

자녀의 꿈을 지원하는 학부모 진로소식지

1호 삶의 목적인 행복을 위한 진로



진로進路로 찾아가는 행복

행복한 삶을 위해 필요한 것

행복한 삶을 위해 필요한 것은 무엇일까요? 그건 바로 **‘균형’과 ‘확장’**입니다. 행복하게 살기 위해서는 먼저 나와 타인을 함께 생각하는 ‘균형’ 잡힌 사고방식이 필요합니다. 자기주도적인 삶을 살되 자기중심적이지 않고, 자율적이되 자의적이지 않으며, 자아효능감은 가지되 이기적인 자존심은 버려야 합니다. 또 행복에 대해 유연하고도 확장된 인식을 가지는 것도 중요합니다. 좋아하는 여러 가지 대상, 특히 좋아하는 일에 대한 골똘한 관심이 행복이라고 생각해 보세요. 행복에 이르는 길이 무궁무진하게 많다는 것을 알게 될 것입니다.

행복의 비결

결국 행복의 비결은 매우 간단합니다. 삶에 대한 열정과 관심을 바깥 세계에 쏟는 것만으로도 누구나 행복을 성취할 수 있습니다. 그러므로 우리는 교육을 통해서, 그리고 자신을 세계에 적응시키기 위한 여러 가지 시도들을 통해서 애정의 대상과 관심거리를 찾기 위해 노력해야 합니다.

행복한 진로

행복한 사람은 삶에 대한 애정과 폭넓은 관심을 가지고 살아가는 사람입니다. 행복한 사람은 이런 애정과 관심을 통해서, 또한 이런 애정과 관심을 베풀면 자신도 다른 많은 사람의 애정과 관심의 대상이 된다는 사실을 통해서 자신의 행복을 확고히 합니다. 그는 자신이 우주를 구성하고 있는 한 구성원임을 자각하고, 사람들과 동떨어진 존재가 아니라고 생각합니다.

자그마한 일과 의미 있는 삶

그래서 우리는 자신에게 의미 있는 일을 해야 합니다. 자신의 정체성을 알고 자신을 성장시키다 보면 삶에 대한 만족감이 커지고, 만족감이 커질수록 긍정적인 정서를 더 많이 경험하게 되어 자신뿐만 아니라 타인의 삶에도 긍정적으로 기여할 수 있습니다. 마음속 깊은 곳에서는 자신의 삶을 뜻깊게 여기고, 그 결과로 얻는 행복에 정통을 충분히 말할 때, 우리는 가장 큰 행복을 발견할 수 있습니다.

진로교육 Tip 행복을 이루는 방법

삶의 미래를 향하는 행복

정신과 의사인 꾸베 씨는 많은 것들을 가진 사람들이 왜 적게 가진 사람들보다 더 행복하지 않은지, 왜 가장 풍요로운 도시에 그토록 많은 정신과 의사가 필요한지 이해하기 위해 여행을 시작합니다. 그는 가난하거나 부유한 나라들을 여행하며 진정한 행복이 무엇인지 발견하게 되는데, 그가 찾은 몇 가지 주요한 깨달음은 다음과 같습니다.

1. 행복은 자신은 다른 사람과 비교하지 않는 것입니다.
2. 많은 사람은 자신의 행복이 오직 미래에만 있다고 생각하지만 행복은 현재에 숨어 있습니다.
3. 행복을 목표로 여기는 것은 잘못된 생각입니다.
4. 행복은 자신이 좋아하는 일을 하는 데서 나옵니다.
5. 행복은 자신의 쓸모를 느끼는 데서 나옵니다.
6. 행복이란 있는 그대로의 모습으로 사랑받는 것입니다.
7. 행복은 살아있음을 느끼는 것입니다.

(출처 : 프랑수아 롤로르(2004), 「꾸베 씨의 행복 여행」)

행복을 확장하는 인간관계

하버드성인개발연구소 소장 로버트 월딩어 교수는 행복의 비밀을 알아보기 위해 1938년부터 약 80년에 걸쳐 연구했습니다. 성인 남성 724명의 삶을 추적하여 2년마다 실험 참가자의 직업, 건강, 결혼과 가정생활, 사회적 성취, 친구 관계 등 삶의 전반을 조사하였는데, 이 결과 **인간의 삶을 행복하고 건강하게 만드는 가장 확실한 것은 “인간관계”**였습니다. 행복한 삶을 위한 인간관계의 중요성 세 가지를 소개합니다.

- 하나. 인간관계를 맺는 것은 당신의 신체를 건강하게 만듭니다.
- 둘. 인간에 대한 깊은 이해를 바탕으로 관계를 맺을수록 건강해집니다.
- 셋. 좋은 인간관계는 인간의 뇌까지 보호합니다.

