구직스트레스 대처하기

고용노동부

한국고용정보원

구직스트레스에 대처하기

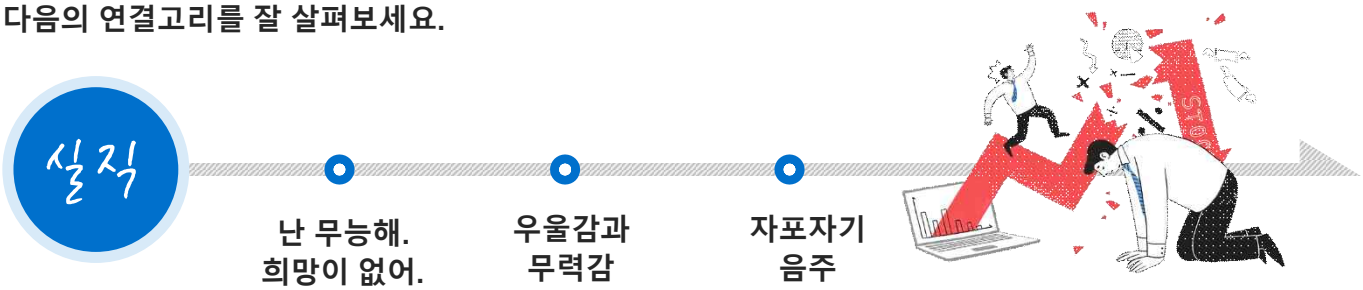
사람들은 누구나 일상적인 상황에서 문제해결을 위한 생산적인 사고와 행동 양식들을 합니다. 그러나 스트레스 상황에서는 종종 생산적인 사고와 행동들이 종종 작동하지 않게 되는 경우를 쉽게 발견할 수 있습니다.

사람들이 살면서 겪게 되는 스트레스 중에서 가장 큰 것이 배우자의 죽음이라고 합니다. 그 다음이 가까운 가족의 죽음, 이혼, 부부간의 별거 후 재결합, 별거, 실직, 가까운 친구의 죽음, 결혼, 교도소 수감생활, 상해 및 질병 등을 이야기합니다.

실업은 가까운 친구의 죽음이나 교도소 수감 생활보다도 높은 수준의 스트레스 상황이라고 할 수 있습니다. 사람마다 차이가 있을 수 있겠지만, 현재의 실업 상태는 여러분에게 개인적으로 많은 어려움들을 야기시킬 수 있습니다. 이 책자는 이러한 어려움들을 견디고, 이겨 내는데 도움이 되는 조언들과 현실적인 제안들을 포함하고 있습니다. 물론 모든 문제를 다 해결할 수는 없겠지만, 여러분들에게 많은 도움이 되었으면 합니다.

01 생각과 마음 다스리기

흔히 실직하면 우울감에 빠지는 것이 당연하다고 생각할지 모릅니다. 그러나 그것은 사실이 아닙니다. 실직의 상황도 '내가 어떻게 바라보느냐?'에 따라서 나의 감정과 행동들을 충분히 통제할 수 있습니다. 다음의 연결고리를 잘 살펴보세요.



위의 예를 보면, 실직이라는 사건에 대해 비관적이고 극단적으로 생각하기 때문에 우울해지고, 그래서 자포자기하는 행동을 보인다는 것을 알 수 있습니다.

사람들이 일반적으로 스트레스 상황에서 흔히 범하는 생각하기의 오류들이 있습니다. 이러한 생각하기의 오류들을 이해하고, 스스로 생각하기의 오류에 빠져들지 않도록 한다면, 현재의 실직 상황을 극복하기 위한 보다 생산적인 활동에 집중을 할 수 있고, 실직의 문제를 해결하는데 큰 도움이 될 수 있습니다.

