

생애설계 및 진로설계

자신의 성격, 흥미, 적성을 토대로
내 인생의 큰 그림을 그리고,
이를 달성하기 위한 중장기 진로 설계를 해 봅시다.

- Part1 나의 생애 설계하기
- 나의 꿈 찾기
 - 내 꿈 선언문 만들기

- Part2 나의 진로 설계하기
- 나에게 적합한 진로 설계하기
 - 커리어넷 활용하여 계열 및 학과 탐색하기
 - 진로장벽 극복하기



Part1. 나의 생애 설계하기

나의 꿈 찾기

● **생각하기**

지식채널e_17세 소년, 너도 CEO니? 동영상을 보고 생각해 봅시다.



<https://www.youtube.com/watch?v=FeVhTZB5pTg>

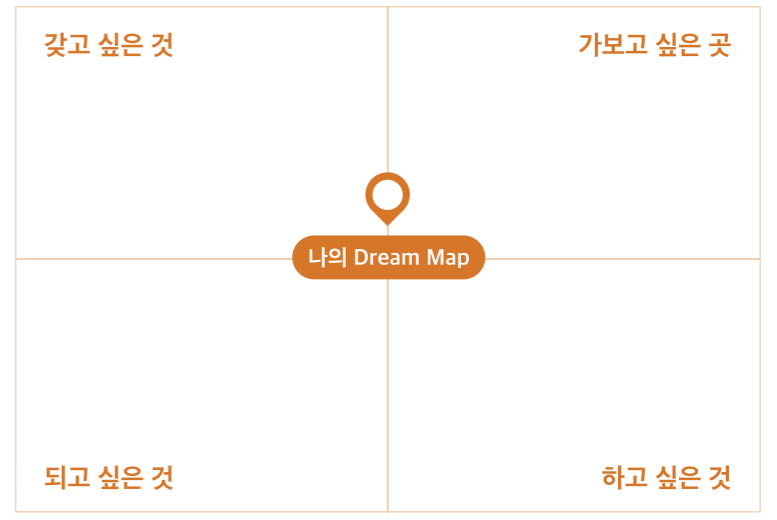


○ 병훈이가 CEO가 될 수 있었던 이유는 무엇일까요? 그가 자라온 환경이나 성격, 노력과 경험 등 다양한 관점에서 생각해 봅시다.

◆ **활동1**

나에겐 어떤 꿈이 있을까?

1. 나만의 꿈 지도를 그린 뒤 친구들에게 발표해 봅시다.



2. 위 Dream Map에서 기록하지 못했던 내용을 더 생각해서 아래 표에 써 봅시다.

배워야할 것	여행가고 싶은 곳	만날 사람	이루고 싶은 것
기타			

3. 내 자신감을 주는 한마디는 무엇인가요? 나만의 '자신감 주문'을 만들어 봅시다.

예시 : 나라고 못할 것 없지, 나는 이 세상에서 정말 필요한 인물이야, 나는 빠르고 강해 등...

내 꿈의 사다리 완성해보기

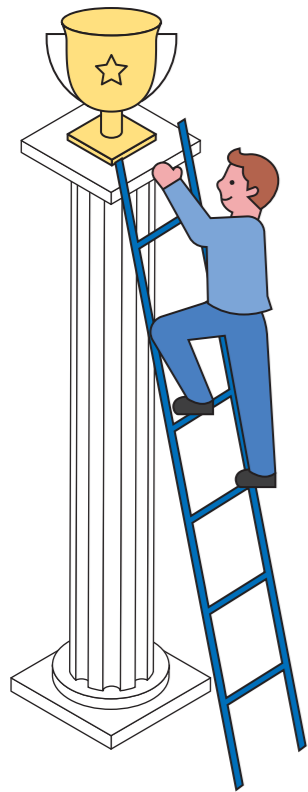
1. 나의 꿈을 정하고 그 꿈을 이루기 위한 비전 선언문을 작성해 봅시다.



