

2009개정 교육과정

충청북도교육감 인정
고교-06-010-10-13



고등학교 가정과학

심정숙 | 변혜정 | 차진이 | 남희정 | 오민경



상문연구사

고등학교

가정 과학

심정숙 | 변혜정 | 차진이 | 남희정 | 오민경



상문연구사



_머리말

가정 과학은 개인과 가족생활의 복지에 기초가 되는 가정의 본질을 이해하고 건강한 가정생활을 유지하는 데 필요한 지식, 능력, 태도를 길러 주며 가정, 직업, 사회생활을 조화롭게 영위하는 데 도움을 주는 과목으로 나아가 사회 공동체 삶의 질을 향상시키고 국제화한 사회에서 지속 가능한 생활자로서의 책임을 다할 수 있는 역량을 기르도록 도와야 한다.

최근의 우리 사회는 사회 구성원의 삶의 질을 높이기 위해서는 가정에서의 개인과 가족의 행복한 삶이 바탕이 되며 이는 사회 발전에 중요한 요소임을 재인식하는 추세에 있다. 저출산과 고령화 현상, 다양한 가족 형태의 출현, 다문화 현상, 여성의 지위 상승과 취업률의 증가 등 변화하는 현대 사회에서는 가족의 역할이 재강조되고 있으며, 자기 관리 능력, 가정생활 전반에 걸친 다양한 생활의 역량과 대인 관계 능력, 실천적 문제 해결 능력, 창의력, 진로 개발 능력, 원활한 의사소통 능력, 양성 평등적인 가치관, 특히 가정과 사회의 주도적 지도자로 성장할 수 있는 지도력 등이 요구되고 있다.

이러한 배경을 근거로 2009년 개정 교육 과정에서는 기술과와 가정과를 통합한 기술·가정 과목을 7~10학년까지 이수하도록 하고, 기술·가정 교과와 교육 내용을 바탕으로 11~12학년에서는 남녀 구별 없이 가정 과학을 심화 과목으로 선택하여 이수하도록 제시하였다.

본 교과서의 구성은 각 단원의 도입에 '학습 목표'와 '핵심 용어'를 제시하여 학습의 방향과 학습 동기를 유발하였고 본문 내용에서 주요 개념이나 어려운 용어를 알기 쉽게 설명하여 자율적인 학습이 가능하도록 하였다. 자기 주도적 학습 방법으로 실생활에서 발생할 수 있는 여러

가지 문제점을 스스로 해결할 수 있도록 ‘탐구 활동’, ‘토의 활동’, ‘체험 활동’을 제시하여 학습 성취도를 높이고 창의적 사고 능력을 기르며 실천적 학습이 이루어질 수 있도록 하였다. 또한 흥미와 관심을 일깨우기 위해서 ‘생활 속으로’, ‘읽을거리’를 제시하였고 단원별로 ‘보충 학습’, ‘심화 학습’, ‘수행 과제’를 제시하여 본문의 내용을 좀 더 쉽게 이해하고 활용할 수 있도록 하여 수준별 개별 학습이 가능하도록 하였다. 대단원의 마무리 단계에서는 ‘용어 정리’, ‘퍼즐 풀기’, ‘단원 마무리’, ‘단원 학습 문제’를 통해 단원의 학습 내용을 종합적으로 정리하고 평가할 수 있게 하였다. 그리고 가정생활 각 영역에 관련되어 사회에서 개척된 여러 직업을 탐색하여 자신의 적성에 적합한 진로를 개척하는 데에도 도움이 되도록 하였다.

본 교과서는 가정 과학 교육 과정에 제시된 성격과 목표, 내용, 교수·학습 방법, 평가 등이 충실히 반영되도록 하였으며, 전체를 I 결혼과 가족생활, II 소비자와 가게 재무 설계, III 웰빙과 식생활, IV 패션과 의생활, V 주거와 환경의 5개 대단원으로 구성하였다. 학생들은 모든 단원을 고르게 이수할 수 있으며, 학생과 학교의 실정에 따라 관심 있는 영역을 2개 이상 선택하여 집중적으로 이수할 수 있다. 또한 학생의 발달 단계, 흥미와 관심, 학교의 실정, 지역 사회 여건 등을 고려하여 내용 요소의 조합이나 지도의 순서와 비중을 달리하여 지도할 수 있다.

본 교과서가 장차 학생들에게 새로운 사회 환경 변화에 슬기롭게 잘 적응하여 자신의 적성 개발과 진로를 탐색할 수 있는 기회를 제공하고 개인과 가족의 행복한 삶을 성취하는 데 필요한 다양한 생활의 역량을 기르며 개인, 가족, 나아가 사회 공동체의 삶의 질을 주도하여 더욱 건강한 가정생활과 원만한 직업, 사회생활을 유지할 수 있는 자질을 갖추는 데 충분히 활용되기를 바란다.

집필자 씀



I 결혼과 가족생활 8

1. 생애 주기와 가족 발달 10

- ① 생애 주기와 발달 과업 11
- ② 가족 발달 과업과 가족 발달 지원 프로그램 20

2. 배우자 선택과 결혼 생활 28

- ① 성과 사랑 29
- ② 배우자 선택과 결혼 생활의 적응 35

3. 가족 돌보기와 가족 복지 40

- ① 다양한 가족 공동체 돌보기 41
- ② 가족 문제와 가족 복지 46

4. 결혼과 가족생활 관련 직업과 진로 52

- ① 결혼과 가족생활 관련 직업의 세계 53
 - ② 결혼과 가족생활 관련 직업·진로 개발 53
- 용어 정리 / 퍼즐 풀기 55
 - 단원 마무리 56
 - 단원 학습 문제 57



II 소비자과 가게 재무 설계 58

1. 가정 자원 관리 60

- ① 가정 자원 관리의 필요성 61
- ② 효과적인 가정 자원 관리 70



2. 가정 경제의 설계 _76

- ① 소비자 신용과 금융 기관 _77
- ② 가계 재무 계획과 관리 _81

3. 소비문화와 소비자 주권 _90

- ① 건강한 소비문화 _91
- ② 소비자 주권 및 역할 _102

4. 소비 생활 관련 직업과 진로 _108

- ① 소비 생활 관련 직업의 세계 _109
- ② 가계 재무 설계 관련 직업 · 진로 개발 _109

- 용어 정리 / 퍼즐 풀기 _111
- 단원 마무리 _112
- 단원 학습 문제 _113



III

웰빙과 식생활 _114



1. 식생활과 건강 _116

- ① 생애 주기에 따른 건강 _117
- ② 식품의 영양과 안전성 _126

2. 생활 습관병의 예방과 관리 _140

- ① 영양 섭취 및 건강 상태 진단 _141
- ② 생활 습관병 예방을 위한 식생활 지침 _146



3. 전통 웰빙 음식 만들기 _150

- ① 전통 한식의 우수성 _151
- ② 전통 웰빙 음식 만들기 _158

4. 식생활 관련 직업과 진로 _166

- ① 식품, 영양, 식품 서비스업 관련 직업의 세계 _167
- ② 식생활 관련 직업·진로 개발 _168

- 용어 정리 / 퍼즐 풀기 _171
- 단원 마무리 _172
- 단원 학습 문제 _173



IV 패션과 의생활 _174



1. 패션의 이해와 스타일링 _176

- ① 패션의 개념과 동향 _177
- ② 패션 디자인의 요소와 원리 _189

2. 패션과 첨단 기술 _196

- ① 패션 소재 및 상품 _197
- ② 패션 상품의 소비 및 유통 분야 _209

3. 패션 디자인의 실제 _218

- ① 패션 디자인의 유형 및 과정 _219
- ② 패션 주제 및 의복 디자인 _222



4. 패션 관련 직업과 진로 _226

- ① 패션 관련 직업과 진로 _227
- ② 패션 관련 직업 · 진로 개발 _227

- 용어 정리 / 퍼즐 풀기 _231
- 단원 마무리 _232
- 단원 학습 문제 _233

V 주거와 환경 _234

1. 주거와 거주지 선택 _236

- ① 주거의 의미와 선택 _237
- ② 거주지 선택 _248

2. 주거 공간 디자인 _252

- ① 실내 공간의 구성 요소 _253
- ② 주거 공간 디자인의 실제 _264

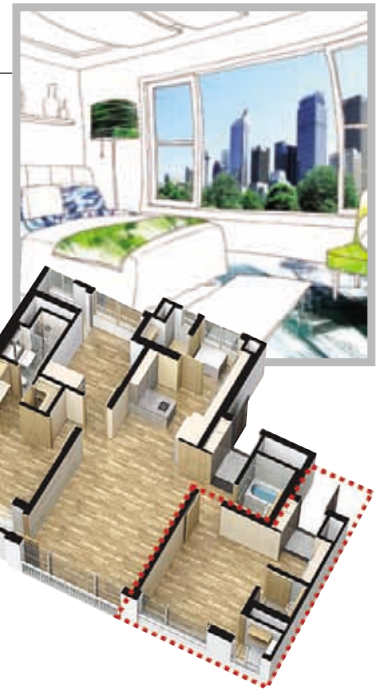
3. 지속 가능한 주거 문화 _272

- ① 지속 가능한 주거의 이해 _273
- ② 지속 가능한 주거와 환경 문화의 실천 _279

4. 주거와 환경 관련 직업과 진로 _282

- ① 주거와 환경 관련 직업의 세계 _283
- ② 주거와 환경 관련 직업 · 진로 개발 _283

- 용어 정리 / 퍼즐 풀기 _285
- 단원 마무리 _286
- 단원 학습 문제 _287





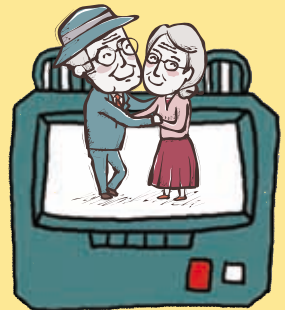


I 결혼과 가족생활

- 1 생애 주기와 가족 발달
- 2 배우자 선택과 결혼 생활
- 3 가족 돌보기와 가족 복지
- 4 결혼과 가족생활 관련 직업과 진로

이 단원에서 우리는

인간이 가족 안에서 원만하게 성장, 발달하여 건강한 가정을 형성하고 자녀를 올바르게 성장시키는 과정은 개인의 행복과 사회 발전에 이바지하는 바가 크다. 이 단원에서는 자신과 가족 구성원에 대한 발달 단계와 발달 과업의 이해를 통해 개인적인 성숙을 이루면서 행복한 결혼 관계를 지속시킬 수 있는 능력을 기른다. 성과 사랑에 대해 올바르게 인식하여 배우자 선택 시 참고가 되도록 하고 결혼 생활에 잘 적응할 수 있도록 한다. 다양한 가족 공동체의 복지를 향상할 수 있도록 서로 보살피는 능력을 실제적으로 기르도록 하며 가족생활 관련 분야의 적성을 파악하여 자신의 직업과 진로를 개척하도록 한다.



1

생애 주기와 가족 발달

- ① 생애 주기와 발달 과업
- ② 가족 발달 과업과 가족 발달 지원 프로그램



인간은 일생을 통하여 성장, 발달하고 사회화되는 존재이다. 개인의 생애 주기와 가족의 발달 주기를 이해하고 각각의 발달 과업을 파악하는 것은 자신과 가족 구성원 각자에 대한 발달적 이해를 가져와 원만한 가족 관계를 이루는 데 기초가 된다. 또한 이러한 개인과 가족의 발달이 올바르게 이루어질 수 있도록 다양한 발달 지원 프로그램을 제공함으로써 개인과 가족의 잠재력을 개발하여 가족생활을 강화하고 향상할 수 있으며, 가정생활의 긍정적인 면을 확립하고 개인과 가정생활을 풍요롭게 발전시킴으로써 가족생활 설계에 도움을 줄 수 있다.

학/습/목/표

- 생애 주기에 따른 개인의 발달 과업과 가족 발달 주기에 따른 가족의 발달 과업을 설명하고 개인과 가족의 발달 과업을 조화시키는 능력을 기를 수 있다.
- 개인과 가족 발달을 지원하는 다양한 가족 발달 프로그램을 탐색하여 활용할 수 있다.

1 생애 주기와 발달 과업

1) 생애 주기의 의미

생애 주기란 개인의 삶이 시간의 흐름에 따라 일정한 단계를 거쳐 변화해 나가는 과정을 의미하며 나이에 따라 신생아기, 영아기, 유아기, 아동기, 청소년기, 성년기, 중년기, 노년기의 8단계로 나누어진다.

2) 생애 주기와 발달 과업

발달 과업이란 개인이 성장, 발달해 가는 단계에서 반드시 획득해야 할 여러 가지 과제를 말한다. 그 시기의 과업을 성공적으로 달성하면 개인이 행복감을 느끼고 다음 단계의 과업을 성취하기가 쉬워진다. 생애 단계별로 이루어야 할 발달 과업은 다음과 같다.

1 신생아기의 발달 과업

출생 후 약 4주까지로, 태아가 출생하여 환경 변화에 적응하는 시기이다.

① 신체적 · 생리적 특징

신생아의 신장은 약 51cm, 몸무게는 약 3.3kg 정도이며, 머리둘레가 가슴둘레보다 크다. 머리 크기는 신장의 1/4 정도이며, 자라면서 그 비율이 작아진다.

출생 후 3~4일이 지나면 체중이 150~300g 정도 감소하고 황달 현상도 나타날 수 있으나 생후 7~10일경이 되면 출생 시 체중으로 회복된다. 두개골에는 여섯 개의 솟구멍이 있는데 대천문과 소천문은 육안으로 관찰할 수 있다. 솟구멍이 완전히 닫히기 전에는 아기의 머리를 조심스럽게 다루어야 한다.

출생 시 맥박은 1분에 120~140회, 호흡은 어른의 2배로 35~45회 정도인데, 빠르고 불규칙적이며 복식 호흡을 한다. 체온은 출생 당시에 37~37.5℃ 전후이며, 땀샘의 발달이 미흡해 체온 조절이 잘 되지 않으므로 습도와 온도 조절을 잘해 주어야 한다.

② 감각 반응

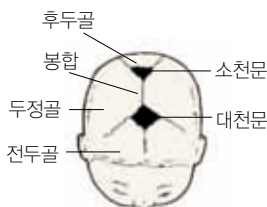
- **시각** 출생 직후에는 신경 조절이 잘되지 않아 일시적 사시 현상이 나타나며, 초점을 잘 맞추지 못한다.

| 핵심 용어 |

생애 주기, 발달 과업

■ **솟구멍** 두개골의 뼈가 완전히 결합되지 않아 남아 있는 틈을 말한다. 정수리 앞쪽의 마름모꼴 대천문은 생후 12개월 정도, 뒷부분의 소천문은 6~8주 정도에 닫힌다.

■ 신생아의 두개골



■ **신생아 황달** 간 기능의 미숙으로 담즙이 혈액 속에 축적되어 눈과 얼굴이 누렇게 되고 차츰 몸 전체로 번지는 현상으로 7~10일경에 자연히 없어진다.

- **청각** 귓속에 점액이 들어 있어 높고 강한 소리만 식별하나, 며칠이 지나면 작은 소리에 대해서 반응한다.
- **미각** 출생 직후부터 반응을 나타내며 단맛에 적극적인 반응을 보인다.
- **후각** 출생 후 1일이 지나면 젖 냄새와 다른 냄새를 구별하여 엄마의 냄새와 다른 사람의 냄새를 구별할 수 있다.

③ 반사 운동: 출생 직후부터 나타나는 반사 행동은 6~12개월 이내에 사라진다.



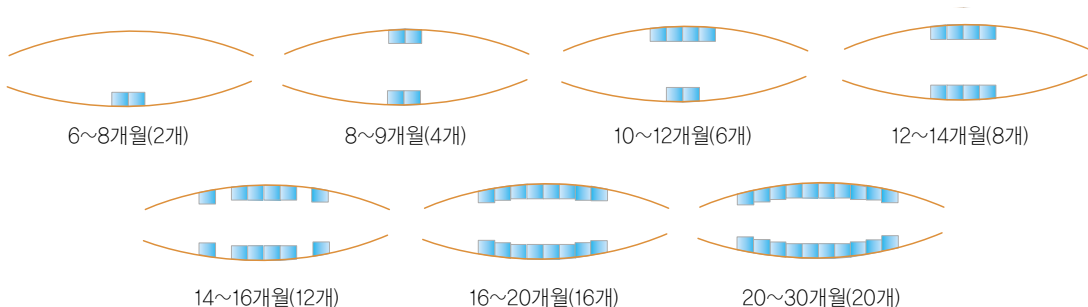
〈그림 1-1〉 신생아의 반사 행동

2 영아기의 발달 과업

신생아기 이후부터 2세까지로 일생 중 성장 속도가 가장 빠른 시기이다.

① 신체 발달

생후 1년이 되면 키는 출생 시의 1.5배, 몸무게는 3배가 되며 출생 시에 가슴둘레보다 컸던 머리 둘레는 생후 1개월이 되면서 가슴둘레보다 조금씩 작아진다. 골격은 크기와 수가 늘어나며 경화되기 시작하고 생후 6~7개월경에는 아래 앞니부터 나기 시작하여 생후 2년~2년 반이 되면 젖니 20개가 모두 난다.



〈그림 1-2〉 젖니 나는 순서와 시기

② 운동 발달

운동 능력은 발달 원리에 따라 턱 들기, 앉기, 서기, 걷기 등의 순으로 발달한다. 12개월이면 설 수 있고, 14~15개월경에는 혼자 걸을 수 있다.



3~4개월 목을 가누다. 7~8개월 혼자 앉는다. 8~10개월 붙잡고 일어난다. 12~13개월 혼자 선다. 14~15개월 혼자 걷는다.

〈그림 1-3〉 영아의 운동 기능 발달

③ 언어 발달

언어를 습득하기 전에는 울음, 얼굴 표정, 몸짓 등으로 의사소통을 하다가 생후 2~3개월이 되면 웅얼이를 시작하고, 생후 1년 정도 되면 한 단어로 표현하며, 2년쯤 되면 2개 이상의 단어를 조합하여 말할 수 있다. 언어 발달은 유전과 환경 및 성에 따라 개인차가 있다.

④ 인지 발달

영아의 인지 발달은 주로 감각과 동작을 통해 이루어지므로 감각 기관을 통해 정보를 감지하고 그 경험을 의미 있게 해석하고 기억해 두었다가 사고하는 방법을 배우기 시작한다. 영아기 말기 무렵의 대상 영속성의 획득은 사고 능력의 발달을 의미한다.

⑤ 정서 발달

출생 시 막연한 흥분 상태였던 정서가 3개월경이 되면 쾌, 불쾌의 정서로 분화되고, 생후 2년이 되면 성인에게서 볼 수 있는 대부분의 정서가 나타난다. 영아의 정서는 쾌 정서보다 불쾌 정서가 먼저 분화된다.

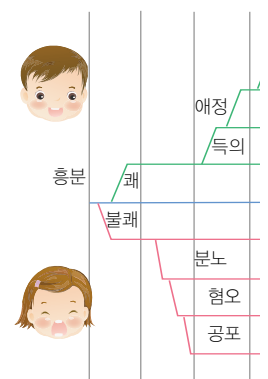
⑥ 사회성 발달

생후 2~3개월이 지나면 타인을 의식하고 5~6개월경에는 낮가림을 시작한다. 7개월경이 되면 아기와 엄마 사이에 애착이 형성되어 엄마한테서 떨어지는 것을 두려워하는 격리 불안이 나타난다. 최초의 인간관계 대상인 어머니와의 애착 형성은 자율성과 자신감 등 성장과 발달에 중요한 역할을 한다.

■ **대상 영속성** 대상이 영아의 눈에 직접 보이지 않더라도 그 대상은 계속 존재한다는 사실을 아는 것

■ 정서 분화

출생 3개월 6개월 12개월



3 유아기의 발달 과업

생후 2세에서 6세에 해당하는 시기로 학령 전기라고도 한다.

① 신체 발달

신체적인 성장 속도는 영아기보다 감소하지만 아동기보다는 빠르다. 머리의 크기가 몸 전체에서 차지하는 비율이 점차 줄어들어 신체 균형이 잡혀간다.

② 운동 발달

손과 눈의 협응이 잘 이루어지고 일상생활에 필요한 여러 가지 행동을 할 수 있게 되며 신경과 근육의 발달로 복잡하고 분화된 활동을 할 수 있다. 유아의 걸음은 안정된 모습을 취하게 되고, 달리기에서도 두드러진 변화가 나타나며, 만들기, 그리기, 던지기 등의 기술이 발달하고 기본적인 생활 습관을 습득하는 중요한 시기이다.

■ **물활론적 사고** 동식물, 무생물, 자연 현상에 생명이나 감정이 있다고 생각하는 것



③ 언어 발달

주로 모방과 경험에 의해 이루어진다. 언어 학습에는 많이 이야기하고 듣는 것이 중요하며 이 과정에서 어휘와 언어 규칙들을 학습하게 되고, 자기 중심적인 언어를 많이 사용하는 경향을 보인다.

④ 인지 발달

인지 능력이 발달하면서 소꿉놀이, 병원놀이와 같이 사물을 상징화할 수 있는 상징 놀이가 가능하지만 자기중심적 사고를 하므로 다른 사람의 생각이나 감정, 입장을 이해하지 못한다. 그리고 이 세상에 존재하는 모든 물체에는 생명과 감정이 있다고 생각하는 물활론적 사고를 한다.

⑤ 정서 발달

대부분의 정서가 분화 발달하나 정서 상태의 지속 시간은 짧고 유동적이며, 사소한 일에도 심하게 반응한다. 3~4세경에는 자아의식이 강해져 자기 중심적인 행동이 나타나다가 5세경부터는 점차 줄어든다. 이 시기에는 분노, 공포, 질투 등의 정서 반응을 적절히 표현하는 태도나 방법을 학습해야 한다.

⑥ 사회성 발달

유아기는 대인 관계의 폭이 넓어지고 다양해지므로 또래나 가족 이외의 사람들과 상호 작용을 통해 사회의 규범을 습득하고 사회성이 발달한다. 2세 이전에는 혼자 놀지만 3~4세가 되면 또래와의 놀이를 통해 사회화가 이루어지고 성 역할 개념을 획득한다.



상징 놀이를 하고 있는 유아

⑦ 도덕성 발달

유아기에는 양심이 초보적인 형태로 나타나기 시작한다. 부모와 동일시하는 과정에서 유아는 부모의 행동과 기대를 통해 부모의 태도와 가치를 자기의 것으로 내면화하면서 양심이 발달한다. 어른의 지시에 따르기 보다는 유아 자신의 판단에 따라 사회적 규칙과 도덕적 규칙을 구별하고 규칙을 지키지 못하면 꾸지람이나 벌을 받아야 한다고 생각한다.



보충 학습

● 유아 놀이의 형태

- **상징 놀이** 머릿속에서 생각하는 사물과 상황을 실제 사물과 상황으로 상징화하는 놀이
- **혼자 놀이** 다른 아동과의 상호 작용 없이 혼자 노는 놀이
- **방관자 놀이** 놀이에 직접 참여하지 않고 다른 아동이 노는 것을 바라보기만 하는 놀이
- **병행 놀이** 같은 놀이를 하면서 나란히 노는 놀이
- **연합 놀이** 두세 명이 같은 놀이를 하지만 부분적으로만 함께 노는 놀이
- **협동 놀이** 여러 명이 함께 정해진 목적을 향하여 협동하며 노는 놀이



4 아동기의 발달 과업

7세에서 12세까지의 초등학교에 다니는 시기로 학령기라고도 한다. 이 시기에 이루어지는 변화 중에서 가장 큰 것은 지적 발달이며, 모든 발달 영역에서 개인차와 더불어 두드러진 성차를 나타낸다.

① 신체 발달

유아기에 비해 신체 성장 속도는 비교적 느리지만, 근육이 발달하고 신체 비율은 성인과 비슷해진다. 또한 젖니가 빠지고 영구치가 나오며 아동기 후반에는 2차 성징이 나타난다.

② 운동 발달

신체 활동이 왕성하고 운동 기능이 정교해져 복잡한 운동 능력을 습득하여 운동 능력이 성인의 90%까지 연마된다.

③ 언어 발달

자기중심적 언어가 줄어들고, 사회적 언어가 발달하며 어휘 수가 늘어나고 문장 구성 능력과 이해력이 발달한다.

■ **성 역할** 자기가 속한 사회에서 성별에 따라 적합하다고 생각하는 행동, 태도 등을 자신의 것으로 내면화하는 것을 '성 유형화'라고 하며 이를 통해 성 역할을 습득한다.

④ 인지 발달

아동은 지식과 이해력의 증진으로 인지 발달이 급격히 이루어지고 기억력도 성인의 수준에 이르게 된다. 대부분 국가에서 체계적인 학교 교육을 이 시기에 실시하는 이유는 바로 인지적인 발달이 이루어지기 때문이다. 또한 아동은 자기중심적 생각에서 벗어나 사물에 대해 객관적이고 구체적으로 사고하기 시작한다.

⑤ 정서 발달

자신의 감정 통제가 가능한 시기로, 저학년일 경우에는 행동적이고 직접적으로 정서를 표현하다가, 고학년에서는 간접적으로 나타낸다. 아동은 놀이와 책 등을 통한 여러 경험을 함으로써 정서적 경험의 폭을 넓힐 수 있다.

⑥ 사회성 발달

학교에서의 단체 생활을 통해서 아동은 규칙과 질서를 배우고 또래 간의 의견 대립이나 갈등을 경험하면서 성숙한 사회적 관계를 익혀 나간다. 또한 이 시기에 이루어지는 사회화 과정은 자아 정체감과 가치관을 형성하는 데 중요하다.

⑦ 도덕성 발달

유아기에 이미 형성된 도덕성은 아동기에 성숙하여 간다. 아동 초기에는 부모나 주위 어른들의 훈련과 상벌에 따라 행동하지만, 후기에 이르러서는 도덕성과 양심이 발달하여 스스로 행동 기준과 도덕규범에 따라 행동하려고 한다.



아동기의 또래 집단

■ **자아 정체감** 자신을 타인과 구별된 독립된 개체로 인식하는 자기의식

5 청소년기의 발달 과업

아동기에서 성인기로 넘어가는 과도기적 시기로서, 신체적 성장은 물론 정서, 인지 능력의 급속한 발달, 도덕성과 사회성 발달, 자아 정체감이 형성되는 시기이다. 신체 및 생리적 변화에서는 2차 성징이 뚜렷해지며 급격한 성적 성숙이 이루어진다. 일생 중 친구와의 관계가 가장 친밀해지고 진로를 탐색하며 타인과 원만한 인간관계를 맺고 생활할 수 있는 능력과 기술을 익혀 나간다. 부모가 수용, 애정, 칭찬해주기 등의 긍정적 행동을 보이면 자녀는 원만한 대인 관계와 긍정적인 자아 정체감을 형성하고, 부모가 부정적인 양육 태도를 보이면 대인 관계의 부적응, 학업 성적 부진, 비행과 범죄 등의 행동을 보인다.

●● 아일랜드의 진로 교육

아일랜드에서는 우리나라의 고1에 해당하는 중등학교 4학년 학생들이 1년 동안 전환 학년(transition year)을 보낸다. 이때 학생들은 정규 교과 과정이 아닌 자신이 직접 선택한 과목을 듣는다. 각본, 연출, 배우 역할까지 모두 직접 하는 드라마 수업, 요리 수업, 기업의 원리를 배우는 미니 컴퍼니 수업 등 50여 가지의 종류가 있다. 어떤 과목에도 시험은 없다. 이 제도를 처음 도입했을 때는 반대 의견도 많았다. 그런데 이 전환 학년을 거친 학생과 그렇지 않은 학생을 비교해 본 결과 2년 후 졸업 시험에서 전환 학년을 거친 학생의 성적이 월등하게 높았다고 한다. 아일랜드는 높은 교육열로 스트레스를 받는 학생이 많아 지자 자신을 돌아보고 공부의 필요성과 앞으로의 진로에 대해 생각해 보는 시간이 필요하다고 여겨 1년간의 휴식 활동을 두기로 하였다. 새로운 일에 도전해 다양한 경험을 쌓는 활동을 통해 학생들은 공부밖에 몰랐던 시야를 넓히고 자신의 인생을 좀 더 멀리 볼 수 있게 되는 기회를 가진다.

(출처: '심리학, 열일곱 살을 부탁해', 이정현, 2010)



6 성년기의 발달 과업

20세에서 40세에 해당하는 시기로 신체적, 생리적, 심리적 에너지 수준이 최고 수준에 도달하며 자신이 설정한 인생 계획에 따라 꿈을 실현하고자 하는 시기이다. 또한 결혼해서 가족 관계를 형성하고 취업을 통해 새로운 대인 관계를 만들어 감에 따라 인간관계의 폭이 확장된다.

이 시기에는 타인의 단점을 인정하고 수용하며 조화롭게 살아갈 수 있는 친밀감을 형성해야 한다. 친밀감을 형성하지 못하면 다른 사람과의 관계가 단절되고 고립감을 느끼게 된다.

7 중년기의 발달 과업

40세에서 65세에 해당하는 시기로 성인 중기라고도 불리며 생물학적으로는 신체적, 생리적 노화가 시작된다. 직장과 사회에서의 책임과 영향력이 큰 시기이며 자녀가 신뢰할 수 있는 부모의 역할뿐만 아니라 부모 봉양에도 책임과 관심을 가져야 한다. 또한 자녀의 대학 진학, 취업, 결혼 등으로 자녀를 위한 시간이 감소하므로 새로운 활동을 할 목표나 과업이 요구된다.

■ 중년기 위기극복의 6가지 제안

1. 나를 사랑하고 나이를 수용한다.
2. 건강에 유의한다.
3. 필요하다면 종교를 가진다.
4. 자녀 중심에서 부부 중심으로 삶의 방향을 바꾼다.
5. 삶을 성공이란 개념에서 의미 개념으로 바꾼다.
6. 새로운 삶(일, 취미 생활)을 창출한다.

8 노년기의 발달 과업

65세 이후의 시기로 성인 후기에 해당한다. 체력과 건강이 약화하고 직장 은퇴와 자녀 출가로 인한 역할 상실과 수입 감소, 그리고 배우자, 친지 또는 친구들의 죽음으로 인한 상실감에 직면하며 자신이 쓸모없는 존재라는 심한 무력감과 무가치함, 그리고 소외감과 외로움이 찾아올 수 있다. 그러므로 이 시기에는 자신의 신체적인 노화에 대해 긍정적으로 받아들이고 적응하려는 노력이 필요하며 손자녀와의 대화, 여행이나 봉사 활동, 취미 활동 등으로 시간을 잘 활용할 수 있도록 계획을 세워야 한다.



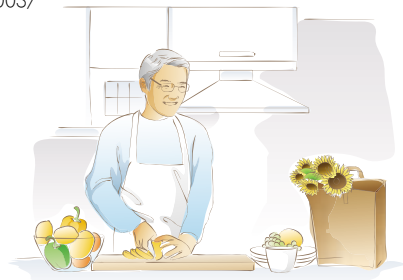
● 다음 글을 읽고 아래 질문에 대한 답을 생각해 보자.

내가 아파트 반장 일을 맡게 되었을 때 통장인 그녀를 처음 만났다. 오후에 그 집에 들른 적이 있었다. 부엌도 모자라 거실까지 소금에 절인 배추며 무며 마늘, 고추 등이 크고 작은 그릇에 담겨 있었다. 나는 깍두기 썰는 시아버지가 면구스러울까 봐 얼른 떠나려고 했다. 그렇지만 허우대가 크고 긴장해 보이는 할아버지는 깍두기 썰는 손을 쉬지 않으면서 시원스럽게 말했다. “아, 경황없어 보이면 좀 일손을 도와주시구라.” 이력저력 마늘 까는 일에 끼어들게 되었다. 며느리도 시아버지도 활기차게 움직이면서 부엌일을 하는데 큰 소리로 웃고 이야기하는 품이 그렇게 즐겁고 편안해 보일 수가 없었다. 할아버지와 함께 마늘을 까면서 자연스럽게 이런저런 이야기가 나왔다. “남자 노인네가 부엌일 하는 게 이상해 보이는가?” 할아버지의 말에 당황한 나는 아니라고 손까지 다 내저어 보였다. “내가 칠십이 몇 살 넘었는데 집안일을 돕기 시작한 건 작년부터야. 아내가 세상을 떠나고 한동안은 앉아서 차려놓은 밥상만 받았거든. 그러니까 며느리 보기도 미안하고 그래서 내가 먼저 제안을 했지. 내가 집안일을 하겠다고 말이야.” 전혀 스스럼없이 말하는 바람에 나도 이야기가 저절로 나왔다. “아드님이 반대하시지 않았어요?” “왜 아니야. 처음엔 딸들까지 나서서 난리가 났었지. 늙은 아버지 고생시킨다고 말이야. 지들이 도와주지도 않으면서 생각하는 척하기는……. 그런데 며느리는 워낙 화통한 성격이라 금방 내 말을 이해한 거야. 아주 시원스럽거든. 그러니까 그다음부터 얼마나 편한지 말이야. 나도 무위도식하는 사람이 아니고 며느리를 도와주고 있다고 생각하니까……. 용돈도 미안한 생각 없이 받을 수 있고…….” 나는 진심으로 탄복을 했다. “아주 좋은 일이네요. 서로 도움이 되니까 얼마나 좋으세요.” “아, 그럼, 그전에는 내가 쓸모없는 사람이라는 생각만 들더니 요즘에는 지가 나 없으면 청소니 빨래니 이 살림을 어떻게 하랴 싶어서 아주 큰 소리가 저절로 나온다니까…….” 누구에게 밀려서가 아니라 스스로 의식을 전환해 새로운 삶의 방법을 찾은 할아버지를 바라보는 것도 즐거웠다.

〈출처: '희망의 선택', 우애령, 2003〉

1. 이 글에서 할아버지가 삶의 보람을 얻게 된 계기는 무엇인가?

2. 조부모님을 대하는 바람직한 태도에 대하여 생각해 보자.





● ● 생애 단계별 발달 과업

1. 신생아기

- 정상적인 감각 반응과 반사 행동 보이기



2. 영아기

- 젖떼기
- 걷기
- 말하기
- 돌보아주는 사람에 대한 신뢰와 애착 형성하기



3. 유아기

- 기본 생활 습관 형성하기
- 성별 구별하고 예의 배우기
- 부모 형제, 자매, 타인과의 정서 관계 맺기
- 선악의 구분과 양심의 발달



4. 아동기

- 일상적 활동에 필요한 신체적 기능 습득하기
- 성 역할 배우기
- 또래 친구와 사귀기
- 읽기, 쓰기, 셈하기의 기초 기능 습득하기
- 일상생활에 필요한 개념 발달
- 양심, 도덕, 가치 기준의 발달
- 개인적 독립성의 성취



5. 청소년기

- 정서적, 인격적 독립
- 사회적 역할 학습
- 자신의 신체를 인정하고 성 역할 인식
- 직업 선택과 준비
- 경제적 독립의 필요성 자각
- 시민 생활에 필요한 지식과 태도 발달
- 사회적으로 책임 있는 행동하기
- 가치관과 윤리 체제의 확립



6. 성년기

- 결혼과 가정 준비
- 배우자 선택
- 결혼 후 배우자와의 결혼 생활 배우기
- 육아에 대한 기본적 지식, 기능 학습
- 가정 관리에 관한 기본적 지식, 기능 학습
- 직업 가지기
- 마음에 맞는 사회 집단에 참여
- 시민으로서의 사회적 책임의 수행



7. 중년기

- 성인으로서 사회적 책임 수행
- 자녀의 뒷바라지
- 자녀가 신뢰할 수 있는 부모 되기
- 배우자와의 친애로운 관계 유지
- 중년기의 생리적 변화를 인정하고 이에 적응
- 연로한 부모 보살피기

8. 노년기

- 체력과 건강의 쇠퇴에 대하여 적응
- 정년퇴직과 수입의 감소에 적응
- 배우자의 사망에 적응
- 동년배와 친밀한 관계 유지
- 만족한 생활 조건 구비



2 가족 발달 과업과 가족 발달 지원 프로그램

| 핵심 용어 |

가족 발달 주기, 가족 발달 과업, 가족 발달 지원 프로그램

개인에게 생애 주기가 있는 것과 마찬가지로 가족도 결혼을 통해 형성되어 자녀의 출생과 성장으로 확대되었다가 자녀의 성장 및 독립으로 축소되고 부부가 사망함으로써 소멸하는 과정을 거치게 되는데 이를 가족생활 주기라고 하며 가족 발달 주기라는 개념으로도 사용된다. 가족생활 주기는 가족의 형태, 사회 변화 등에 따라 다르게 나타나는데 일반적으로 가족 형성기, 자녀 양육기, 자녀 교육기, 자녀 독립기, 노후기의 5단계로 구분한다. 각 단계의 기간과 과정은 조금씩 달라질 수 있는데 그 요인으로는 부부의 결혼 연령, 첫 자녀의 출산 시기, 자녀 수와 교육 기간, 막내 자녀의 독립 시기 및 부부의 은퇴 시기와 수명 등이 있다. 가족생활 주기의 진행 순서와 중요 발달 과업은 대체로 가족마다 비슷하게 나타나게 된다.

1) 가족생활 주기와 가족 발달 과업

가족생활 주기 단계에 따른 발달 과업을 잘 알고 대비하면 가족이 행복한 삶을 영위하는 데 도움이 될 수 있다. 단계별 발달 과업은 다음과 같다.

1 가족 형성기의 발달 과업

가족 형성기는 부부가 결혼하고 첫 자녀를 출산하기 전까지의 시기이다. 서로 다른 환경에서 살아온 남녀가 결혼을 통해서 가정을 형성하게 되는 시기이므로 서로의 성격이나 가치관, 생활 습관이나 언어 습관 등을 이해하고 적응해 나가려는 노력이 필요하다. 그리고 결혼을 통해 새롭게 형성된 배우자의 가족과도 원만하게 지낼 수 있도록 노력하도록 한다. 기혼 여성의 취업률이 높아지면서 가정생활과 직업 생활의 양립으로 인한 부부간의 역할 갈등이 일어나기 쉬우므로 가사 노동을 비롯한 가정생활 각 영역의 역할 분담에 대한 구체적인 계획을 세우고 수행할 필요가 있다. 또한 앞으로의 가정생활에 대한 계획을 세우고 계획에 맞추어 관리하는 것이 필요하다. 이러한 계획에는 자녀 출산 및 양육 계획, 자녀 교육 계획, 재무 계획이 포함된다. 자녀를 몇 명 가질 것인지,

몇 살 터울로 가질 것인지, 어떻게 양육하고 교육할 것인지에 대한 내용이 포함되며, 주택 마련, 교육비 마련, 노후 준비 등과 같은 목표가 합의에 따라 설정될 수 있도록 한다. 가족 형성기의 재무 계획과 소비 패턴은 그 이후 가정생활의 기초와 습관이 되는 것으로 충분히 고려하고 결정해야 한다.



심화 학습

● ● 주택 마련을 위한 재무 계획

주택을 마련하기 위해서는 우선 주택의 구매 시기와 주택 규모, 주택의 종류, 거주할 장소 등을 계획한 다음, 필요한 금액을 계산하여 구체적인 실천 방법을 생각해야 한다. 즉 자산을 증대시키기 위해서 가계의 경제 상태, 생활 여건 등의 여러 요소를 고려하여 예금이나 증권 투자, 부동산 투자 등의 방법 중 적합한 것을 선택한다. 이때 투자로 인해 손실 위험이 없는 안전성, 이윤을 거둘 수 있는 수익성, 현금으로 받을 수 있는 환금성을 고려하여 여러 방법으로 준비하는 것이 좋다. 예컨대 아파트를 구매하고자 할 때에는 청약 관련 저축을 들어 분양받는 방법과 개인적으로 구매하는 방법이 있으며 주택 자금을 대출받을 수 있는 저축 종류도 알아보는 것이 좋다.



2 자녀 양육기의 발달 과업

자녀 양육기는 자녀가 태어나서 초등학교에 입학하기 전까지의 시기로, 자녀의 출산과 양육에 적합한 가정 환경과 부모됨에 대한 준비를 해야 한다. 특히 자녀 출산 및 양육으로 인한 스트레스 및 가사 노동 시간, 에너지 사용의 증가 등 가족 형성기 때와는 다른 많은 변화를 가져오게 되는데 역할을 재조정하는 등의 방법으로 잘 해결해 나가면 부부간의 친밀감과 유대감이 더욱 강화될 수 있다. 또한 영유아기 자녀의 발달 특성에 따라 적절한 물질적, 정서적 환경을 제공하여 원만한 발달이 이루어지도록 힘써야 한다. 맞벌이 부부의 경우 자녀의 양육을 도와줄 인력을 확보하고 그들과의 양육 방식 조정이 이루어져야 한다. 이 시기는 자녀 양육 비용이 증가하며 내 집 마련을 위한 저축을 해야 하는 시기이다.



3 자녀 교육기의 발달 과정

자녀가 초등학교에 입학하여 취업, 결혼 등으로 독립하기 이전까지의 시기이다. 자녀 교육비의 지출이 늘어나는 시기로 교육비 지출이 특히 높아지는 시기를 잘 파악하여 예산액과 사용 시기를 명확하게 계획하지 않는다면 노후 대비에 필요한 비용이 손실될 위험이 있으므로 주의하여야 한다.

초등 교육기에는 자녀가 학교생활에 잘 적응하며 자립, 책임, 협동, 예절 등 민주 시민이 지녀야 할 자질을 기르도록 도와준다. 그리고 학습적 측면에서 성취감을 발달시킬 수 있도록 지지하며, 자녀가 가진 다양한 잠재성을 발견하고 격려하도록 한다. 이 시기부터 자녀를 집안일에 동등하게 참여시킴으로써 양성평등적 성 역할을 가질 수 있도록 도와 준다.

중등 교육기에는 청소년기의 발달적 특성을 충분히 이해하여 자녀와 원만한 관계를 유지하고 자녀의 적성에 맞는 진로 지도가 이루어질 필요가 있으며 자녀의 정서적 독립을 수용하고 건전한 성인으로 커 나갈 수 있도록 정서적, 물질적 지원을 해주도록 한다.

대학 교육기에는 자녀의 대학 교육과 자녀 결혼 자금 준비 등으로 지출이 가장 큰 시기이므로 가족 형성기부터 계획을 세워 꾸준히 경제적으로 준비하여 은퇴 후의 준비에 대한 생각을 해두는 것이 바람직하다. 자녀가 자신에게 맞는 직업과 이성을 선택할 수 있도록 조언을 해주도록 한다.



읽을 거리

● 베이비 붐 세대가 은퇴 준비를 제대로 못한 이유

통계청 자료에 의하면, 2009년도 기준으로 우리나라 성인 40대의 월평균 소득은 310만 2천원이고, 월평균 소비 지출 액수는 252만 8천원이다. 40대의 소비 지출에서 가장 높은 비중을 차지한 것은 교육비(21%)이다. 월평균 소비 지출 액수 약 253만 원 가운데 약 53만 원을 자녀 교육비에 쓴 것이다. 또한 베이비 붐 세대가 은퇴 준비를 못한 이유로는 자녀 교육비 및 결혼 자금(65.4%) 준비 때문이라는 응답이 가장 높게 나타났다. 전문가들은 은퇴 이후에 대한 대책 없이 자녀 교육비에 높은 비중을 두는 문화를 하루라도 빨리 바꾸어야 한다고 말한다.

〈출처: ○○일보, 2010. 6. 22.〉

● 다음 기사를 읽고 올바른 자녀 교육이란 어떤 것인지 생각해 보자.



아이들은 엄마를 거울처럼 보고 자란다. 무례한 아이, 난폭한 아이, 자기밖에 모르는 아이는 사실 그렇게 태어난 게 아니라 그렇게 '길러진' 것이다.

꼴불견 아이를 만드는 꼴불견 엄마가 혹시 우리 자신의 모습은 아닌지.

어느 행사장에서 한 시간 넘게 줄을 서 있던 한 엄마, 자기 앞줄이 짧아지니 점점 초조한 모습이 된다. 순서가 돼서 입장하기 직전에는 다른 전시장에서 아이가 달려오자 얼른 자리를 내어 주고 부리나케 다음 전시장 줄로 달려간다. 보기 드문 행사에 그곳까지 와서 정작 줄서기 대행만 하는 모성이 지극하다. 엄마의 '희생'으로 여러 전시장을 둘러본 아이는 언제 줄을 서서 기다리는 법을 배울까. 엄마는 전시장에서 보고 배운 것을 놓고 아이와 대화를 나눌 수 있을까?

동물원 우리 앞. 동물에게 과자를 주지 말라는 경고가 뽀뽀 쓰여 있지만 아이 손에 과자를 쥐여 준다. "애, 남이 하지 말란다고 정말 안 하니?"라고 자신 있게 권하는 엄마, 사진 찍지 말라는 전시장에서 꼭 사진 찍는 엄마, 유치원에서, 학교에서 일껏 배운 준법정신이 와르르 무너지는 순간이다.

놀이터에서 놀다 동네 아이를 다치게 하고 집에 온 아이를 보고 "너는 잘 모른다고 해. 그냥 놀이터에서 떨어져서 다쳤다고 해."라고 거짓을 사주하는 엄마는 꼴불견을 넘어 위험한 엄마다. 또 자녀 앞에서 학교 교사 홍보는 엄마. 또래 엄마만 만나면 체면 불구하고 뭐든 비교해 보려는 엄마는 이웃하기 피곤하다. 키는 얼마인지, 몸무게는 얼마나 나가는지, 뭘 먹고 뭘 배우는지 꼬치꼬치 캐묻는 엄마, 거리에서 뽕뽕 소리를 지르며 아이에게 야단치는 엄마, 여자 목욕탕에 다 큰 남자아이를 데리고 와서 때를 밀어주는 엄마, 공중화장실에 들어와 놓고도 실내 하수구에 오줌을 누이는 엄마, 선물을 사주고 "너 이거 얼마짜린 줄 알아?"하고 자랑하는 엄마, 식당에서 아이들이 소리를 지르고 뛰어다녀도 막지 않는 엄마, 피아노 학원에 영어 과외에 실 틈 없이 아이를 돌리면서도 자기는 미장원에서 수다나 떠는 엄마, 아이에게 '안 돼'라고 말할 줄 모르는 엄마, 아이가 매일 아침 이를 닦는지, 밥 먹기 전에 손을 씻는지 위생에는 무관심한 엄마, 조기 교육에는 눈이 번쩍 뜨이고 인성 교육은 알려고도 하지 않는 엄마……. 이런 엄마들이 달라져야 우리 아이들이 달라진다.

〈출처: '가족생활 설계론' -○○일보 신년 기사 중 인용, 지영숙〉

■ 빈 둥지 시기(empty nest)

자녀가 독립하여 떠남으로써 생기는 부부의 공허함을 강조하여 비유적으로 표현한 개념

4 자녀 독립기의 발달 과업

자녀들이 취업과 결혼을 하면서 가정을 떠나게 되는 시기이다. 결혼 연령이 높아지고, 출산율이 저하되며 평균 수명이 연장되는 사회적 분위기에 따라 자녀 독립기는 실질적으로 기간이 길어지고 있다. 따라서 부부는 자녀가 독립한 이후에 부부의 역할을 재조정하면서 상호 작용을 활성화함으로써 원만한 관계를 유지하고 구체적인 노후 준비도 시작하도록 한다. 부모는 자녀의 진로 및 취업에 대해 관심을 가지며 자녀의 결혼과 독립에 대한 정서적 대책을 마련해 주도록 한다. 결혼한 자녀 부부와 유대감을 형성하도록 하며 신체 변화에 적응하고 기존의 역할을 상실하여 겪게 되는 공허감에 대처하도록 한다.

5 노후기의 발달 과업

자녀가 부모로부터 독립한 이후 부부가 남아 일생을 마칠 때까지의 시기이다. 노후기에는 신체 기능이 저하되고 질병에 대한 저항력 감소 등의 건강 문제가 중요해진다. 그리고 그동안의 중심적, 지도적 역할에서 벗어나게 되면서 정신적 불안감과 고독감 등으로 소극적인 삶이 되기 쉬우므로 심리적 의존에서 벗어나려는 마음의 준비를 해야 하며 경제적 대책도 병행되어야 한다. 여가 활동, 봉사 활동 등에 참여하여 인간관계를 넓혀 나간다. 규칙적인 식생활과 운동 및 정기적인 건강 검진으로 건강을 유지하도록 한다. 직장에서의 은퇴 후 생활 계획이 필요한데, 이 시기는 근로 소득은 없고 건강상의 문제로 의료비 지출이 증가하므로 그에 맞는 생활 규모의 조정이 필요하며 불필요한 소비 지출은 줄이도록 한다.



2) 가족 발달 지원 프로그램

현대와 같이 복잡하고 다양하게 변화하는 사회에서는 개인이나 가족이 그들의 욕구를 충족시키기가 결코 단순하지 않다. 이러한 사회 변화와 함께 가족생활과 관련된 문제들이 사회 문제로 등장하면서 개인과 가족에게 가족생활의 역할과 책임을 강화시켜야 할 필요성이 대두되었다. 가족 발달 지원 프로그램은 그러한 필요성에 따라 가족생활을 강화하고 개인 또는 가족의 잠재력을 개발하기 위해서 만들어진 것이다. 구

체적인 프로그램으로는 결혼 준비 교육, 부부 교육, 부모 교육, 여가 생활 교육 등이 있는데 가족생활 주기 중 필요한 단계에서 적절하게 포함함으로써 건강한 가족생활 확립에 도움을 줄 수 있다. 각 지방 자치 단체에서 운영하는 건강가정지원센터에서 이러한 가족 발달 지원 프로그램을 이용할 수 있다.

1 결혼 준비 교육 프로그램

결혼을 앞둔 예비부부들을 대상으로 성공적인 결혼 생활을 이루기 위해 필요한 내용들에 대해서 교육을 하는 프로그램이다. 나의 결혼관 정립하기, 나 자신을 알고 사랑하기, 멋진 인생을 위한 자신을 가꾸기, 관계 향상 대화법, 건강한 성생활, 자신의 혼례 디자인하기 등의 내용으로 교육이 이루어진다. 다른 환경에서 오랫동안 성장해 온 두 사람이 서로 다르다는 것을 인정하고 자신을 진지하게 성찰하는 기회를 갖고 결혼을 준비하면 결혼 생활에 적응하는데 도움이 될 것이다.

2 부부 교육 프로그램

부부 교육은 부부 관계의 향상을 돕는 부부 적응 교육으로 연령대별

읽을
거리

● 연령대별 부부 관계 향상을 위한 교육

1. 신혼기 부부 관계 향상 교육

내용

- 결혼 생활 적응 교육
- 부부 친밀감 교육
- 의사소통 교육
- 부부 의사 결정과 부부 권력
- 시대, 처가의 적응
- 부부 역할 교육
- 성생활 교육
- 가족계획
- 경제 계획 및 소비 패턴

2. 중년기 부부 관계 향상 교육

내용

- 중년기 심리
- 중년기 부부 친밀도
- 중년기 위기 대처 방법
- 삶의 재평가(개인적, 가족적, 직업적)
- 부부, 자녀 의사소통
- 부부 성생활
- 자녀 결혼 준비
- 은퇴 준비
- 중년기 건강 교육
- 중년기 여가 생활 교육
- 노후 경제 준비

3. 노년기 부부 관계 향상 교육

내용

- 은퇴 생활 적응
- 함께 늙어가기
- 부부 친밀도
- 인생은 60부터
- 부부 성 역할 변화
- 건강한 자아상 확립
- 죽음 준비 교육
- 홀로서기 및 긍정적 사회관계
- 노년기 여가 선용

로 나누어서 이루어지는 것이 바람직하다. 부부 교육의 목적은 부부간 이 서로 다르다는 것을 인정하고 수용함은 물론 의사소통 기술, 갈등 및 문제 해결 방법을 학습하고 훈련함으로써 친밀한 부부 관계를 이루어 안정된 가족생활을 영위할 수 있도록 하는 데 있다. 교육 내용으로는 부부간의 차이 인정 및 수용, 감정 이입과 감정 표현 기술 습득, 친밀한 관계 증진, 문제 해결 기술 습득 등이 있다.

3 부모 교육 프로그램

부모는 자녀의 성장과 발달에 직접적이고 많은 영향을 주므로 자녀 양육 및 교육을 위해 체계적이고 구체적인 준비 교육이 필요하다. 부모 교육이란 부모의 역할을 효과적으로 수행할 수 있도록 부모에게 자녀 발달 및 성장에 도움을 주는 정보와 지식을 전달하거나 기술을 가르치는 것을 말한다. 부모 교육의 목적은 자녀의 성장 과정과 양육 방법에 대한 정보를 제공하고, 자녀 교육에 대한 올바른 신념을 가지게 함과 동시에 효율적인 부모 역할을 수행하는 기술과 문제 해결력을 증진시키는 것이다. 또한 부모 교육을 통하여 부모됨에 대한 올바른 인식과 지식을 갖추고 사회 변화에 따른 부모 자녀 관계의 변화를 배울 수 있을 뿐만 아니라 자신을 성찰하고 성숙시키는 계기를 마련할 수 있다.

부모 교육의 예로는 건강가정지원센터의 가족생활 교육 중에서 아동,

생활
속으로

●● 좋은 아버지가 되기 위한 15가지 방법

1. 일주일에 최소 1시간은 자녀와 함께 보내라.
2. 아침 식사는 꼭 온 가족이 함께하라.
3. TV를 끄고 자녀와 함께 시간을 보내라.
4. 자녀에게 편지를 써서 사랑을 표현하라.
5. 직장에서 일어난 일을 자녀에게 이야기하라.
6. 자녀와 함께 책을 읽고 토론하라.
7. 자녀와 함께 여행하면서 세상을 가르쳐라.
8. 재능 발견의 때를 놓치지 마라.
9. 자녀에게 돈의 개념을 가르쳐라.
10. 자녀와 함께 물건을 만들어라.
11. 컴퓨터와 휴대폰을 통제하라.
12. 자녀에게 감정을 적극적으로 표현하라.
13. 부드러운 말투로 자녀에게 계속 질문하라.
14. 자녀와 함께 가족회의를 하라.
15. 자녀가 독립할 나이에는 그들의 세계를 인정해 주어라.

〈출처: '자녀 성공의 키(key)는 아버지가 쥐고 있다', 이해명, 2006〉

청소년기 가족 교육이 있는데 그 내용으로는 부모-자녀간 대화법, 자녀의 소비 생활 지도 방법, 자녀의 컴퓨터 중독 예방 방법, 자녀의 학습진로 및 지도 방법, 자녀의 생활 설계 지도 방법 등이 있다. 그리고 아버지 역할과 가족을 돌보는 일에 대한 내용을 학습할 수 있는 아버지 교육 프로그램도 있다.

4 여가 생활 교육 프로그램

현대에서 여가 시간은 개인이 가정 노동 및 기타 사회적 의무로부터 자유로운 상태에서 휴식, 기분 전환, 자기 계발 및 사회적 성취를 위하여 활동하게 되는 시간이다. 여가를 즐기기 위해서는 우선적으로 자신의 시간 및 금전과 자원 관리 방식에 대한 점검이 필요한데 이것은 건강자원센터에서 진행하고 있는 가족 성장 아카데미 프로그램의 내용에서 다루어지고 있다. 그 내용에는 가족 시간 만들기의 중요성, 시간 관리의 법칙, 함께할 가족 활동 목록 만들기, 효율적인 금전 관리, 행복한 쇼핑 전략 등이 있다. 그와 함께 여가 활동은 스스로 노력하여 즐거움을 추구하고 삶의 활력을 얻는 활동이므로 좀 더 계획적이고 적극적인 기능을 개발하는 것이 좋다. 오늘날 여가 활동의 기회를 더 많이 만들기 위해서는 여가 시설 및 공간의 확보가 요구되므로 이에 대한 정책적 배려를 더욱 적극적으로 확대해야 한다.



토의 활동

● 다음 질문에 대한 답을 생각해 보면서 가족 시간 만들기의 중요성을 되새겨 보자.

1. 사람들은 언제 행복하다고 느낄까요?
2. 나에게 의미 있는 좋은 사람은 누구일까요?
3. 무엇을 하면 좋을까요?
4. 가족이 무엇을 하고 싶어하는지 알고 있나요?
5. 가족들이 무엇을 좋아하는지 알려면 어떻게 해야 할까요?
6. 가족들과 함께 하지 못하는 이유는 무엇인가요?
7. 각자가 너무 바빠 함께 하지 못하면 우리 가족은 어떻게 될까요?

〈출처: '가족시간만들기', 건강가정지원센터〉

2

배우자 선택과 결혼 생활

- ① 성과 사랑
- ② 배우자 선택과 결혼 생활의 적응



이성 교제를 통해 사랑이 시작되고 결혼이라는 제도를 통해 가족으로 새 출발할 수 있게 된다. 올바른 배우자를 선택하고 결혼 생활에 잘 적응함으로써 개인의 삶은 더욱 행복해지며 사회를 구성하는 기초 단위인 가족도 건강하게 존재할 수 있다. 성과 사랑은 친밀한 관계를 발전시키는 원동력이고 결혼과 가족 제도의 첫걸음이 되므로 이에 대한 올바른 이해와 지식이 필요하다.

학/습/목/표

- 성과 사랑에 대해 이해하고 자기 주도적이며 바람직한 성과 사랑의 의사 결정을 할 수 있다.
- 결혼 생활 적응에 기여할 수 있는 바람직한 배우자 선택 과정 및 기준을 이해하여 이를 미래에 실천할 수 있다.

1 성과 사랑

가족을 이루기 위한 출발점은 이성을 만나 교제하고 친밀한 관계를 형성하는 것으로 시작하여 사랑하고 결혼이라는 제도를 통해 결실을 맺게 된다. 오늘날 사랑은 결혼의 중요 동기이며, 성은 사랑을 표현하고 공유하는 생활 양식으로 받아들여진다. 성과 사랑은 친밀한 관계를 발전시키는 원동력이고 결혼과 가족 제도의 첫걸음이 되므로 이에 대한 올바른 이해와 지식이 필요하다.

| 핵심 용어 |

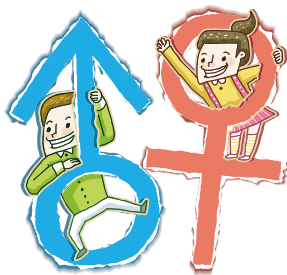
성, 성 역할, 사랑

1) 성(性)

인간의 성은 생물학적 성과 사회심리학적 성으로 구분된다. 성 역할이란 사회라는 조직 속에서 역할을 구분하는 것으로 사회심리학적 성과 연관성을 가진다. 그러므로 남녀가 평등한 관계에서 성에 대해 바르게 이해하고 건전한 성 행동을 할 수 있도록 해야 한다.

1 사회심리학적 성 역할

성 역할이란 일반적으로 남성과 여성이 취할 적절한 행동에 관한 문화적으로 정의된 기대로 사회적, 심리적 요소를 모두 포함한다. 과거에는 여성은 자녀를 양육하고 집안일을 하도록 기대되었던 반면, 남성은 가계를 부양하고 집 밖에서 일어나는 일을 책임지도록 기대되었다. 최근에는 남녀 모두에게 가계 부양이나 집안일 등을 함께하는 태도가 기대된다. 현대 사회에서는 변화가 많고 다양성을 인정하기 때문에 한 개인에게 양성성이 높은 사람이기를 요구한다. 양성성은 사회의 성 역할 고정 관념을 이루는 내용 중에서 바람직한 여성적 특성과 남성적 특성이 공존하는 것을 의미한다. 즉 성격과 행동이 독립적이면서도 부드럽고 기존의 성 역할이 고정되지 않은 것을 말하는데 양성적인 사람이 그렇지 않은 사람보다 자존감, 자아실현, 결혼 만족도의 정도가 높은 것으로 나타났다. 성 역할 발달에 영향을 미치는 요인으로는 가족, 학교, 또래, 대중 매체 등이 있다.



● 왜곡된 성 역할의 예 - 일곱 가지 남성 콤플렉스

- **사내대장부 콤플렉스** 남자는 대범함, 강직함, 과묵함 등 남성다움으로 무장해야 한다는 생각이다. 공생원, 졸장부, 소인배, 샌님이라는 평가에 남자다운 품위와 체면을 지키려고 허세를 부리거나 폭력을 행사하며 강한 남자로 위장하기도 한다.
- **온달 콤플렉스** 어려서는 외가 덕, 젊어서는 처가 덕, 늙어서는 사돈 덕을 보고 싶은 것이 남자의 심리다. 한 가정의 가장으로 위풍당당한 모습을 보이면서도 아내의 재산이나 지혜를 바탕으로 더 높이 발돋움하려는 심리를 감추고 있는 것이다.
- **성 콤플렉스** 남성의 성은 적극적, 능동적이며 성행위에서 주도권을 잃어서는 안 된다는 생각이다. 이 때문에 자신의 성적 능력이 그 수준에 미치지 못하거나 여성을 만족시키지 못하면 위축되고 갈등한다.
- **지적 콤플렉스** 남자는 여자보다 똑똑하고 이성적이어야 한다는 생각이다. 이런 남자들은 여성 상사나 선배의 지시를 받으며 일하는 것을 자존심 상해한다. 또 지적인 여자는 좋지만 자기보다 유능한 아내는 싫다고 한다.
- **외모 콤플렉스** 잘 생긴 외모가 부럽지만, 외모에 연연하는 것은 남자답지 못하다고 생각하며 열등감에 시달리는 ‘가슴앓이파’, 외모 열등감을 미인 아내를 얻어 보상받으려는 ‘미인 밝힘형’, 계집아이 같다는 말을 들을 정도로 외모를 가꾸는 ‘꽃미남형’, 탄탄한 몸을 가지려고 부단히 노력하는 ‘스포츠 맹신형’ 등 다양하게 나타난다.
- **장남 콤플렉스** 단 한 번도 가족들에게 어려운 것을 말한 적이 없는 남자, 나를 믿고 의지하는 가족들의 기대를 꺾기 두려워하는 남자들은 주로 장남이다. 부계 가족이 계승자인 장남들은 가족들의 신뢰와 기대로 심적 부담을 느끼기도 한다.
- **만능인 콤플렉스** 남자라면 도둑질 빼고는 모두 잘해야 한다. 가정과 직장, 술자리, 취미 생활에서까지 어느 자리에서나 남들보다 돋보이는 유능한 사람이 돼야 한다는 생각이다.

〈출처: ○○신문, 2005. 11. 29.〉

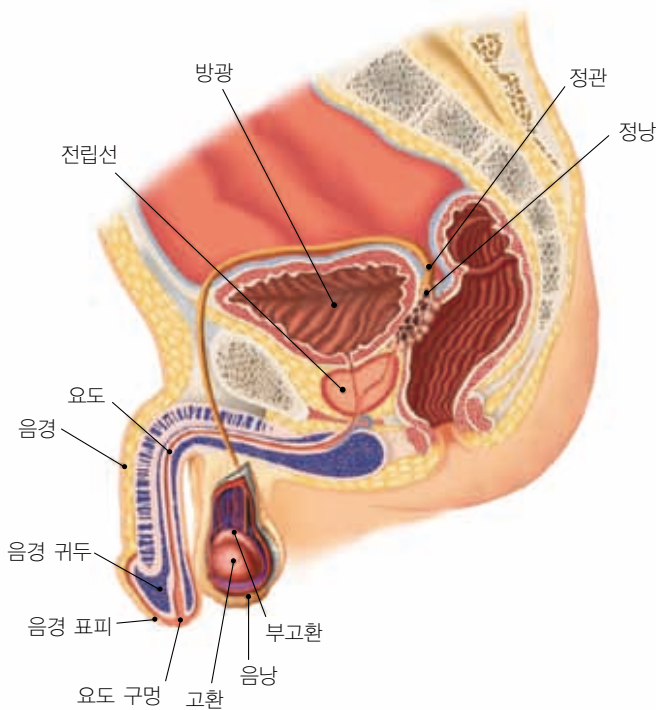
2 생물학적 성(sex)

인간의 신체에 대한 이해는 성에 대한 이해의 기초가 된다. 남성과 여성의 대표적인 신체적 차이는 생식 기관에서 나타나며 외생식기와 내생식기로 나누어진다.

① 남성의 생식 구조

남성의 생식기는 외부로 돌출된 음경과 음낭이 있고 음낭 안에는 고환과 부고환이 들어 있다. 눈에 보이지 않는 기관인 내생식기에는 전립선, 정낭, 정관 등이 있다. 음경은 소변의 통로이면서 정액을 배출하는 두 가지 기능을 하며 성적으로 자극을 받으면 혈액이 몰리면서 딱딱해

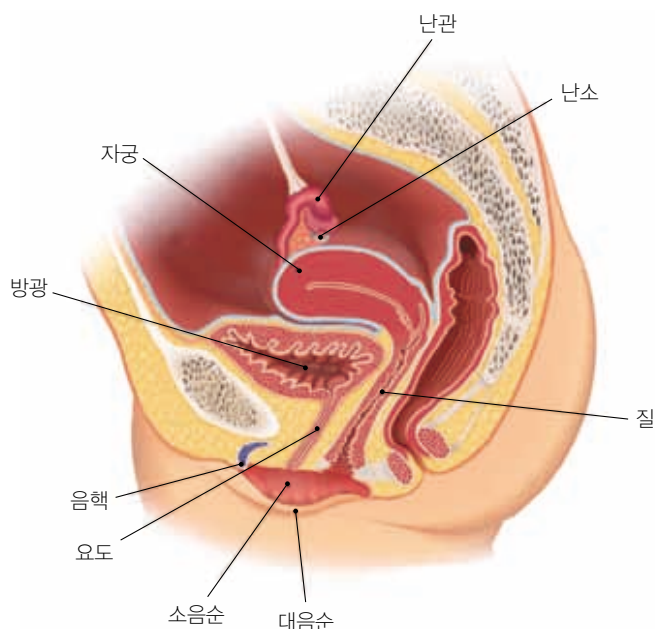
지는 발기 현상이 일어난다. 음낭은 고환을 둘러싸서 저장하는 역할을 하며 추위와 운동에 수축 반응을 한다. 고환은 작은 달걀만 한 크기로 정자를 생산하고 남성 호르몬인 테스토스테론을 분비하는 역할을 한다. 고환에서 정자가 만들어지는 데는 74일 정도가 걸린다. 전립선은 사정할 때 필요한 정액을 생산해 내는데 이 액체는 사정된 정자가 질 속에서 살아남도록 하고 정자의 운동성을 촉진시켜 준다. 정관은 생산된 정자를 보관하였다가 사정과 함께 배출하는 역할을 하며 정낭은 정관의 끝 부위에 있으며 정액을 만드는 곳이다.



〈그림 1-4〉 남성의 생식 구조

② 여성의 생식 구조

여성의 생식기는 남성보다 훨씬 복잡한데 이는 임신과 관련이 있다. 자궁은 임신 시에 태아가 자라는 곳이다. 질은 월경이 나오고 출산 시의 아기가 나오는 길의 역할을 한다. 난소는 난자를 생산하며 남자의 고환과 같은 역할을 한다. 난관은 난소로부터 난자를 자궁으로 운반한다.



〈그림 1-5〉 여성의 생식 구조

■ **성적 자기 결정권** 이성 관계에서 성적인 행동에 대해 스스로 선택하고 그 선택에 책임을 지는 권리

③ 성 반응에 있어서 남녀의 차이

일반적으로 남성의 성욕은 여성보다 급하고 충동적이며 즉시적이다. 반면에 여성은 억제하고 주기적이고 성에 대한 흥미나 관심이 적다. 남성은 육체적 성 만족과 정신적 사랑을 구별할 수 있지만 여성은 정신적 사랑에 육체적 성을 연결시키는 경향이 강하다. 성 충동의 강도는 남녀 간 연령에서 차이가 있는데 남성은 성적 충동이 15세에서 25세에 최고점에 달하지만, 여성은 30세에서 40세에 절정을 달한다.

2) 사랑

사랑이란 인간의 정서 중에서 빼놓을 수 없는 중요한 요소로서 그 자체만으로도 중요할 뿐만 아니라 사랑으로 만난 부부가 가족을 이루게 되므로 가족의 형성과 가족 구성원의 협력에도 매우 중요한 영향을 끼친다. 빠르게 변화하고 다양한 가치가 존재하는 사회에서 살아가는 우리에게 자신과 어울리는 사람을 찾는 것은 현실적으로 더욱 어려운 일이 되어가고 있다. 그러므로 사랑에 대해 학습함으로써 조화로운 배우자를 만나 각자의 잠재력을 발휘할 수 있는 성숙한 사랑을 하는 데 도움이 되고자 한다.

1 사랑의 의미

사랑은 이 세상에 존재하는 사람 수만큼의 정의를 가지고 있다고 해도 과언이 아니며 각자가 생각하는 사랑이 바로 자신에게 가장 맞는 정의라고 볼 수 있다. 가장 보편적인 의미에서 사랑은 기쁨, 흥미, 이해, 지식, 유머, 슬픔 등 자기 안에 살아있는 모든 것들의 표현을 상대방에게 주는 것이며 행동과 감정 또는 내적 경험을 포함한다. 두 사람이 서로 사랑한다고 할 때 각자가 생각하는 사랑의 의미가 얼마간 또는 크게 다를 수 있으므로 서로가 생각하는 사랑의 의미를 알아보고 상대방에게 알려줄 필요가 있다. 현실적으로 가장 중요한 것은 각자의 의식 속에 자리 잡고 있는 '사랑'의 고유한 의미를 확인하는 일이다.



● ● 사랑의 특성

- 사랑은 현실 생활에 존재한다. 그러므로 사랑은 어디까지나 실제로 존재하는 것이며 사랑의 경험이야말로 인간의 가장 강력한 경험이 될 수 있다.
- 사랑의 능력은 개인의 문화 환경에 의해서 학습된다.
- 사랑은 여러 단계로 존재한다. 단지 좋아한다는 막연한 호의에서부터 아주 강렬한 애정에 이르기까지 여러 단계가 있다.
- 사랑은 여러 형태가 있다. 타인을 위해 희생하는 이타적인 사랑, 청소년기의 낭만적 사랑, 성년기의 동료적인 사랑, 성적인 사랑 등 여러 가지 형태의 사랑이 있다.
- 사랑은 많은 경험을 통하여 성장하는 것이다. 즉, 어릴 때부터 모든 경험을 통하여 발달한 개인의 성격이나 인성 속에서 성장하는 것이다. 그러므로 한 개인에 있어서 정서적 성장이 건전하다면 그의 타인에 대한 사랑도 건전하게 성장한다고 볼 수 있다.

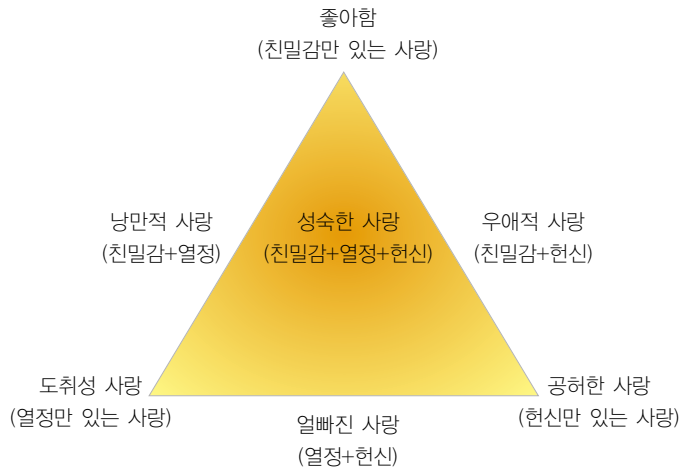
2 사랑의 이론

사랑이 이루어지는 과정을 설명하는 사랑의 이론에는 여러 가지가 있으나 다음의 두 가지 이론이 가장 설득력있게 받아들여지고 있다.

① 사랑의 삼각형 이론

스텐버그는 사랑의 삼각형 이론에서 하나의 삼각형이 세 꼭짓점으로 이루어진 것처럼 사랑도 친밀감, 열정, 헌신의 세 가지 구성 요소를 가진다고 하였다. 친밀감은 밀접함, 나눔, 의사소통, 지지 등을 포함하는

의미이다. 열정은 사랑하는 사람과 하나가 되려는 강렬한 욕구와 신체적 자극을 이끌어 내는 것이다. 헌신은 단기적으로는 누군가를 사랑하겠다는 약속이며 장기적으로는 그 사랑을 지키겠다는 책임감이다. 이러한 세 요인의 결합으로 이루어질 수 있는 유형은 총 일곱 가지이며 사랑 분류의 기초가 된다. 성숙하고 완전한 사랑은 이러한 세 가지 요소가 모두 존재할 때 가능하다고 볼 수 있다.

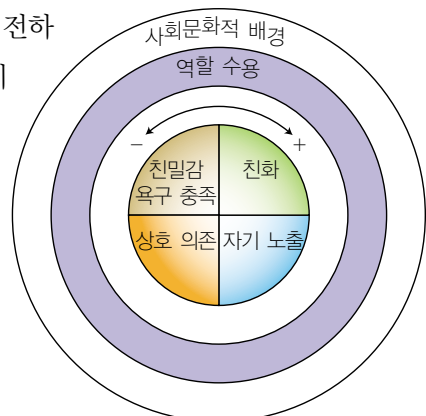


〈그림 1-6〉 스톤버그의 7가지 사랑의 유형

② 사랑의 수레바퀴 이론

레스의 이론으로 사랑의 발달 단계는 친화(rapport), 자기 노출(self-disclosure), 상호 의존(mutual dependency), 친밀감 욕구의 충족(intimacy need fulfillment)의 4단계가 마치

수레바퀴가 굴러가듯 끊임 없이 회전하며 계속된다는 것이다. 사랑이 유지되면 이 4가지 단계가 계속적으로 회전하며 진행되지만, 어느 한 시점에서 정도가 감소되면 다른 단계에서도 연속적인 영향을 주게 되어 그 회전이 멈추고 사랑은 약화되게 된다.



