III

청소년기 문제와 진로 설계



01 청소년 문제와 적응 유연성

학습 목표 • 청소년기의 건강한 발달을 위협하는 스트레스, 분노, 우울 등의 여러 가지 행동 및 심리 문제의 원인을 분석하고, 적응 유연성을 기를 수 있는 다양한 예방 및 해결 방안을 탐색하여 적용할 수 있다.

02 청소년 중독의 예방과 대응

학습 목표 • 사회 변화로 증가하는 여러 가지 청소년 중독의 유형을 탐색하여 이를 예방하고 대응할 수 있는 방안을 제안할 수 있다.

03 전환기 탐색 및 진로 설계

학습 목표 • 자기 이해를 기반으로 전 생애적 관점에서 진로 설계의 중요성을 인식하고, 자신의 적성에 맞는 진로를 설계할 수 있다.

단원 도입

핵심 아이디어 •

일상에서 직면하는 문제에 대처할 수 있는 역량은 개인의 긍정적 발달과 행복한 일상의 삶을 주도적으로 이끌 수 있게 한다.



책읽기



친한 친구 만나기



내가 좋아하는 것은?

내 적성은? 내 꿈은?

소통·협력하는 가정

천재들의 사춘기는 어땠을까?

천재들도 사춘기 시절에는 방황하고 장래에 대해 불안해 했다. 이들이 사춘기에 어떤 고민을 했는지 알아보자.



나와 천재들의 사춘기 시절은 어떤 공통점이 있는지 이야기해 보자.

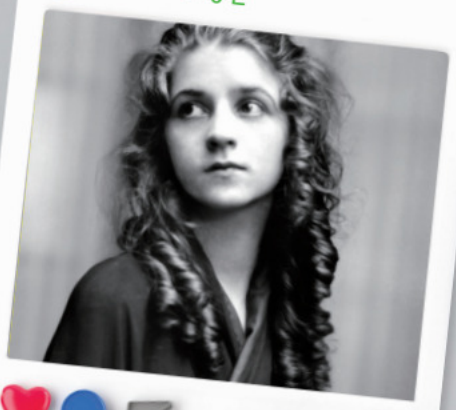


알베르트 아인슈타인



#체육 시간 싫어함. #바이올린에 재능 있음. #엄마는 바이올리니스트로 키울 생각함.

이사도라 덩컨



#선생님도 이기는 고집쟁이 #14살 때 무용 교습소 차림. #극단 오디션에서 여러 번 떨어짐.

앤드루 카네기



#가난해서 초등학교만 졸업 #장래 희망은 훌륭한 실업가 #정의감 넘침. #인간 관계 매우 좋음.

앙드레 지드

#몸이 허약함. #소심한 아이 #학교 가기 싫어서 자주 꾀병 부림. #휴학하고 가정 교사 밑에서 공부

마리 퀴리



#조기 입학 #여학교 수석 졸업 #사춘기 시절 짝사랑으로부터 실연 #17살 때 가정 교사 생활



청소년 문제와 적응 유연성

성취 기준

청소년기의 건강한 발달을 위협하는 스트레스, 분노, 우울 등의 여러 가지 행동 및 심리 문제의 원인을 분석하고, 적응 유연성을 기를 수 있는 다양한 예방 및 해결 방안을 탐색하여 적용한다.



위 낱말을 보고 나의 고민거리와 그 이유에 대해 적어 보자.

1 적응 유연성

청소년기에는 다양한 이유로 고민거리가 생겨난다. 이것은 자연스러운 현상이지만 청소년기에 발생하는 급격한 신체 발달과 심리 변화에 적절히 대처하지 않으면 건강한 발달에 문제가 생길 수 있다.

청소년기의 건강한 발달을 위협하는 행동 및 심리 문제로는 스트레스, 분노, 우울 등이 있다. 이를 해결하기 위해서는 행동 및 심리 문제의 원인에 대해 분석해 보고, 적응 유연성을 기를 수 있는 예방 및 해결 방안을 탐색하여 적용해야 한다.

적응 유연성이란 스트레스를 비롯한 여러 가지 행동 및 심리 문제를 겪은 후 이전의 상태로 되돌아갈 수 있는 능력을 말한다. 따라서 문제 상황이 생길 경우 자신에게 맞는 적절한 예방 및 해결 방안을 찾아 적응 유연성을 기르도록 노력해야 한다.



❶ **스트레스** 스트레스란 적응하기 어려운 환경이나 조건에 처할 때 느끼게 되는 심리적, 신체적 긴장 상태를 의미한다.

스트레스는 특정한 상황이나 사건이 아니기 때문에 같은 일이어도 개인에 따라 스트레스를 느끼는 정도가 다를 수 있다. 따라서 스트레스를 어떻게 받아들이고, 어떻게 대처하는지가 중요하다.

스트레스의 원인

- **학교생활**: 전학, 입학, 졸업, 시험, 친구와 갈등, 이성 친구 문제 등
- **사건, 사고**: 주변 사람의 죽음, 부모의 이혼 및 별거, 가족의 건강 문제 등
- **개인적인 이유**: 급격한 성장 또는 발달 지연, 체중 변화, 피로, 질병, 빈곤, 성적 등
- **환경적인 이유**: 더위, 추위, 새로운 환경에 부적응, 시끄러운 소리, 사람이 붐비는 장소 등



스트레스에 의한 행동 및 심리 문제

- 비난이나 욕설을 하는 등 공격적인 행동이 자주 나타난다.
- 음주, 흡연 등 충동 조절을 하는 데 어려움이 있다.
- 수면 장애 증상이 나타난다.
- 불안을 느끼고 걱정이 많아진다.
- 예민해지고 기분 변화가 심해진다.
- 집중력과 기억력이 감소한다.

스트레스 검사(청소년 1388)

적응 유연성을 기를 수 있는 스트레스 예방 및 해결 방안



스트레스 문제를 도전의 기회로 여기고 적극적인 삶의 태도를 갖는다.



취미 활동, 운동, 봉사 활동을 한다.



충분한 휴식이나 수면을 취한다.