확대해석

몇 가지 안 좋은 일을 가지고 모든 것이 안 좋다고 확대해석 하는 것입니다. 실직은 대부분 상황적인 문제입니다. 여러분이 실직을 하게 된 것을 그 회사에서 필요로 하는 요구에 부합되지 않았기 때문입니다. 그러나 그렇다고 해서 여러분들이 무능력한 것은 아닙니다. 그 회사에서의 요구에는 부합되지 않을 수 있지만, 다른 회사의 요구를 충족시킬 수 있는 가능성은 얼마든지 있기 때문입니다. 실제로 많은 실직자들이 재취업에 성공을 하는 것도 바로 이런 이유에서입니다.

흑백논리

이것 아니면 저것이라는 생각, 완전한 성공이 아니면 다 실패라는 이분법적 생각을 말합니다. 0과 100 사이에는 수많은 숫자가 있습니다. 그런데도, 우리는 흔히 100 아니면 0이라는 이분법에 빠져 있습니다. '100점이 아니면 실패나 다름없어', '1등 아니면 의미가 없어', '원하던 직장이 아니면 다른 직장은 취업하나마나야' 하는 생각들이 이러한 흑백논리에 해당됩니다. 우리는 살면서 수많은 실패와 성공을 경험하게 됩니다. 현재의 실패가 영원한 인생의 실패를 의미하는 것은 아닙니다. 그저 딛고 일어날 수 있는 한 번의 실패일 뿐입니다. 그리고 여러분들은 그 동안 크고 작은 성공의 경험들을 가지고 있습니다. 그리고 앞으로도 그럴 것입니다.

감정적인 추리

논리적으로 생각하지 않고, 충분한 근거 없이 자신의 막연한 느낌과 기분에 근거해 결론을 내리는 것입니다. 즉, 내 느낌이 안 좋으니까 실제 상황이 안 좋다고 믿는 것입니다. 취업의 문제에 보다 효과적으로 대응하기 위해서는 기분이나 운에 맡기는 것보다, 왜 그럴까? 어떻게 해야 할까? 하는 논리적인 접근이 필요합니다. 감정적인 판단이나 대응은 문제해결에 큰 도움을 주지 못합니다. 여러분들은 살면서 많은 문제들을 해결해 왔습니다. 그러한 문제해결의 기억을 되살리십시오. 취업이라는 문제도 여러분들이 잘 해결해 왔던 문제들과 크게 다를 것이 없습니다.

극단적 생각

약간 부정적인 일도 매우 부정적인 것으로 생각하고 최악의 결과를 예상하는 것입니다. 몇 번의 시도를 해보았는데 잘 되지 않을 경우, 사람들은 이 문제를 도저히 해결할 수 없는 문제로 생각해 버리는 경우들이 있습니다. 때로는 하나의 문제가 또 다른 문제를 만들고, 새로운 문제가 또 다시 새로운 문제를 만들어 내기도 합니다. 이러한 생각들이 극단적으로 치닫게 되면 결국 문제해결을 포기하게 됩니다. 중요한 것은 포기를 하고 나면 결코 그 문제를 풀 수가 없다는 것입니다.

부정적 생각

자기 잘못이 아닌데도 자기가 못나거나 잘못해서 상황이 나빠진 것으로 생각하는 것을 말합니다. 예를 들어, 자신의 장단점을 모두 보지 못하고 단점만 부각해서 생각하거나, 경기침체나 일자리 부족 등 다른 이유가 많은데도 자신의 능력이 모자라 취업이 안 된다고 생각하는 것을 말합니다. 위와 같은 오류를 다음과 같이 수정해 보십시오.

예1) 실직 → 경기가 나빠 이번에는 일이 잘 안 풀렸다. 그러나 기회는 많이 있다. → 약간의 좌절감, 그러나 우울감이나 무력감에 빠지지는 않음 → 건강관리에 신경 쓰고 열심히 구직활동을 함

예2) 실직 → 수입이 줄어 좀 불편하지만 시간이 많아졌으니 그 동안 못했던 일을 할 수 있다. → 의욕이 생김 → 잠재력을 발휘할 수 있도록 공부하고 가족과 즐거운 시간을 자주 가짐

이처럼 생각을 바꾸면 기분도 훨씬 나아집니다. 그리고 좋은 미래를 위해 노력하게 될 것입니다. 그러다 보면 다시 기회가 오고 재취업할 수 있습니다. 생각을 바꾸면 세상이 완전히 달라집니다.

