



CR8: CREATE

크리에잇:



이름 :

학교 :

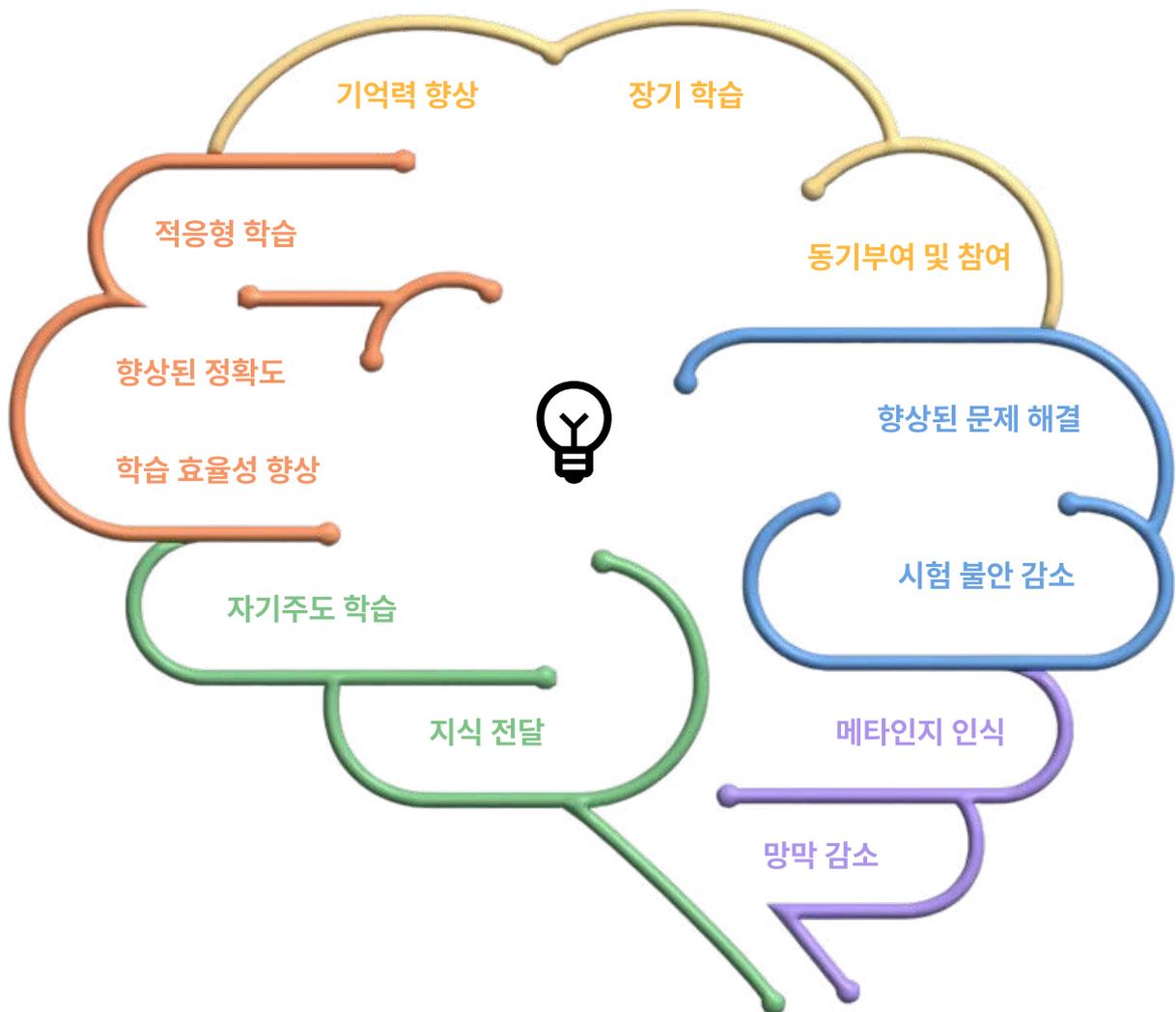
Menabi

STUDY BRIGHT, SHINE BRIGHTER

맞춤 교육 설계 검사는 개인의 내적 특성을 파악하여 맞춤형 학습전략을 제안하는 검사입니다.

MENABI의 기술을 통해 개인이 기억 정보에서 직관적으로 불러온 선택들을 분석하고 학습 스타일을 제안하는 검사라고 할 수 있습니다.

성향맞춤 학습전략 검사는 모든 연령대와 다양한 주제에 걸쳐 학습자에게 도움이 될 수 있는 다양하고 효과적인 기술입니다. 이 검사를 통해 나의 성향에 기반한 학습 전략을 이해하고 나의 학습 루틴에 통합시킬 수 있습니다. 자신에게 보다 의미 있는 학습 경험, 학업 성취도 향상, 미래의 도전과 지식의 실제 적용에 대한 더 나은 준비로 이어질 수 있습니다.



확인 방법

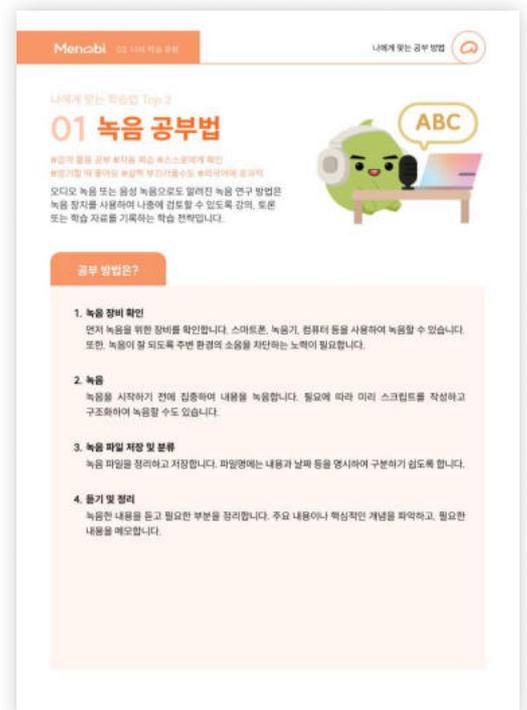
어떤 결과부터 확인할까요?

전체 결과를
한눈에 보고
싶어요



종합 결과 에서는 수치로 검사 내용을 확인할 수 있어요

한 항목의
검사 결과를
보고 싶어요.



2장부터 4장까지는 각 항목 중에 나에게 해당하는 Top5를 볼 수 있어요.

목차

1장 나의 타고난 성향

- 종합 결과
- 성향
- 정서조절
- 자아 탄력성
- 스트레스

2장 나의 강점과 Talent

- 나의 강점 Top5
- 나의 Talents Top5

3장 나의 학습 유형

- 나의 학습 전략
- 나에게 맞는 공부 방법
- 암기 방법
- 인지 기능 측정 결과

4장 나의 진로 성향

- 나에게 맞는 직업군
- 추천 직업 3

5장 나의 유전 정보 예측

- 나의 성향 관련 유전 정보

Menabi
STUDY BRIGHT, SHINE BRIGHTER

한눈에 보는 나의 종합 결과

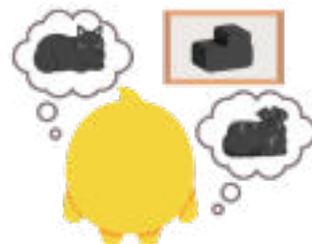
나의 타고난 성향은

**활동
+
탐색**
유형

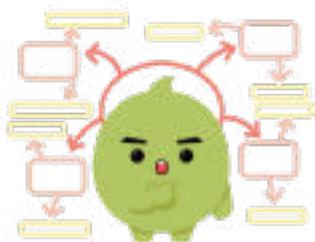
나의 강점은
긍정성_신체



나의 재능은
인지 해석



나의 학습법은
**마인드맵
공부법**



나의 암기법은
**브레인 트리
암기법**

#나무
#다층적 접근
#논리적 구성
#시각적 구조
#이미지 연결

나의 추천 진로는
연구

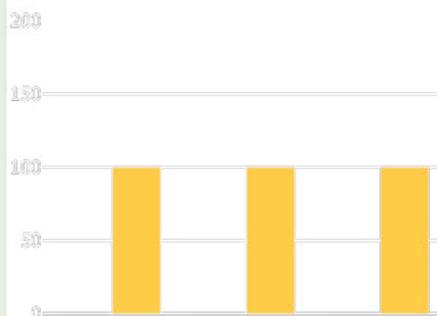


나의 예측
유전정보는 ● 내 점수
● 평균

성향



나의
인지기능 점수는 ● 내 점수
● 평균



Menabi

STUDY BRIGHT, SHINE BRIGHTER

01

나의 교육적 성향

- 종합 결과
- 성향
- 정서조절
- 자아 탄력성
- 스트레스



종합 유형

인간의 교육적 성향이란 평생 동안 지식을 추구하면서 새로운 것과 기술, 정보를 습득하고, 더 나은 삶과 가치를 추구해 나가는 인간의 고유한 성향과 욕구를 말합니다. 우리가 주변 세계와 타인에 호기심을 갖고 탐험하며, 노력과 성장을 계속 할 수 있는 이유는 교육적 성향이 자리하기 때문입니다. 그래서 자신의 교육적 성향을 제대로 발견하고 알고 발전 시키는 것은 더 나은 삶을 위한 필수적인 선택이라고 할 수 있습니다.

호기심	인지 발달	문제 해결 본능	적응성	지속적인 개선
사회적 학습	언어 습득	숙달 추구	목적의식	문화 전달



성향

정서조절

자아탄력성

인간의 교육적 성향은 매우 다양하지만 이 검사에서는 그 중 핵심적인 성향, 정서조절, 자아탄력성 3가지를 기준으로 설명했습니다.

• 성향

개인이 생각하고 느끼고 행동하는 독특한 방식입니다.

• 정서조절

부정적인 상황에 처했을 때 어떻게 자신의 분노와 충동성을 조절 하는지에 대한 경향이라고 할 수 있습니다.

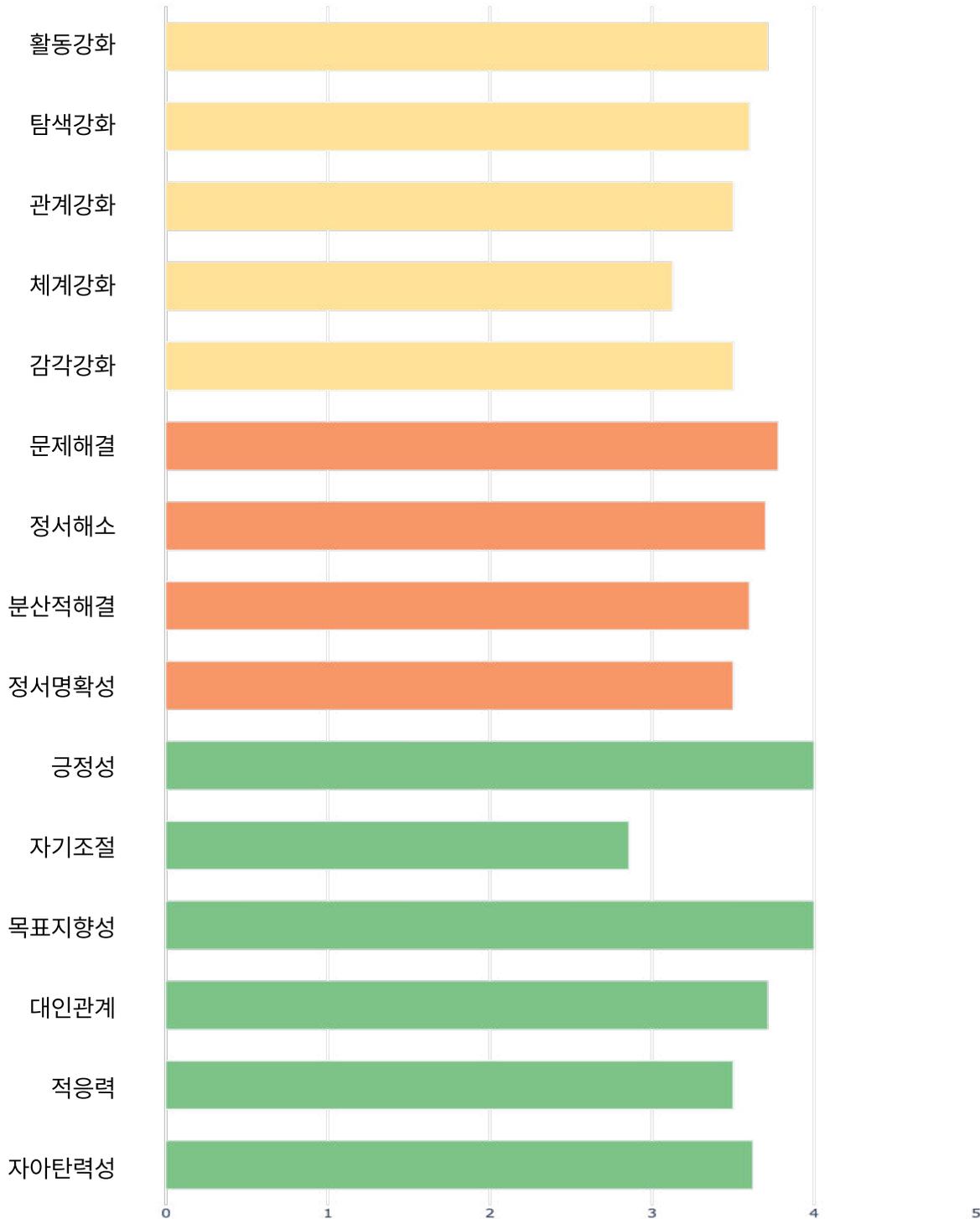
• 자아탄력성

상황에 따라 자아통제를 강화하거나 완화하는 능력이라 할 수 있습니다. 스트레스를 받을 때 우리가 어떻게 역동적으로 반응하는지에 대한 경향성을 말하기도 합니다.



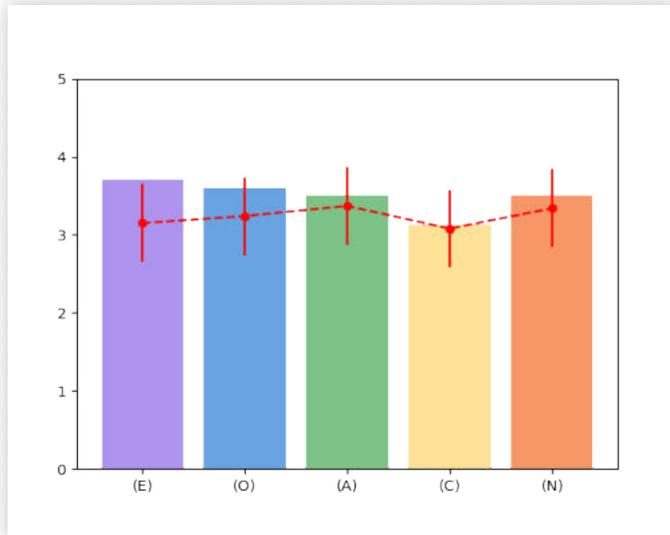
종합 결과

당신은 " 활동+탐색 " 유형입니다.





종합유형_성향



그래프 읽는 방법

붉은 점은 평균, 붉은 세로 선은 평균 범위를 나타냅니다.

점수가 높다고 좋은 것이 아니며, 점수가 낮다고 안 좋은 것이 아닙니다.

나의 성향이 어느 쪽에 방향을 두는지 확인하는 그래프입니다.

성향이란?

성향이란 개인의 기분, 태도, 생각, 경향성을 포함한 개인의 내적 특성을 나타내는 특징이라 할 수 있습니다. 이 검사에서는 외향성, 개방성, 통제성, 사회성, 민감성 등 5가지를 기준으로 성향을 측정했으며, 이중 가장 강점으로 드러난 2가지 성향을 파악하여 개인 성향의 내적 구조를 분석했습니다.

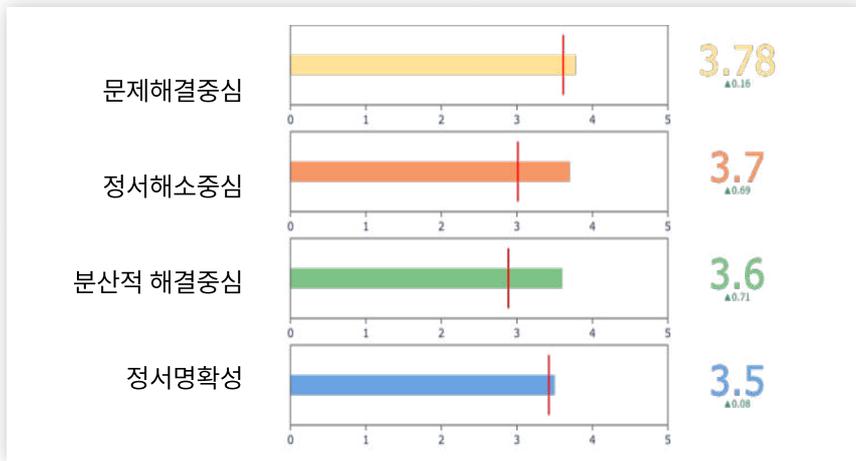
- **활동강화(E)**는 외부 활동의 선호 정도 및 사교적이고 활동적인 정도를 가리킵니다.
- **탐색강화(O)**는 지식, 세계, 변화화에 대한 호기심이 많은 정도를 말하며, 새로움에 대한 추구를 나타냅니다.
- **관계강화(A)**는 대인 관계를 유지하는 정도를 나타냅니다. 타인에 대한 공감도와 배려, 혹은 무관심한 정도를 가리킵니다.
- **체계강화(C)**는 사회적인 규범을 지키려는 정도를 나타내며, 책임감과 성실함, 규칙성과 목적성을 드러내기도 합니다.
- **감각강화(N)**는 감각의 예민함을 나타내며, 스트레스에 대한 반응이 예민하거나 둔한 경우를 가리킵니다.

나의 성향

활동+탐색 강화 유형의 사람은 다양한 환경과 문화 그리고 사람에 대하여 수용적 태도를 보입니다. 새로운 문화를 수용하는데 있어 매우 적극적일 뿐만 아니라 외부와의 상호작용 또한 끊임없이 시도하는 특징이 있습니다. 사회적응력이 뛰어나 사회구성원으로서 조직 문화에 적응하는데 어려움을 느끼지 않는 반면, 지나치게 외부에 관심이 집중될 경우 정서적 또는 신체적 에너지가 소진 될 가능성이 높습니다. 해당 유형의 학습자는 소진을 예방하기 위한 목적으로 자기조절훈련이 요구됩니다. 나아가 외부로 관심을 집중하는 것 뿐 아니라 자신에게 관심을 가지며 내면을 돌보는 시간을 갖도록 하는 것을 추천드립니다. 이를 통해 나와 주변 환경 사이에서 균형잡힌 삶을 영위할 수 있습니다.



종합유형_정서조절



그래프 읽는 방법

4가지 전략에 대한 점수를 알 수 있습니다.

붉은 선은 평균을 표시했습니다.

점수 밑에 평균 보다 얼마나 높은지 낮은지 표시되어있습니다.

정서 조절이란?

정서조절은 스트레스 상황과 부정적 정서를 최소화하고 극복하기 위한 개인의 의식적이고 무의식적인 전략이라고 할 수 있습니다. 정서조절은 개인의 내적 특성에 따라 전략이 다릅니다. 자신의 정서조절 전략을 잘 이해한다면 사회적인 일상 생활에서 자신의 기분을 효율적으로 잘 조절할 수 있게 됩니다.

- **문제 해결 중심** : 부정적인 상황이나 문제를 해결하는 것에 중점을 두고 정서를 조절하는 전략을 의미합니다. 나름대로 문제를 해석하고 해결 방법을 찾습니다.
- **정서 해소 중심** : 부정적인 상황에서 느낀 감정을 해소시키고 감정을 진정시키는 것에 중점을 두고 정서를 조절하는 전략을 의미합니다.
- **분산적 해결 중심** : 부정적인 상황을 스스로 해결하지 못할 때 타인의 도움을 받거나 당장 해결할 수 없을 때 시간을 가지면서 문제와 거리를 두는 방식의 전략을 의미합니다.
- **정서명확성** : 부정적인 상황에서 느낀 자신의 감정을 빠르고 명확하게 인식하고, 이를 적절히 조절함으로써 심리적 안정성을 높이는 전략을 의미합니다.

