



자녀의 꿈을 지원하는 학부모 진로소식지

4호 진로 결정을 위해 필요한 과정들

나와 세상을 탐색하는 황금기

자신에 대한 객관적인 이해가 필요합니다

중학교 시기는 진로발달단계에 있어서 진로탐색(career exploration) 단계에 해당합니다. 자신의 욕구, 흥미, 능력, 가치, 직업적 기회 등을 고려하기 시작하는 시기로 잠정적인 진로를 선택하고 그것을 환상, 토의, 일, 기타 경험을 통해 시행해 보는 시기이지요.

중학교 단계에서는 자신의 특성에 대한 객관적인 이해가 성숙되어야 합니다. 자신의 지적 능력, 소질과 적성, 성격, 흥미, 신체적 능력 등에 대하여 스스로 평가하고 그 결과를 자신이 원하는 직업적 특성과 관련해서 생각할 수 있는 시기이기 때문입니다. 특히 중학교 시기는 초등학교 시기, 일과 사회에 대한 기초적인 가치관을 형성한 후 고등학교의 구체적인 결정을 앞둔 시기이기 때문에 자신의 미래에 대한 관심이 보다 구체화되고 증가됩니다. 자신의 성격 특성, 흥미, 적성, 가치관, 학업 성적, 직업에 대한 전망 등 다양한 요소를 신중하게 고려하게 되는 시기로, 진로탐색이 가장 필요한 시기이자 진로를 결정하는 능력을 기르기 위해 진로지도를 충분히 받아야 하는 중요한 시기라고 할 수 있습니다.

진로탐색의 기회를 충분히 주세요

따라서 중학교 시기 진로교육은 '진로탐색'에 초점을 두어야 합니다. **구체적인 직업선택을 강조하기보다는 다양한 활동을 통해 자아정체성 확립을 돕고 직업세계를 탐색하는 것에 주안점을 두는 것이 좋습니다.** 자기이해를 증진시키고, 다양한 직업을 탐색하며, 또 관련 기술을 습득하고 합리적인 진로 의사결정 능력을 증진하는 것, 진로계획을 수립하는 능력을 키우는 것을 목표로 해야 합니다.

진로지도할 때, 자녀가 자신의 감정과 태도를 자연스럽게 표현하고 탐색할 수 있는 기회를 제공해주는 것이 좋습니다. 더불어 구체적이고 직업적인 경험을 할 수 있게 하는 것이 탐색에 도움이 됩니다. 탐색의 과정은 자신의 흥미(재미있어 보이는 일)와 적성(잘할 수 있는 일)을 파악하여 미래 진로를 결정하는 데 도움을 줄 것입니다.

(참고 : 허은영, 김덕경(2018), 「중학교 진로교육의 실제」)

진로교육 TIP

진로 결정을 위한 문제해결 기법, 만다라트 계획표

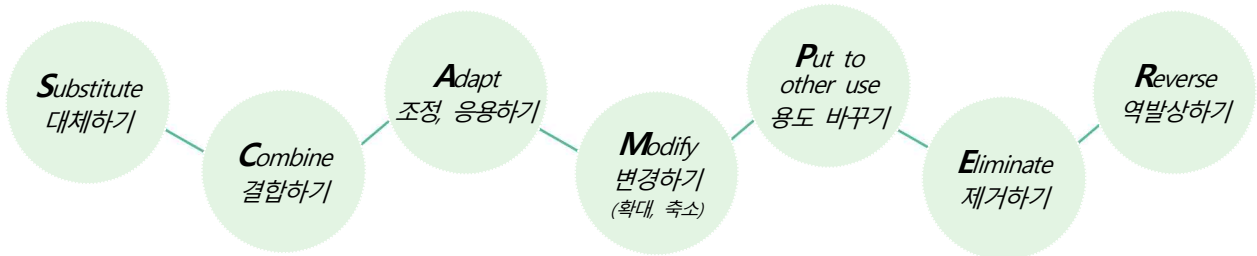
삶의 단계를 구체화하는 방법

만다라트(Mandalart)는 불교의 '만다라'라는 그림을 보고 일본의 한 디자이너가 영감을 얻어 고안한 것으로 '본질(manda)'을 '소유(la)'하는 '기술(art)'의 합성어입니다. 여기에는 본질을 소유하는 기술이라는 의미 외에도 "목표에 도달하는 방법"이라는 의미도 들어 있습니다. 만다라트 기법을 통해 현재 삶에서 해결해야 할 문제를 주제로 정하고, 그 문제를 해결할 방법, 새로운 아이디어 등을 고안해 볼 수 있습니다. 특히 만다라트 기법을 활용하여 진로 계획을 짜보면 구체적인 목표를 정하고 이에 따른 실천계획을 확실하게 세울 수 있다는 장점이 있습니다. 그리고 목표를 세분화 할수록 목표와 목표 달성에 필요한 요소들을 한눈에 볼 수 있기 때문에 부족한 부분을 찾아내기 쉽고, 목표를 더욱 쉽게 달성할 수 있어 성취감을 얻기에도 좋습니다. 오른쪽 그림은 일본의 메이저리그 선수 오타니 쇼헤이가 자신의 고등학교 시절 목표 수립을 위해 작성한 만다라트 계획표입니다. 오늘 자녀와 함께 만다라트 계획으로 미래 삶의 지도를 그려보는 것은 어떨까요?

