

# 드림레터 4월

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

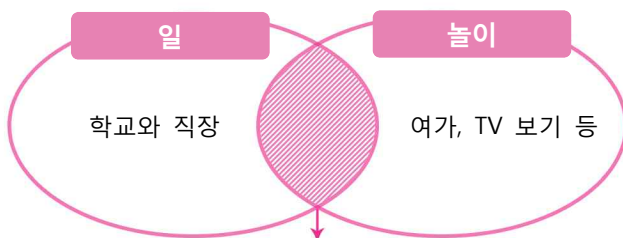
일반적인 생각과는 달리 우리는 **일 자체에서 재미를 얻을 수 있습니다**. 일은 운동, 게임, 음악, 그림 못지않은 즐거움을 안겨 줍니다. 사람들은 일하는 동안 일을 하지 않을 때보다 더 기분이 좋은데도 그런 사실을 잘 깨닫지 못합니다. 어서 빨리 일을 끝내려는 마음 때문에 조바심이 생기고 일이 주는 즐거움을 느낄 새를 놓치기 때문입니다. 일 자체가 보상을 주는 원리는 그 원리가 게임과 비슷하기 때문입니다. 일에는 목표와 규칙이 있고 잘하면 좋은 피드백이 돌아옵니다. **긍정적인 피드백 덕분에 자신의 능력을 발휘할 기회가 점점 더 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?

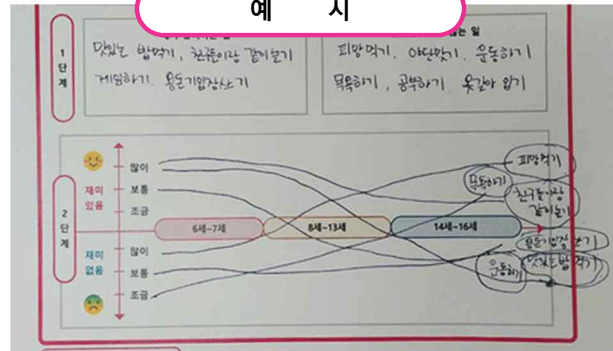
#### 1단계

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

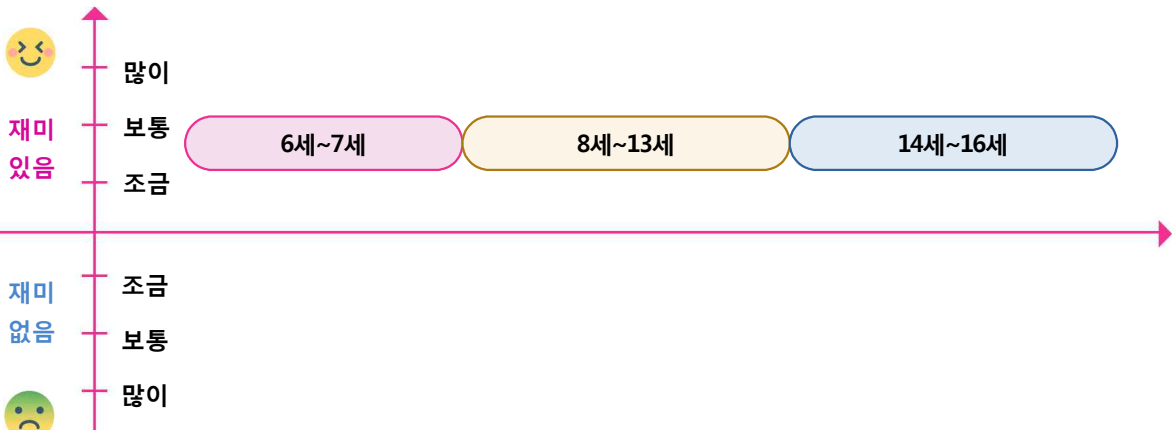


### 1 단계

#### 내가 좋아하는 일

#### 내가 좋아하지 않는 일

### 2 단계



## 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](http://www.acrc.go.kr) / 044-200-7640

#### 직접적인 이해관계의 예

교사(감독, 코치) 학생, 학부모

납품업체 직원 계약 담당자

대학(원)생 교수

대학(원)생 교수

우리 선생님들은 학생들을 공정하게 교육하고 있습니다.

믿고 지지해주시는 것이 선생님들에게 큰 힘이 됩니다.