

고등학생을 위한 생각정리스킬, '인생그래프 그려보기'



행복지수 1위 덴마크에는 '에프터스콜레' 과정을 통해 14~18세 사이의 청소년들이 고등학교 입학 전 1년간 인생 설계에 대해 교육을 받습니다. 이 과정을 통해 학생들은 1년 동안 인생과 진로에 대해 생각하는 시간을 갖고 자신의 존재 의미와 인생의 꿈을 발견하게 됩니다. 그렇다면 고등학생인 우리 자녀가 인생을 생각해볼 수 있는 <생각정리 스킬>은 무엇이 있을까요? 이번 호에서는 고등학생을 위한 인생 그래프 작성 방법에 대해 소개해드립니다.

인생을 생각하고 정리하는 시간

인생 그래프는 인생의 빅데이터를 스스로 그려보면서 지나간 과거의 흐름을 한 페이지로 정리해서 그려보는 방법입니다. 열심히 달려온 우리 자녀의 경우, <인생 그래프>를 작성해보며 자신의 성장 과정을 이해하고 정리해보는 시간을 가지는 것이 좋습니다. 이를 통해 그래프 속에서 나 자신을 발견할 수 있고 동시에 미래를 그려볼 수 있습니다. 또한 나 자신의 심리상태(좋아하는 것과 싫어하는 것 등)와 일상의 패턴을 자연스럽게 분석해 볼 수 있습니다.

인생 그래프를 작성하는 3단계

1단계 기간 설정하기

태어나서 지금까지의 시간을 정리해 볼 것인지, 초등학교 때부터 지난 시간을 정리할 것인지, 월별로 정리할 것인지, 하루의 그래프를 그릴 것인지를 설정합니다. 그 다음 x축에 자유롭게 기간을 구분해보는데 1년을 기준으로 한다면 1월, 2월, 3월과 같은 방식으로 구분하면 됩니다.

2단계 핵심 키워드 기입하고 점 찍기

x축은 기간, y축은 감성지수입니다. 기간 설정 후 핵심 키워드를 기입하여 점을 찍습니다. y축은 자신의 주관적인 생각을 바탕으로 0에서 위로 올라가면 행복했던 지수, 아래로 내려가면 불행했던 지수입니다.

3단계 점과 점 사이를 선으로 연결하기

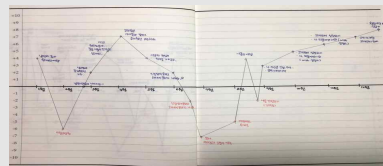
<아침편지>의 저자 고도원은 '작은 점 하나가 위대한 시작'이라며 작은 점과 점이 모여 선이 되고, 선이 모이면 우리 인생의 그림이 만들어진다고 했습니다. 마지막으로 점과 점 사이를 연결하여 인생의 그림이 어떻게 만들어지는지 살펴봅시다.

인생 그래프의 행복지수를 분석해보자

인생 그래프를 완성했다면 행복지수와 불행지수를 분석해봅시다. 관련된 키워드가 인간관계와 관련되어 있는 일이라면 나의 행복은 관계에서 주로 얻게 되는 것임을 알 수 있습니다. 키워드가 '성과' 위주로 나타났다면 '성과'가 있을 때 행복과 기쁨을 얻는 사람이라는 것을 알 수 있습니다. 이처럼 y축의 행복지수에 가장 높은 점의 내용을 살펴보면 '내가 가장 행복한 시간이 언제인지' 또 '무엇때문에 행복해질 수 있었는지'를 알 수 있으며 y축의 불행지수에 가장 낮은 곳에 있는 점을 통해 '나를 힘들게 하는 요인'을 알 수 있습니다.



아래 예시를 참고하여 나만의 인생 그래프를 그려보고, 행복지수를 분석해봅시다.



(원문제공 : <생각정리스킬> 저자 복주환)

<인생 그래프를 작성하는 3단계>를 기준으로 인생 그래프의 내용을 직접 기록해보고, 자신의 인생을 스스로 분석해봅시다.

[인생 그래프]

▼ x축은 기간을 y축은 감성지수입니다. 기간에 맞게 핵심 키워드를 기입한 뒤 점을 찍습니다.



< 제 3회 스포츠 창意的 아이디어 공모전 >

초, 중, 고 학생들의 창의적이고 현실성 있는 아이디어를 발굴하여 시상하고 사업성 분석, 제품 상용화, 인턴십 기회 제공 등 후속 지원을 통해 학교체육과 체육진로교육을 활성화하기 위하여 '스포츠창의아이디어공모전'을 개최합니다. 자세한 내용 함께 볼까요?



- ▲ 신청기간 : ~ 5. 28(월) (마감일 17시까지 제출)
- ▲ 심사기간 : 예선 - 2018. 5. 30(수) ~ 5. 31(목)
본선 - 2018. 11. 2(금)
워크숍 - 2018. 6. 15(금) ~ 2018. 6. 16(토)
(대상: 예선통과자(팀), 장소: 서울올림픽파크텔)
- ▲ 참가대상 : 전국 초, 중, 고 재학생 개인, 단체(5인 이상, 지도교사 포함 가능)
- ▲ 접수 및 문의 : (사)한국체육진로교육협회 홈페이지
공지사항 참조 (www.sportsro.com)
- ▲ 행사내용

학교 체육 및 체육진로교육 활성화를 위한 제 3회 스포츠창의아이디어 공모전은 학생들이 학교체육 현장에서 느낀 창의적이고 현실성있는 아이디어를 모집하고 있습니다. 공모 분야는 스포츠 교육 콘텐츠 / 스포츠용품 및 시설 / 스포츠 웨어의 총 3분야로, 초등학교부 / 중학교부 / 고등학교부로 나누어 모집합니다. 당선작 제품의 콘텐츠 상용화 및 로열티 지급은 물론 후원사 인턴십 프로그램의 참여 기회 등 다양한 특전도 마련되어 있습니다. 관심 있는 분들의 많은 참여 바랍니다.