

2024학년도 진로 활동

# 꿈 노트

나의 진로 설계와 실제적 준비



꽃마다 각각의 개성대로 예쁘게 피어나듯

우리는 각자의 모습으로 최선을 다한다.

그 결과에 상관없이



미래의 지도자를 양성하는

익 산 고 등 학 교

<http://www.iksan.hs.kr>

# 목 차

## I. 나의 이해와 진로

1. 나의 진로준비도 .....	2
2. 자아존중감, 자아정체감의 확립 .....	4
3. 생애 곡선 그리기 .....	7
4. 직업흥미 간편 검사 .....	9
5. 나의 직업 흥미 유형, 흥미의 구체화 .....	12
6. 적성발견과 파악 .....	16
7. 다중지능이론 .....	20
8. 가치관 탐색 .....	22
9. 나의 가치 추구 .....	25
10. 나의 성격과 진로 .....	27
11. 진로포트폴리오의 구성요소 .....	31
12. 진로포트폴리오목록 .....	34

## II. 진로의 탐색

13. 직업의 종류와 특성 .....	36
14. 직업 세계의 탐색 .....	42
15. 미래사회와 직업세계의 변화 .....	45
16. 계속 교육의 이해 .....	56
17. 성공한 직업인 탐색 .....	60
18. 친구를 통해 본 나의 직업 .....	64
19. 나의 직업 흥미 유형 .....	68

## III. 진로 의사 결정

20. 합리적 의사결정 하기 .....	71
21. 진로 걸림돌의 진단과 해결 .....	74
22. 진로의사결정 유형 .....	77

23. 합리적인 진로 의사 결정 과정 .....	83
24. 진로 결정을 위한 자세 .....	92

#### IV. 진로진학 계획 및 준비

25. 학습 습관 .....	100
26. 3단계 학습법 .....	106
27. 나의 시간 관리 .....	110
28. 시험 준비 전략 .....	115
29. 진로 계획 세우기 .....	118
30. 삶의 역할 모델 .....	122
31. 진학 준비하기 .....	124
32. 자기소개서 작성시 유의점 .....	130

#### V. 부록

1. 진로진학 사이트 안내 및 활용법 .....	134
2. 진로진학 관련 사이트 활용법 .....	137

## 〈활 동 지 1〉 나의 진로 준비도는?

이제 곧 대학과 학과, 더 나아가 직업 등을 선택하게 됩니다.

자신의 진로에 대해 지금 현재 어떤 것을 마음속으로 결정해 놓았나요?

진로에 대해 어느 정도 준비가 되어있는지 점검해 보세요.

1	나는 나의 적성과 흥미를 잘 알고 있는 편이다.	예		아니오	
2	내가 가고 싶은 대학과 학과를 정했다.	예		아니오	
3	내가 잘 할 수 있는 직업분야가 무엇인지 잘 알고 있다.	예		아니오	
4	내가 원하는 전공학과와 그 학과에서 배우는 내용이 무엇인지 잘 알고 있다.	예		아니오	
5	미래에 내가 하고 싶은 일과 목표를 정했다.	예		아니오	
6	적성과 흥미를 알아보기 위해 심리검사를 받아본 적이 있다.	예		아니오	
7	나는 열심히 노력해서 장래에 이루고 싶은 목표가 있다.	예		아니오	
8	나는 내가 하고 싶은 직업을 결정했다.	예		아니오	
9	미래사회의 유망직종 및 직업전망에 대해 알고 있는 편이다.	예		아니오	
10	나의 성격과 특성에 맞는 직업이 무엇인지 잘 파악하고 있다.	예		아니오	

◆ ‘예’에 체크한 개수를 더하여 총점을 적어보세요.

