

2023  
자립지원  
표준화프로그램

“너의 꿈을 응원해”

자립지원 표준화프로그램은 아동복지시설이나 위탁가정에서 생활하고 있는 보호대상아동에게 미취학부터 보호종료 전까지 아동의 연령·수준별로 적합한 교육을 제공함으로써 자립생활을 미리 준비할 수 있도록 개발되었습니다.

이번 「2023 자립지원 표준화프로그램 매뉴얼」은 2018년 개정된 이후 변화된 정보와 현장의 교육 수요를 반영하기 위해 8대 프로그램 영역별로 최신 정보 수록, 용어 개선, 자립 선배들의 사례 등을 추가하였습니다. 또한 아동과 보호자(선생님)가 다양한 정보를 참고하고 적용해볼 수 있도록 관련 홈페이지, 영상 자료 등으로 연결되는 QR 코드와 활동지 작성 방법, 발달장애 아동과 진행 시 참고사항 등도 함께 수록하였습니다.

자립지원 표준화프로그램 매뉴얼의 영역별 교육 내용은 아동의 상황과 필요에 따라 선택적으로 활용할 수 있으며, 동일한 내용을 반복적으로 학습하는 것도 자립 준비에 도움이 될 수 있습니다. 또한, 아동의 보호자는 사전에 참여 아동의 특성과 자립지원계획에 따라 프로그램 제공 계획을 세워야 하며, 실시 이후에는 아동의 만족도, 자립준비도 변화 등에 대한 점검도 필수적입니다.

아동의 보호자는 매뉴얼에 제시되어 있는 내용뿐 아니라, 추가적인 학습 자료와 교육 프로그램을 활용하실 수 있으며, 아동이 영역별 교육 내용을 직접 체험하며 습득할 수 있도록 운영해주실 것을 당부드립니다.

자립지원 표준화프로그램을 통한 학습과 적용 과정 중 어떤 활동은 쉽게, 어떤 활동은 어렵게 느껴질 수 있습니다. 이는 자립생활에 한 걸음 다가가는 과정에서 누구나 경험하는 자연스러운 과정일 것입니다. 참여하는 아동들도 프로그램의 주체가 되어 직접 다양한 정보를 찾아보고 적용하다 보면 영역별 과제 점검이 끝날 때마다 자립생활에 자신감을 갖을 수 있을 것입니다. 긍정적인 마음가짐과 적극적인 태도로 프로그램에 참여해주시길 바랍니다.



### 「자립지원 표준화 프로그램」 목적

아동복지시설·위탁가정에서 생활하고 있는 보호대상아동에게 미취학부터 보호종료 전까지 연령·수준별로 표준화된 자립교육을 제공하도록 함으로써 자립에 필요한 기술 습득, 자립 능력 향상 및 안정적인 자립생활 지원

### 「자립지원 표준화 프로그램」 소개

#### • 자립지원 표준화프로그램(Ready? Action!)

자립에 필수적인 8개 프로그램 영역별로 아동의 연령·수준에 적합한 자립 교육을 제공하여 보호종료 후 안정적인 자립생활을 할 수 있도록 지원하는 프로그램 (2010년 프로그램 개발, 2018년 개정)

##### - Ready?

시설, 가정위탁지원센터에서 보호종료 전까지 제공하는 프로그램으로 연령에 따라 4단계 (미취학~초등 2년, 초등3~6년, 중학생, 고1~보호종료 전)로 구분

\*「2023 자립지원 표준화프로그램 매뉴얼」에는 Ready?에 해당하는 내용 수록

##### - Action!

보호종료 후 자립지원전담기관 등에서 제공하는 각종 자립교육 프로그램 의미

#### • 프로그램 8대 영역

1. 일상생활기술	일상생활에 필요한 요리, 집 관리, 의복 관리 등 기술 습득
2. 지역사회자원활용기술	지역 내 활용 가능한 서비스, 공공기관, 여가생활, 문화시설 활용 기술 습득
3. 자기관리기술	개인위생관리, 건강관리, 응급처치 방법, 성교육, 사기 예방 교육을 통한 자기관리 기술 습득
4. 사회적기술	감정 다루기, 의사소통 기술, 대인관계 기술 습득, 봉사활동을 통한 사회 구성원으로 역할습득
5. 자산관리기술	교육을 통한 올바른 경제 관념 형성, 효율적인 용돈 관리, 자립 후 살림살이 등 기술 습득
6. 진로탐색기술	직업에 대한 이해, 진로 적성검사, 진학 및 직업탐색, 취·창업 계획 세우기, 이력서 작성 등 기술 습득
7. 직업생활기술	직장인 되는 법, 즐겁게 일하기 등 직장생활기술 습득
8. 사회진출기술	새로운 시작을 향한 출발, 집 구하기, 계약, 이사 등 거주지 마련 방법 습득

### • 프로그램 단계별 학습 연령

LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3	LEVEL 4
미취학~초2	초3~초6	중1~중3	고1~퇴소전
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기초학습지도</li> <li>• 독서지도</li> <li>• 원가정 유대강화</li> <li>• 집단프로그램</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 심리정서지원</li> <li>• 학습지도</li> <li>• 경제교육</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 진로 적성검사</li> <li>• 자립 예비사정/계획</li> <li>• 자립준비척도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자립 사정</li> <li>• 취업 · 진학 상담</li> <li>• 자립준비척도</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 일상생활기술</li> <li>2. 지역사회자원활용기술</li> <li>3. 자기관리기술</li> <li>4. 사회적기술</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 일상생활기술</li> <li>2. 지역사회자원활용기술</li> <li>3. 자기관리기술</li> <li>4. 사회적기술</li> <li>5. 자산관리기술</li> <li>6. 진로탐색기술</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 일상생활기술</li> <li>2. 지역사회자원활용기술</li> <li>3. 자기관리기술</li> <li>4. 사회적기술</li> <li>5. 자산관리기술</li> <li>6. 진로탐색기술</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 일상생활기술</li> <li>2. 지역사회자원활용기술</li> <li>3. 자기관리기술</li> <li>4. 사회적기술</li> <li>5. 자산관리기술</li> <li>6. 진로탐색기술</li> <li>7. 직업생활기술</li> <li>8. 사회진출기술</li> </ol>





[참고] **자립지원 표준화프로그램(Ready? Action!)의 핵심 가치**

• Ready?

R	Real	· 자립지원 프로그램은 삶 그 자체이다. · 실제적이고 현실적인 삶의 지식과 지혜이다.
E	Experience	· 자립지원 프로그램은 경험이다. · 경험과 체험이 프로그램 참여방법이고 수단이다.
A	Aim	· 자립지원 프로그램은 목표가 분명하다. · 목표지향적인 프로그램 계획이 필요하다.
D	Duty	· 자립지원 프로그램은 의무이다. · 의무와 책임은 자립의 기본 요건이다.
Y	Year	· 자립지원 프로그램은 연 단위 프로그램이다. · 1년을 주기로 계획하고 실행하며 평가한다.

• Action!

A	Active	· 자립지원 프로그램은 자발적이고 능동적이다. · 자발성과 능동성은 자립의 중요한 요소이다.
C	Case management	· 자립지원 프로그램은 지속적인 사례관리이다. · 변화를 주시하고 지속적인 관심을 유지해야 한다.
T	Training	· 자립지원 프로그램은 훈련과 연습이다. · 반복되는 훈련과 연습이 자립을 앞당긴다.
I	Individual	· 자립지원 프로그램은 개별화가 중요하다. · 자립 자체가 개별적인 문제이다.
O	Opportunity	· 자립지원 프로그램은 기회이다. · 자립을 준비하고 실제 자립할 수 있는 좋은 기회다.
N	Networking	· 자립지원 프로그램은 인맥을 형성한다. · 인적자원은 자립의 중요한 지지체계다.

# CONTENTS

## I

### 일상생활기술

- 01. 음식 준비와 요리하기 14
- 02. 집 관리 하기 29
- 03. 의복 구입과 손질하기 48

## II

### 지역사회자원활용기술

- 01. 우리동네 둘러보기 66
- 02. 우리동네 그리기 69
- 03. 대중교통 이용하기 70
- 04. 지역사회 문화시설 이용하기 72
- 05. 공공기관 이용하여 민원서류 발급받기 74
- 06. 인터넷을 활용하여 민원서류 발급받기 75
- 07. 여행계획 세우기 78
- 08. 여행소감 나누기 83

## III

### 자기관리기술

- 01. 나 자신 돌보기 90
- 02. 건강 유지하기 102
- 03. 내 마음 다스리기 118
- 04. 건강하게 이성교제하기 132
- 05. 사기 예방하기 149

## IV

### 사회적기술

- 01. 상황에 따른 나의 감정 확인하기 156
- 02. 나의 감정 알기 161
- 03. 나의 감정 표현하기 164
- 04. 분노 다스리기 166
- 05. 화가 날 때 조절하기 168
- 06. 나의 의사결정 스타일 174
- 07. 결과 예측하기 176
- 08. 현명한 선택하기 186
- 09. 갈등 대처 기술 187
- 10. 효과적인 의사소통 기술 190
- 11. 대인관계 기술 193
- 12. 또래의 압력에 맞서기 195
- 13. 잘못된 관계 정리하기 198

V	<b>자산관리기술</b>	
	01. 자산관리란 무엇일까?	204
	02. 돈의 세상을 알자(1)	213
	03. 자립 후 살림살이	221
	04. 돈의 세상을 알자(2)	228
	05. 365일 돈쓰기 체험	244
VI	<b>진로탐색기술</b>	
	01. 일과 직업의 세계	270
	02. 직업 가치관 알아보기	273
	03. 직업의 영역	279
	04. 내가 중요하게 여기는 직업적 특성	284
	05. 직업 흥미 영역	286
	06. 장래 희망에 대해 알아보기	290
	07. 학업 계획 세우기	292
	08. 직업탐색	299
	09. 취 · 창업계획 세우기	303
	10. 내가 원하는 기업의 인재상	305
	11. 이력서 및 자기소개서 작성	306
12. 면접 준비하기	312	
VII	<b>직업생활기술</b>	
	01. 직업인이 되는 법	326
	02. 즐겁게 일하기	333
VIII	<b>사회진출기술</b>	
	01. 혼자 살아가기	360
	02. 새로운 시작을 향한 출발	377
IX	<b>부록</b>	
	01. 자립지원표준화프로그램 모델	404
	02. 자립지원표준화프로그램 가이드	406





# 일상생활기술

01. 음식 준비와 요리하기
02. 집 관리하기
03. 의복 구입과 손질하기

# I . 일상생활기술

「자립준비프로그램」 일상생활기술을 통해 여러분은 “의·식·주”에 대한 기술을 습득하게 됩니다. 영양가 있는 식단으로 건강을 유지하고, 깨끗한 옷과 청결한 환경에서 생활하기 위해서 일상생활 기술이 반드시 필요한 것이지요. 어떤 부분은 너무 쉽게 느껴질 수도 있겠지만, 교재 내용을 따라 즐겁게 참여해봅시다.

일상생활기술은 다음과 같은 프로그램으로 구성되어 있습니다.

	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
음식 준비와 요리하기	·건강한 식단 ·오늘은 내가 요리사!	·영양상식퀴즈 ·건강한 식단 ·오늘은 내가 요리사!	·위생적으로 잘못된 부분 찾아보기 ·나만의 레시피 만들기	·남은 재료 활용하여 맛있는 음식 만들기 ·편의점 환상 조합 찾기
집 관리하기	·집 깨끗하게 청소하기 ·방 청소하기 ·부엌 청소하기 ·전기화재 예방하기	·욕실 청소하기 ·쓰레기 분리배출 ·전기화재 예방하기 ·화재 발생 시 대처방법	·쓰레기 분리배출 ·화재 발생 시 대처방법 ·계절 용품 관리법 ·형광등 갈기	·전기화재 예방하기 ·화재 발생 시 대처방법 ·계절 용품 관리법 ·안전한 우리 집
의복 구입과 손질하기	·소중한 옷, 바르게세탁하기	·옷장 꾸미기 ·소중한 옷, 바르게 세탁하기	·건조와 다림질	·옷에 묻은 얼룩 깨끗하게 제거하기 ·나에게 맞는 스타일



## [ 발달 장애아동의 이야기 ]

- ① 일상생활을 지원할 지원 인력(장애인활동지원사)과 좋은 관계를 형성하기
- ② 자신에게 필요한 지원을 요청하기 등의 기술이 포함될 필요가 있음

### 장애인활동지원제도 주요 내용

- ☞ 목적
  - 신체적·정신적 사유로 일상생활과 사회생활을 하기 어려운 장애인에게 활동지원서비스를 제공함으로써, 장애인의 자립생활을 지원하고 가족의 부담을 줄여 장애인의 삶의 질 향상
- ☞ 서비스대상
  - 만6세 이상 만65세 미만의 장애인복지법상 등록장애인
  - 장애인복지법상 서비스 지원 종합조사 결과에 따라 산출된 종합점수 42점 이상
- ☞ 지원시간
  - 활동지원급여 : 활동지원등급에 따라 지원
- ☞ 서비스내용 및 지원시간
  - 신체활동지원 : 목욕용품, 세면 도움, 식사 도움, 실내이동 도움 등
  - 가사활동지원 : 청소 및 주변정돈, 세탁, 취사 등
  - 사회활동지원 : 등하교 및 출퇴근 보조지원, 외출 동행 등
  - 방문목적 : 가정방문 목적제공
  - 방문간호 : 간호, 진료, 요양상담, 구강위생 등
- ☞ 서비스신청
  - 본인, 친족 및 기타 관계인(대리인 신분증)
  - 사회복지전담 공무원(동의서 및 공무원 신분증)
  - 특별자치도지사·시장·군수·구청장이 지정한 자(대리인지정서)
  - 신청서 제출
  - 주민등록상 주소지 읍·면·동 주민센터, 연금공단 전국 지사 신청접수 지원 가능
  - 온라인(www.bokjiro.go.kr) 신청 가능 : 발달장애 보호대상아동의 경우 보호 종료 후(시설 퇴소 후) 이용 가능함
- ☞ 서비스 제공기관
  - 장애인자립생활센터, 장애인복지관, 지역자활센터 등 시군구 지정 기관 : 서비스 대상자가 이용을 원하는 제공기관과 계약 후 서비스 이용

[출처: 보건복지부, 2022. 장애인활동지원 사업안내.]

## | 사전평가 |

다음 문항은 여러분의 자립준비정도를 조사하기 위한 자립준비척도 문항 중 일상생활기술 영역입니다. 잘 읽고 현재 자신의 상태에 “✓”표 하세요.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 영양성분을 고려한 주간 식단표를 계획할 수 있다.	①	②	③	④
2. 식품을 구매할 때 제조 일자과 유통기한을 확인한다.	①	②	③	④
3. 조리법을 따라서 음식을 조리할 수 있고 사람 수에 맞게 음식의 양을 조절할 수 있다.	①	②	③	④
4. 어떤 음식이 냉장 보관 또는 냉동 보관이 필요한지 알고 있고, 음식이 상했는지 구분할 수 있다.	①	②	③	④
5. 식사 준비 시에 적절하게 주방 기구를 사용하고, 사용한 후 주방 기구를 깨끗하게 정리 정돈할 수 있다.	①	②	③	④
6. 집 안 청소(화장실, 침실, 가스레인지 등)를 할 수 있고, 정리 정돈(책상, 서랍, 옷장 등) 상태를 유지할 수 있다.	①	②	③	④
7. 적절한 쓰레기 처리 방법(재활용, 음식물 등)을 알고 있다.	①	②	③	④
8. 의류 라벨 지시에 따른 세탁 방법, 세탁기 사용법, 옷 건조, 건조대와 다리미 사용을 포함한 의복 관리 방법을 알고 있다.	①	②	③	④

**나의 점수는? \_\_\_\_\_ 점**

- 15점 이하: 일상생활기술에 대해 집중하여 같이 알아보아요! 힘내자고요!
- 23점 이하: 조금 더 같이 노력해보아요! 힘내자고요!
- 24점 이상: 일상생활을 쾌적하게 이어나갈 수 있군요! 힘내세요!

# 1. 음식 준비와 요리하기

## 가. 영양상식퀴즈

다음 퀴즈를 풀어보며, 내가 알고 있는 영양에 관한 지식을 테스트해보세요.

1. 다음은 어떤 식품에 대한 설명일까요? 잘 읽고 맞춰보세요.

- 비타민D가 많이 들어 있어, 비타민 결핍증을 예방하는 데 도움이 됩니다.
- 어둡고 습한 곳에서 자라요.
- 지붕이 있는 집 모양이지요.
- 암을 예방해주는 식품이고, 열량이 낮아서 많이 먹어도 뚱뚱해지지 않는답니다.

정답 : \_\_\_\_\_

2. 비타민A는 시력 유지 및 피부질환, 신체의 저항력 강화에 도움이 된다고 합니다. 피부질환으로 고민이 많은 사춘기에 꼭 필요한 비타민이라고 할 수 있는데 다음 음식 중에서 비타민A가 많은 음식이 아닌 것은 무엇일까요? 모두 골라보세요.

- ① 토마토    ② 감자    ③ 우유    ④ 시금치    ⑤ 라면    ⑥ 당근    ⑦ 깻잎    ⑧ 미역

3. 우리나라 전통음식 중 하나로, 겨울에 부족해지기 쉬운 비타민을 공급해주며 유산균이 많아 소화도 잘되게 해주는 이것은 무엇일까요?

정답 : \_\_\_\_\_

4. '밭에서 나는 고기'라는 별명을 가졌으며, 식물 단백질이 풍부하여 두부나 된장을 만드는 재료로 쓰이는 이 음식은 무엇일까요?

정답 : \_\_\_\_\_

5. 5가지 기초식품군은 단백질, 칼슘, 지방, 탄수화물, 비타민 및 무기질로 구성되어 있습니다. 이 중 단백질의 역할이 아닌 것은 무엇일까요?

- ① 피와 뼈, 살을 만들고 몸을 자라게 합니다.
- ② 우리 몸의 모든 세포를 구성하는 영양소입니다.
- ③ 우리 몸이 움직일 수 있는 힘, 체온을 유지하기 위한 열을 공급합니다.
- ④ 단백질 1g 당 9kcal의 열량을 냅니다.
- ⑤ 우리 몸에 병원균과 같은 세균이 들어왔을 때, 이들로부터 우리 몸을 지켜줍니다.

**정답**

1. 버섯 / 2. ②, ⑤ / 3. 김치 / 4. 콩 /

5. ④(단백질 1g당 4kcal 열량을 내고 지방은 1g당 9kcal 열량을 냅니다.)



## 나. 건강한 식단

아래 그림은 한국영양학회가 개발한 식품 구성 자전거입니다. 식품 구성 자전거란, 6개의 식품군에 권장 식사 패턴의 섭취 횟수와 분량에 맞추어 바퀴 면적을 배분한 것입니다. 자전거 뒷바퀴에 표시된 식품군을 골고루 섭취하고, 열량은 없지만, 우리 몸에 가장 필요한 수분을 섭취하며, 자전거를 타는 사람처럼 꾸준히 운동한다면 건강하게 생활할 수 있다는 것을 의미합니다.

### 식품구성자전거

매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류 식품을 필요한 만큼 균형있게 섭취하고, 충분한 물 섭취와 규칙적인 운동을 통해 건강체중을 유지할 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.



이번 주 식단 중 3일 동안의 식단을 다음 표에 적어 보세요. 만약 정해진 식단이 없다면 지난 3일 동안의 메뉴를 생각해서 적어도 좋습니다. 식단표를 완성한 후에는 식품 구성 자전거의 식품군이 골고루 포함되어 있는지 확인해보세요.

1일차 ( 월 일)	2일차 ( 월 일)	3일차 ( 월 일)
아침	아침	아침
점심	점심	점심
저녁	저녁	저녁
간식	간식	간식
수분섭취 목표량	수분섭취 목표량	수분섭취 목표량
운동계획	운동계획	운동계획

## 다. 오늘은 내가 요리사!

앞에서 작성한 식단 메뉴 중 한 가지 메뉴를 정해 직접 만들어봅시다.

어떤 메뉴를 정했나요?

내가 정한 메뉴를 요리하는 데 필요한 재료는 무엇이 있나요?

필요한 재료들을 집에 있는 것과 구매해야 하는 것으로 구분해보세요.

집에 있는 것

---

구매해야 하는 것

---

재료를 사들일 때 반드시 확인해야 하는 것이 영양성분표와 소비기한, 유통기한, 제조일자 등입니다. 영양성분표는 식품에 어떤 영양소가 얼마나 들어있는지 포장에 표시한 것으로, 영양성분표를 잘 살펴보면 제품이 가진 영양소의 정보를 알 수 있습니다.

**TIP!** 영양성분표 체크 포인트!

**영양표시 체크 포인트!**

제품의 영양정보는 총 내용량당!

영양정보		총 내용량 200g 497kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 860mg	43%	제품의 총 내용량은 200g, 모두 섭취하면 열량은 497kcal!  제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 43%를 섭취하게 됩니다.
탄수화물 70g	22%	
당류 12g	12%	
지방 13g	24%	
트랜스지방 0g		
포화지방 7g	47%	
콜레스테롤 55mg	18%	
단백질 25g	45%	
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준 이므로 개인이 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.		

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!

% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높은지, 낮은지 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도 확인할 수 있어요

**TIP!** 1일 영양성분 기준치에 대한 비율

식품의약품안전처

### 1일 영양성분 기준치에 대한 비율

영양정보		총 내용량 100g 900kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 860mg	43%	<b>“1회 영양성분 기준치에 대해 해당 식품을 모두 먹거나 100g/mL 를 먹었을 때 섭취할 수 있는 양”</b>  이 제품을 먹을 때 하루에 섭취해야 할 영양성분량의 몇 % 를 먹게 되는 것인지 알 수 있다!
탄수화물 70g	22%	
당류 12g	12%	
지방 13g	24%	
트랜스지방 0g		
포화지방 7g	47%	
콜레스테롤 55mg	18%	
단백질 25g	45%	
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준 이므로 개인이 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.		

참고로 열량과 트랜스 지방은 비율을 표시하지 않습니다.

[출처: 식약지킴이 블로그 (<https://blog.naver.com/kfdazzang/220821099635>)]

구입해야 하는 재료를 마트나 시장에서 구입합니다. 재료를 고를 때는 가격뿐만 아니라 위의 영양 성분표와 제조일자, 소비기한, 유통기한 등을 잘 살펴보아야 합니다.

구입한 제품 중 가공식품 포장지에 표시된 영양성분표를 오려서 붙여보세요.

구입한 제품은 언제 제조되었고, 소비기한, 유통기한은 언제까지인가요?

구입한 제품	제조일자	소비기한	유통기한

재료의 보관방법을 확인하여 적어보세요.

조리방법을 순서대로 적어보세요.

남은 음식은 어떻게 보관해야 하나요?

요리가 끝난 이후에는 사용한 조리기구를 깨끗하게 씻어서 안전한 곳에 보관하고, 음식물 쓰레기는 종량제 봉투에 담아 버리도록 합니다.

#### TIP 1. 똑! 소리 나는 채소, 과일 세척 방법

면역력이 강조되는 요즘, 비타민과 무기질이 풍부한 과일과 채소를 풍부하게 섭취해야 하는 날들입니다. 우리 신체에 이로운 영양소로 가득 찬 과일, 채소들이지만 제대로 세척하지 않는다면 득보다 실이 많답니다.

과일이나 채소에 묻어있는 흙, 각종 불순물을 비롯하여 잔류농약을 제거하지 않고 섭취하면 오히려 건강을 해칠 수 있기 때문이에요. 오늘은 과일, 채소의 종류에 따른 올바른 세척 방법을 알아볼게요.

##### 1) 잎채소 세척 방법

깻잎, 상추 같은 잎채소는 흐르는 물에 씻어야 합니다. 잎의 양면에 묻은 흙, 불순물을 제거하기 위해서는 한 장씩 앞뒤로 가볍게 문질러 씻어야 합니다. 흔들어서 작은 오염물까지 제거하도록 합니다.

##### 2) 껍질 과일 세척 방법

사과, 배와 같은 과일의 꼭지 부분에 농약이 상대적으로 많이 남아있을 수 있습니다. 이 부분을 먹지 않도록 신경 써야 합니다. 껍질째 먹는 과일은 베이킹 소다를 넣은 물에 20분간 담근 후에 헹구어 먹도록 합니다.

##### 3) 엽채소류 손질 방법

양배추, 양상추와 같은 엽채소류는 주로 바깥 잎에 농약, 이물질 등이 많이 묻어 있습니다. 세척하기 전에 지저분한 겉잎, 바깥 잎은 아예 떼어버리고 물로 안쪽 잎까지 헹구도록 합니다.

##### 4) 구근 채소 세척 방법

당근, 무, 감자 등의 구근 채소는 흐르는 물로 겉면의 흙을 깨끗하게 씻어내는 과정으로 시작합니다. 수세미는 세균을 옮길 수 있으므로 손으로 문지릅니다. 지무르거나 흙이 있는 부분은 유해할 수 있으므로 칼로 도려낸 후에 세척하도록 합니다.

##### 5) 파, 부추 세척 방법

파, 부추는 뿌리보다 잎에 농약이 많이 묻어 있습니다. 보통 뿌리를 더 신경써서 세척하는데 이 경우는 잎 세척이 중요합니다. 시든 부분은 떼어낸 후에 흐르는 물에 흔들어서 세척해야 농약 및 오염물을 제거할 수 있습니다.

## Tip 2. 주방에 꼭 필요한 조미료

음식을 만드는 과정에서 “조리가 잘 되고 있는걸까?” 확인할 때 음식의 간이 맞는지를 확인합니다. 음식의 간을 봤을 때 “맛이 부족한데? 맛이 심심한거 같은데?”라고 의문을 가졌던 경험이 있으시죠? 이런 상황에서 음식의 부족한 맛을 채워줄 수 있는 재료에 어떤 것이 있는지 알아보시다.

## 1) 조미료란?

조미료는 음식을 만드는 주재료에 첨가하여 음식의 맛을 풍부하게 만드는 역할을 합니다. 기본적인 맛으로 단맛, 짠맛, 신맛, 감칠맛, 쓴맛, 지방맛, 매운맛이 있다.

## 2) 요리하며 가장 많이 사용되는 조미료를 알아보자

단맛	짠맛	신맛	감칠맛	쓴맛	지방맛	매운맛
설탕 꿀 올리고당	소금 간장 된장	식초 레몬즙	다시마 MSG	고수 초콜릿 커피	참기름 들기름 올리브유	고춧가루 고추장 후추



## 라. 위생적으로 잘못된 부분 찾아보기

다음 글은 수현이가 룸메이트인 인성이의 생일파티를 위해 음식을 준비하는 이야기입니다. 매우 즐겁고 완벽했던 생일파티였지만, 안타깝게도 다음날 수현이와 친구들은 배탈이 나고 말았습니다. 아래 글을 읽고 배탈의 원인이라고 생각되는 부분을 찾아 밑줄을 그어보세요.

수현이와 인성이는 같은 집에서 생활하는 룸메이트입니다. 수현이는 인성이의 생일날 친한 친구들을 초대해서 맛있는 음식을 대접하려고 합니다. 마침 냉동실에 얼려놓은 닭고기가 있어서, 인성이가 제일 좋아하는 닭볶음탕을 만들기로 했지요.

인성이의 생일 아침, 수현이는 냉동실에서 닭을 꺼내 싱크대에 올려두고 출근했습니다. 퇴근 후에 간단한 장을 보고 집에 돌아오니, 아침에 꺼내놓았던 닭이 완벽하게 녹아있네요. 친구들이 도착할 시간이 얼마 남지 않아 마음이 급한 수현이는 손을 씻을 새도 없이 요리를 시작했습니다.

순서는 다음과 같습니다. 제일 먼저 도마에 닭을 올려놓고 칼을 이용하여 먹기 좋은 크기로 잘라 냄비에 넣습니다.

다음은 채소를 넣을 순서입니다. 양파를 살펴보니 위에 곰팡이가 조금 피어있네요. 하지만 괜찮습니다. 칼로 그 부분을 긁어내면 되니까요. 도마를 물로 씻어 그 위에 각종 채소를 올려 다듬은 후, 같은 냄비에 넣어 양념을 하고 익히면 맛있는 닭볶음탕이 완성된답니다.

양념을 만들고 있는데, 집에서 기르는 반려동물 브루노가 놀아달라고 귀찮게 합니다. 요리하느라 바쁜 수현이는 브루노가 안전하게 앉아있도록 하기 위해 개껌을 입에 물려주고 몇 번 쓰다듬어 주었지요.

드디어 준비한 음식이 완성되었고, 오늘의 주인공 인성이와 초대받은 친구들도 집에 도착했습니다. 모두들 닭볶음탕을 맛있게 먹네요. 인성이는 크게 감동받은 표정입니다. 친구들과 즐겁게 생일파티를 하며 저녁시간을 보냈습니다. 수현이에게 오늘은 힘든 하루였지만, 그래도 보람된 하루입니다.



잘 찾았나요? 다음 장의 정답과 설명을 보면서, 생각했던 부분이 맞았는지 확인해보세요.  
그리고 우리가 평소에 요리할 때에 수현이와 같은 실수를 저지르지는 않았는지 친구 또는 선생님(보호자)과 이야기를 나누어봅시다.

## 정답

1. 수현이는 냉동실에서 닭을 꺼내 싱크대에 올려두고 출근했습니다.  
→ 냉동 닭고기는 냉장고에서 해동해야 하고, 만약 시간이 촉박하다면 흐르는 물에 씻으며 해동할 수도 있습니다. 또한 냉동 닭을 하루 종일 실온에 보관한다면 해동이 된 닭이 상할 수도 있습니다.
2. 마음이 급한 수현이는 손을 씻을 새도 없이 요리를 시작했습니다.  
→ 요리를 하기 전에 깨끗하게 손을 씻는 것은 기본 중의 기본이지요.
3. 양파를 살펴보니 위에 곰팡이가 조금 피어있네요. 하지만 괜찮습니다. 칼로 그 부분을 긁어내면 되니까요.  
→ 곰팡이가 핀 부분은 완전히 제거해야 합니다. 곰팡이는 빠르게 퍼져나가기 때문에 곰팡이가 핀 부분의 주변을 모두 제거해야 하며, 칼을 사용할 때에는 칼이 곰팡이에 닿지 않게 해야 합니다.
4. 도마를 물로 씻어 그 위에 각종 채소를 올려 다듬은 후,  
→ 생 닭고기 등의 가금류를 사용한 도마는 사용 후 살균 소독을 해야만 오염되지 않습니다. 물에 씻는 것으로는 충분하지 않지요. 그리고 살균소독 되지 않은 도마에 채소 등을 올려 다지면, 도마에 남아있는 해로운 세균이 채소에 오염되기 때문에 하나의 도마를 함께 쓰는 것은 위생적이지 않습니다. 가능하다면 식재료의 종류에 따라 각각의 도마를 사용하세요.
5. 요리하느라 바쁜 수현이는 브루노가 얌전히 앉아 있도록 하기 위해 개껌을 입에 물려주고 몇 번 쓰다듬어 주었지요.  
→ 요리 중에는 반려동물 등을 가까이 하지 않습니다. 주방에 들어오지 못하도록 하는 것은 물론이고, 만약 반려동물을 만질 경우 깨끗하게 손을 씻어야 합니다.

## 마. 나만의 레시피 만들기

서점이나 도서관에서 요리책을 본 적이 있나요? 요리의 종류와 식사의 성격에 따라 다양한 요리책이 발간되고 있어서 맘에 드는 책 한 권 정도를 가지고 있다면 편리하게 사용할 수 있을 것입니다.

요즘에는 인터넷에서도 다양한 요리의 레시피를 찾을 수 있기 때문에 그 중 마음에 드는 것을 골라서 나만의 요리책을 만들어 두는 것도 좋은 방법입니다. 인터넷이나 요리책을 찾아보고, 다음 양식에 맞게 나만의 레시피를 만들어보세요.



- 인터넷 검색을 통해 다양한 레시피를 확인해보세요.
- 밑반찬, 초대요리 등 간단하고 선호도 높은 요리 레시피가 가득한 도서 구입 추천!

## 바. 남은 재료 활용하여 맛있는 음식 만들기

자립생활을 하다 보면 밖에서 식사하는 경우가 많고, 즉석 음식을 사다 먹을 때도 있어서 집에 음식 재료가 남을 때가 있습니다. 여러분은 음식 재료가 남으면 어떻게 하나요?

남은 음식이나 재료들이 상하기 전에 그것들을 이용하여 음식을 만든다면 음식물 쓰레기도 줄일 수 있고, 음식 재료 구매비도 절약할 수 있습니다.

가장 간편하게 만들 수 있는 음식은 볶음밥입니다. 음식 재료들을 잘게 썰어서 찬밥과 함께 프라이팬에 볶으면 완성되니까요. 내가 새로운 메뉴를 개발할 수도 있고, 만들 수 있는 요리를 함께 생각해볼까요?

TV 프로그램이나 인터넷을 찾아보면, 남은 음식을 활용해서 맛있는 요리를 만드는 것을 볼 수 있을 것입니다. 한 가지 예로 '찬밥 피자'를 소개합니다. 찬밥과 몇 가지의 재료로 만들어보세요.

### 찬밥 피자 만들기

#### 재료

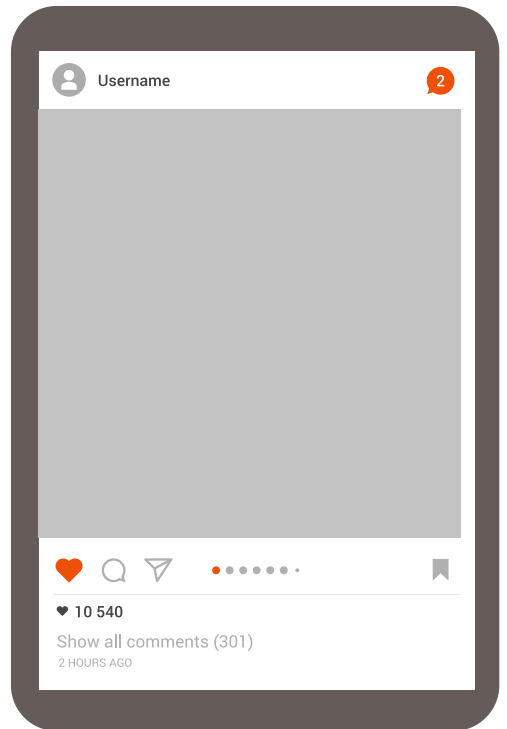
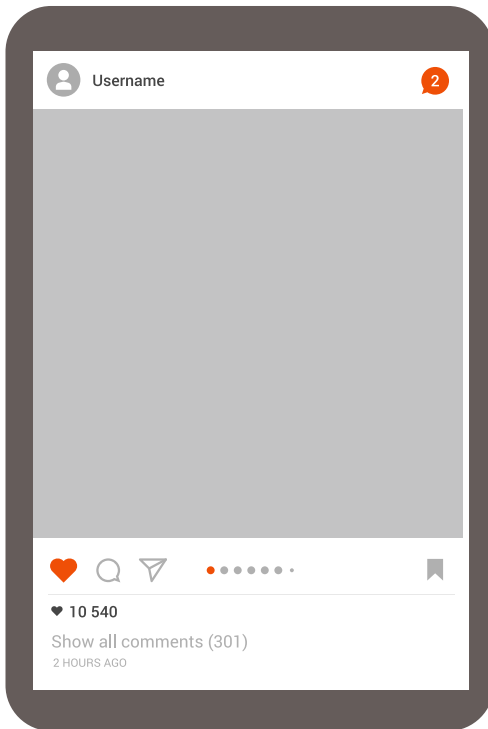
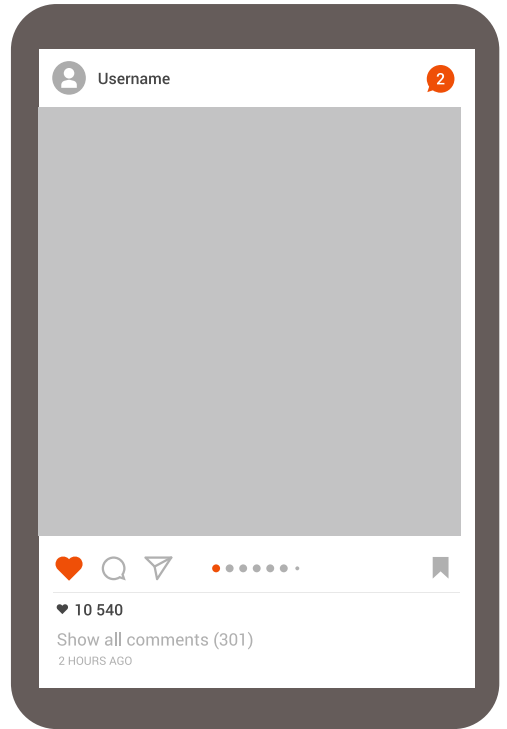
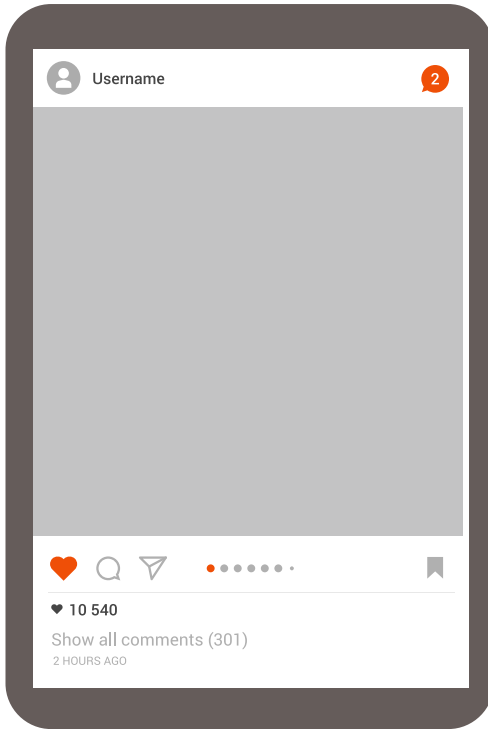
먹다 남은 채소와 햄, 피자치즈, 피자 소스(또는 스파게티소스), 계란, 찬밥, 식용유 약간

#### 방법

- 1) 먹다 남은 채소와 햄 등을 먹기 좋을 정도로 얇게 잘라요. 그대로 토핑으로 사용해도 되지만, 프라이팬에 살짝 볶아 익히면 더 맛있는 토핑이 됩니다.
- 2) 찬밥에 날달걀을 잘 섞어요.
- 3) 프라이팬에 식용유를 둘러줍니다.
- 4) 달걀과 섞은 밥을 프라이팬에 둥글게 펴서 익힙니다. 적당히 익었다 싶을 때 뒤집어 주면 더 바삭하게 먹을 수 있겠죠?
- 5) 뒤집은 후 소스를 바르고 그 위에 토핑을 올려요.
- 6) 피자치즈를 얹고, 프라이팬 뚜껑을 닫아 익히면 완성돼요.



“좋아요”를 부르는 SNS 게시용 음식 사진을 찍어보세요.



## 사. 편의점 환상의 조합 찾기

자립 후 직장생활을 하게 되면 퇴근 후 집에 들어와 요리를 만들어 먹는 일이 힘들 때가 있는데요. 이런 경우, 우리는 간단하게 먹을 수 있는 편의점 음식(삼각김밥, 컵라면, 햄버거, 샌드위치 등)을 이용하는 경우가 많습니다. 편의점에는 많은 음식들을 팔고 있어요. 하지만 똑같은 음식을 매일 먹는다면 어떨까요? 더 이상 먹고 싶지 않을 수 있습니다. 그래서 이번에는 편의점 음식을 조합하여 새로운 메뉴를 만드는 방법을 알아볼거예요. 아래 방법을 참고하여 나만의 꿀조합도 만들어보아요.

### 1) 만두전골

재료: 소시지, 부대찌개 라면, 냉동만두, 김치

- ① 꼬치 형태의 소시지라면 나무 막대를 제거하여 한 입 크기로 썰어준다.  
만두는 1인분 3-4개가 적당하다.
- ② 라면을 끓이고 익을 동안 소시지와 만두를 전자레인지에 돌린다.(4분)
- ③ 익은 라면을 젓가락으로 풀어주고, 조리된 소시지, 만두, 김치를 추가한다.

### 2) 불닭짜장

재료: 불닭볶음면, 짜장라면, 삶은계란

- ① 불닭볶음면과 짜장라면 컵라면에 뜨거운 물을 넣고 면을 익혀준다.  
면이 익으면 물을 조금만 남기고 따른다.
- ② 익은 면을 컵라면 하나로 합친다.  
합친 후 소스는 짜장스프와 불닭소스 1.5:2 비율로 맞춰 넣고 풀어준다.
- ③ 삶은계란을 반으로 잘라 넣는다.

### 3) 치즈구마

재료: 고구마 말랭이, 스트링 치즈

- ① 고구마 말랭이를 접시에 깔아준다. 뭉치지 않게 펼친다.
- ② 스트링치즈를 찢어 고구마말랭이 위로 덮어준다.  
고구마말랭이 2봉지에 치즈 3개가 적당하다.
- ③ 전자레인지 또는 에어프라이어를 사용하여 5분간 조리한다.

### 4) 나만의 편의점 환상조합 레시피

## Tip 1. 냉동실 활용하기

냉동실을 제대로 활용하면 조리시간을 줄이고 편리하게 요리 할 수 있습니다. 냉동실을 활용할 수 있는 방법을 알아볼까요?

- 1) 다진 마늘과 생강, 파나 고추 등을 잘게 썰어 냉동실에 보관해놓으면 필요할 때마다 꺼내서 쓸 수 있습니다. 단, 비닐봉지나 랩에 잘 싸서 밀봉해놓아야 한다는 사실을 기억하세요.
- 2) 조개를 손질해서 한번 사용할 양만큼 나누어 냉동실에 넣어 두었다가 김치찌개나 순두부, 칼국수 등에 조금씩 넣으면 훨씬 맛있는 요리가 완성됩니다.
- 3) 김치 역시 냉동실에 보관할 수 있는데요. 김치가 알맞게 익었을 때 비닐봉지에 한 포기씩 넣어 밀봉해 냉동실에 넣었다가 하나씩 꺼내 먹으면 맛있게 먹을 수 있습니다.
- 4) 곰국 처럼 한 번에 많은 양을 만드는 국물 음식의 경우에도 한 번 먹을 양만큼 비닐팩 혹은 지퍼백에 담아 냉동실에 보관해두면, 필요할 때마다 먹을 수 있기 때문에 언제든지 따뜻하게 식사를 할 수 있습니다.

## Tip 2. 레토르트식품 활용하기

○ 레토르트(retort) 식품이란?

제조 가공 또는 위생 처리된 식품을 12개월 초과하여 실온에서 보존 및 유통할 목적으로 단층 플라스틱필름이나 금속박 또는 이를 여러 층으로 접착하여, 파우치와 기타 모양으로 성형한 용기에 제조·가공 또는 조리한 식품을 충전하고 밀봉하여 가열살균 또는 멸균한 것을 말한다.

○ 레토르트 식품 안전하게 조리하기

- 1) 컵라면은 가열 방법 먼저 확인하기
- 2) 레토르트 식품은 제품에 따라 조리 방법이 달라 미리 확인하여 조리하기
- 3) 전자레인지 조리는 출력 세기와 시간을 잘 지켜 반복 사용하지 않기
- 4) 먹고 남은 통조림은 반드시 밀폐용기에 담아 냉장 보관하기



[출처 : 식품의약품안전처-식품의약품안전평가원]

## Tip 3. 지역사회 내 청년 과일/밀키트 지원사업 찾아보기!

Ex) 서울 광진구 푸룻푸룻 1인 가구 과일 지원사업 등

○ 참고사이트: 국무조정실 청년정책조정실(청년포털 <https://2030.go.kr/main>)

## 2. 집 관리 하기

### 가. 집 깨끗하게 청소하기

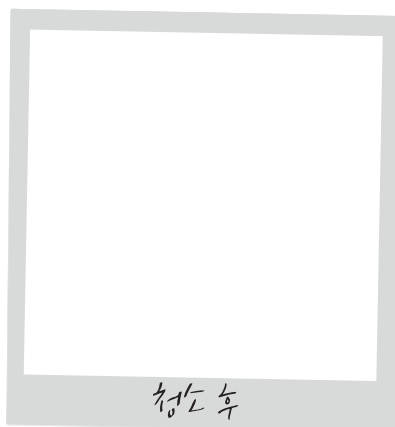
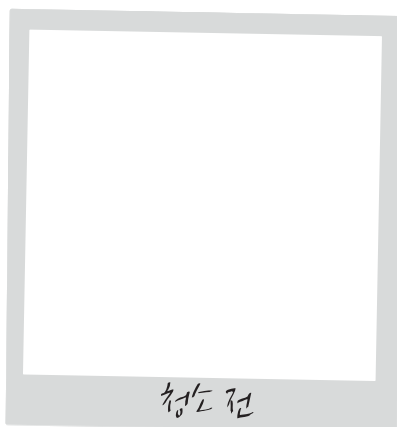
내가 사는 공간을 청결하게 유지하는 것은 건강을 위해서 매우 중요합니다. 내가 지내는 공간의 위생 상태를 점검해보세요. 어떤가요?

지금부터는 내가 사는 집을 호텔 부럽지 않게 청소하는 방법을 생각해보세요.

**청소 체크리스트** ※ 집의 구조에 따라 약간의 차이가 있을 수 있습니다.

년 월 일

청소 범위	세부 작업 체크 리스트	점검	요청사항
거실, 방	천장	<input type="checkbox"/>	
	바닥, 문틈	<input type="checkbox"/>	
	벽면, 걸레받이	<input type="checkbox"/>	
욕실	천장, 벽면	<input type="checkbox"/>	
	욕조, 변기 등	<input type="checkbox"/>	
	바닥, 배수구, 환풍구	<input type="checkbox"/>	
주방	천장, 벽면, 바닥	<input type="checkbox"/>	
	상판	<input type="checkbox"/>	
	싱크대(하부장, 선반)	<input type="checkbox"/>	
전체	창틀, 내부 유리창	<input type="checkbox"/>	
	전등, 콘센트	<input type="checkbox"/>	
	서랍장(방, 거실, 욕실, 주방 등)	<input type="checkbox"/>	
현관	현관 및 신발장	<input type="checkbox"/>	
	중문	<input type="checkbox"/>	



## Tip. 주방정리와 옷정리 방법

### 주방을 깨끗하고 넓게 이용하자GO

## 주방정리를 위한 꿀팁



#### 종류에 따른 조리도구 정리하기

조리도구를 품목별로 구분해서 손이 닿기 쉬운 장소에 정리하기



#### 수납공간에 수납함, 선반, 바구니 사용하기

남는 빈 공간을 수납함, 선반 등을 활용하면, 공간을 더욱 깔끔하고 효율적으로 사용 가능



#### 주방 정리용품 사용하기

부피를 많이 차지하지 않는 주방용품을 사용하면 공간을 효율적으로 활용가능하고 깔끔하게 배치 가능

### 드레스룸을 편집숍처럼 사용하자GO

## 옷정리를 위한 꿀팁



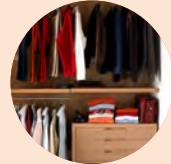
#### 수납박스 적극 활용하기

계절별 의류나 액세서리를 수납박스에 보관하면 옷장 안의 공간을 여유롭게 사용가능 수납박스 용도에 따라 라벨링을 하면 찾기가 수월



#### 용도별로 옷 구분하기

계절별, 색상별, 소재별 또는 스타일별 등으로 자주 입는 옷 위주로 구분하면 옷의 종류를 한번에 볼 수 있고, 찾아서 꺼내 입기에도 용이



#### 겉기 VS 개기

구김이 많은 소재는 옷걸이에 걸고, 구김이 적은 소재는 잘 개어 서랍장 안에 보관하는 것을 추천 속옷이나 양말은 돌돌 말아 서랍에 보관하기

### [ 자립선배 이야기/경기/자립 9년차 ]



"시설퇴소하고 자취한지 9년차 되는 프로 자취러입니다! 저는 시설에서부터 집 청소, 설거지 등 집안일에 열심히 참여하였습니다. 때로는 조리선생님들을 도와 음식을 만드는 단계부터 배식까지 즐겁게 참여하였습니다. 이러한 경험 덕분에 퇴소 후 자립을 준비하면서도 큰 어려움은 없을거라고 생각했습니다.

막상 혼자 살게 되니 대학교에서 수업을 듣고 돌아오면 지쳐서 잠들어버리는 일들이 많았습니다. 시간이 지나 직장 생활을 하는 동안에는 피곤하고 힘들다는 이유로 집에 돌아오면 쓰러져서 잠들어버리는 일들이 많았습니다. 집이 엉망이 되는건 한순간이었습니다. 그렇게 지내다보니 저는 숨도 잘 안쉬어지고 몸에 두드러기가 나게 되었고, 결국 건강상태를 확인하기 위해 병원에 가게 되었어요.

먼저 알레르기라 일상 속 청결유지와 건강 및 스트레스 관리가 중요하다고 하더라고요! 시설에서 살 때는 함께사는 친구들과 다 같이 청소하고 옆에서 돌봐주시는 선생님들 덕분에 몰랐던거죠.. 저는 혼자 힘으로 늘 깨끗하게 지내왔다 생각했었는데..^^"

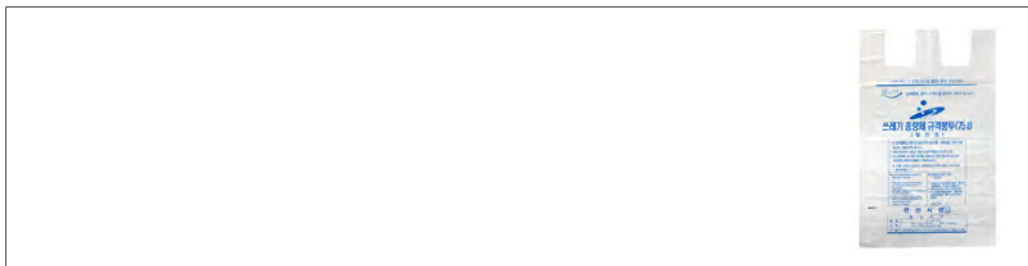


## 나. 쓰레기 분리배출

자립생활을 하다 보면 다양한 종류의 쓰레기를 버리게 됩니다. 쓰레기의 종류와 내가 사는 지역에 따라 재활용 쓰레기의 분류 방법과 배출 날짜가 달라서 실수하기 쉽습니다.

지금 내가 사는 지역에서는 쓰레기를 어떻게 버려야 하는지 알아보시다. 잘 모를 경우, 거주하고 있는 건물 관리실에 문의하거나 각 지자체 홈페이지를 방문하여 해당 정보를 찾아보세요.

1) 일반 쓰레기를 수거해가는 시간은 몇 시부터 몇 시 사이일까요?



주의! 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 버릴 때는 각 지역의 종량제 봉투를 구매 후 정해진 장소에 버려야 합니다.

2) 재활용 쓰레기를 수거해가는 날짜(요일), 시간은 언제인가요?



### [ 자립선배 이야기/충남/자립 3년차 ]



자립을 한 직후는 친구들도 초대하고 맛있는 음식도 해먹으면서 신나게 생활했던 것 같습니다. 하지만 자유가 있으면 책임이 있다는 말이 현실로 다가왔습니다.

시설에 있을 때 분리배출을 해야 한다고 강조한 것은 기본적인 생활을 지키기 위험이라고 생각했고, 단체생활에 피해를 주지 않게 하기 위험이라고 생각했습니다. 그래서 분리배출을 잘 하지 않으면 과태료를 낸다는 것조차 알지 못했습니다.

시설에서의 분리배출 방식과 원룸의 분리배출 방식이 전혀 달랐고, 원룸에서의 분리배출 방식을 알았음에도 불구하고 지키지 않았을 경우 책임을 져야한다는 사실을 알지 못해 과태료를 내야 하는 책임을 졌습니다. 책임을 지지 않아도 지켜야했던 행동들이었고, 자립하여 살아가는 것은 모든 행동에 책임이 따르고, 스스로를 지키는 삶이라고 생각하게 되었습니다.

쓰레기를 종류에 따라 분리하여 버리는 것이 어렵게 느껴지겠지만, 몇 번 하다 보면 자신만의 요령이 생겨서 쉽게 할 수 있게 됩니다. 우리가 자주 버리는 쓰레기들의 분리수거 방법은 다음과 같습니다.

〈일반적인 쓰레기 분리배출 방법〉

- 유리병 : 물로 행군 후 상표를 떼고, 뚜껑을 분리하여 버린다.
- 알루미늄 캔 : 물로 행군 후 납작하게 눌러서 버린다.
- 우유 팩 : 물로 행구어 말린 후 펼쳐서 모은다.
- 신문지 : 광고지를 분리하여 신문지만 묶는다.
- 종이류 : 비닐 코팅된 것, 스프링 등은 제거한 후 모은다.
- 부탄가스 통 : 구멍을 뚫어 가스를 빼낸 후 버린다. 구멍을 낼 때는 송곳 등으로 충격을 주어 구멍을 내지 말고 지그시 눌러주면서 뚫어야 안전하다.
- 헌옷 : 젖지 않게 모으고, 입을 수 있는 옷은 알뜰시장에 내놓는다.
- 음식 찌꺼기 : 물기를 빼고 음식물 쓰레기 전용 종량제 봉투에 담아 버린다.

일반 쓰레기를 버리는 쓰레기통 옆에 분리배출함을 만들어 놓으면 편리합니다. 위에 적힌 방법으로 쓰레기를 분리해보세요.

**재활용품이 적하는 쓰레기**  
**종량제 봉투에 버려주세요**

1. 씻어도 이물질이 제거되지 않는 용기류

- 지민성지 속 기생충이나 이물질이 많이 묻어있고 다른 재질과 혼합되어 재활용이 어려움**
- 미세 먼지, 관리면 용기류 등**  
- 다른 재질과 혼합되어 재활용이 어려움  
- 미세한 먼지만 용기는 음식물이 제거되지 않아 재활용이 어려움
- 음식물이 제거되지 않은 마요네즈·향신료·기름통**  
재대로 씻고 말릴 경우 재활용 가능

2. 오래하기 쉬운 분리배출 대상이 아닌 품목

- 과일망, 과일포장재**  
재활용이 어려움
- 백신병, 연유리, 조형기구용 유리류**  
깨진병, 침구류는 재활용이 어려움  
▶ 신문지에 싸서 버림
- 도자기류, 시그니처**  
재활용이 어려움 ▶ 향신료·세탁제 배출
- 에이스틱**  
고온상수지(아니오)는 재활용이 어려움  
향신료 향료는 배출 (선충수거함이 있는 경우 분리 배출)
- 보온보냉백**  
재활용이 어려움
- 문구류(펜, 사인, 지우개 등)**  
다른 재질과 혼합되어 재활용이 어려움
- CD/DVD, 고무장갑, 슬리퍼**  
다른 재질과 혼합되어 재활용이 어려움
- 노끈**  
노끈마다 재질이 다양한 부분이 어러우므로 재활용이 어려움
- 기저귀, 위생지**  
재활용이 어려움

3. 폐비닐 내용물을 바꾸고 물로 행군 등 이물질들을 제거하고 분리배출 해주세요

- 음식물이 묻은 비닐**  
장구지 포장 경우 종량제 봉투로 배출
- 스티커 등이 붙은 비닐**  
이물질들을 제거하지 못하는 경우 종량제 봉투로 배출
- 자갈을 불가함**  
식재료, 은박비닐, 이물질 등 온종량제 봉투로 배출

자세한 내용은 **내손님의 분리배출을** 앱 참고해주세요

2020 자원순환 실천캠페인 **우리와 함께 합니다**

자극을 위한 선택  
사실은 우리를 위한 선택  
www Recycling-Info.kr/act

**재활용품 분리배출 안내**  
**반드시 분리하여 재활용품 수거함에 넣어주세요**

**메이스트(병류·생수)**  
내용물 바꾸기  
라벨 제거하기  
피그러브라기 & 투명담기

**골판지 박스**  
신문·책자류

**플라스틱류**  
기타

**종이팩**

**폐가전제품(대형·소형) 분리배출 방법(무상수거)**

**대상 품목**  
냉장고, 세탁기, 에어컨, TV, 자동차배터리, 캠핑이식, 복사기, 전기밥솥, 공기청정기, 전자레인지, 식기세척기, 냉온냉수기, 제습기 등

**소형**  
전자제품, 청소기, 가습기, 노르북, 에어컨(외장), 선풍기, 다리미, 녹음(녹화)기기, 휴대전화(배터리 포함), 비데 등


**배출방법**  
사전 예약방법 (배출자 개별신청)  
1. 콜센터 전화 : 1599-9993 (평일 08:00~18:00) 2. 인터넷홈페이지 : [www.15999933.or.kr](http://www.15999933.or.kr)  
세트 목록 : PC세트(본체+ 모니터), 오디오세트 / 소형가전은 5개 이상이 되어야 수거신청 가능

**대형 폐기물**  
전기장판 / 옥베트 / 조경기기 / 악기 / 전기전자기기 / 가구(침상, 침대, 매트리스 등)  
**대형 폐기물로 지자체 개인별 신청**(무이자 구 공회 청소관련부서)  
\*별도 처리수수료 부담

다음 그림은 한국환경공단에서 제공하는 재활용 쓰레기 분리배출 안내입니다. 잘 읽고 생활 속에서 실천해봅시다.

분리배출 표시가 있는 품목은 이렇게 배출하세요		
종류	세부품목	분리배출 요령
	종이팩	·내용물을 비우고 가급적 물로 행군 후 반드시 일반폐지와 혼합되지 않게 배출 ※ 분리배출함이 없는 경우 일반 종이류와 구분하여 다른 재활용품(캔, 유리병 등)과 함께 배출
	음료수병, 기타 병류	·병뚜껑을 제거한 후 내용물을 비우고 배출 ·담배꽂초 등 이물질들 넣지 말 것 ※빈용기보증금 대상 유리병은 소매점 등에서 환불
	철 알루미늄	·내용물을 비우고 가능한 압착 ·겉 또는 속의 플라스틱 뚜껑 등 제거 ·담배꽂초 등 이물질들 넣지 말 것
	기타 캔류 (부탄가스, 살충제 용기 등)	·구멍을 뚫어 내용물을 비운 후 배출
	PET, PVC, PE, PP, PS, PSP재질 등의 용기, 포장재	·내용물을 깨끗이 비우고 다른 재질로 된 뚜껑(또는 은박지, 랩 등)이나 부착상표 등을 제거한 후 가능한 압착하여 배출 ·비닐(필름)류는 흘날리지 않도록 배출
	스티로폼 완충재 -전자제품완충재로 사용되는 발포합성수지포장재 -농·수·축산물 포장용 발포스티렌상자	·전기 기기류 등 제품에 사용되는 발포합성수지 완충재는 제품구입처로 반납 ·내용물을 완전히 비우고 부착상표 등을 제거하고, 이물질이 묻은 경우 깨끗이 씻어서 배출 ·음식물 등 이물질이 많이 묻어 있거나 타 물질로 코팅된 발포스티렌은 제외

다음 표는 한국환경공단에서 제공하는 재활용 쓰레기 분리배출 안내입니다. 잘 읽고 생활 속에서 실천해봅시다.

기타 재활용가능 품목은 이렇게 배출하세요		
종류	세부품목	분리배출 요령
종이류	신문지	·물기에 젖지 않도록 하고 반듯하게 펴서 차곡차곡 쌓은 후 묶어서 배출 ·비닐 코팅된 광고지, 비닐류, 기타 오물이 섞이지 않도록 함
	책자, 노트 등	·비닐 코팅된 표지, 공책의 스프링 등은 제거 ※비닐포장지는 제외
	종이컵	·내용물을 비우고 물로 한번 헹군 후 압착하여 봉투에 넣거나 한데 묶음
	상자류 (골판지상자 등)	·비닐코팅 부분, 상자에 붙어 있는 테이프·철핀 등을 제거한 후 압착하여 운반이 용이하도록 묶어서 배출
가전 및 가구제품	·사용가능한 가전/가구 제품은 중고 물품 교환 매장 (재활용센터 등)에 보냄 수리가 불가능한 경우 관할 지방자치단체에 연락하여 수수료를 내고(스티커 부착) 배출 ※ 폐가전제품 무상방문수거 서비스(TEL:1599-0903) ※ 가전제품 TV, 냉장고, 세탁기, 에어컨, 컴퓨터, 오디오, 이동전화단말기, 프린터, 복사기, 팩시밀리 신제품 구입 시 판매자에게 동일 제품 및 포장재 회수 요청할 수 있습니다.	 폐가전제품 무상 방문수거 홈페이지
전자	·전지를 제품에서 분리하여 배출 ·전자제품 대리점 및 시계점 등 역회수 루트를 통하여 배출 ·주요 거점에 비치된 수거함에 배출하거나 지정된 전지류 수거일·장소에 배출	
형광등	·깨어지지 않은 상태에서 형광등 분리배출 용기에 배출	
고철	·이물질이 섞이지 않도록 한 후 봉투에 넣거나 끈으로 묶어서 배출	

Tip. 의류는 입을 수 있는 옷이라면 기부도 가능해요!

- 물기에 젖지 않도록 마대 등에 담거나 묶어서 배출
- ※ 지방자치단체 또는 민간 재활용사업자가 비치한 수거함에 배출

의류 기부처

- 아름다운 가게 (온라인 기부신청 가능, 기부영수증 발행 가능)
- \* 참고사이트: <https://www.beautifulstore.org/donation>



의류기부처  
참고하기

## 다. 계절용품 관리법

우리나라는 사계절이 뚜렷하기 때문에 살면서 네 가지 계절을 모두 경험하게 됩니다. 이것은 즐거운 일이기도 하지만, 에어컨, 전기담요와 같이 각 계절마다 사용했던 물건들을 적절하게 관리하는 것은 매우 불편한 일이 될 수 있지요.

내가 사용하는 물건들 중에 계절용품은 무엇이 있는지 생각해 보세요.

철 지난 계절용품은 어떻게 관리해야 할까요?

① 에어컨

② 선풍기

③ 전기장판

④ 전기난로

## Tip. 여름철 에어컨 관리방법

여름철 실내 온도와 습도를 낮추기 위해 에어컨을 사용한다. 이를 제대로 관리하지 못할 경우 필터와 열교환기에서 미생물이 서식하고 이 미생물이 공기 중으로 전파되어 전염성 질환, 알레르기 질환 등을 유발 할 수 있다.

1) 작동 초기 단계에서 환기한다.

- 에어컨 가동 후 5분 정도 창문을 활짝 열어 환기해 에어컨 속 곰팡이가 실외로 나가도록 하는 것이 좋다.

2) 2주에 한 번 정도 필터를 청소한다.

- 에어컨 필터는 부드러운 솔을 이용해 먼지를 제거하는 것이 좋으며, 먼지가 많으면 중성세제를 푼 미지근한 물로 씻은 후 그늘에 건조해야 한다.

3) 에어컨의 냉각핀을 주 1회 청소한다.

- 분무기를 이용하여 냉각핀에 분사 후 칫솔을 이용하여 냉각핀 겉을 따라 위에서 아래로 쓸어내리며 먼지나 곰팡이를 제거한다.

[출처: 서울대학교 의과대학 국민건강 지식센터(<http://hqcenter.sun.ac.kr>)]



## 라. 방 청소하기

우리가 잠을 자고 생활하는 공간인 방은 다른 곳보다도 더 깨끗하고 청결하게 관리해야 합니다. 그러기 위해서는 방이 지저분해지기 전에 깨끗한 상태로 관리하는 것이 가장 좋겠죠. 청소하는 방법에는 여러 가지가 있겠지만, 아직 방 청소가 어렵다면 다음 순서를 따라 청소해보세요.

- 1) 방 안에 어지럽게 흩어져 있는 것들을 원래 있던 자리에 정돈합니다.
- 2) 이불 빨래나 침대 시트가 더러우면 깨끗한 것으로 갈아 끼웁니다.
- 3) 지저분한 물건을 치우고, 가구와 유리 등에 있는 먼지를 털어냅니다.
- 4) 먼지를 털어낸 곳을 걸레로 깨끗하게 닦습니다. 가구를 닦을 때 비누를 아주 약간 묻힌 걸레로 닦거나 가구 광택제를 사용하면 더 청결하게 청소할 수 있어요.
- 5) 쓰레기통을 비웁니다.
- 6) 청소기로 바닥에 있는 먼지를 청소하고, 물걸레질하면 깨끗해지겠죠?
- 7) 청소도구를 제자리에 정돈하고, 걸레는 빨아서 널어놓으면 상쾌하고 깨끗한 방을 마주할 수 있습니다.

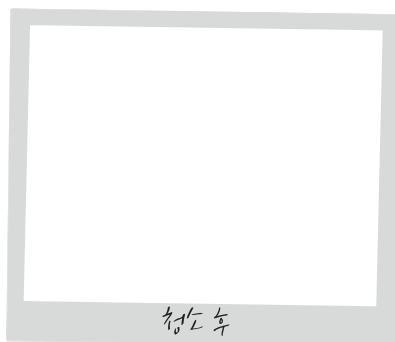
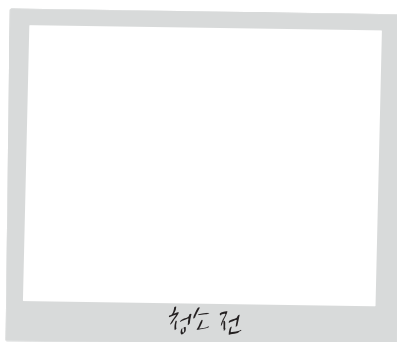
방을 깨끗하게 유지한다고 하더라도 6개월에 한 번 정도는 대청소해야 합니다.

대청소할 때는 커튼이나 담요, 이불 빨래(침대시트) 등을 빨고 매트리스를 뒤집어 주며, 목공품과 창문, 바닥, 카펫 등을 꼼꼼하게 청소하세요.

청소하기 어려운 곳 중에 하나가 바로 창문과 창틀입니다. 하지만 창틀에 쌓인 먼지를 그대로 방치하면 더러워지는 것은 물론이고, 나중에는 오염물이 떨어지지 않기 때문에 자주 청소해야 하지요. 창문과 창틀을 어떻게 청소해야 하는지 알아보시다.

- 방충망 : 솔로 문지르고 청소기로 빨아들이는 것만으로도 어느 정도 깨끗해집니다.  
물걸레질을 한 번 더 한다면 훨씬 깨끗해지겠죠?
- 창문 : 유리창을 닦는 전용 세제를 골고루 뿌리고 신문지를 구겨서 닦으면 됩니다.
- 창틀 : 청소기로 창틀의 먼지를 빨아들인 후에 나무젓가락에 세정티슈나 물티슈를 감아 구석구석 닦습니다.

위 방법대로 창문과 창틀을 청소해볼까요? 얼마나 깨끗하게 청소했는지 사진으로 확인해보세요.



## 마. 욕실 청소하기

내가 살고 있는 집의 욕실과 화장실은 누가 청소하고 있나요? 지금은 다른 누군가가 청소를 해줘서 편하게 욕실을 사용하고 있을지 몰라도, 언젠가는 내가 직접 청소를 해야 할 것입니다. 지금부터 조금씩 연습을 한다면 나중엔 어렵지 않겠죠?

마트에 가면 다양한 청소용품을 판매하고 있습니다. 이것들을 적절히 사용한다면 편리하게 청소를 할 수 있습니다. 하지만 욕실 청소용 세제 대부분은 화학성분으로, 우리 몸에 직접 닿거나 세제가 섞일 경우 위험할 수 있으니 사용할 때 주의해야 합니다.

청소할 때에는 반드시 환기가 되도록 창문을 열고 환풍기를 작동시키도록 하세요. 고무장갑과 앞치마 등을 착용한다면 몸에 화학성분이 닿는 것을 예방할 수 있습니다.

다음 순서대로 욕실을 청소하면 조금 더 효율적으로 청소할 수 있습니다. 순서에 따라 우리가 사용하는 욕실을 청소해볼까요?

- 1) 더러운 수건들을 세탁통에 넣으세요.
- 2) 비누와 물, 수세미 등을 사용하여 타일, 세면대, 변기 등을 닦으세요. 물로 깨끗이 말려야겠지요. 욕조가 있다면 욕조도 닦고, 변기 안은 변기용 솔을 이용하면 됩니다.
- 3) 대야와 양치용 컵 등을 깨끗이 씻으세요.
- 4) 솔 등을 이용하여 바닥을 닦아요.
- 5) 쓰레기통을 비우세요.
- 6) 다음에 사용하기 편하도록 새 수건을 걸어놓으세요.
- 7) 주 1회 창문이나 샤워 커튼, 욕실 앞 깔아둔 매트도 세탁하세요.





## Tip. 화장실 청소 노하우

- 1) 거울 김서림 방지 : 거울은 주기적으로 미지근한 물로 닦은 후 건조하면 깨끗해지며, 비눗물로 거울을 닦으면 김서림을 방지할 수 있다. 치약 물을 적신 천으로 닦아주어도 좋다.
- 2) 변기 청소방법 : 티슈에 세제 원액이나 표백제를 흠뻑 묻혀서 안과 곁에 붙인 후, 때가 불기를 기다린다. 때가 불어오면 물을 내리고 긴 수세미로 닦는다. 물을 내릴 때 티슈도 함께 내려가므로, 티슈는 물에 녹는 걸 이용하도록 한다. 그래도 잘 지워지지 않으면 알코올로 다시 닦아내 보자. 또한 변기 전체를 락스를 묻혀 깨끗이 씻어낸다. 락스는 변기 청소엔 좋지만 특유의 냄새 때문에 어지럼증이 생길 수 있다. 김빠진 콜라로 한 번 더 닦아내면 락스 냄새도 없어진다.
- 3) 수도꼭지 광내기 : 수도꼭지에 얼룩이 진 경우에는 헝겊에 치약을 묻혀 닦으면 잘 닦인다. 구석 부분은 칫솔에 치약을 묻혀 닦으면 된다. 세면대 하부의 트랩에 녹이 슨 경우에는 땅콩 버터를 사용하거나 베이킹 파우더로 녹을 제거할 수 있다.
- 4) 욕실 곰팡이 제거요령 : 욕실 선반에 낀 곰팡이라면 소다 푼 물을 부드러운 천에 묻혀 닦아주는 것만으로도 쉽게 제거된다. 하지만 세면대, 변기 등의 접착면인 실리콘 고무 부분에 곰팡이가 생겼을 때는 시간이 좀 필요하다. 잠자기 전에 미리 락스를 적신 화장지를 가늘게 꼬아 곰팡이가 생긴 부분에 둘러놓는다. 그리고 다음 날 수세미로 문질러 닦는다. 욕실 벽면과 바닥 타일의 얼룩과 타일 사이의 곰팡이는 염소계 표백제를 분무기에 넣어 뿌려주면 된다. 이때 화장지를 깔고 그 위에 표백제 탄 물을 뿌리거나 뿌린 후 30분 정도 랩이나 비닐을 붙여 놓으면 더욱 효과가 좋다.
- 5) 화장실 악취 제거 : 악취를 제거하고 싶다면 원두커피 찌꺼기를 용기에 담아 화장실 한쪽에 두는 방법이 있다. 악취가 너무 심한 경우에는 양초에 불을 붙여 두면 냄새가 사라진다.
- 6) 욕조의 때 : 욕조의 때는 목욕 직후 욕조가 아직 더울 때 약간의 샴푸나 세제 등을 스펀지에 묻혀서 물을 빼면서 같이 닦아주고 물이 다 빠진 후 샤워기의 더운물로 씻어 내리면 아주 깨끗이 닦인다.
- 7) 배수구 막힘 : 가성소다 1컵을 배수구에 붓고 같은 양의 식초를 부으면 거품이 생기는데, 이때 뜨거운 물을 부으면 막힌 것이 뚫리게 된다.

## 바. 부엌 청소하기

부엌은 청소하기 어려운 곳 중의 하나입니다. 요리를 자주 하거나 기름을 많이 사용한다면 더욱 그렇겠죠. 다음은 부엌 청소 순서의 한 예입니다. 다음 순서를 따라서 청소해보세요.

- 1) 설거지가 필요한 그릇들을 깨끗하게 씻어서 정돈해둡니다.
- 2) 냉장고 코드를 잠시 뽑고, 행주를 빨아 냉장고 안을 닦습니다. 끈적거리면 설거지용 세제를 희석한 물로 한번 닦고, 깨끗한 행주로 다시 닦아 내면 됩니다.
- 3) 세제를 희석한 물로 가스레인지나 전자레인지 등을 닦습니다. 안전사고를 예방하기 위해서는 가스레인지가 꺼져 있는지, 가스밸브를 잠갔는지 확인해야겠죠?
- 4) 걸레를 깨끗이 빨 후 짰 짜서 전기 제품 조리대 등을 깨끗이 닦으세요. 물기가 없도록 마른 걸레로 한 번 더 닦으세요.
- 5) 행주로 찬장 문과 서랍도 청소하고, 싱크대를 닦습니다.
- 6) 부엌 바닥을 청소기나 빗자루로 깨끗이 한 후 물걸레질을 합니다.
- 7) 마지막으로 쓰레기통을 깨끗하게 비워요.

청소할 때에는 주방용 세제를 물에 희석해서 사용하면 깨끗하게 닦을 수 있지만, 베이킹파우더나 식초와 같은 것을 이용하여 청소를 할 수 있습니다. 화학세제를 사용하는 것보다 깨끗하게 닦이기도 하고 환경을 보호할 수 있는 방법이지요. 친구들이나 선생님(보호자)과 함께 의논하여 환경을 보호할 수 있는 청소방법을 찾아보세요.

### Tip. 자연 재료를 활용한 주방 청소하기

- 1) 레인지 후드 : 가스레인지 불을 끄어 기름이 녹게 한 후 불을 끄고 세제를 뿌린다. 수세미로 기름때와 먼지를 닦고 물행주로 닦아주면 된다.
- 2) 기름때 : 마른 천에 식용유를 묻혀 닦는다.
- 3) 가스레인지나 싱크대 : 철 수세미로 닦으면 굵힌 면에 때가 끼기 쉽고 미생물이 번식하기 쉽다. 대신 오이나 감자, 무 등 채소 끝부분으로 닦으면 깨끗해진다.
- 4) 싱크대 수조 : 우려낸 녹차잎이나 우롱차잎은 지방제거 효과가 있어, 싱크대 수조에 뿌리고 가볍게 문지르면 기름때도 깨끗이 닦인다.
- 5) 행주 삶기 : 행주를 삶을 때 달걀 껍데기를 이용하면 표백효과를 얻을 수 있다. 레몬 몇 조각을 이용하면 표백과 함께 향기가 배어난다.
- 6) 냉장고 : 식초, 에탄올, 녹차로 청소한다. 식초는 냉장고 특유의 냄새를 없애며 에탄올은 김치 냄새, 생선 냄새, 식초 냄새까지 깔끔하게 없애고 소독효과까지 있다. 우리고 난 녹차잎을 냉장고에 넣어두면 탈취제를 따로 쓰지 않아도 된다.
- 7) 싱크대 거름망 : 칫솔을 이용해 구석구석 식초로 닦으면 물때와 냄새가 제거된다.
- 8) 찬장 : 햇빛이 잘 들지 않고 바람이 안 통하는 찬장은 곰팡이가 피기 쉽다. 소다를 푼 물을 헝겊에 적셔 닦고 세제와 식초로 다시 닦아주면 곰팡이가 제거된다.
- 9) 유리컵 : 식초와 소금으로 닦아낸 후 뜨거운 물로 행구고 찻잔의 물때는 감자를 이용해 제거한다.
- 10) 냄비의 그을음 : 사과 껍질, 사과 속, 귤, 오렌지 껍질 등을 넣은 물에 삶으면 과일에서 산이 나와 깨끗하게 닦인다.

## 사. 형광등 갈기

집안을 밝게 해주는 형광등은 우리 생활에 꼭 필요한 물품 중에 하나입니다. 우리가 살고 있는 집에서 형광등과 전구를 찾아보세요. 어디서 찾을 수 있나요?

형광등은 소모품으로 수명이 다하면 새 것으로 교체해야 합니다. 형광등은 크기, 모양, 밝기 등에 따라 다양한 종류가 있습니다. 형광등의 형태와 기능을 잘 파악해 구입하는 것이 가장 좋겠지만, 잘 모르겠다면 기존에 사용하고 있던 형광등과 똑같은 것으로 구입하는 것도 좋은 방법이지요. 천장에 있는 형광등 교체 방법은 다음과 같습니다. 읽고 따라해 보세요. 형광등이나 전구를 옮길 때는 너무 세게 잡지 않도록 주의하세요. 깨져서 다칠 위험이 있습니다.

- 1) 전기 스위치를 내려서 전기를 차단합니다.
- 2) 손에 물기가 없는지 확인하고, 전기를 차단할 수 있는 장갑을 착용합니다.
- 3) 사다리나 튼튼한 의자를 준비합니다.
- 4) 전등갓이 썩어져 있다면 벗겨내고 형광등을 갈아 끼웁니다.
- 5) 전등갓을 물로 씻은 후에 물기를 완벽하게 제거하고 제자리에 끼웁니다.



형광등 교체하는 순서

형광등을 교체해보았나요? 새로운 형광등으로 교체했는데도 불이 들어오지 않을 경우가 있습니다. 이럴 때에는 형광등 옆에 있는 스타트 전구를 교체해야 하는 것입니다. 어떻게 해야 할까요? 위의 내용처럼 스타트 전구를 갈아 끼우는 방법을 찾아보고 다음 빈칸에 적어보세요.

## 아. 전기화재 예방하기

우리는 매일 전기를 사용하며 살아가고 있습니다. 전기를 잘 사용할 경우 편리한 생활을 할 수 있지만, 제대로 관리하지 않는다면 감전이나 화재 등 큰 사고로 이어질 수도 있습니다.

우리가 사용하는 물건 중 전기를 이용하는 제품은 어떤 것이 있는지 다음 빈칸에 적어보세요.

전자제품을 사용할 때 항상 기억해야 할 것은 전기와 물이 섞이면 안 된다는 것입니다. 화장실에서 드라이기를 사용하는 경우가 많은데, 이때 콘센트 부분이 물에 닿지 않도록 특히 주의해야 합니다. 소형 전자제품의 경우 사용하지 않을 때는 전기 플러그를 뽑아놓아야 합니다. 전선이 낡아서 닳지 않았는지, 기구와 플러그의 연결이 잘 되어 있는지 자주 확인해야 하고, 수리가 필요한 부분이 있다면 반드시 수리를 해 놓아야 합니다. 전자제품을 둘러보며, 수리가 필요한 부분이 없는지 확인해보세요.

사용하는 전자제품이 많거나 전선이 짧을 경우 멀티콘센트를 사용하기도 합니다. 멀티콘센트를 사용할 때 하나의 콘센트에 지나치게 많은 제품을 연결해서 과열되지 않도록 주의해야 하며, 누전으로 인한 화재가 발생하지 않도록 안전하게 사용해야 합니다.

멀티콘센트에 연결하는 플러그마다 개별적으로 전원 버튼이 설치되어 있는 제품을 사용하는 것도 좋은 방법이겠지요?

다음 내용은 전기화재를 예방하기 위한 생활수칙입니다. 잘 읽고 기억해서 생활 속에서 실천할 수 있도록 합시다.

- 플러그를 뽑을 때는 선을 잡아당기지 말고 플러그를 잡고 뽑도록 하자.
- 전선을 꼬아서 직접 접촉하면 열이 발생하여 위험하므로 전선이 꼬이지 않도록 하자.
- 문어발식으로 한 개의 콘센트에 여러 개의 전열 기구를 사용하지 말자.
- 전선이 쇠붙이나 움직이는 물체와 접촉되지 않도록 설치하자.
- 욕실 내에 세탁기가 위치한 경우 습기로 인한 스위치류의 절연 불량으로 화재가 발생하거나 누전으로 인한 감전사고의 위험이 있어 주의하자.
- 전기 코드를 묶어서 사용하면 코드가 꺾어진 부분에 전기저항이 커져서 열이 나고 화재가 발생할 수 있어 풀어 사용하자.
- 전기담요를 접어서 사용하면 접힌 부분에 열이 나서 화재가 발생하는 경우가 있어 주의하자.
- 전기기구를 구입할 때는 검정품(KS마크 등)을 선택하자.
- 적당한 용량의 전기제품을 선택 사용하자.(일반 가정용 콘센트 한 개의 전기용량은 1,200와트).
- 자동온도 조절기 등 부속품이 딸린 전기용품은 부속품이 정확하게 작동하는가를 확인하자.
- 기타 플러그와 콘센트는 튼튼한지, 서로 맞닿는 부분의 접속은 잘되는지, 스위치는 부드럽게 움직이는지 등을 시험해보자.

## 자. 화재 발생 시 대처 방법

뉴스나 신문 등에서 화재사건을 본 경험이 있을 것입니다. 어쩌면 우리 중에서 화재사건을 직접 경험한 사람이 있을 수도 있겠죠. 대중매체를 통해 본 사건이나 내가 직접 경험한 사건 중 기억나는 화재사건이 있나요? 친구나 선생님(보호자)과 함께 이야기를 나누어봅시다.

불이 나면 누구든지 당황하고 공포감에 휩싸이게 됩니다. 때로는 흥분을 하여 평상시보다 판단력이 떨어져 우왕좌왕하고, 재빠른 판단을 하지 못해 연기에 질식되거나 높은 곳에서 뛰어내려 인명 피해가 발생하기도 합니다. 어떤 경우에는 혼자서 불을 끄려고 하다가 불이 확산되어 더 큰 사고로 이어지기도 합니다. 따라서 우리는 화재 발생 시 행동 요령을 항상 기억하여 대비할 필요가 있습니다. 화재사고가 발생할 경우, 우리가 할 수 있는 세 가지를 알아봅시다.

### 1) 화재신고

- 불이 났다는 것을 주변에 신속하게 알린다.
- 경보기, 육성 또는 기타의 방법으로 주위 사람에게 알려 피난하게 하여야 한다.
- 전화로 119에 신고하여 신속히 소방차가 출동하게 하여야 한다.

### 2) 초기소화

- 화재 신고 후 화재 상황에 따라 적절한 조치가 필요하다.
- 전기 스위치를 내린다.
- 석유 난로에 의한 화재일 때에는 담요나 이불을 물에 적셔서 뒤집어 씌운다.
- 가스 화재는 용기의 밸브를 잠근다.

전기 화재에는 물을 사용하면 감전의 위험이 있으므로 물을 사용하지 않도록 합니다. 또한 기름 종류의 화재에 물을 사용할 경우 불을 키울 수 있고, 가스 화재는 폭발성이 있으므로 갑자기 문을 열거나 전기 스위치 등을 조작하면 위험합니다.

### 3) 대피유도 및 긴급피난

- 피난유도 시 큰소리로 외치며 떠드는 것보다는 가급적 불안을 없앨 수 있는 차분한 행동이 효과적이다.
- 하나의 피난로는 사용하지 못하게 될 때를 생각해서 두 방향 이상 피난로를 선택한다.
- 경보기 벨을 눌러 다른 사람에게 화재 사실을 알려면서 대피하고, 비상구 등을 닫고 피하여 화재와 연기 확산을 지연시켜야 한다.
- 연기가 창문이나 문틈 사이로 새어 들어오면 담요나 시트, 양말 등을 물에 적서 틈을 막아야 하며, 낮은 자세로 바닥에 엎드려 짧게 숨을 쉬어야 한다.

더 자세한 내용은 국가재난정보센터(<http://www.safekorea.kr>) 홈페이지에서 찾을 수 있습니다.



화재발생 대비 대처요령

불이 났을 때 사용할 수 있는 소화기를 집에 비치해 두는 것은 매우 중요합니다. 우리가 생활하는 곳에 소화기가 비치되어 있나요? 어디에 있는지 찾아보세요.

소화기 사용 방법을 알고 있나요? 일반 가정에서 사용하는 소화기는 작은 화재에만 사용해야 하고, 소화기가 여러 개 있다면 동시에 사용하는 것이 효과적입니다. 또한 불이 나기 시작한 즉시 불에 가까이 접근하여 사용하고, 바람을 등지고 피난이 쉽도록 출입구를 등지고 사용하도록 합니다. 다음 그림을 통해 자세히 알아보시다.

<영상으로 배우기>: 행정안전부 재난대비 국민행동요령

- 소화기 점검 및 관리 영상  
<https://tv.naver.com/v/3543301>
- 소화기 사용법 영상  
<https://tv.naver.com/v/3543300>

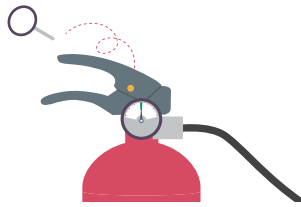


소화기 점검  
및 관리방법

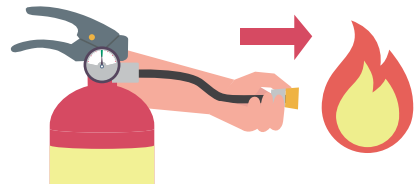


소화기  
사용방법

[ 분말형 소화기 사용법 ]



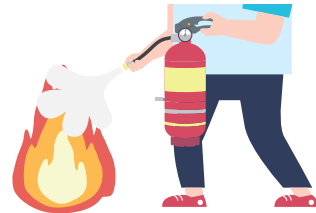
실내에서 사용할 때는 밖으로 대피할 때를 대비하여 문을 등지고 소화기를 가져와서 몸통을 단단히 잡고 안전핀을 뽑는다.



노즐을 잡고 불 쪽을 향해 가까이 이동한다.



손잡이를 꼭 움켜쥘다.



분말이 골고루 불을 덮을 수 있도록 쏜다.

## [ 투척용 소화기 사용법 ]



일반 화재

보호용 커버를 벗겨내고 약제통을 꺼내 불을 향해 던진다.



유류 화재

발화점에 직접 던지지 않고 주변 바닥이나 벽에 던져 화재 부위를 덮는다



목재 화재

직접 발화점에 던진다

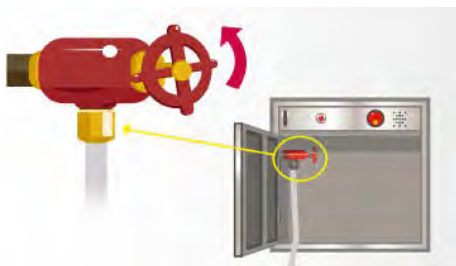
## [ 2인 1조 소화전 사용법 ]



2명 중 1명이 먼저 소화전함의 문을 열고 호스와 노즐이 연결되어 있는지 확인한 후



호스를 밖으로 끄이지 않도록 불이 난 곳까지 길게 늘어뜨린 후 노즐(관창)을 잡고 방수자세를 취한다.



다른 한 사람이 밸브를 돌려 물이 나오는 것을 확인한 후 뛰어가서 호스를 잡는 것을 도와준다.



노즐의 끝을 돌려 물의 양을 조절해가며 불을 끈다.

## 차. 안전한 우리 집

근래 혼자 사는 거주 형태를 노리고 침입하는 범죄가 증가하고 있습니다. 노후화된 거주지의 경우 보안, 안전장치가 허술하여 화재, 낙상 등 사고와 범죄에 더 노출되어 있습니다. 이러한 위험 상황을 예방하기 위해 보안, 안전장치 설치 되어있는지 꼼꼼히 확인하고 노후화되었거나, 설치되지 않았다면 꼭 설치해야 합니다. 아래 공간을 활용하여 현재 주거지 안전장치가 설치 되었는지, 상태를 점검해보세요.

다음 문항은 여러분의 거주지 안전장치 설치 되었는가를 조사하기 위한 문항으로 아래 표를 보고 “O 또는 X” 로 표시해주세요.

이름	사진	설치 되었는가?
도어락		O / X
현관문 안전고리		O / X
추락방지 방충망 잠금장치		O / X
창문 안전망		O / X



## [ 지역별 1인 가구 지원제도 알아보기 ]

각 지역에서 제공하는 1인 가구 지원제도가 있습니다. 인터넷에 검색하여 찾아보고 지원이 필요한 제도를 다음 칸에 작성해보세요.



지역 내 지원사업  
찾아보기

## 1인 가구, 안전하고 건강하게 자신을 지키는 방법!

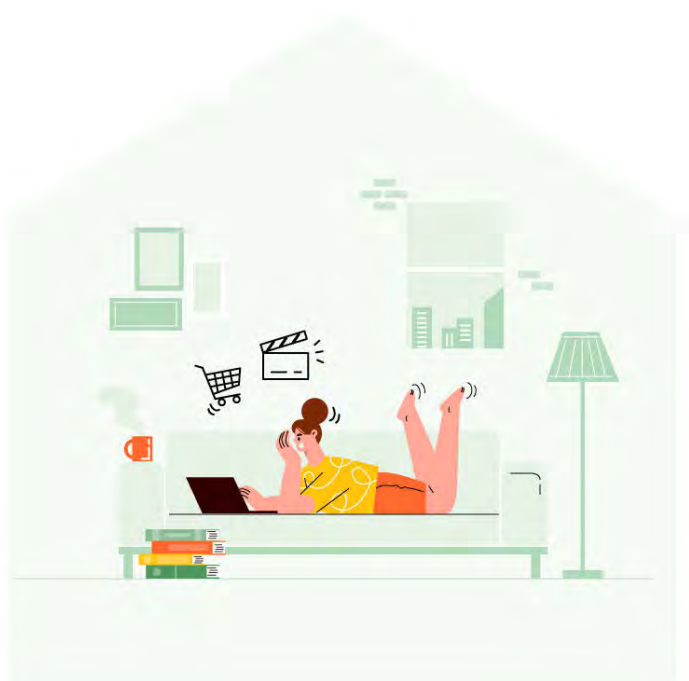
<영상으로 배우기> 출처 서울시

[서울영상크리에이터\_여우비]

1인 가구, 안전하고 건강하게 자신을 지키는 방법 - YouTube



1인가구 안전하게  
자신을 지키는법



## 3. 의복 구입과 손질하기

### 가. 옷장 꾸미기

어떤 사람들은 다른 사람과 비슷하게 옷 입는 것을 좋아하고, 어떤 사람들은 자신만의 개성을 드러내어 옷 입기를 좋아합니다. 누구나 입고 싶은 옷을 다 구입할 수는 없기 때문에 선택을 해야 합니다. 아래 공간을 이용하여 내가 필요한 옷 목록을 만들어 보세요. 속옷, 양말, 코트 등 옷장에 넣어야 할 기본적인 것들을 모두 포함하고, 필요한 최소의 수와 가격을 적어 보세요.

#### 나에게 필요한 의류 목록

종류	수	가격(원)	실제 가격(원)
양말	3	2,000/1PI	1,800/1PI

여러분은 지난 6개월간 옷을 사는데 얼마 정도를 지출했나요?  
 위 목록을 복사해서 옷가게나 대형매장 등에 가서 실제 가격을 알아보세요.

### Tip. 현명하게 옷 구입하기

가게와 상표에 따라 가격이 다릅니다. 같은 품목도 질과 스타일에 따라 가격이 천차만별이죠. 브랜드 있는 옷은 질은 좋을지 모르나 값이 비쌉니다. 때때로 같은 브랜드도 가게에 따라서 가격이 다르기도 하구요. 가지고 있는 돈에 맞추어 옷을 구입하는 것은 현명한 일입니다. 판매 점원에게 내가 찾고 있는 것을 물어 보세요. 드라이 클리닝이나 손빨래를 해야 하는 것은 어렵고 비용이 드는 일이므로 꼼꼼히 따져봐야 합니다.

