

Chapter9 - 대학생 생활의 가치

■ 학습목표

- 동아리 활동을 이해하고 같이 할 수 있다.
- 대학 축제와 MT의 의미를 이해하고 같이 할 수 있다.
- 효율적인 방학을 준비할 수 있다.
- 휴학의 의미를 이해하고, 그 시간을 절적하게 활용할 수 있다.

1. 동아리 활동

(1) 동아리란?

동아리는 ‘서클(Circle)’이라는 의미의 순수한 우리말로, ()를 의미한다. 이에 따라, 동아리 활동이란 같은 분야에 관심을 가진 사람들끼리 크고 작은 조직을 만들어 공통 관심사를 향유하고, 달성시키기 위한 모임, 또는 행위를 가리킨다. 대학의 동아리는 대학 문화의 꽃이라 불리며, 수업과 더불어 대학 생활에서 중요한 한 부분을 차지한다.

[동아리 선택을 위한 Tips]

- 선배나 친구의 권유로 선택하지 말자.
- 순간적인 호기심으로 선택하지 말자.
- 경제적, 시간적으로 부담되는 동아리는 피하자.
- 편협한 이념이나 사상을 강요하는 동아리는 단호히 피하자.
- 동아리의 설립 목적이나 활동을 검토한 후 동아리를 선택하자.

2) 동아리 활동의 가치 및 필요성

대학 동아리활동은 고등학교 시절의 특별 활동과는 크게 다르다. 동아리활동을 통해 향후 사회생활에 필요한 협동심과 희생정신을 기르는 기회를 얻게 될 것이다.

[동아리 활동의 가치]

- 동아리활동은 학생들의 ()시키는 기회가 된다.
- 고등학교 때 배우지 못했거나 경험하지 못한 여러 가지 취미나 새로운 것들을 배우고 경험할 수 있다.
- 대학 동아리는 시간 때우기 형태로 진행되었던 고등학교의 형식적 특별 활동과는 다르다.
- 동아리 선택은 학생 자신의 의지와 선택에 의한 것이므로 소속감과 함께 책임감을 느끼게 한다.
- 사회공동체가 필요로 하는 협동심과 봉사 정신을 길러준다.
- ‘어우러진다’는 의미와 함께 더불어 사는 방법을 가르쳐 준다.
- 자신에 대한 멤버들의 솔직한 평가 및 조언과, 바람직한 여가 선용의 기회와 방법을 제공한다.

3) 동아리의 선택과 활동

우리학교에도 다양한 동아리들이 활동하고 있다. 동아리를 선택하기 전에 먼저 학교 홈페이지를 통해 교내에는 어떤 동아리들이 있고, 그 설립 목적은 무엇이며, 주요 활동은 어떠한지 등에 대해 살펴보는 것이 합리적인 동아리 선택과 후회 않는 동아리 활동의 출발점이 될 것이다.

2. 대학 축제

(1) 대학 축제란?

축제의 어원은 제사를 주관하는 사람이 제단에 제물을 올리고 예를 다하는 행위이지만, 오늘날에 통용되는 축제의 의미는 경축하여 벌이는 큰 잔치나 행사를 이르는 말이다. 현재는 화합한다는 의미로 (_____)라는 표현을 사용한다. 대학에서의 축제는 교과목을 통한 자기 수련과 연계하여 좀 더 가치 있는 대학생활을 보내기 위한 대학생, 나아가 준 사회인으로서의 여가활동으로 활용되어야 한다.

그러므로 대학 축제는 놀이와도 구별되어야 하고, 관례화된 이벤트가 되어서도 곤란하다. 대부분의 대학 축제에는 유명 연예인들이 초대되어 흥을 돋운다. 그렇지만 대학 구성원 모두가 같이 할 수 없고, 대학 생활에 도움이 되지 않는 그런 축제라면, 화려한 대학 축제는 놀이, 혹은 이벤트성 행사로 흐르기 쉽다.

(2) 대학 축제 되돌아보기

대학 축제의 시작은 1956년 신홍대학교(현 경희대학교)가 개최한 ‘대학제’에서 시작되어 많은 대학에서 매년 대학축제를 실시하고 있으며, 대학 축제는 젊음을 상징하게 되었다. 대학축제에 대한 시대적 흐름을 살펴보면 1960년대는 쌍쌍파티 등 서구 문화를 받아들이는데 초점이 맞춰졌다면 90년대는 우리의 (_____)을 가지고 있었다. 80년대 군부 독재당시에는 지성과 투쟁의 장 역할을 했으며, 사회의 모순을 알리는데 초점을 맞췄다. 90년대 민주화를 맞이하면서 대중문화가 축제의 장을 마련하게 되었으며, 2000년대부터는 대학생들이 자신들만의 문화를 만들기 보다는 대중문화 소비에 치중하게 되었다.

