creative commons
COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

석사학위논문

십대를 위한 실생활 지침서

(Life Skills For Teens 번역논문)

제주대학교 통역번역대학원

한 영 과

김 문 희

2024년 2월

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

십대를 위한 실생활 지침서

(Life Skills For Teens)

지도교수 김 원 보

김 문 희

이 논문을 통역번역학 석사학위 논문으로 제출함

2023년 12월

김문희의 통역번역학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 김재원 ㊞

위 원 김원보 ㊞

위 원 박문영 ㊞

제주대학교 통역번역대학원

2023년 12월

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Life Skills For Teens
How to Cook, Clean, Manage Money, Fix Your Car, Perform First Aid, and Just About Everything in Between

Moon Hee Kim
(Supervised by Professor Won-Bo Kim)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of Interpretation and Translation

January 2024
This thesis has been examined and approved.

Department of Korean-English
GRADUATE SCHOOL OF INTERPRETATION & TRANSLATION JEJU NATIONAL UNIVERSITY

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

목차

들어가는 글

1장: 음식과 부엌

2장: 외모관리

3장: 개인 건강

4장: 돈 & 예산 세우기

5장: 목표 세우고 지키기

6장: 감정 대처하기

7장: 문제해결 & 결단 능력

8장: 행동에 관한 기술

9장: 사교에 관한 기술

10장: 의류

11장: 집안 유지보수

12장: 자동차 관리

13장: 지도와 방향

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

나가는 글
들어가는 글

십대가 된 걸 축하합니다! 이제 중요한 것은 무엇일까요? 십대는 여러분 인생에서 흥미로우면서도 모든 게 변화하는 시기입니다. 신체적 변화는 말할 것도 없거니와 새로운 도전과 과제들이 거의 매일 쏟아져 나오는 듯합니다.

한살 한살 나이를 먹고 책임감이 커지면서 여러분은 부모님이나 형제자매가 어떻게 어른으로서 많은 일을 해내고 있는지 관심을 갖게 될 것입니다. 예를 들면 냉장고에 들어있는 닭고기가 상했는지를 구분하는 것에서부터 머리에 비듬을 없애는 방법까지 모든 것들이 고민스러울 거에요. 하지만 여러분은 혼자가 아니랍니다. 더 많이 배우고 더 많이 경험할수록 여러분은 더 많은 궁금증을 가지게 될 겁니다.

인터넷은 많은 정보를 제공하는 훌륭한 도구입니다. 하지만 때로는 너무 많은 정보로 여러분을 혼란스럽게 할 수도 있겠죠. 예를 들어 예산을 세우고 돈을 절약하는 방법에 대한 자료가 13개 있다면 과연 어떤 자료가 여러분에게 가장 효과적일까요? 물론 그런 구체적인 방법을 가르쳐줄 수 있는 어른이나 다른 믿을 수 있는 사람에게 물어볼 수도 있습니다. 하지만 때때로 여러분 스스로 알아내길 원합니다. 바로 이 점에서 이 지침서가 여러분에게 도움을 줄 것입니다.

본문에서, 여러분은 어른이 되어가면서 알아야 하는 구체적인 것들과 매일 해야만 하는 일들과 방법들 그리고 그에 대한 추천 방법들을 배우게 될 것입니다. 이 지침서는 여러분이 쉽게 이해할 수 있도록 그림을 덧붙여서 단계별로 분류했습니다.

수표를 쓰는 법이나 여러분에게 가장 적합한 건강보험을 고르는 법을 알고 싶나요? 걱정하지 마세요, 저희가 여러분을 도와 드릴 것입니다. 시리얼 상자에 표시된 숫자와 퍼센트가 무슨 의미인지 모르겠나요? 저희가 보는 법을 자세히 알려줄게요. 여러분이 처음으로 파티를 주최하고자 할 때 첫 모임을 성공적으로 이끌어 내기 위해 갖추어야 할 예의와 초대 손님 목록을 선정하고 초대장 작성하는 법에 대해

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

서도 알려 드릴 것입니다.

이 지침서는 여러분에게 필요한 정보를 쉽게 찾을 수 있도록 각각의 장과 절로 나누어 정리했습니다. 게다가, 각주를 첨부한 그림과 표는 중요한 세부 사항을 알려주고 있어서 여러분이 시각적으로 더 잘 이해하도록 돕는 나침반이 될 것입니다.

물론 책이 삶의 모든 문제와 질문에 대한 대답을 할 수 없다는 것을 잘 알고 있습니다. 그러나 여러분이 스스로 문제를 해결해 나갈 때 생길 수 있는 부분들에 대해 알려주도록 노력할 것입니다. 여러분이 단지 독립적이 길 원하고 있거나, 대학에 가기 위해 준비하거나, 혹은 혼자서 이사를 가는 경우에도 저희 십 대를 위한 지침서는 여러분의 성공적인 시작을 위해서 모든 필수 정보를 제공하고 있습니다.

이제 자립적인 마음가짐을 갖고 십대와 청년으로서 자신을 받아들일 준비가 되었다면, 혼자서 해낼 수 있는 기술을 배우기 위해 본격적으로 시작해 볼까요?

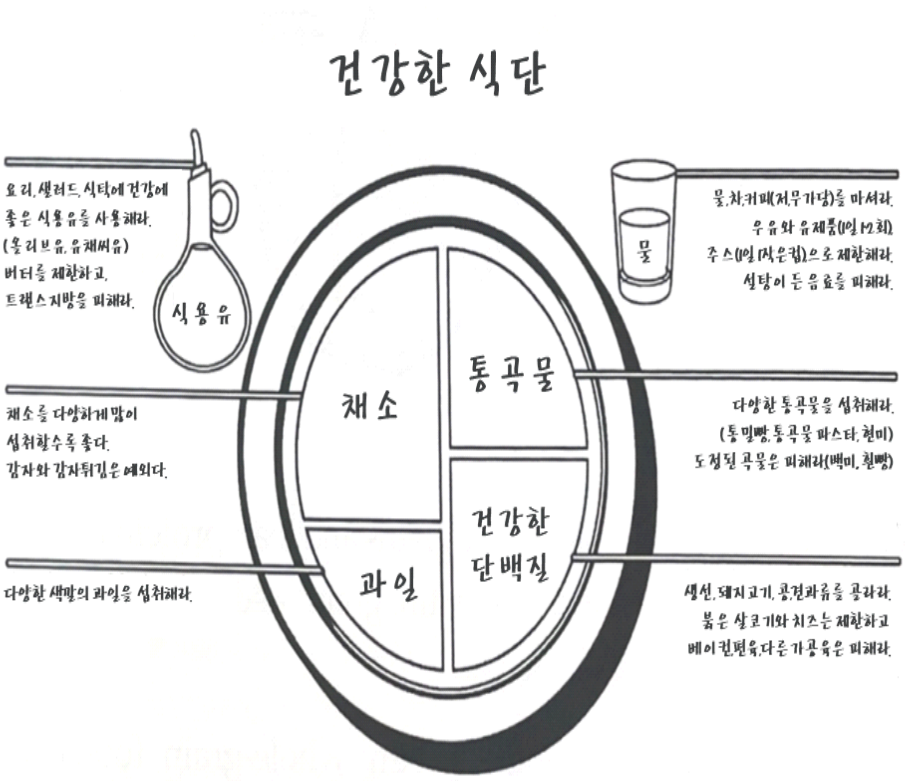
제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

1장

음식과 부엌

1. 건강한 식습관

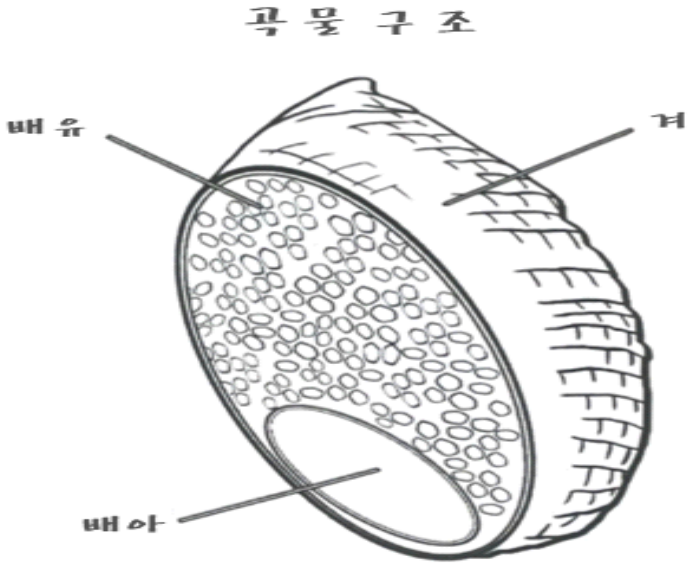
건강을 위한 현명한 선택은 무엇을 먹는 지에서부터 시작한다. 정크푸드가 항상 가까이 있지만 어머니가 유심히 지켜보지 않아도 건강한 십대들은 정크푸드와 영양가 높은 음식에 대한 균형을 알고 있다. 시각자료로 음식 피라미드가 사용되어 왔지만 음식을 담는 접시로 표현해 보겠다.



과일, 채소, 곡물, 단백질, 지방이 골고루 들어가도록 균형을 맞추는 것이 건강한 식습관을 위한 핵심이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

여러분이 섭취해야 하는 음식 중 중요한 것은 과일과 채소이다. 신선식품 또는 냉동제품으로 이를 섭취할 수 있지만 나트륨 함량이 높은 통조림 제품은 피하는 게 좋다.



십대를 위한 식단에서 과일이나 채소를 더 많이 섭취할 수 있도록 하는 훌륭한 방법으로는 스무디(얼려 갈아 만든 음료)로 만드는 것인데 우유나 [1]그릭(Greek) 요거트를 사용하면 단백질도 함께 섭취할 수 있다.

다른 주목해야 할 부분은 통곡물과 저지방 단백질도 신경 써야 한다는 것이다. 통곡물은 씨앗을 분쇄한 상태의 제품이 아니라 통곡물 그대로 사용해서 만든 식품을 의미한다.

여러분은 아마도 이미 팝콘, 오트밀, 현미, 또는 빵과 같은 몸에 좋은 통곡물 식품과 통밀로 만든 크래커를 즐겨 먹고 있을지도 모른다.

1) 그리스를 비롯한 지중해 연안에서 전통 방식으로 만들어 먹던 요거트로, 일반 요거트와 달리 수분이 제거되어 질감이 단단하다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

저지방 단백질은 근육을 형성해주는데 닭가슴살, 칠면조 가슴살, 참치 통조림, 달걀, 두부, 흰살생선, 무가당 그릭(Greek) 요거트, 코티지 치즈, 기름기 적은 소고기, 콩류, 땅콩버터 분말, 새우에 함유되어 있다.

건강을 유지하기 위한 필수적인 부분 중 하나는 충분한 물을 마시는 것이다. 어떤 사람들은 하루에 8잔의 물을 마시는 게 좋다고 하지만 증명된 바는 없다. 그러나 꾸준한 수분 유지가 중요하다. 취향에 맞는 물병을 구입하는 것이 동기부여를 할 수 있는 한 방법이 될 수도 있다.

마지막으로 기름, 지방, 설탕을 제한하라. 인체는 몸의 기능을 위해 이를 필요로 하기 때문에 섭취 자체를 금지하지 마라. 다만 식단에서 최소한의 함량을 유지하도록 하세요. 어쨌든 간에 사람들은 이따금 달콤한 걸 원하기 때문이다.

2. 농산물 고르기

과일과 채소를 건강하게 섭취하기 위해서 제품을 올바르게 고르는 방법을 알아야 한다. 안타깝게도 전체에 적용할 수 있는 정해진 기준이 없기 때문에, 몇 가지 일반적인 규칙과 자주 사는 채소 위주로 고르는 법을 알아보겠다.

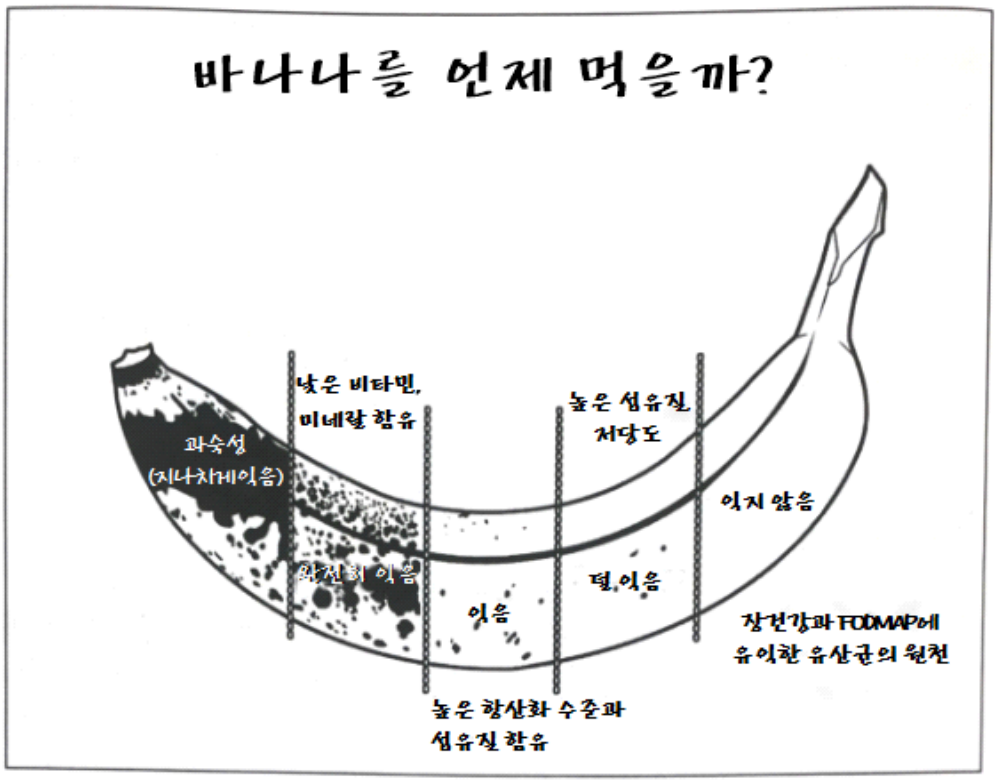
갈색 점이 생긴 농산물을 구입하지 마라.

연한 갈색 점이 생겼다는 것은 농산물이 최적의 선도를 넘겼고 가능한 한 빨리 먹어야 한다는 걸 의미한다. 복숭아나 사과에 작은 갈색 점이 하나 있다고 해서 몸에 해로운 건 아니다. 특히 곧바로 먹지 않는다면 구입할 필요가 없다.

만약 과일에 갈색 점이 있는 게 보이면 과도로 도려내라. 그래야 나머지 부분이 상하지 않는다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

바나나의 경우는 예외이다; 갈변하고 있는 바나나는 더 달콤한 맛이 날 것이다. 갈색 점은 바나나의 전분이 당분으로 변하고 있다는 것을 나타낸다. 갈변한 바나나는굽거나 스무디용으로 적합하다.



※ FODMAP: 과민성대장증후군 증상에 영향을 주는 인자
Fermentable(발효인자), Oligosaccharides(올리고당), Disaccharides(이당류), Monosaccharides(단당류), Polyols(폴리오)

시든 채소를 구입하지 마라.

채소는 아삭하고, 단단하며, 신선해 보여야 한다. 만일 채소가 부들부들 해지거나 푸석거리고 축 처진 느낌이 든다면 먹기에 적합하지 않다. 시금치나 양배추, [2]아루굴라와 같은 녹색 채소는 아주 빨리 상할 수 있다; 샐러드용으로 채소를 고를 때에는 잎이 싱싱하고 색이 선명한지를 확인해라. 상하기 시작하는 녹색 채소는 용기

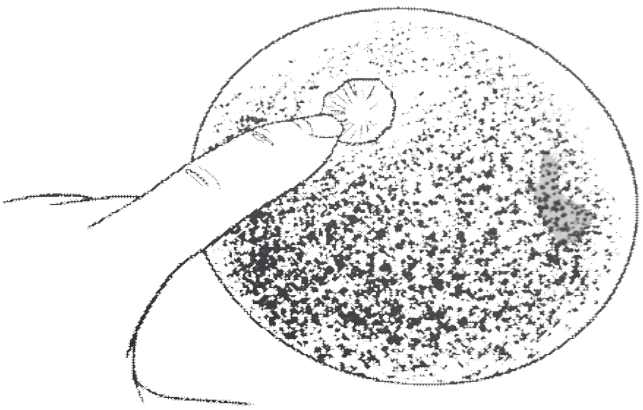
2) 지중해 연안이 원산지이며 이탈리아에서 많이 사용하는 채소이다. 주로 샐러드나 피자 토핑으로 사용되며 '루꼴라'라고도 불린다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

안에 녹색 점액질을 생기게 할 것이다.

멜론 고르기

멜론이 익었는지 구별하는 가장 좋은 방법은 냄새를 맡아보는 것이다. [3]칸탈로프와 [4]허니듀 품종 모두 넝쿨에 달려 있던 꼭지 부분에서 향긋한 멜론 향이 나야 한다. 그 부분을 멜론의 배꼽이라고 생각해라.



물렁한 부분이 있는지 살펴봐야 한다. 멜론이 안에서 썩어가고 있다는 말이니까. 멜론을 두드려봐라. 만약 비어있는 듯한 소리가 나면 익었고 신선하다는 것이다.

딸기 고르기

딸기를 고를 때 물러졌거나 곰팡이가 피지 않았는지 보려면 포장 용기 아래쪽을 살펴봐라. 딸기는 과육 자체가 너무 부드러워서 운반 중에 손상되기 쉽다. 장바구니에 넣기 전에 꼼꼼히 살펴보도록 해라.

제품을 고르기 전에 확신이 서지 않는다면, 애용되는 방법이 있는데, 물렁거린다

3) 그물 무늬 껍질의 주황색 과육 멜론
4) 타원형의 매끈한 백 녹색 껍질의 연두색 과육 멜론

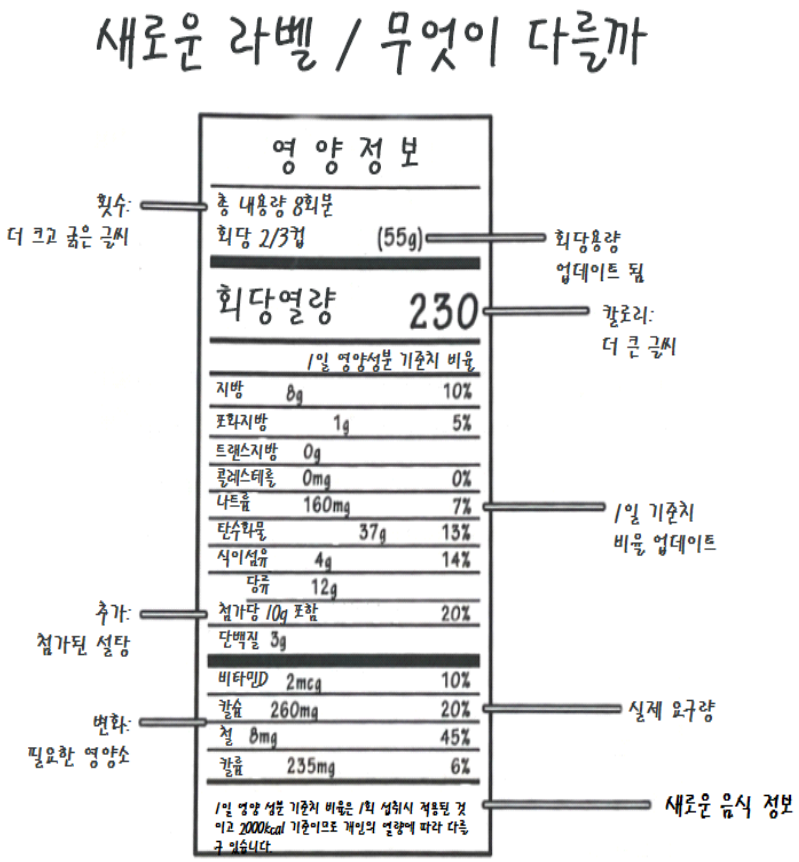
제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

면 아마도 상해 가고 있다는 것이다. 복숭아, 자두, 아보카도, 오렌지, 배와 같은 과일을 고를 때 부드럽게 표면을 눌렀는데 멍 자국이 생기거나 껍질이 부서지면 신선도가 떨어진다는 것을 의미한다.

3. 식품 라벨 읽는 법

미국식품의약국(FDA)은 식품표시를 감독하고 식품회사가 소비자에게 정직한 지를 확인하는 정부 기관이다.

식품의약국에 따르면 미국 내에 있는 모든 식품 라벨에는 식품명, 용기에 담긴 량, 영양 정보, 알레르기 정보, 제조사와 유통업체명과 주소가 포함되어야 한다. 심지어 식품 라벨을 균일하게 하고 소비자가 읽기 쉽게 하기 위해서 글자 크기와 글꼴에 대한 기준도 있다. 그렇다면, 이러한 모든 정보는 무엇을 의미할까?



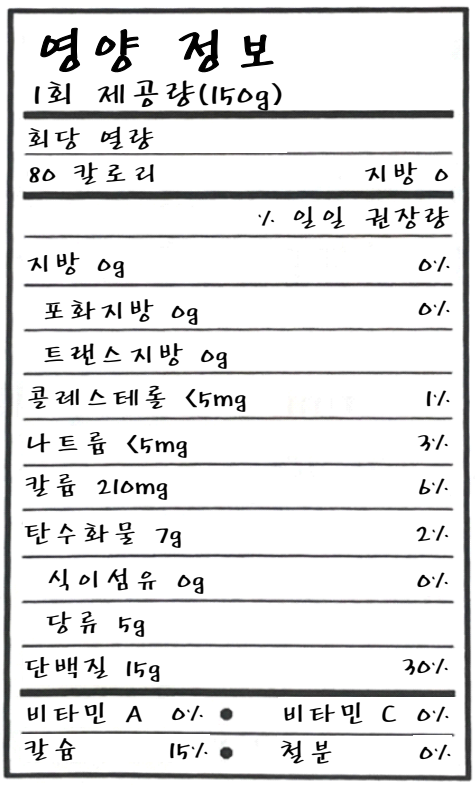
제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

라벨의 맨 윗부분에는 1회 섭취량이 표시된다. 하지만 대부분의 포장 용기는 각각 다른 1회 섭취량을 표기하고 있기 때문에 주의를 기울여야 한다.

표기된 영양 정보는 1회 섭취량을 나타냅니다. 상자나 봉지 전체에 대한 비율이 아니다.

왼쪽은 각 영양소, 비타민, 설탕, 지방 등의 함량을 나타내고, 오른쪽은 1일 영양 성분 기준치에 대한 비율을 나타낸다.

모든 비율은 성인 2000 kcal 식단 기준이다. 예를 들어, 요거트 용기에 15g의 단백질이 포함되어 있다고 표시되면 이는 30%를 의미한다. 즉 평균 성인이 요거트를 먹었다면 하루 권장 단백질의 30%를 섭취했다는 말과 같다.



이러한 숫자와 비율은 균형 잡힌 영양 식단을 유지하려는 사람들을 도와줄 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4. 건강한 식사를 위한 식단과 장보기

건강하고 균형 잡힌 식사를 위한 최고의 방법 중 하나가 바로 식사 준비다. 여기에 세 가지 식사 준비 방법이 있다.

- ❑ 한꺼번에 많이 요리해두기 : 칠리 스튜, 국물류 또는 전골과 같은 음식은 한 번에 많이 요리해서 그 주안에 저녁이나 점심으로 먹거나 나중에 먹을 절반 정도는 냉동 보관한다.

- ❑ 1회분 식사 : 한 끼에 먹을 음식을 모두 요리하고 적당한 양을 용기에 각각 덜어 놓는다. 그러면 가지고 나가거나 데워 먹기 쉽다. 갓 만든 냉동 식품을 저녁 식사로 즐긴다고 생각해라.

- ❑ 재료 준비하기 : 요리할 때 자주 사용하는 재료들은 한 번에 미리 많이 준비해 두라. 예를 들면 다양한 식사에 사용될 고추나 양파는 채 썰고, 샐러드용 소스는 섞어 놓고, 닭고기는 굽거나 토막 내 둔다.

이 세 가지 방식은 계획을 필요로 하지만 비용 또한 절약할 수 있다. 마트에 자주 가면 그만큼 소비를 더 하게 되기 때문이다.

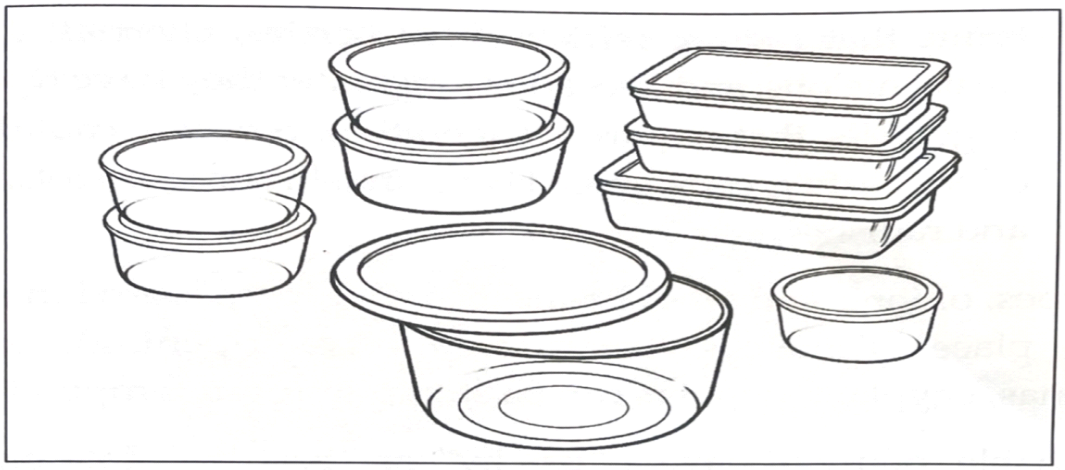
무엇을 먹어야 할지 결정하기 위해서, 여러분이 무엇을 좋아하고 무엇을 먹을지 결정해라. 그리고 건강한 식판을 참고해라. 균형 잡힌 식사는 저지방 단백질, 통곡물, 그리고 과일과 채소로 이뤄질 것이다. 요리 시에는 버터 대신에 5)엑스트라 버진 올리브 오일이나 아보카도 오일과 같은 식용유를 사용하라.

적절한 식사를 준비하고 계획하기 위해서, 식품의 신선도를 위해 적절한 용기가 필요할 것이다.

---

5) 올리브 열매에서 짜낸 가장 순수한 형태의 올리브 오일

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY



식사를 미리 준비하는 것이 본인과 맞지 않으면, 신선한 재료 구입을 위해 일주일에 두 번 장 보는 걸 생각해봐라. 고춧가루, 소금, 후추, 식용유, 쌀, 콩, [6]퀴노아, 통밀 파스타, 토마토소스, 닭 육수나 육수용 조미료, 식초, 달걀, 밀가루, 꿀, 우유, 그릭 요거트처럼 자주 사용하는 품목들은 부엌에 쟁여 두는 것이 좋다.

자주 요리할수록 자주 사용하는 것과 넉넉히 준비해야 하는 품목을 더 잘 알게 될 것이다.

5. 적절한 식품 보관

요리하기 위해 맛있고 건강한 식료품을 일단 집으로 가지고 오면 재료가 썩거나 상하지 않도록 잘 보관 해야 한다. 물론, 모든 음식은 때가 되면 상하게 마련이지만 최상의 보관 방법을 안다면 가능한 한 오래 최적의 신선도를 유지할 수 있다.

많은 음식들은 냉장 보관이 필요하다. 그렇지 않으면 부패해서 해로운 박테리아가 번식할 것이다. 고기, 생선, 달걀, 유제품, 주스, 일부 과일과 채소들은 냉장 보관해야 한다.

---

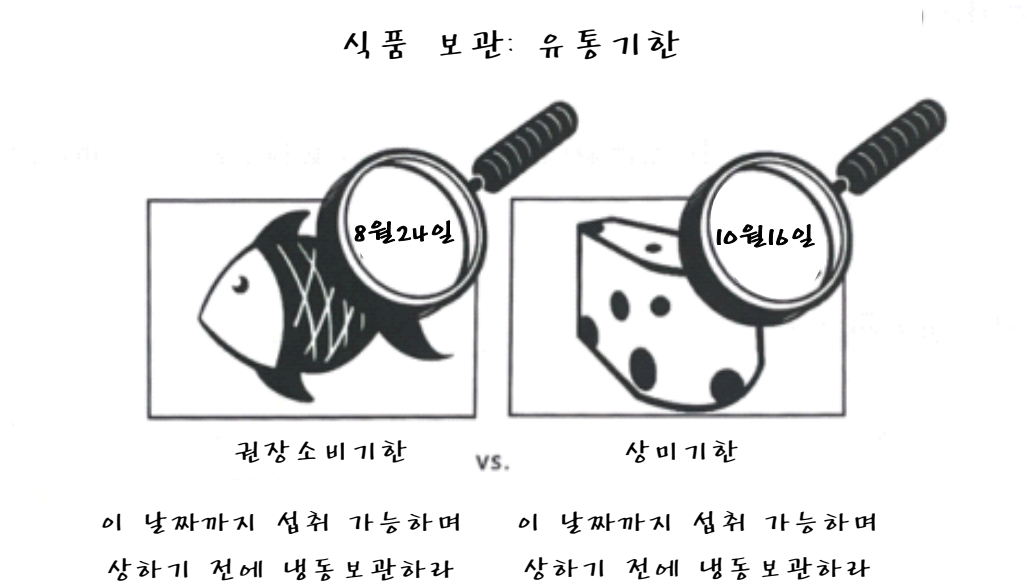
6) 남아메리카 안데스산맥이 원산지인 비름과 명아주 속의 작물

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

- 냉장 보관해야 하는 과일: 딸기, 체리, 포도, 감귤, 멜론 그리고 아보카도(후숙 후).
- 냉장 보관해야 하는 채소: 브로콜리, 콜리플라워, 셀러리, 잎이 많은 녹색 채소, 녹색 콩, 버섯, 당근, 비트, 그리고 무.

감자, 양파, 늙은 호박은 시원하고 어두운 곳에 보관해야 한다. 토마토와 아보카도(후숙 전), 사과, 바나나, 가지 그리고 고추는 실온에서 보관하면 된다.

부패하기 쉬운 식품에는 권장 소비 기한과 [7]상미 기한이 표시되어 있을 것이다. 권장 사항을 따르는 것은 중요하며 권장 소비 기한 날짜가 지난 경우에는 폐기해라. 그러나 상미 기한이 지났더라도 섭취 가능하다.

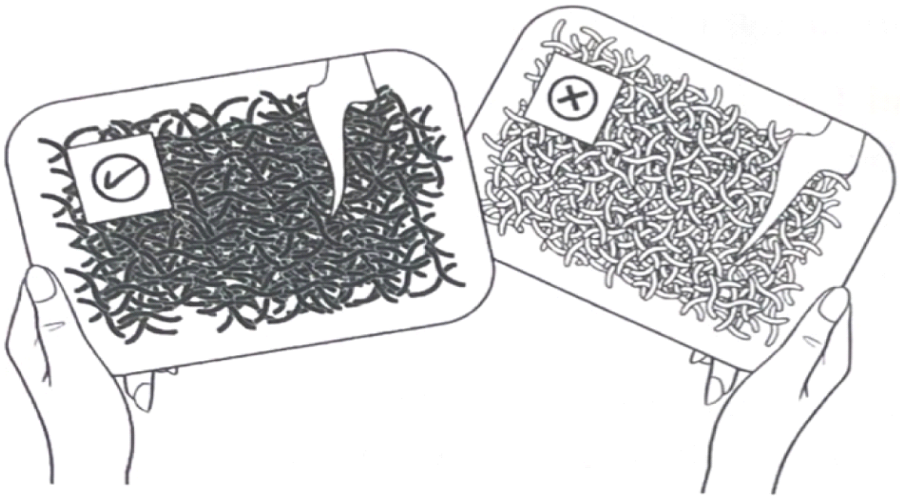


만약 식품에서 냄새가 나거나 모양이 물러졌다면 만일을 대비해서 폐기해라. 고기가 상했는지에 대해서 여러분은 냄새를 맡거나 눈으로 봐서 종종 쉽게 판단할 수 있지만, 여기에 몇 가지 기본적인 지침이 있다.

7) 최상의 맛과 품질이 보증되는 기한

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

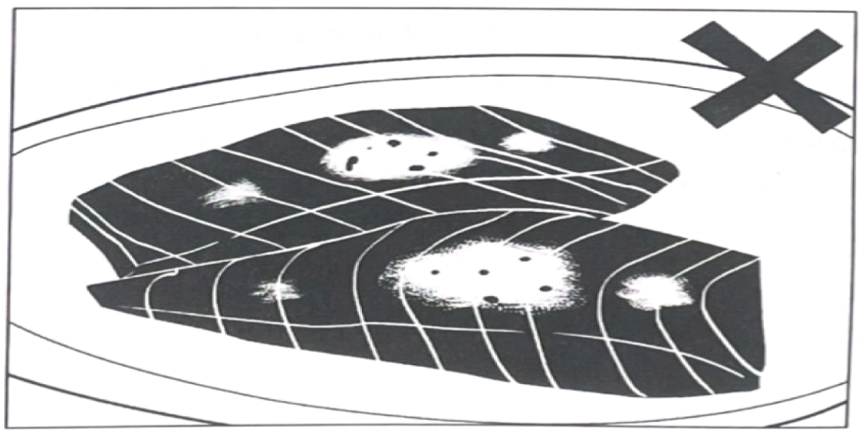
쇠고기: 선홍색에서 분홍색이었던 고기 색깔이 탁한 갈색이나 회색으로 변했다면 그 고기는 상한 것이다.