### [ 자립선배 이야기/인천/자립 6년차 ]



자신만의 개성을 발휘 하는 방법 중 하나인 의복에 대하여 이야기 하고자 합니다. 제가 어릴 때는 남들 처럼 옷을 사거나 그럴 형편이 되지 못하였기 때문에 어릴때 부터 옷을 저렴하게 구입하는 방법에 대해 고민했습니다. 그러던 중 빈티지 의류에 대하여 알게 되었고 자신만의 주관을 가지고 옷을 선택해 표현하는 방법을 알게 되었습니다. 처음에는 간단한 중고거래, 그 다음엔 동묘 구제 시장등에서 구매를 해봤고 e베이를 통해 가치가 있는 빈티지 의류도 접했습니다. 천안에 오게 되면서 이러한 빈티지 의류를 쉽게 살 수 없다 생각했는데 제 생각과는 다르게 천안역 인근에 빈티지샵들이 여러개 있는 거리가 있었습니다. 그 곳은 동묘의 구제 옷 가게와 비슷하게 외국인 노동자와 어르신들이 많이 이용하고 있는 것처럼 보였습니다. 현재 패션 업계에서는 환경을 생각하는 소비 문화를 권하고자 리사이클링을 한 소재의 옷들이 나오고 있다고 합니다. 유명 아웃도어 파타고니아 정책처럼 환경에 해를 끼치지 않는 방식으로 옷을 제작하기도 합니다. 다만 빈티지는 누군가가 입거나 소유했던 물건이라는 점과 패션 트렌드가 달라진다는 점을 감안하여 옷을 꼼꼼히 고르고 판별한 뒤 구입하는 노력이 필요합니다. 저도 처음에는 옷에 작은 구멍이나 이염 등을 보지 못했지만 현재는 꼼꼼히 옷을 보며 옷의 소재, 핏감 등을 보면서 고르고 있습니다. 예전 만큼 저렴하지는 않지만, 이는 많은 사람들이 빈티지 의류를 패션 분야로 인정해주고 있어 그런 것이 아닐까 생각합니다. 여러분도 환경과 비용에도 도움이 되고, 자신만의 가치를 드러낼 수 있는 빈티지 의류 구입을 활용해보면 어떨까요?

필요한 옷을 여러 벌 구입했지만, 정말 필요할 때 그 옷을 입지 못하는 경우가 있습니다. 제대로 정리하지 않아서 찾을 수가 없거나 단추가 떨어지거나 찢어져서 수선을 해야 하기 때문이죠. 옷을 잘 입기 위해서는 꼼꼼하게 관리하고 정리할 필요가 있습니다.

다음 순서를 따라 여러분의 옷장을 정리해보세요.

- 1) 깨끗하고 수선할 필요가 없는 옷들을 옷장에 걸거나 잘 접어 서랍에 넣으세요.
- 2) 수선이나 세탁이 필요한 옷들은 일단 쌓아두었다가 옷장 정돈이 끝난 후에 분리하고 정리하여 세탁이나 수선을 합니다.
- 3) 깨끗한 옷 중에서 입지 않는 옷은 필요한 다른 사람들에게 주거나 의류수거함에 넣습니다.
- 4) 가끔 입거나 철 지난 옷들은 접어서 상자에 집어넣어 선반에 올려두거나 옷장 바닥, 침대 밑 등에 두세요. 정돈하기 전에 반드시 세탁이 되어 있어야 합니다.

BEFORE





AFTER



## 나. 소중한 옷, 바르게 세탁하기

우리가 가진 옷을 잘 관리하고 보관하면 훨씬 보기 좋아집니다. 옷감이 더럽고 젖어 있으면 옷이 빨리 상하게 되고, 옷을 너무 자주 빨아도 옷이 쉽게 상하게 됩니다. 너무 자주 빨거나 더럽게 두지 않는 것이 중요합니다.

옷을 빨기 전에, 먼저 빨래가 가능한지 확인하세요. 대부분 옷 안쪽에는 세탁을 어떻게 하는지 나타내는 라벨이 있습니다. 예를 들어, 울로 만들어진 옷 라벨에는 (  ), (  ) 표시가 되어 있습니다.

1) 내 옷의 라벨에 나온 세탁 기호 3가지를 그려보고 그것이 무엇을 의미하는지 설명해 보세요.

세탁기에 옷가지들을 넣기 전에, 주머니 등을 꼼꼼하게 열어보세요. 동전이 들어 있지는 않은지, 소매가 잘 펴져 있는지, 바지 밑단이 뒤집혀 있지는 않은지 잘 보세요. 또, 수선할 부분이 있는지도 확인하세요. 세탁하기 전에 이러한 것들을 확인하는 것은 빨래 후 옷이 변형되지 않도록 하기 위해서입니다.

옷은 무게, 색깔, 오염도에 따라 분류하여야 합니다. 하얗고 밝은 색깔의 옷은 하얗게 표백만 하지 않는다면 함께 세탁할 수 있습니다. 큰 옷들을 너무 많이 세탁기에 넣지 마세요. 세탁이 제대로 되지 않을 수도 있습니다.

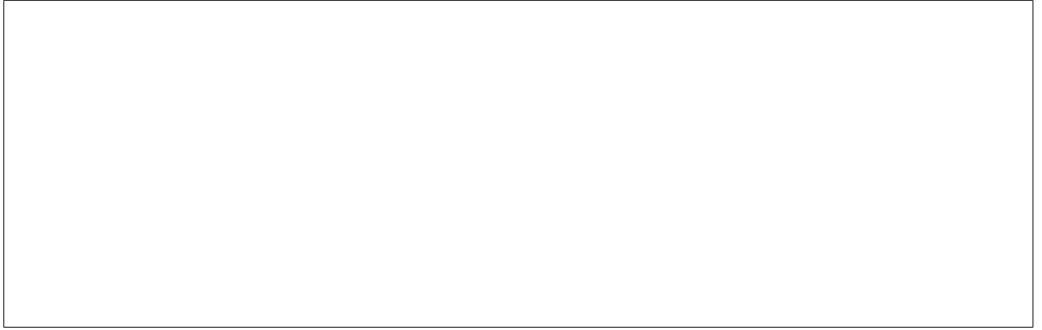
2) 세탁 세제 종류는 어떤 것이 있을까요? 자유롭게 적어보고, 아래 큐알코드를 확인하세요.



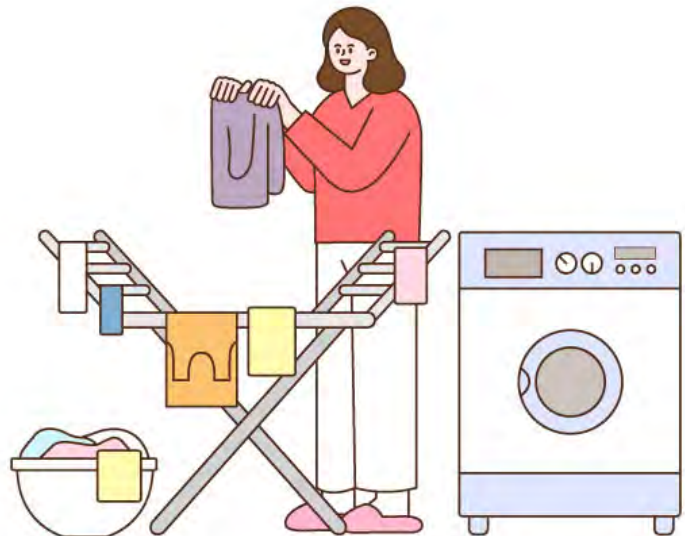
세탁세제의 종류

여러가지 세탁 세제 중, 표백제에 대해 알아보까요?

표백제는 매우 독해서, 잘못할 경우 옷에 구멍을 낼 수도 있습니다. 어떤 가루표백제는 색깔 있는 옷에 쓰기도 하지만, 대부분 표백제는 하얀 면 옷에만 써야 하지요. 또한 모직과 실크에는 표백제를 사용할 수 없습니다. 사용하기 전에 반드시 설명서를 읽고 천천히 따라 하세요. 우리가 흔히 쓰고 있는 표백제에는 무엇이 있을까요? 적정 사용량도 알아보시다.



3) 옷, 이불 홑침(침대시트), 수건 세 가지를 세탁, 건조하여 접는 것까지 해보세요.



## 다. 건조와 다림질

옷을 깨끗하게 세탁하는 것만큼 제대로 건조하는 것도 중요합니다. 잘못할 경우 옷이 구겨지거나 옷에서 불쾌한 냄새가 날 수도 있기 때문이죠. 심하면 옷이 다 망가져서 입지 못하게 될 수도 있어요. 어떤 소재의 옷인지에 따라 건조 방법이 달라지는데, 가장 정확한 방법은 옷 안쪽에 붙어있는 라벨에 적힌 방법으로 건조하는 것입니다.

우리가 평소에 편하게 입는 면 티셔츠나 바지와 같은 옷은 잘 펴서 햇볕에 건조하면 되지만, 어떤 옷들은 옷걸이에 걸거나 바닥에 눕어서 그늘에서 건조해야 하는 등 옷의 특성에 맞는 방법으로 건조해야 합니다.

내가 가진 옷 중에서 세 종류를 골라, 올바른 건조 방법을 알아보세요.

교복이나 정장과 같은 옷을 다림질해본 경험이 있나요? 구김이 많이 가는 옷을 단정하게 입기 위해서는 다림질을 하는 것이 좋습니다.

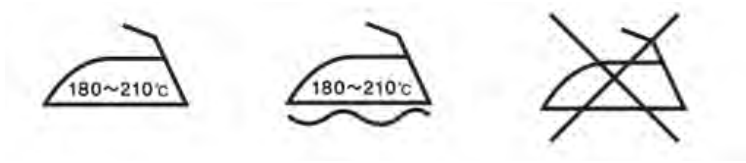
다리미 전원을 연결하고 적절한 온도로 옷을 다리는 것이 매우 쉬운 일처럼 보이지만, 그래서 다림질을 하다가 실수하는 경우가 발생하기도 하죠.

실수 원인은 대부분 너무 높은 온도로 다림질을 했거나, 너무 오랫동안 다리미를 옷 위에 두어 옷감이 타버리는 것입니다. 그렇다면 옷감 종류에 따른 다림질 적정 온도는 무엇일까요?

합성섬유 : 100~120℃	실크(견) : 120~130℃
레이온 : 130~140℃	모 : 130~150℃
면 : 180~200℃	마 : 180~210℃

가장 정확한 방법은 역시, 옷 안에 붙어 있는 라벨을 보고 그 방법대로 다림질을 하는 것입니다. 이 옷이 다림질을 할 수 있는 건인지 아닌지, 몇 도의 온도로 어떻게 다림질을 해야 하는지 라벨에 표시되어 있지요.

다림질 방법에 대한 표시는 다음 그림과 같습니다.



다리미 그림 안에 적힌 숫자는 해당 옷에 적절한 다리미 온도를 의미합니다. 만약 위 두 번째 그림처럼 다리미 아래에 물결무늬가 있다면, 옷 위에 얇은 천을 덮고 그 위에 다림질을 해야 하지요. 다리미를 옷감에 직접 대고 다림질을 할 경우 옷감이 상할 수가 있기 때문입니다. 라벨에 표시된 다리미 방법 그림이 위 세 번째 그림과 같다면 어떻게 해야 할까요? 물론 그 옷은 다림질을 할 수 없습니다.

내가 가진 옷 중 다림질이 필요한 옷을 골라 다리미를 이용하여 다림질을 해보세요. 전원이 연결된 다리미는 매우 뜨거워 화상 위험이 있고, 잘못할 경우 화재 원인이 되기도 하므로 주의해야 합니다.




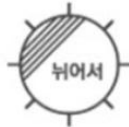




### [ 세탁표시기호 총정리! ]

○ 물세탁 기호

 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 물 온도 95°C로 세탁</li> <li>· 세탁기, 손세탁 가능</li> <li>· 세제 종류 제한 없음</li> <li>· 삶을 수 있음</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 물 온도 60°C로 세탁</li> <li>· 세탁기, 손세탁 가능</li> <li>· 세제 종류 제한 없음</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 물 온도 40°C로 세탁</li> <li>· 세탁기, 손세탁 가능</li> <li>· 세제 종류 제한 없음</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 물 온도 40°C로 세탁</li> <li>· 세탁기로 약하게 세탁</li> <li>· 약하게 손세탁 가능</li> <li>· 세제 종류 제한 없음</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 물 온도 30°C로 세탁</li> <li>· 세탁기로 약하게 세탁</li> <li>· 약하게 손세탁 가능</li> <li>· 중성세제 사용</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 물 온도 30°C로 세탁</li> <li>· 세탁기 사용 불가</li> <li>· 약하게 손세탁 가능</li> <li>· 중성세제 사용</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 물세탁 안됨</li> </ul>	



## ○ 건조방법

 <p>· 햇빛에 건조 · 옷걸이에 걸어서 건조</p>	 <p>· 그늘에 건조 · 옷걸이에 걸어서 건조</p>	 <p>· 햇빛에 건조 · 바닥에 뒤어서 건조</p>	 <p>· 그늘에 건조 · 바닥에 뒤어서 건조</p>
 <p>· 세탁 후 건조할 때 기계 건조 할 수 있음</p>	 <p>· 세탁 후 건조할 때 기계 건조 할 수 없음</p>	 <p>· 손으로 약하게 짤</p>	 <p>· 손으로 짜면 안됨</p>

## ○ 다림질 방법

 <p>· 180~210°C로 다림질</p>	 <p>· 원단 위에 천을 덮고 180~210°C로 다림질</p>	 <p>· 140~160°C로 다림질</p>	 <p>· 원단 위에 천을 덮고 140~160°C로 다림질</p>
 <p>· 80~120°C로 다림질</p>	 <p>· 원단 위에 천을 덮고 80~120°C로 다림질</p>	 <p>· 다림질 할 수 없음</p>	

## ○ 드라이클리닝 기호

 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 드라이클리닝 가능</li> <li>· 용제는 클로로에틸렌 또는 석유계 사용</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 드라이클리닝 가능</li> <li>· 용제는 석유계 사용</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 드라이클리닝 할 수 있으나 셀프 서비스는 할 수 없음 (전문점에서만 가능)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 드라이클리닝 불가함</li> </ul>
---	---	---	--

## ○ 표백제 사용여부

 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 염소계 표백제로 표백</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 염소계 표백제로 표백 할 수 없음</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 산소계 표백제로 표백</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 산소계 표백제로 표백 할 수 없음</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 산소, 염소계 표백제로 표백</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 산소, 염소계 표백제로 표백할 수 없음</li> </ul>		

[출처: 네이버 지식백과]

## 라. 옷에 묻은 얼룩을 깨끗하게 제거하기

커피나 각종 소스, 화장품 등은 옷에 묻으면 잘 지워지지 않습니다. 나중에는 얼룩을 남겨서 깨끗한 옷을 버리게 되는 경우도 있죠. 하지만 여러 방법을 이용하여 옷에 묻은 얼룩을 제거할 수 있습니다. 몇 가지 예를 알아봅시다.

- 김치 국물 : 얼룩 안팎에 양파즙을 발라 하룻밤 지난 후 씻어낸다.
- 간장류 소스 : 무즙을 얼룩 위에 얹어 잠시 두었다가 물수건으로 두드리듯 닦아낸다.
- 과일즙 : 묻은 즉시 비눗물로 닦아내고, 시간이 많이 경과했다면 식초를 천에 묻혀 두드린 뒤 비눗물로 씻어낸다.
- 커피 : 얇게 탄 소금물에 수건을 적셔 두드리듯 닦아낸다.
- 파운데이션 : 벤젠을 거즈에 적셔 두드리듯 비눗물로 뺀다.
- 혈액, 우유 : 묻은 즉시 찬물로 빨고 시간이 경과했다면 짹짹한 소금물에 담갔다 세탁한다.
- 볼펜자국 : 물파스나 에탄올을 적신 수건으로 두드리듯이 닦아낸 뒤 비눗물로 씻어낸다.
- 다리미 자국 : 양파를 잘라서 얼룩 부분에 문지른 뒤 찬물에 흔들어 씻는다.
- 껌 : 얼음 조각을 헝겊에 싸서 껌에 대고 식히면 대부분의 경우 껌이 굳어져서 떨어진다. 껌이 오래 되어 천에 들러붙어 잘 떨어지지 않으면 벤젠을 칫솔에 묻혀 살살 비벼주면 빠진다.
- 녹은 사탕 : 무즙을 묻히거나 무 자른 것으로 두드리면 쉽게 없앨 수 있다.

옷에 얼룩이 묻은 경우 시간이 지나면 그만큼 제거하기 힘들어지므로 즉시 처리하는 것이 좋습니다. 약한 약제를 강한 약제보다 먼저 사용하고, 물이 빠지는 옷은 아닌지도 확인하여야 하죠. 얼룩을 제거한 주변에 둥근 얼룩이 남지 않도록 마무리 작업도 중요합니다.

인터넷을 찾아보면 얼룩을 제거하는 다양한 방법을 알 수 있습니다. 친구들이나 선생님(보호자)과 함께 얼룩 제거 방법을 검색해보고, 다음 얼룩을 제거하는 방법을 적어보세요

### 1) 립스틱





### 2) 다림질 얼룩

### 3) 토마토 케첩





## 마. 나에게 맞는 스타일링

옷을 정리하고 관리하는 것도 중요하지만 옷을 구입하고 꾸미는 것도 자립하는데 꼭 필요한 내용입니다. 학생 때는 주로 교복을 입지만 자립 후 사회에 나가서는 사복을 입어야 하기 때문입니다. 이번에는 체형에 따른 스타일링과 체형별 단점을 커버할 수 있는 스타일링에 대해서 알아볼게요.

### 체형에 따른 스타일링 - 여성편

	<p>전체적으로 둥근 형</p>	<p>허리 라인 경계가 모호하기 때문에 원피스를 입은 뒤에 허리에 벨트로 포인트를 주면 잘록해 보이는 효과가 있다.</p>
	<p>하체가 상체보다 발달한 형</p>	<p>상체보다 하체인 골반이 넓은 스타일입니다. 이런 타입은 다리가 근육질인 가능성이 높고 엉덩이 및 하체에 살이 잘 붙는 타입이기 때문에 스타일을 연출하실 때 하체를 부각시킬 수 있는 옷은 피하는게 좋다.</p>
	<p>상체가 발달한 형</p>	<p>어깨가 골반 보다 발달해서 넓고 반대로 하체쪽은 골반이 좁은 형입니다. 스타일 연출하실 때 박시한 스타일은 피하고 하체를 부각시킬 수 있는 스타일로 플레어 스커트와 같은 것을 입는 것이 좋다.</p>
	<p>상 하체 일정한 형</p>	<p>상 하체 모두 일정한 라인을 가지고 있는 직사각형을 가지고 있습니다. 어깨라인과 골반 모두 굴곡이 완만해 의상에 구애받지 않아 자유로운 룩을 연출할 수 있다.</p>

## 체형에 따른 스타일링 - 남성편

	슬림/적당한 근육	가장 바람직한 체형으로 전체적으로 바디가 슬림한 편이기 때문에 의상에 제약이 없고 상체 하체 중 한 가지만 포인트를 주면서 입으면 된다.
	상체가 발달한 형	하체보다 상체가 발달하여 남성미가 돋보인다. 키가 큰 경우 어떤 룩을 연출해도 괜찮지만 키가 작은 경우 스키니 핏이 아닌 일자핏으로 선택을 해주는데 좋고 상의를 고를 때에는 목폴라 같이 막힌 것이 아닌 브이넥처럼 목 부분이 트인 룩으로 고르는 것이 좋다.
	상 하체가 일정한 형	상체와 하체의 라인이 원만한 스타일을 말한다. 이러한 신체도 키가 큰 경우에는 이상적인 모습으로 볼 수 있지만 반대로 키가 작으면 왜소해 보이기 때문에 상의는 셔츠를 선택 해주시되 베이지, 브라운, 그레이와 같은 톤을 선택해주시고 하의 같은 경우 스키니 핏이 아닌 일자 핏으로 선택을 해주시는 것이 좋다.
	전체적으로 통통	상체와 하체 전체적으로 살집이 붙어 통통 혹은 비만의 형태를 말한다. 주로 키가 큰 스타일 보단 작은 신체에서 많이 볼 수 있다. 대표적인 특징으로는 살로 인해 목이 짧고, 어깨가 사선으로 내려와 둥근 형태이며 키가 클 경우 허벅지 부분의 살집으로 인해 평소 키 보다 작아보이는 특징이 있다. 상의는 다소 짙은 색의 옷으로 선택을 해야 체격이 조금은 날씬해 보이고 넥라인은 브이넥을 해주시면 짧은 목이 시원해 보인다. 바지 같은 경우에는 일자핏 보다는 조금 다리 라인을 잘 도드라진 것으로 해주시되 색상을 블랙 색상과 같은 것으로 선택하시면 슬림해 보이는데 도움이 된다.

## 체형별 단점을 커버해주는 스타일링

상체 비만형	상체가 통통하거나, 뱃살로 인해 커버를 하고 싶을 땐 상, 하의를 다른 룩으로 하시는 것도 하나의 방법이다. 기본적으로 상의는 어두운 계열 색상을 선택하시는게 좋고 하의 같은 경우 이와 대조되는 밝은 색상으로 선택해서 시선을 상체가 아닌 하의 쪽으로 돌리는 것이 좋다.
하체 비만형	상체비만과 반대되는 개념으로 생각을 해서 커버를 해주면 된다. 상의는 밝은 계열의 색상을 선택하고, 하의는 어두운 계열을 선택해주시면 된다. 모자같은 짙은 색감을 가진 아이템을 활용해서 시선을 위로 둘 수 있게 하는 것도 추천한다.
허리가 길고 다리가 짧은 형	이런 경우 상의는 짧은 스타일로 매치 해주시는게 좋다. 크롭 스타일로 되어있는 옷을 매치해서 입어주시게 되면 상체가 짧아보이는 착시효과를 줄 수 있고 바지는 하이웨스트와 같이 매치를 해주시면 커버할 수 있다.
키가 작은 형	체형별 코디 옷 기장은 딱 힙 위에서 끝이 나와 하고 바지와 신발을 같은 색상으로 맞추고 굽이 좀 있는 것으로 골라주면 다리가 길어보이기 때문에 키가 작아 짧아 보이는 다리와 키를 커버하는데 도움이 된다.



# MEMO

---

---







# 지역사회자원활용기술

01. 우리동네 둘러보기
02. 우리동네 그리기
03. 대중교통 이용하기
04. 지역사회 문화시설 이용하기
05. 공공기관 이용하여 민원서류 발급받기
06. 인터넷을 활용하여 민원서류 발급받기
07. 여행계획 세우기
08. 여행소감 나누기

## II . 지역사회자원활용기술

「자립준비프로그램」 지역사회자원활용기술에는 여러분이 사는 지역의 다양한 자원을 적절히 활용할 수 있는 방법을 다룹니다. 길을 걷다가 무심코 지나갔던 곳이 여러분에게 큰 도움을 주는 훌륭한 자원이 될 수 있습니다. 그리고 지역사회에 있는 여러 가지 기관들을 어떻게 활용하느냐에 따라 생활의 질이 달라지기도 하지요. 보호자나 친구들과 함께 교재 내용을 따라가며 해당 기술을 배워봅시다.

지역사회자원활용기술은 다음과 같은 프로그램으로 구성되어 있습니다.

	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
지역사회 자원 활용 하기	·우리동네 둘러보기 ·우리동네 그리기	·우리동네 둘러보기 ·우리동네 그리기 ·지역사회 문화시설 이용하기	·우리동네 둘러보기 ·지역사회 문화시설 이용하기 ·공공기관 이용하여 민원서류 발급받기 ·인터넷을 활용하여 민원서류 발급받기	·우리동네 둘러보기 ·지역사회 문화시설 이용하기 ·공공기관 이용하여 민원서류 발급받기 ·인터넷을 활용하여 민원서류 발급받기
교통수단 활용하기	·대중교통 이용하기	·대중교통 이용하기	·여행계획 세우기 ·여행소감 나누기	·여행계획 세우기 ·여행소감 나누기

### [ 이걸 꼭 알고 가요!! 자원이란? ]



자원이란 하나의 요구(자립)를 충족(완성)하기 위해 동원할 수 있는 인적, 물적, 정보 자원을 포함한 모든 수단을 의미합니다. 즉, 지역사회 자원의 적절한 활용은 성공적인 자립의 지름길이므로 지역사회의 유용한 자원을 파악하고 있어야 할 뿐 아니라, 새로운 자원을 찾기 위한 노력을 기울여야 합니다.

#### 장애인 스포츠 강좌 이용권(예시)

- ☞ 지원 대상
  - 만 19세 ~ 64세 장애인
  - : (우선선정) 만 19세 ~ 64세 저소득 장애인
  - : 국민기초생활보장법에 따른 수급가구 및 차상위 계층의 등록 장애인 본인 우선 선정
- ☞ 지원 내용
  - 1인당 매월 8만 5천원 범위내 스포츠강좌(복수강좌) 수강료 지원
  - 1인당 지원기간 : 10개월
- ☞ 신청방법
  - 온라인신청 : 장애인스포츠강좌이용권 홈페이지(dvoucher.kspo.or.kr) 회원가입 후 [개인회원] 메뉴에서 신청
  - 서면 신청 : 신청자 주민등록상 관할지역의 사·군·구청을 방문하여 서면 신청
- ☞ 신청주체
  - 지원대상자 본인 및 가구의 가구원 또는 그 친척, 기타 관계인
  - 시설보호(거주) 학생은 시설장이 학생별로 신청(서면신청)
  - 지원대상자 및 가구원이 외국인 등록번호를 받은 경우에도 신청 가능(서면신청)

[출처: 장애인스포츠강좌이용권 홈페이지(dvoucher.kspo.or.kr)]

## | 사전평가 |

다음 문항은 여러분의 자립준비정도를 조사하기 위한 자립준비척도 문항 중 지역사회자원활용기술 영역입니다. 잘 읽고 현재 자신의 상태에 “✓”표 하세요.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 처음 가는 곳을 자료(인터넷 등)를 이용하거나 주위 사람에게 물어서 찾아갈 수 있다.	①	②	③	④
2. 목적지까지 지하철 혹은 버스 노선표를 보고 찾아갈 수 있다.	①	②	③	④
3. 내가 살고 있는 지역의 활용 가능한 자원(예 : 도서관, 행정복지센터, 복지관 등)이 어디에 있는지 알고 있다.	①	②	③	④
4. 공공기관(행정복지센터, 시·군·구청 등) 방문하거나 인터넷(정부민원포털)을 이용해 필요한 문서를 발급받을 수 있다.	①	②	③	④
5. 다른 지역으로 이동하기 위한 교통수단을 한 가지 이상 알고 있다.	①	②	③	④

### 나의 점수는? \_\_\_\_\_ 점

- 5점 이하: 자립준비를 엄청 철저하게 해야되는 상황이다! 위급위급!
- 11점 이하: 반은 알지만 반은 모르니까 자립준비를 적당히 철저하게 해야되는 상황이다!
- 15점 이하: 지금 자립하면 조금은 고생할 거다!
- 16점 이상: 당장 혼자 살아도 지역사회자원을 활용할 수 있는 사람. 박수 짹짹~

#### [ 발달 장애아동의 이야기 ]



- ① 일상생활을 지원할 지원 인력과 좋은 관계를 형성하기, 개인별 지원계획에 따라 진행하되, 주 진행 방식을 체험 및 견학 방식으로 진행할 필요가 있음
- ② 실제 장소에서 필요한 자원을 이용하는 체험을 반복하여 학습할 수 있도록 하고, 그 과정에서 교육이 제공 되더라도 수행이 불가능한 부분을 파악하여 이 부분에 대해서는 타인에게 도움을 요청하는 기술을 지도할 필요가 있음

# 1. 우리 동네 둘러보기

내가 사는 지역에는 우리가 이용할 수 있는 다양한 기관들이 있습니다. 우리 지역에 있는 다음 기관들에 대해 조사하여 빈칸을 채워보세요.

기관명	주소	전화번호	서비스, 사업(운영시간 등)
(고용복지플러스센터)			
(경찰서)			
(시청, 행정복지센터)			
(도서관)			
(우체국)			
(병원)			
(보건소)			
(정신건강복지센터)			
(은행)			
(무료법률상담소)			
(문화센터)			
(학교)			
(자립지원전담기관)			

위 기관 중 한 군데를 골라, 직접 방문해봅시다.

내가 선택한 기관은 어디고, 어떤 업무를 하는 곳인가요?

내가 이용할 수 있는 서비스(또는 사업)는 어떤 것이 있나요?

## 전국자립지원전담기관

번호	기관명	주소	연락처
1	서울 자립지원전담기관	서울특별시 강남구 광평로34길 124	02-2226-1524
2	부산 자립지원전담기관	부산광역시 부산진구 연제로 27번길 34	051-441-7006
3	대구 자립지원전담기관	대구광역시 중구 국제보상로 131길 22, 3층	053-243-0090
4	인천 자립지원전담기관	인천광역시 남동구 용천로 208, 사회복지회관 601호	032-204-4279
5	광주 자립지원전담기관	광주광역시 서구 쌍촌로 62-2, 1층	062-672-1930
6	대전 자립지원전담기관	대전광역시 중구 보문로 246, 대림빌딩 802호	042-242-5727
7	울산 자립지원전담기관	울산광역시 남구 대공원로 241, 코오롱파크폴리스상가 208호	052-265-5636
8	세종 자립지원전담기관	세종특별자치시 연서면 월성로 239	044-867-2056
9	경기 자립지원전담기관	(남부) 경기도 의왕시 경수대로 221 태보빌딩 4층 (북부) 경기도 구리시 경춘로242번길 31-13 4층	(의왕) 031-346-6994 (구리) 031-522-6491
10	강원 자립지원전담기관	강원도 춘천시 외솔길25, 2층	033-261-2340
11	충북 자립지원전담기관	충청북도 청주시 흥덕구 공단로 87 407호	043-238-5393
12	충남 자립지원전담기관	충청남도 아산시 배방읍 희망로 32, 217호	041-541-6553
13	전북 자립지원전담기관	전라북도 전주시 덕진구 기린대로 465, 301호	063-714-3329
14	전남 자립지원전담기관	전라남도 순천시 금곡길 21 5층	061-742-4908
15	경북 자립지원전담기관	경상북도 구미시 송정대로 77, 상가동 306호	054-456-9942
16	경남 자립지원전담기관	경상남도 창원시 의창구 용동로 45, 현대썬앤빌 C동 206호	055-265-7942
17	제주 자립지원전담기관	제주특별자치시 월랑로 95	064-759-0846

※ 자립지원 사업 운영지원: 아동권리보장원 자립지원부(02-6454-8500/4번)

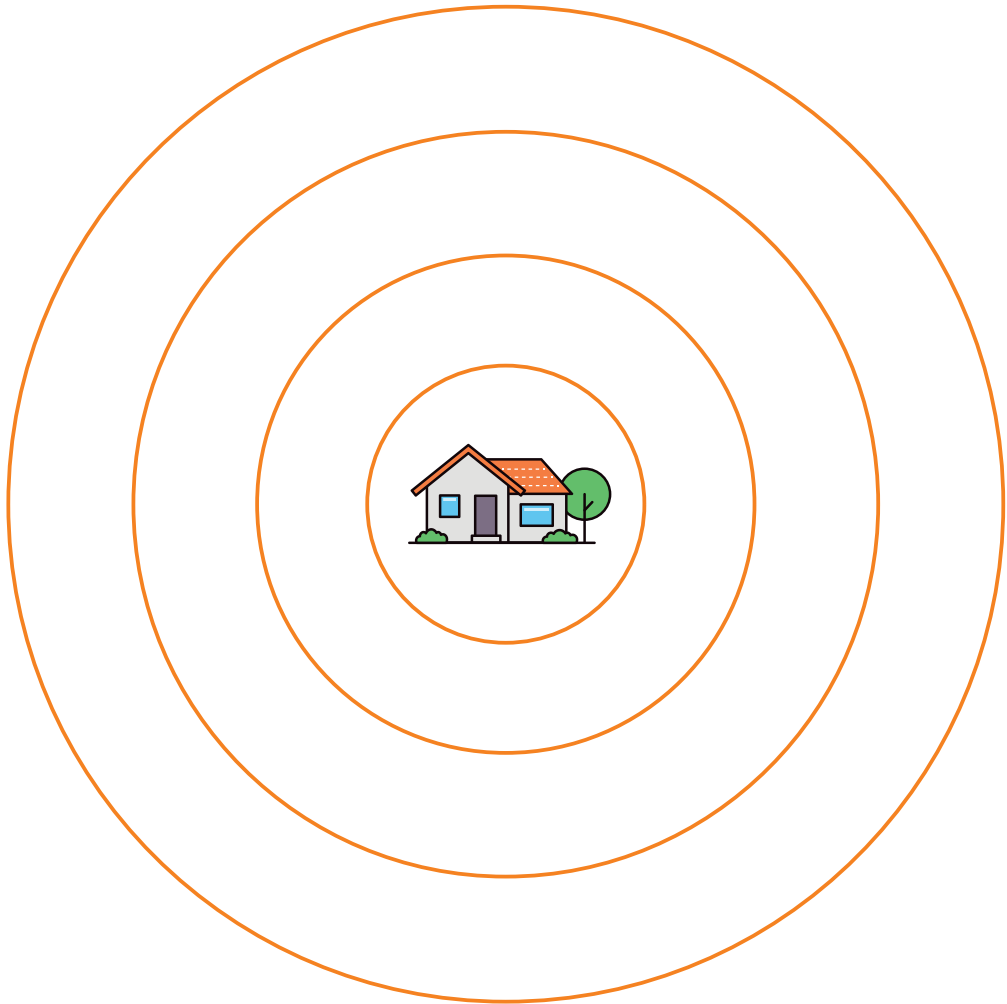
## 전국희망디딤돌센터 현황

번호	시도	센터명	주소	연락처
1	부산광역시	부산보호아동자립지원센터	부산광역시 부산진구 연제로 27번길 34	051-441-7006
2	대구광역시	대구자립통합지원센터	대구광역시 중구 국제보상로 1655	053-243-0090
3	강원도	강원도아동자립지원시설	강원도 원주시 백간길 125 라움	033-735-8179
4	광주광역시	광주아동자립지원전담기관	광주광역시 서구 쌍촌로 62-2	032-204-4279
5	경상북도	희망디딤돌경북센터	경상북도 구미시 송정대로 77, 306호	054-441-9942
6	경기도	희망디딤돌경기센터	(화성) 경기도 화성시 봉담읍 샘마을길 4-16 (고양) 경기도 고양시 일산동구 중앙로 1005	031-298-5242
7	충청남도	희망디딤돌충남센터	충청남도 아산시 배방읍 희망로 32, 217호	041-541-6553
8	전라북도	희망디딤돌전북센터	전라북도 전주시 덕진구 기린대로 465, 115호	063-715-1625
9	전라남도	희망디딤돌전남센터	(순천) 전라남도 순천시 금곡길 21 (목포) 전라남도 목포시 교육로 41번길 9	061-742-4908
10	경상남도	희망디딤돌경남센터	(창원) 경상남도 창원시 의창구 용동로 45 (진주) 경상남도 진주시 진주역로 116	055-265-7942
11	충청북도	희망디딤돌충북센터	2024년 2분기(예정)	
12	대전광역시	희망디딤돌대전센터	2023년 11월(예정)	

※ 희망디딤돌 사업 운영지원: 희망디딤돌 지역허브기관(041-541-6554)

## 2. 우리동네 그리기

방법: 우리집(중앙)을 기준, 거리상으로 가까운 곳에 위치한 기관을 안쪽에, 먼 곳에 위치한 기관을 외각에 그려보기. 그린 기관 밑에 방문하는 방법도 함께 적어보자.



방문하는 방법

### 3. 대중교통 이용하기

먼 곳으로 이동할 때, 내가 활용할 수 있는 대중교통은 여러 가지 종류가 있습니다. 대중교통은 저렴한 가격으로 편리하게 이용할 수 있어서 이용 방법을 잘 알아두는 것이 좋습니다. 다음 물음에 답하고, 여러분이 사는 지역사회의 대중교통에 대해 알아보시다.

1) 버스와 지하철 기본요금은 얼마입니까? 거리에 따라 요금이 달라지나요? (YES / NO)

버스 -

지하철 -

2) 교통카드 구입 방법

교통카드는 수도권 지하철 역사 내 고객센터(1~4호선) 또는 i센터(5~8호선), 전국 편의점과 통신사, 온라인에서 구입이 가능합니다.

※ 주의 구매처에서 생년월일을 등록해야 할인요금이 적용됩니다. 미등록시 일반요금이 적용됩니다.

이외 체크카드나 신용카드를 사용하고 있다면 후불교통카드 기능을 선택하면 교통카드로 사용이 가능합니다.

[출처: 티머니카드&페이 <https://pay.tmoney.co.kr/ncs/pct/ugd/ReadPrchGd.dev>]

가까운 대형할인점에 간다고 가정해봅시다. 버스, 지하철, 택시별 이용 시간과 비용을 조사해보세요. 만약 지하철을 이용할 수 없는 곳이라면 버스와 택시를 비교해보세요.

	타는 곳	내리는 곳	소요시간	비용
버스				
지하철				
택시				

버스나 지하철에 학생이나 장애인을 위한 요금이 있습니까? 얼마인가요? 환승시스템은 어떻게 될까요?



Tip. 대중교통 시간 찾아보기

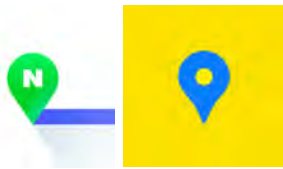
[버스정보시스템(각 지역별로 주소가 다름)]

1. 차량 위치정보, 차량 운행 일정 그리고 차량에 탑승하고 있는 승객 수 등을 통해 준 실시간으로 버스 이동정보를 제공해주는 시스템으로 시내버스 출발시간 및 도착시간을 확인할 수 있습니다.
2. 서울특별시버스정보시스템  
(<https://bus.go.kr/subWayMain.jsp?mnuNm=3>)을 통해 서울지하철 도착 및 출발정보를 확인할 수 있습니다.



[지도어플(카카오맵, 네이버맵)]

1. 카카오맵, 네이버맵 등 지도어플을 실행하여 출발지와 목적지를 검색하고 대중교통 이동방법을 선택하면 대중교통을 이용하여 가장 빠르게 목적지에 도착할 수 있는 방법을 안내합니다. 버스 경우 버스 노선, 탑승하고 있는 승객 수, 현재 버스 위치, 가격을 안내해주고, 지하철 경우 열차 시간, 최소 환승경로, 가격을 안내합니다.



다음의 장소에 대중교통을 이용하여 가 보세요.

	이용할 수 있는 대중교통	타는 곳 (정류장)	내리는 곳	소요시간	비용
대형 할인마트					
도서관					
공원					
지역 내 대학교					
영화관					
구청					

## 4. 지역사회 문화시설 이용하기

지역사회에는 저렴한 비용으로, 혹은 무료로 이용할 수 있는 문화시설이 있습니다. 시민을 위한 도서관이나 주민문화센터, 시설관리공단(수영장, 헬스장 등 보유) 등이 그것입니다. 또한 구청이나 시청 등에서도 지역 주민을 위해 문화 프로그램이나 레슨 등 다양한 프로그램을 제공하고 있습니다.

내가 사는 지역에는 시민을 위한 도서관이 운영되고 있나요?

도서관은 어디에 위치하고 있나요?

찾아가서 회원증을 발급받아, 읽고 싶은 책을 대여해보세요.

평생교육센터나 문화센터 등을 이용해본 적이 있습니까? 있다면, 어떤 프로그램에 참여했었나요?

시청이나 구청에서 운영하는 평생교육센터, 백화점이나 마트에서 운영하는 문화센터 등 프로그램 중에서 여러분이 이용할 수 있는 강좌를 찾아보세요.

친구들과 축구를 하기 위해 축구장을 대여하고 싶다면, 어디로 가야 하는지 알고 있나요?  
어떤 기관을 통해서 공간을 빌릴 수 있는지 찾아보세요.

지역별 시설관리공단에서는 지역의 체육시설(수영장, 배드민턴장, 헬스장 등)을 관리하며 대관사업도 함께 운영하고 있습니다. 내가 살고 있는 지역의 시설관리공단을 찾아보고, 예약하는 방법을 적어주세요

내가 사는 지역의 자립지원 전담기관이나 희망디딤돌센터가 있나요? 나는 그 곳에서 무슨 도움을 받을 수 있을까요?

### 【 자립선배 이야기/총남/자립 1년차 】



대학 시절 자취집을 구하게 되었습니다. 밤에 급하게 구한 자취방은 신축임에도 불구하고 석고를 바른 벽이라 방음도 전혀 안 돼 옆집에서 양치하는 소리도 들리고 커튼으로 가려져 있던 거실 창문은 통유리창이라 할 만큼 컷습니다. 1층인데 밖에서 나는 하수구 냄새가 집 안으로 들어왔고 통유리창 밖에는 분리수거장이 있었습니다. 겨울에 난방하고 있을 때 방문한 터라 집에 습기가 많은 것도 몰랐습니다. 정말 이리지도 저러지도 못하고 그 집에 계속 살다가 사회복지사 선생님을 알게 되어서 이음주택(희망디딤돌센터)에 입주하게 되었습니다. 그동안 전세는 2년 계약을 꼭 채우고 나와야 하는 줄 알았지만, 사회복지사 선생님 덕분에 그 전에 계약을 만료할 수 있음을 알게 되었고, 추천해주신 이음주택(희망디딤돌센터)에 입주하게 되었습니다. 이음주택(희망디딤돌센터)에 입주하여 더 나은 주거공간에서 자립교육을 받으며 더 완전한 자립을 준비하고 있습니다.

## 5. 공공기관 이용하여 민원서류 발급받기

자립 후 자립지원서비스를 신청하려면 보호종료확인서를 제출해야 하는 경우가 발생합니다.

보호종료확인서는 아동복지시설이나 위탁가정에서 보호되다가 종료되었다는 사실을 확인하는 증명서입니다.

보호종료확인서와 같은 민원 서류를 발급받을 때 필요한 준비물은 무엇일까요?

보호종료확인서를 발급받기 위해서는 어디로 가야하나요?

우리 동네에 있는 행정복지센터를 찾아보세요.

행정복지센터에 가기 위해 내가 이용할 수 있는 교통수단 종류는 무엇인가요?

버스 노선, 지하철 등을 조사하여 적어보세요.

행정복지센터 담당공무원을 통하지 않고 '무인민원발급기'를 이용할 수 있습니다. 무인민원발급기는 지역행정복지센터와 대형마트, 지하철역 등에 설치되어 있는데, 자세한 위치는 스마트폰 무료어플(ex, 무인민원발급기검색)을 다운받아서 확인할 수 있고, 정부24 사이트(<https://www.gov.kr/portal/main>) 이용안내를 통해서도 알아볼 수 있습니다.

우리 동네에 설치되어 있는 무인민원발급기를 세 군데 찾아보세요.

## 6. 인터넷을 활용하여 민원서류 발급받기

무인민원발급기를 찾지 않고 집에서 인터넷을 이용해서 발급받을 수 있습니다. 바로 '정부민원포털 정부24(<https://www.gov.kr/portal/main>)'를 이용하는 것입니다. 정부24 홈페이지에 방문하면 여러 가지 민원서류를 발급받을 수 있습니다. 홈페이지를 통해 주민등록등본을 발급받는 절차를 알아보까요? 다음을 따라서 함께 해보세요.



- 1) 회원가입을 하여 로그인을 한 후, '자주찾는 민원'에서 주민등록등본(초본) 교부 신청 버튼을 클릭합니다.



- 2) 민원신청서 작성화면에 표시되는 정보들을 차례로 입력합니다. 이 때 반드시 주민등록지 주소를 입력해야 합니다.

### 주민등록표등본(초본)교부 신청

주민등록표등본
주민등록표초본
영문 주민등록표등본
영문 주민등록표초본

**알려드립니다.**

이 사무는 전자지갑, 전자증명서로 가능한 사무입니다.

**주민등록상의 주소를 확인해 주세요.**

서울특별시    영등포구

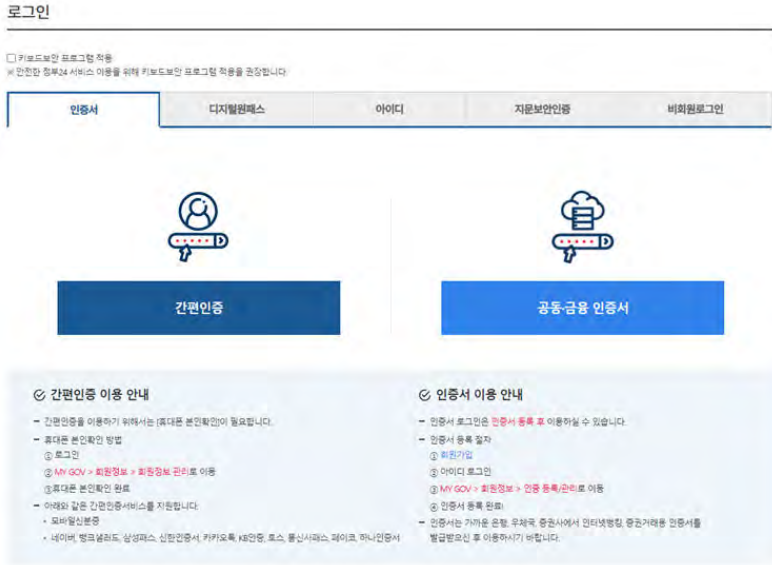
**발급형태를 선택해 주세요.**

발급     선택발급

과거주소 변동사항을 제외한 모든 정보가 표시됩니다. (예 주민등록번호 뒷자리, 세대 정보 등)

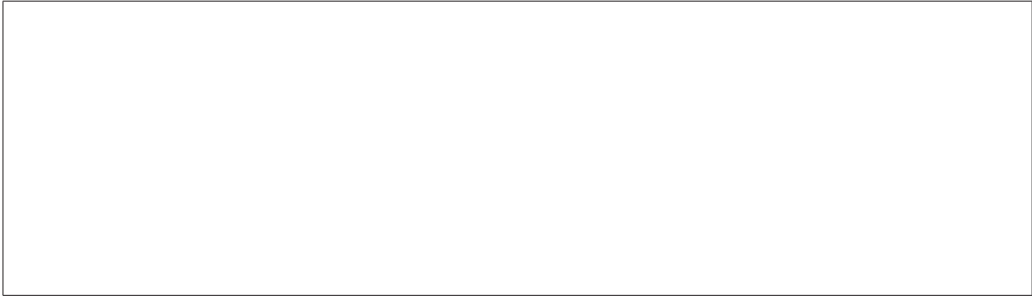
3) 수령 방법을 선택하고, 민원 신청하기 버튼을 클릭합니다.

4) 본인 확인이 필요한 민원일 경우 공인인증서 혹은 간편인증을 진행할 수 있습니다.

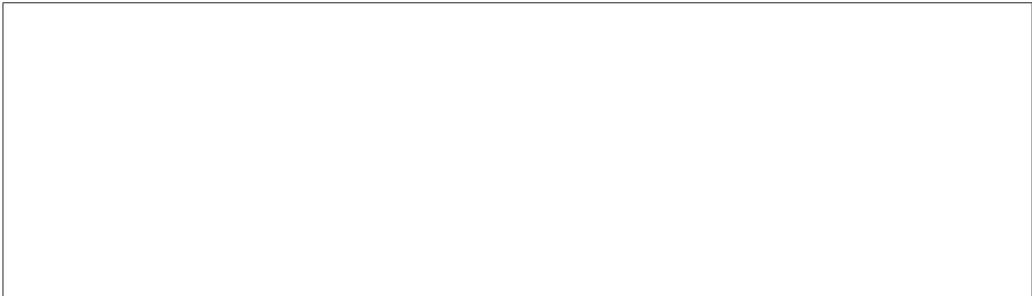


인터넷을 이용해서 민원서류를 발급받아보았나요? 처음에는 어렵게 느껴지겠지만, 몇 번 사용하면 익숙해지면 편리하게 이용할 수 있습니다.

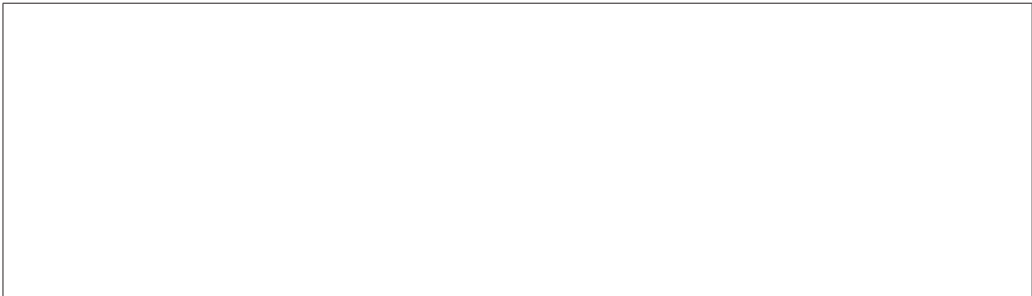
민원업무 외에도 인터넷을 이용하여 다양한 서류들을 발급받을 수 있습니다. 어떤 것들이 있는지 알아보시다.



인터넷을 통해 다양한 업무를 할 수 있는 것의 장점과 단점을 생각해봅시다.



안전하게 이러한 서비스를 활용할 수 있는 방법은 무엇인지 함께 알아보시다.



## 7. 여행계획 세우기

**STEP 1.** 거주지역 내 당일치기 여행 다녀오기

**STEP 2.** 거주지역 외 1박 2일 여행 다녀오기

**STEP 3.** 제주도 2박 3일 여행 다녀오기

아래 양식에 맞게 여행계획을 세워봅시다. 가장 먼저 해야 할 것은 무엇일까요?  
당연히 여행 장소겠죠?

내가 여행가고 싶은 곳(3곳 이상 적기)

### Tip. 여행정보 찾는 방법

한국관광공사 (<https://www.visitkorea.or.kr/>)나 렛츠코레일 (<https://www.letskorail.com>) 홈페이지를 둘러보면, 여행지와 관련된 많은 정보들을 얻을 수 있습니다. 또한 SNS(인\*타 또는 네\*버, 유\*브)의 여행채널을 검색해 보아도 많은 정보를 얻을 수 있습니다. (해시태그를 이용하여 여행, 맛집, (해당지역)데이트 등 검색하여 정보를 탐색하는 방법도 있어요)  
예) 인스타: travel\_behappyhere, travelmenu\_stay, etc



### [ 자립선배 이야기/충남/자립 8년차 ]



'누구에게 도와달라고 말하세요.'

꿈을 위해 워킹홀리데이를 다짐한 후 100만원만 가지고 무작정 한국을 떠났습니다. 중간에 비행기 지연과 경유로 국제미아가 될 뻔했지만 무사히 호주에 도착했습니다. 막상 도착하니 영어는 발음이 귀에 익지 않아 알아들을 수 없었고 스마트폰도 로밍할 줄 몰라 사용할 수 없었습니다. 일단 공항에서 제일 가까운 셰어하우스로 가 덩치 큰 외국인들 사이에 끼서 "내일 한국으로 돌아가야겠다" 생각하며 후회의 밤을 보냈습니다. 다음 날도 방향하던 중 아직도 잊히지 않는 이름 프랑스인 데미안에게 도움 청해 핸드폰 로밍에 성공했습니다. 스마트폰 검색으로 먼저 자리 잡은 한국인을 만나 호주에서 일자리를 얻었고, 일하면서 만난 사람들에게는 집구하는 법을, 집에서 만난 사람들에게는 계좌개설, 환전, 문화 등 모든 자립 정보를 묻고 물어 성공적으로 워킹홀리데이를 마칠 수 있었습니다.

혼자서 문제를 마주했을 때 포기해야 한다는 생각이 가장 먼저 들었습니다. 하지만 도움을 구하고, 받으며 문제를 해결하고 자신감을 얻을 수 있었습니다. 여러분들의 자립은 저처럼 대담하지 않았으면 합니다. 충분히 준비하시고, 어려운 상황을 마주하면 도와 달라고 자신 있게 요청해 충분한 도움을 받아 "퇴소 전으로 돌아가고 싶다"는 생각에서 탈피하시길 바랍니다.



여행장소가 정해졌다면, 이제는 구체적인 여행계획을 세워봅시다. 시간에 따라 여행 일정을 계획하고, 특별히 필요한 물품은 없는지, 비용은 얼마 정도 드는지 함께 생각해봅시다.

**여행계획표**

▶준비물

의류	세면도구	의약품	화장품	잡화	기타

▶여행코스

코스 1	코스 2	코스 3	코스 4	코스 5

▶여행지 정보(사진첨부)

--	--	--	--

▶일정표

날짜	시간	세부일정	이용경비	기타사항



TIP. 교통편 예매하는 방법

1. 고속버스

고속버스[티머니] 어플리케이션을 다운받아 여행지역 내 터미널을 목적지로 검색하고, 인원, 시간을 설정하여 일정에 맞는 교통편을 결제하면 예매가 완료된다.



고속버스티머니  
어플 다운로드

2. 기차

코레일 어플리케이션을 다운받아 여행지역 내 기차역을 목적지로 검색하고, 인원, 시간을 설정하여 일정에 맞는 교통편을 결제하면 예매가 완료된다.



코레일톡  
어플 다운로드

3. 비행기

항공권 최저가 비교 어플리케이션 스카이스캐너를 다운받아 목적지를 검색하고 인원, 시간을 설정하여 여행일정에 맞는 교통편을 찾아 결제하면 예매가 완료된다.



스카이스캐너  
어플 다운로드

※ 여행 일정에 맞춰 돌아오는 교통편도 잊지 말고 예약하세요.

일정과 비용 등을 계획하면서 중요하게 생각해야 할 것이 있습니다. 낯선 곳을 여행할 때 주의해야 할 사항들이죠. 여행을 떠난다는 기분에 들떠서 안전관리를 소홀히 할 경우, 돌이킬 수 없는 사고를 당할 위험이 있습니다. 이번 여행에서 주의해야 할 사항은 무엇이 있나요? 안전을 위해 준비해야 할 것은 어떤 것이 있을까요? 함께 생각해봅시다.

안전을 위해 여행자보험에 가입하는 것도 좋은 방법이죠. 여행자보험은 인터넷을 통해서 간단하게 가입할 수 있습니다. 인터넷을 검색해서 여행자보험을 가입할 수 있는 방법을 알아보세요.

### [ 자립선배 이야기/서울/자립 2년차 ]



안녕하세요 저는 성인이 되고 학창시절 수학 여행을 제외하고는 여행을 가본 적이 없어서 시골 언니라는 프로그램을 통하여 무료로 1달 정도 시골 체험을 했습니다. 금전적인 문제로 여행은 생각도 못했었는데 알아보니 여행 지원을 해주는 다양한 프로그램이 있다는 것을 알았고 덕분에 여행도 하며 좋은 다양한 사람들도 만날 수 있었습니다. 그동안 지친 마음도 시골 체험을 통하여 힐링 할 수 있었던 저에게 가장 성공적인 첫 도전이었던 것 같습니다.

다 준비되었다면, 즐거운 마음으로 여행을 떠납니다. 여행을 하면서 스스로 미션을 정하고 수행하는 것도 재미있는 활동이 될 것입니다. 나만의, 혹은 우리만의 미션을 세 가지 이상 정해보세요.

여행을 할 때 무엇보다 안전이 중요합니다. 여행을 계획하면서 생각했던 여행 시 주의사항을 다시 한 번 기억하면서 안전하고 즐거운 여행을 즐겨봅시다.



## 8. 여행소감 나누기

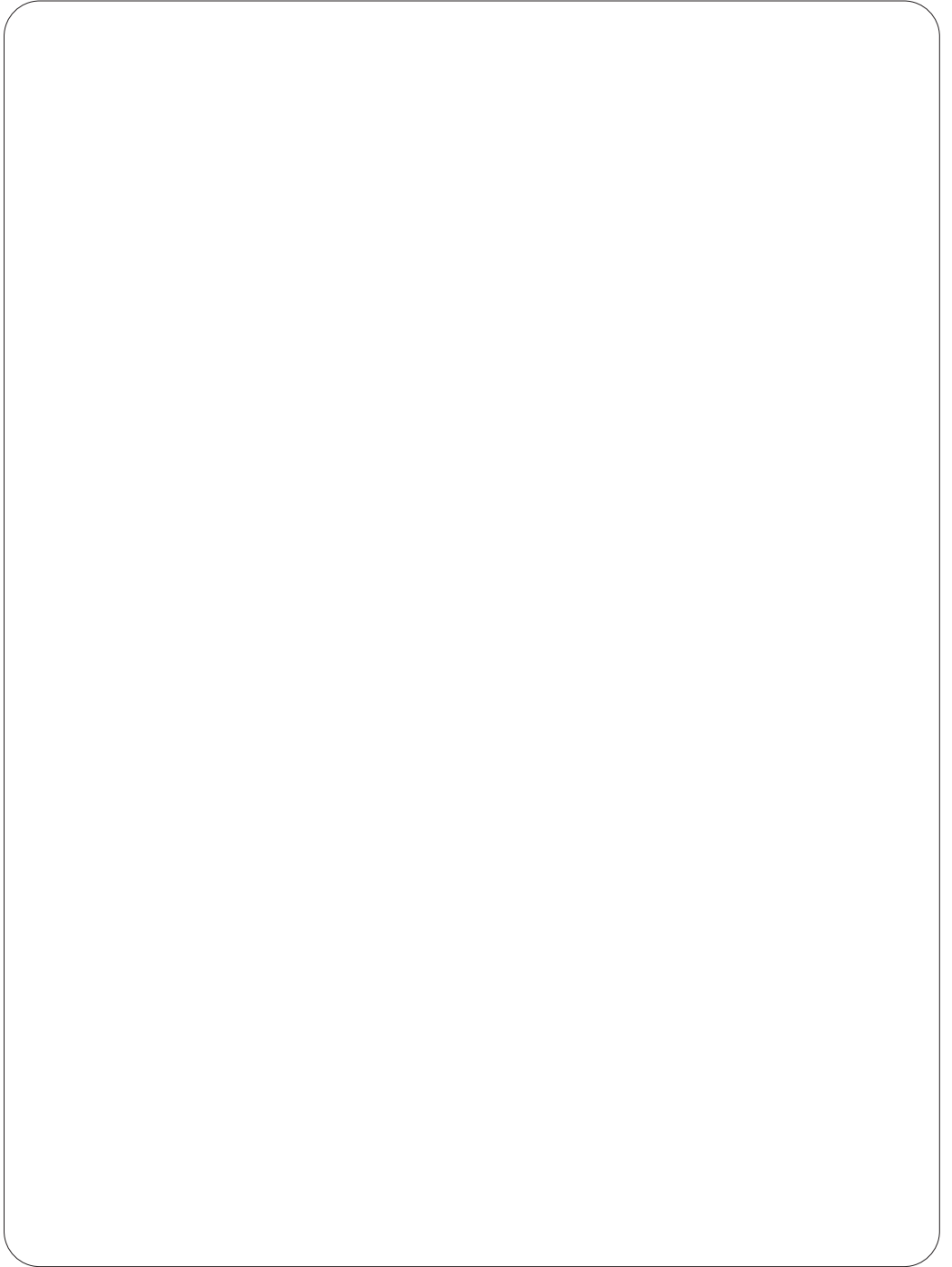
여행은 즐거웠나요? 어떤 것을 보고, 무엇을 느꼈나요?

친구나 보호자에게 여행에 관해 이야기해보세요. 그 전에 다음 양식에 따라 자신의 소감을 정리한다면 쉽게 전달할 수 있을 것입니다.

나의 여행 일기	
일시	여행지
주요 일정	
미션	1. 2. 3.
인증사진	
(사진소개)	(사진소개)
여행하며 느낀 점 (좋았던 점, 힘들었던 점 등)	

여행 중에 받은 승차권이나 영수증, 입장권 등을 붙여보세요. 이것 역시 추억이 될 수 있습니다.

### 여행의 흔적들



**MEMO**

---

---







# 자기관리기술

01. 나 자신 돌보기
02. 건강 유지하기
03. 내 마음 다스리기
04. 건강하게 이성과 교제하기
05. 사기예방하기

### III. 자기관리기술

「자립지원프로그램」 자기관리기술(이하 동일)에서는 자신을 깔끔하면서도 건강하게 관리할 수 있는 방법, 어른이 되는 과정을 건강하고 건전하게 보낼 수 있는 방법 등을 배우게 됩니다. 다른 부분들과 마찬가지로 삶의 기본이 되는 중요한 내용이므로 꼼꼼히 살펴보시기 바랍니다.

자기관리기술에서는 단계별로 다음과 같은 프로그램을 다룹니다.

	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
나 자신 돌보기	·청결한 나 ·규칙적인 생활 ·충분한 휴식 ·여가시간	·규칙적인 생활 ·충분한 휴식 ·여가시간 ·건강하게 SNS 활용하기	·규칙적인 생활 ·충분한 휴식 ·여가시간 ·건강하게 SNS 활용하기	·충분한 휴식 ·여가시간 ·건강하게 SNS 활용하기 ·외모 관리하기
건강 유지하기	·질병에 걸리기 전에 예방하기 ·몸이 아플 때	·건강한 몸 만들기 ·질병에 걸리기 전에 예방하기 ·몸이 아플 때	·건강한 몸 만들기 ·응급처치 ·술과 담배로부터 내 몸 지키기	·응급처치 ·술과 담배로부터 내 몸 지키기 ·스스로 건강 챙기기
내 마음 다스리기	·감정 일기쓰기	·감정 일기쓰기	·스트레스 이해하기 ·스트레스 다스리기 ·나의 스트레스 ·우울증 바로알기	·스트레스 다스리기 ·나의 스트레스 ·우울증 바로알기 ·마음 건강 관리하기
건강하게 이성교제하기	· No라고 말하기	·이성친구 사귀기 ·성적인 행동 ·성적인 관계는 언제? ·No라고 말하기	·언제 부모가 될까? ·성희롱, 성폭력, 디지털 성범죄, 데이트폭력 예방하기	·성희롱, 성폭력, 디지털 성범죄, 데이트폭력 예방하기
사기 예방하기			·피싱범죄 ·중고거래	·피싱범죄 ·중고거래



#### [ 발달 장애아동의 이야기 ]

- ①안전하게 활동하기
- ②나를 옹호하기에 대한 프로그램을 추가할 필요가 있음

#### 장애인 전문 권리구제 기관

장애인권익옹호기관	발달장애인지원센터 권익옹호팀
<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 설치근거                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- 장애인복지법 제59조의11(장애인권익옹호기관 설치 등)</li> </ul> </li> <li>☞ 주요업무                     <ul style="list-style-type: none"> <li>· 지역장애인권익옹호기관에 관한 지원</li> <li>· 장애인학대 예방 관련 연구 및 실태조사</li> <li>· 장애인학대 예방 관련 프로그램 개발·보급</li> <li>· 장애인학대 예방 관련 교육 및 홍보</li> <li>· 장애인학대 예방 관련 정책의 개발</li> <li>· 장애인학대 관련 통계의 생산 및 제공 등</li> </ul> </li> <li>☞ 지역센터                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- 17개 시도별 1개소 설치</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 설치근거                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- 발달장애인 권리보장 및 지원에 관한 법률 제33조(발달장애인지원센터), 34조(발달장애인지원센터 임무)</li> </ul> </li> <li>☞ 주요업무                     <ul style="list-style-type: none"> <li>· 피해 시 안전 보장 및 지원</li> <li>· 수사 및 재판 시 동행 및 조력</li> <li>· 필요 서비스 제공</li> <li>· 피해 및 문제 해결 지원 등</li> </ul> </li> <li>☞ 지역센터                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- 17개 시도별 1개소 설치</li> </ul> </li> </ul>

**장애학대신고 1644-8295**  
경찰서 112

☎ 전화   📠 문자   📞 카카오톡으로도 신고 가능합니다.  
신고 시 가까운 장애인권익옹호기관으로 연결됩니다.

**발달장애인을 위한 신고전화**  
**1522-2882**

[출처 : 중앙장애인권익옹호기관(<https://www.naapd.or.kr>) / 중앙장애아동발달장애인지원센터 (<https://www.broso.or.kr>)]

# | 사전평가 |

다음 문항은 여러분의 자립준비정도를 조사하기 위한 자립준비척도 문항 중 자기관리기술과 심리정서영역입니다. 잘 읽고 현재 자신의 상태에 “✓”표 하세요.

문항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
자기관리기술	1. 건강을 위한 생활습관이 잘 되어있다. (예를 들어, 규칙적인 생활, 예방주사, 손 씻기, 양치질하기, 치과검진 등)	①	②	③	④
	2. 성(性)적 행동을 결정하기 전에 반드시 고려해야 할 사항이 무엇인지를 알고 있다.	①	②	③	④
	3. 성폭력 피해 시 도움을 받을 수 있는 긴급전화 등 한 가지 이상 방법을 알고 있다.	①	②	③	④
	4. 성적접촉으로 인해 생길 수 있는 위험(에이즈, 매독, 임질 등)을 알고 있고 예방법을 이해하고 있다.	①	②	③	④
	5. 담배, 술, 약물 등을 누군가 권유했을 때 거절할 수 있다.	①	②	③	④
	6. 바람직한 이성교제에 대해 알고 있다.	①	②	③	④
	7. 응급상황이 발생했을 때 상황에 따른 응급처치 요령을 알고 있다.	①	②	③	④
	8. 건강상태, 가족의 질병경험, 병원기록 등을 묻는 질문에 대답할 수 있다.	①	②	③	④
	9. 스트레스 해소법과 감정조절을 할 수 있는 방법을 가지고 있다.	①	②	③	④
심리정서	1. 나는 때때로 아무런 이유없이 무척 불안할 때가 있다.	①	②	③	④
	2. 나는 때때로 아무런 이유없이 무척 외로울 때가 있다.	①	②	③	④
	3. 나는 때때로 아무런 이유없이 무척 슬프고 우울할 때가 있다.	①	②	③	④
	4. 나는 때때로 아무런 이유없이 죽고 싶은 생각이 들 때가 있다.	①	②	③	④

## 나의 점수는? \_\_\_\_\_ 점

- 15점 이하: 자립준비를 엄청 철저히 해야되는 상황이다! 위급위급!
- 25점 이하: 반은 알지만 반은 모르니까 자립준비를 적당히 철저히 해야되는 상황이다!
- 35점 이하: 지금 자립하면 조금은 고생할 거다!
- 45점 이상: 당장 혼자 살아도 자기관리를 철저히 할 수 있는 사람. 박수 짹짹~

# 1. 나 자신 돌보기

## 가. 청결한 나

자립하여 살 때 우리는 우리가 필요한 것들을 관리하고 계획할 줄 알아야 합니다. 이 과정에서 나 자신을 돌보기 위해 알아야 할 것은 무엇인지 살펴볼 것입니다. 먼저, 나 자신을 가꾸기 위해 필요한 것이 무엇인지 생각해 봅시다.

어떤 사람을 만났을 때, '청결하다'는 인상을 받은 적이 있습니까?

그 사람의 어떤 부분이 그렇게 느끼게 했습니까?

깨끗한 몸 상태를 유지하는 것은 다른 사람에게 좋은 인상을 줄 뿐 아니라 내 기분도 좋게 하고 건강할 수 있도록 돕는 역할도 합니다. 다음은 우리가 몸을 깨끗하고 말끔하게 하기 위해 흔히 사용하는 물품 목록입니다. 모든 것이 필요한 것은 아니죠. 여러분이 사용하는 것에 동그라미 치고, 필요한 것들을 추가해보세요.

비누·면도기·칫솔·치약·면도크림·핸드로션·샴푸·빗·화장지

용품 :

작성된 목록을 가지고 마트에 가서 가격을 비교해보거나, 인터넷 검색을해보세요. 그 중에는 여러분이 미처 생각하지 못했던 것도 있을 것입니다. 그러한 물품은 목록에 적고 가격도 기입해 두세요. 여러분이 원하는 물건의 브랜드와 용량, 가격 등을 비교해보세요.



### 나. 규칙적인 생활

성공적인 자립생활을 위해서는 스스로 자신의 생활을 계획하고 실천하는 것이 무엇보다 중요합니다. 나의 생활 패턴을 생각하며 1주일(단기), 1달(중기), 1년(장기) 생활 계획표를 작성해보세요. 그리고 계획에 따라 생활했는지 스스로 평가 후 개선 방향을 작성해보세요.

1주일 단기 계획 작성해보기

월	
화	
수	
목	
금	
토	
일	

1개월 중기 계획 작성해보기

1주	
2주	
3주	
4주	

1년 장기 계획 작성해보기

봄	
여름	
가을	
겨울	

## 다. 충분한 휴식

우리는 건강을 위해 적절한 운동과 휴식이 필요합니다. 우리가 얼마만큼 쉬어야 하는지는 개개인의 활동량, 건강정도, 수면량 등에 따라 달라집니다. 우리가 밤에 충분히 자지 못한다면 하루 종일 기분이 안 좋고 피곤함을 느낄 것입니다.

학교나 직장을 다니며 보통 몇 시에 잠자리에 듭니까?

보통 몇 시에 일어납니까?

하루 몇시간의 수면을 취하십니까?

수면시간이 나에게 충분합니까?

만약 그렇지 않다면 수면시간을 늘릴 수 있는 방법은 무엇이 있을까요?

잠이 쉽게 오지 않아 힘들어하는 사람들이 많습니다. 우리에게도 있을 수 있는 일이죠. 다음은 잠이 오지 않을 때 잘 수 있도록 돕는 방법들입니다.

- 취침 2시간 전에 족욕이나 반신욕 하기
- 자기 전에 우유 한잔 마시기
- 자기 전에 책읽기
- 조용한 음악 듣기
- 오전 햇볕 쬐기(30분이상) 및 규칙적으로 운동하기 (자기 직전에는 하지 말 것)
- 조용한 생각, 기도, 묵상
- 밤에는 집안 조명 낮추기
- 술과 커피 자제하기

잠자리에 들기 위하여 술을 마시거나 수면제를 먹는 것은 건강한 수면 습관을 형성하는 데 어려움이 있습니다.

밤에 할 일들이 있어 우리는 흔히 충분한 수면을 취하지 못하기도 합니다. 여러분이 해야 할 것과 시간을 아래 표에 적으세요. 그리고 몇 시에 잠자리에 들 수 있을지 미리 계획하세요. 이 때 내일 아침을 좀 더 가볍게 만들 수 있도록 오늘 해야 하는 일들을 모두 적어야 합니다. 예를 들면, 전날 저녁에 학교 갈 준비를 미리 해둘 수 있지요. 내일을 위해 오늘 해야 할 일들을 적어 보세요.

해야 할 일	시간





## 라. 여가 시간

우리가 하는 선택 중 하나는 '여가 시간을 어떻게 보낼 것인가' 하는 것입니다. 여가 시간에 우리는 즐거울 수 있을 만한 것을 해야만 합니다. 가끔 아무것도 하지 않고 시간을 보내곤 하는데, 이것도 하나의 선택이라고 할 수 있습니다. 자, 이제 우리가 즐겁게 여가 시간을 보낼 수 있을 만한 것이 무엇이 있는지 생각해봅시다.

여가시간에 무엇을 하면 가장 즐겁습니까?

이 활동이 즐거운 이유는 무엇입니까?

이 행동이 가져올 수 있는 결과들은 무엇이 있을까요?

행동 \_\_\_\_\_

긍정적인 결과

부정적인 결과

내가 원할 때 이러한 활동을 할 수 있습니까?  
만약 그렇지 않다면, 어떻게 하면 좀 더 자주 할 수 있을까요?

가장 좋아하는 운동은 무엇입니까?

다른 사람과 어울리는 활동 중 가장 좋아하는 것은 무엇입니까?

## 마. 건강하게 SNS 활용하기

SNS를 하기 위해 스마트폰이 필요한데, 하루 몇 시간 하고 있다고 생각하나요?

어떤 SNS를 주로 이용하나요?

어떠한 내용을 업로드(포스팅, 영상, 쇼츠) 하나요?

어떠한 업로드(포스팅, 영상, 쇼츠) 내용에 관심이 있으며 좋아요를 누르나요?

### 스마트폰 중독 자가진단을 해보세요.

[출처: 서울성모병원 네이버 포스트]

1. 스마트폰이 없으면 떨리고 불안하다.	<input type="checkbox"/>
2. 스마트폰을 잃어버리면 친구를 잃는 느낌이다.	<input type="checkbox"/>
3. 하루에 스마트폰을 2시간 이상 사용한다.	<input type="checkbox"/>
4. 스마트폰 어플이 30개 이상이며 대부분 사용한다.	<input type="checkbox"/>
5. 화장실에 스마트폰을 가져간다.	<input type="checkbox"/>
6. 스마트폰 자판이 컴퓨터 자판과 같은 배열이다.	<input type="checkbox"/>
7. 스마트폰으로 자판을 입력하는 속도가 남들보다 빠르다.	<input type="checkbox"/>
8. 식사 중 스마트폰이 울리면 바로 확인한다.	<input type="checkbox"/>
9. 스마트폰을 나의 보물 1호로 생각한다.	<input type="checkbox"/>
10. 스마트폰으로 2회 이상 온라인 쇼핑을 했다.	<input type="checkbox"/>

스마트폰 중독 체크

3~4개: 스마트폰 중독 위험군 ( )

5~7개: 스마트폰 중독 의심 ( )

8개 이상: 스마트폰 중독 ( )



스마트폰 사용시간은 하루 2시간 이내로 사용하는 것이 바람직합니다.  
스마트폰은 시청각에 매우 자극적인 요소들이 많아 성장 중인 청소년에게는 악영향을 끼칠 수 있습니다.

### <더 알아보기> 악플, 사이버 불링

#### # 사이버 폭력도 사라져야 할 '폭력'

온라인에서 벌어지는 괴롭힘은 주변 사람들의 눈에 잘 띄지 않아요. 하지만 스마트폰이 켜져 있는 24시간 내내 괴롭힘에 노출되죠. 엄연한 폭력입니다. 하지만 전화기 속에서 은밀히 이뤄지기에 주위의 관심이 필요해요. 장난으로 시작한 일이 누군가에게는 평생 트라우마가 될 수 있다는 점. 우리 모두 기억해야 합니다.

SNS를 비롯한 온라인 공간에서 비판적인 안목을 가지고, 옳지 않은 것은 제대로 지적하는 용기도 필요합니다.

여러분께 이 말을 꼭 하고 싶어요.

“보이지 않는 곳에서도 타인을 배려하는 태도와 분별력을 가지세요.

그러면 우리 모두 건강한 SNS 생활을 할 수 있어요.”

#### 사이버 불링(폭력)

가상공간을 뜻하는 '사이버'(cyber)와 집단 따돌림을 뜻하는 '불링'(bullying)을 합한 신조어. 가상공간에서 특정인을 집단으로 따돌리거나 집요하게 괴롭히는 행동입니다. 코로나19 사태 이후 더욱 증가세를 보이고 있어요. 사이버 불링에는 여러 종류가 있어요. 여러 학생이 한 학생을 욕하고 비난하다 피해 학생이 채팅방을 나가면 끊임없이 초대하며 괴롭히는 '카톡 감옥', 데이터를 뺏는 '데이터 셔틀', 카카오톡 이모티콘이나 기프티콘 선물을 강요하는 '기프티콘 셔틀'도 있어요. 모두 없어져야 할 폭력입니다.

박현아 선생님 ('우리 아이 주식 부자 만들기'저자, 꾸그 어린이 경제 강사)

[참고자료 : 사이버불링 관련 <http://www.econoi.com/news/articleView.html?idxno=33032>]

#### 사이버 불링 가해자가 됐을 때 받을 수 있는 불이익

알기쉬운법령정보

<https://easylaw.go.kr/CSP/CnpClsMain.laf?popMenu=0v&csmSeq=659&ccfNo=6&cciNo=1&cnpClsNo=1>



사이버불링  
관련 정보

#### 사이버 불링 피해자가 됐을 때 도움을 요청할 수 있는 기관 및 방법

사이버범죄신고시스템

<https://ecrm.police.go.kr/minwon/main>



사이버범죄 신고  
홈페이지

## 바. 외모 관리하기

위생을 철저히 하여 청결한 상태를 유지하는 것도 중요하지만 사회생활을 하면서 다양한 사람들과 만나게 됩니다. 긍정적인 첫인상을 심어주기 위해서는 위생에서 나아가 외모 관리도 매우 중요한 부분입니다. 주기적인 관리가 필요한 부분과 관리방법, 관리용품에 대해서 함께 알아보시다.

### Tip. 외모 관리하기 - 남성편

당장 내일부터 바꿀 수 있는, 약간의 시간 투자만으로 외모에 변화를 극대화 할 수 있는 내용들을 알려드릴게요.

눈썹	눈썹은 사람 인상을 좌우하는 가장 큰 요소 중 하나입니다. 눈썹 형태에 따라 둥근인상, 샤프한 인상, 시크한 인상, 남자다운 인상 등을 보여줄 수 있습니다. 눈썹관리가 어렵게 느껴지실 수 있지만 화장품 샵에서 판매하는 셀프 눈썹 관리 제품을 이용해볼 수 있습니다. 실패하지 않는 팁은 최소 한 번만 눈썹 관리 샵에서 다듬고 자란 부분만 스스로 다듬는걸 추천드려요.
헤어스타일	남자에게 헤어스타일은 매우 중요합니다. 중요한 것은 내 얼굴형과 체형, 스타일에 어울리는 헤어스타일을 찾는 것입니다.
잔털	잔털은 신경쓰지 않으면 그냥 넘어가기 쉽지만 깔끔하게 관리하는 것이 중요합니다. 가장 티 나는 코털의 경우 최소 1주일에 한 번 정도는 거울을 보며 빠져나온 부분을 정리해 줘야 합니다. 쪽가위 또는 코털 정리기 제품도 있으니 구입하여 이용해보세요.
화장품	최소 선크림은 필수!! 선크림을 바르면 피부 톤도 업되고 잡티도 어느정도 커버할 수 있습니다. 피부관리 측면에서도 필수이니 외출 시 꼭 발라주세요. 추가로 하나를 더 발라야 한다면 수분크림을 발라 피부의 보습도 함께 챙겨주세요.



Tip. 외모 관리하기 - 여성편

당장 내일부터 할 수 있는 관리 방법을 알려드릴게요. 관리는 꾸준함이 제일 중요하다는거 꼭 기억해주세요.

화장품 사용하기	스킨, 로션, 수분크림을 통해 피부관리를 할 수 있고, 여드름 등 트러블이 생겨 신경쓰인다면 파운데이션 등 기초화장품을 사용하여 커버할 수 있습니다.
헤어 스타일링 하기	스타일 바꾸기 : 의복스타일에 맞춰 헤어스타일에 변화를 준다면 자연스러움을 연출할 수 있습니다. 갈라진 모발 끝 정리하고 염색하기 : 6~8주에 한 번씩 갈라진 모발 끝을 정리하고 필요하다면 뿌리염색도 하면 깔끔한 이미지를 보여줄 수 있습니다.
피부에 신경쓰기	각질제거하기 : 일주일에 한 번씩 부드러운 각질 제거제와 클렌저를 섞어서 얼굴에 부드럽게 마사지하듯 바르세요. 미온수로 헹구세요. 블랙헤드 제거하기 : 블랙헤드는 과도한 피지 분비로 인해 노폐물이 쌓이면서 바깥으로 돌출되는 부분이 공기와 만나 산화되면서 검은색 빛을 띄게 됩니다. 화장품샵에서 판매하는 블랙헤드 코팩을 구입하여 사용해 보세요. 모공에 이물질과 노폐물을 깨끗하게 제거할 수 있습니다. 1주일에 1회 정도 주기적으로 관리해주는게 중요합니다. 스스로 간단한 얼굴 마사지하기 : 화장품 샵에서 마스크 팩을 구입하여 주 2회 정도 해 피부에 수분을 보충해주세요.

<영상으로 배우기>

헤어스타일/헤어스타일링/헤어스타일링용품 검색하여 영상시청

(YouTube) 피부관리/화장법/피부관리용품 검색하여 영상시청



## 2. 건강 유지하기

### 가. 건강한 몸 만들기

규칙적인 운동은 비만을 포함한 여러 가지 질병을 예방할 수 있는 중요한 수단입니다.

다음 O, X 퀴즈를 통해 여러분이 운동에 대해 얼마나 알고 있는지 테스트해보세요.

- 1) 운동을 하면 힘이 들기 때문에 우리 몸에 있는 에너지가 점점 사라질 것입니다. (정답: O / X )
- 2) 운동을 하면 노화를 예방할 수 있습니다. (정답: O / X )
- 3) 규칙적으로 운동을 하면 자신감이 높아집니다. (정답: O / X )
- 4) 다이어트에서 운동은 매우 중요한 부분을 차지합니다. (정답: O / X )
- 5) 하루에 두 번 20분씩 걷는 것으로도 체력을 향상할 수 있습니다. (정답: O / X )

#### 정답

- 1) X, 운동을 하면 에너지는 사라지지만 시간이 지나거나 밥을 먹으면 다시 회복됩니다. 오히려, 조금씩 체력이 늘어납니다. 만약 여러분이 규칙적으로 운동을 하게 된다면 힘이 생겨날 것입니다.
- 2) O, 운동은 우리 몸을 구성하고 있는 뼈와 근육, 인대, 힘줄 등을 강하게 만듭니다.
- 3) O, 운동을 할 때 목표를 세우고 실천하면 성취감과 자신감을 느끼게 됩니다. 여러분 스스로 계획하여 실천할 수 있을 정도면 충분합니다.
- 4) O, 운동은 칼로리를 소모하며, 몸매를 건강하게 만들어줍니다. 운동은 다이어트에서 매우 중요한 부분을 차지하는데, 운동을 하지 않고 식이요법만으로 살을 빼려고 한다면 피부 탄력이 없어지고, 대부분 요요현상이 나타나 다이어트에 실패하게 됩니다. 그러니 다이어트를 생각하고 있는 여러분, 운동부터 시작해보세요.
- 5) O, 걷기 운동은 다른 격렬한 운동만큼이나 운동효과를 볼 수 있는 운동입니다. 즉, 하루에 두 번 20분씩 걷는 것으로도 충분히 체력을 향상할 수 있습니다.



체질량지수(BMI : Body Mass Index)를 아시나요?

체질량지수는 키와 몸무게를 이용하여 비만 정도를 추정하는 계산법으로, 비교적 정확하게 체지방 정도를 반영할 수 있어 가장 많이 이용되는 비만 지표입니다.

다음 공식을 이용하여 체질량지수를 알아보시다.

$$\text{체질량지수(BMI)} = \text{몸무게(kg)} \div [\text{신장(m)} \times \text{신장(m)}]$$

※ 잠깐! 여기서 신장(키)의 단위는 cm가 아니라 m라는 것을 기억하세요.

계산해보았나요? 다음 결과표를 보고 평가해봅시다.(네이버에서 체질량지수 계산해보기)

- 17 이하 : 저체중
- 18 ~ 23 : 정상체중
- 24 ~ 25 : 과체중
- 25 이상 : 비만
- 20 이상 : 고도비만

운동을 하고 싶은 마음은 있지만 규칙적으로 운동하기 어려운가요? 다음과 같은 운동계획표를 작성해 실천해보세요. 날짜와 시간, 그 시간에 할 수 있는 운동을 구체적으로 작성하고, 실천한 내용을 '진행결과'에 적는 방법으로 활용할 수 있습니다. 오늘부터 일주일동안의 운동계획표를 작성해봅시다.

날짜	시간	운동/활동	진행결과

운동을 통해 건강을 유지하는 것은 물론이고, 즐거움과 성취감을 느낄 수도 있습니다. 지역사회의 여러 다양한 스포츠 프로그램을 이용할 수도 있고 온라인을 통해 다양한 홈트 방법으로 운동을 할 수 있을 겁니다.

요즘은 피트니스 센터, 수영장 등 운동을 할 수 있는 다양한 공간도 있지만, 집에서 운동 할 수 있는 다양한 홈트 동작들이 있습니다. 따라해 봅시다.

- ① 런지
- ② 플랭크
- ③ 스쿼트
- ④ 크런치
- ⑤ 레그레이즈

※5가지의 홈트 동작이 쉽다구요? 그렇다면 간단한 운동기구 사용을 통해 운동강도를 높일 수 있습니다.



**튜브밴드란?**

간단한 스트레칭부터 웨이트 운동, 코어운동, 재활운동 등 다양하게 활용하여 남녀노소 누구나 사용할 수 있는 홈트레이닝 필수 아이템이다. 언제 어디서든 사용가능한 밴드로 숨어있는 근육을 자극시킬 수 있다.



**폼롤러란?**

합성지수로 만든 원통형 운동 도구로 요즘 핫한 운동인 필라테스를 할 때에 사용하는 소도구로 인기가 많다. 폼롤러는 종아리, 옆구리, 허리 등 좁은 부위의 마사지용으로 사용하고, 각종 운동에 활용되기도 합니다.



## 나. 질병에 걸리기 전에 예방하기

고대 로마의 시인인 유베니스라는 “건강한 신체에 건강한 정신이 깃든다!”라는 말을 했습니다. 몸이 건강해야 바른 정신과 마음을 가질 수 있는 것입니다. 일상생활 중 건강을 유지하는 방법은 의외로 간단합니다. 우리 몸을 청결하게 관리하고, 질병에 걸리기 전에 미리 예방하는 등 건강할 때 조금만 신경 쓴다면 건강을 오랫동안 유지할 수 있습니다. 다음 내용을 보며, 생활 속에서 실천해보세요.

각종 질병을 예방하기 위해서는 예방접종을 하는 것이 중요합니다. 어렸을 때에는 학교 선생님이나 주위 어른 도움으로 예방접종을 할 수 있었지만, 앞으로는 스스로 병원이나 보건소를 찾아가서 맞아야 합니다.

다음 표를 보면서, 나에게 필요한 예방접종은 어떤 것이 있는지 생각해 보세요. 그리고 여러분이 살고 있는 지역의 보건소나 병원에서 필요한 예방주사를 맞을 수 있는지 찾아 보세요.

### <대한감염학회 권장 성인예방접종표>

연령별 성인예방접종표

	만 19~29세	만 30~39세	만 40~49세	만 50~59세	만 60~64세	만 65세 이상
인플루엔자 <sup>1</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수
폐렴사슬알균 <sup>2</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수
파상풍-디프테리아-백일해 <sup>3</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수
대상포진 <sup>4</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수
A형간염 <sup>5</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수
B형간염 <sup>6</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수
수두 <sup>7</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수
홍역-볼거리-풍진 <sup>8</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수
인유두종바이러스 <sup>9</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수

해당 연령대에서 만연의 증거(백신 접종률, 과거 감염력, 또는 현재 검사 양성)가 없는 경우  
 해당 연령군 중 고위험군(해당 거주지(일본)이나 상황에서 만연의 증거(백신 접종률, 과거 감염력, 또는 현재 검사 양성)가 없는 경우)  
 고려할 필요 없음

상황별 성인예방접종표

	당뇨병	만성심혈관 질환	만성폐질환	만성신질환	만성간질환	항암 치료 중인 고령자	이식 이환 면역억제제 사용	장기이식	조혈모 세포이식	무비중	HIV 감염		임신부	의료기관 종사자
											CD4 < 200/mm <sup>3</sup>	CD4 ≥ 200/mm <sup>3</sup>		
인플루엔자 <sup>1</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수
폐렴사슬알균 <sup>2</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수
파상풍-디프테리아-백일해 <sup>3</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수
대상포진(생백신) <sup>4</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수
A형간염 <sup>5</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수
B형간염 <sup>6</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수
수두 <sup>7</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수
홍역-볼거리-풍진 <sup>8</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수
인유두종바이러스 <sup>9</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수
수막알균 <sup>10</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수
일본뇌염 <sup>11</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수
b형 헤모필루스 인플루엔자 <sup>12</sup>	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수	필수

연령 기준에 부합하고 만연의 증거(백신 접종률, 과거 감염력, 또는 현재 검사 양성)가 없는 경우, 필요성이 강조되는 백신  
 일반적인 건강기준에 따름  
 고려할 필요 없음  
 근거

## 다. 몸이 아플 때에는..

내가 심하게 아플 때 병원에 방문해 진료받는 것은 중요한 일입니다. 때로는 아플 때 언제쯤 병원에 가야 할지 판단하기 어렵습니다.

다음은 병원에 가야 할 상황들입니다.

- 열이 38도가 넘을 때
- 2주 이상 감기에 걸리거나 인후염으로 목이 아플 때
- 3일 이상 토하거나 설사를 할 때
- 상처에서 출혈이 멈추지 않을 때
- 몸에서 발진이 나고 부을 때
- 베이거나 염증이 생긴 후 며칠 동안 낫지 않을 때
- 머리를 부딪힌 후 토하기 시작 할 때
- 상처에 염증이 감염되었을 때 (붓거나 고름이 생기고 색깔이 바뀜)
- 두 달 동안 월경이 없을 때
- 비정상적인 배설이 계속되거나 생식기에서 피가 날 때
- 자주 코피가 나거나 멍이 지나치게 생길 때

의료적인 도움을 구할 때 의료진은 여러분의 건강력과 현재 증상을 알고자 할 것입니다. 여러분이 예전에 앓았던 증상들을 적어놓는 것은 좋은 방법입니다. 의료진들은 여러분이 복용하고 있는 약물이나 알레르기가 있는지 알고 싶어 할 것입니다. 이것을 다음 건강력 양식에 추가하십시오.

다음 페이지부터 시작되는 양식은 여러분의 건강이 어땠는지 스스로 살펴보기 위한 것입니다. 종합병원과 같은 곳에 입원할 때 물어보는 내용이기도 하구요. 기억만을 믿지 말고 선생님(보호자)이나 어른 도움을 받아 정확한 정보를 얻어 작성해 보세요.



※ 건강체크리스트 양식

일자 :    년    월    일			
이름		주소	
전화번호		생년월일	년    월    일
응급시 연락할 사람 이름		그 사람과의 관계	
그 사람 주소		그 사람 연락처	

건강력에 대한 정보

- 병원에 간 적이 있습니까? (            ) 있다면, 얼마 전입니까? (            )
- 현재 복용하고 있는 모든 약물을 쓰십시오.
  
- 약물이나 음식에 반응하는 알레르기가 있습니까? 무엇입니까?

·당신 가족 중 이러한 병을 가지고 있는 분이 계십니까? 누구입니까?

(            ) 결핵	(            ) 심장병	(            ) 당뇨병
(            ) 암	(            ) 고혈압	(            ) 발작
(            ) 그 외	(            ) 전혀 모름	

·당신이 앓았던 병이 있습니까?

(            ) 류머티즘	(            ) 신장염	(            ) 심장질환
(            ) 결핵	(            ) 당뇨병	(            ) 간염
(            ) 천식	(            ) 지속적인 편두통	(            ) 비염
(            ) 궤양	(            ) 빈혈증	(            ) 골반 감염

·과거에 앓았거나 현재에 앓고 있는 병이나 상처 중 의사가 알아야 할 다른 것이 있습니까?

네(    )                    아니오(    )

네 라면, 설명해 주십시오.

·당신이 맞은 예방주사 접종날짜를 기억나는 대로 쓰십시오. (보호자에게 물어보세요.)

(            ) DPT	(            ) 파상풍
(            ) 홍역	(            ) 유행성 이하선염
(            ) 소아마비	(            ) 풍진

※ 다음 질문에 답하세요.

