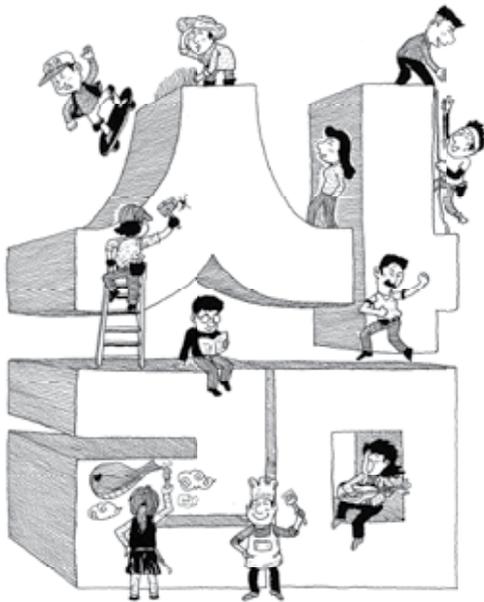


인생노트

_____ 의 인생노트



청소년창직지원 내-일상상프로젝트 인생노트

발행일 초판 1쇄 2019년 1월 11일
만든이 김찬수 박주익 배현기 서문란
서영권 손민경 안가민 정황철 한성희
발행인 박수배(장수YMCA)
편집인 김찬수 서문란 안가민 이재명
일러스트 김휘승
펴낸곳 디자인꿈(02-583-7224)
주관 희망제작소, 장수YMCA
지원처  아름다운재단

인생노트를 쓰는 이유

가장 난처한 질문 중의 하나가 바로 꿈이 뭐냐는 질문이 아닐까 해요. 어쩌면 우리는 꿈을 강요하는 시대에 살고 있는지도 모르죠. 그런데 꿈을 묻는 질문이 난처한 이유가 꿈을 너무 거창하거나 어려운 것으로 생각하고 있기 때문은 아닐까요? 혹은 꿈을 구체화하는 방법을 몰라서 아닐까요?

진로는 글자의 뜻 그대로 삶으로 나아가는 길입니다. 진로란 어떻게 사는 것이 행복한가, 어떤 삶이 나에게 맞는가에 대한 답을 찾는 과정입니다.

‘맞집’ 찾듯이 ‘진로’를 찾을 수는 없을까요? 어렵지 않고 쉽고 재미있게 찾는 방법은 없을까요?

이런 고민 끝에 인생노트가 세상에 나오게 되었습니다.

우리가 꾸는 꿈 중에는 보잘것없다고 여겨지는 꿈도 있고, 직업적인 꿈도 있으며, 세상을 더 나은 곳으로 만들겠다는 꿈도 있을 것입니다.

스스로 만족하는 삶, 나다운 삶을 살려면 어떻게 해야 할까요?

일단 부딪쳐보는 거예요! 하고 싶은 것을 적고 무작정 실천해보는 거예요!

꾸준히 노트를 쓰면서 내가 무엇에 흥미를 느끼는지 알게 되고 결국 진짜 '나' 자신과 가까워지기를 바랍니다.

인생노트

사용설명서

- 1 꿈이 있다면 어떻게 이룰지 계획을 세우고 실행합니다.
- 2 아직 꿈이 없다면 하고 싶은 것을 찾아보고 실행합니다.
- 3 인생노트 작성절차
매주 1개의 질문에 대해 스스로 답을 찾아보세요.
꼭 질문에 대한 답이 아니더라도 자기 생각을 적어보세요.
글과 그림, 사진 등 자유롭게 표현해도 됩니다.
총 52개의 질문으로 1년간 하게 됩니다.
4개의 미션이 있습니다. 미션을 수행해보세요.
최종적으로 인생설계도를 완성하게 됩니다.
그리고 실제 삶에서 실행해보세요.
- 4 인생노트를 쓰면서 SNS로 멘토의 도움을 받을 수 있습니다.
(카톡ID : breathnote)

나는 삶을 천천히 살아보고 싶어서 숲으로 들어갔다. 삶의 본질적인 사실들만 직면하기 위해서, 삶이 주는 가르침을 배울 수 있는지 확인하고 싶어서, 그리고 죽음의 순간이 가까워졌을 때 후회하는 삶을 살지 않았다고 깨닫기 위해서였다. 나는 삶이 아닌 것은 살고 싶지 않았다. 삶은 그토록 소중한 것이다. 나는 깊이 살면서 삶의 모든 정수를 음미하고 싶었다.