〈그림 1-7〉 수레바퀴 이론

2 배우자 선택과 결혼 생활의 적응

사회가 급격하게 발전하고 변화하고 있지만 가정 형성을 통해 개인의 행복한 삶을 영위하려는 사람들의 욕구는 예전이나 지금이나 중요시되고 있다. 따라서 올바르게 배우자를 선택하고 결혼 생활에 적응하는 일은 개인의 삶을 행복하게 할 뿐 아니라 사회를 구성하는 기초 단위인 가족의 건강도를 높이는 데 큰 역할을 담당한다. 그런 의미에서 배우자 선택과 결혼 생활에 잘 적응하는 일의 중요성을 알고 자신에게 맞는 배우자를 선택할 수 있는 능력을 기르고 미래의 결혼 생활을 준비하도록 한다.

| 핵심 용어 |

배우자 선택, 결혼의 의미, 적응

1) 배우자 선택

사람은 자신의 부모나 가족을 골라서 태어날 수는 없지만, 자신이 가족을 만들어갈 때는 자신에게 맞는 배우자를 선택해야 하며 이것이야말로 그 이후의 인생을 살아가는 데 지침으로 작용할 수 있는 중요한 일이다. 따라서 자녀를 위해서 자신의 배우자를 신중하게 선택해야 한다.



1 배우자 선택의 중요성

현대 사회의 가족에서 가장 중추적 역할을 하는 관계는 부부 관계이다. 다른 가족 관계는 촌수로 연결되어 어느 정도의 갈등으로 깨어지지 않지만 부부 관계는 가족이 아닌 사람이 만나 가족이 되어 살아가는 것으로 갈등에 의해 쉽게 깨어져 가족 해체, 이혼 등의 여러 가지 문제를 발생시킬 가능성이 존재한다. 그러므로 자신에게 맞는 배우자를 선택하는 것은 결혼 생활을 안정되게 유지하고 인생을 행복하게 살아가는 데 매우 중요한 문제이다. 배우자는 자신과 평생을 함께하며 서로에게 가장 소중하고 영향력 있는 존재이다. 따라서 배우자 선택에 대한 충분한 사전 지식을 가지고 신중하고 성숙한 태도로 자신의 배우자를 선택하는 것이 중요하다. 배우자가 되는 사람이 얼마나 완전한 조건을 가졌는지를 따지기보다 서로의 개성을 비교·보완하려는 자세를 가지는 것이 중요하다. 과거에는 배우자 선택 시에 부모의 영향이 커서 중매결혼을 많이 했지만, 요즘은 본인의 배우자 선택 의사가 더욱 중요하다고 여

■ 건전하고 성숙한 배우자

- 부모로부터 독립적인 사람
- 일상생활을 잘할 수 있는 사람
- 정서적으로 안정된 사람
- 합리적으로 판단하고 자제력을 가지고 있는 사람
- 결혼에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있는 사람

거지면서 이성 교제를 통해 자신에게 맞는 배우자를 스스로 선택하는 것이 일반적으로 여겨지고 있다.

2 배우자 선택 과정

■ 배우자 선택 이론

1. 사회 교환 이론: 상대가 지닌 정서적, 사회적 자원을 근거로 거래한다.
2. 동질성 이론: 연령, 교육 수준, 지능, 흥미, 태도 등이 비슷한 사람과 결혼한다.
3. 보완 욕구 이론: 서로 보완해 줄 수 있는 요인이 있을 때 매력을 느낀다. (지배적 성향과 복종적 성향)
4. 여과망 이론: 모든 가능한 데이트 관계에서 여과망을 거쳐 대상이 좁혀지면서 한 사람을 선택한다.
5. 자극-가치-역할 이론: 처음에는 외적인 특성에서 매력을 느끼고 가치 측면에서 유사성을 느끼며 부부로서 해야 할 역할에 적합하다고 느껴지면 배우자로 선택한다.
6. 결혼 전 배우자 관계 형성 이론: 서로 비슷하고 친밀감이 발달하며 자기를 노출하고 상호 역할 개념 파악이 명확해지도록 행복한 결혼이 지속된다.

배우자 선택은 이성 교제로부터 시작될 수 있다. 요즘은 학교, 직장, 동호회 등의 다양한 방법을 통해서 이성 교제의 폭이 넓어지고 있다. 대부분 처음에는 여럿이 함께 데이트를 하는 집단 데이트의 형식을 보다가 여러 사람과 교제를 나누는 임의적인 데이트, 자신에게 가장 매력적인 한 사람과 계속하여 꾸준히 만나고 주위에서도 인정해 주며 서로 책임감을 느끼는 단계인 규칙적인 데이트, 결혼을 전제로 하며 장래에 대한 구체적인 논의를 하는 단계인 결정적인 데이트로 발전하게 된다. 이렇듯 건전한 이성 교제는 사랑의 기쁨을 느끼게 해주고 동시에 서로의 인격을 존중하고 성숙하게 해주므로 매우 중요한 역할을 하며 배우자 선택의 기초 과정이 된다. 건전한 이성 교제를 유지하려면 성과 사랑에 대해 건강하고 바람직한 태도를 보여야 하며 서로 다른 생각이나 가치관에 대한 갈등을 건설적으로 해결하는 능력을 기를 필요가 있다. 이 성과의 만남은 처음에는 외모, 성격 등 외적인 매력에 대한 호감으로 시작하며 만남을 계속하면서 서로 비슷한 점이나 다른 모습을 발견하게 되는데 이 과정에서 개인의 성향에 따라 비슷한 사람을 배우자로 선택하여 자극은 없지만 편안한 관계를 추구할 수도 있고 자신과 다른 사람을 선택하여 서로 보완해 주기를 바랄 수도 있다. 이처럼 오늘날에는 배우자 선택에 있어 기준과 방법이 다양해지고 있으므로 본인만의 명확한 배우자 선택 기준을 가지는 것이 중요하며 완벽한 배우자를 고르려는



● 배우자 선택의 동기

1. 부모님이나 주위의 결혼한 분들을 상대로 다음과 같은 질문을 해보자.
 - 배우자를 선택하게 된 가장 큰 동기는 무엇인가요?
 - 그 선택이 현재 자신과 가족, 그리고 주변 사람들의 삶에 어떠한 영향을 주었다고 보시나요?
2. 자신이 배우자를 선택한다면 어떤 동기로 선택하고 싶은지를 생각해 보고 다른 친구들이 선택한 동기와 비교해 보자.

노력 이전에 스스로 배우자로서 성숙한 능력과 태도를 갖출 수 있도록 노력하는 자세가 필요하다.

3 배우자 선택 시 기준 및 고려 사항

일반적인 배우자 선택 기준 요소에는 성격, 외모, 건강 상태, 성장 환경, 경제력, 가치관 등이 있다. 현명하게 배우자를 선택하기 위해서는 이러한 기준을 토대로 나에게 맞는 이상적인 배우자의 모습을 구체적으로 그려보는 자세가 필요하다. 좋은 배우자를 선택할 때 기본적으로 고려해야 할 점은 다음과 같다.

첫째, 결혼하려는 자신이 모든 면에서 건강하고 결혼할 준비가 되어 있어야 한다. 자신에 대해 잘 알고 분노와 갈등 조절 방식을 알고 있으며 가족 내에서 발생할 수 있는 문제에 대해서도 현명하게 대처하고 해결할 수 있도록 성숙해야 한다.

둘째, 배우자가 될 사람에 대한 객관적인 평가를 해야 한다. 결혼은 책임과 의무가 따르는 현실임을 직시하고 배우자의 중요한 성격 결함을 보지 못하는 것은 아닌지 주변의 평가에 귀 기울이며 상대방의 단점이나 부족한 면을 발견했다면 내가 수용할 수 있는지를 살펴보아야 한다.

셋째, 결혼 자체가 무엇을 변화시켜 준다는 생각은 잘못된 것으로 상대방을 변화시키기보다는 서로에게 적응하려는 노력과 배우자에게 최선을 다하는 자세가 필요하다.

넷째, 부모님이나 친구 및 주위 사람들의 지지를 존중하여야 한다. 이들은 앞으로의 결혼 생활에서 겪게 될 어려움을 극복하는 데 도움을 주는 매우 중요한 사람들이다.

2) 결혼 생활의 적응

결혼이란 성숙한 남녀가 부부가 되어 정신적, 육체적으로 결합하는 것을 법적, 사회적으로 인정받는 제도이다. 사람은 누구나 자신의 결혼이 성공적이면서도 행복하기를 원한다. 건강하고 안정되며 행복한 결혼은 개인이나 사회 전체에 긍정적인 영향을 미친다. 성공적이고 행복한 결혼을 위해서는 자신에게 맞는 배우자를 선택하여 새로운 결혼 생활에 잘 적응하려는 노력이 필요하다.

■ 결혼의 의의

1. 개인의 성 및 애정의 욕구를 충족시킨다.
2. 배우자의 친밀감을 통해 정서적 안정감을 얻는다.
3. 자녀 출산의 기회를 얻는다.
4. 사회 유지 및 사회 문화를 계승한다.
5. 경제적으로 안정된다.
6. 사회적 역할과 지위를 획득한다.
7. 인격적으로 성숙할 수 있다.

1 결혼의 의의

인간은 결혼과 더불어 새로운 인생을 시작하므로 결혼을 제2의 탄생이라고도 한다. 자신이 태어나고 성장해 온 자신의 출생 가족을 떠나 배우자와 함께 새로운 가족을 형성하며 이와 더불어 사회적 역할과 지위를 획득하게 된다. 결혼 생활에는 행복만이 있는 것이 아니라 어려움 또한 따르게 되는데 배우자와 힘을 합쳐 극복해 나가는데 결혼의 참다운 의의가 있다고 볼 수 있다.

오늘날 진정한 결혼의 의미는 부부가 서로 의지하고 격려하며 보완해 주면서 친밀감과 일치감을 나누는 것이라고 할 수 있다. 이처럼 결혼은 신뢰와 애정을 바탕으로 각자의 발전과 성장을 이루며 함께 행복을 추구하는 것으로 행복한 결혼 생활을 위해서는 서로에 대한 배려와 돌봄, 양보 등의 노력하는 자세가 필요하다.



심화 학습

● 결혼의 법적 효력

1. 친족 관계가 변한다.



2. 동거, 부양, 정조, 협조의 의무가 발생한다.
3. 부부의 공동생활에서 서로를 대리할 수 있다.
4. 부부간의 계약은 부부 한쪽이 취소할 수 있다.
5. 미성년자인 경우 성년자와 동일한 행위 능력을 가진다.
6. 재산상으로 다음과 같은 변화가 생긴다.
 - 부부는 재산에 관하여 계약을 체결할 수 있다.
 - 혼인 전부터 가진 재산과 혼인 중 자신의 이름으로 얻은 재산은 특유 재산으로 하며, 관리할 수 있다.
 - 부부의 채무에 대해 서로 책임질 수 있다.
 - 생활에 필요한 비용은 부부가 함께 부담한다.

2 결혼 생활의 적응

결혼 전과 결혼 후는 개인에게 여러 가지 다른 경험을 제공한다. 개인 중심의 생활에서 부부 중심의 생활로 바뀌게 되고, 두 사람만의 공식적인 성생활이 시작된다. 그리고 낭만적 사랑에서 현실적인 의무와 책임을 수행하는 태도로 바뀌게 되며, 자녀의 입장에서 배우자, 사위, 며느리의 입장을 수행해야 하는 등 인생 전반에 걸친 변화가 일어난다. 이러한 결혼 생활에 잘 적응하기 위해서는 결혼으로 자신에게 새롭게 주어지는 역할을 잘 받아들이며 부부가 협력하여 정서적, 성적, 경제적 문제를 해결하도록 한다. 그리고 결혼에 대한 지나친 환상을 버리고 현실적인 대비를 하는 것이 바람직하다. 결국, 결혼 생활에 대한 적응 여부는 본인의 노력 여하에 따라 결정된다고 볼 수 있다.

■ 결혼 생활의 성공 요인

1. 부부의 공동 관심이 돈, 명예, 오락보다 가정, 자녀, 사랑 등의 문제에 있다.
2. 부모들의 결혼 생활이 행복했다.
3. 결혼 전 교제가 길었다.
4. 비슷한 사회적, 문화적 배경을 지니고 있다.

읽을
거리

●● 사랑 속의 결혼, 축복 속의 결혼, 결혼 속의 사랑

우리는 누구나 사랑하는 사람끼리 결혼하게 되기를 바란다. 이 주제는 드라마에서 수시로 등장하는 진부한 주제이긴 하지만 우리 주변에서 흔히 볼 수 있고 어쩌면 자기 자신이 그런 경우에 해당할 수도 있다. 진부하다는 것은 그만큼 고전적이라는 뜻이다. 나는 이 진부한 주제를 '사랑 속의 결혼'이라고 부른다. 사랑하는 사람과 결혼하는 것, 이것이 바로 사랑 속의 결혼이며 우리 젊은이들이 바라는 바이다.

그런데 우리는 사랑하는 사람과 결혼하는데 있어서 난관에 부딪히는 수가 있다. 대개 어느 한쪽 또는 양가의 부모가 반대하는 경우이다. '네가 그 사람과 결혼한다면 부모 자식 간의 연을 끊겠다.' 라고 협박하는 경우도 있다. 양쪽 집안의 동의와 축복을 받는 결혼, 나는 이것을 '축복 속의 결혼'이라고 부른다. 즉 우리는 사랑 속의 결혼과 축복 속의 결혼을 둘 다 얻기를 바란다. 하지만 세상일이 언제나 내 뜻대로만 되지는 않는 법. 경우에 따라선 사랑 속의 결혼이 축복을 받지 못하는 수가 생기고, 주변 사람들에게 축복은 받지만, 사랑이 결여된 결혼을 하기도 한다. 그런데 한 가지 다행스러운 것은 대개가 사랑 속의 결혼이든 축복 속의 결혼이든 최소한 한 가지는 얻을 수 있다는 것이다.

사랑과 결혼에서 또 한 가지의 진부한(고전적인) 주제는 '결혼 속의 사랑'이다. OO 속의 OO이 여러 차례 반복되었으므로 혼동하지 말고 잘 읽기 바란다. 이 세 번째 주제인 결혼 속의 사랑은 결혼 생활 속에서 두 배우자가 서로 사랑하느냐 아니냐를 얘기한다. 사랑 속의 결혼이 결혼 속의 사랑을 보장해 주진 못한다. 결혼 속의 사랑은 결혼한 다음부터의 문제이다. 사랑 속의 결혼을 하지 못했어도 부부가 살아가면서 결혼 속의 사랑을 만들어 낼 수도 있다. 젊은이들은 중매결혼을 끔찍하게 여기고 있지만, 결혼이후에 사랑과 연애를 시작하는 부부를 우리 주변에서 얼마든지 볼 수 있음을 알아야 한다.

사랑과 결혼에서 최상을 얻는다면 다음의 세 가지 모두를 얻는 것이다.

사랑 속의 결혼

축복 속의 결혼

결혼 속의 사랑

비록 이 세 가지 모두를 다 얻지 못하더라도, 만약 셋 중의 둘, 즉 3분의 2만 얻어도 우리는 큰 행운으로 여겨야 할 것이다. 셋 중의 하나만 제대로 얻어도 당신의 인생이 그다지 나쁜 것은 아님을 명심하자.

(출처: '나의 사랑, 나의 결혼', 김계현, 1993)

3 가족 돌보기와 가족 복지

- ① 다양한 가족 공동체 돌보기
- ② 가족 문제와 가족 복지



과거에 비해 다양한 가족 공동체가 점차 증가하고 있는 현대 사회에서 이들이 가진 장단점을 파악하여 적절하게 돌볼 수 있다면 다양한 가족 구성원들의 생활이 더 건강해질 수 있다. 현대 사회의 가족이 보여 주고 있는 다양한 가족 문제를 살펴보고 예방 차원의 가족 복지와 문제를 가진 가족에 대한 사후 치료적인 가족 복지를 통해서 구체적이고 다양한 방안을 모색하도록 한다.

학/습/목/표

- 다양한 가족 공동체의 장단점을 파악하고 요구에 적절한 돌봄을 실천할 수 있는 실천적 능력을 기른다.
- 현대 사회의 가족 문제를 파악하여 예방을 위한 전문적 체계의 개입 방안을 설명할 수 있다.
- 문제를 가진 가족을 돌볼 수 있는 구체적이며 다양한 방안을 탐구하여 실천할 수 있다.

1 다양한 가족 공동체 돌보기

세계적으로 다양한 가족이 증가하고 있는 상황에서 우리나라도 과거에 비해 다양한 가족이 점차 증가하고 있으며 이러한 다양한 가족의 형태 중에서 어떤 가족이 바람직하고 가치 있는 가족인가를 판단하기는 어렵다. 중요한 것은 가족 구성원 개인의 욕구를 충족시키고 올바른 인성을 키워 가면서 가족 상호 간에 함께 성장과 발전을 하여 가족생활을 건강하게 하는 것이다. 가족의 보살핌을 통해 인간은 생명을 유지하고 완전한 인간으로 거듭날 수 있다. 다양한 가족 공동체가 가지고 있는 좋은 점과 어려운 점을 파악하고 각각에 맞는 방법으로 돌본다면 행복하고 건강한 가정에 더 다가설 수 있을 것이다.

| 핵심 용어 |
다양한 가족 공동체

1) 한 부모 가족

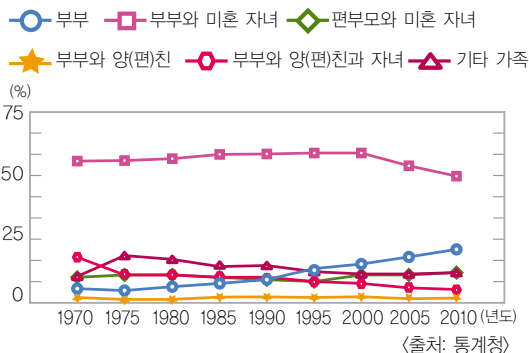
한 부모 가족은 한쪽의 사망, 이혼, 별거 등으로 인하여 한쪽 부모와 그 자녀로 이루어진 가족을 의미한다.

한 부모 가족은 경제적인 어려움, 자녀 양육 문제, 대인 관계의 단절과 그로 말미암은 소외감, 사회적 편견 등을 겪기도 한다. 따라서 한 부모 가족들을 위한 다양한 측면에서의 지원이 요구되며 한 부모 가족을 개인의 특수한 상황에 대한 결과로 그들 나름의 최선의 선택이었음을 존중해 주는 자세를 가져야 한다.

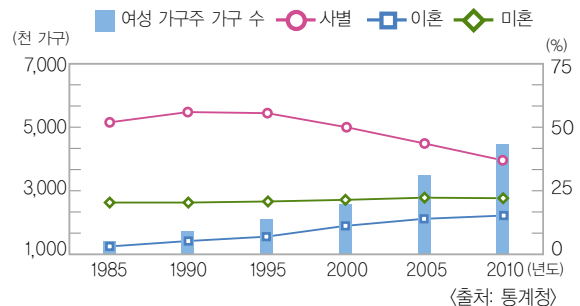
또한 한 부모 가족들도 사회의 시선이 긍정적으로 변화되기만을 기다리기보다는 가족 구성원끼리 서로 의지하면서 어려운 문제를 이겨 내기 위하여 노력해야 한다.



통계청 <http://www.kostat.go.kr>



〈그림 1-8〉 가족의 형태별 분포



〈그림 1-9〉 여성 가구주의 가구 비율



● 한 부모 가족 지원 사업

한 부모 가족 지원 사업은 한 부모 가족의 정서적 지원과 부모 자녀 관계 증진, 가족 역량 강화를 위한 상담 교육, 문화 사업을 통합적으로 지원하고 있다. 이용 대상은 한 부모 가족이면 누구나 이용할 수 있다. 프로그램의 내용은 다음과 같다.

- 부모 프로그램: 한 부모들의 분노, 슬픔, 어려움 등을 덜고, 참가자들과 함께 공유함으로써 위로와 지지 받기, 당당하게 부모 역할 수행하기 등
- 자녀 프로그램: 자녀가 자신과 가족의 현재 모습을 긍정적으로 수용하고, 자신의 장점을 탐색하여 자신이 소중한 존재임을 인식하기 등
- 가족 문화 프로그램: 다른 가족들의 경험 들어보기, 부모 자녀 간의 신뢰와 상호 지지, 친밀감을 향상시키는 활동하기, 가족 공동체 의식 가지기를 위한 프로그램 등
- 자조 집단 운영: 한 부모들 간의 위로와 지지, 격려를 받으며 스스로 역량을 강화할 수 있도록 함.
- 고용 지원 서비스: 고용 지원 센터 연계를 위한 취업 상담

〈출처: 건강 자원 지원 센터, <http://www.familynet.or.kr>〉

2) 재혼 가족

재혼 가족은 한 명 이상이 초혼이 아닌 성인 남녀가 결합하여 이루어진 가족이다. 재혼 가족은 초혼 가족과 달리 구조가 복잡하고 새롭게 맺어진 가족 관계에서 심리적 갈등을 겪기도 한다. 또한 재혼 가족은 가족 생활 주기가 서로 일치하지 않는 가족원이 서로 다른 발달 단계에 직면할 수 있으며 두 가족의 문화를 합쳐야 하는 특성을 지닌다. 따라서 재혼 가족이 지닌 복합성과 차별성을 가족원 모두가 인정하고 수용해야 하며 사랑과 이해로 극복하고 가족원 간에 친밀한 관계를 맺을 수 있도록 노력해야 한다.

3) 분거 가족

세계화, 교통과 통신의 발달, 개인주의의 확산과 자아실현, 자녀의 학업 등으로 한 지붕 아래서 거주하지 않는 분거 가족이 증가하고 있다. 분거 가족은 가족 공동 목표에 대한 합의, 개방성, 의사소통을 자주 가지려고 하는 자세 등이 필요하며 그렇지 않으면 떨어져 있다는 자책만으로 부부 관계나 부모 자녀 관계가 위기로 몰릴 가능성이 있다.

한편 여성의 취업 증가로 육아 문제가 해결되지 않은 상황에서 자녀를 시골의 노부모에게 맡기는 '주말 부모' 형태도 늘어나 또 다른 분가 가족 형태가 나타나고 있다. 가족이 떨어져 살아도 가족의 소중함을 느낄 수 있고 가족원 간의 유대를 강화할 수 있도록 노력해야 한다.

4) 다문화 가족

다문화 가족은 우리나라 사람이 다른 나라 사람과 결혼하여 이루어진 가족을 의미한다. 혈연을 중시하는 가족 가치관 때문에 다문화 가족은 오랜 기간 환영받지 못했지만, 한국의 국제적 지위 향상, 인터넷 통신의 발달, 외국과의 다양한 교류의 활성화 등으로 최근에는 국제결혼에 대한 부정적인 정서가 점차 감소하고 있다.



다문화 가족

다문화 가족이 겪는 가장 큰 어려움은 언어와 문화의 이질성이다. 다른 언어로 인한 의사소통의 문제는 문화적 차이를 극복할 수 있는 통로를 원천적으로 가로막을 뿐 아니라 가족 간의 정서적 단절로 이어지기까지 한다. 또한 결혼 이민자들의 인종 및 국적에 대한 문화적 편견, 혈연 중심의 가족 가치관 등은 이들 자녀들에게 부정적 영향을 끼쳐 이들이 또래 집단이나 교육 제도 등에서 소외당하기도 한다. 따라서 일방적으로 한쪽 문화에 맞추기를 강요하기보다는 서로의 문화를 수용하고 인정하는 사회 분위기가 형성되어야 한다. 다름이 다름으로 인정되어야 하고 결코 차별하지 않으며, 더 나아가 함께 한다는 의식의 전환이 필요하다.

5) 장애인 가족

장애인 가족은 가족 구성원 중에 장애인이 있는 가족이다. 장애인 가족은 장애가 있는 가족의 치료비가 요구되므로 경제적인 어려움을 겪을 수 있다. 그리고 장애인 자신 또한 가족들이 장애인인 자신을 거부할 수도 있다는 것에 대한 불안감이나 독립적인 생활에 대한 두려움 등을 가질 수 있다. 장애를 가진 가족을 돌보아야 한다는 부담감이 크게 작용하여 일반 가족보다 신체적인 피로를 더 많이 느끼게 되며 우울 증상이 나타나거나 스트레스를 많이 받을 수 있다. 그러므로 가족이 느끼는 장애

에 대한 슬픔을 잘 관리하는 것이 매우 중요한데 가족끼리 서로 힘든 경험을 공유하고 위로와 격려를 통해 극복하도록 노력한다.

6) 노인 가족

저출산과 노인 인구의 증가, 평균 수명의 연장 등으로 인해 사회적으로 노인 부양 부담이 커질 것으로 예상된다. 핵가족화가 보편화하면서 노인 가구가 늘어나고 있고 자녀의 부모 부양 의식도 점차 감소하면서 노부모 부양을 자녀와 국가, 사회의 책임으로 보는 의식이 증가하고 있다. 또 여성의 사회 참여율의 증가로 인해 가정 내에 노인을 돌볼 인적 자원이 부족해지면서 가족에 의한 노인 부양 문제가 표면으로 드러나고 있다. 평균적으로 노인은 신체 능력이 감퇴하고 경제적 빈곤을 겪는 경우가 많으며 고독감과 소외감을 가지게 되므로 이에 대한 적절한 보살핌이 필요하다. 경제적 보살핌은 노인들에게 가장 중요한 문제이다. 건강하고 경제적으로 자립적인 노인들이 점차 늘어나고 있지만 근로 소득에 의한 자립은 한계가 있으므로 사회적인 보장 제도가 충분히 뒷받침되어야 한다. 정서적 보살핌은 노인의 고독감과 불안을 해결하고 정서적, 인격적 욕구를 충족시키는 것으로 이를 충족시키기 위해서는 가족과 계속하여 바람직한 관계를 유지하는 것이 좋다. 신체적 보살핌은 취사, 목욕, 교통, 외출 시 동행 등의 보살핌을 제공하는 것인데 개인의 재정 상태나 건강 상태에 따라 의존도가 달라질 수 있다. 서구에서는 이러한 방식의 보살핌이 공적 방법으로 이루어지는 데 반해 우리나라는 대부분 사적 방법에 의존하며 자녀들의 부양 의식이 약화되고 부양 능력도 위축되고 있어 노인 빈곤으로 이어질 수 있다. 그러므로 국가적으로 노인 가구에 대한 지원과 빈곤 대책, 일자리 개발 등이 필요하다.



토의 활동

●● 모둠별로 다음 중 한 가지를 선택하여 장애 체험을 해보고 어떤 돌봄이 필요한지를 토의해보자.

1. 눈 가리고 학교 복도 걷기
2. 한 손으로만 급식 먹기
3. 몇 시간 동안 말을 하지 않고 글씨와 몸짓으로만 의사소통하기

7) 무자녀 가족

고학력 여성이 늘어나고 여성의 사회생활이 증가함에 따라 무자녀 가족도 생겨나고 있다. 특히 자녀 출산 및 양육에 대한 경제적·심리적 부담이 무자녀 가족을 증가시키는 중요한 요인이다. 무자녀 부부는 자녀 양육에 대한 책임으로부터 자유롭고, 경제적인 여유를 누리기 위해서 무자녀를 선택하는 것으로 나타났다. 아직은 우리 사회에서 무자녀 가족에 대한 사회의 편견이 있으므로 각자의 삶에 대한 선택을 존중하는 사회 분위기의 조성이 요구된다. 아울러 무자녀 부부는 자녀 없이 부부가 친밀감을 계속 유지하는 방법을 찾아야 한다.

그러나 무자녀 가족의 증가는 사회적인 측면에서 보면 사회 구성원을 충원시키지 못한다는 문제가 있으므로 이들 가족이 이러한 선택을 할 수밖에 없는 사회 구조적인 문제들을 개선하기 위한 노력이 요구된다.



체 험 활 동

● ● 여러 가지 다양한 유형의 가족 형태가 드러난 드라마를 감상하고 다음 사항을 적어 보자.

제 목	
드러난 가족의 유형	
가족 내 문제를 해결하는 방식	
이 가족에게 도움을 줄 수 있는 실천 방안	

2 가족 문제와 가족 복지

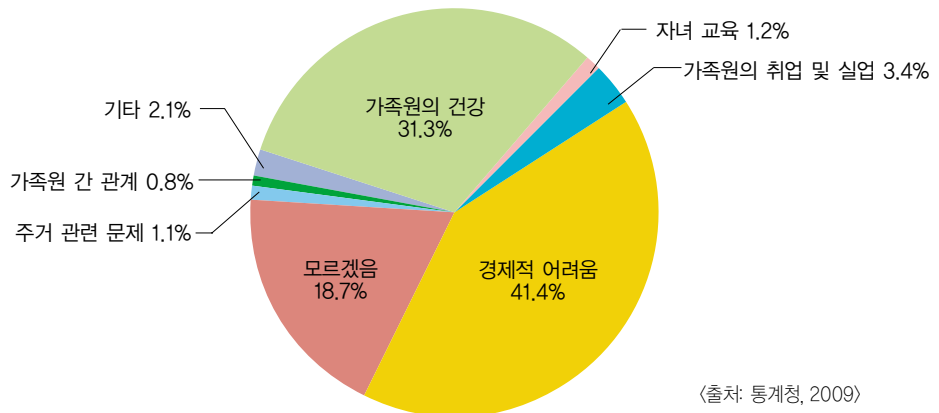
| 핵심 용어 |

가족 문제, 가족 복지

가족은 개인과 사회의 중간에 위치하면서 사회적 변화와 위기에 민감하게 영향을 받고 반응한다. 따라서 가족이 처한 사회 환경의 변화로 나타나는 다양한 문제를 예방하고 해결하며 일반 가족을 대상으로 가족생활을 촉진 강화시킬 수 있도록 사전 교육을 하는 예방 차원의 가족 복지가 이루어지고 있다. 또한 가족 구성원 간이나 외부적인 원인에 의해 이미 문제가 발생하여 사회적으로 고립되고 가족의 기능을 제대로 수행하지 못하는 가정에 대해 지원하는 문제 해결 중심의 사후 치료적인 가족 복지도 같이 이루어지고 있다. 가족 구성원이 협력하여 가족이 건강하게 유지될 수 있도록 부부간이나 가족원 간의 민주적이고 평등한 관계를 형성하고 역할을 수행하도록 한다.

1) 현대 사회의 가족 문제

현대 가족의 구조와 기능, 가족 간의 관계에서 많은 변화가 나타나고 있으며 이러한 변화에 적절하게 적응하지 못하면 역할 갈등, 가정 폭력, 이혼 문제 등의 다양한 문제가 발생하고 있다. 가족 문제는 개인의 발달에 영향을 주는 것은 물론 사회적 안정에도 좋지 않은 영향을 주므로 가족 문제의 원인, 형태, 영향 등을 적절히 파악한다. 가족 문제는 가족에게는 가족 해체와 폭력, 학대와 같은 비정상적인 가족생활을 가져오며, 개인적으로는 자살이나 정신 질환을 일으킬 수 있고 사회적으로는 가족 구성원의 가출, 비행, 범죄 등을 증가시킨다.



〈그림 1-10〉 가족 갈등의 원인

1 역할 갈등

가족 구성원 각자의 역할 수행 과정에서 갈등이 일어나기 쉽다. 특히 맞벌이 가족은 가사 노동과 직업 생활, 자녀 양육을 함께하는 데서 오는 어려움과 과중한 역할 부담으로 인해 역할 갈등이 쉽게 일어날 수 있는 상황에 놓이는 경우가 많다.

2 가정 폭력

가정 폭력은 가해자의 계획적이고 반복적인 폭력으로 가족원에게 심각한 신체적 정신적 손상과 재산상의 피해를 주는 행위로 가정의 평화와 안정을 깨뜨리는 직접적인 원인이 되며 사회의 안전성에 심각한 위협 요소로 작용한다. 주로 부부간의 폭력과 아동 학대의 형태로 발생한다.

① 부부간의 폭력

부부간의 폭력은 연령이나 사회 계층과 관계없이 일어나고 있으며 주로 열등감이 있고 자존감이 낮으며 반사회적 성격을 가진 사람이 사회 심리적으로 좌절이나 욕구 불만, 스트레스 등을 경험할 때 일어나는 경향이 강하다. 폭력을 행사하는 부부간에는 대화의 기술을 제대로 익히지 못한 경우가 많으며 주로 구타, 욕설, 협박 등의 행동으로 나타난다.

② 아동 학대

아동 학대는 아동에게 직접 신체적 상해를 입히는 것 또는 아동의 양육, 보호, 감독의 의무를 소홀히 하는 행위를 말한다. 이러한 아동 학대는 양육자가 체벌이나 학대의 경험이 있는 경우 또는 아동 양육 시 체벌을 인정하는 경우에 자주 발생한다. 아동을 학대하는 부모는 주로 양육에 대한 기본 지식이 없고 열등감이 있으며 음주, 우울증 등에 노출된 경우가 많다. 부부간의 갈등이 있거나 이혼, 실직으로 인한 좌절감 등의 개인적인 요인이 아동 학대의 원인이 되기 쉽다. 특히 아동에 대한 성적 학대가 증가하고 있는 것이 큰 문제이며 이러한 성적 학대는 숨기는 경향이 있고 적절한 대응이 쉽지 않아 그 피해가 심각하다.

3 이혼 문제

이혼이란 부부간의 합의 또는 재판상의 절차를 거쳐서 혼인 관계를 끊고 헤어지는 것이다. 이혼은 핵가족화, 가정 기능의 축소 등으로 가족의 유대감이 감소하고, 개인적인 성격의 불일치, 도덕적 태도의 차

■ **가정 폭력 관련법** 가정 폭력은 더 이상 가족 내부 문제가 아닌 사회 문제라는 시각으로 보는 사람이 늘어나면서 민간 여성 단체들을 중심으로 가정 폭력에 대한 입법 운동이 여성 인권 운동의 일환으로 본격화되어 1997년 가정 폭력 범죄에 관한 특별법과 가정 폭력 피해자 보호 등에 관한 법이 제정되었다.

이, 심리적 갈등 등으로 발생한다. 이혼은 당사자는 물론이고 자녀에게 미치는 영향이 크므로 이를 방지하기 위한 국가 및 사회적인 정책이 필요한 실정이다.

2) 가족 문제의 해결과 가족 복지

가족 문제는 하나의 문제 상황이 또 다른 문제 상황을 발생시키는 특징을 가지므로 예방적 측면의 대책이 무엇보다 중요하며 일단 발생한 문제에 대해서는 초기에 적절히 해결할 수 있도록 노력하여야 한다.

1 역할 갈등 해결 방안

역할 갈등을 잘 극복하기 위해서는 성별에 따라 역할을 분리하기보다는 가사 노동과 자녀 양육의 책임이 가족 구성원 모두에게 있다는 양성적 성 역할을 습득하려는 인식의 전환이 필요하다. 그리고 가족 구성원 간의 가사 노동 분담, 가사 노동의 사회화를 통한 합리적 가사 관리, 보육 시설의 확충, 재택근무제 등의 사회적 지원 서비스를 통한 자녀 양육 부담 경감도 역할 갈등을 해결하는 데 도움을 준다. 더불어 가족 친화적인 직장 문화의 조성과 저소득층에 대한 지원도 수반되어야 한다.

 **가족 문제 발생 시 도움을 받을 수 있는 기관**
한국 가정 법률 사무소
<http://www.lawhome.or.kr>
한국 청소년 상담원
<http://www.kyci.or.kr>
청소년 전화 1388
<http://1388.kyci.or.kr>
여성 긴급 전화 1366
한국 가족 상담 센터
<http://www.familykorea.org/>

● “직장보다는 가족”…… 육아 휴직 아빠 늘어

읽을 거리

육아 휴직 제도가 정착하면서 아이를 키우기 위해 휴직을 신청하는 아빠들도 빠르게 증가하고 있다. 고용 노동부에 따르면 지난해 육아 휴직한 남성 근로자 수는 819명으로 2009년(502명)에 비해 63% 늘었다. 올 1분기 남성 육아 휴직자 수 역시 273명으로 지난해 같은 기간(147명)에 비해 86% 증가,

올 한해만 1,000명이 넘는 남성 근로자들이 육아 휴직을 할 것으로 보인다.

남성도 육아 휴직을 할 수 있게 된 것은 지난 1995년 육아 휴직 제도를 담은 남녀 고용 평등법이 개정되면서부터다. 그러나 당시에는 대부분 무급으로 휴직을 해야 했기 때문에 현실적으로 남성이 육아 휴직하기는 쉽지 않았다. 지금은 통상 임금의 40%(상한 100만 원, 하한 50만 원)까지 육아 휴직 급여를 받을 수 있고 양육하는 자녀 나이 기준도 6세로 높아졌다. 남성들의 가치관 변화도 육아 휴직자 증가의 원인이라고 전문가들은 분석했다. 직장 내 경쟁에서 살아남아 성공하는 것을 지상 목표로 생각했던 남성이 가정을 우선하는 쪽으로 생각이 바뀌고 있다는 것이다.

(출처: ○○일보, 2011. 4. 21.)



● 아이 돌보미 서비스



(출처: '아가 사랑', 인구 보건 복지 협회, 보건복지부)

2 가정 폭력 해결 방안

가정 폭력을 해결하기 위한 방안으로는 부부간의 폭력을 해결하는 방안과 아동 학대를 해결하는 방안이 있으며 두 가지 다 우리 사회의 적극적인 개입을 필요로 한다.

① 부부간의 폭력 해결 방안

결혼 전에 폭력 성향이 있는 사람인지 확인해야 하며, 결혼한 상태에 서 알게 되었다면 최대한 폭력 상황을 피하고 폭력 사실을 숨기지 말아야 재발을 막을 수 있다. 사회 전반에서 양성평등 의식이 자리 잡히고 배우자 선택과 결혼, 부부 대화법 등에 대한 교육이 활성화됨으로써 가정 폭력이 예방될 수 있다. 가해자나 피해자를 위한 정신 치료, 부모 교육, 가족 치료, 가정 폭력 피해 여성을 위한 쉼터 활용, 긴급 전화 센터, 가정 방문 등과 같은 직접적인 도움이 제공되어야 한다.

② 아동 학대 해결 방안

아동 학대 신고는 1577-1391, 129, 112, 119에 신고 가능하며 전국 45개 아동보호전문기관에서 신고 접수, 이관하여 처리한다.

우리나라에서는 현재 학대받은 아동의 신체적 치료를 위한 의료 서비스, 심리적 치료를 위한 상담, 가족 치료, 놀이 치료 등이 이루어지고 있다. 이와 함께 학대 아동의 부모에 대한 경제적 지원, 상담과 치료, 부모 교육 등이 병행되어야 하며 법적 신고를 의무화하고 처벌 규정을 명확하게 해야 한다.

3 이혼 문제 해결 방안

만약 이혼해야 하는 상황이라면 이혼 후의 새로운 삶에 잘 적응하기

■ 이혼 가정 자녀의 적응을 위한 부모의 태도

- 정직하게 말하고 그냥 조용히 들어준다.
- 자녀에게 이혼은 자신들의 잘못이 아님을 알려줘야 한다.
- 자녀에게 그들이 이혼에 어떻게 반응하든지 괜찮다고 말해 준다.
- 자녀를 부모의 중간에 세우거나 한쪽 편을 들도록 하지 말아야 한다.
- 자녀에게 그들의 신변의 안전을 확인시켜 주어야 한다.
- 자녀가 그들의 부모가 다시 합치기를 바라는 마음을 가지는 것은 당연하다는 것을 알려준다.



보충 학습

● 가정 폭력 피해자 보호 시설

가정 폭력 피해자가 가해자의 위협에서 벗어나 숙식 제공을 받거나 전문적 상담 및 치료 등을 받을 수 있는 가정 폭력 피해자 보호 시설이 국가·지방 자치 단체 또는 사회 복지 법인 등에 의해 설치·운영되고 있다. 피해자는 가정 폭력 피해자 보호 시설로부터 숙식 제공, 전문적 상담, 치료 및 법률 지원 등을 받을 수 있다. 보호 시설에 입소할 수 있는 경우는 피해자 또는 그 가정 구성원으로 ① 본인이 입소를 희망하거나 입소에 동의하는 경우, ② 지적 장애인이나 정신 장애인, 그 밖에 의사 능력이 불완전한 자로서 가정 폭력 행위자가 아닌 보호자가 입소에 동의하는 경우, ③ 지적 장애인이나 정신 장애인, 그 밖에 의사 능력이 불완전한 자로서 상담원의 상담 결과 입소가 필요하나 보호자의 입소 동의를 받는 것이 적절하지 못하다고 인정될 때이다. 가정 폭력 피해자 보호 시설 현황은 2009년 7월 현재 전국 66개소이며 입소 정원은 1,132명이다. 가정 폭력 피해자 보호 시설에 입소하려는 자는 여성의 전화(국번없이 1366) 또는 각 지역별 가정 폭력 관련 상담소를 통해 입소할 수 있다.

위한 개인적이며 사회적인 정책이 필요하다. 정부 차원에서 자녀 양육비 등의 경제적 지원과 보육 시설 확충, 자녀 상담 프로그램이나 부모 역할 프로그램을 실시하고, 사회적 차원에서 이혼 후의 심리적 적응 및 성장을 위한 상담 또는 치료 프로그램을 실시하여 이혼에 대한 부정적 편견을 버리고 긍정적 인식을 갖게 하는 분위기 조성이 필요하다. 개인적 차원에서는 자녀에게 대화를 통해 상황을 충분히 이해시켜 좌절하지 않도록 한다. 또한 경제적 자립 능력을 갖추고 정서적, 사회적으로 홀로서기를 하여 가족 내 역할을 재정립한다.

■ 재판상 이혼 사유

- 배우자에게 부정(不貞)한 행위가 있었을 때
- 배우자가 악의(惡意)로 다른 일방을 유기(遺棄)한 때
- 배우자 또는 그 직계 존속(시부모, 장인, 장모 등)으로부터 심히 부당한 대우를 받았을 때
- 자기의 직계 존속이 배우자로부터 심히 부당한 대우를 받았을 때
- 배우자의 생사가 3년 이상 분명하지 않을 때
- 그 밖에 혼인을 계속하기 어려운 중대한 사유가 있을 때

읽을 거리

● 이혼 숙려제

이혼 숙려제는 협의 이혼을 신청하는 경우 성급한 이혼을 막기 위해 부부 쌍방이 서로 생각할 시간을 갖게 하는 제도이다. 2005년 3월 2일부터 시범 실시되다가 2008년 6월에 전면 시행되었다. 가정 법원에서 안내를 받은 날부터 미성년인 자녀(임신 중인 자를 포함)가 있을 때에는 3개월, 자녀가 없거나 성년인 자녀만 있을 때에는 1개월 후 이혼 의사 확인을 받을 수 있다. 가정 폭력 등 급박한 사정이 있어 위 기간의 단축 또는 면제가 필요한 사유가 있을 때에는 이를 소명하여 사유서를 제출할 수 있다.



체 험 활 동

● 다음에 제시된 가족 위기 상황 사례를 역할극으로 꾸며서 간접 체험해 보고 자신이 생각하는 실천적 문제 해결 방안을 제시해 보자.

사례 1 경제적 위기

실직하신 후 신경질이 늘고 무서워진 아버지가 불만스러워요. 책 살 것도 많은데 학생이 무슨 돈 쓸 일이 그렇게 많냐고 화를 내시고, 늦게 들어오는 날에는 학교에서 공부를 하고 오건, 친구를 만나고 오건 간에 저에게 야단부터 치세요. 아버지는 실직 후 무서워지시고 쉬운 부탁이라도 무조건 안 된다고만 하세요.



사례 2 이혼

부모님께서 이혼하신 후 어머니께서는 늘 수면제와 안정제를 드세요. 가끔 지나치다 싶을 정도로 드셨을 때는 제가 어머니 아침 식사를 차려 드리고 도시락을 싸서 학교에 가야 해요. 집에 돌아와 어머니와 이야기를 할 때 고맙다고 말씀하시는 어머니가 불쌍해 보여요. 그렇지만 저도 힘들고 고민스러운 일이 있는데, 어머니를 걱정하는 게 부담스럽고 학교에 가서도 안심이 되질 않아요. 친구들과도 운동도 못하고 집에 오면 집안일을 해요. 가끔은 저도 친구들과처럼 지내고 싶어요.



1. 역할극을 본 소감은?
2. 자신이 생각하는 실천적 문제 해결 방법을 적어 보자.

4

결혼과 가족생활 관련 직업과 진로

- ① 결혼과 가족생활 관련 직업의 세계
- ② 결혼과 가족생활 관련 직업 · 진로 개발



오늘날 사회 환경이 다양하게 변화함으로 인해 가족의 욕구와 목표가 변화되고 본인의 의사에 따라 배우자를 선택하고 결혼하는 경향이 많아졌다. 그리고 맞벌이 가족의 증가와 핵가족이 보편화되면서 자녀 양육의 사회화가 증가되는 사회 분위기 속에서 가족생활의 질을 높이고 가족 문제를 예방하기 위해 가족생활에 대한 교육의 필요성이 더욱 커졌다. 또한 가족 문제와 관련하여 발생하는 가족 구성원의 심리적, 행동적 문제에 대해 전문적으로 접근할 필요성이 증가하고 있으며 고령화 사회에 발맞춰 노인 관련 시설과 사업이 늘어나면서 이와 관련된 직업에 대한 수요가 늘어날 전망이다.

학/습/목/표

- 결혼과 가족생활의 향상을 위한 다양한 직업의 세계를 탐색할 수 있다.
- 결혼과 가족생활 분야에서 요구하는 능력을 길러 체계적으로 진로를 준비하고 설계할 수 있다.

1 결혼과 가족생활 관련 직업의 세계

현대 사회에서 가족생활의 질 향상과 가족 문제의 예방은 안정적인 결혼과 가족생활을 유지하기 위해 무엇보다도 중요하게 다루어져야 하며 그와 함께 노인 인구의 증가 추세로 인해 노인과 관련된 직업의 수요가 늘어날 것으로 전망된다. 결혼과 가족생활 관련 직업은 영유아 보육 교사, 놀이 치료사, 건강 가정사, 가족 상담사, 요양 보호사 등이 있다.

| 핵심 용어 |

영유아 보육 교사, 놀이 치료사, 건강 가정사, 가족 상담사, 요양 보호사

 한국 직업 능력 개발원 커리어넷
<http://www.career.go.kr>

2 결혼과 가족생활 관련 직업 · 진로 개발

결혼과 가족생활과 관련한 다양한 직업의 업무와 자격 요건 및 전망을 탐색하고 자신의 흥미와 적성을 파악하여 구체적인 진로를 설계해 봄으로써 미래 진로 개발 능력을 기를 수 있도록 한다.

1) 영유아 보육 교사

보육 교사는 어린이집, 놀이방 등 보육 시설이나 아동 복지 시설에서 위탁 아동을 교육하고 보호한다. 유아의 개별적 요구와 관심에 맞는 보육 방법으로 지도하며 유아의 정서 및 지능 발달에 도움을 주는 활동을 한다. 보육 교사가 되려면 보육 교사 자격이 있어야 하며, 주로 국공립 보육 시설, 법인 보육 시설 및 민간 보육 시설, 직장 보육 시설, 가정 보육 시설, 부모 협동 보육 시설 등의 어린이집과 놀이방 등의 보육 시설에 취업한다.



보육 교사

2) 놀이 치료사

아동들이 가진 심리적 부적응이나 발달상의 문제를 놀이라는 매체를 통해 원인을 진단하고 치료한다. 의료 기관, 아동 상담 센터, 복지관 등에서 일할 수 있으며, 심리학, 아동학, 사회 복지학 전공자로서 석사 이상의 학력을 요구한다. 아동을 대상으로 하는 직업이므로 무엇보다도 인간에 대한 깊은 이해가 필요하며, 심리적으로 문제가 있는 아동들의 행동을 잘 이해하고 아동의 발달, 놀이, 병리, 상담 등에 대한 폭넓은 이해와 다양한 놀이 치료 방법에 대한 지식, 대인 관계에서의 원만한 성격, 인내심, 포용력 등을 갖추어야 한다.



놀이 치료사

3) 건강 가정사



건강 가정사의 활동 모습

건강 가정사는 ‘건강 가정 기본법’에 규정된 건강 가정 사업을 수행하기 위하여 관련 분야에 대한 학식과 경험을 가진 전문가이다. 건강 가정사 자격은 대학 또는 이와 동등 이상의 학교에서 사회 복지학 · 가정학 · 여성학 등 관련 교과목을 이수하고 졸업하면 취득할 수 있다. (건강 가정 기본법 제35조 제2, 3항) 가정 문제의 예방, 상담 및 개선, 건강 가정의 유지를 위한 프로그램의 개발, 민주적이고 양성평등한 가족 관계 교육을 포함한 건강 가정 교육, 가정생활 문화 운동의 전개 등의 일을 한다.

4) 가족 상담사

가족 상담사는 가족과 관련된 다양한 상담 현장에서 개인 혹은 가족의 자아실현, 심리적 부적응 및 갈등을 겪는 개인 혹은 가족에 대한 진단, 평가 및 심리 상담을 통한 직무를 수행하는 전문가이다. 가족 상담 관련 분야를 전공하여 한국 가족 관계학회에서 인정하는 시험에 합격하고 1년 이상의 실무 경력이 있어야 한다. 가족 상담 기관, 사회 복지관, 병원 등에서 일할 수 있다.

5) 요양 보호사



요양 보호사

요양 보호사는 의사, 간호사 또는 가족들로부터 대상자에 대한 정보를 수집하여 요양 보호 서비스 계획을 세우고 대상자의 청결 유지, 식사와 복약 보조, 배설, 운동, 정서적 지원, 환경 관리 및 일상생활 지원 업무를 수행한다. 노인 복지법 시행 규칙 제39조의3에 따라 시 · 도지사로부터 지정받은 요양 보호사 교육 기관에서 소정의 교육 과정을 이수하고 필기시험과 실기 시험에서 각각 만점의 60% 이상을 득점하면 자격을 취득할 수 있다. 노인 장기 요양 보험 제도가 본격 시행됨에 따라 요양 보호사에 대한 수요가 많아질 것이다.

수 / 행 / 과 / 제



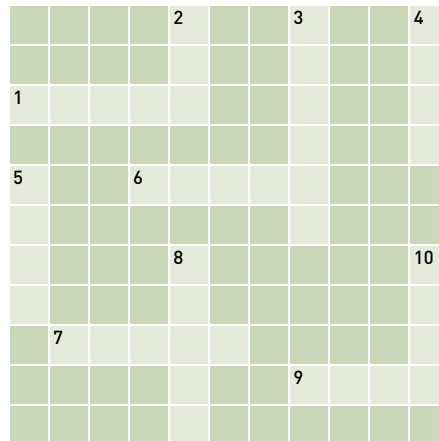
결혼과 가족생활에 관련된 다양한 직업에 대해 조사해 보고, 그 직업을 가지기 위해 준비할 수 있는 방법을 알아보자.

직업명	하는 일	요구 조건	관련 자격증	전망	준비 방법
영유아 보육 교사					

용어 정리

- **생애 주기** 개인의 삶이 시간의 흐름에 따라 일정한 단계를 거쳐 변화해 나가는 과정
- **발달 과업** 개인이 성장, 발달해 가는 단계에서 반드시 획득해야 할 여러 가지의 과제
- **가족생활 주기** 결혼을 통해 형성되어 자녀의 출생과 성장으로 확대되었다가 자녀의 성장 및 독립으로 축소되고 부부가 사망함으로써 소멸하는 과정
- **성 역할** 일반적으로 남성과 여성이 취할 적절한 행동에 관한 문화적으로 정의된 기대
- **결혼** 성숙한 남녀가 부부가 되어 정신적, 육체적으로 결합하는 것을 법적, 사회적으로 인정받는 제도
- **가족** 서로 유대감을 나누고 일반적인 가족의 기능을 수행하며 살아가는 협조적인 생활 공동체
- **한 부모 가족** 한쪽의 사망, 이혼, 별거 등으로 인하여 한쪽 부모와 그 자녀로 이루어진 가족
- **부모 교육** 부모로서 해야 할 역할을 효과적으로 수행할 수 있도록 부모에게 자녀 발달 및 성장에 도움을 주는 정보와 지식을 전달하거나 기술을 가르치는 것
- **이혼 숙려제** 협의 이혼을 신청하면 성급한 이혼을 막기 위해 부부 쌍방이 서로 생각할 시간을 갖게 하는 제도

퍼즐 풀기



● 가로 열쇠

1. 자신을 타인과 구별된 독립된 개체로 인식하는 자기의식
6. 가족과 관련된 다양한 상담 현장에서 개인 혹은 가족의 자아실현, 심리적 부적응 및 갈등을 겪는 개인 혹은 가족에 대한 진단, 평가 및 심리 상담을 통한 직무를 수행하는 전문가
7. 양육 시설의 보호를 받을 수 없는 가정을 지원하는 서비스를 OOOOO서비스라고 하며 건강가정지원센터가 제공한다.
9. 한 명 이상이 초혼이 아닌 성인 남녀가 결합하여 이루어진 가족

● 세로 열쇠

2. 스톤버그는 사랑의 삼각형 이론에서 하나의 삼각형이 세 꼭짓점으로 이루어진 것처럼 사랑도 OOO, 열정, 헌신의 세 가지 구성 요소를 가진다고 하였다.
3. 동식물, 무생물, 자연 현상에 생명이나 감정이 있다고 생각하는 것
4. 개인의 삶이 시간의 흐름에 따라 일정한 단계를 거쳐 변화해 나가는 과정
5. 유아의 놀이 형태 중 같은 놀이를 하면서 나란히 노는 놀이
8. 의사, 간호사 또는 가족들로부터 대상자에 대한 정보를 수집하여 요양 보호 서비스 계획을 세우고 대상자의 청결 유지, 식사와 복약 보조, 배설, 운동, 정서적 지원, 환경 관리 및 일상생활 지원 업무를 수행하는 직업
10. 교통과 통신의 발달, 자녀의 학업 등으로 한 지붕 아래서 거주하지 않는 가족

① 생애 주기와 가족 발달

- 인간은 각 발달 단계마다 중요한 발달 특성과 과업이 있으며 각 단계는 신생아기, 영아기, 유아기, 아동기, 청소년기, 성년기, 중년기, 노년기의 8단계로 나누어진다.
- 가족생활 주기는 가족 형성기, 자녀 양육기, 자녀 교육기, 자녀 독립기, 노후기의 5단계로 구분되며 각 단계에 따른 발달 과업을 잘 이해하고 알게 되면 대책을 사전에 마련할 수 있어 가족이 행복한 삶을 영위하는 데 도움이 될 수 있다.
- 가족 발달 지원 프로그램은 개인 또는 가족 문제의 예방 및 잠재력 개발에 초점을 두며 가족생활의 긍정적인 면을 확립하고 개인과 가족생활을 풍요롭게 발전시키려는 가족생활 설계에 도움을 줄 수 있다.

② 배우자 선택과 결혼 생활

- 사랑은 결혼의 중요 동기이자 목적이며, 성은 사랑을 표현하고 공유하는 생활 양식으로 받아들여지고 있으므로 성과 사랑은 친밀한 관계를 발전시키는 원동력이고 결혼과 가족 제도의 첫걸음이 된다.
- 자신에게 맞는 배우자를 선택하는 것은 결혼 생활을 안정되게 유지하고 인생을 행복하게 살아가는 데 있어서 매우 중요한 문제이므로 배우자 선택에 대한 충분한 사전 지식을 가지고 신중하고 성숙한 태도로 자신의 배우자를 선택하는 것이 중요하다.
- 결혼 생활에 잘 적응하기 위해서는 결혼으로 자신에게 새롭게 주어지는 역할을 잘 받아들이고 부부가 서로 협력하여 정서적, 성적, 경제적 문제를 해결하도록 하며 결혼에 대한 지나친 환상을 버리고 현실적인 대비를 하는 것이 바람직하다.

③ 가족 돌보기와 가족 복지

- 현대 사회에서 여러 가지 원인으로 다양한 가족이 점차 증가하고 있으며 이러한 다양한 가족 공동체의 보살핌을 통해 가족 구성원 개인의 욕구를 충족시키고 올바른 인성을 키워 가면서 가족 상호 간에 함께 성장과 발전을 하여 가족생활을 건강하게 할 수 있다.
- 현대 가족의 구성원들은 가족의 구조 변화나 가치관 변화, 사회 문제 등으로 아동 문제, 청소년 문제, 한 부모 가족 문제, 노인 문제 등 여러 가지 문제를 야기시키고 있는데 이러한 가족 문제는 하나의 문제 상황이 또 다른 문제 상황을 발생시키는 특징을 가지므로 예방적 측면의 대책이 무엇보다 중요하다.

④ 결혼과 가족생활 관련 직업과 진로

- 영유아 보육 교사, 놀이 치료사, 건강 가정사, 영양 보호사 등 결혼과 가족생활 관련 직업 세계를 파악하고 관련 분야에서 요구하는 다양한 역할과 능력을 파악하여 진로를 설계하고 준비할 수 있다.

① 인간 발달의 각 단계별로 획득해야 할 발달 과업으로 맞는 것은?

- ① 청소년기: 직업 가지기
- ② 노년기: 사회적 역할을 학습하기
- ③ 아동기: 경제적 독립의 필요성 깨닫기
- ④ 성년기: 정서적이고 인격적으로 독립하기
- ⑤ 유아기: 기본 생활 습관 형성하기

② 가족 형성기의 발달 과업에 관한 내용으로 맞는 것은?

- ① 직장 내에서의 은퇴 후 생활 계획이 필요한 시기이다.
- ② 맞벌이 부부는 자녀의 양육을 도와줄 인력을 확보한다.
- ③ 서로의 성격이나 가치관, 생활 습관 등을 이해하고 적응해 나간다.
- ④ 자녀의 결혼과 독립에 대한 정서적, 물질적 대책을 마련해 주도록 한다.
- ⑤ 자녀가 학교에 잘 다니도록 적응하며 민주 시민의 자질을 기르도록 도와준다.

③ 스톤버그의 사랑의 삼각형 이론에서는 하나의 삼각형이 세 꼭짓점으로 이루어진 것처럼 사랑도 친밀감, (), ()의 세 가지 구성 요소를 가진 것으로 본다.

④ 결혼 생활의 일반적인 성공 요인으로 알맞지 않은 것은?

- ① 결혼 전의 교제 기간이 길다.
- ② 상반된 사회적·문화적 배경을 지니고 있다.
- ③ 부모들의 결혼 생활이 행복할수록 성공적이다.
- ④ 부부의 공동 관심이 자녀, 가정, 사랑 등에 있다.
- ⑤ 결혼에 대한 지나친 환상을 버리고 현실적인 대비를 한다.

⑤ 다음 내용에서 설명하고 있는 가족 공동체는?

우리나라 사람이 다른 나라 사람과 결혼하여 이루어진 가족이다. 이 가족의 가장 큰 어려움은 언어와 문화의 이질성이며 문화적 편견으로 인하여 자녀가 또래 집단에서 소외당하기도 한다. 서로의 문화를 수용하고 인정하는 사회 분위기가 필요하다.

- ① 한 부모 가족 ② 다문화 가족
- ③ 분거 가족 ④ 재혼 가족
- ⑤ 장애인 가족

⑥ 협의 이혼을 신청하면 성급한 이혼을 막기 위해서 부부 쌍방이 서로 생각할 시간을 갖게 하는 제도는?

⑦ 다음 내용이 설명하고 있는 가족생활 관련 직업은?

건강 가정 기본법에 규정된 건강 가정 사업을 수행할 수 있도록 관련 분야의 지식과 경험을 가진 전문가이다. 건강한 가정 유지를 위한 다양한 프로그램을 개발하고 가정생활 문화 운동을 전개한다.

- ① 건강 가정사 ② 요양 보호사
- ③ 생활 지도사 ④ 가족생활 교육사
- ⑤ 영유아 보육 교사



II 소비자과 가게 재무 설계

- 1 가정 자원 관리
- 2 가정 경제의 설계
- 3 소비문화와 소비자 주권
- 4 소비 생활 관련 직업과 진로

이 단원에서 우리는



개인과 가족원의 다양한 욕구를 충족하고 목표를 달성하기 위해서는 효율적인 가정 자원 관리 능력과 가정 경제를 설계할 수 있는 역량이 필요하다. 또한 물질 만능주의와 과소비를 부추기는 사회·경제 구조 속에서 바른 소비문화를 형성하고 이끌어 나갈 수 있는 소비자의 역할과 책무의 중요성은 점점 커지고 있다. 이 단원에서는 가정생활에 필요한 가정 자원 관리의 의미를 알고 가족의 유형과 가족생활 주기에 적합한 효율적인 가정 자원 관리와 가게 재무 관리 과정을 이해하고 실천하여 가족원의 복지를 도모한다. 또한 현대 사회의 급변하는 소비 환경 속에서 소비문화의 변화에 대처할 수 있는 능력을 기르며 지속 가능한 소비문화를 형성하고 합리적인 소비자 행동을 알고 실천하도록 한다.



1

가정 자원 관리

- ① 가정 자원 관리의 필요성
- ② 효과적인 가정 자원 관리



개인과 가족원의 다양한 욕구를 충족시키기 위해서는 한정된 자원을 효율적으로 관리하고 다양한 가족 유형에 따라 적합한 관리 방법을 적용하여 실천해야 하며 이를 통해 가족원의 만족감을 증진시킬 수 있다. 또한 가정 자원을 균형 있게 배분하고 관리하며 직업 생활과 가정생활을 조화롭게 운영하는 능력을 기름으로써 생활의 질 향상과 더불어 삶의 만족감을 높이도록 한다.

학/습/목/표

- 가정 자원 관리의 필요성을 인식하고 가정 자원의 의미와 특성을 설명할 수 있다.
- 가정 자원의 효율적인 활용 방법과 관리 과정을 알고 실천할 수 있다.
- 가정 유형과 가족생활 주기에 따른 가정 자원 관리 방법을 이해하고 적용할 수 있다.

1 가정 자원 관리의 필요성

가정 자원 관리는 가정생활에서 개인과 가족원이 필요로 하는 것과 원하는 것을 충족하고 목표를 달성하기 위해 가정 자원을 효율적으로 활용하는 방법과 과정을 의미한다. 따라서 가정 자원 관리의 필요성을 인식하고 시간, 금전, 에너지, 여가 등의 가정 자원을 효율적으로 관리할 수 있는 능력을 기르도록 한다.

| 핵심 용어 |

가정 자원, 가정 환경, 가정 자원 관리 과정, 시간 관리, 금전 관리, 에너지 관리, 여가 관리, 스트레스 관리

1) 가정 자원의 의미와 특성

가족원의 욕구나 목표는 다양하고 광범위한 데 비해 가족원이 가지고 있거나 주변에서 이용할 수 있는 가정 자원은 한정되어 있다. 뿐만 아니라 상황에 따라 유효성의 정도가 다르므로 한정된 자원을 효율적으로 사용하기 위해서는 가정 자원의 의미를 알고 그 특성을 이해하여야 한다.

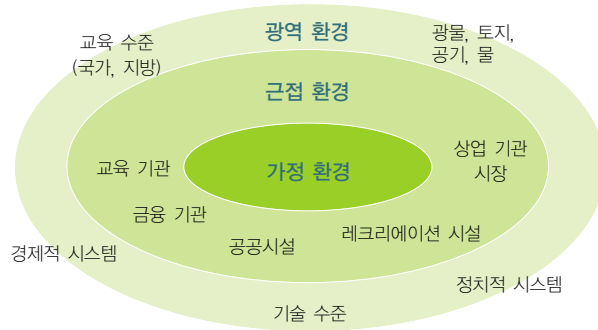
1 가정 자원과 환경

가정 자원은 개인과 가족원의 욕구를 충족시키기 위하여 사용될 수 있는 것뿐만 아니라 그 욕구를 충족시켜 줄 수 있는 잠재력을 지닌 모든 수단을 말한다. 각 가정마다 소유한 자원과 가정 외부로부터 획득하고 사용할 수 있는 자원의 양과 질은 다르다. 또한 가정에서 소유하고 있는 자원뿐만 아니라 가정을 둘러싸고 있는 가정 환경, 근접 환경, 광역 환경 속에서 개인과 가족원의 목표를 달성시키기 위해 활용될 수 있는 모든 것이 가정 자원에 포함된다. 이와 같이 가정과 환경은 서로 밀접하게 상호 작용을 하고 있으며 가정을 둘러싸고 있는 환경은 가족에게 다양한 자원을 제공한다.

가정 환경은 가족을 둘러싸고 있는 가장 가까운 환경으로 가족 구성, 개인 및 가족원의 특성, 생활 내용, 화폐 수입, 가정 기기 및 설비, 공간 등을 비롯한 가정의 제반 요소들이 하나의 환경이 된다.

근접 환경은 가정과 상호 작용이 활발한 지역 사회로 가족의 직업, 교육, 종교, 의료, 레크레이션 등에 관련되는 여러 집단과 이들이 제공하는 시설, 설비 및 거주 지역의 자연환경이 포함된다.

광역 환경은 가정과 상호 작용이 가능한 모든 범위의 환경으로 문화, 정치, 경제, 행정 등 가족을 둘러싸고 있는 보다 큰 사회를 말하며 개인이나 가족원의 생활 및 가치관에 영향을 미친다.



〈그림 II-1〉 가정 자원과 환경

2 가정 자원의 특성

우리가 가정에서 세운 목표를 달성하기 위해서는 사용 가능한 가정 자원의 종류와 양을 인식하고 가정 자원의 특성을 바르게 이해하는 것이 중요하다. 가정과 주변 환경에서 사용할 수 있는 자원은 다양한 특성을 가지고 있다.

① 효용성

자원이 어떤 목적을 위해 사용될 때 그 효용과 가치가 발휘된다는 특성으로 유용성 또는 유효성이라고도 한다. 효용성은 자원의 가장 확실한 특성 중의 하나로 사람의 관점에 따라 다르게 적용된다. 예를 들어 에스키모인에게 모피 옷은 없어서 안 될 유용한 자원이지만 열대 지방 사람에게는 큰 가치가 없다.

② 접근 가능성

자원이 목표 달성을 위한 수단이 되려면 수중에 있거나 사용할 수 있도록 준비되어야 함을 의미한다. 오늘날에는 자원의 접근 가능성이 점차 증대되고 있는데 전화 응답기, 휴대 전화기, 현금 자동 인출기, 24시간 편의점, 홈 쇼핑이나 인터넷 쇼핑 등은 자원의 접근 가능성을 확대시키고 있다.

③ 상호 관련성

목표를 달성하기 위해 하나의 자원이 다른 자원으로 대체되거나 자원 간에 상호 교환이 가능하며 한 가지 자원이 여러 목적에 사용될 수 있음

- **효용** 소비자가 재화와 서비스를 소비함으로써 얻는 욕구 만족의 정도
- **효과** 일정한 인적·물적 정보 등을 사용하여 정해진 목표를 달성한 정도

을 말한다. 주부의 가사 노동이 시장에서 거래되는 상품과 전문적 서비스, 화폐로 대체될 수 있고 우리의 신체 에너지나 시간을 여러 가지 활동을 하는 데 사용, 배분하며 화폐를 다양한 상품이나 서비스를 구매하는 데 사용한다.

또한 자원의 사용에 기회비용이 존재하게 되므로 자원 사용을 선택할 때에는 기회비용과 비교하여 개인과 가족원이 더 큰 만족감을 얻도록 선택하는 것이 효과적이다.

④ 관리 가능성

모든 자원은 어느 정도까지 관리가 가능하며 관리하는 정도에 따라 자원의 양과 질, 수명이 달라지는 특성을 말한다. 예를 들어 시간 관리를 잘해서 여가 시간이나 봉사 시간을 늘린다거나 가구 배치를 통해 공간 활용을 잘하는 것 등 관리 과정에 있어서 의식적인 자원 선택을 통해 목표가 달성될 수 있다는 것을 의미한다.

3 가정 자원의 유형

가정 자원은 여러 가지로 나눌 수 있으며 근원에 따라서 인적 자원과 비인적 자원으로 구분할 수 있다.

인적 자원은 개인이나 가족원이 가지고 있는 능력과 특성을 포함하는 것으로 개인적 자원과 대인적 자원으로 구분할 수 있다. 인적 자원은 형태가 없으며 양이나 질로 측정하기 어렵고 교육이나 노력을 통하여 질을 높일 수 있다. 또한 고갈될 염려가 없고 환경 오염 문제를 일으키지 않는다. 그러므로 지식 정보화 사회에서의 건강한 가정을 위해서 인적 자원의 개발과 관리는 매우 중요하다.

비인적 자원은 물질적 자원 혹은 형태적 자원으로 인간 외부에 존재한다. 가정의 비인적 자원은 가정마다 양과 질이 다르므로 그 특성에 맞게 적절하게 배분하고 계획성 있게 사용하며, 가족원이 가진 인적 자원과 서로 밀접한 관계를 유지하여 충분하게 활용함으로써 그 사용 가치를 높일 수 있도록 한다.

■ **기회비용** 자원을 어떤 용도로 사용함으로써 그 자원을 다른 용도로 사용했을 때 얻게 되는 만족감만큼의 비용을 잃게 되는데 이를 기회비용이라 한다.

■ **개인적 자원** 인간 내부에 존재하고 인간과 떨어져서 사용될 수 없는 자원(예) 에너지, 지식, 기술, 건강, 능력, 창의력, 흥미, 태도, 시간 등)

■ **대인적 자원** 두 사람 이상의 상호 작용을 통하여 형성되는 자원(예) 협동심, 신뢰감, 친밀감, 사랑, 의사소통 능력 등)

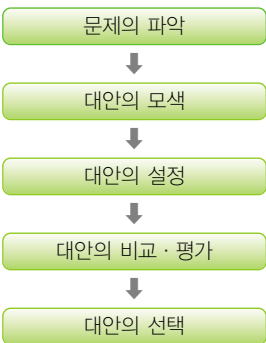
■ **비인적 자원** 물품, 유형 재산, 금전, 생명 보험, 부동산, 유급 휴가, 사회 공공시설

2) 가정 자원 관리 과정

가정 자원 관리 과정은 가족 개개인의 욕구를 충족시키고 가족원의 가치와 목표를 달성하기 위해서 여러 가지 가정 자원을 투입하여 효율

■ **의사 결정** 여러 가지 대안 중에서 하나 혹은 몇 개를 선택하는 활동으로 모든 관리 과정에서 나타난다.

■ **의사 결정의 과정**



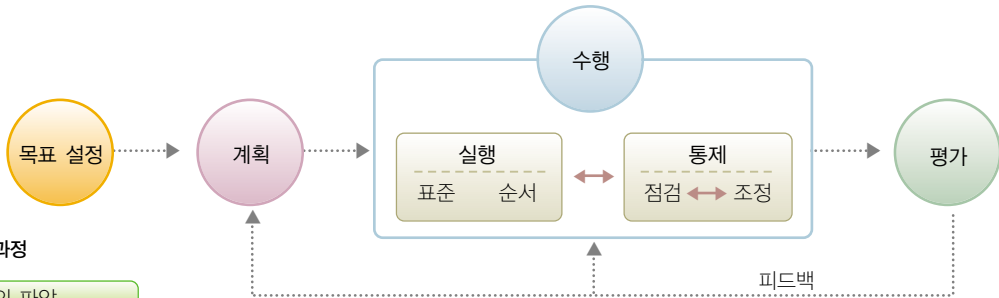
■ **좋은 목표의 특성**

- 구체적이고 분명해야 한다.
- 측정할 수 있는 표준치가 있어야 한다.
- 현실적으로 달성 가능해야 한다.
- 달성할 분명한 결과가 나타나야 한다.
- 달성할 날짜가 표시되어야 한다.

■ **표준** 목표의 달성 정도나 방법, 양이나 질을 측정하는 척도로 가족원의 가치에 맞도록 활용 가능한 자원과 요구를 조화시키는 것

■ **행동 순서화** 목표 달성을 위해 취해야 할 행동의 순서를 정하는 것

적으로 활용하고 관리하는 일련의 의사 결정 활동이다. 목표를 설정한 후 계획을 세우고 그 계획을 수행한 다음 결과를 평가하게 된다.



〈그림 II-2〉 가정 자원 관리의 순환 과정

1 목표 설정

이번 주말에 무슨 일을 하려고 하는가, 10년 후에 어떤 일을 하길 바라는가 등의 질문은 목표 설정의 동기 요소를 제공해 주는 가치이다. 이러한 가치는 목표를 통해서 구체화하며 목표는 원하는 행동에 방향을 제시해 준다.

목표 설정 단계에서는 현재 상황과 가족원의 잠재성을 파악하고 좋은 목표의 특성을 고려하여 구체적으로 목표를 설정한다. 한편 가족원마다 목표의 우선순위가 달라 가족의 목표가 일치하지 않기 때문에 갈등을 초래할 수도 있다. 그러므로 목표의 우선순위와 달성할 시기를 고려하여 한정된 자원을 잘 배분하고 가정 공동의 목표와 개인의 목표가 조화를 이루도록 해야 한다.

2 계획

계획은 목표를 달성하기 위하여 자원을 사용할 때 언제, 어디서, 누가, 어떻게, 어떤 일을 할 것인가에 대해 생각하는 것이다. 먼저 목표 달성 확인에 필요한 표준을 설정하고 필요한 활동들의 순서를 정하여 안을 만드는 것이다.

계획은 관리 행동 과정의 기본이며 과거의 경험과 현재의 상황과 미래를 연결하여 진행하는 것이므로 수행 결과에 미치는 영향이 크다.

3 수행

수행은 계획을 실천에 옮기는 실행 과정과 행동을 점검하고 조정하는

통제 과정을 포함한다. 실행은 가족원의 표준과 순서에 따라 이루어지고 통제는 점검과 조정을 통해 이루어지는데, 계획된 행동이 예측한 것과 다를 때 행동의 표준과 순서를 바꾸거나 조절하여 목표나 계획 자체를 수정하게 된다. 이처럼 점검과 조정에 의한 통제가 이루어지면 바람직한 결과를 위한 행동의 진전이 이루어진다.