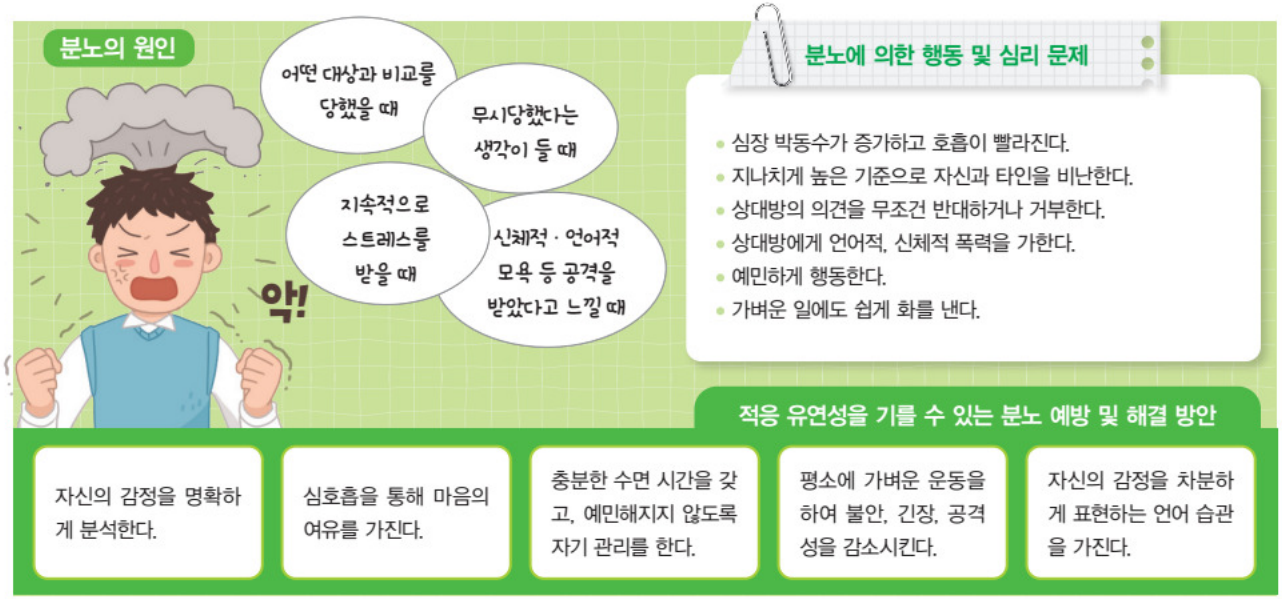


가까운 친구, 부모님, 선생님, 전문 상담 기관을 찾아가 상담을 받는다.

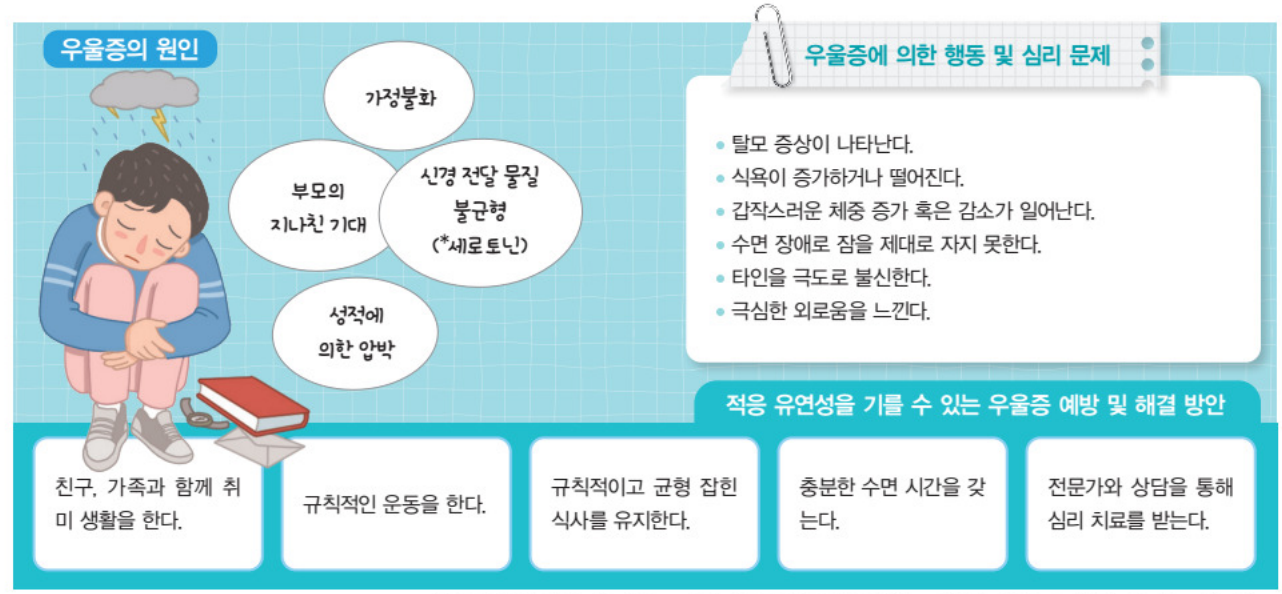


작은활동 나는 스트레스를 받을 때 주로 어떻게 해소하는지 이야기해 보자.

❷ **분노** 분노란 말과 행동이 돌발적으로 격하게 표현되는 것으로, 사람의 본능적인 감정이기 때문에 누구에게나 흔히 발생할 수 있다. 청소년기에는 감정을 표현하고 조절하는 데 어려움을 느낄 때가 많다. 이때 부정적인 감정이 분노로 나타나기도 한다. 따라서 분노의 원인이 무엇인지 알아낸 후 자신의 감정을 올바르게 표현하여 근본적인 원인을 해결하도록 한다.



❸ **우울** 우울이란 근심스럽거나 답답하여 활기가 없는 것을 말한다. 우울한 감정이 일상생활을 지속할 수 없을 정도로 심하고, 증상이 2주 이상 지속되는 것을 우울증이라고 한다. 청소년기 우울증은 스트레스, 유전적 원인, 신체적 질병 등의 이유로 시작될 수 있다.



