

희망찬 나의 진로 찾기



유한대학교
YUHAN UNIVERSITY

04번째 강의

진로장벽과 진로갈등

최지은 교수



PART 1

진로장벽과 진로갈등



누구에게나 진로장벽은 있다.
심지어 우리에게 친숙한 연예인에게도...

진로장벽

진로장벽

- 진로를 위한 여러 수행 과정에서 개인의 특성, 상황 또는 노동시장의 문제로 인해 **진로에 대한 계획과 결정을 방해하는 내적, 외적인 요인들**
- 우유부단한 성격, 직업정보 부족, 자기 명확성 부족, 필요성 인식 부족, 경제적 어려움 등
- 진로장벽은 누구나 부딪힐 수 있는 문제이며, 진로장벽의 유형이나 개인의 특성의 정도의 차이는 있지만, 언제든지 극복이 가능함

진로장벽

진로장벽 요인

개인적 요인(내적 요인)

실력이나 재능 부족, 자신감 부족
낮은 성취 욕구, 문제 회피,
직업에 대한 편견, 신체적 약점 등

환경적 요인(외적 요인)

주변의 지나치거나 어긋난 기대,
부모의 의견 차이,
경제적 어려움,
사회적 편견과 고정 관념,
일자리 부족 등

대학생의 진로장벽

개인적 요인

- 자신의 능력이 부족하다고 느끼는 경우
- 자신의 진로에 자신감이 부족한 경우
- 직업에 대한 편견이 생겨, 하고자 하는 의지가 결여된 경우
- 목표 직업과 관련된 신체적 조건이 충족되지 않는 경우

환경적 요인

- 부모님이 원하는 직업과 내가 원하는 직업이 다를 경우
- 경제적 문제로 원하는 직업을 포기해야하는 경우
- 원하는 직업의 사회적 편견이나 인식 때문에 포기하는 경우
- 원하는 직업 분야의 일자리가 부족한 경우



대학생의 진로장벽

Q1. 여러분이 겪고 있는 **개인적 요인의 진로장벽**은 무엇인가요?



Q2. 여러분이 겪고 있는 **환경적 요인의 진로장벽**은 무엇인가요?



심리적 진로장벽

진로를 성공적으로 개척하기 위해 극복해야하는 장애물

- **열등감** : 다른 친구들 또는 다른 사람들보다 부족한 것이 많아서 할 수 있는게 없다고 느낄 때, 진로를 개척하는데 있어 큰 걸림돌이 됨
- **완벽주의** : 완벽한 결정을 하거나 완벽한 직업을 가지겠다는 생각은 결정을 어렵게 하고, 결정하는 것을 두렵게 함
- **의존성** : 다른 사람이 나의 진로를 결정해주기만을 기다린다면 나에게 맞는 진로를 선택하기 어려울 수 있음
- **지나친 자신감** : 자신감이 지나치면 자신의 환경이나 직업에 대한 정보를 정확하게 탐색하지 않고 충동적으로 결정할 수 있음

진로장벽과 진로갈등

진로갈등

- 진로갈등이란 진로를 선택하고 실행하는 과정에서 결정에 어려움을 겪는 상태를 의미함. 다양한 진로를 두고 고민하거나 부모님, 선생님 등과 나의 의견이 다를 경우 진로갈등을 겪게 됨

Q. 여러분이 겪었던 진로갈등은 무엇인가요?



진로갈등 유형



접근-접근 갈등

두 가지 선택이 모두
마음에 드는 경우



접근-회피 갈등

마음에 드는 것과
그렇지 않은 것을 같이
가지고 있는 경우



회피-회피 갈등

두 가지 선택이 모두
마음에 들지 않는 경우

진로장벽과 진로갈등

- 다음 두 친구의 글을 읽고 이들이 겪고 있는 진로장벽과 진로갈등이 무엇인지 알아보시다.

수민 : 저는 네이버에서 일하는 컴퓨터 프로그래머가 되어서 돈도 많이 벌고 워라밸을 즐기게 꿈입니다. 하지만 저는 전공 성적도 낮은 편이고, 열심히 해야하는데 친구들과 노는걸 좋아해서 놀자는 유혹을 뿌리치지 못하는 편이에요.

가현 : 저는 스토리 웹툰 작가가 되는 것이 꿈이에요. 하지만 부모님은 현실 가능성이 없고, 경제적인 어려움을 겪게 될 것이라고 반대하면서, 기계 전공을 살려 회사원이 되라고 하세요. 저는 틀에 박힌 직업보다는 저의 세계관을 작품으로 표현해보고 승화시키는 직업을 하고 싶어요.

진로갈등 극복방법

게임 유튜버가 되고 싶은 학생 : 저는 게임 유튜브 크리에이터가 되는게 꿈이에요. 부모님께 제 꿈을 말씀드렸더니, 어릴 때부터 게임에 빠져서 성인이 된 지금도 헤어 나오지 못한다고 해요. 하지만 저는 정말 진지하게 게임을 너무 좋아하고, 다른 사람들에게 설명하는 걸 좋아하거든요? 부모님은 안정적인 직업만 가지라고 하는데 어떻게 해야 부모님을 설득할 수 있을지 고민되요.

