

<활동지2-1>

나에게 중요한 욕구 찾기

◆ 아래 질문에 대해 대답을 해보고 다음과 같이 점수를 주세요.

전혀 그렇지 않다. : 1   별로 그렇지 않다. : 2   때때로 그렇다. : 3   자주 그렇다. : 4  
언제나 그렇다. : 5

**1. 생존의 욕구**

돈이나 물건을 절약한다.(   )  
돈으로 살 수 있는 것에 각별한 만족을 느낀다.(   )  
자신의 건강유지에 관심이 있다.(   )  
균형 잡힌 식생활을 하려고 노력한다.(   )  
성적인 관심이 많다.(   )  
매사에 보수적인 편이다.(   )  
안정된 미래를 위해 저축하거나 투자한다.(   )  
부득이한 경우가 아니면 모험을 피하고 싶다.(   )  
외모를 단정하게 가꾸는 데 관심이 있다.(   )  
쓸 수 있는 물건을 버리지 않고 간직한다.(   )

**2. 사랑과 소속의 욕구**

나는 사랑과 친근감을 많이 필요로 한다.(   )  
다른 사람의 복지에 관심이 있다.(   )  
타인을 위한 일에 시간을 낸다.(   )  
장거리 여행 때 옆자리의 사람에게 말을 건다.(   )  
사람들과 함께 있는 것을 좋아한다.(   )  
아는 사람과는 가깝고 친밀하게 지낸다.(   )  
가족이나 가까운 친구가 내게 관심을 가져주기 바란다.(   )  
다른 사람이 나를 좋아해 주기 바란다.(   )  
다른 사람들에게 친절하게 대한다.(   )  
가족이나 가까운 친구가 나의 모든 것을 좋아해 주기 바란다.(   )

**3. 힘과 성취의 욕구**

내가 하는 가사나 작업에 대해 사람들로 부터 인정받고 싶다.(   )  
다른 사람에게 충고나 조언을 잘 한다.(   )  
다른 사람에게 무엇을 하라고 잘 지시하는 편이다.(   )  
경제적으로 남보다 잘 살고 싶다.(   )  
사람들에게 칭찬 듣는 것을 좋아한다.(   )  
내 밑에서 일하는 사람이 문제가 있을 때 쉽게 해고한다.(   )

내 분야에서 탁월한 사람이 되고 싶다.(   )  
어떤 집단에서든 지도자가 되고 싶다.(   )  
자신을 가치 있는 인간이라고 느낀다.(   )  
내 성취와 재능을 자랑스럽게 여긴다.(   )

#### 4. 자유의 욕구

사람들이 내게 어떻게 하라고 지시하는 것이 싫다.( )  
 내가 원하지 않는 일을 하라고 하면 참기 어렵다.( )  
 다른 사람에게 어떻게 살아야 한다고 강요하면 안 된다고 믿는다.( )  
 누구나 다 인생을 살고 싶은 대로 살 권리가 있다고 믿는다.( )  
 인간의 자유로운 선택능력을 믿는다.( )  
 내가 하고 싶은 일을 하고 싶은 때 하고 싶다.( )  
 누가 무어라고 해도 내 방식대로 살고 싶다.( )  
 인간은 모두 자유롭다고 믿는다.( )  
 가족이나 가까운 친구의 자유를 구속하고 싶은 생각이 없다.( )  
 나는 열린 마음을 지니고 있다고 믿는다.( )

#### 5. 즐거움의 욕구

큰 소리로 웃기 좋아한다.( )  
 유머를 사용하거나 듣는 것이 즐겁다.( )  
 나 자신에 대해서도 웃을 때가 있다.( )  
 뭐든지 유익하고 새로운 것을 배우는 것이 즐겁다.( )  
 흥미 있는 게임이나 놀이를 좋아한다.( )  
 여행하기를 좋아한다.( )  
 독서하기를 좋아한다.( )  
 영화구경 가기를 좋아한다.( )  
 음악 감상하기를 좋아한다.( )  
 새로운 방식으로 일하거나 생각해 보는 것이 즐겁다.( )

구분	생존 욕구	사랑과 소속 욕구	힘과 성취의 욕구	자유 의 욕구	즐거움 의 욕구
합산					
평균(합산/10)					

◆ 개인이 가장 행복했던 상황이나 순간 또는 가장 행복할 상황이나 순간을 그림이나 글로 간단히 표현하시오.

