

자신의 혐모 대상

자신의 꿈 찾기

작성 용지

나는 이런 사람을 흠모한다:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

자신의 개인 가치확인하기

직업 알아보기

작성 용지

자신이 동의하는 자기 가족, 친구, 학교, 동네, 아니면 사회의 세 가지 가치는 무엇인가?

자신이 동의하지 않는 자기 가족, 친구, 학교, 동네, 아니면 문화의 두 가지 가치는 무엇인가?

자신은 개인적으로 성공이라는 것을 어떻게 정의하는가?

학교에서, 집에서, 가족 간에, 그리고 개인적인 성공이라는 것은 어떠한 것입니까? 구체적으로 설명하십시오. 자신이 영화나 잡지, 온라인에서 보는 것과는 다른니까?

비공식 인터뷰 질문

직업 알아보기

작성 용지

1-----2-----3-----4-----5

나에게는 전혀
중요하지 않은 직업

나에게는 극히
중요한 직업

_____ 사회적 기여: 내가 사는 세상을 더 좋게 하기 위하여 헌신하는 일을 한다.

_____ 조직 기구: 정해진 규칙 체계에 따라 다른 사람에게 할 일을 순서대로 정하는 일을 한다.

_____ 명성: 잘했던 일로 응분의 보상, 대중적 인정 그리고 존경받는 일을 한다.

_____ 지적 호기심: 난해한 질문, 어려운 분석 작업 그리고 추상적인 문제 풀기 등의 일을 한다.

_____ 창작 표현: 기존의 사고방식을 개선하는 새로운 아이디어, 프로그램, 상품 및 기타 창의적인 일을 한다.

_____ 영향력: 다른 사람의 태도, 또는, 의견을 바꾸는 직책으로 일을 한다.

_____ 권위: 다른 사람이 하는 일을 지휘하고, 관리하며, 감독하는 일을 한다.

_____ 균형: 가족과 보내는 시간, 여가를 보내는 시간 그리고 일하는 시간을 허용하는 직업을 가진다.

_____ 해석: 과학적이거나 기술적 정보의 의미를 풀이하는 일을 한다.

_____ 팀워크: 직장 동료와 공통의 목적을 달성하고자 같이 긴밀히 협조하여 일한다.

_____ 정밀성: 세부적으로 자세한 집중을 요하거나 정밀히 기록하는 일을 한다.

_____ 다른 사람 돕기: 개인적으로나 단체로서 다른 사람을 직접적으로 도와주는 일을 한다.

_____ 독립성: 내가 하는 일에 많은 지침 없이 독자적으로 결정하는 능력이 부여된 일을 한다.

비공식 인터뷰 질문

직업 알아보기

작성 용지

- _____ 대중과의 만남: 일반 사람과 매일 만나는 일을 한다.
- _____ 육체적으로 어려운 일: 체력, 신속한 동작, 손재주, 또는, 육체적 민첩성을 요하는 일을 한다.
- _____ 안정성: 반복되는 일이나 시간이 가도 변할 가능성이 거의 없는 일을 한다.
- _____ 재정적 보상: 평균 소득 금액보다 더 많은 소득이 있는 일을 한다.
- _____ 구조적인 틀: 명확하게 정해진 정책과 절차에 따르는 일을 한다.
- _____ 시간의 자유: 나 자신 스스로 일하는 시간을 결정하는 능력이 부여된 일을 한다.
- _____ 경쟁: 나의 능력을 다른 사람과 견주어보는 일을 한다.
- _____ 실용성: 문제 해결을 논리나 개념을 사용하기보다는 구체적 접근 방법을 적용하는 일을 한다.
- _____ 기술 능력: 높은 수준의 기계 설비 전문성과 직접 하는 실무 능력을 발휘하는 일을 한다.
- _____ 도덕성 실현: 나 자신의 기본 신념과 이상에 일치하는 일이라고 느껴지는 일을 한다.
- _____ 지식: 새로운 정보와 발상을 개발하는 일을 한다. 지식, 진리 그리고 이해를 추구하는 일을 한다.

자신이 가장 강하게 느끼는 직업 가치는 무엇인가? 왜 그런가?

비공식 인터뷰 질문

직업 알아보기

작성 용지

자신에게는 중요한 직업 가치는 있으나 그러한 일을 하기가 어렵다고 생각하는가? 왜 그런가?

자신의 직업 가치 중에서 어느 한 가지를 성공적으로 실현했던 사례가 있었다면, 그렇게 했던 일, 자원봉사, 클럽 활동, 또는 학교 프로젝트 등을 설명하십시오.

나의 가치, 나의 직업, 가능 직종

직업 알아보기

작성 용지

가치	직업 유형	가능 직종
- 창작 표현 - 균형 - 독립성 - 시간의 자유	예술적 직업	- 기자 - 여배우 - 그래픽 디자이너 - 박물관 큐레이터 - 변호사 - 도서관 사서 - 건축가 - 광고 회사 임원 - 작가/편집인 - 꽃꽂이 전문가 - 사진작가 - 요리사 - 미용사/헤어 디자이너
- 기술 능력 - 경쟁 - 육체적으로 어려운 일 - 실용성	사실적 직업	- 기계 설비 전문가 - 목수 - 경찰관 - 기술자 - 목공예가 - 건물 관리자 - 전기 기술자 - 우편 배달인 - 사무실 직원 - 트럭 운전기사
- 권위 - 재정적 보상 - 지도력 - 영향력 - 명성	사무적 직업	- 부동산 중개인 - 관리자/최고경영자 - 정치가 - 주식 중개인 - 판매 대리인 - 재정 설계사 - 승무원 - 인사부 직원 - 보험회사 직원
- 팀워크 - 다른 사람 돕기 - 사회 돕기 - 도덕성 실현 - 대중과의 만남	사회적 직업	- 상담 전문가 - 사회복지사 - 인사 전문가 - 교사 - 간호사 - 영양사 - 체력 단련 전문가 - 보조 교사/전문직 보조원 - 호텔 접수원/호텔 안내원 - 여행 가이드 - 치과 위생사

나의 가치, 나의 직업, 가능 직종

직업 알아보기

작성 용지

• 안정성 • 구조적인 틀 • 정밀성 • 조직 구조	일반적 직업	• 회계사 • 부기 담당자 • 법무사 • 데이터 프로세서 • 컴퓨터 기사 • 은행원 • 법원 서기/속기사 • 비서 • 비상 발차원
• 지식 • 지적 호기심 • 해석 • 조직 기구	탐구적 직업	• 의사 • 컴퓨터 프로그래머 • 심리학자 • 소프트웨어 기술자 • 관리 전문 상담가 • 대학교수 • 응급구조사 • 유실 방지 전문가 • 형사 • 컴퓨터 네트워크 전문가

다 정리해 봅시다.

직업 알아보기

작성 용지

자신의 최우선 가치 (직업가치항목을 사용)

-
-
-
-

자신의 직업 유형 (나의 가치, 나의 직업, 가능 직종을 사용)

_____ & _____

자신이 관심 있는 다른 직업 목록:

-
-
-
-

목표 특성 작성지

성취 가능한 목표 세우기

배포 자료

정의

Specific 구체성 - 자신의 목표는 뚜렷하고 명확해야만 하여 모호하거나 일반적이지 않아야 한다. 구체적인 방향이 없으면 자신이 성공하도록 목표를 향하여 가는 길을 충분히 보여주지 못한다. 자신이 어디로 가고자 원하는지를 정확하게 안다면, 그 목적지에 도착하는 일은 훨씬 쉬워진다.

Measurable 측정 가능성 - 자신의 목표에서는 그 목표를 이루는 데 필요한 정확한 소요 금액, 날짜 그리고 기타 세부 사항 등을 모두 포함하고 있어야 자신이 과연 올바른 길로 가고 있는지를 측정할 수 있다. 자기 목표로 가는 진행 과정을 측정할 수 없다면, 자신이 어떤 것을 성취함으로써 따라오는 성취감과 주위 사람으로부터의 축하를 놓칠 수 있다.