물관리	영양제 먹기	FSQ 90kg	인스텔 개선	몸통 강화	속 흔들지 않기	각도를 만든다	위에서부터 공을 던진다	손목 강화
유연성	몸 만들기	RSQ 130kg	필리프 포인트 안정	제구	불안정 없애기	힘 모으기	구위	하반신 주도
스태미너	가동역	신사 저널7수갑 아침3수갑	하체 강화	몸을 열지 않기	멘탈을 컨트롤	볼을 앞에서 필리프	회전수 증가	가동력
뚜렷한 목표·목적	일회일비 하지 않기	머리는 차갑게 심장은 뜨겁게	몸 만들기	제구	구위	속을 돌리기	하체 강화	체중 증가
편지에 강하게	멘탈	본위기에 힘줄리지 않기	멘탈	8구단 드래프트 1순위	스피드 160km/h	몸통 강화	스피드 160km/h	어깨 주변 강화
마음의 파도를 안만들기	승리에 대한 집념	동료를 배려하는 마음	인간성	운	변화구	가동력	라이너 캐치볼	피칭 늘리기
감성	사랑받는 사람	계획성	인사하기	쓰레기 줍기	부실 청소	카운트를 늘리기	포크볼 완성	슬라이더 구위
배려	인간성	감사	물건을 소중히 쓰자	운	심판을 넘어서는 태도	높게 던져가 있는 커브	변화구	좌타자 결정구
예의	신뢰받는 사람	지속력	공정적 사고	응원받는 사람	책임기	직구와 같은 폼으로 던지기	스트라이크 볼을 던질 때 제구	거리를 상상하기

(출처 : 서울특별시 교육청 공식 블로그, 2017.01., 만다라트 기법으로 새해 계획 세우기!)

오늘은 문제를 해결하는 여러 가지 방법 중 '스캤퍼(SCAMPER)'를 소개합니다. 스캤퍼(SCAMPER)는 여러 아이디어 발상법의 알파벳 첫 글자를 모아 만든 문제해결 방법입니다. 스캤퍼 기법을 통해 기존의 문제를 새로운 관점으로 바라볼 수 있습니다. 아래 그림의 예시를 잘 읽어보고 나의 진로 문제를 스캤퍼 기법을 통해 해결해 봅시다!



● 예시

나의 진로 문제	선택한 스캤퍼	해결 방안
나는 컴퓨터학과에 가고 싶다. 하지만 OO 과목 성적이 약간 부족하다. 어떻게 하지?	용도 바꾸기	낮은 성적을 극복한 이야기를 자기소개서에 쓸 수 있다면 어떨까?
나의 다짐 자기소개서에 나의 이야기를 쓰기 위해 학업에 집중해야겠다.		

● 직접 해 봐요!

나의 진로 문제	선택한 스캤퍼	해결 방안
나의 다짐 		

WEEKLY NEWS



학부모를 위한

누구나 평생 고민하는
자신의 진로, 정확하게
준비할 수 있다면 얼마나 좋을까요?



학부모가 궁금해하는 자녀 진학정보,
진로고민 상담, 직업정보 등을 제공하는
학부모 진로교육 팟캐스트 「진로레시피」,

팟캐스트(iOS)와 팟빵(Android)에서 만나보세요.
팟빵 | 진로레시피 | 검색 | 팟캐스트 | 진로레시피 | 검색

학부모를 위한 진로레시피 바로가기 ▶

‘팟빵’ 또는 ‘팟캐스트’에서 “진로레시피”를 검색해보세요.

<특특! 꿈TALK!>

진로 고민, 사연을 보내주세요~

꿈을 찾아 달려가는 학생, 아이의 미래를 위해 도움을 주고 싶은 학부모, 학생들을 더 바른 길로 인도하고 싶은 선생님의 고민을 시원하게 해결해 드립니다! 하단의 메일로 고민을 보내주시면 선정된 사연과 그에 대한 전문가답변을 드림레터 또는 진로레시피에서 소개합니다.

전국학부모지원센터 <jinrohlp@naver.com>