



전국학부모지원센터 www.parents.go.kr

진로장벽을 디딤돌 삼아 꿈을 향해 나아가요

자녀가 진로를 찾아가다 보면 여러 어려움에 부딪힐 수 있습니다. 진로 목표를 선택하고 달성해나가는 과정에서 만나는 어려움을 진로장벽이라고 합니다. 자녀가 진로장벽을 너무 어렵게 받아들인다면, 자녀가 이를 객관적으로 알 수 있도록 정확한 정보를 주는 것이 중요합니다. 반대로 진로장벽을 느끼지 못하는 자녀에게는 진로목표를 이루기 위한 구체적인 준비와 노력 과정을 짚어줘야 합니다. 자녀 앞에 놓인 진로장벽 요인을 어떻게 지도하면 좋을지 살펴봅시다.

다양한 진로장벽, 어떤 것들이 있나요?

개인적 요인	자기이해 결여	진로 선택 시 고려하는 자신의 성격, 흥미, 적성, 가치관 등 자신의 특성에 대한 이해가 낮음	"나는 무엇을 좋아하고 잘하는지 모르겠어"
	낮은 자신감	신체적 약점, 학업 성적이나 재능 미달 등으로 희망하는 진로와 관련하여 자신의 능력이 부족하다고 생각	"내가 할 수 있는 일이 아닌 것 같아"
	진로 정보 부족	진로 진학 및 직업과 전공에 대한 지식이 부족하고 진로 선택 과정 및 절차에 대한 정보 불충분	"내가 원하는 직업이 무슨 일을 하는지 모르겠어"
환경적 요인	중요한 타인과의 갈등	부모님, 선생님, 친구 등과 같은 가까운 사람들이 자신의 진로결정에 대해 동의하지 않을 때	"공무원이 되라고 하는데, 난 축구선수가 되고 싶어"
	경제적 어려움	진로 선택 과정에서 생계 유지, 비싼 등록금과 교습비 등 경제적 어려움	"우리 집 형편상 꿈보다는 돈을 벌어야 해"
	사회적 고정관념과 편견	학교나 직업 고정관념, 성차별, 인종차별 등으로 인해 직업 선택 과정에서 부딪히는 갈등	"왜 다들 대학을 가야 한다고 생각하지?"

출처: 커리어넷(www.career.go.kr) > 진로동영상 > 진로 장벽의 요인과 해결 방안

진로장벽을 스스로 깨닫게 도와주세요

진로장벽에 부딪혀 미리 좌절하고 포기하려는 자녀에게는 진로장벽 지각을 낮춰주는 지도가 필요합니다. 반면 자신감이 근거없이 과한 자녀에게는 진로장벽 지각을 높여주는 지도가 도움이 됩니다. 예를 들어 자녀가 준비없이 막연하게 "나중에 사업해서 재벌이 되겠다"는 꿈을 꾸다면 진로장벽을 느낄 수 있도록 알려주어야 합니다. 재벌이 되겠다는 자녀의 꿈과 가장 가까운 CEO 즉, '기업고위임원'의 준비 방법에 대한 정보를 함께 알아보며 높은 학력, 역량, 자력 등 치열한 준비와 노력이 필요함을 일깨워줄 수 있습니다. 진로장벽이 있음에도 불구하고 이것을 느끼지 못하는 자녀에게는 오히려 진로장벽 지각을 높여줌으로써 진로발달을 촉진할 수 있습니다.

진로장벽 넘어 꿈을 향해 폴짝!

진로탐색 초기에 자녀들은 ‘왜 나만 이렇게 큰 벽에 부딪힐까’ 하고 좌절감을 느끼기 쉽습니다.
그러나 성공한 직업인들의 이야기 속에서 우리는 술한 진로장벽과 극복의 과정을 찾을 수 있습니다.
그렇다면 우리 자녀와의 구체적인 진로 대화 속에서 학부모님들은 진로장벽에 대해 어떤 조언을 할 수 있을까요?

Q 피아노가 정말 좋아서 피아니스트가 꿈입니다. 하지만 피아노를 배우기에는 집안 사정이 좋지 않아 고민입니다. 레슨비도 내기 어려운데 저는 제 꿈을 포기해야 하나요?

