

나의 길 찾기

자기 이해는 행복한 삶의 출발점입니다.

미래에 관한 탐색도, 행복한 삶을 위한 설계도

자기 이해에서부터 시작됩니다.

‘자신이 알고 있는 나’와 ‘타인이 알고 있는 나’를 살펴보고,
서로가 보는 나의 모습에 나타난 공통점과 차이점을 알아 보면서
보다 깊은 자기 이해의 시간을 가져 봅시다.

Part1 현재의 나 알아보기

- 나의 성격 알아보기
- 나의 흥미유형 찾아보기

Part2 나의 특성 탐색하기

- 나의 의사소통수준 파악하기
- 나의 습관과 미래 그려보기



Part1. 현재의 나 알아보기

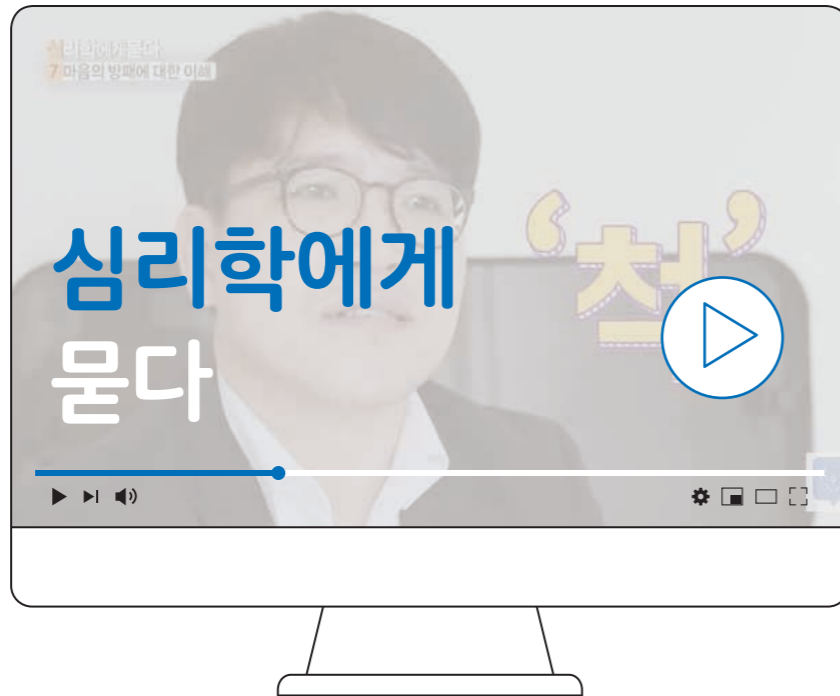
나의 성격 알아보기

● 생각하기

동영상 심리학에게 묻다 내 성격 제대로 알기 ▶ 를 보면서 생각해 봅시다.



<https://www.youtube.com/watch?v=j4o3knOX-Yk>

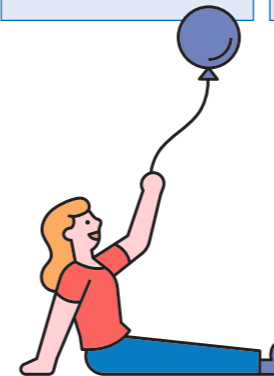


○ 내가 생각하는 나의 성격과 남이 생각하는 나의 성격이 다르다면 그 이유는 무엇일까요?

○ 건강한 성격 형성을 위해 중요한 것은 무엇인지 생각해 봅시다.

◆ 활동1 성격카드로 알아보는 나

활동적인	호기심 강한	겸손한	자신 있는
정확한	민주적인	꾸밈없는	양심적인
융통성 있는	믿음직한	낙천적인	성실한
모험심 있는	느긋한	사교적인	독창적인
상냥한	감수성이 강한	인내심 있는	부지런한
의욕적인	공정한	합리적인	논리적인
기민한	결단력 있는	분별력 있는	꼼꼼한
예술적인	솔직한	책임감 강한	절제하는
관대한	예의 바른	진지한	동정심 있는
조직적인	유머감각 있는	불임성 있는	재치 있는
침착한	독립심이 강한	자발적인	강인한
사려 깊은	개성이 강한	안정된	눈치 빠른



앞장에 있는 성격카드를 활용하여 답해 봅시다.