(3) 대학 축제 제대로 즐기기

최근 대학 축제와 관련된 뉴스의 일부 장면을 살펴보자. 기성세대의 음주문화와 다소 거리가 멀 것이라는 예상과 달리 많은 대학생들이 여전히 축제기간 동안 ‘술판’이라고 불릴 정도의 과도한 음주를 하고 있는 것으로 보도되고 있다. 과연 대학 축제가 과도한 음주로 얼룩지고, 이로 인한 사건, 사고로 이어지는 것이 의미 있는 것일까?

[대학 축제를 제대로 즐기기 위한 Tips]

- 축제기간 행사들을 꼼꼼히 살펴보고 참여하자.
- 학과 학생회에서 준비하는 축제 활동을 알아보고 참여 여부를 판단하자.
- 가입한 동아리에서 준비하는 축제 활동을 알아보고 참여 여부를 판단하자.
- 자신의 주량을 확실히 알고 지키며, 다른 사람에게 강제로 술을 권하지 말자.
- 술보다 학생 스스로가 주인공이 될 수 있는 프로그램을 찾아보자.

3. MT(Membership Training)

(1) MT란?

MT(Membership Training)란 각종 모임에서 (_____)를 높이기 위해 구성원이 자주 모일 수 있는 자리가 아닌 곳으로 며칠 단위의 여행을 가는 것을 통칭하는 말이다. 대학 MT는 같은 학과, 혹은 동아리 동기나 선배들과 학교를 벗어난 곳에서 단합을 목적으로 진행하는 것이 일반적이다. MT의 목적은, 단체로 특정 지역을 방문하여 같이 식사하고, 토론하며, 호흡하는 과정을 통해 구성원 간의 유대감을 돈독히 하고 단합을 도모하는 데 있다.

(2) MT에서 주의할 점

MT의 목적은 구성원 상호간의 이해와 친목 도모를 통해 학과 혹은 동아리의 발전을 도모하는데 있다. 그렇지만 MT 본래의 목적과는 관계없는 돌출 행동으로 분위기를 망쳐놓는 학생들이 종종 있다. 특히, 선배라는 이유로 후배에게 ()을 마시게 하거나, 선배의 권위를 세운다는 미명 하에 후배에게 ()하는 등의 행위는 절대 있어서는 안 된다.

[MT에서 주의해야 할 행동들]

- 선배라는 이유로 후배에게 강압적으로 술을 마시게 하는 행위
- 선배의 권위를 세우기 위해 후배에게 열차려를 주는 행위
- MT 프로그램에 참여하지 않고 개인행동으로 일관하는 행위
- 나이가 어린 선배에게 반말을 하는 등 예의를 지키지 않는 행위
- MT에 불필요하게 화려한 복장을 착용하는 행위

4. 방학은 어떻게 보내야 할까?

방학의 어원은 ‘놓을 방 放’자의 의미에서 알 수 있듯이 배움을 내려놓다. 즉 한더위나 한추위를 피해 다음 학기 초까지 일정 기간 수업을 쉬는 일이다. 대학의 여름 방학은 대개 6월 말부터 8월 말, 겨울 방학은 12월 말부터 이듬해 2월 말까지 약 2달 남짓하다. 여러분은 여름 방학을 어떻게 보냈는가? 알찬 방학은 어떻게 보내는 것일까?

(1) 알찬 방학 1. ()

대학 1학년 수업은 교양교육에 중점을 두고 있다. 그래서 1학년 1학기 정도 마친 지금의 시점에 자신의 전공에 대해 자신에게 적합한지, 수업을 따라갈 수 있는지 등을 걱정하기는 이르다. 만약 기초가 부족해 수업을 따라가기 어렵다고 생각된다면 방학을 이용해 부족한 실력을 보완하는 것도 하나의 방법이다. 만약, 자신의 전공이 적성에 맞지 않아 복수전공이나 전과를 계획하게 되었다면, 방학을 이용해 복수전공 혹은 전과할 학과의 전공 기초 공부를 미리 하는 것도 좋다.

- 방학 때는 학기 중에 부족하다고 느낀 과목을 보충하거나 심화 학습한다.
- 전공 기초실력은 심화, 응용 학습의 토대가 되며, 때로는 타 전공을 공부할 때에도 도움이 된다.
- 전공에 대한 튼튼한 기초 지식은 전공 학습과정을 훨씬 수월하게 만든다.

