

불확실한 시기에 재무적 스트레스에 대처하는 5가지 방법

전세계적으로 코로나19의 여파로 소비자, 특히 사랑하는 사람이나 직장, 사업체를 잃은 사람들 사이에서 재무적 스트레스가 증가하고 있습니다.

컨설팅업체인 맥킨지(McKinsey)에 따르면, 세계에서 웰빙을 선도하는 유럽에서 지난 4월 평균적인 생활 만족도가 1980년 이후 최저 수준으로 하락했습니다. 마찬가지로 맥킨지가 지난 2월에 시작한 아시아 추적 연구에서 시시각각 변하는 소비자 신뢰도를 확인할 수 있었습니다. 한편, 전미금융교육재단(NEFE)의 조사에 따르면, 미국인 10명 중 9명은 코로나19 사태로 인해 재무적 스트레스를 겪는 것으로 나타났습니다.

재무적 스트레스를 유발시키는 일반적인 요인에는 다음과 같은 것들이 있습니다:

- 비상사태에 대비할 만큼 저축이 충분하지 못함
- 은퇴 계획의 궤도를 어긋나게 하는 투자 손실
- 실직 또는 일시 해고로 인한 소득의 감소
- 과도한 신용카드 부채 또는 학자금 대출
- 예상치 못한 건강 관리 비용
- 임대료, 용자금 또는 공과금 등 지급 불능.

일부 국가들은 재난 기금, 보조금, 대출 등을 포함하는 경제 부양책을 도입했지만, 코로나19 사태는 일부 사람들에게 재무적으로 장기적인 영향을 미칠 수 있는 요인으로 작용하고 있습니다. 다음은 이러한 스트레스를 줄이고 재무상태를 정상으로 회복하기 위한 5단계 계획입니다.

1. 상황을 파악하라.

재무적 스트레스를 줄이려면, 우선 현재 가지고 있는 돈이 얼마인지, 매달 얼마를 벌 수 있을지, 지불할 청구서가 무엇인지 등을 완전히 파악하는 것입니다. 한달 내역을 전체적으로 볼 수 있도록 월별 달력에 모두 표시해보세요. 급여일 뿐만 아니라 임대료, 용자금, 공과금, 신용카드 대금, 세금이나 기타 고정비용의 납부 기한을 표시하세요. 이것은 현금 흐름을 파악하는데 도움이 됩니다. 만약 대부분의 청구서의 납부 기한이 1주일 이내이거나 특정일에 집중되어 있다면, 납부처에 문의하여 지급 기한을 변경 또는 연장하여 현금 흐름을 유지할 수 있는지 확인해보는 것이 중요합니다.

2. 지출 내역을 추적하라.

돈이 여유가 없다면 한두 달 동안 소비 내역을 추적하여 지출 방식을 파악하세요. 각 구매 및 납부 내역을 노트나 엑셀에 기록하세요. 추적 기간이 완료되면, 리스트를 살펴보고 어떤 비용을 절감할 수 있을지, 또한 어떤 비용이 필수적인지 점검하세요. 이러한 데이터를 기반으로 월 예산을 수립한 후 그대로 밀고 나아가세요.

3. 한꺼번에 모든 재무적 결정을 내리지 말라.

청구서는 쌓여 가는데 이를 납부할 충분한 소득이 없을 경우 여기에 압도당하기 쉽습니다. 한꺼번에 모든

재무적 문제를 해결하려 하지 말고 차근차근 의사 결정을 내리도록 하세요.

4. 당신의 목표를 기억하라.

현재 돈이 여유가 없다는 이유만으로 당신의 재무 목표와 인생 목표의 중요성이 작아지는 것은 아닙니다. 당장 저축은 못하더라도 삶을 정상적으로 유지하고 발전시킬 수 있는 방법으로 무엇이 있을까 고민해야 합니다. 어떤 사람들은 프리랜서로 일하기도 하고 사용하지 않는 중고 물품을 판매하거나 비싸지 않은 집으로 이사를 하기도 합니다. 이러한 방법들이 미래에 사용할 여유티돈을 만드는데 큰 도움이 될 수 있을 것입니다.

5. CFP® 전문가의 조언을 구하라.

CFP® 자격자는 처음 인증자가 될 때부터 재무설계 업무를 수행하기 위해 엄격하게 요구되는 국제 수준의 전문역량을 갖추어야 하고 이를 지속적으로 충족해야 하는 재무설계사 전문가입니다. 또한 CFP® 전문가는 윤리 강령을 준수하며 항상 고객의 이익을 최우선으로 합니다. CFP® 자격은 전세계 재무설계 분야에서 가장 우수한 전문성의 표준으로 인정받고 있습니다.

한국 FPSB 홈페이지 (www.fpsbkorea.org)를 방문하여 CFP® 전문가를 찾기 바랍니다.

많은 연구들이 재무적 스트레스와 열악한 정신 및 신체 건강 사이의 연관성이 있다고 밝히고 있습니다. 호주 보건당국에 따르면, 재무적 스트레스가 돈 문제로 다투거나 수면 장애 또는 분노 및 두려움 등을 유발하는 요인이 되는 것으로 밝혀졌습니다. 또 다른 연구에 따르면 재무적 스트레스가 염증, 고혈압, 근육의 긴장과 소화불량을 유발하는 것으로 나타났습니다.

2020년 코로나19 사태로 재무적으로 영향을 받고 있다면, 돈 문제를 방치해서 삶의 전반적인 안녕감(well-being)이 훼손되어서는 안 됩니다. 재무적 스트레스에 대해 조기에 적극적으로 대처함으로써 어려운 재무상황을 보다 빠르게 안정화시키고 장기적 전망을 개선시켜 나갈 수 있어야 합니다.

CFP, AFPK 전문가를 만나고 싶다면,
한국 FPSB 홈페이지 (www.fpsbkorea.org)를
방문하세요!

FPSB KOREA
FINANCIAL PLANNING STANDARDS BOARD