02 경제적인 어려움에 대처하기

실직 상황은 대부분 재정적인 어려움을 함께 동반하게 됩니다. 이러한 경우 재정적인 어려움에 보다 적극적으로 대처를 하는 것이 필요합니다.

미리 예산을 세워 보세요

일 년, 6개월, 한 달 단위로 수입과 지출 목록을 작성하십시오. 본인과 가족에게 실질적으로 가장 중요한 것, 약간 중요한 것, 그리고 전혀 중요하지 않은 것 순서로 순위를 결정하세요. 가족이 다 함께 모여서 목록을 작성해 보는 것이 좋습니다. 그렇게 하는 것이 가족의 결속력을 강화하고 결정된 사항에 대한 추진력을 갖출 수 있습니다. 어린 자녀들 또한 이런 선택 과정에 참여하여 경제 논리를 배우게 하는 것이 좋습니다. 그리고 우선 순위에 따라 짜임새 있고 계획적으로 지출하세요.

소비를 최대한 줄이세요

신용카드 사용을 자제하고 별로 중요하지 않은 부분에서는 지출을 줄여야 합니다. 물건을 구입할 땐, 미리 계획한 품목만을 구입하고, 세일 기간이나 할인 매장을 잘 활용하세요. 그리고 선물을 할 때는 돈은 적게 들면서 정성이 더 들어간 선물을 준비해 보세요. 예를 들어 어린 자녀들과는 함께 놀아주는 것이 큰 선물이 됩니다. 공원이나 동물원에서 함께 놀거나 과자 만들기 등으로 시간을 보내는 것도 좋습니다. 배우자에게는 커피를 손수 끓여주거나 생일 카드를 직접 만들어주는 것도 좋습니다.

03 건강 및 외모관리

건강을 유지하는 일이 가장 중요합니다. 건강을 잃으면 모든 것을 잃는 것입니다. 건강은 언제나 다른 어떤 것보다도 우선해야 합니다.

식생활을 개선하세요

육류를 줄이고, 커피 등의 자극성 음료도 줄여 보세요. 기름이 많고 탄 음식, 설탕이 많이 든 단 음식들을 줄이고, 값은 비싸면서 아무런 영양가 없는 저칼로리 식품들도 삼가야 합니다. 물론 술과 담배도 줄이세요. 건강 증진이나 스트레스 해소에 도움이 안됩니다.

규칙적인 운동을 하세요

운동은 스트레스를 줄여주고 활력을 증가시켜 주며, 자신감을 갖게 하고 수면을 촉진시켜 줍니다. 즐거운 마음으로 하루에 30분 가량 조깅이나 자전거 타기를 하세요. 운동은 외모도 멋지게 만들어주는 효과가 있습니다.

외모에 신경 쓰세요

항상 청결을 유지하고 면도와 이발을 깨끗이 하세요. 그리고 면접 등 구직활동을 할 때 입을 깔끔한 옷을 미리 마련해 두세요.

04 사회생활 유지

힘들겠지만 가족과 친구들에게 당신이 현재 실업 상태라는 사실을 알리세요. 그들과 함께 실업에 대해서 이야기하세요. 당신이 이에 대해 말하기를 꺼려하지 않는다는 것을 그들이 알게 된다면 보다 편하게 당신 곁에 머물 수 있을 것입니다. 그리고 실업은 전염병이 아닙니다. 다른 사람에게 옮기지 않기 위해 그들로부터 멀리 떨어져 있을 필요가 없습니다.

연락망을 갖추세요

누가 구직에 도움이 될지를 알고 있습니까? 일자리를 부탁하는 것을 어려워하지 말고 그들에게 자신의 일자리에 대한 조언을 부탁하세요. 이때 그들이 부담감을 느끼지 않는 방식으로 부탁하는 것이 중요합니다. 사람들로 하여금 그들의 조언에 자신이 관심을 가지고 있다는 것을 알게 하세요. 친구와 가족들이 당신의 구직에 대해 관심을 갖게 된다면 이들은 구직의 실마리가 되기도 합니다.