(2) 알찬 방학 2. ()

대학 방학은 상당히 길기 때문에 특정 주제의 공부를 하기에 매우 적합하다. 그래서 대부분 학생들은 방학을 이용해 영어 공부에 집중한다. 영어는 범용성이 높아 취업, 교환학생, 유학, 자기계발, 해외여행 준비 등에 두루 필요하고, 무엇보다 자신의 귀중한 스펙이 되기 때문이다. 어떻게 취업 준비를 시작해야 할지 모르겠다면 먼저 영어 공부부터 시작해 보자.

영어를 공부하는 방법은 다양하다. 독학할 자신이 없다면 학원을 이용하는 것도 좋은 방법이다. 방학 2달간 토익영어에 집중하여 점수를 무려 400~500점 올리는 경우도 드물지 않다. 자신감을 가지고 영어공부에 집중하도록 하자. 이번 방학에 토익 시험에 도전해 보는 것은 어떨까?

- 방학에 취업 또는 유학에 필요한 토익, 토플, 텡스 등의 시험 준비를 할 수 있다.
- 말하기, 듣기, 읽기, 쓰기 등의 분야를 집중 공부할 수도 있다.
- 매일 일정한 분량의 신문이나 잡지, 책 읽기와 더불어 학우들과 스터디 형식으로 외국어 방송 시청 등을 할 수 있다.
- 외국어 공부를 열심히 해서 다른 나라 친구를 사귀고, 인터넷 검색이나 독서 등을 통해 새로운 세계를 이해할 수 있다.

(3) 알찬 방학 3. ()

요즘 경제 상황도 좋지 않고, 취업도 힘들다. 그렇지만 이런 시기일수록 나의 경쟁력을 강화하고, 한걸음 앞서 취업을 준비할 필요가 있다. 다양한 스펙 중 향후 진로와 관련된 분야에서의 아르바이트나 인턴 경험 등은 취업 시 큰 도움이 된다. 공모전 수상 경력이나 자격증 등도 도움이 되는 물론이다. 특히, 이런 경험을 통해 얻게 되는 현장 지식이나 관련 업종 종사자들과의 인맥은 돈으로 살 수 없는 귀중한 것이다.

자신이 희망하는 진로 분야에서의 아르바이트나 인턴 기회가 있다면 금전적인 이득은 차치하고 도전해 보는 것이 좋다. 특히 전공과 관련된 직종일 경우 나의 전공적성 판단 및 관련 분야 진출에 매우 유리하게 작용할 수 있다. 열심히 두드리면 그 문은 의외로 쉽게 열릴지도 모른다.

- 방학 기간의 아르바이트는 진로관련 분야에서 하는 것이 좋다.
- 방학 동안 인턴 경험 기회가 있다면 반드시 지원하자.
- 방학동안 경험하는 사회생활은 대학생들의 소중함을 다시 깨닫게 할 것이다.
- 나와 전혀 관련 없을 것 같았던 분야에서의 아르바이트를 통해 나 자신의 잠재력을 발견할 수도 있다.
- 다양한 직업세계를 탐색해 보고 자신에게 꼭 필요한 자격증들을 생각해보자.
- 전공과 관련한 직업과 자격증은 웹과 도서 검색, 교수님, 선배 등을 통해 파악할 수 있다.

(4) 알찬 방학 4. ()

방학 기간, 때로는 도움을 필요로 하는 주변 사람들을 도우면서 스스로 '인성'을 개발하는 것도 중요하다. 요즘 세대는 다양한 봉사활동으로 스스로 인성을 개발하는 것을 매우 중요시 한다. '인성'은 취업을 위한 중요 스펙의 하나이기도 하다. 봉사활동은 취업에도 도움이 되지만, '봉사'라는 새로운 경험은 자신을 보다 객관적으로 바라볼 수 있도록 만드는 동시에, 자신이 속한 사회에 대한 공동체 의식을 함양하고, 사회적 책임에 공감하는 기회도 된다.

방학은 봉사활동 외에도 여행이나 취미생활, 동아리 활동 같은 대외활동에 집중할 수 있는 시간이다. 바쁜 학교생활에 때문에 자신의 관심사에 다소 소홀했다고 생각된다면 방학을 이용해 해보고 싶었던 여행이나 취미생활을 하며 청춘을 즐기는 것도 좋다. 그렇지만 무분별한 시간과 돈의 낭비나, 밤을 밝히는 음주광란 등을 젊음을 즐기는 방법으로 착각해서는 안 될 것이다.

- 방학 중의 봉사활동은 자기계발의 기회이다.
- 봉사활동은 나의 '인성'을 기를 뿐만 아니라 중요한 스펙의 하나이다.
- 방학 중 여행, 취미생활, 동아리 등 다양한 대외활동을 경험한다.

