

# 생애경력설계 복습 자료

김포중장년내일센터 · 외부강사 김지백 · 한국경영교육연구소

오늘 수업에서 본 7가지 진단·가이드를 한 번에 정리했습니다. 집에서 다시 펴 보며 내 계획을 세워 보세요. 각 항목의 AI 프롬프트는 ChatGPT·Gemini·Claude 어디든 붙여넣어 쓸 수 있습니다.

## 1부 · 생애경력설계 이해하기

### ① 100세 시대 나의 기대수명

오래 사는 것보다 건강하게 일하고 활동하는 기간(건강수명)이 핵심입니다.

- 한국 기대수명(2024): 남 80.8세 · 여 86.6세. 60세 시점 기대여명 남 +23.4년(≈83세)·여 +28.2년(≈88세).
- 건강수명(아프지 않고 활동): 남 64.6세 · 여 65.5세 → 기대수명과의 차이(평균 약 18년)는 대개 유병기간.
- 생활습관(금연·규칙적 운동·균형식·사회적 연결)으로 건강수명을 늘리는 것이 경력을 이어가는 힘.

[기대수명 상담] 나는 만 00세 00(성별)입니다. 통계 또래 평균 기대수명 약 00세, 건강수명 약 00세입니다. 이 정보로 100세 시대 나의 생애경력설계를 [건강 활동기간 늘리기]/[일·경력 계획]/[재무·시간 계획]/[3개월 첫걸음] 형식으로 짜 주세요.

### ② 중장년 재취업 자기진단 — 3유형

유형	특징	방향
경력연속형	같은 분야 전문성·인맥이 살아 있음	경력직 복귀·동종업계, 이력서 현행화
경력전환형	새 분야 도전·배움에 열림	직업훈련·자격으로 수요 분야 진입
경력단절·재시작형	오랜 공백, 자신감 회복 먼저	재취업지원 프로그램·기초교육·시간제부터

※ 좋고 나쁜 유형은 없습니다. 내 출발점을 알고 첫걸음을 정하는 것이 목적입니다.

### ③ 직업·자격증 추천 + 국비 지원

경력·선호·건강·생활 패턴에 맞춰 직업과 자격증을 정합니다. 대부분 국민내일배움카드로 배울 수 있습니다.

- 기술·기능직: 전기기능사·에너지관리·공조냉동·승강기·지게차(취업률·안정성 높음)
- 돌봄·복지: 요양보호사·사회복지사·생활지원사 (고령화로 수요 증가)
- 안전·시설: 산업안전·소방안전관리자·주택관리사·경비
- 서비스·경험활용: 바리스타/조리·평생교육강사·관광통역·반려동물·디지털 실무

지원 제도 · 국민내일배움카드(5년 300~500만원 국비) · 중장년내일센터(전직지원·상담) · 한국폴리텍 신중년 특화과정(2026 대폭 확대) · 워크넷/중장년워크넷(채용)

## 2부 · 경력 성장 계획 수립하기

#### ④ 이력서 작성 핵심

- **경력 정량화**: "매출 늘림"(나쁨) → "월 5천→7천만원 +40%, 6개월"( 좋음)
- **나이 우려 대응**: "30년 경력 살려"(x) → "최근 3년 프로젝트 리드"+구체 사례, 젊은 동료 협업 1건
- **한 장 요약**: 핵심 경쟁력 3~5줄(형용사 금지), 최근 10년 선별 · 채용공고 키워드 반영 · 이탈자 0

[이력서] 한국 중장년 재취업 컨설턴트로서, 아래 경력을 경력기술서로 변환해줘. 직급·회사·기간·주요성과3·관리인원=[입력]. 규칙: 모든 성과에 전후 수치·%·기간, 나이/경력 길이 언급 금지, STAR 구조.

#### ⑤ 자기소개서 작성 핵심

- **1:3:1 구성**(현재요약 20% · 강점·경험 60% · 지원동기·비전 20%, A4 1장 1,200~1,500자)
- 지원동기는 **진정성**: "혁신·다양·시너지" 같은 추상어 금지 → 개인적 진짜 이유
- 강점은 **사례로**: "책임감 강함"(x) → "자연 위기 때 야간 대응 3주, 일정 회복"(O)

[자기소개서] 채용담당 10년 편집자로서, 1:3:1로 1페이지 자소서를 써줘. 직무·회사·지원동기·강점3+사례·성장경험=[입력]. 추상어 금지, 숫자·기간·행동으로만, 나이 강점화 금지.

#### ⑥ 중장년 면접 — 청년과 다른 점

질문 유형	면접관 속마음	좋은 답변 방향
조직문화 적응	젊은 상사·팀과 잘 지낼까	과거 후배 협업 사례 + "새 관점 배우기 기대"
눈높이 조정	급여·직급 욕심·적응 의지	"직급이 아닌 역할에 관심" + 기여할 구체 이유
장기근속	곧 그만두지 않을까	직무 숙련·성과 목표(기간 명시)로 의지
학습력·변화	새 도구·기술 적응할까	최근 배운 것(앱·AI 등) 구체 사례

#### ⑦ 면접 합격 팁 + 예상질문 18

**합격 5팁**: ①첫인상(깔끔·밝지만 무겁지 않게) ②유연·겸손한 태도 ③답변은 STAR로 2분 이내 ④약점은 "최근 학습 중"으로 프레임 ⑤역질문 3개(회사 뉴스 기반) 준비

**예상질문 18** (각 질문에 STAR로 답을 미리 적어 보세요)

1. 자기소개 30초로 해주세요.

2. 이 회사에 지원한 이유는?

3. 지난 직장은 왜 그만두셨나요?

4. 젊은 직원이 많은데 잘 지내실 수 있을까요? → 후배 협업 사례 + 배우려는 자세

5. 왜 눈높이를 낮추셨나요? → 역할 중심 + 기여 이유

6. 앞으로 얼마나 다니실 계획인가요? → 직무 숙련·성과 목표(기간)

7. 최근에 새 기술·도구를 배운 적 있나요? → 구체 사례·학습 기간

8. 직장 생활 중 가장 어려웠던 순간은?

9. 실패 경험과 거기서 배운 것은?

10. 상사 지시에 동의하지 않으면 어떻게 하나요? → 대화로 합의한 사례(고집 금지)

11. 우리 팀에 어떤 기여를 할 수 있나요?

12. 업계 최근 이슈를 알고 계신가요?

13. 건강·체력은 괜찮으신가요? → 당당히 "문제 없습니다"

14. 이전 직급보다 낮는데 괜찮으신가요? → 역할·직무 흥미 강조

15. 개인 사정상 조퇴·휴무 필요는? → "필요시 사전 협의"

16. 희망 연봉은? → "직무 시장 수준에 맞추겠다"

17. 회사가 어려워지면 어떻게 하시겠어요?

18. 마지막으로 하고 싶은 말씀은?

[모의면접] 인사담당자로서 위 18개 중 5개를 하나씩 물어봐줘. 내가 답하면 ★점수·강점·개선점·팁을 주고, 마지막에 종합 피드백. 직무·회사·경력=[입력]. 나이차별 발언 금지.

강사 김지백 · 한국경영교육연구소 | 강사 섭외·기업/기관 교육 문의 02-989-2468 · aiacademykim.co.kr

본 자료는 김포중장년내일센터 생애경력설계 수업(2026.6.23) 복습용입니다. 수치는 통계청 생명표 등 공개자료 기반 추정으로 참고용입니다.