



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

자기 개발 방법

(Personal Development · 번역논문)

제주대학교 통역번역대학원

한영과

양 유 현

2020年 2月

자기 개발 방법

(Personal Development · 번역논문)

지도교수 김 재 원

양 유 현

이 논문을 통역번역학 석사학위 논문으로 제출함

2020年 2月

양유현의 통역번역학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 _____ ㉠

위 원 _____ ㉠

위 원 _____ ㉠

제주대학교 통역번역대학원

2020年 2月

Personal Development

자기 개발 방법

Yoo-Hyun Yang

(Supervised by Professor Jae-Won Kim)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of Interpretation and Translation

February, 2020

This thesis has been examined and approved.

Department of Korean-English
GRADUATE SCHOOL OF INTERPRETATION & TRANSLATION
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

자기 개발에 필요한 기술

자기 개발 방법

이 전자책은 여러분에게 필요한 기술의 전자책 시리즈 중 하나이고
다음 사이트에서 구매하실 수 있습니다.

www.skillsyouneed.com

무단 전재 및 재배포 금지. 이 간행물의 어떤 부분도 발행인의 사전 서면 허가 없이 복사나 녹음 또는 기타 전자적 또는 기계적 방법을 포함하여 어떤 형태나 방법으로도 복제나 배포 또는 전송할 수 없다. 단, 비관적 검토 및 저작권법에 의해 허용되는 기타 비상업적 용도인 경우는 예외로 한다.

ISBN: 978-1-911084-15-0

발행인 Skills You Need Ltd

© 2018 Skills You Need Ltd

차례

서론

자기 개발은 왜 중요한가?

자기 개발 관리

여정과 목적지

제1장 - 자기 개발의 실질적인 단계

시간 정리하기

좋은 시간 관리의 핵심

새로운 기술을 학습하기 위해 장애물 극복하기

장애물 또는 변명?

많은 경우, 첫 번째 단계가 가장 어렵다

자기 개발에 중요한 조언

제2장 - 개인의 비전과 목표 세우기

성공의 정의

성공의 다양한 분야

비전을 사용하는 방법

개인의 비전 정교화하기

개인 목표 설정하기

동기, 목표와 성취 간의 관계

목표를 SMART 하게 정하기

목표 검토하기

제3장 - 자기 개발 계획하기

계획은 왜 필요한가?

자기 개발 계획의 요소

새로운 자기 개발 기술 찾기

강점과 약점 찾기

개인 SWOT 분석

다른 사람의 피드백 받기

문제의 수준

문제의 수준 찾기

중요한 문제에 집중하기

자기 개발 과정 계획하기

제4장 - 적절한 학습 활동 찾기

SHAPE 학습

학습 방식

콜브의 경험 학습 주기

4가지 학습 방식

VAK 학습 모델

학습 방식의 실천적 함의

습관과 학습

태도와 관점

고정 관점 또는 성장 관점?

실제 관점

시련에 대처하기

신경가소성 - 관점 바꾸기

선호도 찾기

구조

방향과 추진력

다른 사람들과 일하기

환경

이해는 효율성을 가져 온다

경험

학습 계획에 필요한 몇 가지 일반 원칙

약점 보완하기

강점 살리기

다양성은 학습의 즐거움이다

다른 분야에서 전문성 이전하기

실수를 통해서 배우기

마지막 말

제5장- 자기 개발 검토하기

반성적 실천 소개하기

반성적 실천 개발과 사용

반성적 실천의 이점

자기 개발 평가하기

계획에 대한 진행 상황 평가하기

자기 개발 연례 검토

목표 검토하기

반성적 실천을 향해 나아가기

제6장- 자기 개발 기록하기

기록 관리의 중요성

성취 기록하기

기술과 능력 기록하기

여러분의 기억은 틀리지 않았다

결론

서론

자기 개발은 평생 동안 이루어진다. 자기 개발이란 자신의 기술과 자질을 평가하고 삶의 목표를 생각하며 잠재력을 실현하고 극대화하기 위해 목표를 설정하는 방법이다.

가정 내에서도 그 밖의 학교생활에서의 유년기 성장 발달과 유년기 형성경험은 우리가 성인으로 성장하도록 도와준다. 자기 개발은 그 후에도 중단되어서는 안 된다.

이 책은 취업능력을 높여주는 삶의 목표를 수립하는데 필요한 기술을 찾고, 자신감을 높여주면서 보다 풍요롭고 질적으로 향상된 삶을 추구해 나갈 수 있도록 고안되었다. 이 책은 여러분들이 개인의 능력 신장을 이룰 수 있는 적절하고 긍정적이며 효과적으로 선택과 결정을 할 수 있도록 도움을 주는 데 목표를 두고 있다.

이 책은 자기 개발과 목표를 향해 나아가며 잠재력을 모두 이룰 수 있는 방법에 대한 생각을 돕기 위한 정보와 조언을 포함한다.

이 책을 사용할 때

여러분은 이 책을 휴가지에서 사용할 수 있는 새로운 언어 배우기와 같은 작은 변화에서부터 새로운 직업을 선택하기와 같은 큰 변화에 이르기까지 모든 수준의 자기 개발을 구상하는데 쓸 수 있다. 기술된 과정과 도구를 공식적으로 또는 비공식적으로 혹은 전체 또는 부분적으로 사용할 수 있다.

중요한 것은 원하는 것을 가져가 언제든지 유용하게 쓰고 나머지는 그대로 두는 것이다.

자기 개발은 왜 중요한가?

자기 개발을 둘러싼 많은 아이디어 중 하나는 아브라함 매슬로우의 자아실현 과정이다. 매슬로우(1970)는 모든 개인은 자아실현 과정을 통한 자기 개발에 대한 내재된 욕구를 가지고 있다고 제안했다.

개인이 얼마큼 발전할 수 있는가는 어떤 욕구가 충족됐느냐에 달려 있으며 이러한 욕구는 위계질서를 형성한다. 하나의 욕구 단계가 충족되어야만 상위 단계의 욕구가 생긴다(도표 1 참조). 하지만 인생 전반에 걸쳐 변화가 일어나면서, 욕구 단계는 어느 때나 개인이 행동할 수 있게 동기부여를 받도록 변할 것이다.

단계는 다음과 같다.

- 욕구 위계의 가장 하위 단계는 음식, 음료, 섹스, 수면과 같은 기본적인 **생리적 욕구**이다. 즉, 생존에 필요한 기본적인 요소이다.
- 두 번째 단계는 물리적 및 경제적 의미 모두에서 **안전과 안보 욕구**이다.
- 세 번째 단계는 **애정과 소속감의 욕구** 단계로 진행된다.
- 네 번째 단계는 **자아존중감과 자기 존중의 욕구**를 충족하는 것이다. 이는 ‘스스로 강해기’와 가장 밀접한 관계가 있는 단계이다.
- 다섯 번째 단계는 **이해 욕구** 충족과 관련 있다. 이는 호기심이나 의미나 목적을 찾는 것 그리고 더 깊은 이해와 같은 추상적인 개념을 포함한다.

- 여섯 번째 단계는 아름다움과 대칭 그리고 질서에 대한 **심미적 욕구**이다.
- 마지막으로, 매슬로우의 욕구위계의 가장 상위단계는 **자아실현의 욕구**이다.

매슬로우의 욕구 단계

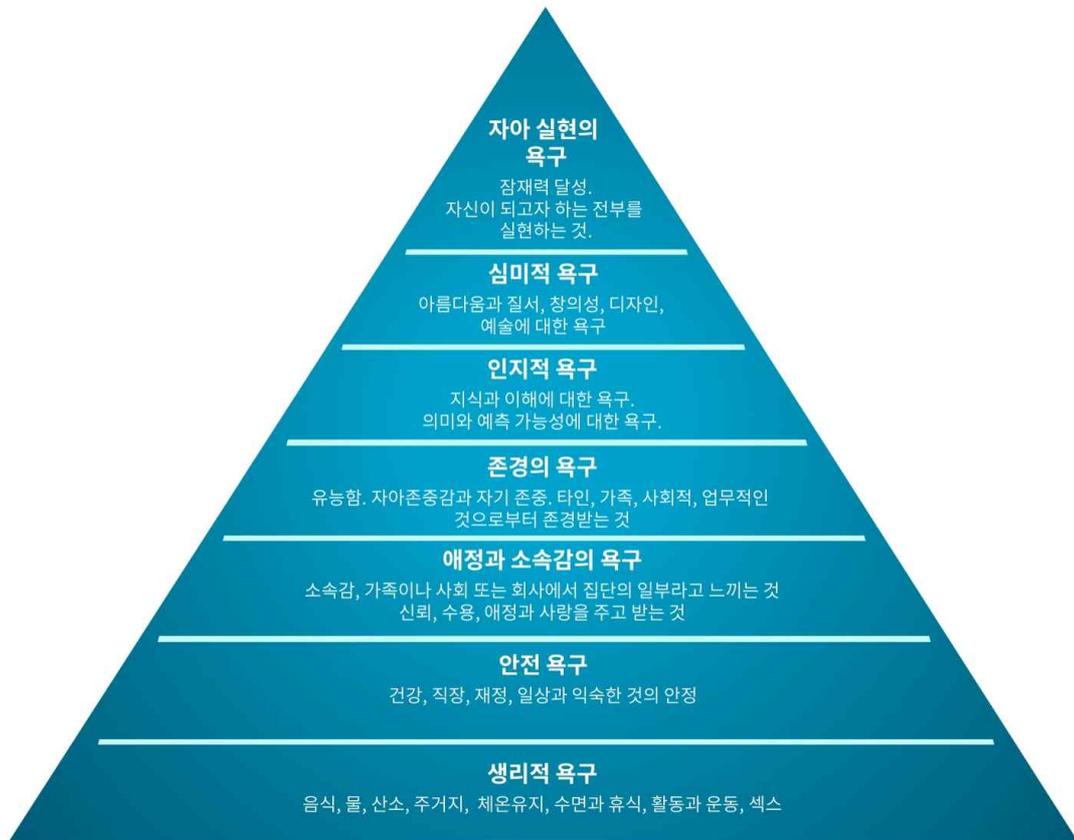


도표 1. 매슬로우의 욕구 단계

출처: 매슬로우, A. H. (1970), *동기의 성격* (제 2 개정판), 하퍼&로우, 뉴욕.

매슬로우는 모든 사람은 자신을 유능하고 자주적이라 생각해야하며 모두 성장할 수 있는 무한한 잠재력을 가지고 있다고 제시했다. 자아실현이란 모든 사람이 ‘자신이 되고자 하는 전부를 실현하는’ 욕망을 말한다. 즉, 자아를 충족하고 특별한 존재로서 충분한 잠재력을 발휘하고자 하는 욕구를 말한다.

매슬로우는 자아실현에 이르는 길은 자신의 감정을 느끼고 삶에 온전하게 집

중하며 사는 것이라는 신념을 가졌다.

자기 개발 관리

이 책의 각 장은 자기 개발을 관리하기 위해 필요한 여러 단계에 대해서 다룬다. 그 단계는 다음과 같다.

1. 자기 개발을 위한 실질적인 단계

자기 개발을 시작하지 않고 변명하긴 쉽다. 사람들 대부분은 할 일이 많아서 바쁘다. 제1장은 이러한 변명을 해소할 수 있는 방법을 설명하고 자기 개발 시작을 어떻게 준비할 수 있는지 알려 준다.

2. 개인의 비전 개발하기

자기 개발이 반드시 업무용일 필요는 없다. 재미를 위한 것일 수도 있고, 단지 자기 개발을 하고 싶어서일 수도 있다. 그러나 사람들 대부분은 자기 개발 동기가 일어던지 아니던지 간에 자기 개발을 하고 싶은 이유를 분명히 말할 수 있을 때, 배우고 개선하기 위해 스스로 동기부여가 더 잘된다는 것을 안다. 예를 들어, 더 좋은 또는 다른 직업을 갖기 위해 글쓰기 기량을 갈고 닦거나 밴드에서 연주하기 위해 악기를 배우거나 혹은 휴가를 더 잘 보내기 위해 외국어를 배우고 싶을 수도 있다.

개인의 비전을 개발하는 것(몇 달 또는 몇 년 안에 어디에 있고 싶은지, 그리고 그 이유는 무엇인지에 대한 구체적인 생각)은 이러한 목적을 개발하는 데 있어 중요한 부분이다. 제2장은 개인의 비전 개발을 어떻게 시작하는지를 설명한다.

3. 자기 개발 계획하기

일단 자신이 어디에 있고 싶은지 확실히 알면 그곳에 어떻게 갈지 계획을 세울 수 있다. 자기 개발 계획을 세우는 것은 필수적이지 않기 때문에 외국어를 배우거나 야간 수업에서 브리지 게임 방법을 배우는 것 같은 평소에 하는 자기 개발과는 동 떨어진 것이라고 느낄 수 있다.

그러나 적어도 어느 정도의 서면 계획을 가지고 있으면 자기 개발을 시작하기가 쉬워지고 진전을 보이는 지 알 수 있다. 제3장은 자기 개발 계획을 어떻게 진행하는지 제시한다.

4. 개선 과정 시작하기

여러분은 여러 방법을 통해 배우고 성장한다. 제4장은 적절한 기회를 모색할 수 있는 방법을 설명한다. 또한 학습에 관한 몇 가지 이론을 탐구하고 다양한 학습 방법이 서로 다른 과목이나 사람들에게 왜 더 효과적일 수 있는지 그 이유를 제시한다.

제4장은 새로운 기술을 배우는 방법을 생각하고 있는데 이제까지 본 어떤 선택지도 매력적이지 않았을 때 특히 더 도움이 될 수 있다. 제4장은 이전에 생각해보지 않았던 새로운 선택지를 찾는 데 유용할 수도 있다.

5. 자기 개발 검토하기

자신의 경험을 성찰하고 그 경험을 바탕으로 얻은 교훈을 생각해보는 것은 효과적인 학습과 발전에 중요하다. 제5장은 지금까지 해 온 일을 정기적으로 검토하는 것이 학습에 유용할 것이라고 설명한다.

야간 수업이나 온라인 언어 학습과 같은 일상적인 자기 개발 활동에 적용하기엔 과하게 들릴 수도 있다. 하지만 성찰과 검토를 습관화 하면 계획된 개발 활동이든 무작위적인 사건이든 간에 여러분이 경험을 통해 계속 배울 때 유용할 것이다. 좀 더 형식적인 학습을 하거나 장기적인 개발 목표를 세우는 경우 자기 개발을 검토하는 것은 목표를 향해 계속 나아가고 목표나 비전이 여러분과 관련

이 있도록 할 것이다.

6. 자기 개발 기록하기

때때로 자기 개발을 기록하는 것은 특히 형식적인 학습을 할 때 좋은 생각이며 제6장은 자기 개발 기록 방법에 대해 몇 가지 아이디어를 제공한다. 학습과 개발의 왜 그리고 언제 일어나는지 주요 사항들을 기록함으로써, 나중에 자신의 성공을 돌아볼 수 있을 것이다. 또한 자신을 성찰하면 미래에 더 많은 기술을 학습하도록 동기부여를 받을 수도 있다.

여정과 목적지

자기 개발 과정은 때때로 도전적으로 보일 수 있고 심지어 사소한 일처럼 보일 수도 있다.

그러나 여정이 목적지보다 중요하지는 않더라도 그만큼 중요하다는 점을 명심해야 한다.

- 자기 개발의 과정을 즐기지 못하고 있다면 여정의 종착점. 즉, 목표에 집중하고 있더라도 계속 동기부여를 받기 어렵다.
- 여정이 즐겁지 않은 경우, 목적지도 매우 마음에 안들 수도 있다. 예를 들어, 연습하는 동안 악기 연주가 즐겁지 않다면 어떻게 밴드에서 악기 연주가 즐겁겠는가?

자기 개발은 지극히 개인적이고 개별적이다. 그 누구도 여러분에게 무엇을 해야 하는지 자기 개발을 즐길 것인지 아닌지 말할 수 없다. 오직 여러분 자신만이 자기 개발을 책임지고 가고 싶은 곳으로 인도할 수 있다.

제1장 자기 개발의 실질적인 단계

어디에 있고 싶은지에 대한 비전을 개발하고 어떻게 거기에 도달할지를 계획하는 것을 포함하여 자기 개발을 지원하는 데 여러 가지가 중요하다. 이와 함께 자신의 삶을 정리하는 방법을 바꾸는 데 간단하지만 실용적인 몇 가지 단계를 밟는 것도 유용하다.

이 장에 요약된 방법을 보면서 자기 개발 활동을 관리할 수 있는 더 많은 시간과 공간을 확보할 수 있을 것이다. 이런 방법 없이는 기술과 학업을 향상시키는데 꽤 많은 시간과 에너지를 들여야 할 수도 있다.

예를 들어, 새로운 기술을 연습할 시간을 확보하려면 시간 정리하는 방식을 바꿔야 할 수도 있다.

시간 정리하기

만약 삶에 변화를 주고 싶다고 생각한다면 여분의 시간을 찾기가 때때로 문제다. 다음과 같은 추가 시간을 확보하기 위해 변화를 만들고 싶을 수도 있다.