***세로토닌:** 행복 호르몬이라고도 불리며, 우울한 마음을 달래주고 평온한 마음을 유지할 수 있도록 도와준다.

재미 있는 학습 활동

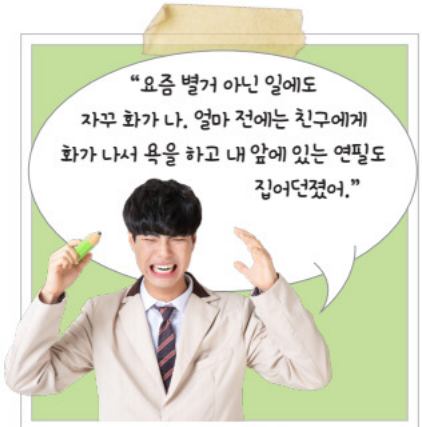
친구들의 심리 문제 상담해 주기

탐구
실천적 문제 해결

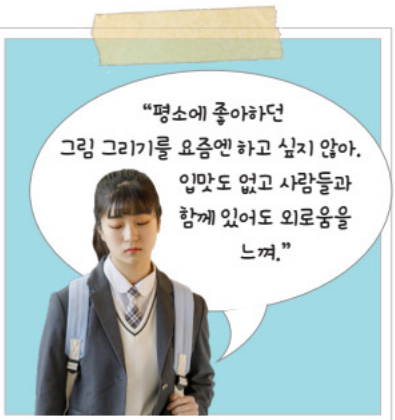
1 다음 스트레스, 분노, 우울을 겪고 있는 세 명의 친구들의 이야기를 읽어 보고, 친구들에게 적응 유연성을 기를 수 있는 해결 방안을 제시해 보자.



가영이의 이야기



나준이의 이야기



다희의 이야기

★가영이에게

1. 예 이번에 잘 보지 못해도 다음 기회에 더 잘 보면 된다고 생각해 보자. 그리고 잘하고 있다고 항상 스스로를 칭찬해 줘!
2.

★나준이에게

1.
2.

★다희에게

1.
2.

2 친구들과 해결 방안을 공유해 보고, 친구들의 해결 방안 중 가장 좋았던 것을 적어 보자.

스트레스 해결 방안:

분노 해결 방안:

우울 해결 방안:

자기 주도적으로 정리하기

1 [지식·이해] 스트레스를 비롯한 여러 가지 행동 및 심리 문제를 겪은 후 이전의 상태로 되돌아갈 수 있는 능력을 무엇이라 하는가?

2 [과정·기능] 청소년기의 건강한 발달을 위협하는 행동 및 심리 문제에는 어떤 것들이 있는지 적어 보자.

3 [가치·태도] 적응 유연성을 기를 수 있는 우울증 예방 및 해결 방안에 대하여 이야기해 보자.



2 청소년 중독의 예방과 대응

성취 기준

사회 변화로 증가하는 여러 가지 청소년 중독의 유형을 탐색하여 이를 예방하고 대응할 수 있는 방안을 제안한다.



팝콘이 톡톡 터지듯 디지털 기기가 주는 강렬한 자극에만 뇌가 반응하는 현상을 '팝콘 브레인'이라고 한다. 디지털 기기로 반복적으로 무언가를 하거나 과도하게 사용한 경험이 있다면 무엇인지 말해 보자.

1 청소년 중독의 유형

오늘날 디지털 생활 환경의 확산으로 청소년에게 다양한 중독 증상이 나타나고 있다. **중독**이란 특정한 물질이나 활동에 대한 지나친 의존이나 욕망으로 인해 해로움을 알면서도 계속해서 집착하는 상태를 의미한다.

성장 과정에 있는 청소년기에는 중독성 물질이나 중독적 행위를 추구하다 보면 성인보다 세포나 조직의 손상 정도가 더 크다. 특히 청소년은 충동을 조절하는 능력이 미숙하여 중독에 빠지면 벗어나기 어렵기 때문에 중독을 미리 예방하는 것이 무엇보다 중요하다.

청소년 중독과 도파민의 관계

아래와 같이 청소년 중독은 크게 디지털 중독과 물질 중독으로 나눌 수 있다.



2 청소년 중독의 예방과 대응 Ⅲ

최근 디지털 기기 사용이 일상화되면서 청소년의 게임, 스마트폰, 도박 중독이 증가하고 있다. 디지털 중독은 학업 부진, 대인 관계의 어려움, 건강 문제, 경제적 손실 등의 부정적 영향을 미칠 수 있다. 따라서 청소년 중독의 심각성을 알고 건강한 디지털 미디어 사용 습관을 길러 위험한 중독을 예방하고 대응할 수 있어야 한다.

게임 중독



원인

- 새로움을 원하거나 보상 의존성이 강한 성격
- 대인 관계 형성의 어려움으로 인해 현실이나 위험을 회피하려는 경향

증상

- 게임을 하지 않으면 우울하거나 초조함을 느낌.
- 게임과 현실을 명확히 구분하는 데 어려움을 겪음.

예방과 대응

거실 등 공개된 장소로 컴퓨터를 옮긴다.	정해진 시간에만 게임을 한다.	신체 활동을 늘린다.	건전한 대인 관계를 맺는다.	전문가의 도움을 받는다.(청소년 1388)

스마트폰 중독

원인

- 끊임없는 재미와 호기심을 충족
- 가상 세계에서 새로운 인격 창출

증상

- 거북목 증후군, 불안증, 수면 장애 등 건강에 영향을 미침.
- 감정 조절에 문제가 생길 수 있음.



예방과 대응

스마트폰 사용 규칙을 정한다.	다양한 취미 생활을 만든다.	불필요한 앱을 삭제한다.	잠들기 전 스마트폰 사용을 자제한다.	청소년을 대상으로 하는 치료 상담 프로그램에 참여한다.

도박 중독



원인

- 쉬운 가입 절차 및 익명성 보장
- 우울, 불안, 스트레스를 회피하는 도구로 이용

증상

- 도박에 계속 집착하며 조절하는 능력을 상실함.
- 도박을 중단할 경우 불안하거나 공허함을 느낌.

예방과 대응

호기심으로 사이트에 접속하지 않는다.	지나친 승부욕을 갖지 않는다.	목표 의식을 가지고 계획적인 생활을 한다.	건전한 여가 생활을 갖는다.	전문 기관(한국도박문제예방치유원 1336)의 도움을 받는다.