- 헨리 데이빗 소로우

2주차 나는 어떤 사람인가요?

나 자신에 대해 어떻게 생각하나요? 내가 보는 나는 100점 중에 몇 점이고 그 이유는 무엇인가요?

.....

.....

.....

.....

.....

나 스스로에 대해서 진짜로 좋아하는 면은 무엇인가요?

.....

.....

.....

.....

.....

나는 다른 사람에게 어떤 사람이고 싶은가요?

.....

.....

.....

.....

.....

내가 누구인지는 내가 결정해.
- 영화 "보헤미안 랍소디" 중에서

3주차 지금까지 살아오면서 내 삶에서 가장 자랑스러웠거나 기억에 남는 것이 있다면 어떤 것인가요? 구체적으로 기록해봅시다.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

태어나면서 현명한 이는 없다.
- 세르반테스

4주차 내가 관심 있는 흥미분야를 찾아볼까요?

나는 엉뚱하지만 창의력이 있다.	
나는 누군가에게 감동을 준다.	
나는 누군가를 돕거나 돌보는 게 좋다.	
나는 재미있는 것이 좋다.	
나는 혼자 골똘히 생각하거나 공상을 즐겨한다.	
나는 사람들을 잘 이끌고 모임을 쉽게 만든다.	
나는 사람들의 마음을 잘 헤아리고 잘 듣는다.	
나는 성실하고 헌신적이다.	
나는 모험적이거나 새로운 것을 시도하는 게 즐겁다.	
나는 글 쓰는 것을 좋아한다.	
나는 낙서나 그림 그리는 것을 좋아한다.	
나는 누군가의 글과 그림에 대해 평하는 것을 좋아한다.	
나는 분해하고 조립하는 것을 좋아한다.	
나는 목표를 세우고 계획하는 것을 좋아한다.	
나는 사람 만나는 것을 좋아하고 이야기를 잘 들어준다.	
나는 사람 만나는 것을 좋아하고 이야기를 잘 한다.	
나는 운동할 때 신나게 몰입한다.	
나는 평화로운 상태를 좋아하고 조용한 시간을 즐긴다.	

※비슷하다고 여겨지는 곳에 ✓ 표시로 체크하고 그 외 다른 것이 있다면 적어보세요.

인생에서 원하는 것을 얻기 위한 첫 번째 단계는
내가 무엇을 원하는지 결정하는 것이다.
- 벤 스타인

5주차 나의 롤 모델

닮고 싶은 사람이 있나요? 누구이며 그 이유는 무엇인가요?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

나의 흥미를 끌어당기는 사람이 있나요? 누구이며 그 이유는 무엇인가요?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

존경하는 사람이 있나요? 누구이며 그 이유는 무엇인가요?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

