



단계별 자립준비프로그램 I

# 단계별 자립준비프로그램 I





# 단계별 자립준비프로그램 I

# 01 일상생활기술

들어가는 말 04

사전평가 11

## 음식준비와 요리하기

- 01. 영양상식퀴즈 12
- 02. 건강한 식단 14
- 03. 오늘은 내가 요리사! 16
- 04. 위생적으로 잘못된 부분 찾아보기 20
- 05. 나만의 요리책 만들기 22
- 06. 남은 재료 활용하여 맛있는 음식 만들기 24
- 07. 일석삼조 요리법 26

## 집 관리

- 08. 우리 집 깨끗하게 청소하기 28
- 09. 쓰레기 분리수거 30
- 10. 계절용품 관리법 34
- 11. 방 청소하기 36
- 12. 욕실 청소하기 38
- 13. 부엌 청소하기 40
- 14. 형광등 갈기 42
- 15. 전기화재 예방하기 43
- 16. 불이 날 때 45

## 의복의 구입과 손질

- 17. 옷장 계획 48
- 18. 소중한 옷, 바르게 세탁하기 50
- 19. 건조와 다림질 52
- 20. 옷에 묻은 얼룩, 깨끗하게 제거하기 54

# 02 지역사회자원활용기술

사전평가 59

## 음식준비와 요리하기

- 01. 우리동네 둘러보기 60
- 02. 대중교통 이용하기 62
- 03. 공공기관 이용하기: 민원서류 발급받기 64
- 04. 인터넷을 활용하여 민원서류 발급받기 66
- 05. 지역사회 문화시설 이용하기 70
- 06. 당일치기 여행 다녀오기①(여행계획 세우기) 72
- 07. 당일치기 여행 다녀오기②(여행을 떠나요) 74
- 08. 당일치기 여행 다녀오기③(여행소감 나누기) 76

### 자 립?!

자립은 우리가 만 18세(혹은 그 이후)가 되어 사회적 보호를 떠나 자신을 “독립된 상태”로 이끌어 가는 것을 뜻합니다.

자신에게 편안하고 가족과 지역사회, 그리고 사회속의 의미 있는 사람들과 즐겁게 연계를 가지는 자기충족적(self-sufficient)이고 독립적인 생활(independent living)을 할 수 있는 사람이 되는 것을 의미하죠. 즉, 개별적 독립이라기보다는 다른 사람들과의 관계속에서 지역사회자원을 잘 활용하여 스스로를 지켜나갈 수 있는 심리, 사회, 경제적 독립상태로의 전환이라고 할 수 있습니다.

우리는 왜 자립을 준비해야 할까요?

자립을 준비하는 후배들에게 하고 싶은 말은?

계란을 스스로 깨면 병아리가 되지만, 남이 깨워주면 계란프라이가 된다는 말처럼, 자립이란 이야기는 스스로 해결해야할 부분이에요. 회피하지 말고 적극적으로 받아들이고 자립에 대해 고민해 봤으면 좋겠습니다. 고민이 꼭 정답을 얻을 수는 없지만, 분명 고민을 하는 과정 속에서 도움을 주는 사람들이 분명 있다고 생각해요. 도움과 자립은 별개 같지만 적절한 도움은 자립의 디딤돌이 될 것이라 생각합니다.

바람개비서포터즈 인터뷰 中

우리가 살아가는 환경은 늘 변합니다. 함께 생활하던 사람이 멀리 떠나기도 하고, 내가 그곳을 떠날 수도 있죠. 중요한 인간관계가 끊길 수 있음에도 불구하고 우리는 어떤 사람과 영원한 관계를 맺고 싶어합니다. 사람은 누군가에게 의지하고, 그가 우리 곁에 있다는 사실만으로도 안정감을 느끼기 때문이에요. 하지만 누구든지 독립을 해야 하는 시기를 맞이합니다.

우리는 앞으로 다가올 변화에 대처하고 보다 행복한 삶을 위해 스스로를 지켜나갈 수 있는 ‘기술’을 배워야 합니다. 이 교재는 여러분이 이러한 기술 중 일부를 습득할 수 있는 안내서가 될 것입니다. 총 3 권으로 구성된 이 교재는 일상생활기술, 지역사회자원활용기술, 자기보호기술, 사회적기술, 돈관리기술, 진로탐색기술 등 6개 영역의 내용을 담고 있습니다.

1권은 일상생활기술과 지역사회자원활용기술로 구성되어 있습니다.

일상생활기술은 청소, 세탁 등 일상생활과 관련된 자립기술 능력을 향상시키는 것을 목표로 하고 있

습니다. 이러한 내용은 당연한 것으로 여겨 특별히 배우려고 생각하지 않는 경우가 많지만, 실제로 생활하다 보면 이렇게 기본적인 것들이 가장 중요하다는 것을 알게 됩니다.

지역사회 자원활용기술에서는 여러분이 지역사회의 일원으로 잘 적응하며 지역사회의 자원을 활용하는 방법에 대해 알아볼 것입니다.

2권에서는 자기보호기술과 사회적기술을 다룹니다.

자기보호기술을 통해, 우리 자신을 깔끔하면서도 건강하게 돌볼 수 있는 방법과 위험한 상황으로부터 보호하는 방법을 배우고, 사회적 기술에서는 자신에 대해 알아보고 다양한 사람과 관계를 맺고 살아가는 방법에 대해 배우게 됩니다.

3권은 우리가 살아가는데 필요한 돈관리기술과 진로탐색기술입니다. 지금은 예산을 세우거나 저축할 만한 돈이 없다고 하더라도, 지금부터 작은 돈이라도 올바르게 사용하는 법을 배워둔다면, 성인이 되어서 큰 도움이 되겠죠?

진로탐색기술에서는 성공적인 자립을 위해 우리가 앞으로 어떤 진로를 택하는 것이 현명한 것인지에 대해 함께 알아봅니다.

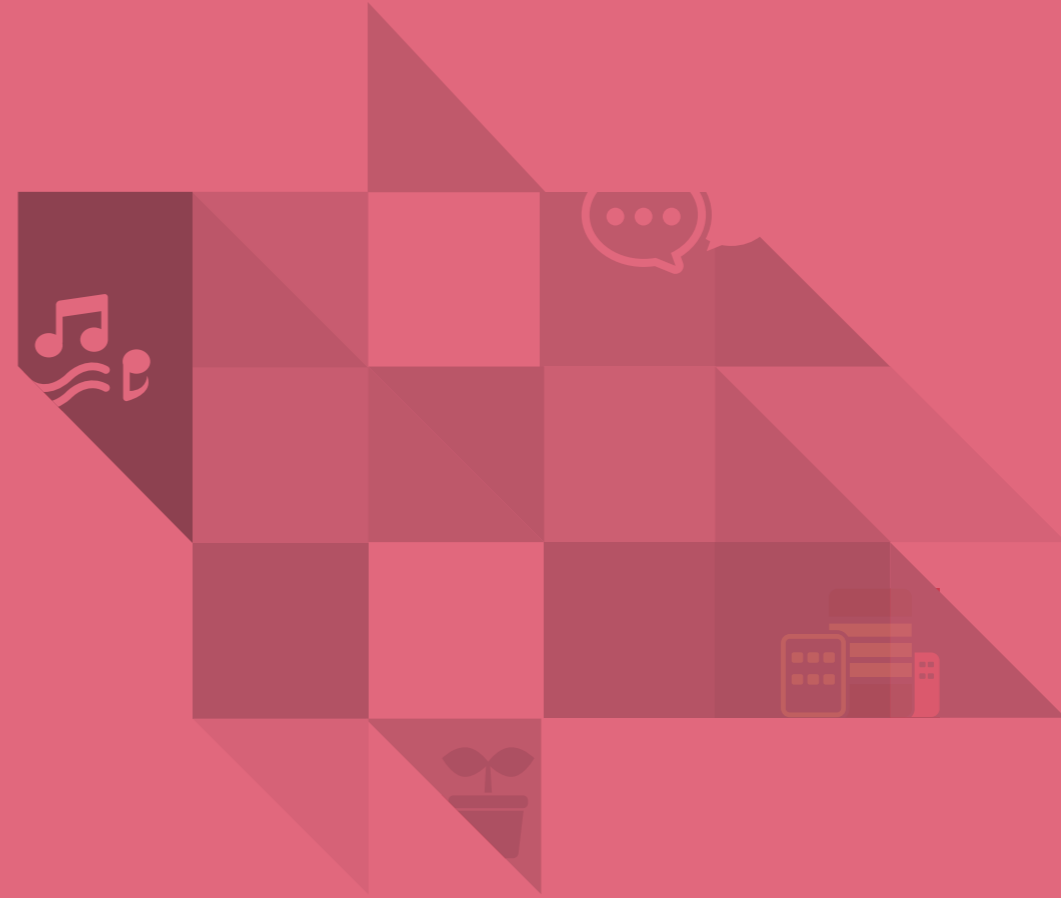
각 과정을 통해 여러분은 자립에 대한 연습을 하게 될 것입니다. 이 프로그램은 우리가 성공적인 자립으로 가기위한 첫 걸음, ‘시작’ 이라고 생각할 수 있어요. 이 책을 숙지한다고 해서 갑자기 많은 것이 변하지는 않겠지만, 매 시간마다 열심히 참여한다면 여러분이 자립생활을 하게 될 그 날을 계획적으로 준비할 수 있게 될 것입니다.

성공적인 자립을 위해 파이팅 합시다.

자립준비프로그램 세부내용					
구분	Level 1(15세)	Level 2(16세)	Level 3(17세)		
1권	일상생활 기술	<ul style="list-style-type: none"> <li>영양상식퀴즈</li> <li>건강한 식단</li> <li>오늘은 내가 요리사</li> <li>우리 집 깨끗하게 청소하기</li> <li>쓰레기 분리수거</li> <li>계절용품 관리법</li> <li>옷장 계획</li> <li>소중한 옷, 바르게 세탁하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>위생적으로 잘못된 부분 찾아보기</li> <li>나만의 요리책 만들기</li> <li>방청소하기</li> <li>욕실청소하기</li> <li>부엌청소하기</li> <li>건조와 다림질</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>남은재료 활용하여 맛있는 음식 만들기</li> <li>일식삼조 요리법</li> <li>형광등 갈기</li> <li>전기화재 예방하기</li> <li>불이 날 때</li> <li>옷에 묻은 얼룩, 깨끗하게 제거하기</li> </ul>	
	지역사회 기술	<ul style="list-style-type: none"> <li>우리동네 둘러보기</li> <li>대중교통 이용하기</li> <li>공공기관 이용하기: 민원서류 발급받기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>인터넷을 이용하여 민원서류 발급받기</li> <li>지역사회 문화시설 이용하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>당일치기 여행 다녀오기① (여행계획 세우기)</li> <li>당일치기 여행 다녀오기② (여행을 떠나요)</li> <li>당일치기 여행 다녀오기③ (여행 소감 나누기)</li> </ul>	
2권	자기보호 기술	<ul style="list-style-type: none"> <li>깔끔한 나</li> <li>규칙적인 생활</li> <li>충분한 휴식</li> <li>여가시간</li> <li>건강한 몸 만들기</li> <li>질병에 걸리기 전에 예방하기</li> <li>몸이 아플 때에는..</li> <li>응급처치</li> <li>술과 담배로부터 내 몸 지키기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>이성친구 사귀기</li> <li>성적인 행동</li> <li>성적인 관계는 언제?</li> <li>No라고 이야기하기</li> <li>언제 부모가 될까?</li> <li>성희롱, 성폭력 예방하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>스트레스 이해하기</li> <li>스트레스 다스리기</li> <li>나의 스트레스</li> <li>우울증 바로알기</li> </ul>	
	사회적 기술	<ul style="list-style-type: none"> <li>나는 누구인가?</li> <li>나의 감정 알기</li> <li>내 감정 표현하기</li> <li>분노 다스리기</li> <li>화가 날 때..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>나의 의사결정 스타일</li> <li>결과 예측하기</li> <li>현명한 선택하기</li> <li>결과예측</li> <li>갈등 대처기술</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>효과적인 의사소통 기술</li> <li>대인관계</li> <li>또래의 압력에 맞서기</li> <li>잘못된 관계 정리하기</li> </ul>	

