



돌아오는 것도 나아가는 것만큼 중요합니다

{ 우리는 늘 자신의 미래를 예상한다.
그리고 의식적으로 긍정적인 예상을 하지 않는 한
그 예상은 대체로 부정적이다. }

-스탠 비첨-

회복탄력성(Resilience)이란?

'회복탄력성(Resilience)'이란 자신에게 닥치는 시련과 어려움을 도약의 발판으로 삼는 힘입니다. 회복탄력성이 높은 사람들은 역경에 맞닥뜨렸을 때 원래 자신이 있던 자리로 되돌아올 수 있을 뿐만 아니라 오히려 더 높이 올라갑니다. 이 능력은 진로를 설계·변경하거나 일을 하는 데에도 지치거나 약해지지 않고 정상 궤도로 돌아올 힘을 줍니다.

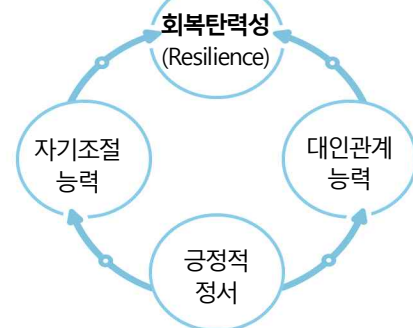
회복탄력성은 고무줄의 탄성이 종류마다 다른 것처럼 사람마다 차이가 있습니다. 대개 외향적인 사람은 회복탄력성이 높다고 하지만, 높은 회복탄력성을 위해 무엇보다 필요한 것은 '자신을 믿고 지지해 주는 사람'입니다. 실패로 인해 무기력해졌을 때, 우리는 주위의 격려로 다시 일어설 수 있습니다.

(출처 : 천경호(2018), 「리질리언스 : 다시 일어서는 힘」)

몸과 마음의 단련으로 키우는 진로탄력성

진로탄력성은 진로를 선택하고 노력하는 과정에서 겪게 되는 시련과 어려움에 대한 회복탄력성입니다. 진로탄력성을 키우려면 자기조절능력이 필요하고 대인관계에 능숙해야 하는데, 이 두 가지 모두 자신에 대한 긍정적 정서를 갖는 것에서 출발합니다. 긍정적 정서는 장기적으로 자기통제력을 높이고 행복을 타인과 공유할 수 있게 하여 대인관계를 좋게 만듭니다. 행복의 기본 수준을 높이기 위해 주변에 감사의 마음을 꾸준히 표현하는 것도 중요합니다.

(출처 : 김주환(2011), 「회복탄력성 : 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀」)



진로 교육 Tip 진로탄력성을 키우는 방법

인지조절을 통한 진로탄력성 기르기

회복탄력성이 높은 사람들은 자신의 실수에 대해 예민하게 반응하되 두려워하지는 않습니다. 실패에 대해 미리 걱정하는 자녀에게는 현실의 어려움을 직시하고 그 속에서 기회를 발견하는 인지적 자기조절이 필요합니다. 특히 뛰어난 장점이 있어도 자신의 부정적인 모습을 인지하는 부정적 '인지편향'을 조절할 수 있도록 도와주면 자녀의 진로탄력성을 높일 수 있습니다.

인지조절을 돕는 활동

1) 시를 이야기로 바꿔쓰거나 그림으로 표현하기

시 속의 이야기를 자신의 이야기나 그림으로 표현하면 이전에는 몰랐던 세계와 관점에 대해 발견할 수 있습니다.

2) 날마다 가벼운 글쓰기

매일 가벼운 글을 작성해보면 자기 부정적 사고에서 벗어나는 계기가 됩니다.

(출처 : 천경호(2018), 「리질리언스 : 다시 일어서는 힘」)

진로탄력성을 위해 둔감력을 높여보세요.

사람이 너무 많은 것에 주의를 분산시키다보면 감당하기 어려워질지도 모릅니다. 그래서 일본의 유명작가 와타나베 준이치는 '둔감력'을 키워야한다고 조언합니다. 둔감력이란 다양한 변화와 여러 가지 환경에 유연하게 대응하고 조화롭게 살아나갈 수 있는 '정신적인 적응력'을 뜻합니다. 둔감력을 키우면, 자신의 진로 계획에서 벗어나는 다양한 상황과 환경을 긍정적으로 마주할 수 있고, 좋아하는 것과 잘하는 것이 다를 때에도 스트레스를 덜 받으며 대처할 수 있습니다.

