



전국학부모지원센터 www.parents.go.kr

자녀의 꿈을 지원하는 학부모 진로소식지

2호 재미에 몰입하는 진로설계

‘재미’에서 ‘자아’를 찾다

좋아하는 일, 재미있는 일이 곧 정체성입니다

“**좋아하는 일을 하고 있다면
그것이 바로 당신 자신입니다**”

일본의 요리후지 분페이는 책 디자인, 광고 기획, 그림 그리기 등 다양한 일을 합니다. 그런 그는 자신을 ‘디자이너’가 아닌 ‘디자인하는 사람’이라고 소개합니다. 평면적인 세계에서 무엇을 할 수 있을까 생각하는 것이 자신의 ‘일’이라고 말합니다. 얼핏 보면 단순히 이것저것을 하는 사람으로 보이지만, 그는 평면적인 세계를 입체적으로 바라보는 사람입니다. 그는 가까운 미래에는 특정 직업이 아닌, **‘나는 어떤 사람인가’로 자신을 규정하는 시대가 올 것**이라 기대합니다. 그래서 그가 생각하는 일이란, 특별한 직업, 특별한 방법에 관한 것이 아닙니다. **‘직업이나 경험에 상관없이 각자 자신의 꿈을 꾸는 것’, ‘자신이 좋아하는 일을 하는 것’**입니다.

(참고 : 요리후지 분페이 외(2018), 「좋아하는 일을 하고 있다면」)

일에서 재미를 찾을 수 있습니다

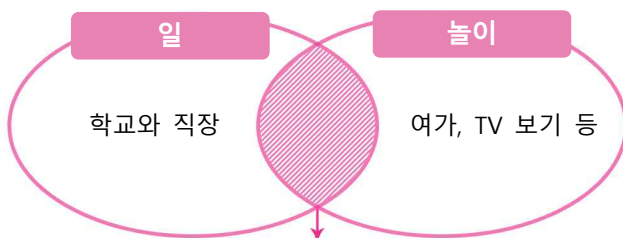
일반적인 생각과는 달리 우리는 **일 자체에서 재미를 얻을 수 있습니다**. 일은 운동, 게임, 음악, 그림 못지않은 즐거움을 안겨 줍니다. 사람들은 일하는 동안 일을 하지 않을 때보다 더 기분이 좋은데도 그런 사실을 잘 깨닫지 못합니다. 어서 빨리 일을 끝내려는 마음 때문에 조바심이 생기고 일이 주는 즐거움을 느낄 새를 놓치기 때문입니다. 일 자체가 보상을 주는 원리는 그 원리가 게임과 비슷하기 때문입니다. 일에는 목표와 규칙이 있고 잘하면 좋은 피드백이 돌아옵니다. 긍정적인 피드백 덕분에 자신의 능력을 발휘할 기회가 점점 더 늘어나고 자신감과 성취감도 높아집니다. 일에 집중하는 동안에는 크고 작은 일상의 걱정거리를 까맣게 잊을 수도 있습니다. 사람들이 취미생활을 즐기는 이유도 사실 이와 비슷한데, 어떤 일을 하든지 이 원리는 공통으로 적용됩니다. 인간은 목표를 향해 자기를 던지고 열의를 다해 어려운 과제와 씨름하는 데서 희열을 느낍니다. 여러분은 어떤 것에 몰입할 때 가장 즐거우신가요?

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

진로교육 Tip 일에서 놀이의 재미를 찾는 방법

일 같은 활동 vs 놀이 같은 활동

청소년들이 생각하는 일과 놀이의 활동 유형을 분석하면 다음과 같습니다.



“**일+놀이**”인 활동 (방과 후 활동, 운동 등 취미생활, 체험활동)

칙센트미하이 교수의 연구에 따르면 많은 학생들이 유익하면서도 재미있다고 생각하는 **‘일 같기도 놀이 같기도 한 활동’** 경험을 많이 하는 것이 **건전하고 긍정적인 진로 설계에 도움**을 준다고 합니다.

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

일에서 놀이의 즐거움을 찾기

자녀의 적성을 알고 싶다면 일체의 의무나 명령 같은 외부 압력이나 압박을 가하지 않은 채, **자녀가 어떤 일을 할 때 가장 즐거워하는지, 시간 가는 줄 모르고 몰입하는지 관찰해보세요**. 여기서 잊지 말아야 할 부분은 외부로부터의 명령이나 의무가 이미 각인되어 있다면 사람들은 충분히 즐거울 수 있는 일이라도 결코 놀이로 경험하지 못한다는 것입니다. 많은 사람들이 자신이 즐거워하는 것을 버리고 주위의 평판이나 경제적 이득에 휩쓸려 노동의 길로 들어섭니다. 비범해질 수 있는 길에서 스스로 벗어나 평범한 길로 나아가고 있는 것이지요. 어릴 때 경험 했던 놀이의 즐거움을 되찾지 못한다면 행복한 삶은 그만큼 우리에게서 멀어집니다. **자신의 일에서 놀이가 가진 즐거움과 창조성을 되찾으려는 노력을 게을리하지 않는 것이 필요합니다**.