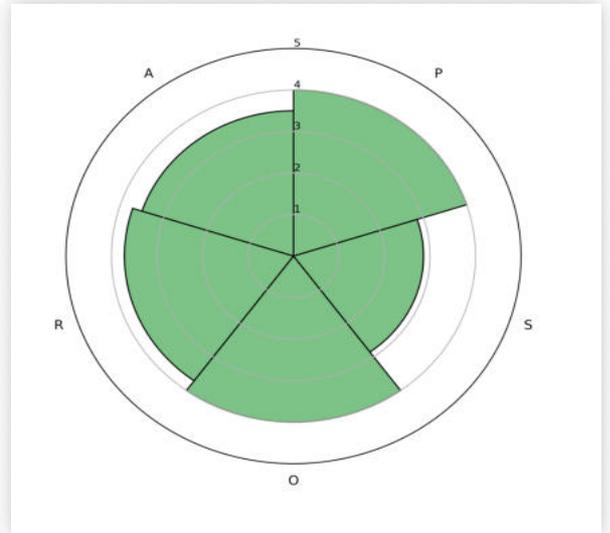
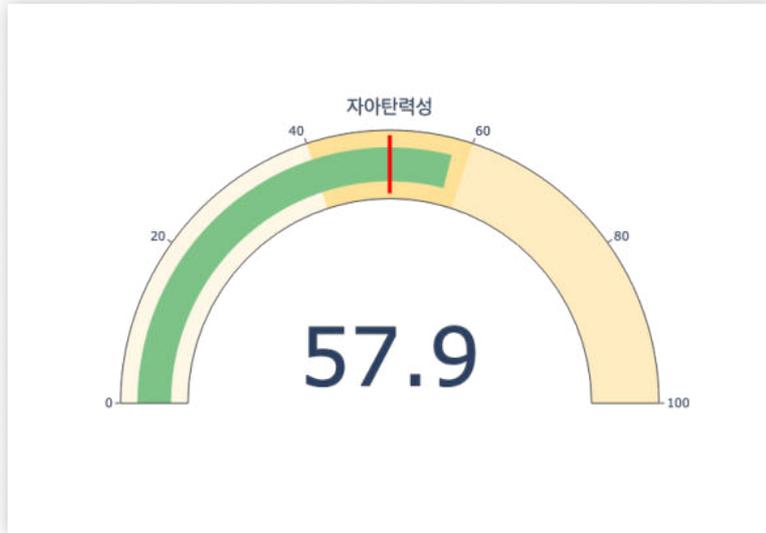
나의 정서조절

당신은 정서 해소와 분산적 해결 전략을 잘 활용하고 있습니다. 스트레스를 효과적으로 해소하고, 문제에서 잠시 벗어나 마음을 환기시키는 능력은 당신의 큰 강점입니다. 또한, 자신의 감정을 어느 정도 잘 이해하고 있어 구체적으로 감정을 표현해보는 것도 도움이 됩니다. 그러나 문제에 더 체계적으로 접근하고 단계별로 계획하며 실천해보는 연습이 필요합니다. 이러한 전략을 통해 현재의 강점을 유지하며 부족한 부분을 보완하면, 더욱 균형 잡힌 정서 조절 능력을 갖출 수 있을 것입니다.



종합유형_자아탄력성

자아탄력성은 L, H, M 그룹이 있으며, 당신은 **H그룹**입니다.



그래프 읽는 방법 PSORA - 긍정성(P), 자기조절(S), 목표 지향성(O), 대인관계 능력(R), 적응력(A) 총 5가지 자아탄력성 요인의 구성과 개별 점수입니다. 점수가 높고 원의 비율이 좋을 수록 건강한 자아탄력성입니다.

자아탄력성이란?

자아 탄력성은 개인 가지고 있는 특성 중 고정적인 특성과 유동적인 특성을 동시에 가지고 있는 독특한 특성 중 하나입니다. 내가 타고나는 수준의 자아 탄력성이 있지만 추후 내가 어떤 환경에서 생활하는지 어떤 전략, 방법을 쓰는지에 따라서 자아 탄력성은 증가할 수도 감소할 수도 있습니다. 이럴 때 내가 가지고 있는 강점 요소와 단점 요소를 활용하여 자아 탄력성을 증가시킬 수 있는 방법을 탐색할 수 있습니다.

나의 자아탄력성

당신의 자아탄력성은 높은 수준으로 나타났습니다. 자아탄력성이 높은 사람은 삶에 대한 열정이 있으며, 새로운 환경이나 스트레스 상황에 직면했을 때 그것을 융통성 있게 해결하는 힘을 지니고 있습니다. 자아탄력성은 환경적 요인에 따라 변동되는 유동적인 개념입니다. 현재의 자아탄력성은 노력에 따라 더욱 높아지거나 낮아질 수 있습니다. 지금과 같은 또는 보다 균형 잡힌 삶을 영위하기 위해서는 자아탄력성에 대한 지속적인 관심과 노력이 필요합니다.



스트레스 파악하기

사람은 생활을 하면서 다양한 상황 속에서 스트레스를 겪게 되고 스트레스로 인한 고통과 어려움을 받기도 합니다. 스트레스를 잘 극복하지 않으면 많은 문제가 발생 하고 실제로 병에 걸리기도 합니다. 스트레스를 잘 극복하고 해결하기 위해서는 현재 내가 스트레스 상황에서 어떤 감정을 느끼고 어떤 행동을 자주 하는지 확인해 볼 필요가 있습니다.

스트레스 상황에서 나타나는 감정을 잘 파악하여 감정을 조절 하고, 행동을 파악하여 행동을 조절하여 더 알맞은 행동을 하여 건강한 스트레스 해소 방법을 찾아 봅시다.

여러분들이 응답해준 SNS 등의 상황 속에서 행동 경향을 포함한 결과 입니다.



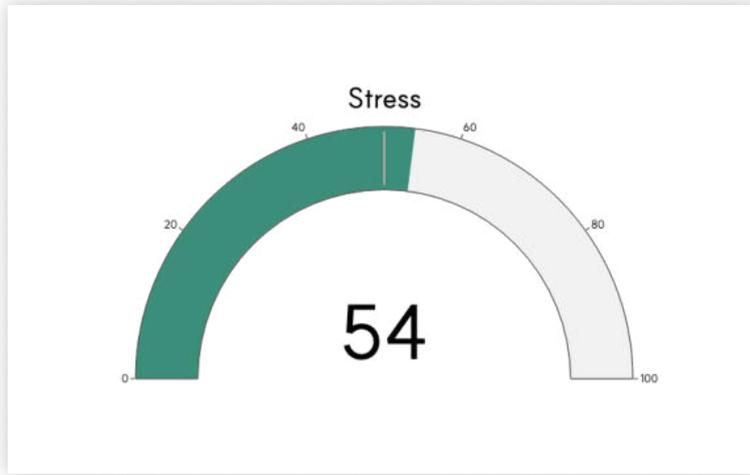
학생에게 주로 나타나는 스트레스 원인 질병

- 소화기 장애 : 위염, 속쓰림, 변비, 설사, 복부 통증, 식욕 변화 등
- 심리적 문제 : ADHD, 우울증, 불안장애, 강박증 등
- 외현화 문제 : 분노조절 장애, 적대적 행동 장애 등
- 수면 문제 : 불면증, 수면 시간 감소, 수면 품질 저하
- 식습관 문제 : 폭식증, 거식증, 위장장애, 비만
- 대인관계 문제: 비행행동, 학교 부적응, 학업능률의 저하, 자살, 만성통증

스트레스는 다양한 유전적, 환경적, 생활방식 요인과 상호작용하여 이러한 문제를 일으킬 수 있습니다. 건강한 대처 메커니즘, 이완 기술, 규칙적인 운동, 사회적 지원을 통해 스트레스를 관리하고 필요할 때 전문가의 도움을 구하면 스트레스 관련 건강 문제가 발생할 위험을 크게 줄일 수 있습니다..



종합유형_스트레스 자각 수준

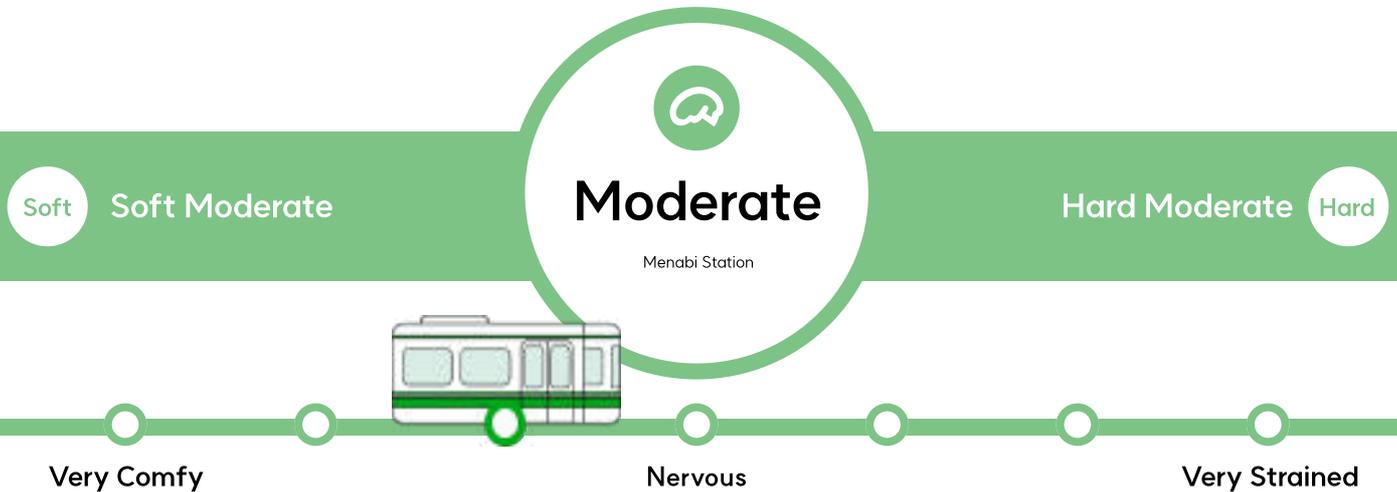


스트레스 인식은 스트레스, 스트레스의 원인, 영향 및 관리 전략을 이해하고 인식하는 것을 의미합니다. 스트레스는 도전적이거나 위협적인 상황에 대한 자연스러운 반응이며 정신적으로나 육체적으로 나타날 수 있습니다.

일부 스트레스는 동기를 부여하고 개인이 압박감 속에서 더 나은 성과를 내는 데 도움이 될 수 있지만, 과도하거나 만성적인 스트레스는 전반적인 웰빙에 해로운 영향을 미칠 수 있습니다.

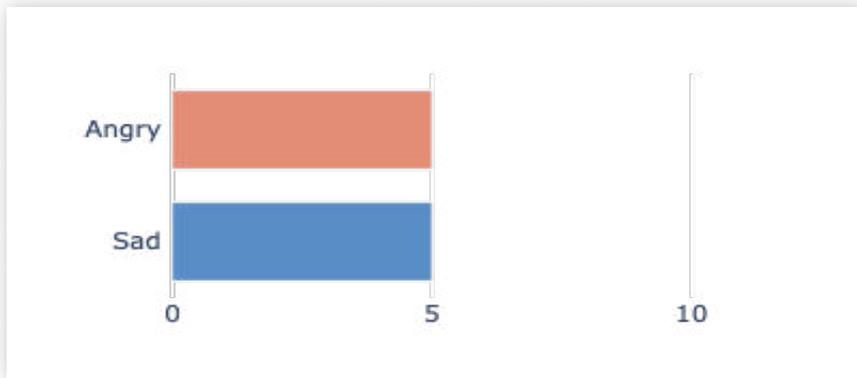
나의 스트레스 수준

현재 내가 느끼는 스트레스 수준은 Relaxed 상태로 나타났습니다. 이는 스트레스 수준이 적당히 낮고, 현재 편안한 심리적 상태에 있다고 인지하고 있음을 의미합니다. Relaxed 상태에서는 약간의 스트레스를 느끼더라도 이를 긍정적으로 활용할 기회가 많습니다. 예를 들어, 과제 마감에 가까운 상황에서 느끼는 약간의 긴장감은 효율적인 시간 관리를 돕고, 친구와의 갈등에서 느끼는 불편함은 관계를 개선하는 계기가 될 수 있습니다. 적절한 수준의 스트레스는 삶의 활력소가 되어 동기 부여와 문제 해결 능력을 향상시키는 긍정적인 역할을 합니다. 따라서 스트레스 수준을 억지로 더 낮추거나 안정된 상태를 유지하려고 지나치게 노력할 필요는 없으며, 현재의 편안한 상태를 유지하면서도 필요한 경우 스트레스를 생산적으로 활용하는 것이 더욱 중요합니다.





종합유형_스트레스 상황 반응



스트레스 상황의 자주 나타나는 정서는
슬픔, 분노이며,

당신은
"풍부"

에 속합니다.

스트레스가 많은 상황에서 경험하는 감정은 개인의 스트레스 요인의 성격에 따라 크게 달라질 수 있습니다. 감정은 복잡할 수 있고 겹칠 수 있다는 점을 인식하는 것이 중요합니다. 또한 스트레스가 많은 상황에서 이러한 감정이 혼합되어 나타날 수 있습니다. 이러한 감정을 관리하고 탐색하는 방법은 개인의 웰빙과 효과적인 대처 능력에 큰 영향을 미칠 수 있습니다.



화가나요



약간 화가나요



침착해요



약간 우울해요



우울해요

나의 스트레스 상황 반응

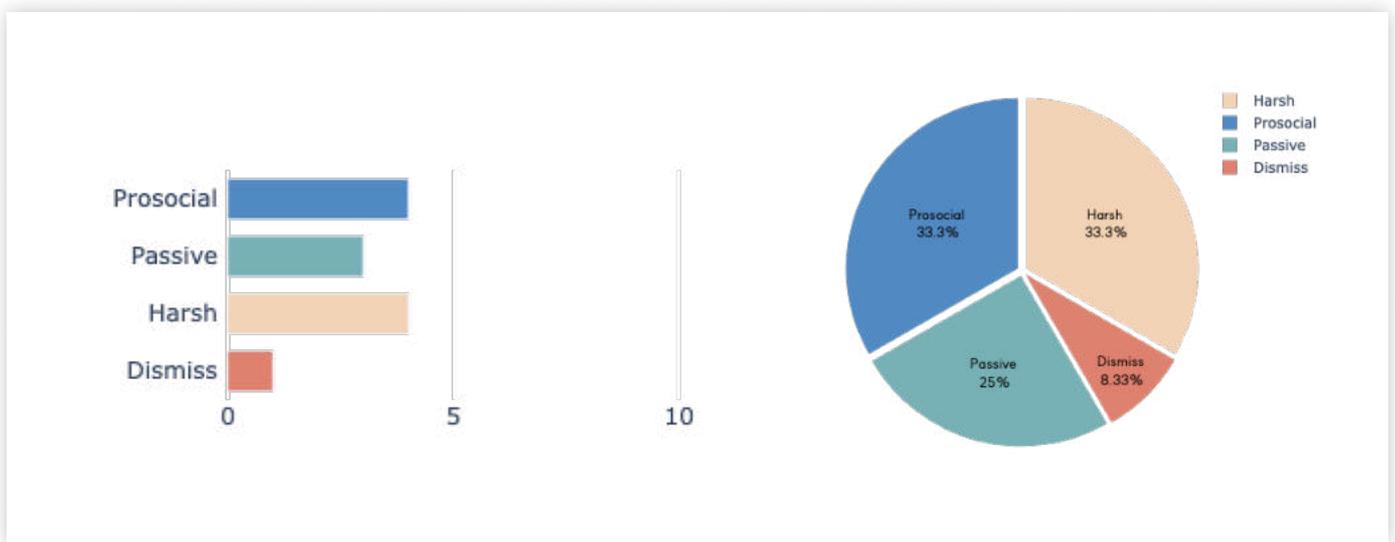
현재 나는 스트레스 상황에서 분노와 우울이라는 두 가지 감정을 모두 느끼고 있습니다. 이는 감정적 풍부함을 가지고 있음을 의미하기도 합니다. 다만, 감정을 지나치게 과하게 표현하거나 조절하지 못할 경우, 감정에 압도되거나 자신이 느끼는 감정의 정확한 원인을 파악하기 어려울 수 있습니다. 감정을 표현할 때는 상황에 적합한 방식으로 균형 있게 다가가는 노력이 필요합니다. 감정의 원인을 차분히 정리하거나, 신뢰할 수 있는 사람과 대화를 나누는 것은 감정을 명확히 하고 스트레스를 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다. 이를 통해 자신의 감정을 건강하게 이해하고 다루며, 스트레스 상황에서도 감정적으로 안정적인 상태를 유지할 수 있을 것입니다.



종합유형 _

스트레스 상황에서 나의 행동 방법

스트레스가 많은 상황과 행동은 개인에게 압박감, 긴장감, 정서적 긴장감을 조성하는 상황과 행동을 의미합니다. 이러한 상황은 다양한 감정적, 생리적 반응을 불러일으킬 수 있으며 특정 행동은 스트레스를 악화시키거나 완화시킬 수 있습니다.

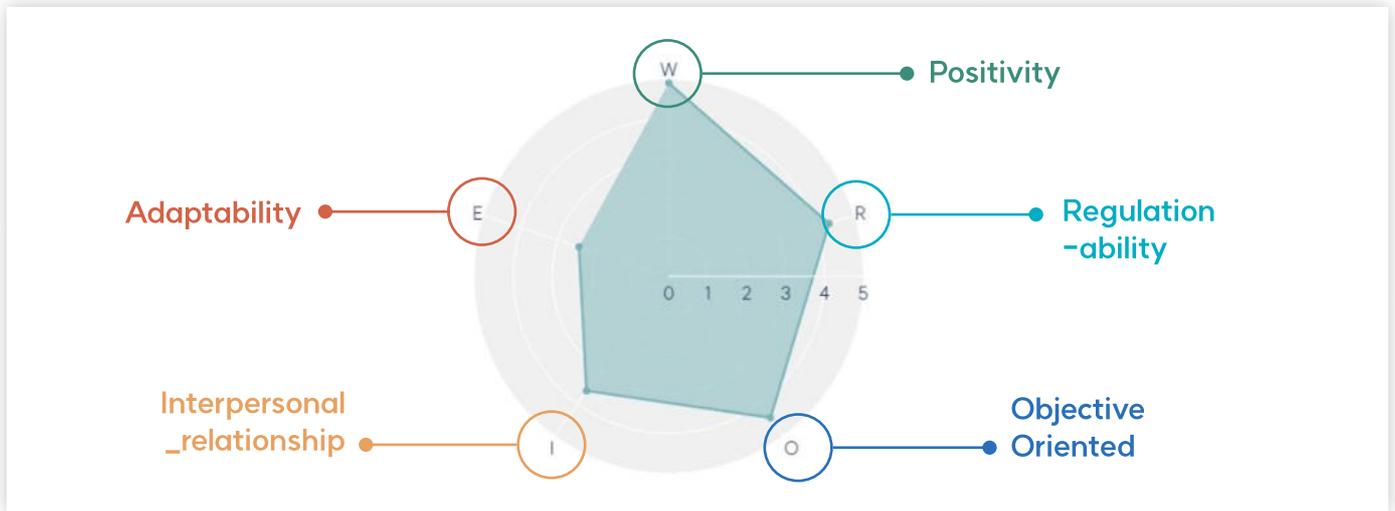


스트레스 상황 속 나의 행동

나는 스트레스 상황에서 주로 사용하는 행동 방식이 적극적인 표현인 것으로 나타났습니다. 적극적인 표현 방법이란 내가 원하는 것을 명확히 요구하거나, 직접적으로 의견을 표현하여 상황을 해결하려는 태도를 의미합니다. 이는 다소 공격적으로 보일 수 있지만, 자신의 의사를 분명히 밝히는 특성 덕분에 불필요한 오해를 줄이고, 문제 해결을 빠르게 하게 합니다. 그러나 과도한 적극성은 상대방에게 부담을 줄 수 있으므로, 상대방의 입장을 고려하며 소통하려는 노력이 필요합니다. 이 행동 방식은 특정 상황에서 나타나는 경향일 뿐, 모든 상황에서 동일하게 행동한다는 뜻은 아닙니다. 따라서 자신의 행동을 다양한 관점에서 점검하며, 긍정적인 결과를 이끌어낼 수 있도록 유연하게 대처하는 것이 중요합니다.



그래프는 이렇게 읽어요



Positivity

긍정성(Positivity)은 개인이 자신의 경험, 특히 스트레스나 역경 상황에서도 긍정적인 면을 보고 낙관적으로 해석하는 성향을 의미합니다. 이는 어려운 상황에서도 해결 가능성을 인지하고 앞으로 나아갈 수 있는 힘을 갖게 해줍니다.

Regulation-ability

자기조절이란 특정한 목표를 달성하고, 도전에 대처하고, 다양한 상황에 적응하기 위해 자신의 생각, 감정, 행동, 충동을 관리하는 능력을 말합니다. 이는 균형있고 생산적인 정신 상태를 유지하기 위해 자신의 행동과 반응을 의식적으로 통제하고 모니터링하는 것을 포함합니다. 자기 조절은 정서적 안정을 유지하고, 정보에 입각한 결정을 내리며, 다른 사람들과 효과적으로 상호 작용하는 데 중요한 기술입니다.

Objective Oriented

특정 목표, 목표 또는 결과를 달성하는 데 초점을 맞춘 접근 방식 또는 사고 방식을 의미합니다. 다양한 맥락에서, 목표 지향적이라는 것은 달성하고자 하는 것이 무엇인지 명확하게 이해하고 그러한 목표를 달성하기 위해 신중한 조치를 취하는 것을 의미합니다. 이러한 접근 방식은 측정 가능한 결과를 우선시하는 체계적이고 목표 중심적인 사고 방식이 특징입니다.

Interpersonal_relationship

대인관계는 개인 간의 연결과 상호 작용을 의미합니다. 이러한 관계는 인간 삶의 근본적인 측면이며 우리의 감정, 행동 및 전반적인 행복을 형성하는 데 중요한 역할을 합니다. 대인관계는 가족, 친구부터 동료, 지인, 연인까지 다양할 수 있습니다.

Adaptability

적응력(Adaptability)은 변화하는 환경이나 상황에 유연하게 대응하고, 어려운 상황 속에서도 새로운 방식으로 대처할 수 있는 능력을 의미합니다. 스트레스나 위기 상황에서도 개인이 빠르게 회복하거나 상황에 맞춰 대응할 수 있도록 돕습니다.