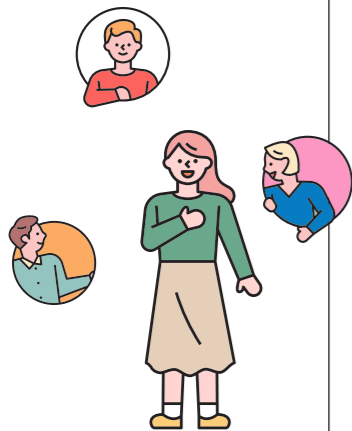
1. 평소 나의 성격을 표현한다고 생각하는 카드를 골라 ★표를 해 봅시다.
2. 친구에게 나의 성격을 표현할 카드를 확인하여 ▲모양으로 표시하도록 합시다.
3. 내가 표시한 나의 성격과 친구가 표시한 나의 성격을 비교해 보고, 어떤 느낌이 들었는지 적어 봅시다.

4. ★를 붙인 성격카드 중에서 나를 가장 잘 나타내는 카드 5개를 골라 '내가 아는 나'로 정리해 봅시다. 또한 ▲를 가장 많이 받은 성격카드를 중심으로 '남이 아는 나'의 모습을 정리해 봅시다.

내가 아는 나	남이 아는 나

5. '내가 아는 나'와 '남이 아는 나'의 내용에서 차이가 많은 경우, 그 원인을 생각해 봅시다.
6. 지금 나에게는 없지만 갖고 싶은 성격을 적어 봅시다.
(위의 카드 외의 다른 내용도 가능)

7. 위의 내용을 토대로 나에 대해 정리한 후, 친구들과 소감을 나누어 봅시다.



나는 성격을 가진 사람이다.

친구가 생각하는 나는 성격을 가진 사람이다.

내가 생각하는 나와 친구들이 생각하는 나의 성격이 차이가 나는 이유에는 것들이 있다.

나는 한 성격을 가지고 싶다.

한 마디로 표현하자면, 나는 한 사람이다.

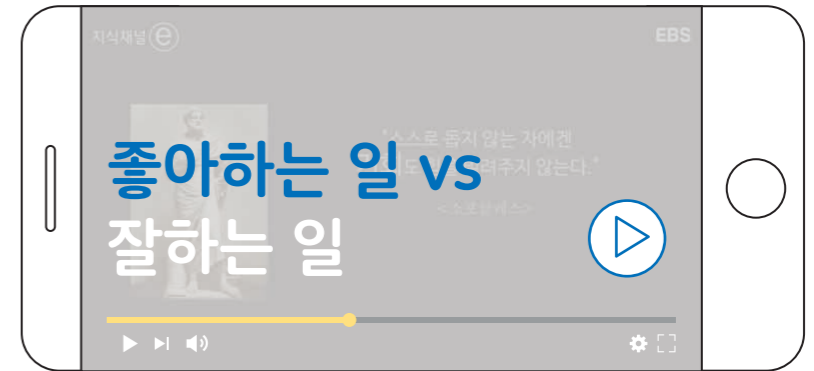
나의 흥미유형 찾아보기

● 생각하기

동영상 좋아하는 일 VS 잘하는 일(ebs지식채널 모작)을 보면서 생각해 봅시다.



<https://www.youtube.com/watch?v=oonqZ5NttGs>



- 내가 좋아하는 일과 잘하는 일은 무엇인지 각각 생각해 봅시다.

좋아하는 일 :

잘하는 일 :

- 좋아하는 일과 잘하는 일 중 무엇을 선택하는 것이 좋을지 친구들과 이야기를 나눠 봅시다.

성격 및 직업 흥미 알아보기

다음은 자신의 **성격 흥미**를 알아보기 위한 활동입니다.
자신의 성격과 잘 맞다고 생각하는 형용사에 ○표를 해봅시다.

