

[학기 과제 : 30점/100점]

[2026년 1학기용]

*** 제출 필수(15주차 직후)***

U1 Boosting

학생용 워크북 실행지

학과 :자율설계학부

학번 :22670056

성명 :윤영아

● 제출은 <http://cafe.daum.net/kncla> => U1 Boosting 해당란!

● <https://cafe.daum.net/kncla/OT98> <= 이곳에 입력하시면 됩니다.

* 문제가 있으면 koshimyon@hanmail.net로 제출하시면 됩니다.

* (학생들의 입력 작업의 편의를 위하여) PDF 파일을 hwp로 변환하여 다시 조정한 관계로 원본과 사이즈의 차이가 있을 수 있습니다. 내용은 (보통 수준으로) 정리하시면 무난합니다.

CHAPTER 2 **실행하기**

활동지 1

우리 대학 정보 공유하기

1. 수업 관련 정보 확인하기

- 졸업에 필요한 학점은? 총 120점 (자유20점포함)
 - 졸업에 필요한 전공 학점은? 75점
 - 졸업에 필요한 교양 학점은? 25점
 - 1교시 시작 시간은? 오전 9시20분
-

2. 학교 홈페이지 살펴보기

글로벌 웹 아이콘

유원대학교

<https://www.u1.ac.kr> > main.do

3. 우리 대학에서 내가 받을 수 있는 장학금과 내가 받고 싶은 장학금을 정리해 보세요.

성인학습자장학금

학교홈페이지에 학사안내를 살펴보면 교내장학금제도가 잘 정리되어 있어 저에게 맞는 장학금을 찾을수 있었습니다

4. I' Story에서 비교과 프로그램 살펴보기

u1스토리에 들어가서 비교과프로그램 페이지를 처음 찾아봤는데 생각보다 프로그램종류가 엄청 많았습니다

AI활용 관련등 다양한 분야의 프로그램들이 있었고 학습컨설팅이나 취업포트폴리오관련프로그램도 있어서 실용적이라는 느낌을 받았습니다

5. 캠퍼스의 주요 기관 알아보기(강의실을 벗어나서 직접 교내 투어 실시하기)심우관

직접적으로 학교를 방문한적은 아직 없지만 영상으로 교내소개를 해주는 영상을 보게되어서 다음기회에 방문하게 되면 친근함이 들것같습니다

신입생에게 가장 중요한 제도 TOP

3

1.성인학습자 장학금

아무래도 등록금 부담이 큰 40대직장인 학습자에게 학비지원은 가장현실적인 도움이 됩니다

2.비교과프로그램

전공외에도 취업과 자기계발 관련 프로그램을 통해 실질적인 역량을 쌓을수 있어 경험하지 못했던 새로운 사회경험과 병행하기에 좋은 기회라 생각합니다

3.학생생활상담센터

오랜공백후 다시 학교생활을 시작하면서 겪는 적응어려움이나 고민을 상담받을수 있어 심리적 안정에 큰 도움이 된다고 보입니다

CHAPTER 3 실행하기

활동지 1	학과 완전 정복	
1. 우리 학과에 대해서 작성해 보세요.		
인재상		
학과(부) 교수 소개	학과 교수	고수연교수님 최영진교수님
학과(부) 사무실	조교 선생님	김여원조교님
	학과사무실 위치	영동캠퍼스 창조관1층 통정행정사무실
	학과사무실 연락처	043-740-1642
학과(부) 교과과정	주전공	뷰티코스메틱
	가능한 전공 (복수, 다전공)	
	취득 자격증	미용사(피부)
	재학 중 권장 자격증	
	진로	토탈뷰티샵 창업희망
	졸업 이수 학점	120점
학생회 임원 소개	직함	이름, 학년
	학회장	없음
	부학회장	없음
학과(부) 주요 행사		
질문사항		

활동지 2	신입생 자기 소개
1. 나에 대해 알고 싶은 것들을 작성해 보세요.	

나 알리기	
나의 별명(이유)	아버지가 멧콩이라 부르셨습니다 이유를 물어본적이 없네요
나의 첫인상	좀 차가운 이미지입니다 머리색도 눈썹도 짙하고 말수도 없어서 그런거 같습니다
내가 좋아하는 것	멍때리기
내가 잘 하는 것	새로운 것을 배우는거
대학생이 되고 하고 싶은 것	전반적인 미용관련에 대해 다양하게 배우고 싶습니다
우리 학과(부)를 선택한 이유	지인추천으로 학교를 알게 됐고 교수님 상담후 결정
팀 친구 이름	없음

우리 학과에서 중요한 것 TOP

3

< 절차 >

1. 학과에서 중요한 것 하나씩 돌아가면서 쓰기(팀별로 A4 한 장 이용하여 자유롭게 쓰고 싶은 곳에 작성하기)
2. 3회 반복하여 각자 3개의 의견을 작성하기
3. 팀원 수 X 3(개)의 의견 확보
4. 팀원은 각자 전체 의견 중 3개의 의견 선택하기(스티커 활용)
5. 최종적으로 스티커를 가장 많이 받은 상위 의견 3개 채택하여 팀의 의견으로 확정하기
6. 팀별로 대표가 발표하여 신입생 전체가 공유하기

1출석 및 학점관리

직장과 병행하다보면 시간관리가 가장힘드는데 결석이 쌓이면 학점에 바로 영향을 미치기 때문에 무엇보다 출석이 중요합니다

2교수님과의 소통

40대성인학습자는 상황이 일반학생과 다를때가 많아서 과제나 일정조율시 교수님께 미리 양해를 구하고 소통하는 것이 학교생활을 원활하게 하는 핵심포인트입니다

3온라인 강의환경 및 플랫폼활용

온라인 수업이 주로 진행되다 보니 동기들을 직접 만날 기회가 거의 없어 학교 시스템과 강의 플랫폼을 잘 다루는 것이 중요합니다

공지사항 확인 과제제출기한 놓치지 않기등 스스로 관리하는 습관이 학과생활의 핵심입니다

CHAPTER 4 실행하기

활동지 1	나의 의사소통 성찰		
1. 나의 의사소통 유형은? 왜 그렇게 생각하는가?	주도형에 가깝다 생각합니다 직장과 육아를 병행하다보니 빠르 판단과 지시에 익숙해진듯합니다		
2. 나의 부적응적 의사소통 요소	상대방의 말을 끝까지 듣지 않고 중간에 결론을 내리거나 바쁠 때 말투가 투명스러워지는 것이 문제 같습니다		
3. 내가 생각하는 바람직한 의사소통 유형	상대방의 말을 기다려 주고 대화를 이어가는 것이 바람직하다 생각합니다		
4. 바람직한 의사소통 태도를 위해 개선 혹은 개발 해야 할 점	바쁘더라도 마음의 여유를 찾아 기다려주는 습관을 기를 필요가 있다 보입니다		
5. 동료들과의 소통을 통해 느낀 점	온라인 수업이다보니 직접만날 기회가 거의 없어 소통이 쉽지 않지만 서로 처한 상황이다양하다는 것을 이해하고 배려하는 것이 중요하다고 느꼈습니다		
활동지 1	나의 의사소통 상태 알아보기		
문항	전혀 아니다	가끔 그렇다	자주 그렇다
1. 말하려다가 “괜히 말하면 이상해 보일까 봐” 멈춘 적이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	v <input type="checkbox"/>
2. 단체 대화에서는 다른 사람이 먼저 말하길 기 다룬다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	v <input type="checkbox"/>
3. 카톡이나 메시지에서 말은 더 쉬운 편이다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	v <input type="checkbox"/>
4. 부탁이나 거절을 해야 할 때 말이 막힌다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	v <input type="checkbox"/>
5. 내 말이 오해될까 봐 표현을 여러 번 고친다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	v <input type="checkbox"/>

생각해 보기

1. 체크를 통해 살펴본 나의 의사소통 상태는 어떠한가?

5가지 모두 자주그렇다에 체크되어 나는 말하기를 어려워하고 문자나 카톡처럼 글로 표현하는 것이 더 편한 소극적인 의사소통형임을 알게 되었습니다

2. 내가 생각하는 ' '이란?