A 진로장벽의 객관적인 조건이나 상태도 중요하지만, 얼마든지 노력으로 극복할 수 있다는 것을 알려주고 싶어요. 진로장벽을 너무 부정적으로 생각해서 미리 포기하기보다는 디딤돌로 생각하고 노력한다면 충분히 꿈을 이룰 수 있습니다. 2009년 만 19살이라는 나이에 세계 1위에 오른 세계적인 골프선수가 있어요. 신○○ 선수는 원래 어려운 형편에서 골프를 치고 있었는데, 중학교 3학년 겨울방학 때 어머니와 두 동생이 큰 교통사고가 나면서 집안 형편은 더욱 나빠지고, 심적으로도 힘들어졌지요. 이 상황에서도 신○○ 선수는 동생 병간호를 위해 골프를 잠시 쉬더라도 그만두겠다는 생각은 한 번도 하지 않았습니다. 오히려 이후에 다시 골프를 시작했을 때 마음가짐이 더욱 단단해졌어요. 절박한 마음으로 골프를 친 신○○ 선수는 실력보다 정신력이 더 뛰어난 선수로 유명해졌습니다. 신○○ 선수에게 있어 집안환경과 교통사고는 엄청난 걸림돌이었지만, 이를 원동력으로 신○○ 선수는 세계적인 골프 선수로 성장할 수 있었습니다.

Q 저는 축구를 정말 좋아하고, 잘합니다. 그런데 주변에서 축구선수로 성공하기 어렵고 훈련 과정도 너무 힘들다고 말해요. 안정적인 공무원이 되라는 선생님의 말씀을 들어야 할까요?

A 가수 박○○ 씨가 부딪힌 진로장벽은 부모님의 반대였습니다. 미국에서 고등학교에 다닐 때 연극영화과에 진학하고 싶었지만, 목사인 아버지는 신학과에 가길 바랐고, 어머니는 변호사가 되길 기대했다고 합니다. 박○○ 씨는 부모님을 설득하기 위해 프레젠테이션을 준비해 여러 가지 이유를 들며 1시간 반 동안 설득했어요. 부모님과 진로 문제로 갈등할 때 일반적으로 대처하는 방법인 부모님과 언쟁하거나 가출하기 등과는 전혀 다른 방법이었습니다. 또한 박○○ 씨는 교회에 피아노 칠 사람이 없다는 이야길 듣고 매주 피아노를 쳐주기로 아버지과 타협했으며, 수많은 노력 끝에 부모님을 설득하여 원하는 전공을 하고, 결국 가수의 꿈을 이루었습니다.



다양한 진로장벽 사례를 들려주세요

누구에게나 진로장벽은 있습니다. 자녀가 진로장벽을 겪을 때 가장 먼저 느끼는 마음은 ‘왜 나만 이런 상황을 겪을까’라는 점에서 오는 억울함입니다. 자녀는 꿈을 향해 나아가는 과정에서 걸림돌 없이 탄탄대로를 달려야 한다고 생각하기 쉽습니다. 그래서 자칫 이 장벽 때문에 성공하지 못할지도 모른다는 불안감에 빠질 수 있습니다. 이러한 잘못된 생각을 바로잡기 위해서는 대부분의 사람들이 진로장벽을 겪으며, 성공한 사람조차도 꿈을 이루는 과정에서 크고 작은 진로장벽을 겪었음을 사례로 들려주는 것이 효과적입니다. 특히 자녀가 겪는 진로장벽을 극복한 유명인의 사례를 제시하는 것이 좋습니다.

드림 레터

자녀의 꿈을 지원하는
학부모 진로소식지

전국학부모지원센터 www.parents.go.kr



진로와 연결되는 자아존중감

자녀의 자존감은 어느 한순간에 만들어지고 형성되는 것이 아닙니다.
부모가 어떻게 자녀를 대하고, 대화하느냐에 따라 자녀의 자존감이 향상될 수도,
저해될 수도 있기 때문입니다. 자존감이 높은 아이는 자신감을 갖고
다양한 시도와 노력을 하며 원하는 진로를 찾아갈 수 있습니다.
자녀의 자존감을 어떻게 높여줄 수 있을지 살펴봅시다.

자아존중감이 높은 아이의 특징

- 모든 일에 긍정적으로 생각합니다.
- 자신의 특성을 당당하게 여기고, 자신감을 느끼며 살아갑니다.
- 자신의 가치를 알고 소중하게 생각합니다.
- 스스로가 다른 사람의 관심과 사랑을 받을 만하다고 생각합니다.
- 주어진 일을 잘 해낼 수 있다고 믿습니다.