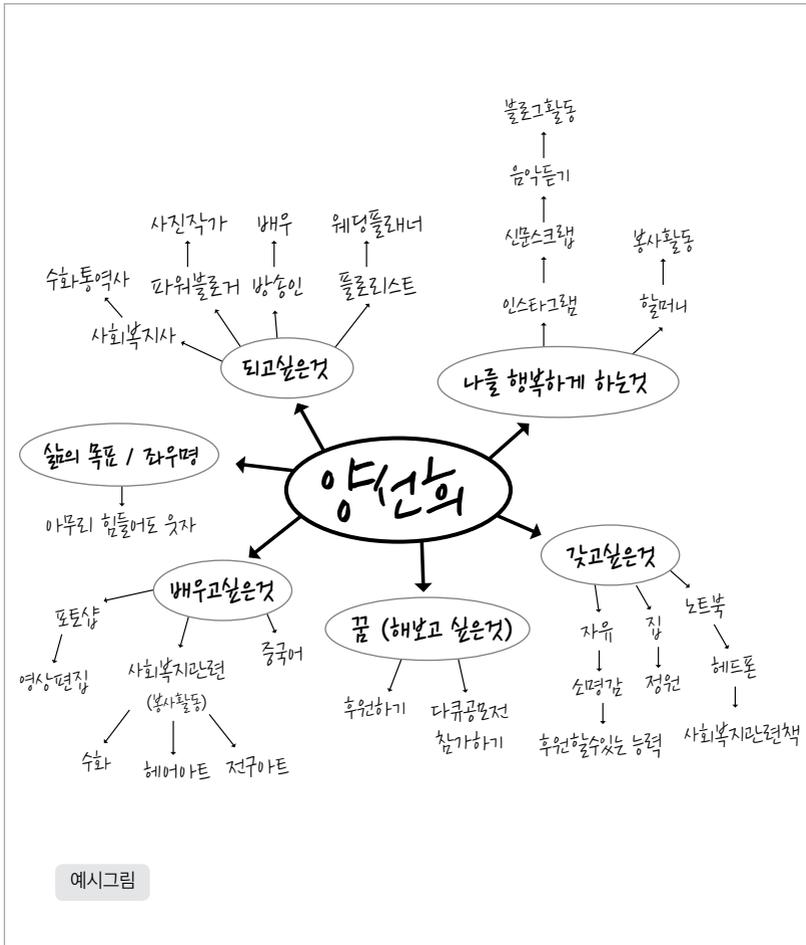
세 사람이 길을 가면 그 가운데 반드시 스승이 될 만한 사람이 있다.
- 논어

인생마인드맵을 그려보자

※나에 관한 정보를 한 눈에 볼 수 있도록 정리하는 방법입니다.

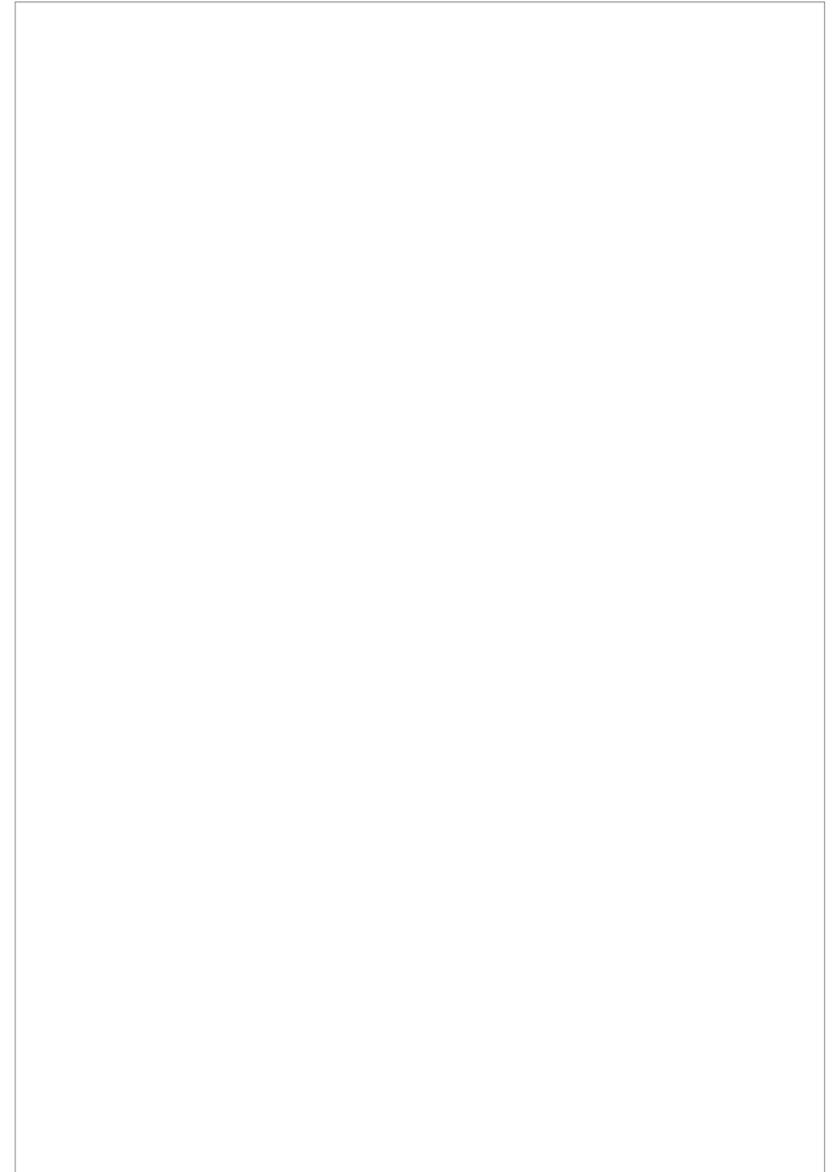
여러분의 인생마인드맵은 무엇을 가리키는 지도인가요?