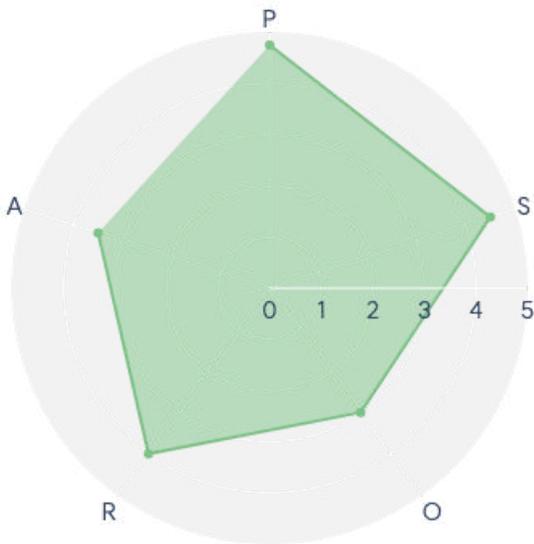


종합유형_스트레스 대처 능력

스트레스 대처 강점에는 긍정성, 조절능력, 목적지향,대인관계,표현능력 이 있으며,

당신은 " **긍정성** " 에 속합니다.

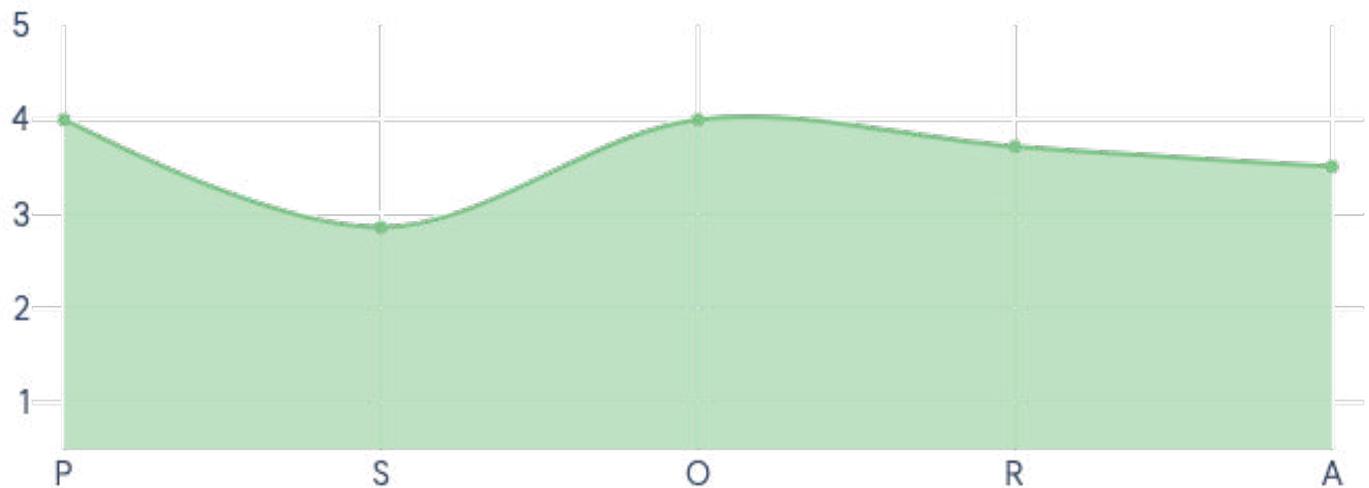
스트레스가 많은 상황과 행동은 개인에게 압박감, 긴장감, 정서적 긴장감을 조성하는 상황과 행동을 의미합니다. 이러한 상황은 다양한 감정적, 생리적 반응을 불러일으킬 수 있으며 특정 행동은 스트레스를 악화시키거나 완화시킬 수 있습니다.



나의 대처 능력

스트레스 대처 능력을 알아보는 특성은 자아탄력성으로 알 수 있습니다. 스트레스를 받거나 심리적으로 힘들 때 극복할 때 자아탄력성의 역할이 중요하기 때문입니다. 나의 강점인 긍정성을 잘 살려서 스트레스를 조절하고 적절한 행동을 할 수 있도록 해봅시다.

요인별 시각화





종합유형_스트레스 대처 능력

스트레스 대처 강점에는 긍정성, 조절능력, 목적지향,대인관계,표현능력 이 있으며,
당신은 " **긍정성** " 에 속합니다.



나의 스트레스 종합 결과는?

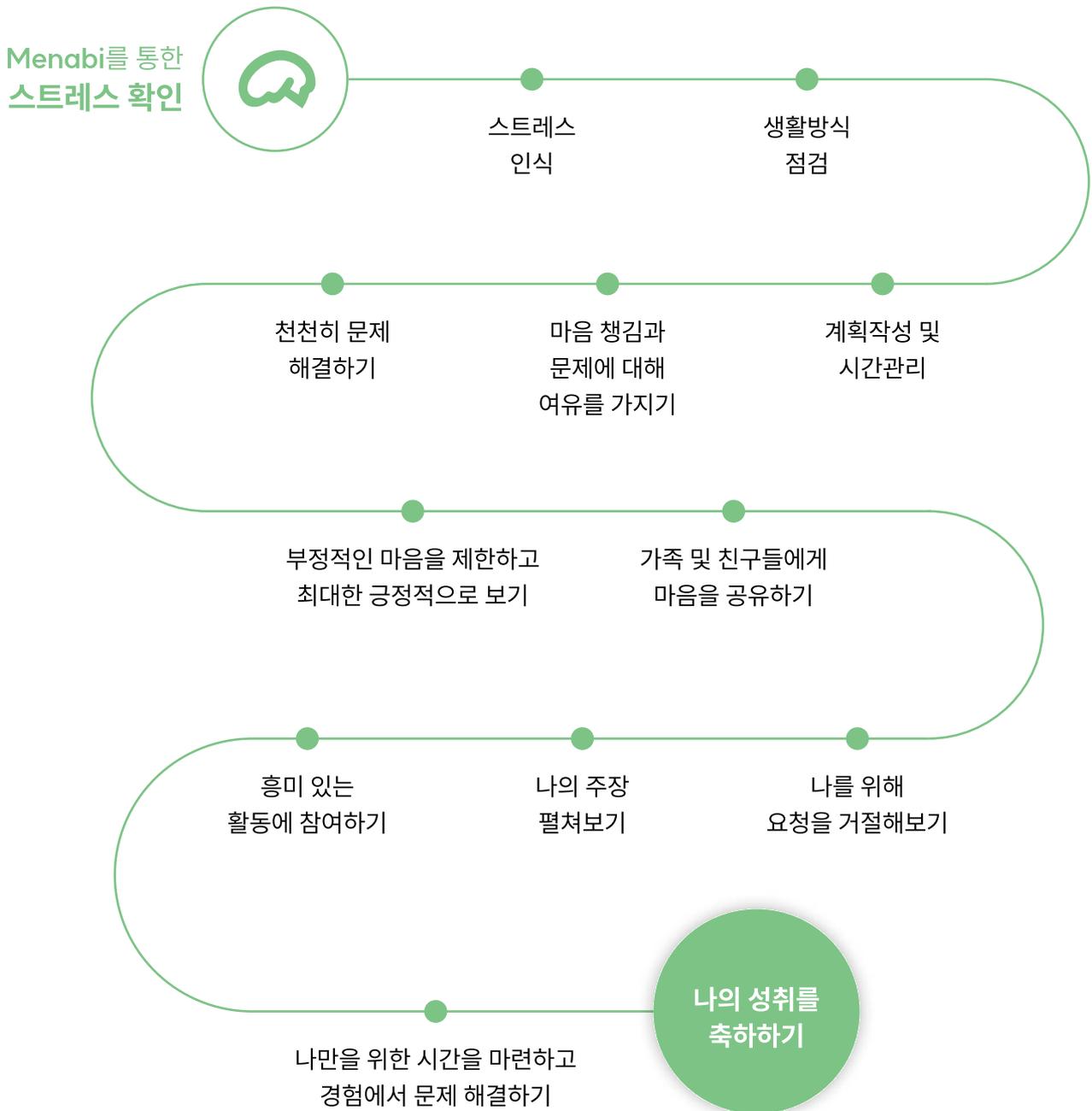
나의 스트레스 종합 결과는 사회적인 스트레스 상황 속에서 다른 사람 보다 감정을 조금 더 잘 느끼며, 주로 사용하는 행동 방식은 적극적 표현 방식을 사용하는 것으로 나타났습니다. 분노, 우울 등 다양한 감정을 느끼는 만큼 상황에 따라서 나의 감정이 많이 변화할 것 같습니다. 감정적으로 풍부한 편인 만큼 스트레스가 많을 수 있습니다. 스트레스 관리를 조금 더 수월하게 하기 위해서는 자아탄력성의 강점으로 나온 부분을 통해서 약점을 보완하는 방향으로 사용하면 될 것 입니다. 앞서 느낀 스트레스의 강도에 따라서 스트레스 상황에서 느끼는 감정이나 행동 방식에 변화가 있을 수 있습니다.



종합유형_스트레스 이겨내는 방법

스트레스에 대처하는 능력을 개발하려면 스트레스 요인을 보다 효과적으로 관리하는 데 도움이 되는 건강한 전략과 습관을 채택하는 것이 필요합니다.

효과적인 스트레스 대처 기술을 개발하려면 시간과 연습이 필요하다는 점을 기억하십시오. 자신에게 인내심을 갖고 좌절이 정상적인 것임을 인정하는 것도 중요합니다. 자신에게 가장 적합한 전략을 찾기 위해 다양한 전략을 실험해보고, 필요한 경우 주저하지 말고 전문가나 지원 그룹의 지원을 구하세요.



Menabi
STUDY BRIGHT, SHINE BRIGHTER

Menabi

STUDY BRIGHT, SHINE BRIGHTER

02

나의

강점과 Talent

- 나의 강점 Top 5
- 나의 Talents Top 5



나의 강점 찾기

모든 사람은 자신의 성격과 능력을 정의하는 강점의 고유한 조합을 가지고 있습니다. 강점이란 개인이 가진 뛰어난 성격과 능력으로 스스로도 자신감을 느끼는 특성입니다. 강점이 잘 발달하면 개인의 성장, 성공, 성취의 기반이 되며, 주변 세계에 긍정적인 기여를 할 수 있습니다. 그렇기 때문에 자신의 강점을 발견하고 적극적으로 수용하고 개발하면, 자존감과 삶의 전반적인 웰빙이 향상될 수 있습니다. 또한 동일한 시각으로 다른 사람의 강점을 이해하고 수용하면, 팀워크, 협업 및 공동체의 발전을 도모할 수 있습니다.

	긍정성		자기조절		
	긍정성(신체)	긍정성(마음)	침착	회고	재해석
목표지향	목표	동기	설득	감정 통제	상호작용
	명분	공감	배려	표현능력	외부활동
	대인관계			적응력	

해석 팁

긍정성은 신체적, 심리적인 만족감과 자신감을 나타냅니다. 자기조절은 스트레스 상황에서 침착하게 대응하며 자신의 감정을 통제하는 능력입니다. 목표지향은 목표와 동기가 확실하여 이를 초점으로 전략적으로 행동하는 것을 말합니다. 대인관계는 타인의 생각과 감정을 이해하고 존중하며, 또 타인과 함께하는 것을 노력하는 능력입니다. 적응력은 외향적인 소통 방식뿐 아니라 다양한 상호작용 방식을 사용하는지 알아보며, 리더십을 발휘하는 능력입니다. 위의 표에서 색감이 같은 부분은 같은 유형의 강점을 의미합니다.

사람은 어려움을 이겨내거나 새로운 환경에 적응할 때,
 인생의 어떤 목표에 도전할 때 스트레스를 받습니다.
 어려운 문제를 풀거나 새로운 공부를 시작할 때도 마찬가지로 스트레스를 받습니다.
 이처럼 스트레스를 이겨낼 때 나에게 도움이 되는 강점을 알고 활용하는 법을 안다면,
 성장의 발판이 되어 줄 것입니다.

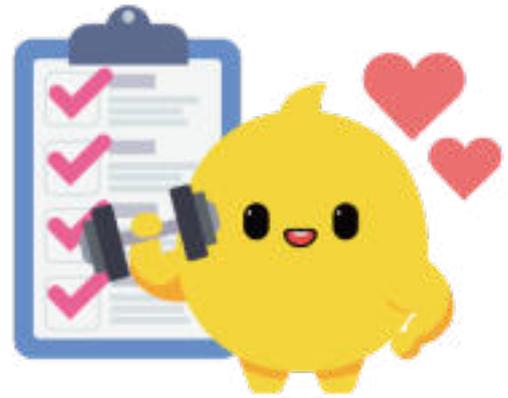


나의 강점 찾기 Top 5

01 긍정성_신체

'긍정성_신체'의 강점을 가진 자의 핵심 키워드

#외모_만족 #건강함 #튼튼한 신체 #자신감
#체력_좋음



강점

신체적 긍정성은 외적인 요인에 스스로 만족감을 느끼게 합니다. 신체적 긍정성이 강점인 사람은 활력이 넘치고 호기심이 왕성하여 매사에 적극적인 것이 특징입니다. 외부의 자극으로부터 유연하게 반응하며 긍정적 관점에서 상황을 파악하고 해결하고자 노력합니다. 주어진 상황에 자신의 역량을 믿고 일을 추진하는 까닭에 주변으로부터 긍정적 평가를 받기도 합니다.

보완점

자신의 신체와 외적인 요인에 스스로 만족감을 느끼는 것은 개인의 안녕감에 있어 매우 중요한 요인입니다. 자신감을 부여하기도 하고, 역할 수행에 원동력이 되어주기도 하기 때문입니다. 그러나 지나치게 외적인 요인에만 집중하여서 내적인 건강과 성장을 소홀히 할 우려가 있습니다. 때로는 자극 위주의 활동만을 선호하여 맡은 일에 쉽게 흥미를 잃고 마무리 짓지 못하는 경향도 있습니다. 따라서 내면의 건강과 성장을 위한 자기만의 방법을 모색하고 그것을 지속해서 수련해야 할 필요가 있습니다. 나아가 호기심만을 쫓는 것이 아니라 책임감을 갖고 역할에 임한다면 삶의 질 향상에 긍정적 결과를 얻을 수 있을 것입니다.



나의 강점 찾기 Top 5

02 긍정성_심리

'긍정성_심리'의 강점을 가진 자의 핵심 키워드

#삶의 만족 #기대되는 내일 #즐거움 #낙천적
#긍정적_사고 #도전



강점

심리적 긍정성은 삶에 대한 만족도를 높이고 미래지향적인 삶의 태도를 지니게 합니다.

심리적 긍정성이 강점인 사람은 낙천적 사고로 매사에 즐거움을 느끼며 자신감이 넘치는 것이 특징입니다. 긍정적 자아를 형성하고 있어 스스로에 대한 신뢰가 깊고, 주변의 평가에 크게 영향을 받지 않아 자신의 신념을 지킬 수 있는 내면의 힘이 있습니다. 어떠한 상황에서도 긍정적인 관점에서 문제를 해결하고자 하는 경향이 있습니다.

보완점

삶에 대한 낙천적 태도와 자신감은 개인의 성장에 있어 매우 중요한 원동력입니다. 결과에 좌절하지 않고 끊임없이 도전할 수 있도록 하기 때문입니다. 그러나 자신감이 자만심으로 변형되지 않도록 유의할 필요가 있습니다. 또한, 스스로에 대한 신뢰가 지나쳐져서 문제 해결 과정에서 타인의 의견을 반영하지 않고 독단적인 행태를 보이게 할 우려가 있습니다. 특유의 유쾌함과 긍정적 태도에 겸손함과 신중함을 더한다면, 조화로운 대인관계를 형성하고 삶의 균형을 이루는데 도움이 될 것입니다.

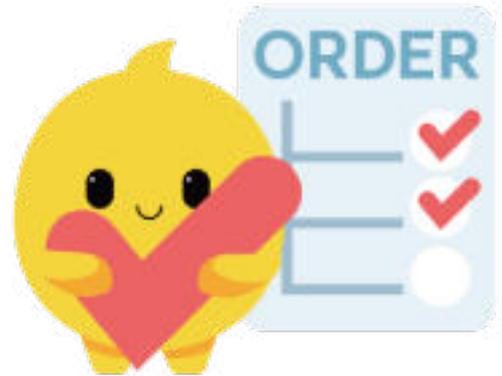


나의 강점 찾기 Top 5

03 명분

'명분'의 강점을 가진 자의 핵심 키워드

#이유 #당위성 #할 필요가 있다 #필요한 일
#상황 분석



강점

명분은 행동의 근거가 되고 사고의 근원이 되어 개인의 가치관을 형성하게 하는 중요한 요인입니다. 명분이 강한 사람은 문제해결 및 목표달성 과정에서 강한 자신감을 내비치는 특징이 있습니다. 이들은 목적이 설정되는 것과 동시에 구체적인 계획을 설계하고 그것을 빠르게 실행해나갑니다. 그리고 문제에 당면하더라도 회피하지 않고 능동적으로 대처합니다. 그 과정에서 집단 구성원과 적극적으로 소통하는 경향이 있습니다.

보완점

명분이 있는 자신감은 주체적인 삶을 가능하게 합니다. 그러나 지나치게 명분과 당위성을 쫓을 경우, 개인에게 요구되는 행동을 이행하는데 어려움을 느끼게 할 수 있습니다. 즉, 집단의 명분 또는 이해관계와 자신의 이치가 부합되지 않아 역할갈등과 역할 부적응 등을 경험할 수 있는 것입니다. 명분과 당위성은 목표달성에 필요한 요인이지만, 그 과정에서 경험한 것에 가치를 두고 의미를 탐색하는 것 또한 자기발전에 있어 매우 중요한 요인입니다. 경험적 의미를 토대로 미래를 대비하고, 또 다른 명분과 당위성을 마련하는 계기가 될 수 있습니다.

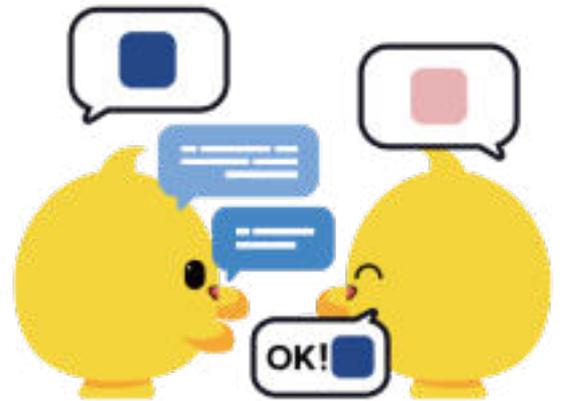


나의 강점 찾기 Top 5

04 설득

'설득'의 강점을 가진 자의 핵심 키워드

#존중 #너는 이것 원해? #나는 이것 원해 #절충안
#의견 조율



강점

설득은 의사소통 능력의 핵심 요인 중 하나로 원만한 대인관계를 형성하게 하는 핵심 요인입니다. 설득이 강점인 사람은 갈등을 조정해가는 과정에서 협력적으로 문제를 해결해 나가는 것이 특징입니다. 성공적인 설득은 타인의 입장을 공감하는 것에서 비롯되는 까닭에 설득력이 높은 사람은 통찰력이 뛰어납니다. 설득을 통한 결과는 개인 또는 사회적 문제에 영향을 미치는 파급력을 갖고 있기에 설득력이 높은 이들은 주변으로부터 신뢰감을 얻을 수 있으며 현명하다는 평가를 받기도 합니다.

보완점

바람직한 설득을 위해서는 관계적 측면에서의 접근과 시도가 필요합니다. 상대를 설득하는 과정에서 사회·문화적 맥락과 관계가 고려되지 않는다면, 언변이 좋은 사람에 그치게 됩니다. 때로 상대에 대한 부정적 태도나 폐쇄적인 사고를 갖고 설득을 하는 경우도 발생할 수 있습니다. 이것은 타인에게 자기중심적 또는 이기적인 사람으로 평가될 수 있음에 유의하여야 합니다. 이러한 상황을 예방하기 위해서는 설득이 상호 경쟁적이거나 이타적인 것이 아님을 숙고하여야 합니다. 설득은 상호 교섭적인 것입니다. 상대에게 관심을 가지고 관찰함으로써 욕구를 파악하고 공감하며 설득을 시도한다면, 개인과 사회 그리고 공동체까지 바람직한 영향력을 주며 사회적 지지를 얻게 될 것입니다.

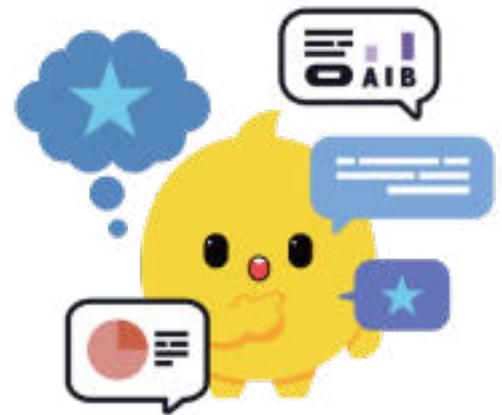


나의 강점 찾기 Top 5

05 표현능력

'표현능력'의 강점을 가진 자의 핵심 키워드

#토론 #토의 #대화 #생각 표현 #다양한 표현법



강점

의사표현이란 개인의 생각이나 의견을 나누며 타인과 상호 관계적으로 친밀한 관계를 맺는 능력으로, 사회적 정체성을 확립하는데 매우 중요한 요인입니다. 의사표현이 강점인 사람은 소속된 집단에 적응하는 능력이 높은 것이 특징입니다. 토론과 토의 과정에서 의견이 상반될 경우, 자신의 관점을 명확하게 표현하거나 타인의 의견을 종합하여 새로운 관점의 해석을 도출하고 해결방안을 제시하기도 합니다. 상황에 대한 분석력과 비판적 사고를 바탕으로 정보를 제공하는 능력이 뛰어나 집단을 통제하거나 방향을 제시하며 동기를 부여하는 리더 역할을 요구받기도 합니다.