1. 가장 가까운 개인병원 주소, 위치와 전화번호는?
2. 가장 가까운 종합병원 응급실 주소, 위치와 전화번호는?
3. 얼마나 자주 치과치료를 받으니까?
4. 치과병원 주소, 위치와 전화번호는?
5. (눈이 나쁘다면) 얼마나 자주 안과 검진을 받으니까?
6. 새로운 곳으로 이사를 간다면, 치과나 병원이 있는 곳을 어떻게 알 수 있을까요?

제일 가까운 개인병원에 방문하세요.

그 병원 검진과목과 어떻게 치료비를 지불해야 하는지 물어보세요.

**TIP! 내가 살고 있는 지역 내에 보건소가 어디에 있는지 찾아보세요.**

보건소는 진료비가 저렴할 뿐 아니라 기본 실비로 각종 건강검진과 무료 건강교육 등 다양한 의료서비스를 받을 수 있습니다.

## 라. 응급처치

생활을 하다보면 갑작스러운 사고 등으로 여러분에게, 또는 주위 사람들에게 응급상황이 발생하는 경우가 있습니다. 이 때 실시하는 적절한 응급처치는 이후 병원 치료에 도움을 줄 뿐만 아니라 환자 생명을 구할 수도 있는 매우 중요한 과정입니다. 따라서 발생하기 쉬운 사고 등에 대해서는 정확한 응급처치 방법을 숙지하고 있는 것이 좋습니다.

다음 각 상황에 따른 적절한 응급처치 방법이 무엇인지 친구 또는 선생님(보호자)과 상의해보세요.

- 1) 룸메이트인 경찰이가 아침에 씻으려고 화장실에 들어가다가 바닥에 미끄러져 뒤로 넘어졌습니다. 머리에 피는 나지 않지만 의식이 희미한 것 같습니다. 이 상황에서 적절한 응급처치 방법은 무엇인가요?

- 2) 혼자서 간단히 먹을 저녁식사를 준비하며 음식 재료를 다듬다가 칼에 손이 베었습니다. 깊게 베인 것인지, 피가 많이 흐르고 출혈이 멈추지 않습니다. 어떻게 해야 할까요?

- 3) 날씨가 좋은 어느 날, 공원에서 이성친구와 데이트를 하며 자전거를 타고 있었습니다. 사람도 많지 않은 공원이니 속력을 내서 달리고 있었죠. 그런데 갑자기 내 앞으로 공이 날아왔습니다. 깜짝 놀란 나머지 핸들을 꺾고 공을 피하려다 그만 넘어지고 말았습니다. 다리를 심하게 다쳤는지 골절이 된 것 같습니다. 적절한 응급처치 방법은 무엇인가요?

- 4) 길을 가다가 쓰러진 사람을 발견했습니다. 어깨를 두드리면서 "괜찮으세요?" 라고 물으니 반응이 없는 것 같습니다. 이때 적절한 응급처치 방법은 무엇인가요?

※심폐소생술 방법

01 환자 안전 확보 및 의식 확인

- 현장 안전 확인
- 환자에게 다가갈 때 어깨를 가볍게 두드리며 “괜찮으세요?” 라고 물어본다
- 반응이 없다면 심정지 가능성이 높다고 판단

Q. 왜 어깨를 두드리며 의식확인을 해야할까요?

02 소방대 신고와 도움요청

- 큰 소리로 주변 사람에게 소방대 신고 요청  
→ 정확히 **현명**을 지목해서 부탁드리기
- 자동심장충격기(AED) 요청
- 구조자 혼자일 경우, 직접 소방대에 신고 후 스피커 기능 활성화

+ PLUS > 사업장에서 신고하는 경우

- 운영 7119 / 전안 1119 신고
- 부상자의 **정확한 위치 설명**  
(기동번호 / 주변 반입구 번호 쪽)
- 신고자 이름과 연락처
- 간단한 환자 상태 (부상자 수 / 거동 유무 등)

03 호흡 확인

- 환자의 얼굴과 가슴을 10초 이내로 확인
- 호흡이 없거나 비정상적이라면 심정지로 판단

Q. 비정상적인 호흡이란?

- ① 매우 느리게, 가끔 헛막이는 호흡
- ② 한숨을 쉬는 듯한 호흡
- ③ 불규칙적인 헛막임

04 가슴압박

- 바닥에 환자를 눕힌 뒤
- 가슴뼈의 아래쪽 절반 부위에 깎지를 낀 손의 손바닥을 댄다
- 양팔을 똑 편 상태로 체중을 실어서 환자의 몸과 수직이 되도록 가슴 압박
- **분당 100~120회** 속도와 **약 5cm 깊이**로 강하고 빠르게 시행

가슴압박시 주의사항



**압박**  
: 심장에서 피가 나갈



**이완**  
: 다음 압박 시 보낼 피가 심장에 들어감

- 수직으로 가슴압박 (엉덩이관절 각도를 90도 유지)
- 팔꿈치를 곧게 펴서 압박
- **압박된 가슴의 완전한 이완**
- 이완 시 압박점에서 손이 떨어지지 않도록 주의



※AED(자동심장충격기)

**1 전원켜고 음성안내 따르기**

- 환자의 가슴을 덮고 있는 옷을 벗깁니다.
- 자동제세동기를 심폐소생술에 방해되지 않는 위치에 놓은 뒤 **전원 버튼** 을 눌러주세요
- 제품에 따라 덮개를 열면 자동으로 전원이 켜질 수 있습니다.



**2 패드부착**

- 패드를 부착해 주세요



**성인 부착위치**      **소아 부착위치**

1: 오른쪽 쇄골 뼈 아래      1: 가슴 중앙  
2: 왼쪽 젖꼭지 아래 밑구리      2: 등 가운데 부착

**Q. 패드를 반대로 붙였을 경우에는?**

**3 심전도 분석**

“심장리듬 분석 중입니다. 모두 물러나주세요” 라는 음성안내가 나오면 심폐소생술을 멈추고 환자를 만지는 사람이 있는지 확인한 후 환자로부터 떨어져 기다립니다.



← 심정맥극이 필요한지 아닌지 분석!

**4 제세동 시행**

“제세동 필요합니다 충전 중”이라는 안내가 나온 후 필요한 전기 에너지를 자동 충전됩니다. 충전 후 Shock 버튼에 불빛이 들어오면 아무도 **환자와 접촉하지 않은 것**을 확인한 후 Shock 버튼을 누릅니다.



“Shock 버튼을 누르십시오!”

**5 심폐소생술 시작**

전기충격을 실시한 후  
↳ 가슴압박과 인공호흡을 **바로** 시작

2분마다 심장리듬 분석을 반복해서 시행  
↳ 패드는 **떼지** 않기

자동심장충격기 사용 및 심폐소생술 시행 지속  
↳ 환자가 회복되었거나 구급대가 현장에 도착할 때까지



AED 사용 시 주의사항은?



- ▶ 패드를 부착하기 전
  - 환자 몸에 있는 물기를 제거해주세요
  - 땀이나 물에 젖은 채 사용하면 **화상**의 위험
- ▶ 패드 부착 시
  - 가슴압박을 계속 해주세요.
- ▶ 리듬 분석 시 / 전기충격 시
  - 환자와 접촉하면 안됩니다.
  - 심폐소생술 시행자 뿐만 아니라 주변 사람들에게도 떨어지도록 말해주세요

잘 알아보았나요? 응급처치에서 중요하게 기억해야 할 것은 “정확한 방법으로” 응급조치를 해야 한다는 것입니다. 잘못할 경우 증상을 악화시키거나 환자 생명이 위험해질 수도 있습니다. 그리고 응급조치를 취한 후에는 반드시 119에 신고하여 병원으로 이동할 수 있도록 해야 합니다.

행정안전부 재난대비 국민행동요령(<http://www.mois.go.kr/>) 등 안전 관련 홈페이지에 방문하시면 상황별 응급처치에 관한 자세한 방법을 알 수 있습니다.



행정안전부 홈페이지

## 마. 술과 담배로부터 내 몸 지키기

### 1) 술 유혹 이겨내기

#### ○ 술이란?

- 술은 알코올을 1% 이상 함유한 음료를 총칭
- 에틸알코올은 수술할 때 마취시키는 약제인 에테르와 비슷한 약물
- 술을 마시면 술에 들어있는 에틸알코올이 대뇌의 통제기능을 억제하여 흥분상태를 만들고 중추신경을 억제하여 수면과 마취효과를 유발
- 술은 적정량 이상 과량 남용시에는 신체건강상 문제를 유발하며, 중독성이 강하기에 습관적으로 장기간 섭취하게 되면 중독으로 이어질 수 있는 위험한 약물

#### ○ 알코올이 신체에 미치는 영향

알코올은 중추신경계 억제제  
 복합적 기능을 가진 부위(망상계, 대뇌피질)에 특히 예민하게 억제적으로 작용하여 기억, 인지, 판단, 주의, 정보처리 등 사고기능, 반응시간, 운동조화, 언어 등에 장애를 야기하고 알코올에 의해 중추신경계의 통제 기능이 억제되면 흥분, 공격성, 충동성, 자제력 상실 등 사회적으로 통제되었던 행동들이 나타남

#### ○ 청소년이 술을 마시면?

- 청소년기에는 심리적 상태와 관련 약물에 대한 실험적 시도와 욕구가 증가
- 술을 마시기 시작하는 나이가 어릴수록 음주량이 증가해서 음주와 관련된 문제로 폭력이나 인간관계상 마찰을 경험하는 비율 높음
- 음주와 관련하여 일단 한 번 형성된 태도와 행동은 거의 바뀌지 않는 것으로 알려져 있으며, 알코올 자체로써 중독성과 청소년기 특수성으로 인해 청소년 음주가 알코올 의존에 이르는 경향이 높고 속도도 빠름

### 청소년이 음주 후 발생할 수 있는 실제 기사 및 내용

- 촉법소년 관련 내용
- 청소년 음주 후 폭행  
<https://www.joongang.co.kr/article/25037482#home>
- 청소년 무면허 음주운전  
<https://www.nocutnews.co.kr/news/741318>



청소년 음주 폭행 사례



청소년 무면허 음주운전 사례

14세 이전 음주 시작 ▶ 10년 후 알코올 의존성을 보일 확률은 47%

21세 이상 음주 시작 ▶ 10년 후 알코올 의존성을 보일 확률은 4%

### 청소년 문제성 음주자 진단표

■ 청소년 문제성 음주자 진단표	0점	1점	2점	3점	4점
1. 술 때문에 시험공부를 못한 적이 있다.					
2. 술이 늘었다는 생각을 한 적이 있다.					
3. 술을 줄여야겠다고 생각한 적이 있다.					
4. 술 때문에 학교생활에 문제가 생긴 적이 있다.					
5. 술 마시고 음주운전(오토바이)을 하거나 그 차 안에 같이 탄 적이 있다.					
6. 술 마신 다음날 숙취를 없애기 위해 술을 마신 적이 있다.					
7. 술 마시고 한 행동이 생각이 안 난 적이 있다.					
8. 술 마시고 몸을 가누지 못한 적이 있다.					
9. 술 마시고 탈이 나서 약을 사먹거나 치료를 받은 적이 있다.					
10. 술 마시고 난 후 토한 적이 있다.					
11. 술 마시느라 해야 할 일을 못한 적이 있다.					
12. 술 마시고 싶을 때 못 마셔서 우울해진 적이 있다.					
13. 술 마시기 시작하면 그만 마시라고 해도 그럴 수 없었던 적이 있다.					
14. 술 마신 후 남을 놀리거나 괴롭힌 적이 있다.					
15. 술 마시고 난 행동 때문에 친구나 가족으로부터 비난받은 적이 있다.					
16. 술 마시고 물건을 부순 적이 있다.					
17. 술김에 폭력, 폭언 등을 포함한 나쁜 짓을 한 적이 있다.					
그런 적 없다(0점)	별로 그런 적 없다(1점)	가끔 그러는 편이다(2점)	자주 그러는 편이다(3점)	매우 자주 그러는 편이다(4점)	

※ 총점이 10점 이상이면 문제성 음주 청소년

2) 담배 유혹 이겨내기

○ 다음 질문에 답해보세요.

1. 다음 중 맞는 것을 모두 고르세요.

1) 흡연자들은 비흡연자들에 비해 암으로 인해 사망할 확률이 더 높다.

- ① 인두 혹은 후두    ② 폐    ③ 식도    ④ 입술, 혀, 혹은 입    ⑤ ①~④ 모두

2) 담배 향은 어떤 물질로 만드는 것인가요?

- ① 프로판    ② 부탄    ③ 포름알데히드    ④ 청화수소(시안화수소)

3) 담배 연기 속에는 암을 유발하는 화학물질이 몇 종류나 들어있을까요?

- ① 전혀 없다    ② 1    ③ 10    ④ 30

2. 다음을 읽고, o/x 표시를 하세요.

1) 폐암은 간단하게 치료할 수 있는 질병이다. ( O / X )

2) 비흡연자 역시 폐암에 걸릴 수 있다. ( O / X )

3) 사람들이 금연을 하면, 폐 조직은 금방 정상적인 상태로 되 돌아온다. ( O / X )

4) 도시에서 발생하는 매연은 담배보다 몸에 더 해롭다. ( O / X )

5) 저타르 담배나 저니코틴 담배는 다른 종류에 비해 안전하다. ( O / X )

6) 흡연 부모 자녀들은 비흡연 부모 자녀들에 비해 흡연을 할 확률이 높다. ( O / X )

7) 쉽게 끊을 수 있기 때문에, 청소년 흡연은 별 문제가 되지 않는다. ( O / X )

정답

1.

1) ⑤ ①~④ 모두

2) 모두 정답이며, 이 물질들은 모두 치명적이다.

3) ④ 담배 연기 속에는 약 30개 발암물질이 들어있는 것으로 알려져 있으며, 아직까지 드러나지 않은 발암물질들이 포함되어 있다.

2.

1) x, 폐암 환자 90%는 치료가 불가능하다.

2) o, 비흡연자도 폐암에 걸릴 수 있다. 하지만 폐암 환자 중 80%는 그 원인이 흡연이다.

3) o, 폐가 이미 너무 많이 손상되었다고 하더라도, 폐 스스로 거의 즉각적인 회복을 시작한다. 이러한 경우는 흡연 기간이 짧은 사람에게 해당한다.

4) x, 환경오염물질은 폐암에 중요한 역할을 하지 못한다.

5) o, “다른 종류에 비해”라는 말은 맞지만, 완벽히 안전한 담배는 존재하지 않는다.

6) o, 흡연 부모 자녀들과 장남들은 그들 스스로 흡연을 시작할 확률이 높다.

7) x, 일단 흡연이 습관 되면, 청소년들이라도 끊기 어려워진다.

<참고자료> 금연에 대한 정보를 얻을 수 있는 인터넷 사이트

- 청소년 금연짱(www.nosmoke.or.kr)
- 국가금연지원센터(https://nosmk.khealth.or.kr/)
- 전국 금연지원센터 연계
  - \* 온라인금연교육센터 - 과태료 감면 교육 과정
  - 학교흡연예방사업 담당자 과정 지원



<영상으로 배우기>  
담배 중독 후 질병에 걸린 사례

\* 암사망률 1위 폐암 \_ KBS 생로병사의 비밀  
<https://www.youtube.com/watch?v=qSOYIX7Uqwo>



담배를 대하는 가장 좋은 방법은 물론, 시작하지 않는 것입니다. 하지만 주위 친구들이 흡연을 하도록 유혹하거나 강요하여 자신 의지와 달리 흡연을 하게 되는 경우도 자주 발생합니다. 따라서 이러한 유혹이나 강요를 받을 때 단호하게 거절할 수 있어야 합니다.

다음 글을 읽고, 철수가 어떻게 해야 할지 생각해 보세요.

철수는 고등학교 야구팀에서 활동하고 있습니다. 야구팀에서 철수는 에이스로 통했습니다. 매우 훌륭한 선수였고, 유명 프로야구단에서 스카웃 제의도 받기도 했습니다. 하지만, 같은 반에서 지내는 친구들인 영호와 인철이가 얼마 전부터 철수에게 담배를 권하고 있습니다. 철수는 담배를 피우고 싶지 않은데, 거절을 할 때마다 영호는 철수를 무시하는 말을 합니다. “담배도 못 피우는 녀석이 무슨 남자냐? 멍청이처럼 굴지 말고 한 대 피워봐”,

참고:홍서연(2005년)

- 철수가 처한 상황은 무엇이고, 철수가 해결해야 하는 문제는 무엇인가요?

- 철수는 이 문제를 해결하기 위해 어떤 행동을 할 수 있을까요? 철수가 행동할 수 있는 대안을 몇 가지 생각해 보고, 그렇게 했을 때 발생할 수 있는 결과를 예상해 보세요.

- 위 대안 중 어떤 대안이 가장 좋은 방법인가요?

### 사. 스스로 건강 챙기기

우리 몸에 꼭 필요한 영양소는 5대 영양소인 0000, 000, 00, 000, 000이 있습니다. 이들은 생명 유지에 꼭 필요한 성분이며 성분이 부족할 경우 결핍증이 나타나기 쉽습니다. 보통 영양소는 "음식섭취"를 통해 채우며 그것이 불충분할 경우 "영양제"를 통해서 얻게 됩니다. 위 내용에 들어가는 5대 영양소를 빈칸에 적어주세요.

위 내용에 들어간 "영양소" 중 필수로 섭취해야 하는 영양제는 무엇일까요?  
현재 복용하고 있는 영양제가 있으면 적어주세요.



## 약사가 전달하는 이야기

### ○비타민과 미네랄 꼭 먹어야 할까?

우리가 약국이나 온라인에서 쉽게 접할 수 있는 영양제는 비타민과 미네랄 관련 영양제가 많은데요. "평소에 피로회복과 피부미용엔 비타민A와 비타민C를 먹어야 한다." "골다공증 예방엔 칼슘과 비타민D를 먹어야 해." 이런 이야기를 많이 들어보셨을거예요. 이런 비타민과 미네랄은 음식 중에도 소량 함유가 되어 있습니다. 이들은 그 자체로는 탄수화물, 지방, 단백질처럼 에너지원이 될 수 없지만 우리 몸에서 일어나는 각종 대사의 화학반응에 관여해요. 또 면역체계를 강화시키고 골격과 치아를 유지시켜 주기도 하죠. 심지어 암에 대한 저항력과 공부할 때 집중력 향상에도 도움을 주기도 한답니다. 비타민과 미네랄 꼭 먹어야겠죠?

### ○음식에 비타민과 미네랄이 포함되어있다면 꼭 추가로 보충해줘야 할까?

"나는 현재 균형 잡힌 식습관을 가지고 있고, 매우 건강해 그렇기 때문에 비타민을 포함한 각종 영양제를 복용할 필요가 없어!"라고 생각하는 분들도 많을 거예요. 하지만 현대사회를 살아가는 우리는 일상생활에서 내 몸의 영양소를 고갈 시키는 '드러머거'의 영향을 많이 받고 있어요, 드러머거 종류는 다양해요. 음주, 흡연, 운동부족, 패스트푸드 섭취, 잦은 야근 등등.... 굉장하죠? 또 아무리 신선한 식재료로 균형잡힌 식단을 챙긴다고 하더라도, 현재 지력으로 키워낸 각종 과일과 채소의 영양소가 과거에 비해 불충분할 수 있다는 점이에요. 또한 환경이 많이 오염되어 각종 화학물질에 노출이 된 점도 간과할 수 없어요. 이러한 점 때문에 식사만으로 현대인의 영양소와 그 요구량을 충족할 수 없게 됩니다. 따라서 추가적인 비타민을 영양제로 복용하는 것이 필수입니다.

물론 영양제가 모든 영양성분을 다 커버하는 건 불가능해요. 또 패스트 푸드 및 가공식품을 매일 먹으면서 "영양제 하나로 난 괜찮아!"라고 자신할 수 없죠. 건강한 식습관이 기본이 되면서, 이와 함께 나에게 부족할 수 있는 영양소 보충제를 통해 적절하게 공급할 때 건강한 삶을 영위할 수 있다는 점!! 꼭 기억해주세요!!

## 약사가 추천하는 기본 영양제 PICK!!

1. 유산균 : 장이 튼튼해야 내 몸도 튼튼해진다!! 장 밑에는 70~80%의 면역기관이 있어요. 장 관리가 잘 되어야 내 몸도 건강해질 수 있다는거죠. 유산균은 필수 영양제입니다.
2. 오메가3 : 영양제의 감초는 오메가3!! 오메가3의 기능은 뇌건강, 눈건강, 혈행개선에 도움이 된다고 알려져있지만, 핵심은 염증을 억제해주는 효과예요. 염증은 정말 무서운 질환 중 하나입니다. 모든 질환에 다 적용되는 염증을 잡아야 건강해지겠죠? 꾸준히 섭취해주세요.
3. 종합비타민 : 비타민B는 에너지를 만들 때 가장 많이 필요로 하는 영양소예요. 또 뼈와 골격근에 중요해 미네랄도 중요한 역할을 한답니다. 체내에 있는 독소를 해독하는 항산화효소를 증진할 때도 미네랄이 꼭 필요합니다. 그래서 멀티비타민으로 비타민B 군과 미네랄들을 잘 섭취해주는게 건강유지에 매우 중요하겠죠?

## 3. 내 마음 다스리기

### 가. 스트레스 이해하기

스트레스는 우리 삶의 정상적인 일부분입니다. 스트레스는 우리가 응급상황에 처했을 때 잘 이겨내도록 하는 것인데, 지나친 스트레스는 긴장과 피곤함, 우울한 기분을 들게 하죠.

새로운 환경은 스트레스를 유발시킵니다. 사람들은 좋은 일이 일어나거나, 나쁜 일이 일어나면 스트레스를 느끼게 됩니다. 새로운 직장을 얻거나 새로운 집으로 이사 가거나, 인간관계가 깨지면 스트레스가 발생하지요.

때때로 우리는 오랫동안 우리 몸이 정상으로 돌아오지 않을 정도로 많은 스트레스를 받기도 합니다. 설 때에도 심장 박동은 빠르고, 근육은 긴장되어 있습니다. 우리는 매일 삶에서 스트레스를 피할 수는 없으나 대처할 수는 있습니다. 사람들에게 도움이 되는 방법은 이런 것들이 있습니다.

- 운동(달리기, 춤추기, 볼링)
- 충분한 휴식(조용한 장소에서)
- 깊은 호흡
- 목표를 다시 세우기
- 다른사람과 이야기 하기

약물이나 술과 같은 스트레스와 싸우는데 좋은 해결책이 되지 못합니다. 대신 심각한 부작용과 더욱 큰 스트레스를 가져올 뿐이지요.

스트레스를 대처하는 방법을 알고 있어야 합니다. 스트레스가 병으로 이어지기 전에 우리 몸이 어느 정도 스트레스까지 견딜 수 있는지도 알아야 합니다. 그 후에 스트레스를 다스리고 대처하는 방법을 발달시키도록 하세요. 여러분이 많은 스트레스를 받고 있는데 어떻게 해야 할지 모른다면 다른 사람에게 도움을 요청해보세요. 각각의 경우에 있을 수 있는 결과들을 생각해보세요.

스트레스가 있을 때 나에게 도움을 줄 수 있는 사람들



스트레스 자가진단 척도가 있습니다. 지난 한 달(1개월)동안 자신이 생활하면서 겪고 느꼈던 상황을 알아보려는 것입니다. 가장 가까운 내용에 표시해주세요.

번호	질문	전혀 없었다	거의 없었다	가끔 있었다	자주 있었다	상당히 자주 있었다
1	예상치 못한 일 때문에 당황한 적이 얼마나 있었습니까?					
2	인생에서 중요한 일들을 조절할 수 없다는 느낌을 얼마나 경험하십니까?					
3	신경이 예민해지고 스트레스를 받고 있다는 느낌을 얼마나 경험하십니까?					
4	당신 개인 문제를 다루는 데 얼마나 자주 자신감을 느꼈습니까?					
5	일상적인 일들이 당신 생각대로 진행되고 있다는 느낌을 얼마나 경험하십니까?					
6	당신이 꼭 해야 하는 일을 처리 할 수 없다고 생각한 적이 얼마나 있었습니까?					
7	일상생활에서 짜증을 얼마나 자주 잘 다스릴 수 있었습니까?					
8	컨디션이 최상이라고 얼마나 자주 느끼셨습니까?					
9	당신이 통제할 수 없는 일 때문에 화가 난 경험이 얼마나 있었습니까?					
10	어려운 일들이 너무 많이 쌓여서 극복하지 못할 것 같은 느낌을 얼마나 자주 경험하십니까?					
평가기준 (점수기준)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 13-16점 경도 스트레스</li> <li>• 16~18점 중등도 스트레스</li> <li>• 18점 이상 심한 스트레스 전문가 면담 필요</li> </ul>	총 _____ 점				

\*출처 : 국가건강정보포털

## 나. 스트레스 다스리기

많은 스트레스를 받았음을 스스로 알고 있다면, 그것 자체가 올바르게 대처하고 있는 것입니다. 모든 사람에게 맞는 방법을 쉽게 찾을 수는 없겠지만 몇 가지는 할 수 있겠죠. 다음은 사람들이 스트레스를 조절하는 방법을 적은 것입니다.

- 1) (운동으로 스트레스 없애기) 신체운동은 스트레스를 다스리는 좋은 방법이 될 수 있습니다. 뛰기, 바닥 닦기, 낙엽 쓸어 담기 등은 스트레스를 감소시킬 수 있습니다.

내가 스트레스를 받을 때 할 수 있는 일은?

이것은 나에게 맞는 방법입니까? yes( ) / no( )

- 2) (누군가에게 이야기하기) 우리 문제를 신뢰하는 사람에게 이야기하는 것은 설사 그 사람이 문제를 해결해 줄 수 없다 할지라도 우리에게 큰 안도감을 줍니다. 만약 우리가 아무도 신뢰하지 않는다면, 우리는 상담전화에 전화를 걸 수도 있죠. 살펴보면 24시간 내내 전화상담을 받는 곳이 있는데, 훈련된 상담원들이 상담을 해줍니다.

내가 이야기를 할 수 있는 사람은?

이것은 나에게 맞는 방법입니까? yes( ) / no( )

- 3) (우리가 바꿀 수 없는 부분을 수용하는 법 배우기) 우리가 피할 수 없는 문제들도 있습니다. 이렇게 바꿀 수 없는 부분은 받아들이는 것이 필요하죠. 하지만, 정말 나쁜 일이라는 생각이 들면, 다른 사람과 상의하는 것이 필요합니다.

이것은 나에게 맞는 방법입니까? yes( ) / no( )

4) (충분한 수면과 휴식 취하기) 수면은 긴장과 문제로부터 잠시만이라도 해방되게 하는 좋은 방법입니다. 어느 날 아침에 일어났을 때 우리는 그 문제가 그렇게까지 나쁜 것이 아니라는 것과 적어도 우리에게 대처할 에너지가 조금 더 남아있음을 발견합니다. 물론, 너무 많이 자는 것은 대처가 아니고 회피죠.

이것은 나에게 맞는 방법입니까? yes( ) / no( )

5) (다른 사람을 위해 무엇인가 하기) 잠시 동안 다른 사람의 문제에 집중하면 나의 문제를 보는 눈이 생깁니다. 우리가 다른 사람을 돕는다고 느끼는 것이 사실은 나 자신의 문제와 씨름하는 것이지요.

이것은 나에게 맞는 방법입니까? yes( ) / no( )

6) (한번에 하나씩 하기) 긴장은 때때로 한번에 너무 많은 일을 해서 생깁니다. 우리가 우선순위를 가지고 나머지를 모두 잊어버린다면 문제를 한 번에 하나씩 해결할 수 있을 거예요. 많은 사람들이 목록을 만들어서 해결한 것들을 지워나가는 방법을 사용합니다.

이것은 나에게 맞는 방법입니까? yes( ) / no( )

7) (취미생활) 우리가 정말 좋아하는 무엇인가를 하는 것은 긴장을 완화시키는 아주 좋은 방법입니다. 취미활동 시간은 기분을 좋게 만들고 좀 더 에너지가 생기도록 만들 수 있습니다.

이것은 나에게 맞는 방법입니까? yes( ) / no( )

8) ('NO'라고 말하기) 우리는 사람들이 원하는 모든 것을 하기 위해 동분서주하다가 스트레스를 받곤 합니다. 물론 어떤 것들은 우리가 해야만 하는 것이지요. 만약 우리가 해야 할 일이 지나치게 많다면, 아마도 어떤 것들은 'No!!'하며 잘라내야 할 것입니다.

이것은 나에게 맞는 방법입니까? yes( ) / no( )

9) 현실 받아들이기. 우리는 모든 것을 완벽하게 할 수 없습니다. 우리가 너무 많은 것을 해야 한다면 무엇을 먼저 할지, 무엇을 선택할지 결정을 해야만 합니다.

이것은 나에게 맞는 방법입니까? yes( ) / no( )



## 다. 나의 스트레스

우리는 매일매일 수많은 자극 속에서 살아갑니다. 이러한 자극을 통해 우리가 살아있다는 것을 느끼게 되지만, 때로는 과도한 스트레스 요인이 되기도 하지요.

스트레스는 단지 심리적인 현상이 아니며, 고혈압이나 심근경색, 암과 같은 신체적 질병에도 영향을 미치는 요인입니다. 그래서 ‘스트레스는 만병의 근원’이라는 말이 생겨난 것이죠.

여러분의 상황을 한번 생각해 보세요. 요즘 여러분을 가장 힘들게 하는 일은 무엇인가요?

전에도 이와 비슷한 일이 있었나요?

그때에는 이러한 문제를 어떻게 해결했나요?

스트레스를 해소하기 위한 자신만의 방법이 있나요? 친구나 선생님(보호자)과 함께 이야기해보세요.

자신의 스트레스 수준을 스스로 측정할 수 있는 설문이나 척도가 많이 개발되어 있습니다. 인터넷 상으로도 쉽게 접할 수 있는데, 그 중 '블루터치'라는 홈페이지가 있습니다. 스트레스는 물론이고, 우울증이나 알코올중독 등 정신적인 영역에서 다양한 증상에 대해 스스로 검사를 할 수 있습니다.

블루터치 홈페이지(<https://blutouch.net/>)에 방문하여 여러분의 스트레스 수준을 측정해보세요.

**블루터치 blutouch**    정신건강 정보    정신건강 자가검진    정신건강 자가관리    정신건강 서비스 안내    소식알림    블루터치소개    ≡ 🔍

☆ 정신건강 자가검진  
**스트레스**

정신건강 자가검진

삶의 질  
**스트레스**  
외상후스트레스  
우울  
조울증  
정신증  
중독  
수면

**스트레스**

- 자가진단 시, 문항들을 천천히 잘 읽으시고 지난 1개월 동안 분인이 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 것에 체크 바랍니다.
- 자가진단은 정확한 진단을 내리기에는 어려움이 있으므로 정확한 증상과 판단을 위해서는 의사의 진료가 필요함을 안내 드립니다.

④ **스트레스 척도(한국판 PERCEIVED STRESS SCALE)**  
※ 다음의 문항들은 최근 1개월 동안 당신이 느끼고 생각한 것에 대한 것입니다. 각 문항에 해당하는 내용을 얼마나 자주 느꼈는지 표기에 주십시오.

질문내용	체크항목				
	전혀 없었다	거의 없었다	때때로 있었다	자주 있었다	매우 자주 있었다
01. 최근 1개월 동안, 예상치 못했던 일 때문에 당황했던 적이 얼마나 있었습니까?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02. 최근 1개월 동안, 인생에서 중요한 일들을 조절할 수 없다는 느낌을 얼마나 경험하십니까?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



블루터치 홈페이지

## 라. 우울증 바로알기

평소 울적하거나 우울한 기분이 들 때가 있나요?

모든 사람은 그런 감정을 경험하며 살아갑니다. 하지만 이러한 기분이 지나쳐서 학업에 집중할 수 없거나, 일상생활을 지속하는 것이 어려워질 정도가 된다면 반드시 치료를 받아야합니다.



우리가 생활하면서 우울한 감정을 느낀다고 해서 모두 우울증은 아닙니다. 그렇다면 우울증 초기 증상에 대해 알아봅시다.

- |   |                      |   |                       |
|---|----------------------|---|-----------------------|
| 1 | 식욕부진 또는 과식 증상이 나타난다. | 2 | 불면 또는 수면과다 증상이 나타난다.  |
| 3 | 기력저하 증상이 나타난다.       | 4 | 수면을 충분히 취해도 피로감을 느낀다. |
| 5 | 자신감이 없고 무기력하다.       | 6 | 집중력이 감소한다.            |
| 7 | 슬프고 눈물이 난다.          | 8 | 우유부단(결정곤란)증상이 나타난다.   |

< 감정 일기쓰기 >

감정 일기란, 제목 그대로 감정을 중심으로 쓰는 일기를 말합니다. 즉, 내가 오늘 느낀 감정, 그 감정에 반응한 나의 행동, 행동에 따른 결과 등 내용을 자유롭게 적는 것이죠.

그렇게 느낀 감정 원인이 무엇인지, 어떻게 그 감정을 해소하는 것이 좋을지 일기장에 적는 과정을 통해 자신을 객관적으로 분석할 수 있게 되고, 다음에 비슷한 감정을 경험할 때에는 이전보다 쉽게 자신의 감정을 다스릴 수 있습니다.

다음 양식에 따라 감정 일기를 작성해봅시다.

날짜	
제목	
내용	※ 오늘 있었던 일과 그 일로 어떤 감정을 느꼈는지 자유롭게 적어보세요.
정리	※ ‘오늘 느낀 감정 - 원인 - 결과’를 적고, 앞으로 비슷한 감정을 느낀다면 어떻게 행동하면 좋을지 적어보세요.



< 우울증 자가진단 >

문항	나는 지난 일주일 동안	극히 드물다	가끔	자주	거의 대부분
		1일이하	1~2일	3~4일	5일이상
1	평상시에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2	먹고싶지 않았다, 입맛이 없었다.	0	1	2	3
3	가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없었다.	0	1	2	3
4	다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.	0	1	2	3
5	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	0	1	2	3
6	우울했다.	0	1	2	3
7	하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8	미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.	0	1	2	3
9	내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10	두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
11	잠을 설쳤다, 잠을 잘 이루지 못했다.	0	1	2	3
12	행복했다.	0	1	2	3
13	평소보다 말을 적게 했다, 말수가 줄었다.	0	1	2	3
14	세상에 홀로 있는 듯 한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
16	생활이 즐거웠다.	0	1	2	3
17	갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18	슬픔을 느꼈다.	0	1	2	3
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20	도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.	0	1	2	3
점수 합계					

[출처: 국립정신건강센터에서 발간한 정신건강검진 도구 중 우울증 건강설문조사]

**체크점**

체크한 점수를 더합니다.

(단, 4번, 8번, 12번, 16번은 거꾸로 계산하여 더합니다.(0→3, 1→2, 2→1, 3→0))  
계산된 총 점수를 확인합니다.

0점 ~ 15점 : 편안한 상태입니다. 지속적으로 정신건강에 관심을 갖고 예방을 위해 년1회 정기검사도 잊지 마세요.

16점 ~ 24점 : 가벼운 우울감을 겪고 있는 상태입니다.우울증 예방을 위해 운동, 여가활동, 대인관계 맺기 등 즐거움을 주는 활동에 적극적으로 참여해보세요.

25점 이상 : 다양한 우울증상으로 일상생활에 영향을 주고 있는 상태입니다. 이러한 상태가 2주 이상 지속된다면 반드시 전문가와 상담을 받아보세요.

자가진단 후 점수가 높게 나왔다면 국가에서 운영하는 청소년상담복지센터 및 정신건강복지센터 등 상담기관에 방문하여 상담받기를 추천합니다. 전국에 위치하고 있어 쉽게 방문이 가능합니다.

**읽기자료**

### 우울증을 극복하는 생활수칙

기분이 우울할 때 그대로 방치한다면 어떻게 될까요? 점점 더 우울해져서 나중에는 스스로 기분을 다스리지 못하는 정도까지 악화될 것입니다.

우울한 기분에 빠지지 않으려면, 마음이 편안해지고 기분이 좋아지는 행동을 습관화하여 일상생활에 적용하는 것이 좋은 방법입니다.

전문가들이 추천하는 “우울증 극복을 위한 생활수칙”을 알아봅시다.

#### 1) 매일 10분 이상 햇볕을 쬐다

기분을 조절하는 신경전달물질 중의 하나인 ‘세로토닌’은 신기하게도 햇볕을 받아야 분비 된다고 합니다. 식물만이 아니라 우리 사람도 광합성이 필요한 것이죠. 햇볕이 주는 따뜻하고 밝은 기운을 받아 우울한 기분을 다스려봅시다.

## 2) 하루 한 가지씩 기분이 좋아지는 일을 한다

좋은 감정을 잃어버리지 않도록 매일 스스로 기분 좋은 일을 만들어 하는 것이 중요합니다. 거창한 일이 아니더라도 마음이 편해지고 기분이 좋아지는 일을 찾아 하루에 한 가지씩이라도 꼭 실천할 수 있도록 합니다.

## 3) 담배를 끊는다

담배의 니코틴 성분은 일시적으로 기분을 호전시키는 효과가 있지만 영국의 한 과학전문지에 따르면 사실 담배는 우울증을 유발하는 원인이 됩니다.

## 4) 우울증을 이기기 위한 식사를 하자

우울할 때에는 입맛이 없어서 밥을 잘 먹지 못하거나, 반대로 지나치게 식욕이 증가해 무절제하게 식사를 하는 경우가 있습니다. 둘 다 우울증을 더욱 악화시킵니다. 우울증을 이기기 위해서는 식사를 거르지 않고 조금씩이라도 먹도록 노력해야 합니다.

## 5) 규칙적인 운동을 하자

운동을 하면 기분이 상쾌해집니다. 운동을 통해 기분이 좋아지는 호르몬 분비가 증가하게 되어 기분이 좋아지는 것입니다.

평소 자신을 우울하게 했던 생각들이 운동을 하면서 분산되어 우울증상이 호전되기도 합니다.

## 6) 느리고 깊은 복식호흡으로 부교감 신경을 활성화하자

우리 몸에는 자율신경계라는 것이 있으며, 이 자율신경계는 교감신경과 부교감신경으로 구성되어 있다고 합니다. 교감신경은 심장박동을 촉진하고 호흡을 빠르게 하는 등 몸과 마음을 긴장하게 만듭니다. 따라서 긴장을 완화시키려면 교감신경과 반대작용을 하는 부교감신경을 활성화해야 하는데, 천천히 깊게 숨을 들이마시고 내쉬는 복식호흡을 하면 부교감신경이 활성화됩니다.

## 7) 숲과 대화하며 우울한 마음 치유하기

숲은 몸과 마음을 건강하게 하는 데 도움이 되며 특히 복잡한 마음을 달래주고 스트레스를 없애 정서적인 안정감을 찾는 데 좋다고 합니다. 주변 공원이나 숲을 찾아 상쾌한 공기를 마셔보세요. 기분이 좋아질 것입니다.

[출처: 국민건강보험 블로그]

## 마. 마음건강 관리하기

심리적으로 불안하고 무기력할 때가 있나요?

모든 사람은 그런 감정을 경험하며 살아가고 있습니다. 이러한 기분이 지나쳐 일상생활에 문제를 주는 경우가 있다면 반드시 치료하고 해결해야 합니다. 이러한 상황에 도움이 필요할 때에는 정신건강 복지센터에 도움을 요청하면 자가검진, 다양한 힐링프로그램, 심리상담 연계 등 도움을 받을 수 있습니다. 지역센터에 따라 특성 프로그램이나 이벤트도 진행되고 있습니다.

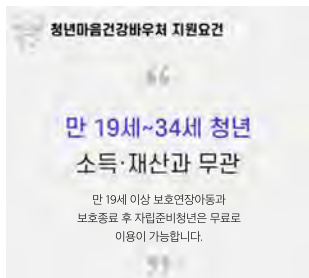
정신건강복지센터는 전국 시도에 배치되어 운영되고 있습니다. 운영 현황은 아래 표를 참고해주세요.

### 광역정신건강복지센터 현황

번호	시도명	센터명	주소	연락처
1	서울	서울시정신건강복지센터	서울특별시 종로구 동승3길 40 3-4층	02-3444-9934
2	부산	부산광역정신건강복지센터	부산광역시 남구 수영로 299 루미너스타워 12층	051-242-2575
3	대구	대구광역정신건강복지센터	대구광역시 서구 평리로 157 대구의료원 생명존중센터 3층	053-256-0199
4	인천	인천광역정신건강복지센터	인천광역시 미추홀구 경인로229 (인천IT타워) 20층	032-468-9911
5	광주	광주광역정신건강복지센터	광주광역시 광산구 무진대로 246, KT우산빌딩 7층	062-600-1930
6	대전	대전광역정신건강복지센터	대전광역시 중구 대충로 488번길 9	042-486-0005
7	울산	울산광역정신건강복지센터	울산광역시 남구 화합로 105, 2층	052-716-7199
8	세종	세종특별자치시정신건강복지센터	(북부센터) 세종특별자치시 조치원읍 대첩로 32 별관동 2층 (남부센터) 세종특별자치시 새롬로14 새롬종합복지센터 3층	044-865-4597
9	경기	경기도정신건강복지센터	경기도 수원시 장안구 수성로 245번길 69 경기도의료원 2층	031-212-0435
10	강원	강원도광역정신건강복지센터	강원도 춘천시 후석로 42, 4층	033-251-1970
11	충북	충청북도광역정신건강복지센터	충청북도 청주시 서원구 1순환로 767, 2층	043-217-0597
12	충남	충청남도광역정신건강복지센터	충청남도 홍성군 홍복읍 의향로 273, 5층	041-633-9183
13	전북	전라북도정신건강복지센터	전라북도 전주시 덕진구 정여립로 1115, 407호	063-251-0650
14	전남	전라남도광역정신건강복지센터	전라남도 나주시 세남로 1328-31	061-350-1700
15	경북	경상북도정신건강복지센터	경상북도 경주시 광증길 24, 4층	054-748-6400
16	경남	경상남도광역정신건강복지센터	경남 창원시 마산회원구 팔용로 262, 4층	055-239-1400
17	제주	제주특별자치도 광역정신건강복지센터	제주특별자치도 제주시 아란13길 15 제주대학교병원내 별관	064-717-3000

## 청년마음건강바우처란?

☆정신적으로 어려움을 겪는 청년들에게 전문 심리상담을 받을 수 있게 보건복지부에서 비용을 지원합니다.



**청년마음건강바우처 지원요건**

만 19세~34세 청년  
소득·재산과 무관

만 19세 이상 보호연장아동과  
보호종료 후 자립준비청년은 무료로  
이용이 가능합니다.

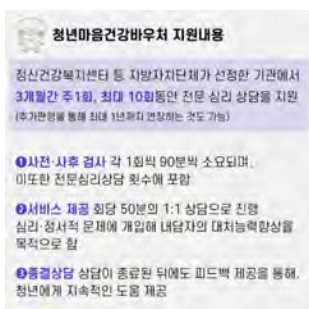
### 지원요건

만19세~34세 청년이라면 소득·재산과 무관하게 신청할 수 있습니다.

만 19세 이상 보호연장아동과 보호종료 후 자립준비청년은 무료로 이용이 가능합니다.



청년 마음건강  
지원사업 안내  
(보건복지부)



**청년마음건강바우처 지원내용**

정신건강복지센터 등 지방자치단체가 선정한 기관에서 3개월간 주 1회, 최대 10회동안 전문 심리 상담을 지원 (추가편입을 통해 최대 1년까지 연장하는 것도 가능)

- ①사전·사후 검사 각 1회씩 90분씩 소요되며, 이 또한 전문심리상담 횟수에 포함
- ②서비스 제공 회당 50분의 1:1 상담으로 진정 심리·정서적 문제에 개입해 내담자의 대처능력향상을 목적으로 함
- ③종결상담 상담이 종료된 뒤에도 피드백 제공을 통해, 청년에게 지속적인 도움 제공

### 지원내용

정신건강복지센터 등 지방자치단체가 선정한 기관에서 3개월간 주 1회, 최대 10회 동안 전문 심리상담을 지원합니다. 추가편입을 통해 최대 1년까지 연장하는 것도 가능합니다.

- ①사전사후검사는 각 1회씩 90분씩 소요되며, 이 또한 전문심리상담 횟수에 포함됩니다.
- ②서비스 제공은 회당 50분 1:1 상담으로 진행되며 심리·정서적 문제에 개입해 내담자의 대처능력 향상을 목적으로 하고 있습니다.
- ③이후 상담이 종료된 뒤에도 피드백 제공을 통해, 청년에게 지속적인 도움을 줍니다.



**청년마음건강바우처 이용권**

TICKET

- ①월 24만원 또는 28만원 중에서 선택  
(24만원은 15,000명 대상으로하며, 28만원은 12,857명 대상)
- ②본인부담금이 10%(약 2만원)이며, 자립준비 청년은 본인부담금이 면제

### 이용권

이용권은 월 24만원 또는 28만원 중에서 선택할 수 있습니다. 24만원은 15,000명 청년을 대상으로 하며, 28만원은 12,857명 청년을 대상으로 합니다.

이 중 본인부담금이 10%(약 2만원)이며, 자립준비 청년은 본인부담금이 면제됩니다.



**청년마음건강바우처 신청방법**

①신청기간  
2022년 3월 14일 이후로 접수

②신청방법  
주민등록지 읍·면·동 주민센터에 방문해 접수

### 신청기간

2022년 3월 14일 이후로 접수가 가능합니다.

### 신청방법

주민등록지 읍·면·동 행정복지센터에 방문해 접수하실 수 있습니다.

[출처: 보건복지부 블로그]

[출처: 보건복지부 유튜브]

## 4. 건강하게 이성과 교제하기

### 가. 이성친구 사귀기

청소년기는 성에 눈을 뜨는 시기이며, 여러분은 신체적 발달과 성숙으로 인해 성적 취향과 느낌, 충동 등 새로운 부분을 발견하게 될 것입니다. 이성교제와 성적인 문제는 매우 복잡합니다. 이것은 여러분 신체 발달뿐만 아니라 대인관계 능력, 문화 차이, 기대 등 모든 것을 포함합니다. 여러분은 이성교제나 성관계와 관련하여 중요한 결정을 해야하며, 이것은 여러분 인생에서 매우 큰 영향력을 미치게 될 것입니다.

그렇기 때문에 여러분은 제대로 알고 준비해야 합니다.

다음 이야기를 읽고, 친구 또는 보호자와 함께 생각 해보세요.

고등학생인 현수와 정은이는 사귄 지 3개월 정도 된 커플입니다. 어느 날, 저녁 두 사람은 현수네 집에 둘만 남게 되었고, 현수는 정은이에게 자기가 얼마나 그녀를 사랑하는지 이야기를 하면서 성관계를 요구했습니다. 정은 역시 현수를 아주 많이 사랑하지만, 아직은 성관계 할 준비가 되지 않았다고 하며 거절했습니다. 하지만 현수는 사랑한다는 것은 두 사람이 잠을 잔다는 것을 의미하고, 그녀 말처럼 자신을 정말 사랑한다면 자야 한다고 이야기합니다.

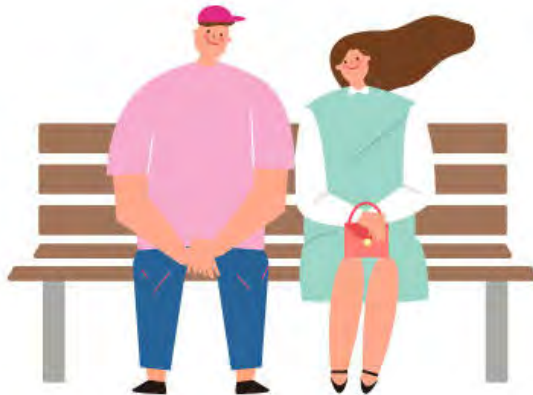
현수가 생각하는 사랑하는 방법은 무엇인가요?

여러분은 정은이에게 어떤 조언을 해줄 수 있나요?

여러분은 현수에게 어떤 조언을 해줄 수 있나요?

정은이는 현수에게 뭐라고 이야기 할 수 있을 까요?

상대가 나와 다를 수 있음을 인정하고 소통하는 것이 중요합니다. 그렇지만 무엇보다 중요한 것은 사랑하는 방법과 성 결정권은 나에게 있음을 기억하세요. 내가 원하지 않는 방식으로 강요받는다면 거절할 용기가 필요합니다.



## 나. 성적인 행동

나는 지금까지 여러 사람들과 다양한 관계를 맺으며 살아왔습니다. 부모와 자녀, 교사와 제자, 선후배, 친구 등 우리가 알고 있는 사람들과는 어떠한 관계를 맺고 있으며, 그러한 관계 속에서 사회적 기술을 습득하며 성숙해 가는 것입니다.

우리는 성인이 되는 과정에서 새로운 관계에 관심이 생기게 됩니다. 무엇일까요? 바로 이성 관계입니다. 좋아하는 사람이 생기고 데이트를 하게 되면 서로의 마음을 확인하고 싶어지고, 이러한 마음은 성적인 충동으로 연결되기도 합니다.

성적인 충동을 느끼는 것 자체는 정상적인 것이며, 이 때문에 부끄러워하거나 죄책감을 가질 필요는 없습니다. 하지만, 성적인 충동이 성적인 행동으로까지 연결된다면 이야기는 조금 달라집니다. 왜냐하면 성적인 행동은 두 사람의 깊은 신뢰와 사랑, 책임감에 따라 신중하게 결정해야 하는 문제이기 때문입니다.

성적인 행동으로 나타날 수 있는 결과로 쉽게 생각할 수 있는 것은 임신과 성병 감염 등입니다. 이러한 내용에 대해 친구나 보호자와 이야기를 나누어 봅시다.

1) 여성은 어떻게 임신을 하나요?

2) 원치 않는 임신을 예방하기 위해 할 수 있는 일은 무엇이 있을까요?

3) 성적 접촉으로 생기는 질병의 종류로는 무엇이 있나요?



4) 성병을 예방하기 위해서는 어떻게 해야 할까요?

5) 임신과 성병 등에 대해 더 많은 정보를 얻을 수 있는 곳은 어디인가요? 인터넷을 통해 검색해보세요!

《참고자료》 청소년을 위한 성교육 프로그램

청소년을 대상으로 성교육 프로그램을 운영하고, 성상담 서비스를 제공하는 다양한 기관들이 있습니다. 참여할 수 있는 성교육 프로그램, 관련 영상과 체험 등을 해볼 수 있는 몇 가지 기관을 소개합니다.

1) 시립아하!청소년성문화센터(<https://ahacenter.kr/>)

- 청소년 성교육 활동가 과정
- 체험관 성교육
- 성교육성상담아하센터 카카오톡채널 운영  
([https://pf.kakao.com/\\_qdxIQxb](https://pf.kakao.com/_qdxIQxb))



2) 탁틴내일([www.tacteen.net](http://www.tacteen.net))

- 찾아가는 성교육 진행
- 성폭력 상담 진행  
(전화상담 02-3141-6191,  
사이버상담 <http://www.tacteen.net/sub040201t>)



3) 푸른아우성([www.aosung.com](http://www.aosung.com))

- 연령별 사이버 상담실 운영
- 온라인 상담실 운영  
([https://aosung.com/page/p\\_1100.php](https://aosung.com/page/p_1100.php))
- 사회취약계층 무료강의 진행



## 읽기자료

## HIV 감염원과 AIDS

## ◎ AIDS란?

- ▶ AIDS란 후천성면역결핍증(Acquired Immune Deficiency Syndrome)이라 하며, 인간면역결핍바이러스(Human Immunodeficiency Virus, Hiv)라고 하는 바이러스 감염에 의해 발생합니다. AIDS는 감염된 정액, 질분비액, 혈액 등에 의해 감염되어 신체 세포 면역 기능이 현저히 떨어져 보통 사람에게 나타나지 않는 감염 및 악성종양 등을 일으키죠. 우리나라는 1985년에 첫 감염자가 보고 되었고 전 세계적으로 수백만 명의 환자가 있습니다.

## ◎ AIDS의 감염경로

- ▶ AIDS는 HIV 감염에 의해 발병하며 HIV 감염원으로써 중요한 것은 혈액, 정액, 질분비액입니다. 따라서 HIV는 주로 성행위 및 혈액을 매개로 감염됩니다. 이성간, 동성간 성접촉으로 감염될 수 있으며 HIV에 감염된 혈액을 수혈 받거나 약물중독자들이 감염된 주사기를 공동으로 사용하여 감염되기도 합니다. 태반을 통해 태아를 감염시킬 수도 있으며 모유를 통해 신생아, 유아가 감염되기도 합니다. 혈액이나 체액에서는 수일간 살아있으나 공기가 건조하여 바싹 말라버린 상태에서는 바이러스 활성이 급격히 떨어집니다. 악수, 포옹 등 일상적인 접촉으로 감염되지 않으며 모기 등 곤충을 매개로 감염되지 않습니다. 콜레라균 등과는 달리 음식물 속에 생존하지 않으므로 음식물로 감염되지 않습니다.

AIDS에 대하여 더 알기 원하면  
대한에이즈협회 [www.aids.or.kr](http://www.aids.or.kr) 1588-5488 로 연락하세요.



대한에이즈  
예방협회 홈페이지

[참고 웹사이트 : [www.healthguie.or.kr](http://www.healthguie.or.kr)]



## 다. 성적인 관계는 언제?

언제 성적인 관계를 맺을 수 있을까요? 사람에 따라 다양한 의견을 가지고 있습니다. 다음은 사람들이 성관계를 맺을 수 있는 시기에 대하여 이야기하는 것들입니다.

- 성관계는 결혼했을 때만 해야한다.
- 성관계는 오랫동안 서로 사랑했을 때에만 해야 한다.
- 성관계는 서로 좋아하거나 상대방에게 애정이 생길 때에만 한다.
- 성관계는 상대방이 동의하면 할 수 있다.

어떤 것이 여러분 생각과 가장 가깝습니까? 그 이유는요?



## 라. No 라고 말하기

남성이든 여성이든, 모든 사람은 성적인 관계를 갖도록 압력을 받곤 합니다. 여러분에게 압력을 주고 있다고 느낄 때 결정을 내리는 것은 매우 어려운 일입니다. 특별히 여러분이 성적인 자극을 받았다면 현명한 판단을 내리는 것은 더욱 어렵지요. 대부분 사람들은 자신의 가치에 비추어 생각하고 어떻게 행동해야 할지 생각해야 합니다. 여러분이 그러한 압력을 받는 상황에 있을 때 현명한 판단을 내리는 것은 매우 중요합니다.

이러한 것들을 기억하세요.

- 아무도 나에게 성적인 관계를 강요할 권리는 없다.
- 우리 모두는 우리 몸을 우리가 가장 편하게 느끼도록 사용할 권리가 있다. 아무도 우리가 불편함을 느끼도록 요구 할 수 없는 것이다.
- 누군가 여러분에게 '섹스 하는 것으로 나에게 대한 사랑을 보여줘'라고 이야기한다면, 그 사람에게 '좀 더 기다리고 싶은 내 마음을 존중해 주는 것으로 나에게 대한 사랑을 보여줘.'라고 이야기하라.
- 성관계를 뒤로 미루는 것은 사람에게 해가 되지 않고, 불감증, 정신적인 문제를 초래하지도 않는다.
- 어른이 된다는 것은 행동에 대한 결과가 무엇인지 생각해보고 책임 있는 결정을 하는 것을 뜻한다. 성숙한 어른은 다른 사람이 한다고 그냥 따라하지 않는다.

많은 청소년들이 'NO'라고 말하는 것을 어려워합니다. 내가 원치 않을 때 누군가 성관계에 대해 이렇게 말한다면 어떻게 대답해야 할까요?

여러분이 'NO'라고 말하고 싶다면 계속 반복해야 함을 기억하세요. 뭔가 좋은 이유나 변명을 할 필요가 없습니다. 다른 사람에게 여러분이 압력을 받을 때 어떤지 이야기 하세요. 그 상황에서 멀리 떠나세요.



읽기자료

성행위의 법적인 결과

성행위와 관련된 여러 가지 법들이 있습니다. 이러한 법들을 위반하면 법적 고소 고발 될 위험이 있고 감옥에 갈 수도 있습니다. 무엇보다도 여러분 자신을 보호하기 위하여 알아야하는 것들이죠.

◇ 청소년 보호법(시행 2022. 1. 1.)

- 국가법령정보센터에서 확인 가능!(<https://www.law.go.kr/>)

청소년 보호법에서는 청소년의 성을 사는 행위, 청소년에 대한 강요행위, 알선영업행위 등에 처벌하도록 규정하고 있습니다. 아래 표에서 보는 바와 같이 범죄를 행한 사람들은 벌금 및 징역 등 벌을 받게 되죠. 아래 내용을 잘 보고 무엇이 범법행위가 되는지, 어떤 사람을 거절하고 신고해야 하는 것인지, 내가 어떤 일을 하면 안 되는지 꼭 알아두세요!



국가법령정보센터 홈페이지

청소년에 대한 강요행위	<ul style="list-style-type: none"> <li>·폭행 또는 협박으로 청소년으로 하여금 청소년의 성을 사는 행위의 상대방이 되게 한 자</li> <li>·위계 또는 선불금 기타 채무를 이용하는 등의 방법으로 청소년을 곤경에 빠뜨려 청소년으로 하여금 청소년의 성을 사는 행위의 상대방이 되게 한 자</li> <li>·업무·고용 기타의 관계로 인하여 자신의 보호 또는 감독을 받는 것을 이용하여 청소년으로 하여금 청소년의 성을 사는 행위의 상대방이 되게 한 자</li> <li>·영업으로 청소년을 청소년의 성을 사는 행위의 상대방이 되도록 유인·권유한 자</li> </ul>
알선영업 행위	<ul style="list-style-type: none"> <li>·청소년의 성을 사는 행위의 장소를 제공하는 행위를 업으로 하는 자</li> <li>·청소년의 성을 사는 행위를 알선하는 행위를 업으로 하는 자</li> <li>·범죄에 사용되는 사실을 알고 자금, 토지 또는 건물을 제공하는 자</li> <li>·영업으로 성을 사고 파는 행위의 장소를 제공하는 업소 또는 알선하는 업소에 청소년을 고용한 자</li> </ul>
청소년이용 음란물의 제작·배포	<ul style="list-style-type: none"> <li>·청소년이용음란물을 제작·수입·수출한 자</li> <li>·영리를 목적으로 청소년이용음란물 판매·대여·배포하거나, 이를 목적으로 소지·운반하거나, 공공연히 전시 또는 상영한 자</li> <li>·청소년을 청소년이용음란물의 제작자에게 알선한 자</li> </ul>
청소년 매매행위	<ul style="list-style-type: none"> <li>·청소년의 성을 사는 행위 및 청소년이용음란물을 제작하는 행위의 대상이 될 것을 알면서 청소년을 매매한 자</li> <li>·청소년의 성을 사는 행위 및 청소년이용음란물을 제작하는 행위의 대상이 될 것을 알면서 청소년을 국외에 매매 또는 이송하거나 국외에 거주하는 청소년을 국내에 매매 또는 이송한 자</li> </ul>
청소년에 대한 강간, 강제추행 등	<ul style="list-style-type: none"> <li>·여자청소년에 대하여 강간의 죄를 범한 자</li> <li>·청소년에 대하여 형법 강제추행의 죄를 범한 자</li> <li>·청소년에 대하여 형법 준강간, 준강제추행의 죄를 범한 자</li> <li>·위계 또는 위력으로써 여자 청소년을 간음하거나 청소년에 대하여 추행을 한 자</li> </ul>

## 마. 언제 부모가 될까?

부모가 되는 것은 아주 큰 책임이 생기는 것입니다. 아이가 어른이 될 때까지 돌보아야 하는 것입니다. 아가들은 하루 24시간 돌봐줘야 하며 많은 것들이 필요하고 아주 많이 사랑해 줘야합니다. 또 아이의 발달단계에 따라 필요한 것들이 계속 바뀌게 됩니다.

◎혼인을 할 수 있는 나이는 몇 살부터입니까?

민법 제 807조에 의하면 '남자 만 18세, 여자 만 16세에 달한 때에는 혼인 할 수 있다'고 되어 있습니다. 즉 남자는 만18세, 여자는 만16세가 되면 혼인이 가능합니다. 다만, 미성년자의 경우 혼인을 할 때에는 부모의 동의를 얻어야 하고, 부모가 없을 때에는 후견인 동의를 얻어야 합니다.(민법 제808조)

※ 다음은 사람들이 아기를 가지기 전에 중요하게 여기는 것들입니다. 이러한 것들이 중요하다는 것에 동의하십니까? 왜 그렇습니까?

1)결혼을 하는 것은

나에게 중요하다       나에게 중요하지 않다.      이유는?

2) 아이를 부양하기 위하여 충분한 수입이 있는 것은

나에게 중요하다       나에게 중요하지 않다.      이유는?

3) 내 집이 있는 것은

나에게 중요하다       나에게 중요하지 않다.      이유는?

4) 아기가 아빠 / 엄마와 사는 것은

나에게 중요하다       나에게 중요하지 않다.      이유는?

이 밖에 부모가 되기로 결정하는데 중요한 것은 무엇이 있습니까?

읽기자료

## 부모 되는 것 미루기

만약 부모 될 준비가 되지 않았다면, 예방하거나 적어도 가능성을 줄이는 여러 방법들이 있습니다.

### ◇ 다양한 피임 방법

피임이란 성관계 시 임신이 일어나지 않도록 막는 것을 말합니다. 원치 않는 임신으로 인하여 신체적, 정신적 고통이 있을 수 있으며 이 중 다수가 인공유산(낙태 시술)을 선택함으로써 또 한번 신체적 고통 및 경제적인 부담을 감수하는 현실을 볼 때, 피임에 대한 정확한 지식과 실천의 중요성을 매우 강조하고 싶습니다.

- ① 자연주기법 : 생리주기(캘린더법)나 배란시기 예측(기초체온표, 점액검사법)을 통한 방법
- ② 경구 피임법: 피임약 복용
- ③ 자궁내 피임장치(루프)
- ④ 콘돔
- ⑤ 영구피임법: 난관수술, 정관수술
- ⑥ 기타: 좌약(살정제), 주사법, 피하삽입법(임플라논 등), 피임 스펀지

### ▶ 자연 주기법 (캘린더법)

이 방법은 본인의 배란일을 예측하여 배란전 5일, 배란 후 3일간은 성관계를 피하는 것입니다. 배란은 대개 생리 시작전에 일어납니다. 생리주기(생리 시작일부터 다음 생리 시작일까지)가 28일로 일정한 사람은 생리 시작을 제 1일로 하였을 때 제 14일에 배란이 되고 제28일에 다시 생리를 시작하게 됩니다. 하지만 생리주기가 불규칙하고 규칙적인 사람도 주기별로 배란일이 다를 수도 있습니다.

장점	단점
· 별도의 기구나 약품이 필요하지 않아 간편하다.	· 실패율이 매우 높다(15%) · 성병 위험에 그대로 노출된다 · 정확한 배란일 예측이 어렵다.

▶ 콘돔

콘돔은 정자가 질내로 침투하는 것을 막아주는 간단한 원리입니다. 성관계를 갖기 이전에 남성의 성기에 씌워서 사용합니다. 사용법이 간단하고 피임 효과도 좋은 편이어서 출산 전 여성에게 권장할 만 합니다.

또한 각종 성병(매독, 임질, AIDS 등)을 효과적으로 예방할 수 있는 유일한 피임법이기도 합니다.

장점	단점
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 경제적이고, 약국에서 손쉽게 구입이 가능하다</li> <li>· 성교 시에만 사용된다.</li> <li>· 성병에 대한 예방 효과가 뛰어나다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 상대적으로 실패율이 높은 편이다 (5~10%)</li> </ul>

▶ 살정제(좌약식 피임약)

살정제란 ‘정자를 죽이는 약’입니다. 성관계를 갖기 10~20분전 질 속 깊숙이 넣어 사용하며, 피임 효과는 대개 1시간을 넘지 못합니다. 또한 사용 후 곧바로 일어서도 효과가 떨어지며 6시간 이내에는 생식기를 씻으면 안됩니다. 실패율이 높은 편이어서 일상적 피임법으로 잘 쓰이지 않고 보조적이고 일시적인 방법으로만 사용하는 것이 좋습니다.

장점	단점
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 경제적이고, 약국에서 손쉽게 구입이 가능하다</li> <li>· 성교시에만 사용된다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정확한 사용법을 지키지 않으면 실패 가능성이 높다.</li> <li>· 성병에 대한 예방 효과가 적다.</li> </ul>

▶ 경구 피임약 (먹는 피임약)

안전하고 피임 효과가 높으며 아기를 원하는 경우 약을 끊으면 언제든지 임신이 가능하다는 점 때문에 많이 사용되는 방법입니다. 그 밖에도 월경주기를 규칙적으로 고정시키고 생리통의 감소, 난소 낭종의 발생 감소, 자궁내막암 발생 감소 등 효과도 알려져 있습니다. 하지만 부작용으로 두통, 오심, 체중증가, 불규칙한 출혈이 있을 수 있고 이때는 산부인과 전문의와 상담이 필요합니다. 또한 약을 지속적으로 사용하는 경우에는 1년에 1회 산부인과적 진찰이 필요합니다.

장점	단점
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 피임효과가 뛰어나다.</li> <li>· 피임 효과 이외에도 여러 가지 좋은 효과를 동반한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 복용을 잊은 경우 실패가능성이 높다. (꾸준히 먹는 것이 중요)</li> <li>· 성병에 대한 예방 효과가 적다.</li> <li>· 일부에서 가벼운 부작용이 발생할 수 있다.</li> <li>· 수유부인 경우 모유량이 줄 수 있다.</li> </ul>



▶ 자궁 내 피임장치 (루프)

자궁 속에 금속(구리) 호르몬 성분 등이 함유된 기구를 삽입하여 임신을 방지하는 방법으로 한 번 장치함으로써 3-5년간 피임 효과가 지속됩니다. 피임효과도 뛰어나며 경제적인 방법이지만 몇 가지 제한점도 가지고 있습니다. 특히 출산을 하지 않은 여성에서는 삽입이 어려워 이들에게 권장할만한 방법은 아닙니다. 병/의원을 방문하여 삽입하여야 합니다.

장점	단점
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 피임효과가 신속하고 뛰어나다.</li> <li>· 제거하면 즉시 임신이 가능하다.</li> <li>· 한 번 착용으로 오랜 기간 피임이 가능하다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 출산 경험이 없는 여성에게 사용이 어렵다.</li> <li>· 성병에 대해 예방 효과가 적다.</li> <li>· 일부에서 부작용이 발생할 수 있다. (하복부통증, 출혈, 월경과다, 감염)</li> </ul>

◇ 유산

▶ 유산이란?

유산은 임신 중반(대개 20주)이전에 태아 손실을 말하며 여기에는 '자연유산'과 '인공유산' 두 가지 있습니다. 인공유산은 다시 의학적 혹은 법적으로 불가피하게 이루어지는 '치료적 인공유산'과 산모 자신의 의지에 따라 이루어지는 '자외적 인공유산'으로 구분할 수 있으며 이를 흔히 '낙태' 혹은 '소파수술' 등으로 부릅니다.

▶ 치료적 인공유산이 가능한 경우

다음과 같은 경우에는 인공유산을 시행할 충분한 이유가 있다고 여겨지므로 법적으로도 이를 허용하고 있습니다.

- 1) 성폭력(강간 혹은 준강간)에 의하여 이루어진 임신일 때
- 2) 산모 혹은 배우자가 태아에게 유전되는 유전질환 혹은 전염성 질환을 가지고 있을 때
- 3) 태아가 치명적인 선천성 기형을 가지고 있거나 심각한 정신박약을 동반하는 염색체 이상을 가지고 있을 때
- 4) 산모가 임신을 지속할 경우 생명이 위험할 정도로 심각한 질환을 가지고 있을 때

▶ 인공유산은 어떤 절차로 이루어지는가?

- 1) 전문가와 인공유산이 필요한 경우인지, 시술에 따른 합병증이나 문제점은 없는지, 시술에 영향을 미칠 수 있는 다른 건강상 문제는 없는지 등을 충분히 상담하고 설명을 듣습니다.
- 2) 본인과 배우자(배우자가 없거나 올 수 없는 상황에서는 친권자 후견인)가 시술에 대한 동의서를 작성합니다.
- 3) 인공유산을 합니다.
- 4) 이후 시술한 병원을 재방문하여 유산에 따른 신체적 변화와 건강 상태를 확인합니다.

## ▶ 인공유산에 따른 합병증

앞서 살펴본 바와 같이 어떠한 인공유산 방법도 절대 안전한 것은 아닙니다. 인공유산 시술에 의하여 산모가 사망할 확률은 임신 8주 이전에는 100,000명 당 0.6명 정도 이지만 기간이 2주일이 경과할 때마다 대략 2배씩 증가하게 됩니다. 그 원인으로는 출혈, 감염(패혈증), 급성부전 등을 꼽을 수 있으며 어느 산모에서 이러한 합병증이 발생할지는 아무도 예측할 수 없습니다.

이처럼 생명을 위협하는 문제는 아니지만 여러 가지 후유증이 남아 산모 건강을 위협할 수 있습니다. 인공유산 경험이 있는 여성은 골반내 염증 빈도가 늘어나도 다음 임신시 전치태반의 가능성도 높아지게 됩니다. 또한 소파술을 한 경우에는 자궁외 임신, 자연유산, 저체중아 출산 위험이 증가한다는 사실이 알려져 있습니다. 그밖에도 인공유산이 향후 불임 원인이 될 수도 있습니다.

## ▶ 인공유산을 줄이기 위해서는

가장 중요한 것은 모든 남성과 여성이 피임에 대한 정확한 지식을 가지는 것입니다. 실제로 인공유산 시술 대다수는 정확한 피임 지식이 없어서 발생한 경우입니다. 또한 피임에 실패 가능성이 있거나 원치 않는 성관계(강간 혹은 준강간)가 있는 이후에도 가능한 빠른 시간 내에 전문가의 도움을 받아 응급피임법을 시행하는 것도 하나의 방안이 될 수 있을 것입니다.



## 바. 성희롱, 성폭력, 디지털성범죄, 데이트 폭력 예방하기

신문이나 뉴스 기사에서 성희롱이나 성폭력과 관련된 사건들을 많이 볼 수 있습니다. 상대방 의사에 반하여 가하는 성적행위를 의미합니다. 누구에게도 일어나서는 안 되는 일이지만, 우리도 성범죄의 피해자가 될 수 있습니다. 심지어는 우리도 모르는 사이에 피해를 당할 수도 있을 것입니다. 성폭력은 무엇이며, 어떤 것을 의미하는지 관련 법들을 찾아 살펴봅시다.

- 1) 성폭력과 관련한 법으로는 성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법, 성폭력방지 및 피해자보호 등에 관한 법률이 있습니다. 국가법령정보센터([www.law.go.kr](http://www.law.go.kr)) 홈페이지에 방문하여 해당하는 법을 찾아보세요.

- 2) 성폭력 피해 시 도움을 받을 수 있는 방법에 무엇이 있는지 인터넷을 이용하여 3개 이상 찾아보세요.

### <성폭력 피해 시 대처방법>

- 1) 우선 안전한 장소로 피하세요.
- 2) 믿고 의지할 수 있는 사람에게 도움을 요청하여 빠른 시간 안에 경찰에 신고 합니다.
- 3) 성폭력 피해 후 양치나 세수, 목욕 등 몸을 씻지 말고 옷을 갈아입지 않습니다.
- 4) 입었던 옷과 속옷, 가해자의 담배꽂초나 술병, 물컵 등 증거가 될 수 있는 것들은 모두 챙겨놓습니다.
- 5) 만약 주위에 사람이 있었다면 목격자를 기억해두세요.
- 6) 원스톱지원센터 등 전문기관과 반드시 상담을 합니다.

### ◇ 나이나 직위를 이용한 사람의 성희롱과 위협

때때로 권위를 가진 사람, 고용주, 교사, 사회복지사, 양육자 또는 다른 사람들이 자신이 가진 힘을 이용하여 청소년과 성관계를 가지려고 시도하기도 합니다. 그들은 해고하거나 시험에 떨어뜨린다고 위협하거나 좋은 점수나 다른 보상을 하겠다고 제안하기도 합니다. 이것은 모두 불법적인 것입니다.

성희롱이라 함은 업무, 고용, 기타 성적 언동<sup>1)</sup> 등으로 성적 굴욕감 또는 혐오감을 느끼게 하거나 기타 요구 등에 대한 불응을 이유로 고용상의 불이익<sup>2)</sup>을 주는 것을 말합니다.

○ 바로 이것이 성희롱입니다.

육체적 성희롱	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 입맞춤이나 포옹, 뒤에서 껴안기 등 신체접촉</li> <li>▶ 가슴, 엉덩이 등 특정 신체부위를 만지는 행위</li> <li>▶ 안마나 애무를 강요하는 행위</li> </ul>
언어적 성희롱	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 음란한 농담이나 음담패설</li> <li>▶ 외모에 대한 성적인 비유나 평가</li> <li>▶ 성적 사실관계를 묻거나 성적인 내용 정보를 의도적으로 유포하는 행위</li> <li>▶ 성적 관계를 강요하거나 회유하는 행위</li> <li>▶ 음란한 내용의 전화통화</li> <li>▶ 회식자리 등에서 술을 따르도록 강요하는 행위</li> </ul>
시각적 성희롱	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 외설적인 사진, 그림, 낙서, 음란출판물 등을 게시하거나 보여주는 행위</li> <li>▶ 직접 또는 팩스나 컴퓨터 등을 통하여 음란한 편지, 사진, 그림을 보내는 행위</li> <li>▶ 성과 관련된 자신의 특정부위를 고의적으로 노출하거나 만지는 행위</li> </ul>

1) 상대방이 원하지 아니하는 성적 의미가 내포된 육체적·언어적·시각적 행위

2) 채용탈락, 감봉, 승진탈락, 전직, 정직, 휴직, 해고 등과 같이 채용 또는 근로조건을 불리하게 하거나 고용환경을 악화시키는 행위

### ◇ 성폭력

성폭력은 강간, 윤간, 강도강간 뿐 아니라 성추행, 언어적 희롱, 음란전화, 성기노출, 어린이 성추행, 아내 강간 등 상대방 의사에 반(反)하여 가하는 성적 행위로 모든 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 포괄하는 광범위한 개념입니다. '상대방 의사에 반한다' 함은 원치 않거나 거부하는 행위를 상대방에게 계속하거나 강요한다는 말입니다. 따라서 상대방으로 하여금 성폭력에 대한 막연한 불안감이나 공포감을 조성할 뿐만 아니라 그것으로 인한 행동제약을 유발시키는 것도 간접적인 성폭력이라 할 수 있습니다.

어느 누구도 성관계를 요구하거나 강제적으로 할 권리가 없습니다. 강제적인 섹스는 강간입니다. 신체적인 해를 주며 누군가를 위협했다면 비록 성관계는 없었어도 이 역시 강간 또는 강간을 시도했다고 봅니다. 이 역시 불법적인 것이죠, 피해자는 무엇을 하였든, 어디에 있었든, 무엇을 입었든 상관없이 범죄에 대한 책임이 없습니다.

### ◇ 디지털 성범죄

디지털 성범죄는 카메라 등 매체를 이용하여 상대 동의 없이 신체를 촬영하여 유포·유포 협박·저장·전시하거나, 사이버 공간·미디어·SNS 등에서 자행하는 성적 괴롭힘을 의미합니다.

디지털 성범죄 유형으로는 ▷불법촬영(카메라나 그 밖에 이와 유사한 기능을 갖춘 기계장치를 이용하여 타인 동의 없이 그 사람 신체를 촬영하는 행위) ▷유포(타인의 성적 촬영물을 동의 없이 인터넷 등 정보통신망을 통해 유포하는 행위) ▷소비(동의 없이 유포된 촬영물을 다운 받거나 공유하고, 시청하는 행위) 등이 있습니다.

여기에 디지털 그루밍도 디지털 성범죄에 해당되는데, 이는 온라인 채팅·모바일 메신저·SNS를 통해 아동·청소년에게 접근하여 피해자를 유인하고 길들여, 성 착취 행위를 용이하게 하고 피해 폭로를 막는 행위를 뜻합니다. 디지털 그루밍 가해자들은 우선 피해자를 물색하고 접근하여 대화를 나누며 친밀한 관계를 형성한 뒤 얼굴 사진과 같은 사소한 것부터 시작하여 점차 오프라인 만남 성적 촬영물 등을 요구하기 시작합니다. 이후 함께 나눴던 대화 내용과 전송했던 파일 등을 유포하겠다는 빌미로 자신 말에 순응할 것을 요구하는 협박을 가하고, 이를 통해 추가적인 피해 촬영물을 얻어내거나 성관계 등을 요구하기도 합니다.

디지털 성범죄가 발생했다면 피해 촬영물, 주소 등 증거를 확보해야 합니다.

- ① 사이트 내 피해촬영물이 게시된 게시물 등의 구체적인 주소(URL)
- ② 영상, 사진 형태 피해촬영물
- ③ 키워드(피해촬영물 특징하는 게시물 제목과 내용 등 검색이 가능한 정보)

그리고 디지털성범죄피해자지원센터에 상담을 신청하세요. 02-735-8994(24시간 상담가능) 피해자료 삭제, 상담, 연계 등 다양한 지원을 받을 수 있어요.

### ◇ 데이트 폭력

“데이트폭력”이란 데이트관계에서 발생하는 언어적·정서적·경제적·성적·신체적 폭력으로, 헤어지자는 연인 요청을 거절하거나, 이별하더라도 집요하게 스토킹으로 이어지는 것 역시 명백한 데이트폭력입니다  
(<한국여성인권진흥원 홈페이지> 참조)

구분	내용
통제	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 누구와 함께 있는지 항상 확인한다.</li> <li>· 옷차림을 제한한다.</li> <li>· 내가 하는 일이 자신 마음에 들지 않으면 그만두게 한다.</li> <li>· 일정을 통제하고 간섭한다.</li> <li>· 휴대폰, 이메일, SNS 등을 자주 점검한다.</li> </ul>
언어적·정서적 ·경제적 폭력	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 욕을 하거나 모욕적인 말을 한다.</li> <li>· 위협을 느낄 정도로 소리 지른다.</li> <li>· 안 좋은 일이 있을 때 “너 때문이야”라는 말을 한다.</li> <li>· 나를 괴롭히기 위해 악의에 찬 말을 한다.</li> <li>· 내가 형편없는 사람이라고 느낄 정도로 비난한다.</li> </ul>
신체적 폭력	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 팔목이나 몸을 힘껏 움켜쥘다.</li> <li>· 세게 밀친다.</li> <li>· 팔을 비틀거나 머리채를 잡는다.</li> <li>· 폭행으로 빠거나 살짝 멍/상처가 생긴 적이 있다.</li> <li>· 뺨을 때린다.</li> </ul>
성적 폭력	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 내 의사에 상관없이 신체부위를 만진다.</li> <li>· 내가 원하지 않는데 애무를 한다.</li> <li>· 내 기분에 상관없이 키스를 한다.</li> <li>· 내가 원하지 않는데 성관계를 강요한다.</li> </ul>

- 데이트 폭력이 발생했다면 자신을 지지해주고 도와줄 수 있는 사람을 찾아요. 그리고 도움을 요청할 수 있는 상담소에 가서 상담을 받을 수 있어요.
- 상대방이 폭력(언어적 정서적 성적 신체적)을 행사한 날짜, 시간, 장소, 가해자 행동, 상황 및 구체적인 피해내용을 6하 원칙에 따라 자세히 기록해 두세요.
- 몸에 멍이나 상처가 있는 경우 사진을 찍으세요. 병원에 가서 데이트폭력으로 생긴 상처임을 반드시 밝히고 필요시 상해 진단서를 발급받을 수 있도록 하여 진료기록을 남깁니다.
- 폭력 흔적(상처, 부서진 물건 등)을 찍은 사진, 동영상, 문자나 메일, 통화 및 대화 녹음, 연락기록, 메신저 기록 등을 저장해 두세요.
- CCTV 영상은 삭제될 수도 있으니 빠른 시일 내에 확보해 두는 게 필요해요.
- 주변인에게 폭력피해를 호소한 기록도 증거로 사용될 수 있어요.
- 안전을 위협하는 상황이라면 반드시 112에 신고하고 상담소에 도움을 청하세요. 상담기록과 신고기록은 피해를 입증하는 증거자료로 활용될 수 있어요.

## 5. 사기 예방하기

중고거래 또는 인터넷 피싱 등 사기를 당한 경험이 있나요?

근래 사기범죄 수법이 다양해지며 피해사례가 증가하고 있습니다. 아동청소년을 표적으로한 사기범죄도 발생하는데, 특히 모바일 피싱과 인터넷 중고거래 관련 범죄의 피해사례가 많습니다. 사기범죄를 예방하기 위해서는 먼저 어떤 형태의 사기범죄가 발생하고 있는지 인지하고 있어야 합니다. 사기범죄의 형태에 따른 사례 그에 따른 예방법, 신고방법을 함께 알아봅시다.

### ◇ 피싱범죄

#### ○ 스미싱 사례

##### ① 택배관련

[배송조회] 1/31 고객주소가 잘못되었습니다. 택배가 반송되었습니다. 배송 주소 수정  
UUUU.ne/FgMRD6

[OO택배] 설날배송 물량증가로 배송이 지연되고 있습니다. 배송일정을 확인하세요.  
<http://nene.you/MKIn78>

##### ② 공공기관 사칭

[생활불편신고] 귀하에게 민원이 접수되어 통보드립니다. 민원확인  
UUUU.ne/FgMRD6

고객님께서 아래 상품 승인 대상자입니다. 상품내용: 정부지원 서민금융상품 <http.365.com>

##### ③ 지인사칭, 선물

OO님 설날명절 선물로 모바일 상품권을 보냅니다. 확인 바랍니다.  
<http://woz.kr/mhgd>

설날선물 도착 전 상품 무료 배송! 할인쿠폰 지급완료! 즉시 사용가능!  
확인: <http://Yon.kr/asdnk>

##### ④ 스미싱을 이용한 보이스피싱

[Web]발신 (☎)OOO회사 주문사신 상품 500,000원 결제되었습니다.  
문의번호: 02-456-7896

#### ○ 피해유형

1. 스미싱 : 악성 주소가 포함된 모바일 메시지를 전송 후, 링크를 누르면 악성프로그램이 설치되어 개인 정보를 빼가거나 자동 결제가 되도록 하는 금융 범죄
2. 파밍 : 이용자의 PC를 악성코드에 감염시켜 정상 사이트로 접속해도 가짜 사이트로 들어가도록 하여 이용자의 PC를 악성코드에 감염시켜 정상 사이트로 접속해도 가짜 사이트로 들어가도록 하여 이용자의 금융 정보 등을 탈취하는 금융 범죄
3. 디지털금융범죄 피싱 : 전화나 메일 등을 통해 수사기관, 정부기관, 금융기관 등을 사칭하여 가짜 사이트로 유도하여 개인 정보를 탈취하거나 은행 ATM기로 유인하여 금품을 탈취하는 범죄

## ○ ‘스미싱’ 예방 7계명

1. 출처 미확인 문자메시지 링크 클릭하지 않기
2. 알 수 없는 출처 앱 설치하지 않기
3. 백신프로그램을 설치하기
4. 소액결제 주의 ※이동통신사에서 차단이나 제한 신청 가능
5. 보안을 이유로 금융정보를 요구하면 절대 입력 금지
6. 전자금융사기 예방서비스 적극 가입
7. 공인된 오픈마켓을 통해 앱 설치

## ○ 피해를 당했다면?

1. 경찰서(112)에 피해 내용을 신고하세요
2. 경찰서에서 발급받은 ‘사건사고 사실확인원’을 이동통신사, 게임사, 결제대행사 등 관련 사업자에 제출하세요.
3. 핸드폰에 설치된 악성파일을 삭제하세요. ※스마트폰 내 ‘다운로드 앱’ 실행→문자를 클릭한 시점 이후 확장자명이 apk인 파일 저장여부 확인→해당 apk파일 삭제
4. 피해가 의심된다면 스미싱 경우 한국인터넷진흥원(118), 보이스피싱 경우 해당 금융회사 콜센터, 경찰청(112), 또는 금감원(1332)에 즉시 전화하고 계좌 지급정지 등을 신청하세요.
5. 공인인증서는 즉시 폐기하고 재발급 받으세요.
6. 스미싱 예방서비스(App 등)를 활용하세요.
7. 지인들에게 스미싱 피해 사실을 알려 2차 피해를 막아주세요.

## ◇ 중고거래

## ○ 중고거래 피해사례

OO 지역에 거주하는 김이삼씨는 중고거래 어플에서 백화점 모바일 상품권을 원가보다 저렴한 가격에 판매한다는 게시물을 보고 판매자에게 연락했다. 당시 시부모님에게 상품권 선물을 하려고 했던 김씨는 100만원 상당의 상품권을 90만원에 판매하겠다는 B씨의 말에 고민 없이 그의 계좌로 현금 송금하였다. 며칠 뒤 김씨는 “상품권을 사용하려고 보니 이미 사용한 상품권이라고 나오더라”라는 시부모님 연락을 받아 당황하였다. 김씨는 곧바로 상품권 판매자인 B씨에게 상황을 설명한 뒤 환불요청을 했고 B씨가 환불을 약속하였으나 일주일이 지나도 돈은 입금되지 않았고 B씨는 중고거래 어플을 탈퇴한 뒤 잠적하였다.

## ○ 피해유형

- 선입금을 받은 후 물품을 발송하지 않고 잠적  
노트북이나 유명 신발, 콘서트 티켓 등 판매한다고 허위광고를 올리고 선입금을 받은 후 핑계를 대며 물품을 발송하지 않고 잠적하는 사례



- 구매자가 물품을 받은 후 입금하지 않고 잠적  
판매자가 거래 물품을 구매자의 집 문고리나 정해진 장소에 놓아두면 구매자가 물품을 받은 후 입금하지 않고 잠적해버리는 문고리 거래 유형
- 판매 물품이 아닌 다른 물품으로 발송  
보통 중고거래는 택배거래로 이루어지는데, 택배 거래를 통해 판매 물품이 아닌 다른 물품을 발송. 판매자가 발송하기로 한 물품이 아닌 벽돌, 쓰레기 등 쓸모없는 물건을 상자 안에 담아 보내거나 구성과 다른 물품을 발송하는 경우

○ 피해예방 및 신고방법

- 사기가 의심되는 경우 거래 전 경찰청 사이버사기의심 전화 및 계좌번호 조회 사이트에 접속하여 조회 후 거래하기
- 해당 금융기관에 지급정지 신청 혹은 통신과금서비스제공자에 지급유보신청(휴대폰ARS결제중재센터에 중재요청) → KISA보호나라(www.boho.or.kr)에 신고, 경찰청 사이버수사국 (112, 182)에 신고 및 상담
- 온라인피해 365센터는 온라인상에서 발생하는 각종 피해에 대해 국민들이 신속하고 체계적으로 대처할 수 있도록 전문 상담 서비스 제공 및 이용자 피해지원을 통해 국민권익 증진을 도모하겠다는 신념 아래에 운영되고 있다.



경찰청  
사이버사기의심  
전화계좌조회  
사이트





# IV

## 사회적기술

01. 상황에 따른 나의 감정 확인하기
02. 나의 감정알기
03. 나의 감정 표현하기
04. 분노 다스리기
05. 화가날 때 조절하기
06. 나의 의사결정 스타일
07. 결과 예측하기
08. 현명한 선택하기
09. 갈등 대처 기술
10. 효과적인 의사소통 기술
11. 대인관계 기술
12. 또래의 압력에 맞서기
13. 잘못된 관계 정리하기

## IV. 사회적기술

「자립준비프로그램」 사회적기술에서는 자신에 대해 탐색을 하고, 감정다루기 기술 및 대인관계 기술에 대해 배우게 될 것입니다. 함께 하게 될 프로그램들 중에는 과거에 전혀 해본 적이 없을 것이 있을 수도 있고, 어떤 것들은 어렵게 느껴질 수도 있어요. 그렇더라도 선생님(보호자)이나 친구들과 함께 차근차근 해 나간다면 분명 좋은 결과가 있을 것입니다.

사회적기술에서는 단계별로 다음과 같은 프로그램을 담고 있습니다.

	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
나의 감정 탐색하기	·나의 감정 알기 ·나의 감정 표현하기	·상황에 따른 나의 감정 확인하기 ·나의 감정 알기 ·나의 감정 표현하기	·상황에 따른 나의 감정 확인하기 ·분노다스리기 ·화가날 때 조절하기	·감정 확인하기 ·분노다스리기 ·화가날 때 조절하기 ·의사결정 스타일
현명하게 결정하기	·효과적인 의사소통 기술	·결과 예측하기 ·효과적인 의사소통 기술	·결과 예측하기 ·현명한 선택하기 ·효과적인 의사소통 기술	·결과 예측하기 ·현명한 선택하기 ·갈등 대처 기술 ·효과적인 의사소통 기술
대인관계 기술 활용하기	·대인관계 기술	·대인관계 기술 ·또래의 압력에 맞서기	·대인관계 기술 ·또래의 압력에 맞서기 ·잘못된 관계 정리하기	·대인관계 기술 ·또래의 압력에 맞서기 ·잘못된 관계 정리하기



### [ 발달 장애아동의 이야기 ]

- ① 감정표현 방법에 차이가 있기 때문에 발달장애인에 대한 이해가 필요
- ② 장애인 보조공학기기를 활용해 의사소통 필요

발달장애인의 의사소통 보조 어플 : '위톡 ACC'(예시)

**발달장애인의 의사소통 보조 앱(App)**

국가보육진흥원 국가장애인양성교육진흥센터

**위톡 보완대체의사소통 보조기기**

**위톡AAC App**

발달장애인의 일상생활에서 꼭 필요한 어휘 및 장애인 인권 어휘를 선정하였습니다.

**위톡AAC 비콘 App**

비콘센서를 이용한 장소에 특화된 AAC입니다. 특정장소에 비콘센서를 설치해 두면 그 장소만의 의사소통판이 제공됩니다.

**그림상징 예시**

남자 상인

여자 상인

미세먼지

꽂음

<https://www.nise.go.kr/lifelong/boardCnts/fileDown.do?m=0107&s=lifelong&fileSeq=b6d487e78128dafce7af7cd91f894430>

## | 사전평가 |

다음 문항은 여러분의 자립준비정도를 조사하기 위한 자립준비척도 문항 중 사회적기술 영역입니다. 잘 읽고 현재 자신의 상태에 “✓”표 하세요.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 나의 생각이나 감정을 다른 사람에게 명확하게 표현할 수 있다.	①	②	③	④
2. 화를 내지 않고 나에게 대한 충고를 들을 수 있다.	①	②	③	④
3. 대인관계를 맺는데 어려움이 없다	①	②	③	④
4. 다른 사람과 갈등이 있을 때 대처할 수 있는 방법이 있다.	①	②	③	④
5. 필요할 때 남에게 도움을 요청할 수 있다.	①	②	③	④
6. 타인의 요청을 기분 상하지 않게 거절할 수 있다.	①	②	③	④
7. 독서모임, 운동모임, 기타 동호회 등에 속해 있다.	①	②	③	④
8. 내가 위험에 처했을 때 나를 도와줄 수 있는 사람이 있다.	①	②	③	④

### 나의 점수는? \_\_\_\_\_ 점

- 12점 이하: 자립준비를 엄청 철저하게 해야되는 상황이다! 위급위급!
- 17점 이하: 반은 알지만 반은 모르니까 자립준비를 적당히 철저하게 해야되는 상황이다!
- 22점 이하: 지금 자립하면 조금은 고생할 거다!
- 27점 이상: 당장 혼자 살아도 사회적기술을 충분히 발휘할 수 있는 사람. 박수 짹짹~

# 1. 나의 감정 탐색하기

## 가. 상황에 따른 나의 감정 확인

나의 감정을 명확히 알고 있는 것은 모든 것의 기본입니다. 내가 가진 가치는 다른 사람과 긍정적인 관계를 만들어 가는 데 도움이 됩니다. 다음 질문을 통해 내가 가지고 있는 가치가 무엇인지 알아보시다.