**Tip:** 개인의 행복한 상황을 표현하는 과정에서 미래 직업과 연결 지어보고 세부적인 직무도 예측 가능하도록 돕는다.

## 1. 생존의 욕구

- 살고자 하고, 생식을 통해 종족보존을 하고 하는 속성
- 구뇌로부터 생성된 욕구로 호흡, 소화, 땀 흘리는 것, 혈압조절 등 신체 구조를 움직이고,  
건강하게 유지하도록 한다.
- ★ 성적인 관심 ★ 건강에 대한 염려 ★ 외모 꾸미기 ★ 돈에 대한 관심
- ★ 절약(쓸 수 있는 물건 버리지 않기) ★ 안정된 미래를 위한 저축

## 2. 사랑과 소속의 욕구

- 사랑하고, 사랑받고, 협력하고자 하는 속성
- 자신의 가족을 형성하기
- 친구를 사귀고 싶어하는 것, 혹은 청소년들이 또래집단에 들고 싶어하는 것.
- ★ 결혼 ★ 생일초대 ★ 함께 있는 것 ★ 또래집단 형성
- ★ 모임 ★ 동호인 클럽 ★ 친절하기 ★ 좋아해 주기 바람

## 3. 힘과 성취의 욕구

- 경쟁하고 성취하고 중요한 존재이고 싶어 하는 속성
- 모든 살아있는 피조물 중에서 인간만이 성취 욕구를 끝까지 포기하지 않는다.
- ★ 사회적 지위 ★ 멋 부리기 ★ 부의 축적 ★ 대접받기
- ★ 고급스런 물건 사용(잉크, 승용차, 귀금속) ★ 전문가 되기 ★ 고시공부

## 4. 자유의 욕구

- 이동하고, 선택하는 것을 마음대로 하고 싶어하는 속성
- 자신의 의사를 마음대로 표현하고 싶어 하는 욕구
- ★ 주거 및 직업의 자유로운 선택 ★ 종교 활동 ★ 내 방식대로 하기
- ★ 창작적 예술 활동 ★ 여행

## 5. 즐거움의 욕구

- 많은 새로운 것을 배우고, 놀이를 통해 즐기고자 하는 속성
- ★ 놀이와 게임 ★ 모형활동 및 레저 활동 ★ 유머 사용 ★ 학습활동

<활동지2-2>

## 1. 가치관 경매

### 1) 가치목록 검토하고 작성하기

번호	가치 항목	우선순위	예산액	입찰액	낙찰액
1	진정한 사랑				
2	원하는 것을 할 수 있는 자유				
3	나라의 운명을 좌우할 수 있는 힘				
4	친구의 존경과 사랑(우정)				
5	삶을 긍정적으로 보는 자신감				
6	행복한 가정생활				
7	매력있는 용모				
8	질병없이 오래 사는 것				
9	개인소유의 완벽한 독서실(지식)				
10	경건하고 만족스러운 신앙				
11	한 달간의 만족스러운 휴가				
12	경제적인 안정				
13	편견과 차별, 속임수 없는 세상				
14	질병과 궁핍을 제거할 기회				
15	국제적인 명성을 얻는 일				
16	직업에서의 전문성				
17	선택한 분야에서의 성공, 성취				

가치관 찾기

1. 7가지 가치관 선정하기

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥

⑦

2. 7가지 중, 3가지를 다시 선정하기

①

②

③

3. 어떤 가치관을 내려놓기 힘들었나요? 무엇 때문에 힘들었나요?

4. 생각하는 직업 또는 하고 싶은 미래의 모습이 위에 선정한 3가지 가치관과 어느 정도 연결되어 있나요?

내가 돈 안 벌고도 하고 싶은 일은?	
나의 취미 활동은?	
내가 좋아하는 직업인은?	
시간 가는 줄 모르고 몰두하는 일은?	

