

고등학교

꿈을 찾는  
진로 성찰  
활동지



# 차례

## I

### 진로와 나의 이해

01 내 마음 발 가꾸기, 내 마음 발 분양하기	04
02 나의 좋은 성격 찾기	05
03 롤 모델을 통한 진로 계획 알아보기	06
04 자신만의 좌우명 만들기	07
05 적응 유연성 척도 검사하기	08
06 하워드 가드너의 다중 지능 검사하기	09
07 강점·약점 마인드맵 그리기	12
08 나에게 중요한 직업 가치 선택하기	13
09 영화「캡틴 필립스」에 나타난 직업윤리	14
10 멘토에게 쓰는 편지, 나에게 쓰는 편지	15
11 직업인 인터뷰 보고서	16
12 꿈을 이룬 나 상상하기	17
13 탐스 슈즈의 비전 알아보기	18
보충자료 자아 존중감의 개념과 영향	19

## II

### 직업 세계와 진로 탐색

01 미래 사회에 대처하는 우리의 자세	20
02 미래 사회의 인재상 생각해 보기	21
03 직업에 대한 고정 관념 알아보기	22
04 직업 기초 능력 알아보기	23
05 사티어 의사소통 유형 검사지	24
06 나의 대인 관계 능력 점검하기	26
07 관계 맺음 지도 그려보기	27
08 나의 언어 습관 점검해 보기	28
09 직업 동영상으로 직업 탐색하기	29
10 직업·일터 체험 활동 보고서	30



<b>11</b> 브레인 라이팅으로 창업 아이템 선정하기	31
<b>12</b> 창직 사례 탐색 및 구상하기	32
<b>13</b> 손미나 대표의 커리어패스 분석하기	33
<b>14</b> 스티브 잡스와 창업가 정신	34
<b>15</b> 사업 계획서 만들기	35
<b>16</b> 평생 학습 생생 인터뷰하기	36
<b>17</b> 희망 평생 교육 프로그램 찾기	37
<b>보충자료</b> 한국 사회에 떠오르는 10대 이슈	38
<b>읽기자료</b> 각 직업별 윤리 선언	39

### III

## 진로 설계와 실천

<b>01</b> 나의 의사 결정 유형 알아보기	40
<b>02</b> 직업 선택 의사 결정 연습하기	41
<b>03</b> 인생 목표 설정하기	42
<b>04</b> 전공 선택 기준 세우기	43
<b>05</b> 전공 계열 선택하기	44
<b>06</b> 고등 교육 기관 추천하기	45
<b>07</b> 이색 학과 탐색하기	46
<b>08</b> ‘공부=스트레스’ 등식 날려 버리기	47
<b>09</b> 나의 학습 태도 점검 및 개선하기	48
<b>10</b> 좋은 학습 습관 만들기	50
<b>11</b> 시간 도둑 찾기	51
<b>12</b> 토론해 봅시다	52
<b>보충자료</b> 이력서(예시)	53
<b>보충자료</b> 자기소개서(예시)	54
<b>읽기자료</b> ‘21일 법칙’ 지켜야 나쁜 습관 고친다	55

# 내 마음 밭 가꾸기, 내 마음 밭 분양하기

▶ 다음 활동 방법에 따라 자신의 마음 밭을 만들어보고, 친구들 앞에서 발표해 보자.

### 활동 방법

- ① 자신의 마음 밭에 어울리는 이름을 정해 맨 위의 칸에 적는다.
- ② 왼쪽 위에는 자신의 마음 밭에서 가꾸고 싶은 것을 적는다.
- ③ 오른쪽 위에는 자신의 마음 밭을 분양해 주고 싶은 사람을 적는다.
- ④ 왼쪽 아래에는 자신의 마음 밭에 있는 것 중 뽑아내고 싶은 것을 그 이유와 함께 적는다.
- ⑤ 오른쪽 아래에는 사람들이 자신의 마음 밭에 심어 주었으면 좋겠다고 생각하는 것을 적는다.
- ⑥ 그림이나 사진, 장식 등을 이용하여 자신의 마음 밭을 꾸며준다.

내 마음 밭(이름 붙이기)

내 마음 밭에 가꾸고 싶은 것

내 마음 밭을 분양해 주고 싶은 사람

내 마음 밭에서 뽑아내고 싶은 것과 이유

사람들이 내 마음 밭에 심어 주었으면 좋겠는 것

## 나의 좋은 성격 찾기

다음은 긍정 심리학자 '셀리그만(Seligman)'이 정리한 성격 강점을 나타낸 표이다.

성격 강점	호기심	학구열	판단력(개방성)	창의성	희망(낙관성)
	사회적 지능	예견력(통찰력)	용감성(이타성)	끈기	열정
	정직(지조)	친절	사랑	팀워크(시민 정신)	감사
	공정성	리더십	자기 통제력	신중함	유머 감각
	겸손	감상력	용서	영성(목적 의식, 신념, 신앙심)	

**1** 위의 성격 강점 가운데 자신이 가지고 있다고 생각하는 강점을 세 개 선택하여 그 이유와 함께 적어 보자.

내가 선택한 성격 강점	선택 이유

**2** 위의 성격 강점 가운데 친구들이 생각하는 자신의 성격 강점을 세 개 이내로 추천받아 그 이유와 함께 적어 보자.

친구가 추천한 성격 강점	추천 이유

**3** 1번과 2번의 성격 강점 중 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 성격 강점을 하나 선택하고, 해당 강점을 실천한 사례를 적어 보자.

나의 대표 성격 강점	실천 사례

## 롤 모델을 통한 진로 계획 알아보기

- 자신의 장기 진로 계획 수립을 위한 롤 모델을 선정하여 특징을 찾아보고, 본받을 점을 찾아서 자신의 진로 계획에 반영해 보자.

기준	롤 모델 1	롤 모델 2	롤 모델 3
이름			
현재의 직업			
선정 이유			
직업 선택의 동기			
특별한 능력			
가장 힘들었던 일			
본받을 점			
롤 모델을 본받기 위한 나의 각오			

# 자신만의 좌우명 만들기

다음은 성공한 사람들이 자신만의 삶이 원칙으로 삼았던 좌우명들이다. 이를 보고 물음에 답해 보자.

- 진정한 능력은 재물이나 돈이 아닌 지식에서 나온다. - 최태원(SK그룹 회장)
- 자신에게 엄하고 타인에게 너그럽게 - 노무현(제16대 대한민국 대통령)
- 극빈자를 돌봄으로써 신과 이웃에 봉사하는 삶을 사는 것 - 마더 테레사(수녀, 노벨 평화상 수상자)
- 나는 나의 신조를 매일 반복하여 실천할 것이다. - 윤석금(웅진그룹 회장)
- 시련은 있어도 실패는 없다. - 정주영(현대그룹 창업자)
- 무소유란 아무것도 갖지 않는다는 것이 아니라 최소한의 것만 가지고 사는 것이다. - 법정 스님
- 인간의 죽음은 패배했을 때가 아니라 포기했을 때 온다. - 리처드 닉슨(미국 37대 대통령)
- 훌륭한 인간의 두드러진 특징은 쓰라린 환경을 이겼다는 것이다. - 루트비히 판 베토벤(독일 작곡가)
- 도전이 없으면 더 큰 성공도 없다. - 박지성(축구선수)

**1** 위에서 자신의 생각과 일치하는 좌우명을 찾아보고, 자신과 일치한다고 생각하는 이유도 적어 보자.

자신의 생각과 일치하는 좌우명	
자신과 일치한다고 생각하는 이유	

**2** 다음 질문에 대해 진솔하게 답해 보자.

(1) 나는 어떤 사람이 되려고 하는가?

---

(2) 나의 삶에서 가장 중요하게 생각하고 있는 것은 무엇인가?

---

(3) 내가 선택하고자 하는 직업 분야에서 성공하기 위해서 가장 중요하다고 생각하는 것은 무엇인가?

---

**3** 1번과 2번의 생각을 담아낼 수 있는 자신만의 좌우명을 만들어 보고, 그 뜻도 적어 보자.

좌우명	
뜻	

- 출처: 서울시교육청, 『학교급별 진로 설계 프로그램(꿈꾸미 프로그램) 학생용 워크북 고등학생용』, 2013. 재구성

# 적응 유연성 척도 검사하기

🔥 다음 활동 방법에 따라 자신의 적응 유연성을 알아보자.

**활동 방법**

- ① 제시된 문항을 자세히 읽고 자신의 생각과 일치하는 칸에 ○ 표시를 한다.  
(전혀 그렇지 않다 1점, 그렇지 않다 2점, 보통이다 3점, 그렇다 4점, 매우 그렇다 5점)
- ② 표시한 점수의 총합을 계산한다. 검사 결과 총 점수가 높을수록 적응 유연성이 높은 것이다.  
(70~90점: 적응 유연성 상, 40~70점: 적응 유연성 중, 18~40점: 적응 유연성 하)
- ③ 활동을 통해 느낀 점을 학급 친구들과 공유한다.

\* 7번, 16번, 17번, 18번은 역산함.(전혀 그렇지 않다 5점, 그렇지 않다 4점, 보통이다 3점, 그렇다 2점, 매우 그렇다 1점)

번호	문항	전혀 그렇지 않다(1점)	그렇지 않다 (2점)	보통이다 (3점)	그렇다 (4점)	매우 그렇다 (5점)
1	나는 다양한 경험에 도전하는 것을 좋아한다.					
2	나는 내 감정을 잘 조절할 수 있는 편이다.					
3	나는 미래에 반드시 좋은 일이 있을 거라고 생각한다.					
4	나는 새로운 것이나 독특한 것을 좋아한다.					
5	나는 어려운 상황에도 침착함을 유지할 수 있다.					
6	나는 미래가 밝다고 생각한다.					
*7	나는 쉽게 싫증을 내는 편이다.					
8	나는 흥미나 관심이 높은 편이다.					
9	나는 항상 침착함을 유지하고자 한다.					
10	나는 내 미래에 대한 희망을 가지고 있다.					
11	나는 다양한 것을 알고 싶어 하는 편이다.					
12	나는 인내심이 강한 편이다.					
13	나는 미래에 대한 목표가 있다.					
14	나는 어려움이 있더라도 그것이 인생에 가치가 있을 일이라고 생각한다.					
15	나는 미래의 목표를 위해 노력하고 있다.					
*16	나는 익숙하지 않은 일을 좋아하지 않는다.					
*17	나는 어려운 일을 잘 견디지 못한다.					
*18	나는 일상 기분에 따라 행동이 변한다.					

- 출처: 황매향 외 3인, 『진로 탐색과 생애 설계』, 학지사, 2011.

# 하워드 가드너의 다중 지능 검사하기

## 1 다음 검사지의 문항별로 자신에게 적합한 점수를 매겨 보자.

(오래 생각하기보다는 문항을 읽자마자 떠오르는 느낌을 표기했을 때 더 적합한 결과를 얻을 수 있다. 단, 가능하면 3점(보통이 다)을 주지 않는 것이 다중 지능 구분에 도움이 된다.)

\*매우 그렇다-5점, 대체로 그렇다-4점, 보통이다-3점, 별로 그렇지 않다-2점, 전혀 그렇지 않다-1점

번호	문항	점수
01	취미 생활로 악기 연주나 음악 감상을 즐긴다.	
02	운동 경기를 보면 운동선수들의 장·단점을 잘 집어낸다.	
03	손으로 물건을 만들고, 그림 그리는 것을 좋아한다.	
04	어떤 일이든 실험하고 검증하는 것을 좋아한다.	
05	다른 사람보다 여휘력이 풍부한 편이다.	
06	친구나 가족들의 고민거리를 들어 주거나 해결하는 것을 좋아한다.	
07	자기 자신을 되돌아보고, 앞으로의 생활을 계획하는 것을 좋아한다.	
08	자동차에 관심이 많고, 각각의 공통점과 차이점을 잘 알고 있다.	
09	악보를 보면 그 곡의 멜로디를 어느 정도 알 수 있다.	
10	평소에 몸을 움직이며 활동하는 것을 좋아한다.	
11	수학이나 과학 과목을 좋아한다.	
12	어림짐작으로도 길이나 넓이를 비교적 정확히 알아맞힌다.	
13	글이나 문서를 읽을 때 문법적으로 어색한 문장이나 단어를 잘 찾아낸다.	
14	학교 폭력이 왜 발생하고 어떻게 해결하면 좋은지 알고 있다.	
15	자신의 건강 상태나 기분, 컨디션을 정확히 파악할 수 있다.	
16	옷이나 가방을 보면 어떤 브랜드인지 바로 알아맞힐 수 있다.	
17	다른 사람의 연주나 노래를 들으면 어떤 점이 부족한지 알 수 있다.	
18	어떤 운동이라도 한두 번 해 보면 잘할 수 있다.	
19	다른 사람의 말 속에서 비논리적인 점을 잘 찾아낸다.	
20	다른 사람의 그림을 보고 평가를 잘할 수 있다.	
21	자신의 꿈이 작가나 아나운서였던 적도 있다.	
22	다른 사람들로부터 다정다감하다는 소리를 자주 듣는다.	
23	자신의 생각이나 감정을 상황에 맞게 잘 통제하고 조절한다.	
24	동물이나 식물에 관하여 많은 정보를 알고 있다.	
25	다른 사람과 노래할 때 화음을 잘 넣는다.	
26	운동을 잘한다는 말을 자주 듣는다.	
27	학교생활에서 발생하는 문제를 해결하는 절차와 방법을 잘 알고 있다.	
28	자신의 방을 꾸밀 때, 어떤 재료를 사용해야 하고 어떻게 배치해야 할지 잘 알아낸다.	
29	글을 조리 있고 설득력 있게 쓴다는 말을 자주 듣는다.	
30	학교에서 친구나 선생님의 기분을 잘 파악하고 적절하게 대처한다.	
31	평소에 자신의 능력이나 재능을 계발하기 위해 노력하고 있다.	
32	동물이나 식물을 좋아하고 잘 돌본다.	

33	악기를 연주할 때 곡의 음정, 리듬, 빠르기, 분위기를 정확하게 표현한다.
34	뜨개질이나 조각, 조립과 같이 섬세한 손놀림이 필요한 활동을 잘할 수 있다.
35	물건의 가격이나 은행 이자 등을 잘 계산한다.
36	다른 사람으로부터 그림 그리거나 만들기를 잘한다고 칭찬받은 적이 있다.
37	책이나 신문의 사설을 읽을 때 그 내용을 잘 이해한다.
38	가족이나 친구 등 누구와도 잘 지내는 편이다.
39	자신의 일정을 다이어리에 정리하는 등 규칙적인 생활을 위해 노력한다.
40	동식물과 관련된 직업에 종사하고 싶다.
41	어떤 악기라도 연주법을 비교적 쉽게 배운다.
42	개그맨이나 탤런트, 주변 사람들의 행동을 잘 흉내낼 수 있다.
43	어떤 것을 암기할 때 무작정 외우기보다는 논리적으로 이해하여 암기하곤 한다.
44	새로운 지식을 습득할 때 그림이나 개념 지도를 그려 가며 외운다.
45	국어 시간이나 글쓰기 시간을 좋아한다.
46	자신이 속한 집단에서 자신이 해야 할 일을 잘 찾아서 수행한다.
47	어떤 일에 실패했을 때 그 원인을 철저히 분석해서, 다음에는 그런 일이 생기지 않도록 노력한다.
48	동식물이나 특정 사물이 가지는 특징을 분석하는 것을 좋아한다.
49	빈칸을 주고 어떤 곡을 채워 보라고 하면 박자와 전체 곡의 분위기에 맞게 채울 수 있다.
50	연기나 춤으로 자신이 전하고자 하는 것을 잘 표현할 수 있다.
51	어떤 문제가 생기면 성급하게 결론을 내리기보다는 여러 가지로 그 원인을 밝히려고 한다.
52	고장 난 기계나 물건을 잘 고친다.
53	다른 사람이 하는 말의 핵심을 잘 파악한다.
54	다른 사람들 앞에서 발표를 잘한다.
55	앞으로 어떻게 성공해야 할지에 대해 뚜렷한 신념을 가지고 있다.
56	환경 문제를 해결할 수 있는 방법들을 많이 알고 있다.