자립준비프로그램 세부내용					
구분	Level 1(15세)	Level 2(16세)	Level 3(17세)		
3권	돈관리 기술	<ul style="list-style-type: none"> <li>돈관리 이야기</li> <li>나는 내 돈의 주인인가?</li> <li>소비 항목 익히기</li> <li>우리집 소비</li> <li>소비의 결정원칙</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>아바타 미래설계</li> <li>나의 평생 미래설계</li> <li>나의 중기 미래설계</li> <li>나의 단기 미래설계</li> <li>통장 만들기</li> <li>나를 위한 보호장치</li> <li>돈관리의 또다른 모습</li> <li>늘리기와 지키기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>나의 지출 습관은?</li> <li>기간과 의무에 따른 지출 종류</li> <li>지출 결정</li> <li>행복한 결산</li> </ul>	
	진로탐색 기술	<ul style="list-style-type: none"> <li>일에 대한 가치</li> <li>Work-Job 게임</li> <li>직업의 영역</li> <li>내가 중요하게 여기는 직업적 특성</li> <li>직업 흥미 영역</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>장래희망에 대해 알아보기</li> <li>학업계획 세우기</li> <li>캠퍼스 탐방</li> <li>취업계획 세우기</li> <li>내가 원하는 기업의 인재상</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>이력서 작성</li> <li>자기소개서 작성</li> <li>면접 준비하기</li> <li>면접 예상 질문</li> </ul>	





# 01

## 일상생활기술

### ◎ 음식준비와 요리하기

1. 영양상식퀴즈
2. 건강한 식단
3. 오늘은 내가 요리사!
4. 위생적으로 잘못된 부분 찾아보기
5. 나만의 요리책 만들기
6. 남은 재료 활용하여 맛있는 음식 만들기
7. 일석삼조 요리법

### ◎ 집 관리

8. 우리 집 깨끗하게 청소하기
9. 쓰레기 분리수거
10. 계절용품 관리법
11. 방 청소하기
12. 욕실 청소하기
13. 부엌 청소하기
14. 형광등 갈기
15. 전기화재 예방하기
16. 불이 날 때

### ◎ 의복의 구입과 손질

17. 옷장 계획
18. 소중한 옷, 바르게 세탁하기
19. 건조와 다림질
20. 옷에 묻은 얼룩, 깨끗하게 제거하기

「자립준비프로그램」 일상생활기술을 통해 여러분은 “의, 식, 주”에 대한 기술을 습득하게 됩니다. 영양가 있는 식단으로 건강을 유지하고, 깨끗한 옷과 청결한 환경에서 생활하기 위해서 일상생활기술이 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
음식준비와 요리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>영양상식퀴즈</li> <li>건강한 식단</li> <li>오늘은 내가 요리사!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>위생적으로 잘못된 부분 찾아 보기</li> <li>나만의 요리책 만들기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>남은 재료 활용하여 맛있는 음식 만들기</li> <li>일식삼조 요리법</li> </ul>
집관리	<ul style="list-style-type: none"> <li>우리 집 깨끗하게 청소하기</li> <li>쓰레기 분리수거</li> <li>계절용품 관리법</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>방 청소하기</li> <li>욕실 청소하기</li> <li>부엌 청소하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>형광등 갈기</li> <li>전기화재 예방하기</li> <li>불이 날 때</li> </ul>
의복의 구입과 손질	<ul style="list-style-type: none"> <li>옷장 계획</li> <li>소중한 옷, 바르게 세탁하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건조와 다림질</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>옷에 묻은 얼룩, 깨끗하게 제거하기</li> </ul>



## 사전평가

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

	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 영양성분을 고려한 주간 식단표를 계획할 수 있다.	①	②	③	④
2. 식품을 구매할 때 제조일자와 유통기한을 확인한다.	①	②	③	④
3. 조리법에 따라서 음식을 조리할 수 있고 사람 수에 따라 음식 양을 조절할 수 있다.	①	②	③	④
4. 어떤 음식이 냉장보관 또는 냉동보관이 필요한지 알고 있고, 음식이 상했는지 구별할 수 있다.	①	②	③	④
5. 식사준비 시에 적절하게 주방기구를 사용하고, 사용한 후 주방기구를 깨끗하게 정리정돈 할 수 있다.	①	②	③	④
6. 집안청소(화장실, 침실, 가스레인지 등)를 할 수 있고, 방 정리정돈 (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. 의류라벨 지시에 따른 세탁방법, 세탁기 사용법, 옷 건조, 건조대와 다리미 사용을 포함한 의복관리방법을 알고 있다.	①	②	③	④

## 1. 영양상식퀴즈

다음의 퀴즈를 풀어보며, 여러분이 알고 있는 영양에 관한 지식을 테스트해보세요.

1. 다음은 어떤 식품에 대한 설명일까요? 잘 읽고 맞춰보세요.

- 비타민D가 많이 들어있어, 골추병을 예방하는 데 도움이 됩니다.
- 어둡고 습한 곳에서 자라요.
- 지방이 있는 집 모양이지요.
- 암을 예방해주는 식품이고, 열량이 낮아서 많이 먹어도 똥똥해지지 않는답니다.

정답:

2. 비타민A는 시력유지 및 피부질환, 신체의 저항력 강화에 도움이 된다고 합니다. 피부질환으로 고민이 많은 사춘기에 꼭 필요한 비타민이라고 할 수 있지요.

다음의 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. 우리나라의 전통음식 중 하나로, 겨울에 부족해지기 쉬운 비타민을 공급해주며 유산균이 많아 소화도 잘 되게 해주는 이것은 무엇일까요?

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

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

- 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(단백질은 1g당 4kcal 열량을 내고 지방은 1g당 9kcal 열량을 냅니다.)



## 2. 건강한 식단

아래의 그림은 한국영양학회가 개발한 식품구성 자전거입니다. 식품구성 자전거란, 6개의 식품군에 권장 식사패턴의 섭취횟수와 분량에 맞추어 바퀴 면적을 배분한 것입니다. 자전거 뒷바퀴에 표시된 식품군을 골고루 섭취하고, 열량은 없지만 우리 몸에 가장 필요한 수분을 섭취하며, 자전거를 타는 사람처럼 꾸준한 운동을 한다면 건강하게 생활할 수 있다는 것을 의미합니다.

이번 주 식단 중 3일 동안의 식단을 다음의 표에 적어보세요. 만약 정해진 식단이 없다면 지난 3일 동안의 메뉴를 생각해서 적어도 좋습니다. 식단표를 완성한 후에는 식품구성자전거의 식품군이 골고루 포함되어 있는지 확인해보세요.



KNS 한국영양학회  
The Korean Nutrition Society

© Copyright. The Korean Nutrition Society.

자료출처 : 사)한국영양학회, 한국인 영양섭취기준 개정판, 2010

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

### 3. 오늘은 내가 요리사!

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

어떤 메뉴를 정했나요?

내가 정한 메뉴를 요리하기 위해 필요한 재료는 무엇이 있나요?

필요한 재료들을 집에 있는 것과 구입해야 하는 것으로 구분해보세요.

집에 있는 것	구입해야 하는 것

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

\*영양표시는 식품의 영양정보를 식품포장에 표시한 것을 말합니다.\*

**1회 제공량 1개 (80g), 총 2회 제공량 (160g)**  
이 제품의 총 중량은 160g이고 1회 제공량인 80g을 기준으로 영양성분의 함량을 표시하였습니다.

**1회 제공량 당 함량**  
1회 제공량 당인지 식품 100g (ml) 당 인지에 따라 영양성분 함량이 크게 달라집니다.  
1회 제공량을 꼭 확인하세요!

**열량**  
세중에 관심이 많으세요?  
열량을 확인하세요.  
열량은 탄수화물 (4kcal), 단백질 (4kcal), 지방 (9kcal)의 함량으로부터 결정됩니다.

**칼슘, 철, 비타민**  
철 풍부, 칼슘 강화와 같은 강조표시를 한 경우에는 함량이 함께 표시되어야 합니다.

영양성분		
1회 제공량 1개 (80g) 총 2회 제공량 (160g)		
1회 제공량 당 함량	1회 영양소 기준치	%
열량	280kcal	-
탄수화물	46g	14%
당류	23g	-
단백질	5g	8%
지방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	-
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	13%
비타민C	2mg	2%

\*1회 영양소 기준치, 1일 권장량 기준치와 동일

**영양성분**  
영양성분표시에는 열량, 탄수화물, 당류, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨을 의무적으로 표시하고 있습니다.

**%영양소기준치**  
%영양소기준치는 하루에 섭취해야 할 영양성분인 영양소기준치를 100%라고 할 때 해당 식품의 섭취를 통해 얻는 영양성분의 비율입니다.

**단백질**  
1회 제공량을 먹으면 단백질 5g을 섭취하게 되고, 1일 단백질기준치(60g)의 8%를 섭취하는 것입니다.

**트랜스지방**  
가능한 적게 드세요!  
WHO에서는 하루 섭취열량 2,000칼로리 기준으로 2.2g을 넘지 않도록 권고하고 있습니다.

출처 : 식약처 블로그(<http://blog.naver.com/kidazzang/60112936137>)

구입해야 하는 재료를 마트나 시장에서 구입합니다. 재료를 고를 때에는 가격뿐만 아니라 위의 영양성분 표와 제조일자, 유통기한 등을 잘 살펴봐야 합니다.

구입한 제품 중 가공식품 포장지에 표시된 영양성분표를 오려서 붙여보세요.

구입한 제품은 언제 제조되었고, 유통기한은 언제까지인가요?