Realistic 실재형	Investigative 탐구형	Artistic 예술형
<input type="checkbox"/> 강건한	<input type="checkbox"/> 비판적인	<input type="checkbox"/> 창의적인
<input type="checkbox"/> 순응하는	<input type="checkbox"/> 호기심이 많은	<input type="checkbox"/> 개인적인
<input type="checkbox"/> 물질주의적인	<input type="checkbox"/> 창의적인	<input type="checkbox"/> 정서적인
<input type="checkbox"/> 완고한	<input type="checkbox"/> 독립적인	<input type="checkbox"/> 표현적인
<input type="checkbox"/> 실제적인	<input type="checkbox"/> 지적인	<input type="checkbox"/> 비현실적인
<input type="checkbox"/> 현실적인	<input type="checkbox"/> 논리적인	<input type="checkbox"/> 독립적인
<input type="checkbox"/> 엄격한	<input type="checkbox"/> 수학적인	<input type="checkbox"/> 혁신적인
<input type="checkbox"/> 안정적인	<input type="checkbox"/> 방법적인	<input type="checkbox"/> 통찰력 있는
<input type="checkbox"/> 무뚝뚝한	<input type="checkbox"/> 합리적인	<input type="checkbox"/> 자유분방한
<input type="checkbox"/> 검소한	<input type="checkbox"/> 과학적인	<input type="checkbox"/> 예민한
총 개	총 개	총 개

Social 사회형	Enterprising 진취형	Conventional 관습형
<input type="checkbox"/> 수용하는	<input type="checkbox"/> 야망 있는	<input type="checkbox"/> 조직화된
<input type="checkbox"/> 배려하는	<input type="checkbox"/> 분명한	<input type="checkbox"/> 책임질 수 있는
<input type="checkbox"/> 공감적인	<input type="checkbox"/> 자기주장적인	<input type="checkbox"/> 효율적인
<input type="checkbox"/> 우호적인	<input type="checkbox"/> 확신하는	<input type="checkbox"/> 질서정연한
<input type="checkbox"/> 도움을 주는	<input type="checkbox"/> 결정을 잘 하는	<input type="checkbox"/> 순응하는
<input type="checkbox"/> 친절한	<input type="checkbox"/> 지배적인	<input type="checkbox"/> 현실적인
<input type="checkbox"/> 설득력 있는	<input type="checkbox"/> 열성적인	<input type="checkbox"/> 정확한
<input type="checkbox"/> 책임질 수 있는	<input type="checkbox"/> 영향력 있는	<input type="checkbox"/> 체계적인
<input type="checkbox"/> 가르치는	<input type="checkbox"/> 설득력 있는	<input type="checkbox"/> 보수적인
<input type="checkbox"/> 이해하는	<input type="checkbox"/> 생산적인	<input type="checkbox"/> 잘 통제된
총 개	총 개	총 개

다음은 자신의 **직업 흥미**를 알아보려고 하는 활동입니다. 각 직업별로 본인이 선호하는 정도를 체크해 주세요. 숫자가 클수록 높은 흥미도를 나타냅니다.

Realistic 실재형	Investigative 탐구형	Artistic 예술형
요리사 5 4 3 2 1	컴퓨터 프로그래머 5 4 3 2 1	작곡가 5 4 3 2 1
비행기조종사 5 4 3 2 1	로봇연구원 5 4 3 2 1	국악인 5 4 3 2 1
의료장비기사 5 4 3 2 1	의사 5 4 3 2 1	패션디자이너 5 4 3 2 1
치과기공사 5 4 3 2 1	생물학자 5 4 3 2 1	일러스트레이터 5 4 3 2 1
경찰관 5 4 3 2 1	물리학자 5 4 3 2 1	웹디자이너 5 4 3 2 1
국제긴급구조요원 5 4 3 2 1	대체에너지 개발연구원 5 4 3 2 1	애니메이션작가 5 4 3 2 1
경기심판 5 4 3 2 1	화학자 5 4 3 2 1	방송작가 5 4 3 2 1
스포츠트레이너 5 4 3 2 1	수학교사 5 4 3 2 1	연극연출가 5 4 3 2 1
건축설계사 5 4 3 2 1	교수 5 4 3 2 1	아나운서 5 4 3 2 1
동물조련사 5 4 3 2 1	교육학연구원 5 4 3 2 1	인테리어디자이너 5 4 3 2 1
총 점	총 점	총 점