구직자를 위한 집단모임에 참여하세요

실업과 구직에 관한 특별 상담을 제공하는 프로그램을 찾아 참여해 보세요. 우리 프로그램에서는 이력서 쓰기, 지원서 작성하기, 면접하기 등을 연습할 수 있습니다. 이런 모임에 참가한 후 여러 사람과 연락망을 구축하세요.

무료 또는 저렴한 비용이 드는 모임에 참가하거나 모임을 만드세요

만약 당신이 공원에 소풍 가거나 주말 캠프 여행을 즐겼었다면, 이를 자제할 필요가 없습니다. 간단한 점심식사라 할지라도 야외에서 사람들과 함께 먹으면 특별하게 느껴집니다. 걸어서 여행하는 것도 모든 가족들이 즐길 만한 것입니다. 날씨가 추울 땐 따듯하게 옷을 차려 입고, 따뜻한 커피가 든 보온병을 들고 가족이나 친지들과 함께 겨울의 시골길을 걷는 것도 즐거운 일이 될 수 있습니다.

무료 행사들을 찾아보세요

여름에는 여러 곳에서 야외음악회가 열립니다. 겨울에는 눈 조각 전시회나 눈꽃 축제에 가 볼 수도 있습니다.
도서관에서는 간혹 무료 강연회가 열립니다. 대학에서는 음악회, 전시회, 강연회 등을 개최합니다. 이런 일들에 관심을 가져보세요. 새로운 즐거움, 취미, 친구들을 갖게 될 것입니다. 영화관이나 놀이공원 시설들 중 어느 곳이 언제 할인이나 무료 행사를 하는지 파악하십시오. 음식점에서도 할인을 할 때가 있으니 이런 것들을 이용해 보세요.

친구들이나 친지와 함께 비용 부담을 나누어 사교생활을 하세요

각자 한 가지씩 음식을 준비해 함께 모여 식사를 하거나, 집집마다 차례로 돌아가면서 식사를 할 수도 있습니다. 이런 방식으로 모임을 가지면 그다지 비용 부담이 크지 않을 것입니다.

예전 직장 동료들과 계속해서 연락을 유지하세요

그들을 통해 직장에서 어떤 일이 진행되고 있는지에 관한 정보를 얻을 수 있습니다. 예를 들어 직원 채용은 언제 있는지, 관련 업계의 경기와 고용 사정은 어떠한 지 등을 알 수 있습니다. 할 일이 없는 사람처럼 보이고 싶지는 않겠지만 그들과 커피 한 잔 정도 하는 것은 괜찮겠지요. 실직한 동료들과도 계속해서 연락하세요. 구직을 의논하는 모임을 갖는 것은 서로에게 힘이 됩니다.

05 사기를 잃지 마세요 (정신건강을 유지하세요)

실직 상태에서는 경제적인 문제뿐 아니라 심리적인 문제도 겪게 됩니다. 많은 사람들이 술을 많이 마시고 담배를 많이 피움으로써 스트레스를 줄이려 합니다. 그렇지만 과음하는 것은 다음날 몸을 더욱 힘들게 만들고 기분도 우울하게 만듭니다. 기분이 우울하니까 또 술을 마시고, 그런 식의 악순환이 이어지면 몸과 마음의 건강 모두를 잃게 됩니다. 그 악순환의 고리를 끊어야 합니다. 무기력하고 게으른 생활을 하는 것도 금방 습관이 되어 그 생활에서 벗어나기 어렵게 됩니다. 이런 습관들이 오래 지속되다 보면 신경성 소화장애, 불면증, 두통 등에 시달리게 됩니다. 이런 증상들은 경제 불황에 따른 스트레스 증후군이라고 볼 수 있습니다. 이런 스트레스에 효과적으로 대처하지 못하면 신체적으로나 심리적으로 만병의 근원이 됩니다. 그러면 실직 스트레스를 잘 견뎌내는 방법들을 살펴봅시다.