- 가족과 함께 시간 보내기.
- 좋아하는 일에 시간 투자하기.
- 업무에 전념하기.
- 교육에 헌신하기.

이유가 무엇이든 자신이 시간을 어떻게 보내는지 보는 것은 시간을 좀 더 효

과적으로 관리하는 방법을 생각하도록 장려할 것이다.

좋은 시간 관리의 핵심

긴급성과 중요성의 차이점 이해하기

- ‘**긴급한**’ 업무는 **즉각적인 주의를 요하지만**, 실제로 주의를 기울이는 지 여부는 중요할 수도 그렇지 않을 수도 있다.
- ‘**중요한**’ 업무는 **중요하며**, 이를 하지 않으면 본인이나 타인에게 심각한 결과를 초래할 수 있다. 그러나 업무가 시간에 구속을 받지 않을 수도 있다.

예를 들어,

- **전화를 받는 것은 시급하다.** 그렇게 하지 않으면 발신자가 전화를 끊을 것이고, 여러분은 전화 사유를 알 수 없을 것이다. 그러나 그 전화는 잘못 산 보험에 대한 보상을 받을 자격이 있을지도 모른다는 자동 음성 메시지일 수도 있다. 이런 전화는 중요하지 않을 것이다.
- **정기적으로 치과진료를 받는 것이 중요하다** (우리는 중요하다고 들었다). 정기적으로 치과 진료를 받지 않으면 잇몸 질환이나 다른 문제가 생길 수도 있다. 그러나 급하진 않다. 너무 오래 두면 치통이 생길 수도 있기 때문에 급한 일이 될 수도 있다.

- 자녀들을 학교에서 픽업하는 것은 긴급하면서도 중요하다. 만약 여러분이 제 시간에 픽업 장소에 나타나지 않으면, 자녀들은 여러분이 어디에 있는지 걱정하면서 운동장이나 교실에서 기다리고 있을 것이다.
- 재미있는 이메일을 읽거나 페이스북을 확인하는 것은 급하지도 중요하지도 않다. 그런데 왜 매일 우리는 이 일을 먼저 하는 것일까?

긴급한 것과 중요한 것을 구분하는 것은 직장에서건 집에서건 여러분의 시간과 업무량을 우선시하는 것에 중요하다. 우선순위 매트릭스 (도표 2 참조)와 같은 표를 사용하여 작업을 적절한 범주로 정리할 수도 있고 업무의 우선순위를 결정하는 데 쓸 수도 있다.

우선순위 매트릭스



도표 2. 우선순위 매트릭스는 일의 긴급성과 중요성을 기반으로 분류하는 데 유용하다.

시간을 확보할 수 있는 다른 방법들은 다음을 포함 한다

자신의 책임이 아니라고 느끼는 직업이나 요청에 대해 ‘아니오’라고 말하는 법 배우기.

다른 사람들을 실망시키는 것 같아서 힘들 수도 있다. 미리 연습을 해서 “아니, 그럴 시간이 없을 것 같아”와 같은 말을 단호하게 말할 수 있도록 해라.

위임하는 법 배우기.

분담은 재밌고 여분의 시간을 만든다. 일을 넘겨받는 사람이 일을 떠맡았다고 느끼거나 자신이 희생하여 여러분에게 여유 시간이 생겼다고 느끼지 않도록 하는 것은 중요하다.

매일/매 주마다 해야 하는 '할 일' 목록을 만들고, 완료한 작업을 체크하기.

할 일 목록을 만들고 체크하는 것은 정말로 중요한 일을 하도록 하는데 유용할 것이다.

정말로 원하지 않거나 할 필요가 없는 것들을 포기하기.

우리들 대부분은 상당한 양의 불필요한 일들을 하면서 죄책감을 느낀다. 이 중 일부를 삶에서 잘라내는 것을 시도해 보아라.

하루 중 컨디션이 좋은 시간과 안 좋은 시간 알아내기.

우리 모두는 더 기운이 날 때와 나지 않을 때가 있다. 가장 많은 에너지가 있을 때 가장 힘든 일을 하도록 노력하면 더 빨리 일을 해낼 수 있다. 그러면 더 많은 시간을 다른 일에 쏟을 수 있게 된다.

새로운 기술을 학습하기 위해 장애물 극복하기

새로운 기술 학습에 방해 요소는 많지만 이러한 장애물을 특정 생각으로 극복할 수 있다. 이는 다음을 포함 한다.

자신감 또는 자아존중감 부족

자신감 또는 자아존중감 부족은 많은 사람들 직면하고 있는 가장 큰 장애물 중 하나이다. 그러나 이것이 문제라면 새로운 기량을 닦기 위한 첫 걸음을 내딛는 것을 지원하고 도와줄 사람이 있는지 스스로에게 물어보아라. 많은 경우 일단 첫 번째 행동을 취하면, 가장 큰 장애물은 극복된다. 새로운 기술을 개발할수록 자신감이 높아진다.

경제적 여건

넉넉지 못한 경제적 여건을 자기 개발 기술 학습의 장애물로 볼 수도 있지만, 이 경우에는 장애물이 아니다.

예를 들어, 인터넷에는 특정한 기술 개발을 도울 수 있는 많은 무료 페이지와 도구와 자원이 있다. 지역 학교, 대학 또는 대학교에서 저소득층에게 무료 또는 할인된 가격으로 제공되는 강좌가 있을 수 있다. 장거리 학습 과정을 수강하면 집에서 공부할 수 있고 학습 비용을 절감할 수 있다. 또한 여러분의 지역에서 새로운 기술을 학습하려는 사람들을 위한 보조금을 제공하는 기금이나 자선단체도 있을 수 있다. 심지어 지역 도서관에서 책을 빌려 기술을 학습할 수 있다.

봉사활동을 하면 지역 그룹이나 사회의 일원이 될 수 있을 뿐만 아니라 새로운 기술을 학습하고 개발할 수 있는 훌륭한 기회를 가질 수 있다.

가족으로서의 의무

만약 가족의 의무를 다하느라고 새로운 기술을 학습할 시간이 없다면, 친구나 가족에게 매주 몇 시간 정도 자유 시간을 달라고 부탁할 수도 있다. 단과대학이나 종합대학은 직업 훈련 과정을 수강생에게 무료 또는 보조금 지급을 받는 놀이방을 제공할 수도 있다.

장애물 또는 변명?

이러한 방해요소 중 다수는 근본적인 장애물이기 보다 핑계가 될 수 있다.

만약 방해요소 중 일부를 자기 개발을 회피하는 이유로 사용하고 있다면, 그렇게 생각하는 이유를 깊게 파고드는 것이 중요할 수도 있다. 아마도 자기 개발과 상충될 수 있는 가치관 때문일 수도 있다.

많은 경우, 첫 번째 단계가 가장 어렵다...

보통 다른 데 보다 우리의 생각 속에 자기 개발의 방해물이 있다.

첫 번째 단계가 강좌에 등록하는 일이든 도서관에서 책을 빌리는 일이든 도움이 될 수 있는 웹사이트를 찾는 일이 든지 간에 보통 가장 어려운 일이다. 그 첫 단계를 밟을 때, 그 과정이 ‘일생 동안’ 진행되는 것으로 묘사되는 데에는 이 유가 있음을 기억하라. 여러분은 항상 배우고 있고, 변하는 건 형식의 정도이다.

자기 개발에 중요한 조언

때때로 자기 개발을 어디서부터 시작해야 할지 알기 어려울 수 있다.

업무 목적으로 자기 개발을 계획하고 있을 때, 자신의 약점을 없애려고 노력해야 하는가, 아니면 자신의 강점에 초점을 맞추고 더 발전시켜야 하는가? 업무 외적으로 이미 좋아하는 일의 기량을 향상시키는 데 노력을 기울여야 하는가 아니면 완전히 새로운 것을 배워야 하는가?

지금 '분석 마비' 상태일수도 있고, 다음에 무엇을 할지 전혀 확신할 수 없을 것이다.

이 장은 자기 개발을 시작하고 중요한 것에 집중하며 계속 나아갈 수 있도록 도와주는 몇 가지 팁을 제공한다.

1. 자기 개발을 하려고 하는 이유를 생각해라

왜 자기 개발을 하려고 하는 지 이해하는 것이 중요하다.

'무엇'과 '어디'에 대한 모든 질문에 대한 대답은 (어떻게 하면 좋을까? 내 약점을 짚고 넘어가야 할까, 아니면 내 장점을 키워야 할까? 어디서부터 시작해야 하나?) 여러분이 왜 변하고 싶은지 찾으면 더 명확해진다.

배움 그 자체가 흥미롭고 재미있을 수 있지만 대부분의 사람들은 특정한 목적을 위해 발전하고 개선하기를 원한다. 이러한 목적을 명확히 하는 것은 학습과 개발 활동이 여러분을 목표에 더 가까이 다가가게 하는지 아닌지 평가할 수 있기 때문에 더 중요하다. 또한 과정 끝에 자신이 있고 싶은 곳에 대한 명확한 그림을 가지고 있을 때 동기부여가 되기 쉽다.

제2장은 자기 개발의 이유를 찾는 것에 대한 자세한 정보를 제공한다.

2. 기록하는 것은 자기 개발을 더 현실적으로 만들 수 있다

간단한 야간 수업 수강하는 것에 자기 개발 계획을 준비하는 것은 과하게 들릴 수 있다. 하지만 무엇을 하려고 하는지와 그 이유를 기록하는 것은 자기 개발을 더 현실적으로 만들 수 있다.

기록하면 과장(과대)된 것이 우스꽝스럽게 보이고 비현실적인 것이 아픈 엄지손가락처럼 눈에 띄기 쉽다. 시간제한과 개발 단계를 포함하는 자기 개발 계획을 세우는 것은 무엇을 언제 성취할 수 있는지를 현실적이게 할 것이다.

물론 자기 개발을 기록한다고 해서 돌이킬 수 없는 구속이 되는 것은 아니다. 모든 사람의 삶은 변하고 계획을 수립한 후에는 우선순위가 바뀔 수도 있다. 그러나 서면 계획은 되돌아볼 무언가와 목표를 예의 주시하는 방법을 제공하며 심지어 필요하다면 정식으로 목표를 변경한다.

“나는 내가 가고자 했던 곳에 가지 못했을 수도 있지만,
나는 내가 필요한 곳에 도달했다고 생각한다.”

더글러스 아담스

제3장은 자기 개발을 기록하는 것에 대한 자세한 정보를 제공한다.

3. 어떤 일이 일어나는지 생각하라

어떤 자기 개발 방법이 자신에게 가장 적합한지 알아내는 것이 중요하다.

공식적인 훈련에서부터 온라인 훈련, 경험적 학습, 읽기, 다른 사람들과의 아이디어 토론에 이르기까지 할 수 있는 개발 활동은 매우 다양하다. 어떤 것이든 간에 가장 효과가 좋은 것과 가장 즐기는 것 그리고 빠르고 효과적으로 배우고 발전하는데 유용한 것을 알아내는 것이 중요하다.

자기 개발 과정에 대한 다른 사람들의 피드백을 포함하여 자신의 경험을 기록함으로써 다른 종류의 학습과 경험을 비교하고 대조할 수 있다.

제4장에서는 자신에게 효과적인 것을 어떻게 다룰 수 있는지에 대한 자세한 정보를 제공한다.

4. 과정 진행 중 자신의 생각을 기록하는 것은 나중에 유용할 수 있다

여러분의 계획과 야망 그리고 다양한 활동에 대해 어떻게 느꼈는지 추적하는 것은 특히 비공식적인 학습을 할 때 힘든 일처럼 느껴질 수 있다.

자세하게 기록하는 것 또한 피하고 싶을 수도 있다.

그러나 공식적이든 비공식적이든 자신의 활동과 학습을 성찰하고 매 주 또는 매 달 생각을 기록하는 습관을 들이는 것은 좋은 생각이다. 아무리 평범한 계획이었더라도 기준에 세운 계획과 배우고 해온 것에 대한 생각을 검토하는 것은 시간에 걸쳐 일어난 자신의 변화와 발전 과정을 보여 줄 것이다.

시간이 지남에 따라 어떻게 느꼈는지 심지어 왜 특정한 목표가 중요하다고 생각했는지조차 쉽게 잊어버린다. 자신의 생각을 기록하는 것은 무엇이 가장 효과적이고, 무엇을 즐겼고 싫어했는지를 잘 보여줄 것이다. 심지어 개발을 위한 더

적합한 활동이나 분야를 보여주기도 할 것이다.

제5장에서는 자신의 생각을 기록하는 것에 대해 더 자세히 설명한다.

5. 정말로 중요한 것에 집중하는 것이 중요하다

자기 개발에 정말 중요한 것은 무엇인가?

자기 개발은 평생의 과정이다. 그래서 때때로 ‘평생 학습’이라고 묘사된다. 실제로 비록 기억해내기는 어렵겠지만 모든 것을 한 번에 할 필요 없다는 것을 의미한다.

일상적인 내용일 지라도 지금 무엇이 정말로 중요한지 찾기 위해 개인의 비전을 사용하라. 개인의 비전을 이루기 위해 무엇을 먼저 해야 하는지를 알면 그것에 집중할 수 있다. 비전을 성취했거나 적어도 합리적인 진전을 이룬 후에만 앞으로 나아가야 한다. 주제마다 휙휙 날아다니는 ‘나비 스타일’의 자기 개발은 흥미 유지는 되지만 아마 장기적으로는 만족이 덜하고 비효율적일 것이다.

제2장에서는 비전 발전 과정에 대해 더 자세히 설명한다.

6. 새로운 기회를 잡아라

이전에 고려하지 않았던 기회를 잡는 것을 두려워하지 마라.

인생의 모든 것이나 자기 개발이 예측 가능한 것은 아니다. 때때로 즉각적인 우선순위에 맞지 않지만 놓치기에는 너무 아쉬운 무언가를 할 수 있는 놀라운 기회가 올수도 있다.

- 이 기회를 잡으면 최종 목표를 향한 진행이 느려질지, 만약 그렇다면 그 기회가 중요한지 여부는 **고려해볼 만한 가치가 있다.**
- 단순히 무언가를 할 것을 고려해 본 적이 없기 때문에 **거절하고** 자신의 ‘인생 계획’에 포함시키지 않는 것은 의미 없다.

궁극적으로 이런 종류의 기회를 제공받는 것은 아마도 목표를 더 잘 정의하는데 도움이 될 것이다. 만약 기회가 매우 흥미진진하게 들리고 정말로 하고 싶다면, 그렇게 하라. 만약 그 경험이 여러분의 목표와 비전을 바꾼다고 해도 괜찮다.

“우리가 가장 크게 후회하는 우리가 하지 않은 것에 대해서가 아니라
하지 못한 것에 대한 것이다.”

채드 마이클 머레이

7. 자기 개발이 진전 되도록 해라

우선순위가 바뀔 것이다. 괜찮다.

우리들 중 15세일 때와 심지어 25세 때 그리고 35세 때가 정확히 같다고 말하는 사람은 거의 없을 것이다. 성장하고 변화함에 따라 직장이나 가정에서 새로운 책임을 떠맡게 되고 여러분의 우선순위와 목표도 바뀔 것이다.

요점은 바뀌어도 괜찮다는 것을 아는 것이다.

중요한 것은 자기 개발 활동이 여러분이 가고 싶은 곳으로 계속 데려가고 그

여행을 즐길 수 있도록 하는 것이다.

제6장에서는 정기적으로 계획을 검토하고 진행하는 것의 중요성에 대해 더 자세히 설명한다.

제2장 개인의 비전과 목표 세우기

자신의 미래에 대한 비전을 갖는 것은 중요하다. 여기서 비전은 인생에서 무엇이 어디서 되고 싶은가를 나타내는 이미지를 의미한다. 이를 직장과 개인 생활 또는 아마도 스포츠와 취미 생활에서 성공이 어떤 모습인지 찾는 것을 생각할지도 모른다.

비전은 모든 세부사항을 일일이 명시하는 큰 형식적인 문서일 필요는 없다. ‘음악을 연주하는 데 더 많은 시간을 보내고 싶다’처럼 간단할 수도 있고, 심지어 ‘나는 내 삶을 있는 그대로 좋아하고, 삶을 근본적으로 바꾸고 싶지 않다’일 수도 있다. 비전은 자기 자신 또는 자신의 삶이 미래에 어떤 모습이 되기를 원하는지 보여주지만 하면 된다. 그런 다음 ‘그렇게 만드는’ 단계를 밟을 수 있다.

가만히 있는 것도 긍정적인 노력이 필요할 수도 있다.

삶을 똑같이 유지하는 것도 긍정적인 행동이 필요할 수도 있다는 것을 기억하라. 예를 들어, 직장에서 어떤 노력을 기울일 준비가 되어 있지 않다면 동일한 생활수준을 유지하기를 기대할 수 없다. 만약 어떤 관계에서 행복하고 그렇게 남기를 원한다면 계속 노력할 필요가 있다. 인생을 강이라고 생각할 수도 있고 필연적으로 우리에게 영향을 미칠 자연적인 흐름이 있다는 것을 알 수도 있다. 같은 장소에 머물기 위해서는 행동이 필요하다.