Social 사회형	Enterprising 기업형	Conventional 관습형
상담가 5 4 3 2 1	경영컨설턴트 5 4 3 2 1	일반공무원 5 4 3 2 1
종교인 5 4 3 2 1	호텔지배인 5 4 3 2 1	비서 5 4 3 2 1
유치원교사 5 4 3 2 1	고위공무원 5 4 3 2 1	사서 5 4 3 2 1
초·중·고 교사 5 4 3 2 1	외교관 5 4 3 2 1	회사원 5 4 3 2 1
사회복지사 5 4 3 2 1	국회의원 5 4 3 2 1	회계사 5 4 3 2 1
비행기승무원 5 4 3 2 1	기자 5 4 3 2 1	은행원 5 4 3 2 1
다문화가정 상담가 5 4 3 2 1	변호사 5 4 3 2 1	세무사 5 4 3 2 1
간호사 5 4 3 2 1	공인중개사 5 4 3 2 1	통역사 5 4 3 2 1
서비스강사 5 4 3 2 1	쇼핑호스트 5 4 3 2 1	법무사 5 4 3 2 1
U-learning 교수설계사 5 4 3 2 1	외환딜러 5 4 3 2 1	경호원 5 4 3 2 1
총 점	총 점	총 점

흥미를 통한 자기이해

1. 앞의 두 검사에서 가장 높은 개수와 점수가 나온 유형을 써 봅시다.

성격흥미	직업흥미

▶ 두 가지 유형이 일치한다 ()
 불일치한다 ()

2. 개수와 점수가 높은 것부터 순서대로 적어 봅시다.

성격 흥미	직업 흥미

3. 개수와 점수가 높게 나온 흥미 영역 중에서 가장 관심이 가는 직업과 그 이유를 적어 봅시다.

4. 개수와 점수가 가장 낮게 나온 흥미 영역과 평소에 내가 생각했던 나의 흥미 영역을 비교해서 일치하는 부분과 그렇지 않은 부분을 적어 봅시다.

5. 성격 흥미와 직업 흥미의 유형이 일치하지 않는다면 왜 그럴까요? 그 이유를 적어 봅시다.

출처 :
 진로정보망 커리어넷
 (www.career.go.kr)

Part2. 나의 특성 탐색하기

나의 의사소통수준 파악하기

● 생각하기

동영상 **인성채널e_2부-당신의 듣기 점수는?**을 보면서 생각해 봅시다.



<https://www.youtube.com/watch?v=a07U2D00PMA>



- 잘 듣는 것은 왜 중요할까요?

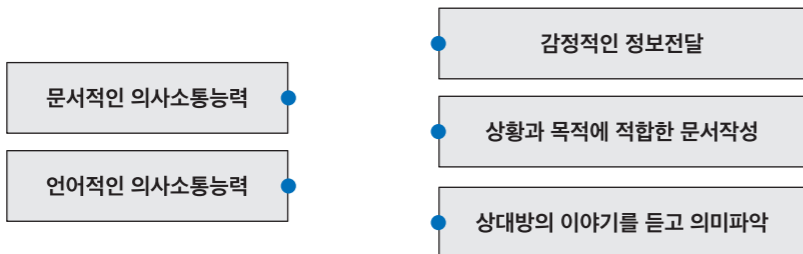
- '경청' 외에 원활한 의사소통을 위해 필요한 요소에는 무엇이 있을까요?

의사소통능력의 이해

1. 의사소통에 대한 설명입니다. 내용을 읽고 맞으면 ○를, 틀리면 ×를 표시해 봅시다.

의사소통은 내가 상대방에게 메시지를 전달하는 과정이다. ○ ×	의사소통은 정보 전달 이상은 아니다. ○ ×	의사소통에서 상대방이 어떻게 받아들일 것인가에 대한 고려가 바탕이 되어야 한다. ○ ×
---	---------------------------------	---

2. 의사소통능력을 문서적인 것과 언어적인 것으로 구분하여 볼 때 왼쪽에 있는 것과 오른쪽에 있는 것을 서로 관련된 것끼리 연결해 봅시다.



3. 자신이 생각하는 의사소통은 무엇인지 생각해보고 간략하게 써봅시다.



나의 의사소통수준 파악해보기

1. 자신의 대인관계 의사소통 스타일에 대해 곰곰이 생각해 보고, 다음에 제시된 키슬러의 대인관계 의사소통 양식지에 체크하여 봅시다.

