



# 진로소식지



한국진로개발원 진로소식지 드림레터

## 진로스트레스 현명하게 관리해요.



우리 자녀는 진로를 고민하고 꿈을 이루기 위해 긴 시간 동안 노력하면서 스트레스를 받게 됩니다. 누구나 겪는 스트레스를 좀 더 현명하고 슬기롭게 극복하는 방법은 무엇일까요?

### • 진로 스트레스 왜 관리해야 할까요?

진로 스트레스는 진로탐색 과정과 진학, 취업 관련 문제에서 느끼는 긴장감 또는 불안을 뜻합니다. 스트레스 상태가 장기화되면 신체적, 심리적 평형까지 파괴될 수 있기 때문에 현명한 관리가 필요합니다. 특히 청소년은 어른보다 스트레스에 취약하기에 이를 잘 관리하지 못하면 번아웃 증후군이나 청소년 우울증에 노출되기 쉽습니다.

### • 어떻게 극복해야 할까요?

자녀가 진로 스트레스를 받는다면 먼저 과거의 경험 속에서 즐겁고 재밌던 것을 기록하도록 지도해 주세요. 사소한 기록이더라도 자녀를 알아가는 중요한 열쇠가 됩니다. 진로 심리 검사를 활용해 자녀의 흥미유형과 관련한 직업을 살펴봐도 도움이 됩니다.

### • 어떻게 대화하면 좋을까요?

학부모님이 자녀의 말을 경청하는 자세로 다가가 주시면 좋습니다. 자녀의 말을 중간에 끊거나 잘잘못을 따지지 않고 집중해서 잘 들어주고 경청○하면 자녀는 스트레스를 완하하고 마음을 열 것입니다. 자녀와의 모든 대화에서 경청하고 공감하는 자세를 보여주는 것이 중요합니다.

### • 대화의 TIP

1) 자녀의 상황에 공감하면서 자녀가 속마음을 털어놓을 수 있도록 해주세요. 다그치거나 답을 주기보다 자녀의 말을 먼저 들어주는 것이 좋습니다.

2) 청소년기 자녀는 불안이나 긴장감을 조절하지 못해서 노력한 만큼 결과를 얻지 못하기도 합니다. 자신의 노력이 부족했다는 말 대신, 칭찬하며 '할 수 있다'는 메시지를 반복적으로 건넨다면 자녀는 안정을 찾을 것입니다.

3) 불안을 없애는 구체적인 대안을 제시해 주는 것도 좋은 대화입니다. 진로 활동을 하면서 자녀가 보완하면 좋은 점 등을 던지시 말해준다면 자녀에게 큰 자산이 될 것입니다.

