

DU-도전학기 결과보고서

성 명		학 번	
단과대학		학과(전공)	
도전학기 과제명	(국문) '나' 를 위한 한 걸음 더 (영문) A step Further : Atomic Habits will bring you a positive thinking.		
지도교수 의견	<p style="text-align: center;"> 에게는 그야말로 도전의 학기였다. 거창했던 계획은 순조로운 초반을 지냈지만 체력적 한계가 와 위기를 겪었다. 하지만 은 오히려 그러한 위기를 숨고르기의 기회를 삼았으며 위기를 무조건 극복하려고 하기보다 수용함으로써 이후에 보다 더 약진하였다고 생각된다. 그리고 마침내 목표에 도달했고 도전에 성공했다. 그러나 성공이라는 목표의 달성보다는 그 과정 자체가 에게는 의미가 있었을 것이며 자기 존재를 새롭게 발견하는 기회가 되었을 것이라고 확신한다. 의 도전과 노력에 박수를 보낸다. </p>		

1. 도전 과제의 목표

DU-도전학기 이전부터 실행해오던 목표를 되돌아보기 위해 <아주 작은 습관의 힘> 책의 이론으로 내 행동을 파악해 본다. 부족한 자료는 다른 자료로 보충한다. 어디에서 부정적인 사고방식이 오는 것인지, 그리고 긍정적인 사고방식으로 바꾸게 해준 습관에 관해 알아본다. 도전학기 내에 나에게 맞는 목표를 어떻게 설정하며, 습관이 되도록 실천하는지 시각적인 행동 패턴을 분석하고, 더 나아가 내 삶의 지속적인 동기를 만들어주기 위한 '나' 에 대해서 알아본다.

습관이 어떤 것인지 그리고 어떻게 하면 바뀔 수 있는지 내가 경험한 바탕으로 지금의 '나' 가 되었는데 대해서 한 프레젠테이션으로 만들어 본다. 이전에 나처럼 부정적인 사고방식에 갇혀서 내가 누구 인지를 잃어버리고 살아가는 대학생들에게 자신의 정체성을 가지는 것, 어떠한 사람이든 작은 습관으로 자신을 변화시킬 수 있다는 메시지를 전달하며 무력감을 느끼는 대학생들에게 삶의 작은 전환점이 되도록 도와준다.

도전 과제의 가장 큰 목표는 '나' 에 대한 이해로부터 시작해 앞으로의 삶의 방향을 세우는 것이다. 그래서 포트폴리오 내용은 전체적으로 '나' 에 관한 자료들을 만들어 담고, 내재적 동기를 꾸준히 시키는 것이다.

2. 도전 과제 내용

Step1. 책의 이론에 근거하여 변화를 주게 된 나의 습관 분석

행동의 변화에 계기를 주게 된 「아주 작은 습관의 힘」 책을 다시 읽어 챕터별로 정리한다. 이후 이전의 습관을 책에 근거하여 정리해 이전의 행동을 분석한다. 부족한 이론은 다른 참고할만한 책을 찾아 추가한다. 나의 행동이 어떠한 ‘나’를 만들었는지 바탕으로 책에 대해 분석한 내용을 하나의 자료를 만든다.

[과제수행계획]

- 「아주 작은 습관의 힘」 책을 분석, 필요한 내용 다른 책으로 추가하기
- 이전의 습관 분석

Step2. 행동의 패턴과 자료화

강연할 때 타인에게 설득하기 위해서 시각화된 근거자료를 구성한다. 습관으로 하는 목표를 제시하면서 전과 후를 보여줄 수 있는 문서자료를 작성한다. 그리고 어떤 요인이 목표를 지속할 수 있게 했는지 스스로 검토하고, 수행에 있어 어떤 어려움이 있었는지 ‘나’의 생각이 어떻게 변화했는지 이후 최종보고서를 위해 필요한 내용을 기록한다.

[과제수행계획]

- 지속하고자 하는 습관 (목적, 과정, 결과) 바탕으로 구체화하여 작성한다.
- 수행하고 있는 행동을 시각화할 수 있는 자료를 생각하고, 표나 양식을 제작한다.

10월 습관 리스트

10월 습관 리스트						
습관	데일리리포트 (하루피드백)	운동	독서	글쓰기	약 먹기	하루의 잠재력
최소목표	약속, 한 일 간단히 작성	헬스장 출석	하루 중 책 만지기	읽은 책 문구 정리	아침/ 저녁	1~10
1						
2						
3						
4						
-						

11월 습관 리스트

11월 습관 리스트						
습관	데일리리포트 (하루피드백)	운동	독서	글쓰기	약 먹기	하루의 잠재력
최소목표	약속, 한 일 간단히 작성	헬스장 출석	10분	읽은 책 문구 정리	아침 (얼굴 바를 때)	1~10
1						
2						
3						
4						
-						

Step3. 사고방식의 전환의 계기와 효과성 분석

현재 습관을 만들고 있는 행동 바탕으로 고정형 사고방식이 행동의 습관화를 통해 어떻게 성장형 사고방식을 만들어 냈는지를 스스로 검토하여 보고서를 작성한다. 자료를 작성하며 머릿속에 있는 내가 가진 생각들을 구체화하는 작업을 한다.

[과제수행계획]

- 내가 누구인지 알아가는 활동
- ‘나’ 브레인스토밍
- 나와 성장형 사고방식의 관계

Step4. 강연준비와 발표

습관이 무엇인지 다시 한번 정리해보는 시간을 가지면서 내가 진행한 과정을 정리하여 다른 학생들에게 전달할 수 있는 PPT를 제작한다. 담당 지도 교수님에게 피드백을 구해 부족한 내용을 보충한다. 학교 커리큘럼과 강연 장소, 참가하는 학생들을 위한 차 쿠폰 등 필요한 것들을 알아보고 준비를 한다. 그리고 홍보를 하기 위한 종이 포스터, 리플렛을 포토샵 사용 방법 모색해서 직접 디자인을 제작한다. 제작한 홍보물들을 인쇄하여 포스터는 각 단대에 가서 승인 도장을 받아 게시하고, 리플렛은 나누어 준다.

[과제수행계획]

- 강연에 사용하기 위한 PPT 제작
- 강연하는 동안 동영상, 사진

Step5. 도전학기 마무리

습관을 분석한 자료들을 한 번에 보기 좋게 묶어서 포트폴리오로 제작한다. 그리고 강연을 준비한 동영상, 사진 파일 등 제출할 서류들을 준비한다.