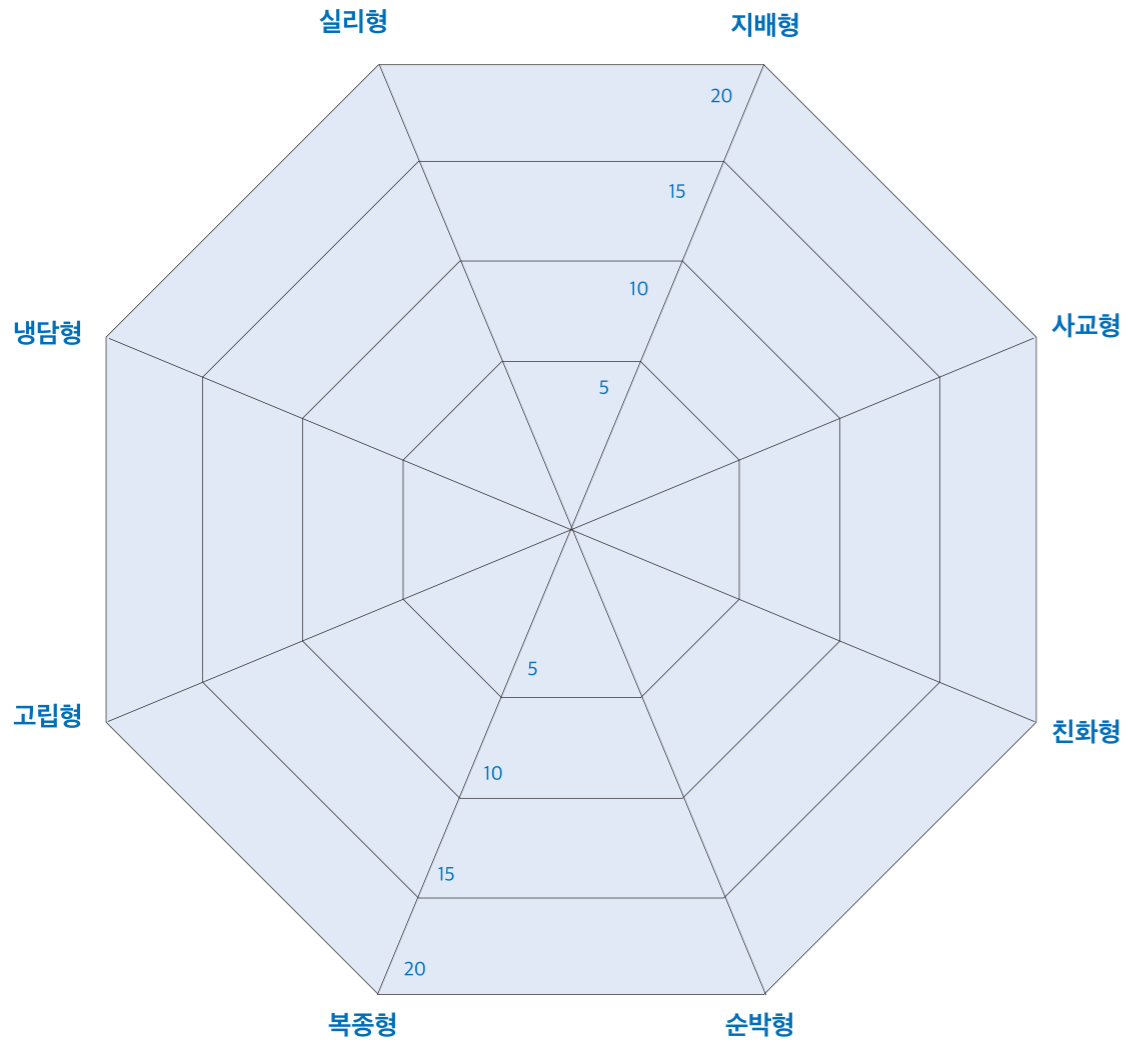
① ② ③ ④
 전혀 그렇지 그저 매우
 그렇지 않다 그렇다 그렇다

1 자신감이 있다	1 2 3 4	21 온순하다	1 2 3 4
2 피가 많다	1 2 3 4	22 단순하다	1 2 3 4
3 강인하다	1 2 3 4	23 관대하다	1 2 3 4
4 쾌활하지 않다	1 2 3 4	24 열성적이다	1 2 3 4
5 마음이 약하다	1 2 3 4	25 지배적이다	1 2 3 4
6 다툼을 피한다	1 2 3 4	26 치밀하다	1 2 3 4
7 인정이 많다	1 2 3 4	27 무뚝뚝하다	1 2 3 4
8 명랑하다	1 2 3 4	28 고립되어 있다	1 2 3 4
9 추진력이 있다	1 2 3 4	29 조심성이 많다	1 2 3 4
10 자기자랑을 잘 한다	1 2 3 4	30 겸손하다	1 2 3 4
11 냉철하다	1 2 3 4	31 부드럽다	1 2 3 4
12 불임성이 없다	1 2 3 4	32 사교적이다	1 2 3 4
13 수줍음이 있다	1 2 3 4	33 자기주장이 강하다	1 2 3 4
14 고분고분하다	1 2 3 4	34 계산적이다	1 2 3 4
15 다정다감하다	1 2 3 4	35 따뜻함이 부족하다	1 2 3 4
16 불임성이 있다	1 2 3 4	36 재치가 부족하다	1 2 3 4
17 고집이 세다	1 2 3 4	37 추진력이 부족하다	1 2 3 4
18 자존심이 강하다	1 2 3 4	38 솔직하다	1 2 3 4
19 독하다	1 2 3 4	39 친절하다	1 2 3 4
