



두려움을 삶의 원동력으로

사고방식을 바꾸다, 두려움 존중하기

다양한 경험들은 때론 '나'에 대한 고정관념을 형성하여 자기 자신에 대한 왜곡된 생각을 만들기도 합니다. 청소년기는 자아정체성이 형성되는 시기로, 이 시기에 대부분의 청소년들은 '나는 누구인지'에 대해 고민하게 되는데 자기 자신과 부모, 가족, 나아가 세상에 대한 잘못된 고정관념이 뿌리내리면 미래에 대한 두려움에 지배당하고, 앞으로 나아갈 용기를 잃게 되죠. 하지만 미래에 대한 두려움이 커질수록 오히려 두려움과 친해져야 합니다. 두려움과 친해지면 다음과 같은 변화가 일어납니다. 우선 두려움은 당신을 강하게 변모시킵니다. 그리고 두려움 덕분에 위험을 미리 헤아리게 되고 현명한 판단을 할 수 있습니다. 이렇게 두려움을 존중하다 보면 나의 미래 진로에 대한 비전이 선명해집니다. 두려워한다고 현재 나의 여건이 달라지지는 않습니다. 두려움과 일단 마주하세요. 두려움을 바라보다 보면 이를 어떻게 활용하면 좋을지 생각이 떠오를 수 있습니다. 두려움의 원인을 이해하고 받아들이는 데서 진로 동기를 찾을 수 있습니다.

두려움을 활용하는 법

심리상담가인 크리스틴 울머는 모굴스키 올림픽 금메달리스트였습니다. 매번 위험한 점프를 뛰며 두려움과 맞섰던 그녀는 두려움을 긍정적 에너지로 활용해야 한다고 말합니다. 우리는 두려움이란 것의 존재를 부정하고 지워버릴 수 없습니다. 두려움은 여러분 자신의 것입니다. 그리고 두려움을 정면으로 마주 보게 되면 더 나은 삶을 살 수 있습니다. 과거에 있었던 실패와 좌절의 기억에 매몰되지 않고 새로운 출발점에 서는 것과 같습니다. 오히려 두려움을 회피하려고 도망치면 또 다시 같은 위기가 찾아옵니다. 이때 내가 할 수 있는 일은 없습니다. 오히려 회피로 인해 두려움을 불드는 역설적인 상황이 일어나죠. 두려움도 나 자신의 한 모습이며, 나의 동료라고 생각해보세요. 진로를 선택할 때 두려움을 인정하면 미래의 실패를 미리 생각해 볼 수 있어 더 강해지고 현명해질 수 있습니다. 두려움과 함께 하세요. 걱정으로 대체하는 미래는 조금 더 '완전해질'뿐만 아니라 긍정적인 결과를 가져올 것입니다.

진로교육 Tip 진로장벽의 두려움을 넘어서는 방법

자녀가 두려워하는 미래를 구체화하기

꿈은 나의 적성과 흥미를 바탕으로 목표를 구체화하고, 정확한 정보를 찾아 세부적인 계획을 세워 이를 지속해서 실천하는 노력이 모일 때 이루어집니다.

두려움을 활용하여 진로 목표 설정하기

1. 10년 뒤 나의 모습에 대해 그려보거나 써 봅시다.
2. 그 과정에서 어떤 문제가 나타날지 생각해 봅시다.
3. 다른 중이에 문제 해결 방법을 확신에 찬 문장으로 씁니다. (이 과정에서 구체적으로 계획을 수립할 수 있습니다.)
4. 그리고 집중해서 계획을 실천해 보세요. 그리고 문제가 발생하여 차질이 있을 때마다 계획을 재검토하고 이때 내가 느끼는 두려움은 무엇이었는지 기록합니다.
5. 그 두려움의 유형이 예전에 적었던 것과 유사한 점이 있는지 살펴보고 두려움 리스트를 수정해 보세요.