[과제수행계획]

- 포트폴리오제작
- 최종결과에 제출할 보고서 등 마무리

3. 도전 과제의 성과

도전학기를 진행하면서 포트폴리오와 강연을 위해 제작한 홍보물 등 눈에 보이는 결과물을 만들어 냈다. 그리고 가장 중요한 것은 사람들 앞에서 나의 이야기를 들려주고, 포토샵 프로그램도 처음 다뤄보면서 새로운 도전들을 경험했다는 사실이다. 더 나아가 삶에 있어서 더 좋은 행동을 이끄는 방법들을 직접 적용하면서 배워나가는 과정을 경험하고 있다.

- 포트폴리오

포트폴리오를 작성하면서 ‘나’에 대한 생각을 많이 할 수 있는 시간을 가질 수 있어서 좋았다. 4학년을 마무리하는 과정 중 더 나은 사회생활을 할 수 있게 하는 도약 점이 아닐까 생각도 들게 했다. 공부를 익히는 것이 아닌 ‘나’에 대해서 진지하고, 더 깊게 생각할 수 있었다. 특히 가치관을 찾는 과정이 내가 지속하고자 하는 목표를 더 가깝게 세워줄 수 있었다. 포트폴리오 내용 하나하나 작성할 때마다 뒤에 숨겨진 나의 모습이 아닌 진정한 모습을 드러내게 해주었다.

- 강연

사람들 앞에서 서는 자리가 내심 두려웠다. 저번 학기에 학생생활상담센터에서 발표불안집단상담을 들었던 경험 덕분인지 걱정할 것 없다고 믿어주는 지도교수님의 말씀 때문인지 모르겠지만, 내가 직접 겪었던 이야기들을 들려준다는 생각을 가지고 강연까지 서게 되었다. 홍보해서 어느 정도 학생들이 찾아올 줄 알았지만, 생각보다 인원이 적었고 내 진행 성과에 비해 적은 사람이 왔다는 아쉬운 마음도 들었다.

- 행동을 지속하게 하는 내적동기

학교 내에 있는 보통 수업에서 공부할 수 있는 것과 달리 정말 ‘나’에 대한 삶에 대해서 알아볼 수 있게 해주었다. 도전학기의 프로그램을 내가 직접 계획했다는 것부터 결과물까지 만들어 냄으로써 오는 자기효능감이 올라갔다. 전체적인 계획인 ‘나’에 대해서 알아보는 것을 통해서 나에게 맞는 습관을 찾아내는 과정을 통해 많은 것을 느꼈다. 그리고 습관을 쌓는 과정을 통해 계속하고 싶은 마음도 생기기도 했고, 강연이라는 자리에 서서 다른 사람들에게 나의 이야기를 들려주면서 나의 행동에 대해 믿음도 강해졌다. 도전학기를 진행하면서 나의 삶의 방향성을 만들게 하고, 행동을 지속할 수 있게 내적동기를 심어주었다.

- 새로운 도전을 통해서 할 수 있다는 태도

도전하는 일을 좋아하지만, 나 역시 내 현재 능력보다 더 높은 과제를 수행하게 되면 스트레스를 받는다. 이번 과제에서 가장 힘들었던 부분들이 강연을 준비하면서 홍보물을 제작하는 것이었다. 원래는 홍보물을 제작하는 사이트에서 간단하게 요청을 하면 디자인 제작까지 가능하다는 것 알고 계획했던 부분이였다. 하지만 그건 도전의 큰 의미가 없다고 생각했고 직접 제작했다. 처음 접하는 포토샵 프로그램이었기에 배우는 과정만 해도 많은 시간을 소요했다. 오랜 시간이 걸려 제작을 완성을 시켰을 때 엄청 뿌듯했다. 시간이 압박되면 하게 되게 만들어주는 건 사실이지만 그러면서도 내가 할 수 있다는 것을 직접 눈으로 보여줬기 때문에 스스로에 대한 믿음도 커졌다. 새로운 일을 해내면 그만큼의 자신감도 올라간다는 것을 느끼게 되었고, 이번 경험으로 다른 새로운 일도 해갈 수 있을 거라는 믿음도 생겼다.

• 더 나은 행동을 찾아서

10월 습관 리스트						
습관	데일리리포트 (리뷰피드백)	문종	독서	글쓰기	약 먹기	하루의 합계액
최소 목표	약속, 관습, 간단한 작성	월 5장 읽기	하루 10분 독서	읽은 책 연구 정리	어침/저녁	1-10
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10	관습				운동	
11					운동	
12					운동	
13					운동	
14	관습	운동 (30분)			운동	
15	관습	운동 (30분)			운동	
16	관습	운동 (30분)			운동	
17	관습	운동 (30분)			운동	
18	관습	운동 (30분)			운동	
19	관습	운동 (30분)			운동	
20	관습	운동 (30분)			운동	
21	관습	운동 (30분)			운동	
22	관습	운동 (30분)			운동	
23	관습	운동 (30분)			운동	
24	관습	운동 (30분)			운동	
25	관습	운동 (30분)			운동	
26	관습	운동 (30분)			운동	
27	관습	운동 (30분)			운동	
28	관습	운동 (30분)			운동	10
29	관습	운동 (30분)			운동	10
30	관습	운동 (30분)			운동	9
31	관습	운동 (30분)			운동	9

11월 습관 리스트						
습관	데일리리포트 (리뷰피드백)	문종	독서	글쓰기	약 먹기	하루의 합계액
최소 목표	약속, 관습, 간단한 작성	월 5장 읽기	10분	읽은 책 연구 정리	어침/저녁	1-10
1	관습	운동 (30분)			운동	9
2	관습	운동 (30분)			운동	9
3	X	X	X	X	운동	0
4	관습	운동 (30분)			운동	9
5	관습	운동 (30분)			운동	9
6	관습	운동 (30분)			운동	9
7	관습	운동 (30분)			운동	6
8	관습	운동 (30분)			운동	6
9	X	X	X	X	운동	4
10	X	X	X	X	운동	0
11	관습	운동 (30분)			운동	8
12	관습	운동 (30분)			운동	9
13	관습	운동 (30분)			운동	10
14	관습	운동 (30분)			운동	9
15	관습	운동 (30분)			운동	9
16	관습	운동 (30분)			운동	7
17	관습	운동 (30분)			운동	7
18	관습	운동 (30분)			운동	6
19	관습	운동 (30분)			운동	7
20	관습	운동 (30분)			운동	8
21	관습	운동 (30분)			운동	8
22	관습	운동 (30분)			운동	6
23	관습	운동 (30분)			운동	6
24	관습	운동 (30분)			운동	7
25	관습	운동 (30분)			운동	7
26	관습	운동 (30분)			운동	6
27	관습	운동 (30분)			운동	7
28	관습	운동 (30분)			운동	10
29	관습	운동 (30분)			운동	9
30	관습	운동 (30분)			운동	8
31	관습	운동 (30분)			운동	7

