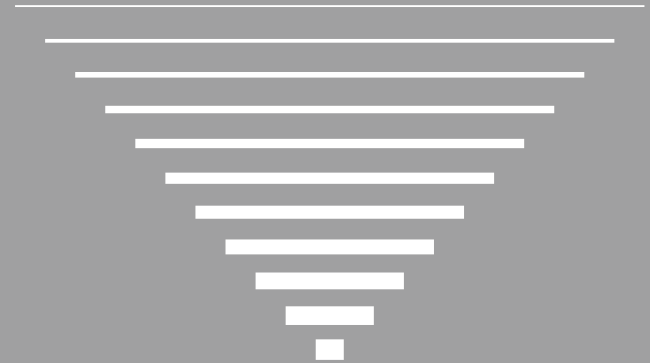


은 지금 처해 있는 상황 속에 있을 수도 있고, 새로운 환경이거나
앞으로 만들어갈 환경일 수도 있다. 자유로이 기술해보도록 하자.

4장



**삶의 가치와
직업적 가치의
도출**

▶ 가치 탐색에 들어가며

이전 장들에서 우리는 “나는 누구인가?”라는 질문에 답하기 위해 다양한 방식으로 과거 스토리, 강점, 성격, 인생 테마 등을 살펴보았다. 이러한 탐색 중에서도 한층 더 근본적인 질문이 바로 “나는 무엇을 중요하게 여기는가?”이다. 무엇이 중요한지를 안다는 것은 나다운 삶을 설계하고 살아가는 데 있어 핵심이 되는 의사결정 기준을 명확히 세우는 작업이다.

가치는 우리가 살아가면서 무엇을 추구할지, 어떤 방향으로 선택하고 행동할지를 이끄는 근본적 동기이며, 동시에 타인과의 상호작용에서도 중요한 역할을 한다. 이를 명확히 알수록 우리는 자신의 삶을 좀 더 확신 있게 이끌 수 있게 된다.

로키치의 가치 체계와 그 응용

미국의 사회심리학자 밀턴 로키치^{Milton Rokeach}⁷⁾는 인간이 추구하는 가치를 크게 2가지로 구분했다.

- 궁극적 가치^{Terminal Values}: 각자가 일생을 통해 달성하고자 하

는 가장 바람직한 상태를 의미한다. 예를 들어 ‘내적 조화’, ‘행복’, ‘자유’, ‘사회정의’ 등이 이에 해당한다.

- 수단적 가치^{Instrumental Values}: 목표달성을 위해 노력할 때 일상에서 의도적으로 선택하여 활용하고자 하는 태도나 행동양식이다. 예를 들어 ‘정직’, ‘책임’, ‘개방성’, ‘유능함’ 등이 대표적이다.

책의 전반부에서 이미 소개했듯이 가치란 나다움과 희망적 삶을 실현하는 데 핵심 기반이 된다. 로키치가 제안한 가치 목록 외에도 현대사회에서는 ‘재정적 자유’나 ‘지속 가능성’ 등 새롭게 부각되는 가치들이 추가되기도 한다.

삶의 가치, 어떻게 발견하고 정리할까?

삶의 가치를 구체적으로 찾기 위해서는 스스로에게 다음과 같은 질문을 던져볼 수 있다.

1. “지금까지 중요한 결정을 내릴 때, 무엇을 가장 우선적으로 고려해왔는가?”
2. “지난 1년 혹은 몇 년 동안, 나를 가장 기쁘게 하거나 보람을

느끼게 한 경험은 무엇인가?”

3. “어떤 상황에서 가장 큰 분노나 실망을 느꼈는가? 그 원인은 무엇인가?”

또한, 이 책에서 제시한 가치 목록이나 카드 분류 활동을 활용하여 가치 항목을 직접 분류해볼 수도 있다. ‘매우 중요함’, ‘중요함’, ‘어느 정도 중요함’, ‘중요하지 않음’ 4가지 기준으로 나뉘보면, 내가 진정으로 중시하는 것들이 자연스럽게 드러난다.

직업 가치의 규명

‘직업 가치’는 우리가 직업 혹은 일의 맥락에서 우선시하는 요소들이다. 경제적 보상, 성취, 대인관계, 자율/독립, 공헌, 워라벨^{Work-Life Balance} 등은 대표적인 직업 가치의 예시다.

직업 가치의 예를 들자면, 다음과 같은 가치들을 꼽을 수 있다.

- **성취**: 목표달성을 통해 성취감과 만족감을 느낄 수 있는 것
- **워라벨**: 일과 개인 생활의 조화를 유지할 수 있는 것
- **기여**: 내가 하는 일이 사회나 조직에 어떤 변화를 만들고 있다고 느끼는 것

- **안정성**: 고용 안정, 안정적 수입 등 불확실성 최소화를 중시

예를 들어, “나는 조직 내에서 인정받고 싶다”라는 욕구가 강하면 인정을 중요한 직업 가치로 볼 수 있다. 반면 “나는 자유롭게 일하고 싶다”라는 마음이 크다면 자율성을 최우선 가치로 설정할 수 있다.

▶ 가치 탐색 활동

: 궁극적, 수단적, 직업 가치의 통합적 발견

여기까지 삶의 가치와 직업적 가치를 살펴보았다. 이제 당신이 직접 체험할 수 있는 가치 탐색 활동을 시작해보자. 이를 통해 당신이 인생에서 진정 중요하게 여기는 가치를 확인하고, 앞으로의 방향을 설정하는 데 도움을 받을 수 있을 것이다.

가치 분류하기

다음 가치 목록을 살펴보면, 각 가치가 자신에게 얼마나 중요한지

생각해본 후 각 가치를 4점 척도(매우 중요, 중요, 다소 중요, 중요하지 않음)로 분류한다. 이때 4가지 척도에 가치를 균등하게 분류하도록 노력한다.

Tip 각 가치 간의 우선순위를 정하는 것이 어려울 때는 A4 용지를 8등분이나 16등분하여 보다 중요한 가치끼리, 혹은 보다 중요하지 않은 가치끼리 쓰면서 분류해보면 수월할 수 있다. 덜 중요한 것을 버리는 형식으로 하는 것이 좀 더 쉽다.

삶 전체의 맥락을 고려해 궁극적 가치 3개, 수단적 가치 3개, 직업 가치 3개를 최종적으로 고른다. 그런 다음 워크시트(112쪽)에 각 가치가 자신에게 왜 중요한지 적는다.

궁극적 가치

번호	가치	설명
1	가족의 안전	가족 구성원들이 위협으로부터 보호받고 안정적으로 생활하는 것
2	개인적 성장	자기 개선, 학습, 잠재력 개발에 집중하는 것
3	건강과 웰빙	신체적, 정신적, 정서적으로 균형잡힌 상태를 유지하는 것
4	국가의 안전	자신이 속한 국가가 외부 위협으로부터 보호받고 사회가 안정되는 것

5	글로벌 시민의식	세계 공동체에 대한 소속감과 책임감을 갖는 것
6	내적 평화	마음의 고요함과 정서적 균형을 통해 삶의 만족감을 얻는 것
7	사회적 정의	공정하고 평등하며 정의로운 사회를 바라는 것
8	성숙한 사랑	상호 존중과 헌신을 바탕으로 한, 깊고 지속적인 관계를 경험하는 것
9	성취감	목표를 달성하고 자신의 노력에서 만족과 보람을 느끼는 것
10	아름다운 세상	자연, 예술, 삶의 경험에서 미적 가치를 발견하고 소중히 여기는 것
11	영성	물질적 세계를 넘어 초월적 존재나 의미에 대한 연결과 믿음을 추구하는 것
12	인정	타인으로부터 존중과 존경을 받는 것
13	자유	외부 제약 없이 스스로 선택하고 결정하여 삶을 영위할 수 있는 것
14	재정적 자유	돈에 대한 걱정 없이 원하는 바를 선택하고 실행할 수 있는 능력을 갖는 것
15	즐거움	기쁘고 만족스러운 경험과 순간들을 추구하는 것
16	지속 가능한 환경	미래 세대를 위한 생태계 보전에 기여하는 것
17	지혜	경험과 학습을 통해 올바른 판단력과 통찰력을 기르는 것
18	진정성	타인의 시선보다 자신의 가치관과 신념에 따라 솔직하게 살아가는 것
19	진정한 유대	상호 신뢰와 존중을 바탕으로 깊이 있는 관계를 형성하고 유지하는 것

20	편안한 삶	스트레스와 불안이 적고 안락함과 여유가 있는 생활을 유지하는 것
21	평화로운 세상	갈등과 분쟁이 없고 상호 협력과 이해가 넘치는 사회를 바라는 것
22	행복	일상에서 기쁨과 만족감을 느끼며 의미 있는 삶을 살아가는 것
23	혁신	기존 방식을 개선하고 새로운 해결책을 만들어내는 창의적 사고를 중시하는 것
24	흥미진진한 삶	새로운 경험과 도전을 통해 활기차고 역동적인 일상을 만들어가는 것

수단적 가치

번호	가치	설명
1	개방성	새로운 아이디어와 다양한 관점을 받아들이며 증거에 따라 견해를 수정할 수 있는 것
2	겸손	자신을 낮추고 타인으로부터 배울 자세를 갖는 것
3	공감	타인의 감정과 상황에 공명하고 그에 맞게 반응하는 것
4	관용	자신과 다른 견해나 행동에 대해 마음이 불편하더라도 널리 이해하고 수용하는 것
5	규율	일정한 원칙과 규칙에 따라 일관된 행동을 유지하는 것
6	논리적 사고	체계적이고 합리적인 추론 과정을 통해 결론에 도달하는 것
7	도움	다른 사람의 필요를 인식하고 어려움을 해결해주는 것
8	반응성	상황이나 요구에 빠르고 민감하게 대응하는 것
9	상상	현실을 넘어서 새로운 가능성들을 마음속에 그려보는 것

10	신뢰성	약속을 지키고 일관된 행동으로 다른 사람이 의지할 수 있는 것
11	야망	꿈을 크게 갖고 그것을 이루려는 노력을 하는 것
12	용기	두려움이나 어려움 앞에서도 올바른 행동을 선택하는 것
13	유능함	맡은 일을 효과적이고 숙련되게 처리할 수 있는 능력을 갖는 것
14	인내	어려운 상황에서도 참고 견디며 포기하지 않는 것
15	자기 주장	자신의 의견과 권리를 명확하고 당당하게 표현하는 것
16	자기 통제	충동과 감정을 조절하여 균형잡힌 행동을 하는 것
17	적응력	변화하는 환경에 맞춰 유연하게 자신을 조정하는 것
18	존중	타인의 인격과 권리를 소중히 여기고 배려하는 것
19	주도성	스스로 앞장서서 행동하고 기회를 만들어가는 것
20	지적 활동	학습과 사고를 통해 지식과 이해를 넓혀가는 것
21	진실성	거짓이나 가식 없이 사실을 말하며, 겉과 속이 일치하는 것
22	창의성	기존과 다른 참신한 아이디어와 해결방안을 만들어내는 것
23	청결·정돈	생활 공간을 위생적이고 질서 있게 정리하여 안전과 효율을 높이는 것
24	충성	특정 대상이나 가치에 대한 변함없는 헌신과 의리를 지키는 것
25	책임	맡은 역할을 끝까지 수행하고 결과를 수용, 관리하는 것
26	친절	타인에게 따뜻하고 배려 깊은 마음으로 대하는 것
27	협력	공동 목표달성을 위해 다른 사람들과 조화롭게 함께하는 것
28	회복력	실패나 좌절에서 빠르게 일어나 다시 도전하는 것