※나를 행복하게 하는 것, 배우고 싶은 것, 이루고 싶은 꿈, 삶의 목표 등 구체적이고 세부적인 가지를 뻗어나가다 보면 나의 인생마인드맵이 완성됩니다.



※인생마인드맵은 언제나 수정과 보완이 가능합니다. 여러분의 삶에서도 수없이 변화되겠죠?

의 인생마인드맵



6주차 엉뚱하고 바보 같아도 이걸 꼭 해보고 싶다 하는 것이 있나요?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

인간이 불행한 이유는 자신이 행복하다는 사실을 모르기 때문이다. 단지 그뿐이다.
- 도스토예프스키

7주차 하고 싶었지만 시작도 하기 전에 포기한 일이 있나요?
만약 그걸 지금 해본다면 어떨까요?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

도전은 인생을 흥미롭게 만들며, 도전의 극복이 인생을 의미 있게 한다.
- 조슈아 J. 마린

10주차 열정을 가지고 시간 가는 줄 모르고 푹 빠져서 해본 것은 무엇인가요? 그때의 경험과 기분을 기록해봅시다.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

하고 싶어도 하지 못하는 인간, 할 수 있지만 하려고 하지 않는 인간.
여러분은 어떠신지? 할 수 있는 인간이 아무 것도 하지 않는다면 아까운 일이 아닐까?
- 히데모리 겐

11주차 내가 원하는 인생을 그려보세요.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

세상을 야속하다 여기지 말고, 세상에 없어서는 안 될 사람이 되라.
세상이 그대를 찾는 사람이 되라. 세상은 반드시 그대에게 삶의 희열을 안겨 줄 것이다.
- 에머슨

17주차 돈을 받지 않더라도 즐겁게 할 수 있는 일이 있을까요? 내가 돈이나 대가를 받지 않더라도 꼭 해보고 싶은 일이 있다면 어떤 것인가요?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

돈에 맞춰 일하면 직업이고, 돈을 넘어 일하면 소명이다.
직업으로 일하면 월급을 받고, 소명으로 일하면 선물을 받는다.
- 백범 김구

18주차 나는 얼마나 민주적인 사람인가요? 집에서 부모님께, 학교에서 친구들
이나 선생님께, 동생들에게 나는 얼마나 민주적으로 대하고 있나요?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

만일 민주주의에 참여해서 자신에게 영향을 미치는 사항을 결정할 권리가 있다면
당신은 무엇이든 할 수 있다는 생각에 더 행복하다고 느낄 것이다.
- 세실 앤드류스

26주차 나의 주변에 있는 사람들은 나에게 힘을 주는 존재들인가요? 나의 힘을 빼는 존재들인가요? 또는 지금 내가 하고 있는 일이 힘을 빼는 일인가요? 에너지를 주는 일인가요? 그 이유는 무엇인가요?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