Attainable 성취 가능성 - 자신이 정한 목표는 성취 가능한 것인지를 확인해야 한다. 도달할 희망이 없는 목표를 정하는 것은 자신감을 상실하게 할 수 있다. 또한, 목표를 너무 낮게 정하거나 너무 쉬운 목표를 정하게 하므로 목표에 대한 도전 의식을 저해할 수 있다. 노력할 필요가 없는 목표를 성취하겠다는 것은 그 목표 성취의 결과가 만족스럽지 않거나 성취하지 못할 수 있는 위험부담을 지닌 목표를 정하는 것에 두려움을 느끼고 목표 설정을 주저하게 할 수 있다.

Relevant 관련성 - 자신의 목표를 자기가 가고자 원하는 방향과 일치하도록 해야 한다. 자신의 목표를 다른 사람의 손에 맡기지 말아야 하며 자신이 정한 목표에 영향을 주는 요인이 통제 가능한 것인지를 분명하게 파악해야 한다.

Time-bound 시간성 - 자신의 목표는 도달할 때까지의 기한이 있어야 한다. 자신의 목표에 기한을 정하면 성취하겠다는 목적의식이 증폭하여 목표 성취의 가능성을 훨씬 크게 한다.

원래의 목표 작성지

성취 가능한 목표 세우기

작성 용지

다음은 자기의 목표 달성을 위한 개인적인 의욕과 구체적인 실천 그리고 해야 할 일을 서로 묶은 예이다. 자신이 원한다면, 자기 자신의 목표를 위해서 아래의 예를 표본으로 사용할 수 있다.

“나의 목표는+ 내가 원하는 결과를 얻기까지+ 구체적으로+ 이러이러한 일을+ 하는 것이다.”

나의 목표는 대학 과목에서 4 학점을 대학교 출석 전에 성공적으로 취득하여 대학 첫 학기 강의에 미리 준비하고자 한다.

목표에 대한 질문

나는 학교를 어디까지 마치기를 원하는가? 내가 받고자 원하는 교육은 무엇인가?

조속히: _____

나중에: _____

나는 어떤 직종의 일을 하기 원하는가?

조속히: _____

나중에: _____

나는 나 자신 스스로나 독립적으로 어떤 삶을 살기를 바라고 있는가?

조속히: _____

나중에: _____

나는 내가 속한 지역 사회에 어떤 방법으로 관여하기 원하는가

조속히: _____

나중에: _____

원래의 목표 작성지

성취 가능한 목표 세우기

작성 용지

나의 목표는...

나의 목표가 지니는 특성은...

나의 목적을 성취하는 데 해야 할 실천 단계는...

1.

2.

3.

직업적 성공을 저해하는 장애

배포 자료

장애: 자긍심 부족과 좋지 않은 외모

- 많은 여성과 여자아이들이 자신의 부정적인 외모에 움츠리고 있다.
 - 최근의 미국 설문조사에서는, 응답자의 97%가 하루의 일상생활 동안, 한 번 정도는 “나는 내 외모가 싫다.”라는 생각이 든다고 하였다.
- 자긍심 부족과 좋지 않은 외모 → 집중력 감퇴, 정신 활동력 감퇴 (수학 능력, 추론 등)
 - 예: 수영복 연구
- 취해야 할 내용: 정신 기능 장애는 여자아이들의 교육, 또는, 직업적 성공에 지장을 줄 수 있다.
- + 리전-특정 내용
- + 리전-특정 내용

최근에 미국에서 했던 한 설문조사에서, 97%의 응답자가 “나는 내 외모가 싫다.”라는 생각을 하루의 일상생활에 한 번 정도는 한다고 하였다. 플로리다 주 중부에 있는 또 다른 한 대학 연구소의 발표로는 3 살에서 6 살 사이의 여자아이들 응답자 중, 반 수가 이미 자신이 뚱뚱한 것에 걱정한다고 하였다. 이러한 발표 결과는 상당히 많은 여자아이와 성인 여성이 자기 외모를 부정적으로 보고 있다는 심란한 현실을 그대로 보여주는 것이다.

자긍심 부족과 좋지 않은 외모라는 생각 때문에 지속해서 나타나는 현상은 집중력을 감퇴시키고 수학적 계산 능력이나 논리적 추리 능력에 장애를 일으킨다는 것이다. 한 예로, 어떤 한 조사연구에서 (미국 심리학 협회), 대학생들에게 수영복이나 스웨터를 입어보고 평가를 하라고 하였다. 그들이 그런 옷을 입는 10 분 동안에, 그들로 하여금 수학 시험을 치르도록 하였다. 결과로 나타난 것은 수영복을 입은 젊은 여성이 스웨터를 입은 여성보다도 현저하게 수학 문제를 푸는 능력이 낮았다. 젊은 남성에게는 아무런 차이가 없었다. 다시 말해서, 자기 외모를 생각하고 그것을 [대중매체가 몸매가 어떻게 되어야 하는지를 보여주는 형상]과 비교하는 것은 정신력을 저해한다는 것이다. 한편, 자기 외모가 좋지 않다는 생각은 여자아이들에게 가장 공통으로 결부되어 있고 그러한 생각은 그들의 정신적 기능에 장애를 일으키도록 이끌고 있다. 그러한 기능 감퇴는 결국, 여자아이들의 교육이나 직업적 성공에 장애 요인이 될 수 있다.

직업적 성공을 저해하는 장애

배포 자료

장애: 신체적 및/또는 성적 폭력

- 전 세계의 35%에 해당하는 여성이 친밀하거나 친밀하지 않은 사람으로부터 성폭력을 당한다.
- 이러한 폭력의 영향은 직장 안에서도 계속될 수 있다.
 - 가정폭력 희생자의 75%는 자신의 가해자가 직장 근무일 동안에도 폭력의 위협을 계속한다고 보고하였다.
- 직장 가정폭력에 관한 프로그램은 매우 드물다.
- + 리전-특정 내용

친밀한 사람이거나 그렇지 않은 사람으로부터 당하는 성폭력을 전 세계 여성의 35%가 경험하고 있다. 미국에서의 연구조사 결과 보고서는 미국에서 사는 여성 중에서 최고 70%까지의 여성이 친밀한 관계의 사람으로부터 성폭력을 당했다는 것을 지적하고 있다. 많은 신체적, 정신적, 성적 그리고 경제적 폭력이 밖에서는 모르는 가정 내에서 일어나고 있지만, 직장은 그러한 폭력 영향에 대해 면역이 되어 있지 않다. 가정에서 폭력을 당한 여성 중, 75%에 달하는 여성이 그러한 폭력이 직장에서도 계속 이어진다고 보고하였고 그 폭력의 연장 유형은 피해 여성에게 계속 직장으로 전화를 걸거나, 이메일을 보내거나, 직접 직장으로 찾아와서 위협하거나, 감시하거나, 압력을 행사하는 것이라고 하였다. 미국에서의 보고서가 지적한 것은 직장 근무 도중에 치명적인 상해를 입은 여성 근로자의 21%는 살인에 따른 것이고 40%는 가정 동반자, 배우자, 또는, 친인척에 의한 것이다. 이러한 가정폭력, 그 폭력의 영향 그리고 폭력의 징후 등을 취급하는 직장 규정이나 프로그램은 극히 드문 형편으로서 전체 회사 중, 70%가 넘는 직장이 그러한 문제에 대처하는 공식적 접근 방법이 존재하지 않는다고 하였다.

직업적 성공을 저해하는 장애

배포 자료

장애: 따돌림과 또래 집단 압력

- 따돌림은 학교 공동체에서 그 확산이 증가하고 있는 우려 사항이다.
 - 미국 십 대 청소년의 약 70%가 그들의 학교에서 따돌림 행위를 본 적이 있다.
- 여자아이들끼리의 따돌림은 남자아이들의 경우와 마찬가지로 보편적이다.
- 따돌림은 종종 그 피해자에게 심각한 결과를 일어나게 한다.
 - 피해 학생은 더 심한 스트레스, 자긍심 부족, 사회불안감 증가 그리고 개인적, 사회적 그리고 올바른 학교 공부 능력이 감퇴할 수 있다.
 - 피해 학생은 정신 건강에 심각한 위험을 겪고 출석률이 낮아진다. → 일반 다른 학생보다 학교를 그만둘 가능성이 더욱 높다.
- 이러한 결과는 여자아이들의 교육과 직업 능력 개발에 지장을 줄 수 있다.
- + 리전-특정 내용

미국 보건복지부의 자료에 따르면, 미국 십 대 청소년의 약 70.6%가 그들의 학교에서 따돌림이 일어나는 것을 본 적이 있다고 하였다.