***내성 효과**
약물을 반복적으로 사용하면서 약에 대한 효과가 감소하는 현상이다.

***금단 증상**
지속적으로 사용하던 중독 물질을 중단했을 때 불안, 초조, 식은땀, 집중력 저하 등의 증상이 나타나는 것이다.

청소년들은 호기심, 충동성, 또래 친구의 권유, 스트레스 도피 수단으로 중독성 약물을 사용하기도 한다. 특히 니코틴, 카페인, 약물 중독은 한번 사용하기 시작하면 약물에 대한 *내성 효과와 *금단 증상 때문에 멈추는 것이 어렵다. 따라서 처음부터 시도하지 않은 것이 최선의 예방법이다.

니코틴이 인체에 미치는 영향

니코틴 중독



원인
- 가족 등 주변 흡연자의 영향
- 친구나 선후배의 권유
- 학교, 성적, 이성 문제 등의 스트레스
- 텔레비전, 영화 속 흡연 장면의 모방
- 단순한 호기심

증상
- 불면증
- 우울
- 피로감
- 신경과민
- 생식 기능 저하
- 폐 질환

예방과 대응

처음부터 시도하지 않는다.	누군가 권유하면 분명하게 거절한다.	흡연 예방 교육 프로그램에 참여한다.	운동, 독서 등 건전한 취미 생활을 가진다.	전문 기관 (금연길라잡이 1544-9030)의 도움을 받는다.

카페인 중독

원인
- 잠을 쫓기 위해서
- 피곤함을 극복하기 위해서
- 공부에 집중하기 위해서
- 습관적으로 섭취해서

증상
- 불면증
- 잦은 소변
- 소화 장애
- 심장 두근거림
- 속 쓰림



예방과 대응

음료를 고를 때 카페인 함유량 표기를 확인한다.	*일일 섭취 권고량을 초과하지 않는다.	서서히 섭취량을 줄여 나간다.	피곤할 때는 스트레칭을 한다.	카페인 음료 대신 물을 마신다.

***청소년의 카페인 최대 일일 섭취 권고량:** 몸무게 1kg당 2.5mg으로 60kg 기준 150mg



약물 중독

원인
- 충족되지 않는 다양한 감성적인 욕구나 스트레스
- 약물을 사용하는 가족이나 또래 집단의 영향
- 또래 집단의 권유

증상
- 기억력 감퇴, 학습 능력 저하 등 뇌 손상
- 위궤양, 고혈압, 간경화 등 주요 장기 질환 및 면역 문제
- 우울증, 자살 충동 등 정신적 문제

예방과 대응

모든 약물의 부작용을 인식하여 올바르게 사용한다.	누군가 약물을 권유하면 단호하게 거절한다.	약물에 의존하여 자신감을 얻기보다 자아 존중감을 높인다.	문제가 발생하면 전문가와 즉시 상담한다. (한국마약퇴치운동본부 1899-0893)

재미 있는 학습 활동

스마트폰 중독을 진단하고 처방하기

탐구
실천적 문제 해결

1 스마트폰 중독 검사를 통해 자가 진단을 해 보자.

항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1 스마트폰 이용 시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	1	2	3	4
2 스마트폰 이용 시간을 조절하는 것이 어렵다.	1	2	3	4
3 적절한 스마트폰 이용 시간을 지키는 것이 어렵다.	1	2	3	4
4 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.	1	2	3	4
5 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.	1	2	3	4
6 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.	1	2	3	4
7 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.	1	2	3	4
8 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.	1	2	3	4
9 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.	1	2	3	4
10 스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업) 수행에 어려움이 있다.	1	2	3	4

〈결과〉 매우 위험: 31점 이상 잠재적 위험: 30~23점 일반 사용자: 22점 이하

[출처: 한국지능정보화진흥원 스마트쉼센터.]

2 약사가 되어 스마트폰 중독에 걸린 친구를 위한 약 봉투를 만들어 보자.



증상
①
②
③

중독치유약

_____ 님 귀하



복약 효과
①
②
③

자기 주도적으로 정리하기

1 [지식·이해] 특정한 물질이나 활동에 대한 지나친 의존이나 욕망으로 인해 해로움을 알면서도 계속해서 집착하는 상태를 무엇이라 하는가?

2 [과정·기능] 디지털 중독에 해당하는 중독 유형 세 가지를 적어 보자.

3 [가치·태도] 카페인 중독을 예방하는 방법에 대해서 이야기해 보자.

생각이 열리는 공간

도파민 수치를 자연스럽게 높이는 방법

도파민은 중추 신경계에 존재하는 신경 전달 물질로써 수치가 높으면 성취감과 즐거움을 느껴 동기 부여를 강화시키고, 반대로 도파민 수치가 낮으면 성취감이 떨어지고 쉽게 흥미를 잃는다. 게임이나 동영상 등의 방법으로 도파민을 높이기보다는 다음과 같이 자연스러운 방법으로 도파민을 높이는 것이 바람직하다.

도파민 수치를 자연스럽게 높이는 방법

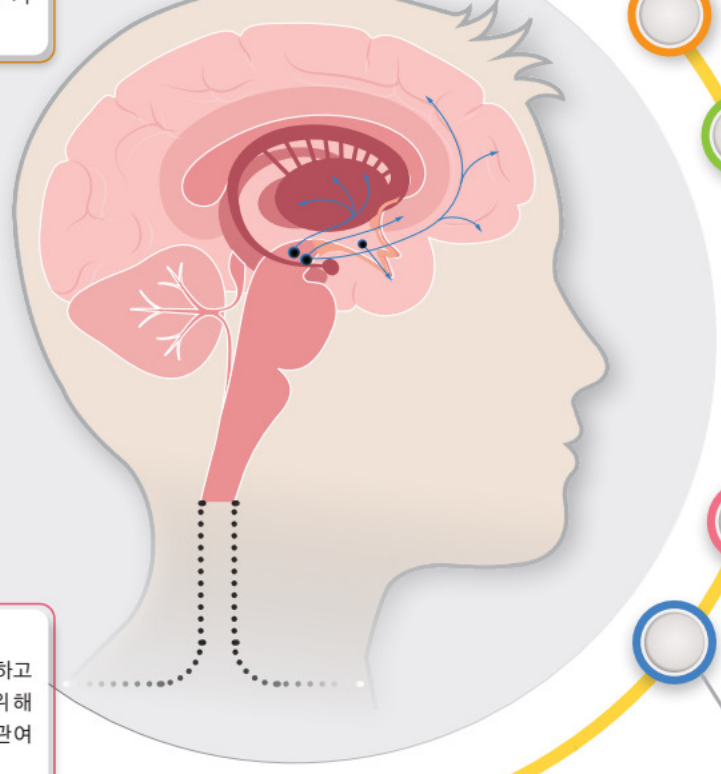
도파민의 역할

보상과 기쁨
맛있는 음식을 먹거나 성공 경험을 할 때 수치가 증가하여 기쁨을 느낀다.

