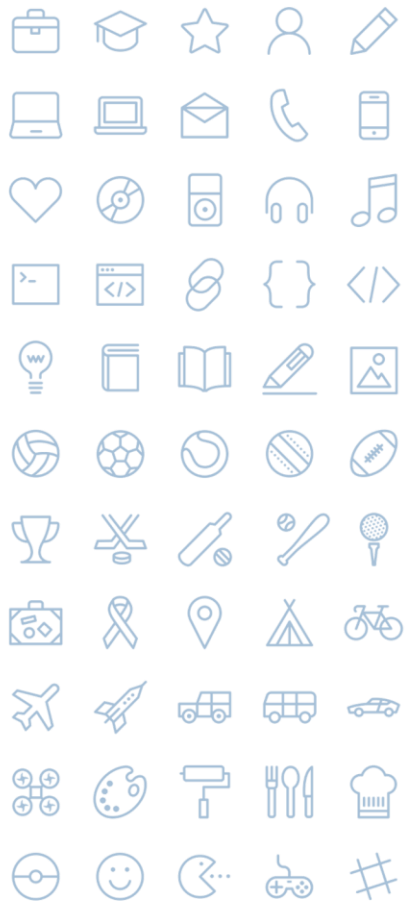
진로설계프로그램

참부모님 생애노정과 효정의 꿈

TABLE OF CONTENTS

00 PROLOGUE	3
01 프로그램 컨셉과 운영	7
02 사전활동. 참부모님 생애노정	13
03 활동1. 아이스브레이킹	15
04 활동2. 인생소명	23
05 활동3. 삶의 키워드와 좌우명	30
06 활동4. 직업 & 직업비전	37
07 활동5. 5년간의 버킷리스트	44
08 활동6. 한학기 계획과 40일의 실천	51
09 활동7. 결단식	60
10 EPILOGUE	65
11 워크시트 및 활용자료	67



00 | PROLOGUE

항해할 때 위도 경도가 몇 도인지도 모르고 가는 것과 딱 마찬가지입니다.
자기가 어떤 위치에 있는가를 알고 자기가 방향을 잡아야 됩니다.
자기가 갈 길을 잡아야 된다구요. 심각한 문제입니다.

말씀선집 120권 301쪽

2016년, 2017년 GTGY에서 말씀을 주시는 참어머님

통일가 미래세대를 향한 참어머님의 지원

참아버님이 성화하신지 어느덧 6년. 지상의 참어머님이 천상의 참아버님과 하나되신 가운데 국가복귀를 위한 섭리는 단 하루도 쉼 없이 이어지고 있습니다. 특히, 숨 가쁜 섭리 가운데서도 참어머님은 미래세대에 지대한 관심으로 교육을 위해 아낌없는 지원을 하고 계십니다.

"여러분들은 6천년 만에 하늘의 축복을 받을 수 있는 참자녀의 자리야. 그렇다면은 여러분들은 참부모님과 절대적으로 하나가 되어야 돼. 그래서 하늘부모님 참부모님의 꿈을 이뤄드리는 효자 충신 용사들이 되어야 된다. 알겠나? 그러기 위해서는 여러분들이 각 분야에서 최고가 되어야 해. 우리가, 세상을 73억 인류를 품을 커다란 우리의 환경권, 울타리를 만들어서 보여주어야 돼."

2016.9.25. CARP 창립 50주년 승리보고대회 말씀

통일가 진로설계 프로그램 : 효정의 꿈 개발

말씀처럼, "하늘부모님, 참부모님과 하나 되어 자신이 꿈꾸는 각 분야에서 최고가 되어야 한다."는 참어머님께서 통일가 미래세대를 위해 새롭게 주시는 비젼이 되고 있습니다. "진로설계 프로그램-효정의 꿈"은 참어머님의 이러한 새로운 비션과 사랑 속에서 탄생한, 성화학생과 청년식구들을 위한 진로교육프로그램입니다. "효정의 꿈"에서는 참부모님의 생애노정이 스스로를 탐색하고 비전을 설계하는데 길잡이 역할을 하고 있습니다. 바로 이점이 진로설계 프로그램으로써 "효정의 꿈"이 가진 가장 특별한 점이며, 경쟁력입니다. 이 프로그램은 작년(2017년)에 처음 개발되어 "천지인참부모님 주관 HJ천원 특별수련 - Global Top Gun Youth"에서 진행되었고, 이후 몇몇 교회 현장과 수련회에서도 운영된 바 있습니다. 통일가 내부적으로 이루어진 첫 진로교육프로그램에 참여자들의 만족도는 매우 높았습니다. 세상 어디에서도 발견 될 수 없는 되는 많은 참여자들은 이 프로그램이 자신을 이해하고 자신의 꿈을 하늘의 꿈과 연결시키는 데 큰 도움이 되었다고 입을 모았습니다. 많은 국가들의 교육책임자들은 '효정의 꿈' 프로그램의 현장운영을 위한 지원을 세계본부에 요청해 왔습니다.

2017년 GTGY에서 토크 컨서트 형식으로 참어머님의 최근 섭리와 심정을 전하는 총재비서실의 정원주 실장과 세계본부 윤영호 사무총장

이 운영매뉴얼은 이러한 요청에 응답하기 위해 개발되었습니다. 지난 4월, 세계본부 청년학생국과 신한국협회 청년학생국, 교육전공 석박사들로 개발팀이 구성되었고, 이 개발팀이 수차례 회의를 진행하면서 프로그램을 보완-개선하는 동시에 운영매뉴얼을 개발하였습니다. 개발진들은 현장에서 쉽게 활용할 수 있는 프로그램과 매뉴얼 구성을 갖추는 데 많은 노력을 기울였습니다. 그 결과 '활동단위(module)'라는 개념을 도출하여 현장에서 유연하게 프로그램을 운영할 수 있도록 프로그램과 운영매뉴얼을 구성하였습니다. 또한 각 국에 배포하는 데 목적이 있는 만큼 한국어 버전 뿐 아니라 영문버전, 일본어 버전의 매뉴얼을 함께 개발하였습니다.

통일가 미래세대를 향한 참부모님의 지원

이 운영매뉴얼은 이제 처음 개발된 것으로, 완성본이라기보다는 version 1이라고 할 수 있습니다. 계속해서 현장에 적용되고 피드백을 받으며 지속적으로 보완-발전될 것입니다. 아무쪼록 이 매뉴얼이 각국 현장의 "진로설계 프로그램 : 삶의 나침반"의 원활한 운영에 많은 도움이 되기를 간절히 바랍니다. 그리고, 현장에서는 진행된 프로그램의 결과와 제안을 언제나 공유해주시면 감사하겠습니다.

마지막으로, 통일가의 미래를 위해 많은 정성을 기울이고 계시는 하늘부모님과 참부모님, 그리고 현장의 많은 지도자 분들께 감사의 마음을 전합니다. 그리고, 절박한 참어머님의 심정을 함께 나누어 봅니다.

"내가 너무너무 할 일이 많은데, 너희들이 한 명이라도 나를 도와 줄 껀가? 너희들에게 꿈을 가져라 말했어. 나는 참부모님께서 바라시는 이런 면에서 대가가 될 거다. 대 학자가 될 거다. 나는 크게 유명해 질 거다. 이러한 꿈을 가지고 참부모님의 꿈을 이뤄드리는 성화의 젊은 너희들이 되길 바란다."

_ 2015.08.29. 청년학생세계총회 말씀 중

세계평화통일가정연합 세계본부 사무총장 **윤영호**

진로 설계 프로그램 : 효정의 꿈은?

하늘 부모님이 나에게 주신 소성과 재능은 무엇일까요? 그러한 소성과 재능을 통해 어떤 소명을 발견하기를 바라셨을까요?

"진로설계 프로그램 : 효정의 꿈"은 나에 대한 탐색을 통해 하늘부모님이 우리 각자 각자에게 주신 소성과 재능, 사명을 발견하고 이를 실현시키기 위한 계획을 수립할 수 있도록 돕고자 기획된 프로그램입니다.

특별히, 효정의 꿈은 "참부모님 생애노정"을 탐색의 길잡이로 하고 있습니다. 그 불굴의 생애와 기적적인 성취의 삶속에서 자신을 돌아보고 목표로 삼을 원석을 발견하는 것입니다.

단, 본 매뉴얼에서는 현장의 사정에 의해 생애노정 강의가 없는 경우에도 운영 할 수 있도록 설계 되었습니다.

** 세계본부에서는 선학역사편찬원과 함께 미래세대를 위한 참부모님 생애노정 강의안을 개발 하였으며, 총 16개 강좌로 구성되어 있습니다.*

누구에게나 열려있습니다.

"진로설계 프로그램 : 효정의 꿈"은 청소년, 대학생, 청년 누구나 참여할 수 있습니다. 가정연합 신앙인이거나 새신자, 일반인도 부담스럽지 않게 함께 할 수 있습니다.

언제, 어디서나 가능합니다.

"진로설계 프로그램 : 효정의 꿈"은 교회 단위, 교구 단위, 전국 단위 등 어떤 규모로도 운영이 가능합니다. 상황에 따라 2시간 운영, 4시간 운영, 1일 운영 등 시간 변용이 가능합니다.

2박 3일 이상의 수련 중에 하루를 할애하여 진행 할 수 있으며, 이럴 경우 폐회의 직전에 진행한다면 그 효과가 배가 됩니다.

01 | 프로그램 컨셉과 운영

진로설계프로그램: 효정의 꿈의 일곱 개 각각의 활동은
표현 중심과 **그룹 중심**으로 운영됩니다.

진로 설계 프로그램: 효정의 꿈은 **총 일곱 개의 활동 단위**(module)로 구성되어 있습니다. 하나의 활동 단위는 그 자체로 온전한 하나의 활동이 됩니다.

PROGRAM MANUAL | 진로설계 프로그램 : 효정의 꿈

표현 중심

"진로설계 프로그램 : 효정의 꿈"은 표현 중심의 진로설계 교육 프로그램입니다. 진로 설계의 핵심은 내가 누구인지를 아는 것입니다. 글쓰기와 말하기는 자기 탐색을 위한 유용한 방법으로 알려져 있습니다. 학생들은 워크시트를 작성하면서, 또한 그것을 동료들에게 이야기하면서 자신이 누구이며 어떤 소성을 가지고 있는지, 어떤 가치를 중요하게 생각하는지를 더 선명하게 이해할 수 있을 것입니다.

그룹 중심

"진로설계 프로그램 : 효정의 꿈" 은 그룹 중심의 진로설계 교육 프로그램입니다. 하늘부모님과 참부모님의 자녀들인 우리 성화 학생과 대학생들이 그룹을 이루어 진로를 설계하고 공유해봄으로써, 학생들은 서로서로로부터 좋은 자극을 주고 받을 수 있습니다. 이를 통해, 학생들은 서로의 꿈의 지지자가 될 수 있을 뿐 아니라, 자신의 꿈을 확장시킬 수 있으며, 무엇보다 자신이 발견한 소명, 비전, 진로를 개인적인 수준을 넘어 보다 공적인 수준으로 발전시킬 수 있을 것입니다.

사전활동. 참부모님 생애노정

16강의 참부모님 생애노정 강의에는 “효정의 꿈”을 위한 10여개의 질문이 있습니다. 강의를 듣고 질문에 답을 한 후 팀별로 공유합니다.
질문은 “효정의 꿈”의 활동에 도움이 될 수 있도록 각각 구성되어 있기도 합니다. *본 활동은 있다면 큰 도움이 되지만, 없어도 진행하는데 무리가 없습니다.*

활동1. 자기 탐색과 인생 곡선 그리기

본격적으로 시작하기 전 아이스 브래이킹의 시간입니다. 팀원과의 어색한 관계를 깨고(Breaking), 스스로에게도 열린 마음을 가질 수 있게 합니다.

활동2. 인생 소명

내가 닮고 싶은 사람, 하고 싶은 것, 갖고 싶은 것, 이루고 싶은 것을 생각해보고 이러한 점들을 통해 발견되는 자신의 인생 소명을 적어봅니다.

활동3. 직업 & 직업비전

인생 소명은 다양한 직업을 통해 이루어질 수 있을 것입니다. 인생소명으로 나아가는 과정에서 자신이 소망하는 직업이 무엇이며, 그러한 직업을 왜 갖고자 하는지 비전을 생각하고 적어봅니다.

활동4. 5년간의 버킷리스트

우리의 삶은 다양한 영역으로 구성됩니다. 그리고 이러한 다양한 삶의 영역들은 서로 영향을 주고 받으며 우리의 인생을 만들어 나갑니다. 따라서 이러한 삶의 영역들이 서로 조화를 이룰 때 우리는 인생 소명에 한 걸음 더 가까이 나아갈 수 있을 것입니다.
따라서 5년간의 버킷리스트에서는, 각자가 여러 삶의 영역에서 5년 안에 이루고 싶은 소망이나 목표, 그리고 이를 이루기 위한 계획을 적어봅니다.

활동5. 삶의 키워드와 좌우명

삶의 키워드와 좌우명 활동에서는 인생 소명과 직업, 버킷리스트를 이루어 나아가는 과정에서 어려움이 닥칠 때 자신에게 힘이 되는 중요한 단어와 어구, 즉 키워드와 좌우명을 작성해봅니다.

활동6. 한 학기 실천계획 세우기

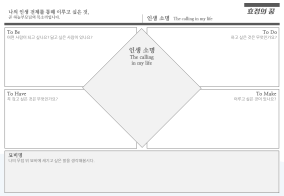
천리 길도 한 걸음부터라고 하지요? 자, 이제 구체적인 실천 계획을 마련함으로써 자신의 인생 소명과 직업, 버킷리스트를 향해 나아갑니다.

활동7. 성결식

모든 활동을 마쳤다면, 이제 지금까지의 활동을 정리하여 하늘 앞에 보고하는 시간을 갖습니다.

사전활동. 참부모님 생애노정 강의

활동1. 자기 탐색과 인생 곡선 그리기



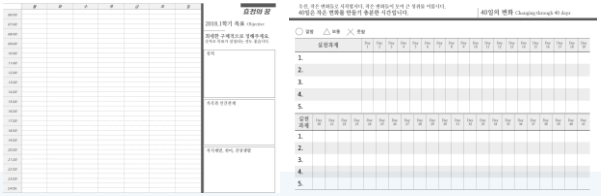
활동2. 인생 소명

활동3. 삶의 키워드와 좌우명

프로그램의 전체 흐름

활동4. 직업 & 직업비전

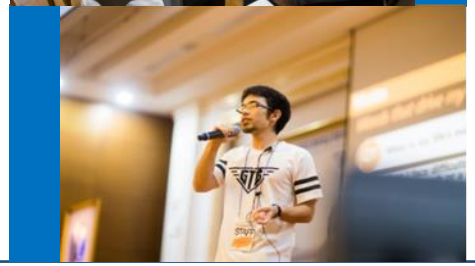
활동5. 5년간의 버킷리스트



활동6. 한 학기 계획 세우기
40일간의 실천

활동7. 결단식

일곱 개의 활동 단위 각각은
"① 활동 설명 강의 ② 개인별 워크시트 작성 ③ 조별 공유 ④ 전체 공유"의 네 단계로 구성됩니다.



① 활동 설명 강의 / 10분~15분

운영자님들께서는 첨부되어 있는 PPT 강의안을 활용하시어 각 운영 단위 활동에 대해 소개를 해주십시오.

② 개인별로 워크시트 작성하기 / 15분~20분

학생들이 조별로 활동 워크시트를 작성하도록 해주십시오.
이 때 조별로 다니면서 학생들이 잘 작성을 하고 있는지, 작성과정에서 어려움은 없는지 체크하시어 적절한 코멘트를 해주시기 바랍니다. 조장이 있을 경우, 조장들이 학생들의 워크시트 작성과정에 도움을 주면 좋습니다.

③ 조별로 공유하기 / 15분~20분

개인별 워크시트 작성이 끝나면, 그룹별 구성원들이 서로서로 자신이 작성한 것을 공유하도록 합니다. 이 때, 어떤 학생은 너무 길게, 어떤 학생은 너무 짧게 공유하는 것을 방지하기 위해 3분 정도로 개인 공유 시간을 설정합니다. 즉 3분의 시간 동안 조원 개개인이 자신이 작성한 워크시트를 중심으로 활발히 발표하도록 지도합니다. 3분의 시간을 채우기 위해 조원들이 서로 질문을 하도록 하는 것도 좋은 방법입니다.

④ 전체 공유하기

조별 공유가 끝난 후에는 대표자 몇 명이 나와 자신의 워크시트 내용을 발표하는 시간을 갖습니다. 대표자 발표를 통해 참여자들은 각 활동을 전체가 함께 하고 있다는 것을 느낄 수 있습니다. 모두가 할 필요는 없으며, 2~3명 정도의 참여자가 전체 앞에 나와 발표하는 것만으로 충분합니다. 전체 발표 시에도 조별 공유에서와 마찬가지로 3분의 고정 시간을 정해줍니다. (10분)

준비물

참여자 수 만큼의 워크시트 세트

학생 한 명 한 명에게 나누어줄 워크시트 세트를 클리어 파일에 담아 준비합니다.