여자아이들끼리의 따돌림 행위는 남자아이들 경우와 마찬가지로 보편적으로 일어나고 있으며 여자아이들 끼리의 이러한 문제는 더욱 미묘하고 직접 대처하는 것이 더욱 어려운 것이 사실이다.

사춘기 여자아이들에 관한 연구는 그 결론으로서 여자아이들끼리의 따돌림은 무수한 부정적 결과 초래한다고 하였다. 사춘기의 여자아이로서 따돌림을 당한 피해자는 "스트레스, 음식물 섭취 장애, 자긍심과 집중력 감퇴 그리고 사회적 위축, 사회불안, 우울증, 자살 충동 등이 더욱 증가하고 학교라는 환경 그 자체에 엄청나게 부정적인 생각"을 갖도록 한다. 이에 추가하여, 따돌림 피해자는 종종 자긍심의 부족과 높은 결석률 때문에 고통을 겪게 된다.

실제로, 따돌림 피해자는 다른 일반 학생보다도 학교를 그만둘 가능성이 훨씬 높다. 여자아이들끼리의 따돌림은 향후 직업 능력을 또한 저해할 수 있다. 그 이유는 자긍심과 낙관적 사고방식이 의사 결정과 직업 능력을 개발하고 관리하는 데 이바지하기 때문이다.

직업적 성공을 저해하는 장애

배포 자료

장애: 가족에 대한 의무

- 전통적으로 여성은 돌봐주는 사람, 즉, 부양자로 인식되어 왔다.
 - 자녀를 양육하고 가사 허드렛일을 하는 것이 책임이었다.
- 이렇게 남녀로 구분한 경직된 역할 인식이 여성의 직업 개발을 저해할 수 있다.
 - 일본에서는, 60%의 여성이 첫 아이 출산 후 직장으로 복귀하지 않는다.
 - “어머니라는 이름으로서의 벌칙”
- + 리전-특정 내용

가사 허드렛일과 자녀 양육은 여성이 하는 일로 오랫동안 인식되어 왔고 이러한 인식은 여성 자신의 직업 개발에 지장을 줄 수 있다. 예를 들어, 일본에서는 여성의 60%가 첫 아이 출산 후 직장에 복귀하지 않는다. 또한, 조사연구의 결과가 보여주는 것은 남성이 자신의 직장에서 교육이나 다른 이유로 휴직할 경우, 그들의 급여나 직위의 등급에 부정적인 영향을 끼치지 않으나 자녀 양육으로 휴직한 여성은 “어머니라는 이름으로서의 벌칙”을 겪는다는 것이다. 어머니라는 이름으로서의 벌칙은 자녀가 없는 여성에 비하여 상대적으로 취업률이 낮고, 낮은 시간제 급여와 첫 월급 그리고 근무 능률이 떨어지며, 책임감이 덜하다는 인식 등으로 섞여진 복합적인 선입관이다. 아버지가 된 남성의 경우에는 이러한 차별을 겪지 않는다. 사실, 자녀를 둔 아버지 입장으로서의 남성은 무자녀의 남성보다도 더 빨리 직업적으로 발전하는 경향이 있다.

직업적 성공을 저해하는 장애

배포 자료

장애: 성희롱

- 성희롱 = “원하지 않은 성적인 상황 진행, 성적으로 호의를 베풀어 달라는 요청 그리고 일반적으로 여성이나 남성에게 관하여 귀에 거슬리는 말을 하는 것 등을 포함하여 기타 성적인 면으로 구두로나/신체적으로 괴롭히는 행위”
- 성희롱은 실제보다 적게 신고된다.
- 성희롱의 피해자(남성과 여성)는 정신적으로 해로운 영향을 겪는다.
 - 그것은 모욕감, 자존심 상실, 고립감 증폭, 직장/학교 결석이 많아지고 생산성이 낮아지는 것 등을 포함한다.
- + *리전-특정 내용*

성희롱은 원하지 않은 성적인 상황 진행, 성적으로 호의를 베풀어 달라는 요청 그리고 성적인 면에서 구두로나 신체적으로 괴롭히는 것이다. 일반적으로 여성이나 남성에게 관해서 귀에 거슬리는 말을 하는 것 역시 성희롱으로 간주한다. 그러한 성희롱의 가해자와 피해자는 모두 남성이거나 여성이 될 수 있고 반드시 이성만이 그러한 행위를 하는 것은 아니다. 중요한 점으로 기억해야 할 것은 많은 사람이 그러한 성희롱을 신고하지 않는 이유는 그러한 신고를 함으로써 자신의 직업 상황이 위태롭게 된다는 공포감 때문이라는 것이다. 1997 년도에 미국에서는, 15,889 건의 성희롱 행위가 신고되었고 2011 년도에는 11,364 건이 신고되었다. 직장 내 피고용인에 대한 성희롱의 영향은 그들에게 정신적 고통을 유발하게 하여 모욕감, 자존심 상실, 고립감 증폭 그리고 병가가 늘어나고 생산성을 낮게 한다.

브라질은 직장 내에서의 성희롱을 범죄 행위로 정하였으나 일본은 직장 내 성희롱은 금지되지만, 위법은 아니다. 학교라는 환경 역시 그러한 성희롱의 위협적인 장소가 될 수 있다. 미국에서는, 공립학교에 다니는 12 살에서 16 살까지의 여학생 중, 83%가 성희롱을 겪은 적이 있다고 하였다.

직업적 성공을 저해하는 장애

배포 자료

장애: 성차별

- 성차별 = “어떤 사람이나 단체가 단지 그들의 생태적 성 때문에 부당하게 취급받는 경우 ”
- 대부분의 성차별 경우는 불공정한 급여와 승진에 관계있다.
 - 미국에서는, 전 여성의 46%가 성차별을 겪은 적이 있다고 확신하였다. (2013 년)
- + 리전-특정 내용

성차별은 어떤 사람이나 단체가 단지 그들의 생태적인 성 때문에 부당하게 취급받는 경우를 의미한다. 성차별의 경우는 종종 불공정한 급여와 승진에 관한 문제에서 나타난다. 2013 년도 설문조사에서 미국에 사는 전 여성의 46%가 성차별을 겪을 적이 있다고 확신하였다. 성차별이라는 위반 행위의 건수는 1997 년도에 24,728 건에서 2011 년도에는 28,534 건으로 증가하였고 그 아래 2 위에 해당하는 차별 행위는 인종차별이었다.

미국에 있는 한 조사연구 기관이 발표한 바에 따르면, 184 명의 매니저는 같은 업무 능력과 업무 책임을 지닌 피고용 근로자에게 급여를 인상하기에는 그 재정이 한정되어 있다고 하였다. 그 매니저들은 또한, 그들의 피고용 근로자들이 급여 인상을 위해서 협상할 수도 있다고 하였다. 그들은 피고용자가 급여 인상을 위한 협상 테이블에 앉기도 전에 이미 남성 근로자에게 여성 근로자에게 허용하는 급여 인상분보다 대략 2.5 배로 급여 인상을 하였다. 남성 근로자는 급여 인상을 위해서 협상할 필요가 없었다. 그리고 여성 근로자는 그러한 일괄 협상을 시도했을 때부터 이미 그들은 불이익을 받고 있었다. 그 이유는 가용할 수 있는 나머지 재원은 그들의 남성 직장 동료에게 이미 할당되었기 때문이었다.

장애 극복을 위한 해결 방안

장벽을 넘어서

배포 자료

해결 방안: 개인 상담 조언자(멘토)를 찾는다.

- 자신의 멘토가 있도록 한다. = 지도력 개발에 필수적
- 멘토는 조언을 받는 사람에게 감정적, 사회적 그리고 개인적 성장 기회를 제공한다. (그리고 직업에 관한 조언과 사후 점검도 제공)
- 자신의 직업 향상을 위하여 후원자가 있는 것이 중요하다.