비전은 자신의 자기 개발 욕구를 확인하고 그것들을 해결하기 위한 행동을 취하는 데 있어 필수적인 단계다. 이 장에서는 개인의 비전을 개발하고 정교하게 하고 스스로 ‘성공’을 정의하는 데 도움을 줄 수 있는 방법을 설명한다.

성공의 정의

성공, 명사. 어떤 바람직한 발전이나 결과, 잘 되거나 다른 사람들이 긍정적으로 평가하는 것.

체임버스 21세기 영영사전

당연한 말 일수도 있지만 성공은 우리 모두에게 있어 다르다는 것을 주목할 가치가 있다.

우리는 성취하고 인생에서 얻고 싶은 서로 다른 야망과 일을 가지고 있다. 따라서 자신의 성과를 타인과 비교하거나 자신이 이루고자 하는 것을 성취하지 못했기 때문에 타인을 ‘실패자’로 보는 것은 도움이 되지 않는다. 다른 사람들이 인생이나 직업에서 아무리 높은 위치에 있더라도 자신들의 삶을 성공으로 여기는지 그 여부를 판단할 방법이 없다.

성공 정의하기

넬슨 만델라는 거의 모든 면에서 성공한 사람으로 간주될 수 있다. 아파르트헤이트 이후 남아프리카의 초대 대통령이었고 인종차별 정책을 끝낸 핵심 운동가였고 개인사로 보면 악명 높은 로벤 섬 감옥의 수감자 중 생존자였다.

그러나 만델라 자신은 단지 다음과 같이 말했다.

“사람이 자기 민족과 조국에 대한 의무라고 생각되는 일을 했을 때, 그는 편히 쉴 수 있다. 나는 내가 그런 노력을 했다고 믿는다. 그래서 나는 영원히 잠을 잘 것이다.”

비전과 성공은 지극히 개인적인 것이다.

성공의 다양한 분야

성공이 개인적인 것뿐만 아니라 정의되고 측정될 수 있는 많은 다른 방법이 있다. 명성, 행운, 인정, 개인의 진실성, 세상에 새로운 것을 발견하는 것 또는 자신의 능력을 최대치로 발휘하며 일 하는 것일 수 있다.

‘성공’이 자신에게 어떤 모습일지 분명히 하는 것이 중요하다.

비전을 발전시키기 위한 첫 번째 단계로서 여러분이 그리는 성공은 어떤 모습인지 생각해 봐야 할 필요가 있다. 가능한 한 많은 모습을 고려하되 자신에게 가장 중요한 것(돈, 명성, 가족 등)도 파악해야 한다.

또한 성공은 각자의 삶의 다양한 영역에서 다르게 보일 것이다. 특정 영역을 찾고 따로 생각해 보는 것이 도움이 될 수 있다. 유용한 구분은 다음과 같다.

- 공식적 또는 일상적인 공부와 학습.
- 경력이나 직장 생활.
- 개인 생활 및 관계.
- 취미 또는 스포츠.

삶의 목표와 비전

삶의 목표와 비전은 매우 밀접한 관련이 있다.

- **삶의 목표**는 대략 단기적으로나 장기적으로 인생에서 성취하고 싶은 것이다.
- **비전**은 미래에 자신을 어떻게 보는 지이다.

따라서 비전은 하나 또는 그 이상의 삶의 목표일 수도 있고 비전의 일부는 삶의 목표를 가지지 않고 그 순간의 삶을 즐기는 것일 수도 있다.

영감과 영향력

성공에 대해 생각할 때 여러분에게 영향을 준 사람들과 영감을 준다고 생각하는 사람들에게 대해 생각하는 것이 도움 될 수 있다.

다음과 같은 경우가 있을 수 있다.

- **지인 중** 성공을 어떻게 인식하는지 또는 인생에서 달성하고자 하는 것에 영향을 미치는 말을 하거나 행동을 한 사람.
- **세간의 주목을 받는 사람들 중** 자신이 어떤 방식으로 그들을 모방하고 싶거나 그들이 한 일을 피하고자 하는 사람. 그리고

- 역사적 또는 심지어 허구적 인물 중 특히 자신과 닮거나 혹은 다르다고 느끼거나 특히 좋거나 나쁜 일을 한 사람.

주의!

영향은 긍정적일 수 있고 부정적일 수 있다.

왜 특정한 방식으로 성공을 인지하는지 혹은 특정한 것을 성취하기를 원하는지 아는 것이 중요하다.

특히 다른 사람을 기쁘게 하기 위한 야망이 생긴 것이 아닌지 알아야 한다. 이것이 반드시 나쁜 것은 아니지만 인식하는 것이 중요하다.

각각의 경우에 여러분이 왜 위에 열거된 사람들이 영향력이 있거나 영감을 준다고 느끼는지 생각해 보라. 열거된 사람들이 무엇을 성취했는가가 아니라 여러분이 어떤 느낌이 드는지를 생각해 봐야 한다.

비전을 사용하는 방법

이 단계에서는 인생의 각 영역에서 성공이 어떤 모습일지 그리고 어떤 요소가 가장 중요한지를 폭넓게 그려야 한다. 대략적으로 이것이 여러분의 비전이다.

자신의 비전을 조각그림 상자 표지에 있는 그림이라고 생각할 수 있다. 이는 여러분을 인도하고 성취하고자 하는 것에 대한 전체적인 그림을 제공한다. 그러나 조각들을 실제로 조립할 때 비전이 어떤 모습인지 그리고 어떻게 비전들이 실제로 서로 맞는지를 따라야 한다. 아마도 크게 도움이 될 만큼 그림이 자세하진 않을 것이다.

다시 말해서, 여러분의 비전은 자신이 어디로 가고 있는지, 즉 어떤 종류의 삶을 원하는지와 어떻게 살고 싶은지 그리고 성취하고 싶은 것에 대한 광범위한 개요를 제시할 필요가 있다. 그러나 아주 상세할 필요는 없다.

유연성은 매우 중요하다!

비록 여러분의 비전이 새롭고 도전적인 정보에도 불구하고 여러분을 그 길로 인도하는 지침이기는 하지만, 자신에 대한 새로운 정보를 봤을 때 또한 변화할 수 있도록 열려 있어야 한다.

사례 연구

비전 바꾸기

아이를 갖기 전까지 멜라니는 커리어 우먼이었다. 고공행진이었던 멜리나는 공무원이었고 항상 압박과 가시성이 높은 일을 자원해서 했다. 취미활동도 많고 사회생활도 활발했지만 멜리나는 일이 우선이었다. 질문을 받았을 때 멜리나는 자신이 공식생활을 하면서 계속해서 그리고 위로 나아가고 있다고 했다.

그러나 일단 아이가 생기자 멜리나의 우선순위는 바뀌었다. 멜리나는 더 이상 긴 시간 심지어 풀타임으로 일하고 싶지 않았다. 멜리나가 정말 만족스러워 했던 일에서 더 이상 만족감을 느끼지 못했다. 멜리나는 사무실에서 화를 내며 앞으로 20년 동안 어떻게 살아나갈지 걱정하는 자신을 발견했다.

멜리나의 고용주가 명예퇴직을 제안하자 멜리나는 그 제안을 받아들이기로 결정했다. 완전한 휴식을 위해, 멜리나는 아이들과 함께 시간을 보내기 위해 18개월을 보냈다. 그 후, 멜리나는 자신의 선택지를 주의 깊게 살펴보고 자신의 사업을 시작하기로 결심했다. 멜리나는 이제 성공을 아이들과 함께 시간을 보내고, 학교에서 행사에 참석하고, 아이들이 매일 집에 도착했을 때 집에 있어주면서 여전히 자신의 두뇌를 활동적으로 유지시키는 일을 하면서, 가족의 생계를 유지할 수 있는 충분한 돈을 벌 수 있는 것으로 생각한다는 것을 알았다.

멜리나는 이런 식으로 성공을 정의할 것이라고 생각해 본적이 없었다는 것을 완전히 받아들였다. 그러나 자신의 비전이 바뀌었다는 것을 인식하는 것은 멜리나가 자신의 욕구와 가족의 욕구를 충족시키는 자유를 주었다.

개인의 비전 정교화하기

비전은 개인 전략을 개발하기 위한 지침이다. 비전은 여러분이 하는 일이 원하는 곳에 도달하도록 하는 것을 도와준다.

그러나 만약 자신의 비전이 조각 그림과 같고 세부적이지 않다면 어떻게 세부적인 목표로 옮길 수 있는지 옮기고 싶다면 방법이 궁금할 것이다. 이번 항목에서는 비전을 어떻게 세부화 하는 지 설명한다.

첫 번째 단계는 다음 몇 달과 몇 년 동안 자신의 모습을 어디에서 볼 수 있는지에 대해 더 명확하게 하는 것이다. 이는 장기(5년에서 10년) 그리고 단기 기대치를 제시할 수 있도록 도와준다. 가장 좋은 방법은 긴 기간부터 시작해서 거꾸로 진행하는 것이다.

1. 장기 비전 설정하기

스스로에게 질문해보아라.

- 5년 또는 10년 후의 내 모습을 어디에서 확인할 수 있는가?

개인, 직업, 취미, 다른 관심거리나 공식 공부 등 자신의 삶의 여러 측면을 고려하라. 한 측면만 바꾸고 싶어도 전반적인 인생을 생각하는 것이 변하고자하는 야망이 나머지 활동과 생각과 맞는지 알아보는 데 유용할 수 있다.

각각에 대해 무엇을 할 것인지 그리고 성취하고자 하는 것을 묘사하도록 노력하라. 도달하고자 하는 기준을 포함하여 달성하고자 하는 것을 가능한 한 정확하게 해야 한다. 이는 오직 여러분만을 위한 것이다. 다른 사람들은 그것을 결코

볼 수 없을 것이다. 그러니 원하는 만큼 야망을 가져라.

인생의 각 측면에 3-5개의 주요 포인트를 목표로 삼고 그 수가 적거나 많더라도 걱정하지 마라.

장기 비전은 마지막에 '성공'이 어떤 모습일지 말해준다.

이러한 각 측면이 여러분에게 있어 얼마나 중요한지를 생각하는 것도 이 단계에서 도움이 된다. 만약 오직 한 분야에서만 성취할 수 있다면 그 분야는 무엇이고 이유는 무엇인가?

기간 정하기

5년을 선택하든 10년을 선택하든 상관없다. 더 긴 기간 동안 여러분이 얼마나 편안한가에 달려있다.

많은 사람들이 5년을 선호하는데 이는 때로는 자신이 이루고자 하는 것에 대해 더 명확한 생각을 가지고 있기 때문이다. 그러나 이 기간을 10년 주기로 생각해 보는 것이 좋다. 10년을 주기로 삼으면 일과 개인의 삶 사이의 균형과 인생 전반에서 정말로 성취하고자 하는 것이 무엇인지를 직면하도록 한다.

2. 중간 성공지점 찾기

5년 또는 10년 비전을 가이드로 삼아 스스로에게 다음과 같이 물어보아라.

만약 내가 5년(10년) 안에 그곳에 도달하려면, 나는 1년(5년) 안에 무엇을 해야 할까?

이것은 장기 비전으로 가는 길에 한 두 개의 ‘중간 지점’을 준다. 즉, 중간 ‘성공’이 어떤 모습일지 보여준다. 이 단계에서는 ‘아마도’와 ‘그럴지도’와 같은 말이 충분히 있을 수 있지만 긍정적인 단어를 사용하라.

위의 질문에 대한 답은 성취와 행동 측면에서 나올 수도 있으며 아마도 결국엔 이 두 측면을 모두 포함한 답을 하게 될 것이다. 각 중요 포인트에 대해 적어도 하나의 성과나 행동을 가지고 있는지 확인하고 해야 할 일이나 성취해야 할 모든 것을 나열했는지 확인하라.

3. 더 세부적으로 만들기

마지막으로, 타이밍을 훨씬 더 세부적으로 만들어라. 스스로에게 물어보아라.

- 1년, 5년 비전을 달성하기 위해 6개월, 3개월 및 1개월 후에 무엇을 해야 하는가?

다시 행동과 성취 모두를 고려하고 모든 중간 단계에 대해 가능한 한 구체적인 이도록 노력하라.

4. 개요 검토하기

이 과정이 끝나면 일련의 시간제한이 있는 주요 포인트가 생긴다. 주요 포인트는 5년 또는 10년 비전을 달성하기 위해 여러분이 어디에 있어야 하는지 그리고 무엇을 달성해야 하는지를 알려줄 것이다.

마지막 단계는 자신이 쓴 것을 검토하는 것이다. 스스로에게 물어보아라.

- 현실적으로 보이는가?

- 1개월, 3개월, 6개월, 1년 이내에 달성해야 할 것을 달성할 수 있다고 생각하는가?

만약 그렇지 않다면 그 주요 포인트를 수정하고 필요하다면 궁극적인 비전도 수정하라.

아마도 더 중요한 것은 다음과 같은 질문이다. 해야 되고 성취해야 하는 것에 대해 편안함을 느끼는가? 비전을 향해 나아가면서 행복하고 성취감을 느낄 것인가? 시작하는데 흥분되는가?

만약 이 질문들 중 어느 하나에 대한 대답이 '아니오'라면 비전을 다시 한 번 살펴보는 것이 좋다. 스스로에게 물어보아라.

- 내가 정말로 달성하고자 하는 것에 대해 정직하게 말하고 있는가?

- 내가 이 말을 한 것은 성취하고 싶어서인가 아니면 해야 한다고 생각했기 때문인가?

의무는 강한 동기부여가 되고 행복한 결과를 가져올 수 있다. 하지만 여러분은 의무를 인식할 필요가 있다.

5. 비전을 목표로 바꾸기

비전을 목표로 바꾸는 것은 다양한 시점에 어디에 있고 싶은지 분명하게 알려 준다. 다음 단계는 그 비전을 구체적인 목표로 바꾸는 것이다.

비전을 목표로 바꾸는 방법은 다음 부분에 자세히 설명되어 있다.

기회의 중요성

여러분의 비전은 삶에서 하는 일에 대한 일련의 지도 원리로서 작용한다. 만약 비전이 여러분에게 중요하다면 비전을 달성하는 데 도움이 될 것인지 아닌지를 기준으로 행동을 취할 것인지 기회를 잡을 것인지 결정하게 된다. 이는 잠재의식적일수도 있으나 비전이 중요하다면 이런 과정이 확실히 이루어 질 것이다.

하지만 또한 인생에서 재미있거나 흥미롭게 들리거나 또는 단순히 하고 싶은 것에 관한 기회가 올 수도 있다.

만약 그렇다면 이때가 비전을 업데이트 할 때이다.

어쨌든 만약 전혀 예상하지 못했다면 기회를 비전에 포함시킬 수 없을 것이다. 만약 기회가 여러분을 흥분시킨다면 자신에게 맞는 길로 이어질 수도 있기 때문에 선택의 여지를 남겨 두어라.

비전은 적어도 광범위하게 적응할 수 있어야 하며 새로운 기회에 대응하여 변화에 열려 있어야 한다.

개인 목표 설정하기

일단 다음 몇 달과 몇 년의 계획을 세부화 된 비전으로 갖고 있다면 다음 단계는 몇 가지 개인적인 목표를 세우는 것이다.

자기 동기부여와 개인적 목표 그리고 성취 사이에는 강한 상관관계가 있다. 우리 모두는 성취하고자 하는 내재된 욕망을 가지고 있다. 그러나 성취하고 싶은 것은 개인적인 것이며 삶에서 바뀔지도 모른다. 예를 들어, 학교에서 좋은 성적을 얻고 싶어 할 수도 있고 나중에 운전면허 시험에 합격하거나 직업을 얻고 싶어 할 수도 있다.

만약 야망을 성취하고 싶다면 여러분 스스로 명확한 목표를 세우는 것이 중요하다.

동기, 목표와 성취 간의 관계

사람들은 그들이 어떤 가치나 의미 또는 중요한 것을 달성했거나 달성할 능력을 가지고 있는지 알고 싶어 한다.

성취와 자신감

일반적으로 더 많이 성취할수록 자신감이 높아진다. 자신감이 높아지면 더 많은 것을 성취할 수 있는 능력도 높아진다.

반대로 사람들이 성취하지 못하고 목표를 달성하지 못할 때 자존감과 자신감은 낮아지며 더 많은 것을 성취하고자 하는 동기부여도 영향을 받게 된다.

자기 동기 부여와 개인적 목표 설정 및 성취 사이의 관계를 이해하는 것은 현실적인 개인적 목표를 설정하는 데 도움이 되며 장기적으로 더 많은 것을 성취할 수 있도록 할 것이다.

개인적 목표는 장기적인 방향과 단기적인 동기를 제공할 수 있다.

목표는 우리가 무엇이 되고 싶은지 또는 어느 방향으로 가고 싶은지에 집중하도록 한다. 목표는 지식을 활용하는 방법이 될 수 있고 시간과 자원을 관리할 수 있게 하며 삶의 잠재력을 최대한 활용하는데 집중할 수 있도록 도와준다.