- **점검** 목표의 도달 과정을 확인하고 표준의 양적·질적인 측면을 실행 과정에서 나타난 결과와 비교 검토하는 것
- **조정** 계획하였던 표준이나 순서, 과정을 좀 더 나은 활동을 위해서 바꾸는 것

4 평가 및 피드백

평가는 계획과 수행을 통해 목표에 도달하여 산출된 성과를 측정하고 검토하는 것이다. 산출된 성과에 대한 평가는 피드백되어 다음 관리 과정의 계획에 반영될 수 있으므로 평가는 최종 단계인 동시에 새로운 시작의 단계이다.

평가할 때에는 처음에 원했던 가족원의 욕구가 얼마나 충족되었고 투입된 자원이 어떻게 변화하였는지를 계획과 수행 과정을 평가하는 것은 물론, 가정 자원 관리의 전 과정에 대한 평가도 이루어져야 한다.

수 / 행 / 과 / 제

가정 자원 관리 과정을 적용하여 집안일에 대한 우리 가족원 각자의 역할을 분담하여 수행해 보고 평가해 보자.

3) 가정 자원의 효율적 관리

개인과 가족원이 가지고 있는 시간, 금전, 여가, 에너지 등의 자원들을 명확히 인식하고 효율적으로 관리하면 더 많은 목표를 달성할 수 있다. 또한 생활에서 발생하는 스트레스를 잘 관리함으로써 가족이 더 큰 만족과 행복을 느낄 수 있다.

1 시간 관리

시간은 모든 사람에게 똑같이 주어지는 자원이지만 어떻게 사용하고 관리하는가에 따라서 개인과 가족원의 목표 달성과 삶의 질이 달라질 수 있다.

시간 관리는 주어진 시간을 잘 조직하여 하고자 하는 일을 효율적으

■ 시간 관리 유형

- 창조적 시간 관리형: 창조적으로 시간을 관리함으로써 개인의 인생 목표에 맞추어 시간 관리하는 유형
- 효과적 시간 관리형: 시간을 효과적으로 분배하여 능률적으로 사용하지만 변수가 생겼을 때 융통성이 떨어지는 유형
- 응급 처치 시간 관리형: 시간에 쫓기며 살거나 시간을 쫓아가며 사는 유형
- 시간 종속형: 자신의 시간뿐만 아니라 타인의 시간까지도 피해를 주는 유형

로 배분하고 수행하는 것을 뜻하며 일하는 시간을 최소화하고 최대의 효과를 거두는 것이다.

시간 자원은 에너지, 기술, 화폐 등의 다른 자원과 함께 사용되는 통합 자원으로 다른 자원과 상호 관련성이 있으며 서로 간에 교환되기도 한다.

시간을 효율적으로 관리하기 위해서는 능률과 효과를 구별하는 것이 중요하며, 생활시간을 잘 분석하여 계획하고 실행하여야 한다. 능률은 시간과 에너지의 낭비를 최소화하는 것이고 효과는 목표나 가치에 맞는 적절한 일을 선택하여 작업을 올바르게 수행하는 것을 의미한다.

① 목표 세우기



② 우선순위 결정하기



③ 시간 계획표 작성하기



④ 시간 계획 수행하기



⑤ 평가 및 반성하기



〈그림 II-3〉 시간 관리의 순서



보충 학습

● 효율적인 시간 관리를 위해서는 생활시간을 잘 분석하여 계획하고 실행하는 것이 중요하다.

● 생활시간의 분류

구분		내용
생리적 생활시간		수면, 식사, 휴식, 화장, 용변, 목욕, 의료 등
노동 생활시간	직업 노동 시간	근무, 가정에서의 부업, 출 · 퇴근 등
	가사 노동 시간	취사, 청소, 세탁, 재봉, 세탁, 육아, 구매 등
	학교 생활시간	통학, 수업, 숙제
여가 생활시간		교양, 오락, 취미 운동, 여행, 봉사 활동, 교제 등

● 생활시간을 계획할 때 고려할 점

- 생활시간을 잘 배분하여 계획한다.
- 남은 시간을 효과적으로 활용한다.
- 가족 모두가 함께할 수 있는 시간을 갖도록 한다.
- 다른 사람의 시간도 소중하다는 것을 항상 생각한다.
- 관련이 있는 일들을 서로 연결하여 시간과 노력을 절약하도록 한다.
- 어떤 활동을 먼저 할 것인지 생각하여 활동 내용의 순서를 결정한다.
- 예측하지 않았던 일에도 대처할 수 있도록 시간 계획을 융통성 있게 짠다.

●● 나는 시간을 얼마나 효율적으로 활용하고, 관리하고 있을까?

번호	시간 관리 체크 리스트	그렇다	아니다
01	20년 후, 30년 후의 내 모습을 쉽게 상상할 수 있다.		
02	가능하면 일찍 등교하려고 한다.		
03	사전에 계획하는 데 시간을 많이 할당하는 편이다.		
04	시간 약속을 철저히 지키려고 노력한다.		
05	시간이 남을 때 할 일을 2~3가지는 준비하고 있다.		
06	쓸데없다고 생각하는 요구는 쉽게 거절할 수 있다.		
07	어떤 일에도 목표를 명확히 하려고 노력한다.		
08	일을 할 때 스스로 마감 시간을 정하는 편이다.		
09	일과 관련된 다른 사람들의 시간 계획에도 항상 관심을 두고 있다.		
10	모임 자리에서 일어나야겠다고 마음먹는 대로 일어나는 편이다.		
11	일을 할 때는 우선순위를 정해서 한다.		
12	일을 혼자 다 처리하기 힘들 때는 동료에게 도움과 조언을 솔직히 구하는 편이다.		
13	등교 시간을 잘 활용하려고 노력한다.		
14	하루나 일주일의 일에 관한 시간 계획표를 짜는 편이다.		
15	일을 하기 전에 많은 준비를 하는 편이다.		
16	다른 사람과 관련된 일에서는 항상 좋은 시기를 의식한다.		
17	주변이나 집 정리 정돈에 신경을 쓰는 편이다.		
18	컴퓨터 같은 첨단 기계 기술에 관심이 많다.		
19	게임이나 놀이를 즐기지 않는 편이다.		
20	일을 열심히 하기보다는 효율적으로 하려고 노력한다.		
	합계		

● 17점 이상 우수, 13~16점 양호, 10~12점 보통, 9점 이하 불량

〈출처: '나의 시간 사용 효율성', 가족 성장 아카데미, 2009〉

2 금전 관리

금전은 가족원의 욕구를 충족시키기 위해 사용되는 중요한 자원으로 가족의 기본 생활 양식을 규정함으로써 경제적인 면 외에 가정생활의 다른 측면에도 큰 영향을 미친다. 금전 관리는 가족원의 돈을 효율적으로 배분하고 사용하는 것으로 화폐 소득뿐만 아니라 가정 생산이나 지역 사회 자원과 같은 비화폐적인 소득도 고려해야 한다. 현재의 금전 관리는 미래의 경제적 안정과 밀접한 관련이 있으므로 현재와 미래를 고려한 금전 관리를 지속적으로 하는 것이 중요하다. 효율적인 금전 관리

■ 가정 생산 가정 내에서 생산한 재화와 용역(예 청소, 세탁, 육아, 직접 만든 옷)

■ 효율적인 금전 관리

- 긴급하고 중요한 곳부터 지출한다.
- 긴급하지 않으나 중요한 곳은 꾸준히 장기 계획을 세운다.
- 긴급하지만 중요하지 않은 항목은 기준을 정한다.
- 긴급하지도 않고 중요하지도 않은 일의 지출은 줄인다.

■ 노동의 능률화

- 단순화: 동작이 반복되는 것이 있을 때 불필요한 작업을 최소화하는 것
- 표준화: 일정한 규격이나 위치, 방법 등을 정하여 일을 진행하는 것
- 전문화: 표준화된 방법에 숙달되어 쉽고 빨리 일을 할 수 있는 것
- 사회화: 가정에서 행하던 일을 사회에서 생산된 상품이나 서비스로 대체하는 것

■ 가사 노동의 합리화

- 가족원의 협조
- 가정 시설 및 설비의 합리화

를 위해서는 여러 가지 재정적 기록이나 서류를 잘 보관하여야 하고 소득의 범위 내에서 계획성 있게 생활하며 예산과 지출 계획을 세워 현명한 지출을 하도록 한다.

3 에너지 관리

에너지는 석탄과 석유, 전기와 천연가스 등의 물질 에너지와 가족원의 노동력을 포함하는 인적 에너지로 구분된다.

인적 에너지는 노동의 능률성에 따라 사용되는 질과 양이 달라지므로 노동의 능률화 및 합리화 방안을 고려하여 노동의 생산성을 높일 수 있도록 효율적으로 관리한다.

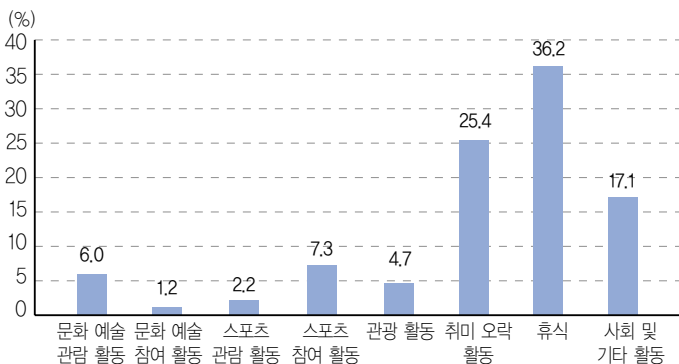
과학 산업의 발달로 경제가 발전하면서 물질 에너지가 다양한 에너지로 개발되어 우리 생활에 편리성을 증대시키고 생활 양식에도 큰 변화를 주었다. 그러나 무분별한 물질 에너지의 개발은 환경을 오염시키고 생태계를 파괴하는 결과를 초래하였다. 또한 제한된 천연 에너지의 무분별한 사용은 멀지 않은 장래에 천연 에너지의 고갈이라는 문제를 일으킬 것이다. 그러므로 가정에서는 에너지를 절약하고 효율적이며 환경을 생각하는 지속 가능한 에너지 관리에 적극 동참해야 한다.

4 여가 관리

여가는 일에서 벗어나 비교적 자유롭게 자기 계발과 취미 생활, 사회적 활동을 할 수 있는 시간으로 현대 사회에서는 여가 관리의 중요성이 커지고 있다.

최근 맞벌이 부부의 증가와 입시 위주의 학교생활로 부모 세대와 자녀 세대가 함께하는 시간은 점점 줄어들고 있어 가족 간의 정서적 유대감이 약화되고 있다.

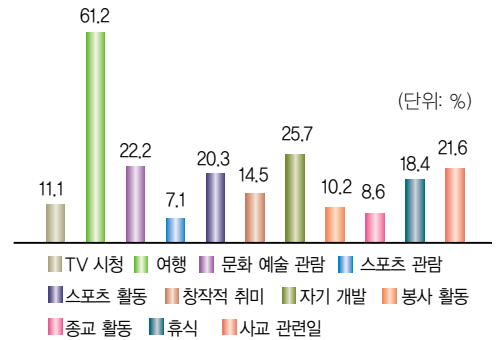
이런 상황에서 주체적이고 효율적인 여가 관리를 통하여 가족원이 함께 참여할 수 있는 자기 가족만의 여가 활동을 개발하여 지속적으로 실천함으로써 가족의 유대감과 가족애를 키워나가는 노력이 필요하다. 가족과 함께하는 여가 활동은 자녀의 신체적,



〈출처: 문화 체육 관광부, 2010〉

〈그림 II-4〉 여가 활동 유형과 참여 비율

정서적, 지적 발달과 원만한 인간관계 형성에 도움을 주며 이는 곧 사회 발전의 원동력이 된다. TV 시청, 인터넷, 컴퓨터 게임 등의 혼자만의 여가보다는 문화유산 답사, 체험 학습, 운동, 가족 자원봉사 활동 등을 통하여 가족과 함께하는 여가를 즐기도록 한다.



〈그림 II-5〉 앞으로 하고 싶은 여가 활동

탐 구 활 동

● 가족과 함께하는 여가 활동 목록을 만들어 보자.

1. 가족 모두가 함께한 1일 평균 시간을 적어 보자.
2. 주 단위로 가족과 함께하고 있는 여가 활동은 무엇인지 적어 보자.
3. 가족과 함께한 여가 활동이 없다면 그 원인과 해결 방법을 찾아 보자.
4. 앞으로 가족과 함께하고 싶은 여가 활동이 무엇인지 적어 보고, 청소년으로서 내가 해야 할 일을 생각해 보자.



5 스트레스 관리

스트레스란 적응하기 어려운 환경에 처할 때 느끼는 신체적, 심리적 긴장이다. 모든 사람이 스트레스를 같은 수준으로 느끼지는 않으며, 적당한 스트레스는 생활의 촉진제가 될 수 있으나 과도한 스트레스는 오래 지속되면 건강을 해치고 일의 생산성에도 영향을 미쳐 개인이나 가족원이 일상생활을 유지할 수 없게 된다.

따라서 효율적으로 스트레스를 관리하기 위해서는 스트레스의 원인을 찾아내고 스트레스로 생길 수 있는 위험이나 어려움을 판단해야 한다.

스트레스는 충분한 휴식과 규칙적인 운동으로 신체적, 정신적 긴장을 풀고 취미 활동이나 독서, 친구와의 대화 등을 통하여 해결한다. 특히 가족 스트레스에 잘 대처하기 위해서는 가족과의 바람직한 의사소통을 통하여 가족의 결속력과 가족 간의 유대를 강화하며 스트레스로 인한 갈등을 조절하도록 한다.

■ 좋은 생활 습관

- 적당한 운동
- 규칙적인 생활
- 건전한 문화 수용
- 올바른 가치관 확립
- 균형 잡힌 영양 섭취
- 신체 및 주변의 청결한 관리

■ 나쁜 생활 습관

- 수면 부족
- 불규칙적인 생활
- 과도한 컴퓨터 사용
- 불균형적인 영양 섭취
- 대중문화의 무분별한 수용
- 이성 친구와의 불건전한 만남

2 효과적인 가정 자원 관리

| 핵심 용어 |

가족 유형별 가정 자원 관리,
가족생활 주기별 가정 자원
관리

가족 유형에 따라 가족이 처할 수 있는 상황이 다양하고 상황에 따라 가족원의 욕구나 목표, 이용 가능한 가정 자원 등이 다르므로 가족 유형에 따라 나타나는 가정 자원 관리의 문제 원인과 영향을 파악하고 가정 생활을 조화롭게 운영하는 능력을 길러야 한다.

1) 가정 유형에 따른 가정 자원 관리

오늘날 생활 양식과 가치관, 사회적 환경의 변화는 가정의 구조와 기능에 영향을 미쳐 전형적인 가정 유형에서 벗어나 맞벌이 가정, 독신 가정, 한 부모 가정, 노인 가정, 다문화 가정 등 다양한 유형의 가정을 등장시키고 있다. 그러므로 다양한 가정 유형의 가정 자원 관리 방법과 특성에 대해 이해하도록 한다.

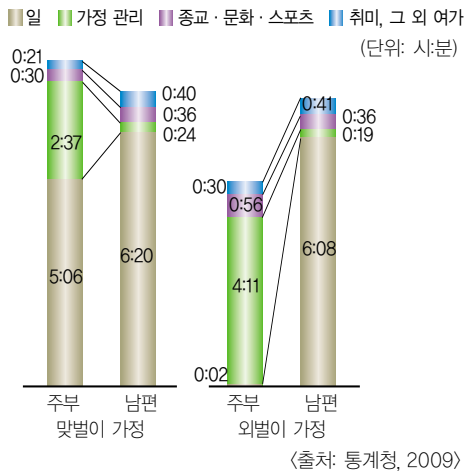
1 맞벌이 가정

현대 사회가 산업화 되면서 기혼 여성의 취업률이 점차 증가하고 있으며 앞으로도 계속 늘어날 전망이다. 경제적인 이유와 자아실현 욕구 등으로 여성들이 취업을 하면서 사회 경제적 지위가 향상된 듯 보이지만 오히려 여성들은 일과 가사 노동까지 함께해야 하는 이중 부담의 문제가 야기되고 있다.

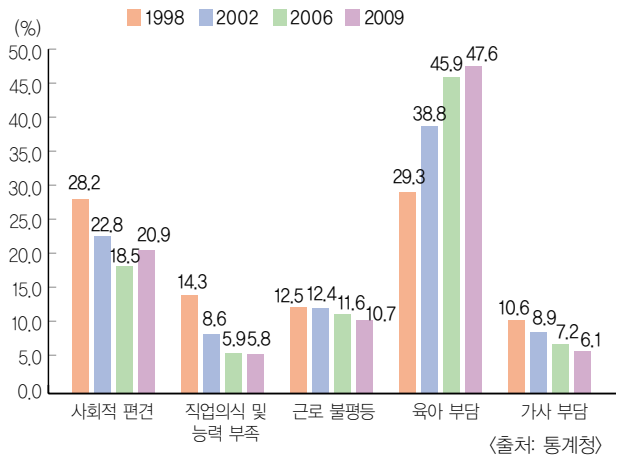
통계청의 ‘생활시간 조사’에 따르면 여전히 여성은 가사 노동 부담이 절대적인 것으로 조사되었다. 성인 남자들의 가사 노동 시간이 다소 늘었지만, 여자의 5분의 1 수준에 불과하고 특히 맞벌이 부부는 아내의 가사 노동이 남편에 비해 6배 이상 더 많았다.

이처럼 대부분의 취업 주부는 시간 부족과 가사 노동에 대해 부담을 느끼며 제한된 시간에 주부, 아내, 어머니, 며느리 역할을 수행하는 것에 대해 스트레스를 받는다. 또한 자녀를 돌볼 사람이나 맡길 곳이 없어 직장을 포기하는 일도 발생한다.

이러한 문제를 해결하기 위해서는 가족원 모두가 가사 노동에 참여하고 가사 노동의 사회화, 기계화, 전문화를 도모하며 육아에도 시간과 관심을 가지고 노력해야 한다. 사회적으로도 직장 보육 시설 등 사회적인 보육 시설이 질적, 양적으로 확보되어야 할 것이다.



〈그림 II-6〉 맞벌이 가정과 외벌이 가정의 주요 시간 사용



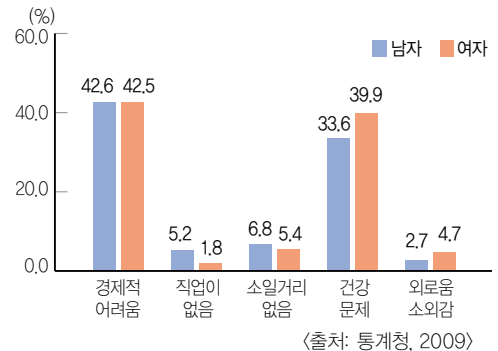
〈그림 II-7〉 여성 취업 장애 요인

2 노인 가정

배우자의 건강 문제, 은퇴 시기, 소득 감소, 죽음 등으로 미래 상황이 불확실한 노인 가정은 은퇴 후보다 은퇴 전에 미리 계획을 세우는 것이 중요하다.

개인차가 있겠지만, 노인은 노화 현상으로 신체 활동에 여러 가지 제한을 받으므로 노인 가정의 관리를 효율적으로 하기 위해서는 가사 노동의 단순화, 표준화가 보다 잘 수행되어야 한다. 또한 노인은 새로운 환경에 적응하기 어렵기 때문에 일상생활은 가까운 지역 사회에서 하고 병원이나 편의 시설 등의 환경에 쉽게 접근할 수 있어야 한다.

그리고 노인은 단순한 경제적 도움보다는 자녀 세대가 자신을 필요한 존재로 인정해 줄 것이라는 기대를 할 수 있을 때 정서적 유대를 가지므로 가정에서는 노인의 역할이 있고 그에 대한 인정을 받아 보람을 느낄 수 있는 환경 조성이 중요하다.



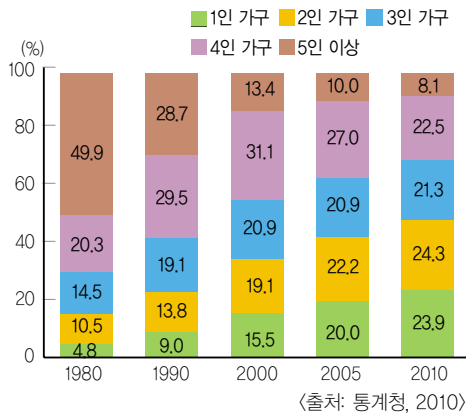
〈그림 II-8〉 노인들이 겪는 가장 어려운 문제

3 독신 가정

오늘날 개인주의 성향, 여성의 교육 수준 향상, 여성의 경제적 자립, 일의 즐거움 추구, 가족 해체의 가속화와 수명 연장 등의 영향으로 독신 가정은 점점 증가하고 있다.



자기 계발 시간을 보내는 노인들



〈그림 II-9〉 가구원 수 규모

독신 가정은 가정을 유지하기 위한 여러 활동을 분담할 수 있는 가족원이 없어 가정 자원 관리에 힘든 점이 있다. 그러므로 자신의 현 상황을 잘 파악하여 시간과 가사 노동을 잘 분배하여 개인의 자율성과 효율적인 가정 자원 관리가 균형을 이룰 수 있도록 노력한다.

4 한 부모 가정

한 부모 가정은 경제적 곤란과 자녀 양육 및 교육이라는 이중 부담을 안고 있다. 이러한 과중한 역할 부담은 친척이나 친구, 이웃, 사회 기관과 연계해서 분담하거나 기존의 가족원끼리 역할을 재배정하여야 한다.

한 부모 가정의 특성을 고려해 볼 때 무엇보다 이들을 위한 정부의 적극적인 가족 복지 정책이 요구되고 있다. 예산상의 어려움이 있겠지만 한 부모가 된 기간과 자녀의 나이에 따른 다양한 문제점을 고려하여 이에 대처할 수 있도록 한 부모 가정이 사회에 제대로 적응할 수 있게 실질적으로 지원해야 한다.

5 다문화 가정

다문화 가족 지원 센터 '다누리'
<http://liveinkorea.mogef.go.kr>

■ 다문화 가족 지원 센터의 사업 내용

- 한국어 · 한국 문화 이해 교육 서비스
- 통역 · 번역 지원 서비스
- 자녀 양육 지원 서비스
- 자녀 교육 지원 서비스
- 취업 · 창업 지원 서비스

다문화 가정이 겪는 어려움은 언어 소통을 비롯한 문화적 차이이다. 다문화 가정은 문화적 차이를 긍정적으로 받아들이고 가족원으로서의 공동체 의식을 높이도록 해야 하며 일방적으로 다른 문화의 가족원이 우리나라의 문화에 빨리 적응하도록 강요하지 말고 서로 간의 문화적 차이를 이해하도록 노력한다.

우리나라에는 다문화 가족원의 안정적인 정착과 가족생활을 지원하기 위해 다문화 가족 지원 센터인 '다누리'를 운영하고 있다. '다누리'

에서는 한국어 문화 교육, 가족 교육 상담, 자녀 지원, 직업 교육 및 다문화 인식 개선 등 다양한 프로그램을 통합적으로 제공하고 있다. 이 센터에서 제공하는 다양한 서비스를 이용하여 다문화 가정에서 겪을 수 있는 여러 문제를 해결하기 위해 도움을 받는 것도 좋을 것이다.



다문화 가정

6 재혼 가정

가족 문제 전문가들은 재혼 가정에 위기가 발생하면 그 원인을 주로 자녀 문제로 본다. 재혼 가정은 자신의 뜻과는 무관하게 낯선 사람을 부모와 형제로 받아들여야 하는 힘든 과정을 거치게 된다.

재혼 가정은 부부간의 관계를 돈독히 하고 아이들을 보다 세심하게 배려할 필요가 있다. 양쪽에 자녀가 있으면 누구의 편을 들어줄 것인지, 누구부터 챙겨줄 것인지 등을 나이순으로 한다거나 가정 내의 합당한 규칙을 만들면 좀더 쉽게 해결할 수 있다. 또한 서로 다른 가족이 만나 새로운 한가족이 되면 어색하고 불편하겠지만 각자 이전에 있던 가정문화를 버리고 새로운 문화를 만드는 것이 좋다. 주기적으로 함께 여행을 가거나 가족이 함께하는 봉사 활동에 참여하는 등 한가족이라는 공동체 의식을 확립하기 위한 노력이 필요하다.

2) 가족생활 주기에 따른 가정 자원 관리

인간은 누구나 한정된 일생을 살면서 더 나은 생활을 실현하기 위하여 노력한다. 가족은 결혼을 통하여 형성되어 확대기를 거쳐 축소기에 이르기까지 생활 설계를 해나간다. 개인과 가족원의 욕구와 자원은 가족생활 주기의 단계마다 변화하고 서로 불균형한 상태를 이루는 경우가 많다. 따라서 각 단계별로 안정적이고 균형 있는 가정생활을 유지할 수 있도록 생활 설계와 가정 자원 관리를 해야 한다.

1 가족 형성기

결혼에서부터 자녀 출생 전까지의 시기를 말하며 새로운 가정의 출발점으로 장기적인 기본 계획을 수립하는 것으로부터 시작된다. 이 단계는 자녀에서 부부로서의 새로운 생활에 적응해야 하고 부부라는 새로운 관계가 형성되므로 부모됨에 따른 가치와 목표가 조화를 이루어야 한다.

이 시기에는 가사 노동의 공동 분담 및 부부간의 역할 분담을 하여야 하고 주택 마련이나 장래를 위한 저축 등의 경제적 계획, 가족계획과 자녀 교육 등의 장기 계획도 이루어져야 한다.



가족 형성기

■ **가족계획** 행복한 가정생활을 위해 자녀의 수, 첫 임신의 시기, 출산의 간격, 임신 전의 출산 통제 방법 등을 계획하고 조절

금전이나 물품뿐만 아니라 가사 활동에 대한 조언과 협력 등 양가 부모로부터의 도움은 중요한 자원이다. 이 시기에는 경제적 기반이 약하므로 주택이나 생활용품 마련을 위해 자금을 빌리는 경우가 많으며, 경제적 안정을 위해 맞벌이 여부도 계획하여야 한다.

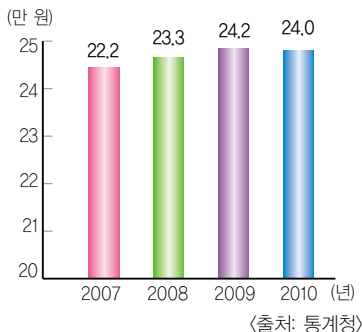
2 가족 확대기

가족 확대기는 자녀를 출산하고 교육시키는 동안을 말하며 막내 자녀가 독립할 때까지를 뜻한다.

자녀가 어린 시기에는 자녀의 성장과 더불어 서로의 관심과 애정을 주고받으며 부모로서 해야 할 역할과 의무를 다하기 위한 정서적, 경제적 준비를 하는 시기이다. 자녀로 인하여 세탁, 육아, 교육 등 가사 노동



가족 확대기



〈그림 II-10〉 학생 1인당 월평균 사교육비

이 급증하므로 신체적, 경제적으로 가장 힘들고 시간과 노동 소모가 큰 때이므로 가사 노동에 대한 명확한 역할 분담이 중요하다.

이 시기는 가계 소득 수준이 높아지고 가정 기기의 도움을 많이 받으며 자녀의 성장으로 자녀의 시간이 새로운 자원으로 투입되기도 한다. 부부의 사회적 지위가 안정되면서 소득은 증대하지만 생활비, 교육비, 자녀의 결혼 준비금, 노후 계획 등에 대한 준비가 본격적으로 이루어져야 하는 시기이므로 구체적인 장기 계획을 세워야 한다.

성장한 자녀에게는 진로 및 취업에 대한 관심과 지도가 요구되며 또한 자녀 결혼에 대한 물질적 대책이 요구된다. 성장한 자녀가 있는 시기에는 자녀의 취업으로 인한 저축이나 부모의 퇴직으로 생긴 퇴직금과 연금이 중요한 자원이므로 구체적인 계획을 세워 가정 경제를 운영하도록 한다.

3 가족 축소기

빈 둥지 시기라고도 하는 가족 축소기는 막내 자녀가 독립함으로써 노인 부부만 남는 시기를 말한다. 자녀의 출가와 직업에서의 퇴직으로 수입이 감소하고 사회적 역할의 상실로 심리적 소외감 등의 문제가 발생할 수 있으므로 결혼한 자녀의 가족이나 친구들과 자주 만나며 친밀

한 관계를 유지해야 한다. 또한 신체 기능이 저하되므로 충분한 영양 섭취와 건강 유지가 무엇보다 중요하다.

이 시기에는 퇴직으로 인한 자유 시간, 결혼한 자녀의 가족, 친구, 친척, 국민연금을 비롯한 각종 연금 등이 중요한 자원이다. 그러므로 이 시기에는 건강, 마음, 금전의 문제 해결에 중점을 두고 계획을 짜며, 자유 시간을 여가 활동이나 자원 봉사 활동 등에 적절히 활용함으로써 심리적인 안정을 가져올 수 있다.



가족 축소기

수 / 행 / 과 / 제

다음은 신문 기사의 일부이다. 내용을 읽고 아래 물음에 답해 보자.

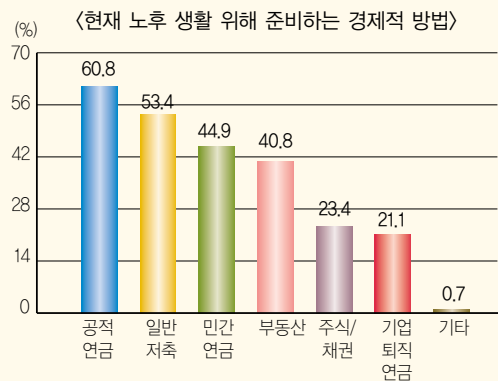
● 100세까지 산다면? “노후 생활 준비해야”

한국 보건 사회 연구원은 2011년 6월 전국 16개 시도 30~69세 남녀 985명을 대상으로 <인생 100세 시대에 대한 국민 인식>에 대해 조사하였다.

응답자의 69.6%가 노후 생활을 대비해 경제적 준비를 하고 있다고 답하였으며, 연령별로는 40대가 78.2%로 경제적 노후 준비율이 가장 높았다. 현재 준비하고 있는 방법(복수 응답)으로는 응답자의 60.8%가 공적 연금을 꼽았으며, 일반 저축(53.4%), 민간 연금(44.9%), 부동산(40.8%), 기업 퇴직 연금(21.1%), 주식·채권(23.4%) 순으로 나타났다.

한국 보건 사회 연구원 측은 “평균 수명 연장으로 국민은 노후 준비에 공감하고 있다.”며 “더 길어진 노후 생활을 대비해 노후 설계의 필요성을 인식시키기 위한 홍보 교육이 필요하다.”고 하였다.

(출처: 통계로 보는 뉴스, 2011. 8. 18.)



(출처: 한국 보건 사회 연구원)

- 위의 기사에서 소개된 노후 생활을 준비하는 다양한 경제적 방법들의 장단점에 대해 조사해 보자.
- 나의 경제적 노후 대비를 위한 구체적인 계획을 세워 보자.

2

가정 경제의 설계

- ① 소비자 신용과 금융 기관
- ② 가계 재무 계획과 관리



가정의 경제적 자원을 어떻게 관리할 것인가는 가정의 안정과 성장을 도모하는데 중요한 과제이다. 다양한 가족 유형과 생애 주기별로 재정적 수요가 발생하는 상황을 이해하고 가계 소득을 합리적으로 관리하는 방법을 익혀 효율적인 재무 관리를 할 수 있도록 한다. 또한 신용 관리 방법을 습득하여 개인 경제 관리와 가계 재무 관리 능력을 함양하도록 해야 한다.

학/습/목/표

- 소비자 신용과 금융 기관 및 금융 상품 종류와 활용 방법을 이해하여 가정 경제의 관리 능력을 높일 수 있다.
- 가계 재무 관리의 필요성과 과정을 이해하여 생애 주기에 따른 가계 재무 계획과 관리 능력을 기를 수 있다.
- 가계의 예산 편성과 결산 처리를 이해하고 가계 지출 비목의 균형적 배분을 할 수 있다.

1 소비자 신용과 금융 기관

소비자 신용과 가계의 안정을 위해서는 신용 관리 방법을 습득하여 개인과 가계 경제를 효율적으로 관리할 수 있는 능력을 길러야 한다. 또한 생애 주기별 가계 재무 관리에 적합한 금융 상품을 선택하고 활용하여 가계의 안정을 유지하도록 한다.

| 핵심 용어 |

소비자 신용, 금융, 금융 기관, 금융 상품, 저축, 보험, 투자

1) 소비자 신용과 관리

소비자 신용은 개인 신용을 근거로 미래에 기대되는 소득을 앞당겨 현재 소비를 가능하게 한다. 현대 사회는 신용 사회라고 불리며 신용 카드만으로 지급하는 소비 생활이 일반화되고 있다. 제3화폐라고 하는 신용 카드는 현대 사회의 중요한 재정적 도구로 잘 사용하면 개인의 욕구를 효과적으로 충족시킬 수 있다.

그러나 할부 기간이 길어지면 높은 이자를 지급하게 되고 대금이 연체되면 신용 불량자가 될 수 있으며 사용에 신중을 기해야 한다.

소비자는 카드의 약관을 반드시 숙지하고, 카드 발급 즉시 서명란에 서명하고 비밀번호는 쉽게 추측할 수 없는 번호를 사용해야 한다. 카드를 도난당하거나 분실하면 예상치 못한 피해가 크므로 즉시 카드 발행사에 신고하도록 한다.

■ 신용 카드 발급 대상

- 소득이 있는 만 18세 이상으로서 신용 상태가 양호한 사람
- 만 20세 미만 미성년자의 경우 소득이 있고 법정 대리인의 사전 동의를 받는 경우

■ 신용 카드의 발급과 이용

- 카드를 받은 즉시 반드시 뒷면에 서명한 후 사용해야 한다.
- 카드 분실 피해 예방을 위한 SMS 서비스를 신청한다.
- 주소지 변경 시 반드시 카드사에 알린다.
- 청구서도 이메일로 받아 보는 것이 좋다.
- 자동 이체를 신청하고 다른 신용 카드와 결제 날짜를 같게 한다.

2) 금융 기관의 이해

금융 기관이란 금융을 전문으로 담당하는 금융업자가 자금에 대한 수요와 공급의 조절 작용을 규칙적·조직적으로 하는 기관을 말한다.

우리나라의 금융 기관은 금융 서비스의 성격에 따라 은행, 비은행 예금 취급 기관, 보험 회사, 증권 회사, 집합 증권 투자 기관, 기타 금융 기관, 금융 보조 기관 등으로 분류된다. 은행은 다시 중앙은행인 한국은행, 일반 은행, 특수 은행으로 분류되며 보험 회사는 생명 보험 회사와 손해 보험 회사로 분류된다.

 여신 금융 협회
www.crefia.or.kr

- 금융 타인에게서 자금을 빌리거나 자금을 빌려 주는 행위



〈그림 II-11〉 금융 기관의 종류



체 험 활 동

● ● 금융 기관을 방문하여 금리, 수수료, 서비스, 친절도 등을 비교하고 〈은행, 증권 회사, 보험 회사 비교표〉를 작성한 후 나와 가족원에게 맞는 금융 기관을 선택해 보자.

구분	은행	증권 회사	보험 회사
금리(이자율)			
중도 해지 수수료			
부가 서비스			
직원의 친절도			

● 나의 결정

나는 ()에 저축을 할 것이다. 그 이유는 ()때문이다.

3) 금융 상품의 종류와 특성



우리는 가계 경제의 안정과 자산 증대를 위해서 보험에 가입하거나 금융 상품 등을 활용하고 있다. 저축은 가정 경제의 변동에 대비하려는 방안으로 유용하고, 보험은 예기치 못한 사고에 대한 준비로 가입한다. 가계의 자산 증대를 위한 투자는 각 가정에 맞게 안전성, 수익성, 환금성 등을 충분히 고려하여 결정하도록 한다.

1 저축

저축은 금융 기관에 자금을 맡겨두는 예금이나 적금을 일컫는다. 예금은 요구불 예금과 저축성 예금으로 나누어진다. 요구불 예금은 입출금이 자유로운 보통 예금, 수표로만 출금이 가능한 당좌 예금, 그 외에 가계 종합 예금 등 언제나 필요할 때 찾아 쓸 수 있는 예금이다.

저축성 예금은 정기 적금과 정기 예금, 재형 저축, 근로자 주택 마련 저축 등 일정한 기간이 지나야 찾을 수 있는 예금이다. 가정에서 주로 이용하는 정기 적금은 일정 기간을 정해 놓고 매월 일정 금액을 저금하여 만기일에 일시금을 받는 가장 전통적인 목돈 마련 방법이다. 정기 예금은 정해진 기간 동안 돈을 예치해 두고 만기일에 원금과 이자를 받는 예금을 말한다.

저축 상품들은 은행뿐만 아니라 대부분의 금융 기관에서 취급하고 있으며 예치 기간과 예치 금액도 다양하게 설정할 수 있다.



2 보험

보험은 미래의 예기치 못한 위험에 대비하여 같은 위험을 느끼는 다수의 개인이 공동으로 준비해 둔 비용으로 위험을 당한 사람에게 일정한 경제적 보상을 해 주는 제도이다. 보험은 분류 방법에 따라 여러 가지로 나누어지며 실시 주체에 따라 사회 보험과 민영 보험으로 나눈다.

사회 보험은 국가에서 실시하는 보험으로, 국민연금, 국민 건강 보험, 고용 보험, 산재 보험 등이 있다. 민영 보험은 보험 회사에서 실시하는 보험으로, 보험 대상이 사람이나 물건이냐에 따라 생명 보험(인보험), 손해 보험(물보험)으로 구분된다. 또 위험에 의한 손해가 본인에게 발생하면 본인 보험, 제3자에게 발생하면 제3보험이라고 한다.

보험 회사는 보험 계약을 체결할 때 의무적으로 보험 계약자에게 약관을 교부하고 중요한 내용을 설명해야 한다. 만약 보험 계약 청약 시 보험 회사가 계약자에게 보험 약관을 전달하지 않거나 중요한 내용을 설명하지 않은 경우 계약자는 그 계약을 취소할 수 있다. 한편 성급한 결정으로 보험을 가입하였다가 중도에 해지하면 보험 계약자는 금전상 많은 손해를 입게되므로 신중하게 보험 가입을 해야 한다.

■ 제3보험 사람이 질병에 걸리거나 재해로 인해 상해를 당했을 때, 또는 질병이나 상해가 원인이 되어 간호가 필요한 상태를 보장하는 보험

종류	내용	
사회 보험	국민연금, 국민 건강 보험, 고용 보험, 산재 보험	
민영 보험	생명 보험 (인보험)	사망 보험(암 보험, 가족 보험) 생존 보험(장학 보험, 결혼 보험) 양로 보험(상해 보험, 질병 보험)
	손해 보험 (물보험)	해상 보험, 화재 보험, 운송 보험, 자동차 보험, 항공 보험, 운동 보험
	제3보험	상해 보험, 질병 보험, 간병 보험

〈표 II-1〉 보험의 종류

3 투자

투자란 미래의 더 큰 수익을 내기 위해 현재의 소비를 유보하는 것이다. 투자에는 주식과 채권에 투자하는 금융 자산 투자와 부동산에 투자하는 실물 자산 투자의 2가지 유형이 있다.



〈그림 II-12〉 투자 방법에 따른 금융 상품의 특성

■ 금융 상품 선택 시 고려해야 할 3요소

- 수익성: 일정한 수준의 이익이 보장되는가?
- 안전성: 투자 자본이 안전하게 보장되는가?
- 환금성: 필요 시 손해를 보지 않고 현금화할 수 있는가?

구분	예금	주식	채권	부동산
수익성	보통	편차 큼	약간 높음	편차 큼
안전성	안전적	매우 불안전	거의 안전	불안전
환금성	높음	비교적 높음	높음	낮음
투자 규모	소액 가능	소액 가능	소액 가능	일정 규모 이상
투자 기간	장단기	제한 없음	장기	장기
투자 관리 노력	거의 불필요	상당히 필요	약간 필요	필요

〈표 II-2〉 투자 대안별 특성 비교

2) 가계 재무 계획과 관리

사회 경제적 상황이 급속하게 변화하는 현대 사회에서 가계는 고령화 현상과 더불어 재해, 질병, 실직 등의 예상하지 못한 위험에 노출될 확률이 과거보다 훨씬 높아졌다. 다양한 재정적 수요에 대비하기 위해 안정적인 소득을 확보하여 가계 소득을 합리적으로 관리하고 위험 요인에 대처하는 방법을 익혀 효율적인 재무 관리 능력을 기르도록 한다.

| 핵심 용어 |

가계 재무 관리, 가계 재무 관리의 과정, 가계 재무제표, 자산 부채 상태표, 가계 수입 지출 상태표, 가계 예산과 결산

1) 가계 재무 관리의 필요성

가계 재무 관리는 가족원의 욕구 충족과 가정 경제 목표를 달성하기 위해 가정 자산을 효율적으로 운용하는 과정이다.

대부분의 가정에서는 가족원의 경제적 욕구와 목표를 충족시킬 만큼의 충분한 재무 자원을 소유하고 있지 않다. 예상하지 못한 재해, 질병, 실직 등으로 가정의 재무 상태가 나빠지는 상황에 부딪혔을 경우와 불확실한 미래를 대비하여 효율적인 가계 재무 관리는 필수적이다.

가족원은 가계 재무 관리의 필요성을 인식하고 현재 가계의 재무 상태를 파악하여 효율적인 가계 재무 관리를 통해 경제적 욕구와 목표를 달성하도록 한다.

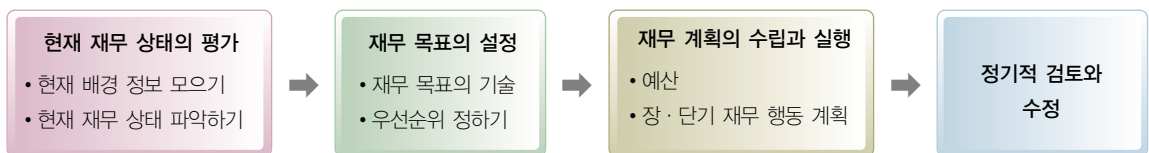


- **재무 자원** 돈이나 재산에 관한 자원
- **재무 관리** 재무 자원의 효율적 운영을 목적으로 하는 관리

2) 가계 재무 관리의 과정

가계 재무 관리의 과정은 가족원의 욕구와 가계의 목표를 수립하여 실행하는 과정으로 실행 결과에 대한 정기적인 검토와 그에 따른 수정을 포함하는 절차이다.

가계 재무 관리 과정은 다음의 4단계를 거친다.



〈그림 II-13〉 가계 재무 관리 과정

1 단계: 현재 재무 상태의 평가

현재 가계의 자산과 부채 상태, 수입과 지출 상태를 파악하는 단계이다. 현재 가계의 재무 상태를 파악하기 위해서는 가계 재무제표를 작성한다. 가계 재무제표의 종류에는 자산과 부채의 상태를 나타낸 자산 부채 상태표와 수입과 지출의 상태를 나타낸 가계 수입 지출 상태표가 있다.



● 자산 부채 상태표

- **구성** 자산, 부채, 순자산
- **자산** 자기의 소유로 되어 있는 모든 재산의 현재 가치(부채 포함)
- **부채** 개인이 타인이나 기관으로부터 빌린 자산으로 갚아야 하는 것
- **순자산 = 총자산 - 총부채**

자산 부채 상태표(0000년 12월 31일)			
자산		부채	
(1) 현금성 자산		(7) 단기 부채	
• 현금이나 수표	60만 원	• 신용 카드 대금	100만 원
• 보통/저축 예금	100만 원	• 외상 및 할부	30만 원
• 기타		• 사채	
(2) 투자 자산의 현재 가치		• 기타	
• 주식/채권/펀드		(8) 중·장기 부채(현재 잔액)	
• 적금/정기 예금/신탁	1,100만 원	• 자동차	530만 원
• 저축성 보험		• 집	5,000만 원
• 연금		• 학자금 대출	
• 퇴직금		• 기타	
• 기타		(9) 기타 부채	
(3) 부동산		• 세금 미지급금	
• 집의 현시가		• 기타 미지급금	
• 땅의 현시가		• 기타	
• 기타		(10) 총부채	
(4) 개인 소유물		= (7) + (8) + (9)	=5,660만 원
• 자동차의 현시가	1,000만 원	(11) 순자산 = (6) - (10)	=9,700만 원
• 가구 집기의 현시가	1,100만 원		
• 기타			
(5) 기타 자산			
• 빌려준 돈(전세 보증금)	12,000만 원		
• 회원권(골프, 헬스, 콘도 등)			
• 기타			
(6) 총자산		(12) 총부채와 순자산	
= (1)+(2)+(3)+(4)+(5) = 15,360만 원		= (10) + (11) = 15,360만 원	

●● 가계 수입 지출 상태표

● 구성 수입, 지출, 잔액

가계 수입 지출 상태표(0000년 1월 1일 ~ 12월 31일)			
수입		지출	
(1) 소득		(5) 저축	600만 원
• 근로 소득		(6) 고정 지출	
- 남편	3,200만 원	• 세금 · 공과금(근로 소득세 · 자동차)	350만 원
- 부인	1,920만 원	• 부채 상환액(집 · 자동차)	680만 원
• 이자 소득		• 보험료(자동차 · 건강 · 암)	200만 원
• 투자 소득(배당금, 자본 이득)		• 차량 유지비	300만 원
• 개인 사업 소득		• 주거비(월세 등)	300만 원
• 연금 소득		• 기타(어린이집)	600만 원
• 임대 소득		(7) 변동 지출	
(2) 차입금		• 주식비	420만 원
(3) 기타	80만 원	• 외식비	180만 원
(4) 총수입 = (1)+(2)+ (3)	5,200만 원	• 주거 관리비	300만 원
		• 피복비	180만 원
		• 보건 · 위생비	100만 원
		• 교육비	200만 원
		• 교양 · 오락비	200만 원
		• 교제비	300만 원
		• 교통비	100만 원
		• 통신비	200만 원
		• 특별비(기부금)	200만 원
		(8) • 총생활비 = (6) + (7)	4,510만 원
		(9) • 총지출 = (5) + (6) + (7)	5,110만 원
잔액 = 총수입 - 총지출 = (4)-(9) = 5,200만 원 - 5,110만 원 = 90만 원			

2 단계: 재무 목표의 설정

현재 가정의 재무 상태와 가족원의 경제적 가치와 욕구 및 가정 상황에 기초하여 재무 목표를 세우고 우선순위를 정하는 단계이다. 재무 목표는 실행 가능하도록 구체적으로 기술한다.

가족원의 재무 목표를 동시에 만족시키기는 어려우므로 필요와 욕구를 구분해서 우선순위를 결정하도록 한다.

- **재무 목표** 돈, 금전 등을 모으고자 하는 경제적 이유
- **필요(Need)** 일상생활에 꼭 있어야 하는 것
- **욕구(Want)** 없어도 일상생활에 지장은 없지만 갖고 싶은 것

3 단계: 재무 계획의 수립과 실행

재무 목표를 달성하기 위한 재무 계획을 수립하고 그 계획에 따라 실행하는 단계이다. 실행을 할 때에는 의사 결정 과정이 필요하며 불가피한 상황에서는 대안을 제시하고 선택하도록 한다.

4 단계: 정기적인 검토와 수정

실행 결과에 대하여 평가하는 단계이다. 실행 과정에서 정기적인 검토를 통하여 재무 계획과 비교하고 현재까지 실행된 문제점을 수정함으로써 재무 목표 달성에 도움을 줄 수 있다. 실행이 모두 끝난 다음에는 재무 계획과 비교 평가하여 미래의 재무 계획을 수립하는데 활용한다.



가계 재무 관리에 대해 다음 부부의 내용을 중심으로 토의해 보자.

20대 중반에 결혼한 남편 김모 씨와 아내 박모 씨 부부는 결혼 5년 동안 부족함 없이 살아왔다. 은행에 근무하는 김모 씨는 연봉 3,000만 원이며, 교사로 근무하는 박모 씨는 연봉 2,500만 원이다. 항상 소득이 지출보다 많았고 1억 4,000만 원 아파트 전세에 살고 있으며 시가 1,100만 원짜리 자동차와 2,000만 원 정도의 여유 자금을 가지고 있다. 지금까지 원하는 대로 살만큼 소득이 충분했으므로 이들은 재무 설계를 하지 않았다.

어느 날 박모 씨가 임신 3달째인 것을 알았을 때 그녀는 자녀를 키우는 비용에 대해 염려하게 되었다. 그러나 김모 씨는 이제껏 잘 살아왔으니 걱정하지 말라고 했다. 지금까지의 월 생활비가 자신의 월평균 소득과 비슷하며 내년에는 소득이 10% 이상 증가할 것이고 급할 때는 저축을 인출해서 쓰면 된다는 것이다. 그리고 자신은 직장에서 인정을 받고 있기 때문에 걱정할 것이 없다고 설득하였다. 하지만 박모 씨는 여전히 마음이 불안하고 더 좋은 처방이 없을까 고민하고 있다.

1. 이 부부의 재무 설계 접근법을 비판적으로 평가해 보고 어떤 문제점이 있는지 토의해 보자.
2. 이 부부의 재무 관계는 장기적으로 어떤 결과를 가져올 수 있을지 이야기해 보자.

3) 가계의 예산과 결산

■ 성공적인 예산 조건

- 계획성
- 융통성
- 현실성
- 원활한 의사소통

가계 소득에 대한 예산을 편성하고 지출에 대한 결산 처리를 통해 가정의 재무 자원을 운영하면 불필요한 지출을 줄이고 소득과 지출의 균형을 유지할 수 있다. 가계의 예산 편성은 다음과 같은 과정으로 이루어진다.

1 예산 편성

예산은 소득과 지출의 균형을 맞추는 계획이며 재무 목표에 따라 소득과 지출을 통제하는 계획이다. 예산 편성은 기대되는 소득과 현재 지

출을 측정한 후 예산을 확정하는 것으로 가계의 예산 편성은 다음과 같은 과정으로 이루어진다.

① 회계 기간의 설정

회계 기간은 일반적으로 1년 이상의 장기 계획과 1년 이내의 단기 계획으로 구분하고 있다. 단기 계획은 1년 단위로 하는 대회계기와 1개월 단위로 하는 소회계기로 나누어진다.

소회계 기간은 매월 1일부터 말일까지로 하거나 월급일을 기준으로 설정한다. 대회계 기간은 1월부터 연말까지로 한다.

② 소득 및 지출 비목 설정

회계 기간 중에 들어올 모든 소득을 예상해 보고 그중에서 고정적이며 확실한 소득을 예산으로 편성한다. 그런 다음 회계 기간 동안에 지출할 비목을 각 가정에 맞게 설정한다.

식비	주식비, 부식비, 외식비, 기타 식비 등
피복비	의류, 신발, 세탁비, 수선비 등
주거 관리비	수도료, 전기료, 가스비, 가구 집기비, 난방비 등
보건·위생비	진료비, 의료비, 목욕비, 비누, 치약비 등
교통·통신비	교통비, 통신비, 전화 요금, 우편 요금, 인터넷 요금 등
교양·오락비	신문, 서적, TV 시청료, 오락비, 손님 접대비, 교제비 등
교육비	등록금, 학원비, 학용품비, 교과서비, 참고서비 등
공과금	각종 세금, 각종 회비, 사회 보험료, 기타 공공 부담금
저축	각종 저금, 보험료, 채권, 유가 증권, 계 등
예비비	일시적 부족 충당 비용
기타	특별비(기부금) 등

■ **지출 비목** 사용하는 돈의 용도를 목적에 따라 나눈 항목

〈표 II-3〉 가계 지출 비목 분류의 예

③ 예산액 배분

지출 비목이 설정되면 편성된 예산으로 각 비목별 지출 금액을 배분한다. 이때 특정 가족원이나 특정 비목에 지출이 편중되지 않도록 가족원 간, 비목 간의 균형을 맞추도록 한다. 또한 예상하지 못한 사고나 미래를 대비하여 예비비의 할당도 필요하다.

2 결산 처리

예산을 실행한 후에는 실제 지출액과 예산을 비교하여 소득과 지출 간의 불균형을 찾아내는 결산 처리 과정을 거쳐야 한다. 결산 처리를 하

- **고정 지출** 정기적으로 지출되는 비목(예) 저축, 세금, 주거비, 보험료, 차량 유지비, 부채상환액 등)
- **변동 지출** 융통성 있게 지출할 수 있는 비목(예) 주식비, 외식비, 피복비, 보건·위생비, 교육비, 교양·오락비, 교제비, 교통비, 통신비 등)

여 잉여가 생겼을 때에는 예산액이 너무 많았거나 예상 지출 금액을 높게 책정했을 경우이다. 잉여금은 부채를 상환하거나 저축, 투자 등에 사용한다. 만일 지출이 소득을 초과하면 소득 사용의 우선순위를 결정하고 지출을 줄이기 위해서 고정 지출 항목이 꼭 필요한 지출인지, 변동 지출 항목에서 줄일 것은 없는지 확인한다.

그래도 부족하다면 재무 목표를 조절하여 현재의 저축 필요액을 낮추어 지출과 소득을 일치시키는 방법을 찾아야 한다.

3 가계부 작성

가계부는 가정 경제의 실태인 수입과 지출을 중심으로 가계 재산의 증감을 기록하는 것으로 가계부를 작성하면 예산 편성과 결산 처리를 더 쉽게 할 수 있다. 최근에는 온라인 가계부 프로그램을 이용하여 가계부 작성에 필요한 시간과 노력을 줄일 수 있으며 정확하고 많은 자료를 저장할 수 있다.



가계부



온라인 가계부 프로그램



휴대 전화 가계부

〈그림 II-14〉 다양한 가계부의 활용

4) 가계 재무 관리의 실제

일반적으로 가계는 재무 관리 시 4단계를 거치지만 모든 가정의 재무 관리가 똑같이 이루어지는 것은 아니다. 가정 형태에 따라 가족 구성원의 재정적 목표와 욕구가 다르므로 이에 따른 재무 관리가 다르게 이루어져야 한다.

1 외벌이 가정

외벌이 가정은 소득을 한 사람에게만 의존하여 평균적으로 맞벌이 가정에 비해 소득이 적은 편이나 재무 관리를 잘한다면 맞벌이 가정 못지

않은 재무 목표를 달성할 수 있다.

우선 외벌이 가정은 가계 신용도를 높여야 한다. 또 실직이나 일시적인 수입 중단 등 소득 공백이 생기는 경우를 대비하여 3~6개월분의 생활비를 비상 자금으로 항상 마련해 두는 것이 필요하다.

예기치 못한 사고로 목돈이 들어가는 것을 막기 위하여 가족 구성원의 가입 순서를 잘 점검하여 보험에 가입해 둔다. 외벌이 가정은 맞벌이 가정보다 노후를 일찍 준비해야 한다. 따라서 최대한 은퇴 시기를 늦춰 노후를 위한 자금 마련 시간을 조금이라도 더 가지도록 한다.

2 맞벌이 가정

맞벌이 가정이 재무 관리를 할 때는 먼저 지출 항목부터 꼼꼼히 점검하여 저축 및 투자 비중을 높여야 한다. 부부 수입의 50%는 저축한다는 생각으로 가계 지출 항목을 철저하게 점검해 볼 필요가 있다.

특히 맞벌이 가정은 현재 쓰는 지출만 줄여도 설계한 재무 목표를 비교적 쉽게 달성할 수 있으므로 자투리 소득이 생길 때마다 적은 금액이더라도 금융 상품에 투자하면 투자 수익과 함께 소비를 줄이는 효과를 볼 수 있다. 이때 '가족 통장' 등을 개설하여 부부가 공동으로 관리하는 것이 좋다.

맞벌이 가정은 의외로 '재무 위험'에 많이 노출되어 있다. 질병, 실직, 사망 등의 이유로 부부 중 한 명이 일을 못하게 되면 수입은 절반으로 감소하지만 지출은 이전과 크게 달라지지 않는다. 그러므로 갑자기 닥치는 위험에 대비하여 은퇴 후 예상 사망 시점까지의 장기적인 재무 설계가 필요하다.

3 노인 가정

노인 가정은 직장에서 은퇴한 경우가 대부분이며 연금과 같은 이직 소득에 의존하는 경우가 많다. 그러나 의학 발달 등으로 평균 수명이 길어지면서 노인들은 길어진 노후 생활에 대한 불안감이 커지면서 자신의 생활 유지에 높은 관심을 두고 있다. 또한 이 시기에는 활동성이 저하되고 건강 악화로 의료비 지출이 상승한다. 그러므로 노인 가정은 최대한 현재 지출을 유지하는 방법과 소득을 늘릴 방법, 의료비 등 건강 유지를 위한 비용에 초점을 둔 가계 재무 관리를 해야 한다.

■ 외벌이 가정 재무 설계

- 가계의 신용도를 높여라.
- 내 집 마련 올인 전략은 위험하다.
- 은퇴 시기 최대한 늦춰라.
- 각종 보장 보험을 필수적으로 가입하라.
- 소득 공백 대비 비상금을 마련하라.
- 절제된 소비로 장기 레이스를 펼쳐라.
- 재무 설계는 치밀하게 하라.

■ 맞벌이 가정 재무 설계

- 부부 중 한 명의 소득은 전액 저축·투자하라.
- 가계 수지 상태표 작성 후 불필요한 지출을 없애라.
- 외식이나 쇼핑 등 품위 유지에 신경 쓰지 마라.
- 자투리 소득은 반드시 투자하라.
- 절세 상품에 최대한 가입하라.
- 은행은 한 곳을 집중 거래하라.
- 연금·보험 등으로 재무 위험에 대비하라.
- 은퇴 시기 앞당겨 재무 설계하라.

- 재무 위험 어떤 투자 대안에 대한 실제 수익이 기대 수익과 다를 수 있는 가능성의 정도

5) 가족생활 주기에 따른 가계 재무 관리

남녀가 결혼해서 가정을 이루는 시점부터 자녀의 출산 및 교육, 내 집 마련, 자녀의 결혼 등 목돈을 필요로 하는 일이 계속 생기게 된다. 이러한 지출은 평소의 소득으로 감당하기에는 가계에 큰 부담이 되기 때문에 미리 준비하여 어려움에 대비하도록 한다.

1 가족 형성기



가족 형성기

가족 형성기는 새로운 가정의 출발점이며 장기적인 기본 계획을 수립하는 것으로부터 시작한다. 이 시기에는 출산 및 육아, 자녀 교육 및 내 집 마련을 위한 구체적인 계획이 필요하다. 독신기에 비해 소득 수준이 상승하고 지출 계획도 안정되므로 계획적인 자산 형성을 할 수 있는 시기이다. 그러므로 월 저축 목표 금액을 정해 놓고 나머지 금액으로 생활을 꾸려 나가도록 한다.

2 가족 확대기



가족 확대기

가족 확대기는 자녀가 태어나면서 가족 형성기에 비해 가사 노동이 급증하여 신체적, 경제적으로 힘들고 시간과 에너지 소모가 크다. 이 시기의 가계 소득은 상당히 증가하지만 주택 자금의 용자가 남아 있는 경우가 많고 자녀 교육비가 점차적으로 늘어나면서 경제적 지출이 증가하는 시기이다. 가족 확대기에는 자녀의 성장에 따라 집을 넓혀가는 것이 중요한 과제이다. 뿐만 아니라 주택 규모의 확대는 노후 설계를 위한 중요한 자산이 되므로 주택 자금의 설계를 통한 주택 규모의 확대가 필요하다.

또한 부부의 노후 자금 준비도 시작해야 한다. 전문가의 의견에 따르면 노후에 현재의 생활 수준을 유지하기 위해서는 노인 부부일 경우 현재 생활비의 70%, 노인 혼자일 경우 50% 정도가 필요하다고 한다. 그런데 우리나라의 경우 국민연금 가입 기간이 짧고 개인연금 가입 비율도 낮아 노후 대책이 충분하지 못하다. 그러므로 이 시기부터 구체적인 노후에 대한 대비를 시작하는 것이 좋다.

자녀가 대학에 다니거나 취업, 결혼으로 인하여 독립해 나가기 시작하는 가족 확대기 후반에는 퇴직 후 노후 대비의 중요성이 더욱 커진다. 노후 대비를 위해서는 개인연금, 기업연금 보험, 국민연금 보험 등을 준

비한다. 경우에 따라서는 조기 퇴직과 재취업을 꾀기도 하는데 이를 위한 적절한 퇴직금 운용이 중요하다.

3 가족 축소기

가족 축소기는 대부분 퇴직을 하여 소득이 감소하는 시기이므로 지혜롭고 효율적인 재무 관리를 해야 한다. 우선 퇴직 전의 약 60~70% 수준으로 지출을 줄이고 퇴직금을 안전하게 운용해야 한다. 또한 건강 약화나 불의의 사고에 대비하여 비상 자금을 준비하고 상속 계획과 세금 관리에도 신경을 써야 한다. 또한 가계의 자산에 대해 관련 서류를 어디에 보관하고 있으며, 어떻게 처리하는지 등을 본인과 배우자가 함께 알아 두고 공유하는 것이 좋다.



가족 축소기

노후 대비를 위한 자금은 가족 형성기와 가족 확대기로 이어지는 여유 자금을 효율적으로 운영한 것과 적절한 규모의 부동산 그리고 노후 연금, 보험, 예금 등으로 대비해야 하며 이러한 자금을 잘 운용하여 편안한 노후 생활을 준비해야 한다.

읽을 거리

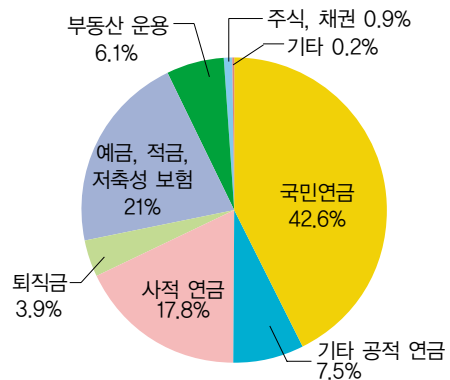
40代の 재무 설계

● 주택 · 자녀 교육보다 은퇴 준비에 우선순위

40대는 재무 목표에 맞게 철저히 분산시킨 장기 투자를 해야 한다. 이때 많은 금융 상품에 가입하는 것이 분산 투자를 의미하지는 않는다. 내 집 마련, 자녀 교육, 자녀 결혼, 은퇴 자금 등 재무 목표에 적합한 금융 상품에 투자해 목표 달성 때까지 유지하는 것이 진정한 분산이고 장기 투자이다.

전문가들은 노후의 기본 생활비를 연금 자산으로 준비하는 것이 좋다고 조언한다. 은퇴 준비 자원으로는 현금 등 금융 자산과 부동산, 공적 연금 및 기업 연금 등이 있다. 월 250만 원의 평균적인 노후 생활을 원한다면 이 중 70%인 175만 원의 기초 생활비는 연금 자산으로 준비하고 여유 생활비는 나머지 자산으로 준비하는 것이 좋다. 연금 자산 중 매달 꼬박꼬박 내고 있는 국민연금으로 확보할 수 있는 기초 생활비를 약 20% 수준으로 예상한다면 나머지 80% 정도는 기업 연금 및 개인연금으로 준비할 필요가 있다.

〈노후 준비 방법(18세 이상 가구주, 2009)〉



〈출처: ○○경제신문, 2011. 7. 6.〉

3

소비문화와 소비자 주권

- ① 건강한 소비문화
- ② 소비자 주권 및 역할



개인과 가족의 소비문화는 소비 환경이 급변하면서 변화하는 양상을 보이고 있다. 개인과 공동체 사회에서의 소비의 의미를 살펴보고 건전한 소비 윤리를 이해하도록 하며 지속 가능한 소비 생활을 실천하는 능력을 키우도록 한다. 소비자 주권 시대에 요구되는 주체적이고 책임 있는 소비자 역할을 수행하도록 하여 건전한 소비문화를 정착시키도록 한다. 진정한 의미에서의 자기 주도적 소비 생활을 할 수 있는 소비자 주권 의식을 가지도록 한다.

학/습/목/표

- 소비문화의 변화와 지속 가능한 소비문화의 의미를 설명할 수 있다.
- 소비자 권리와 책임을 바르게 알고 합리적인 소비자 역할을 수행할 수 있다.
- 소비 생활과 관련된 일과 직업의 세계를 이해할 수 있다.

1 건강한 소비문화

합리적 소비는 개인 소비자의 효율성을 존중한 것으로 공동체 사회에서 타인에 대한 배려는 크게 찾아볼 수 없다. 그러므로 공동체 사회에서 타인을 배려하는 소비의 의미를 살펴보고 건전한 소비 윤리의 의미를 바르게 알 수 있도록 한다.

| 핵심 용어 |

소비, 소비문화, 지속 가능한 소비, 건전한 소비, 윤리적인 소비

1) 소비의 의미와 소비문화의 이해

21세기는 급속한 경제 발전과 과학 기술의 고도화로 대량 생산과 대량 소비를 초래하였고 이에 따라 소비 생활문화도 확대되고 있다.

1 소비의 의미

가계가 추구하는 목표를 이루기 위해 욕구를 충족해야 하며 욕구는 재화와 용역을 소비함으로써 이루어진다. 협의적 의미의 소비는 단순히 소비자가 재화를 사용하는 것만을 뜻한다. 하지만 인간은 무한한 욕구를 지닌 존재로, 그가 처한 여러 상황을 고려해 본다면 소비는 협의적 의미 그 이상으로 보아야 한다. 소비는 재화와 용역을 획득하고 사용하는 것으로 구매, 소비, 소비 후 처분의 의미로 확대되고 있다.

2 소비문화의 이해

한 사회에서 소비와 문화는 서로 연관되어 상호 의존적이며 이러한 소비 행위를 문화 현상으로 간주할 때 나이, 사회 계층, 직업, 거주 지역, 생활 수준과 시대에 따라 다양한 소비문화가 나타날 수 있다.

소비문화란 그 사회에 소속된 구성원들이 재화와 서비스에 관하여 어떻게 인식하고 사용하느냐에 대한 소비 생활 양식이며 소비자의 공동체적 생활 양식이 만들어 내는 소비에 대한 가치와 신념의 체계를 말한다. 소비문화는 가계가 속한 사회 또는 집단의 특성에 따라서 독특한 문화의 영향을 받게 되고 그에 따라 욕구, 기호, 선호가 동기화되며 형성된다.

■ 현대 사회에서 소비의 의미 재화와 서비스를 단순히 구매하고 사용하는 것만이 아니라 사회적, 심리적, 문화적 성격을 지닌 것으로 일련의 문화적인 과정으로 간주함.

2) 바람직한 소비문화

우리의 소비문화를 돌아보면 과시 지향적, 물질 지향적, 소비 주의적인 특징을 보이며 이러한 문화는 여러 방면으로 부정적 문제를 발생시

킨다. 이러한 문제를 해결하기 위해서는 건전한 소비문화를 이끌어 내는 노력이 필요하다.

1 지속 가능한 소비

무분별한 경제 성장은 장기적으로 보았을 때 환경을 파괴하고 삶의 질을 낮추어 결국 이 피해를 소비자들이 떠안게 되었다. 이러한 극한 상황에 대처하기 위해서는 소비자 스스로가 심각성을 깨닫고 생활 양식을 전환할 필요가 있다. 이로인해 ‘지속 가능한 소비’의 개념이 대두되었다.

■ **지속 가능한 소비** 1993년 국제 소비자 연합 기구(IOCU)가 탄생시킨 개념으로 자원을 고갈시키거나 자연을 훼손시키지 않고 현재 세대의 욕구를 충족시키는 소비

소비자는 환경 보호를 위하여 상품의 구매, 선택, 사용, 처리 과정과 소비자 운동, 교육, 홍보 등에 참여하는 적극적인 주체로서 역할을 수행해야 한다. 상품 선택 시 환경 기준을 고려하여 녹색 상품을 선택하는 의식 있는 행동도 요구된다. 제품을 사용할 때에도 자원을 절약하는 자세를 가지며 자주 사용하지 않는 물건은 이웃과 공동으로 사용하거나 교환하여 사용할 수 있다. 일회용품과 같이 환경을 훼손하는 제품 사용은 될 수 있으면 자제해야 한다. 상품을 사용한 후 처리할 때에도 지속 가능한 소비를 위한 노력은 계속되어야 한다.

● 세계 ‘지속 가능한 해산물 소비운동’

참치를 비롯해 대서양 대구, 메로, 상어 등의 남획으로 개체 수가 줄어든 어종을 중심으로 ‘지속 가능한 해산물 소비 운동’이 세계 곳곳에서 벌어지고 있다. 멸종 가능성이 있는 해산물은 먹지 않고, 소규모 어업으로 잡은 지역 해산물을 소비해 해양 자원을 지속 가능하게 유지하자는 운동이다.

미국의 ‘해양 관리 기구’는 어종, 어획 방법, 유통 경로 등을 평가해 ‘지속 가능한 해산물’을 인증해 주고 있다. 1999년 시작된 지속 가능한 해산물 인증제에는 지난해 5월 기준으로 미국·영국·일본 등 66개국 187개 수산업체가 참여하고 있다. 인증을 받은 해산물은 친환경 표지를 달고 해산물 도·소매점, 대형 할인점, 식당 등에서 일반 해산물보다 비싼 가격에 팔린다.

〈출처: ○○신문, 2011. 6. 28.〉



읽을 거리



체 험 활 동

● 우리 주변에서 흔히 사용하고 있는 물건들을 지속 가능한 소비재로 바꾸어 사용해 보자.

● 윤리적 소비

윤리적 소비란 ‘착한 소비’ 행동에만 머무는 것이 아니라 상거래 윤리에서부터 절제, 기부와 나눔에 이르기까지 소비자의 삶 전체를 의미한다.

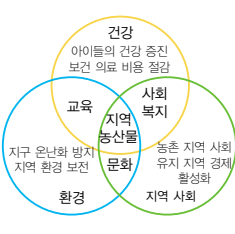
● 녹색 소비

환경 문제의 심각성을 인식하여 시작된 녹색 소비는 윤리적 소비 영역 중 가장 널리 알려져 있다. 녹색 소비는 소비자가 소비 행동을 할 때 개인의 욕구와 시장 효율성뿐 아니라 자신의 소비 행동의 결과가 사회와 환경에 미치는 영향을 고려한 행동으로 환경 친화적 소비(Pro-Environment Consumption)라는 용어로 사용되고 있다.

탄소 성적 표시		에너지 라벨링	
			
탄소 배출량 표시 제품	저탄소 상품 표시	에너지 절약 마크	에너지 효율 등급

● 로컬 소비

로컬 소비는 지역의 제품을 그 지역의 주민이 소비하게 하는 것으로 지역을 성장시키고 지역 공동체의 연대를 강화하며 나아가 생산과 소비를 줄일 수 있어 환경 문제를 생각하는 지속 가능한 소비, 윤리적 소비를 실현할 수 있다. 로컬 소비를 실천하는 방법에는 로컬 푸드 운동, 공동체 운동, 재래시장 활성화 운동, 지역 화폐 운동 등이 있다.

재래시장 활성화 운동	로컬 푸드 운동의 장점	브라질의 도시 공동체 운동	지역 화폐 운동
			

● 공정 무역

공정 무역은 현재 진행되고 있는 세계화와 자유 무역 거래에서 야기된 제3세계의 빈곤과 노동력 착취 및 열악한 노동 현장 문제, 환경 문제 등을 해결하기 위한 것으로 무역 거래를 하는 당사자 간의 인격적인 존중과 공정한 거래 관계 속에서 이루어지는 대안 무역이다. 공정 무역은 생산 유통의 개선 운동이며 상품의 사회적 가치를 존중하는 윤리적 소비 행동이 함께 이어져야 한다.



공정 무역 인증 마크

2) 건전한 소비

건전한 소비는 근검과 절약을 바탕으로 하는 소비로서 각 개인이나 가정마다 서로 다른 소비를 할 수 있고, 같은 소비를 하더라도 다른 기준을 적용할 수 있다고 판단하는 것이다. 만약 자신의 소비와 소비 가치에 대해 만족하지 않으면 소비 욕구를 계속 증가시켜 불건전한 소비를 하려는 성향이 생길 수도 있다. 소비 생활 중 모방 소비, 과시 소비, 충동 소비 등의 비합리적인 소비 형태도 주위에서 많이 볼 수 있을 것이다.

그러므로 개인이나 가족원은 스스로 건전한 가치를 지향하는 소비를 통하여 국내 경제를 활성화하는 데 이바지하는 건전한 소비문화가 형성 되도록 해야 한다.

3) 청소년 소비문화

청소년 시기에는 부모님에 의존한 구매 행동에서 벗어나 독립된 소비 행동이 증가한다. 또한 또래 집단과 대중 매체의 영향, 가치관의 혼란 등으로 충동적이고 비합리적인 소비 행동을 보이는 등 다양한 특징이 나타난다. 청소년기의 소비 습관은 성인기에도 영향을 미치므로 합리적인 소비 생활을 학습하여 건전한 가치관을 형성해야 한다.

1) 청소년 소비자의 특징

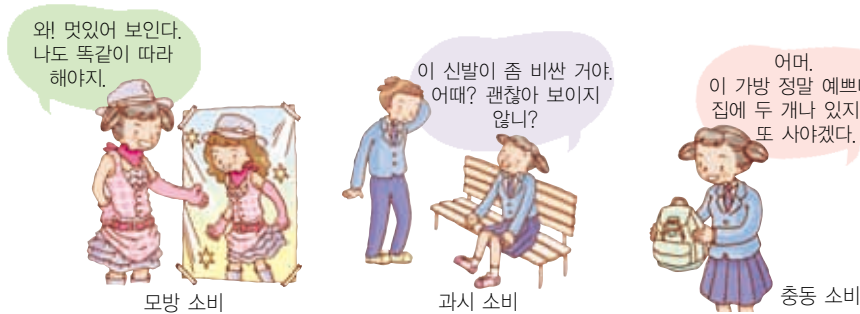
오늘날 청소년들은 자아의식이 발달하고 지적 능력 발달로 부모나 권위적 존재에 영향을 덜 받으면서 독립적인 소비 행동 양상이 뚜렷해졌다. 그러므로 청소년의 소비 생활에는 그들만의 특징이 두드러진다.

