



전국학부모지원센터 www.parents.go.kr

# 드림레터 6월

자녀의 꿈을 지원하는 학부모 진로소식지

9호

두려움을 활용하여  
진로장벽 극복하기

## 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 대비하는 미래는 조금 더 안전해질 뿐만 아니라 긍정적인 결과를 가져올 것입니다.

(출처 : 크리스틴 울머(2018), 「두려움의 기술」)

### 진로교육 Tip

## 자녀가 두려움을 딛고 일어설 수 있게 하기 위하여

### 자신감을 가지고 두려움을 극복하게 해 주세요

두려움은 걱정을 만드는 씨앗이라고 하였습니다. 걱정거리를 겁내지 않기 위해서는 자신감을 가져야 합니다. 자신감과 용기를 얻은 사람은 행동이 당당해집니다. 그런데 여기서 꼭 기억해야 할 것이 있습니다. 여건이 좋고 우월하다고 해서 자신감을 갖게 되는 것이 아니라 자신감을 가졌을 때 여건이 좋아지고 더 개선된다는 것입니다. 진정한 자신감을 가지면 당당하게 행동할 수 있고, 약간의 손해를 감수하더라도 자기 자신뿐만 아니라 상대까지 이롭게 합니다. 자녀가 충분한 자신감을 가질 수 있도록 '마음경영'을 하계끔 도와주세요. 마음경영은 인간의 행동을 새롭게 설정하여 더 크게 성장하고 더 많이 성취할 수 있도록 돕는 방법입니다. 자녀가 근심 걱정에서 빠진 것 같을 때 자녀와 이야기해보세요. '무엇이 너를 그렇게 힘들게 만드니?' 그리고 그 걱정은 사실 자녀 자신이 정한 한계일 뿐이라는 것을 깨닫게 해주세요.

(출처 : 설기문(2007), 「두려움 극복을 위한 NLP 전략」)

### 꿈은 이루어지는 것이 아니라 이루는 것임을 알려 주세요

청소년기는 예민한 시기이기 때문에 상처 입기 쉬운 시기입니다. 그래서 이 시간에는 자신이 겪는 어려움을 자기 자신을 위한 훈련의 시간으로 삼아 마음의 힘을 기르는 것이 중요합니다. 자녀를 둘러싼 환경이나 상황은 자녀 자신이 만든 것이 아니므로, 자녀가 주변의 영향을 받아 원하지 않는 방향으로 나아가지 않게 도와주는 것이 필요합니다. 자녀가 자신이 진짜 원하는 방향으로 변화를 이끌어갈 수 있도록 도와주세요. 그리고 그런 자녀를 자랑스럽게 여기고 사랑해 주세요. 부모님의 지지와 사랑은 든든한 보호막이 되어, 앞으로 나타날 수많은 인생의 난관들을 헤쳐나갈 힘이 되어줄 것입니다.

(참고 : 권순이 외(2013), 「십대를 위한 진로 콘서트」)

## 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.



유명 배달업체 CEO

유능한 창업자, 잘 나가는 경영자의 가장 큰 공통점이 무엇인지 아시나요? 망할 것을 늘 두려워한다는 것이예요. 매출이 높으면 높은 대로, 낮으면 또 낮기 때문에 항상 위기감을 느끼고 있죠. '내 회사는 안정적이다, 안 망할 것이다'라고 생각하는 순간부터 그 기업은 안 좋아질 징조가 있는 거예요. 저의 두려움과 걱정은 '회사가 망하는 것'이었지만 좋은 사람들을 잘 영입하고 끊임없이 공부하면서 극복했습니다.

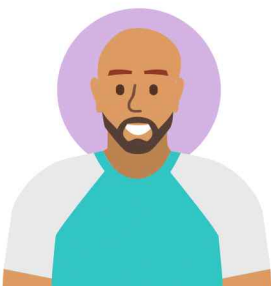
(출처 : 플랫폼, 2017.01., 잘 하는 창업자의 공통점? 망하는 것을 늘 두려워하는 사람!)

소방 구조업무에는 위험천만한 일이 가득합니다. 저는 저의 '안전이 위협 당하는 것'이 너무나 무서웠습니다. 그래서 저는 두려움을 마주보기위해 70층 높이인 다리를 한밤중에 건너기 시작했습니다. 발아래에는 긴 봉이 있고, 저를 지탱할 수 있는 것은 양옆의 줄 뿐이었죠. 하지만 두 세 걸음 건너, 평지를 걷는 느낌과 다르지 않음을 느꼈습니다. 두려움에서 용기까지는 몇 걸음이면 충분했던 거예요. 무서워하는 것에 용기를 내보세요. 왜냐하면 무서움은 단순한 감정이 아닌, 우리 앞에 펼쳐질 인생이니까요.



소방 구조대원

(출처 : 티모시 페리스(2017), 「타이탄의 도구들」)



전설적인 풋볼 선수

제가 풋볼 명예의 전당에 오르게 된 비결은 제가 선수 중 가장 빠르거나 볼을 잘 잡는 선수이기 때문이 아닙니다. 실패할까 봐 두려움 속에 플레이한 것이 원동력이 되었어요. 경기장에서 항상 상대 선수에게 붙잡힐까 불안한 마음으로 뛰었죠. 그래서 더 잘했던 것 같습니다. 동료들은 제가 자신 없어 하는 것을 알고 놀라기도 했어요. 그리고 제가 그럴 때마다 그들은 절 응원 해주었습니다. 그들의 응원이 없었다면 전 이 자리에 서지 못했을 거예요. 저의 두려움은 '패배하는 것'이었지만 팀 동료들 덕에 극복할 수 있었습니다.

(출처 : 중앙일보, 2010.08., 두려움이 성공 원동력)

## WEEKLY NEWS

01 / 소개

어떻게 성공했을까?

나와 우리의 미래 +

# 나우미래

지금(NOW), 그리고 미래

02 / 프로그램 및 일정

매주 새롭게 더해지는 미래교육위원들이 살아온 이야기, 살아갈 미래

# 나우미래

나와 우리의 미래

매주 화요일, 목요일 게시 됩니다

03 / 영상 목록 (총 6강)

고졸학생 군중 혁신의 창업기	최재원님
인간과 로봇이 함께하는 미래	한재원님
일자리 창출을 위해 (포기해야 되려는 어느 기업가의 이야기)	박찬영님
자살에 (대학에 가지 않고 스타트업에 취한) 이유	전재원님
기업가 정신은 나의 길을 찾는 원동력	양영환님
왕이든하키, 그들이 행진하는 이유	지현영님
6번의 실패를 거쳐 1,000억	오상훈님
한쪽 (초등학생) 넘어 세계로	김승진님
수십 가지 '만능' 아이템도 만들 수 없었던 종	김재영님
성별: 제노 유전자의 미래 (여러분의 선택)	박종현님

04 / 시청 방법

교육부 TV

나우미래 영상은 교육부TV를 통해 언제나 만나실 수 있습니다.

다양한 교육이슈와 정보, 교육비, 대입 등 꼭 필요한 교육정보가 있는 교육부 채널 구독 및 좋아요를 꼭 부탁드립니다~

교육부TV는 YouTube 유튜브 채널에서 확인하실 수 있습니다

교육부 홈페이지: <https://www.moe.go.kr>  
 교육부 블로그: <https://blog.naver.com/moeblog>  
 교육부 페이스북: <https://www.facebook.com/ourmoe>  
 교육부 트위터: [https://twitter.com/our\\_moe](https://twitter.com/our_moe)