



대 보 문

안녕하세요, 여러분 쏘 선생님입니다
여러분, 이제 벌써 12월이에요
한 해 마무리 잘 하고 있나요?
벌써 이렇게 2025년이 끝나가는 게
좀 믿기가 많이 어려운데요 여러분,
올해 한 해는 어땠어요?
저는 항상 연말쯤에 이렇게 한 해를 돌아보고
내년에 대해 계획하는 걸 좀 좋아해요
그래서 항상 연말쯤에는
내가 어떻게 살았지 한번 되돌아보고,
내년에 어떻게 살면 좋을지,
어떻게 성장하고 싶은지에 대해서 생각을 해보는데요
이번에는 여러분들이랑도 같이 하고 싶다고 생각을 해서
이 팟캐스트를 준비하게 됐습니다
그래서 저랑 같이 저희 2025년 어떻게 보냈는지
같이 확인해보고
앞으로를 또 계획해 가면 좋을 것 같아요
여러분들도 오늘 팟캐스트를 들으면서
꼭 대답을 해보셨으면 좋겠습니다
제가 여러 가지 질문을 할 거니까요
하나씩 꼭 대답해 보세요
그러면 오늘 팟캐스트 시작해 볼까요?
첫 번째 파트는요 건강입니다
여러분 올해 한해 많이 많이 움직였어요?
운동은 꾸준히 했어요?
건강한 음식 많이 요리해 먹고
외식은 많이 안 했나요?
잠은 7시간에서 8시간 충분히 잤어요?
물은 많이 마셨어요?
저는 이렇게 사소한 행동들,
사소한 습관들이 모여서
저한테 큰 에너지 변화를 주는 걸 깨달았어요

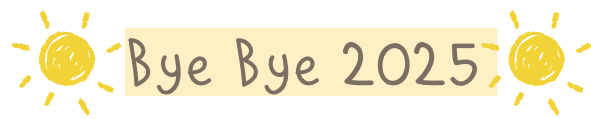
저는 올해에 운동을 꾸준히 했습니다
헬스장을 꾸준히 갔고
물은 정말 많이 마셨어요
제가 말을 많이 하다 보니까
하루에 물은 한 3L?
4L는 꼭 마시는 것 같아요
근데 저는 잠을 잘 못 잤습니다
올해 제가 스케줄 때문에
항상 좀 늦게 자고 일찍 일어나서,
평균 수면시간이 한 5시간 6시간 정도였어요
물론 낮잠을 자긴 했지만
그래도 밤에 잠을 좀 잘 자지 못했다
그리고 조금 바빠서
제가 요리를 많이 하지 못했어요
집에서 밥을 먹긴 먹었는데
거의 다 이런 냉동식품
아니면 진짜 즉석식품
빨리 먹을 수 있는 거
조금 몸에 안 좋은 음식을 많이 먹었고
배달음식도 꽤 많이 먹었어요
전체적으로 몸은 많이 움직였다
저 특히 하루에 만보씩 매일 걸었거든요
아직도 그건 너무 뿌듯합니다
만보씩 걸은 거랑
헬스장 자주 간 거
몸은 많이 움직였지만
잠을 제대로 자지 못했다
그리고 음식을 좀 더 건강하게 먹지 못했다
이 두 부분이 조금 아쉬웠던 것 같습니다
그래서 내년에는 제가 스케줄을 좀 바꿔서
잠을 최대한 7시간, 8시간을 자려고 합니다



대분

잠을 좀 더 많이 자고
음식도 이제
집에서 요리 더 많이 해 먹는 걸로
여러분들은요?
올해 어땠어요?
좀 건강하게 산 거 같나요?
한번 스스로 대답해 보고
부족한 점이 있었다면
저희 내년에는 조금 더 나은 모습으로
바뀌다면 좋을 것 같습니다
좋아요 다음은요
바로 인간관계입니다
친구관계, 가족관계,
동료관계, 모든 관계, 인간관계
올해 한 해 어땠어요?
친구를 자주 만났어요?
동료들이랑 사이가 좋았나요?
가족은요?
자주 만나러 갔어요?
저는 아쉽게 동료가 없습니다
동료가 없고
친구도 많이 없어요
그리고 저는 올해 특히 제 가족? 부모님이랑 관계에 대해서
생각이 좀 많이 바뀌었는데요
제가 대학교 들어가고부터
부모님이랑 떨어져서 살았어요
그때부터 혼자 살다보니까
부모님을 제가 거의 안 만났거든요
해외에서도 많이 살았고
1년에 많으면 한 번, 두 번 정도 부모님을 뵈러 갔었는데
올해 약간 다시 한국에서 살면서
부모님을 좀 더 자주 뵈러 가려고 했던 것 같아요