보완점

의사표현 능력이 좋은 사람은 비교적 높은 수준의 자아정체성을 확립하고 있어 만족스러운 삶을 영위할 수 있습니다. 그러나 의사표현을 하는데 방어적 태도를 보이거나 획일적인 의사표현 방식을 사용할 경우, 권위적 또는 독단적인 사람으로 평가될 수 있습니다. 비판적인 사고가 지나쳐 부정적 인물로 평가될 우려 또한 있습니다. 의사표현은 사람 간의 서로 다른 생각을 공유하고 새로운 의미와 이해를 도출하는 과정입니다. 그 방법 또한 매우 다양한 전략이 있습니다. 가장 효과적인 의사표현 방식은 상황과 상대 그리고 자신의 사회적 위치와 역할을 고려하여, 유연하고 다양한 의사표현 전략을 구사하는 것입니다. 더불어 생각이나 의견을 표현하는 것 외에도 감정표현 역시 균형감 있게 타인과 공유가 되어야 합니다. 따라서 스스로 자신이 주로 구사하는 의사표현 전략이 어떤 것인지 파악하고, 다양한 의사표현 전략을 구사하기 위한 노력이 필요합니다.



나의 강점 활용하기

**자신의 강점을 효과적으로 사용하면 개인적인 성취감, 성공,
다른 사람에게 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다.**

자신의 강점을 활용하는 것은 지속적인 성장과 자기 발견의 여정임을 기억해야 합니다. 당신의 고유한 재능을 받아들여서 배움과 발전에 열린 자세를 유지하면, 주변 사람들에게 더욱 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다. 의미 있고 목적 있는 삶을 만들기 위해 당신의 강점을 사용하세요.

MENABI를 통해 얻은 나의 강점을 인식하세요.

특정한 강점을 불러일으키는 요인을 생각해보세요. 그리고 활용하세요.

명확한 목표를 설정하세요.

강점과 열정에 맞는 기회를 찾으세요.

강점을 지속적으로 개선하세요.

강점을 개발하고 훈련할 수 있는 방법을 찾아보세요.

강점을 결합하여 삶의 영역에서 기여할 수 있는 부분을 찾으세요.

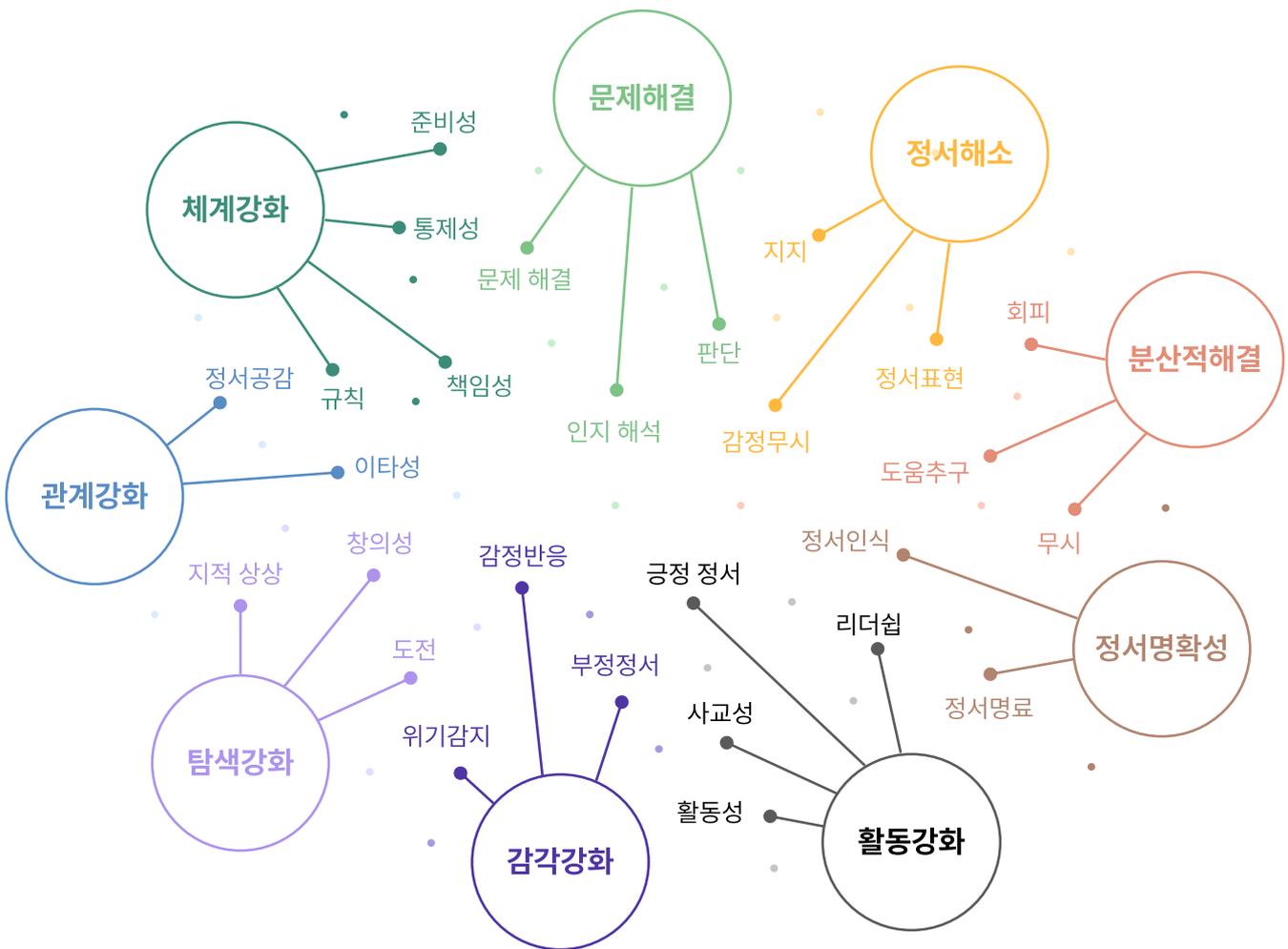
자신감과 진정성을 가지고 강점을 활용하고, 실패와 좌절을 통해 성장할 기회로 받아들이세요.



나의 Talent 찾기

인간의 행동은 복잡하고 다면적이며 내부 및 외부 영향의 조합에 의해 형성됩니다.

그렇기 때문에 개인의 행동과 선호도의 다양성은 개인 경험의 자연스러운 측면임을 인식하는 것이 중요합니다. 각자의 개인적인 차이는 우리를 독특하게 만들고 다른 사람들과의 상호 작용을 풍부하게 합니다. 이러한 차이를 이해하고 존중하면 더 나은 의사소통, 공감, 인간 행동의 다양성에 대한 감사로 이어질 수 있습니다. 또한 이러한 다양성이 있기 때문에 인류의 역사와 사회는 발전할 수 있었습니다. 사람마다 선호하는 행동에 대한 타당한 이유가 있을 수 있으며, 이에 대한 나의 판단이나 비교가 항상 적절하거나 건설적이지 않을 수 있음을 인식하는 것도 필요합니다.



사람마다 자연스럽게 선호하고 자주 하는 행동과 성향들이 있습니다.
 위에 25가지 다양한 특징점 중에서 내가 선호하고 자주하는 행동이 무엇인지 알아보도록 합시다.
 같은 색으로 된 요인들은 **유사한** 성향임을 의미합니다.



나의 Talent 찾기 Top 5

01 인지 해석

특징

인지적 해석을 하는 사람은 모든 상황 또는 관계에서 발생하는 사건의 현상보다 원인에 집중하고, 그로부터 얻은 결과로 상대와 소통함으로써 적응력이 높은 편입니다. 현상이 발생한 데에는 이유가 있을 것이라는 생각으로 문제를 긍정적으로 해석하고자 하는 태도를 보이는 까닭에 이해력이 높은 사람으로 평가되기도 합니다. 이들은 원인을 탐색하고 본질을 연구함으로써 질적으로 높은 수준의 결과가 요구될 때, 자신의 역량을 크게 발휘할 수 있습니다. 따라서 논리적 이해를 바탕으로 체계를 구성하거나 타인을 설득하는 분야에서 두각을 드러낼 수 있습니다.

인지적 해석이 지나치면, 자신에게 또는 소속된 집단에 유리한 방향으로 왜곡하여 해석하는 현상이 발생할 우려가 있으니 유의하여야 합니다.





나의 Talent 찾기 Top 5

02 리더십

특징

리더십이 뛰어난 사람은 사람들을 이끌고 앞에 나서서 행동을 하는 것을 즐기고 잘하는 사람입니다. 리더십이 뛰어난 사람은 야망도 있고 무언가 이루고자 하는 목적의식도 강한 경향이 있습니다. 사람들을 이끌고 무언가를 행하고 이뤄낼 때 큰 성취감을 느끼고 능력이 온전히 발휘됩니다. 하지만 리더십이 발휘되지 않거나 원하는 방향으로 일이 진행되지 않으면 공격성이 나타날 수도 있기 때문에, 다른 사람을 이해하는 것도 중요하다는 점을 잊어선 안됩니다.



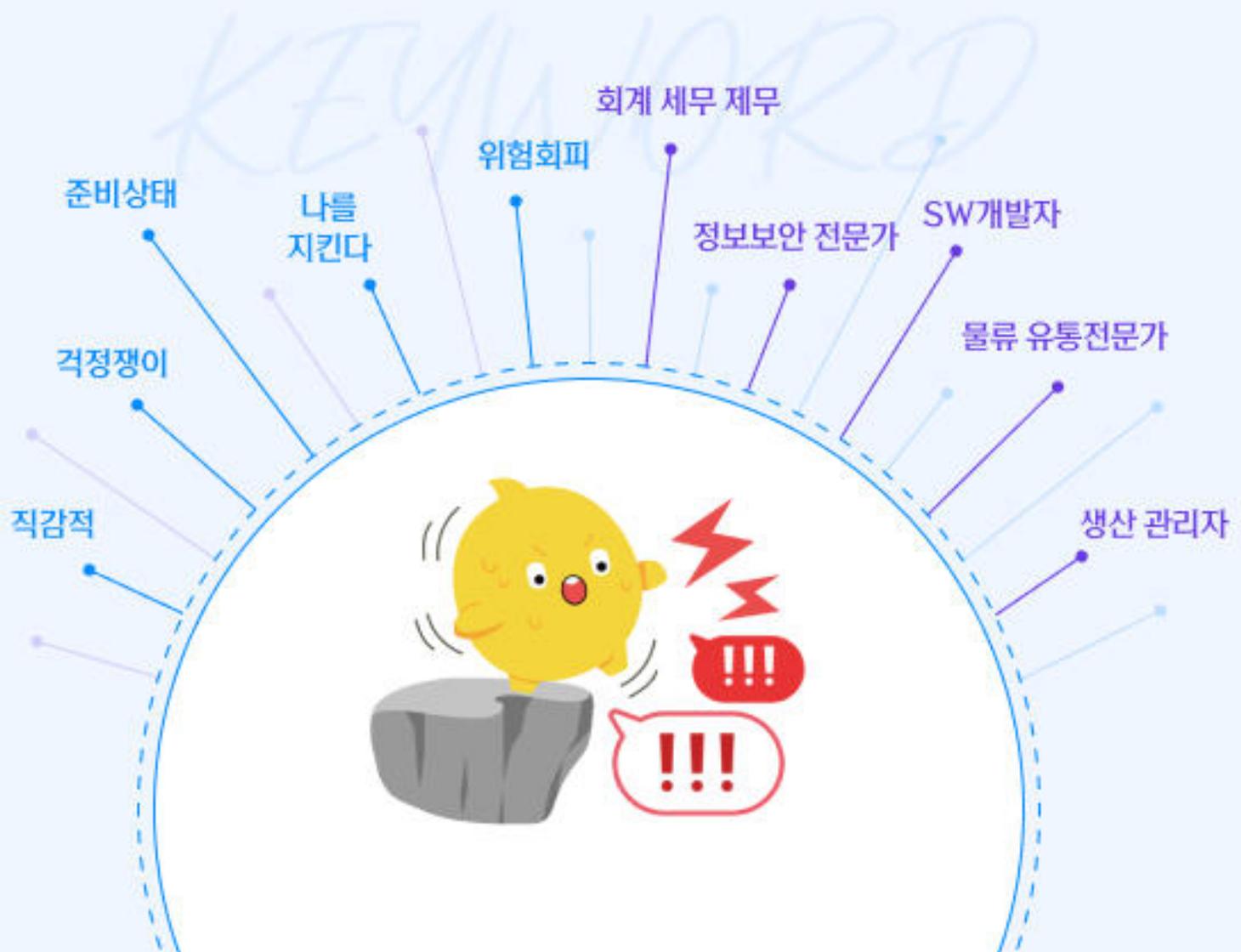


나의 Talent 찾기 Top 5

03 위기감지

특징

위기 감지가 강한 사람은 상황과 관계에 민감하게 반응하며 높은 성취율을 보이는 편입니다. 사전에 위험이 발생할 수 있는 요소를 분석하거나 발생 전에 위험을 감지하여 대응하는 까닭에 대처 능력이 좋은 인물로 평가되기도 합니다. 이들은 문제를 예측하고 그에 따른 안전을 확보할 때, 자신의 역량을 가장 크게 발휘할 수 있습니다. 따라서 불특정 다수의 변수 또는 기존의 문제 상황에 대한 대비하는 분야에서 두각을 드러낼 수 있습니다. 위기 감지가 지나치면 과업을 달성하는데 필요한 정도 이상의 스트레스를 느끼게 될 수 있습니다. 이는 과업 달성에 대한 의지를 무력화할 수도 있으며, 소극적인 태도로 역할을 수행하게 하는 원인이 될 수 있으니 유의하여야 합니다.





나의 Talent 찾기 Top 5

04 도전

특징

도전 정신이 강한 사람은 해결하기 어려운 문제에도 주저하지 않고 극복해 내는 인내심과 끈기가 있습니다. 이들은 비교적 복잡하거나 어려운 것을 풀어내고 그것을 개선하기 위해 끊임없이 연구할 때 역량을 발휘할 수 있습니다. 따라서 창조적인 사고를 토대로 어려운 일을 해내거나 새로운 방식을 도출함으로써 성취감을 느낄 수 있는 분야에서 두각을 드러낼 수 있습니다.

도전 정신이 지나치면 한계가 모호해지고 그로 인해 좌절감을 경험하게 됨으로써 자기비판에 빠질 우려가 있습니다. 때로 만족스러운 결과를 이루지 못하였다 하더라도, 완벽을 추구하기 보다 문제를 해결하기 위해 도전한 사실과 그 과정에 가치를 둘 수 있도록 유의하여야 합니다.





나의 Talent 찾기 Top 5

05 지적추구

특징

지적추구가 높은 사람은 새로운 이론을 습득하고자 하는 욕구가 강하며 환경에 빠르게 적응합니다. 그렇기에 다양한 학문 분야를 두루 이해하고 있는 사람으로 평가되기도 합니다. 끊임없이 새로운 학문을 탐구하고 그것을 타인에게 전달할 때 역량을 가장 잘 발휘할 수 있습니다. 따라서 비판적 사고로 문제나 상황을 바라보고 그것에 대한 해석을 주장하는 분야에서 두각을 드러낼 수 있습니다.

지적추구가 과도할 경우 과업을 위해 필요한 이상 또는 이하의 이해 수준을 갖추게 될 우려가 있습니다. 특히 지나치게 지적추구에 집착하는 것은 심리적 결핍에 의한 것일 수 있으니 지적으로나 심리적으로나 일상의 균형을 잃지 않도록 유의하여야 합니다.





나의 Talent 활용하기

자신의 재능을 효과적으로 사용하면 개인적인 성취감, 성공 및 다른 사람에게 긍정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

다음은 귀하의 재능을 활용하는 데 도움이 되는 몇 가지 단계입니다. 당신의 재능을 사용하는 것은 자기 발견과 성장의 여정임을 기억해야 합니다. 자기에게 인내심을 갖고 나만의 독특함을 받아들이면서, 나의 삶과 다른 사람들의 삶에 기쁨과 성취감을 가져다 주는 방식으로 자신의 재능을 계속 개발하고 공유할 수 있습니다.

Menabi를 통한
재능 확인



명확한
목표 설정

재능개발 및
기술 개선

재능이 비슷한
팀 구성하기

피드백 구하기

관심있는
과목 찾기

나에게 맞는
플랫폼 찾기

도전하기

건강의
균형 맞추기

나의 재능 인내
및 연마하기

내가 학습한
내용 공유하기

계속
궁금해하기

나의 성취를
축하하기

Menabi

STUDY BRIGHT, SHINE BRIGHTER

03

나의
학습 유형

- 나의 학습 전략
- 나에게 맞는 공부 방법
- 암기 방법
- 인지 기능 측정 결과



나의 학습 유형을 찾는 것이 왜 중요할까?

학습 유형은 인간의 교육적 성향의 한 부분입니다.

나의 학습 유형을 아는 것은 중요합니다. 나에게 맞는 방식으로 정보와 지식, 이론과 기술을 받아들이고 정리 및 활용하는 방법에 대한 통찰력을 제공할 수 있습니다. 인간의 “학습 유형”에 대한 개념과 이론화가 교육 연구에서 논의되어 왔지만, 중요한 것은 사람마다 성향과 맞는 선호 학습 유형이 다르다는 점입니다. 그렇기 때문에 여러 학습 유형을 알고 그 중에 자신의 선호유형을 이해하는 것이 중요합니다.

인간의 두뇌는 적응력이 뛰어나고 다양한 학습 전략을 활용할 수 있습니다. 따라서 자신의 강점인 학습 유형을 기반으로 다양한 학습 전략에 접근하여 학습 루틴에 응용하는 것이 좋습니다. 그렇게 한다면 보다 균형 있고 무궁무진한 학습 여정으로 이어질 수 있습니다.

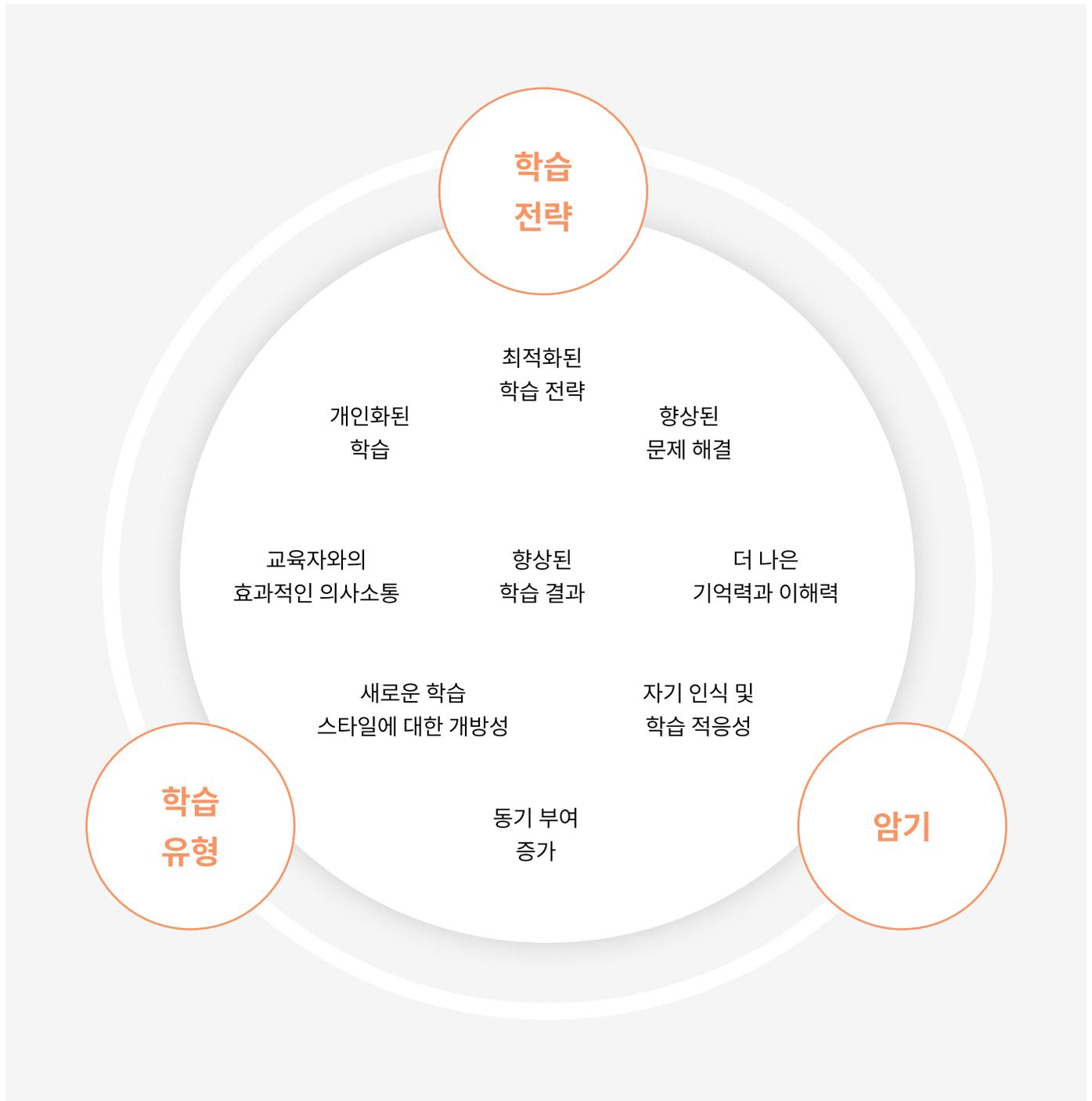
궁극적으로 자신의 학습 유형을 아는 것은 효과적이고 개인화된 학습 전략을 개발하고, 즐거운 학습 경험을 만드는 데 귀중한 발판이 될 수 있습니다.