1. **인생곡선**
2. **나는 누구인가**
3. **인생소명**
4. **삶의 키워드와 좌우명**
5. **좌우명 예시**
6. **5년간 버킷 리스트**
7. **존고다드 버킷리스트 목록**
8. **한학기 계획**
9. **40일간의 실천**
10. **결단식용 효정의 꿈**
11. **생애노정 강의 질문지**

필기도구

펜이나 연필 등 워크시트 작성을 위한 필기도구를 준비합니다. 작성과정에서 학생들이 수정을 할 것으로 예상된다면 연필과 지우개를 준비하는 것이 더 좋습니다.

강의를 위한 PPT파일

배포해드린 PPT 파일을 노트북에 담아 준비합니다.

빔 프로젝트

프리젠테이션을 위한 빔프로젝트 혹은, 대형TV가 필요합니다.

잔잔한 음악

학생들이 개인별로 워크시트를 작성할 때 음악을 틀어주면 차분한 분위기를 조성하는 데 도움이 됩니다.

학생 수 만큼의 초와 종이컵

성결식을 위해 초와 초를 담을 종이컵을 성념하여 준비합니다. 또한 단상에 둘 성초와 성성냥을 준비합니다.

팀의 구성

한 조는 4명 ~ 6명으로 구성합니다.

① 성격이 활달한 학생들과 조용한 학생들이 고루 섞여 조를 구성하도록 합니다. 리더십이 있는 학생들에 대한 사전 정보가 있다면, 각 조에 잘 포함되도록 구성하면 더욱 좋습니다.

② 성화학생들은 사춘기라는 점을 고려하여, 남-여를 구분하여 조를 구성하는 것도 좋은 조구성 방법이 될 수 있습니다.

02 | 사전활동. 참부모님 생애노정

참부모님이 걸어가신 길은 역사적 표본이 되는 전통이므로
그 길을 여러분의 생애도 본받아 걸어야 하는 것이며,
참부모님께서 완성하신 뜻을 상속하여 완결시킬 것을 맹세하고 실천할
가정이 될 것을 선포하는 것입니다.

[천성경 13.4.1:1]

생애노정 구성과 질문

아래의 구성으로 강의와 팀별 공유가 진행됩니다. 팀별 공유는 1시간동안 충분히 나눌 수 있게 합니다.

각 구성에는 모두 공통된 질문으로 “가장 인상적인 내용과 남기고 싶은 Key Word”가 제시됩니다.

1강 : 총서
- 참부모님 생애노정을 통해 느끼고, 배우고, 깨닫고 싶은 것은 무엇인가요?

2강 / 3강 참아버님의 성탄과 메시아 자각, 섭리준비 시절
- 뜻 길 안에서 해야만 한다고 느껴지는 것과 내가 하고 싶은 것은 각각 무엇인가요?
(두개가 같아도 됩니다.)

4강/ 5강 참어머님의 성탄과 메시아 자각, 섭리준비 시절
- 아주 어릴때부터 지금까지 생각했던 꿈들은 무엇이 있었는가?
- 우리 부모님이 나를 위해 투입하신 정성이나 특별한 기억은 무엇인가요?

6강/7강 참아버님 공식노정 출발과 수난/ 협회창립과 섭리기반구축
- 지금까지 나에게 가장 절망적인 순간과 그것을 극복했던 경험이 있나요?
- 통일가 안에서 만난 가장 소중한 형제자매를 소개해주세요.

8강/9강/10강 성혼식, 참부모님의 승리와 섭리노정, 하나님 왕권수립과 천일국시대 준비
- 시작할 때 좋지 않았던 상황이 이후 많은 노력으로 큰 성공을 거둔 경험은 있나요?
- 결과와 상관없이 가장 최선을 다했던 경험은 무엇인가요?
- 축복을 위해 준비하고 있는 것은 무엇인가요?
- 나는 나의 축복 상대자의 성장 위해 어떤 도움을 줄 수 있을까요?

11강~16강 참부모님의 생애업적 (정치, 종교, 세계선교, 문화예술체육, 교육, 경제, 언론)
- 참부모님의 생애 업적 가운데, 직접적으로, 간접적으로 기여하고 싶은 것은 각각 무엇인가요?

관련된 효정의 꿈 활동

→ 활동3. 삶의 키워드와 좌우명

→ 활동2. 인생소명
활동4. 직업 & 직업비전
활동7. 결단식

→ 활동1. 인생곡선, 나는 누구인가
활동2. 인생소명
활동4. 직업 & 직업비전
활동7. 결단식

→ 활동1. 인생곡선, 나는 누구인가
활동5. 5년간의 버킷리스트

→ 활동1. 인생곡선, 나는 누구인가
활동5. 5년간의 버킷리스트
활동6. 한학기 계획과 40일의 실천

→ 활동2. 인생소명
활동4. 직업 & 직업비전

각 활동 단위 소개 및 운영 안내

03 활동1. 아이스브레이킹

자기 탐색, 인생 곡선 그리기, 자화상 그리기

여러분이 알아야 할 것은 사람은 현재로서만 살고 있지 않다는 거예요. 과거에 선조로부터 쭉 살아왔고, 지금도 살고 있고, 앞으로도 살아가야 되는 거예요.

말씀선집 120권 302쪽

수련에 참여한 학생들에게는 옆에 앉은 팀원들이 어색합니다.
더불어, 진지하게 스스로를 탐색하는 프로그램도 어렵게만 느껴집니다.
이번에 진행 될 아이스브래이킹은 팀원간에 그리고,
자기 자신에게 있는 이러한 어색함과 어려움을 극복하게 됩니다.
실제, GTGY에서는 사전에 팀원 상호간에 충분한 교류가 있습니다.
또, [원리], [참부모님의 생애 노정] 등 신앙적인 내용들과
실제 나의 삶 사이의 밀접한 연결점을 찾는 프로그램 후 '효정의 꿈'이 진행됩니다.
이렇게 사전에 진행되는 프로그램이 없을 경우를 위해,
'나는 어떤 사람이고 어떻게 살아왔는지'를 스스로를 돌아보고,
이러한 작업을 토대로 '서로가 어떤 사람인지' 알아가는 활동을 하며
어색한 분위기를 깨 보도록 하겠습니다.

전체 프로그램의 의의와 내용에 대한 OT를 간단히 합니다.
이어서, '나는 누구인가?' 활동, '인생 곡선 그리기' 활동, '자화상 그리기' 활동을 합니다.
세 활동을 다 해도 좋고 선택적으로 해도 좋습니다.
조별로 원하는 활동을 선택해서 하는 것도 좋습니다.
세 활동의 순서도 상관없으므로 상황에 맞게 운영하시기 바랍니다.
단, 말 그대로 '아이스 브레이킹' 활동인 만큼, 퀴즈 방식이나 활동적인 방식을 동원하여
전체 구성원들이 서로 어색함과 긴장을 깨고
자신을 탐색할 준비를 하도록 하는 데 초점을 맞추시기 바랍니다.

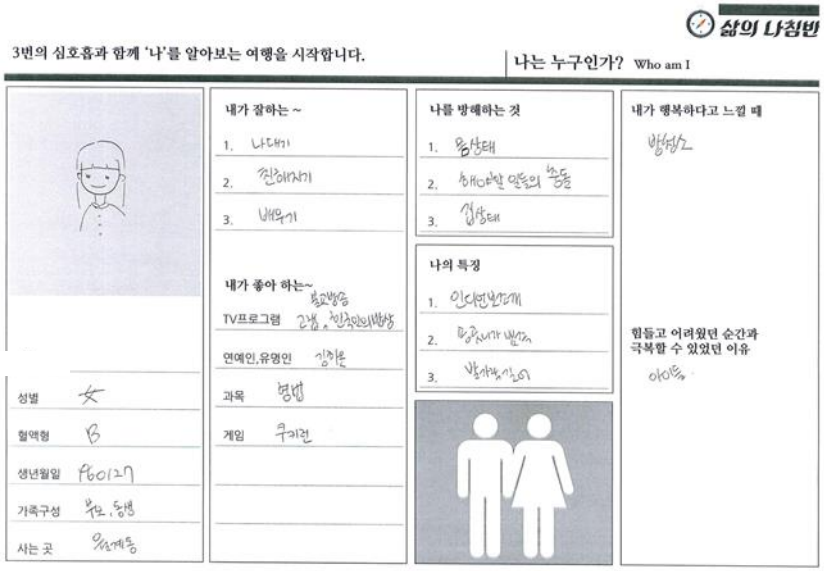
들어가기 전,

이 활동의 예상소요시간은 1시간~2시간입니다.
강의 15분, 개인별 워크시트 작성 15~30분, 조별 공유 20~30분, 전체 공유 10~30분이 소요될 것으로 예상됩니다.
아이스브레이킹 활동을 위해 다음의 사항들이 준비되었는지 확인하시기 바랍니다.

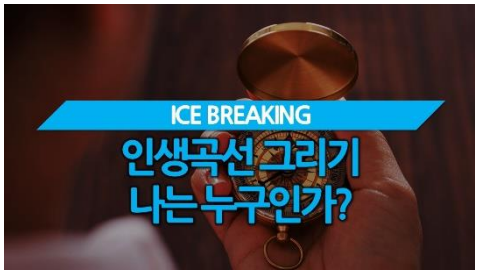
① 강의 PPT 1 : 전체 OT 및 공유 할 때 유의할 점, 자기 탐색 & 인생 곡선

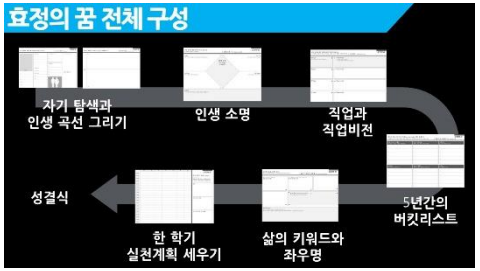
② WORKSHEET 1 : 자기 탐색 & 인생 곡선 & 자화상 그리기

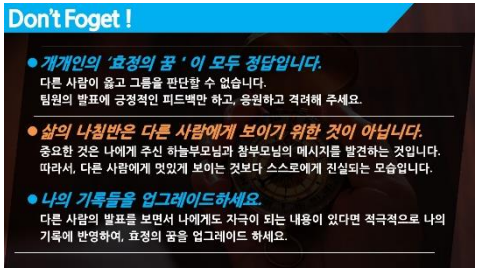
③ 필기도구, 큰 전지, 색연필

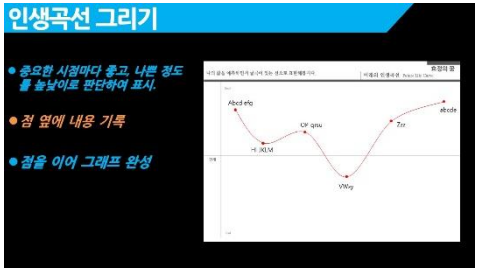


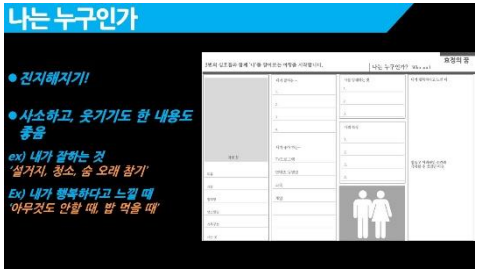
강의 및 활동 소개











아이스브레이킹 강의 초점과 유의점

- ✓ 효정의 꿈 전체 프로그램의 구성과 팀별 공유시 유의할 점
- ✓ '나는 누구인가?' 워크시트 작성의 의미와 방법 안내
- ✓ 인생 곡선 그리기의 의미와 방법 안내

개인별 워크시트 작성

나는 누구인가?

'나는 누구인가?'활동에서는 가볍게 나를 탐색해보는 시간을 갖습니다.

이름, 성별 등 기초적인 정보에서부터 내가 잘하는 특기나 활동, 내가 좋아하는 취미나 과목, 나의 활동에 가장 방해가 되는 것, 신체적-성격적 특징 등을 자유롭게 적어봅니다.

효정의 꿈

3번의 심호흡과 함께 '나'를 알아보는 여행을 시작합니다.

나는 누구인가? Who am I

자화상

이름

성별

혈액형

생년월일

가족구성

사는 곳

내가 잘하는 ~

1.

2.

3.

4.

내가 좋아 하는~

TV프로그램

연예인,유명인

과목

게임

나를 방해하는 것

1.

2.

3.

나의 특징

1.

2.

3.

4.

내가 행복하다고 느낄 때

힘들고 어려웠던 순간과 극복할 수 있었던 이유

TIP

거창하고, 멋진 내용을 기록하려는 부담을 가질 수 있습니다. 사소하고, 우습기도 한 내용도 괜찮다고 해주세요.
내가 잘하는 것에, '설거지, 청소, 숨 오래 참기'도 좋습니다. 내가 행복하다고 느낄 때에 '아무것도 안할 때, 밥 먹을 때'도 좋습니다.

3번의 심호흡과 함께 '나'를 알아보는 여행을 시작합니다.

나는 누구인가? Who am I

자화상

이름 *Kim Handsome*

성별 *Male*

혈액형 *O*

생년월일 *1999.05.05*

가족구성 *Father Mother and me!*

사는 곳 *Busan, Korea*

내가 잘하는 ~

1. *빨리 뛰기*
2. *물 속에서 숨 오래 참기*
3. *강아지 산책 시키기*
4. *아버지와 낚시하기*

내가 좋아 하는~

TV프로그램 *무한도전*

연예인, 유명인 *박태환*

과목 *체육, 미술*

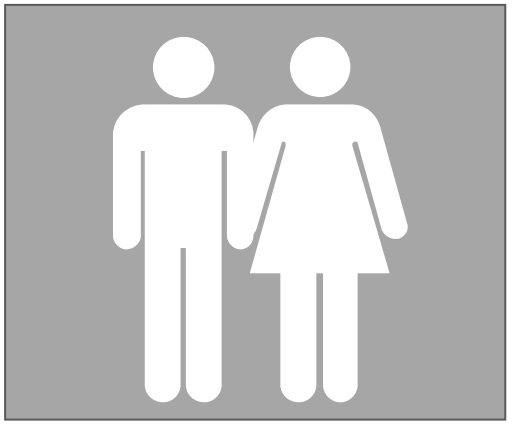
게임 *오버워치, 배틀그라운드, 스타크래프트 등등*

나를 방해하는 것

1. *오버워치 배틀그라운드 스타크래프트 등등*
2. *아침 늦잠*
3. *엄마랑 맨날 싸워서 기분 안좋음*

나의 특징

1. *체육을 진짜 잘하고 몸쓰기 잘함*
2. *수학, 역사, 과학 등등 진짜 못함*
3. *아빠를 많이 닮음*
4. *목소리가 작음*



내가 행복하다고 느낄 때

엄청 열심히 뛰고 땀 흘리고 나서 샤워 할 때, 목욕할 때
아빠랑 목욕할 때
늦잠자고 일어났는데 오늘 해야할 일이 아무것도 없어서 놀러나갈 수 있을 때
게임하면서 맛있는거 먹을 때(라면)
친구들이랑 피씨방 갈 때
아빠랑 산 정상에서 김밥 먹을 때

힘들고 어려웠던 순간과 극복할 수 있었던 이유

학교 대표 육상선수 선발시험 때 발목 부상으로 넘어지고 탈락했을 때

아빠가 저녁에 삼겹살 구워주시면서 아빠가 힘들었을 때 이야기를 해주셨다. 나도 이게 전부가 아니라 무엇이든지 다시 해낼 수 있다고 생각했다.

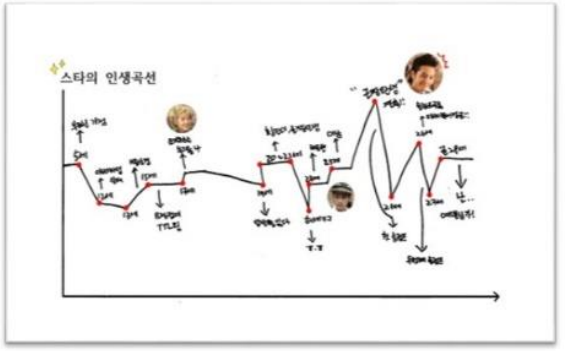
개인별 워크시트 작성 인생 곡선 그리기

과거 인생 곡선 그리기

- 출생부터 현재까지의 삶에서 좋았던 일, 힘들었던 일이 있었던 시기를 점으로 찍습니다. 점을 찍을 때, 그 당시 느꼈던 감정의 정도에 따라 높낮이를 정합니다.
- 점 옆에 그 때의 일이 무엇이었는지 기록합니다.
- 좌표 상의 점들을 이어 그래프를 완성합니다.