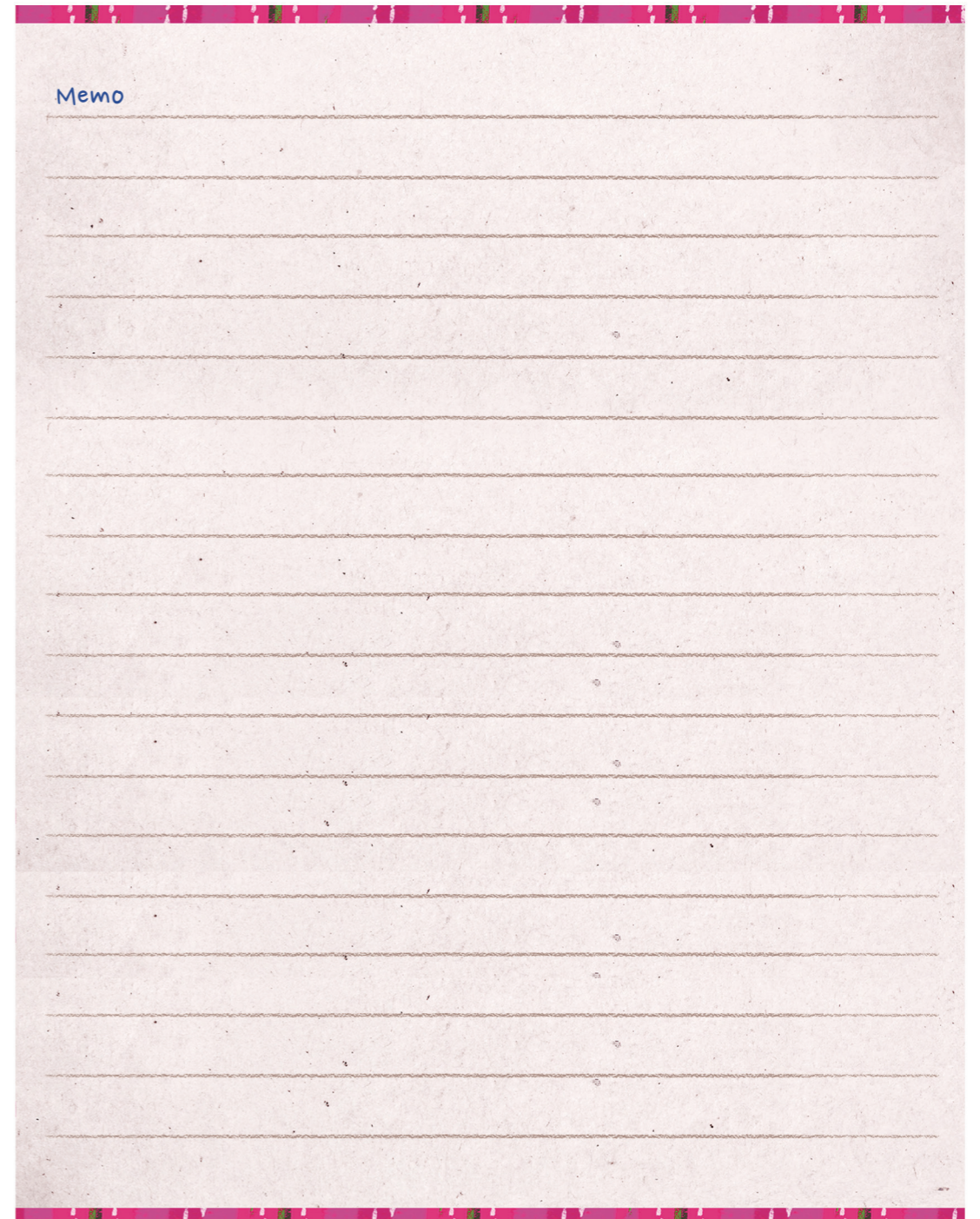
구입한 제품	제조일자	유통기한

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.



## 4. 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. 아래의 글을 잘 읽으면서 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 애완견 브루노가 놀아달라고 귀찮게 합니다. 요리하느라 바쁜 수현이는 브루노가 안전하게 앉아있도록 하기위해 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 선생님과 이야기를 나누어봅시다.

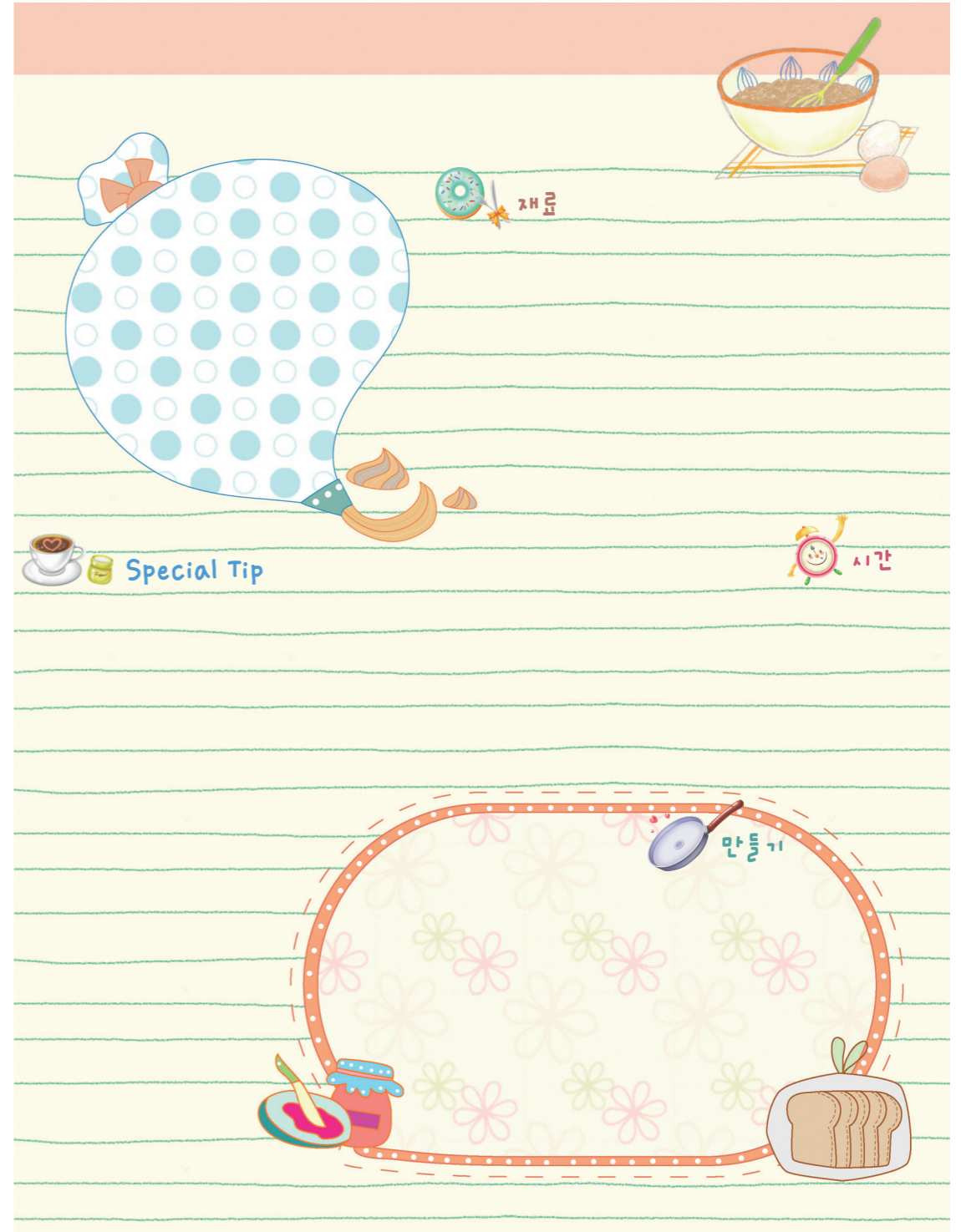
### 〈정답〉

- 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.
- 마음이 급한 수현이는 손을 씻을 새도 없이 요리를 시작했습니다.  
→ 요리를 하기 전에 깨끗하게 손을 씻는 것은 기본 중의 기본이지요.
- 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.
- 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 사용하도록 하세요.
- 요리하느라 바쁜 수현이는 브루노가 안전하게 앉아있도록 하기위해 개껌을 입에 물려주고 몇 번 쓰다듬어 주었지요.  
→ 요리 중에는 애완견 등을 가까이 하지 않습니다. 주방에 들어오지 못하도록 하는 것은 물론이고, 만약 애완견을 만질 경우 깨끗하게 손을 씻어야 합니다.

## 5. 나만의 요리책 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 자신만의 요리책을 만들어 두는 것도 좋은 방법입니다. 인터넷이나 요리책을 찾아보고, 다음의 양식에 맞게 나만의 요리책을 만들어보세요.

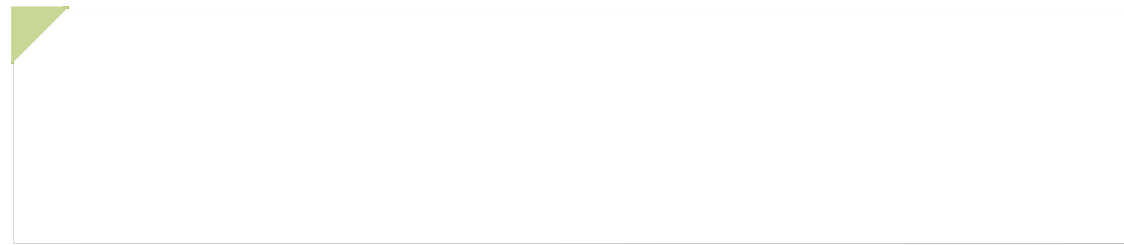


## 6. 남은 재료 활용하여 맛있는 음식 만들기

자립생활을 하다보면 밖에서 식사를 하는 경우가 많고, 인스턴트 음식을 사다 먹을 때도 있기 때문에 집에 식재료가 남을 때가 있습니다. 여러분은 음식 재료가 남으면 어떻게 하나요?

남은 음식이나 재료들이 상하기 전에 그것들을 이용하여 음식을 만든다면 음식물 쓰레기도 줄일 수 있고, 식재료 구입비도 절약할 수 있습니다.

가장 간편하게 만들 수 있는 음식은 볶음밥입니다. 음식 재료들을 잘게 썰어서 찬밥과 함께 프라이팬에 볶으면 완성되니까요. 친구나 선생님과 함께 이야기하면서, 우리가 만들 수 있는 요리를 생각해봅시다. 또는 우리가 새로운 메뉴를 개발할 수도 있습니다. 함께 생각해볼까요?