닭고기: 신선한 닭고기는 자연스런 광택이 나고 약간의 냄새가 난다. 상했다면 강한 냄새를 풍기고 미끈거리거나 끈적거리며 선홍빛에서 누리끼리한 회색으로 변한다.

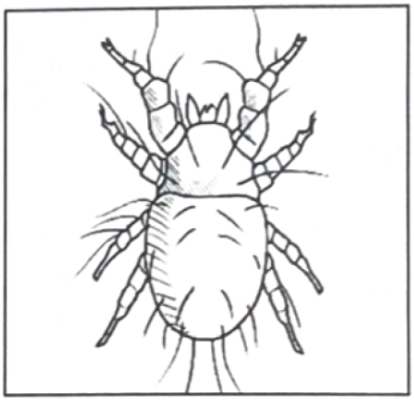
생선: 생선은 원래 강한 비린내를 풍긴다. 이러한 생선 비린내가 풍긴다면 이는 상한 것이 아니다. 생선 살은 일반적으로 희거나 분홍색을 띤다. 만약 생선 살이 푸른색, 회색 또는 우유 빛을 띠기 시작한다면 상한 것이다. 연어는 상하기 시작할 때 반점이 생긴다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY



씨리얼, 파스타, 쌀, 크래커 등 곡물 제품은 부패할 가능성이 낮다. 하지만, 올바르게 보관하지 않으면 신선도가 사라지면서 퀴퀴하고 쉽게 부서지며 눅눅해진다. 개봉한 곡물 제품은 밀폐용기에 보관해야 보관 기간을 최대화할 수 있다.

곡물과 밀가루에는 밀가루진드기가 생길 가능성이 있다. 밀가루진드기는 개봉된 곡물에서 생기기 쉽다. 밀가루진드기 자체는 일반적으로 해롭진 않지만 박테리아를 퍼트림으로써 다른 음식을 상하게 하거나 곰팡이가 피게 한다.



밀가루진드기는 투명하고 작아서 육안으로 구별하기 어렵다. 곡물이나 밀가루에서 민트 향이 난다면 진드기가 생겼을 가능성이 높다.

쌀벌레는 크기가 더 크고 갈색을 띠기 때문에 발견 하기가 더 쉽다.

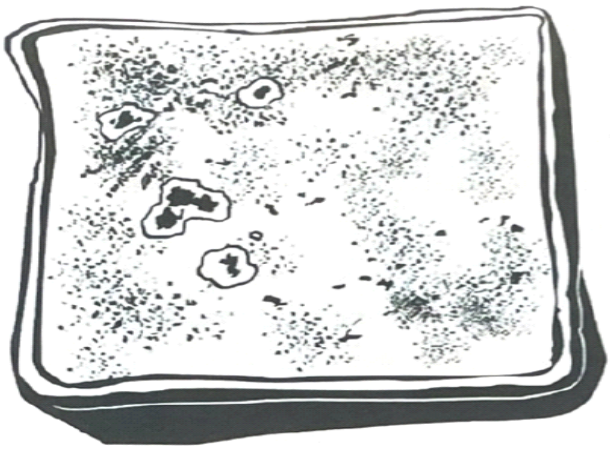
이 두 경우에는 곡물 제품을 폐기하세요. 그리고 다 른 밀봉되지 않은 곡물 제품으로 퍼졌을 가능성이 있기 때문에 건조식품을 철저히 조사해야 한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

여러분은 진드기 박멸을 위해 식료품 저장실(팬트리)과 보관장을 철저히 청소해야 한다. 식품 안전 살충제, 물에 희석한 표백제를 사용할 수도 있다.

정향이나 월계수 잎은 쌀벌레를 막는 천연 방충제(퇴치제)로 사용되므로 식품 저장실이나 건조식품 용기에 두면 해충 방제에 효과적이다

빵과 페스츄리는 곰팡이가 쉽게 생긴다. 만약 해당 식품이 신선한지 잘 모르겠으면 곰팡이가 생기고 있는지 확인해라.



6. 주방 도구

이제 건강한 식사를 만들기 위해 무엇을 해야 할지 알았으니, 다양한 주방 도구 사용법에 대해서 알아둘 필요가 있다!

- 계량 도구 : 제빵을 할 땐 정확한 계량이 중요하지만 다른 요리를 하는 경우에는 취향에 따라 재량껏 계량할 수 있다.

주방에서 사용하는 가장 일반적인 도구는 계량스푼과 계량컵인데 분말이나 액체를 계량한다.

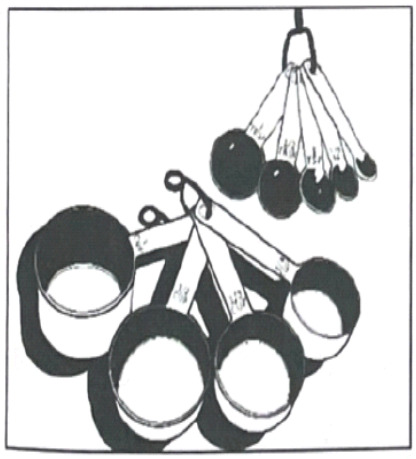
제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

계량스푼은 1/8 작은술에서 1큰술까지 다양하고 한편, 계량컵은 보통 1/4 컵에서 1컵으로 나누어진다. 조리법에서 수북한 양이라고 말하지 않는 한 평평하게 계량한다.

액체 계량컵은 다른 분말 계량컵과는 달리 작은 8)피처처럼 생겼다. 올바른 계량컵을 사용한다면 더 정확한 액체 계량을 할 수 있을 것이다.

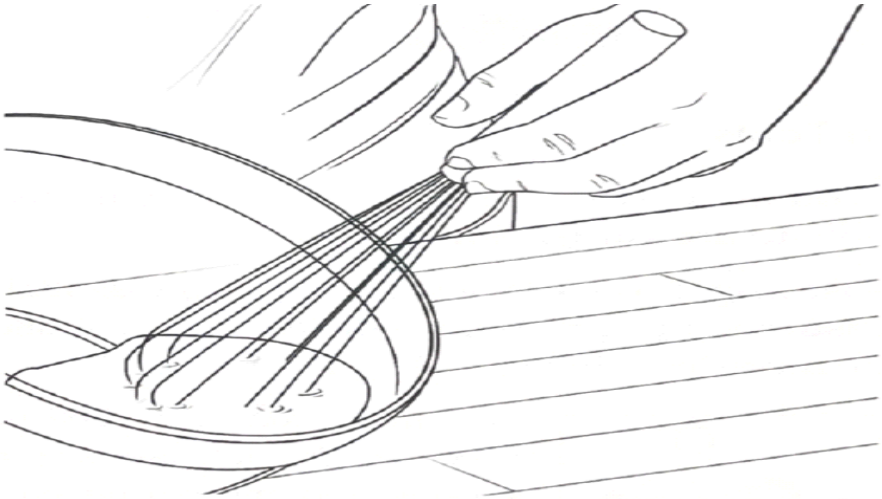
• 거품기와 주걱

가장 필수적인 두 가지 주방 도구는 거품기와 주걱이다. 거품기는 "휘젓기"라고 알려진 빠르게 소용돌이치는 동작을 함으로써 재료에 공기를 주입 시키고 섞어준다. 주걱은 재료를 서로 뒤섞거나 가볍게 섞는데 사용하는 납작한 도구이다. 또한 그릇 벽면을 긁어내리는 데도 사용된다. 실리콘 주걱은 표면에 긁힌 자국을 내지 않기 때문에 특수 코팅 냄비 사용에 매우 적합하다.



8) 주둥이가 달린 물병

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY



• 강판과 [9]제스터

강판은 신선한 치즈, 채소 그리고 과일 껍질을 가는데 사용되는데 보통 네 개의 면으로 된 날카로운 도구이다. 제스터는 감귤류의 껍질을 잘게 가는데 사용된다.

• 주방용 칼

다양한 재료를 자르기 위한 여러 가지의 칼들이 있다.

❑ 빵칼은 마치 이빨처럼 보이는 톱니 모양으로 되어 있고 덩어리 빵을 자를 때 사용한다.
❑ 식도는 대부분의 재료를 자르는데 사용되며 날고기, 과일 및 채소에 용이하다.

❑ 과도는 작은 칼로 과일과 채소 끝부분을 자르고, 작은 과일 껍질을 벗기거나 자르는데 훌륭한 도구이다.

❑ 슬라이싱 나이프는 빵칼보다 더 작고 조리된 고기를 써는데 알맞다.

9) 가늘고 긴 감귤류 껍질을 갈거나 치즈를 가는데 사용하는 손잡이가 달린 강판의 한 종류

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

모든 종류의 칼을 다루진 못했지만 아래의 표가 도움이 될 것이다.

• 도마

조리대가 훼손되지 않게 하려면 도마를 사용해야 한다. 교차 오염을 막기 위해서 육류와 과일, 채소를 위한 도마를 구분해서 사용하는 것이 최선의 방법이다.

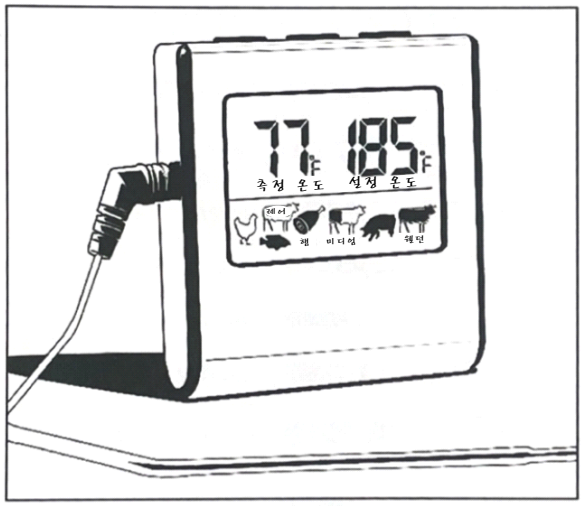
날고기는 살모넬라균, 대장균, 시겔라, 황색포도상구균 감염 위험이 있으며, 이는 식중독을 일으킬 수 있다. 심하면 사망에 이르기도 한다. 적절한 온도에서 육류를 조리함으로써 박테리아를 없앨 수 있다.

• 고기 온도계

덜 익은 고기와 생선을 섭취하지 않으려면 고기 온도계를 사용하는 것이 바람직

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

하다. 고기는 종류별로 권장된 내부 온도가 있다. 전기 온도계는 잘못 읽을 걱정을 할 필요가 없기 때문에 가장 적합하다..



온도계의 탐침봉을 고기살의 가장 두꺼운 부분의 중간까지 삽입해야 정확한 온도를 확인할 수 있다.

• 냄비와 프라이팬

조리 시 여러분은 다양한 냄비와 프라이팬을 사용하게 될 것이다. 초보 요리사로서, 여러분은 프라이팬, 냄비, 오븐용 팬에 익숙해져야 한다.

❑ 프라이팬은 고기와 채소를 조리할 때 가스레인지에서 사용하는 테두리가 올라간 프라이팬이다. 특수 코팅 팬을 사용하면 기름을 많이 두르지 않아도 음식이 눌러 붙지 않아 좋다. 하지만 쉽게 긁혀서 코팅이 벗겨지기도 한다.
❑ 냄비는 깊이가 있어서 육수, 국, 면, 소스를 조리하는 데 사용된다.

❑ 오븐용 팬은 오븐에서 사용하는 것으로 스튜, 라자냐, 케이크, 고기나 채소를 구울 때 사용된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

오븐용 팬, 냄비, 프라이팬의 모양과 크기는 다양하다. 그러나 10인치 냄비, 4쿼트 냄비, 9×11 오븐용 팬부터 사용해라.

7. 주방 가전제품

주방에는 다용도 도구와 가전제품들로 가득하다. 만약 사용법을 모르면 복잡하고 혼란스러울지도 모른다. 요리에 사용되는 것은 오븐, 전자레인지, 토스터 기, 토스터용 오븐이다.

- 오븐 - 오븐은 빵을 굽거나 음식을 굽는 데 사용된다. 올바른 오븐 사용을 위해 적절한 온도 설정을 해야 한다. 오븐마다 다른데 다이얼식도 있고 전자식도 있다. 평균 조리 온도는 화씨 350-450도 이다. 조리법이나 준비한 시판용 식품에 오븐 설정 온도가 표시되어 있다.

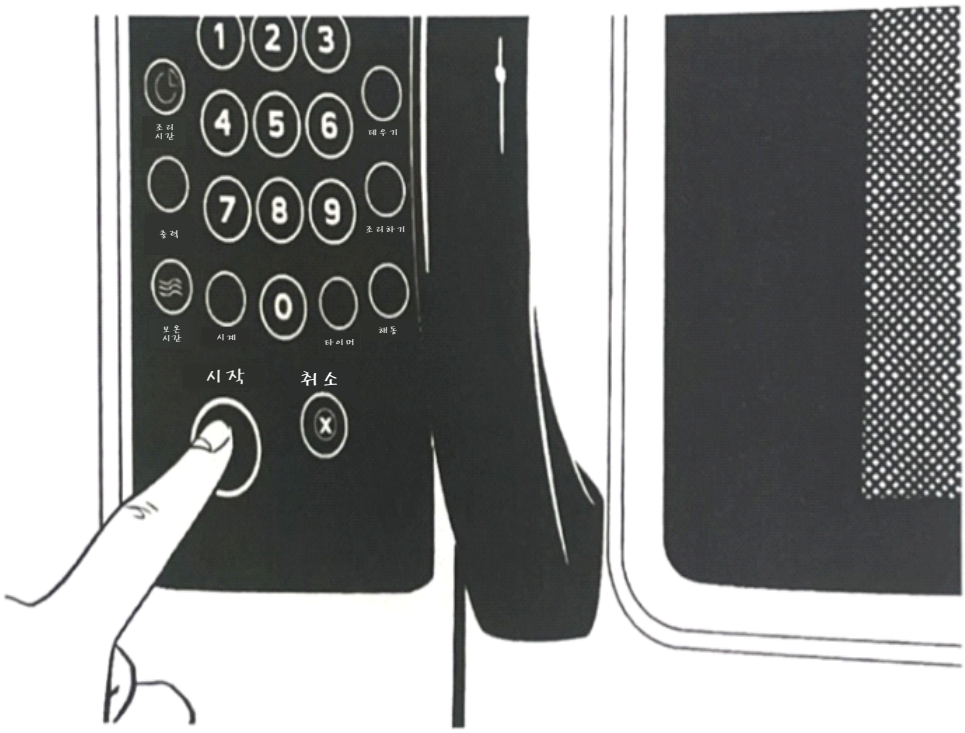
- 음식을 안에 넣기 전에 오븐이 예열될 때까지 기다려라. 조리중 음식이 타지 않도록 타이머를 설정하는 것이 좋다. 일부 오븐 타이머는 전자식이고 구형인 경우 다이얼로 세팅이 된다. 혹은 조리대 위에 있는 별도의 주방 타이머를 사용할 수도 있다.

- 가스레인지 - 요즘 대부분의 가정에는 오븐과 가스레인지가 함께 설치되어 있지만 간혹 별도의 가전제품으로 비치되어 있는 경우도 있다. 가스레인지는 조리, 기름에 볶기, 찌기, 끓이기에 사용된다. 버너는 전기나 가스일 수 있으며 낮은 온도에서 높은 온도까지 다양하게 설정할 수 있다.

가스레인지를 사용한다면 점화용 불씨가 계속 켜져 있어야 한다. 그러지 않으면 일산화탄소 중독의 위험이 있기 때문이다. 너무 걱정하진 마라. 저절로 꺼지는 일은 매우 드므니까. 만약 집안에서 가스 냄새가 난다면 가스레인지 손잡이가 잘못 켜졌는지 혹은 점화용 장치가 꺼졌는지 확인해라. 가스레인지 손잡이를 돌렸을 때

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

딸깍하는 소리가 들릴 것이다. 만약 불꽃이 켜지지 않는다면 다시 해봐라. 일반적으로 손잡이를 밀어 넣는 동시에 돌려야 한다.



• 전자레인지 - 전자레인지는 사용하거나 다루기가 비교적 쉽다. 식품을 데우거나 냉동식품을 조리할 때 적합하다. 미리 포장되거나 통조림으로 된 식품 요리하게 되면 얼마나 오래 데워야 하는지에 대한 설명을 읽어야 한다. 보통 해당 숫자를 누르고 가열을 시작한다. 만약 2분 동안 가열하라고 하면 2;00로 맞추고 시작 버튼을 누르기만 하면 된다. 얼마나 쉬운가! 한 가지 주의할 점은 전자레인지는 서로 다른 출력으로 만들어진다. 보통 1200~6000와트 인데 출력이 높을수록 전자레인지 성능은 더 좋아진다.

절대로 알루미늄 포일, 포일로 된 배달 용기나 조리 도구를 포함한 금속으로 된 어떤 것도 전자레인지에 넣어선 안된다. 불꽃이 튀어 화재를 일으킬 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

- 토스터 기 - 토스터 기는 아마도 주방에서 가장 사용하기 쉬운 가전제품일 것이다. 빵, 베이글, 영국식 머핀 등을 굽는데 사용된다. 토스터 기는 보통 다이얼로 열 설정이 되어 있는데, 바싹 굽거나 덜 구운 것을 선호하지 않는 한 숫자 3에 설정해 두어라. 그러면 맛있어 보이는 황갈색으로 구울 수 있을 것이다.

  일부 토스터 기에는 베이클 버튼이 있다. 베이글과 영국식 머핀이 두껍기 때문에 이 버튼을 누르면 적절한 토스트를 위해 시간이 추가된다.

- 토스터 오븐- 토스터 오븐은 소형 오븐과 비슷하고 십대에게 안성맞춤이다. 적은 양의 식사나 간식을 위해 오븐 전체를 가열할 필요가 없고 에너지도 절약되기 때문이다. 토스터 오븐의 작동법은 대형 오븐과 같다. 온도를 설정하고, 예열하고, 음식을 안에 넣고, 타이머를 설정한다. 토스터 오븐의 조리 시간 역시 일반 오븐과 마찬가지이다.

8. 설거지 하기

여러분의 어머니, 할머니, 삼촌, 사촌은 그들만의 설거지 방식과 건조 방식이 있다. 만약 그런 방식을 배웠다면 이 부분은 읽을 필요가 없다. 그러나 설거지가 처음이고 더러운 접시가 수북이 쌓인 씽크대를 치우는 방법을 모른다면 반드시 읽어둬라!

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

접시나 그릇에 남아있는 음식을 긁어내는 것부터 시작하라.

다음엔, 씽크대에 따뜻한 물을 받고 세제를 풀어라. 한 번에 그릇 하나씩 깨끗이 닦고, 설거지용 솔이나 수세미를 사용해서 닦아라. 만약 스펀지를 사용한다면 박테리아가 번식하는 것을 방지하기 위해 정기적으로 소독하거나 교체해야 한다.

❑ 수세미 소독하는 법

- 표백제 2큰술과 물 4컵. 수세미를 5분 동안 담근 후 물로 헹군다.
- 물에 담근 수세미를 전자레인지에 1~2분 동안 돌린다.
- 수세미를 식기세척기에 넣고 가열건조한다.
- 수세미를 식초에 5분간 담근후 헹군다.

설거지를 한 후에는 뜨거운 물로 헹구고 건조대에 올려 말려라. 누군가 도와줄 수 있다면 수건으로 깨끗이 닦아둬라. 다했으면 씽크대를 청소하라! 수세미와 설거지용 솔은 잘 말려서 사용하고, 닳고 찢어지기 시작하면 버려라.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제 2 장

외모 관리

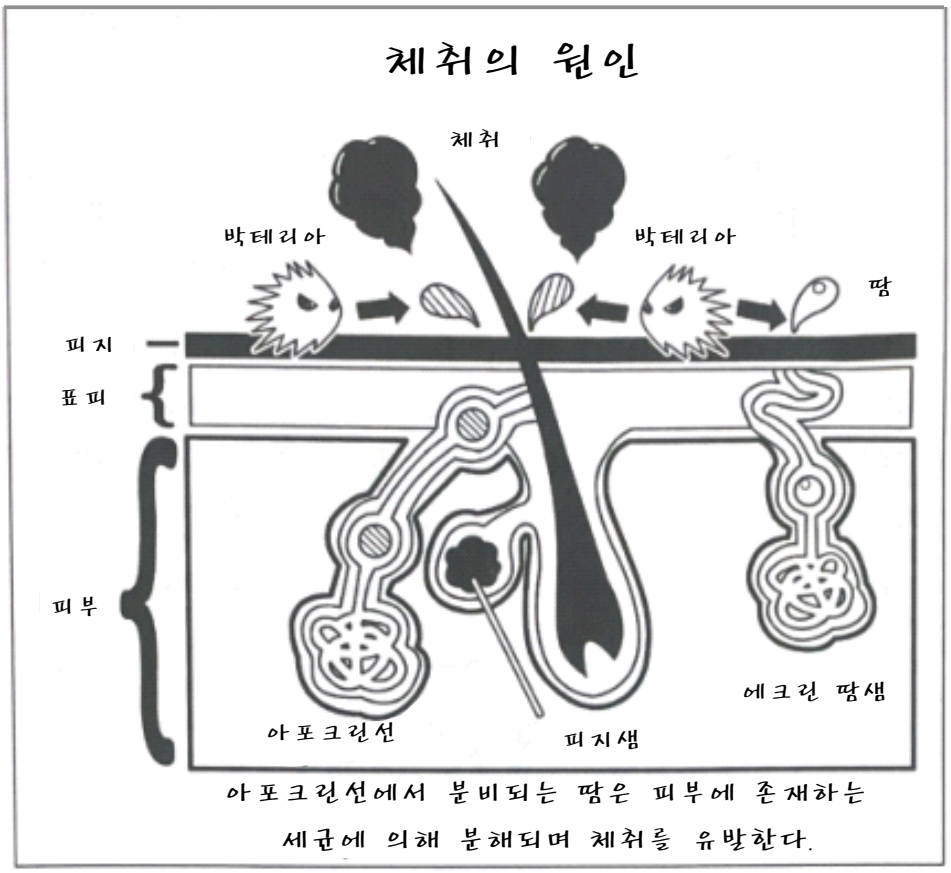
1. 위생 유지하기

여러분의 몸을 건강하고 깨끗하게 유지하는 것은 십대로서 중요한 책임이다. 어렸을 때는 부모님이 목욕을 시켜주셨지만 이제 십대로서 스스로 위생을 관리할 때이다.

인체가 성장기에 접어들면 냄새가 나기 시작한다. 유감스럽지만 사실이다. 여덟 살 정도가 되면 데오드란트를 사용해야 한다. 나이가 들수록 땀 냄새는 더 자극적이니까.

땀냄새는 호르몬이 만들어지면서 생기는데, 이는 겨드랑이와 사타구니에 있는 땀샘에 더 많은 땀을 만들어 내고, 이때 박테리아가 땀을 분해하면, 짜잔!-냄새가 나기 시작한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY



다행스럽게도 체취를 예방하고 없앨 수 있는 방법이 다양하다는 것이다. 첫 번째로 가장 중요한 것은 목욕이다.

목욕을 매일 해야 하는 건지에 대한 의견이 분분한데 일부는 그렇다고 말하는 반면, 피부에 좋지 않다고 하는 사람들도 있다.

목욕을 하는 것은 여러분의 활동 수준과 날씨에 따라 달라질 것이다. 예를 들어 따뜻한 봄에 야외에서 원반던지기를 열심히 했다면 샤워를 해야 할 것이고, 반면에 20도의 날씨에 야외에서 모여 앉아 독서를 했다면 건너뛰어도 될 것이다.

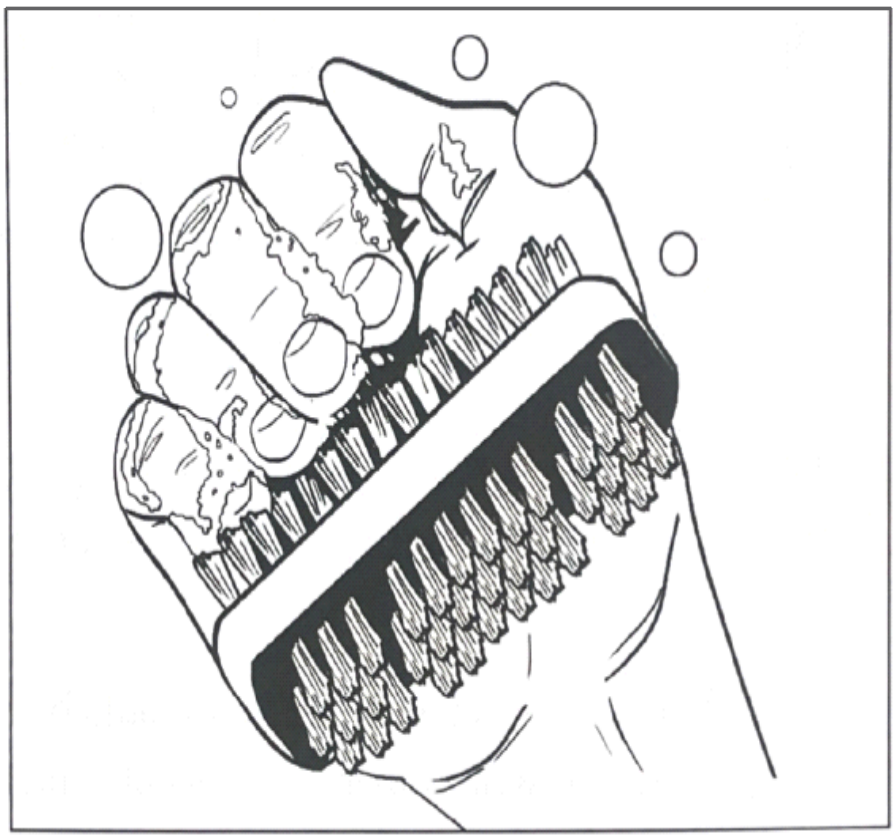
목욕 이외에도, 양치질, 데오드란트 바르기, 손발톱 자르기, 규칙적인 손 씻기 등은 여러분의 몸과 체취를 관리하는 방법들이다.

손과 손톱을 깨끗하게 관리하는 것은 건강을 위해 여러분이 할 수 있는 최선의

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

방법 중 하나이다. 세균은 손톱 밑에 숨어 있는 걸 좋아하고 따뜻하면서 수분이 많은 환경에서 번식한다.

만약 손톱을 기르고 매니큐어를 바른 상태라면 손톱을 깨끗이 씻는 건 훨씬 중요하다. 왜냐하면 박테리아가 갈라진 매니큐어 틈새에서 번식할 수 있기 때문이다. 세균을 없애기 위해 손톱 솔을 사용하는 것을 고려해 보라.



2. 면도하기

소년이든 소녀든 일반적으로 면도하고 싶은 신체 부위가 있다. 소년이라면 보통 얼굴일 것이고 소녀라면 다리나 겨드랑이를 꼽을 것이다.

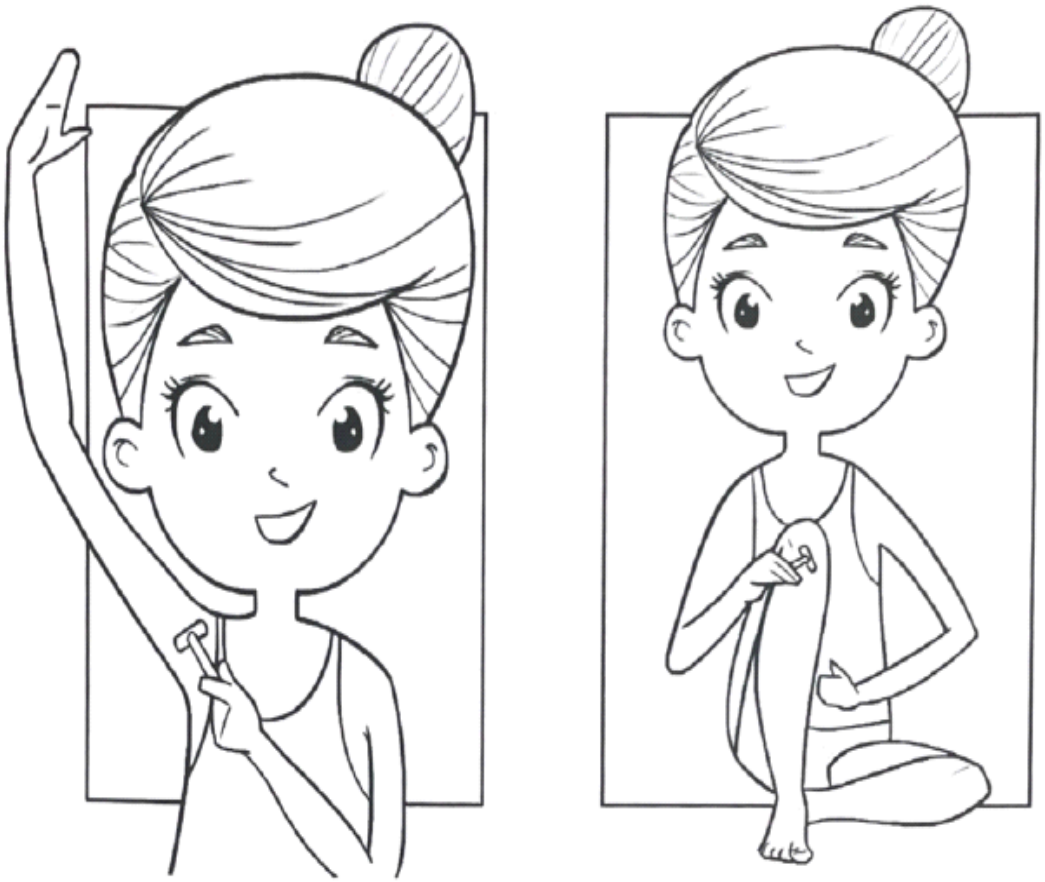
제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

❑ 얼굴 면도하기

- 면도를 하기 전에 얼굴에 수분을 공급하는 것은 중요하다. 이는 상처 예방에 도움이 될 것이다. 각질 제거용 비누나 보습 세안제를 사용해보라.
- 그런 다음 면도할 부분에 면도 거품을 묻힌다.
- 면도날이 무디지 않은지 확인하라. 무딘 날은 얼굴에 상처를 낼 것이다. 일회용 면도기인 경우 5-10회 정도 사용할 수 있다.
- 가볍고 부드럽게 움직이면서 면도날에 가볍게 힘을 준다.
  피부 결과 같은 방향이나 반대 방향으로 면도해도 무방하다. 가장 편한 방법으로 하면 된다.
- 면도가 끝나면, 찬물로 세안하고 보습제나 스킨을 바른다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

❑ 다리와 겨드랑이 제모하기



- 다리와 겨드랑이를 제모하기 전에 보습을 하는 것이 중요하다. 여자들은 보통 샤워할 때 제모를 하는데, 머리를 감고 몸을 씻는 동안 모공이 열리도록 잠시 기다려라.
- 각질 제거를 먼저 하는 것도 상처 예방에 도움이 된다.
- 다리에 면도 거품을 바르고 가볍게 누르면서 한 번에 길게 면도질하면 된다.
- 겨드랑이는 위의 단계를 반복하되 면도질을 짧게 한다.
- 날카로운 면도기를 사용하고 베이기 쉬운 무릎이나 발목과 같은 부분은 조심해라.
- 다 끝난 후엔 면도 크림이나 젤을 헹구고 보습제를 바른다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 피부 관리하기

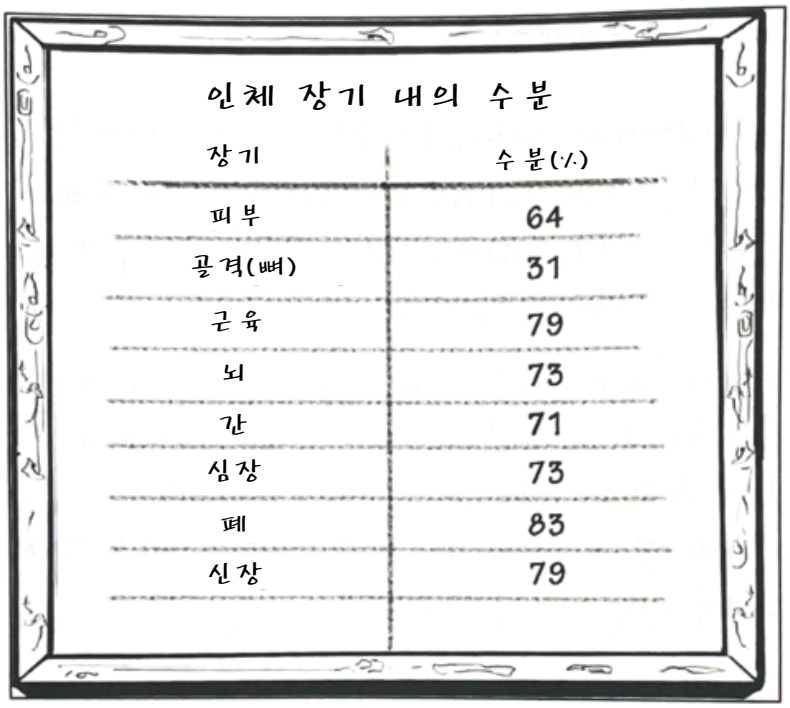
좋은 피부관리는 종종 신체 건강으로 이어진다. 피부는 우리 몸을 위한 외부 보호층이다. 각질 제거, 세안, 보습은 건강하고 윤기 있는 피부를 지키는 세 가지 방법이다.