명확하게 정의된 개인적인 목표를 설정함으로써 성과를 측정하고 진전 과정을 놓치지 않고 지켜볼 수 있다. 만약 한 번에 성취하지 못한다면 상황을 재평가하고 새로운 접근법을 시도할 수 있다. 여러분의 환경이 변화하고 진화함에 따라 삶의 목표를 명확하게 정의하고 업데이트하는 것은 삶 전체에 걸쳐 동기를 부여하는 가장 강력한 방법 중 하나이다.

목표를 SMART하게 정하기

목표와 하위 목표가 SMART 기준에 맞도록 하는 것은 유용할 수 있다. 이는 다음과 같다.

S

구체성 (S)

각각의 목표를 구체적으로 정해서
목표가 무엇인지 정확히 알 수 있도록 하라.

목표와 하위 목표를 명확히 정의하는데 충분한 시간을 할애하라.
목표가 무엇이고 어떻게 달성 하려는 지에 대한 세부사항이 많을수록 더 좋다.

M

측정 가능한 (M)

각각의 목표를 측정 가능하도록 하여
자신의 진전 과정을 알 수 있도록 하라.

목표를 달성하기 위해 자신이 어떻게 나아가고 있는지 볼 수 있어야 한다. 진행 정도를 측정하는 데 어떤 지표를 사용할 수 있을까?

A

이룰 수 있는 (A)

불가능한 목표를 설정하지 않도록 노력하라.
각 목표와 하위 목표를 달성할 수 있도록 하여라..

목표가 크면 클수록 이루기 불가능해보이지만, 만약 하위 목표들로 세분화하면 각 단계를 이루기 쉬워진다.

R

연관성 있는 (R)

연관성 있는 목표를 만들어라.

전체적인 비전과 하위 목표가 관련 있어야 한다. 비전을 달성하는데 도움이 되지 않는 목표를 설정하지 않도록 노력하라.

T

시간이 정해진 (T)

각 목표와 하위 목표에 대한 제한 시간
또는 마감 시간을 설정하라.

만약 현실적인 마감 시간을 정하고 지킬 수 있다면 방해 받거나 일을 미루는 많은 경우를 피할 수 있다. 그리고 스스로 계속 동기 부여할 수 있다.

목표 검토하기

마지막으로 목표를 검토하고 목표가 여러분에게 동기를 부여하고 흥분시키도록 하라. 만약 목표가 동기부여나 흥분되지 않는다면 목표를 성취하기 위한 일을 하기 위해 신경 쓸 필요가 없을 것이다.

1년 동안 피아노 연주를 배우는 데 쏟고 싶어 했던 만큼 충분한 시간을 할애하지 못했더라도 문제가 되지 않는다. 만약 여러분이 피아노 치는 것에 대해 별로 신경 쓰지 않아서 아무 노력도 하지 않았다면 문제가 된다.

목표가 흥미롭지 않다면 버리고 다시 시작하라. 정말로 이루고 싶은 새로운 목표를 만들어라.

다음 장에서는 목표를 개발 계획으로 바꾸는 과정을 다룬다.

제3장 자기 개발 계획하기

자기 개발로 알려진 실천 과정인 기술 향상은 저절로 이루어지는 것이 아니다.

어떤 자기 개발은 적절한 시기에 적절한 장소에 있으면서 단순히 기회를 포착함으로써 이루어 질 수도 있다. 그러나 광범위한 기술 향상을 통한 일관되고 효과적인 자기 개발은 계획적이고 집중적인 노력이 필요하다.

이 장은 직업적 이유이든 개인적 이유이든 인생에서 비전과 목표와 야망을 성취하기 위해서 자기 개발을 계획하는 것이 중요하다고 서술한다.

왜 계획해야 하는가?

인생의 다양한 시점에서 자기 개발의 기회가 올 수도 있다. 영감을 주는 사람과 함께 일할 수 있는 기회 혹은 새롭고 예기치 못한 일을 할 수 있는 기회를 얻을 지도 모른다.

그러나 스스로 운을 만드는 것 또한 사실이다.

“ 당신이 열심히 일할수록 더 많은 행운을 얻을 것이다.”

-1960년 골프 선수 제리 바버-

즉, 특정한 야망을 성취하기 위해 무엇을 개선해야 하는지를 알고 나서 실천해야 한다. 그러면 나아질 것이다. 그렇게 해야만 그 야망을 이룰 기회를 얻을 것

이다.

반면에 만약 개선해야 할 점이 무엇인지 정말로 모른다면 실천 할 수 없다. 그리고 만약 인생에서 정한 과정에 필요한 기술을 향상하기 위한 계획을 미리 세우지 않는다면 여러분이 원하는 모든 것을 이룰 수는 없을 것이다.

그러므로 자기 개발을 계획하는 이유는 매우 간단하다. 오직 여러분만이 자신이 이루고 싶은 것을 알고 있으며 그것을 달성하기 위한 열쇠는 여러분이 어떻게 행동하느냐에 달려있다. 이 과정에서 목표 달성을 위해 해야 할 일을 계획하는 것은 필수적인 단계다.

많은 사람들이 공부 과정 중 일부나 직장에서 자기 개발 계획을 처음 접하게 될 수도 있다. 그러나 자신을 향상시키거나 변화시키기 위해 해야 할 일을 계획하는 것은 공식적인 상황에서만 중요한 것은 아니다. 개인 생활에도 도움 될 수 있다.

자기 개발 계획이 필요하지 않은 이유

자기 개발 계획을 세울 필요가 없다고 느껴질 때가 있을 것이다. 예를 들어, 공부를 마치거나 현재로서는 자기 개발로 어떤 의도적인 것도 하고 싶지 않다고 의식적으로 결정하는 시점에 도달할 수도 있다.

세상일이란 게 보통 그렇듯 매일 자신에게 일어나는 모든 일을 통해 계속 학습할 것이다. 이것이 바로 자기 개발이 ‘평생 학습’이라고 불리는 이유다. 그러나 자기 개발 과정을 기록하거나 특정한 목표를 위해 노력하지 않을 수도 있다. 그래도 괜찮다.

하지만 특정한 기술을 향상시키고 싶을 때 계획 세우기가 유용하다는 점을 기억해라.

자기 개발 계획의 요소

자기 개발 계획에 많은 것을 포함시켜야 한다. 다음과 같은 것들이 포함된다.

- 원하는 위치와 그 이유에 대한 **명확한 비전**.
- 비전을 달성에 필요한 기술에 대한 **충분한 이해**.
- **달성해야 하는 기준**에 대한 **명확한 개념**과 현재 기준과 얼마나 다른지.
- 각 영역의 **우선순위**. 그리고
- 각 기술 또는 영역에 대해 현재 위치에서 원하는 위치에 도달하는 방법 또는 도달하고 싶은 위치에 대한 **자세한 아이디어**.

비전 개발하기

제2장에서 설명한 바와 같이 자신이 어디에 있고 싶은지와 무엇을 하고 싶은지 생각하는 것은 정말 도움 된다. 예를 들어, 1개월, 6개월, 1년, 5년이라는 각기 다른 기간의 관점에서 생각하는 것이 유용할 수 있다. 즉 진로, 살고 싶은 곳, 취미 심지어 인간관계를 포함한 인생의 모든 영역에 대한 비전을 가능한 한 세세하게 그리는 것이 좋다.

여러분이 느끼는 바가 무엇인지까지 더 자세한 내용을 포함 할수록 힘든 상황이 왔을 때 비전을 유지하기가 더 쉬울 것이다.

새로운 자기 개발 기술 찾기

자기 개발 계획의 다음 단계는 어떤 기술을 향상시켜야 하는지 그리고 비전을 달성하는데 그 기술이 왜 중요한지에 대해 생각하는 것이다.

예를 들어,

- 특정 직업을 얻기 위해 특정 기술이 필요한가 아니면 선택한 직업에서 승진하기 위해 필요한가?
- 해외에서 생활을 계획 중이어서 언어 실력을 키워야 하는가?
- 특정 상황을 관리하는데 어려움을 겪고 있어 유용하게 쓸 수 있는 새로운 기술이 필요한가?
- 특별한 기술이 부족하고 타인과 효과적으로 협력하기 위해 또는 스스로 기술을 향상시켜야 한다는 말을 들었는가?

향상시키고자 하는 기술이 목적과 명확하게 연결되어 있는지 확인하는 것이 중요하며 이는 결국 비전과 연결되어 있다. 만약 기술과 목적이 명확하게 연결되어 있지 않다면 자기 개발 노력은 실패할 수 있다. 특히 올바른 기술을 향상시키는 것에 집중을 못하거나 시간 척도를 제대로 인지하지 못하고 있을 수도 있다.

강점과 약점 찾기

어디에 있고 싶은지 알고 개인의 비전을 세우는 것이 자기 개발의 첫 번째 단계라면 다음 단계는 자신이 지금 어디에 있는지 이해하는 것이다. 이때부터 기술과 능력 측면에서 어떤 노력을 기울여야 하는지 알 수 있다.

어디서부터 시작해야 할 지 알기

만약 자신의 강점과 약점 중 어디서부터 시작해야 할지 모른다면 대인관계 기술 자기평가나 어떤 종류의 리더인가에 대한 자사의 퀴즈 같은 자기 평가를 해 보고 싶을 것이다. 이 두 가지 모두 '여러분에게 필요한 기술 습'에서 전자책으로 볼 수 있다.

자신의 강점과 약점 그리고 자신에 대한 폭넓은 이해는 감정 지능의 중요한 부분이다. 자신에 대한 충분한 이해 없이는 개선하거나 다른 사람들에게 효과적으로 대응하는 것이 어렵다.

그러므로 자아 성찰과 자기 인식을 이해하는 습관을 기르는 것은 인생 전반에 걸친 인간관계에 중요하다.

자신의 약점을 인지하면 약점을 다루는 조치를 취할 수 있다. 공식 과정을 통해 기존의 경험을 다른 방식으로 사용하고 적용하는 방법을 찾아서 약점을 다루거나 일상적인 경험과 실패의 경험을 배움의 길로 생각할 수 있다.

강점을 잊어버리지 마라!

더 노력을 기울여야하는 부분을 찾을 때 이미 갖춘 뛰어난 능력이나 특정한 전문 지식 같은 강점을 아는 것 또한 중요하다.

다음과 같은 방법은 유용하다.

- 자신을 비난하는 일 밖에 하지 않는 것 같다는 느낌을 피하기. 그리고
- 새로운 기술을 개발 할 때 어디서 이전의 경험을 활용할 수 있는지 찾기.

일부 전문가들은 자신이 잘하는 일의 목록을 길게 작성하고 개발하고자 하는 4, 5개의 영역만 다룬 훨씬 더 짧은 목록을 작성할 것을 추천한다. 목록을 작성하는 것은 긍정적인 삶을 지속하는 데 도움 된다.

개인 SWOT 분석

SWOT 분석은 **강점, 약점, 기회 및 위협**을 검토하여 여러분의(또는 조직의) 상황을 관찰한 것이다. SWOT 분석은 그 조직을 전체적으로 보는데 유용하여 수년간 기업들에 의해 전략적인 계획 도구로 사용되어 왔다.

그러나 SWOT 분석은 개인 차원에서도 개발 영역을 찾을 때나 진로를 논의할 때도 유용하다. 형식이 간단하고 적용하기 쉬운 구조라서 지원 없이도 사용하기 매우 쉽다.

SWOT 분석의 간략한 요약

SWOT분석은 다음을 찾아 자신의 상황을 파악하는 방법이다.

- **강점** 또는 타인에 비해 유리한 영역 또는 이용할 수 있는 고유한 자원.
- **약점** 또는 남들보다 약할 수도 있고 남들이 더 잘 할 수 있다고 생각하는 영역.
- **기회** 또는 목표와 야망을 달성하는 데 유용하게 이용할 수 있는 가능성.
- **위협** 또는 목표를 이루는데 방해가 되는 것.

개인 SWOT 분석은 다루고 싶은 특정한 목표나 문제에 초점을 맞출 때 가장 유용할 수도 있다. 우리는 모두 매우 다양한 목표를 가지고 있기 때문이다. 한 가지 목표에 필요한 유용한 기술과 속성은 다른 맥락에서는 무관하거나 심지어 약점이 될 수도 있다. 한 맥락에서 위협이었던 것이 다른 맥락에서는 중요하지 않을 수도 있다.

SWOT 과정

1. 달성하고자 하는 목표를 찾아라

목표를 가능한 한 구체적으로 세우는 것이 중요하다. 타이밍, 즉 목표를 언제 달성하고 싶은지 그리고 목표를 달성했다는 것을 어떻게 알 수 있는지(성공 기준)에 대해 명확히 해라.

목표를 구체적으로 생각하는 방법은 다음과 같다.

2. 목표 성취에 도움 되는 강점과 방해되는 약점을 찾아라

사용할 수 있는 지식, 기술, 경험, 자원 및 지원을 고려하는 것은 종종 유용하다. 이 영역들을 따로 열거하면 영역을 모두 고려하는 것을 기억할 것이다.

이러한 영역은 일반적으로 내면적이다. 즉, 개인적으로 연관되어 있고 사용할 수 있는 자원과 기술이다. 그러므로 일반적으로 여러분의 통제 하에 있는 것이다.

3. 목표 달성을 도와주고 목표를 달성했을 때 사용할 수 있는 모든 기회를 찾아라

기회는 일반적으로 외부적이다. 자신보다는 환경과 주위의 사람들과 관련 있다. 여기에는 다음과 같은 것들이 포함된다.

- 승진 및 재정적 인센티브, 그리고
- 출산휴가나 안식년을 보내는 사람 같이 직장이나 외부에서 일어날 가능성이 높은 사건들. 즉, 새로운 일을 할 기회를 의미할 수도 있다.

목표 달성 후 열린 기회를 찾을 때 단기적 그리고 장기적 이익 모두를 고려해라.

4. 위협 요소를 찾아라

위협 요소란 근심을 사게 하고 목표를 달성하지 못하게 하거나 이익을 얻지 못하게 할 수 있는 외부적인 것과 사건이다.

5. 검토하고 우선순위 정해라

마지막으로 개발 활동이든 전략적 사고처럼 보이는 무엇이든지 간에 항상 자신의 분석을 검토해보는 것이 좋다. 스스로에게 물어보아라.

- 이것이 나 다운가?
- 내가 잊고 있는 것이 있는가?

그리고 마지막으로

- 분석의 네 가지 범주에서 가장 중요한 영역은 무엇인가?

목표를 달성(또는 달성하지 못하게)하는 데 가장 중요하다고 생각하는 장점, 약점, 기회 및 위협 각각에서 한 가지 또는 최대 두 가지를 강조하여라.

강조한 분야가 여러분의 행동에 우선순위가 될 것이다.

직면한 특정 목표 및 또는 문제에 관한 SWOT 과정을 거치면 어떤 영역이 자신을 괴롭히고 가장 중점을 뒤야 하는 지를 찾을 수 있다.

모든 목표에 위와 같은 과정을 적용할 수 있지만 특히 어려운 문제를 발견할 때 적용한다면 더 유용할 것이다. 이는 효과적으로 생각을 정리하고 문제를 약간 다른 방식으로 볼 수 있도록 도와주는 방법이다.

다른 사람의 피드백 받기

개인 SWOT 분석을 하는 것을 포함하여 어느 부분을 개선해야할지 찾는 것은 스스로 할 수 있다.

그러나 어떤 분석이든 외부 증거를 이용할 때 더 강해진다는 점을 염두에 둘 필요가 있다. 그러므로 다른 사람의 견해를 들으면 더 훌륭한 자가 분석을 할 수 있을 것이다.

예를 들어, 직장이나 전문대학 또는 대학에서 학습 그룹의 일원이라면 차례로 서로를 위해 피드백을 해줄 수 있다. 심지어 동료들로부터 증거를 수집하여 분석을 뒷받침하는데 쓸 수도 있다.

만약 혼자서 자가 분석을 하고 있다면 친구들과 동료들에게 여러분의 장점과 약점에 대한 그들의 견해를 물어보거나 초안 분석에 관한 의견이나 추가사항을 제안하도록 부탁하고 싶을 것이다.

다른 사람의 피드백 받기

특히 짧은 기간인 경우에 사람들이 여러분과 직접 대면하며 강점과 약점에 관

한 피드백을 주는 것은 어려울 수 있다. 여러분을 지나치게 치켜세우거나 흠을 들추는 것처럼 느껴질 수도 있어서 남에게 피드백 주기를 싫어한다.

따라서 다음과 같이 하는 것이 좋다.

- 여러분이 무엇을 원하는지 미리 설명하고 사람들이 솔직하게 말할 준비가 되어 있는지 물어보아라. 가능하다면 집중할 수 있는 몇 가지 분야를 사람들에게 제공하라 (예를 들어, 남들에게 나는 어떤 사람인지 또는 함께 일하기 어떤지에 대해 알고 싶을 수도 있다). 사람들이 의견내기를 꺼려하면 그들의 결정을 존중해줘야 한다.

- 준비 시간을 충분히 준 후에 커피를 마시며 일대일로 대화해 보아라.