제작해둔 리스트를 10월 10일부터 시작하여 사용해보았다. 처음에 세워둔 계획으로 잘 이행되지 않았지만, 시험 기간이 끝난 후 제대로 다시 시도 해보았다. 그래도 이전에 도전해본 습관이어서 쉽게 할 수 있었다. 진행되는 동안에 습관에 도움을 직접적 준 것이 있는데 독서 소모임에 참여하며 토론을 하는 것들이 독서 습관을 꾸준히 이어나갈 수 있었다. 참여하겠다고 일주일 전부터 약속을 잡아뒀기에 2-3일 전이라도 한 권의 책을 다 읽게 해주었다. 그리고 건강을 위해서 매일 운동을 하지만 지치지 않는 선에서 욕심내지 않으려 노력하고 있다. 매번 약 먹는 것을 확인하면서 먹어서 그날에 약을 빼먹지 않게 해주었다.

습관 리스트를 작성하면서 한 눈에 보기 좋게 만들었기에 다소 다른 목표들과 섞여 오히려 더 보기 복잡하게 만들지는 않았는지 생각이 들었다. 책을 통해 이 방법을 알았지만, 더 좋은 방법을 모색했다. 하루의 피드백을 주고받고 하기 위해서 다이어리에 습관을 기록하고 확인하는 방법을 선택했다.

아직 어떤 과정이 더 나에게 효율적인 방법인지 모르기 때문에 계속 실행해나가면서 더 좋은 방법을 찾아 나가는 것이다. 새로운 방법을 책을 통해 알아보면서 실제 적용하는 것도 중요하다.

‘습관 리스트’ 부분에서 습관 목표를 세우는 계획표를 도움받아 제작함.
 참고자료> 미루는 습관을 이기는 작은 책 : 30일의 기적, 미루지 않고 살아보기 (페트르 루드비크 지음/서울 : 비즈니스북스, 2018)

4. 자기평가

4개월 동안 짧지 않은 시간을 꾸준히 달려와 성과를 냈다는 것이 스스로가 대단하다고 생각한다. 마지막 학기였음에도 5개 과목과 함께 진행하기에는 나에게 다소 힘든 점도 있었다. 시험 기간을 최대한 피해서 도전학기 프로그램을 계획했지만, 당장 일주일 뒤를 예측하기 어려운 것처럼 도전학기도 예측한 계획처럼 잘 맞춰지기가 어려웠다. 세운 계획으로 진행을 해도 사실 더 많은 시간이 소요되었다. 평일에 다른 부가적인 프로그램 참여나 일정으로 주말에 많은 시간을 투자하기도 했다. 오히려 가끔 주말에 도전학기 내용을 구상하는 생산적인 일에 몰두한다고 생각하니 작업이 잘 진행되기도 했다. DU-도전학기를 진행하는 과정이 잘 이행되지 않는 부분이 있었기에 현재 진행 방향으로 중간보고서처럼 계획을 변경하기도 했다.

이전 학기에 도전학기 계획서를 작성하면서 진행하고 있던 습관이 욕심이 생겨서 더 무리했었고 9월까지 갑상선기능항진증 때문에 몸이 많이 안 좋아서 해오던 습관을 포기했었다. 10월에 약 처방을 받고 나에게 무리하지 않는 습관을 세우면서 건강에 중심에 맞춰서 진행했다. 그러다 보니 오히려 이전보다 더 건강해지고 있다. 분석한 책 내용과 같이 ‘작은 행동’으로 나에게 맞는 습관을 만들게 해주었다. 그리고 그것이 얼마나 중요한지 직접 경험하면서 더 깨닫게 되었다.

도전학기 중에 가장 힘든 순간이 찾아온 것은 홍보물과 강연 프레젠테이션을 제작할 때였다. 그리고 가장 많은 시간을 들인 과정이기도 하다. 다른 사람에게 알리고 직접 보여주면서 들려줘야 했기에 더 완벽하게 해야겠다는 생각을 많이 들었다. 처음으로 포토샵이라는 프로그램을 사용했기에 사용하는 방법을 익히는데 많은 시간을 소요했다. 차라리 제작해주는 사이트에 부탁하는 것이 더 빠르게 해결하지 않을까 생각이 들기도 했다. 그렇게 된다면 도전학기의 진정한 의미를 헤칠 수도 있다고 생각도 들었다. 더 좋은 결과물이라는 완벽해야겠다는 생각을 벗어나서 내가 할 수 있는 최선으로 하는 것이었다. 그래서 제작한 포스터와 리플렛 결과물을 수정을 몇 번 거쳐 노력하여 제작물을 만들어 냈다.

마지막 학기를 편하게 보낼 수도 있었을 것이다. 그러나 이번 학기에 도전학기를 통해 삶에 몰입을 느끼게 해주었다. 그리고 제일 보람되던 일은 도전학기를 진행하면서 내가 목표로 하던 ‘지속적인 자기계발’을 할 수 있게 만들어줬다. 도중에 내 능력보다 더 높은 과정을 요구할 때 어려움을 많이 느꼈지만 주변의 도움을 잘 활용하였고 해결 방법을 찾기 위해 발로 뛰어다니면서 최선을 더 하게 만들었다. 정말 DU-도전학기의 프로그램처럼 자신을 계속 도전하게 해주었다.