학습 유형을 찾으면 얻어지는 효과

이 장에서는 나의 학습 전략을 파악하여
학습 유형을 추천해주고 암기 방법 등을 안내하는 장입니다.

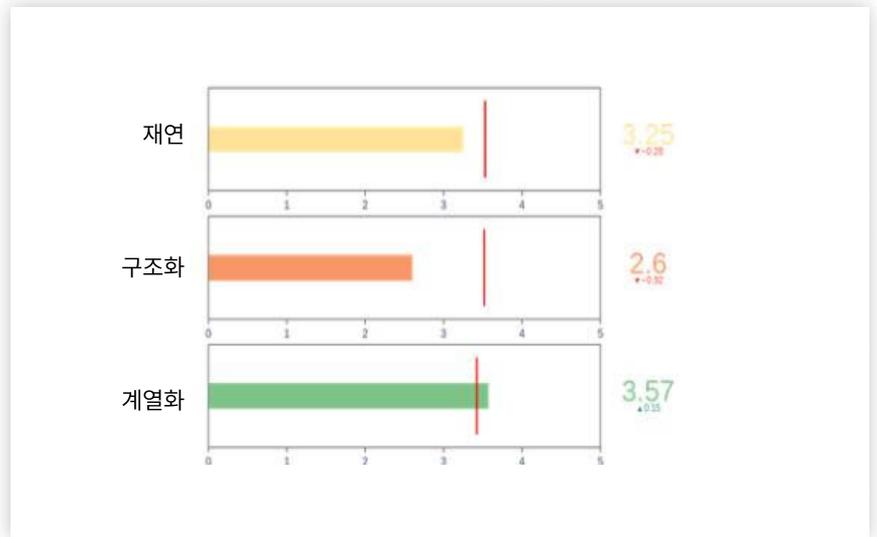




그래프는 이렇게 읽어요

붉은 선은 평균을 의미합니다.

내 점수와 평균을 비교하여 평균보다 높은 지 낮은 지 확인 할 수 있습니다.



재연

암기 혹은 공부해야 할 내용을 반복적으로 읽거나 쓰는 행동을 총칭하는 방법을 의미합니다. 읽기, 쓰기, 말하기 등 반복적인 학습 전략입니다.

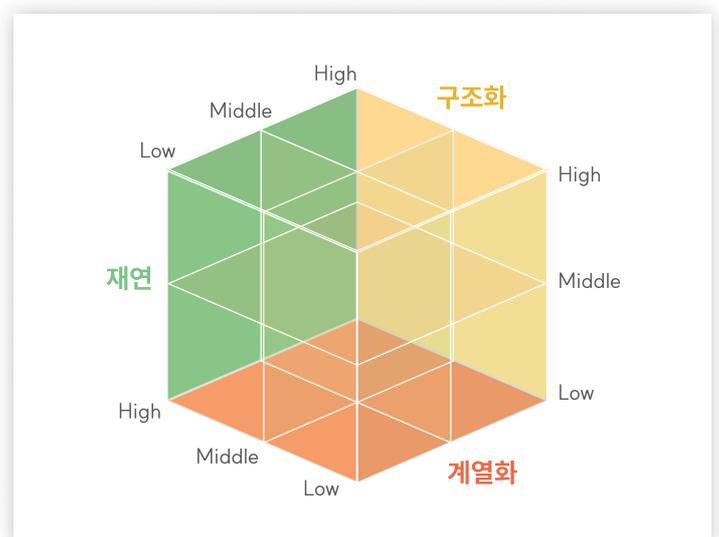
구조화

공부한 내용들끼리 공통점, 차이점에 따라 분류하고 요약 정리하는 학습 전략입니다. 중요한 내용에 줄 긋기, 중요 키워드 만 따로 정리하기 같은 학습법이 있습니다.

계열화

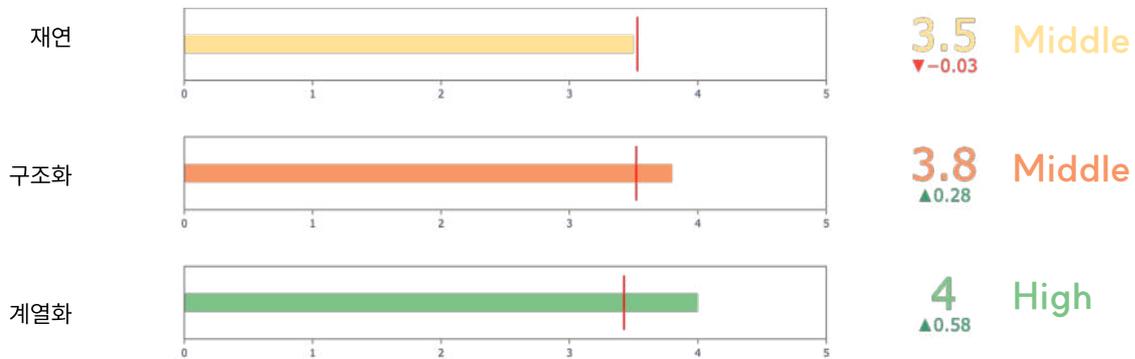
기존 정보와 새로운 정보 사이의 관계를 찾거나 기존 정보끼리 연결성, 관계성을 찾는 학습 전략입니다. 본인 나름대로 학습 내용을 이해하는 방식을 의미합니다.

학습 전략은 '재연, 구조화, 계열화'의 3가지 유형으로 구분되며, 각 유형은 3가지 레벨(High, Middle, Low)로 나뉩니다. 이러한 3*3*3 구조를 시각화한 그래프는 다음과 같습니다. 3가지 학습 유형과 레벨별 결과는 총 27개의 군집으로 제공되며, 이를 통해 자신의 학습 전략 유형과 활용 수준을 확인할 수 있습니다. 또한, 모든 유형을 균형 있게 발전시키기 위한 맞춤형 팁도 참고해보세요.





나의 학습 전략



유형 특징

당신은 재연과 구조화의 활용 수준이 중간인 반면, 계열화의 활용 수준이 높은 학습전략을 구사하는 것으로 나타났습니다. 이것은 이론과 개념 간의 연결성을 찾아 학습하는 유형입니다. 다양한 정보와 개념들 간의 공통점 및 차이점을 분류하는 방법을 선호하는 경향이 있습니다. 특히 개념과 개념 간의 연결성을 모색하고 새로운 학습내용을 탐색하기도 하며, 자기만의 방법으로 이해하는 것을 선호하기도 합니다.

보완점

학습을 할 때 유리한 학습방법을 선호하지만, 인간이 기억을 형성하기 위해서는 단기 기억에서 장기 기억으로 향하게 하기 위한 과정이 반드시 필요합니다. 때문에 개념이나 이론을 학습할 때는 단순 반복의 암기가 다소 비효율적이라 느껴지더라도 이 과정이 필요함을 유의하여야 합니다.



학습법 추천

학습 전략은 정보를 획득, 처리 및 유지하기 위한 구조화된 접근 방식과 기술을 제공합니다. 이는 효과적이고 효율적인 학습 경험을 촉진하는 데 중요한 역할을 합니다. 학습 전략은 학교의 학업 뿐 아니라 삶을 살아가면서 다양한 상황과 직무, 진로환경에서 사용됩니다. 우리의 삶 자체가 배움이자 학습의 연속이기 때문에 자신에게 맞는 학습전략을 찾고 적극적으로 활용하는 것은 자신의 미래 설계에 도움이 될 것입니다.

학습 방법이 줄 수 있는 도움

- 참여 및 관심
- 능동적 학습
- 시간 효율성
- 기억 유지
- 장기 학습
- 실제 적용
- 이해력 향상
- 문제 해결 기술
- 다른 과목에 대한 적응성



학습법 종류	
짧고 굵게 공부법	동료 활용 공부법
마인드맵 공부법	녹음 공부법
흐름 공부법	자투리 시간 공부법
범주화 공부법	선택과 집중 공부법
음독 공부법	셀프 스케줄링 공부법

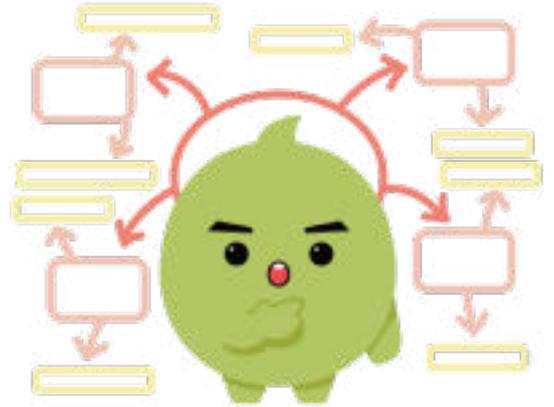


나에게 맞는 학습법 Top 3

01 마인드맵 공부법

#이해력 향상 #기억력 향상 #관계의 시각화 #주제 단순화
#조직 및 개인화 #학문간의 사용

마인드맵은 핵심 아이디어를 중심으로 관련 개념이 나뉘지는 다이어그램을 사용하여 정보를 시각적으로 구성하는 학습 방법입니다.



공부 방법은?

1. 중심 주제 선택

학습할 주제나 내용을 선정하여 중심 주제를 중앙에 적습니다.

2. 가지 생성

중심 주제에서 여러 가지 가지를 뿜어 나갑니다. 이 가지들은 중심 주제와 연관된 세부 주제 또는 개념을 나타냅니다.

3. 색상과 이미지 사용

마인드맵에 색상과 이미지를 활용하면 정보를 시각적으로 구분하고 기억에 더욱 남도록 돕습니다.

4. 핵심 키워드 사용

각 가지의 핵심 키워드를 사용하여 복잡한 내용을 간결하고 기억하기 쉽게 표현합니다.

5. 연결과 확장

마인드맵의 가지들을 서로 연결하고 확장시킵니다. 이렇게 함으로써 개념과 정보들의 연관성을 파악하고 이해하기 쉽습니다.



나에게 맞는 학습법 Top 3

02 녹음 공부법

#감각 활용 공부 #자동 복습 #스스로에게 확인
#암기할 때 좋아요 #살짝 부끄러울수도 #외국어에 효과적

오디오 녹음 또는 음성 녹음으로도 알려진 녹음 연구 방법은 녹음 장치를 사용하여 나중에 검토할 수 있도록 강의, 토론 또는 학습 자료를 기록하는 학습 전략입니다.



공부 방법은?

1. 녹음 장비 확인

먼저 녹음을 위한 장비를 확인합니다. 스마트폰, 녹음기, 컴퓨터 등을 사용하여 녹음할 수 있습니다. 또한, 녹음이 잘 되도록 주변 환경의 소음을 차단하는 노력이 필요합니다.

2. 녹음

녹음을 시작하기 전에 집중하여 내용을 녹음합니다. 필요에 따라 미리 스크립트를 작성하고 구조화하여 녹음할 수도 있습니다.

3. 녹음 파일 저장 및 분류

녹음 파일을 정리하고 저장합니다. 파일명에는 내용과 날짜 등을 명시하여 구분하기 쉽도록 합니다.

4. 듣기 및 정리

녹음한 내용을 듣고 필요한 부분을 정리합니다. 주요 내용이나 핵심적인 개념을 파악하고, 필요한 내용을 메모합니다.

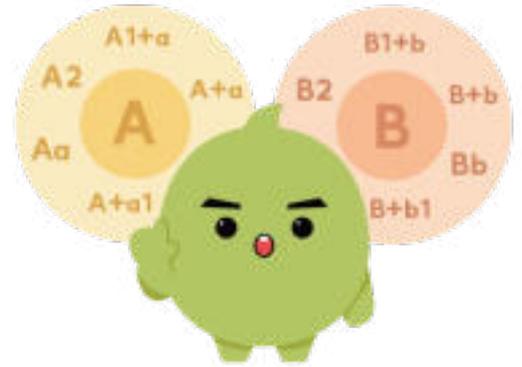


나에게 맞는 학습법 Top 3

03 범주화 공부법

#이해력 향상 #기억력 향상 #그룹 나누기 #공동점_차이점
#조직 및 개인화 #학문간의 사용

범주화 공부법은 학습 내용과 정보를 특정 기준에 따라 분류하고 여러 그룹으로 나누는 방법으로 콘텐츠의 패턴과 관계를 이해하는데 도움을 줄 수 있습니다.



공부 방법은?

1. 학습 주제 선정과 주요 범주 정의

학습 주제와 관련하여 주요 범주를 정의합니다. 이는 핵심적인 카테고리를 나타내며, 학습 내용을 구성하는 기본 요소입니다.

2. 세부 범주 생성

주요 범주를 기반으로 세부 범주를 생성합니다. 세부 범주는 주요 범주에 속하는 더 작은 카테고리를 나타내며, 학습 내용을 더욱 세분화하여 분류합니다.

3. 정보 분류

학습할 내용을 정리하고 해당하는 범주에 정보를 분류합니다. 각각의 세부 범주에 맞는 정보를 기록하고 구성합니다.

4. 시각적 표현

범주화를 시각적으로 표현합니다. 정리한 내용을 그림, 표, 차트, 그래프 등을 활용하여 시각적으로 보여줍니다.

5. 연결과 확장

각각의 범주를 연결하고 확장합니다. 범주들 사이의 관계와 상호작용을 파악하고 지식의 네트워크를 구축합니다.



노트 필기와 암기

노트 필기의 필요성?

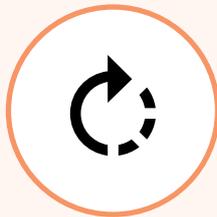
노트 정리는 효과적인 학습과 정보 보존에 필수적입니다. 우선 노트 필기를 하는 과정에서 자신만의 언어로 표현하고 정리하는 과정을 한 번 거치게 됩니다. 이는 해당 학습 내용에 대한 기억과 이해를 강화 시킵니다. 또한 시각적 기억과 연결되어 노트 필기로 메모를 구성하면 나중에 기억을 떠올리고 검토할 때 도움이 됩니다.

노트 필기는 개요, 마인드 맵, 글머리 기호, 색상 코딩 또는 디지털 메모 작성 도구 사용 등과 같이 다양한 방법으로 구성됩니다. 핵심은 자신에게 가장 잘 맞고 자신의 학습 스타일에 맞는 시스템을 찾는 것입니다. 노트를 정리하는데 시간을 투자하면 장기적으로 성과를 거두어 보다 효과적이고 성공적인 학습 경험에 기여할 수 있을 것입니다.

그렇지만, 노트 필기에만 너무 정성을 기울인다면 최적의 학습 결과를 얻기는 어렵습니다. 암기를 비롯한 복습에도 힘을 기울여야 합니다.



이해력
향상



효과적인
복습



정보 과부하
감소



더 쉬운
공동 작업



자기 주도적
학습



시험 및
평가 준비



맞춤형
학습



학습 과정
개선



노트 필기와 암기

암기 효과

암기는 학습에 있어서 기초가 되는 전략이라고 할 수 있습니다.

암기를 통해 기본 개념과 용어들을 암기하게 되면, 해당 분야의 학습 속도나 효율이 높아지게 됩니다. 암기는 다른 학습 전략과 균형을 맞출 때 그 효과가 극대화됩니다.

문제 해결 연습, 그룹 토론, 실습 활동 및 실제 프로젝트와 같은 적극적인 학습 방법을 함께한다면, 비판적 사고 및 지식 응용이 촉진되어 해당 분야에 대한 더 깊은 이해력이 생성되어 장기적으로 지식을 유지하는 데 도움이 됩니다. 교육자와 학습자는 암기식 학습과 능동적 학습 전략을 통합하여, 균형 있고 효과적인 학습 경험을 만들기 위해 노력해야 합니다.

긍정적

즉시 기억

기본
지식의 기초

표준
시험 준비

부정적

깊은
이해 부족

지식 전달
제한

호기심
억제

스트레스와
압력



나에게 맞는 암기 방법 Top 3

Brain Tree Training 브레인 트리 암기법

01

Domenico 박사는 브레인 트리 모델을 통해 기억력뿐만 아니라 자기조절 훈련을 통한 개인의 성장에 대해 연구하였습니다. 이 브레인 트리 모델을 기반으로 암기에 대한 다층적 접근 방식을 고안하였습니다. 브레인 트리 암기법은 시각적인 장치를 이용해 정보를 구조화하고 기억을 강화하는 방법입니다. 개념을 시각적으로 구조화하고 복잡한 정보를 조직화하여 암기할 수 있습니다. 다양한 정보들 속에서 기억하고자 하는 정보를 논리적으로 구성하고, 기억된 정보를 언제든지 꺼내어 볼 수 있도록 돕습니다. 그러므로 기존 정보를 점검하고, 새로운 루틴을 형성하게 하는 혁신적 사고와 논리적 추론 능력을 강화시킵니다. 광합성을 통해 양분을 흡수하고 위로 성장해나가는 나무처럼 지식의 습득, 아이디어 연결, 패턴 인식을 포함한 과정으로 정보를 체계적으로 구성할 수 있습니다.

#나무
#다층적 접근
#논리적 구성
#시각적 구조
#이미지 연결

사용 방법

1. **키워드 식별:** 암기하고자 하는 내용에서 중요한 키워드나 개념을 식별합니다.
2. **브레인트리 구성:** 키워드를 중심으로 한 나무 모양의 구조를 상상합니다. 가장 중요한 개념이나 키워드를 위에 두고, 관련 개념들을 아래로 뻗어가는 형태 구조로 생각해봅니다.
3. **시각적 연상:** 각각의 키워드나 가지에 대해 시각적 이미지를 연상합니다.
4. **연상과 연결:** 키워드와 시각적 이미지를 연결시킵니다. 이미지와 키워드가 서로 연관되도록 상상합니다.
5. **의미부여와 강조:** 각각의 이미지와 키워드 사이에 의미를 부여하고, 이해하는 과정을 가집니다.
6. **반복적 학습과 활용:** 브레인트리를 통해 연상된 이미지와 키워드를 반복적으로 상기하고, 이를 활용해 내용을 복습하면서 기억을 강화시킵니다.



나에게 맞는 암기 방법 Top 3

Leitner System 라이트너 암기법

라이트너(Leitner system) 암기 방법은 Sebastian Leitner박사가 설명한 박스형 카드 암기법입니다. 'Leitner 시스템' 또는 '플래시카드 시스템'이라고도 불리며, 효과적인 복습을 통해 기억력을 향상시키는 방법입니다. 이 방법은 간단하면서도 효과적으로 정보를 기억하고 복습하는데 활용될 수 있습니다. 이 암기법은 에빙하우스의 망각 곡선을 응용해 명함 정도의 사이즈의 카드로 오답노트를 반복하는 방식으로 개념이나 주제 등을 암기합니다. 암기하고자 하는 내용을 담은 카드에는 문제나 답, 키워드 등이 포함되며, 암기한 내용을 효과적으로 복습하면서 알고 있는 내용과 모르는 내용을 명확하게 구분할 수 있다는 장점이 있습니다. 또한, 시간을 투자한 암기 내용 중 어떤 부분이 추가적인 암기가 필요한지 파악할 수 있어 시간을 효율적으로 활용할 수 있습니다. 간단하면서도 효과적인 카드 시스템으로, 많은 학습자들이 언어 공부, 용어 학습, 역사 등 다양한 분야에서 활용하고 있습니다.

02

#라이트너
#카드
#상자
#오답노트
#명료함

사용 방법

1. 명함 정도의 사이즈로 카드를 여러 장 만듭니다. A4 용지를 3번 정도 겹쳐 접어서 8등분하는 걸 추천합니다.
2. 카드의 앞 면에 외우고자 하는 단어 혹은 문제를 씁니다.
3. 카드의 뒷 면에 단어의 뜻 혹은 정답을 씁니다.
4. 카드를 꽃을 소형 책꽂이 형태의 상자를 만듭니다. 5칸 정도가 적당하며, 5개의 상자나 서랍을 활용할 수 있습니다.
5. 만들어 둔 카드를 모두 첫째 칸에 넣습니다.
6. 카드들을 앞 장부터 하나씩 뒤집어서 정답을 맞추면 다음 둘째 칸에 넣고, 틀리면 첫 칸의 맨 끝으로 돌려보내는 식으로 모든 카드를 한 번 학습합니다.
7. 복습을 통해 새로 학습 카드를 다음 칸에 추가하면서, 암기하는 카드의 수를 늘려갑니다.
8. 복습 과정에서 마지막 칸에서도 정답을 맞추고 나면, 그 카드의 내용은 확실히 암기된 것이므로 카드를 버려도 됩니다.



나에게 맞는 암기 방법 Top 3

Acrostics 아크로틱스 암기법

03

아크로틱스-첫 글자 모음 (Acrostics) 암기법은 문장 또는 단어에서 각 음의 첫 자를 기억해 생각해낼 단서를 제공하는 방법입니다. 특정 단어나 구절의 첫 글자를 활용하여 원하는 정보를 기억하는 방법이며, 각 글자가 의미 있는 단어나 문장의 시작을 나타내어, 기억을 강화시키는 방식입니다. 첫 글자 모음으로 이루어진 단어를 기억하기 때문에, 단어나 순서를 기억하는 데 도움을 주는 효과적인 방법 중 하나입니다. 창의성을 활용하여 기억력을 강화하는 데 도움을 주며, 다양한 주제에 적용할 수 있습니다. 또한 특정 주제, 목록, 순서 등을 기억해야 할 때, 해당 단어나 목록의 각 글자를 이용하여 의미 있는 문장이나 단어를 만들어 기억할 수 있습니다. 아크로틱스-첫 글자 모음 (Acrostics) 암기법의 예는 다음과 같습니다.

