

## 우리 자녀의 인생계획, 진로설계 방법

중학생 자녀의 진로 방향 설계는 이 시기에 해야 할 매우 중요한 진로과업입니다. 진로를 계획할 때는 하고싶은 일과 직업 뿐만 아니라 가치관과 정체성의 확립 또한 고려해야 합니다. 자녀가 하고 싶은 일, 좋아하는 일에 대해 이야기해보고 미래의 모습을 그려봅시다.

### 1. 진로 설계의 의미

#### 진로 설계 ≠ 직업

진로(進路)는 '앞으로 나아가는 길'을 의미합니다. 영어로는 커리어 (Career)로 표현하는데, 이는 사전적 의미로 '한 개인의 생애 전 과정'을 말합니다. 진로는 단순히 꿈이나 장래희망과 같은 직업만을 지칭하는 것이 아니라 '앞으로 나아가야 하는 내 인생의 길'이라는 포괄적인 표현으로 이해할 수 있습니다.

#### 꿈 VS 직업

자녀에게 꿈이 무엇이라고 물어보면 직업을 이야기하는 경우가 대부분입니다. 하고 싶은 게 없다고 말하는 자녀들이 있을 수 있지만, 꿈이 없는 것은 아니라는 점을 알아야 합니다. 또한 자녀가 막연히 유행하는 인기 직업을 희망할 때, 다른 사람에게 인기 있는 직업이 자녀에게도 반드시 좋은 직업이 되는 것이 아님을 알려주어야 합니다. '어떤 일을 하고 싶다'라는 생각보다 '어떤 사람이 되고 싶다'라는 생각을 길러주세요.

#### 진로지도 Q&A

우리 자녀는 하고 싶은 게 없어요. 어떻게 해야 할까요?

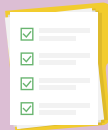
1. 진로심리검사를 활용하여 자녀의 자기이해를 높여보아요.
2. 직업세계에 대한 관심을 넓혀주세요.
3. 상급학교 진학 결정에 앞서 다양한 직업에 대한 탐색을 먼저 해주세요.
4. 진로 로드맵을 그려보세요.



#### 진로지도 Check!

자녀가 진로를 찾아나갈 수 있도록 이렇게 도와주세요.

1. 상상력과 호기심을 길러주세요.
2. 협력하고 소통하는 인재로 길러주세요.
3. 자녀를 존중하고 배려해주세요.
4. 청소년기 진로발달특성을 이해해주세요.
5. 진로 설계 시 편견이나 고정관념을 갖지 않도록 도와주세요.



학부모On누리(parents.go.kr)

> 자료마당 > 교육자료 > 학부모, 상담이 필요해요!(50~63p)



전국학부모지원센터 [www.parents.go.kr](http://www.parents.go.kr)

### 2. 진로 설정의 방법

#### 진로 VS 진학 VS 직업

진학과 직업 정보는 진로 설정에 있어서 꼭 필요합니다. 그러나 그보다 먼저 자녀가 관심을 두어야 할 것은 자신의 인생 방향입니다. 그러나 중학생 자녀에게 아직 인생의 방향은 막연할 수 있습니다. 이에 부모와 자녀는 진학이나 직업과 같이 확실하게 드러나는 것에 더욱 관심을 갖게 됩니다. 하지만 자녀의 인생설계에 있어 진로는 학업의 연장선이나 어떤 직업을 정하는 게 아니라 '행복해지기 위한 선택'이라는 걸 기억해야 합니다.

#### 진로 노트 작성해보기

자녀에게 진로 노트 작성을 권해보세요. 삶의 의미, 인생의 목표, 이루고 싶은 가치 등 꼭 해보고 싶은 것과 그 꿈을 이루고 싶은 나이를 기록합니다. 당장 할 수 있는 일부터 미래의 일까지도 가능합니다. 30개 정도의 목록을 작성해보면 진학, 직업, 사회 기여, 가치 등 각기 다른 비중을 차지하는 여러 가지 내용이 나올 수 있습니다. 이러한 목표를 적고, 목표 달성 나이를 적다 보면 어느 새 평생에 걸쳐 이루고 싶은 꿈까지 발견할 수도 있습니다.

꼭 해보고 싶은 일의 내용	꿈을 이루고 싶은 나이
예시) 친구 세 명과 유럽 배낭여행을 한다.	예시) 22세
예시) 내 차로 부모님을 모시고 2박 3일 강원도 여행을 한다.	예시) 27세

참고: 경기도평생학습포털 GSEEK(gseek.kr) > 청소년배움 > [진로수업 2탄] 나의 길을 찾아서, 진로설계 > 1. 이번 생은 처음이라~나의 첫 인생 설계, 진로

#### 진로한 걸음더

자녀의 진로 탐색에서 가장 먼저 해야 할 일은 자녀 스스로 자신의 내면을 들여다보게 하는 것입니다. 자녀와 진로 계획을 세울 때, 인생의 '목표'는 삶을 어떻게 살아갈지에 대한 '방향'을 찾아나가는 일임을 알려주세요.