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

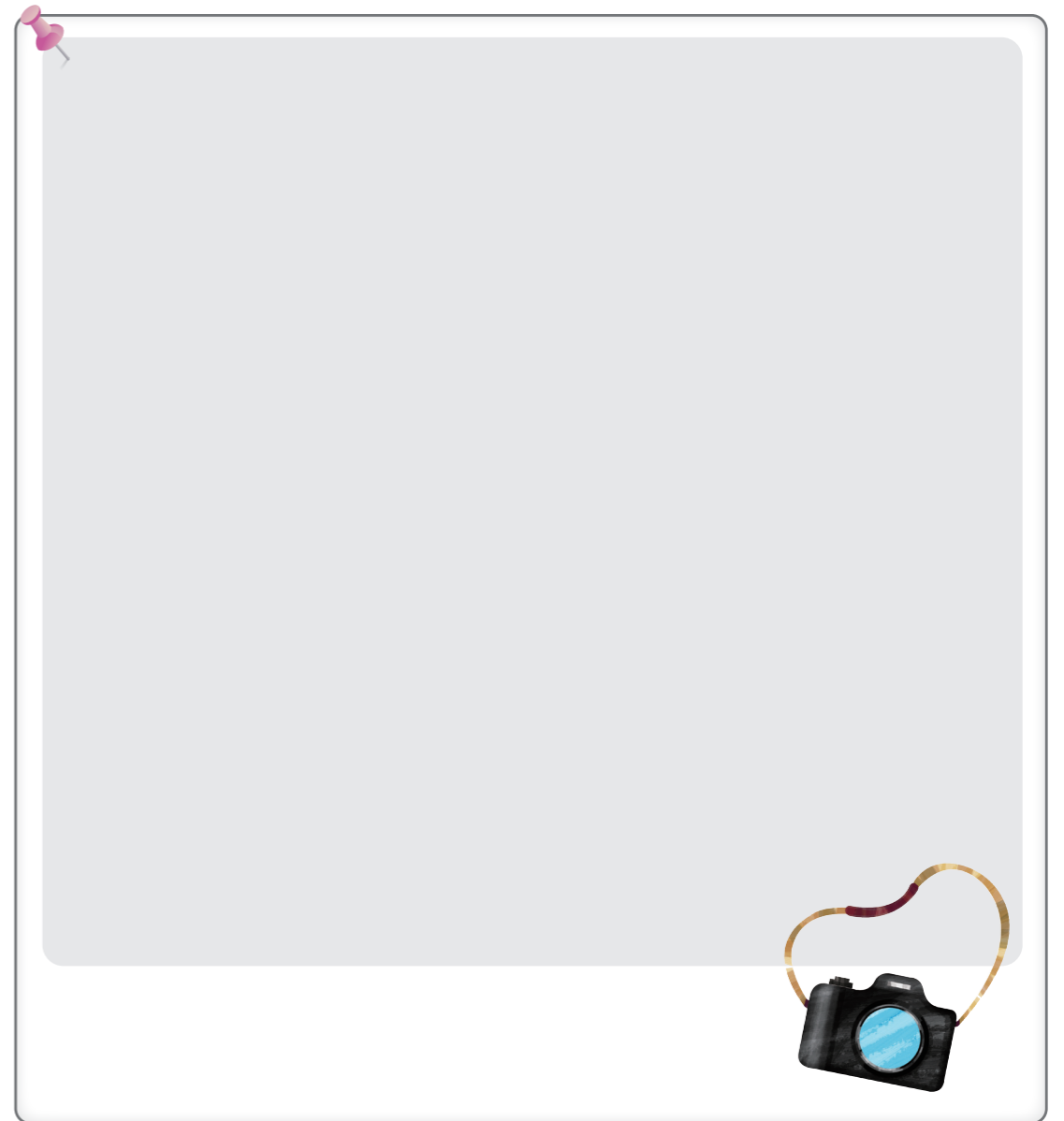
### 찬밥피자 만들기

재료: 먹다 남은 야채와 햄, 피자치즈, 피자소스(또는 스파게티소스), 계란, 찬밥, 식용유 약간

방법:

- 1) 먹다 남은 야채와 햄 등을 먹기 얇게 잘라요. 그대로 토핑으로 사용해도 되지만, 프라이팬에 살짝 볶아 익히면 더 맛있는 토핑이 됩니다.
- 2) 찬밥에 날계란을 잘 섞어요.
- 3) 프라이팬에 식용유를 둘러줍니다.
- 4) 계란과 섞은 밥을 프라이팬에 둥글게 펴서 익힙니다. 적당히 익었다 싶을 때 뒤집어주면 더 바삭하게 먹을 수 있겠죠?
- 5) 뒤집은 후 피자소스를 바르고 그 위에 토핑(야채와 햄 등)을 올려요.
- 6) 마지막으로 피자치즈를 얹고, 프라이팬 뚜껑을 닫아 익히면 완성!!!

남은 음식 요리 경연대회를 열어, 각자 만든 음식 사진을 찍어보세요.



## 7. 일석삼조 요리법

매일 똑같은 반찬을 먹으면 어떨까요? 아무리 맛있는 반찬이어도 매일 똑같은 음식을 먹으면 금방 질려버리고 말 것입니다. 그렇다고 매일 다른 요리를 해먹는 것이 가능한 일일까요?

다양한 음식을 먹으면서도 재료비, 요리 시간을 절약할 수 있는 방법은 바로, 하나의 재료를 가지고 다양한 요리를 만드는 것입니다. 예를 들어, 정육점에서 사골을 사다가 곰탕을 만들어 놓으면 그대로 먹어도 훌륭한 건강식이 되고, 국물을 이용해서 떡국을 끓이거나 미역국, 김치찌개 등 다양한 음식을 만들 수 있지요.

김치 역시 다양한 음식으로 만들 수 있는 재료가 되는데, 김치찌개와 볶음밥, 김치국, 볶음, 김치전 등 하나의 재료로 다양한 요리가 완성된답니다.

그럼 다음의 재료로는 어떤 요리를 할 수 있는지, 친구나 선생님과 함께 생각해 보세요.

1) 참치

2) 달걀

3) 어묵

### Tip! 냉동실 활용하기

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

- 1) 파나 고추 등을 잘게 썰어 냉동실에 보관하거나 다진 마늘이나 다진 생강을 보관하며 필요할 때마다 꺼내서 쓸 수 있습니다. 단, 비닐봉지나 랩에 잘 싸서 밀봉해놓아야 한다는 것을 기억하세요.
- 2) 조개를 손질해서 한 번 쓸 분량씩 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) 곰국을 만들었다면, 한 번 먹을 분량만큼 비닐팩 혹은 지퍼백에 담아 냉동실에 보관해두고 하나씩 꺼내서 데워 먹으면 언제나 따뜻하고 건강한 식사를 할 수 있겠죠?



## 8. 우리 집 깨끗하게 청소하기

우리가 살고 있는 공간을 청결하게 유지하는 것은 건강을 위해서 매우 중요합니다. 여러분이 지내는 공간의 위생상태를 점검해보세요. 어떤가요?

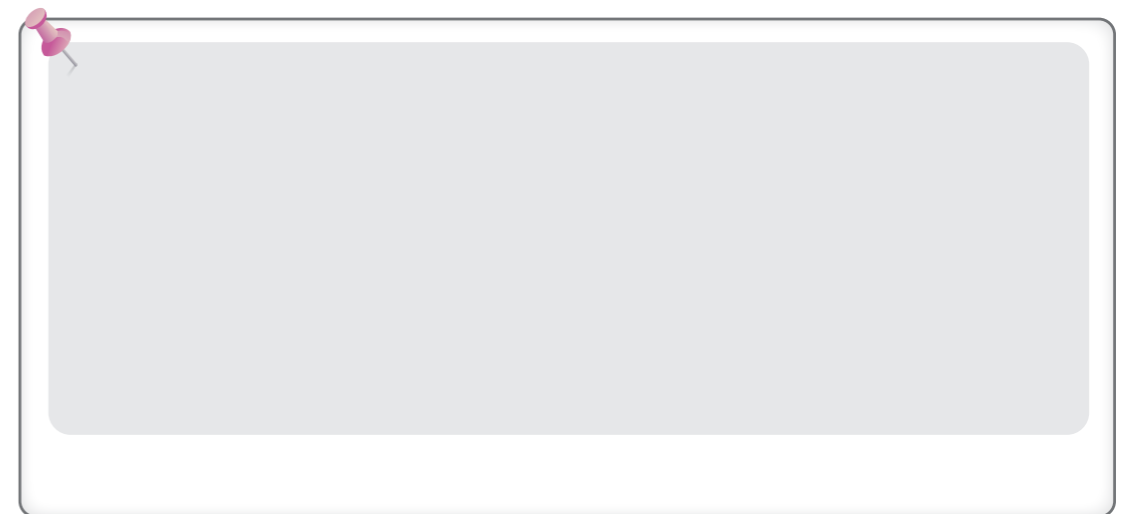
지금부터는 여러분이 살고 있는 집을 청소하기 위해 가족회의를 진행할 것입니다. 진행자를 선출하여 다음의 순서대로 회의를 진행하세요.

회의록			
일시	년	월	일
참석자			
진행자			
회의내용	1. 청소해야 하는 곳 정하기  2. 각각의 위치에 따른 청소 방법 및 청소 주기 알아보기  3. 필요한 청소도구와 구입해야 할 물건  4. 청소당번 정하기  5. 대청소 계획 세우기		
건의사항			

회의를 마쳤나요? 그렇다면 회의를 통해 결정된 사항을 다음의 표에 정리해보세요.

청소할 곳	당 번	청소주기	청소방법 및 도구

각자 맡은 구역을 청소하며 대청소 인증샷을 남겨보세요.





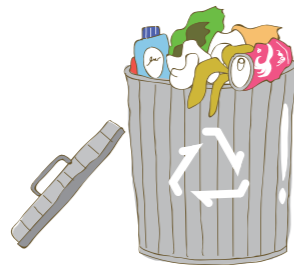
## 9. 쓰레기 분리수거

생활하다보면 다양한 종류의 쓰레기를 버리게 됩니다. 쓰레기의 종류, 여러분이 살고 있는 지역에 따라 재활용 쓰레기의 분류 방법과 배출 날짜가 달라서 실수를 하기 쉽습니다.

여러분이 지금 살고 있는 지역에서는 쓰레기를 어떻게 버려야 하는지 알아보시다. 친구 또는 선생님과 의논해보세요. 잘 모를 경우, 각 지자체 홈페이지를 방문하여 해당하는 정보를 찾아보세요.

1) 일반 쓰레기를 수거해가는 시간은 몇 시부터 몇 시까지인가요?

2) 재활용 쓰레기를 수거해가는 날짜(요일), 시간은 언제인가요?



쓰레기를 종류에 따라 분리하여 버리는 것이 어렵게 느껴지겠지만, 몇 번 하다보면 자신만의 요령이 생겨서 쉽게 할 수 있게 됩니다. 우리가 자주 버리게 되는 쓰레기들에 대한 분리수거 방법은 다음과 같습니다.

### < 일반적인 쓰레기 분리수거 방법 >


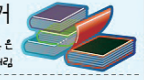



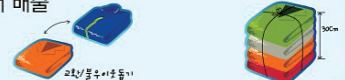
- 유리병: 물로 헹군 후 상표를 떼고, 뚜껑을 분리하여 버린다.
- 알루미늄 캔: 물로 헹군 후 납작하게 눌러서 버린다.
- 우유 팩: 물로 헹구어 말린 후 펼쳐서 모은다.
- 신문지: 광고지를 분리하여 신문지만 모아 묶는다.
- 종이류: 비닐 코팅된 것, 스프링 등은 제거한 후 모은다.
- 부탄가스통: 구멍을 뚫어 가스를 빼낸 후 버린다. 부탄가스통에 구멍을 낼 때 못을 사용할 경우, 스파크가 일어나 터질 위험이 있기 때문에 못을 사용하지 않고 구멍을 내도록 한다.
- 헌옷: 젖지 않게 모으고, 입을 수 있는 옷은 알뜰시장에 내놓는다.
- 음식 찌꺼기: 물기를 빼고 음식물 쓰레기 전용 종량제 봉투에 담아 버린다.

일반쓰레기를 버리는 쓰레기통 옆에 분리수거함을 만들어 놓으면 편리합니다. 위에 적힌 방법으로 쓰레기를 분리해보세요.