나의 장래 꿈은 (이) 다.

꿈을 이루기 위해 지금까지 노력해 온 일은?

꿈을 이루기 위해 앞으로 반드시 해야 할 일은?



2. 단계별 나의 꿈(직업)을 이루기 위한 내용과 그에 따른 실천 계획으로 사다리를 완성해 봅시다.

STEP 6		
STEP 5		
STEP 4		
STEP 3		
STEP 2		
STEP 1		
	단계별 꿈의 사다리 내용 기록	단계별 실천 계획

내 꿈 선언문 만들기

◆◆ 활동1

실천 계획서 만들기

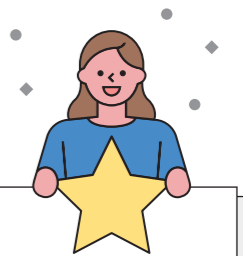
앞으로 살아갈 삶에 대한 구체적인 계획을 수립해 봅시다. 각각의 연령대에서 이루고자 하는 모습들을 기록한 후에 어떻게 목표를 이룰지 생각해 봅시다.

나이	해보고 싶은 것	가보고 싶은 곳	하고 싶은 일(직업)	목표 달성을 위해 필요한 것
현재				
20대				
30대				
40대				
50대				
60대				

◆◆ 활동2

내 꿈 선언문 작성하기

나의 꿈 선언문을 적어보고 발표해 봅시다.



내 꿈 선언문

나 은(는) 나의 꿈 을(를) 이루기 위해 다음과 같이 생각하고 실천할 것을 선언한다.

첫째,

둘째,

셋째,

20 년 월 일 (서명)

Part2. 나의 진로 설계하기

나에게 적합한 진로 설계하기

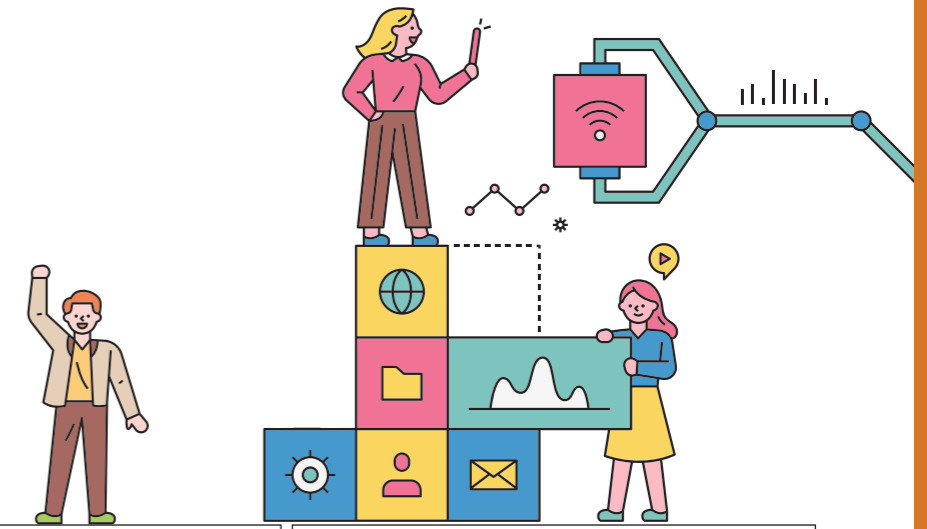
◆ 활동1

진로 설계를 위한 기초 작업

‘내 인생의 목표는 무엇인가?’, ‘나는 어떤 인생을 꿈꾸고 있나?’는 모두 행복한 인생을 살기 위한 질문들입니다.

나에게 맞는 진로 설계를 위해 기초자료를 아래 표에 정리해 봅시다.