5. 어떻게 휴학하면 도움이 될까?

휴학의 어원은 사람이 나무에 기대고 쉬는 모습을 그린 ‘쉴 휴 休’자의 의미에서 알 수 있듯이 배움을 그만두고 쉬다. 즉 학생이 병이나 사고 따위로 말미암아 일정한 기간 학업을 쉰다는 말이다. 대학에서 휴학은 위의 개념처럼 막연히 쉰다는 차원이 아니라 ()이다. 남학생들은 대개의 경우 군 입대를 위해 휴학을 하는데 이것 말고도 어학연수나 학비 마련 등을 위해 휴학하는 경우가 많다. 그런데 요즘에는 특히 취업 준비 혹은 자기계발을 목적으로 휴학을 하는 경우가 많아졌다.

(1) 후회 없는 휴학 1 ()

대한민국 남자라면 대부분은 피해갈 수 없는 것이 바로 ‘군 입대’이다. 군사휴학은 입대를 해야만 하는 대한민국 남자 대학생이라면 모두 피할 수 없는 과정이다. 따라서 특별할 것도 없다. 입영일자가 확정되고, 입영통지서 사본과 함께 군사휴학을 신청하면 된다. 주의할 점은 ()에서 휴학을 하면 신청 학점이 모두 인정될 수 있다는 사실! 기말고사도 치르지 않았는데 학점을 받는 경우가 생긴다. 그래서 입영일자를 신중하게 고려할 필요가 있다. 요즘 대부분 대학생들은 전역 이후 바로 복학이 가능하도록 일정을 맞추는 경우가 많다. 그래서 ()한다. 원하는 날짜에 군사휴학을 하고 입대하기 위해서는 미리 입영일자를 알아보고 휴학을 신청하는 등의 노력이 필요하다.

- 수업기준일 4/5 이후 입영하지 않도록 유의한다.
- 군사휴학 시에는 입영통지서 사본을 근거로 휴학을 신청해야 한다.
- 군사휴학 외에도 임신/출산, 질병 등을 이유로 하는 특수 휴학이 가능하다.

(2) 후회 없는 휴학 2 ()

부족한 어학 실력 보완을 위해 휴학을 하는 학우들도 적지 않은데, 특히 토익공부를 위한 휴학의 경우가 많다. 그러나 영어 공부를 위한 휴학은 진지하게 고민한 후에 결정해야 한다. 사실 토익공부는 방학 중에도 가능할 뿐 아니라, 1학년 때부터 차근차근 준비를 했다면 휴학할 필요가 없기 때문이다. 3~4학년이 되어서야 화급하게 영어 스펙을 높이려는 사람들이 조바심 때문에 휴학을 하고 후회도 많이 한다.

영어 실력 향상만을 목표로 휴학하면 겪게 되는 가장 큰 어려움은 시간관리를 제대로 못한다는 점이다. 나태하게 보냈던 대학생 생활패턴으로 수험생 생활을 하면 시간관리를 제대로 못해 휴학의 의미가 사라지게 되는 것이다. 아울러 옆에서 간섭 격려하는 사람도 없기 때문에 외로움과도 싸워야 한다. 혼자서 공부하는 것은 결코 쉬운 일이 아니다.

- 영어 시험공부만을 위한 휴학은 피하는 것이 좋다.
- 영어공부를 목적으로 휴학한다면 철저한 계획을 세우는 것이 좋다.
- 어학연수를 위해 휴학한다면 확고한 의지를 가지고 최대한 많은 경험을 하는 것이 좋다.

(3) 후회 없는 휴학 3 ()

대학 입학 후 다시 휴학을 하고 취업을 준비하는 학우들도 있다. 특히 시험 난이도가 높은 자격증 등은 취득이 어렵기 때문에 휴학하고 나서 수험생의 마음가짐으로 준비하려는 것이다. 그렇지만 이런 경우에도 휴학 전에 먼저 자신이 취득하려는 자격증의 난이도나 시험일정 등을 고려하여 가급적 휴학하지 않고 자격증을 취득하는 방법을 모색하는 것이 바람직하다. 시험에 불합격했을 경우 휴학으로 지출한 기회비용이 너무 크기 때문이다.

또, 휴학 후 장기적인 진로 관련 인턴이나 취업을 하기도 한다. 이 경우에도 물론 정규직과 같은 직업 경험을 하기는 어렵겠지만 단기 아르바이트보다는 훨씬 더 전문 분야의 업무를 익힐 수 있으며, 그 관련 인맥도 많이 쌓을 수 있다. 궁극적으로 이런 휴학과 장기 인턴은 취업에도 도움이 될뿐더러 내가 희망하는 진로 분야를 미리 체험해 보는 기회가 되기도 한다.