말을 주고받는 것이 아니라 상대방의 감정과 의도를 이해하고 나의 생각을 정확하게 전달하는 과정이라 생각합니다

3. 대학 생활에서 의사소통이 중요한 이유 3가지

소통을 통해 학업관련 어려움을 해결할수 있다봅니다

②팀과제나 온라인 활동에서 오해 없이 협력하기위해 필요하다 봅니다

③자신의 의견을 정확히 표현해야 좋은 평가를 받을수 있다 생각합니다

활동지 2	나 전달법 연습하기
--------------	-------------------

- 짝과 함께 구체적인 상황을 만들어서 나 전달법을 연습해 봅시다.

상황	-친구가 약속을 지키지 않아서 화가 난 상황 -엄마가 자신의 마음을 몰라줘서 속상한 상황 등등 -최근에 있었던 특정 감정 상황에서 나 전달법으로 말해 보기
사실	아이들학교 준비와 집안일을 혼자 다 챙기고 직장까지 다니느라 바빴는데 엄마는 제가 힘들다하는 것을 전혀 알아채지 못하셨습니다
나의 감정	아무래도 제 힘들음을 알아주지 않는 것이 서운하고 외로웠습니다 혼자 다 감당해야 한다는 생각에 지치고 속상했습니다
구체적 바람	가끔은 요즘 많이 힘들지 않니? 하고 물어봐 주셨으면 합니다 해결해 주지 않아도 괜찮으니 그냥 제 말을 들어주시는 것만으로도 충분합니다

두 명씩 짝을 지어서 오늘 하루 중 가장 의미 있었던 일을 이야기해 보자. 상대의 말을 듣고 있는 그대로 관찰한 후 요약하여 다시 한 번 상대에게 말해주자. 이는 상대의 말을 경청했다는 증거가 되고, 상대는 자신의 말을 얼마나 이해하고 있는지 점검할 수 있는 계기가 된다.

[상대의 말 있는 그대로 기록하기(듣기)]

엄마 6월 27일에 우리학교 단체 줄넘기 대회 일이 나왔어요
단체 줄넘기 종목이 3개가 있는데 사도약이라는게 있어요
근데 작년에는 잘돼다가 이번년도에는 잘 안돼요
그리고 함께뛰기라는 종목도 있는데 이건 이번년도에는 잘돼요
그리고 저희 상대가 청당초 인데 대회장소가 청당초라고 해요

[경청 후 상대의 말 요약하기]

6월27일 학교단체줄넘기가 있는데 종목이 3개이고 그중 사도약은 올해 잘안되고 함께뛰기는 잘 된다는 거지? 그리고 상대팀이 청당초 인데 대회장소도 청당초에서 한다는 거구나

활동지 4

경청지수 체크리스트

1. 다음의 활동을 통해 자신의 경청 정도를 확인해 봅시다.

문항	전혀	가끔	거의	항상
1. 나는 상대방을 방해하지 않고 내 생각을 표현하도록 한다.	1	2	V3	4
2. 나는 상대방이 말하는 모든 것을 듣기를 원한다.	1	2	V3	4
3. 나는 중요한 사실을 기억하는 능력을 가지고 있다.	1	V2	3	4
4. 나는 메시지의 가장 중요한 세부 사항을 기록한다.	1	V2	3	4
5. 나는 비록 따분하기는 하지만 상대방의 말을 듣는다.	1	2	V3	4
6. 나는 개인적으로 좋아하지 않는 사람이라도 상대방의 말을 듣는다.	1	V2	3	4
7. 나는 듣고 있을 때는 주위의 산만한 분위기를 무시한다.	1	2	V3	4
8. 나는 상대방의 말을 진심으로 듣고 있음을 표현한다.	1	2	V3	4
9. 나는 다른 사람의 말에 동의하지 않더라도 들어준다.	1	2	V3	4
10. 나는 상대방의 다음 말을 예측하면서 공상을 피한다.	V1	2	3	4

출처: 윤지영(2005).

※ 결과

- 30~40점: 상대방의 말을 효과적으로 듣는 사람이다.
- 20~29점: 좋은 청취자이기는 하지만 앞으로 더 개선해야 한다.
- 10~19점: 도움이 필요하다. 경청 기술을 개발하기 위한 기법을 적극적으로 학습해야 한다.

활동지 5	
-------	--

1. 최근에 가까운 사람들과의 관계 속에서 말했어야 했는데 말하지 못했던 것 또는 말을 했는데 내 의도와는 달리 오해가 되어 다툼이 있었던 일이 있으면 그 사건이나 상황을 적어 보세요. 그때 주고받았던 대화나 장면을 가능한 구체적으로 적어 보세요.

바쁜아침에 아이준비를 시키면서 빨리해 라고 재촉했는데 아이가 자기방으로 문닫고 들어가버려서 순간 감정이 격해져 더크게 화를 냈고 서로 기분나쁘게 출근했습니다

2. 상대방의 어떤 태도, 행동, 말이 나에게 상처가 되었는지 적어 보세요.
아무대답도 없이 문닫고 들어가버린 행동에 상처가 됐습니다
나름 최선을 다하고 있는데 내가 나쁜엄마인것같아 마음이 아팠습니다

3. 내가 느꼈던 느낌을 적어 보세요.
억울하고 속상했습니다
동시에 나도 아이에게 상처를 줬을 것 같아 미안하고 자책하는 마음이 들었습니다

4. 상대를 비난하지 않고, 나 전달법에 따라 다시 한번 그 상황이 되었다고 생각하고 상대방의 행동 + 상대방이 나에게 미친영향 + 나에게 일어난 생각과 감정적 영향(앞으로 발생 할 일에 대한 언급, 나의 바람) 순서로 표현해 보세요.
너가 아무말없이 문을닫고 들어가면(행동)
엄마를 무시하고 귀찮아 하는 것 같아 많이 속상하고 억울했어(감정적영향)
엄마도 아침마다 더 여유롭게 대화하고 싶은데 출근시간이 빠르다보니 그게 잘안돼서 속상해
앞으로 서로 조금만 배려해줬으면 좋겠어(나의 바람)

5. 두 사람씩 짝을 지어 앉아 상대방이 앞서 자신이 적었던 상황의 대상자라고 생각해 보고 상대를 비난하지 않고 자신을 표현하기 위해 적어 본 나 전달법에 따라 상대방에게 이야기해 보세요.

아침에 엄마가 재촉한다고 느꼈구나 근데 엄마는 너 행동보고 나를 귀찮고 무시하는거 같아서 많이 속상했어
엄마도 화내고 싶지 않아 아침에 서로 기분 좋게 시작할수 있도록 우리 같이 노력해보자

CHAPTER 5 실행하기

활동지 1

호감도 진단

자신의 호감도를 알아보는 질문입니다. 각 문항의 설명이 자신의 모습과 같으면 빈칸에 체크하시오.

	문항	A	B	C	D	E
1	나는 친구와 가족과 함께 놀러 나가거나 다른 것을 즐길 때 내가 먼저 가자고 바람을 잡는 편이다.			V		
2	나는 가정이나 학교에서 짜증이 많고 신경이 예민한 편이다.		V			
3	나는 다른 사람으로부터 인정받고 있다.			V		
4	나는 학교나 가정에서 성격이 덜렁대고 실수가 많아 꾸중을 자주 듣는다.			V		
5	나는 날 하루종일 지내도 고통스럽지 않고 오히려 누가 찾아오면 싫다. 혼자 있는 것을 즐기는 편이다.	V				
6	등교하면서 만나는 누구에게라도 내가 먼저 인사한다.			V		
7	나는 듣기 싫은 소리라도 참지 않고 하는 편이다.		V			
8	다른 사람으로부터 고맙다, 감사하다는 이야기를 듣는다.			V		
9	내가 잘못된 일이 아닌데 내가 혼나거나 꾸중 듣는 일이 있다.		V			
10	어떤 때는 아는 사람이 부담스러워서 아는 척하기 싫다.		V			
11	어려운 일에 처한 사람을 너무 자주 도와주어서 주변 사람들에게 편견을 듣는다.			V		
12	상대방이 내 말대로 하지 않았을 때 금방 뭐라고 한다.			V		
13	결과와 상관없이 과정 여부에 대해서 격려하는 사람이 있다.			V		
14	내 주변에 신경질적인 사람이 있어서 나에게 비판을 한다.			V		
15	상대방이 이야기하는 도중에 딴 생각을 하다가 상대방이 질문할 때 정신이 든다.	V				
16	학교나 가정에서 남의 수고에 대해서 자주 위로하고 감사한다.	V				
17	음식점 등에서 서비스가 나쁘면 바로 불평한다.			V		