운동 관련
신체의 움직임에 관한 신호를 조절한다.

학습과 집중력
새로운 정보를 습득하고 일에 집중한다.

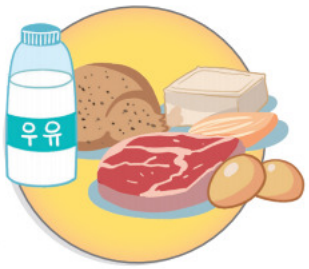
동기 부여
어떤 일을 추구하고 보상을 얻기 위해 노력하는 것에 관여한다.



생각 더하기 도파민 수치를 자연스럽게 높이기 위해 내가 실천할 수 있는 방법에 대해 이야기해 보자.

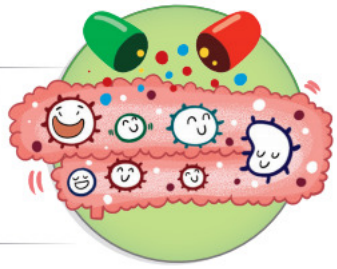
단백질 섭취

뇌는 타이로신이라는 아미노산을 분해하여 신경 전달 물질인 도파민을 만든다. 타이로신은 페닐알라닌이라는 또 다른 아미노산으로부터 생성되는데, 페닐알라닌은 단백질 함량이 높은 식품에서 섭취할 수 있다.



프로바이오틱스 섭취

장에는 도파민을 포함한 다양한 신경 전달 물질을 생성하는 세포들이 있다. 따라서 프로바이오틱스를 충분히 섭취하면 장의 기능뿐만 아니라 뇌에 긍정적인 영향을 준다.



충분한 수면

도파민은 아침에 많이 분비되고, 저녁에 수치가 떨어지는 편이다. 규칙적이고 질 좋은 수면은 집중력과 신체 기능을 높이는 데 도움을 주며, 도파민 리듬을 조절하는 데 도움이 된다.



음악 듣기

음악을 듣는 것은 뇌에서 도파민을 내보내도록 자극하는 방법 중 하나다. 좋아하는 음악을 들으면 뇌에서 도파민이 분비되고 쾌감 신호가 전달된다.



운동하기

신체 운동은 뇌를 위해 할 수 있는 가장 좋은 활동 중 하나다. 운동을 하면 새로운 뇌세포가 많이 생산되고 뇌세포의 노화를 늦출 수 있을 뿐만 아니라 도파민 수치도 증가한다.



충분한 햇빛

도파민을 포함한 신경 전달 물질들은 햇빛 노출이 적으면 낮아지고, 햇빛에 노출되면 증가한다. 햇빛에 많이 노출된 사람들은 뇌의 보상 및 운동 영역에서 높은 도파민 수치를 보인다.

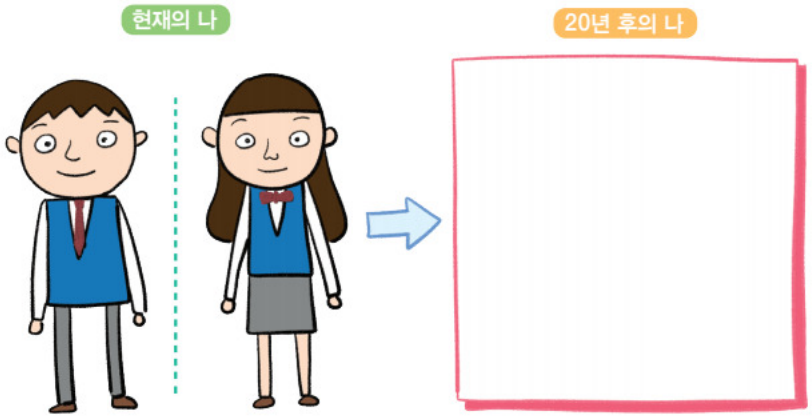




03 전환기 탐색 및 진로 설계

성취 기준

자기 이해를 기반으로 전 생애적 관점에서 진로 설계의 중요성을 인식하고, 자신의 적성에 맞는 진로를 설계한다.



20년 후 나는 어떤 모습일지 상상하여 그려 보자.

1 전환기 탐색의 이해

사람은 각자 행복을 추구하는 방식과 기준이 다르기 때문에 미래에 어떤 선택을 하고 어떤 모습을 하고 있을지 예측해 보는 것이 쉽지 않다. 그러나 우리는 미래를 그려 보며 삶의 목표를 설정할 수 있다.

청소년기는 성인으로 성장하는 과정에서 자신의 목표, 역할, 가치관 등에 대한 자아 발견을 통해 미래의 방향성을 결정하는 전환기이다. 이러한 전환기에는 자신에 대해 파악하고 다양한 경로를 통해 직업에 대한 정보를 수집해 삶의 방향을 계획하는 것이 전 생애의 안정과 행복을 결정짓는 데 매우 중요하다.

탐색기(15~24세)

학교 활동, 여가 활동을 통해 자신의 특성을 파악하고 진로에 대해 구체적으로 탐색한다.

- **잠정기(15~17세)**: 욕구, 흥미, 능력, 가치관 등을 고려하면서 다른 경험을 통해 잠정적으로 진로를 선택한다.
- **전환기(18~21세)**: 취업에 필요한 훈련과 교육을 받으며 현실적인 요인을 중시한다.
- **시행기(22~24세)**: 자신에게 적합해 보이는 일을 선택하여 해당 직업을 얻는다.