자신의 멘토가 있도록 하는 것은 지도력 개발을 위한 중요한 방안이다. 멘토는 조언을 받는 사람에게 감정적, 사회적 그리고 개인적인 성장 기회를 제공하고 더불어 직업에 관한 조언과 사후 점검(피드백)도 제공한다. 그들은 조언을 구하는 사람의 강점과 약점을 스스로 평가해보도록 도와주고, 새로운 관점을 말하고 필요한 자원을 소개하며, 자신이 특별히 원하는 직업 분야를 잘 알도록 도와준다.

많은 지역 사회 기관이 젊은이들에게 자기가 사는 지역에서 인터넷으로 검색할 수 있는 개인 상담 지도(멘토링) 프로그램을 제공하고 있다. 그리고 학교 선생님이나 상담 지도 교사, 운동팀의 코치나 트레이너, 이웃, 청소년 그룹 지도자, 또는, 자신이 사는 지역 사회의 지도자 등도 자신의 조언자로 생각해 볼 수 있다.

어떤 한 여성이 처음으로 직장 생활을 하는 경우, 그 여성 자신을 도와줄 후원자가 있다는 것은 절대적으로 필요한 일이다. 후원자라 함은 사회경제적으로 안정된 사람으로서(멘토 역시 같음) 어떤 기관, 또는, 당사자인 여성이 피고용인으로 근무하는 회사 내에서 의사 결정 과정에 영향력과 세력을 가진 사람을 의미한다. 후원자는 동성이나 이성일 수도 있고 그가 후원하는 사람의 직업 향상을 위해서 옹호해주고 적극적으로 뒷받침해주는 사람이다.

후원자 확보는 여성의 직업 향상을 더욱 촉진하게 하는 최고의 효과적인 방안이다. 후원자가 해주는 조언은 사안의 핵심을 명확하게 겨냥하고 또한, 그 실행이 가능한 이유는 그 후원자의 소속 기관이나 회사의 조직 생활을 그 후원자는 이미 경험하였기 때문이다.

장애 극복을 위한 해결 방안

장벽을 넘어서

배포 자료

해결 방안: 지원 체계 개발

- 지원 체계 = 자신이 살아가는 동안 좋을 때나 나쁠 때나 순수하게 도와주는 일단의 사람들
 - 친구, 가족, 직장 동료, 같은 동년배 등 - 어떤 사람이라도 자기를 감정적으로나 실질적으로 뒷받침해줄 수 있는 사람
- 주위에 자신을 좋게 도와주는 인맥을 지니고 사는 사람이 더욱 건강하고, 오래 살며 잘 사는 것으로 보고되어 있다.
- 친구와 자기가 사랑하는 사람들은 자신으로 하여금 더욱더 어려움에 굴하지 않고 극복할 수 있도록 한다.

사회적 지원 체계라 함은 자신이 살아가는 동안 좋을 때나 나쁠 때나 순수히 자기를 보살펴주는 자신의 인맥을 의미한다. 이러한 인맥은 자신의 친구, 직장 동료, 동년배, 이웃 등 어떤 사람이라도 자신을 감정적으로나 실질적으로 뒷받침해줄 수 있는 일단의 사람들이다. 지원 체계를 가지고 있다는 것은 너무나 중요한 것이다. 수십 년 동안의 연구조사 결과는 강력한 사회적 지원 연결망을 지닌 사람은 더욱 건강하고, 오래 살며, 더욱 더 잘 산다는 것을 보여주고 있다.

친구나 자기가 사랑하는 사람들은 자신으로 하여금 정신적으로 힘들 때나, 좌절할 때나, 상실감을 느낄 때 더욱 굴하지 않도록 하며 좋을 때에는 더욱더 좋아지도록 할 수 있다. 뒷받침해주는 인간관계는, 또한, 자신이 우울할 때나 압박감을 느낄 때 감정적으로 자기를 도와줄 수 있다. 친구와 자기가 사랑하는 사람들은 자신이 두려워하는 것이나, 바라는 것이나, 꿈으로 그려보는 것 등, 어느 것이라도 잘 들어주며 자신으로 하여금 누가 자기를 봐주고 또, 누가 자기를 잘 이해하고 있다는 느낌이 들도록 한다. 그들은 자신으로 하여금 다른 대안을 통하여 문제를 해결하는 발상을 도와주며, 반드시 그렇게 해야 할 필요가 있다면, 자신이 걱정하는 문제로부터 그 주의를 딴 데로 돌리도록 할 수 있다.

장애 극복을 위한 해결 방안

장벽을 넘어서

배포 자료

이러한 모든 도움으로써, 그들은 자신에게 용기를 북돋아 주고, 정신적 압박감과 고독감을 덜 느끼도록 해주는 사람들이다.

전반적으로, 자신의 주위에 자신을 돌봐주는 좋은 사람들을 지닌다는 것은 자신의 인생 향로를 가로막는 장벽을 더욱 쉽게 허물도록 하여 드디어 자신의 목표를 성취하도록 한다.

자신이 좋은 지원 인맥관계를 유지하기 원한다면, 자신의 가족과 친구들에게 감사하다는 것을 보여주고, 가깝게 지내면서, 그들이 내가 필요할 때 기꺼이 도와주어야 한다. 자신의 지원 체계를 구축하기 원한다면, 자원봉사를 시도해보거나, 새로운 운동을 시작하거나, 독서 클럽에 가입하거나, 온라인 자원(안전한)을 활용해보도록 한다.

장애 극복을 위한 해결 방안

장벽을 넘어서

배포 자료

해결 방안: 자가 치료 실천

- 자가 치료 = “자신의 육체적, 정신적 그리고 감정적 건강을 돌보고자 스스로 하는 어떤 의도적 행위”
- 자가 치료는 사람마다 다르지만, 종종 그것은 개인위생, 영양 보충, 생활 방식으로서의 활동(운동, 여가) 등이나 긍정적인 혼잣말 하기도 포함한다.
- 좋은 자가 치료는 자긍심 부족을 채워주고 육체적 건강, 대인 관계, 수입 소득 그리고 행복감을 증진하게 한다.
- 매일 스스로 20 분 동안 자가 치료를 한다. 즉, 외출하거나, 책을 읽거나, 명상하거나, 춤추는 것 등을 포함해서 무엇이든지 자신이 즐겁다고 느끼는 것을 한다.

자가 치료의 정의는 “자신의 육체적, 정신적 그리고 감정적인 건강을 스스로 돌보고자 하는 어떤 의도적 행위”이다. 자가 치료는 사람마다 다르지만, 기본적으로 매일 자신을 돌보는 일부터 시작하는 것으로서, 즉, 음식물 섭취, 샤워하기 그리고 칫솔로 양치하기 등과 같은 것이다.

자가 치료의 방법은 자신의 위생 관리 이외에도, 식이요법으로서의 건강 식단, 니코틴 같은 유해 물질 피하기, 운동, 스트레스 관리 그리고 자신이 즐기는 취미 생활 등이 있다.

좋은 자가 치료는 또한, 부정적인 말을 피하는 것이다. 자신이 어떤 나쁜 상황을 확대하거나, 어떤 안 좋은 일이 일어났을 때마다 자신을 책망한다면, 자신으로 하여금 스스로 부정적인 말을 하게 한다. 어느 때라도 할 수 있는 한, 부정적인 생각을 긍정적인 사고로 전환하도록 노력해야 한다. 이러한 실천을 많이 하면 할수록, 그렇게 긍정적인 생각을 하기가 쉬워진다. 예를 들어, 자기 자신이 “나는 도저히 이것을 더 잘해낼 수가 없어.”라는 생각이 든다면, 그런 말을 하는 것 대신에 “나중에 다시 한 번 해보아야지.”라는 말을 스스로 자기한테 하도록 하는 것이다.

전반적으로, 자가 치료는 우리로 하여금 건강하고, 행복하며, 더욱 중요한 것으로, 우리의 몸과 마음을 양호한 상태로 균형 잡도록 하는 건강한 생활 방식의 필수적인 한 부분으로서 그 기능을 한다. 우리가 우리 자신을 잘 돌볼 때, 우리의 생활 여러 면에서 더 나아진 것을 볼 수 있는데 자신의 육체적 건강은 물론이고, 대인 관계 향상 그리고 심지어 수입 소득도 더욱 증가한다.