사람들마다 선호하는 다양한 제품을 찾을 것이다; 때론 가장 선호하는 제품을 찾는데 시행착오를 겪기도 한다. 일부 사람들은 특정 제품에 알레르기 반응을 보이기도 하는데, 만일 알레르기 전력이 있다면 새 제품을 사용하기 전에 피부 테스트를 해보는 것이 좋다.

청소년들은 아침저녁으로 피부 관리를 일상화하는 것이 도움이 될 것이다.

피부 건강을 위해 입증된 또 다른 방법은 수분을 유지하는 것이다. 우리의 피부는 64%가 물이기 때문에 매일 충분한 양의 물을 마시는 것은 피부 건강에 좋다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY



인체 장기 내의 수분

장기	수분(%)
피부	64
골격(뼈)	31
근육	79
뇌	73
간	71
심장	73
폐	83
신장	79

탄산이나 주스처럼 설탕이 든 음료는 적당량은 괜찮지만 평상시 마시는 주된 음료는 물이어야 한다.

4. 여성 위생

여성과 청소년기의 소녀는 월경을 경험하기 때문에 또 다른 위생 관리를 해야만 한다.

월경은 수정란이 착상될 때를 대비해 준비해 왔던 몸의 두꺼운 자궁 점막이 떨어져 나가면서 생기는 현상이다.

일반적으로, 여성이 생리를 경험할 때 또 다른 냄새가 나게 된다. 여성의 체내 산성 균형을 위해 사용하는 특정 세정제나 물티슈도 있다.

규칙적인 목욕, 전문 제품 사용, 정기적인 탐폰 또는 생리대 교체는 냄새를 방지

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

하는데 도움이 된다.

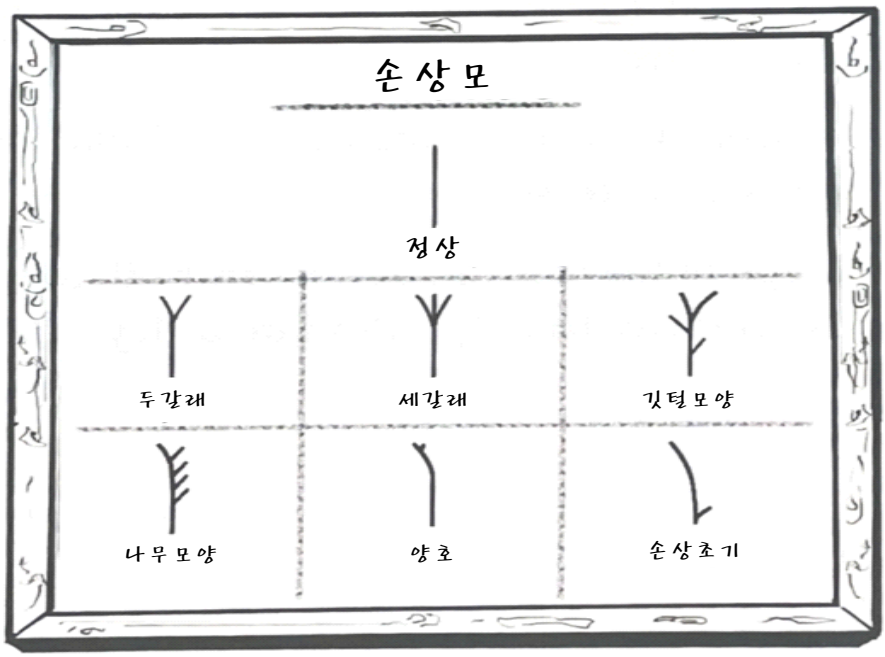
절대로 데오드란트나 다른 향수 제품을 질 안에 삽입하면 안된다. 왜냐하면 알레르기 반응을 일으키거나 신체 자연 산성도를 망칠 수 있기 때문이다.

5. 건강한 모발

모발이 건강하지 않으면 부스러지고, 갈라지고, 끊어진다. 긴 머리는 손상될 위험이 크다. 왜냐하면 일부 사람들은 머리를 길게 기르려고 자르지 않기 때문이다. 머리를 길게 기를 순 있지만, 모발은 손상될 것이다.

건강한 모발을 위해선 3~4개월에 한 번씩 정기적으로 다듬어 줘야 더 튼튼하게 자란다. 이렇게 함으로써 생기있고 윤기 있는 건강한 모발을 유지할 뿐만 아니라 손상, 잔 머리카락, 모발 끝의 갈라짐을 방지할 수 있다.

머리를 기르고 싶다면, 미용사에게 아주 조금만 다듬어 달라고 말하라. 그러면, 건강한 모발은 물론 긴 머리도 유지할 수 있다.



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

머리를 다듬어야 할 때:

- 갈라진 끝부분이 보인다
- 모발 끝이 바스라지거나 톡톡 쉽게 끊긴다
- 머리카락이 가늘어진 것처럼 보인다
- 자라지 않는 것 같은 모발 - 자라고는 있지만 너무 손상되서 끝이 계속 끊어지거나 갈라진다.

모발을 건강하게 유지하는 것은 또한 건강하고 가려움 없는 두피를 유지하는 걸 의미한다. 일부는 비듬이나 가려운 두피로 고통을 전혀 겪지 않을 테지만, 많은 사람들은 그렇지 않다. 다섯 명 중에 한 명은 어느 순간에 비듬을 경험할 것이고, 남자가 여자보다 비듬이 생길 가능성이 더 높다.

비듬은 흔한 피부 질환인 지루성 피부염에 의해 생기는데, 귀, 눈썹, 코, 등, 그리고 가슴 주변에도 생길 수 있다.

처방전 없이 살 수 있는 제품들도 보통 가려움이나 이따금 씩 생기는 당혹스런 문제를 해결해 줄 수 있다. 피부과 의사의 조언에 따르면 아연이나 타르와 같은 유황 기반의 활성 성분이 있는 제품을 찾아 사용해야 한다는 것이다.

가려운 두피는 비듬과 다르며 날씨와 스트레스로 인해 생길 수 있다. 샴푸나 린스에 차나무 오일이나 코코넛 오일을 몇 방울 넣는 것도 건조하고 가려운 두피를 진정시킬 수 있는 한 가지 방법이다

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

가려운 두피에 효과적인
차나무 오일

차나무 오일

차나무 오일을 10~15방울 넣는다

코코넛 오일

천연 코코넛 오일을 2큰술 넣는다

두피에 문지르기

오일을 잘 섞고 두피에 문지른다

마사지

가렵고 벗겨진 두피부분에
집중해서 마사지한다

샴푸

45분간 기다린 후 샴푸와 린스로
헹군다

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제 3 장

개인 건강

이번 장에는 응급처치와 기본 건강 상태에 대한 정보가 안내된다. 이는 결코 의학적 조언을 목적으로 제공하는 것이 아니며 그렇게 받아들여서도 안 된다. 의학적 의료, 치료, 증상에 관한 궁금증이나 우려가 있을 시 항상 의사와 상담해야 한다.

1. 기본적 응급처치

청소년이 되면, 베이거나 긁힌 상처를 치료하는 것은 유용한 기술이다. 어머니의 손길이 가장 좋지만, 응급처치는 평생에 걸쳐 적용할 수 있다.

• 베임

베였을 땐, 즉시 상처를 눌러라. 붕대에 피가 스며들고 누른 지 5~10분이 지나도 피가 멈추지 않는다면 꿰매야 할 수도 있다.

꿰맬 필요가 없다고 여겨지고 일단 피가 멈추면, 상처를 비누와 따뜻한 물로 씻고 붕대를 감아라.

• 경미한 화상

시원하고 촉촉한 붕대나 젖은 천으로 화상 부위를 덮거나 차가운 물에 담가라. **절대로 얼음을 문지르지 마라.** 일단 화상 부위가 식으면, 알로에 베라나 보습제 등의 젤을 바르고 깨끗한 붕대로 느슨하게 감아라.

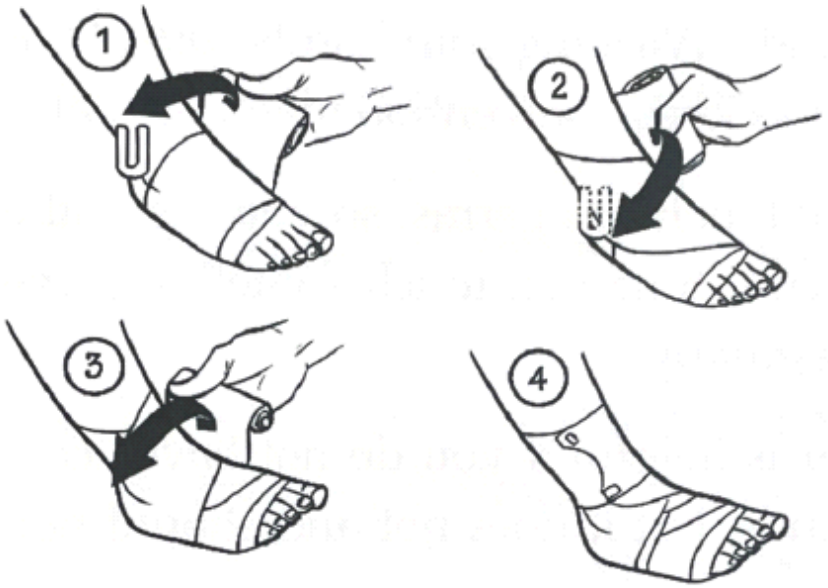
• 삔 발목 (발목 염좌)

발목을 삐었다고 생각되면, 다리를 들어 올린 상태에서 2~3시간마다 20~30분 간격으로 얼음을 문질러라. 첫 2~3일 동안에는 가능한 한 많이 하라.

누워 있거나 앉아 있을 때 발목을 가슴보다 높게 들어 올리고, 붓기를 없애기 위

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

해 붕대로 발목을 감아라.



• 코피

여러분 또는 누군가가 코피를 흘리고 있다면, 앉아서 고개를 앞으로 숙여라. 콧구멍 근처가 아니라 콧대 바로 아래를 꼬집듯이 쥐어라. 출혈이 심해지고 멈출 기미가 안 보이면 콧대에 얼음 찜질을 하라.

• 벌 쏘임

가능한 한 빨리, 벌에 쏘인 부위에서 침을 제거하라. 붓기를 줄이기 위해서얼음팩을 문지르고 붓기와 동반될 수 있는 가려움을 줄이기 위해서 [10]항히스타민제를 복용하라. 통증을 완화 시킬 수 있는 [11]이부프로펜이나 아세트아미노펜도 복용 가능하다. 만약 환자가 숨쉬기 곤란해 보인다거나 심한 발진 또는 두드러기가 생긴다면 벌에 대한 알레르기가 있을지도 모른다. 벌에 쏘인 사람이 숨쉬기 어려워하면 9-1-1에 신고 하라.

10) 주로 각종 알레르기증, 코막힘, 가려움증, 두드러기 등을 억제 하는데 사용된다.
11) 해열, 진통제 성분의 항염증제.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 스스로 건강 지키기

자신의 건강을 유지하는데 여러분은 중요한 역할을 하고 있다. 물론 규칙적인 운동과 건강한 식단이 중요하지만, 건강을 지키기 위해 다른 예방 조치를 할 수 있다.

손을 씻어라. 올바르고 규칙적인 손 씻기는 할 수 있는 최고의 질병 예방법 중 하나이다.

우리가 만지는 모든 것에는 세균이 있다. 정기적으로 청소하고 소독하더라도 여러분이 무언가를 만질 때마다 손에 세균이 묻게 된다.

손 소독제는 손 씻을 곳이 없을 때 도움이 되지만, 실제 손 씻기를 대체 해선 안된다.

이런 경우 손을 씻어라;

- 화장실을 사용한 후 (물론, 아무것도 만지지 않더라도)
- 음식을 먹기 전후
- 음식 준비 전후
- 재채기, 기침, 또는 티슈 사용 후
- 상처 치료 전후
- 아기 기저귀 간 후
- 애완동물 음식을 만진 후
- 동물을 만진 후
- 귀가 후
- 회사에 도착했을 때
- 쓰레기를 버리거나 재활용을 한 후
- 코, 눈, 또는 입을 만진 후

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

질병 관리 센터(CDC)가 제공하는 손 씻기 방법은 다음과 같다.

- 깨끗하고 흐르는 물(따뜻하거나 차가운)에 손을 적시고, 물을 잠근 후, 비누칠 해라.
- 비누로 손을 비벼 거품을 내고 손등, 손톱 틈과 밑을 닦아라.
- 최소 20초 동안 손을 비벼라.
- 깨끗하고 흐르는 물에 손을 헹궈라.
- 깨끗한 수건으로 닦거나 자연 건조해라.

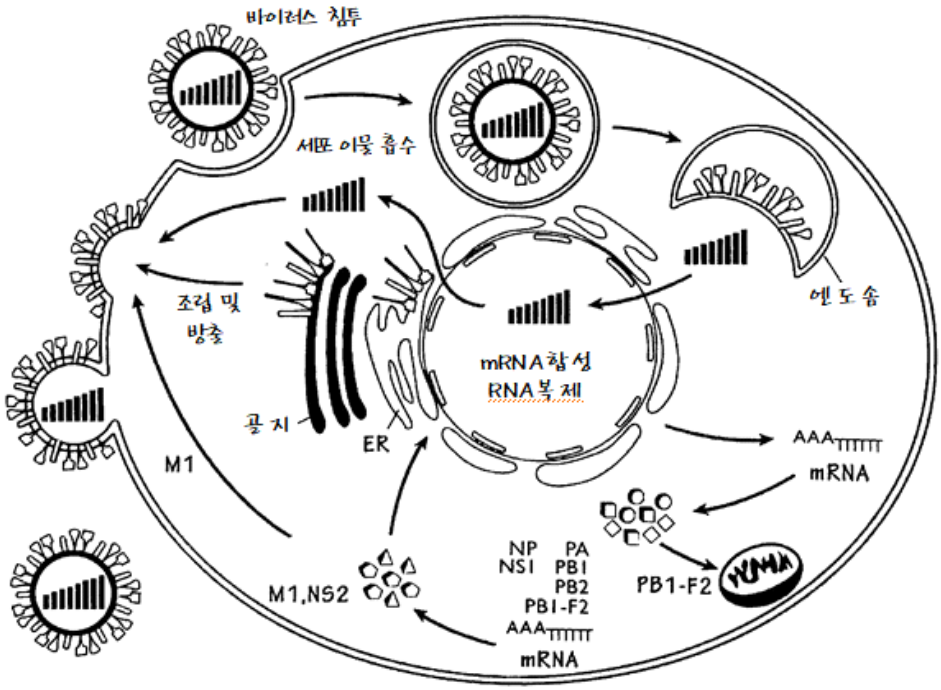
코로나19 이후 세상에 산다는 것은 손 씻기가 그 어느 때보다 중요하다는 (항상 아주 중요하지만) 것을 의미한다. 스스로 건강을 지키기 위해 노력할수록, 주변 사람들의 건강을 지키기 위해 더 많은 노력을 하는 것이다.

3. 일반 감기와 독감 스스로 돌보기

성인이 되어 언젠가(아마도 여러 번), 감기와 독감에 걸릴 것이다. 매년 독감 주사를 맞고, 항상 손을 씻고, 절대 얼굴을 안 만져도 언젠가 아플 것이다. 다시 말해, 은둔자가 되어 절대 외부와 접촉하지 않는 한, 그럴 가능성은 없겠지만 말이다. 일반 감기와 독감은 둘 다 바이러스에 의해 발생하는데, 이는 치료 약이 없다는 말과 같다.

바이러스는 우리 몸의 세포를 공격하고 이를 이용해서 동일한 바이러스 세포를 재생산하고, 여러분을 아프게 한다. 독감 백신은 다양한 독감 바이러스를 예방하고 독감에 걸렸을 때 증상을 완화 시켜 줄 것이다. 하지만 일단 바이러스에 감염되면 위의 경로를 거쳐야만 한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY



바이러스에 대한 치료법은 없을지도 모르지만, 증상을 완화 시키고 양호한 상태를 위해 여러분이 할 수 있는 점은 많다.

- 수분 유지를 위해 카페인이 없는 차와 같은 따뜻한 음료나 닭고기 수프.
- 기침, 가래, 콧물 증상 완화를 위한 시판용 감기약.

◦ 정확한 용량 복용을 위해 항상 라벨을 읽고 동시 복용을 금하는 두 가지 약은 한 번에 복용하면 안 된다.

- 이부로펜이나 아세트아미노펜과 같은 시판용 진통제 및 해열제.
- 낮잠과 충분한 휴식.
- 가습기 사용.
- 기침과 인후염 완화를 위한 꿀.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

감기와 독감은 매우 비슷하지만, 여러분이 감기에 걸렸는지 독감에 걸렸는지 확인하는 데 도움이 되는 방법들이 있다. 질병통제예방센터(CDC)에 따르면 감기와 독감에 동반하는 일반적인 증상은 아래와 같다.

감기 증상:

- 재채기
- 콧물 또는 코막힘
- 인후염
- 기침
- 가래
- 결막염
- 열(일반적이진 않음)

독감 증상:

- 열(모든 독감 환자가 열을 동반하는 것은 아니다.)
- 기침

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

- 몸살
- 인후염
- 콧물과 코막힘
- 두통
- 오한
- 피로
- 설사나 구토(때때로)

감기와 독감 모두 때론 더 심각한 질병으로 발전할 수 있으므로, 아래와 같은 증상이 있다면 의사에게 알리는 것을 권장한다.

- 차도 없이 10일 이상 증상이 지속된다.
- 4일 이상 열이 지속되거나, 열이 섭씨39.4도(화씨 103도)를 넘는다.
- 기침이 심해지거나 호흡이 어렵다.
- 소변이 잘 안 나온다.
- 가슴이나 배에 지속적인 통증이 있다.
- 심한 피로나 어지럼증
- 심한 근육통
- 증상이 걱정될 때마다

4. 진료 예약하기

18살이 되기 전까지 부모님 허락 없이 진료는 불가능할 것이다. 단, 응급 상황인 경우에는 예외다.

혼자 진료를 받을시, 먼저 본인의 의료보험이 적용되는지 의사에게 확인해야 한다. 보통 사무실에 직접 전화하거나, 인터넷이나 전화상으로 보험 회사에 연락해서 이러한 정보를 구할 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

진료 예약 시, 병원 직원은 이름, 생년월일, 주소, 예약 이유와 같은 개인 정보를 요청할 것이다. 보험 정보를 확인할지도 모른다.

초진이라면, 예약 시간보다 최소 15분 미리 도착해라. 서류를 작성하거나 사인할 양식이 있을 수도 있으니까.

명심해라, 18살이라서 병원에 혼자 갈 수 없다는 말이 아니다. 여전히 부모님과 동행할 수 있지만, 어른이 되는 것을 준비하기 위해 어른으로서 할 일을 차근차근 준비할 때이다.

5. 의사와 상담하기

혼자서 의사와 상담하는 것은 책임이 따르고 두렵고 부담스러울 수 있지만 그들이 우리를 도와주고 더 낫게 할 수 있다는 것을 명심해라!

혼자서 의사와 상담 시 좀 더 자신감을 갖기 위해 미리 질문 목록을 작성해 보라; 그럼 긴장하더라도 질문을 잊어버리지 않을 것이다.

건강 문제가 우려되어 진료를 받는다면 알려야 할 증상을 작성하라. 목록을 미리 작성해 두면 진료가 순조롭게 진행되고 의사는 상황을 이해하여 더 효과적으로 여러분을 치료할 수 있을 것이다.

특히 사적인 부분에 대한 상담이 필요한 경우, 몇몇 사람들은 같은 성별의 의사에게 진료받기를 원한다. 이런 경우에는, 진료 예약 시 담당자에게 알리면 가장 적합한 예약을 해줄 수 있다.

6. 정신 건강과 건강한 삶

정신 건강은 육체 건강만큼 중요하다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

질병통제예방센터(CDC)에 따르면 2018년 기준 3-17세 아동 3.2%가 우울증을 앓고 있고, 이는 약 190만 명의 어린이와 청소년에 해당한다.

대략 100분마다 청소년 한 명이 자살하고 있으며, 자살은 15-24세의 사망 원인 중 세 번째를 차지하고 있다.

이 수치는 여러분을 겁주려는 게 아니라, 십대와 젊은이들 사이에 우울증과 불안은 흔한 증상임을 알려주고, 여러분이 도움을 구해야 한다면 이는 정상적이고 괜찮다고 말하기 위한 것이다.

우울증의 징후는 다음과 같다:

- 슬픔
- 절망감
- 혼자 보내는 시간 증가
- 가장 좋아하는 일에 흥미 상실
- 무력감, 피로감
- 죽음이나 자살에 관한 언급
- 두통
- 식욕 감퇴
- 학교생활의 어려움

이러한 위험 신호를 경험하거나 느끼고 있다면, 누군가에게 말해야 한다. 친척, 믿고 의지하는 어른, 학교 상담 선생님, 친구 누구든 좋다.

얘기할 대상이 아무도 없다면, [12]SAMHSA's National Helpline

12) Substance Abuse and Mental Health Services Administration 약물 남용 및 정신 건강 서비스 기관

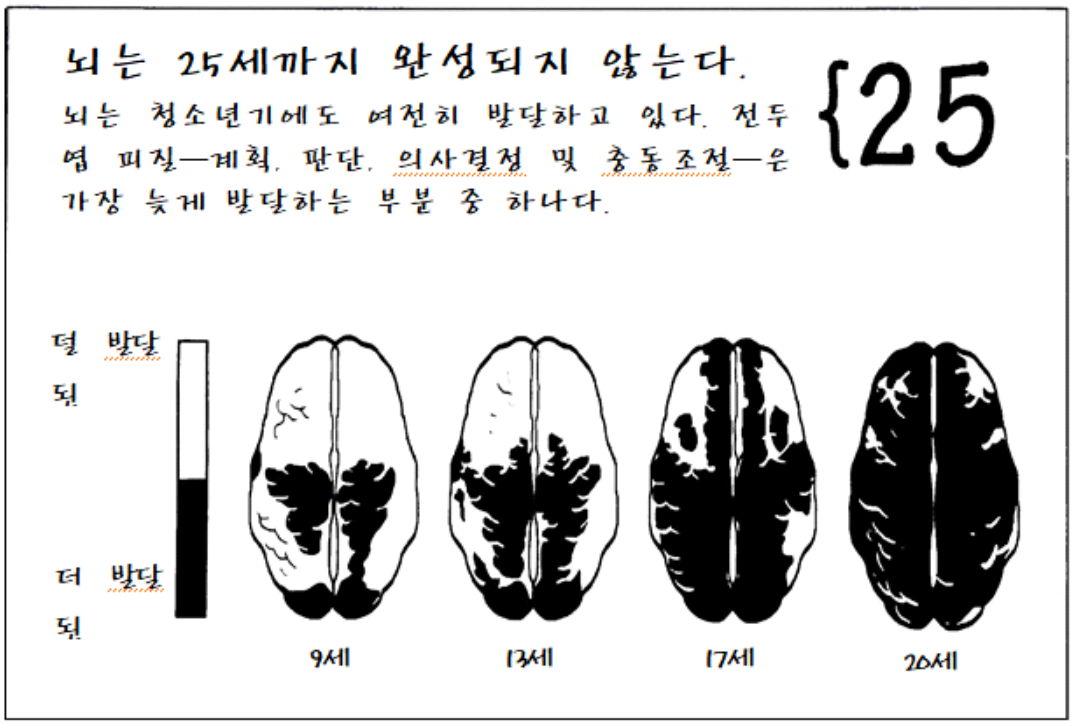
제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

1-800-662-HELP(4357) 로 연락하라.

다행히, 종합적인 정신 건강과 행복을 증진 시키기 위한 다양한 방법이 있다.

충분한 수면을 취하는 것이 가장 중요하다. 14-17세 사이의 십대는 평균 8-10 시간의 야간 수면이 필요하다. 십대 대부분이 학교생활과 과제로 인해 수면이 부족한 상황이다. 수면을 우선시하면 전반적인 정신 건강에 놀라운 영향을 줄 수 있다.

약물과 술을 피하는 것이 쉬운 일인 것 같지만, 십대와 청소년에게 유혹은 어디에나 있다. 청소년의 신체와 두뇌는 아직 완전히 발달 된 게 아니다; 인간의 두뇌는 대략 25세까지 지속적으로 발달하고 있다.



인간의 두뇌가 가장 마지막까지 발달하는 부분이 전두엽 피질인데, 이는 충동 조절, 비판적인 사고, 판단, 의사 결정을 담당합니다- 모든 부분이 십대가 집중해야 하는 부분이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

약물과 술을 경험하면, 발달하고 있는 두뇌는 옳은 결정을 하기 어려울 것이다.

휴식을 취하고 친구, 가족, 지인들과 어울려 시간을 보내라. 우리 몸과 두뇌는 재충전할 필요가 있다. 요즘 십대의 일정은 너무 빡빡해서 숨 쉴 틈조차 없어 보인다.

일정 관리가 힘들면, 믿고 의지하는 어른을 찾아가 어떤 활동을 뺄 수 있을지 상의해 보라. “이건 저에게 너무 무리에요.”라고 말하는 것은 잘못된 게 아니다.

빼곡한 일정에서 아무것도 뺄 수 없다면 몸 상태를 꼼꼼히 살피고 언제 쉬어야 하는지를 아는 것은 중요하다. 이는 어른이 되어서도 여러분에게 중요한 능력이 될 것이다.

15분간의 낮잠이나 명상은 효과적이다. 음악을 크게 틀어 온수 샤워 하는 것(집안 식구들에게 피해를 주지 않는 가정하에)도 마음을 진정시키고 편안하게 해준다. 20분간 앉아서 독서를 하는 것도 머리를 식힐 수 있는 방법이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

여러분은 마음을 진정시키고 재충전하는 가장 좋은 방법을 스스로 알고 있다. 다만, 이것만은 꼭 기억 해라. 정신 건강 상태에 대한 문제를 겪고 있다면 도움을 요청하세요. 부끄러운 일이 아니다.

7. 건강 보험 이해하기

건강보험은 이해하기 어려울 수 있다. 미국에는 일률적인 방침이 없기 때문에 여기 제공되는 정보는 일반적인 내용이다. 하지만 무엇을 알아봐야 하고 보험이 어떻게 처리되는지에 대한 이해는 충분하다.

어떤 보험을 가지고 있든지 간에 보장에 대한 궁금증을 가진다면 보험 회사에 직접 연락하는 것을 권유한다. 비용에 대해 궁금하다면, 의사에게 사전 승인을 해달라고 요청할 수 있다. 사전 승인이 보장 범위를 보증하는 것은 아니지만, 본인 부담 비용에 대한 정보를 제공한다.

• 13)PPO vs HMO vs HSA

PPO

아마도 가장 표준화되고 보편적인 형태의 건강보험은 PPOs 일 것이다. PPO는 우선 공급자 조직을 의미한다. 이런 유형의 보험은 최상의 보험료를 위해 보험사가 선호하거나 계약된 의사에게 진료받을 것을 요구한다.

그러나 계약되지 않은 의사와 진료도 가능한데 이 경우 비용은 훨씬 많이 들 것이다. 그러나 주치의가 있고 보험 적용이 안 된다면 이를 위해 보험사를 방문해야만 할 수도 있다.

HMO

13) PPO,HMO,HSA는 미국의 민간 건강보험 유형별 서비스 조직이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

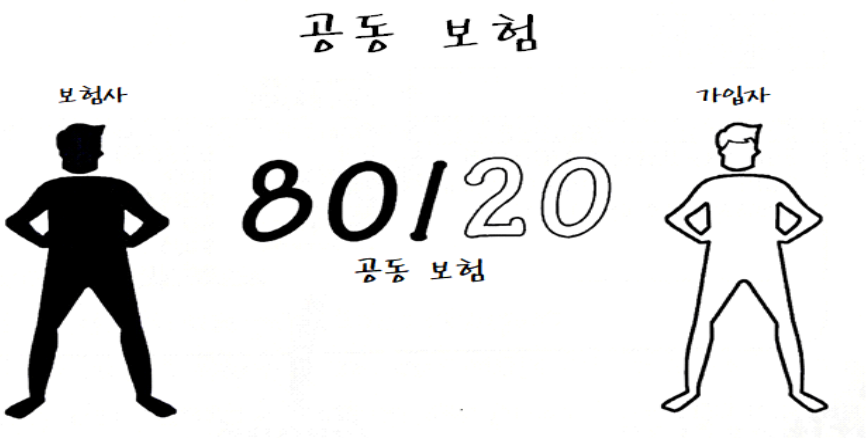
HMO 또는 보건 유지 조직은 보험사와 계약된 의사나 주치의에게 진료받기를 요구한다. 전문적인 치료가 필요하다면, 주치의에게 추천서를 받아 보험이 적용되는 전문의에게 가야 한다. HMO 보험을 가입했다면, 모든 비용을 지불할 생각이 아니라면 보험사와 계약된 의사에게 진료를 받게 될 것이다.

HSA

HSA는 건강 저축 계좌로도 알려진 PPO 보험이다. 이는 의료비로 사용한 금액의 일정 과세를 적립할 수 있는 보험이다. 이러한 보험에는 보통 사용 시까지(미사용 시) 누적되는 계좌에 연동되는 직불 카드가 있다. 경우에 따라, 가입자는 의료용품, 장비, 비타민 등을 구입하는 데 이를 사용할 수 있다.

- **공제**

공제는 특정 서비스에 대해 보험 적용을 받기 전에 가입자가 내야 할 정해진 한도액이다. 일부 공제 금액의 표준액은 500, 1000, 1500, 2000달러이고 심지어 이보다 훨씬 낮거나 높을 수도 있다.



공제 금액을 낸 후에, 보험 회사는 여러분이 받은 의료서비스의 몇 %를 보장할

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

지에 대해 세분화한다. 예를 들어 공제액 납부 후, 80%를 적용받는다면, 이는 보험 회사가 비용의 80%를 지불하고 여러분이 20%를 낸다는 것을 의미한다.

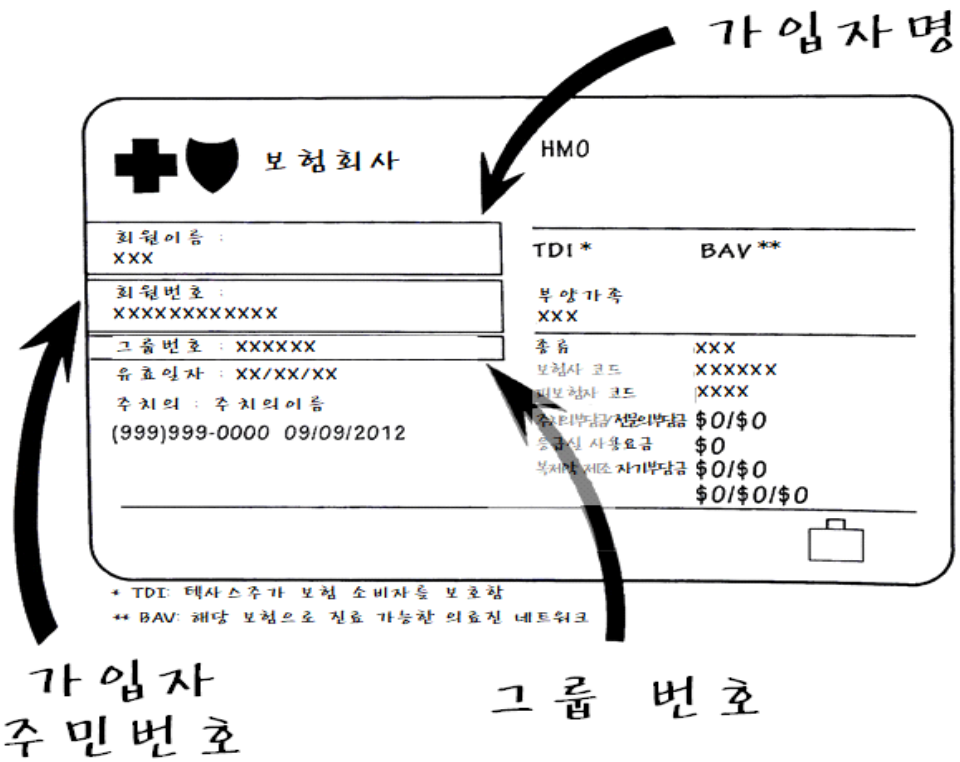
- **예방 진료**

예방 진료는 중대 질병이나 의료 문제가 발생하지 않도록 예방하기 위해 의사에게 받는 진료이다. 이러한 진료의 유형에는 정기적인 신체검사, 검진, 예방접종이 해당된다.