- 진로와 관련된 자격증 취득, 인턴 등을 목적으로 휴학하기도 한다.
- 단순히 전공이 맞지 않다고 하는 휴학은 위험하다. 휴학은 신중하게 결정해야 한다.

(4) 휴학 유의사항 1. ()

앞에서 살펴본 대부분의 휴학 사유들은 결국 자기계발과 ‘스펙 완성’을 위해서였다. 그러나 대부분 기업들은 단순 스펙을 쌓기 위한 휴학을 긍정적으로 보지는 않는다. 기업은 완벽하게 준비된 인재는 없다는 사실을 이미 알고 있기 때문이다. 아무리 스펙이 화려해도 기업 현장에서 처음부터 완벽하게 일을 처리하는 사람은 없다. 대부분 기업들은 개인 스펙이 상대적으로 약간 뛰어난 사람보다는 인성이 좋고, 협업이 가능하며, 조직에 유익한 사람을 선호한다. 단순 스펙을 하나 더 쌓기 위해 휴학할 바에는 차라리 대외활동이나 봉사 등의 경험을 늘려 자신의 성실성과 열정을 보여주는 것이 더 바람직하다.

(5) 휴학 유의사항 2. ()

휴학은 나에게 학교생활보다 훨씬 더 많은 가져다준다. 그렇지만 시간이 많으면 우리는 쉽게 유혹에 빠질 수 있다. 술, 친구, 게임, 지나친 수면 등등.. 공부할 시간이 많은 것은 좋지만, 평소 일을 미루는 습성이 있다면 나에게 휴학은 큰 독이 될 수 있다. 절박한 상황인식이 없고, 뚜렷한 목표와 그에 따른 실천이 없다면 휴학은 휴학이 아니라 정학이 될 것이다. 경우에 따라서는 영원히 공부를 그만두게 될 지도 모른다.

시간은 많고, 상황은 절박하지 않으며, 목표가 명확하지도 않은 상태에서의 휴학이라면 그 휴학은 반드시 실패한다. 휴학기간이 9개월이라면 그 9개월간 최선을 다해야 달성 가능한 그런 큰 목표와 절박한 상황에서 하는 것이 휴학이라는 사실을 명심하자. 휴학을 하기 전에 나는 학교생활보다 더 가치 있는 일을 하기 위해 휴학하는 것인지 깊이 생각해 보고 결정을 내려야 한다.

(6) 휴학 결정시 고민할 것 들

- 1) 휴학의 ()이 무엇인가?
- 2) 휴학 기간은 적당한가?
- 3) 복학했을 때의 상황도 미리 고려한다.
- 4) ()에 차질이 없는지 꼭 확인하자
- 5) 휴학은 나 혼자 결정하는 것인가?

Chapter10 - 대학생들의 비전 설계

■ 학습목표

- 자기이해 및 분석을 위한 방법을 이해할 수 있다.
- 자기분석을 위한 방법을 적용해 볼 수 있다.
- 자기계발과 가치관 형성을 위한 비전, 목표, 실행의 중요성을 이해할 수 있다.

1. 자기 이해

자기 이해는 끊임없이 자기를 알아가는 과정으로, 자신에 대한 앎은 인지적 결과물로 자기에게 축적되는 것이 아니라 이를 토대로 ()을 의미한다. 여러분은 스스로 자신이 걸어온 삶에 대해 얼마나 많은 점수를 주고 있나요? 혹시 현재 보이는 것만을 생각해서 자신의 내면에 숨어 있는 장점을 찾지 못한 건 아닌지 한번 생각해보기 바랍니다. 나를 이해하는 것의 첫걸음은 긍정적인 마음과 힘으로 나를 이해하는 것이다.

1) 흥미

흥미는 ()된다. 누구나 나름대로 좋아하는 분야가 있다. 여러 가지 일 중에서도 특히 어떤 일을 좋아할 때 우리는 그 사람이 어떤 방면에 흥미가 있다고 말한다. 이러한 흥미는 개인이 직업을 선택하고 직업에 종사하는 동안 긍정적으로나 부정적으로 중요한 요인이 되어 작용한다. 흥미는 개인의 적성만큼 직접적인 요인은 아니라고 할지라도 적성과 밀접한 관계를 맺고 있는 것으로서 직업을 준비하고 일을 계속해 나가는 추진력을 검토하는 데는 중요한 요인이 될 수 있다.