첫째, 일반 문화와는 다른 그들만의 독특한 하위 문화를 형성하고 자신들을 타인들과 구별하기 위해 소비를 한다. 소비를 통해 소속감을 느끼며 유행을 공유함으로써 안도감과 특권 의식에 사로잡힌다.

둘째, 청소년은 운동선수, 연예인을 맹목적으로 추종하는 현상이 심하다. 즉, 기성세대와 학교에 대한 거부로 나타난 청소년의 반(反)문화 현상이 보편화되어 있으며 상업화된 대중문화에 무조건 순응함을 알 수 있다.

셋째, 싫증을 잘 느껴 브랜드를 위주로 한 새로운 상품과 서비스에 관심이 많고 신제품이 나오면 남보다 먼저 사고자 하는 성향이 강하다.

이처럼 청소년들의 비합리적인 소비 행동은 점점 늘어나고 있는 추세이다. 청소년들은 성인보다 구매 경험도 적고 현대 사회의 물질적 풍요로 계획적인 소비 생활의 필요성도 크게 인식하지 못하고 있다.



〈그림 II-15〉 청소년 소비자의 비합리적인 소비 형태

2 청소년의 바람직한 소비 가치관

경제생활이 큰 비중을 차지하는 현대 사회에서 청소년 소비자는 소비자 개인의 욕구를 만족시킬 뿐만 아니라 사회 복지와 국가 경제에도 큰 영향을 미치므로 바람직한 소비 가치관을 갖는 것이 중요하다. 개인적인 측면에서도 청소년기에 형성된 소비 습관은 성인기의 소비 생활에까지 이어지게 되므로 바람직한 소비 가치관을 가지고 소비 생활을 할 수 있도록 노력하여야 하겠다.

상품이나 서비스를 구매할 때는 반드시 사야 하는지, 다른 것으로 대체할 수 없는지 등을 고려하여 구매 목록을 만들어 활용한다. 목록을 만들면 시간과 노력을 절약할 수 있고 충동구매를 막을 수도 있다. 상품의 가격이 싸고 물건이 많은 때를 구매 시기로 결정하는 것도 좋은 방법이다. 상품의 종류와 용도에 따라 적절한 구매 장소를 선택해야 한다.

신용이 있고 상품의 품질이 우수하며 무리하게 구매를 강요하지 않는 상점이 적당하다. 또한 예산을 고려하여 현금 지급, 신용카드 결제, 할부 구매 등 자신에게 적당한 방법을 선택하여 계획을 세운 후 구매 의사 결정 과정에 따라 합리적으로 선택하는 것이 바람직하다.

또한 자신의 소비가 사회 및 자연환경에 미칠 영향을 생각하며 일회용품의 사용을 줄이고 지속 가능한 소비 생활에 높은 가치를 두고 소비 생활을 실천해 나가야 할 것이다. 청소년 소비자는 우리의 환경을 보존

■ 구매 의사 결정 과정

1. 문제의 인식: 욕구 충족을 위한 구매의 필요성을 느낀다.
 - 무엇이 필요한가?
 - 왜 필요한가?
 - 꼭 필요한가?
2. 정보의 탐색: 구매와 연관된 정보를 찾아보고 수집한다.
 - 언제, 어디서 구매할까?
 - 상품 구매 경험이 있는가?
 - 상품의 종류, 가격, 디자인은 어떤 것이 있는가?
3. 대안의 평가: 수집된 정보들을 비교·평가하여 우선 순위를 정한다.
 - 평가 기준의 우선 순위는?
 - 여러 정보들을 비교하고 평가하면?
4. 선택(구매): 비교·평가한 대안 중 가장 우선순위의 것을 구매한다.
 - 대금 지급 방법은?
 - 가장 알맞은 상품인가?
 - 상품에 결함은 없는가?
5. 결과의 평가: 구매 후 사용한 결과를 평가한다. 다음 구매 시 영향을 준다.
 - 만족하는가?
 - 불만족할 때는 교환 및 환불을 어떻게 요구할까?

하고 건전한 소비 윤리를 확립하며 소비자로서의 기본적 권리와 책무를 다하는 주체적인 소비자로서의 역할을 수행하는 것이 필요하다.

토의 활동

● ● **나는 현명한 소비자인가?**

평 가 요 소	그렇다	보통이다	그렇지 않다
일회용품을 사용하지 않는다.			
용돈 기입장을 항상 기록한다.			
쓰레기를 철저하게 분리해서 배출한다.			
거스름돈을 잘못 받으면 돌려준다.			
물건의 상표보다는 품질을 중시한다.			
품질 표시와 사용 설명서를 확인한다.			
상품 구매 후 영수증을 반드시 확인한다.			
질 좋은 물건을 싸게 파는 곳에서 구매한다.			
식품을 구매할 때 반드시 유통 기한을 확인한다.			
쇼핑을 하기 전 구매할 물건의 목록을 미리 작성한다.			
좋아하는 연예인의 광고에 현혹되어 구매하지 않는다.			
물건이 마음에 들어도 계획된 물건이 아니면 사지 않는다.			
물건을 사기 전 가능한 많은 정보를 수집하여 비교, 평가한다.			
구매한 상품에 이상이 있을 경우 구매 장소에 가서 교환이나 환불을 요구한다.			

● 그렇다. (2점), 보통이다. (1점), 그렇지 않다. (0점)

● 24점 이상 우수, 16점 보통, 16점 이하 노력이 필요

〈출처: 소비자 교육의 이해, 김혜선 외, 2002〉

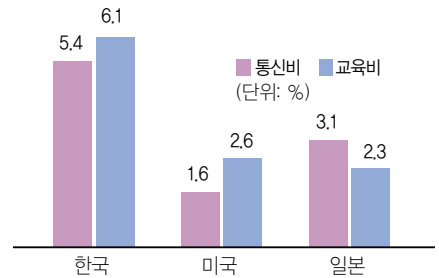
- 나의 소비 행동 중 문제가 된다고 생각하는 부분을 사례로 들어 발표해 보고 올바른 소비 행동에 대하여 이야기해 보자.

4) 소비문화의 변화

우리의 전통 사회에서는 근검절약을 생활의 미덕으로 삼고 물건을 매우 귀하게 사용하였으나, 경제 및 사회 전반에 걸친 발전은 소득 증가, 과학 기술의 발달, 대중 매체의 발달을 가져와 가족의 소비 생활과 소비에 대한 의식 및 태도에 많은 변화를 가져왔다.

1 소비 생활 수준의 고급화

생활 수준의 향상에 따라 소비 생활 수준이 고급화되어 기본적인 의·식·주생활 중심의 소비에서 여가나 교육과 같은 고급 문화 생활 중심으로 이루어지는 소비로 변화하고 있다. 또한 양 중심의 소비에서 우수한 질을 선호하는 질 중심의 소비 형태로 변화하고 있으며 소득의 증가에 따라 가족생활을 유지하는데 필수적인 식생활이나 주거, 광열비 등에 대한 지출 비율은 감소하고 교통·통신비나 교육비와 같이 가족의 개성이나 생활 스타일에 따라 선택적으로 소비될 수 있는 지출이 증가하고 있다.



〈출처: 한국은행, 2007〉

〈그림 II-16〉 가계 소비 지출에서 통신비 및 교육비가 차지하는 비중

토의 활동

● 청소년의 휴대폰 문화에 대해 토의해 보자.

1. 청소년에게 휴대폰의 필요성
2. 청소년의 휴대폰 사용으로 인한 문제점
3. 청소년의 올바른 휴대폰 사용법

2 소비의 서구화

경제 개방과 소득 증대로 소비의 서구화가 급속하게 진전되어, 현재 우리가 일상적으로 소비하는 것 중에는 외국에서 들어온 것들이 상당히 많은데 이러한 소비의 서구화는 곧 생활 양식의 서구화를 초래한다. 특히 청소년들에게서 보여지는 유명 외국 브랜드 제품 및 외국 계열의 패

스트푸드 식품의 소비 등과 같은 소비의 서구화 경향은 서구의 스타일, 규범, 감성이 청소년들의 의식이나 행동에 깊이 침투하는 것을 의미하므로 가볍게 볼 일은 아니다.

3 소비의 다양화와 개성화

경제력의 향상으로 기본적 욕구인 생존과 안전의 욕구가 충족되면서 더 높은 단계의 욕구인 자아실현 또는 자기 계발의 욕구가 강해지므로 최근 소비자의 욕구는 다양화, 개성화, 고도화되고 있다. 핵가족과 독신자 가족의 증가로 소량 포장 구매에 대한 수요가 증가하며, 맞벌이 부부의 증가로 가사 노동 시간을 줄일 수 있는 상품이나 서비스에 대한 수요도 증가하고 있다.



소량 포장 구매

4 대형 유통 센터의 발달

오늘날에는 재래시장이 점점 줄어들고 대형 슈퍼마켓이나 할인 매장 등 규모가 큰 소비 시장 형태가 나타나고 있다. 이러한 대형 유통 센터에서는 다양한 상품이 생산·유통되기 때문에 소비자가 상품을 선택할 수 있는 폭이 넓어지고, 저렴한 가격으로 물건을 구매할 수 있다. 한편 이러한 대형 유통 센터에서는 스포츠 센터, 오락 시설 등을 결합해 소비자를 유인하고 있으므로 소비자의 합리적인 구매 의사 결정이 점점 더 중요해지고 있다.



대형 유통 센터

5 판매 광고의 발달

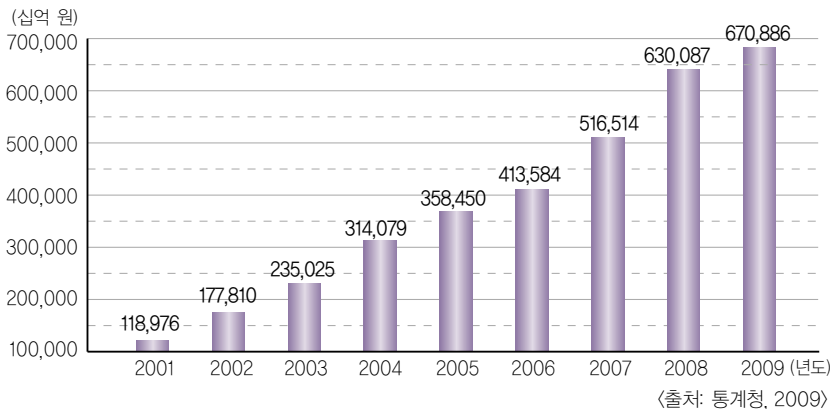
오늘날의 소비 시장은 각종 판촉 활동과 판매 광고를 통해 새로운 물건을 끊임없이 구매하도록 소비를 자극하는 환경이다. 현대에 이르러 광고는 양적으로뿐만 아니라 질적으로도 확대되어 소비자의 심리를 움직이는 적극적 전략을 구사하고 있으므로, 소비자는 합리적으로 구매하기 위해 올바른 정보를 선택하고 활용해야 한다.

6 구매 방법의 변화

현대는 더욱 발달한 신용 카드와 할부 금융 등 각종 소비자 신용 제도

가 확대·보급되고 있으며 우편·전화 판매, 인터넷 등 컴퓨터 통신망을 통해 이루어지는 전자 상거래가 확산되고 있다. 이러한 각종 신용 제도는 소비자의 자원 이용에 융통성을 부여한다는 본래의 긍정적인 기능도 있지만, 과소비와 충동구매를 부추기는 역기능을 초래할 수 있다. 따라서 계획적이고 합리적인 소비 생활 습관과 소비자 교육이 절실히 요구되고 있다.

■ **전자 상거래** 일반적으로 기업 간 문서, 자료 정보 등을 컴퓨터 통신망으로 주고받는 것과 인터넷상의 홈페이지로 개설된 가상의 쇼핑 공간에서 전자 화폐나 신용 카드, 또는 현금으로 상품이나 서비스를 사고파는 것



〈그림 II-17〉 연도별 전자 상거래 규모

5) 다른 나라의 소비문화

세계 여러 나라의 소비 생활은 산업화 과정을 거치면서 유사한 모습으로 변화하였으나 소비자로서 가지고 있는 태도는 나라마다 차이가 있다. 특히, 선진국들은 소비자로서의 주권이 강조되고 정착되어 있을 뿐만 아니라 일상생활에서 절약하는 태도나 환경을 보호하는 소비 태도가 몸에 배어 있어, 간단한 수선이나 물품의 제작을 가정 내에서 쉽게 하고 있다.

물건을 아껴 쓰고 자원 재활용을 잘 실천하는 다른 나라의 소비 생활 문화를 살펴봄으로써 우리가 본받을 만한 점을 찾아 배우도록 한다.

1 일본

일본은 절약 정신이 체질화된 검소한 생활 태도로 유명하다. 자전거나 경차를 타는 것이 일반적이고, 욕조에 물을 한 번 받아 그 물로 가족 모두가 목욕을 한다. 일본에는 욕조를 덮을 수 있는 덮개가 발달해 있어서 자신이 목욕한 다음에 덮개로 욕조를 덮어 놓으면 물 온도를 어느 정

도 유지할 수 있어서 다음 사람이 이용하기 쉽다.

그리고 식단을 정확히 계산하여 생선 반 마리, 배추 4분의 1통 등 필요한 양만큼만 구매하여 남기지 않으므로 쓰레기 줄이기가 잘 실천되고 있다. 또한 폐지, 유리병, 음료수 캔 등의 회수율이 매우 높다.

읽을
거리

●● 낭비 없이 소비하는 습관이 몸에 밴 일본

일본에서는 이등분하거나 사등분한 식품품들이 일반화되어 있는데 과일뿐만 아니라 채소류, 생선류를 대부분 작은 크기로 나눠서 판다. 필요한 만큼만 사서 낭비 없이 소비하는 의식이 몸에 배어 있고 식당이나 가정에서도 음식물을 남기지 않는다. 한편 일본의 생활에서 빼놓을 수 없는 것 중의 하나가 자전거이다. 역 주변이나 쇼핑물 지하에는 주차장 대신 자전거 전용 건물이 있고 자전거 전용 주유장이 설치되어 있다.



〈출처: 소비자 시대, 2008. 4.〉

2 미국

미국에서는 쓰지 않는 물건을 이사 직전이나 주말에 차고나 뜰에서 파는 차고 세일(garage sale)을 흔히 볼 수 있으며, 이웃 사람들이 쓰던 중고품을 사서 쓰는 일이 보편화되어 있다. 또한 소득 일부를 어려운 이웃이나 장학·육영 사업을 위해 쓰는 기부 문화가 어느 정도 정착되어 있다. 미국은 대부분이 맞벌이 가정으로 부부가 주거비와 식생활비를 공동 부담하고 보편적으로 나머지 비용을 각자 관리한다.



미국의 차고 세일

3 프랑스

프랑스의 파리에서는 벼룩시장이 열리면 대성황을 이루어 많은 사람들이 진지하게 물건을 사고판다. 벼룩시장에는 백여 년 전에 만들어진 칼과 포크, 이 빠진 접시, 흠집 난 찻잔 등의 물품에서부터 어린이가 장난감 등과 같은 생활용품이 판매되기도 한다.



프랑스 방브의 벼룩시장

- ● 우리나라에서 열리는 벼룩시장으로 어떤 곳이 있으며, 무슨 물건들을 파는지 알아보자.

4 벨기에

절약하는 습관이 몸에 배어 있는 벨기에 사람들은 DIY(Do It Yourself) 상품을 선호한다. DIY 상품은 부품을 사서 가구 및 부엌 용품을 조립해 쓰는 것으로, 매우 세분화되고 통일된 부품들이 생산되기 때문에 누구라도 부품을 사서 가구나 부엌 용품을 만들 수 있다.



DIY 가구 제작

● ● 프로슈머

앨빈 토플러가 처음 사용한 ‘프로슈머’라는 말은 생산자(Producer)와 소비자(Consumer)의 합성어로, 판매나 교환을 위해서라기보다는 자신의 사용이나 만족을 위해 제품과 서비스 등을 생산하는 사람을 말한다. 프로슈머는 기존 소비자와는 달리 생산 활동 일부에 직접 참여하는데, 이는 각종 셀프서비스나, DIY(Do It Yourself) 등을 통해서 나타나고 있다. 이들은 또 인터넷 사이트에서 자신이 새로 구매한 제품의 장단점, 구매 가격 등을 다른 사람들과 비교·비판함으로써 제품 개발과 유통 과정에 직·간접적으로 참여한다.

1. 프로슈머의 사례를 조사해 보자.
2. DIY 상품 이용의 장단점에 대해 의견을 나누어 보자.
3. 프로슈머가 미래의 소비 생활에 어떤 영향을 끼칠 수 있는지 토의해 보자.

- ● 다른 여러 나라의 소비 생활 문화에 대해서 조사하고 우리나라의 소비 생활 문화와 비교해 보자.

2 소비자 주권 및 역할

| 핵심 용어 |

소비자 권리, 소비자 책무, 소비자 교육, 소비자 문제, 소비자 피해 구제, 소비자 보호 제도

소비자 자신의 역할을 바르게 수행하기 위해서는 소비자 스스로 그들의 권리를 파악하고 이를 실현하도록 노력해야 한다. 또한 권리와 함께 책임감 있는 소비자의 의무를 수행하여 경제 사회 내에서 소비자의 지위를 향상시켜야 한다.

1) 소비자 권리와 책무

소비자가 현명한 소비 생활을 하기 위해서는 소비자로서 당연히 보호 받아야 할 권리를 잘 알고 있어야 한다.

우리나라에서는 소비자 기본법을 제정하고 다음과 같이 소비자의 8대 권리를 명시하고 있다.

 안전할 권리	모든 상품 및 서비스로 인한 생명, 신체 및 재산상의 위해로부터 보호받을 권리	 알 권리	상품 및 서비스를 선택하면서 필요한 지식 및 정보를 제공받을 권리
 선택할 권리	상품 및 서비스를 사용 또는 이용하면서 거래의 상대방, 구매 장소, 가격, 거래 조건 등을 자유로이 선택할 권리	 의견을 반영할 권리	소비 생활에 영향을 주는 국가 및 지방 자치 단체의 정책과 사업자의 사업 활동 등에 대하여 의견을 반영시킬 권리
 피해를 보상받을 권리	상품 및 서비스의 사용 또는 이용으로 입은 피해에 대하여 신속·공정한 절차에 따라 적절한 보상을 받을 권리	 교육을 받을 권리	합리적인 소비 생활을 영위하는데 필요한 교육을 받을 권리
 단체를 조직하고 활동할 권리	소비자 스스로의 권익을 옹호하기 위하여 단체를 조직하고 이를 통하여 활동할 수 있는 권리	 안전하고 쾌적한 소비 생활 환경에서 소비할 권리	오염되지 않은 환경에서 소비 생활을 하며 환경 공해의 피해로부터 보호를 받을 권리

〈그림 II-18〉 소비자의 8대 권리

소비자는 자신의 소비 활동에 책임을 다하지 않으면서 권리를 주장할 수 없으며 소비자의 책임을 다할 때 소비자 권리도 실현될 수 있다. 우리나라 소비자 기본법에서는 소비자 책무를 다음과 같이 제시하고 있다.

첫째, 소비자는 스스로가 경제 주체임을 인식하여 상품을 올바르게 선택하고 소비자의 기본적 권리를 정당하게 행사하여야 한다.

둘째, 소비자 스스로의 권익을 위하여 필요한 지식과 정보를 습득하도록 노력하여야 한다.

셋째, 합리적인 행동과 자원 절약적이고 환경친화적인 소비 생활을 함으로써 소비 생활의 향상과 경제 발전에 적극적인 역할을 하여야 한다.

우리는 소비자 관련법에 대한 이해를 통하여 생활 속에서 소비자의 기본적 권리와 책무를 바르게 실천해야 한다.

생활
속으로

● 다음 사례에서 소비자는 어떤 소비자 권리를 침해당한 것일까요?

사례 1 경수는 친구들과 함께 학교 앞에서 학습지를 홍보하는 사람들이 제공하는 간식을 먹으면서 그들의 설명을 들었다. 설명이 끝난 뒤 부모님과 상의해서 신청하겠다고 이야기하니 음식까지 먹고 왜 그냥 가느냐며 학습지 신청을 강요하였다.



사례 2 나영이는 전국 규모의 서예 공모전에서 입상한 강사가 있다고 홍보하는 서예 학원에 등록하였다. 나중에 알고 보니 입상 사실도 없고 강의 내용도 부실하여 학원 측에 해약을 요구했는데 거절당했다.



사례 3 영수 어머니는 입시생인 영수의 건강을 위하여 홍삼 진액을 구매하였다. 마침 홍삼 진액 1박스를 구매하면 1박스를 덤으로 준다고 하여 28만 원에 구매하였으나 현재 1개월 복용 후 영수는 구토 및 피부병이 발생하여 학교에 가지 못하고 있다.



수 / 행 / 과 / 제



소비자의 권리가 침해된 사례를 신문이나 인터넷 등을 활용하여 조사해 보자.

■ **소비자 역할** 소비자에게 기대되는 역할을 뜻하며 자원의 획득에서 구매, 사용, 처분의 과정에 이르는 소비자의 활동을 포함하며 소비자 권리의 실현과 책임의 수행이 중심이 된다.



소비자 교육을 받는 학생들

2) 소비자 주권과 소비자 교육

소비자 주권(consumer sovereignty)이란 시장 경제 체제에서 소비자들의 경제적 의미의 주권을 뜻한다. 소비자 주권이 지켜지려면 소비자로서의 책무를 수행해야 함은 물론, 소비자가 상품에 대한 정보를 명확히 알고 자유롭게 원하는 것을 선택할 수 있는 소비자 중심의 시장 환경이 마련되어야 한다. 또한 소비자 교육을 통해 소비자 자신의 가치를 인식하고 발전시키며, 여러 상황을 고려하여 합리적인 의사 결정을 하고 올바른 소비문화를 형성할 수 있도록 소비자 능력을 향상시켜야 할 것이다.

3) 소비자 문제의 원인과 구제 방법

소비 시장이 넓어지면서 소비자의 지위가 향상된 것은 사실이나 그만큼 다방면으로 소비자 문제도 발생하고 있다. 소비자 스스로의 권익을 보호하기 위하여 피해 구제에 대한 지식을 습득하여 소비자 문제를 해결할 수 있는 능력을 지녀야 한다.

1 소비자 문제의 원인

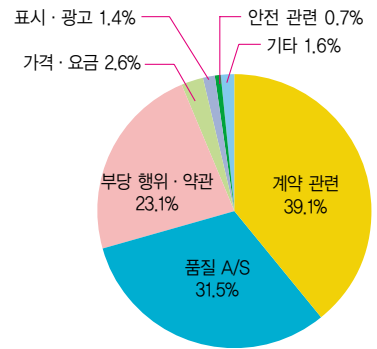
소비자 문제란 소비자가 상품과 서비스를 구매하고 사용하는 과정에서 일어나는 소비자의 피해 또는 불이익을 말한다. 소비자 문제는 비윤리적이고 비도덕적인 기업 활동이나 소비자의 무지함 때문에만 발생하는 것이 아니라 소비자 정보의 불완전성과 소비자의 비합리적 성향이 복합적으로 작용하면서 발생하는 구조적 문제라고 할 수 있다. 소비자 문제는 그 기준에 따라 여러 가지 유형으로 분류할 수 있는데 형태에 따른 분류는 다음과 같다.

구매 준비 단계의 문제	잘못된 정보, 속이는 정보
가격 문제	품질과 비교한 가격 차이, 정찰제 불이행
품질 문제	잘은 고장, 성능의 차이, 위험한 상품
거래 문제	할인 판매 기간 불이행, 거래상 여러 문제
구매 후 문제	서비스 요금 부당 청구, 교환·환불 곤란, 손상된 제품이나 다른 제품 배달

〈그림 II-19〉 소비자 문제의 유형

다양한 신제품이 쏟아지면서 알아야 할 정보는 많아졌지만 이에 대한 소비자의 지식이 부족하여 문제가 발생한다. 수많은 상품 정보 중에서 소비자는 특히 TV나 컴퓨터를 통한 광고로 정보를 습득하는데, 이러한 광고는 소비자의 구매 욕구를 자극하고 유행을 만들며 새로운 수요를 창조한다. 이런 새로운 수요를 만들어 내기 위하여 허위·과장 광고를 할 경우에는 소비자에게 불이익을 초래하게 된다.

상품의 가격은 수요와 공급에 의해 이루어지지만 실재는 독점이나 과점의 시장 구조로 정상적인 가격이 형성되지 않아서 생기는 피해는 고스란히 소비자의 몫이 되기도 한다.



(출처: 한국 소비자원, 2010)

〈그림 II-20〉 전자 상거래 피해 유형

2 소비자 피해의 구제 방법

소비자는 구매한 상품이나 서비스의 결함과 부당한 거래 조건, 거래 방법 등으로 발생할 수 있는 신체적·정신적·금전적 소비자 피해에 대하여 다양한 구제 방법을 모색하게 된다. 피해가 발생하면 소비자는 사업자에게 어떠한 책임을 물을 수 있는지 구체적으로 어떠한 절차를 통하여 구제받을 수 있는지 살펴보자.

- ① 상품을 구매한 상점에서 교환 및 환불을 받거나 사후 서비스를 받는다. 소비자가 판매자에게 직접 피해 구제를 요구하는 가장 간편한 방법으로 현재까지 실제로 가장 많이 이용되는 방법이다.
- ② 판매처나 A/S 센터에서 해결하지 못했을 때 기업 및 제조업자의 고객 상담실 또는 인터넷 고객 상담 센터에 피해 사실을 알려 구제받도록 한다.
- ③ 소비자 단체나 행정 기관, 공공 기관을 통하여 구제받는 방법도 있다. 현재 녹색 소비자 연대, YMCA, YWCA, 한국 소비자 연맹 등 다양한 소비자 단체들이 활동하고 있으며 시·군·구청에도 소비 생활 센터나 소비자 상담 창구가 운영되고 있다. 이러한 기관들에 소비자 피해를 신고하면 각 기관에서는 소비자 피해 구제



한국 소비자원

<http://www.kca.go.kr>

녹색 소비자 연대

<http://www.gcn.or.kr>

한국 소비자 연맹

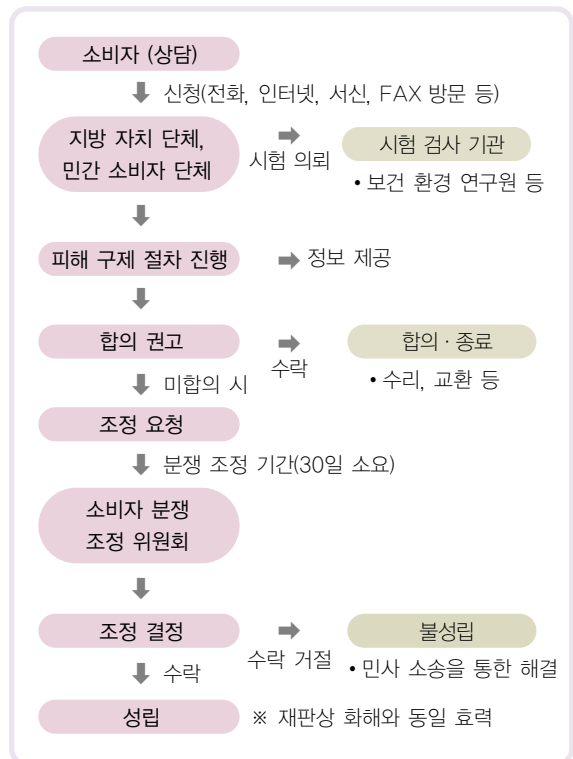
<http://www.cuk.or.kr>

한국 소비자 단체협의회

<http://www.consumer.or.kr>

(사)한국 소비 생활 연구원

<http://www.sobo112.or.kr>



〈그림 II-21〉 피해 구제 절차도

과정에서 해결 방안을 제시하고 분쟁 당사자 간의 합의를 권고한다.

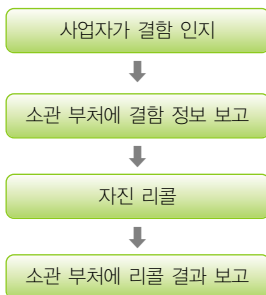
- ④ 최후의 방법으로 법원을 통해 구제받는 방법이 있다. 이 방법은 소비자가 소송을 제기하여 승소하면 피해 구제를 받는 방법이다. 하지만 법원을 통한 구제 방법은 개인인 소비자가 감당하기에는 소송 절차가 복잡하고 전문적 법률 지식 없이 접근이 어려우며 비용과 시간이 많이 든다는 단점이 있다.

4) 소비자 보호 제도와 정책

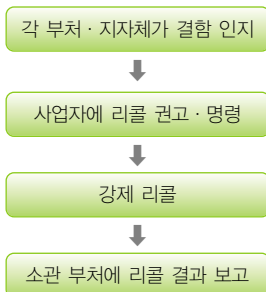
소비자 피해는 신체와 생명, 경제적인 상황에 심각한 피해를 줄 수 있다. 그러므로 다양한 소비자 문제를 해결하고 생산자와 소비자 간의 공정한 관계를 형성하기 위해 소비자 보호와 정책이 필요하다.

■ 리콜 절차

• 자발적 리콜



• 강제적 리콜



1 리콜 제도

소비자에게 제품과 관련된 안전 문제가 생기면 제조업자 측에서 스스로 제품의 결함을 공개하고 시정하는 제도로 소비자는 하자 있는 상품에 대한 피해를 미리 예방할 수 있다. 리콜 제도는 문제가 발생한 해당 제조업자 측에서 스스로 공개적으로 조치하는 것이 원칙이나 제품의 유통 후 안전상에 문제가 발생했음에도 불구하고 자발적으로 회수하지 않으면 정부가 강제적으로 리콜 시행을 요구할 수 있다.

2 제조물 책임 제도

제조물 책임이란 결함이 있는 상품으로부터 피해를 입은 경우 상품의 생산, 판매 과정에 참여한 자가 그 상품 때문에 발생한 소비자의 생명, 신체, 재산상의 손해를 배상할 책임을 부담하는 것을 말한다. 이는 제조물 책임을 제조업자에게 더 엄격하게 부과함으로써 소비자의 피해 구제를 쉽게 하는 것이다.

3 공정 거래법

공정 거래법은 사업자의 시장 지배적 지위의 남용과 과도한 경제력의 집중을 방지하고, 부당한 공동 행위 및 불공정 거래 행위를 규제하여 공정하고 자유로운 경쟁을 촉진함으로써 창의적인 기업 활동을 조장하고 소비자를 보호함과 아울러 국민 경제의 균형 있는 발전을 도모하는 것

이 목적이다.

소비자 기본법은 개별적인 거래에서 소비자와 기업의 관계를 직접적으로 규제함으로써 경제적 약자인 소비자를 직접 보호하는 것이다. 공정 거래법은 사업자 간의 공정하고 자유로운 경쟁을 촉진하여 본질적으로는 소비자가 선호하는 양질·저가 상품의 선택·획득이라는 소비자의 이익을 보호하는 법이다.

4 집단 소송

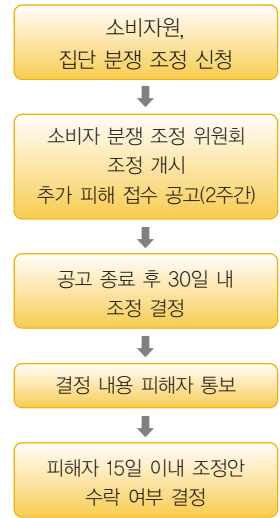
동일한 피해를 보았거나 동일한 이해관계가 있는 사람이 다수인 경우, 그 중의 1명 또는 몇 명이 대표하여 자신을 포함한 피해를 본 다수를 위하여 제기하는 소송을 말한다.

이는 동일한 문제에 대해 개별적으로 소송을 제기하는 것보다 적은 시간 부담으로 해결할 수 있고 통일적인 소송 준비를 위한 노력과 비용을 절감할 수 있다는 장점이 있으나, 대표자가 패소하면 다른 구성원의 재판 청구권이 침해될 가능성이 있다.

5 소액 사건 심판 제도

민사 소송은 경비와 시간이 많이 들기 때문에 소비자가 재판을 꺼리는 경향이 있다. 소액 사건 심판 제도는 소송 비용이 2,000만 원을 초과하지 않는 금전, 기타 대체물이나 유가증권의 일정 수량의 지급을 목적으로 하는 민사 사건에 대해 지방 법원이나 지방 법원 지원에서 간단한 절차에 따라 신속하게 처리하기 위한 제도이다.

이 제도의 본래 취지는 신속성에 초점을 두고 사건을 간편하고 신속하게 처리하려는 데 있다.



〈출처: 한국 소비자원〉

〈그림 II-22〉 집단 분쟁 조정 절차

4

소비 생활 관련 직업과 진로

- ① 소비 생활 관련 직업의 세계
- ② 가게 재무 설계 관련 직업 · 진로 개발



소비 환경이 급변하고 있는 현대 사회에서는 올바른 소비자로서의 역할과 합리적인 의사 결정 능력의 중요성이 증가하고 있으며, 개인과 사회의 삶의 질을 향상시키고 지속 가능한 소비문화 형성을 도울 수 있는 다양한 새로운 직업에 대한 수요가 증가하고 있다.

소비자와 가게 재무 설계 관련 직업 세계를 살펴봄으로써 자신의 적성, 흥미를 고려하여 진로를 준비하도록 한다.

학/습/목/표

- 소비자와 가게 재무 설계 관련 직업에서 요구하는 다양한 역할과 능력에 대해 알 수 있다.
- 소비자와 가게 재무 설계 관련 직업에 대한 적성과 흥미를 고려하여 진로를 설계하고 준비할 수 있다.

1 소비 생활 관련 직업의 세계

21세기는 대량 생산, 대량 공급, 대량 소비를 초래하면서 이에 따라 소비 생활 문제가 확대되고 있다. 따라서 앞으로 소비자의 역할은 계속해서 중요시되므로 소비 생활과 관련한 직업의 세계는 더욱 세분화될 전망이다.

산업 부문에서 소비자 업무 전문가, 소비자 정보 전문가들은 기업체의 소비자 상담실, 기획실, 홍보실 업무를 통해 기업과 소비자의 중간적인 역할을 담당한다. 행정 및 공공 정책 부문에서 소비자 보호 전문가, 소비자 교육 전문가는 정부 부처의 행정 요원으로서 소비자 관련 업무에 종사할 뿐만 아니라 공공 정책의 수립 및 실시에도 공헌할 수도 있다.

경제 수준 향상과 더불어 예기치 못한 경제 위기에 대비한 전문적 자산 관리 서비스에 대한 관심이 증가하고 있으며, 제품 및 서비스의 대량화로 인한 소비자 피해도 증가하고 있어 소비자 전문 상담사, 소비자 업무 전문가 등의 직업에 대한 수요도 증가하고 있다.

| 핵심 용어 |

소비자 재무 설계사, 소비자 상담사, 소비자 업무 전문가

 한국 소비자 업무 협회
<http://www.kcop.net>

2 가계 재무 설계 관련 직업 · 진로 개발

소비자와 가계 재무 설계 관련 직업의 업무와 자격 요건 및 전망을 탐색하고 자신의 흥미와 적성을 파악하여 구체적인 진로를 설계해 봄으로써 체계적으로 진로를 설계하여 미래를 준비하도록 한다.

1) 소비자 재무 설계사

가계의 재무 상태를 다각적으로 평가하고 장기적인 경제 목표를 파악하여 가계의 경제 목표에 기초한 종합적인 재무 계획을 설계하고 수행하며 감시하는 사람이다. 개인 재무 관리, 보험, 투자, 세금 설계, 노후 설계와 퇴직금, 부동산 설계 분야에 대한 전문 교육을 받고 실무 경험이 있는 공인으로서 신뢰할 수 있는 직업윤리를 가진 전문 직업인이다.

소비자 재무 설계사는 은행, 보험, 증권, 상호 신용 금고 등의 금융 산업에 진출하거나 소비자 재무 설계사로 개업할 수 있다.



소비자 재무 설계사

2) 소비자 상담사



소비자 상담사

소비자 문제에 대한 전문가로서 기업의 소비자 피해 보상 기구에서 소비자 상담 업무를 담당하고, 소비자의 시각에서 소비자 권익을 위한 의견을 경영자에게 전달하며, 소비자 교육 등을 담당하거나, 정부의 소비자 관련 부처에서 정책이나 법적 제도 형성에 참여, 지방 자치 단체의 소비자 보호과에서 불만이나 피해 구제 처리 등을 담당한다.

소비자 상담사는 기업의 소비자 전담 부서, 국가 및 지방 자치 단체, 소비자 단체의 소비자 문제 상담, 한국 소비자원 등에서 일할 수 있다.

3) 소비자 업무 전문가

소비자 업무 전문가는 소비자를 잘 아는 전문가로서 소비자와 관련된 제반 업무를 여러 기관에서 수행한다.

경쟁적인 시장 경제가 되면서 소비자의 요구와 변화에 신속하게 대응해야 하는 각 기관에서는 소비자 관련 업무 담당자의 수요가 늘어나고 있다. 소비자 업무 전문가는 소비자의 특성과 소비자를 둘러싼 시장을 잘 이해하고 소비자 관련법과 정책에 대한 지식을 바탕으로 소비자 상담 능력을 갖추어야 한다.

소비자 업무 전문가는 각 기업의 소비자 업무 부서, 소비자 단체, 한국 소비자원, 행정 기관의 소비자 업무 부서 등에 진출하여 조사, 관리, 교육, 상담 업무를 담당할 수 있다.

수 / 행 / 과 / 제



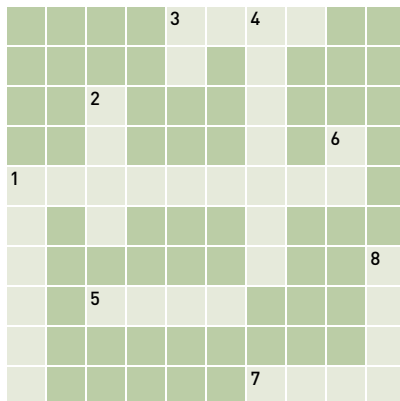
소비자와 가게 재무 설계에 관련된 다양한 직업에 대해 조사해 보고, 그 직업을 가지기 위해 준비할 수 있는 방법을 알아보자.

직업명	하는 일	요구 조건	관련 자격증	전망	준비 방법
공공 가정 관리사					
자산 관리사					

용어 정리

- **가정 자원** 개인과 가족원의 욕구를 충족시키기 위하여 사용될 수 있는 것뿐만 아니라 그 욕구를 충족시켜 줄 수 있는 잠재력을 지닌 모든 수단
- **가계 재무 관리** 가계 목표를 달성하기 위해 현재 소득으로 가계 재무 상황을 조절하여 현재와 미래의 소득, 자산, 재무 자원을 증대시키기 위한 관리
- **금융 기관** 금융을 전문으로 담당하는 금융업자가 자금에 대한 수요와 공급의 조절 작용을 규칙적·조직적으로 하는 기관
- **제3보험** 사람이 질병에 걸리거나 재해로 인해 상해를 당했을 때, 또는 질병이나 상해가 원인이 되어 간호가 필요한 상태를 보장하는 보험
- **지속 가능한 소비** 자원을 고갈시키거나 자연을 훼손시키지 않고 현재 세대의 욕구를 충족시키는 소비
- **공정 무역** 무역 거래를 하는 당사자 간의 인격적인 존중과 공정하며 공평한 거래 관계 속에서 이루어지는 대안 무역
- **소비자 기본법** 소비자의 권익을 증진하기 위하여 소비자의 권리와 책무, 국가·지방 자치 단체 및 사업자의 책무, 소비자 단체의 역할 및 소비자와 사업자 사이의 관계를 규정함과 아울러 소비자 정책의 종합적 추진을 위한 기본적인 사항을 규정한 법률
- **소비자 문제** 소비자가 상품과 서비스를 구매하고 사용하는 과정에서 일어나는 소비자의 피해 또는 불이익

퍼즐 풀기



● 가로 열쇠

1. 가계 재무 상태의 변화 과정을 파악할 수 있는 것으로 일정 기간 동안 돈이 어디에서 들어와서 어디로 지출되었는지 보여 주는 표
3. 가족원들의 요구를 충족시키기 위해 사용되는 자원 중에 가장 중요한 것으로 가족의 기본 생활 양식을 규정하는 자원
5. 사람이 질병에 걸리거나 재해로 상해를 당했을 때, 또는 질병이나 상해가 원인이 되어 간호가 필요한 상태를 보장하는 보험
7. 지역의 제품을 그 지역의 주민이 소비하게 함으로써 공동체 결합을 증진시키고 가난과 불평 등을 감소시키는 소비

● 세로 열쇠

1. 현재와 미래의 재무 자원, 자산, 소득을 보전하고 증대시켜 가계의 목표를 달성해 가는 전 생애적인 과정
2. 기대 소득과 현재 지출을 측정한 후 예산을 확정하는 것
3. 타인에게서 자금을 빌리거나 자금을 빌려 주는 행위
4. 자산, 부채, 순자산으로 구성되어 가계의 순자산을 파악하기 위해 작성하는 표
6. 가정 자원 관리 과정 중 첫 번째 단계로 가족의 잠재성과 현 상황을 바르게 알아 가족들의 원하는 행동에 방향을 제시하는 단계
8. 소비자가 소비 행동을 할 때 개인의 욕구와 시장 효율성뿐 아니라 자신의 소비 행동의 결과가 사회와 환경에 미치는 영향을 고려한 소비 행동

1 가정 자원 관리

- 가정 자원은 개인과 가족원의 욕구를 충족시키기 위하여 사용될 수 있는 것뿐만 아니라 그 욕구를 충족시켜 줄 수 있는 잠재력을 지닌 모든 수단을 말한다.
- 가정 자원 관리의 과정은 목표 설정, 계획, 수행, 평가 및 피드백의 과정으로 이루어진다.
- 최근 우리나라는 맞벌이 가정, 노인 가정, 독신 가정, 한 부모 가정, 다문화 가정 등 다양한 가정 유형이 등장하고 있으며 가정 유형에 따라 가정 자원 관리도 모두 다르다.
- 가족생활 주기는 가족 형성기, 가족 확대기, 가족 축소기의 3단계로 나누어지며 각 단계마다 가족원의 욕구가 달라지므로 가족생활 주기에 따른 가정 자원 관리는 달라진다.

2 가정 경제의 설계

- 가계 재무 관리의 과정은 가족원의 욕구와 가계의 목표를 구체적인 계획으로 수립하여 실행하는 과정으로 실행 결과에 대한 정기적인 검토와 그에 따른 수정을 포함하는 절차이다. 이러한 재무 관리 과정은 '현재 재무 상태의 평가, 재무 목표의 설정, 재무 계획의 수립과 실행, 정기적인 검토와 수정'의 4단계를 거친다.
- 소비자 신용은 일정한 소득으로 필요한 재화와 서비스를 구매해야 하는 현시점에 개인 신용을 근거로 미래에 기대되는 소득을 앞당겨 현재 소비를 가능하게 한다.
- 금융 기관은 금융 서비스의 성격에 따라 은행, 비은행 예금 취급 기관, 보험 회사, 증권 회사, 집합 증권 투자 기관, 기타 금융 기관, 금융 보조 기관 등으로 분류된다. 은행은 다시 중앙은행인 한국은행, 일반 은행, 특수 은행으로 분류되며 보험 회사는 생명 보험 회사와 손해 보험 회사로 분류된다.
- 금융 상품을 선택할 때에는 '안전성, 수익성, 환금성' 등 3가지 요소를 충분히 고려하여 결정하도록 한다.

3 소비문화와 소비자 주권

- 지속 가능한 소비란 자원을 고갈시키거나 자연을 훼손시키지 않고 현재 세대의 욕구를 충족시키는 소비이다.
- 건전한 소비는 근검과 절약을 바탕으로 하는 소비로서 각 개인이나 가정마다 서로 다른 소비를 할 수 있고, 같은 소비를 하더라도 다른 기준을 적용할 수 있다고 판단하는 것이다.
- 소비자 자신의 역할을 바르게 수행하기 위해서는 소비자 스스로 그들의 권리를 파악하고 권리와 함께 책임감 있는 소비자의 책무를 수행하여 경제 사회 내에서 소비자의 지위를 향상시켜야 한다.
- 소비자 피해의 구제 방법에는 상품을 구매한 상점, 판매처나 A/S 센터, 소비자 단체나 행정 기관, 공공 기관, 법원을 통하는 등의 구제 방법이 있다.

4 소비 생활 관련 직업과 진로

- 소비자 재무 설계사, 소비자 상담사, 소비자 업무 전문가 등 소비 생활 관련 직업 세계를 파악하고 관련 분야에서 요구하는 다양한 역할과 능력을 파악하여 진로를 설계하고 준비할 수 있다.

1 다음 <보기>에서 대인적 자원을 모두 고른 것은?

<보기>

ㄱ. 흥미 ㄴ. 사랑 ㄷ. 친밀감 ㄹ. 협동심
ㅁ. 창의력 ㅂ. 부동산 ㅅ. 에너지 ㅇ. 유급 휴가

- ① ㄱ, ㄷ, ㄹ ② ㄱ, ㅁ, ㅅ
③ ㄴ, ㄷ, ㄹ ④ ㄴ, ㅁ, ㅂ
⑤ ㅂ, ㅅ, ㅇ

2 가정 자원 관리 과정으로 바른 것은?

- ① 목표 설정 → 계획 → 수행 → 평가 및 피드백
② 목표 설정 → 수행 → 계획 → 평가 및 피드백
③ 계획 → 목표 설정 → 수행 → 평가 및 피드백
④ 계획 → 수행 → 평가 및 피드백 → 목표 설정
⑤ 평가 및 피드백 → 수행 → 계획 → 목표 설정

3 다음은 가계 재무 관리 과정을 나열한 것이다. 바른 순서로 나열하여라.

ㄱ. 재무 목표의 설정
ㄴ. 정기적인 검토와 수정
ㄷ. 현재 재무 상태의 평가
ㄹ. 재무 계획의 수립과 실행

4 다음 설명에 해당하는 투자 방법은?

수익성	안전성	환금성	투자 규모	투자 기간	투자 관리 노력
보통	안전적	높음	소액 가능	장단기	거의 불필요

- ① 예금 ② 보험
③ 채권 ④ 주식
⑤ 부동산

5 다음 설명에 해당하는 보험은?

- 강제성을 띠고 있다.
- 사회 구성원을 대상으로 한다.
- 사회 전체의 안정 유지를 목적으로 한다.

- ① 가족 보험 ② 상해 보험
③ 질병 보험 ④ 화재 보험
⑤ 국민연금 보험

6 다음 설명에 해당하는 소비자의 권리는?

오염되지 않은 환경에서 소비 생활을 하며 환경 공해의 피해로부터 보호를 받을 권리

- ① 안전할 권리 ② 선택할 권리
③ 교육을 받을 권리 ④ 의견을 반영할 권리
⑤ 안전하고 쾌적한 환경에서 소비할 권리

7 소비 환경의 변화 내용과 다른 것은?

- ① 소비의 서구화
② 전자 상거래의 확대
③ 물질주의 가치관 약화
④ 대형 유통 센터의 발달
⑤ 소비 생활 수준의 고급화

8 다음 설명에 해당하는 제도는?

제품에 하자가 발견되면 제조업체가 스스로 동일한 제품들을 수거하여 소비자의 불만 사항을 미리 해결해 주는 소비자 피해 구제책을 말한다.

- ① 리콜 제도 ② 공정 거래법
③ 약관 규제법 ④ 제조물 책임 제도
⑤ 소액 사건 심판 제도



III 웰빙과 식생활

- 1 식생활과 건강
- 2 생활 습관병의 예방과 관리
- 3 전통 웰빙 음식 만들기
- 4 식생활 관련 직업과 진로



이 단원에서 우리는 ●●●

가족 모두의 건강을 위해서는 영양소가 골고루 함유된 음식 섭취를 통해 올바른 식생활을 하고 좋은 생활 습관을 가지는 것이 중요하다. 자신의 식생활 평가를 통해 식생활 문제를 진단하여 건강한 식생활을 실천할 수 있는 능력을 기르도록 한다. 또한 전통 음식을 직접 만들어 보는 체험을 하고 식품 및 식생활과 관련한 자신의 적성을 발굴하여 진로를 개발할 수 있도록 한다.



1

식생활과 건강

- ① 생애 주기에 따른 건강
- ② 식품의 영양과 안전성



평균 수명이 증가함에 따라 노년기까지 건강한 생활을 유지하기 위해서는 올바른 식생활 관리가 중요하다. 최근에는 식생활이 풍부해지면서 영양 부족보다는 영양 과다로 인한 비만과 만성 질환의 발생률이 증가하고 있다. 따라서 개인의 올바른 식습관이 암, 당뇨, 순환기 질환 등 만성 질환 예방과 건강 생활 유지에 필수적임을 이해하고, 식품의 구매, 보관, 조리, 식사 등 식생활 단계별로 식품의 안전을 위협하는 세균, 바이러스, 곰팡이 등으로부터 식중독을 예방할 수 있는 방법을 알아 건강하고 안전한 식생활을 실천할 수 있도록 한다.

학/습/목/표

- 개인과 가족의 생애 주기에 따른 영양 관리의 특성을 이해하고 식생활을 균형 있게 관리할 수 있다.
- 생애 주기별 한국인 영양 섭취 기준을 알고 적용할 수 있다.
- 식품의 구매, 보관, 조리, 식사 과정에서 발생할 수 있는 비위생적인 요소들을 사전에 방지하여 식중독을 예방할 수 있다.

1 생애 주기에 따른 건강

가족 구성원은 생애 발달 단계에 따라 각자 영양 관리의 특성과 필요량이 다르다. 한국인 영양 섭취 기준을 생애 단계별로 적용하여 식생활을 합리적으로 실천할 수 있도록 한다.

| 핵심 용어 |

한국인 영양 섭취 기준, 생애 주기에 따른 영양 관리



한국영양학회

<http://www.kns.or.kr>

대한지역사회영양학회

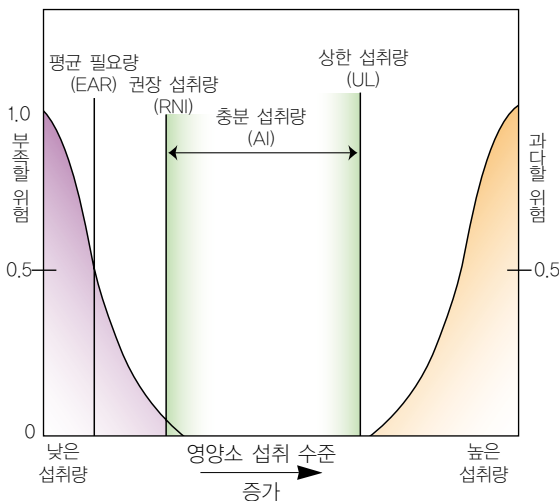
<http://www.koscom.or.kr>

1) 한국인 영양 섭취 기준

한국인 영양 섭취 기준은 한국인의 건강을 최적 상태로 유지하고 질병을 예방할 수 있도록 필요한 영양소의 섭취 기준을 제시한 것으로 평균 필요량, 권장 섭취량, 충분 섭취량, 상한 섭취량으로 나누어 제시하고 있으며 표준 체위를 기준으로 연령과 성별에 따라서도 구분하였다.

탄수화물과 지방의 영양 섭취 기준은 서로 간의 균형이 중요하므로 에너지 적정 비율을 두고 있다.

평균 필요량 (Estimated Average Requirement: EAR)	건강한 사람들의 1일 영양 필요량의 중앙값
권장 섭취량 (Recommended Nutrient Intake: RNI)	평균 필요량에 표준 편차의 2배를 더하여 정한 값
충분 섭취량 (Adequate Intake: AI)	평균 필요량에 대한 정보가 부족한 경우, 건강인의 영양 섭취량을 토대로 설정한 값
상한 섭취량 (Tolerable Upper Intake Level: UL)	인체 건강에 유해 영향이 나타나지 않는 최대 영양소 섭취 수준으로 과량 섭취 시 건강에 악영향의 위험이 있다는 자료가 있는 경우 설정이 가능한 값



〈출처: '한국인 영양 섭취 기준', 한국영양학회, 2010〉

〈그림 Ⅲ-1〉 한국인 영양 섭취 기준

영양소	1~2세(%)	3~18세(%)	19세 이상(%)
탄수화물	55~70	55~70	55~70
단백질	7~20	7~20	7~20
지방	20~35	15~30	15~25

〈출처: '한국인 영양 섭취 기준', 한국영양학회, 2010〉

〈표 Ⅲ-1〉 에너지 적정 비율



● 한국인 1일 영양 섭취 기준

가족 구성원들의 생애 주기에 맞는 1일 영양 섭취 기준량을 알고 건강한 식생활이 이루어지도록 한다.

구분	연령(세)	신장 (cm)	체중 (kg)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민 A (μ g RE)	비타민 C (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
영아	0~5(개월)	60.3	6.2	550	*9.5	*300	*35	*200	*0.3
	6~11(개월)	72.2	8.9	700	13.5	*300	*45	*300	6
유아	1~2	86.1	12.2	1,000	15	300	40	500	6
	3~5	107.0	17.2	1,400	20	300	40	600	7
남자	6~8	122.2	25.0	1,600	25	400	60	700	8
	9~11	139.6	35.7	1,900	35	550	70	800	11
	12~14	158.8	50.5	2,400	50	700	100	1,000	14
	15~18	171.4	62.1	2,700	55	850	110	900	15
	19~29	173	65.8	2,600	55	750	100	750	10
	30~49	170	63.6	2,400	55	750	100	750	10
	50~64	166	60.6	2,200	50	700	100	700	9
	65~74	164	59.2	2,000	50	700	100	700	9
	75 이상	164	59.2	2,000	50	700	100	700	9
여자	6~8	121.0	24.6	1,500	25	400	60	700	9
	9~11	140.0	34.8	1,700	35	500	80	800	10
	12~14	155.9	47.5	2,000	45	650	100	900	13
	15~18	160.0	53.4	2,000	45	600	100	800	17
	19~29	160	56.3	2,100	50	650	100	650	14
	30~49	157	54.2	1,900	45	650	100	650	14
	50~64	154	52.2	1,800	45	600	100	700	8
	65~74	151	50.2	1,600	45	600	100	700	8
	75 이상	151	50.2	1,600	45	600	100	700	8
	임산부			중기+340 후기+450	중기+15 후기+30	+70	+10	+280	+10
	수유부			+320	+25	+490	+35	+370	+0

- 에너지는 필요 추정량, *는 충분 섭취량. 나머지 영양소는 권장 섭취량임.
- RE: 레티놀 당량(Retinol Equivalent)의 약자로 비타민 A의 효력을 나타내는 단위임.
- 영양 섭취 기준을 설정할 때 연령, 신장, 체중 등을 고려함.

〈출처: '한국인 영양 섭취 기준', 한국영양학회, 2010〉

2) 생애 주기에 따른 영양 관리

생애 주기를 임신·수유기, 영아기, 유아기, 아동기, 청소년기, 성인

기, 노년기 등으로 나누어 신체적·생리적 특성, 영양 섭취 기준, 영양 문제 등을 이해하고 올바른 식습관을 기를 수 있도록 한다.

1 임신·수유기

임신 중에는 모체의 건강을 유지하고 태아와 태반의 발달을 위하여 임신 전보다 에너지와 단백질 등의 영양소 필요량이 증가한다.

임신부의 영양이 부족하면 태아에게 전달되는 영양소가 부족하여 저체중아나 미숙아가 태어날 수 있으며 영양 섭취가 과다하면 임신성 당뇨, 고혈압, 태아 비만이 나타날 수 있다.

임신부는 태아의 건강한 성장 발달을 위해 고기와 달걀, 두부 등의 단백질을 충분히 섭취하도록 한다.

태아의 성장과 모체의 건강을 위해서는 칼슘의 필요량이 증가하므로 우유나 유제품, 뼈째 먹는 생선 등을 섭취하고, 모체의 조혈 작용과 헤모글로빈 생성을 위해서는 철이 풍부한 고기나 간, 달걀, 녹색 채소 등을 섭취한다. 악성 빈혈과 선천성 기형을 방지하도록 녹색 채소와 콩류, 견과류 등을 섭취하여 엽산을 보충하고 임신 중독을 예방하기 위해서는 식염과 수분을 적게 섭취하도록 한다.

수유기는 산후 회복과 모유 수유를 위하여 영양소 권장 섭취량은 증가시켜야 한다. 에너지는 성인 여자(19~29세)보다 1일 320kcal, 단백질은 25g을 추가하여 섭취한다. 모유 수유 중 먹는 미역국은 철이 풍부하고 산후 부종과 변비를 예방하며 젖이 잘 돌도록 도와준다. 부족한 영양소를 보충하기 위하여 우유 및 유제품, 간, 녹황색 채소 등을 섭취한다.

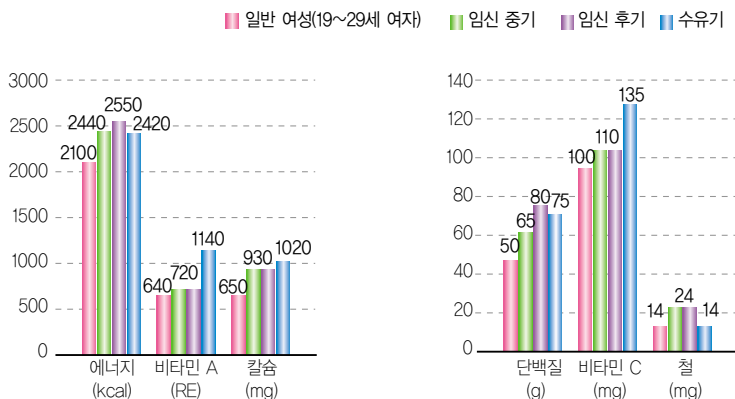
■ 임신·수유부를 위한 식생활 지침

- 우유 제품을 매일 3회 이상 먹자.
- 고기나 생선, 채소, 과일을 매일 먹자.
- 청결한 음식을 알맞은 양으로 먹자.
- 짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹자.
- 술은 절대로 마시지 말자.
- 활발한 신체 활동을 유지하자.

(출처: 보건복지부, 2009)



모유 먹이기



(출처: '한국인 영양 섭취 기준', 한국영양학회, 2010)

〈그림 III-2〉 임신기와 수유기의 영양 섭취 기준

■ 영·유아를 위한 식생활 지침

- 생후 6개월까지는 반드시 모유를 먹이자.
- 이유 보충식은 성장 단계에 맞추어 먹이자.
- 유아의 성장과 식욕에 따라 알맞게 먹이자.
- 곡류, 과일, 채소, 생선, 고기, 유제품 등 다양한 식품을 먹이자.

(출처: 보건복지부, 2009)

■ 이유식

- 4~6개월: 미음
- 7~9개월: 죽
- 10~12개월: 진밥

2 영아기

출생 후 2세까지의 시기이며 일생 중 성장 속도가 가장 빠른 시기이므로 영양소의 섭취가 매우 중요하다.

모유는 균형 잡힌 영양소가 들어 있고 지방 입자가 작으며 지질 분해 효소가 있어 소화하기 쉽고 알레르기를 일으키지 않는다. 또한 정서적 안정과 모체의 건강 회복에도 도움을 준다. 수유 시에는 아기를 안고 먹이며, 수유 후에는 꼭 트림을 시킨다.

분만 후 3~5일간 분비되는 초유는 진하고 노란색으로 성숙유보다 단백질이 2배 가량 많고 비타민과 무기질도 많으며 면역 항체가 많이 들어 있어 질병 예방에도 도움을 주므로 꼭 먹이도록 한다.

인공영양은 모유 분비가 잘되지 않거나 모유 수유를 하지 못할 때 하는 방법으로 모유와 유사하도록 만든 조제유를 먹인다. 조제유를 먹일 때에는 우유병과 젓꼭지, 그리고 사용하는 물을 통하여 병원 감염이 될 수 있기 때문에 항상 위생적으로 관리하도록 한다.

4~6개월경에는 아기에게 부족한 영양소를 보충하고 스스로 음식을 씹는 능력을 길러주기 위하여 이유식을 시작한다. 가능한 한 싱겁게 하며 미음이나 죽과 같은 액상으로 시작하여 죽, 진밥, 고형식 순으로 한다. 다양한 음식을 섭취하도록 함으로써 편식을 예방하고 올바른 식습관을 형성할 수 있다.

3 유아기

2세 이후에서 6세까지의 시기로 성장이 계속되고 활동량이 많아 체중에 비해 많은 영양소가 필요한 시기이므로 곡류, 과일, 채소, 생선, 고기, 유제품 등 다양한 식품을 균형 있게 섭취한다. 특히 단백질과 칼슘이 풍부한 우유와 유제품을 충분히 공급해 주고 간식을 통해 영양을 보충한다. 간식은 식사에 방해가 되지 않도록 주며 가공식품보다는 자연식품을 선택하고 식품 첨가물에도 유의하여 식품을 선택한다.

다양한 음식에 호기심을 가질 수 있도록 조리 방법이나 그릇, 장식 등에 변화를 주어 편식하지 않도록 하며 수저 사용이 자연스럽게 없더라도 스스로 식사할 기회를 주어 혼자 먹을 수 있게 하고 식사 때의 예절을 가르쳐 올바른 식습관이 형성될 수 있도록 한다.

4 아동기

아동기는 6세 이후에서 12세까지의 시기로 활동량이 많아지고 근육이 발달하므로 균형있는 영양 공급과 적당한 운동, 휴식이 필요하다. 충분한 에너지와 양질의 단백질, 칼슘, 철, 비타민 등이 부족하지 않도록 우유, 녹색채소, 달걀노른자, 간 등을 공급해 준다. 특히 아동기 후반에는 철과 칼슘의 요구량이 많아진다.

짠 음식이나 단 음식, 기름진 음식을 적게 먹고 과자나 탄산음료, 패스트푸드를 자주 먹지 않도록 하며 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 선택하도록 한다,

근래에는 텔레비전 시청과 컴퓨터 사용 등으로 운동 부족과 가공식품의 지나친 섭취 등으로 비만 아동이 증가하고 있다.

과다한 식품 첨가물이나 설탕의 섭취는 아동에게서 주의력 결핍, 과잉 행동 장애 등을 유발할 수 있으므로 식품 선택에 주의해야 한다.

5 청소년기

청소년기는 제2차 성장이 일어나며 키와 몸무게가 급격하게 증가하는 시기이다. 남자는 근육의 발달이 뚜렷해지고, 여자는 체지방이 증가하며 활동량이 많고 성적으로 성숙하므로 거의 모든 영양소의 권장량이 성인보다 높다. 따라서 이 시기에는 양질의 단백질, 칼슘, 철, 비타민 등을 충분히 섭취하도록 하여 영양상으로 균형 잡힌 식생활이 되도록 한다. 특히 뼈조직의 성장과 혈액량의 증가로 칼슘과 철의 섭취가 중요하다. 청소년기에 칼슘을 충분히 섭취하면 중년 이후의 건강한 뼈를 유지하는데 도움이 된다.

아침 식사는 하루 활동을 위한 원동력이 되고 두뇌 활동에 필요한 에너지를 공급해 주어 학습 활동을 향상시키므로 거르지 않도록 한다.

또한 인스턴트식품이나 패스트푸드를 과다 섭취하게 되면 성장기에 필요한 칼슘이나 비타민 등의 영양소가 부족하여 건강을 해칠 수도 있으므로 밥과 다양한 반찬을 골고루 먹도록 하며 간식으로는 신선한 과일 등의 자연식품을 섭취하도록 한다.

■어린이를 위한 식생활 지침

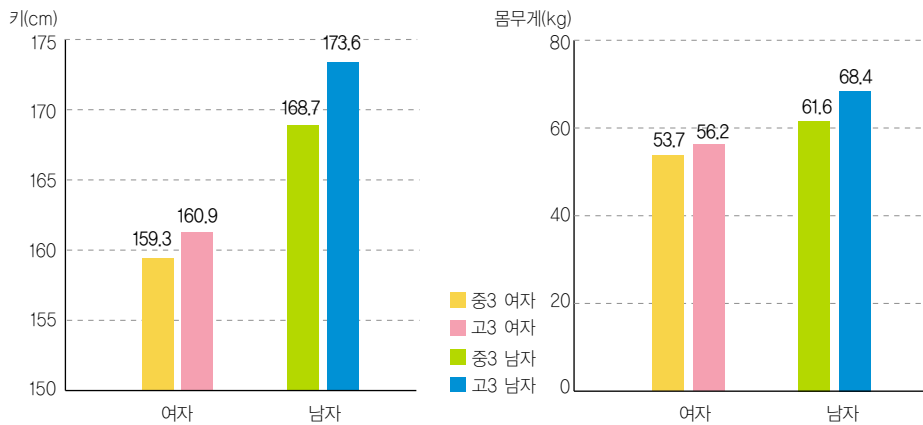
- 음식은 다양하게 골고루 먹자.
- 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게 먹자.
- 식사는 제때에, 싱겁게 먹자.
- 간식은 안전한 음식으로 먹자.
- 식사는 가족과 함께 예의 바르게 먹자.

(출처: 보건복지부, 2009)



- 간식으로 적당한 식품
- 간식으로 적당하지 않은 식품

〈그림 Ⅲ-3〉 간식



〈출처: '학교건강검사 표본 조사 결과', 교육부〉

〈그림 Ⅲ-4〉 2012년도 청소년기의 신체 발달

생활
속으로

● 청소년을 위한 식생활 지침

1. 각 식품군을 매일, 골고루 먹자.

- 밥과 다양한 채소, 생선, 육류를 포함하는 반찬을 골고루 매일 먹습니다.
- 간식으로 신선한 과일을 주로 먹습니다.
- 우유를 매일 2컵 이상 마십니다.

2. 짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹자.

- 짠 음식, 짠 국물을 적게 먹습니다.
- 인스턴트 음식을 적게 먹습니다.
- 튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹습니다.

3. 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자.

- 내 키에 따른 건강 체중을 알아봅니다.
- 매일 1시간 이상의 신체 활동을 적극적으로 합니다.
- 무리한 다이어트를 하지 않습니다.
- TV 시청과 컴퓨터 게임 등을 모두 합해서 하루에 2시간 이내로 제한합니다.

4. 물이 아닌 음료를 적게 마시자.

- 물을 자주 충분히 마십니다.
- 탄산음료, 가당 음료를 적게 마십니다.
- 술을 절대 마시지 않습니다.

5. 식사를 거르거나 과식하지 말자.

- 아침 식사를 거르지 않습니다.
- 식사는 제시간에 천천히 먹습니다.
- 배가 고프더라도 한꺼번에 많이 먹지 않습니다.

6. 위생적인 음식을 선택하자.

- 불량 식품을 먹지 않습니다.
- 식품의 영양 표시와 유통 기한을 확인하고 선택합니다.

〈출처: 보건복지부〉



●● 청소년 건강 관리에 관한 통계 자료를 참고하여 문제점을 진단해 보고, 해결 방안에 대하여 토의해 보자.

● 청소년 건강 관리

(단위: %)

식품명	아침 식사하기		적정 수면(6~8시간)		규칙적 운동	
	실천한다	실천하지 않는다	실천한다	실천하지 않는다	실천한다	실천하지 않는다
2010 ¹⁾	62.6	37.4	66.9	33.1	26.9	73.1
2012	66.1	33.9	72.2	27.8	33.3	66.7
13~19세	73.2	26.8	73.3	26.7	33.5	66.5
20~24세	55.0	45.0	70.5	29.5	32.9	67.1

※ 1) 15~24세 대상

〈출처: '사회 조사', 통계청〉

6 성인기

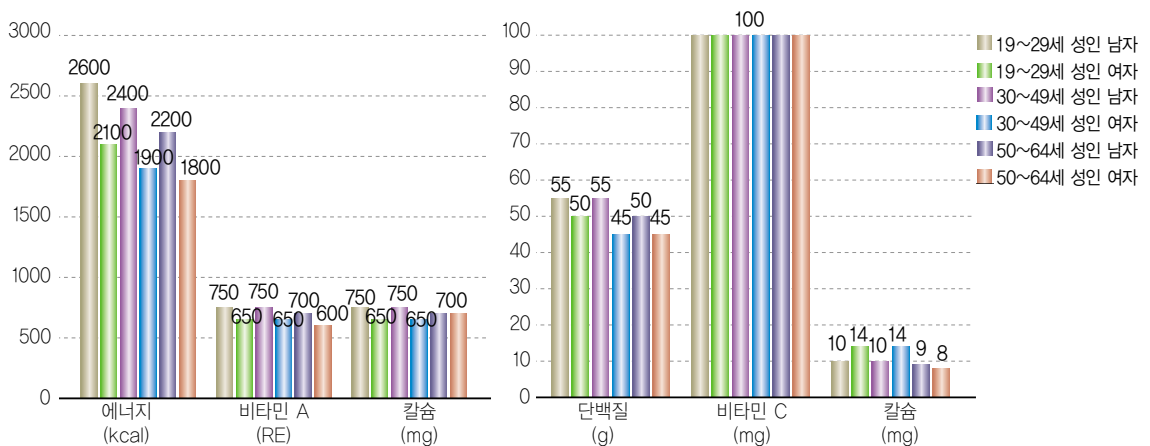
성인기는 신체적, 생리적, 심리적 에너지 수준이 최고 수준에 도달하였다가 중년이 되면서 활동량이 줄어들어 근육량이 감소하고 상대적으로 체지방량이 증가하므로 영양 관리가 더욱 중요하게 되는 시기이다.

체내에서 소모되는 단백질의 보충을 위해 양질의 단백질을 섭취하도록 하며 철, 칼슘, 비타민 A 등도 부족하지 않도록 한다. 또한 동물성 지방과 염분의 섭취량을 줄이고 과음이나 자극적 음식을 피하여 성인병 예방에도 힘써야 하며 스트레스 관리 및 적당한 운동과 휴식이 필요하다.

■ 성인을 위한 식생활 지침

- 각 식품군을 매일 골고루 먹자.
- 활동량을 늘리고 건강 체중을 유지하자.
- 청결한 음식을 알맞게 먹자.
- 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자.
- 지방이 많은 고기나 튀긴 음식을 적게 먹자.
- 술을 마실 때는 그 양을 제한하자.

〈출처: 보건복지부, 2009〉



〈출처: '한국인 영양 섭취 기준', 한국영양학회, 2010〉

〈그림 III-5〉 성인기의 에너지 및 영양 섭취 기준

7 노년기

■ 노년기 식생활 지침

- 각 식품군을 매일 골고루 먹자.
- 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자.
- 식사는 규칙적이고 안전하게 하자.
- 물은 많이 마시고 술은 적게 마시자.
- 활동량을 늘리고 건강한 체중을 갖자.

〈출처: 보건복지부, 2009〉

노년기에는 신체 조직과 생리적 기능이 감소하여 활동량이 떨어지고 근육량이 줄어들어 에너지 필요량이 감소한다. 또한 후각 등 감각 기관이 퇴화하며 치아의 손실로 음식을 잘 씹지 못하여 소화력이 떨어지며 골격의 칼슘이 감소하여 골다공증이 발생한다. 노년기의 골다공증은 젊을 때 칼슘을 충분히 섭취하고 규칙적인 운동을 함으로써 예방할 수 있다

양질의 고기, 생선, 달걀, 콩 등의 단백질 식품과 무기질, 비타민이 풍부한 식사를 하도록 하며 음식은 소화되기 쉬운 형태로 조리하고, 동물성 지방 섭취는 피하며 채소나 과일을 많이 섭취하여 변비를 예방한다.

읽을
거리

● ● 한국인의 녹색 식생활 지침

목표	녹색 식생활 지침
환경친화적 식생활 지침	1. 환경친화적인 농식품은 나와 지구의 건강을 지킵니다.
	2. 알맞은 식사는 음식물 쓰레기를 줄입니다.
	3. 근거리 농수산물 소비는 에너지를 줄여 녹색 성장을 이끕니다.
건강한 한국형 식생활의 실천	4. 골고루 먹는 알맞은 식사는 내 건강을 지킵니다.
	5. 밥 중심의 전통 식생활은 내 몸을 건강하게 합니다.
감사하고 배려하는 식생활의 실천	6. 가족과 함께 하는 식사는 풍요로운 삶을 만듭니다.
	7. 다양한 식생활 체험은 우리 몸과 마음을 건강하게 합니다.
	8. 음식은 소중하게 생산자에게는 감사의 마음을 가집니다.

〈출처: 녹색 식생활 정보 114〉



우리 가족의 식습관을 조사하여 평가해 보자.

1. 우리 가족 구성원의 식습관을 조사해 보자.

조사 내용 가족 구성원	선호하는 식품이나 음식	기피하는 식품이나 음식	식습관
나			

2. 우리 가족의 식습관을 평가해 보자.

공통점	
차이점	
개선 사항	
실천 방침	

2 식품의 영양과 안전성

| 핵심 용어 |

식품의 특성과 선택, 가공식품, 식품 표시, 영양 표시, 트랜스 지방



농림 축산 식품부

<http://www.mifast.go.kr>

국립 농산물 품질 관리원

<http://www.naqs.go.kr>

친환경 농산물 정보 시스템

<http://www.enviagro.go.kr>

■ 세계 3대 곡류 쌀, 밀, 옥수수

■ 쌀의 구조와 단면



우리의 식생활은 산업의 발달과 가공식품의 발달, 환경 오염 등으로 안전을 위협받고 있다. 식품 위해 요소를 이해하고 안전한 식품을 선택할 수 있는 방법을 알아 위생적인 식품 관리를 할 수 있도록 한다.