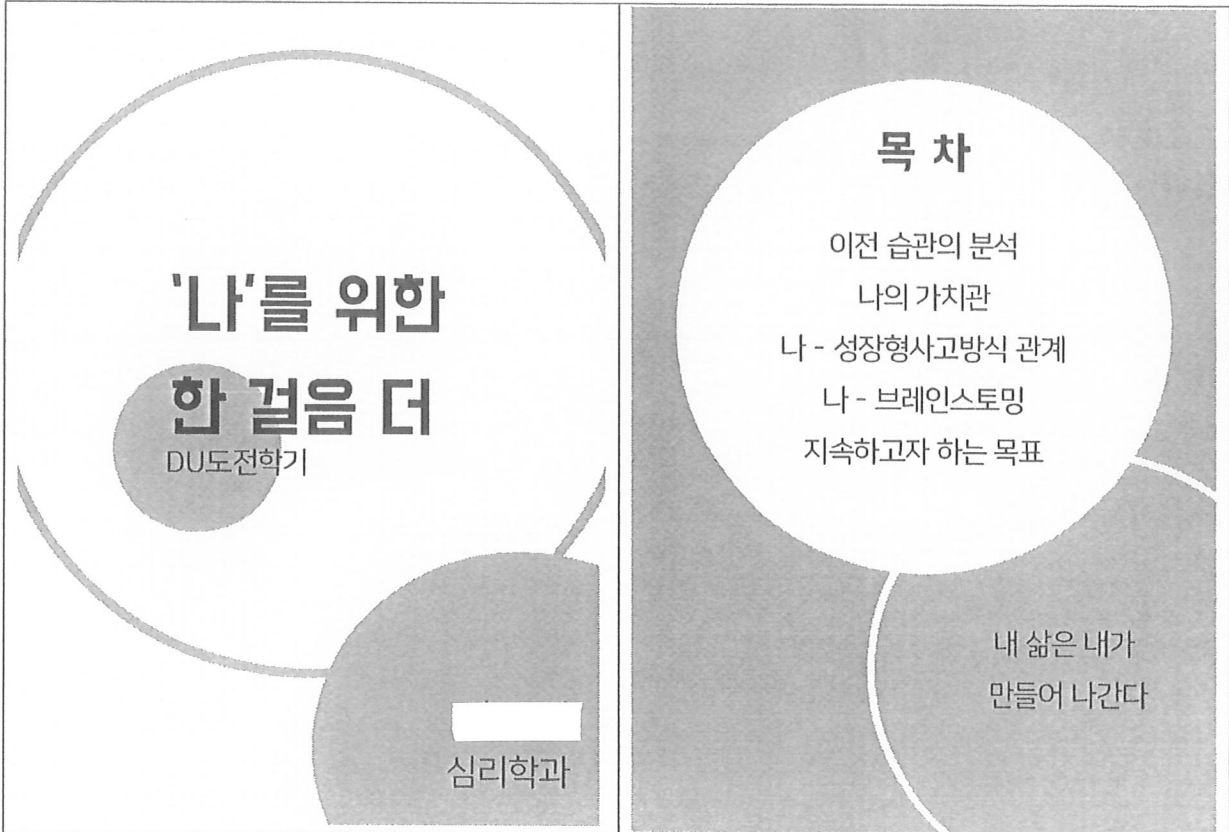
도전학기를 신청하면서 계획했던 이번 과제의 목표처럼 ‘나’에 대한 이해를 지속적으로 실행하면서 삶의 방향을 세우는 것이다. 그리고 단순히 도전학기의 마무리가 아니라 그 의미를 넘어서서 내 삶의 인생을 도전을 지속하는 것이다. 그렇게 발전하는 나 자신을 통해 꾸준한 내재적 동기를 만들어 행동을 지속할 수 있게 만들 것이다. 믿음이 행동하게 만들고 작은 행동을 통해 믿음을 쌓아가는 것이 중요하다는 분석한 책 내용 안에서 말했듯이 이번 도전학기를 수행했다는 것 자체를 되돌리며 꾸준한 삶을 계획하고 살아가는 것이 진정한 ‘나’의 의미 연장선이 아닐까 생각한다.

5. 최종 결과물

○ 포트폴리오제작

- 이전 습관의 분석
- 나의 가치관
- 나 - 성장형사고방식의 관계
- 나 - 브레인스토밍
- 지속하고자 하는 목표설정
- 나에 대한 결론 (내 삶은 내가 만들어 나간다)

(다음 페이지 구성된 자료를 확인 가능)



이전 습관의 분석

WHY 나는 갑자기 습관 운동을 하지 않았을까?

나 '결과 중심의 습관'은 나의 '실패'를 쉽게 접지 못하게 만들 수 있다.

원래 목표는 꾸준히 운동하는 건강한 사람이 되는 것이었다. 저음엔 등기가 불타오르더니 시작은 쉬웠다. 집에서 간단한 스트레칭을 하고서 헬스장에 30분씩 헌신하신 뒤에서 걷고 뛰는 것뿐이었다. 몇 주 동안은 그렇게 땀을 흘리는 시간을 가졌다. **진짜는 간단했다.** 그리고 마침내 나는 운동이 아무도 집중력을 높여주고, 강한 힘을 발휘해준다. 게다가 누워서 걸까 지 빠지는 시간이 줄어들고, 오랫동안 편하게 걸을 할 수 있었다. 결과적으로 매우 만족했었다. 내 삶의 활력이 되어 긍정적인 느낌이 들게 했다. 그리고 **결과 중심의 생각**이 더 높은 결과에만 집중하게 되었다. 예전에 배웠던 다양한 운동 방법을 하며 더 많은 시간을 할애하게 되었다. 이렇게 운동하기에 많은 목적이 필요했다. 어느 순간 정체성이 사라지고 '운동'이 때리는 생각만 떠올랐다. 그래서 내가 더 건강하고 날씬하게 될 수 있다고 생각했다.

결과 중심의 습관	양적성 중심의 습관
결과	과정
"남한테 보여주기"	"나는 물어 건강한 사람"
중	중
과정	과정
중	중
문제점	결과
"몰어 실반한 사람"	"운동하지 나가자"

우리는 보통 '결과'를 떠올리며 행동을 취한다. 결과에만 집중하게 된다면 내가 원하는 '이상적인 모습'을 떠오르게 되고 이상적인 결과를 더욱 상상하게 된다. 그렇게 보다 보면 나의 정체성에 있어서 '결과 중심의 습관'이 지배하게 된다.

우리의 행동은 대개 각자의 정체성을 반영한다. 자신이 어떤 사람인지 스스로 알고 있는 대로 행동한다. 그렇기에 자신이 바라보는 최고의 모습이 되려면 스스로의 믿음을 끊임없이 편집하고, 자기정체성을 수정, 확장해야 한다.