18	뜻밖의 사람으로부터 선물이나 인사장을 받아 놀란 적이 있다.			V		
19	학교나 가정에 엄격한 사람이 있어서 나를 지도한다고 느낀다.			V		
20	혼자 식사하게 되면 살았다는 해방감이 든다.	V				
21	가족 기념일, 친구들 생일 등을 기억해 두었다가 챙긴다.	V				
22	줄 선 곳에 끼어들거나 질서를 지키지 않는 사람을 보면 즉각 이야기 한다.		V			
23	매우 곤란한 문제가 생겼을 때 바로 상의할 사람이 있다.			V		
24	내 가족이 타이트 하거나 엄하다고 생각한다.		V			
25	친구들과의 약속이 취소되면 다행이다 라고 생각한다.	V				
갯수						

- 채점: A, B, C, D, E 칸 점수를 모두 합산하여 맨 밑줄에 작성합니다. 호감도 지수설명에 따라 나의 긍정적, 부정적 지수 및 관계 지수를 확인해 봅니다.

내 용	
A 점수(0~5점)	내가 다른 사람에게 주는 긍정적인 스트로크 지수
B 점수(0~5점)	내가 다른 사람에게 주는 부정적인 스트로크 지수
C 점수(0~5점)	남들이 나에게 보내는 긍정적인 스트로크 지수
D 점수(0~5점)	남들이 나에게 보내는 부정적인 스트로크 지수
E 점수(0~5점)	타인과의 어울림/조화의 정도를 나타내는 관계 지수

■ 호감도 지수 결과로 나를 돌아보기

- 호감도 지수(A,B,C,D,E) 결과를 통해 내가 생각하는 ‘나’와 남이 바라보는 ‘나’는 어떠한지, 타인과의 관계 정도는 어떠한지 살펴봅니다.
a항목에서 적당한 점수가 나와 주변을 챙기려는 마음은 있으나 b항목도 일부 있어 바쁜 일상속에서 감정조절이 어려울때가 있음을 확인 했습니다 e는 보통수준으로 온라인 위주의 생활로 대인관계가 다소 좁아져 있음을 느꼈습니다

활동지 1	나의 인간관계 돌아보기		
문항	전혀 아니다	가끔 그렇다	자주 그렇다
1. 대학에 와서 인간관계가 더 어렵게 느껴진다.	v□	□	□
2. 대학에 와서 인간관계가 더 어렵게 느껴진다.	v□	□	□
3. 친해지는 속도가 너무 빠르거나 느려서 불안한 적이 있다.	□	v□	□

4. 단체 관계(조별과제, 동아리)가 특히 부담스럽 .	<input type="checkbox"/>	v <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 혼자 있고 싶을 때에도 괜히 사람을 만난다	v <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12

1. 현재 나의 대학생활에서의 인간관계는 어떠한가
온라인 수업이 주여서 동기들과 직접 만날 기회가 거의 없어 인간관계가 매우 제한적입니다

2. 관계 지도 그리기

- 원<박스 대체> 안(가운데가 ' ')에 현재 나의 인간관계를 배치해 보세요. 가까울수록 중심에 가깝게 (가 족/ 친구/ 학과/ 팀플/ 온라인 관계 등)

나-가족-친구-직장동료-온라인확
과동기

3. 나에게 가장 에너지를 주는 관계
아이들(딸 아들)

4. 가장 에너지가 소모되는 관계:

직장내 인간관계

활동지 2	나의 인간관계 유형 탐색하기
--------------	------------------------

1. 나의 인간관계 양식의 유형을 알아봅시다(키슬러의 인간관계 양식).

※ 자신의 성격이나 대인 관계를 잘 나타내는 정도에 맞추어 적절한 숫자에 체크해 주세요.

번호	문항					번호	문항				
		않다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다			않다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1	자신감이 있다	v1	2	3	4	21	온순하다	1	v2	3	4
2	피가 많다	v1	2	3	4	22	단순하다	1	2	v3	4
3	강인하다	1	v2	3	4	23	관대하다	1	v2	3	4
4	쾌활하지 않다	1	2	v3	4	24	열성적이다	v1	2	3	4
5	마음이 약하다	1	2	v3	4	25	지배적이다	1	v2	3	4
6	다툼을 피한다	1	2	v3	4	26	치밀하다	v1	2	3	4
7	인정이 많다	1	v2	3	4	27	무뚝뚝하다	1	2	3	v4
8	명랑하다	v1	2	3	4	28	고립되어 있다	1	2	v3	4
9	추진력이 있다	1	v2	3	4	29	조심성이 많다	1	2	v3	4
10	자기 자랑을 잘한다	v1	2	3	4	30	겸손하다	1	2	v3	4
11	냉철하다	v1	2	3	4	31	부드럽다	1	v2	3	4
12	붙임성이 없다	1	v2	3	4	32	사교적이다	v1	2	3	4
13	수줍음이 많다	1	2	v3	4	33	자기주장이 강하다	1	v2	3	4
14	고분고분하다	v1	2	3	4	34	계산적이다	v1	2	3	4
15	다정다감하다	1	v2	3	4	35	따뜻함이 부족하다	1	v2	3	4
16	붙임성이 있다	1	v2	3	4	36	재치가 부족하다	1	v2	3	4
17	고집이 세다	1	v2	3	4	37	추진력이 부족하다	1	2	3	v4
18	자존심이 강하다	1	v2	3	4	38	솔직하다	1	2	v3	4
19	독하다	1	v2	3	4	39	친절하다	1	2	v3	4
20	비사교적이다	1	2	v3	4	40	활달하다	1	v2	3	4

유형	문항 번호					총점	유형	문항 번호					총점
	1	9	17	25	33			2	10	18	26	34	
·지배형	1	9	17	25	33	8	·실리형	2	10	18	26	34	6
·냉담형	3	11	19	27	35	11	·고립형	4	12	20	28	36	13
·복종형	5	13	21	29	37	15	·순박형	6	14	22	30	38	13
·친화형	7	15	23	31	39	11	·사교형	8	16	24	32	40	7

※ 각 유형별 문항에 대한 응답을 다음 칸에 합산하세요. 점수가 높을수록 인간관계 양식이 강하다고 해석됩니다. 이 결과는 자신의 인간관계에 대하여 주관적으로 지각한 것일 뿐이므로 고정관념을 갖지 않도록 유의하세요.

2. 나의 인간관계 유형은 무엇인가요? 인간관계를 향상시키기 위해 개발하고 싶은 유형의 특성은 무엇인지 작성해보세요.

검사결과 저의 유형은 복종형으로 직장과 가정에서 항상 맞춰주는 역할에 익숙해진 것이 반영된 것 같습니다. 앞으로는 친화형을 개발하고 싶습니다. 일방적으로 맞추는 것이 아니라 내 의견도 표현하면서 서로 존중하는 관계를 만들어 가소 싶기 때문입니다.

활동지 3

비폭력 대화 연습하기

1. 대화에서의 비폭력이란 무엇일까?

상대방을 비난하거나 판단하지 않고 내 감정과 욕구를 솔직하게 표현하면서 상대의 말을 공감하며 듣는 대화방식이라고 생각합니다

2. 다음과 같은 친구의 말에 대해 나는 어떤 대화를 이어갈 수 있을지 적어 봅시다. 짝 친구와 함께 아래와 같은 내용으로 대화를 해봅시다.

(1) 관찰 (2) 느낌과 감정 알기 (3) 욕구 찾기 (4) 부탁 등 비폭력 대화의 주요 단계를 생각하면서 대화를 이어가 봅시다.

친구의 말	나의 대답
나는 내가 부족하다고 느껴져.	어떤부분에서 그런 느낌이 드는지 말해줄수 있어? 너가 스스로를 너무 몰아붙이는건 아닌지 걱정돼
나는 오해를 받고 있는 것 같아.	그게 많이 답답하겠다 어떤상황인지 얘기해줘 같이 생각해 보자
나는 무시당하고 있어.	그런느낌이 들면 정말 힘들겠다 누가 그랬는지 어떤상황이였는지 얘기해줄수 있어?