건강보험법에 따라, 민간보험사는 환자에게 무료로 예방 관리 서비스를 제공해야 한다. 이는 공제액 납부에 상관없이 적**용된다.**

- **보험 카드**

보험 회사는 보험 혜택에 대한 필수 정보를 제공하는 보험 카드를 발급할 것이다. 응급 상황을 대비해서 항상 보험 카드를 소지해야 한다.



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

보험 카드에는 본인의 이름이나 아마도 보험을 가입한 사람인 부모님의 이름이 기입될 것이다. 기타 정보는 다음과 같다.

◦ 가입자 번호: 본인이나 가족 중 한 사람에게 부여되는 고유번호이다.
◦ 그룹 번호: 이 번호는 보험에 해당하는 전체에게 해당된다. 예를 들어 여러분이 어머니의 직장 보험에 가입되어 있다면, 그 직장에서 근무하는 모든 사람들은 여러분과 동일한 그룹 번호를 가질 것이다.
◦ HMO에 가입되어 있다면, 주치의 이름이 기입되어 있을 것이다.
◦ 처방 약에 대한 보험 번호가 있을 수도 있다.
◦ 카드 뒷면에는 궁금 사항을 문의할 수 있는 전화번호 목록이 있을 것이다.

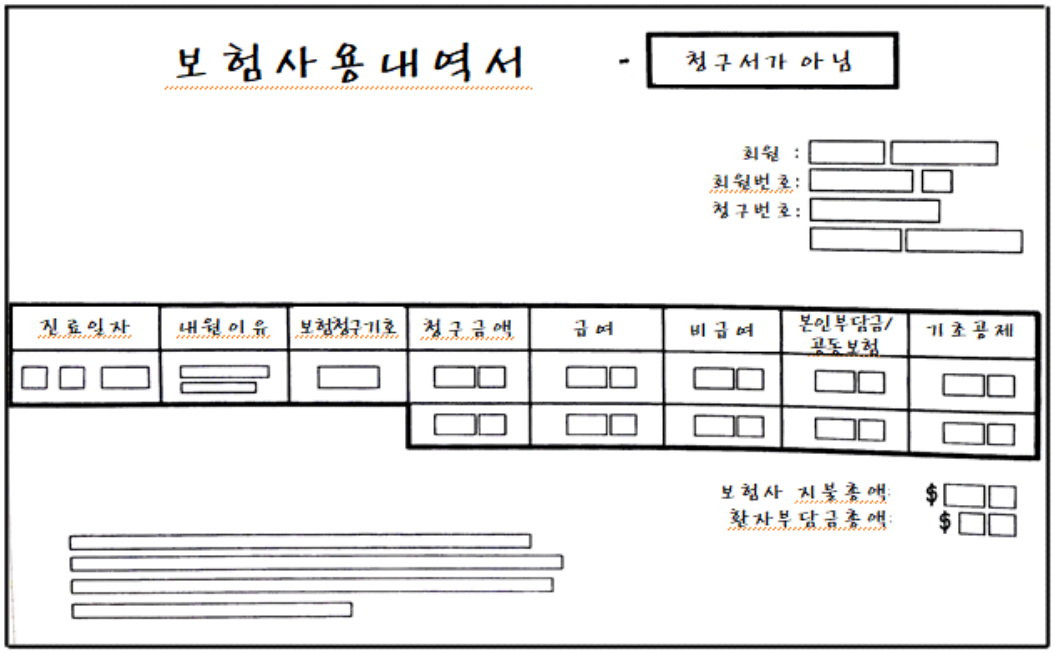
●보험 사용 내역서 (EOB)

EOB는 진료가 끝나고 보험 회사가 청구 금액을 (바란 대로) 지불한 후 여러분 혹은 부모님이 받아보는 서류다. EOB는 병원에 낼 고지서가 아니다; 하지만 환자로서 지불할 의무가 있는 내역을 알려줄 것이다.

EOB 목록은 다음과 같다:

- 제공된 서비스
- 의사가 청구한 금액
- 보험 회사가 "적용한" 금액 (수술 부위에 대한 처치와 평균 비용에 따라 정해진 금액)
- 지급된 보험금
- 공제 대상 금액
- 환자 부담금: 본인이 내야 하는 금액

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY



만일 보험이 적용되지 않는 항목이 있으면, 일반적으로 코드가 제공 되어질 것이다. 예를 들어, 지급되지 않은 항목 옆에 L4라고 표기될 수 있다. EOB는 양식 맨 아래나 뒷면에 내역을 첨부할 것이다.

*L4 보험 적용 외 시술 또는 공제 적용 금액

EOB 내용을 받아들일 수 없거나 오류가 있다고 여길시 보험 회사에 연락해 해명을 요청할 수 있다. 또한 의사에게 연락해서 진료에 관한 청구가 올바른지 확인할 수 있다.

가끔, 병원에서 실수로 코드나 날짜를 잘못 입력할 수도 있는데, 이런 경우 청구를 거부할 수 있다.

보험은 의심할 여지 없이 까다롭지만, 시간을 내서 기본적인 부분을 이해한다면 인생을 살아갈 때 많은 도움을 줄 것이다.

그 누구도 나보다 나를 잘 아는 사람은 없을 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제 4 장

돈 & 예산 세우기

1, 저축하기

돈을 저축하는 것은 아마 여러분에게 가장 어려운 일 가운데 하나겠지만, 배워야 할 중요한 일이다. 음식에서 옷, 제품, 오락까지 원하는 모든 것을 손에 넣을 수 있는 세상에 살고 있다. 휴대폰 화면을 몇 번만 터치하면 짜잔- 단 몇 분 아니면 며칠 만에 주문 상품은 우리 손에 와 있다.

돈이 생기면 바로 쓰고 싶은 건 매우 유혹적이고 쉬운 일이지만, 저축하는 법을 배우는 것은 어른이 되었을 때 도움이 될 뿐만 아니라 나중에 사고 싶은 물건을 사기 위해 돈을 모을 수 있도록 도와준다.

대개는 급여의 20% 정도는 저축해야 한다. 다시 말해 아이 돌보는 일을 해서 100달러를 벌면 20달러를 저축해야 한다는 것이다.

간단해 보이지만, 저축은 많은 사람들이 실천하기 어려울 수 있다. 급여를 받는다면, 통장 입금을 요청해라. 보통 고용주와 상의해서 정해진 금액을 예금계좌에 넣고 남은 금액을 보통 계좌로 입금하도록 설정할 수 있다.

어떤 사람들은 정해진 퍼센트 대신에 매주 혹은 매달 특정 금액을 저축하는 걸 선호한다. 예를 들자면, 일을 5시간 하든 15시간을 하든 급여를 받을 때마다 10달러를 저축하는 것이다.

급여를 통장으로 받을 수 없거나, 아이를 돌보거나 아버지 사업을 도우면서 현금을 받는다면, 매번 일정 금액을 저축하는 일은 여러분에게 달려 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

목표를 구체화하는 것은 저축 습관이 들지 않은 사람들에게 도움이 된다. 인생 첫 번째 자동차, 캘리포니아로 떠나는 학교 밴드 여행, 혹은 값비싼 나이키 신발, 뭐든지 간에 저축하기 힘들 때 이런 것들을 상상해 봐라.

2. 예산 세우기

매달 저축 목표 달성을 돕는 방법 중 하나는 예산을 세우는 것이다. 예산은 여러분의 수입과 지출이 얼마인지를 예상해서 계산하는 것이다. 십대에게 예산이란 음식, 옷, 기름값, 차 할부금, 오락, 저축이 해당될 지도 모른다.

예산은 얼마를 벌고 쓰는지에 따라 영향을 받을 것이다. 한 달에 100달러를 버는데 125달러를 쓸 수는 없지 않은가.

대부분의 십대는 유동적인 예산을 세울 텐데, 이는 수입과 지출이 자주 바뀐다는 뜻이고, 얼마를 지출해야 하는지 판단하기가 어렵다는 말이다. 이를 돕기 위해, 차 할부금이나 휴대폰 요금처럼 “꼭 지불 해야 하는” 비용을 목록화하는 것부터 시작해라.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

차: $50

저축: $15

기름값: $30

합계: $95

위의 예를 보면, 우선 매달 95달러를 지출해야 한다는 것을 알 수 있다. 아르바이트로 매달 150달러를 번다고 가정해보자. 일단 월급 150달러에서 95달러를 지출하면, 책정된 예산에 55달러가 남을 것이다. 친구와 어울리고, 필요한 것을 사거나 어머니 생신 선물을 사는데 예산을 쓸 수 있다는 말이 된다.

3. 은행 계좌 개설하기 & 현금자동입출금기 (ATM) 사용하기

직업을 갖고 급여를 받는다면 통장을 개설해야 한다. 18세가 되어야 부모님이나 보호자 없이 통장을 개설할 수 있다.

은행마다 각각의 규정이 있지만, 모든 은행에서 사진이 있는 신분증 하나를 요구할 것이다. 간혹 두 개를 요구하기도 한다. 운전면허증, 주민등록증, 여권이 이에 속한다. 또한 사회보장 카드나 출생 증명서를 준비해야 할지도 모른다.

참고로, 주소, 생년월일, 전화번호, 이메일 주소를 제공해야 할 것이다.

마지막으로, 최초 개설 금액을 입금해야 하는데; 입금액은 각각 다르기 때문에 방문 전에 금액을 확인하라.

은행을 정하기 전에 반드시 고려해야 하는 사항:

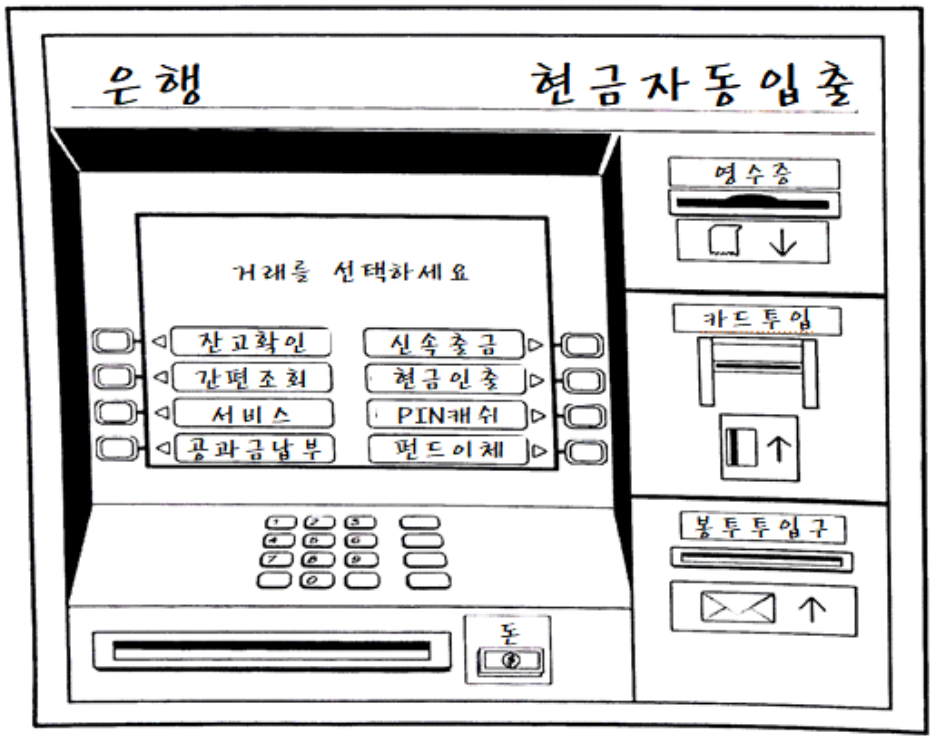
- 최소 잔액을 유지해야 하는가? (수수료를 내지 않으려면 은행에 얼마를 예치

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

해야 하는가?)

- 어떤 초과 인출 정책이 있는가? (계좌에서 너무 많은 돈을 인출하면 어떻게 되는가?)
- 수표 수수료가 있는가?
- 월 수수료가 있는가?
- 제휴되지 않은 은행 ATM을 사용하면 수수료가 있는가?

ATM 사용하기 - ATM은 현금자동입출금기인데, 은행 직불 카드를 사용해 현금을 인출 할 수 있는 기계를 말한다. 카드는 은행 계좌와 직접 연동되어 있기 때문에 통장에 있는 돈보다 더 많이 인출 할 수 없다.



은행 계좌를 만들고 직불 카드를 받을 때 PIN이 생성된다. PIN(개인 식별 정보)은 ATM에 접속하거나 카드로 구매할 때마다 사용되는 4자리 코드다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

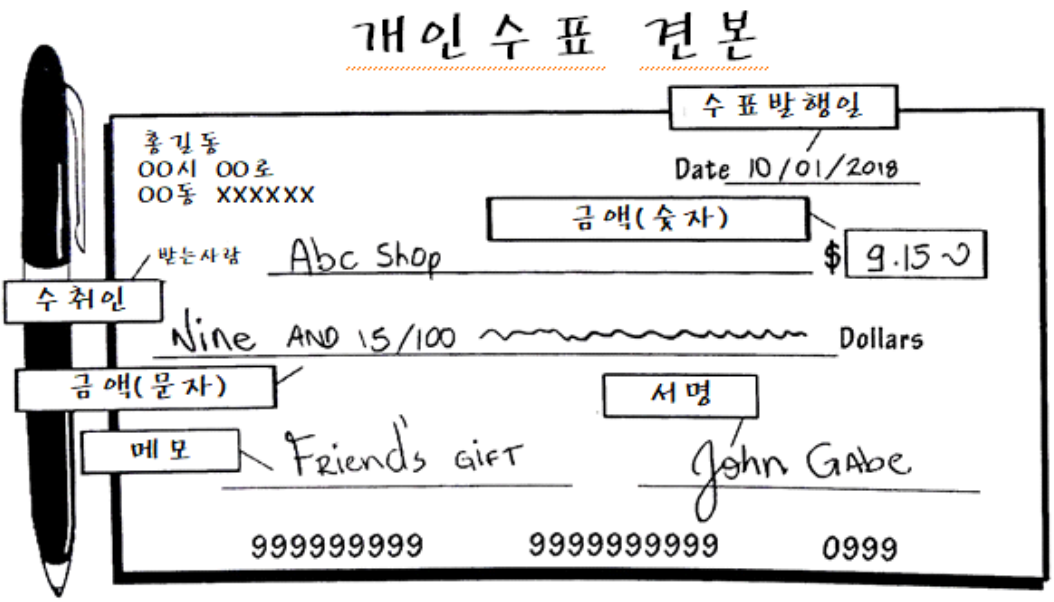
기억하기 쉬운 숫자로 PIN을 만들되 생일이나 집 주소 또는 전화번호 마지막 네 자리처럼 쉽게 연관될 만한 숫자는 **피하라**.

대부분의 ATM들은 카드를 삽입하면 곧바로 PIN 번호를 누르라고 한다. 화면에 원하는 종류의 거래와 계좌를 포함해서 단계별 지시사항을 따르라는 표시가 있을 것이다. 일부 사람들은 예금계좌를 직불 카드와 연동시키고, 일부 은행은 신용 카드처럼 이자를 지불 해야 하는 현금 서비스를 제공하기도 한다.

4. 수표 쓰기

수표 쓰기는 언젠가 사라질지도 모르지만, 아직은 아니다. 그러므로 쓰는 방법을 알아두면 도움이 될 것이다. 예를 들어, 아파트를 처음 임대할 때, 대부분의 공인중개사나 집주인은 보증금을 요구하는데, 이를 해결하는 가장 좋은 방법이 수표를 쓰는 것이다. 현금 대신 수표를 쓰는 것은 문제가 생길시 자동으로 납입 증명 자료가 된다.

절차는 꽤 간단하지만, 각 단계를 이해하기 위해 과정을 살펴보도록 하자.



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

왼쪽 맨 위에 이름과 주소가 인쇄되어 있다. 오른쪽 맨 위에는 수표 발행일자를 적어야 한다.

다음 줄에는 수령인이나 업체명을 적는다. 수령인 옆에 숫자로 된 금액(예를 들어, 123.12달러)을 적는 칸이 있다.

그 아래 줄에는 금액을 문자로 적는다. 위의 금액을 예로 들면, "일백이십삼과 12/100"이라고 적어야 한다. 센트는 항상 백분위로 적어야 한다.

맨 아래 왼쪽에는 메모 칸이 있는데; 수표 사용처를 기억하기 위해 사용할 수 있다. 바로 오른쪽은 서명란이다.

만약 수표를 잘못 작성한 경우, 검정 펜이나 마커를 사용해서 수표 앞면 전체에 **무효**라고 써라. 하단에 계좌번호가 인쇄되어 있기 때문에, 무효 수표를 그냥 버리는 것보다 잘게 찢어서 버리는 것도 좋은 생각이다.

5. 신용카드 신청하기

신용은 대부분의 사람들이 살아가는 데 필요한 것이지만, 많은 이들이 관리하는 데 어려움을 겪을 수 있다. 신용은 차와 집을 사기 위해서, 때론 취업을 하거나 집을 임대할 때도 필요하다.

은행 계좌를 개설하는 것과 마찬가지로, 신용 카드를 발급받으려면 18살이 되어야 하고, 은행이나 신용 기관에 정기적으로 결제할 대금(급여)이 있다는 걸 증명해야 한다.

신용 카드 회사 대부분은 과거 신용이 없었던 사람들에게도 신규 신용 카드를 발급해 준다. 이런 경우 지급 한도가 낮게 책정된다. 왜냐하면 은행은 한도 금액을 증액하기 전에 여러분이 대금을 책임감 있게 납부할 수 있는지 확인하고 싶어 하

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

기 때문이다.

어떤 카드를 신청할지 결정하기 전에, 이용 가능한 혜택을 알아보라. 카드 소지자로서 납부해야 할 이자(낮을수록 더 좋다), 연회비, 연체 수수료, 다른 수수료를 비교하라.

또한, 부모님 중 한 분의 계좌에 가족 추가 발급으로 첫 신용 카드를 발급받을 수도 있다. 만약 부모님이 허락한다면, 신뢰를 얻고 책임을 질 수 있는 사람이라는 것을 보여주는 일은 여러분의 몫이다. 왜냐하면 여러분의 신용 카드 사용이 부모님의 신용 점수에 반영되기 때문이다.

시간이 지나면서, 책임 있는 선택을 하고(한도액을 초과하지 않음), 결제 대금을 연체하지 않으며, 한 번에 여러 개의 카드를 발급받지 않음으로써, 여러분의 신용도는 올라갈 것이다.

600점은 평균적이고 시작하기에 좋은 점수지만, 700점대 중후반을 목표로 하는 것을 권장한다. 만일 향후 집이나 자동차와 같은 중요한 구매를 계획하고 있다면, 높은 점수를 얻는 것은 중요하다.

신용은 소비자가 자신의 구매력을 연장할 수 있도록 하기 위한 것이므로, 매달 카드 대금을 전액 결제하는 게 이상적일지 모르지만, 늘 그럴 거라는 기대는 마라. 매달 전액 결제하는 것이 가장 좋지만, 그럴 수 없는 경우 최소 결제액 혹은 불입 가능한 금액을 입금해라.

전액 결제를 할 수 없다면, 가능한 한 결제 금액 이상을 최대한 많이 납부해라. 이런 습관은 시간이 지나면서 돈을 절약하게 되고 좋은 신용 점수를 유지해 줄 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제 5 장

목표 세우고 지키기

1. 목표 정하기

목표를 정하기 전에, 선택의 폭을 좁힐 필요가 있다. "나는 더 건강해지고 싶다" 나 "스포츠를 더 잘하고 싶다"와 같이 목적을 모호하게 설정하면 성공의 길로 이끌지 않을 것이다.

물론, 폭넓은 생각으로 시작할 순 있지만, 목표를 세우고 이를 향해 나아가기 전에 선택의 폭을 좁힐 필요가 있다.

이러한 과정은 여러분 앞을 막고 있는 모든 장애물에 대해 현실을 직시하는 것에서부터 시작한다. 예를 들어, 전반적인 목표가 더 건강해지는 것이고 달리기를 싫어한다는 걸 알고 있다면, 스스로 솔직해지고 목표를 이루는 방법에서 달리기를 지워라. 그리곤, 즐길 수 있는 운동 방법을 생각해보라.

다른 예를 들면, 책을 많이 읽는 게 목표인데, 도서관에 가는 게 쉽지 않다면; 책을 접할 수 있는 다른 길을 위한 방법을 찾아봐야 할 것이다.

솔직하고 현실적인 한계를 작성할 때, 실질적인 가능성에 스스로 다가선다. 아마도 여러분은 수영이나 테니스를 즐길지도 모른다; 매달 도서관에 가서 한 번에 여러 권의 책을 대여할 계획을 세울지도 모르고, 아니면 도서 교환 시스템을 만드는 것에 대해 친구에게 물어보기로 결정할지도 모른다.

목표 설정에 관련된 모든 선택지를 적어 내려가고, 현실적으로 어디에 서 있는지 알면, 실제 목표의 세부 사항 결정을 향해 나아갈 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 합리적이고 달성 가능한 목표 세우기

목표 설정은 꽤 쉬워 보이지만, 얼마나 많은 사람들이 비효율적으로 목표를 설정하는지 보면 놀랍다. 그것은 우리가 종종 올바른 설정 방법을 모르기 때문이다.

목표 설정의 첫 번째 단계는 최종 목표가 무엇인지 정하는 것이다. 하버드에 입학하고 싶은가, 오토바이 정비공이 되고 싶은가, 교내 오케스트라 제1 수석 바이올리니스트가 되고 싶은가? 구체적인 목표를 말해라.

다음으로, 이 목표는 일주일이나 한 달 안에 이뤄지지 않을 것이고, 심지어 몇 년이 걸릴지도 모른다는 사실을 알아야 한다. 이것이 대부분의 사람들이 실패하는 이유다.

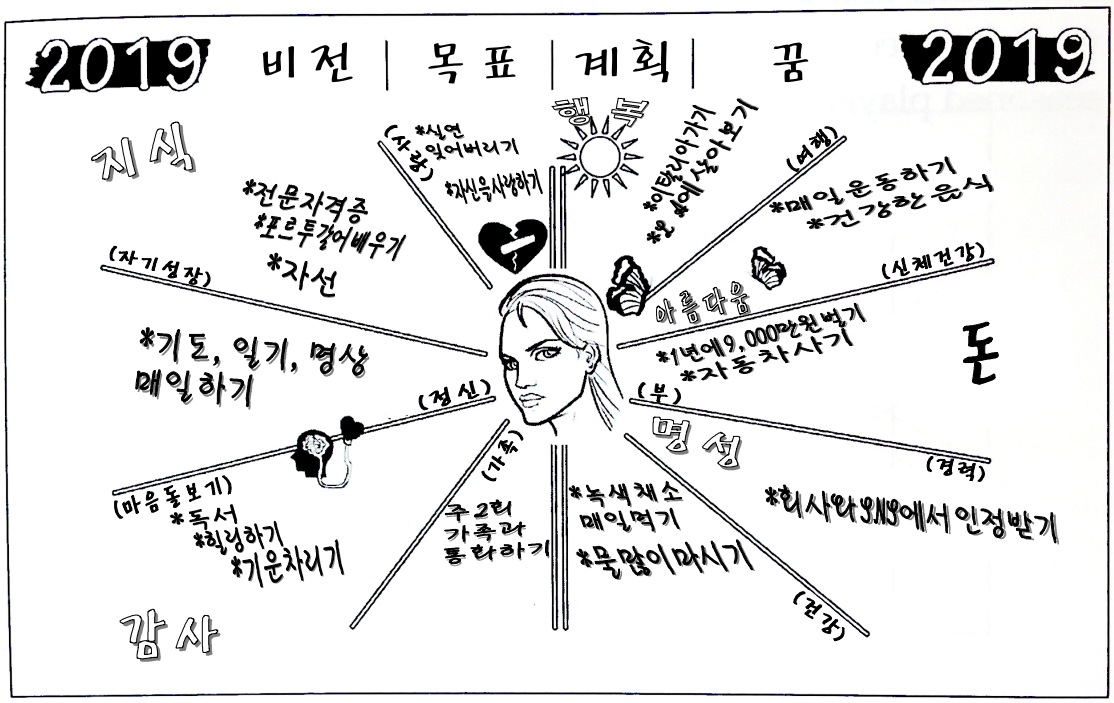
목표를 이루기 위해, 성취 가능하고 동기를 유지하고 옳은 방향으로 향하는 방법을 따라 작은 목표를 세워야 한다. 제1 수석 바이올린이 되는 게 목표라면, 아마 스스로 정한 첫 번째 목표는 향후 4주간 매일 한 시간 동안의 연습일 것이다.

일단 달성하면, 자신에게 등을 토닥여주고, 약간의 보상을 해줘라(오후 연습을 빼고 영화를 보러 가는 등), 그리곤 다음 목표를 세워라. 아마도 이번엔 마스터할 고

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

난도 곡을 고르고 시작할 것이다.

전문가들은 목표를 위한 동기부여를 유지하기 위해서 비전 보드와 같은 도구를 사용할 것을 권장한다.



3. 목표달성을 위해 이용 가능한 자원들

여러분이 목표를 이루기 위해 가장 큰 부분을 수행할 것 같지만, 누구도 혼자서 정상에 오르지 못한다. 목표 달성의 중요한 부분은 도움과 자원을 찾을 곳을 아는 것이다.

자원은 목표에 따라 달라질 것이지만, 훌륭한 시작점은 공공 도서관이다. 공공 도서관과 사서는 이용자가 교육 정보, 훈련, 장학금, 지도 교사, 책, 다른 인쇄 자료를 찾는 걸 돕는데 능숙하다.

SAT를 잘 보고 싶다면, 지도 교사와 훌륭한 자습서가 필요할지도 모른다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

또 다른 중요한 자원은 여러분이 성취하고자 하는 일을 하고 있는 사람들일 수도 있다. 정비사가 되고 싶다면, 그들과 대화를 나누어라. 그러면 정비 아르바이트를 하게 될지도 모른다. 더 좋은 야구 선수가 되고 싶다면, 경험이 많은 선배 선수를 만나 조언을 구하라.

목표 달성을 도와줄 수 있는 멘토나 지도 교사를 찾는 것은 알지 못했던 통찰력을 준다.

4. 실패에 대처하기.

그럼, 여러분이 목표 달성을 못 했다고 가정해보자. 목표에 조금 못 미쳤을 수도 있고 완전히 실패했을 수도 있다; 어찌 되었든, 여러분의 기분은 엉망일 것이다.

실패했을 때 나쁜 감정을 떨쳐 버릴 수 있는 마법 지팡이가 있으면 좋겠지만 세상은 녹록지 않다. 그럼, 뭔가에 실패하거나 크게 실망했을 때 우린 무엇을 해야 하는가?

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

고래고래 소리 지르고, 친구랑 정크푸드와 밀크쉐이크를 먹고, 베개에 얼굴을 묻고 울거나 벽에 베개를 내동댕이친 후 마음을 가다듬고 다시 한 번 해보라.

학교 벽마다 붙어있고 모두가 읽어야 할 내용인데, 아이스 하키의 전설인 웨인 그레츠키의 말을 빌리자면, "시도조차 하지 않으면 100% 실패뿐이다."이미 들어봤겠지만 사실이다.

다시 시도하지 않는다면, 자동적으로 실패하는 것이다.

원래 이루려던 목표에 실패한 후, 추구하는 목표가 바뀔 수도 있다는 걸 알지도 모른다. 여러분의 목표가 바뀐 것을 뭐라고 하는 사람도 없겠지만, 실패했다고 포기할 필요는 없다.

상황 때문에 쉽게 다시 시도할 수 없는 목표들이 있을 것이다. 예컨대, 오디션 연습으로 한 달간 연습했는데 뮤지컬에서 주연을 맡지 못했다. 그래도, 기회는 사라졌지만 가수로서 계속 연습하며 배울 수 있을 테고, 다음에 기회를 얻을 수 있을

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

지도 모른다.

뭔가 실패했을 때, 스스로 속상해 할 시간을 갖고 나서 계획을 다시 평가해보라. 제어할 수 있는 상황과 그렇지 않은 것은 무엇인가? 더 공부하고, 연습하고, 돈을 절약할 수 있는가? 등등. 그렇지 않다면 계획을 다시 세우라.

특정 부분을 제어할 수 없다면, 그걸 받아들이고 마음 한 켠에 접어두어라. 통제 불가능한 모든 측면을 더 빨리 받아들일수록 더 쉽게 전진할 수 있을 것이다.

모든 것에 실패했다면, 집중할 새로운 목표를 찾아라. 이따금 잠시 한 발 물러나 되돌아 보는 것은 목표와 우선 순위에 다시 집중할 수 있도록 도울 것이다.

5. 미래를 향해 바라보기

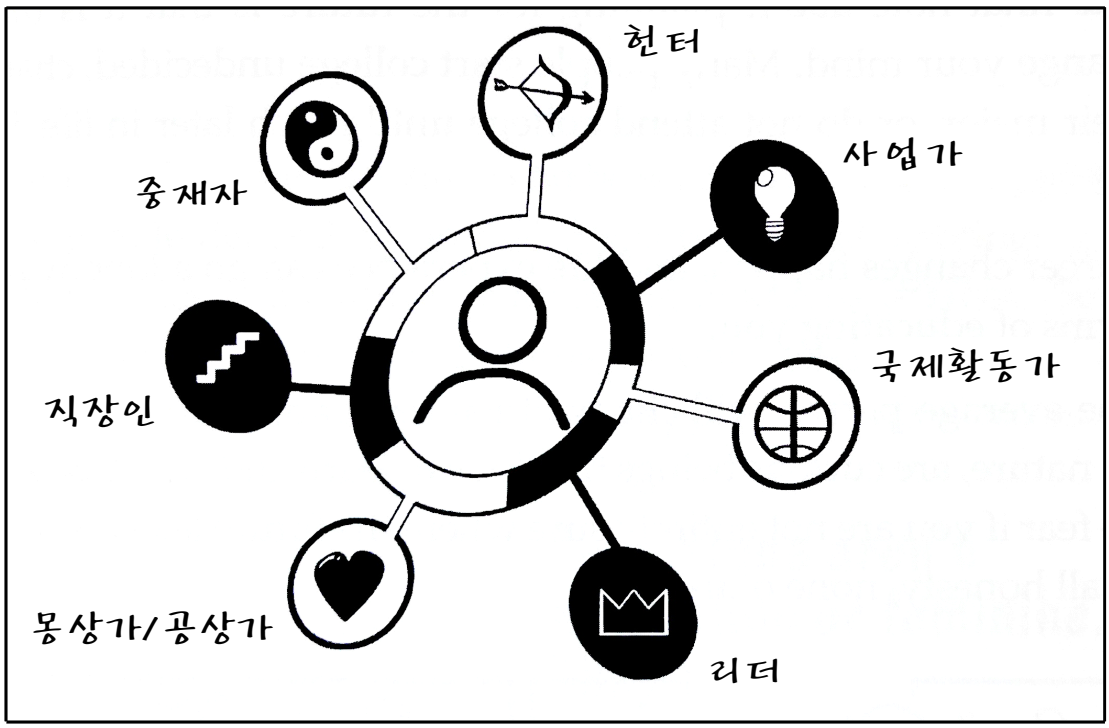
십대가 되고 앞으로의 인생에서 뭘 하고 싶은지 탐색하는 것은 힘든 일이다. 그러나 두려워하지 마라. 아무도 여러분이 한 번에 모든 걸 찾으리라 기대하지 않으니까.

결정과 선택에 허우적거리고 어떤 직업을 원하는지 명확하지 않다면, 적성 검사를 받아보라. 도움을 줄 만한 여러 종류의 무료 검사와 질문들은 온라인에서 이용 가능하다.

이러한 검사는 여러분이 하고 싶은 일, 즐길 수 있거나 그렇지 않다고 생각하는 일, 능숙한 일, 하기 싫은 일에 대해 물어볼 것이다.

어떤 검사도 여러분이 그 직업을 즐기거나 성공을 거둘지는 보장하지 않는다. 이는 진로 방향을 찾기 위해 애쓰는 이들을 도울 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY



여전히 진로에 대해 고민하고 있고 더 많은 지도가 필요하다면, 학교 상담교사나 의지하는 선생님과 의논하는 것이 유용한 정보를 얻는 방법이 될지도 모른다.

특정한 직업에 유독 관심이 있다면, 그 분야에 있는 사람에게 자원봉사를 하거나 하루동안 참관이 가능한지 물어보라. 직접 체험해보는 것은 종종 그 직업이 어떤 일을 하는지 알았을 때 흥미를 끌어내거나 잃게 할 수도 있다.

갖고자 하는 직업을 결정하면, 교육, 학력 조건, 교육받는 데 드는 비용, 다닐 수 있는 학교에 대해 가능한 한 많이 찾아보라.

예를 들어, 해양학자가 되고 싶다면, 집 근처인 네브래스카에는 갈 수 있는 학교가 없을지도 모른다; 그러면 기꺼이 플로리다나 캘리포니아에 있는 학교를 다닐 것인가?