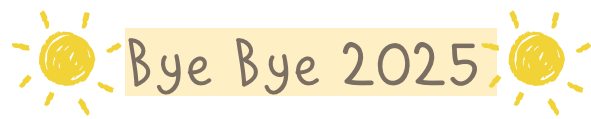
옛날에 1년에 한 번, 두 번 가는 게
저는 충분하다고 생각했는데
제 부모님은 저를 더 보고 싶어 하시더라고요
그리고 그게 되게 충분하지 않다는 걸 깨달았어요
그래서 올해는 조금 더 전화도 자주 드리고
두 달, 세 달에 한 번은 부모님을 뵈러 갔던 것 같아요
그래서 제 인간관계는 조금 나아졌지만
그렇게 완벽하지는 않았단
그래서 인간관계는 한 60점 정도 주고 싶습니다
제 자신한테 남들과의 관계에서는
조금 더 개선을 할 수 있을 것 같다
고 생각을 했습니다
내 자신과의 관계는 어땠어요 여러분?
나 자신과의 좋은 관계를 가지고 있었나요?
저도 제 자신한테
조금 가혹하게 할 때가 많아요
약간 자책도 많이 하고
많이 게을러지면은
너 왜 이래?
왜 이렇게 한심해?
그래서 올해 말쯤부터
내 자신한테 조금 더 관대해져야겠다
조금 더 잘해줘야겠다는 생각을 했습니다
여러분들의 올해 인간관계는 어땠나요?
많이 많이 힘들었나요?
아니면 더 좋은 친구를 만들었나요?
가족들은 자주 만나러 갔어요?
나 자신한테 너무 가혹하지는 않았나요?
여러분들도 한번 천천히 생각해볼길 바랍니다
다음은요 여러분 바로 일, 커리어입니다



대분

올해 한 해 일은 어땠어요?
조금 많이 힘들었나요?
일적으로 성장한 느낌이 들어요?
여러분들은 여러분들이 좋아하는 일을 하고 있나요?
혹시 하고 싶은 일이 있었는데
계속 미루지 않았나요?
아 이거 해야지 해야지
생각만 하고
시작하지 못한 일이 있나요?
저도 작년까지만 해도
회사에서 일을 하고 있었고
일이 저랑 너무 안 맞았거든요
저는 그래서... 출근하기 전에
퇴근하고 나서
항상 내가 진짜 하고 싶은 일을 위해서 더 일을 하고 그랬었
는데
그래서 저는 올해는 제가 정말 하고 싶은 일을 하면서 살 수
있었던 거 같아요
해보고 싶은 일이 있다면
지금 바로 시작하면 좋겠어요
저는 하고 싶은 게 있으면
바로 합니다
유튜브도 제가 그냥 바로 영상을 만들었어요
크게 생각을 하지 않고
먼저 하는 편입니다
근데 이거를 어려워하시는 분들이 많더라고요
저는 생각하는 것도 중요한데
생각하는 거보다 먼저 해보는 게 더 중요하다고 생각합니다
해보다가 안 되면
뭐 바꾸면 되는 거고
더 고치면 되는 거고
절대로 포기하지 말고
한 번이라도 시작하기를 추천드립니다