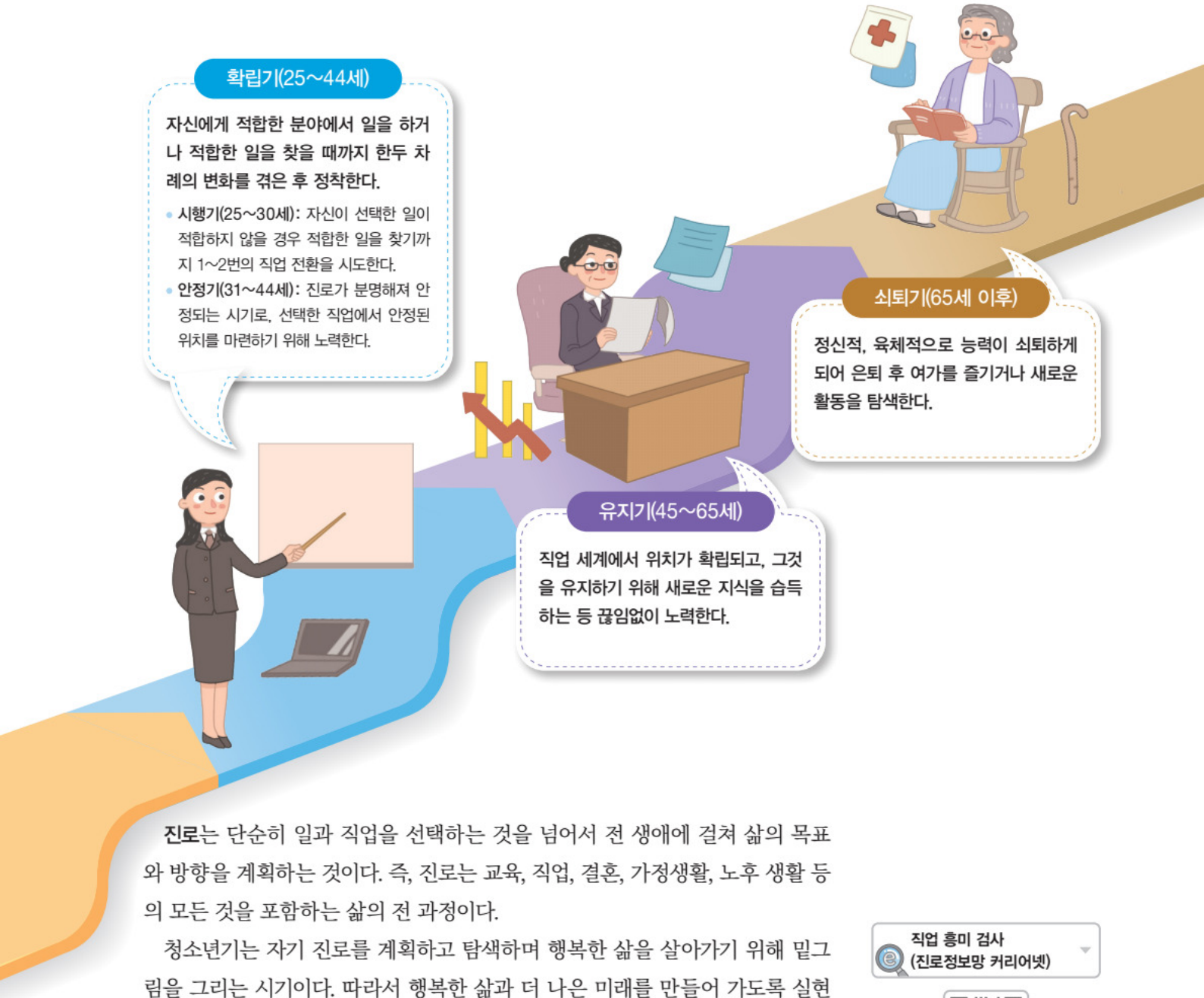
성장기(0~14세)

가정과 학교 등에서 중요한 인물과 동일시함으로써 자아 개념을 발달시킨다.

- **환상기(4~10세)**: 욕구가 지배적이며 환상을 갖고 직업의 역할을 바라본다.
- **흥미기(11~12세)**: 자신이 좋아하는 흥미가 진로를 정하는 요인이 된다.
- **능력기(13~14세)**: 직업에 필요한 능력과 조건 등 현실적인 부분을 인식한다.



자기 이해를 통해 자신의 장점은 계발하고 단점은 보완할 수 있다. 이러한 자기 이해를 바탕으로 한 진로 설계는 자신의 능력을 최대한 발휘하게 함으로써 일에 대한 성취감과 즐거움을 더욱 커지게 한다.



진로는 단순히 일과 직업을 선택하는 것을 넘어서 전 생애에 걸쳐 삶의 목표와 방향을 계획하는 것이다. 즉, 진로는 교육, 직업, 결혼, 가정생활, 노후 생활 등의 모든 것을 포함하는 삶의 전 과정이다.

청소년기는 자기 진로를 계획하고 탐색하며 행복한 삶을 살아가기 위해 밑그림을 그리는 시기이다. 따라서 행복한 삶과 더 나은 미래를 만들어 가도록 실현 가능한 삶의 목표를 세우고, 자기 이해와 직업 탐색을 바탕으로 자신에게 적합한 진로를 선택하고 준비하는 진로 설계가 필요하다.

직업 흥미 검사 (진로정보망 커리어넷)

작은활동 내 진로 희망은 무엇인지 이야기해 보고, 아직 진로 희망을 정하지 못했다면 진로를 언제까지 고민하는 것이 적절하다고 생각하는지 이야기해 보자.

3 적성에 맞는 진로 설계하기

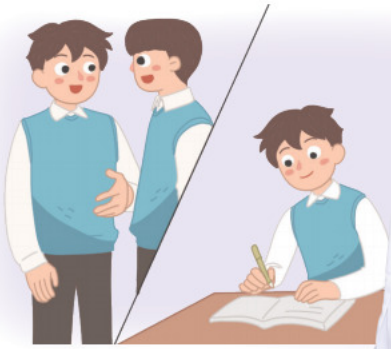
진로를 올바르게 설계하기 위해서는 자신의 적성을 파악하는 것이 중요하다. 적성은 어떤 활동과 일을 하는 데 다른 일보다 상대적으로 잘할 수 있는 능력을 뜻한다. 적성은 선천적으로 타고나기도 하지만 자신의 노력으로 개발하기도 한다. 자신의 적성에 맞는 직업을 선택하면 직업 선택에서의 시행착오를 줄이고, 직업에 대한 만족감과 성취감을 높일 수 있다.

