



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 비해 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

자녀의 자기주도적 진로설계를 지원해 주는 방법

자녀 스스로 자율성을 익히지 못한 채 목표 의식도 없이 살게 되면, 성인이 되어서도 부모로부터 자립하지 못할뿐더러 성인이면서도 자기 인생을 어떻게 끌고 가야 할지 판단하지 못할 수 있습니다.

자녀가 모든 것을 선택하게 할 자신이 아직 없다면 적어도 취미를 결정하는 과정이라도 자녀가 적극적으로 참여할 수 있도록 도와주는 것이 필요합니다.

그리고 스스로 선택하는 과정이 비록 힘들고 어려울지라도 그 결정에 대해 끝까지 책임을 다 할 수 있도록 격려해주세요. 그 과정에서 자녀는 제대로 된 인내를 배우고, 그것이 살아가는 데 큰 힘으로 작용할 것입니다.

또 자신이 선택한 과정 끝에 성취감을 경험할 수 있게 해주세요. 부모가 선택한 삶에 대해서는 불평할 수 있고 원망할 수 있지만 본인이 선택한 삶에 대해서는 그럴 수 없습니다.

자율성·주도성 있는 자녀로 키우는 방법

- 칭찬을 많이 하고 자녀의 선택을 지지해 준다.
- 자녀가 부모가 바라는 방향과 다른 방향으로 가더라도 일단 인정하고 바라봐 준다.
- 자녀의 선택이 많이 잘못되었다 하더라도 부모 마음대로 바꾸기보다는 새로운 방법을 제시하는 선에서 개입한다.
- 자녀가 자신의 선택을 끝까지 책임질 수 있도록 꾸준히 격려한다.
- 부모의 욕심은 줄이고 자녀가 기대에 미치지 못하더라도 인정한다.

(출처 : 최원호(2010), 「열등감 부모」)

함께 해 봐요! 닮고 싶은 인물 소개하기

자기주도적 진로 설계를 위해, 자녀가 닮고 싶은 롤모델의 삶에 대해 알아봅니다. 조사하는 과정에서 다양한 직업의 세계와 함께 롤모델의 성공경험을 간접적으로 체험해볼 수 있습니다. 닮고 싶은 인물을 선정하고 인터넷, 신문, 방송, 책, SNS 등 다양한 매체에서 그 인물에 대한 이야기를 찾아보세요. 그리고 그 인물의 장점, 본받고 싶은 점 등에 대해 소개해보세요.

나의 롤모델

롤모델의 직업

선택한 이유

롤모델의 장점

옆의 빈 칸에 닮고 싶은 인물에 대한 소개를 써보세요.

예시



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 <jinrohelp@naver.com>