장애 극복을 위한 해결 방안

장벽을 넘어서

배포 자료

전문가들은 자신을 위해서 스스로 무엇인가를 최소한 20 분 동안 하도록 권장하고 있다. 야외 활동을 시작해보거나, 친구와 산책을 하거나, 명상하거나, 춤을 추거나, 목욕하거나, 일기를 쓰거나, 과일과 채소를 더 많이 먹거나, 자신의 방을 다시 정리해보는 것 등이 그러한 예이다. 좋은 습관을 쌓으면, 스스로 좋은 기분을 느끼게 되고 자신이 성공으로 가는 길에 가로막고 있는 장벽을 허물겠다는 자신감이 더욱 높아질 것이다.

장애 극복을 위한 해결 방안

장벽을 넘어서

배포 자료

해결 방안: 변화 옹호자 되기

- 장애 그 자체에 직접 대항함으로써 장애를 극복할 수 있다.
- 옹호자가 되는 방법 (종합적 방법)
 - 사정에 정통한다. – 온라인 검색, 전문가에게 문의
 - 자신의 지역 사회에 관여한다. – 지역 주민과의 대화의 장, 영화 상영 등을 주최
 - 대중 인식을 높인다. – 좋은 일을 목적으로 소셜 미디어를 통하여 자신의 목소리를 전한다.
 - 크게 외친다. – 청원서에 서명하거나, 로비 모임을 구성하거나, 투표한다.
- 사례 연구: 따돌림
- 옹호자가 되는 것은 즉, 자신은 물론, 다른 사람에게도 성공을 가로막는 장애를 허물도록 도와주는 것이다.

지금까지 보았던 3 개의 해결 방안은 자신으로 하여금 따돌림이나 성희롱 같은 장애를 극복하게 하는 것으로서 그 방안은 멘토와 친구들의 조언에 힘입어 그러한 문제를 대처하는 자기 자신의 능력을 강화하는 것이었다. 그러나 이러한 장애를 취급하는 또 하나의 방안은 자신이 겪었던 그러한 문제를 대외적으로 크게 외침으로써 자신과 같은 문제를 다른 사람들은 겪지 않도록 미연에 방지하도록 노력하는 것이다.

자신이 그러한 문제로 부정적인 경험을 이미 하였다면, 자신의 지역 사회 내의 다른 여자아이들이 자신과 비슷한 고통을 겪지 않도록 분명히 다짐하는 대중적 옹호자가 되기 위한 많은 길이 있다. 사회적인 사안에 정통하거나, 자신의 지역 사회에 관여하거나, 대중 인식을 높이거나, 대외적으로 큰소리로 외침으로써 자신이 이 분야의 옹호자가 될 수 있다.

장애 극복을 위한 해결 방안

장벽을 넘어서

배포 자료

그렇다면 그러한 활동은 무엇을 수반하는가? 여기서 사례 연구를 해보도록 한다. 제스라는 이름의 여자아이의 경우를 예로 든다면, 그녀는 자신의 학교에서 악의적인 따돌림 행위의 피해자가 된 적이 있었다. 그녀는 학교에 가는 것이 몹시 두려웠고 괴롭힘과 놀림당하는 것을 피하고자 가능한 한 학교 결석을 많이 하였다. 그녀의 성적은 급속하게 떨어지기 시작했고 그녀는 자기 자신에 극도로 상심하였다.

어느 날, 제스는 이제는 이래서는 안 된다고 결심하였다. 학교에서 집으로 온 후, 그녀는 따돌림이라는 것에 관해서 정통하겠다고 걱정하였다. 그래서 그녀는 따돌림의 원인과 결과 그리고 제안된 따돌림 방지법과 학교 프로그램에 관한 많은 글을 읽었다. 제스는 그러한 따돌림으로 고통받는 것이 그녀 혼자만의 경우는 아니라는 것을 알게 되었다.

이제 제스는 따돌림이라는 주제로 그녀의 지역 사회에 관여하겠다고 결심하였다. 그녀는 지역 사회 내에 있는 폭력 방지 기관을 찾아다녔고 자신의 친구, 학교 선생님, 학부모 그리고 이웃들과 함께 이 문제에 대한 대화의 장을 주최하였다. 그녀는 그간 자신이 알았던 내용을 분명히 알려주고 그녀의 학교 내에서 일어나는 따돌림 상황에 어떻게 모두 합심하여 대처할 것인가를 주제로 논의하였다.

제스는 소셜 미디어에 행사를 광고하였고 그녀의 페이스북, 트위터 그리고 인스타그램을 사용하여 그녀 자신에게는 너무나 중요한 문제였던 따돌림의 문제에 관하여 그녀의 친구들에게 교육하는 일을 계속하였다.

그녀의 온라인 옹호운동은 그녀로 하여금 실생활에서 이 문제를 크게 외치도록 이끌었고, 그녀가 사는 주와 그녀의 학교 내에서 더욱 엄격한 따돌림 방지법이 시행되도록 청원하기 위하여 지역 의원과 논의하는 회담을 성사시켰다.

이처럼, 변화를 주창하는 옹호자로서의 자신은 자기 자신만을 위하여 장애를 허물도록 하는 것이 아니라 자신의 지역 사회에 속해 있는 다른 아이들을 위하는 것이다. 이러한 과정에서, 자기 자신 스스로 의욕이 생기고 긍정적인 변화가 일어나도록 하는 능력자로서의 자신감을 느끼게 될 것이다.

춘극 시나리오

장벽을 넘어서

배포 자료

1) 안 좋은 몸매 - “스트레스 유도 식습관”

연기자: 3 명에서 4 명의 학생

배경 설정: 몇 명의 여학생들이 모여서 잡지와 인스타그램에 실려진 모델들의 몸매들을 부러워하며 학교 말 졸업 파티에서 입을 옷 타령과 하소연을 늘어 놓고 있다. 그 중에 한 소녀는 자신의 몸매가 빼어나고 날씬하면 파티에 같이 갈 파트너도 충분히 있을 거라는 생각에 스트레스를 받고 있다. 그래서 점심을 거르고 친구들과 어울리지도 않고 모든 시간을 운동하는 데 쓰며 급속도로 몸무게가 줄어들었다. 친구들이 크게 걱정하고 있다.

해결: 친구들은 “나는”이라고 시작하는 말을 쓰며 많은 걱정을 해 주고 또한 친구가 하고 싶은 말을 하도록 유도했다. 탓 하고 헐박하는 스타일보다 그녀의 감정에 초점을 두고 그릇된 식습관을 언급하지 않고 비평이나 판단이 없음을 보장한다. 전문적인 도움을 받도록 격려하고 같이 식사를 하거나 파티에도 가서 같이 어울릴 수 있는 시간을 갖도록 힘을 북돋아 준다.

춘극 시나리오

장벽을 넘어서

배포 자료

2) 가족 책임 - “고용 결정”

연기자: 3 명에서 4 명의 동료

배경 설정: 몇 명의 직장 동료가 패스트푸드 식당의 근무자로 세 사람의 취업 희망자와 인터뷰를 한 후, 누구를 결정할 것인지를 의논하고 있다. 그 중, 한 동료가 말하기를 인터뷰했던 사람 중, 한 여성이 인터뷰가 끝날 무렵에 그녀의 가방에서 아기 우유병을 떨어뜨리는 것을 보았다고 하였다. 그녀가 전 직장에서 우수한 경력과 추천이 있음에도 불구하고, 십대엄마로서 그 직책을 그녀가 책임감을 가지고 잘할 능력이 있는지에 소란하게 우려하기 시작한다.

해결: 그 동료 중에 한 사람이 분연히 일어서서 그들이 하는 말을 성차별이라고 큰 목소리를 낸다. 만일 그 인터뷰했던 사람이 남성이었다면 우리가 이러한 같은 논의를 할 것인가? 그들 역시, 어머니가 된다는 것이 직책에 대한 책임을 덜 하게 하는 것이냐고 반문하면서 그들 동료의 의견을 지지한다.