1 생애 목표 인식하기



삶에 대한 자신의 가치관을 가지고 삶의 목표를 분명히 인식한다.

2 나에 대해 이해하기



적성, 흥미, 성격, 신체적 조건, 가치관 등 자신의 특성을 충분히 탐색한다.



적성
어떤 활동과 일을 하는 데 다른 일보다 상대적으로 잘할 수 있는 능력

흥미
어떤 일이나 활동에 대해 즐겁고 관심이 가는 것

성격
각 개인의 특징을 나타내는 지속적인 행동 특성

4 부모님, 선생님, 전문가의 조언 듣기



부모님이나 선생님과 상담하여 최종 진로를 선택하기 위한 도움을 받는다.

5 진로의 선택과 준비하기



구체적인 희망 진로를 선택하고 실현 가능한 진로 계획을 준비하여 실천한다.

진로를 선택하는 데 있어서 부모님이나 선생님께 객관적이고 전문적인 조언을 받는 것도 필요하다. 이러한 과정을 거쳐 구체적인 희망 진로를 선택하고 실현 가능한 진로 계획을 준비하여 실천해야 한다.

가치관
개인이 어떤 선택이나 결정을 할 때 판단의 기준이 되는 신념

신체적 조건
체력, 건강 상태, 신체적 장애 등 일을 하는 데 요구되는 신체적 상태

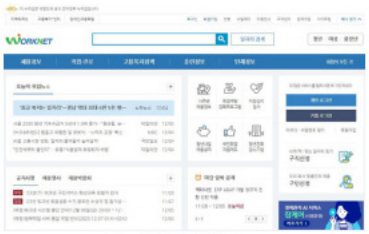
3 직업 세계와 상급 학교 이해하기

직업 세계의 이해 자신이 평소에 관심 있었던 직업에 대해 충분히 탐색한다.
상급 학교의 이해 자기가 원하는 직업, 자신의 특성, 성적 등을 고려하여 상급 학교를 탐색한다.



직업 세계의 이해

직업 정보 탐색하기
근무 내용, 근무지, 보수, 앞으로의 전망과 같은 직업에 대한 객관적인 정보를 워크넷(www.work.go.kr), 커리어넷(www.career.go.kr) 등의 직업 정보 사이트를 이용하여 탐색할 수 있다.



워크넷 홈페이지

직업 세계의 변화
현대 사회는 시대의 흐름에 따라 직업이 사라지기도 하고 새로운 직업이 생겨나기도 하면서 빠르게 변화하고 있다. 우리는 이러한 직업 세계의 변화를 파악하여 직업에 대한 전망을 고려해 진로 계획을 세워야 한다.

상급 학교 유형과 탐색

고등학교 과정은 대학 진학, 직업 결정에 직접적인 영향을 주기 때문에 나의 적성, 흥미, 가정 환경을 모두 고려하여 결정해야 한다.

일반계 고등학교	특정 분야가 아닌 보통 교과 중심으로 가르치는 학교
특성화 고등학교	• 전문계 특성화고: 특정 분야의 전문가를 키워내는 학교 • 대안 교육 특성화고: 체험 위주 학교
특수 목적 고등학교	특정한 과목의 인재 양성을 목적으로 하는 고등학교 예 과학 고등학교, 외국어 고등학교, 마이스터 고등학교
자율 고등학교	학교 또는 교육 과정 운영의 자율성이 확대된 고등학교 예 자율형 공립 고등학교, 자율형 사립 고등학교

자기 주도적으로 정리하기

1 [지식·이해] 행복한 삶과 더 나은 미래를 만들어 가도록 실현 가능한 삶의 목표를 세우는 것을 무엇이라 하는가?
2 [과정·기능] 자기 자신의 특성을 이해하는 요소에는 어떤 것들이 있는지 적어 보자.
3 [가치·태도] 상급 학교 유형에는 무엇이 있는지 이야기해 보자.



본업과 부업을 함께, 'N잡러' 시대

N잡러란 숫자를 뜻하는 'Number'의 'N'과 직업을 뜻하는 'Job', 사람을 뜻하는 '러(~er)'가 합쳐진 신조어로, 생계를 유지하기 위한 본업 외에도 여러 개의 직업을 가진 사람을 의미한다.

1 N잡러를 왜 할까?



2 N잡러인 1인 크리에이터란?

1인 크리에이터란 혼자서 콘텐츠를 기획해 제작하고 유통할 뿐만 아니라 제품을 사회 관계망 서비스(SNS)로 홍보까지 하는 사람을 말한다. 1인 크리에이터는 다양한 사회 관계망 서비스(SNS) 매체가 발달하면서 확산된 직업 중 하나로, 시간이나 장소의 제약을 받지 않기 때문에 누구나 시도할 수 있다는 점에서 인기가 많다. 이 밖에도 비누, 향수, 액세서리처럼 집이나 작업실에서 만들 수 있는 물건들을 판매하면서 자신의 취미를 또 하나의 직업으로 연결하는 경우도 있다.



평일은 과외 선생님이 되어서 학생을 가르친다.



주말은 액세서리를 손수 만들어 판매한다.



영상 크리에이터가 되어서 방송을 진행하며 액세서리를 홍보한다.



사회 관계망 서비스(SNS)에 제품 광고 글을 올린다.

생각 더하기 내가 N잡러가 된다면, 어떤 직업들을 가지고 싶은지 생각해 보자.

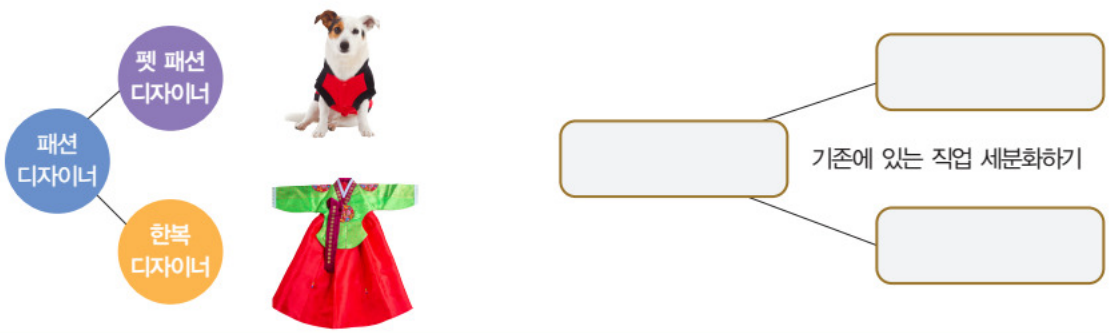
나만의 직업 만들기

1 이미 있는 직업들을 합치거나 세분화하면서 다양하고 새로운 직업들이 생겨나고 있다. 아래를 참고하여 나만의 새로운 직업을 만들어 보자.