세계적인 심리학자인 브라이언 리틀 교수에 따르면 사람의 성격은 선천적인 특성과 후천적 학습에 따라 변화하는 특성으로 나눌 수 있습니다. 그는 "자신의 성격에 대한 이해를 높임으로써 보다 유연한 성격 특성으로 나아갈 수 있다."고 말했습니다. 즉, 사람의 성격은 어떠한 특정 유형으로 고정되어 있지 않고, 목표에 따라 얼마든지 개선할 수 있습니다. 둔감력을 높여 진로탄력성을 키워보세요.

(출처 : 와타나베 준이치(2018), 「나는 둔감하게 살기로 했다」)

진로탄력성을 위한 둔감력 테스트

숨겨진 재능을 갖고 뒹아 성장하려면 끈기 있고 우직한 둔감력이 필요합니다. 단단한 마음에서 재능이 꽃피는 법이니까요. 매사에 예민하고 자기가 정해놓은 틀에서 벗어나려 하지 않는 사람은 변화하기 힘듭니다. 둔감력이야말로 변화할 수 있는 능력입니다. 사소한 일에 흔들리지 않는 둔감함은 진로탄력성의 원동력입니다. 오늘은 아래 '둔감력 테스트'로 나의 둔감력은 어느 정도인지 확인해보세요. 어떤 일든 긍정적으로 생각하는 둔감력으로 진로탄력성을 키울 수 있습니다.

《다음 중 나에게 해당되는 내용에 체크해보세요.》

- ☐ 주위에 갈등이 생기면 '나 때문인가?' 고민하는 경우가 많다.
- ☐ 일상생활 중에도 문득 조용한 곳이나 이불 속에 혼자 있고 싶다.
- ☐ 목소리가 큰 가족, 직장동료, 친구, 지인이 불편하다.
- ☐ 항상 실수하지 않으려고, 물건을 잃어버리지 않으려고 애쓴다.
- ☐ 배가 고프면 집중력이 저하되는 등 허기에 대한 반응이 크다.
- ☐ 모험보다 불안정을 피하기 위해 늘 삶이 정돈되어 있는 게 좋다.
- ☐ 한 번 받은 비난이나 꾸중을 쉽게 잊지 못하는 편이다.
- ☐ 내 판단으로 일이 잘못된 경우 우울감이 수일 이상 지속된다.
- ☐ 스스로 만든 엄격한 기준을 지키지 못해 건딜 수 없이 화난다.
- ☐ 어떤 문제는 온 힘을 들여 고민해 자주 기진맥진하다.



0~3개 | 둔감력 '상'

상황에 따라 예민해지는 경우가 있긴 하지만, 비교적 평온한 삶을 살고 있습니다. 주변 상황이 마음대로 풀리지 않더라도 스트레스를 받지 않고 유연하게 대처할 수 있습니다.



4~7개 | 둔감력 '중'

기분 나쁜 일이 있으면 스트레스가 쉽게 풀리지 않아 다른 일에 집중하기 어렵습니다. 다른 사람의 말과 행동에 다소 신경질적으로 반응하고 평소 스트레스를 많이 받습니다.



8~10개 | 둔감력 '하'

극도로 예민한 상태입니다. 주변 상황이 자신의 마음대로 풀리지 않으면 심각한 스트레스를 받습니다. 주변 사람들이 당신의 예민한 성격을 이해하고 받아들이기 어려울 수 있습니다.

(출처 : 와타나베 준이치(2018), 「나는 둔감하게 살기로 했다」)

WEEKLY NEWS



학부모가 궁금해하는 자녀 진학정보, 진로고민 상담, 직업정보 등을 제공하는 학부모 진로교육 팟캐스트, 매주 팟캐스트(iOS)&팟빵(Android)에서 만나보세요!

학부모를 위한 진로레시피 최신편 들어보기▶



<특특! 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 <jinrohlp@naver.com>