1. 내가 어떤 사람이 되고 싶은가
2. 작은 성공들로 스스로에게 증명하라.

2) 걸기 올라가는 목표치, 스트레스는 기존의 습관으로 돌아가게 한다.

습관을 만들기 위해 운동을 꾸준히 하더라도 내가 하는 행동에 자제에 대해서 스트레칭을 받게 되면 이전 나쁜 습관으로 되돌리게 된다. 어느 날은 운동의 강도가 걸기 높아나서 어깨처럼 해야한다는 강박이 자꾸만 머릿속에 맴돌게 했는데 이를 속에서 스마트폰을 만지는 것이 쉬운 이전의 행동으로 돌아가게 된다.

스트레칭 → 나쁜습관 폭발 → 나쁜 행동 → 스트레칭

나쁜 습관을 통해 뇌회로 내각 고뇌를 유발하며, 그 때문에 더 많은 스트레칭이 발생한다. 그리고 이 스트레칭은 또다시 나쁜 습관을 반복하게 한다. 그래서 처음에는 쉽게 했던 운동이 걸기 내 목상으로 강도를 높여서 힘들게 만든 후 의지력이 바닥을 치고 스스로가 스트레칭을 받은 것이다. 하지 못한 것에서 좌절감과 부당감을 또 다른 스트레칭을 유발했다.

습관, 재습관, 단순하게

3) 습관을 들여는 양의 적은 부자, 거부감에 대한 지속적 싸움

습관이 굳어지고 있다는 것을 가장 먼저 느낄 수 있는 신호는 그 행동에 대한 거부감이 적어지는 것이다. 2와 같이 걸기 목표치를 높여나갈 때는 거부감이 덜 드는 상황이 오면 단계를 올려가 된다. 하지만 이전의 나의 습관을 만들기 위해서 했던 행동 도중에 거부감을 더 느끼게 하도록 만들었다.

단 하루 때문에 습관 형성 과정이 망가지는 것도 알맞은 것도 아니다. 실리적으로 하루를 빼먹었다는 사실에 지나치게 낙심하면 문제가 될 수 있다. 순간의 감정에 무너져 낙담하거나 좀 조금까지 않게 하는 것이 중요하다.

실력에 극복하려는 자세
거부감이 없는 행동의 지속

참고문헌 > 아주 작은 습관의 힘 (제임스 클리어 저음/버지니스북스, 2019)

나의 가치관

가치관은 사람이 어떤 상황 속 판단과 선택하는 행동에 영향을 주는 기원이 된다. 가치관은 태도를 결정하는 데 영향을 미치는 특성이 있다. 가치관은 더욱 확고한 나의 길을 선택하고, 내가 간과 다른 일을 미다라도 영향을 미치게 해주는 '자기통제성'이 된다. 즉, 내가 세상을 어떻게 바라보고 행동을 결정할 것인가를 결정하게 해 주는 것이다.

습관을 돌리기 위해서 나의 가치관에 따라 더 자세히 알게 되면 더 좋고, 쉽게 행동을 이끌 수 있으리라 생각했다. 말에 가치관감사는 내 삶에 중요하다고 생각하는 단어를 뽑아 정리 해 보았다.

가치관검사

54개의 단어 중 내 삶에 중요한 단어 여섯 가지를 뽑은 후 제일 많은 개수가 나온 3가지의 가치관 중심으로 내게 중요한 이유를 작성한다.

1. 긍정
2. 믿음
3. 성장
4. 배움
5. 자기 이해
6. 열정

1 긍정						
2 믿음	긍정					
3 성장	성장	성장				
4 배움	배움	믿음	배움			
5 자기이해	자기이해	자기이해	자기이해	배움		
6 열정	열정	열정	열정	배움	열정	
	1. 긍정	2. 믿음	3. 성장	4. 배움	5. 자기이해	6. 열정

긍정 : 2개
 믿음 : 2개
 성장 : 3개
 배움 : 4개
 자기이해 : 3개
 열정 : 1개

순위(개수)	가치관	중요한 이유
1 (4개)	배움	인생에 있어서 중요한 것이라고 하면 배움이 가장 첫 번째다. 살아가면서 자기 신까지 인생을 <u>보완</u> 하는 과정이라 생각한다. 배움이 있어야 내 생각이 깊어질 수 있다. 다양한 사고에 감회는 것을 피하기 위해서는 중립적이고, 객관적인 사고로 접근을 할 수 있어야 한다. 그래서인 감성적으로 치우치지 않고 올바르게 분석을 바라볼 수 있다. 또한, 내가 배워야만 다른 사람에게 지식을 잘 전달할 수 있다. 내 인생에 있어 다른 사람에게 내가 가진 것을 나눠줄 수 있는 배움이란 것이 행여 없다.
2 (3개)	자기 이해	첫 번째 배움 안에 있는 것 중 하나가 자기 이해다. 사람은 모두가 다 다르다. 그리고 나도 다른 사람들과 다르다. 그렇기에 다른 사람들이 이해할 수 없는 깊은 것이 아니라 나를 잘 알아서 나에게 맞는 길로 가는 것이다. 그리고 '애매한' 것이 되어야 내가 처한 환경에서 해결방법을 더 잘 알 수 있다. 내가 왜 이런 행동을 했는지 이해도 가능하다.
2 (3개)	성장	진실적인 '성장'은 낮은 수준에서 머무는 것이 아닌 한 단계 높은 길을 갈 수 있게 한다. 세상이 빠르게 변화하기에 대응하기 위해서는 나도 그만큼 성장을 해야 한다. 다른 사람과 비교하지 않고 어제보다 더 나은 사람이 되기 위한 단계를 밟아가는 과정이라 생각한다.

가치관 바탕으로 습관의 목표를 생각한다면 가치관을 집지 않은 목표보다 내 삶에 더 좋은 영향력을 불러일으킬 것이다. 이 세 가지 가치관을 더 생각해보면서 내 삶의 목표를 세울 것이다.

참고문헌) 자기계발과 인생설계 (김미옥/학지사, 2019) p.92 나의 가치관 탐색

나-성장형 사고방식의 관계

고정형 사고방식? 성장형 사고방식?