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

▶ 분리배출표시가 있는 품목은 이렇게 배출하세요 ◀		
종 류	세부품목	분리배출 요령
종이팩 	종이팩	<ul style="list-style-type: none"> <li>내용물을 비우고 가급적 물로 행군 후 반드시 일반폐지와 혼합되지 않게 배출</li> <li>※ 분리수거함이 없는 경우 일반 종이류와 구분하여 다른 재활용품 (캔, 유리병 등)과 함께 배출</li> </ul> 
유리병 	음료수병, 기타병류	<ul style="list-style-type: none"> <li>병뚜껑을 제거한 후 내용물을 비우고 배출</li> <li>담배꽂초 등 이물질은 넣지 말 것</li> <li>※ 빈용기보증금 대상 유리병은 소매점 등에서 환불</li> </ul> 
금속캔 	철캔 알루미늄캔	<ul style="list-style-type: none"> <li>내용물을 비우고 가능한 압착</li> <li>걸 또는 속의 플라스틱 뚜껑 등 제거</li> <li>담배꽂초 등 이물질은 넣지 말 것</li> </ul> 
	기타캔류 (부탄 가스, 살충제용기 등)	<ul style="list-style-type: none"> <li>구멍을 뚫어 내용물을 비운 후 배출</li> </ul> 
합성수지류 (플라스틱) 	PET, PVC, PE, PP, PS, PSP재질 등의 용기·포장재	<ul style="list-style-type: none"> <li>내용물을 깨끗이 비우고 다른 재질로 된 뚜껑 (또는 은박지, 랩 등)이나 부착상표 등을 제거한 후 가능한 압착하여 배출</li> <li>비닐(필름)류는 흘날리지 않도록 배출</li> </ul> 
	스티로폼 완충재 - 전자제품 완충재로 사용되는 발포합성수지포장재 - 농·수·축산물 포장용 발포스티렌상	<ul style="list-style-type: none"> <li>전기기기류 등의 제품에 사용되는 발포합성수지 완충재는 제품구입처로 반납</li> <li>내용물을 완전히 비우고 부착상표 등을 제거하고, 이물질이 묻은 경우 깨끗이 씻어서 배출</li> <li>음식물 등 이물질이 많이 묻어 있거나 타 물질로 코팅된 발포스티렌은 제외</li> </ul> 

▶ 기타 재활용가능 품목은 이렇게 배출하세요 ◀		
종 류	세부품목	분리배출 요령
종이류	신문지	<ul style="list-style-type: none"> <li>물기에 젖지 않도록 하고 반듯하게 펴서 차곡차곡 쌓은 후 묶어서 배출</li> <li>비닐 코팅된 광고지, 비닐류, 기타 오물이 섞이지 않도록 함</li> </ul> 
	책자, 노트 등	<ul style="list-style-type: none"> <li>비닐 코팅된 표지, 공책의 스프링 등은 제거</li> <li>※ 비닐포장지는 제외</li> </ul> 
	종이컵	<ul style="list-style-type: none"> <li>내용물을 비우고 물로 한번 행군 후 압착하여 봉투에 넣거나 한데 묶음</li> </ul>
	상자류 (골판지상자 등)	<ul style="list-style-type: none"> <li>비닐코팅 부분, 상자에 붙어있는 테이프·철핀 등을 제거한 후 압착하여 운반이 용이하도록 묶어서 배출</li> </ul>
가전 및 가구제품		<ul style="list-style-type: none"> <li>사용가능한 가전/가구 제품은 중고 물품 교환매장 (재활용센터 등)에 보냄 수리가 불가능한 경우 관할 지방자치단체에 연락하여 수수료를 내고 (스티커 부착) 배출</li> <li>※ 가전제품 TV, 냉장고, 세탁기, 에어컨, 컴퓨터, 오디오, 이동전화단말기, 프린트, 복사기, 팩시밀리 신제품 구입 시 판매자에게 동일 제품 및 포장재 회수 요청할 수 있습니다.</li> </ul> 
전지		<ul style="list-style-type: none"> <li>전지를 제품에서 분리하여 배출</li> <li>전자제품 대리점 및 시계점 등 역회수 루트를 통하여 배출</li> <li>주요 거점에 비치된 수거함에 배출하거나, 지정된 전지류 수거일·장소에 배출</li> </ul>
형광등		<ul style="list-style-type: none"> <li>깨어지지 않은 상태에서 형광등 분리배출용기에 배출</li> </ul> 
고철		<ul style="list-style-type: none"> <li>이물질이 섞이지 않도록 한 후 봉투에 넣거나 끈으로 묶어서 배출</li> </ul> 
의류		<ul style="list-style-type: none"> <li>물기에 젖지 않도록 마대 등에 담거나 묶어서 배출</li> <li>※ 자치단체 또는 민간 재활용사업자가 비치한 수거함에 배출</li> </ul> 

## 10. 계절용품 관리법

우리나라는 사계절이 뚜렷하기 때문에 우리는 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.

여러분이 사용하는 물건들 중, 계절용품은 무엇이 있는지 생각해 보세요.



철 지난 계절용품은 어떻게 관리해야 할까요? 친구나 선생님과 함께 이야기해봅시다.

① 에어컨

② 선풍기

③ 전기장판

④ 전기난로

## 11. 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. 청소를 하는 방법에는 여러 가지가 있겠지만, 아직 방청소가 어렵다면 다음의 순서를 따라 청소해보세요.

- 1) 방 안에 어지럽게 흩어져 있는 것들을 원래 있던 자리에 정리합니다.
- 2) 이불호청이나 침대시트가 더러우면 깨끗한 것으로 갈아 끼웁니다.
- 3) 지저분한 물건을 치우고, 가구와 유리 등에 있는 먼지를 털어냅니다.
- 4) 먼지를 털어낸 곳을 걸레로 깨끗하게 닦습니다. 가구를 닦을 때에는 비누를 아주 약간 묻힌 걸레로 닦거나 가구광택제를 사용하면 더 청결하게 청소할 수 있어요.
- 5) 쓰레기통을 비웁니다.
- 6) 청소기로 바닥에 있는 먼지를 청소하고, 물걸레질을 하면 깨끗해지겠죠?
- 7) 청소도구를 제자리에 정리하고, 걸레는 빨아서 널어놓으면 상쾌하고 깨끗한 방을 마주할 수 있습니다.



방을 깨끗하게 유지한다고 하더라도 6개월에 한 번 정도는 대청소를 해야 합니다.

대청소를 할 때에는 커튼이나 담요, 이불호청(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 한번 더 한다면 훨씬 더 깨끗해지겠죠?
- 창문: 유리창을 닦는 전용 세제를 골고루 뿌리고 신문지를 구겨서 닦으면 됩니다.
- 창틀: 청소기로 창틀의 먼지를 빨아들인 후에 나무젓가락에 세정티슈나 물티슈를 감아 구석구석 닦습니다.

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



## 12. 욕실 청소하기

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

마트에 가보면 욕실을 청소할 수 있는 다양한 도구와 세제 등이 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.

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

다음의 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 헹구고 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 비웁니다.
- 6) 다음에 사용하기 편하도록 새 수건을 걸어놓아요.
- 7) 이따금 창문이나 샤워 커튼, 욕실 앞에 깔아둔 매트도 세탁합니다.



### 화장실 청소 TIP!!

- 1) 거울 김서림 방지: 거울은 주기적으로 미지근한 물로 닦은 후 건조하면 깨끗해지며, 비눗물로 거울을 닦으면 김서림을 방지할 수 있다. 치약물을 적신 천으로 닦아주어도 좋다.
- 2) 변기청소방법: 티슈에 세제 원액이나 표백제를 흠뻑 묻혀서 안과 겉에 붙인 후, 때가 불기를 기다린다. 때가 불어내면 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 한번 더 닦아내면 락스 냄새도 없어진다.
- 3) 수도꼭지 광내기: 수도꼭지에 얼룩이 진 경우에는 헝겊에 치약을 묻혀 닦으면 잘 닦인다. 구석 부분은 헨 칫솔에 치약을 묻혀 닦으면 된다. 세면대 하부의 트랩에 녹이 슨 경우에는 땅콩 버터를 사용하거나 베이킹 파우더로 녹을 제거할 수 있다.
- 4) 욕실 곰팡이 제거요령: 욕실선반에 낀 곰팡이라면 소다 푼 물을 부드러운 천에 묻혀 닦아주는 것만으로도 쉽게 제거 된다. 하지만 세면대, 변기 등의 접착면인 실리콘 고무부분에 곰팡이가 생겼을 때는 시간이 좀 필요 하다. 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 악취제거: 악취를 제거하고 싶다면 원두커피 찌꺼기를 용기에 담아 화장실 한쪽에 두는 방법이 있다. 악취가 너무 심할 경우에는 양초에 불을 붙여 두면 냄새가 사라진다.
- 6) 욕조의 때는 욕실 온도가 높을 때 스폰지로: 욕조의 때는 목욕 직후 욕조가 아직 더울 때 약간의 샴푸나 세제 등을 스폰지에 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.

### 13. 부엌 청소하기

부엌은 청소하기 가장 어려운 곳 중의 하나입니다. 요리를 자주 하거나 기름을 많이 사용한다면 더욱 그렇겠죠. 다음은 부엌 청소순서의 한 예입니다. 다음의 순서를 따라서 청소해보세요.

- 1) 설거지가 필요한 그릇들을 깨끗하게 씻어서 정리해둡니다.
- 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 뺀 후 짝 짜서 전기 제품, 조리대 등을 깨끗이 닦으세요. 물기가 없도록 마른 걸레로 한번 더 닦으세요.
- 5) 행주로 찬장 문과 서랍도 청소하고, 싱크대를 닦습니다.
- 6) 부엌 바닥을 빗자루로 쓸고 물걸레질을 합니다.
- 7) 마지막으로 쓰레기통을 깨끗하게 비웁니다.

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 선생님과 함께 의논하여 환경을 보호할 수 있는 청소방법을 찾아보세요.

#### Tip!! 자연의 재료를 활용하여 주방 청소하기

1. 레인지 후드: 가스레인지 불을 켜고 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: 철수세미로 닦으면 굵은 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 김치냄새, 생선냄새, 식초냄새까지 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.



## 14. 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 소모품이기 때문에, 수명이 다하면 새로운 것으로 갈아줘야 합니다. 형광등은 크기, 모양, 밝기 등에 따라 다양한 종류가 있습니다. 각각의 성능과 필요에 적합한 것으로 골라서 구입하는 것이 가장 좋겠지만, 만약 잘 모르겠다면 기존에 사용하고 있던 형광등을 가지고 가서 똑같은 것으로 구입하는 것도 좋은 방법이 지요.

천장에 있는 형광등을 교체하는 방법은 다음과 같습니다. 보고 따라해보세요. 형광등이나 전구를 옮길 때에는 너무 세게 잡지 않도록 주의하세요. 잘못할 경우 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.

형광등을 새로 갈아보았나요? 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 다음의 빈 칸에 적어보세요.

## 15. 전기화재 예방하기

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

우리가 사용하는 물건 중에서 전기를 이용하는 제품은 어떤 것이 있나요? 모두 찾아보세요.

전자제품을 사용할 때 항상 기억해야 할 것은 전기와 물이 섞이면 안 된다는 것입니다. 화장실에서 드라이기를 사용하는 경우가 많은데, 이 때 콘센트 부분이 물에 닿지 않도록 특히 주의해야 하지요.

소형 전자제품의 경우 사용하지 않을 때에는 전기 플러그를 뽑아놓아야 합니다. 전선이 낡아서 닿지 않았는지, 기구와 플러그의 연결이 잘 되어 있는지 자주 확인해야 하고, 수리가 필요한 부분이 있다면 반드시 수리를 해놓아야 하지요.

전자제품들을 둘러보며, 수리가 필요한 부분이 없는지 다시 한 번 확인해보세요.



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

멀티콘센트에 연결하는 플러그마다 개별적으로 전원버튼이 설치되어 있는 제품을 사용하는 것도 좋은 방법이겠죠?