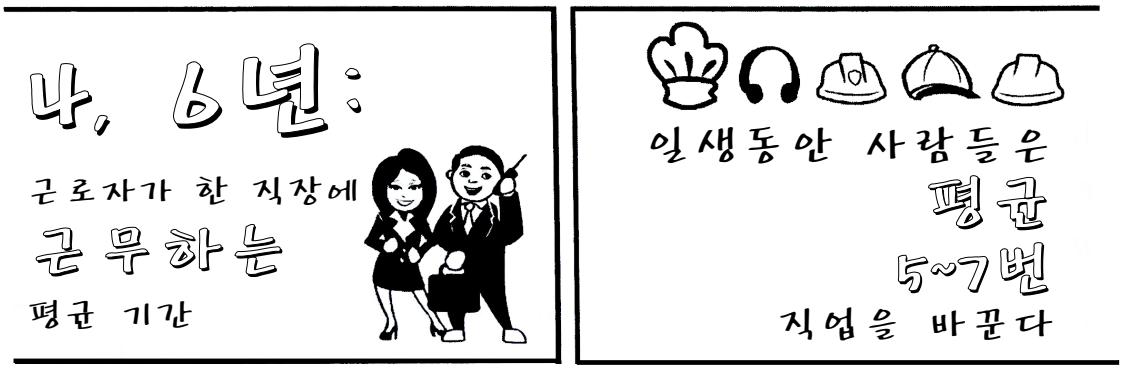
미래를 계획하는 것에 대해 마지막으로 주목할 점은 마음을 바꿔도 괜찮다는 것

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

이다. 많은 사람들이 대학 진학 시 전공을 정하지 않거나 변경하고, 늦은 나이까지 대학에 가지 않는 경우도 있다.

직업은 바뀔 수 있고 인생의 경험은 교육적인 면에서 지속될 수 있다.

사람들은 평균 5-7번 직업을 바꿀 것이다. 인간은 본질적으로 배우고 적응하는 것을 즐기는 호기심 많은 존재이다. 그러니까 설령 앞으로 무엇을 할지 확신이 없더라도 두려워하지 마라. 솔직히, 우리들 중 누구도 확신하지 못하니까.



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제 6 장

감정 대처하기

격한 강점을 다스리는 것은 성격과 자란 환경에 따라 일부에겐 두렵고 힘들 수 있다. 일부 가족과 문화에서 감정을 표현하는 것은 금기시 되기도 한다. 어떤 사람들은 어떤 감정이 남자에게 적절하고 반대로 어떤 것이 여자에게 적절한지 예상할지도 모른다.

자신의 감정을 명명하고 이해하며 그것들을 다루는 법을 배우는 것은 십대와 초기 성인기를 거치면서 크게 도움이 될 평생 기술이다.

1. 감정 다스리기

감정을 다스리기 전에 그것들을 명명할 수 있어야 한다. 충동적인 사람이라면 어려울 수도 있지만, 노력할 가치가 있다. 격한 감정은 나중에 후회하게 되는 못 마땅하면서도 성급한 결정을 내리게 하기도 한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

격한 감정이 일어나게 된 상황이 발생하면, 그 감정을 명명하면서 1분 또는 2분 동안 깊게 숨을 쉬도록 하라. 그 감정은 분노, 질투, 두려움, 실망일 수도 있고, 기쁨이나 흥분 같은 긍정적인 감정일 수도 있다. 그저 그 순간에 반응하기 전에 무슨 감정을 느껴야 하는지 느껴보도록 하라.

예를 들어, 학점에 불만이 생긴 순간이나 화나는 문자 메시지를 받은 경우처럼 바로 대처하지 않아도 되는 경우엔, 곧장 반응하거나 대답하지 마라. 최소 30분 정도 상황을 벗어나 생각할 시간을 가진 후에 돌아오도록 하라.

필요하다면, 상황과 관련 없는 다른 사람에게 이야기해보라. 신뢰할 수 있는 사람에게 이야기하는 것은 종종 그 상황에서 꼭 필요한 안정감을 느끼게 하고 성급한 결정을 피하게 한다.

격한 감정을 다루는 다른 방법으로는 산책, 음악 듣기, 춤추기, 뜨거운 샤워나 목욕, 일기 쓰기, 요가 등이 있다.

감정을 다스릴 시간을 가졌고 격한 감정이 사라졌다면, 상황을 다시 되돌아보고 차분한 마음으로 대응하거나 해결할 준비가 된 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 감정 받아들이기

이 장의 시작에서 언급된 대로 문화 또는 개인적인 신념으로 인해 감정을 받아들이는 데 어려움을 겪는 사람들이 있을 수 있다. 그러므로 **모든** 감정이 타당하다는 걸 이해하는 것이 중요하다. 상황에 따라 느낄 수 있는 감정이 다를 자유가 있다.- 심지어 울 수도 있다! 울음은 격한 감정을 표현하는 건강한 방법 중 하나다.

물론, 살아가면서 실망할 때마다 우는 건 일반적으로 정상은 아니란 걸 이해해야 한다. 매번 울기보다는 감정을 다루는 데 더 건강하고 효율적인 방법이 있다. 하지만 울만한 상황에 닥쳤을 때, 울음이 터졌다면 부끄러워하지 마라.

감정을 받아들이는 데 도움이 되는 연습 중 하나는 그 감정을 시각화하는 것이다. 격한 감정이 들게 되면 아래의 방법을 시도해 보라:

- 눈을 감고 감정과 거리를 두고 있는 자신을 상상해 보라.
- 그 감정이 어떻게 보이는지 상상해 보라. 그 크기는 어떤지, 모양은 어떤지, 색깔은 무엇인지 생각해보라.
- 어떻게 보이는지 정의한 후에, 잠시 동안 그 감정에서 멀리 떨어져 있는 자신을 상상해 보라.
- 안정되면, 그 감정이 다시 자신 안으로 들어오도록 해보라.
- 그 경험을 되돌아보라. 감정과 자신 사이에 거리를 두는 것에 대해 어떤 느낌이 들었는가? 다시 받아들였을 때 다르게 느껴졌는가?

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 분노와 자제심 다스리기

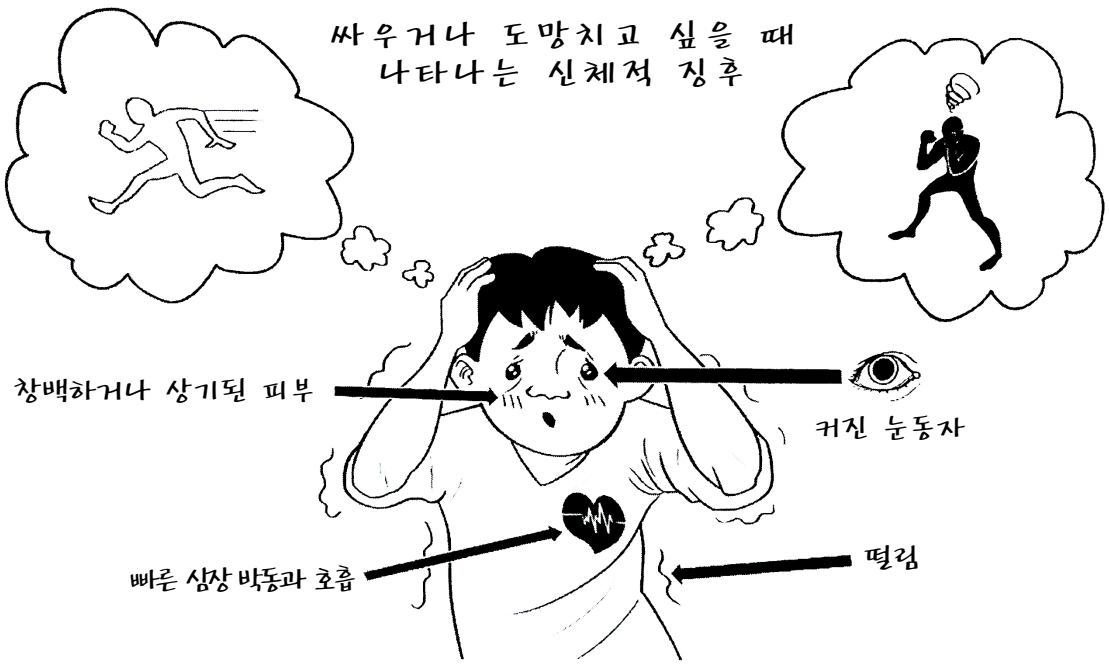
분노는 가장 무서운 감정 중 하나로 제어하기 어려울 수 있다. 흔히 우리가 분노를 느낄 때, 제어가 힘들고 어느 방향으로 돌려야 할지 확신이 없을 때가 있다.

분노가 불과 관련되어 있는 이유가 있다. 화가 날 때 종종 몸이 뜨거워진다고 느끼고, 피부가 붉어지며 심지어 떨기 시작하기도 한다.

이에 대한 과학적인 이유가 있다. 분노를 느낄 때 우리의 몸은 싸움을 준비한다. 부신은 우리 몸을 코르티솔과 아드레날린으로 가득 채우며 뇌는 근육으로 피를 밀어 보내기 시작한다.

뇌로 가는 혈류가 감소하기 때문에, 비판적 사고 능력도 상실하게 된다. 이 반응을 "싸우거나 도망가기"라고 불린다. 우리 조상들은 생명을 위협하는 상황에 직면했을 때 싸우거나 도망가야 하는 결정을 해야 했다. 덕분에 인류는 이런 방식을 타고나게 된 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY



분노가 느껴질 때, 뇌에 꼭 필요한 혈액과 산소를 공급하기 위해 천천히 숨을 들이마시고 깊게 내쉬는 것이 중요하다.

분노를 진정시키는 데 도움이 되는 간단한 운동에는 숫자 세기, 스트레칭, 주먹 쥐었다 펴기, 분노를 유발하는 상황에서 벗어나기 등이 있다.

10에서부터 천천히 거꾸로 세어보는 것은 반응하기 전에 뇌를 진정시키는 여유를 주고, 불안을 느끼게 하는 원인으로부터 주의를 돌리도록 도와준다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

신체 활동을 유지하고 정기적으로 요가, 명상 및 정신 수행을 하는 것은 화를 다루는 데 도움이 될 수 있다. 정신 수행과 명상은 스트레스와 화가 나는 상황에 닥쳤을 때 대처할 수 있는 기술과 생각을 구체화 시킬수 있는 방법을 제공한다.

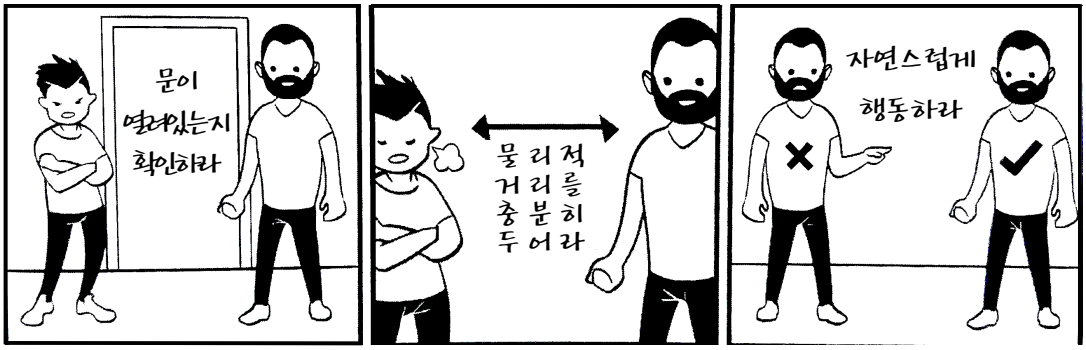
숨을 들이마시고 배를 부풀린다

- 한 손은 가슴에, 다른 손은 배에 얹는다.
- 코로 나초동안 깊게 숨을 들이마시고, 가슴이 아니라 배가 팽창되는지 확인한다.
  그리고 나초동안 내쉰다.
- 이 숨쉬기를 몇분간 지속한다.
- 마음이 차분해지는 동안 스트레스가 사라진다.

화나게 하는 사람과 마주할 때, 가능하다면 그 사람으로부터 거리를 두어라. 그 상황을 벗어나거나 다른 방으로 가거나 아니면 뒤로 물러서도록 하라.

밖으로 나가거나 다른 자리로 옮기는 이유를 상대방에게 알리고, 여러분을 혼자 있게 해달라고 달라고 부탁하라. 상대방과의 사이에 거리를 유지하여, 아무도 갇힌 느낌을 받지 않도록 하고, 위협적이지 않은 몸짓을 보이도록 최대한 노력하라. 필요하다면, 상대방에게 대화를 계속하기 전에 생각할 시간이 필요하다고 말하라.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY



4. 스트레스에 대처하기

스트레스를 경험하면 다양한 종류와 깊이의 감정을 일어나며, 적절하게 관리하지 않으면 건강 악화의 원인이 될 수 있다

오늘날의 십대와 젊은이들은 전에 없는 온갖 스트레스 요인을 겪고 있다. 그 중에서도 소셜 미디어와 하루 종일 업데이트되는 뉴스가 주요 원인이다.

온라인에서 완벽한 이미지를 유지하려는 스트레스와 끊임없이 쏟아지는 정보 홍수를 처리하는 과정은 정신적인 부담을 줄 수 있다.

그러니 우리가 본격적인 이야기를 하기 전에, 스스로에게 말해보라. "완벽하지 않아도 괜찮아." 이는 100% 사실이고, 솔직히 말해서 완벽한 사람은 없다. 학교 뮤지컬에서 항상 주연을 맡는 여학생이나 멋진 자동차를 가진 농구 스타조차도 불안해한다.

스트레스를 다루는 방법 중 일부는 격한 감정을 관리하는 것과 동일하다. 산책을 하거나 음악을 듣고, 신뢰할 수 있는 사람과 이야기하며, 깊게 숨을 들이마시거나 요가를 하는 것과 같다.

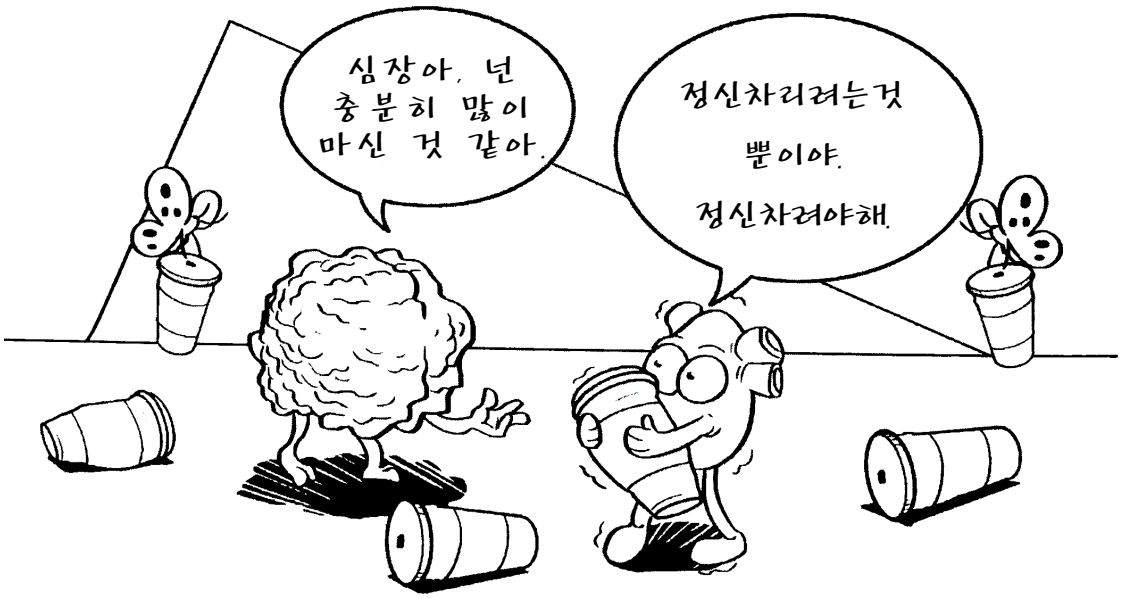
가장 좋은 방법 중 하나는 잠시 기기를 끄는 것이다. 휴대폰, 컴퓨터, TV를 끄고.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

독서, 퍼즐 맞추기, 그림 그리기, 미술 작품 만들기, 친구나 형제자매와 게임하기, 또는 지인과 커피 한잔 즐기거나 식사하기와 같은 활동을 해보아라.

편안하고 즐거운 일에 참여하고 삶을 조화롭게 이어 나갈 때, 기분을 좋게 하는 엔돌핀은 자연스럽게 만들어진다.

쉬어야 할 때를 알고, 과도한 카페인 섭취를 피하고, 건강하게 먹는 것은 스트레스를 해소하기 위해 할 수 있는 또 다른 방법이다. 힘든 서류 작업을 두 시간 연속 했다면, 커피 한 잔을 더 따라 마시는 대신 자리에서 일어나 스트레칭을 하거나 산책을 하는 것이 좋을 수도 있다.



규칙적인 신체 활동을 하고 충분한 수면을 취하는 것 역시 중요하다. 시험을 위해 벼락치기로 2시간 더 밤늦게까지 공부하는 것이 최선이라고 생각할지도 모른다. 하지만 충분히 자는 것이 4시간만 자고 시험 보는 것보다 훨씬 나은 컨디션을 갖게 할 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

우리는 어울리기 어려운 사람들을 늘 피할 순 없다. 그러나 자기가 맡은 일을 하면서 사적으로 만나지 않을 순 있다.

가까운 누군가가 여러분을 놀리면서 재밌어하는 것 같다면, 화나게 하는 원인을 파악하고 반응하지 마라. 상대가 반응하지 않는 걸 알면 그들은 결국 놀리는 걸 포기할 것이다.

학교에서 배우는 특정 과목 때문에 밤잠을 못 이룬다면 선생님이나 교수님과 논의해 보라. 개인 지도나 수강 포기 여부를 알아보라. 수강을 꼭 해야 하는 상황이라면 선생님에게 자신이 걱정하고 있는 점과 열정이 있다는 것을 보여주도록 하라. 그러면 여러분의 상황을 더 잘 이해하고 적응하도록 도와줄 것이다.

가능하면, 스트레스를 일으키는 원인을 없애려고 노력해라. 항상 가능한 일은 아니지만, 뭔가가 지나치게 스트레스를 일으킨다면 살펴볼 가치가 있다.

5. 친구와 가족에 대한 그리움

대부분의 십대들은 대학에 진학하거나 언젠가는 집에서 먼 곳으로 이사가게 된다. 그러다 보면 평생 알고 지내고 함께 자라온 사람들과도 멀리 떨어지게 된다. 외로움을 느끼고 사랑하는 사람들을 그리워하는 감정에 대처하는 것은 어려울 수 있다.

한 가지 조언을 하자면 새로운 모험에 집중하는 것이다. 예를 들어, 집에서 2,000마일 떨어진 캘리포니아의 대학에 가기로 결정했다면, 왜 이 학교와 이 지역을 선택했는지를 곰곰이 생각해 보는 것이다.

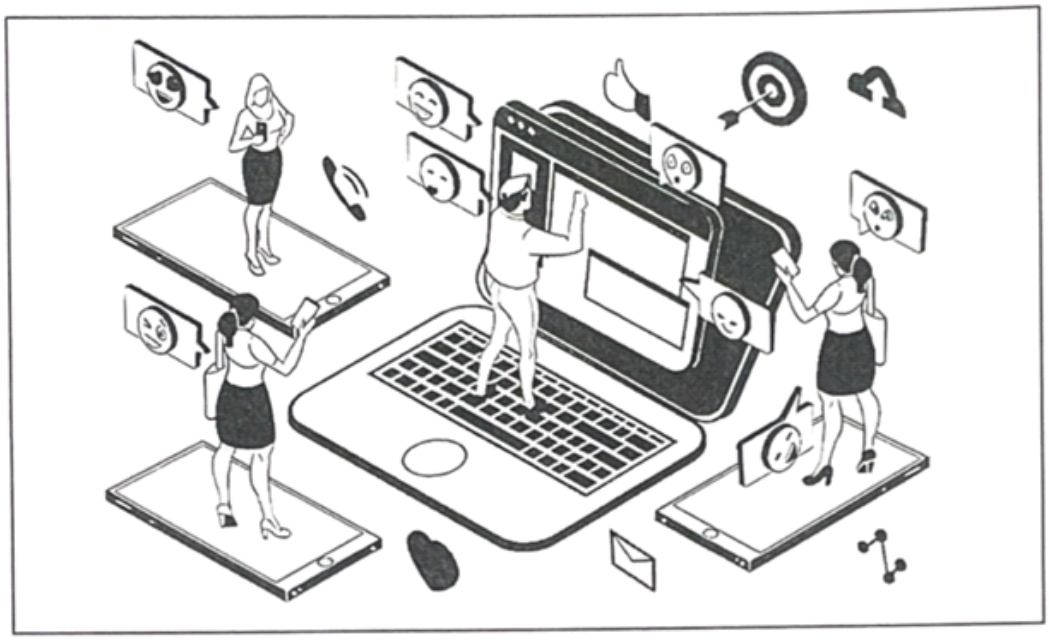
처음에 이 변화를 결정했던 이유들을 나열하다 보면 여러분의 결정을 확신할 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

만약 새로운 장소에 있다면, 밖으로 나가서 둘러보라. 동네나 도시를 돌아다니거나 자동차를 타고 드라이브를 가볍게 즐겨보는 것도 좋다. 동네 커피숍이나 서점과 같이 시간을 보낼 새로운 장소를 찾아보거나, 헬스 클럽이나 체육관에 등록해서 수업을 듣는 것도 좋은 방법일 수 있다.

친구와 가족도 여러분을 그리워하지만, 여러분이 행복해지길 바란다는 걸 기억해야 한다! 그들이 여러분의 새로운 모험에 대해 듣게 되면 흥미로워할 것이다!

다행히, 요즘 십대들은 기술을 통해 보고 싶은 사람들과 매우 빠르게 연락할 수 있다. 버튼 한 번만 누르면 영상통화, 줌, 통화, 문자 메시지, 이메일을 보낼 수 있으며 전화를 걸 수 있다. 소셜 미디어를 통해 우리는 지구 반대편에 있더라도 그리워하는 사람들과 연락할 수 있다.



또한 보고 싶은 사람과 정기적인 영상통화를 예약해 두는 것도 도움이 될 수 있다. 매주 수요일과 토요일 오후 5시에 통화할 거라는 사실은 다시 그들을 보고 만날 수 있다는 안심과 기대감을 가져다줄 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

아날로그 방식의 편지를 쓰는 것도 도움이 될 수 있다. 그 편지를 실제로 보내지 않고 다음 통화에서 시시콜콜 말한다 하더라도, 여러분의 감정을 기록하는 것은 긴장을 푸는데 유익하다.

교환 편지를 쓰는 것도 생각해 볼 수 있다. 요즘, 꼭 읽어야 하는 우편물이 드물기 때문에 편지를 기다리는 기대감을 알게 된다면 신나고 즐거울 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제 7 장

문제해결 & 결단 능력

1. 문제 마주하기

문제를 가지거나 다루는 것을 좋아하는 사람은 아무도 없지만, 그것은 반갑지 않은 인생의 한 부분이다. 도망가거나 숨어서 회피하는 대신 문제에 맞서는 법을 배우는 것이 가장 좋다.

두렵겠지만, 문제에 직면하고 대처하는 것은 아마도 결국에는 훨씬 더 편안한 마음이 들 것이다.

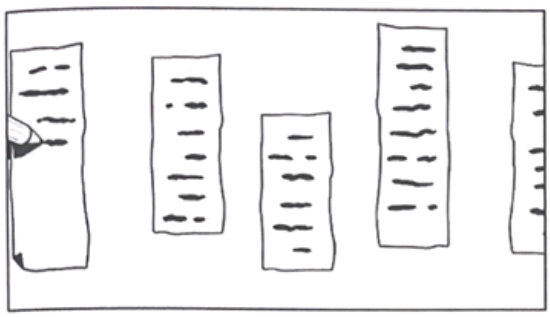
문제를 마주하는 첫 단계는 그것을 명명하는 것이다. 일단 문제를 명명하면 그것에 대처할 수 있다. 다음 단계는 무엇을 두려워하고 이 문제에 직면할 때 최악의 경우가 무엇인지 나열하는 것이다.

예를 들어, 엄마의 차를 빌려 탔는데 실수로 문짝이 긁혔고 좀 찌그러졌다고 가정해보자. 엄마에게 사실을 털어 놓는 것은 상당히 두려울 수 있다. 이런 상황에서 엄마의 반응을 생각해볼 때, 최악의 경우는 무엇일까? 일주일 동안 집에만 있게 될 수도 있다. 어쩌면 한동안 차를 빌려 타지 못할 수도 있다. 아니면 엄마가 화를 내면서 소리칠지도 모르고, 외출 금지를 당할지도 모른다.

예상 상황이 아무것도 맘에 들지 않지만, 최악의 두려운 상황을 적어 두는 것이 도움이 될 수도 있다.

다음에, 문제에 대처 않을 경우 무슨 일이 벌어질 것인지 적어본다. 위의 상황에서, 엄마에게 솔직하고 정직하게 실토하는 것과 나중에 엄마가 알게 된다면? 거짓말을 한다면 더 혼날까?

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY



이 두 경우를 작성한 후, 무엇을 할 것인지 결정한다. 아마도 엄마에게 알리고 그런 다음 차량 수리 비용을 내겠다고 할 것이다. 실수였고 책임을 져야 한다는 걸 알고 있다고 엄마에게 알린 후 어떤 결과든 받아들이겠다고 말할지도 모른다. 어떤 결정을 내리든, 계획을 세워라.

마지막으로, 자신이 한 행동에 대해 자신을 칭찬해줘라. 어쩌면 일주일 동안 차를 몰 수 없을지도 모르지만, 정직하게 행동했기 때문에 기분이 좋을 것이고, 다음엔 더 조심스럽게 운전하게 될 것이다.

2. 문제 발견하기

문제에 직면한다는 것은 문제가 무엇인지 알고 있을 땐 좋은 방법이다. 하지만 문제가 뭔지 정확히 모르는 경우 어떻게 해야 할까? 문제를 해결하기 전에 문제가 정확히 뭔지 이해해야 한다.

일부 문제는 의료적일 수 있으며 검사와 진료를 받아야 할 수도 있다. 평소와 다른 증상이 나타나면 기록하고, 증상이 지속될 경우 만 18세 미만이라면 부모님에게 말해서 진료 예약을 해달라고 해야 한다.

어떤 경우는 학교와 관련이 있을 수 있다. 특정 수업에서 어려움을 겪지만 그 원인을 알 수 없는 경우, 선생님이나 교수님과의 면담을 요청해라. 그들은 어려움을 겪고 있는 이유에 대한 몇 가지 원인을 찾아내고 문제해결을 하는 데 도움을 줄 수 있다.

문제를 발견하기 위해서는 상황을 분석해야 할 수도 있다. 때로는 스스로 할 수도 있고, 때로는 외부의 조언이 필요할 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

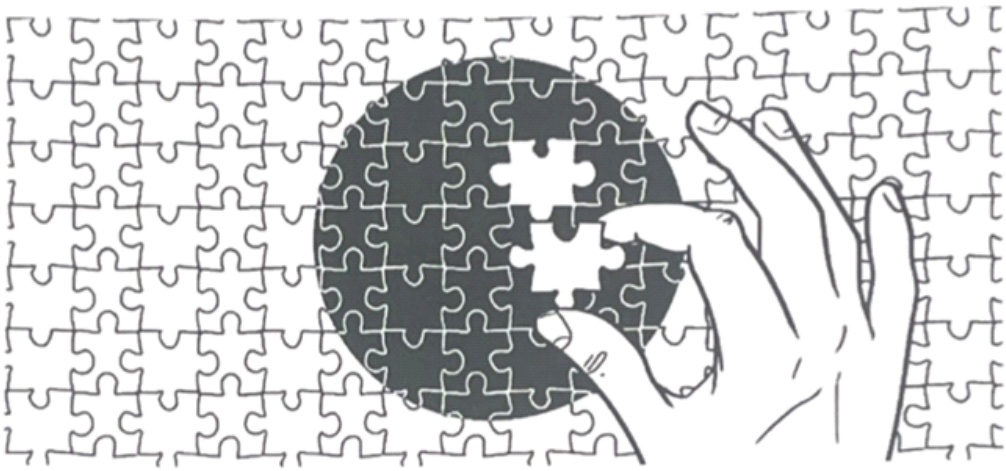
예를 들어, 숙제에 집중하기나 피아노 연습에 어려움을 겪을 수도 있다. 그러나 상황을 분석해보면 배고파서, 밖에서 놀고 있는 아이들의 시끄러운 소리 때문에 집중하기 어려웠다는 사실을 깨달을 수 있다.

이제 여러분은 문제와 그 원인을 알고 있다! 이제 해결책을 찾을 시간이다!

3. 해결방법 도출하기

문제를 발견하는 것은 첫 번째 단계이며, 해결방법을 찾는 것은 두 번째 단계이다.

문제의 해결 방법을 찾는 것은 미스터리나 퍼즐을 푸는 느낌일 수 있지만, 최상의 방법을 찾아가는 데 도움이 될 수 있는 단계들이 있다.



이러한 단계 중 첫 번째는 가능한 모든 해결책을 적어보는 것이다. 말도 안 되는 것처럼 보이는 것일지라도 모두 적도록 한다. 그런 해결책이 더 현실적인 아이디어를 줄 수도 있기 때문입니다.

그런 다음, 이러한 해결책을 분석한다. 이러한 단계 중 도움이 필요하다면, 부모

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

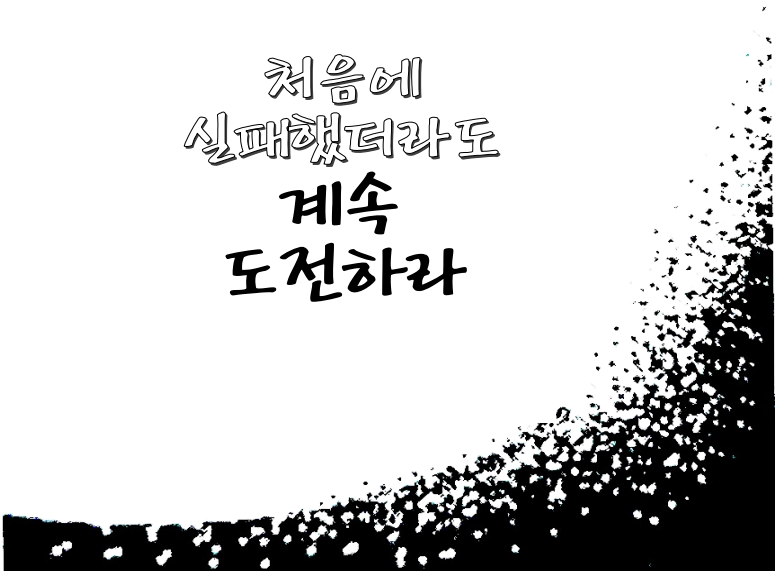
님이나 친구에게 도움을 청할 수 있다.

해결책을 가장 현실적이고 실현 가능한 것으로 좁혀라. "음, 25,000달러짜리 복권에 당첨되면 내 고물차를 새 차로 바꿀 수 있을 거야." 라고 말할 수는 있지만 사실상 현실적이지 않다.

일단 해결책을 정했으면, 이를 실행에 옮기기 위해 필요한 단계를 계획하라.

일정 기간이 지난 후에도 여전히 똑같은 어려움을 겪고 있다면, 출발점으로 돌아가 상황을 다시 분석해라. 일부 문제는 해결하려면 시행착오가 필요할 수 있다.

4. 스스로 결정하기



성인으로 접어들면 스스로 더 많은 결정을 내려야 할 것이다. 물론 언제든지 부모님의 조언을 구할 수 있다. 그러나 궁극적으로 최종 결정은 여러분이 내려야 한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

이러한 결정 중 일부는 사소한 것이며, 다른 일부는 훨씬 큰 인생의 변화를 가져올 것이다. 열여덟 살이 되면 문신하는 걸 부모님이 반대할 수는 없지만, 그게 꼭 필요한 것일까?

그렇다면 어떻게 결정을 내려야 할까?

먼저, 해야 하는 모든 중요한 결정에 대한 장단점 목록을 작성해라. 예를 들어, 두 군데의 대학 중 어느 대학을 선택할지 결정하려고 한다면 목록은 다음과 같이 나타날 수 있다:

장점

마이애미대학	뉴욕대학
따뜻한 날씨	유구한 역사
가까운 해변	뉴욕시
밤 문화	밤 문화
입학률 35%	입학률 16%

단점

마이애미대학	뉴욕대학
더위	추운 겨울
먼 거리	높은 비용
노는 대학	학업 방해 요소
큰 강의 규모	재정 지원 부족

모든 장단점을 나열한 후, 장점을 따져볼 때 자신의 가치와 목표를 고려해 봐라. 이렇게 하면 가장 중요한 것과 협상 불가능한 것이 무엇인지를 결정하는 데 도움이 될 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

모든 가능성을 고려한 후에는 누군가와 이야기하여 결정을 논의하는 것이 좋다. 의견을 나눌 누군가가 있다는 것은 도움이 되며, 특히 제 3자를 통해 아이디어와 생각을 거칠 때 특히 도움이 될 수 있다.