나는 무엇을 하는 것을 좋아합니까?

나는 무엇을 잘 합니까?

누가 나의 친구입니까?

내가 존경하는 어른은 어떤 사람입니까?

어떤 것이 나를 행복하게, 또 자신감을 갖게 만듭니까?

어떤 것이 나를 슬프게, 또 화나게 합니까?

다른 사람이 나를 어떻게 대하기를 바랍니다까?

내 자신의 어느 부분이 바뀌길 바랍니다까?

위 질문들은 여러분이 가지고 있는 가치가 무엇인지 알도록 도와줄 것입니다. 이제 여러분이 어떤 사람을 처음 만났다고 상상해 보십시오. 여러분은 나 자신과 내가 가지고 있는 가치에 대하여 그들에게 이야기하려고 합니다. 다음 문장을 완성해 보세요.

내 자신에 대하여 가장 자랑스러운 점은

나는 사람들이 이렇게 할 때 가장 화가 난다

나는 친구들이 이렇게 할 때 가장 좋다

나는 이런 어른들에게 감사한다



내가 가장 존경하는 사람은 이런 사람이다

내가 1억이 있다면 이것을 할 것이다

이 세상의 어떤 직업이라도 가질 수 있다면, 이런 일을 할 것이다

나에게 가장 중요한 것은

세상에서 한 가지를 바꿀 수 있다면, 이것을 바꿀 것이다

이제 여러분이 작성한 내용을 다시 보세요. 여러분이 가진 가치 중 발견한 내용이 있습니까? 처음 만나는 사람과 여러분 자신의 가치에 대해 이야기 하고 싶은 내용을 적어보세요.

여러분이 가진 가치에 대하여 생각해 보는 것은 여러분이 올바른 결정을 하고 삶의 여러 영역에서 목표를 세울 수 있도록 도와줄 것입니다.

다음 영역에서 여러분이 가지고 있는 가치를 써 보세요.

영역	가치
교육	
여가활동	
돈	
취업	
우정	
건강	

여러분의 가치관이 달라질 수 있기 때문에 다시 작성할 경우 내용이 바뀔 수 있습니다.

## 나. 나의 감정 알기

1) 10분 동안 다음의 감정을 나타내는 단어들을 생각해 적어 보세요.

기쁨, 즐거움	
성냄, 미움	
슬픔, 우울	
사랑, 호감	
욕심, 욕구	
놀람	
의심스러움	
두려움	
그리움	



## ※ 감정을 나타내는 단어들

화를 나타내는 단어				
격양된 소름끼치는 성난 흥분된 격렬한 지겨운 배신당한	언짢은 짜증난 좌절된 질려버린 조심스런 서운한 사악한	괴로운 당혹스런 적대적인 비난을 받은 격노한 화가 난 입다	심술궂은 혐오스럽 분개한 불쾌한 골치아픈 신경질난 고통스러운	화가 치민 격분한 노발대발한 거절당한 혼란스런 무시당한 억울한
행복을 나타내는 단어				
사랑스런 만족스런 명량한 고양된 매혹된 행복한 살맛나는 날아갈 듯한	흥겨운 기쁨에 찬 행운이 가득찬 환희에 넘치는 황홀한 편안한 시원한 산뜻한	매력적인 놀라운 반가운 아주 멋진 짜릿한 살맛나는 신나는 상큼한	기분 좋은 의기양양한 즐거운 마음에 든 굉장한 흐뭇한 후련한	상쾌한 흥분된 감사한 자랑스러운 근사한 자유로운 환상적인
고통을 나타내는 단어들				
학대 받는 타박한 박탈된 패배당한 혼란스러운 고통스런	두려운 위축된 뒤집힌 괴로운 무시당한 불행한	혜택받지 못한 잊혀진 위협적인 속임을 당한 문전박대 받은 가슴 아픈	손해 보는 억눌리는 듯한 억압받는 차임을 당한 참담한 외로운	무시무시한 무서운 경멸받는 고립된 희망이 없는 처량한
무력감을 나타내는 단어들				
무기력한 열등한 서투른	무능력한 힘없는 무시당한	자신이 없는 쓸모없는 희망이 없는	적당하지 않은 가치 없는 절망적인	어리석은 평범한 우울한
당황을 나타내는 단어들				
불합리한 별난 골치 아픈	어리석은 망신당한 뒤통수 맞은	서투른 얼굴이 화끈한	기분이 상한 불쾌한 충격적인	꼴사나운 창피당한 놀라운

혼란을 나타내는 단어들				
혼탁한	좌절된	당황스런	혼란스런	놀라운
산만한	깜짝 놀란	소스라친	낭패당한	거슬리는
충격적인	어리둥절한	얼떨떨한	난감한	곤란한
당혹스런	걱정스런	방해받는	멍한	좌절된
슬픔을 나타내는 단어들				
괴롭힘 당한	침울한	짐이 되는	난감한	우울한
실망한	낙심한	기가 꺾인	고개 숙인	마음이 무거운
어두운	실망스런	풀이 죽은	울적한	버려진 듯한
외로운	버림받은	공허한	허탈한	배제당한
고독한	친구가 없는	무시당한	고립된	외로운
멀시당한	경시된	비참한	고통스런	난처한
비웃는 듯한	잃어버린	거절당한	애처로운	실증난
두려움을 나타내는 단어들				
두려운	난처한	궁지에 몰린	공포스런	놀라운
초조한	불확실한	어두움	벼랑에 선 듯한	소름 돋는
불안한	무서운	신경과민	겁에 질린	공황의
휘둘리는	불행에 사로잡힌	무시무시한	위협적인	걱정스런
불편한	오싹한	위기에 처한	압도당한	깜짝 놀란

2) 다음의 단어 목록 중에서 아래 묘사된 일곱 가지 상황에 각각 맞는 감정을 선택하세요.

기쁨, 실망, 흥분, 행복, 분노, 당황, 공포, 슬픔, 불안 좌절

- 학생회 회장에 당선되었다. (      )
- 원하던 생일 선물을 받지 못했다. (      )
- 좋아하는 연예인의 무료 콘서트 표를 지금 막 받았다. (      )
- 내가 제일 좋아하는 친구가 교통사고를 당했다. (      )
- 학교에서 연극공연을 하는데 대사를 잊어버렸다. (      )
- 열심히 공부했음에도 성적이 기대만큼 오르지 않았다. (      )

## 다. 나의 감정 표현하기

사람들이 깊은 감정을 느낄 때 다른 방법으로 그 느낌을 나타내곤 합니다. 예를 들어, 어떤 사람들은 당황스러울 때 말을 전혀 하지 않는 반면, 어떤 사람들은 킁킁거리고 웃거나 바보 같은 말들을 하죠.

다음의 표에 나타난 얼굴 표정을 살펴보면 어떤 감정인지 파악해 봅시다.

여러분이 그러한 감정을 가지게 되었을 때, 그 감정을 일으킨 원인은 무엇이었는지, 어떻게 반응했었는지를 써 보세요.

내모습	감정의 원인	감정에 대한 반응
		
		
		
		

이 활동을 통해 느낀 나의 감정을 적어 보세요.

우리는 자라면서 다양한 감정적인 반응을 하게 됩니다. 그렇기 때문에 자신의 감정을 어떻게 적절한 방법으로 표현할 수 있는지 배우는 것은 매우 중요합니다. 다음의 감정을 표현하기 위한 가장 적절한 방법은 무엇이라고 생각합니까? 감정표현은 언어와 행동, 표정 등 다양한 방법으로 표현이 가능합니다. 어른이 다음 감정을 표현하기 위한 가장 적절한 방법은 무엇이라고 생각합니까?

1) 당황스러움 :

---

2) 행복 :

---

3) 슬픔 :

---

4) 불안 :

---

5) 화 :

---

6) 자랑스러움 :

---

7) 불쾌함 :

---

8) 두려움 :

---

9) 죄책감 :

---

## 라. 분노 다스리기

분노는 정서를 표현할 때 발생하게 됩니다. 누군가가 내 자존심을 건드렸을 때, 원하는 일이 뜻대로 되지 않을 때, 오해받을 때 등 살아가면서 화가 나는 상황은 많이 생기죠. 이러한 분노 감정은 일반적이고 정상적인 것이지만 다루기가 어려운 정서입니다.

우리가 화를 내는 것을 보고 사람들은 '무언가 잘못된 것이 있구나'하고 돌아보기도 합니다. 하지만 화를 내 부정적인 결과를 가져오기도 하죠. 주변 사람들과 사이가 멀어지기도 하고, 혼이 나기도 하죠. 이러한 부정적인 결과는 우리가 분노를 올바르게 다스리지 못했기 때문입니다.

어떻게 하면 올바르게 화를 내는 것일까요? 우선 분노라는 감정의 긍정적인 면과 부정적인 면부터 살펴봅시다.

### 1) 분노의 긍정적인 면과 부정적인 면

● 분노의 의미	
<ul style="list-style-type: none"> <li>·보편적인 정서</li> <li>·가벼운 짜증 났으로부터 강한 분노</li> <li>·개인의 욕구가 방해받고 있을 때 이를 제거하려고 하는 반응</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·다른 사람과 상호작용하는 동안 종종발생</li> <li>·생존에 필요한 사회적인 정서</li> </ul>
● 분노의 긍정적인 면	
<ul style="list-style-type: none"> <li>·어려움에 처할 때 대처할 힘의 근원</li> <li>·행동 조절 및 자기방어</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·좌절이나 부당함을 당했을 때 견딜 힘 부여</li> <li>·의사소통의 수단</li> </ul>
● 분노의 부정적인 면	
<ul style="list-style-type: none"> <li>·파괴적인 공격성으로 위기감 조성</li> <li>·친구와 싸우고 절교, 가출 폭행 등 반사회적 행동</li> <li>·더불어 살아갈 수 없는 문제 야기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·개인과 타인의 안전에 위협</li> <li>·자퇴, 보호관찰</li> </ul>

2) 다음 문제를 읽고 분노의 긍정적인 면에는 '긍', 부정적인 면에는 '부'를 쓰세요.

- ① 생존에 필요한 적응적인 정서이다. (    )
- ② 의사소통의 수단이다. (    )
- ③ 자퇴나 보호관찰을 받을 수 있다. (    )
- ④ 파괴적인 공격성으로부터 위기감을 느낀다. (    )
- ⑤ 속이 시원하다. (    )
- ⑥ 좌절이나 부당함을 당했을 때 견딜 힘을 준다. (    )
- ⑦ 가족들의 마음을 아프게 한다. (    )
- ⑧ 합의를 보기 위해 돈이 많이 든다. (    )

정답

①긍 ②긍 ③부 ④부 ⑤긍 ⑥긍 ⑦부 ⑧부



## ※분노조절장애 자가진단

- 성격이 급하고 쉽게 흥분하며 금방 화를 낸다
- 온라인상의 게임, 가상현실 속에서도 내 맘대로 되지 않아 화가 난 적이 있다
- 분노를 조절하기 어렵고 어떻게 해야할지 모르겠다
- 잘한 일을 칭찬받아야 하고 그렇지 못하면 화가 난다
- 다른 사람의 잘못을 꼭 짚고 넘어가야 하며, 이로 인해 트러블이 생긴다
- 화가 나면 타인에게 폭언 폭력을 가한다
- 분노가 극에 달해 운적이 있다
- 잘못에 대한 책임을 타인에게 돌려 탓한 적이 있다
- 화가 나면 주위의 물건을 집어 던진다
- 다른 사람이 나를 무시한다고 느끼고, 억울한 감정이 자주 든다
- 화를 조절하지 못해 중요한 일을 망친 적이 있다

나의 분노조절 정도는?

1~3개: 어느 정도 충동 조절 가능하다 ( )

4~8개: 충동 조절이 조금 어렵다 ( )

9~12개: 전문가와 심리 상담이 필요하다 ( )

[출처: 삼성서울병원]



## 마. 화가날 때 조절하기

우리는 살아가면서 다양한 감정을 갖게 됩니다. 특히 나를 화나게 하는 상황도 생기죠.

화를 내게 되는 것은 분노를 일으키는 상황에서 내 스스로 감정을 조절 할 수 있는 능력을 상실하였기 때문입니다. 화가 나면 흥분하게 되고 신체에 변화가 일어나게 됩니다.

이 때 우리가 이러한 변화를 알아차리는 것은 화를 조절하는 데 매우 중요한 역할을 합니다. 화가 날 때 우리가 느끼는 신체, 생각, 감정, 행동반응에 대해 인식하게 된다면 화를 조절 하는데 도움이 됩니다.

※ 다음의 몇 가지 문제를 읽어보고 느껴지는 반응에 첫 단어를 쓰세요. **신체반응에는 신, 생각 반응에는 생, 감정반응에는 감, 행동반응에는 행**으로 적으면 됩니다.

- 1) 얼굴이 화끈거린다. ( )
- 2) 그 친구가 나에게 욕을 하다니, 참을 수 없어.( )
- 3) 화가 난다. ( )
- 4) 마구 욕설을 퍼붓는다. ( )
- 5) 인상을 쓴다. ( )
- 6) 노엽고 언짢다 ( )
- 7) 주먹질을 하고 싸운다. ( )
- 8) 머리가 아프고 말문이 막히기도 한다. ( )
- 9) 물건을 마구 던진다. ( )
- 10) 그가 나를 깔보다니, 가만두나 봐라. ( )

정답

- 1) 신 2)생 3)감 4)행 5)생 6)생 7)행 8)신 9)행 10)생

○ 분노상황에서 나의 비합리적 생각 찾기  
(예시)

분노장면	남 앞에서 나를 깔보는 말을 할 때
비합리적 생각	지 까짓게 나를 무시하다니!
합리적 생각	절대로 나를 무시해선 안된다.

## ○ 나의 분노 장면(비합리적 생각 알아보기)

분노장면	
비합리적 생각	
합리적 생각	

○ 나를 화나게 하는 생각 바꾸기  
(예시)

근거의 타당성	질문	나를 무시한다는 근거가 어디에 있는가?
	답	다른 경우에는 나의 말을 잘 따르지 않는가?
유용성	질문	나를 무시한다는 생각이 나에게 도움이 되는가?
	답	오히려 짜증이 나서 방해가 된다.
현실성	질문	너는 항상 친구를 무시하지 않고 만나는 것이 현실적으로 가능한가?
	답	불가능하다

## ○ 분노를 일으키는 나의 생각

합리적 생각		
근거의 타당성	질문	
	답	
유용성	질문	
	답	
현실성	질문	
	답	

## ○ 합리적인 자기진술

예시	상황	남 앞에서 나를 깔보는 말을 할 때
	자기진술	저놈이 기분이 상한 모양이구나, 내가 말을 심하게 했나? 아니 내가 무슨 실수를 했나? 나한테 무슨 오해가 있나?
	상황	친구가 나를 툴치고 지나갈 때
	자기진술	무척 바쁜 일이 있는 모양이구나.
나의 상황	상황	
	자기진술	

## 자기지시

자기지시는 구체적인 행동을 스스로에게 지시하는 것입니다. 분노가 일어날 상황에서 먼저 합리적인 자기진술을 한 후, 구체적인 행동을 지시하는 자기지시를 함으로써 분노를 조절할 수 있습니다.

자기지시의 예를 잘 기억해 두었다가, 여러분이 화가 날 때 한번 해보는 건 어떨까요?  
(빈칸에 여러분만의 방법을 적어보세요~!)

천천히	서두르지 말자	깊은 호흡을 하자	냉정하자
침착하자	신경쓰지 말자	웃어넘기자	논리적으로 생각하자
흥분하지 말자	남에게 차갑게 말하지 말자	나는 잘 할 수 있어	떨쳐버리자
	열까지만 세어보자	왜 그런지 얘기해보라고 하자	

## 읽기자료

## 분조장을 울 것 같다!? 분노조절 장애 올바르게 알기

‘분조장 울 것 같다’는 말을 들어본 적 있으신가요?

분조장은 분노조절장애를 줄여 말하는 것으로, 매우 화가 날 때 쓰이는 신조어입니다. 그렇다면 이 신조어의 원형인 실제 분노조절장애는 어떤 장애일까요? 일상에서 쉽게 화를 내는 것과는 뿌리부터 다른, 통제력 상실과 관련된 심리 장애인데요. 아래 내용에서 분노조절장애에 관련된 내용을 함께 알아봅시다.

## ○분노조절장애란?

분노는 불합리한 상황이나 고통, 충격을 겪은 이후에 나타나는 감정으로 긍정적인 기능을 하기도 하지만, 무력감, 좌절감, 부당함과 같은 형태로 지속되는 경우에는 격분이나 울분으로 이루어져 부정적인 영향을 미치게 됩니다.

분노조절장애는 이러한 분노를 참거나 조절하는 데에 어려움을 겪는 장애를 뜻합니다. 보통 사람이 살면서 화가 나는 경우는 많지만, 우리는 사람들과의 관계를 위해 분노를 통제하거나 조절하는 방법을 배우죠. 하지만 분노조절장애는 그런 조절에 어려움을 겪는 것으로 말과 행동이 돌발적으로 격렬하게 표현되는 장애입니다.

## ○분노조절장애의 증상과 원인

분노조절장애를 보이는 개인은 별것 아닌 사소한 일에도 화를 참지 못하고, 공격적인 말과 행동을 통해 문제를 해결하려고 합니다. 또한 지나친 분노 표현으로 재산이나 기물을 파손하는데, 이러한 분노를 표현한 이후에는 뒤늦게 찾아오는 후회와 공허함 등으로 더욱 괴로운 경우가 많습니다.

분노조절장애는 단순히 화가 많은 사람이나, 강자에게 저항하지 못하고 자신보다 약한 존재만을 골라 분노하는 사람에게 쓰이는 말이 아닙니다.

호르몬 분비에서의 이상, 감정조절과 관련된 뇌 영역의 기능 이상, 어린 시절의 학대와 같은 가정적 요인, 외상에 대한 지속적 노출 같은 환경적 요인 등 다양한 요인이 복합적으로 작용해 일어나는 심리 장애입니다.

## ○일상속에서 분노를 잘 조절하려면...

분노조절장애는 심리 장애이므로, 분노 조절의 균형을 이루지 못할 때는 병원을 찾아 전문가와 상담하고 약물 복용 등을 통해 정서적 안정을 찾아야 합니다.

분노조절장애만큼은 아니지만, 평소에 화가 많아 대인관계 및 사회생활에 불편을 겪는

분들이라면, 일상 속 분노 조절 팁을 통해 감정을 가라앉힐 수 있습니다.

- 1) 타인에게 화를 내는 것은 정신적 폭력이므로, 내가 하는 행동이 폭력이라는 것을 인지하고 '나는 화를 조절할 줄 아는 강한 사람이다'라고 자기 격려를 해보세요.
- 2) 분노 폭발은 자극이 온 후 30초 이내에 이루어집니다. 자극이 온 후 분노가 일어나도 잠깐 멈추고, 감정을 곧바로 폭발시키기보다는 한 번 더 생각해보세요. 감정을 즉시 멈춘다는 생각으로 '타임-아웃'을 하는 방법이에요.
- 3) 상대방과 내가 피해자와 가해자라는 시각에서 벗어나, 제삼자의 입장에 서서 이 상황을 해결할 방법이 무엇인지 떠올려보세요.
- 4) 분노 감정을 느꼈을 때 곧바로 화를 내지 말고 심호흡을 하거나 손등, 손가락 등을 주무르며 긴장을 해소하도록 노력해보세요. 목소리 톤이 높아지면 감정도 증폭될 수 있으니 톤을 낮추고 차분히 말하는 연습도 해보세요.

[출처: 보건복지부 블로그 -분노조절장애 올바르게 알기]



## 바. 나의 의사결정 스타일

여러분은 매일 여러 가지 결정들을 합니다. 어떤 것들은 큰 것이고, 어떤 결정은 중요하고 어려운 결정일 수 있고, 어떤 결정은 간단하고 쉬운 결정일 수 있습니다. 그래서 상황에 따라 많은 생각과 정보수집 후에 결정을 하는 경우가 있고, 즉시 결정을 하는 경우도 있습니다.

다음의 연습을 하며 나의 의사결정 스타일을 살펴보세요.

### 오늘 아침에는 무슨 옷을 입을까?

- 눈에 보이는 것을 그대로 꺼내 입는다.
- 할 수 있는 한 미뤄두었다가 한다.
- '오늘의 운세'를 읽고 결정한다.
- 친구에게 물어본다.
- 다른 사람들이 뭘 입었는지 찾아본다.
- 오늘 내가 무엇을 할 것인지, 어디를 갈 것인지 생각해 본다.

### 친구들이 금요일 밤과 후 맥주를 마시자고 한다. 친구들과 어울릴 것인가?

- 그 순간의 느낌에 따라 행동한다.
- 다수의 의견을 따른다.
- 피할 수 있는 한 피한다.
- 멋지게 보이는 일을 한다.
- 술, 약물에 대하여 읽어본 후 결정한다.
- 친구들을 피한다.
- 결정을 내리기 위해 어른에게 조언을 구한다.



현재 내가 결정해야 할 상황이 있다면 적어보세요

중요한 일에 대한 결정을 내릴 때,

- 빠르게 결정한다.
- 할 수 있는 한 미룬다.
- '오늘의 운세'를 본다.
- 상황을 피하고 그러한 상황이 오지 않기를 바란다.
- 어른에게 조언을 구한다.

이러한 연습을 한 후, 자신의 의사결정 스타일을 선택해보세요.

성급하다 (        )

심사숙고 (        )

우유부단 (        )

회피한다 (        )

## 2. 현명한 결정하기

### 가. 결과 예측하기

우리가 어렸을 때 부모님이나 선생님(보호자), 다른 어른들이 어떤 행동을 할지 결정해주셨습니다. 어떤 상황에서 우리를 보호하기 위한 목적으로 결정을 하거나 때로는 우리의 문제를 해결하기 위한 목적으로 결정을 하였습니다.

우리 행동의 대부분은 동전의 양면과 같이 긍정(좋고)과 부정(나쁜)의 면들로 이루어져 있습니다. 예를 들어 내일은 모의고사 날입니다. 나는 모의고사 시험을 대비하여 밤 늦게까지 공부를 했고 좋은 점수를 받았습니다.(긍정적인 결과) 나는 모의고사 시험공부를 해야하지만 친구들이 PC방에 가자고 유혹하여 밤 늦게까지 게임을 하였고 이로 인해 낮은 점수를 받았습니다.(부정적인 결과)

우리는 상황에 따라 어떻게 행동해야 할지 결정합니다. 우리가 결과를 예측하지 못하고 생각 없이 결정할 때 놀랄 만한 일이 생기기도 합니다. 결과가 무엇인지 생각하는 것을 배우는 것은 우리에게 도움이 되는 것이죠.

다음 결과의 네 가지 형태입니다.

자연적인 결과	사회적인 결과	법적/경제적 결과	정서적 결과
---------	---------	-----------	--------

자연적인 결과는 필연적으로 생기는 결과입니다. 사회적인 결과는 우리가 한 것에 대한 사람들의 반응입니다. 법적/경제적 결과는 재정적 의무, 법, 경찰, 법원 등에 관련된 것입니다. 정서적 결과는 우리 행동에 대하여 우리가 가지는 느낌입니다.

자! 행동에 따라 나올 수 있는 다른 형태의 결과들을 살펴봅시다. 숙제를 하나도 하지 않고 공부하지 않았다면 점수가 낮은 성적표(자연적인 결과), 친구 또는 보호자의 실망(사회적인 결과), 낮은 성적을 끌어올리기 위한 학원 수강으로 금액 지출(법적/경제적 결과), 내가 느끼는 부끄러움(정서적 결과) 이 결과로 생긴다고 할 수 있습니다.

아래 행동들의 자연적 결과는 무엇입니까? 기억하세요! 반드시 누군가가 무엇을 해야만 결과가 생깁니다.

비 오고 바람 부는 날에 걸옷을 입지 않았다.

저녁을 먹지 않았다.

늦게 잤다.

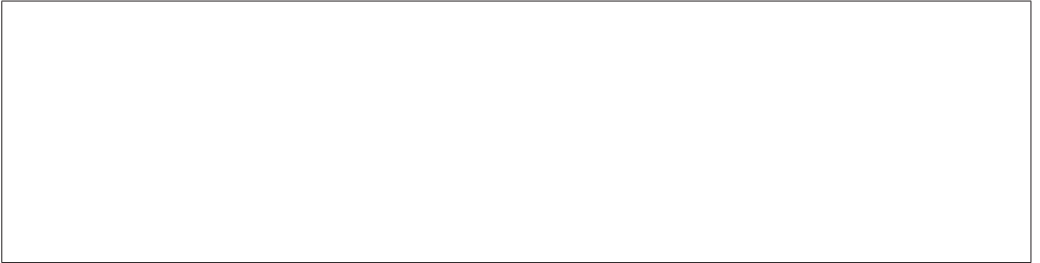
무단횡단을 하였다.

자전거를 타고 도로변으로 나갔다.

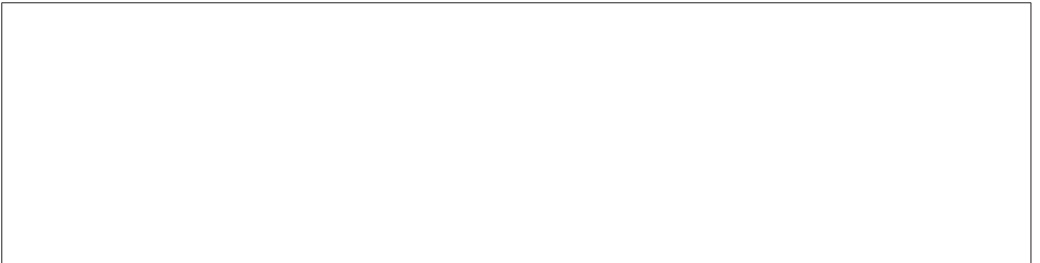
매일 머리를 감는다.



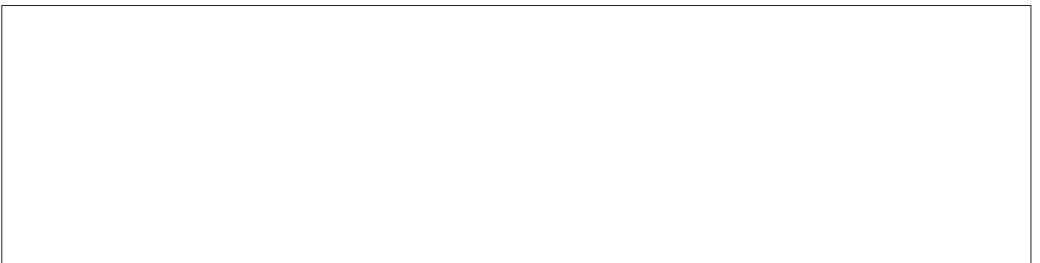
눈이 온 후 쌓인 눈을 치웠다.



떡볶이를 만들었다.



돈을 절약하였다.



이러한 행동의 사회적 결과는 무엇입니까? (사회적 결과는 나의 행동에 대한 다른 사람들의 반응을 말하는 것임을 기억하세요!)

늦게까지 집에 들어가지 않았다.

학교에서 싸웠다.

친구에게 선물을 사 주었다.

수업시간에 떠들었다.

취직을 했다.

상사에 대한 욕을 하였다

엄마의 집안 일을 도와드렸다.

달리기 시합에서 제일 빨리 달렸다.

약속 장소에 늦게 나갔다.

어떤 행동들은 법적/경제적 결과를 가져옵니다. 예를 들어 우리가 집세를 내지 않는 경우 쫓겨나가거나 고소를 당하는 결과를 가져오게 됩니다. 또한 물건을 고장내는 경우 배상을 해야 하는 결과를 가져오기도 합니다.

법을 어겼다면 법적 결과가 뒤따르며, 대부분 위험하고 부정적인 상황에 해당됩니다.

아래의 행동에 대한 법적/경제적 결과는 무엇입니까?

제한속도가 시속 80km인 곳에서 110km로 달렸다.

주머니 속에 있는 담배가 단속되었다.

물건을 사고 돈을 내지 않았다.

전화요금을 내지 않았다.

무면허 운전을 하였다

담벼락에 스프레이 페인트로 욕을 썼다.

가게에서 돈을 내지 않고 옷을 가져 왔다.

이웃집 창문을 깬다.

주차요금을 내지 않았다.



앞에서 우리가 배운 자연적, 사회적, 법적/경제적, 정서적 결과를 생각하기 어렵다면 점수를 매겨서 진행해보세요

중요한 시험을 앞두고 공부하는 경우 어떤 결과가 있을까요?

- 자연적 결과:
- 사회적 결과:
- 법적/경제적결과:
- 정서적 결과 :

**결정: 중요한 시험을 앞두고 공부하기**  
당신에게 얼마나 중요한지 점수를 매기세요.(1:별로 중요하지 않음 ~ 5:매우 중요함)

	긍정적인 점수	부정적인 점수
자연적 결과		
사회적 결과		
법적/경제적 결과		
정서적 결과		
합계	= 긍정적 결과	= 부정적 결과

중요한 시험을 앞두고 친구와 놀러 가는 경우 어떤 결과가 있을까요?

- 자연적 결과:

- 사회적 결과:

- 법적/경제적결과:

- 정서적 결과 :

결정: 중요한 시험을 앞두고 친구와 놀러가기  
당신에게 얼마나 중요한지 점수를 매기세요.(1:별로 중요하지 않음 ~ 5:매우 중요함)

	긍정적인 점수	부정적인 점수
자연적 결과		
사회적 결과		
법적/경제적 결과		
정서적 결과		
합계	= 긍정적 결과	= 부정적 결과

## Tip! 법률지원제도

## ○ 법률홍닥터제도

법무부 소속의 변호사인 ‘법률홍닥터’는 전국 65개 지역의 시청·구청·사회 복지협의회에 배치되어 법률적인 도움이 필요한 사람에게 1차 법률서비스를 무료로 제공한다.

- 신청 방법: 홈페이지를 통한 사전 예약
- 상담서비스 종류: 전화상담, 방문상담
- 서비스별 특징

- 1) 전화상담: 15분 전화상담, 원하는 시간 예약가능, 간단한 궁금증 해결 등
- 2) 방문상담: 1:1 대면상담, 원하는 일자 예약 가능, 상세한 상담, 내방/출장 상담가능



법률닥터 홈페이지

## ○ 대한법률구조공단

- 아동권리보장원과 업무협약체결
- 채무위기 아동등에 대한 법률상담
- 소송대리등 법률 구조 서비스 제공



대한법률구조공단 홈페이지

## ○ 서울시복지재단 서울사회복지공익법센터 법률지원

- 대표상담번호: 1670-0121

## 보너스 문제

하루를 정하여 기록을 해 보세요. 여러분이 하루에 했던 일 중 다섯 가지를 적어 보고, 그 행동에 따른 모든 결과들을 적어 보세요.

행동	결과
①	
②	
③	
④	
⑤	

## 나. 현명한 선택하기

지역에서 채용 박람회が開催されると 합니다。박람회에 참여할 수 있는 인원은 2명입니다。채용 박람회는 내가 꼭 가보고 싶었던 행사입니다。만약 의견 충돌이 있는 친구와 내가 함께 가야만 하는 상황이라고 가정해봅시다。여러분이라면 어떻게 결정을 내리는 것이 좋을까요?

결정을 내리기 위해 가장 좋은 방법은 결과를 예상해 보는 것입니다。

- 만약 가지 않기로 한다면, 결과는 어떨까요?
- 만약 가기로 하였다면, 결과는 어떨까요?
- 둘 중 어느 선택이 여러분에게 더 힘든 것입니까?

또, 이러한 것들을 고려할 수도 있습니다。

- 내가 싫어하는 친구와 함께 가서 즐거운 시간을 보낼 수 있을까?
- 그 친구가 그 이후에 또 같이 어울리자고 하지 않을까?

때때로 우리는 결과를 바꾸도록 선택할 수 있습니다。만약 내가 가고 싶었던 박람회에 가지 않았다면 기분이 어땠을까요? 또는 가지 않았던 시간에 다른 활동을 해보는 것은 어떨까요?

재밌게 시간을 보낼 다른 일이 있습니까?

우리는 결정을 내릴 때마다 어떤 결과가 일어날지 예측해볼 수 있고, 이로 인해 현명한 결정을 내릴 수 있습니다。

## 다. 갈등 대처 기술

우리는 매일 크고 작은 문제와 스트레스를 겪으며 지냅니다. 어떤 사람은 '이쯤이야 문제도 아니지'라고 쉽게 해결 할 수 있다고 생각하지만 어떤 사람은 '이 문제는 내가 결정하기에 무서운 일이야'라고 생각하기도 합니다. 즉, 같은 문제에 대해 사람에 따라 생각과 대처가 달라질 수 있습니다. 여러분은 어떤 부분에서 어려움을 느끼고 스트레스를 받고 있나요?

여러분에게 있어 현재 가장 큰 어려움은 무엇입니까?

그것을 어떻게 해결해 나가려고 준비하고 있습니까?

1) 나의 갈등대처 유형은?

아래 제시된 속담 또는 문장은 갈등을 다루는 여러 가지 방법을 나타내고 있습니다. 자세히 읽어보고 여러분이 갈등상황에서 느끼는 감정이나 태도를 표시해 주세요.

1=전혀 그렇지 않다. 2=거의 그렇지 않다. 3=간혹 그렇다 4=대체로 그렇다 5=매우 그렇다

속담 또는 문장	1	2	3	4	5
1. 조금만 잘해주면 기어오른다.					
2. 나쁜 평화가 좋은 싸움보다 더 낫다.					
3. 문제가 있으니 같이 가서 함께 생각하자.					
4. 가는 정이 있어야 오는 정도 있다.					
5. 받느니 차라리 주는 편이 낫다.					
6. 로마에 가면 로마법에 따라야 한다.					
7. 골치 아픈 일에 사서 고생하지 말자.					
8. 진정한 가치는 어디서나 발휘된다					
9. 백지장도 맞들면 낫다.					
10. 지나친 겸손은 무시한다.					

위에서 응답한 설문지 점수를 아래와 같이 채점하여 나의 갈등대처 유형을 알아보세요.

문항점수	계	순위	유형
2번 문항+7번 문항			회피유형
1번 문항+10번 문항			경쟁유형
5번 문항+6번 문항			조절유형
4번 문항+8번 문항			타협유형
3번문항+9번 문항			협력 유형

## 2) 갈등관리 유형에 따른 특성

유형	+ ...할 때 유용함	- 결과	특성
경쟁	신체적 위협이 있을 때 관계보다 원칙이 훨씬 더 중요할 때	상대와의 파워 게임 장기적인 관계의 상실	지배, 학대, 거만함 (강렬한 눈 맞춤)
회피	안전에 대한 위협이 있거나 일이 있을 때	고통, 잘못 생각함	우유부단, 변명, 순종, 겁이 많음 (열등한 자세의 눈맞춤)
조절	다른 사람의 요구가 더 클 때	생동 야기, 분개, 해결 없음	순종, 조용함, 다정함 (개방적인 좋은 눈맞춤)
타협	시간이 없고 분명한 해결책이 있을 때	임시 해결 후 분노 감정 표출 가능성 있음	솔직함, 안정성, 경청에 능함 (좋은 눈맞춤)
협력	시간이 있고 장기적인 해결책을 바랄 때	만족스러운 장기적 해결	경청에 능함, 수용적, 유능한 (좋은 눈맞춤)

## 3) 갈등해결하기

앞에서 나의 갈등관리유형과 그에 따른 특성을 살펴보았습니다. 여러분이 실제 다음과 같은 갈등과 마주하였을 때, 어떻게 해결해 나갈 수 있을지 함께 생각해 봅시다.

※ 학교를 졸업하고 직장에 다니고 있습니다. 월세로 30만원을 내고 혼자 살고 있는데, 내 월급에 비해 부담이 큰 편입니다. 그런데 마침 직장 동료와 함께 살자고 하는데 월세비용은 절반으로 줄어들지만, 나는 그 사람이 싫고, 함께 잘 지낼 자신이 없습니다. 어떻게 하면 좋을까요?

가능한 해결 방법:	
장점:	결정:
단점:	
평가:	

※ 여러분이 자립했을 때 생길 수 있는 문제를 생각해 보고, 어떻게 해결할 것인지 친구와 이야기해보세요.

문제:	
가능한 해결 방법:	
장점:	결정:
단점:	
평가:	

## 라. 효과적인 의사소통 기술

대인관계에서 효과적인 의사소통을 방해하는 대화를 피함으로써 갈등상황이 일어날 것을 예방할 수 있습니다. 또한 갈등상황에서 효과적인 대화를 통해 문제상황을 해결할 수 있습니다.

'나-메세지'란 내가 느끼는 감정을 먼저 밝히고, 상대방의 행동이나 의견에 대한 나의 반응을 전함으로써 상대방의 행동 변화를 요구하는 효과적인 커뮤니케이션 기술입니다. 이 방법은 감정에 대해 왜 그렇게 느꼈는지, 자신이 겪은 감정과 상황에 대해 나의 감정 변화에 초점을 두어 설명하는 것을 말합니다.

### · '나-메세지' 사용방법

- 1) 내 감정의 원인을 사실에 입각하여 구체적으로 묘사한다.
- 2) 발생한 사실로 인해 나는 어떤 감정을 가지게 되었는지를 밝힌다.
- 3) 나의 주장 또는 바라는 바를 설명한다.

### · '나-메세지' 사용원리

- 1) 문제가 되는 상대방의 행동과 상황을 구체적으로 말한다. 이때, 평가, 비판, 비난의 의미를 제외하고 객관적인 사실만을 말한다.
- 2) 상대방의 행동이 자신에게 미친 영향을 구체적으로 말한다.
- 3) 그러한 영향 때문에 생겨난 감정을 솔직하게 말한다.

### · '나-메세지'와 '너-메세지' 비교

	나-메세지	너-메세지
대화방식	'나'를 주어로 하여 상대방에 대한 자신의 감정이나 생각을 솔직하게 표현함	'너'를 주어로 하여 상대방의 행동에 대한 평가나 비평을 함
표현원리	네가 (행동)으로 인해서 나는(감정)을 느낀다	너는 _____ 하다
효과	상대방에게 개방적이고 솔직하다는 인상을 준다. 나의 생각과 감정을 전달함으로써 상호 이해를 증진시킨다. 나의 감정을 저항 없이 수용하고 스스로 문제를 해결하려는 의도를 갖게 되어 저항 대신 협력을 구할 수 있다.	상대방의 마음에 상처를 주어 상호관계를 파괴한다. 상대방에게 일방적으로 공격하는 느낌을 준다. 상대방은 방어적으로 대처하거나 반감을 갖고 저항을 할 수 있다.



○ 여러분 자신이 다음 상황에 있다고 상상하고, '나-메시지'를 사용해 보세요.

- 1) 나는 친구 형돈이와 1시 시내에 있는 쇼핑몰에서 만나기로 했습니다. 그런데 30분이 지나도 형돈이는 오지 않고 있어요. 형돈이는 항상 늦게 오고, 나는 그 사실을 알고 있었습니다. 그렇지만 형돈이는 아무렇지 않다는 표정으로 늦게 나타났고, 나는 형돈이 때문에 정말로 화가 났습니다. 형돈이에게 어떻게 말하면 좋을까요?

- 2) 내 이성친구는 나와 함께 시간을 보내거나 이야기를 나눌 때에도 나를 신경쓰지 않고 다른 사람들하고만 이야기를 합니다. 나에게서는 관심 없는 것처럼 보여서 매우 화가 나고 섭섭합니다. 이성친구에게 나의 마음을 어떻게 전할까요?

- 3) 함께 살고 있는 친구가 나에게 아무런 말도 하지 않고 내 물건을 함부로 사용합니다. 이러한 일은 자주 일어나고 있었고 시간이 지나면 나아질 것이라고 생각했는데 여전히 나아지지 않고 있습니다. 친구에게 어떻게 말하면 좋을까요?



## 3. 대인관계 기술 활용하기

### 가. 대인관계 기술

우리는 자라면서 매 순간 친구를 선택하는 중요한 결정을 하게 됩니다. 여러분과 가장 가까운 두 친구를 생각해 보세요. 무엇이 좋습니까?

친구A의 좋은 점:

친구B의 좋은 점:

여러분이 좋아하지 않는 친구가 있다면 어떤 점 때문일까요?

친구C의 싫은 점:

친구D의 싫은 점:

모든 사람은 함께 시간을 보내고 신경 써주는 친구나 사람이 필요합니다. 아주 친한 친구는 내가 뭐라고 해도 나를 좋아한다는 느낌을 가지게 합니다.

우리는 가장 가까운 친구 외에도 다양한 친구들이 있습니다. 분야별로 가깝게 지내는 친구도 있고, 인사만 하는 친구도 있습니다. 이러한 친구들 중 시간이 지나면서 나와 친한 친구로 발전하는 경우도 있습니다.

※ 여러분이 친구들에 대하여 생각해 볼 때 아래의 어떤 점들이 여러분에게 가장 중요한 것이라고 말할 수 있습니까? 여러분에게 가장 중요한 것들을 체크해 보세요.

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| _____ 만나면 항상 기분이 좋다.          | _____ 책임감이 있다.                |
| _____ 언제나 내말을 귀 기울여 듣는다.      | _____ 대부분의 시간을 나와 보낸다.        |
| _____ 사람의 마음을 끄는 데가 있다.       | _____ 자기가 나를 얼마나 좋아하는지 이야기한다. |
| _____ 함께 있으면 재미있다.            | _____ 때때로 나에게 도움을 준다.         |
| _____ 지적이다.                   | _____ 인기가 많다.                 |
| _____ 유머감각이 있다.               | _____ 깨끗하고 단정하다.              |
| _____ 내가 필요한 것에 대해 민감하게 반응한다. | _____ 정직하다.                   |
| _____ 좋아하는 것이 비슷하다.           | _____ 나와 같은 종교를 가지고 있다.       |
| _____ 돈이 많다.                  |                               |

친구들에 대해 매우 어렵게 생각하는 다른 것들이 있습니까? 무엇입니까?

우리는 때때로 싫어하는 사람들과 시간을 보내게 됩니다. 그리고 내가 싫어하는 사람 중에 친구가 있을 수도 있습니다. 우리는 왜 싫어하는 행동을 하는 사람과 시간을 보낼까요? 왜 여러분이 싫어하는 행동을 하는 사람과 함께 보내는 이유를 모두 체크하세요.

- \_\_\_\_\_ 함께 지낼 다른 사람이 없기 때문에
- \_\_\_\_\_ 나를 좋아하는 것 같은 유일한 사람이기 때문에
- \_\_\_\_\_ 그 친구의 감정을 상하게 하고 싶지 않기 때문에
- \_\_\_\_\_ 그 친구가 바뀔 것이라 생각했으므로
- \_\_\_\_\_ 그 아이에게 친구가 필요하다고 생각되어
- \_\_\_\_\_ 그 친구가 선물을 주었기 때문에
- \_\_\_\_\_ 내가 중요한 사람이라는 느낌을 갖게 하므로

여러분이 체크한 이유 외에 다른 이유가 있다면 적어보세요.

여러분이 작성한 내용 중 나에게 해당되는 가장 큰 이유는 무엇일까요?

## 나. 또래의 압력에 맞서기

가끔 친구들과 함께 있을 때 내가 하기 싫어하는 것을 친구가 결정해 버리는 일이 있습니다. 나에게 중요한 친구가 내가 하기 싫어하는 일을 하도록 강요한다면 나는 결정을 내려야만 합니다.

어느 날 현주는 친구들을 만났는데 친구들이 내가 이미 본 영화를 보러 가자고 합니다. 좋은 영화이기는 했지만 현주는 다시 보고 싶지는 않았습니다. 현주는 어떻게 해야 할까요? 적합하다고 생각되는 것들에 체크해 보세요.

- \_\_\_\_\_ 아무 말도 하지 않고 함께 영화 보러 간다.
- \_\_\_\_\_ 난 이미 봤으니까 너희들끼리 가라고 한다.
- \_\_\_\_\_ 그 영화 봤는데 재미없다고 말한다.
- \_\_\_\_\_ 가고 싶지 않지만 너희들이 원하면 가겠다고 말한다.
- \_\_\_\_\_ 난 가지 않을 건데 너희들이 정말 내 친구면 너희들도 가지 말라고 말한다.
- \_\_\_\_\_ 모두 함께 볼 수 있는 다른 영화를 제안한다.

여러분이 현주라면 어떻게 하시겠습니까? 그 이유는 무엇입니까?

우리는 친한 친구들과 있을 때 많은 것을 함께 하고 싶어 합니다. 또한 친구들이 나에 대하여 좋게 생각하기를 바랍니다. 그래서 때로는 우리가 하고 싶지 않은 일이라도 친구가 원한다면 나를 좋게 생각해주길 바라면서 하게 되는 경우도 있습니다. 하지만 가끔 친구들이 잘못된 일이나 내가 곤란에 빠질 수 있는 일을 요구하기도 합니다

친구들이 원하는 것을 해야만 한다고 느낄 때, 이것을 '또래 압력'이라고 부릅니다.

내가 원치 않는 일을 친구가 시킬 때 그들이 나에게 압력을 주는 것이라고 할 수 있습니다. 우리가 하고 싶지 않은 일을 하거나 하지 말아야 하는 일을 하더라도 그 일의 결과에 대한 대가는 바로 내가 치르게 된다는 것을 기억하세요.

누군가 원치 않는 일을 하도록 시킬 때 우리는 간단히 '싫어' '싫습니다'라고 이야기 할 수 있습니다. 그래도 밀고 나가려 한다면 그러한 행동을 무시하거나 정중하게 거절하고 조용하게 그 자리를 떠날 수도 있습니다. 하지만 이렇게 하는 것이 쉬운 일은 아니지요. 때때로 어떤 친구들은 자신의 의견을 고집하기도 하는데 이러한 친구들에게 맞서거나 다른 의견을 제시하는 것은 쉽지 않습니다. 하지만 우리가 어떤 대답을 하고 이야기를 할지 미리 생각해둔다면 이러한 일이 있을 때 조금은 대처하기 쉬울 것입니다.

아래의 내용은 내가 원하지 않는 일을 시킬 때 흔히 하는 이야기입니다. 어떤 사람이 가게에서 무언가를 훔치거나 술, 담배를 여러분에게 권한다고 상상해보세요. 아마도 그들은 이렇게 이야기 하겠지요. 여러분은 뭐라고 대답할 것입니까?

모든 사람이 다 하는 거야.

→

아기같이 그러지 마.

→

아무도 모를 거야.

→

우리랑 같이 노는 게 싫어?

→

넌 지금 이게 얼마나 좋은지 몰라.

→

지금 아니라도 언젠가는 하게 될 걸?

→

## 다. 잘못된 관계 정리하기

우리는 그동안 잘 지냈던 사람들과 더 이상 그 관계를 유지하고 싶지 않을 수 있습니다. 즉, 여러분과 함께 시간을 보내고 싶어하지만, 상대가 여러분이 싫어하는 남자 또는 여자 친구일 경우라고 생각하면 어떨까요?

다음은 사람들이 특정인과 더 이상 친하게 지내고 싶지 않을 때 하는 행동들입니다. 내가 생각하는 가장 좋은 방법이 무엇인지 체크해보세요

- 그 사람에게 내 기분이 어떤지 이야기한다.
- 그 사람을 피한다.
- 싸움을 한다.
- 내 느낌이 어떤지 제3자에게 이야기한다.
- 그 사람에게 내가 선호하는 유형이 무엇인지 이야기한다.
- 그 사람에게 '당신이 더 이상 나를 좋아하지 않는다는 것을 알고 있다'고 이야기한다.
- 아무것도 하지는 않지만 무슨 일인가가 일어나기만을 바란다.

여러분이 친구에게 할 수 있는 가장 좋은 방법은 무엇입니까?

여러분이 룸메이트에게 할 수 있는 가장 좋은 방법은 무엇입니까?

여러분이 남자 친구나 여자 친구에게 할 수 있는 가장 좋은 방법은 무엇입니까?



때때로 우정을 깨려고 노력할 때가 있는데 오래된 친구일수록 어렵습니다. 오래된 친구들은 ‘네가 얼마나 나에게 소중한지 아니?’라고 이야기하여 죄책감을 자아냅니다. 그들은 매우 비참해하고 화를 내거나 심지어 폭력적이 되기도 합니다.

우리는 관계를 끝낸 후에도 어떤 사람이 계속 귀찮게 한다면 어떻게 해야 하나요?

- 그 사람과 맞서고 그 사람을 만나지 않도록 강력하게 이야기한다.
- 그 사람이 위험하거나 폭력적이라면 우리는 경찰이나 법원, 지역 내 쉼터 등의 도움을 받을 수 있다.

우리는 오늘 날 착취에 대한 여러 이야기를 듣습니다. 권력이 있는 사람들은 때때로 자신들의 위치를 이용하여 옳지 못한 것을 요구하기도 합니다. 어떤 사람들은 우정이나 사랑관계에 있는 사람을 착취하기도 하구요. 그러한 관계를 이용하여 돈을 얻어내려고도 합니다.

모든 관계들에 있어 계약이 포함됩니다. 그것은 관계를 맺은 사람들이 어떻게 행동할 것인가와 상대방에게 무엇을 원하는 가에 대하여 암묵적으로 동의한 것을 말합니다. 그러나, 때때로 상대방이 우리에게 요구하는 것이 옳은 것인지 의심스러울 때가 있습니다. 만약 우리의 고용주나 선생님, 양육자, 사회복지사, 보육사 선생님 등 우리가 원하지 않는 것을 요구한다면 그것을 해야 할지 말아야 할지 언제나 명확히 아는 것은 아닙니다.

아무도 여러분에게 요구할 권리가 없는 일들에는 이런 것이 있습니다.

- 아무도 여러분을 만지거나 여러분이 그들을 만지도록 할 권리는 없습니다.
- 아무도 여러분에게 정직하지 못하거나 불법적인 일을 시킬 권리는 없습니다.
- 아무도 여러분에게 성행위를 강요할 권리는 없습니다.

물론 여러분은 이러한 일을 하고 싶을 때도 있을 것입니다. 이러한 일을 하고 싶을 때, 그 결과가 무엇인지, 여러분을 위하여 현명한 선택인지 꼼꼼하게 따져 보세요. 다른 사람에게 강요받지 말고 여러분 자신을 위한 현명한 선택을 해야 합니다.

어떤 사람이 여러분이 원치 않는 일을 시키려고 하는 것을 느낀다면, 즉시 이야기하세요. 그리고 여러분의 권리가 분명해지고 여러분 자신을 보호할 수 있을 때까지 그 사람을 피하도록 하세요.





# 자산관리기술

01. 자산 관리하기
02. 돈의 세상을 알자(1)
03. 자립 후 살림살이
04. 돈의 세상을 알자(2)
05. 365일 돈쓰기 체험

## V. 자산관리기술

「자립준비프로그램」 자산관리기술에서는 현명한 소비생활방법과 통장개설 및 인터넷뱅킹 활용 등 정보를 다루고 있습니다. 또한, 현대사회의 심각한 문제 중 하나인 ‘신용카드’ 부분은 자립을 앞둔 여러분들이 꼭 알아야 하는 중요한 내용입니다.

자산관리기술에서는 다음과 같은 단계별 프로그램을 담고 있습니다.

	Level 1~2	Level 3	Level 4
자산 관리하기	· 자산관리 이야기 · 나는 내 돈의 주인인가? · 소비 항목 익히기	· 우리집 소비 · 소비 결정원칙 · 통장 만들기	· 나를 위한 보호장치 · 자산관리의 또다른 모습 · 늘리기와 지키기
자립 후 살림살이	· 아바타 미래설계	· 나의 평생 미래설계 · 나의 지출 습관? · 기간과 의무에 따른 지출 종류	· 나의 중기 미래설계 · 나의 단기 미래설계 · 지출 결정 · 행복한 결산

### [ 발달 장애아동의 이야기 ]



- ① 개인별 지원계획에 따라 진행하되, 장애 및 기능 수준에 따라 발달장애 아동이 가능한 수준에서 훈련 내용을 취사선택하여 진행할 필요가 있음
- ② 예를 들어 수 개념과 계산이 불가한 발달장애 아동 경우 ‘돈의 개념을 알기’, ‘도움을 받으면서 물건을 구입하기’, ‘다른 사람에게 금전과 관련된 피해를 당하지 않기’, ‘금전과 관련하여 도움 요청하기’ 등과 같이 실제 생활에 필요한 내용을 중심으로 훈련을 계획하는 것이 필요함

#### 발달장애인 재산관리지원서비스 시범사업(2022년 기준)

- ☞ 기간 : 2022. 5. 1. ~ 2023. 12. 31.
- ☞ 대상 : 성인(만19세 이상) 발달장애인 120명 대상  
: 재가형, 시설형(소규모 그룹·체험홈 거주 등), 지역사회 자립형(지원주택 거주 등 지역사회 생활) 각 40명
- ☞ 장애인 대상 지원내용 : 발달장애인 개인별 재정계획 수립 및 재산관리 지원



[출처: 보건복지부]

## | 사전평가 |

다음 문항은 여러분의 자립준비정도를 조사하기 위한 자립준비척도 문항 중 자산관리기술 영역입니다. 잘 읽고 현재 자신의 상태에 “✓”표 하세요.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 한 달 동안 쓰는 돈의 수입과 지출을 파악할 수 있다.	①	②	③	④
2. 용돈기입장을 사용하고 있다.	①	②	③	④
3. 공과금을 알고 있고 직접 낼 수 있다.	①	②	③	④
4. 휴대폰을 쓸 경우 요금을 내야하는 책임이 있으며, 요금을 연체했을 경우 불이익에 대해 알고 있다.	①	②	③	④
5. 본인의 통장을 개설할 수 있다,	①	②	③	④
6. 인터넷 뱅킹을 사용할 수 있다,	①	②	③	④
7. 자립을 위한 저축액(디딤씨앗통장, 후원금, 용돈 등)을 매월 확인하고 있다.	①	②	③	④
8. 19세부터 건강보험 납부의무가 있다는 것을 알고 있다. (기초생활수급자 제외)	①	②	③	④

### 나의 점수는? \_\_\_\_\_ 점

- 12점 이하: 자립준비를 엄청 철저하게 해야되는 상황이다! 위급위급!
- 17점 이하: 반은 알지만 반은 모르니까 자립준비를 적당히 철저하게 해야되는 상황이다!
- 22점 이하: 지금 자립하면 조금은 고생할 거다!
- 27점 이상: 당장 혼자 살아도 자산관리를 잘할 수 있는 사람. 박수 짹짹~

# 1. 자산관리란 무엇일까?

## 가. 자산관리 이야기

다솜이와 은비는 스물한 살 동갑내기입니다. 둘은 성인이 되어 혼자 살아갑니다. 다솜이는 취업을 하여 월급과 자립수당으로, 은비는 대학을 다니면서 아르바이트를 한 월급과 자립수당으로 생활합니다.

아래는 다솜이와 은비의 3달 동안 평균 수입과 지출을 기록한 표입니다. 다솜이와 은비의 자산관리는 어떤가요?

<다솜이 경우>

수입		지출	
160만원	주거비	500,000원	원룸 월세
	식비	250,000원	집에서 가끔씩 만들어 먹는다 점심 후 테이크 아웃 커피 마시기
	통신비	100,000원	무제한 데이터, 통화는 마음껏 하기
	용돈	200,000원	친구들 자주 만나기
	의류비	100,000원	필요한 옷 구입하기
	교통비	100,000원	택시 자주 이용
	보장성 보험	100,000원	많이 아플 때를 위한 준비
	저축	150,000원	매월 적금
	비상금	100,000원	급하게 필요할 때 사용

<은비 경우>

수입		지출	
160만원	주거비	250,000원	원룸 월세-친구와 나누어 내기
	식비	150,000원	아침과 저녁은 집에서 만들어 먹기
	외식비	50,000원	주 1회로 정해놓기
	통신비	50,000원	필요한 통화만 한다
	용돈	100,000원	친구들과 정해놓고 만난다
	의류비	100,000원	필요한 옷 구입하기
	교통비	70,000원	대중교통 주로 이용
	보장성 보험	30,000원	많이 아플 때를 위한 준비
	직업준비 저축	300,000원	다음 직업준비를 위한 학습비 모이기
	경조사 저축	50,000원	친구, 선후배, 은인 생일과 명절 챙기기
	여가비 저축	50,000원	여름철 휴가 가기
	보증금 저축	300,000원	집 월세보증금을 더 마련한다
비상금	100,000원	급하게 필요할 때 사용한다	

아래 질문들을 읽으면서 자신의 생각을 정리해보고 친구들과 함께 이야기 해봅시다.

1) 다솜이는 어떤 항목 예산을 늘리면 좋을까요?

2) 은비는 어떤 항목 예산을 늘리면 좋을까요?

3) 다솜이는 어떤 항목 예산을 줄이면 좋을까요?

4) 은비는 어떤 항목의 예산을 줄이면 좋을까요?

5) 다솜이와 은비가 다른 점은 어떤 것이 있나요?

6) 은비의 직업준비 저축은 왜 필요할까요?

7) 은비의 경조사 저축은 왜 필요하까요?

8) 은비의 여가비 저축은 왜 필요할까요?

9) 은비의 보증금 저축은 왜 필요할까요?

## ○ 자산관리란?

내가 가진 것과 매달 수입과 지출을 모두 따져보고 돈을 관리하는 것입니다. 지속적인 수입을 위해 다른 직업을 미리 준비하는 것도 자산관리에서 매우 중요한 일입니다. 앞으로 생길 가족의 미래에 대한 계획도 함께 생각하고 준비하는 것도 자산관리를 위해 필요합니다. 돈에 대한 관리이지만 넓혀서 생각해보면 가정의 경제를 관리하는 것이기도 합니다.

## ○ 자산관리는 어렵다? 소비성향에 따라 달라요.

누구나 돈과 관련된 문제에서 어려움을 느낍니다. 청소년이라고 해서 더 어렵고 어른이라고 해서 덜 어렵지는 않습니다. 돈이 많으면 많은대로 관리해야 할 것들이 많아져서 어렵다고 느끼고, 적으면 적은대로 쓸 돈이 모자라서 어렵다고 느끼는 경우가 많습니다.

그래서 돈 문제를 처리하는데 나만의 기준이 필요합니다. 나는 어디에 돈을 쓸 때 행복한가를 따져볼 필요가 있습니다. 나의 기준 없이 돈을 쓰다보면 정작 내가 꼭 필요할 때 돈을 쓰지 못할 수 있습니다.

특히 나에게 가족이 생기면 자산관리를 나 자신과 가족이 함께 해야 합니다. 나의 행복 못지않게 가족 행복도 중요하기 때문입니다. 가족 모두가 계획적인 지출을 할 때 더욱 행복한 가정생활을 해나갈 수 있을 것 입니다.

혼자서 해결하기보다는 가족과 함께 대화하여 결정하는 것이 바람직하며, 그렇게 결정한 경우 가족 구성원 불만도 적어질 것입니다. 어려운 문제를 혼자 해결하기보다는 가족이 함께 해결할 때 훨씬 쉽게 해결할 수 있을 것입니다.

## ○ 보호종료 후 자산관리 관련

- 자립 수당: 자립 수당은 자립준비청년(아동복지시설, 가정위탁 등의 보호를 받다가 만 18세 이후 보호가 종료된 아동)에게 경제적 부담 완화와 안정적으로 사회에 정착할 수 있도록 지원하는 제도이다. 지원 금액은 23년도 기준 40만원으로 22년도에 비해 5만원 인상되었습니다.
- 자립정착금: 자립준비청년(아동복지시설, 가정위탁 등의 보호를 받다가 만 18세 이후 보호가 종료된 아동)에게 지원 금액은 23년도 기준 1,000만원으로 인상되었으며 정부 · 공공기관 · 민간 등 다양한 기관에서 제공하는 금융교육 이수를 조건으로 지급됩니다.
- ※ 지방자치단체마다 내용이 다르므로 본인 주소지 관할 행복복지센터, 자립지원전담기관 또는 아동권리보장원 자립지원부로 문의하면 보다 정확한 정보를 얻을 수 있습니다.



## <보호자와 함께 정리해봅시다>

○ 다솜이와 은비가 다른 점은 어떤 것들이 있나요?

다솜이와 은비는 미래에 일어날 일에 대한 자산을 계획하고 관리하는 방식에 차이가 있습니다. 다솜이의 경우, 예상치 못한 일이 벌어졌을 때 필요한 금액이 없거나 부족하여 포기해야 할 수 있습니다. 또는 빚을 져야 하는 상황이 발생할 경우 그 빚을 갚기 위해 매달 아르바이트를 해야하거나 지출을 줄여야 하는 상황이 발생할 수 있습니다. 하지만, 은비의 경우 가까운 미래에 일어날 일을 미리 고민하고 저축 하는 등의 자산 관리 노력 덕분에 무리 없이 해결할 수 있을 것입니다.

○ 은비의 직업준비 저축은 왜 필요 할까요?

현재 직업의 수입과 일에 대한 만족감이 높지 않다면, 새로운 직업을 얻기 위해 지금부터 준비하는 것은 현명한 일입니다. 그러기 위해서는 공부(전문기술학원, 새로운 전문분야, 대학입학 등)가 필요하며, 이를 위해 돈이 필요할 수 있습니다. 이를 대비하여 지금부터 필요한 금액의 일부를 매달 저축한다면 자신이 원하는 시기에 맞게 준비할 수 있습니다.

○ 은비의 경조사 저축은 왜 필요 할까요?

친구나 선후배, 은인의 생일과 명절 챙기기 등에는 돈이 필요합니다. 매년 반복되거나, 발생할 것으로 예상되는 상황에 필요한 돈은 예상해서 정하고, 필요한 금액 만큼 그 달 수입에서 떼어 미리 저축한다면 신용카드나 할부 등 빚을 내서 일을 처리하는 일은 없을 것입니다.

○ 은비의 여가비 저축은 왜 필요 할까요?

우리는 매일 일을 하고 매일 소비를 합니다. 그 중 우리의 감정이나 인간관계, 행복 등에 영향을 미치는 비용이 바로 여가비일 것입니다. 여가 계획을 세우고 그에 맞는 일정한 금액을 매 달 저축한다면 여가를 위해 빚을 내거나 무리하지 않아도 되고, 더 즐거운 마음으로 즐길 수 있을 것입니다.

○ 은비의 보증금 저축은 왜 필요 할까요?

의식주 가운데 주거(사는 집)에 대한 준비는 가장 기본적인 것입니다. 따라서 주거에 대한 안전을 확보하는 것이 가장 중요합니다. 현재 전세나 월세는 계속 오르는 편이므로, 그에 대비하기 위해 미리 저축을 해 놓아야 할 것입니다. 지금은 혼자지만 가족이 생길 경우 더 넓은 집이 필요하고, 주거 비용이 더 커질 것입니다. 그래서 미리 대비해 놓아야 하는 것입니다.

## 나. 나는 내 돈의 주인인가?

우리는 일생동안 매일 매일 돈을 씁니다. 내 돈을 내가 쓴다고 말합니다. 그런데 과연 나는 내가 원하는 대로, 내가 원하는 것에만 돈을 쓸까요? 과연 우리는 합리적인 소비를 하고 있을까요?

### <소비심리 이야기 1>

알뜰한 살림꾼 다솜이는 금요일에 친구를 초대했고 맛있는 닭볶음탕을 만들어서 대접하려고 생각하고 있습니다. 필요한 재료를 적어 재료를 낭비하지 않고 요리를 할 생각입니다. 다솜이는 요리의 레시피를 적어서 마트로 갑니다. 장바구니 목록에는 생닭 한 마리, 감자, 양파, 당근, 대파, 식용유, 고춧가루, 고추장 이렇게 8가지가 적혀 있습니다.

즐거운 마음으로 마트로 향했고, 마트 입구에 들어서자 먹음직스러운 수박이 놓여 있습니다. 한 통에는 10,000원입니다. 반 통으로 잘라서 포장해놓은 것은 7,000원입니다.

각자 생각을 말해 봅시다.

### 반전

다솜이 장바구니 목록에는 수박이 들어있지 않습니다.

단지 닭요리를 위한 재료 8가지만 적혀 있을 뿐입니다.

그런데 장바구니에 없던 수박을 사게 된 것입니다. 알뜰한 다솜이의 목표는 재료를 낭비하지 않고 요리를 하는 것이었습니다.

결국 한 통을 산 것도, 반 통을 산 것도 다솜이에게는 계획에 없던 돈을 쓰게 된 것이지요.

즉, 수박 한 통 또는 반 통을 구입하는 것은 계획된 지출이 아니었기 때문에 다솜이가 목표로 잡았던 '재료를 낭비하지 않고 요리를 하는 것'은 이루지 못했다고 볼 수 있습니다.

다솜이는 왜 이렇게 지출을 했을까요?

## <보호자와 함께 정리해봅시다>

### ○ 손실회피원리

사람 대부분은 흔히들 합리적으로 돈을 쓰고 있다고 생각합니다. 마트에 들어서서 수박을 보는 순간 반 통을 사면 이득이라는 생각을 하게 되는 것입니다. 이 생각은 장바구니 목록에 수박이 없다는 사실을 잠시 잊게 합니다. 결국 수박을 잘라 놓았을 때 사람들은 수박을 더 많이 사게 됩니다. 마트 주인 입장에서선 매출이 올라가서 더 많은 돈을 벌게 됩니다. 마트 주인은 손실회피원리를 잘 이용한 것입니다.

### ○ 여기서 끝이 아닙니다

다솜이는 일주일에 한 번 시장을 보는데 만약 매주 손실회피원리에 걸려들어서 돈을 10,000원 더 쓰게 된다면 어떤 일이 벌어질까요?  
한 달이면 40,000원 1년이면 480,000원... 결국 다솜이는 여름휴가 비용을 잃어버리게 될지도 모릅니다.

## <소비심리 이야기 2>

멋쟁이 은비가 친구들을 만나러 나갔다가 옷가게에 걸려있는 분홍색 치마를 보았습니다. 치마 가격은 3만원 입니다. 너무 마음에 들어서 꼭 사고 싶었습니다. 몇 번을 망설이다 치마를 샀습니다.

집에 돌아와 치마를 입어보니 치마 색깔에 잘 어울리는 블라우스가 없습니다. 다음 주에 다솜이는 치마에 어울리는 블라우스를 5만원에 샀습니다.

그런데 새 치마와 블라우스에는 지금 신고 있는 구두가 어울리지 않습니다. 다솜이는 예쁜 새 구두를 샀습니다. 구두 가격은 7만원 입니다.

치마와 블라우스 새 구두를 신고 외출하려니 낡은 가방이 마음에 걸립니다. 다솜이는 새 가방을 샀습니다. 가방 가격은 10만원 이었습니다.

새 옷과 새 가방을 산 다솜이는 기분이 좋아서 외출을 했고, 친구들을 만나 외식을 했습니다. 물론, 외식으로 인해 별도 금액이 추가로 지출되었습니다.

다솜이가 한 돈쓰기에 대하여 각자 생각을 말해 봅시다

한 달 사이에 예상에 없던 250,000원을 주고 새 치마와 블라우스, 구두, 가방을 모두 산 다솜이는 과연 기분이 좋기만 할까요?

다솜이가 치마, 블라우스, 구두, 핸드백을 모두 사게 된 이유가 무엇일까요?

나에게도 이런 경우가 있었나요?

## <보호자와 함께 정리해봅시다>

### ○ 디드로 효과

하나의 물건을 구입한 후 그 물건과 어울리는 다른 제품들을 계속 구매하는 현상입니다. 이러한 구매 충동 욕구를 쉽게 떨쳐버리기란 쉬운 일이 아니며, 여러분도 경험해본 적이 있을 것입니다. 우리는 쉽게 디드로효과에 걸려서 계획에 없던 지출을 하게 되고 후회하는 경우가 많습니다.

### ○ 여기서 끝이 아닙니다

다솜이는 이달 계획하지 않았던 돈을 얼마나 더 썼을까요?  
 계획에 없던 돈 보다 25만원이나 더 지출했습니다. 또한, 친구들을 만난 덕분에 외식비로 돈을 더 쓰게 되었죠.  
 이런 경우 다음 달 예산 계획과 지출에 지장이 없을까요?  
 꼭 고려해야 하는 다른 예산 계획과 지출은 없을까요?

## <소비심리 이야기 정리>

우리는 TV나 인터넷을 통해 광고를 보게 됩니다.  
 광고는 왜 하는 것일까요?  
 겨울철 등갓길의 학생들을 보면 교복처럼 똑같은 상표의 패딩점퍼를 입고 다닌 것을 볼 수 있습니다.  
 누구나 드라마의 주인공이 마시는 음료수를 나도 한번쯤 마시고 싶고, 주인공이 들고 다니는 가방 역시 들고 다니고 싶습니다  
 혹시 누군가 우리 소비심리를 이용하여 가짜 욕구와 욕망을 만들어 내고 있는 것은 아닐까요?  
 우리는 보이지 않는 힘이 시켜서 따라하는 아바타 소비를 하고 있는 것은 아닐까요?

## &lt;STEP 1. 용돈기입장 작성하기&gt;

1. 먼저 실행 가능한 목표를 세워봅시다. 저축을 통해 하고 싶은 일이 있다면 무엇일까요?
2. 하고 싶은 일이 정해졌다면 실행해 봅시다. 목표를 달성하지 못해도 괜찮아요. 하지만 조금씩 노력한다면 하고 싶은 일을 이룰 수 있어요.

용돈기입장				
'___'의 용돈기입장		0000년 0월 0일~ 0월 0일		
목표		하고 싶은 일		
나는 ___년 ___월 ___일까지 _____원을 저축할 것이다.		1. _____		
		2. _____		
		3. _____		
날짜	내용	들어온 돈(수입)	나간 돈(지출)	남은 돈(잔액)
/				
/				
/				
/				
/				
정리				
목표 달성 현황			저축현황	
☆☆☆☆☆			지난(00월)보다 00원(늘었다/줄었다)	

## 2. 돈의 세상을 알자 (1)

### 가. 소비항목 익히기

우리 집은 매월 어디에 얼마를 쓸까요?

보호자와 함께 작성해보아요!

구분	내용	금액
주거비	월세, 전기, 수도, 도시가스 등	원
식비	배달음식 포함	원
통신비	휴대전화, 인터넷, 케이블TV 등	원
교통비	교통비, 차량유지비 등	원
교육비	사교육비, 공교육비 등	원
의료비, 건강유지비	의료보험, 병원비, 약값 등	원
용돈	나의 용돈	원
금융비용	대출금, 할부금 이자 등	원
여가비	문화생활, 외식비, 여행비용 등	원
미용, 화장품비	미용실, 화장품 비용 등	원
생활용품	의류, 신발, 가방 등	원
경조사비, 회의 등	명절, 생일축하금, 기념일 등	원
합계		원

○ 소비항목이란?

주거비에는 전기료, 수도요금, 도시가스 요금, 정수기 등을 대여하는 요금 등이 포함되어 있습니다. 주거비도 소비항목이고 수도요금도 소비항목입니다.  
우리가 돈을 들여서 하는 일들 하나하나가 소비항목입니다.

위 소비항목 중에 매달 하게 되는 소비항목은 어떤 것들이 있을까요?

위 소비항목 중에 일 년에 한 번 혹은 몇 번씩 하는 소비항목들은 어떤 것들이 있을까요?

공과금이란 무엇일까요?



## <보호자와 함께 정리해봅시다>

### ○ 정기적 지출 : 식비, 월세, 휴대폰 요금 등

우리가 매달 지출하게 되는 소비항목입니다.

매달 한 번씩만 내는 전기료도 있는 반면, 여러 번 지출하는 식비도 있습니다.

정기적 지출 중 월별로 발생하는 항목들은 그 달의 수입으로 해결할 수 있습니다.

### ○ 비정기적 지출

우리가 일년에 한 번 혹은 몇 번씩 지출하게되는 소비항목입니다.

일 년에 한 번씩만 지내는 생일도 있고, 일 년 중 여러 번 하는 의류비도 있습니다.

### ○ 공과금[公課金]

국가나 공공 단체가 국민에게 공적으로 부과하는 금전적 부담을 통틀어 이르는 말입니다.

전기요금, 수도요금, 도시가스 요금, 국민건강보험, 국민연금 등이 소비항목의 예입니다.

공과금을 기한 내에 납부하지 않으면 나에게는 어떤 불편함이 생길까요?

예를 들어 일정기간 전기요금을 내지 않으면 더 이상 전기를 공급받지 못하게 됩니다.

요금을 모두 낸 이후에 다시 전기를 공급받게 되겠죠? 이런 일이 벌어지기 전에 전기, 수도 등 공과금은 매달 먼저 챙겨서 납부해야 하며, 소비항목 중에서도 우선순위로 배정해야 합니다

### ○ 공과금을 언제 어디에 어떻게 내야 할까요?

공과금은 공급기관에서 지정해주는 기간 내 납부해야 합니다. 금융기관에서 직접 낼 수 있으며, 인터넷 뱅킹 또는 자동이체를 설정하여 납부할 수 있습니다.

예) 전기요금 청구서 및 영수증

**홍길동 > 고객님의 2021년 1월**

○동계 난방온도를 20도 이하로 유지하여 에너지절약을 실천합니다. 한편에서는 전기요금 환불을 이유로 고객님의 현금카드 및 주민등록번호를 요구하지 않으며, 채납요금의 개인계좌 입금을 요청하지 않으니 전화금융사기(보이스피싱) 피해를 입지 않도록 유의하시기 바랍니다.

청구내역	금액
기본 요금	24,247
전력량 요금	349
-계량전 요금	390
-환경비용차감	-20
기후환경 요금	26
연료비 조정액	-12
역률 요금	0
대가 축 요금	0
다자녀 할인	0
복지 할인	-3,000
저소득층 할인	0
인근넷 할인	0
보배일 할인	0
전기요금계	21,810
보가가치세	2,161
계기별상금	0
연체료	0
전력기금	0
가산금	0
원단취차	-1
당월요금계	23,700
미납	0
T.V 수신료	2,500

**영수금액 26,270원**

**전기요금청구 및 영수증 (고객용)**

고객번호: 01 \*\*\*\* 1711

청구금액: 26,270원 납기일: 2021년 02월 15일

사용기간: 2021년 01월 06일 ~ 2021년 01월 23일

고객센터지정계좌 (계좌주: 한국전력공사)  
 우리은행 202-101433-\*\*\*032 인 신한 562-14-\*\*\*-121838  
 국민은행 617490-\*\*\*485994 농 790176-\*\*\*280230  
 하나은행 163-943037-\*\*\*437 기업은행 694-095073-\*\*\*896  
 광주은행 9386-1-\*\*\*187578 주 새 600697-\*\*\*352463  
 전북은행 9202-\*\*\*9565083

계좌이체는 고객상담센터로 문의하십시오. (연월계량제와 누진제에 따른 미납입금에  
 관하여는 별도 안내드립니다.)  
 \* 전자세금계산서 승인번호 : 20210207-\*\*\*\*\*01-a0008166

계량기 지칭 비교	전자세금계산서
당월 사용량	000004.00 kWh
당월 사용량	0 kWh
당월 사용량	0 kWh

발행일자: 2021년 02월 07일

발행처: 한국전력공사

**전기요금수납필통지서 (정보저리용)**

표준OCR: 7200 \*\*\*\* 20210215 납부금액: 26,270원

발행일자: 21013 \*\*\*\*\* 71173 납부금액: 26,270원

7200010092 \*\*\*\*\* 158041711734011

2102153000 \*\*\*\*\* 070000000166707

발행일자: 2021년 02월 15일

발행처: 한국전력공사

예) 도시가스 요금 영수증

**도시가스요금 2020년 05월 지료 청구서(고객용)** (당월 및 독촉분)

지료번호: 40000177

납부자번호: 302 고객명: 김\*  
 주소: 경기\*  
 청구금액: 99,640원 (납부마감일: 2020년 05월 25일) (사용기간: 04월 10일~05월 08일)

고객센터 1544-3002(0번) - 고객센터번호: (에너지바우처 업체코드: 31)

당월 사용내역	당월 상세 청구내역	전자세금계산서
당월 지칭: 2,619 m³	기본요금: 850원	고객님은 세금계산서가 발행되지 않습니다.
전월 지칭: 2,582 m³	사용요금(당월): 25,542원	
검정량: 37 m³	부가가치세: 2,639원	
연료보정계수: 0.9989	연체가산금: 964원	
당월 사용량: 36.9593 m³	10원미만할인금액: -5원	
단위열량: 42.6500 MJ/m³	당월요금: 29,990원	
사용열량: 1576.3141 MJ	미납금액(전월): 69,650원	
검정현명: 6709		

계량기번호: G2206

요금 청구월: <매월>

\*적용용도(난방용) 및 단가(2019.08.01 이후) 취사용: 16,2260원 난방용: 16,1925원

**알리는 말씀**

○ 편리한 저동이체 홈페이지 및 고객센터로 신청하세요. (예금주 본인만 신청 가능)  
 ○ 소수상업은 시 하위거래대상자 대상 가스요금 납부예 실시 (결산기간: 4/16~5/15)

**안전점검 예정월** 03월, 09월

이런 카카오톡으로 가스요금고지서 받고, 납부 까지 하세요!  
 QR코드를 스캔하시면 카카오톡이 청구서에서 상연된 도시가스를 신청하실 수 있습니다.

**알려드립니다**  
 \* 청구서의 고객명이 미등록이거나 실제 사용자와 다른 경우에는 당사 고객센터로 연락하셔서 도시가스 사용계약을 신청하시기 바랍니다.

## &lt;STEP 2. 용돈기입장 작성하기&gt;

1. 용돈기입장을 구체적으로 작성해봅시다.
2. 내가 어떤 유형에 가장 많은 돈을 지출하고 있는지 확인해봅시다.

용돈 기입장					
'_____'의 용돈기입장		0000년 0월 0일~ 0월 0일			
목 표		하고 싶은 일			
나는____년 ____월 ____일까지 _____원을 저축할 것이다.		1. _____ 2. _____ 3. _____			
날짜	들어온 돈(수입)	나간 돈(지출) 내용		나간 돈(지출)	남은 돈(잔액)
/		저 축			
		간 식	√		
		교통비			
		기 타( )			
/		저 축			
		간 식			
		교통비			
		기 타( )			
/		저 축			
		간 식			
		교통비			
		기 타( )			
/		저 축			
		간 식			
		교통비			
		기 타( )			
정리하기					
만족도		저축현황			
만족/보통/불만족		지난(00월)보다 00원(늘었다/줄었다)			
가장 많이 쓴 내용					
아쉬운 점					
좋았던 점					

## 나. 우리집 소비

우리가 함께 살아가는 공동체는 어떤 소비항목에 얼마나 쓸까요?

선생님(보호자)과 함께 시장이나 대형마트에 가봅시다.

장을 보러 가기 전에 선생님(보호자)과 함께 필요한 물건들 항목을 적고, 예상 가격을 적어봅시다.

그리고 선생님(보호자)과 함께 장을 본 후 실제 구매가격을 적어 봅니다. 실제 구매가격 합계를 함께 사용할 사람 수로 나누어, 내가 사용하는 부분의 가격은 얼마나 되는지 알아봅시다.

예)

사야 할 물건 이름	예상 가격	실제 구매 가격	나는 얼마나 쓸까? 실제구매가격 합계/가족 수
두루마리 휴지	20,000	20,000	180,000/6 = 30,000
식료품	100,000	135,000	
칫솔, 치약, 비누, 샴푸	20,000	25,000	
계	140,000	180,000	

○ 실제로 장보기 체험

사야 할 물건 이름	예상 가격	실제 구매 가격	나는 얼마나 쓸까? 실제구매가격 합계/가족 수
	계		

실제로 함께 장을 본 느낌 서로 이야기 해봅시다.

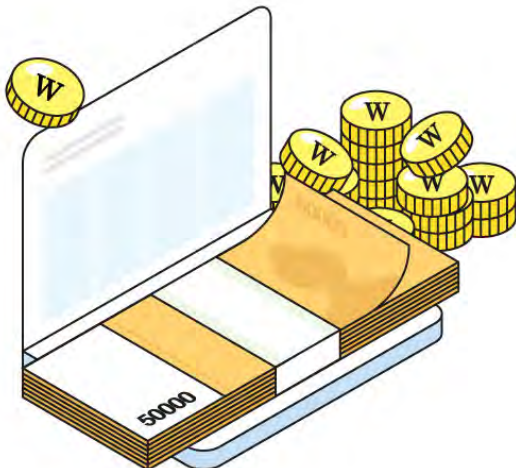
## 다. 소비 결정원칙

○ 수입이란?

매달 내가 쓰는 부분과 가족이 함께 쓰는 돈은 대체 어디서 날까요? 아는대로 서로 이야기해 봅시다.

○ 수입?

- 매달 사업이나 직장을 통해 벌어들이는 돈
- 직업 외 일을 통해 벌어들이는 돈(부업, 아르바이트 등)
- 사업을 통해 벌어드리는 돈
- 저축 등을 통해 벌어들이는 이자 등
- 기초생활수급비나 자립수당과 같은 국가와 사회공동체에서 지원하는 생계비 등



### <보호자와 함께 정리해봅시다>

나에게 주어지는 수입은 어떤 것들이 있을까요? 각자가 생활하는 곳 여건에 따라 조금씩 다를 수 있을 것입니다. 잘 알아보고 매달 확인할 수 있어야 합니다. 선생님(보호자)께 질문하여 잘 알아 둡시다.

수입보다 더 많이 지출하게 된다면 어떤 일이 일어날까요? 예상해보고 서로 이야기해 봅시다.

수입범위 안에서 잘 소비하기 위해서는 어떻게 해야 할까요? 각자 생각을 이야기 해봅시다.

### 소비의 결정 원칙

- 선택(지금 소비한다): 나의 수입 안에서 지금 당장 해도 될 것들, 즉 해야 할 것들을 말합니다. 공과금, 식비, 교통비, 용돈 등 매달 해야 할 것들이 포함될 것입니다. 매달 해야 할 것들이지만 그 액수는 조정하고 정리할 필요가 있습니다.
- 지연(나중에 소비한다): 지금 할 수 없지만 꼭 해야 할 것들이어서 준비가 필요한 것들을 말합니다. 옷을 사고 싶을 때 이달 살림살이에 지장을 준다면 미루었다가 나중에 살 수 있을 것입니다. 이럴 경우 매달 저축을 했다가 나중에 할 수 있을 것입니다. 이를 위해 매달 해야 할 것들 액수를 조정하고 정리할 필요가 있습니다.
- 탈락(소비하지 않는다): 지금 나의 수입과 지출상황에 비추어 볼 때 할 수 없는 것들을 하지 않는 것입니다. 포기하는 것이 아니고 내가 하지 않는 경우를 말합니다. 지연(나중에 소비한다)을 잘 활용한다면 포기하는 항목이 줄어들 것입니다. 일정기간이 지나 수입이 늘어나거나, 선택과 지연이 조정되는 경우에도 포기하는 항목이 줄어들 것입니다.

결국,,,

내가 나이 기준으로 선택하여 소비를 행복하게 하자는 것이 소비원칙 목적입니다.

내가 결정하고 내가 준비하고 내가 소비하면, 수입 크기에 영향을 받지 않으면서도 훨씬 행복한 소비가 될 것입니다.

## 3. 자립 후 살림살이

### 가. 아바타 미래설계

미래설계는 “자립 후 우리의 삶” 즉 “미래를 시간 순서에 따라 미리 생각해 보고 계획해 보는 것”입니다. 진학, 공부, 결혼, 육아, 내 집 마련, 유럽여행 등 우리 삶에는 하고 싶은 일과 해야 하는 일이 많이 있습니다. 미리 생각하여 계획을 세워 놓으면 준비를 할 수 있고, 때가 되어 그 일을 할 때 큰 어려움 없이 해낼 수 있을 것입니다. 하지만 미리 생각하여 계획하고 준비해 놓지 않으면 막상 그 일들을 하게 될 때 어려움이 많을 것입니다. 그런데 막상 계획을 세워보려고 하니 무엇부터 해야 할지 막막할 수도 있을 것입니다. 그래서 아래 순서에 따라 하나씩 나가다 보면 그리 어렵지 않게 해낼 수 있을 것입니다.

우리 미래를 그려 보기에 앞서 아바타의 미래를 그려보면서 연습을 해보기로 합니다.  
모둠을 만들어 모둠별로 아바타(가상인물) 한 명을 정해서 아바타의 인생을 그려 봅시다.  
친구나 보호자와 의논하여 멋진 아바타를 만들어 봅시다.

이름:	나이:	성별:
잘하는 것:	좋아하는 것:	중요한 3가지 가치 :
직업 1:	직업 2:	

<준비물>

4절 도화지, 사인펜, 볼펜, 포스트잇

(포스트잇을 쓰는 이유는 부담 없이 써서 붙이고, 마음에 들지 않거나 잘 되지 않은 것은 떼어내고 다시 써서 붙이기 위해서입니다.)

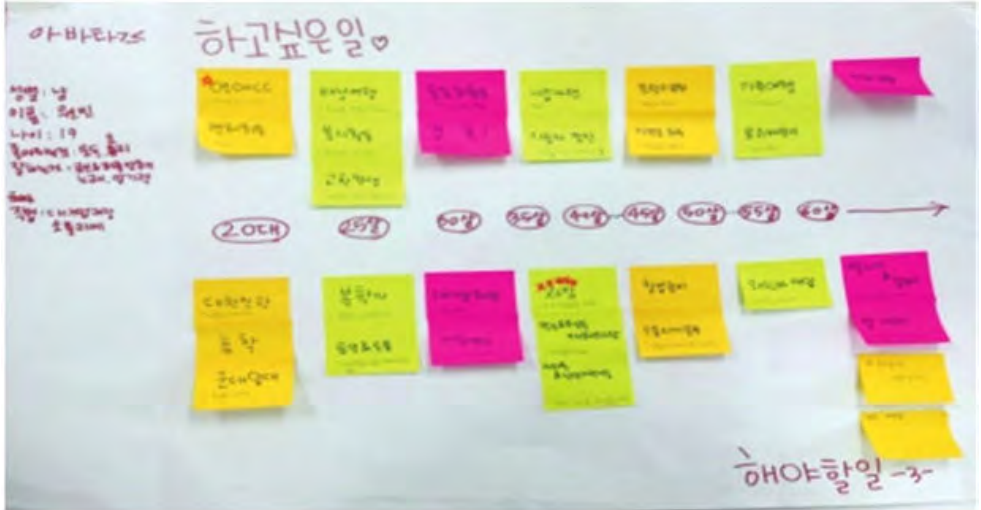
<“중요한 가치”와 “하고 싶은 일/해야 하는 일” 구분>

- 하고 싶은 일: 여행, 취미활동, 꼭 해보고 싶은 일 등, 의무는 아니지만 꼭 해보고 싶은 일을 말합니다.
- 해야 하는 일: 직업, 주거, 교육 등, 살면서 반드시 해야 하는 일

어떤 경우 일은 두 가지 모두에 해당될 수 있는데, 필수적인 것이라면 해야 하는 일로, 필수적인 것이 아니라면 하고 싶은 일로 분류하면 됩니다.

다음 사진은 다른 친구들이 만들어 보았던 아바타입니다. 요리가 취미인 친구네요. 여러분들도 마음껏 상상을 하면서 아바타의 미래를 그려보세요.

### 학생들을 위한 예시



배우고 싶은 것	문화/여가	직업
<input type="checkbox"/> 악기 배우기	<input type="checkbox"/> 유럽 여행	<input type="checkbox"/> 대학진학
<input type="checkbox"/> 요리 배우기	<input type="checkbox"/> 국내 일주	<input type="checkbox"/> 전문 자격증 따기
<input type="checkbox"/> 댄스 배우기	<input type="checkbox"/> 자전거 여행	<input type="checkbox"/> 대학원진학
<input type="checkbox"/> 승마 배우기	<input type="checkbox"/> 백두대간 등반	<input type="checkbox"/> 어학연수
<input type="checkbox"/> 운전 배우기	<input type="checkbox"/> 성지순례	<input type="checkbox"/> 사회복지사
<input type="checkbox"/> 외국어 배우기	<input type="checkbox"/> 월드컵 보러가기	<input type="checkbox"/> 바리스타
<input type="checkbox"/> 가구 DIY 배우기	<input type="checkbox"/> 부모님과 여행	<input type="checkbox"/> 여행 코디네이터
<input type="checkbox"/> 사진 배우기	<input type="checkbox"/> 밴드활동	<input type="checkbox"/> 공무원
<input type="checkbox"/> 수지침 배우기	<input type="checkbox"/> 사진동호회	<input type="checkbox"/> 웹디자이너
<input type="checkbox"/> 요가 배우기	<input type="checkbox"/> 역사공부 모임	<input type="checkbox"/> 병원 코디네이터
<input type="checkbox"/> 컴퓨터 배우기	<input type="checkbox"/> 텃밭가꾸기	<input type="checkbox"/> 헤어드자이너
<input type="checkbox"/> 웹디자인 배우기	<input type="checkbox"/> 전원주택	<input type="checkbox"/> 보육교사
<input type="checkbox"/> 와인 배우기	<input type="checkbox"/> 한옥짓기	<input type="checkbox"/> 애견 미용사
<input type="checkbox"/> 한문 배우기	<input type="checkbox"/> 방송출연	<input type="checkbox"/> 푸드 코디네이터
<input type="checkbox"/> 글쓰기 배우기	<input type="checkbox"/> 내 책 출간	<input type="checkbox"/> 애니메이터
<input type="checkbox"/> 퀵트 배우기	<input type="checkbox"/> 블로그 활동	<input type="checkbox"/> 심리 상담사
<input type="checkbox"/> 서양화 배우기	<input type="checkbox"/> 문화센터 강사활동	<input type="checkbox"/> 간호사
<input type="checkbox"/> 홈 인테리어 배우기	<input type="checkbox"/> 구호단체 활동	<input type="checkbox"/> 치기공사
<input type="checkbox"/> 도자기공예 배우기	<input type="checkbox"/> 요양시설 봉사	<input type="checkbox"/> 인테리어 디자인



## 나. 나의 평생 미래설계

이제는 우리 미래를 설계해 보겠습니다.

앞의 아바타 미래설계에서는 가상 인물의 삶을 그려보았습니다. 연예인의 삶이나 기업 CEO의 삶 등 실현 가능성이 적거나 드라마에서나 나올 법한 일이 펼쳐지는 경우도 많겠지만, 그래도 상관은 없습니다.

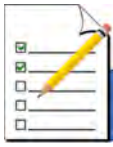
아바타 미래설계는 나의 미래 설계를 위한 워밍업이었으니까요.

이제부터 평소 생각했던 나의 미래나 지금 떠오른 나의 미래를 잘 정리하여 봅시다.

방법은 아바타 미래설계와 같습니다. 다만 모듬이 아니라 각자의 미래설계를 하는 것입니다.