- 신뢰할 수 있는 친구에게 익명으로 서면 피드백을 수집하도록 부탁하여라. 계속 이렇게 하다보면 ‘계속, 중지, 시작’ 형식이 유용하다는 점을 알 수도 있다. 사람들에게 계속했으면 하는 점과 그만했으면 하는 점 그리고 앞으로 시작하기를 바라는 점에 관해 두세 가지 조언을 해달라고 부탁하여라.

문제의 수준

자기 개발이 필요한 영역을 찾은 후에는 어떤 기준을 달성해야 하는지 그리고 현재 기준과 얼마나 차이가 나는지도 알아야 한다.

현재 자신의 수준과 목표로 하는 수준의 차이는 앞으로 해야 할 일의 규모를 보여준다. 따라서 이런 차이는 일이 얼마나 오래 걸릴지 그리고 얼마만큼의 노력을 기울여야 할지에 영향을 준다.

예를 들어, 만약 1년 안에 해외로 이주하거나 여행을 갈 계획이라면 언어 능력을 향상시켜야 한다. 하지만

- 만약 이미 그 나라에서 일정 기간 동안 살았고 그 나라 언어를 잘 구사한다면 외국 라디오를 청취하면서 언어 능력을 향상시키는 것 이상의 노력을 기울일 필요는 없을 수도 있다.

- 그러나 언어를 학습한 적도 없고 처음으로 배우는 경우엔 빠르게 언어 능력을 향상시키기 위해 집중 어학 과정 등록금 또는 심지어 집중 훈련 과정이 필요할 수도 있다.

문제의 수준 찾기

일단 고치고 싶은 약점이나 문제의 개괄적인 영역을 확인하게 되면 좀 더 자세히 파고드는 것이 도움이 될 수 있다. 어떤 문제든 여러 단계로 표현될 수 있는 여러 ‘수준’이 있으며 상이한 단계는 서로 다른 방법으로 해결되어야 한다.

딜츠의 논리 단계 이론은 문제나 변화를 보는 데 유용한 구조를 제공하는 ‘논리적 단계’가 많다고 설명 한다 (도표 3 참조). 그 기본 개념은 각 단계가 아래 단계에 영향을 미치고 위의 단계에 영향을 받는다는 것이다. 따라서 만약 무언가를 바꾸고 싶다면 우선 일의 진행 단계를 이해해야 한다.

문제의 수준을 찾으면 문제와 해결책 모두 더 효과적으로 구성할 수 있다. 문제를 설명할 때 논리 단계에 사용되는 언어를 많이 쓴다. 예를 들어 다음과 같이 말할 수 있다.



도표 3. 밀츠의 논리단계

"지금 못하겠어. 너무 시끄러워서 집중이 안 돼." [환경]

"이건 내가 하기에 너무 어려운 일이야. 난 할 수 없어." [행동]

"방법을 모르겠어." [능력]

"이건 내게 필요 없어. 이 일에 시간 낭비하고 싶지 않아." [신념 또는 가치관]

"나 같은 사람은 이런 일을 하지 않아." [정체성]

핵심은 여러분이 구성한 수준에서 문제를 해결하는 것이다.

만약 문제의 수준이 정체성에 관한 것이라면 집중력을 향상시키기 위해 조용한 장소로 가는 건 좋은 해결방법이 아니다. 대신에 ‘나와 같은 사람들’에 대해 왜 사람들이 그런 견해를 갖고 있는지 생각해보고 그 이유를 분석해봐야 한다.

중요한 문제에 집중하기

이제 몇 가지 약점을 찾았고 문제의 수준이 어느 정도인지 그리고 변화의 필요성도 생각해 보았다.

실천의 마지막 단계는 중요한 것에 집중하는 것이다.

모든 것을 한꺼번에 할 수는 없다는 점을 기억하는 것이 중요하다.

대신 우선순위를 정해야 한다. 우선순위를 정할 때 가장 좋은 방법 중 하나는 개발 영역을 모두 나열한 다음 각각에 관해 질문 2개를 만들고 1~5개의 등급으로 답하는 것이다.

- 이 일이 나에게 얼마나 중요한가?
- 지금 이것을 개발하는 것이 얼마나 중요한가?

각 영역에 대한 두 질문의 점수를 합산(또는 곱하기)하면 어느 영역이 더 중요하거나 긴급한지 알 수 있어서 무엇에 먼저 초점을 맞춰야 하는지 훨씬 더 알기 쉽다.

나머지 영역은 나중에 다음해 또는 몇 년 후에 할 일로 남겨두어라.

이상적인 목록은 4-5개의 핵심 기술 또는 지식 분야를 포함한 것이다. 목록의 수가 그 이상일 경우 스스로 정한 일이 부담스럽기 시작할 것이다.

좋은 점을 계속해서 칭찬하기

자기 개발을 하면서 ‘잘못된 점’이 너무 많아서 자신에 대해 약간 부정적인 감정을 느낄지도 모른다. 그러므로 이럴 때를 대비해 자신이 잘하는 것에 대한 긴 목록을 만들어 놓는 것이 유용하다.

자기 개발 과정 계획하기

자기 개발 계획의 마지막 단계는 A에서 B로 어떻게 갈 것인지, 즉 현재 위치에서 원하는 위치로 어떻게 갈 것인지를 찾는 것이다.

자기 개발 비전과 마찬가지로 개발 과정을 시간 별로 나누는 것이 유용하다. 한 달/6개월/1년 안에 궁극적인 목표를 이루기 위해 무엇을 할 것인가? 이런 질문을 하면 진행 상황을 보다 쉽게 확인하고 정상 궤도에 머무르기 쉽다.

실천을 위한 선택

향후 자기 개발을 위해 고려해야 할 선택지는 다양하다.

예를 들어, 어떤 종류의 과정에 등록할 것인가? 무료 또는 유료 콘텐츠로 올라

인 학습을 할 것인가?

만약 아이디어나 적절한 대안을 찾기 위해 고군분투하고 있다면 지역 도서관이나 대학 또는 성인 교육 서비스에서 광고하는 보조금 지원이 있는 강좌를 보라. 만약 학생이라면 자신이 속한 기관의 직업 서비스에서 기회를 찾아 볼 수도 있다. 그리고 만약 예산이 한정적이면 온라인 검색을 해서 무료 또는 비교적 저렴한 다양한 콘텐츠를 찾을 수 있을 것이다.

이제 강점과 약점을 찾았고 실천해야 하는 가장 시급하고 중요한 것에 우선순위도 매겼다. 제4장은 현실적 실천 방법에 관한 정보와 자기 개발 과정을 시작하는 데 유용한 몇 가지 철학과 방법을 제공한다.

제4장 적절한 학습 활동 찾기

자기 개발 활동을 선택하는 것 자체가 과제 같을 수도 있다. 공식 과정, 멘토링, 직무 학습, 온라인 자원, 개인 성찰 등 선택지의 폭은 넓다. 자신에게 가장 잘 맞는 활동을 어떻게 알 수 있으며 그 활동은 목표를 달성하는 데 유용한가?

제4장은 자기 개발 학습 활동을 선택하는데 유용한 몇 가지 아이디어를 보여준다.

SHAPE 학습

학습 방식은 어떻게 살고 일하고 싶은지에 관한 다양한 측면에 영향을 받을 수도 있다. 다양한 측면은 구조와 방향에 대한 선호도, 학습 스타일, 다른 사람들과 함께 일하는 것을 좋아하는지 아닌지 그리고 업무 환경을 포함한다.

학습의 SHAPE

학습과 배움에 영향을 주는 요소는 SHAPE이라는 약어를 통해 설명될 수 있다.

이는 다음을 의미한다.

- **스타일** - 우리가 배우고 싶은 방식 또는 학습 방식에 관한 이론은 여러 가지다. 이론 중 어떤 이론이 실제로 정확하다는 증거는 거의 없지만, 기존과 다른 학습 방식을 적용하면 학습에 대한 흥미를 유지하는데 도움이 된다는 건 확실하다.

- 습관 - 우리 모두는 자신에게 좋을 수도 있고 나쁠 수도 있는 습관을 계속해서 만든다. 습관을 바꾸려면, 먼저 나쁜 습관을 알아차리고 스스로 재훈련해야 한다.
- 태도 - 학습은 신념과 사고방식에 영향을 받는다.
- 선호도 - 습관뿐만 아니라 우리는 모두 학습이나 덤거나 춤거나 조명 그리고 회사 등과 같은 특정 환경을 좋아한다. 학습과 환경에 대한 선호도는 학습 방식에 영향을 주고 이 장에서 중점적으로 다룬다.
- 경험 - 특정 상황에서 좋았던 경험 또는 안 좋았던 경험도 나중에 유사한 상황이 발생했을 때 어떻게 접근하는지에 영향을 줄 수도 있다. 특정 학습 방식을 좋아하는 이유에 대해 곰곰이 생각해 볼 가치가 있다.

학습 방식

학습 방식의 개념은 우리가 각자 좋아하는 학습 방식을 가지고 있다는 것이다. 예를 들어, 어떤 사람은 앉아서 특정 주제에 대해 읽고 싶어 하는 반면 다른 사람은 그 주제에 대해 직접 해보거나 시도해보고 싶어 한다. 그러나 대체로 상황이 이렇게 뚜렷하진 않다. 직장이나 일상에서 하는 일이 변해서 자신이 좋아하는 학습 방식이 바뀌기도 하기 때문이다.

좋아하는 학습 방식을 이해하면 자신에게 잘 맞는 새로운 학습 방법을 더 수월하게 찾을 수도 있다.

콜브의 경험 학습 주기

콜브의 학습 주기는 우리 모두가 경험을 통해 주기적으로 학습한다고 제안한다.

일어나고 있는 일을 관찰하고 성찰한다. 이 경험과 성찰은 이미 가지고 있거나 읽기와 훈련으로 뒷받침되는 이론적 지식에 통합되어 경험에 맞는 틀을 만든다.

주기를 완성하려면 사람들은 자신이 배운 새로운 기술을 연습할 수 있어야 한다.

콜브의 경험 학습 주기

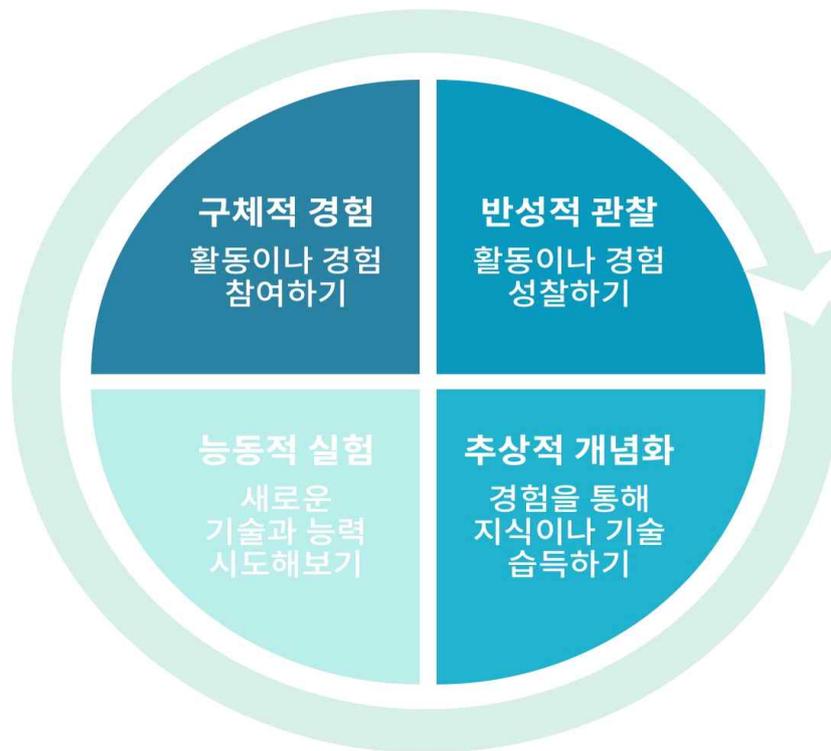


도표 4. 콜브 D.A. (1984) '실험적 학습: 학습과 발전의 원천으로서의 경험', 뉴저지. 프렌티스 홀

4가지 학습 방식

콜브는 4가지 학습 방식을 주기로 제시했고 우리 모두 학습할 때 이 주기를 거쳐 간다. 하지만 또한 남들과 다른 시작점에 있고 싶어 하고 특정한 분야에 더 많은 시간을 쏟고 싶어 한다.

피터 허니와 앨런 머포드는 이를 주목하여 콜브의 연구를 기반으로 학습 방식 이론을 제안하였다. 피터와 앨런은 다음과 같은 네 가지 개별 학습 방식을 찾았다.

- 행동주의
- 실용주의
- 성찰주의
- 이론주의

<p>행동주의자는 행동을 통해 배운다.</p> <p>행동주의자는 해야 하는 일에 대해 듣기 싫어하고 일단 먼저 시도해 보고 싶어 한다. 행동주의자는 다음과 같이 말하길 좋아 한다.</p> <p>"그냥 한번 해 보고 어떻게 되는지 보자"</p> <p>"한번 해 봐도 될까?"</p>	<p>성찰주의자는 자신이 배우고 있는 것에 대해 생각하는 것을 좋아한다.</p> <p>성찰주의자는 시도해 보기 전에 완전히 이해하고 싶어 한다. 성찰주의자는 다음과 같이 말하길 좋아 한다.</p> <p>"잠깐만 생각해 보자"</p> <p>"어느 것도 서두르지 말자"</p>
<p>실용주의자는 현실에서 어떤 일이 일어나고 있는지 신경 쓴다.</p> <p>실용주의자는 추상적인 개념에 관심이 없다. 단지 효과가 있는지 알고 싶을 뿐이다. 실용주의자는 다음과 같이 말하길 좋아 한다.</p> <p>"실제로 어떻게 될까?"</p> <p>"어떤 면이 관련 있는지 모르겠어."</p>	<p>이론주의자는 이전의 이론과 학습이 어떻게 맞는지 알고 싶어 한다.</p> <p>이론주의자는 자신이 이미 알고 있는 사실과 맞지 않으면 불편해 한다. 이론주의자는 다음과 같이 말하길 좋아 한다.</p> <p>"하지만 이것이 [x]와 어떻게 어울릴까?"</p> <p>"배경 원리를 좀 더 이해하고 싶어."</p>

효과적으로 학습하기 위해서는 네 가지 방식을 모두 사용하는 것이 중요하지만 대부분의 사람들은 한두 가지 방식만을 주로 사용한다. 특히 일반적으로 행동주의와 실용주의 또는 성찰주의와 이론주의가 혼합된 형태로 사용된다.

학습 방식 이론에 대한 비판들 가운데 하나는 다른 방식을 배우고 개발하는 것이 가능하기 때문에 학습 방식 선호도는 시간이 지남에 따라 바뀔 수도 있다는 것이다. 우리가 살아가는 동안 갖게 되는 직업의 요구사항이나 직업의 전환에 따라 학습 방식이 변화하고 있다는 것을 종종 보게 된다.

그러므로 이 네 가지 학습 방식이란 고정적이고 바꿀 수 없는 것들이 아니라 문제를 해결하고 학습에 접근하는 다양한 방법이라고 볼 수 있다.

VAK 학습 모델

교사들이 배워서 수업시간에 활용하여 많은 아이들에게도 친숙한 가장 일반적인 학습 방식 중 하나는 신경 언어 프로그래밍(NLP)에 기반을 두고 있다.

신경 언어 프로그래밍(NLP)은 학습자를 세 부류인 시각적, 청각적 그리고 감각적 학습자로 분류하며 여러분이 어떤 방식으로 정보를 수용하기를 좋아하는지 기술한다.

- **시각적 학습자**는 정보를 보고 수용하는 것을 좋아하며 종종 그림 형태로 정보를 처리한다. 이는 시각적 학습자가 종종 그림으로 사물을 생각하거나 기억하거나 읽거나 그래프를 보고 상징을 사용하고 싶어 한다는 것을 의미한다.

- **청각적 학습자**는 듣는 것을 좋아하며 듣기를 통해 정보를 얻고 싶어 한다. 청각적 학습자는 독서보다 강의와 토론하기를 더 좋아한다.

- **감각적 학습자**는 경험으로 배우며 특히 촉각적 탐험을 통해 세상을 알아간다. 감각적 학습자는 실험을 통해 배우는 것을 좋아한다.

언어 사용을 통해 알 수 있는 타인의 사고방식

타인이 사용하는 언어를 통해서 시각적 그리고 청각적 또는 감각적 학습 방식을 사용하고 있는지에 대한 단서를 얻을 수 있다.

- 시각적 사고주의자는 “네가 말하는 의미가 눈에 그려져”와 “내 마음속에 그림을 바로 그려 볼게”와 같은 문구를 사용할 것이다.
- 청각적 사고주의자는 “무슨 의미인지 귀에 쪽쪽 와 닿아”라고 말할 가능성이 높다.
- 반면에 감각주의자는 “아픔에 공감하면서” 안아줄 것이다.

학습 방식의 실천적 함의

우리 각자는 좋아하는 학습 방식이 서로 다르다는 것은 분명하다. 또한 각자 잘하는 분야가 다르고 이는 학습 방식과 관련이 있을 수도 있고 아닐 수도 있다.