춘극 시나리오

장벽을 넘어서

배포 자료

3) 신체적 및/또는 성적 폭행 - “흔적 찾기”

연기자: 3 명에서 4 명의 반 친구들

배경 설정: 두 명의 같은 반 친구들이 학생 중 한 사람이 오늘 눈에 멍이 들은 상태로 온 것을 보았다. 그들이 멍이 언제 들었느냐고 물었을 때, 그 친구는 접시를 옮겨 놓다가 부엌 찬장 모서리 끝에 부딪혔다고 말한다. 이런 일에 더불어서, 그들은 그 친구가 아버지와 전화하는 동안 격한 감정과 화내는 것을 자주 보았고, 수많은 간청에도 불구하고 방과 후 활동에 전혀 참여하지 않고 집에 곧장 돌아가는 것을 관찰했다. 그녀가 또 한 번의 전화 통화 후, 화장실에 울고 있는 것을 보았다. 그들은 무슨 일이 있느냐고 물었고 그제야 그 친구는 아버지의 더욱 심해지는 신체적이고 감정적인 폭력에 관해서 말하기 시작했다.

해결: 그들은 어떤 판단도 하지 않고 그녀의 얘기를 듣는다; 그리고 그녀가 누구의 도움도 없는 혼자가 아니라는 것과 그 폭력은 그녀의 잘못으로 비롯한 것이 아니라고 말한다. 그들은 그녀에게 그러한 자신의 상황에 관하여 상담할 지역 단체나 기관의 연락처를 알려준다. 그리고 학교 상담 선생님께 같이 가 주겠다고 말한다.

춘극 시나리오

장벽을 넘어서

배포 자료

4) 따돌림에 대항하기 - “옳은 것을 옹호한다.”

연기자: 3 명에서 4 명의 학생들

배경 설정: 실연당한 남자친구가 전 여자친구의 신뢰를 무시하고 사적인 사진들을 소셜 미디어와 문자로 학교에서 퍼뜨리고 있다. 전 여자친구는 점심시간에 그녀를 보고 수군대며 웃는 소리를 듣는다. 그녀는 학교에 갈 수가 없다. 왜냐하면, 그녀 자신이 너무 창피하고 당황스럽기 때문이다.

해결: 두 학생이 다른 학생들에게 웃지 말라고 하고 따돌림당하는 그 여자친구 옆에 앉는다. 그들은 모든 것은 곧 잊힌다는 것을 다짐해주고 학교 상담 선생님, 제일 친한 선생님, 그리고 교장에게 말하도록 격려해준다. 그들은 어떤 말이라도 하고 싶다면 언제든지 말하라고 권유하고 판단하지 않고 진지하게 들어줄 것을 장담한다.

춘극 시나리오

장벽을 넘어서

배포 자료

5) 성희롱 보고하기 - “악한 환경이 더욱 나빠졌다.”

연기자: 여학생 운동 선수, 팀 동료, 코치, 그리고 학교 상담 선생님

배경 설정: 여자 고등학교 배구 선수가 두 게임에서 지고 코치와 대화하고 있다. 코치는 많은 시간을 연습에 할애하면 대학 선수 선발자의 눈에 띄는 선수가 될 수 있다고 말하며 여학생의 어깨를 껴안았다. 코치는 능률을 언급하며 단 두 사람만의 연습을 고집하였고 여학생은 웬지 불편했다. 여학생은 친구 팀 동료에게 마음을 털어놓았다.

해결: 그 팀 동료는 학교 상담 선생님과 상담하라고 격려했고 같이 가기로 약속했다. 상담 선생님은 보고서를 작성하고 여학생에게 그녀의 잘못이 아니라고 당부하며 조사를 다짐했다. 팀 동료는 향후 코치와의 미팅에 함께 하기를 제의했다.

춘극 시나리오

장벽을 넘어서

배포 자료

6) 성차별 - “오랫동안 그런 거 아니냐”

연기자: 두 사람의 매장 근무자와 그들의 상급자

배경 설정: 소매장에서 알바하는 두 여직원 동료는 그들이 지난 2 년 동안 일해왔던 매장에서 잠시 쉬고 있다. 그들은 6 개월만 일했던 랜스(Lance)라는 이름의 남자 직원이 최근에 승진한 것에 관해 얘기하고 있다. 그 두 사람 중의 한 사람이 랜스의 급여 수표를 어떻게 우연히 보게 되었는지를 말하고 있는데 그 이유는 그녀의 성이 그 랜스라는 직원의 성과 같기 때문이다. 그 남자 직원은 경력이 모자라는데도 불구하고 그의 시간제 급여는 그녀보다도 높다. 그래서 그들은 그들의 상급자인 릭(Rick)한테 가서 물었고 그 상급자는 그들의 불만을 다 들은 후, 말하기를 “제도가 그렇다. 오랫동안 그런 거 아니냐. 남자는 언제나 더 많이 받지.”라고 한다. 그들 여직원은 릭이 하는 말에 대해서 반박하고자 할 때, 릭은 오히려 물어본다는 말이 “지금 생리할때 인가? 신경이 곤두섰네”라고 한다.

해결: 그들 두 사람은 매장에 있는 다른 여성에게도 찾아가서 그들도 자신들과 비슷한 경험을 했는지 알아보고 그들이 생각하는 문제점을 전체 매장과 지역 총괄 매니저에게 알려야겠다고 작정한다.

사전 계획 설정

장벽을 넘어서

배포 자료

나의 목표를 가로막을 수 있는 몇 가지 장애는 무엇인가? 어떻게 장벽을 넘어설 수 있을까, 어떻게 시작할까?

-

-

-

이러한 장애를 극복하기 위해서 나를 도와줄 수 있는 사람은 누구인가?

-

-

실패로부터 배운 것

실패를 성공으로 전환하기

배운 자료

실패 내용	부정적 결과	긍정적 결과	자신이 배운 것

자기 관리 방법

자신의 스트레스 조절

배포 자료

스트레스 요인에 대처하기 위해서는;

손을 떼다.

이 방법은 자신에게 발생한 스트레스 요인을 피할 수 있을 뿐만 아니라 해야 할 일의 우선순위를 정할 수 있고 자신에게 중요한 일에 집중할 수 있다. 자신에게 부딪친 문제를 절대로 모두 해결할 수는 없다. 그 이유는 자기 자신이 전적으로 관리 통제할 수 없는 것도 있기 때문이다. 자신이 바꿀 수 없는 일을 걱정하는 데 자신의 정력을 낭비한다면, 정작 자신이 제대로 할 수 있는 나머지 일에 쏟을 정력이 남아 있지 않을 수 있다. 자기의 삶에서 어떤 부분이 중요한 것인가를 선택한 다음, 자기가 어떻게 할 수 없는 일에서는 손을 떼어야 한다.

자기 신체를 돌본다.

영양 섭취하고 운동하며 자신의 신체를 돌보는 일에 노력하는 것이 스트레스를 상당히 줄이도록 한다는 것은 이미 알려진 사실이다. 자신의 몸과 마음을 즐겁게 하고 건강하게 유지하도록 하는 네 가지 방안이 여기에 있다:

1. 운동

운동은 스트레스를 관리하고 통제하고자 하는 자신의 계획에서 가장 중요한 부분이다. 자신이 이미 스트레스를 상당히 받는 중이므로 운동할 시간이 없다고 생각할 수 있으나 사실, 바로 그때가 진정 운동을 반드시 해야 할 때이다! 다음에 혹시 어떤 일을 시작하는 데 따르는 스트레스와 긴장을 너무 많이 느낀다면, 즉시 밖에 나가서 뛰든가 아니면 체육관으로 바로 가보도록 한다. 조사연구의 결과에 따르면, 몸 안의 스트레스 호르몬을 완전히 소진한 후에는 여러 가지를 더욱 잘 생각할 수 있다는 것을 보여주고 있다.

