

드림
레터건강한 진로탐색을 위한
긍정적 정서 함양

청소년기의 자녀들은 종종 실패를 겪습니다. 열심히 공부를 해도 성적이 오르지 않는 경우가 있는가 하면, 진로탐색 과정에서 ‘이 길이 아니구나’ 하는 생각에 좌절하거나 위축되기도 합니다. 그러나 실패의 경험을 어떻게 정리하고 받아들일느냐에 따라 자기효능감을 높이고 도전정신을 배울 수도 있습니다. 자녀들에게 실패를 긍정적으로 재해석하는 방법을 지도해 줍시다.



진로 돋보기

실패는 경험이다!

시도에는 결과가 따릅니다. 원하는 결과를 얻기 위해서는 도전해야 하고, 그러다 보면 자연스럽게 실패를 하는 경우도 생깁니다. 어쩌면 실패를 겪는 경우가 더 많을 수도 있습니다. 값진 결과일수록 쉽게 얻어지지 않기 때문입니다. 하지만 청소년기의 실패는 과정일 뿐입니다. 긴 목표를 가지고 실패의 경험을 통해 배워 나가다 보면 더 많은 것을 성취하고, 더 큰 성공을 거둘 수 있습니다. 실패를 받아들이고 긍정적으로 재해석할 수 있도록 자녀들을 이끌어 주고 충분한 격려와 응원을 해 준다면, 오늘의 작은 실패가 자녀들에게는 인생의 즐거운 경험으로 남을 수 있습니다.



진로 한 걸음 더

실패를 자산으로 만드는 법

19년 동안의 실패를 극복하고 세계 최초 5극지 정복에 성공한 산악인 홍성택, 논문이 기대 수준에는 조금 모자라다는 평가를 받아 왔으나 수많은 수정과 도전을 거쳐 결국 세계 상위 1% 연구자에 선정된 과학자 박은정, 중·고·대학까지 모든 입시는 다 떨어지는 난관을 겪은 전 행정안전부장관 김부겸. 성공한 듯 보이지만 수많은 실패를 경험해 온 사람들이 털어놓는, 누구나 겪었지만 말하지 않았던 값진 실패 이야기를 자녀와 함께 살펴보고 실패를 자산으로 만드는 방법에 대해 생각해 봅시다.



김부겸 전 행정안전부 장관

중학교 때부터 대학교 때까지 입시에서 떨어지지 않은 적이 없어요. 고등학교 입시에 떨어졌을 때는 사람들이 다 실패자로 보는 것 같았어요. 정말 내 인생이 왜 이렇게 꼬이나 생각했거든요. 그래도 ‘한숨 자고 난 뒤에 생각해 보자, 언젠가는 나의 때가 올 것이다.’ 그렇게 생각했습니다.



홍성택 산악인

로체 남벽은 산악인으로서 누구나 한번쯤 꿈을 가질 만한 산이었어요. 그런데 19년 동안 도전하고 지금까지 실패했습니다. 처음엔 6,500m 오르고, 그다음엔 7,000m, 그다음에는 8,300m까지 갔어요. 경험이 쌓이니까 할 수 있더라고요. 도전을 포기하는 게 진짜 실패지 하다가 안 되는 건 실패가 아니거든요.



박은정 과학자

논문을 제출하고 거절당했을 때가 연구자로서 가장 가슴 아픈 순간이거든요. 그러면 음악을 들어요. ‘비상’을 한 30번 정도 들은 것 같아요. 그런데 거기서 끝나면 진짜 실패자가 되는 것 같아요. 왜 실패했는지 분석하며 새로운 걸 찾아내고 이를 잘 활용해 성장해야지요. 투고를 하고 거절당하는 과정이 없었다면 지금의 저는 없었을 거예요.



출처①: 커리어넷(career.go.kr) > 진로교육자료 > 자료게시판
> 학생진로탄력성 함양 캠프 프로그램

출처②: 유튜브(youtube.com) > 행정안전부 > 실패는
경험이다! 실패박람회가 들려주는 값진 이야기



진로 동영상

“35번 떨어져 보세요”

1988년 서울올림픽 마스코트 호돌이, 청와대 로고를 만든 김현 디자이너는 손꼽히는 디자인계의 명사입니다. 수년간 모든 공모전을 휩쓸고 마침내 국가기관과 국가 행사의 로고를 만든 김현 디자이너의 실패에 대한 이야기를 자녀와 함께 살펴보고 실패를 대하는 태도에 대해 이야기를 나눠 봅시다.

출처: 유튜브(youtube.com) > 셀레브 > 디자이너 김현! 몇 번이나 떨어져 봤어?



긍정의 스위치를 켜고 실패를 이야기해요

실패했던 기억을 마음속에 꽂꽂 숨겨 두면 상처가 되기 쉽습니다. 실패의 경험을 꺼내어 이야기하고 그때의 기억과 경험을 떠올리며 감정을 정리해 보는 것도 실패의 과정을 극복하는 방법이 될 수 있습니다. 실패에 대한 명언을 살펴보고 자녀와 함께 각자 실패했던 일에 대해 솔직하게 이야기하는 시간을 가져 봅시다.



빈칸을 채우며 공집는 실패에 대한 명언들

“○○도 배우는 게 있으면 성공이다.”

- 말콤 포브스, 포브스 최고경영자

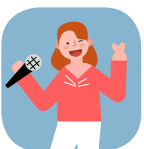


“나는 젊었을 때 10번 시도하면 9번 ○○했다. 그래서 10번씩 시도했다.”

- 조지 버나드 쇼, 작가·비평가

“성공의 반대는 ○○가 아니라 도전하지 않는 것이다.”

- 토머스 에디슨, 발명가

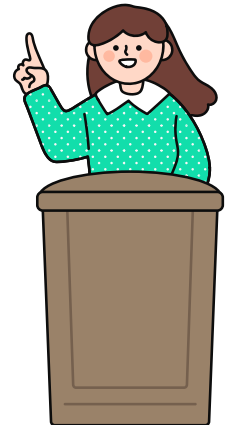


“우리는 여러 가지의 ‘나’가 될 수 있는 가능성이 있는 사람이다. 그걸 인지하고 있으면 ○○하더라도 괜찮다. 또 다른 내가 되면 되니까.”

- 박나래, 개그맨·방송인

흑역사를 뒤집어요!

- 1 원손이나 오른손 중 한쪽을 택해 손바닥의 앞면과 뒷면을 그린다.
- 2 앞면에는 실패 경험, 뒷면에는 실패를 통해 깨달은 점이나 배운 점을 적어 본다.
- 3 각 경험과 깨달은 점이 매칭되도록 적는다.
- 4 다 적은 후에 서로 나눠 읽어 보며 경험을 공유한다.



출처: 커리어넷(career.go.kr)
> 진로교육자료 > 자료게시판
> 학생진로탄력성 함양 캠프 프로그램