마인드 셋' mind-set : 자신을 바라보는 사고방식

고정형 사고방식	성장형 사고방식
자기 자신을 고정적으로 바라보는 것 → 모든 사람은 타고난 대로 고정된다.	자능과 성격도 변하며, 노력한 선다면 모든 사람은 변한다.

어떻게 자신을 바라보는가에 따라 고정형 사고방식 혹은 성장형 사고방식이 된다. 단언은 실재가 결정하는 것이 아닌, 실재를 해석하는 '관찰'으로 달라진다.

수준이 높고 실력을 많이 할 경우, 고정형은 이를 칭찬하거나 포기하지만, 성장형은 실재에도 불구하고 도전한다.

어떻게 하면 성장형 사고방식을 가질 수 있을까?

가장 중요한 것은 '너는 성장형이라는 믿음을 갖는 것이다. '그 어떤 것이라도 노력을 통해 바뀔 수 있다'고 믿으면 실재로 그렇게 될 확률이 더 높아진다.

비밀 수 있다고 믿음을 갖고, '자기효능감'을 높이는 일을 해야한다. 결과에 대한 문제가 아니라 과정에 대한 권리와 태도의 문제가 자기효능감을 결정한다.

나의 습관적 행동을 통해 나의 판단의 변화

운동습관을 기르면서 작은 행동을 시행하는데 누적된 행동들을 해오면서 어느 날은 "내가 원전미 하지 못하진 않네. 달라질 수 있다는 느낌이 어떤 것인가?" 이렇게 생각하기도 했다. 나의 대한 믿음으로 작은 습관을 하게 되었고, 작은 습관을 함으로써 나를 더 단단 만들어 주었다.

매번 성공의 연속을 겪은 걸을 수 없다. 갑작스러운 상황에 어떤 습으로 때, 기분이 안 좋을 때 등 하지 못한 날도 있다. 항상 좋은 의견에서만 걸을 수는 없는 것을 안다. 그러나 하지 않는 행동은 완전한 실패라고 생각하지 않는다. 그 행동을 이해해보고, 나에게 있지 않은 것은 인정하고 나에게 맞는 것을 찾게 해주는 열사가 된다.

내 목표로 가는 길에 과정을 즐기며 계속함으로써 오는 내적행위와 '나도 할 수 있구나.'라는 자기효능감이 계속 일어난다. 실패도 과정의 한 단계라 생각하며 어떻게 자신을 마인드셋을 계속하게 되면 두렵다고 느끼는 일도 두렵지 않게 되고, 피하고 싶은 일은 피하려 하지 않는 것이다.

나에게 맞는 삶이 있다는 믿음은 "나=성장형 사고방식"을 계속하게 된다.

참고자료) Youtube - [빠있는 아무말 대천치] 실패를 받아들이는 태도가 결과를 결정한다.
<https://m.post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=5906285&memberNo=22530745&vType=VERTICAL> _채인저그라운드(공부는 반드시 밀는 만큼 된다)

어떤 사람이 되길 원하는가

건강한 사람	몸과 마음이 건강하여 흔들림이 없더라도 부여잡을 힘이 있는 사람
소통하는 사람	자신의 의견을 고집하는 것이 아닌 다른 사람과의 말을 들어보고 이해하는 사람
글쓰는 사람	내 생각을 글로 잘 정리하고 생각의 힘을 길러내고 누군가에게 감명을 주는 사람

내가 중요하게 생각하는 가치관

배움 작은 사고에 관하는 것을 행하기 위해서는 중립적이고 객관적인 사고로 접근할 수 있어야 한다. 그러하면 감정적으로 지루하지 않고 올바르게 문제를 바라볼 수 있다.

자기이해 나의 '내타인식'을 높여 내가 어떤 환경을 제대로 바라보고 나의 행동에 대한 이해를 더욱 높인다. 그리고 사람들이 생각하는 것보다 더 나은 길을 찾아서 걸어갈 것이다.

성장 정신적 성장은 넓은 수면에서 머무는 것이 아닌 넓고 높은 길을 갈 수 있게 해준다. 때문에 내용하기 위해서는 무엇보다 더 나은 사람으로 지속적인 성장이 필요하다.

나

브레인스토밍

나를 이해하는 것부터

- 나의 장점과 직업을 스스로가 깨닫는 것
- 내가 제일 좋아하는 것을 통하여 나의 실력을 더 향상시켜 발전시킬 수 있는 것
- 내가 부족한 것을 알아서 보완하는 사물에 잘 대응하기 위해 새로운 것을 습득하여 성장하는 것
- 나 혼자서 하는 일보다는 다른 사람들과 협력하여 공유하고, 더 높은 가치로 소통하는 것
- 그리고 위하는 목적을 통한 꾸준한 글쓰기로 생각의 힘을 길러주기

'나'를 성장하게 만드는 것

나가고 싶은 삶의 방향성

나의 강점과 약점

<ol style="list-style-type: none"> 1 새로운 일에 두려움도 호기심도 보내는 것 2 다양한 의견을 수용하여 오히려 나의 힘 3 긍정적인 이유를 찾아 나더할 4 앞으로의 자신을 다뤄 리노베이션 5 커뮤니케이션 등을 보게 좋게 잘 정리함 	<ol style="list-style-type: none"> 1 한쪽에 기울어 사생활 내기 있음 2 인터넷에 올리기 타자적 되면 글은 포스트리스를 받음 3 욕설이 많아 새로운 일제 흔들 타자 못가 지는 부다가 늘음 4 집단인 생각이 많음
강점	약점

지속하고자 하는 목표 설정

몸과 마음이 건강한 사람

장세성 결성 목적 - 몸이 약할 때 입은 걱정을 겪으면 부정적인 생각이 많아 들게 된다. 그래서 삶의 기쁨을 계속 지속할 수 있게 하려면 우선 제일 먼저 건강이라 생각한다. 몸과 마음이 건강하게 되면 삶의 활력을 불어넣을 수 있다. 타인을 생각하는 관점도 깊어져 순위로 잡았다.

SPECIFIC

- 좋아하는 운동을 지속적으로 갖는다.
- 운동을 다른 사람과 함께 즐긴다.

MEASURABLE

- 매일 최소 30분 운동한다.
- 매일 체크표 예로 운동기록을 확인하면서 한 달에 습관의 양을 리센트로 기록한다.