(출처 : 동아비즈니스리뷰, 2010.03., 일 속에서 놀이의 즐거움을 찾아라)

내 인생의 재미 연표年表

‘연표’란 역사적인 사실을 순서대로 나타낸 표입니다. 이번 호에서는 내 인생의 재미 연표를 그려봅니다. 내가 재미를 느끼는 것들을 모아보고, 어느 시기에 어떤 것이 재미있었는지, 미래에는 어떤 것에 재미를 느낄지 상상하여 적어보세요. 연표를 작성하면서 내가 어떤 분야에 흥미를 느끼는지 알아볼 수 있습니다.

어떻게 하나요?

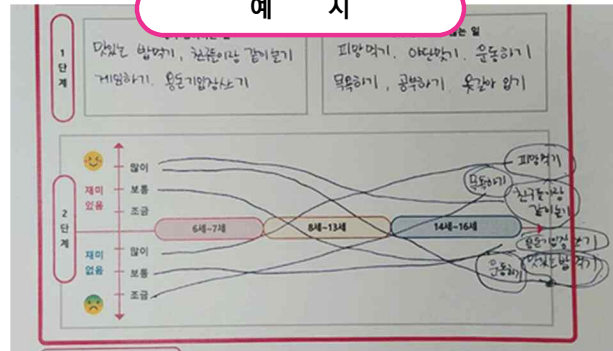
1단계

내가 ‘좋아하는 일’과 ‘좋아하지 않는 일’에는 각각 어떤 것들이 있는지 정리해 보세요.

2단계

1단계에서 생각한 것을 바탕으로 오른쪽 그림과 같이 그래프를 그려보고 미래의 나는 어디에 재미를 느낄지 상상해보세요.

예 시

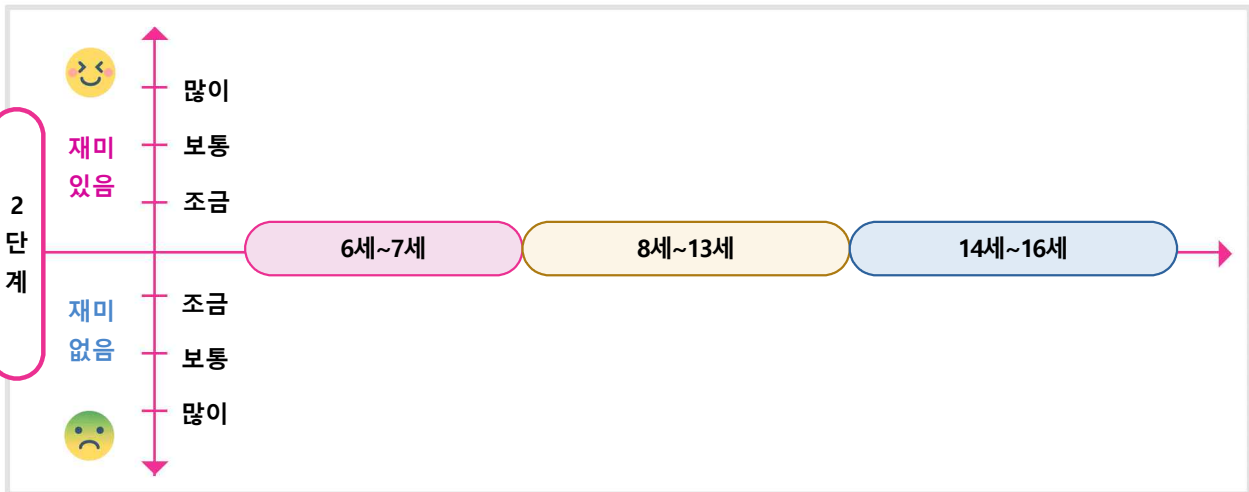


1
단
계

내가 좋아하는 일

내가 좋아하지 않는 일

2
단
계



학부모님이 알아두셔야 할 청탁금지법

청탁금지법 Key Point

학생·학부모와 교사(담임, 교과)는 직접적인 이해관계가 있으므로 어떠한 금품, 선물 등의 제공도 허용되지 않습니다.

청탁금지법 문의: 국민권익위원회 www.acrc.go.kr / 044-200-7640

직접적인 이해관계의 예

교사(감독, 코치) ↔ 학생, 학부모



납품업체 직원 ↔ 계약 담당자



대학(원)생 ↔ 교수



우리 선생님들은
학생들을 공정하게
교육하고 있습니다.

믿고 지지해주시는 것이
선생님들에게
큰 힘이 됩니다.