## 2 1번의 결과를 다음 표에 반영하여 자신의 강점 지능을 파악해 보자.

다중 지능	음악		신체 운동		논리 수학		공간		언어		대인 관계		자기 이해		자연 친화	
번호 및 점수	01		02		03		04		05		06		07		08	
	09		10		11		12		13		14		15		16	
	17		18		19		20		21		22		23		24	
	25		26		27		28		29		30		31		32	
	33		34		35		36		37		38		39		40	
	41		42		43		44		45		46		47		48	
	49		50		51		52		53		54		55		56	
세로 총계																
*환산 점수																
순위																

\* 환산 점수 계산 방법: 세로 총계를 항목별로 다음 공식에 넣어 100점 만점으로 환산함. → (총점-7)÷7×25=각 지능의 점수

**3** 2번의 결과를 바탕으로 자신의 강점 지능 세 가지를 적고, 아래의 '다중 지능별 관련 직업'을 보고 자신의 강점 지능과 연관된 호감이 가는 직업을 찾아 적어 보자.

강점 지능	호감이 가는 직업



**다중 지능별 관련 직업**

다중 지능	관련 직업
언어 지능	언론인, 방송인, 아나운서, 선교사, 변호사, 작가, 상담원, 통역사, 번역사, 한국어 강사, 세일즈맨, 생활 설계사, 선생님, 강사, 카피라이터, 관광 가이드, 심리학자, 쇼 호스트, 외교관, 성우, 문학 평론가, 개그맨, 사서, 시인, 방송 프로듀서, 경영자
논리 수학 지능	과학자, 과학 교사, 수학자, 수학 교사, 전략가, 발명가, 탐정, 경찰, 의사, 증권 분석가, 은행원, 회계사, 컴퓨터 프로그래머, 소설가, 심리학자, 판사, 변호사, 검사, 대학교수, 연구원, 정보 기관원, 회사원(경리, 회계 업무), 통계학자
신체 운동 지능	운동선수, 배우(영화배우, 뮤지컬 배우, 탤런트, 액션 배우), 기술자, 댄서, 무용수, 댄스 가수, 경찰, 검사, 보디가드, 운동 지도자(코치, 감독, 관장, 사범, 심판), 안무가, 스포츠 해설가, 외과 의사, 물리 치료사, 레크리에이션 지도자, 체육 교사, 보석 세공인, 군인, 산악인, 치어리더, 조각가, 카레이서, 헬스 트레이너, 마술사
음악 지능	성악가, 가수, 작곡가, 연주가, 음악 평론가, 라디오 선곡자, 지휘자, 가수 프로듀서, 음대 교수, 음악 교사, 음악 치료사, 음향 기술자, 피아노 조율사, DJ, 음반 제작자, 반주자, 음악 공연 연출가, 보컬 트레이너
공간 지능	화가, 공예가, 건축가, 건축 설계사, 카레이서, 디자이너, 선장, 파일럿, 스타일리스트, 만화가, 미대 교수, 연출가, 코디네이터, 메이크업 아티스트, 조각가, 운전기사, 지도 삽화가, 사진사, 화장품 관련 직업, 요리사, 동화 작가, 큐레이터, 서예가, 일러스트레이터, 치과 의사, 지리학자
자연 친화 지능	곤충학자, 생물학자, 수의사, 꽃집 경영, 조류학자, 동물학자, 어류학자, 과학(생물) 교사, 식물학자, 등산가, 환경 운동가, 동물 사육사, 공원 관리자, 한의사, 천문학자, 기상학자, 고고학자, 농부, 농장 운영자, 원예가, 생명 공학자, 약초 연구가, 요리 평론가
*자기 이해 지능	발명가, 종교인, 프로그래머, 심리학자, 작가, 사회학자, 정신과 의사, 상담원, 작곡가, 신학자, 철학자, 소설가, 역술인, 기업가, 예술인, 심리 치료사, 정신 분석가
대인 관계 지능	종교인, 선교사, 의사, 변호사, 검사, 심리학자, 상담원, 교사, 교수, 세일즈맨, 자영업자, 외교관, 대통령, 정치가, 사회 복지 관련직, 연예인, 아나운서, 기자, 리포터, 광고인, 심리 치료사, 배우, 승무원, 간호사, 비서, 이벤트 사업가, 개인 사업가, 마케팅 조사원, 전문 경영인

\*자기 이해 지능은 어느 직업인이든 기본적으로 가지고 있어야 하는 지능임.

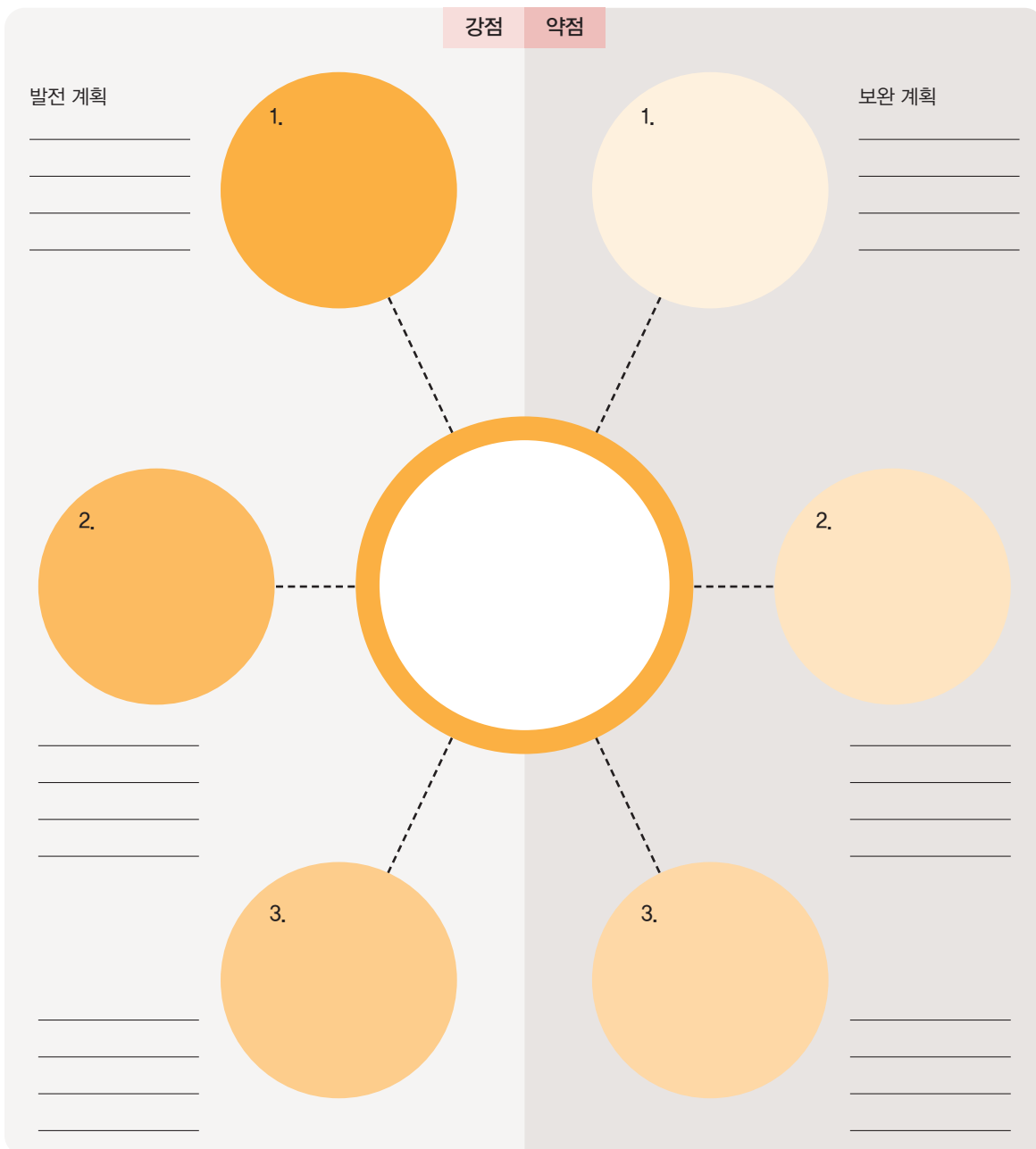
**4** 활동을 통해 나에 대해 새롭게 알게 된 사실이나 깨달은 점 등을 학급 친구들 앞에서 발표해 보자.

# 강점·약점 마인드맵 그리기

다음 활동 방법에 따라 자신의 강점·약점 마인드맵을 그려 보자.

### 활동 방법

- ① 가운데 원에는 자신이 미래에 되기 원하는 모습을 적는다.
- ② 왼쪽 칸에는 자신만의 강점을 쓰고, 그것을 발전시킬 수 있는 방법이나 계획을 적는다.
- ③ 오른쪽 칸에는 자신이 생각하는 약점을 쓰고, 그것을 보완할 수 있는 방법이나 계획을 적는다.  
(약점은 그것을 고치려고 하기보다는 어떻게 관리할 것인가에 대해 적도록 한다.)
- ④ 활동이 끝난 후 느낀 점을 간단히 정리하거나 친구들 앞에서 발표해 본다.



# 나에게 중요한 직업 가치 선택하기

**1** 다음은 직업의 긍정적 가치들이다. 이 중 자신이 직업을 선택할 때 중요하게 생각하는 가치를 여섯 개 골라 표시해 보자.

직업의 긍정적 가치	내용	표시
성취	스스로 달성하기 어려운 목표를 세우고, 이를 달성하여 성취감을 맛보는 것을 중시하는 가치	
봉사	자신의 이익보다는 사회의 이익을 고려하며, 어려운 사람을 돕고, 남을 위해 봉사하는 것을 중시하는 가치	
개별 활동	여러 사람과 어울려 일하기보다 자신만의 시간과 공간을 가지고 혼자 일하는 것을 중시하는 가치	
직업 안정	해고나 조기 퇴직의 걱정 없이 오랫동안 안정적으로 일하며 안정적인 수입을 얻는 것을 중시하는 가치	
변화 지향	일이 반복적이거나 정형화되어 있지 않으며, 다양하고 새로운 것을 경험할 수 있는지를 중시하는 가치	
몸과 마음의 여유	건강을 유지할 수 있으며, 스트레스를 적게 받고, 마음과 몸의 여유를 가질 수 있는 업무나 직업을 중시하는 가치	
영향력 발휘	타인에게 영향력을 행사하고, 일을 자신의 뜻대로 진행할 수 있는지를 중시하는 가치	
지식 추구	일에서 새로운 지식과 기술을 얻고, 이를 토대로 새로운 지식을 발견하는 것을 중시하는 가치	
애국	국가의 장래나 발전을 위하여 기여하는 것을 중시하는 가치	
자율	다른 사람들에게 지시나 통제를 받지 않고 자율적으로 업무를 해나가는 것을 중시하는 가치	
금전적 보상	생활하는 데 경제적인 어려움이 없고, 돈을 많이 벌 수 있는지를 중시하는 가치	
사회적 인정	자신의 일이 다른 사람들로 부터 인정받고 존경받을 수 있는지를 중시하는 가치	
실내 활동	주로 사무실에서 일할 수 있으며, 신체 활동을 적게 요구하는 업무나 직업을 중시하는 가치	
자유 기재		

**2** 1번에서 선택한 가치 중 자신이 더욱 중요하게 생각하는 가치를 세 개 골라 해당 가치들의 순위를 매겨 보고, 그 이유를 적어 보자.

선택한 가치	순위	선택한 이유

**3** 1~2번 활동의 내용을 발표해 보고, 선생님과 친구들의 생각을 들어 보자.

# 영화「캡틴 필립스」에 나타난 직업윤리

다음은 영화 「캡틴 필립스」의 줄거리이다. 이를 보고 물음에 답하시오.

이 영화는 실화를 바탕으로 만들어진 영화이다. 소말리아 인근 해상을 지나던 엘라베마 호의 필립스 선장은 소말리아 해적이 출현했다는 소식을 전달받는다. 소말리아 해적들은 배를 납치하여 인질들을 통해서 정부나 보험회사로부터 돈을 받아내려는 계획을 가지고 있다.



▲ 해적들의 위협에도 침착하게 대응하는 필립스 선장

필립스 선장은 소말리아 해적들의 출현에 당황하지 않고, 침착하게 무전기를 통해서 해적들에게 지원군이 곧 엘라베마 호를 구출하러 올 것임을 듣게 한다. 그리고 위급 시의 메뉴얼대로 선원들에게 피신할 것을 교육한다.

해적이 몰고 온 두 척의 배 중 한 척은 필립스 선장의 무전을 듣고 겁을 먹고 도망가지만, '무세'가 이끄는 배는 엘라베마 호를 계속 쫓는다. 필립스 선장은 침착하게 비상 메뉴얼대로 물대포를 쏘며 해적에 대응했지만, 대적할 무기가 없는 엘라베마 호는 결국 해적에 의해 점령당하게 된다.

필립스 선장은 19명의 선원 대부분을 기관실로 대피시킨 채 3명의 선원과 함께 인질이 되어 해적들과 대치하게 된다. 해적들은 인질이 많을수록 돈을 더 받을 수 있기 때문에 어떻게든 숨은 선원들을 찾으려고 하고, 필립스 선장은 어떻게든 선원들을 살려보려고 대치하면서 긴박한 상황이 진행된다.



▲ 필립스 선장을 인질로 잡은 해적들

그러던 중 숨어 있던 선원들이 해적 한 명을 인질로 잡게 되고, 선원들은 선장과 해적을 교환하자고 연락하게 된다. 그렇게 인질을 교환한 후, 선원들은 3만 달러를 주고 해적들에게 구명정을 타고 떠날 것을 제안한다. 해적들은 제안을 받아들이지만, 곧 그 약속을 깨고 3만 달러와 구명정, 그리고 필립스 선장을 납치하게 된다. 해적들은 선장을 탈출하는 배에 태우고 다시 소말리아로 떠나게 되는데...

**1** 필립스 선장이 보여준 리더십과 희생 정신에 대해서 생각해 보고, 선장이라는 직업인에게 요구되는 직업윤리는 무엇인지 적어 보자.

필립스 선장이 보여준 리더십과 희생 정신

선장에게 요구되는 직업윤리

**2** 자신의 생각과 짝의 생각을 비교해 보고, 서로 의견을 나누어 보자.

# 멘토에게 쓰는 편지, 나에게 쓰는 편지

다음 활동 방법에 따라 멘토와 자신에게 편지를 써 보자.

### 활동 방법

- ① 진로 체험 활동 전에 멘토에게 하고 싶은 자신의 이야기를 편지 형식으로 작성한다.
- ② 모둠을 구성하여 돌아가면서 편지를 발표하고, 좋은 점과 보완해야 할 점을 이야기해 준다.
- ③ 직업 및 학과 체험 후 멘토를 닮아가려는 자신에게 하고 싶은 이야기를 편지 형식으로 작성한다.
- ④ 모둠을 구성하여 돌아가면서 편지를 발표한다.
- ⑤ 발표한 친구의 좋은 점을 이야기해 주고, 서로 노력하며 실천할 것을 격려한다.

### ( ) 멘토님께 쓰는 편지

안녕하세요!

저는 \_\_\_\_\_ 고등학교에 다니는 \_\_\_\_\_ 학년

\_\_\_\_\_ (이름)라고 합니다.

저는

### 나에게 쓰는 편지

\_\_\_\_\_ 아/야, 너에게 할 말이 있어!