다음의 내용은 전기화재를 예방하기 위한 생활수칙입니다. 잘 읽고 기억해서 생활속에서 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 개 전열 기구를 사용하지 말자.
- 전선이 쇠붙이나 움직이는 물체와 접촉되지 않도록 설치하자.
- 욕실 내에 있는 세탁기는 습기로 인한 스위치류의 절연불량으로 화재가 발생하거나 누전으로 인한 감전사고의 위험이 있다.
- 전기코드를 묶어서 사용하면 코드가 꺾어진 부분에 전기저항이 커져서 열을 발생하고 화재가 발생한다.
- 전기담요를 접어서 사용하면 접힌 부분에 열이 발생하여 화재가 발생하는 경우가 있으므로 주의해야 한다.
- 전기기구를 구입할 때에는 검정품 (㉞, ㉟, ㉠ 표시)을 선택하여야 한다.
- 적당한 용량의 전기제품을 선택 사용한다.(일반 가정용 콘센트 한 개의 전기용량은 1,200와트)
- 자동온도 조절기 등 부속품이 딸린 전기용품은 부속품이 정확하게 작동하는가를 확인한다.
- 기타 플러그와 콘센트는 튼튼한지, 서로 맞닿는 부분의 접속은 잘되는지, 스위치는 부드럽게 움직이는지 등을 시험하여 본다.

## 16. 불이 날 때

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 선생님과 함께 이야기를 나누어봅시다.

불이 나면 누구든지 당황하고 공포감에 휩싸이게 됩니다. 때로는 흥분을 하여 평소시보다 판단력이 떨어져 우왕좌왕하지요. 재빠른 판단을 하지 못해 연기에 질식되거나 높은 곳에서 뛰어 내려 인명 피해가 발생하기도 합니다. 어떤 경우에는 혼자서 불을 끄려고 하다가 불이 확산되어 더 큰 사고로 이어지기도 하구요. 따라서 우리는 화재 시 행동 요령을 항상 기억하여 대비할 필요가 있습니다.

화재사고가 발생할 경우, 우리가 할 수 있는 세 가지를 알아볼까요?

### 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 화재의 상황에 따라 적절한 조치가 필요하다.
- 전기 스위치를 내린다.
- 석유 난로에 의한 화재일 때에는 담요나 이불을 물에 적셔서 뒤집어씌운다.
- 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, 가스화재는 폭발성이 있으므로 갑자기 문을 열거나 전기 스위치 등을 조작하면 위험합니다.

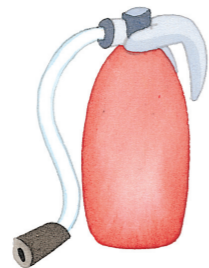
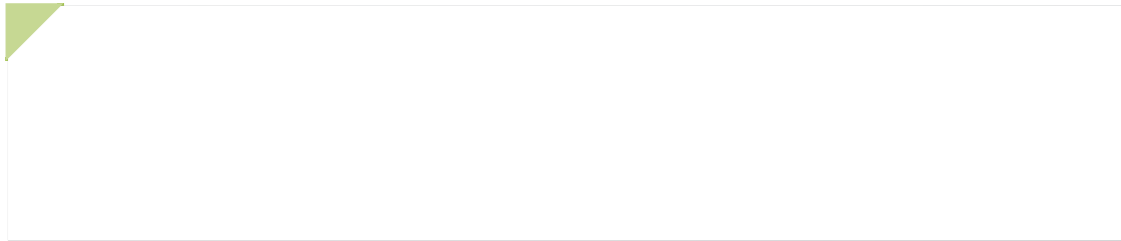


3) 대피유도 및 긴급피난

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

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

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

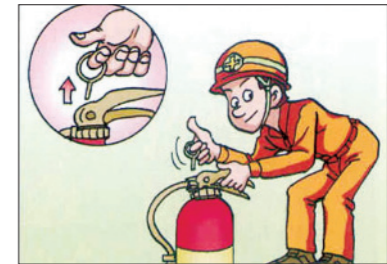


소화기를 사용하는 방법을 알고 있나요? 일반 가정에서 사용하는 소화기는 작은 화재에만 사용해야 하고, 소화기가 여러 개 있다면 동시에 사용하는 것이 효과적입니다. 또한 불이 나기 시작한 즉시 불에 가까이 접근하여 사용하고, 바람을 등지고 피난이 쉽도록 출입구를 등지고 사용하도록 합니다.

다음의 그림을 통해 자세히 알아보시다.



▲ 당황하지 말고 침착하게 손잡이를 잡고 불쪽으로 접근한다.



▲ 손잡이를 앞쪽에 있는 안전핀을 힘껏 뽑는다.



▲ 바람을 등지고 화점을 향하여 호스를 빼들고 손잡이를 움켜쥐는다.



▲ 불길 주위에서부터 빗자루로 쓸듯이 골고루 방사한다.

출처: 국가재난정보센터(<http://www.safekorea.kr>)

## 17. 옷장 계획

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. 아래의 공간을 이용하여 여러분이 필요한 옷의 목록을 만들어 보세요. 속옷, 양말, 코트 등 옷장에 넣어야 할 기본적인 것들을 모두 포함하고, 필요한 최소의 수와 가격을 적어 보세요.

〈 나에게 필요한 옷의 목록 〉

옷종류	수	가격(원)	실제 가격(원)
예) 양말	3	2,000 / 개	1,800 / 개

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

**tip!!** 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 여러분이 찾고 있는 것을 물어 보세요. 드라이 클리닝이나 손빨래를 해야 하는 것은 어렵고 비용이 드는 일이므로 꼼꼼히 따져봐야 합니다.

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 때문이지요. 옷을 잘 입기 위해서는 꼼꼼하게 관리하고 정리할 필요가 있습니다.



다음의 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 정리가 끝난 후에 분리하고 정리하여 세탁이나 수선을 합니다.
- 3) 깨끗한 옷 중에서 입지 않는 옷은 필요한 다른 사람들에게 주거나 의류수거함에 넣습니다.
- 4) 가끔씩 입거나 철 지난 옷들은 접어서 상자에 집어넣어 선반에 올려두거나 옷장 바닥, 침대 밑 등에 두세요. 정리하기 전에 반드시 세탁이 되어 있어야 합니다.



## 18. 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 지나치게 더럽게 두지 않는 것이 중요합니다.

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

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

세탁기에 옷가지들을 넣기에 앞서, 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 것들 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 세제의 종류는 어떤 것이 있을까요? 아는 대로 적어보세요.

여러 가지 세탁 세제 중, 표백제에 대해 알아보까요?

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

3) 옷, 이불(침대시트), 수건 세 가지를 세탁, 건조하여 접는 것까지 해 보세요.



## 19. 건조와 다림질

옷을 깨끗하게 세탁하는 것만큼 제대로 건조하는 것도 중요합니다. 잘못할 경우 옷이 구겨지거나, 옷에서 불쾌한 냄새가 날 수도 있기 때문이죠. 심한 경우에는 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 뉘어서 그늘에서 건조해야 하는 등 그 옷의 특성에 맞는 방법으로 건조를 해야 합니다.

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

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

다리미의 전원을 연결하고 적절한 온도로 옷을 다리는 것이 매우 쉬운 일처럼 보이지만, 그렇기 때문에 다림질을 하다가 실수하는 경우가 발생하기도 하죠.

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

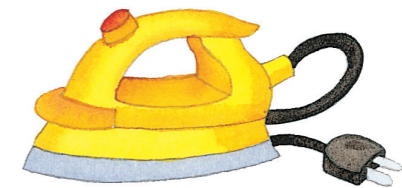
합성섬유: 100~120℃	실크(견): 120~130℃
레이온: 130~140℃	모: 130~150℃
면: 180~200℃	마: 180~210℃

가장 정확한 방법은 역시, 옷 안에 붙어 있는 라벨을 보고 그 방법대로 다림질을 하는 것입니다. 이 옷이 다림질을 할 수 있는 것인지 아닌지, 몇 도의 온도로 어떻게 다림질을 해야 하는지 라벨에 표시 되어 있지요. 다림질 방법에 대한 표시는 다음의 그림과 같습니다.



다리미 그림 안에 적힌 숫자는 해당 옷에 적절한 다리미 온도를 의미합니다. 만약 위의 두 번째 그림처럼 다리미 아래에 물걸무늬가 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 다림질 방법 그림이 위의 세 번째 그림과 같다면 어떻게 해야 할까요? 물론 그 옷은 다림질을 할 수 없습니다.

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



## 20. 옷에 묻은 얼룩, 깨끗하게 제거하기

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

- 김치국물: 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: 옆에 탄 소금물에 수건을 적셔 두드리듯 닦아낸다.
- 파운데이션: 벤젠을 거즈에 적셔 두드리듯 닦아내고 비눗물로 뺀다.
- 혈액, 우유: 묻은 즉시 찬물로 빨고, 시간이 경과했다면 짹짹한 소금물에 담갔다가 세탁한다.
- 볼펜자국: 물파스나 에탄올을 적신 수건으로 두드리듯이 닦아낸 뒤 비눗물로 씻어낸다.
- 다리미 자국: 양파를 잘라서 얼룩 부분에 문지른 뒤 찬물에 흔들어 씻어도 된다.
- 껌: 얼음 조각을 형겅에 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 선생님과 함께 얼룩 제거 방법을 검색해보고, 다음의 얼룩을 제거하는 방법을 적어보세요.



### 1) 립스틱

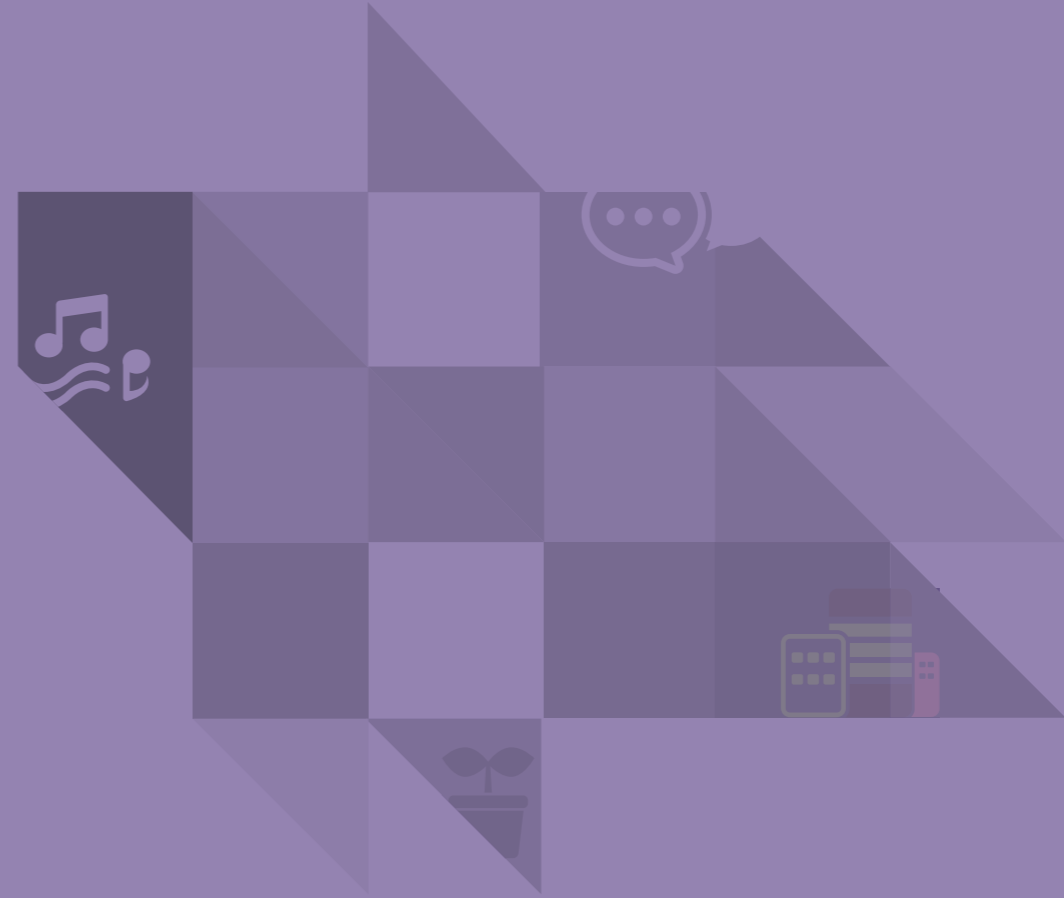


### 2) 다리미질 얼룩



### 3) 토마토 케첩





# 02

## 지역사회자원활용기술

1. 우리동네 둘러보기
2. 대중교통 이용하기
3. 공공기관 이용하기: 민원서류 발급받기
4. 인터넷을 활용하여 민원서류 발급받기
5. 지역사회 문화시설 이용하기
6. 당일치기 여행 다녀오기①(여행계획 세우기)
7. 당일치기 여행 다녀오기②(여행을 떠나요)
8. 당일치기 여행 다녀오기③(여행소감 나누기)