2) 적성

적성은 ()이다. 적성은 선천적으로 주어지는 것일 수도 있고 성장해 오는 동안에 후천적인 경험이나 교육적인 훈련에 영향을 받아 형성될 수도 있다. 일반적으로 적성은 청소년기까지 형성되고 나면 그 이후에는 비교적 변동이 적은 요인에 속한다.

하버드 대학의 하워드 가드너(Howard Gardner) 교수는 1983년 『정신의 구조: 다중지능 이론』(Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences)라는 책을 통하여 인간은 지능을 구성하고 다수의 능력이 있으며 이러한 능력들도 상대적 중요성이 동일하다고 설명한다.

3) 가치관

가치관은 무엇이 옳다거나, 좋다거나, 바람직하다는 ()이다. 예를 들어 정리해고, 능력별 임금제도, 권력을 탐하는 일에 대하여 이것이 옳은가, 그른가, 바람직인가 등의 생각은 개인의 가치관에 따라서 다르게 나타나게 된다. 이와 같이 가치관은 무엇이 옳고 그른가에 대한 판단과 평가 관점이다.

4) 성격

성격은 개인이 가지고 있는 고유의 성질이나 품성으로 그것을 유지하고 발전시킨 ()로 볼 수 있다. 또한 각 개인이 가진 남과 다른 자기만의 행동 양식으로, 선천적

인 요인과 후천적인 영향에 의하여 형성된다고 할 수 있다. 나의 흥미와 성격과 적성은 어떠한가? 나는 나를 얼마나 알고 있는가?

2. 자아실현

자아존중감은 자신에 대한 부정적 감정을 감소시키고 긍정적 감정을 극대화하려는 동기에서 시작된다. 자아와 자기 계발을 위해서는 자신에 대한 이해가 필요하다. 자신의 마음속에 있는 다양한 장애를 확인하고, 이를 극복함으로써 ()할 수 있는 것이다. 자신에 대한 이해를 바탕으로 자신이 지향하는 가치에 부합되는 목표를 설정한 후, 긍정적이면서 에너지 넘치는 열정으로 삶을 시작한다면 현재의 삶을 변화시킬 수 있을 것이다. 인간행동은 각자의 필요와 욕구에 바탕을 둔 동기(motive)에 의해 유발된다. 인간의 동기에는 위계가 존재하기 때문에 우리는 일상생활에서 실현되지 않은 욕구를 충족시키기 위해 지속적으로 노력해야한다.

1) SWOT 분석을 활용한 자기분석

모든 일이 원인을 제대로 알지 못하면 결과를 제대로 보기가 힘들듯이 자기에 대해서도 잘 이해를 하고 있어야 자신이 앞으로 하고 싶은 일, 해야 할 일들에 대해서 잘 알고 방향을 잡을 수 있다. SWOT 분석이란 어떤 기업의 (내부 환경을 분석하여 강점과 약점을 발견)하고, 외부환경을 분석하여 기회와 위협을 찾아내어 각 특성을 고려하여 전략을 수립하는 것을 말한다.

이때 사용되는 4요소는 ()이며 이를 SWOT이라고 한다. 먼저 SWOT 분석의 내부요인을 살펴보면 강점은 경쟁사(경쟁자)와 비교하여 자사(자신)의 강점으로 인식되는 것이고, 약점은 경쟁사(경쟁자)와 비교하여 자사(자신)의 약점을 의미한다. 그리고 SWOT 분석의 외부요인으로 기회는 다양한 환경요소에서 자사에 유리한 기회요인이며, 위협은 외부 환경에서 자사에 불리한 위협요인을 말한다.

- ▶ () 전략 : 새로운 기회에 도전하기 위해서 자신의 강점을 사용하는 전략
- ▶ S-T 전략 : 앞으로의 위협을 피하기 위한 방법으로 강점을 사용하는 전략
- ▶ () 전략 : 자신의 단점을 극복하고 새롭게 오는 기회를 활용하는 전략
- ▶ W-T 전략 : 위협을 피하며 단점을 최소화하거나 극복해나가는 전략

2) 자기 이해에 도움이 되는 검사

자기 자신을 이해하려면 어떻게 해야 할까요? 평소 생활 습관, 자신이 좋아하는 것(나의 흥미), 자신의 장점과 단점, 자신의 성격 그리고 자신의 가치관, 자신이 처한 환경 및 현실 여건 등 다양한 것을 파악해야 자신을 이해할 수 있다. 자신에 대한 이해를 혼자하기 어렵다면 학교 내에 있는 학사지도교수님과 학생상담센터, 그리고 교수학습개발센터에서 다양한 도움을 받을 수 있다. 자기이해와 진로적성을 돕는 검사는 MBTI 검사, U&I 학습유형검사, 홀랜드(Holland) 적성탐색검사 등 다양한 종류가 있다.