다음 그림과 포스트잇 등 준비물을 활용하여 하고 싶은 것과 해야 하는 일을 구분하여 적고 붙여 봅시다.





해야 하는 일



하고 싶은 일

## 다. 나의 중기 미래설계

이제는 미래 범위를 좁혀, 앞으로 10년의 미래를 예측해 봅시다.

10년이라는 기간은 우리들이 자립을 해서 학업을 이어가거나, 취업을 하고, 주거를 독립 하며, 배우자를 만나 가정을 이루는 아주 중요한 시기입니다.

예상되는 위험과 준비해야 할 일들을 미리 생각해 봄으로써 미래에 대한 두려움을 기대감으로 조금씩 바꾸어보는 과정이 될 수 있을 것입니다.

### <주요발생 상황>

- 교육: 대학진학 및 졸업, 자격증 따기, 자기만의 분야를 위한 공부 등
- 직업: 아르바이트, 취업계획, 이직계획 등
- 소득: 취업이나 아르바이트 등으로 인한 소득 예측
- 주거: 독립해서 살아가갈 주거공간에 대한 계획(임대주택, 전세, 월세 등)
- 가족: 결혼 등 본인 가족에 대한 계획 등

### <하고 싶은 일과 해야 하는 일>

하고 싶은 일과 해야 하는 일을 적어봅니다. 언제, 어떤 일을 하고 싶다는 것도 중요하고, 또한 그 일을 하기 위해 돈이 어느 정도 필요한지를 예측해 보는 것도 중요합니다.

### <나의 계획>

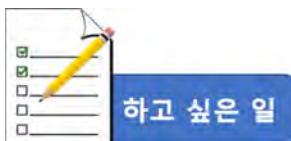
다음 그림을 활용하여 미래 어느 때에 어떤 일을 하고 싶은지, 그 일을 이루기 위해 필요한 나의 계획과 실현 방법을 적어봅니다.

하고 싶은 일											
경과		1년	2년	3년	4년	5년	6년	7년	8년	9년	10년
연도											
주요 발생 상황	교육										
	직업										
	소득										
	주거										
	가족										
나의 계획											
해야할 일											

## 라. 나의 단기 미래설계

### 1) 단기 미래설계

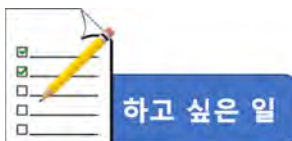
다음은 우리가 20살이 된 이후 국가 지원제도를 고려하여 보호연장, 퇴소 후 5년 내 일어날 일들에 대한 계획입니다.



## 2) 1년 미래설계

현재 여러분 나이로 돌아옵시다.

앞으로 해야 할 미래설계를 더욱 잘 알아가고 연습하고 경험하기 위하여 지금부터 시작해 앞으로 일 년 안에 내게 일어날 일들을 계획해 보세요.



## 4. 돈의 세상을 알자(2)

### 가. 통장 만들기

다솜이와 은비는 그 동안 은행에 갈 일이 별로 없었습니다. 선생님(보호자)께 용돈을 받아서 써왔고, 은행에 가지 않아도 크게 불편한 점은 없었기 때문이죠. 하지만 이제는 자립을 준비하기 위해 통장거래, 계좌이체, 현금카드 사용 등 은행거래를 해야 할 필요가 생겼는데요, 막상 은행에 가려고 하니 무엇을 준비해서 가야 할지 모르겠다고 하네요.

은행에서 계좌를 만들고 거래를 하려면 어떤 것을 준비해야 할까요?

통장을 만들기 위해서는 다음과 같은 준비물이 필요합니다.

신분증(주민등록증, 여권, 학생증, 청소년증), 도장(서명도 가능해요), 1000원(현금카드/체크카드 발급 시)

※ 금융감독원에서는 2015년 3월 9일부터 금융거래목적 확인서와 계좌 개설 목적을 객관적으로 증명할 수 있는 서류를 추가로 제출해야 계좌를 개설할 수 있도록 원칙이 바뀌었다.

계좌 개설 목적	요구 서류
급여계좌	재직증명서, 근로소득원천징수영수증, 급여명세서, 건강보험자격득실확인서 등
법인(사업자)계좌	물품공급계약서(계산서), 세금계산서 재무제표, 부가가치세증명원, 납세증명서 등
모임 계좌	구성원 명부, 회칙 등 모임 입증 서류
공과금 이체 계좌	공과금 납입 영수증 혹은 고지서 등
아파트 관리비 계좌	관리비 영수증 혹은 고지서 등
아르바이트 계좌	고용주의 사업자등록증(사본), 근로계약서, 급여명세표 등 고용확인 서류
사업자금 계좌	사업 거래 계약서 및 거래상대방의 사업자등록증 등
연구비 계좌	연구비 계약서와 지급 단체 사업자등록증 또는 증명서 등
그 외의 경우	개설목적을 확인할 수 있는 객관적 증명서류

단, 14세 이상인 경우만 가능합니다.

학생증에 주민등록번호가 없으면 주민등록본, 가족관계증명서 중 하나를 추가로 제출해야 합니다. 만약 도장이 아닌 서명으로 만들었다면, 창구에서 출금할 때마다 신분증 확인을 합니다. 현금카드/체크카드를 만들면 창구를 통하지 않고 현금 지급기에서 출금이 가능하며, 체크카드 경우에는 카드가맹점에서 현금 대신 바로 결제를 할 수 있습니다. 통장을 개설할 때 인터넷뱅킹이나 모바일뱅킹 신청을 하면, 어디서든 인터넷 또는 핸드폰으로 조회 및 이체를 할 수 있습니다.

신용카드와 체크카드의 가장 큰 차이는 통장에서 돈이 인출되는 시점입니다. 체크카드는 결제하는 즉시 통장에서 인출이 되지만, 신용카드는 월 결제일에 일괄적으로 돈이 인출되지요. 한마디로 신용카드거래는 선구매 후 결제의 외상거래라고 할 수 있습니다. 신용카드는 할부나 현금서비스 등

사용자 신용에 따른 부가서비스도 제공된다는 장점이 있지만, 무절제한 사용으로 인한 연체나 신용불량 등 경제적 문제를 낳을 수 있기 때문에 주의가 필요합니다.

그렇다면 직불카드와 체크카드는 어떤 차이가 있을까요? 보통 사람들은 이 두 가지를 같은 것으로 알고 있는 경우도 많지만, 차이가 있습니다. 신용카드와는 달리 결제 즉시 통장에서 돈이 빠져나간다는 점에서 둘은 같지만, 결제망이 각각 다릅니다. 체크카드 결제는 각 신용카드사의 전산망을 통해 이뤄지지만, 직불카드는 금융결제원의 금융공동망에서 결제됩니다. 이 때문에 체크카드는 신용카드와 마찬가지로 24시간 이용할 수 있는데 반해, 직불카드는 금융공동망 가동 시간인 오전 8시부터 밤 11시30분까지만 쓸 수 있습니다.

[참조: 찾기쉬운 생활법령 정보/신용카드 개요 <https://easylaw.go.kr/CSP/CnpClsMain.laf?popMenu=ov&csMSeq=585&ccfNo=1&cciNo=1&cnpClsNo=1>]

### <참조> 체크카드 VS 신용카드, 차이점은?

<https://www.korea.kr/news/policyNewsView.do?newsId=148904528>



신용카드와 체크카드  
뭐가 다를까?

### <신용카드, 직불카드, 체크카드 차이>

구분	신용카드	직불카드	체크카드	신불카드
네트워크	신용카드망	직불카드 공동망	신용카드망	신용카드망
발급기관	은행 및 신용카드사	은행	은행 및 신용카드사	은행 및 신용카드사
사용장소	신용카드 가맹점 (약 200만개)	직불카드 가맹점 (약 30만개)	신용카드 가맹점 (약 200만개)	신용카드 가맹점 (약 200만개)
이용 시간	24시간	08:00~23:30 (은행공동망 가동시간)	24시간 (단, 하루 5분 정도의 시스템 점검시간에는 사용불가)	24시간
결제방법	선구매 후결제	구매 즉시 결제	구매 즉시 결제	구매 즉시 결제
연회비	있음	없음	없음	없음
이용한도	신용한도액	예금잔액 범위내	예금잔액 범위내	총잔액 이내
할부구매	가능	불가능	불가능	불가능
신용공여	가능	불가능	불가능 (단, 신용공여 기능이 있으면 가능함)	불가능

[자료 : 금융감독원, 은행연합회, 여신금융협회]

## &lt;인터넷뱅킹이란?&gt;

요즘 많이 사용하는 인터넷뱅킹에 대해 자세히 알아보을까요?  
인터넷 포털 사이트에서는 인터넷뱅킹을 다음과 같이 정의합니다.

고객이 자금 이체, 계좌조회 등 은행 업무를 인터넷을 통해 원격지에서 처리할 수 있는 금융서비스이다. 휴대전화 등 모바일기기를 이용하는 모바일뱅킹도 넓은 의미에서 인터넷뱅킹의 범주에 포함된다. 인터넷뱅킹 서비스는 제공하는 은행마다 서비스 내용이 조금씩 다르지만 대부분 예금조회, 자금 이체, 대출 등의 기본적인 금융서비스 외에도 계좌통합 서비스, 기업 간(B2B) 상거래 결제서비스 등을 제공하고 있다. 또한 은행은 각종 상담 및 호보업무처리도 지원하는 등 인터넷뱅킹을 통해 다양한 서비스를 제공하고 있다.

[출처: 한국은행-경제용어사전/https://www.bok.or.kr/portal/ecEdu/ecWordDicary/search.do?menuNo=200688]

## ○ 이용방법

은행에서 인터넷뱅킹을 신청하면 ID, 안전(보안, Security)카드, 비밀번호를 만들어주는데, 이것을 가지고 은행 홈페이지에서 직접 공동인증서(구, 공인인증서) 발급을 받아서 이용을 하면 됩니다. 공동인증서(구, 공인인증서)는 인터넷뱅킹 신청 후 은행 홈페이지에서 3일 안에 등록해야 합니다.

## ○ 공동인증서(구, 공인인증서) 발급 순서

- ① 은행 홈페이지에서 인증센터 클릭
- ② 인증서 발급/재발급 클릭: ID, 주민번호 입력
- ③ 약관 동의: 안전 (보안, Security) 카드 등록
- ④ 자금이체 비밀번호 설정 - 인터넷뱅킹 내에서만 사용하는 비밀번호로 인터넷뱅킹 내 중요 금융 서비스 이용 시 사용됩니다. 통장(비밀번호) 또는 보안카드 유출 시, 인터넷뱅킹을 이용한 금융사고 방지 목적입니다.

\* 신규 등록 시 본인이 설정하게 됩니다. 추후 자금이체 비밀번호가 많이 사용되니, 숙지할 수 있는 번호로 등록하세요. 보통 6자리입니다.

- ⑤ 개인정보 입력: (주소, 전화번호 등)
  - ⑥ 인증서 지정: 인증서 저장 위치 선택 (하드디스크, 휴대전화, USB) 후 완료
- 이렇게 인증서가 발급이 된 후 스마트폰으로 공동인증서(구, 공인인증서) 복사하기를 통해 어디에서든 스마트폰으로 인터넷뱅킹 서비스를 이용할 수도 있습니다. (각 은행 스마트/모바일뱅킹 페이지 참조)

※ 2020.12.10일(목)부터 공인인증제도 폐지에 따라 사용 가능한 인증서

- ① 기존 공인인증서를 대체하는 공동 인증서(금융결제원, 코스콤 등 발급)
- ② 개별 은행 등이 발급한 인증서
- ③ 통신사나 플랫폼사업자 등이 발급한 인증서가 있습니다.  
(다만, ②, ③의 경우 해당 거래 은행에서 「금융실명법」 수준의 신원확인 절차를 거치지 않으면 금융 거래에 제한이 있을 수 있음)



공동인증서		금융인증서비스*
프로그램 설치	플러그인 설치 필요	별도 프로그램 설치 불필요
저장장소	PC, 스마트폰 등	클라우드
유효기간	1년	3년
인증방법	비밀번호	지문, 간편비밀번호(6자리)

\*'금융인증서비스' 상세내용 - 금융결제원의 보도자료(12.4일)를 참고

[출처: 금융위원회]

### ○ 공인인증서 종류

공동인증서(구, 공인인증서)의 종류는 발급 대상에 따라 개인용과 법인용으로 나뉘며, 개인용과 법인용은 각각 용도에 따라 모든 용도에 사용 가능한 범용과 특정 용도에만 사용 가능한 용도 제한용으로 나뉩니다. 개인 또는 사업자는 자신이 필요한 업무 용도에 적합한 공인인증서를 용도별로 각각 여러 개 발급 받아 해당 업무에 사용할 수 있습니다.

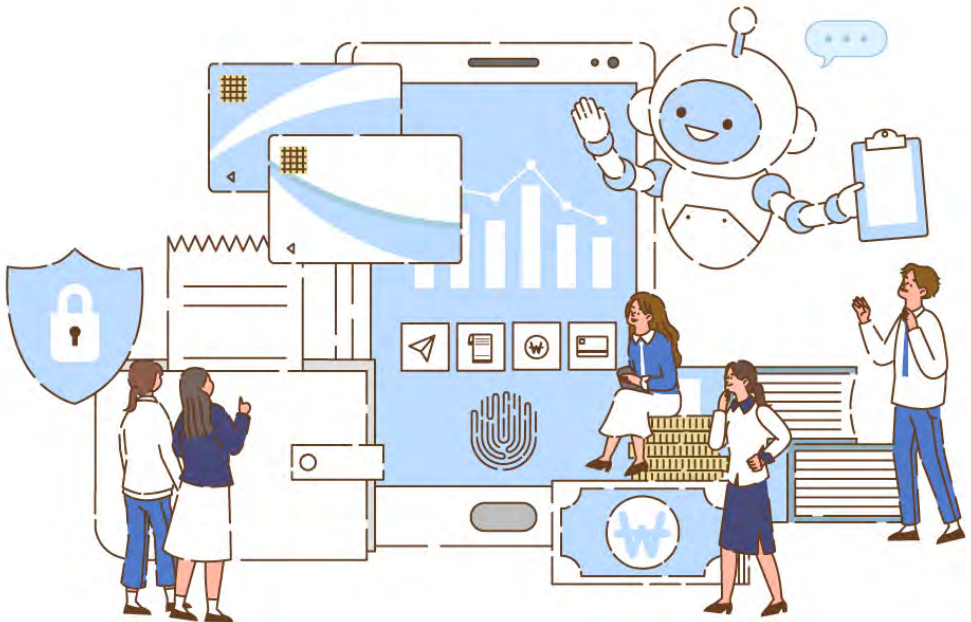
개인고객 인증서 종류 및 용도			
공인인증서 종류	발급대상	용도	수수료
은행/신용카드/ 보험용	개인뱅킹 가입 고객	인터넷뱅킹, 국세청 연말정산용, 온라인 보험거래, 전자 민원서비 스, 온라인 신용카드 결제	무료
범용 개인	개인뱅킹 가입 고객	인증서가 필요한 모든 전자거래에 사용 가능	4,400원/연간
전자 세금용 (기업 특수 목적)	개인뱅킹 가입 고객 중 영업점에서 개인사업자 번호를 사전에 등록한 경우 개인뱅킹에서도 발급 가능	전자세금계산서 발급 등 전자세금 계산서 업무 은행 인터넷 뱅킹에서는 사용 불가	4,400원/연간
기업고객 인증서 종류 및 용도			
공인인증서 종류	발급대상	용도	수수료
은행/신용카드/ 보험용	기업뱅킹 가입 고객	인터넷뱅킹, 온라인 보험거래, 전 자 민원서비스 신용카드 업무	4,400원/연간
범용 개인	기업뱅킹 가입 고객	인증서가 필요한 모든 전자거래에 사용 가능	110,000원/연간
전자 세금용 (기업 특수 목적)	기업뱅킹 가입 고객	전자세금계산서 발급 등 전자세금 계산서 업무 은행 인터넷뱅킹에서는 사용 불가	4,400원/연간

○ 공인인증서 이용분야

공인인증서는 은행거래 외에도 각종 신원 증명, 전자민원, 온라인쇼핑, 대학 학사 시스템이용 등 전자거래 전반에서 신원확인 및 전자서명 수단으로 이용 중이며, 이용 분야도 금융 분야에서 비금융분야로 확대 되어 왔습니다.

<보호자와 함께 친구들과 은행에 가서 은행 각자 본인 명의의 통장을 개설해 봅시다>

통장을 개설했다면, 보호자의 설명에 따라 인터넷뱅킹을 신청해서 서로 계좌이체 연습을 해봅시다.



## 나. 나를 위한 보호장치

은비는 자립을 한 후 직장에 취업을 했습니다. 한 달 동안 힘들게 일 한 후 첫 월급날이 다가왔습니다.

월급을 받으면 뭘 할지 이미 머릿속에서 계산이 다 되어 있는 상태였죠. 조심스럽게 첫 월급을 확인하는 순간 무엇인가 잘못되었다고 생각했습니다. 생각하던 금액과는 달리 10% 정도가 4대 보험이라는 명목으로 차감된 것이었습니다. "4대 보험이 도대체 뭐람? 난 별로 혜택도 안볼 것 같은데, 그냥 월급으로 주면 안 되나?" 은비는 불만스러웠습니다.

4대 보험은 선택사항이 아닌 의무사항으로, 월급에서 원천징수(소득금액 또는 수입금액을 지급할 때, 그 지급자가 그 지급받는 자의 세액을 미리 국가를 대신하여 징수하는 것)되는 것입니다. 4대 보험은 그냥 없어지는 세금일까요? 아래 내용을 살펴 보면서 4대 보험이 왜 필요한지 생각해 봅시다.

### <공공보험(사회보험)>

#### “국가가 관리하는 보험, 사회보험”

사회보험이란, 국민의 복지를 위해 국가에서 관리하는 보험입니다. 해당자는 의무적으로 가입해야 되고 국민 4대 보험이라고 말하기도 합니다. 기업들은 직원들을 위해 4대 보험료를 함께 내주도록 되어 있는데, 국민연금보험, 국민건강보험, 고용보험, 산재보험으로 구분 됩니다.

#### ① 노후를 위해 가입하는 국민연금보험

연금보험은 국민연금이라고 하는데, 18세 이상 60세 미만 국민은 의무적으로 가입해야 하고, 보험료는 소득 수준에 따라서 부담하게 되어 있습니다. 노령(65세 이상), 장애로 일을 못하게 된 경우, 사망한 경우(배우자나 자녀에게 지급) 등에 따라 보험금을 지급받게 됩니다.

#### ② 의료비를 지원받는 국민건강보험

국민건강보험은 의료보험이라고 불리는데, 의료비 부담을 덜어주기 위해 마련된 보험입니다. 가입자와 피부양자의 질병, 부상, 출산, 약제치료, 수술, 입원, 간호 등에 따른 의료비를 받을 수 있고, 수입과 재산 정도에 따라 보험료는 달라집니다.

#### ③ 생계유지를 위한 고용보험

고용보험은 근로자가 정리해고 등으로 어쩔 수 없이 실직되었을 때 새로운 일자리를 찾는 동안 생계를 유지하고 일을 찾기 위한 경비를 실직 수당으로 주는 제도입니다. 만약 스스로 사표를 냈거나 일부러 일을 그만둔 경우에는 해당되지 않습니다.

#### ④ 일하다가 다치면 받는 산재보험

산재보험은 근로자가 근로현장에서 불의의 사고를 당했을 경우, 해당 근로자와 유족들에게 보험금을 지급합니다. 요양, 휴업, 장례, 유족, 간병 등에 보상을 받게 됩니다.

흔히 접하는 예를 통해 공공보험을 알아보을까요?

우리는 감기에 걸려 병원치료를 받게 될 때 치료 후 약값을 포함해서 7,000원 정도 비용을 부담하게 됩니다. 물론 수급권자일 경우는 훨씬 더 적은 금액을 부담하게 되죠. 우리가 낸 돈 7,000원은 보험자부담으로 총 병원비 30~40% 수준이고, 국민건강보험에서 공단부담금으로 총 병원비 60~70%를 부담하게 됩니다. 만일 국민건강보험을 가입하지 않았다면 총 병원비 약 22,000원을 부담해야 하는 거죠. 이와 같이 4대 보험은 경제적 위험(질병, 사고, 실직, 노령)을 보장해 주기 위해 꼭 필요한 제도입니다.

### <민영보험(사적보험)>

#### “공직보험의 부족한 부분을 보완하기 위한 민영보험”

국가에서 실시하는 사회보험(공보험)과 대별되는 개념으로 사보험이라고도 합니다. 우리가 일반적으로 접하는 00생명, 00화재보험을 말하는데, 대체로 사회보험과 민영보험의 관계는 상호보완적인 성격을 지니고 있으며 사회보험(공보험)을 통해서 사회적으로 필요한 국민최저생활을 보장하고, 이 최저선 이상은 개인이 스스로 노력으로 민영보험(사보험)을 통해서 갖가지 위험의 발생으로부터 오는 경제타격을 완화시키는 것을 목적으로 합니다.

민영보험은 크게 의료비를 보상해 주는 보장성보험과 노후의 연금마련, 교육자금 등 장기저축을 목적으로 하는 저축성 보험으로 구분할 수 있습니다.

#### ① 보장성보험

사망·상해·입원·생존 등과 같이 사람의 생명과 관련하여 보험사고가 생겼을 때 피보험자에게 약속된 급부금을 제공하는 보험상품을 말합니다. 보장성보험은 보험료를 적게 거두어 보험금을 높게 지급하므로 중도해약이나 만기 시 환급금이 납입보험료를 초과하지 않습니다. 보통 재해보장보험, 암보험, 건강생활보험 등이 보장성보험 상품에 속합니다.

#### ② 저축성보험

저축성보험은 목돈 마련이나 노후생활자금을 위한 보험상품으로, 납입한 보험료보다 만기 시 지급되는 급부금이 더 많습니다. 저축성보험은 보험료 중 사업비와 보장에 필요한 부분을 제외한 금액에 대해 높은 이율로 적립하여 만기에 지급하므로 주택자금이나 결혼자금 등 목돈 마련에 효과적이며 여러 가지 보장도 함께 받을 수 있습니다.

### <보장성보험의 이해>

직장 초년생 은비는 주변의 선배들로부터 이제 돈을 벌기 시작했으니 보험 하나쯤은 있어야 한다는 이야기를 많이 듣습니다. 보험에 관심을 갖게 되다보니 회사에 찾아오는 보험설계사는 A라는 상품을 가입하라고 하고, TV에서는 B상품이 좋다고 보험광고를 하고, 은행에서도 C라는 상품을 권유하는게 아니겠어요.

"선배들이 필요하다고 하니 하나 정도 들긴 들어야겠는데 어떤 상품이 좋을지 잘 모르겠어요." 고민 끝에 회사에 찾아오시는 설계사에게 여러 가지 보장도 받고 나중에 환급도 되는 월 보험료 20만원의 종신보험을 가입하게 되었습니다. 참고로 은비의 현재수입은 150만원입니다. 은비는 보험을 잘 가입한 것일까요?

아래의 설명을 통해 다시 한 번 생각해 보고, 은비의 결정이 올바른 것이었는지 판단해 보아요.

#### ○ 보험이란?

우발적으로 발생하는 일정한 위험에서 생기는 경제적 부담을 덜어주기 위하여 다수의 경제주체가 협동하여 합리적으로 산정(算定)된 금액을 조달하고 지급하는 경제적 제도를 말합니다.

하지만 보험으로 이전시킬 수 있는 위험은 제한되어 있는데요, 어떠한 위험을 보험으로 이전시킬 수 있는지 알아보겠습니다.

#### ○ 위험의 종류

위험을 손실이 많고 적음과 발생빈도의 많고 적음을 기준으로 크게 4종류로 나누어보겠습니다.

먼저 손실이 크고 발생위험도 큰 위험이 있습니다. 이 위험은 당연히 보험을 통해 보장을 받으면 좋겠지만, 보험을 인수하는 회사입장에서는 손해가 크겠죠? 따라서 이러한 위험은 보험으로 이전시킬 수 없습니다. 피하는 것이 최선이겠죠.

예) 고혈압, 당뇨병자의 질병보험 가입은 위험률이 높아 보험회사에서 인수를 거절하는 경우가 많습니다.

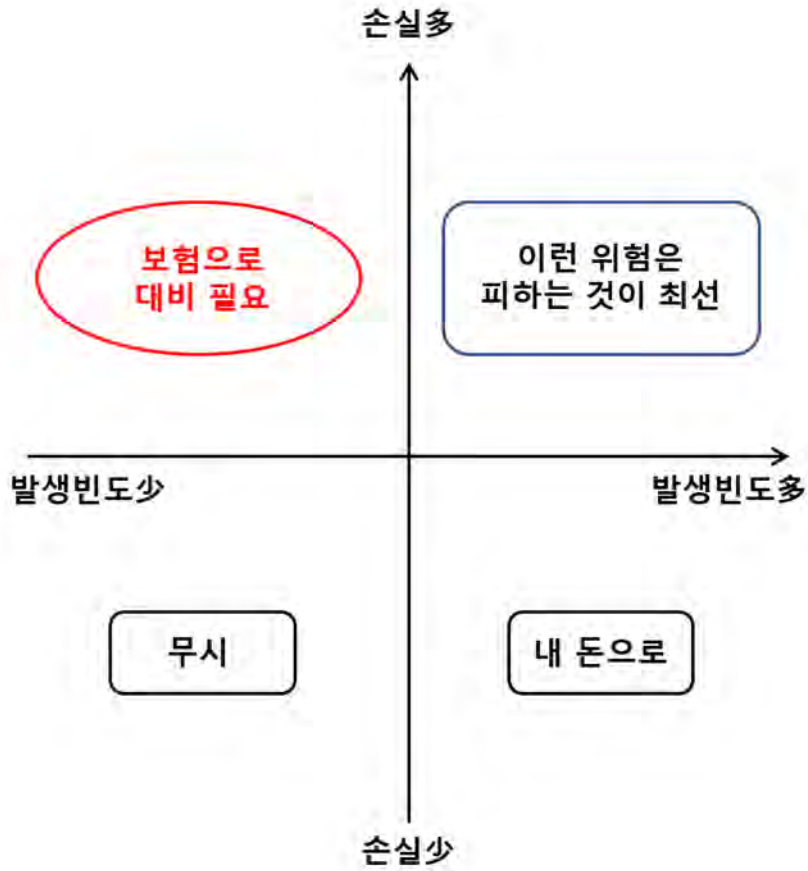
두 번째로 손실은 적는데 자주 발생하는 위험이 있습니다. 이런 위험을 보험으로 이전하는 것이 맞을까요? 사실 이러한 위험은 손실이 크지 않기 때문에 보험으로 처리하지 않아도 됩니다. 간단히 우리 돈으로 해결할 수도 있는 위험이라는 거죠.

예) 감기로 인한 치료비는 우리 돈으로 해결하면 됩니다.

세 번째, 손실도 적고 발생빈도도 적은 위험은 어떻게 할까요? 그냥 무시해도 되지 않을까요?

마지막으로 손실이 크지만 발생빈도가 적은 위험이 있습니다. 발생빈도는 적어서 무시할 수도 있지만, 만약 발생이 된다면 손실이 매우 커서 가정경제에 막대한 영향을 미치게 됩니다. 이런 위험이 보험으로 이전(처리)하기에 적당한 위험이라고 할 수 있습니다.

예) 갑작스러운 사망, 교통사고, 장애, 암, 뇌출혈 등



[출처: 건강보험환자 진료비 실태조사]

#### <만약에 보장성보험을 가입한다면>

보험은 가입보다 유지가 중요합니다. 또한, 보장의 크기보다는 보장의 범위가 중요하죠(고액암보다는 일반암), 효율적으로 보험을 가입하기 위해서는 만기환급형 보다는 순수보장형으로 가입하는 것이 좋습니다.

소멸되는 부분은 동일하기 때문에 차라리 차액을 저축하는 것이 훨씬 효율적이기 때문이죠. 병원비가 걱정된다면 의료실비보험(저렴한 단독형 실비 보험도 고려 가능)을 가입하는 편이 좋습니다.

보험료 수준은 미혼인 경우 수입의 5% 미만으로, 기혼의 경우 수입의 8% 미만으로 합니다.

### <저축성보험의 이해>

직장초년생 은비에게 또 급여일이 돌아왔네요. 이번 달에는 저축을 추가할 계획을 세웠습니다. 어떤 저축상품이 좋을지 알아보고 있던 차에 ‘비과세 복리 상품’을 알게 되었습니다. 10년 유지 시 15.4%인 이자소득세가 면제, 일반 저축보다 높은 이자, 2년 정도만 납입하면 자유로운 납입이 가능하며, 중간에 돈이 필요하면 인출도 할 수 있다는 이야기에 어떤 상품인지 호기심이 더해 갔습니다. 저축과 혼동하기 쉬운 저축성 보험에 대해 알아보까요?

#### ○ 저축성보험의 장단점

- 장점: 10년 유지 시 이자소득세가 면제된다.  
시중금리보다 금리가 1% 정도 높다.  
보장이 추가되어 각종 위험에 대비할 수도 있다.
- 단점: 제식 금리는 상대적으로 높으나, 사업비를 감안하면 10년 경과 시 적금과 비슷  
10년 이상 유지해야하는 장기상품  
중도 해지할 경우 원금손실

#### ○ 통계에 따르면 저축성보험의 10년 유지율이 20%에 불과합니다.

자립 후 주택마련, 학자금 등 단기자금을 집중해야 하는 상황을 고려한다면, 직장인이 된 후 초기부터 장기상품을 가입한 후, 중도해지를 하게 되어 손해의 위험이 클 수 있습니다. 따라서 장기저축상품의 가입은 주의를 기울여야 합니다.

## 다. 자산관리의 또 다른 모습

어엿한 직장인인 은비는 주변 선배들처럼 신용카드를 만들고 싶어졌습니다. 고급스럽게 생긴 카드를 내며 결제하는 것이 멋있어 보였기 때문입니다. 게다가 돈이 부족해 망설여지는 물건도 일단 쉽게 구입할 수 있고, 할부를 이용할 경우 비싼 명품도 부담 없이 구입할 수 있기 때문이죠.

신용카드 : 고객이 카드사 가맹점의 상품이나 서비스를 먼저 이용하고, 그 값을 고객 예금계좌(통장)에서 나중에 자동으로 지불할 수 있게 결제하는 카드입니다. 신용카드는 '외상'으로 생각하면 이해하기 쉬워요. 지금은 당장 돈이 없어도 다음 달에 반드시 갚는다는 조건으로 결제해주기 때문입니다. 그렇기 때문에 카드사에서 신용평가를 통해 정말로 결제할 능력이 있는 사람인지를 확인합니다.

신용카드의 장단점은 무엇일까요? 선생님(보호자)이나 친구들과 함께 이야기해봅시다.

<신용카드의 장점>

<신용카드의 단점>



### <신용카드 적절히 사용하기>

칼은 위험하지만 유용하게 쓰일 때가 매우 많지요. 마찬가지로, 신용카드를 가지게 됨으로 자칫 과소비와 그에 따른 여러 위험이 발생할 수도 있지만 나에게 맞게 적절하게 사용하면 좀 더 규모 있는 살림살이를 할 수도 있습니다.

○ 자신의 소비 패턴과 소득을 먼저 생각합시다.

- 소득은 규칙적으로 들어옵니까, 아니면 불규칙적입니까?
- 소득 중 어느 정도를 소비합니까?
- 주로 어디에 소비합니까?
- 소비지출관리를 제대로 할 수 있습니까?

소득이 불규칙적이거나, 지출 통제 능력이 부족하면 신용카드를 발급하지 않는 것이 좋습니다.

○ 자신의 소득에 근거해서 미리 신용 카드 사용 한도를 정합시다.

=> 한 달 소득 중 25% 이상을 부채 상환에 쓰면 더 이상의 저축은 불가능합니다.

만일 신용 카드 이외의 할부금이나 이자를 내야 한다면 신용 카드로 사용할 수 있는 금액은 훨씬 적어질 것입니다.

#### <자신의 신용 한도 설정해 보기>

· 자신의 월 신용 한도액

= 월 평균 세후 소득 × 0.25 = (     )만원 × 0.25 = (     )만원

· 자신의 월 신용 카드 사용 한도액

= 월 신용 한도액 - 다른 부채의 월 상환액

= (     )만원 - (     )만원 = (     )만원

○ 신용 카드를 어떤 용도로 이용할지 생각하여 자신에게 알맞은 신용 카드를 찾아봅시다.

- 현금과 같이 지불 수단으로 이용할 때 : 연회비가 싸고 부가 서비스가 다양한 카드를 선택
- 현금 서비스를 받는 것이 중요할 때 : 현금 서비스 수수료가 낮은 카드를 선택
- 무이자 할부나 포인트 적립과 같은 부가 서비스가 더 중요할 때 : 다양한 부가 서비스 기능을 가진 카드를 선택
- 해외에서 이용할 때 : 해외브랜드(비자, 마스터 등)카드를 선택

신용카드를 잃어버리거나 도난당하면 어떻게 해야 할까요?

### <신용에 가장 나쁜 영향을 미치는 '연체'>

약속한 날짜에 대금을 지불하지 못하는 것을 연체라고 합니다. 신용평가회사와 금융회사는 일반적으로 아래의 표와 같이 분류를 하고 있습니다. 단기 연체만으로도 신용을 잃기는 쉬운 반면, 연체액을 전부 상환하고도 신용등급을 회복하는데 오랜 시간이 걸리기 때문에 연체를 하지 않는 것은 신용관리의 기본입니다.

연체일수	5일 이후	30일 이내	80일 이내	90일 이내
분류	신용평점 반영	단기연체	장기연체	채무불이행 등록

### <만약 연체를 하게 된다면 어떻게 될까요?>

신용 카드 대금이나 대출 이자를 연체하면 연체 이자까지 포함되어 다음 달의 부담으로 작용됩니다. 즉, 연체 유예 기간이 경과하면 이자 미납분이 아닌, 대출 원금 잔액에 대한 연체 이자가 징수됩니다. 결국 1회의 연체가 지속적인 연체로 발전될 수 있는 것이지요.

대출금을 오랫동안 연체하면 은행연합회에서 종합 관리하는 개인 신용 정보에 불량 구제로 등록됩니다. 연체로 인한 신용 불량자 등록은 3개월 이상 연체하면 가능합니다. 신용 불량 등록일 1개월 전까지 신용불량정보 등록사실을 통보해 주므로 신용 불량자 예정 통지를 받았을 때, 최대한 빨리 연체금을 변제하면 신용 불량자로 등록되지 않습니다. 또한 신용불량자로 등록되어도 등록 후 90일 이내에 변제하면 기록이 보존되지 않습니다. 따라서 최대한 빨리 연체금을 변제해야 합니다.

### <신용불량자로 등록이 되면?>

연체로 인해 신용 불량자로 등록되면 해당 금융 기관 뿐만 아니라 다른 금융 기관과의 거래도 규제되고 상품의 할부 구매도 규제를 받을 수 있습니다. 대출 거래뿐만 아니라 신용 카드 사용 정지 등 신용과 관련된 모든 거래에서 불이익을 받을 수 있죠. 또한 연체로 인해 불량 규제가 되면 최고 5년까지 전산 관리되어 사회에서 그 기간 동안 신용 거래를 할 수 없습니다.

신용불량자로 등록되면 금융 거래나 상거래 뿐 아니라 직장에도 영향을 미치게 됩니다. 우선 급여와 퇴직금 등에 가압류 등 법적 조치가 따르고, 직장을 옮겨 새로운 직장에 취업해도 신용 불량 규제 사실이 나타나 취업이 안 될 수도 있는 등 심각한 부작용을 초래합니다.

### <연체를 막기 위해서는 어떻게 해야 할까요?>

대출금을 연체한 뒤 사소한 사후 관리를 제대로 못해서 돌이킬 수 없는 사태를 맞는 사람들이 많습니다. 스스로 자기의 신용 상태를 잘 관리해야 신용 사회에서 건강한 사회인으로 살아갈 수 있습니다. 신용 불량자라는 명예를 쓰지 않으려면 연체를 막는 방법을 터득해야 합니다.

○ 자신의 소득을 감안하여 지출합시다.

- 신용 카드를 쓰거나 할부 구매를 할 때 혹은 대출을 받을 때, 그것이 정말 필요한지, 또 값을

수 있는 지를 생각해야 합니다. 신용은 미래의 소득을 담겨 쓰는 것입니다. 미래의 소득이란, 소득이 발생하는 시점이 미래이기 때문에 불확실성이 있습니다. 즉 생각한 만큼 벌어들일 수 없을 수도 있습니다. 이러한 점을 감안하여 소비 규모를 결정해야 합니다. 그리고 신용 카드 사용은 엄격하게 해야 합니다.

- 대출금의 만기일이나 신용 카드 대금의 결제일을 기억하고, 이자나 카드 대금의 자동 이체 시 통장의 잔고를 수시로 확인해야 합니다.
  - 대출금의 만기일이나 신용 카드 대금의 결제일을 꼭 기억하도록 합니다. 이자나 카드 대금을 결제 계좌에서 자동 이체하면 자신의 부주의 때문에 연체되는 것을 막을 수 있습니다. 그러나 통장 잔액이 부족하여 자신도 모르는 사이에 연체가 발생할 수 있기 때문에 통장의 잔액을 수시로 확인해야 합니다.
- 유예 기간을 활용하고 연체금의 일부라도 상환합니다.
  - 연체를 하더라도 각 금융 기관에서는 일정 기간의 유예 기간을 줍니다. 이 시기를 이용하여 연체 대금을 상환하도록 해야 합니다. 연체금을 일부만 상환하더라도 연체 해소 금액에 해당하는 기간만큼 신용 불량 정보의 등록이 연기됩니다.
- 금융 기관에서 시행하고 있는 다양한 결제 방법을 활용합니다.
  - 분할 상환(대환론)을 활용해 조금씩 갚아 나가는 것도 방법입니다. 카드 결제액이 너무 커 연체가 염려된다면 결제일 이전에 미리 리볼빙 결제를 신청하는 것도 연체를 피하기 위한 방법입니다.
- 해당 금융 기관의 채권 담당자에게 도움을 청합니다.
  - 무엇보다도 본인 스스로 연체 가능성을 염두에 두고 있다면 사전에 미리 금융 기관의 직원에게 도움을 요청하여 다양한 대응책을 마련하는 것이 좋습니다. 부득이한 상황에서 연체했을 때, 본인의 채권을 관리하는 담당자와 미리 상환 계획을 상의하는 것이 중요합니다. 이 경우 향후 수입에 따른 부채 상환 일정 등을 미리 밝히고 본인 스스로 갚겠다는 의지를 보여주는 것이 중요합니다.

최근에는 각 신용 카드사 등 금융사는 '개인워크아웃'제도를 실행하고 있는데 '개인워크아웃' 제도란 신용카드사가 회원들의 카드빚을 일부 탕감해 주거나 새로운 대출을 통해 카드빚을 갚게 함으로써, '신용불량자'에서 벗어나도록 도와주는 것을 말합니다. 또한 정부에서도 불가피한 사정으로 빚을 갚지 못하는 개인들을 대상으로 금융기관이 채무재조정을 해주는 제도인 '개인워크아웃'(다중채무자 신용복지지원협약)제도를 도입하였습니다.

채무조정제도를 신청하기 위해서는 신청서류를 지참하여 가까운 곳에 위치한 신용회복위원회를 방문하면 됩니다. 지역번호 없이 1600-5500으로 전화하면 신용회복상담센터의 전화상담 서비스를 받을 수 있습니다.

## 라. 늘리기와 지키기

먼저 질문을 하나 드리겠습니다.

매월 10만원씩 1년간 5%의 이자를 주는 적금에 가입을 합니다. 1년 후 돈을 찾을 때에(만기 시에) 이자는 얼마나 될까요?

원금이 120만원이니까 5%를 곱하면 6만원, 이자소득세를 무시하면 6만원의 이자가 나옵니다. 맞죠?

아니요, 정답이 아닙니다. 아래의 식을 보겠습니다.

연금리 5% 월 10만원씩 적금을 한다면 이자는?

원금 120만원  $\times$  5% = 60,000원

12개월 이자가 아닌 6.5개월의 이자

120만원  $\times$  5%/12  $\times$  6.5 = 32,500원

이자소득세 15.4%를 떼고 나면... 27,495원

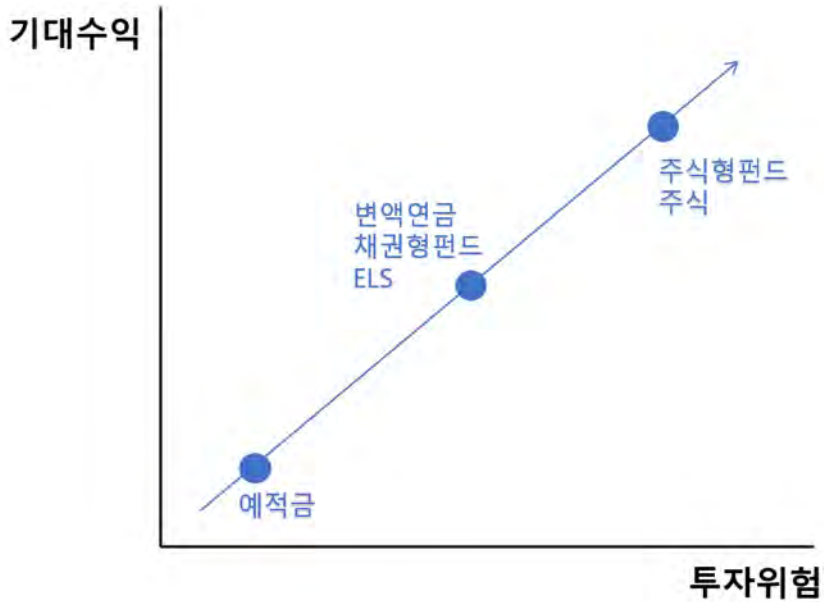
적금은 첫 달에 넣은 10만원은 12개월 이자를 주지만, 마지막 달에 넣은 10만원은 1개월의 이자만을 줍니다. 따라서 평균적으로 돈이 머물러 있다는 의미의 평잔액을 계산하면 6.5개월의 이자를 주게 되어있습니다.

저축의 목적은 두 가지로 봅니다. 우선 나중에 쓰기 위해 모아 두는 것입니다. 또 하나는 이자를 받기 위함입니다.

조금 더 많은 이자를 받기위해 다양한 금융상품의 정보를 찾는 사람들도 많이 있습니다. 위험은 적고, 수익은 높은 금융상품에 가입하고 싶은 것은 누구나 원하는 것이지요.

하지만 안타깝게도 저위험, 고수익이 가능한 상품은 존재하지 않습니다.

다음의 표와 같이 기대수익과 투자위험은 비례합니다. 즉, 더 많은 투자수익을 바란다면 그에 따른 위험을 감수해야만 합니다.



단기적인 중요자금을 마련하기 위해서는 이자에 연연할 것이 아니라 원금을 모으고 잘 지키는 것이 더 중요합니다. 따라서 주거래은행의 단기 예금, 적금을 중심으로 목적자금을 모으는 것이 좋습니다.

가까운 은행에 방문해서 저축상품에 대해 알아보세요. 해당 상품의 소개가 나와 있는 리플릿을 가져와서 친구나 선생님(보호자)과 함께 다양한 저축상품을 비교해봅시다.

## 5. 365일 돈쓰기 체험

### 가. 나의 지출 습관은?

누구나 한정된 돈을 가지고 있으므로 합리적으로 올바른 지출을 해야 합니다. 어떤 사람들은 돈이 생길 때마다 쓰고 싶은 대로 다 써버려서 급하게 돈이 필요하게 될 때 당황하기도 하고, 어떤 사람들은 반드시 필요한 곳에 계획적으로 지출과 저축을 하기도 합니다.

먼저, 나는 어떻게 지출하는지 습관을 알아봅시다.

#### < 나의 지출 습관 테스트 >

번호	문항	매우 그렇다	약간 그렇다	보통이다	약간 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다.
1	나는 돈이 생길 때마다 항상 일정량 저축을 위해 남겨둔다.	⑤	④	③	②	①
2	나는 돈이 생길 때마다 항상 저축한다.	⑤	④	③	②	①
3	나는 돈의 출처를 기록해 둔다.	⑤	④	③	②	①
4	나는 매주 고정적으로 지출하는 금액을 따로 챙겨둔다.	⑤	④	③	②	①
5	나는 생긴 돈의 10%를 저축을 위해 따로 챙겨둔다.	⑤	④	③	②	①
6	나는 지출계획표에 따라 돈을 쓰거나 저축한다.	⑤	④	③	②	①
7	음식비 지출은 미리 계획한 구입계획표에 따른다.	⑤	④	③	②	①
8	나는 식품점이나 편의점에 한 주에 거의 두 번 이하로 간다.	⑤	④	③	②	①
9	가능하면 할인쿠폰을 사용한다.	⑤	④	③	②	①
10	나는 어떤 물건을 구매할 때마다 실제로 크든 작든 그 제품의 질, 가치, 가격 등을 비교한다.	⑤	④	③	②	①
11	나는 결제하지 못한 신용카드대금이 없다.	⑤	④	③	②	①
12	나는 갚지 못하고 있는 대출이 전혀 없다.	⑤	④	③	②	①
13	나는 지난해 음식과 의복에 지출한 비용을 비교했다.	⑤	④	③	②	①
14	나는 한 주에 두 번 이상 외식하지 않는다.	⑤	④	③	②	①
15	나는 필요한 것이 있어도 돈이 없으면 사지 않는다.	⑤	④	③	②	①
16	나는 영수증을 모아서 나의 현금 지출비용을 기록한다.	⑤	④	③	②	①

17	나는 예상하지 못한 돈이 생기면 저축을 하는 편이다.	⑤	④	③	②	①
18	나는 신용협동조합에 대해 조사해 보았거나 회원이다.	⑤	④	③	②	①
19	나는 대학 학비를 위해 저축하고 있다.	⑤	④	③	②	①
20	나는 지난 2주 안에 돈, 음식이 필요한 사람을 위해 기부했었다.	⑤	④	③	②	①

총 점

<나의 지출습관 점수는?>

매우 그렇다: 5점 / 안 그렇다: 4점 / 보통 그렇다: 3점  
 약간 그렇다: 2점 / 전혀 안 그렇다: 1 점

합계를 내면 \_\_\_\_\_ 점

<나의 지출 상태는?>

75점 이상 매우 통찰력이 있군요. 다른 사람들에게도 알려 주시면 좋겠네요.  
 59~75점 아주 좋군요. 당신에게 약한 부분을 조금 더 개선하는데 주력하면 놀라운 결과를 얻게 될거예요.  
 43~58점 평균이군요. 저축을 더 늘리면 좋겠네요.  
 28~42점 서투르군요, 재정적 문제에 부딪히지 않도록 즉각 지출계획을 실행하고 가능한 현금 지급을 원칙으로 하는 것이 좋겠네요.  
 17~27점 심각한데요?

나의 나쁜 지출 습관을 바꾸려면 어떻게 해야 할까요? 함께 이야기해 보세요.

## 나. 기간과 의무에 따른 지출 종류

다음 내용은 21세인 직장인 다솜이가 지난 6개월 동안 지출한 항목들입니다.

월세, 식료품구입비, 전기요금, 가스요금, 수도요금, 핸드폰요금, 인터넷요금, 점심식비, 대중교통(버스 지하철 택시)비, 친구들과 놀며 쓰는 돈, 도서구입비, 월 적금, 친구 생일선물, 선배결혼식축의금, 운동화 구입, 여름휴가비, 여름옷구입비용, 추석선물비용, 어버이날선물, 미용실비용, 병원비와약값, 전세보증금 인상분, 영어학원비, 프로야구관람료, 보장성보험료, 노트북구입비

### 1) 월지출과 연지출 구분하기

매월 고정적으로 써야하는 지출이 있고 반면에 몇 달에 한번 지출되거나 불규칙하게 지출되는 항목들이 있습니다.

· 다솜이는 우선 월지출과 연지출로 항목을 다음과 같이 나누었습니다.

월지출항목		연지출항목	
월세	대중교통비	친구생일선물	어버이날선물
식료품구입비	교재비	선배결혼식축의금	병원비와약값
전기요금	월 적금	운동화구입	전세보증금인상분
가스요금	미용실비용	여름휴가비	프로야구관람료
수도요금	영어학원비	여름양복구입비용	노트북구입비
핸드폰요금	도서구입비	추석선물비용	
인터넷요금	보장성보험료		
점심식비	친구들과 놀며 쓰는 돈		

· 지출항목을 월지출과 연지출로 나누어서 관리하는 것의 장점은 무엇일까요?



<선생님(보호자)과 함께 정리해봅시다>

- 연지출이 발생할 때를 미리 예측할 수 있습니다.
- 연지출로 큰돈이 들어가는 항목이 많기 때문에 미리 저축을 하여 준비할 수 있습니다.
- 연지출로 사용할 돈을 예산을 세워 준비하면 월지출이 부족해지지 않고, 마찬가지로 월지출로 사용할 돈 예산을 세워 준비하면 연지출이 부족해지지 않습니다.

## 2) 필수지출과 욕구지출 구분하기

꼭 필요해서 쓰는 것과 꼭 필요하지는 않지만 내가 원해서 쓰는 지출이 있습니다.

다솜이는 월지출과 연지출에서 다시 한 번 필수지출과 욕구지출항목을 다음과 같이 나누었습니다.

월지출항목		연지출항목	
필수지출	욕구지출	필수지출	욕구지출
월세 식료품구입비 전기요금 가스요금 수도요금 핸드폰요금 인터넷요금 점심식비 대중교통비 교재비 월적금 미용실비용 영어학원비 도서구입비 보장성보험료 친구들과 놀며 쓰는 돈		친구생일선물 선배결혼식축의금 운동화구입 여름휴가비 여름양복구입비용 추석선물비용 어버이날선물 병원비와약값 전세보증금인상분 프로야구관람료 노트북구입비	

위의 표를 보면 한 가지 의문이 생깁니다. 다솜이의 지출은 왜 모두 필수지출항목에만 포함되어 있을까요? 욕구지출은 전혀 하지 않은 것일까요?

그러면 우리가 다솜이처럼 지출하였다면 필수지출과 욕구지출항목을 어떻게 분류할 수 있을지 직접 실습해보도록 합시다.

월지출항목		연지출항목	
필수지출	욕구지출	필수지출	욕구지출
월세 식료품구입비 전기요금 가스요금 수도요금 핸드폰요금 인터넷요금 점심식비 대중교통비 교재비 미용실비용 보장성보험료	친구들과 놀며 쓰는 돈 월적금 헤어컷 비용 영어학원비 택시비 도서구입비	런닝화 구입 여름휴가비 여름양복구입비용 어버이날선물 병원비와약값 전세보증금 인상분 지불	친구생일선물 프로야구관람료 선배결혼식축의금 추석선물비용 노트북구입비

· 지출항목을 필수지출과 욕구지출로 나누어서 관리하는 것의 장점은 무엇일까요?

<선생님(보호자)과 함께 정리해봅시다>

- 필수지출은 생존을 위해 의무적이어서 무조건 지출되어야 하는 강제성이 있습니다.
- 필수지출은 소비할 때 기본적인 생활수준이 유지되지요.
- 욕구지출은 선택을 하여 소비할 수 있는 항목입니다.
- 욕구지출로 분류된 항목을 소비할 때 쾌락적인 즐거움이 높아집니다.

## 다. 지출 결정

지출을 결정하기 위해서는 먼저 예산을 세우는 것이 중요합니다. 예산을 세울 때 가장 먼저 할 일은 수입을 파악하는 것이겠죠. 우리 중 대부분의 수입은 아마도 용돈일 것입니다. 용돈이란 일정한 기간 동안 나의 선택과 결정에 따라 자유롭게 쓸 수 있는 돈을 의미하며, 용돈을 받아 사용하며 우리는 돈쓰기를 연습할 수 있습니다.

나의 용돈은 얼마인지 확인해봅시다.

지출할 내역을 필수지출과 욕구지출로 구분해 봅시다.

(예시)

필수 지출 (꼭 필요해서 사는 것)	욕구 지출 (좋아해서 사는 것)
학교 준비물 학용품 옷, 신발 등	간식 장난감 게임방 등

필수 지출 (꼭 필요해서 사는 것)	욕구 지출 (좋아해서 사는 것)

내가 어디에 얼마의 돈을 사용하는지 다음 표를 통해 알아봅시다

	대분류	소분류	금액	필수 지출 (√)	욕구 지출 (√)	내 용돈 지출 (√)	내 용돈 지출 합계
월지출	학교관련 비용	준비물					
		학용품					
		문제집, 책					
		동아리 활동비					
	교통비	버스카드충전					
		택시					
	식비	식비(외식, 분식)					
		간식비(과자)					
	통신비	핸드폰 요금					
		소액 결제					
	미용/위생	헤어					
		화장품					
		찜질방/목욕탕					
	취미, 오락	PC방					
		노래방					
		영화					
		음악다운					
		만화책					
		운동					
저축, 기부	적금						
	기부금						
연지출	의복비	옷					
		신발					
		액세서리					
	이벤트	생일					
		친구생일					
		아버이날					
		가족생일					
		스승의 날					
		크리스마스					
	전자기기	IT 기기					
		컴퓨터					
	기타						

용돈을 사용하는 순서는 필수지출에서 욕구지출로 확장해 갑니다. 따라서 욕구지출이 필수지출에 비해 많은 경우는 이제 용돈을 사용하기 시작했거나 자신의 돈 관리 수준이 아직 낮다고 평가할 수 있으며, 반대로 필수지출이 욕구지출보다 많은 경우는 용돈사용능력이 발전했다고 평가할 수 있습니다.

구분	지출합계	비율
필수지출		
욕구지출		
		100%

#### 조정하여 예산 정하기

현재 나의 용돈 (월)	
--------------	--

	대항목	현재금액	조정금액(예산)
월지출	학교 관련		
	교통비		
	식비, 간식비		
	통신비		
	미용, 위생		
	취미, 오락		
	저축, 기부		
	합계		
연지출	의복비		
	이벤트		
	전자기기		
	기타		
	합계		
	합계/12		
전체합계 (월지출+연지출/12)			

## &lt;STEP 3. 용돈기입장 작성하기&gt;

1. 우리는 월에 반드시 지출해야 하는 세부적인 내용이 있다는 것을 알게 되었습니다.
2. 월 평균지출액을 확인하면서 용돈 기입장을 작성해봅시다.

용돈 기입장					
'____'의 용돈기입장		0000년 0월 0일~ 0월 0일			
날짜	수입	지출 내용		지출액	잔액
/		주거비			
		식비			
		통신비			
		교통비			
		교육비			
		의료비, 건강유지비			
		용돈			
		금융비용			
		여가비			
		미용, 화장품비			
		생활용품			
		경조사비, 회의 등			
		기타			
/		주거비			
		식비			
		통신비			
		교통비			
		교육비			
		의료비, 건강유지비			
		용돈			
		금융비용			
		여가비			
		미용, 화장품비			
		생활용품			
		경조사비, 회의 등			
		기타			

## 정리하기

만족도	저축현황
만족/보통/불만족	지난(00월)보다 00원(늘었다/줄었다)
가장 많이 쓴 내용	
아쉬운 점	
좋았던 점	

## 라. 행복한 결산

### 1) 내 용돈 지출의 항목과 금액 찾기

	대분류	소분류	금액	필수 지출 (√)	욕구 지출 (√)	내 용돈 지출 (√)	내 용돈 지출 합계	
월지출	학교관련 비용	준비물	1,000	√		√	9,000	
		학용품	1,000	√		√		
		문제집, 책	5,000	√		√		
		동아리 활동비	2,000			√		
	교통비	버스카드충전	30,000	√				
		택시	5,000		√			
	식비	식비(외식, 분식)	10,000		√	√	15,000	
		간식비(과자)	5,000		√	√		
	통신비	핸드폰 요금	30,000	√				
		소액 결제	10,000	√				
		미용/위생	헤어	6,000	√			
			화장품	5,000	√			
	취미, 오락	찜질방/목욕탕	4,000		√		19,000	
		PC방	4,000		√	√		
		노래방	5,000		√	√		
		영화	6,000		√	√		
		음악다운	1,000		√	√		
		만화책	2,000		√	√		
	저축, 기부	운동	1,000		√	√	4,500	
		적금	5,000	√				
기부금		3,000		√	√			
연지출	의복비	기타	1,500		√	√	90,000/12 =7,500원	
		옷	300,000	√				
		신발	60,000	√				
	이벤트	액세서리	5,000		√			
		생일	20,000	√		√		
		친구생일	20,000		√	√		
		어버이날	10,000		√	√		
		가족생일	20,000		√	√		
		스승의 날	10,000		√	√		
	전자기기	크리스마스	10,000		√	√		
IT 기기		50,000	√					
기타	컴퓨터	600,000	√					
용돈지출 합계				55,000원				

## 2) 용돈기입장 활용법

현재 나의 용돈 (월)			
	대항목	현재금액	조정금액(예산)
월지출	학교 관련	9,000	9,000
	교통비		
	식비, 간식비	15,000	12,000
	통신비		
	미용, 위생		
	취미, 오락	19,000	16,000
	저축, 기부	4,500	9,500
	합계	47,500	47,500
연지출	의복비		
	이벤트	5,000	5,000
	전자기기		
	기타	2,500	2,500
	합계	7,500	7,500
전체합계 (월지출+연지출/12)		55,000	55,000



## 3) 작성 실습

현재 나의 용돈 (월)			
		현재금액	조정금액(예산)
월지출	학교 관련		
	교통비		
	식비, 간식비		
	통신비		
	미용, 위생		
	취미, 오락		
	저축, 기부		
	합계		
연지출	의복비		
	이벤트		
	전자기기		
	기타		
	합계		
전체합계 (월지출+연지출/12)			

## &lt;STEP 4. 가계부 작성하기&gt;

1. 월별 고정 지출과 수입에 대해 적어보고 예산을 정해봅시다.

( )월 예산					
수입		고정지출		변동지출	
월급	00원	저축	00원	식비	00원
기타수입	000원	보험	00원	생활용품	00원
		주거비	00원	의복비용	00원
		전기요금	00원	교통비	00원
		수도요금	00원	의료비	00원
		가스요금	00원	여가활동	00원
		인터넷 tv	00원	기타	00원
		예비비	00원		
합계	0000원	합계	00원	합계	00원

2. 지출 내용을 작성해 봅시다.

( )월 수입 및 지출 내용					
날짜	항목	수입		지출	
		내용	금액	상호	내용
0000.00.00.	월급	월급	00원		
0000.00.00.				일마트	식비 00원
	합계		00원		00원

## 3. 지출내용을 보며 결산표를 작성해봅시다.

( )월 결산표					
수입		고정지출		변동지출	
월급	00원	저축	00원	식비	00원
기타수입	00원	보험	00원	생활용품	00원
		주거비	00원	의복비용	00원
		전기요금	00원	교통비	00원
		수도요금	00원	의료비	00원
		가스요금	00원	여가활동	00원
		인터넷 tv	00원	기타	00원
		예비비	00원		
합계	0000원	합계	00원	합계	00원
00월 총 지출액 0000원					
가장 많이 쓴 내용					
아쉬운 점					
좋았던 점					



## &lt;혜택 더 알아보기&gt;

## ○ 국가장학금

대학생과 학부모 대학 등록금 부담 완화를 위해 대학생 가구의 경제적 여건에 따라 최대 등록금 전액까지 지원하는 장학사업입니다.

## ▶ 신청기간

1학기	1차	전년 11월 ~ 12월
	2차	당해 2월 ~ 3월
2학기	1차	당해 5월 ~ 6월
	2차	당해 8월 ~ 9월

## ▶ 국가장학금 유형

국가장학금 I (학생직접지원형)	국가장학금 II (대학연계지원형)	다자녀 국가장학금	지역인재장학금
소득수준과 연계하여 경제적으로 어려운 학생들에게 보다 많은 혜택이 주어지도록 설계된 장학금	대학의 적극적인 등록금 부담완화 참여를 도모하기 위해 대학 자체노력과 연계하여 지원되는 장학금	다자녀 가구의 등록금 부담 경감을 위해 지원되는 장학금	지역대학의 우수 인재 유치 및 미래인재 양성을 위해 지원되는 장학금

※ 장학금 유형별 세부내용(지원대상, 신청방법)은 푸른등대 한국장학재단 홈페이지 내용 참조

## ○ 기초생활수급

소득인정액이 중위소득 30~50% 이하로 최저 생계비에 못 미치는 사회 취약층에게 지급되는 급여로 생계급여, 의료급여, 주거급여, 교육급여 4가지로 나누어 지급되는 맞춤형 급여 형태입니다.

## ▶ 2023년 기준 중위소득

가구규모 구분	1인가구	2인가구	3인가구	4인가구	5인가구	6인가구	7인가구
기준 중위소득	2,077,892	3,456,155	4,434,816	5,400,964	6,330,688	7,227,981	8,107,515

※ 8인 이상 가구는 7인가구 기준 중위소득에서 6인가구 기준 중위소득의 차액을 7인가구 기준 중위소득에 더하여 산정

## ▶ 2023년도 급여종류별 수급자 선정기준

구분	가구규모						
	1인가구	2인가구	3인가구	4인가구	5인가구	6인가구	7인가구
생계급여수급자 (준중위소득30%)	623,368	1,036,846	1,330,445	1,620,289	1,899,260	2,168,394	2,432,255
의료급여수급자 (준중위소득40%)	831,157	1,382,462	1,773,927	2,160,386	2,532,275	2,891,193	3,243,006
주거급여수급자 (기준중위소득47%)	976,609	1,624,393	2,084,364	2,538,453	2,975,423	3,397,151	3,810,532
교육급여수급자 (기준중위소득50%)	1,038,946	1,728,077	2,217,408	2,700,482	3,165,344	3,613,991	4,053,758

※생계급여 수급자 선정기준인 기준 중위소득 30%는 동시에 생계급여 지급기준에 해당

※ 8인 이상 가구의 급여별 선정기준: 1인 증가시마다 7인가구 기준과 6인가구 기준의 차이를 7인가구 기준에 더하여 산정

-8인가구 생계급여수급자 선정기준: 2,696,116원=2,432,255원(7인기준)+263,861원(7인기준-6인기준)

## ▶ 급여신청

생활이 어려운 저소득 가구의 가구원, 그 친족 및 기타 관계인이 해당 가구의 급여를 신청하는 방법과 사회복지담당 공무원은 급여를 필요로 하는 자가 누락되지 않도록 관할 지역 내에 거주하는 수급권자에 대한 급여를 본인의 동의를 얻어 직권으로 신청할 수 있습니다.

## ▶ 신청장소

읍면사무소 및 동 행정복지센터

## ▶ 신청 구비서류

필수 신청서	구비 설(필요시)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 사회보장급여 신청(변경)서</li> <li>· 금융정보 등 제공 동의서 (부양의무자 포함)</li> <li>- 생계·주거·교육급여 수급권자는 동일 보장가구가 아닌 부양의무자의 금융 정보 등 제공 동의서는 제출하지 않음.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 가족관계기록사항에 관한 증명서</li> <li>· 임대차계약서 등 임대차계약관계를 증명할 수 있는 서류</li> <li>· 사용대차 확인서</li> <li>· 소득·재산 확인서류</li> <li>· 위임장 및 신분확인서류</li> <li>· 외국인등록사실증명서 등</li> <li>※ 조사과정에서 구비서류 외 고용임금 확인서나 지출실태조사표, 소명서 등 추가자료 제출을 요구할 수 있음.</li> </ul>

### ○ 디딤씨앗통장(CDA)

소득이 적은 가정의 아이들 또는 보호자가 일정 금액을 저금하면 정부에서 매월 10만원까지 1:2 같은 금액을 적립해 주는 통장입니다.

▶ 가입대상 : 만 18세 미만의 아동복지시설, 공동생활가정, 장애인시설 아동, 가정위탁, 소년소녀가정 아동

※ 서울시 희망플러스, 꿈나래통장과 중복지원 불가능

▶ 디딤씨앗통장 해지 : 만 18세 이상이라면 해지가 가능합니다. 단, 무조건적으로 해지가 되는 것은 아닙니다. 해지 시에는 사유가 필요한데 사유는 다음과 같습니다.

<디딤씨앗 해지 사유>

- ① 학자금      ② 의료비      ③ 기술자격 및 취업 훈련비용      ④ 창업자금  
⑤ 주거 마련을 위한 자금      ⑥ 결혼자금

이외 만 24세 이상이면 사용 용도에 관계없이 무조건적인 통장 해지가 가능합니다.

### ○ 주택청약종합저축

주택청약저축: 공공주택에 청약할 수 있는 청약저축 기능과 민영 주택에 청약할 수 있는 청약 예금 및 청약 부금 기능을 합한 종합청약저축

- 기간: 가입일로부터 입주자로 선정된 날까지

- 금액: 매월 약정납입일에 2~50만원 이하의 금액 납입 + 1회 최대한 인정금액 10만원 (10만원씩 넣는 것 추천)

- 특징: 자유적금, 전 금융기관 통틀어 1인 1계좌 보유 가능

### ○ 가계부 어플(모바일/PC 병행 가능) 추천

가계부 어플이 다양해진 요즘, 모바일과 PC로 접속이 가능한 어플이 있습니다.

체크카드사용내역도 동기화가 되니, 지출을 더 손쉽게 관리할 수 있어요. 함께 찾아볼까요?

### ○ 금융상품한눈에(<https://finlife.fss.or.kr/finlife/main/main.do?menuNo=700000>) 활용하기

- 한눈에 예/적금상품 이율 비교를 할 수 있는 금융감독원의 사이트에 들어가보자!



금융상품  
한눈에 보기

## ○ 보이스피싱(금융사기)에 당했다면?

- 금융감독원 보이스피싱지킴이에게 바로 신고  
(<https://www.fss.or.kr/fss/main/sub1voice.do?menuNo=200012>)
- 그 전에!



## ▶ 보이스피싱 유형과 대처방법

- ① 문화상품권 구매 후 핀 번호를 전송 요구하는 방식입니다. 요즘에는 계좌에 대한 지급정지를 피하기 위해 이러한 수법을 사용하고 있는데요. 문화상품권을 구매한 후 핀 번호를 보내면 구매대금을 보내주겠다고 속이는 방식입니다. 비슷한 방식으로 가족을 사칭하여 편의점에서 판매하는 기프트 카드 구매를 유도하여 핀 번호를 요구하는 수법도 있다고 하네요.

대처방법 : 지인이나 가족이 이런 요청을 했다면 전화로 본인인지 꼭 확인하고, 확인이 어렵다면 응하지 말고 바로 경찰서로 가서 도움을 요청하세요.

- ② 스마트폰에 악성 앱을 설치하도록 유도하는 방식입니다. 보이스 피싱으로 앱 결제를 유도하거나 악성 앱 주소가 포함된 택배 조회, 허위 결제 문자, 공공기관 사칭 문자, 지인 사칭 또는 선물 관련 스미싱 문자 등으로 악성 앱을 설치하도록 유도한다고 하네요.

대처방법 : 문자 속에 출처가 확인되지 않은 인터넷 주소(URL)는 클릭하지 않아야 합니다. 알 수 없는 출처의 앱이 함부로 설치되지 않도록 스마트폰의 보안 설정을 강화해야 합니다. 이외 내가 받은 문자가 스미싱 문자인지 확인하기 위해서 전화를 하시는 분도 계시는데요, 문자 속에 있는 번호로 전화하지 말고 인터넷으로 대표번호를 검색해 확인하는 것이 안전합니다.

- ③ 신용카드의 사진과 비밀번호 전송을 요구하는 방식입니다. 주로 스마트폰 계좌이체, 온라인 상품구매에 익숙하지 않은 중장년층을 대상으로 많이 이루어지는 수법입니다. 이외 검찰에서 범주가 연루되었다며 수사 대상이라고 전화하는 방식이 있습니다.

대처방법 : 검사, 경찰, 금감원에서는 010으로 시작하는 개인 전화로 전화를 걸지 않고, 정부 기관은 어떤 상황에서도 개인정보 및 자금 이체를 요구하지 않으니 의심하고 또 의심하셔야 합니다.

현금을 이미 이체했다면 사기범이 예금을 인출하지 못하도록 신속하게 경찰 (112) 또는 금융감독원(1332)으로 전화해서 지급정지를 요청하셔야 합니다.

○ 연말정산이란? 참고[ <https://ilikeen.tistory.com/3801>]

연말정산을 쉽게 설명해보겠습니다. 소득이 있으면, 소득에 따른 세금을 내야합니다.

월급을 받는 근로자라면, 소득세를 내야합니다. 그러나 개인이 납부하지 않고 회사에서 일정부분을 소득세로 제외한 뒤에 개인에게 지급해줍니다.

이걸 “원천징수”라고 합니다.

매달의 소득세를 정확히 정하기엔 어려움이 있어 일정 비율을 한음금 제외하는데, 연말에 다시 정확하게 계산하여 돌려주거나, 추가로 납부해야하는 것이 “연말정산”입니다.

- ▶ 연말정산대상: 지난 한 해 동안 회사에서 급여를 받으며 세금을 미리 공제한 근로자로, 1~12월까지 근로소득이 있다면 연말정산 대상입니다.

※ 일용근로자는 급여를 받으며 원천징수로 끝나기 때문에 연말정산 대상이 아닙니다.

- ▶ 신청방법: 국세청 홈택스 내 연말정산 간소화서비스로 신청 가능하며, 공제항목별 출력 후 회사 제출

- ▶ 신청기간: 통상적으로 1월 15일~2월 15일 \*회사별 공지 참고

- ▶ 국세청 1타 강사가 알려주는 연말정산 자주 묻는 Q&A 영상 참고하세요.



연말정산 자주 묻는  
Q&A 1편



연말정산 자주 묻는  
Q&A 2편

[출처: 국세청 유튜브]



**MEMO**

---

---





# 진로탐색기술

01. 일과 직업의 세계
02. 직업 가치관 알아보기
03. 직업의 영역
04. 내가 중요하게 여기는  
직업적 특성
05. 직업 흥미 영역
06. 장래 희망에 대해 알아보기
07. 학업 계획 세우기
08. 직업탐색
09. 취 · 창업계획 세우기
10. 내가 원하는 기업의 인재상
11. 이력서 및 자기소개서 작성
12. 면접 준비하기

## VI. 진로탐색기술

「자립준비 프로그램」 진로탐색 기술에서는 자신이 하고 싶은 것, 잘하는 것이 무엇인지 알아보는 활동을 하게 될 것입니다. 꿈을 찾기 위해서는 우선 나에 대해서 정확하게 아는 것이 중요합니다. 먼저 직업에 대해 알고, 자신이 원하는 직업을 갖기 위해 거쳐야 하는 과정들을 연습하는 것이죠. 꿈을 이루기 위해 지금 할 수 있는 것이 무엇인지 함께 알아볼까요?

진로 계획으로 자립준비 기초단계(초등학생)에서는 직업군, 자립준비 심화 단계(중학생)에서는 직업 경로, 자립체험 단계(고등학생)에서는 직업으로 구체화하고, 자립생활 단계(보호종료 이후)에서 진로 설계 과정으로 연결되어야 합니다.

진로 탐색에서는 단계별로 다음과 같은 프로그램을 담고 있습니다.

	Level 1~2	Level 3	Level 4
진로 정보 탐색하기	· 일과 직업의 세계	· 직업 가치관 알아보기 · 직업의 영역 · 내가 중요하게 여기는 직업적 특성	· 직업의 영역 · 내가 중요하게 여기는 직업적 특성 · 직업 흥미 영역
진로 역량 강화하기	· 직업의 영역 · 직업탐색	· 직업 흥미 영역 · 장래희망에 대해 알아보기 · 학업 계획 세우기	· 장래희망에 대해 알아보기 · 학업 계획 세우기 · 직업탐색
진로 설계 준비하기	· 직업탐색 · 취 · 창업계획 세우기	· 직업탐색 · 취 · 창업계획 세우기 · 내가 원하는 기업의 인재상	· 취 · 창업계획 세우기 · 이력서 및 자기소개서 작성 · 면접 준비하기

### [ 발달 장애아동의 이야기 ]



- ① 실제 다양한 일을 경험할 수 있는 1일 체험, 단기 실습 등을 연계할 필요가 있음
- ② 관련 사진 또는 영상을 준비하여 활용
- ③ 시설 내 작업을 할 수 있는 공간을 만들고 작업물품을 마련하여 실제 일을 경험해서 직무 능력, 태도 등을 파악할 수 있는 작업장을 운영해보는 것도 필요함

#### 직업능력평가서비스 의뢰(예시)

- ☞ 평가내용
  - 장애인고용촉진 및 직업재활법 제2조에 따른 장애인
- ☞ 평가신청
  - 관할 지역본부 및 지사로 신청
- ☞ 평가방법
  - 개별 혹은 소집단 평가
- ☞ 평가소요시간
  - 평가목적 및 내용에 따라 평균 3~4시간
- ☞ 평가비용
  - 무료

## 발달장애인훈련센터(예시)

## ☞ 교육과정

- 교육과정은 직업훈련과 특별과정으로 구분됨. 이 중 특별과정에서는 발달장애인에게 다양한 직업체험 및 진로교육을 시행하고 있음

구분	프로그램명		대상자	운영방법
직업훈련	장애유형별 특화 훈련		발달장애인 구직자 (취업성공패키지 1단계 이수자)	1개월 ~ 6개월
특별과정	직업체험	기초체험	특수교육 대상(고1~고3)	4시간 이상
		심화체험	특수교육 대상(고1~고3)	20시간 이상
		특별체험	발달장애인 구직자	4시간 이상
	교사교육		특수교육 담당자	2시간 이상
	사업주교육		사업주 및 인사담당자	2시간 이상
	전문가 네트워크		발달장애인 관련 전문가	2시간 이상

## ☞ 지역센터 개소수

- 총19개소 (시도 당 1-2개소)

## ☞ 전북발달장애인훈련센터 체험관 직무(예시)

체험관	업체	직무	체험내용
1	 호사랑가족요양병원 Hyeosarang Family Hospital	요양보호	식사 및 이동보조, 린넨 정리 등
2	 남양 Enjoy the Quality	육아보조	아기용품 소독, 침구류 정리 등
3	 자연별곡	주방보조	식재료 손질 및 세척, 집기 및 위생관리 등
4	 SAMSUNG 삼성스토리	외식서비스	위생관리, 배식서비스, 매장관리 등
5	 kt	사무보조	사무기기 체험, 문서라벨작업, 드론 및 VR기기 체험 등
6	 전북은행	은행업무보조	은행업무기기 활용, 통장 및 카드 개설 등
7	 Home plus	대형마트서비스	대형마트 제품 분류·진열 및 판매, 패키징 작업 등
8	 COU	제품판매	편의점 제품 분류·진열 및 판매, 유통기한 관리 등
9	 SPA O	의류분류정리	의류매장 제품 분류, 정리 보안텍 부착·제거, 고객 응대 등
10	 전북도교육청	사서보조	도서 대출·반납·정리 장비업무 등

[출처 : 한국장애인고용공단(<https://www.kead.or.kr>)]

## | 사전평가 |

다음의 문항은 여러분의 자립준비정도를 조사하기 위한 자립준비척도 문항 중 진로 탐색 영역입니다. 잘 읽고 현재 자신의 상태에 “✓”표 하세요.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 5년 후, 내가 희망하는 삶의 모습을 구체적으로 가지고 있다.	①	②	③	④
2. 나의 꿈을 실현하기 위한 나름대로 계획을 세우고 있다.	①	②	③	④
3. 내가 원하는 직업을 가지기 위해 어떤 교육과 훈련이 필요한지 알고 있다.	①	②	③	④
4. 관심 있는 진로(진학/취업) 정보를 인터넷을 통해 수집할 수 있다.	①	②	③	④
5. 주변에 진로(진학/취업)와 관련해 도움을 받을 수 있는 사람이 있다.	①	②	③	④
6. 내 적성과 관련하여 꼭 하고 싶은 일(공부)이 있다.	①	②	③	④
7. 나의 진로를 구체화하기 위해 월간, 주간, 일일 계획을 세워 실천한다.	①	②	③	④
8. 다양한 직업에 대한 정보를 알고 있다.	①	②	③	④
9. 내가 원하는 직업을 갖는 데 필요한 학력과 자격을 알고 있다.	①	②	③	④

나의 점수는? \_\_\_\_\_ 점

- 12점 이하: 자립준비를 엄청 철저하게 해야되는 상황이다! 위급위급!
- 17점 이하: 반은 알지만 반은 모르니까 자립준비를 적당히 철저하게 해야되는 상황이다!
- 22점 이하: 지금 자립하면 조금은 고생할 거다!
- 27점 이상: 당장 혼자 살아도 진로에 대해 걱정이 없는 사람. 박수 짹짹~

### [ 자립선배 이야기/대전/자립 6년차 ]



제가 후배들에게 전하고 싶은 주제는 '진로를 결정할 때 고민해야 할 중요한 내용'입니다. 많은 후배들이 고졸취업의 경우 고등학교 전공과 학교의 추천으로 직장을 결정하고, 대학생들의 경우 졸업 후 관련 전공 분야로 취업을 합니다.

물론, 정말 본인이 일을 하면서 '인생의 가치와 행복감을 느끼며' 원하는 일을 하는 것이라면 문제가 없지만, 단순히 '돈을 벌기 위해, 주위에서 추천해줬기 때문에' 본인의 진로와 직업을 결정하는 것이라면 저는 말리고 싶습니다. 과거에 저는 대학에서 국어교육을 전공하면서 동아리, 공모전 수상, 교직 이수, 해외 연수 등 다양한 경험을 해볼 수 있었습니다. 그러한 과정에서 '나에 대해 돌아보고 객관화' 할 수 있는 시간을 가졌고, 이를 통해 단순히 먹고 살기 위해 돈을 버는 것이 아닌 내가 잘하고 좋아하는 일을 찾을 수 있었습니다. 무엇보다 제가 좋아하는 일을 하면서 다른 사람들에게 인정받고 행복을 느낄 수 있어 진로와 직업의 중요성을 깨달을 수 있었습니다. 여러분들도 자신의 미래를 결정할 때 '내 인생에서 중요한 가치가 무엇인지' 돌아보시고 중요한 결정을 했으면 좋겠습니다



# 1. 진로정보 탐색하기

## 가. 일과 직업의 세계

자신의 성격과 흥미에 맞는 직업을 선택하는 것이 중요하다고 말합니다. 나의 성격은 어떤지, 내가 중요하게 생각하는 것은 무엇인지 알아야 나에게 맞는 꿈을 정할 수 있으니까요. 또한 변화하는 미래 사회에 대해서도 관심을 가져야 합니다. 자신이 중요하다고 생각하는 직업 가치관에 따라 직업을 선택하고 개인으로서, 공동체 구성원으로서 삶을 바르게 살아가기 위해 꼭 알아야 할 가치를 '인생 가치관'이라고 합니다. 자신에 대해 생각해보고 다음에 답해보세요.

나는 반드시 일을 해야 한다고 생각합니까?

가까운 곳에 일하는 어른이 있습니까? 그분을 보면 어떤 생각이 드나요?

꼭 해보고 싶은 일이 있습니까?

절대 하고 싶지 않은 일이 있습니까?



다음은 여러분이 일과 직업에 대해 무엇을 좋아하고 싫어하는지 알도록 도와줄 것입니다. 체크리스트 중 여러분의 생각과 비슷한 곳에 “✓”표해보세요.

내가 하고 싶은 일은?	예	아니오	가끔
1. 많이 돌아다니는 일을 하고 싶다.(예:트럭운전자, 여행사 직원 등)			
2. 사람들을 좋아하고 다른 사람들과 함께 일하길 원한다 (예: 교사, 간호사, 사회복지사, 영업직 등)			
3. 이야기하는 것을 즐겨하고 내 생각을 표현할 수 있는 직장을 얻고 싶다.			
4. 더럽지 않은 곳에서 일하고 싶다.			
5. 무언가 만드는 것을 좋아한다.			
6. 건축 관련 일을 하고 싶다.			
7. 오랜 시간이 걸리고 인내가 필요한 일을 즐긴다.			
8. 생각하는 일을 좋아한다.			
9. 혼자 작업하는 일을 즐긴다.			
10. 실내에서 일하는 것을 좋아한다.			
11. 캐주얼 하게 옷을 입을 수 있는 직장이 좋다.			
12. 동일한 소집단 사람들과 일할 수 있는 일이 좋다.			
13. 수학을 이용하여 일하는 것을 좋아한다.			

위의 것들을 체크한 후 발견하게 된 것

1.
2.
3.

## [ 직업 이해하기 ]

동영상 의미있는 직업의 기준 - 알랭 드 보통을 보고 생각해봅시다



알랭 드 보통이 생각하는 직업의 의미는 무엇인가요?

내가 생각하는 직업에 필요한 요소에는 무엇이 있을지 생각해 봅시다.

## 나. 직업 가치관 알아보기

### ○ 가치관 경매

나에게 중요한 직업 가치관은 무엇이며, 직업 가치관의 우선순위는 무엇인지를 파악해 볼 수 있는 활동입니다. 당신에게 1억원의 돈이 있다면, 다음의 가치관 중 어떤것에 얼마를 투자할 것인지 금액을 산정하고 중요도를 기록해 봅시다.



내가 구매한 가치관은 몇 개입니까?

가장 비싼 가격으로 낙찰된 가치관은 무엇입니까?

남은 금액은 얼마입니까?

입찰액과 낙찰액의 차이는 얼마입니까?

[ 직업가치관카드 활용안내서 ]

○ 직업가치관은 인간이 자기를 포함한 세계나 직업에 대하여 가지는 근본적 태도입니다. 개인은 자신이 가진 가치관과 일관된 직업을 선택하기 쉬우며, 자신의 가치가 충족되는 작업환경에서 근무할 때 높은 직업만족도를 보이기 때문에 진로와 관련된 선택과 결정에서 크게 고려되어야 할 요소입니다.  
 ○ 직업가치관 카드는 청소년들의 8가지 대표 직업가치(능력발휘, 자율성, 보수, 안정성, 사회적 인정, 사회봉사, 자기개발, 창의성) 중 개인의 상대적 중요도를 알아볼 수 있도록 구성되었습니다.

1. 기본사항

번호	항목	세부내용
1	카드 구성	직업가치관 카드 세트(1세트 24매)
2	활용 대상	중학생, 고등학생
3	활용 장소	개인 및 학교, 각종 청소년 상담기관
4	기대 효과	청소년들의 진로탐색과 직업선택 과정에서 가치관 정보 제공, 자아 성찰을 위한 교육자료, 상담가의 내담자 이해를 위한 도구

2. 직업가치관카드 활용방법

활동	핵심 가치 고르기
○ 활동내용	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 여러분에게는 24장의 가치관 카드가 주어집니다.</li> <li>• 모든 가치관 카드들을 꼼꼼하게 읽어보세요.</li> <li>• 이제 카드를 6장만 남기고 버리도록 하겠습니다.                     <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 직업생활을 할 때 "꼭 필요하다"고 생각하는 가치관 카드를 3개만 골라주세요.</li> <li>▶ 직업생활을 할 때 "필요하다"고 생각하는 가치관 카드를 3개만 골라주세요.</li> </ul> </li> </ul>	

대표직업가치관 관련카드

 <p>·내 능력을 충분히 보여 줄 수 있다. ·다른 사람과 경쟁을 한다. ·무언가를 성취한다.</p>	 <p>·명예로운 일을 한다. ·높은 지위에 오른다. ·남으로부터 인정받는다.</p>	 <p>·일하는 방식이 자유롭다. ·근무시간이 자유롭다. ·나 혼자 독립적으로 일한다.</p>
 <p>·더 나은 세상을 만든다. ·사회와 국가에 도움이 되는 일을 한다. ·다른 사람을 돕는 일을 한다.</p>	 <p>·보너스를 많이 준다. ·연봉이 높다. ·월급 외에 많은 혜택을 제공해 준다.</p>	 <p>·항상 새로운 것을 배운다. ·배울 수 있는 기회가 많다. ·나 스스로가 발전해 나간다.</p>
 <p>·경쟁이 적다 ·장년까지 일할 수 있다. ·큰 변화 없이 규칙적인 일을 한다.</p>	 <p>·독특한 아이디어가 필요한 일을 한다. ·새로운 것을 만들어낸다. ·창조적인 시도를 한다.</p>	

**꼭 필요하다**

다른 사람과 경쟁을 한다.  
높은 지위에 오른다.  
무언가를 성취한다.

**필요하다**

장년까지 일할 수 있다.  
연봉이 높다.  
큰 변화없이 규칙적인 일을 한다.

○ 활동결과 제시

- Q1. "꼭 필요하다"고 고른 카드들을 살펴봅시다. 그 카드들을 고른 이유는 무엇인가요?  
 Q2. "필요하다"고 고른 카드를 살펴봅시다. 그 카드들을 고른 이유는 무엇인가요?  
 "꼭 필요하다"고 고른 카드들과는 무슨 차이가 있나요?  
 Q3. 카드를 뒤집어 봅시다. 어떤 직업가치관이 주로 나타났나요?  
 [ 직업가치관검사를 해본 학생의 경우 4번 질문 제시 ]  
 Q4. 직업가치관검사 결과와 비교해봅시다. 어떠한 차이가 있나요?  
 검사 결과로 나온 직업가치관 순위와 차이가 있나요?

※ 한국직업능력개발원 커리어넷 <http://www.career.go.kr> 홈페이지를 통해 직업가치관 카드 활동뿐만 아니라 직업가치관 검사도 실시해 볼 수 있습니다.  
 ※ 다양한 직업카드 활용방법은 『커리어넷 직업가치관 검사 활용안내서』를 참고하세요.  
 ※ 모바일 App을 통해서도 직업가치관 카드 활동을 할 수 있습니다.

[ 커리어넷 직업가치관검사 카드(24개) ]

<p><b>능력 발휘</b></p> <p>내 능력을 충분히 보여 줄 수 있다</p>	<p><b>능력 발휘</b></p> <p>다른 사람과 경쟁을 한다</p>	<p><b>능력 발휘</b></p> <p>무언가를 성취한다</p>
<p><b>자유성</b></p> <p>일하는 방식이 자유롭다</p>	<p><b>자유성</b></p> <p>근무 시간이 자유롭다</p>	<p><b>자유성</b></p> <p>나 혼자 독립적으로 일한다</p>
<p><b>보수</b></p> <p>보너스를 많이 준다</p>	<p><b>보수</b></p> <p>연봉이 높다</p>	<p><b>보수</b></p> <p>월급 외에 많은 혜택을 제공해 준다</p>
<p><b>안정성</b></p> <p>경쟁이 적다</p>	<p><b>안정성</b></p> <p>정년까지 일할 수 있다</p>	<p><b>안정성</b></p> <p>큰 변화 없이 규칙적인 일을 한다</p>





○ 직업 가치관 검사 후

※ 직업 가치관 검사가 끝나면 아래의 질문에 답하세요.

1) 직업 가치관 검사를 통해 나에 대해 알게 된 것

①

②

③

2) 내가 직장이 필요한 세 가지 이유

①

②

③

3) 일 하는 것이 좋은 세 가지 이유

①

②

③

## ○직업가치관검사

직업선택 시 중요하게 생각하는 직업가치관을 측정하여 자신의 직업가치를 확인하고 그에 적합한 직업분야를 안내해줍니다.

- 검사대상: 만 15세 이상 중·고등학생(중학교 3학년 이상)
- 검사시간: 약 20분 소요
- 주요내용: 직업가치관 이해 및 적합직업 안내
- 검사실시요령: 시간 제한이 없으며, 문항을 읽고 평소의 생각이나 행동대로 솔직하고 성실하게 응답

※ 직업가치관검사 <https://www.work.go.kr/consltJobCarpa/jobPsyExam/youthValDetail.do>



직업가치관 검사



직업심리검사  
(워크넷  
한국고용정보원)

[출처: 워크넷]

[출처: 워크넷, 한국고용정보원KEIS 유튜브]





## 다. 직업의 영역

자신이 좋아하는 일의 종류가 무엇인지 아는 것은 중요하지만, 그것이 나에게 잘 맞는 직업이 무엇인지 얘기해 주는 것은 아닙니다. 두 가지 다 아는 것이 필요합니다. 내가 잘 할 수 있는 것에 대해 이야기해봅시다.

1) 내가 잘 할 수 있다고 생각되는 직업은?

①

②

③

2) 내가 잘하지 못할 것으로 생각하는 직업은?

①

②

③

[자료1] ※ 아동권리보장원 자립준비청년을 위한 직업탐색교육

세상에 존재하는 다양한 직업

🔍 배우



영상으로 세상에 존재하는 다양한 직업을 만나보아요

<https://youtu.be/PHogJa2XfkU>



직업탐색교육  
소프트웨어QA편

[소프트웨어QA] 자립준비청년을 위한 직업탐색 교육



직업탐색교육  
변호사편

[변호사] 자립준비청년을 위한 직업탐색 교육



직업탐색교육  
정신건강사회복지사편

[정신건강사회복지사] 자립준비청년을 위한 직업탐색 교육



직업탐색교육  
중학교 교사편

[중학교교사] 자립준비청년을 위한 직업탐색 교육



직업탐색교육  
사회적기업CEO편

[사회적기업CEO] 자립준비청년을 위한 직업탐색 교육



직업탐색교육  
애견훈련사편

[애견훈련사] 자립준비청년을 위한 직업탐색 교육



직업탐색교육  
물리치료사편

[물리치료사] 자립준비청년을 위한 직업탐색 교육



직업탐색교육  
운동선수편

[운동선수] 자립준비청년을 위한 직업탐색 교육



직업탐색교육  
요리사편

[요리사] 자립준비청년을 위한 직업탐색 교육



직업탐색교육  
배우편

[배우] 자립준비청년을 위한 직업탐색 교육

## [자료2] 우리나라를 대표하는 직업

다음은 한국고용정보원에서 낸 「한국직업전망」라는 자료 중의 일부입니다. 한국고용정보원은 미래 지향적 직업 선택과 역량개발을 지원하고자 1999년부터 격년으로 발간되었고, 2021년부터는 직종을 절반 나누어서 직업의 세부 정보와 향후 일자리 전망을 수록한 「한국직업전망」을 매년 발간해 오고 있습니다.

여기에는 기계, 재료, 전기 전자 에너지, 식품 가공, 화학, 섬유 및 의복 등 총 6개 분야 200여 개 직업에 대한 세부 정보와 향후 10년간의 일자리 전망을 포함하고 있습니다.

다음 중 관심 있는 직업이 있다면 <<한국고용정보원 홈페이지(www.keis.or.kr) - 보고서 · 통계 - 직업정보>>에 들어가 전망이 어떤지 자세히 살펴보세요.



