

# 드림 레터

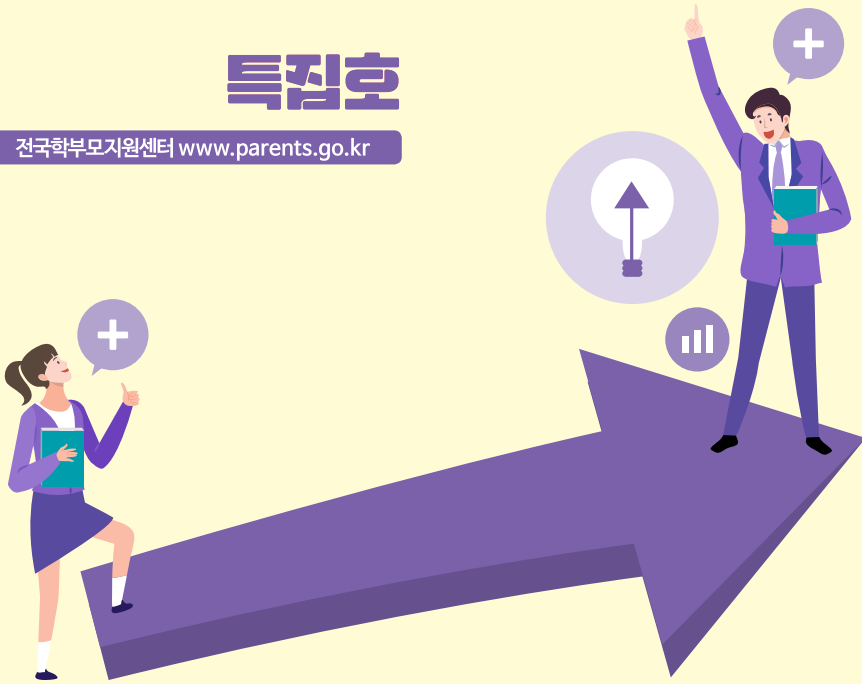
자녀의 꿈을 지원하는 학부모 진로소식지

## 특집호

전국학부모지원센터 [www.parents.go.kr](http://www.parents.go.kr)

2019-22호(특집)

# 긍정적인 기대, 흥미를 능력으로 만드는 진로 비법



### 대화를 통해 자녀의 무궁무진한 가능성 발견하기

“좋아하는 일을 어떻게 해야 잘할 수 있을까요?” 대부분의 학생들은 진로 탐색 및 결정 과정에서 ‘좋아하는 것 vs 잘하는 것’ 사이에서 고민하게 됩니다. 어떤 학생은 짧은 글 안에 유머가 담긴 SNS 콘텐츠에 관심이 많은데 창의력이 부족할 수도 있습니다. 또 다른 학생은 미용이나 뷰티 분야에 흥미를 보이지만 손재주가 뛰어나지 않을 수도 있습니다. 이처럼 흥미와 적성이 반드시 일치하지는 않습니다.

그렇다면 자녀는 좋아하는 것과 잘하는 것 가운데 무엇을 진로로 선택해야 할까요? 청소년들은 발전가능성이 높기에 좋아하는 일을 선택하되 해당 분야의 역량을 키우는 노력을 기울여야 할 것입니다. 이때 자녀의 고민에 대해 현실적으로 접근하기보다는 상심한 자녀의 마음을 다독여 주는 게 중요합니다. 자녀의 발전 가능성과 성장 가능성에 대해 함께 고민하고 대화를 나누다 보면 무궁무진한 미래를 상상하게 될 것입니다.

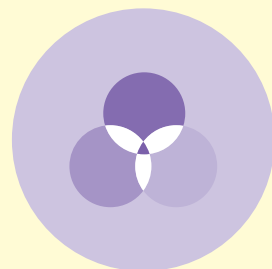
### 자녀의 장점을 함께 찾아 자신감 높여주기

자녀와 더 많이, 더 오래 진로에 대해 이야기 나눌수록 자녀는 ‘충분히 할 수 있다’는 더 큰 자신감을 얻게 됩니다. 자신감이 향상되면 자녀는 부족한 점보다 잘하는 점에 주목할 것입니다. 자녀가 흥미 있는 분야와 관련하여 어떤 점이 강점인지 대화하면 자녀는 자신이 원하는 것을 해낼 수 있다고 믿게 됩니다.

자신의 장점과 능력을 파악하고 자신감을 얻으면 ‘자기효능감’도 향상됩니다. 자기효능감이란 과제를 수행하고 목표를 이룰 수 있는 능력에 대한 스스로의 평가입니다. 예를 들어 A라는 흥미 분야로 진로를 선택하기 위해 B라는 능력과 적성이 필요하다고 할 때, 자기효능감이 낮은 학생은 도전하기도 전에 포기해 버릴 수 있습니다. 반대로 자기효능감이 높은 학생은 자신의 능력과 적성을 발굴하기 위해 계획을 수립하고, 기꺼이 도전합니다. 자신의 장점을 잘 알고 있고, 이를 자신감 있게 활용할기 때문입니다.