미래 인생 곡선 그리기

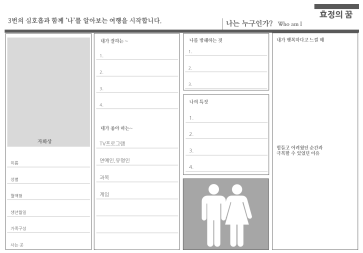
- 과거 인생 곡선 그리기와 같은 방식으로 미래 인생 곡선을 작성합니다.
- 다만 미래의 인생곡선이라는 점에서 상상, 예상, 계획된 것을 그래프로 그리면 됩니다. 즉, 앞으로 좋은 일이 있을 것으로 예상되는 시기, 힘든 일이 있을 것으로 예상되는 시기를 점으로 찍습니다. 점을 찍을 때, 그 감정의 강도가 어느 정도가 될 거 같은 지도 예상하여 높낮이를 정합니다.
- 점 옆에 그 때의 일이 무엇인지를 기록합니다.
- 좌표 상의 점들을 이어 그래프를 완성합니다.

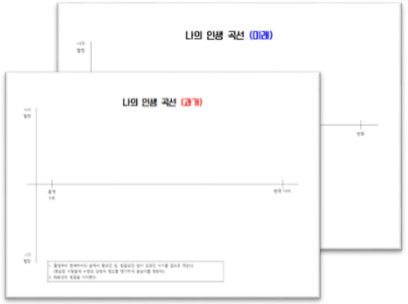


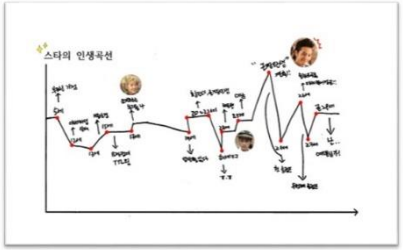
조별 활동 공유

누구의 활동시트인지 맞춰볼까요?

- 각 조의 조장은 조원들이 작성한 워크시트(자기 탐색, 인생곡선, 자화상)를 걷습니다.
- 워크시트들 중 무작위로 한 명의 시트를 꺼내 [자기 탐색, 인생곡선, 자화상] 순으로 팀원들에게 보여줍니다.
- 조장은 패밀리 리더가 보여준 정보를 토대로 어떤 팀원의 시트인지 맞춰봅니다.
- 조원들이 맞춘 후에는, 그 시트의 주인공이 작성한 시트 내용에 대해 발표하도록 합니다.
- 같은 방식을 반복하여 조의 모든 조원들의 활동 내용을 공유합니다.







각 활동 단위 소개 및 운영 안내

04 활동 2. 인생 소명

여러분은 역사를 거치고 시대를 지나 미래를 세워 나가는 '나'라는 것을 자각해야 됩니다.
나 스스로가 자각하는 것 같으나 사실은 하나님이 나를 자각시키고 있는 것입니다.

천성경 919쪽 16번

소명(召命). 영어로는 Calling이라고 하지요.

즉, 소명은 하늘의 부르심을 의미하는 말입니다. 그렇다면 우리는 이러한 소명을 어떻게 알 수 있을까요?
참부모님은 하늘부모님이 주신 "메시아"로서의 소명을 자신에 대한 탐색을 통해 자각하셨다고 하셨습니다.
하늘이 자꾸자꾸 주시는 신호에 관심을 기울임으로써 자신의 소명을 발견하신 것입니다.
그렇다면 하늘부모님과 참부모님의 자녀들인 우리도, 참부모님처럼 각자 자신에 대해 깊은 관심을 가짐으로써
하늘이 주신 소명을 자각할 수 있을 것입니다.

따라서 '인생 소명' 활동에서는 각자 자신이 하고 싶은 것, 닮고 싶은 것, 갖고 싶은 것,
이루고 싶은 것을 들여다봄으로써 인생 소명을 발견해 봅니다.

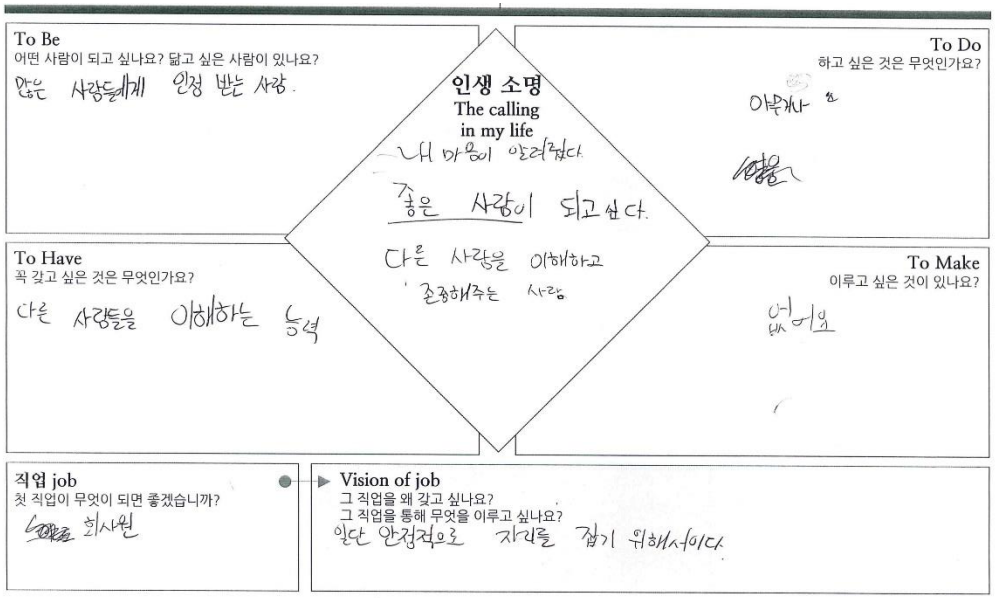
들어가기 전,

이 활동의 예상소요시간은 1시간입니다.
강의 10분, 개인별 워크시트 작성 20분, 조별 공유 20분, 전체 공유 10분이 소요될 것으로 예상됩니다.
인생 소명 탐색 활동을 위해 다음의 사항들이 준비되었는지 확인하시기 바랍니다.

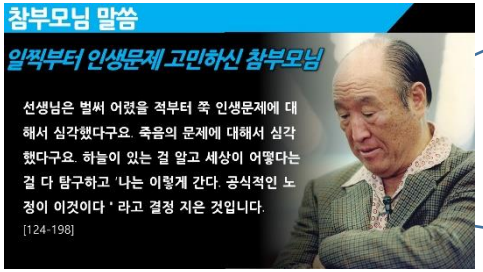
① 강의 PPT 2 : 인생소명, 나의 심정을 울리는 것은?

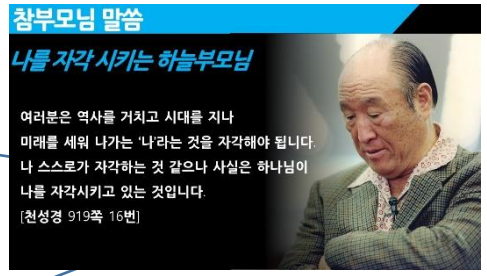
② WORKSHEET 2 : 인생 소명

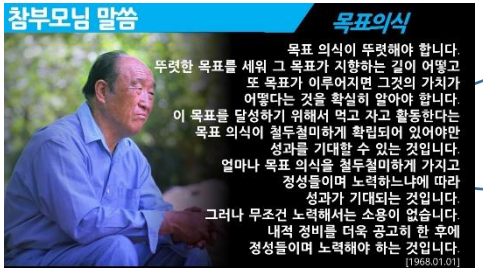
③ 필기도구

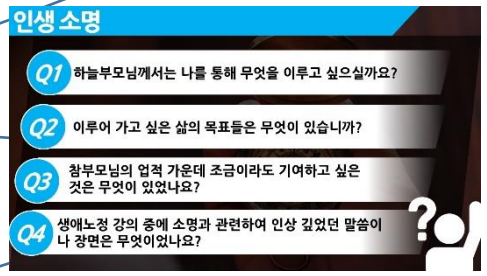


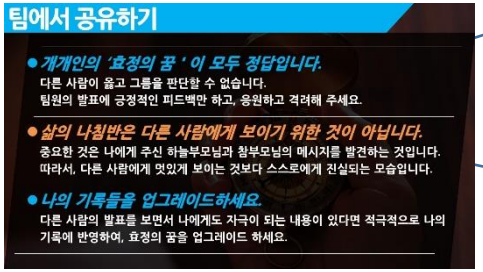
강의 및 활동 소개

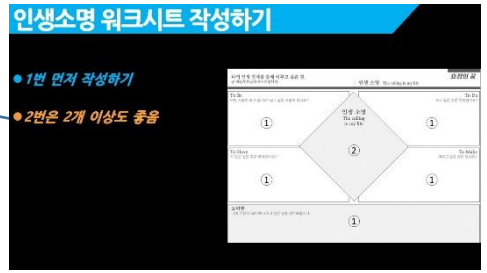












인생 소명 강의 초점과 유의점

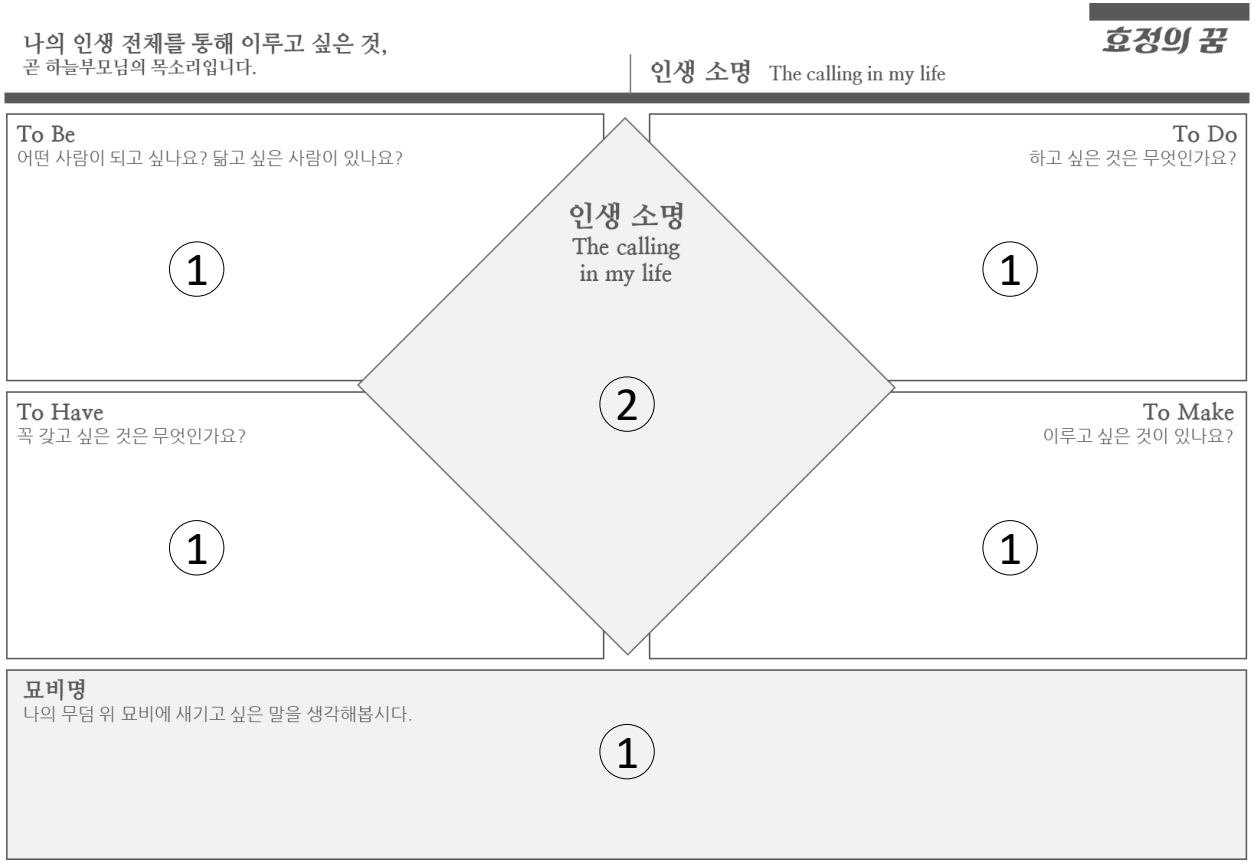
- ✓ 인생 소명이 무엇이며 왜 중요한지를 설명합니다.
- ✓ 말씀을 통해, 참부모님의 메시아 자각 과정을 설명합니다. 말씀을 함께 훈독합니다.
- ✓ 자신에 대한 탐색을 통해 하늘이 주신 '메시아'로서의 소명을 발견하셨음을 설명합니다.
- ✓ 뚜렷한 목표를 설정하고 노력하는 것의 중요성을 공유합니다.

워크시트 작성

본격적으로 학생들이 인생 소명을 발견해 나가는 워크시트를 작성할 시간입니다. 학생들이 미래를 두고 앞으로 어떤 사람이 되고 싶은지, 하고 싶은 것이 무엇인지, 꼭 갖고 싶은 것이 무엇인지, 이루고 싶은 것이 무엇인지 곰곰이 생각하고 진지하게 적어보도록 지도합니다.

그리고 이러한 네 가지를 탐색한 결과를 통해 보았을 때, 하늘이 자신에게 주신 소명이 무엇이라고 생각하는지 가운데 칸에 적도록 합니다.

'인생 소명' 시트 활동에 있어서는 **작성 순서**가 중요합니다. 아래 그림에서 ①의 내용들을 먼저 작성한 후 ②의 내용을 작성하도록 지도해주시기 바랍니다. ①항목들 사이에는 순서의 제약이 없습니다.



TIP

최종 인생소명은 1개가 아니어도 괜찮습니다.

나의 인생 전체를 통해 이루고 싶은 것,
곧 하늘부모님의 목소리입니다.

인생 소명 The calling in my life

To Be
어떤 사람이 되고 싶나요? 닮고 싶은 사람이 있나요?

포기하지 않는 사람
우리 아빠
계속 노력하는 사람

To Do
하고 싶은 것은 무엇인가요?

장거리 달리기 선수
마라토너

인생 소명
The calling
in my life

가족과 인류에게 희망이 되는
장거리 달리기 선수

To Have
꼭 갖고 싶은 것은 무엇인가요?

끈기
끈기
끈기!!!!!
강인한 체력, 정신력
금메달, 트로피 뭐든

To Make
이루고 싶은 것이 있나요?

올림픽 금메달리스트
행복한 가정

묘비명
나의 무덤 위 묘비에 새기고 싶은 말을 생각해봅시다.

참 열심히 살았던 사람
가족에게 사랑받고 부모를 감동시킨 인생선수
여기 잠들다

조별 공유

개인별 워크시트 작성이 끝났다면, 다음으로는 조별공유 시간을 갖도록 합니다. 조별공유시간은 15분에서 20분 정도가 적당합니다.

개인이 3분 정도의 시간 동안 자신이 적은 내용들을 발표하도록 합니다. 워크시트에 적은 것 뿐 아니라 그것에 대한 부연설명을 덧붙임으로써 다른 조원들이 자신을 최대한 잘 이해할 수 있도록 발표하게 지도합니다. 발표를 너무 길게 하는 학생에게는 시간을 알려주어 줄여서 발표하도록 하고, 발표가 짧은 학생에게는 조원들이 질문을 하여 더 구체적으로 자신을 알리고 발표하도록 돕습니다. 시간이 여유가 있다면 전체 돌아가면서 공유한 후 서로 더 궁금한 점들에 대해 질문하고 조언을 해주는 것도 의미 있는 활동이 될 수 있습니다.

조별 공유가 끝나기 5분 전이나 3분 전에 마침 시간을 알려주면 조원들이 조별 공유를 효과적으로 하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

전체 공유

모든 조의 조별 공유가 끝났다면, 발표를 원하는 학생이나 공유하면 좋음직한 사례 2~3명을 전체 앞에서 발표하도록 합니다. 조별 공유와 마찬가지로 개인별로 3분의 발표 시간을 정해줍니다.

각 활동 단위 소개 및 운영 안내

05 활동3. 삶의 키워드와 좌우명

선생님 같은 사람은 '우주 주관, 천주 주관 바라기 전에 자아 주관 완성하라' 이런 표어를 세운 것입니다. 이게 선생님 일대의 표어였다구요.

말씀선집 82권 280쪽

인생소명을 만들어 보았고, 그 과정 중에 이루고 싶은 다양한 것들을 정리해 보았습니다.
이러한 활동을 통해 자신이 어디로 가고 싶은지,
무엇을 하고자 하는지, 하늘이 자신에게 무엇을 바라보는지 느끼고 생각해보았을 것입니다.
그러나 우리가 이러한 방향을 향해 나아가다 보면 수많은 역경과 시련이 있을 수 있습니다.
수많은 선택의 순간도 맞이하게 됩니다.

이번 시간에는 이러한 역경과 시련이 닥쳤을 때 자신에게 힘을 주는 말,
수많은 선택에 있어서 나만의 기준이 될 수 있는 말,
즉 삶의 키워드와 좌우명을 탐색해봅니다.

“아자아자!”, “열정”, “감사”, “가족”
이런 말들이 누군가에는 큰 힘이 되는 키워드일 수 있겠지요?
“양심은 하늘과 통한다!”
이런 글귀는 나의 삶의 방향을 이끄는 좌우명이 될 수 있을 것입니다.