지옥을 만드는 방법은 간단하다. 가까이 있는 사람을 미워하면 된다.
천국을 만드는 방법도 간단하다. 가까이 있는 사람을 사랑하면 된다.
- 백범김구

31주차 삶에서 '이건 아니지' 라고 외치고 싶은 것이 있다면 무엇인가요?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

행동이 비열하고 하찮다면 그 정신이 자랑스럽고 의로울 수 없다.
사람의 행동이야말로 그의 정신이기 때문이다.
- 데모스테네스

32주차 흔히 실패는 성공의 어머니라고 합니다. 실패한 경험을 통해 성장하고 배울 수 있기 때문입니다. 지금까지 살면서 내가 원하는 바를 얻지 못하거나 실패한 경우에 대해서 떠올려보고 내가 실패를 통해서 배운 것은 무엇인지 기록해봅시다.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

가장 큰 영광은 한 번도 실패하지 않음이 아니라 실패할 때마다 다시 일어서는 데 있다.
- 공자

멘토탐방

※상상탐방은 닮고 싶은 사람을 직접 만나보는 미션입니다. 관심분야에 대한 길을 먼저 걸었던 사람으로부터 이야기를 들을 수 있다면 내가 가야할 길이 좀더 뚜렷해지지 않을까요?

※멘토를 찾는 방법

1. 책을 통해서 찾는 방법

- 큰 도서관에 가서 관심분야를 찾는다.
- 책 제목만 보고 끌리는 책들을 모조리 뽑아온다.
- 책의 앞부분부터 슬쩍슬쩍 훑어본다. (최대 5분을 넘지 않도록)
- 책장이 잘 넘어가지 않는다면 OUT! 다른 책을 살펴본다.
- 페이지가 잘 넘어가고 잘 읽힌다면 OK! 따로 분류한다.
- 잘 읽히는 책들의 공통점이 바로 당신의 관심사이다.
- 가장 끌리는 책을 골라서 정독하고 책의 저자에게 연락을 취해본다.
- ※반드시 책의 내용에 대한 실제 경험이 있는 저자여야 한다.
- 그래야 만나게 되었을 때 실제적인 이야기를 들을 수 있기 때문이다.

2. 인터넷을 통해서 찾는 방법

- 나의 관심분야와 관련된 홈페이지, 기사, 뉴스, 기록물 등을 찾아본다.
- 관심분야 중 끌리는 사람이 있다면 전자우편, 전화, 문자, SNS 등으로 연락을 취해본다.
- 연락을 했을 때 못 만날 수도 있겠지만 의외로 만나게 될 확률이 높다. 왜냐하면 누군가 자기기 쓴 글이나 책을 통해 감동을 받고 진정성 있게 인생 멘토링을 받았다고 하면 도와주고 싶어 하기 때문이다.
- 미팅에 실패했다 하더라도 좌절하지 말고 새로운 시도를 해본다.

3. 일상생활을 하고 있는 가까운 곳부터 찾아본다.

- 일상생활을 하고 있는 지역사회 안에서 의외의 멘토를 만날 수도 있다.

※멘토를 정하고 만나기로 했다면 이렇게 해보자!

1. 최소한 2명 이상으로 팀을 꾸린다.

각자 말아야 할 역할이 필요하기 때문이다.

2. 멘토를 정한 사람은 인터뷰어가 되고 다른 한 사람은 기록자가 된다. 인원이 더 많아지면 별도의 역할을 나누면 된다. 인터뷰어는 궁금한 것을 질문지로 작성하고 멘토가 준비할 수 있도록 최소 1주일 전에는 미리 전자우편 등으로 질문지를 보낸다. 기록자는 멘토의 양해를 구해 인터뷰를 녹음하거나 사진촬영, 영상촬영을 한다. 스마트폰으로 녹음을 할 경우 꼭 비행기모드로 해놓아야 도중에 녹음이 끊어지지 않는다. 사진과 영상, 녹음자료는 정리하면 소중한 자료가 된다.