# 직업인 인터뷰 보고서

학년도	학년	반	번	이름	교사 확인	(인/서명)
-----	----	---	---	----	-------	--------

인터뷰 일시				인터뷰 장소	
대상 직업인	직업인 성함	(인/서명)		직업·직위	
	회사·조직명			연락처	

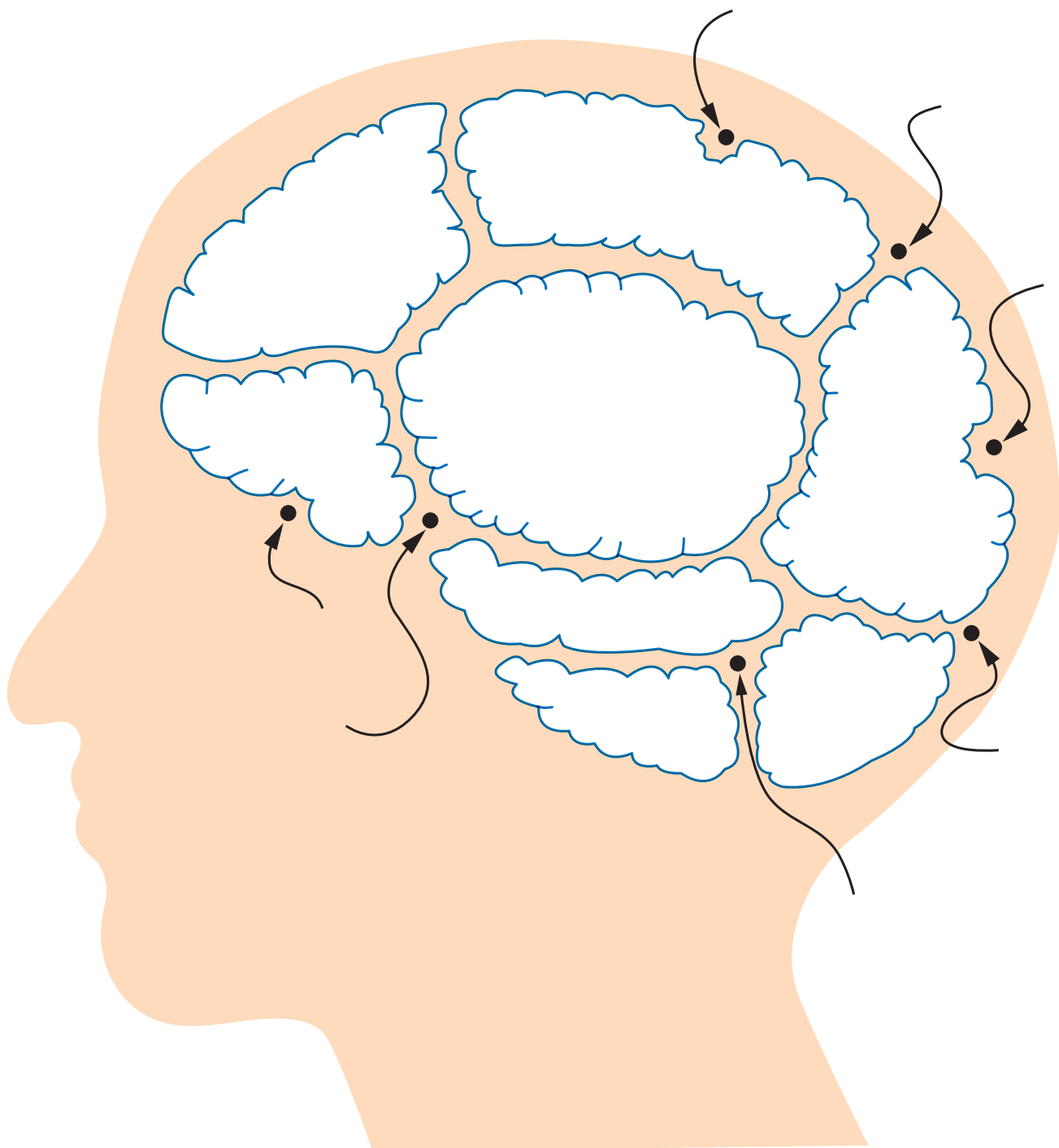
구분	질의 내용	응답 내용
수행 직무	이 직업을 가진 사람이 어떤 일들을 수행하는지에 대해 말씀해 주세요.	
입직 조건	<ul style="list-style-type: none"> <li>이 직업을 가지고 일을 하기 위해서는 어떤 능력이나 적성이 필요한지 말씀해 주세요.</li> <li>이 직업을 가지기 위해서 어떤 과정이나 준비(대학 전공이나 자격증 등)가 필요한지 말씀해 주세요.</li> </ul>	
직무 특성	<ul style="list-style-type: none"> <li>이 직업을 가지고 일을 하면서 느꼈던 보람이나 매력은 어떤 것들이 있는지 말씀해 주세요.</li> <li>이 직업을 가지고 일을 하면서 겪었던 어려운 점이나 고민은 어떤 것들이 있는지 말씀해 주세요.</li> <li>이 직업을 가지고 일을 하면서 겪었던 흥미로운 에피소드가 있다면 말씀해 주세요.</li> </ul>	
의의 및 전망	<ul style="list-style-type: none"> <li>이 직업이 시대적 추세나 사회적 상황 속에서 얼마나 중요한지 말씀해 주세요.</li> <li>앞으로 이 직업의 전망은 어떻다고 생각하는지 말씀해 주세요.</li> <li>이 직업이 사회나 다른 사람들을 위해서 어떤 기여를 하는지 말씀해 주세요.</li> </ul>	
다른 직업과의 관련성	<ul style="list-style-type: none"> <li>이 직업을 가지고 있던 사람이 다른 일을 원한다면 어떤 일들을 할 수 있는지 말씀해 주세요.</li> <li>이 직업과 밀접한 관련이 있는 직업은 어떤 것들이 있는지 말씀해 주세요.</li> </ul>	
동기 및 이력	<ul style="list-style-type: none"> <li>멘토님이 이 직업을 가지겠다고 생각한 특별한 계기가 있다면 말씀해 주세요.</li> <li>멘토님이 이 직업을 가지기까지 어떤 과정을 거쳐왔는지 말씀해 주세요.</li> </ul>	
조언	이 분야에서 일하고 싶은 후배들에게 조언해 주고 싶은 이야기가 있다면 말씀해 주세요.	
기타		

사후 정리 활동 (대상 직업)	나에게 적합한 정도	매우 적합하다 ⇐ 5 4 3 2 1 ⇨ 매우 적합하지 않다
	매력을 느끼는 정도	매우 높다 ⇐ 5 4 3 2 1 ⇨ 매우 낮다
	느끼거나 깨달은 점	

## 꿈을 이룬 나 상상하기

- 미래에(30~35살 무렵) 자신이 꿈을 이루었을 때 자신의 머릿속은 어떤 생각과 일상들로 꽉 차 있을지 상상하여 그림을 완성해 보자.

꿈을 이룬 \_\_\_\_\_ 의 뇌



# 탐스 슈즈의 비전 알아보기

다음 자료를 보고 물음에 답하시오.



대중매체를 통한 광고 없이 입소문을 타고 날개 돋친 듯 판매되는 신발이 있다. 바로 '탐스 슈즈'이다. 탐스 슈즈가 아무런 광고 전략도 없이 성공할 수 있었던 비결은 '善'이라는 브랜드 정체성 때문이다. 기업의 '미션'과 '비전'과 '전략'에는 기업이 사회를 위해, 환경을 위해 추구하는 진정성을 담고 있어야 하는데, 탐스 슈즈는 그런 가치와 진정성을 가진 회사이다. 이것이 다른 어떤 화려하고 값비싼 마케팅 전략보다 뛰어난 마케팅 효과를 본 것이다.

탐스 슈즈는 'One For One'이라는 독특한 기부 공식을 가지고 있다. 신발 한 쌍을 판매할 때마다 한 쌍의 신발을 기부하는 것이다. '블레이크 마이코스키'라는 미국인 청년이 있었다. 그는 아르헨티나를 여행하던 중 아이들이 맨발로 걸어 다니면서 '상피병'이라는 병에 걸려 고통받고 있는 모습을 보게 되었고, 이 아이들에게 신발을 신겨 줘야겠다는 결심으로 '탐스(TOMS; Tomorrow Shoes의 약자)'라는 신발 회사를 창업하였다.



▲ 2015년 5월 19일 서울 중구 서울광장에서 블레이크 마이코스키 탐스 창립자와 서포터들이 '신발 없는 하루' 캠페인을 홍보하고 있다. '신발 없는 하루'는 신발 한 켤레가 맨발의 아이들의 생활에 줄 수 있는 변화와 영향력을 알리는 글로벌 캠페인이다.

초기에는 판매가 원활하지 않았지만, 『LA 타임즈』에서 탐스 슈즈를 소개하면서 폭발적인 매출을 기록하기 시작하여 2006년부터 2010년까지 총 백만 켤레의 신발을 세계 여러 나라의 아이들에게 전달했다. 그리고 지금은 신발뿐만 아니라 안경을 한 개 판매할 때마다 시각 장애를 가진 사람들이 시력을 찾을 수 있도록 돕고 있고, 커피백 한 개를 판매할 때마다 일주일 분량의 깨끗한 물을 공급하는 일까지 사업이 확장되었다.

- 출처: 유튜브, '탐스 슈즈 Impact'(www.youtube.com/watch?v=cP8SH9P\_H9c)

**1** 탐스 슈즈의 'One For One' 기부 공식이 가지는 의의를 생각해 보고, 자신이 생각하는 탐스 슈즈의 성공 전략을 적어 보자.

기부 공식이 가지는 의의	
탐스 슈즈의 성공 전략	

**2** 탐스 슈즈의 'One For One' 기부 공식과 같은 자신만의 창업 공식을 생각해 발표해 보자.



# 자아 존중감의 개념과 영향

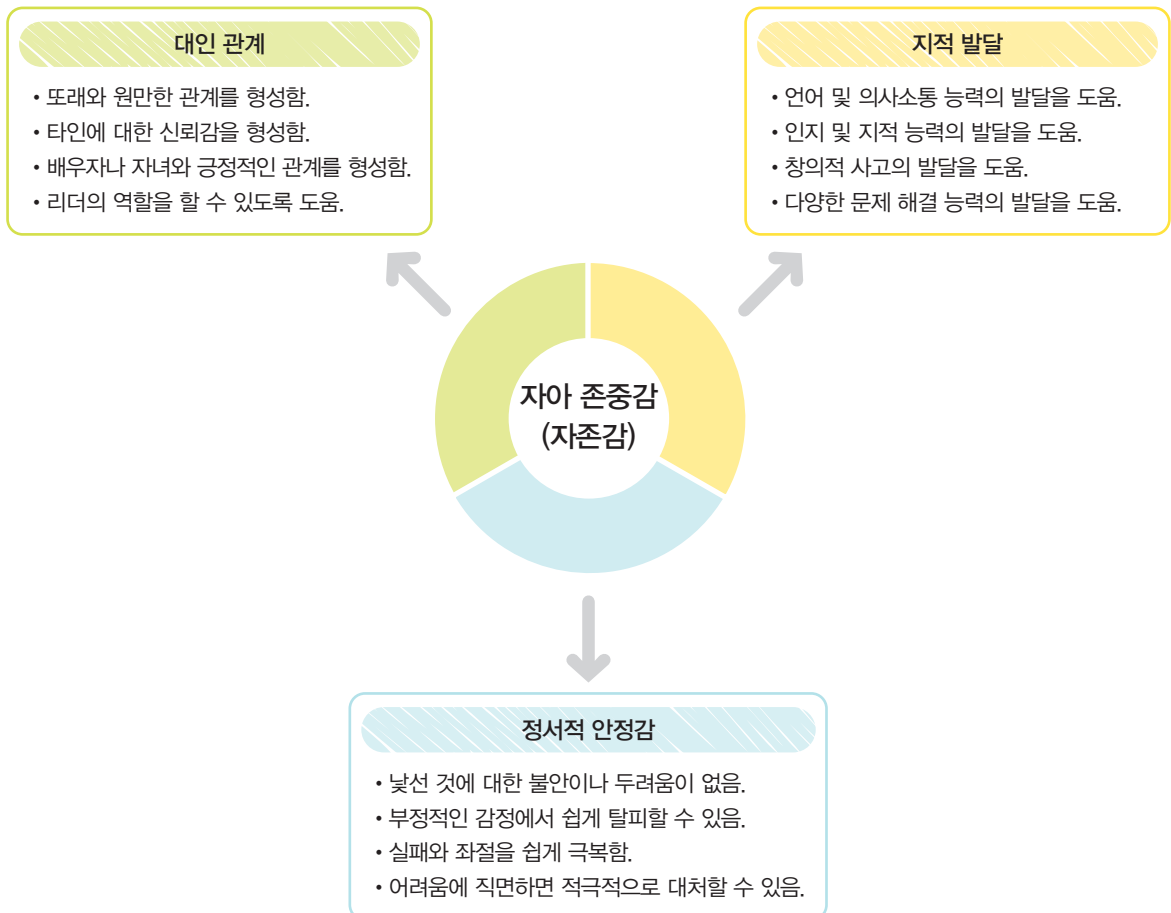
## 1. 자아 존중감(자존감)의 개념

자아 존중감(자존감)이란 자신을 스스로 바라보는 관점을 말한다. 자존감은 자신을 가치 있고 사랑받을 만한 존재라고 스스로 믿는 마음이다. 즉 자존감은 ‘나는 사람들에게 사랑받고, 인정받고 있는가?’, ‘나에게는 과연 내가 중요하다고 생각하는 일을 할 수 있는 능력이 있는가?’, ‘나는 다른 사람에게 영향력을 미치고 있는가?’ 등과 같이 자기를 보는 긍정적인 신념의 집합이다.

자존감은 자신, 타인, 세상에 대한 인식으로 구성되어 있다. 자존감이 높은 사람은 자신을 자랑스럽고 유능하며 가치 있는 존재라고 생각하고, 타인과 원만한 관계를 형성하며, 매사에 자신감 있는 태도로 진취적이며 활력 있는 삶을 살아간다. 반면, 자존감이 낮은 사람은 자신, 타인, 세상을 부정적으로 인식하므로 자신의 가치와 능력을 낮게 평가하고, 자신의 생각·감정·행동을 확신하지 못하며, 미래를 불확실하게 여기고 새로운 상황에 도전하는 것을 두려워한다. 또한, 자신이 무가치하고 능력이 없다고 생각하여 쉽게 우울감이나 열등감에 빠진다.

## 2. 자아 존중감(자존감)의 영향

자존감은 대인 관계를 원만히 유지하고, 안정적인 성격 발달의 기반이 되며, 행복감을 느끼기 위한 필수 요건이다. 따라서 자존감은 크게 대인 관계, 지적 발달, 정서적 안정감에 영향을 준다.



- 출처: 김은실 외 1인, 『자존감 향상 프로그램』, 학지사, 2015.

# 미래 사회에 대처하는 우리의 자세

다음은 미래 사회의 변화를 보여 주는 영상 자료이다. 이를 보고 물음에 답하시오.



▲ 버진갤럭시 우주 관광 비행 참가자들의 모습

### 민간인 우주 여행 시대 열린다

영국의 리처드 브랜슨 버진그룹 회장이 이끄는 우주 탐사 기업 버진갤럭시가 2023년 8월 10일, 첫 민간인 우주 관광에 성공했다.

10일 오전 미국 뉴멕시코주 스페이스포트 아메리카 우주 센터에서 이륙한 '갤럭시 02'호는 2명의 조종사가 3명의 승객들을 태우고 우주로 향했다. 탑승자 중 18세 소녀도 있었다.

갤럭시 02호는 미국 정부가 우주 가장자리로 간주하는 지구 표면 위 80km를 넘어 올라갔고, 탑승객들은 88km 상공에서 몇 분간 우주의 무중력을 체험하며 창밖으로 우주를 구경했다. 이들은 90분 간의 우주 관광을 마치고 다시 지구로 돌아왔다. 버진갤럭시 사는 트위터를 통해 갤럭시 02호에 탑승한 승객들의 우주 여행 모습을 영상으로 공개했다. 현재 버진갤럭시 우주 여행에는 약 800여 명의 예약 대기자가 밀려 있는 것으로 알려졌다.