「자립준비프로그램」 지역사회자원활용기술에서는 여러분이 살고 있는 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. 선생님이나 친구들과 함께 교재의 내용을 따라가며 해당 기술을 배워봅시다.

지역사회자원활용기술은 다음과 같은 프로그램으로 구성되어 있습니다.

Level 1	Level 2	Level 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 우리동네 둘러보기</li> <li>· 대중교통 이용하기</li> <li>· 공공기관 이용하기: 민원서류 발급받기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인터넷을 활용하여 민원서류 발급받기</li> <li>· 지역사회 문화시설 이용하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 당일치기 여행 다녀오기① (여행계획 세우기)</li> <li>· 당일치기 여행 다녀오기② (여행을 떠나요)</li> <li>· 당일치기 여행 다녀오기③ (여행 소감 나누기)</li> </ul>



### 사전평가

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

	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(예를 들어, 도서관, 주민센터, 복지관 등)이 어디에 있는지 알고 있다.	①	②	③	④
4. 공공기관(주민센터, 시군구청 등)에 방문하거나 인터넷(정부민원포털)을 이용해 필요한 문서를 발급받을 수 있다.	①	②	③	④
5. 다른 지역으로 이동하기 위한 한 가지 이상의 교통수단을 알고 있다.	①	②	③	④



## 1. 우리동네 둘러보기

우리가 살고 있는 지역에는 우리가 이용할 수 있는 다양한 기관들이 있습니다. 우리 지역에 있는 다음의 기관들에 대해 조사하여 빈칸을 채워보세요.

기관명	주소	전화번호	특이사항(운영시간 등)
(고용정보센터)			
(경찰서)			
(시청, 동사무소)			
(도서관)			
(우체국)			
(병원)			
(보건소)			
(정신보건센터)			
(은행)			
(무료법률상담소)			
(문화센터)			

위의 기관 중 한 군데를 골라, 직접 방문해봅시다.  
내가 선택한 기관은 어디이고, 어떤 업무를 하는 곳인가요?

몇 명의 직원이 근무하고 있나요?  
내가 이용할 수 있는 서비스는 어떤 것이 있나요?





## 2. 대중교통 이용하기

먼 곳으로 이동할 때, 우리가 활용할 수 있는 대중교통은 여러 가지 종류가 있습니다. 대중교통은 저렴한 가격으로 편리하게 이용할 수 있기 때문에 이용방법을 잘 알아두는 것이 좋습니다. 다음의 물음에 답하며, 여러분이 살고 있는 지역사회의 대중교통에 대해 알아보시다.

- 1) 버스와 지하철의 기본요금은 얼마입니까? 거리에 따라 요금이 달라지나요?
- 2) 가까운 대형마트에 간다고 가정해봅시다. 버스, 지하철, 택시를 이용할 경우 시간과 비용을 조사해보세요. 만약 지하철을 이용할 수 없는 곳이라면 버스와 택시를 비교해보세요.

	타는 곳	내리는 곳	소요시간	비용
버스				
지하철				
택시				

- 3) 버스나 지하철에 학생이나 장애인을 위한 요금이 있습니까? 얼마인가요?
- 4) 여러분이 학교에 가려면 몇 번 버스 혹은 지하철 몇 호선을 타야 합니까?(걸어가는 경우 제외)
- 5) 가까운 개인병원이나 종합병원에 가려고 합니다. 어떤 방법으로 갈 수 있나요?

※ 다음의 장소에 대중교통을 이용하여 가 보세요.

	이용할 수 있는 대중교통	타는 곳	내리는 곳	소요시간	비용
대형 할인마트					
도서관					
공원					
지역의 대학교					
영화관					
구청					

### 3. 공공기관 이용하기: 민원서류 발급받기

필요한 지원을 신청하려고 아동자립지원사업단에 전화로 문의해보니 신청서와 함께 주민등록등본을 제출하라고 합니다.

주민등록등본과 같은 민원서류를 발급받을 때 필요한 준비물은 무엇일까요?

주민등록등본을 발급받기 위해서는 어디로 가야하나요?

우리동네에 있는 주민센터를 찾아보세요.

주민센터에 가기 위해 내가 이용할 수 있는 교통수단의 종류는 무엇인가요?  
버스 노선, 지하철 등을 조사하여 적어보세요.

주민센터의 담당공무원을 통하지 않고 직접 '무인민원발급기'를 이용할 수 있습니다.

무인민원발급기는 지역주민센터와 지하철역 등에 설치되어 있는데, 자세한 위치는 스마트폰 무료어플(ex. 무인민원발급기검색)을 다운받아서 확인할 수 있고, 민원24 사이트(<http://www.minwon.go.kr>)의 이용안내를 통해서도 알아볼 수 있습니다.

우리동네에 설치되어 있는 무인민원발급기를 세 군데 찾아보세요.



## 4. 인터넷을 활용하여 민원서류 발급받기

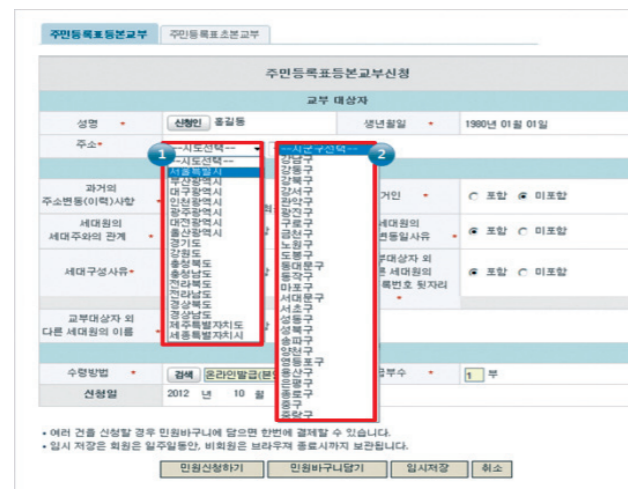
무인민원발급기를 찾지 않고 집에서 인터넷을 이용해서 발급받을 수 있습니다. 바로 '정부민원포털 민원 24(<http://www.minwon.go.kr>)'를 이용하는 것입니다. 민원24 홈페이지에 방문하면 여러 가지 민원서류를 발급받을 수 있습니다.

홈페이지를 통해 주민등록등본을 발급받는 절차를 알아보까요? 다음을 따라서 함께 해보세요.

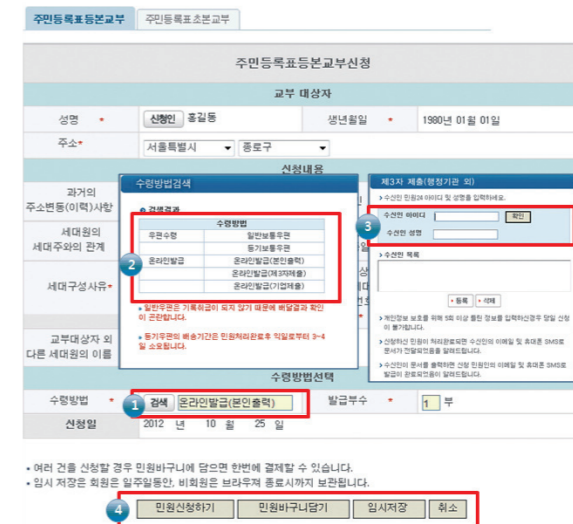
1) 회원가입을 하여 로그인을 한 후, '자주찾는 민원'에서 주민등록표등본(초본) 교부의 신청 버튼을 클릭합니다.



2) 민원신청서 작성 화면에 표시되는 정보들을 차례로 입력합니다. 이때 반드시 주민등록지 주소를 입력해야 합니다.



3) 수령방법을 선택하고, 민원 신청하기 버튼을 클릭합니다.



4) 본인 확인이 필요한 민원의 경우 공인인증서 확인창이 나타납니다. 본인의 공인인증서를 선택하여 암호를 입력한 뒤 확인 버튼을 클릭합니다.



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

민원업무 외에도 인터넷을 이용하여 다양한 업무를 할 수 있습니다. 어떤 것들이 있는지 이야기를 나누어 봅시다.

