



# 만다라트: 목표 달성의 기술과 구조

체계적인 목표 설정과 실행을 위한 강력한 프레임워크



# 만다라트란 무엇인가?

만다라트는 일본 디자이너 **이마이즈미 히로아키**가 개발한 혁신적인 발상 기법입니다. Manda(본질) + La(성취) + Art(기술)의 합성어로, 불교의 만다라에서 영감을 받아 탄생했습니다.

이 기법은 '목적을 달성하는 기술'이라는 의미를 담고 있으며, 복잡한 목표를 시각적으로 구조화하여 실행 가능한 계획으로 전환하는 강력한 도구입니다.





# 만다라트의 구조: 9×9 총 81칸의 매직 스퀘어

01

## 중앙 1칸

달성하고자 하는 핵심 목표를 명확하게 설정합니다

02

## 주변 8칸

핵심 목표를 달성하기 위한 8개의 세부 목표를 배치합니다

03

## 외곽 64칸

각 세부 목표별로 구체적인 실행 계획 8가지씩 작성합니다

04

## 전체 시각화

한눈에 목표와 세부 계획 전체를 파악할 수 있습니다

# 만다라트 작성 3단계



## 1단계: 핵심 목표 설정

달성하고 싶은 **핵심 목표**를 중앙에 명확하고 구체적으로 적습니다. 목표는 측정 가능하고 현실적이어야 합니다.



## 2단계: 세부 목표 작성

핵심 목표 달성을 위해 필요한 **8개의 세부 목표**를 주변 칸에 배치합니다. 각 세부 목표는 핵심 목표와 직접적인 연관성을 가져야 합니다.



## 3단계: 실행 방안 구체화

각 세부 목표별로 **구체적인 실행 방안 8가지**를 작성합니다. 총 64개의 실행 계획이 완성되며, 이것이 목표 달성의 로드맵이 됩니다.



			특수교육학 공부	특수교육 교육과정 공부	장특법 공부			
			공부 체력 향상	2027년 특수교사 되기	마인드셋 바로 세우기			

	특수교육학 공부			특수교육 교육과정 공부			장특법 공부	
			특수교육학 공부	특수교육 교육과정 공부	장특법 공부			
	공부 체력 향상		공부 체력 향상	2027년 특수교사 되기	마인드셋 바로 세우기		마인드셋 바로 세우기	

인강 제때 듣기	복습 철저	스터디 참여	매일 30분 총론보기	총론 빈칸 채우기				
기출 문제 해설 암기	특수교육학 공부	오답 노트 만들기		특수교육 교육과정 공부			장특법 공부	
인출 제대로 하기								
하루 30분 걷기	계단 이용 하기	영양제 챙겨 먹기	특수교육학 공부	특수교육 교육과정 공부	장특법 공부	명상 하기	긍정적 언어 사용하기	독서
5시간 이상 잠자기	공부 체력 향상		공부 체력 향상	2027년 특수교사 되기	마인드셋 바로 세우기		마인드셋 바로 세우기	



# 오타니 쇼헤이의 만다라트 사례

## 목표 설정

고등학교 1학년 때 '8구단 드래프트 1순위 지명' 목표를 중앙에 배치

## 8개 세부 목표

멘탈, 구위, 스피드, 인간성, 운, 체력, 컨트롤, 변화구 8개 영역 설정

## 체계적 관리

각 목표별 세부 실행 계획을 매일 점검하며 2년 만에 목표 달성에 성공

오타니는 만다라트를 통해 꿈을 현실로 만들었고, 현재 메이저리그 최고의 선수로 활약하고 있습니다.

# 만다라트의 5가지 장점

1

## 전체 시각화

한 페이지에 전체 목표와 계획을 한눈에 볼 수 있어 큰 그림을 놓치지 않습니다

2

## 아이디어 확장

빈칸 채우기 심리가 작동하여 창의적인 아이디어 확장을 자연스럽게 촉진합니다

3

## 체계적 정리

복잡한 생각을 구조화하여 체계적이고 구체적으로 정리할 수 있습니다

4

## 누락·중복 방지

목표 달성 과정에서 놓칠 수 있는 부분을 사전에 발견하고 중복을 제거합니다

5

## 실행력 강화

주기적인 점검과 수정을 통해 계획의 실행력과 지속 가능성을 높입니다

# 만다라트 작성 시 유용한 팁



## SMART 원칙 적용

구체적(Specific), 측정 가능(Measurable), 달성 가능(Achievable), 관련성(Relevant), 시간 기반(Time-bound) 목표를 설정하세요



## 일관성 유지

세부 목표는 실행 가능하고 핵심 목표와 일관성을 유지하도록 작성합니다



## 주기적 업데이트

계획표를 정기적으로 검토하고 현실에 맞게 조정하며 유연성을 발휘합니다



## 연관성 확인

핵심 목표와 세부 목표 간의 명확한 연관성을 항상 확인하고 유지합니다



# 만다라트 활용 방법



## 개인 목표 설정

인생 목표, 자기계발, 건강 관리 등  
개인적 성장 계획 수립



## 비즈니스 활용

기업 프로젝트 관리, 팀 목표 설정,  
전략 수립에 효과적



## 학습 계획

시험 준비, 자격증 취득 등을 위한  
체계적 학습 설계



## 커리어 개발

취업 준비, 이직 계획, 경력 발전을  
위한 구체적 로드맵 작성

# 결론: 만다라트로 목표를 명확히, 실행을 체계적으로!

1

목표의 지도

만다라트는 목표 달성을 위한 명확한 지도와 나침반입니다

2

구체적 실행

오타니 쇼헤이처럼 구체적 계획과 꾸준한 실행으로 꿈에 다가갑니다

3

지금 시작

오늘 바로 만다라트를 작성하고 2026년 목표를 체계적으로 관리하세요

- **당신의 목표는 무엇인가요?** 만다라트 기법을 활용하여 꿈을 현실로 만들어 보세요. 81칸을 채우는 순간, 당신의 미래가 더욱 선명해질 것입니다.