3. 위 활동을 통해 느낀 점을 작성해 봅시다.

활동지 4

친구 관계와 '거리 조절'

1. 나에게 편안한 관계 거리

■ 다음 문장을 완성해 보세요.

- 나는 친구와 ○○할 때 편안하다.

각자 할 일 하면서 가끔 안부 나눌때

- 나는 친구와 ○○할 때 부담을 느낀다.

매일 연락하거나 갑작스럽게 만남을 요청받았을때

2. 거리 조절 연습

■ 아래 중 나에게 가장 필요한 연습은 무엇인가요? (복수 선택 가능)

- v 너무 가까워지지 않기
- 너무 멀어지지 않기
- v 거절해도 괜찮다고 느끼기
- v 혼자 있는 시간 허용하기

3. 위 활동을 통해 느낀 현재 나의 친구 관계는 어떠한가?

바쁜일상속에서 친구관계가 많이 줄었고 깊은관계보다 가볍게 안부를 나누는 관계가 더 편하게 느껴집니다 억지로 관계를 넓히기보다 지금의 소중한관계를 잘 유지하는 것이 현재 나에게 더 맞는 방식이라고 느꼈습니다

활동지 5	갈등 상황 바라보기
<p>1. 경험한 갈등</p> <p>■ 최근 경험했거나 상상 가능한 갈등 상황 하나를 선택하세요.</p> <p><input type="checkbox"/> 팀플 기여도 문제</p> <p><input type="checkbox"/> v 친구의 말이 상처가 되었을 때</p> <p><input type="checkbox"/> 거절 이후 어색해진 관계</p> <p><input type="checkbox"/> :</p> <p>2. 갈등 다시 보기</p> <p>■ 그 상황에서 내가 느낀 감정 <u>힘들게 버티고 있는 상황에서 친구의 무심한 말 한마디에 서운하고 속상했으며 나만 힘든건지 외로움을 느꼈습니다</u></p> <p>■ 상대의 입장에서 추측되는 욕구 <u>친구는 악이 없이 한 말이었을것이고 그냥 가볍게 대화를 이어가고 싶었던 같습니다</u></p> <p>■ 이 관계에서 내가 선택하고 싶은 방향</p> <p><input type="checkbox"/> 해결하기 <input type="checkbox"/> v조정하기 <input type="checkbox"/> 거리 두기</p> <p>3. 위 활동을 통해 느낀 현재 나의 친구 관계는 어떠한가? 갈등상황을 다시 들여다보니 상대방도 나쁜의도는 없었다는 걸 알면서도 상처받았던 것 같습니다 지금의 친구관계는 깊이 있는 대화보다 가벼운 소통이 대부분이라 서로의 상황을 잘 모른채 오해가 생기기 쉬운 상태인 것 같습니다</p>	

CHAPTER 6 실행하기

활동지 1	나의 발표 경험 점검과 '최소 발표 목표' 세우기
<p>■ 발표를 앞두고 가장 먼저 드는 생각은?</p> <p><input type="checkbox"/> v 내용이 기억 안 날까 봐</p> <p><input type="checkbox"/> v 사람들이 나를 볼까 봐</p> <p><input type="checkbox"/> 질문을 받게 될까 봐</p> <p><input type="checkbox"/> 기타</p> <p>■ 지금의 나는</p> <p><input type="checkbox"/> 발표가 너무 싫다 <input type="checkbox"/> v 부담스럽다 <input type="checkbox"/> 해 볼 수는 있다</p> <p>■ 체크를 통해 살펴본 현재 나의 발표에 대한 느낌과 태도는?</p> <p>발표 자체가 너무 부담스럽고 내용을 잊어버릴까봐 걱정이 앞섭니다 오랜만에 학생으로 돌아온만큼 다른 사람들앞에 서는 것이 익숙하지 않아 자신감이 부족한 상태입니다</p> <hr/> <p>■ 최소 발표 목표 세우기 문장 완성</p> <p>이번 발표에서 내가 꼭 해내고 싶은 한 가지는 ~ (예: 끝까지 말하기 / 도입부 외우기 / 목소리 떨려도 멈추지 않기)</p> <p>이번 발표에서 내가 꼭 해내고 싶은 한 가지는 떨리더라도 준비한 내용 끝까지 말하기 입니다</p>	



활동지 2	발표 계획서 세우기(간략형)
<p>1. 초 간단 발표 계획서</p> <p>■ 발표 주제: 직장과육아를 병행하는 40대 성인학습자의 대학생활 적응기</p> <hr/> <p>■ 청중을 한 문장으로 표현하면: 나와 비슷한 상황의 성인학습자 동기들</p> <hr/> <p>■ 이 발표에서 꼭 전달하고 싶은 문장 1개: 늦은나이에 시작했어도 포기하지 않으면 해낼수 있습니다</p> <hr/> <p>2. 3단 구조 발표 구성 연습</p> <p>■ 도입부(관심 끌기 한 문장)</p> <p>두아이를 키우며 직장을 다니는 제가 대학교에 입학했습니다</p> <hr/> <p>■ 전개부(핵심 내용 2-3가지) 1) 육아 학업을 동시에 하면서 현실적인 어려움</p> <p>2)온라인 수업으로 적응해 나가는 과정</p>	

3) 힘들어도 계속할수 있었던 이유와 나만의 극복방법

- 정리부(마무리 문장) 늦은 시작이 부끄러운 것이 아니라 시작하지 않는 것이 더 아쉬운 일이라는 것을 이 자리를 통해 전하고 싶습니다 저처럼 바쁜일상속에서도 도전하고 계신분들모두 응원합니다

활동지 3

1. 관심 있는 분야나 과제 등 화제를 정하고 발표 계획을 세워 보자.

발표할 화제는? 직장과 육아를 병행하는 40대 성인학습자의 대학생활 적응기

발표 목적은? 비슷한 상황의 성인학습자들에게 공감과 용기를 전달하기 위해

청중의 특성은? 나와 비슷하게 늦은나이에 학업을 시작한 성인학습자 동기들

발표 환경은? 온라인 수업환경으로 화면을 통해 발표하며 직접대면이 어려운 상황

21

2. 발표에서 다룰 내용을 도입부, 전개부, 정리부로 나누어 구성해 보자.

[발표 내용

구성 계획]

도입부

두아이를 키우며 직장을 다니는 제가 대학에 입학했습니다

전개부

1직장 육아 하건을 동시에 하며 느낀점

2온라인수업으로 적응해 나가는 과정

3포기하지 않고 계속 할수 있었던 나만의 방법

정리부

늦은 시작이 부끄러운 것이 아니라 시작하지 않는 것이 더 아쉬운 일입니다 도전하는 모든 분들을 응원합니다

3. 개요서를 작성한 후 보조 자료를 효과적으로 사용하여 발표해 보자.

[실행 개요서]

주제:직장과 육아를 병행하는 40대 성인학습자의 대학생활적응기

목적:비슷한 상황의 동기들에게 공감과 용기전달

청중:성인학습자 동기들

발표환경:온라인

도입부

두아이를 키우며직장을 다니는 제가 대학에 입학했습니다

전개부

1 직장 육아 학업을 동시에 하며 느낀어려움

저는 매일 아침 아이들 등교 준비를 시키고 출근한뒤 퇴근후에는 강의를 듣고 과제를 합니다

처음에는 시간이 절대적으로 부족해서 언제 공부할 시간이 생기나 막막했습니다

몸은 하나인데 해야할 일은 너무 많아 포기하고 싶은 순간도 있었습니다

2온라인수업으로 적응해 나가는 과정

온라인 수업이라 동기들과 직접 만날 기회가 거의 없었고 처음에는 학교 시스템사용법조차 몰라 당황했습니다

하지만 조금씩 플랫폼에 익숙해지고 공지사항을 꼼꼼히 확인하는 습관을 들이면서 점차 적응해 나갈수 있었습니다

3포기하지 않고 계속할수 있었던 나만의 방법

제가 버틸수 있었던 딱하나 아이들에게 도전하는 엄마의 모습을 보여주고 싶다는 마음이었습니다

완벽하지 않아도 스스로 다독이며 하루를 조금씩이라도 꾸준히 해내가는 것이 저만의 방법이었습니다

정리부 : 늦은시작이 부끄러운 것이 아니라 시작하지 않는 것이 더 아쉬운 일입니다 저와같이 도전하고 계신 모든 분들을 응원합니다

보도자료 : 발표내용을 간단히 정리한 메모지 또는 화면 보도자료활용

4. 말하거나 발표할 때 왜 떨리는가 원인을 생각해 보고 극복 방안도 생각해 봅니다.