내가 생각하는 행복이나 꿈
나의 직업흥미유형
나의 성격유형



나의 적성	내가 좋아하는 직업인(롤모델)
관심있는 직업	관심있는 학과
진로 결정을 위해 더 필요한 것	

중장기 진로계획 수립

하나뿐인 인생을 행복하게 살기 위해 누구나 각자의 마음속에 미래의 모습을 그리고 있을 것입니다. 하지만 자신의 꿈을 이루기 위해서는 계획과 구체적인 실행 전략이 필요합니다. 미래의 꿈을 이루기 위한 장기·중기·단기목표를 수립해 봅시다.

진로 계획표 예시

장기 목표 외교관 되기	갖추어야 할 능력 어학실력, 다른 나라에 대한 지식, 대인관계 능력	내가 준비해야 할 일 어학능력 인증시험 준비 및 회화능력 향상, 대학에서 전공지식 쌓기, 신문 읽기를 통한 국제정서에 대하여 이해하기
▲		
중기 목표 대학 가기, 외국어 회화 능력, 외교 업무와 관련한 경험 쌓기	갖추어야 할 능력 교과 성적 및 비교과활동 실적 쌓기, 어학실력, 관련 선택과목 수강	내가 준비해야 할 일 대학에 합격할 수 있는 교과 성적이나 비교과 활동 실적 관리하기 교내·외 활동 참여하기, 어학실력 향상을 위해 노력하기, 신문읽기, 영어권 해외여행
▲		
단기 목표 교과 성적 올리기, 어학실력 다지기	갖추어야 할 능력 교과 성적향상을 위해 수업시간 집중력, 꼼꼼한 노트정리, 영어회화능력	내가 준비해야 할 일 수업시간에 선생님 말씀에 집중하며 노트 정리하기, 영어듣기능력 향상을 위해 등하교 시간에 영어듣기, 어학관련 동아리 활동이나 교내 대회에 참여하기, 외국인과 대화 해보기

나의 진로 계획표 앞의 예시를 참고하여 나의 진로 설계를 기록해 봅시다.

장기 목표	갖추어야 할 능력	내가 준비해야 할 일
▲		
중기 목표	갖추어야 할 능력	내가 준비해야 할 일
▲		
단기 목표	갖추어야 할 능력	내가 준비해야 할 일

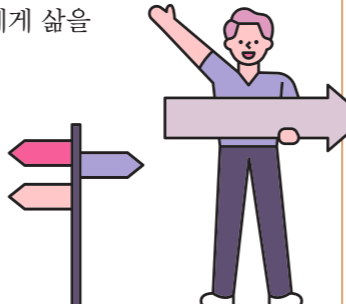
진로 선택을 위한 계열 및 학과 탐색하기

● **생각하기**

“우물쭈물하다가 내 이렇게 될 줄 알았다!”
**I knew if I stayed around long enough,
 something like this would happen!**

아일랜드의 극작가 겸 소설가인 버나드 쇼(George Bernard Shaw)는 1950년 95세의 나이에 임종을 앞두고 본인이 직접 남긴 말을 묘비에 새겨 달라 하였고, 그의 유언에 따라 묘비에 이 글이 적힙니다. 어떤 선택이든 자신의 선택에 책임과 확신을 가지고 열심히 노력하다보면 좋은 결과가 생길 것입니다. 그의 묘비에 적힌 글은 우리에게 삶을 어떻게 살아야 하는지 생각하게 합니다.

* 영국 극작가 조지 버나드 쇼 (1856~1950; 아일랜드 출신의 극작가, 소설가, 비평가)의 묘비명은 과거의 성찰을 통해서 현재를 성실하게 살아야 한다는 것을 말하고 있습니다.



○ 올바른 진로 선택을 위하여 스스로 어떤 노력을 하고 있나요?

○ 당신은 진로 선택을 위하여 누구의 도움을 받고 있나요?

○ 계열 및 학과를 선택했다면 그 이유는 무엇인가요?