두려움을 극복하는 여러 가지 직업가치관

직업 가치관	어떤 가치관인가?
성취	목표를 세워 달성할 때 느끼는 것
봉사	나보다 사회 전체의 이익을 고려하며, 어려운 사람을 돕는 것
개별 활동	자신만의 시간과 공간을 가지고 자율적으로 일하는 것을 중요하게 여기는 것
변화지향성	반복되거나 정형화된 일을 싫어하며, 창의적인 아이디어를 실현하는 것
여유	직업적 성취, 성공과 여가, 휴식 등 삶의 균형을 중요하게 여기는 것
영향력	자기주장이 강하고 도전적이며 다른 사람에게 인정받는 것
지식추구	새로운 지식과 기술에 관심이 많고 (출처를 본인이 직접 찾아보는 것)
자율성	다른 사람의 지시나 통제 없이 자기 주도적으로 업무를 해 나가는 것

두려움을 이겨낸 사람들

두려움은 당신을 힘들게 하기도 하지만, 잘 활용하기만 한다면 오히려 당신에게 좋은 삶의 원동력으로 작용할 수 있습니다. 이번 호에서는 자신의 두려움을 이겨낸 사람들의 이야기를 읽어보고, 나는 나 자신의 목표에 대해 어떤 두려움을 가지고 있는지, 그리고 이를 어떻게 극복할 수 있을 것인지 생각해봅시다.



D대학 총장

성공담만 있는 시대에 살고 있어서인지 요즘 젊은이들은 실패를 너무 두려워하는 것 같아요. 저는 4수를 해서 대학에 들어갔고, 취업해서 들어간 회사는 들어가는 족족 망해 사라졌어요. 실업자 생활을 5번이나 했고, 마흔이 넘어서야 제가 원하는 분야를 찾았지요. **실패에 대한 두려움을 뛰어넘어야 자신의 길을 갈 수 있습니다.** 물론 실패를 습관처럼 자연스럽게 받아들이기 때까지 시간이 필요해요. 그러니 실패를 너무 예민하게 바라보지 말고 담담하게 받아들이는 자세를 키워 보세요.

(출처 : 문화일보, 2017.04., "나도 대학 4수, 실업자 생활 5번... 실패를 두려워 마세요")

우린 모두 예술가로 태어났어요. 자신의 삶 전체를 창조적으로 만들고 싶고, 자신을 창조적으로 표현하고 싶죠. 우리 앞에 주어진 무한한 예술의 기회 앞에서 '내가 할 수 있을까?'하는 두려움을 떨칠 일만 남아 있습니다. 빈 캔버스, 백지, 새 원고지를 마주하면 누구나 두렵고 막막합니다. 하지만 더 자주, 더 많이 반복적으로 일상을 들여다보는 형태로 나만의 창작을 시작해 보세요. 백지가 주는 두려움, 그 막막함을 이겨낸 기쁨이야말로 창조가 주는 가장 큰 행복입니다.

(출처 : 한국일보, 2018.08., "그림 어떻게 그려요?" 묻는 한국인들... 마음 따르는 법 잊은 거죠)



미술치료사



보험회사 CEO

저는 요즘처럼 급변하는 시대에는 100번 쓰러지더라도 101번 일어나는 '오독이 정신'이 필요하다고 생각합니다. 포기하지 않으면 기회는 반드시 다시 오니까요. '실패'에 대한 두려움을 받아들이고, 이를 또 다른 기회로 바꾸는 것이 중요합니다. 일시적인 작은 성공이나 실패에 연연해하지 마세요. 미래에 필요한 인재는 긍정적인 마인드를 가지고 다시 일어서는 사람입니다.

(출처 : 동아일보, 2016.12., "100번 넘어져도 101번 일어나면 또 기회가 옵니다.")

+ WEEKLY NEWS +

01 / 소개



02 / 프로그램 및 일정



03 / 영상 목록 (해당 기법)



04 / 시청 방법