- 출처: 『YTN뉴스캐치』, 2023. 8. 12.

**1** 가까운 미래에 수학여행을 달로 가는 등 우주 여행이 보편화된다면 우리 사회는 어떻게 달라질지 그림이나 글로 표현해 보자.

**2** 1번과 같이 변화할 미래를 살아갈 직업인으로서 자신은 무엇을 준비해야 할지 생각하여 써 보자.

---



---



---



---

## 미래 사회의 인재상 생각해 보기

1 다음은 국내 100대 기업의 인재상 변화를 나타낸 표이다. 모둠별로 '2023년 인재상'에 들어갈 내용을 찾아 순위별로 적어 보자.

순위	2018년 인재상	2023년 인재상	순위	2018년 인재상	2023년 인재상
1위	소통, 협력		5위	책임 의식	
2위	전문성		6위	창의성	전문성
3위	원칙, 신뢰		7위	열정	열정
4위	도전 정신		8위	글로벌 역량	글로벌 역량

- 출처: 대한상공회의소

2 2018년에서 2023년까지 5년간 인재상이 변화한 원인이 무엇인지 모둠별로 토의를 통해 정리해 보자.

5년간(2018년~2023년)  
인재상이 변화한 원인

3 위의 내용을 토대로 2030년에 중요하게 생각될 인재상을 세 가지 선정하고, 그렇게 생각하는 이유를 적어 보자.

2030년 중요 인재상	그렇게 생각하는 이유

4 3번의 인재상 중 자신에게 가장 부족한 한 가지를 선택하여, 교내 활동을 중심으로 보완 방법을 적어 본 후, 모둠 활동을 통해서 서로의 생각을 나누고 정리해 보자.

부족한 인재상	보완 방법(교내 활동을 중심으로)	
	자신의 생각	모둠의 생각

# 직업에 대한 고정 관념 알아보기

**1** 다음은 직업에 대한 고정 관념들이다. 자신의 생각을 ○, ×로 표시해 보고, 그에 대한 의견을 적어 보자.

사례	○, ×	의견
중학교 졸업자는 대통령이 될 수 없어.		
우리 부모님이 돈만 많다면, 나는 굳이 일을 하지 않아도 되고 여유를 즐기면서 살 수 있어.		
여자는 역시 아이를 돌보는 직업이 어울려.		
연예인은 많은 사람에게 사랑받을 뿐만 아니라 돈도 많이 번대. 나도 그 일을 할 거야.		
외국인 노동자에게는 우리가 하기 싫은 일을 시켜야 해.		
무슨 일을 하든 돈을 많이 버는 직업이 최고야.		
항공기 승무원 업무를 잘하기 위해서는 외모가 가장 중요하지.		
장애인에게 맞는 직업은 따로 있어.		
2년제 대학보다 4년제 대학을 나와야 성공할 수 있어.		
머리를 쓰는 일이 몸을 쓰는 일보다 가치 있어.		
경찰, 소방관 등의 직업은 봉사적 가치를 중요시하기 때문에 이 직업에 종사하는 사람들은 경제적인 면을 따져서는 안 돼.		

- 출처: 교육부, 『일반고 창의적 진로 개발』, 2015.

**2** 자신의 의견과 친구들의 의견은 어떻게 다른지 비교해 보고, 다른 내용을 적어 보자.

나의 의견	친구들의 의견

**3** 위의 활동을 바탕으로 직업에 대한 바람직한 태도와 가치관을 형성하기 위해서 노력해야 할 것은 무엇인지 생각해 보자.

## 직업 기초 능력 알아보기

**1** 모든 직업에서 공통적으로 필요한 '직업 기초 능력'을 살펴보고, 세부 능력을 키우기 위해서는 어떤 공부와 활동이 필요한지 생각하여 다음 표를 완성해 보자.

직업 기초 능력	특징	관련 교과목	관련 활동
의사소통 능력			
수리 능력			
문제 해결 능력			
자기 계발 능력			
자원 관리 능력			
대인 관계 능력			
기술 능력			
조직 이해 능력			
직업윤리			
정보 능력			

**2** 1번에서 알아본 세부 능력 중 자신에게 가장 부족한 능력을 고르고, 그에 대한 보완 계획을 적어 보자.

부족한 세부 능력	
보완 계획	

# 사티어 의사소통 유형 검사지

번호	문항	유형				
		A	B	C	D	E
1	나는 상대방이 불편하게 보이면 비위를 맞추려고 한다. (A)					
2	나는 일이 잘못되었을 때 자주 상대방의 탓으로 돌린다. (B)					
3	나는 무슨 일이든지 조목조목 따지는 편이다. (C)					
4	나는 생각이 자주 바뀌고 동시에 여러 가지 행동을 하는 편이다. (D)					
5	나는 타인의 평가에 구애받지 않고 내 의견을 말한다. (E)					
6	나는 관계나 일이 잘못되었을 때 자주 내 탓으로 돌린다. (A)					
7	나는 다른 사람들의 의견을 무시하고 내 의견을 주장하는 편이다. (B)					
8	나는 이성적이며 차분하며 냉정하게 생각한다. (C)					
9	나는 다른 사람으로부터 정신이 없거나 산만하다는 소리를 듣는다. (D)					
10	나는 부정적인 감정도 솔직하게 표현한다. (E)					
11	나는 지나치게 남을 의식해서 나의 생각이나 감정을 표현하는 것을 두려워한다. (A)					
12	나는 내 의견이 받아들여지지 않으면 화가 나서 언성을 높인다. (B)					
13	나는 나의 견해를 분명하게 표현하기 위해 객관적인 자료를 자주 인용한다. (C)					
14	나는 상황에 적절하지 못한 말이나 행동을 자주 하고 탄전을 피우는 편이다. (D)					
15	나는 다른 사람들이 내게 부탁을 할 때 내가 원하지 않으면 거절한다. (E)					
16	나는 사람들의 얼굴 표정, 감정, 말투에 신경을 많이 쓴다. (A)					
17	나는 타인의 결점이나 잘못을 잘 찾아내어 비판한다. (B)					
18	나는 실수하지 않으려고 애를 쓰는 편이다. (C)					
19	나는 곤란하거나 난처할 때는 농담이나 유머로 그 상황을 바꾸려 하는 편이다. (D)					
20	나는 나 자신에 대해 편안하게 느낀다. (E)					
21	나는 타인을 배려하고 잘 돌보아 주는 편이다. (A)					
22	나는 명령적이고 지시적인 말투로 상대가 공격받았다는 느낌을 줄 때가 있다. (B)					
23	나는 불편한 상황을 그대로 넘기지 못하고 시시비비를 따지는 편이다. (C)					
24	나는 불편한 상황에서는 안절부절하거나 가만히 있지 못하는 편이다. (D)					
25	나는 모험하는 것을 두려워하지 않는다. (E)					
26	나는 다른 사람들이 나를 싫어할까 두려워서 위축되거나 불안을 느낄 때가 많다. (A)					
27	나는 사소한 일에도 잘 흥분하거나 화를 낸다. (B)					
28	나는 현명하고 침착하지만 냉정하다는 말을 자주 듣는다. (C)					
29	나는 한 주제에 집중하기보다는 화제를 자주 바꾼다. (D)					
30	나는 다양한 경험에 개방적이다. (E)					
31	나는 타인의 요청을 거절하지 못하는 편이다. (A)					
32	나는 자주 근육이 긴장되고 목이 뻣뻣하며 혈압이 오르는 것을 느끼곤 한다. (B)					
33	나는 나의 감정을 표현하는 것이 힘들고 혼자인 느낌이 들 때가 많다. (C)					
34	나는 분위기가 침체되거나 지루해지면 분위기를 바꾸려 한다. (D)					
35	나는 나만의 독특한 개성을 존중한다. (E)					
36	나는 나 자신이 가치가 없는 것 같이 우울하게 느껴질 때가 많다. (A)					
37	나는 타인으로부터 비판적이거나 융통성이 없다는 말을 듣기도 한다. (B)					
38	나는 목소리가 단조롭고 무표정하며 경직된 자세를 취하는 편이다. (C)					
39	나는 불안하면 호흡이 고르지 못하고 머리가 어지러운 경험을 하기도 한다. (D)					
40	나는 누가 나의 의견에 반대하여도 감정이 상하지 않는다. (E)					
합계						

### A - 회유형

자아가 약하여 항상 자신의 욕구보다는 상대방의 욕구에 맞추어 대화를 한다. 타인의 사랑과 인정을 받고 타인에게 수용되기 위하여 자신을 무시하는 성향을 가지고 있으며, 자신을 낮추고 상대방을 만족시키려는 행동을 한다. 이들은 감정적으로 매우 여리고 인정이 많으며, 대체로 갈등을 회피하고 타인으로부터 받은 상처나 분노를 감춘다. 표면적으로는 만족한 듯이 행동하나 내면적으로는 당연시되거나 소홀히 취급되는 것에 대해 분개한다. 이들의 긍정 자원은 돌봄, 양육, 예민성이다.

### B - 비난형

타인을 무시하며 자기와 상황을 중요하게 여기고, 자신을 강하게 보이기 위해서 타인을 공격하고 비난한다. 자신이 다른 사람들보다 우월하다는 것을 보여주기 위해 타인의 말이나 행동을 인정하는 대신 비난하고 통제한다. 또한 다른 사람들이 자기를 가치 있게 생각하고 인정한다는 것을 행동으로 표현해 주기를 바란다. 이들은 스스로에게 힘이 있는 것처럼 믿고 행동하지만, 사실은 매우 의존적인 면이 있고 자기 잘못이 드러나면 무너질 것 같은 두려움이 많은 사람이다. 이들의 긍정 자원은 자주성, 지도력, 에너지이다.

### C - 초이성형

자기와 타인의 감정을 무시하고 상황만을 중시한다. 정보와 논리를 절대적으로 생각하며 감정에 치우쳐서 일을 그르칠 수 있다는 생각에 다른 사람과 거리를 두고 지나치게 이성적으로 상황에 초점을 맞춘다. 그래서 이들은 다른 이들의 마음을 공감하지 못하거나 융통성이 부족하고 원칙 중심의 재미없고 강박적인 사람으로 주위 사람들에게 비춰지기도 한다. 표면적으로는 무감각하고 무심하게 행동하나, 내면적으로는 쉽게 감정에 휘말리고 불안해하며 두려워한다. 이들의 긍정 자원은 지성, 세부 사항에 대한 주의 집중, 문제 해결 능력이다.

### D - 주의 산만형

대화에 일관성이 없으며 생각과 말, 행동이 자주 바뀌거나 동시에 여러 가지 행동을 하려 한다. 주제에 집중하지 않고 관심을 분산시키거나 계속 움직이고 횡설수설하고 안전부절한 행동을 하며 상황에 적절하게 반응하기보다는 분주하고 심각한 상황에서도 가볍게 생각하는 농담이나 탄전을 피우고 그 자리를 모면하려 한다. 이들은 자기, 타인, 상황을 모두 무시하기 때문에 접촉하기가 가장 어렵다. 이들의 긍정 자원은 유머, 자발성, 창조성이다.

### E - 일치형

가장 바람직한 의사소통 유형으로 말과 자세와 표정이 자연스럽게 일치되어 있으며, 생기가 있고 솔직하고 생산적이며 적절히 행동한다. 자신의 생각과 느낌을 분명하게 말하며, 자신이 하고 있는 일에 대해 잘 알고 그 결과를 받아들이기 준비가 되어 있다. 변화에 대해 융통성이 있으며 정보를 전달하는 방법에서도 말과 정서와 행동이 일치되어 균형을 이룬다. 이들은 높은 자기 가치감을 가지고 있으며, 심리적으로나 신체적으로 건강한 상태에 있다. 이들의 긍정 자원은 생산성과 높은 자아 존중감이다.

# 나의 대인 관계 능력 점검하기

1 다음 내용을 잘 읽고 해당되는 칸에 V 표시를 해 보자.

문항	그렇지 않다 (1점)	보통이다 (2점)	그렇다 (3점)
1. 나는 다른 사람들도 나와 같은 감정과 권리를 가지고 있다고 생각한다.			
2. 나는 작은 약속이라도 잘 지키는 편이다.			
3. 나는 처음 만나는 사람이나 별로 친하지 않은 사람과도 스스럼없이 이야기하는 편이다.			
4. 나는 사람들이 나에게 대해 부정적인 이야기를 해도 크게 상처받지 않는다.			
5. 혼자 하는 것보다 여러 사람이 함께 하는 일이 성과가 좋다고 생각한다.			
6. 나는 어떤 상황에서든 상대방의 마음은 어떨까 생각하는 편이다.			
7. 내가 맡은 일은 책임감 있게 마무리 짓는 편이다.			
8. 나는 남을 잘 도와주는 편이다.			
9. 나는 사람들이 사는 사회에는 언제나 갈등이 있기 마련이라고 생각하는 편이다.			
10. 나는 남의 이야기를 잘 들어주는 편이다.			
11. 사람들이 나를 비판하는 것은 나의 존재 가치에 대한 것이 아니라 나의 행동이 나 말에 대한 비판이라고 생각한다.			
12. 나는 갈등을 피하기보다는 서로 협의하여 문제를 해결하는 편이다.			

- 출처: 교육과학기술부/한국직업능력개발원, 『학교 진로 교육 프로그램(SCEP)- 창의적 진로 개발』

2 1번의 내용을 바탕으로 다음 표를 완성해 보자.

문항	점수 합계	대인 관계 역량	문항	점수 합계	대인 관계 역량	문항	점수 합계	대인 관계 역량
1, 6		존중과 배려	4, 11		자기 존중감	3, 10		의사소통
5, 8		협동심	2, 7		신뢰감	9, 12		갈등 관리

**TIP**

모든 질문의 점수를 합친 결과가 29점 이상이면 '대인 관계 능력 양호', 20~28점 사이면 '대인 관계 능력 보통', 19점 이하이면 '대인 관계 능력 미흡'이라고 진단할 수 있다.

3 2번의 결과에서 대인 관계 역량 중 점수가 가장 낮은 두 가지를 찾아 적고, 각각의 대인 관계 역량을 향상시킬 수 있는 자신만의 전략을 적어 보자.

낮은 대인 관계 역량	향상을 위한 자신만의 전략

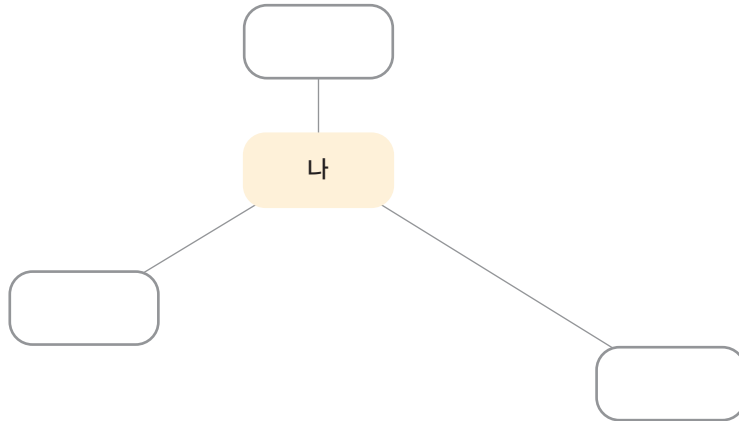
활동지 07

# 관계 맺음 지도 그려보기

1 가족, 친구, 선생님, 선후배 등 내 주변에서 나와 관계를 맺고 있는 사람들을 떠올려 보고, 그들과 나의 관계 맺음 지도를 자유롭게 그려 보자.

활동 방법

- ① 선의 길이는 심리적 거리에 따라 다르게 나타낸다. 예) 친한 사이는 가깝게, 서먹한 사이는 멀게
- ② 선의 양쪽 여백에는 해당 인물과의 관계를 적는다. 예) 사랑, 신뢰, 갈등 등



2 위의 관계 맺음 지도에서 좀 더 관계를 개선하고 싶은 사람을 세 명 적어 보고, 그들과의 관계 개선을 위해 내가 할 수 있는 일을 두 가지씩 적어 보자.