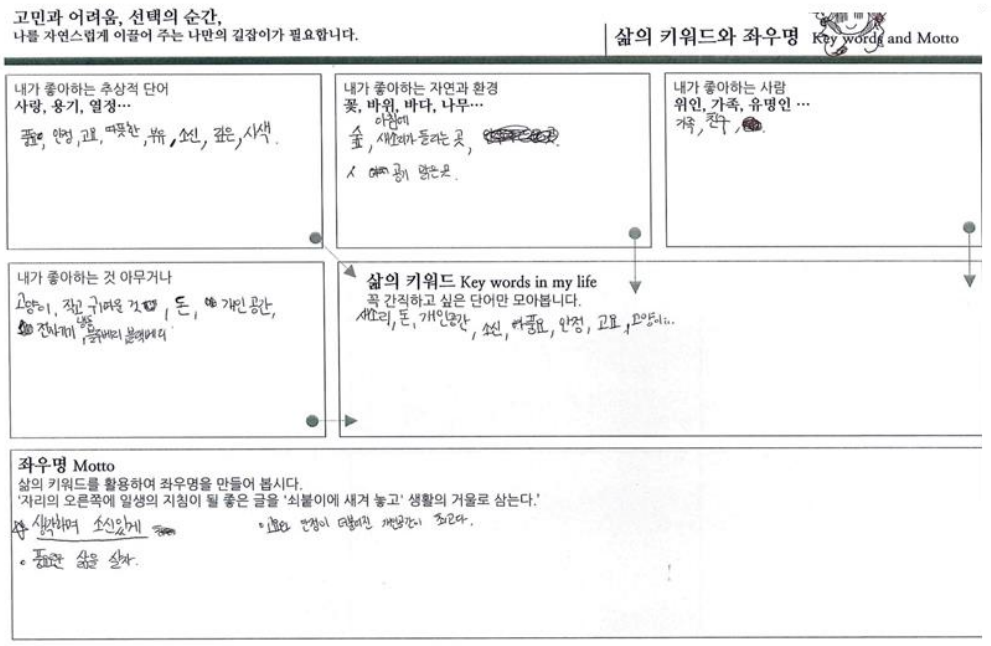
들어가기 전,

이 활동의 예상소요시간은 1시간입니다.
강의 10분, 개인별 워크시트 작성 15분, 조별 공유 20분, 전체 공유 10분이 소요될 것으로 예상됩니다.
'삶의 키워드와 좌우명' 활동을 위해 다음의 사항들이 준비되었는지 확인하시기 바랍니다.

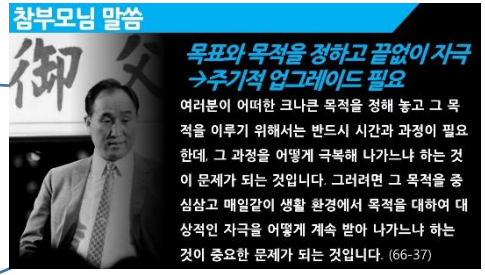
① 강의 PPT 5 :

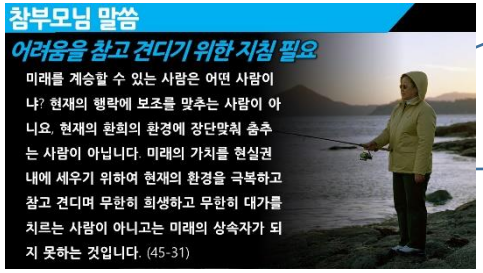
② WORKSHEET 5 : 삶의 키워드와 좌우명

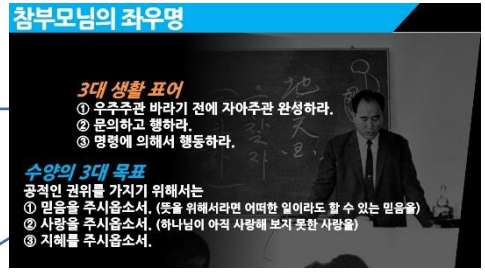
③ 필기도구

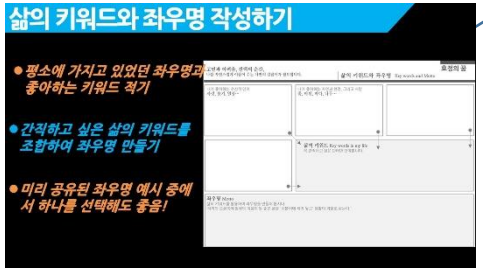


강의 및 활동 소개









강의의 주요 초점과 주의점

✓ 말씀을 함께 훈독하면서 '삶의 키워드'와 '좌우명'이 왜 중요한지 공유합니다.

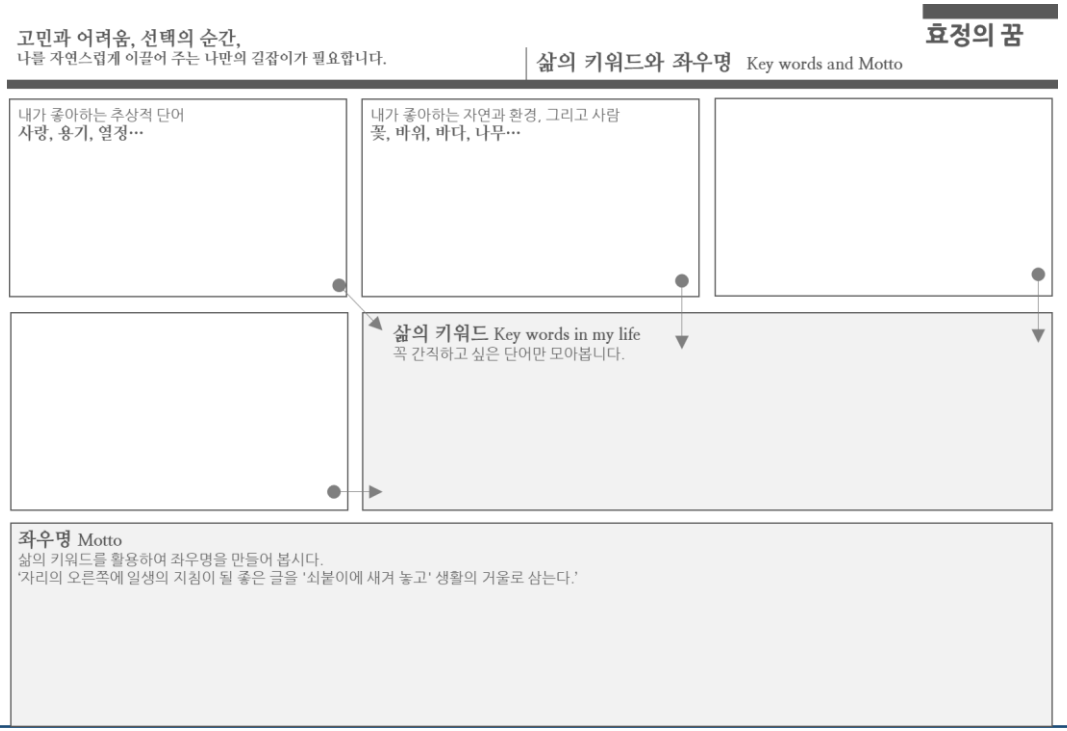
✓ '좌우명' 에는 어떤 것들이 있고 사람들이 왜 좌우명을 세우고 살아가는지 설명해줍니다. 좌우명의 예에는 어떤 것들이 있는지도 함께 제시해줍니다.

✓ 참부모님이 가지고 계셨던 좌우명, 키워드를 소개합니다.

워크시트 작성

삶의 키워드는 자신이 좋아하는 말, 자신에게 감동을 주거나 힘을 주는 말을 의미합니다. 예컨대 누군가에게는 사랑이 누군가에는 열정이, 또 누군가에게는 부모님이 자신에게 힘을 주는 키워드가 될 수 있을 것입니다. 그렇지만 전혀 생각을 하지 않고 있다가 삶의 키워드를 적는 것은 결코 쉽지 않습니다. 학생들이 그동안 접했던 많은 단어들, 또는 말씀을 들으며 접한 많은 단어들 중 자신에게 힘이 되었던 말이 무엇인지 생각해볼 수 있는 시간을 주고 그렇게 생각해볼 수 있는 분위기를 차분히 조성해 주세요.(잔잔한 음악을 틀어주는 것도 좋은 방법입니다.)

좌우명 역시, 짧은 시간에 적어보는 것이 결코 쉽지 않을 수 있습니다. 인생 소명을 생각해보고 '나는 이런 태도로 살아야겠다.'라고 생각한 점이 있다면 그러한 점을 적을 수 있도록 안내해줍니다. 미리 준비된 좌우명의 다양한 예시들을 통해서 나만의 좌우명을 만드는 아이디어를 얻을 수도 있습니다.



TIP

작성해본 삶의 키워드를 조합해서 만드는 방법이 있습니다. 혹은, 미리 준비된 좌우명의 다양한 예시들(첨부) 중에서 마음에 드는 한가지를 선택하게 하는 것도 좋습니다.

고민과 어려움, 선택의 순간,
나를 자연스럽게 이끌어 주는 나만의 길잡이가 필요합니다.

삶의 키워드와 좌우명 Key words and Motto

참아버님은 포기하지 않으셨다.
'끝까지 ' 포기하지 않으심
참어머님의 인내로 "인내"
큰 일에는 "희생 " 이 따릅니다.

우리가 하나가 되어서,
용서하라 사랑하라 하나되라
좋은 수수작용은 잘 주는 것으로부터

내가 먼저 세상을 위해 움직이면!

인내, 끈기, 지치지 않음, 바람
사람, 행복, 가족, 밥, 식사
아빠, 엄마, 긍정, 노력
자연

삶의 키워드 Key words in my life
꼭 간직하고 싶은 단어만 모아봅니다.

인내 희생 끈기 노력
하나 사랑 위하는 마음

좌우명 Motto
삶의 키워드를 활용하여 좌우명을 만들어 봅시다.
'자리의 오른쪽에 일생의 지침이 될 좋은 글을 '쇠붙이에 새겨 놓고' 생활의 거울로 삼는다.'

사랑의 마음을 가지고 포기하지 않고 인내하고 희생하고 노력하는 것이 진정한 위하는 마음이다.

조별 공유

개인별 워크시트 작성이 끝났다면, 다음으로는 조별공유 시간을 갖도록 합니다. 조별공유시간은 15분에서 20분 정도가 적당합니다.

개인이 3분 정도의 시간 동안 자신이 적은 내용들을 발표하도록 합니다. 워크시트에 적은 것 뿐 아니라 그것에 대한 부연설명을 덧붙임으로써 다른 조원들이 자신을 최대한 잘 이해할 수 있도록 발표하게 지도합니다. 발표를 너무 길게 하는 학생에게는 시간을 알려주어 줄여서 발표하도록 하고, 발표가 짧은 학생에게는 조원들이 질문을 하여 더 구체적으로 자신을 알리고 발표하도록 돕습니다. 시간이 여유가 있다면 전체 돌아가면서 공유한 후 서로 더 궁금한 점들에 대해 질문하고 조언을 해주는 것도 의미 있는 활동이 될 수 있습니다.

조별 공유가 끝나기 5분 전이나 3분 전에 마침 시간을 알려주면 조원들이 조별 공유를 효과적으로 하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

전체 공유

모든 조의 조별 공유가 끝났다면, 발표를 원하는 학생이나 공유하면 좋음직한 사례 2~3명을 전체 앞에서 발표하도록 합니다. 조별 공유와 마찬가지로 개인별로 3분의 발표 시간을 정해줍니다.

각 활동 단위 소개 및 운영 안내

06 활동4. 직업 & 직업비젼

본성이 가는 길이 다 있으니까, 벌써 그림에 소질이 있는 사람은, 그림 그릴 사람은 척 보면 거울 같은 데에 화폭이 쓱 나타나야 된다구요. 무슨 말인지 알겠어? 벌써 마음으로 그림을 그리는 거예요. 그건 타고 나기를 벌써 그렇게 타고나야 된다는 거예요. 그렇기 때문에 타고난 면으로 안 가면 안 되는 거예요. 그런 걸 버리고 갔다면 전부 다 실패 합니다. 심각하지? 다 흘러가 버리고 만다구요.

말씀선집 120권 313쪽

우리가 발견한 인생 소명은 다양한 삶의 영역을 통해 도달될 것입니다.
그 중에서도 직업은 이러한 인생 소명을 향해 나아가는 데 있어 핵심적인 삶의 영역이자 도구라고 할 수 있습니다.
누군가는 하늘부모님과 참부모님의 말씀을 전하는 인생 소명을 달성하기 위해 목회자를 직업으로 꿈꾸거나
영상 전문가를 직업으로 꿈꿀 수도 있을 것이고, 또 다른 누군가는 깨끗하고 아름다운 자연을 만들고
보존하자는 인생 소명을 발견하고, 이를 위해 과학자라는 직업을 꿈꾸거나
환경운동가라는 직업을 꿈꿀 수도 있을 것입니다.
이렇듯, 인생소명으로 나아가기 위한 직업은 다양할 수 있습니다.

직업 & 직업 비전 활동에서는 인생 소명을 달성하기 위해
각자 자신이 갖고자 하는 다양한 직업, 또는 아직 인생 소명과의 직접적인 관련성은 잘 모르겠지만
꼭 갖고 싶은 다양한 직업들을 찾아가봅니다.

들어가기 전,

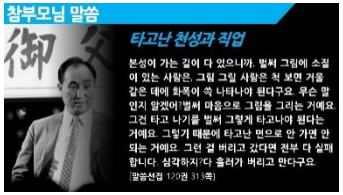
이 활동의 예상소요시간은 **1시간 10분**입니다.
강의 20분, 개인별 워크시트 작성 20분, 조별 공유 20분, 전체 공유 10분이 소요될 것으로 예상됩니다.
"직업 & 직업비전" 활동을 위해 다음의 사항들이 준비되었는지 확인하시기 바랍니다.

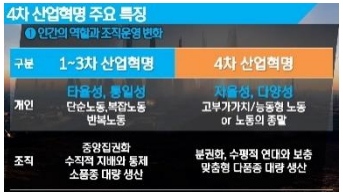
① 강의 PPT 3 : 미래사회 변화와 나

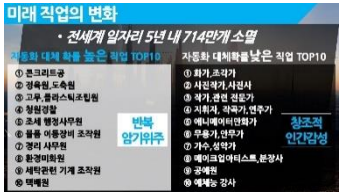
② WORKSHEET 3 : 직업 & 직업 비전

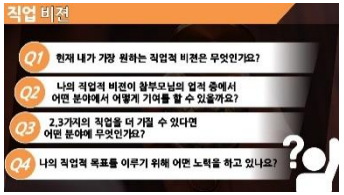
③ 필기도구

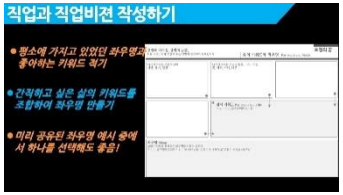
강의 및 활동 소개











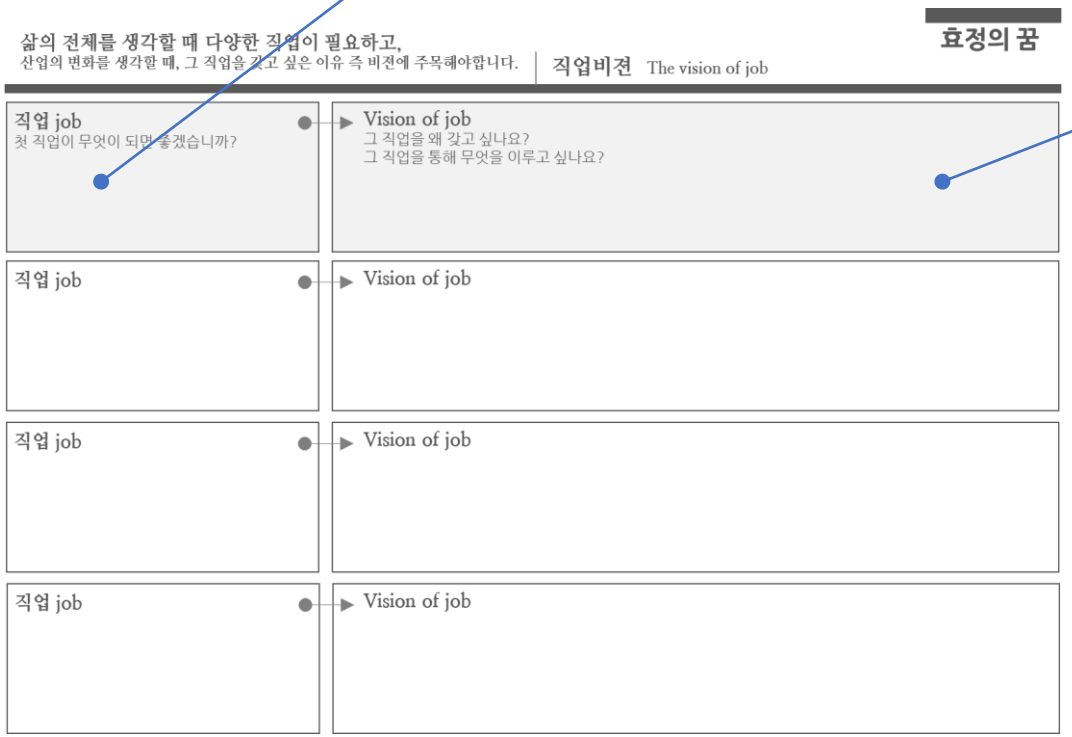
강의의 주요 초점과 주의점

- ✓ 오늘날, 그리고 미래 사회의 특징(불안정성, 역동성) 등을 잘 이해하도록 설명합니다.
- ✓ 따라서 자신이 한 가지 직업 만을 가지는 것이 아니라 다양한 직업을 가질 수 있음을, 자신의 직업이 바뀔 수 있음을 이해할 수 있도록 합니다.
- ✓ 사라지는 직업이 무엇이고 새로 생성되는 직업이 어떤 것인지 이해할 수 있도록 합니다.
- ✓ 직업들이 사라지고, 바뀌지만 그 직업을 통해서 실현하고 싶어하는 가치, 그 직업을 가지고 싶은 이유가 뚜렷하면, 그에 걸 맞는 직업은 분명 있다는 것을 공감하게 합니다.
- ✓ 단지, 기존에 있는 직장을 들어감으로써 직업을 얻을 수 있을 뿐 아니라, 자신이 새로운 직업을 창출할 수도 있음을 이해하도록 합니다.
- ✓ 직업의 내외적 가치(자아 실현과 소명 달성을 위한 측면과 경제적 측면)를 설명해줍니다.
- ✓ 앞으로 필요한 인재의 역량이 눈에 보이는 스펙이 아닌 '가치'를 추구하는 다양한 비인지적 지능에 있다는 것을 이해할 수 있도록 합니다.