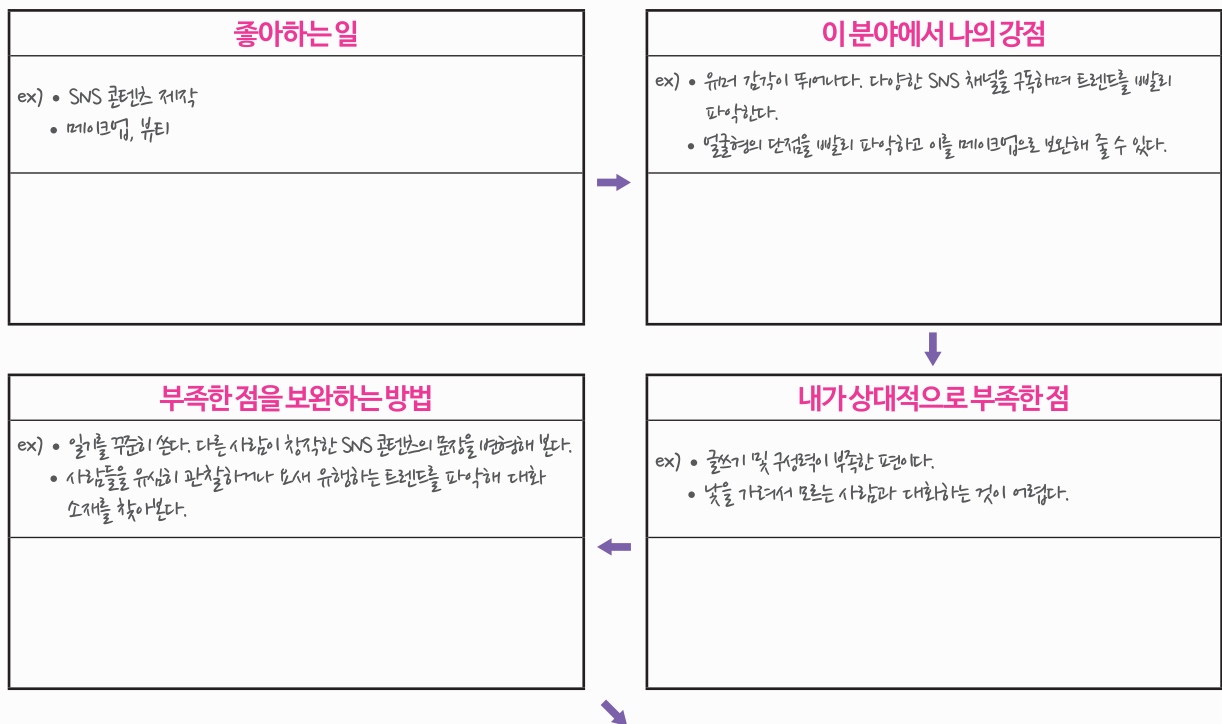
### 자기효능감 높이기, 긍정적 기대와 대화가 해답

자기효능감은 주변의 긍정적 기대로 향상될 수 있습니다. 스웨덴의 유명한 중거리달리기 선수 렌나르트 스트란드(1921~2004)의 이야기가 대표 사례입니다. 렌나르트는 어릴 적 숲에서 달리는 걸 좋아했습니다. 어느 날 그의 아버지는 아들에게 숲에서 1,500m를 뛰어 보라고 했습니다. 그리고 기록이 4분 50초라고 칭찬했습니다. 렌나르트는 자신이 달리기에 재주가 있다고 진지하게 믿게 됐고 연습을 거듭한 끝에 유럽 최고의 중거리 육상선수가 됐습니다. 훗날 아버지는 아들에게 그날의 실제 기록은 5분 50초였다고 밝혔습니다. 아들이 달리기에 대한 열정을 잃지 않도록 기록을 더 좋게 말한 것입니다. 렌나르트의 사례처럼 자녀의 흥미 분야에 대해 많은 대화를 나누고 격려하는 것이 중요합니다. 좋아하는 분야에서 어떻게 하면 실력을 더 키울 수 있을지 긍정적인 방향으로 자녀와 대화를 나누다 보면 제2의 렌나르트가 나올지도 모릅니다.



## 좋아하는 것을 잘하는 것으로 만드는 진로탐색 4단계

좋아하는 일은 얼마든지 잘하는 일로 발전할 수 있습니다. 자기효능감을 높이고 흥미 분야에 필요한 능력을 키운다면 그 가능성은 얼마든지 커집니다. 좋아하는 것을 잘하는 것으로 성장시키기 위해 어떤 노력을 기울여야 하는지 생각해 봅시다. 자녀가 흥미 분야로 진로를 설계할 수 있도록 자녀와 함께 많은 대화를 나누고 빈칸을 채워 보세요. 한 칸, 한 칸 빈칸을 함께 채우다 보면 자녀의 자기효능감이 향상될 것입니다.



### 좋아하는 일 = 잘하는 일

자녀가 좋아하는 일을 더 잘할 수 있도록 자녀의 장점과 부족한 점에 대해 많은 대화를 나누어 봅시다. 부족한 점을 보완하는 과정을 통해 자녀의 장점이 더욱 돋보이고 역량도 향상될 것입니다.

#### 꼭꼭! 진로 정보

#### 좋아하는 것과 잘하는 것이 반대일 경우 어떻게 해야 할까요?

많은 청소년들은 비슷한 고민을 하며 성장합니다. 커리어넷 진로탐험대에서 다른 청소년들이 진로나 진학과 관련해 궁금해 하는 내용과 상담 사례를 볼 수 있습니다. 자녀와 함께 다양한 상담 사례를 살펴 보면서 고민을 해결해 보세요. 흥미와 적성에 관한 상담 내용을 살펴 보며 도움을 얻어 보세요.

※ 진로정보망 커리어넷(www.career.go.kr) > 진로상담 > 진로탐험대 > 진로탐험대 출발! > 시작하기 > 나는 누구일까? > '좋아하는 것과 잘하는 것이 반대예요!' 클릭



상담내용 바로가기 ▶