목표 설정 이론과 SMART 예시: 목표를 실행 가능한 계획으로 바꾸기

날짜: 2026-10-25

정확하게 쓴 문장도 불가능하거나 도움이 되지 않는 목표일 수 있습니다. 결과의 의미, 실행을 가능하게 할 조건, 살펴볼 근거를 먼저 정하세요. 그다음 표현 점검과 행동 계획을 사용합니다. 아래는 직접 만든 교육용 가상 사례이며 측정된 성과나 독자에게 하는 약속이 아닙니다.

이론은 관계를 설명하고 SMART는 표현을 점검합니다

Locke와 Latham의 목표 설정 이론은 목표와 과제 수행의 관계를 다룹니다. SMART는 선택한 목표가 구체적이고, 측정 가능하며, 달성 가능하고, 목적과 관련되며, 기한이 있는지 점검합니다. 서로 다른 도구입니다. 다섯 칸을 채웠다고 과제의 가치나 자원의 존재가 입증되지는 않습니다.

먼저 “이 결과가 있으면 무엇이 가능해질까?”라고 물으세요. “다섯 쪽 쓰기”는 작업량 목표가 될 수 있지만, 과제가 근거 있는 비교를 요구한다면 쪽수만으로 완료를 판단하면 안 됩니다. 숫자 전에 독자, 필요한 결과, 제약을 밝히세요.

난이도, 지식, 피드백 확인하기

연구에서 고려하는 조건에는 목표에 대한 몰입, 능력, 피드백이 있습니다. 학습 목표 연구는 방법을 발견하는 것과 더 높은 산출을 요구하는 것도 구별합니다. 낯선 과제에는 먼저 실험이나 구체적인 풀이 설명이 필요할 수 있습니다.

예시의 학습자는 아직 스프레드시트 수식을 쓰지 못합니다. 완성도 높은 보고서를 즉시 약속하는 대신 연습 자료로 두 방법을 비교하고 수식을 설명한 후 보고서를 시도합니다. 목표를 받아들이기 전에 자료, 가능한 시간, 피드백을 줄 사람, 충돌하는 약속을 확인하세요. 목표를 높인다고 부족한 기술이 생기지는 않습니다.

역할별 SMART 목표 예시

각 가상 사례는 산출물, 확인 방법, 검토 시점을 밝힙니다. 달성 가능성은 당사자와 자원을 확인해야 알 수 있고 관련성은 실제 과제에서 나옵니다. 날짜와 수량을 필수 부담으로 복사하지 말고 자신의 것으로 바꾸세요. 교사나 고용주에게 추가 기준이 있을 수 있습니다.

역할	목표 예시	실행 가능성과 품질 확인
대학생	금요일까지 지정 자료 두 개를 한 쪽으로 비교하고 의견 차이 하나를 설명한다.	자료를 구할 수 있고 지도자의 기준과 동료 한 명의 검토를 사용한다.
초·중·고 학생	금요일까지 비율 문제 다섯 개를 스스로 풀고 풀이를 수정한다.	가능한 학습 시간 세 번과 풀이 예시가 있다. 본 영상 수가 아니라 이해를 확인한다.
직원	2주 안에 재사용 가능한 안내문 하나를 만들어 합의한 업무 사례 하나에 시험한다.	관리자가 범위를 확인하고 동료가 불명확한 단계를 알려 준다.
교사	다음 주 수업 전에 과제 지시 세 개를 고치고 동료가 기대 산출물을 설명할 수 있는지 확인한다.	기존 수업 자료와 합의한 검토 시간을 사용한다. 학생 성과는 보장하지 않는다.
유아교육 담당자	다음 계획 회의까지 시작·활동·마무리를 갖춘 활동안 하나를 쓰고 동료와 명료성을 논의한다.	기관 요건과 가능한 자료를 사용한다. 교육자 자신의 계획 목표이다.
소규모 사업팀	4주 동안 합의한 고객 대화 다섯 건에서 서비스 설명 두 가지를 시험하고 실제 반론을 기록한다.	허락과 시간을 합의한다. 대화는 근거이며 매출을 가정하지 않는다.
개인 생활	이번 주 관련된 사람들과 함께할 저녁 한 번을 정하고 일요일에 잘 작동했는지 검토한다.	모두의 시간을 확인한다. 타인의 동의를 명령할 수는 없다.

날짜 있는 행동과 선행 조건을 목표에 연결하기

행동 계획은 결과, 단계, 책임, 시점, 점검을 명시해 희망 목록보다 구체적입니다. 대학생 비교 과제는 작성자가 책임지고 동료 검토는 동의한 경우에만 진행합니다. 뒤 단계는 앞 단계의 쓸 수 있는 결과에 의존합니다. 목표는 보이게 두되 다음에 실행 가능한 행동부터 일정에 넣으세요.

