



전국학부모지원센터 www.parents.go.kr

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」)