직업 가치

번호	가치	설명
1	감독 기회	팀원들을 이끌고 관리할 수 있는 리더십 경험을 얻는 것
2	공정성	조직구성원들이 공평하고 정의로운 대우를 받으며 일할 수 있는 것
3	관계	동료 및 상사와 긍정적인 인간관계를 형성할 수 있는 것
4	워라벨	일과 개인 생활의 조화를 유지할 수 있는 것
5	급여	충분한 경제적 보상을 제공받는 것
6	공헌	자신의 일을 통해 의미 있는 영향력을 발휘하고 가치를 더 하는 것
7	다양성	다채로운 업무와 책임을 경험할 수 있는 것
8	도전	어려운 과제를 통해 자신의 능력을 시험하고 발전시킬 수 있는 것
9	자율·독립	과도한 간섭 없이 스스로 업무를 수행할 수 있도록 보장받는 것
10	명성	사회적으로 인정받는 직책이나 조직을 통해 존경받을 수 있는 것
11	성취	목표달성을 통해 성취감과 만족감을 느낄 수 있는 것
12	승진	조직 내에서 더 높은 지위와 책임을 맡을 기회를 얻는 것
13	안전/안정	위험하지 않고 안정적인 근무 환경과 고용을 보장받을 수 있는 것
14	여행(출장)	업무를 통해 다양한 지역을 방문하는 것
15	지리적 위치	출퇴근이 편리하고 생활에 적합한 근무지에서 일할 수 있는 것

16	유연성	근무 시간이나 장소 등을 융통성 있게 선택할 수 있는 근무 조건
17	윤리	윤리적 원칙이 잘 지켜지고 도덕적으로 올바른 환경에서 일할 수 있는 것
18	인정	자신의 노력과 성과에 대해 적절한 평가와 감사를 받을 수 있는 것
19	작업 적합성	개인의 능력과 성향에 맞는 업무를 담당할 수 있는 것
20	작업 조건	쾌적하고 효율적인 물리적 근무 환경을 제공받는 것
21	전문성 개발	특정 분야의 전문가로 성장할 수 있는 학습 기회를 얻는 것
22	지지적 상사	격려와 지원, 건설적 조언을 해주는 상급자 밑에서 일할 수 있는 것
23	창의성	자유로운 발상과 독창적인 아이디어를 발휘할 수 있는 것
24	팀워크	동료들과 협력하여 공동의 목표를 달성할 수 있는 것
25	혁신	새로운 방법이나 기술을 도입하여 실질적인 변화를 만들어 낼 수 있는 것

가치 작업 워크시트

가치 분류 작업이 끝났으면, 각 영역에서 자신의 상위 3가지 가치를 기록하고 각 가치가 왜 중요한지 설명해보자.

궁극적 가치 Terminal Values

가치	이 가치가 나에게 어떤 의미가 있는가?

수단적 가치 Instrumental Values

가치	이 가치가 나에게 어떤 의미가 있는가?

직업 가치 Work Values

가치	이 가치가 나에게 어떤 의미가 있는가?

성찰을 위한 질문

다음의 질문에 답을 하며, 궁극적, 수단적, 직업 가치를 분류한 결과에 대해서 성찰해보자.

1. **전체적 영향:** 이번 가치 탐색을 통해 삶과 일에 대한 이해가 어떻게 달라졌는가?

.....

.....

2. **변화의 가능성:** 새롭게 명확해진 가치들을 바탕으로 앞으로의 목표나 취미, 관계에서 조정이 필요한 부분이 있는가?

.....

.....

3. **경력과의 부합:** 나의 직업 가치는 현재의 직업 또는 앞으로의 경력 계획과 얼마나 일치하는가?

.....

.....

4. **여가 활동과의 조화:** 현재 즐기고 있는 취미나 여가 활동은

내 핵심 가치와 얼마나 잘 맞는가?

.....

.....

5. **가족 및 관계에서의 역할**: 식별된 가치가 가족과의 관계나 결혼, 자녀와의 관계에 어떤 영향을 미치는가?

.....

.....

6. **가치 기반의 갈등 해결**: 지금 겪고 있는 갈등이 가치의 차이에서 비롯된 경우, 이를 어떻게 해결할 수 있을까?

.....

.....

7. **직업 가치의 실천**: 나의 직업 가치를 제대로 실현할 수 있는 환경이나 역할은 어떤 것인가?

.....

.....

8. **추가적인 깨달음**: 가치 탐색을 통해 예상치 못한 새로운 발견이나 통찰이 있었는가?

.....

.....

9. **다음 단계의 실천**: 발견한 가치를 일상생활과 미래 계획에 어떻게 구체적으로 반영할 것인가?

.....

.....

▶ 가치와 인생 테마, 가치와 성격의 관련성

가치와 인생 테마의 접점

지금까지 인생 테마를 도출하기 위해 과거 스토리나 전환점이 된 사건들을 살펴보았다면, 이제 그 테마가 어떠한 가치들과 맞닿아 있는지 돌아볼 차례다. 예를 들어 ‘도전’이라는 테마가 있는 사람이라면 ‘흥미진진한 삶’, ‘혁신’, ‘용기’ 등이 중요한 가치가 될 가능성이 크다.

인생 테마가 ‘성장’이라면 ‘개인적 성장’과 ‘창의성’ 같은 가치들이 테마를 뒷받침한다. 반대로 테마와 상충하는 가치는 없는지

(예: ‘안정 추구 vs 새로운 변화/도전’) 점검해보면, 향후 목표와 선택에서 일관성을 높이거나 혹은 균형점을 찾는 데 도움이 된다.

가치와 성격(에니어그램 등)의 시너지

우리는 이미 에니어그램을 통해 자신이 어떤 기본 성향을 지니고 있는지 살펴보았다. 가치관은 이러한 성격적 경향성과 상호작용한다. 예를 들면,

- 에니어그램 2유형(도움을 주는 사람)은 ‘도움’, ‘친절’ 같은 수단적 가치를 가장 중요하게 여길 수 있다.
- 에니어그램 3유형(성취형)이라면 ‘성취’, ‘인정’ 등을 직업 가치로 가장 먼저 꼽을 확률이 높다.

물론 이는 일반적인 경향일 뿐, 사람마다 다르게 나타날 수 있다. 중요한 것은 자신이 선호하는 가치와 성격 특성이 조화를 이루는지, 그리고 혹시 충돌을 일으키는 부분은 없는지 살펴보는 과정이다. 이 조합을 통해 ‘나다운 희망적 삶’을 구현하는 실천 전략을 찾을 수 있다.

▶ 가치를 활용한 직업 탐색 방법

가치 기반 커리어 설계의 필요성

앞 장들에서 우리는 인생 후반전을 위한 ‘일’의 중요성을 강조했다. 그렇다면 내게 맞는 일을 탐색하는 과정에서 ‘가치’는 구체적으로 어떻게 작용할까? 만약 ‘창의성’이 최우선이라면 일상적으로 새로운 아이디어를 발휘할 수 있는 직무나 조직을 찾아보는 것이 현명하다. 반면 ‘안정성’이 가장 중요하다면 일의 형태(정규직/계약직), 조직 규모, 업종 전망 등을 고려하여 선택하는 편이 좋다.

5단계로 보는 ‘가치 중심’ 직업 탐색 프로세스

1. 가치 우선순위 확인

- 우선순위 활동을 통해 정리한 ‘궁극적·수단적 가치+직업 가치’ 리스트를 바탕으로 “이것만큼은 절대 타협할 수 없다”라는 ‘핵심 가치’를 3~5개 정도 추려본다.

2. 가능한 직업/진로 아이디어 열거

- 해당 핵심 가치를 고려했을 때, 생각나는 진로 옵션을 떠올리고 기록해본다. 생성형 AI를 활용하여 가치 작업한 결과를 제공하고, 대략의 경력을 공유한 뒤 진로 아이디어를 추천받아 본다.
- 현재 직장 안에서의 이동, 업종 간 이동, 사내·사의 프로젝트, 프리랜서, 자원봉사 등 여러 가지 옵션을 떠올려본다.

3. 고용24, O*Net 같은 직업정보 사이트를 참조하여 혹시 놓치고 있는 것은 없는지 파악한다.

[고용24 직업심리검사를 활용한 직업 가치 탐색(국문)]

- ① 고용24(기존 워크넷) 웹사이트에 접속하여 성인용 직업 가치관 검사를 실시한다(<https://tinyurl.com/KRcareerassessments>).



고용24
직업심리검사

- ② 고용24에서는 다음 9가지 항목으로 이뤄진 가치 우선순위 활동을 지원한다.

1. 사회적 공헌 | 2. 변화 지향 | 3. 성취 | 4. 경제적 보상 | 5. 자기계발 | 6. 일과 삶의 균형 | 7. 사회적 인정 | 8. 자율성 | 9. 직업 안정

- ③ 응답한 내용에 기반하여 우선순위 가치를 확인하고, 추천된 직업 목록과 각 직업의 세부 사항을 클릭하여 나의 가치와의 일치도를 확인한다.
- ④ 직업의 업무 내용, 근무 환경 및 요구 역량을 나의 가치 및 관심사와 비교하며 진로를 탐색한다.

[O*NET을 활용한 직업 가치 탐색(영문)]

- ① O*NET 온라인 웹사이트에 접속한다(<https://www.onetonline.org/>).



O*NET
직업 가치 탐색

- ② 화면의 Browse by O*NET Data라고 되어 있는 섹션에서 'Work Values(직업 가치)' 옵션을 선택한다. 여기서는 성취Achievement, 독립Independence, 인정Recognition, 관계Relationships, 지원Support, 그리고 업무 조건Working Conditions 등의 6개 선택지만 주어진다.
- ③ 자신이 중요하게 여기는 직업 가치 항목을 체크하고 검색을 실행한다.
- ④ 결과로 나타난 직업 목록 중 관심 있는 직업을 클릭하여 상세 내용을 확인한다.
- ⑤ 해당 직업의 업무 환경, 관련된 기술 및 요구사항 등을 통해 나의 가치와 부합하는지 점검한다.

4. 가치와의 부합 여부 평가

- 열거된 아이디어나 선택지들을 하나씩 살펴보면서 “이 아이디어가 나의 핵심 가치를 얼마나 충족시키는가?”를 5점 척도로 점검해본다.
- 핵심 가치와 충돌하거나 거의 충족이 어려운 아이디어는 우선 순위에서 낮춰도 좋다.

5. 우선순위 재정렬 후 탐색/실행

- 점수가 높게 나온(=가치 부합도가 높은) 2~3가지 아이디어를 선정해 더 구체적으로 알아보거나 시범적으로 경험해본다(예: 해당 직무 종사자를 인터뷰, 관련 강의·세미나 참석 등).

가치 충돌 시의 대처법

실제 삶에서는 한 개인 안에서도 가치가 충돌하기도 한다. 예를 들어, ‘안정성’과 ‘모험’을 동시에 중시하는 사람이 있을 수 있다. 이 경우, 충돌하는 두 가치를 100 대 0으로 구분하기보다 “자신에게 맞는 균형점은 어디인가?”를 찾는 태도가 중요하다. 한 직무에서는 안정적 요소를, 또 다른 활동(예: 주말 취미활동)에서 모험적 자극을 얻는 식으로 조합해볼 수 있다.

▶ 마무리: 가치는 삶과 일의 나침반

삶의 가치(궁극적·수단적)와 직업 가치가 명확해지면 의사결정의 순간마다 기준점을 세울 수 있게 된다. “나에게 정말 중요한 것은 무엇인가?”를 스스로 묻고, 그에 맞춰 선택하고 행동한다면 인생 후반전을 준비하는 과정에서 더 큰 안정감과 방향성을 얻을 수 있을 것이다.