단계	다음 행동	담당·선행 조건	검토 시점	완료 근거
질문	과제를 읽고 비교 질문을 고른다	작성자, 과제 확보	월요일	질문과 기준을 쓴 기록
자료	지정 자료 둘을 읽고 위치를 적는다	작성자, 질문이 명확함	화요일	위치가 있는 자료 메모 두 개
초안	비교와 의견 차이 하나를 쓴다	작성자, 자료 메모 준비	수요일	직접 쓴 한 쪽 초안
피드백	합의한 검토자에게 구체적 질문 하나를 한다	작성자와 동의한 동료, 초안 준비	목요일	의견과 수정 결정
제출	출처·파일·제출을 확인한다	작성자, 수정 완료	금요일	읽을 수 있는 파일과 제출 확인
나의 계획				

꾸미기용 백분율 대신 근거로 진척 기록하기

출발점, 계획한 점검, 현재 근거, 다음 결정을 기록하세요. 고른 다섯 문제 중 두 개 정답은 그 작은 묶음의 40%이지 과목을 40% 숙달했다는 증거가 아닙니다. 초안이 있어도 출처는 미확인일 수 있습니다. 목표에 맞는 지표를 고르고 작업 링크를 남기세요.

목표·출발점	점검	관찰한 근거	결정·다음 점검
다섯 문제, 아직 독립 시도 없음	선택한 문제의 풀이 확인	스스로 푼 두 문제 정답, 세 문제 연습 필요	반복 오류를 연습하고 금요일 재시도
자료 비교, 자료 두 개 선택	한 쪽 논지와 검증한 출처	초안 있음, 출처 하나 불명확	제출 전에 출처 확인
나의 목표			

업무 검토에서 다음 목표 합의하기

연간 또는 다른 성과 검토에 실제 작업, 피드백, 제약을 가져가세요. 일어난 사실과 다음 제안을 분리하고 관리자와 산출물, 품질 기준, 자원, 담당, 검토일을 합의하세요. “더 생산적으로 일하기”로는 어느 쪽도 쓸 수 있는 점검 기준을 얻지 못합니다.

예를 들어 다음 분기에 반복 업무 하나의 검증된 안내문을 만들고 2주 후 초안과 동료 검토를 정할 수 있습니다. 다른 우선 업무가 같은 시간을 요구하면 검토에서 범위를 바꿀 수 있습니다. 계획 예시이지 의무적인 인사 양식이나 승진 약속이 아닙니다.

성인·학생·도움을 받는 아동의 목표 활동지

자신의 말로 채우세요. 지금 중요한 것, 만들거나 할 것, 준비되었다는 근거, 이미 할 수 있는 것, 필요한 도움이나 자료, 첫 행동, 점검할 때, 시간이 부족하면 줄일 것입니다.

어린아동에게는 어른이 “무엇을 해 보고 싶니? 무엇을 보여 줄래? 어떤 도움이 필요하니?”라고 물을 수 있습니다. 감당할 행동을 아이가 선택하고 결과를 설명하게 하세요. 청소년도 같은 근거 중심 항목을 쓰되 성격 점수로 만들지 않습니다. 첫 행동을 시도한 뒤 실제 보여 줄 수 있는 작업에 따라 계획을 수정하세요.

목표 설정 이론은 가장 어려운 목표가 항상 최선이라는 뜻인가요?

아닙니다. 지식, 자원, 몰입, 피드백, 충돌하는 업무를 고려하세요. 낯선 과제에서는 높은 산출 목표 전에 학습 목표가 필요할 수 있습니다.

체크한 모든 일을 진척이라고 해도 되나요?

체크는 행동이 일어났다는 근거입니다. 목표를 향한 진척인지는 산출물과 합의한 기준에 따라 별도로 판단해야 합니다.

My Day에 목표·다음 행동·근거 보관하기

Windows용 My Day의 프로젝트나 메모에 결과와 점검 방법을 적고 가능한 행동에 날짜를 붙이며 결과물을 저장하세요. 근거를 판단하고 계획을 바꾸는 사람은 본인입니다. 앱이 SMART 표현이나 전문 역량을 인증하지 않습니다.

1. 결과 하나와 점검 방법을 기록하세요.
2. 첫 행동에 날짜를 정하세요.
3. 검토에서 근거를 첨부하고 다음 결정을 선택하세요.

출처

- Locke & Latham (2002), original research review
- Locke & Latham (2006), New Directions in Goal-Setting Theory
- Seijts & Latham (2005), learning versus performance goals