■ ()

MBTI(Myers-Briggs Type Indicator)는 인식(perception)과 판단(judgement)에 대한 심리적 기능이론, 그리고 인식과 판단의 향방을 결정짓는 태도 이론을 바탕으로 제작되었으며, 개인이 쉽게 응답할 수 있는 자기보고(self report)문항을 통해 인식하고 판단할 때의 각자 선호하는 경향을 찾고, 이러한 경향들이 하나하나 또는 여러 개가 합쳐져서 인간의 행동에 어떠한 영향을 미치는가를 파악하여 실생활에 응용할 수 있도록 제작된 심리검사이다(한국MBTI연구소, <http://www.mbti.co.kr>).

■ ()

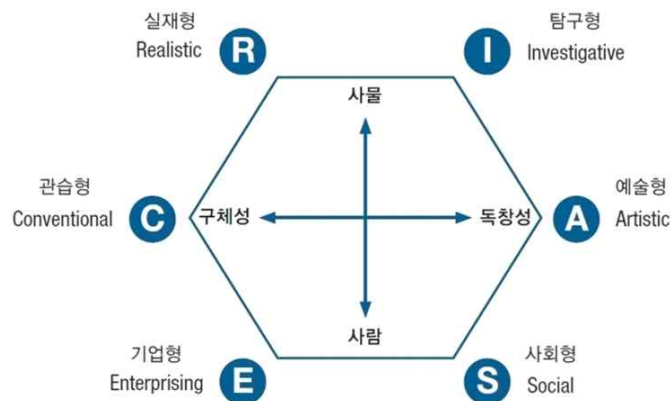
학생이 학습과정에 보일 수 있는 행동 및 태도, 성격 양식을 알아보는 검사로 학생이 공부 문제에 관해 고민하는 심리적인 변인과 성격적인 요인을 바탕으로 그 학생에게 가장 적합한 학습 방법이 무엇인지를 알 수 있다. 이를 통해 학생 개개인에게 적합한 개별화된 학습 증진 프로그램을 개발하고 치료하는 방법을 파악할 수 있다(연우심리연구소, <http://www.iyonwoo.com>).

· U&I학습유형검사는 세 종류의 검사로 이루어져 있습니다. (기초진단은 학습성격과 학습행동의 두 종류)

U&I학습성격유형	학습을 하는데 개인의 성격적인 특성을 측정하는 검사	14가지 성격유형 보기
U&I학습행동유형	학습을 하는데 있어 어떠한 어려움을 가지고 있는 지를 측정하는 검사	6가지 소척도 보기
U&I학습기술검사	학습을 하는데 사용하고 있는 학습의 방법을 알아보고, 그 효율성 정도를 측정하는 검사	10가지 영역 보기

■ ()

진로선택을 위한 능력, 인성의 선호경향을 측정함으로써 적성을 파악하는 검사로 장래 어떤 유형의 직업분야를 선택하는 것이 자신의 적성에 가장 알맞고 또 인생을 행복하게 보낼 수 있는 길이 될 것인지 탐색해 볼 수 있는 검사 도구이다(한국가이드스, <http://www.guidance.co.kr>).



3. 비전 설계

우리는 무엇에 가치를 두고 살고 있는지, 무엇을 인생의 주된 목적으로 삼느냐 하는 것은 개인이 지각하는 가치에 따라 달라진다. 가치관이란 어떤 방식으로 행동하는 것이 개인 또는 사회적으로 좀 더 바람직한지에 대해 장기적으로 지속되는 생각과 행동을 의미한다. 개인의 관점과 사고방식의 차이를 초래하는 요인 중 한 가지는 바로 가치관에 있다. 가치관은 개인적 가치관과 사회적 가치관으로 구분된다. 개인적 가치관은 개인의 선호의지에 따라 명백히 달라지며, 사회적 가치관은 개인적 가치관에 비해 보다 넓고 안정적이며 공식성을 지닌 전체 사회문화의 공약이라고 할 수 있다.

우리는 서로 다른 가치관을 가지고 있다. 대학 또는 사회에서 공부, 일을 하더라도 사람에 따라 느끼는 가치는 달라지고 일에 대한 보람도 다르게 느끼게 된다. 이렇게 일에 대한 가치와 보람 그리고 긍정적인 생각을 가지게 되는 것은 개인 자신이 어떤 가치관을 가지고 있느냐에 매우 연관성을 가지고 있다는 것

을 말한다.