해보면은 어떻게든 길이 생길 거예요
저는 그렇게 믿고 있습니다
저는 올해는 일적으로 커리어 쪽으로는
정말 행복한 한 해를 보냈다고 생각해요
저는 선생님이라는 직업이 너무너무 좋고
다양한 학생을 만나는 것도 재밌고
이렇게 집에서 일할 수 있는 것도 좋고요
그래서 올해는 정말 행복했고
앞으로도 내년에도 계속 이렇게 좋은
선생님으로 성장하는 게 제 목표입니다
마지막은요, 여러분 자아성찰입니다
단어가 어렵죠?
자아성찰, 자아, 내 자신,
성찰, 되돌아 보는 거예요
올해 우리는 어떤 모습으로 살았나요?
내가 원하는 버전으로 살고 있었나요?
혹시 바꾸거나 고치고 싶었던 부분은 고쳤나요?
여러분들이 하고 싶었던 거는 다 해봤나요?
저는 올해의 제 자신에게 한 80점 정도 주고 싶은데요
제가 뭔가를 꾸준히 못하는 사람이었어요
제가 앞에서 잠깐 말했는데
저는 하고 싶은 게 있으면
바로 시작을 하는 타입이에요
생각은 안 하고 먼저 하고
그리고 빨리 그만둡니다
저는 조금 하다가
아 이거 아닌 것 같은데?
아 결과가 안 보이네?
하면은 아주 쉽게 포기를 하는 사람이에요
그래서 이 부분은 내가 정말 고치고 싶다
아 이건 정말 나의 큰 약점이구나



대분

이렇게 많이 생각을 하고 있었는데
올해 제가 그래도 유튜브도 그렇고
운동도 그렇고, 일적으로도 그렇고
뭔가를 계속 꾸준히 한 게 있더라고요
중간에 포기하지 않고 끝까지 1년 동안 꾸준히 일들을 해왔어서
그 부분에 대해서 제 자신에게 칭찬을 해주고 싶습니다
그리고 올해 한 해에는 여행도
제가 해외여행을 3번이나 갔더라고요
여행도 꽤 많이 했고
저는 그래서 올해의 제 자신에게는 큰 점수를 주고 싶습니다
조금 아쉬운 게 있었다면
근육을 많이 만들지는 못했다
헬스장에 많이 갔는데
제 근육량은 크게 성장하지 않았어요
그래서 제 2026년 목표는?
근육을 많이 만드는 거입니다
몸짱 되는 거 제 1순위 목표이고
그리고 아까도 얘기했는데
제가 요리를 많이 못했어요
건강하게 먹지 못했다
그래서 조금 더 건강하게 집밥 먹는 거
잠을 좀 더 많이 자는 거 그리고
책 제가 요즘 책을 엄청 많이 읽기 시작했는데요
내년에는 못해도 20권의 책을 읽고 싶다가
제 새로운 목표입니다
사실 옛날에는 제가 이렇게 목표를 10개,
20개 만들어서 체크하곤 했었는데요
이게 제가 2025년에 만든 목표였어요
지출, 돈 많이 안 쓰기,
운동 꾸준히 하기, 언어 공부하기
제가 언어 공부하기도 실패했죠
생각해보니 제가 그걸 안 했네요 아,
제가 이것도 저번에 얘기한 것 같은데

네, 새로운 언어 배우는 것도 포기했습니다
약간 포기하고
내년에는 아마 제가 지금 공부하고 있는 언어들을
조금 더 열심히 공부하고 싶어요
더 높은 레벨로 가는 걸로
제 목표를 바꿨습니다
그리고 내년에는 조금 더 좋은 딸이 되고 싶어요
부모님을 조금 더 자주 만나러 가고 싶다
그리고 저의 완벽한 루틴을 만들고 싶다
가 저의 목표입니다
사실 이렇게 나이가 들다 보니까
새해 목표보다는
매일매일 매주 성장하는 거에
조금 더 관심을 가지게 되는 것 같아요
저는 너무 계획하는 걸 좋아하는 사람이라
매주 계획을 만들고
매달 계획을 만드는데요
그래도 곧 새로운 해 2026년이 다가오는 만큼
이렇게 큰 목표를 만들어 놓고
그 안에서 작은 목표들을 또 만들어서
매달 확인하는 것도 좋은 방법인 것 같아요
여러분의 2025년은 어땠나요?
총 몇 점을 주고 싶어요?
2026년에는 하고 싶은 게 있나요?
바꾸고 싶은 게 있어요?
여러분들의 생각을 자유롭게 알려주시면
제가 또 다 읽어보도록 하겠습니다
저랑 이렇게 1년 동안 팟캐스트를 들어주셔서
너무너무 감사드리고요
모두들 아프지 마시고 한국어 공부 대박!
대박나기를 바라겠습니다