건강한 인간관계로 풍요로운 삶과 행복을 찾아보세요. 가장 가까이 있는 가족과의 관계에서부터 시작해보면 어떻까요.

(출처 : 조지 베일런트(2011), 「행복의 완성」)

영화 속에서 찾아보는 행복과 진로

이번 호에서는 자신만의 행복을 찾아가는 영화 속 주인공들을 만나봅시다. 그들도 때로는 불안한 미래나 진로 때문에 고민하지만, 다양한 경험과 관계를 통해 행복을 찾아갑니다. 여러 주인공들의 이야기를 읽어보고, 나는 어떻게 나만의 행복을 찾아갈지 생각하는 시간을 가져보세요.



(이미지출처=영화 '인사이드 아웃' 포스터)

항상 행복하기만 해야 하는 것은 아니에요

영화 <인사이드 아웃> 속 주인공 11세 소녀 라일리는 익숙한 동네를 떠나 새로운 도시에 적응하면서 다양한 감정 변화를 겪게 됩니다. 이사를 오기 전까지 그녀의 감정본부에서 핵심적인 역할을 하는 감정은 '기쁨'이었습니다. 하지만 낯선 곳으로의 이사는 라일리를 힘들게 만들었고, 라일리의 감정은 '슬픔'으로 변해가게 됩니다. 그래서 기쁨은 라일리의 행복한 인생을 위해서는 슬픔이 필요 없을 거라 여기고, 슬픔을 떼어 놓으려 합니다. 하지만 기쁨은 오래되어 잊혀가던 라일리의 기억 구슬들을 살펴보다 놀라운 사실을 발견하게 됩니다. 기쁨으로 만들어졌다고 생각했던 행복한 추억이 사실은 슬픔에서 비롯되었다는 것을 말이지요. 이를 통해 기쁨은 슬픔 또한 소중한 감정임을 깨닫게 됩니다. 우리는 '슬픔'이라는 감정을 부정적으로만 받아들이고 외면하려 합니다. 하지만 힘들고 슬픈 감정을 가족, 친구와 함께 나누고 공감 받고 나면, 우리는 이를 딛고 다시금 일어설 수 있는 희망과 용기를 얻을 수 있습니다. **우리의 삶은 다양한 감정을 극복하며 행복을 찾아가는 과정입니다.**

(출처 : 크리스천투데이, 2015.07., '인사이드 아웃', '슬픔'이 만들어 낸 영롱한 행복)

꿈을 찾아 떠나는 청년들의 이야기

자신만의 재즈 카페를 꿈꾸는 '세바스찬'은 이곳저곳에서 아르바이트로 피아노 연주를 해주며 살아가고 있습니다. 그는 클래식 재즈라는 장르로 외길을 걸어온 탓에 출중한 실력에도 불구하고 대중에게 외면당하죠. 배우를 동경하며 다니던 대학도 그만두고 할리우드에 온 '미아' 역시 아르바이트를 전전하며 오디션을 보러 다니지만, 그 어떤 영화 제작사에서든 그녀를 배우로 뽑아주지 않았습니다. 자신감을 잃어가던 두 사람은 서로를 만나 꿈에 관해 이야기하고, 서로를 응원해주며 다시 꿈을 향해 나아갈 힘을 얻습니다. 그리고 결국 각자의 길을 묵묵히 걸어가 꿈을 이루게 되죠. 그들의 꿈은 **여러 좌절과 실패 끝에 이뤄낸 결실**이었습니다. 지금 당장 내가 원하는 대로 잘 안 된다고 좌절하거나 멈추지 마세요. **행복은 꿈의 성취가 아니라 꿈을 꾸며 나아가는 모든 과정을 통틀어 일컫는 말일지도 모릅니다.**

(출처 : 기호일보, 2017.11., 라라랜드-꿈꾸는 자들의 도시)



(이미지출처=영화 '라라랜드' 포스터)

WEEKLY NEWS



학부모가 궁금해하는 자녀 진학정보, 진로고민 상담, 직업정보 등을 제공하는 학부모 진로교육 팟캐스트 「진로레시피」, 팟캐스트(iOS)와 팟빵(Android)에서 만나보세요!



팟빵, 진로레시피, 팟캐스트, 진로레시피, 검색
'팟빵' 또는 '팟캐스트'에서 "진로레시피"를 검색해보세요.

<톡톡! 꿈TALK!>

진로 고민, 사연을 보내주세요~

꿈을 찾아 달려가는 학생, 아이의 미래를 위해 도움을 주고 싶은 학부모, 학생들을 더 바른 길로 인도하고 싶은 선생님의 고민을 시원하게 해결해 드립니다! 하단의 메일로 고민을 보내주시면 선정된 사연과 그에 대한 전문가답변을 드림레터 또는 진로레시피에서 소개합니다.

전국학부모지원센터 <jinrohelp@naver.com>