



## 무엇이 사람의 마음을 움직이는가?

### 자율성, 내일의 성공을 여는 열쇠

세계 최고의 애니메이션 영화 제작업체 픽사(Pixar Animation Studios)의 힘은 직원의 재량에서 나옵니다. 픽사의 직원들은 무언가를 결정할 때 누구에게도 허락을 받지 않고, 사장은 결과물로 나온 영화가 얼마나 탁월한지만 봅니다. 할리우드 영화 흥행 성공률이 평균 약 15%인 것에 반해 픽사의 영화는 100%에 가깝습니다. 기적의 비결은 선택권, 심리학자 에드워드 데시가 주장한 '자기결정성 이론'의 제1원칙으로 강조한 '자율성'입니다.

1970년대 심리학자 에드워드 데시는 "사람은 태어날 때부터 스스로 선택하고 결정할 능력을 갖추고 있다"는 '자기결정성 이론'을 주장했습니다. 데시는 "동기를 유발하려고 보상을 이용하면 동기는 급격히 하락한다"고 주장했습니다. 데시는 자율성과 더불어 유능성, 관계성을 세 가지 심리적 욕구로 제시했는데, 그 중 그가 가장 강조한 것은 자기 삶을 주도하고 싶어 하는 욕구, '자율성'입니다.

### 인생의 주도권을 찾게 하는 자기선택의 힘

자율성은 '무엇을 하면 무엇을 주겠다'는 식의 인센티브와는 반대의 개념입니다. 인간의 타고난 심리적 욕구이기 때문입니다.

창의성 분야의 대가인 하버드 대학의 테레사 애머빌 교수는 어린이들을 두 그룹으로 나누어 콜라주 만들기 실험을 했습니다. 한 그룹에는 실험자가 재료를 나누어 주었고, 다른 그룹에는 아이들이 재료를 마음대로 고를 수 있도록 했습니다. 아이들의 작품을 섞어놓고 평가한 결과, 재료를 스스로 고른 아이들의 콜라주가 더 창의적인 것으로 나타났습니다.

이처럼 인간은 스스로 선택할 수 있을 때 유능감을 느끼게 될 뿐만 아니라 자신이 하는 일에 더 책임을 느끼고 몰입할 수 있습니다. 보상이나 처벌보다 강력한 효과를 가지는 자기 선택의 힘, 진로 설계에도 적용해보세요.

(출처 : 김민태(2016), 「나는 고작 한번 해봤을 뿐이다」)

### 진로교육 Tip

## 자녀의 자기주도적 진로설계를 지원해 주는 방법

자녀 스스로 자율성을 익히지 못한 채 목표 의식도 없이 살게 되면, 성인이 되어서도 부모로부터 자립하지 못할뿐더러 성인이면서도 자기 인생을 어떻게 끌고 가야 할지 판단하지 못할 수 있습니다.

자녀가 모든 것을 선택하게 할 자신이 아직 없다면 적어도 취미를 결정하는 과정이라도 자녀가 적극적으로 참여할 수 있도록 도와주는 것이 필요합니다.

그리고 스스로 선택하는 과정이 비록 힘들고 어려울지라도 그 결정에 대해 끝까지 책임을 다 할 수 있도록 격려해주세요. 그 과정에서 자녀는 제대로 된 인내를 배우고, 그것이 살아가는 데 큰 힘으로 작용할 것입니다.

또 자신이 선택한 과정 끝에 성취감을 경험할 수 있게 해주세요. 부모가 선택한 삶에 대해서는 불평할 수 있고 원망할 수 있지만 본인이 선택한 삶에 대해서는 그럴 수 없습니다.

### 자율성·주도성 있는 자녀로 키우는 방법

- 칭찬을 많이 하고 자녀의 선택을 지지해 준다.
- 자녀가 부모가 바라는 방향과 다른 방향으로 가더라도 일단 인정하고 바라봐 준다.
- 자녀의 선택이 많이 잘못되었다 하더라도 부모 마음대로 바꾸기보다는 새로운 방법을 제시하는 선에서 개입한다.
- 자녀가 자신의 선택을 끝까지 책임질 수 있도록 꾸준히 격려한다.
- 부모의 욕심은 줄이고 자녀가 기대에 미치지 못하더라도 인정한다.

(출처 : 최원호(2010), 「열등감 부모」)

## 함께 해 봐요! 닮고 싶은 인물 소개하기

자기주도적 진로 설계를 위해, 자녀가 닮고 싶은 롤모델의 삶에 대해 알아봅니다. 조사하는 과정에서 다양한 직업의 세계와 함께 롤모델의 성공경험을 간접적으로 체험해볼 수 있습니다. 닮고 싶은 인물을 선정하고 인터넷, 신문, 방송, 책, SNS 등 다양한 매체에서 그 인물에 대한 이야기를 찾아보세요. 그리고 그 인물의 장점, 본받고 싶은 점 등에 대해 소개해보세요.

나의 롤모델

롤모델의 직업

선택한 이유

롤모델의 장점

옆의 빈 칸에 닮고 싶은 인물에 대한 소개를 써보세요.

예시



### WEEKLY NEWS

## 진로레시피

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

학부모가 궁금해하는 자녀 진학정보, 진로고민 상담, 직업정보 등을 제공하는 학부모 진로교육 팟캐스트, **매주 화·목요일** 팟캐스트(iOS)&팟빵(Android)에서 만나보세요!

학부모를 위한 진로레시피 최신편 들어보기▶



### <톡톡! 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>