떨리는 원인

오랜시간 학생으로서 발표하는 경험이 없었고 나이가 있다보니 실수했을 때 더 창피할 것 같다는 두려움이 큼니다 그리고 잘해야 한다는 부담감과 다른사람들의 시선이 신경쓰여 말문이 막히는 경우가 많습니다

극복방안

완벽하게 하려는 생각을 내려놓고 떨려도 일단 끝까지 말하는 연습을 반복하는 것이 중요하다고 생각합니다 발표전 내용을 충분히 준비하고 혼자 소리내어 연습하면 자신감이 조금씩 생길 것 같습니다 떨리는 것은 누

구나 자연스러운 일이라고 스스로에게 말해주는 것도 도움이 됩니다

1) 말하거나 발표할 때 떨렸던 경험과 그 원인

직장에서 안전교육을 받던 중 강사가 갑자기 저를 지목해 질문을 했습니다. 순간 동료들의 시선이 일제히 저에게 쏠리자 머릿속이 하얘지면서 알고 있던 내용도 생각이 나지 않았습니다. 평소에는 아는 내용이었는데 여러 사람의 시선을 한꺼번에 받으니 목소리가 떨리고 말이 제대로 나오지 않았습니다. 준비되지 않은 상황에서 갑자기 주목받는 것에 대해 두려움이 원인이었던 것 같습니다.

2) 자신만의 극복 방안

그 경험 이후로 교육이나 회의 전에 관련 내용을 미리 한번씩 훑어보는 습관을 들였습니다. 완벽한 답을 하려 하기보다 아는 만큼 솔직하게 말하는 것이 더 낫다고 생각을 바꿨습니다. 떨리더라도 일단 입을 열면 점점 안정된다는 것을 경험으로 배웠고 지금은 조금씩 나아지고 있습니다.

5. 발표를 주의 깊게 듣고 아래 평가표를 활용하여 동료 평가를 실시한 후 평가 내용을 바탕으로 서로 피드백해 보자.

항목	기준	점수					피드백 내용
		1	2	v3	4	5	
내용	주제에 맞게 핵심적인 내용을 전달하였는가?	1	2	v3	4	5	
	도입부, 전개부, 정리부의 구성이 짜임새 있었는가?	1	2	v3	4	5	
	주요 내용에 대한 충분한 설명이 이루어졌는가?	1	2	v3	4	5	
상호작용	청중과의 상호작용이 원활하게 이루어졌는가?	1	2	v3	4	5	
	청중의 집중을 유도하고 참여를 이끌기 위해 노력하였는가?	1	2	v3	4	5	
	청중의 질의에 대해 적절한 응답이 이루어졌는가?	1	2	v3	4	5	
태도	적절한 언어표현을 사용하였는가?	1	2	v3	4	5	
	목소리 크기, 빠르기가 적당하고 발음이 정확하였는가?	1	2	v3	4	5	
	자세, 몸짓, 표정, 동선 등이 적절하였는가?	1	2	v3	4	5	
보조자료	보조자료가 청중의 이해를 돕는 데 기여하였는가?	1	2	v3	4	5	
	보조자료의 활용이 능숙하고 매끄러웠는가?	1	2	v3	4	5	
	보조자료의 분량이 적절하였는가?	1	2	v3	4	5	
시간	도입부, 전개부, 정리부의 시간 분배가 적절하게 이루어졌는가?	1	2	v3	4	5	
	발표 시간을 잘 지켰는가?	1	2	v3	4	5	
총평	온라인 수업 특성상 함께발표를 들어줄 동료가 없어 부득이하게 발표를 스스로 평가하였습니다. 전 항목3점으로 평가한만큼 전반적으로 무난한 수준이었으나 앞으로 발표경험을 쌓으며 각 항목을 고루 향상시켜 나가고 싶습니다.						

■ 내가 가장 많이 느끼는 발표 불안 신호

- v 심장 두근 거림
- v 목소리 떨림
- v 머리가 하얘짐
- 식은땀이 남
- 기타

■ 그때 나에게 해주고 싶은 말 한 문장

떨려도 괜찮아 준비한 만큼 충분히 잘할수 있어

■ 발표할 때 내가 선택한 불안 대처 방법 1가지

- 심호흡
- 긍정 자기 암시
- 도입부 암기
- v 천천히 말하기

■ 발표 후 자기 평가

1) 내가 이번 발표에서 실제로 해낸 것

떨리고 긴장돼지만 포기하지 않고 준비한 내용을 끝까지 말하고 목소리가 떨리더라도 멈추지 않고 발표를 마무리하는 것이 스스로가장 잘 해내는 모습이라 봅니다

2) 다음 발표에서 개선하고 싶은 점

내용을 충분히 연습해서 긴장했을때도 막히지 않고 자연스럽게 여유있게 이어나갈수 있도록 준비를 철저히 하는 방법이요

CHAPTER 8 실행하기

활동지 1	학습스타일 검토
--------------	-----------------

- 모든 문항에 대해 자신의 특성과 일치하면 O, 그렇지 않다면 X표시를 한다. O 표시한 문항에 대해 1점, X 표시한 문항에 대해서는 0점으로 계산한다.

번호	내 용	○ ×
1	나는 내 행동이 어떤 결과를 초래할지 깊이 생각하지 않고 곧바로 실행하는 편이다.	O
2	나는 문제를 풀 때, 단계별로 차근차근 푼다.	X
3	나는 철저하게 준비해서 해결할 만한 충분한 시간이 주어지는 과제를 좋아한다.	O
4	나는 새로운 경험을 좋아한다.	X
5	새로운 아이디어나 방식을 접하면 그것을 어떻게 적용해 볼지 곧바로 생각한다.	X
6	나는 나에게 맡겨진 일을 철저하게 완수한다는 자부심을 가지고 있다.	O
7	나는 자료를 신중하게 해석해서 무작정 결론을 내리지 않도록 주의한다.	O
8	나는 어떤 일을 결정할 때 모든 대안들을 신중하게 검토한다.	O
9	나는 체계적인 것을 좋아하고, 어떤 사항을 분명한 패턴에 맞추어 생각하려고 한다.	O
10	나는 정해진 규정을 준수한다.	O
11	나는 산만하고 영성한 토론을 싫어한다.	O
12	나는 기존의 것과 새로운 것에 도전하기를 즐긴다.	X
13	나는 순간적으로 어떤 생각을 해 내지 못한다.	O
14	나는 가능하다면 빨리 요점을 이야기하려고 한다.	O
15	나는 가능한 한 많은 자료를 얻으려고 노력하고, 자료가 많으면 많을수록 좋은 생각이 떠오르는 데 도움이 된다고 생각한다.	O
16	나는 토론을 할 때 내 의견을 내세우기에 앞서 다른 사람의 의견을 듣는 편이다.	O
17	나는 토론을 할 때 토론에 참여하는 사람들끼리 서로의 견해를 주고받는 장면을 보는 것을 좋아한다.	X
18	나는 어떤 상황을 미리 준비하기보다는 그 상황에 직면하여 대응하기를 선호한다.	O
19	나는 빡빡한 마감시간에 맞추기 위해 허겁지겁 작업하는 것을 좋아하지 않는다.	O
20	나는 다른 사람들의 생각을 실용성의 관점에서 판단하는 경향이 있다.	X
21	나는 완벽주의자다.	X
22	나는 토론을 할 때 나의 의견을 자발적으로 말한다.	X
23	나는 다른 사람의 논증에서 허술한 점을 발견하려고 한다.	X