<탐방계획의 예시>

- 멘토에게 연락취하기
 - 취지를 충분히 공감할 수 있도록 작성해서 보낸다.
- 만날 일시와 장소를 정한다.
- 이동수단 및 교통수단, 이동경로를 찾아본다.
- 필요한 예산 규모를 따져본다.
- 인터뷰 질문 목록을 작성하고 멘토에게 최소 1주일 전에 보낸다.
- 인터뷰를 하고 기록한 것을 정리한다.

내가 찾은 멘토	
멘토 선정이유	
연락방법	
이동방법	
필요경비	
인터뷰 질문	

내가 만난 멘토	
멘토의 답변	
멘토를 만나고 난 뒤의 느낌	

35주차 초능력을 가질 수 있다면 어떤 초능력을 갖고 싶은가요? 또 그 초능력을 어떻게 쓰고 싶은가요?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

우리 모두 리얼리스트가 되자. 그러나 가슴 속에 불가능한 꿈을 가지자.
- 체 게바라

36주차 존경하는 사람의 어떤 부분을 닮고 싶은가요?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

스스로 존경하면 다른 사람도 그대를 존경하게 된다.
- 공자

37주차 나를 가슴 뛰게 하는 힘의 원천은 무엇인가요?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

인생에서 가장 행복한 날, 가장 귀중한 날은 바로 오늘, 지금 여기이다. 어제는 지나간 오늘이요
내일은 다가오는 오늘이다. 그러므로 오늘 하루를 이 삶의 전부로 여기며 살아야 한다.

- 벽암록

38주차 내가 도전을 통해서 뿌듯한 마음을 느꼈던 경험이 있나요? 있다면 무엇인가요?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

용기는 두려움을 느끼지 않는 것이 아니라 두려움에 대한 저항이며 극복이다.

- 마크 트웨인

41주차 나의 컨디션을 회복하고 에너지를 채우는 나만의 방법이 있다면 무엇인가요?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

걱정 없는 인생을 바라지 말고 걱정에 물들지 않는 연습을 하라.
-알랭드 보통

42주차 포기하고 싶을 때 나를 다시 한 번 일으켜 세우는 것은 무엇이었나요? 그런 고마운 사람이나 고마운 일이 있었다면 무엇인가요?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

인간이란 말야, 누구라도 반드시 빛나는 순간이 있단다.
-츠키카게 (우리가면) 중에서

인생설계도

의 인생설계도

내 삶의 좌우명
나를 응원하는 문장

행복한 표정이 담긴
나의 사진

꿈이 표현된 사진
(잡지, 인터넷에서 찾아본다.)

나의 롤 모델

가슴 뛰게 하는 문장

지금 당장
할 수 있는 행동목록

꿈을 이루어가는 로드맵 단계별 체크

- 내가 이루고 싶은 꿈은?
- 꿈이 이루어지면 나뿐만 아니라 모두에게 어떤 도움이 될까?
- 꿈이 이루어지면 내 인생에 어떤 좋은 일이 일어날까?
- 그 꿈을 언제까지 이루고 싶은가?
- 꿈을 이루도록 도와준 사람은 누구이며, 몇 명 정도인가?
- 꿈을 이루고 난 뒤 내가 감당해야 할 일은 무엇인가?
- 꿈을 이루고 나면 나의 인생에 어떤 변화가 생길까?

※왼쪽을 참조하여 여러분의 인생설계도를 완성해보세요!
※별도의 보드판을 활용해서 잘 보이는 곳에 걸어두면 더 좋습니다.

무엇을
어떻게
해야 할지
몰라도
일단
시작하라

'2018 내-일상상프로젝트'는  아름다운재단 지원으로 진행되었습니다.

<내일상상프로젝트>는 아름다운재단의 버버리기금으로 지원되는 사업입니다.
아름다운재단 '2018 청소년 진로탐색 지원사업'의 일환으로 (재)희망제작소,
장수YMCA, 전주YMCA, 순창군청소년수련관, 마을학교가 함께 수행하였습니다.
이 책자는 장수YMCA 청소년회원들이 활동한 상상프로젝트의 결과물입니다.