관계를 개선하고 싶은 사람	내가 할 수 있는 일
	· ·
	· ·
	· ·

3 나의 관계 개선 노력을 학급 친구들 앞에서 발표해 보고, 그들의 의견을 들어 보자.

# 나의 언어 습관 점검해 보기

1 다음 빈칸에 자신이 많이 하거나 많이 듣는 말을 생각나는 대로 적어 보자.

가족에게	친구에게	학교, 학원에서	습관적으로	← 많이 하는 말
가족에게	친구에게	학교, 학원에서	습관적으로	← 많이 듣는 말

2 1번에서 적은 말들을 자신이 좋아하는 말과 싫어하는 말로 나누고, 자신이 싫어하는 말을 듣고 싶은 말로 바꾸어 적어 보자.

자신이 좋아하는 말	
------------	--

자신이 싫어하는 말	→	자신이 듣고 싶은 말로 바꾸기

3 2번의 내용을 바탕으로 다음 문장을 채우고, 친구들 앞에서 발표해 보자.

저는 \_\_\_\_\_ 을/를 좋아하는 \_\_\_\_\_ 입니다.

저는 가족(친구)들에게 \_\_\_\_\_ 을/를 듣고 싶습니다.

왜냐하면 \_\_\_\_\_ 때문입니다.

# 직업 동영상으로 직업 탐색하기

1 '커리어넷(www.career.go.kr)진로동영상'진로교육영역별>직업세계 이해(창업 포함)' 또는 '워크넷(www.work.go.kr)직업·진로>직업·취업 동영상/신직업·미래직업 동영상'에서 관심 있는 직업의 동영상을 시청하고, 해당 직업에 대한 마인드맵을 만들어 보자.

[직업 동영상 예시]



▲ 협동조합 코디네이터



▲ 과학 커뮤니케이터



▲ 스마트팜 구축가



2 1번에서 마인드맵을 만든 직업에 대한 뉴스를 검색해 보고, 해당 직업과 관련된 최근 소식을 적어 보자.

( )의 최근 소식

# 직업·일터 체험 활동 보고서

학년도	학년	반	번	이름	교사 확인	(인/서명)
활동 기관(장소)				활동 장소		
대상 직업(일터)	직업(일터)명				소재지	
	직업인(멘토)명				연락처	
사전 준비 활동	체험 활동을 통해 알고 싶은 점 (멘토에게 질문하고 싶은 사항)					
체험 활동 내용	주로 하는 일					
	입직을 위한 조건 * 학력, 전공, 필요 자격 및 훈련, 적합한 특성(흥미, 적성, 가치관, 성격, 신체 조건) 등					
	직업 특성 및 환경 * 보수, 복지, 직업 안정성, 유망성, 근로 환경, 업무 강도 등					
사후 정리 활동	나에게 적합한 정도		매우 적합하다 ⇐ 5 4 3 2 1 ⇐ 매우 적합하지 않다			
	매력을 느끼는 정도		매우 높다 ⇐ 5 4 3 2 1 ⇐ 매우 낮다			
	느끼거나 깨달은 점					

## 브레인 라이팅으로 창업 아이템 선정하기

- ① 각자 자신이 팔고 싶은 제품(또는 사람들을 행복하게 해 주는 물건)을 생각하여 포스트잇 세 장에 각각 한 개씩 총 세 개를 적는다.
- ② B4 용지에 각자 적은 포스트잇을 붙여놓고 토의를 통해 같은 종류끼리 분류한다.
- ③ 분류된 포스트잇을 대표할 만한 상위 제목을 정해서 종류별로 제목을 붙인다.
- ④ 스티커를 1인당 2개씩 가지고, 가장 적합한 창업 아이템이라고 생각되는 물건에 투표한다.
- ⑤ 가장 많은 표를 얻은 창업 아이템을 선정한다.
- ⑥ 아래의 창업 아이템 선정 기준에 따라 1인당 5장의 포스트잇에 각 질문별로 하나씩 의견을 기록한다.

### 창업 아이템 선정 기준

- ① 왜 이 제품(서비스)이어야 할까?(특징이나 장점)
- ② 이 제품은 누가 필요로 할까?(고객)
- ③ 경쟁 상품이나 경쟁자는 누가 있을까?
- ④ 이 제품(서비스)을 개발하려면 어떤 전문가(멘토)가 필요할까?
- ⑤ 이 사업을 하는 데 투자 비용 외에 가장 걱정되는 것은 무엇인가?

- ⑦ B4 용지에 ⑥의 각 선정 기준별로 모둠원들의 의견이 적힌 포스트잇을 붙이고, 내용을 아래 표에 정리한다.

특징이나 장점	
고객	
경쟁 상품이나 경쟁자	
전문가(멘토)	
우려되는 점	

- ⑧ 모둠별로 토의를 통해 선정 기준에 따른 내용 중 가장 적합한 내용을 선정한다.
- ⑨ 아래의 예시에 따라 확정된 선정 기준을 글로 표현한다.

[예시] 우리 모듬의 제품은 \_\_\_\_\_ (고객) 이/가 주로 사용할 것이라고 예상하는데, \_\_\_\_\_ (특징이나 장점) 특징을 가진 제품을 선정하고자 하기 때문입니다. 경쟁 상대로는 \_\_\_\_\_ (경쟁 상품·경쟁자) 을/를 떠올릴 수 있으며, \_\_\_\_\_ (우려되는 점) 이/가 가장 큰 어려움으로 예상되지만 \_\_\_\_\_ [전문가(멘토)] (으)로부터 도움을 얻으면 가장 좋은 결과를 얻을 수 있을 것이라고 생각합니다.

## 창직 사례 탐색 및 구상하기

1 인터넷 검색을 통해 제시된 창직 사례의 '직업 분야' 부분을 채워 보자.

직업 분야	직업명	하는 일
	데이트 코디네이터	이성 간 만남에 필요한 정보를 제공하고, 이벤트, 데이트 코스 등을 기획하며, 데이트 매너 등을 조언하고 컨설팅하는 전문가
	여가 컨설턴트	대학생과 직장인 등 성인을 대상으로, 개인의 취향에 맞추어 여가 및 휴가를 기획하고 컨설팅하는 전문가
	푸드케이터	학생을 비롯한 일반인들에게 올바른 식생활을 위한 태도와 습관을 고취하기 위해 식생활 관련 콘텐츠를 개발하고 교육하는 전문가
	디지털 장의사	세상을 떠난 사람들이 생전에 활동했던 사이버 활동인 '디지털 유산'을 정리하고 관리해 주는 전문가

2 1번의 내용을 참고하여 자신이 관심 있는 직업 분야의 창직 사례를 찾아서 적어 보자.

직업 분야	직업명	하는 일

3 2번의 관심 직업 분야에서 자신이 창직을 할 경우를 생각하여 다음 표를 완성해 보자.

직업명	
하는 일	
창직을 하게 된 계기 (문제의 발견)	
관련 전공	
관련 경력	

4 3번의 내용을 발표해 보고, 친구들과 선생님의 조언을 들어 보자.

# 손미나 대표의 커리어패스 분석하기

다음은 '손미나' 대표의 진로 경로(커리어패스)에 관한 이야기이다. 이를 보고 물음에 답하시오.

'손미나 앤 컴퍼니'의 손미나 대표(43)는 대학을 졸업한 후, 1997년 KBS 24기 공채 아나운서로 언론 방송계에 데뷔하였다. 대학에서 스페인어를 전공한 경력을 살려서 스페인 홍보 대사로도 활동했으며, 2006년에는 『스페인, 너는 자유다』라는 책을 펴내면서 여행 작가로 데뷔하기도 했다. 그 후, 2007년에 아나운서를 사직하였고, 2013년에는 라이프 코칭 회사인 '손미나 앤 컴퍼니'를 설립했다. 2014년 2월부터는 『허핑턴포스트코리아』 편집인도 맡고 있다.



▲ 런던 인생학교 교장 '알랭 드 보통'과 서울 분교장 손미나 씨

2013년 회사를 설립했을 즈음에 스위스 출신의 작가이자 철학자인 '알랭 드 보통'이 세운 '인생학교'가 분교를 모집한다는 소식을 듣고 2013년 10월에 제안서를 냈다. 2008년 2월 잡지사에서 의뢰받은 인터뷰를 하느라 '보통'을 만났을 때 서로 통하는 게 있다는 것을 알게 되어, 그 뒤로도 연락을 주고받으면서 '한국에도 인생학교가 생기면 좋을 텐데'라고 생각했다고 한다. 급속하게 진행된 산업화로 인해 사회 곳곳에 많은 문제점을 안고 있는 한국에 인생학교가 좋은 솔루션이 될 수 있다고 생각했기 때문이다. 결국, 2015년 초 '보통'은 "여러 곳에서 '인생학교 서울'을 세우고 싶다고 했지만, 당신이 가장 마음에 든다."며 손 대표를 파트너로 선택했고, 손 대표는 2008년 영국 런던의 본교를 시작으로 프랑스 파리, 호주 멜버른 등에 이어 10번째 분교장이 되었다. 인생학교는 학교에서 가르쳐 주지 않는 삶의 본질적인 문제에 대한 답을 고민하는 학교이다.

- 출처: 『경향신문』, 2016. 6. 28. 내용 재구성

1 다음 표에 손미나 대표의 커리어패스를 정리해 보고, 마지막 칸에 앞으로 그녀의 삶이 어떻게 변해갈 수 있을지 상상하여 적어 보자.



2 손 대표의 전공과 경험, 경력 등이 커리어패스에 어떤 영향을 끼쳤는지 생각해 보고, 짝과 의견을 나누어 보자.

나의 의견	
짝의 의견	

3 미래 사회와 직업 세계의 변화를 고려하여 자신의 커리어패스가 어떻게 변해갈 수 있을지 생각해 보자.

## 스티브 잡스와 창업가 정신

다음 자료를 보고 물음에 답하시오.

‘스티브 잡스(Steve Jobs, 1955~2011)’는 미국의 기업가이며 애플사의 창업자이다. 매킨토시 컴퓨터를 선보이고 성공을 거두었지만, 회사 내부 사정으로 애플에서 해고당한다. 그 후 적자로 인해 기울어가는 애플에 다시 복귀하여 세계 최고의 기업 중 하나로 발전시켰고, 아이폰, 아이패드 등 세상을 바꿀만한 제품을 선보였다.

1년에 1달러만 받고 일한 ‘스티브 잡스’는 돈보다 세상을 바꾸고 재미있게 만드는 것을 보람이라고 여겼고, 자신이 가장 보람을 느끼는 일을 꾸준히 추구했다.

그는 제품을 개발할 때도 그것이 현실적으로 가능성이 있는지는 고려하지 않았다. 일단 필요하다고 생각되면 방법은 찾으려 한다고 생각했다. 그는 현실에 안주하지 않고 항상 미래를 꿈꾸며 자신이 그 미래를 만들어갈 수 있다는 신념으로 세상을 변화시키기 위한 혁신의 꿈을 이루며 살았다.



▲ 스티브 잡스의 일대기를 다룬 영화 「스티브 잡스」

1 '스티브 잡스'의 삶에서 찾을 수 있는 창업가 정신에는 어떤 것이 있는지 생각나는 대로 적어 보자.

---



---

2 '스티브 잡스'가 기업 문화와 사회에 어떤 영향을 미쳤는지 적어 보자.

기업 문화에 미친 영향

사회에 미친 영향

3 '스티브 잡스'의 삶이 자신에게 주는 교훈을 적어 보고, 그에 대한 각오를 발표해 보자.

나에게 주는 교훈	
앞으로의 각오	

# 사업 계획서 만들기

교과서 72~73쪽의 활동을 통해서 모둠원들과 함께 구상한 내용을 종합하여 사업 계획서를 만들어 보자.

회사 소개	회사명	
	운영 방향 및 비전	
제품 소개	창업 아이템 소개 (기능 및 용도, 특성 등)	
	주요 제품	
시장 현황	국내외 시장 규모 및 특성	
	주요 수요처	
	국내외 경쟁 업체 현황	
	가격 경쟁력	
판매 전략	판매 계획 및 전략	
	홍보 전략	

## 평생 학습 생생 인터뷰하기

**1** 가족이나 친척 또는 가까운 사람 가운데 현재 평생 학습이 어떻게 이루어지고 있는지를 알아볼 수 있는 적당한 인물을 세 명 선정하고, 선정 이유도 함께 적어 보자.

선정 인물	관계	선정 이유

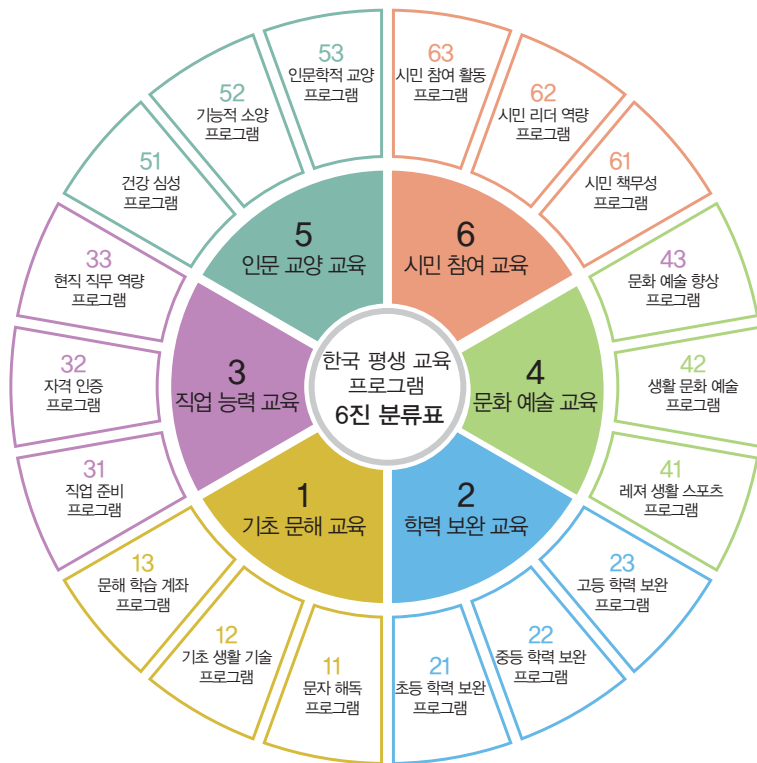
**2** 선정된 인물들에 대한 인터뷰를 실시하고, 인터뷰 내용을 정리해 보자.

구분	선정 인물 1	선정 인물 2	선정 인물 3
이름			
나이			
직업			
하는 일 (직무)			
새롭게 배우고 있거나, 배우고 싶은 것			
새로운 것을 배우는 이유			
새로운 내용에 대한 자신만의 학습 방법			

**3** 인터뷰를 통해 새롭게 알게 된 점이나 느낀 점, 앞으로의 각오 등을 발표해 보자.

# 희망 평생 교육 프로그램 찾기

1 '창원시 평생 학습 정보망(www.changwon.go.kr/111)'학습 강좌'에서 '평생 교육 프로그램 6진 분류표'의 내용을 자세히 분석해 보자.



2 '한국 평생 교육 프로그램 6진 분류표'에서 가장 해 보고 싶은 프로그램을 선택하고, 그 이유를 적어 보자.

가장 해 보고 싶은 프로그램	선택 이유

3 늘배움(www.lifelongedu.go.kr)에서 2번의 희망 프로그램과 관련 있는 강좌 세 개를 찾아보자.

강좌명	지역	수강 형태	관련 자격증

4 1~3번의 과정을 발표하고, 느낀 점을 말해 보자.