1) 안전한 식품 선택

1 곡류의 특성과 선택

주로 에너지원이 되는 식품으로서 주성분이 녹말이며 수분 함량이 15% 이하로 장기 저장이 가능하며 주식으로 이용된다.

① 쌀과 보리

쌀은 도정 정도에 따라 왕겨층만 제거한 현미, 겨층과 배아를 제거하고 배유 부분만 남긴 백미로 나누어진다. 도정을 많이 할수록 영양소의 손실이 많아지고 소화율은 높아진다.

현미는 백미보다 단백질, 지방, 비타민 B₁, 비타민 B₂가 많고 충해나 미생물의 피해가 적으며 저장성이 좋다.

곡류의 녹말은 아밀로스과 아밀로펙틴으로 구성되어 있으며 아밀로펙틴의 함량이 많을수록 끈기가 있다. 멥쌀은 아밀로스과 아밀로펙틴의 비율이 2:8이나, 찰쌀은 대부분 아밀로펙틴으로 구성되어 있어 끈기가 있다.

쌀은 외관상으로 윤기가 나고 백색, 반투명하며 낱알이 약간 작으면 서 둥글고 알이 고르며 부서지지 않은 것이 밥맛이 좋고 우수한 쌀이다. 요즘에는 건강을 위해 친환경 농법으로 생산된 브랜드화된 쌀이 많이 개발되고 있다.

보리는 쌀보다 에너지가 적고 섬유질이 많으며 소화율이 낮고 비타민 B₁과 단백질, 무기질 함량이 높다. 보리는 소화가 잘되지 않아 할맥이나 압맥으로 가공하여 이용한다.

② 밀

밀은 배유 부분이 무르기 때문에 쉽게 부서지므로 가루로 가공하여 주로 이용한다. 밀가루에 물을 넣고 반죽하면 글리아딘과 글루테닌 단백질이 합해져서 글루텐을 형성한다. 글루텐 함량에 따라 강력분, 중력분, 박력분으로 구분할 수 있다.

밀가루 종류	글루텐 함량	용도
강력분	13% 이상	식빵, 마카로니 등
중력분	10~13%	국수, 만두, 다목적용 등
박력분	10% 이하	과자, 튀김옷, 케이크 등

〈표 Ⅲ-2〉 글루텐 함량에 따른 밀가루의 종류와 용도



1. 시중에서 판매되고 있는 브랜드화 된 쌀의 종류와 특징을 조사해 보자.

브랜드 쌀	특징

2. 현미밥이나 현미 음식을 기피하는 사람들에게 현미의 장점을 알리고 이들의 기호를 높일 수 있는 방법을 탐구해서 발표해 보자.

2 채소류, 과일류의 특성과 선택

채소류와 과일류는 여러 가지 색소와 향, 맛을 가지고 있어 식욕을 증진시키는 데 도움이 된다. 수분 함량이 높고 에너지가 낮으며 비타민과 무기질이 풍부하고 식이 섬유가 많아 현대인의 건강한 식생활에 중요한 식품이다.

① 채소류

채소류는 알칼리성 식품으로 육류와 곡류의 산성을 중화시키며 먹는 부위에 따라서 엽채류, 근채류, 과채류, 경채류, 화채류 등으로 구분하고 색깔에 따라서는 녹색채소와 담색 채소로 나누어 볼 수 있다.

파와 양파의 매운맛은 황화합물 성분으로 가열하면 단맛 성분으로 변한다.

채소류는 신선한 제철 채소를 구매하는 것이 좋다. 그리고 안전하고 위생적인 식품을 믿고 구매하기 위해서는 친환경 농산물 인증 제품을 구매하거나 생산 단계부터 포장 단계까지 농약, 중금속 등 위해 요소를 사전에 관리하는 농산물 우수 관리제(GAP) 인증을 받은 제품을 구매하는 것이 좋다.

분류	종류
엽채류	양배추, 배추, 시금치
근채류	무, 당근, 마
경채류	파, 부추, 셀러리
과채류	오이, 가지, 토마토
화채류	브로콜리, 콜리플라워

〈표 Ⅲ-3〉 채소류의 종류

② 과일류

과일은 각종 무기질과 비타민 등이 풍부할 뿐만 아니라 당분과 유기산, 좋은 향, 색, 맛을 가지고 있다. 과일의 단맛 성분은 주로 과당이나

유기산의 종류	과일
타르타르산(주석산)	포도
시트르산(구연산)	귤, 딸기
말산(사과산)	사과
아스코르브산(비타민 C)	귤

〈표 Ⅲ-4〉 과일에 포함된 유기산

포도당이고 체내에서 쉽게 흡수된다. 과일을 구매할 때에는 표면에 상처가 없고 잘 익어서 빛깔이 선명하며 과일 특유의 향기와 단맛이 있는 것을 선택하도록 한다.

사과와 딸기, 포도 등의 과일에 들어 있는 펙틴은 산과 설탕을 함께 넣어 잼을 만드는 데 이용되는 성분이다.



체 험 활 동

- 대형 할인점이나 시장에 가서 농산물 인증 표시가 붙어 있는 식품류를 조사해 보자.



친환경 농산물 인증 제도



농산물 우수 관리 인증



농산물 이력 추적 관리

3 육류, 어패류, 달걀, 콩류의 특성과 선택

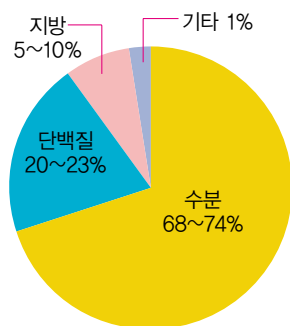
육류와 어패류, 달걀은 필수 아미노산의 조성이 우수한 동물성 단백질 식품이고 콩류는 식물성 단백질 식품이다.

① 육류

육류의 지방은 대부분 포화 지방산으로 구성되어 있기 때문에 실온에서 굳기 쉽다. 무기질로는 황이 많이 들어 있어 산성 식품이고 철분이 다량 함유되어 있으며 흡수율도 좋다. 비타민 함량은 비교적 적은 편이나 돼지고기에는 티아민이 많다.

육류의 질기고 연한 정도는 결합 조직을 구성하는 단백질인 콜라겐의 양과 관련이 있으며, 쇠고기는 돼지고기보다 결합 조직이 많아서 더 질기다.

쇠고기는 선명한 붉은색을 띠고 탄력이 있으며 숙성된 것을 선택하고, 돼지고기는 연한 분홍색을 띠고 윤기와 탄력이 있으며 지방은 흰색을 띠는 것이 좋다. 닭고기는 분홍색을 띠며 맛이 담백하고 고기가

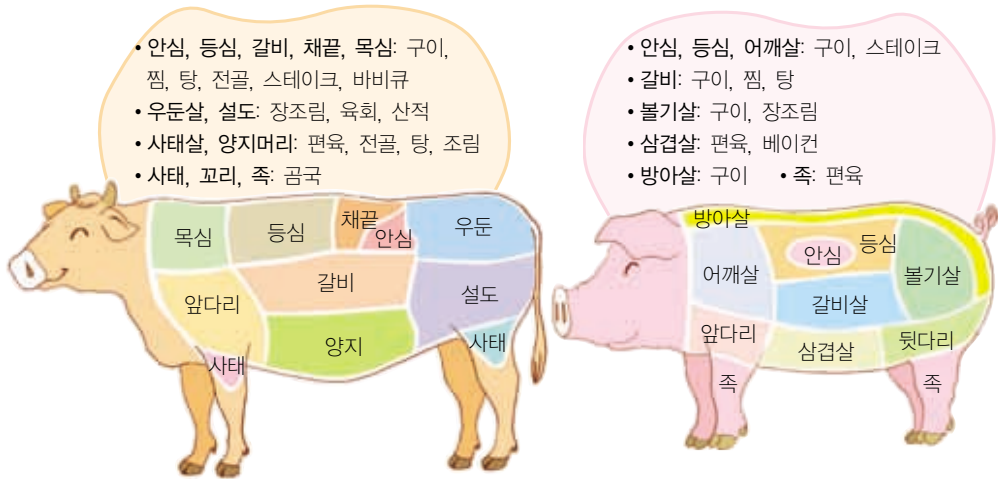


〈그림 Ⅲ-6〉 육류의 성분

■ 숙성 식품 속의 성분들이 미생물이나 효소의 작용에 의하여 향미 성분의 생성 및 식품 조직의 변화 현상

연한 어린 닭이 맛있다.

육류는 미생물이 쉽게 번식하므로 반드시 검사에 합격하고 냉장·냉동 설비를 갖추어서 운반 및 보관된 것을 선택하여야 하며 갓 잡은 것보다 잘 숙성된 것이 더 연하고 맛이 좋다. 부위에 따라 질긴 정도와 맛이 다르므로 용도에 알맞은 부위를 선택하도록 한다.



〈그림 Ⅲ-7〉 육류 부위별 명칭과 용도

② 어패류

생선은 육류보다 DHA와 EPA 등의 불포화 지방산이 다량 함유되어 있고 결합 조직이 적어 살이 연하며 소화가 잘된다.

신선한 생선은 살이 단단하고 탄력성이 있으며 눈이 투명하고 돌출되어 있으며 아가미가 선홍색을 띠고 비린내가 나지 않는다. 생선은 갓 잡은 것일수록 신선하고 산란기가 가까워지면 지방 함량이 많아져서 맛도 좋아진다. 생선의 비린내 성분인 트리메틸아민은 수용성이므로 생선을 물로 씻으면 비린내를 제거할 수 있다. 또한 생선을 조리하기 전에 우유에 담갔다가 사용하거나 파, 마늘, 후추, 고추, 된장 등을 넣어 조리하면 비린내를 줄일 수 있다.

조개류는 생선류보다 단백질과 지방의 함량이 적고 결합 조직이 많아 질기며 소화율은 떨어지나 독특한 감칠맛을 낸다. 살에 탄력이 있고 바다 냄새가 나며 건드리면 입을 닫는 것이 신선하다.

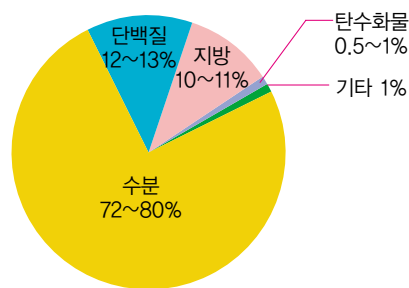
■ DHA, EPA 불포화 지방산의 일종으로 등 푸른 생선에 많으며 뇌 기능 촉진, 혈중 콜레스테롤 저하 등 각종 질병 예방

구분	지방 함량	종류	용도
흰 살 생선	5% 이하	명태, 민어, 대구, 광어, 가자미 등	회, 전유어, 국이나 찌개 등
붉은 살 생선	5~20%	고등어, 청어, 삼치, 꽁치 등	조림, 구이, 튀김 등

〈표 Ⅲ-5〉 지방 함량에 따른 생선의 종류

③ 달걀

달걀은 양질의 단백질과 무기질, 지방, 비타민 등 여러 가지 영양소를 고루 함유하고 있다. 달걀노른자에는 단백질과 지방이 풍부하고 인, 철 등의 무기질도 함유하고 있으며 비타민 B군과 비타민 A의 좋은 급원이다.



〈그림 III-8〉 달걀의 성분

신선한 달걀은 껍질이 까칠까칠하고 빛에 비추어 볼 때 탁하게 보이며, 오래된 달걀일수록 기실이 커져서 흔들었을 때 내용물이 흔들리는 것을 느낄 수 있다.

최근에는 건강에 관한 관심이 증가하면서 달걀도 유정란이나 무항생제란을 구매하는 경우가 많다. 무정란은 수탉과의 짝짓기 없이 암탉 스스로 만든 달걀을 말하고 유정란은 암탉과 수탉이 짝짓기하여 만든 달걀로 병아리로 부화할 수 있다. 유정란은 무정란에 비해 저장성이 떨어지므로 구매 후에는 냉장 보관하도록 한다.

유기 축산물	무항생제 축산물
 	 
항생제, 합성 항균제, 호르몬제를 사용하지 않고 유기 사료를 급여하여 사육한 축산물에 부여한다.	항생제, 합성 항균제, 호르몬제를 사용하지 않고 무항생제 사료를 급여하여 사육한 축산물에 부여한다.

〈표 IV-6〉 친환경 축산물의 종류

④ 콩류

콩류는 식물성 식품 중 단백질 함량이 높은 단백질 급원 식품으로 밥에서 나는 쇠고기라고도 하며 곡류보다 칼슘, 인, 철분 등의 무기질과 티아민, 리보플라빈 등의 비타민이 많이 함유 되어 있다.

대두는 색이 노랗고 윤기가 많으며 껍질이 얇고 깨끗한 것을 구매한 다. 수용성 단백질인 글리시닌이 약 40% 이상 함유되어 있어 두부나 콩국수 등에 이용되고 곡류와 함께 섭취하면 곡류에 부족한 아미노산

을 보완할 수 있으며, 18% 정도의 지방은 콩기름의 원료로 사용된다.

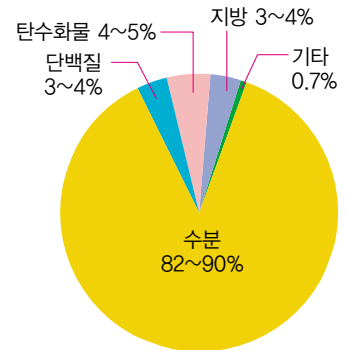
탄수화물이 많은 녹두와 완두 등은 떡이나 빵의 고물로 이용하고 녹두와 대두는 짙을 띄워 숙주나물과 콩나물로 사용한다.

4 우유 및 유제품의 특성과 선택

우유 단백질의 80% 정도는 카세인으로 산이나 레닌에 쉽게 응고되며 나머지는 락트알부민과 락토글로블린과 같은 유청 단백질로 구성되어 있다. 우유 지방은 유화 상태로 존재하여 소화 흡수가 잘되며 당질은 젖당 형태로 유아의 뇌세포 발달에 중요하고 체내의 칼슘과 마그네슘의 흡수를 도와준다. 무기질을 많이 함유하고 있으나 철과 비타민 C는 부족하다.

유제품은 우유를 가공한 것으로 분유, 연유, 치즈, 버터, 크림, 요구르트 등이 있다.

우유는 유통 기한과 밀봉 상태를 확인한 후 냉장 보관된 것을 구매하고 개봉하였을 때 냄새가 나거나 명물이 있는 것은 먹지 않도록 한다. 버터와 치즈는 특유의 풍미가 있고 색깔과 조직이 고르며 질감이 부드러운 것을 선택하고 분유는 분말 상태가 균일하고 밀봉된 것을 선택한다.



〈그림 Ⅲ-9〉 우유의 성분

5 유지류, 당류의 특성과 선택

유지류는 참기름, 콩기름, 옥수수기름 등의 식물성 지방과 쇠기름, 돼지기름, 버터 등의 동물성 지방으로 나누어 볼 수 있다. 식물성 지방은 상온에서 액체이며 불포화 지방산의 함량이 높고, 보관할 때에는 반드시 뚜껑을 닫아서 갈색 병이나 어두운 곳에 보관한다.

동물성 지방은 상온에서 고체이며 포화 지방산의 함량이 높다. 생선 기름은 불포화도가 높아 상온에서 액체 상태이고 버터는 우유의 지방을 모아 만든 것으로 비타민 A, D가 풍부하다.

마가린과 쇼트닝은 액체 상태의 기름에 수소를 첨가하여 고체화시킨 경화유로 만드는 과정에서 트랜스 지방산이 생성되어 건강에 해가 되므로 많은 양을 섭취하는 것은 바람직하지 못하다.



〈그림 Ⅲ-10〉 지방 급원 식품

설탕, 포도당, 엿당, 과당, 꿀, 엿 등의 당류는 에너지원의 기능을 하지만 과량 섭취하는 것은 피하는 것이 좋다. 고농도의 당용액은 식품의 조직이나 미생물의 삼투압 변화를 일으켜 저장성을 높여 준다.



트랜스 지방

트랜스 지방은 액체인 식물성 기름에 압력을 가하고 수소를 첨가하여 고체 상태로 만들 때 생겨나는 지방으로 주로 가공식품에 들어 있다. 트랜스 지방을 많이 섭취하면 나쁜 콜레스테롤인 저밀도 지단백(LDL)은 높이고 좋은 콜레스테롤인 고밀도 지단백(HDL)은 더 낮추어 심장병, 동맥 경화증 등 각종 심혈관계 질환 발병율을 높이므로 가공식품을 구매할 때에는 트랜스 지방 함량을 꼭 확인하도록 한다.

〈출처: 식품의약품안전처〉



식품의약품안전처
http://www.mfds.go.kr
식품나라
http://www.foodnara.go.kr

6 가공식품의 특성과 선택

가공식품은 식품에 분쇄, 여과, 농축 등 물리적 변화를 주거나 알칼리나 산 등을 첨가하여 화학적 변화를 주어 저장성과 영양가, 기호성을 향상시킨 식품이다. 조리에 소요되는 시간과 노력을 줄일 수 있고 계절과 관계없이 쉽게 이용할 수 있으나 가공식품에 사용하는 첨가물의 안전성 문제가 발생할 수 있다.

훈제·연제 제품은 포장 상태를 확인하고 냉장 보관된 것을 선택하도록 하며, 냉동식품은 식품의 형태가 완전하고 포장이 잘 되어 있으며 포장 안에 얼음 조각이 없는 것을 구매한다. 건조식품은 색이 깨끗하고 나쁜 냄새가 나지 않으며 잘 마른 것을 선택하고, 통조림은 녹슬지 않고 불룩 튀어나오거나 찌그러지지 않은 것을 구매한다.

가공식품을 선택할 때에는 식품 표시와 영양 표시에 관한 올바른 지식을 가지고 있어야 한다. 식

영양 성분

제품명

중량

원재료명 및 함량(원산지)

유통 기한

제조 회사명

영양 성분: 영양성분표 (Nutrition Facts)를 보여줍니다. 총량, 칼로리, 탄수화물, 단백질, 지방, 나트륨, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 당류 등의 함량을 표시합니다.

제품명: 제품의 정확한 이름을 표시합니다.

중량: 제품의 무게를 표시합니다.

원재료명 및 함량(원산지): 원재료의 이름을 표시하며, 원산지를 명시합니다. 많이 사용된 순서에 따라 다섯 가지 이상 표시합니다.

유통 기한: 식품의 제조업자나 유통업자가 소비자에게 유통하거나 판매하는 것을 허용하는 최종일.

제조 회사명: 제품을 제조한 회사의 이름을 표시합니다.

〈그림 III-11〉 식품 표시

품 표시는 소비자가 정확하고 안전한 식품을 선택할 수 있도록 식품의 포장이나 용기에 문자나 숫자, 기호 등으로 식품의 구성 성분과 중량, 제조 일자, 유통 기한, 사용 방법, 영양 성분 등에 관한 정보를 말한다. 소비자는 건강과 관련된 이러한 표시 내용을 반드시 살펴보고 구매하는 습관이 필요하다.

표시 기준 분량

식품의 1회 제공량 기준은 100g당, 100mL당, 또는 포장 하나당 함유량을 표시

영양 성분

열량과 탄수화물, 당류, 단백질, 지방, 포화 지방, 트랜스 지방, 콜레스테롤, 나트륨의 양을 의무적으로 표시하고, 그 밖에 식품에 따라 강조하고자 하는 영양 성분 표시

영양 성분		
1회 제공량(100g) (또는 100회 제공량(100g))		
1회 제공량당 함량	%영양소 기준치	
열량	000kcal	
탄수화물	00g	00%
당류	00g	
단백질	00g	00%
지방	00g	00%
포화 지방	00g	00%
트랜스 지방	00g	
콜레스테롤	00mg	00%
나트륨	00mg	00%
*%영양소 기준치: 1일 영양소 기준치에 대한 비율		

트랜스 지방

표시 규정에는 1회 분량 섭취량을 기준으로 트랜스 지방이 0.2g 이하이면 0으로 표시할 수 있으므로 실제 함유량이 0이 아닐 수 있다는 것을 알고 신중하게 선택

영양소 기준치에 대한 비율 일반인의 평균 1일 영양소 섭취 기준량을 기준으로 %를 계산

〈그림 Ⅲ-12〉 영양 표시

■영양 표시 대상 식품

- 영·유아용 식품 및 특수 의료용 식품과 같은 특수 용도 식품
- 식빵, 케이크류, 도넛 등과 같은 빵류
- 과자류 중 과자, 캔디류 및 빙과류
- 면류
- 레토르트 식품
- 음료류

수 / 행 / 과 / 제

자신이 선호하는 식품을 선택하여 조사해 보고 결과를 발표해 보자.

		제품명 1	제품명 2	제품명 3
식품 표 시	제품명			
	제품의 유형			
	제조 회사명			
	중량			
	업소명 및 소재지			
	보관 방법			
	원재료명 및 함량			
	제조 일자			
	유통 기한			
영양 성분				

● 플라스틱 식품 용기 안심하고 쓸 수 있다

며칠 전 물병을 사기 위해 기자는 마트를 찾았다. 판매대에는 폴리프로필렌(PP)·페트(PET)·트라이탄 등 다양한 재질의 물병이 진열되어 있었다. 비슷한 용량의 제품이라도 가격 차가 5배 이상 나기도 했다. 특히 '무(無)환경 호르몬'이나 '비스프리(Bisfree, 환경 호르몬 의심 물질인 비스페놀 A가 들어 있지 않다는 뜻)'라는 표시가 붙은 제품이 비쌌다. 우리 소비자가 환경 호르몬에 대해 우려하며 이를 피하기 위해 서라면 지갑을 열 준비가 돼 있다는 것을 실감했다.

플라스틱 용기에 환경 호르몬 등 유해 물질이 '들어 있다.'는 것과 유해 물질이 '밖으로 새 나온다.'는 것은 다르다. 식품의약품안전처는 일부 플라스틱 용기의 재질 기준과 용출 기준을 따로 설정하였다. 소비자 입장에서 더 관심을 가져야 하는 것은 유해 물질이 얼마나 새 나오고 그 양이 용출 허용 기준을 초과했는지 여부다.

환경에 배출된 일부 화학 물질이 체내에 들어가 마치 호르몬처럼 작용한다고 하여 환경 호르몬(내분비계 장애 물질)으로 명명됐다. 환경 호르몬이 실제 호르몬과 다른 점은 쉽게 분해되지 않고, 사람의 지방 조직에 축적돼 환경이나 체내에 오래 잔류할 수 있다는 것이다.

환경 호르몬 의심 물질은 수십 수백 가지다. 대표적인 것이 최근 유럽 연합(EU)이 유아용 젖병에서 전면 사용 금지를 선언한 비스페놀 A(BPA), 발포성 스토로폼 성분인 스티렌 다이머와 스티렌 트리머, 고열제 성분인 다이옥신 등이다. 그래서인지 환경 호르몬이라고 하면 먼저 플라스틱 용기를 떠올리는 사람이 많다.

중금속·잔류 농약·식중독균 등에 대해선 다들 인체 유해성을 인정하나 환경 호르몬의 해악(정자 수 감소·성 조숙증 유발·수컷의 암컷화 등)은 '우려된다'는 측과 '침소봉대'라는 측으로 전문가의 의견이 갈려 있다. 그래서 대중은 불안감을 더 느끼는지도 모른다.

플라스틱 용기에 음식을 담아 전자레인지에 조리하거나 고열의 음식·물 또는 기름진(지방) 음식을 담아 두거나 햇빛을 직접 받게 하는 등 플라스틱 용기에 '스트레스'를 가하는 일은 될 수 있으면 피한다. 환경 호르몬의 용출 가능성을 최소화하기 위해서이다.

식품 용기의 안전은 식품 자체의 안전 못지 않게 중요하다. 각종 용기에는 환경 호르몬 외에도 발암 물질·중금속 등 수많은 유해 물질이 잔류할 수 있다.

〈출처: ○○일보, 2011. 6. 20.〉



2) 위생적인 식품 관리

안전하고 위생적인 식품 관리를 위해서는 식품의 위해 요소를 확인하고 이를 예방하는 방법을 모색하여야 한다.

 식품 첨가물 데이터베이스
http://www.kfda.go.kr/fa

1 식품 첨가물

식품 첨가물은 식품의 제조 및 가공 중에 보존성 향상 및 식중독 예방, 영양소 보충 및 강화, 기호성 및 품질 향상 등의 목적으로 사용되는 물질이다. 식품에 사용된 첨가물은 사람이 일생 동안 먹더라도 유해하지 않은 체중 1kg당 1일 허용량을 정해 두고 있다.

식품 첨가물을 계속 섭취하게 되면 건강에 유해할 수 있으므로 특정 가공식품을 지속적으로 섭취하는 것은 좋지 않으며 식품을 구매할 때 HACCP 마크와 식품 표시를 확인하고 구매하도록 한다.

식품위해요소중점관리기준(HACCP)은 ‘Hazard Analysis and Critical Control Point’로 식품의 원재료에서부터 제조, 가공, 보존, 유통, 조리 단계를 거쳐 최종 소비자가 섭취하기 전까지의 각 단계에서 발생할 우려가 있는 위해 요소를 규명하고, 이를 중점적으로 관리하기 위한 제도로 식품의 안전성을 확보하기 위한 과학적인 위생 관리 체계이다.

■ HACCP 마크



종류	특성	첨가물	식품
향미 증진제	식품의 맛과 향 강화	L-글루탐산 등	 자장면  어묵
보존료(방부제)	식품의 변질 및 부패 방지	데히드로 초산, 소르빈산, 안식향산, 프로피온산나트륨 등	 핫도그  어묵
살균제	식품의 부패 병원균 사멸	차아염소산나트륨, 과산화수소 등	 햄  소세지
산화 방지제	식품의 산화에 의한 변질 방지	부틸히드록시아니솔(BHA), 부틸히드록시톨루엔(BHT) 등	 마요네즈  식용유
발색제	식품의 색을 고정 또는 선명	아질산나트륨, 질산나트륨 등	 소세지
착색료	식품의 색을 부여	식용 색소, 황색 제4호 등	 사탕  아이스크림
표백제	식품의 색을 표백	무수 아황산, 아황산나트륨 등	 도라지  고사리
감미료	식품의 단맛 부여	아스파탐, 소르비톨 등	 아이스크림  커피·도넛

〈표 III-7〉 식품 첨가물의 종류

내가 즐겨 먹는 식품의 식품 첨가물을 찾아보자.

식품명	원재료명	식품 첨가물과 역할
소시지	돼지고기 90.21%(국산 27.6%, 캐나다 72.4%), 옥수수 전분, 정제염, 분리 대두 단백질, 백설탕, 아질산나트륨	아질산나트륨: 발색제(소시지의 색깔을 안정되게 함.)

2 환경 오염과 식품 오염

오늘날 공업화, 산업화의 진행으로 생활에 편리함은 주었으나 수질과 토양, 대기 오염 등의 환경 오염으로 인한 식품 오염 문제가 심각해지고 있다.

농산물의 병충해 예방을 위해 사용되는 농약은 토양과 식품 중에 잔류함으로써 체내에 축적되어 만성 중독을 일으킬 수 있다. 채소나 과일 등은 흐르는 물에 깨끗하게 씻고 가능한 껍질을 벗겨서 사용하도록 한다. 최근에는 안전한 식품에 대한 소비자의 관심 증가로 유기농과 무공해 농약에 의해 생산된 농산물의 수요가 증가하고 있다.

가정의 생활 하수와 공장 폐수는 하천과 바다에 유입되어 수산물을 오염시키고 있다. 납, 카드뮴, 수은 등과 같은 중금속은 체내에서 쉽게 분해되거나 배출되지 않고 그대로 축적되어 소화 기관과 신장 등 만성 중독을 유발한다. 중금속 중독의 대표적인 질병은 유기 수은 축적에 의한 미나마타병과 카드뮴 축적에 의한 이타이이타이병 등이 있다.

원자력 발전소의 사고나 핵 실험 등에서 방출되는 방사능 물질은 토양이나 바닷물을 오염시키고 여기에서 자란 농수산물에 흡수되어 사람이 섭취하게 되면 체내에 축적되어 탈모, 불임, 백혈병, 뇌출혈, 유전자 변이 등이 나타날 수 있다.

환경 오염에 의한 식품 오염을 방지하기 위해 생산자는 친환경 농법을 사용하고 소비자는 지역에서 생산되는 신선한 로컬 푸드를 구매한다. 로컬 푸드는 장거리 운송을 거치지 않은 지역에서 재배되고 생산되

■ 중금속 중독

- 납 중독: 빈혈, 소화기 장애, 중추 신경 마비, 시각 장애, 발육 장애 등
- 수은 중독: 뇌기능 장애, 주의력 결핍, 급성 신염, 간 손상 등
- 카드뮴 중독: 신경, 호흡기, 순환기 질환, 골다공증, 신장 기능 장애 등

■ 푸드 마일리지 식품이 생산되어 소비자 식탁에 오르기까지의 이동 거리로 마일리지 값이 높을수록 탄소 발생량이 증가



는 농산물로 식품의 안전성과 신선함을 유지하고 푸드 마일리지를 줄여 지구 온난화를 예방하며 다량의 농산물 이동에 의한 연료비를 절약할 수 있다.



장바구니를 이용한다.



저농약 농산물을 구매한다.



꼭 필요한 것만 구매한다.



세제는 리필용을 구매한다.



개수대용 망이나 소쿠리를 이용하여 음식물 찌꺼기가 흘러가지 않도록 한다.



식기류는 기름을 닦아 낸 후 설거지한다.



폐식용유는 모아서 비누를 만들어 재활용한다.



쌀뜨물은 나무에 주거나 설거지물로 이용한다.

〈그림 III-13〉 환경을 소중히 여기는 식생활

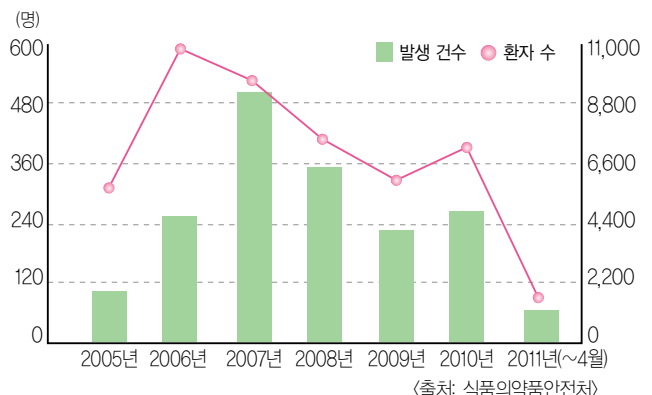


토의 활동

●● 최근에 발생한 환경 오염으로 인한 식품 오염 사례를 신문이나 인터넷 자료 등을 통하여 조사하고 대처 방안을 토의해 보자.

3 미생물 및 기타 오염

식품은 산소와 효소, 미생물 등의 작용으로 색과 맛, 향 등이 변화하여 섭취할 수 없는 상태로 변할 수 있다. 미생물은 일반적으로 크기가 작기 때문에 인간의 육안으로는 식별이 곤란한 생물로 온도와 습도, pH가 적당하면 식품을 변질시키고, 이것을 먹었을 때 체내에서 유



〈그림 III-14〉 식중독 발생 현황

독 물질을 생성하여 식중독을 일으킬 수 있다. 식중독은 원인 물질에 따라 잠복기와 증상의 정도가 다르지만 일반적으로 구토, 설사, 복통, 발열 등의 증상을 나타낸다.

식중독은 미생물에 의한 식중독과 복어알과 독버섯 등에 의한 자연독 식중독, 유독한 화학 물질에 의해 오염된 식품을 먹고 발생하는 화학적 식중독으로 구분할 수 있다.

세균성 식중독은 세균에 의해 발생하는 감염형 식중독과 세균의 증식 과정에서 생산된 독소에 의하여 발생하는 독소형 식중독이 있다. 노로 바이러스는 비세균성 급성 위장염을 일으키는 바이러스의 한 종류로 노인이나 어린 아이들이 감염되기 쉬우므로 주의가 필요하다.

식중독을 예방하기 위해서는 물을 끓여서 마시고 음식물은 반드시 익혀서 먹도록 하며 손은 항상 비누로 깨끗하게 씻는다.



		종류	원인균 및 물질
미생물	세균	감염형	살모넬라균(우유, 유제품, 육류와 어패류 및 가공품 등) 장염 비브리오(생선회, 어패류 등) 병원성 대장균(환자나 보균자의 분변에 오염된 식품)
		독소형	황색 포도상 구균(사람의 손이나 목구멍 등의 상처) 보툴리누스균(햄, 소시지, 통조림 등)
	바이러스	공기, 물, 접촉 등으로 전염	노로 바이러스(분변에 오염된 물이나 식품)
	자연독 식중독	자연독	테트로도톡신(복어의 내장과 난소), 솔라닌(감자 싹), 무스카린(독버섯), 아미그달린(청매)
화학적 식중독	고의나 오용으로 첨가되는 유해 물질		식품 첨가물
	잔류하여 혼입되는 유해 물질		농약, 유해성 금속 화합물
	기구나 용기 및 포장재에서 나온 유해 물질		납, 구리, 비소 등

〈표 III-8〉 식중독의 종류

탐구 활동

1. 최근의 식중독 사례를 조사하여 원인과 예방법을 발표해 보자.
2. HACCP((Hazard Analysis and Critical Control Points: 식품위해요소중점관리기준)의 의미와 HACCP 식품 제조업체에 대하여 조사해 보자.



청결 유지

식품을 다루기 전과 조리하는 중간에 손을 자주 씻으세요.
화장실에 다녀온 후 반드시 손을 씻으세요.
식품 조리에 사용하는 모든 기구 및 표면을 깨끗이 소독하세요.
조리 장소와 식품을 곤충, 해충 및 기타 동물로부터 보호하세요.

왜 그럴까요?

대부분의 미생물은 질병을 유발하지는 않지만 일부 유해한 미생물은 토양, 물, 동물 및 사람에게서 발견될 수 있습니다. 이와 같은 유해한 미생물은 손, 행주, 조리 기구, 특히 도마를 통해 옮겨질 수 있으며, 경미한 접촉으로도 쉽게 식품에 옮겨져 식중독을 일으킬 가능성이 있습니다.

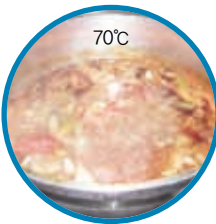


익히지 않은 음식과 익힌 음식의 분리

익히지 않은 육류, 가금류 및 해산물을 다른 식품과 분리하세요.
칼이나 도마 등의 조리 기구는 가열한 식품과 비가열 식품용으로 구분하여 용기에 담아 보관하세요.
익히지 않은 음식과 익힌 음식의 접촉을 피하기 위하여 식품은 별도의 용기에 담아 보관하세요.

왜 그럴까요?

가열하지 않은 식품, 특히 육류, 가금류, 해산물 및 그 육즙에는 유해한 미생물이 있을 수 있어 식품 조리 및 보관 중 다른 식품으로 옮겨질 수 있습니다.



완전히 익히기

식품, 특히 육류, 달걀 및 해산물은 완전히 익히세요.
수프 및 스튜와 같은 식품은 반드시 70°C까지 가열하세요.
육류나 가금류의 경우에는 육즙이 맑게 될 때까지 가열하세요.
온도계를 사용하는 것이 좋습니다.
조리되었던 식품은 완전하게 재가열하세요.

왜 그럴까요?

적절하게 가열하면 유해한 미생물은 대부분 죽습니다. 연구에 의하면 식품을 70°C까지 가열하면 안전하게 식품을 섭취할 수 있다고 합니다. 다진 고기, 구이용 고기말이, 뼈가 붙어 있는 고기 및 통째로 조리하되 가금류는 특히 주의가 필요합니다.



안전한 온도에서 보관하기

조리한 식품은 실온에 2시간 이상 방치하지 마세요.
조리한 식품 및 부패하기 쉬운 식품은 즉시 냉장고에 보관하세요. (5°C 이하)
조리한 식품은 먹기 전에 뜨거운 상태(60°C 이상)로 유지하세요.
냉장고 안이라도 식품을 장기간 보관하지 마세요.

왜 그럴까요?

실온에서는 식품 중 미생물이 매우 빨리 증식할 수 있습니다. 보관 온도를 5°C 이하나 60°C 이상으로 유지할 경우 미생물의 증식은 분화되거나 중지됩니다. 그러나 일부 유해한 미생물은 5°C 이하에서도 여전히 증식합니다.



안전한 물과 원재료 사용하기

안전한 물을 사용하세요.
신선하고 질 좋은 식품을 선택하세요.
살균 우유와 같이 안전하게 가공된 식품을 선택하세요.
특히 과일이나 채소는 가열 조리 없이 그대로 먹을 경우, 잘 씻으세요.
유통 기한이 지난 식품은 사용하지 마세요.

왜 그럴까요?

물과 얼음 등을 포함한 식품 원재료는 유해한 미생물 및 화학 물질에 오염될 수 있습니다. 이로 인해 손상된 식품이나 곰팡이 핀 식품에는 유독한 화학 물질이 생성될 수 있습니다. 식품 원재료 선택 시 주의를 기울이거나 세척 및 껍질 벗기기 등과 같은 간단한 처리로 식품으로 인한 위험을 줄일 수 있습니다.

(출처: 식품의약품안전처)

〈그림 III-15〉 안전한 식품 섭취를 위한 5가지 방법

2

생활 습관병의 예방과 관리

- ① 영양 섭취 및 건강 상태 진단
- ② 생활 습관병 예방을 위한 식생활 지침



건강 다이어리 등 식생활 평가 도구를 활용하여 자신과 가족 구성원의 영양과 건강 상태를 평가해 보고, 비만, 당뇨, 고혈압 등 생활 습관병을 예방하거나 개선하는 방법을 알아 가족 모두 건강한 식생활을 실천할 수 있도록 한다.

학/습/목/표

- 식생활과 관련된 질병에 대하여 이해할 수 있다.
- 생활 습관병 예방을 위한 식생활 지침을 식생활에 적용할 수 있다.
- 식생활 평가 도구를 활용하여 자신과 가족 구성원의 영양과 건강 상태를 평가할 수 있다.

1 영양 섭취 및 건강 상태 진단

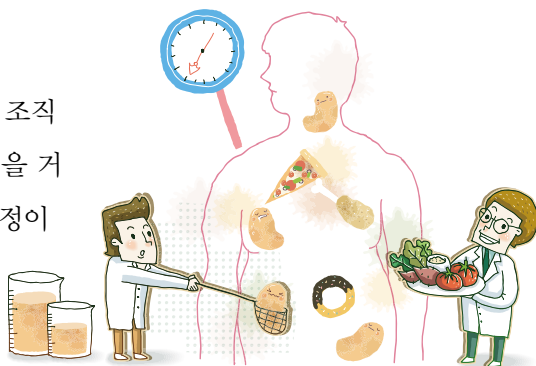
최근에는 식생활이 풍요로워지면서 영양소의 과잉 섭취나 불균형으로 질병의 발생이 증가하고 있다. 건강한 생활을 위해서는 자신의 건강 상태를 진단하여 균형 잡힌 식생활을 계획하고 실천하는 능력을 키워야 한다.

| 핵심 용어 |

건강 상태 진단, 신체 계측, 생화학적 검사, 임상 조사, 식사 섭취 조사

1) 영양과 건강

영양은 사람의 생명을 유지하고 성장 발육과 신체 조직을 재생하기 위하여 음식을 섭취한 후 소화 흡수 과정을 거쳐 체내에서 이용하고 불필요한 물질을 배설하는 과정이며, 영양소는 식품으로부터 이용되는 물질이다. 영양소를 공급하는 식품의 질과 양은 건강을 유지하는 중요한 요인이며, 식사 내용이나 식사 시간 등의 식습관에 따라 영양 상태가 좌우되며 건강 상태가 결정된다.



현대인은 동물성 식품의 섭취 증가, 잦은 결식과 불규칙한 식사, 스트레스, 운동량의 감소 등에 따라 질병의 발생이 증가하고 있다. 질병을 예방하고 건강을 유지하기 위해서는 균형 잡힌 영양 섭취와 올바른 식습관을 형성하는 것이 중요하다.

■ 식생활의 기본 지침

1. 필요한 영양소를 균형 있게 섭취하는가?
2. 다양한 식품을 섭취하는가?
3. 우리 몸이 필요한 만큼 충분히 공급하는가?
4. 지방, 소금, 설탕 등을 절제하는가?

2) 건강 상태 진단

현재의 식생활을 평가하고 건강 상태를 진단하는 방법에는 신체 계측, 생화학적 검사, 임상 조사, 식사 섭취 조사 등이 있다. 이러한 다양한 방법으로 자신의 식생활을 평가하고 개선안을 모색하여야 한다.

1 신체 계측

신체 계측은 신체의 여러 부위의 크기나 모양을 일정한 기구로 측정하여 표준치와 비교한 후 영양 상태를 평가하는 방법으로 영·유아기와 아동기의 발육 상태, 비만 등을 진단할 수 있다.

■ 영양 상태 4가지 방법

- 신체 계측
- 생화학적 검사
- 임상 조사
- 식사 섭취 조사

■ **제지방** 체지방에서 지방을 제외한 수분, 근육, 단백질, 뼈 등의 측정량

① 체위

키, 몸무게, 가슴둘레 등을 측정하고 표준치와 비교하여 성장의 정도를 알아본다.

② 신체 조성 측정

신체 조성은 기기를 사용하여 측정한다. 신체는 체지방 성분과 제지방 성분으로 구성되며, 체지방 성분의 비율이 높으면 비만, 낮으면 마른 형이다. 제지방 성분을 측정하면 체내 단백질량을 알 수 있다.

③ 체격지수

키, 몸무게, 가슴둘레 등을 여러 가지 방식으로 계산한 값으로 영양 상태나 발육 정도, 비만 정도 등을 알아볼 수 있으며 영양 지수라고도 한다.

2 생화학적 검사

혈액, 소변, 대변, 머리카락, 골수 등을 채취하고 이에 함유된 영양소나 영양소의 대사산물 등을 측정하여 영양 상태를 평가한다.

3 임상 조사

대상자의 건강 상태나 병력, 식사력, 영양 불량과 관련되는 신체 징후와 증상 등을 조사하여 최종 건강 상태를 종합적으로 평가한다.

4 식사 섭취 조사

개인이 섭취하는 식품이나 음식 섭취량을 조사하여 평가하는 방법으로는 24시간 회상법, 식사 기록법, 식품 섭취 빈도 조사법, 식습관 조사법 등이 있다.

24시간 회상법은 개인의 기억에 의존하여 섭취한 식품의 양과 종류를 측정하는 것으로 개개인의 기억력 차이에 의해서 달라질 수 있다. 식사 기록법은 조사 대상자 본인이 섭취한 음식물의 종류와 양을 일기식으로 직접 기록하는 방법이다.

식사 섭취 조사를 직접 해보자.

1. 식품 섭취 빈도 조사법으로 나의 식사 섭취를 작성하고 평가해 보자.

음식명		분량	거의 안먹음	월	주		일	
				1~3회	1~3회	4~6회	1~2회	3~4회
곡류	밥	1공기						
	국수	1대접						
	빵	2쪽						
	감자	1개						
	시리얼	40g						
육류 · 어패류 · 달걀 · 콩류	육류	60g						
	닭고기	60g						
	생선	60g						
	달걀	1개						
	두부	80g						
	콩	20g						
채소류	나물	70g						
	김치	40g						
	버섯	30g						
과일류	과일	100g						
	과일주스	100g						
우유 · 유제품류	우유	200g						
	요구르트	100g						
	치즈	1장						
유지 · 당류	기름	5g						
	설탕	10g						





2. 나의 식습관을 평가해 보자

문항		1주일을 기준으로		
		0-2일	3-5일	6-7일
1	규칙적인 시간에 세 끼 식사를 한다.			
2	식사량은 언제나 적당히 한다.			
3	1일 2끼 이상 육류, 어패류, 달걀, 콩, 두부 중 하나라도 섭취한다.			
4	녹황색 채소(당근, 시금치 등)를 섭취한다.			
5	식물성 기름이 첨가된 음식을 섭취한다.			
6	우유나 유제품을 먹는다.			
7	과일이나 과일주스(무가당)를 먹는다.			
8	즐거운 마음으로 여유 있게 식사를 한다.			
9	매끼 골고루 식사를 하며 편식하지 않는다.			
10	아침 식사는 반드시 한다.			
		×1 ()	×3 ()	×5 ()
11	매일 가공식품(라면, 과자 등)을 먹는다.			
12	매일 한 끼 이상 외식을 한다.			
13	매일 동물성 식품이나 콜레스테롤이 많은 음식을 먹는다.			
14	매일 짠 음식(젓갈, 장아찌 등)을 섭취한다.			
15	매일 단 음식(설탕, 초콜릿, 사탕 등)을 섭취한다.			
16	매일 맵고 자극적인 음식을 즐겨 먹는다.			
17	패스트푸드(햄버거, 피자 등)를 즐겨 먹는다.			
18	매일 카페인 음료(커피, 콜라 등)를 3회 이상 마신다.			
19	저녁 식사 후 자기 전에 간식을 먹는다.			
20	규칙적인 운동을 하지 않는다. (주 3회, 20분 이상)			
		×5 ()	×3 ()	×1 ()
총점 100점		/100점		

● 평가

89점 이상 대체로 양호함. 60~79점 개선을 위한 노력이 필요함. 60점 이하 개선이 절실히 요구됨.

〈출처: 대한임상건강증진학회〉



● ● 건강 다이어리 활용하기(<http://diary.hp.go.kr>)

건강 다이어리는 적절한 식생활과 신체 활동을 할 수 있는 건강 생활 실천 프로그램으로 보건복지부가 건강 길라잡이에서 운영하고 있다. 자신의 신장 및 체중 등 신체 정보를 입력하면 비만도 및 건강 상태를 확인할 수 있으며, 자신의 영양 섭취 상태나 운동 상태 입력을 통하여 식생활 및 운동을 평가할 수 있다. 건강 다이어리를 통하여 건강한 식단 관리와 꾸준한 운동을 하여 건강한 생활을 할 수 있도록 한다.

● 건강 다이어리 사용하기



〈출처: 건강 길라잡이, <http://www.hp.go.kr>〉

2 생활 습관병 예방을 위한 식생활 지침

| 핵심 용어 |

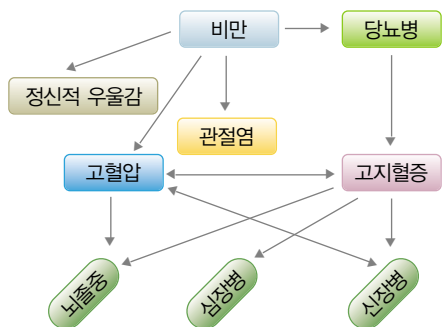
생활 습관병 예방, 비만, 당뇨병, 고혈압, 고지혈증

생활 습관병은 식습관과 운동 습관, 흡연, 음주 등의 생활 습관으로 발생하는 질병으로 비만, 당뇨병, 고혈압, 고지혈증 등이 있다.

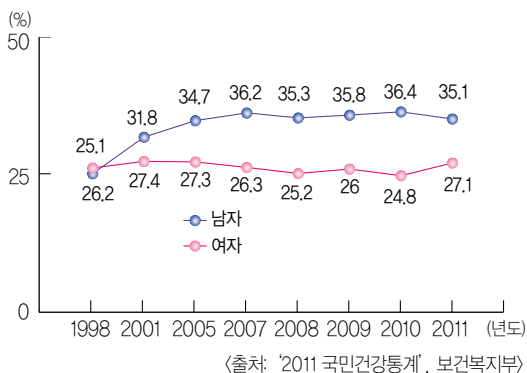
1) 비만

비만은 체내에 지방이 과도하게 축적된 상태로 실제 체중이 표준 체중보다 20% 이상 초과한 상태를 말한다.

비만을 판단하는 기준에는 신장과 체중을 이용하는 방법과 체질량 지수를 이용하는 방법 등이 있다. 비만은 과다한 음식 섭취, 가공식품이나 인스턴트식품 등 패스트푸드의 섭취 증가, 육구 불만이나 스트레스로 인한 과식, 유전, 운동 부족으로 인한 에너지 사용 감소 등으로 발생하며 고혈압, 당뇨병, 심장 순환기계 질병 등을 유발한다.



〈그림 III-16〉 비만의 문제점



〈그림 III-17〉 비만 발생률(체질량 지수 기준)

● 신장과 체중을 이용한 비만 판정법

표준 체중 = [신장(cm)-100]×0.9, 비체중: 체중/신장×100

● 체질량 지수(Body Mass index: BMI)

$$BMI = \frac{\text{체중(kg)}}{\text{키(m)}^2}$$

● 비만도 판정

	저체중	정상	과체중	비만
비체중	90 이하	90~110	110~120	120 이상
BMI 지수	18.5 미만	18.5~22.9	23.0~24.9	25.0 이상

〈표 III-9〉 비만도 측정법

비만을 해결하기 위해서는 자신의 표준 체중을 알고 저열량 식사를 하며, 과식하지 않고 설탕이 많이 들어 있는 음식은 피하며 간식은 가공 식품보다는 열량이 적은 식품을 선택한다. 또한 규칙적인 운동을 함으로써 에너지 소비량을 늘리도록 한다.

체지방의 감소를 위해서는 수영, 자전거, 달리기 등의 유산소 운동을 1회 30분 정도, 1주일에 3회 이상 하는 것이 좋다.



체 험 활 동

● ● 정상 체중을 유지하기 위한 운동 방법을 찾아 실천해 보자.

● 100kcal를 소비하기 위한 운동 <출처: 국립 의료원 당뇨병 교실>



음식명	분량	열량(kcal)	운동 방법	음식명	분량	열량(kcal)	운동 방법
밥	1공기	300		라면	1그릇	500	
우유	200ml	120		햄버거	주니어	340	
오렌지 주스	1컵	84		떡볶이	1컵	250	
삼겹살	200g	650		감자	중 1개	90	
달걀	1개	80		고구마	중 1/2개	120	
자장면	1그릇	650					

2) 당뇨병

당뇨병은 췌장에서 분비되는 인슐린 호르몬이 부족하거나 그 기능이 제대로 되지 못할 때 발생한다. 당뇨 환자의 경우 소변으로 당이 배출되고 갈증을 느껴 많은 양의 물을 마시며 소변을 자주 보고 식사를 많이 하는 데에도 배고픔을 느끼며 체중이 감소한다.

당뇨병은 20세 이전에 나타나고 인슐린 분비가 부족하여 발병하는 제1형 당뇨병과 인슐린 분비는 충분하지만 인슐린이 제대로 작용하지 않아 발병하는 제2형 당뇨병으로 구분할 수 있다. 제1형 당뇨병은 우리나라 전체 당뇨병 환자 중 5% 미만이고 당뇨병 환자의 대부분은 제2형 당뇨병이다.

■ 혈당

- 정상: 110mg/dL 미만
- 당뇨병: 126mg/dL 이상

■ 당뇨병의 증세

물을 많이



체중이 줄고



소변을 자주



음식을 많이



■ 소금 섭취를 줄이는 방법

- 식품은 되도록 자연식품으로 섭취하는 습관을 갖도록 한다.
- 소금 섭취 감소를 위한 조리법을 사용하도록 한다.
- 가공식품을 구매할 때는 영양 성분표 확인을 습관화하도록 한다.
- 짬뽕의 국이나 찌개, 물김치 등은 국물을 항상 남기는 습관을 갖도록 한다.
- 소금량이 많은 외식이나 인스턴트식품보다 신선하게 조리하여 섭취한다.
- 식탁 위에는 추가로 간을 하지 않기 위해 소금이나 간장을 놓지 않도록 한다.
- 라면, 어묵, 햄, 소시지, 감자칩과 같은 가공식품을 적게 먹도록 한다.

당뇨병의 원인은 유전과 스트레스, 비만, 운동 부족 등이며 완치가 어렵고 합병증이 생기기 쉬우므로 철저한 식사 조절과 적절한 운동이 요구된다.

혈당 상승이 빠른 설탕, 과자, 꿀 등의 섭취는 제한하고 소화 흡수가 느린 녹말 같은 다당류나 식이 섬유소가 많은 채소류, 현미, 보리 등을 섭취하는 것이 좋다.

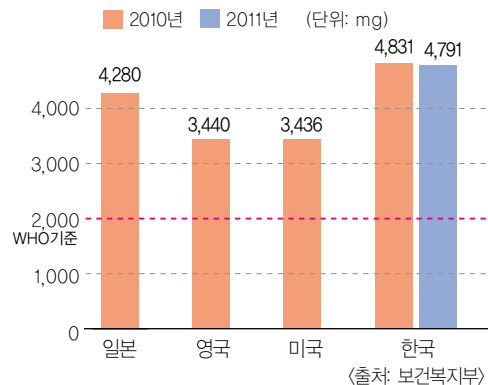
3) 고혈압

고혈압은 혈관 내의 압력이 높은 것으로 최고 혈압이 140mmHg 이상이거나 최저 혈압이 90mmHg 이상인 경우를 말한다. 고혈압의 발생 원인에는 유전과 스트레스, 비만, 식사 형태, 운동 부족, 알코올 과잉 섭취, 흡연 등이며 특히 소금의 과다 섭취 시 혈액의 부피 증가, 혈관 수축, 혈관 말초 저항 상승으로 유발된다.

고혈압은 심장 질환이나 뇌혈관 질환 등 순환 기계 질환에 영향을 주므로 평소에 자신의 혈압을 자주 측정해 보고 예방하는 것이 좋다.

나트륨의 1일 섭취 권고량은 2,000mg으로 소금 5g 정도에 해당한다. 음식을 조리할 때 소금을 넣거나 나트륨이 들어간 가공식품을 먹으면 하루에 섭취하는 나트륨의 양이 많아지므로 주의해야 한다.

에너지 섭취량을 제한하고 특히 당질과 동물성 지방, 소금의 섭취량을 제한하며 채소와 과일 등의 섭취량을 증가시키고, 항상 표준 체중이 유지되도록 한다.



〈그림 III-18〉 국가별 일일 나트륨 섭취량

4) 고지혈증

고지혈증은 중성 지방과 콜레스테롤 등의 지방 대사가 제대로 이루어지지 않아 혈액 중에 지방량이 많아진 상태로 특별한 자각 증상은 없지만 동맥 경화증이나 협심증, 심근 경색증 등 심혈관 질환의 원인이 되므로

로 주의하여야 한다.

콜레스테롤은 고밀도 지단백(HDL)과 저밀도 지단백(LDL)으로 분류할 수 있다. 좋은 콜레스테롤로 알려져 있는 고밀도 지단백(HDL)은 혈관에 쌓인 콜레스테롤을 간으로 운반하여 혈관에 쌓이지 않도록 하고, 나쁜 콜레스테롤로 알려져 있는 저밀도 지단백(LDL)은 혈관 내벽에 축적되어 동맥 경화증을 유발한다. 운동과 식이 요법으로 저밀도 지단백(LDL)의 수치를 낮추는 것이 좋다.

식이 요법은 동물성 지방과 콜레스테롤 섭취량을 줄이고 콜레스테롤의 흡수를 방해하여 수치를 떨어뜨리는 섬유소가 많은 채소와 과일, 도정이 덜 된 곡류, 저지방 우유나 탈지분유 등을 섭취하고 알코올 섭취를 줄이며 싱겁게 먹을 수 있도록 한다. 또한 정상 체중을 유지하고 유산소 운동을 통해 여러 가지 합병증을 예방하도록 한다.



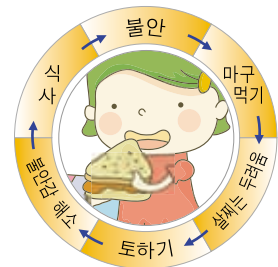
보충 학습

● ● 섭식 장애

섭식 장애는 몸무게나 체형에 관한 지나친 관심으로 음식 섭취나 식사와 관련하여 생기는 심각한 행동 장애로 다이어트에 지나치게 집착하여 먹기를 거부하는 거식증과 자신도 주체할 수 없이 한꺼번에 많이 먹은 후 토해 내거나 설사제, 이뇨제 등을 복용하는 폭식증 등이 있다.

거식증이 계속되면 저혈압, 심장마비 등을 일으킬 수 있고 폭식증이 장기화되면 심장 박동에 이상이 생기거나 신장 장애, 식도염 등 건강에 심각한 문제를 일으킬 수 있다.

섭취 장애를 치유하기 위해서는 미에 대한 가치를 올바르게 세우고 표준 체중을 유지할 수 있도록 음식 섭취를 조절하며, 필요한 경우 심리 상담을 병행하는 것이 좋다.



■ 폭식증 환자의 비정상적인 식행동 순환도

수 / 행 / 과 / 제 ▶▶

1. 식생활과 관련된 질병의 예방법과 식이 요법을 알고 생활에 실천해 보자.
2. 건강한 식생활을 위한 실천 방안 5가지를 작성하고 실천하도록 하자.

3

전통 웰빙 음식 만들기

- ① 전통 한식의 우수성
- ② 전통 웰빙 음식 만들기



한식은 우리 민족의 생활 속에서 형성되어 온 한국인 고유의 전통 음식으로써 맛과 영양이 풍부하고 저열량식으로 현재 세계적으로 우수한 음식으로 인정받고 있다. 한식의 우수성을 올바르게 이해하고 자긍심을 가질 수 있도록 하며 한식 조리법을 활용하여 전통 웰빙 음식을 만들어 봄으로써 건강한 식생활을 영위할 수 있는 능력을 기를 수 있도록 한다.

학/습/목/표

- 한국 음식 문화의 특징과 종류를 말할 수 있다.
- 한국 음식의 우수성에 대하여 설명할 수 있다.
- 한식 조리법을 활용하여 전통 웰빙 음식을 만들 수 있다.

1 전통 한식의 우수성

한식은 다양한 재료와 과학적이고 합리적인 조리법을 이용하여 음식의 맛, 색, 영양 등을 고려하였다. 우리 음식 문화의 특징과 상차림, 식사 예절, 지역별 특색 음식 등의 특징을 이해하고 우리 음식의 장점을 강화하여 세계적인 음식으로 개발·보급할 수 있도록 한다.

| 핵심 용어 |

한국 음식의 종류, 상차림, 식사 예절

1) 한국 음식 문화의 특징

우리나라는 사계절이 뚜렷하고 삼면이 바다로 둘러싸여 곡류와 수산물, 채소류, 육류 등의 식품 종류가 풍부하며 다양한 조리법이 발달하였다. 쌀과 보리 등의 곡류로 만든 주식인 밥과 여러 가지 반찬을 부식으로 하여 주식과 부식이 뚜렷이 구분되어 있으며 죽, 떡, 국수 등 다양한 곡물 음식이 발달하였다. 계절과 지역에 따른 특성을 이용한 절기 음식과 계절 음식, 향토 음식이 발달하였고 장류와 김치류, 젓갈류 등의 발효 음식이 일찍부터 보편화되었다. 음식의 맛을 낼 때에는 간장, 설탕, 파, 마늘, 깨소금, 참기름, 후춧가루, 고춧가루 등의 갖은 양념을 사용하였다. 또한 음식에 있어서 ‘입으로 먹는 음식은 약과 같다.’는 약식동원의 사상과 사람의 정성을 중요하게 생각하였다.

- **절기 음식** 명절에 먹는 음식
- **계절 음식** 계절에 나온 재료로 만든 음식
- **향토 음식** 그 지방 특유의 전통적인 음식
- **절기 음식과 계절 음식**
 - 설날(음력 1월 1일): 떡국, 만두, 전, 적, 찜, 한과, 수정과 등
 - 정월 대보름(음력 1월 15일): 오흥밥, 부럼, 귀밝이술, 묵은 나물 등
 - 단오(음력 5월 5일): 수리취떡, 증편, 준치국, 앵두화채 등
 - 추석(음력 8월 15일): 햅쌀밥, 햇과일, 토란탕, 송편, 송이산적 등
 - 동지(양력 12월 22일경): 팔죽, 동치미, 수정과 등



탐구 활동

●● 내가 사는 고장의 향토 음식을 찾아보고 특징에 대하여 발표해 보자.

2) 한국 음식의 종류

우리나라 음식에는 주식과 부식, 떡과 한과류, 차와 음청류 등으로 구분할 수 있으며 종류와 조리법이 다양하다.

1 주식과 부식

주식의 종류에는 밥과 죽, 미음, 국수, 만두 등이 있다. 밥은 쌀로만 지은 쌀밥, 쌀에 보리, 콩, 수수 등의 잡곡을 섞어 만든 잡곡밥, 채소나 어패류, 육류 등을 넣어 별식으로 지은 밥이 있으며 밥 위에 여러 가지

- **쌀 형태에 따른 죽 종류**
 - 옹근죽: 쌀을 통째로 끓인 것
 - 원비죽: 쌀을 보통으로 갈아서 끓인 것
 - 무리죽: 쌀을 곱게 갈아서 끓인 것

식재료를 올려 만든 비빔밥 등의 일품요리도 있다. 죽은 곡류에 물을 5~7배 정도 부어 녹말이 충분히 호화되도록 끓여 만든 것으로 소화가 잘 되므로 환자식이나 보양식 등에 이용되고, 미음은 곡류를 푹 고아서 체에 받친 것이다.

국수는 잔치 때에 손님 접대용으로 많이 사용되며 만든 재료에 따라 밀국수, 메밀국수, 찰국수 등으로 구분할 수 있다. 떡국은 정월 초하루에 먹는 음식으로 남쪽 지방 사람이 즐겨 먹고 만드는 북쪽 지방에서 발



심화 학습

● 지역별 특색 음식

식품명	특징		대표 음식
서울	- 궁중 음식의 영향으로 음식이 다양하고 화려함. - 양념은 곱게 다져서 사용하고 간은 짜지도 맵지도 않은 적당한 맛을 지니고 있음. - 음식의 분량을 적게 하여 모양을 작고 예쁘게 만들어 가짓 수는 많이 함.		너비아니, 신선로 , 설령탕, 장김치, 구절판, 화전 등
경기도	- 산과 강이 어우러져 있어 식재료가 다양함. - 음식의 종류가 다양하나 소박하며 간은 보통이고 양념은 적게 사용함.		개성경단, 개성약과, 조랭이떡국 , 편수, 주악, 평김치, 장떡, 수원갈비 등
강원도	- 산과 골짜기, 분지가 어우러져 있어 옥수수, 감자, 메밀 등의 잡곡과 해산물, 산나물이 풍부함. - 소박하고 먹음직스러움. - 육류를 쓰지 않은 담백한 음식이 많음.		닭갈비, 메밀막국수, 메밀묵, 감자송편, 감자경단, 올챙이국수, 곤드레밥 등
충청도	- 곡물의 생산이 많아 죽, 국수, 수제비 등 곡물 음식과 양조 기술이 발달함. - 소박하며 양념을 많이 사용하지 않아 담백함. - 국물을 낼 때에는 고기보다 굴이나 조갯살을 많이 이용함.		죽, 국수, 수제비, 호박범벅 , 어리굴젓, 콩나물밥, 굴병국, 산채비빔밥 등
경상도	- 맛은 맵고 간을 세게 함. - 멸치젓국과 된장으로 간을 맞춤. - 음식은 멋을 내거나 사치스럽지 않으며 소박함.		헛제삿밥, 안동식혜 , 재첩국, 아귀찜, 대구탕, 동래파전 등
전라도	- 풍부한 곡식과 각종 해산물, 산나물 등이 많아 음식의 종류가 다양함. - 음식에 정성을 들여 화려하고 반찬 가짓수가 많음. - 젓갈이 많으며 음식의 간이 세고 매운맛이 강함.		전주비빔밥, 고들빼기, 순창고추장, 홍어찜, 갯김치 , 꼬막무침 등
제주도	- 어류와 채소, 해초가 음식의 주된 재료임. - 양념을 적게 사용하여 재료가 가진 자연의 맛을 그대로 살림. - 간은 대체로 짜게 함.		전복죽, 옥돔구이, 빙떡, 평메밀국수, 고사리국, 갈치국 , 오분자기젓 등

달한 음식으로 규아상, 편수, 병시 등이 있다.

부식류에는 국, 찌개, 전골, 찜, 구이, 나물, 전, 수육, 편육, 조림, 회, 장아찌, 젓갈, 김치 등이 있다.

김치는 절인 배추와 무 등에 고춧가루와 마늘, 생강, 파, 젓갈 등을 넣고 저온에서 젖산균을 생성시킨 발효 식품으로 지방마다 특유의 김치가 발달되어 있다.



〈그림 III-19〉 향토 김치의 종류

2 떡과 한과류

떡은 만드는 방법에 따라 찌는 떡, 치는 떡, 삶는 떡, 지지는 떡으로 구분할 수 있다.

찌는 떡은 쌀가루나 곡물 가루로 만든 반죽을 시루에 찌서 익힌 떡으로 백설기, 시루떡, 호박떡, 두툼떡 등이 있으며 치는 떡은 찹쌀이나 쌀가루를 시루에 찌서 절구나 안반에 끈기가 나게 치는 떡으로 인절미, 절편, 차륜병, 계피떡 등이 있다. 삶는 떡은 쌀가루나 찹쌀가루를 익반죽하여 모양을 빚어 끓는 물에 익힌 것으로 경단이 대표적이며, 지지는 떡은 찹쌀가루나 수수 가루 등의 가루를 익반죽하여 기름에 지지는 것으로 화전, 부꾸미 등이 있다.

■ 안반 떡을 칠 때 사용하는 두껍고 넓은 나무판



〈그림 III-20〉 떡의 종류

한과는 우리나라 고유의 과자류로서, 재료와 만드는 방법에 따라 유과, 약과, 다식, 정과, 엿강정 등이 있다. 유과는 찹쌀가루에 술을 넣고 반죽하여 찢 다음 모양을 만들어 건조시킨 후 기름에 튀겨 낸 뒤 조청이나 꿀을 바르고 고물을 묻힌 것으로 누에고치 모양의 강정과 네모 모양의 산자 등이 있다. 약과는 밀가루에 참기름과 꿀, 술 등을 넣고 반죽하여 기름에 튀겨 낸 뒤 조청이나 꿀을 묻힌 것이고, 다식은 콩가루, 송홧가루 등을 꿀로 반죽하여 다식판에 찍어서 모양을 낸 것이다. 정과는 도라지, 인삼, 연근 등을 조청이나 꿀 등에 넣어 조려서 만든 것이고, 엿강정은 볶은 곡류나 견과류 등을 끓인 조청이나 물엿에 넣고 버무려 단단하게 굳힌 후 알맞은 모양으로 썬 것이다.



강정



산자



다식



정과

〈그림 Ⅲ-21〉 한과류

3 차와 음청류

음료 중에서 뜨겁게 마시는 것을 차라고 하고, 여름철에 많이 마시는 차가운 음료는 음청류라고 한다. 차에는 구기자, 오미자 등의 한약재와 유자, 대추 등의 과실류, 옥수수, 율무 등의 곡류를 끓는 물에 넣고 달이는 차와 차나무 잎을 튀거나 찌서 말린 녹차를 끓인 물에 우려 마시는 차 등이 있다.



보리수단



원소병

〈그림 Ⅲ-22〉 음청류

음청류에는 식혜, 수정과, 오미자화채, 배숙, 수단, 원소병 등이 있다. 배숙은 껍질을 벗겨 자른 배에 통후추를 박아 설탕물에 끓여 익힌 음료이고, 보리수단은 보리에 찹쌀가루를 입혀서 삶은 것을 차가운 꿀물이나 오미자 국물에 띄운 것이며 원소병은 찹쌀가루를 반죽하여 작은 경단을 만들어 삶아서 꿀물에 띄운 것이다.

3) 상차림과 식사 예절

정성스런 상차림과 올바른 식사 예절은 음식을 더욱 돋보이게 하고 즐거운 식사 분위기를 만들어 준다.

1 상차림

우리나라에서는 외상이 원칙이며 모든 음식을 한 상에 차려 놓는 것이 특징이다.

일상식에서는 주식에 따라 반상, 죽상, 면상 등이 있고 손님을 대접하는 상차림에는 교자상과 주안상, 다과상 등이 있으며 통과 의례 상차림은 사람이 태어나서 죽을 때까지 치르게 되는 의식으로 백일상, 돌상, 혼례상, 회갑상, 제상 등이 있다.

■ **교자상** 명절이나 잔치 때 많은 사람이 함께 모여 식사를 할 때 차리는 상



면상



다과상



수라상

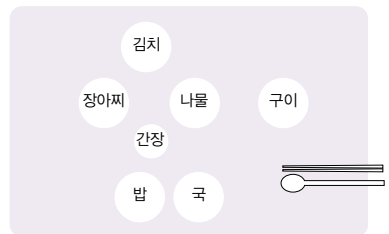


돌상

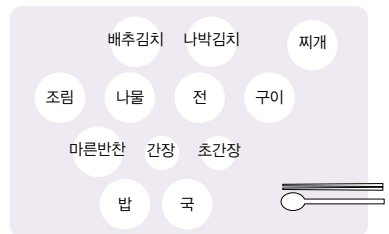
〈그림 Ⅲ-23〉 상차림의 종류

반상은 반찬의 수에 따라 3첩, 5첩, 7첩, 9첩, 12첩으로 구분하며 반상의 첩수는 밥, 국, 김치, 조치류와 간장류를 제외한 쟁첩에 담은 반찬 수를 말한다. 일반 가정에서는 3첩과 5첩반상을 차리고 양반집에서는 7첩과 9첩반상을 차리며 궁중에서 임금님께 올리는 수라상은 12첩반상이다.

상차림을 할 때 차가운 반찬은 왼쪽에 놓고 뜨거운 음식이나 국물이 있는 것은 오른쪽에 놓는다. 요즈음은 가족 모두가 한 상에 둘러앉아 먹는 형태가 일반적이므로 반찬이나 국물이 있는 음식을 덜어 먹을 수 있도록 개인 접시를 준비하면 위생적이고 남아서 버리는 음식도 줄일 수 있다.



〈그림 Ⅲ-24〉 3첩반상 차림



〈그림 Ⅲ-25〉 5첩반상 차림

음식의 종류 접수	기본 음식					반찬의 종류						
	밥	국	김치	장류 (간장, 초간장, 초고추장)	조치류 (찌개, 찜)	나물		구이	조림	마른반찬 (젓갈)	전(편육)	회
						숙채	생채					
3첩	○	○	○	간장	—	택 1		택 1		1	—	—
5첩	○	○	○	간장, 초간장	찌개1	택 1		1	1	1	1	—
7첩	○	○	○	간장, 초간장, 초고추장	찌개1, 찜1	1	1	1	1	1	1	1
9첩	○	○	○	간장, 초간장, 초고추장	찌개1, 찜1	1	1	1	1	3	1	1
12첩	○	○	○	간장, 초간장, 초고추장	찌개1, 찜1	2	2	2	1	1	전1, 편육1	2

〈표 Ⅲ-10〉 반상 차림



탐 구 활 동

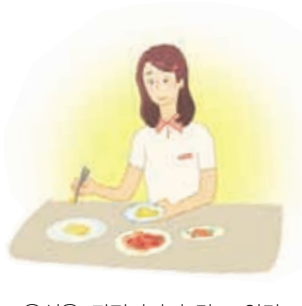
●● 통과 의례 상차림에서 하나를 선택하여 상차림과 상에 올리는 음식의 의미를 조사하고 발표해 보자.

2 식사 예절

식사 예절은 함께 식사하는 사람들 간에 서로 존중하고 배려하는 마음으로 올바른 태도와 품위를 갖추는 것이다. 식사할 때에는 어른이 수저를 먼저 든 후에 들며 다른 사람들과 식사 속도를 맞추고 어른이 식사



어른이 먼저 수저를 든 다음 식사를 시작하며 식사 속도를 맞춘다.



음식을 뒤적거리지 말고 알맞은 분량만 덜어서 먹는다.



음식 씹는 소리나 그릇 부딪치는 소리가 크게 나지 않도록 주의한다.



식사 도중 기침이나 재채기가 나면 얼굴을 돌리고 손으로 입을 가리도록 한다.



멀리 떨어져 있는 음식이나 양념은 가까이 앉은 사람에게 부탁한다.



생선 가시나 이물질 등을 뺄 때에는 옆사람에게 보이지 않도록 휴지에 싸서 버린다.



손가락과 젓가락을 한 손에 들고 식사하지 않는다.



음식을 다 먹은 후에는 수저를 가지런히 하여 오른쪽에 둔다.

〈그림 Ⅲ-26〉 우리나라의 식사 예절

를 마치고 일어나면 따라 일어서도록 한다. 식사 도중에는 가벼운 대화를 나누어 즐거운 분위기가 되도록 하는 것이 좋으나 입안의 음식은 삼키고 말을 하도록 한다.



보충 학습

● 한국 음식의 우수성

한식은 다양한 재료와 양념 사용 및 조리 방법에서 영양적으로 우수하고 저열량 음식이며 전 세계적 이슈인 슬로푸드 열풍과 함께 웰빙과 로하스인 건강을 생각하는 음식이다. 아시아 음식이 건강식으로 부상되고 있는 가운데 우리나라의 간장, 고추장, 된장, 김치 등의 발효 식품이 주목받고 있다. 특히 한식을 대표하는 김치는 콜레스테롤을 저하시키고 고섬유소 식품으로 비만을 예방하는 등 건강 증진 효과가 있어 세계적으로 우수한 음식으로 인정받고 있다.



한식의 세계화에 대한 중요성을 인식하여 2007년 4월 농림부의 '한식 세계화 사업 추진을 위한 공청회'를 시작으로 2008년 '한식 세계화 선포식'을 거행하고 2008년을 '한식 세계화의 원년'으로 삼아 한식을 세계 5대 음식으로 육성하기 위한 중장기 전략을 수립하여 해외 한식당 확대, 전문 인력 양성, 대표 음식과 표준 조리법 보급을 지원하기 위한 사업을 본격적으로 추진하고 있다.



토의 활동

● 우리나라 음식의 세계화를 위한 방법을 조사하고 토의해 보자.