5. 결정과 결과

결정을 내릴 때 염두에 둬야 할 한 가지는 **모든** 결정에는 결과가 있다는 것이다. 대부분의 결정은 작고 사소할 수 있지만, 어떤 결정은 **중대한** 결과를 가져올 수 있다.

안타깝게도, 우리는 결정이 큰 차이를 만들거나 아닌 때를 항상 알 수 있는 게 아니다. 어느 날 출근길에 커피를 사러 들러야겠다는 결정이 평소보다 5분 더 지각할 순 있지만 별 일 아니다. 그러나 동일한 결정이 차 사고를 예방하거나 5년 후에 커피를 내려준 바리스타와 결혼하게 만들 수도 있다. 이런 일은 종종 있지만 우리가 알 수 있는 일은 절대 아니다.

모든 사소한 결정에 대해 고민하며 살 수는 없다. 하고 있는 모든 일에 대해 장단점을 따지는 건 별 이득이 없다. 더 중요한 결정을 내려야 할 때, 가능한 결과를 따져보고, 부정적 긍정적 측면 모두를 고려하는 게 가치가 있다.

결과가 항상 나쁜 것은 아니다. 큰 위험을 감수하는 데 걱정될 때 - 긍정적인 결과가 엄청날 수도 있을까? 예를 들어 예일대에 과감히 지원해서 합격할까? 오디션을 보러 뉴욕행 버스를 타고 브로드웨이 프로덕션에 들어갈까? 술에 취한 친구 차에 타지 않겠다고 말할까? 사고가 나면 살 수 있을까?

결국 자신을 위한 결정을 내리는 건 본인일 테지만, 결정하기 전에 결과에 대해 생각할 시간을 갖는 것은 늘 현명한 생각이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제 8 장

행동에 관한 기술

1. 도덕과 신념

어릴 때 주일 학교나 히브리 학교에 다녔거나 이솝 우화나 동화책을 읽었거나 자라면서 종교 행사에 참여했다면, 아마 도덕이라는 단어를 들어보았을 것이다.

도덕성을 지닌 사람이라면, 공정과 정의를 알기 때문에 옳고 그름을 이해하고 올바른 결정을 내리려고 노력한다.

모든 인간은 때때로 자신의 도덕에 어긋나는 행동을 한다. 사람들은 거짓말을 하며, 조롱받는 사람들 편에 서지 않는다. 편의점에서 사탕을 훔쳐봤을 수도 있고, 누군가가 귀찮게 굴 때 문자 메시지를 무시하거나, 일을 게을리하고 하는둥 마는둥 하기도 한다.

신념은 도덕을 이끌어주는 것이다. 예를 들어, 언제나 진실을 말해야 한다고 믿는다면, 아마 무슨 일이 있어도 거짓말을 하지 않을 것이다. 어떤 일을 이루기 위해 열심히 노력해야 한다고 생각한다면, 아무리 하기 싫어도 책임을 회피하지 않을 것이다.

도덕과 신념은 여러분이 옳은 길을 가도록 도움을 주는 나침반이다. 신념을 지키는 것은 중요하지만, 누군가에게 상처 주지 않는 신념을 지키는 것도 중요하다.

특정한 사람만이 결혼할 자격이 있고 특정 성별만이 일을 하거나 어떤 역할을 할 수 있다는 믿음을 가졌다고 가정해보자, 여러분은 그러한 신념을 가질 자유는 있다. 그러나 이러한 신념을 다른 사람을 얕보고 상처 주는 방법으로 사용해서는 안된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 자신에게 솔직하기

또래 압력. 여러분은 이 말을 들어본 적이 있을 것이며, 매우 현실적이다. 청소년과 십대 시절에 특히 심해질 순 있지만, 결코 완전히 없어지지는 않는다. 따라서 문제가 생겼을 때 강해지는 법을 배우는 것은 또래 압력에 대처하는 기술을 키우는 것에도 필수적이다.

또래 압력을 피하는 한 가지 방법은 여러분의 도덕과 신념에 대한 깊은 이해를 하는 것이다.

브로드웨이 뮤지컬 "해밀턴"에 이런 대사가 나온다.

버, 그렇게 피하기만 한다면 무엇을 위해 무릎을 꿇을 셈인가요?

여러분이 다양한 상황에 대해 어떤 입장인지를 알아보는 한 가지 방법은 도덕적 혹은 윤리적 상황에 대한 몇 가지 질문을 스스로에게 던져보는 것이다. 여기 몇 가지 예시가 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

• 누군가가 굶주리고 있다면 음식을 훔쳐도 괜찮을까? 그 이유는 무엇인가?

• 거짓말을 하는 것은 괜찮을까? 그렇다면 어떤 상황에서인가?

• 만약 대다수 사람들이 어떤 것을 옳다고 결정했는데, 그들이 틀릴 수 있을까?

• 어떤 종교에서 허용되는 일이 또 다른 종교는 금한다고 할 때, 어느 쪽이 옳은 것인가? 그들이 모두 옳을 수도 있을까, 아니면 모두 틀릴 수도 있을까?

• 누군가에게 신체적인 상해를 가하는 것이 한 번쯤이라면 괜찮을까? 그렇다면 어떤 상황에서인가?

• 미성년자가 술을 마시거나 흡연하는 것이 문제가 될까? 법적 연령이 합당하다고 생각하는가? 그렇다면 그 이유는 무엇인가, 아니면 왜 아닌가?

• 전쟁은 정당화될 수 있을까? 그렇다면 그 이유는 무엇인가, 그렇지 않다면 왜 그런가?

• 어려운 결정을 내릴 때, 스스로에게 물어볼 수 있는 일련의 질문이 있다

•안전한가?

•합법적인가?

• 부모님 앞에서 할 것인가?

• 자신에 대해 어떻게 생각하게 만들 것인가?

•공정하고 공평한가?

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

• 다른 사람들에게 어떤 영향을 미칠까?

• 하길 원하는가?

•아무도 나를 주시하거나 격려하지 않는다 해도, 여전히 계속할 것인가?

•이러한 행동의 결과를 기꺼이 받아들일 것인가?

또래에게 "아니"라고 말하는 것은 나이를 떠나 어려울 수 있지만, 특히 십대에게는 더 어려울 수 있다. 여러분의 신념과 그것을 지켜야 하는 이유를 이해한다면, 쉽진 않더라도 좀 더 편하게 옳은 결정을 내릴 수 있을 것이다.

그러고 나서, 마지막으로 남은 질문이 "나의 의견과 달라도 그들은 여전히 내 친구이겠는가?"이고 그 대답이 "아니"라면, 이들은 아마 처음부터 진정한 친구가 아니었을 수도 있다.

3. 실수

실수했을 때, 해야 할 첫 번째 단계는 그 실수를 인정하는 것이다. 실수를 알아차린 후, 어떻게 바로잡아야 하는지 알아내야 한다. 바로잡을 필요가 없을 때도 있다. 예를 들어, 케이크를 만들고 있었는데 베이킹 파우더 대신 베이킹 소다를 사용했다고 가정해보자. 케이크가 맛은 엉망이지만, 실수를 인정하고 다 함께 웃어 넘길 수 있고 누구에게도 해가 되지 않는다.

그러나 때로는 실수가 다른 사람에게 해를 끼치거나 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 그런 경우, 자신의 실수로 인정하고 그것을 바로잡으려 노력해야 한다.

예를 들어, 어머니에게 여동생을 돌봐줄 것을 약속했는데, 잊어버리고 친구들과

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

나가버렸다고 가정해보자. 집에 도착했어야 하는 시간이 15분 지난 후 화가 난 엄마의 전화를 받게 될 것이다. 여러분이 할 일은 가능한 한 빨리 집에 돌아가서 어머니에게 사과하고 그 실수를 어떻게 하지 않을 것인가를 생각해봐야 한다. 휴대전화에 알람을 설정하거나 일정을 메모할 수도 있다.

실수를 저질렀을 때, 그것을 바로잡는 일에 도움을 줘야 한다. 전문가들은 어린 아이들이 사과를 강제로 하게 해서는 안 된다고 말한다. 그런 말들은 아이들에게 무의미하기 때문이다. 대신, 아이들에게 그들의 실수를 바로잡도록 북돋아 주어야 한다. 다음 시나리오를 생각해 보자. 빌리가 수지가 쌓은 탑을 무너뜨렸는데, 수지가 다시 쌓는 걸 도와주었다. 이제 이해되는가?

마지막으로, 어떤 실수는 자신에게만 영향을 미칠 것이다. 생물학 과제에 충분한 시간을 들이지 않아 C 학점을 받았다면, 그것은 자신의 잘못이며 다른 누구의 잘못도 아니라는 것을 받아들여야 한다.

그런 다음, 다음번 중요한 프로젝트를 제출해야 할 때 더 많은 시간을 할애하고 더 일찍 시작하겠다고 스스로 다짐해라.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4. 사과

꼭 사과해야 하는 실수라면, 미안하다고 말할 준비를 해야 한다. 실수를 인정하고 사과하는 것은 성숙하고 책임감 있는 사람의 특징이다.

사과하는 방법은 다양하다. 사과하는 상황과 대상에 따라 사과 방식을 구체화 해야할 것이다.

전화나 문자도 없이 30분간 기다린 여자친구에게 사과하는 방식은 지각한 후에 상사에게 사과하는 것과 다를 것이다.

사과할 때, 미안한 부분에 대해 먼저 말해야 한다.
"문자나 전화도 없이 늦어서 미안합니다."

다음, 여러분의 행동이 왜 잘못되었는지 말해야 한다.
"전화하지 않아서 당신을 화나고 걱정하게 했습니다."

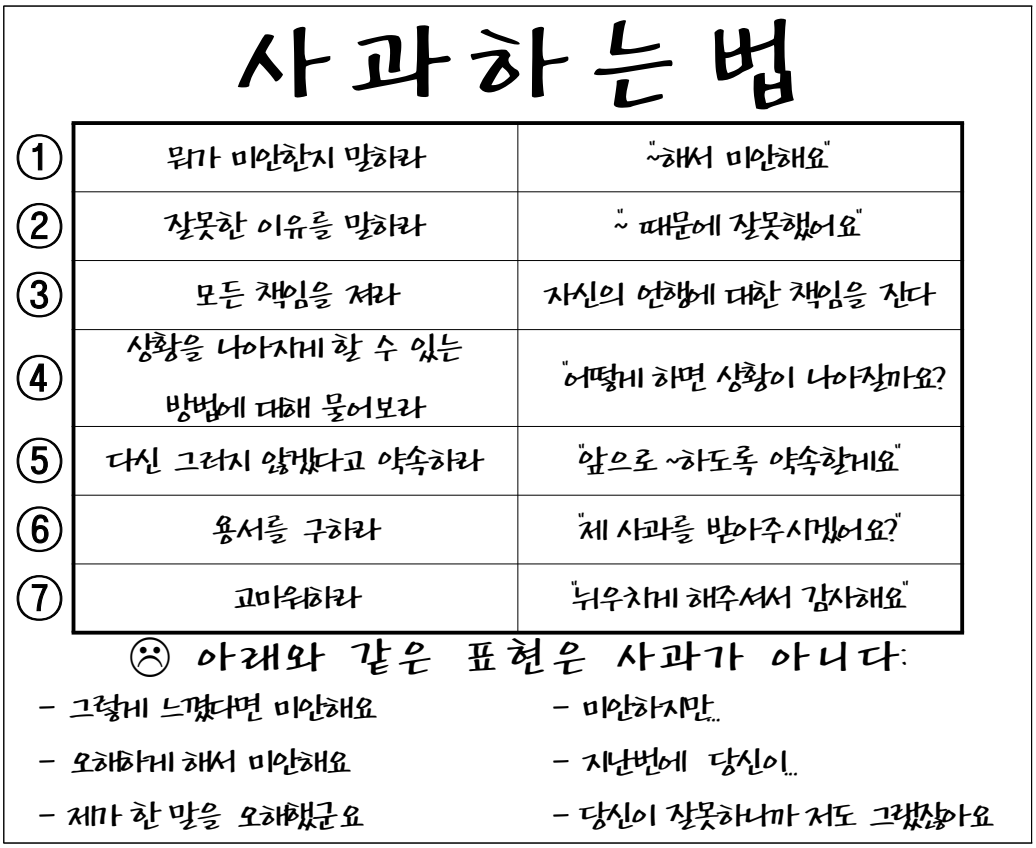
세 번째, 책임을 져야 한다.
" 제 책임이며 제 잘못입니다."

네 번째, 더 나아질 수 있는 방법을 물어보거나 제안해봐라.
"어떻게 하면 더 나아질 수 있을까요?"

다섯 번째, 앞으로 여러분이 어떻게 바뀔 것인지 말한다.
" 앞으로는 몇 분 이상 늦어지면 전화한다고 약속할게요."

마지막으로, 용서를 구하고 경청에 대한 감사를 전한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY



"그걸 이해 못하다니 유감이네요. 그렇게 느꼈다니 유감이네요. 일이 이렇게 돼서 유감이에요. 당신 때문에 그런 거잖아요"등과 같은 비난처럼 들리는 사과는 삼가야 한다.

사과를 하는 목적은 여러분이 저지른 실수에 대해 상대방의 기분을 풀어주기 위한 것이지 처음에 왜 실수를 저질렀는지를 정당화하는 것이 아니다.

5. 예의 바르게 행동하기

예의 바른 태도는 정중한 행동일 뿐만 아니라 주변 사람들에 대한 존경과 친절을 표현하는 방법이기 때문에 중요하다. "언행을 조심하라"라는 말의 기원은 명확하진 않지만 일반적으로 최대한 정중히 행동한다는 것을 의미한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

누군가에게 무언가를 부탁할 때, 예를 들어 패스트푸드 점원에게 케첩 한 봉지를 달라고 할 때에도 "부탁합니다"라고 말해야 한다. 또한 누군가가 여러분을 위해 무언가를 해줬을 때마다 "감사합니다"라고 말해야 한다. 물론, 여동생이 빨래를 위층으로 가져다 주었을 때도 마찬가지다.

명심해야 할 점은 서로 다른 문화에는 예의 바른 행동이라고 여기는 관습이 다르다는 것이다. 미국에선 악수하는 것, 눈을 마주치는 것을 예의 바른 행동이라고 여긴다. 그러나 다른 문화에서, 아이들은 눈을 똑바로 쳐다보는 것을 무례하다고 배우며, 대신 상대방의 목을 쳐다봐야 한다고 배운다.

일반적으로 여러분이 익숙한 예의와 관습을 따른다면 괜찮을 것이다. 그러나 다른 문화의 사람들과 소통해야 하는 상황에 처할 경우, 그들의 문화와 관습을 미리 배우는 것으로 그들에게 존중을 표현할 수 있다.

6. 도움 요청하기

어떤 사람들에게는 도움을 요청하는 것이 어려울 수도 있다. 때론 모든 걸 알지 못한다는 걸 인정하기 싫을 때도 있고, 아니면 수업 시간에 손을 들고 질문하는 걸 부끄러워할 수도 있으며, 사적인 질문이라면, 누구에게 물어야 할지 모를 때도 있다.

도움을 요청할 때 스스로에게 더 자신감이 생기도록 마음에 새겨야 할 몇 가지 지침이 있다.

- 첫째, 도움을 요청할 때 사과하지 마라. 사과를 하게 되면 머릿속에 도움을 요청하는 건 문제가 있는 것이라고 자리 잡게 된다 - 그렇지 않다!

  두 번째, 무엇에 대해 도움을 요청하고 있는지 명확하게 밝혀야 한다. 모호하게 말하면 상대방이 이해하지 못해서 부적절한 조언을 줄 수 있다. 결과적으로

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

도움을 요청한 게 어리석었다는 생각이 들게 할지도 모른다.

◦ 긴장된다면, 말하고자 하는 바를 알기 위해 생각을 적어 두는 것이 도움이 될 수 있다.

- 가능하면 직접 도움을 요청해라. 상대방이 나의 얼굴을 보고 목소리에서 감정을 들을 수 있도록 하는 것이 도움이 된다.

◦ 필요한 경우, 이메일이나 전화로 연락해서, 도움이 필요하다고 말하고 직접 만나서 얘기하고 싶다고 말할 수 있다.

◦만약 직접 만나는 것이 불가능한 경우, 페이스 타임이나 줌을 사용할 수도 있다.

- 상황에 따라, 스스로 문제를 해결하려고 노력했다는 것을 보여야 할 수도 있다. (선생님과 상사인 경우에는 특히 도움이 된다.)

- 마지막으로, 다시 연락해보라. 도움을 요청한 사람이 며칠 후에 연락준다고 말했다 하더라도 다시 한번 확인하는 것은 잘못된 게 아니다.

◦ 그들이 깜빡해서 이메일을 안 보낼 수도 있고 너무 바빠서 시간이 얼마나 지났는지 모를 수도 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제 9 장

사고에 관한 기술

1. 취미활동 하기

우리가 고등학교를 졸업하고 어른이 된 후에, 돈독한 우정을 쌓는 것은 훨씬 어려울 수 있다. 새로운 사회적 관계와 친구를 만드는 한 가지 방법은 취미 활동을 하는 것이다.

취미 활동을 할 수 있는 많은 동아리, 단체, 팀들이 있다. 이들 중 대다수는 소셜 미디어에서 찾을 수 있다. 대부분의 2년제 대학은 또한 다양한 기술과 관심사에 중점을 둔 비학점 수업을 제공한다.

만약 새롭거나 익숙한 취미를 즐기면서 사회적 상호작용을 구축하고자 한다면, 지역 YMCA나 공원 관리부서의 문을 두드려봐라. 그곳에서는 댄스 수업부터 그룹 페인팅, 교내 스포츠까지 다양한 활동을 제공한다.

집에 있는 걸 좋아한다면, 온라인 모임에 가입하는 것을 고려해 보라. 이러한 모임은 취미에 대한 지원과 조언을 찾을 수 있는 좋은 방법이며, 또한 어떤 주제에 대한 전문지식을 공유할 수 있는 길이 될 수도 있다.

도서관은 다른 취미를 찾을 때 믿을 만한 소식통이다. 도서관에서 주최하는 활동은 종종 무료이거나 최소한의 비용으로 참가할 수 있다. 지역 도서관 소식지를 구독하면, 다음 요가 수업이나 독서 모임에 대한 정보를 찾을 수 있을지도 모른다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 우정 쌓기와 유지하기

우정을 쌓거나 유지할 때 중요한 요소 중 하나는 정직함이다. 종종 우리는 사람들이 본래의 우리 모습을 싫어하지 않을까 하는 걱정을 한다. 그러나 우리가 진정으로 곁에 있길 원하는 사람들은 우리의 결점과 특이성을 받아들일 것이다.

우리는 종종 공통된 관심사를 통해 사람들과 관계를 맺는다. 같은 교회에 다니거나 축구팀에 속할 수도 있다. 만약 특정한 사람에게 관심이 간다면, 만났을 때 화젯거리를 만들어 봐라.

아마 그들을 칭찬해 줄 수도 있을 것이다. "오늘 합창에서 솔로 부분을 정말 멋지게 불렀어요," 라고 말할 수 있다. 그리고 "와, 그 신발 멋져요. 어디서 샀어요?" 처럼 상대에 대한 관심을 표현할 수도 있다. 상대방의 기분을 좋게 만드는 것은 어색함을 누그러뜨리기에 훌륭한 방법이다.

함께 어울리고 싶다면, 경기나 리허설 후에 같이 밥 한번 먹자고 하거나, 동네 음반 가게에서 옛날 음반 구경하는 걸 좋아하는지 물어볼 수도 있다. 어떤 공통된 관심사든 관계를 구축하는 데 활용할 수 있다.

진정한 우정을 형성하는 데는 시간이 필요하며, 여러분이 친구가 되기를 원하는 사람도 여러분만큼 긴장할 수 있다. 모든 사람은 불안감을 가지고 있기 때문에, 머뭇거림은 긴장감에서 나오는 것일지도 모른다.

가장 중요한 것은 바로 자신이다. 처음부터 땅콩 버터와 잼을 바른 샌드위치에 피클을 올리는 걸 좋아한다는 등의 숨기고 싶은 모든 비밀을 말할 필요가 없다. 하지만 자신을 표현하는 것을 부끄러워하진 마라.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 건강한 가족 관계

십대가 되고 그 시기를 거쳐 가면서, 부모님과 형제자매와의 관계는 변할 것이다.

10대들은 모든 것을 안다고 생각한다. 듣기 거북하겠지만 여러분도 마찬가지이다. 사실 여러분이 아는 것은 극히 일부에 지나지 않는다. 부모님 역시 모든 걸 알지는 않지만, 십대시절을 보냈고(정확히 같지는 않겠지만, 비슷하게), 지식을 뒷받침할 많은 삶의 경험이 있다.

어른이 하는 모든 말을 맹목적으로 받아들여서도 안 되지만, 십대와 부모님 사이에 상호 존중을 키울 필요가 있다.

대부분의 경우 여러분이 부모님께 존중하는 마음을 표현하면, 그들도 여러분을 존중할 것이다. 소리 지르기, 문을 세게 닫기 및 불만 표출하기 같은 행동도 마찬가지이다. 이야기하거나 듣는 동안 평정심을 유지하는 것이 중요하다. 부모님과 의견이 일치하지 않아 격한 감정이 든다면, 그 주제에 대해 앉아서 차분하게 이야기

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

할 수 있도록 부모님에게 부탁해보라.

학교 연극을 해보고 싶은데 부모님은 학업에 방해가 될까 봐 걱정하고 있을 수 있다. 또는 올해는 소프트볼을 하는 대신 아르바이트를 하고 싶을 수도 있다. 결국, 부모님에게 결정권이 있다는 사실을 기억하는 것이 중요하다. 어떻게 보면 비위에 거슬릴 수 있지만, 부모님의 최종 결정에 수긍하는 걸 배우는 것 또한 상사나 다른 윗사람의 지침을 받아들이는 데 연습이 될 것이다.

동생이 있다면, 그들과의 관계 또한 변화할 것이다. 십대로서의 사회 활동과 학업이 늘어날 것이며, 동생과 어울리는 시간이 줄어들 것이다.

가능하다면, 시간을 내서 함께 어울리고 여러분이 하는 일에 동생들을 끼워주도록 해라. 특히 나이 차가 얼마 안 난다면 말이다. "어린 동생"이 따라다니는게 귀찮을 수도 있지만 그들은 여러분 인생에서 누구보다 오래 곁에 머물 사람들이다.

영화를 보거나 쇼핑몰에서 시간을 보내는 등 둘이 같이할 뭔가 특별한 일을 생각해봐라. 여러분에게 그들은 여전히 소중한 존재라는 걸 가끔씩은 알려줘라.

비록 지금은 이해할 수 없겠지만, 십대에 동생들과 건강하고 긍정적인 관계를 유지하는 것은 어른이 되었을 때 도움이 될 것이다.

4. 다른 의견 존중하기

살아가면서 다른 생각을 가지고, 다르게 표현하는 사람들을 수없이 만날 것이라는 사실은 확실하다. 어릴 적 처음으로 자신이 자라온 세상 밖의 사람들을 만났을 때 이러한 차이점은 때로 충격적이거나 불쾌하게 느껴질 수 있다.

다른 의견을 가진 사람을 만날 때, 그 의견이 다소 불쾌하더라도 즉시 판단하지 않는 것이 중요하다. 만나는 사람 중에는 우리가 경험한 것, 정보, 지식, 그리고 관

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

계와 같은 것들을 접해보지 못한 사람들도 있을 것이다. 이러한 사실들은 누군가의 의견에 영향을 미칠 수 있다. 그렇기 때문에 다른 사람의 입장을 이해하려는 시간을 가지는 것은 그들과 그들의 의견을 받아들이는 데 중요하다.

다른 사람들을 만나면서 그들의 의견에 동의하거나 받아들이거나 좋아하지 않아도, 존중을 표현하는 것은 중요하다. 어떤 의견을 전반적으로 받아들이기 어려운지는 여러분과 여러분의 도덕적 신념이 결정할 것이다. 그럼에도 불구하고, 다른 의견을 가진 사람들 대부분과 관계를 유지할 수 있어야 한다.

누군가의 의견을 더 잘 이해하기 위한 한 가지 방법은 그들에게 그 의견에 대해 물어보는 것이다. 솔직한 대화를 나누고 그 사람에게 어떻게 그런 신념을 가지게 된 건지 물어보는 것은 놀라운 경험이 될 수 있다.

비슷한 생각을 가진 사람들과만 어울리는 것은 위험하다. 서로 다른 사회적 지위와 배경, 다른 경험을 가진 사람들을 알아가는 것은 우리에게 더 풍부한 세계관을 제공한다. 이러한 다양한 의견에 노출되면 우리는 열린 마음과 타인에 대한 공감을 가질 수 있게 된다.

가까운 누군가의 의견이 불쾌함으로 다가온다면 왜 그렇게 느꼈는지 설명해도

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

괜찮은지 물어보라. 대화는 종종 문제를 해결하고 다른 사람의 견해를 이해하는 가장 좋은 방법이다.

5. 파티 에티켓

이제 여러분 모두는 어른이 되었고(혹은 거의), 파티에 초대되거나 아니면 직접 주최할 수도 있을 것이다. 물론, 대학에서 말하는 술파티에 대해 말하는 건 아니고 친구들이나 떨어져 지내는 가족과 어울려 축하하는 행사를 말하는 것이다.

제일 먼저 해야 할 일은 어떤 종류의 파티를 할지 결정하는 것이다. 생일 파티인지, 아니면 집들이인지 생각할 필요가 있다. 어쩌면 엄마의 50번째 생일을 위해 모두 모여 써프라이즈 파티를 열고 싶을 수도 있다. 어떤 이유든 간에, 그것이 시작점이 될 것이다.

파티의 목적을 알게 되면 어떤 주제로 할지 정해라. 오스카 나이트 파티인가, 아니면 하와이식 해변 파티인가? 초대장에 주제를 공지하면 손님들이 무엇을 준비해야 하는지 알수 있을 것이다. 주제없이 그냥 단순한 모임이어도 괜찮다.

세 번째로 준비해야 할 것은 손님 명단이다. 엄마의 생일 파티라면 손님 명단에는 엄마의 친구들과 가족들이 포함될 것이다. 18번째 생일을 맞이하는 여러분의 파티라면 명단이 달라질 것이다.

손님 명단을 작성할 때, 서로 다른 사람들이 어떻게 어울릴 것인지를 생각하는 것이 중요하며, 누구의 감정도 상하지 않도록 신경 써야 한다. 특히 다른 사람을 위한 파티나 졸업과 같이 중요한 행사를 기념하는 경우, 100% 좋아하는 사람만 초대할 순 없을 것이다. 삼촌인 지미가 여러분을 불편하게 해도 초대하지 않는 건 무례한 일이 될 수 있다.

손님들은 파티에 음식과 음료가 나올거라고 기대할 것이다. 식사를 제공하지 않

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

는 경우 "가벼운 다과가 제공될 예정입니다"라고 써야 한다. 파티를 여는데 비용이 많이 들 수도 있다. 이를 절약하는 한 가지 방법은 각 손님에게 다른 음식을 가져오도록 초대하는 것이다. 각각의 손님에게 디저트, 안주, 샐러드와 같은 음식 종류를 정해주는 방법도 있고, 그냥 자유롭게 가져오라고 해도 된다 (그러다 15가지 다른 종류의 소스와 과자만 나올 수도 있다).

파티 주최자로서, 모든 사람과 어울려 대화하고, 와주셔서 감사하다고 이야기해야 한다. 구석에 숨어 있으면 안된다.

파티 주최에는 많은 노력이 필요하다. 하지만 시간과 노력을 들여 친구들과의 소규모 모임을 준비하는 것은 즐거울 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

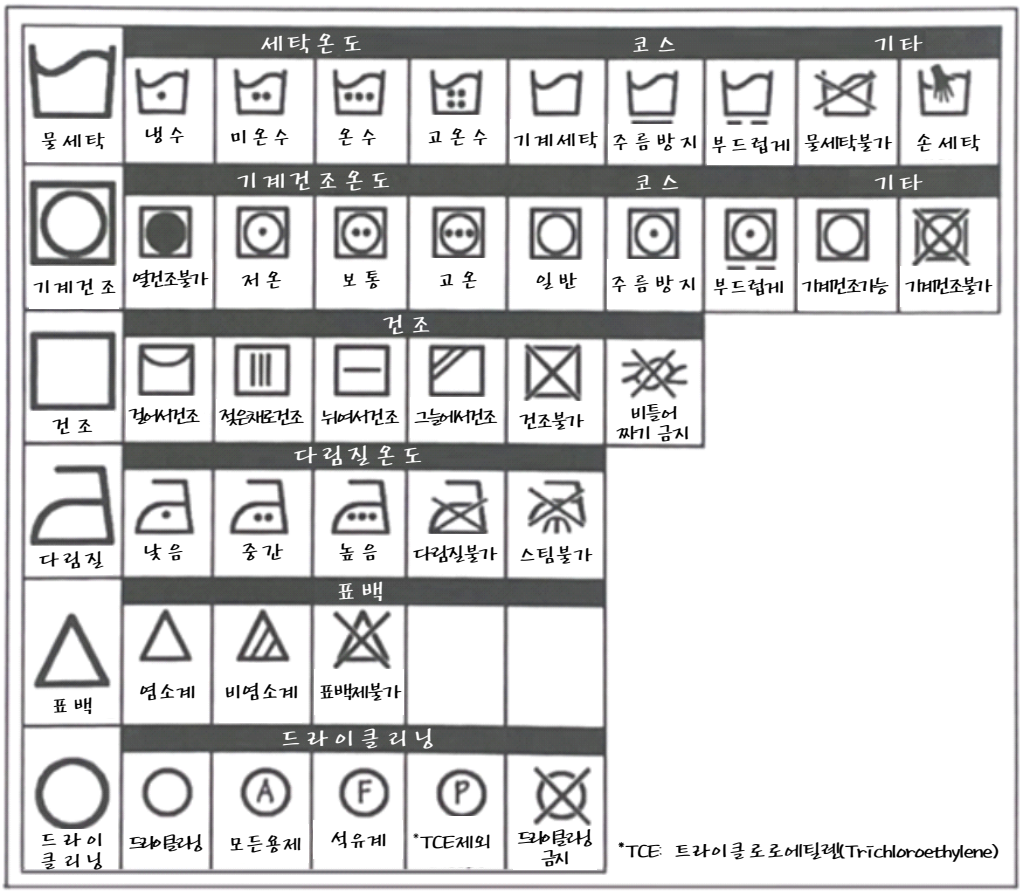
제 10 장

의류

1. 세탁하기

더 책임감 있는 사람이 되고자 노력하고 있다면, 이제 빨래하는 방법도 배워야 할 때다. 부모님이 아직 가르쳐 주지 않았다면, 바라건대 이 지침서가 여러분에게 올바른 세탁법을 알려줄 것이다.

세탁하기 전 가장 중요한 것 중 하나는 의류 라벨을 읽는 것이다.



라벨은 고유한 언어를 가지고 있다. 다양한 그림을 읽는 법을 배우면 옷을 더 오래 입을 수 있고 손상을 막을 수 있다.

건조기 사용 금지, 드라이클리닝 전용, 찬물 세탁과 같은 항목은 주의를 요한다.

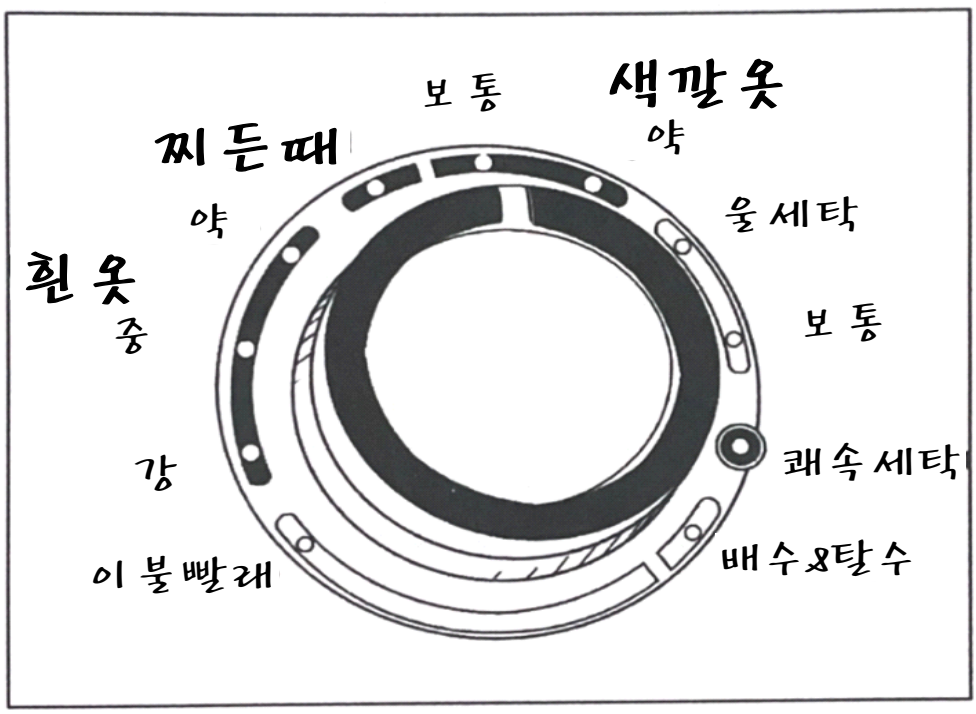
제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

이러한 표기 사항을 따르지 않으면 옷이 손상되고 결국 옷 한 벌을 망치게 된다.