워크시트 작성

자신이 되고 싶은 다양한 직업을 적어봅니다. 누군가는 아주 많을 수도 있고, 누군가는 적을 수도 있겠지요. 많은 사람한테는 칸수만큼의 수로 줄이도록, 적은 사람한테는 칸수만큼 늘려보도록 응원해주세요.

되고 싶은 직업을 적은 후에는, 그 직업을 왜 갖고 싶은지 생각해보고 적어봅니다. 누군가는 돈을 벌기 위해서일 수도 있을 것이고, 누군가는 그 일이 좋아서 일 수도 있을 것입니다. 누군가 '꿈 너머 꿈'이라고 했던가요? "효정의 꿈-삶의 나침반" 활동에서는 직업보다 직업 비전이 더 중요하다고 봅니다. 직업 비전을 적어 봄으로써 학생들이 자신이 그 직업을 왜 갖고 싶은지, 정말 갖고 싶은지 돌아볼 수 있을 것입니다.



삶의 전체를 생각할 때 다양한 직업이 필요하고,
산업의 변화를 생각할 때, 그 직업을 갖고 싶은 이유 즉 비젼에 주목해야합니다.

직업비젼 The vision of job

직업 job
첫 직업이 무엇이 되면 좋겠습니까?

단거리 육상 선수(대학 대표)

Vision of job 그 직업을 왜 갖고 싶나요? 그 직업을 통해 무엇을 이루고 싶나요?

나는 뛰는 것을 통해 나의 삶의 비전을 이룰 수 있을 것 같다.
뛸 때 가장 행복하다. 그 모습으로 나에게 바라시는 바가 있는 것 같다.
대학생활에서 나의 기량을 인정받고 싶다.
이 포지션을 얻음으로써 내가 선수로서 정말 할 수 있다는 인정을 얻고 다음 선수생활로의 발판이 되리라 생각한다.

직업 job

장거리 선수 대표(국가대표!!)

Vision of job

나는 잘 뛸 수 있다! 내가 잘 하는 내용으로 국가의 자랑이 되고 사람들의 희망이 될 수 있다면 얼마나 좋을까?
내가 포기하지 않고 달려서 사람들이 포기하지 않고 행복해지려고 노력할 수 있다면 좋겠다
포기하지 않고 좋은 성적을 내고 또 가족들과 행복한 삶을 사는 그 모습으로 수많은 사람들의 삶에 희망이 되고싶다.
언젠가 꼭 우리 나라의 대표 달리기 선수가 되어서 노력과 끈기, 그리고 희망과 행복의 아이콘이 되고싶다.

직업 job

낚시터 사장님

Vision of job

아버지와 낚시터에서 어린시절부터 지금까지 보내온 시간이 정말 행복했다.
가족들이 찾아와서 즐겁게 시간을 보내고, 깊은 이야기를 나눌 수 있는 그런 낚시터를 운영하고 싶다.
내가 언젠가 더 이상 선수로서 달릴 수 없을 때가 온다면 난 낚시터를 차리고 싶다.
그런데, 엄마도 같이 올 수 있는 낚시터라면 좋겠다.

직업 job

중고등학교 육상 코치

Vision of job

중고등학생 때 육상을 하는 동생들은 방황을 많이 한다. 그 중 어차피 선수가 되는 친구들은 많지 않지만, 결국 선수가 되지 못하고 절망에 빠져 삶을 허비하고 괴로워하는 친구들을 많이 봤다.
나에게 그런 위기가 왔을 때 내 옆에는 아버지가 있었지만, 그렇지 못한 대부분의 동생들이 있다.
나는 트랙에서 달리는 법 뿐만 아니라 인생에서 계속해서 달리는 법, 잘 쉬어 가는 법을 알려주는 중고등학교 육상 코치가 되고 싶다.

조별 공유

개인별 워크시트 작성이 끝났다면, 다음으로는 조별공유 시간을 갖도록 합니다. 조별공유시간은 15분에서 20분 정도가 적당합니다.

개인이 3분 정도의 시간 동안 자신이 적은 내용들을 발표하도록 합니다. 워크시트에 적은 것 뿐 아니라 그것에 대한 부연설명을 덧붙임으로써 다른 조원들이 자신을 최대한 잘 이해할 수 있도록 발표하게 지도합니다. 발표를 너무 길게 하는 학생에게는 시간을 알려주어 줄여서 발표하도록 하고, 발표가 짧은 학생에게는 조원들이 질문을 하여 더 구체적으로 자신을 알리고 발표하도록 돕습니다. 시간이 여유가 있다면 전체 돌아가면서 공유한 후 서로 더 궁금한 점들에 대해 질문하고 조언을 해주는 것도 의미 있는 활동이 될 수 있습니다.

조별 공유가 끝나기 5분 전이나 3분 전에 마침 시간을 알려주면 조원들이 조별 공유를 효과적으로 하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

전체 공유

모든 조의 조별 공유가 끝났다면, 발표를 원하는 학생이나 공유하면 좋음직한 사례 2~3명을 전체 앞에서 발표하도록 합니다. 조별 공유와 마찬가지로 개인별로 3분의 발표 시간을 정해줍니다.

각 활동 단위 소개 및 운영 안내

07 활동5. 5년간의 버킷리스트

세상에서 자기의 목적이 없이 우는 사람들은 울고 나면 그것이 없어지는 거예요. 또 슬퍼하고, 고통스러워하는 그런 일이 다 있더라도 그건 흘러가 버리고 마는 거예요. 그러나 목적을 중심삼고 가는 길에는 슬픔과 고통이 있더라도 그건 반드시 남아지는 거예요. 반드시 후대나 내 일생에 있어서 그 대가를 찾을 수 있다는 거예요. 그러므로 그것은 고통스러워도 고통스러운 것이 아니고, 슬퍼도 슬픈 일이 아니라구요. 알만해요? '예!'

말씀선집100권 114쪽

우리의 삶은 다양한 영역으로 구성되어 있습니다. 성화학생이라면 학습, 가정,
교회, 친구-대인 관계, 취미 등 다양한 삶의 영역들이 있을 것입니다.
이러한 각각의 인생 영역은 각기 고유한 가치를 가진다고 할 수 있습니다.
또한 우리의 인생은 이러한 인생 영역들 사이의 상호 교섭을 통해 만들어지게 됩니다.
따라서 이러한 삶의 영역들이 서로 조화를 이룰 때 우리는 인생 소명에
한 걸음 더 가까이 나아갈 수 있을 것입니다.

5년간의 버킷리스트에서는 각자가 여러 삶의 영역에서 5년 안에 이루고 싶은
소망이나 목표, 그리고 이를 이루기 위한 계획을 자유롭게 적어봅니다.

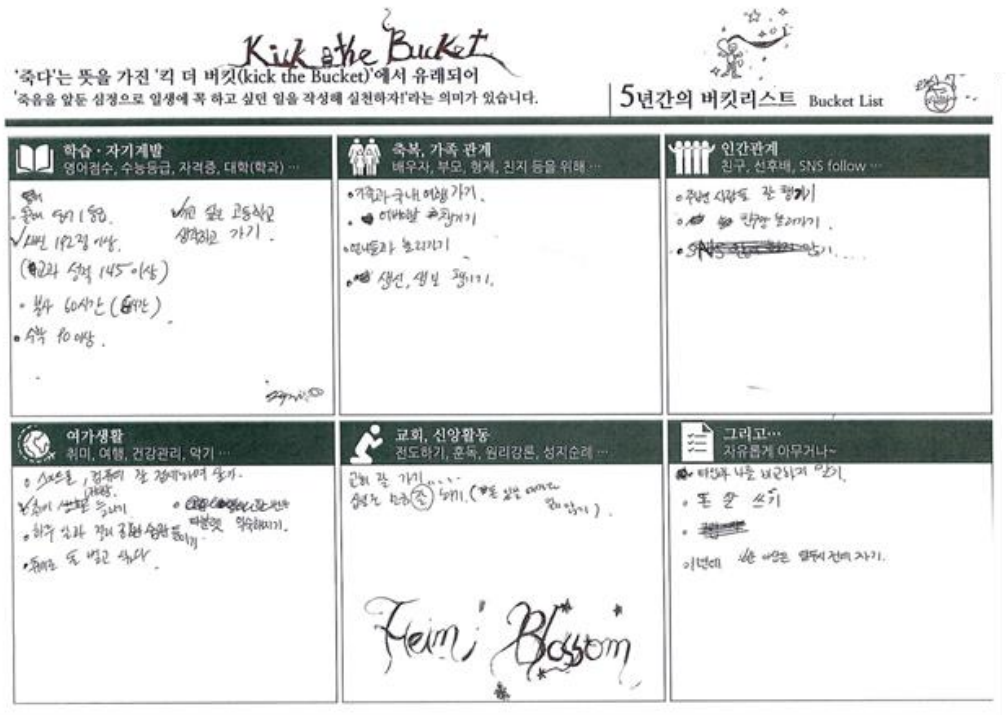
들어가기 전,

이 활동의 예상소요시간은 1시간입니다.
강의 10분, 개인별 워크시트 작성 20분, 조별 공유 20분, 전체 공유 10분이 소요될 것으로 예상됩니다.
"5년간의 버킷리스트" 활동을 위해 다음의 사항들이 준비되었는지 확인하시기 바랍니다.

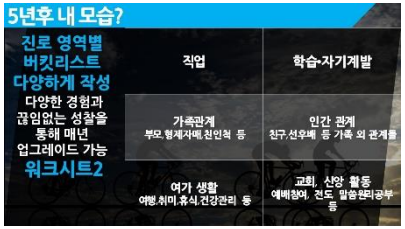
① 강의 PPT 4 : 미래사회 변화와 '나'

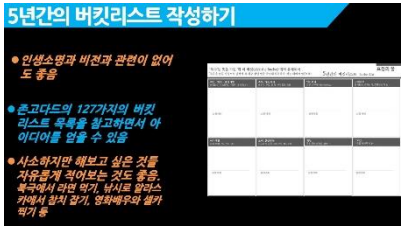
② WORKSHEET 4 : 5년간의 버킷리스트

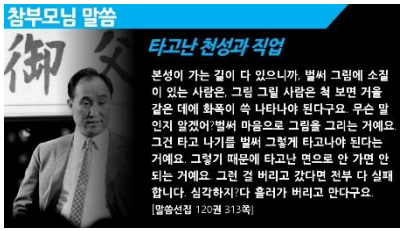
③ 필기도구

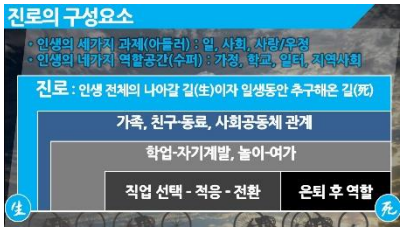


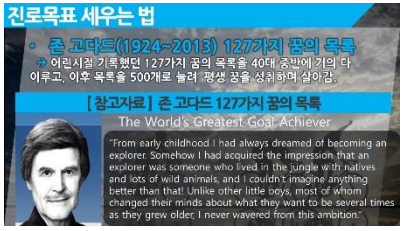
강의 및 활동 소개











강의의 주요 초점과 주의점

✓ 삶에는 그 자체로 소중하고 가치 있는 삶의 영역이 있음을 설명합니다. 또한 주어진 영역 외에 각자 자유롭게 영역을 설정할 수 있음을 안내합니다. (대학생 9개 영역, 성화 학생 5개 영역)

✓ 각 영역별로 5년 안에 꼭 하고 싶은 이벤트(예를 들어 가족들과 전국일주하기, 친구들과 환경 프로젝트 해보기 등), 또는 5년 동안 노력하여 이루고 싶은 것(원하는 대학, 원하는 학과에 가기, 외국어 마스터하기 등)를 적어보도록 합니다.

✓ 각 영역마다 여러 버킷 리스트를 적었다면, 이 중 주요한 것 한, 두개를 선택하여 구체적인 준비 계획을 세워보도록 안내합니다.

✓ 5년간의 버킷리스트 작성의 의미와 가치를 설명합니다. 실생활에 더 가깝게 느끼게 하기 위해, '**앞으로 5년 간의 계획**'임을 강조해야 합니다.

본 활동 단위의 목적은 크게 두 가지 입니다.

1) 각 영역들에서 달성하고 싶은 구체적인 목표, 실천 계획을 수립하기
2) 인생의 소중하고 다양한 영역들의 존재와 가치를 인식하고, 전 영역을 통합하여 자신의 삶을 이해하기

두 목표는 각 영역에 따라 비중이 다른데, **Job** 영역은 학생들의 당면한 진로, 학업과 가장 밀접한 부분이므로 1)번 목적에 비중을 둡니다.

활동 4에서 적은 직업 중 하나를 선택해 그 직업을 갖기 위해 달성해야 할 목표와 실천계획을 더욱 구체적으로 적을 수 있도록 안내합니다.

(※ 직업(+학습) 외의 삶의 영역의 소중함을 강조하는 강의 내용이 필요합니다.)

그 외 영역에서는 2)번 목적에 비중을 두고, 기대하는 즐거운 일, 소중한 일들을 다양하고 자유롭게 적을 수 있도록 안내합니다.

워크시트 작성

삶의 다양한 영역(대학생은 9종류, 성화는 5종류)에서 5년 내로 달성하고 싶은 목표를 적어봅니다.
꼭 인생소명이나 직업, 비전과 관련이 없어도 좋습니다.
그리고 설정한 목표들을 이루기 위해 실천해야 할 일들이 무엇이 있을지 계획해봅니다. (청년 대학생용)
존 고다드의 127가지 버킷리스트 목록을 참고해보면서 아이디어를 얻습니다.

TIP

사소하지만 해보고 싶은 것들을 자유롭게 적어보는 것도 중요합니다. 북극에서 라면 먹기, 낚시로 알라스카에서 참치잡기, 게임 캐릭터 만렙찍기, 영화배우와 셀카찍기 등이 좋은 예입니다.

버킷리스트란에는 각 영역에서 5년 안에 하고 싶은 이벤트나 5년 동안 노력하여 달성하고 싶은 목표를 적습니다.

실천계획란에는 각 영역의 버킷리스트를 실현하기 위해 해야할 실천계획을 적습니다.

'죽다'는 뜻을 가진 '킥 더 버킷(kick the Bucket)'에서 유래되어
'죽음을 앞둔 심정으로 일생에 꼭 하고 싶던 일을 작성해 실천하자!'라는 의미가 있습니다.

효정의 꿈

5년간의 버킷리스트 Bucket List

직업 · 학습 · 자기계발 영어점수, 수능등급, 자격증, 대학(학과) …	축복, 가족 관련 배우자, 부모, 형제, 친지 등을 위해 …	인간관계 친구, 선후배, SNS follow …	사회참여 봉사활동, 정치참여, 캠페인 참여 등 …
실행계획	실행계획	실행계획	실행계획
여가생활 취미, 여행, 건강관리, 악기 …	**교회, 신앙활동** 전도하기, 훈독, 원리강론, 성지순례 …	**재무** 목표 금액과 용도, 방법 …	**그리고…** 자유롭게 아무거나~
실행계획	실행계획	실행계획	실행계획

[영역 항목]

-대학생 :
직업 / 학습 · 자기계발 / 축복 · 가족관계,
인간관계 / 여가생활 / 교회 · 신앙
재무 / 사회참여활동 / 기타
(총 9 영역)

-성화 :
학습 · 자기계발(직업) /
인간관계(가족관계),
여가생활(취미) / 교회 · 신앙 / 기타
(총 5 영역)

'죽다'는 뜻을 가진 '킥 더 버킷(kick the Bucket)'에서 유래되어
'죽음을 앞둔 심정으로 일생에 꼭 하고 싶던 일을 작성해 실천하자!'라는 의미가 있습니다.