24	나는 듣기보다는 말하기를 즐긴다.	X
25	나는 어떤 일을 수행하기에 앞서 우수하고 실용적인 방법을 생각해 낸다.	O
26	나는 보고서는 요점에 충실하고 간단명료해야 한다고 생각한다.	O
27	나는 핵심 주제에서 벗어나는 교수자를 좋아하지 않는다.	O
28	나는 복서를 작성할 때 완성 전에 초안이나 개요를 여러 차례 써 본다.	X
29	나는 배운 것을 실제로 적용할 수 있는지 열심히 시험해 본다.	O
30	나는 논리적인 과정을 거쳐 해답에 도달하려고 노력한다.	X
31	나는 토론할 때 냉정하고 객관적인 편이다.	X
32	나는 토론할 때 소극적인 자세를 취한다.	O
33	나는 현재의 상황을 장기적인 안목으로 확대하여 해석할 수 있기를 원한다.	X
34	나는 어떤 일이 잘못되면 쉽게 회피하고자 한다.	O
35	나는 비현실적인 생각이나 충분히 검토되지 않은 갑작스러운 생각을 무시하는 경향이 있다.	O
36	나는 구체적인 목표나 제한적인 계획을 세우는 것이 너무 형식적이라고 생각한다.	O
37	나는 일상적이고 세부적인 일에 쉽게 싫증을 낸다.	O
38	어떤 것의 토대가 되는 기본적인 전제나 원칙, 이론에 대해 탐구하는 것을 즐긴다.	X
39	나는 주관적이거나 모호한 주제들을 좋아하지 않는다.	O
40	나는 위기상황이 주는 흥분을 즐긴다.	X

○ 표시한 문항을 아래의 점수표에 찾아 표시해 본 다음, 각 열의 총점(10점 만점)을 기록한다.

학습 스타일 진단														
점수표														
문항 구분	무하		저스		무하		저스		무하		저스			
	1	O			3	O			2	X			5	X
	4	X			6	O			9	O			10	O
	12	X			7	O			13	O			11	O
	18	O			8	O			21	X			14	O
	22	X			15	O			23	X			20	X
	24	X			16	O			30	X			25	O
	34	O			17	X			31	X			26	O
	36	O			19	O			33	X			27	O
	37	O			28	X			38	X			29	O
40	X			32	O			39	O			35	O	
총점(10점)	6		7		4		7							
학습자 유형	적극적인 학습자		속고하는 학습자		논리적인 학습자		실용적인 학습자							

활동지 2		학습전략 검사도구(Wild & Schiefele, 1994)					
	구분	내용	적용 (1점)	거의 (2점)	가끔 (3점)	자주 (4점)	매우 (5점)
1	A	수업 내용을 체계적으로 파악하기 위해 표, 그래프, 그림 등을 만든다.			○		
2	B	수강 중인 교과목들의 내용이 서로 연관되는지 생각해 본다.			○		
3	C	지금 읽고 있는 글이 정말로 설득력이 있는지 스스로에게 질문한다.			○		
4	D	학습 내용을 반복 학습하여 암기한다.			○		
5	E	그 주제의 어떤 부분을 특히 중점적으로 공부해야 하는지 학습하기 전에 생각해 본다.			○		
6	E	어려운 글을 읽을 때는 나의 학습기술을 늘어난 학습 부담에 맞추려고 한다(예-읽는 속도를 늦춘다)			○		
7	J	친구들과 함께 교재를 읽거나 숙제를 한다.		○			
8	K	학습 내용을 명확하게 이해할 수 없을 때에는 다른 참고문헌을 계속 찾아본다.			○		
9	F	학습하고자 하는 분량을 결정했을 때 그것을 마치려고 노력한다.				○	
10	G	공부할 때 집중력이 쉽게 떨어진다.		○			
11	H	공부할 때는 학습시간표에 따라 한다.			○		
12	I	공부할 때는 집중이 잘 되는 장소에서 한다.				○	
13	E	교재를 읽을 때 모두 이해하지 못하면 부족한 부분을 찾아내어 보완한 후 다시 한 번 교재를 쳐본다.			○		
14	A	가장 중요한 내용을 요약하여 잘 기억나도록 한다.			○		
15	J	공부한 내용에 관해 친구들과 토론하는 시간을 갖는다.		○			
16	K	이해 못하는 전공용어가 있으면 사전을 찾아본다.			○		
17	B	낯선 개념을 실제 현장에서 어떻게 적용할 수 있는지 생각해 본다.			○		
18	C	교재에 서술된 이론이나 해석이 충분한 증거들로 뒷받침되어 있는지 검토해 본다.		○			
19	D	필기할 것을 몇 번씩 반복하여 읽는다.			○		
20	E	공부하기 전에 어디까지 해야 할지를 미리 결정한다.			○		
21	F	학습할 내용에 흥미가 전혀 없어도 노력해 본다.		○			
22	G	하고 있는 일에 잘 집중한다.			○		
23	H	언제 공부해야 할지에 대해 시간을 결정한다.			○		

	구분	내용	전혀 없음 (1점)	거의 없음 (2점)	가끔 (3점)	자주 (4점)	매우 자주 (5점)
24	I	공부할 때 가능한 산만해지지 않도록 환경을 조성한다.				○	
25	A	필기 내용을 정독한 후 가장 중요한 요점들을 정리한다.			○		
26	J	필기한 것을 친구들의 것과 비교해 본다.		○			
27	K	정보가 부족하면 다양한 출처들(강의노트, 교재, 학술지 등)을 찾아 본다			○		
28	B	새로운 개념이나 이론을 내가 이미 알고 있는 것들과 연결 지으려 고 시도해 본다			○		
29	C	교과서에 수록된 주장이나 결론에 대한 다른 애안들이 있을 수 있는지 깊이 생각해 본다		○			
30	D	시험에서 중요한 내용을 잘 기억해 내기 위해 주요 개념들을 암기 하다				○	
31	E	공부를 하기 전에 어떻게 하면 가장 효율적으로 할 수 있을지에 대해 생각해 본다			○		
32	F	학습 내용이 너무 어렵거나 복잡해도 포기하지 않는다.		○			
33	G	공부할 때는 주의력이 한 곳에 잘 집중된다.			○		
34	H	매일 몇 시간 공부해야 할지에 대해 계획표를 짠다.			○		
35	I	공부할 때는 항상 같은 곳에서 한다.			○		
36	A	학습 내용을 잘 기억할 수 있도록 구성해 본다.			○		
37	J	친구들이 교재 내용에 대해 나에게 질문하도록 하고 나 또한 그들에게 질문해 본다		○			
38	K	노트 필기가 완벽하지 못할 때는 참고도서를 찾아본다.			○		
39	B	학습한 내용을 머릿속에 떠올려 본다.			○		
40	C	지금 공부하고 있는 내용을 출발점으로 하여 나의 아이디어를 발전 시켜 본다		○			
41	D	중요한 전공용어는 요약표를 만들어 암기한다.			○		
42	E	어떤 순서로 공부할지 사전에 꼼꼼히 따져 본다.			○		
43	F	꼭 필요한 경우에는 늦은 밤에나 주말에도 공부한다.				○	
44	G	공부할 때 쉽게 집중이 된다.			○		
45	H	각각의 학습 단계를 위해 필요한 시간 분량을 사전에 정한다.			○		
46	I	공부할 때는 조용한 분위기를 조성하려고 한다.				○	
47	A	노트 필기, 수업 교재 혹은 참조문헌의 주요 사항을 정리하여 짧게 요약한다			○		
48	J	학습 내용에 대해 전혀 이해할 수 없을 때에는 다른 사람의 도움을 받는다		○			

