

드림레터 9 월

자녀의 꿈을 지원하는 학부모 진로소식지

21 호 자기주도적 진로 설계하기

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

자기주도적 진로 설계를 위해 필요한 마음가짐

이젠 모범생보다 모험생!

컴퓨터를 주로 만들던 애플(Apple Inc.)에서 처음 핸드폰을 만들겠다고 했을 때 모두 코웃음을 쳤습니다. 하지만 지금 애플은 스마트폰의 기준이라고 해도 과언이 아닐 정도로, 애플사의 모험은 성공의 표본이 되었습니다.

1920년대 초, 3M의 연구원인 리처드 드루(Richard Drew)는 자동차 마스킹 테이프를 개발하던 중 최고경영자로부터 개발 중단 지시를 받게 됩니다. 하지만 그는 굴하지 않고 개발을 지속하였고, 그 결과 스카치테이프를 알려진 셀로판테이프를 만드는 데 성공, 이 제품은 3M의 사업방향을 바꾸게 됩니다.

세상의 변화 속도는 점점 빨라지고 있고, 기존의 성공공식은 적용되지 않습니다. 달라지는 미래사회에서 살아남기 위해서는 모험을 감수해야 합니다. 미래에는 순종적이고 착한 모범생보다 자신의 생각이 분명한 '창의적인 모험생'이 더 필요합니다.

어떻게 모험생을 키울 수 있을까? 그릿(GRIT)*을 기르자!

*그릿(GRIT) : 성장(Growth), 회복력(Resilience), 내재적 동기(Intrinsic Motivation), 끈기(Tenacity)의 첫 글자를 딴 줄임말로, 심리학자 앤젤라 더크워스는 성공의 비결은 재능도 IQ도 아닌 열정과 집념이 있는 끈기의 힘-그릿(GRIT)이라 하였다.

1. 관심사를 분명히 하라

관심사를 찾아 내 것으로 만들어라. 열정은 계시처럼 오지 않는다.

2. 질적으로 다른 연습을 하라

의식적으로 연습하라. 몰입은 경험이다.

3. 이타심을 가지고 높은 목적의식을 가져라

타인의 행복에 기여하려는 더 큰 목적을 추구하라.

4. 희망을 품어라

낙관적 사고방식으로 고통을 성장의 기회로 삼아라.

(출처 : 김현정(2018), 「독특한 모험생 양육법」)

함께 해 봐요! 롤모델 퍼즐 맞추기

자기주도적 진로 설계를 위해 내가 닮고 싶은 인물의 인생 경로에 대해 알아봅니다. 기사, 책, 방송, SNS 등 다양한 매체를 통해 정보를 검색하여 롤모델의 성공경로를 탐색해보세요. 나의 롤모델이 유년시절, 학창시절, 청년시절 어떠한 성장과정을 거쳐 왔는지, 또 성공비결은 무엇인지 알아보고, 나의 미래 설계에 참고해 보세요.

조각 하나, 롤모델의 성장과정

- 롤모델의 삶을 시대별로, 혹은 직업이나 종사한 직종의 변화로 구분하여 작성해 보아요.

+내용출처

나의 롤모델

()

성공
분야

조각 둘, 롤모델의 성공비결

- 어떠한 점이 나의 롤모델을 성공할 수 있게 만들어 주었나요? (본인의 특성, 다른 인물, 특정 사건)

+내용출처

조각 셋, 롤모델과 나를 연관 짓기

- 내가 롤모델과 닮은 점, 또는 롤모델의 닮고 싶은 점에 대해 정리해보고, 나의 미래를 설계해봅시다.

닮은 점(닮고 싶은 점)

롤모델의 인생을 참고하여 나의 미래 설계하기

WEEKLY NEWS



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 <jinrohlp@naver.com>