



자녀의 꿈을 지원하는 학부모 진로소식지

4호 진로 결정을 위해 필요한 과정들

가치를 바탕으로 진로를 설계하는 법

진로가치 탐색의 중요성

'가치'란 개인이 어떤 판단 혹은 선택을 할 때 우선적으로 혹은 상대적으로 중요하게 작용되는 기준을 의미합니다. 진로가 개인이 생애 전반에서 경험하는 일의 총체라면, 진로가치관이란 개인의 생애과업(교육, 훈련, 취업, 결혼, 은퇴 등)과 생애역할(학생, 자녀, 부모, 근로자, 평생학습자 등)을 수행함에 있어 상대적으로 중요한, 또는 우선적으로 추구하는 목표(가치체계)를 의미합니다.

진로개발 과정에서 개인이 가지는 명료한 가치를 탐색하는 것은 향후 진로비전을 수립하고 합리적 의사결정을 이루며 진로를 설계·실행하는 과정에서 가장 우선적으로 다루어야 하는 주제입니다. **진로가치가 명료화되면 진로비전을 수립하는 데 도움이 되며, 이후 합리적 의사결정과 진로설계를 이끌어낼 수 있습니다.** 또한 진로가치 명료화를 통하여 명확한 방향성을 가지고 진로실천으로 옮기는 청소년은 진로장벽에 부딪히더라도 이를 극복할 수 있는 힘을 가질 수 있습니다.

나의 진로스토리 만들기

- 내가 중요하게 생각하는 진로가치를 적어보세요.
(예시 : 사랑, 성장, 행복, 지혜, 건강 등)
: (_____)
- 나의 진로가치를 바탕으로 나만의 진로스토리를 만들어보세요.

| 단계 | 진로스토리(예시) | 진로스토리 |
|------|---|-------|
| 진로비전 | 내 꿈은 이력 분야 CEO이다. 이력 분야를 통해 모든 사람들이 학습하는 기쁨 을 누리도록 할 것이다. 이 비전은 사랑과 기쁨이라는 가치 를 충족할 수 있다 | |
| 의사결정 | 다큐 프로그램에서 NGO활동가들을 보고 평화, 사랑, 행복의 가치 에 대해 알게 되었다. 그리고 내가 무엇을 위해 전문성을 갖추어야 할지 알게 되었다 | |
| 진로설계 | 꿈을 이루기 위해 나는 교육공학을 전공할 것이다. 그리고 대학원에 진학하여 이력 분야 전문가 거듭날 것이다. 나의 도전 은 주~욱 이어진다. | |
| 진로실천 | 동아리활동과 봉사활동을 하며 내 꿈을 향해 성실 하게 노력하는 멋진 나. 독서와 일기쓰기로 나 자신에 대해 탐색하면서 꾸준히 성장 하게 될 것이다. | |

(참고 : 한국직업능력개발원(2018), 「반짝반짝 카드(진로가치)를 활용한 교사용 워크북」)

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?

(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 단진다 | 손목 강화 |
| 유연성 | 몸 만들기 | RSQ 130kg | 필리프 포인트 안정 | 제구 | 불안정 없애기 | 힘 모으기 | 구위 | 하반신 주도 |
| 스태미너 | 가동역 | 식사 저녁 7시간 아침 3시간 | 하체 강화 | 몸을 열지 않기 | 멘탈을 컨트롤 | 볼을 앞에서 잡는다 | 회전수 증가 | 가동력 |
| 뚜렷한 목표·목적 | 일회일비 하지 않기 | 머리는 차갑게 상장은 뜨겁게 | 몸 만들기 | 제구 | 구위 | 속을 돌리기 | 하체 강화 | 체중 증가 |
| 핀치에 강하게 | 멘탈 | 분위기에 휩쓸리지 않기 | 멘탈 | 8구단 드림트 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 | 개행성 | 인사하기 | 쓰레기 줍기 | 부실 청소 | 카운트를 늘리기 | 포크볼 완성 | 슬라이더 구위 |
| 배려 | 인간성 | 감사 | 물건을 소중히 쓰자 | 운 | 심판을 대하는 태도 | 눈에 낙차가 있는 커브 | 변화구 | 좌타자 결정구 |
| 예의 | 신뢰받는 사람 | 지속력 | 긍정적 사고 | 응원받는 사람 | 책임기 | 직구와 같은 몸으로 던지기 | 스트라이크 볼을 던질 때 제구 | 거리를 상상하기 |

마이너스(-)를 통해 진로 플러스(+)하기

우리는 진로를 결정할 때, 그 직업의 모든 측면이 아니라 중요한 몇 가지 측면만을 중점으로 두고 주어진 여러 대안 중 일부를 제외해가며 진로의사결정을 할 수도 있습니다. 이번 활동을 통해 진로 결정과 직업 선택에 있어 중요한 측면은 무엇인지, 나에게 가장 중요한 가치관은 무엇인지 생각해봅시다. 또 내가 타협해야 하는 조건에 대해서도 생각해보고 진로의사결정을 해봅시다.

내가 가지고 싶은 직업

내가 타협해야 할 조건들

(예)
신체적 조건
(체력이 튼튼해야 함)

내가 타협할 수 없는 가치들

(예)
사회공익 실현
(사회에 이바지할 수 있는 일)

마이너스, 플러스하여 남은 직업

먼저 첫 번째 조건을 충족하지 못하는 직업들을 지워보세요. 두 번째, 세 번째 타협의 과정을 거치고 나니 내가 하고 싶은 일 중 어떤 직업이 남았나요? 직업을 쓰고 결과에 대해 어떤 생각이 드는지 간단히 적어봅니다.

그리고 내가 절대 타협할 수 없는 가치, 꼭 추구하고픈 가치들에 대해 적어보세요. 이와 관련된 직업에는 어떤 것들이 있나요?

WEEKLY NEWS



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.



<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 <jinrohlp@naver.com>