자아존중감이 낮은 아이의 특징

- 자존감이 낮은 사람은 평소 부정적인 생각을 많이 합니다.
- 어려운 일에 부딪히면 쉽게 좌절하고 피합니다.
- 실수를 하면 "역시 난 안 돼"라며 자책하며 포기합니다.
- 걱정과 두려움으로 새로운 것에 도전하기를 힘들어 합니다.
- 피해의식이 크고 남 탓을 합니다.

출처: 학부모On누리 블로그 > 자녀교육TIP



자존감이 중요한 이유

자존감(자아존중감)은 자신이 사랑받을 만한 가치가 있는
소중한 존재라고 생각하는 것을 말합니다. 학업 성취, 위기대처 및 극복
능력, 리더십, 인간관계 등 삶의 많은 영역에 영향을 미치기 때문에 자녀의
자존감을 향상시키는 것은 매우 중요합니다. 특히 자존감은 초등학생
때부터 성인이 될 때까지 학업 성취와 밀접한 관계를 가집니다. 뿐만
아니라 높은 자존감은 자녀가 진로를 찾아가는 데에도 큰 도움이 될 수
있습니다.



학부모님의 양육태도가 자녀의 자존감을 형성합니다

자녀의 자존감을 결정하는 데 큰 요인 중 하나는 학부모님의
양육방식, 즉 '자녀사랑법'입니다. 부모의 칭찬과 인정을 받은 아이는,
다음에도 무언가 시도하려고 노력하며, 반대로 부모로부터 야단과 비난을
받은 아이는 다시 기회가 와도 시도조차 하지 않는다고 합니다. 부모의
반응에 따라 자녀는 스스로에 대해 유능하다고 생각하거나 스스로를
존중하는 마음가지가 형성될 수 있고, 그 반대의 결과도 나타날 수
있습니다. 부모의 양육태도로 높은 자존감을 가진 자녀는 자신의 능력에
대해 믿음은 물론, 자신을 존중하며 꿈을 향해 나아갈 수 있습니다.



자아존중감 높이고 진로 Go

자녀의 자존감은 학부모님과 관계에서 가장 큰 영향을 받습니다.
학부모님의 칭찬과 인정을 받으면 긍정적인 마음을 갖고 도전하기를 두려워하지 않습니다.
자녀가 적극적으로 진로를 찾아갈 수 있도록 자아존중감을 높여주세요.



자녀와 함께 자아존중감에 대한 대화를 나누며 작성해보세요.

나를 사랑해야 하는 이유는 무엇인가요? 예) 소중한 유일한 존재입니다

나를 알기 위해 어떤 활동을 해보면 좋을까요? 예) 좋아하는 것이 무엇인지 생각해 보고, 체험해 봐요

나의 단기 목표는 무엇인가요? 예) 한 달 안에 과학책을 읽을 거예요

어떤 진로/직업을 가진 미래를 꿈꾸나요? 예) 과학자가 되어 마음껏 실험을 하고 싶어요

출처: 커리어넷(www.career.go.kr) > 진로동영상 > 대상별 진로동영상 > 중학생(14~16세 청소년) > '자아존중감과 자기효능감' 검색

나를 사랑해야 할 이유는 무엇일까요?

자신에 대한 믿음과 긍정적인 마음을 심어주는 자존감에 대해 더 자세히 알아보세요. 자녀에게 나를 가장
행복하게 해줄 수 있는 사람은 바로 '자신'이라는 사실을 알려주세요.

커리어넷(www.career.go.kr) > 진로동영상 > '자존감' 검색



드림 레터

자녀의 꿈을 지원하는
학부모 진로소식지

전국학부모지원센터 www.parents.go.kr

아직은 막연한 자녀의 꿈 부모님의 지지로 구체화시켜 주세요



진학과 취업 등 진로선택을 해야 하는 고등학교 시기, 아직 무엇을 해야 할지 결정하지 못한 자녀들에게는 특히 세심한 관심과 조언이 필요합니다.
구체적인 진로를 정하지 못한 자녀들과의 대화를 위해 학부모님들은 어떤 준비를 해야 할지 알아봅시다.