5년간의 버킷리스트 Bucket List

직업 · 학습 · 자기계발
영어점수, 수능등급, 자격증, 대학(학과) …

한국대 체육학과 육상특기생 합격

100미터 개인 신기록 50회 경신

하프 마라톤 출전 순위권

실행계획

하루에 달리기 연습 3시간씩 꾸준히

체력관리-체질검사 결과대로 음식 주의!
근육량 관리, 발목 검사, 치료 꾸준히

지역 하프마라톤 대회 일정 확인

축복, 가족 관계
배우자, 부모, 형제, 친지 등을 위해 …

엄마랑 속이야기 하기
엄마랑 단 둘이 여행가기
아빠 엄마 다같이 가족여행
부모님께 직접 요리해드리기

실행계획

매월 10만원씩 여행자금 모으기
엄마랑 친해지기, 가까워지기(평소에)
내가 잘 하는 요리 한 가지 개발

인간관계
친구, 선후배, SNS follow …

운동 하는 동생들 잘 챙기기
선수 생활 하고 있는 분들과 온라인 소통 (페이스북으로 선수 10명과 친구, 페메)
대학 입학 후 과대로 열심히 활동해보기

실행계획

인사 잘하기
힘들어하는 동생들 없는지 늘 살펴보고 이야기 들어주기

사회참여
봉사활동, 정치참여, 캠패인 참여 등 …

우리 동네 보육원에 5년 이상 정기적으로 봉사자 되기
보육원에 나처럼 운동 하고싶은 동생들에게 멘토 되어주기

실행계획

보육원에 꾸준히 갈 수 있는 일정 조정

여가생활
취미, 여행, 건강관리, 악기 …

아버지랑 매 분기마다 낚시 한 번 이상 가기

5년 동안 체지방량 10%이하 유지

수상스포츠 2개 이상 도전

실행계획

식습관 조절, 근육량 보면서 웨이트

취미 수상 스포츠 동아리 가입

교회, 신앙활동
전도하기, 훈독, 원리강론, 성지순례 …

매일 달리기 전 감사기도

일요일 예배 빼먹지 않고 나가기, 훈련으로 나가있으면 일요일에 혼자라도 경배식, 훈독회 하기

실행계획

코치님이나 친구들에게 내가 통일교인임을 알리기
예배 나가는 것에 대해 미리 말씀드리기

재무
목표 금액과 용도, 방법 …

대학 학자금, 생활비 스스로 해결하기

실행계획

받을 수 있는 장학금 알아보기
학과 근로 알아보기

그리고…
자유롭게 아무거나~

기네스 북에 이름 올리기

내 자서전에 쓸 내용 일기로 남기기

실행계획

일기 꼬박 꼬박 쓰기

조별 공유

개인별 워크시트 작성이 끝났다면, 다음으로는 조별공유 시간을 갖도록 합니다. 조별공유시간은 15분에서 20분 정도가 적당합니다.

개인이 3분 정도의 시간 동안 자신이 적은 내용들을 발표하도록 합니다. 워크시트에 적은 것 뿐 아니라 그것에 대한 부연설명을 덧붙임으로써 다른 조원들이 자신을 최대한 잘 이해할 수 있도록 발표하게 지도합니다. 발표를 너무 길게 하는 학생에게는 시간을 알려주어 줄여서 발표하도록 하고, 발표가 짧은 학생에게는 조원들이 질문을 하여 더 구체적으로 자신을 알리고 발표하도록 돕습니다. 시간이 여유가 있다면 전체 돌아가면서 공유한 후 서로 더 궁금한 점들에 대해 질문하고 조언을 해주는 것도 의미 있는 활동이 될 수 있습니다.

조별 공유가 끝나기 5분 전이나 3분 전에 마침 시간을 알려주면 조원들이 조별 공유를 효과적으로 하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

전체 공유

모든 조의 조별 공유가 끝났다면, 발표를 원하는 학생이나 공유하면 좋음직한 사례 2~3명을 전체 앞에서 발표하도록 합니다. 조별 공유와 마찬가지로 개인별로 3분의 발표 시간을 정해줍니다.

각 활동 단위 소개 및 운영 안내

08 활동6. 한 학기 계획과 40일의 실천

결국은 얼마만한 양을 투입하느냐 하는 것입니다. 목적이라는 것은 그 목적이 원하는 양보다 이러한 시간 이라든가, 정성 이라든가, 노력하는 양이 커야 목적이 이루어지는 거예요. 목적하던 그 기준보다 작게 될 때는 그것은 이루어지지 않는다 이거예요. 그건 알지요?「예」 여러분들은 어떤 사람이 되겠다고 생각을 합니다. 나는 지도자가 될 것이다, 나는 문인이 될 것이다, 나는 과학자가 될 것이다…. 여러 가지가 있을 거라고요. 여러분이 그렇게 목적을 딱 정했으면, 그것이 크면 클수록 그런 사람이 되기 위해서는 시간을 투입해야 되고, 노력을 투입해야 되고, 정성을 투입해야 됩니다.

말씀선집 100권 114쪽

자, 지금까지 열심히 인생 소명도 세워보고 여러 직업 비전과 목표도 세워보았습니다.
그리고 이러한 목표로 나아가는 데 힘이 되는 내 삶의 키워드와 좌우명까지 찾아보았습니다.
그렇다면 이제 남은 건… 바로 실행입니다!

“천리 길도 한 걸음부터”

속담이 말해주는 바와 같이,
아무리 큰 꿈이라도 작은 한 걸음으로부터 시작합니다.
‘한 학기 계획, 습관형성을 위해 필요한 시간 40일간의 작은 실천 계획’을 세워볼까요?

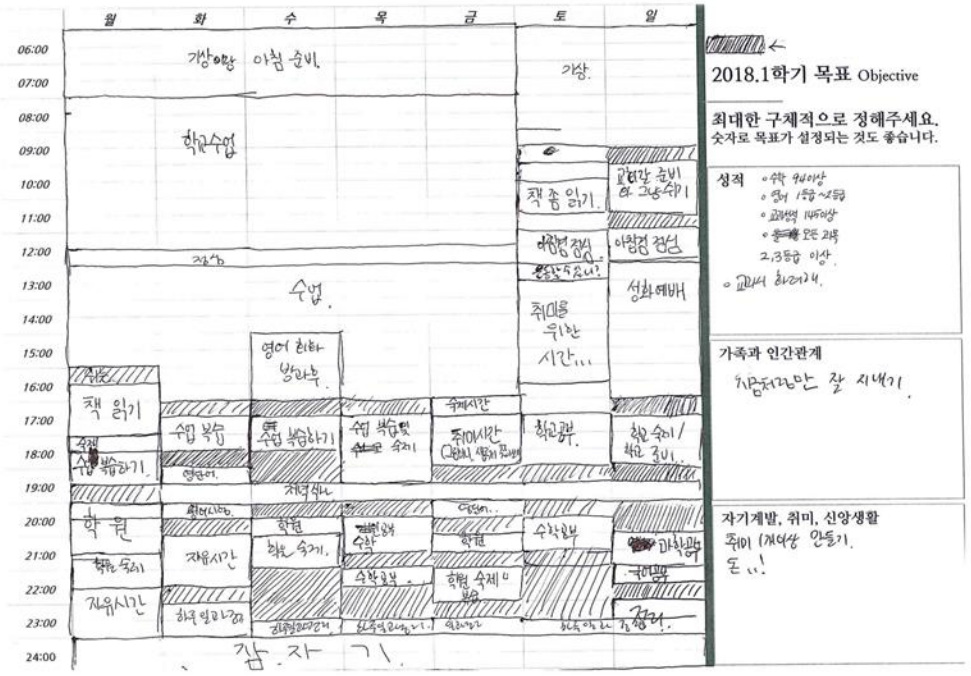
들어가기 전,

이 활동의 예상소요시간은 1시간입니다.
강의 15분, 개인별 워크시트 작성 15분, 조별 공유 20분, 전체 공유 10분이 소요될 것으로 예상됩니다.
'삶의 키워드와 좌우명' 활동을 위해 다음의 사항들이 준비되었는지 확인하시기 바랍니다.

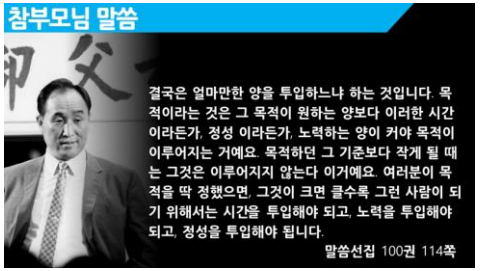
① 강의 PPT 6 : 어제와 다른 오늘!

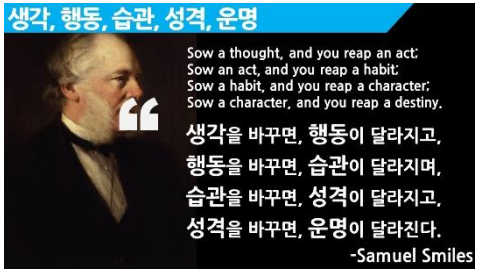
② WORKSHEET 6 : 한 학기 계획, 40일의 실천

③ 필기도구



강의 및 활동 소개





강의의 주요 초점과 주의점

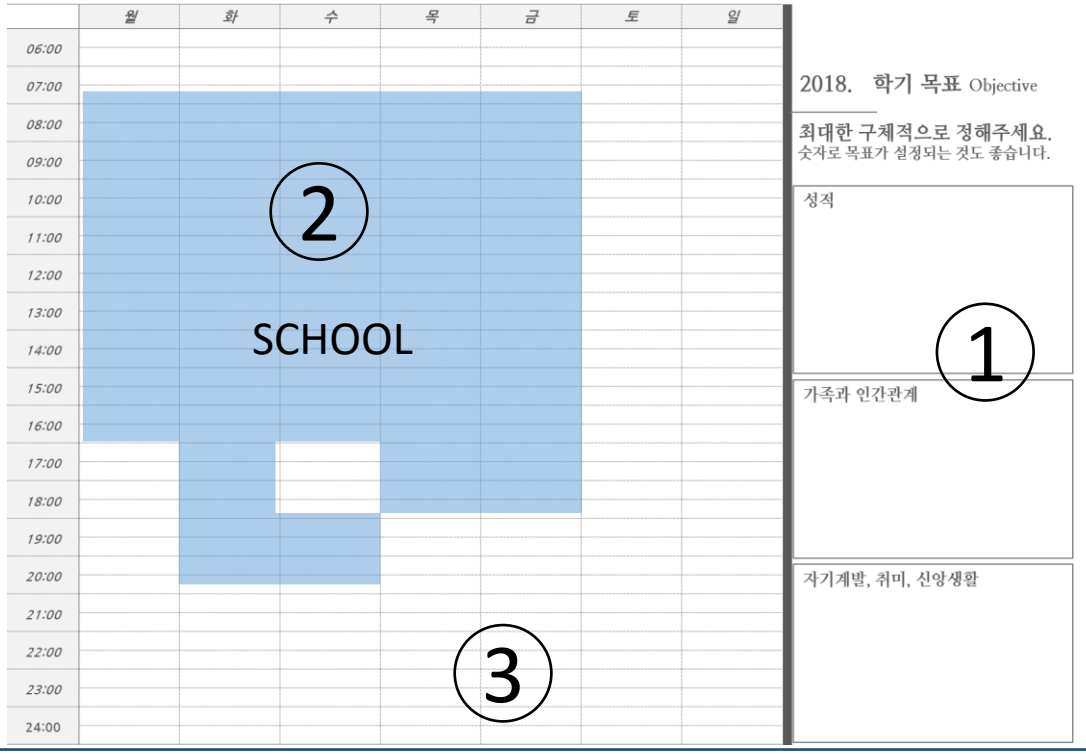
- ✓ 구체적인 계획을 세우는 것의 중요성에 대해 설명합니다. 또한 이러한 계획을 시각화하는 것의 중요성을 설명해 줍니다.
- ✓ 하루 중에는 자신이 통제할 수 있는 시간과 통제할 수 없는 시간이 없음을 알려줍니다.
- ✓ 먼저, 자신이 통제할 수 없는 시간을 표시하여 기록하도록 합니다. (예컨대 학교수업, 일요일 예배, 훈독회 등)
- ✓ 자신이 조정 가능한 시간에 대해 구체적으로 계획을 세울 수 있도록 안내합니다.
- ✓ 습관 형성의 중요성과 습관 형성이 되기까지 필요한 시간에 대해서 알게합니다. 런런대학교는 66일, 전문가인 멕스웰은 21일을 제안했습니다.

워크시트 작성

① 먼저 한 학기의 목표를 최대한 구체적으로 작성하도록 합니다.
② 둘째, 시간표에 자신이 통제할 수 없는 고정적인 시간을 먼저 표시하도록 합니다.
③ 마지막으로, 자신이 통제할 수 있는 자유 시간에 대한 구체적인 일정을 작성하도록 합니다.

TIP

한학기의 목표를 달성하기 위한 시간의 투입이 결정되는게 중요합니다.
예를 들면, 영어 점수를 올리겠다고 목표를 세웠다면, 하루 30분 단어 암기의 시간계획을 수립하는 것입니다.
주 1회 부모님과 산책이 목표라면, 토요일 저녁 7시~8시 표시하는 것입니다.



	월	화	수	목	금	토	일
06:00	기상, 학교 갈 준비					기상!	
07:00	등교						
08:00	학교 수업					아침 운동	
09:00						집안, 방 청소	주일 예배 참석
10:00						운동	
11:00							
12:00	점심 식사						
13:00	학교 수업					운동	운동
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	하교					스트레칭	
18:00	저녁 식사					저녁식사	
19:00	개인 자율학습 숙제 및 과제	학원에서 운동	개인 자율 학습 숙제 및 과제	학원에서 운동	개인 자율학습 숙제 및 과제	가족과 친구들과의 시간	
20:00	운동		운동		운동		
21:00		체대 입시 상담		숙제 및 과제		개인 정비	등교 준비
22:00	스트레칭, 휴식						
23:00	하루 돌아보며 일기 쓰기, 말씀 훈독						
24:00	취침!						

2018.2학기 목표 Objective

최대한 구체적으로 정해주세요.
숫자로 목표가 설정되는 것도 좋습니다.

성적

9월 모의고사 1등급 달성!

100미터 개인 신기록 50회 경신

하프 마라톤 출전 순위권

가족과 인간관계

엄마랑 속이야기 하기
엄마랑 단 둘이 여행가기
아빠 엄마 다같이 가족여행
부모님께 직접 요리 해드리기

자기계발, 취미, 신앙생활

아버지랑 매 분기마다
낚시 한 번 이상 가기

5년 동안 체지방량 10%이하 유지

수상스포츠 2개 이상 도전

	월	화	수	목	금	토	일
06:00	기상, 아침식사 꾸준히!!!!!!!!!!!!! 매일매일!!!!!!!! 끈기!!!!!!!!!!!!!!!!!						
07:00	학교까지 러닝	학교까지 러닝	엄마 집안일 도와드리기			가정 훈독회	가정 훈독회
08:00			학교까지 러닝	헬스장으로 이동	걸어서 학교로 이동	러닝	엄마 집안일 도와드리기
09:00	강의 1	강의 2		웨이트 트레이닝, 체지방 검사일			아버지와 목욕탕
10:00	도서관	동아리활동	강의 4	휴식, 과제	강의 7		교회로 이동
11:00			점심식사	점심식사			예배
12:00	점심식사	학교 체육관 러닝	강의 5	자유시간 가족이랑 시간 보내기 동생들, 친구들 만나기		점심식사	점심식사
13:00	동아리활동, 학과일				점심식사	교회 봉사 성화학교 도우미	교회 동생들과 시간 보내기
14:00		강의 3	과제		발목 치료, 재활		보육원 봉사활동
15:00	학교 공부/개인 공부		강의 6		과제		
16:00				동아리 활동			
17:00	간단한 저녁식사 스트레칭, 웨이트	간단한 저녁식사 스트레칭, 웨이트	간단한 저녁식사	간단한 저녁식사	간단한 저녁식사	가족과 저녁식사	간단한 저녁식사
18:00	러닝	러닝	러닝	러닝	요가, 명상	취미활동 (아버지랑 낚시, 수상스포츠, 요리)	러닝
19:00					샤워		
20:00					학교 공부/개인 공부		
21:00	귀가, 샤워	귀가, 샤워	귀가, 샤워	귀가, 샤워		귀가, 샤워	귀가, 샤워
22:00	일기 작성	일기 작성	일기 작성	일기 작성	일기 작성	일기 작성	일기 작성
23:00	취침						
24:00							

2018.2학기 목표 Objective

최대한 구체적으로 정해주세요.
숫자로 목표가 설정되는 것도 좋습니다.