20 사교적이지 못하다	1 2 3 4	40 활발하다	1 2 3 4

2. 각 문항에 대한 응답을 아래의 칸에 제시된 유형끼리 모아서 합산하세요.

지배형 (1, 9, 17, 25, 33)	실리형 (2, 10, 18, 26, 34)
냉담형 (3, 11, 19, 27, 35)	고립형 (4, 12, 20, 28, 36)
복종형 (5, 13, 21, 29, 37)	순박형 (6, 14, 22, 30, 38)
친화형 (7, 15, 23, 31, 39)	사교형 (8, 16, 24, 32, 40)

3. 자신의 점수를 아래 그림 각각의 위치에 표시하고 연결하여 팔각형을 그려 봅시다.



memo

팔각형의 모양이 중심으로부터 특정 방향으로 기울어진 형태일수록, 그 방향의 대인관계 의사소통 양식이 강하다고 해석됩니다. (이 결과는 자신의 대인관계 의사소통에 대하여 주관적으로 지각한 것일 뿐이므로 고정관념을 갖지 않도록 합니다.)



출처 : 국가직무능력표준 www.ncs.go.kr

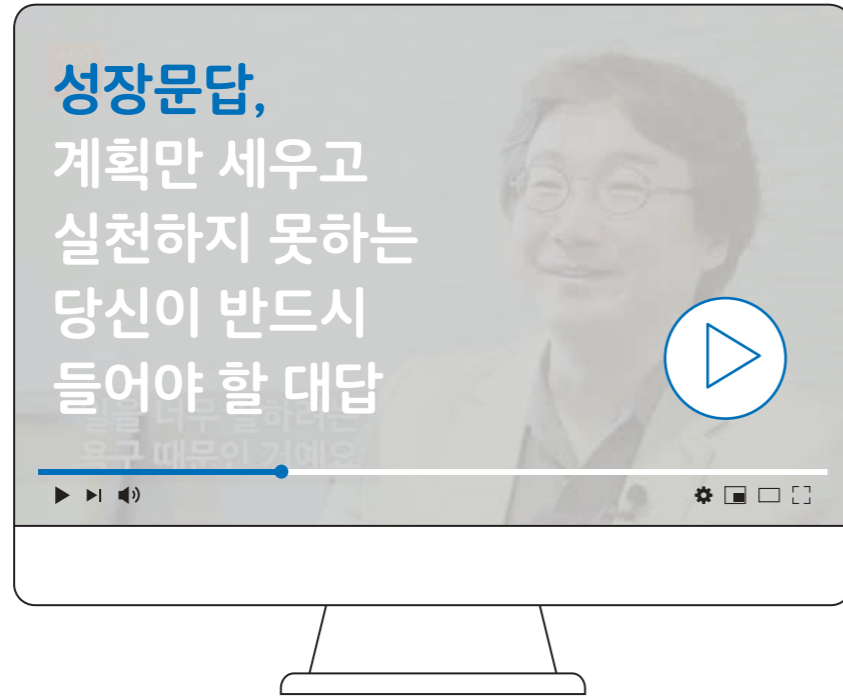
나의 습관과 미래 그려보기

● 생각하기

동영상 성장문답 계획만 세우고 실천하지 못하는 당신이 반드시 들어야 할 대답을 보면서 생각해 봅시다.



https://www.youtube.com/watch?v=5GOEDWGn_v0



- 나는 평소에 얼마나 많은 불안을 느끼고 있나요? 불안을 줄이기 위한 나만의 방법에는 무엇이 있을지 구체적인 내용을 적어 봅시다.