한국고용정보원  
홈페이지

분야	직업명
기계분야	건설기계공학기술자 및 연구원, 로봇공학기술자, 플랜트기계공학기술자 및 연구원, 기계시험원, 공업기계설치 및 정비원, 엘리베이터·에스컬레이터 설치 및 정비원, 냉동·냉장·공조기 설치 및 정비원, 물품이동장비설치 및 정비원(크레인, 호이스트 등), 냉난방설비조직원, 보일러 설치 및 정비원, 건설·광업기계설치 및 정비원, 농업용 및 기타기계장비설치 및 정비원, 조선·해양공학기술자, 자동차공학기술자, 항공공학기술자, 철도기관차·전동차 정비원, 오토바이 정비원, 자전거 판매 및 정비원, 헬리콥터 정비원, 항공기 정비원, 선박 정비원, 선박 조립원, 자동차 정비원, 자동차 조립원, 자동차부품조립·검사원, 일반기계조립원, 금형원, 금속공작기계조직원, 자동차조립라인·산업용로봇조직원, 일반기계조립원, 캐드원(제도사), 3D프린팅모델러 등
재료분야	재료공학기술자, 금속·재료공학시험원, 판금원, 제관원, 단조원, 주조원, 용접원, 도장원, 도금·금속분무기조직원, 금속가공제어장치조직원, 금속가공기계조직원, 비금속광물가공장치조직원 등
전기·전자·에너지분야	전자기기·제품개발기술자, 전기계측제어기술자, 송배전설비기술자, 발전설비기술자, 전기안전기술자, 전기감리기술자, 전기·전자공학시험원, 내선전기공, 외선전기공, 산업전기공, 전자제품·부품개발기술자, 전자계측제어기술자, 반도체공학기술자, 디스플레이연구개발자, 컴퓨터설치·수리원, 사무용 전자기기설치·수리원, 가전제품설치·수리원, 이동전화기수리원, 전기·전자설비 조직원, 에너지공학기술자, 에너지시험원 등

식품가공분야	식품공학기술자 및 연구원, 식품공학시험원, 제과·제빵사, 떡제조원(한과포함), 육류·어패류·낙농품가공기계조작원, 제분·도정기계조작원, 곡물가공제품기계조작원, 과실·채소기계조작원, 음료제조기계조작원, 식품·담배등급원, 정육원 및 도축원, 김치·밀반찬제조 종사원 등
화학분야	석유화학공학기술자 및 연구원, 도료·농약화학공학기술자 및 연구원, 비누·화장품화학공학기술자 및 연구원, 고무·플라스틱화학공학기술자 및 연구원, 의약품공학기술자 및 연구원, 화학공학시험원, 석유 및 천연가스제조제어장치조작원, 화학물가공장치조작원, 화학제품생산기계조작원(고무 및 플라스틱 제품 제외), 플라스틱제품생산기계조작원, 고무·플라스틱제품조립원, 타이어·고무제품생산기계조작원 등
섬유 및 의복분야	섬유공학기술자, 섬유공학시험원(섬유·염료), 섬유제조기계조작원, 직조기계조작원, 표백·염색기계조작원, 재봉사, 재단사, 한복제조원, 양장·양복제조원, 의복·가족·모피수선원, 패턴사, 제화원, 신발제조기계조작원 및 조립원, 세탁기계조작원 등
경영·회계·사무분야	기업고위임원(CEO), 정부공공행정전문가, 관세사, 감정평가사, 조사전문가, 행사기획자, 조세행정사무원, 관세행정사무원, 병무행정사무원, 법원공무원, 일반행정공무원, 경영기획사무원, 광고·홍보·마케팅사무원, 경영기획·관리·지원사무원, 인사·교육·훈련사무원, 총무사무원, 감사사무원, 회계사무원, 경리사무원, 무역사무원, 도로운송사무원, 항공운송사무원, 철도운송사무원, 수상운송사무원, 자재·구매사무원, 물류사무원, 경영·진단 전문가, 노무사, 회계사, 세무사, 생산관리사무원, 품질관리사무원, 안내 미 접수사무원, 고객상담원, 의료코디네이터, 비서, 속기사, 행정사·문서대행자, 취업알선원, 광고·홍보·마케팅전문가, 상품기획자 등
금융·보험분야	투자분석가(애널리스트), 신용분석가, 자산운용가(펀드매니저), 보험계리사, 금융상품개발원, 보험사무원, 보험인수심사원, 보험대리인, 중개인, 보험모집인(보험설계사) 등
교육·연구분야	중·고등학교/초등학교/유치원교사, 문리학원 교사, 외국어 강사, 컴퓨터 강사, 기술·기능계 강사, 예능강사, 교재교구 및 이러닝교육전문가, 특수교육교사
법률·경찰·소방분야	법무사 및 집행관, 법률관련사무원(법무 및 특허사무원), 교도관, 위관급장교, 부서관, 판사, 검사, 경찰관, 소방관, 변호사, 변리사 등
사회복지분야	보육교사, 직업상담사, 사회단체활동가, 사회복지사, 심리상담전문가, 청소년지도사 등

보건의료분야	방사선과의사, 보건교사, 산부인과/소아과/마취병리과/내과/외과/성형외과/이비인후과/안과/정신과/비뇨기과/피부과/가정의학과/치과의사, 약사, 한약사, 영양사, 임상병리사, 방사선사, 치과기공사, 치과위생사, 임상심리사, 재활공학기사(의지보조기기사), 청능사(청능치료사), 예술치료사, 응급구조사, 안경사, 보건의료정보관리사, 한의사, 수의사, 간호사, 물리치료사, 작업치료사, 언어치료사(언어재활사), 놀이치료사, 간호조무사 등
문화예술분야	소설가, 영화시나리오작가, 번역가, 신문기자, 방송기자, 잡지기자, 통역사, 출판물기획자, 문화재보존원, 사서, 기록물관리사, 국악인, 지휘자, 학예사(큐레이터), 화가, 조각가, 사진작가 및 사진사, 만화가, 만화영화작가(애니메이터) 작곡가, 가수, 성악가, 무용가, 안무가, 대중무용수(백댄서) 등
디자인·방송분야	제품디자이너, 패션소품디자이너(의상 제외), 의상디자이너, 시각디자이너, 연극연출가, 연극 및 뮤지컬배우, 아나운서, 리포터, 스포츠감독 및 코치, 직업운동선수, 방송연출가, 영화감독, 광고영상감독, 연극·영화·방송 기술감독, 영화배우 및 탤런트, 모델, 성우, 촬영기사, 음향·녹음기사, 영상·녹화 및 편집기사, 조명기사, 연예인매니저, 스포츠강사, 레크레이션 전문가, 웹디자이너, 영상그래픽디자이너, UX/UI디자이너,
개인서비스	이용사, 미용사, 반려동물미용사, 장례지도사 및 장례상담원, 피부 및 체형관리사, 수의사보조원(수의간호, 수의테크니션), 여행상품개발자, 여행사무원, 여행안내원, 음식배달원, 경호원, 방역원(해충퇴치원 포함), 항공기객실승무원, 선박객실 승무원, 열차객실승무원, 숙박시설서비스원, 오락시설서비스원, 주방장, 한식조리사, 중식조리사, 양식조리사, 일식조리사, 음료조리사(바리스타 포함), 패스트푸드 준비원, 홀서빙원, 주방보조원(일반음식점), 청원경찰, 시설·특수경비원, 경비원(건물 관리원), 육아도우미(베이비시터), 청소원, 환경미화원, 재활용품수거원, 가사도우미, 주차관리원·안내원, 요양보호사 및 간병인 등

[출처: (이과) 2022 한국직업전망, (문과) 2021 한국직업전망 내 유지·증가 관련 직군]

## 라. 내가 중요하게 여기는 직업적 특성

이제 시간을 조금 가지고 여러분이 가장 원하는 직장 상황을 표현한 것이 무엇인지 골라서 적어 보세요. 여러분에 해당되는 것을 ○해도 좋습니다.

1. 생각(글쓰기 등), 물건(기계 등), 사람 중 무엇과 함께 일하는 것이 더 좋습니까?
2. 혼자 일하는 것과 다른 사람들과 일하는 것 중 어떤 것이 더 좋습니까?
3. 여러분은 자신을 표현하는 직업이 필요합니까? 아니면 자신을 표현하는 것은 별로 중요하지 않습니까?
4. 유니폼을 입을 수 있는 직장 and 그냥 각자 옷을 입는 직장 중 어느 곳이 더 좋습니까?
5. 의사결정의 책임이 있는 곳이 좋습니까? 아니면 다른 사람이 결정해 주는 것이 좋습니까?
6. 매일 같은 일을 하는 것이 좋습니까? 아니면 다른 과업을 수행하는 것이 좋습니까?
7. 다른 사람과 경쟁하며 일하는 것이 좋습니까? 아니면 경쟁 없이 일하는 곳이 좋습니까?
8. 압박을 느끼며 빨리 진행되는 일을 원합니까? 아니면 적은 압박에 느리게 진행되는 일을 원합니까?
9. 앉아서 일하는 것과 서서 일하는 것 중 어느 것이 좋습니까?
10. 한 장소에서 일하는 것과 돌아다니며 일하는 것 중 어느 것이 좋습니까?
11. 실내와 실외 중 어디서 일하는 것이 좋습니까?
12. 집중력과 철저함이 요구되는 세부적인 일과 그와 반대인 일 중 어느 것이 좋습니까?
13. 대부분의 사람들이 일하는 시간에 같이 일하는 것이 좋습니까, 아니면 불규칙한 시간(분할 근무, 밤 근무, 주말 근무 등)에 일하는 것이 좋습니까?
14. 조용한 장소에서 일하는 것이 좋습니까, 아니면 여러 활동이 있는 소란한 곳이 좋습니까?
15. 간혹 불편한 풍경이나 냄새가 나는 곳에서 일할 수 있습니까? 아니면 깨끗하고 쾌적한 장소여야만 합니까?
16. 위험하거나 건강에 위협을 주는 환경에서 일할 수 있습니까?
17. 물리적인 힘과 인내가 필요한 작업을 원합니까? 아니면 그렇지 않습니까?

18. 직장이 당신이 사는 곳에서 가기 쉬운 곳에 있어야 합니까? 아니면 먼거리를 통근해도 괜찮습니까?
19. 교육이나 훈련을 덜 요구하는 미숙련 인과 부가적인 교육과 훈련을 요구하는 반숙련 일, 장기적인 훈련이나 고등교육을 요구하는 숙련된 일 중 어느 것을 하고 싶습니까?
20. 작은 조직에서 일하고 싶습니까? 아니면 큰 조직에서 일하고 싶습니까?
21. 승진의 기회가 있길 바랍니다? 아니면 승진은 당신에게 별로 중요하지 않습니까?
22. 최종 결과가 드러나는 일이 좋습니까? 아니면 결과는 당신에게 별로 중요하지 않습니까?
23. 새 친구를 만들 수 있는 직장을 원합니까? 아니면 직장에서 사회적 기술을 개발하는 것은 당신에게 그다지 중요하지 않은 것입니까?
24. 당신은 역할 때문에 존경하고 존중하게 되길 원합니까? 아니면 이러한 것은 당신에게 그다지 중요하지 않은 것입니까?
25. 사람들이 당신이 만드는 제품이나 서비스에 의존하길 원합니까? 아니면 사람들이 필요한 사람이 되는 것은 당신에게 그다지 중요하지 않은 것입니까?
26. 안정적인 직장을 원합니까? 아니면 실업의 위험이 있는 직장도 괜찮습니까?
27. 모험과 흥미로운 직장을 원합니까? 아니면 도전과 위험, 별난 상황을 피하는 것이 좋습니까?

위의 28가지 특성 중, 여러분이 직장에 대해 가장 원하는 세 가지 특성을 아래에 적어보세요.

## 마. 직업 흥미 영역

지금까지 자기 기술과 여러분이 중요하게 여기는 직업적 특성을 살펴보았습니다. 이제 다음의 8가지 직업 흥미 영역을 살펴보도록 합시다. 여러분의 기술과 직업적 선호는 여러 영역 중 하나가 될 것입니다. 다음 중 당신의 기술과 가장 밀접한 영역에 표시하여 보세요.

<b>예술적인 일</b>	당신의 손으로 창조하는 일을 좋아합니다. 음악과 연극, 공연도 좋아하구요,		
예술가 의상 디자이너 헤어 디자이너 그래픽 아티스트	사진작가 가수 인테리어 장식가 배우	음악가 영화 촬영기사 무용수 만화가	

<b>사무적 일</b>	당신은 세부적인 일, 정확도, 숫자로 일하는 것을 좋아합니다.		
사무원 우체국 직원 호텔 사무원	회계담당 은행직원 사무실 관리자	전산담당 비서 증권회사 사무원	

<b>문학적 일</b>	당신을 읽고 쓰는 것을 좋아합니다. 아마도 국어를 잘 할 것입니다. 또, 말하기와 생각을 나누는 것도 좋아합니다.		
신문기자 시나리오 작가 교정자	편집자 방송인 카피 라이터	방송작가 교사	

<b>기계적 일</b>	당신은 아마도 도구들이나 기계를 다루는 것을 좋아할 것입니다. 물건을 분해하거나 다시 조립하는 것도 좋아합니다. 물건을 잘 고칩니다.		
자동차 정비공 배관공 인쇄업자 전화 설치공	에어컨 설치공 전기공 배 정비공 비행기 정비사	비행기 조종사 트럭기사 생산직 근로자	



<b>야외에서 하는 일</b>	당신은 야외에서 하는 활동과 식물, 동물, 나무, 스포츠 등을 좋아합니다. 아마도 당신은 신체적으로 건강할 것입니다.	
페인트공 산림경비대 주유소 직원 조경사	농부 목수 건설현장 노동자	정원사 경호원 해양 감시인

<b>외향적인 일</b>	당신은 사람과 만나고 생각이나 물건을 파는 것을 좋아합니다. 친절하고 외향적인 성격이죠.	
세일즈맨 정치가	법률가 방문 판매	여행사 직원

<b>과학적 일</b>	당신은 문제를 풀고 무언가 발명하는 것을 좋아합니다. 당신이 잘하는 과목은 아마도 수학과 과학일 것입니다.	
의사 치과의사 실험실 연구원 약사	엔지니어 생물학자 영양사 치과 위생사	화학자 물리학자 전기공

<b>사회서비스 관련 일</b>	당신은 다른 사람들을 돕는 것이 즐겁습니다. 다른 사람을 돌보는 것을 즐기죠.	
간호사 소방관 직업상담원	사회복지사 병원 사무원 경찰관	종교 지도자 물리 치료사

- 내가 흥미 있어 하는 직업의 형태는?

- 내가 잘할 수 있는 직업 영역은?

## - 나의 직업 흥미 알아보기

※ 시작전에 워크넷이나 커리어넷에서 직업 흥미도 검사(청소년용)를 참여해 주세요

### '좋아-별로'카드 분류하기

'좋아'라고 생각하는 직업 카드와 '별로'라고 생각하는 직업 카드를 분류해 봅시다.

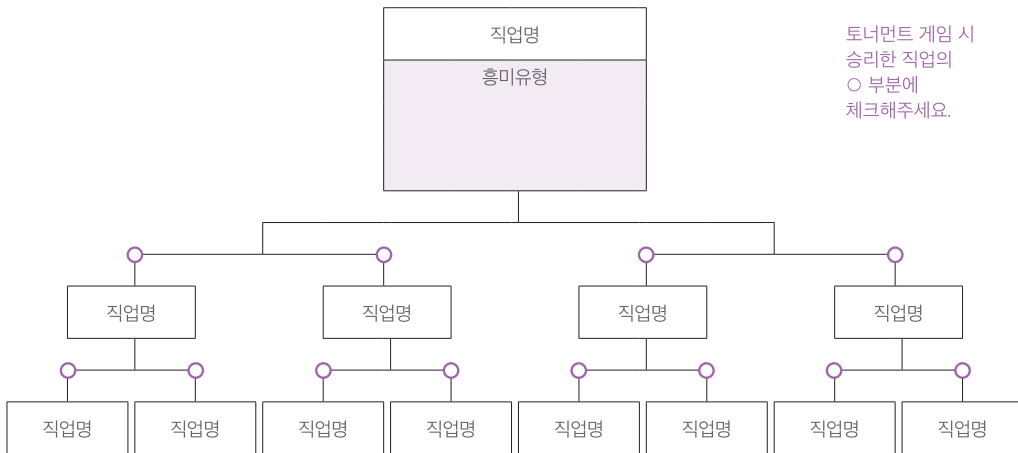
'좋아'라고 생각하는 직업	'별로'라고 생각하는 직업
개	개

### '좋아' 카드로 토너먼트 벌이기

1. 골라 낸 '좋아' 카드 중 자신이 가장 흥미롭게 생각하는 직업카드 8장을 선택하여 아래 표에 기록해 봅시다.(반드시 8개 직업 선택)

지난 검사결과에서 알게 된 자신의 직업흥미유형 쓰기	'좋아' 카드 중 가장 흥미롭게 생각하는 직업 8개 쓰기
예시 : SR형	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8

2. 위 활동에 골라낸 총 8장의 '좋아' 카드를 축구 월드컵처럼 두장씩 직업을 선택해 나가는 토너먼트를 벌여 최종 우승 직업을 확정하고 흥미 유형을 확인해 봅시다.



#### '좋아' 카드로 토너먼트 결과 분석

- 최종 우승한 직업 카드는 무엇인가요? 아래의 질문을 보면서 해당 직업에 대하여 생각해 봅시다.
  - 이 직업이 하는 일은 무엇인가요?
  - 이 직업의 성격유형은 어떻게 되나요?
  - 이 직업에 필요한 가치관은 무엇인가요?
  - 이 직업에 필요한 적성은 무엇일까요?
  - 이 직업을 갖기 위해 필요한 전공은 무엇일까요?
- 직업 카드를 통해 얻은 직업정보에 대해 보호자 또는 친구들과 소감을 나누어 봅시다.
  - ※ 이 활동은 「6번 장래희망에 대해 알아보기」와 연계하여 진행할 수 있습니다.

여러분은 누구나 적성을 가지고 있고, 학교 등에서 적성검사를 하게 될 것입니다. 다음은 그러한 적성과 부합하는 직업군에 대한 예시입니다. 만약 적성검사 등을 하고 싶다면, 워크넷 ([www.work.or.kr](http://www.work.or.kr)), 한국직업능력개발원 커리어넷 ([careernet.re.kr](http://careernet.re.kr)) 등의 웹사이트를 이용해 보세요. 가상공간에서 진로상담 및 자격정보, 학과정보, 훈련정보, 적성검사, 직업흥미검사 등 다양하고 놀라운 서비스를 받을 수 있습니다.



워크넷 홈페이지



커리어넷 홈페이지

## 2. 진로역량 강화하기

### 가. 장래희망에 대해 알아보기

○ 자신이 원하는 직업과 직무를 적어보세요.

원하는 직업	
원하는 직무	

○ 원하는 직업과 직무를 갖기 위해 현재 어떤 것을 준비해야 하나요?

- 취업     
  이직     
  창업     
  대학/대학원     
  기타(      )

○ 준비하고자 할 때 걱정되고 고민되는 것은 무엇인가요?

해당 직업에 대해 조사해보세요.

※ 커리어넷(www.career.go.kr), 워크넷(www.work.go.kr) 홈페이지를 참고하세요.

1) 해당 직업과 관련된 학과는 무엇입니까?

1-1) 우리나라 대학 중 해당 학과가 설치된 대학을 찾아보세요.

- 2년제

- 4년제

1-2) 대학에 진학하지 않는다면 어떤 교육과정을 이수해야 하나요?

2) 필요한 자격증의 종류를 알아보세요.

## 나. 학업 계획 세우기

현재 재학 중인 학교와 여러분의 학업능력수준에 대한 기본적인 정보를 적어보세요. 그리고 목표를 달성하기 위한 일주일 공부계획표를 작성해보세요.

		고등학교(인문계/전문계)	학년(문과/이과)		
◎ 가장 자신 있는 과목					
◎ 가장 자신 없는 과목					
- 성적향상 목표 및 전략		성적향상 목표 : 성적향상을 위한 전략 - - -			
◎ 수업시간 외 하루 공부시간		시간			
◎ 일주일 공부계획표					
월( / )	화( / )	수( / )	목( / )	금( / )	
- 체크리스트 -					







3순위		대학교 (      년제)		
◎ 전공			학부	학과
◎ 주소			(연락처:	)
◎ 홈페이지				
◎ 입학전형 종류 및 요강				
	수시모집	정시모집	특별전형	
지원자격 및 인원				
전형일정				
선별방법				
수능 최저기준				
제출서류				
◎ 신입생 장학금				
장학금명	대상	장학금 내용	지급기간	신청방법

## 캠퍼스 탐방

희망 대학으로 정한 학교 3군데 중 하나의 대학을 정해 직접 방문한 후, 아래 대학견학보고서를 작성해보세요.

대학명		견학일자	
주소			
견학한 대학과 나의 진로와의 관련성			
견학 활동 내용			
시 간	장 소	활동내용	
견학 후 소감			

대학을 견학하면서 찍은 사진을 아래에 붙여보세요.

대학교 정문	본관 건물
학과 사무실	강의실 내부
학생회관	학생식당
중앙도서관	매점

방문한 대학에 다니고 있는 대학생 선배를 만나 인터뷰를 해보세요. 다음 양식에 따라 인터뷰를 진행하면 됩니다.

인터뷰 대상	
성명:	연락처(이메일):
학과:	고교시절 꿈:
고교졸업년도:	현재의 꿈:
학과 선택 동기	
학과 세부 전공과 실제 교육 내용	
학과 환경 및 분위기	
진로 전망	
후배에게 하고 싶은 말	

## 다. 직업탐색

### 성공한 직업인 찾아보기

○ <워크넷> 홈페이지에서 '워크넷이 만난 사람들'을 보고, 그 중에서 팀별로 성공한 직업인을 조사해서 발표해 보자.

#### 1. 성공한 직업인 찾아보기

- ① 팀 구성원이 1명씩 찾아서 추천
- ② 직업, 성공 사례, 진로 장벽 극복, 성공한 직업인 추천 이유

평가 기준	성공한 직업인 1	성공한 직업인 2	성공한 직업인 3	성공한 직업인 4	성공한 직업인 5
성공 사례					
진로 장벽 극복 내용					
사회적 기여					
[            ]					
[            ]					

2. 팀별로 구성원이 성공한 직업인을 각자 발표하고 그 중 1명을 선정하자.

3. 선정한 직업인과 이메일을 통하여 인터뷰해 보자.

4. 인터뷰 결과를 학급에서 발표해 보자.

[자료 : <워크넷>, 워크넷이 만난 사람들]

## 내 인생의 콘티 작성해 보기

나의 생애 설계를 '내 인생의 콘티'를 통해서 작성해 보자.

※ 콘티: 만화나 영상을 만들기 위하여 전체적인 그림과 연출을 미리 그려 놓은 것을 말한다.

Cut 나 자신의 생애 목표 달성 시기(나이)	Picture 나이에 따른 미래 모습 그리기	Action 나이에 따른 생애 목표 기술하기

## 변화하는 사회, 변화하는 직업

미래에는 얼마나 많은 새로운 직업들이 생겨날까요? 그리고 어떤 직업이 사라질까요? 세계 미래 보고서 2055에 따르면 인공지능, 컴퓨터, 유전공학 등 다양한 기술들이 산업 전반과 일상생활을 이미 바꿔 놓았으며, 앞으로도 우리는 급격한 변화를 겪게 될 것이라고 합니다. 미래학자 토머스 프레이는 “미래 일자리 중 60%는 아직 만들어지지 않았었다.”라고 말했을 정도로 4차 산업혁명으로 인해 변화하는 직업의 종류는 많습니다.

그렇다면 미래에 유망한 직업과 사라질지도 모르는 직업을 나누어 작성해 봅시다.

### 1. 유망한 직업

### 2. 사라질지 모르는 직업

[출처: 고용노동부 유튜브]

## 직업을 분류하는 새로운 방식

### 국가직무능력표준(NCS) 알기

1. 국가직무능력표준 사이트에 접속해 NCS에 대해 알아보시다.



국가직무능력표준  
NCS

국가 직무능력표준(NCS)은 무엇인가요?

산업현장에서 직무를 성공적으로 수행하기 위해 요구되는 지식, 기술, 태도등의 내용을 국가가 체계화한 것을 말합니다.

직무능력이란 무엇인가요?

일을 할 수 있는 능력, 직업인으로써 기본적으로 갖추어야 할 공동 능력, 해당 직무를 수행하는 데 필요한 역량을 말합니다.

2. 나의 직무능력을 판단해 봅시다.

NCS직업기초능력	기타 직무수행능력			
의사소통능력	공간연출능력	신체운동능력	관찰력	인내심
수리능력	성실성	공간시각능력	의사결정능력	글쓰기능력
문제해결능력	정교한 손 재능	타인에 대한 배려	꼼꼼함	외국어능력
자기개발능력	창의력	자연 친화적	예술시각능력	친화력
자원관리능력	리더십	정의감	기계 활용능력	비판적 사고능력
대인관계능력	공간시각능력	분석능력	건강한 체력	기획능력
정보능력	표현능력	희생정신	협업능력	집중력
기술능력	자기성찰능력	언어능력	책임감	순발력
조직이해능력	혁신사고능력	설득력	문서작성 능력	문화예술이해력
직업윤리	컴퓨터능력	위기대처능력	공정한 판단력	봉사정신

3. 평소 관심이나 목표로 하는 직업 2개를 각각 표 중앙에 적고 주변 빈 칸에는 그 직업을 수행하는데 필요한 능력을 위 표에서 골라 적어 봅시다.

<div style="border: 1px solid black; width: 80px; margin: 0 auto; padding: 5px;">직업</div>	<div style="border: 1px solid black; width: 80px; margin: 0 auto; padding: 5px;">직업</div>
---	---

4. 결론 : 나의 관심 직업은 ( )이고,  
필요한 기초직업능력은 ( )입니다.

5. 우리 주변에서 NCS를 활용하는 기업 채용의 구체적인 예시를 찾아 봅시다.



## 2. 진로 설계 준비하기

### 가. 취·창업계획 세우기

○ 취업 준비 단계별로 자신의 생각을 정리하고, 자신에게 맞는 정보를 찾아보세요.

단계	내용
1. 업종 선택	* 은행 및 금융, IT 및 보안, 교육 등
2. 기업 유형 선택	* 공기업, 대기업, 중소기업, 외국계기업 등
3. 기업 찾기	* 삼성, SK, LG 등
4. 직무 선택	* 경영지원, 영업 및 유통, 연구 및 생산, IT 및 전산, 서비스, 디자인 등
5. 취업 시기 정하기	* 기업의 채용사이트에 들어가 원하는 직무의 채용이 언제 진행되는지 알아보세요.

○ 자신의 경험과 활동을 표현해보세요.

**경험 1 :**

언제	
어디서	
활동 내용	
나의 역할	
드러나는 나의 역량	
활동 결과	
배운점, 느낀점	

## 나. 내가 원하는 기업의 인재상

고등학교 졸업 후, 또는 대학교 졸업 후에 취업하기를 희망하거나 관심을 가지고 있는 기업의 홈페이지에 들어가 인재상을 조사해보세요. 이 기업에 취업하기 위해 고치거나 개발해야 할 모습은 어떤 것이 있는지 생각해봅시다.

- 기업명 :

- 기업 인재상

- 기업 인재상과 나의 능력, 성격 등을 비교하여 보았을 때 나의 장점은?

- 기업 인재상과 나의 능력, 성격 등을 비교하여 보았을 때 나의 단점은?

- 이 기업에 취업하기 위해 더 개발해야 할 능력은?

## 라. 이력서 및 자기소개서 작성

취업을 준비하는 첫 과정이 바로 이력서를 작성하는 것입니다. 또한 이력서는 인사담당자가 가장 첫 번째로 보게 되는 여러분의 모습이므로, 신중하게 작성해야 합니다.

회사나 직종의 성격에 따라 이력서의 내용에 차이가 있겠지만, 일반적인 이력서의 양식은 다음 페이지에 제시되어 있는 것과 같습니다.

요즘에는 이력서를 펜으로 직접 작성하기보다는 한글이나 워드 상으로 작성한 문서를 출력해서 제출하거나, 이메일에 문서를 첨부하여 제출하는 방법 등이 활용됩니다.

펜으로 작성하는 것보다는 편리해졌지만, 간혹 오타를 확인하지 않고 제출하는 실수를 저지르기도 합니다. 따라서 제출하기 전 맞춤법 검사를 반드시 하는 것이 좋습니다.

입사 지원 시, 이력서와 함께 제출해야 하는 것이 바로 자기소개서입니다. 자기소개서는 내용도 물론 중요하지만, 인사담당자가 읽고 싶고, 이해하기 쉽도록 작성하는 것이 무엇보다 중요합니다.

내용은 솔직하게 자신의 이야기를 적도록 하고, 추상적인 내용보다는 구체적인 내용을 간략하고 명료하게 작성하도록 합니다. 원하는 회사에 입사지원서를 제출한다고 생각하고, 다음 페이지에 제시되어 있는 이력서와 자기소개서를 작성해보세요

### Tip. 블라인드면접이 왜 생겼을까?

블라인드 면접의 목적은 공정성을 확보하여 구직자들에게 더 많은 공정한 경쟁의 기회를 제공하는 것입니다.

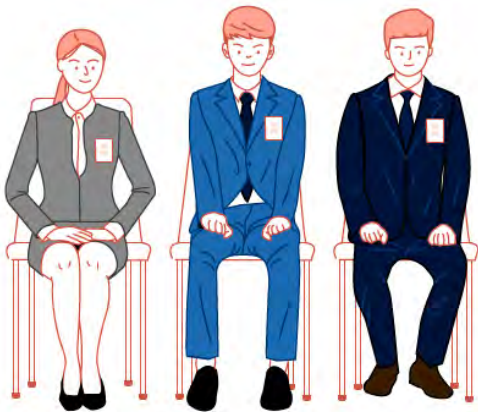
주로 공기업이나 공공기관에서 적용 및 시행하고 있는데 그것은 바로 면접의 공정성을 확보하기 위함입니다. 공무원과 공기업의 안정된 일자리에 관심을 두는 많은 구직자에게 공정한 경쟁의 기회를 더 많이 제공하기 위해 블라인드 면접은 시작되었다고 볼 수 있습니다.



취업 성공 꿀팁 1편  
(고용노동부)



취업 성공 꿀팁 2편  
(고용노동부)



[출처: 고용노동부 유튜브]

## 표준 이력서(안) 및 자기소개서

〈필수항목〉				
지원자 성명	한글			
	영문			
주소 (우편번호) (현거주지)				
연락처	전화번호	전화	휴대전화	
	전자우편			
주요 경력사항	회사명	담당 업무(직무내용)	근무기간(연, 월)	
			년 월 ~ 년 월	
			년 월 ~ 년 월	
자격증 및 특기사항	관련 자격증			( 년 월 취득)
				( 년 월 취득)
자기소개 등 활동사항				
취업지원 대상자 여부	보훈번호			
장애인 여부	장애종별	등급	장애인 등록번호	
저소득층 여부	구분	「국민기초생활보장법」상 수급자	「한부모가족지원법」상 보호대상자	
	해당여부			

※해당직종에 맞는 특기, 행위, 연구실적, 특허 등 항목 마련

## 자기소개서(안)

성 명		지원직무	
-----	--	------	--

1. 자기소개서 양식에 따라 자유롭게 기술하되, 지원동기, 생활신조와 가치관, 성격의 장·단점, 앞으로의 각오 등을 종합적으로 고려하여 작성합니다.

2. 분량은 A4용지 2매 이내로 하고, 워드프로세서를 사용하여 작성합니다.  
(폰트는 휴먼명조, 글씨크기 13, 줄 간격 160mm, 글자색 : 검정색)

※ (유의사항) 작성 시 학교명, 출생지, 부모직업 등 개인 신상을 직·간접적으로 파악할 수 있도록 기재할 경우 불이익(감점)을 받을 수 있습니다.

2023. . . . .

작 성 자 : (서명)

## 개인정보제공·이용 동의서(안)

신규직원 채용을 위해 아래와 같은 개인정보를 수집합니다.

### 1. 개인정보 수집·이용목적

- 채용심사를 위해 필요한 본인확인 및 심사자료

### 2. 개인정보 수집항목

- 수집항목 : 성명, 생년월일, 주소, 연락처, 학력, 경력·자격사항
- 고유식별정보 : 생년월일

### 3. 개인정보의 보유 및 이용기간

- 채용심사기간에만 보유, 이용, 보관됩니다.

### 4. 동의 거부 및 동의 거부 시 불이익 내용

- 개인정보 수집 동의를 거부하실 수 있습니다. 다만, 동의하지 않을 경우 채용심사 대상에서 제외됩니다.

※ 개인정보는 채용업무 이외의 다른 목적으로 사용하지 않습니다.

개인정보 수집 및 이용에 동의하십니까? 동의함(    ), 동의하지 않음(    )

고유식별정보(생년월일) 처리에 동의하십니까? 동의함(    ), 동의하지 않음(    )

2023년    월    일

성명 :                    (서명)

※ 반드시 자필 서명 후 제출

## 읽기자료

## 자기소개서 작성 노하우

## STEP1. 경험 정리하기

경험정리란, 본인의 일생을 정리하는 과정이며, 쉽게 자기분석으로 알려져 있습니다.

경험정리는 자기소개서를 작성하기 전에 완성해야 할 과제입니다. 여기서 일생을 정리하는 과정이 태어나서부터 있었던 모든 활동을 기록하라는 뜻은 아닙니다. 본인만의 주관적인 기준을 세우고 기록하면 됩니다. 예를 들어, 고등학생 시절 학생회, 동아리 경험을 한 사람이라면 고등학교부터 그 이후 경험을 정리하면 됩니다.

## STEP2. 기업 분석하기

기업분석은 자기소개서 작성 전 필수로 진행해야 하는 과제입니다. 기업의 인재상, 미션, 핵심가치, 기업이슈를 파악하여 자신의 경험 및 역량과 연결지어 작성하는 것이 가능해지기 때문입니다. 특히, 기업분석이 제대로 되어 있어야 지원동기, 입사 후 포부를 원활하게 작성할 수 있습니다.

## STEP3. 항목 분석하기

채용 시즌이 다가오면 지원자들은 작성해야 할 자소서가 많아지기 때문에 무작위의 스킬을 사용하기 시작합니다. 그 이름은 바로 'Ctrl + C, Ctrl + V'입니다. 이와 같은 무작위 지원자가 합격하는 경우도 있습니다. 그러나 면접에서 어려움을 겪곤 합니다. 자기소개서는 기업과 지원자가 대화하는 첫 만남입니다. '초두효과'라는 말이 있는 것처럼 첫인상은 중요합니다. 그렇기 때문에 **자신에 대한 분석, 기업에 대한 분석을 바탕으로 공들여 작성하는 것이 중요합니다.**



## Tip. 자기소개서 작성 필승전략

1. 나를 잘 표해 줄 뇌리에 박히는 고유명사 - 자신을 가장 잘 표현할 수 있는 고유명사로 헤드라인을 시작하는 것  
EX) 은행이란 저에게 선생님입니다.
2. 명확한 수치를 통한 성화 표현 - 자신의 능력을 수치로 표현한다면, 자기소개서에 대한 신뢰도가 상승한다.  
EX) \*\*기업 인턴 \*개월 만에 홍보 영상 클릭수 \*\*돌파!  
\*\*은행 \*업무를 통해 고객 만족도 \*점 달성!

## [ 자립선배 이야기/대전/자립 6년차 ]



제가 후배들에게 전하고자 하는 내용은 '자소서 쓰는법'입니다. 고졸취업이나 대학졸업 후 취업을 준비할 때 혹은 대학생활 중에 장학금을 받기 위해 자소서를 작성하는 경우가 많습니다. 그러나 별도로 글쓰기를 연습하거나 습관화하지 않은 친구들은 글쓰기에 대한 두려움을 가지고 있습니다. 사실 글쓰기에 가장 중요한 것은 독서와 작문을 매일 꾸준히 하는 것 이지만, 짧은 시간에 작성하기 위해서는 선발 목적과 개요를 정확히 파악하는 것이 중요합니다. 저는 대학생활 동안 약 1억원의 장학금을 받고 대학을 다닐 수 있었습니다. 이 때 많은 장학금을 받을 수 있었던 이유는 목적을 정확히 알고 글쓰기, 지속적인 피드백 수용과 수정, 담당자와 친해지기 방법을 활용했습니다. 장학생 선발이든 직원 선발이든 선발할 때 원하는 '인재상'에 대한 정보가 담겨있습니다. 자소서에 내가 지금까지 해온 내용을 많이 적는다고 좋은 점수를 받는것이 아니라, '인재상'과 관련있는 내용을 객관적인 사실을 기반으로 작성하는 것이 기본입니다. 이후에는 그러한 노력과 경험을 하면서 내가 배운 '경험과 이를 통해 느낀 생각을 정리 전달해야 합니다' 이러한 내용을 전달할 때는 '추상적인 표현'보다는 '구체적인 표현'을 통해 정확한 '나의 역할'을 전달할 필요가 있습니다. 이후에는 작성된 초안의 자소서를 기반으로 주위에 내 글을 봐줄 수 있는 지인들에게 피드백을 구하거나 자소서 세미나 등을 활용하는 것도 방법입니다. 물론, 선발하는 기간에 따라 자소서를 조금씩 수정해야 하기는 하지만, 초기에는 '자소서 기본 틀'을 만드는 것이 중요합니다. 틀이 잘 잡혀있으면 지원기관에 따라 조금만 수정해서 제출하면 됩니다. 마지막으로, 가능하면 선발 담당자에게 정보를 얻거나 신뢰를 쌓는 것이 도움이 됩니다. 저 같은 경우에는 사업 담당 선생님께 직접 전화도 자주 드리고, 직접 찾아뵙고 인사도 드리면서 제가 이번 사업에 지원할 것이라는 것을 지속적으로 어필 하였습니다. 이 부분이 중요한 이유는 담당자에게 내가 얼마나 '절박하고 열정이 있는지'를 어필할 수 있기 때문입니다. 또한, 담당자도 사람이기 때문에 열심히 하는 친구들에게 기회를 주시려고 합니다. 따라서, 자소서도 결국은 머리가 아니고 지속적인 연습과 수정이 필요한 일이기 때문에 지금부터 꾸준히 준비하시면 좋을 것 같습니다.

## 라. 면접 준비하기

면접시험이란 일반적으로 서류전형이나 필기시험 후에 이루어지는 최종적인 관문이죠. 지원자를 직접 만나보고 그 인품, 언행 등을 알아보는 대면 시험을 말합니다. 필기시험에서 아무리 우수한 점수를 획득하였다고 하더라도, 면접시험에서 좋지 않은 평가를 받는다면 모든 것은 허사가 됩니다.

그러면 어떻게 면접할 준비를 할 수 있을까요?

면접관들은 어떤 질문을 할까요?

1.

2.

3.

면접은 생각과 매우 다릅니다. 다른 사람이 나에 대해 어떻게 생각하는지 궁금해합니다.

면접을 볼 때 어떻게 행동해야 할까요? 도움이 되는 행동들을 표시해 보세요.

- |                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| (        ) 조금 앞으로 당겨 앉는다. | (        ) 물건들을 만진다.  |
| (        ) 의자에 수그리고 앉는다.  | (        ) 조용히 한다.    |
| (        ) 똑바로 앉는다.       | (        ) 팔짱을 낀다.    |
| (        ) 몸을 흔든다.        | (        ) 면접자를 응시한다. |

## ※ 면접의 요령

### 1) 첫인상을 중요시 한다.

상대에게 인상을 좋게 주지 않으면 어떤 얘기를 해도 기운이 충분히 전달되지 않을 수 있습니다. 청결한 복장, 바른 자세로 침착하게 들어가서 건강하고 밝은 이미지를 주도록 합시다. 그리고 면접위원이 여러 명일 경우에는 중앙으로 나가 큰 소리로 밝고 분명하게 '수험번호, 성명'을 말하고 지정된 자리에 앉습니다. 간단한 일이지만 이것이 첫 인상에 큰 몫을 차지하게 되죠.

### 2) 좋은 표정을 짓는다.

면접 시 표정은 중요한 사항 중 하나입니다. 거울 앞에 서서 웃는 얼굴을 연습을 해보세요. 웃는 얼굴은 상대를 편안하게 만들어 준답니다.

### 3) 결론부터 말한다.

자기의 의사나 생각을 상대에게 정확하게 전달하기 위해서는 먼저 무엇을 말하고자 하는가를 명확히 결정해야 합니다. 대답을 할 경우 결론을 먼저 말하고 그에 따르는 설명과 이유를 덧붙이면 논지(論旨)가 명확해지고 이야기가 깔끔하게 정리됩니다. 너무 장황한 이야기는 오히려 면접관을 지루하게 할 수 있다는 것을 명심하세요.

### 4) 질문의 요지를 파악한다.

질문의 요지를 정확히 파악해서 답변해야 하는데 만일 질문의 요지를 파악할 수 없을 때는 주저하지 말고 "지금의 질문은 이러한 의미입니까?" 라고 물어보고, 의미를 이해한 후에 대답해야 합니다.

### 5) 올바른 경어를 사용한다.

경어를 사용하는 법은 쉬운 것 같지만 실제로는 그렇지 않습니다. 경어는 시간, 장소, 지위 등 환경이나 조건에 따라 구분하여 쓰는 것이 중요합니다.

### 6) 자신 있는 부분에서 승부를 건다.

질의응답 중 자기가 자신 있는 분야로 이야기를 끌어가는 노력이 필요합니다. 이야기가 자신이 있는 분야로 오면 기회를 놓치지 않아야 합니다.

### 7) 곤란한 질문도 성의껏 답한다.

최근 우리나라의 입사시험에서도 많은 회사가 '강압식 면접'이라고 해서 의식적으로 수험생에게 곤란한 질문을 하여 그 반응을 보고 평가하기도 합니다. 곤란한 질문을 받더라도 시험 중임을 명심하고 차분히 대답하는 것이 좋습니다. 또한 사소한 질문이라 생각되는 경우에도 성의껏 대답해야 합니다.

### 8) 최선을 다한다.

면접 중 질문에 대답을 못했거나 분위기가 엉망이 되었다 할지라도 결코 도중에서 포기해서는 안됩니다. 마지막까지 용기를 갖고 성의 있게 면접에 임해야 합니다.

## [면접 예상 질문]

실제 면접 시 나올 수 있는 예상문제들을 보면서 연습해 보십시오.

1. 우리 회사에 지원한 동기는?
2. 우리 회사에서 본인이 잘 할수 있는 일은 무엇인가?
3. 지원한 분야가 무엇이라 생각하는가?
4. 주어진 시간은 1분입니다. 자기소개를 해보세요.
5. 우리회사가 당신을 왜 뽑아야 하는가?
6. 입사 후 어떤 일을 하고 싶은가?
7. 어떤 부서에서 일하고 싶은가?
8. 타사에서 인턴으로 일한 경험이 있음에도, 우리 회사에 지원한 이유는 무엇인가?
9. 본인이 남들보다 자신이 있다고 생각하는 점은 무엇인가?
10. 업무를 위해 어떤 노력을 하였는가?
11. 열심히 일하겠다고 밝혔는데, 구체적인 계획은?

12. 상사가 납득할 수 없는 지시를 할 때에는 어떻게 하시겠습니까?  
(과중한 업무가 주어졌을 때 어떻게 하시겠습니까?)
  
13. 올바른 리더십이란 어떤 것인지 본인의 의견을 제시하라.
  
14. 자신의 성격을 말해 보십시오. (자신의 장점과 단점을 말해 보세요.)
  
15. 최근에 창의적인 생각을 남에게 전달 했거나, 다른 사람을 창의적인 방법으로 도와줬던 경험있나요?
  
16. 소통이 무엇이라고 생각하는가? 갈등 해결 경험이 있는가?
  
17. 당신이 생각하는 성공의 기준은 무엇입니까?
  
18. 귀하의 인생관에 대해 말씀해 주십시오.
  
19. 앞으로 나타날 가장 큰 사회적 변화는 무엇이라 생각하십니까?
  
20. 자신 있는 외국어로 지원동기를 간략히 말하십시오.

## [부록]

## ■ 이력서 기초심사자료 작성 시 유의사항

※ 자격증·학위 등 증빙자료는 추후 서류전형 합격자만 별도 제출하게 되므로, 기초심사서류 제출 시에는 증빙자료를 첨부하지 않도록 할 것

## □ 필수

## 1. 주요 경력사항

근무처(부서)	근무기간	근무월수 (월일수)	직위(급)	주요업무실적
1. 00 기업 (00팀)	20XX.X.X. ~ 20XX.X.XX.	XX개월	대리	

## 【작성요령】

- ① 담당예정업무와 관련된 경력 및 실적을 모두 기재(최근 경력 및 실적부터 기재)
  - ※ 본인이 기재한 사항에 대해서는 서류전형 합격 후 별도의 증빙자료를 제출받아 사실여부를 확인할 예정이니 증빙가능한 사실만 기재
- ② 근무월일수는 근무기간별 경력을 월단위로 합산하여 기재하고, 1달 미만인 경우 일수로 표
  - ※ 예시) 1년 2월 10일 → 14개월 10일
  - ※ 현재 근무 중인 경력은 최종시험일(0000.00.00)을 근무기간 종료일로 기재
- ③ 직위(급)는 재직기간 중에 있었던 모든 직위(급)를 나누어 기재

## 2. 자격증 보유 현황

자격종목	자격증번호	합격년월일
1. 00자격증	XXXXXX	2009. 3. 28.
2.		
3.		

※ 자격증취득예정자의 경우 면접시험 최종일(0000.00.00.)기준으로 자격증을 취득하여야 하며, 자격종목, 자격증취득예정일, 교부기관을 반드시 기재하여야 함

※ 자격증번호가 없는 경우 공란으로 둘 것

## 3. 취업지원대상자 여부

보훈번호	
------	--

## 【작성요령】

① 아래 기준에 따른 '취업지원대상자'인 경우 보훈번호를 기재

※ [취업지원 대상자] : 『독립유공자에 관한 법률』 제16조, 『국가유공자 등 예우 및 지원에 관한 법률』 제29조, 『보훈보상대상자 지원에 관한 법률』 제33조, 『5·18민주유공자 예우에 관한 법률』 제20조, 『특수임무유공자 예우 및 단체설립에 관한 법률』 제19조에 의한 취업지원대상자 그리고 『고엽제후유의증 등 환자지원 및 단체설립에 관한 법률』 제7조에 의한 고엽제 후유의증 환자와 그 가족

## 4. 장애인 여부

장애종류	등급	장애인 등록번호

## 【작성요령】

① 아래 기준에 따른 '장애인'인 경우 장애인증명서 상의 내용을 기재

※ [장애인] : 『장애인복지법시행령』 제2조에 따른 장애인 및 『국가유공자 등 예우 및 지원에 관한 법률 시행령』 제14조 제3항에 따른 상이등급기준에 해당하는 자

## 5. 저소득층 여부

구분	「국민기초생활보장법」상 수급자	「한부모가족지원법」상 보호대상자
해당여부		

## 【작성요령】

① 아래 기준에 따른 '저소득층'인 경우, 해당하는 항목에 '○'로 표시

※ [저소득층] : 『국민기초생활보장법』에 따른 수급자 또는 『한부모가족지원법』에 따른 보호대상자에 해당하는 기간이 급여 수급 시작일로부터 원서접수 마감일(0000.00.00.)까지 계속하여 2년 이상인 사람

## □ 필요시 추가사항

## 6. 연구실적

□ 논문지 발표/학술대회 발표/저서발간 등 실적

제목	연구자/저자	발표논문지(논문지 종류) / 발표대회 / 출판사	발행(발표) 연월일	비고
1.				
2.				
3.				

※논문지 발표/학술대회/저서발간의 주요 내용이 동일할 경우 대표적인 것 한 가지만 기재

## 【논문지 발표】

- ① 연구자수(참여기여도)는 논문에 기재된 순서대로 참가자 명단을 모두 기재  
예시) 1인, 2인(주 저자), 2인(제2 저자), 3인(주 저자), 3인(교정 저자), 3인(000, 000, 000)
- ② 발표논문지명은 논문을 발표한 저널지명을 기재
- ③ 논문지 종류는 SCI, SCIE, 학술진흥재단 등재논문 또는 후보논문, 기타 등으로 기재

## 【학술대회】

- ① 연구자는 발표된 학술지에 기재된 순서대로 모두 기재
- ② 발표대회 및 발표지명은 발표된 학술대회 및 발표지명 등을 기재하며, 국내/국외로 구분하여 기재
- ③ 전문논문지 발표실적에 기재된 내용은 제외  
※ 발표내용이 동일한 경우에는 발표시기, 발표지가 다르다 하더라도 하나만 인정

## 【저서발간】

- ① 공동저자의 경우 저자명을 모두기재
- ② 비고란에 발간목적 기재 (순수창작저서 또는 교재, 시험서적, 강의용 교재 등)



## □ 연구용역 실적

제목	참여기여도	연구용역 발주기관( )	연구용역 수행기관	계약금액	연구용역 기간
1.					
2.					

## 【연구용역】

- ① 참여기여도 : 용역수행과정에서 본인 역할이 책임연구원 또는 단순참여자인지를 기재  
※ 용역참가 사실 및 기간을 확인한 후 기재
- ② 연구용역 발주기관이 국외인 경우는 ( )에 국가명을 표시
- ③ 계약금액은 만원단위로 기재
- ④ 연구용역기간은 계약서상의 명기된 기간을 기재 (예시) 2005. 3. 2. ~ 2005. 9. 30.
- ⑤ 연구용역 실적은 용역참가 사실을 증빙할 수 있는 것만 제출

## 6-1. 연구실적 제목

- 주요내용(소제목)  
- 굴림 12P

## 【작성요령】

- ① 연구실적별 주요내용은 반드시 A4용지 1/2매이내의 분량으로 작성
- ② 외국어로 작성된 논문은 한글로 번역하여 작성  
※ 연구 실적이 추가적으로 있는 경우에는 「7-2, 7-3 …」 등의 순으로 추가 기재하되, 최대 5개까지만 작성

## 7. 특허·기술개발 실적

## □ 특허 출원 또는 등록 실적

특허명( )	발명자	출원자	특허 출원		특허 등록	
			출원일	출원번호	등록일	등록번호
1.						
2.						

## 【작성요령】

- ① 국제특허인 경우 특허명( )안에 '국제'라고 기재
- ② 발명자 명단은 모두 기재
- ③ 특허를 출원한 경우에는 특허출원란만 기재하고, 특허를 출원하여 등록까지 마친 경우에는 특허출원란 및 특허등록란에 모두 기재

## □ 기술개발 발표 실적

제목	연구자	발표지	발표(발행) 연월일
1.			
2.			

## 【작성요령】

- ① 연구자는 공동 개발의 경우 참여한 연구자를 모두 기재하고 본인의 역할 표기
- ② 발표지는 기술개발이 발표된 학술지, 신문지 등을 기재

## 7-1. 특허/기술 제목

- 200자 이내로 주요내용을 작성
- 발명자 명단 :

## 【작성요령】

- ① 외국어로 작성된 특허출원내용은 반드시 한글로 번역하여 작성  
※ 특허/기술개발 항목이 추가적으로 있는 경우에는 「8-2」, 「8-3」... 등의 순으로 5개까지 기재

## 8. 수상 실적

내용	수상년월일	수여기관
1. 전산0000 경진대회	20XX. X. X.	
2.		

## 【작성요령】

- ① 사내대회 수상 실적 등 증빙이 불가능한 것은 실적으로 인정하지 않음

## 9. 기타 실적, 능력 등

- 기타 위 항목에 해당하지 않는 실적 및 능력 등이 있을 경우 기재

## 【작성요령】

- ① 기타 실적, 능력 등은 반드시 A4용지 1/2매이내의 분량으로 작성

## 10. 자기소개서(모든 응시자는 반드시 작성)

- 굴림 12p, 줄간격 160%로 작성

## 【작성요령】

- ① 경력응시자는 응시관련 업무와 관련된 경력사항(직무)을 상세히 기재할 것

# MEMO

---

---

**MEMO**

---

---





# 직업생활기술

01. 직업인이 되는 법
02. 즐겁게 일하기

# 1. 직업인이 되는 법

희망찬 내일을 준비하기 위한 첫걸음으로 여러분은 취업에 필요한 기본 정보(이력서·자기소개서, 면접요령 등) 및 개인의 흥미와 적성을 알아보기 위한 직업심리검사 등을 하였습니다. 이제 우리는 보다 구체적으로 최신 채용 트렌드를 기반한 구직기술 강화를 통해 취업 준비 방법과 직업인의 자세에 대해 알아볼 것입니다.

직업생활기술은 다음과 같은 단계별 프로그램을 담고 있습니다.

	Level 3	Level 4
직업인 되는법	· 사전준비	· 채용유형 알기 · 구직 활동 시 꼭 알아야 하는 내용
즐겁게 일하기	· 사전준비	· 출근 첫날/사내규칙/직장에서의 태도 · 직장 내 갈등 다루기 · 직장을 계속 다니거나 그만두는 이유

## ○ 채용공고 사이트

- 워크넷(<https://www.work.go.kr/seekWantedMain.do>)
- 공공기관 알리오(<https://job.alio.go.kr/main.do>)



## ○ 채용유형

- 공개채용 / 블라인드채용(NCS, 인적성 검사) / 지인 소개 / 스카우트제

## ○ 청년들이 구직시 꼭 알아야 하는 내용

- 국민취업지원제도
- 청년도전지원사업
- 청년일자리도약장려금&청년내일채움공제



국민취업지원제도  
(고용노동부)



청년도전지원사업  
(고용노동부)



청년일자리도약장려금  
& 청년내일채움공제  
(고용노동부)

## ○ 근로계약서 작성하는 법

**TIP. 계약서 작성 전 근로기준법에 대해서 알아보시다.**

근로기준법은 무엇일까요?

- 근로기준법(勤勞基準法)은 근로자의 근로 및 노동에 관한 법률을 말한다. 굳이 분류하자면 민법의 특별법에 해당한다. 원래 근로계약 역시 민법에서 다루는 부분이었지만 상호 대등한 입장에서 치뤄야 하는 일반적인 계약과 다르게 고용주와 노동자 간의 근로계약관계는 실질적으로 대등하지 않은 경우가 많았기 때문에 근로자 보호를 위해 만든 특별법이다. 이 법에서 임금, 노동 시간, 유급 휴가, 안전 위생 및 재해 보상, 사용자의 폭행 금지 등에 관한 것을 규정하고 있다.

제1조(목적) 이 법은 헌법에 따라 근로조건의 기준을 정함으로써 근로자의 기본적 생활을 보장, 향상시키며 균형 있는 국민경제의 발전을 꾀하는 것을 목적으로 한다.

[출처: 고용노동부 유튜브]



- 왜 근로기준법이 있어야 할까요?

- 그렇다면 근로 계약전 우리가 꼭 알아야 하는 부분을 확인해봅시다.

근로시간	<p>근로기준법은 근로자의 법정근로시간을 '1일 최대 8시간, 1주 최대 40시간'으로 규정했습니다. 정해진 규정보다 초과된 시간은 연장 근로시간으로 분류되며, 연장근로시간은 1주 최대 12시간 입니다.</p> <p>법정근로시간 1주 40시간 + 연장근로 1주 12시간 = 최대 52시간까지 근무가 가능하다고 해서, 흔히 주 52시간제로 불립니다. 하지만 법 위반의 핵심은 1주 52시간 자체가 아닌, 연장근로시간의 초과에 있습니다.</p> <p>Q1. 일주일 근무 시간이 52시간이 넘으면 근로기준법상 주 52시간 근무제 위반이 되는 것이죠? 위반을 어떻게 판단하나요? 그리고 위반이 적발되면 어떤 처벌을 받게 되는지도 궁금합니다.</p> <p>A1. 네. 알고 계신 것처럼 일주일간 근무 시간이 52시간을 초과하면 주 52시간 근무제 위반입니다. 위반되는 경우는 다양할 수 있어요. 왜 주 52시간인지, 어떤 경우에 위반되는지, 어떤 처벌을 받게 되는지 하나하나 설명해보겠습니다.</p> <p>Q2. 만약에 노사간 협의를 통해 우리는 52시간을 초과해 근무하자고 했을 경우에도 위반일까요?</p> <p>A2. 네. 이럴 때에도 마찬가지로 위반입니다. 근로기준법 제53조를 보면, 당사자 간에 합의하면 근로시간을 연장할 수 있다고 되어 있지만, 1주간에 12시간을 한도로 한다는 것이 단서조항입니다. 자발적으로 주 52시간 넘게 일하더라도, 사업주가 이를 묵인하면 처벌받을 수 있습니다.</p> <p>※ 주 52시간 근무제 위반, 처벌은? 주 52시간 근무제 적용을 받는 회사에서 이를 위반할 경우, 근로기준법 제110조에 따라 2년 이하의 징역 또는 2천만원 이하의 벌금에 처합니다. 그럼 위반하는지는 어떻게 알 수 있을까요? 노동청의 사업장 근로감독, 또는 구성원의 고소나 고발을 통해 알 수 있죠.</p> <p>※ 근로감독을 통해 근로시간 위반이 적발된다고 해서 바로 처벌이 가해지는 것은 아닙니다. 일단은 3개월 이내의 시정 기간이 부여되고, 기간 내에 시정되지 않으면 처벌받게 됩니다. 하지만 구성원이 회사를 고발하는 경우에는 범죄로 인지되어 형사처벌 대상이 될 수 있습니다.</p>								
휴게시간	<p>▶휴게시간</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·사용자는 근로시간이 4시간인 경우 30분 이상, 8시간인 경우에는 1시간 이상의 휴게시간을 근로시간 도중에 주어야 합니다.( <b>규제</b> 「근로기준법」 제54조제1항)</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1일 근로시간</td> <td>4시간 미만</td> <td>4시간 이상 8시간 미만</td> <td>8시간</td> </tr> <tr> <td>휴게시간</td> <td>미부여 가능</td> <td>30분 이상</td> <td>1시간 이상</td> </tr> </table> <p>※ 이를 위반하여 휴게시간을 주지 않은 사용자는 2년 이하의 징역 또는 2천만원 이하의 벌금에 처해집니다. (「근로기준법」 제110조제1호)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 휴게시간은 시간선택제 근로자가 자유롭게 이용할 수 있습니다.( <b>규제</b> 「근로기준법」 제54조 제2항)</li> </ul>	1일 근로시간	4시간 미만	4시간 이상 8시간 미만	8시간	휴게시간	미부여 가능	30분 이상	1시간 이상
1일 근로시간	4시간 미만	4시간 이상 8시간 미만	8시간						
휴게시간	미부여 가능	30분 이상	1시간 이상						

<p>주휴일</p>	<p>▶주휴일</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·사용자는 시간선택제 근로자에게 1주에 평균 1회 이상의 유급휴일을 보장해야 합니다. (규제 「근로기준법」 제55조제1항)</li> <li>※ 이를 위반하여 주휴일을 주지 않은 사용자는 2년 이하의 징역 또는 2천만원 이하의 벌금에 처해집니다. (「근로기준법」 제110조제1호)</li> <li>- 이 경우 사용자가 지급하여야 하는 임금은 일급 통상임금을 기준으로 합니다.(규제 「근로기준법 시행령」 제9조 및 별표 2 제4호 가목·라목)</li> <li>※ 근로시간이 1주에 15시간 미만인 단시간근로자의 경우</li> <li>▶ 4주 동안(4주 미만으로 근로하는 경우에는 그 기간)을 평균하여 1주 동안의 소정근로시간이 15시간 미만인 근로자에 대하여는 주휴일 규정을 적용하지 않습니다.(규제 「근로기준법」 제18조제3항)</li> <li>· 위에 따른 유급휴일은 1주 동안의 소정근로일을 개근한 자에게 주어야 합니다.(규제 「근로기준법 시행령」 제30조)</li> </ul>
<p>휴가</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·사용자는 1년간 80% 이상 출근한 시간선택제 근로자에게 15일의 유급휴가를 주어야 합니다.(규제 「근로기준법」 제60조제1항)</li> <li>※ 시간선택제 근로자의 연차유급휴가 시간선택제 근로자의 유급휴가는 다음의 방식으로 계산한 시간단위로 하며, 1시간 미만은 1시간으로 봅니다. 이 경우 사용자가 지급하여야 하는 임금은 시간급을 기준으로 합니다.</li> </ul> $\text{통상 근로자의 연차휴가일수} \times \frac{\text{시간선택제 근로자의 소정근로시간}}{\text{통상 근로자의 소정근로시간}} \times 8\text{시간}$ <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 근로시간이 1주에 15시간 미만인 단시간근로자의 경우</li> <li>▶ 4주 동안(4주 미만으로 근로하는 경우에는 그 기간)을 평균하여 1주 동안의 소정근로시간이 15시간 미만인 근로자에 대하여는 연차유급휴가 규정을 적용하지 않습니다.(규제 「근로기준법」 제18조제3항)</li> <li>※ 이를 위반하여 연차유급휴가를 주지 않은 사용자는 2년 이하의 징역 또는 2천만원 이하의 벌금에 처해집니다. (「근로기준법」 제110조제1호)</li> <li>· 연차유급휴가는 사용자의 귀책사유로 사용하지 못한 경우를 제외하고 1년간(계속하여 근로한 기간이 1년 미만인 근로자의 유급휴가는 최초 1년의 근로가 끝날 때까지의 기간을 말함) 행사하지 않으면 소멸됩니다. (「근로기준법」 제60조제7항)</li> </ul>

## 근로계약을 작성하며 꼭 확인해야 하는 5가지

계약기간	<p>계약기간이 중요한 이유는, 정규직/계약직 파약을 위함입니다. 정규직으로 근로계약을 하는 경우 '20XX년 XX월 XX일 부터 기한의 정함이 없는 것으로 한다' 와 같이 구체적인 기간을 명시하고 있지 않습니다. 반면 계약직으로 근로계약을 하는 경우에는 보통 표준근로계약서와 같이 계약기간을 포함하여 구체적인 고용기간을 명시합니다.</p> <p>다만 근로계약서와 다르게 연봉계약서의 경우 보통 직장인들은 매년 연봉협상 (또는 연봉통보)를 통해 연봉인상을 받기 때문에 연봉계약서는 표준근로계약서와 같이 1년 단위로 하는 경우가 많습니다.</p> <p>만약에 정규직으로 채용됐는데 계약기간이 '~부터 기간의 정함이 없는 것으로 한다.' 와 같은 문구가 없는 경우 인사담당자에게 확인해보시길 바랍니다.</p>
최저임금	<p>“최저임금”이란 근로자가 받는 임금의 최저수준을 보장하여 근로자의 생활 안정과 노동력의 질적 향상을 도모하려는 것으로, 「최저임금법」에서 이를 규정하고 있습니다(『국가법령정보센터 법령용어사전』 참조).</p> <p>2023년: 시간급 9,620원(『2023년 적용 최저임금 고시』)</p>
연봉 (& 연봉의 구성)	<p>우선 급여는 세전연봉이 기준입니다. 다시 말해, 4대보험(고용보험, 국민연금, 건강보험, 산재보험)과 세금(소득세 + 지방세)을 차감하기 전의 연봉이 근로계약서 (연봉계약서)에 명시되어 있습니다. 이때 연봉같은 경우에는 금액만 나와있는 경우도 있고, 금액 + 구성이 구체적으로 나와있는 경우도 있습니다.</p>
성과급 여부	<p>성과급은 어떻게 제공되는지 확인해보시길 바랍니다. 중소기업의 경우 표준근로계약서와 같이 성과급을 주긴 주지만 구체적인 성과급 비율(퍼센티지)를 명시하는 경우가 많지 않습니다. 하지만 어느정도 규모가 있는 회사의 경우에는 '연간 성과 평가를 통해 계약 연봉의 최대 10%를 성과급으로 지급할 수 있다.'와 같은 문구가 기재되어 있습니다. 이런 경우에는 성과급 10%정도가 계약 연봉과는 별도로 추가적으로 지급될 수 있다는 것을 의미합니다. 성과급 이외에도 회사 매출이 증가해서 성과급 이외의 추가적인 보너스 지급이 될 수 있으나 구체적인 비율과 금액을 근로계약서(연봉계약서)에 기재하는 경우를 보지는 못했습니다. 위의 문구가 적혀있다고 해서 무조건 성과급 받는 것은 아니고, 안적혀있다고 해서 성과급을 안받는 것은 아닙니다 (사장님, 대표님 마음입니다). 혹시라도 위의 문구가 적혀있지 않다면 인사담당자에게 성과급 유무에 대해서 한 번 확인해보시길 바랍니다.</p>

휴가	<p>제일 중요한 것은 매년 연차(휴가) 갯수입니다. 연차일수는 신규입사자(신입/경력 모두 포함) 라면 대부분은 아래와 같은 방법을 따르는 것으로 알고 있습니다.</p> <p>입사한 당해년도에는 근무한 개월마다 연차가 부여됨. 만약 2022년 4월에 입사했다면 2023년 3월 31일까지는 근무한 개월수만큼 1개씩 연차가 지급됨. 2022년 4월 입사자는 휴가를 단 한 번도 사용하지 않았다면 2022년 8월에 총 4 개의 연차가 남아있음 (4월, 5월, 6월, 7월 총 4개월 근무했으니 휴가 4개 지급)</p> <p>=&gt; 근속기간이 1년 미만인 근로자에게 매달 최소 1개의 연차일수를 지급하는 것은 근로기준법 제60조 상 의무입니다.</p> <p>1년 이상 근무하는 경우 회사의 기준을 따름. 근로기준법에 따라 보통은 매년 15개의 연차 지급하고, 3년 이상 근무하면 2년마다 연차개수를 1일 증가됩니다. =&gt; 좋은 회사들은 매년 사용할 수 있는 휴가 갯수가 15개 이상인 경우도 많습니다.</p>
수습기간 여부	<p>정규직으로 채용한다고 얘기해놓고 수습기간으로 장난치는 회사들이 있습니다. 일반적으로 수습기간은 정규직 채용을 위해서 정규직 근로계약상에 3개월정도 포함시키는 경우가 대부분입니다. 근데 일부 회사들은 정규직 계약의 '수습기간'이 아니라 비정규직인 '인턴' 으로 채용하고 3개월 계약직 근로계약을 작성하게 하는 경우가 있습니다. 수습기간 이후에 채용을 안하면 해고이지만, 인턴으로 채용한 뒤 마음에 안들면 3개월 이후 계약종료로 처리하면 그만이기 때문입니다. 또한 신입채용 이후 신입 수습기간에는 계약연봉의 80%만 받는 경우가 많습니다. 만약에 100% 지급하는 것으로 알고 들어왔는데 근로계약서상에는 80%만 지급하는 것으로 되어있다면, 반드시 인사담당자에게 확인해 보시길 바랍니다.</p>

## 표준근로계약서(기간의 정함이 없는 경우)

\_\_\_\_\_ (이하 “사업주”라 함)과(와) \_\_\_\_\_(이하 “근로자”라 함)은 다음과 같이 근로계약을 체결한다.

1. 근로개시일 :     년   월   일부터
2. 근 무 장 소 :
3. 업무의 내용 :
4. 소정근로시간 : \_\_\_\_시\_\_분부터 \_\_\_\_시\_\_분까지 (휴게시간 : \_\_\_\_시\_\_분 ~ \_\_\_\_시\_\_분)
5. 근무일/휴일 : 매주 \_\_\_\_일(또는 매일단위)근무, 주휴일 매주\_\_요일
6. 임 금
  - 월(일, 시간)급 : \_\_\_\_\_원
  - 상여금 : 있음 ( ) \_\_\_\_\_ 원, 없음 ( )
  - 기타급여(제수당 등) : 있음 ( ), 없음 ( )
    - \_\_\_\_\_ 원, \_\_\_\_\_ 원
    - \_\_\_\_\_ 원, \_\_\_\_\_ 원
  - 임금지급일 : 매월(매주 또는 매일) \_\_\_\_일(휴일의 경우는 전일 지급)
  - 지급방법 : 근로자에게 직접지급( ), 근로자 명의 예금통장에 입금( )
7. 연차유급휴가
  - 연차유급휴가는 근로기준법에서 정하는 바에 따라 부여함
8. 사회보험 적용여부(해당란에 체크)
  - 고용보험  산재보험  국민연금  건강보험
9. 근로계약서 교부
  - 사업주는 근로계약을 체결함과 동시에 본 계약서를 사본하여 근로자의 교부요구와 관계없이 근로자에게 교부함(근로기준법 제17조 이행)
10. 근로계약, 취업규칙 등의 성실한 이행의무
  - 사업주와 근로자는 각자가 근로계약, 취업규칙, 단체협약을 지키고 성실하게 이행하여야 함
11. 기 타
  - 이 계약에 정함이 없는 사항은 근로기준법령에 의함

년   월   일

(사업주) 사업체명 :	(전화 :	)
주 소 :		
대 표 자 :	(서명)	
(근로자) 주 소 :		
연 락 처 :		
성 명 :	(서명)	

Q1: 반드시 근로계약서를 작성해야 하나요?

A1: 네, 반드시 작성해야 합니다. 만약 사업장에서 근로계약서를 작성하지 않을 경우 500만원 이하의 벌금을 낼 수 있습니다.

Q2: 미성년자이며, 아르바이트로 하루 근무하기로 했습니다. 그래도 근로 계약서를 작성해야 하나요?

A1: 미성년자도, 하루 단기 아르바이트라도 꼭 근로 계약서를 작성 후 교부받아야 합니다.

### [주의] 근로계약서 작성 및 교부, 법 위반시 500만원 이하 벌금

제17조(근로조건 의 명시) ① 사용자는 근로계약을 체결할 때에 근로자에게 다음 각 호의 사항을 명시하여야 한다. 근로계약 체결 후 각 호의 사항을 변경하는 경우에도 또한 같다. <개정 2010. 5. 25.>

1. 임금
2. 소정근로시간
3. 제55조에 따른 휴일
4. 제60조에 따른 연차 유급휴가
5. 그 밖에 대통령령으로 정하는 근로조건

② 사용자는 제1행제1호와 관련한 임금의 구성항목·계산방법·지급방법 및 제2호부터 제4호까지의 사항이 명시된 서면(「전자문서 및 전자거래 기본법」 제2조제1호에 따른 전자문서를 포함한다)을 근로자에게 교부하여야 한다. 다만, 본문에 따른 사항이 단체협약 또는 취업규칙의 변경 등 대통령령으로 정하는 사유로 인하여 변경되는 경우에는 근로자의 요구가 있으면 그 근로자에게 교부하여야 한다.

<신설 2010. 5. 25., 2021. 1. 5>

제114조(벌칙) 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 자는 500만원 이하의 벌금에 처한다. <개정 2007. 7. 27., 2008. 3. 28., 2009. 5. 21., 2012. 2. 1., 2018. 3. 20.>

1. 제6조, 제16조, 제17조, 제20조, 제21조, 제22조제2항, 제47조, 제53조제4항 단서, 제67조제1항·제3항, 제70조제3항, 제73조, 제74조제6항, 제77조, 제94조, 제95조, 제100조 및 제103조를 위반한 자
2. 제96조제2항에 따른 명령을 위반한 자

### 근로기준법 제17조(근로조건 의 명시) 및 제114조(벌칙)



근로계약서작성  
기본편



근로계약서작성  
심화편



근로계약서작성  
응용편

[출처: 고용노동부 유튜브]

## 2. 즐겁게 일하기

이제 직장을 꾸준히 다니는 방법을 생각해보겠습니다. 나는 지금 직장에 다니고 있습니다. 만약 아니라면, 직장에 다니는 것으로 가정해보세요.

무슨 일을 하고 있습니까?

왜 일을 계속 하길 원합니까?

우리가 직장생활을 이어나가야 하는 여러 이유가 있습니다. 가끔 그러한 이유를 생각하는 것이 어려울 때도 있죠. 이번에는 우리가 왜 일을 계속해야하는지, 어떻게 직장에서 일하는 것을 행복한 경험으로 만들지에 대해 생각해보겠습니다.

### [즐겁게 일하기에 관한 자기 점검]

내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	다소 그렇다	매우 그렇다
직장에서의 바른 태도가 무엇인지 안다				
직장에서 규칙이 필요한 이유를 안다				
직장에 계속 다니고자 하는 이유가 분명하다				
모범적인 직원이 되기 위해 지켜야 할 것이 무엇인지 안다				
좌절이나 실패 시 도움이 되는 행동들을 세 가지 이상 얘기할 수 있다.				

[평가결과]

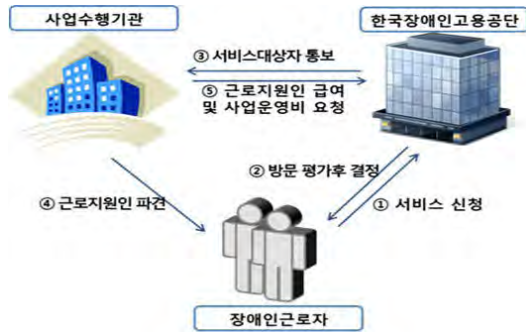
**[ 발달 장애아동의 이야기 ]**



- ① 근태를 관리하기, ② 동료와 협력하기, ③ 자기 옹호하기,
- ④ 직장생활 유지하기에 대한 프로그램을 추가할 필요가 있음

**근로지원인 제도(예시)**

- ☞ 사업 개요
  - 중증장애인 근로자가 담당업무를 수행하는 능력을 갖추었으나 장애로 인하여 업무를 수행하는 데에 어려움을 겪는 경우 근로지원인의 도움을 받아 업무를 수행할 수 있도록 지원하는 제도
- ☞ 이용 대상
  - 중증장애인 근로자 혹은 고용지원 필요도 판정을 통해 지원이 필요하다고 판단되는 장애인 근로자
    - : 중증장애인 근로자의 업무 내용과 업무 능력 등을 평가하여 예산 범위 내에서 제공
  - 서비스 대상 선정 우대사항
    - : 최저임금 이상을 지급받는 장애인 근로자
    - : 여성 중증장애인 근로자
    - : 중소기업기본법 제2조 제1항에 따른 중소기업에 고용된 중증장애인 근로자
  - 서비스 제외 대상
    - : 월 소정근로시간이 60시간 미만인 장애인근로자
    - : 최저임금 미만을 지급받는 장애인근로자 중 최저임금 적용제외 인가를 받지 않은 자
    - : 고용관리비용 지원을 받고 있는 장애인근로자
- ☞ 지원 한도
  - 1일 8시간, 주 40시간 한도 내 지원
- ☞ 서비스 조건 및 기간
  - 근로지원인 서비스를 이용하는 중증 장애인 근로자는 시간당 300원의 본인부담금을 사업수행기관에 납부해야 함
  - 1년간 서비스를 받을 수 있음
    - : 서비스 제공기간이 종료된 장애인근로자가 계속 희망할 경우 다시 신청 가능



- ☞ 신청접수 및 문의
  - 공단 지역본부 및 지사(대표 : 1588-1519)

[출처 : 한국장애인고용공단(<https://www.keard.or.kr/>)]



## STEP1. 출근 첫날

자, 이제 여러분이 직업을 가지게 되었다고 가정합니다.

오늘은 출근 첫날입니다. 나는 샤워를 하고 아침을 먹고 출근 준비를 하고 있습니다. 이제 무엇을 준비해야 할까요?

내가 생각하는 것

출근한 후 누구한테 인사해야 할까?

무엇을 가지고 가야 하지?

어디로 가야 하나?

몇 시까지 가는 거지?

어떻게 입으면 되지?

내가 왜 일하는 거지?

※ 다음에 대하여 어떻게 생각하는지 살펴봅시다.

1. 이럴 때 난 어떻게 입어야 할까?

- ① 회의나 기관 소개에 참여할 때
- ② 물건들을 옮겨야 할 때

2. 이럴 때 난 어떻게 해야 할까?

- ① 점심시간이 되었는데 구내식당이 없다면?
- ② 필요한 물품이 있다면?

## STEP2. 사내규칙

대부분 모든 것에는 지켜야 할 규칙이 있습니다. 게임에도 규칙이 있고 학교, 가정에도 규칙이 있습니다. 직장 내에서도 규칙이 있죠. 때때로 우리는 규칙을 좋아하지 않더라도 직장에 계속 다니기 위해서는 규칙을 지켜야만 합니다.

규칙은 이러한 것들에 대한 것입니다.

1. 안전

2. 시간

3. 다른사람들과의 관계

4. 장비와 도구

5. 작업 습관

다음은 근무처의 통상적인 규칙들입니다. 이러한 규칙들이 왜 필요한 지 이유를 써보세요.

1. 정시출근할 것

2. 공용 물건 사용 후 제자리에 둘 것

3. 근무시간에 자지 말 것

4. 다른 동료와 다투지 말 것

5. 아파서 결근할 경우 전화로 미리 알릴 것

6. 다른사람의 물건을 훔치지 말 것

7. 본인의 사무공간을 깨끗이 할 것

8. 맡은 업무에 책임감을 가지고 일할 것

## STEP3. 직장에서의 태도

직업을 얻는 것은 정말 흥분되는 일입니다. 일단 직업을 얻은 후 우리는 어떻게 계속 다닐 수 있을지 생각해야 합니다.

내가 고용주(사장)라면, 함께 일하는 직원에게 어떤 것을 바랄지 세 가지만 써보세요.

고용주(사장)는 함께 일하는 직원들에게 이러한 것들을 바랍니다.

1. 일의 질. 얼마나 숙련되어 있는가?
2. 일의 양. 같은 일을 하는데 얼마의 시간이 걸리는가?
3. 장비사용, 연장의 효과적인 사용능력
4. 협동, 다툼 없이 함께 일 하는가?
5. 시간엄수. 시간 지키기
6. 신뢰성, 내가 바라고 요구하는 것들을 하는 것
7. 안전습관
8. 조언과 비판에 대한 반응. 내가 원하는 방향으로 방법을 바꾸기
9. 주도권. 지도받지 않아도 일 할수 있는 능력
10. 동료들과 잘 지내는 능력

직장에서 원하는 인재상은 다음과 같습니다.

- 믿음직한
- 이기적이지 않은
- 조심스러운
- 도움이 되는
- 민첩한
- 정직한
- 총성스러운
- 유능한
- 열심히 일하는

이런 생각으로 다음 작업표를 작성해 보세요.

TIP. 직장생활 실수 줄이는 방법

직장생활에서의 스케줄을 파악하는 것은 매우 중요합니다.  
회사의 연간/주간/일간 어떤 스케줄이 있는지 확인해봅시다. 그렇다면 회사 업무를 파악하는데 도움이 됩니다.

< 작업표 >

우리는 우리 자신에 대하여 항상 만족하는 것은 아닙니다. 그러나 우리가 원하는 특성을 발전시킬 수는 있습니다. 아래 개인 특성을 생각해 보세요.

의욕적인(열심히 일하는, 포부가 있는)  
넓은 마음을 가진(마음이 열린)  
유능한(능력있는, 효과적인)  
쾌활한(명랑한, 기쁜)  
깨끗한(단정한, 깔끔한)  
용감한(당신의 신념을 위해 일어서는)  
용서(다른사람을 용서해주는)  
도움이 되는(다른사람의 복지를 위하여 일하는)  
정직(참된, 진실된)  
상상력이 풍부한(용감한, 창조적인)  
독립적인(지적인, 깊이 생각하는)  
논리적인(일관적, 합리적)  
상냥한(애정이 넘치는, 부드러운)  
충실한(책임감 있는, 정중한)  
공손한(예의바른, 매너 좋은)  
자제심(절제심, 자기수양)

1. 이 중에 내가 가지고 있는 특성은 어느 것입니까?

2. 어느 특성이 가장 좋을 것이라 생각합니까?

3. 위의 특성 중 내가 어떻다는 말을 들으면 자랑스러울까요?

4. 어떻게 하면 나를 중요하게 만드는 개인 특성들을 발전시킬 수 있을까요? 또, 누가 도울 수 있을까요?

※ 다음은 또 다른 요소에 관한 목록입니다. 이것들은 고용주들이 별로 좋아하지 않는 특성들이지요. 여러분이 고용주라고 가정해 봅시다. 여러분은 작은 사업체를 하고 있고 세 명의 직원이 있습니다.

내가 고용주라면 직원들의 어떤 점이 마음에 들지 않을까요? 직원들이 어떤 행동을 하지 않길 바랄까요?

1)

2)

3)

4)

왜 나는 직원들의 그런 특성들이 싫은 걸까요? 행동이 싫다고 생각하는걸까요?

1)

2)

이 연습은 정말 어렵습니다. 왜냐하면 개인적인 판단이니까요! 우리 모두는 고용주들이 좋아하지 않는 특성들을 가지고 있습니다. 다음은 많은 근로자들이 기술이 있음에도 불구하고 직장을 잃는 행동들에 관한 것입니다.

조심성이 없음	포부가 지나치거나 너무 없음
규칙을 잘 지키지 않음	책임감이 없음
말썹을 일으킴	주인의식 부족
외부의 관심거리에서 지나치게 관심을 기울임	부정직함
불성실함	적응력 부족

이 목록들을 보고 내 생각에 내가 고쳐야할 특성은 무엇입니까?

이러한 특성을 고치기 위하여 누가 도와줄 수 있을까요?

Tip. 알려주지 않지만 꼭 알아야 하는 직장예절

○ 명함 인사 예절: 명함은 나 자신과 소속된 기관의 존재를 알리기 위해 사용

- 1) 명함의 방향은 상대측에서 글씨를 읽을 수 있게
- 2) 회사명, 이름, 직책을 간단하게 말하며 교환
- 3) 명함 교환은 일어나서 가슴 높이로
- 4) 명함을 받은 후 바로 집어넣지 않고 확인하기
- 5) 나의 명함은 명함 지갑(케이스)에, 미팅 전 반드시 준비

○ 업무용 메일 및 소통 방법: 관계기관과 소통을 할 때는 간단한 인사말과 소속기관, 성명을 먼저 말한 후, 용건을 이야기함

- 1) 제목에 용건 적기
  - 메일 제목은 한눈에 알아볼수 있도록 적는 것이 좋아요.
  - (예시) [충남자립지원전담기관] 계획서 송부드립니다.
- 2) 첫, 끝인사 적기
  - (예시) 첫인사: 안녕하세요, 충남자립지원전담기관 ○○○입니다.
  - 끝인사: 감사합니다. ○○○드립니다.
- 3) 두괄식으로 적습니다.
  - 두괄식이란, 처음부터 핵심 내용이 담겨있는 방식입니다.
  - 인사말 뒤에 용건을 작성하도록 합니다.
- 4) 접속사 사용을 지양하는 것이 좋아요.
  - 그리고, 그래서 등의 접속사를 사용하면 문장이 길어지기 때문에 의미전달이 어려울 수 있습니다.
- 5) 상황에 맞게 이모티콘을 사용하면 좋아요.
  - 진지한 내용의 메일이 아니라면 이모티콘을 활용해도 됩니다.

출처: 강원도아동자립지원시설 RAUM 블로그(<https://blog.naver.com/gwjarip/222515303900>)



## STEP4. 직장 내 갈등 다루기

직장을 그만두기 위한 합당한 이유들이 있습니다. 어쩔 때는 직장을 그만 둘 수 밖에 없을 수도 있죠.

1. 불경기로 인한 일시 휴직
2. 회사의 폐업
3. 일을 계속할 수 없는 병에 걸리거나 사고가 났을 때
4. 우리의 일을 대신할 기계가 들어 왔을 때

직장을 그만두기로 결정했을 때는 사직서를 내야합니다. 그만두기 약 2주에서 한달전에는 상사에게 이야기하여 후임자를 찾도록 해야합니다.

직장을 그만두려는 여러분에게 친구가 찾아왔다고 생각해봅시다. 여러분이 2주 후에 퇴직한다고 이야기하자 친구가 말합니다. “왜 그만두려고 하는거야?” 라고 한다면 나의 대답은 무엇일까요?

이러한 이유들이 포함되어있습니까?

- |                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| 1. 승진의 기회가 없어서            | 7. 보수가 너무 적어서              |
| 2. 훈련의 기회가 없어서            | 8. 근무시간이 적절치 않아서           |
| 3. 맡은 일을 할 수 가 없어서        | 9. 더 좋은 직장을 찾아서            |
| 4. 일이 마음에 들지 않아서          | 10. 다른 지역으로 이사가려고          |
| 5. 사람들이 싫어서               | 11. 내가 착취당한다고 느껴져서         |
| 6. 상사가 너무 엄격하고 마음에 들지 않아서 | 12. 고용주가 불공정하고 불법적인 요구를 해서 |

이러한 이유들은 직장 퇴직을 고민하게 되는 이유들 중 하나입니다. 어떤 경우는 바로 그만두는 것이 나올 수 있으나, 어떤 경우는 새로운 직장을 찾을 때 까지 사직서 내는 것을 기다려야 합니다.

때때로 우리는 상사가 우리에게 바라는 것에 동의할 수 없습니다. 우리의 기대사항을 상사들이 동의하지 않기도 하지요. 그러한 것을 대개 “갈등”이라고 합니다. 갈등이 생길 때 우리는 종종 좌절합니다. 좌절을 느꼈을 때 사람들은 어떻게 행동합니까?

그리고 나는 좌절했을 때 어떠한가요?

직장에서 자신의 좌절을 표현하는 방법은 매우 다양합니다. 지각을 하기도하고, 시무룩하게 행동하며 일도 천천히하고 논쟁이나 싸움을 하기도 합니다. 다음은 사람들이 화가 났을 때 하는 행동에 관한 것입니다. 어떤 것이 직장생활에 적절하거나 도움이 되는 것이며, 그렇지 않은 것은 어떤 것일까요?

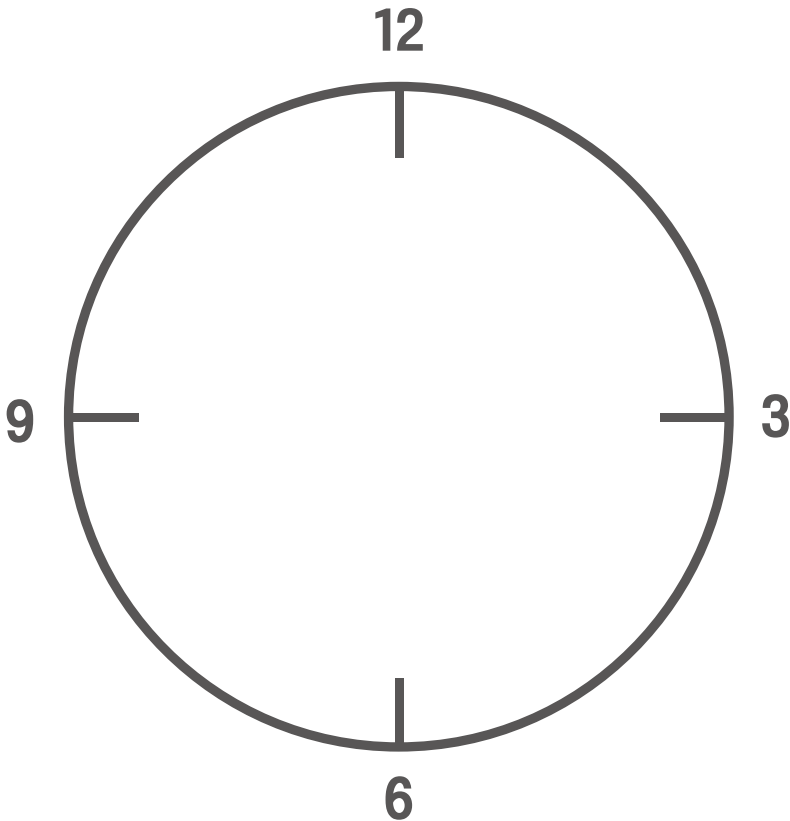
방법	도움이 됨	도움이 되지 않음
산책을 한다.		
10까지 센다.		
열심히 일한다.		
음악을 좀 듣는다.		
다른사람에게 이야기 한다.		
조금 힘든 운동을 한다.		
무엇이 문제인지 써본다.		
누군가를 때린다.		
10회 깊게 심호흡한다.		
싸운다.		
주먹으로 벽을 친다.		
화장실에 간다.		
TV를 본다.		
휴식을 취한다.		
아무에게도 이야기 하지 않는다.		

그 밖에 도움이 되는 것을 적어보세요.

직장생활 이전의 나를 돌보기

바쁜 일상을 살아가다 보면 우리는 일과를 끝난 후 우리의 삶을 돌보기가 쉽지 않아요. 그렇게 반복된 일상이 지속이 된다면 삶의 방향과 목표를 잃어버릴 수도 있습니다. 그렇기에 나 스스로는 스트레스를 어떻게 푸는지, 여가생활을 어떻게 보내고 있는지에 대해서 확인하는 것도 중요합니다.

한번 일과를 끝난 이후의 시간표를 만들어볼까요?



## 읽기자료

*직장에서 이런 일이 생긴다면.*

사람들이 직장을 그만두는데에는 여러 가지 이유들이 있습니다. 어떤 경우는 그만둔 사람의 일을 다른사람들이 대신 하기도 하지요.

영희는 슈퍼마켓에서 일을 했습니다. 야채 코너 담당이었죠. 재고 처리를 위한 날이 있었습니다. 영희는 시간당 5,000원을 더 받기 위하여 그 일에 지원했죠.

하지만 담당자는 “남자가 일하도록 하세요. 여자들은 믿지 못하겠어요. 또 남자들이 돈을 더 벌어야죠.” 라고 이야기했습니다.

01. 담당자가 한 일을 당신은 무엇이라고 부르겠습니까?

02. 이것은 합법적인 것입니까? ( )에 ( )아니오.

## ○ 모집·채용에서의 남녀차별 행위 유형

- ▶ 모집·채용에 있어서 성별에 따라 고용기회를 주지 않거나 연령·용모 등에 제한적인 조건을 부과하는 행위
- ▶ 동일 자격 조건임에도 불구하고 성별에 따라 다른 고용 형태로 채용하거나 채용방법·경로를 달리하는 행위
- ▶ 응모자 개인의 능력과 관계없이 그 개인이 속한 성별집단에 대한 일반적인 속성에 근거하여 채용 기회·조건·방법 등을 달리 하는 경우
- ▶ 사용자, 같은 사업장에 근무하는 근로자집단, 모집의뢰인 또는 고객의 선호를 이유로 성별에 따라 채용을 거부하는 행위
- ▶ 특정성의 이직율이 다른 성의 이직율보다 높다는 등의 상대적 근무 특성을 이유로 특정성에 대하여 채용을 거부하는 경우
- ▶ 모집·채용과 관련된 정보 제공에 있어서 동일한 조건의 모집·채용 대상임에도 불구하고 특정성에 대하여 불리한 대우를 하는 경우
- ▶ 기타 모집·채용의 과정에서 합리적인 이유 없이 성별에 따라 구별·배제·제한하는 경우

## ○ 임금에서의 남녀차별 행위 유형

- ▶ 동일가치, 동일노동에도 불구하고 기본급·호봉 산정·수당·승급 등에 있어서 성별에 따라 기준을 달리 적용하는 경우
- ▶ 근무연수의 증가나 승진에 따른 임금 인상에 있어서 특정성의 인상액·인상률을 다른 성보다 낮게 산정한 경우
- ▶ 기타 임금의 산정 및 지급과 관련하여 합리적인 이유 없이 성별에 따라 구별·배제·제한하는 경우

## ○ 승진에서의 남녀차별 행위 유형

- ▶ 특정성에 대하여는 승진 기회를 주지 아니하거나 객관적 기준 없이 승진대상자를 특정성에 편중하는 경우
- ▶ 특정성보다 장기간 근속을 요건으로 하거나 특정성에게만 승진시험 통과를 요건으로 하는 등의 방법으로 특정성에게 상대적으로 불리한 승진조건이나 절차를 적용하는 경우
- ▶ 특정성에 대하여는 일정 직급 또는 직위 이상으로 승진할 수 없도록 하거나, 특정성의 직급 또는 직위를 더 많은 단계로 세분하여 결과적으로 승진에서 불리하게 하는 경우
- ▶ 승진의 객관적 기준이 되는 근무평정 등에 있어서 특정성에 대하여 불리한 평가를 가져오는 항목을 두는 경우
- ▶ 기타 승진과 관련하여 합리적인 이유 없이 성별에 따라 구별·배제·제한하는 경우

## ○ 배치에서의 남녀차별 행위 유형

- ▶ 직무수행상 필요불가결한 요건이나 업무의 특수성에 근거하지 않고 일정한 직무의 배치대상에서 특정성을 배제하거나 특정성을 편중하여 배치하는 경우
- ▶ 동일학력·자격으로 채용하였음에도 특정성은 주로 기간업무에 배치하고 다른 성은 본인의 의사에 관계없이 단순보조업무에 배치하는 경우
- ▶ 특정성을 특정 직군에 배치하거나 지원하도록 중용하는 경우
- ▶ 승진시험에 합격하거나 일정 경력에 이르렀음에도 특정성에 대해서만 그에 상응하는 업무에 배치시키지 않는 경우
- ▶ 혼인·임신·출산·연령 등을 이유로 특정성을 일정한 직무배치의 대상에서 배제하는 경우
- ▶ 기타 배치와 관련하여 합리적인 이유 없이 성별에 따라 구별·배제·제한하는 경우

## ○ 퇴직·해고 등에서의 남녀차별 행위 유형

- ▶ 특정성의 근로자가 많은 직종의 정년을 다른 직종에 비하여 현저하게 낮게 규정하는 경우
- ▶ 동일직종임에도 성별에 따라 정년 기준을 달리하는 경우
- ▶ 특정성에 대하여 혼인·임신·출산 등의 이유로 해고하거나 퇴직을 강요하는 경우
- ▶ 성별에 따라 퇴직 방법을 달리 하는 경우

- ▶ 정리해고 대상 선정 시 객관적 기준에 따르지 않고 특정성을 우선적으로 하고 대상으로 선정하는 경우
- ▶ 정리해고의 객관적 기준을 정함에 있어 동일 직장 내 배우자가 근무하는 자를 정리해고 대상에 포함시킴으로써 사회관념 또는 당해직업의 속성상 특정성의 해고를 강요하거나 특정성이 우선적으로 해고되는 결과를 초래하는 경우
- ▶ 성별에 따라 징계사유나 절차를 달리 적용하는 경우
- ▶ 기타 퇴직·해고 등 근로관계의 종료와 관련하여 합리적인 이유 없이 성별에 따라 구별·배제·제한하는 경우

#### ○ 교육에서의 남녀차별

공공기관 및 사용자는 교육에 있어서 교육 기회·조건·방법 등에서 남녀차별을 해서는 안됩니다.