개인적 가치관을 형성함에 있어 ()라 한다. 자아는 인성과 감정발달에 중요한 역할을 한다. 그렇지만 자아는 환경으로부터 분리될 수 없는 것이다. 자아계발 방법 중 하나가 자기계발이다. 체계적인 자기계발을 위해서는 비전을 세우고, 비전에 따른 목표를 수립하고, 목표에 맞는 실행계획을 세워야 한다. 그리고 계획에 따른 실행은 무엇보다 중요하다.



1) 비전 설계하기

비전(vision)이란 () 으로 계량적으로 측정은 불가능 하지만 인생에 대한 의지가 포함되고 가능성을 가지고 있는 최종 결과의 상징을 의미한다. 대학생할 더 나아가 인생에 대한 비전은 순간적인 발상이나 영감을 통해 만들어지는 것이 아니라, 다양한 정보수집과 분석 그리고 많은 경험을 통한 결과로 나타나야 한다.

자신에 대한 비전이 수립되면 대학생할 하는데 강력한 동기가 되고 우리 삶의 등불이며, 길을 잃지 않도록 도와주는 나침반이면서 삶의 원동력이 된다. 비전을 수립할 때에는 자신의 경험과 장점을 최대한 살려야 하며, 나의 비전이 추구하는 가치가 무엇인지를 먼저 생각해야 한다. 대학생할하면서 어떤 행동이나 일을 수행하기 위해서는 비전을 정립하여 방향성을 가지는 것이 중요하다.

2) 목표 설정 및 실행계획 수립

(1) 목표 설정

비전을 수립했으면 그 실행을 위해 목표를 세워야 한다. 목표란 자신이 이루고자하는 대상이나 상황을 의미하고 구체적이고 측정가능하고 행동 중심적이고 현실적이고 제한 시간이 있어야 한다. 비전이 삶의 목적지라면, 목표는 그 목적지에 도착하기 위해 들러야 하는 정거장이다. 비전과 달리 목표는 일정한 기간 내에 달성해야 할 과정들을 말한다. 목표는 한 번 설정하면 무조건 따라야하는 것이 아니라 주어진 환경이나 상황에 따라 수정될 수도 있다.

대학생활에서의 목표는 가능하면 구체적이고 측정가능하고 달성할 수 있어야 한다. 학년별 목표를 수립하고 달성할 수 있는 방법을 생각하고 목표를 위해 어떤 행동을 해야 하는지 알아야 한다. 목표설정이나 계획을 수립 할 때 ()을 고려할 필요가 있다.

- 구체성(specific) : ()
- 측정가능성(measurable) : 목표달성의 기준이 명확하고 수치화하여 측정가능 해야 한다.
- 행동지향성(action-oriented) : 목표는 이론적인 방법에서 벗어나 행동위주의 실천계획을 수립해야 한다.
- 현실성(realistic) : ()

- 적시성(time limited) : 목표나 계획을 세움에 있어서 제한 시간을 정해야 한다.

바람직한 목표 설정을 위한 방법은 다음과 같다.

- 자기 자신이 직접 설정해야 한다.
- 목표는 조금 어렵더라도 도전적으로 수립해야 한다.
- 목표는 장기 비전의 달성을 그 최종 목적으로 삼아야 한다.
- 목표는 변화하는 환경과 사회상을 반영해야 한다.
- 목표는 비전보다 구체적이고, 달성 정도를 쉽게 측정할 수 있어야 한다.

(2) 실행계획(action plan)수립과 실천

'구슬이 서 말이라도 꿰어야 보배다.'라는 옛 속담이 있듯이, 성공적인 대학생활을 하기 위해서는 무엇보다도 ()하다. 대학에 입학할 때는 누구나 대학생활에 대한 목표를 세운다. 대학생활에 대한 꿈과 목표는 누구나 할 수 있지만 실천하는 사람들은 드문 경우가 많이 있다.

사람들이 목표 달성에 실패하는 이유는 무엇일까? 대부분 의지력이나 실행력이 부족해서라고 생각한다. 하지만 그 보다 ()이다. 성공적인 삶을 위해서는 비전, 목표, 실행계획이 잘 짜여야 한다. 비전 달성을 위해서는 구체적이고 실행 가능한 계획을 수립해야 하며, 무엇보다 행동으로 옮길 수 있어야 한다. 실행계획은 기획(plan)의 목표를 실현시키기 위한 구체적인 행동, 실천계획을 의미한다. 실행계획 수립 절차는 다음과 같다.

- 목표 달성을 위해 필요한 행동을 모두 나열한다.
- 나열된 행동들을 실행하기 위해 필요한 자원들을 검토한다.
- 실행 불가능한 자원들은 제외한다.
- 중요도에 따라 우선순위를 부여한다.
- 실행시기와 방법을 구체적으로 명시한다.