◆ **활동1**

커리어넷(www.career.go.kr)을 활용하여 계열 탐색하기

1. 나에게 가장 알맞은 계열을 조사해 봅시다.
 커리어넷(www.career.go.kr) 상단 메뉴에서 **학과 정보** → **계열안내**를 클릭합니다.
 (또는 커리어넷 검색창에서 **계열별 학과 정보** 입력)
2. 커리어넷에서 조사한 내용을 아래 표에 기록해 봅시다.

나의 관심 계열	
인문 / 사회 / 교육 / 공학 / 자연 / 의약 / 예체능	
계열 특성	관련 분야
배우고 싶은 내용	졸업 후 진로



1. 관심있는 학과가 어떤 곳인지 구체적으로 알아 봅시다.

학과 정보를 클릭합니다.
 진로 인터뷰 → 학과 인터뷰를 클릭합니다.

2. 커리어넷에서 조사한 내용을 아래 표에 기록해 봅시다.

세부 관련 학과

관련 직업

관련 자격

학과 개요

주요 교과목

관심 대학

학과 전망

학과 인터뷰에 대한 소감

희망 전공 및 대학에 대한 이해를 바탕으로 나에게 적합한 진학 방법을 찾아 봅시다.

희망 직업	희망 전공	희망 대학

관련된 직업

졸업 후 진로 및 미래 전망

배우는 내용(또는 세부 교과)

희망 전공 관련 진로 선택 교과

이 전공을 공부하는 데 필요한 역량

이 전공과 관련된 기관 또는 기업

이 대학, 전공의 학생 선발 방식

내게 적합한 전형

유사 학과

진로장벽 극복하기

◆ 활동1

진로장벽의 원인 파악하기

1. 진로장벽이란 무엇일까요?

원하는 결과를 얻기 위해서는 정성과 노력을 기울여야 합니다. 그리고 그 과정에서 어려움이 수반되기 마련입니다. 이처럼 진학, 취업 등을 위한 과정에서 원하는 행동이나 결과를 방해하는 요인을 진로장벽이라고 부릅니다. 진로장벽은 개인적 요인과 환경적 요인으로 구분할 수 있습니다. 진로장벽은 진학, 취업, 직업생활, 승진 등을 수행해 나가는 과정에서 발생하며, 정도의 차이는 나겠지만 누구나 겪는 일입니다. 진로장벽을 회피하지 않고 적극적인 자세로 극복해나간다면, 진로장벽은 성장을 위한 디딤돌로 작용할 것입니다.

2. 진로장벽의 원인을 알아 봅시다.

개인적 요인	환경적 요인
낮은 성적 자신감 및 욕구부족 회피습관 직업·학과 정보 부족 직업에 대한 편견 신체적 조건 부적합	주변의 지나친 기대 의견 차이 어려운 가정 형편 극심한 취업난 성 역할 갈등 및 성차별 직업에 대한 사회적 편견

위에서 제시한 요인 외에 또 다른 진로장벽의 원인에는 어떤 것이 있을지 적어 봅시다.



개인적 요인	환경적 요인

◆◆ 활동2

나의 진로장벽 원인 찾아 해결하기

1. 내가 갖고 있는 진로장벽의 요소와 그 원인에 대해서 구체적으로 기록하고 해결방안을 제시해 봅시다.

예시

희망 직업 방송국 예능 PD 진로장벽 요소 낮은 성적, 부족한 예능감	
나의 상황에서의 구체적인 요인	해결방안
- 내신 3등급, 모의고사 4등급 (유명 예능 PD 배출한 학과 및 학교 진학을 위해서는 부족한 성적) - 친구들을 즐겁게 해주려고 농담도 결코 장난도 치지만 항상 재미 없다고 함	- 성적향상이 안 되는 원인을 분석 후 복습위주의 공부법으로 변경 - 문화적 소양 및 감수성 향상을 위해 매월 1번씩 문화생활

희망 직업 진로장벽 요소	
나의 상황에서의 구체적인 요인	해결방안

2. 다음 예시를 보며 진로장벽을 극복하는 방법에 어떤 것이 있을지 생각해보고 극복을 위한 구체적인 실천 내용에 대해 각자 생각해 봅시다.