2 전통 웰빙 음식 만들기

다양한 조리법을 활용하여 전통 웰빙 음식을 만들어 보도록 한다.

| 핵심 용어 |

콩밥, 된장찌개, 시금치나물,
깍두기, 생선전, 매자과, 배숙,
잡채

1) 콩밥

쌀에 콩을 섞어서 밥을 지으면 쌀에 부족한 필수 아미노산이 보충되어 영양적으로 좋아진다.



재료와 분량 (4인분)

쌀 360g,
검정콩 40g,
물 5C

압력 밥솥의 뚜껑을
열 때는 압력이 충분히
내려간 후 열고 뜨거운
증기에 화상을 입지 않도록
주의하세요.



1. 콩과 쌀을 씻어 물에 불려 둔다.
2. 불린 쌀과 콩을 함께 밥솥에 넣고 밥물을 맞춘다.
3. 센 불에서 가열하다가 끓기 시작하면 중간 불로 낮추고, 약한 불에서 뜸을 들인다.
4. 주걱으로 콩을 잘 섞어 담는다.

〈그림 Ⅲ-27〉 콩밥 만들기

2) 된장찌개

된장찌개를 만들 때 멸치장국을 이용하면 단백질과 칼슘을 보충할 수 있다.



재료와 분량 (4인분)

두부 $\frac{1}{2}$ 모, 된장 4Ts,
 풋고추 2개, 호박 100g,
 대파 $\frac{1}{2}$ 뿌리, 고춧가루 1ts,
 멸치장국 4컵, 다진 마늘 2ts

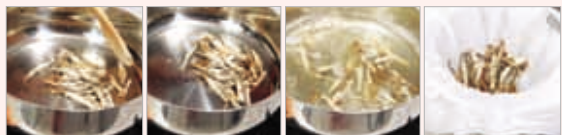
된장찌개의 재료는
 개인의 기호에 따라
 감자, 양파 등을
 넣을 수도 있어요.



1. 두부는 팔모썰기, 호박은 반달썰기, 대파와 풋고추는 어슷썰기, 마늘은 다진다.
2. 냄비에 멸치장국을 붓고 끓인 후 두부, 호박, 고추를 넣고 끓인다.
3. 끓기 시작하면 된장과 고춧가루를 넣는다.
4. 된장이 끓으면 썰어 놓은 파, 마늘을 넣고 다시 끓으면 불을 끈다.

멸치를 볶아서
 쓰면 비린내가
 덜해요.

■ 멸치장국 만들기



볶기

찬물 붓기

끓이기

걸러 내기

〈그림 III-28〉 된장찌개 만들기

3) 시금치나물

시금치는 카로틴과 아스코르브산 등의 비타민과 칼슘, 철 등의 무기질이 풍부하고 섬유소도 많은 채소이다.



재료와 분량 (4인분)

시금치 300g, 소금 $\frac{1}{2}$ ts,
다진 파 1Ts,
다진 마늘 1ts,
국간장 1ts,
참기름 1ts, 깨소금 1ts

시금치나물을 우유와
함께 먹으면 시금치 속의
수산이 우유의 칼슘
흡수를 방해해요.



1. 시금치를 다듬어 깨끗이 씻는다.
2. 끓는 물에 소금을 넣고 뚜껑을 열어 단시간에 데친다.
3. 데친 즉시 찬물에 행구어 물기를 짰 후 적당한 길이로 자른다.
4. 준비한 양념을 넣고 무쳐서 그릇에 담는다.

〈그림 Ⅲ-29〉 시금치나물 만들기

4) 깍두기

깍두기는 무를 이용한 김치의 한 종류로 고춧가루로 먼저 버무려야 색깔이 곱다.



재료와 분량 (4인분)

무 300g,
고춧가루 3Ts,
새우젓 2Ts

무를 조금에
절었다가 양념을 하면
시원한 맛이 적어지고
아스코르바산의 손실도
커요.



1. 무는 깨끗이 씻은 후 적당한 크기로 팔모썰기 한다.
2. 썰어 놓은 무에 고춧가루를 넣고 골고루 버무려 고춧가루 물을 들인다.
3. 새우젓의 건더기는 다져 놓는다.
4. 무에 새우젓을 넣고 골고루 버무려 통에 눌러 담는다.

〈그림 Ⅲ-30〉 깍두기 만들기

5) 생선전

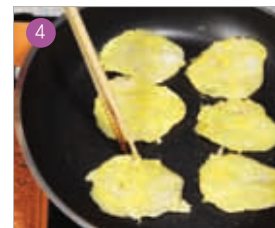
생선전에는 동태, 대구, 민어 등 담백한 흰살 생선이 많이 사용된다. 전을 부칠 때 자주 뒤집으면 모양이 부서지므로 주의하고 겉은 타지 않으면서 속이 익도록 중간 불에서 노릇노릇하게 부친다.



재료와 분량 (4인분)

흰 살 생선 150g, 밀가루 $\frac{1}{2}$ C,
달걀 1개, 소금 $\frac{1}{4}$ ts,
흰 후춧가루 $\frac{1}{4}$ ts,
식용유 $1\frac{1}{2}$ Ts

소금 간을
세게 하면 부침옷이
벗겨지기 쉬워요.



1. 포를 뜬 흰 살 생선에 소금과 후춧가루를 뿌려 밑간을 한다.
2. 생선살 표면의 물기를 면보로 두드려 닦는다.
3. 생선 앞, 뒷면에 밀가루를 고루 묻힌 후 풀어 놓은 달걀을 입힌다.
4. 달군 프라이팬에 기름을 두르고 중간 불에서 노릇하게 부친 후 접시에 담아서 초간장과 같이 낸다.

〈그림 Ⅲ-31〉 생선전 만들기

6) 매작과

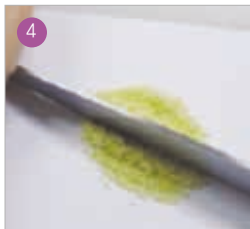
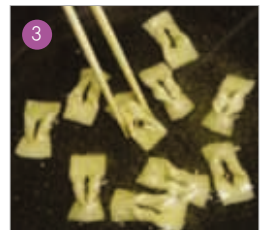
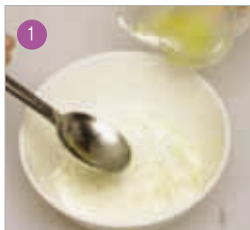
밀가루를 생강즙으로 반죽하여 얇게 밀어 칼집을 넣고 꼬아 만든 한
과로 시럽을 발라 달콤하며 ‘타래과’ 라고도 한다.



재료와 분량 (4인분)

밀가루(중력분) 100g, 소금 5g,
생강 20g, 잣 10개, 식용유 300mL,
A4 용지 1장, 백설탕 100g,
시럽 만들기
설탕 6Ts, 물 6Ts

기름 온도가
높으면 반죽에
기포가 생겨요.



1. 밀가루를 체에 친 후 소금, 생강즙, 물을 넣고 반죽해서 젖은 면보에 싸놓는다.
2. 반죽한 밀가루를 밀대로 밀어서 길이 5.5cm, 폭 2cm, 두께 0.3cm로 잘라 중앙에 세 군데 칼집을 넣어 가운데로 한 번 뒤집는다.
3. 130~150℃의 기름 온도에서 노릇하게 튀긴다.
4. 잣은 고깔을 떼고 종이에 곱게 다진다.
5. 튀긴 매작과를 설탕과 물을 동량으로 넣고 끓인 시럽에 담갔다가 건져낸 후 잣가루를 뿌린다.

〈그림 III-32〉 매작과 만들기

7) 배숙

배에 통후추를 박아 생강을 넣고 달인 꿀물이나 설탕물에서 배가 무르도록 끓인 다음 식혀서 차게 먹는 음식으로 한국의 대표적인 음청류이다.



재료와 분량 (4인분)

배(150g 정도) 1개,
통후추 36개,
생강 50g,
황설탕 50g,
잣 12개,
백설탕 30g,

설탕 비율
황설탕 3Ts, 백설탕 2Ts

배에 통후추를
깊이 박아야
끓이면서 빠져나지
않아요.



1. 생강은 껍질을 벗기고 편을 썰어 대략 5컵의 물을 넣고 끓인다.
2. 배는 4등분 한 후 균일하게 3등분으로 나누어 씨를 제거하고 모서리를 둥글게 정리한 후 통후추를 3개 씩 간격을 맞춰 깊숙이 박아 둔다.
3. 끓인 생강물을 체에 거른 후 황설탕으로 색을 내고, 백설탕으로 부족한 농도를 맞춰 통후추 박은 배를 넣고 투명해지도록 끓여 익힌다.
4. 그릇에 담고 고깔 뿔 잣을 곱명으로 띄워낸다.

〈그림 Ⅲ-33〉 배숙 만들기

8) 잡채

당면과 소고기, 색색의 채소를 넣어 한데 버무려 만든 숙채 음식으로
각각의 재료를 따로 볶아야 영양가와 맛을 함께 만족할 수 있다.



재료와 분량 (4인분)

당면 80g, 소고기 100g, 마른 표고버섯(불린 것) 4개,
마른 목이버섯(불린 것) 2개, 양파 80g, 오이 $\frac{1}{2}$ 개,
당근 50g, 통도라지 2개, 달걀 2개, 숙주 80g, 진간장 45mL,
대파(4cm) 2토막, 마늘 3쪽, 식용유 60mL, 깨소금 15g, 검은
후춧가루 2g, 참기름 15mL, 소금 15g, 백설탕 30g

당면양념

간장 2Ts, 설탕 1Ts, 참기름 약간

소고기 · 표고 양념장

간장 1Ts, 설탕 1ts, 다진 파 · 마늘,
후춧가루 · 깨소금 · 참기름 약간

당면은 삶은 후
바로 찬물에 행궤
양념하여야 불지 않아요.
오이는 소금을 뿌리고,
도라지는 소금물에
담가 쓴맛을
제거하세요.



1. 숙주는 데친 후 소금과 참기름으로 밑간한다.
2. 파, 마늘은 다지고, 오이, 양파, 당근, 도라지는 0.3cm×0.3cm×6cm로 채를 썬다.
3. 표고버섯과 소고기는 0.3cm×0.3cm×6cm로 채를 썰어 간장 양념하고 목이버섯은 물기를 제거하여 먹기 좋은 크기로 찢어 준비한다.
4. 끓는 물에 불린 당면을 넣고 삶아 행궤어 밑간한다.
5. 팬에 기름을 두르고 황·백 지단을 부쳐 곱게 채를 썬다.
6. 팬에 기름을 두르고 오이, 도라지, 양파, 당근, 목이버섯, 표고버섯, 소고기, 당면 순으로 볶는다.
7. 모든 재료를 넣고 골고루 섞이도록 무쳐서 그릇에 담고 황·백 지단을 얹어준다.

〈그림 III-34〉 잡채 만들기

4

식생활 관련 직업과 진로

- ① 식품, 영양, 식품 서비스업 관련 직업의 세계
- ② 식생활 관련 직업 · 진로 개발



식생활 관련 일에는 식품의 연구 개발, 식품의 제조 및 가공, 영양 관리, 급식 및 외식 서비스 등이 있다. 식생활 관련 직업의 종류와 해당 직업에 적합한 적성을 이해하여 자신의 진로 가능성을 탐색해 보고, 자신의 생애 주기에 맞춰 구체적으로 진로를 설계해봄으로써 미래 진로 개발 능력을 기를 수 있도록 한다.

학/습/목/표

- 식품, 영양, 식품 서비스업 관련 직업에 대하여 이해할 수 있다.
- 자신의 적성과 흥미를 고려하여 식생활 관련 진로를 설계하고 준비할 수 있다.

1 식품, 영양, 식품 서비스업 관련 직업의 세계

급속한 경제 성장에 따른 소득 증대와 생활 수준의 향상, 여성의 사회 참여 증가 등으로 국민의 식생활에도 많은 변화가 나타나고 있다. 식생활 형태가 다양해지고 건강을 위한 식품의 질적인 측면이 중요시되며 외식 관련 산업이 크게 증가하고 있다.

식품 관련 산업은 인간에게 절대적인 출발점이자 가장 기본이 되는 산업이며 이와 관련되는 식품, 영양, 식품 서비스업 관련 직업은 다양하게 창출되고 있다.

| 핵심 용어 |

영양사, 조리사, 요리 연구가, 출장 요리사, 제과 제빵사, 바텐더, 바리스타, 푸드 스타일리스트, 체형 관리사

 커리어넷
http://www.careernet.go.kr

읽을
거리

●● 식품 한류!농수산물 수출 사상 최고

2011년 농림 수산 식품의 연간 수출액이 사상 최고치를 기록했다. 정부의 수출 증진 노력에 한류 확산, 일본 원전 사고 등의 영향이 맞물리면서다.

농림 수산 식품부는 2011년 농림 수산 식품 수출이 72억 8,000만 달러로 전년(58억 8,000만 달러)보다 14억 달러(23.8%) 증가했다고 밝혔다. 농수산물 수출이 70억 달러를 넘어선 것은 사상 처음이다.

중국과 일본으로의 수출이 급증하면서 전체 수출액 증가를 이끌었다.

대중 수출이 11억 8,000만 달러로 1년 새 3억 9,000만 달러(49.8%)가 늘면서 주요국 중 최고 증가율을 기록했다. 아세안 수출도 9억 8,000만 달러로 36.3% 늘었다. 한류 확산으로 한국 문화와 식품에 대한 선호도가 높아진 영향으로 분석된다.

분야별로는 가공식품 수출이 커피 조제품(3억 달러), 비스킷(1억 달러), 라면(1억 9,000만 달러) 등의 수출 호조로 24.2% 증가한 42억 7,000만 달러를 기록했다.

수산물 수출은 참치(3억 9,000만 달러), 오징어(1억 8,000만 달러), 김(1억 6,000만 달러) 등에 힘입어 23억 1,000만 달러를 기록했다.

1억 달러 이상 수출 품목은 김치와 제3맥주가 추가되면서 12개로 증가했다. 제3맥주는 맥아 50% 미만에 소량의 주정을 섞은 낮은 도수의 알코올 음료이다.

전문가들은 한류 확산과 한식 세계화 등의 노력으로 우리 농수산물 수출이 성장 단계에 접어든 것으로 평가하고 있다. 정부의 적절한 지원과 민간의 노력이 더해질 때 가파른 성장세가 이어지고, 농수산물 식품업이 본격적인 수출, 고용 창출 산업으로 도약하는 계기가 마련될 것으로 기대하고 있다.

● 2011년 농림 수산 식품 분류별 수출 실적

(단위: 천 톤, 백 만불, %)

구분	2010년(A)		2011년(B)		증감률(B/A)	
	물량	금액	물량	금액	물량	금액
전체	2,946.50	5,880.00	3,480.40	7,691.50	18.1	30.8
농식품	2,311.00	4,081.80	2,564.60	5,383.10	20.9	31.9
신선	328.6	873.9	331.1	1,015.6	0.8	16.2
가공	1,982.4	3,207.9	2,462.3	4,367.5	24.2	36.1
수산물	635.5	1,798.2	687.0	2,308.4	8.1	28.4

〈출처: ○○○ 경제, 2012. 1. 6.〉

2) 식생활 관련 직업 · 진로 개발

 워크넷
<http://www.work.go.kr>

식생활 관련 직업의 종류를 알고 자격 요건, 현황과 전망 등을 파악함으로써 자신의 적성과 흥미 등을 고려하여 자신의 진로를 준비하도록 한다.

1) 영양사



영양사

영양사는 질병 예방과 건강 증진을 위해 급식관리 및 영양 서비스를 수행하는 전문인으로 산업체와 병원, 학교, 보건소, 사회복지 시설 등의 집단 급식소나 보건소, 건강 상담 분야, 급식 산업 등의 비집단 급식소에서 활동한다. 영양사 자격을 취득하기 위해서는 2년제 대학이나 4년제 대학에서 영양학이나 식품학을 전공한 후 영양사 국가 자격시험에 합격하여야 한다.

2) 조리사



조리사

조리사는 호텔 및 관광 업소와 산업체나 학교, 병원 등의 집단 급식소 등에서 활동한다. 한식, 양식, 중식, 일식 등의 부문에서 제공될 음식의 계획을 세우고 재료를 선정하여 구매 검수하며 위생적으로 관리하고 제공될 음식을 조리한다. 한국산업인력공단에서 시행하는 조리사 자격시험은 조리 기능사, 조리 산업 기사, 조리 기능장으로 구분되어 있다.

3) 요리 연구가

직업적으로 요리 방법을 연구·개발하고 가르치는 일에 종사하는 사람으로 우리나라 전통 요리와 궁중 요리 등을 연구하는 전통 음식 연구가가 이에 속한다. 요리에 흥미를 가지고 있으며 자긍심을 가지고 숙련된 기술이 있어야 한다.

4) 출장 요리사

특별한 행사나 모임 등의 행사 성격에 따라 음식을 계획하고 준비하

는 일을 전문적으로 하는 직업이다. 다양한 고객의 요구를 만족시킬 수 있어야 하며 시간 조절이 가능하고 본인의 특기를 살릴 수 있는 직업으로 요리 솜씨가 좋은 사람에게 적합하다.

5) 제과 제빵사

제과 제빵사는 빵을 전문으로 만드는 제빵사와 케이크나 과자 등을 만들고 장식하는 제과사로 구분되며 호텔의 제과부나 베이커리 업체 등에서 근무하고 직접 제과점을 경영할 수도 있다.

제과 제빵사 관련 자격으로는 한국산업인력관리공단에서 시행하는 제과 기능사, 제빵 기능사, 제과 기능장 등이 있다.



제과 제빵사

6) 바텐더

각종 술에 주류를 섞어서 고객의 취향에 맞게 칵테일이나 음료를 만드는 일을 하며 조주사라고도 한다. 조주사 관련 자격으로는 한국 산업 인력 관리 공단에서 시행하는 조주 기능사 자격증이 있다. 바텐더는 미각이 뛰어나고 새로운 것에 대한 도전 정신이 필요하며 칵테일 제조 방법을 시각적으로 연출하여 다양한 볼거리를 제공할 수 있는 자질과 능력이 요구된다.



바텐더

7) 바리스타

바리스타는 커피를 만드는 전문가로서 좋은 원두를 직접 선택하고 고객이 원하는 커피를 만들어 서비스하는 일을 한다. 각종 커피의 종류와 맛, 향에 대해 알고 있어야 하고 커피 기계를 활용하는 기능이 필요하며 고객의 기호를 파악하여 새로운 맛을 창조할 수 있는 능력이 요구된다.



바리스타

8) 푸드 스타일리스트

푸드 스타일리스트는 영화나 드라마, 광고 등에 내보낼 음식 관련 장면에 대하여 기획하고 점검하며 식공간 연출을 하여 먹음직스럽고 아름답게 표현되도록 하는 일을 한다.

요리에 대한 전문적 지식과 기능을 갖추고, 음식의 물리적, 화학적 변화에 대한 지식과 이해도 지녀야 하며, 미적 감각과 색채 감각, 새로운 아이디어를 제시할 수 있는 창의력 등이 요구된다.

9) 체형 관리사

체형 관리사는 고객의 체중, 체지방, 식습관, 운동량, 주변 환경 등을 파악하여 고객에게 맞는 식이 요법, 운동 요법, 행동 수정 요법 등으로 다이어트를 설계하는 전문가이다.

청소년 비만, 산후 비만, 요요 예방 등 대상별, 특성별 차별화된 체형 관리 프로그램을 기획하여 관리하기도 하고, 기업의 직원을 대상으로 단체 체형 관리 프로그램을 제공하기도 한다.

수 / 행 / 과 / 제



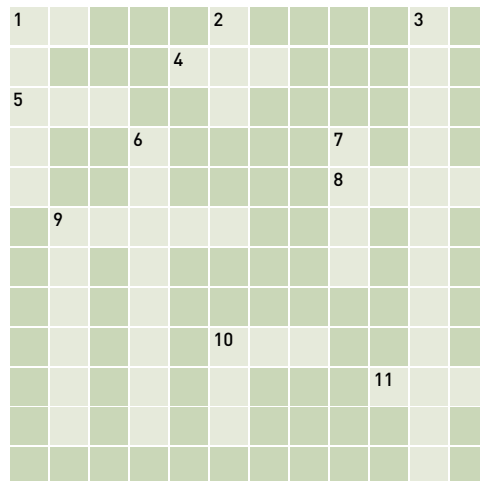
식품, 영양, 식품 서비스에 관련된 다양한 직업을 조사해 보고, 그 직업을 위한 준비 방법을 알아 보자.

직업명	하는 일	요구 조건	관련 자격증	전망	준비 방법
전통 식품 제조원					
식품 가공 검사원					
소믈리에					
접객원					
파티 플래너					

용어 정리

- **한국인 영양 섭취 기준** 한국인의 건강을 최적 상태로 유지하고 질병을 예방할 수 있도록 필요한 영양소의 섭취 기준을 제시한 것
- **섭식 장애** 몸무게나 체형에 관한 지나친 관심으로 인하여 음식 섭취나 식사에 관련하여 생기는 행동 장애
- **식품 표시** 소비자가 정확하고 안전한 식품을 선택할 수 있도록 식품의 포장이나 용기에 문자나 숫자, 기호 등으로 식품의 구성 성분과 중량, 제조 일자, 유통 기한, 사용 방법, 영양 성분에 관한 정보 표시
- **호화** 쌀의 주성분인 녹말 입자가 물과 함께 가열하면 반투명해지고 내부 구조가 팽창되어 점성이 커지며 소화율이 높아지는 현상
- **식품 첨가물** 식품의 제조 및 가공 중에 식품의 보존성 향상 및 식중독 예방, 영양소 보충 및 강화, 기호성 및 품질 향상 등의 목적으로 사용하는 물질
- **한과** 우리나라 고유의 과자류
- **첩수** 밥, 국, 김치, 조식류와 간장류를 제외한 정첩에 담는 반찬 수

퍼즐 풀기



● 가로 열쇠

1. 유지가 산소나 빛 등에 의해 맛과 색이 변하고 불쾌한 냄새가 나는 현상
4. 꽃을 식용으로 하는 채소
5. 식품의 변질이나 부패 방지를 위한 식품 첨가물
8. 음식의 양과 질을 조절하여 질병을 예방하고 치료하는 방법
9. 액체인 식물성 기름을 고체 상태로 만들 때 생기는 지방
10. 우유 성분 중에서 산과 레닌에 응고되는 단백질
11. 음식을 조리하여 손님에게 제공하는 일을 하는 직업

● 세로 열쇠

1. 식품의 산화에 의한 변질 방지를 위해 사용하는 식품 첨가물
2. 줄기를 주로 먹는 채소류
3. HACCP
6. 음식을 먹음직스럽고 아름답게 표현되도록 하는 일을 하는 직업
7. '음식이 바로 약이다.' 라는 뜻
9. 생선의 비린내 성분
10. 이타이이타이병을 유발하는 중금속

1 식생활과 건강

- 한국인 영양 섭취 기준은 평균 필요량, 권장 섭취량, 충분 섭취량, 상한 섭취량으로 나누어 제시하고 있으며 표준 체위를 기준으로 나이와 성별에 따라서도 구분한다.
- 생애 주기를 임신·수유기, 영아기, 유아기, 아동기, 청소년기, 성인기, 노년기 등으로 나누어 신체적·생리적 특성, 영양 섭취 기준, 영양 문제, 영양 섭취 실태 및 영양 지도 방법을 알고 균형 잡힌 영양 관리가 되도록 한다.
- 식품 첨가물을 계속 섭취하게 되면 건강에 해로우므로 특정 가공식품을 지속적으로 섭취하는 것은 좋지 않으며 식품을 구매할 때 식품 표시를 확인하고 구매하도록 한다.
- 환경 오염에 의한 식품 오염을 방지하기 위해 생산자는 친환경 농법을 사용하고 소비자는 지역에서 생산되는 신선한 로컬 푸드를 구매한다.
- 식중독을 예방하기 위해서는 물을 끓여서 마시고 음식물은 반드시 익혀서 먹도록 하며 손은 항상 비누로 깨끗하게 씻는다.

2 생활 습관병의 예방과 관리

- 사람이 섭취하는 식품의 질과 양은 건강을 유지하는 중요한 요인이며, 식사 내용이나 식사 시간 등의 식습관에 따라 영양 상태가 좌우되며 건강 상태가 결정된다.
- 질병을 예방하고 건강을 유지하기 위해서는 균형 잡힌 영양 섭취와 올바른 식습관을 형성하는 것이 중요하다.
- 건강 상태를 진단하는 방법으로는 신체 계측, 생화학적 검사, 임상 조사, 식사 섭취 조사법 등이 있다.
- 현대인은 영양 섭취의 불균형과 잘못된 식생활로 질병의 발생률이 높아지고 있으므로 질병의 치료와 예방에 도움이 되는 식사 관리가 필요하다.

3 전통 웰빙 음식 만들기

- 한식은 주식과 부식이 뚜렷이 구분되어 있으며 절기 음식과 계절 음식, 향토 음식이 발달하였고 장류와 김치류, 젓갈류 등의 발효 음식이 일찍부터 보편화되었으며 갖은 양념을 사용하고 약식동원의 사상을 중요시한다.
- 한식은 재료와 조리법이 다양하여 영양적으로 우수한 저열량 음식이며 건강에 좋은 슬로우 푸드이다.

4 식생활 관련 직업과 진로

- 식품 관련 산업은 인간에게 절대적인 출발점이자 가장 기본이 되는 산업이며 이와 관련되는 식품, 영양, 식품 서비스업 관련 직업은 다양하게 창출되고 있다.
- 식생활 관련 직업에는 영양사, 조리사, 요리 연구가, 출장 요리사, 제과 제빵사, 바텐더, 바리스타, 푸드 스타일리스트, 체형 관리사 등이 있다.

① 생애 주기 중 에너지를 가장 많이 섭취해야 되는 시기는?

- ① 임신기 ② 수유기 ③ 영아기
④ 유아기 ⑤ 청소년기

② 다음에서 설명하는 시기는 언제인가?

제2차 성장이 일어나며 키와 몸무게가 급격하게 증가하는 시기로 양질의 단백질, 칼슘, 철, 비타민 등을 충분히 섭취하여 영양적으로 균형 잡힌 식생활이 필요하다.

- ① 영아기 ② 유아기 ③ 아동기
④ 성인기 ⑤ 청소년기

③ 다음 <보기>에서 나타나는 증세에 해당하는 질병은?

<보기>

- ㄱ. 물을 많이 마신다.
ㄴ. 갈증을 많이 느낀다.
ㄷ. 소변을 많이 본다.

- ① 비만 ② 위암 ③ 고혈압
④ 당뇨병 ⑤ 고지혈증

④ 밀가루를 반죽할 때 글루텐 형성을 도와주는 방법이 아닌 것은?

- ① 반죽을 오래한다.
② 소금을 첨가한다.
③ 강력분을 사용한다.
④ 찬물을 넣어 반죽한다.
⑤ 식빵은 글루텐 함량이 많을수록 좋다.

⑤ 식품 첨가물의 종류가 바르게 연결된 것은?

- ① 살균제 - L-글루탐산
② 감미료 - 아스파탐, 소르비톨
③ 발색제 - 식용 색소, 황색 제4호
④ 산화 방지제 - 아질산나트륨, 질산나트륨
⑤ 표백제 - 차아염소산나트륨, 과산화수소

⑥ 다음 <보기>의 음식을 먹는 절기는?

<보기>

- 부럼 • 오곡밥
• 묵은 나물 • 귀밝이술

⑦ 다음에서 설명하는 것은 무엇인가?

식품에 필요한 구성 성분, 중량, 제조 일자 및 유통 기간, 사용 방법, 영양 성분 등에 관한 정보를 제품의 포장이나 용기에 표시한 것

⑧ 다음에서 설명하는 직업은?

영화나 드라마, 광고 등에 내보낼 음식 관련 장면을 기획, 연출하여 먹음직스럽고 아름답게 표현되도록 하는 일을 한다.



IV 패션과 의생활

- 1 패션의 이해와 스타일링
- 2 패션과 첨단 기술
- 3 패션 디자인의 실제
- 4 패션 관련 직업과 진로



이 단원에서 우리는 ●●●

의생활 문화의 개념과 동향을 이해하고 착용 목적이나 개성에 맞게 의복을 스타일링하며, 패션과 관련된 첨단 기술을 파악하여 실제적인 의복 디자인을 함으로써 패션 관련 분야의 진로를 설계하고 준비한다.



1

패션의 이해와 스타일링

- ① 패션의 개념과 동향
- ② 패션 디자인의 요소와 원리



의복에 대한 태도와 가치관이 개인, 가정, 사회에 따라 다르며 의복을 착용하는 목적에 따라 의생활 양식이 달라진다. 그리고 인간은 끊임없이 변화에 대한 욕구와 미를 추구하는 의식을 가지고 있으므로 의복의 역사와 시대별 유행을 파악하여 시간에 따른 패션의 흐름을 이해하도록 한다. 또한 패션 디자인의 기본적인 요소와 원리를 활용하고 이를 변형 또는 응용함으로써, 의복 착용자의 긍정적인 이미지를 형성하고 개성을 표현할 수 있는 의복을 디자인하도록 한다.

학/습/목/표

- 패션의 개념을 이해하고, 현대 패션과 전통 의복 문화의 동향을 파악할 수 있다.
- 패션 디자인의 요소와 원리를 적용하여 의복 착용자의 긍정적인 이미지를 형성하고 개성을 표현할 수 있는 의복을 스타일링할 수 있다.

1 패션의 개념과 동향

패션은 그 시대를 반영하는 표현 문화이므로 패션의 개념 및 변화 원인, 주기, 전파 등을 이해하고, 의복의 역사적 변화와 20세기 현대 패션의 다양한 흐름을 파악하도록 한다.

| 핵심 용어 |

패션, 스타일, 패션 주기

1) 패션의 이해

개개인은 개성 있는 옷차림을 통해 다른 사람과 구별되고자 하는 욕구를 충족시키기 위해 끊임없이 새로운 것을 추구하거나, 다른 사람과 비슷한 옷차림을 하여 심리적인 안정감을 얻고자 하는 동조성을 동시에 지니고 있다.



1 패션의 개념

패션이란 주어진 장소에서 특정 시기에 다수의 사람들에게 의해 널리 받아들여지는 스타일 또는 의생활 양식의 지속적인 변화 과정이다. 즉 패션은 그 시대를 반영하며 새로운 것을 추구하고, 주기적으로 변화하는 특성을 지닌 하나의 사회적인 현상이다.

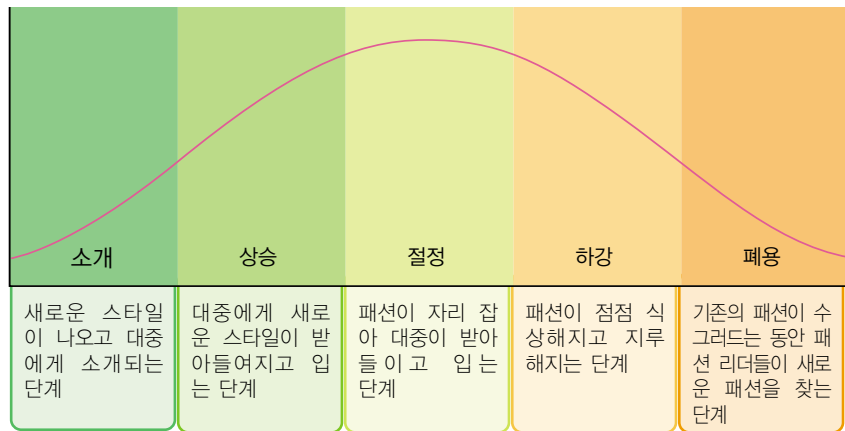
■ 패션(fashion)의 어원 행위나 활동하는 것(doing) 또는 만드는 것(making)을 뜻하는 라틴어의 'Factio'에서 유래한 것으로 사전적 의미는 양식, 방식, 형, 유행, 관습, 습관 등을 말한다.

2 패션의 변화 원인

패션은 일종의 사회 심리적 현상으로 패션 변화에 영향을 미치는 요인은 다양하다. 시대에 따라 경제적, 사회적, 정치적, 문화적, 기술적 상황들이 서로 합해져서 한 시대를 특징짓는 시대정신을 만들며 이 시대 풍조는 패션에 반영되어 다른 시대와 구별되는 독특한 스타일이 창조되는 것이다.

3 패션의 주기

패션의 주기는 가장 지배적인 스타일의 변화를 뜻하며 소개, 상승, 절정, 하강, 폐용의 단계를 거친다. 새로운 스타일이 소개되고 채택된 후 시간의 흐름에 따라 많은 사람들에게 확산되고 절정에 이른 다음 점차 감소하여 사라지며, 또 다른 새로운 패션 스타일이 나타나는 주기적 반복 현상을 말한다.



〈그림 IV-1〉 패션 주기의 단계

4 패션의 전파

패션의 전파란 하나의 새로운 스타일이 소개되고 채택되어 많은 사람들에게 확산되는 과정을 말하며, 여러 가지 전파설이 있다.

① 하향 전파설

상류 계층에서 중하류 계층으로 수직 방향으로 확산되는 것이다.

② 수평 전파설

대량 생산과 대중 매체의 발달로 비슷한 사회 계층의 집단에서 수평적으로 이동하여 확산되는 것이다.



● ● 패션의 유형

- **클래식(classic)** 의복에서 유행을 타지 않고 오랫동안 지속되는 스타일로 전통적이고 전형화된 것이 특징이며 베이직이라고도 부른다.
- **패드(fad)** 유행되는 기간이 짧고 사회 안의 일부 하위 문화 집단 내에서만 확산되는 것으로 클래식과 대조를 이룬다.
- **모드(mode)** 세련된 우아함이라든지 고상한 취미 등을 강조한 첨단적인 유행을 뜻한다.
- **보그(vogue)** 인기를 얻고 있다는 의미이며 패션이란 뜻의 프랑스어다.
- **하이패션(high fashion)** 유행 선도자들, 즉 유행을 처음 받아들이는 한정된 수의 사람들에게 의해 채택된 스타일이나 디자인을 의미한다.
- **대중 패션(mass fashion)** 많은 사람들이 착용하는 유행 스타일을 의미한다.
- **오트 쿠튀르(haute couture)** 우수한 봉제 작업, 고급 의상을 뜻하며 맞춤 방식을 기초로 하여 주문 생산하는 것을 의미한다.
- **프레타 포르테(pret a porter)** 고급 기성복을 뜻한다.

③ 상향 전파설

연령층이 낮은 계층에서 높은 계층으로, 사회 경제적 위치가 낮은 계층에서 높은 계층으로 전달되는 것이다.

④ 집합 전파설

같은 사회 환경에 있는 사람들은 공통적인 취향을 가지게 됨으로써 집합적인 선택 현상이 나타나게 되는 것이다.

2) 의복의 변천

의복은 주체인 인간을 중심으로 의복 재료, 사회 현상, 생활 양식 등이 상호 작용하면서 끊임없이 변천해 가고 있다. 전통 의복과 현대 패션의 다양한 흐름을 이해하여 유행을 통해 반영되는 나라와 민족의 특징, 시대의 흐름에 따른 사회·문화적 배경을 파악하도록 한다.

1 한국 전통 복식사

① 삼국 시대

삼국 시대 복식의 기본형은 유·고·상·포를 중심으로 머리는 관모, 허리에는 대, 발에는 이를 착용하였다. 기본적으로 좁은 소매와 좁은 바지의 형태였으나, 고구려에 비해 온난한 기후를 가진 신라와 백제는 소매와 바짓가랑이가 넓은 복식이 일반화되었다.

② 통일 신라 시대

삼국을 통일한 후 문화와 문명이 발달하고 복식에 있어서도 많은 변화와 발전이 있었다. 한편 복식의 사치가 심각한 사회문제로 대두되어 흥덕왕 때에는 복식금제령이 제정되기도 하였다.

신분에 따라 의복의 형태와 색상, 옷감 등에 차이를 두기 시작하였으며 중국과의 왕래로 왕족과 지배층의 복식에 영향을 받게 되었고, 삼국 시대에는 없었던 복두, 반비, 배당, 표 등의 새로운 복식이 등장하였다. 그러나 서민층의 복식은 큰 변화 없이 고유의 전통 복식을 착용함으로써 이때부터 우리 의복은 고유 의복과 중국 의복이 병용되는 이중 구조를 갖게 되었다.

③ 고려 시대

고려 시대의 복식은 통일 신라의 복식 제도가 계승되었으며

- 유 저고리
- 고 바지
- 상 치마
- 포 두루마기
- 대 끈
- 관모

- ① 건은 머리가 흘러내리는 것을 감싸는 것
- ② 건꺽은 부녀자가 사용한 건
- ③ 절뚝은 고깔 모양의 관모

- 화 목이 긴 신
- 이 윤두가 낮은 신



고구려 고분 벽화



통일 신라 시대

- 복두 각이 지고 위가 평평한 관모
- 반비(배당) 상의의 맨 위에 입는 소매가 없거나 짧은 겹옷
- 표 목 뒤에서 어깨에 걸쳐 가슴 앞으로 늘어뜨린 일종의 장식용 목도리



국립 민속 박물관
<https://www.nfm.go.kr>
 국립 고궁 박물관
<http://www.gogung.go.kr>
 여성 생활사 박물관
<http://www.womanlife.or.kr>



쓰개치마



장옷

중국의 영향을 크게 받아 복식의 구조 변천에서 일대 전환기라고 볼 수 있다. 초기에는 당과 송, 중기에는 몽골, 말기에는 명나라 복식의 영향을 받았다. 우리 고유 복식의 기본형에 몽고의 복식 일부가 가미되었으며 머리에는 몽수를 썼고 두루마기나 저고리, 치마에 두른 선이 없어졌다. 저고리는 길이가 짧아져서 옷고름을 달았고 치마는 폭이 넓고 길었으며 여러겹의 속치마를 입었다. 바지는 통이 넓은 관고를 치마 속에 입거나 겹옷으로 입었다. 한편 고려 말 목면의 수입으로 의생활에 획기적인 발전을 가져오게 되었다.

④ 조선 시대

의례와 절차를 중시한 유교 정신이 복식 문화에 영향을 주어 의례복과 평상복의 구분이 뚜렷해졌고 지배층과 서민층의 신분 차이를 분명히 하였다. 중국의 복식은 왕복, 왕비복 등의 관복 제도에서 나타났고, 우리 고유의 복식은 서민층에서 그대로 전승되어 왔다. 왕복에는 면복, 익선과, 곤룡포, 사인복, 남삼, 심의 등이 있으며 왕비복으로는 적의, 원삼, 활옷, 당의, 배자, 장삼, 족두리, 화관 등이 있다. 내외법이 강화되면서 여성들은 쓰개치마와 장옷을 사용하였다.



면복



곤룡포



적의



원삼



당의

〈그림 IV-2〉 조선 시대의 궁중 복식

⑤ 근현대 시대

■ 문관 의상 규칙 1900년에 제정한 문관의 복장 규정

강화도 조약으로 문호를 개방하게 됨에 따라 개화기 이후에는 정치, 경제, 사회, 문화면에서 일대 변혁을 가져오게 되었고 복식 형태도 서구식으로 바뀌게 되었다. 고종 때에는 2차례에 걸친 의복 제도의 개혁과 단발령이 내려졌고, 문관 의상 규칙을 제정하여 과거의 관복 제도는 완전히 자취를 감추게 되었다.

여성의 사회 진출로 여자 복식은 간편함과 실용성이 요구되면서 경쾌한 모양으로 바뀌어 짧은 통치마가 애용되었고, 장옷이나 쓰개치마가 없어졌다. 그리고 저고리 길이는 점점 짧아져 옆길이 거의 없을 정도였고, 깃, 섶, 동정은 좁고 가늘어졌으며 고름은 더욱 길어졌다.

1960년대 이후 한복은 주로 예복으로 착용됨에 따라 장식성이 강조되고 있다.



영국의 궁중 예복을 모방하여 만든 대례복

수 / 행 / 과 / 제

1. 잡지나 인터넷 등을 활용하여 한국 전통 복식의 사진을 찾아보고, 시대적 배경과 특징을 조사해 보자.
2. 오늘날의 다양한 한복 형태에 대해 조사해 보자. (예 생활한복, 퓨전 한복 등)

2 서양 복식사

① 고대의 복식

일반적으로 고대 복식은 남녀 구분이 뚜렷하지 않았으며 옷감을 그대로 몸에 두르거나 걸친 다음 끈이나 핀으로 고정시킨 형태였다.

이집트는 건조 온난한 기후에 맞게 개방적 복장을 했고 신체가 많이 노출되었으며 태양신을 숭배한 흔적들이 복장에도 나타났다. 종교적 풍습이나 장식 및 신분 표시의 목적으로 가발, 머리 장식, 귀걸이, 펜던트, 팔찌, 반지 등의 액세서리를 많이 사용하였다. 얇은 직물로 만들어진 로인 클로스, 칼라시리스, 튜닉, 하이크 등을 입었다.

그리스 인들은 정교하고 얇은 리넨으로 옷을 만들어 체형 그대로의 아름다움을 중시하고 반투명한 실루엣을 즐겼으며, 대표적인 의복으로 키톤, 히마티온을 입었다.

로마의 대표적인 의복은 토가이고 여자는 튜닉 형식의 스톨라라고 하는 겹옷에 팔라라는 다양한 색상의 술을 걸쳤다. 특히 후기로 갈수록 튜닉 위에 걸쳐 입었던 토가는 남자의 전용물이 되었으며 명예와 권위를 나타내었다.



이집트 벽화에 나타난 복식 문화



키톤

히마티온

토가

스톨라

〈그림 IV-3〉 그리스와 로마의 의복

② 중세의 복식

- **블리오** 원피스 형식의 상의로 긴 소매이고 허리에 벨트를 매었으며 소매부리, 목둘레, 옷자락 등에 덧단 장식이 덧붙여 진 것
- **셱즈** 블리오 안 속옷으로 긴 소매, 발목길이의 원피스 형태
- **코트** 남녀 공통의 원피스형 튜닉, 상체는 비교적 여유있게 맞고 스커트 부분은 넓어 주름이 잡히도록 된 형태
- **슈미즈** 셱즈와 같은 얇은 소재를 사용한 속옷
- **호즈** 종아리에 신는 긴 양말
- **쉬르코** 코트 위에 착용하는 가늘어 보이는 길과 여유있게 넓은 스커트

비잔틴 제국의 복식은 그리스와 로마풍의 복식에 동방의 영향을 받아 풍부한 색상과 실크, 리넨 등의 소재를 사용하여 화려하고 아름다웠다. 대표적인 복식은 팔루다멘툼, 달마티카, 튜닉 등이 있었다.

십자군 원정을 계기로 하여 로마네스크 시대에는 동서 유럽 상호 간의 문화 교류가 없어지게 되었고 그 결과 점차 새로운 복식이 형성되었다. 대표적인 복식은 블리오, 속옷인 셱즈, 위에 걸치는 망토 등이 있었다.

고딕 시대에는 남녀 모두 코트, 속옷인 슈미즈, 호즈를 착용하였다. 코트는 튜닉 형태의 겹옷으로 여자는 발목까지, 남자는 무릎 길이로 입었고 후기로 가면서 길이가 짧아졌다. 그 외에 쉬르코나 망토가 있었으며, 이 시대는 흐르는 듯한 실루엣의 의상과 눈에 띄는 색조와 뾰족한 형태의 구두, 모자, 장신구 등이 특징이다.



팔루다멘툼

달마티카

블리오

뾰족한 형태의 모자

〈그림 IV-4〉 중세의 복식

③ 근세의 복식

■ **르네상스 시대** 이 시대는 중세의 신중심의 사고에서 벗어나 인간과 자연에 대해 두드러진 관심을 보였다. 이러한 관심은 인체의 아름다움을 변형시켜 과장되게 표현하는 복식으로 나타났다. 남성 복식인 푸르푸엥은 남성미를 나타내기 위해 어깨와 가슴 등에 패드를 넣어 부풀렸다. 여성 복식인 로브는 가슴 부분을 깊게 파고 진동 둘레나 소매부리로부터 슈미즈가 보이도록 한 형태로, 상반신을 코르셋으로 정리하여 허리를 조이고 스커트 안에는 페티코트를 입어 종 모양으로 팽창시켜 남녀 모두 관능미를 강조하였다. 목둘레는 남녀 모두 러프라는 칼라를 달아서 볼륨감 있는 전체의 복식 실루엣과 조화를 이루었다.



푸르푸엥

로브

〈그림 IV-5〉 르네상스 시대의 복식

■ **바로크 시대** 바로크풍은 프랑스의 루이 14세가 왕으로 즉위한 17세기 중엽부터 본격적으로 시작되었으며 약동적이고 화려한 것이 특징이다. 이 시대에는 귀족들의 미적 요구가 끊임없던 시대로 사치의 시대라고도 부른다. 남성 복식은 코트풍의 상의인 쥐스토코르와 베스트, 반바지풍의 켈로트로 구성되었고 이 형식은 다음 세대로 계속 이어져 근대 복식의 기초가 되었다. 여성 복식은 스커트를 여러 겹 겹쳐서 엉덩이를 부풀어 보이게 하였고 머리에는 풍탕주라고 하는 높은 머리 장식을 붙였다.



풍탕주

■ **로코코 시대** 로코코풍은 세련된 우아함과 화려함을 추구하였다.

남자 복식은 쥐스토코르, 베스트, 켈로트의 의복 구성이 기본이었고, 여성 복식에는 파니에라고 하는 페티코트가 등장하여 섬세한 아름다움을 나타내었다. 파니에를 붙인 로브 형태는 다양했지만 와토 로브와 로브 아라 프랑세즈가 대표적이었다.

- 파니에 스커트를 부풀리기 위한 허리받이 형식의 속치마
- 와토 로브 앞트임 형식의 뒤가 헐렁한 드레스



쥐스토코르

여성 스커트

와토 로브

로브 아라 프랑세즈

〈그림 IV-6〉 바로크와 로코코 시대의 복식

④ 근대의 복식

영국의 산업 혁명과 프랑스 혁명을 계기로 근대화의 길을 걷기 시작한 서구는 근대적 공업 사회로 변모되고 사회의 구조도 크게 바뀌게 되었다. 특히 재봉틀의 발명, 염료의 발견, 인견사 제조 등은 의생활에도 큰 변혁을 가져왔다.

나폴레옹 1세 때 여성 복식은 슈미즈 드레스의 변형으로 깊게 파진 목 둘레선과 하이 웨이스트의 좁고 긴 스커트에 투명하고 얇은 직물로 몸을 드러낸 엠파이어 스타일이 유행하였고, 남성 복식은 칼라를 높인 세운 상의를 입었다.

나폴레옹 제국이 붕괴된 후 왕정복고 시대가 시작되면서 여성 복식은 어깨를 드러내고 소매 윗부분을 부풀리고 허리를 가늘게 조여 스커트를 확대한 X 자형 실루엣의 로맨틱 스타일이 등장하였다. 남성 복식에서는 어깨는 넓고 허리를 꼭 맞게 한 역삼각형의 실루엣인 프라크와 판탈롱을 착용하였다.

이후 나폴레옹 3세 때에는 역사적으로 스커트 폭이 가장 넓은 크리놀린 스타일이 유행하였다.

1870년대부터는 스커트의 부풀림을 축소시켜 주름을 잡은 폴로네스 스타일이 등장하였고, 1880년대에는 스커트 주름을 뒤로 모아 엉덩이를 강조한 버슬 스타일이 유행하였다. 이 시기의 남성은 프록코트와 모닝코트를 착용하였으며 재킷과 질레, 판탈롱이 기본 복식이었다. 1890년대 이후에는 유럽 미술에 새로운 아르누보 예술 양식이 보급되어 복식 스타일에도 큰 영향을 미쳤다.

- **프라크** 엉덩이까지 오는 길이이고 장식적인 단추 달림.
- **판탈롱** 무릎밑까지 오는 통이 좁은 바지



엠파이어 스타일



로맨틱 스타일



크리놀린 스타일



버슬 스타일

〈그림 IV-7〉 근대의 복식

3 20세기 패션의 변천

① 1900년대

19세기 말 아르누보풍의 영향으로 여성 복식은 세련되고 우아함을 추구하며 자연스러운 곡선으로 바뀌었다. 가슴과 엉덩이를 크게 부풀리고 허리는 코르셋으로 조여 옆에서 본 모습이 S자 형태를 이루는 S자형 실루엣이 나타났다.

② 1910년대

제1차 세계 대전의 영향으로 서구는 본격적인 근대화가 시작되었으며 여성의 사회 진출이 늘면서 테일러드 슈트를 착용하였고 중세 말기 이래 여성의 신체를 구속하던 코르셋이 자취를 감추게 되었다. 그리고 기하학적인 직선을 중요시하고 간결한 미가 특징인 아르데코라는 새로운 양식이 보급되어 여성복에도 강하게 반영되었다. 허리선이 상승하고 S자형의 곡선은 점차 직선적인 외형으로 변화하여 기능적이고 활동적인 직선 실루엣이 확산되었다.

③ 1920년대

여성 복식의 형태는 경쾌하고 간결한 스타일을 추구하였는데, 허리선이 사라지고 가슴이 납작해진 단순한 보이시 스타일, 주름과 리본 장식 등이 특징인 가르손느 스타일이 유행하였다. 양쪽 모두 짧은 스커트와 짧은 머리의 소년과 같은 스타일로 젊고 활동적인 여성상을 표출하였다.

④ 1930년대

세계적인 경제 공황으로 인해 경제 침체를 가져왔으며 여성들이 사회에서 가정으로 돌아오는 분위기 속에서 유행을 따르기보다는 개인적 기호가 강조되었다. 점차 여성스러운 스타일이 되살아나 스커트는 다시 길어지고, 허리선도 자연스러운 위치로 돌아와 롱 앤드 슬림 실루엣이 유행하였다. 여성다운 실루엣을 나타내기 위해 가슴을 강조한 브라지어와 거들을 붙인 속옷이 보급되었고 신축성이 풍부한 편성물 소재도 나타났다.

⑤ 1940년대

제2차 세계 대전으로 여러 유럽 국가가 물자 부족으로 의복의 소재와 디자인이 제한되었고 패션이 정체되었다. 각진 어



S자형 실루엣

테일러드 슈트



하이 웨이스트 & 직선 실루엣



가르손느 스타일



롱 앤드 슬림 실루엣



밀리터리 룩 & 뉴룩

깨와 허리를 벨트로 꼭 맞게 하고 스커트는 무릎길이에 짧게 디자인한 밀리터리 룩이 유행하였다. 또 여성들이 바지를 입는 것이 생활화되었으며, 특히 운동복으로 애용되었다. 그러나 1947년 크리스티앙 디오르(Christian Dior)가 발표한 뉴룩은 전후 패션에 큰 영향을 주었다. 이는 부드러운 어깨선과 가는 허리, 볼륨 있는 가슴, 우아한 플레어스커트로 20세기 초부터 40여 년간 계속 되어온 직선적 실루엣에서 탈피한 신선한 스타일이었다.

⑥ 1950년대

전쟁 후 산업의 발전으로 도시 인구가 증가하면서 풍요의 시대가 열렸으며 패션에 있어서도 파리의 디자이너들이 유행을 주도하게 되고 인기 영화배우들이 패션을 대중화하는 데 큰 역할을 하였다. 크리스티앙 디오르의 뉴룩을 시작으로 가브리엘 샤넬, 크리스토팔 발렌시아가, 이브 생 로랑 등의 디자이너들이 다양한 라인을 발표하였다.

신사복의 간편화로 연미복은 사라지고 턱시도로 대용되었고 스포츠나 경기 관람, 기타 레저용 의복의 종류가 증가하였으며 합성 섬유가 많이 이용되었다.



샤넬 라인(샤넬)



엠파이어 라인(발렌시아가)



트라페즈 라인(이브 생 로랑)

〈그림 IV-8〉 1950년대 복식

⑦ 1960년대

젊은이들 중심으로 물질 만능적 가치관에 대한 반향으로 히피 스타일이 유행하였으며 1960년대 중반에는 스커트 길이가 짧아져서 미니스커트가 등장하였다. 당시 예술 사조였던 옹 아트나 팝 아트, 몬드리안 룩

이 패션의 직물 무늬나 색상에 영향을 주어 기하학적이며 강렬한 색상이 배합된 이른바 우주 룩이 등장하였다.



히피 스타일



몬드리안 룩



우주 룩과 미니스커트

〈그림 IV-9〉 1960년대 복식

⑧ 1970년대

유류 파동으로 세계가 경제적으로 어려움을 겪으면서 에너지 확보와 환경 오염의 문제가 대두되었고 남녀평등 사상으로 인해 성 역할이 유사해지면서 여성들의 의복은 활동에 편리한 실용적인 스타일이 증가하였다.

유행은 획일성을 잃고 다양화되어 맥시, 미디, 미드카프의 각종 스커트 길이가 나타나는 한편 핫팬츠, 판탈롱, 진 등의 바지 형식이 중심이 되었다. 1970년대 중반에는 스커트 길이가 다시 길어지고, 헐렁한 의복, 셔츠 스타일을 중심으로 한 빅 룩이 유행하였다. 또한 파괴 심리가 패션에 나타난 핑크 스타일도 유행하였다.



핑크 스타일

⑨ 1980년대

새로운 시대사조로 포스트모더니즘 경향이 패션의 흐름을 주도하였다. 다른 시대와 다른 문화로부터 상반된 이미지를 차용하고 혼합하는 절충주의 양식과 주변의 모든 것들을 복식 요소로 응용할 수 있는 브리콜라주, 원본을 풍자하는 패러디 등의 표현 기법을 복식에 도입하였다. 이 시기에는 남성복의 요소를 여성복에 도입하는 등 남녀의 구분이 없는 앤드로지너스 룩이 등장하여 이미지 변화를 주고자 하였다.



앤드로지너스 룩



힙합 스타일



아방가르드 스타일

■ **미니멀리즘** 단순함과 간결함을 추구하는 예술 및 문화 사조로 사물의 근본을 표현한 스타일

■ **퓨처리즘** 금속 색상이나 흰색, 검은색 등을 주로 사용하고 비닐, 에나멜, 금속 등을 소재로 새로운 미래의 이미지를 표현한 스타일

■ **오리엔탈리즘** 동아시아와 아프리카의 민속 복식에 사용된 형태적 특징과 이미지, 색상, 문양 등을 서양 복식에 도입하여 이국적인 느낌을 표현한 스타일

⑩ 1990년대

복고적 경향과 새로운 밀레니엄을 맞이하는 세기말적 경향, 미래 지향적 요소 등이 공존한 시기였다. 다양한 패션 테마가 등장하였고 20세기의 모든 스타일이 시도되었다.

10대를 위주로 하여 힙합 스타일과 뉴욕 스타일을 위주로 한 미니멀리즘이 크게 유행하였다. 한편 지나친 미니멀리즘에 대한 반발로 아방가르드 스타일이 대두되어 선풍적인 인기를

끌기도 하였다.

컴퓨터의 도입, 제조 기술과 다양한 신소재의 발달, 새로운 밀레니엄에 대한 기대 등으로 퓨처리즘, 오리엔탈리즘 등이 유행하였다.

⑪ 2000년대

고정 관념이나 가치관에서 벗어나 다양성이 일반화된 시기이다. 일반적이고 정형화된 패션보다 다양한 이미지를 자신만의 스타일로 재해석하여 개성 있는 스타일을 추구하고 있다. 남성과 여성의 사회 역할이 동등해지면서 양성성이 혼합된 유니섹스 스타일이 관심을 얻고 있다. 더불어 다양한 유통망과 통신 기술의 발달로 세계 여러 나라의 패션 스타일을 공유하게 됨으로써 패션 시장이 풍요로워졌다.



토의 활동

● ● 아래 사진을 참고하여 미래 패션에 대해 모둠별로 토의한 후 그림으로 표현해 보자.



첨단 기능의 옷을 입은 미래의 소방관



미래지향적 패션

〈 출처: ○○뉴스, 2006. 11. / ○○일보, 2007. 11.〉

2 패션 디자인의 요소와 원리

훌륭한 패션 디자인은 착용자에게 최대의 만족을 주는 디자인이라 할 수 있는데, 이를 위해 패션 디자인의 요소와 원리를 이해하여 체형과 개성에 맞게 의복을 스타일링할 수 있도록 한다.

| 핵심 용어 |

선, 형태, 색채, 재질, 균형, 비례, 리듬, 강조, 조화

1) 패션 디자인의 요소

패션 디자인의 요소에는 선, 형태 등의 구성적인 요소와 색채, 재질 등의 장식적인 요소가 있다.

1 선

패션 디자인의 시각적 요소로 크게 직선과 곡선으로 나눌 수 있으며 형태를 이루는 기본으로 선을 잘 이용하기 위해서는 선의 특성을 잘 파악해야 한다.

직선 (단순, 명확하고 강한 느낌)			
			
수직선 권위와 위엄, 긴장감	수평선 안정감, 고요함, 평안과 휴식	사선 경쾌하나 불안함	지그재그선 예민하며 날카로움

〈표 IV-1〉 직선의 종류와 특성

곡선 (부드럽고 자유로운 느낌)				
				
원 부드러움, 따뜻함	타원 부드럽고 원보다 무거움	파상선 부드럽고 율동적, 아름다움	스칼럽선 귀엽고 부드러움	나선 복잡하고 우아함

〈표 IV-2〉 곡선의 종류와 특성

2 형태(실루엣)

실루엣은 의복의 전체적인 윤곽선으로 형태를 대표하는 요소이다. 대표적으로 아워글라스(X 자형) 실루엣, 스트레이트(H 자형) 실루엣, 벌크(O 자형) 실루엣으로 나눌 수 있다.

■ 실루엣의 종류

- 아워글라스(X 자형) 실루엣: 크리놀린, 프린세스, 머메이드, 버슬 실루엣
- 스트레이트(H 자형) 실루엣: 엠파이어, 튜블러, 시스 실루엣
- 벌크(O 자형) 실루엣: 에그, 타원형, 배럴 실루엣



아워글라스(X 자형) 실루엣

스트레이트(H 자형) 실루엣

벌크(O 자형) 실루엣

〈그림 IV-10〉 실루엣의 종류

3 색채

■ 유사색과 보색 및 반대색의 색
상환(먼셀)



색채는 의복에서 가장 먼저 눈에 띄는 것으로 옷을 입은 사람의 개성과 성격, 문화적 배경을 알 수 있는 요소이다. 옷을 디자인할 때는 피부색, 개성 등과 어울리면서도 자신의 장점을 살릴 수 있는 효과적인 색채를 사용해야 한다.

유사 조화는 서로 공통점이 있는 유사한 색상끼리 조화시키는 것을 말하며 배색의 효과가 크고 전체적으로 온화하고 부드러운 느낌을 준다. 동일 색상 조화와 인접 색상 조화가 있다.

대비 조화는 색상, 명도, 채도가 대조적인 성질을 지닌 색의 조화로 서로 반대되는 느낌을 주거나 보색 관계에 있는 색상들을 대비시켜서 강렬하고 화려한 이미지로 시선을 집중시킨다.



유사 조화

대비 조화

〈그림 IV-11〉 유사 조화와 대비 조화

4 재질

재질은 섬유의 종류, 옷감의 조직, 무늬 등에 의해 나타나는 시각적, 촉각적인 특성으로 옷감의 질감과 무늬에 따라 다른 느낌을 준다. 뽀뽀하고 광택이 있는 옷감은 체형을 크게 보이게 하고, 얇고 비치는 옷감은 우아하고 부드러운 느낌을 주며 대체로 작은 무늬는 작아 보이게 하고 큰 무늬는 크게 보이게 한다.



체 험 활 동

- ● 잡지나 인터넷을 활용하여 패션 디자인의 요소와 관련된 사진을 찾아보자.

2) 패션 디자인의 원리

누가, 언제, 어디서, 왜, 무엇을, 어떻게 등의 조건과 의복이 착용자의 개성, 환경 등 착용 목적에 적합할 때에 의복은 아름다운 복장미를 갖추었다고 볼 수 있다. 패션 디자인의 원리에는 균형, 비례, 리듬, 강조, 조화 등이 있다.

1 균형

균형이란 하나의 축을 중심으로 시선을 끄는 힘이 균등하게 배분된 상태이다. 균형에는 대칭 균형과 비대칭 균형이 있으며 용도와 목적에 따라 균형의 형태를 정한다. 예술적인 무게로 균형이 잡혀 있을 때 아름다운 의복 구성이 되었다고 할 수 있다.

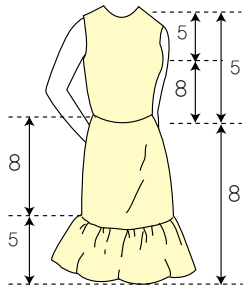


대칭 균형(무난하고 안정감)

비대칭 균형(우아하고 화려함)

〈그림 IV-12〉 대칭 균형과 비대칭 균형

■ 황금 분할



2 비례

비례는 의복의 부분과 부분, 또는 전체와 부분에 대한 길이나 면적의 비를 말한다. 황금 분할은 의복을 디자인할 때 가로나 세로, 사선 등으로 분할할 수 있는 가장 아름다운 비율이다. 황금 분할은 1:1.618로서 보통 3:5, 5:8, 8:13으로 활용된다.

3 리듬

리듬은 특정한 디자인 요소를 반복시키거나 점진적으로 변화시킴으로써 율동감을 느끼게 하는 것이다. 디자인 요소를 규칙적으로 반복하는 균일한 리듬과 이러한 반복이 점차 강화되거나 약화되는 점진적인 리듬이 있다.



반복



점진

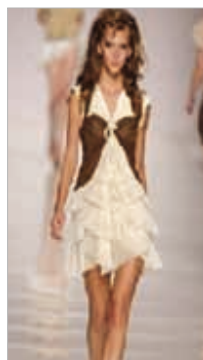
〈그림 IV-13〉 리듬

4 강조

선, 형태, 재질, 색채 등 어느 특정 요소를 강조하여 시선을 집중시키는 것이다. 전체적으로 꼭 필요한 곳에 강조점을 두어야 하는데, 개성을



선의 강조



형태의 강조



재질의 강조



색채의 강조

〈그림 IV-14〉 강조

충분히 나타낼 수 있는 부분을 찾아내어 강조하고 나머지 부분은 약화시킨다.

5 조화

조화는 패션 디자인의 각 요소들이 감각적으로 잘 융화되어 아름다움을 만들어 내는 상태를 말한다. 조화는 미의 근본적 원리의 하나로 통일, 비례, 리듬, 균형 등의 상호 관계에 의한 미적 현상을 의미한다.

읽을
거리

● 디자인어 “패션에 한글을 입히다”

2006년 프랑스 파리에서 열린 '후즈 넥스트(Whos Next)'에서 패션 디자이너 이○○은 한글 패션으로 새로운 바람을 몰고 왔다. 누구도 생각하지 못했던 한글과 패션의 만남은 폭발적인 인기를 누렸다. 전 세계 각지의 바이어들이 한글이 지닌 우아함과 신비로움에 열광했다. 그 후 명품 기성복의 세계적인 패션쇼 '프레타 포르테'에 5년 연속 한글 디자인 작품을 출품하고 있다. 뿐만 아니라 휴대폰, 침구, 주방용품 등에 이르기까지 활동 영역을 넓혀 가고 있다.

〈출처: 서울 컬처노믹스〉



3) 개성과 패션 디자인

개인의 독특한 개성을 표현하기 위해서는 유행을 따르거나 비싼 옷을 입기보다는 자신의 체형에 어울리는 디자인과 색상을 선택하는 것이 중요하다.

1 체형과 디자인

사람의 체형은 개인마다 각기 다른 특성을 지니고 있으므로 잘 파악하여 옷차림에 반영하면 각자의 단점을 보완하고 장점을 살릴 수 있다.

체형	특성	의상의 착안점
키가 작은 체형	작고 귀여운 여성스러움을 강조하며, 다리가 짧은 경우는 키가 커 보이고 다리가 길어 보이도록 한다.	시폰, 실크, 울 크레이프 등의 가볍고 부드러운 소재로, 엠파이어, 프린세스, A라인 등 세로선을 강조한 원피스, 롱스커트가 잘 어울린다.
키가 큰 체형	현대적인 이미지의 큰 키가 오히려 강조되도록 대담한 스타일로 연출한다.	상·하의를 색상, 소재로 분리되는 디자인을 선택하고 벨트로 허리선을 주거나 하의에 디테일, 트리밍을 첨가하며 큰 칼라, 보트네크라인의 상의가 좋다.
마른 체형	어떤 스타일도 소화해 내는 체형이나 너무 마른 체형이 강조되지 않도록 한다.	밀착되거나 슬림한 의상보다는 밝은 색상의 여유 있는 스타일이 좋다. 마른 체형이 드러나지 않도록 하의는 주름 있는 풍성한 스타일이 좋다.
뚱뚱한 체형	뚱뚱하고 큰 체형이 드러나지 않도록 한다.	어두운 색조의 불투명한 소재로 뚱뚱함이 드러나는 밀착된 의상보다는 자신의 치수보다 조금 더 큰 것을 선택한다.
하체가 큰 체형	하체가 가슴둘레보다 큰 체형은 시선을 상체로 이동하도록 한다.	목 주위나 상의에 디테일, 트리밍을 하거나 풍성한 재킷, 볼레로 길이의 탑을 입는다.
상체가 큰 체형	하체가 상체에 비하여 빈약하여 결점인 체형이다.	밝은 색조보다는 어두운 색조의 가늘고 깊게 파인 V 네크라인을 선택하는 것이 효과적이다.

〈표 IV-3〉 체형에 따른 옷차림



보충 학습

● 착시 현상

착시 현상이란 사물을 볼 때 잔상, 대비 등의 효과로 인하여 사물의 본래 모습을 다르게 판단하는 시각적 착오로, 의복을 디자인할 때 효과적으로 활용하면 착용자의 매력을 증가시키는 긍정적인 효과를 얻을 수 있다.

세로선은 시선이 세로 방향으로 흘러 길이가 길어 보이고 폭이 좁아 보이지만 수가 많고 간격이 좁으면 오히려 짧아 보일 수 있다. 가로선은 시선이 가로 방향으로 흘러 폭은 넓어 보이고 길이는 짧아 보이지만 수가 많을수록 길어 보일 수 있다.



세로선의 착시



가로선의 착시



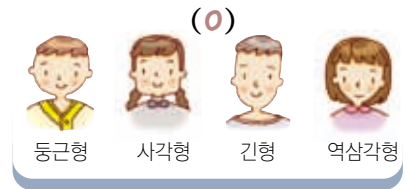
선의 길이 착시

2 성격과 디자인

성격에 따라 디자인의 선택은 두드러진 차이를 보인다. 외향적인 성격은 눈에 띄는 밝은 디자인을, 내향적인 사람은 어둡고 차분한 느낌의 디자인을 선택하는 경향이 많다. 저항감을 주지 않고 적극적인 생활을 위한 절충된 선택이 필요하다.

3 얼굴형과 디자인

상의를 선택할 때에는 자신의 얼굴형에 어울리는 칼라나 목둘레선을 선택한다. 얼굴형과 같은 목둘레선은 얼굴형이 더 강조되므로 피하는 것이 좋다.



4 피부색과 디자인

옷차림에서 가장 눈에 띄는 것은 옷의 색상이다. 옷은 자신이 좋아하는 색만 선택하기보다는 자신의 피부색과 색이 주는 특성들을 이해하고 나에게 더 어울리는 색상을 고를 수 있어야 한다.



〈그림 IV-15〉 얼굴형에 따른 칼라와 목둘레선

피부색이 흰 사람은 어떤 색이라도 잘 어울리지만 피부색이 검은 사람은 너무 어두운 색상보다는 밝은색의 옷을 선택하도록 한다. 파랑, 초록, 검정 등의 차가운 색은 사람을 차분하고 수축된 느낌을 주며, 빨강, 주황, 노랑 등의 따뜻한 색은 발랄하고 팽창된 느낌을 준다.

- 얼굴형에 따른 칼라와 목둘레선
- 피부가 밝고 노란 사람 검정 재킷에 환하고 생기있는 색
- 피부가 밝은 사람 부드러운 파스텔톤의 색
- 피부가 탁하고 윤기없는 사람 베이지색 셔츠와 암갈색의 슈트

수 / 행 / 과 / 제

자신의 얼굴형과 피부색, 체형에 알맞은 옷을 직접 디자인해 보자.

4) 바른 옷차림

옷을 입을 때에는 때와 장소, 상황에 맞는 단정한 옷차림이 되도록 하며 바른 몸가짐을 가져야 한다. 옷차림을 바르게 하기 위해서는 우선 몸을 청결하게 하고, 머리 손질을 잘하며 속옷을 갖추어 입어야 하며 자세도 바르게 가져야 한다. 바른 자세는 자신의 품위를 살릴 수 있고 옷의 맵시도 좋게 한다. 바른 옷차림은 다른 사람들에게도 좋은 인상을 주며 사회생활을 잘하기 위해서도 중요한 일이다.

결혼식이나 장례식, 명절 등의 행사 성격과 분위기에 알맞은 옷차림을 하되 기능성보다는 격식을 갖추어 입도록 한다. 예를 들어 결혼식장에는 화사하고 밝은 분위기의 옷차림을 하여 축하를 표현하고, 장례식장에서는 흰색이나 검은색 옷차림을 하여 애도를 표현한다. 예복으로는 주로 정장이나 한복을 입으며, 학생은 교복 차림이 무난하다.

2 패션과 첨단 기술

- ① 패션 소재 및 상품
- ② 패션 상품의 소비 및 유통 분야



현대 사회에서 가정은 사회 발달과 더불어 소비의 주체로서, 의생활과 관련된 많은 상품과 서비스를 제공받고 있다. 패션 소재의 종류와 특성을 이해하고 패션 상품의 소비 및 유통 분야를 통하여 합리적으로 구매하고 관리할 수 있도록 한다.

학/습/목/표

- 패션 소재 및 패션 상품의 개발과 생산, 텍스타일 및 패션 상품의 디자인, 패션 상품의 제조에 대해 이해할 수 있다.
- 패션 상품의 소비 및 유통에 관련된 첨단 기술에 대해 이해할 수 있다.

1 패션 소재 및 상품

소재는 섬유 또는 그것을 가공해서 만든 실, 직물, 편물, 부직포 등을 총칭해서 말한다. 가장 대표적인 것은 직물이며 직물은 실로 이루어지고 실은 섬유로 구성된다.

| 핵심 용어 |

천연 섬유, 인조 섬유, 신소재, 실, 옷감, 품질 표시

1) 섬유

섬유는 가늘고 긴 모양을 가진 형태이며 실과 옷감의 기초가 되는 재료로 자연에서 얻어지는 천연 섬유와 화학적인 처리를 통해 얻어지는 인조 섬유가 있다.

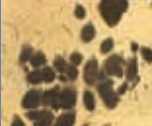
■ 광물성 섬유(석면) 내약품성, 내화성이 뛰어나 방화복, 단열재, 보온재 등으로 사용되어 왔으나, 최근 발암 물질로 밝혀져 사용이 규제되고 있다.

1 천연 섬유

천연 섬유는 자연계의 동·식물체로부터 직접 섬유를 얻은 것으로 품종과 성장 조건에 따라 굵기와 길이가 달라진다.

① 식물성 섬유

식물성 섬유는 셀룰로오스가 주성분이며 면섬유와 마섬유가 있다. 알칼리에 강하고 흡습성이 좋으나 탄성과 레질리언스가 좋지 못하여 구김이 잘 생긴다.

섬유의 종류	단면	측면	특성	용도
면섬유			• 흡수성이 좋다. • 열, 알칼리, 물세탁에 강하다. • 구김이 잘 생긴다.	속옷, 수건 등
마섬유			• 통기성이 좋아 여름용 옷감에 적합하다. • 건조 속도가 빠르고 열에 강하다. • 구김이 잘 생긴다.	여름 한복, 이불 등

〈표 IV-4〉 식물성 섬유 종류

② 동물성 섬유

동물성 섬유의 단백질이 주성분으로 동물의 털과 누에고치에서 얻어진다. 알칼리에 약하므로 세탁 시 중성 세제를 사용하여야 한다.

섬유의 종류	원료	특성	용도
모섬유		• 가볍고 따뜻하며 흡습성이 좋다. • 충해를 받기 쉽다. • 표면에 털비늘이 있어 습기, 열, 압력에 의해 서로 엉키고 줄어드는 축융성을 갖는다.	스웨터, 코트 등
견섬유		• 광택과 촉감이 좋다. • 알칼리에 약하다. • 직사 일광에 의해 누렇게 변한다.	스카프, 블라우스, 한복감 등

〈표 IV-5〉 동물성 섬유의 종류

2 인조 섬유

인조 섬유는 펄프나 석유 등의 원료를 물리적·화학적인 공정을 거쳐 만들어 낸 섬유이다. 제조 방법에 따라 단면의 형태, 굵기, 길이 등을 달리할 수 있어 다양한 섬유를 얻을 수 있다.

① 재생 섬유

의복 재료로 직접 사용할 수 없는 펄프나 린터 등을 화학적으로 용해한 것을 방사에 의해 재생시켜 만든 섬유로 레이온과 아세테이트 등이 있다.

섬유의 종류	특성	용도
레이온(인견)	• 흡습성이 좋아 정전기 발생이 적다. • 촉감이 매끄럽다. • 구김이 잘 생긴다.	안감, 블라우스 등
아세테이트	• 유연하고 촉감이 좋으며 광택이 좋다. • 견섬유 대용으로 많이 쓰인다.	스카프, 블라우스 등

〈표 IV-6〉 재생 섬유의 종류

② 합성 섬유

원유로부터 얻은 화합물의 결합에 의해 만들어진 섬유로 천연 섬유에 비해 구김이 적게 생기고 가벼우나 흡습성이 낮아 정전기가 많이 생긴다.