성적

한국대 체육학과 육상특기생 합격

100미터 개인 신기록 50회 경신

하프 마라톤 출전 순위권

가족과 인간관계

엄마랑 속이야기 하기
엄마랑 단 둘이 여행가기
아빠 엄마 다같이 가족여행
부모님께 직접 요리해드리기

자기계발, 취미, 신앙생활

아버지랑 매 분기마다
낚시 한 번 이상 가기

5년 동안 체지방량 10%이하 유지

수상스포츠 2개 이상 도전

워크시트 작성

실천과제는 매우 쉬워야합니다.
앞서 도출한 이번학기 목표를 위해 40일간 매일 실천하면 좋을 항목을 적어봅니다.

우선, 작은 변화들로 시작합시다. 작은 변화들이 모여 큰 성취를 이룹니다.
40일은 작은 변화를 만들기 충분한 시간입니다.

40일의 변화 Changing through 40 days

○ 잘함 △ 보통 ✕ 못함

실천과제	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7	Day 8	Day 9	Day 10	Day 11	Day 12	Day 13	Day 14	Day 15	Day 16	Day 17	Day 18	Day 19
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			

실천과제	Day 20	Day 21	Day 22	Day 23	Day 24	Day 25	Day 26	Day 27	Day 28	Day 29	Day 30	Day 31	Day 32	Day 33	Day 34	Day 35	Day 36	Day 37	Day 38	Day 39	Day 40	Day 41
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						

TIP

정해진 시간의 기상 (6시), 조깅 20분,
영어단어 10개, 자율학습 120분,
부모님과 매일 Hug하기 등 사소하고 실천
이 쉬울수록 좋습니다.

조별 공유

개인별 워크시트 작성이 끝났다면, 다음으로는 조별공유 시간을 갖도록 합니다. 조별공유시간은 15분에서 20분 정도가 적당합니다.

개인이 3분 정도의 시간 동안 자신이 적은 내용들을 발표하도록 합니다. 워크시트에 적은 것 뿐 아니라 그것에 대한 부연설명을 덧붙임으로써 다른 조원들이 자신을 최대한 잘 이해할 수 있도록 발표하게 지도합니다. 발표를 너무 길게 하는 학생에게는 시간을 알려주어 줄여서 발표하도록 하고, 발표가 짧은 학생에게는 조원들이 질문을 하여 더 구체적으로 자신을 알리고 발표하도록 돕습니다. 시간이 여유가 있다면 전체 돌아가면서 공유한 후 서로 더 궁금한 점들에 대해 질문하고 조언을 해주는 것도 의미 있는 활동이 될 수 있습니다.

조별 공유가 끝나기 5분 전이나 3분 전에 마침 시간을 알려주면 조원들이 조별 공유를 효과적으로 하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

전체 공유

모든 조의 조별 공유가 끝났다면, 발표를 원하는 학생이나 공유하면 좋음직한 사례 2~3명을 전체 앞에서 발표하도록 합니다. 조별 공유와 마찬가지로 개인별로 3분의 발표 시간을 정해줍니다.

각 활동 단위 소개 및 운영 안내

09 활동7. 결단식

지금부터 여러분들이 확실한 결심을 해서 자기 몸 마음이 하나되어 가지고 딱 알아서 그것을 붙든 후에는 24시간, 자면서도 그걸 위해서 자야 되는 거예요. 눈을 뜨게 되면 그걸 위해서 삼라만상을 전부 다 탐구하는 거예요. 비교하는 거예요. 자기 세계를 만들어야 된다 이거예요. 한마음 한 뜻으로 정성드려 가지고 그런 세계에 딱 밧줄을 매어 왕래해야 천하에 자기 이름을 남기는 사람이 된다는 것입니다.

말씀선집 120권 313쪽

결단식은 자신의 활동결과를 하늘 앞에 보고하는 의식입니다.
발견하고, 도출하고, 만들어본, 자신의 인생 소명과 직업 & 직업 비전, 주요한 버킷리스트 등을
새로운 워크시트에 정성껏 정리하여 하늘부모님과 참부모님께 보고하고,
참석한 모든 동료들에게 선포합니다.

들어가기 전,

이 활동의 예상소요시간은 참가자 전체 인원에 따라 결정됩니다.
1~2분 정도 소요 되며, 참가자 전원이 발표하게 합니다.

① WORKSHEET 7 : 인생 소명+직업&직업 비전+삶의 키워드&좌우명+버킷리스트

② 참여자 수 만큼의 초와 종이컵(성염하여 준비), 성초 1개 성성냥 1개

③ 필기도구

진행

결단식 프로그램이 시작되기 전, 책상을 모두 돌려 단상을 바라보도록 합니다. 책상 위에는 학생들이 자신의 삶의 나침반을 정리해서 적을 워크시트를 준비 해둡니다. 또한 초를 준비 해두기 바랍니다.(초는 미리 성별 해둡니다.) 또한 단상에 성초를 준비합니다.

① 깨끗한 워크시트에 자신이 세운 인생 소명과 직업, 직업 비전 등을 정성 들여 적습니다. (10분 소요)

② 작성한 시트를 전체 앞에서 각자 2분씩 발표하는 시간을 갖습니다. 20명 정도의 인원까지는 전체가 같이, 그 이상일 경우는 20명씩 나누어서 발표하는 것이 좋습니다. 발표 순서는 운영자가 적절한 방식으로 정해서 진행합니다. (40여분 소요)

③ 각자의 발표가 끝나면 본격적으로 결단의 시간을 갖습니다. 단상에 있는 성초에 초를 켜고, 학생들이 한 명씩 자신에게 배포된 초를 들고 나와 성초로부터 전수를 받습니다. 차례차례 성초 전수를 받고 자리로 돌아갑니다.

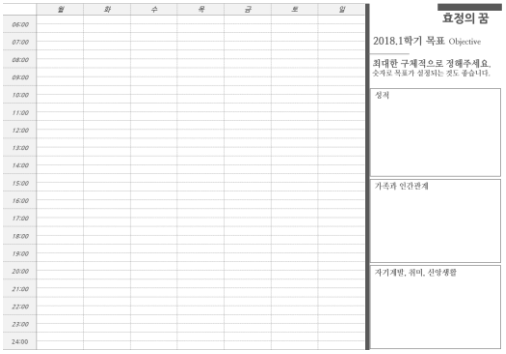
④ 자리로 돌아간 후, 학생들이 각자 자신의 '삶의 나침반'을 하늘 앞에 보고합니다.

⑤ 운영자가 전체 보고를 드림으로써 결단식을 마칩니다.

끝난 후, 최종적으로 작성한 워크시트는 집으로 가져가 벽에 붙여두고 계속 확인하며 생활하도록 안내합니다.

안내사항

집에 돌아가면, 결단식 시간에 작성한 “효정의 꿈”, “한학기 목표와 계획”, “40일간의 실천”을 꼭 자신의 책상 앞이나, 가족이 함께 볼 수 있는 벽 등에 붙여놓고 생활하도록 안내합니다.



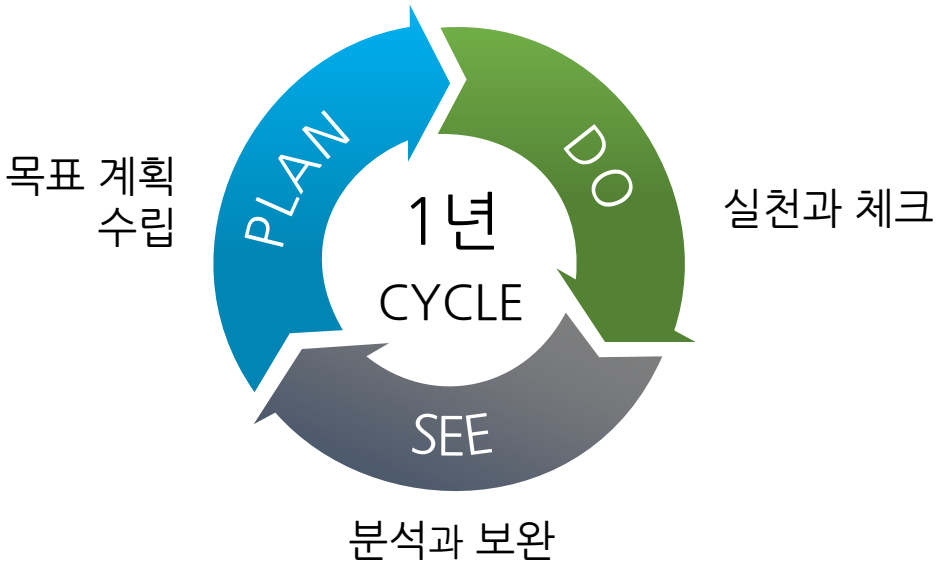
10 EPILOGUE

항해할 때 위도 경도가 몇 도인지도 모르고 가는 것과 딱 마찬가지입니다. 자기가 어떤 위치에 있는가를 알고 자기가 방향을 잡아야 됩니다.
자기가 갈 길을 잡아야 된다구요. 심각한 문제입니다.

말씀선집 120권 301쪽

끝이 아닙니다. 언제나 다시 시작입니다.

이렇게 만들어낸 “효정의 꿈”과 계획들은 완벽한 완성이 아닙니다. 한해 한해 살아가면서, 한학기가 지날 때마다, 중요한 경험을 한 이후 등 언제나 바뀔 수 있습니다.
‘변화’를 의미하는 것이 아니라 ‘발전’을 의미할 것입니다.
참석자들에게 만든 “효정의 꿈”과 계획을 언젠가 다시 만들자는 약속을 제안해주세요.



11 워크시트 및 활용자료

1. 인생곡선
2. 나는 누구인가
3. 인생소명
4. 삶의 키워드와 좌우명
5. 좌우명 예시
6. 5년간 버킷 리스트
7. 존고다드 버킷리스트 목록
8. 한학기 계획
9. 40일간의 실천
10. 결단식을 위한 효정의 꿈

나의 삶을 돌아보며 굴곡이 있는 선으로 표현해봅시다.

과거의 인생곡선 Past Life Curve

Good

Good

탄생

현재

Bad

Bad

나의 삶을 예측하면서 굴곡이 있는 선으로 표현해봅시다.

미래의 인생곡선 Future Life Curve

Good

현재

Bad

3번의 심호흡과 함께 '나'를 알아보는 여행을 시작합니다.

나는 누구인가? Who am I

자화상

이름

성별

혈액형

생년월일

가족구성

사는 곳

내가 잘하는 ~

1.

2.

3.

4.

내가 좋아 하는~

TV프로그램

연예인,유명인

과목

게임

나를 방해하는 것

1.

2.

3.

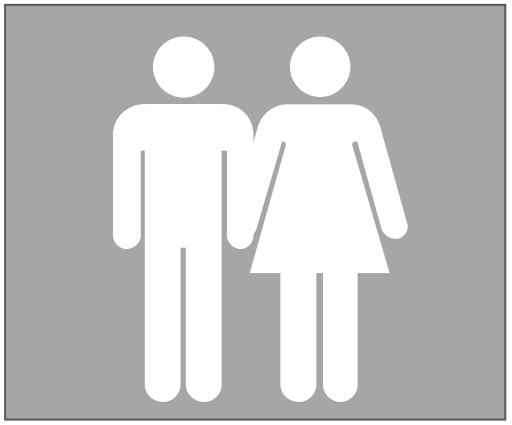
나의 특징

1.

2.

3.

4.



내가 행복하다고 느낄 때

힘들고 어려웠던 순간과 극복할 수 있었던 이유

나의 인생 전체를 통해 이루고 싶은 것,
곧 하늘부모님의 목소리입니다.

인생 소명 The calling in my life

To Be
어떤 사람이 되고 싶나요? 닮고 싶은 사람이 있나요?

To Do
하고 싶은 것은 무엇인가요?

인생 소명
The calling
in my life

To Have
꼭 갖고 싶은 것은 무엇인가요?

To Make
이루고 싶은 것이 있나요?

묘비명
나의 무덤 위 묘비에 새기고 싶은 말을 생각해봅시다.

고민과 어려움, 선택의 순간,
나를 자연스럽게 이끌어 주는 나만의 길잡이가 필요합니다.

삶의 키워드와 좌우명 Key words and Motto

내가 좋아하는 추상적 단어
사랑, 용기, 열정…

내가 좋아하는 자연과 환경, 그리고 사람
꽃, 바위, 바다, 나무…

삶의 키워드 Key words in my life
꼭 간직하고 싶은 단어만 모아봅니다.

좌우명 Motto
삶의 키워드를 활용하여 좌우명을 만들어 봅시다.
‘자리의 오른쪽에 일생의 지침이 될 좋은 글을 '쇠붙이에 새겨 놓고' 생활의 거울로 삼는다.’

좌우명 예시 1 – 참부모님

누구든지 인류를 형제와 같이 생각하고 만국을 한 나라로 생각하는것이 하나님의 뜻이다.	천일국시대 뜻길
우주주관을 바라기 전에 자아주관 완성하자	평화를 사랑하는 세계인으로(70p)
상대를 통하지 않고는 자기 발견이 불가능하다. 상대를 대하는 기준에 따라서 인격이 결정된다.	천일국시대 뜻길 말씀, 인격, 심정의 장 - 인격(p282)
높은 산이 있으면 골짜기가 있는 것과 마찬가지로 시련이 있으면 복이 찾아온다.	천일국시대 뜻길 뜻의 장 - 시험과 시련 (p95)
오늘을 위해 사는 사람은 오늘이 끝나면 갈 길이 끊어진다. 그러나 미래를 위해 가는 사람은 갈 길이 이어져 울면서라도 전진해야 된다.	천일국시대 뜻길 뜻의 장 - 뜻길(25p)
온유겸손한 자리에서 선은 시작되는 것이요, 희생하는 자리에서 열매가 맺어지는 것이다.	천일국시대 뜻길 뜻의 장 - 선과 악 (57p)
언제나 몸을 제어하고 양심이 원하는 방향으로 몸을 끌고 가지 않으면 선한 길을 개척할 수 없다.	천일국시대 뜻길 뜻의 장 - 선과 악 (59p)
땀은 땅을 위하여, 눈물은 인류를 위하여, 피는 하늘을 위하여 살아라	평화를 사랑하는 세계인으로 (376p)
고생을 하는 것은 마음을 크게 하는 것이요, 사랑하는 것은 마음을 아름답게 하는 것이다.	천일국시대 뜻길 뜻의 장 - 고생 (87p)
자기 자신을 자랑하기 전에 하나님이 자랑하실 수 있는 사람이 돼야 한다.	천일국시대 뜻길 신앙의 장 - 신앙생활 (161p)
세상을 위해서 앞장서는 것은 노력이요, 하늘을 위하여 앞장서는 것은 정성이다.	천일국시대 뜻길 신앙의 장 - 신앙생활 (161p)
열 번을 쓰러지더라도 열 번을 일어설 수 있는 사람이 돼야 한다. 질기고 강한 사람, 또 인내력이 강한 사람이 남아지는 것이다.	천일국시대 뜻길 신앙의 장 - 신앙생활 (162p)
언제든지 준비하는 사람은 남아지는 것이요, 준비하지 못하는 사람은 흘러가 버린다.	천일국시대 뜻길 신앙의 장 - 신앙생활 (162p)
아무리 환경이 급변하고 시대가 변천하더라도 언제나 변하지 않는 절대적인 마음의 기준을 세우는 것이 필요하다.	천일국시대 뜻길 신앙의 장 - 신앙생활 (162p)
누구든지 천국 가고 지옥 가는 것은 자신이 결정한다. 불평하면 지옥이요, 감사하면 천국이다.	천일국시대 뜻길 신앙의 장 - 천국 (242p)
인격자는 말과 행동이 같아야 된다. 말을 통해서 행동을 보거나 행동을 통해서 말을 보더라도 하나되어 있어야 한다.	천일국시대 뜻길 말씀, 인격, 심정의 장 - 인격(p284)
세상의 모든 것은 돌아가는 것이 원칙이다. 그러한 원칙을 두고 볼 때, 높아지면 낮아질 줄 알아야 한다. 그러면서 발전하는 것이다.	천일국시대 뜻길 말씀, 인격, 심정의 장 - 인격(p285)
인격자는 어디에 갖다 맞추더라도, 어디에 갖다 세우더라도 동화될 수 있는 사람이다.	천일국시대 뜻길 말씀, 인격, 심정의 장 - 인격(p288)
하늘은 신앙자를 고대하는 것이 아니라 생활 가운데서 실천하는 자를 고대하고 있다.	천일국시대 뜻길 말씀, 인격, 심정의 장 - 실천(p290)
인격자라고 하는 사람은 생각하는 것을 말하기 전에 행동으로 옮겨야 된다. 행동할 수 있는 주체적 인격을 갖춰야만 그 말이 나를 참소하지 못한다	천일국시대 뜻길 말씀, 인격, 심정의 장 - 실천(p293)