1

여학생이 공대 기계공학과로 진학하려고 할 때 주변 사람들로 부터 여자에게 어울리지 않는다고 조언을 받게 되는 경우나, 남학생이 간호학과로 진학하고자 할 때 남자에게 어울리지 않는다고 조언을 받았을 때 진로를 결정해야 하는 당사자는 심한 갈등을 겪게 된다. 이때 해야 할 일은 '그 일을 좋아하는지, 하면 잘 할 수 있는 자신이 있는지'를 타인이 아닌 스스로에게 물어보는 것이다. 좋아하고 잘 할 수 있겠다는 생각이 든다면 확고한 신념을 갖고 다른 사람들이 가진 부정적인 편견이나 고정관념을 스스로 깨야 한다.

진로장벽 원인	극복 방법
성역할 갈등 및 성차별, 직업에 대한 사회적 편견	부정적인 편견이나 고정관념 깨기

2

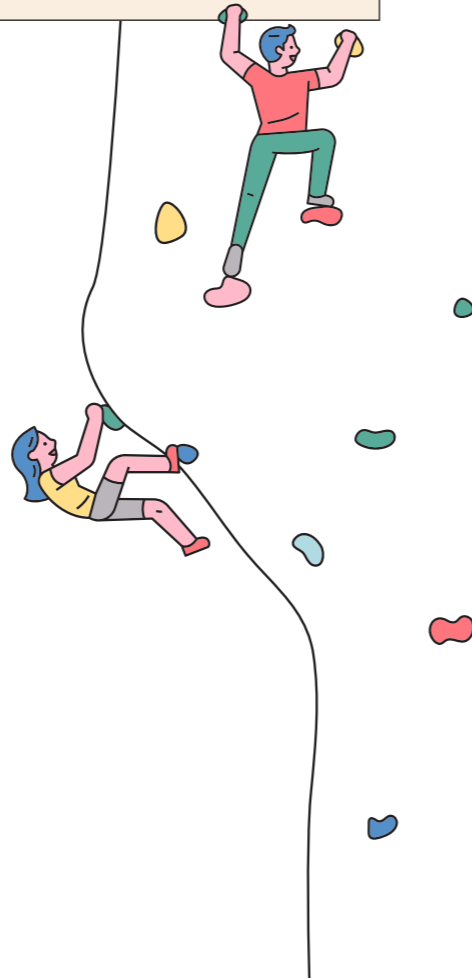
평소 축구부 선수로서 공부를 게을리 했던 학생 A가 다리를 다쳐 더 이상 축구를 할 수 없게 되었을 때 '1주일 남은 기말고사에서 전교 1등이 될거야'라고 생각하는 것은 실현 가능성이 매우 낮은 비현실적인 목표다. 이처럼 이룰 수 없는 목표 때문에 고민하고 갈등하는 것은 스스로 진로장벽을 만든 것에 불과하다. 이때는 비현실적인 진로 목표를 과감하게 버리고, 새로운 진로 목표를 세우는 것이 중요하다.

진로장벽 원인	극복 방법
자신에 대한 지나친 기대, 현재의 물리적 환경	실현 가능성이 낮은 진로 목표 버리기

3

어떤 문제가 빠른 시일 내에 해결되지 못하고 장기적인 고려가 필요하다고 판단될 때는 조급함을 버리고 기다리는 태도가 필요하다. 위의 학생A의 예시처럼 목표 설정을 단기간에 높게 잡기보다는 '남은 시험마다 평균 5점씩 올리기', '전교 등수를 10등씩 올리기' 등 나에게 긍정적인 마음을 불어넣어줄 수 있는 작은 목표를 쪼개서 세워보는 것이 도움이 될 것이다.

진로장벽 원인	극복 방법
단기간에 지나치게 높은 목표 설정으로 인한 고통	조급함을 버리고 긍정적인 마음으로 기다리기



memo