## 나의 가치와 직업 연결하기

가치 요인	가치 내용	관련 직업	순위
1. 성취/ 능력발휘	스스로 달성하기 어려운 목표를 세우고 이를 달성하여 성취감을 맛보는 것을 중시하는 가치	대학교수, 연구원, 프로운동선수, 관리자 등	
2. 봉사	사회의 이익을 고려하며 남을 위해 봉사하는 것을 중시하는 가치	관사, 소방관, 성직자, 경찰관, 사회복지사 등	
3. 개별 활동	자신만의 시간과 공간에서 혼자 일하는 것을 중시하는 가치	화가, 운전기사, 디자이너, 연주가, 교수 등	
4.직업적 안정성	오랫동안 안정적으로 일하며 안정적인 수입을 중시하는 가치	교사, 약사, 변호사, 미용사, 기술자 등	
5.다양성	반복되거나 정형화되지 않은 일, 다양하고 새로운 것을 경험을 중시하는 가치	광고 및 홍보전문가, 메이크업 아티스트, 소프트웨어 개발자 등	
6.심신의 여유	스트레스를 적게 받고 마음과 몸의 편안함을 중시하는 가치	레크리에이션, 화가, 조경기술자 등	
7.영향력 발휘	타인에게 영향력을 행사하고 자신의 의도대로 진행되는 업무를 중시하는 가치	감독, 코치, 관리자, 성직자, 변호사 등	
8.지식추구/ 전문성	새로운 지식과 기술의 획득을 중시하는 가치	관사, 검사, 변호사, 의사, 연구원, 경영컨설턴트 등	
9.사회봉사 및 공헌	사회의 장래나 발전에 기여하는 것을 중시하는 가치	군인, 경찰, 검사, 소방관, 사회단체 활동가 등	
10.자율성	타인의 지시나 통제를 받지 않고 자율적으로 업무를 해 나가는 것을 중시하는 가치	연구원, 자동차 판매원, 레크리에이션 진행자, 광고전문가, 예술가 등	
11.경제적 보상	경제적인 어려움 없이 풍족한 연봉을 중시하는 가치	증권 및 투자중개인, 공인회계사, 금융자산 운용가, 기업고위임원 등	
12.사회적 인정/존경	타인으로부터의 인정과 존경을 중시하는 가치	항공기조종사, 관사, 교수, 운동선수, 연주가 등	
13.실내활동	주로 사무실에서 일할 수 있으며 신체활동이 적게 요구되는 일을 중시하는 가치	번역사, 관리자, 상담원, 연구원, 법무사 등	
그 외	대인관계/ 도전의식/ 명예/ 즐거움(행복 / 정의로움/ 노력 /사교술/ 책임감/ 창의성 / 근무조건 / 종교적 신앙 등		



<활동지2-3>

활동지 5-10	나의 감정 찾기
<p>◆ 문항을 읽고 자신과 비슷한 정도에 따라 해당 번호에 V표 하십시오.</p> <p>① 나와 매우 다르다 ② 나와 다르다 ③ 보통이다 ④ 나와 비슷하다 ⑤ 나와 매우 비슷하다</p>	

여섯 가지 미덕	24가지 대표 감정	문항	①	②	③	④	⑤	합계
지혜와 지식	호기심	1) 언제나 세상에 대해 호기심이 많다.						
		2) 쉽게 실증을 낸다.						
	학구열	1) 새로운 것을 배울 때 전율을 느낀다.						
		2) 박물관이나 다른 교육적 장소에 한 번도 가본 적이 없다.						
	판단력	1) 판단력이 필요한 주제가 있을 때면, 아주 이성적으로 사고한다.						
		2) 성급하게 판단하는 경향이 있다.						
	창의성	1) 어떤 일을 하는 데 필요한 새로운 방법을 찾는 걸 좋아한다.						
		2) 내 친구들은 대부분 나보다 상상력이 뛰어나다.						
	사회성 지능	1) 어떤 성격의 단체에 가도 잘 적응할 수 있다.						
		2) 다른 사람들의 감정에 아주 둔하다.						
	예견력	1) 항상 꼼꼼히 생각하고 더 큰 것을 볼 줄 안다.						
		2) 내게 조언을 구하러 오는 사람은 거의 없다.						
용기	호연지기	1) 강력한 반대도 무릅쓰고 내 주장을 고수할 때가 많다.						
		2) 고통과 좌절 때문에 내 의지를 굽힐 때가 많다.						
	끈기	1) 한번 시작한 일을 끝까지 해낸다.						
		2) 일을 할 때면 탄전을 피운다.						
	지조	1) 약속을 반드시 지킨다.						
		2) 친구들은 내게 솔직하게 말하는 법이 없다.						