원래의 이론은 우리가 선호하는 학습 방식에 맞게 학습 경험을 맞춰야 한다고 제안한다.

학습 방식에 대한 이론이 엄청 많은 반면에 특정 교육 방식이 특정 유형의 학습자에게 유익하다는 증거는 거의 없다.

주요 검토 연구는 학습 방식의 VAK 모델을 보며 이 모델이 유용한 교육법임을 증명하려면 학습 방식별로 학생들을 그룹으로 나누고 각 그룹을 다른 방식으

로 교육한 연구 결과가 필요하다고 제안했다. 한 그룹의 학습자에게는 가장 적합했던 교육법이 다른 그룹의 학습자에게는 효과가 없었던 사례가 있어야 할 것이다. 연구 저자들은 이제까지 이런 식으로 진행된 연구는 거의 없었다고 결론지었다.

그러므로 교육을 학습 방식에 맞추어야 하는가는 아직 확실치 않다.

그러나 공식적인 연구 결과가 없다고 해서 학습 방식을 고려하는 것이 가치가 없다는 것을 의미하지는 않는다.

학습 방식에 대해서 알고 있으면 더 흥미롭거나 나은 다양한 학습 방식을 찾는 데 도움 될 수도 있다. 그 예는 다음과 같다.

- **활동적 학습 방식**으로는 브레인스토밍, 실제 실험, 역할극, 그룹 토론 및 문제 해결 등이 있다.
- **실용적 학습 방식**은 사례 연구와 실제 배우고 있는 것을 응용해보는 시간을 포함한다.
- **성찰적 학습 방식**은 한 주제 관한 독서를 하며 다른 사람들이 시도하는 모습을 관찰하는 것을 포함한다.
- **이론적 학습 방식**은 많은 배경 정보를 가진 모델과 이론을 포함한다.

어떤 학습 방식을 좋아하던지 간에 다른 경험을 시도해보지도 않고 제외시켜 버리지 않는 것이 중요하다. 일상에서든 특정 상황에서든 경험이 매우 유용하다는 것을 깨닫게 될 것이다. 다양한 학습 방식이 있고 이상적으로는 학습이 한 주

기 내에서 일어난다는 점을 이해하면 여러분이 다양한 학습 경험을 하는 데 도움이 될 것이다. 이는 여러분의 학습 능력과 정보 습득 능력을 향상시킬 것이다.

버리지 말고, 적응해라

만약 특정한 방식으로 학습 하는 것이 어렵게 느껴진다면 항상 자신의 경험에 비추어 적응해보아라.

예를 들어, 강의에 앉아 다른 사람의 이야기를 듣는 것이 힘들다면 다른 (추가적인) 방법을 시도해 보아라. 메모를 하거나 시각적으로 기억하기 쉽게 마인드 맵을 그려본다거나 다른 사람들과 커피를 마시면서 토론 세션을 준비하며 다르게 학습하는 법을 고려해보아라.

습관과 학습

우리 모두는 시간이 지남에 따라 습관을 들이게 되는데 습관이 효과적으로 학습하는데 다소 유용할 수도 있다. 습관을 개선하기 위해선 나쁜 습관을 찾고 스스로를 훈련시켜야 한다. 다음은 이 문제를 해결하기 위해 실천할 수 있는 실용적인 과정이다.

1. 무엇이 여러분을 멈추게 하는지 또는 망설이게 하는지 찾기

며칠 동안 자신이 지금 무엇을 하고 있는지 또는 효과적으로 학습하거나 일하는데 장애물이 무엇인지 살펴보는 시간을 가져라. 예를 들어, 직장에 마음 붙이기가 힘들거나 쉽게 산만해지거나 저녁 시간대에 일하기가 힘든 점일 수도 있다.

2. 문제 이면에 있는 습관 찾기

다음 단계는 좀 더 깊이 파고들어 문제의 원인을 알아내는 것이다. 예를 들어, 이메일이나 소셜 미디어를 확인하는데 시간을 보내기 때문에 해야 할 일을 시작하기가 힘든가 아니면 집에서 일하려고 하는데 자녀들이 일에 방해가 되는가? 만약 여러분이 피곤하다면 잠버릇이나 잠자는 패턴에는 문제가 없는지 생각해보아라.

3. 무엇에 변화를 줄 것인지 결정하기

문제의 잠재적인 원인을 찾았으니 이제 어떤 행동을 취할 것인지 결정해야 한다. 예를 들어, 소셜 미디어를 확인할 때 주의가 산만해 진다면 일정 기간 동안 소셜 미디어를 끄거나 확인할 시간을 따로 두어라. 그리고 그 외의 시간에 일하거나 공부할 계획을 세워라.

4. 실천해라!

연구에 따르면 습관을 들이거나 고치는데 평균 20일이 걸린다고 한다. 즉, 습관이 들기 전에 20일 동안 일상적으로 다른 일을 해야 한다. 마찬가지로 습관을 고치려면 그만큼 오랫동안 습관을 피해야만 한다. 물론 가끔 조금씩 습관에 빠져도 상관없지만 이 원리를 기억하도록 노력하라.

태도와 관점

연구에 따르면 사람들이 학습하고 발전하는 데에 있어 가장 중요한 요소는 자

신의 능력에 대해 생각하는 방식 또는 관점이다.

세익스피어 말을 인용하면 대부분의 위대한 사람들은 그 자리에 도달하기 위해 정말 열심히 노력해왔다. 그들은 아무 것도 이룰 수 없을 것이라는 말을 많이 들었지만 성취할 수 있다고 믿었고 성취하기 위해 노력했다.

고정 관점 또는 성장 관점?

지능이나 능력을 바라보는 관점은 두 가지다.

- 능력은 고정됐거나 타고난 것이다. 다시 말해서, 우리는 일정 수준의 능력을 가지고 태어났으며 이는 바꿀 수 없는 사실이다. 이를 고정 관점이라고 한다.
- 우리는 근면과 노력을 통해 능력을 발전시킬 수 있다. 이를 성장 관점이라고 한다.

서로 다른 관점은 다른 행동과 결과로 이어진다. 예를 들어, 성장 관점을 가진 학생들의 성적은 시간이 지남에 따라 향상되는 것으로 나타났다. 지능이 타고났다고 믿는 사람들의 성적은 오르지 않았다. 사실상 그들의 성적은 더 떨어졌다.

성장 관점(자신의 능력을 스스로 통제하고 있으며 배우고 개선할 수 있다는 믿음)을 갖는 것이 성공의 비결이다.

칭찬과 성공

관점의 문제는 아이들에게 능력에 대해 칭찬하지 말고 그 대신 아이들이 쏟아 부은 노력을 말해줘야 한다는 것이다. 그리고 그 과정 속에서 얼마나 많은 것을 배우고 성장했는지를 말해줘야 한다.

이렇게 말하지 마라. 예를 들어, “*잘했어. 넌 정말 수학을 잘하잖아.*”

이렇게 말해라. 예를 들어, “ *훌륭해. 넌 정말 열심히 노력했어. 네가 얼마나 잘 해왔는지 봐라.*”

재능이나 능력이 아닌 과정을 칭찬하는 것이 중요하다.

실제 관점

이 두 가지 관점을 가진 사람들은 실제로 서로 생각이 다르고 정보에 다르게 반응한다. 특히 성과에 관한 정보에 다르게 반응한다.

- 고정 관점을 가진 사람들의 경우, 예를 들어 시험 결과나 성적과 같이 그들이 얼마나 잘 해왔는지에 관한 정보를 들을 때 뇌가 가장 활발해진다.
- 성장 관점을 가진 사람들의 경우, 앞으로 성장하기 위해 무엇을 해야 하는지 들을 때 뇌가 가장 활발해진다.

‘내가 어떻게 했을까?’와 ‘다음엔 무엇을 더 잘할 수 있을까?’는 아주 다른 접근법이다.

하나는 자신이 어떻게 인식되는가에 관한 것이고 다른 하나는 자신이 어떻게 배울 수 있는지에 관한 것이다. 앞으로 둘 중에 어느 것이 더 좋은 결과로 이어질지 알 수 있다.

시련에 대처하기

또한 고정 또는 성장 관점은 시련에 다르게 대처하도록 한다.

- 고정 관점을 가진 사람은 시련에 낙담한다. 왜냐하면 시련의 경험이 자신의 능력을 믿지 못하게 하기 때문이다. 그들은 무관심해져서 포기하려고 한다.
- 성장 관점을 가진 사람은 시련을 배움의 기회로 본다. 그들은 문제를 극복하기 위해 더 열심히 노력하려고 한다.

“우리가 가진 능력의 정도에 따라서 성공이 정의된다고 확신하는 순간
우리는 역경을 직면했을 때 무너지기 쉽다”
조슈아 웨이츠킨- 체스 최고수 겸 무술가

신경가소성 - 관점 바꾸기

좋은 소식은 관점을 바꿀 수 있다는 것이다.

신경과학은 우리의 뇌가 성인이 돼서도 계속 발달하고 변화한다는 것을 보여

준다. 늙은 개도 새로운 재주를 배울 수 있다.

뇌는 실제로 플라스틱과 매우 비슷하며 시간이 지남에 따라 새로운 신경 회로를 형성하면서 모양이 바뀐다. 신경과학자들은 이러한 뇌의 성질을 **신경가소성**이라고 부른다. 이러한 신경 회로는 특정한 일을 하거나 생각할 때 발달한다. 우리가 행동하거나 말하는 것은 종종 습관으로 우리 뇌에 인식된다. 이는 우리의 뇌에 사용하기 쉬운 ‘경로’를 만든다.

하지만 우리는 관점을 바꿀 수 있다. 첫 번째 단계는 바뀌야 하는 필요성을 깨닫고 우리 뇌에 새로운 기술을 훈련시키는 것이다. 이러한 과정을 하나의 주기로 생각하는 것이 도움이 될 수도 있다.

성장 관점을 발전시키기 위해 할 수 있는 중요한 세 가지가 있다.

- **성장 관점이 좋을 뿐만 아니라 과학적으로 증명된다는 점을 인식해야 한다.**
즉, 성장 관점을 발전시키는 데에 전념해야한다.
- **성장 관점을 습득하여 자신의 능력을 키우고 향상시키는 방법에 대해 학습하고 다른 이들을 가르칠 수 있다.** 성장 관점은 엄청난 영향력을 발휘하며 삶을 통제하는데 도움을 줄 것이다. 연구에 따르면 자기를 통제할 줄 아는 사람이 능력을 더 잘 발휘한다. 이는 바람직한 흐름이다.
- **고정 관점의 목소리에 귀를 기울여라.** 머리에서 할 수 없다고 비판하는 작은 목소리가 들리면, 학습할 수 있다는 성장 관점 접근법으로 대답해라.

선호도 찾기

학습과 공부에 대한 선호도를 찾는 것은 비교적 간단하지만 학습 효과에 큰 차이를 가져올 수 있다.

다음은 고려해야 할 4가지 주요 영역이다.

구조

구조는 일과 작업공간을 얼마나 정리하고 싶은지를 의미한다.

- 비교적 구조화된 접근법을 좋아하는 사람들은 목록을 만들고 작업 공간을 매우 깔끔하게 유지하며, 책갈피와 태그를 사용하여 원하는 정보를 쉽게 찾을 수 있도록 한다. 또한 규칙적으로 일하는 경향이 있다.
- 구조화를 별로 안 좋아하는 사람들은 머릿속에 있는 것들을 기억하고, 책상이나 작업 공간에 종이를 놓고 그날 관심 있는 주제를 연구한다.

두 가지 접근법이 모두 유효하다는 점을 강조하는 것이 중요하다. 마이어스-브릭스의 유형 지표에 익숙하다면 구조 수준은 MBTI의 판단-인지(J-P) 스펙트럼과 유사하다.

그러나 두 가지 접근방식 모두 장단점이 있다.

예를 들어,

- 구조화되지 않은 접근법을 좋아하는 사람은 학습에 매우 유연한 접근법을 가지고 있으며, 계속 관심을 가지려고 한다. 그러나 흥미가 없는 분야의 일을 할 땐 마감일을 놓치기도 한다.
- 구조화된 접근법을 좋아하는 사람들은 생산적으로 일하고 일을 끝까지 해낸다. 그러나 창의력이 필요한 과제를 하기 힘들어하고, 유연한 사고의 필요성을 느낀다.

한 가지 또는 다른 극단적 경향을 보이는 사람은 다른 접근법의 요소를 어떻

게 받아들일 것인지 고려해 봐야한다. 다른 접근법을 받아들이면 기술과 사고력이 향상되고 원만한 성격과 능력을 가질 수 있다.

방향과 추진력

방향과 추진력은 여러분이 외부 방향을 좋아하는지 아니면 자신만의 방식으로 프로젝트를 추진하고 개발하는 것을 좋아하는지를 설명한다.

- 외부 방향을 좋아하는 사람은 명확한 과제를 좋아하는 경향이 있다. 그들은 학습의 틀이 주어지는 것을 좋아 한다 (예를 들어, 교사나 강사 또는 교수가 미리 과정에 대한 개요를 제공하는 것). 그들은 문제를 접근하는 방식에 대한 명확한 지침과 시작하는 방법에 대한 아이디어가 제시될 때를 선호할 수도 있다.
- 외부 방향을 좋아하지 않는 사람들은 자신의 아이디어를 개발하기를 좋아한다. 자신만의 정보를 찾는 것을 좋아하며 강의나 강좌에 대한 명확한 구조는 필요 없다. 그들은 스스로 시도해보기를 좋아하고 무엇을 해야 하는지 듣고 싶어 하지 않는다.

방향은 일과 공부를 어떤 태도로 하는지 그리고 일과 공부를 가치 있고 만족스럽게 느끼는지의 여부에 영향을 주기 때문에 중요하다. 자신이 무엇을 좋아하고 이에 맞게 학습이나 일을 잘 맞출 수 있는지 생각 보면 좋다.

사례연구

접근법에 관한 문제

주디스의 상사 리처드는 항상 주디스에게 업무 방법을 말하고 싶어 했다. 리처

드가 주디스에게 준 모든 업무에는 개요가 있어서 주디스는 어떻게 해야 할지 정확히 알고 있었다.

이 점이 주디스를 미치게 했다. 주디스는 무엇을 해야 하는지를 듣는 것을 싫어했고 단지 스스로 모든 것을 충분히 생각할 수 있다는 것을 보여줄 기회를 갖고 싶었다. 주디스가 리처드에게 업무지시를 하지 말고 먼저 생각을 할 시간을 달라고 했을 때에도 리처드는 여전히 말을 멈추지 않았다.

약 한 달 후 리처드는 일을 그만두었다. 리처드가 없는 동안 주디스는 원하는 대로 자유롭게 일할 수 있었다. 스스로 생각을 할 수 있고 리처드의 상사에게 필요할 때 조언을 구할 수 있는 점이 무척 좋았다. 새 매니저가 도착했을 때 주디스는 조심스럽게 자신이 선호하는 업무 방식을 설명했다. 새 상사는 리처드 자리가 공석인 동안 주디스가 능력을 증명했기 때문에 주디스의 업무 방식을 존중하며 기뻐했다.

몇 년 후, 주디스는 팀 매니저가 됐다. 신입 이었던 시절을 기억하면서 팀 구성원들에게 시작하기 전에 지도안을 주는 것이 좋은지 아니면 먼저 생각할 시간을 갖는 것이 좋은지 물었다. 그런 후 일을 위임할 때 이러한 사항을 존중하는데에 신경 썼다.

다른 사람들과 일하기

어떤 사람들은 다른 사람들과 함께 일하는 것을 좋아하고 다른 사람들은 혼자 일하고 스스로 생각할 시간을 갖는 것을 좋아한다.

이런 성향은 마이애스-브릭스 유형 지표의 내성적-외향적 영역과 밀접한 관련이 있다. 다시 말해, 두 가지 접근방식은 똑같이 타당하며 다른 사람들의 선호도를 존중하는 것이 중요하다.

경고!

이러한 선호도는 심각한 오해로 이어질 수 있다.

예를 들어, 다른 사람들과 함께 일하는 것을 좋아하지만 혼자 일하는 것을 좋아하는 내성적인 사람과 함께 일하거나 공부를 한다면 여러분은 함께 토론을 시작하기 전에 내성적인 사람에게 공부를 할 시간을 줘야한다. 내성적인 사람은 아마도 의견을 공유하는 시간이나 토론에 체계적이고 명확한 견해를 충분히 준비해 올 것이다.

그러므로 여러분이 스터디 준비를 전혀 하고 오지 않았을 때 내성적인 사람이 짜증내도 이를 받아들일 준비를 해야 한다. 왜냐하면 여러분에게는 함께 의논하는 시간이 더 중요하기 때문이다!

절충안은 또 다른 외향적인 사람을 찾아서 공식적인 스터디 시간 전에 토론을 해보는 것이다.

환경

마지막으로 학습 환경은 학습 효과에 매우 큰 영향을 미칠 수 있다. 학습 효과를 높은 자극과 낮은 자극의 문제로 나눌 수 있다.