직업을 합친 경우



직업을 세분화한 경우



2 위와 같이 합체 혹은 세분화를 통해 나온 직업 중 하나를 골라 직업의 특징이 드러나도록 소개하는 한 컷 만화를 그려 보자.

예시



▲ 디지털 장의사

단원 정리 카드

재미있게 정리하기 놀이를 통해 '청소년기 문제와 진로 설계' 단원에서 배운 내용을 정리해 보자.

다음에서 설명하고 있는 단어를 가로, 세로, 대각선 방향으로 찾아 표시하면서 배운 내용을 정리해 보자.



1. 스트레스를 비롯한 여러 가지 행동 및 심리 문제를 겪은 후 이전의 상태로 되돌아갈 수 있는 능력을 적응 유연성이라고 한다.
2. □□□□(이)란 적응하기 어려운 환경이나 조건에 처할 때 느끼게 되는 심리적, 신체적 긴장 상태를 의미한다.
3. □□(이)란 말과 행동이 돌발적으로 격하게 표현되는 사람의 본능적인 감정이므로 누구에게나 흔히 발생할 수 있다.
4. □□(이)란 근심스럽거나 답답하여 활기가 없는 것을 말한다.
5. 청소년은 충동을 조절하는 능력이 미숙하여 중독에 빠지면 벗어나기 어렵기 때문에 중독을 미리 □□하는 것이 무엇보다 중요하다.
6. 중독(이)란 특정한 물질이나 활동에 대한 지나친 의존이나 욕망으로 인해 해로움을 알면서도 계속해서 집착하는 상태를 말한다.
7. □□□□에 중독된 사람은 끊임없는 재미와 호기심을 충족하고자 한다.
8. □□에 중독이 되면 중단할 경우 불안하거나 공허함을 느낀다.
9. □□(이)란 단순히 일과 직업을 선택하는 것을 넘어서 전 일생을 살아가는 삶의 목표와 방향을 계획하는 것이다.
10. 어떤 활동과 일을 하는 데 다른 일보다 상대적으로 잘할 수 있는 능력을 □□(이)라고 한다.

체크 성취 수준 확인하기 자기 점검을 통하여 성취 수준을 확인해 보자.

성취 기준	성취 수준		
청소년 생활 문제를 예방하고 적응 유연성을 통해 극복하는 방법을 설명할 수 있다.	상	중	하
청소년 중독 문제의 심각성을 알고 대응할 수 있는 방안을 제시할 수 있다.	상	중	하
진로 설계의 중요성을 인식하고, 자신의 적성에 맞는 진로를 설계할 수 있다.	상	중	하

정답 ❶ 적응 ❷ 스트레스 ❸ 분노 ❹ 우울 ❺ 예방 ❻ 중독 ❼ 스마트폰 ❽ 도박 ❾ 진로 ❿ 적성

문제로 정리하기 문제를 풀면서 배운 내용을 정리해 보자.

1 다음 글에서 설명하는 것을 쓰시오.

> 스트레스를 비롯한 여러 가지 행동 및 심리 문제를 겪은 후 이전의 상태로 되돌아갈 수 있는 능력을 말한다.

_____

2 스트레스에 대한 설명으로 옳은 것은?

① 스트레스를 받으면 외부와 단절하기
② 스트레스를 받으면 타인에게 화내기
③ 스트레스는 극복할 수 없음을 인식하기
④ 스트레스를 계속 생각하고 고민하며 잠을 줄이기
⑤ 스트레스 문제를 도전의 기회로 생각하고 적극적인 삶의 태도를 갖기

3 •보기•에서 우울증의 원인에 해당하는 것을 모두 고른 것은?

보기

㉠ 가정불화 ㉡ 부모의 지나친 기대
㉢ 성적에 의한 압박 ㉣ 충분한 수면 시간
㉤ 신경 전달 물질 불균형

① ㉠ – ㉡ – ㉢ – ㉣
② ㉠ – ㉡ – ㉢ – ㉤
③ ㉠ – ㉡ – ㉣ – ㉤
④ ㉠ – ㉢ – ㉣ – ㉤
⑤ ㉡ – ㉢ – ㉣ – ㉤

4 스마트폰 중독을 해결하기 위한 방법으로 옳은 것은?

① 스마트폰 사용 규칙을 정한다.
② 길을 걸으며 스마트폰을 계속 본다.
③ 잠들기 직전까지 스마트폰을 사용한다.
④ 스마트폰에 앱을 최대한 많이 설치한다.
⑤ 가족과 식사할 때에는 스마트폰을 계속 확인한다.

5 •보기•와 같은 원인으로 발생하는 중독은?

보기

- 잠을 쫓기 위해서
- 피곤함을 극복하기 위해서
- 공부에 집중하기 위해서

① 게임 중독 ② 도박 중독
③ 카페인 중독 ④ 니코틴 중독
⑤ 스마트폰 중독

6 다음 글에서 설명하는 생애 주기별 진로 설계 단계는?

> 학교 활동, 여가 활동을 통해 자신의 특성을 파악하고 진로에 대해 구체적으로 탐색한다.

① 성장기 ② 탐색기 ③ 확립기
④ 유지기 ⑤ 쇠퇴기

7 진로 설계하기에서 적성, 흥미, 성격 등 자신의 특성을 충분히 탐색하는 단계는?

① 나에 대해 이해하기
② 생애 목표 인식하기
③ 진로의 선택과 준비하기
④ 직업 세계와 상급 학교 이해하기
⑤ 부모님, 선생님, 전문가의 조언 듣기

서술형

8 적응 유연성을 기를 수 있는 분노 예방 및 해결 방안을 두 가지 서술하시오.

(1) _____

(2) _____

서술형

9 적성에 맞는 진로를 설계하는 과정을 서술하시오.

_____

_____