외부에 빨래를 말릴 공간이 없다면 아파트나 침실에 걸 수 있는 도구나 건조대를 구입할 수 있다.

세탁기나 건조기는 모델마다 사용법이 다르기 때문에 모든 모델을 아우르는 사용 안내서는 없다. 조절 장치와 버튼은 명확하게 표기되어 있으므로 시작하기 전에 설정을 확인해야 한다.

물 온도, 수위 및 세탁 설정을 확인해야 한다.



일부 의류 라벨은 어떤 코스로 세탁해야 하는지 알려줄 것이다. 특히 세심한 세탁을 요하는 의류는 특별히 주의해야 한다.

대부분의 의류는 찬물에서 세탁해도 무방하지만 어둡거나 밝은 색상의 의류는

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

반드시 찬물에서 세탁해야 한다. 뜨거운 물은 색깔이 빠지거나 바래질 수 있기 때문이다. 흰옷과 색깔 옷은 구분해서 세탁하는 것이 좋다.

면 100% 의류는 줄어드는 걸 막기 위해 낮은 온도로 건조하거나 자연 건조해야 한다.

어떤 옷은 손빨래해야만 하는 경우도 있다. 손빨래를 하려면 실온의 물을 대야나 싱크대에 채운다. 세제는 물을 받는 중에 넣어서 마치 거품 목욕을 준비하듯이 푼다. 그런 다음 빨래를 넣는다. 물, 세제, 빨래를 섞기 위해 몇 분 동안 손으로 물을 휘젓는다. 세제가 모두 헹궈질 때까지 실온의 물로 헹군다. 마지막으로 물기를 짜내고 걸어서 말린다.

2. 다림질하기

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

소재에 따라 일부 의류는 다림질이 필요할 수 있다. 면과 리넨과 같은 원단은 나일론이나 아크릴보다 주름이 많이 생길 수 있다.

많은 다리미는 직접 온도를 설정할 수 있다. 원단이 타지 않도록 설정을 적절하게 조절하는 것이 중요하다. 일부 소재는 다림질하는 동안 스팀 처리가 필요할 수도 있다. 다리미에는 작은 버튼을 누르면 스팀이 나오는 작은 물통이 달려 있다.

특히 면 소재는 덜 마른 상태에서 잘 다려지므로 바싹 마르기 전에 건조기에서 꺼내 다림질하는 게 좋다. 옷을 뒤집어 다림질해야 색이 바래거나 눌은 자국이 생기지 않는다. 부드러운 소재를 다림질할 때는 소재와 다리미 사이에 천을 대서 옷감을 보호하는 게 좋다.

옷감에 따른 다림질 설명서

		TEMP	STEAM
천연섬유	면(데님, 모슬린, 옥양목, 친츠): 축축한 상태에서 다림질한다. 만약 섬유가 마른 상태라면 물을 뿌리거나 다리미에 있는 스팀 버튼을 누른다. 필요시 분무기나 스팀을 사용한다.		
	린넨: 축축한 상태의 옷을 뒤집어 고온으로 다림질한다. 섬유가 마른 상태라면 분무기로 물을 뿌리거나 다리미의 스팀버튼을 사용한다.		
	울(캐시미어, 플란넬): 뒤집은 옷 위에 천을 대고 중간 열로 다림질한다.		
	실크: 마른 상태의 옷을 뒤집어서 천을 대고 중온의 열로 다림질한다. 실크 넥타이인 경우 위에 천을 대고 오른쪽 면을 아래로 향하게 하여 다림질한다.		
합성섬유	폴리에스테르: 분무기로 물을 뿌리거나 스팀 버튼을 눌러 축축한 상태에서 중온 또는 저온으로 다림질한다.		
	나일론: 낮은 온도에서 스팀 없이 다림질한다. 필요시 분무기로 물을 뿌린다.		
	아세테이트: 저온에서 스팀을 사용하지 않고 옷을 뒤집어 다림질한다.		
	아크릴: 저온에서 스팀없이 마른 상태의 옷을 다림질한다. 필요시 분무기로 물을 뿌린다.		

3. 빨래 개기

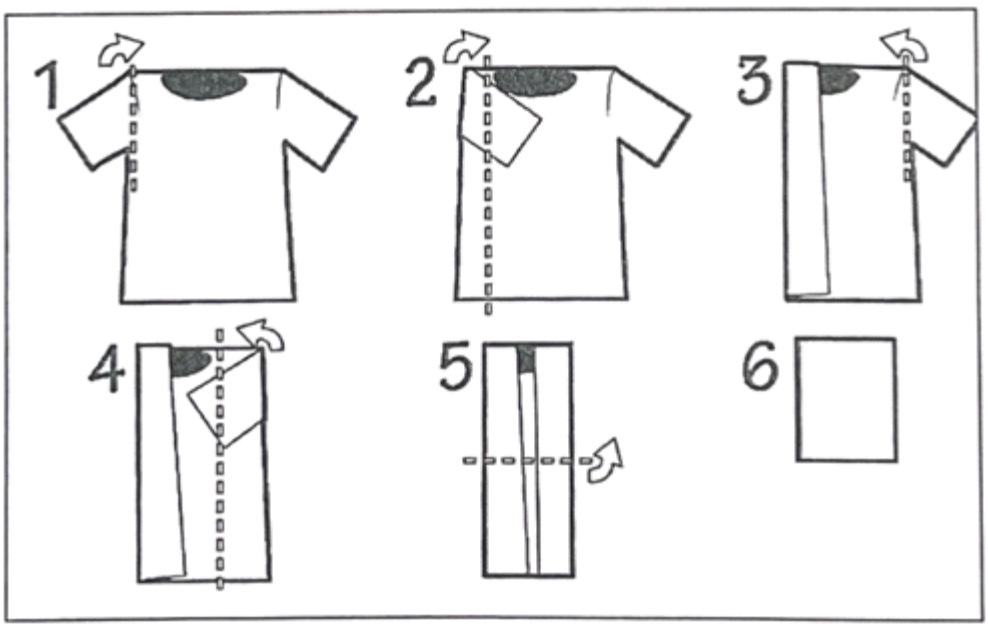
제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

이제 옷을 세탁, 건조, 다림질을 하고 옷장에 걸었다면, 남은 빨래를 어떻게 개야 하는지 알아야 한다. 옷마다 개는 법에 대한 다양한 의견이 있는데 이는 맞다 틀리다의 문제가 아니라 각자 취향의 문제이다.

- 양말: 첫 번째 방법은 양말 두 짝을 포개 놓고 반으로 접는 것이다. 두 번째는 양말을 서로 겹쳐 놓고 목 부분을 뒤집어 마는 방법이다. 세 번째는 포갠 두 짝의 양말을 작은 통나무 모양으로 말아준다.

- 티셔츠: 셔츠의 부피를 줄이고 옷 가게 선반 위에 있는 셔츠처럼 접고 싶다면 다음과 같은 간단한 방법이 있다.

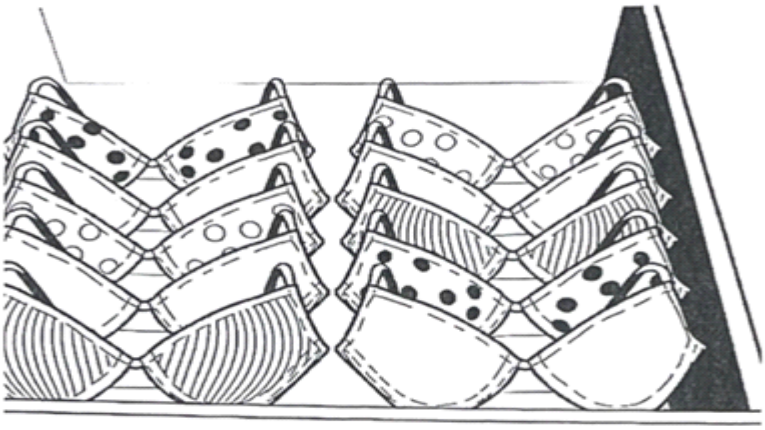
◦ 먼저 티셔츠 앞면을 위로 하여 평평한 바닥에 놓는다. 다음으로 소매를 칼라 쪽으로 접어 넘긴다. 접어 넘긴 면을 칼라 중앙까지 오도록 똑바로 접어 넘긴다. 반대편도 똑같이 접는다. 마지막으로 티셔츠를 반으로 접어서 직사각형 모양이 되게 한다.



- 브라: 브라는 접어서 보관하면 안되기 때문에 갠다는 표현은 맞지 않을 수 있

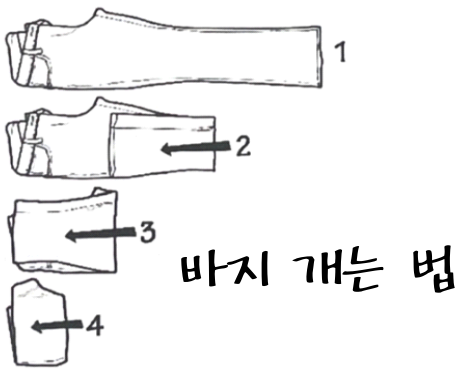
제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

다. 면 또는 라이크라 스포츠 브라인 경우, 반으로 접어 서랍에 넣어도 무방하다. 그러나 컵 모양의 브라는 모양을 유지하기 위해 앞면이 보이게 서로 차곡차곡 포개두어야 한다.



- 바지: 대부분의 정장 바지와 양복바지는 주름이 생기는 것을 방지하기 위해 옷장에 걸어두는 것이 좋지만, 운동용 바지, 청바지 또는 바지 잠옷은 접어서 보관하고 싶을 수도 있는데, 공간을 절약할 수 있는 빠르고 쉬운 방법이 있다.

◦ 평평한 바닥에 놓고 양쪽 다리 부분이 겹쳐지도록 포갠다. 아래에서부터 약 1/3 정도 접어 넘긴다. 그 지점에서, 다시 접어 넘긴 후 마지막으로 살살 만다. 짜잔! 공간을 절약하는 바지 개기!



4. 넥타이 매는 법

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

정기적으로 또는 특별한 경우에 넥타이를 맨다면, 다양한 스타일의 넥타이 매는 법을 배울 수 있다. 몇십 년 전 보단 직장에서 격식을 덜 갖추지만 여전히 넥타이를 매야하는 사무실과 행사가 많이 있다.

아래는 넥타이를 매는 기본 방법을 보여주는 그림이다. 단계별로 진행해 보겠다.

- 넥타이를 뒷면을 위로 향하게 하고, 넓은 쪽이 좁은 쪽보다 약간 길게 오도록 목에 건다.
- 넓은 쪽을 얇은 쪽 아래로 "X"처럼 당겨서 양쪽이 교차하는 곳 주위를 감는다. 넥타이의 앞면은 감을 때 바깥쪽으로 향해야 한다.
- 목 아래 부분에 작은 고리가 생길 것이다. 방금 감은 부분을 다시 올려 넥타이의 넓은 쪽을 고리를 통과시켜 바깥으로 빼내고 부드럽게 당겨 내린다.
- 넥타이를 목 주위에서 단단하면서도 불편하지 않도록 조여준다.

넥타이를 잘 매지 못해 여러 번 연습 해야 한다 해도 실망하지 마라. 거울 앞에

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

서 연습하는 것도 도움이 될 것이다.

5. 신발 빨기

물론, 신발도 빨 수 있다. 하지만 세탁기나 건조기에 집어넣는다는 말은 아니다. 신발을 어떻게 빨아야 할지는 가죽, 고무, 캔버스화와 같은 소재에 따라 달라진다.

어떤 신발이든 빨기 전에 끈을 풀어 놓는 것이 좋다. 그렇게 하는 것이 신발을 빨 때 더 쉽고, 몇몇 신발의 경우 세탁 세제로 인해 끈이 손상될 수도 있다.

- **가죽**: 표면에 묻은 먼지를 제거하기 위해 부드러운 천 또는 솔을 사용한다. 신발 표면을 닦을 때는 미지근한 물과 주방용 세제를 사용해라. 여분의 깨끗한 젖은 천을 사용해서 남은 먼지를 제거한다. 부드러운 수건으로 말리고 가죽 보호제를 발라라. 보호제는 신발이 굵히거나 자국이 생기는 것을 방지하는 데 도움이 된다. 가죽 신발은 자연 건조해야 한다. 열로 인해 가죽이 갈라질 수 있으므로 직사광선을 피하고 히터 근처에서 말리면 안된다.

- **캔버스화**: 가죽 장식이 없는 고무 밑창으로 된 캔버스화는 세탁망에 넣어서 청바지와 수건 등과 함께 울 세탁 모드로 빨 수 있다. 얼룩과 묻어 있는 진흙이 세탁기를 막히게 할 수도 있기 때문에 빨기 전에 미리 제거해야 한다. 손세탁해야 하는 경우, 미지근한 물과 약간의 세탁 세제를 사용해라. 부드러우면서도 짧고 힘있는 솔이나 스펀지를 사용해서 먼지와 얼룩을 문질러 닦아내라. 깨끗한 물로 헹구고 깨끗한 천이나 스펀지로 가볍게 눌러 물기를 제거하라. 세탁기를 사용하든 손으로 빨든 캔버스화는 자연 건조 시켜야 한다.

- **고무로 된 신발**: 먼저 묻어 있는 먼지를 제거한다. 그런 다음 물기가 없는 솔로 남아있는 먼지를 털어낸다. 고무로 된 신발을 빨 땐 미지근한 물에 주방용 세제를 풀고 솔이나 스펀지로 문질러 빤다. 깨끗한 젖은 스펀지나 천을 사용하여 비눗물을 닦아내고 깨끗한 천으로 닦아 말린다.

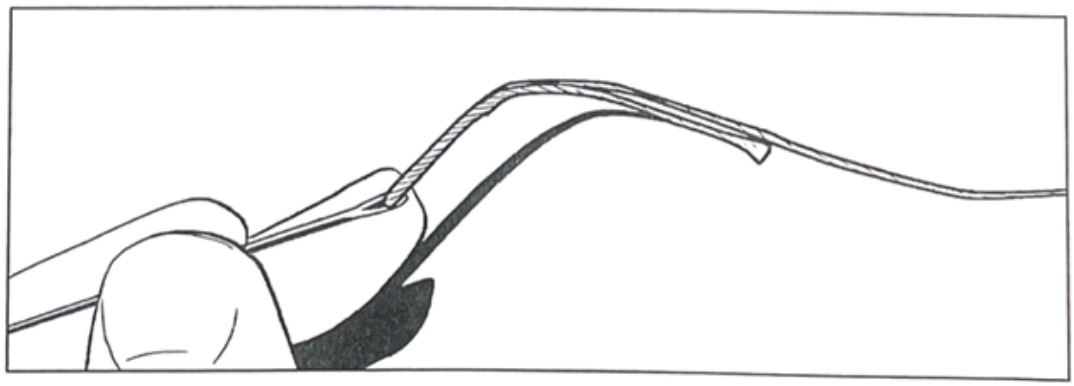
제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

6. 단추 달기

셔츠나 바지에 단추 다는 법을 알면 시간과 돈을 아낄 수 있고, 게다가 누구나 쉽게 할 수 있다. 옷에 달려 있던 단추가 떨어졌다면, 필요할 때 사용할 수 있도록 잘 보관해라. 만약 단추를 잃어버렸다면, 의류 안쪽을 확인하여 보조 단추가 달려 있는지 확인해라. 일부 의류에는 여분 단추 1~2개가 더 제공될 것이다. 특히 단추가 독특한 모양이라면 주의해서 보관해라.

바꿔 달 단추가 겉으로 드러나지 않을 땐 사이즈만 맞는다면 뭘 달아도 상관없다. 너무 작은 단추는 단추 구멍에서 빠져 버리고, 너무 크면 구멍에 들어가지 않을 것이다. 대부분의 단추는 두 개 또는 네 개의 구멍이 있지만, 바느질하는 법은 같다.

단추나 옷과 가장 비슷한 색깔의 실을 바늘귀에 꿴다.(가장 알맞은 색의 실을 골라야 한다) 바늘귀에 약 2-3 인치 정도의 여분의 실을 당겨 둔다.



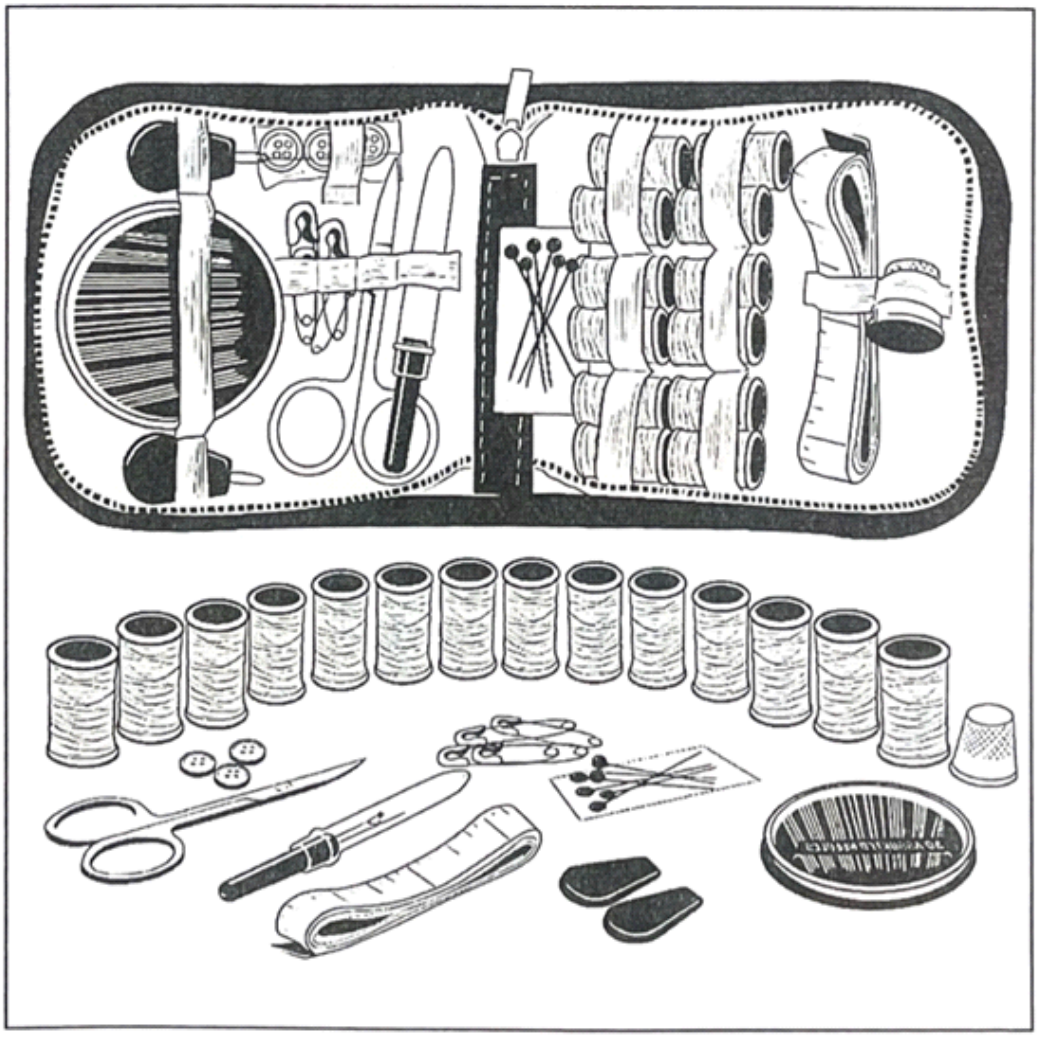
반대쪽 실에 10~12인치 정도 길이를 남겨두고 끝에 매듭을 짓는다. 단추를 옷 위에 놓고, 단추 아래에서 시작하여 첫 번째 구멍을 통과하면서 바늘과 실을 뽑아서 매듭이 옷 뒷부분까지 닿도록 부드럽게 당겨준다.

다음 구멍을 통과한 후 실을 끝까지 당긴다. 단추가 단단히 고정된 느낌이 들때까지 이러한 위아래 바느질패턴을 여러 번 반복한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

단추 달기를 마무리하기 위해, 몇 번 더 바느질한 뒷면에 바느질하고 매듭을 짓고 남는 부분은 잘라낸다.

바늘, 다양한 색상의 실, 작은 가위, 여분 단추가 들어 있는 간단한 반짇고리는 약 15달러 정도에 구입할 수 있으며 집에 보관하기가 용이하다.



제 11 장

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

집안 유지보수

1. 누전 차단기

누전 차단기는 가정에서 전기 과부하가 발생했을 때 전기제품이 손상되는 것을 방지하는 안전장치다. 차단기는 전기 과부하를 감지했을 때 자동으로 전류를 차단해서 기기 전원을 끈다.

과부하는 너무 많은 기기가 한 콘센트에 꽂힌 경우나 뇌우, 정전 등으로 발생할 수 있으며 전선 피복이 벗겨지거나 손상된 경우에도 발생할 수 있다.

너무 많은 기기를 동시에 사용해서 과부하가 발생했다고 생각해보자. 그렇다면 동시 사용을 다시 생각하고 과부하 보호 코드나 콘센트를 구입하는 것이 좋다.

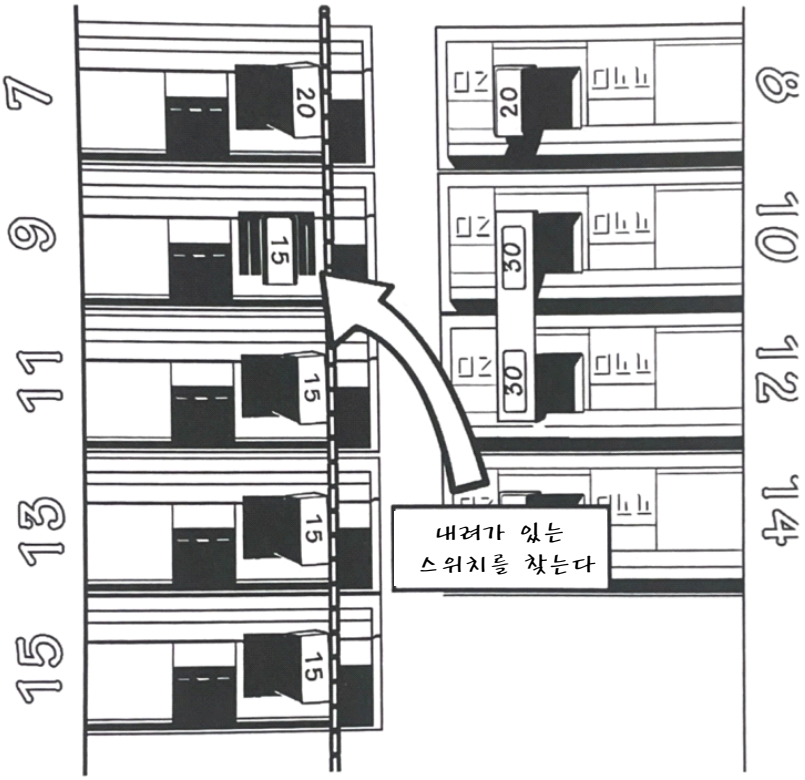
과부하가 자주 발생하는 것 같으면 전기 기사를 불러 점검받을 필요가 있다.

누전 차단기를 재설정하려면 분전함의 위치를 알아야 하는데, 보통 지하실, 차고 또는 다용도실에 있는 경우가 많다.

차단된 회로는 다른 차단기와 반대 방향으로 내려와 있을 것이다. 이를 재설정하려면 나머지 차단기와 동일한 방향으로 올려야 한다.

분전함에 라벨 표시가 없다면 해 두는 것이 유용하다. 각 차단기를 하나씩 테스트하려면 모든 조명을 켜두고 콘센트에 기기를 꽂은 다음, 차단기를 하나씩 껐다가 켜 봐라. 해당 회로가 어디에 연결되어 있는지 확인했다면, 예를 들어 부엌, 세탁기, 화장실인지를 연필이나 펜으로 테이프나 라벨스티커에 적어 두는 것이 좋다. 가능하다면 친구나 가족에게 도움을 청하라. 그러면 각각의 차단기를 올릴 때마다 방마다 뛰어다니지 않아도 된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY



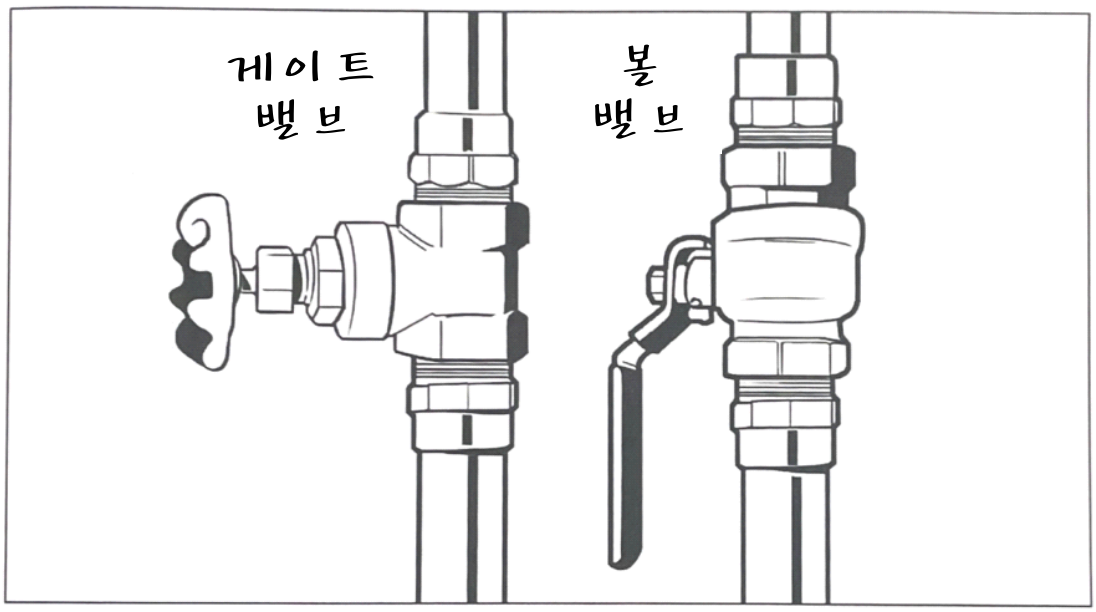
2. 수도관, 온수기, & 보일러

❑ 수도관

파이프가 터지거나 여행 갈 때를 대비해서, 메인 수도 배관 잠그는 방법을 알아야 한다. 메인 수도 배관은 보통 외부와 내부 각각 두 개의 밸브가 있을 것이다. 물이 흐르는지 확인하기 위해서는 집 안의 수도꼭지를 틀어 둬라.

두 가지 유형의 밸브가 있다. 볼 밸브와 게이트 밸브. 게이트 밸브를 잠그려면 시계방향으로 손잡이를 돌려라. 볼 밸브를 잠글 땐 손잡이가 아래쪽을 향하도록 해라. 손으로 돌려봐서 안되면 배관공에게 연락하는 것이 좋다. 강제로 돌리면 파이프나 밸브가 손상될 수 있기 때문이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY



❑ 온수기

온수기는 알다시피 집 안의 물을 가열하는 장치이다. 만약 온수기가 바닥을 드러내면 온수가 채워질 때까지 찬물로 샤워해야 할 것이다.

전기 온수기와 가스 온수기 두 가지 유형이 있다. 가스 온수기는 물을 데우기 위해 가스레인지처럼 점화 장치로 가스에 불을 붙인다. 직접 점화 장치를 재점화할 순 있지만, 부상을 방지하기 위해서는 제조사의 지침을 따라야 한다. 불안하다면 전문가에게 부탁하는 게 좋다.

전기 온수기를 사용하는데 온도가 내려간다면, 우선 실수로 플러그가 뽑혔는지 또는 차단기가 내려갔는지 전력 공급 상태를 확인해라.

물 온도가 계속 미지근하거나 갑자기 찬물이나 뜨거운 물이 나오면 배관공에게 점검을 받아야 한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

❑ 보일러

보일러는 집을 따뜻하게 유지하는 중앙 난방 시스템에 연결된 장치이다. 보일러에 관련된 문제는 주로 날씨가 추울 때 발생하므로 다음 사항을 주의해라:

- 추운 날씨로 인한 파이프 동결
- 더러운 필터
- 온도 조절기 고장
- 점화 장치 결함
- 일산화탄소 유출

보일러가 제대로 작동하지 않는 경우, 특히 일산화탄소 유출이 의심되면 즉시 끄고 전문가에게 점검을 예약해라. 전등 스위치와 비슷한 모양의 스위치가 있을 것이다. 그냥 그것을 끄면 되는데, 만약 스위치가 없다면 차단기를 내려라.

가스 보일러를 사용하고 있다면, 가스관을 찾아 밸브를 잠가라.
보일러 근처에 일산화탄소 감지기를 설치하는 것이 좋다. 일산화탄소는 냄새가 나지 않지만 치명적이기 때문에 일산화탄소 감지기 사용이 필수적이다.

3. 소화기 사용하기

사용할 일이 절대 없을지라도, 소화기 사용법을 알아두는 것은 여러분의 생명을 위험에서 구할 수 있다.

소화기가 없는 부엌에서 요리 중에 기름에 불이 붙으면, **절대로 기름불에 물을 뿌리지 마라.** 소화기 없이 기름불을 끄는 가장 좋은 방법은 산소를 차단시키는 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

• 열 공급을 차단하라 .
• 뚜껑이나 쟁반으로 산소를 차단시켜라.
• 소금이나 베이킹 소다를 뿌려라.

기름불을 끄려면 B형 소화기가 필요하다. 작은 분사식 소화기를 구입하고 부엌에 구비해 놓는게 좋다.

일반 소화기를 사용할 때 **PASS**를 기억하라:

• 핀을 뽑는다.
• 노즐을 조준한다.
• 레버를 천천히 누른다.
• 좌우로 뿌린다.

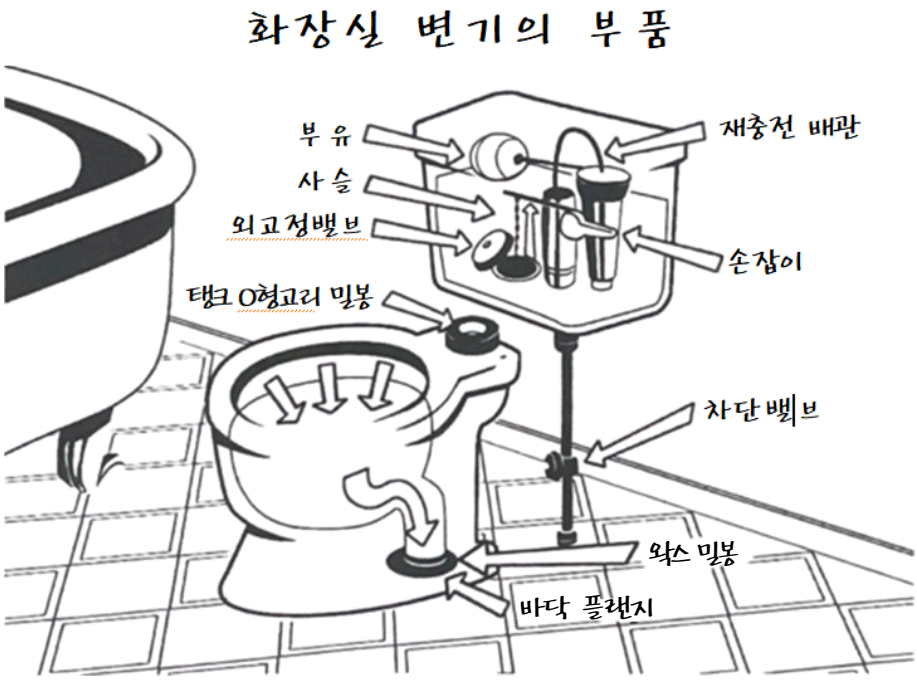
제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4. 변기 누수 수리하기

변기가 누수되고 있다면, 수도 요금이 갑자기 늘어날 수 있다. 변기 누수는 물탱크에 물 채워지는 소리가 계속해서 들리는 게 일반적이다. (변기 손잡이를 누른 직후와 같은 소리). 이 소리는 물이 메인 수도관에서 변기 탱크를 통해 흘러 다시 밖으로 새고 있는 것을 의미한다.

변기가 계속 누수 되고 있는지 확인하는 손쉬운 방법 중 하나는 물을 내린 후 잠시 기다렸다가 탱크 안을 확인하는 것이다. 몇 분 후에도 여전히 물이 탱크에 채워지고 있다면 누수 되고 있다는 것이다.

먼저 외고정 밸브를 확인한다. 탱크 바닥에 있는 원형 고무 부품. 자, 자루, 못과 같은 긴 물건을 사용해서 외고정 밸브를 아래로 누른다. 소리가 멈추면 누수를 찾은 것이다.