섬유의 종류	특성	용도
나일론	• 질기고 물에 잘 젖지 않는다. • 직사 일광에 의해 색이 누렇게 변한다.	스키복, 우산, 스타킹 등
아크릴	• 가볍고 부드러우며 직사 일광에 강하다. • 보온성과 탄력성이 좋아 양모 대용으로 사용된다.	스웨터, 겨울옷, 담요 등

섬유의 종류	특성	용도
폴리에스테르	• 열가소성이 있다. • 강도가 크고 구김이 거의 생기지 않는다. • 광택과 촉감이 좋고 직사 일광에 강하다. • 합성 섬유 중 가장 많이 사용된다.	셔츠, 블라우스, 재킷, 주름치마, 양산, 커튼 등
폴리우레탄 (스판덱스)	• 신축성과 탄력성이 크다.	운동복, 수영복, 코르셋, 브래지어 등

〈표 IV-7〉 합성 섬유의 종류

3 신소재 섬유

소비자의 요구가 다양화되고 고급화됨에 따라 고감성, 고기능, 친환경 섬유에 대한 수요가 증가하고 있어 최근에는 우수한 성능의 신소재가 등장하고 있다.

① 고감성 섬유

섬유에 쾌적성과 미적 감각 및 우수한 촉감을 부여하기 위해 섬유의 길이와 굵기, 단면과 표면, 형태 등을 변형시킨 것으로 촉감 외관 지향 섬유와 시감 지향 섬유 등이 있다.

촉감 외관 지향 섬유는 견의 광택과 드레이프성을 모방하거나 면·마나 레이온과 같은 시원한 촉감을 부여하는 등 외관과 촉감을 변형시킨 것이다.



천연 가죽의 외관과 촉감을 모방한 섬유 (레더라이크)

시감 지향 섬유는 합성 섬유의 염색 제품에 색을 선명하게 부여한 고발색성 섬유나 외부 환경의 온도나 빛 등에 따라 제품의 색이 자동으로 변화하는 카멜레온 섬유 등이 있다.

이외에도 마이크로캡슐 화법을 사용한 방향성 섬유나 소음을 줄이고 기분 좋은 소리를 구현한 청감 섬유, 맛을 느낄 수 있는 미감 섬유 등이 있다.



햇빛 받기 전



햇빛 받은 후

〈그림 IV-16〉 햇빛 받으면 색깔 변하는 아동용 ‘카멜레온’ 슈즈

② 고기능성 섬유

섬유에 보온성, 흡수성, 발수성, 방수성, 안전성, 소취성 등의 기능과 쾌적성이 향상되도록 섬유에 고기능성을 부여한 차별화된 섬유로 쾌적 지향 섬유와 건강 안전 지향 섬유 등이 있다.

쾌적 지향 섬유는 외부 환경 변화로부터 의복 내 기후를 쾌적하게 유지시켜 주고 움직일 때 인체를 구속하지 않으며 비나 눈으로부터 의복이 젖지 않게 하는 성능을 가진 것으로 보온성 섬유, 흡수 속건성 섬유, 투습 방수성 섬유, 발수 발유성 섬유, 스트레치 섬유 등이 있다.

건강 안전 지향 섬유는 전자파 차단 섬유, 자외선 차단 섬유, 야광 섬유, 항미생물 섬유, 소취 섬유 등이 있다.



쾌적 지향 섬유

임산부를 위한 전자파 차단 앞치마

〈그림 IV-17〉 고기능성 섬유

③ 친환경 섬유

친환경 섬유는 제조 과정이 환경에 유해하지 않으면서 생분해가 가능한 인간 친화적인 섬유로 리오셀, 콩 섬유, 대나무 섬유, 거미줄 섬유 등이 있다.



리오셀

리오셀은 목재 펄프로 만든 재생 섬유로 생산 공정에서 오염 물질이 발생하지 않으며 생산 공정 시 사용되는 용매도 수거되어 재활용된다. 또한 사용 후 생분해가 가능하므로 폐기물 처리가 용이해서 환경 친화적이다.

콩 섬유는 대두 잔여물로부터 단백질을 추출하여 구조를 변화시켜 습식 방사 방법으로 만들어진 천연 식물성 섬유로 견의 부드러운 광택과 면의 흡수성과 보온성을 가지고 있으며 다양한 섬유와 혼방하고 염색하여 더욱 뛰어난 제품을 얻을 수 있는 실용적인 섬유이다.

대나무 섬유는 대나무에서 셀룰로오스를 추출하여 섬유로 만든 우수한 신소재로 수분을 빠르게 흡수하고 발산하는 성질과 통기성이 뛰어나 시원한 착용감과 체온 조절 기능이 있다. 흡습성이 면보다 뛰어나며 염색성이 우수하고 천연 항균 작용을 한다.



대나무 섬유

거미줄 섬유는 인조 섬유보다 가볍고 유연성이 탁월하여 앞으로 의류 산업뿐 아니라 우주 항공 산업, 자동차 산업에도 응용할 수 있다. 또한 거미줄은 인체에 무해하며 거부 반응을 일으키지 않기 때문에 인대, 힘줄, 피부 등 인공 장기로 개발될 수 있으며 섬세한 봉합실도 만들 수 있고 제조 공정에서 공해를 일으키지 않으며 물에서 미생물에 의해 분해될 수 있다.

읽을 거리

● ● 에코 패션

에코 패션은 에콜로지 패션(Ecology Fashion)의 줄임말로 '생태계를 배려한 패션'을 뜻한다.

합성 섬유와 천연 섬유가 환경에 미치는 영향은 너무나 대조적이다. 합성 섬유는 자연 분해가 되지 않아 영구 쓰레기로 남지만 천연 섬유는 땅속에 묻었을 때 자연 분해될 뿐 아니라 재배 과정에서 대기에 존재하는 이산화탄소를 흡수하고 산소를 배출하는 일석이조의 역할을 한다. 그래서 각 패션 브랜드와 과학자들은 생분해성 친환경 소재 개발에 전력을 기울이고 있다. 대표적 예가 옥수수로 만든 섬유로, 땅에 묻으면 90일 후 자연 분해된다. 물론 삼베, 대나무, 콩 등의 식물을 원료로 한 옷도 자연 분해가 가능하다.

21세기에 들어 '로하스(LOHAS, life-styles of Health & Sustainability) 웰빙'이 주목받으면서 합성 섬유에 밀렸던 천연 섬유가 다시 도약하고 있다. 동시대를 사는 이웃, 사회, 더 나아가 후손까지 더불어 잘 먹고 잘살자는 로하스 운동을 타고 패션업계 역시 친환경 천연 섬유가 대세가 되고 있다.



콩, 옥수수, 대나무 등을 소재로 한 패션쇼

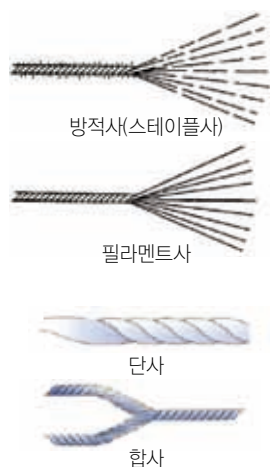


에코 시크 패션쇼에서 선보인 대나무로 만든 옷

〈출처: ○○일보 2009. 4. 20.〉

2) 실

실은 섬유를 가지런히 길게 늘어 놓은 연속체이며 직물 또는 편성물에 만들어지거나 바느질에 사용된다. 실의 올 수, 꼬임의 정도 등 실을 만드는 방법에 따라 외관과 특성이 달라진다.

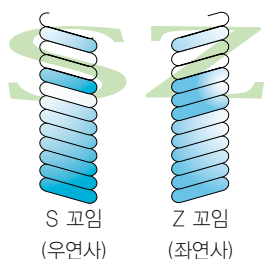


1 실의 종류

실은 사용된 원료, 제조법, 꼬임, 굵기에 따라 종류가 나누어지며 옷감의 성능에 영향을 준다. 원료에 의한 종류에는 면사, 마사, 모사, 혼방사, 합성사 등이 있고 제조법에 따른 종류에는 면, 마, 모 등과 같이 짧은 섬유를 모아 꼬아서 만든 방적사와 견, 합성 섬유와 같은 긴 섬유를 모아 만든 필라멘트사가 있으며, 실의 합한 정도에 따라서는 한 가닥으로 꼬임을 준 단사와 두 가닥 이상 합쳐 꼬은 합사 등이 있다.

필라멘트사에 신축성과 함기량을 주기 위해 텍스처사를 만들어 양말, 스웨터, 저지 등의 편성물 제조에 사용하기도 한다.

■ 꼬임의 형태



2 실의 꼬임

꼬임은 실에 강도를 주기 위한 것으로, 꼬임의 강약에 따라 강연사와 약연사로, 꼬임의 방향에 따라 우연사와 좌연사로 나누어 볼 수 있다.

방적사는 꼬임수가 많을수록 강도가 증가하나 딱딱하고 거칠어지며 광택은 저하된다.

■ 변수법 방적사 1파운드의 무게가 1타래일 때 1's(1번)

단위 무게	실의 종류	표준 길이 (1타래)
1파운드 (453.6g)	면사	8400야드
	마사	3000야드
	소모사	5600야드

■ 데니어법 필라멘트사 9,000m가 1g일 때 1d(1데니어)

■ 텍스법 필라멘트사 1,000m가 1g일 때 1tex(1텍스)

3 실의 굵기

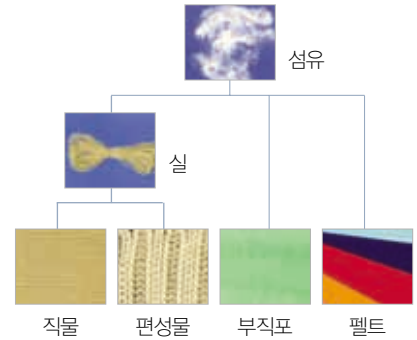
실의 굵기는 실의 무게와 길이의 관계로 나타내며, 무게를 기준으로 하는 변수와 길이를 기준으로 하는 데니어와 텍스 등이 있다. 변수는 방적사의 굵기를 나타낼 때 쓰며 수치가 클수록 가는 실이 된다. 데니어와 텍스는 필라멘트사의 굵기를 표시할 때 쓰며 수치가 클수록 굵은 실이 된다.

3) 옷감

옷감의 성능은 구성 재료인 섬유의 성질, 실의 구성, 옷감의 조직 상태에 따라 달라진다. 옷감은 실을 만들어서 짜는 직물, 편성물, 레이스

등과 실을 만들지 않고 섬유에서 직접 만드는 펠트, 부직포 등이 있다.

■ 옷감이 만들어지는 과정



■ 씨실 직물의 폭 방향의 실

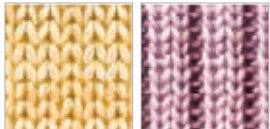
■ 날실 직물의 길이 방향의 실



조직			종류	특성
삼원 조직	평직		옥양목, 광목, 명주, 포플린, 모슬린	• 씨실과 날실이 1울씩 교대로 교차된 직물 • 조직점이 많아 튼튼하고 실용적 • 광택이 적고 구김이 잘 생김. • 안팎 구분이 없음.
	능직		개버딘, 서지, 데님	• 씨실과 날실이 2울 이상 건너서 교차된 직물 • 조직점이 사선 방향으로 능선이 나타남. • 평직보다 부드럽고 구김이 덜 생김.
	수자직		양단, 공단	• 씨실과 날실이 4울 이상 건너서 교차된 직물 • 조직점이 적어 강도가 약하고 실용적이지 못함. • 광택이 좋고 부드러우며 구김이 적게 생김.
특수 조직	이중직		피케, 멜톤	• 씨실이나 날실의 한쪽 또는 양쪽 모두를 이중으로 한 조직 • 양면 직물을 짤 수 있음. • 두껍고 보온성이 좋음.
	첨모직 (파일직)		타월, 벨벳, 우단, 코듀로이	• 직물의 한 면 또는 양면에 털이나 고리의 파일이 심어진 조직 • 두꺼우며 함기량이 커서 보온성이 좋음. • 표면적이 넓어 흡수성이 큼.
	사직		갑사, 향라	• 조직 간의 공간이 커서 통기성이 크고 얇은 옷감 조직
	여직			
변화 조직	바스켓직, 파능직		옥스퍼드, 헤링본	• 삼원 조직을 배합, 변화 시킨 조직 • 촉감과 외관에 독특한 효과가 있음.

〈표 IV-8〉 직물의 분류

■ **위편성물** 메리야스뜨기, 고무뜨기, 가터뜨기 등이 있다.
 (예) 스웨터, 내의, 양말 등)

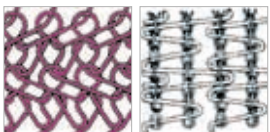


메리야스뜨기 고무뜨기



가터뜨기

■ **경편성물** 트리코, 라셀 등이 있다. (예) 란제리, 블라우스, 셔츠 등)



트리코 라셀

2 편성물

편성물은 한 가닥의 실로 고리를 만들고, 이 고리에 실을 걸어서 고리의 연결을 되풀이하여 짠 옷감을 말하며, 메리야스 또는 니트라고도 한다. 편성물은 직물에 비하여 가볍고 신축성이 커서 활동에 편하고 구김이 잘 생기지 않는다. 함기량이 커서 보온성이 좋으나 마찰에 의해 보풀이 잘 생기며 늘어나거나 줄어들기 쉽다. 편성 방법에 따라 위편성물과 경편성물로 구분할 수 있다.

위편성물은 한 올의 실로 고리를 만들면서 연속적으로 엮어 편성하는 것으로 대바늘뜨기가 대표적이다. 메리야스뜨기, 고무뜨기, 가터뜨기 등이 있으며 스웨터, 내의, 양말 등에 이용된다.

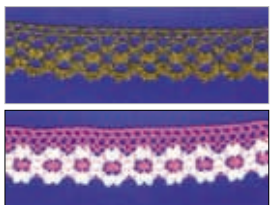
경편성물은 많은 날실이 고리를 만들면서 이웃 좌우에 있는 실과 지그재그 형태로 고리를 엮으면서 편성하는 것으로 트리코, 라셀 등이 대표적이다. 란제리, 블라우스, 셔츠 등에 이용된다.

위편성물	경편성물
• 실이 좌우로 왕복하거나 원형으로 돌면서 고리를 형성함. • 함기량이 많고 가벼우며 구김이 잘 가지 않음. • 형태 안정성이 다소 떨어지고 코가 끊기면 울이 쉽게 풀림. • 신축성, 유연성, 탄력성, 보온성, 통기성이 우수함.	• 직물과 같이 배열된 날실을 바늘로 엮어서 편성함. • 씨실 고리의 형성이 세로 방향의 지그재그 형태로 연속적임. • 위편성물에 비해 신축성이 적음. • 울이 쉽게 풀리지 않음.

〈표 IV-9〉 편성물의 특성과 장단점

3 레이스

실과 실을 엮거나 조합한 것으로 통기성이 좋고 시원하며 우아한 모양을 가지고 있어 주로 여성복의 장식, 액세서리, 장갑, 커튼 등에 이용된다.



레이스

4 펠트

모섬유의 털비늘이 열과 물, 압력에 의해 축융되어 엉키는 성질을 이용하여 만든 것이다. 펠트는 보온성과 압축에 대한 탄성이 좋고 울이 풀리지 않는 장점이 있으나 직물에 비해 두껍고 뻣뻣하며 마찰에 약하다.



펠트

모자나 겨울철 의복, 담요, 카펫, 아플리케 장식 등에 주로 이용된다.

5 부직포

길이가 짧은 섬유를 얇게 펴서 접착제를 뿌려 섬유가 서로 접착되게 한 다음 100~200℃의 온도에서 섬유를 고착시켜 만든 것이다. 가볍고 통기성과 보온성이 있으며 절단 부분이 풀리지 않는 특징이 있으나 신축성이 적고 뻣뻣하며 강도가 약하다. 수술복, 실험복 등의 일회용 옷감과 침감으로 많이 이용된다.



부직포

수 / 행 / 과 / 제

패션 재료가 환경에 미치는 영향과 인체와의 관계에 대해 조사해 보자.

1. 패션 재료와 형태, 입는 방법 등에 따라 달라지는 인체의 의복 환경을 알아보자.
2. 천연 섬유의 재배 과정이나 인조 섬유의 생산 과정 중에 발생할 수 있는 환경 오염에 대해 알아보자.
3. 패션 재료의 생산 과정 중에 발생하는 환경 문제를 최소화하기 위한 방법에 대해 알아보자.

4) 패션 상품

1 패션 상품

패션 상품은 패션 고객의 기본적인 욕구 또는 구체적인 욕구를 충족시키기 위해 시장에 제공되는 구체적인 대상을 말한다.

패션 상품을 단순히 형태적(물리적)인 요소 간의 결합으로 본다면, 고객은 구매 장소와 상관없이 동일한 상품을 구매하는 것으로 보인다. 그러나 패션 상품을 형태적인 속성뿐만 아니라 서비스, 판매 장소, 품위, 이미지 등을 포함한 의미에서 본다면, 고객은 서로 다른 패션 상품을 구매하고 있는 것이다.

그러므로 패션 상품을 단순히 형태적으로 나타난 물리적인 요소들의 집합으로 개념을 정의하기보다는 다차원적으로 이해할 필요가 있다. 이러한 다차원적인 관점으로 볼 때, 패션 상품은 핵심 상품, 유형 상품, 확장 상품으로 구성되어 있다.

① 핵심 상품

고객은 패션 상품으로부터 추구하는 편익을 충족시킬 수 있는 핵심 상품을 구매하게 되는데, 핵심 상품은 표적 고객이 기대하는 주요 편익 또는 혜택(benefit)들의 집합을 말한다.

종류	특징
기능적 편익	신체 보호 · 착용감 등과 같은 상품의 본질적인 특성에 기반을 둠
정서적 편익	상품을 소유 · 사용하는 과정에서 느끼는 긍정적 감정
상징적 편익	개성 표현 · 동조성 · 지위 상징 등과 다른 사람으로부터 인정받고, 자기 이미지를 전달

〈표 IV-10〉 의류 상품의 핵심 편익

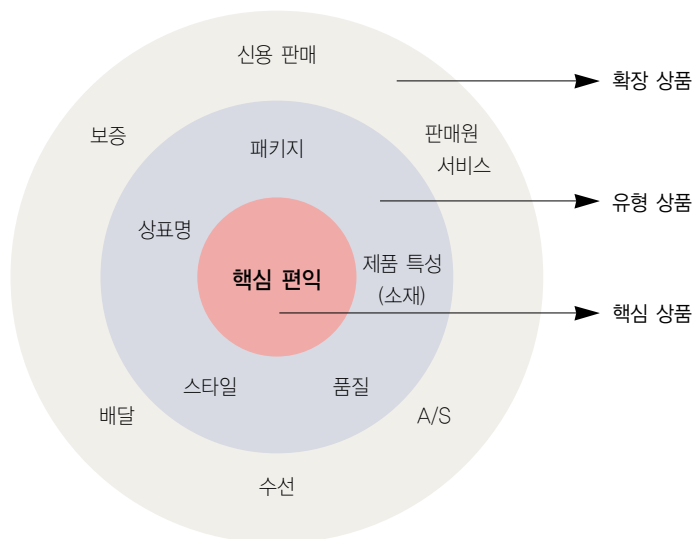
② 유형 상품

대표적인 형태적 속성들에는 품질, 상품 특성(소재), 스타일, 상표명, 패키지 등이 있는데, 실제로 고객은 유형적 속성의 결합체인 유형 상품을 구매하는 것으로 나타난다.

패션 마케터는 표적 고객이 기대하는 주요 편익을 잘 반영하는 형태적인 상품의 속성들을 결합하여 표적 고객에게 제공하여야 한다.

③ 확장 상품

고객은 우수한 유형 상품의 구매만으로는 만족하지 못하고, 즉각적인 배달, 체험 서비스, 무료 의료 수선, 친절한 서비스 등 무형의 서비스를



〈그림 IV-18〉 패션 상품의 3차원적 구성

원한다. 따라서 유형 상품 이외에 무형적 서비스 제공물이 포함된 것을 확장 상품이라고 한다.

이러한 확장 상품에는 판매원 서비스, 체험 서비스, 수선 및 배달, 신용, 품질 보증, A/S 등이 있다.

2 패션 상품의 특성

패션 상품은 개별 고객의 특성에 따라 구매 행동의 차이가 큰 상품으로 다음과 같은 특성이 있다.

① 수명 주기가 짧다.

패션 상품은 유행과 시즌이라는 두 가지 특성으로 인하여 상품 수명 주기(product life cycle: PLC)가 짧다는 것이다.

패션 기업은 유행 변화에 따른 새로운 상품을 계속하여 공급함으로써 기존 상품을 싫어하게 만들어 새로운 수요를 창출하게 된다. 이러한 이유로 패션 산업은 변화 지향적일 수밖에 없고, 또한 단기 예측이 무엇보다 중요시되었다.

② 독특한 수요 곡선으로 나타난다.

패션 상품은 고객들의 상호 작용 효과가 크고, 상품에 대한 고객의 주관적 가치가 구매 결정의 중요한 선택 기준이 되므로 전통적 수요 곡선이 적용되지 않은 경우가 많다. 고가의 패션 상품은 가격의 상승으로 수요가 증가하는 현상이 나타나기도 하는데, 이는 패션 상품의 높은 가격이 특정 계층의 독점적 사용에 따른 신분 상징성을 나타내기 때문이다.

③ 독점적 경쟁 상품이다.

패션 상품은 해당 시즌의 트렌드에 의해 유사한 스타일로 생산되지만, 패션 제조업체마다 상품을 차별화하여 시장에 제공되기 때문에 유사성과 독창성이라는 상반된 특성을 동시에 지니게 되므로 전형적인 독점적 경쟁 상품이 된다.

④ 사회적·심리적 기준에 의한 선택이다.

패션 상품은 기능성과 실용성보다는 스타일, 아름다움, 사회적 수용, 자기만족, 신분 상징 등의 사회적·심리적 기준에 의하여 선택되고 있다.

3 첨단 패션 상품

의복을 통해 정보를 교환, 저장할 수 있을 뿐 아니라, 신체 상태를 점검하고 환경에 적응할 수 있게 하는 첨단 패션 상품이 있다.

바이오 셔츠의 속에는 몸의 건강 상태를 진단하는 첨단 장치가 내장돼있다. 얇은 고무 밴드 안에 있는 센서가 혈압과 심장 박동 등 40가지 신체 정보를 24시간 측정해 무선 인터넷으로 병원에 보내기 때문에 적절한 처방을 받을 수 있게 한다.

스마트 내의는 밤에 거추장스러운 스마트 외출복 대신 호흡과 땀, 체온 등을 감지할 수 있는 바이오 센서가 부착된 스마트 내의를 입는다. 늦은 밤 집에 도착하여 계단을 오르고 곧바로 침대에서 잠이 들 때는 몸에 열이 나므로 내의의 센서가 히터를 끄게 하고 잠든 뒤 인체의 신진대사가 떨어질 때인 2시간 후에는 내의의 센서가 체온을 감지하여 히터를 다시 켜게 되어 방 안을 항상 쾌적한 상태로 유지시켜 준다.

음악 옷은 디지털사로 만들어진 의복의 줄무늬가 센서로 작용하여 착용자가 움직이거나 춤을 출 때 그 동작이 감지되어 음악으로 전환된다.

입는 통역기는 목과 어깨 부분에 컴퓨터 음성 합성기가 장착된 입는 장치로서 상대방의 외국 언어가 자국 언어로 통역된다.

노래가 나오는 재킷은 음성 합성 칩을 옷 속에 내장한 재킷으로 엠프스리(MP3)와 헤드폰이 내장되어 있다. 무게는 약145g으로 입고 다니기에 불편함이 없다. 옷깃을 올리면 바로 음악을 들을 수 있다.

무선 통신 옷은 옷깃에 마이크와 소형 카메라가 장착되어 얼굴을 스캔하여 영상과 음성을 상대방에게 전송하고 옷깃의 이어폰을 통해 음성을 들을 수 있다.

배터리 신발은 발을 내딛을 때마다 가해지는 충격을 에너지원으로 전환시킬 수 있으므로 배터리의 용량 문제를 해결할 뿐만 아니라 위험 요소도 없앨 수 있다.



바이오 셔츠

노래가 나오는 재킷

〈그림 IV-19〉 첨단 패션 상품

2 패션 상품의 소비 및 유통 분야

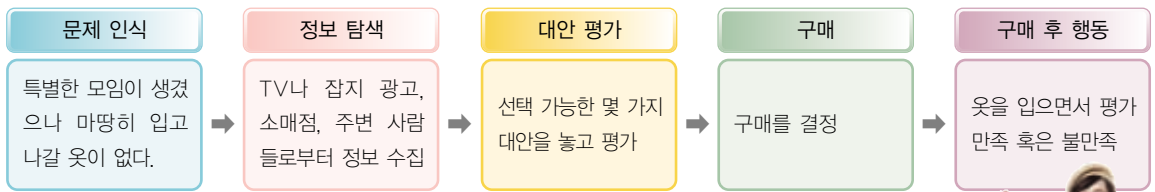
1) 패션 상품의 소비

| 핵심 용어 |

구매 의사 결정 과정, 패션 유통 경로, 패션 소매상

1 구매 의사 결정 과정

일반적인 소비의 구매 의사 결정 과정은 문제 인식, 정보 탐색, 대안 평가, 구매, 구매 후 행동의 5단계로 설명될 수 있다.



〈그림 IV-20〉 구매 의사 결정 과정

① 문제 인식

자신이 현재 처해 있는 실제 상태와 바람직한 상태라고 생각하는 상태에 차이가 있다고 생각되면 이를 해결하려는 욕구를 느끼게 된다. 해결해야 할 욕구가 있다고 인식하는 것을 문제 인식이라고 한다.

욕구가 생겼다고 해서 반드시 행동으로 옮겨지는 것은 아니며, 이러한 욕구가 충분히 커져서 구매 동기가 생겨야 행동으로 옮겨지는 것이다.

② 정보 탐색

문제를 인식하여 구매 의사 결정을 하고자 하는 소비자는 이에 도움이 될 만한 정보를 탐색한다. 정보 탐색은 제품에 대한 정보를 기억으로부터 회상해 내는 내적 탐색과 내적 탐색으로 의사 결정을 할 만큼 충분한 정보를 가지고 있지 않거나 회상할 수 없을 때, 더 많은 정보를 찾기 위하여 외부에 있는 정보를 탐색하는 외적 탐색이 있다.

③ 대안 평가

소비자들은 기억으로부터 회상하거나 외부로부터 수집한 정보를 이용하여 대안 평가를 하는데, 이때 소비자들은 평가 기준을 결정하여 고려한 브랜드와 제품을 비교하여 평가한다. 평가 기준이란 소비자들이 대안을 비교하고 평가하는 데 사용하는 제품 속성을 의미한다. 패션 상품 평가 시 사용되는 기준으로는 디자인, 가격, 유행, 브랜드, 편의성 등



이 있으며 패션 상품의 종류나 소비자에 따라 패션 상품 선택 시 사용되는 기준이 다양하다.

④ 구매

제품과 상표를 평가하는 과정이 끝나면 구매 결정을 하게 된다. 평가 과정에서 가장 좋은 평가를 받은 상표와 제품을 구매하고자 하는 구매 의도를 형성하게 된다. 구매 의도가 형성된 후 실제 구매가 일어나는 데 구매 의도와 실제 구매가 일치하지 않을 수도 있다. 구매 시 동행인의 영향이나 매장의 디스플레이, 판매원의 판촉 등에 의해 구매 결정이 바뀔 수도 있으며, 구매 시 느끼게 되는 위험 지각에 의해 달라질 수도 있다.

⑤ 구매 후 행동

패션 상품 구매 후 사용하면서 만족 혹은 불만족을 경험하고 그 결과에 따라서 재구매를 결정하게 된다. 패션 상품에 대한 만족과 불만족은 구매 전 소비자의 기대와 제품의 지각된 성과와의 관계에 의해 결정된다. 제품의 성과가 기대 수준에 미치지 못하면 불만족을 느낄 것이고 기대 수준보다 높으면 만족할 것이다. 만족과 불만족은 소비자의 기억 속에 저장돼, 다음의 구매와 타인의 구매에 긍정적인 혹은 부정적인 영향을 미치게 된다.

구매 후 불만족을 경험한 소비자는 다양한 불평 행동을 보일 수 있는데 재구매의 회피, 부정적 구전 활동, 제조 회사나 판매점에 보상 청구하는 행위, 관련 기관에 불평을 호소하는 행위 등을 들 수 있다.

2 패션 소비자 행동에 영향을 미치는 요인

소비자의 의복 구매 행동에는 문화적, 사회적, 개인적 그리고 심리적 요인들이 영향을 미친다.

① 문화적 요인

문화적인 요인으로 문화와 사회 계층을 들 수 있다. 문화는 사회적으로 학습되며 사회 구성원들에 의해 공유되기 때문에 욕구 충족의 기준이 되고 행동의 규범을 제공하며 타문화와의 접촉이나 집단 내의 혁신으로 계속 변화하는 속성을 가진다. 우리나라의 한복이 우리 문화의 일부분이었으나 사회가 산업화하면서 생활 양식이 변화되자 이에 적합한 현대 복식을 착용하게 되었다. 또한 건강과 스포츠에 대한 관심이 높아지면서 일상복이 간편화되고 스포츠 웨어가 중요한 의복 품목으로 등장

하게 되었다.

사회 계층은 한 사회 내에서 동일한 지위에 있는 사람들로 구성되며, 지위는 사회 시스템 안에서 타인에 의해 지각된 개인의 서열을 의미한다. 예를 들면 패션 상품 구매 시 하층의 사람들은 가격을 중요시하는 경향이 있으나, 상층은 가격보다는 품질이나 고급 상표를 선호하는 성향을 보인다.

② 사회적 요인

소비자들은 준거 집단, 사회적 역할과 신분의 영향을 받아 소비 행동을 하게 된다.

준거 집단은 소비자가 구매를 결정할 때 비교의 기준으로 삼는 집단을 말한다. 패션 상품 구매 시 영향을 미치는 준거 집단으로는 청소년들의 경우 친구나 가족, 대중 스타 등이 있고, 성인의 경우 직장 동료나 친구, 가족 등을 들 수 있다.

인간은 사회에서 가족뿐만 아니라 직장, 클럽 등 여러 집단에 속하게 된다. 이러한 여러 집단에서 각 개인이 차지하고 있는 위치를 역할이나 신분으로 표현할 수 있다. 패션 상품은 가시성이 크고 신분 상징성이 높은 제품 중의 하나로, 항상 남에게 보이며 자신의 신분을 표현해 주기 때문에 신분을 표현하는 대표적인 수단으로 사용되었다. 유명 상표의 제품을 선호하는 구매 행동도 이러한 제품을 사용함으로써 자신의 신분을 과시하고자 하는 행동으로 볼 수 있다.

③ 개인적 요인

개인적인 요인에는 나이, 직업, 경제적 상황 등을 들 수 있다.

사람은 태어나면서부터 죽을 때까지 많은 제품과 서비스가 필요하면 나이에 따라 중요시하는 품목과 구매력에도 차이가 있다. 특히 패션 상품에 대한 구매와 선호도는 나이에 따라 큰 차이가 나므로 시장을 세분화할 때 중요한 기준이 된다.

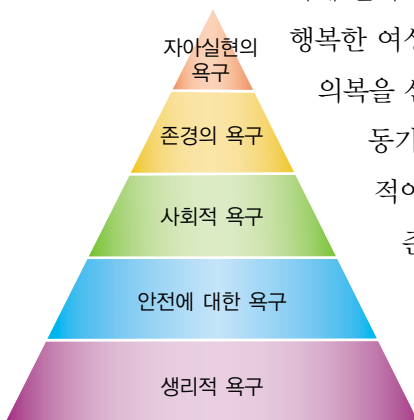
개인의 직업은 패션 상품이나 서비스의 구매에 직접적인 영향을 미친다. 대학교를 졸업하고 신입 사원으로 입사했을 때 많은 사람이 그 직업에 맞는 스타일의 의복을 구매해야 한다. 또한 개인의 경제적인 상황의 변화에 따라서도 패션 상품의 구매 행동에 변화가 생긴다. 경제적인 여유가 있는 소비자들이 고가의 브랜드 의복을 구매할 것이며 고가의 상품을 파는 백화점이나 유명 점포의 고객이 될 것이다. 반면 경제적인 여

유가 적은 소비자들은 상품 선택 시 가격을 중요시하고 저렴한 상품을 파는 점포들을 선호할 것이다.

④ 심리적 요인

패션 상품 구매 행동은 개성과 자아 개념, 동기 등의 개인의 심리적인 요인들에 의해서도 많은 영향을 받는다.

개성은 개인을 환경에 대하여 비교적 일관성 있고 지속적인 반응을 보이게 하는 심리적 특성을 말한다. 자아 개념은 자기 자신에 대한 생각과 느낌을 말하는 것으로 자기 이미지라고도 불린다. 이러한 개성이나 자아 개념들은 패션 상품에 영향을 미친다. 소비자의 개성에 따라 패션 제품에 대한 태도나 구매 행동에 차이가 있으며, 소비자들은 자신의 실제적 자아 개념 혹은 이상적 자아 개념과 일치하는 상품이나 상표를 선호한다. 예를 들면 직장 여성은 지적이고 능력 있는 자기 이미지를 갖고 이에 일치하는 의복을 선택하며, 아내의 자격으로 참석하는 모임에서는 행복한 여성으로서의 상황적 이미지를 가지고 이에 일치하는 이미지의 의복을 선택할 수 있다.



〈그림 IV-21〉 Maslow의 욕구 계층

동기는 욕구로부터 발생한 내부적 긴장 상태를 줄이기 위한 적극적인 그리고 강력한 추진력을 말한다. 생리적 욕구나 안전의 욕구 수준에 이루어지는 구매는 신체 보호가 주된 동기를 이루며, 사랑과 소속의 욕구 수준에서 이루어지는 구매는 소속의 표시나 동조성이 주된 동기를 이룬다. 자아 존중이나 자아 실현의 욕구 수준에서는 자기표현, 심리적 만족감, 즐거움의 추구 등이 구매 동기로 작용한다.

● ● 패스트 패션 (Fast Fashion)

패스트 패션이란 유행에 따라서 빨리 바꾸어 내놓는 옷을 통틀어 이르는 말이며, 소비자의 주문 사항이나 유행 현상을 민첩하게 반영한 상품을 생산하는 방식이다. 빠른 스피드, 트렌드에 근접한 기획, 가격 경쟁력이 핵심으로 맥도날드처럼 빠르고 편리하여 맥 패션(Mc Fashion) 혹은 한번 쓰고 버리는 디스포저블(disposable) 상품이라 부른다. 주기는 길어야 한 달이고 짧게는 일주일 간격으로 소비자의 다양한 취향과 욕구를 충족시키면서 최신 트렌드를 반영하고 있다. 스페인의 자라·망고, 스웨덴의 H&M, 일본의 유니클로, 영국의 탑샵(TOPSHOP), 미국의 포에버21이다. 이들 기업은 대부분 2000년대 이후 급성장세를 이루며 글로벌 브랜드로 각국에 매장을 확장해 가고 있다. 적절한 가격의 패셔너블한 옷을 소비자에게 제공한다는 점이 유사하며 글로벌 브랜드로 여성, 남성, 아동, 유아, 라제리 등 다양한 품목을 한 브랜드에서 운영하고 있다.

〈출처: '나는 왜 패스트 패션에 열광했는가', 엘리자베스 L. 클라인〉

읽을
거리

2) 패션 상품의 유통

1 패션 유통 경로

패션 유통 경로는 원재료나 부품의 공급 단계에서부터 생산 단계를 거쳐 고객에게 판매하는 단계에서 일어나는 상품의 포장, 보관, 분류, 수송, 하역 등 물적인 유통의 제반 과정을 말한다. 이러한 유통 경로에 관련된 구성원들은 유기적인 관계를 유지하면서 최종 고객에게 적절한 가격과 품질의 상품을 적절한 시기에 접근 가능한 위치에, 적절한 수량으로 제공하는 기능을 수행한다. 유통 경로는 쉽게 변화시키기 어렵고, 장기간의 시간과 많은 자원이 필요하므로 가장 비탄력적이라고 할 수 있다. 그러므로 신중하고 장기적인 전략이 필요하다.

대부분 패션업체는 그들이 생산한 상품을 최종 고객에게 직접 판매하기보다는 백화점이나 인터넷 쇼핑 등과 같은 소매상을 통해 판매하고 있다. 이처럼 소매업체나 의류업체들이 도·소매상과 같은 중간상을 이용하는 이유는 유통에 대한 전문 지식과 경험을 가진 중간상들이 생산된 상품에 새로운 가치와 이익을 발생시키기 때문이다. 소재 의류업체가 중간상을 이용하는 이유는 다음과 같다.

① 거래 집중화를 통한 거래 접촉의 강제성을 증가시킬 수 있다.

소재 의류업체가 직접 고객과 거래할 경우, 총거래는 10번이지만 중간상을 통해 거래를 집중화시키면 총거래 횟수는 6번으로 감소한다.

중간상을 통한 거래 횟수의 감소는 유통 거래 비용의 감소로 이어져 유통 거래를 효율적으로 해 준다. 예를 들어 동대문 시장에 있는 소재 도매 상가의 원단업체들이나 부자재 일괄 공급업체들은 의류업체가 여러 원부자재업체를 찾아다니는 노력과 비용을 줄여 줄 뿐만 아니라, 다양한 상품 구색을 제공해 준다.

② 유통 경로의 형태, 시간 및 장소의 효용을 창출한다.

백화점은 다양한 패션 상품에 시간적·장소적 편의성과 서비스를 중심으로 하여 상품의 가치를 더해 준다.

2 패션 유통 경로의 유형

패션 유통 경로는 의류업체가 경로 구성원의 활동을 어느 정도 통제

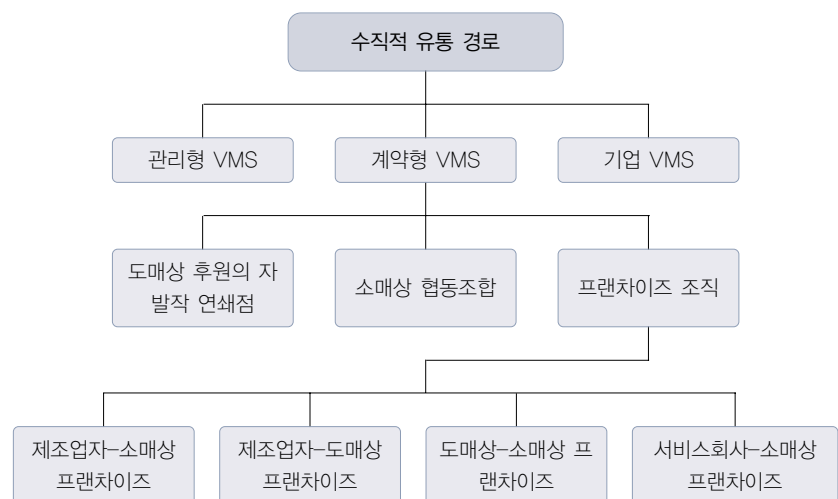
할 수 있느냐에 따라 전통적·수직적 마케팅 시스템과 수평적 마케팅 시스템으로 구분할 수 있다.

① 전통적 유통 경로

전통적 유통 경로는 제조업자와 고객 간의 거래에 도매상이나 소매상 같은 중간상들이 자연 발생적으로 참여함으로써 나타나는 형태이다. 일반적으로 전통적 유통 경로의 구성원들 각자의 성과와 이익만을 추구하며 경로 구성원 간의 공동 목표가 없는 경우가 대부분이다. 전통적 유통 경로 상위 조직 구성원들 간의 결속력이 매우 약하기 때문에 장기적인 관점에서 효율적인 유통 관리를 하기 어렵다. 재래시장에 존재하는 많은 의류 도매상이 이러한 전통적 유통 경로를 지니고 있다.

② 수직적 유통 경로

전통적인 유통 경로에서 나타나는 비효율성을 제거하기 위해 나타난 것이 수직적 마케팅 시스템이다. 수직적 마케팅 시스템은 운영상의 경제성과 시장에 대한 최대한의 영향력을 획득하기 위해 경로 구성원들의 활동이 경로 주도자에 의해 관리되고 설계되는 네트워크 형태의 유통 경로이다. 따라서 이 마케팅 시스템의 특징은 경로 전체의 목표를 달성하기 위해 경로 구성원들의 협조를 구하기 쉽다. 수직적 마케팅 시스템은 경로 구성원에 대한 소유권의 강도에 따라 관리형, 계약형, 강도가 강한 기업형으로 나누어진다.



〈그림 IV-22〉 수직적 유통 경로

■ **관리형 VMS** 수직적 마케팅 시스템 중에서 경로 구성원의 활동에 대한 통제가 가장 낮은 형태로 경로 구성원 간의 마케팅 활동이 소유권이나 힘이나 규모가 큰 경로 주도자에 의해 조정되는 경로 유형이다.

■ **계약형 VMS** 계약형 VMS는 각 경로 구성원들이 계약에 의해 공식적으로 수행하는 경로 조직으로 프랜차이즈 조직이 가장 대표적이다.

■ **기업형 VMS** 기업형 VMS는 한 경로 구성원이 다른 경로 구성원들을 법적으로 소유 관리하는 경로 유형이다.

③ 수평적 마케팅 시스템

수평적 마케팅 시스템은 같은 경로 수준에 있는 둘 이상의 기업들이 새로운 마케팅 기회를 이용하기 위해 인수 합병을 통해 함께 협력하는 것을 말한다.

3 패션 소매상의 유형

패션 소매상은 상품을 고객에게 판매하고 상품의 보관 및 운송 등을 담당하며 제조업자와 도매상이 마케팅 활동을 지원하는 역할을 한다. 또한 다양한 상품 구색을 갖추어, 고객의 선택 폭을 넓혀 주고, 소량 구매를 가능하게 하며 제조업자와 고객에게 정보를 제공한다.

패션 소매상은 점포형 패션 소매상과 무점포형 패션 소매상으로 나눌 수 있다.

① 점포형 패션 소매상

점포형 패션 소매상들은 소매 점포 선택에 사용되는 상품의 유형, 상품 구색, 가격, 서비스의 질, 입지 등의 구성 요소들을 어떻게 결합하느냐에 따라 백화점, 전문점, 대리점, 할인점, 재래시장 등이 있다.

■ **백화점** 백화점은 면적이 매우 넓은 매장을 갖춘 각종 상품 소매점을 뜻한다. 백화점이 고객에게 셀프서비스를 원하는 대규모 소매점과 구별되는 것은 체인 시스템이 아니라는 것과 상품 수준과 가격이 중급품부터 고급품까지 천차만별이라는 것이다. 이처럼 백화점이 고객에게 제공할 수 있는 가장 큰 편익은 다양한 상품 구색과 편리한 입지 조건, 쾌적한 쇼핑 공간 그리고 친절한 고객 서비스이다.



백화점

■ **전문점** 패션 전문점은 특정 고객 집단을 대상으로 취급하는 상품 계열의 수는 한정되어 있으나 해당 상품 계열 내에서는 매우 다양한 상품 구색을 갖춘 점포 형태이다. 패션 전문점은 상품의 종류를 하나 또는 소수의 관련 상품에 국한시키는 점포(청바지, 신발, 안경, 속옷 등)는 물론 특정 표적 집단을 대상으로 하는 전문점(임산부, 사이즈가 큰 고객 등)을 포함한다.



대리점

■ **대리점** 대리점은 상품 판매를 위탁받은 판매 대리점과 상품 구매를 위탁받은 구매 대리점이 있다. 일정한 액수의 보증금을 본사에 예치하고 본사가 인정하는 위치에 점포를 개설하여 본점과 비슷한 인테리어로 본사에서 내려온 상품을 판매한다.

■ **할인점** 1990년대 들어 실리 위주의 소비 형태가 확산하면서 급격하게 성장하고 있는 패션 할인점은 제 한된 서비스와 유통 과정의 단축에 의한 원가 절감을 기반으로 패션 상품을 공급하는 업체이다. 대량 판매와 최소한의 서비스를 제공함으로써 시중보다 20~30% 저렴한 가격에 상품을 판매하는 유통업체로 디스카운트 스토어, 아울렛 매장, 전문 할인점 등이 있다.

■ **재래시장** 예전부터 있던 시장을 백화점 등과 같은 물건 판매 장소에 상대하여 지칭하는 말이다. 1990년대까지 우리나라 의류 유통의 중요한 역할을 담당했던 재래시장에서는 의류는 물론 잡화와 일상생활용품 등의 다양한 상품을 고객에게 제공하고 있다.

② 무점포형 패션 소매상

21세기 정보화 사회에 들어서 급격히 성장하고 있는 무점포형 패션 소매상은 다양한 매체를 이용해 고객에게 시간과 장소에 구애를 받지 않고 상품을 구매할 수 있게 해준다. 또한 소매업자에게는 점포 운영비의 절감과 입지 조건에 관계없이 표적 고객에게 접근하여 잠재 고객의 수요를 자극할 수 있다는 장점이 있다. 최근에는 교통난의 심화, 직장 여성의 증가, 라이프스타일의 다양화, 노인 인구의 증가 등에 의해 쇼핑 시간을 절약하고, 고객에게 제품을 효율적으로 제공할 수 있어야 한다.

■ **TV 홈 쇼핑** TV 홈 쇼핑은 케이블 TV를 통해 상품을 소개하고 전화로 주문을 받는 무점포형 판매 시스템이다. 편리하고 가격도 저렴하여 빠른 속도로 성장하고 있다. 축적된 고객 데이터베이스를 기초로 카

탈로그 통신 판매 사업을 병행하고 있다.

■ **카탈로그 판매** 통신 판매는 공급업자가 고객에게 우편으로 카탈로그를 보내서 고객으로부터 우편이나 전화를 이용하여 주문을 받아 상품을 배달하는 판매 방식이다. 통신 판매는 잡지 타입으로 편집한 카탈로그를 통해 언제 어디서나 양질의 시각적 자료로 옷을 보고, 상품을 비교하면서 주문을 할 수 있다는 장점이 있으나, 카탈로그 인쇄 비용과 발송하는 우편료 등의 비용이 지출된다.

■ **인터넷 마케팅** 최근 들어 가장 빠른 성장을 보이고 있는 인터넷 마케팅은 인터넷을 통해 상품과 서비스의 매매가 이루어지는 것으로, 전자 상거래라고도 한다. 전자 상거래의 유형은 거래 주체에 따라 기업과 기업 간의 거래(Business to Business: B to B)와 기업과 고객 간의 거래(Business to consumer: B to C)로 나눌 수 있다. 국내 패션업계의 B to B는 패션 소재나 상품 판매보다는 패션 소재 관련 정보 제공을 중심으로 부분적으로 이루어지고 있다. 이에 비해 가상 공간인 인터넷에 다양한 규모의 인터넷 상점을 개설해 패션 상품을 고객에게 판매하는 B to C는 인터넷 보급과 함께 급격히 성장하고 있다.



인터넷 쇼핑물

3

패션 디자인의 실제

- ① 패션 디자인의 유형 및 과정
- ② 패션 주제 및 의복 디자인



현대는 패션의 시대로서 새로운 감각과 창의성이 요구되며, 아울러 개인마다 독특한 개성을 표출하고 있다. 다양한 패션 디자인의 유형과 과정을 이해하고 자신의 개성을 다양하게 표현할 수 있는 의복을 디자인하여 바람직한 의생활 문화를 형성하도록 한다.

학/습/목/표

- 패션 디자인의 유형 및 과정에 대해 이해할 수 있다.
- 패션 주제, 착용자의 개성에 맞는 의복을 디자인할 수 있다.

1 패션 디자인의 유형 및 과정

1) 패션 디자인의 유형

| 핵심 용어 |

패션 디자인 발산, 패션 디자인 과정

1 발산

발산이란 창의적인 아이디어를 생각해 내는 예술적 표현 활동으로 일순간에 떠오르는 생각을 의미한다. 디자인에서의 발산은 먼저 디자인에 대한 정확한 목표를 설정해야 하며 다음에 그에 따른 주제를 제시하고 소재나 형태, 제작 기법 등을 통해 이미지를 새롭게 만들어 가는 의도적인 과정이다. 자유로운 디자인 발산을 위해서는 평소에 자연, 사물, 역사, 예술, 트렌드와 같은 다양한 정보에 대한 축적이 선행되어야 한다. 이를 바탕으로 기존의 것들과 차별화되는 새로운 것을 제안할 수 있게 된다.



2 발산의 종류

디자인의 선행 단계인 컨셉을 설정하는 단계에서는 여러 사람의 자유로운 발산과 협의를 유도할 수 있는 브레인스토밍법, 고든법, 시넥틱스법 등이 사용된다. 컨셉과 주제가 설정된 후에는 디자이너 각자가 다양한 디자인 아이디어를 발산해 나가는 것이 중요하며 이러한 독창적인 디자인 발산을 위해 유사 발산, 반대 발산, 체크 리스트법과 형태 결합법이 활용된다.

① 집단적 아이디어 발산

■ **브레인스토밍법** 브레인스토밍법은 창의적 태도나 능력을 증진하기 위한 발산법이다. 일상적인 사고방식에서 탈피하여 좀 더 자유롭고 폭넓은 사고를 하게 함으로써 다양한 아이디어를 발산하고 이를 통해 새롭고 우수한 아이디어를 얻는 방법이다. 그룹 내 구성원들이 비판을 무시하고 자유롭게 아이디어를 발산하는 것이 포인트이다.

■ **고든법** 고든법은 브레인스토밍법이 주제가 구체적으로 제시되는데 비해 이는 문제의 키워드만 제시하는 집단 발산법이다. 리더만이 해결해야 할 과제를 숙지한 상태에서 발산의 방향을 제시해 주게 되고 참석자들은 자유롭게 아이디어를 제안한다.

■ **시넥틱스법** 시넥틱스법은 서로 다르고 관련이 없어 보이는 요소를

합친다는 의미를 지니며, 문제를 보는 관점을 아주 다르게 하여 연상점과 관련성을 찾아낸 후 아이디어를 발산하는 방법이다.

② 디자인 아이디어 발산

■ **유사 발산** 유사 발산이란 어떤 사물이나 현상에서 느껴지는 이미지를 유사하게 표현하는 발산 방법이다. 유사 발산의 대상은 자연물, 인공물 등 우리를 둘러싸고 있는 모든 것이 해당한다. 또한 예술 작품인 회화나 조각, 과거의 의상이나 각국의 전통적인 민속 의상 등이 영감의 원천이 된다.

■ **반대 발산** 반대 발산은 어떤 사물을 반대로 생각해 보는 것으로 전혀 상반되는 형태나 성질의 것을 관련지어 새로운 것을 창조해 내는 방법이다.

■ **형태 결합법** 형태 결합법은 의상의 어느 한 형태적 요소를 다른 종류의 형태적 요소와 결합하여 새로운 디자인을 발산해 내는 것으로 형태 분석법이라고도 한다. 가장 많이 알려진 형태 결합에 의한 디자인은 스타킹과 팬티의 결합인 팬티스타킹, 상의와 하의의 결합인 오버롤 등이 있다.

■ **체크 리스트법** 체크 리스트법은 문제에 관련된 항목들을 나열하고 그 항목별로 검토하면서 개선점이 있는지를 확인하는 방법으로 수정법이라고도 한다. 패션 디자인에서는 형태, 색채, 소재에 관한 리스트를 만들고 체크를 하면서 개선점을 발견하고 거기에서 새로운 아이디어를 창출해 낼 수 있다.

2) 패션 디자인의 과정

1 패션 디자인

패션 디자인을 다른 디자인과 비교했을 때 가장 큰 차이점은 디자인 작업 시 영향을 미치는 일반적인 요인인 시대정신, 유행, 디자인 요소들의 조합뿐만 아니라 인체라고 하는 변인이 작용한다는 것이다. 패션 디자인의 완성은 착용자의 인체에 입혀짐으로써 이루어진다고 할 수 있다.

① 패션 디자인 기준

■ **표적 고객** 디자이너는 표적 고객의 욕구를 분석하기 전에 그들의 특징을 파악해야 하는데, 표적 고객의 인구 통계학적 특성·신체적 특

성·라이프스타일과 선호 경향 등이 포함된다.

■ **문화** 사람들의 기본적인 의식과 행동은 문화의 영향을 받고 형성되기 때문에 문화가 패션에 미치는 영향은 크다고 하겠다. 즉 문화는 각국의 관습에 따른 의복 행동과 선호하는 스타일을 규정하면서, 한편으로는 소비자들이 디자인 사항들을 취사선택할 때 고려하는 요인들에 영향을 미친다.

■ **디자인 기준** 표적 고객의 요구 사항에 따라 디자인 기준을 설정할 수 있는데, 그 기준을 기능적·표현적·미적인 고려 사항으로 분류하고 있다.

2 패션 디자인 과정

패션 디자인 과정은 패션 디자인을 기획하고 생산하여 소비자에게 전달하는 일련의 과정이며, 디자인 과정이 적용되어 전개된다고 할 수 있다.

디자인 작업은 문제 탐구 단계에서 디자인의 방향을 설정하고 이에 따라 다양한 아이디어 발산이 이루어진다. 디자인 아이디어가 몇 가지의 구체적인 디자인 안으로 전개되고 정돈되어 샘플로 개발된다. 최적의 대안으로 채택된 샘플들은 평가 단계를 거쳐 소비자에게 판매할 제품으로 생산된다. 이때 처음에 정한 기준에 따라 평가가 이루어져야 하고, 이 단계에서 만족스러운 평가가 이루어지지 않거나 새로운 문제가 발생하게 되면 그 이전 단계로 다시 피드백되며 순환되는 과정을 거치게 된다. 이 순환적인 과정은 정해진 시간에 맞추어 최적의 안으로 결정되어 생산 단계로 진행된다.

■ **기능적 고려** 제품의 유용성에 관련되는 사항으로 의복의 맞춤새·활동성·편안함·보호성·착용의 편리함 등이 포함된다.

■ **표현적 고려** 의복의 의사 전달 수단과 상징성에 연관된 것으로 의복은 착용자에 대해 다양한 메시지를 전달한다.

■ **미적 고려** 아름다움을 추구하는 인간의 욕망과 관련된 사항으로 만족할만한 디자인의 창조를 위해 디자인 요소와 원리 적용시 인체와의 관계가 고려되어야 한다.



〈그림 IV-23〉 패션 디자인 과정

2 패션 주제 및 의복 디자인

| 핵심 용어 |

패션 주제, 엘레강스, 스포티, 컨트리, 모던, 에스닉, 매니쉬, 로맨틱, 클래식, 아방가르드

패션 주제(fashion theme)는 어떤 패션 현상의 바탕이 되는 기본적인 특징 또는 그 특징에 붙여진 명칭을 말한다. 패션 디자인에서의 주제는 우리 생활과 관련된 모든 대상에서 얻을 수 있는데 특히 사회·문화적인 현상과 예술 사조가 패션에 미치는 영향은 매우 크다고 할 수 있다.

1) 패션 주제와 패션 이미지

패션 이미지는 패션으로 나타난 분위기를 이미지화하고 구체화한 것으로 이를 통해 개인의 개성과 미적 감각을 표현해 준다.

1 엘레강스

엘레강스는 우아하고 고상하며 품위있는 이미지를 지향하는 클래식한 감성의 패션 스타일이다. 인체의 곡선미가 강조되어 타이트하면서 슬림한 실루엣으로 허리선을 강조한 것이 일반적이다. 장식이 배제된 심플한 디자인에 챙이 큰 모자, 토트백, 진주 목걸이, 스카프, 등을 이용하여 엘레강스한 이미지를 표현해 주는 경우가 많다.



엘레강스

2 스포티

스포츠는 스포츠 웨어의 기능성과 활동성을 도입한 패션 이미지로 건강과 기능성을 중시하며, 스타일에서는 경쾌하고 활동적인 운동감을 표현한다. 밝고 강한 색상과 심플한 라인이 특징이다. 최근 스포티와 스트리트 캐주얼이 접목되면서 스트리트 스포츠 캐주얼, 캐포츠 웨어라는 새로운 형태의 캐주얼 웨어가 등장하였다.



스포츠

3 컨트리

컨트리는 자연, 교외, 전원이라는 뜻으로 목가적인 낭만, 자연미와 같은 서민적인 감성을 표현한다. 컨트리 스타일은 전원이나 교외에서 어울리게 입을 수 있는 소박하고 편안한 패션으로 나타난다.



컨트리



모던

4 모던

모던은 간결함과 단순함을 지향하는 패션 주제로 현

대적인 감각의 심플하고 베이직한 스타일을 통해 지적이고 차가운 이미지와 문명화된 사회의 도시적인 세련미를 표현하고자 한다.

5 에스닉

에스닉은 각국에서 전해 내려온 민속 의상이나 고유한 염색 방법, 직물, 자수 등에서 영감을 얻어 현대적인 감각으로 디자인한 스타일이다.



에스닉



매니쉬

6 매니쉬

매니쉬는 여성복에 남성적인 요소가 가미된 스타일로 여성의 사회 진출과 함께 남녀평등의 반영으로 등장하였다.



로맨틱

7 로맨틱

로맨틱은 귀엽고 사랑스러운 여성적인 표현을 기본으로 하는 패션 이미지이다. 여성스러운 부드러움과 우아함, 환상적이고 낭만적이며 소녀적인 느낌의 주제로 장식적인 요소가 강하다.

8 클래식

클래식은 유행의 흐름에 따라 변하지 않고 오랫동안 지속되는 전통적인 느낌의 패션 이미지로 베이직하면서 성숙하고 안정된 느낌을 준다.



클래식

9 아방가르드

아방가르드는 격식과 전통에 영향을 받지 않고 새로운 것을 창조하는 실험적인 전위 예술을 말한다. 패션에서는 기존의 복식 규범을 깨뜨리는 해체주의적 경향을 표현하고 대중성보다는 실험적 요소가 강한 디자인, 유행에 앞선 독창적이고 기발한 디자인을 특징으로 한다. 주로 기능성이나 실용성을 배제하고 전위적인 작품성 위주의 스타일로 표현한다.



아방가르드

2) 패션 주제와 예술 양식

예술 양식은 당시의 시대사조의 영향을 받아 생성되고 패션은 이러한 예술 양식의 영향을 받아 형성된다. 따라서 패션의 흐름에 큰 영향을 미치는 예술 양식이 주요한 패션 주제의 하나가 될 수 있다.

1 미니멀리즘

미니멀리즘은 주관적이며 풍부한 디자이너의 감성을 의도적으로 절제하여 최소한의 장식을 통해 세련되고 정제된 아름다움을 표현하는 것이다. 패션에서는 단순성과 순수성을 추구하는 이미지로 표현되며, 디자인에서 불필요한 장식과 과장된 형태를 없애고 최소한의 장식과 절제된 형태를 통해 아름다움을 추구하려는 경향이 있다. 색상에서도 화려한 색상은 자제하고 주로 흑백의 모노톤으로 표현되거나 때로는 금은색이 사용되기도 한다. 소재에서도 표면감이 없는 매끈한 소재가 주로 사용된다.



미니멀리즘

2 맥시멀리즘

맥시멀리즘은 미니멀리즘과 반대되는 개념으로 현대적 낭만주의의 재등장과 함께 바로크풍과 로코코풍의 현란한 색채와 여러 가지 요소를 최대한 장식적으로 표현하고자 하는 경향이다. 인간의 감성에 충실하고 과거와 전통에 대한 관심을 표현하기 위한 복고풍이 반영된 디테일과 과장된 장식이 특징이다.



맥시멀리즘

3 팝 아트

팝 아트는 대중문화 상품에 담겨 있는 재미, 생활 양식, 소모성과 상징성을 강조하여 표현한다. 패션에서는 젊은 층이 주도하여 소비문화와 연결된 흥미 위주의 스타일로 표현된다. 주로 브라이트톤의 색상 대비를 통해 경쾌함을 나타내며 대중문화를 유흥적으로 문양화하여 사용한다.



팝 아트



옵 아트

4 옵 아트

옵 아트(op art)는 옵티컬 아트(optical art)라고도 하며 구체적인 이미지를 표현하기보다는 시각적이고 추상적인 느낌을 강조하는 표현 기법이다. 선의 교차,

물결 모양 등을 이용해 원근법에 의한 착시나 색채의 흡인력을 통하여 순수한 시각 효과를 추구한다. 색상은 주로 흑백의 대비가 많이 사용되며, 다른 원색 대비로도 표현된다.

5 포스트모더니즘

포스트모더니즘은 1960년대 이후 미국에서 발생한 지성적 문화 운동으로 ‘모든 가치에 대해 차별 없이 열린 풍토’를 의미하며, 전통적인 기능주의의 형식에서 벗어나 장르의 붕괴, 다양한 양식의 공존, 문화적 다원주의의 경향을 지닌다. 패션에서는 특히 기존의 가치와 개념에 대해 의문을 제기하고 그 체계를 역전, 해체하고자 하는 해체주의와 비합리주의의 영향을 받은 전위적인 스타일로 표현되고 있다.



포스트모더니즘

6 초현실주의

초현실주의는 전위적인 예술 운동으로 현실이나 의식에 구애받지 않고 성, 꿈과 환상, 상상력, 욕망 등 무의식의 영역을 표현하고자 한다. 패션에서는 초현실적인 회화 작품을 의상에 응용하거나 인체와 나무, 새 등의 자연물을 오브제로 도입하는 형식 등으로 나타난다.



초현실주의

7 미래주의

미래주의는 과학 문명의 발달을 바탕으로 하며 초고속 통신 등의 환상과 함께 테크놀로지 미학에 가치를 둔 예술 운동이다. 패션에서는 미래의 과학 문명을 대표하는 컴퓨터와 로봇의 이미지를 제시하고 있다. 메탈릭한 차가움을 표현하기 위해 소재는 주로 광택 있는 딱딱한 소재를 사용하고 색상은 검은색을 기본으로 금색을 사용하는 경우가 많다.



미래주의

4 패션 관련 직업과 진로

- ① 패션 관련 직업과 진로
- ② 패션 관련 직업 · 진로 개발



오늘날 우리가 사용하고 있는 대부분의 패션 상품들은 유행의 변화에 따른 신상품 구매나 개인의 체형 변화 등과 같은 이유로 자신의 옷차림을 개성 있고 다양하게 표현하고자 한다. 따라서 패션 관련 직업 분야에서 요구하는 다양한 역할과 능력을 파악하여 자신의 적성과 흥미를 고려하여 진로를 준비하도록 한다.

학/습/목/표

- 패션 분야의 직업 세계를 파악하고 패션 관련 분야에서 요구하는 역할과 능력에 대해 알 수 있다.
- 패션 관련 직업에 대한 적성과 흥미를 고려하여 진로를 설계하고 준비할 수 있다.

1 패션 관련 직업과 진로

우리나라는 현재 디자인 주도 상품이 패션 산업 분야 수출의 주종을 이루고 있다. 소비자 및 해외 바이어는 패션 상품 구매 여부의 결정 요인으로 품질 및 디자인을 중시하므로 패션과 관련한 직업의 세계는 더욱 세분화될 전망이다. 이 분야에 관심을 가지면 인력 수요도 증가할 것이므로 자신의 적성을 고려하여 패션 관련 직업의 세계 중에서 원하는 분야에 대한 다양한 지식과 정보를 습득하고 지속적인 관심을 가지도록 한다.

| 핵심 용어 |

패션 디자이너, 패션 머천다이저, 패턴사, 재봉사, 한복사, 패션 코디네이터, 마케터, 패션 소품 제작자



한국 직업 정보 시스템
<https://know.work.go.kr>
커리어넷
<http://www.career.go.kr>
워크넷
<http://www.work.go.kr>

2 패션 관련 직업 · 진로 개발

패션과 관련한 다양한 직업의 업무와 자격 요건 및 전망을 탐색하고 자신의 흥미와 적성을 파악하여 구체적인 진로를 설계해 봄으로써 미래 진로 개발 능력을 기를 수 있도록 한다.

1) 패션 디자이너

패션 디자이너는 패션 흐름 등을 분석하고, 유행 경향, 재료, 색의 조화 등에 관한 자료를 종합적으로 비교, 분석하여 새로운 디자인을 기획한다.

디자인, 의복에 대한 지식, 창의성과 색채 감각, 조형미, 미적 감각, 유행 감각뿐 아니라 함께 작업하는 경우가 많으므로 협동하는 마음가짐이 필요하며 강한 체력과 인내심 등이 요구된다. 전문 대학 및 대학교에서 패션 디자인과, 의상 디자인과, 의류(의상)학 등을 전공하면 유리하다.



패션 디자이너 비비안 웨스트우드

2) 패션 머천다이저

패션 머천다이저는 소비자들이 사고 싶어하는 상품을 골라서 이를 적절한 시기와 장소에 적절한 가격으로 공급하는 사람을 말한다. 정보 분석을 통하여 대상이 되는 소비자를 정하고 그 소비자들이 어떤 상품을

원하는지를 파악한 뒤 적합한 상품을 고르는 상품 기획 등이 주요 업무이다. 상품이 만들어지는 과정은 물론 마케팅과 판매, 유통까지 모든 분야에 관여하므로 패션 관련 지식은 물론 트렌드에 대한 감각, 시장을 예견할 수 있는 통찰력 등을 골고루 갖추어야 한다.

전문 대학 및 대학교에서 패션 관련 학과에 진학하는 것이 좋고, 업무 성격상 경영학이나 무역학과도 유리하다.



3) 패턴사

패턴사는 디자이너의 스케치나 작업 지시서에 따라 의류의 패턴, 즉 기본 모형을 제작하는 일을 담당한다. 의복 제작에 사용할 원단 재질의 특성을 고려하여 패턴 제작에 반영하며, 의복의 치수와 모양 등의 내용을 명시하고 체형이나 크기에 따라 각기 다른 크기의 패턴을 제작하기도 한다.

의복 디자인과 의복 제조 등에 대한 지식과 기술을 가지고 있어야 하며, 미적 감각과 손재주, 꼼꼼함을 가지고 신체 치수에 따른 옷본을 정확하게 제작할 수 있는 능력이 요구된다.



패턴사



4) 재봉사

재봉사는 직물, 모피, 가죽 등의 재료를 가지고 재봉기를 조작하여 의복이나 기타 직물 제품을 제조하며 의류, 신발, 섬유 제품, 모피 등의 제조업체에 주로 고용된다.

자격증이 꼭 필요하지는 않지만 섬유 관련 자격증이 있으며 취업 시 우대받을 수 있다.

재봉사



5) 한복사

한복사는 직물의 종류, 색상, 원단의 실용성, 디자인에 관하여 고객과 상의하고 고객의 치수에 따라 재단하며 재봉틀을 이용하거나 손바느질로 한복을 완성시킨다. 예술적인 감각과 창의력뿐만 아니라 정교하고 꼼꼼한 손동작과 집중력이 요구된다.

한복사

6) 패션 코디네이터

패션 코디네이터는 방송이나 공연의 성격, 연예인의 성격 등을 고려하여 적합한 의상과 장신구 등을 준비하고, 준비한 의상과 장신구들이 잘 조화될 수 있도록 연출하는 일을 담당한다. 유행에 민감한 분야이므로 패션 동향의 흐름을 파악하고 분석할 수 있는 능력과 의상에 대한 이해력, 색채 감각, 독창적인 구성력, 기획력 등이 필요하다.

7) 마케터

마케터는 상품으로서의 의복을 기획하고 판매하는 사람을 말한다. 패션으로 부가 가치를 낼 수 있는 모든 일을 한다. 패션에 대한 흥미는 물론 패션에 관한 지식과 시각을 갖추는 것이 필요하다. 그리고 활발하고 외향적인 성격이 적합하며 원만한 대인 관계 능력과 의사소통 능력도 중요하다.

8) 패션 소품 제작자

패션 소품 제작자는 의복과 코디할 수 있는 모자, 가방, 신발, 머플러 등의 패션 소품을 디자인하고 제작하는 역할을 담당한다.



모자 디자이너 최혜정



● 기타 패션 관련 직업인을 만나 간단하게 자격 요건, 현황, 전망 등을 인터뷰해 봅시다.

(예) 패션 컬러리스트, 샵 마스터, 텍스타일 디자이너, 패션 일러스트레이터, 디스플레이어, 패션 에디터 등)

● 일일 기자 체험!

직업 현장의 전문가를 만났을 때 인터뷰할 내용을 미리 준비하자.

순서	인터뷰할 내용
1	
2	
3	
4	
5	

예시

- 직업에서 요구되는 학력, 조건은?
- 근무 중 가장 힘들었던 일은?
- 필요한 자격증이 있다면?
- 만약 다른 직업을 가지신다면?
- 일에서 가장 보람된 점은?
- 직업을 선택하게 된 계기는?
- 청소년기에 가졌던 꿈은?
- 같은 직업을 꿈꾸는 후배에게 해 주실 말씀은?

● 인터뷰 결과 정리!

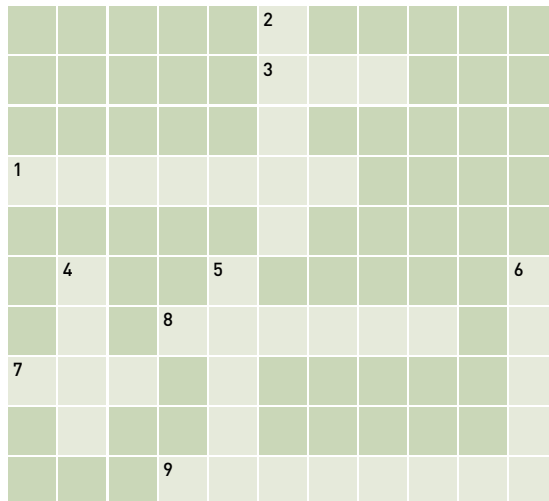
- 직업 전문가의 답변 내용 요약

〈출처: '창의적 체험 활동 진로 영역', 대구광역시 교육청〉

용어 정리

- **패션** 주어진 장소에서 특정 시기에 다수의 사람들에게 의해 널리 받아들여지는 스타일
- **패션 주기** 소개, 상승, 절정, 하강, 폐용의 단계를 거치는 패션의 주기성
- **유사 조화** 서로 공통점이 있는 유사한 색상끼리 조화시키는 것.
- **섬유** 가늘고 긴 모양을 가진 형태
- **직물** 씨실과 날실을 직각으로 교차시켜 짜는 옷감
- **편성물** 한 가닥의 실로 고리를 만들고, 이 고리에 실을 걸어서 고리의 연결을 되풀이하여 짠 옷감
- **펠트** 양모의 축융성을 이용하여 만든 옷감
- **부직포** 섬유를 얇게 펴서 열이나 접착제 등으로 고정시켜 만든 옷감
- **발산** 창의적인 아이디어를 생각해 내는 예술적 표현 활동으로 일순간에 떠오르는 생각

퍼즐 풀기



● 가로 열쇠

1. 옷이나 신발, 모자, 액세서리 등을 전체적으로 조화롭게 갖추어 입는 것.
3. 운동할 때 입는 옷
7. 누에고치가 원료이며 광택과 촉감이 좋은 천연 섬유
8. 패션 흐름 등을 분석하고 새로운 디자인을 기획하는 작업
9. × 자형 실루엣이라고도 함.

● 세로 열쇠

2. 체형을 보정해 주는 속옷의 종류
4. 목재 펄프나 린터를 화학 약품 처리하여 재생시켜 만든 섬유
5. 패션 고객의 기본적인 욕구 또는 구체적인 욕구를 충족시키기 위해 시장에 제공되는 대상
6. O 자형 실루엣이라고도 함.

① 패션의 이해와 스타일링

- 패션은 특정 시기에 많은 사람들이 받아들이는 의복의 스타일로 소개, 상승, 절정, 하강, 폐용의 단계를 거치는 주기성을 가진다.
- 한국 전통 복식은 유·고·상·포를 중심으로 통일 신라 시대, 고려 시대, 조선 시대까지 이어졌다.
- 서양 복식은 고대, 중세, 근세, 근대를 거쳐 오늘날 다양한 패션으로 발전하였다.
- 패션 디자인의 요소는 선, 형태, 색채, 재질 등이 있다.
- 패션 디자인의 원리는 균형, 비례, 리듬, 강조, 조화 등이 있다.

② 패션과 첨단 기술

- 섬유는 가늘고 긴 모양을 가진 형태이며 실과 옷감의 기초가 되는 재료이다.
- 천연 섬유는 면섬유, 마섬유와 같은 식물성 섬유와 모섬유, 견섬유와 같은 동물성 섬유로 나뉜다.
- 인조 섬유는 레이온, 아세테이트와 같은 재생 섬유와 나일론, 아크릴, 폴리에스테르, 스판덱스 등의 합성 섬유로 나뉜다.
- 옷감의 종류로는 직물과 편성물, 레이스, 펠트, 부직포 등이 있다.
- 패션 소매상의 유형으로는 백화점, 전문점, 대리점, 할인점, 재래시장과 같은 점포형과 TV 홈 쇼핑, 카탈로그 판매, 인터넷 마케팅과 같은 무점포형으로 나눌 수 있다.

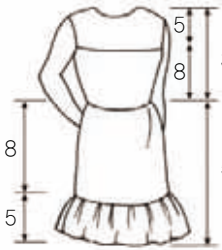
③ 패션 디자인의 실제

- 발산이란 창의적인 아이디어를 생각해 내는 예술적 표현 활동으로 패션 디자인의 선행 단계이다. 패션 디자인 과정은 패션 디자인을 기획하고 생산하여 소비자들에게 전달하는 과정이다.
- 패션 주제에는 엘레강스, 스포티, 컨트리, 모던, 에스닉, 매니쉬, 로맨틱, 클래식, 아방가르드 등과 같이 패션 이미지로 구분할 수 있다.
- 패션 주제에는 미니멀리즘, 맥시멀리즘, 팝 아트, 움 아트, 포스트모더니즘, 초현실주의, 미래주의 등과 같이 예술 양식으로 구분할 수 있다.

④ 패션 관련 직업과 진로

- 패션과 관련 있는 직업으로 패션 디자이너, 패션 머천다이저, 패턴사, 재봉사, 한복사, 패션 코디네이터, 마케터, 패션 소품 제작자 등이 있다.

① 그림과 같은 패션 디자인의 원리는?