나의 총점은?            점

◆ ‘예’의 개수 : 8개 이상 - A / 4~7개 - B / 3개 이하 - C

구 분	내 용
<b>A : 비전형</b>	비교적 명확한 자신만의 진로를 결정했을 뿐만 아니라 자신의 진로결정을 위해 노력하는 스타일입니다. 남은 기간 동안 객관적이고 합리적인 정보수집과 의사결정을 통해 마음속에 그린 꿈을 현실로 꼭 이루시기 바랍니다.
<b>B : 2% 부족형</b>	막연하게 앞으로 뭐가 될 거야 라는 생각은 갖고 있지만, 구체적이고 뚜렷한 목표와 준비는 부족한 스타일입니다. 자신에 대한 이해와 정확하고 꼼꼼한 정보수집을 통해 구체적인 진로계획을 세우고 그에 맞는 신중한 의사결정이 필요합니다.
<b>C : 막무가내형</b>	이런 이런... 아직까지 자신이 원하는 삶의 목표와 진로에 대한 준비가 되어있지 않군요. 자신만의 명확한 목적 없이 학과선택이나 대학진학을 하게 될 경우 대학생활에서 갈등을 겪을 가능성이 큼니다. 남은 기간 동안 진로적성개발 프로그램 등을 통해 합리적인 의사결정을 하는데 도움을 받으시기 바랍니다.

# 1 읽기 자료

## I. 나의 이해와 진로

### 1. 자아정체감의 확립

#### (1) 자아존중감

자아존중감, 즉 자존감이란 자신이 사랑받을만한 가치가 있는 소중한 존재이며, 어떤 성과를 이뤄낼 수 있는 유능한 사람이라고 생각하는 마음이다. 또 성과를 이루어내지 못한다 하더라도 자기 자신을 있는 그대로 받아들일 수 있는 마음이다.

자아존중감이 높은 사람은 자신에 대한 긍정적 인식을 바탕으로 자신감이 넘치고 개성이 있다. 자신의 부족한 점을 인정하고 매사에 적극적이며 도전적이고 성취감이 높으며 책임감이 있다.

자아존중감이 낮은 사람은 자신에게 만족하지 못하고 자신에 대한 믿음이 없으며 열등감을 가지거나 매사에 주변의 시선을 의식하는 경향이 있다.

그러므로 자존감이 낮다면 흔히들 말하는 자신감이 결여되어 버리는 것이다. 이러한 사람은 자신이 있는 그대로 사랑받지 못한다고 생각하므로, 항상 ‘누군가 나를 싫어할 수도 있지만, 그렇다고 해서 내 존재 가치가 낮아지는 것이 아니다’라는 마음 가짐을 가져야 한다.



아기에게도 자아존중감은 있다.



자기개발을 통해 자존감을 높일 수 있다.

## <활 동 지> 자아존중감

(     )학년 (     )반 (     )번 이름(                     )

아래 문항의 내용이 자신에게 해당되거나 자신의 생각과 비슷하면 “그렇다”에, 그렇지 않으면 “아니다”에 V표를 해보자. 그렇다    아니다

1. 내가 가끔 다른 누군가였으면 하고 생각한다.		
2. 여러 사람 앞에서 말하는데 자신이 없다.		
3. 나는 단점이 많다고 생각한다.		
4. 나는 결단력이 좋다.		
5. 나는 다른 사람들과 지내는 것이 재미있다.		
6. 가족과의 관계가 좋지 않다.		
7. 새로운 것을 배우는데 어려움이 있다.		
8. 다른 친구들이 나를 좋아한다.		
9. 가족들의 기대가 부담스럽다.		
10. 가족과 소통을 잘 한다.		
11. 나는 끈기가 부족하다.		
12. 나는 행복하다.		
13. 나의 생활은 계획성이 부족하다.		
14. 나는 리더쉽이 있다.		
15. 나 자신에 대해 자신감이 부족하다.		
16. 집안 사람들이 관심이 없다.		
17. 내가 생각하는 대로 이루어지지 않는 일이 많다.		
18. 대다수의 사람들이 그렇듯 나 역시 그리 멋진 편이 못 된다.		
19. 감정을 직접적으로 표출한다.		
20. 가족들이 나를 잘 이해하고 있다.		
21. 다른 사람들에 비해서 나는 소외감을 느낀다.		
22. 가끔 가족들은 나를 미워하는 것 같다.		
23. 내가 하고 있는 일에 대해 가끔 실망할 때가 있다.		
24. 매사에 자신감을 가진다.		
25. 나 자신의 능력을 믿지 못한다.		

▶ 1,2,3,6,7,9,11,13,15,16,17,18,21,22,23,25문항의 ‘아니다’에 V했으면 1점

‘그렇다’에 V했으면 0점

▶ 4,5,8,10,12,14,19,20,24 ‘아니다’에 V했으면 0점 ‘그렇다’에 V했으면 1점을 준다.