예) "HOMES" - 북미의 다섯 대호수

H(허론), O(온타리오), M(미시건), E(이리), S(수페리어)

"HOMES"는 북미의 다섯 대호수를 나타내는데, 이를 기억하기 위해 각 호수의 첫 글자를 사용해 만듭니다.

#첫 글자
#모음
#아크로틱스
#시작
#순서

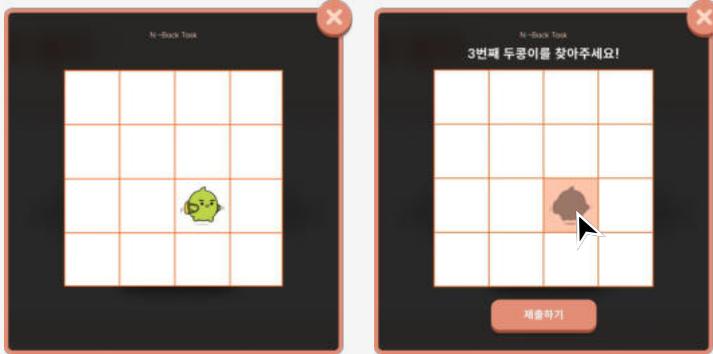
사용 방법

1. 기억해야하는 내용의 개념을 정리하고, 단어나 문장으로 분류합니다.
2. 분류한 문장 또는 단어의 첫 음을 사용해 하나의 단어로 구성합니다.
3. 우주 행성 이름을 외우는 경우, 행성의 이름들을 나열하여 정리합니다.
예) 수성, 금성, 지구, 화성, 목성, 토성, 천왕성, 해왕성
4. 정리한 단어들의 첫글자만을 모아 하나의 단어/문장으로 구성합니다.
예) 수-금-지-화-목-토-천-해
5. 정리한 첫글자모음 문장을 반복적으로 연습하며 공부합니다.



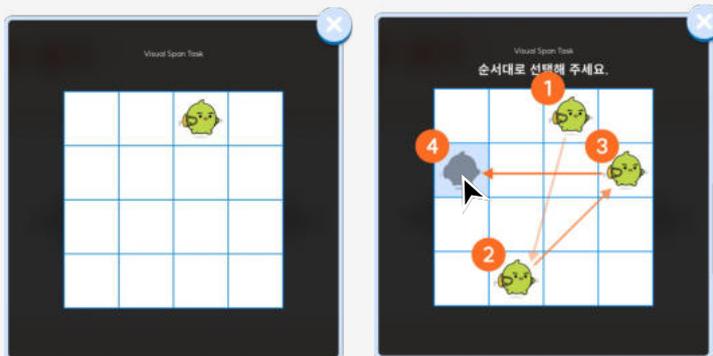
인지 기능 측정 검사 도구

N-Back Task



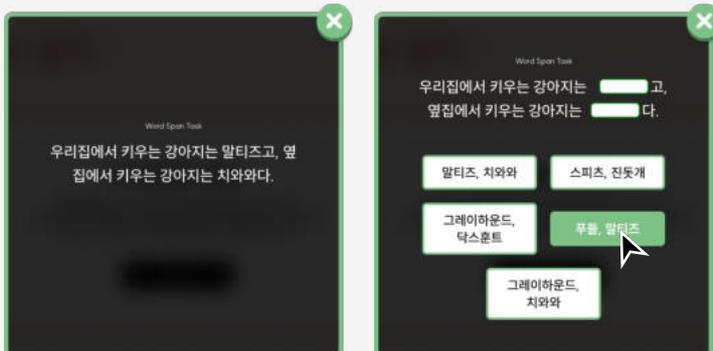
여러번에 걸쳐서 나오는 캐릭터의 위치를 잘 기억 했다가 문제에 주어진 n번째 순서에 맞는 캐릭터 위치를 선택하는 게임으로, Working Memory의 용량을 측정하는 검사도구입니다.

Visual Span Task



화면에 나오는 캐릭터의 위치를 순서대로 기억 했다가 나온 순서에 맞게 그 위치를 선택하는 게임으로, Working Memory의 정확도를 측정하는 검사도구입니다.

Word Span Task

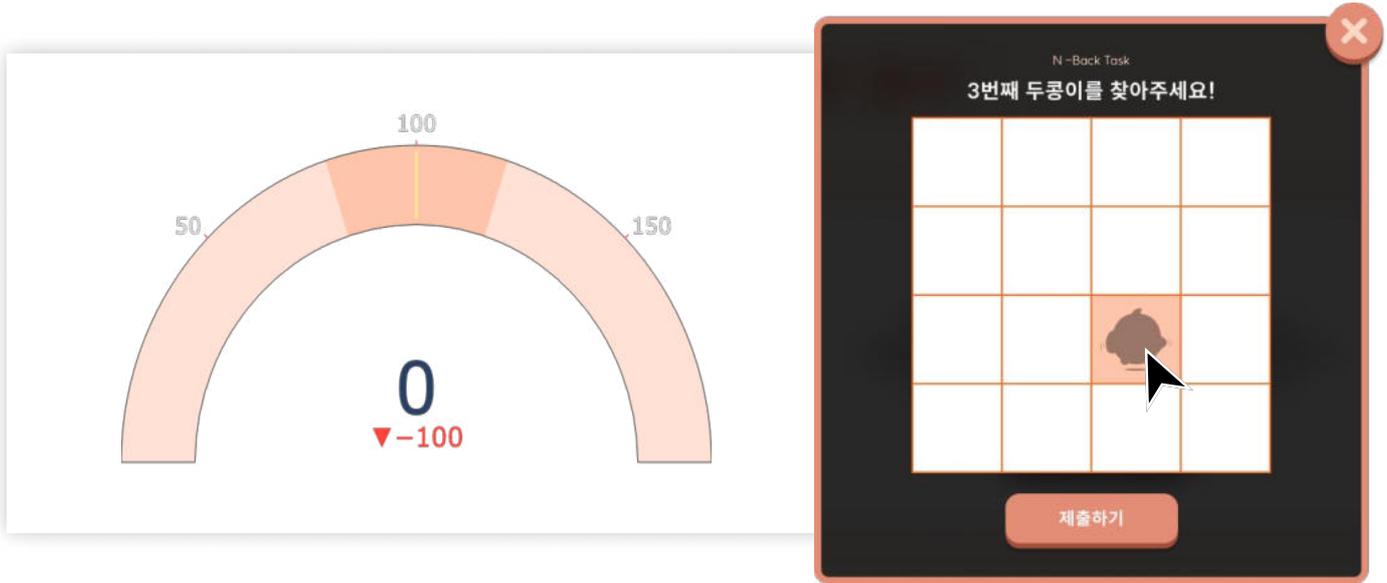


화면에 제시된 여러 문장들을 잘 기억 했다가 문장의 빈칸에 들어갈 답을 선택하는 게임으로, 빠르게 암기하고 암기한 내용을 유지하여 Verbal Working Memory의 용량과 정확도를 측정하고 Short Term Memory 능력을 측정하는 검사도구입니다.



N-Back Task

사람의 기억은 감각 기억, 단기 기억 또는 작업 기억, 장기 기억 등으로 분류할 수 있습니다. 작업 기억(Working memory)과 단기 기억(Short term memory)은 장기 기억을 위해 꼭 필요한 부분이며, 인지 기능에 있어서 기초가 되는 능력이라고 할 수 있습니다.



그 중 작업 기억은 어떤 정보를 처리하는 과정이며, 인지적 활동을 위해 필요한 정보를 일시적으로 저장하는 기억을 말합니다. 이와 같은 작업 기억 수준 및 용량을 측정하는 과제로는 N-Back Task가 있습니다. 또한, N-Back Task를 통해 두뇌 기능의 효율성을 증진시킬 수 있습니다. N-Back Task 게임은 작업 기억과 유동 지능을 훈련시키는 방법으로도 알려져 있습니다.

나의 결과

당신의 N-back task 점수는 평균 정도 수준입니다.

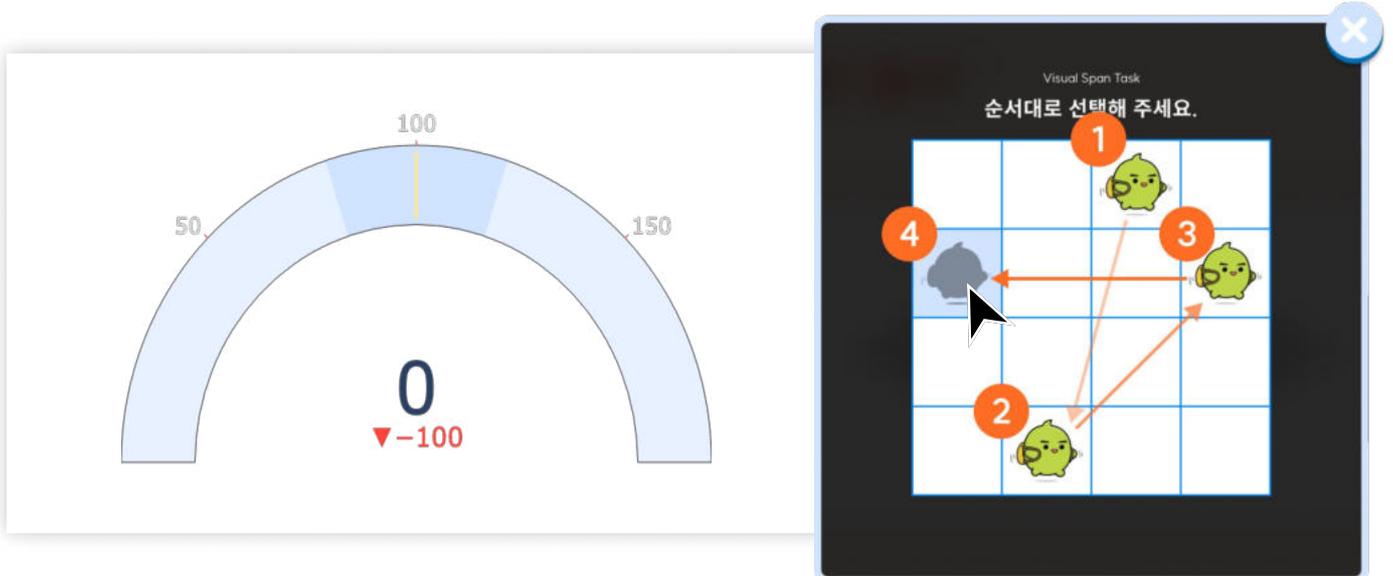
평균적인 작업 기억(Working memory) 용량을 가지고 있다는 것은 일시적으로 정보를 기억하고 유지하는 정상적인 기억의 과정을 수행할 수 있음을 의미합니다. 작업 기억은 인간의 고등 인지 기능 중 하나인 실행 기능의 일부분으로 다양한 정보를 잘 활용하고 상황 판단 혹은 기억과 관련된 능력입니다.

새로운 지식과 기술을 배우는 것은 작업 기억 능력을 강화시키는 방법 중 하나입니다. 새로운 악기를 배우거나 새로운 음악을 듣고, 스도쿠나 체스와 같은 두뇌 훈련 게임을 활용하여 기억력을 향상시킬 수 있습니다.



Visual Span Task

사람의 기억은 감각 기억, 단기 기억 또는 작업 기억, 장기 기억 등으로 분류할 수 있습니다. 작업 기억(Working memory)과 단기 기억(Short term memory)은 장기 기억을 위해 꼭 필요한 부분이며, 인지 기능에 있어서 기초가 되는 능력이라고 할 수 있습니다.



짧은 시간 동안의 정보 저장과 조작을 동시에 측정함으로써, 기억 메커니즘을 이해할 수 있습니다. 특히, 비언어적인 정보에 대한 기억력을 측정하는 과제로는 Visual Span Task가 있습니다. 시공간 작업기억폭(visuo-spatial working memory span)과 관련된 Visual Span Task게임을 통해, 확인하는 정보에 대한 주의집중과 필요한 정보만을 인출하는 기능을 확인할 수 있습니다.

나의 결과

당신의 Visual Span Task 점수는 평균 정도 수준입니다.

이는 평균적인 작업 기억(Working memory)의 정확도를 가지고 있음을 의미하며, 주어진 과제를 최대한 정확하게 처리해낼 수 있는 능력을 가지고 있다는 뜻이기도 합니다.

작업 기억은 다양한 정보를 잘 활용하고 상황 판단 혹은 기억과 관련된 능력입니다. 해야 할 일이나 아이디어가 생각나면 메모를 하는 습관을 가지면 작업 기억의 분산을 막고, 정보를 효율적으로 활용할 수 있습니다.



Word Span Task

사람의 기억은 감각 기억, 단기 기억 또는 작업 기억, 장기 기억 등으로 분류할 수 있습니다. 작업 기억(Working memory)과 단기 기억(Short term memory)은 장기 기억을 위해 꼭 필요한 부분이며, 인지 기능에 있어서 기초가 되는 능력이라고 할 수 있습니다.



다양한 인지 기능 중 기억 능력은 언어 수행 능력을 설명하는 중요한 요인으로, 특히 언어 이해 능력과 밀접한 관련성을 가지고 있습니다. 특히, 언어적 정보에 대한 기억력을 측정하는 과제로는 Word Span Task가 있습니다. 이는 단기 기억의 기능뿐 아니라 정보 처리 속도, 주의 집중력을 확인하고 향상시키는 방법으로도 알려져 있습니다.

나의 결과

당신의 Word Span Task 점수는 평균 수준입니다.

이는 평균 정도의 언어 단기 기억(Word Short term memory) 능력을 가지고 있음을 의미합니다. 무엇인가를 기억하기 위해 언어적 의미와 개념에 주의집중하고, 인지하는 능력을 발휘할 수 있습니다.

다양한 정보를 기억할 때 단기 기억을 거쳐서 장기 기억으로 전환시키므로, 새로운 정보를 이미 알고 있는 지식과 연결시키는 연상 기법은 단기 기억력에 좋은 영향을 줄 수 있습니다. 이미 알고 있는 지식과 새로운 정보를 연상하면 기억력을 높일 수 있습니다.

Menabi

STUDY BRIGHT, SHINE BRIGHTER

04

나의
진로 성향

- 나에게 맞는 직업군
- 추천 직업 3



개인의 재능과 직업의 연관성

인간은 평생동안 자신에게 의미가 있는 일과 삶의 의미를 찾고, 자아실현을 추구합니다.

현대사회에서는 주로 그 일이 직업이 되기도 합니다. 그래서 현대인들에게 자신의 재능과 성향에 맞는 직업을 찾는 것은 평생의 화두이기도 합니다. 그렇기 때문에 자신의 재능을 잘 알고 이와 연관된 직업을 이해하고 있는 것은 중요합니다. 이는 나의 직업 선택, 직업 만족도, 종사하는 분야에서의 성공과 성취에 중대한 영향을 미칠 수 있기 때문입니다.

재능은 한 개인의 강점 또는 타고난 능력이며, 비교적 적은 노력으로도 탁월한 역량을 발휘하도록 도울 수 있습니다. 인지 능력, 사회적 기술, 신체 능력, 창의적 적성, 감성 지능, 미적 감수성 등 다양한 영역과 관련될 수 있습니다.

자신의 재능과 관련있는 직업에 종사하게 된다면, 한 개인으로서는 자신의 존재 가치를 확인하며 재능을 갈고 닦고 잠재력을 더 펼치면서 행복한 삶을 살게 됩니다. 또한 조직 차원에서는 적재적소에 인재들이 배치됨으로써 인적 자원의 효율적 운용으로 발전을 도모할 수 있게 됩니다.

개인의 재능이 지능으로 연결 시 효과



직업적
성장



직무 수행 및
직무 만족도



개인 동기
및 열정



잠재 재능
발현



적응성 및
다재다능성



기술 및
자기 개발



미래 사회는?

직업 시장의 끊임없이 변화하는 특성, 기술 발전 및 사회적 요구의 변화로 인해 확실하게 미래 직업을 예측하는 것은 어렵습니다. 그러나 기술 혁신, 인구 통계학적 변화 및 글로벌 추세와 같은 요인을 통해서 여러 산업 및 직업 미래에 대한 가능성을 엿볼 수 있습니다.

먼저 디지털 기술의 발전으로 인한 전통적인 직업들의 자동화는 지속될 것으로 보입니다. 인공지능, 빅데이터 분석, 클라우드 컴퓨팅 분야에서 일자리 수요가 늘어날 것입니다. 또한 최첨단 기술이 발전할수록 인간적인 감수성에 대한 수요도 증대되어, 인간의 경험치, 창의력, 리더십, 미적 감각 등에 대한 요구가 늘어날 것입니다. 마지막으로 환경 문제로 인한 지속가능한 산업에 대한 수요가 커질 것으로 보입니다.

여러 직종의 가능성을 보여주지만, 고용 시장은 변화할 수 있으며 진화하는 기술과 사회적 요구에 대응하여 새로운 직업이 나타날 수 있다는 점에 유의하는 것이 중요합니다. 적응력, 지속적인 학습 및 업계 동향에 대한 최신 정보는 미래의 역동적인 직업 환경에서 성공하는 데 필수적입니다.

미래 사회 유망 직종

- 인공지능 전문가
- 데이터 분석가 및 과학자
- 사이버 보안 분석가
- 의료 전문가
- 블록체인 개발자
- 가상 현실(VR) 및 증강 현실(AR) 개발자
- 전자 상거래 및 공급망 전문가
- 콘텐츠 제작자 및 인플루언서
- 디지털 마케팅 전문가
- 생명공학 및 유전공학 전문가
- 로봇 엔지니어 및 기술자
- 환경 전문가
- 재생 에너지 기술자
- 항공 우주 엔지니어
- 노인 간호 전문가



그래프는 이렇게 읽어요

이 표에서는 내가 가진 역량과 실제 직군의 전문가들이 가져야 할 역량을 비교해 볼 수 있습니다.

진로	특성1	특성2	특성3	특성4	특성5
창업가	리더십	책임성	활동성	도전	상호작용
사업 기획 전략	리더십	책임성	인지해석	목표지향성	준비성
서비스 기획	이타성	의사소통	창의성	문제해결	준비성
마케팅	사교성	의사소통	활동성	정서공감	도움추구

특성 부분은 각 직업군들의 역량입니다.
 그래프에 색칠된 부분은 내가 가진 역량입니다.

대표 직업군

- 경영/사무원
- 프로젝트 매니저
- 전략/기획자
- 창업가
- 인사/조직개발 전문가 (HR 전문가)
- 마케터
- 영업/ 영업관리자
- 광고/홍보 전문가
- 생산기술자
- 생산관리자
- 데이터 분석가
- 보안 전문가
- 재무/회계 전문가
- 의료 종사자
- 사회복지 전문가
- NGO 활동가
- 크리에이터
- 서비스 전문직
- 언어 전문가
- 예체능
- 물류/ 유통 전문가
- 에너지/환경 전문가
- 연구자
- 컨설턴트
- 법률전문가
- 교사/ 강사
- UX/UI 디자이너
- 그래픽디자이너
- 제품디자이너
- IT 개발자
- 엔지니어



나에게 알맞은 진로 찾아보기

진로	특성1	특성2	특성3	특성4	특성5
창업가	리더십	책임성	활동성	도전	상호작용
사업 기획 전략	리더십	책임성	인지해석	목표지향성	준비성
서비스 기획	이타성	의사소통	창의성	문제해결	준비성
마케팅	사교성	의사소통	활동성	정서공감	도움추구
회계 세무	통제성	책임성	위기감지	규칙	판단
법률 전문가	지적추구	준비성	감정무시	규칙	문제해결
인사 노무 HR	통제성	신뢰	정서명료	상호작용	목표지향성
SW 개발자	도전	지적상상	인지해석	상호작용	문제해결
HW 엔지니어	도전	지적상상	판단	규칙	문제해결
정보보안 전문가	책임성	신뢰	위기감지	회피	문제판단
무역 / 영업	사교성	신뢰	정서명료	도움추구	긍정정서
물류 유통 전문가	책임성	준비성	위기감지	규칙	신체적긍정성
생산 기술자	목표	준비성	판단	규칙	인지해석
생산 관리자	통제성	준비성	판단	규칙	위기감지



나에게 알맞은 진로 찾아보기

진로	특성1	특성2	특성3	특성4	특성5
건설 / 건축 전문가	책임성	책임창의성	목표	규칙	문제해결
디자인 / 브랜딩	지적 상상	창의성	감정풍부	지적추구	지지
퍼블리싱	지적 상상	창의성	감정풍부	문제판단	관심
의료 전문가	지적추구	이타성	정서인식	문제해결	침착
연구자	지적추구	도전	인지해석	문제해결	감정통제
에너지 환경 전문가	이타성	부정정서	인지해석	문제해결	지지
교육자	이타성	긍정정서	사교성	정서인식	관심
미디어 출판	이타성	설득	정서표현	정서명료	관심
금융 / 증권	사교성	판단	무시	지지	관심
사회 복지 전문가	이타성	정서공감	긍정정서	신뢰	관심
서비스 전문직	활동성	감정무시	긍정정서	신뢰	도움추구
NGO 활동가	활동성	부정정서	정서인식	이타성	도전
크리에이터	리더십	정서표현	창의성	무시	도움추구
언어 전문가	사교성	정서표현	정서인식	지지	지적추구
예체능	활동성	지적 상상	감정풍부	회피	창의성



나에게 잘 맞을 수 있는
진로 추천 및 관련 직업

연구

현재 인기 있는 직업

연구 과학자, 데이터 과학자, 환경 연구원, 의학 연구원, 인공지능 연구원

미래가 기대되는 직업

양자 컴퓨팅 연구원, 유전체 연구자, 신약 개발 연구원, 인공 신경망 연구원, 바이오 의약품 연구원, 신재생 에너지 연구자

필요한 능력

지적추구, 도전, 인지해석, 문제해결, 감정통제

하는 일

이 직업은 특정 주제나 문제를 해결하기 위해 문헌들을 검토하여, 데이터를 수집하고, 실험이나 연구를 진행하는 역할을 수행합니다. 과학, 기술, 의료, 사회과학 등 다양한 분야가 있으며, 다른 연구원이나 기관과 협력하여 프로젝트를 수행하기도 합니다. 또한 연구 결과를 논문, 보고서, 기사화로 문서화하여 발견한 내용을 대중에게 전달함으로써 지식을 확장시키고, 다양한 분야를 발전시킵니다.



