

# 드림레터 6월

자녀의 꿈을 지원하는 학부모 진로소식지

9호 두려움을 활용하여  
진로장벽 극복하기

전국학부모지원센터 [www.parents.go.kr](http://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 올머는 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 올머(2018), 「두려움의 기술」)

## 진로교육 Tip 두려움을 이야기로 변화시킬 수 있다면

### 진로 장벽 극복으로 만드는 나만의 진로 이야기

진로 장벽은 삶의 과정에서 겪는 하나의 작은 문제일 뿐입니다. 나를 둘러싼 환경이나 상황은 나 자신이 아닙니다. 주변 상황의 영향을 받아서 내가 원하지 않는 방향으로 나가는 것은 위험한 일입니다. 주변 상황을 핑계 대지 말고, 오롯이 나에게만 집중해서 진짜 내가 원하는 방향으로 나의 변화를 이끌어 나가는 용기를 가지세요. 그 마음이 든든한 보호막이 되어 앞으로 살면서 마주할 수많은 인생의 난관들로부터 여러분을 지켜줄 것입니다. 자신의 두려운 감정에만 몰입하면 주변 상황이나 여건에 대해 훨씬 더 예민하게 반응하게 되거나 상처를 입기 쉽습니다. 지금 겪는 어려움을 나를 위한 수련의 기회라고 생각하고, 진로 장벽을 극복한 이후의 자신의 모습을 구체적으로 상상해 보세요. 어려움은 극복하면 스토리가 됩니다.

### 진로 장벽으로 이야기를 만들기 위해 알아야 할 POINT

#### 1. 구체성

구체적 에피소드로 진로 장벽과 두려움을 소개해 봅시다.

#### 2. 문제해결능력

모든 흥미로운 이야기에는 갈등이 등장합니다. 내 삶에 이런 어려움이 있는 덕분에 나만의 멋진 이야기를 만들어 준다고 생각해 보세요. 갈등을 해결할 방법을 찾는 데서 이야기의 감동은 시작됩니다.

#### 3. 능동적 태도

이미 만들어진 것들이 아닌 남들이 모르는 새로운 것을 창조하는 감동을 느껴보세요. 진로에서는 이것을 '창작'이라고 하는데, 진로 장벽을 새로운 생각을 할 기회로 만들어 봅시다.

#### 4. 반전 추가하기

인생은 한 편의 이야기입니다. '진로 장벽 극복'이라는 주제로 반전을 구성해갑시다.

(출처 : 권순이 외(2013), 「십대를 위한 진로 콘서트」)

## 두려움을 활용하여 고난 극복하기

두려움은 당신을 힘들게 하기도 하지만, 잘 활용하기만 한다면 오히려 당신에게 좋은 삶의 원동력으로 작용할 수 있습니다. 이번 호에서는 지금까지 삶을 살면서 어떤 어려움을 겪었었는지, 또 앞으로 어떤 고난과 역경이 있을지 생각해보고, 이를 어떻게 이겨나갈지 전략을 세워봅시다. 이번 활동을 통해 미래에 대한 두려움을 역으로 활용하여 나의 미래 진로를 좀 더 구체적으로 계획해보는 계기를 만들어 봅시다.

1. 지금까지 살아오면서 어려움을 극복한 경험이나 주위에 어려움을 극복한 사람의 경험담이 있다면 적어봅시다.

2. 나의 직업목표에 대해 적어보고, 현재와 미래에 발생할 어려움과 이를 극복할 전략을 적어봅시다.

직업목표	
현재의 어려움	
현재의 어려움 극복전략	
미래의 어려움	
미래의 어려움 극복전략	

## WEEKLY NEWS

01 / 소개

어떻게 성공할까?

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 & 감상 기준

고등학생 진로 선택의 참언기	공복준님
인간과 로봇이 함께하는 미래	한재현님
합작의 정수를 위해 대기없이 되려는 어느 기묘가의 이야기	박민재님
현실에 대해 가지 말고 스타트업에 취한의 여름	전재현님
가업가 정신은 나의 삶을 빛는 원동력	장연재님
와이브해커, 그로이 해킹하는 이유	지현영님
6편의 실험을 거쳐 1,000억	오상훈님
한해 대동함을 넘어 세계로	김종현님
수십 가지 만 되는 신의 코드 비밀 수 코딩만은	김종현님
생물 기능 무인물의 미래, 여러분의 선택	박종현님

04 / 시청 방법

**교육부 TV**

나우미래 영상은 교육부TV를 통해 언제나 만나실 수 있습니다.

다양한 교육이슈와 진로, 교육비, 대학 등 꼭 필요한 교육정보가 있는 교육부 채널 구독 및 좋아요를 꼭꼭 눌러주세요~

(교육부TV) YouTube 구독해 채널에서 확인하실 수 있습니다.

교육부 홈페이지: <https://www.moe.go.kr>

교육부 블로그: <https://blog.naver.com/moeblog>

교육부 페이스북: <https://www.facebook.com/ourmoer>

교육부 트위터: [https://twitter.com/our\\_moe](https://twitter.com/our_moe)