2. 건강 식사

좋은 영양 섭취는 신체를 건강하게 한다는 것은 누구나 아는 사실이다. 그러나 그러한 건강 식사가 또 역시 하루 동안 신체를 활성화하고 일관성 있는 기분을 유지하도록 한다는 것을 아는 사람은 그렇게 많지 않다. 정크 푸드를 먹는 사람 대부분이 자신의 에너지 수준이 높거나 낮은 데 이것은 스트레스를 줄이는 신체 능력에 해를 준다. "안 좋은" 음식을 먹거나 적게 먹는 것에 중점을 두는 대신에, 양질의 음식을 먹는 것이다. 그러한 음식이라 함은 과일류, 야채류 그리고 정제하지 않은 곡물류(현미) 등이 그 예이다. 그러한 음식은 신체를 더욱 건강하게 하고 장시간의 집중력을 강화한다.

3. 잠을 충분히 잔다.

밤에 잠 잘 잔다는 것은 어려운 일일 수 있다. 그러나 잠은 인체 성장과 분명한 사고 능력에 절대적으로 필요한 것이다. 잠자는 습관을 더 좋게 하기 위해서는, 매일 밤 같은 시간대에

자도록 노력해 보는 것이다. 또 역시 중요한 것으로는 잠자기 전에 운동한다든가, 숙제한다든가, 텔레비전을 보는 것 등은 피해야 한다. 마지막으로, 자신이 잠자는 침대를 오로지 잠잘 때만 사용하도록 한다. 침대에 누워서 밤새도록 어떤 일을 걱정한다면, 그 걱정하는 자리를 다른

자기 관리 방법

자신의 스트레스 조절

배운 자료

데로 옮겨야 한다. 예를 들어 “걱정할 때 앉은 의자” 같은 것이다. 생각해야 할 어떤 걱정이 있는 경우, 우선 의자에 앉고, 자신이 생각할 수 있는 한 충분한 시간으로 숙고한 다음에 (필요하다면 심지어 걱정거리의 목록을 만든다.), 그러한 걱정을 일단 머리에서 제쳐버린다.

4. 전신 긴장 이완을 한다.

자신의 신체를 다른 상태로 바꾸는 방법을 안다면 스트레스 상태에서 이완 상태로 스위치로 전환하듯이 할 수 있다. 자신의 신체는 언제라도 이완 상태, 또는, 긴급 상태의 신경 체계를 사용할 수 있다. 따라서 자신의 신체가 스트레스받을 때 반응한 것에서 반대로 하는 동작을 함으로써 자신의 신체를 이완 상태의 신경 체계로 돌려놓을 수 있다. 예를 들어, 자신이 극도의 공황 장애 상태인 경우, 그 순간, 일단 누워서 심호흡을 천천히 10 번 하면 커다란 차이로 달라지는 것을 느낄 것이다. 이에 관한 더욱 자세한 내용은 녹음된 자료로 들을 수 있는 심호흡 기법 안내나 자신의 지역 요가 수련, 또는, 명상 훈련 교실에 참가함으로써 얻을 수 있다.

자기감정이 자신을 압도하지 않도록 한다.

1. 시각화 휴식을 취한다.

때때로 스트레스를 푸는 가장 좋은 방법은 더욱 편히 쉴 수 있는 장소로 자신의 마음을 떠나보내는 것이다. 그렇게 할 수 있는 한 가지 방법은 시각화를 통하는 것이다. 자신이 편안하게 쉴 수 있다고 상상하는 그러한 아름답고 조용한 어떤 장소를 생각해보는 것이다. 자신이 스트레스받을 때에는, 일단, 편안의 의자에 앉아서, 등을 기대고, 심호흡을 몇 번 한 다음, 눈을 감고, 그러한 조용한 장소에 자신이 있다고 상상을 한다.

2. 자신의 주의를 딴 데로 돌린다.

스트레스로부터 탈피하는 또 하나의 건강한 방법은 잠시 자신의 주의를 딴 데로 돌리는 것이다. 공원에서 산책하거나, 조용한 박물관에서 한 시간 정도 보내거나, 흥미 있는 소설책의 몇 장을 읽어보는 것이다. 짧은 휴식은 차 마시는 5 분 동안의 시간이거나 목욕하는 10 분 동안도 될 수 있다. 무엇을 하든 간에, 자신의 걱정거리로부터 잠시라도 떠날 수 있게 한다는 것은 원래의 자기 상황으로 다시 돌아올 때 그러한 걱정거리를 더욱 관리할 수 있을 것처럼 보이게 하는 기능을 한다. 그렇다 하더라도, 그러한 휴식을 하기 전에 미리 휴식 시간을 정하는 것이 중요하다. 왜냐하면, 현실 상황에서 잠시 동안 자신을 분리한다는 것이 자신이 책임지고 해야 할 일을 완전히 피할 수 있도록 하는 것은 아니기 때문이다.

3. 건강 배출구를 찾는다.

때때로 우리는 스트레스로 느끼는 감정이 너무 자신을 압도하기 때문에 자기 상상 속의 어떤 한 켠에 걱정거리 일을 다 쏙 넣어 놓고 나중에 처리하겠다는 마음이 든다. 그런 마음이 들 때는 우선 해야 할 일 중에서 한 가지만 택하고, 나머지는 당분간 잊어버리는 것은 아주 괜찮은 생각이다. 이렇게 하는 데 한 가지 좋은 방안은 자신의 상념이나 걱정거리를 떠나보낼 수 있는 건강 배출구를 찾는 것이다. 예를 들어, 미술, 음악, 시 낭송, 노래 부르기, 춤추기 그리고 랩음악을 읊조리는 것 같은 창의적인 배출구가 자신의 스트레스 감정을 흘려보내고 자신을 발산할 수 있는 강력한 방안이다. 자신의 문제를 믿을 만한 어떤 성인이나 친구에게 말하는 것 자체도 또한, 자신의 부정적 감정에서 해방하도록 도와준다. 일기를 쓰거나 기도, 또는, 묵상하는 것 역시 자신의 어려운 상황에서 유익한 것이다.

자기 관리 계획

자신의 스트레스 조절

배포 자료

자신의 생활에서 스트레스를 겪는 두 가지 분야를 적으십시오.

1.

2.

위에 적은 스트레스 요인을 관리 통제하는 데 쓸 수 있는 두 가지 방안을 적으십시오.

1.

2.

스트레스를 줄이는 자신의 사고방식 변경

자신의 스트레스 조절

배포 자료

서문

엄밀히 말한다면, 어떤 상황이 그 상황 자체로 스트레스를 주는 것은 아니다. 오히려 그것은 자신의 감정 상태를 스트레스라는 정도로 몰고 가는 우리 스스로의 자가 상황 해석이다. 때때로 우리는 우리 자신에게 말하는 것에서 옳은 경우도 있다. 어떤 상황은 실제로 위험할 수도 있고, 신체상으로도 우리의 직업적인 사회교류 관계에서 위협적일 수도 있다. 실제로 스트레스와 감정은 우리 신체의 “조기 경보 체계”의 한 부분으로서 우리로 하여금 그러한 상황의 위협성을 미리 알도록 하는 기능은 있다.

그렇지만, 우리는 흔히, 우리의 친구나 동료와 절대로 함께할 수 없는 방식으로 우리 자신을 스스로 가혹하고 부당하게 취급한다. 이러한 습관은 다른 부정적인 생각과 더불어서 극심한 스트레스와 불행감을 유발하게 하고 자기의 자신감을 심각하게 훼손할 수 있다.

다음의 세 단계는 자신으로 하여금 사고방식을 바꾸게 하고 자신이 느끼는 스트레스를 상당히 줄이도록 한다:

1. 자신이 생각하고 있는 바를 똑바로 인식한다.
2. 자신이 생각하고 있는 것 그 자체에 대항한다.
3. 자신의 생각하고 있는 것을 더욱 긍정적인 생각으로 교체한다.

자신이 생각하고 있는 바를 똑바로 인식한다.

자신의 미래가 두렵거나, 낙담한 상태에 있거나, 자기가 한 실수에 자신을 혹독하게 비판할 때, 당사자인 자신은 모든 것을 부정적으로 생각하게 된다. 부정적인 생각은 자신감을 상하게 하고 무엇인가를 제대로 잘하지 못하게 한다.