- 높은 수준의 자극을 좋아하는 사람은 아마도 밝은 빛과 배경 음악을 선호할 것이다. 예를 들어, 카페 같이 많은 일들이 일어나는 곳에서 일할 수 있을 것이다. 일할 때 여기저기 움직이거나 동시에 여러 가지 일을 하고 싶어 할지도 모른다.
- 낮은 수준의 자극을 좋아하는 사람은 소음이나 빛에 쉽게 산만해진다. 불빛이 약한 조용한 방에서 일하고 방의 온도를 낮추고 싶어 할지도 모른다.

그러나 모든 자극이 같지 않다는 점을 기억하는 것이 중요하다. 어떤 사람들은 하나의 자극만 있어도 일을 잘 하지만 또 다른 자극을 받을 때는 일을 못할 수도 있다 (예를 들어, 방안의 밝은 빛을 좋아하지만 소음은 싫어하거나 낮은 온도는 좋아하지만 배경음악은 싫어할 수도 있다). 이러한 선호도는 일의 종류에 따라 변할 수도 있다.

그러므로 중요한 건 자신이 어떤 환경을 좋아하는지를 이해하고 특정한 유형의 일을 할 때 어떤 환경에서 가장 효과적으로 일할 수 있는 지 아는 것이다.

이해는 효율성을 가져 온다

여기에 설명된 네 가지 요소 모두에 대해 자신이 좋아하는 요소와 다른 사람이 좋아하는 요소를 이해하면 일의 효율이 높아질 것이다. 그러므로 일하거나 공부하기 전에 이러한 요소를 생각해보는 시간을 갖는 것이 중요하다.

경험

학습과 공부를 포함한 이전의 경험은 우리가 미래의 경험에 어떻게 접근하는지 영향을 줄 수 있다. 이 과정은 의식적으로 이루어지기도 하고 잠재의식적으로 이루어지기도 한다.

이 과정에 중요한 것은 현재 일어나고 있는 일에 대해 인식을 개선하고 상황에 논리를 적용하는 것이다. 즉, 특정한 학습 상황에 대한 반응을 의식하고 다른 사람들의 반응과 비슷한지 이해하려고 노력해라. 만약 다른 사람들의 반응과 자신의 반응이 다르다면 왜 반응이 다를 수 있는지 그리고 이런 반응이 현재 상황에서 정당한지 아닌지를 생각해보라.

학습 계획에 필요한 몇 가지 일반 원칙

학습 계획을 세우고 활동을 결정할 때 유용한 몇 가지 일반 원칙이 있다. 여기에는 다음이 포함된다.

약점 보완하기

약점은 목표 달성을 멈추게 한다. 그러므로 자기 개발 활동을 통해 약점을 보완해야 한다.

그러나 약점이 강점이 될 정도로 자신의 약점에 집중하는 것과 장애물을 극복할 수 있을 만큼 충분히 노력 하는 것에 관해서는 입장이 다양하다.

오직 여러분 자신만이 자신이 얼마나 원하는지 그리고 어느 정도 범위까지 받아들일 수 있는 지 결정할 수 있다.

강점 살리기

약점을 보완하는 것 이면에는 자신이 많은 강점을 가지고 있다는 것을 기억하는 것이 있다. 강점을 완전히 무시하기보다는 **자신의 강점을 살릴 수 있는 일을 일부러 하는 것이 좋을 수도 있다.**

그 이유는 강점이 취업 시장에서 유리한 핵심 능력이기 때문이다. 강점을 살리면 다른 직업을 갖거나 승진을 할 수 있을 것이다. 자신의 약점을 보완해야 하지만 이러한 강점이 없다면 미래의 고용주에게 자신을 ‘판매’할 수 없을 것이다.

중요한 조언

약점을 보완하기 위한 활동을 하면서 강점을 살리기 위한 기회도 공식적으로 포함시키도록 해라.

다양성은 학습의 즐거움이다.

학습이 학습 방식 또는 선호도에 맞춰져야 하는지에 대해서는 아직 확실치 않다. 그러나 전반적인 계획에 다양한 학습 방법을 포함시키면 학습에 대한 흥미를 계속 유지할 수 있을 것이다.

선택 안은 다음과 같다.

- 정규 과정 또는 학습 기회 그리고 자격증 취득으로 이어지는 가에 대한 여부.
- 읽기와 멘토링 또는 셰도잉과 같은 보다 비공식적인 학습 경험.
- 어떤 일이 일어나는지 보기 위해서 특정 상황에서 의도적으로 자신의 공식 학습을 적용하기. 그리고
- 성찰과 전문 지식 이전 과정을 통해 자신의 경험으로부터 직접적으로 배우기.

어떤 것을 언제 정할지는 재정적 의미를 포함한 많은 요소에 달려있다. 왜냐하면 공식적인 과정이나 자격증은 대개 비용과 얻고자 하는 가치를 수반하기 때문이다.

다른 분야에서 전문성 이전하기

전문성 이전이란 기존의 전문분야와 학습한 내용을 약간 다른 방식으로 적용하는 방법을 배우는 과정이다.

사실상 이미 알고 있는 것을 다른 환경에서 적용해봄으로써 문제를 이해하는 방법이다. 전문성을 이전할 때 중요한 것은 자신이 정말 잘하는 것을 찾는 것이다. 특히 어려운 것을 발견했을 때 많은 사람들이 자신의 ‘전문’ 분야를 찾기 어

러워한다. 그러나 이 경우에는 다음과 같은 의미가 있다.

- 비교적 쉽게 수행할 수 있는 것.
- 지시 받지 않아도 되는 분야. 그리고
- 좋아하는 일이거나 최악의 경우, 할 때 편안한 것

한 단계만 있는 것보다 여러 단계가 있는 것을 찾으면 좋다.

실제로 전문성 이전하기

- 직면한 주요 과제를 최대한 자세히 파악해라. 예를 들어, 어디서부터 시작해야 할지 잘 모르기 때문에 서면 작업이 어렵다고 느낄 수도 있다.
- 정말 잘 하는 것을 찾아라. 잘하는 일은 직장에서 또는 회사 밖에서 또는 집에서 또는 공부 할 때나 취미일 수도 있다.
- 일을 잘 하기 위해 사용하는 모든 기술을 생각하고 나열해라. 얼마나 구체적 이여야 하던지 간에 기술뿐만 아니라 그 기술을 가지고 어떤 일을 하는지도 생각해보아라.
- 이러한 기술이 여러분이 찾은 문제를 해결하는데 어떻게 유용한지 생각해 보아라. 다시 한 번 문제를 해결하기 위해 이 기술로 무엇을 할 지 생각해 보아라.
- 마지막으로, 현재 문제가 ‘타당한지’ 생각해 보아라. 일을 하는데 필요한 기술을 갖고 있는가?

실수를 통해서 배우기

학습하고 발전하는 데 가장 강력한 방법 중 하나는 실수를 하는 것이다.

아무도 고의로 일을 그르치려고 하지는 않겠지만 특히 위험을 무릅쓰고 새로운 것을 시도할 때 실수를 저지를 수 있다. 모든 사람은 실수 할 수 있다. 실수를 숨기고 다시는 말하지 말아야 할 것으로 생각할 수도 있고 배움의 기회로 생각할 수도 있다. 실수는

- 잘못할 수 있는 기회를 준 다음 어떻게 다르게 할 수 있었는지를 성찰하게 한다. 그리고
- 운이 좋으면 무엇이 일을 잘하는 것인지에 대해서 알게 되고 관계를 개선할 수 있다.

사례연구

화를 참지 못한 사례에 관한 교훈적인 이야기

잔은 기분이 좋지 않았다. 직장에서 받는 스트레스가 심했다. 잔은 작은 팀을 관리하는 공무원이었는데 팀원 모두 선임 관리자와 장관들이 요구하는 일을 아주 열심히 그리고 장시간동안 일하고 있었다.

잔은 약 15명이 참여하는 회의를 주재하고 있었는데 그들 중 다수는 자원 봉사 단위이었다. 회의는 약 한 시간 동안 진행 됐고 봉사 단체 대표들은 잔의 팀의 지원이 부족하다고 회의 내내 불평했다. 지금까지 잔은 공손히 경청했지만 봉사 기관에게 원하는 분야에서 얼마든지 일을 해도 된다고 서너 차례 설명할 때 즈음 점점 화가 나기 시작했다.

“하지만,” 고위 대표 중 한 명이 말했다. “우리는 비서진 지원을 당신 팀이 해줬으면 좋겠어요. 한 주 동안 몇 시간만 두 명 정도 지원을 해주면...”

방을 둘러보았을 때 자원 봉사 단원들이 격하게 고개를 끄덕이고 다른 공무원들은 눈을 피하는 모습을 보자 잔은 그만 화가 치밀어 올랐다.

“이봐요,” 잔은 화를 내며 말했다. “정책 분야는 장관들에게만 중요한 것이 아니에요. 우리 팀도 장관님이 실제로 관심을 보이는 다른 분야에서 죽어라고 일하고 있어요. 이 일을 성사시키려면 대표님들이 직접 해야 해요. 장관님에게 여러분을 위해 제안은 할 수 있지만, 그 이상은 못해드려요.”

잔은 소스라치게 놀라며 걸음을 멈추었다. 잔은 이제까지 양보하려고 노력해왔는데 지금은 몇 년의 가치는 아니더라도 몇 달 동안 쌓아온 관계를 창밖으로 내던져 버렸다. 한참 동안 침묵이 흘렀다. 그러자 봉사 기관 대표 중 한 사람이 천천히 말했다.

“솔직하게 말해줘서 고맙습니다. 이 일을 한 지 2년 동안 우리에게 솔직하게 말하는 사람이 없었어요. 우리는 뭔가 잘못된 것이 있다는 것을 알았지만 무엇이 잘못 되었는지 몰랐어요. 실무그룹을 만든 후 다음 회의 때 다시 보고하도록 하겠습니다.”

그 사건 이후 관계는 굉장히 좋아졌고 그룹은 이전 보다 훨씬 더 효율적으로 협업하기 시작했다.

잠재적으로 잔이 화를 참지 못한 것은 큰 실수였다. 잔은 자제력이 중요하고 자제하기 위해 노력해야 한다는 교훈을 따르지 않았다.

하지만 잔은 우선순위에 대해 다른 사람들에게 솔직하게 말해야 한다는 점을 결코 잊지 않았다.

마지막 말

기술을 학습하고 발전시킬 수 있는 방법은 많다.

중요한건 자신에게 도움 될 만한 기술이 무엇인지 알고, 한 가지 선택에만 집중하지 않도록 하는 것이다. 결국 다양성은 인생의 즐거움인데 이는 자기 개발에도 마찬가지다.

제5장 자기 개발 검토하기

제3장에서는 특히 특정 기술을 개발하고자 할 경우, 자신의 목표와 자기 개발 계획을 기록하는 것이 도움이 될 수 있는 이유를 설명했다. 일단 자기 개발 계획을 세웠다면 찾은 기술을 계속 개발할 수 있다.

그러나 이것으로 자기 개발이 끝난 건 아니다. 자기 개발을 검토하고 평가하는 것이 중요하기 때문이다.

이 성찰 과정엔 두 가지 목적이 있다.

- 실제로 자기 개발 계획을 준수했는지 확인하기. 그리고
- 자기 개발 계획이 목표를 달성하는 데 유용했는지 확인하기.

이 과정은 목표를 다시 검토하고 필요하다면 업데이트 하도록 한다.

따라서 정기적인 검토 과정은 목표와 자기 개발 활동 계획을 모두 수정하도록 할 수도 있다. 이 장에서는 검토 과정에 대해 더 자세히 설명한다.

공적인 또는 사적인?

목표를 세우는 것처럼 학습을 복습하고 성찰하는 것은 공식적이거나 비공식적일 수 있다. 모든 것을 상세히 기록할 필요는 없다. 관건은 자신과 학습에 맞는 형식을 갖추는 것이다.

반성적 실천 소개하기

반성적 실천이란 가장 간단하게 말하면 자신이 하는 일을 생각하거나 반성하는 것이다.

반성적 실천은 경험을 통해 학습하는 것과 밀접하게 연관되어 있는데 무엇을 했는지 그리고 무슨 일이 일어났는지에 대해 생각하고 다음부터 무엇을 다르게 할 것인지를 결정하는 것이다.

일어난 일에 대해 생각하는 것은 자연스러운 일이다. 그러나 일상적인 ‘생각’과 ‘반성적 실천’의 차이는 반성적 실천은 사건에 대해 생각하고 그 사건에 대한 통찰력을 기르기 위한 의식적인 노력이 필요하다는 점이다. 일단 성찰 연습을 습관들이면 직장에서나 집에서나 유용하다는 것을 알게 될 것이다.

반성적 실천이란 능동적이며 역동적인 행동 기반으로 한 일련의 윤리적인 기술로, 실시간으로 이루어지며 실제적이고 복잡하고 어려운 상황에 대처하도록 한다.

문, J. (1999), 학습 및 프로페셔널한 발전 성찰:

이론과 실천, 코간 페이지, 런던.

반성적 성찰은 이론의 ‘단단한 기반’과 실천의 ‘질퍽질퍽한 저지대’ 사이의 간격을 메운다. 즉, 반성적 성찰은 이론을 탐구하고, 보다 체계적인 방법으로 이론을 우리의 경험에 적용하는 데 유용하다. 학문적 연구의 공식적인 이론일 수도 있고 개인적인 의견일 수도 있다. 또한 이론은 우리 자신의 믿음과 가정을 탐구하고 문제에 대한 해결책을 찾도록 한다.

반성적 실천 개발과 사용

네일 톰슨은 자신의 저서 “사람들의 기술”에서 효과적인 반성적 실천을 개발하기 위한 여섯 가지 단계를 제안한다.

읽어라 - 학습 중이거나 학습하고 개발하려는 주제를 중심으로 읽어라.

물어보라 - 다른 사람들에게 그들이 하는 방식과 그 이유에 대해 물어보라.

보라 - 주위에 무슨 일이 일어나고 있는지 보라.

느껴라 - 자신의 감정과 감정을 자극하는 것이 무엇인지 또는 부정적인 감정을 어떻게 다루고 있는지에 주의를 기울여라.

말해라 - 자신의 견해와 경험을 다른 사람과 공유하여라.

생각해라 - 자신의 일에 대해 생각하는 데 쓰는 시간을 소중히 여기는 방법을 배워라.

즉, 단순히 생각하는 것 이상으로 해야 한다. 또한 이론과 다른 사람들의 실천에 대한 이해를 발전시켜야 하고 다른 사람들과 함께 아이디어를 탐구해야 한다.

반성적 성찰은 함께하는 활동이다. 심지어 일부 사회 심리학자들은 생각이 글이든 말이든 언어로 표현 될 때에만 학습이 이루어진다고 제안하기도 했다. 이는 우리가 왜 특정한 통찰력을 우리 스스로 심지어 다른 사람들이 큰 소리로 발표하려고 하는 지를 설명해 줄 수도 있다. 그러나 학습은 반성적 성찰에 대한 함축적 의미도 갖고 있는데 이는 명확하게 표현되지 않은 생각은 견디기 힘들다는 것을 의미한다.

바쁠 때는 함께 성찰할 수 있는 기회를 찾기가 어려울 수도 있다. 만약 여러분이 고용된다면 평가 인터뷰나 특정 사건을 검토해볼 기회가 생길수도 있지만, 이런 기회는 매일 있지 않다. 그러므로 통찰력 있게 말하는 방법을 찾아야 한다.

특히 처음에는 학습 경험에 대한 일기를 쓰는 것이 유용할 것이다.

학습일지를 기록하는 것은 매일의 활동과 사건에 대해 어떤 일이 일어났는지 그리고 무엇을 배웠는지 생각하며 사건을 성찰하도록 한다. 또한 무엇을 다르게 할 수 있었는지 또는 다르게 했어야 하는지 기록하도록 한다. 학습 일지를 기록하거나 반성적 실천을 할 때 자신이 잘한 점을 강조할 수 있다.

학습 일지를 기록할 때 아래와 같은 간단한 과정은 도움이 될 수 있다. 일단 경험이 쌓이면 아래의 과정을 합치거나 다르게 하고 싶다는 생각이 들겠지만 이것이 좋은 출발점이 될 것이다.

반성적 실천 과정

업무나 개인 생활에서 보다 효과적으로 대처할 수 있었다고 생각되는 상황을 찾아라.

경험을 설명하여라.

어떤 일이 일어났는가? 언제 어디서 이런 일이 벌어졌는가? 그 상황에 대한 다른 생각은 없는가?

경험을 성찰해라.

어떻게 행동했는가? 어떤 생각을 하였는가? 그게 네 기분을 어떻게 만들었는가? 그 상황에 영향을 준 다른 요인이 있었는가? 그 경험을 통해 무엇을 배웠는가?

경험을 이론화 하여라.

어떻게 그 경험이 네 생각과 일치하였는가? 예를 들어, 결과를 예상했거나 예상되지 않았는가? 네가 알고 있는 공식적인 이론과 어떻게 관련이 있는가? 어떤 행동이 그 결과를 변화시켰다고 생각하는가?

결과를 실험해보아라.