## 한국 사회에 떠오르는 10대 이슈

<p>저출산·초고령화</p>  <p>생산 가능 인구 1백 명 당 부담해야 할 노인(65세 이상) 인구수가 2010년 15.2명에서 2053년에는 80.1명으로 증가할 것으로 예상된다.</p>	<p>불평등 문제</p>  <p>소득 양극화 현상을 나타내는 지니 계수는 1990년 0.256이었던 것이 2020년 0.331로 증가해, 해가 갈수록 증가 폭이 커지고 있다.</p>	<p>국가 간 환경 영향 증대</p>  <p>국내 연간 황사 발생일수가 증가하고 있다. 1980년대 평균 황사 발생일수는 2.9일이었던 반면에 2000년대 이후에는 9.8일로 증가했다.</p>
<p>미래 세대 삶의 불안정성</p>  <p>남녀 초혼 연령이 꾸준히 증가하고 있다. 여성의 경우 1990년 24.8세였던 것이 2023년에는 31.4세로, 남성의 경우 27.8세에서 34세로 남녀 모두 초혼 연령이 5세 이상 증가했다.</p>	<p>고용 불안</p>  <p>신규 구직자 수 대비 신규 구인 인원은 계속 감소하는 추세다. '신규 구인 인원/신규 구직 건수'로 나타나는 '구인 배수'는 1993년 1.08에서 2023년 0.58로 급감했다.</p>	<p>저성장과 성장 전략 전환</p>  <p>GDP 성장률이 앞으로도 계속 저하될 전망이다. 2000~2010년까지 GDP는 4.6%였으나, 2010~2020년 3.1%로 감소하였고, 2020년~2030년에는 1.7%로 감소할 것으로 전망되고 있다.</p>
<p>기후 변화와 자연 재해</p>  <p>RCP 8.5 시나리오(현재 추세로 온실가스 배출) 기준, 한반도의 연평균 기온은 계속 증가할 전망이다. 21세기 전반에는 1.5도가 상승했지만, 21세기 중반이 되면 3.4도가 증가할 것으로 예상하고 있다.</p>	<p>북한 문제</p>  <p>북한의 도발은 줄어들지 않고 있다. 1970년대 북한의 도발 건수는 35건이었지만, 1990년대에는 45건으로 치솟았고, 2000년대에도 35건으로, 지금도 북한의 도발은 자주 뉴스에서 보도되고 있다.</p>	<p>사이버 범죄</p>  <p>사이버 범죄 발생 건수는 2004년 77,099건에서 2014년 110,109건으로 10년 사이 4만여 건 정도 증가했으며, 2022년에는 230,355건으로 계속 증가하고 있는 추세이다.</p>
<p>에너지 및 자원 고갈</p>	 <p>에너지 소비량이 계속 증가하고 있다. 2002년 188,700천TOE(모든 에너지원을 석유의 발열량으로 환산한 값)에서 2019년 226,000천TOE로 소비량이 증가하면서 그에 따라 자원도 급속도로 고갈되고 있다.</p>	

- 출처: 미래창조과학부 미래준비위원회, 「미래 이슈 분석 보고서」, 2015.

## 각 직업별 윤리 선언

### 의사 윤리 선언문

우리 의사는 사람의 고귀한 생명과 건강을 보전하고 증진하는 숭고한 사명을 인류와 국민으로부터 부여받았다. 이에 우리는 의사 본연의 사명 수행을 삶의 본분으로 삼아 다음과 같이 다짐한다.

우리는 어떤 상황에서도 최고의 의학 실력과 윤리 수준으로 기술을 행함으로써 의사로서의 품위와 명예를 지킨다.

우리는 서로 신뢰하고 사랑하는 환자와 의사 관계를 이루기 위하여 최선을 다함으로써 사회적 역할을 충실히 수행한다.

우리는 동료 의사를 비롯한 모든 보건 의료인들과 상호 존중하고 협조함으로써 올바른 의사의 길을 구현한다.

우리는 변화하는 사회상에 걸맞은 의료 환경을 온 국민과 함께 추구함으로써 국민 건강권과 의사의 진료권을 드높인다.

우리는 이 다짐을 성실히 지켜 의업의 존재 의미와 의사의 존엄성을 확립할 것을 인류와 국민 앞에 엄숙히 선언한다.

- 출처: 대한의사협회

### 법조인 윤리 선언문

우리는 법조인으로서 인권이 보장되는 정의로운 사회를 추구하면서, 사법에 대한 국민의 신뢰를 높이고 올바른 법조인 상을 확립하기 위하여 다음과 같이 나아갈 것을 엄숙히 선언한다.

첫째, 우리는 인권 옹호와 정의 실현이 최고의 사명임을 분명히 인식한다.

둘째, 우리는 법의 정신과 양심에 따라 행동하고, 일체의 부정을 배격한다.

셋째, 우리는 사회적 약자의 권익을 옹호하고, 국민 전체의 권리 보호에 앞장선다.

넷째, 우리는 지위와 권한을 남용하지 아니하고, 경력과 개인적 인연을 부당하게 이용하지 아니한다.

다섯째, 우리는 경청하고 배려하는 자세로 성의와 정성을 다하여 직무를 수행한다.

여섯째, 우리는 윤리 의식을 고양하는 데 힘쓰며, 윤리 규범을 철저히 준수한다.

- 출처: 법조윤리협의회

### 사회 복지사 윤리 강령

사회 복지사는 인본주의·평등주의 사상에 기초하여, 모든 인간의 존엄성과 가치를 존중하고 천부의 자유권과 생존권의 보장 활동에 헌신한다.

특히 사회적·경제적 약자들의 편에 서서 사회 정의와 평등·자유와 민주주의 가치를 실현하는 데 앞장선다.

또한 도움을 필요로 하는 사람들의 사회적 지위와 기능을 향상시키기 위해 저들과 함께 일하며, 사회 제도 개선과 관련된 제반 활동에 주도적으로 참여한다.

사회 복지사는 개인의 주체성과 자기 결정권을 보장하는 데 최선을 다하고, 어떠한 여건에서도 개인이 부당하게 희생되는 일이 없도록 한다.

이러한 사명을 실천하기 위하여 전문적 지식과 기술을 개발하고, 사회적 가치를 실현하는 전문가로서의 능력과 품위를 유지하기 위해 노력한다.

이에 우리는 클라이언트·동료·기관 그리고, 지역 사회 및 전체 사회와 관련된 사회 복지사의 행위와 활동을 판단·평가하며 인도하는 윤리 기준을 다음과 같이 선언하고 이를 준수할 것을 다짐한다.

- 출처: 사회복지사협회

# 나의 의사 결정 유형 알아보기

1 다음 각 문항에 대해 A, B, C 중 흰색 칸에 자신과 같으면 ○, 다르면 × 표시를 해 보자.

번호	문항	A	B	C
1	중요한 의사 결정을 할 때 체계적으로 한다.			
2	자신의 욕구에 따라 매우 독특하게 의사 결정을 한다.			
3	얻을 수 있는 모든 정보를 수집하지 않고는 중요한 의사 결정을 거의 하지 않는다.			
4	의사 결정을 할 때, 친구들이 자신의 결정을 어떻게 생각할 것인가를 매우 중요시한다.			
5	의사 결정을 할 때, 해당 의사 결정과 관련된 결과까지 고려한다.			
6	다른 사람의 도움 없이는 중요한 의사 결정을 하기가 힘들다.			
7	어려운 문제가 생기면 재빨리 결정을 내린다.			
8	의사 결정을 할 때, 자신의 즉각적인 느낌이나 감정에 따른다.			
9	자신이 하고 싶은 것보다 다른 사람이 어떻게 생각하느냐에 영향을 받아 의사 결정을 한다.			
10	의사 결정을 할 때, 시간을 가지고 주의 깊게 생각해 본다.			
11	문제의 본질에 대해 순간적으로 떠오르는 생각에 따라 결정한다.			
12	친한 친구에게 먼저 이야기하지 않고는 의사 결정을 거의 하지 않는다.			
13	중대한 의사 결정 문제가 예상될 때, 그것을 계획하고 생각할 시간을 충분히 갖는다.			
14	의사 결정을 하지 못한 채 뒤로 미루는 경우가 많다.			
15	의사 결정을 하기 전에, 올바른 사실을 알고 있나 확인하기 위해 관련된 정보들을 다시 살펴본다.			
16	의사 결정에 관해 실제로 생각하지는 않지만, 갑자기 생각이 떠오르면서 무엇을 해야 할지 알게 된다.			
17	어떤 중요한 일을 하기 전에 신중하게 계획을 세운다.			
18	의사 결정을 할 때, 다른 사람의 많은 격려와 지지를 필요로 한다.			
19	의사 결정을 할 때, 마음이 가장 끌리는 쪽으로 결정을 한다.			
20	자신의 인기를 떨어뜨릴 수 있는 의사 결정을 별로 하지 않는다.			
21	의사 결정을 할 때, 예감 또는 육감을 중시한다.			
22	조급하게 결정을 내리지 않는데, 그 이유는 올바른 의사 결정임을 확신하고 싶기 때문이다.			
23	의사 결정이 감정적으로 자신에게 만족스러우면 그 결정을 올바른 것으로 본다.			
24	올바른 의사 결정을 할 수 있는 능력에 자신이 없기 때문에 주로 다른 사람의 의견에 따른다.			
25	종종 자신이 내린 각각의 의사 결정을 일정한 목표를 향한 진보의 단계들로 본다.			
26	자신이 내리는 의사 결정을 친구들이 지지해 주지 않으면 그 결정에 대해 확신을 갖지 못한다.			
27	의사 결정을 하기 전에, 그 결정을 함으로써 생기는 결과에 대해 가능한 한 많이 알고 싶어 한다.			
28	'이것이다.'라는 느낌에 따라 의사 결정을 내릴 때가 종종 있다.			
29	일반적인 경우 주위 사람들이 바라보는 방향으로 의사 결정을 한다.			
30	정보를 수집하고 검토하는 과정을 갖기보다 자신에게 떠오르는 생각대로 결정을 내리는 경우가 자주 있다.			

- 출처: 김병숙, 『인간과 직업』, 시그마프레스, 2009.

2 1번의 결과를 바탕으로 나의 의사 결정 유형을 파악해 보자.

유형	○표시 응답 수	나의 의사 결정 유형은 ( )이다.	특징	교과서 162 참조
합리적 유형(A)				
직관적 유형(B)				
의존적 유형(C)				

## 직업 선택 의사 결정 연습하기

🔥 다음 활동 방법에 따라 직업 선택 의사 결정을 내려 보자.

### 활동 방법

- ① 현재 고려하고 있는 직업 세 가지를 희망 직업란에 적는다.
- ② 비교 항목에 따라 그 직업을 선택할 때의 이득(+)과 손실(-)을 고려하여 점수를 표기한다.(1~10점)
- ③ 마지막으로 총점을 계산하여 가장 높은 점수를 받은 직업을 선택한다.
- ④ 활동을 통해 느낀 점을 학급 친구들과 공유한다.

비교 항목	희망 직업 1	희망 직업 2	희망 직업 3
	나에게 이 일을 할 수 있는 능력이 있는가?		
나는 이 일을 즐기며 할 수 있는가?			
직업을 통해 내가 선호하는 가치를 추구할 수 있는가?			
미래에도 계속해서 할 수 있는 일인가?			
역량을 높일 수 있는 방안이 마련되어 있는가?			
소득 수준이 꾸준히 성장 가능한가?			
다른 분야로 전직할 수 있는 기회는 있는가?			
능력에 따라 진급과 승진이 가능한 일인가?			
이 일이 사회적으로 인정받는 일인가?			
이 일은 작업 환경이 좋은 편인가?			
이 일은 근무 시간과 여가 시간이 적당한가?			
<b>총점 및 순위</b>			
<b>느낀 점</b>			

- 출처: 남미정, 『진로 취업 매뉴얼』 p186, 학지사, 2015, 재구성

# 인생 목표 설정하기

1 다음 활동 방법에 따라 아래 표를 완성해 보자.

**활동 방법**

- ① 맨 위의 빈칸에 자신의 인생 목표 세 가지를 적는다.
- ② 인생 목표에는 개인적 목표, 교육적 목표, 직업적 목표를 적을 수 있다. 그리고 이들 목표는 중요한 것, 목표가 실현 가능한 것, 자신이 통제할 수 있는 범위 안에 있는 것이어야 한다.
- ③ 각 인생 목표마다 다음 질문에 맞는 답을 생각하여 적는다.

- 언제부터 이 목표가 중요했는가?(시점)
- 이 목표를 통해 어떤 가치를 실현하고 싶은가?(가치)
- 이 목표를 세우게 한 특별한 사건이나 경험이 있는가?(경험)
- 목표 설정에 도움을 준 사람은 누구인가?(사람)

	인생 목표 1	인생 목표 2	인생 목표 3
구분			
시점			
가치			
경험			
사람			

2 1번에서 작성한 인생 목표 중에서 최우선순위라고 생각되는 한 가지를 선택하여 적어 보자.

3 최종적으로 선택한 인생 목표를 달성하기 위한 구체적인 단기 목표 세 가지를 세워 보자.(단기 목표는 개인적 목표, 교육적 목표, 직업적 목표로 나누어 쓸 수 있다.)

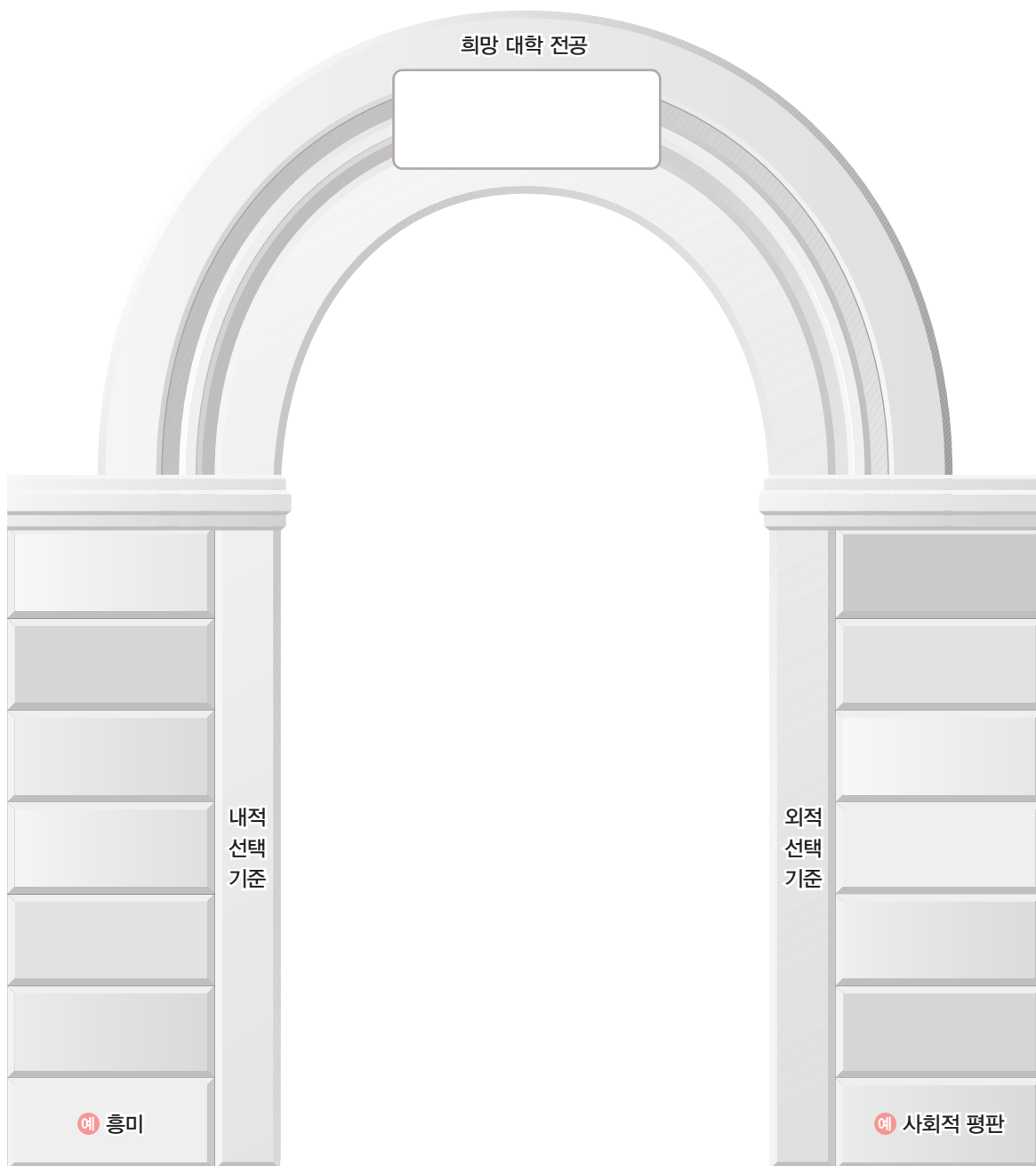
단기 목표 1	
단기 목표 2	
단기 목표 3	

## 전공 선택 기준 세우기

다음 활동 방법에 따라 대학 전공을 올바르게 선택하기 위해서 필요한 기준이 무엇인지 생각해 보자.