	구분	내용	전혀 없음 (1점)	거의 없음 (2점)	가끔 (3점)	자주 (4점)	매우 자주 (5점)
49	B	지금 공부한 내용과 내가 이미 알고 있는 것을 연결해 보려고 노력하다			○		
50	C	여러 텍스트의 서로 모순된 생각들을 해결해 보는 것이 아주 흥미롭다		○			
51	D	글을 정독한 후 각 단락이 끝날 때마다 외워 본다.			○		
52	E	공부한 것을 모두 이해했는지 확인해 보기 위해 내용에 대해 스스로에게 질문해 본다			○		
53	F	공부를 시작하기로 결정하기까지 대체로 오래 걸리지 않는다.				○	
54	G	공부할 때 주의가 다른 곳으로 향하지 않는다.			○		
55	I	공부하는 곳에서 모든 것을 쉽게 찾을 수 있다.				○	
56	A	교재나 노트 필기의 중요한 곳에는 밑줄을 친다.			○		
57	J	명확하게 이해할 수 없는 부분이 있으면 친구들의 도움을 청한다.		○			
58	B	학습한 내용에 대한 구체적인 예를 생각해 내려고 시도해 본다.			○		
59	C	글을 대체로 비판적으로 읽는다.		○			
60	D	규칙, 전공용어 및 공식을 암기한다.				○	
61	E	학습이 덜 된 부분을 찾기 위해 교재를 보지 않고 요약해 본다.		○			
62	F	시험 전에 범위 전체를 다시 한 번 검토해 볼 수 있도록 시간을 충분히 가늠한다			○		
63	G	나의 집중력은 오래 간다.		○			
64	I	가장 중요한 학습 교재는 공부하는 곳에서 금방 손이 닿는 곳에 있다			○		
65	A	공부할 분량이 많아지면 내용이 어떤 구조로 이루어져 있는지 적어 본다			○		
66	J	노트 필기에 빠진 부분이 많을 경우에는 친구에게 물어본다.		○			
67	B	공부한 내용을 나의 경험과 연결시킨다.				○	
68	C	여러 다양한 이론들의 장단점을 비교해 본다.			○		
69	D	교재와 필기를 통해 학습한 내용을 가능한 한 외운다.			○		
70	E	내용을 잘 이해했는지 확인해 보기 위해 다른 연습문제들을 추가로 가져오로 풀어본다			○		
71	F	다른 친구들보다 공부에 더 많은 시간을 투자한다.			○		
72	A	중요한 전공용어와 개념 정의에 관한 표를 만든다.			○		
73	B	공부한 내용이 일상생활에 도움이 되는지 생각해 본다.				○	

	구분	내용	전혀 없음 (1점)	거의 없음 (2점)	가끔 (3점)	자주 (4점)	매우 자주 (5점)
74	C	학습한 것에 대해 비판적으로 검토해 본다.		O			
75	E	내가 잘 이해했는지 확인해 보기 위해 공부한 내용을 친구들에게 설명한다.		O			
76	F	시험을 잘 치를 수 있다는 확신이 들 때까지 오랫동안 공부한다.			O		
77	E	교재 내용에 대해 확실하게 이해할 수 없을 때에는 다시 한 번 천천히 교재를 정독한다.			O		

• 채점 방법 : 각 영역별 문항에 점수를 옮겨 영역별 점수를 합산한다.

영역	표기 무항수	해당 문항											합계
조직화 전략	A	1	14	25	36	47	56	65	72	-	-	-	22
	8	3	3	3	3	3	3	3	1	-	-	-	
정교화 전략	B	2	17	28	39	49	58	67	73	-	-	-	26
	8	3	3	3	3	3	3	4	4	-	-	-	
비판적 검토 전략	C	3	18	29	40	50	59	68	74	-	-	-	19
	8	3	2	2	2	2	2	3	3	-	-	-	
반복 전략	D	4	19	30	41	51	60	69	-	-	-	-	24
	7	4	3	4	3	3	4	3	-	-	-	-	
초인지 전략	E	5	6	13	20	31	42	52	61	70	75	77	31
	11	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
노력 전략	F	9	21	32	43	53	62	71	76	-	-	-	26
	8	4	2	2	4	4	3	3	3	-	-	-	
집중 전략	G	10	22	33	44	54	63	-	-	-	-	-	18
	6	2	3	3	3	3	2	-	-	-	-	-	
시간 관리 전략	H	11	23	34	45	-	-	-	-	-	-	-	12
	4	3	3	3	3	-	-	-	-	-	-	-	
학습 환경 조성 전략	I	12	24	35	46	55	64	-	-	-	-	-	24
	6	4	4	3	4	4	3	-	-	-	-	-	
스터디 그룹 활용 전략	J	7	15	26	37	48	57	66	-	-	-	-	16
	7	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	
학습교재 활용 전략	K	8	16	27	38	-	-	-	-	-	-	-	12
	4	3	3	3	3	-	-	-	-	-	-	-	

CHAPTER9 실행하기

활동지 1	노트 필기 평가
-------	----------

수업 단계	평가 내용	항상 그렇다	자주 그렇다	가끔 그렇다	거의 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
수업 전	- 강의 듣기 좋은 자리를 선택한다.			O		
	- 수업 전에 교재를 START 기법으로 읽고 연습한다.				O	
	- 빠짐없이 출석한다.		O			
	- Record - 중요한 내용만 필기한다.			O		
	- Reduce - 전체적인 것과 세부적인 것을 구분하여 요약 필기한다.			O		
	- Recite- 강의 내용이 생생히 기억될 때 노트 왼편에 남겨둔 여백에 핵심 단어나 단서를 기록하여 복습할 때 활용한다.				O	
	- Reflect- 완전히 이해하기 위해 필기내용을 곰곰이 다시 생각해 본다.			O		
	- Review- 기억과 암기를 위해서는 반복적인 복습이 필요함. 노트 왼편의 여백에 기록한 핵심 단어나 단서를 보고 오른편의 내용을 기억해 내는 방법을 활용한다.				O	
수업 후	- 필기의 내용을 재구성한다.				O	
	- 용어의 개념 정의한다.			O		

활동지 2	생활 습관 체크리스트
--------------	--------------------

번호	내용	해당사항에 표시(v)
1	목표를 세우고 계획성 있게 생활하는 편이다.	v
2	잠자기 전에 내일의 계획을 세우는 편이다.	
3	아침에 하루의 일과에 대한 계획을 효율적으로 세운다.	
4	자신만을 위한 시간을 갖고 있다.	
5	즐거움을 위한 시간을 갖고 있다.	
6	충분한 시간을 수면에 할애한다.	v
7	스트레스가 되는 상황은 되도록 피한다.	v
8	불필요한 일은 과감히 '하지 않는다'라고 정하고 이를 지킨다.	
9	약속 시간을 잘 지킨다.	
10	정해진 시간 내에 업무를 잘 처리한다.	v
11	규칙적으로 생활한다.	v
12	나는 여유있게 생활한다.	
체크한 문항의 수		5개

- 결과 해석

체크 문항 수	결과 해석
8개 이하	<p style="text-align: center;">시간의 노예</p> <p>항상 시간에 허덕이며 여유 없이 살고 있을 가능성이 높다. 단순히 바쁜 일상 외에 성격이나 습관에 의한 조급함이 많이 작용하고 있다. 아침에 일 어나 그날의 시간을 미리 분배해 계획하는 습관을 들이는 것이 도움이 된다.</p>
9개 이상	<p style="text-align: center;">시간의 주인</p> <p>비교적 시간을 잘 관리하고 있을 것이다. 똑같은 시간이 주어져도 어떤 이는 허덕이고 어떤 이는 여유 있는 생활을 한다. 시간 조절은 개인의 조 절력에 영향을 많이 받는 것을 알 수 있다. 정해진 시간 내에 다른 사람보 다 많은 것을 이룰 수 있다면 성공이라는 목표에 훨씬 다가가기 쉬운 조건 을 가졌다고 할 수 있다.</p>

활동지 3	시간 활용 평가
--------------	-----------------

지난 일주일간의 생활을 바탕으로 사용한 시간을 추정하여 적어보세요

시간 유형 구분		시간	총 시간
고정 시간	수업 참여	5시간	52시간
	보충 수업 시간	2시간	
	과외학습시간(학원 등)	.	
	근무 시간	45시간	
생활 시간	수면 시간	42시간(6시간*7)	68.25시간
	세면 시간	3.5시간(30분*7)	
	식사 시간	7시간(1시간*7)	
	이동에 필요한 시간	8.75시간(75분*7)	
	기타 생활 시간(청소 시간 등)	7시간	
자유 시간	휴식, TV 시청, 오락	5시간	11시간
	취미 및 동아리 활동	1시간	
	친구 만남	2시간	
	기타 자유 시간	3시간	
학습 시간	학교 수업 외 공부 시간	5시간	5시간