- 나의 목표나 미래에 대한 불안이 나를 힘들게 한 적은 없는지 생각해 봅시다.

◆ 활동1

Self Interview



1. 스스로에게 다음과 같은 질문을 하고 그 이유가 무엇인지 충분히 생각해 봅시다.

Q1 나를 동물로 표현한다면? 그렇게 답한 이유는?	Q2 좋아하는 연예인은? 그렇게 답한 이유는?
Q3 나의 장점은? 그렇게 답한 이유는?	Q4 나의 취미는? 그렇게 답한 이유는?
Q5 나를 색깔로 표현한다면? 그렇게 답한 이유는?	Q6 내가 좋아하는 음식은? 그렇게 답한 이유는?
Q7 가장 가보고 싶은 여행지는? 그렇게 답한 이유는?	Q8 스트레스를 푸는 방법은? 그렇게 답한 이유는?
Q9 내가 가장 멋있어 보일 때는? 그렇게 답한 이유는?	Q10 지금 하고 싶은 말은? 그렇게 답한 이유는?



2. 스스로 인터뷰 내용을 참고하여 나는 어떤 사람인지 간략하게 써 봅시다.



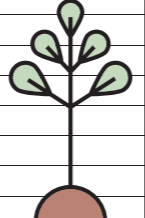
습관 씨앗을 뿌려 정원 만들기

여러분이 농부가 되었다는 생각으로 나의 습관 정원에 습관 씨앗을 뿌려 봅시다. 씨앗의 이름은 여러분이 각자 가지고 있는 습관으로 붙이면 됩니다. 여러분이 뿌린 습관 씨앗은 자라서 어떤 열매를 맺을까요? 씨앗에서 자라난 다양한 풀과 나무, 꽃의 모습을 상상하여 그림으로 그려보고 그 의미를 적어 봅시다.

1. 내가 되고 싶은 미래의 나의 모습 혹은 직업을 <나의 습관 정원> 제목 옆에 적어 봅시다.
2. 어떤 습관의 씨앗을 뿌렸을 때 원하는 미래를 이룰 수 있을까요? ‘습관 씨앗’에 필요한 습관의 내용을 적어 봅시다.
3. 여러분이 뿌린 습관의 씨앗은 어떤 모습으로 성장하게 될까요? 아래 예시처럼 다양한 씨앗이 만들어낸 자기만의 정원을 완성해 봅시다.

나의 습관 정원 <예: 프리미어리그 축구 선수>

현재모습					
습관 씨앗	축구부 활동 전 개인 아침운동	축구부 활동 후 영어회화 인터넷 강의	균형 있는 식사	프리미어리그 경기 동영상 시청	봉사활동 등 단체 활동
100					
90					
80					
70					
60					
50					
40					
30					
20					
10					

미래모습					
습관 열매	빠른 스피드와 섬세한 드리블 겸비	세계 각국 선수들과 원활한 의사소통	강인한 체력 보유	경기의 흐름을 읽을 수 있는 눈	팀 플레이어로서 역량 강화
100					
90					
80					
70					
60					
50					
40					
30					
20					
10					

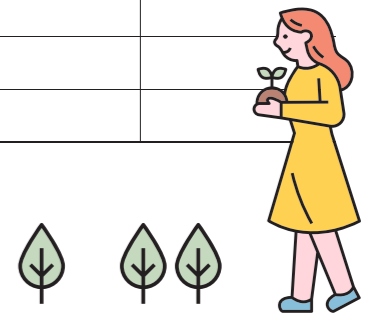
습관씨앗이란?

"행동의 씨앗을 뿌리면 습관의 열매가 열리고, 습관이 씨앗을 뿌리면 성격의 열매가 열리며, 성격의 씨앗을 뿌리면 운명의 열매가 열린다"

- William James -

현재모습					
습관 씨앗					
100					
90					
80					
70					
60					
50					
40					
30					
20					
10					

미래모습					
습관 열매					
100					
90					
80					
70					
60					
50					
40					
30					
20					
10					



지금까지 알아본 나의 특성을 바탕으로 아래의 항목을 정리해 봅시다.