좌우명 예시 2 – 참부모님

세계의 문제를 해결하기 위해서는 참다운 인간이 필요하다. 참다운 인간으로서 필요한 것은 심정이다.	천일국시대 뜻길 말씀, 인격, 심정의 장 - 심정(p303)
어떤 일을 중심삼고 하나되는 것보다 마음, 심정을 중심삼고 하나돼야 한다.	천일국시대 뜻길 말씀, 인격, 심정의 장 - 심정(p304)
심정의 자리에 들어가려면 하나님처럼 인류를 위하고 사랑을 위해서 공적인 눈물을 흘려야 한다.	천일국시대 뜻길 말씀, 인격, 심정의 장 - 심정(p307)
낮 12시처럼 그림자 없는 삶을 살아라.	평화를 사랑하는 세계인으로 (376p)
정성을 퍼부어라! 졸음 가운데도 퍼부어라! 지치도록 퍼부어라! 배가 고파도 퍼부어라!	평화를 사랑하는 세계인으로 (158p)
마음이 고와야 춤이 곱다. 마음이 고와야 노래가 곱다. 마음이 고와야 얼굴이 곱다.	평화를 사랑하는 세계인으로 (183p)
하나님의 뜻은 변할 수 없는 것이다. 인간들이 아무리 많다 하더라도 뜻을 향하여 가는 길은 하나이다.	천일국시대 뜻길 뜻의 장 - 뜻 - 1. 뜻(13~14p)
죽는 것도 뜻을 위해 죽고, 사는 것도 뜻을 위해 살아야 한다. 그 뜻은 내 뜻이 아니라 하나님의 뜻이다. (75-275)	천일국시대 뜻길 뜻의 장 - 뜻 - 1. 뜻(13~14p)
수고한 결과가 당장 없다고 낙심 말아라. 외적으로 돌아온다. 어느만큼 정성을 바치느냐가 문제이다.	뜻길 - 고생
지혜로운 사람은 어려운 길을 통해서 미래의 희망을 품고 가기를 결정한 사람이요, 어리석은 사람은 지금 당장의 행복을 위해서 미래를 꿈같이 버리는 사람이다.	뜻길 - 인격
우주보다도 더 큰 몸을 내 마음이 굴복시킬 때 내 마음은 우주적인 가치를 넘어서는 것입니다.	참부모님 말씀 선집 4-274, 1958.08.03
선한 사람은 자연을 보나, 사람을 만나나, 어디를 가나, 어느 때나 심정으로 덮어줄 수 있는 자다.	뜻길 - 심정의 장
개인이 인격자인가 아닌가 하는 것은 몸과 마음이 하나되었는가 못 되었는가에 달려 있다.	뜻길 - 인격
세상이 잘 먹고 잘 사는 것을 부러워하지 말고, 환경에 흡수되지 말며, 생활에 습관화 되지 말라.	1986.4.12 2세 36가정 축복식
선생님은 기도를 가장 위력 있는 것으로 믿습니다. 불가능을 가능으로 만들 수 있기 때문입니다.	참부모님 말씀 선집 [33-131, 1970.08.11]
솔직한 이야기는 모든 것이 협조하고 어디든지 통한다.	축복과 이상가정 84p
환경에 끌려가지 말고, 내가 환경을 끌고 가야 한다.	뜻길 77p
용서하라, 사랑하라, 하나되라	참아버님 천주성화 2주년 기념식 참어머님 말씀
마음이 몸의 중심이 되니까 의지가 있어야 되고, 관이 있어야 되고, 주장이 있어야 됩니다. 이것이 하나로 일치된 사람을 인격자라고 합니다.	참부모님 말씀 선집 [200-297, 1990.02.26]

좌우명 예시 3 – 유명인

승리자와 패배자를 구별하는 유일한 차이는, 승리자는 행동을 한다는 것이다.	Anthony Robbins
숙고할 시간을 가져라, 그러나 행동할 때가 오면 생각을 멈추고 뛰어들어라	나폴레옹
인생은 자전거를 타는 것과 같다. 균형을 잡으려면 움직여야 한다.	알버트 아인슈타인
세상 모든 일은 여러분이 무엇을 생각하느냐에 따라 일어납니다.	오프라 윈프리
어디를 가든지 마음을 다해 가라.	공자
남을 행복하게 할 수 있는 자만이 행복을 얻는다.	플라톤
실천이 말보다 낫다.	벤자민 프랭클린
성공을 확신하는 것이 성공의 첫 걸음이다.	로버트 슐러
오늘 할 수 있는 일에 최선을 다해라.	뉴턴
스스로 존경하면 다른 사람도 그대를 존경할 것이니라.	공자
쓰러지는 것보다 중요한 것은 다시 일어서는 것이다.	롬바르디
오늘 할 수 있는 일을 내일로 미루지 마라.	벤자민 프랭클린
말은 행동의 거울이다.	솔론
성공하기까지는 항상 실패를 거친다.	미키 루니
끝없는 열정을 품고 하는 일은 모두가 성공한다.	슈와브
매일매일 그대의 마지막 날이라고 생각하라.	호라티우스
이 세상에서 열정 없이 이루어진 위대한 것은 없다.	게오르크 빌헬름
세상은 고통으로 가득하지만, 그것을 극복하는 사람들로도 가득하다.	헬렌 켈러
할 수 있다고 생각하기 때문에 할 수 있다.	베르길리우스
우리가 무슨 생각을 하느냐가 우리가 어떤 사람이 되는지를 결정한다.	오프라 윈프리
순간을 지배하는 사람이 인생을 지배한다.	에센바흐

삶의 전체를 생각할 때 다양한 직업이 필요하고,
산업의 변화를 생각할 때, 그 직업을 갖고 싶은 이유 즉 비젼에 주목해야합니다.

직업비젼 The vision of job

직업 job	Vision of job
첫 직업이 무엇이 되면 좋겠습니까?	그 직업을 왜 갖고 싶나요? 그 직업을 통해 무엇을 이루고 싶나요?
직업 job	Vision of job
직업 job	Vision of job
직업 job	Vision of job

'죽다'는 뜻을 가진 '킥 더 버킷(kick the Bucket)'에서 유래되어
'죽음을 앞둔 심정으로 일생에 꼭 하고 싶던 일을 작성해 실천하자!'라는 의미가 있습니다.

5년간의 버킷리스트 Bucket List

효정의 꿈

직업 · 학습 · 자기계발
영어점수, 수능등급, 자격증, 대학(학과) …

실행계획

축복, 가족 관계
배우자, 부모, 형제, 친지 등을 위해 …

실행계획

인간관계
친구, 선후배, SNS follow …

실행계획

사회참여
봉사활동, 정치참여, 캠패인 참여 등 …

실행계획

여가생활
취미, 여행, 건강관리, 악기 …

실행계획

교회, 신앙활동
전도하기, 훈독, 원리강론, 성지순례 …

실행계획

재무
목표 금액과 용도, 방법 …

실행계획

그리고…
자유롭게 아무거나~

실행계획

‘죽다'는 뜻을 가진 '킥 더 버킷(kick the Bucket)'에서 유래되어
'죽음을 앞둔 심정으로 일생에 꼭 하고 싶던 일을 작성해 실천하자!'라는 의미가 있습니다.

효정의 꿈

5년간의 버킷리스트 Bucket List

직업 · 학습 · 자기계발
영어점수, 수능등급, 자격증, 대학(학과) …

1.
2.
3.
4.
5.

축복, 가족 관계
배우자, 부모, 형제, 친지 등을 위해 …

1.
2.
3.
4.
5.

인간관계
친구, 선후배, SNS follow …

1.
2.
3.
4.
5.

여가생활
취미, 여행, 건강관리, 악기 …

1.
2.
3.
4.
5.

교회, 신앙활동
전도하기, 훈독, 원리강론, 성지순례 …

1.
2.
3.
4.
5.

그리고…
자유롭게 아무거나~

1.
2.
3.
4.
5.

존고다드 버킷리스트 목록

탐험할 장소
1. 이집트 나일강
2. 남미 아마존강
3. 중부 아프리카 콩고강
4. 미국 콜로라도강
5. 중국 양쯔 강
6. 베네수엘라 오리노코강
7. 니카라과 리오코코강
8. 서아프리카 니제르강

원시 문화 답사
9. 콩고
10. 뉴기니섬
11. 브라질
12. 보르네오섬
13. 북아프리카 수단
14. 호주
15. 케냐
16. 필리핀
17. 탄자니아
18. 에티오피아
19. 나이지리아
20. 알래스카

등반할 산
21. 에베레스트산
22. 아르헨티나 아콘카구아산
23. 알래스카 매킨리봉
24. 페루 후아스카란봉
25. 킬리만자로산
26. 터키 아라라트산
27. 케냐산
28. 뉴질랜드 쿠크산
29. 멕시코 포포카테페틀산
30. 마테호른산
31. 라이너산
32. 후지산
33. 베수비오산
34. 자바섬 브로모산
35. 그랜드테톤산
36. 캘리포니아 볼디산

배워야 할 것들
37. 의료 활동과 탐험 분야 경력 쌓기
38. 나바호족과 호피족 인디언에 대해 배우기
39. 비행기 조종술 배우기
40. 캘리포니아 로즈퍼레이드 말 타기

사진 촬영
41. 브라질 이과수 폭포
42. 잠베지 강의 빅토리아 폭포
43. 뉴질랜즈 서덜랜드 폭포
44. 미국 서부 요세미티 폭포
45. 나이아가라 폭포
46. 마르코 폴로와 알렉산더 대왕의 원정길 되짚어가기

수중 탐험
47. 플로리다 산호 암초 지대
48. 호주 그레이트 배리어 대암초 지대
49. 홍해
50. 피지 군도
51. 바하마 군도
52. 오케페노키 늪지대와 에버글레이즈 탐험

여행할 장소
53. 북극과 남극
54. 중국 만리장성
55. 파나마운하와 수에즈운하
56. 이스터섬
57. 바티칸시국(교황 접견)
58. 갈라파고스 군도
59. 인도의 타지마할
60. 피사의 사탑
61. 프랑스 에펠탑
62. 블루그로토
63. 런던탑
64. 호주 아이어 암벽 등반
65. 멕시코 지첸이차의 성스런 우물
66. 요르단강을 따라 갈릴리해에서 사해로 건너가기

수영해볼 장소
67. 니카라과 호수
68. 빅토리아 호수
69. 슈피리어 호수
70. 탕카니카 호수
71. 남미 티티카카 호수

해낼 일
72. 독수리 스카우트 단원 되기
73. 잠수함 타기
74. 항공모함에서 비행기를 조종해서 이착륙하기
75. 전 세계의 모든 국가들을 한 번씩 방문하기
76. 소형비행선, 열기구, 글라이더 타기
77. 코끼리, 낙타, 타조, 야생말 타기
78. 4.5kg의 바닷가재와 25cm의 전복 채취하기
79. 스킨스쿠버 다이빙으로 12m 해저로 내려가 2분 30초 동안 호흡 참기
80. 1분에 50자 타자하기
81. 플루트와 바이올린 연주하기
82. 스카이 다이빙
83. 스키와 수상스키 배우기
84. 복음 전도 사업 참여
85. 탐험가 존 뮤어의 탐험 길을 따라 여행하기
86. 원시부족의 의약품을 공부해 유용한 것들 가져오기
87. 코끼리, 사자, 코뿔소, 케이프 버펄로, 고래 촬영하기
88. 검도 배우기
89. 동양의 지압술 배우기
90. 대학교에서 강의하기
91. 해저 세계 탐험하기
92. 타잔 영화에 출연하기
93. 말, 침팬지, 치타, 오셀롯, 코요테를 키워보기
94. 발리섬의 장례 의식 참관하기
95. 아마추어 햄 무선국의 회원 되기
96. 자기 소유의 천체 망원경 세우기
97. 저서 한 권 갖기
98. 내셔널지오그래픽에 기사 게재하기
99. 몸무게 80kg 유지하기
100. 윗몸일으키기 200회, 턱걸이 20회 유지하기
101. 프랑스어, 스페인어, 아랍어를 배우기
102. 코모도섬에 가서 날아다니는 도마뱀 생태 연구하기
103. 높이뛰기 1m 50cm 도달하기
104. 멀리뛰기 4m 50cm 도달하기
105. 5분에 1마일 주파하기
106. 덴마크에 있는 소렌슨 외할아버지의 출생지 방문하기
107. 영국에 있는 고다드 할아버지의 출생지 방문하기
108. 선원 자격으로 화물선에 승선하기
109. 브리태니커백과사전 전권 읽기
110. 성경 통독하기
111. 셰익스피어, 플라톤, 아리스토텔레스, 찰스 디킨스, 헨리 데이비드 소로, 에드거 알렌 포, 루소, 베이컨, 헤밍웨이, 마크 트웨인, 버로우즈, 조셉 콘래드, 탈메이지, 톨스토이, 롱펠로, 존 키츠, 윌트 휘트먼, 랄프 왈도 에머슨 등의 작품 읽기
112. 바흐, 베토벤, 드뷔시, 이베르, 멘델스존, 랄로, 림스키 코르사코프, 레스피기, 리스트, 라흐마니노프, 스트라빈스키, 토흐, 차이코프스키, 베르디의 음악 작품들과 친숙해지기
113. 비행기, 오토바이, 트랙터, 윈드서핑, 권총, 엽총, 카누, 현미경, 축구, 농구, 활쏘기, 부메랑 등을 우수한 실력으로 다루기
114. 음악 작곡하기
115. 피아노로 베토벤의 월광 연주하기
116. 불 위 걷는 것 구경하기
117. 독사에게서 독 빼내기
118. 영화 스튜디오 구경하기
119. 폴로 경기하는 법 배우기
120. 22구경 권총으로 성냥불 켜기
121. 쿠푸의 피라미드 오르기
122. 탐험가 클럽과 모험가 클럽 회원으로 가입하기
123. 걷거나 배를 타고 그랜드캐니언 일주하기
124. 배를 타고 지구를 일주하기
125. 달 여행하기
126. 결혼해서 아이들을 가지기
127. 21세기에 살아보기

	월	화	수	목	금	토	일
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

효정의 꿈

2018.1학기 목표 Objective

최대한 구체적으로 정해주세요.
숫자로 목표가 설정되는 것도 좋습니다.

성적

가족과 인간관계

자기계발, 취미, 신앙생활

우선, 작은 변화들로 시작합시다. 작은 변화들이 모여 큰 성취를 이룹니다.
40일은 작은 변화를 만들기 충분한 시간입니다.

40일의 변화 Changing through 40 days

◯ 잘함 △ 보통 ✕ 못함

실천과제	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7	Day 8	Day 9	Day 10	Day 11	Day 12	Day 13	Day 14	Day 15	Day 16	Day 17	Day 18	Day 19
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			

실천과제	Day 20	Day 21	Day 22	Day 23	Day 24	Day 25	Day 26	Day 27	Day 28	Day 29	Day 30	Day 31	Day 32	Day 33	Day 34	Day 35	Day 36	Day 37	Day 38	Day 39	Day 40	Day 41
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						

효정의 꿈

이름

작성일 년 월 일

인생 소명

삶의 키워드

좌우명

나의 첫 직장

학습 · 자기계발

축복, 가족 관계

여가생활

교회, 신앙활동

인간관계

그리고…

제 1강 : 총서

가장 인상적인 내용과 남기고 싶은 Key Word

참부모님 생애노정을 통해 느끼고, 배우고 싶은 것은 무엇인가요?

제 2,3강 : 참아버님 성탄과 메시아 자각, 섭리준비 시절

가장 인상적인 내용과 남기고 싶은 Key Word

뜻 길 안에서 해야만 한다고 느껴지는 것과 내가 하고 싶은 것은 가각 무엇인가요?
(두 개가 같아도 됩니다.)

제 4,5강 : 참어머님 성탄과 메시아 자각, 섭리준비 시절

가장 인상적인 내용과 남기고 싶은 Key Word

아주 어릴때부터 지금까지 생각했던 꿈들은 무엇이 있었나요?

우리 부모님이 나를 위해 투입하신 정성이나 사랑을 주신 특별한 기억은 무엇인가요?

제 6,7강 : 참아버님 공식 노정 출발과 수난/ 협회창립과 섭리기반구축

가장 인상적인 내용과 남기고 싶은 Key Word

지금까지 나에게 절망적인 순간과 그것을 극복했던 경험이 있나요?

통일가 안에서 만난 가장 소중한 형제자매를 소개해주세요.

참부모님 생애노정

제 8,9,10강 : 성혼식, 참부모님의 승리와 섭리노정 하나님 왕권 수립과 천일국시대 준비

가장 인상적인 내용과 남기고 싶은 Key Word

나는 나의 축복 상대자의 성장 위해
어떤 도움을 줄 수 있을까요?

작은 시작이었지만 많은 노력으로 큰 성공을 거둔 경험은 있나요?

축복을 위해 준비하고 있는 것은 무엇일까요?

결과와 상관없이 최선을 다했던 경험은 무엇인가요?

제 11~16강 : 참부모님의 생애업적

가장 인상적인 내용과 남기고 싶은 Key Word

참부모님의 생애 업적 가운데, 직접적으로 혹은 간접적으로 기여하고 싶은 것은 각각 무엇인가요?

*예) **직접적** : UPF의 리더가 되어 평화운동가가 되고 싶다.*
__간접적1__ : 경영가가 되어 많은 돈을 벌어, 선학평화상에 기부하여 노벨평화상보다 더 수준 높은 상이 되도록 하겠다.
__간접적2__ : 50세까지 열심히 돈을 번 후, 50대 중반에는 해외 선교를 나가겠다.

진로설계프로그램

참부모님 생애노정과 효정의 꿈