### 활동 방법

- ① 이미지의 윗부분 빈칸에 자신이 희망하는 대학 전공을 적는다.
- ② 이미지의 아랫부분(기둥)에는 자신의 전공 선택 기준을 정하여 기둥을 쌓아 올린다.(왼쪽 기둥에는 흥미와 적성 같은 내적 기준을 적고, 오른쪽 기둥에는 사회적 평판과 주변의 기대 같은 외적 기준을 적는다. 이때 중요한 기준일수록 아래 칸에 적고, 넓은 영역으로 쌓도록 한다.)
- ③ 모듬을 구성하고, 모듬원들이 각자 돌아가면서 자신의 전공 선택 기준을 이야기한 후 느낀 점을 공유한다.



# 전공 계열 선택하기

🔥 다음 활동 방법에 따라 자신의 전공 계열을 선택해 보자.

### 활동 방법

- ① 왼쪽 표에 영역별로 자신의 특성을 기록한다.(복수로 작성하여도 상관없다.)
- ② 아래 '전공 계열 구분'을 참고하여 영역별로 기록한 자신의 특성에 부합하는 전공 계열을 선택한다.
- ③ 가장 많이 언급된 전공 계열을 '최적의 전공 계열'에 기록한다.
- ④ 모둠을 구성하고 자신의 전공 계열 선택 과정을 돌아가면서 이야기한다.

### <전공 계열 구분>

인문 계열	문학과 역사, 종교, 철학 등의 분야에서 인간을 연구하여 인간의 본질에 다가간다.
사회 계열	정치, 경제, 교육, 법 등의 분야에서 사회 현상을 과학적으로 연구하여 사회 문제를 해결한다.
자연 계열	자연 자체를 대상으로 물리, 화학, 생명 과학, 지구 과학의 분야에서 자연의 법칙을 탐구한다.
공학 계열	수학, 물리학, 화학, 생명 과학, 지구 과학의 분야에서 유용한 무엇인가를 만들어 낸다.
교육 계열	교육 내용과 교육 방법을 연구하며, 교사와 교육 지도자를 양성한다.
의약 계열	인간을 생물학적인 관점에서 연구하여 질병을 예방하고 진단하며 치료한다.
예체능 계열	음악, 미술, 영상, 체육 등을 통해 인간의 생각과 감정 표현을 연구한다.



# 고등 교육 기관 추천하기

1 다음 사례 중에 가장 관심이 가는 사례를 선정하고, 선정된 사례의 학생에게 추천해 주고 싶은 고등 교육 기관을 적어 보자.

저는 대학에 진학하고 싶어요. 그렇지만 가정 형편이 어려워서 대학 진학이 망설여져요.



혜원

저는 자연 계열로 공부를 한 후에 일반 기업에 엔지니어로 취업하고 싶어요.



현우

저는 학생들을 가르치는 교사가 되고 싶어요. 그렇지만 성적은 중위권 정도밖에 되지 않아요.



예빈

저는 뚜렷하게 나타나는 흥미나 적성이 없어요. 공부를 잘하는 것도 아니고 대학에 가야 할지도 잘 모르겠어요.



보라

저는 그림을 그리고 디자인하는 것이 좋아요. 그래서 굳이 4년제 대학에 갈 필요가 있을까 해요.



민석

저는 음식점과 같은 식음료 사업을 하고 싶어요. 부모님은 저의 사업비를 도와줄 수는 없지만, 제가 대학에 진학하기 원하세요.



준서

선정한 사례	
추천해 주고 싶은 고등 교육 기관	
추천 이유	

2 선택한 관심 사례별로 모둠을 구성하고, 토의·토론을 통해 사례의 학생에게 추천해 주고 싶은 고등 교육 기관을 정해 보자.

토의·토론 사례	최종 추천 고등 교육 기관	추천 이유

3 모둠별로 추천 고등 교육 기관과 그 이유를 발표하고, 다른 모둠의 의견을 들어 보자.

# 활동지 07 이색 학과 탐색하기

1 다음의 이색학과들이 어떤 공부를 하며 진출 분야는 어디일지 생각해 보자.

신발 패션 산업과	원예 디자인과	냉동 공조학과
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 하는 공부:</li> <li>• 진출 분야:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 하는 공부:</li> <li>• 진출 분야:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 하는 공부:</li> <li>• 진출 분야:</li> </ul>
해양 심층수학과	부사관과	한옥 건축과
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 하는 공부:</li> <li>• 진출 분야:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 하는 공부:</li> <li>• 진출 분야:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 하는 공부:</li> <li>• 진출 분야:</li> </ul>

2 1번과 같은 이색 학과들이 지니는 장점과 단점에 대해 생각하여 적어 보고, 짝과 의견을 나누어 보자.

장점	
단점	

3 이 외에도 대학에 어떤 이색 학과가 설치될 가능성이 있는지 짝과 의논하여 적어 보자.

## '공부=스트레스' 등식 날려 버리기

다음 활동 방법에 따라 스트레스 상황에서 생기는 부정적 생각을 긍정적 생각으로 바꾸어 보자.

### 활동 방법

- ① 공부와 관련하여 자신에게 스트레스를 주는 상황에서 생기는 부정적인 생각을 적는다. 제시된 상황 이외에 덧붙일 상황이 있으면 빈칸에 추가한다.
- ② ①번에서 적은 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸어 오른쪽 칸에 적는다.
- ③ 모둠을 구성하고 모둠원이 돌아가면서 자신이 적은 긍정적인 생각을 이야기한다.
- ④ 모둠별로 서로의 생각을 듣고 느낀 점을 공유한다.

스트레스 상황	부정적 생각	긍정적 생각
공부해야 하는데 놀고 싶을 때		→
텔레비전을 보고 있는데 엄마가 공부하라고 말씀하실 때		→
공부하는데 친구가 옆에서 방해할 때		→
공부하는 내용이 이해가 되지 않을 때		→
기대한 만큼 성적이 나오지 않을 때		→
시험에서 특정 과목의 점수만 오르지 않았을 때		→
나의 학습 능력이 부족한 것 같을 때		→
성적이 자주 떨어지는 것 같아 불안할 때		→
자유 기재		→
자유 기재		→

# 나의 학습 태도 점검 및 개선하기

1 다음은 학습 태도와 관련된 문항들이다. 평소 자신의 모습과 가장 가깝다고 생각되는 곳에 V 표시를 해 보자.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	항상 그렇다
		1점	2점	3점	4점	5점
1	잘 모르는 내용이 있으면 아는 사람에게 물어본다.					
2	학교 생활이 내가 성장해 나가는 데 중요한 역할을 할 것이라고 생각한다.					
3	시험을 볼 때 가슴이 심하게 뛰거나 머리나 배가 아프다.					
4	공부 시간이나 분량 등 목표를 분명히 정한 다음에 공부를 시작한다.					
5	또래 친구들에 비해 지적 능력이 우수하다고 생각한다.					
6	공부하는 도중에 내용을 잘 이해하고 있는지 스스로에게 질문을 해 보곤 한다.					
7	새로운 개념을 배울 때는 이해하기 쉽도록 구체적인 예를 떠올려 본다.					
8	내용이 복잡할 때는 도표를 그리거나 요약해서 이해한다.					
9	공부가 지루하고 재미없더라도 끝까지 다해놓고 논다.					
10	시험에 나올만한 것을 잘 아는 친구가 있으면 물어보거나 같이 공부한다.					
11	학교 생활이 나의 미래에 상당한 역할을 할 것이라고 생각한다.					
12	시험을 보면서도 시험을 잘 볼 것이라는 확신이 들지 않는다.					
13	효율적으로 공부하기 위해 시간별로 계획을 세워 공부한다.					
14	실수를 하더라도 무엇인가를 배울 수 있는 어려운 내용을 좋아한다.					
15	공부할 때 잠깐 멈추어서 현재 내용이 무엇인지 스스로에게 물어볼 때가 있다.					
16	어떤 주제를 공부할 때 내가 지금까지 알고 있는 것과의 관련성을 찾아본다.					
17	공부한 내용은 내 방식대로 정리해 놓는다.					
18	하던 공부를 끝낼 때까지는 거기에 집중한다.					
19	모르는 것이 생기면 책을 찾아본다.					
20	학교 생활이 앞으로 사회생활을 하는 데 도움이 될 것이라고 생각한다.					
21	시험이 끝나고 나면 결과가 좋지 않을까봐 걱정이 된다.					
22	시험 전에 계획을 세우고 그에 따라 공부한다.					
23	우리 반의 다른 친구들과 비교해 볼 때 교과 내용을 많이 알고 있다.					
24	공부하는 도중에 내용을 확실히 이해하고 있는지 점검해 본다.					
25	교과서나 참고서의 내용을 이미 알고 있는 내용과 관련지어 공부한다.					
26	공부를 할 때 개념들을 모아서 나름대로 관계를 정립해 본다.					
27	하고 싶고 놓고 싶은 것을 참고 학교 과제나 공부를 먼저 끝낼 수 있다.					

- 출처: 양명희, 『자기 주도 학습의 모형 탐색과 타당화 연구 논문』, 2000., 일부 수정  
이다희, 『중학생의 자기 주도 학습 능력이 수학적 문제 해결력에 미치는 영향』, 고려대학교 교육대학원 석사학위논문, 2012.

**2** 1번에서 체크한 문항들을 역량별로 점수를 적어 정리해 보자.

문항	역량		세부 영역		막대그래프		
	내용	점수	내용	점수	5점	10점	15점
5, 14, 23	정서, 동기 역량		자기 효능감				
2, 11, 20			성취 욕구				
3, 12, 21			*시험 불안 관리				
7, 16, 25	인지, 지각 역량		이해 방법				
8, 17, 26			기억 방법				
6, 15, 24			점검 방법				
9, 18, 27	행동, 실천 역량		행동 통제				
4, 13, 22			시간·환경 관리				
1, 10, 19			자원 활용				

\* 시험 불안 관리 점수는 높을수록 역량이 낮음을 의미함.

**3** 2번의 결과에서 자신이 가장 부족한 역량을 적고, 해당 역량의 점수가 높은 친구를 두 명 찾아가 그들만의 학습 전략을 알아보자.

가장 부족한 역량		
친구의 학습 전략	이름	
	이름	

**4** 3번의 내용을 바탕으로, 부족한 역량을 개선할 방법을 세부 영역별로 한 가지씩 생각해 적어 보자.

부족한 역량	세부 영역	개선 방법

**5** 1~4번의 해당 활동을 통해 느낀 점이나 깨달은 점, 앞으로의 각오 등을 발표해 보자.

# 좋은 학습 습관 만들기

좋은 학습 습관을 만들기 위해 다음 활동 방법에 따라 가지치기를 해 보자.

### 활동 방법

- ① 자신의 나쁜 학습 습관을 왼쪽 하단에 적고, 그로 인한 결과를 연쇄적으로 적어 나간다.
- ② 나쁜 학습 습관을 고쳤을 때의 자신의 모습을 상상해서 오른쪽 하단에 적고, 그 결과를 연쇄적으로 적어 나간다.
- ③ 모둠을 구성하고 활동을 하면서 느낀 점을 서로 이야기하며 모둠원들의 조언을 들어 본다.

<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">↑ 결과</div> <div style="background-color: #f0f0f0; width: 80%; margin: 0 auto; height: 40px;"></div> <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">↑ 결과</div> <div style="background-color: #f0f0f0; width: 80%; margin: 0 auto; height: 40px;"></div> <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">↑ 결과</div> <div style="background-color: #f0f0f0; width: 80%; margin: 0 auto; padding: 5px;">나의 나쁜 학습 습관</div>	<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">↑ 결과</div> <div style="background-color: #f0f0f0; width: 80%; margin: 0 auto; height: 40px;"></div> <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">↑ 결과</div> <div style="background-color: #f0f0f0; width: 80%; margin: 0 auto; height: 40px;"></div> <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">↑ 결과</div> <div style="background-color: #f0f0f0; width: 80%; margin: 0 auto; padding: 5px;">나쁜 학습 습관을 고쳤을 때의 나의 모습</div>
--	---

# 시간 도둑 찾기

**1** 자신의 시간을 빼앗는 시간 도둑을 찾아보기 위해 다음 문항을 자세히 읽고, 자신에게 해당하는 점수를 각 문항에 적어 보자.

\* 거의 그렇다(0점), 자주 그렇다(1점), 가끔씩 그렇다(2점), 거의 아니다(3점)

문항	내용	점수
1	친구에게 전화가 자주 오고, 통화 시간이 길다.	
2	친구와 메시지를 하느라 공부 시간이 줄어든다.	
3	독서실, 도서관 그리고 집에서 공부할 때도 친구들이 자주 불러 낸다. 전반적으로 외부 환경 때문에 공부 집중 시간이 짧다.	
4	책상이 항상 어질러져 있다. 책과 문제집이 항상 쌓여 있다.	
5	의사 전달이 잘 안 된다. 정보를 늦게 얻거나 이해를 제대로 하지 못하여 부모님, 친구, 선생님과 갈등이 자주 일어난다.	
6	다른 친구가 부탁을 하면 무슨 일이 있음에도 거절하지 못한다.	
7	공부할 때 자꾸 다른 생각이나 습관이 끼어들어 공부 시간이 길게 늘어지고 실제 공부량은 얼마 안 되는 경우가 많다.	
8	모든 일은 자신이 다 해야 한다. 자신의 공부뿐 아니라 친구들의 생일같은 사소한 일까지 자신이 다 챙겨야 직성이 풀린다.	
9	혼자 공부하는 시간이나 개인적인 삶에 우선순위가 없다. 그냥 닥치는 대로 한다.	
10	항상 예기치 않는 약속이나 일이 생겨 계획대로 되지 않아 꼭 미루게 되고, 과제나 시험공부를 버락치기로 한다.	
11	삶이나 공부에 대해 뚜렷한 목표나 계획이 없다. 그래서 하루종일 뭔가 꼭 차고 바쁘게는 살았는데, 뿌듯한 의미나 보람이 없다.	
12	늘 계획을 세우지만 의지가 약하여 번번이 실천에 옮기지 못하는 생활이 반복된다.	
합계		

**2** 1번의 합계 점수를 바탕으로 다음 표에서 자신이 속해 있는 점수를 찾아보고, 앞으로의 각오를 다져 보자.

합계 점수	시간 관리 능력	나의 수준(○ 표시)
0~17점	당신은 시간 계획과는 거리가 먼 사람으로, 다른 삶들과 다른 친구들의 계획에 좌지우지된다. 이런 경우 자신의 공부를 올바른 방향으로 주도해가기 어렵다.	
18~24점	당신은 자신의 시간을 관리하기 위해 노력하지만 끈기가 없어 번번이 실패하며, 시간 관리 도구가 절실히 필요한 상태이다.	
25~30점	당신은 시간 관리 상태가 양호한 편이지만, 아직 개선해야 할 점은 충분히 있다.	
31점 이상	당신은 자신의 시간 관리 방법을 다른 친구에게 소개해 주고 가르칠 수 있을 정도로 시간 관리를 잘하며, 자신의 시간 관리 방법을 최대한 많은 친구들에게 보급하는 일을 해야 한다.	