시간 관리를 잘 하세요

• 규칙적으로 생활하세요

할 일이 없다고 생각하지 말고, 매일 할 일을 만들어서 미리 시간계획표를 짜고 그대로 지키도록 노력하세요. 그런 과정을 통해 자신에 대한 통제력을 기를 수 있습니다. 구직 활동을 하러 바쁘게 다니고 사람들을 만나고, 비용이 적게 드는 문화생활을 즐기고, 운동하고, 집안을 가꾸세요.

• 아래와 같은 주간 활동계획표를 활용하세요

본인에게 의미 있는 일, 즐거운 일, 그동안 하지 못했던 집안일이나 운동, 새로운 것을 학습하는 것 등을 넣어서 계획표를 짜보세요. 생활에 활기가 생길 것입니다.

시간 / 요일	월	화	수	목	금	토	일
07:00~08:00							
08:00~09:00							
09:00~10:00							
10:00~11:00							
11:00~12:00							
12:00~13:00							
13:00~14:00							
14:00~15:00							
15:00~16:00							
16:00~17:00							
17:00~18:00							
18:00~19:00							
19:00~20:00							
20:00~21:00							

• 목표를 세우고 소중한 일을 정해 먼저 하세요

할 일이 없다고 생각하게 되면 사람들은 흔히 하루의 대부분을 텔레비전을 보거나 낮잠을 자면서 또는 취업이나 생활에 큰 도움이 되지 않는 소일거리나 잡일을 하면서 시간을 낭비하는 경우가 많습니다. 그러나 할 일은 저절로 생기지 않습니다. 먼저 인생의 목표를 구체적으로 세우세요. 시작하기에 너무 늦은 때란 없습니다. 여러분 인생의 새로운 목표가 정해지면 그것을 이루기 위해 중요한 일들의 목록을 작성해 보세요. 그리고 그 중에서 바로 실천에 옮길 수 있는 일을 찾아 먼저 하세요. 인생의 목표와 직접 관련돼 보이지 않더라도, 가족의 건강과 행복을 위한 일도 소중한 일이 될 수 있습니다. 집안을 정돈하고 청소하는 일, 아이들의 장난감이나 자전거를 손보아 주는 일, 가족을 위해 요리하는 일 등도 모두 소중한 일이 될 수 있습니다. 목표를 향한 일이나 가족을 위한 소중한 일은 여러분에게 삶의 의미와 의욕을 제공할 것이며, 가족의 화합에도 큰 몫을 할 것입니다.

• 불필요한 요구나 부탁은 정중하지만 단호하게 거절하세요

실업 상태에 있다 보면 주변 사람이 여러 가지 부탁을 하는 경우가 생깁니다. 이럴 때 취업도 못하고 시간이 많으면서 도와주지 않으면 미안하다는 생각에 선뜻 응해주다 보면 여러분은 여러분의 인생에 정말 중요한 일에 투자할 시간과 노력을 낭비하게 될 수도 있습니다. 주변 사람들과의 관계도 중요하지만 여러분 자신의 목표에 집중하기 위해 정말 필요한 거절은 할 수 있어야 합니다. 사람은 누구나 다른 사람에게 정당하게 자신의 입장을 얘기하고 부당하거나 내 생활에 피해가 되는 요구를 거절할 권리가 있습니다. 단, 거절을 할 때는 상대방의 기분이 상하지 않도록 정중하고 지혜롭게 거절하는 것이 중요합니다.

• 자원봉사 활동을 하세요

자원봉사는 당신이 보다 활기차게 생활할 수 있도록 도와주고, 방향감을 갖게 해 줄 것입니다. 또한 보다 폭 넓은 시각을 가질 수 있게 될 것입니다. 왜냐하면 자원봉사를 함으로써 과연 실업이 한 개인의 인생에서 겪을 수 있는 어려움 중에서 어느 정도인가에 대해서 새롭게 생각할 수 있는 기회가 되기 때문입니다. 또한 자원봉사는 새로운 직업을 창출할 경력이 될지도 모릅니다.