유튜브(youtube.com) > 학부모를 위한 진로레시피 > [진로특강] 관찰을 통해 인생의 꿈을 찾는 방법



# 자녀와 함께 중장기 진로계획 수립하기

자녀의 중장기 진로계획을 수립하기 위해 진로 계획표를 만들어보고 대화를 나누어봅시다. 자녀가 자신의 미래를 상상하며 하나씩 적어 나가다보면 더욱 선명하게 자신의 미래를 생각하게 됩니다. 자녀와 함께 목표를 세우면서 자녀가 어떤 생각을 하는지 귀 기울여 주세요.

## 진로 계획표 만들어보기

자녀가 일정한 주기별로 자신의 모습을 상상하고 계획할 수 있도록 도와주세요. 목표 달성에 실패할 것을 두려워하지 않고 1년, 5년, 10년 후의 이야기를 써내려갈 수 있도록 지도해주세요. 계획한 일을 성공해냈을 때 자녀는 다른 일을 도전할 때 힘과 용기를 얻을 수 있을 것입니다. 실패하더라도 과정에서 이루어낸 것들도 큰 의미가 있음을 가르쳐준다면 자녀는 더욱 성장할 것입니다.

예시) 현재 나의 모습(15세)	1년 후 나의 모습( 16세)
<b>목표:</b> 매일 꾸준히 독서를 한다.	<b>목표:</b>
<b>실천 계획:</b> 일주일에 1권은 꼭 읽는다.	<b>실천 계획:</b>
<b>세부 계획:</b> 1. 매일 몇 쪽씩 정해두고 읽는다. 2. 도서 달력을 만들어 읽은 날을 체크한다.	<b>세부 계획:</b>
<b>실천 점검:</b> 1. 12월 1주 매일 독서 완료. 2. 12월 2주 속제로 바빠서 완료 못함.	<b>실천 점검:</b>
5년 후 나의 모습( 20세)	10년 후 나의 모습( 25세)
<b>목표:</b>	<b>목표:</b>
<b>실천 계획:</b>	<b>실천 계획:</b>
<b>세부 계획:</b>	<b>세부 계획:</b>
<b>실천 점검:</b>	<b>실천 점검:</b>

## 진로 노트와 진로 계획표 작성 후 자녀와 대화해보기



진로 노트와 진로 계획표를 작성해보니 어땠어?



해보고 싶은 것들을 차례대로 적어보니 정리가 잘 되었어요.



먼 미래를 계획해보는 게 어렵지는 않았나?



5년, 10년 뒤 하고 싶은 걸 생각해보는 게 어렵기도 했지만 제가 어떤 걸 좋아하고 원하는지 조금은 알게 된 것 같아 좋아요.



### 진로지도 Tip

중학생 자녀는 먼 미래에 대해 고민해본 적이 없을 수도 있습니다. 어렵지 않은 일이며, 차근차근 생각해도 된다는 걸 알려주세요.



그랬구나. 어려웠을 텐데 이렇게 잘 해내는 모습을 보니 뿌듯했어. 미래의 진로에 대해 생각하는 모습도 기특했던단다.



진로를 단순히 직업으로만 생각했었는데, 앞으로는 하고 싶은 걸 더 많이 생각해봐야겠어요.



그렇지. 직업을 가진다는 것도 중요하지만 어떤 마음으로 인생을 살아가는지가 더 중요하단다. 나는 늘 너를 응원하고 있다는 것을 기억해주었으면 좋겠어.



### 진로지도 Tip

자녀가 자신의 가치관을 세우는 일에 대해 힘들어할 수도 있습니다. 부모가 자녀를 믿고 있으며, 자녀의 선택을 존중하겠다는 마음을 보여주세요.

경기도평생학습포털

GSEEK(gseek.kr)

> 청소년배움

> [진로수업 2탄]

나의 길을 찾아서, 진로설계

> 1. 이번 생은 처음이라~

나의 첫 인생 설계, 진로



경기도평생학습포털

GSEEK(gseek.kr)

> 청소년배움

> [진로수업 2탄]

나의 길을 찾아서, 진로설계

> 7. 진로 걸어가기

② 진로 계획표



## 진로 돋보기

아래의 영상을 통해 미국의 경영학자 피터 드러커의 SMART 목표 관리 방법을 알아보고 이를 활용해 자녀가 목표를 세울 수 있도록 도와주세요. 중단기 진로목표가 수립되었다면 자아 이해, 직업탐색, 진로 체험 활동을 기반으로 진로 목표를 달성하기 위한 진로 경로를 계획해봅시다.