- 삶의 가치는 우리의 궁극적 목표와 행동 원칙을 정의한다.
- 직업 가치는 일을 통해 이루고자 하는 구체적인 욕구와 조건을 의미한다.
- 인생 테마와 성격은 가치와 만나 더욱 선명한 자기 이해와 커리어 비전을 형성하게 돕는다.
- 가치 중심 커리어 탐색은 자신이 진정으로 원하는 ‘나다운 일’을 찾는 효과적인 방법이다.

이제 4장에서 도출된 가치들을 토대로 다음 장을 시작으로 나만의 사명^{Mission}과 비전을 설계하거나, 구체적 커리어 옵션을 모색하는 과정으로 나아가보자. 가치가 분명해졌다면 실제 행동의 단계마다 “이것이 나의 핵심 가치를 얼마나 충족시키는가?”라는 질문

을 던지는 습관을 들이길 권장한다. 그 질문이 바로 여러분의 라이프크래프트 여정에서 흔들리지 않는 나침반이 되어줄 것이다.

제2부

사명 설정 및 나의 공간적 확장

5장



**한 문장으로
내 사명 선언문
만들기**

▶ 사명 선언문: 통합의 시간

지금까지 우리는 자기 자신에 대한 여러 측면을 살펴보았다. 에너지그램을 통해 타고난 성격 특성을 파악했고, 인생 테마와 강점을 도출했으며, 삶의 가치를 명확히 했다. 이제 이 모든 발견과 통찰을 하나로 통합하여, 당신의 고유한 사명을 명확히 표현할 시간이다. 사명 선언문은 당신이 누구인지, 무엇을 위해 살아가는지, 어떻게 세상에 기여하고 싶은지를 함축적으로 담아낸 삶의 나침반이다.

▶ 사명 선언문의 힘

사명 선언문은 왜 그토록 강력한 도구일까? 하버드 비즈니스 리뷰의 연구에 따르면 명확한 목적의식을 가진 사람은 그렇지 않은 사람보다 직업 만족도가 높고, 스트레스와 번아웃에 더 잘 대처하는 경향이 있다.⁸⁾ 특히 주목할 점은 자신의 사명에 개인의 강점이 통합되어 있을 때 그 효과는 더욱 커진다는 사실이다. 갤럽은 매일 자신의 강점을 활용하는 사람들이 그렇지 않은 사람들보다

업무 몰입도가 6배, 삶의 질은 3배 이상 높다고 보고했다(Gallup, 2021).⁹⁾

사명 선언문은 다음과 같은 강력한 효과를 가진다.

- **명료성과 초점:** 삶의 혼돈 속에서 나아갈 방향을 명확히 한다.
- **동기부여와 에너지:** 어려운 시기에도 앞으로 나아갈 힘을 준다.
- **의사결정의 길잡이:** 크고 작은 선택에서 일관된 기준을 제공한다.
- **자기 인식과 성장:** 자신의 가치, 강점, 목적에 맞는 성장 방향을 제시한다.

▶ 지금까지의 발견 통합하기

사명 선언문을 작성하기 전에 지금까지의 발견을 한곳에 모아보자. 다음 표에 1~4장에서 발견한 핵심 요소들을 정리해보자.

영역	주요 발견
에니어그램 유형	(당신의 유형과 주요 특성)
인생 테마	(도출된, 우선순위가 높은 인생 테마 3~5개)
주요 강점	(강점 인터뷰에서 발견한 가치, 태도, 역량 중 핵심적인 것 3~5개)
궁극적 가치	(가장 중요한 궁극적 가치 3개)
수단적 가치	(가장 중요한 수단적 가치 3개)
직업 가치	(가장 중요한 직업 가치 3개)

▶ 통합적 질문에 답하기

이제 앞에서 정리한 요소들을 바탕으로 다음 질문들에 깊이 생각하며 답해보자. 이 답변들이 사명 선언문의 재료가 될 것이다.

1. **내가 가장 열정을 느끼는 활동은 무엇인가?** ⇨ 인생 테마와 강점을 고려하여 답변
2. **나는 어떤 방식으로 세상에 가장 의미 있는 기여를 할 수 있는가?** ⇨ 강점과 가치를 연결하여 답변
3. **나는 어떤 사람들이나 대상을 위해 봉사하고 싶은가?** ⇨ 인생 테마와 가치를 연결하여 답변

4. **나의 에니어그램 유형이 가장 건강하게 발현될 때 어떤 모습인가?** ⇨ 에니어그램 유형의 통합된 모습 고려
5. **내 삶의 마지막에 어떤 유산을 남기고 싶은가?** ⇨ 궁극적 가치와 연결하여 답변

▶ 사명 선언문이 의미 있는 삶을 이끄는 방법

사명 선언문은 단순한 구호나 다짐이 아니라 삶의 방향을 설정해주는 나침반이다. 전환점마다 흔들리는 우리에게 사명은 중심을 잡아주고, 목적을 향해 나아가는 내면의 힘이 된다. 거창한 사명만이 의미 있는 것이 아니다. 작고 조용한 실천이라 하더라도, 그것이 나다운 삶을 가능하게 하고 타인에게 긍정적인 영향을 준다면 충분히 의미 있다. 다음은 각기 다른 분야에서 자신의 사명을 바탕으로 삶을 실천해온 사례들이다.

오프라 윈프리

오프라 윈프리의 사명은 “전 세계 여성과 아이들을 이끌고, 교육하고, 고양하고, 영감을 주며, 권한을 부여하여 각자가 최고의 삶을 살고 자신의 위대함을 실현할 수 있도록 돕는 것”이다.¹⁰⁾ 이

사명은 그녀의 방송 활동과 자선사업의 핵심 원칙이 되었다.

말랄라 유사프자이

노벨 평화상을 수상자인 말랄라의 사명은 “모든 소녀가 12년 동안 무상으로, 안전하게 양질의 교육을 받을 수 있도록 하는 것”이다.¹¹⁾ 16세에 유엔에서 연설하며 세계 소녀들의 교육권을 대변했고, 말랄라 기금을 통해 교육 프로그램에 투자하며 실질적인 변화를 이끌고 있다.

테슬라

“전 세계의 지속 가능한 에너지로의 전환을 가속화한다”¹²⁾라는 사명하에 AI를 적극 활용하며 전기차를 넘어 태양광, 에너지 저장, 자율주행, 로봇 등 다양한 영역으로 확장해왔다. 테슬라는 기업의 사명이 실제 기술과 전략으로 실현될 수 있음을 보여준다.

복잡한 기술과 공급망을 통합하며 수직 계열화를 이루었고, 이는 단기 이익보다 장기 비전을 추구한 결과다. 스타링크, 옵티머스 로봇, 자율주행 플랫폼 등도 모두 이 사명을 구체화한 시도들이다. 테슬라는 기업의 사명이 실제 기술과 전략으로 실현될 수 있음을 보여준다.

▶ 사명 선언문 작성 방법

로리 베스 존스(Lori Beth Jones)의 방법론¹³⁾은 사명 선언문 작성에 매우 효과적이다. 그녀의 접근법 핵심은 다음과 같다.

1. **기여 대상/영역**: 당신이 영향을 미치고 봉사하고자 하는 대상이나 영역
2. **핵심 가치/특성**: 당신의 행동과 존재 방식을 이끄는 근본적인 가치나 특성
3. **동사(행동)**: 당신이 어떻게 행동하고 기여하고자 하는지 나타내는 동사

왜 기여할 곳을 정해야 할까? 우리는 사회적 동물이며, 경제활동은 내가 창출하는 가치에 대한 대가를 받는 것이다. 내가 누군가에게 제공하는 가치가 있어야 경제적 보상을 받을 수 있다. 타인과 사회를 향한 사명은 다른 사람들의 지지를 받을 확률이 크다.

워크시트 작성 안내

QR 코드를 활용하여 워크시트를 내려받아 기여 대상에서 3개 단어, 가치 중 3개 단어, 동사에서 3개 단어를 선택하도록 하자. 표에 나와 있지 않지만, 자신이 선호하는 단어가 있다면 기재해도 좋다. 가치의 경우는 3장과 4장에서 도출한 내용의 핵심을 적어도 좋다.



사명선언문
워크시트

다음 워크시트에 선택한 단어들을 결합하여 일관되고 영향력 있는 사명 선언문을 만들어보라. 이 선언문은 당신의 노력에 대한 지침이 되어야 하며, 당신이 원하는 기여, 핵심 가치, 행동을 담아야 한다.

첫 번째 시도

선택한 단어들(범주별 3개 단어)을 아래에 배치하고, 문장 구조를 응용하여 한 문장짜리 사명 선언문 초안을 만들어보자.

나, _____는/은

_____에/의/을(를) 위해/과(와) 함께
(나를 가장 대표시키는 집단/단체/목적)

_____을(를)
(핵심 가치, 인생 테마)

(3개의 동사)

사명 선언문 작성 연습 1

.....

.....

.....

두 번째 시도

어순을 바꾸고, 통합할 단어는 통합하여 좀 더 간결하면서 자연스러운 문장을 만들자.

사명 선언문 작성 연습 2

마지막 시도

더 매력적이고, 온전히 자신의 것으로 만들도록 하자. 당신의 사명 선언문이 당신만의 독특한 의도와 열망을 반영하도록 개인화되었는지 확인하라. 그것은 당신에게 깊은 수준에서 동기를 부여하고 공명하는 것이어야 한다.

사명 선언문은 10살 아이도 쉽게 이해할 수 있을 정도로 단순해야 한다. 당신에게 에너지를 불어넣을 만큼 매력적이어야 하고, 다른 사람들의 지지를 얻을 수 있을 만큼 이타적이어야 한다. 또한 항상 마음속에 간직할 수 있도록 간결해야 한다.

최종 사명 선언문

사명 선언문 검증하기

작성한 사명 선언문이 효과적인지 확인하기 위해 다음 질문들을 활용하라.

1. **간결성**: 한 문장으로 표현되며, 쉽게 기억할 수 있는가?
2. **명확성**: 10살 아이도 이해할 수 있을 만큼 명확한가?
3. **고유성**: 나만의 독특한 특성과 열망을 반영하는가?
4. **영감**: 읽을 때마다 나에게 에너지와 영감을 주는가?
5. **포괄성**: 내가 중요하게 생각하는 모든 핵심 요소를 포함하는가?
6. **실행 가능성**: 실제 삶에서 적용하고 실천할 수 있는가?
7. **지속 가능성**: 시간이 지나도 여전히 유효할 내용인가?

만약 이 중 어느 하나라도 ‘아니오’라고 답했다면, 사명 선언문을 다시 검토하고 수정해보자.

사명선언문 활용하기

사명 선언문을 작성한 후에는 그것을 생활 속에서 활용하는 것이

중요하다. 다음과 같은 방법을 고려해보자.

1. **시각화하기**: 사명 선언문을 적어 매일 볼 수 있는 장소(책상, 침대 옆, 휴대폰 배경화면 등)에 놓아두라.
2. **정기적 성찰**: 매일 아침이나 저녁에 사명 선언문을 읽고, 그 날의 행동이 이와 얼마나 일치했는지 성찰하라.
3. **의사결정 도구로 활용**: 중요한 결정을 내릴 때 “이 선택이 내 사명과 일치하는가?”라고 자문하라.
4. **주기적 검토**: 6개월이나 1년에 한 번씩 사명 선언문을 검토하고, 필요하다면 수정하라.
5. **공유하기**: 신뢰하는 사람들과 사명 선언문을 공유하여 책임감을 높이고 지지를 받아라.

사명 선언문을 만드는 것은 시작에 불과하다. 진정한 변화는 이를 삶에 통합하고 실천할 때 일어난다. 다음 장에서는 이 사명을 기반으로 삶의 다양한 역할에서 어떻게 구현할 수 있는지 탐색할 것이다.

지금까지 자기 탐색과 발견을 통합하여 강력한 사명 선언문을 완성했다면, 이제 당신은 인생 후반전을 위한 분명한 나침반을 갖게 된 것이다. 이 나침반은 앞으로의 모든 선택과 결정에서 당신을 인도하는 등대 역할을 할 것이다.