• 구직 사실을 알리고 다니는데 시간을 많이 보내세요

과거에 당신이 종사하였던 직업과 이에 관련된 사항들에 대한 목록을 작성하고, 당신의 기술 및 선호 분야에 대한 목록을 작성하여 그것에 부합하는 직업 유형을 파악하세요. 그런 후에는 취업의 문을 두드리세요. 이는 계획을 세워서 해야 하고 모든 경로를 이용해야 효과가 좋습니다. 고용노동부, 인터넷, 아는 사람, 이전 직장 동료 등 가능한 많은 사람들을 직접 찾아 다니면서 일자리를 찾아보십시오. 체면을 생각할 필요가 없습니다. 체면은 문제해결에 전혀 도움이 되지 않습니다. 이력서를 자세히 써서 여러 군데 돌리세요.

감정 관리를 효과적으로 하세요

실업에 따른 스트레스는 구직을 위한 적극적인 활동과 구직 기술을 배우는 것을 통해 줄일 수 있습니다. 그 뿐만 아니라 자신의 감정을 잘 관리함으로써 스트레스를 줄일 수도 있습니다. 감정을 효과적으로 관리하려면 먼저 자신의 감정을 있는 그대로 보고 자기 것으로 인정하는 것이 필요합니다.

• 우울과 무력감에서 벗어나세요

기분이 우울해지는 것을 경계해야 합니다. 직장을 잃거나 시험에 실패하면 누구나 낙심하게 됩니다. 이것은 자연스럽고 지극히 정상적인 감정이며, 시간이 지나면 다시 회복되기 마련입니다. 하지만, 자기만 무능하다고 생각하거나 자기 잘못이라고 생각해 죄책감을 지나치게 느끼게 되면, 우울과 절망, 무기력감이라는 이겨내기 어려운 심한 감정 상태를 경험하게 됩니다. 직업을 구하러 바쁘게 다니고, 가족이나 친구들을 만나고, 걷기, 달리기, 바닥 닦기, 광내기, 마당 청소 등으로 몸을 움직이세요. 당신이 결코 혼자가 아니라는 사실을 다시 한번 더 상기하세요. 앞으로 대부분의 사람들이 한번 이상은 실업 경험을 하게 될 것입니다.

• 낙관적으로 생각하세요

현 상황이 별로 좋지 않더라도 긍정적으로 생각하는 것이 스트레스를 줄여줍니다. “나는 할 수 있다”라고 자신에게 힘을 불어넣는 말을 해 주는 것이 좋습니다. 그리고 유머감각으로 어려운 시기를 잘 넘길 수도 있습니다.

• 주변 사람에게 감정을 털어놓으세요

괴로운 일이 있을 때 이를 가족이나 친구에게 숨기는 것은 건강에 해롭습니다. 우선 자신의 감정을 솔직하게 있는 그대로 받아들이고 이를 적절하게 표현해 보십시오. 자기감정을 솔직하게 털어놓게 되면 면역기능도 높아지고 주변 사람들과의 관계도 오히려 편안해질 수 있습니다. 그렇지만 너무 과장하거나 격렬하게 감정을 나타내는 것은 조심해야 합니다. 걱정을 주변의 가까운 사람들에게 털어놓는 것은 쉬운 일은 아니지만 당신을 사랑하는 사람들은 당신의 문제를 공유하고 싶어 합니다. 만약 당신이 마음을 열지 않는다면 그들은 당신이 친하고 싶은 생각이 없는 것으로 여길지도 모릅니다. 이런 어려운 시기에 서로 마음을 터놓는다면 가족이나 연인이 이전보다 더 가까워질 수 있습니다. 아이들 또한 실업에 관한 이야기가 자연스럽게 얘기될 때 보다 편안함을 느낄 수 있습니다. 숨기는 것은 문제를 보다 두렵고 최악의 상태로까지 생각하게 만듭니다.

또한 주변 사람들이 해결할 수 있는 문제가 아니라면 종교인이나 심리상담가에게 도움을 청하세요. 이들과 이야기하면 많은 도움을 받을 수 있습니다.

주변 사람들과 좋은 관계를 유지하세요

• 어려운 시기일수록 서로의 지원이 필요합니다

가족에게 격려하고 존중하는 말을 많이 해 주세요. “우린 잘 해낼 수 있어”, “당신의 의견이 일리가 있어”, “네가 잘 참아줘서 참 고맙다” 등의 말을 자주 해 주세요.

• 분노폭발을 자제하세요

실직을 당하면 대부분 분노나 우울감 등을 느끼게 됩니다. 분노 감정은 배우자나 자녀 등 주변 사람들에게로 분출되기 쉽습니다. 화가 날 때는 가족에게 풀지 말고 운동을 하거나 청소를 함으로써 분노를 방출하세요. 그럴 수 있다면 자신에 대해 보다 좋은 감정을 가지게 될 것입니다. 분노를 자제하기 힘들 때에는 마음 속으로 천천히 10까지 숫자를 세어 보세요. 그래도 분노가 가라앉지 않는다면, 일단 혼자 있도록 하세요. 화가 머리 꼭대기까지 났을 때는 다른 사람에게 상처 주는 말을 하기 쉽고, 때로는 공격 행동을 하게 될 수도 있으므로 일단 그 상황을 피해야 합니다.

• 갈등을 효과적으로 해결하세요

가족 간에 서로 상반되는 욕구를 이해하고, 대화를 통해 타협하십시오. 솔직하고 진지하게 현재의 문제를 의논하십시오. 일방적으로 의사결정을 하지 마세요.

생활을 밝게 하세요

• 생활상의 큰 변화를 꾀하지 마세요

갑자기 물건을 팔거나 사고, 이혼 또는 결혼하거나, 다른 곳으로 이사하는 것이 당신의 모든 문제를 해결할 것처럼 보일지도 모릅니다. 그러나 지금은 이런 결정을 할 때가 아닙니다. 상황이 보다 좋아질 때까지 이를 미루어 두세요. 이는 머리를 자르려는 사람에게 하는 조언과도 같습니다. '형편없어 보일 때에는 머리를 자르지 말라. 멋지게 보일 때 머리를 잘라라.' 그래야 원하는 머리 모양을 잘 알고 더 멋지게 자를 수 있습니다.

• 취업 후의 멋진 휴가에 대해 미리 계획을 짜 보세요

여행사나 도서관에서 여행서적을 골라 가고 싶은 곳을 선택하세요. 그 곳에 대해 자세히 파악하세요. 이는 당신이 취업했을 때 스스로에게 주는 선물이 될 수도 있습니다.

자기 존중감을 높이세요

• 실직이나 구직 실패를 자신의 가치와 관련 짓지 마세요

실직은 안 좋은 경험임에는 틀림없지만, 그런 일은 많은 사람들이 겪고 있습니다. 또 앞으로는 대부분의 사람들이 그들 생애의 어떤 실업을 경험할 것입니다. 이는 희귀한 일도 아니고 영원히 해결될 수 없는 일도 아닙니다. '나만 못나서', '나만 무능해서' 라는 생각에서 벗어나야 합니다. 자기 자신을 깎아 내리는 것은 아무 도움이 안됩니다.

• 자신이 가진 장점에 대해 자부심을 가지세요

실직했지만 당신은 여전히 장점을 많이 갖고 있습니다. 그런 것을 무시하지 마십시오. 앞으로 당신의 능력을 펼칠 날이 반드시 올 것입니다.

• 부족한 점에 대해 인정하고, 이를 보완하기 위해 단계적으로 계획을 세워 실천하십시오

취업을 어렵게 만드는 이유가 무엇인지를 객관적으로 파악하세요. 그리고 그것을 극복하기 위해 계획을 세우고 노력하세요. 실직 기간이 숨겨진 잠재력을 키우는 의미 있는 시간이 될 수 있습니다. 역경을 극복한 뒤에 오는 기쁨을 맛볼 수 있을 것입니다. 나중에는 실직했던 사실을 오히려 고마워하게 될지도 모릅니다.