CHAPTER12 실행하기

활동지 1	성적자기결정권 수준 자가진단
-------	-----------------

	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 기쁨, 슬픔, 분노, 불안 등 내가 느끼는 감정을 알 수 있다.	1	2	3	V4	5
2	나는 언제나 나의 긍정적이거나 부정적인 감정과 느낌을 말로 표현할 수 있다.	1	2	V3	4	5
3	좋아하는 사람이 생겼을 때(거절을 당할까봐 두려워도) 좋아한다고 표현할 수 있다.	1	V2	3	4	5
4	나는 나의 성적인 욕구에 대해 잘 알고 있다.	1	2	V3	4	5
5	나는 성에 관한 정보(임신, 피임, 낙태 등)를 잘 알고 있다.	1	2	V3	4	5
6	나의 성적인 욕구나 지식에 대해 상대방에게 이야기 할 수 있다.	1	V2	3	4	5
7	내 감정과 느낌이 소중한 만큼 상대의 감정과 느낌을 존중한다.	1	2	3	V4	5
8	내가 원하지 않는 신체적 접촉에 대해(상대방이 실망을 할지라도) 싫다고 말할 수 있다.	1	2	V3	4	5
9	성관계 전에 피임에 대해 이야기 할 수 있다.	1	2	V3	4	5
10	상대가 무엇을 원하는지 알기 위해 구체적으로 묻고 듣는다.	1	2	V3	4	5
11	좋아하다가 싫어지는 감정이 생길 수 있음을 인정하고 받아들인다.	1	2	3	V4	5
12	상대방의 일방적인 요구에 부당함을 이야기 할 수 있다.	1	2	V3	4	5
합계		37점				

적색신호 0~35점	황색신호 36~50점	청색신호 51~60점
<p>자신의 감정이나 욕구에 대해 잘 알지 못하고 표현하지 못하는 당신은 아직 성적의 사소통에 대한 준비가 되어 있지 않네요. 의사소통에 대한 준비 없이 관계를 유지하다 보면 원치 않는 임신이나 성폭력의 위험에 노출될 수 있습니다. 나에게 부족한 것이 무엇인지 잘 살펴보고 부족한 부분을 채워 나가기 위한 노력을 많이 해야 할 것입니다.</p>	<p>자신의 감정과 욕구에 대해 솔직하고, 상대방의 감정이나 욕구를 이해하려고 노력하고 계시군요. 그러나 아직 조금 부족합니다. 서로를 이해하고 좋은 관계를 맺기 위해서는 무엇보다도 의사소통이 중요하다는 것을 잊지 마세요. 솔직한 의사소통을 위해 내가 노력해야 할 부분이 무엇인지 찾아보세요.</p>	<p>자신의 감정이나 욕구에 대해 잘 알고 있으며, 상대방의 감정이나 욕구를 이해하려고 노력하고 계시군요. 앞으로도 자신의 욕구나 감정에 대해 솔직하게 표현하며, 상대방과 나눈다면 좋은 관계를 유지할 수 있을 것입니다.</p>

출처: 한국여성민우회

CHAPTER13 실행하기

활동지 1	진로결정 수준 설문지
-------	-------------

#	항목	전혀	그렇지 않다	그렇다	매우
1	나는 장래 직업을 결정했으며 그 결정에 대하여 편안함을 느낀다. 그리고 어떻게 수행해 나갈지를 알고 있다.	4	V3	2	1
2	나는 현재의 내 전공에 대해 편안함을 느끼며 어떻게 수행해 나갈지를 알고 있다.	4	V3	2	1
3	나에게 재능이 있고 기회도 주어진다면 나는~이(가)될 수 있다고 믿지만 실제로 그것은 불가능한 일이다. 그렇다고 나는 어떤 대안을 생각해보지도 않았다.	1	V2	3	4
4	나는 똑같이 호감이 가는 직업들 중에서 하나를 결정하느라고 애를 먹고 있다.	1	2	V3	4
5	나는이(가)되고 싶지만 가족이나 친지들의 생각과 다르기 때문에 당장 진로결정이 어렵다. 내 자신과 그들의 생각이 일치되는 직업을 발견하고 싶다.	1	2	V3	4
6	지금까지 나는 진로선택에 관해 많이 생각해 보지 않았다. 내 스스로 결정해 본 경험이 별로 없고 또 당장 진로결정을 할 정도의 충분한 정보가 없기 때문에 혼란스럽다.	1	V2	3	4
7	진로선택에 관한 모든 것이 너무 모호하고 불확실해서 당분간 결정하는 것을 보류하고 싶다.	1	2	V3	4
8	나는 내가 어떤 진로를 원하는지 알고 있다고 생각했지만 최근에 그것을 추구하는 것이 불가능하다는 것을 알게 되었다. 그래서 이제 가능한 다른 진로를 모색하려고 한다.	1	V2	3	4
9	나의 진로선택에 확신을 갖고 싶지만 내가 아는 어떤 진로도 나에게 이상적으로 생각되지 않는다.	1	2	V3	4
10	진로선택을 해야 한다는 것이 부담스럽기 때문에 빨리 결정해 버리고 싶다.내가 어떤 진로를 택해야 할 지 알려줄 수 있는 검사라도 받고 싶다.	1	2	V3	4
11	나의 전공분야가 내가 만족할 만한 진로를 제공해 줄 수 있는지 잘 모르겠다.	1	2	V3	4
12	나는 나의 적성과 능력을 잘 모르기 때문에 진로결정을 당장 할 수 없다.	1	2	V3	4
13	나는 내가 즐겁게 일할 수 있는 직업이 어느 것인지에 대해서 확신이 없다.	1	2	V3	4
14	나는 내가 고려할 수 있는 직업의 숫자를 늘리고 싶다.	1	V2	3	4

15	나의 능력이나 재능에 관한 나의 평가는 해마다 다소간의 변화가 있다.	1	2	V3	4
16	여러 가지 생활영역에 있어서 나 자신에 관하여 확신이 없다.	1	2	V3	4
17	내가 원하는 직업이 무엇인지를 알아낸 지는 채 일 년이 되지 않았다.	1	V2	3	4
18	나는 사람들이 어떻게 자신들이 원하는 것을 그렇게 착수할 수 있는지를 이해할 수 없다.	1	V2	3	4

총점 : 72점 중 (46) 점

점수가 높을수록 진로결정수준이 낮고, 점수가 낮을수록 진로결정수준이 높음

CHAPTER15 실행하기

활동지 1	나의 만다라트 만들기
--------------	--------------------

다음페이지에 있는 야구선수 오타니의 만다라트를 참고하여 자신의 목표를 성취하기 위한 만다라트를 만들어 보세요

온라인 강의 빠짐없이 듣기	과제 기한 내 제출	예습 복습 습관들이기	하루7시간 수면	주3회 가벼운운동 하기	규칙적인 식사하기	독서 월1권하기	자격증 취득준비	유튜브 학습 영상활용
학점 B이상 유지	학업성취	교수님과 적극소통하기	스트레스해소법 찾기	건강관리	건강검진 받기	전공관련 정보수집	자기개발	취업트렌드 파악하기
비교과 프로그램 1개 참여	노트필기 꾸준히 하기	학습계획표 작성	과음 야식줄이기	물하루 2리터마시기	충분한 휴식취하기	강점 파악하고 발전 시키기	새로운기술 배우기	목표일기쓰기
아이들과 저녁대화나누기	주말 가족시간만 들기	집안일 효율적으로 분담	학업성취	건강관리	자기개발	가계부작성	불필요한 지출 줄이기	저축목표세우기
이학교생활 챙기기	가정관리	가족건강챙기기	가정관리	일 육아 학업 균형잡힌 삶	제정관리	장학금 정보 확인	재정관리	알뜰한소비 습관갖기
긍정적인대화습관	아이에게 모범 보이기	가족여행계획세우기	대인관계	정서관리	직장생활	보험점검	노후준비시작하기	새테크 공부하기
직장동료와 원만한 관계	친구에게 먼저 연락하기	학교동기들과 소통하기	하루10분 나만의 시간	긍정적인 자기암시하기	감정일기쓰기	업무효율높이기	시간내 업무 마무리	동료와 협력 잘하기
교수님과 친밀감 쌓기	대인관계	갈등시 대화로 해결하기	취미생활찾기	정서관리	스트레스 해소 방법 갖기	새로운 업무역량 키우기	직장생활	직장 내 긍정적 태도 유지
경청하는 습관기르기	감사표현 자주하기	나쁜관계정리하기	완벽주의 내려놓기	작은성취에 감사하기	자존감 높이는 활동하기	야근 최소화 하기	점심시간 활용하기	커리어 목표 설정하기