실험 결과를 바꾸기 위해 지금 할 수 있는 일이나 할 말이 있는가? 앞으로 이와 유사한 반응을 바꾸기 위해 어떤 행동(들)을 취할 수 있는가? 어떤 행동을 시도해 볼 수 있는가?

반성적 실천의 이점

반성적 실천은 감성 지능의 핵심 요소인 자기 인식과 타인에 대한 이해를 높일 수 있다는 큰 이점이 있다. 반성적 실천은 또한 창의적인 사고를 하는 데 도움이 되고 일에 적극적으로 참여하도록 장려한다.

업무 상황에서 학습 일지를 기록하고 정기적으로 반성적 실천을 하면, 경력 개발이나 자가 평가 시간을 포함한 자기 개발에 대한 보다 의미 있는 논의를 지원할 수 있다. 또한 역량 기반 면접 상황에서 사용할 수 있는 경험을 생각하는 데 유용할 수도 있다.

경고!

반성적 실천은 압박을 느꼈을 때 가장 포기하기 쉬운 것 중 하나지만 특히 그런 상황에서 가장 포기해서는 안 되는 것 중 하나다. 반성적 실천을 하면 자신 뿐 만 아니라 고용주나 가족에게도 정말 중요한 것에 초점을 맞출 수 있다.

자기 개발 평가하기

정기적으로 자기 개발 활동을 학습 일지에 추가로 기록하는 것뿐만 아니라 자기 개발을 평가하는 것은 활동과 학습을 정기적이고 더 공식적으로 검토하도록 한다.

계획에 대한 진행상황 평가하기

매 분기마다 계획한 활동을 검토하는 시간을 가질 필요가 있다. 아주 가끔 자신이 자기 개발 활동을 우선순위로 두고 있지 않고 활동의 진전이 더딘 점을 발견할 것이다. 그리고 종종 충분한 진전을 이루지 못했거나 마지막 활동을 너무 최근에 해서 검토를 미루고 싶어 하는 것을 알게 될 수도 있다.

정기적인 검토는 활동을 계속 주시하도록 하고 자기 개발의 우선순위가 낮아지지 않도록 한다.

특히 새로운 직업이나 학습 과정을 막 시작했다면 자기 개발을 잊기 쉽다. 하지만 자기 개발 계획에 대한 정기적인 검토는 그 과정을 정상 궤도에 올려놓는다.

반성적 학습 과정

가능한 검토 과정

1. 검토 시간을 따로 두어라. 5분 만에 반성해 봐야 소용없다. 서두르지 않도록

해라. 또한 조용히 성찰하기 좋은 환경을 만들어라.

2. 목표와 계획한 활동을 통해 원래 계획을 찾아라. 무엇을 계획했었는지 알아야 한다.

3. 이제까지 실천한 일이 얼마나 계획과 일치하는지 계획한 각각의 활동을 보며 평가해라. 자신에게 물어보아라.

- 내가 얼마나 했는가?
- 내가 기대했던 만큼 성취 했는가?
- 내가 뭔가 다르지만 좀 더 효과적인 일을 했는가?

4. 자기 개발이 목표를 달성하는데 얼마나 성공적이었다고 느끼는지 생각해 보라.

- 목표를 향해 진전을 이루었는가?
- 진행 속도를 늦추는 데 필요한 추가 활동을 찾았는가?
- 목표(및 시기)가 여전히 현실적인가?

5. 다음에 해야 할 일을 결정하라.

- 더 비슷한가 아니면 다른가?
- 더 많은 시간을 투자해야 하는가 아니면 외부에서 지원을 찾아야 하는가?

6. 새로운 활동을 시작하기 위해 계획을 수정하여라.

검토 과정에서 자신의 생각을 기록하는 것이 유용하다. 이는 다음에 성찰해볼 때 왜 목표나 활동을 바꾸었는지 기억할 수 있다는 것을 의미한다. 또한 결정 이면에 있는 이유를 명확히 말하고 그 이유가 단지 ‘하기 귀찮아서’가 아님을 확인하는데 도움이 된다.

자기 개발 연례 검토

각 분기마다 계획한 자신의 활동을 재검토하더라도 활동을 매년 검토하는 것 또한 도움이 된다. 한 해 동안 배운 것뿐만 아니라 계획이 어떻게 진행되고 있는지에 대해 전반적으로 생각해 보는 것도 유용하다.

만약 여러분이 고용된다면 고용주는 아마도 연간 직원 평가 절차를 시행할 것이다. 잘해왔다면 이런 평가 절차를 거치면서 한 해 동안 여러분이 성취한 것을 검토할 수 있고 직속 상사로부터 의견을 받아 1년간의 성과와 성취한 것과 배운 것 그리고 미래에 다르게 할 것에 대해 성찰할 수 있다.

문제는 평가 대상자나 직속 상사들이 대부분 직원 평가 절차를 효과적으로 사용하지 않는다는 것이다. 평가 항목을 최대한 빨리 서둘러서 체크 해버리려고 한다.

그러므로 반성적 실천을 할 때 시간을 들여 자기 개발 기술을 이용해 자기 개발을 성찰하고 목표를 향해 나아가야 할 가치가 있다.

이 과정에서 다음과 같이 해야 한다.

목표를 검토하고 목표에 대한 진행과정을 정직하게 평가한다.

만약 목표를 쉽게 성취했다면 목표를 너무 낮게 설정한 것은 아닌지 스스로에게 물어보아라. 만약 목표를 성취하지 못했다면 진정으로 이루고 싶은 것이 아니기 때문인가 아니면 너무 높은 목표를 설정했기 때문인가 아니면 목표가 바뀌었기 때문인가?

지금 목표에 대해 어떻게 느끼는지 적어보고 필요하다면 여러분이 정말 있고 싶고, 하고 싶은 것을 반영하도록 바꾸어라.

기간별 성과를 검토해라.

비록 목표에 도달하지 못했더라도 무엇을 가까스로 달성했는가? 자신이 잘 해낸 것에 대해 어떻게 느끼는지에 대해 솔직해지고 스스로 기뻐하고 축하해라.

배운 내용을 검토해라.

그 기간 동안 무엇을 했는지 그리고 만약 그 일을 반복해야 한다면 무엇을 똑같이 또는 다르게 할 것인지에 대해 생각해 보라. 또한 자신에 대해 배운 것 예를 들어 우선순위나 목표 그리고 어떤 일을 좋아하는지를 생각해보라.

검토사항 적어 놓기.

이 단계에서는 성찰 결과를 적어 놓고 검토해야 한다. 평가 과정 중에 성찰 결과를 적어 놓고 검토하면 좋을 뿐만 아니라 성취한 일에 대한 전반적인 기록을 할 때도 좋을 것이다.

목표 검토하기

검토의 일환으로 자기 개발 목표를 검토하는 것이 유용할 것이다. 스스로에게 물어보아라.

- 이 목표가 내가 정말 다른 어떤 것보다도 이루고 싶은 것인가?
- 이 목표가 내가 행동하도록 영감을 주는가?

만약 그 둘 중 하나에 대한 대답이 ‘아니오’라면 여러분은 아마도 잘못된 목표를 가지고 있는 것이다.

그림 변경하기

목표를 찾기가 어렵다면 다른 방법을 시도해 보아라. 예를 들어, 주말 동안 잠시 일상에서 벗어나 오랫동안 산책을 해보아라. 언덕을 걸어 올라가 앉아서 경치를 보라.

자신에게 무엇이 중요한지 생각해보아라. 인생에서 정말 원하는 게 무엇인가?

어딘가 야외로 가면 그곳에 있던 경치가 상황을 단순하게 바라보도록 한다. 하지만 평상시의 환경에서 벗어날 수 있는 어떤 것이라도 해서 생각할 시간을 가져 볼 수 있다.

어쩌면 ‘나는 내 삶에 꽤 행복하기 때문에 지금 당장은 어떤 목표도 가지고 있

지 않다고 느낄 수도 있다. 그런 경우 잠시 쉬어가며 자기 개발에 대해 걱정하는 것을 멈출 수 있을 것이다. 하지만 몇 달 기껏해야 1년 후에 다시 와서 여전히 그 상태인지 확인해 보아라. 삶에는 나아갈 길이 있고 그 자리에 그대로 있는 것도 긍정적인 행동이 필요하다는 사실을 기억하는 것이 중요하다.

그러나 대답은 ‘맞아, 하지만...’ 일 가능성이 더 높다.

다시 말해서, 여전히 여러분이 원하는 것에 지나지 않지만 의식적으로나 무의식적으로 생각을 정리한 것이다. 그런 경우 더 영감을 받을 때까지 목표를 조정하여라. 그러면 그 목표는 여러분이 다른 어떤 것보다 간절히 이루고 싶은 것이다.

일단 목표를 수정한 후에 어떤 자기 개발 활동이 필요한지 결정하는 과정을 거칠 수 있다.

반성적 실천을 향해 나아가기

시간이 지나면 자신이 성취한 것을 정기적으로 검토하고 성찰하는 것이 습관이 된다. 이 장에서 서술된 계획과 목표를 정기적으로 검토하는 과정은 그런 방향으로 나아가는 한 단계이다. 이는 여러분이 성찰할 시간을 따로 두고 자신의 목표와 학습과 발전을 향해 더 일반적으로 나아갈 수 있도록 한다.

제6장 자기 개발 기록하기

성취한 내용과 자기 개발 목표를 달성하기 위해 하는 활동을 기록하는 것은 불필요해 보일 수 있다. 잊어버릴 일이 없기 때문에 굳이 기록하지 않아도 된다고 생각할 수도 있다.

그러나 자신이 한 일에 대해 기록하는 것은 여러 가지 이유로 중요하다. 이 장에서는 기록의 중요성에 대해 더 자세히 설명하고 이를 위한 절차를 제안한다.

기록 관리의 중요성

성취한 내용을 기록하는 주된 이유는 잠재 고용주에게 그것을 증명하기 위해서다.

사실상, 이 기록은 여러분이 새로운 직업에서 요구하는 사항을 관리할 능력이 있다는 것을 보여준다.

오늘날 많은 구직 신청서와 면접 과정은 역량에 기반을 두고 있다. 언제 그 일에 필요한 기술을 사용하고 증명 했는지 예를 들어보라고 물어 볼 수도 있다는 것을 의미한다. 이 때 자기 개발에 대한 기록이 반드시 필요하다.

자신이 무엇을 성취했는지 검토하고 기록하는 것도 자신의 목표가 어떻게 진행되는지 확인하는 방법이다. 개인적인 목표는 단지 개인적인 일지만 그럼에도 불구하고 목표가 변했는지 성찰해보는 것은 흥미로울 수 있다. 목표와 업적을 기록하지 않으면 시간이 흐르면서 자신이 어떻게 성장해 왔는지 알 길이 없다.

업무와 관계없이 오직 개인적인 이유로 자기 개발을 하고 있고 비록 여기서 설명된 것보다 형식적이지 않은 방법으로 할 수도 있지만, 자신이 무엇을 성취했는지 기록하는 것은 여전히 좋은 생각이다.

성취 기록 유형

인증서 또는 공식 기록 및 공식 인증서

공식 인증서는 자기 개발 성과의 일부를 보여준다. 예를 들어, 공식 인증서는 학위 또는 기타 자격증을 포함한다. 모든 자격증은 고용주에게 필요할 수 있으므로 즉시 찾을 수 있는 곳에 안전하게 보관해야 한다.

비공식 제 3자 기록

기타 비공식 기록도 다른 사람이 작성할 수 있다. 기타 비공식 기록은 아마도 직속 상사가 여러분이 위기 상황에서 능력 발휘한 일을 칭찬한 것 또는 관리 능력에 대한 전체적인 피드백을 포함할 수도 있다. 이 또한 여러분의 능력에 대한 귀중한 증거로서 안전하게 보관해야 한다.

자아 성찰

마지막으로, 자신의 업적에 대한 성찰, 즉 자신이 한 일과 자신이 이룬 것 그리고 그 경험을 통해 배운 것을 기록하고 싶을 것이다. 이 기록은 다른 상황에서 어떻게 능력을 어떻게 증명했는지를 보여주는 일련의 예다.

성취 기록하기

주요 성취내용을 기록하는 것은 중요하다. 예를 들어, 자신이 특별히 자랑스럽다고 여기는 것과 매우 잘했다고 느끼는 것 또는 특히 너무 하기 어려워서 다른

사람들은 아마 하지 못했을 것과 같은 것이다.

이 기록은 역량 기반 직무 지원서의 기초이며 기록한 요소에 시간을 할애하는 것도 좋은 생각이다.

아래의 상자는 기록 방법 중 하나를 제시한다.

성취 깔대기

각 성과에 대해 다음을 기록하여라.

- **날짜 및 기간**

- 달성해야 하는 과제 또는 설정한 과제를 포함한 **간단한 배경**.

이것을 두 문장 이하로 기록해라.

- 가능한 한 정확하게 기록해라. **정확히 무엇을 했는가**.

- 자신의 행동이 과제와 주변 사람들에게 **미치는 영향** 그리고 그 행동이 어떻게 과제를 해내는데 기여했는가.

- **달성한 결과**

잠재적 고용주들은 여러분들이 어떤 일을 해줄 수 있는지에 가장 관심을 가지고 있기 때문에 여러분이 한 일과 그것의 효과와 결과가 가장 중요한 요소라는 것을 기억하라. 또한 이 성과에 사용했다고 생각하는 기술을 간략하게 나열하는 것이 유용할 수도 있다.

기술과 능력 기록하기

사용한 기술과 성취한 것에 대한 합리적인 목록이 있을 때, 한 단계 더 나아가서 여러분의 기술과 개인적 자질을 증거와 함께 나열 할 수 있다 (보통 성취뿐만 아니라 자질도 포함한다).

기록하는 방법 중 하나는 현재 보유하고 있거나 개발하고자 하는 기술을 나열하고 각 기술에 대해 다음을 제공하는 것이다.

- **이 기술을 사용한 시기에 대한 두세 가지 예제.** 성과목록이 이 예제를 찾는 데 매우 유용하다는 것을 알게 될 것이다. 그리고
- **그러한 기술을 보유하고 있다는 증거.** 여기에는 예를 들어 평가 보고서나 전체적인 피드백 또는 동료의 서신 및 자신의 성취가 포함될 수 있다.

이 목록을 정기적으로 업데이트하고 싶을 것이다. 예를 들어, 공부를 하고 있어서 짧은 기간 동안 자기 개발을 하고 있다면 적어도 매년 갱신하고 싶을 수도 있다. 따라서 전자 기기에 기록하면 새로운 예제를 추가하기도 쉽고 현재 다른 기술들이 더 적절해 보이면 그 사례를 옮기기도 쉽다.

기술과 경험을 발전시킬 때 좀 더 미묘한 영역으로 분리하고 싶을 수도 있다. 예를 들어, 단순히 ‘의사소통 능력’에 대해 이야기하는 것 말고 작문 및 구술 의사소통 기술 또는 심지어 다른 유형의 글쓰기를 위한 별도의 예를 쓰고 싶을 수도 있고 아마도 프레젠테이션 기술을 따로 분리하고 싶을 수도 있다.

그 외에 좋은 이력서 확보의 중요성

잠재적 고용주는 항상 여러분의 교육과 훈련 (지속적으로 전문성 개발하기와 그와 유사한 과정 포함) 그리고 고용 이력에 대한 세부사항을 보고 싶어 할 것이다.

이것을 제공할 수 있으려면 **좋은 이력서를 만들어 최신 상태로 유지하는 것이 좋다.** 적극적인 구직활동을 할 때는 항상 검토해야 하지만 적어도 1년에 한 번씩 검토하고 현재 직업에 대한 설명과 자격사항 등이 최신 상태인지 확인하는 것도 좋은 방법이다.

여러분의 기억은 틀리지 않았다

코끼리는 아마 절대로 까먹지 않을 것이다. 그러나 우리들 대부분은 그렇게 좋은 기억력을 축복받고 태어나지 못했다.

성취한 내용을 기록하는 것은 특정 기술을 언제 사용했는지 그 예를 기억할 수 있도록 한다.

만약 삶이 좀 힘들다고 느껴진다면 자신의 업적을 검토하는 것이 도움이 된다. 기록을 보면 자신이 성취한 것과 다시 할 수 있는 것을 떠올리고 새로운 직업을 찾도록 자극 받을 수도 있다.

결론

처음엔 자기 개발을 생각할 때 마치 아무것도 모르는 것처럼 느끼거나 아무 기술이 없는 것처럼 보일 수도 있다. 좀 부담스럽다고 느낄 수도 있다! 그러나 다음 두 가지를 염두에 두는 것이 중요하다.

- **여러분은 기술을 갖고 있다.** 살면서 평생 배우고 개발해왔고 이미 많은 기술을 가지고 있다.
- **모든 것을 한꺼번에 개선할 필요는 없다.** 사실 이를 시도하지 않는 편이 훨씬 낫다. 한 번에 한두 가지 영역에만 집중하면 훨씬 더 큰 개선 효과를 볼 수 있으며 덜 부담스럽다.

자기 개발이 ‘평생 학습’이라고 불리는 이유가 있다. 시간제한이 없기 때문이다. 한 번에 한 걸음씩 하면 덜 힘들 것이다.