나에게 잘 맞을 수 있는
진로 추천 및 관련 직업

창업가

현재 인기 있는 직업

소프트웨어 기술 창업가, 암호화폐 창업가

미래가 기대되는 직업

드론 기술, 가상현실 창업가, 에듀테크 창업가

필요한 능력

리더십, 책임성, 활동성, 도전, 상호작용

하는 일

이 직업은 스스로 새로운 사업을 만들고 관리합니다. 자본, 인력, 설비 등을 확보한 상태에서 독특한 아이디어와 장기적인 비전을 가지고 목표를 달성하기 위해 지속적으로 노력합니다. 시장 변화를 끊임 없이 모니터링하며, 지속 가능한 성장을 위한 전략을 세우고 사업을 더 확장하는 것을 목표로 합니다. 또한 투자자와 협력하거나 크라우드 펀딩을 통해 자금을 조달하며 사업을 유지합니다.



나에게 잘 맞을 수 있는

진로 추천 및 관련 직업

사업 기획 전략

현재 인기 있는 직업

R&D기획자, 관리기획자, 서비스 플로우 기획

미래가 기대되는 직업

사업 기획자, 전략 기획자, 혼합현실디자이너, 서비스 기획자

필요한 능력

리더십, 책임성, 인지해석, 목표지향성, 준비성

하는 일

경영자의 관점을 가지고 회사가 나아가야 하는 방향을 제시하는 역할을 합니다. 해당 회사가 가지고 있는 비전을 파악하고, 그 비전에 알맞는 중장기 사업전략을 제시합니다. 또한 변화하는 시장 변화를 끊임없이 모니터링하며, 변화에 따른 잠재적 문제나 새로운 기회를 파악해 이에 대한 전략을 제시합니다. 또한 개별 사업들의 성과를 평가하며 비즈니스 포트폴리오를 분석하여, 최적의 포트폴리오를 만들어 낼 수 있도록 도와줍니다.

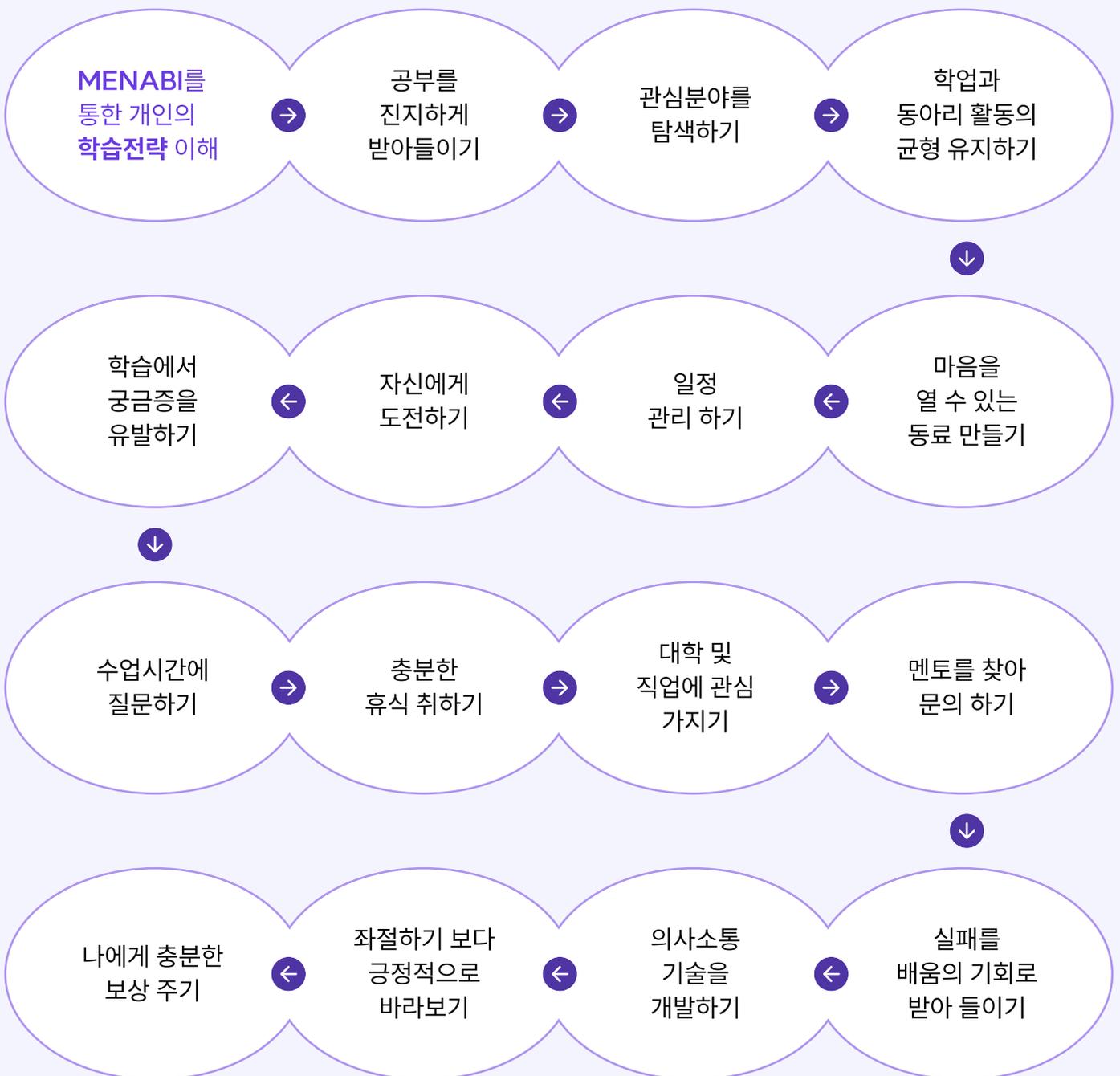


중, 고등학생들에게 조언

중, 고등학교는 미래의 기초를 다지는 인생의 중요한 단계입니다.

다음은 중, 고등학교 시절을 최대한 활용하고 성공적인 미래를 준비하는 데 도움이 되는 몇 가지 조언입니다.

청소년기는 자기 발견, 성장 및 미래를 위한 준비의 시간입니다. 새로운 경험에 열린 마음으로 여정을 받아들이고, 자신에게 오는 기회를 최대한 활용하세요. 이 기간 동안 여러분의 노력과 헌신은 성공적이고 만족스러운 미래를 위한 토대를 마련해 줄 것입니다.



Menabi
STUDY BRIGHT, SHINE BRIGHTER

Menabi

STUDY BRIGHT, SHINE BRIGHTER

05

나의

유전정보

- 나의 성향과 맞는 유전정보
- 나의 인지기능과 맞는 유전정보



성향과 유전의 연관성

성향은 업무 성과, 학업능력을 비롯한 다양한 사회적, 행동적 결과를 예측합니다. 또한 성향의 변화는 정신 건강을 포함한 삶의 많은 부분과 관련되어 있습니다.

생물학적으로 성향은 중간 정도의 유전성을 지닌 유전적 표현형(phenotype)입니다. 쌍둥이, 가족 연구에 따르면 성향은 유전될 수 있으며 유전 가능성 추정치는 33%에서 65% 사이입니다. 게놈 전반과 성향에 대한 연관성 연구는 Eysenck 성격 설문지 또는 Five-Factor Model(FFM)의 일부로 측정된 신경증에 주로 초점을 맞춰 왔습니다. 그러나, 최근 성향과 관련된 전장 유전체 연관분석(GWAS)은 모든 성향을 대상으로 연구되고 있습니다.

진스토리 코리아에서는 지속적으로 연구되고 있는 성향과 관련된 GWAS 논문을 기반으로 개인의 유전적, 선천적 특성을 예측합니다.

사람을 정확하게 이해하고 고객의 보다 나은 삶을 위해 노력하겠습니다.

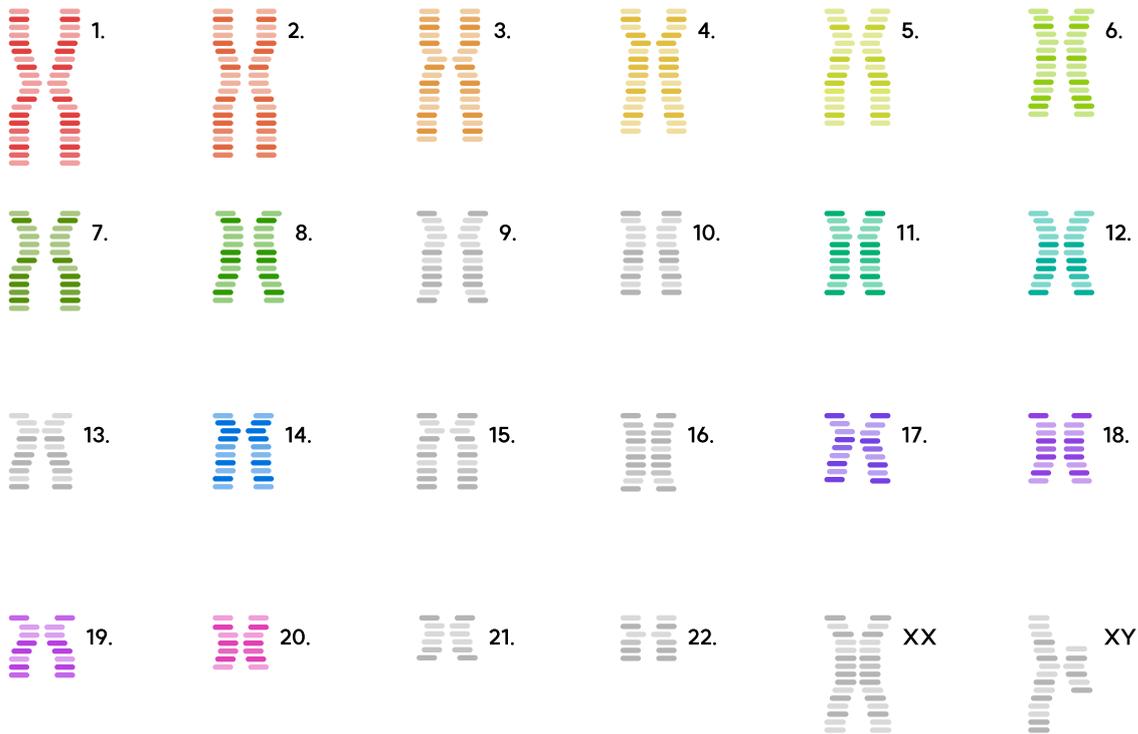




성향

내가 가지고 있을 확률이 높은 SNP는?

리아 님은 **5가지 성향과 관련된 SNP(유전변이)를 가지고 있을 확률이 높습니다.**



SNP란?

DNA 염기서열에서 1000개의 염기서열마다 하나의 염기서열 (A, T, G, C)이 차이를 보이는 유전적 변화 또는 변이를 단일염기다형성 (Single Nucleotide polymorphism, SNP)이라고 합니다. SNP로 인한 유전적 차이는 머리 색깔, 눈 색깔, 피부색, 외모, 성격과 같은 다양한 특성에 기여합니다.

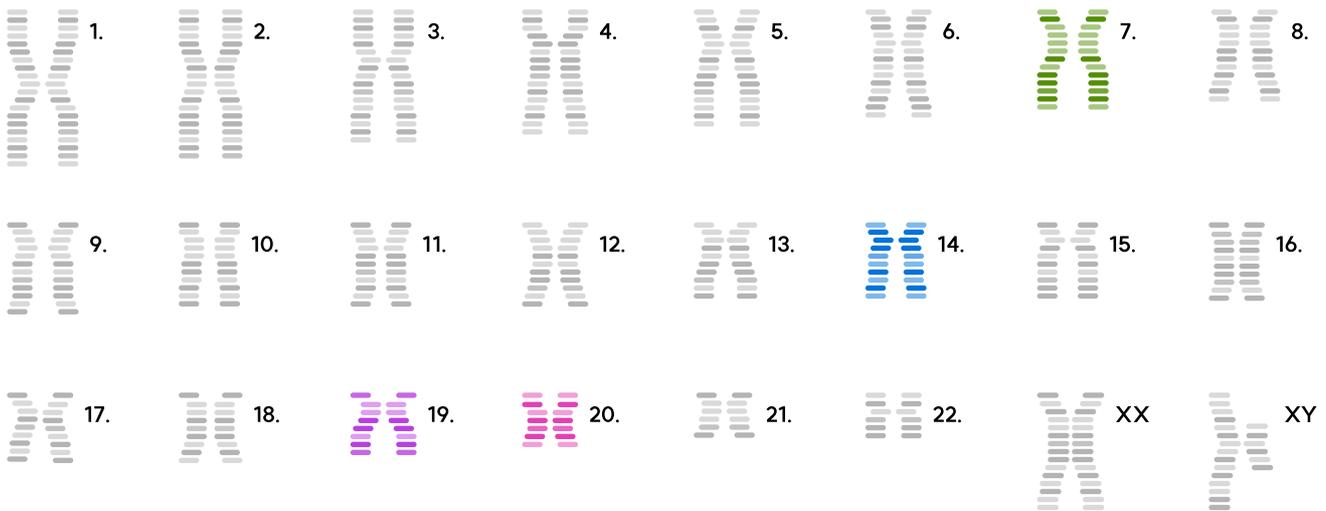
성향이란?

사람이 가지고 있는 다양한 내적 특성 중 하나입니다. 성향은 사람이 일반적으로 주로 하는 행동을 예측하며 상황에 따라 어떻게 반응할지 파악할 때 사용합니다. 성향은 타고나는 부분과 환경적으로 영향을 받는 부분이 조화롭게 어우러져 나만의 독특한 성향을 만들어 냅니다. 타고나는 점이 유사하더라도 환경에 따라 다른 성향을 보이기도 하고 타고난 점이 전혀 다르더라도 비슷한 성향을 보일 수 있습니다.

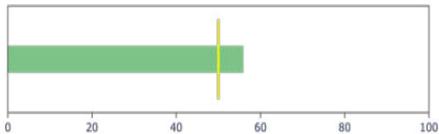


'활동 강화' 관련 유전변이를 가지고 있을 확률이 높습니다.

Expected In your chromosomes



해당 점수와 그래프는 메나비 심리검사의 '활동 강화'에 대한 결과치입니다.



높은 '활동 강화'에 대한 유전 변이

- rs79926910
- rs117292860
- rs12537271
- rs877600
- rs8010306

'활동 강화' 관련 유전변이의 타고난 능력. #활동성 #사교성 #긍정 정서 #리더십

활동 강화는 사람이 가지고 있는 다양한 성격 특징 중 하나입니다. 활동성, 사교성, 긍정 정서, 리더십, 외부 활동, 넓은 대인 관계 등과 관련이 깊은 성격 특성입니다. 이러한 성격 특성이 높은 사람일수록 유전적으로 많은 사람을 만나고 외부에서 활동할 때 에너지를 얻고 즐거움을 얻는 특성이 강한 편입니다. 반대로 점수가 낮을 수록 내향적인 사람으로 생각할 수 있습니다.



Comment

from Menabi

- 활동 강화는 사람이 가지고 있는 다양한 성격 및 성향 중 한가지입니다. 흔히 Five Factor Model(FFM)이라 불리는 성격 구성에서 주로 사용하는 성격 요인입니다. 활동 강화는 외부 활동, 활동성, 공격성, 대담함 등과 관련이 있는 성격요인으로 해당 성격 특성이 높으면 높을 수록 외부 활동을 선호하고 사람들을 만나는 것을 즐기며, 리더십이 있고 약간의 공격성을 보고하는 경향이 많은 성격 특성입니다. 반대로 외향성 점수가 낮다면 내향적인 사람이라 칭하며 혼자 있는 시간을 즐기고 사색을 즐기며, 조용한 환경을 선호하는 특징이 있습니다.
- 현재 본인의 활동 강화 점수는 평균 수준에 속합니다. 이는 본인이 가지고 있는 성격적 특성이 외향성과 내향성 중간 단계에 위치한다는 것을 의미합니다. 적당한 외부 활동을 즐기며, 3~4명 정도의 적당한 크기의 모임을 즐기는 성향이 강합니다. 특히 대인 관계에 경우 단순하게 많다가 보다는 어느 정도 깊이 있는 관계를 더욱 원할 가능성이 더 큼니다.
- 적당한 활동 강화는 엄청 독특하거나 튀는 성향은 아닙니다. 평범해 보인다면 평범하다고 할 수 있는 성향입니다. 리더십과 팔로워십을 두루두루 가지고 있을 가능성이 큼니다. 즉, 상황에 따라서 외향적인 모습과 그렇지 않은 모습을 보이는 경향이 있습니다. 상황에 따라 행동이 달라진다는 것은 상황에 맞춰 조절을 잘 한다는 의미일 수 있습니다. 외향적으로 나서야 할 때와 그렇지 않을 때를 잘 파악하고 나의 능력이나 역량에 따라서 조절하는 모습을 보일 수 있습니다. 다만 일정한 기준이 명확하지 않다면 이랬다 저랬다 하는 사람 처럼 보일 수 있으니 주의할 필요는 있습니다.

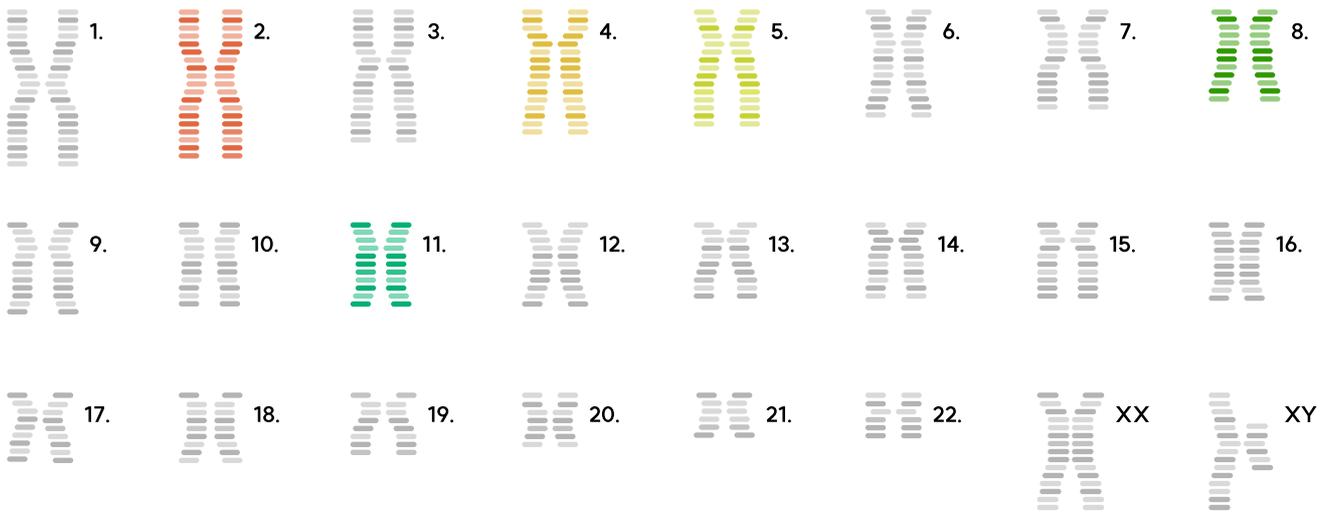
ⓘ NOTICE

- 제시된 유전변이는 지속적으로 연구되고 있는 GWAS 연구를 기반으로 합니다.
- 심리검사 결과와 관련된 유전 변이이며, 개인마다 발현될 수도 있고 발현되지 않을 수도 있습니다.
- 본 결과 페이지는 실제 유전자 검사 결과와 다를 수 있습니다.
- GENAVI 테스트를 통해 정확한 테스트 결과를 확인하실 수 있습니다.
- 제시된 그래프는 MENABI결과 그래프로 자기 보고서 설문문의 결과입니다.

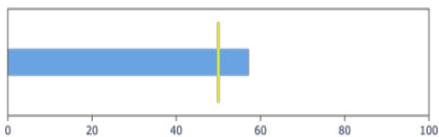


'탐색 강화' 관련 유전변이를 가지고 있을 확률이 높습니다.

Expected In your chromosomes



해당 점수와 그래프는 메나비 심리검사의 '탐색 강화'에 대한 결과치입니다.