(21점 이상:매우 높음/ 16점-20점: 높음/

서로의 장점을 10가지씩 적어봅시다.

## 1. 자아정체감의 확립

### (2) 자아 정체감의 확립

자아정체감이란 남들과는 다른 자신만의 정체성을 인식하게 되는 것이다.

청소년 시기는 미래를 준비하는 시기이므로 이 시기에 올바른 자아정체감을 형성하는 일은 매우 중요하다. 이 시기에 형성한 자아정체감을 바탕으로 진로를 모색해보아야 한다.

자아정체감을 확립하는 데 있어서 유용한 방법 중 하나가 마인드맵 그리기이다.

마인드맵이란 한 가지 주제에 대해 여러 가지 세부항목을 적고 그것과 연관되는 것들을 연결적으로 적어나가는 것이다. 진로 수업에서는 마인드맵의 주제가 ‘나 자신’이다.

스스로 생각하는 자신의 특성들을 구체적으로 생각해보면서 마인드맵을 그리다면 자아정체감을 확립하는데 큰 도움이 될 것이다.



마인드맵

## <활동지> 자아 정체감의 확립

(     )학년 (     )반 (     )번 이름(     )

※ 나는 누구인지 마인드맵으로 그려 보자.(시각적 효과가 나타나도록 자신을 둘러싸고 있는 가족, 친구, 소망, 취미, 능력, 성격, 가치관, 신체적 조건 등을 표현할 것.)



## <읽기 참고 자료> “해 보거나 했어?”- 정주영

정주영 회장은 어떤 일을 시도해보지도 않고 “무모하다”고 말하는 사람들에게 “해 보거나 했어?”라고 말하면서 다닌다. 정주영 회장은 무모한 일일수록, 더 많은 노력을 들이며 최선을 다해 그 일을 해 나갔다.

정주영 회장은 한 번에 큰 일을 성사시키는 것이 아니라 여러 가지 작은 노력들을 바탕으로 커다란 하나의 일을 성사시킬 수 있다고 생각했다. 성공할 가능성을 따지는 것이 아니라 작은 가능성이라도 그것을 붙잡고 많은 도전을 했던 정주영 회장의 성공 비결은 이런 정신에 있는 것이다. 정주영 회장의 “해보거나 했어?” 정신으로 유명한 중동에 관한 일화가 하나 있다.

1975년 어느 날, 박정희 대통령이 현대건설 정주영 회장을 불렀다. 오일달러가 넘쳐나는 중동국가에서 건설공사를 할 의향이 있는지 타진하기 위해서였다. 이미 다른 사람들은 너무 더워서 일을 할 수 없고, 건설공사에 절대적으로 필요한 물이 없어서 불가능하다는 답을 한 터였다. 미션을 받고 한달음에 중동에 다녀온 정 회장은, 대통령에게 이렇게 보고했다.

“중동은 이 세상에서 건설공사 하기에 제일 좋은 지역입니다.” “왜요?”

“1년 열 두 달 비가 오지 않으니 1년 내내 공사를 할 수 있고요.” “또요?”

“건설에 필요한 모래, 자갈이 현장에 있으니 자재 조달이 쉽고요.” “물은?”

“그거야 어디서든 실어오면 되고요.”

“50도나 되는 더위는? “낮에는 자고 밤에 시원해지면 그때 일하면 됩니다”

1970년대를 상징하는 중동 붐은 이렇게 시작되었다.

정주영 회장은 높은 성취동기를 가지고 있는데, 자신에 대한 믿음과 긍정적 인식을 가지고 있는 자아정체감이 높은 사람이 높은 성취동기를 가진다.

정주영 회장은 최종 학력이 초등학교 졸업에 불과했지만 늘 책을 가까이하고, 새로운 것을 배우는 일을 게을리 하지 않았다. 정주영 회장은 스스로 목표를 정하기를 좋아하고 자신이 맡은 문제에 대해 기꺼이 책임지는 태도를 가지고 있었다.

“불가능은 없다, 하면 된다, 우리는 할 수 있다.”는 긍정적 자세를 가지고 있던 정주영 회장은 자신뿐만 아니라 우리나라 국민 모두에게도 성취동기를 부여해주었다. 이처럼 자아정체감이 높은 사람은 어떤 일에 도전하든 성공하려는 의지가 강하고 그 의지를 바탕으로 많은 일을 해낼 수 있다.