ATTAINABLE

- 매일 다이어리에 운동한 시간과 운동을 했을 시 등그리미를 차서 눈에 볼 수 있는 시력과 성취 달성 기록을 한다.
- 매일 한 번씩 가벼운 산으로 등산을 한다.
- 지루함에 빠지지 않기 위해 도중에 새로운 운동을 배운다.

REALISTIC

- 이질에 운동함으로써 혈액순환을 촉진해 오후에 집중하는 힘을 길러준다.
- 이질에 기분하게 시작함으로써 허부의 기분을 좋게 만들어 준다.

TIMELINE

- 한 달에 운동을 최소 70%를 달성하였다. (30일 중 약 21일)

생각에 힘이 있는 사람

장세성 결성 목적 - 변화하는 시대의 흐름을 잘 읽기 위해서는 그만큼 엄청난 데이터의 양의 감응을 걸러낼 수 있는 능력이 필요하다. 그리고 내 전공 분야를 살리기 위해서 더 높은 정보력을 가지기 위해서는 간접적으로 책으로 접해야 한다고 생각했다. 전문가는 어디까지도 전문분야가 될 수 있게 많은 책을 읽어본다. 또한, 중요한 것은 단순히 정보를 얻는 것이 아니라, 더 나은 나를 만들 수 있게 직접 삶에 적용을 해본다.

SPECIFIC

- 시교력을 기르기 위해 알게 된 정보를 나의 글로 적용하여 쓰겠다.
- 다양한 책 분야보다는 나의 전공 분야에 간접세 전문분야가 되기 위해 40권의 책을 읽어들 것이다.

MEASURABLE

- 한 달에 두 권의 책을 읽는다.
- 그리고 읽은 책의 한 번의 시범을 적는다. (총 40권을 읽게되면 40권의 시범이 된다.)

ATTAINABLE

- 40권의 생리력에 관련된 책을 한 달에 두, 세 권을 읽는다.

REALISTIC

- 나만의 생각을 넘어서서 다른 사람들의 생각을 듣기 위해 독서모임에 꾸준히 참여한다.
- 시범을 블로그에 포스팅하면서 내 생각의 힘을 보여주게 한다.

TIMELINE

- 한 권을 읽고 시범을 쓰기까지 2주의 시간을 잡는다.
- 5개월 뒤에도 부족하다 싶으면 반복한다.

내 삶은 내가 만들어 나간다

이전 습관 수정 보고

10월, 11월을 되돌아보고 나서 꾸준히 하게 만드는 과정이 생각보다 어렵으면서 쉽게 만들 수 있을지도 모른다고 생각이 들었다. 처음을 도약하는 기쁨이 가장 힘든 셈이다. 그래도 이 산에 온동이나 책을 읽는 습관을 들이기 위해 조금씩 쌓아온 노력에 이번 프로그램을 통해 시 최고한 습관으로 들이는 과정에 도움이 되었다.

거대한 목표를 세워두는 것보다 내 삶의 패턴을 맞추나갈 수 있는 중간단계들의 목표 또한 도움이 되었다. 최초의 목표가 완성을 미끌게 해주었다. 이러한 목표를 두고 해내겠다는 마음과 최초의 목표를 보고 해내겠다는 의지력은 다르게 두었다. 그래서 최초의 목표는 어렵지 않게 할 수 있게 했다. 그 힘이 지속하게 할 수 있는 전략적인 방법이다.

지속적이며 만들기 위해 눈에 보이는 성과들을 개략이 가장 꾸준히 할 수 있게 하는 내재적 동기들 만들어 온 것 같다.

즉, 작은 목표를 설정하여, 행동을 보인원으키고 행동을 통한 보상을 느낄 수 있는 시의적절한 다음 날에도 행동을 일으켜주는 내재적 동기가 된 셈이다.

목표는 언뜻나 뚜렷하게 만드는 것, 단순하더라도 나에게 맞는 목표를 계속 설정하고 변화시키는 것이 더 나은 나를 바꾸게 할 수 있다. 내 삶에 진정 원하는 것을 얻기 위해서는 명확하게 그려야 되는 것을 알게 되었다.

내 삶의 방향성을 만들어온 작은 행동들

작은 행동이 큰 변화를 불러오는 것을 직접 경험하면서 내 인생에도 방향성도 다르게 보게 되었다. 예전에는 완벽한 목표를 세우고 계획적으로 하는 것이 옳다고 생각하면서 목표만을 바라보고 행동을 했었는데 이것이 내 기존습관을 열어뜨리는 행동이라는 걸 깨달게 되었다. 완벽한 목표는 나의 현 상태와 너무 많은 차이로 괴리감을 느낄 수 있다는 것, 목표를 완벽하게 만들고 나서 행동하는 것이 아닌, 행동하면서 더 나은 삶으로 발전시킬 수 있게 만들어주는 것이다. 그리고 한 습관이 어느 정도 탄력을 받기 시작하면 다른 영역에 있어서 긍정적인 영향을 만든다. 처음에는 눈에 보이지 않는 변화가 이제는 허무하루가 달라지고 있다는 것을 느끼게 해준다.

어차피 더 나은 자신이 되기 위해서는 일단 행동해야 변할 수 있다는 것을 알게 되었고, 내 삶의 방향성은 완벽하지 않아도 일단 행동을 하는 것이 되었다. 그리고 계획을 이행하면서 '나'에 대해 알아보는 과정을 통해 다른 사람이 만들어주는 정해진 인생이 아닌 나만의 인생을 설계하게 되었다.

참고문헌

이전 습관의 분석

아주 작은 습관의 힘
(제임스 클리어/
비즈니스북스, 2019)

나의 가치관

자기개발과 인생설계
(김미옥/ 학지사, 2019)

나-성장형 사고방식의 관계

Youtube - [빠있는 아무말 대잔치]
실매를 받아들이는 태도가 결과를 결정한다.
네이버 블로그 - [체인지그라운드]
공부는 반드시 읽는만큼 된다.

끊임없이
도전하고
변화하고
성장하는
『 나 』

○ 강연

- 홍보용; 포스터(파일용), 리플렛(직접제출용, 파일용)
- 강연 당일에 찍은 사진과 동영상 파일
- 홍보용; 포스터(파일용), 리플렛(직접제출용, 파일용)

홍보용; 포스터, 리플렛

어떻게 나를 바꿀수 있을까

'~해야하는데' 라는 생각은 그만!
당신도 작은 행동으로 변화할 수 있다!