- ▶ 성별로 교육대상 인원을 배정하는 경우
- ▶ 해외연수·직업훈련 등 각종 교육의 대상자 선정에 있어서 객관적인 기준에 의하지 아니하고 특정성을 제외하는 경우
- ▶ 교육기관, 작업훈련을 주관하는 기관이나 부서에서 성별에 따라 교육여건 제공과 교육활동에 대한 행정·재정지원 등을 달리 하는 경우
- ▶ 교육기관에서 성별에 따라 교육내용 및 교과과정 편성을 달리하는 경우
- ▶ 공공기관 및 사업장에서 실시하는 교육에서 동일한 자격임에도 불구하고 성별에 따라 교육내용 및 교육과정 편성·운행을 달리 하는 경우
- ▶ 교육기관에서 남녀역할에 대한 편견을 갖도록 하는 교육목표 제시, 교육내용 구성, 생활지도 등을 하는 경우
- ▶ 교육기관에서 성별에 따라 활동기회를 제한하거나 활동내용을 구분하는 경우
- ▶ 교육기관에서 성별에 따라 교과 선택 기회, 진로선택 범위 등을 제한하는 경우
- ▶ 교육기관에서 교육의 결과를 평가할 때 성별에 따라 다른 기준을 적용하는 경우
- ▶ 기타 교육 등과 관련하여 합리적인 이유 없이 성별에 따라 구별·배제·제한하는 경우

#### ○ 재화·시설·용역 등의 제공 및 이용에서의 남녀차별

재화·시설·용역 등의 제공이란 공공기관 및 사용자가 근로자의 복지증진 및 재산형성을 위해 제공하는 금품, 건조물 등의 설비, 노무의 제공 등을 포함하는 것으로 공공기관 및 사용자는 재화·시설·용역 등의 제공 및 이용에 있어서 남녀차별을 해서는 안됩니다.

- ▶ 근로자에 대한 생활 보조적·후생적인 성격의 금품 지급 등 근로자 복지제도의 실시에 있어서 성별에 따라 차이를 두는 경우
- ▶ 금전대출, 신용카드 발급, 보험 가입, 자동차 할부판매 등 기타 금융 제공에 있어서 성별에 따라 차이를 두는 경우
- ▶ 공공기관 및 사용자가 용역을 제공함에 있어서 성별에 따라 차이를 두는 경우
- ▶ 기타 재화·시설·용역 등의 제공과 관련하여 합리적인 이유 없이 성별에 따라 구별·배제·제한하는 경우

## ○ 법과 정책의 집행에서의 남녀차별

법과 정책의 집행이란 공공기관이 법령이나 정책 등에 의하여 직무를 수행하거나 권한을 행사하는 것을 말하는 것으로 공공기관은 법과 정책의 집행에 있어서 남녀차별을 해서는 안됩니다.

- ▶ 공공사업 수혜자의 선정 기준 등을 정함에 있어 성별에 따라 차이를 두는 경우
- ▶ 허가, 신고, 인가 등에 있어 성별에 따라 차이를 두는 경우

기타 법과 정책의 집행과 관련하여 합리적인 이유 없이 성별에 따라 구별·배제·제한하는 경우

## ○ 성희롱도 남녀차별입니다

성희롱이라 함은 업무, 고용 기타 관계에서 공공기관의 종사자, 사용자 또는 근로자가 그 지위를 이용하거나 업무 등과 관련하여 성적 언동 등으로 성적 굴욕감 또는 혐오감을 느끼게 하거나 성적 언동 기타 요구 등에 대한 불응을 이유로 고용상의 불이익을 주는 것을 말합니다.

여기서 성적 언동이란 상대방이 원하지 아니하는 성적 의미가 내포된 육체적·언어적·시각적 행위를 말하며 고용상의 불이익이란 채용탈락, 감봉, 승진탈락, 전직, 정직, 휴직, 해고 등과같이 채용 또는 근로조건을 불리하게 하거나 고용환경을 악화시키는 행위 등을 말합니다.

근로자가 부당한 일을 당할 때는 어떻게 할 수 있을까요?

## ① 임금체불

“임금체불”이란 근로의 대가로 지급되는 임금, 보상금, 그 밖의 일체의 금품을 근로자 동의 없이 주지 않는 것으로 규제「근로기준법」 제36조의 금품청산 의무나 「근로기준법」 제43조의 임금지급 의무를 위반한 것을 의미합니다(「근로기준법」 제43조의2제1항 참조).

사업주가 임금체불을 할 때에는 관할 지방고용노동관서에 진정 또는 고소를 할 수 있습니다.

임금등을 지급받지 못한 근로자는 체불임금을 받을 수 있도록 해달라고 지방고용노동관서나 근로감독관에게 진정하거나 사용자를 「근로기준법」 위반으로 처벌해 달라고 고소할 수 있습니다 [「근로기준법」 제104조제1항, 제106조, 「근로기준법 시행령」 제59조제13호, 「근로감독관집무규정」(고용노동부훈령 제374호, 2021. 10. 15. 발령·시행) 제33조 및 제34조 참조].

신청방법	고용노동부 홈페이지의 『민원마당』에서 온라인으로 임금체불 진정을 제기하거나, 사업장 소재지 관할 지방고용노동관서 고객센터를 방문하여 사전 상담 후 진정 또는 고소할 수 있습니다(출처: 고용노동부 민원마당 홈페이지-민원정보-민원제도안내-체불임금해결방법 참조).
------	--

<p>처리절차</p>	<p>진정사건을 처리하도록 지정받은 근로감독관은 신고내용에 대해서 조사해야 하며, 신고 내용의 조사를 위해 필요한 경우 당사자 그 밖의 참고인에게 출석을 요구할 수 있습니다(「근로감독관집무규정」 제37조제1항 및 제2항).</p> <p>근로감독관은 범죄를 인지하거나 고소·고발을 접수하였을 때에는 「특별사법경찰관리에 대한 검사의 수사지휘 및 특별사법경찰관리의 수사 준칙에 관한 규칙」이 정하는 바에 따라 범인과 범죄사실을 수사하고 그에 관한 증거를 수집해야 합니다(「근로감독관집무규정」 제46조제1항).</p> <p>① 근로감독관이 진정인과 피진정인에게 출석을 요구하여 조사 진행 처리기간은 25일(토요일·공휴일 제외)이며, 2차에 걸쳐 연장 가능 진정인이 2회 이상 불출석 시, 신고의사가 없는 것으로 간주되어 사건을 종결(향후 재진정 가능)</p> <p>② 근로감독관의 조사로 임금체불 등 법위반 사실이 확인되는 경우 사업주에게 시정지시 → 법 위반이 시정되면 사건을 종결</p> <p>③ 시정지시 미이행 시 형사입건 후 수사 착수 후 검찰에 송치 임금체불 사업주는 3년 이하의 징역 또는 3,000만원 이하의 벌금형에 처함</p>
-------------	---



[출처: 고용노동부 민원마당 [https://minwon.moel.go.kr/minwonCms/minwonCmsMwmdView/1000.do?search\\_put=](https://minwon.moel.go.kr/minwonCms/minwonCmsMwmdView/1000.do?search_put=)]



## ② 직장 내 성희롱

"직장 내 성희롱"이란 사용자·상급자 또는 근로자가 직장 내의 지위를 이용하거나 업무와 관련하여 다른 근로자에게 성적 언동 등으로 성적 굴욕감 또는 혐오감을 느끼게 하거나 성적 언동 또는 그 밖의 요구 등에 따르지 않았다는 이유로 근로조건 및 고용에서 불이익을 주는 것을 말합니다(「남녀고용평등과 일·가정 양립 지원에 관한 법률」 제2조제2호).

※ 여기서의 "성희롱"은 「형법」상 성립되는 강간, 강제추행 등의 성범죄와는 구분됩니다. 「형법」상 성범죄는 폭행, 협박을 수단으로 상대방의 뜻에 반하는 물리적인 강제력을 동원되어야 성립됩니다.

사용자, 상급자 또는 근로자는 직장 내 성희롱을 해서는 안 됩니다(규제「남녀고용평등과 일·가정 양립 지원에 관한 법률」 제12조).

※ 이를 위반하면 아래의 구분에 따라 과태료가 부과됩니다(규제「남녀고용평등과 일·가정 양립 지원에 관한 법률」 제39조제1항 및 「남녀고용평등과 일·가정 양립 지원에 관한 법률 시행령」 별표 제1호).

직장 내 성희롱 대처방법	
사용자에 대한 조치 요청	직장 내 성희롱 피해를 입은 경우 사용자에게 해당 사실을 알리고, 성희롱 행위자에 대한 징계조치, 근무 장소 변경 등 필요한 조치를 요청합니다.
노사협의회 등에 신고	회사 내 노사협의회 등 고충처리기관에 신고할 수 있습니다.
고용노동부에 진정 또는 고소·고발	사용자가 「남녀고용평등과 일·가정 양립 지원에 관한 법률」에 따른 예방 교육, 행위자 조치, 피해 근로자에 대한 고용상 불이익 금지 등을 지키지 않았을 경우에는 사업장 소재 지방고용노동관서에 진정(陳情)이나 고소·고발을 할 수 있습니다. 진정이나 고발은 피해 당사자뿐만 아니라 제3자도 가능합니다.
국가인권위원회에 진정	직장 내 성희롱 피해를 입은 경우 국가인권위원회에 진정할 수도 있습니다. 진정 신청이 접수되면 상담 조사관이 조사를 하고, 조사결과 성희롱으로 결정되면 시정 권고 조치를 하게 됩니다.
민사소송의 제기	사용자와 성희롱 행위자를 대상으로 정신적·물질적 고통을 입은 데 대한 손해배상을 구하는 민사소송을 법원에 제기할 수 있습니다

③ 기타 : 부당 해고 및 직장에서 있던 어려운 일들에 대해서 상담하고 싶어요.

고용노동부 고객상담센터	국번없이 1350
직장 내 괴롭힘상담센터	1522-9000

## 노사상담센터

저희 한국공인노무사회 노사상담센터는 전화 한통으로 여러분이 처한 어려움을 전문가의 경험과 노하우로 무료 상담해드리겠습니다.

**상담일시** 평일 오전 10시 ~ 오후 5시  
(토요일 및 공휴일, 점심시간 오후 12시 ~1시 제외)

**상담내용** 실업급여, 최저임금, 부당해고, 산업재해, 퇴직금 등  
기타 노사관련 상담만 가능합니다.

**상담대상** 만 25세이상 성인 누구나



※ 만 24세 이하(청소년 또는 대학생) 상담고객은 청소년근로권익센터 1644-3119 로 전화

### 안내사항

1. 공익상담의 내용과 관련하여 법적효력 및 책임이 없음을 알려드립니다.
2. 전화상담 전 온라인상담(NAVER 지식인)을 통해 유사한 문의 내용을 확인하실 수 있습니다.
3. 노사상담 이외의 관련없는 문의는 상담이 종료될 수 있습니다.

**상담번호 02-6293-6120**

한국공인노무사회 -국선노무사	<p>▶ 국선노무사 무료지원제도란?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 정당한 이유없이 해고, 징계, 전보 등 불이익을 당한 경우</li> <li>- 비정규직 근로자가 합리적인 이유없이 차별을 받는 경우 권리구제를 받을 수 있도록 노동위원회에서 공인 노무사를 선임하여 무료로 법률 서비스를 지원하는 제도입니다.</li> </ul> <p>▶ 임금 300만원 미만 근로자는 신청할 수 있습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 월 평균 임금이 300만원 미만인 근로자가 노동위원회에 부당해고구제 또는 차별시정 신청을 접수할 경우 누구나 서비스를 지원 받을 수 있습니다.</li> </ul> <p>▶ 부당해고 등 사건처리를 대신해 드립니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 법률상담에서부터 구제신청 이우서 또는 답변서 작성제출, 심문회의 참석 및 진술, 합의 등 사건이 종료될때까지 일체의 법률 서비스를 받을 수 있습니다.</li> </ul> <p>▶ 부당해고 구제를 신청할 때 공인노무사를 선임해 드립니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 구제(또는 차별시정)신청서 접수 &gt; 대리인 선임 신청 &gt; 근로자 소득확인 &gt; 공인노무사 선임 및 통보 &gt; 무료 법률 서비스 지원</li> <li>- 구제신청서를 접수할 때 상담을 통하여 신청하거나, 제출한 날로부터 10일 이내 또는 사건진행 안내문을 받은 날로부터 5일 이내에 신청할 수 있습니다.</li> </ul> <p>※ 신청 서식은 안내로 발송 시 동봉되며, 중앙노동위원회 홈페이지(www.nlrc.go.kr)의 전자민원청구 - 민원서식에서도 다운받아 사용할 수 있습니다.</p> <p>▶ 부당해고 구제를 신청할 때 공인노무사를 선임해 드립니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 신청인이 부담하는 비용은 없으며, 만약, 공인노무사가 출장비 등 별도의 비용을 요구하는 경우 노동위원회에 신고하여 주시기 바랍니다.</li> </ul>
기타항목에 관한 상담	<p>임금체불 및 노동법 위반 : 지방 노동청</p> <p>산업재해 : 근로복지공단 (1588-0075)</p> <p>해고(징계) 구제 : 지방노동위원회 (062-975-6100)</p> <p>실업급여 : 고용보험센터</p>

## STEP5. 직장을 계속 다니거나 그만두는 이유

직장 옮기길 좋아하는 사람도 있고, 오랫동안 한 직장에서 다니고 싶어 하는 사람도 있습니다. 여러분의 친구가 직장을 그만두었다고 생각해봅시다. 여러분들은 직장에 다니고 있구요. 친구가 말합니다. “너는 왜 직장에 계속 다니려고 그러니?”

내가 직장을 계속 다니고자 하는 이유는 이렇습니다.

다음의 이유들이 포함되어있습니까?

1. 일을 좋아해서
2. 월급 받는 것이 좋아서
3. 무언가를 배우는 것이 좋아서
4. 함께 일하는 사람이 좋아서

이런 이유도 생각했습니까?

5. 월급은 일한 근속연수에 따라 많아진다. 직장을 계속 옮긴다면 월급이 인상되지 않을 것이다.
6. 휴가, 승진 기회등은 직장 근무연수와 비례한다.
7. 경력을 쌓는 것은 장래에 다른 직장으로 옮기기 위하여 중요하다. 1년 이하의 경력은 인정받지 못하는 경우가 많다.

만약 그만둔다면, 어떤 절차를 거쳐 퇴직하게 되나요? 함께 알아보고 사직서도 써보세요.

## ○퇴직급여란?

근로관계의 종료를 사유로 하여 사용자가 퇴직근로자에게 지급하는 금전 급부를 말한다.

## ○퇴직급여 Q&amp;A로 살펴보기

Q. 퇴직급여에는 여러 종류가 있다고 하는데?

A. 네 그렇습니다. 퇴직급여제도는 퇴직금, 퇴직연금, 중소기업퇴직연금기금, 개인형퇴직연금금이 있으며 퇴직연금에는 확정급여형 퇴직연금과 확정기여형 퇴직연금이 있습니다.

① 퇴직금제도는 퇴직하는 근로자에게 계속근로기간 1년에 대해 퇴사 전 30일분의 평균임금을 지급하는 제도입니다.

② 퇴직연금제도 중 첫 번째, 확정급여형 퇴직연금제도는 근로자가 받을 급여의 수준이 사전에 결정되어있는 퇴직연금제도를 말합니다. 사용자의 적립금 운영 실적과 무관하게 근로자가 계속근로기간 1년에 대하여 30일분 이상의 평균임금을 퇴직급여로 수령할 수 있기 때문에 안정적이라는 장점이 있습니다. 단, 사용자가 적립금을 운영하기 때문에 사용자가 납입해야 할 부담금 수준은 적립금의 운용 결과에 따라 변동될 수 있습니다.

확정기여형 퇴직연금제도는 사용자가 부담하여야 할 부담금의 수준이 사전에 확정되어 있는 퇴직연금제도를 말합니다. 근로자가 수령하는 급여는 근로자의 적립금 운용 결과에 따른 손익으로 인해 증가하거나 감소할 수 있습니다. 결과적으로 적립금 운용과 관련한 위험은 근로자 자신이 부담하게 됩니다.

③ 중소기업퇴직연금기금은 중소기업(상시 30명 이하의 근로자를 사용하는 사업에 한정한다) 근로자의 안정적인 노후생활 보장을 지원하기 위하여 둘 이상의 중소기업 사용자 및 근로자가 납입한 부담금 등으로 공동의 기금을 조성·운영하여 근로자에게 급여를 지급하는 제도를 말합니다.

④ 개인형퇴직연금제도는 가입자가 납입한 일시금이나 사용자 또는 가입자가 납입한 부담금을 적립·운용하기 위하여 설정된 퇴직연금제도이며, IRP라고도 불립니다. 개인형퇴직연금제도를 설정한 사람은 본인 부담으로 금액을 납입해야 하며, 적립금 운용 방법은 스스로 설정할 수 있고, 반기 1회 이상 적립금의 운용 방법을 변경할 수 있습니다.

Q. 퇴직금을 받기 위한 조건이 있나요? 아르바이트생도 퇴직금을 받을 수 있나요?

A. 사용자는 퇴직하는 근로자에게 급여를 지급하기 위해 퇴직급여제도 중 하나 이상의 제도를 설정해야 합니다. 계속근로기간이 1년 이상, 4주간을 평균하여 1주간의 소정근로시간이 15시간 이상인 근로자의 경우 아르바이트생도 퇴직금을 받을 수 있습니다.

Q. 퇴직금을 중간정산할 수 있다는 이야기를 들었는데, 가능한가요?

A. 아래 사유에 해당된다면 '가능'합니다. 사용자는 주택 구입 등 대통령령으로 정하는 사유로 근로자의 요구가 있는 경우 근로자가 계속 근로한 기간에 대한 퇴직금을 정산하여 지급할 수 있습니다.

## ※퇴직금의 중간정산 사유

① 무주택자인 근로자가 본인 명의로 주택을 구입하는 경우

- ② 무주택자인 근로자가 주거를 목적으로 전세금 또는 주택임대차보호법에 따른 보증금을 부담하는 경우
- ③ 근로자가 6개월 이상의 요양을 필요로 하는 본인 또는 부양가족의 의료비를 부담해야 하고, 그 의료비가 근로자 본인 연간 임금의 1천 분의 125를 초과하는 경우
- ④ 퇴직금 중간정산을 신청하는 날부터 거꾸로 계산하여 5년 이내 근로자가 채무자 회생 및 파산에 관한 법률에 따라 파산선고 또는 개인회생절차개시 결정을 받은 경우
- ⑤ 사용자가 기존 정년을 연장하거나 보장하는 조건으로 일정 나이, 근속 시점, 임금액을 기준으로 임금을 줄이는 제도를 시행한 경우
- ⑥ 사용자가 근로자와의 합의에 따라 소정근로시간을 1일 1시간 또는 1주 5시간 이상 단축하여 그 단축된 소정근로시간에 따라 근로자가 3개월 이상 계속 근로하기로 한 경우
- ⑦ 법률 제15513호 근로기준법 일부 개정법률의 시행에 따른 근로시간의 단축으로 근로자의 퇴직금이 감소되는 경우
- ⑧ 재난으로 피해를 입은 경우로 고용노동부 장관이 정해 고시하는 사유에 해당하는 경우

Q. 퇴직금의 금액은 어느정도 일까요?

A. 통상 1년 근무 기간에 한 달 월급이라고 생각할 수 있지만, 자세한 계산 방식은 아래 링크를 참조해주세요.

\*퇴직금 계산기(고용노동부 홈페이지) <https://www.moel.go.kr/retirementpayCal.do>



퇴직급여제도  
(고용노동부)



퇴직급여 지키기  
(고용노동부)

[출처: 고용노동부 블로그-행복한 일터 우리의 삶터([https://blog.naver.com/molab\\_suda/222844793608](https://blog.naver.com/molab_suda/222844793608))]

[출처: 고용노동부 유튜브]

### ○ 실업급여란?

근로자가 실직하여 다시 취업하기 위해 하는 활동을 지원해주고 재취업까지의 생활 안정 도모를 위해 고용보험이 보장해주는 제도를 말한다. 그러나 신청한다고 무조건 수령할 수 있는 것은 아닙니다! 고용보험에 가입하였고, 실직 상태여서 신청을 했다 하더라도 신청한 급여 종류에 따라 재취업을 위해 노력하고 있다는 구직활동 인증이 필요한 경우가 있기 때문입니다.

### ○ 실업급여는 어떻게 신청하는 걸까?

실업급여를 신청하기 위해서는 실업신고를 하고 워크넷에 구직 등록이 우선입니다. 이후 관할 고용복지센터에서 수급 자격 인정 신청을 해야 합니다. 신청 후에는 개인마다 사정에 맞는 구직활동을 해야 합니다. 이 과정을 통해 구직활동이 인정되면 실업급여가 지급됩니다.

꼼꼼하게 체크하자 CHECK!! 실업급여 지급 절차
1. 실업 신고&구직 등록
2. 수급자격 인정 신청
3. 구직급여 신청
4. 구직활동
5. 구직급여 지급

※실업급여는 ‘적극적인 재취업 활동’을 한 사실이 확인되었을 때만 지급됩니다!!

○ 실업급여 지원 수준은?

재취업 전 3개월간 1일 평균임금의 60%(예술인·노무제공자는 이직 전 12개월간 1일 평균 보수의 60%)를 120~270일간 지원합니다. 1일 상·하안액은 고용 형태별로 상의합니다.



실업급여 신청방법  
(고용노동부)

[출처: 고용노동부 유튜브]

[출처: 고용노동부 블로그-행복한 일터 우리의 삶터([https://blog.naver.com/molab\\_suda/222350898049](https://blog.naver.com/molab_suda/222350898049))]

&lt;사직서 양식&gt;

## 사직서

결재	담당	부장	센터장

본 사직서는 본인의 의사에 의하여 작성, 서명하고 제출하였으므로 이를 인정하고 수락합니다.

확인	사원증	인수인계서류	기타

부서명		직위	
성명		생년월일	
입사일	년 월 일	퇴사일	년 월 일
근속기간	년 월 일 ~ 년 월 일		

서약사항	<p>본인은 다음과 같은 사유로 인하여      년    월    일자로 자발적인 사직을 원하기에 본 사직서를 제출하며, 본 사직서는 본인의 의사에 의하여 작성하였기에 본인의 사직 의사를 철회하지 않을 것을 서약합니다.</p> <p style="text-align: right;">년    월    일</p> <p style="text-align: right;">성명:                      (서명/인)</p>
------	--

퇴직 사유 (구체적으로 기록하시오)







# 사회진출기술

01. 혼자 살아가기
02. 새로운 시작을 향한 출발

# 1. 혼자 살아가기

자립을 한다는 것은 혼자 또는 누군가와 함께 거주할 새로운 집을 찾아야 한다는 것입니다.

원룸이나 주택, 아파트 등 다양한 주거유형 중 나의 상황에 맞는 집을 선택하고 부동산 등을 통해 거래, 계약하는 방법까지 알아보시다.

평소에 내가 살고 싶은 집은 어떤 집이었나요? 주거형태, 위치, 크기, 가격 등 자유롭게 생각해봅시다.

독립해서 혼자 살기 위해서는 한 달에 어느 정도의 돈이 필요할까요?보증금, 월세, 전세금, 이자, 관리비, 식비 등 간단하게 계산해봅시다.

## [혼자살아가기에 대한 자기점검]

문항	전혀 그렇지 않다	다소 그렇다	매우 그렇다
1. 집을 어디서, 어떻게 구해야 하는지 알고 있다.			
2. 월세와 전세, 매매의 차이를 이해하고 있다.			
3. 부동산 계약서에 어떤 내용이 포함되어 있는지 알고 있다.			
4. 이사를 할 때 준비해야 하는 것들을 알고 있다.			
5. 혼자 살게 되면 필요한 것들(접시, 수건, 이불 등)의 목록을 만들 수 있다.			
6. 집의 기능, 범죄 및 화재 안전에 취약 요소를 알고 있다			
7. 집수리가 필요한 경우를 알고 어떻게 하면 되는지 알고 있다.			
8. 현재 주거자금을 마련해봤거나 앞으로 어떻게 마련할지 계획이 있다.			

점검해 본 느낌이 어떤가요?

## &lt;더 알아보기&gt; 떠오르는 주거형태

## 혼자 또 같이 신개념 주거 공간

독립적인 개인 공간으로 사생활 보장  
공용공간에서 입주민과의 소통 가능



## 셰어하우스란?

여러명이 한 집에 살면서 거실, 화장실, 주방 등의 공간을 공유하는 주거방식으로 나누다(Share)와 집(House)가 합쳐진 용어다. 개인적인 공간인 침실이 따로 분리된 경우도 있지만, 요즘은 월세비용을 낮추기 위해서 방 하나에 침대를 여러개 두고 침실까지 공유하는 룸셰어하우스의 형태도 있다.

## 장점

공동으로 생활할 수 있는 공간이 마련되어 있기 때문에 주거공간을 효율적으로 사용할 수 있습니다. 또한 여러명이 공동으로 사용여 월세가 저렴하며, 룸셰어하우스의 경우 상대적으로 더 저렴합니다. 이외 여럿이 사용하기 때문에 외로움을 많이 타는 사람들에게는 큰 장점이겠죠?

## 단점

단점은 공동생활이기 때문에 룸메이트와 트러블이 발생할 수 있다는 점입니다. 또한 룸셰어하우스의 경우 사생활 보호가 전혀 되지 않는 불편함이 있습니다. 혼자사는 공간이 아니기 때문에 지켜야 할 규칙이나 규율이 많다는 점이 단점이겠죠?

## 셰어하우스 계약 시 체크사항

전대차계약은 임대인의 동의 여부와 관계없이 전대인(원래의 임차인)과 전차인(새로운 임차인) 당사자가 간의 계약으로 유효하게 성립됩니다. 그러나 임차인은 임대인의 동의 없이 임차물을 전대할 수 없으며, 이를 위반한 경우 임대인은 임대차계약을 해지할 수 있습니다.(민법. 제629조)

## 떠오르는 코리빙하우스

가족이 아닌 사람들이 모여 사는 코리빙하우스

청년 1인 가구 사이에서 인기



### 코리빙하우스란?

함께(Cooperative)와 산다(Living)의 의미가 합해져 생긴 뜻을 의미합니다. 개인적인 공간은 분리하되, 건물 내에 공용 공간을 입주자들이 공유하는 형태로 쉽게 말해 공간나눔주택을 말합니다. 단독주택과 대비되는 새로운 공동 주거 형태로 공간적으로도 여러 사람이 함께 산다는 의미가 담긴 주거형태를 의미합니다. 1인 가구의 증가와 맞물려 주거비 상승으로 인해 주거공간을 이용하기 어려운 분들이 이용하는 공유경제라이프 스타일입니다. 하지만 비용이 그렇게 저렴하진 않고, 따로, 또 같이 사는 것인데 도심 생활을 즐기고 싶지만 상대적으로 집세도 저렴하게 이용하고 싶으신 성향의 분들이 이용하기에 적합한 주거형태입니다.

### 장점

코리빙하우스는 완벽하게 개인들의 프라이버시가 보장되는 공간은 물론, 호텔 느낌의 커뮤니티 시설까지 공유합니다. 단순하게 거실이나 주방 등을 넘어서 다양한 경험들도 공유할 수 있는데요. 코리빙하우스에서는 벽장 가득 책이 꽂혀있는 서재나 영화관, 홈트레이닝 서비스, 헬스장까지도 제공합니다. 거기다 미니멀한 가구 및 전자제품도 제공되고 주요 시설마다 CCTV도 설치해 두었죠, 안전사고 및 개인 보안과 사생활 보호에 큰 장점이 있습니다.

### 단점

가격이 비쌉니다. 대략 한달 월세, 임대료가 최소 45만원부터 70만원 대도 많습니다. 호텔같은 시설을 자랑하는 곳은 100만원 이상도 있다고 합니다. 아무래도 코리빙하우스는 주거비용을 저렴하게 하는 목적보다는 편리한 주거 서비스 외 다양한 경험을 원하는 사람들을 타겟으로 하기 때문입니다.

### 코리빙하우스 계약 시 체크사항

입주하고자 하는 시설에서 제공하는 서비스를 꼼꼼하게 확인하셔야 합니다. 자신이 원하는 서비스가 포함되어 있지 않을 수 있으니까요. 또한 코리빙하우스도 공유공간으로 사용하는 공간, 서비스가 많기 때문에 입주자 전원이 지켜야 할 규칙들이 정해져 있습니다. 꼼꼼하게 확인하고 신중하게 선택하세요.

## STEP1. 살 곳 결정하기

집을 구할 때 가장 중요한 것은 아마도 그 집의 보증금, 월세, 전세금 등 가격일 것입니다. 나의 소득과 자산도 함께 고려해야겠지요. 그 외에 고려해야 할 사항에 대해 자유롭게 작성해보세요.

- 가격: 월세라면 보증금과 월세는 얼마인지? 전세라면 필요한 전세자금은 얼마인지, 은행 대출이 필요하다면 매달 납부해야 하는 이자는 얼마인지? 매매라면 매매가는 얼마인지?
- 소득·자산: 나의 월 소득과 자산을 고려했을 때, 한 달에 주거비로 지출할 수 있는 금액은 얼마인지?
- 위치: 직장이나 학교와 가까운 곳, 교통이 편리한 곳, 편의 시설이 많은 곳, 친한 친구나 가족과 가까운 곳 등 우선순위는 무엇인가요?
- 방수: 필요한 방의 개수는?

또 이러한 것들도 고려해야 합니다.

- 채광: 햇벌이 잘 드는가?
  - 안전: 건물 바깥에서 침입하기 어려운가?
  - 주변 환경: 시끄러운가? 주위에 젊은 사람들이 많은가? 유흥업소가 있는가? 교통이 편리한가?
- 그 외에 또 고려해야 할 사항은 무엇이 있을까요?

원하는 조건을 100% 충족시키는 집을 찾기는 쉽지 않습니다. 위에서 고려한 사항 중 거주지를 구할 때 나의 우선순위를 설정해 보세요.

- 1)
- 2)
- 3)

## [주거유형별 장단점 찾아보기]

선택할 수 있는 주거유형은 다양합니다. 가격, 관리비, 안전성, 거주기간 등과 관련해서 각각의 장단점이 존재하지요. 주거유형별로 장단점을 생각해보세요.

유형	장점	단점
빌라		
단독주택		
아파트		
고시원		
세어하우스		

## STEP2. 집 찾기

집을 구하기 위해서는 거주를 희망하는 지역의 부동산[공인중개사 사무소]에 바로 방문하거나, 스마트폰 애플리케이션에서 집의 위치, 내부 사진, 가격 등을 먼저 확인한 후 부동산[공인중개사 사무소]에 방문하는 방법이 있습니다.

## ① 부동산[공인중개사 사무소]

집을 구할 때는 부동산[공인중개사 사무소]을 통해 알아보는 방법이 가장 편리한 방법입니다. 부동산[공인중개사 사무소]을 이용하면 공인중개사 자격을 가진 전문가의 도움을 받을 수 있을 뿐 아니라, 보증보험 가입 가능한 매물 등 안전한 매물을 소개받을 수 있습니다. 다만, 부동산[공인중개사 사무소]을 통해 거래할 때도 중개수수료는 적당한지, 집주인에게 빛이 없거나 안전한 매물인지(등기부등본 확인) 반드시 확인해야 합니다.

## ② 스마트폰 애플리케이션(호갱노노/직방/다방/두꺼비세상/ 아파트 실거래가 등)

해당 애플리케이션에 접속해서 거주를 희망하는 지역을 설정하면 해당 지역의 거래 가능한 집 매물 정보를 확인할 수 있습니다. 다만, 애플리케이션에 기재된 내용과 실제 매물 정보(집 관리 상태, 크기, 가격 등)는 다를 수 있으므로 반드시 직접 부동산을 방문하여 매물 정보를 확인해야 합니다.

집을 살펴볼 때 외양 뿐 아니라 집 구석구석을 살펴봐야 합니다. 어떤 것들을 확인해야 할까요? 양육자(보호자)와 함께 체크리스트를 작성해 보세요.

확인	체크리스트

#### [LH 공공임대 지원]

정부(국토교통부)에서 운영하는 LH 공공임대 주택에 거주할 시 임대료 감면 등 주거 지원을 받을 수 있습니다. LH 공공임대 유형은 전세임대, 건설임대, 매입임대로 구분됩니다. 특히 자립준비청년(보호연장 포함)은 LH 전세임대의 경우 만 22세까지 무상으로 주거지를 지원받을 수 있습니다.

유스타트 상담센터 대표번호 1670-2288

상담시간 평일 9:00~18:00

점심시간 12:00~13:00

주말 및 공휴일 제외

## 잠깐! 중개 수수료는 얼마?

부동산에서 집을 거래할 때에는 해당 집에 대한 금액(보증금, 월세, 전세금 등) 외에 부동산 공인중개사에게 중개 수수료를 납부해야 합니다.

## 1) 매매와 임대의 경우

아래의 표대로 계산하면 되는데, 예를 들어, 4,500만원의 집의 임대 수수료는  $4,500\text{만원} \times 0.5\% = 225,000\text{원}$ 이지만 5천만 원 미만 임대차 부동산의 경우 임대수수료 한도액은 20만 원이므로 20만 원만 내면 됩니다.

참고사항				
- 중개보수 요율표(서울 기준)				
종류	거래내용	거래금액	상한요율	한도액
주택	매매교환	5천만원 미만	1천분의 6	25만원
		5천만원 이상 ~ 2억원 미만	1천분의 5	80만원
		2억원 이상 ~ 9억원 미만	1천분의 4	없음
		9억원 이상 ~ 12억원 미만	1천분의 5	없음
		12억원 이상 ~ 15억원 미만	1천분의 6	없음
		15억원 이상	1천분의 7	
	임대차 등 (매매·교환 이외의 거래)	5천만원 미만	1천분의 5	20만원
		5천만원 이상 ~ 1억원 미만	1천분의 4	30만원
		1억원 이상 ~ 6억원 미만	1천분의 3	없음
		6억원 이상 ~ 12억원 미만	1천분의 4	없음
		12억원 이상 ~ 15억원 미만	1천분의 5	없음
오피스텔	매매교환	-	1천분의 5	
	임대차 등	-	1천분의 4	
주택 이외	거래금액의 1천분의( )이내	-	상한요율 1천분의 9 이내에서 중개업자가 정한 상한요율 이하에서 협의	

※ 분양권의 거래금액 계산 : [거래당시까지 불입한 금액(용자포함)+프리미엄] × 상한요율

[출처: 법제처/공인중개사법 시행규칙/별표1 주택 중개보수 상한 요율 별표2 오피스텔 중개보수 요율/  
<https://www.law.go.kr/LSW/lsiInfoP.do?efYd=20211231&lsiSeq=239017#AJAX>]

**TIP. 부동산계산기 활용하여 요율에 맞는 금액 확인!**

참고: <http://xn--989a00af8jnslv3dba.com/commission>



부동산 계산기



## 2) 월세

$$\text{월세보증금액} + (\text{한달 월세액} \times \text{계약기간 해당 월 수})$$

월세계약은 보증금과 매월 일정액을 정기적으로 낸다는 조건으로 합니다. 이런 월세계약의 중개 수수료는 보증금에 계약기간의 월세 총액을 합산한 금액을 거래금으로 놓고 수수료를 계산합니다. 예를 들어, 보증금 800만원에 월세 25만원으로 2년 동안 계약할 경우, 2년간의 월세금액은 600만원(25만원 × 24개월)이 됩니다. 따라서 여기에 보증금(800만원)을 더한 1400만원을 기초로 수수료율을 곱하면 되는 것이죠. 이 경우, 1400만원에 0.5%를 곱한 7만원이 정상적인 수수료입니다. 하지만, 월세 계약 시 일부 중개업소에서는 이런 경우 금리까지 더해서 더욱 많은 수수료를 받는 경우가 있으므로 유의하도록 하세요.

## 3) 중개수수료와 관련한 분쟁 발생 시

시·군·구청의 지적과나 한국소비자 보호원(02-3460-3000, [www.cpb.or.kr](http://www.cpb.or.kr))에 신고하면 됩니다.

이 외에도 청년 주거권 문제 해결을 위해 결성된 '민달팽이 유니온', 등이 중개비에 대한 정보 제공이나 중재를 하고 있습니다.

문제가 있으신가요? 서슴지 말고 도움을 구하세요!

여러분이 집을 구할 때 어떤 방법으로 구하고 싶습니까?

부동산을 통해 집을 구했습니다.

1) 8천만원 전셋집의 경우 중개수수료는 얼마일까요?

2) 보증금 300만원에 월세 30만원으로 2년 계약 시 중개수수료는 얼마일까요?

## STEP3. 계약서 쓰기

살 집을 빌릴 때 집주인과 작성한 계약서를 명확히 이해하는 것은 매우 중요합니다. 다음 페이지에 나오는 계약서를 양육자(보호자)와 함께 직접 작성하여 보세요.

또, 국가기관인 등기관이 법정절차에 따라서 등기부에 부동산의 표시 또는 권리를 기재하는 것 또는 기재 그 자체를 “등기”라고 합니다. 이것은 부동산의 표시에 관한 사항과 권리에 관한 사항을 말하며, 그 밖의 것은 비록 기재가 있더라도 등기가 아닌 것입니다.

쉽게 말하면, 등기부등본을 통해 내가 살 집과 그 집이 있는 토지가 누구의 소유인지(내가 계약한 사람이 맞는지), 담보가 있다면 얼마나 있는지 등에 대하여 알 수 있는 것이랍니다. 만에 하나 집주인이 대출을 갚지 못해 집이 넘어갈 경우, 나의 전세금이나 보증금을 받을 수 없는 경우도 발생하므로 계약 전에 반드시 그 집 주소의 등기를 확인해야 합니다. 주택에 대한 등기부등본은 아래 홈페이지에서 열람할 수 있으며, 내가 계약할 집의 주소, 집주인이 등기부등본에 나와 있는 주소, 소유자와 일치하는지 등을 반드시 확인해야 합니다. 유튜브나 검색 포털에 “등기부등본 열람 방법” “월세, 전세, 매매 계약 시 주의사항” 등을 검색해 본 후 부동산을 방문하는 것도 좋은 방법입니다.

요즘은 등기부등본을 인터넷으로 열람하는 것이 가능합니다.

인터넷 웹사이트 [www.iros.go.kr](http://www.iros.go.kr)(대법원 인터넷등기소)로 들어가시거나 전국 등기소와 시군구청, 지하철역 등에 설치된 등기부등본 자동발급기 1,000여대를 통해 받을 수 있습니다.



인터넷 등기소  
홈페이지

- 1) 계약서를 작성해 봅시다.
- 2) 우리 집의 등기부 등본을 열람해보고 내용을 살펴봅시다.

월세, 전세 계약으로 부동산 계약을 마쳤다면, 계약 직후 반드시 확정일자를 받고 전입신고까지 마쳐야 안전하게 보증금을 지킬 수 있습니다.

**\* 확정일자란? 임대차 계약에 대해 법적인 증거력을 가지는 법률상의 날짜**

확정일자, 전입신고는 거주지 관할 행정복지센터에 방문해서 처리할 수 있으며, 확정일자 받기는 인터넷 등기소에서, 전입신고는 정부24에서 온라인으로도 할 수 있습니다.

## 1) 계약서 양식

## 부동산임대차계약서

□ 전세 □ 월세

임대인과 임차인 쌍방은 아래 표시 부동산에 관하여 다음 계약내용과 같이 임대차계약을 체결한다.						
1. 부동산의 표시						
소재지						
도지	지목	(대지권의 목적인 토지의) 면적	㎡	대지권유	대지권종류	분의
건물	구조용도		면적			㎡
임대할부분						㎡
2. 계약내용						
제 1 조 (목적) 위 부동산의 임대차에 대하여 합의에 따라 임차인은 임대인에게 임차보증금 및 차임을 아래와 같이 지급하기로 한다.						
보증금	금	원정 (₩ )				
계약금	금	원정은 계약시에 지급하고 영수함. 영수자( )				
종도금	금	원정은 년 월 일에 지급하며				
잔금	금	원정은 년 월 일에 지급한다.				
차임	금	원정은 (선불료·후불료) 매월 일에 지급한다.				

- 제 2 조 ( 존속기간 ) 임대인은 위 부동산을 임대차 목적대로 사용·수익할 수 있는 상태로 \_\_\_\_\_년 \_\_\_\_\_월 \_\_\_\_\_일까지 임차인에게 인도하며, 임대차 기간은 인도일로부터 \_\_\_\_\_년 \_\_\_\_\_월 \_\_\_\_\_일까지로 한다.
- 제 3 조 ( 용도변경 및 전대 등 ) 임차인은 임대인의 동의없이 위 부동산의 용도나 구조를 변경하거나 전대·임차권 양도 또는 담보제공을 하지 못하며 임대차 목적 이외의 용도로 사용할 수 없다.
- 제 4 조 ( 계약의 해지 ) 임차인이 제3조를 위반하였을 때 임대인은 즉시 본 계약을 해지 할 수 있다.
- 제 5 조 ( 계약의 종료 ) 임대차계약이 종료된 경우에 임차인은 위 부동산을 원상으로 회복하여 임대인에게 반환한다. 이러한 경우 임대인은 보증금을 임차인에게 반환하고, 연체 차임 및 관리비 또는 손해배상금이 있을 때는 이들을 제하고 그 잔액을 반환한다.
- 제 6 조 ( 계약의 해제 ) 임차인이 임대인에게 종도금(중도금이 없을 때는 잔금)을 지불하기 전까지, 임대인은 계약금의 배액을 상환하고, 임차인은 계약금을 포기하고 본 계약을 해제할 수 있다.
- 제 7 조 ( 채무불이행과 손해배상 ) 임대인 또는 임차인이 본 계약상의 내용에 대하여 불이행이 있을 경우 그 상대방은 불이행한 자에 대하여 서면으로 최고하고 계약을 해제 할 수 있다. 그리고 계약 당사자는 계약해제에 따른 손해배상을 각각 상대방에 대하여 청구할 수 있으며, 손해배상에 대하여 별도의 약정이 없는 한 계약금을 손해배상의 기준으로 본다.
- 제 8 조 ( 중개보수 ) 개업공인중개사는 임대인과 임차인이 본 계약을 불이행함으로써 인한 책임을 지지 않는다. 또한, 중개보수는 본 계약체결과 동시에 계약 당사자 쌍방이 각각 지불하며, 개업공인중개사의 고의나 과실없이 본 계약이 무효·취소 또는 해제되어도 중개보수는 지급한다. 공동중개인 경우에 임대인과 임차인은 자신이 중개 의뢰한 개업공인중개사에게 각각 중개보수를 지급한다.(중개보수는 거래가액의 %로 한다.)
- 제 9 조 ( 중개대상물확인설명서 교부 등 ) 개업공인중개사는 중개대상을 확인·설명서를 작성하고 업무보증관계증서(공제증서 등) 사본을 첨부하여 계약체결과 동시에 거래당사자 쌍방에게 교부한다.

특약사항  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

본 계약을 증명하기 위하여 계약 당사자가 이의 없음을 확인하고 각각 서명·날인 후 임대인 임차인 및 개업공인중개사는 매장마다 간인하여, 각각 1통씩 보관한다. \_\_\_\_\_년 \_\_\_\_\_월 \_\_\_\_\_일

임대인	주 소					①
	주민등록번호		전 화		성 명	
임차인	주 소					②
	주민등록번호		전 화		성 명	
개업공인중개사	사무소소재지	사무소소재지				③
	사무소명칭	사무소명칭				
대리인	대 리 인 주 소					④
	서명및날인		⑤	대 리 인 주 소	서명및날인	
소속공인중개사	등 록 번 호		전 화		등 록 번 호	전 화
	소 속 공 인 중 개 사	서명및날인		⑥	소 속 공 인 중 개 사	서명및날인

주택임대차 관련 분쟁은 전문가로 구성된 대한법률구조공단 분쟁조정위원회에서 신속하고 효율적으로 해결할 수 있습니다.(국번없이 132)

## 2) 부동산 증명서 종류 및 발급방법

증명서 종류	확인할 수 있는 내용	발급 사이트
부동산 등기부 등본	토지 소유권, 특정 권리관계 유무 파악	인터넷 등기소
토지이용계획확인서	용도지역과 토지거래허가구역을 확인	정부24
토지대장	토지 지목과 면적 확인	
건축물대장	건물 규모, 용도, 소유자 현황 등 확인	
지적도	토지 경계와 형태 확인	일산편리
부동산 종합증명서	주소, 소유자, 채권, 지분, 연혁 등 확인	

## TIP. 전세보증보험

## ○전세보증보험이란?

주거지를 전세로 계약하면서 가장 걱정되는건 “내 전세금을 못 돌려받을 수도 있지 않을까?” 하는 불안함입니다. 집값이 하락할 때 집값이 전세값 보다 더 떨어지는 걸 보면서 내 불안과 걱정이 앞서는데요. 이런 불안과 걱정을 덜어줄 수 있는 제도가 있으니 그게 바로 전세보증보험입니다.

## ○전세보증보험 어디서 가입할 수 있을까?

전세보증보험은 주택금융공사(HF), 주택도시보증공사(HUG), 서울보증보험(SGI) 이 세곳에서 가입이 가능합니다. 가입하는 기관이 다르듯이 그 이름과 세부내용이 조금씩 다른데 함께 비교해볼까요?

구분	주택도시보증공사(HUG)	주택금융공사(HF)	서울보증보험(SGI)
상품명	전세보증금반환보증	전세지킴보증	전세금보장신용보험
보증금액	수도권 7억 이하 지방 5억 이하	수도권 7억 이하 지방 5억 이하	아파트 제한 없음 그 외 주택 10억 이내
보증대상	아파트, 주거용 오피스텔 단독/다가구/연립/다세대	주택금융공사 보증을 받아 전세금을 대출한 사용자	아파트, 주거용 오피스텔 단독/다가구/연립/다세대
신청기간	전세계약기간이 1/2 지나가기 전	전세계약기간이 1/2 지나가기 전	계약일로부터 10개월 이내(전세계약 2년 기준)

## ○전세보증보험 가입 방법

그렇다면 전세보증보험의 가입은 어떻게 하면 될까요? 보증보험 가입이 가능한 요건이라면 방문, 인터넷, 모바일 중 하나의 방법으로 신청이 가능합니다. 신청 후에는 각 보험사에서 서류심사 후 승인이 난 후 보험료를 납입하면 완료됩니다.

그렇다면 전세보증보험 가입 방법을 함께 알아보까요?

01. 보증신청 가능여부 확인	- 보증대상 및 조건, 내용 등 확인
02. 보증신청	- 지사 또는 위탁기관 방문신청/인터넷/모바일 신청
03. 보증심사	- 보증신청내용의 적정성, 보증금지 해당여부 등 심사
04. 보증발급	- 보증서 발급일 기준으로 심사사항 재확인 ※보증서 발급은 공사 인터넷보증 홈페이지에서도 가능하다.

위 이용절차를 알아보았습니다. 그러나 전세보증보험을 가입하면서 가장 어려운 것은 준비서류입니다. 준비서류가 다양하고 상황에 맞게 준비를 해야 하는데요. 여기서 필수로 준비해야 할 6가지 서류를 알아보겠습니다.

1. 주민등록등본 및 신분증
2. 전세계약서(사본)
3. 전세보증금 지급 확인서류(계좌이체내역서, 무통장입금증, 임대인 또는 공인중개사가 확인한 영수증)
4. 전입세대알람내역(1개월이내 발급)
5. 부동산등기부등본(인터넷대법원에서 출력 가능)
6. 건축물대장(아파트 제외)

그리고 전세보증보험을 가입할 때 다음의 경우 할인을 받을 수 있다고 하네요?  
함께 알아보까요?

1. 저소득가구, 청년가구
2. 다자녀가구
3. 장애인가구
4. 고령자가구, 노인부양가구, 독거고령자가구
5. 신혼부부가구
6. 한부모가구
7. 다문화가구
8. 국가유공자가구
9. 의사상자가구
10. 모범납세자할인

구분에 따라 할인율이 다르지만 가입해야 한다면 꼭 할인을 받아 가입하는게 좋겠어요.

○전세보증보험에 가입해도 보증이 안될 수 있다?

그런데 전세보증보험에 가입했다고 해서 무조건 안심해도 될까요?? 아닙니다. 전세보증보험을 가입하고도 반환이 거절된 사례가 있는데요. 전세보증보험을 가입하더라도 임차인이 보험계약인으로서 지켜야 할 의무가 생깁니다. 이 의무를 지키지 않으면 보험을 통한 보증금 돌려받기 어려울 수도 있으니 꼭 기억해야해요.

1. 우선 계약 시 확정일자 받기

임차인이라면 누구나 하는 일이지만 만약 보험만 믿고 확정일자를 받지 않으면 반환전세금 청구가 어려울 수 있으니 잊지 말아야 합니다.

2. 전입신고와 무단전출 금지

전입신고는 보통 이사를 하면 그날 바로 하는데 만약 하지 않았다면 보증보험 효력에 문제가 발생할 수 있다고 합니다. 또한 전세계약기간 동안 직장이나 다른 이유로 잠시 다른 곳으로의 무단전출, 즉 다른 지역으로 전입신고를 했다가 계약 만료 시 다시 전세계약한 주소로 전입신고를 한다면 전세금을 돌려받을 수 없습니다.

※사례:전세보증보험 들었으니 괜찮아?

무심코 '이것' 했다가 싹 날립니다 | 서울신문 (seoul.co.kr)



전세보증보험  
피해사례

3. 임대인에게 정확한 계약종료 시점 전달하기

계약기간 종료는 어느시점에 통보하면 될까요?? 보통 2-6개월을 앞두고 임대인과 임차인은 계약종료를 합의하고 만기 시 계약종료됨을 알려주게 됩니다. 그런데 만약 임대인이 보증금을 돌려주지 못하는 상황이 발생한다면, 한 달 전 확실히 계약종료를 알려야 합니다.

TIP. 전세금 반환에 어려움을 겪게 된다면?

○ 전세 계약이 만료되었는데도 전세금을 제대로 반환받지 못하거나, 기타 부동산 계약 관련해서 도움이 필요한 경우 대한법률구조공단을 통해 법률상담, 소송 지원을 받을 수 있습니다. 대한법률구조공단은 부동산 계약 등 법률 문제에 대한 상담, 소송 지원 등 지원을 위해 설립된 공공기관으로서, 대한법률구조공단 홈페이지(www.klac.or.kr)나 카카오톡 '대한법률구조공단' 채널에서 상담을 신청한 후 상담을 받거나 전화로(132) 상담을 받을 수 있습니다.

○ 무엇보다, 자신이 사는 지역 **자립지원전담기관**에 연락하여 도움을 구하면, 대한법률구조공단의 상담 연계를 포함해서 소송비 지원, 긴급 주거지 마련, 임대료 지원 등 맞춤형 지원을 받을 수도 있습니다.

## STEP4. 이 사

새로운 거주지를 찾고 주인과 계약을 하였다면 여러분은 이사 준비를 해야 합니다. 철저히 계획을 세워야 이사하는 것도 쉬워지겠죠.

짐을 옮기기 위한 방법은 찾았나요?

어떤 방법이 있을까요? 만약 아래와 같은 상황이라면 어떻게 해결해야 할지 답변을 적어봅시다.

1. 용달이사를 부른다면?
2. 이삿짐 차량을 부른다면?
3. 엘리베이터가 없는 집이라면 어찌지?

여기 좀 더 쉽게 이사하기 위한 간단한 제안사항이 있습니다.

- 옮긴 집에서는 쓰지 않을 물건들은 미리 처분합니다.
  - 당근마켓, 번개장터 등 중고판매 플랫폼을 적극 활용하는것도 꿀팁!
- 비슷한 물건들끼리 분류하여 라벨을 붙이거나 적어두고 포장하기
- 만약 여러 날 동안 이사하는 것이 가능하다면, 조금씩 미리 옮겨두기
  - 그렇다고 잔금을 받지 않은 채로 이사 나가는 집을 비우면 안 돼요!

### < 새로운 곳 정리하기 >

아래 목록은 여러분이 새로운 집에서 살게 될 때 필요한 기본적인 물품들입니다. 물론 개인에 따라 다 다르겠죠. 이 중 당장 필요한 것도 있고, 차차 마련해야 할 것도 있습니다. 아래 표를 참고하여 여러분이 필요한 물품 목록을 만들어 보세요.

침대, 소파, 의자, 책상, 진공청소기, 빗자루, 후라이팬, 요리칼, 숟가락, 베개, 이불, 알람시계, 옷걸이, 샤워커튼, 휴지통, 컵, 그릇, 요리책, 수건, 커튼 등

이것들 중 여러분이 가지고 있는 것은 동그라미 치세요.

큰 상자를 가져다가 언젠가 여러분이 필요하게 될 것을 미리 모아보세요. 필요하게 될 물품 목록도 만들어 보고요. 가지고 있는 품목은 밑줄 쳐서 참고하세요.

## STEP5. 주거지의 안전

우리는 바라지 않지만 누군가가 우리 집을 침입할 수 있습니다. 그러기 전 미리미리 우리 집을 안전하게 지킬 수 있는 여러 가지 방법들이 있습니다.

모든 문과 창문은 잠겨져 있어야 합니다. 보조키를 다는 것도 좋은 방법이죠. 그리고, 열쇠를 여러분과 함께 살지 않는 다른 사람에게 절대 주지 마세요. 여러분의 열쇠에 주소 같은 것이 쓰여 있어서 우연히 열쇠를 갖게 된 사람이 이것이 어느 집의 열쇠인지 알 수 있도록 하면 안됩니다. 만약 열쇠를 잃어버리면, 즉각 열쇠를 다른 것으로 바꿔야 합니다. 창문도 안전하게 닫혀야 합니다.

여러분이 집에 들어와 불을 켜올 때, 다른 사람이 밖에서 안을 들여다볼 수 있음을 기억하세요. 반드시 커튼이나 블라인드 등을 쳐서 안을 볼 수 없도록 하세요. 혼자 집에 있다면, 불을 여러 군데 켜놓아 여러 사람이 있는 것처럼 보이게 하는 것도 좋은 방법입니다.

여러분이 살고 있는 집을 연구해 보세요. 어디가 가장 침입하기 좋은 곳입니까? 그 곳을 어떻게 보완해야 할까요?

## STEP6. 주거지 관리

이제 집도 얻고 이사도 했습니다. 살면서 우리는 못을 박고, 전등을 교체하고, 새는 물을 막으며, 막힌 변기도 뚫어야 하는 여러 가지 일들이 있을 것입니다. 물론, 심각한 주택의 문제는 집주인에게 이야기하며 고쳐야하겠지만 급하거나 간단한 것은 스스로 해결할 수 있어야 합니다.

다음과 같은 일이 발생했을 때, 우리는 어떻게 해야 할까요?

---

못을 박을 때

물이 샜을 때

세면대 배수관이 막혔을 때

욕실 배수구가 막혔을 때

---



여러분이 고치기에는 너무 버겁거나 스스로 고치다 실패 했을 경우, 어느 곳에 연락해야 할까요?

못을 박을 때

물이 셀 때

세면대 배수관이 막혔을 때

욕실 배수구가 막혔을 때

양육자(보호자)와 함께 실제 실습을 해 보세요.

## STEP7. 계획하여 행동하기

여기에서 우리는 좀 더 쉽고 즐거운 삶을 살기 위해 계획하여 행동하는 것에 대하여 살펴보겠습니다. 필요한 것들을 계속 기억하는 것, 특히 매일 하지 않는 것들을 기억하는 것은 어려운 일입니다. 우리는 해야 할 일을 곧잘 잊어 버리곤 합니다.

예를 들어, 디지털 카메라의 건전지가 다 되어 충전을 하려고 마음먹습니다. 그리고 나선 다음 번 카메라를 켤 때까지 잊어버리고 말죠. 일반 건전지도 하나 없는 상태에서 말입니다.

내가 필요한 것들을 기억하는 방법 중 하나가 작은 달력에 꼼꼼히 적어 놓는 것입니다. 대부분의 사람들은 가지고 다니는 작은 노트나, 수첩, 다이어리 등을 사용하죠. 두 군데에 적어서 하나는 가지고 다니고 하나는 집에다 두어도 매우 도움이 됩니다.

책상 위의 달력이나 노트에 필요한 것들을 매일 적으세요. 이것은 좋은 생각일지가 될 것입니다. 여러분은 매일 그것을 체크하고 끝난 일이나 구입한 제품은 줄을 그어 지우면 됩니다.

8월

일	월	화	수	목	금	토
	1 미영에게 전화	2 차약 사기	3	4 쉬는 날	5 책 반납일	6 머리 자르기
7	8	9	10 미영 7시 종료	11	12	13 콘서트

또는

할일	요일	확인
- 미영에게 전화	월	√
- 치약 사기	화	√
- 책 반납	금	
- 머리자르기	토	

여러분은 매일 저녁 오늘 한 일은 지우고 앞으로의 계획들을 적습니다. 특별한 전화번호나 꼭 기억해야 할 일들도 잘 적어두세요. 반드시 집에도 똑같은 내용을 보관하여 잊어버리지 않도록 합시다.

축하합니다.

8개 영역의 과정을 수료하신 것을 축하합니다.

여러분은 혼자가 아니라는 것을 기억하세요.

어디를 가든지 여러분을 도울 사람을

찾을 수 있을 것입니다.

내가 주인공인 삶을 만들어가세요.

여러분의 힘찬 시작을 응원합니다!

파이팅!



## 2. 새로운 시작을 향한 출발

아동보호체계(시설 혹은 위탁가정, 공동생활가정) 내의 보호를 받고 있었던 나는 이미 집을 떠났던 경험이 있습니다.

STEP 1부터 10을 함께 따라 걸으며 사회진출할 때에 느끼는 복잡한 감정을 이해할 수 있기를 바랍니다. 또한 여러분 자신이 누구인지, 여러분이 세운 목표들이 왜 중요한지 좀 더 이해하도록 도와려고 합니다. 그리고 여러분의 자립을 모두가 잘 받아들이도록 함께 계획하게 될 것입니다.

사회진출기술은 다음과 같은 단계별 프로그램을 담고 있습니다.

	LEVEL 3	LEVEL 4
새로운 시작을 향한 출발	· 사전준비	· 인생선배와의 인터뷰/나의목표 · 변화에 대처하는 법 · 자립 후 필요한 기술
혼자 살아가기	· 사전준비	· 살 곳 결정하기/집 찾기/계약서 쓰기 · 이사/주거지의 안전/주거지 관리 · 계획하여 행동하기

다음의 자기 평가는 여러분이 자립 전에 무엇이 필요한지 알 수 있도록 도울 것입니다. 각 문항을 보고 여러분에게 맞는 곳에 표시하세요. 이것은 시험이 아닙니다. 단지 여러분이 준비할 것이 무엇인지 알기 위한 것입니다.

문항	그렇다	아마도 그럴 것이다	아니다	잘 모르겠다
1. 나 스스로 자립할 만큼 성장하였다고 생각한다.				
2. 내가 왜 시설(위탁가정)에 있는지 이해한다.				
3. 나의 자립계획을 세우고 양육자와 함께 토론하였다.				
4. 나는 당장 의지할 사람과 자원이 있다.				
5. 나는 독립한 후 의지할 사람과 자원이 있다.				
6. 화가 날 때나 우울할 때, 그것에 대해서 이야기할 수 있다.				
7. 내 생활의 변화에 대해 대처할 수 있다.				
8. 자립할 때가 왔을 때 내 감정을 조절할 수 있다.				
9. 내가 왜 가족과 살지 않는지 안다.				
10. 양육자와 효과적으로 의사소통할 수 있다.				
11. 내가 본받고 싶은 사람이 있다.				
12. 이 자기평가를 양육자와 나눌 것이다.				

준비할 사항을 점검해 본 느낌이 어떤가요?

### STEP1. 인생 선배와의 인터뷰

태어나면서 죽을 때까지 우리는 많은 변화를 겪게 됩니다. 어떤 변화는 아주 천천히 일어나기도 하고, 어떤 변화는 갑작스럽게 닥치기도 하죠. 어떤 것들은 즐겁고, 어떤 것들은 어렵습니다. 변화에 대한 준비가 없다면 모든 변화는 두려움을 가져다줄 것입니다. 우리가 집을 떠나는 것처럼 새로운 경험을 하게 될 때, 다른 사람들은 이와 유사한 경험을 어떻게 대처하는지 살펴본다면 도움이 될 것입니다.

자립하는 사람들에게 이것은 쉬운 것이 아닙니다. 얻는 것이 있으면 잃는 것도 있습니다. 사람들이 성장함에 따라 아동기의 많은 특권을 잃는 것과 마찬가지로. 어떤 사람들은 반발하거나 싸우고 다투면서 아주 어렵게 자신의 길을 발견하게 됩니다.

어른은 많은 변화에 대처해야만 합니다. 독립해서 사는 것에 대해 배우는 여러 가지 것들은 가족을 떠나고, 이사하고, 졸업하고, 직업을 얻고 등등에 관한 것입니다. 주변의 인생 선배들 중 두 명에게 찾아가 그들이 독립하면서 겪었던 변화와 어떻게 대처하는지에 대하여 물어보세요. 양육자나 상담선생님, 직장상사, 선배 등에게 말입니다.

그 두 명의 사람들과 이야기를 나눌 때, 다음의 질문들을 해 보십시오. 그리고 그들의 대답을 주의 깊게 듣고 여러분이 중요하다고 생각되는 것을 메모해 두세요. 우리나라의 경우, 대다수의 사람은 결혼을 하면서 독립하게 되므로 참고하여 질문하세요.

연습의 목적은 변화에 대하여 대처하는 다양한 방법을 보여주는 데 있습니다. 이것은 우리가 다른 사람들의 감정과 생각에 대해서도 알 수 있도록 도울 것입니다.

## 인생 선배와의 인터뷰 1

언제? : \_\_\_\_\_년 \_\_\_\_\_월 \_\_\_\_\_일 / 누구와? \_\_\_\_\_

몇 살 때 집을 떠나 독립하였습니까?

집을 떠나기 전 독립하는 것에 대해 얼마 동안 생각하였습니까?

독립 계획에 대하여 주변인들은 어떻게 생각했습니까?

말렸습니까? 아니면 더 있다가 독립하라고 하였습니까? 어땠습니까?

집을 떠나는 데 지원이나 도움을 주었습니까? 있다면 어떤 것입니까?

집을 떠나기로 했을 때의 느낌이 기억납니까? 흥분? 행복? 두려움?

실제 집을 떠났을 때 어떤 일이 있었습니까?

집을 나왔을 때 솔직한 심정이 어땠습니까?

첫 번째 맞본 좌절은 무엇이었습니까?

집에 다시 돌아가고 싶습니까? 집에 가고 싶었던 적이 있습니까?

독립한 후 첫 해에 가장 힘들었던 것은 무엇입니까?

힘들고 기분이 좋지 않을 때 어떻게 대처했습니까?

경험에 비추어 어떤 조언을 해 주시겠습니까?

저의 상황과 어떤 것이 달랐습니까?

< 시간 내어 주셔서 감사합니다. >

## 인생 선배와의 인터뷰 2

언제? : \_\_\_\_\_년 \_\_\_\_\_월 \_\_\_\_\_일 / 누구와? \_\_\_\_\_

몇 살 때 집을 떠나 독립하였습니까?

집을 떠나기 전 독립하는 것에 대해 얼마 동안 생각하였습니까?

독립 계획에 대하여 주변인들은 어떻게 생각했습니까?

말렸습니까? 아니면 더 있다가 독립하라고 하였습니까? 어땠습니까?

집을 떠나는 데 지원이나 도움을 주었습니까? 있다면 어떤 것입니까?

집을 떠나기로 했을 때의 느낌이 기억납니까? 흥분? 행복? 두려움?

실제 집을 떠났을 때 어떤 일이 있었습니까?

부모님은 어떻게 하였습니까? 무슨 말씀을 하셨습니까?

집을 나왔을 때 솔직한 심정이 어땠습니까?

첫 번째 맛본 좌절은 무엇이었습니까?

집에 다시 돌아가고 싶습니까? 집에 가고 싶었던 적이 있습니까?

독립한 후 첫 해에 가장 힘들었던 것은 무엇입니까?

힘들고 기분이 좋지 않을 때 어떻게 대처했습니까?

경험에 비추어 어떤 조언을 해 주시겠습니까?

저의 상황과 어떤 것이 달랐습니까?

< 시간 내어 주셔서 감사합니다. >

## STEP2. 살짝 들춰보기

새로운 상황으로 옮기기 전에, 과거를 기억하는 것은 중요합니다. 처음에는 기억하고 있다고 생각했던 것도 나중에는 기억이 틀렸음을 알게 되는 경우가 많습니다.

여러분의 보호자나 주위 가까운 어른들에게 물어볼 것이 있다고 요청하세요. 이 연습의 목적은 가까운 어른들로부터 과거 기억을 얻어내는 데 있습니다. 그 어른들의 이야기에 모두 동의할 순 없겠지만 여러분의 삶에 필요한 정보가 될 것입니다.

다음 페이지에 있는 공간을 활용하여 어른이 이야기 한 내용을 적으십시오. 그리고 여러분이 생각난 것들이 있으면 적으십시오.

나는 이곳에 언제 처음 오게 되었습니까? 이유는요?

어른의 이야기	
나의 기억	

예전에 있었던 다른 장소가 있습니까? (이름, 주소)

어른의 이야기	
나의 기억	

친부모나 친척들은 어디에 있습니까?

어른의 이야기	
나의 기억	

## STEP3. 나의 목표

여러분! 목표란 무엇입니까?

사전에는 목표에 대해 이렇게 이야기하고 있습니다.

목 표 (目標)

- ① 사격 · 공격 등의 대상이 되는 사물, 표적.
- ② 어떤 의도에 따라 계획을 세우고 노력의 과정을 거쳐 마지막에 이루려고 하는 일
- ③ 어떤 일을 이루거나 마쳐야 하는 시점

축구 경기에서 점수를 얻기 위해 그에 맞는 행동을 해야 합니다. 공을 몰고 그물에 넣게 되면, 우리는 성공했다는 것을 알게 되죠.

삶에서 우리가 성취하고자 하는 것을 향한 에너지가 필요합니다. 사람은 다양한 목표를 가지고 있죠. 어떤 것들이 있을까요?

- 고등학교, 대학교 졸업 등의 교육적인 목표
- 차나 컴퓨터 등의 물건 소유
- 친구를 사귀거나 결혼을 하는 등 인간관계
- 휴가나 마라톤 경기 출전과 같은 이벤트
- 일을 끝내거나 집을 도배하는 등 할 일
- 운전을 배우거나 요리 강습을 받는 등 기술

또, 목표에는 두 가지 종류가 있습니다 :

1) 장기목표는 시간을 두고 이루어지는 것들입니다.

대학 졸업  
결혼  
회사에서 중간관리자 되기  
체중 5Kg 감량

2) 단기목표는 가까운 시일 내에 이루어지는 것입니다.

다음 달에 고등학교 졸업  
졸업 후 한 달 안에 일 시작하기  
다음 주에 머리 스타일 바꾸기





## &lt; 장기 목표 &gt;

지금부터 3~5년 후 무엇이 되고 싶는지 생각해 보세요. 여러분이 차후 몇 년 내에 이루고 싶은 장기 목표들은 무엇입니까? 다음 영역에 대해 목표를 계획해 보세요.

경제적 상황	
교육	
주거	
직장	
인간관계	
특별한 사건	
기술	
기타	

## &lt; 단기 목표 &gt;

여러분의 단기 목표는 장기목표를 세우는 것으로 시작됩니다. 여러분이 퇴소한 후 무엇이 필요하게 되는지 생각해 보세요. 다음의 영역에 대하여 목표를 계획해 보세요.

경제적 상황	
교육	
주거	
직장	
인간관계	
특별한 사건	
기술	
기타	

< 목표에 대하여 생각하기 >

여러분의 장·단기 목표를 돌아볼 때 어떤 느낌과 생각이 듭니까?

여러분의 장·단기 목표는 서로 잘 어울리는 것입니까? 단기 목표를 이루었을 때, 그것이 장기 목표를 이루는 데 도움이 됩니까?

왜 자립계획을 잘 세워야 하는지 이해하였습니까?

## STEP4. 보물 찾기

사람들은 자라면서 추억을 가지게 됩니다. 소중한고 좋은 시간을 보냈던 사람과 장소 등에 관한 것이지요. 우리의 추억들은 우리 자신에게 중요한 부분입니다. 물론 모든 추억들이 좋은 것만은 아닙니다. 하지만 즐겁지 않은 추억일지라도 그것으로부터 배우는 것이 있으므로 중요합니다. 퇴소해 세상으로 뛰어들 준비가 되면 추억을 잊지 않는 것이 중요합니다. 다음 연습과제는 여러분이 추억을 간직하도록 도울 것입니다. 연습을 하며 여러분들은 많은 감정을 느낄 수도 있습니다.

양육자 _____	주소 _____ 전화 _____ 핸드폰 _____ e-mail _____
친구 _____	주소 _____ 전화 _____ 핸드폰 _____ e-mail _____
친구 _____	주소 _____ 전화 _____ 핸드폰 _____ e-mail _____
친구 _____	주소 _____ 전화 _____ 핸드폰 _____ e-mail _____
친구 _____	주소 _____ 전화 _____ 핸드폰 _____ e-mail _____

친척 _____	주소 _____ 전화 _____ 핸드폰 _____ e-mail _____
친척 _____	주소 _____ 전화 _____ 핸드폰 _____ e-mail _____
친척 _____	주소 _____ 전화 _____ 핸드폰 _____ e-mail _____
기관 _____	주소 _____ 전화 _____ 핸드폰 _____ e-mail _____
선생님, 상담선생님 _____	주소 _____ 전화 _____ 핸드폰 _____ e-mail _____
자원봉사자 _____	주소 _____ 전화 _____ 핸드폰 _____ e-mail _____
_____	주소 _____ 전화 _____ 핸드폰 _____ e-mail _____

_____	주소 _____	전화 _____	핸드폰 _____	e-mail _____
_____	주소 _____	전화 _____	핸드폰 _____	e-mail _____
_____	주소 _____	전화 _____	핸드폰 _____	e-mail _____
_____	주소 _____	전화 _____	핸드폰 _____	e-mail _____
_____	주소 _____	전화 _____	핸드폰 _____	e-mail _____
_____	주소 _____	전화 _____	핸드폰 _____	e-mail _____
_____	주소 _____	전화 _____	핸드폰 _____	e-mail _____

나중에 위 사람들과 연락하고 싶을지도 모릅니다.

스크랩북이나 앨범에 사진을 모으거나, 카드, 편지, 그 밖에 여러분이 특별하게 여기는 물건을 모아둘 수 있습니다. 이러한 물건은 다른 사람에게 왜 그러한 물건을 모았는지 일일이 설명할 필요 없어요. 어떤 물건은 매우 작고 보잘 것 없어 보이지만, 여러분에게는 의미 있는 물건일 수도 있으니까요. 여러분이 선택한 물건은 아마도 여러분과 관련된 여러 추억을 지니고 있을 것입니다. 어른이 되어 다시 보면 그때의 추억들이 다시 살아날 거예요.

물품명	나에게 중요한 이유



## STEP5. 변화에 대처하는 법

STEP1에서 어른들이 변화에 어떻게 대처했는지 들었습니다. 그때 만나서 이야기했던 것으로 되돌아가 볼까요? 그때 어떤 말씀을 해 주셨는지 기억해 보세요.

여러분이 듣고 놀랐던 것이 있었습니까? 무엇이죠?

그들의 경험 중 도움이 되는 것이 무엇이었습니까?

이 연습의 목적은 여러분이 자립생활을 시작하면서 어떤 것을 느끼게 되는지 알 수 있도록 돕는 것입니다. 여러분이 여러 가지 복잡한 감정을 느끼는 것은 지극히 정상입니다. 사람들은 종종 슬픔과 행복, 열망과 두려운 감정을 동시에 느끼곤 합니다. 자기 자신에 대해 많이 이해하는 것이 여러분의 미래를 계획하는데 더욱 큰 도움이 될 것입니다.

다음 질문에 정직하게 답하세요. 여러분의 대답을 기본으로, 여러분은 앞으로 부딪히게 될 변화에 대처하는 방법을 계획할 수 있을 것입니다. 여러분은 양육자(보호자)와 함께 여러분이 대답한 내용을 가지고 이야기를 나눌 수도 있습니다.

- 지금까지와 다른 변화에 부딪혔을 때, 어떤 느낌이었습니까?

- 그 상황에 어떻게 행동했나요?

- 자립을 하는 것은 어려운 일입니까?

- 퇴소 혹은 현재 거주하는 가정을 떠나 자립한다는 것에 대해 얼마나 오랫동안 생각했습니까?

- 자립에 대한 나의 느낌은 어떻습니까?

- 양육자(보호자)가 자립 준비를 도와주고 계십니까?

- 자립 후 어떤 좌절을 겪게 될까요?

- 자립 후 1년 동안 가장 어려운 일은 무엇일까요?

- 그렇게 어려울 때 어떻게 대처할까요?

- 좋은 일이 있을 때 어떻게 축하할까요?

- '잘 있어, 안녕' 이라고 이야기하는 것을 어떻게 해야 할까요?

## STEP6. 자립 후 필요한 기술

자립 전후 달라지는 큰 변화 중 하나가 훨씬 성숙해지고 예전에 없던 기술들이 생긴다는 것입니다. 다음 질문을 통하여 여러분에게 어떠한 능력이 있는지 알아보세요. 앞서 다른 「자립준비프로그램」에 참여했다면 앞서 했던 것과 비교해봐도 좋습니다.

문항	전혀 그렇지 않다	다소 그렇다	매우 그렇다
1. 나 자신과 건강을 잘 돌볼 수 있다.			
2. 옷들을 잘 관리할 수 있다.			
3. 필요한 음식을 잘 요리할 수 있다.			
4. 새롭게 살 곳을 잘 찾을 수 있다.			
5. 내가 사는 곳을 잘 관리할 수 있다.			
6. 내가 사는 지역을 잘 알 수 있다.			
7. 일자리를 잘 구할 수 있다.			
8. 훈련이나 교육을 잘 받을 수 있다.			
9. 직장에 잘 다닐 수 있다.			
10. 나의 행동에 대하여 현명한 판단을 내릴 수 있다.			
11. 친구를 잘 사귈 수 있다.			
12. 성적인 욕구를 잘 관리할 수 있다.			
13. 일상생활에 필요한 위생, 식습관, 휴식, 운동 등을 잘 조절할 수 있다.			
14. 스트레스를 잘 관리할 수 있다.			
15. 원하지 않을 때 “NO”라고 이야기 할 수 있다.			
16. 건강한 방법으로 여가를 보낼 수 있다.			
17. 착취로부터 내 자신을 보호할 수 있다.			
18. 나의 감정과 행동을 잘 조절할 수 있다.			

제일 잘하는 것은 무엇입니까?

->

더욱 열심히 해야 하는 것은 무엇입니까?

->

## STEP7. 어려움이 생기면...

우리가 많은 준비를 해도 문제는 항상 발행합니다. 물론 모든 사람이 어려움을 겪는 것은 아니죠. 만약 준비가 잘 되었다면 한두 가지의 어려움만 겪을 것입니다. 이럴 때 어떻게 대처할 것인가 미리 생각해 두는 것은 좋은 방법입니다. 준비한다면 더욱 강하고 자신감 있게 대처할 수 있습니다.

어떤 어려움이 있을까요? 그때 어떻게 대처할 것인지 자세하고, 구체적으로 적어보세요.

- 많이 아프다면, 어떻게 할까?
  
- 직장을 잃었다면, 어떻게 할까?
  
- 살 곳이 없다면, 어떻게 할까?
  
- 아주 중요한 사람과의 관계가 깨어졌다면, 어떻게 할까?
  
- 가지고 있는 돈을 도둑맞았다면, 어떻게 할까?
  
- 승진의 기회가 있다면, 어떻게 할까?
  
- 어떤 지인이 나에게 법에 어긋나는 일을 시키려고 하면, 어떻게 할까?
  
- 자립 후 정말 혼자가 된 첫날 밤, 어떻게 할까?

\*다음의 질문에 답하세요. 이러한 느낌들을 어떻게 조절하시겠습니까?

- 공포의 감정을 느낄 때 어떻게 조절해야 할까요?
- 기쁨과 흥분의 감정을 느낄 때 어떻게 조절해야 할까요?
- 분노의 감정을 느낄 때 어떻게 조절해야 할까요?
- 우울과 슬픔의 감정을 느낄 때 어떻게 조절해야 할까요?

### STEP8. 모든 것이 잘 되고 있다면...

때때로 낙심하고 기운이 없을 때, 즐거운 추억을 기억하는 것이 도움이 됩니다. 성공한 사람들은 대개 자신의 약점이 아닌 장점에 초점을 맞추고, 긍정적인 태도를 유지합니다. 긍정적인 태도가 어려운 상황을 극복할 수 있도록 도와주기도 합니다.

즐거운 생각과 추억에 초점 맞추기를 시작해 봅시다. 과거에 있었던 즐거운 순간들을 생각해 보고 생각난 것들을 적어보세요.

- 예전에 정말 행복했던 때
- 행복했던 추억 중 제일 오래된 것

- 나를 행복하게 만드는 것들 :
  
- 나를 가장 자신감 있게 만드는 것 :
  
- 나를 정말 좋아하는 사람들 :
  
- 사람들은 나의 어떤 모습을 좋아하나? :
  
- 나에게 일어난 일 중 가장 좋은 것 :

#### < 좌절의 극복 >

여러분이 목표를 달성하기 위하여 노력할 때 좌절하게 된다면, 여러분이 가지고 있는 긍정적인 태도가 그러한 어려움을 극복하도록 중요한 공헌을 하게 될 것입니다. 여러분을 둘러싸고 있는 장애물이 무엇인지 발견하게 될 것이고 낙심의 순간에도 하던 대로 열심히 지낼 수 있게 할 것입니다. 중요한 것은 '절대 포기하지 말라'는 것입니다. 좌절을 극복하기 위해 이러한 것들을 고려해보세요.

- 연륜이 있는 사람에게 조언을 구한다.
- 비슷하지만 좀 더 이를 수 있는 목표를 설정한다.
- 다시 평가하고, 새롭게 접근해 간다.
- 장기목표와 내가 원하는 것이 무엇인지 다시 한 번 점검한다.
- 긍정적인 에너지 충족을 위해 나를 좀 더 자신 있고 행복하게 만드는 일들을 한다.

## &lt; 성공에 대한 대처 &gt;

모든 것이 잘 될 때, 어떤 사람들은 힘든 시간을 보내기도 합니다. 그들은 지금 얻고 있는 것을 잃게 되거나 없을까 두려워하는 것이죠. 스스로 행운이 다시 오지 않을 거라고 생각하기도 합니다. 어떤 사람들은 성공 후에 실패가 올 것이라고까지 생각합니다.

다음은 성공을 다루는 몇 가지 방법들입니다.

- 왜 성공을 했는지 되돌아본다.  
예) '맡은 일을 효과적으로 제때에 완수하여 승진하였다.'
- 행운이 따른 것인지, 아니면 내가 그럴만한 가치가 있는지 자신을 되돌아본다.
- 스스로에게 상을 준다.
- 믿을 만한 친구에게 이야기한다.

여러분이 자립한 후 자립생활에 관한 좋은 계획과 합리적이고 실현 가능한 목표가 있으며 여러분을 격려해 줄 사람이 있다면, 여러분은 무슨 일이 있어도 극복하고 꿈을 실현시킬 수 있습니다. 1년 후 여러분의 생활에 대해 생각해 보세요. 일, 집, 친구들, 취미 등에 대해 생각해 보세요.

- 모든 것이 잘 되어 간다면, 1년 후 나의 모습은 어떨까요?
  
- 지금부터 1년 후의 나는 무엇을 가지고 있을까요?
  
- 모든 것이 잘 되어 간다면, 3년 후의 나의 모습은 어떨까요?
  
- 그때, 나는 무엇을 가지고 있을까요?
  
- 모든 것이 잘 되어 간다면, 5년 후 나의 모습은 어떨까요?

- 그때, 나는 무엇을 가지고 있을까요?
- 몇 년 후를 생각해 볼 때, 무엇이 가장 신나는 일이 될까요?
- 그것이 여러분을 최고 행복하게 만들 것이라 생각합니까?
- 여러분에게 가장 중요한 성취가 무엇이 될 것이라 생각합니까?

#### < 자기 암시 구호 외치기 >

다음은 우리들에게 도움이 되는 자기암시 구호들입니다.

- ‘나는 성공할 수 있다’
- ‘나는 행복할 권리가 있다’
- ‘나는 열심히 일하고 내가 원하는 것을 얻을 수 있다’
- ‘나는 사랑 받을 수 있고, 다른 사람을 사랑할 수 있다’
- ‘나는 승리자가 될 수 있다’
- ‘나는 내가 선택한 것은 무엇이든 할 수 있다’
- ‘나의 인생을 위해 살자’
- ‘나의 인생을 위한 계획을 가지고 있고, 그것을 이룰 것이다’

위 구호 중 마음에 드는 것이나 여러분이 직접 만들 것을 적어 보세요.

이제 자신감 있는 목소리로 5번 큰 소리로 외쳐 보세요.(적어도 하루에 한 번씩 이렇게 해 보세요.)



## STEP9. 마지막 말

사회진출의 첫 날은 여러분의 삶의 새로운 색을 정하는 날입니다. 우리 모두 낙천적인 느낌과 많은 사람들의 격려를 받으며 시작하고 싶습니다. 때때로 사람들은 헤어질 때 문제를 느끼기도 하죠. 특별히 과거에 가슴 아픈 헤어짐이 있었을 때는 더욱 그러하구요, 이번 연습의 목적은 여러분이 자립하는 날 발생하는 일을 조절할 수 있도록 돕는데 있습니다. 여러분은 어떻게 헤어질지 양육자(보호자)와 함께 계획 할 수 있습니다. 여러분의 느낌과 무엇이 필요한지 물어보세요.

- 언제 집에서 나오게 될 것입니까?
- 몇 시가 될 것입니까?
- 그때, 느낌이 어떨까요?
- 시설 혹은 위탁가정의 가족에게 내가 어떻게 행동해야 할까요?
- 어떻게 작별인사를 할까요?
- 내가 떠날 때 다른 가족으로부터 받고 싶은 것이 있습니까?
- 떠날 때 무슨 말을 전하고 싶습니까?
- 내 물건을 어떻게 옮길 것입니까?
- 자립한 후 언제 다시 연락할까요?

## STEP10. 새로운 시작의 첫 날

때때로 전환기의 큰 발걸음을 뭘 때가 있습니다. 그러나 모든 큰 발걸음은 작은 발걸음으로 이루어져 있습니다. 집을 떠나는 것, 미래에 대한 계획 등을 큰 발걸음이라고 비유한다면, 여러분은 그것들을 작은 발걸음으로 나누어야 합니다.

이 연습의 목적은 여러분의 작은 발걸음을 돕는 것입니다. 첫 날에 대한 계획을 세운다면 좀 더 자신 있어 질 것입니다. 다음은 자립한 후 첫날에 대한 질문입니다. 곰곰이 생각하고 자세하게 답해 보세요.

	거기에 누가 있습니까? 누구입니까?	혼자라는 느낌을 어떻게 극복하죠?
나는 어디에 있습니까?		
밤에 잠자리에 들기 전에 나는 무엇을 할까요?		
아침이 되어 일어났을 때 무엇을 할까요?		
아침은 어떻게 먹게 될까요?		
오전에 무엇을 할까요?		
점심은 어떻게 먹습니까?		
오후에는 무엇을 할까요?		
저녁은 어떻게 먹습니까?		
저녁 때 무엇을 할까요?		
몇 시에 잠자리에 들까요?		

- 첫날이 지난 후, 나는 무엇을 성취했을까요?
- 하루 동안 누구를 만나고 이야기했을까요?
- 외로울 때 어떻게 할까요?
- 무서울 때 어떻게 할까요?
- 정말 행복할 때 어떻게 할까요?