진로 돋보기

“잘 모르겠다”고 말하는 자녀 믿고 기다리는 것이 중요

일반적으로 고등학교 시기는 진로에 대한 꿈을 좀 더 구체적으로 가꾸고 다듬어 나가야 하는 때입니다. 그런 만큼 자녀가 “잘 모르겠다”고 말할 때마다 학부모님의 마음이 조금은 조금해질 수도 있을 것입니다. 그러나 학부모님의 성급한 태도는 자녀에게 압박으로 느껴질 수 있으므로 유의하는 것이 좋습니다. 학부모님이 먼저 자녀를 믿고 있음을 보여 주셔야 합니다. 우선 자녀의 이야기에 귀를 기울이면서 자녀가 가진 흥미나 관심이 어떤 분야와 관련이 있는지 알아보고, 관련 분야의 정보를 수집해 제시해 주는 것도 좋은 방법입니다. 또한 자녀가 흥미를 보이는 특정 직업이 학부모님이 보시기에 탐탁지 않을지라도 고정관념을 버리고 열린 마음으로 자녀를 이해하는 것이 우선입니다.

※ 출처: 여성가족부(www.mogef.go.kr)

> 좋은부모행복한아이 > 자녀연령별 육아정보 > 사춘기부모



갈팡질팡하는 자녀일수록 부모와 진로 관련 대화 필요

자녀의 진로에 대한 꿈이 아직 막연하다면 흥미 분야별로 어떤 직업군이 관련 있는지, 해당 직업군의 미래 전망이 어떤지 정도는 자녀와의 대화를 위해 알아봐 두는 것이 좋습니다. 이때 중요한 것은 학부모님이 자녀에 대해 객관적인 평가와 이해를 할 수 있어야 한다는 점입니다. 진로에 대해 자유로운 대화를 하되 자녀가 무엇을 할 수 있고 무엇을 하려고 하는지 스스로 파악할 수 있도록 도와줍니다. 자녀의 흥미와 성격, 능력을 정확히 알고 관련된 진로에 적합한 정보를 찾고 탐색해 보도록 이끌어 줍시다. 학부모님이 기울이는 관심과 애정은 자녀가 품는 진로 고민의 중심을 잡아 주는 단단한 지지대가 될 것입니다.

※ 출처: 나이스 학부모서비스(par.dje.go.kr)

> 교육활동 > 진로지도 > 내자녀진로지도 > 고등학교



진로 CLICK

자녀를 믿고 기다리되, 자녀가 필요로 하는 정보를 제때 제공할 수 있도록 다양한 진로 관련 사이트를 알아 두면 좋습니다. 아래 사이트들은 진로와 직업에 대한 다양한 정보를 제공합니다.

커리어넷(www.career.go.kr)

다양한 진로심리검사, 진로상담, 진로동영상, 직업 및 학과정보 제공

워크넷(www.work.go.kr)

19종의 직업심리검사, 진로상담, 진학을 위해 필요한 학과정보 지원

꿈길(www.ggoomgil.go.kr)

진로체험 지원 플랫폼, 다양한 진로체험처와 프로그램 정보 제공

진로정보
알아보기

학부모를 위한 진로 정보 앱 ‘맘에 쏙 진로’

플레이스토어/앱스토어에서 ‘맘에 쏙 진로’ 검색
자녀 진로지도 가이드, 진로 및 진학 관련 정보 제공학부모On누리(www.parents.go.kr)학부모를 위한 국내외 교육정책 동향, 자녀교육 정보 등 지원,
학부모TV, 학습마당 운영한국직업능력개발원(www.krivet.re.kr)다양한 자격제도, 교육 훈련프로그램 개발, 직업 및 진로정보와
상담 제공한국청소년상담복지개발원(www.kyci.or.kr)청소년 상담 복지 및 관련된 자료 지원, 전국 220개소
청소년지원센터 및 쉼터 정보 제공

효과적인 진로지도의 출발점 '지켜보는 용기'

자녀의 진로탐색을 돕는 과정에서 중요한 것은 학부모님의 관심과 지지입니다.
자녀와의 대화를 효과적으로 이어 나가기 위해서는 '지켜보는 용기'가 필요합니다.
자녀의 의사를 잘 듣고 필요한 것이 무엇인지 파악하려는 노력이 이뤄지지 않은 채
학부모님의 의견을 먼저 강요하면, 자녀와의 대화는 시작부터 어려울 수 있기 때문입니다.