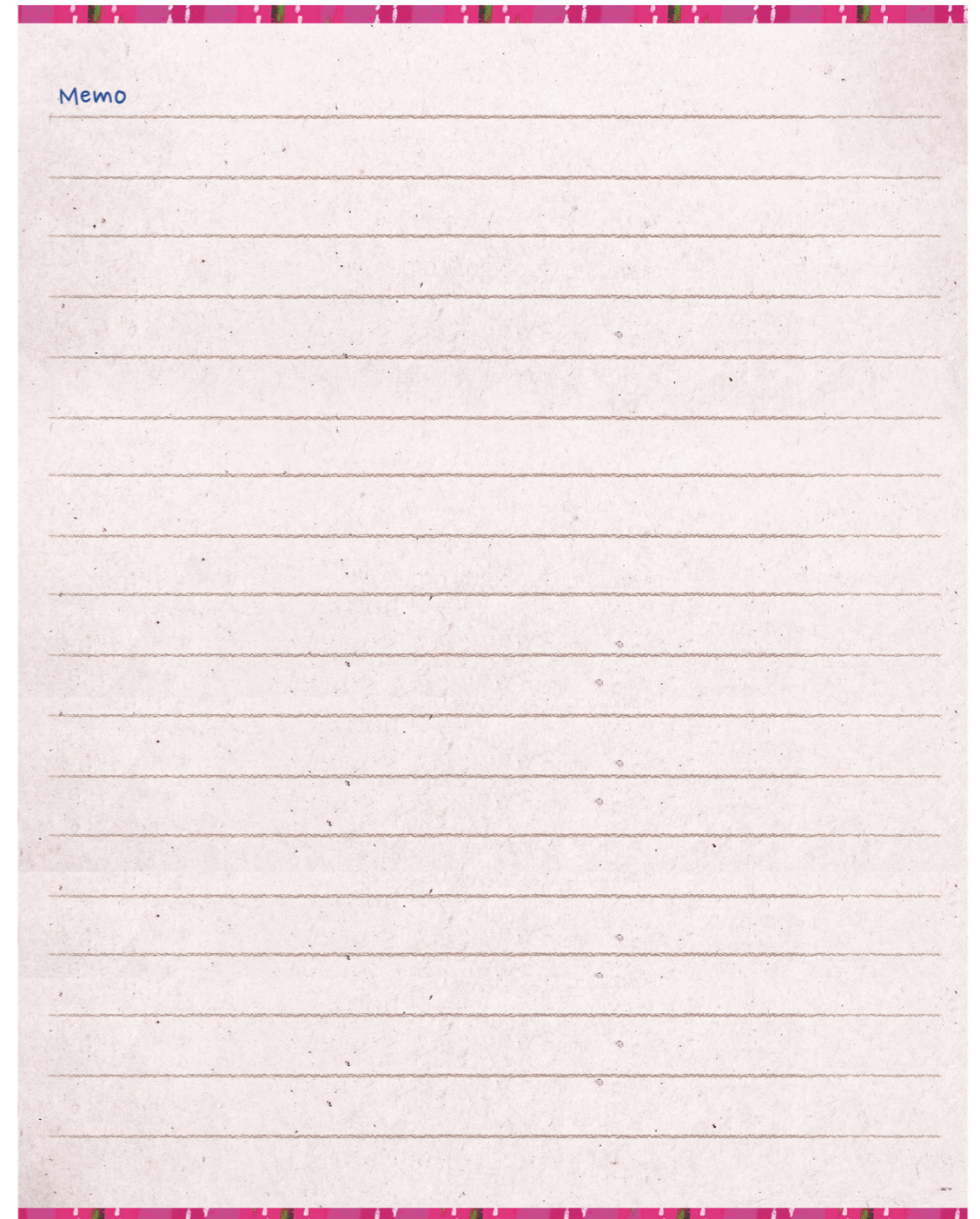
Blank response box for sharing experiences with internet usage.

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

Blank response box for discussing pros and cons of internet services.

안전하게 이러한 서비스를 활용할 수 있는 방법은 무엇인지 함께 이야기를 나누어볼까요?

Blank response box for discussing safe usage methods.



### 5. 지역사회 문화시설 이용하기

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

여러분이 살고 있는 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 등의 프로그램 중에서 여러분이 이용할 수 있는 강좌를 찾아보세요.



## 6. 당일치기 여행 다녀오기 ①(여행계획 세우기)

당일치기 여행 계획을 세워봅시다. 가장 먼저 해야 할 일은 여행갈 날짜와 여행의 동반자, 장소를 정하는 것이겠지요?

한국관광공사(<http://korean.visitkorea.or.kr>)나 코레일(<http://www.korail.com>) 홈페이지를 둘러보면, 여행지와 관련된 많은 정보들을 얻을 수 있습니다.

여행일정	년	월	일	시부터	시까지
함께할 친구					
장소	희망 여행지 1. 가는 길(교통편)  소요시간  교통비  특징 - 볼거리 - 먹을거리 - 즐길거리				
	희망 여행지 2. 가는 길(교통편)  소요시간  교통비  특징 - 볼거리 - 먹을거리 - 즐길거리				
최종 장소선정					

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

시간	여행일정	비용	준비할 물품

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

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

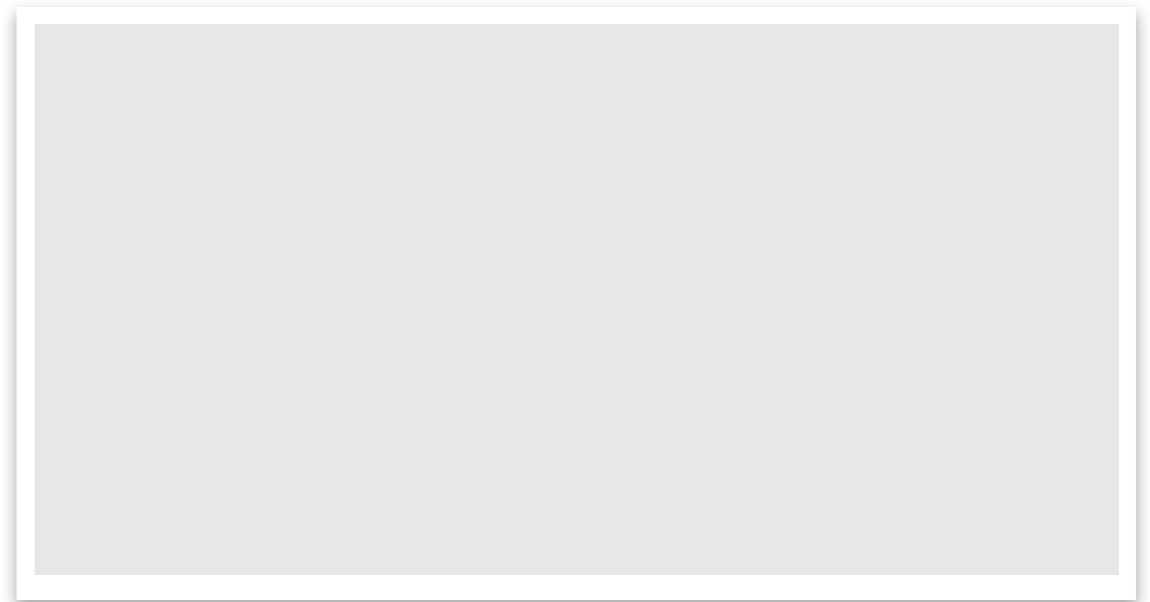
## 7. 당일치기 여행 다녀오기 ②(여행을 떠나요)

### 여행준비 check list!

여행을 떠나기 전, 준비해야 할 것들은 무엇이 있을까요? 다음과 같은 목록을 만들어보세요.

- ✓ 교통편 예약 또는 승차권 구입
- ✓ 여행지 관광지도 및 관광책자 준비 : 각 지역 관광공사(예를 들어, 부산여행을 간다면 '부산관광공사') 홈페이지를 통해 관광안내지도나 홍보물을 신청할 수 있습니다(일부지역 제외).
- ✓ 여행갈 곳에 대해 사전조사하기
- ✓ 비상시 도움을 요청할 수 있는 연락처 정리하기
- ✓ 가방 챙기기
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

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 때에는 무엇보다 안전이 중요합니다. 여행을 계획하면서 생각했던 여행 시 주의사항을 다시 한번 기억하면서 안전하고 즐거운 여행을 즐겨봅시다.



### 8. 당일치기 여행 다녀오기 ③(여행소감 나누기)

즐거운 여행을 다녀왔나요? 어떤 것을 보고, 무엇을 느꼈나요?

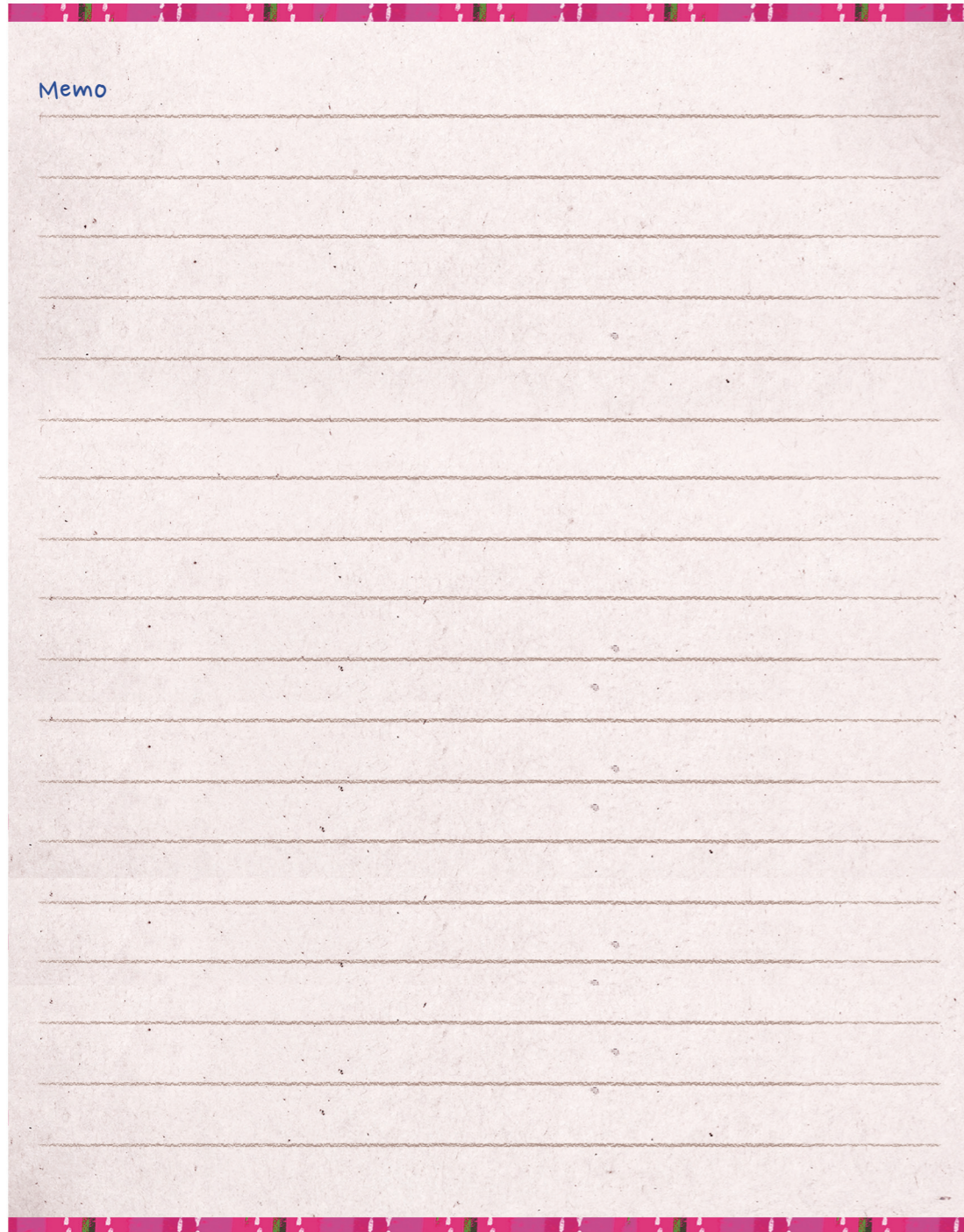
친구나 선생님에게 여행에 대해 이야기를 해보세요. 그 전에 다음의 양식에 따라 자신의 소감을 정리한다면 쉽게 전달할 수 있을 것입니다.

나의 여행 이야기	
일시	여행지
주요 일정	
미션	
인증샷	
(사진소개)	(사진소개)
여행하며 느낀 점 (좋았던 점, 힘들었던 점 등)	

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







■ 연구기관

한국보건복지인력개발원 아동자립지원사업단  
서울시 용산구 한강대로 391 센트럴프라자 7층  
TEL. 02)715-4634 FAX. 02)715-4636  
<http://www.jarip.or.kr>

인 쇄 2013년 12월  
발 행 2013년 12월  
발 행 처 보건복지부, 한국보건복지인력개발원 아동자립지원사업단

본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