사랑 과 인간 애	친절	1) 자발적으로 이웃을 도와준다.							
		2) 다른 사람들의 행운을 내 일처럼 좋아한 적이 거의 없다.							
	사랑	1) 본인의 기분과 행복 못지않게 내 기분과 행복에 관심을 기울이는 사람이 있다.							
		2) 다른 사람들이 베푸는 사랑을 제대로 받아들이지 못한다.							
정의 감	시민 정신	1) 어떤 단체에 가입하면 최선을 다한다.							
		2) 소속 집단의 이익을 위해 내 개인적인 이익을 희생시킬 생각은 없다.							
	공정성	1) 어떤 사람에게든 똑같이 대한다.							
		2) 내가 싫어하는 사람을 공정하게 대하기가 힘들다.							
	지도력	1) 일일이 참견하지 않고도 사람들이 단합해 일하도록 이끌어준다.							
		2) 단체 활동을 조직하는 데는 소질이 없다.							
	용서	1) 과거의 것을 문제 삼지 않는다.							
		2) 기어코 복수하려 애쓴다.							
	유머 감각	1) 되도록 일과 놀이를 잘 배합한다.							
		2) 우스갯소리를 거의 할 줄 모른다.							
	열정	1) 무슨 일을 하든 전력투구한다.							
		2) 의기소침할 때가 많다.							

나의 강점들	나의 약점들	나의 미덕들

자료발취: 긍정심리학(김인자, 2006) 중에서



<나의 모습 살펴보기>

선호하는 직업, 직종	
성격 (MBTI, 에니어그램 등 스스로 생각하는 성격)	
강점	
흥미	
적성(홀랜드 검사 등 스스로 생각하는 적성)	
중요한 가치	
중요한 욕구	

## 희망 직업에 대한 가치관 평가

이제까지의 모든 희망 직업을 다중지능의 강점지능을 바탕으로 5가지 평가 항목에 따라 평가해 보자. 우선 나의 희망직업을 적고 직업의 각 평가 항목에 점수를 적어주세요.

①매우 부적합하다 ②약간 부적합하다 ③보통이다 ④약간 적합하다  
⑤매우 적합하다

그리고 순위가 높은 직업 3개를 선택해 보세요.

※ 점수가 같은 직업이 나올 때에는 스스로 판단해서 보다 자신에게 적합하다고 생각하는 직업을 선택한다.

희망직업	흥미	적성	가치관	성격, 강점	욕구	합계	순위
1.							
2.							
3.							
4.							

내가 가장 관심있는 직업은?

부록 <심리적 장애물>

지침서 3-5	REBT 전형적 비합리적 사고 11가지
Ellis가 밝힌 다음과 같은 11가지 비합리적인 사고를 열거하여 설명한다.	
1. 나는 중요하다고 여기는 모든 사람으로부터 반드시 사랑과 인정을 받아야 한다.	
2. 내가 가치 있다고 여겨지기 위해서는 완벽할 만큼 유능하여야 한다.	
3. 나쁜 행동을 한 사람은 반드시 비난과 처벌을 받아야만 한다.	
4. 인간이 매우 심한 좌절을 맛보거나 부당한 취급을 받는 것은 두렵고 파멸적인 일이다.	
5. 사람의 불행은 외부 환경 때문에 생긴 것이며 사람으로서는 그 불행을 막을 수 없다.	
6. 항상 위험하거나 두려운 일이 일어날 가능성이 있으며 그것은 늘 걱정의 원인이 된다.	
7. 어떤 어려운 일을 하거나 책임을 맡는 것보다 회피하는 것이 더 쉽다.	
8. 사람은 다른 사람에게 의존해야만 하며 자신이 의존할 누군가가 반드시 있어야 한다.	
9. 과거의 경험이나 사건이 현재의 활동을 결정하며 사람은 과거의 영향에서 벗어날 수 없다.	
10. 다른 사람이 곤란하거나 어려운 문제에 처했을 때 나 자신도 당황할 수밖에 없다.	
11. 이 세상의 모든 문제는 반드시 적절하고 완벽한 해결책이 있으며 이를 찾아내지 못하는 것은 두렵고 끔찍한 일이다.	