MEMO





# 부록

01. 자립지원표준화프로그램 모델
02. 자립지원표준화프로그램 가이드

# 자립지원표준화프로그램 모델

단계	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3	LEVEL 4		
	자립준비 기초단계	자립준비 기초단계	자립준비 심화단계	준자립 생활단계	준자립 생활단계	자립생활 단계
자립영역	미취학~초2 [STEP 1-1]	초 3~6년 [STEP 1-2]	중학교 [STEP 2]	고등학교 [STEP 3]	연장보호 [STEP 4]	자립 [STEP 5]
일상생활 기술	식품위생 청결한 환경	식품위생 청결한 환경 분리배출	음식 준비 요리하기 청결한 환경 분리배출 의복 구매 의복손질방법	음식 준비 요리하기 의복 구매 의복손질방법 주거 관리 안전생활	음식 준비 요리하기 의복 구매 의복손질방법 의복스타일 주거 관리 안전생활	음식 준비 요리하기 의복 구매 의복손질방법 의복스타일 주거 관리 안전생활
지역사회 자원활용 기술	우리동네	공공기관 대중교통	공공기관 문화시설 대중교통	지역사회자원 문화여가생활 교통수단 여행계획하기	지역사회자원 문화여가생활 교통수단 여행하기	지역사회자원 문화여가생활 교통수단 여행하기
자기관리 기술	개인위생 실종예방교육 성교육	개인위생 응급처치 성교육	규칙적인생활 건강지키기 마음 건강 성교육 이성 교제	여가생활 건강 유지 마음 건강 이성 교제 사기 예방	여가생활 건강 유지 마음 건강 이성 교제 사기 예방	여가생활 건강 유지 마음 건강 이성 교제 사기 예방
사회적 기술	감정 다루기 (유사) 가족 이해하기	감정 다루기 (유사)가족이해 친구 사귀기	(유사) 가족/ 친구/학교 자조 모임	(유사) 가족/ 친구/학교 자조 모임	(유사) 가족/ 친구/학교/직장 자조 모임	(유사) 가족/ 친구/직장 사회집단
자산관리 기술		용돈 관리	디딤씨앗통장 용돈 통장	디딤씨앗통장 용돈 통장 신용관리	자립정착금 디딤씨앗통장 자립 수당 신용관리	목돈 관리 생활비 관리 신용관리 장기 투자
진로 탐색 기술		꿈 찾기	진로 탐색기초 진학 계획	일반고 특성화고 학교 밖	고등교육 진학 취업-초기	더 나은 진로 찾기
직업생활 기술			사전 준비	사전 준비	초기 적응	적응
사회진출 기술			사전 준비	사전 준비	초기 적응	적응

준비 기초
  준비 심화
  자립 공통
  자립 확장

## 「자립준비 프로그램」 모델

영역	내용	
1. 일상생활기술	음식 준비와 요리하기	·영양성분과 건강한 식단, 식품 보관과 위생 확인하기 ·현명한 장보기, 다양하게 요리하기
	집 관리하기	·공간 정리수납, 방·욕실·부엌 청소, 분리배출 ·전기화재 예방, 화재 발생 시 대처방법 ·계절 용품 관리, 형광등 갈기, 안전한 우리 집
	의복 구매와 손질하기	·옷장 꾸미기, 바르게 세탁하기, 건조와 다림질 ·얼룩 제거하기, 나에게 맞는 스타일링 (상황별 옷차림)
2. 지역사회 자원 활용 기술	지역사회자원 활용하기	·우리 동네, 문화·여가생활시설 이용하기 ·공공기관 이용하여 사회복지서비스 신청하기
	교통수단 활용하기	·대중교통 이용하기, 운전면허증 따기, 여행하기
3. 자기관리기술	나 자신 돌보기	·청결한 나, 규칙적인 생활, 충분한 휴식, 여가 시간, 건강하게 SNS 활용하기, 외모 관리하기
	건강 유지하기	·건강한 몸 만들기, 질병 예방하기, 응급처치, 약물 오남용 교육, 스스로 건강 챙기기
	내 마음 다스리기	·스트레스 이해하기, 스트레스 다스리기, 나의 스트레스, 우울증 바로 알기, 마음 건강 관리하기
	건전하게 이성교제하기	·이성친구 사귀기, 성적인 행동, 성적인 관계는 언제? NO라고 이야기하기, 언제 부모가 될까? ·성희롱, 성폭력, 디지털 성범죄, 데이트폭력 예방하기
	사기예방하기	·피싱 범죄, 중고거래
4. 사회적 기술	나의 감정 탐색하기	·나의 가치, 내가 느끼는 감정, 나의 의사결정 스타일
	현명한 결정하기	·결과 예측하기, 현명한 선택하기, 갈등대처기술, 효과적인 의사소통 기술
	대인관계 기술 활용하기	·대인관계 기술, 또래의 압력에 맞서기, 잘못된 관계 정리하기
5. 자산관리기술	자산 관리하기	·자산관리란?, 소비심리, 소비 항목(지출과 공과금), 용돈 기입장 작성하기, 소비 결정원칙
	자립 후 살림살이	·아바타 미래설계, 나의 미래설계, 통장 만들기, 나를 위한 보호장치, 신용관리, 저축과 투자
6. 진로탐색기술	진로 정보 탐색하기	·일과 직업의 세계, 직업 가치관 알아보기, 직업의 영역, 특성, 흥미 영역
	진로 역량 강화하기	·장래희망 알아보기, 학업 계획 세우기, 직업탐색
	진로 설계 준비하기	·취·창업계획 세우기, 내가 원하는 기업의 인재상 ·이력서, 자기소개서, 면접 준비하기
7. 직업생활기술	직업인이 되는 법	·채용유형 알기, 구직 활동 시 꼭 알아야 하는 제도 ·근로계약서 작성하는 법(근로기준법)
	즐겁게 일하기	·출근 첫날, 사내규칙, 직장에서의 태도 ·직장 내 갈등 다루기 ·직장을 계속 다니거나 그만두는 이유
8. 사회진출기술	새로운 시작을 향한 출발	·인생 선배와의 인터뷰, 나의 목표 ·보물찾기, 변화에 대처하는 법, 어려움이 생기면 ·자립 후 필요한 기술, 새로운 시작의 첫날
	혼자 살아가기	·살 곳 결정하기, 집 찾기, 계약서 쓰기 ·이사, 주거지의 안전, 주거지 관리 ·계획하여 행동하기

# 자립지원표준화프로그램 가이드

## I. 일상생활기술

### 01. 음식 준비와 요리하기

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 영양소와 식품구성 자전거[식품군] 이해 하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 건강한 우리 몸과 질병 예방을 위해 영양소를 골고루 섭취할 수 있도록 이해하기</li> <li>· 식품구성 자전거[식품군]에 속한 음식을 알고 이해하기</li> <li>· 식품구성 자전거[식품군]의 바퀴 모양에 속하는 식품군별 영양소 권장식사 패턴의 섭취 횟수와 분량을 알고 이해하기</li> <li>· 식품구성 자전거[식품군]의 식품군별 다양한 체험활동(예. 체험농장이나 농업기술센터 연계)으로 스스로 올바른 식품 선택 및 편식개선 유도하기</li> </ul>	미취학- 초 6년
2. 식품과 영양의 관계 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 마시는 물의 중요성 알기(예. 식품구성 자전거[식품군] 그리기 활용)</li> <li>· 우리 몸 건강에 보탬이 되는 음식이 무엇인지 알고 건강한 식단을 계획할 때 절제와 균형이 필요한 이유에 대해 알기</li> <li>· 하루 동안 먹었던 음식을 적고 각 식품군을 적을 수 있으며, 빠진 식품군이 무엇인지 알기</li> <li>· 6개 식품군을 이해하고 이것이 들어 있는 음식 알기 (예. 식품구성 자전거[식품군] 퍼즐이나 활동지를 활용하거나 어린이급식관리지원센터 혹은 보건소 영양교육 연계)</li> </ul>	미취학- 초 6년
3. 식품 영양성분표 읽는 방법 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 식품 포장의 영양 정보를 읽는 것이 중요한 이유 알기</li> <li>· 식품 포장지에 영양성분표를 살펴보는 방법 알기(예. 장보기 활동 등에서 함께 영양성분표 확인하며 제품 구매해 보기)</li> <li>· 식품 포장지에서 유통기한, 소비기한 등을 확인하기</li> </ul>	미취학- 초 6년
4. 식품 종류와 안전관리 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 건강을 유지하고 성장 발육을 촉진하여 즐거운 생활을 하기 위해 음식을 섭취해야 함을 이해하기</li> <li>· 영양성분을 함유하는 물질인 식품 놀이 활동을 통해 식품의 종류 이해하기(예. 그림 그리기나 모형 만들기과 같은 활동지 활용)</li> <li>· 가공식품, 초가공식품, 완전식품, 발효식품 등 그림으로 그려 이해하기</li> <li>· 해설편[식품안전관리인증]은 무엇인지 다양한 체험활동 (예. 한국식품안전관리인증원 연계) 하기</li> </ul>	미취학- 초 6년
5. 식품위생 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 음식을 변질하는 징후 이해하기</li> <li>· 음식은 만들거나 재료를 준비하는 동안 주변 환경과 조리도구 특히 "손"의 청결 유지 중요성 알기</li> <li>· 부적절한 요리, 식품 취급이 어떻게 신체적 질환을 일으킬 수 있는지 놀이 활동으로 이해하기(예. 소화기전염병, 기생충병, 식중독, 식품첨가물, 포장 용기나 잔류 농약, 수질·토양오염과의 관계로 발암성이나 유전성 장애)</li> </ul>	미취학- 초 6년



프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
6. 3일간의 식단 준비해 보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3일간의 식단을 계획할 때 영양지침 사용하기 (예. 식품구성 자전거[식품군])</li> <li>· 식단 음식 품목과 양을 구체화하여 쇼핑리스트 작성하기</li> <li>· 만드는 것과 사 먹는 것의 비용을 계산하기</li> <li>· 3일간의 식단에 드는 비용 계산하기</li> <li>· 3일간의 식사를 위해 예산 내에서 식품 구매하기</li> <li>· 식사 계획을 세울 때 언제, 왜 도움을 요청해야 하는지 알고 이해하기</li> </ul>	미취학-초 6년
7. 음식을 안전하게 준비하는 방법 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 음식을 만들 때 뜨거운 물이나 불을 사용해야 할 때는 보호자(선생님)의 도움을 받거나 함께 활동하기</li> <li>· 안전한 방법으로 고기와 채소를 준비하여 요리하는 방법 알기 (예. 냉동 보관된 고기와 채소를 안전하게 해동하는 방법과 과일과 채소 등을 깨끗하게 손질하여 씻는 방법 알기)</li> </ul>	미취학-초 6년
8. 음식을 안전하게 준비하는 방법을 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 요리하는 동안 주변 환경과 손의 청결 유지 중요성을 서술하기</li> <li>· 부적절한 요리, 식품 취급이 어떻게 신체적 질환을 일으킬 수 있는지 서술하기</li> <li>· 고기와 채소를 안전하게 해동하고 씻는 방법을 서술하기</li> <li>· 안전한 방법으로 고기와 채소를 준비하여 요리하기</li> </ul>	중학생 이상
9. 식품을 안전하고 청결하게 보관하는 방법을 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 식품을 구매할 때는 신선도를 확인하고, 조리 전에 식품을 깨끗이 세척하기</li> <li>· 어떤 식품을 냉장보관 해야 하고, 왜 그래야 하는지 설명하기 (예. 채소류는 세척 후 바로 섭취하거나 냉장보관, 육류는 다른 식품과 분리 보관, 어류는 내장을 제거하고 흐르는 물에 깨끗이 세척한 후 다른 식품과 접촉하지 않도록 보관)</li> <li>· 냉장, 냉동 또는 보관을 위해 식품을 준비해 보기</li> </ul>	중학생 이상
10. 스스로 일주일간의 식단 준비해 보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 일주일간의 식단을 계획할 때 영양지침 사용하기 (예. 식품구성 자전거[식품군])</li> <li>· 일주일간의 식단에 준비할 음식을 선택하여 품목과 양을 구체화하여 쇼핑리스트 작성하기</li> <li>· 일주일간의 식단에 드는 비용 계산하기</li> <li>· 일주일간의 식사를 위해 예산 내에서 식품 구매하기 (예. 장을 볼 때는 가공식품→과일/채소류→냉장보관가공식품→육류→어패류 순으로)</li> <li>· 음식별 필요한 재료, 기구, 도구를 확인하고, 음식 준비를 계획해서 모든 식품을 한 번에 준비하기</li> <li>· 재료, 기구 도구들을 사용하여 음식을 요리하기 (예. 음식조리→섭취 전에 손 씻기→위생장갑 착용→육류/어패류 충분히 익혀 먹는 것 권장)</li> </ul>	중학생 이상
11. 요리법을 읽고 그대로 요리해 보기 (어린 경우 지도를 받고, 좀 더 큰 경우 스스로)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 요리법에서 일반적으로 이용되는 축약어 알기(예. tsp=티스푼)</li> <li>· 정확한 측정을 위해 사용되는 적절한 기구를 확인하고 사용하기(예. 계량컵, 계량스푼)</li> <li>· 요리법에서 일반적으로 사용되는 용어와 축약어의 의미를 알기(예. 반죽하기, 휘젓기, 섞기, 굽기)</li> <li>· 요리법대로 요리하며 필요한 장비와 기구를 선택하기</li> <li>· 요리할 때 시계나 타이머를 사용하기</li> <li>· 요리법에 따라 음식 준비하기</li> <li>· 요리법에 나오는 재료들의 양을 재기</li> </ul>	중학생 이상

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
12. 나만의 레시피 만들기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 실용적인 요리법이 있는 곳을 알기 (예. 요리책, 잡지, TV 프로그램, SNS, 제품 포장, 친구, 친척들)</li> <li>· 좋아하는 요리법으로 나만의 레시피 만들기</li> <li>· 집밥 요리, 밀반찬, 손님 초대 요리, 편의점 환상 조합요리 등 나만의 꿀 조합 만들기</li> <li>· SNS 게시용 음식 만들기로 요리 자랑하기</li> </ul>	중학생 이상
13. 상차림 해보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 접시, 컵, 수저, 그릇, 냅킨 등의 위치를 알고 상 차림을 해보기</li> <li>· 다양한 문화가 식사 전통, 음식 선택, 준비, 예절 등에 미치는 영향 서술하기</li> </ul>	중학생 이상
14. 문화적 다양성이 음식 준비와 식사에 어떤 영향을 주는지 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 식사 전통, 음식 선택, 준비, 예절 등에 미치는 다양한 문화의 영향력 서술하기</li> <li>· 다른 문화에서의 접시의 위치와 식사 기구의 사용 등을 비교하기</li> </ul>	중학생 이상
15. 바른 식사예절을 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 접시, 컵, 수저, 냅킨 등을 적절하게 사용하기</li> <li>· 식사 시 대화에 참여하기</li> <li>· 손님의 칭찬에 적절하게 반응하기</li> <li>· 적절한 '음식 예절'을 서술하기</li> </ul>	중학생 이상
16. 식사예절을 배우고 실천하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 메뉴를 보고 주문하기</li> <li>· 식사예절을 잘 지키기</li> <li>· 다양한 식사 자리에 적절한 옷차림과 대화가 무엇인지 서술하기</li> <li>· 필요할 때 식당 직원을 적절하게 부르기</li> </ul>	중학생 이상
17. 스스로 일주일간의 음식 준비해 보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 매일 준비할 음식을 선택하기</li> <li>· 음식별 필요한 재료, 기구, 도구를 확인하기</li> <li>· 음식 준비를 계획해서 모든 물품들을 한 번에 준비하기</li> <li>· 재료, 기구 도구들을 사용하여 음식을 요리하기</li> <li>· 일주일 치 식단을 평가하여 수정하기</li> </ul>	고등학생 이상
18. 스스로 일주일간의 식사를 계획해 보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 일주일의 식사를 계획할 때 영양지침을 사용하기 (예. 식품구성 자전개[식품군])</li> <li>· 구성된 식단의 음식 품목과 양을 구체화하여 쇼핑리스트 작성하기</li> <li>· 일주일간 식단에 드는 비용 계산하기</li> <li>· 예산 내에서 해결할 수 있도록 식단을 수정하기</li> <li>· 예산 내에서 식품 구매하기</li> </ul>	고등학생 이상
19. 예산 내에서 일주일간의 필요한 식품 구매해 보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 한 주 동안 필요한 식재료에 대한 목록 작성하기</li> <li>· 장보기 활동 시 예산을 초과하지 않기 위한 전략을 설명하기 (예. 계산기를 사용하여 쇼핑한 금액 확인)</li> <li>· 스스로 한 주 간 필요한 구매하기 (예. 장을 볼 때는 가공식품→과일/채소류→냉장보관가공식품→육류→어패류 순으로)</li> <li>· 예산 내에서 필요한 식품을 구매한 것을 평가하기</li> </ul>	고등학생 이상

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
20. 영양 정보가 적혀있는 식품 영양성분표 읽는 방법을 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 식품 포장의 영양 정보를 읽는 것이 중요한 이유를 설명하기</li> <li>· 제품에 가장 많이 들어 있는 성분이 무엇인지 설명하기</li> <li>· 제품의 용량, 칼로리, 지방 함유량 확인하기</li> <li>· 다른 회사에서 나온 유사한 네 가지 식품들과 영양 정보를 비교하기</li> </ul>	고등학생 이상
21. 신선도와 영양적 가치, 경제적인 것을 고려하여 식품 품목 평가하는 방법 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 식품 포장지에서 유통기한, 소비기한을 어디서 확인할 수 있는지와 일주일 식단을 쇼핑할 때 이것을 어떻게 이용할 수 있는지 설명하기</li> <li>· 음식이 변질하는 징후를 2개 이상 서술하기</li> <li>· 가장 좋은 제품을 고르기 위해 단위당 가격과 식품 영양성분표[상품 라벨] 정보를 활용하기</li> <li>· 대형 슈퍼마켓, 편의점, 동네 슈퍼, 전통시장, 생산자 직거래매장, 대형할인판매장 등에서 쇼핑할 때의 신선도, 영양가, 경제성을 고려하여 세 가지 식품을 골라보기</li> </ul>	고등학생 이상
22. 요리법을 선택하고 수정하는 방법 알기 (어린 경우 지도를 받고, 좀 더 큰 경우 스스로)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 선택한 요리법을 분석하기 (예. 필요한 재료, 준비 시간, 어려움 수준 등)</li> <li>· 대체가 가능한 재료 서술하기 (예. 마가린↔버터, 설탕↔올리고당)</li> <li>· 요리법에 추가하는 양념의 다양한 맛을 서술하기</li> <li>· 환경에 따라 변화를 주는 요리법을 알고 요리하기 (예. 다양한 사람 수에 맞춰 음식 양을 늘림)</li> </ul>	고등학생 이상
23. 나만의 레시피 만들기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 실용적인 요리법이 있는 곳을 알기 (예. 요리책, 잡지, TV 프로그램, SNS, 제품 포장, 친구, 친척들)</li> <li>· 남은 재료 활용하여 나만의 음식 만들기(예. 편의점 환상 조합)</li> <li>· 집밥 요리, 밑반찬, 손님 초대 요리 등 나만의 꿀 조합 만들기</li> <li>· SNS 게시물 음식 만들기로 요리 자랑하기</li> </ul>	고등학생 이상
24. 밀키트나 레토르트 식품을 안전하게 조리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 밀키트와 레토르트 식품 각각의 특징을 알고 설명하기</li> <li>· 집에서 잘 쓰지 않는 식재료는 별도 구매하지 않고 밀키트를 활용하여 조리하기(예. 두반장을 쓰는 마파두부, 화자오가 들어간 마라류, 베이컨드 빈스가 들어간 부대찌개, 크림이 들어간 빠네 파스타 등)</li> <li>· 레토르트 식품의 조리방법을 알고 있으며 남은 재료는 밀폐용기에 담아 냉장보관하기</li> <li>· 1인 가구 과일/밀키트 지원 사업알아보고 신청하기</li> </ul>	고등학생 이상

## 02. 집 관리하기

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 방 청결 유지의 중요성을 알고 이해하기(어릴 경우)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 이불이나 침대의 커버 바꾸는 방법 알기</li> <li>· 청소도구와 청소기구를 적절하게 사용하는 방법 알기</li> <li>· 개인 물건을 효율적인 방법으로 보관하기 (예. 장난감, 책, 옷 보관하는 방법)</li> </ul>	미취학- 초 6년
2. 집 청소의 중요성을 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 깨끗한 집의 2가지 장점을 서술하기</li> <li>· 집을 청결하게 유지하는 것에 대한 장점을 서술하기</li> <li>· 청소도구의 적절한 사용과 보관을 서술하기</li> <li>· 다양한 청소방법과 이와 관련된 청소 용품 알기</li> <li>· 싱크대 및 화장실이 막히는 원인과 그것을 해결하는 방법 설명하기</li> <li>· 냉장고의 성에를 없애는 방법 서술하기</li> <li>· 바퀴벌레, 개미 등 다른 해충들을 최소화하는 방법 서술하기</li> </ul>	중학생 이상
3. 정기적으로 집 청소하고 유지하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정기적으로 청소하고 이불 빨래[침대시트] 교환하는 것의 장점을 서술하기</li> <li>· 기본적으로 청소에 필요한 용품을 일별, 월별, 계절별로 서술하기</li> <li>· 2주 동안 정기적으로 청소하기 (예. 이불 빨래[침대시트] 교체, 먼지 털기, 쓸기, 진공청소기 사용, 닦기, 화장실 청소)</li> </ul>	고등학생 이상
4. 식사 준비 후 청소하기 (어린 경우 지도받고, 좀 더 큰 경우 스스로)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 요리 장비와 주변을 깨끗하게 하는 것이 왜 중요한지 설명하기</li> <li>· 부엌 청소도구를 사용하는 방법을 설명하기 (예. 수세미, 마른걸레, 행주)</li> <li>· 식기세척기를 적절하게 사용하기(식기세척기가 있는 경우)</li> <li>· 컵, 접시, 냄비, 팬 등을 설거지하기</li> <li>· 음식물 처리기 적절하게 사용하기(음식물처리기가 있는 경우)</li> <li>· 재활용 분리배출에 주의하여 식품과 식품 포장지를 적절하게 버리기</li> </ul>	중학생 이상
5. 부엌 기구와 장비의 이름 및 사용법을 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 어떤 기구, 전기제품, 장비가 필수적이고 어떤 것이 사치품인지 서술하기</li> <li>· 전기제품들을 안전하게 사용하는 방법 서술하기(예. 오븐, 토스터, 전자레인지, 식기세척기)</li> <li>· 안전하고 정리된 방법으로 부엌기구들을 보관하고 효과적이고 효율적으로 사용할 수 있는 방법 서술하기(예. 칼, 강판, 감자칼)</li> </ul>	중학생 이상
6. 부엌 기구를 사용하여 식사 준비해 보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (필요하다면 지도받아) 음식을 만들 때 쓸 수 있는 모든 기구, 냄비, 팬을 적절하게 사용해 보기</li> <li>· (필요하다면 지도받아) 음식을 만들 때 쓸 수 있는 부엌 전기기구들을 적절하게 사용해 보기</li> </ul>	중학생 이상
7. 부엌 전기기구 유지의 중요성을 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 부엌 전기기구들을 청소하는 방법 서술하기</li> <li>· 전기기구 수리와 서비스를 위해 불러야 할 사람 알아두기</li> <li>· 부엌 전기기구들에 대한 사용설명서와 보증서 등을 보관하기</li> </ul>	고등학생 이상

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
8. 전기 화재 예방을 위한 생활수칙 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 문어발식으로 한 개의 콘센트에 여러 개의 전열 기구를 사용하지 않고 전선이 꼬이지 않도록 하고, 플러그를 잡고 뽑기</li> <li>· 전기담요 등 전기기구를 구매할 때 검정품을 선택하기</li> <li>· 적당한 용량의 전기제품을 선택 사용하기(예. 일반 가정용 콘센트 한 개의 전기용량은 1,200와트).</li> <li>· 자동온도 조절기 등 부속품이 딸린 전기용품 부속품 정확하게 작동하는가를 확인하기</li> </ul>	고등학생 이상
9. 화재 발생 시 대처 방법 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 경보기, 육성 등 주위 사람에게 화재를 알리고 119에 신고하여 신속하게 소방차 출동하게 하기</li> <li>· 화재 발생 시 사용할 수 있는 소화기를 집에 비치해 두는 것의 중요성을 알고 소화기 사용방법 숙지하기</li> </ul>	고등학생 이상
10. 1인 가구 안전장치 확인하고 범죄 예방하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 노후화된 주거의 보안, 안전장치가 허술한지 확인하기 (예. 도어락, 현관문 안전고리, 추락 방지 잠금장치, 창문 안전망)</li> <li>· 지역별 1인 가구 지원제도 알아보기</li> </ul>	고등학생 이상

### 03. 의복 구입과 손질하기

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 옷 관리방법 알고 이해하기 (어릴 경우)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 옷을 세탁하는 다양한 방법을 알아보기</li> <li>· 세탁기 사용 시 단계 알아보기 (예. 색깔 분류, 초벌 빨래, 세제 · 표백제 · 섬유유연제 사용, 물 온도와 세탁 방법 선택)</li> <li>· 분류한 빨래 끝마치기</li> <li>· 세탁한 옷을 개고 보관하는 방법 알기</li> </ul>	미취학-초 6년
2. 옷 관리와 세탁, 보관 방법을 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 옷을 세탁하는 다양한 방법들을 서술하기 (예. 드라이클리닝, 손세탁, 세탁기 사용)</li> <li>· 옷 라벨에 있는 옷 세탁 방법을 해석하기</li> <li>· 세탁기 사용 시 단계 서술하기 (예. 색깔 분류, 초벌 빨래, 세제 · 표백제 · 섬유유연제 사용, 물 온도와 세탁 방법 선택)</li> <li>· 옷을 다림질할 때의 단계 서술하기</li> <li>· 세탁한 옷을 개고 보관하기</li> <li>· 간단한 옷 수선해 보기(예. 단추달기, 옷 꿰매기)</li> <li>· 드라이클리닝을 할 수 있는 옷을 설명하고 골라보기</li> </ul>	중학생 이상
3. 나의 체형에 맞는 스타일링 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나의 체형을 알아보고 단점을 커버할 수 있는 스타일링은 무엇인지 서술하기</li> <li>· 상황에 맞는 옷차림으로 센스쟁이 되어보기 (예. 면접 정장, 조문 시 옷차림 등)</li> </ul>	고등학생 이상

## II. 지역사회자원활용기술

### 01. 지역사회자원 활용하기

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 우리 동네 모습과 특징을 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>산책길, 공원 표지판, 놀이터, 마트 등을 구성하고 버스노선을 만들어 동네 구성하기</li> <li>동네 사진(예. 자료: [항공 사진]-[SNS 위성지도]-[하늘 뷰])을 참고해 우리 동네 그림지도를 그리고 이해하기 (예. 하늘에서 본 우리 동네, 우리 동네 그림 퍼즐)</li> </ul>	미취학-초 6년
2. 우리 동네에 다양한 시설과 공공기관을 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>우리 동네를 둘러보며 여러 시설과 다양한 공공기관이 있고 그곳에서 하는 일 알기</li> <li>고용복지플러스센터, 경찰서, 시청, 행정복지센터, 소방서, 지방법원 [무료법률사무소] 등 관공서를 비롯해 은행, 학교, 문화센터, 도서관, 미술관, 박물관 등 문화시설과 은행 위치 알기</li> <li>가까운 정신건강복지센터, 약국, 1차 병원[보건소, 의원], 2차 병원[병원, 종합병원], 3차 병원[상급 종합병원]을 위치 알기</li> <li>우체국 위치를 알고 우편물 보내는 방법 설명하기</li> <li>우리 동네 안전 지킴이를 알고 이해하며 도움을 요청하기</li> <li>우리 동네 사람들에 대해 관심을 가지고 다양한 일을 하는 사람들이 함께 지낸다는 것을 알기</li> <li>공공장소에서 지켜야 할 예절을 알고 이해하기</li> <li>이웃과 함께할 때 지켜야 할 예절과 태도를 알고 이해하기</li> </ul>	미취학-초 6년
3. 살기 좋은 우리 동네 자랑거리 소개 방법 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>우리 동네의 좋은 점을 세 가지 이상 말할 수 있고, 살기 좋은 동네를 만들기 위해 할 수 있는 일에 대해 알아보고 이해하기</li> <li>지도에서 우리 동네를 찾을 수 있고 동네 투어 코스 알기</li> <li>지역 축제 초대장과 우리 동네 자랑거리 안내 지도를 만들어 소개해 보기</li> </ul>	미취학-초 6년
4. 지역사회 내 활용 가능한 서비스 이용하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>도서관에서 사용 가능한 3가지 자원 확인하기 (예. 평생교육 강좌, 도서, 신문, 인터넷)</li> <li>고용정보와 교육자원을 찾기 위해 사용하는 세 가지 방법 서술하기</li> <li>과학문화바우처와 스포츠강좌이용권의 신청 방법 이해하기</li> <li>자립지원전담기관과 희망디딤돌센터에서 지원 서비스 두 개 이상 서술하기</li> </ul>	중학생 이상
5. 개인 문서 발급 방법 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>보호종료확인서, 가족관계증명서, 주민등록등본, 졸업증명서, 성적증명서 등을 얻을 수 있는 곳을 확인하기 (예. 행정복지센터, 무인 민원 발급기, 정부24[온라인 민원 신청])</li> <li>건강이나 병력에 관한 기록을 얻을 수 있는 곳을 확인하기</li> <li>이와 같은 자료를 얻는데 필요한 비용을 확인하기</li> <li>이와 같은 사본을 얻는데 필요한 양식 확인하기</li> </ul>	중학생 이상

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
6. 국민으로서 책임을 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 지방자치의 뜻을 알아 스스로 주민으로서 자치권을 행사함을 이해하고 서술하기</li> <li>· 선거하는 장소를 확인하고 선거의 중요성을 설명할 수 있기</li> <li>· 지역사회에서 자원봉사 하는 것이 왜 중요한지 세 가지 이유 말하기</li> <li>· 자원봉사자 되는 방법을 설명할 수 있고 자원봉사자를 활용하는 조직 두 군데 알기</li> </ul>	고등학생 이상
7. 법 관련 자원에 접근하는 방법 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 법적인 문제에 도움이 되는 지역사회의 자원을 두 개 이상 알아보기</li> <li>· 법정에 출석해야 하는 상황을 두 가지 서술하기</li> <li>· 만약 범죄를 목격했을 경우 누구를 불러 어떻게 해야 하는지 서술하기</li> <li>· 법원이 기본적으로 하는 업무에 관하여 서술하기</li> </ul>	고등학생 이상

## 02. 교통수단 활용하기

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 대중교통수단 사용해 보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 활용할 수 있는 대중교통수단 유형 확인하기</li> <li>· 다양한 형태의 대중교통수단별 비용 서술하기 (예. 택시, 버스, 지하철 정기권)</li> <li>· 교통수단 시간표와 노선표 읽기</li> <li>· 최소한 한 가지의 대중교통수단 사용하기</li> </ul>	중학생 이상
2. 운전면허 취득 방법 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 운전면허를 취득하기 위한 조건 설명하기</li> <li>· 운전면허 취득에 필요한 양식 알기</li> <li>· 운전면허를 취득하기 위해 드는 비용 서술하기</li> <li>· 운전면허를 신청하기 위해 가야 할 곳을 설명하기</li> <li>· 운전면허 갱신 방법 서술하기</li> </ul>	고등학생 이상
3. 차를 소유하기 위한 비용 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차 소유 시 필요한 보험의 종류와 가입 방법 확인</li> <li>· 차 소유에 드는 비용 확인하고 계산하기 (예. 등록, 보험, 정기적인 유지비, 안전장치)</li> </ul>	고등학생 이상
4. 차를 사는 방법을 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차 파는 장소를 두 군데 이상 확인하기 (예. 대리점, 중고차 시장, 신문, 게시판)</li> <li>· 각각의 재정 계획의 장단점을 평가하기</li> <li>· 차를 사기 위해 대출받을 곳을 두 군데 이상 알아보기</li> <li>· 나의 재정적 예산과 차를 사는 데 드는 비용을 평가하기</li> </ul>	고등학생 이상
5. 여행을 계획하는 방법 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 여행 장소를 선택하기</li> <li>· 여행에 드는 예산 세우기</li> <li>· 여행 준비과정을 서술하기 (예. 예방주사, 짐 싸기)</li> <li>· 여행의 세부 계획 짜기</li> </ul>	고등학생 이상

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
6. 혼자 여행할 수 있도록 계획해보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 지도 읽기</li> <li>· 활용할 수 있는 대중교통수단의 유형을 확인하기</li> <li>· 다양한 대중교통수단별 비용을 서술하기</li> <li>· 교통수단 시간표와 노선표 읽기</li> <li>· 내가 있는 지역에서 활용할 수 있는 교통수단을 선택하기</li> <li>· 다양한 교통수단으로 이동할 때 어떻게 하면 안전할 수 있는지 설명하기 (예. 자전거 안전모 착용, 안전띠 매기)</li> <li>· 하나 이상의 교통수단을 활용하여 지역 내 혹은 다른 지역을 여행하기 (예. 철도, 버스, 비행기)</li> <li>· 다른 사람에게 우리 집의 위치를 알려주기</li> </ul>	고등학생 이상

### III. 자기관리기술

#### 01. 나 자신 돌보기

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 깨끗한 상태 유지를 위한 방법 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 손을 씻고 관리해 보기</li> <li>· 얼굴을 씻고 닦는 단계를 설명하기</li> <li>· 머리를 깨끗하게 유지하기 위한 단계를 설명하기</li> <li>· 목욕이나 샤워를 할 때의 적절한 단계를 설명하기</li> </ul>	미취학- 초 6년
2. 위생 관리의 중요성을 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ‘좋은 위생 상태’가 의미하는 것을 서술하기</li> <li>· ‘나쁜 위생 상태’가 친구관계, 인간관계, 취업기회 등에 어떠한 영향을 주는지 설명하기</li> <li>· 위생이 사람의 신체적, 정서적 건강에 어떻게 영향을 주는지 설명하기</li> <li>· 문화가 위생에 미치는 영향을 서술하기</li> </ul>	미취학- 초 6년
3. 청결유지의 중요성을 알고 실천하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 위생용품을 사용하는 때와 방법을 설명하기 (예. 화장실 휴지, 비누, 삼푸, 칫솔, 빗, 치약, 치실, 생리대, 면도기)</li> <li>· 화장실 사용 후에 몸과 손을 씻어보기</li> <li>· 사람의 머리, 이빨, 손톱, 몸을 청결하게 유지하기 위해 위생용품을 적절하게 사용하기</li> <li>· 깨끗한 옷 입기</li> </ul>	미취학- 초 6년
4. 건강한 여가활동을 위한 방법 알아보고 계획해보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 건강한 여가 활동과 그렇지 않은 활동의 차이 서술하기</li> <li>· 건강한 여가 활동의 장점을 2가지 서술하기 (예. 스트레스 낮추기, 취미가 비슷한 사람들과의 만남)</li> <li>· 건강한 여가 활동을 정착시키기 위해 사용될 수 있는 2가지 자원을 확인하기 (예. 신문, 인터넷, 정보게시판, 가족, 친구)</li> <li>· 영화관의 위치와 영화관 예매순서를 이야기하기</li> <li>· 지역사회 내에서 참여할만한 운동 프로그램에 대하여 알아보기</li> <li>· 박물관의 위치와 목적 알기</li> <li>· 유료 및 무료로 할 수 있는 활동들을 세 개씩 알아보기</li> <li>· 운동이나 취미 활동에 참여하기</li> </ul>	중학생 이상



## 02. 건강 유지하기

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 약에 대해 알아보고 적절하게 복용하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 의사 처방약과 일반 판매약의 차이점을 설명하기</li> <li>· 약에 포함된 설명서 내용 이해하기 (예. 복용 횟수, 금기사항, 주의사항, 보관 방법)</li> <li>· 약을 부적절하게 먹었을 때 어떤 일이 일어나는지 서술하기</li> <li>· 임신 중 약을 먹었을 경우 일어날 수 있는 영향에 관해 서술하기</li> </ul>	중학생 이상
2. 건강을 유지하는 방법 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 감기와 독감을 예방하는 3가지 방법을 확인하기</li> <li>· 예방접종과 전염 예방을 통해서 홍역, 볼거리, 수두와 같은 전염성 질병을 예방하는 방법을 설명하기</li> <li>· 자기 자신을 돌보기 (예. 충분한 수면)</li> <li>· 정기 검진하기</li> <li>· 개인과 가족의 건강력을 설명하기</li> <li>· 정기적인 운동이 어떻게 몸과 기분을 좋게 하는지 설명하기</li> <li>· 매주 2회 이상 운동하기</li> </ul>	중학생 이상
3. 응급 시 지역사회자원 이용 방법 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 다양한 지역사회 자원의 기능을 설명하기 (예. 소방서, 경찰서, 구급차/연계 이용해야 하는지)</li> <li>· 3가지 응급상황을 평가하고 적절한 지역사회 자원을 선택하기</li> </ul>	중학생 이상
4. 자신의 신체와 관련된 권리를 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 아동학대의 기본적인 개념에 관해 서술하기</li> <li>· 부모의 허가 없이 결혼할 수 있는 나이를 말하기</li> <li>· 흡연, 음주를 해도 되는 합법적인 나이 서술하기</li> <li>· 성폭력이나 강간의 피해자가 되었을 때 어떻게 해야 하는지 서술하기</li> <li>· 동성애자, 양성애자의 권리에 관하여 서술하기</li> </ul>	중학생 이상
5. 술, 약물, 담배의 위험성과 영향 등에 대해 알아보고 적절히 대처하는 연습하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 술, 약물, 담배가 신체에 어떻게 영향을 주는지 서술하기</li> <li>· 술, 약물, 담배가 태아 발달에 어떻게 영향을 주는지 서술하기</li> <li>· 술, 약물, 담배의 사용이 나와 나의 가족에게 어떻게 영향을 주는지 설명하기</li> <li>· 술, 약물 담배사용에 대해 친구와 가족들이 어떻게 느끼는지 서술하기</li> <li>· 술, 약물, 담배에 대한 신념을 가족에게 전달하는 두 가지 방법 이야기하기</li> </ul>	중학생 이상
6. 약물과 중독 등의 다양한 형태와 도움 받는 방법 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 중독의 신호를 서술하기</li> <li>· 불법적인 약물의 다양한 형태를 확인하기</li> <li>· 약물중독을 막는 지지그룹의 형태를 세 가지 확인하기(예. 자조 모임, 금연 단체, 약물 상담)</li> <li>· 지역사회에서 이러한 서비스를 제공하는 곳을 확인하기(예. 전화번호부, 학교 카운슬러, 인터넷)</li> </ul>	중학생 이상

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
7. 응급처치 심폐소생술 알아보고 활용하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 응급처치 훈련받기</li> <li>· 심폐소생술 훈련받기</li> </ul>	고등학생 이상
8. 안전을 위한 대처 방법 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 안전을 위한 규칙들을 설명하고 따르기 (예. 안전띠)</li> <li>· 부모님이 집에 계시지 않을 때 지켜야 할 것들 서술하기</li> <li>· 해가 진 후 안전할 방법 설명하기</li> <li>· 성적 학대, 성추행을 정의하기</li> <li>· 내가 싫음에도 누군가가 내 몸에 접촉하려고 할 때 이야기하는 방법 말하기</li> <li>· 성희롱이 무엇인지 이야기하기</li> <li>· 성희롱이나 성적 학대를 받았을 경우 누구에게 이야기해야 하는지 말하기</li> <li>· 데이트 강간이 무엇인지 말하기</li> <li>· 위험하다고 느껴질 때 연락할 곳을 두 곳 이상 말하기</li> </ul>	고등학생 이상
9. 간단한 질병과 상처에 대응방법 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 감기, 독감, 그리고 다른 일반적인 건강 문제의 증상을 설명하기</li> <li>· 체온계를 사용하는 방법을 보여주기</li> <li>· 두통, 복통, 설사, 감기, 알레르기 증상을 위한 적절한 상비약 선택하기</li> <li>· 감기, 독감 증상에 대처하는 방법 설명하기</li> <li>· 베임, 화상, 물림, 쏘임, 찢김과 같이 간단한 상처를 치료하는 방법 설명하고 치료하여 보기</li> <li>· 기초적인 구급상자를 만들기</li> <li>· 열이 내리지 않을 때 어떻게 해야 하는지 설명하기</li> </ul>	고등학생 이상
10. 병원 이용에 대해 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 상비약이나 민간요법이 효과가 없을 때 어떻게 해야 하는지 서술하기</li> <li>· 병원에 가야 할 세 가지 상황 이야기하기</li> <li>· 응급실에 가야 할 세 가지 상황 이야기하기</li> <li>· 병원, 응급실과 관련된 비용을 설명하기</li> <li>· 주의를 요구하는 질환의 적절한 의료 자원을 선택하기</li> <li>· 병원을 찾는 방법 서술하기 (예. 전화번호부, 병원협회, 가족, 친구)</li> <li>· 일반진료를 위한 병원 선택하기</li> <li>· 정기진료를 위하여 병원에 가기</li> <li>· 병원에 예약하고 예약을 지키는 순서 서술하기</li> <li>· 병원 예약과 예약변경 해보기</li> <li>· 누군가 유독물질을 섭취했을 경우 어떻게 해야 할지 설명하기</li> </ul>	고등학생 이상

## 03. 내 마음 다스리기

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 마음 건강 관리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 스스로 스트레스를 조절하는 방법 서술하기</li> <li>· 내가 느낀 오늘의 감정과 그 감정에 반응한 행동을 적으며 자신을 객관적으로 분석하기</li> <li>· 우울증 자기진단을 함으로써 평소 마음 다스리기</li> <li>· 우울증을 극복하는 생활 수칙 서술하기</li> <li>· 심리적으로 불안할 때 도움받을 수 있는 지인이나 기관 찾아보기</li> </ul>	중학생 이상
2. 마음 건강을 유지하는 방법 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 스트레스를 정의하고 예를 들기</li> <li>· 사람 간의 갈등을 일으키고 스트레스를 주는 상황 확인하기</li> <li>· 스트레스 상황에서 갈등 또는 두려움의 원인 확인하기</li> <li>· 스트레스를 감소시키는 세 가지 방법 확인하기 (예. 운동, 심호흡, 일정 줄이기)</li> <li>· 스트레스를 줄이고 건강한 정서 상태를 유지하기 위한 전략 선택하기 (예. 운동, 심호흡, 일정 줄이기)</li> <li>· 선택한 전략의 효과성 평가하기</li> <li>· 우울과 다른 정서적 건강 문제의 징후를 서술하기</li> <li>· 우울과 다른 정서적 건강 문제가 있을 때 지역 내에서 도움을 요청할 만한 곳 서술하기</li> </ul>	고등학생 이상

## 04. 건강하게 이성과 교제하기

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 안전에 대해 이해하고 위험에 대비할 수 있는 방법 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흔하게 사용하는 안전 관련 용어를 써서 읽고 의미를 이야기하기</li> <li>· 위험한 상황을 서술하기(예. 낯선 사람, 칼)</li> <li>· 안전을 위한 규칙들을 설명하고 따르기 (예. 안전벨트)</li> <li>· 집 열쇠를 안전한 곳에 두기</li> <li>· 부모님이 집에 계시지 않을 때 지켜야 할 것들 말하기</li> <li>· 집에 보호자가 없을 때 현명하게 지낼 방법 설명하기</li> <li>· 부모님이 집에 도착하시기 전 집에 들어가서 혼자 있는 것과 관련한 계획 세워보기</li> <li>· 해가 진 후 안전할 방법 설명하기</li> <li>· 위험하다고 느껴질 때 연락할 곳을 두 곳 이상 말하기</li> <li>· 내가 싫음에도 누군가가 내 몸에 접촉하려고 할 때 이야기하는 방법 말하기</li> </ul>	미취학-초 6년
2. 사춘기에 남성과 여성의 몸이 어떻게 변화하는지 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 남성과 여성의 성적 구조를 확인하기</li> <li>· 사춘기 동안 여성과 남성에게 일어나는 신체적 변화를 설명하기</li> </ul>	미취학-초 6년

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
3. 에이즈를 포함한 성병의 예방, 발견, 치료 방법을 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 성병과 에이즈에 어떻게 감염되는지 설명하기</li> <li>· 일반적인 성병 세 가지 확인하기</li> <li>· 이러한 성병이 사람의 신체에 어떻게 영향을 주는지 서술하기</li> <li>· 성병을 예방하는 방법 설명하기</li> <li>· 성병의 치료방법을 두 가지 이상 서술하기</li> <li>· 익명으로 무료 성병/에이즈 검사를 해주는 지역사회 기관 확인하기</li> </ul>	미취학-초 6년
4. 임신 예방법을 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 여성이 어떻게 임신하게 되는지 서술하기</li> <li>· 임신조절의 방법을 세 가지 이상 확인하기</li> <li>· 임신조절의 방법이 어떻게 사용되는지 서술하기</li> <li>· 임신과 성병을 예방하기 위한 각 방법들의 효과성을 평가하기</li> <li>· 급육이 왜 유일하게 위험요소가 없는 방법인지 설명하기</li> <li>· 성관계를 강요하는 압력에 저항하는 세 가지 방법 확인하기</li> <li>· 임신, 임신조절, 예방에 대한 정보를 얻기 위해 누구에게 도움을 얻어야 하는지 서술하기</li> </ul>	중학생 이상
5. 임신의 증후와 사용 가능한 자원들을 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 임신의 신호를 확인하기 (예. 생리중단, 가슴이 커짐, 구토 등)</li> <li>· 임신테스트를 하는 방법을 설명하기</li> <li>· 상담과 태아보호 서비스를 제공하는 지역사회의 2가지 자원을 확인하기</li> </ul>	중학생 이상
6. 성과 성적 성향간의 차이 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 성(gender)과 성적성향(sex orientation) 용어 정의하기</li> <li>· 세 가지 성적성향 알기 (예. 이성애, 동성애, 양성애)</li> <li>· 성적 성향에 대한 편견과 차별대우 정의하기</li> </ul>	중학생 이상
7. 성, 성행위에 대해 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ‘성’의 정의를 말하기 (예. 성별, 성관계)</li> <li>· 성에 대한 신화와 오해에 대하여 말하기</li> <li>· 성과 성행위 묘사에 대한 대중 매체의 역할을 설명하기</li> </ul>	중학생 이상
8. 성적 행동의 원인과 거절방법 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 누군가와 성적인 행동을 하게 되는 원인 설명하기</li> <li>· 원치 않는 성적 접근을 거절하는 방법 말하기</li> </ul>	중학생 이상
9. 건강보험에 대해 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 건강보험의 종류를 서술하기</li> <li>· 건강보험을 하나 이상 가입할 방법을 설명하기</li> </ul>	고등학교 이상
10. 음주운전의 결과와 법적 절차 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 음주운전에 대한 법을 서술하기 (예. 단속 수치)</li> <li>· 음주운전의 결과를 설명하기</li> <li>· 책임 있는 음주를 위한 전략 방법을 서술하기 (예. 음주량의 제한, 대리운전)</li> </ul>	고등학교 이상
11. 상대방과의 관계에 대해 알아보고 연습하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 데이트, 성관계, 성병의 예방과 임신, 결혼, 부모 되기와 같은 문제들에 대해 상대방과 대화하는 방법 설명하기</li> <li>· 상대방이 무시하는 상황에서 상대방과 이야기하는 것을 연습하기</li> <li>· 데이트, 성관계, 성병의 예방과 임신, 결혼, 출산과 같은 문제들에 대해 가족과 친구들에게 이야기하는 방법 설명하기</li> <li>· 상대방이 무시하는 상황에서 가족, 친구들과 이야기하는 것을 연습하기</li> </ul>	고등학교 이상

## 05. 사기 예방하기

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 사기 피해 예방하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 피싱 범죄 종류를 알고 있으며 피해 유형은 무엇인지 서술하기</li> <li>· 알 수 없는 출처 앱 설치하지 않고 백신 프로그램 설치하기</li> <li>· 보안을 이유로 금융정보를 요구하면 절대 입력하지 않기</li> <li>· 휴대폰에 설치된 악성파일을 삭제하기(예. 스마트폰 내 '다운로드 앱' 실행→문자를 클릭한 시점 이후 확장자명이 apk인 파일 저장여부 확인→해당 apk파일 삭제)</li> <li>· 신고방법 숙지하기</li> </ul>	중학생 이상
2. 불법적인 행동에 따르는 법적인 결과에 대해 알아보고 연습하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 법 조항을 설명하기 (예. 중범죄, 경범죄, 민사소송, 보석금)</li> <li>· 불법적인 행동을 다섯 개 이상 말하기</li> <li>· 나이와 행동에 따른 불법적인 행동의 결과 비교하고 대조하기</li> <li>· 경찰의 검문이나 체포에 어떻게 해야 하는지 서술하기</li> <li>· 법적으로 술을 마셔도 되는 나이 이야기하기</li> <li>· 법적으로 결혼을 해도 되는 나이 이야기하기</li> <li>· 혼인신고 하는 방법 서술하기</li> <li>· 법적인 문서들에 사인하기 전에 왜 내용을 꼼꼼히 읽고 이해하는 것이 중요한지 두 가지 이상의 이유를 말하기</li> </ul>	중학생 이상

## IV. 사회적기술

## 01. 나의 감정 탐색하기

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 일상생활 속 예절에 대해 연습하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 다른 사람을 위해 문을 열어 줄 때의 좋은 예절 말하기</li> <li>· 다른 사람을 위해 자리를 양보할 때의 좋은 예절 말하기</li> <li>· 스마트폰 또는 휴대폰화 사용 시의 예절 설명하기</li> <li>· 남의 뒷말을 하는 것과 정보를 공유하는 것의 차이점 알기</li> <li>· 감사를 표현할 만한 다섯 가지 이상의 상황 말하기</li> <li>· 서로 고맙다고 이야기하는 것 역할극 하기</li> </ul>	미취학-초 6년
2. 우정을 발전시키고 유지하는 방법 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친구가 무엇인지 정의하고, 나의 문제를 얘기할 수 있는 친구 이름 말하기</li> <li>· 가깝게 느껴지는 어른 이름 말하고, 어른과 즐겁게 보낼 수 있는 기술 역할극 하기</li> <li>· 다른 사람에게 관심을 보이는 여러 가지 기술 알기</li> <li>· 누군가를 집단에 초대하는 정중한 방법 실천하기</li> <li>· 친구들과 함께 시간을 보내는 여러 가지 방법 서술하기</li> <li>· 긍정적인 활동을 함께 하고자 친구를 초대하기</li> </ul>	미취학-초 6년
3. 자아존중감에 대해 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자아존중감이 자아 인식, 자아상과 어떤 관계 인지 설명하기</li> <li>· 자아존중감과 정서적 혹은 신체적 건강과의 관계 설명하기</li> <li>· 어떤 것이 신체상에 영향을 주고 어떻게 고정하는지 서술하기</li> </ul>	중학생 이상

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
4. 자신의 장점과 욕구에 대해 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신의 장점과 욕구를 세 가지씩 정의하기</li> <li>· 자신의 장점이 욕구를 충족시키는 데 어떻게 사용되는지 알기</li> <li>· 자신의 가치 설명하기</li> <li>· 인내가 가져오는 이득과 결과 서술하기</li> <li>· 성공에 대한 나만의 정의 내리기</li> <li>· 좋은 지도자의 성품 세 가지 이상과 왜 지도자가 되는 것이 중요한지 이야기하기</li> </ul>	중학생 이상
5. 분노 관리를 위한 방법을 알아보고 실천하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나 자신 혹은 다른 사람과의 관계에서 분노의 감정이 만들어지는 상황 서술하기</li> <li>· 분노의 긍정적인 의미 알기</li> <li>· 분노 관리 기술 설명하기(예. 산책)</li> <li>· 나 자신과 다른 사람의 분노 감정 신호 서술하기</li> <li>· 집, 학교, 직장에서 사용할 수 있는 두 가지 분노 관리 기술 실천하기</li> </ul>	중학생 이상
6. 신중한 의사결정을 하기 위한 방법 연습해보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 충동적인 결정과 신중한 결정의 차이점을 인식하기</li> <li>· 신중한 의사결정 과정의 각 단계를 서술하고 설명하기 (예. 목표와 관련된 가치들을 확인하기, 선택사항 확인하기, 장단점 비교)</li> <li>· 어떻게 결정해야 할지 모를 때 친구, 가족, 지인과 함께 정보를 나누는 것이 중요한 이유 서술하기</li> </ul>	중학생 이상
7. 신중한 의사결정을 위한 방법 연습해보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 일상생활 중 결정이 필요한 상황 서술하기 (예. 직업 선택·변경, 큰 구매할 때)</li> <li>· 일상생활 중에 의사결정 과정을 적용하기 (예. 물건구매)</li> <li>· 왜 어떤 것은 잘한 선택이고 어떤 것은 그렇지 않은지 말하기</li> <li>· 나와 다른 사람을 위한 선택의 결과에 관하여 말하기</li> <li>· 의사결정의 결과를 평가하기 (예. 나의 선택이 다른 사람에게 미친 영향)</li> </ul>	고등학교 이상

## 02. 현명한 결정하기

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 의사소통하는 방법에 대해 알아보고 연습하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신을 소개하고 인사하는 것 해보기 (예. '약수, 눈 맞춤, 표준어 vs 비속어, 적절한 접촉)</li> <li>· 가족, 친구와의 두 상황에서 피드백을 주고받는 것을 연습하기</li> <li>· 다른 사람의 의견을 포용하는 것을 말하기</li> <li>· 감정적/행동적으로 당황하지 않고 칭찬을 받을 수 있기</li> <li>· 지금 기분이 어떤지 말하기 (예. 분노, 행복, 걱정, 우울)</li> <li>· 적절한 언어적·비언어적 언어를 사용하여 대화하기</li> <li>· 내 생각을 다른 사람에게 명확하게 전하기</li> </ul>	미취학-초 6년

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
2. 신 중 하 계 목 표 설정 방법 에 대 해 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 신중하게 목표를 설정하는 과정을 서술하기</li> <li>· 하나의 목표가 다른 목표를 강화하거나 충돌할 수 있는지 서술하기</li> <li>· 측정할 수 있고, 시간이 분명하게 나타난 두 개의 목표 정하기</li> <li>· 분명한 목표에 나타날 수 있는 부작용을 서술하기</li> <li>· 목표를 한, 두 단계 아래로 낮추기</li> <li>· 나의 삶에서 누가 나를 지지하고, 누가 목표 달성을 방해하는지 정확하게 서술하기</li> <li>· 목표 달성을 방해하는 사람을 피하기 위한 전략을 서술하기</li> <li>· 나의 목표 달성에 도움을 줄 사람 두 명 이상을 찾기</li> <li>· 목표 달성에 꼭 필요한 목표와 목표변경의 단계를 평가하기</li> <li>· 목표 달성 후 관련된 새로운 목표를 만들어 실행하는 전략 서술하기</li> <li>· 목표와 관련된 문제 해결하기 위하여 문제해결 기술 사용하기</li> </ul>	중학생 이상
3. 일상 생활 속 문제 해결방법 연습 하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 문제가 있는 일상생활기술을 찾기</li> <li>· 문제를 해결하기 위한 다각적 해결 방법을 찾기</li> <li>· 제일 좋은 해결 방법을 선택하기 위한 기준 서술하기</li> <li>· 해결 방법을 선택하고 왜 그것을 선택했는지 이야기하기</li> <li>· 내가 사용한 해결방법을 평가하기</li> </ul>	고등학생 이상
4. 존 중 과 책 임 등 이 인간 관계에 미치는 영향에 대해 알아보고 연습하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 존중을 정의하기</li> <li>· 존중, 책임, 정직한 행동의 의미를 나만의 말로 정의하기</li> <li>· 존중, 책임, 정직한 행동이 인간관계에 영향을 주는 상황을 예를 들어보기</li> <li>· 다른 사람을 존중하며 의사소통하는데 예절의 역할 서술하기</li> <li>· 사람을 처음 만날 때 하는 일 해보기 (예. 악수, 눈 맞춤)</li> <li>· 어떻게 신뢰할 수 있는지 이야기하기</li> <li>· 다른 사람에게 어떤 대접을 받기를 원하고, 다른 사람들을 어떻게 대접할 것인지 서술하기</li> </ul>	중학생 이상
5. 학대, 부정적, 무례함이 인간 관계에 어떻게 영향을 주는지 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 학대, 부정적, 무례한 행동이 무엇인지 나만의 말로 정의하기</li> <li>· 학대, 부정적, 무례한 행동이 인간관계에 영향을 주는지 예를 들어보기</li> <li>· 무례한 사람에게 대처하는 방법 서술하기</li> <li>· 비난을 받아들이는 방법 이야기하기</li> <li>· 어떤 사람이 나를 신체적, 정서적으로 상처를 주려고 한다면 어떻게 할지 서술하기</li> <li>· 논쟁이 끝나지 않을 때 언제 어떻게 도움을 얻을 것인지 서술하기</li> <li>· 실례되는 행위와 짓궂은 장난의 예와 그것이 다른 사람에게 왜 피해를 주는지 서술하기</li> </ul>	중학생 이상

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
6. 의사소통 구성요소 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 다양한 문화가 의사소통 방식에 미치는 영향을 세 가지 이상 말해보기</li> <li>· 언어적 의사소통과 비언어적 의사소통의 차이점 설명하기</li> <li>· 비언어적 의사소통의 세 가지 형태 서술하기 (예. 태도, 몸짓, 눈 맞춤, 표정)</li> <li>· 피드백을 주는 두 가지 전략 확인하기 (예. '나'를 주어로 말하기, 사람이 아닌 행동에 초점 맞추기)</li> <li>· 피드백을 받는 두 가지 전략 확인하기 (예. 눈 맞춤, 대화 끊지 않기)</li> <li>· 피드백이 의사소통에 어떻게 도움을 주거나 방해하는지 서술하기</li> <li>· 공감의 무엇인지 서술하기</li> <li>· 어떻게 효과적이고 명확하게 이야기할 것인지 보이기</li> <li>· 정보를 명확하게 얻기 위해 효과적으로 질문하는 방법 보이기 (예. 개방형 vs 폐쇄형 질문)</li> </ul>	중학생 이상
7. 학교에서 의사소통 방법 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 학교에서 무엇이 적절한 행동이고 적절하지 않은 행동인지 말하기</li> <li>· 학교에서 지켜야 할 규칙 세 가지 이상 말하기</li> <li>· 학교 규칙과 가정 규칙의 차이점 세 가지 말하기</li> <li>· 교사의 주의를 적절하게 얻는 방법 말하기</li> <li>· 학급에서 다른 사람에게 말해도 되는 때와 그렇지 않은 때를 말하기</li> <li>· 임시교사께 대처하는 방법 말하기</li> <li>· 교장 선생님께 대처하는 방법 말하기</li> <li>· 서무 선생님께 정중하게 대처하는 방법 말하기</li> <li>· 적절하게 도움을 요청하는 방법 말하기</li> <li>· 교내규칙이 중요한 이유 세 가지 설명하기</li> <li>· 나를 소개하고 다른 사람과 인사해 보기 (예. 악수, 눈 맞춤, 표준어 vs 비속어)</li> <li>· 효과적인 경청 기술을 이용하기</li> <li>· 정보를 얻고 명확하게 하려고 효과적으로 질문하기</li> <li>· 학교생활 중 피드백을 주고받는 상황 두 가지 얘기하기</li> <li>· 다른 사람의 의견을 포용하는 모습 보이기</li> </ul>	중학생 이상
8. 안전하고 효과적인 의사소통기술 배우기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전화와 전자우편이 집과 직장에서 어떻게 다르게 사용되는지 설명하기</li> <li>· 전화와 전자우편을 안전하게 사용하는 방법 설명하기 (예. 자동응답기에 적절한 음성으로 메시지 남기기, 전자우편 상에 개인적인 정보를 적절하게 노출하기)</li> <li>· 집과 직장에서 적절한 전화 예절을 사용하기 (예. 응답 방법, 메모 남기기, 정보 전달)</li> <li>· 집과 직장에서 적절한 전자우편 예절을 사용하기</li> </ul>	중학생 이상



프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
9. 집, 학교, 직장 등에서 의사소통하는 방법 연습하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 공격, 수동, 적극적으로 의사소통하는 것의 차이를 설명하기</li> <li>· 적극적으로 의사소통하는 방법 서술하기</li> <li>· 사람들에게 다른 의견을 표현할 권리가 있음을 인지하기</li> <li>· 세 가지 상황에서 적극적으로 의사소통하기</li> </ul>	고등학생 이상
10. 갈등을 다루는 방법 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 갈등의 신호를 서술하기</li> <li>· 갈등을 다루는 두 가지 다른 방법 서술하기</li> <li>· 집, 학교, 직장에서 사용할 수 있는 두 가지 갈등 관리 기술 실행하기</li> <li>· 다른 사람이 판단 착오를 한 상황을 다루는 방법들 실행하기</li> </ul>	고등학생 이상

## 03. 대인관계 기술 익히기

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 다양한 관계에 대해 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 관계의 다양한 유형을 서술하기 (예. 가족, 친구, 사업, 직업, 결혼, 연애의 관계)</li> <li>· 한 개 이상 관계를 유지하는 가치를 인식하기</li> <li>· 각각의 관계와 관련 있는 규칙, 경계, 자기 노출, 사생활, 행동 관계 등을 설명하기</li> <li>· 다양한 관계에서 보이는 사람들의 다양한 역할에 관하여 서술하기</li> </ul>	중학생 이상
2. 공동체의 개념을 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 다양한 공동체를 정의하고 각각의 예를 들기 (예. 문화모임, 종교모임, 이웃, 학교, 시민)</li> <li>· 공동체의 일원으로 만들어 주는 세 가지 요소 확인하기 (예. 나이, 문화, 흥미, 욕구)</li> <li>· 다양한 공동체에 참가하는 것의 이점 설명하기</li> <li>· 공동체의 일원이 가지는 책임 서술하기</li> <li>· 공동체의 쾌적한 환경을 위한 방법 서술하기 (예. 쓰레기 버리지 말 것)</li> </ul>	중학생 이상
3. 협력의 중요성을 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 협력의 세 가지 장점 이야기하기</li> <li>· 사람들이 함께 즐거울 방법 서술하기</li> <li>· 서로에게 배울 수 있는 행동 또는 기술에 관하여 서술하기</li> <li>· 내가 다른 사람을 도왔던 세 가지 상황 말하기</li> <li>· 다른 직종의 종사자들이 어떻게 서로의 필요를 채우도록 돕는지 설명하기</li> <li>· 가족구조가 어떻게 집단의 기본 생존 욕구를 충족시키도록 돕는지 서술하기</li> </ul>	중학생 이상

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
4. 욕설, 부정직, 무례 등이 대인관계에 어떻게 영향을 주는지 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 욕설, 부정직, 무례한 행위들을 나의 말로 정의하기</li> <li>· 이러한 행동이 대인관계에 영향을 주는 예를 들어보기</li> <li>· 누군가가 신체적, 정서적으로 나에게 상처를 준다면 무엇을 해야 하는지 서술하기</li> <li>· 논쟁을 다룰 수 없고 끝이 나지 않을 때 도움을 구할 곳과 방법을 서술하기</li> <li>· 야만적인 행동, 조롱의 예와 이것이 다른 사람에게 왜 상처를 주는지 서술하기</li> </ul>	중학생 이상
5. 건강한 관계를 발전시키고 유지하는 방법 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 건강한 관계와 건강하지 않은 관계의 세 가지 특성 확인하기</li> <li>· 건강하지 않은 관계 다루는 두 가지 방법 서술하기 (예. 경계를 명확하게 하기, 상담 요청, 법적인 도움 구하기, 관계 종료)</li> <li>· 시간이 지남에 따라 관계가 어떻게 변하는지 서술하기</li> <li>· 가족, 친구, 멘토, 동료, 연인 등 새로운 관계를 발전시키기 위한 두 가지 방법 서술하기</li> <li>· 시간이 지나고 거리가 멀어지는 때에 관계 유지하는 두 가지 방법 확인하기</li> <li>· 관계 유지하기 위해 양쪽 모두가 가져야 할 역할과 책임에 관하여 설명하기</li> <li>· 다른 사람을 돌보는 모습을 나타내는 세 가지 방법 서술하기</li> <li>· 고마운 사람들에게 감사의 표현을 해보기</li> <li>· 상대방이 자신의 이야기를 하도록 격려하는 방법 서술하기</li> <li>· 내가 비밀도 털어놓을 수 있을 만큼 신뢰하는 사람 이름 하나 이상 대기</li> <li>· 상처를 주거나 위험한 관계를 피하는 방법 서술하기</li> </ul>	중학생 이상
6. 술과 담배 등에 미치는 또래 친구들의 부정적 영향력에 대해 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ‘또래 압력’을 정의하기</li> <li>· 술, 약물, 담배에 관한 결정에 또래 친구들이 어떻게 영향을 주는지 설명하기</li> <li>· 술, 약물, 담배에 부정적으로 압력을 주는 또래에 저항하는 두 가지 방법을 서술하기</li> </ul>	중학생 이상
7. 지지체계를 개발하고 이용하는 방법 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 개인의 지지체계를 정의하기</li> <li>· 문제가 있을 때 도와줄 사람이 한 명 이상 있는 것의 좋은 점 서술하기</li> <li>· 개인적인 지지체계의 장점과 욕구 사정하기</li> <li>· 개인의 지지체계를 확장하는 세 가지 전략 확인하기</li> <li>· 나를 지지해줄 두 사람 이상의 이름 말하기</li> <li>· 지지가 필요한 두 가지 상황(예. 일 관련 문제, 가족 위기)을 서술하고, 적절하게 지지해줄 사람 확인하기</li> <li>· 자원이 되는 사람의 주소와 전화번호 등이 담긴 목록 만들기</li> <li>· 개인적인 문제가 있을 때 도움을 요청하기</li> </ul>	고등학생 이상

## V. 자산관리기술

### 01. 자산관리하기

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 물 건 ( 예 : 옷 ) 을 구매하기 위한 방법 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 구매 시 옷의 중요한 특징 알기</li> <li>· 옷을 사기 위해 적당한 여러 곳들을 알아둠</li> <li>· 가게에서 어떻게 옷을 비교할지 설명하기</li> <li>· 물건 구매 시 유행상품과 필수품의 차이를 말하기</li> </ul>	초 3년-초 6년
2. 지출이 개인의 욕구와 가치에 따라 결정될 수 있는 점 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 개인적 욕구와 필요를 구별하기</li> <li>· 돈에 대한 개인적 가치를 확인하기 (예. 저축보다 옷 사는 데 돈을 쓰는 것이 더 중요하다)</li> <li>· 개인적 가치들이 돈의 사용 결정에 영향을 준다는 것을 이해하기</li> </ul>	중학생 이상
3. 다른 사람을 도울 수 있는 기부의 의미와 방법 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 다른 사람을 돕는 특정한 방법들을 확인하기 (예. 음식, 옷, 현금 기부 및 시간 제공)</li> <li>· 다른 사람들을 돕는 것이 기분 좋은 일이라는 것을 인식하기</li> <li>· 우리가 기부해야만 하는 이유를 확인하기</li> </ul>	중학생 이상
4. 물품 가치 계산하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정해진 액수 내에서 돈을 쓰는 방법 확인하기</li> <li>· 4개 이상의 물품 가치를 계산하기</li> </ul>	중학생 이상
5. 돈의 가치와 현금 구매 방법 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 동전과 지폐의 현재의 금전적 가치를 서술하기</li> <li>· 할인을 계산하기 (예. 10,000원짜리 책을 15% 할인하면 얼마?)</li> <li>· 구매를 위해 돈을 정확히 세기</li> <li>· 구매 후 받은 잔돈을 정확하게 세기</li> </ul>	중학생 이상
6. 환급에 대해 알아보고 연습하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 산 물건을 환급하는 적절한 절차를 설명하기</li> <li>· 지도받아 물건을 환급하기</li> <li>· 스스로 물건을 환급하기</li> </ul>	중학생 이상
7. 지출 결정에 영향을 미치는 광고에 대해 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 광고의 세 가지 형태를 확인하기(예. TV, 라디오, 인터넷, 신문)</li> <li>· 각종 매체를 통한 광고들이 매혹적이지만 잘못 유도할 수 있고 부정확할 수 있음을 아는 방법 두 가지 서술하기</li> <li>· 아동을 대상으로 한 물건과 광고 세 가지 확인하기</li> <li>· 광고에서 작게 쓰인 부분을 확인하기</li> <li>· 숨겨진 메시지나 잘못된 진술을 하는 2개의 광고를 분석하기</li> <li>· 판매자와 소비자의 각 관점에서 광고의 이점을 설명하기</li> <li>· 원거리 판매[텔레마케팅]의 유혹에 관하여 설명하기</li> <li>· 무엇이 유인상술인지 서술하기</li> </ul>	중학생 이상
8. 비교 쇼핑의 장점을 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 비교 쇼핑이 무엇이고 어떻게 할 수 어떻게 할 수 있는지 설명하기</li> <li>· 제품의 라벨에 나타나 있는 정보를 해석하고 상품 선택 시 이 정보를 어떻게 이용할 수 있는 설명하기 (예. 음식 라벨-영양정보, 옷 라벨-세탁방법 설명)</li> <li>· 유명브랜드 제품과 잘 알려지지 않은 브랜드의 차이점을 서술하기</li> <li>· 물건 구매 시 유행상품과 필요품을 구분하기</li> </ul>	중학생 이상

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
9. 대형 상품 구매 시 비교하는 방법을 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 구매하는 물품의 필수 사양들을 확인하고 우선순위를 정하기 (예. 자전거 부품 사양)</li> <li>· 시장에서 활용 가능한 다양한 정보를 모으기</li> <li>· 각각의 선택이 가지는 장·단점을 평가하기</li> </ul>	중학생 이상
10. 계획을 세워 쇼핑하는 방법 연습 하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 사람들의 쇼핑 습관이 지출계획에 영향을 미치는 두 가지 방법을 서술하기</li> <li>· 쇼핑 방법을 세 가지 선택해보기 (예. 백화점, 시장, 중고거래, 인터넷, 홈쇼핑)</li> <li>· 각각의 다른 쇼핑 방법들이 가지는 장단점을 비교해보기</li> <li>· 언제, 그리고 어떻게 세일시기를 찾을 수 있는지 설명하기 (예. 정기세일, 특별행사)</li> <li>· 돈을 절약하기 위해 할인쿠폰, 포인트 사용, 할인 등을 이용하는 방법 설명하기</li> <li>· 다른 가게에서 같은 물품의 가격을 각각 비교하기</li> </ul>	중학생 이상
11. 경제적으로 일상용품 구입하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 단위별 가격을 설명하기</li> <li>· 예산 안에서 좋은 상품을 구매하기 위해 가격정보를 활용하기</li> <li>· 좋은 상품을 구매하기 위해 제품의 라벨정보를 읽고 활용하기</li> <li>· 다양한 브랜드 제품의 가격을 비교하기</li> </ul>	중학생 이상
12. 처음으로 살게 될 집에 필요한 가구를 비교 쇼핑하는 방법 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 구매하는 물품의 필수 사항들을 확인하고 우선순위를 정하기 (예. 침대, 이불, 가구, 전자레인지)</li> <li>· 시장에서 활용 가능한 다양한 정보를 모으기 (예. 소비자 보고서, 할인점)</li> <li>· 각각의 선택이 가지는 장·단점을 평가하기</li> </ul>	고등학생 이상
13. 한 주 일 동안 지출한 돈의 쓰임을 파악하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 한 주일의 모든 지출을 금전출납부에 적기</li> <li>· 지출의 중요한 분야를 정하고 (예. 옷, 음식, 여가활동) 무엇이 필요하고, 필요하지 않은지 결정하기</li> <li>· 불필요한 물건구매의 결과를 서술하기</li> <li>· 지출 습관을 평가하고 수정하기</li> </ul>	중학생 이상

## 02. 자립 후 살림살이

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 저축 계획하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 저축 목표를 설립하기 (예. 장기, 단기)</li> <li>· 목표를 달성하기 위하여 저축계획을 세우기 (예. 저금)</li> </ul>	중학생 이상
2. 저축목표 달성을 위한 노력 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 한 가지 이상의 저축 전략을 선택하고 사용하기</li> <li>· 저축 목표에 달성하기 위한 각각의 저축 전략의 효과성을 사정하기</li> <li>· 저축하기 위한 돈이 얼마나 있는지 말하기</li> </ul>	중학생 이상
3. 금융 기관 에서 제공 되는 서비스를 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 지역사회에서 활용 가능한 금융기관을 확인하기 (예. 은행, 신용조합)</li> <li>· 활용 가능한 서비스를 서술하고 비교하기</li> <li>· 가장 높은 이자, 서비스를 제공하는 금융기관을 확인하기</li> </ul>	중학생 이상

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
4. 돈을 저축하는 방법 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 저축하는 2개의 장소를 서술하기 (예. 돼지저축통, 보호자에게 맡기기, 은행)</li> <li>· 저축을 위한 2가지 전략을 확인하기 (예. 직접 입금, 자동이체, 수입의 일정 비율 저축)</li> <li>· 이자 계산법을 설명하기</li> </ul>	중학생 이상
5. 한 달간의 실제적인 지출계획 세우기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 지출계획의 중요성을 설명하기</li> <li>· 지출계획의 영역을 나누어 리스트를 만들기 (예. 음식, 의복, 여가 활동)</li> <li>· 영역을 고정된 것인지 변경 가능한 것인지 확인하기</li> <li>· 현재 상황을 평가하고 각각의 영역에 돈을 할당하기</li> </ul>	고등학생 이상
6. 매달 정기적인 지출을 계획하고 관리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 청구서를 지출하기 위한 2가지 이상의 전략을 확인하기 (예. 자동이체, 고지서 납부)</li> <li>· 각 전략의 장점과 단점을 서술하기</li> <li>· 매달 청구서를 지출하기 위한 전략을 선택하기</li> <li>· 매달 지출한 것을 기록하는 것의 중요성을 인식하기</li> <li>· 영수증과 다른 지출 기록들을 보관하는 방법 개발하기</li> <li>· 영수증과 다른 지출 기록들을 보관하는 시기와 장소를 확인하기</li> </ul>	고등학생 이상
7. 한 달 동안 지출계획 유지하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 한 달 등의 지출계획을 짜기</li> <li>· 모든 지출을 확인하기 위한 금전출납부를 적기</li> <li>· 지출계획을 사정하고 필요에 따라 바꾸기</li> <li>· 과소비의 결과를 서술하기</li> <li>· 불필요한 구매를 피하는 방법을 서술하기 (예. 쇼핑리스트를 준비해서 활용하기)</li> <li>· 예산 내에서 여가 활동에 참여하기</li> <li>· 언제, 왜, 누구에게 예산에 대한 도움을 요청할지 서술하기</li> </ul>	고등학생 이상
8. 전자 은행 업무에 관하여 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전자 은행 업무 (예. 현금자동입출금기[ATM], 인터넷 뱅킹)에 대한 찬반양론과 소용되는 비용에 관하여 설명하기</li> <li>· 위의 방법으로 예금, 인출, 이체하는 방법을 서술하기</li> </ul>	고등학생 이상
9. 저축 계좌를 개설하고 유지하는 방법을 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 다양한 저축예금 방법을 서술하기</li> <li>· 다양한 저축예금 방법의 장단점을 설명하기</li> <li>· 계좌를 개설하는 데 필요한 인적 사항들을 알아보기</li> <li>· 저축 계좌를 개설하기</li> <li>· 예금 및 출금 요구서를 작성해 보기</li> </ul>	중학생 이상
10. 자립 후를 위한 저축에 대해 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 한 가지 이상의 저축 전략을 선택하고 사용하기</li> <li>· 저축 목표를 달성하기 위해 각각의 저축 전략의 효과성을 사정하기</li> <li>· 저축하기 위한 돈이 얼마나 있는지 말하기</li> </ul>	중학생 이상
11. 세금의 개념과 나의 책임을 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 벌어들인 소득에 대한 세금을 내야 하는 이유를 설명하기</li> <li>· 여러 종류의 세금을 확인하기</li> <li>· 납부한 세금 영수증을 보관하고 세금을 내는 필요성 인정하기</li> <li>· 세금을 내지 않았을 때의 결과를 설명하기</li> </ul>	고등학생 이상

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
12. 연말정산에 관하여 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>연말정산의 개념을 이해하고 도움을 얻을 수 있는 곳을 서술하기</li> <li>연말정산 양식을 완성하는 데 필요한 자료 확인하기</li> <li>지도에 따라 연말정산 양식 완성하기</li> <li>스스로 연말정산 양식 완성하기</li> </ul>	고등학생 이상
13. 돈을 빌리는 장점과 위험 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>돈을 빌리는 것이 필요한 시기를 설명하기</li> <li>친구, 가족, 금융기관에서 돈을 빌리는 것과 관련된 장점, 위험, 책임을 서술하기</li> <li>원금에 대한 이자를 계산하기</li> </ul>	고등학생 이상
14. 대출을 신청하는 방법을 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>대출이 필수적일 수 있는 상황을 2가지 이상 확인하기 (예. 교육, 차, 집)</li> <li>대출을 신청하는 곳을 확인하기</li> <li>대출 신청을 완성하기 위해 필수적인 정보가 무엇인지 설명하기</li> <li>지도받으며 대출 신청양식을 완성하기</li> </ul>	고등학생 이상
15. 신용카드의 장단점을 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>신용카드 사용의 세 가지 장점을 확인하기 (예. 위급 시 현금서비스, 전화 또는 인터넷으로 물건 주문, 현금 소비보다 안전)</li> <li>신용카드 사용의 세 가지 단점을 확인하기 (예. 빚을 질 수 있음, 이자율이 매우 높음, 상환에 오랜 시간이 걸릴 수 있음, 원가격보다 비싸게 지불)</li> </ul>	중학생 이상
16. 신용카드 사용 방법을 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>신용카드의 종류와 그 차이점을 설명하기</li> <li>카드사용의 장단점을 서술하기</li> </ul>	고등학생 이상
17. 높은 신용 등급을 개발하고 유지하는 중요성을 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>'신용등급'이 무엇이고 어떤 영향을 미치는지 설명하기</li> <li>높은 신용등급을 개발하는 방법을 설명하기</li> <li>나의 신용등급을 아는 방법 서술하기</li> <li>나의 신용이 큰 물건 (예. 차, 집)을 구매할 때 어떻게 영향을 주는지 서술하기</li> </ul>	고등학생 이상
18. 월급명세서를 읽는 방법을 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>월급명세서에 관한 용어를 설명하기 (예. 총임금, 실수령액, 공제)</li> <li>월급명세서 해석하기 (예. 소득세, 건강보험료, 국민연금)</li> </ul>	고등학생 이상
19. 재정적인 어려움을 겪을 때 도움 얻는 방법 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>재정적 어려움의 두 가지 유형을 확인하기(예. 파산, 신용카드 지급 문제)</li> <li>재정적 어려움과 관련하여 겪을 수 있는 단기 및 장기의 결과를 확인하기</li> <li>재정문제를 겪고 있는 사람을 지원하는 지역사회 자원을 확인하기</li> <li>각 자원에 따른 활용 가능한 서비스와 비용 설명하기</li> </ul>	고등학생 이상

## Ⅶ. 진로탐색기술

### 01. 진로 정보 탐색하기

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 일과 직업의 세계 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 필요와 욕구가 취업과 어떤 관계가 있는지 서술하기</li> <li>· 사람들이 일하는 이유 확인하기 (예. 안정성, 돈 벌기, 자립)</li> <li>· 일이 사람의 생활양식에 영향을 미치는 방식 설명하기</li> <li>· 직업 경험의 다양한 유형 서술하기</li> <li>· 어른과 아동이 돈을 벌 수 있는 각각의 방법 적어보기</li> </ul>	중학생 이상
2. 관심 있는 직업을 확인할 수 있기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 다른 직업을 가지고 있는 사람들이 하는 일 설명하기</li> <li>· 직업과 경력에 관하여 설명하기</li> <li>· 일과 관련된 개인적인 기술, 능력, 좋아하는 것과 좋아하지 않는 것 확인</li> <li>· 자신의 기술, 능력, 좋아하는 것, 좋아하지 않는 것과 맞는 직업 영역 발견</li> </ul>	중학생 이상

### 02. 진로 역량 강화하기

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 교육의 중요성 및 취업과의 관계 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 교육과 관련된 개인적 가치 알기</li> <li>· 개인적인 필요와 욕구가 교육과 어떻게 관련되는지 비교하기</li> <li>· 취업 목표를 성취하는 데 필요한 교육 및 직업훈련의 수준을 설명하기</li> </ul>	중학생 이상
2. 교육 계획을 개발하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 내가 가지고 있는 지식, 장점, 교육적 기회 능력 등을 연결하기</li> <li>· 시간 계획, 목표, 필요한 자원들을 포함한 구체적인 교육 계획 세우기</li> <li>· 보호자 또는 상담가와 그 계획을 주제로 토론하기</li> <li>· 교육 또는 훈련 프로그램 지원서를 작성하기</li> </ul>	중학생 이상
3. 직업을 결정할 수 있는 정보 모으기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 하나 이상의 직업 영역에 대한 정보 수집하기 (예. 고용 경향, 전문기술, 가능한 임금, 교육, 필요한 훈련 등)</li> <li>· 직업 영역에 대한 정보를 얻기 위한 자원봉사, 직장 체험, 실습 등의 중요성을 서술하기</li> <li>· 나에게 맞는 직업을 선택하기(예. 개인 기술 능력, 직업목표 등)</li> <li>· 취업하기 위해 도움 되는 자원 알기 (예. 고용노동부프로그램, 기술훈련 등)</li> </ul>	고등학생 이상
4. 진로 계획을 함께 고민하고, 개발하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현재의 고용상태, 자원봉사 경험, 교육, 직업훈련 등이 좋은 직장을 얻기 위해 어떤 영향을 미치는지 인지하기</li> <li>· 필요한 교육, 훈련, 인턴십 등을 얻는 데 필요한 자원들을 결정하기</li> <li>· 실천 단계, 자원, 시간 계획 등이 포함된 진로계획을 개발하기</li> <li>· 장학금, 학자금 대출 등 가능한 재정적 지원 확인하기</li> <li>· 재정지원신청을 언제, 어디서, 어떻게 하는지 설명하기</li> <li>· 훈련을 위해 가능한 재정지원을 신청하기</li> </ul>	고등학생 이상

## 03. 진로 설계 준비하기

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 취업원서 작성하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 취업원서에 일반적으로 사용되는 용어를 정의하기</li> <li>· 취업원서 작성 시 사용할 인적사항을 알기</li> <li>· 취업원서의 질문을 이해하고 적절하게 답하기</li> <li>· 두 개의 취업원서를 완성하기</li> </ul>	고등학생 이상
2. 이력서와 필요한 문서 준비하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· '이력서'라는 용어 정의하기</li> <li>· 다양한 이력서 양식 서술하기 (예. 연대별, 경력별)</li> <li>· 지도를 받으며 이러한 양식 중 하나를 이용하여 이력서 개발하기</li> <li>· 이력서를 증빙할 문서에 무엇이 포함되어야 하는지 설명하기</li> <li>· 지도를 받으며 이력서나 취업원서에 덧붙일 문서를 개발하기</li> </ul>	고등학생 이상
3. 취업을 위한 면접 준비하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 취직하는 과정에서 면접의 역할을 서술하기</li> <li>· 면접을 하는 회사 찾기</li> <li>· 면접 시 적절한 태도, 옷차림, 행동이 무엇인지 알기</li> <li>· 면접 시의 예상 질문과 대답 만들기</li> <li>· 면접 시 법적, 불법적 질문을 확인하기</li> <li>· 면접에 사용되는 언어적, 비언어적 의사소통 기술을 서술하기</li> <li>· 친구, 어른과 함께 면접을 연습하기</li> <li>· 면접을 하고 자신의 행동을 평가하기</li> </ul>	고등학생 이상
4. 취업 면접 후 연락의 중요성 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 회사 측 연락의 두 가지 방법 설명하기 (예. 전화, 편지, 이메일, 광고)</li> <li>· 회사의 추후 연락 시 무엇을 말할지 서술하기</li> </ul>	고등학생 이상

## VII. 직업생활기술

## 01. 직업인이 되는법

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 지역사회에서 시간제 임시직 찾아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 지역 내에서 얻을 수 있는 시간제 임시직의 세 가지 유형 확인하기 (예. 편의점, 플랫폼 노동자, 서빙)</li> <li>· 시간제 임시직을 얻을 수 있는 한 개 이상의 방법 서술하기 (예. 채용 사이트, 지역신문, 거리 광고, 지인에게 이야기하기)</li> <li>· 마음에 드는 시간제 임시직 일을 얻기 위한 전략 선택하기</li> <li>· 취업원서를 연습으로, 혹은 실제로 작성하기</li> </ul>	중학생 이상
2. 채용공고 사이트 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 지역신문이나 채용공고 사이트(예, 워크넷, 공공기관 알리오 등)에 구인 광고를 읽고 해석하기</li> <li>· 취업을 위한 대인관계의 중요성을 서술하기</li> <li>· 취업과 관련된 공공기관 및 민간기관의 하는 일과 각각 비용에 관해 설명하기</li> <li>· 한 가지 방법 이상을 사용하여 취직자리 찾고 지원하기</li> </ul>	고등학생 이상



프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
3. 채용유형 알고 구직시 꼭 알아야 하는 제도 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 채용유형에 관하여 차이점을 설명하기(예, 공개채용/블라인드 채용 [NCS, 인적성 검사]/지인 소개/스카웃제)</li> <li>· 청년도전지원사업, 국민취업지원제도, 청년일자리도약장려금 &amp; 청년내일채움공제 등 다양한 국가 제도를 알고 활용하기</li> </ul>	
4. 직장 구하는 방법 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 지원하는 직업과 관련된 기술, 성과 및 경험을 강조하는 강력하고 대상이 지정된 이력서 작성하기</li> <li>· 지원 분야 네트워크 구축하고 유지하기</li> <li>· 일반적인 면접 질문을 연습하고, 적절하게 옷을 입고, 시간을 준수하여 회사를 조사하고 면접을 준비하기</li> <li>· 역할에서 성공을 거둔 방법에 대한 구체적인 예를 들어 설명하기</li> <li>· 면접 후 감사 전자우편 또는 메모를 통해 기회에 대한 인사를 표시하고 직업에 관한 관심을 강화하기</li> </ul>	
5. 취업 후 권리와 혜택, 분쟁시 대처 방법 등 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 월급명세서에 포함된 임금 공제 정보를 설명하기</li> <li>· 직원 권리와 혜택 등에 관한 회사 자료 확인하기 (예. 사규, 회사 인트라넷)</li> <li>· 직원의 고용 혜택을 확인하기 (예. 건강보험, 휴가, 국민연금, 산재보험)</li> <li>· 고용 혜택을 받을 방법 서술하기</li> <li>· 성희롱에 대항하는 권리를 서술하기</li> <li>· 분규가 무엇이고 분쟁 해결을 위해 사용되는 분규 처리 과정을 설명하기</li> <li>· 고용법 및 근로기준법 설명하기 (예. 근무시간, 장비 조작)</li> </ul>	고등학생 이상
6. 근로자의 권리를 이해하고 활용하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 근로자의 법적 권리 설명하기</li> <li>· 근로계약서 작성 전 근로기준법에 대해서 알아보기</li> <li>· 근로계약서를 작성하면서 꼭 확인해야 하는 6가지를 설명하기 (예. 계약기간, 최저임금, 연봉의 구성, 성과급 여부, 휴가, 수습 기간 여부)</li> </ul>	

## 02. 즐겁게 일하기

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 직장에서 일반적인 장비 사용 방법 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 컴퓨터와 같이 직장에서 일반적으로 사용되는 장비의 종류를 확인하기</li> <li>· 일하기 위해 여러 장비를 사용해 보기 (예. 팩스, 컴퓨터, 복사기, 프린터)</li> </ul>	고등학생 이상
2. 편견과 차별에 효과적으로 대응하는 방법 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인종차별, 고정관념, 편견, 차별을 정의</li> <li>· 가정, 직장, 학교, 지역사회 등에서 일어나는 편견과 차별을 다루는 긍정적인 전략 두 가지 인지하기</li> </ul>	고등학생 이상

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
3. 직장에서 의사소통방법 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나를 소개하고 다른 사람과 인사해 보기 (예. 악수, 눈 맞춤, 표준어vs비속어)</li> <li>· 지시를 명확히 이해하기 위한 효과적인 경청 기술을 실천하기</li> <li>· 명확한 의사소통을 위하여 효과적으로 질문하기</li> <li>· 일과 관련된 상황에서 피드백을 주고받기</li> <li>· 다른 사람의 의견을 포용하는 모습 보이기</li> </ul>	고등학생 이상
4. 고용을 유지하는 방법 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 직장 유지와 승진에 영향을 미치는 행동과 태도 확인하기 (예. 정시출근, 지시사항 따르기, 책임감)</li> <li>· 직장에서의 적절한 옷차림에 관해 서술하기</li> <li>· 직장에서의 명령체계가 무엇이고 어떻게 기능하는지 설명하기</li> <li>· 슈퍼 비전과 슈퍼 비전을 수용하는 것의 중요성을 서술하기</li> <li>· 직장에서 주어진 일을 완수하기 위해 시간 관리 기술을 습득하기</li> <li>· 자신을 향한 비판을 다루는 두 가지 방법 실천하기</li> <li>· 직장 내 차이점을 해결하는 협상 기술을 설명하기</li> <li>· 직장 내 동료들과 협동적으로 일하기</li> <li>· 일과 관련된 질문을 다른 사람에게 하기</li> <li>· 직장에서 승진하는 방법 알기 (예. 자격증취득, 교육참여 등)</li> </ul>	고등학생 이상
5. 직장을 변경하는 방법 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 이직이 취업할 때 어떤 영향을 주는지 인지하기</li> <li>· 사직을 고용주에게 적절하게 알리는 것이 왜 중요한지 설명하기</li> <li>· 회사와 어떻게 긍정적으로 퇴직을 이야기할지 연습하기</li> </ul>	고등학생 이상

## Ⅷ. 사회진출기술

### 01. 혼자 살아가기

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 지역사회에서 활용 가능한 집 종류를 알고 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 집 임대의 두 가지 유형 확인하기(예. 전세, 월세, 임대아파트 등)</li> <li>· 주거유형별 장단점을 비교하고 이해하기(예. 오피스텔, 빌라, 아파트, 세어하우스, 코리빙하우스 장단점 찾아보기)</li> <li>· 개인적인 필요와 재정 상태에 따라 각 집의 선택 유형을 비교하기</li> </ul>	고등학생 이상
2. 집 구하는 방법 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 집 광고에 나와 있는 정보 해석하기</li> <li>· 집 구하는 방법 두 가지 이상 기술하기 (예. 이웃의 소개, 광고, 지역신문, 부동산 등)</li> <li>· 집 구할 때 도움을 받을 수 있는 곳 알기</li> <li>· 원하는 집의 리스트를 만들기/집 찾기 (예. 버스정류장과 가까운 것, 1층, 애완동물 키울 수 있는 곳)</li> <li>· 위치, 상태, 비용, 안전성, 교통 접근성, 직장, 학교 등에 기초하여 선택한 집을 평가하기</li> </ul>	고등학생 이상

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
3. 집을 계약해보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 집 구하는 데 사용되는 가장 일반적인 용어를 정의하기 (예. 임대, 원룸, 보증금, 계약, 임대인, 임차인 등)</li> <li>· 임대계약을 해석할 수 있으며 확정일자</li> <li>· 임대 파기 후의 결과를 설명하기</li> <li>· 임대계약 후 집주인, 임차인의 권리와 책임 설명하기</li> <li>· 임대계약을 작성하기</li> </ul>	고등학생 이상
4. 집주인과 임차인의 권리와 책임 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 임차인의 권리와 책임을 확인하기</li> <li>· 집주인의 권리와 책임을 확인하기</li> <li>· 시간에 맞춰 재정적 의무를 다하기</li> <li>· 퇴거 과정 설명하기</li> </ul>	고등학생 이상
5. 이사 계획하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 모든 초기비용을 확인하고 계산하기 (예. 계약금과 임대료, 공과금, 이사비용, 필수가구 구매)</li> <li>· 필요한 물품 리스트 만들기 (예. 가구, 부엌 물품, 수건, 이불)</li> <li>· 한 달 동안 드는 실제적인 예산 계산하기</li> <li>· 생활하며 필요한 서비스의 리스트 작성하기 (예. 의료 및 정서적 지지)</li> </ul>	고등학생 이상
6. 간단한 집 수선 방법을 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차단기를 재기동하는 것과 퓨즈 교환 방법을 서술하기</li> <li>· 화장실에서 압축기 사용하는 방법 설명하기</li> <li>· 집안 도구들을 안전하고 적절하게 사용하기</li> <li>· 창문 등 가능한 곳에 단열하는 방법 서술하기</li> <li>· 세입자가 책임져야 하는 수선의 유형을 설명하기</li> </ul>	고등학생 이상
7. 에너지 절약과 재활용의 장점 이해하고 적용하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 에너지 절약과 재활용의 장점을 서술하기</li> <li>· 재활용과 에너지 절약의 방법을 설명하기</li> <li>· 내가 거주하는 지역의 재활용 방법에 관해 설명하기</li> <li>· 퇴비의 장점에 관하여 정의하고 설명하기</li> </ul>	고등학생 이상
8. 집에 대한 안전 관리의 중요성 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 화재경보기와 소화기의 사용과 관리 방법을 서술하기</li> <li>· 화재 예방의 세 가지 방법을 설명하기 (예. 문어발식 코드 사용 금지, 촛불을 켜둔 채 놔두지 않기)</li> <li>· 불이 났을 때의 응급대피 경로를 서술하기</li> <li>· 타인이 집을 부수고 침입하는 것을 막기 위한 방법을 설명하기</li> <li>· 자연재해를 예방하는 방법을 설명하기(예. 홍수, 태풍)</li> <li>· 위험한 가정용 물질의 적절한 보관을 설명하기</li> <li>· 응급 장비함 속에 물품을 확인하기(예. 반창고, 소독약, 전등, 건전지)</li> <li>· 인터넷과 전화사용 시 개인정보 누출을 방지하는 방법 설명하기(예. 모르는 사람에게 주민등록번호를 알려주지 않기, 비밀번호 자주 바꾸기)</li> <li>· 집 안에서 생길 수 있는 위험의 신호들 서술하기</li> <li>· 중독을 예방하는 방법 서술하기</li> <li>· 집을 안전하게 할 방법을 서술하기 (예. 자물쇠, 화재경보기)</li> <li>· 전화 및 여러 설비의 서비스를 신청하기</li> <li>· 계약서의 내용을 지키기</li> </ul>	고등학생 이상

## 02. 새로운 시작을 향한 출발

프로그램 내용	프로그램 세부 내용	대상
1. 가족 외 다른 사람과 함께 사는 것의 장단점을 알고 이해하기	· 사람들이 가족 외 다른 사람과 함께 사는 이유를 확인하기 · 다른 사람과 함께 사는 것의 네 가지 이상의 장단점 써보기 · 함께 사는 사람을 배려해야 하는 이유와 방법에 관해 설명하기	고등학생 이상
2. 집과 관련되어 도움을 받을 수 있는 지역사회 자원을 알고 이해하기	· 집과 관련된 문제를 도와줄 기관을 2개 이상 확인하기 · 이러한 기관들이 제공하는 도움의 유형을 서술하기	고등학생 이상
3. 위급 상황 시 적절한 자원 확인하기	· 119에 전화할 필요가 있는 두 가지 상황을 서술하기 · 다양한 위급 상황에 적절한 지역사회자원 연결하기 (예. 식중독, 화재, 수도관 파열, 부부싸움)	고등학생 이상

MEMO

## 2023 자립지원 표준화 프로그램

---

| 발행일 | 2023년 5월

| 발행처 | 아동권리보장원

| 연락처 | 아동권리보장원 자립지원부

서울특별시 종로구 삼봉로기 광화문G타워 6층

TEL 02-6454-8500

FAX 02-6283-0499

홈페이지 : [www.ncrc.or.kr](http://www.ncrc.or.kr)

대표메일 : [jarip@ncrc.or.kr](mailto:jarip@ncrc.or.kr)

카카오톡채널 : 아동자립지원

자립지원ON : [jaripon.ncrc.or.kr](https://on.nrcrc.or.kr)

※ 이 자료는 아동권리보장원 홈페이지([www.ncrc.or.kr](http://www.ncrc.or.kr))에서도 확인할 수 있습니다.