미래의 개발자가 되고 싶은 학생 : 개발자가 되면 억대연봉까지 벌 수 있다고 하는데, 대기업에 간 선배 중에 1년도 겨우 채우고, 퇴사한 선배를 보니까 아무래도 돈을 많이 버는 것이 최선은 아닌 것 같아. 억대연봉자가 되려면 밤낮으로 쉬지 않고 일해야겠지? 하지만 나는 내가 좋아하는 운동도 하면서 워라벨을 즐기면서 돈을 벌고 싶은데...

나의 꿈조차 부모님의 뜻대로 정해야 하나요?



활동하기

진로탐색장애검사

- 한국 대학생 진로탐색장애검사의 하위요인별 문항내용에 근거하여 여러분 자신의 진로탐색장애 상황을 알아보고, 문제정도가 심한 장애요인별로 그 대처 방안을 제시해보세요.
1. 각 하위요인별 진로탐색 장애정도를 확인해보고 진단해보세요.
 2. 문제정도가 심한 진로장애벽이 무엇인지 확인하고, 해결방안을 작성해보세요.
 3. 여러 가지 해결방안 중에서 가장 실현 가능한 해결방안을 선택해보세요.
 4. 해결방안의 구체적인 세부 실천사항을 작성해보세요.

활동하기

진로탐색장애검사

대인관계 어려움

나는 인간관계가 좁기 때문에 직장생활 하는게 어려울거야

자기 명확성 부족

나는 무엇을 원하고 하고 싶은지 잘 모르겠어

경제적 어려움

내가 원하는 직업은 돈을 많이 벌지 못해

타인과의 갈등

부모님과 주위에서 나에 대한 기대가 너무 커

직업정보 부족

내가 관심 있는 직업의 정보를 어디서 얻을 수 있는지 모르겠어

나이 문제

나는 나이가 많기 때문에 원하는 직업을 가지기 어려울 거야

신체적 열등감

내가 원하는 직업은 나의 신체조건으로는 어려울거야

흥미 부족

나는 내가 어떤 일을 좋아하는지 잘 모르겠어

미래 불안

내가 선택한 직업이 미래에는 없어질까 봐 불안해

진로개발 자신감 함양, 자기주도적 진로설계



성공과 실패의 가능성

무엇인가를 성취하려고 할 때, 항상 따라다니는 것이 있다면 그것은 실패일 것입니다. 만약 실패를 두려워하고 피하려고 하면 성취하는 것도 어려워질 것입니다. 미국의 정신과 의사이자 작가인 시어도어 루빈(Theodore Rubin)은 성공한 사람들에 대해서 이렇게 말했습니다.

“성공한 사람들은 어느 일이나 항상 실패의 가능성이 있다는 사실을 알고 있는 사람들입니다. 그들은 실패를 두려워하지 않는 의연한 태도를 보일 뿐입니다.”

진로목표 달성을 위해 나아갈 때 장벽과 갈등은 항상 따라다닐 것입니다. 이를 가장 효과적으로 극복하는 방법은 피하지 않고 의연하게 대처해 나가는 것입니다.

진로장벽 극복하기

자신에 대한 효능감을 가지고 두려움을 활용한 극복

- 10년 뒤 나의 미래 모습을 상상하면서 그려보거나 써보기
- 미래의 꿈을 이루는 과정 중에 어떤 문제가 발생할지 생각해보기
- 다른 종이에 문제해결 방법을 확신에 찬 문장으로 작성해보기
- 내가 세운 계획을 집중해서 실천해보기(이 과정에서 문제가 발생할 경우 계획을 재검토 하고, 내가 무엇을 두려워하는지 작성해보기)
- 그 두려움의 유형이 내가 예전에 작성한 것과 유사한 부분이 있는지 살펴보고 두려워 하는 요인을 수정해보기

멘탈훈련소

Powerful Motivational Video



활동하기

나의 진로 걸림돌

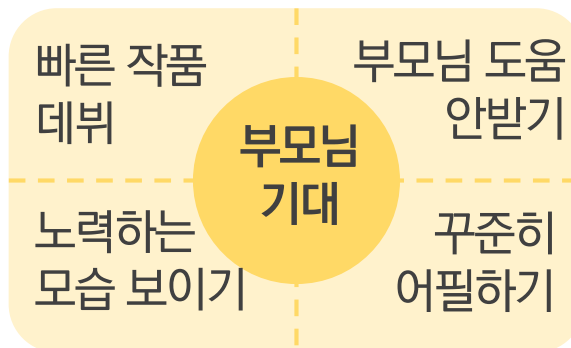
- 나의 진로 선택에 있어서 걸림돌로 느껴지는 것에 대해 마인드맵으로 자유롭게 그려보세요.(나의 학업태도, 성적, 성격, 진로문제, 가정형편, 직업정보 부족 등)

활동방법

1. 가운데 원에 나의 희망 직업을 쓰고, 빈칸에 진로 장벽을 쓰세요.



2. 가운데 원에 진로장벽을 쓰고, 빈칸에는 극복 방법을 적습니다.



SAMPLE

진로장벽 예시

낮은 성적
자신감 부족
육구 부족
신체조건
주변의 기대
부모님의 반대
가정형편
취업난
사회적 편견