진로한 걸음더

진로교육이 성공적으로 이루어지기 위해서는 가정에서 학부모님의 역할이 매우 중요합니다. 학부모님의 영향력이나 개인적인 욕심이 일방적으로 작용할 경우 자녀와의 대화가 단절되거나 그간 학교 교과과정을 통해 수행한 진로탐색이 무용지물이 되는 경우도 있습니다. 학부모님이 어떤 태도를 취하느냐에 따라 많은 것이 달라질 수 있다는 이야기입니다. 숙명여대 교육학부 김봉환 교수는 이러한 문제를 예방하기 위해 학부모님에게 '자녀를 지켜보는 용기'가 필요하다고 말합니다. 자녀가 스스로 생각하고 현명하게 판단할 수 있는 힘을 길러 주기 위해 자녀가 직접 경험할 수 있도록 해야 하며, 이를 바라보는 것이 설혹 불안하고 안스럽더라도 학부모님이 그 순간을 인내하고 바라보는 용기가 필요하다는 것입니다. 언제나 도움을 요청할 수 있도록 마음을 열어 주되 학부모님 생각을 강요하지 않아야 하며 어떤 경우에도 자녀의 말을 먼저 들어주는 것이 중요합니다.

출처: 교육부, '진로교육은 행복한 가정에서부터',
<행복한교육> 2016년 6월호



자녀의 진로에 대한 생각이 학부모님과 다를 때 어떻게 말하는 것이 좋을까요? 아래 표 왼쪽 대화 예시에서 개선하면 좋을 점에 대해 자녀와 이야기를 나눠 보고, 긍정의 메시지를 전하는 말로 바꿔 봅시다.

부정적인 인상을 남기는 학부모님의 말	긍정의 메시지를 전하는 학부모님의 말
왜 하필 승무원이야?	예) 승무원이 되고 싶다고 생각한 이유는 뭘까?
TV에서 나온 모습이 멋있어 보여서 그러는 거 아니야?	예) TV에 나오는 모습 말고 승무원이 하는 일에 대해 더 알아봐야 하지 않을까?
승무원 일이 얼마나 고되고 힘든 줄 알아?	
승무원이 돼도 오래 일할 수 없다던데?	
그냥 일반대학 가서 남들처럼 살면 안 돼?	

※ 참고: 전국학부모지원센터(www.parents.go.kr)
> e 도서관 > 센터 발간자료 > 교육자료
> 부모자녀관계 > <자녀를 위한 행복교육>

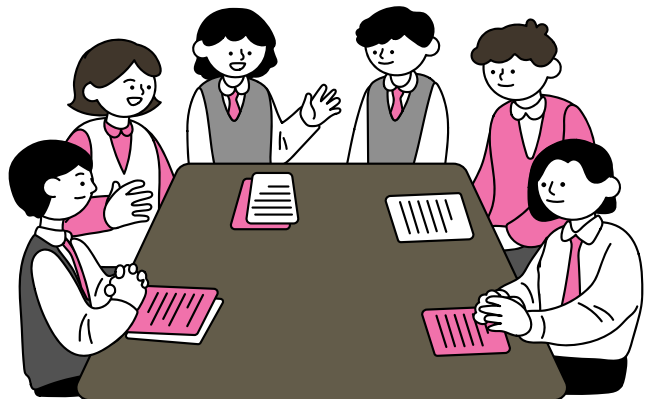


진로레시피

자녀의 행동을 긍정적으로 강화시켜요!

자녀를 양육하다 막막함에 부딪힐 때가 있습니다. 자녀의 자존감을 높이고
지혜로운 방향으로 자녀를 이끄는 세 가지 키워드를 배워봅시다.

유튜브(www.youtube.com) > 학부모를 위한 진로레시피 > [다행TV]
다문화 가정 자녀의 긍정행동 강화 방안



진로 Q&A

아직은 무엇을 해야 할지 모르겠다고 말하는 자녀와 대화의
실마리를 찾고 있다면 커리어넷 공개진로상담 사례를 함께 읽으며
관심사를 탐구할 수 있도록 이끌어 봅시다.

커리어넷(www.career.go.kr) > 진로상담 > 상담보기
> '어떤 쪽으로 진로를 정해야 할지
모르겠어요' 검색

