



전국학부모지원센터 [www.parents.go.kr](http://www.parents.go.kr)

자녀의 꿈을 지원하는 학부모 진로소식지

## 4호 진로 결정을 위해 필요한 과정들

### 진로를 결정하기 전에 필요한 것들

나를 탐색하면 진로가 보입니다

{ "꿈을 찾아가는 길은 나에 대해 알아가는 길이야.  
너는 무엇을 좋아하니?" }

특별히 잘하는 것은 없지만 다방면에 관심이 많은 초등학교 5학년 학생 하민이는 '퓨잡스(직업 체험 기계)'를 타고 미래로 가서 평소에 궁금했던 직업들을 체험하게 됩니다. 하민이는 **자신이 좋아하는 것이 무엇인지 알아갈수록 내가 원하는 진로가 무엇인지도 찾기 수월해진다**는 사실을 깨닫습니다.

진로 결정을 위해서는 나에게 흥미로운 분야를 탐색해보는 과정이 중요합니다. 탐색을 하면서, 재미있어 보였지만 나와 잘 맞지 않는 분야가 무엇인지도 알 수 있고, 반대로 별로 재미없어 보였는데 내가 잘할 수 있는 일에 대해서도 찾을 수 있습니다. 나를 탐색하는 과정은 흥미(재미있어 보이는 일)와 적성(잘할 수 있는 일)을 파악하여 미래 진로를 결정하는 데 도움을 줍니다.

(참고 : 박부금 외(2018), 「너 내 꿈 할래?」)

몰입의 경험이 진로의 동력이 됩니다

{ "몰입할 수 있는 일을 찾을 때  
아이는 비로소 어른이 됩니다." }

**몰입의 경험**은 진로를 결정하는 중요한 요인입니다. 사람마다 몰입이 일어나는 순간은 다양하지만, 우리는 주어진 일과 자신의 능력이 조화를 이룰 때 가장 즐거운 마음으로 일하는 경험을 가질 수 있습니다. 그리고 이러한 즐거운 경험은 맡은 일에 대한 자신감을 증가시키고, 자연스럽게 일에 더 몰입하게 해 줍니다. 완전한 몰입은 성취감과 쾌감을 줄 뿐만 아니라, 다음 단계의 목표로 나아가는 힘, 그리고 진로의 각 단계를 성취할 수 있는 원동력을 줍니다. 따라서 진로 결정에 있어 **자녀에게 몰입에 이를 수 있는 경험을 많이 주는 것이 중요합니다**. 몰입 능력을 키우면 활동 자체가 가진 중요성과 의미를 잘 찾아내어 자기목적성을 중시하는 사람으로 성장할 수 있습니다.

(출처 : 미하이 칙센트미하이 외(2018), 「칙센트미하이의 몰입과 진로」)

### 진로교육 Tip 자녀와 몰입의 지도를 그려보세요

#### 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?

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

몸관리	영양제 먹기	FSQ 90kg	인스텝 개선	몸통 강화	속 흔들지 않기	각도를 만든다	위에서부터 공을 단련다	손목 강화
유연성	몸 만들기	RSQ 130kg	틸리즈 포인트 안정	제구	불안정 없애기	힘 모으기	구위	하반신 주도
스태미너	가동력	서서 저녁 7시간 아침 3시간	하체 강화	몸을 열지 않기	멘탈을 컨트롤	발을 앞에서 뗀다	회전수 증가	가동력
뚜렷한 목표·목적	일회일비 하지 않기	머리는 차갑게 심장은 뜨겁게	몸 만들기	제구	구위	속을 돌리기	하체 강화	체중 증가
핀치에 강하게	멘탈	분위기에 휩쓸리지 않기	멘탈	8구단 드래프트 1순위	스피드 160km/h	몸통 강화	스피드 160km/h	어깨 주변 강화
마음의 파도를 안만들기	승리에 대한 집념	통로를 배려하는 마음	인간성	운	변화구	가동력	라이너 캐치볼	피칭 늘리기
감성	사랑받는 사람	계획성	인사하기	쓰레기 늘리기	부실 청소	카운트볼 늘리기	포크볼 완성	슬라이더 구위
배려	인간성	감사	물건을 소중히 쓰자	운	심판을 대하는 태도	늘게 낚치가 있는 커브	변화구	좌타자 결정구
예의	신뢰받는 사람	지속력	공정적 사고	응원받는 사람	책임기	직구와 같은 힘으로 던지기	스트라이크 볼을 던질 때 제구	거리를 상상하기

# 목표 달성 기술, 만다라트를 이용한 인생 계획 세우기

분류	영양제 먹기	FSQ 90kg	인스턴트 개신	몸통 강화 운동하기	속 출력하기	각도를 만들기	위에서부터 운동 만들기	손목 강화
유연성	물 한잔하기	FSQ 130kg	탈리츠 포인트 안정	재구	발안정 안정하기	몸 오르기	구원	위안신 주도
스태미너	가동력	가동력	가동력	가동력	가동력	가동력	가동력	가동력
무엇한 육체-육체	무엇한 육체-육체	무엇한 육체-육체	무엇한 육체-육체	무엇한 육체-육체	무엇한 육체-육체	무엇한 육체-육체	무엇한 육체-육체	무엇한 육체-육체
한자어 강화하기	한자어 강화하기	한자어 강화하기	한자어 강화하기	한자어 강화하기	한자어 강화하기	한자어 강화하기	한자어 강화하기	한자어 강화하기
머리의 피로도를 안정하기	머리의 피로도를 안정하기	머리의 피로도를 안정하기	머리의 피로도를 안정하기	머리의 피로도를 안정하기	머리의 피로도를 안정하기	머리의 피로도를 안정하기	머리의 피로도를 안정하기	머리의 피로도를 안정하기
감성	사랑하는 사람	사랑하는 사람	사랑하는 사람	사랑하는 사람	사랑하는 사람	사랑하는 사람	사랑하는 사람	사랑하는 사람
배려	배려	배려	배려	배려	배려	배려	배려	배려
예의	예의	예의	예의	예의	예의	예의	예의	예의

오타니 쇼헤이의 만다라트 계획표

왼쪽에 있는 만다라트는 '괴물 투수'라고 불리는 일본의 메이저리그 선수 오타니 쇼헤이가 고등학교 시절 자신의 인생 목표를 수립하고 달성하기 위해 사용한 계획표의 일부입니다. 다음 만다라트 작성법을 참고하여 나만의 진로 목표를 설정하고, 그에 따른 세부 계획을 세워봅시다.

## 만다라트 계획표 작성법

1. 만다라트 정 중앙에 이루고자 하는 최종 목표를 적습니다.
2. 그 최종 목표를 이루기 위한 세부 목표 8가지를 주변 1~8번까지 여덟 개의 칸에 적습니다.
3. 위에서 작성한 세부 목표를 왼쪽 위에서부터 시계방향으로 각 나머지 칸의 중심에 다시 옮겨 적습니다.
4. 세부 목표들을 중심으로 이를 달성하기 위한 세부 방법을 적습니다.

	1			2			3	
			1	2	3			
	8		8	목표	4		4	
			7	6	5			
	7			6			5	

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

## WEEKLY NEWS

### 진로레시피

학부모가 궁금해하는 자녀 진학정보, 진로고민 상담, 직업정보 등을 제공하는 학부모 진로교육 팟캐스트 「진로레시피」, 팟캐스트(iOS)와 팟빵(Android)에서 만나보세요!

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 <jinrohelp@naver.com>