- 출처: 전주대학교, 『진로진학 워크북(드림스타)』, 2016.

다음은 한 방송 프로그램에 출연했던 외국인 두 명이 뽑은 한국 고등학교와 관련된 키워드이다. 이를 바탕으로 다음 활동 방법에 따라 토론 활동을 해 보자.

### 활동 방법

- ① 모둠을 구성하고 모둠별로 제시된 키워드 중 하나를 선택한다.
- ② 밑줄 친 내용을 중심으로 의견을 나누고, 모둠원들의 생각을 각 키워드 옆의 빈칸에 정리한다.
- ③ 정리된 내용을 발표해 보고, 느낀 점을 공유한다.

### 교복 →

- 외국인 A: 우리나라엔 교복이 없어요. 솔직히 멋 내고 싶은 나이에 매일 똑같은 옷만 입으라고 그러면 싫죠. 중요한 건 아무리 교복을 입혀놔도 다 멋 낸다는 점이에요. 옷의 '피트'라든지 신발, 가방, 헤어스타일 이런 게 얼마나 중요한데요. 다만 아는 형이 얘기하길 학생은 교복을 입어야 보호받을 수 있대요. 폭력 사건이 생겨도 교복을 입고 있으면 상대적으로 안전하고, 담배 같은 것도 살 수 없어 좋다고요. 그 말엔 동의해요.
- 외국인 B: 우리나라에서도 교복을 입어요. 학생이라면 당연히 교복을 입는 게 편하죠. 아침에 뭐 입을지 고민 안 해도 되니까 공부에만 집중할 수 있고요. 교복이 비싸다고 해도 3년 내내 사복 사 입어야 하는 것보다 싸걸요. 유행이 얼마나 빨리 변하는데요.

### 야간 자율 학습 →

- 외국인 A: 수업 시간에 아이들이 계속 자더라고요. 깜짝 놀랐어요. 우리나라에선 있을 수 없는 일이에요. 저희는 고등학교 1학년 수업에 들어갔는데, 선생님이 아이들 깨우는 데만 수업 시간의 반을 허비했어요. 아이들이 야간 자율 학습 끝나고 학원 갔다가 집에 가면 12시래요.
- 외국인 B: 우리도 자긴 자요. 철학같이 지겨운 수업이나 피티니 뭐니 그런 거 나오면 자죠. 그런데 한국은 수업 내용이랑 상관없이 다 자요. 자율 학습 끝난 뒤 학원 가고, 다음 날 또 아침 7시 반까지 등교하니 쉴 시간이 없죠. 우리나라에서는 보통 8시 50분까지 등교하고, 9시에 수업 시작해서 3시 30분이면 끝나요. 학교 수업이 끝나면 바로 집으로 가죠. 학원이 있긴 하지만 중학교 3학년, 고등학교 3학년 같이 입시를 앞둔 애들만 가요. 우리나라에 이런 속담이 있어요. '억지로 먹는 밥은 배가 아프다.' 공부를 너무 억지로 시키는 것 같아요.

### 행복 →

- 외국인 A: 한국 고등학생들의 행복 지수가 굉장히 낮대요. 연애만 해도 그래요. 고등학교 때의 연애가 저한테는 굉장히 중요했어요. 여자를 만나고, 사고방식을 이해하고, 가슴 떨리는 경험을 하면서 많이 변했거든요. 또 여기저기 돌아다니며 여러 경험을 해보야 창의력이 생기는데, 이런 환경에서는 뭐든 어렵죠. 솔직히 안타까워요.
- 외국인 B: 전 세계 고등학생 중에 인생이 행복한 애들이 어디 있어요. 그 나이 때는 다 자기가 세상에서 제일 불행한 것 같죠. 사춘기가 그런 것 아니겠어요. 한국은 교육 시스템이 잘 되어 있는 나라예요. 사람한테 이만큼 투자하는 나라도 별로 없어요.

# 이력서(예시)

(입사지원서)

지원 분야    국내 사업부

성명	한글	이 윤 ○	E-Mail	○○○○@naver.com
	漢字	李 允 ○	생년월일	2005년 5월 8일(18세)

연락처	현주소	지하특별시 노력구 합격1로 307번지 ○○아파트 201동 201호		
	전화번호	02-1234-1234	긴급연락처(H)	010-1234-5678

학력사항	졸업 날짜	출신 학교	전공	졸업 구분	소재지
	2018.3.~2021.2.	○○중학교		졸업	서울
	2021.3.~2024.2.	○○고등학교	시각디자인과	졸업 예정	서울

수상경력	수상명	수여기관	수상연월	수상명	수여기관	수상연월
	2학년 개근상	○○고등학교	2023.2.6.			
	전국기능경시대회	○○대학교	2023.5.16.			
	국제 커뮤니케이션 공모전 입상	한국 커뮤니케이션 디자인 협회	2023.7.7.			

자격면허	자격증명	취득연월	시행처	자격증명	취득연월	시행처
	전산 회계 2급	2022.6.20.	한국세무사회	ITQ 아래 한글	2023.5.15.	한국생산성본부
	컴퓨터 활용 능력 2급	2022.10.17.	상공회의소	ITQ 한글 파워포인트	2023.7.10.	한국생산성본부

동아리 활동	‘플라잉디스크반’ 활동을 하였으며, 적극적으로 참여하여 즐겁게 운동을 실시함. 열심히 활동한 결과 2학년 전국 대회에서 3위 입상 실적을 거둠. 본 활동을 통하여 기본 체력 및 운동 기능이 향상되었고, 단체 생활의 팀워크에 이바지하는 태도가 만들어짐.
사회 봉사 활동	1학년 때부터 부모님의 추천으로 ○○구 △△동에 위치한 천사복지관에서 운영하는 자활 센터에서 매주 토요일 오후 봉사 활동에 참여함.

상기 기재 사항에 허위 사실이 없음을 확인합니다.

2023년 12월 14일    지원자    이 윤 ○    (인)

## 자기소개서(예시)

한 줄로 말하는 나	나는 산소이다( 없어서는 안 될 '꼭' 필요한 존재 )
성장 과정	<p>저희 집 가훈은 '모든 일은 자신 있게'입니다. 그리고 가훈처럼 어려운 일이 닥치더라도 포기하지 않고 모든 일을 곳곳이 해내시는 아버지의 성격을 그대로 물려받아 저 또한 모든 일에 자신 있게 그리고 늘 당당하게 임했습니다. 한때 아버지께서 다니시던 회사가 어려움을 겪어 저희 집도 경제적으로 힘든 시기를 보냈지만, 저희 가족은 투정 하나 부리지 않고 서로에게 의지했고 자신을 가지고 어려움을 이겨냈습니다. 이 일을 계기로 가족애가 더욱 깊어졌고, 힘든 일을 이겨낸 경험을 바탕으로 저는 더욱 모든 일에 자신감을 가지고 임할 수 있게 되었습니다.</p>
학교 생활	<p>어디를 가나 자신 있고 밝은 성격으로 인해 선생님들께 추천을 받아 학급 서기와 학급 부회장을 했고, 학급 활동에 임하면서 더 적극적인 성격이 될 수 있었습니다. 교내에서 실시하는 경시대회나 공모전 대회에는 무조건 참가했고, 학교 수업 과정에도 열심히 참여하여 전산 회계 2급, 컴퓨터 활용 능력 3급, 비서 3급, ITQ 엑셀, 한글 자격증 등을 취득하였으며, 남들이 귀찮아하는 일에는 모범이 되어 손들고 나서서 하기도 했습니다. 성격이 적극적이다 보니 친구들을 많이 사귀고 자연스럽게 친해질 수 있는 노하우가 생겨 이후에는 마음을 열고 먼저 다가가 밝은 성격으로 사람들을 대할 수 있게 되었습니다.</p>
성격의 장 단 점	<p>시간 약속을 철저히 지키시는 저희 아버지께서는 단 1분의 지각도 용납하지 않으셨기에, 저는 어린 시절부터 늦장을 부리거나 꾸물대는 일이 거의 없었고, 그것이 좋은 바탕이 되어서 고등학생이 된 지금까지 학교에 지각을 하거나 다른 약속이나 일의 정해진 기한을 어기는 일은 없었습니다. 또한 시킨 일은 무엇이든지 투정 없이 하여 선생님들께 매번 칭찬을 받았습니다.</p> <p>그리고 일에 대한 욕심이나 호기심이 많아 실패의 여지가 있더라도 이루고자 하는 일은 꼭 수행해 내야 하는 고집이 있는데, 이러한 고집이 자칫 더 중요한 일을 놓치게 만들어 저에게 단점으로 작용하는 경우도 종종 있어, 시작하려는 일에 대해서는 철저한 계획을 세우고 마감 기한을 정하여 최대한 보완하려고 노력하고 있습니다.</p>
지원 동기	<p>"2%까지 부족하지 않게 타고난 열정으로 콕콕 채워진 이윤○!"</p> <p>어렸을 때부터 호기심이 많아 평범한 옷을 찢고 붙여 전혀 다른 옷을 만들거나 직접 재봉해 만든 천 가방에 솜을 넣어 팔다리를 붙여 새로운 디자인을 만들어 낼 정도로 옷감이나 디자인에 관심이 많았습니다. 그리고 남들이 생각지도 못했던 것을 생각해내고, 하나를 배우면 그 이상의 것을 생각해내 '아이디어 제조기'라는 수식어가 붙을 정도로 창의적인 발상이 뛰어났습니다.</p> <p>'○○디자인'은 한글을 바탕으로 창의적인 의상 디자인을 전문으로 하는 기업으로, 의류 디자인 업체 중에서는 단연 최고라고 생각합니다. 따라서 사회생활에서의 첫발을 내딛을 수 있는 곳이 저의 흥미와 재능에 맞으면서 의류 디자인 최고 업체인 '○○디자인'이 된다는 것은 저에게 뜻깊은 기회이자 영광일 것입니다.</p>
입사 후 포부	<p>저는 어렸을 때부터 하고자 하는 일에 대한 확고한 목표를 가지고 있어 그 누구보다 더 열정적으로 일할 준비가 되어 있는 유능한 인재라고 자부합니다. 이제 더 큰 욕심을 가지고 다른 이들과 소통하고 공감하며, 변화하는 시대에 맞춰 '○○디자인'의 국내 및 해외 수출에 기여할 수 있게 남다른 열정을 가지고 '○○디자인'에서 제 꿈을 키워나가고 싶습니다. '○○디자인'에서 저에게 일할 기회를 주신다면 회사 내에서 즐거운 분위기와 웃음을 담당하고, 단순히 열심히 하겠다는 말이 아닌 '○○디자인'의 발전을 주도하는 인재가 될 것을 약속드립니다.</p>

상기 기재 사항에 허위 사실이 없음을 확인합니다.

2023년 12월 14일      지원자    이   윤   ○   (인)

## ‘21일 법칙’ 지켜야 나쁜 습관 고친다

습관이 모여 사람을 만들고 미래를 결정한다. 정리정돈을 안 하는 습관은 성실하지 못한 사람이라는 인상을, 근육질의 중년은 자기 관리가 철저하다는 이미지를 준다. 건강 음식을 챙겨 먹는 습관을 가졌다면 20년 뒤 질병에서 자유로울 수 있다. 하지만 좋은 습관 갖기는 쉽지 않다. 전문가들은 습관을 고치는 게 어려운 이유를 뇌가 현 상태를 유지하려는 관성 때문이라고 지적한다. 습관을 바꾸거나 만들려면 남다른 전략이 필요하다.

습관을 바꾸려면 우선 기존 습관을 정말 그만둘 필요가 있는지를 생각해야 한다. 예컨대 밤마다 집에서 맥주 두 캔 정도 마시는 습관을 끊고 싶은 중년이라면 술을 끊으면 얻는 이득(건강)과 술을 계속 마셨을 때 얻는 이득(긴장 해소 등)을 각각 다섯 가지는 써 봐야 한다. 그래야 기존 습관을 버리고 새 습관을 갖는 동기가 충분히 생긴다. 해당 습관을 20년 간 지속했을 때의 모습을 비교해 보는 것도 좋다. 이러한 과정을 통해 스스로 명확한 동기를 찾았다면 ‘로켓(목표)의 연료(습관을 지속하는 힘)’가 충분히 채워진 셈이다.

다음에 필요한 것은 지속 시간이다. 습관을 바꾸려면 최소 21일은 계속해야 한다. ‘21일의 법칙’은 미국의 의사 존 맥스웰이 1960년대 그의 저서 『성공의 법칙』에서 처음 주장한 내용이다. 성형외과 의사인 맥스웰은 사고로 사지를 잃은 사람이 잘린 팔과 다리에 심리적으로 적응하는 기간을 연구하다 21일의 법칙을 내놓았다. 21일은 생각이 의심·고정 관념을 담당하는 대뇌 피질과 두려움·불안을 담당하는 대뇌 변연계를 거쳐 습관을 관장하는 뇌간까지 가는 데 걸리는 최소한의 시간이다. 21일의 법칙은 이후 많은 심리학자와 의학자의 연구를 통해 체계화되었다.

영국 런던대학교 필리파 랠리 교수팀도 “새로운 행동이 습관화되는 데는 최소 21일이 걸린다.”고 주장했다. 이는 많은 심리학 치료에 적용돼 현재까지 이어오고 있다. 배재대 심리철학상담과 최△△ 교수도 “실제 심리 치유 프로그램을 진행할 때도 한 단계당 3주 단위로 진행된다.”고 설명했다.

그러나 3주는 뇌에 습관을 각인시키는 단계다. 이 습관을 완전히 몸에 배게 하려면 66일을 더 이어나가야 한다. 2009년 『유럽사회심리학저널』에서는 특정한 행동을 매일 같은 시간에 행동하도록 한 결과, 습관이 몸에 배기까지(그 행동을 하지 않았을 때 더욱 힘든 상황) 평균 기간은 12주였다.

목표를 설정하고 매일 하기만 하면 되는 것은 아니다. 여기에는 다섯 가지가 수반되어야 한다.

첫째는 작은 계획을 세우는 것이다. 살을 빼겠다는 목표가 있다고 하더라도 갑자기 하루에 2시간씩 운동하려고 하면 지친다. 1주일쯤 하다 그만 두기 십상이다. 처음에는 하루 30~40분이면 충분하다. 작은 계획으로 일단 습관을 들이면 가속도가 붙어 시간을 늘릴 수 있다.

둘째는 결과보다 과정에 초점을 두라는 것이다. 살이 빠진 훗날 모습만 그리며 무작정 노력하다 보면 더디게 달라지는 모습에 실망하기 쉽다. 매일 할당 운동량을 두고 이를 성취하는 데 목적을 뒀야 습관을 이어갈 수 있다.

셋째는 선행 요건을 명확히 하는 것이다. 예컨대 일찍 일어나는 습관을 가지려면 일찍 자야 한다. 밤늦게 자면서 일찍 일어나는 습관을 들이긴 어렵다. 야식을 끊을 때도 7시에는 저녁을 먹고, 10시 이전에는 자야 야식의 고리를 끊을 수 있다.

넷째는 보틀넥(bottle neck) 지정이다. 보틀넥은 습관을 지속하는 데 방해되는 요인을 말하는데, 갑작스러운 업무 지시나 회식 등이 보틀넥에 해당한다. 이런 일이 주로 무슨 요일, 무슨 시간에 일어나는지 생각하고, 평크난 일과에 대한 대책을 세워두어야 한다. 단, 계획을 1주일에 한 번 정도 빼먹었다고 낙담할 필요는 없다.

다섯째는 보상이다. 21일이 지나고 2~3개월로 접어들 무렵 습관 지키기에 권태기가 온다. 이때 보상은 좋은 자극제다. 자신이 원하는 물품을 적어 놓고 3개월 단위로 보상을 주면 좋다. 그 밖에 다양한 방법을 활용하면 습관 고치가 수월해진다.

- 출처: 『중앙일보』, 2017. 1. 2.



# MEMO