6장

사명의 확장 삶의 역할 규명

▶ 사명에서 역할로: 삶의 공간적 확장

앞 장에서 우리는 내 삶의 목적과 방향성을 담은 사명 선언문을 작성했다. 이제 그 사명을 삶의 다양한 영역으로 확장하여 구체적인 역할과 책임으로 구현해볼 차례다. 사명이 삶의 ‘왜Why’를 정의한다면, 역할은 삶의 ‘어디서Where’와 ‘누구로서Who’를 정의한다고 볼 수 있다.

수퍼Super(1980)의 “생애주기-생활공간 이론”에 따르면 우리는 자녀, 학생, 여가인, 시민, 직업인, 배우자, 가사 담당자, 부모 등 여러 역할을 동시에 수행한다. 우리의 정체성과 삶의 의미는 이러한 다양한 역할들의 총합으로 구성된다.

▶ 삶의 역할 탐색과 이해하기

내 삶의 관계 매핑하기

자신을 중심에 두고, 주변의 중요한 관계나 소속 집단을 그려보는 것은 자신의 역할을 발견하는 첫 단계다. 다음 표에 현재 당신과

관계를 맺고 있는 주요 사람들, 그룹, 조직, 공동체 등을 적어보자.

관계/그룹/조직	내가 수행하는 역할
예: 가족	예: 아들/딸, 남편/아내, 부모
예: 직장	예: 팀원, 관리자, 멘토
예: 친구 모임	예: 조연자, 청취자, 시작자

이렇게 작성한 관계 맵을 바탕으로, 자신을 중심에 두고 주요 관계들을 선으로 연결하는 관계 지도를 그려볼 수 있다. 이 시각화 작업은 당신의 삶이 얼마나 다양한 관계로 구성되어 있는지, 그리고 그 속에서 당신이 어떤 역할을 수행하고 있는지 명확히 이해하는 데 도움을 준다.

자기 역할의 이해: 웰빙의 추구

삶의 다양한 역할을 수행하면서 우리는 종종 자기 자신과의 관계를 소홀히 하는 경향이 있다. 스티븐 코비Stephen Covey는 그의 저서 《성공하는 사람들의 7가지 습관》에서 이를 ‘뿔날 갈기Sharpen the Saw’라고 표현했다. 즉, 지속적으로 효과적인 역할 수행을 위해서는 자기 자신을 돌보고 재충전하는 것이 필수적이라는 의미다. 이 책에서는 ‘웰빙’이라고 표현하고자 한다.

웰빙은 다음 4가지 차원에서 이루어질 수 있다.

- **신체적 웰빙**: 적절한 영양, 운동, 충분한 휴식을 통한 건강 유지
- **지적 웰빙**: 독서, 학습, 새로운 기술 습득을 통한 정신적 성장
- **정서적 웰빙**: 건강한 인간관계, 감정 인식과 표현, 스트레스 관리
- **영적 웰빙**: 명상, 자연과의 교감, 목적의식 함양을 통한 내적 평화

이런 4가지 영역에서 자신을 돌보는 활동들을 정기적으로 실천함으로써 우리는 다른 삶의 역할에서도 더 효과적이고 만족스러운 성과를 낼 수 있다. 이 4가지 이외에도 경제적인 웰빙, 환경적인

웰빙 등을 추가하여 작업하면 좋다.

커리어 레인보우Career Rainbow: 생애 역할 확인하기

다음 표에 현재 수행 중인 역할과 앞으로 수행하게 될 역할들을 작성해보자. 각 역할에 대해 현재의 중요도를 1~10점 척도로 평가하고, 앞으로 이 역할의 중요도가 어떻게 변화할 것으로 예상하는지도 기록해보자. 기타 역할란에는 표에 주어진 역할 이외에 자신에게 중요한 역할을 기입하자.

생애 역할	현재 수행 여부	현재 중요도(1~10)	예상되는 변화
자녀	예/아니오		
학생	예/아니오		
여가인	예/아니오		
시민	예/아니오		
직업인	예/아니오		
배우자	예/아니오		
가사담당자	예/아니오		
부모	예/아니오		
기타 역할 1	예/아니오		
기타 역할 2	예/아니오		

역할과 헌신 테이블 작성하기

이제 더 구체적으로, 각 역할에서 당신이 어떤 헌신을 하고 싶은지 생각해보자. 역할 란에는 자신에게 중요한 역할로 5~7개를 선정하여 기입하도록 하자.

역할(Role)	헌신(Commitment)
웰빙-신체적	
웰빙-지적	
웰빙-정서적	
웰빙-영적	
역할 1	
역할 2	
역할 3	
역할 4	
역할 5	
역할 6	
역할 7	

예시

역할(Role)	헌신(Commitment)
웰빙-신체적	매일 30분 이상 운동하고, 주 3회 이상 명상을 통해 신체적 건강과 정신적 안정을 유지한다.
웰빙-지적	매월 한 권 이상의 책을 읽고, 분기별로 새로운 기술을 배우는 워크숍에 참여한다.
웰빙-정서적	주간 일기 쓰기를 통해 감정을 정리하고, 매월 가까운 친구들과 깊은 대화의 시간을 가진다.
웰빙-영적	주말에는 자연 속에서 시간을 보내며, 매일 아침 감사 일기를 통해 삶의 의미를 성찰한다.
부모	자녀들과 매일 질 높은 대화 시간을 갖고, 그들의 관심사에 진심으로 관심을 보이며, 자율성과 책임감을 기를 수 있도록 지원한다.
직업인	내 전문 분야에서 지속적으로 학습하고 성장하며, 동료들과 지식을 공유하고, 조직의 목표달성에 적극적으로 기여한다.
가족구성원	부모님과 주 1회 이상 연락하고, 가족 행사에 적극적으로 참여하며, 형제자매와의 유대관계를 지속적으로 강화한다.
커뮤니티 일원	지역사회 봉사활동에 월 1회 이상 참여하고, 이웃과의 긍정적 관계를 형성하며, 지역 발전에 기여한다.
친구	오랜 친구들과 정기적으로 연락하고, 새로운 친구 관계도 적극적으로 발전시키며, 서로의 어려움에 진정된 지지를 제공한다.
취미 활동가	주 2회 이상 나만의 취미활동에 시간을 투자하고, 관련 커뮤니티에 참여하며, 지속적인 즐거움과 성취감을 추구한다.
재정 관리자	월별 예산을 계획하고 준수하며, 은퇴를 위한 장기 투자 계획을 검토하고, 분기별로 재정 상태를 점검한다.

▶ 인생 중후반기의 역할 변화와 통합적 관리

인생 중후반기에 접어들면서 우리는 새로운 역할을 맡고 기존 역할도 변화한다. 이 시기에는 3가지 주요 역할이 부각된다.

- **샌드위치 세대의 도전**: 자녀 양육과 노부모 부양을 동시에 담당하며, 이를 위해서는 경계 설정, 위임과 협력, 자기 돌봄, 지지 네트워크 구축이 필요하다.
- **멘토와 지도자로서의 역할**: 축적된 전문성과 경험을 바탕으로 다음 세대에 지식을 전수하는 책임이 생긴다. 효과적인 멘토링을 위해 지속적 학습, 공감과 경청, 건설적 피드백, 롤모델로서의 역할이 중요하다.
- **공동체 기여자로서의 역할**: 더 넓은 사회에 공헌하고자 하는 욕구가 강해진다. 자원봉사, 시민 참여, 기부, 커뮤니티 형성 등을 통해 의미 있는 유산을 남길 수 있다.

역할이 변화하고 추가되는 과정에서 효과적인 관리와 적응이 필요하다. 역할 전환은 크게 **역할 추가**(부모나 관리자 되기), **역할 상실**(자녀 독립, 퇴직), **역할 재정의**(자녀 성장에 따른 부모 역할 변화) 3가지로 나타난다. 각 유형은 고유한 도전과 기회를 제공한다.

건강한 삶을 위해서는 단순한 역할 균형보다는 역할 간 통합적 접근이 중요하다. 여러 역할 사이에서 시너지를 창출하는 방법으로는 다음의 전략이 있다.

- 다양한 역할에 공통된 근본 가치 찾기
- 한 역할에서 배운 기술을 다른 역할에 적용하기
- 여러 역할의 목표를 동시에 충족하는 활동 발굴하기
- 역할 간 경계를 유연하게 하여 통합된 정체성 형성하기

▶ 성찰 질문

다음 질문들에 답하면서 역할에 대한 이해를 더욱 깊이 있게 발전시켜 보자.

1. **정체성과 역할의 관계**: 당신의 다양한 역할들이 어떻게 당신의 정체성을 반영하고 있는가?

.....
.....

2. **역할 변화 예상**: 앞으로 5~10년간 당신의 역할에 어떤 변화가 생길 것으로 예상하는가? 이러한 변화에 어떻게 대비하고 있는가?

.....

.....

3. **배운 교훈**: 이번 장의 활동을 통해 당신이 얻은 주요 통찰이나 배움은 무엇인가?

.....

.....

▶ **마무리**: 역할을 넘어선 삶의 본질

이 장에서 우리는 다양한 삶의 역할을 탐색하고, 각 역할에서의 책임을 정의해보았다. 모든 역할의 중심에는 변하지 않는 ‘나’라는 존재가 있으며, 이 ‘나’는 앞서 정의한 사명에 의해 인도된다.

진정한 성숙은 다양한 역할을 균형 있게 수행하는 데서 그치지 않고, 모든 역할 속에서 진정한 자아를 표현하고 발견하는 데 있다. 인생 후반전에 접어들면서 우리는 자신의 본질과 사명에 충실

한 방식으로 역할을 재정의하고 통합해나가는 과정을 거친다.

다음 장부터는 이러한 통합된 정체성을 바탕으로 미래의 다양한 가능성을 탐색하고 구체적인 비전과 목표를 설정하는 과정으로 나아갈 것이다.

제3부

‘나’의 시간적 확장

7장



**다양한
커리어 옵션
탐색**

▶ 인생 후반전을 위한 커리어 옵션의 중요성

인생 후반전에서 어떤 일을 하며 살아갈지 탐색하는 것은 자연스러운 과정이다. 커리어 옵션을 탐색한다는 것은 단순히 새로운 직업을 찾는 것이 아니라 자신의 열정, 가치, 강점, 경험을 활용하여 의미 있는 기여를 할 수 있는 모든 가능성을 살펴보는 과정이다.

특히 100세 시대를 살아가는 우리에게 커리어 옵션 탐색은 선택이 아닌 필수가 되었다. 은퇴 후 30~40년이라는 긴 시간을 어떻게 보낼 것인가는 재정적 측면뿐 아니라 심리적, 사회적 웰빙에도 큰 영향을 미치기 때문이다.

▶ 경로사고 Pathways Thinking의 실천

‘경로사고’는 스나이더 Snyder의 희망 이론에서 나온 개념으로 목표를 달성하기 위한 다양한 경로를 찾아내는 능력을 의미한다. 현대 사회에서 커리어는 더 이상 하나의 직선적 경로가 아니며, 특히 인생 후반전에서는 이러한 사고방식이 더욱 중요해진다.

경로사고는 다음과 같은 방법으로 실천할 수 있다.

1. **정기적 탐색 시간 확보**: 매월 또는 분기별로 커리어 옵션을 탐색하는 시간을 의도적으로 마련한다. 이는 새로운 직업 동향, 산업 변화, 교육 기회 등을 살펴보는 시간이다.
2. **다양한 정보원 활용**: 온라인 구인 사이트, 직업 정보 포털, 전문 잡지, 업계 뉴스레터, 네트워킹 이벤트 등 다양한 채널을 통해 정보를 수집한다.
3. **평생학습 자세**: 새로운 기술이나 지식을 지속적으로 습득하여 다양한 옵션에 대한 준비를 갖춘다. 온라인 강좌, 워크숍, 세미나 등에 참여하는 것이 도움이 된다.
4. **탐색적 대화 나누기**: 다양한 분야의 사람들과 대화를 나누며 새로운 아이디어와 가능성을 탐색한다. “만약 ~라면 어떨까?”와 같은 가정적 질문을 자주 던져보는 것도 좋은 방법이다.
5. **실험적 접근**: 작은 규모의 프로젝트, 부업, 자원봉사 등을 통해 새로운 분야를 실험적으로 경험해본다.

커리어 옵션을 탐색할 때는 ‘Either OR 사고(이분법적 선택)’보다 ‘Both AND 원칙(통합적 접근)’이 더 유용하다. 회사를 완전히 떠나는 대신 파트타임으로 전환하면서 컨설팅을 시작하거나, 주말에

는 관심 있는 비영리 단체에서 봉사하는 방식 등이 그 예다.

▶ 직업 탐색 도구 활용

시스템 활용 시 주의 사항

고용24 활용법

고용24(www.work24.go.kr)는 고용노동부가 운영하는 종합 취업 정보 포털로 다양한 직업 정보와 진로 탐색 도구를 제공한다. 중년 이상의 성인들도 이 플랫폼을 활용하여 새로운 커리어 옵션을 탐색할 수 있다. 로그인 이후에 ‘취업지원’ 중에서 ‘취업가이드’를 클릭한다.

1. **직업심리검사 활용**: 성인용 직업 가치관 검사, 직업적성검사 등을 통해 자신의 성향과 강점에 맞는 직업 분야를 탐색한다.
2. **직업정보 탐색**: ‘직업·진로’ 메뉴의 직업정보에서는 약 700여 개의 직업에 대한 상세 정보를 제공한다. 수행 업무, 필요 역량, 준비 방법, 자격 요건, 전망 등을 확인할 수 있다.

3. **성장 직업 조회**: ‘미래 유망 직업’ 정보를 통해 향후 성장이 예상되는 직업군을 파악할 수 있다.
4. **지역별 일자리 정보 확인**: 거주 지역 중심의 일자리 정보를 확인하여 실제적인 취업 가능성을 탐색한다.

고용24에서 직업 정보를 검색할 때는 단순히 직무 설명만 보는 것이 아니라, 해당 직업의 근무 환경, 요구되는 가치관, 필요한 교육 및 훈련, 관련 자격증 등을 종합적으로 살펴보는 것이 중요하다. 또한 제시된 정보와 자신의 경험, 기술, 관심사가 어떻게 연결될 수 있는지 창의적으로 생각해보는 것이 필요하다.

‘취업지원’의 ‘취업역량강화’ 메뉴를 클릭하면 만 40세 이상을 대상으로 하는 ‘중장년내일센터’에 대한 안내도 있다. 국가에서 제공하는 1:1 맞춤 재취업, 전직 지원 서비스, 구직 지원 서비스나 취업 지원 프로그램 등을 탐색하고 활용해보도록 하자. 신청일로부터 6개월간 집중 케어를 받을 수 있다.

O*NET OnLine 활용법

미국의 O*NET OnLine(onetonline.org)은 세계적으로 가장 종합적인 직업 정보 데이터베이스 중 하나로 한국의 상황에도 유용한 통찰을 제공할 수 있다. 특히 새로운 직업 트렌드와 상세한 직무 분석 정보에 접근하기 좋다.

1. **흥미Interest 검색**: ‘흥미 프로파일러Interest Profiler’를 통해 자신의 직업적 관심사에 맞는 직업군을 탐색할 수 있다. 홀랜드 코드RIASEC 기반의 관심사 평가를 제공한다.
2. **기술Skills 검색**: 자신이 보유한 기술이나 습득하고자 하는 기술을 기준으로 관련 직업을 찾을 수 있다. 중년 이상의 경우, 기존에 개발한 전이 가능한 기술transferable skills을 활용할 수 있는 직업을 탐색하는 데 유용하다.
3. **직업 가치Work Values 검색**: 성취, 독립성, 인정, 대인관계, 지원, 근무 조건 등 6가지 주요 직업 가치를 기준으로 직업을 탐색할 수 있다. 특히 인생 후반전에는 이러한 가치 기반 탐색이 중요하다.
4. **교차 검색Crosswalks 기능**: 기존 직업이나 산업에서 유사한 기술이 요구되는 다른 직업으로의 전환 가능성을 탐색할 수 있다. 이를 통해 경력 전환의 구체적 경로를 발견할 수 있다.
5. **유망Bright Outlook 직업**: 성장 가능성이 크거나 새롭게 부상하는 직업을 살펴볼 수 있다. 미래 지향적 커리어 계획에 참고할 수 있다.

O*NET은 영어로 제공되지만 번역 도구를 활용하면 핵심 정보를 파악하는 데 큰 어려움이 없다. 또한 국내 상황과 맞지 않는 부분은 고용24 등 국내 정보와 교차 검증하는 것이 좋다.

▶ 커리어 옵션 탐색 방법

: 기술 기반, 흥미 기반, 가치 기반

커리어 옵션을 탐색할 때는 여러 관점에서 접근하는 것이 효과적이다. 특히 기술, 흥미, 가치라는 3가지 핵심 측면에서 자신에게 맞는 옵션을 찾아볼 수 있다. 고용24나 O*NET을 활용하여 탐색해보도록 하자. ChatGPT 등 여러 AI 도구의 도움을 받아보는 것도 적극 권장한다.

기술 기반 탐색Skill-based Exploration

기술 기반 탐색은 자신이 보유한 전문 기술, 지식, 역량을 중심으로 커리어 옵션을 모색하는 방법이다.

단계별 접근

1. **기술 목록 작성**: 현재 직업에서 습득한 기술뿐 아니라 취미, 자원봉사, 생활 경험에서 얻은 기술까지 포괄적으로 나열한다. 이때 기술을 구체적으로 명시하는 것이 중요하다. 자유

롭게 작성하거나, 앞서 진행한 스토리를 통해 찾은 강점을 나열할 수도 있지만 고용24 등에서 진단에 응하거나 선택을 통해 추가 검색을 할 수 있다. 고용24에서는 ‘업무수행 능력’이라고 기술을 표현하는데, 다음과 같은 내용이 직무정보와 연계되어 있다.

기본 인지 능력	사고력 및 인지 능력	대인관계 능력
읽고 이해하기	논리적 분석	모니터링
듣고 이해하기	창의력	사람 파악
글쓰기	범주화	행동 조정
말하기	기억력	설득
수리력	공간지각력	협상
	추리력	가르치기
	학습전략	서비스 지향
	선택적 집중력	
관리 및 문제해결 능력	기술 관련 능력	신체적 능력
문제 해결	기술 분석	정교한 동작
판단과 의사결정	기술 설계	움직임 통제
시간 관리	장비 선정	반응시간과 속도
재정 관리	설치	신체적 강인성
물적자원 관리	전산	유연성 및 균형
인적자원 관리	고장의 발견·수리	시력
	작동 점검	청력

- 2. 전이 가능 기술 식별:** 나열한 기술 중 다른 분야나 직무에서도 활용할 수 있는 ‘전이 가능 기술’을 식별한다. 예를 들어 프로젝트 관리, 리더십, 문제 해결, 의사소통 능력 등은 다양한 분야에 적용 가능하다. 앞의 표에서 자신이 보유하고 있는 능력에 ○표를 해보자.
- 3. 기술 중심 직업 탐색:** 고용24나 O*NET의 ‘직업별 필요 역량’ 정보를 역으로 활용하여 자신의 주요 기술이 필요한 직업을 찾아본다.
- 4. 기술 격차 분석:** 관심 있는 직업과 현재 보유 기술 간의 격차를 분석하고, 필요한 추가 교육이나 훈련 계획을 수립한다.
- 5. 기술 확장 전략:** 보유 기술을 보완할 수 있는 새로운 기술을 습득하여 직업 선택의 폭을 넓힌다.

중년 이후에는 수십 년간 축적한 경험과 암묵지가 중요한 자산이 된다. 특히 멘토링, 컨설팅, 자문 역할 등에서 이러한 경험 기반 기술이 높이 평가받을 수 있다.

흥미 기반 탐색 Interest-based Exploration

흥미 기반 탐색은 자신이 진정으로 즐기고 열정을 느끼는 활동이

나 주제를 중심으로 커리어 옵션을 모색하는 방법이다.

단계별 접근

1. **흥미 영역 정의**: 홀랜드 유형^{RIASEC}(현실형, 탐구형, 예술형, 사회형, 진취형, 관습형) 등의 프레임워크를 활용하여 자신의 주요 흥미 영역을 파악한다. 고용²⁴의 직업선호도검사나 O*NET의 Interest Profiler 등을 활용할 수 있다.
2. **생활 속 열정 찾기**: 일상에서 시간 가는 줄 모르고 몰입하는 활동, 무보수라도 기꺼이 할 수 있는 일들을 살펴본다.
3. **흥미-직업 연결**: 파악한 흥미 영역과 관련된 직업군을 탐색한다. 예를 들어 예술형^{Artistic} 성향이 강하다면 디자인, 콘텐츠 제작, 창작 관련 직업을 살펴볼 수 있다.
4. **부업이나 자원봉사로 테스트**: 완전한 전환 전에 관심 분야에서 부업이나 자원봉사를 통해 실제 경험을 쌓고 적합성을 테스트한다.
5. **커뮤니티 참여**: 관심 분야의 커뮤니티나 업계 모임에 참여하여 네트워크를 형성하고 더 깊은 통찰을 얻는다.

중년 이후에는 젊은 시절에 포기했던 관심사나 취미를 커리어로 발전시킬 기회를 찾아보는 것도 추천한다.

가치 기반 탐색^{Value-based Exploration}

가치 기반 탐색은 자신이 중요하게 여기는 가치와 원칙에 부합하는 커리어 옵션을 모색하는 방법이다.

단계별 접근

1. **핵심 가치 명확화**: 4장에서 도출한 핵심 가치를 다시 검토하고, 직업 환경에서 특히 중요하게 생각하는 가치를 우선순위로화한다.
2. **가치-직업 환경 매칭**: 각 가치가 중요시되는 직업 환경을 탐색한다. 예를 들어 ‘사회 기여’를 중요하게 여긴다면 교육, 의료, 비영리, 사회적 기업 등의 분야를, ‘자율성’을 중시한다면 프리랜서, 창업, 연구 분야 등을 고려할 수 있다.
3. **조직 문화 조사**: 관심 있는 조직이나 분야의 문화와 가치관을 조사하여 자신의 핵심 가치와 얼마나 일치하는지 평가한다.
4. **의미 있는 직업 찾기**: “어떤 일이 나에게 의미가 있는가?” “어떤 성취가 나에게 진정한 자부심을 주는가?”와 같은 질문을 통해 자신에게 의미 있는 직업을 탐색한다.
5. **레저시 고려**: “내가 이 세상에 남기고 싶은 유산은 무엇인가?”라는 질문을 통해 인생 후반전에 집중하고 싶은 가치와

영향력을 고민한다.

중년 이후에는 일의 외적 보상보다 내적 보상(의미, 목적, 가치 실현 등)이 더 중요해지는 경향이 있다.

통합적 탐색 방법

3가지 접근법은 상호보완적이며, 이를 통합적으로 활용할 때 가장 효과적인 탐색이 가능하다.

1. **세 영역의 교차점 찾기**: 자신의 기술, 흥미, 가치가 모두 충족될 수 있는 커리어 옵션을 우선적으로 고려한다. 이러한 교차점에서 가장 큰 만족감과 성취를 경험할 가능성이 크다.
2. **우선순위 설정**: 세 영역 중 현재 자신에게 가장 중요한 영역을 결정한다. 예를 들어 경제적 안정이 필요한 시기라면 기술 기반 접근이, 자아실현이 중요한 시기라면 가치나 흥미 기반 접근이 더 우선시될 수 있다.
3. **단계적 이행 계획**: 이상적인 옵션을 즉시 선택하기 어려운 경우, 기술-흥미-가치의 균형을 점진적으로 개선해나가는 단계적 이행 계획을 수립한다.

4. **지속적인 재평가**: 커리어 여정을 통해 자신의 기술, 흥미, 가치는 변화할 수 있다. 정기적으로 이를 재평가하고 조정하는 습관을 들인다.

▶ 커리어 옵션의 종류

커리어 옵션을 탐색할 때는 변화의 범위와 정도에 따라 다양한 선택지를 고려할 수 있다.

사내 옵션

사내 옵션은 현재 조직 내에서 역할이나 책임을 변경하는 방식으로, 가장 작은 변화로 커리어에 새로운 활력을 불어넣을 수 있는 방법이다.

- **부서 이동**: 다른 부서나 팀으로 이동하여 새로운 업무 영역 경험
- **역할 확장**: 현재 직무를 유지하면서 책임 범위 확장

- **직급 변경:** 관리직에서 전문직으로, 또는 그 반대로 경력 경로 전환
- **직무 재설계:** 현재 직무를 자신의 강점과 관심사에 맞게 조정
- **겸임 역할:** 다른 부서나 프로젝트에 파트타임으로 참여

장점: 기존의 회사 문화, 시스템, 동료 관계를 유지하면서 새로운 도전을 할 수 있는 안정감

업계 내 옵션

업계 내 옵션은 같은 산업 분야 내에서 직장을 바꾸거나 역할을 전환하는 방식으로 축적된 산업 지식과 네트워크를 활용하면서 새로운 환경에서 경력을 이어갈 수 있다.

- **유사 기업으로 이직:** 동종 업계의 다른 기업으로 이직
- **밸류체인 이동:** 같은 산업 내 다른 단계로 이동
- **산업 내 컨설턴트 역할:** 컨설턴트나 자문 역할로 전환
- **업계 교육자 역할:** 산업 관련 교육기관에서 강사로 활동
- **협회나 단체 활동:** 업계 협회, 표준화 단체, 감독 기구 등에서 역할 수행

장점: 축적된 산업 지식, 전문성, 네트워크를 계속 활용할 수 있다.

탈업계 옵션

탈업계 옵션은 완전히 다른 산업 분야로 전환하는 방식으로 가장 큰 변화를 수반하지만, 새로운 출발과 성장의 기회를 제공한다.

- **전이 가능 기술 활용:** 리더십, 프로젝트 관리 등 전이 가능한 기술을 바탕으로 다른 산업으로 이동
- **관련 지식 기반 전환:** 현재 업계에서 얻은 전문 지식을 관련 분야에 적용
- **취미나 관심사 기반 전환:** 오랫동안 유지해온 취미나 개인적 관심사를 기반으로 새 커리어 시작
- **사회적 가치 추구:** 비영리 단체, 사회적 기업, 교육기관 등으로 이동
- **평생 꿈 실현:** 젊은 시절 포기했던 직업이나 분야에 도전

장점: 완전히 새로운 출발과 학습 기회, 자신의 흥미와 가치에 더 부합하는 일 선택 가능

국내 이동 옵션

국내 이동 옵션은 국내의 다른 지역으로 이주하며 새로운 직업 기회를 모색하는 방식으로 생활 환경의 변화와 함께 커리어의 새로운 가능성을 열어준다.

- **지역 특화 산업 진출:** 특정 지역에 집중된 산업이나 클러스터로 이동
- **공공 및 지역 기관 취업:** 지방 이전 공공기관이나 지역 발전 기관에 취업
- **지역 기반 창업:** 지방 소도시나 농어촌 지역에서 지역 특성을 활용한 창업
- **원격 근무와 지역 이주 결합:** 원격 근무 형태로 일하면서 삶의 질이 높은 지역으로 이주
- **지역 대학이나 교육기관 참여:** 지역 교육기관에서 강사, 연구원, 멘토 등으로 활동

장점: 생활비 절감, 삶의 질 향상, 스트레스 감소, 지역 사회에 의미 있는 기여 기회

해외 옵션

해외 옵션은 국제적인 커리어 기회를 모색하는 방식으로 가장 큰 변화와 도전을 수반하지만, 그만큼 큰 성장과 새로운 가능성을 제공한다.

- **글로벌 기업 내 해외 포지션:** 현 기업 내 해외 지사나 법인으로 이동
- **국제기구나 NGO 활동:** UN, WHO, OECD와 같은 국제기구나 국제 NGO에서 활동
- **해외 교육 및 연구 활동:** 해외 대학, 연구소, 교육기관에서 활동
- **해외 창업 및 비즈니스:** 해외 시장에서 창업하거나 사업 확장
- **국제 자문 및 컨설팅:** 해외 기업이나 정부에 자문 및 컨설팅 서비스 제공

장점: 글로벌 시장에서의 새로운 기회와 경험, 다문화 역량 개발, 글로벌 네트워크 구축

▶ 커리어 옵션 평가 및 선택을 위한 프레임워크

다양한 커리어 옵션을 탐색한 후에는 각 옵션을 객관적으로 평가하고 자신에게 가장 적합한 선택을 내리는 과정이 필요하다. 다음은 이를 위한 체계적인 프레임워크를 제시한다.

커리어 옵션 평가 매트릭스

커리어 옵션 평가 매트릭스는 각 옵션을 여러 측면에서 객관적으로 비교할 수 있는 도구다. 다음 표와 같이 주요 평가 요소에 따라 각 옵션을 점수화하여 비교할 수 있다.

평가요소	가중치 (1~5)	옵션 1 (점수 1~10)	옵션 2 (점수 1~10)	옵션 3 (점수 1~10)
기술 활용도				
흥미 일치도				
가치 부합도				
경제적 보상				
안정성				
성장 가능성				

자율성				
일-삶 균형				
사회적 영향력				
실현 가능성				
총점				

이 매트릭스를 활용할 때는 다음 단계를 따르는 것이 효과적이다.

1. 옵션 1, 2, 3에 해당하는 커리어 옵션을 적는다.

옵션 1

.....

옵션 2

.....

옵션 3

2. 각 평가 요소에 자신에게 얼마나 중요한지를 반영하는 가중치(1~5)를 부여한다.
3. 각 옵션에 대해 요소별로 1~10점 사이의 점수를 매긴다.
4. 각 요소의 점수에 가중치를 곱하여 가중 점수를 계산한다.
5. 모든 요소의 가중 점수를 합산하여 각 옵션의 총점을 구

한다.

6. 총점이 가장 높은 옵션이 객관적으로 가장 적합한 선택일 수 있지만, 이는 참고 자료일 뿐 최종 결정은 직관과 주관적 판단도 포함하여 내려야 한다.

실험과 검증의 중요성

어떤 옵션이 자신에게 정말 맞는지 확인하는 가장 좋은 방법은 실제 경험을 통한 검증이다. 다음과 같은 실험적 접근을 고려해볼 수 있다.

- **단기 프로젝트 참여**: 관심 분야에서 단기 프로젝트로 경험 쌓기
- **자원봉사 활동**: 비영리 단체나 커뮤니티에서 자원봉사
- **부업이나 사이드 프로젝트**: 본업을 유지하면서 관심 분야에서 부업 시작
- **교육 과정 수강**: 관련 교육 과정이나 워크숍 참여
- **멘토링이나 잡 새도잉**: 해당 분야 전문가의 멘토링 받기

이러한 실험적 접근은 리스크를 최소화하면서 실제 경험을 통해 더 나은 결정을 내릴 수 있게 해준다.

의사결정을 위한 질문들

최종 결정을 내리기 전에 다음과 같은 핵심 질문들을 자신에게 던져볼 필요가 있다.

1. **진정성 질문**: “이 선택이 진정한 나의 모습, 가치, 열정과 일치하는가?”
2. **미래지향 질문**: “이 선택이 5~10년 후에도 여전히 의미 있고 지속 가능할 것인가?”
3. **현실성 질문**: “이 전환을 위해 필요한 자원(시간, 돈, 에너지)을 투자할 준비가 되어 있는가?”
4. **균형 질문**: “이 선택이 삶의 다른 중요한 영역(건강, 관계, 여가 등)과 조화를 이룰 수 있는가?”
5. **후회 최소화 질문**: “이 선택을 하지 않는다면 미래에 후회할 가능성이 얼마나 큰가?”
6. **최악의 시나리오 질문**: “이 선택이 실패한다면 어떤 결과가 발생할 수 있으며, 그것을 감당할 수 있는가?”
7. **직관 질문**: “모든 합리적 분석을 넘어 내 직관은 이 선택에 대해 무엇이라고 말하는가?”

이러한 질문들에 대한 깊은 성찰은 자신에게 진정으로 적합한

결정을 내리는 데 도움이 될 것이다.

▶ 실천 계획: 내 커리어 옵션 탐색하기

이제 지금까지 배운 내용을 바탕으로 자신의 커리어 옵션을 탐색해볼 차례다. 다음 단계별 활동을 통해 체계적으로 접근해보자.

자기 이해 요약

먼저 앞 장에서 탐색했던 자기 이해 요소들을 요약해보자.

나의 주요 강점(3장에서 도출)	
나의 핵심 가치(4장에서 도출)	
나의 주요 흥미 영역	
나의 주요 기술	
나의 사명(5장에서 작성)	

탐색할 커리어 옵션 목록

자기 이해를 바탕으로 탐색해볼 만한 커리어 옵션을 다음 5가지 범주에서 최소 한 가지씩 작성해보자.

1. 사내 옵션:
2. 업계 내 옵션:
3. 탈업계 옵션:
4. 지역 이동 옵션:
5. 해외 옵션(선택적):

우선 탐색할 3가지 옵션 선택

앞에서 작성한 옵션 중 가장 실현 가능성이 크고, 자신의 강점, 가치, 흥미와 가장 잘 맞는다고 생각되는 3가지 옵션을 선택하자. 그리고 각 옵션에 대해 간략한 이유를 적어보자.

1순위 옵션:

• 선택 이유:

2순위 옵션:

• 선택 이유:

3순위 옵션:

• 선택 이유:

실험 및 탐색 계획

선택한 3가지 옵션을 더 깊이 탐색하기 위한 구체적인 계획을 세워보자.

옵션	탐색 계획
1순위 옵션 ()	
2순위 옵션 ()	
3순위 옵션 ()	

옵션별로 다음과 같은 활동을 계획할 수 있다.

1. **정보 수집**: 해당 분야나 역할에 대한 정보를 어디서 어떻게 수집할 것인가.
2. **네트워킹**: 관련 분야의 전문가나 현직자를 만나거나 연결할 방법
3. **실험**: 단기 프로젝트, 자원봉사, 부업 등으로 경험해 볼 방법
4. **교육**: 필요한 지식이나 기술을 습득하기 위한 교육 계획
5. **현실적 평가**: 재정, 시간, 가족 상황 등을 고려한 실현 가능성 평가

시간표와 마일스톤

마지막으로, 탐색 계획을 실행할 구체적인 시간표와 마일스톤을 설정해보자. 3개월, 6개월, 1년 단위의 목표를 설정하는 것이 효과적이다.

- 3개월 내 달성할 목표:
- 6개월 내 달성할 목표:
- 1년 내 달성할 목표:

커리어 옵션 탐색은 일회성 이벤트가 아닌 지속적인 과정이라는 점을 기억하자. 처음 계획했던 옵션이 기대했던 것과 다를 수 있고, 탐색 과정에서 전혀 예상치 못한 새로운 가능성이 열릴 수도 있다. 중요한 것은 유연한 마음가짐으로 지속적으로 탐색하고 실험하며, 자신의 인생에 가장 의미 있는 방향을 찾아가는 것이다.

인생 후반전은 과거의 경험과 지혜를 토대로 더 진정성 있고 균형 잡힌 삶을 구축할 수 있는 귀중한 기회이다. 이번 장에서 배운 경로사고와 다양한 옵션 탐색 방법을 활용하여 의미 있고 풍요로운 커리어 여정을 이어가길 바란다.

다음 장에서는 이렇게 탐색한 옵션들을 바탕으로 더 구체적인 미래 비전과 자서전적 스토리를 작성해보는 시간을 가질 것이다. 이를 통해 인생 후반전의 방향성을 더욱 명확히 하고, 실질적인 계획으로 발전시켜나갈 것이다.

8장

나의 비전과 미리 쓰는 자서전

▶ 비전의 의미와 중요성

비전은 우리가 추구하는 미래의 모습을 그려낸 청사진으로, 삶의 방향성을 제시하는 나침반이다. 인생의 파도가 거칠게 몰아칠 때도 우리가 향해야 할 방향을 잃지 않게 해준다.

비전이 중요한 이유는 크게 3가지다.

- **동기부여의 원천**: 명확한 미래 모습을 그릴 때 나아갈 에너지와 열정을 얻는다.
- **의사결정의 기준점**: 삶의 갈림길에서 올바른 방향을 제시해준다.
- **어려움 극복의 힘**: 일시적 실패나 좌절에도 포기하지 않고 계속 나아갈 회복력을 준다.

▶ 비전 설정을 위한 심상 훈련의 중요성

심상Imagery은 마음속으로 어떤 장면이나 상황을 생생하게 그려보는 정신적 과정이다. 단순한 상상을 넘어 모든 감각을 동원하여 마

치 실제로 경험하는 것처럼 느끼는 과정이다.

심리학적 연구에 따르면, 우리 뇌는 실제 경험과 생생한 상상 사이의 차이를 구분하는 능력이 제한적이다. 따라서 심상 훈련을 통해 미래의 성공적인 모습을 반복적으로 상상하면 뇌는 마치 실제로 그 경험을 한 것처럼 신경 경로를 형성하여 실제 그러한 행동을 할 가능성을 높인다.¹⁴⁾

심상 훈련은 무의식에 접근하는 통로가 되어 표면적인 생각 너머에 있는 진정한 열망과 가치를 발견할 수 있게 한다.

▶ 심상 훈련 Guided Imagery 실습

심상 훈련은 누군가의 안내에 따라 이완된 상태에서 특정 이미지나 장면을 상상하며 진행하는 방법이다. 이는 자신의 미래 모습을 더 생생하고 구체적으로 그려볼 수 있게 한다.

심상 훈련을 통한 미래 탐색은 다음과 같은 순서로 진행된다.

1. **준비 단계**: 조용한 환경에서 편안한 자세를 취하고, 심호흡을 한 후 이완 상태에 들어간다. 몸의 긴장을 풀고 마음을 평온하게 만든다.

2. **시간 여행**: 미래의 특정 시점(예: 5년 후, 10년 후 등)으로 시간 여행을 한다고 상상한다. 그때 자신의 나이와 연도를 구체적으로 떠올린다.

3. **일상생활 탐색**: 미래의 어느 평범한 하루를 상상하며, 아침에 눈을 뜨는 순간부터 하루를 마무리하는 순간까지 진행한다. 이 과정에서 다음과 같은 요소들을 상상한다.

- 자신이 살고 있는 집의 모습과 위치
- 아침에 일어났을 때의 느낌과 주변 환경
- 직장으로 향하는 길과 교통수단
- 일터의 모습, 동료들과의 관계, 하는 일의 내용
- 점심 시간과 여가 활동
- 퇴근 후의 활동과 저녁 시간
- 하루를 마무리하는 시간

4. **감각적 경험**: 이 과정에서 중요한 것은 단순히 시각적 이미지뿐만 아니라 모든 감각(시각, 청각, 촉각, 후각, 미각)을 동원하여 경험을 풍부하게 만드는 것이다. 어떤 소리가 들리는지, 어떤 냄새가 나는지, 느껴지는 감촉은 어떤지도 상상한다.

5. **감정 탐색**: 그 미래에서 느끼는 감정도 중요하게 탐색한다. 일을 할 때의 만족감, 사람들과 상호작용할 때의 기쁨, 하루를 마무리할 때의 성취감 등을 느껴본다.

6. **마무리**: 미래 탐색이 끝나면 천천히 현재로 돌아오는 시간을 갖는다. 심호흡하며 눈을 뜨고, 경험한 내용을 기록한다.

심상 훈련

QR 코드를 활용하여 영상을 틀고, 내레이션을 따라서 만들고자 하는 미래 자신의 모습에 대해 상상해보도록 하자. 필기구를 준비하여 심상 훈련을 마치면 상상했던 것을 적을 수 있도록 하자.



심상 훈련 후 성찰

심상 훈련 후에는 다음 질문들을 통해 경험을 더 깊이 성찰해보자. 이 질문들에 대한 답변을 기록하거나, 신뢰할 수 있는 사람과 나누어 보도록 하자.

1. 가장 인상 깊었던 미래의 당신 모습은 어떤 모습이었는가?
그 모습의 단서를 지금 어디에서 볼 수 있는가?

.....
.....

2. 미래를 상상했던 것에 나타난 나의 중요 가치는 무엇인가?
지금의 삶에서 그 가치는 얼마나 드러나고 있는가?

.....
.....

3. 미래로 가기 위해 바뀌어야 할 나의 믿음은 무엇인가? 더 강
화하고 싶은 정체성은 무엇인가?

.....
.....

4. 그 미래로 나아가는 데 있어 가장 걸림돌이 되는 것은 무엇
인가? 이를 넘어서기 위한 실마리는 무엇인가?

.....
.....

5. 미래에 의미 있는 인간관계는 누구와의 관계인가? 지금 어
떤 관계를 더 키워가야 할까?

.....
.....

6. 앞으로 7일 안에 실천할 수 있는 구체적인 행동 1~2가지는
무엇인가?

.....
.....

▶ 꿈 목록 작성하기

꿈 목록 작성의 가장 큰 가치는 자신의 열망을 명확하게 인식하고,
이를 실현 가능한 형태로 구체화하는 데 있다. 이 책에서는 꿈 목
록을 미래 나만의 이야기를 만들기 위한 브레인스토밍 목적으로
활용하며, 꿈 목록을 달성하는 것에 큰 가치를 두지 않는다. 눈을
가끔 미래에 두되, 매 순간 현재를 돌아보며 결정하기를 권한다.

꿈 목록 작성 방법

꿈 목록 작성은 다음과 같은 방식으로 진행할 수 있다.

- **범주별 작성**: 탐험, 배움, 성취, 경험 등의 범주로 구성
- **역할 기반 작성**: 다양한 생애 역할에 따라 이루고 싶은 꿈 정리
- **웰빙 항목별 작성**: 신체적, 정서적, 지적, 사회적, 직업적, 재정적, 영적, 환경적 웰빙 영역별로 목표 정리
- **생애주기 기반 작성**: 인생의 단계별로 이루고 싶은 꿈 정리

꿈 목록 작성 시 고려 사항

꿈 목록을 작성할 때는 다음과 같은 사항을 고려하는 것이 좋다.

- **현실성과 도전성의 균형**: 쉽게 달성할 수 있는 목표와 도전이 필요한 목표를 균형 있게 포함하는 것이 중요하다.
- **유연성 유지**: 인생은 예측 불가능하므로 꿈 목록은 언제든지 정하고 업데이트할 수 있는 살아있는 문서로 관리하는 것이 좋다.
- **가치 반영**: 자신의 핵심 가치가 목록에 반영되었는지 확인해

야 한다. 진정한 행복은 가치와 행동이 일치할 때 온다.

- **구체성**: ‘행복해지기’와 같은 추상적 목표보다 ‘주 3회 30분 명상하기’처럼 구체적인 목표를 설정하는 것이 효과적이다.
- **다양성**: 인생의 모든 영역(관계, 건강, 경력, 지적 성장, 정서적 만족 등)을 고르게 포함하는 것이 바람직하다.
- **잘게 나누기**: 큰 목표는 작은 단계로 나누어 성취감을 자주 느끼도록 하는 것이 좋다.
- **주기적 검토**: 분기별 또는 연 1회 이상 꿈 목록을 검토하고 진행 상황을 체크하는 습관을 들이는 것이 중요하다.
- **우선순위 설정**: 모든 꿈을 동시에 추구할 수 없으므로, 현시점에서 가장 중요한 것에 집중하는 전략이 필요하다.
- **자기 관찰**: 꿈 목록을 작성하면서 느끼는 감정에 주목하는 것이 중요하다. 흥분되고 의욕이 생기는 항목은 진정한 열망을 반영한다.
- **감사와 성찰**: 이미 이룬 꿈에 대해 감사하고, 그 과정에서 배운 점을 성찰하는 시간을 갖는 것이 유익하다.

꿈 목록 작성 실습

여기서는 웰빙 항목과 생애주기를 고려한 꿈 목록을 작성해보도록

하자. 그 내용은 하고 싶은 일이거나, 갖고 싶은 것, 되고 싶은 것,
그리고 탐색하는 것이거나 배우는 것, 여행지일 수도 있다.

다음은 웰빙 관련 항목들에 대한 꿈 목록 양식이다.

웰빙 항목	40대	50대	60대	70대 이후
관계/정서				
영적				
지적				
신체적				
환경(주거 등)				
재정				
직업				
여가				

미래의 이야기를 위한 과거, 현재 스토리 작성

비전을 명확히 하기 위해서는 과거와 현재의 이야기를 먼저 정리하는 것이 중요하다. 이는 자신의 인생 여정에 대한 전체적인 맥락을 이해하고, 일관성 있는 미래 이야기를 구성하는 데 도움이 된다.

과거 스토리 작성 방법

과거 스토리를 작성할 때는 다음 요소들을 포함하는 것이 좋다.

- **주요 전환점**: 인생의 중요한 변화나 전환점을 시간 순서대로 나열한다. 이러한 사건들이 자신에게 어떤 영향을 미쳤는지 성찰한다.
- **성장 경험**: 크게 성장했던 경험이나 중요한 교훈을 배웠던 순간들을 기록한다. 이러한 경험을 통해 발견한 자신의 강점이 나 가치관을 함께 기록한다.
- **도전과 극복**: 인생에서 마주했던 중요한 도전들과 그것을 어떻게 극복했는지 서술한다. 이 과정에서 발휘된 회복력이나 대처 방식에 주목한다.
- **중요한 관계**: 삶에 큰 영향을 미친 중요한 관계(가족, 멘토, 친구 등)를 기록하고, 이러한 관계를 통해 배운 점을 성찰한다.
- **성취와 기쁨**: 의미 있는 성취나 특별히 기쁨을 느꼈던 순간들을 기록한다. 이러한 경험에서 발견한 자신의 열정과 동기를 탐색한다.

현재 스토리 작성 방법

현재 스토리를 작성할 때는 다음 요소들을 고려한다.

- **현재의 역할**: 생활 속에서 맡고 있는 다양한 역할(직업, 가족, 사회적 역할 등)을 나열하고, 각 역할에서 느끼는 만족도와 도전성을 성찰한다.
- **강점과 재능**: 현재 발휘하고 있는 핵심 강점과 재능, 그리고 이것이 어떻게 활용되고 있는지 기록한다.
- **가치와 우선순위**: 현재 삶에서 중요하게 여기는 가치와 우선순위를 명확히 한다. 이것들이 일상적인 결정과 행동에 어떻게 반영되고 있는지 살펴본다.
- **만족과 불만족**: 현재 삶에서 만족하는 부분과 변화가 필요한 부분을 솔직하게 평가한다.
- **학습과 성장**: 현재 배우고 있거나 개발 중인 기술, 지식, 관점 등을 정리한다. 이러한 학습이 어떤 방향으로 이어지고 있는지 고려한다.

과거와 현재의 스토리 작성은 단순한 사실 나열을 넘어 자신의 인생에 대한 깊은 성찰과 의미 부여의 과정이다. 이 과정을 통해 자신의 삶에 존재하는 일관된 테마와 패턴을 발견할 수 있다. 이러

한 통찰은 앞으로의 미래 스토리를 더 의미 있고 진정성 있게 구성하는 기반이 된다.

미래 한 시점의 스토리 작성해보기

미래 스토리를 작성할 때는 자신의 다양한 삶의 역할을 포괄하는 통합적인 관점에서 접근하는 것이 중요하다. 이는 단순히 직업적 성공이나 물질적 성취를 넘어 삶의 모든 중요한 측면에서 조화와 만족을 추구하는 전인적 비전을 형성하는 데 도움이 된다.

역할 기반 미래 스토리 작성 가이드

미래의 특정 시점(예: 10년 후, 20년 후)을 정하고, 그때 자신의 모습을 다음과 같은 역할 측면에서 생생하게 묘사해보자.

1. **직업적 역할**: 미래에 어떤 일을 하고 있는지, 일상적인 업무는 무엇인지, 이 일을 통해 어떤 영향력을 발휘하고 있는지, 어떤 성취감을 느끼는지 등을 구체적으로 묘사한다.
2. **관계적 역할**: 가족, 친구, 동료 등과의 관계에서 어떤 역할을 하고 있는지 묘사한다. 배우자, 부모, 자녀, 형제자매, 친구, 멘토 등으로서의 모습을 구체적으로 그려본다.

3. **지역사회 역할:** 지역사회나 더 넓은 사회에서 어떤 기여를 하고 있는지 묘사한다. 자원봉사, 멘토링, 시민참여 등의 활동을 통해 어떻게 공동체에 기여하고 있는지 생각해본다.
4. **학습자 역할:** 지속적인 성장과 학습을 위해 어떤 활동을 하고 있는지 묘사한다. 새로운 기술이나 지식을 습득하는 방법, 자기계발을 위한 노력 등을 구체화한다.
5. **여가 역할:** 취미, 여가 활동, 문화적 관심사를 통해 어떻게 삶을 풍요롭게 하고 있는지 묘사한다. 이러한 활동이 삶의 다른 영역에 어떤 영향을 미치는지도 고려한다.
6. **건강 관리자 역할:** 신체적, 정신적, 정서적 건강을 위해 어떤 활동을 하고 있는지 묘사한다. 운동, 영양, 스트레스 관리, 마음 챙김 등의 실천을 구체화한다.
7. **재정 관리자 역할:** 재정적 안정과 자유를 위해 어떤 전략을 실행하고 있는지 묘사한다. 저축, 투자, 예산 관리 등을 통해 어떤 재정적 상태를 이루고 있는지 생각해본다.
8. **영적 탐색자 역할:** 더 큰 목적과 의미를 찾는 여정에서 어떤 활동을 하고 있는지 묘사한다. 명상, 기도, 철학적 탐구, 자연과의 연결 등을 통해 어떻게 영적 충만함을 추구하는지 고려한다.

미래 스토리를 작성할 때는 구체성, 일관성, 균형, 진정성, 도전

성, 상호 연결성을 고려하자. 미래의 한 시점에서 자신의 다양한 역할을 포괄하는 구체적인 스토리를 작성함으로써 삶의 여러 측면에서 조화롭고 의미 있는 비전을 형성할 수 있다. 이러한 통합적 비전은 단순한 목표달성을 넘어 진정으로 충만하고 균형 잡힌 삶을 향한 여정의 나침반이 된다.

▶ 미리 쓰는 자서전

미리 쓰는 자서전(My Life as a Book¹⁵)은 자신의 인생을 책으로 구성하여 과거, 현재 그리고 미래의 이야기를 연결된 흐름으로 표현하는 활동이다. 이는 심상 훈련을 통해 발견한 미래의 모습을 더 구체화하고, 체계적으로 정리하는 기회를 제공한다. 이는 그간 제공했던 프로그램들의 핵심으로 활용되었고, 효과가 매우 높으니 반드시 작성해보길 권한다.

미리 쓰는 자서전 작성 가이드

1. 준비 단계

- 자신의 삶이 여러 챕터로 구성되어 있다고 생각하세요. 당신

의 인생을 일련의 챕터로 시각화하세요. 과거 사건들, 현재의 순간, 예상되는 미래 이야기들로 구성된 지속적인 이야기라고 생각하세요.

- 개인 철학을 담으세요: 개인적인 미션, 비전, 핵심 가치(그리고 인생의 주제)를 각 챕터에 녹여내세요. 이러한 원칙들이 이야기를 안내하도록 하여, 이야기가 더 의미 있고 당신 자신을 반영하도록 만드세요.
- 브레인스토밍 세션: 별도의 종이에 인생에서 중요한 사건들을 타임라인에 따라 정리하세요. 이는 챕터 구조를 잡고 중요한 순간들을 기억하는 데 도움이 될 것입니다.

2. 책 구조 잡기

- 파워포인트 파일에 9~10개의 독립적인 챕터를 만드세요.
- 서문(여기에 당신의 미션 선언문, 선택한 3~7개의 핵심 가치, 비전 선언문을 포함하세요.)
- 과거를 기술하는 4~6개의 챕터, 현재를 포함한 1개의 챕터
- 미래를 상상하는 2~4개의 챕터
- 각 챕터에 창의적이고 의미 있는 제목을 부여하세요. 그 시기의 나이를 챕터 제목 옆에 괄호로 표시하세요.
- 각 챕터 내에는 자체 제목을 가진 섹션을 디자인하세요.
- 각 섹션 아래에는 중요한 사건이나 경험을 불릿 포인트로 나

열하세요.

- 미래에 대해 쓸 때는 미래 시제를 사용하지 마세요. 과거 시제를 사용하여 이미 이루어진 것처럼 묘사하세요.

3. 시각적 매력 더하기

- 이야기와 어울리는 관련 이미지를 통합하여 책의 미적 매력을 높이세요. 개인 사진이나 주제에 맞는 일러스트를 사용할 수 있습니다.
- 당신의 인생 책의 본질을 반영하는 맞춤형 파워포인트 템플릿을 만드세요. 디자인이 이야기를 보완하도록 하세요.

4. 매력적인 책 제목 만들기

- 당신의 전체 인생 이야기는 감동적인 제목을 자격으로 합니다. 당신의 여정을 대변하고 호기심을 자극하는 제목을 생각해 보세요.

5. 상상력 발휘하기

- 이 활동은 단순한 성찰이 아니라 상상력 훈련이기도 합니다. 크게 꿈꾸고 깊이 회상하며, 가장 중요한 것은 자신을 제한하지 않는 것입니다.
- 모든 것이 가능하다는 믿음과 자신의 운명을 형성할 수 있다는 믿음으로 글을 쓰세요.

미리 쓰는 자서전은 단순한 글쓰기 활동이 아니라, 자신의 인생에 대한 통찰과 방향성을 정리하는 중요한 과정이다. 이를 통해 과거와 현재, 그리고 미래가 하나의 일관된 이야기로 연결되며, 자신이 진정으로 바라는 삶의 모습이 무엇인지 더 명확하게 이해할 수 있다.

다음은 미리 쓰는 자서전의 파워포인트 템플릿을 다운받을 수 있는 QR 코드다. 자신의 개성에 맞게 템플릿을 변경하고 이미지도 넣는 등 자기 것으로 만들어 보자. 우측의 QR 코드는 하나의 예시이다.



미리 쓰는 자서전
템플릿 다운받기



미리 쓰는 자서전
예시

▶ 한 문장으로 내 비전 표현하기

비전 선언문(Vision Statement)은 자신이 추구하는 미래의 모습을 함축적으로 담아낸 간결하고 강력한 문장이다. 이는 심상 훈련, 자서전

작성, 꿈 목록 등을 통해 발견한 자신의 열망과 방향성을 하나의 선명한 문장으로 결정화하는 과정이다.

효과적인 비전 선언문의 특징

1. **간결성**: 한 문장 정도의 짧고 명료한 표현이어야 한다. 이는 쉽게 기억하고 반복적으로 상기할 수 있게 한다.
2. **영감**: 단순한 목표 진술이 아닌, 영감을 주고 동기를 부여하는 표현이어야 한다. 자신의 내면 깊은 곳에서 울림이 있는 표현을 찾는 것이 중요하다.
3. **미래 지향성**: 현재의 문제나 제약보다는 추구하고자 하는 이상적인 미래 상태에 초점을 맞춘다.
4. **개인적 의미**: 타인이 봤을 때보다는 자신에게 깊은 의미와 공감을 주는 표현이어야 한다.
5. **시각화 가능성**: 선언문을 읽으면 그것이 실현된 모습이 마음 속에 구체적인 이미지로 그려질 수 있어야 한다.

비전 선언문 예시

- “천만인의 꿈(10 Million Dreams)” - 윤형준 교수(2006년)
- “한 사람, 한잔의 커피, 한 동네씩 인간 정신에 영감을 주고 양

육하는 것” - 스타벅스

- “고객이 온라인에서 사고 싶은 모든 것을 찾고 발견할 수 있는 지구상에서 가장 고객 중심적인 회사가 되는 것” - 아마존
- “세계적 초일류기업 달성” - 삼성(1988년)

비전 선언문은 개인의 인생 여정에서 북극성과 같은 역할을 한다. 방향을 잃거나 결정을 내려야 할 순간에 이 선언문은 명확한 기준점이 되어준다. 또한, 비전 선언문은 일상의 분주함 속에서도 자신의 궁극적 목표와 가치를 상기시켜주며, 일관된 방향성을 유지하도록 돕는다. 당신의 미리 쓰는 자서전에서 나타난 핵심적인 내용을 상징하는 가슴 뛰는 문구를 만든다면 그것은 무엇인가? 그 문구를 들으면 상상이 더 구체화되는가?

나의 비전 선언문

내가 상상한 미래를 잘 나타낼 수 있는 나만의 비전 선언문을 적어 보자.

▶ 마무리: 당신만의 비전을 찾아서

비전 설정은 단순한 미래 목표 정하기가 아니라 자신의 가장 깊은 가치와 열망을 탐색하여 삶의 방향성으로 통합하는 진정성이 핵심인 과정이다. 이는 평생에 걸친 여정으로 우리의 가치관과 열망이 시간에 따라 성숙해지듯 비전도 함께 진화하는 살아있는 개념이다. 명확한 비전은 현재의 결정과 행동에 영향을 미치는 실질적 지침이 되어, 일상의 작은 선택들이 일관된 방향성을 가지도록 도와준다.

비전이 선명해질수록 삶은 더 큰 목적의식을 갖게 된다. 그 여정이 때로는 험난할지라도 당신만의 특별한 이야기가 될 것이다. 지금 첫걸음을 내디뎌 당신이 그린 미래를 향해 나아가라. 이 이야기의 주인공이자 저자는 다름아닌 당신 자신이다. 비전 설정은 평생에 걸친 과정으로, 우리의 가치관과 열망은 시간이 지남에 따라 변화하고 성숙해진다. 따라서 비전도 고정된 것이 아니라 우리의 성장과 함께 진화하는 살아있는 개념이다.

9장



**비전 달성을 위한
SWOT 분석 기반
전략 도출**