11.26 화 17:00 종합강의동

기억할 두 가지

가치관
우리의 행동은 가치의 절대성을 반영한다. 그렇기에 자신의 바라보는 최고의 모습이 되려면 자신의 행동을 끊임없이 변화시켜야 한다.

끈기
나를 믿고 계속하라!
성공은 일상적인 습관의 결과다
우리의 삶은 한 순간의 변화로 만들어지는 것이 아니다.

행동이 들려주는

일시: 11월 26일 화 17:00

장소: 종합강의동

참여대상: 누구나

신을 바꾸는 이야기

어떻게
나를
바꿀수
있을까

신과
행위
관

아주 작은 습관이란?

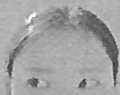



아주 작은 행동을 반복적으로 실행하여 몸에 익히게 만든다. 익숙해진 행동은 더 높은 행동을 불러일으키 최종적인 목표에 가까워지게 한다.

#일게 #재있게 #매력있게

START

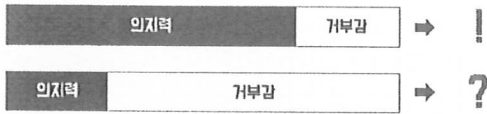


<p>우리의 모든 행동에는 특정한 의미가 담겨 있는데, 에너지가 담겨 있다. 수행 그 행동을 익히게 된다.</p> <p>'일게 만들어라'</p> <p>한 시간 문득 익는 것보다 5분 일기 짧은 에너지가 일 드는 목표는 그 일을 할 가능성이 커진다.</p>	<p>우리는 모든 일에 특시적인 보상과 만족스러운 결과를 얻기를 원한다.</p> <p>'사각적 재미를 느껴라'</p> <p>타인에게 O X로 행동을 기록 내가 할 행동을 일깨우고, 수행한 습관으로 만족감을 느끼고, 지속적인 내적동기를 일으킬 수 있다.</p>	<p>모든 사람은 지신에게 선포되는 행동이 있다.</p> <p>'매력에 빠져라'</p> <p>자신감을 대표는 행동 하기 어느 틈에는 것이 아닌 지신을 대표는 것, 올거문 것을 하면 행운과 자신감이 생길 것이다.</p>
---	---	--

<p>변화를 꿈꾸는 그대에게</p> <p>심리학과</p>	<p>[다이어트] [독서] [언어공부]</p> <p>[자격증] [저축] [금연]</p>
<p>2019 2015</p> <p> 목표</p> <p>2017 2020</p>	<p>내가 무기력 해서 내가 의지가 부족해서</p> <p>↓</p> <p>전략문제</p>
<p>간단한 소개</p> <p>[심리학과 졸업예정자] [어제보다 더 나은 사람] [새로운 도전을 좋아하는 사람]</p> 	<p>참고 문헌</p> <p>아주 작은 습관의 힘 제임스 클리어 ATOMIC HABITS</p> <p>습관의 재발견 스티븐 기즈</p>
<p>목차</p> <p>01 습관 작동 방식 "어떻게 습관이 만들어지는 걸까"</p> <p>02 작은 습관의 힘 "의지력은 어떻게 만들 수 있을까"</p> <p>03 나의 변화 이야기 "당신도 변화할 수 있습니다"</p>	<p>행동이 쌓여 습관을 이룬다</p> <p>뇌의 효율성 식동 </p> <p>"습관" = 학습된 행동 정기적으로 직면하는 문제와 스트레스를 푸는 자동화된 해결책</p> <p>행동하는 이유</p> <p>신호 열망 반응 보상</p> <p>01 습관 작동 방식</p>
<p>뇌는 욕구를 위해 움직인다</p> <p>뇌 = 보상 탐지기</p> <p>1. 보상에 만족 2. 보상을 통해 배움</p> <p>욕망을 충족시키기 위한 행위를 끊임 없이 탐색</p>  <p>01 습관 작동 방식</p>	<p>우리는 정말 의지력이 부족한 걸까</p> <p>습관을 만들기 어려운 이유</p> <p>부담 보상</p>  <p>02 작은 습관의 힘</p>

우리는 정말 의지력이 부족한 걸까

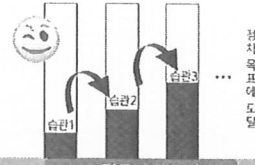
거부감이 덜 들면 행동하기 쉽다



02 작은 습관의 힘

우리는 정말 의지력이 부족한 걸까

의지력은 쉬운 일로부터 만들어 나가자



02 작은 습관의 힘

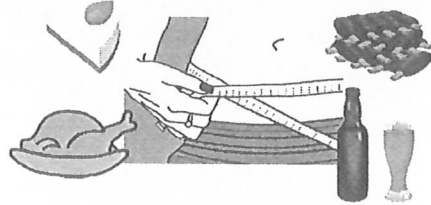
작은 행동이 가져오는 변화

매일 성공하다 보면 자기효능감이 상승한다
(자기효능감: 목표에 도달할 수 있는 자신의 능력에 대한 스스로의 평가)

긍정적 사고를 불러일으킨다

02 작은 습관의 힘

나쁜 습관을 끊는 것보다 좋은 습관을 기르는 게 더 쉽다



"나는 _____ 한 사람"

결과 중심의 습관



정체성 중심의 습관



환경을 활용하여 좋은 신호들로 채워라



03 나의 변화 이야기

에너지를 최소화하여 행동을 하게 만들어라

헬스 2시간

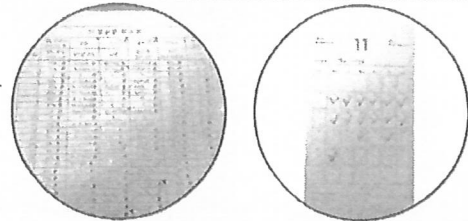
런닝 60분
근력 60분



★ 헬스장 출석
+ 스트레칭
+ 런닝

03 나의 변화 이야기

시각적 보상으로 재미있게 만들어라



03 나의 변화 이야기

사람들과 함께 하여 자신감을 이끌어라

03 나의 변화 이야기



일단 쉬운 행동으로 움직여라.

변화는 자신을 믿는 것으로부터 출발된다.

강연 당일에 찍은 사진



※ 분량 제한 없음
 ※ 참고문헌이 있을 시 정확히 명시