### a. 당위적 사고

영어의 must나 should로 표현되는 당위적 사고는 요구에 의한 표현으로 드러난다. Ellis(1979b)는 절대적이고 당위적인 사고는 인간 문제의 근원이라고 본다. 각 개인의 기본적인 세 가지 불합리한 신념은 다음과 같다.

**1) 자신에 대한 당위 :** 나는 반드시 훌륭하게 일을 수행해 내야하며, 중요한 타인들로부터 인정받아야만 한다. 만일 그렇지 못하면 이는 끔찍하고 참을 수 없는 일이며 나는 썩어빠진 하찮은 인간이다.

**2) 타인에 대한 당위 :** 타인은 반드시 나를 공정하게 대우해야 하며, 만약 그렇지 못하다면 그것은 끔찍하며 나는 그러한 상황을 참아낼 수 없다.

**3) 세상에 대한 당위 :** 세상의 조건들은 내가 원하는 방향으로 돌아가야만 한다. 만약 그렇지 못하면 그것은 끔찍하며, 나는 그런 끔찍한 세상에서 살아갈 수 없다.  
인간이 위의 세 가지 기본적 당위적 사고를 가지게 되면, 장애가 반드시 따르게 된다고 하겠다.

지침서 5-1	합리적인 생각
1. 자기를 존중하고, 실제적인 일에 대해 인정을 받고 사랑 받기보다는 사랑하는 것에 신경을 쓰는 것이 보다 바람직하고 생산적이다.	
2. 사람들은 비윤리적으로 행동하는 경우가 흔하며, 이들을 비난하고 처벌하기보다는 그들의 행동을 변화시킬 수 있도록 도와주는 것이 더 좋은 것이다.	
3. 일이 내 뜻대로 된다면 좋겠지만 내가 원하는 대로 되지 않는다고 해서 끔찍할 이유는 없다.	
4. 걱정한다고 해서 어떤 일이 저절로 사라지는 것은 아니다. 나는 일어날 가능성이 있는 괴로운 이를 처리하기 위해 최선을 다 할 것이며, 만약 다루기가 불가능하다면 그 일이 어쩔 수 없다는 것을 받아들여겠다.	
5. 자신이 인간적인 제한점이 있고, 실수를 범하기도 하는 불완전한 존재라는 것을 받아들이는 것이 좋을 것이다.	
6. 세상은 불확실한 세계이다. 나의 삶을 즐기기 위해 나는 아무런 보장이 없더라도 결정을 내리고 위험을 무릅쓰겠다.	
7. 세상에는 불공평한 경우가 자주 있다. 불공평한 경우에 불만을 갖는 것보다는 이를 시정하도록 노력하는 편이 낫다.	
8. 고통이 없이 얻을 수 있는 것은 아무것도 없다. 그러므로 내가 비록 이것을 좋아하지 않아도 나는 이런 불편을 참아내고 견딜 수 있다.	
9. 정서적 곤궁은 확실히 즐거운 것은 아니지만 이것은 참을 수 있다.	
10. 소위 쉬운 방법을 원하지만 더욱 어려운 방법도 감수하겠다.	
11. 다른 사람들과 친밀하게 지내는 것을 즐기지만, 내 생활을 도와 줄 사람을 원하지는 않는다.	
12. 현재에 내가 겪고 있는 정서적인 괴로움은 주로 나의 책임이며, 내가 사건들을 보고 평가하는 방식을 변화시킴으로써 나의 감정을 조절할 수 있다.	
13 나는 과거의 일들에 대한 나의 지각과 과거의 영향에 대한 나의 해석을 재평가함으로써 과거의 영향을 극복할 수 있다.	

- ◆ 부록 5-2에서 진로설정 문제로 나타나는 스트레스를 가지고 합리적 신념 재구성하기

1. 내가 지니고 있는 진로에 관련된 비합리적 신념은?

2. 대체할 수 있는 합리적 신념은?