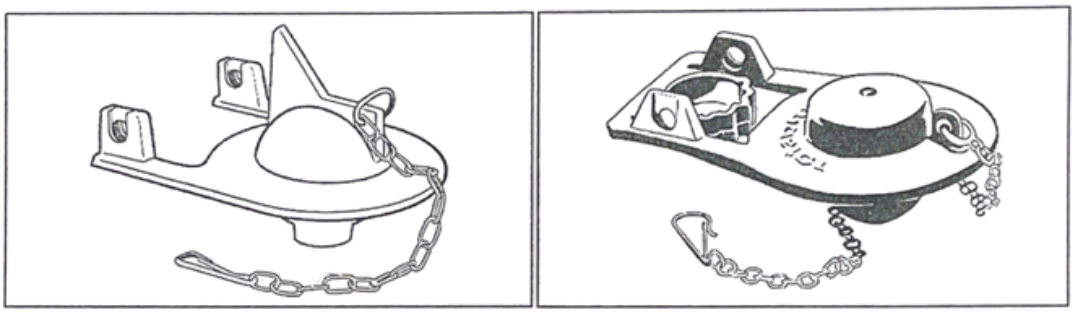
만약 외고정 밸브가 문제라면, 스스로 교체할 수도 있을 것이다. 수리하기 전에

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

외고정 밸브를 살펴보고 동일한 유형과 크기를 구입해야 한다. 구입하기 전에 기존 부품을 철물점에 가져가 비교 구입하는 것도 도움이 될 것이다.

먼저 변기에 연결된 수도관을 시계방향으로 돌려 잠근다. 손잡이를 누르고 탱크 안의 물을 모두 내린다.

다음으로, 외고정 밸브와 변기 손잡이를 연결하는 체인을 풀고 외고정 밸브를 분리한다. 외고정 밸브가 어떻게 연결되어 있었는지 자세히 살펴봐야 한다. 대부분은 측면에 고리가 달려 있는 경우가 많다. 만약 물넘침관에 고리가 연결되어 있다면 이를 잘라내야 한다.



새로운 외고정 밸브를 부착하고 체인을 변기 손잡이에 연결한다. 체인은 약간 여유가 있어야 하지만 탱크 바닥에 닿을 정도로 여유가 많으면 안 된다. 수도관을 다시 열고 탱크를 채운다. 변기 물을 몇 번 내리면서 외고정 밸브를 테스트한다.

외고정 밸브 교체 후에도 여전히 누수가 있다면 배관공을 불러야 할 수도 있다.

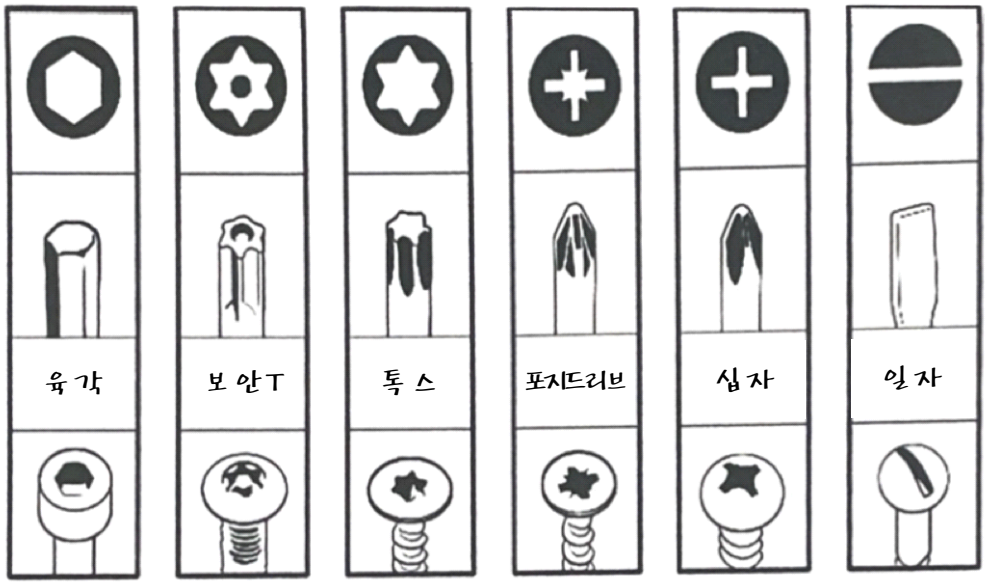
5. 집에서 빠르게 수리하는 법

집안 수리에 대한 몇 가지 기본 사항을 알게 되면, 혼자 독립해서 살게 될 때 유용할 것이다. 그래서 몇 가지 기초적인 내용을 다뤄보자.

- **스크류 드라이버:** 다양한 종류의 스크류 드라이버가 있지만, 아마 십자 드라이버와 일자 드라이버가 주로 필요할 것이다. 휴대용 스크류 드라이버 세트를 구

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

비해 놓으면 집에서 느슨한 나사를 조여야 할 때 유용하다.



- **전구:** 전구는 모양, 크기, 색상 및 밝기가 다양하다. 전구를 교체해야 할 경우, 전원을 끄고 고장 난 전구를 푼다. 전구 밑에는 와트 수와 크기가 표시되어 있어야 한다. 잘 모르겠다면 기존의 전구를 가게에 들고 간다.

- **물건 걸기**: 집을 꾸미려 할 때 그림, 거울, 선반 또는 다른 예술 작품을 걸고 싶을 것이다. 벽을 손상 시키지 않기 위한 몇 가지 팁이 있다.

◦ 작고 가벼운 물건에는 행잉 스트립을 사용하는 것도 괜찮다. 대부분의 행잉 스트립은 0.5파운드에서 대략 16파운드에 달하는 물건을 달 수 있도록 디자인되었다. 올바르게 사용하면 용이하고 벽을 손상 시킬 우려가 없다.

◦ 무거운 물건의 경우 벽에 못을 고정해야 할 수도 있다. 이런 경우에는 가장 적합한 위치에 [14]샛기둥을 박아야 하기 때문에 [15]각재 탐지기를 사용해야만 한다.

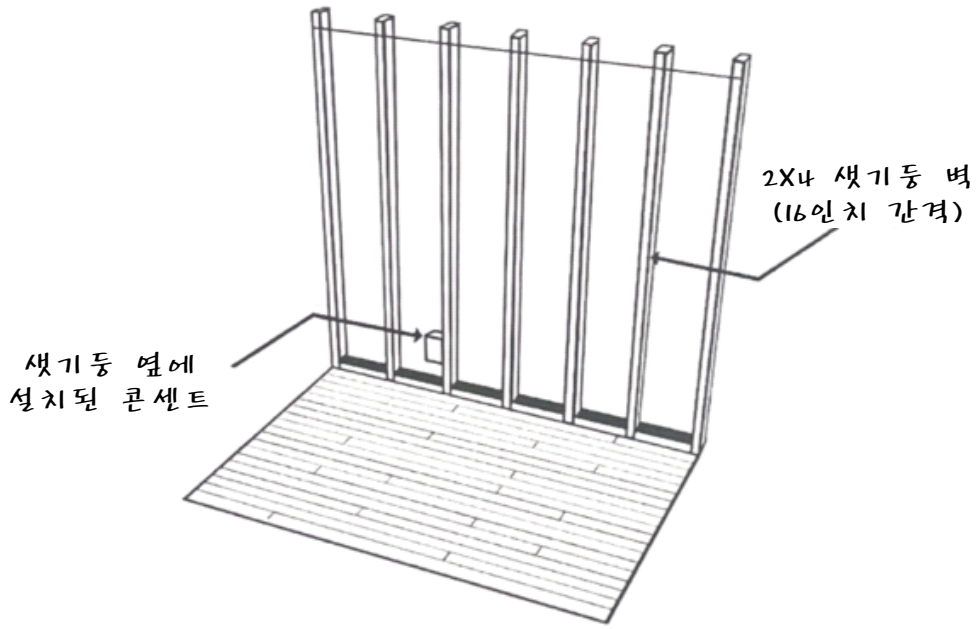
특히 선반이나 거울 같은 물건을 걸 때는 특히 중요하다. 샛기둥은 바닥에서

14) 벽체 하중을 지지하는 일련의 구조부재
15) 벽 내부에 있는 각재, 못, 전선등을 스캔 할 수 있는 기계

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

천장까지 이어지는 견고한 나무 봉이다. 주로 16인치에서 24인치 간격으로 설치한다.

◦ 벽에 못을 박을 때는 실수로 벽을 치지 않도록 가볍게 망치를 두드려야 한다. 실수로 큰 구멍을 내지 않도록 주의한다.



◦ 대부분의 철물점에서 그림 거는 세트를 구입할 수 있으며 고리, 사진 거는 철사, 못 등이 들어 있을 것이다.

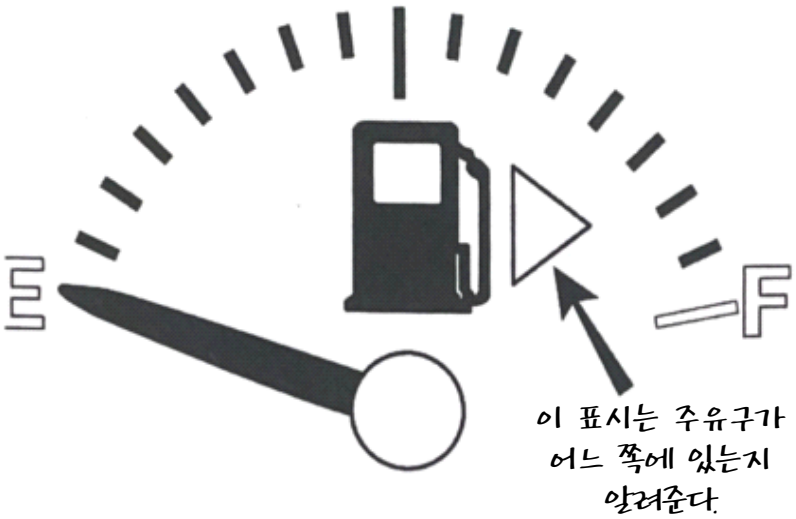
제 12 장

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

1. 주유하기

운전을 할 줄 안다면, 여러분은 아마 누군가로부터 주유하는 법을 배웠을 것이다. 그러나 경험이 없을 수도 있고 주유를 대신 해주는 주유소가 있는 동네에 살거나 몇몇 주유법이 다른 차량에 대해 모를 수도 있다. 그러므로 주유에 대한 기본 사항을 설명하고자 한다.

연료 탱크는 운전석이나 조수석쪽에 위치할 수 있다. 일반적으로 연료 탱크의 위치를 나타내는 화살표가 연료 탱크 그림 옆에 있다.



일부 연료탱크는 운전석 문 옆 바닥에 레버, 즉 주유구를 열기 위한 버튼으로 열고, 아니면 간단히 당겨 열기도 한다. 일부 연식이 오래된 차량은 주유구를 열려면 잠금 장치와 열쇠를 사용해야 했지만, 이제는 아주 드물다.

주유구 뚜껑을 열려면, 시계 반대 방향으로 돌려 뚜껑을 열어야 한다. 주유구 뚜

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

껑이 플라스틱 줄로 연결되어 있지 않은 경우, 연료를 주유하는 동안 뚜껑을 끼워 놓을 자리가 있는지 확인하라. 어떤 경우에도 뚜껑을 분실하지 말아야 한다

.

주유할 때, 연료가 가득 차면 연료 주입기는 딸깍하는 소리를 내며 멈출 것이다. 가끔 잘못 멈출 수도 있기 때문에 너무 빨리 멈춘 것 같다면 다시 주유를 시작해 보라.

연료 탱크가 가득 차면 시계 방향으로 돌려 뚜껑을 다시 잠그고, 주유구를 닫는다.

대부분의 연료 주유기는 신용 카드로 결제하게 되어 있는데, 현금으로 결제하려면 가게 안으로 들어가서 직원에게 주유기 번호와 원하는 주유량을 알리고 나서 현금을 지급하면 된다. 만약 지불한 금액보다 적은 양이 주유된 경우, 직원에게 알리면 차액을 환불해 줄 것이다.

2. 엔진 오일 점검

대부분의 자동차는 오일 교체 시기를 알리는 경고등이 있지만, 오일 점검을 스스로 할 수 있는 법은 알아두는 것은 가치가 있는 기술이다. 오일 점검 경고등은 마법 램프처럼 생겼다.

오일을 점검하려면 자동차의 시동을 끄고 보닛을 열어야 한다. 대부분 운전석 쪽 문 근처나 바닥에 레버가 있다. 일단 보닛을 열면 열린 상태를 받쳐 놓아야 한다.

일부 보닛에는 주행 중 실수로 열리는 것을 방지하기 위해 중앙에 잠금 장치가

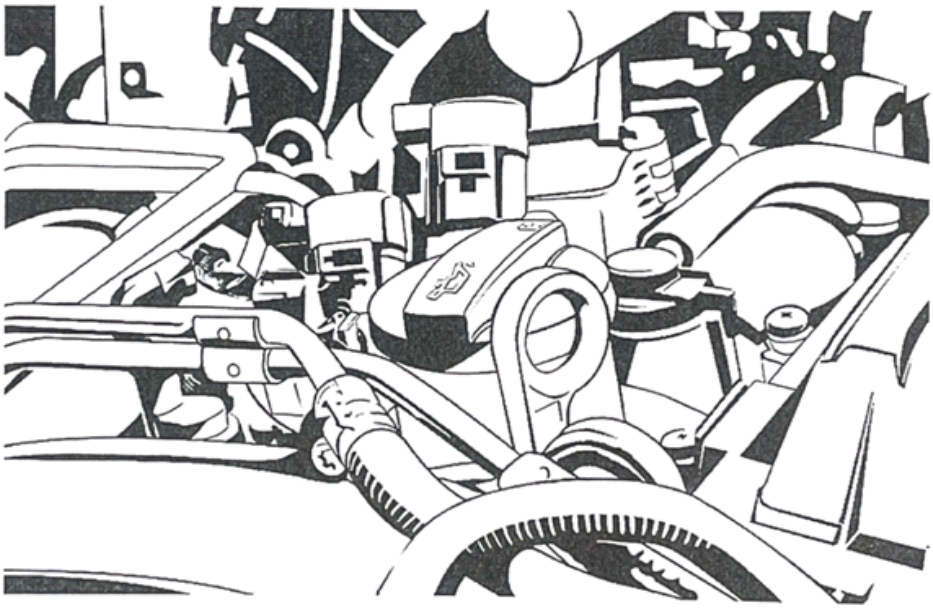
제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

있을 수 있다. 이 경우 보닛 아래를 손가락으로 훑어서 잠금 장치를 열어야 한다.

보닛을 열었으면 측면(오른쪽이나 왼쪽)에 긴 금속 막대가 있을 것이다. 이 막대를 사용하여 보닛을 고정시킨다.

엔진을 살펴보면 오일 뚜껑이 있을 것이다. 오일 점검 경고등과 같은 그림이 있어야 한다. 옆에 오일 점검용 막대가 있을 것이다. 이 막대를 뽑아서 깨끗한 천으로 닦은 후 다시 삽입했다가 뺀다.

막대 끝을 살펴보라. "최대"라는 표시가 있을 것이다. 또한 막대에 묻은 오일의 질감이나 점도의 변화를 알아챌 수도 있다. 오일은 연한 황금색이어야 한다. 오일이 탁하고 더럽거나 레벨이 낮으면 오일 교체가 필요하다. 오일 레벨이 정상이면 막대를 다시 끼워 넣고 주행을 계속한다. 만약 오일 점검 경고등이 계속 켜진다면 센서 문제나 다른 문제일 수 있다.



3. 타이어 공기압

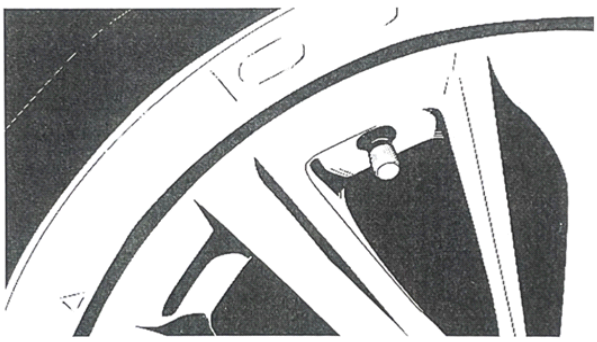
제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

타이어 펑크를 피하고 안전하게 운전하기 위해서는 적절한 공기 압력이 유지되어야 한다.타이어 공기압이 낮을 때 차량의 마찰력은 낮아지며, 이는 주행 중 위험한 상황을 초래할 수 있다.

계기판에는 타이어 공기압이 낮음을 나타내는 경고등이 있으며, 일부 최신 차량은 공기압 수준을 표시하는 디지털 표시 장치가 있기도 하다.

차량 내 타이어 공기압을 확인하는 휴대용 장치를 구비 할 수도 있고, 에어 펌프를 비치한 주유소에 들러서 확인할 수도 있다. 일반적으로 주유기 옆이나 뒤쪽에 위치한다.

타이어 공기압을 확인하려면 차량 바퀴의 작은 뚜껑을 열고 그것을 잘 보관한다.



타이어 공기압 호스나 타이어 공기압 장치의 노즐을 밸브에 부착하고 부드럽게 누른다. 장치나 공기탱크는 타이어의 공기압 수치를 표시할 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

보통 운전석 문 안쪽에 차량의 타이어에 대한 최적의 타이어 공기압 적정 압력(psi)을 알려주는 스티커가 붙어 있다. 대부분의 세단 차량은 30~35 범위에 속하며, SUV는 약간 더 높은 수준으로 40에 해당할 것이다. 이 정보는 차량 설명서에도 나와 있어야 한다.

타이어 공기압이 낮다면, 공기를 더 주입해야 한다. 일부 주유소는 무료로 주입해 주지만, 대부분 최소의 요금을 부과한다.

공기를 주입하려면 노즐을 밸브에 누르고 레버를 눌러야 한다. 타이어에 공기가 채워지면 화면의 타이어 공기압 적정 압력이 바뀐다. 차량에 타이어 4개 모두의 압력을 나타내는 디지털 표시 장치가 없다면, 모두 동시에 확인하는 것도 좋은 생각이다.

4. 자동차 점프 스타팅

자동차의 배터리가 나가면 시동을 다시 걸기 위해 점프를 시켜야 한다. 비상시를 대비해서 차량 내에 점프 케이블 세트를 구비해 두면 좋다. 대부분의 경우 차량 배터리가 나가는 원인은 외부 또는 내부 조명이 켜져 있을 때이거나 극한 추위에 발생할 수 있다.

다른 차량이나 휴대용 점프 스타트 장치가 필요하다. 구체적인 지침은 자동차 사용자 설명서를 참조하는 것이 좋다. 아래에 표준 절차를 설명한 표가 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

다른 차량에 점프선 연결해서 점프 하는법

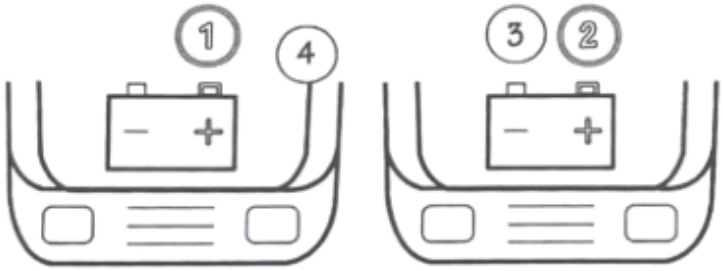
배터리 확인: 전력 공급 차량의 배터리가 충분한지 전압 유형(12V, 6V, 기타)이 일치하는지 확인한다.

차량 준비: 두 차량 모두 기어를 중립에 놓고 점화 스위치를 끈 후 주차 브레이크를 건다.

각 차량의 **보닛을 연다**

악어 모양의 점프 집게를 다음과 같은 순서로 단자 끝에 연결한다.

1. 방전 차량의 배터리 +극에 **빨간색 점프선**을 연결한다.
2. 전력 공급 차량의 배터리 +극에 **빨간색 점프선**을 연결한다.
3. 전력 공급 차량의 배터리 -극에 **검은색 점프선**을 연결한다.
4. 방전 차량의 배터리 옆면 도장되지 않은 금속에 **검은색 점프선**을 연결한다. 보닛을 열 때 고정하는 받침대에 **검은색 점프선**을 연결해도 좋다.



방전된 차량의 배터리 전력공급 차량의 배터리

전력공급 차량에 시동을 걸어 방전된 차량에 전력을 공급한다.

전력공급 차량을 몇 분간 **공회전시킨다.**

전력을 공급받은 차량의 **실내등을 테스트한다.** 잘 켜진다면 충전이 잘 된 것이다.

방전되었던 차의 **시동을 건다.**

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제 13 장

지도와 방향

1. 지도 읽기

현대의 GPS 장치로 많은 사람들은 지도를 읽는 방법을 잊어버리거나 배우지 않은 경우가 많다. 기본 사항을 알고 있으면 휴대전화 전원이 꺼지거나 신호가 끊길 때 도움이 될 수 있다.

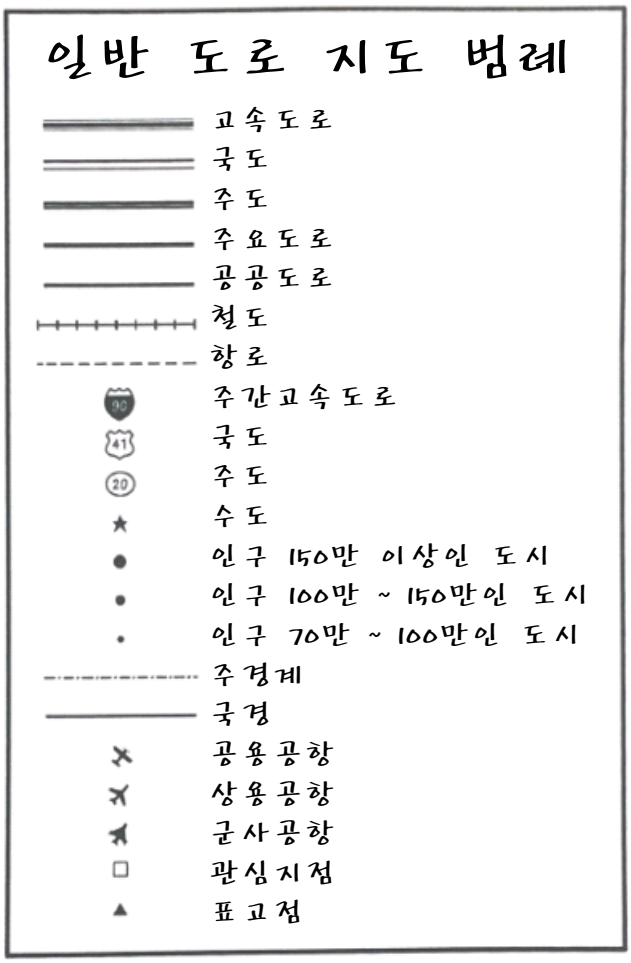
지도는 네 가지 기본 방향이 있다. 동, 서, 남, 북이다. 지도를 위로 향했을 때 북쪽이 위, 남쪽이 아래, 동쪽이 오른쪽, 서쪽이 왼쪽이다.

지도를 제대로 사용하려면 현재 위치와 가고자 하는 목적지를 알아야 한다.

지도에는 일반적으로 한 모서리에 16)범례가 있다. 이는 지도상의 다른 기호나 표시를 읽는 데 도움을 준다.

16) 그래프나 지도에 표기된 기호나 내용들을 설명해준다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY



주요 도로는 일반적으로 밝은 색상으로 강조되고 두꺼운 선으로 그려져 있어 시각적으로 뚜렷하게 보인다. 또한 일정한 간격의 도로 번호가 표기되어 있다.

2. 교통 용어

교통 용어를 알면 지도 없이도 도로를 원활하게 주행할 수 있다. 여기 몇 가지 알아야 할 기본 용어가 있다:

- 고속도로(Freeway): 운행 중 유턴이나 다른 길로 빠질 수 없는 고속도로이다.
- 고속도로(Highway): 일반적으로 주요 도시와 마을을 연결하는 주요 도로로, 보통 교통 신호나 신호등이 없다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

•출구: 고속도로에서 다른 도로로 나가는 지점이다.
•곡선 구간: 도로의 일부로서 고속 운전 시에 유난히 구불구불한 길이 많아서 위험할 수 있는 구간이다.
•유료 도로: 주행하려면 요금을 지불해야 하는 고속도로이다. 요금은 도로에 진입하기 전이나 나가기 전에 부과될 수 있다.
•최고 제한 속도: 해당 도로에서 허용된 최대 속도이다. 일부 주요 도로에는 최저 제한 속도도 있을 수 있다.

3. 대중교통 시간표 및 지도

버스 또는 기차로 여행을 계획한다면 시간표를 읽는 방법을 알아두는 것이 유용할 수 있다.

각 도시, 마을, 회사 등은 자체 시간표를 갖고 있지만, 몇 가지 기본 사항은 꽤 일반적일 것이다.

시간표에는 노선을 따라 각 정류장과 버스 또는 기차의 도착 시간이 표시된다.

아래의 시간표는 버스 A가 8:00에 시장에 정차해 승객을 태우고 8:47에 학교에 도착할 것임을 알려준다.

	버스 A	버스 B	버스 C	버스 D
시장	08:00	10:20	12:20	16:55
영화관	08:10	10:32	12:26	17:10
병원	08:25	10:48	12:42	17:33
학교	08:47	11:10	13:11	18:01

위의 시간표처럼 세로로 쓰여 있는 시간표도 있고, 가로로 쓰여진 경우도 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

대부분의 버스와 기차 노선에는 여러 경로가 있기 때문에 현재 위치와 가장 가까운 정류장은 어디에 있는지, 가고자 하는 목적지가 어디인지도 알아야 한다.

일반적으로 다른 경로나 노선은 색상과 작은 점 또는 원으로 구분될 것이다. 두 개의 점이 나란히 있거나 겹치는 경우, 두 노선이 같은 위치에서 멈춘다. 이러한 지점은 기차나 버스를 갈아탈 수 있는 장소를 의미한다.

방향을 가리키는 화살표는 노선이 어느 방향으로 이동하는지를 보여준다. 많은 기차와 지하철 노선은 양방향으로 운행하기 때문에 올바른 방향에서 탑승해야 한다. 그러지 않으면 반대 방향으로 가게 될 것이다. 일반적으로 이동 방향은 종점으로 표기된다.

4. 항공편 일정

비행기를 타고 하는 여행은 즐겁고 흥미로운 경험이지만, 항공편 일정 읽는 방법을 모르면 스트레스를 받을 수 있다.

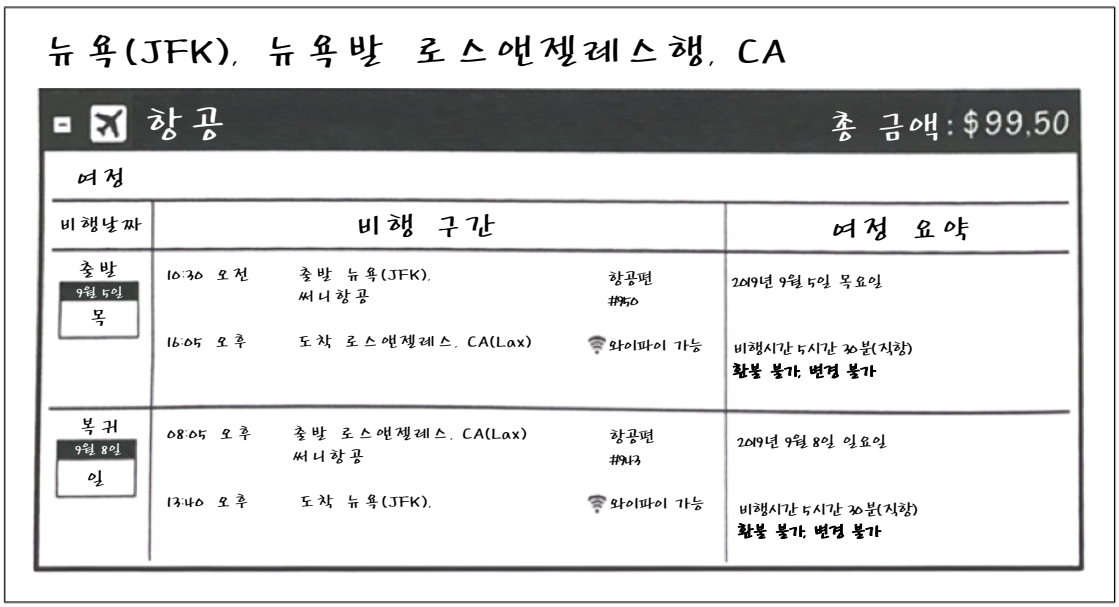
항공편을 예약하려면 어느 공항에서 출발하는지와 어느 공항에 도착하려는지 알아야 한다. 여행 웹사이트는 여러분의 목적지와 가장 가까운 도시를 입력하면 항공편 예약을 도와줄 것이다. 각 공항은 세 글자의 코드를 가지고 있다. 예를 들어, 올랜도 국제공항의 코드는 MCO 이다.

항공편 일정에는 공항 코드와 출발 및 도착 시간(일반적으로 현지 시간)이 명시될 것이다. 이는 경유하는지 또는 직항인지도 표시될 것이다. 또한 경유지에서 비행기를 갈아타야 하는지 여부도 명시될 것이다.

장거리 비행편은 종종 연료 보충이나 승객 환승을 위해 주요 공항에 착륙하는데, 목적지에 따라 환승을 하지 않아도 된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

항공편 일정은 또한 비행 시간, 비행편 번호 및 가격을 알려줄 것이다.



뉴욕(JFK), 뉴욕발 로스앤젤레스행, CA

항공 총 금액: $99.50

여정

비행날짜	비행 구간			여정 요약
출발 9월 5일 목	10:30 오전	출발 뉴욕(JFK), 써니항공	항공편 #950	2019년 9월 5일 목요일
	16:05 오후	도착 로스앤젤레스, CA(Lax)	와이파이 가능	비행시간 5시간 30분(직항) 환불 불가, 변경 불가
복귀 9월 8일 일	08:05 오후	출발 로스앤젤레스, CA(Lax) 써니항공	항공편 #913	2019년 9월 8일 일요일
	13:40 오후	도착 뉴욕(JFK),	와이파이 가능	비행시간 5시간 30분(직항) 환불 불가, 변경 불가

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

나가는 글

이 실용적인 지침서를 읽고 책장에 보관함으로써, 이제 여러분은 스스로 독립적인 주체가 되었습니다. 더 이상 힘들게 인터넷을 검색하거나 늦은 밤 부모님에게 전화하는 일을 하지 않아도 될 것입니다. 왜냐하면 이제 여러분은 스스로 할 수 있는 능력이 생겼기 때문이죠. 물론 부모님은 안부 전화를 언제든지 환영합니다!

기본적인 생활에 대한 기술과 지식이 있으면 자신감과 리더십이 생깁니다. 여러분은 지식을 친구들과 사촌에게 알려주고 다른 사람들이 따르는 성공적인 멘토가 될 수 있습니다.

심지어 작업을 어떻게 해야 할지 확신이 들지 않을 때에도, 원하는 페이지로 넘기기만 하면, 짜잔, 자세히 설명된 그림과 함께 방법이 제시될 것입니다

시간이 지남에 따라 이 책에서 설명한 작업과 생활 기술을 경험할수록 이 지침서를 펼칠 일이 줄어들 것입니다. 왜냐하면 많은 부분이 습관처럼 익숙해졌을 테니까요. 자전거를 타는 법, 비디오 게임을 하는 법 또는 레고 세트를 조립하는 법을 처음 배웠을 때를 떠올려보세요. 아마 아주 힘들진 않았더라도 어려웠을 것입니다. 하지만 이제는 망설임 없이 두 바퀴 자전거를 타거나 게임기를 조종하고 레고 세트를 조립할 수 있습니다. 왜냐하면 여러분의 몸과 두뇌가 그 일들을 할 수 있는 근육 기억을 만들었기 때문이죠.

기억하세요, 모든 어른이 답을 알고 있는 건 아닙니다, 그렇게 보이려는 사람조차도. 그러나 토마스 제퍼슨이 한 말처럼 아는 것은 힘입니다.

물론 필요할 때 도움을 청하는 것은 결코 잘못된 일이 아닙니다. 그러나 필수적인 생활 기술과 능력을 갖추고 자신의 능력에 대한 자신감을 갖고 세상을 살아간다는 것은 분명히 도움이 될 것입니다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

어린이들은 종종 빨리 어른이 되고 싶다고 말하지만, 십대로 다가갈수록 어른이 되는 것이 가끔 어려운 일일 수 있다는 것을 깨닫기 시작합니다. 이 지침서를 읽음으로써, 여러분은 어른이 되어 가는 여정을 훨씬 쉽게 만들어 가고 있습니다. 아쉽게도 많은 십대들이 경험하거나 배울 기회를 갖지 못했던 여러 가지 기본적 생활 기술을 이제 여러분은 알게 되었습니다.

이제 여러분은 새롭게 얻은 자신감과 능력으로 스스로 인생을 헤쳐나갈 준비가 되었습니다. 살아가다가 목이 마를 때 이 책이 청량제와 같은 도움이 되길 바랍니다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY