

Inner Seed

이너시드: 진짜 나를 발견하는 비밀 노트

조한아 · 여근영 지음

지나고 보니,
힘든 일은 나를 단단하게 만드는 시간이었고
포기하고 싶던 순간은 끝내 나를 믿게 하는 시간이었습니다.

결국,
우리는 '나라'는 친구를
가장 잘 알아야 합니다.

면접에서 말이 막히는 순간,
두려움이 몰려오는 순간,
아무도 모르게 나와 싸우는 순간에도
스스로를 믿을 수 있다면

그건 이미
당신 안의 씨앗이 자라나고 있다는 뜻입니다.

이 책이
그 씨앗을 조금 더 사랑스럽게 들여다보게 하고,
세상에서 단 하나뿐인 '나'로
피어나게 하길 바랍니다.

-조스 한아샘-



변화를 결심하고, 익숙한 것을 벗어나 낯선 것에 도전하는 건
결국 쉬운 일이 아니에요. 하지만 진정한 나를 찾아가기 위해,
우리는 정말 멋진 결정을 내렸어요. 그 결정을 내린 용기와 한
걸음 내딛는 모습이 정말 대단합니다.

시간이 필요합니다. 조금해하지 말고, 시간을 나의 편으로 만들어
봐요. 부족한 모습으로 시작했을지라도, 우리는 분명 점점 더 원하는
모습에 가까워질 거예요.

천천히, 꾸준히 나아가다 보면 어느새 원하는 곳에 도달할 수
있어요.

어떤 순간에도 자신을 믿고, 계속해서 도전하는 여러분을 진심으로
 응원합니다! 한 걸음씩 나아가는 그 순간들이 여러분의 꿈을 이
루기 위한 소중한 발걸음임을 잊지 말아요. 여러분의 꿈은 곧 우리
의 꿈이에요. 항상 응원하고, 함께할게요!

-조스 곤영샘-

꿈을 향해 달려가는 당신에게

"평소 친한 친구들 사이에서 어떤 성격인가요?"

"쉬는 날 보통 뭐하세요?"

"어떤 때 스트레스를 받으세요?"

"스트레스를 어떻게 풀어요?"

"취미가 뭐예요?"

"취업 준비를 하면서 뭐가 가장 힘들었어요?"

면접장에서 이런 질문을 받으면 당황스럽죠? 자기소개나 지원동기는 술술 나오는데, 정작 이런 일상적인 질문 앞에서는 말문이 막히는 지원자들을 정말 많이 봤어요.

왜 면접관들이 이런 걸 물어볼까요? 승무원은 하늘 위에서 예상치 못한 상황들을 마주하는 일이 많거든요. 그럴 때 필요한 건 암기한 매뉴얼보다도 그 사람 본연의 모습이에요. 평소 스트레스를 어떻게 관리하는지, 사람들과 어떻게 소통하는지, 여가 시간을 어떻게 보내는지가 실제 업무에서 그대로 드러나거든요.

❖ 면접관이 진짜 듣고 싶어하는 것

내면의 생각을 면접관이 듣고 싶어한다는 점을 꼭 기억하세요. 기출 질문지를 보고 답변을 작성하는 방식과는 완전히 다르게 접근해야 합니다. 질문에 답변을 끼워넣는 게 아니라, 내면 깊은 곳에서 나온 답변이 듣는 사람에게도 다른 감흥을 느끼게 해요.

특히 요즘 AI를 활용해 자기소개서를 쓰거나 답변을 만드는 경우가 많습니다. 그렇기 때문에 다른 지원자와 차별화하려면, 더 나만의 생각을 꺼내야 해요. 실제 그렇게 합격하는 케이스가 정말 많았거든요.

❖ 더 깊은 나를 발견하는 시간

아르바이트와 영어 공부, 자격증 준비로 바쁘게 살아가는 여러분을 잘 알고 있어요. 취업 준비에 쫓기다 보니 정작 가장 중요한 '나'를 들여다볼 시간은 없었을 거예요. 하지만 면접관이 정말 알고 싶어하는 건 토익 점수가 아니라 바로 당신이예요. 그 소소한 일상 속에 진짜 당신의 모습이 담겨 있고, 그것이 곧 승무원으로서의 모습을 보여주거든요.

이 책은 단순한 답변 작성 가이드가 아닙니다. **더 깊은 나를 발견하는 시간, 나에 대한 발견으로 합격하는 책**이에요. 바쁜 당신을 위한 작은 쉽표가 되어, 한 페이지씩 천천히 넘기면서 그동안 미처 몰랐던 내 안의 생각들을 만나보세요. 이미 당신 안에 있던 소중한 이야기들이 자연스럽게 떠오를 거예요.

나를 아는 것에서 진정한 자신감이 시작돼요. 내가 누구인지 알게 되면 어떤 질문에도 당당하게 답할 수 있어요. 이 책과 함께 당신만의 이야기를 찾아보세요. 그리고 그 이야기를 면접장에서 자신 있게 들려주세요. 당신의 꿈이 현실이 되는 그 순간까지, 이 책이 나침반이 되어 드릴게요.

합격생들의 생생한 경험

합격생 1의 이야기

"좋아하는 음식이 질문으로 나왔을 때, 할머니 애길 꺼냈더니 면접관님께서 고개를 들어 저를 봐주시고, 제 답변에 미소를 지어주셨어요. 어렸을 때부터 할머니와 가깝게 지냈던 평범한 제 얘기가 합격으로 이어질 줄 몰랐어요."

합격생 2의 이야기

"취미 질문에서 아침마다 짧게 5분이라도 책 읽는다는 제 일상의 루틴을 말씀드렸어요. 거창한 취미도 아니고, 그냥 제가 늘 해오던 건데, 오히려 멋있는 취미 말씀하시는 분들보다 저에게 관심 가져주시고, 어떤 책 요즘 읽고 있는지 추가 질문도 받을 수 있었어요."

 합격생 3의 이야기

"스트레스 해소법을 물어봤을 때, 혼자 동네 한 바퀴 걸으면서 강아지들 보는 게 좋다고 했어요. 다른 분들처럼 운동이나 음악 감상이 아니라 너무 소소한 답변 같았는데, 면접관님이 '그 시간이 당신에게 어떤 의미인지' 더 깊게 물어보시더라고요. 제가 평소 작은 것에서 행복을 찾는 성향이라는 걸 자연스럽게 어필할 수 있었어요."

 합격생 4의 이야기

"최근에 가장 보람있었던 일 질문이 나왔을 때, 다들 업무적으로 성과 낸 경험 말씀하시더라고요. 저는 면접장 가서 대기하고 있는데, 다른 지원자 스타킹에 올이 나가서 제가 여분으로 가지고 있던 스타킹을 드렸거든요. 그분이 눈물 글썽하시면서 너무 고마워하셨어요. 그래서 이 얘길 했는데 면접관께서 고개 끄덕이면서 공감해주셨습니다."

 합격생 5의 이야기

"오늘 면접장 오면서 무슨 생각을 했나요?' 질문이 나왔어요. 다른 분들처럼 간절한 마음을 어필하는 게 너무 번할 것 같았거든요. 그래서 솔직하게 말했어요. '카페 사장님께서 오늘 제가 면접보는 날이라고 일정 조율 해주셨는데, 내일 출근할 때 간식 사가야겠다 생각했습니다. 그리고 면접 끝나고 꼭 전화 드려야겠다는 생각을 했습니다.' 라고 답변을 했습니다. '면접관님이 제 답변 듣고 웃으시면서 '그런 마음가짐이 승무원에게 정말 중요하다'고 하셨습니다."

이런 분께 추천해요

체크한 항목이 많을수록, 이 책이 당신에게 더 많은 도움이 될 거예요!
바쁜 일상 속에서도 조금씩 나를 알아가고, 그 소중한 일상의 이야기들을
자신 있게 들려줄 수 있도록 함께해드릴게요.

- ☐ 친구들과는 자연스럽게 얘기하는데, 처음 만나는 사람 앞에서는 어색해져요
- ☐ 내 일상은 평범해서 특별할 게 없다고 생각해요
- ☐ "너는 어떤 사람이야?"라고 물어보면 대답하기 어려워요
- ☐ 내 장점을 말하라고 하면 뭔가 허세 같고 민망해요
- ☐ 완벽하지 않은 모습을 보이는 게 두려워요
- ☐ 다른 사람들은 다 확신에 차 보이는데, 나만 헛갈리는 것 같아요
- ☐ 내 감정이나 생각을 정확한 말로 표현하기 어려워요
- ☐ "실패 경험"이나 "어려웠던 점"을 말하기 부담스러워요
- ☐ 남들 앞에서 내 의견을 자신 있게 말하기 어려워요
- ☐ 내가 진짜 뭘 좋아하고 뭘 잘하는지 잘 모르겠어요
- ☐ 혼자 있을 때는 생각이 많은데, 말로 하려니 정리가 안 돼요
- ☐ 내 경험들이 다른 사람에게 의미 있게 들릴지 의문이에요
- ☐ 다른 사람들처럼 당당하고 자신감 있게 말하고 싶어요
- ☐ 솔직한 내 모습을 보여주는 게 약점이 될까 봐 걱정돼요

이너시드 사용법

면접 답변은 결국, 하루하루 내가 나에게 건네는 말에서 시작됩니다. 지금 이 순간도 우리는 크고 작은 고비를 지나고 있어요. 마음을 지켜주는 기억, 따뜻한 말, 나만의 꿈은 그저 생각에서 끝나는 것이 아니라 '오늘을 살아내는 실천 도구'가 될 수 있습니다.

1. 나만의 작은 루틴을 만들어보세요

하루 중 편안한 시간을 정해놓고, 일정한 시간에 한 파트씩 천천히 작성해보는 거예요. 커피 한 잔과 함께하는 아침 시간이나, 하루를 마무리하는 저녁 시간도 좋아요. 중요한 건 나만의 페이스로, 부담 없이 이어가는 거예요.

❖ 오늘도 나를 위한 시간을 만들어줘서 고마워

하루의 시작이나 마무리, 조용한 공간에서 이 책을 펼쳐보세요.

2. 순서에 얽매이지 마세요

첫 번째 페이지부터 차례대로 써야 한다는 부담감은 버리세요.
오늘 떠오르지 않는 질문이 있다면 과감히 다음 페이지로 넘기면
돼요. 어느 날 문득 생각이 날 때, 그때 돌아와서 써도 충분해요.
이 책은 당신을 기다려줄 거예요.

❖ 내 마음의 목소리에 귀를 기울이는 연습

지금 내 마음은 어떤가요?

오늘 읽고 싶은 챕터를 직감으로 선택해보세요.

3. 오직 나만을 위한 시간이라고 생각하세요

누군가 볼 거라는 걱정은 잠시 접어두고, 최대한 솔직하게 써
보세요. 체면이나 멋진 답변보다는 진짜 내 마음속 이야기를 꺼내
는 데 집중해주세요. 가장 진솔한 순간에 가장 진짜 나를 발견할
수 있거든요.

❖ 내 감정을 온전히 인정하고 받아들이는 시간

완벽하지 않아도 괜찮아요.

워크북에 솔직한 마음을 담아 그냥 느낀대로 써보세요.

4. 완벽한 문장은 필요 없어요

처음부터 완성된 글을 쓰려고 하지 마세요. "아... 뭔가 이런 느낌?" 이런 식으로 끄적여도 좋고, 단어 몇 개만 적어도 충분해요. 완벽하지 않아도 괜찮아요. 일단 시작하는 것만으로도 충분히 의미 있는 첫걸음이에요.

❖ 누군가 내 마음을 이해한다는 따뜻함

한 문장, 한 문장 천천히 글을 읽으며 내 경험과 겹치는 순간을 찾아보세요.

5. 나만의 답변으로 완성해보세요

책을 통해 내 머릿속에서 나온 생각들을, 각 파트 마지막에 있는 면접 질문들에 적용해보는 거예요. 이제 더 이상 인터넷에서 본 모범 답안이 아닌, 진짜 내 이야기로 만들어진 나만의 답변을 완성할 수 있을 거예요. 그 답변 속에 바로 당신만의 고유한 색이 담길 거예요.

❖ 스스로에게 건네는 작은 다짐과 응원

오늘 하루를 위한 작은 약속,
나를 사랑하는 방법을 하나 정해보세요.

목차

Chapter 1.

마음 - 감정과 관계

01	대화 속에 숨어있는 나만의 색깔	22
02	감사하는 마음이 만드는 특별함	34
03	인정하고 인정받는 마음의 힘	46
04	첫 만남의 설렘과 두근거림	58
05	진심 어린 위로 한 마디	70

Chapter 2.

일상 - 루틴과 취향

01	나만의 아침 루틴	86
02	나답게 선택한 작은 것들	98
03	나를 기분 좋게 하는 것들	110
04	혼자만의 소중한 시간	122
05	하루를 포근하게 마무리하기	134

Chapter 3.

성장 - 도전과 가치관

01	조금씩 달라지는 나	148
02	실수해도 괜찮은 하루	160
03	마음 깊이 소중한 것들	172
04	용기내어 시작한 것들	184
05	작은 성장의 기쁨	196

Chapter 4.

회복 - 변화와 미래

01	마음이 무거웠던 순간	210
02	나를 다독이는 방법	222
03	힘들 때 떠올리는 것들	234
04	설레는 상상의 시간	246
05	변화를 받아들이는 마음	258