부정적인 생각은 우리가 그 심각성을 거의 알지 못하는 동안, 우리의 의식 세계에 잠깐 와서, 손상을 입힌 다음, 순식간에 사라진다. 이러한 생각에 도전하는 첫 단계는 자신이 지금 무엇을 생각하는가를 조금도 가감 없이 뚜렷이 인식하는 것이다. 그것은 즉, 자기의 생각을 면밀히 관찰하고, 머리속에서 자기가 자신에게 하고자 하는 말이 무엇인가를 알아보는 것이다.

이러한 연습을 하는 한 가지 방법은 자신이 스트레스받는 상황을 생각할 때 자신이 느끼는 의식의 흐름을 관찰해보는 것이다. 어떠한 자기 생각이라도 억누르지 말아야 한다: 오히려, 머리속에서 떠오르는 말을 자신이 듣는 동안, 그대로 그러한 말이 계속되도록 한다. 그러한 자신의 마음속 말을 **스트레스를 줄이는 자신의 사고방식 변경: 작성 용지** 위에 그대로 적는다.

자기 생각 그 자체를 자기가 아는 것이 부정적인 생각을 관리 통제하는 절차의 첫 단계이며 그 이유는 자신이 집중하고 관찰하는 생각을 자신만이 통제할 수 있기 때문이다.

자신이 생각하고 있는 것 그 자체에 대항한다.

부정적인 생각을 다루는 다음 단계는 자신이 이미 확인한 자신의 부정적인 생각 그 자체에 대항하는 것이다. 자신이 적은 모든 생각을 눈으로 보고 그러한 것에 이성적으로 대항하는 것이다. 그러한 생각이 과연 이성적인지 그리고 사실을 바탕으로 하여 확인한 것인지를 자신에게 스스로 물어본다. 아래의 질문을 자신에게 한다:

스트레스를 줄이는 자신의 사고방식 변경

자신의 스트레스 조절

배표 자료

- 내가 생각하는 것과 그 생각하는 것에 대항하려는 사실적 근거는 무엇인가?
- 나는 일어난 사실로써 감정적으로 혼란스러운가? 내가 지금 그렇게 느낀다는 이유만으로 나의 인식은 정확하다고 할 것인가?
- 나는 지금 현재 마음이 상했기 때문에 내가 이렇게 생각하는 것인가?

작성 용지에 있는 “이성적 사고” 칸 안에 각각의 부정적 생각에 대한 이성적 응답을 적어 넣는다.

자신이 부정적 생각에 대해 이성적으로 대항하고자 할 때, 자기 생각이 정확하지 않은 것인지, 또는, 자신이 그러한 부정적 자기 생각을 뒷받침하는 사실적 근거가 있는지를 곧 알 수 있을 것이다. 어떤 사실적 근거가 있다면, 그것은 적절한 조치를 취해야 한다. 이런 경우에, 부정적인 생각은 자신이 마땅히 취해야 할 어떤 행동을 하도록 조기 경보의 기능을 한 것이다.

자신의 현재 생각을 더욱 긍정적인 생각으로 교체한다.

자신이 부정확한 부정적 생각에 대항하고자 하면, 이성적이고 긍정적인 생각과 확신으로써 맞서는 것이 때로는 유용한 방법이라 할 것이다. 그러한 방법은 또한, 상황을 직시하는 가운데 그 어려움을 해결할 어떤 기회가 있는지도 살펴볼 수 있는 유용함도 있다.

확신이라 함은 자신으로 하여금 자신감을 쌓도록 도와주는 지원과 격려를 뜻하는 말이다. 사실에 따른 투명하고 이성적인 평가를 바탕으로 한 자기 확신으로써, 자신의 부정적 생각이 자기의 자신감을 상하도록 내버려두지 않겠다는 마음으로 시작할 수 있다. 그렇게 해 보는 것이 좋을 것 같다는 생각이 들면, 자신의 작성 용지에 그러한 자기 확신 내용을 써서 필요할 때, 자기가 스스로 쓴 기록을 다시 볼 수 있도록 하는 것이 많은 도움이 될 것이다.

스트레스를 줄이는 자신의 사고방식 변경

자신의 스트레스 조절

배표 자료

아래의 양식은 부정적, 이성적 그리고 긍정적 생각의 두 가지 예를 보여준다:

부정적 생각	이성적 생각	긍정적 생각
나는 이 시험 과제를 전혀 이해하지 못할 것이다.	이 과제는 어렵지만, 내가 이해할 수 있도록 도움 주는 어떤 다른 사람을 만날 수 있다.	나는 영리하고 능력이 있다. 내가 결국에는 이 과제를 이해할 수 있다는 것을 나는 안다.
나는 공부할 수 없다. 나는 너무 많이 걱정한다. 왜 나는 나의 걱정을 다룰 수 없는가?	나는 꽤 괜찮고 걱정하는 것은 정상이다. 그것은 위험한 것도 아니고, 내 잘못도 아니다. 그것은 그저 어쩔 수 없는 일이다.	나는 무슨 걱정 때문에 내가 할 일을 그만두지 않을 것이다. 나는 이 시험이 걱정된다는 느낌은 있으나 여전히 그 시험공부를 하고 있다.

자료 인용: http://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_06.htm

스트레스를 줄이는 자신의 사고방식 변경: 작성

자신의 스트레스 조절

배운 자료

부정적 생각	이성적 생각	긍정적 생각

나의 개인적 계획

꿈을 이루기 위한 실천

배포 자료

실천 계획

나의 목표:

내가 이 목표를 이룬다면 나는 어떻게 좋아질 것인가?

-
-
-
-

시행 일자를 잡은 실천 단계:

-
-
-
-

나의 개인적 계획

꿈을 이루기 위한 실천

배포 자료

내가 이번 주에 해야 할 작은 일들:

-
-
-
-

장애 확인하기

내 목표 달성에 지장을 줄 수 있는 장애는 무엇인가?

-
-
-
-

그러한 장애를 극복할 수 있는 몇 가지 방안은 무엇인가?

-
-
-
-

나의 개인적 계획

꿈을 이루기 위한 실천

배포 자료

나의 드림 팀

자신의 삶에서 자신의 꿈을 달성하도록 도와줄 수 있는 사람을 정하십시오:

생각해야 할 것은 즉,
자신의 계획이 실현되기 위해서 반드시 필요한 것은 무엇인가?
그러한 것이 생기도록 자신을 도와줄 사람은 누구인가?
자신에게 필요한 정보나 기능, 또는 다른 자료를 알려줄 수 있는 사람은 누구인가?

이 “드림 팀”이 자신을 도와줄 수 있는 가능한 방안을 열거하십시오:

생각해야 할 것은 즉,
자신의 개인적 계획에서 어떤 부분에 도움이 필요한가
자신의 개인적 계획에서 어떤 부분이 아리송하거나 몹시 어렵다고 생각하는가?
이에 관해서 더욱 알아야 할 필요가 있는 내용은 무엇인가?

-
-
-
-

전문가에게 하는 질문

꿈을 이루기 위한 실천

배포 자료

멘티(조언받는 사람)로서의 질문

- 강사님의 성공에 뒷받침되었던 자신의 실력은 무엇입니까?
- 강사님이 제 나이 또래였을 때, 자신이 원했던 것은 무엇이었습니까?
- 그러한 직종에 강사님은 왜 관심을 가졌으며 어떻게 시작하셨습니까?
- 강사님의 대학교 전공과목은 무엇이었습니까?
- 강사님은 자신의 직업을 어떻게 얻었습니까? 강사님이 그러한 직업 분야에 종사하기 전에 자신이 원했던 것은 무엇이었습니까?
- 강사님의 현재 종사 직업은 자신이 처음부터 원했던 것입니까?
- 강사님 자신이 자랑스럽게 생각하는 것은 무엇입니까?
- 강사님이 현재의 직업을 하도록 가장 귀중하게 도움을 준 것으로 증명된 학교 수업은 무엇이었습니까?
- 강사님이 직업적 성공을 거두는 데 가장 큰 장애 요인은 무엇이었고 그것을 어떻게 극복하셨습니까?
- 성공에 필요한 가장 중요한 지도력의 특성은 무엇입니까?
- 강사님은 자신의 현재 직업에서 즐거움을 느끼는 것은 무엇입니까?