



전국학부모지원센터 www.parents.go.kr

# 진로 목표 실천 방법의 시작 알찬 방학의 시작 시간 관리

고등학교 시기는 진로 목표와 활동 계획을 세우면서 자녀의 진로를 구체화할 때입니다.  
특히 여름방학은 자녀의 중·장기적인 진로 목표를 설정하고 보완하기 좋은 기회가 됩니다.  
자녀와 함께 진로 목표를 정하고 그에 따라 시간을 관리하면서 알찬 방학을 보내도록 도와주세요.

## 진로 목표 설정하기

자녀의 진로 계획이 아직 명확하지 않을 때, 직업과 전공에 대한 관심은 막연한 호기심 수준에 머물러 있기 마련입니다. 진로 목표를 설정하면 이러한 호기심을 좀 더 구체화하고 실질적인 진로 정보를 탐색·활용하는 출발점이 됩니다. 예컨대 자녀가 바다를 좋아하고 해양수산업에 대해 관심이 있다면 어떤 진로 활동을 계획하는 것이 좋을까요? 달성 가능한 목표와 활동을 자녀와 함께 계획하며 의미 있는 대화를 나누어 봅시다.

### 학년별 여름방학 진로 목표와 활동

#### 고등학교 1학년 : 또래와 함께 풍성한 진로 체험

관심 있는 분야의 진로 경험을 쌓는 것이 좋습니다. 자녀가 해양 진로 캠프나 대학교 투어, 혹은 해양 체험단·기획단 활동, 청소년해양환경체험센터 탐험 활동을 통해 또래 친구들을 만나면서 진로 탐색에 도움을 받을 수 있습니다.

#### 고등학교 2학년 : 전공 이해에 도움이 되는 활동

자녀가 대학 진학을 목표로 한다면 관련 학과와 대학을 함께 탐색해봅니다. 진로정보망 커리어넷뿐 아니라 해당 분야의 정부 부처 누리집에서도 진로 정보를 제공합니다. 바다에서 일하는 직업과 그에 필요한 전공을 해양수산부 누리집에서 찾아봅시다.

#### 고등학교 3학년 : 진로 방향에 따른 구체적 준비

자녀의 진로 방향에 따라 본격적인 진로 계획을 실행합니다. 자녀가 대학에 진학하고자 한다면 관련 학과와 각 대학의 커리큘럼을 비교해보며 진학을 준비하도록 도와주세요. 자녀가 취업을 준비한다면 각종 자격 취득 등 이후의 진로에 대해 체계적인 계획을 함께 세워 봅시다.

## 동기를 부여하는 진로 목표 실천법

장기적인 계획을 실천하다 보면 자칫 자녀의 의지가 약해지기 쉽습니다. 그러므로 자녀에게 지속적으로 동기를 부여해 주는 것이 좋습니다. '진로 빙고게임'은 자녀가 진로 목표 달성의 동기를 얻을 수 있는 좋은 방법입니다. 빙고게임판에 진로 목표 성취를 위한 진로 활동을 함께 채워 넣고 성취할 때마다 동그라미를 하나씩 그려 봅시다.

### <학부모용>


### <자녀용>


### 빙고판 채우기 (예시)

- 해양수산업 관련 자격증에 대해 알아보기
- 수산생명의학과 커리큘럼 찾아보기
- 바다와 관련된 직업인 인터뷰 스크랩하기
- 해양박물관, 해양수산과학관 등 체험하기

## 짧을수록 알차게! 시간 관리법



2020년 여름방학은 코로나19로 인한 학사일정 조정으로 예년에 비해 기간이 짧습니다.

기간이 짧을수록 '시간 관리'는 더욱 중요해집니다.

시간을 허투루 쓰지 않고 계획한 목표를 실천하는 방법은 무엇일까요?

### 우선순위 정하는 '시간 관리 매트릭스'



2사분면 : 긴급하지 않으나 중요한 것



중요도

1사분면 : 긴급하고 중요한 것



3사분면 : 긴급하지도 중요하지도 않은 것



4사분면 : 긴급하나 중요하지는 않은 것



순서

출처 : 대구광역시교육청(2016), '일반계 고등학교 학부모 자녀교육 가이드북 2016'

자녀의 방학 목표를 나열해 보고, 자녀와의 대화를 통해 일의 우선순위를 정해 보세요.

우선순위별로 먼저 실천하되, 긴급하지 않은 목표는 자투리 시간을 활용하도록 조언해 주세요.

시간을 알차게 사용하는 방법입니다.

'시간 관리 매트릭스'는 시간을 알뜰히 쓰는 방법 가운데 하나입니다. 시간 관리 매트릭스로 할 일의 중요도와 순서를 따져 보면 하루를 계획하는 데 도움이 됩니다. 방학은 학부모와 자녀가 함께 보내는 시간이 많으니, 시간 관리 습관을 기를 수 있는 좋은 기회입니다. 자녀와 함께 빈칸을 채워 봅시다.



### 효율적인 시간 관리를 돕는 비법 6가지

- ① 현재 사용 시간을 분석해 생활습관과 시간 사용 패턴을 확인하기
- ② 오늘 해야 할 일의 중요도에 따라 우선순위 정하기
- ③ 고정 시간을 제외하 나머지 시간을 우선순위에 따라 배정하기
- ④ 자투리 시간에 할 것을 미리 계획해 준비하기
- ⑤ 반드시 실천할 수 있는 합리적인 시간 계획 세우기
- ⑥ 자녀가 계획을 실천하면 성취감을 높여 주기 위해 칭찬하기

출처 : 대구광역시교육청(2016),

'일반계 고등학교 학부모 자녀교육 가이드북 2016'

테마가 있는 진로 탐색

### 바다에서 일하는 사람들



진로와 공부에 대한 흥미가 더해진다면 목표 설정과 시간 관리가 더욱 즐거워집니다. 테마로 탐색하는 진로는 자녀의 흥미를 높이는 방법입니다. 평소 자녀가 좋아하는 것을 테마로 진로를 탐색해 보세요. 흥미가 더해질수록 자녀는 주도적으로 정보를 찾고 계획을 세우게 될 것입니다. 만약 바다를 좋아하는 자녀와 대화를 나눈다면 해양수산부에서 바다와 관련된 이색 직업을 살펴봅시다.

해양수산부([www.mof.go.kr](http://www.mof.go.kr)) > 알림·뉴스 > 일자리 정보 > 이색직업소개