높은 '탐색 강화'에 대한 유전 변이

- rs17591778
- rs2332838
- rs10831742
- rs16921695
- rs17039820

'탐색 강화' 관련 유전변이의 타고난 능력. #지적추구 #상상 #도전 #호기심심

탐색 강화는 사람이 가지고는 다양한 성격 특성 중 한가지 입니다. 창의적으로 다양한 경험을 하는 성격적 특성으로 넓은 지식, 독특한 아이디어, 미적 감각 등과 관련이 깊은 성격 특성입니다. 이러한 성격 특성은 유전적으로 다양한 경험을 할 때 즐거움을 느끼면서, 호기심이 많고 관찰을 많이 하는 등의 행동 특성을 보이는 특징을 가지고 있습니다.



Comment

from Menabi

- 탐색 강화는 사람이 가지고 있는 다양한 성격 및 성향 중 한가지입니다. 흔히 Five Factor Model(FFM)이라 불리는 성격 구성에서 주로 사용하는 성격 요인입니다. 탐색 강화는 다양성, 미적 감각, 독특함, 독창성 등과 관련이 있는 성격 요인으로 해당 성격 특성이 높으면 높을수록 새로운 것에 도전하고, 다양한 경험을 하기를 원하며, 왕성한 호기심을 보고하는 경향이 많은 성격 특성입니다. 반대로 개방성 점수가 낮다면 새로운 것 보다는 기존의 것, 익숙한 것에 더 많은 즐거움을 느끼고 선호하는 특징이 있습니다.
- 현재 본인의 탐색 강화 점수는 평균 보다 높은 수준에 속합니다. 이는 다양한 경험, 새로운 것에 대한 욕심, 호기심, 독특함 등에 즐거움을 많이 느끼고 더 많이 선호한다는 것을 의미합니다. 다양한 경험을 원하기 때문에 외부 활동을 많이 하거나 새로운 경험을 하기를 원할 수 있습니다. 또 탐색 강화가 높은 사람들은 지적 호기심도 많아서 상식이 풍부한 경우가 많습니다.
- 높은 탐색 강화는 독특함, 독창성과 관련이 깊은 연구 결과가 많습니다. 변화에 민감하게 반응하고 익숙한 것 보다는 새로운 것에 관심이 더 많이 갈 확률이 높습니다. 새로운 지적 자극에도 관심이 많아서 다큐멘터리를 본다거나, 지식 관련 유튜브 채널을 즐길 확률도 높습니다. 다양한 사람들에게서 의견을 듣는 것을 선호할 수도 있습니다. 주변 변화에 관심이 많고 민감하기 때문에 길거리가 변하거나 새로운 건물이 생기면 빨리 알아차리고 구경하는 행동을 하기도 합니다. 하지만 높은 탐색 강화는 다양한 것에 관심이 많은 만큼 익숙한 자극, 일관된 자극에 금방 지루함을 느끼고 실증을 낼 수 있습니다. 또 독특한 본인만의 표현을 하기도 하고 다른 사람은 생각하지 않은 독특한 생각을 할 수 있기 때문에 주변에서 괴짜 같거나 특이하다는 평가를 받는 경우도 있으니 이런 점은 주의할 필요가 있습니다.

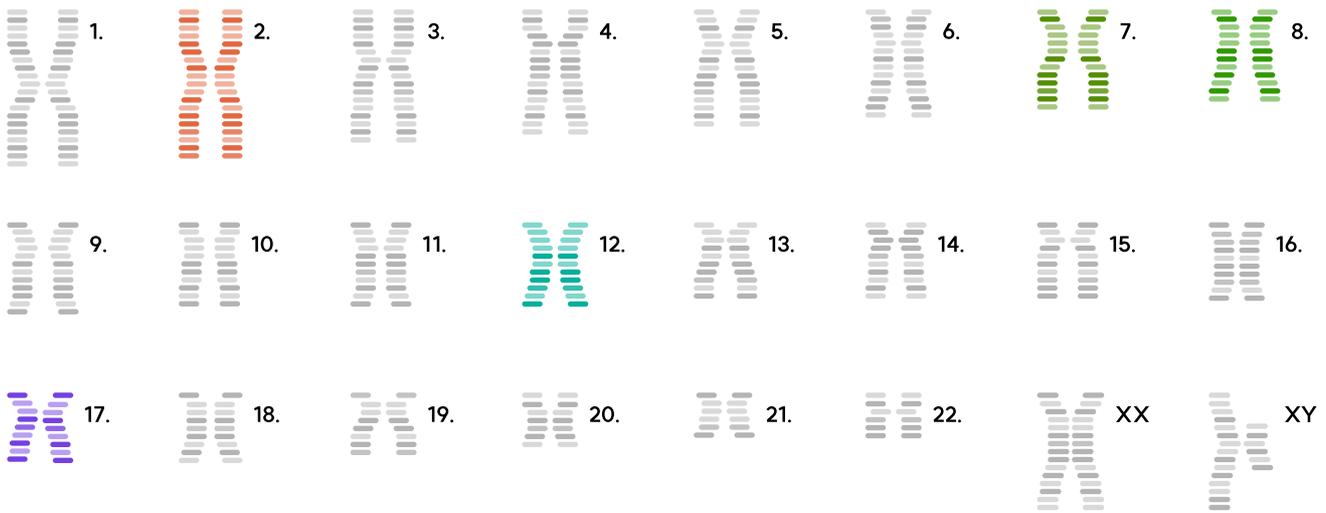
ⓘ NOTICE

- 제시된 유전변이는 지속적으로 연구되고 있는 GWAS 연구를 기반으로 합니다.
- 심리검사 결과와 관련된 유전 변이이며, 개인마다 발현될 수도 있고 발현되지 않을 수도 있습니다.
- 본 결과 페이지는 실제 유전자 검사 결과와 다를 수 있습니다.
- GENAVI 테스트를 통해 정확한 테스트 결과를 확인하실 수 있습니다.
- 제시된 그래프는 MENABI결과 그래프로 자기 보고서 설문문의 결과입니다.

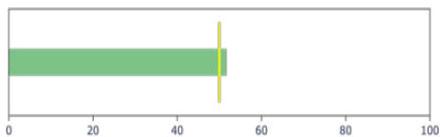


'감각 강화' 관련 유전변이를 가지고 있을 확률이 높습니다.

Expected In your chromosomes



해당 점수와 그래프는 메나비 심리검사의 '감각 강화'에 대한 결과치입니다.



51.6
▲1.6

높은 '감각 강화'에 대한 유전 변이

- rs4673876
- rs57694483
- rs35095634
- rs12154266
- rs7958127
- rs4841000

'감정 강화' 관련 유전변이의 타고난 능력. #정서 안정성 #위기 감지 #부정 정서 #사회적 평가

감각 강화는 사람이 가지고 있는 다양한 성격 특성 중 하나입니다. 정서 안정성, 우울, 불안, 걱정, 짜증, 사회적 평가 민감성, 위기 감지 등과 관련이 있는 성격 특성입니다. 민감성이 높은 사람은 그렇지 않은 사람 보다 우울, 불안, 걱정과 같은 부정 정서를 보고하는 경우가 많지만 그 만큼 본인에게 피해를 주거나 위험한 상황을 잘 예측하는 특징을 가지고 있습니다. 반대로 민감성이 낮을 수록 정서 안정성이 높은 사람으로 생각할 수 있습니다.



Comment

from Menabi

- 감각 강화는 사람이 가지고 있는 다양한 성격 및 성향 중 한가지 입니다. 흔히 Five Factor Model(FFM)이라 불리는 성격 구성에서 주로 사용하는 성격 요인 입니다. 감각 강화는 우울, 걱정, 불안, 정서적 안정성과 관련이 있는 성격 요인입니다. 감각 강화가 높은 사람은 그렇지 않은 사람 보다 우울, 걱정, 불안 수준이 높고 위험성에 대해 민감하게 반응하는 경향이 있습니다. 반대로 감각 강화가 낮은 사람은 정서적 안정성이 높고 덜 예민한 특징을 가지고 있습니다.
- 현재 본인의 감각 강화 점수는 평균 수준에 속합니다. 평범한 민감성 수준으로 본인이 특징적으로 민감하게 반응하는 부분도 있고 그렇지 않은 부분이 있을 수 있습니다. 사람은 모두가 약간의 우울, 약간의 불안을 가지고 살아갑니다. 이러한 점에서 봤을 때 적절히 조절된 감각 강화는 본인에게 위험이 될 것을 미리 알고 피할 수 있는 위기 알람 시스템으로 활용할 수 있을 것 입니다.
- 중간 수준의 감각 강화는 적당한 우울, 불안, 걱정과 관련이 있습니다. 이러한 점은 본인에게 피해를 줄 수 있는 상황을 회피할 수 있게 해주며, 스트레스를 해소하거나 쉬어야 할 상황을 미리 알려줄 수 있는 내가 가지고 있는 기본적인 위기 알람 시스템이라고 생각할 수 있습니다. 감각 강화라는 부분은 타고나는 부분이 많은 성격적 특성이지만 환경에 영향을 받는 부분도 무시할 수 없습니다. 특히나 현대 사회에서는 스트레스를 만들어내는 원인이 많아졌기 때문에 적절한 조절과 대처 방법을 가지고 있다면 지금 처럼 적절한 위기 감지 시스템으로써 기능을 활용할 수 있을 것 입니다.

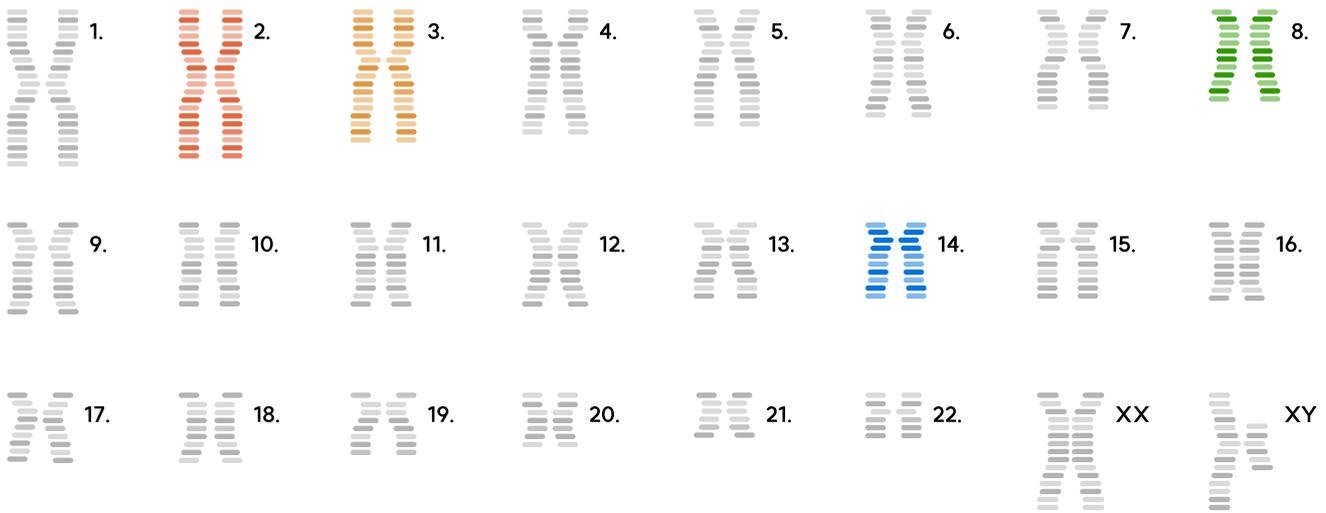
NOTICE

- 제시된 유전변이는 지속적으로 연구되고 있는 GWAS 연구를 기반으로 합니다.
- 심리검사 결과와 관련된 유전 변이이며, 개인마다 발현될 수도 있고 발현되지 않을 수도 있습니다.
- 본 결과 페이지는 실제 유전자 검사 결과와 다를 수 있습니다.
- GENAVI 테스트를 통해 정확한 테스트 결과를 확인하실 수 있습니다.
- 제시된 그래프는 MENABI결과 그래프로 자기 보고서 설문문의 결과입니다.

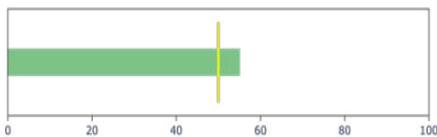


'관계 강화' 관련 유전변이를 가지고 있을 확률이 높습니다.

Expected In your chromosomes



해당 점수와 그래프는 메나비 심리검사의 '관계 강화'에 대한 결과치입니다.



높은 '관계 강화'에 대한 유전 변이

- rs11888210
- rs12880745
- rs2587559
- rs1501630
- rs9650241

'관계 강화' 관련 유전변이의 타고난 능력. #이타성 #배려 #감정공감 #관심

관계 강화는 사람이 가지고 있는 다양한 성격 특성 중 하나입니다. 이타성, 배려심, 감정공감, 타인에 대한 관심, 깊은 대인 관계 등과 관련이 있는 성격 특성입니다. 사회성이 높은 사람일수록 주변 사람들을 잘 챙기고 친사회적인 행동을 많이 합니다. 하지만 과한 공감과, 타인에 대한 관심으로 눈치를 보는 경우도 종종 있습니다. 행동을 할 때 적절한 조절을 통해서 나와 타인의 거리를 유지하는 것이 중요합니다.



Comment

from Menabi

- 관계 강화는 사람이 가지고 있는 다양한 성격 및 성향 중 한가지 입니다. 흔히 Five Factor Model(FFM)이라 불리는 성격 구성에서 주로 사용하는 성격 요인 입니다. 관계 강화는 배려, 공감, 친사회성, 친밀감 등과 관련이 깊은 성격 특성입니다. 관계 강화가 높을 수록 대인 관계가 원활하고 타인의 마음에 공감을 잘하는 특징이 있으며, 관계 강화가 낮을 수록 타인보다는 개인에 관심이 많고 약간의 이기적인 모습을 보이는 특징이 있습니다.
- 현재 본인의 관계 강화 점수는 평균 수준에 속합니다. 일반적인 사회성을 보여주기 때문에 친한 사람과 그렇지 않은 사람에 대한 행동에 차이가 나고 친밀도 정도에 따라서 도움 행동의 방법에도 차이가 나는 특징이 있습니다. 적당한 대인 관계와 배려심을 보이기 때문에 어느 정도 스스로를 챙기고 타인과 나 사이에서 적당한 거리를 유지하는 모습을 보이는 특징이 있습니다.
- 중간 수준의 관계 강화는 특별한 공감 능력, 대인 관계 능력은 없지만 일반적으로 친한 사람에게는 더욱 공감을 하고, 배려를 해주지만, 그렇지 않은 사람에게는 덜 공감하고 덜 배려해주는 특징이 있습니다. 즉, 나와 가까운 사람과 그렇지 않은 사람을 구별하는 특징이 있습니다. 이러한 특징은 일반적으로 가지고 있는 특징이기 때문에 특별한 점은 없어 보일 수 있으나, 사회성이 높은 사람 보다는 스스로를 더 챙기고, 사회성이 낮은 사람보다는 타인을 더 챙기는 모습을 보입니다. 이렇게 적당히 조절된 사회성은 삶을 살아감에 있어 윤택유 같은 작용을 할 것 입니다.

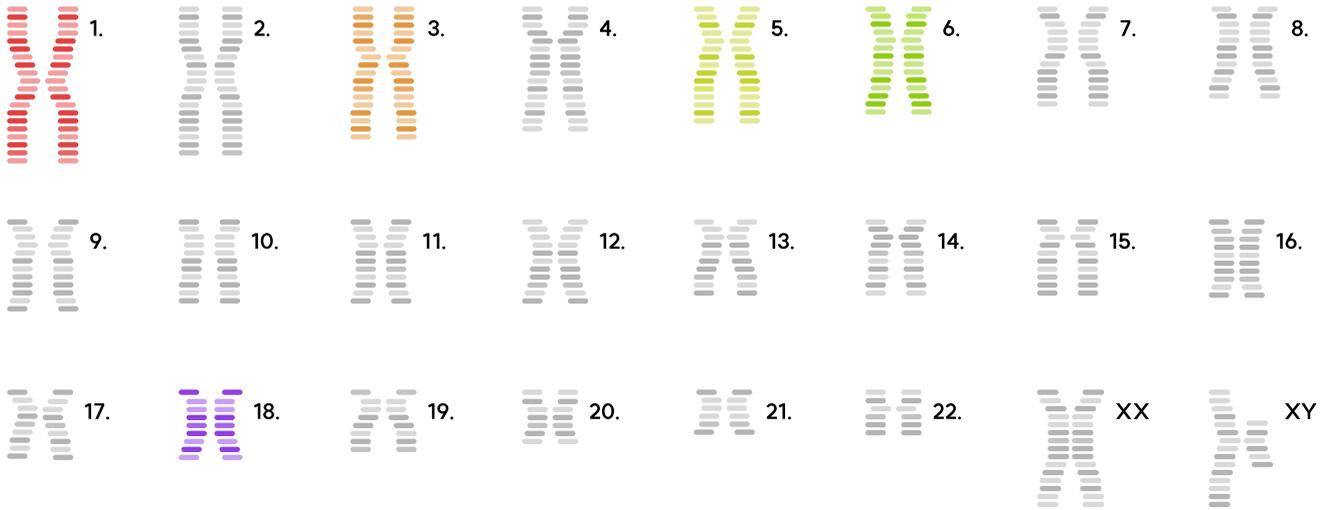
ⓘ NOTICE

- 제시된 유전변이는 지속적으로 연구되고 있는 GWAS 연구를 기반으로 합니다.
- 심리검사 결과와 관련된 유전 변이이며, 개인마다 발현될 수도 있고 발현되지 않을 수도 있습니다.
- 본 결과 페이지는 실제 유전자 검사 결과와 다를 수 있습니다.
- GENAVI 테스트를 통해 정확한 테스트 결과를 확인하실 수 있습니다.
- 제시된 그래프는 MENABI결과 그래프로 자기 보고식 설문 결과입니다.

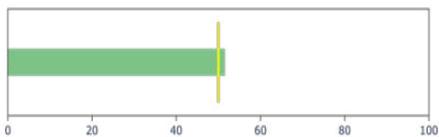


'체계 강화' 관련 유전변이를 가지고 있을 확률이 높습니다.

Expected In your chromosomes



해당 점수와 그래프는 메나비 심리검사의 '체계 강화'에 대한 결과치입니다.



51.5
▲1.5

높은 '체계 강화'에 대한 유전 변이

- rs2060416
- rs17029245
- rs912765
- rs16889092
- rs10471321

'체계 강화' 관련 유전변이의 타고난 능력. #규칙 #명분 #책임 #준비

체계 강화는 사람이 가지고 있는 다양한 성격 특성 중 한가지입니다. 규칙, 의무, 계획, 자기 조절, 책임감, 준비성 등과 관련이 있는 성격 특성입니다. 통제성이 높은 사람일수록 규칙과 규범을 준수하려고 하고 의무와 책임을 중요하게 생각합니다. 너무 과하다면 주변에서 답답한 사람이라는 평가를 들을 수 있으나, 자기 조절 능력이 좋고 준비성이 철저하기 때문에 안정적인 행동 양식을 가지고 있을 수 있습니다.



Comment from Menabi

- 체계 강화는 사람이 가지고 있는 다양한 성격 및 성향 중 한가지입니다. 흔히 Five Factor Model(FFM)이라 불리는 성격 구성에서 주로 사용하는 성격 요인입니다. 체계 강화는 규칙, 의무, 조절 등과 관련이 있는 성격 요인으로 체계 강화가 높으면 높을 수록 규칙을 준수하고, 의무에 책임감이 있으면서 자기 조절 능력과 통제 능력이 좋다는 특징을 가지고 있습니다. 반대로 낮으면 낮을 수록 유연하고 변화에 익숙한 특징을 가지고 있습니다.
- 현재 본인의 체계 강화 점수는 평균 수준에 속합니다. 이는 규칙을 준수하고, 확실한 계획과 통제감 안에서 활동하고 행동하는 것을 더 선호하는 것을 의미합니다. 확실한 계획이 있고 해당 계획을 온전히 잘 수행했을 때 큰 만족감을 느끼고 편안함을 느낄 수 있습니다. 이러한 특징 때문에 자기 조절 능력이 뛰어나고 참을성이 좋은 사람으로 평가받을 확률이 높습니다.
- 중간 수준의 체계 강화는 규칙과 의무, 책임을 지키고 적당한 유연성을 보이는 것과 관련이 있습니다. 본인이 새로운 규칙과 기준을 만들기 보다는 기존에 세워진 규칙과 기준에 알맞게 행동하면서 규칙과 기준 안에서 적당한 유연성을 보이는 특징을 가지고 있습니다. 특정 범위의 규칙과 기준을 넘어서는 유연성에는 불편감을 표현하고 어느 정도 정해진 규칙의 범위 안에서 행동하는 것이 편안한 일반적인 행동 경향을 보입니다. 하지만 본인이 새로운 규칙을 정하거나 기준을 만드는 상황 혹은 규칙이나 기준이 없는 상황에서는 불편감을 느끼고, 불안함을 느끼면서 어떻게 해야할지 방법이 떠오르지 않을 수 있습니다. 이럴 때는 스케줄표를 작성하거나 관련 자료를 찾아보면서 본인만의 규칙이나 기준을 만들 수 있도록 연습을 하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

ⓘ NOTICE

- 제시된 유전변이는 지속적으로 연구되고 있는 GWAS 연구를 기반으로 합니다.
- 심리검사 결과와 관련된 유전 변이이며, 개인마다 발현될 수도 있고 발현되지 않을 수도 있습니다.
- 본 결과 페이지는 실제 유전자 검사 결과와 다를 수 있습니다.
- GENAVI 테스트를 통해 정확한 테스트 결과를 확인하실 수 있습니다.
- 제시된 그래프는 MENABI결과 그래프로 자기 보고식 설문 결과입니다.



Cronbach's
 $\alpha = 0.93$