- ① 균형
- ② 강조
- ③ 비례
- ④ 리듬
- ⑤ 조화

② 다음에서 재생 섬유를 고르시오.

- | | |
|----------|----------|
| ㄱ. 레이온 | ㄴ. 아크릴 |
| ㄷ. 아세테이트 | ㄹ. 폴리우레탄 |

③ 그림과 같은 공인 마크가 있는 옷감의 특성으로 가장 적절한 것은?



- ① 흡수성이 크다.
- ② 가볍고 따뜻하다.
- ③ 충해를 받기 쉽다.
- ④ 축융성이 우수하다.
- ⑤ 견섬유 대용으로 사용된다.

④ 모직물의 올바른 세탁 방법은?

- ① 드라이클리닝을 한다.
- ② 뜨거운 물에서 비벼 뺀다.
- ③ 알칼리성 세제로 세탁한다.
- ④ 염소계 표백제로 표백한다.
- ⑤ 230℃로 맞추어 다림질을 한다.

⑤ 다음에서 설명하는 실의 종류는?

- 표면에 잔털이 있다.
- 공기를 함유하여 따뜻하다.
- 짧은 섬유를 꼬아서 만든다.

⑥ 수자직에 해당하는 직물은?

- ① 광목 ② 공단 ③ 데님
- ④ 개버딘 ⑤ 헤링본

⑦ 점포형 소매상이 아닌 것은?

- ① 백화점 ② 전문점 ③ 대리점
- ④ 재래시장 ⑤ 카탈로그

⑧ 다음에서 설명하는 패션 주제는?

- 우아하고 고상하며 품위있는 이미지 지향
- 클래식한 감성의 패션 스타일
- 인체의 곡선미 강조되어 타이트하면서 슬림한 실루엣으로 허리선 강조

⑨ 다음과 같은 의생활 관련 직업은?

- 직물, 가죽, 비닐 등 여러 가지 소재로 의복 디자인
- 패션 흐름 분석, 유행 경향 등 종합적으로 비교, 분석
- 창의적, 색채 감각, 조형미, 미적 감각 요구



V 주거와 환경

- 1 주거와 거주지 선택
- 2 주거 공간 디자인
- 3 지속 가능한 주거 문화
- 4 주거와 환경 관련 직업과 진로



이 단원에서 우리는

주거는 가족의 생활을 담는 그릇이며 안식처로서 가족의 요구에 맞게 편리하고 안전하며 쾌적한 생활 환경을 제공해야 한다. 이 단원에서는 주거의 의미를 이해하여 개인과 가족의 특성에 적합한 주거와 거주지를 선택할 수 있는 능력을 기르고 실내 공간의 구성 요소, 실내 디자인의 원리와 요소를 이해하여 주거 공간을 디자인할 때 적용할 수 있도록 한다. 또한 이웃과 더불어 지속 가능한 주생활 문화를 실천할 수 있는 역량을 기르고 주생활 관련 분야의 적성을 파악하여 직업을 탐색하고 진로를 설계할 수 있는 능력을 기르도록 한다.



1

주거와 거주지 선택

- ① 주거의 의미와 선택
- ② 거주지 선택



우리의 일상생활이 이루어지고 있는 주거는 주택과는 의미가 구분된다. 주택은 아파트나 단독 주택과 같은 물리적인 건축물 자체를 의미하지만 주거는 건축물뿐만 아니라 그 안에서 이루어지는 개인과 가족의 모든 생활과 환경을 의미하며 이웃과 지역 사회까지도 포함한다. 가족의 신체적, 심리적 주거 욕구를 만족시키기 위하여 주거의 의미를 이해하고 주거 욕구와 거주지 환경의 실태를 파악하여 다양한 특성에 적합한 주거와 거주지를 선택할 수 있는 능력을 기르도록 한다.

학/습/목/표

- 주거의 의미를 이해하고 가족의 다양한 주거 생활 욕구를 충족시키는 주거를 선택할 수 있다.
- 주거 환경의 조건을 설명할 수 있다.
- 다양한 특성에 적합한 주거와 거주지를 선택할 수 있다.

1 주거의 의미와 선택

주거는 개인과 가족의 건강을 유지하고 심리적, 신체적으로 만족시킬 수 있어야 한다. 따라서 개인과 가족에 대한 주거의 의미를 이해하고 주거 욕구를 파악하기 위한 노력이 필요하다. 또한 가족의 다양한 주거 욕구를 충족시키기 위하여 가족의 특성과 다양한 측면을 고려하여 주거를 선택하도록 한다.

| 핵심 용어 |

주거 의미, 주거 욕구

1) 주거의 의미

주거는 가족이 건강하고 쾌적하게 생활할 수 있는 안식처일 뿐만 아니라 가족이 단란하게 지내고 개인이 자유롭게 생활하는 장소이기도 하며, 가족의 사회적 지위를 상징하는 등 다양한 의미를 지니고 있다. 오늘날 생활 수준이 높아지고 가족 구성원의 욕구가 다양해지면서 주거의 의미도 변화하고 있다.

■ 주거의 기능



- 가족의 생명과 재산 보호
- 자녀 양육 및 노인 보호
- 가족의 친화와 단란
- 가족의 보건과 휴식
- 가사 노동의 터전

1 거주자 측면

주거는 가족을 보호하고 안전한 생활 환경을 제공하는 곳으로 거주자의 요구에 따라 주거의 의미가 달라진다. 오늘날 맞벌이 가정의 증가로 인해 가정 일에 가족의 동참을 자연스럽게 유도할 수 있고 가사 노동이 능률적이고 편리하게 이루어질 수 있는 집을 요구하게 되었다.

주거 공간에서 자기 계발을 위한 시간을 원하는 가족원에게는 수면과 휴식을 위한 침실뿐만 아니라 혼자서 생활을 즐길 수 있는 공간이 필요하다.

자녀의 주거에 대한 의미도 변화하여 가족과 함께 가정에서 보내는 시간이 감소하고, 친족 관계도 약화되었으며 가사 노동이나 행사 참여도 크게 줄었다. 따라서 자녀가 원만한 가정을 이끌 수 있는 성인이 되도록 하기 위해서는 주택의 공간을 계획할 때 가족과 쉽게 접할 수 있는 환경을 만들기 위한 노력이 필요하다.

평균 수명이 길어지고 핵가족화의 진전으로 노인 세대가 늘어나고 있

■ 노인을 위한 주거 환경

- 안전 손잡이 부착
- 경사로 설치
- 청소, 식사 등을 위한 서비스 이용이 쉬운 곳

는데 노인은 감각 능력이 감퇴되고 응급 상황에 대한 대처 능력이 떨어 지므로 주택 내의 일반적인 시설을 사용하기 어려운 경우가 많다. 또한 정신적인 외로움을 느끼고 자신의 일을 스스로 하기 힘들기 때문에 가까이에서 도와줄 사람이 필요하다. 그러나 사생활을 중시하는 환경 속에서 자라온 젊은 세대들은 노부모와 가치관이 다르므로 가까운 거리의 주거나 일부 생활 시설이 분리되어 함께 생활할 수 있는 주거를 선호하고 있다.

2 생활문화 측면

오늘날 가족 관계는 수평적인 관계로 변화하고 자신의 가족을 중시하는 경향이 강해졌으며 손님 접대나 가족 행사는 주로 집 밖에서 이루어지고 있다.

일과 여가에 대한 가치관이 바뀌면서 주거에 여가를 즐기기 위한 공간이 필요하게 되었고 최근에는 재택근무를 하는 경우도 증가하고 있는데, 이러한 생활문화의 변화에 따라 주거 공간의 구성에 있어 융통성이 요구되고 있다.

또한 과학 기술의 발달로 첨단 정보 통신 기기가 주거의 큰 부분을 차지함에 따라서 주거의 의미도 변화하여 사람들은 첨단 기능이 갖추어진 집을 선호하게 되었다. 이로 인해 생활은 보다 편리하게 되었지만 이웃과 더불어 생활하던 소통의 생활문화는 사라져 가고 있다.

■이웃과 함께하는 주거 환경 조성
방법 동 입구의 휴식처, 공동 작업장, 공동 운동 시설, 공동 회의 공간의 도입



1. 우리 가족 구성원 각자가 생각하는 주거의 의미와 가장 중요하다고 여기는 주거 공간과 그 이유를 알아보자.

가족 구성원	주거의 의미	중요한 공간	이유

2. 위에서 조사한 내용을 바탕으로 현재 우리 집에서 개선되어야 할 점을 찾아보자.

그러나 가족 구성원이 같이 준비하고 정리하며 누구나 쉽게 가사를 도울 수 있도록 거실이나 부엌을 넓게 하고 작업대 높이를 다양하게 함으로써 변화된 생활문화로 인해 단절된 인간관계를 회복시킬 수도 있다.

2) 주거 욕구

인간은 각자 처해 있는 환경에 따라서 단계적으로 욕구가 일어나며 하위 단계의 욕구가 충족되면 다음 단계의 욕구가 일어난다. 주거 생활을 영위하기 위해서는 기본적으로 쉬고 잠자고 체온을 유지하는 등 생리적 욕구를 해결하기 위한 공간으로 침실, 부엌, 화장실 등이 필요하다. 다음으로는 안전의 욕구가 충족되어야 하는데, 구조적 안전성은 물론 자연의 위협이나 사회적 위협으로부터 보호를 받을 수 있는 내구성과 방법 등이 보장되어야 한다.

이러한 욕구가 충족되고 나면 소속되기를 바라고 사랑받고 인정받기를 원하는 사회적 동물로서 인간의 생활 방식을 지원해 줄 공간을 원한다. 즉, 가족이 함께 모여 식사할 수 있는 공간과 같이 모여 대화를 나누거나 단란한 시간을 보낼 수 있는 거실이 있어야 한다.

한편 사회적 욕구가 충족되어질 때 자아 성취감, 독립심 등을 갖고자 하는 자아 존중의 욕구를 추구하게 되므로 개인 활동을 할 수 있는 자기만의 방이 필요하다. 마지막으로 사람들은 이러한 기능 이외에 공간을 구성하고 장식하는 과정에서 자기의 미의식을 반영하거나 자기 나름의 취향대로 꾸미면서 자아실현의 욕구를 충족시키고자 한다.

그러나 모든 가족이 이러한 주거 생활 욕구를 마음껏 달성하면서 살 수 있는 것은 아니며, 가족의 자원을 어떻게 분배하는가에 따라 각 가족이 달성하는 주거 수준은 달라진다.

3) 다양한 주거 유형

우리 주변에는 다양한 주거 유형이 있다. 집합 형태나 소유 형태에 따라 특징이 다르므로 충분히 고려하여 주거 유형을 선택한다.



단독 주택



연립 주택

- 연립 주택 연면적이 660m²를 초과하고 4층 이하인 공동 주택
- 다세대 주택 연면적이 660m² 이하이고 4층 이하인 공동 주택
- 아파트 연면적이 660m²를 초과하고 5층 이상인 공동 주택

1 집합 형태에 따른 주거

집합 형태에 따라 단독 주택과 공동 주택으로 분류할 수 있다.

단독 주택은 주거 환경의 독립성을 가지므로 거주 가족의 개성을 표현할 수 있으며 다양한 입면·평면 구조의 건축 양식을 선택할 수 있다. 그러나 넓은 대지가 필요하므로 대지 비용이 많이 든다.

공동 주택은 단층 및 중층으로 구성된 각각의 주택이 수평 방향이나 수직 방향으로 연립되어 있어 벽과 지붕을 인접 주택과 공유하는 형식으로 연립 주택, 다세대 주택, 아파트 등이 있다. 공동 주택은 난방, 급·배수 시설 등을 공동으로 관리하므로 생활은 편리하지만 소음, 사생활 침해 등이 문제가 될 수 있으므로 이웃에게 폐를 끼치지 않도록 공중도덕을 잘 지켜야 한다.

2 소유 형태에 따른 주거

소유 형태에 따라 임대 주택과 자가 주택으로 나눌 수 있다. 임대 주택의 경우에는 주택을 구매하려는 것보다 적은 돈으로 거처를 마련할 수 있고 세금 부담이 없으며 주택 유지·관리 비용도 적게 든다. 그러나 경기 변동에 따른 주택 가격의 상승에 대비할 수 없고, 임차 기간 만료 시의 강제 이동 가능성과 임대료 상승에 대한 부담이 따르게 된다.

자가 주택은 그 주택에 거주하는 가족원의 명의로 되어 있는 개인이 소유하는 주택이다. 주택을 소유하게 되면 경기 변동이나 주택 가격 상승 시에도 안정된 생활을 할 수 있다. 그러나 주택은 가족이 구매하는 재화 가운데 가장 고가이기 때문에 주택 구매 시에는 지출이 크고 유지·관리 비용도 많이 든다.

4) 주거의 선택

가족의 욕구를 만족시키고 가족생활의 질을 높일 수 있는 주거가 되기 위해서는 가족의 특성, 즉 가족생활 주기, 가족 형태, 가족 수와 나이, 경제적 상황 등 여러 측면을 고려하여 이에 알맞은 주거를 선택한다.

1 가족생활 주기에 따른 주거 선택

가족 형성과 확대, 축소 등 가족생활 주기의 각 단계에 따라 가족

규모와 생활 내용이 변화되므로 주거에 대한 가족의 요구도 다르게 나타나며, 동일한 규모의 주거 공간도 가구의 배치에 따라 다르게 사용된다.

① 가족 형성기의 주거

부부가 결혼하여 첫아기를 출산하기 전까지인 가족 형성기에는 경제적으로 안정되지 않은 경우가 많으므로 경제적 부담이 적고 부부의 생활 요구를 만족시킬 수 있는 소규모 집합 주택이나 화장실만을 분리한 원룸 시스템을 이용하기도 한다. 이 시기에는 자녀 출산에 대비하여 공간을 확보하거나 주택 마련을 위한 계획을 세우고 저축하는 것이 바람직하다.

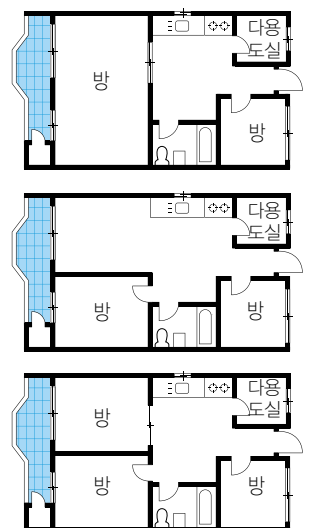


원룸형 주택

② 가족 확대기의 주거

자녀가 성장하고 교육을 받는 시기인 가족 확대기에는 생활에 많은 변화가 생기며 주거에 대한 요구도 다양해진다. 자녀가 성장함에 따라 자녀를 위한 놀이 공간과 수납공간이 필요하고, 자녀 양육으로 인해 급증하는 가사 노동량을 줄이기 위한 능률적인 시설과 설비도 필요하다. 자녀가 학교에 들어가면서 학습을 위한 공간과 성별에 따른 독립된 취침 공간이 필요하므로 가족생활 주기 중 가장 큰 규모의 주거 공간이 요구된다. 이를 위해 이사를 하거나 집을 증축하여 공간을 확보할 수도 있지만, 큰 규모의 주택을 마련하지 않더라도 가구를 재배치하거나 필요에 따라 공간을 재구성하는 것도 좋은 방법이다.

■가변형 주택의 예



③ 가족 축소기의 주거

자녀의 취업이나 결혼 등으로 인해 부모로부터 독립하게 되는 가족 축소기에는 주거 공간에 대한 요구가 감소하면서 주거의 규모도 축소된다. 이 시기에는 여가 시간이 많으므로 취미 생활을 즐길 수 있는 시설이 가까운 곳의 주택을 선택하는 것도 좋은 방법이다. 거동이 불편한 노인을 배려하여 여러 가지 안전 설비를 갖추도록 한다.

2 가족 형태에 따른 주거 선택

가족의 형태는 주거의 규모와 구성에 큰 영향을 미친다. 따라서 가족의 형태에 적합하게 주거 공간을 변형하거나 가족 규모에 알맞은 새로운 주거를 선택할 수 있어야 한다.

■ 3세대 동거형 주택의 종류

- 동거형: 거실을 공유하고 노부모 세대의 전용 침실과 화장실을 따로 두는 주택
- 인거형: 노부모 세대가 사용하는 공간에 부엌과 거실까지 따로 두면서 출입구도 별도로 사용하는 주택
- 근거형: 인접한 곳에 노인 세대와 자녀 세대가 서로 별도의 생활 공간을 갖는 주택

① 핵가족의 주거

핵가족은 비교적 가족 수가 적기 때문에 주거의 규모가 작고 단순한 것이 적당하다. 그러나 자녀의 수나 성별, 나이 등에 따라 필요한 공간 구성이 달라지므로 가족생활 주기를 고려하여 공간의 활용도를 높일 수 있도록 주거 공간 계획을 세울 필요가 있다.

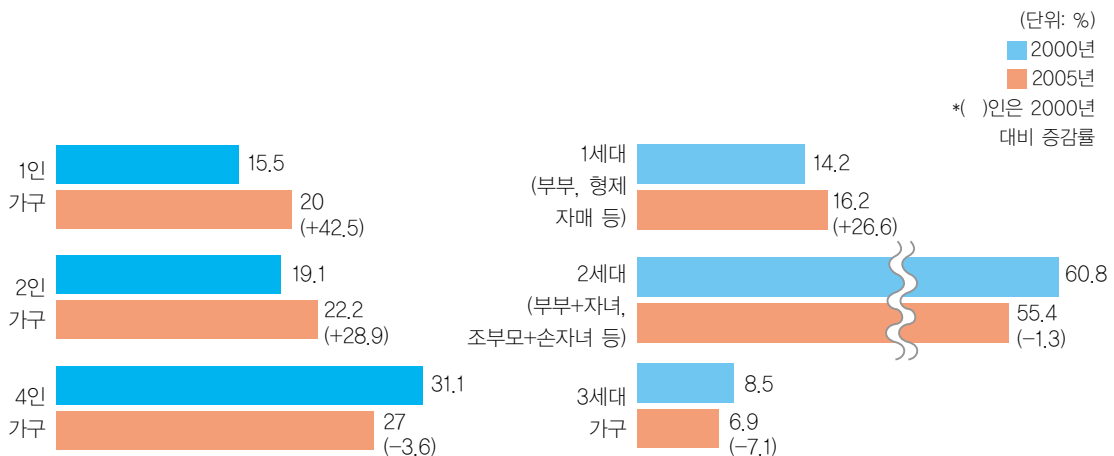
② 확대 가족의 주거

확대 가족은 핵가족보다 가족 규모나 생활의 범위가 확대되므로 주거 공간에 대한 요구가 커지고 복잡해진다. 노부모 세대와 결혼한 자녀 세대가 함께 살면서 독립성을 유지할 수 있도록 공동생활 공간인 거실을 중심으로 세대 간 공간을 분리하여 마찰과 불편을 최소화할 필요가 있다. 화장실과 욕실은 별도로 설치하는 것이 좋으며 노부모를 위한 주거 안전에도 주의를 기울여야 한다.

요즈음에는 맞벌이 부부의 증가로 인해 자녀 양육 문제를 해결하기 위한 방법으로 3세대 동거형 주거 형태가 다양한 유형으로 나타나고 있다.

③ 독신 가족의 주거

자신의 직업과 자유로운 생활을 중시하는 독신 가족은 경제성이나 유지·관리 측면에서 오피스텔이나 원룸 형태의 다세대 주택을 선호한다. 원룸 형태는 활동 내용에 따라 칸막이와 가구 등을 이용하여 공간을 구분하여 사용할 수 있다.



〈출처: 통계청, 2010〉

〈그림 V-1〉 인구 주택 총조사 가구 변화 현황

④ 노인 가족의 주거

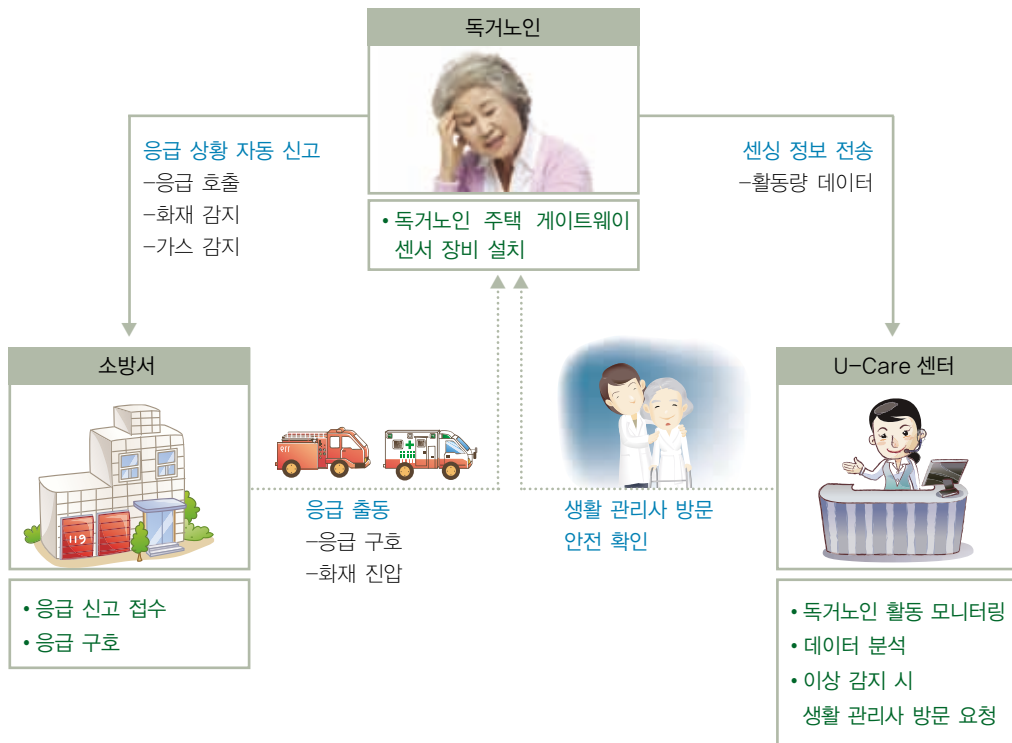
노인들은 신체 활동이 부자연스럽고 활동에 제한을 받을 수 있으므로 안전하게 이용할 수 있는 주택이 필요하다. 따라서 계단 높이와 문턱을 낮추고 미끄러지지 않는 바닥재를 사용하거나 손잡이를 조작하기 쉽게 바꾸는 것이 안전하다. 또한 밝은 조명과 적당한 난방이 필요하며 침실과 화장실의 위치를 가깝게 하는 것이 좋다.

생활
속으로

● ● 독거노인 U-Care 시스템

독거노인을 위한 첨단 응급 안전 돌봄 시스템인 '독거노인 U-Care 시스템'은 독거노인에 대한 보다 체계적인 관리 서비스를 제공할 수 있을 것으로 기대된다. 이 제도는 독거노인의 고독사 방지 등 복지 증진을 위해 활동, 출입, 가스 유출, 화재를 감지하는 센서를 집안에 설치해 독거노인들의 안전을 모니터링하고 응급 시 신속하게 구조할 수 있도록 하는 신개념 서비스로 독거노인의 안전 확인 서비스와 응급 구조 서비스를 병행하여 독거노인을 보호하는 것이 특징이다.

〈출처: 보건복지부, 2009〉





거실을 향해 개방된 부엌

■ **최저 주거 기준** 쾌적하고 살기 좋은 생활을 영위하기 위하여 필요한 최소한의 주거 생활 기준으로 가구 구성별 최소 주거 면적 및 방의 수, 필수 설비 기준, 구조·성능 및 환경 기준을 명시하고 있다.

⑤ 맞벌이 가족의 주거

맞벌이 가족은 가사 노동을 위한 시간과 가족 간 대화 시간이 부족하기 쉬우므로 가사 노동이 능률적으로 이루어지고 가족들이 자연스럽게 참여할 수 있도록 주거 공간을 구성할 필요가 있다.

어린 자녀가 있는 경우에는 거실을 자녀의 놀이 공간이나 학습 공간으로 통합하여 부모의 시선이 항상 자녀에게 닿도록 하는 것이 좋다.

3 가족 수와 나이에 따른 주거 선택

한 가족이 생활하는데 필요한 주택 공간의 규모는 가족 구성원의 수, 나이, 성별 등에 따라 달라지므로 가족 구성원의 생활이 쾌적하게 이루어지기 위해서는 최저 주거 기준이 필요하다. 이 기준에 따르면 부부는 전용 침실을 확보하고, 부부 침실을 함께 사용할 수 있는 자녀는 한 명으로 만 5세까지이다. 자녀가 두 명이 되면 나이에 상관없이 독립된 자녀 침실이 필요하며, 이성의 자녀는 큰 자녀가 만 8세가 되기 전에 침실 분리를 해야 하지만 동성의 자녀인 경우에는 나이에 상관없이 침실을 함께 쓸 수 있다. 한편 노부모는 다른 세대와 분리하여 침실을 따로 사용하도록 한다.

가구원 수(인)	표준 가구 구성 ¹⁾	실(방) 구성 ²⁾	총주거 면적(m ²)
1	1인 가구 	1 K	14
2	부부 	1 DK	26
3	부부 + 자녀1 	2 DK	36
4	부부 + 자녀2 	3 DK	43
5	부부 + 자녀3 	3 DK	46
6	노부모 + 부부 + 자녀2 	4 DK	55

〈출처: 국토 교통부, 2011. 5. 26.〉

〈표 V-1〉 가구 구성별 최소 주거 면적 및 용도별 방의 개수

 국토 교통부
<http://www.molit.go.kr>

- 1) 표준 가구 구성
 - 3인 가구의 자녀 1인은 6세 이상 기준
 - 4인 이상 가구의 자녀는 8세 이상의 이성 자녀 기준
- 2) 실(방) 구성
 - K는 부엌, DK는 식사실 겸 부엌을 의미하며, 숫자는 침실(거실겸용 포함) 또는 침실로 활용이 가능한 방의 수를 말함.

4 경제적 상황에 따른 주거 선택

주택을 거래할 때에는 큰 비용이 발생하고 한번 구매하면 다른 내구 소비재처럼 폐기할 수도 없으므로 신중하게 선택한다. 주택을 마련하는 방법에는 신축, 구매, 임차가 있으며 경제적 상황을 고려하여 결정한다.

① 주택 신축

주택을 신축하려는 지역이 신축이 금지되거나 제한된 곳일 수 있으므로 시행하기 전에 미리 가능 여부를 확인한 후 문화적, 자연적 입지 조건에 맞는 대지를 구매한다. 입지 선정 후 건축 규모에 따른 건축 설계를 하고 관할 관청의 건축 허가를 받거나 건축 신고를 한 후 실제 건축을 시작할 때 착공 신고의 절차를 거친다. 건축이 완공되면 사용 승인을 받은 후 사용할 수 있다.

② 주택 구매

주택을 구매할 때에는 집의 외관만 보고 성급히 계약하지 말고 주거 환경, 구조, 설비, 유지·관리, 가격 등을 충분히 알아본 후 법적인 절차를 거치도록 한다. 예산과 가족 특성에 알맞은 주택이 선정되면 계약하기 전에 대지 증명서나 도시 계획 확인원을 교부 받아 인근 지역의 도시 계획을 확인한다. 또 등기부를 열람하여 주택의 소유자, 전세권, 저당권, 압류 및 가등기 설정 여부 등의 이상 유무를 반드시 확인하여 하자가 없으면 계약을 한다.

주택의 거래가 성립되면 계약금을 지불하고 중도금과 잔금을 치른 후 반드시 소유권 이전 등기를 해야 한다.

■ **주택의 입지 조건** 위치, 규모, 환경 요소, 교통 등

■ **부동산 계약 전 유의 사항**

- 현장을 답사하여 위치, 교통, 주변 환경 상태 등을 확인한다.
- 계약하고자 하는 주택의 소유자 이름과 주소를 확인한다.
- 등기부 등본을 열람하여 소유자와 파는 사람의 동일인 여부를 확인한다.
- 대지 증명서, 도시 계획 확인원 등을 확인한다.

■ **부동산 계약 시 유의 사항**

- 계약서 내용을 확인한다.
- 등기부상의 소유자와 직접 계약한다.
- 허가증과 업무 보증서가 붙어 있는 공증된 중개업소를 이용한다.



보충 학습

●● 주택 관련 조세

- **취득세** 부동산 취득 시 부과하는 지방세
- **재산세** 과세 대상 재산을 소유하고 있는 동안 매년 부과하는 조세
- **종합 토지세** 토지를 사실상 소유한 사람에게 부과하는 지방세(토지의 과다 보유를 억제하고 토지의 수급 균형을 도모함으로써 지가의 안정을 꾀하고 지가 상승으로 인한 자본 이득을 조세로 환수하기 위한 세제)
- **양도 소득세** 재산의 양도 시 발생하는 소득에 과세하는 소득세

부동산을 취득한 후 소유권을 이전登記할 때 필요한 서류와 발급 절차에 대해 알아보자.

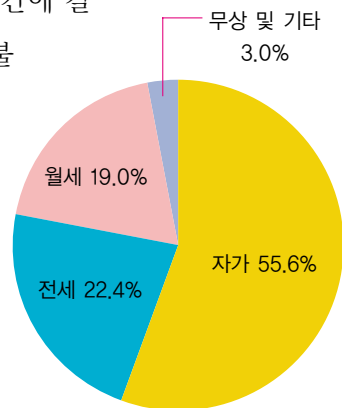
구분	필요한 서류	발급 절차
매도인		
매수인		

③ 주택 임차

■ **주택 임대차 보호법** 주거용 건물 임대차에 관하여 민법에 대한 특례를 규정한 법으로써 국민의 주거 생활 안정을 보장하기 위한 목적으로 제정됨.

주택의 임차 방법에는 전세, 월세, 약간의 보증금에 월세를 내는 방법 등이 있다. 주택을 임차할 때에도 계약을 하기 전에 먼저 등기부 열람을 통해 담보권의 설정 여부를 확인해야 한다. 계약이 성립된 후에는 빠른 기간 내에 주민등록상의 전입 신고와 계약서상의 확정 일자를 갖추도록 하여 주택 임대차 보호법의 보호를 받을 수 있도록 한다.

집에 대한 사람들의 인식이 재산 소유의 개념에서 거주 개념으로 변화되어, 요즘에는 임대 주택의 인기가 높아지고 있다. 공영 임대 주택은 입주자가 주택 대금을 장기간에 걸쳐 분할하여 납입함으로써 완전 불입됨과 동시에 자기 소유로 되는 것도 있으므로 처음 집을 마련할 때에는 이러한 방법을 이용하는 것도 좋다.



〈출처: 통계청, 2010〉

〈그림 V-2〉 주택의 점유 형태별 가구 분포 현황



1. 금융 기관을 방문하여 새로 지은 아파트를 분양받기 위한 주택 관련 금융 상품에 대하여 알아보자.

금융 상품의 종류	대상 아파트의 종류	가입 대상	저축 방식	1순위 자격

2. 임대 주택 분양과 관련된 기관을 방문하여 임대 주택의 종류, 임대 절차, 신청 자격 등에 대해 알아보자.

임대 주택의 종류	임대 절차	신청 자격



2 거주지 선택

| 핵심 용어 |
주거 환경, 근린 환경

인간은 주택과 이를 둘러싼 주거 환경과 유기적 관계를 맺고 상호 작용하며 살아가므로 가족에게 적합한 주거 환경을 고려하여 거주지를 선택해야 한다.

1) 주거 환경

주거 환경은 인간이 주생활을 영위할 수 있게 하는 경제적, 물리적, 사회적, 생물학적인 모든 여건을 말한다. 거주지의 대지, 자연 및 사회적 환경은 주거 선택에 많은 영향을 주며 가족 삶의 질을 좌우하므로 매우 중요하다.

1 대지

- **대지** 건물을 짓기 위한 땅(부지)
- **건폐율** 대지 면적에 대한 건축 면적의 비율
- **용적률** 대지 면적에 대한 건축물의 연면적의 비율

건물을 짓기 위해서는 일조, 통풍, 경관, 화재의 위험 등을 고려하여 적당한 넓이의 대지가 필요하다. 건축법에서는 대지의 최소 면적, 건폐율, 용적률 등을 정하고 있다. 일조권의 확보를 위해서는 동지를 기준으로 1일 최소 2시간의 일조가 확보되도록 건물의 높이를 제한하고 있다. 대지가 도로보다 낮으면 수해를 입기 쉬우므로 도로보다 높게 하는 것이 바람직하고 지하 수위보다 높게 만든다. 대지 면적은 건축 면적의 2배가 최소 기준이나 일조, 통풍, 경관, 방음 등을 좋게 하기 위해서는 건축 면적의 3~5배 정도의 장방형 대지가 좋다.

2 자연적 환경

지반이 단단한 평지가 좋으며 배수가 잘되어 습기가 차지 않고 풍수해, 지진, 붕괴 등의 자연재해로부터 안전해야 한다. 또한 최소한의 일조권이 확보되고 통풍이 잘되며 대기와 수질이 오염되지 않은 쾌적한 곳이 좋다.

3 사회적 환경

사회적 환경은 근린 환경이라고도 하며 가족이 일상생활에서 이용할 수 있는 각종 시설, 교통 편의, 사회 서비스 등을 말한다. 편리한 주거 환경을 형성하기 위하여 근린 지구 내의 생활 시설물에 인접하고, 이용

거리를 짧게 하도록 한다. 주거 공간을 중심으로 한 최소한의 기본적인 사회생활, 즉 일상적인 활동은 보행권 내에서 이루어질 수 있게 하는 것이 좋다.



〈그림 V-3〉 근린 생활 시설

2) 주거 환경의 조건

주거 환경은 재해로부터 안전해야 하며 건강하게 생활할 수 있어야 하고 각종 시설과 교통 기관, 사회 서비스의 이용이 편리하여 쾌적한 생활이 이루어질 수 있어야 한다. 또한 환경적, 경제적, 사회적으로 지속 가능한 주거 환경을 고려하여 선택해야 한다.

1 안전성

주거 환경의 안전성은 인간 생존을 위한 기본적인 조건이다. 따라서 풍수해와 같은 자연적 재해와 소음, 공해, 화재, 도난과 같은 인위적 재해로부터 안전할 수 있도록 적절한 재료를 사용하여 주거 공간의 구조가 튼튼해야 한다. 또한 방재 및 방범 시설이 충실해야 안전한 주생활을 할 수 있다.

2 보건성

주변 환경이나 주거 공간 내에서 건강한 생활을 할 수 있도록 주거 환경은 보건 위생적인 조건을 충족해야 한다. 따라서 적당한 일조와 통풍, 맑은 공기, 조용한 환경, 상·하수도 시설, 청소 시설, 의료 보건 서비스 등의 조건을 갖추어야 한다.

3 편리성

생활을 편리하게 하고 매일 반복되는 가사 노동을 능률적으로 처리하

기 위해서는 작업 동선을 줄이고 설비를 기계화하여 가사 노동과 시간을 합리적으로 운용·관리하도록 한다. 그리고 작업대와 수납 설비, 가스, 상·하수도, 전화, 교통 등과 관련된 여러 시설들을 확보하고 유지해야 한다.

4 쾌적성

사생활이 보장되고 주거 환경이 아름답게 구성되며 문화 시설의 이용이 편리할수록 가족은 정신적·육체적으로 쾌적한 생활을 할 수 있다. 넓은 의미에서 쾌적성에는 환경의 모든 조건이 포함될 수 있으며 문화적 분위기에 의한 만족감이나 사회 복지 및 교육 서비스 등의 요소도 포함된다.

5 지속 가능성

주거 환경은 지구 환경을 보존하고 주변 환경에 친화될 수 있으며, 환경적·경제적·사회적으로 지속 가능해야 한다. 지속 가능성은 주거 건물의 디자인에서부터 생산, 관리의 전 과정에서 고려되어야 하며 주변 환경과의 조화, 에너지 절약, 자원 재활용 등의 환경적인 측면과 건물 내부 공간의 가변성 및 합리적인 유지·관리 등을 포함한다.

3) 거주지의 선택

사회가 변화함에 따라 가족 유형도 다양하게 변화하고 있으며, 각자 개성 있는 생활 방식을 추구하고 주택이나 주거 환경에 대한 요구 사항도 다르다. 그러므로 가족 유형에 따른 주거 욕구를 이해하고 이를 충족시킬 수 있는 거주지를 선택하도록 한다.

부부가 중심인 핵가족은 거주지를 선택할 때 직장과의 거리, 교통의 편리성을 우선적으로 고려하고 자녀가 있을 때에는 학교 및 교육 시설과의 인접성도 중요한 고려 요소가 된다.

노인 가족은 여가 생활을 즐길 수 있는 시설이나 사회 복지 시설 및 의료 시설이 가까운 곳을 선호하게 된다.

한 부모 가족은 가정생활 서비스가 제공되고 보육 시설이나 복지 시설에 인접한 거주지를 선택하면 편리하다.

독신 가족은 경제생활과 문화생활, 사교와 취미 생활에 대한 요구를

충족시킬 수 있는 거주지를 선호한다. 따라서 외진 곳보다는 편리한 환경과 이웃과 교제할 수 있는 도심이나 중심가의 근린 환경이 중요한 선택 조건이 된다.

한편 각 가족 구성원의 나이에 따라서도 생애 주기별 주거 욕구가 변화하므로 이를 이해하고 만족시킬 수 있는 거주지를 선택하도록 한다.

수 / 행 / 과 / 제

1. 우리 가족의 생활 주기, 가족 형태, 가족 구성원의 수를 고려하여 우리 가족에게 적합한 주거 사진을 찾아보자.

가족의 특징	내용	적합한 주거 사진
가족의 생활 주기		
가족 형태		
가족 구성원의 수		

2. 미래에는 다양한 형태의 가족이 등장하고 주거에 대한 요구도 더욱 다양해질 것이다. 다음의 글을 참고하여 현재 새롭게 등장하는 가족의 형태를 선정하고 그 가족에게 적합한 주거 유형과 그 이유에 대하여 설명해 보자.

최근 건설사들은 중대형 평형을 중심으로 부분 임대 가능한 ‘가구 분리형’ 평면을 내놓고 있다. 설계 단계부터 욕실과 부엌, 현관을 따로 두고 전기와 수도도 개별 설치한다. 작년 말 D 건설은 서울에서 전용 84㎡ 중 34채를 부분 임대 평형으로 선보였고, G 건설도 일부 가구를 부분 임대용으로 내놓을 예정이다.

이러한 한지붕 다가족 주거 형태를 선진국의 ‘셰어하우스(share house)’ 처럼 주거 문화의 변화로 보는 분석도 있다. 강모 교수는 “소형 주택 선호나 공동 주거의 증가는 집을 바라보는 관점이 바뀌고 있다는 의미”라면서 “가족 개념이 해체되면서 이를 대신할 새로운 공동체를 찾는 과정의 일부로도 이해할 수 있다.”고 설명했다.

(출처: ○○일보, 2011. 7. 22.)

● 부분 임대형 아파트



● 임대 가능 공간 방 하나에 별도의 현관, 부엌, 욕실, 세탁실 설치

2

주거 공간 디자인

- ① 실내 공간의 구성 요소
- ② 주거 공간 디자인의 실제



실내 공간의 구성 요소인 바닥, 벽, 천장, 창, 문, 가구, 조명 등은 실내의 전체 분위기를 결정할 뿐만 아니라 구성원 간의 상호 작용은 물론 개인의 삶의 질에 많은 영향을 끼친다. 실내 디자인 요소와 원리, 실내 공간의 구성 요소 및 재료를 이해하여 공간을 디자인함으로써 아름답고 편리하며 안전하고 안정감 있는 주거 생활을 영위할 수 있다. 또한 친환경적인 마감 재료 및 내구재 사용의 중요성을 이해하고 실천하여 친환경적인 주거 공간을 디자인하도록 한다.

학/습/목/표

- 실내 공간의 구성 요소에 대해 설명할 수 있다.
- 주거 공간을 구획하고 생활 공간별 특성을 설명할 수 있다.
- 친환경적이고 편리하게 주거 공간을 디자인할 수 있다.

1 실내 공간의 구성 요소

실내 분위기는 바닥, 벽, 천장, 창, 문, 가구, 조명 등 실내 공간을 구성하는 요소들에 의해 결정된다. 실내 디자인의 요소와 원리를 이해하고 실내 공간의 구성 요소들을 생활 용도에 맞게 사용하여 실내 공간을 편리하고 개성적이며 아름답게 디자인하도록 한다.

| 핵심 용어 |

실내 디자인 요소, 실내 디자인 원리, 실내 공간 구성 요소, 실내 마감재

1) 실내 디자인의 요소와 원리

실내 디자인이란 거주자가 보다 기능적이고 아름다운 공간에서 생활할 수 있도록 실내 환경을 계획하고 만드는 활동이다. 실내 공간은 기본적인 디자인 요소들로 구성되며 이러한 요소를 구성하는 과정에서 디자인의 원리가 적용된다.

1 실내 디자인의 요소

실내 디자인의 요소에는 선, 형태, 질감, 공간, 색채 등이 있다.

① 선

선의 종류에는 수직선, 수평선, 사선 등의 직선과 기하 곡선, 자유 곡선 등의 곡선이 있다. 선의 길이나 굵기, 방향, 그리고 이들이 조합되어 있는 모양에 따라서 다른 느낌을 주므로 실내 디자인할 때 선의 특성을 잘 이해한 후에 적용해야 한다.



직선 명쾌한 속도감



사선 변화와 활동감



곡선 부드럽고 우아함

〈그림 V-4〉 선의 종류

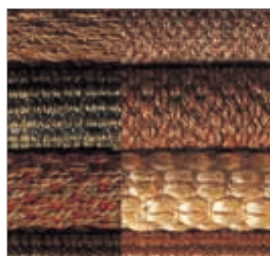
② 형태

형태는 지붕, 천장, 창 등의 건물 구조나 가구, 조명 기구 등의 물체가 지닌 모양을 의미한다. 이를 계획할 때에는 공간과의 관계를 반드시 고

려하여 주거 공간에 적절하게 어울리도록 선택하되, 기능에 맞고 아름다우며 재료의 특성을 충분히 활용하여 좋은 디자인이 되도록 한다.



〈그림 V-5〉 여러 가지 형태의 의자들



질감

■ 주거 공간을 실제보다 넓어 보이게 하는 방법

- 창이나 문 등을 크게 한다.
- 가구의 종류와 수를 적게 배치한다.
- 실내 마감 재료의 재질, 색채, 무늬 등을 동일 계통으로 선택한다.

■ 주거 공간을 아늑하고 안정감 있어 보이게 하는 방법

- 큰 가구를 이용하여 공간을 시각적·물리적으로 차단시킨다.
- 실내 마감 재료의 재질, 색채, 무늬 등을 대비되게 선택한다.
- 같은 용도의 가구를 그룹별로 배치하여 공간이 용도별로 분할되게 한다.

③ 질감

질감이란 물체의 표면이나 재질이 주는 느낌을 의미하며, 눈으로 봄으로써 느껴지는 시각적 질감과 만졌을 때 느껴지는 촉각적 질감으로 구분된다. 질감의 효과는 재료의 표현 구성에 따라 달라지며, 재료 자체가 지닌 질감은 실제 생활에 편리함을 주기도 하고 불편함을 주기도 한다. 매끄러운 바닥은 청소하기에는 편리하지만 현관이나 욕실의 바닥을 매끄러운 타일로 마감하는 것은 매우 위험하다. 이처럼 실내 공간에서 질감이 미치는 영향이 크기 때문에 적절한 질감을 선택하여 실내를 디자인하는 것이 중요하다.

④ 공간

실내 공간은 바닥, 벽, 천장, 창, 문 등에 의해 구성되며, 인간은 물리적·시각적·심리적으로 움직일 수 있을 때 공간감을 느낀다. 인간은 넓은 공간을 원하는 동시에 때로는 안정감을 주는 폐쇄된 공간에서 보호받기를 원하므로 실내 디자인 과정에서 넓은 공간과 좁은 공간을 적절히 배치하여야 한다.

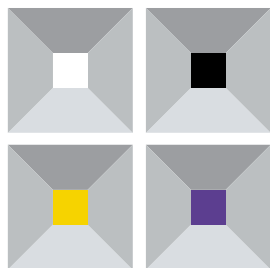
이상적인 주거 공간을 확보하려면 경제적인 부담이 되므로 효과적인 실내 디자인을 통해 공간을 실제의 크기보다 넓게 또는 좁게 보이도록 할 수 있다.



〈그림 V-6〉 시선이 연장되어 실제보다 넓게 보이는 공간

⑤ 색채

색채는 공간의 크기나 높이, 밝기뿐만 아니라 작업 능력에도 영향을 주며, 보는 사람에 따라 여러 가지 감정을 불러일으킨다. 같은 형태나 공간이라 할지라도 색채에 따라 느낌이 서로 달라지므로 실내에서 색채가 가지는 효과를 알고 적절히 응용하여야 한다. 예컨대 벽지나 바닥, 천장의 색, 카펫이나 커튼의 색에 변화를 주어 실내 분위기를 바꿀 수 있다.



색채 착시

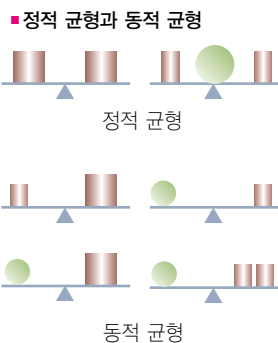
2 실내 디자인의 원리

실내 디자인 요소를 보기 좋게 적용하는 방법을 실내 디자인 원리라고 한다. 아름답고 개성 있게 실내 디자인을 하기 위해서는 디자인의 원리를 이해하여 실제로 적용시키면서 여기에 자신의 개성을 표현하는 것이 필요하다. 실내 디자인의 원리에는 균형, 리듬, 강조, 스케일과 비례, 조화 등이 있다.

① 균형

균형은 두 개의 조형 요소가 일정한 중심점에서 보아 역학적으로 평형을 이루는 것으로 안정되고 아름다워 보이는 디자인의 원리이다. 균형은 물리적 균형보다는 시각적 균형을 의미하며 균형의 종류에는 대칭 균형, 비대칭 균형, 방사상 균형 등이 있다.

대칭 균형은 거울을 통해 보는 것처럼 양쪽을 똑같이 배치하여 정적, 수동적, 형식적 느낌을 준다. 비대칭 균형은 형태나 구성은 다르나 시각적 무게를 같게 하여 균형을 이루는 것으로 동적, 능동적, 비형식적인



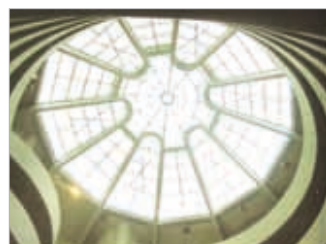
느낌을 준다. 방사상 균형이란 원형 식탁, 나선형 계단과 같이 한 점을 중심으로 방사상으로 균형을 이루고 있는 상태를 말하며 개성 있게 보이고 호기심을 유발시키며 신선한 느낌을 준다.



대칭 균형



비대칭 균형

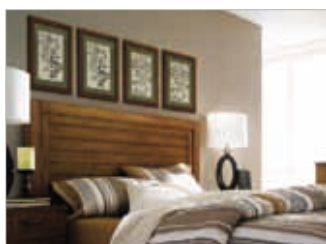


방사상 균형

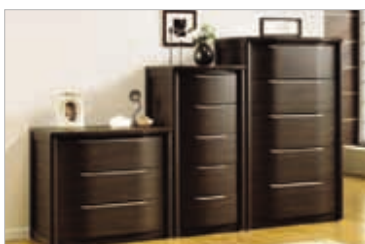
〈그림 V-7〉 균형의 종류

② 리듬

규칙적으로 반복되는 실내 구성 요소들은 동적인 느낌을 주며 시각적으로 조화를 이루어 낸다. 실내 디자인에서 리듬은 균형 상태에서 시도되어야 하며 그렇지 않은 경우에는 오히려 안정감이 없고 산만한 분위기가 된다. 리듬감은 실내 구성 요소들을 반복, 점진, 교체시킴으로써 이루어질 수 있다. 점진이나 교체는 단순히 반복하는 것보다는 흥미를 일으키고 동적인 효과를 가지게 한다.



반복 리듬



점진적 리듬



교체 리듬

〈그림 V-8〉 리듬의 종류

③ 강조

강조는 실내 디자인의 특정한 부분에 관심을 집중시키도록 초점을 만드는 것이다. 독특한 형태나 질감, 대비되는 색조, 특별한 조명 방법 등을 활용하여 공간에서 강조점을 만들 수 있다. 지나친 강조는 복잡하고 산만한 분위기를 만들 수 있으므로 가장 관심을 끄는 대상을 정한 후 나머지는 그것을 위한 부수적인 역할을 하도록 계획한다.



강조

④ 스케일과 비례

스케일은 공간이나 다른 물건과의 크기를 상대적으로 비교한 것이다. 실내 공간이나 가구의 크기가 그 공간에서 생활할 사람의 인체 치수에 맞아야 능률적이며 스케일이 적당하다고 할 수 있다.

비례는 부분과 부분 또는 부분과 전체 간의 관계를 의미한다. 실내를 구성하는 각 요소의 형태가 좋은 비례를 이루고 그것이 차지하는 공간과 구성 요소 간에도 적절한 비례를 이루어야 기능적이고 아름답다. 대표적인 비례로는 고대 그리스 이래 가장 이상적인 비례로 사용되어 온 황금 비율이 있다.



보충 학습

● ● 황금 비율

그리스 인들은 직사각형의 가로 세로 비율이 1:1.618 일 경우에 가장 아름다우며 편하게 느껴지는 것을 발견하고 이를 황금 비율이라 지칭하였다. 따라서 그리스의 파르테논 신전도 이 황금 비율을 적용하여 설계되었다. 이러한 비례가 아름답게 보이는 이유는 자연물이나 인체의 일부분에서 가장 흔히 발견되는 비례이기 때문이다. 즉, 인간은 자연의 일부분이기 때문에 가장 자연적인 것을 가장 아름답게 여긴다는 것을 보여주는 예이다.



파르테논 신전

⑤ 조화

조화는 디자인 요소들에 통일성과 변화를 적절히 주어 아름다운 공간을 조성하는 원리이다. 디자인 요소들의 통일성을 지나치게 강조하여 표현하면 딱딱하고 단조로우며, 반대로 통일된 요소 없이 다양하기만 하면 무질서해 보인다. 따라서 통일성에 의한 아름다움을 유지하면서 적절한 변화가 시도되어야 조화된 실내 공간을 만들 수 있다.



조화를 이룬 거실

2) 실내 공간의 구성 요소와 디자인

■ 실내 마감재 선택 시 고려할 사항

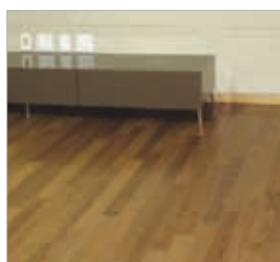
- 기능성
- 심미성
- 경제성
- 친환경성

대부분의 건물은 바닥, 벽, 천장 등의 기본 구조로 구성되어 상호 작용하며 이러한 구조적 요소에 창, 문, 가구, 조명 등의 요소들이 포함되어 이상적인 실내가 완성된다. 실내 공간의 구성 요소에 대한 이해와 더불어 친환경적인 마감 재료 사용의 중요성을 인식하고 실천하여 친환경적인 주거 공간을 디자인하도록 한다.

1 바닥

바닥은 벽, 천장과 함께 실내를 구성하는 큰 부분을 차지하며 실내 공간의 기초가 된다. 인간이 여러 가지 생활을 하고 가구와 생활용품이 놓이는 곳이므로 바닥면은 수평을 이루는 것이 바람직하다. 바닥면의 높이에 차이를 두거나 바닥의 재료, 색채, 질감 등을 다르게 하여 변화를 줄 수도 있다.

일반적으로 바닥의 재료는 튼튼하고 안정감이 있으며 내구성, 내마모성, 흡음성, 내화성 등이 좋아야 하고 유지·관리 및 교체가 쉬워야 한다. 바닥재로 사용되는 주요 재료로는 목재, 석재, 타일, 합성 수지재, 카펫 등이 있다. 바닥은 신체 접촉이 가장 많은 부분이므로 좌식 생활을 하는 우리나라에서는 촉감이 좋고 친환경적인 재료의 사용이 중요하다. 최근에는 바닥재의 유해성 문제를 해결하기 위해 특수 코팅재를 첨가하여 유해 물질의 배출을 차단시킨 친환경 바닥재가 다양하게 개발되고 있다. 목재인 마루 제품은 시공할 때 무접착 방식을 선택하거나 친환경 접착제를 사용하여 유해 물질의 피해를 줄일 수도 있다.



목재



석재



타일



카펫

〈그림 V-9〉 바닥재

2 벽

벽은 바닥과 천장을 연결하고 공간을 구획하며 창과 문을 지지하는 역할을 하고 실내 공간의 형태와 크기를 규정한다. 또한 면적이 가장 넓고 시선이 머무는 곳이며 장식의 초점이 되거나 가구와 실내 장식품이

놓이는 배경이 되기도 하므로 색상, 질감, 패턴을 고려하고 벽면에 놓인 가구나 공간의 조명 기구와 잘 조화되게 벽의 마감재를 선택한다.

벽의 마감재로는 벽지, 목재, 석재, 타일, 벽돌, 회반죽, 합성 수지재, 콘크리트, 유리 등이 사용된다. 가장 많이 사용되는 재료는 벽지로서 무늬나 질감이 다양하다. 요즈음에는 친환경 소재인 황토, 숯, 은, 옥수수 등 다양한 재료를 이용한 벽지들이 시판되고 있으므로 인체 유해 물질의 방출이 적은 제품을 선택하고 시공할 때에도 녹말풀이나 인체에 무해한 접착제를 사용하는 것이 좋다.



목재와 회반죽



유리블록



노출 콘크리트

〈그림 V-10〉 벽 마감재

3 천장

천장은 지붕과 안팎의 관계로 인간을 외기로부터 보호해 주고 소리, 빛, 열 환경 조절에도 중요한 역할을 한다. 바닥이나 벽에 비해 신체와 접촉 빈도가 낮아 소홀히 다루기 쉽지만 실내 공간의 형태와 수직적 규모를 결정하는 중요한 시각적 역할을 하는 요소이다. 천장의 높이는 실내 분위기를 좌우하는데 중요한 요인이 된다. 낮은 천장은 친근감과 안정감이 있지만 답답해 보이고, 높은 천장은 웅장하면서 넓어 보이지만 난방을 위한 열에너지 소모가 많다.

일반적으로 천장은 오염에 강하고 흡음성, 단열성이 있어야 한다. 천장의 마감재로는 목재, 벽지, 석고 보드, 섬유질 판, 콘크리트, 유리 등을 사용하는데 벽 마감재와 동일하게 하면 공간이 더 넓어 보인다.



벽과 천장이 유리로 되어
개방감이 확보된 휴식 공간



● 실내의 마감 재료

바닥, 벽, 천장의 마감 재료는 방의 기능성과 장식 효과를 결정한다. 이들 마감 재료를 선택할 때에는 거주자의 개성은 물론 방의 기능, 청소, 수리까지 고려하여야 한다.

● 실내 마감 재료의 종류와 특성

종류	특 성
목재	• 자연미가 있고 친근한 느낌을 주며 촉감이 좋고 가공성, 단열성, 보온성이 우수하다. • 불에 약하고 온도와 습도에 의해 변형될 수 있다.
합성 수지재	• 탄력성이 있고 보행감이 좋으며, 색상과 무늬가 다양하고 시공과 유지·관리가 간편하다. • 화재 시 유독 가스가 발생할 수 있다.
석재	• 장식성이 강하고 단단하며 내수성, 내화성, 내구성이 크다. • 값이 비싸고 차가운 느낌을 주며 흡음성이 부족하다.
타일	• 디자인, 크기, 색이 다양하고 유지·관리가 간편하며 내구성, 내수성, 내화성이 크다. • 촉감이 차갑고 탄력성이 없다.
카펫	• 색채와 무늬가 다양하고 촉감이 부드러우며 탄력성, 흡음성이 좋다. • 합성 섬유로 된 카펫은 정전기가 잘 발생한다.
벽지	• 장식성, 기능성, 시공성이 우수하며 종류가 다양하고 비교적 값이 싸지만 내구성이 약하다.
벽돌	• 내구성, 내화성은 좋으나 흡음성이 부족하다.
회반죽	• 이음새나 흠집을 쉽게 가려 주며 통일된 마감 효과를 얻을 수 있으나 내수성이 약하다.
콘크리트	• 거푸집의 디자인에 따라 조형성이 뛰어난 외장재로 이용할 수 있으나 시공이 어렵다.
유리	• 장식성이 강하고 시각적인 개방감을 준다. 충격에 깨지기 쉽고 무거우며 보온성이 낮고 흡음성이 없다.
석고 보드	• 단열성, 내화성, 흡음성이 좋으나 표면이 매끈하지 않아 먼지가 쉽게 앉을 수 있다.
섬유질 판	• 가볍고 흡음성이 좋으나 내수성, 내구성이 약하다.



● 가까운 실내 장식 전문점을 방문하여 현재 판매되고 있는 친환경 마감재의 종류와 용도 및 성능에 대해 조사해 보자.

친환경 마감재의 종류	용 도	성 능

4 창

창은 채광, 통풍, 환기를 가능하게 할 뿐만 아니라 공간을 시각적 또는 물리적으로 연결시킴으로써 개방감을 증대시키고 빛의 균형을 잡아주며 다양한 실내 분위기를 창출하는 기능을 하기도 한다. 따라서 전망, 냉·난방, 환기, 가구 배치, 사생활 보호, 유지·관리 등을 고려하여 창 위치나 크기를 정한다.

창은 청소하기 쉬우며 방음과 단열 효과가 있고 부식되지 않는 재료를 사용하는 것이 좋은데 일반적으로 유리가 가장 많이 쓰이며 전통 주택에서는 창호지를 사용한다. 유리는 두께가 두꺼울수록 단열성과 방음성이 뛰어나며, 단층 유리보다는 이중 유리가 더 효과적이다. 창에 커튼이나 블라인드 등을 이용하면 장식 효과뿐 아니라 빛을 조절하거나 난방 및 방음의 효과를 줄 수도 있다.

■ 창호지 통기성이 좋으며 빛을 부드럽게 하는 효과가 있음.



커튼



블라인드



로만 셰이드



롤스크린

〈그림 V-11〉 창의 처리 방법

5 문

문은 사람과 물건을 드나들 수 있게 하고 공간과 공간을 연결하는 역할과 차음, 차광, 방충, 방범 등 차단 역할을 한다. 문 주위는 통로가 되어야 하므로 주요 가구들은 문으로부터 먼 곳에 두는 것이 동선이나 문 주위의 여유 공간을 확보하기 위해서 바람직하다.

문의 재료로는 목재, 철재, 알루미늄, 유리 등이 있는데 용도나 위치에 따라 적절한 것을 선택한다.

6 가구

가구는 휴식이나 능률적인 작업을 위해서 사용되거나 생활용품을 정리하여 수납하는 데 이용되며 개인이나 가족의 개성을 표현하기도 한다.

가구는 구조에 따라서 이동식 가구, 불박이식 가구, 조립식 가구 등으로 나눌 수 있으며, 사용 목적에 따라서 휴식용 가구, 작업용 가구, 수납용 가구로 나눌 수 있다.

■ 가구 선택 시 유의할 점

- 사용 목적에 적합한가?
- 공간에 적합한 크기인가?
- 사용할 사람에게 적당한 크기인가?
- 구조가 튼튼하고 유지·관리가 쉬운가?
- 다른 가구나 실내 분위기와 어울리는가?
- 가구의 질과 비교하여 가격이 적절한가?

가구는 가격이 비싸고 한번 구매하면 오랫동안 사용하므로 가구를 구매할 때는 신중하게 하며, 가구가 놓일 공간과 용도를 먼저 생각하고 자신의 취향에 맞는 디자인을 선택하도록 한다.



침대 아래의 수납공간

문 위의 수납공간

〈그림 V-12〉 가구의 입체적 배치

가구를 입체적으로 배치하여 공간의 효율성을 높일 수 있다. 침대의 아래나 문 위의 빈 공간을 수납공간으로 이용하면 공간을 넓게 사용할 수 있다. 가구를 배치할 때에는 채광, 환기, 출입에 지장을 주지 않으며 동선을 짧게 하여 사용하기에 편리하도록 한다.

7 조명

조명은 채광만으로 충분한 밝기를 얻을 수 없을 때 인공적으로 밝게 하는 것을 말한다. 조명의 밝기나 색조에 따라 실내가 다르게 보이므로 방의 기능이나 분위기를 충분히 고려하여 적절하게 설치한다. 좋은 조명은 조도가 충분하고 눈부심이 없으며, 적당한 음영과 조도의 균일성이 있고 광색이 적절하여 실내 분위기를 아름답게 만들 수 있다.

조명 방식에는 방 전체를 비추는 전체 조명과 특정 부분만 비추는 국부 조명이 있는데, 실내 공간에 따라 전체 조명과 국부 조명을 적절히 하여 기능성과 장식성을 살리도록 한다.



〈그림 V-13〉 여러 가지 조명 기구

● ● 새집증후군(Sick House Syndrome)

1. 새집증후군(Sick House Syndrome)의 의미

새집증후군이란 새 집이나 수리한 집에 입주했을 때 각종 건축 재료로부터 방출된 포름알데히드나 휘발성 유기 화합물 등으로 오염된 실내 공기로 인해 두통, 눈·코·목 등의 이상과 구토, 어지러움, 가려움증 등 거주자의 건강에 이상이 생기는 증상을 의미한다. 주로 집안에서 많은 시간을 보내는 주부와 어린이 그리고 알레르기성 체질을 가진 사람들에게 발생할 확률이 높으며, 개인별로 증상은 다르게 나타날 수 있다.



● 포름알데히드와 휘발성 유기 화합물의 발생원과 영향

오염 물질	주요 발생원	건강에 미치는 영향
포름알데히드	합판, 단열재 등	눈이나 피부 자극, 두통 등
휘발성 유기 화합물	각종 건축 자재, 접착제, 카펫, 난방 가구 등	알레르기, 호흡기 질환, 암 등

2. 새집증후군의 방지 대책

● 친환경 건축 자재 사용

새집증후군의 발생을 줄이기 위하여 숯이나 황토 등 천연 재료를 사용한 친환경 벽지, 마루의 흙과 날을 끼워 조립하는 비접착 방식의 제품, 식물에서 추출한 천연 원료를 사용하여 만든 페인트, 천연 접착제 등의 친환경 건축 자재가 생산되고 있다. 친환경 건축 자재를 사용할 때에는 친환경 기준에 의해 공인된 기관에서 인증한 것을 선택하도록 한다.

● 환기

장시간 거주하는 거실과 침실 공간은 주택 전체의 공기 흐름을 고려하여 통풍이 잘 되도록 하고 수시로 환기시키도록 한다. 그리고 실내 공간에 잎이 큰 식물들을 기르면 실내 공기 정화 효과와 습도 조절의 효과를 얻을 수 있다.

● 베이커아웃(Bake-out)

입주하기 전에 보일러를 이용하여 실내 온도를 높여서 포름알데히드와 휘발성 유기 화합물 등의 배출을 촉진한 후 환기시킨다.

2 주거 공간 디자인의 실제

| 핵심 용어 |

주거 공간의 배치, 개인 생활 공간, 공동생활 공간, 가사 노동 공간, 생리위생 공간

■ **조닝(Zoning)** 도시 계획이나 건축 설계에서 공간을 사용 용도와 법적 규제에 따라 기능별로 나누어 배치하는 일

주거 공간은 가족 구성원들이 편리하고 안전하게 생활할 수 있도록 계획되어야 하므로 주거 공간을 디자인할 때에는 각 생활 공간의 특성을 고려하여 공간을 구획하고 효율적으로 활용할 수 있도록 한다. 또한 가족의 건강을 위하여 친환경적인 건축 재료를 활용하고 누구에게나 유용한 유니버설 디자인을 적용한 주거 공간을 구성하는 것이 좋다.

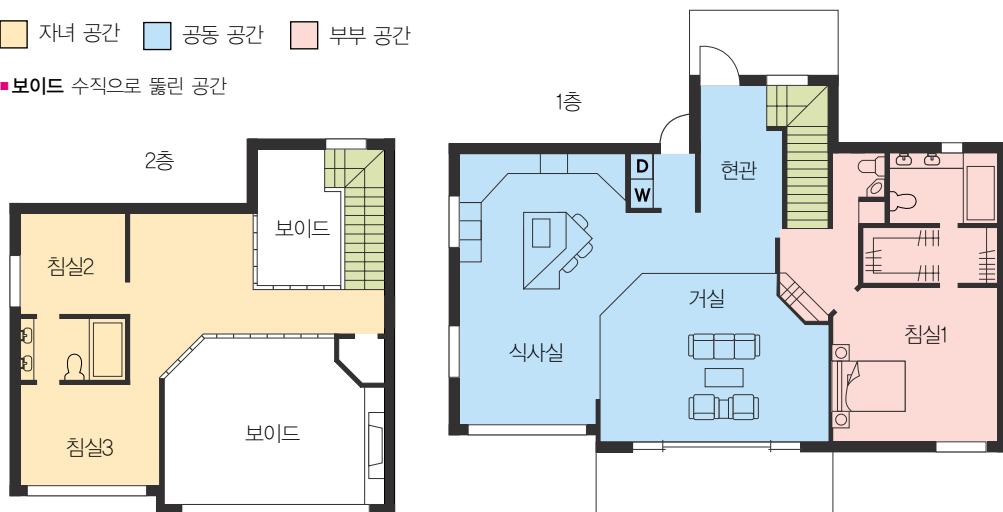
1) 주거 공간의 배치

주거 공간은 생활 기능이 다른 여러 공간들로 구성되어 있다. 주거 공간은 가족의 생활 내용이나 특성에 따라 각 공간과의 관계와 동선을 고려하여 위치를 정한다. 용도가 비슷하거나 같은 성격을 지닌 공간끼리 묶어서 배치하는 것을 조닝이라고 하는데, 가장 일반적으로 이용되는 조닝 방법은 그 안에서 이루어지는 생활 내용에 따라 개인 생활 공간, 공동생활 공간, 가사 노동 공간, 생리위생 공간, 기타 생활 공간 등으로 나누는 것이다.

이 밖에도 공간의 사용자나 사용 시간대, 일의 종류 등에 따라 나누는 방법도 있다. 주거 공간의 배치가 잘 이루어지면 생활의 질서가 잡히고 각 영역에서의 생활이 독립적으로 이루어질 수 있으며 에너지를 절약할 수 있고 공간을 합리적으로 활용할 수 있다.

■ **색상** 자녀 공간 (노란색) 공동 공간 (파란색) 부부 공간 (분홍색)

■ **보이드** 수직으로 뚫린 공간



〈그림 V-14〉 사용자에 따른 주거 공간의 구역화



〈그림 V-15〉 생활 내용에 따른 주거 공간의 구역화



〈그림 V-16〉 일의 종류에 따른 주거 공간의 구역화

2) 주거 공간의 디자인 계획

주거 공간 디자인은 거주자가 효율성 있고 쾌적하게 생활할 수 있도록 주거 공간을 디자인하는 창조적인 작업이다. 주거 공간에서의 활동을 원활하게 하기 위해서는 공간의 사용 목적, 공간 사용자 등에 따라 적합한 디자인을 하고, 각 생활 공간에 알맞은 색채 계획, 조명 계획, 가구 배치 계획을 한다. 또한 지속 가능한 삶과 건강을 위한 유니버설 디자인과 친환경 디자인을 적용하여 아름답고 편리한 공간이 되도록 한다.

1 개인 생활 공간

개인 생활 공간은 수면, 휴식, 독서, 학습 등의 개인 생활이 이루어지는 공간으로 침실, 자녀실, 노인실 등이 있다.

① 침실

침실은 편안한 상태로 휴식과 수면을 취할 수 있도록 채광과 통풍이 잘되는 조용한 곳에 위치하는 것이 좋다. 침실을 욕실 및 화장실과 가깝게 배치하면 편리하고, 공간의 여유가 있으면 침실에 전용 욕실을 함께 두는 것도 좋다.

공간이 좁을 경우에는 침대를 사용하지 않거나 소파 겸용 침대



소파 겸용 침대를 사용한 침실

■ 침실의 가구 배치

- 침대의 머리 쪽을 벽에 붙이고 침대 둘레에 여유 공간을 둔다.
- 출입문에서 침대가 쉽게 들어다보이지 않도록 한다.
- 부피가 큰 수납 가구는 벽쪽으로 붙여서 배치한다.
- 출입문, 서랍장, 옷장, 욕실 간의 동선이 복잡하지 않도록 한다.

를 사용하면 공간을 효율적으로 활용할 수 있다.

침실 벽지의 색은 무난하게 하고 침구, 커튼, 소품 등의 색을 강조하거나 계절에 따라 변화를 두는 것이 좋다. 또한 시각적인 부담을 최소화하고 휴식에 적당한 간접 방식의 전체 조명을 설치하고 다른 활동을 위하여 국부 조명으로 보충한다.

② 자녀실

자녀실은 자녀의 발달 단계에 따라 공간을 융통성 있게 활용할 수 있도록 계획하고 채광과 통풍이 잘되는 곳에 배치한다. 자녀가 어릴 때에는 자녀실을 부부 침실 가까이 배치하고 자녀가 성장하면 부부 침실과 분리하여 독립성을 보장해 주는 것이 좋으며, 자녀의 성별이 다를 경우에는 각자의 방을 마련해 주도록 한다.

자녀실에 필요한 가구는 성장 단계에 맞추어 높이 조절이 가능한 것을 마련하고 시력 보호를 위해 창문의 위치를 고려하여 책상을 배치한다.

바닥이나 벽지는 충격을 잘 흡수하며 흡음성이 좋고 친환경적인 제품을 사용하도록 한다. 밝고 연한 베이지나 부드러운 청록색 계통은 안정감을 줄 수 있으며, 자녀의 호기심을 충족시키기 위해 주기적으로 색을 변화시키는 것이 좋다. 조명은 밝게 하는 것이 좋으며 전반 조명과 책상 위에 국부 조명을 병행하되 눈부심이 없고 그림자가 생기지 않도록 주의한다.



성장에 맞추어 높이 조절이 가능한 가구를 사용한 자녀실

③ 노인실

노인실은 햇빛과 전망이 좋은 남향이나 남동향이 적합하고 화장실과 인접한 곳이 좋다. 실내를 밝게 하며 실내외 온도차가 심하게 나지 않도록 주의하고 노인의 생활 양식에 적합하도록 공간을 구성한다. 가구는 쉽게 여닫을 수 있는 것을 선택하고, 서랍장 등의 수납 가구는 손이 닿기 쉬운 곳에 배치한다.

미끄럽지 않은 바닥재를 사용하고 안전 손잡이를 설치하며 사고에 대비하여 경보장치를 설치하는 것이 좋다. 벽지는 자연을 주제로 한 화사한 것이나 전통적인 무늬를 이용하여 친근감을 줄 수 있도록 하며 친환경 제품을 사용하도록 한다.

밤에 화장실 갈 때를 대비하여 머리맡에 국부 조명을 설치하거나 출입구 옆 바닥 가까운 곳에 초음파 센서 비상등을 설치하고, 전등 스위치는 손이 쉽게 닿는 곳에 설치한다.



좌식으로 구성된 노인실

2 공동생활 공간

공동생활 공간은 가족이 함께 모여 생활하고 이용하는 장소로서, 가족의 단란과 손님 접대 등이 이루어지는 거실과 식사실 등이 있다.

① 거실

일반적으로 거실은 주택의 중심에 위치하며 넓은 면적을 차지한다. 밝고 통풍이 잘되는 남향으로 배치하는 것이 좋으며 가족의 취향과 개성을 나타낼 수 있도록 한다.

거실의 가구 종류와 배치에 따라서 거실의 넓이나 분위기가 다르게 느껴지므로 가족 수와 생활 양식, 거실의 크기 등을 고려하여 가구의 종류를 선택하고 배치하도록 한다. 거실의 공간이 좁을 경우에는 가구를 모두 갖추는 필요는 없으며 입식보다 좌식으로 구성하면 융통성 있고 넓게 사용할 수 있다. 또한 한쪽 벽면에 책장을 배치하여 서재와 겸하여 사용하는 것은 공간을 다목적으로 활용할 수 있는 좋은 방법이다.

거실의 전체 조명은 간접 조명으로 하여 아늑한 분위기를 조성하고 탁자 주변에 조명등을 설치하여 필요할 때 사용할 수 있도록 한다.

거실의 색채는 가족의 공통된 성향을 고려하고 지나치게 개성적인 색은 피하며 전반적으로 밝고 따뜻하고 부드러운 색상을 사용하는 것이 좋다. 좁은 면적일 경우에는 단색이나 유사색을 사용하고 면적이 넓으면 보색 대비와 같은 강렬한 색을 부분적으로 사용해도 좋다.

■ 거실의 가구 배치

- 탁자를 중심으로 소파를 배치할 때에는 앉은 사람의 다리가 자유롭게 움직일 수 있도록 한다.
- TV나 오디오 장치 등은 한쪽 벽면에 모아서 배치하는 것이 좋다.



서재 기능을 겸한 거실

●● 친환경적인 거실 만들기

- 거실에 나무 바닥재를 시공할 때에는 마루 제품과 접착제가 친환경적인 제품인지를 확인하고 사용한다.
- 도배할 때에는 방부제가 첨가되지 않은 녹말풀을 사용한다.
- 벽의 갈라진 시멘트 틈에서 유해 물질이 나올 수 있으므로 가능한 한 빨리 메운다.
- 벽지를 고를 때에는 화학 물질이 적게 함유된 친환경 기능성 벽지를 선택한다.
- 실내 공간에 잎이 큰 식물들을 기르면 심신의 안정에도 도움을 줄 뿐만 아니라 실내 공기 정화 및 습도 조절의 효과도 있다.



〈출처: '숨 쉬는 집', 김영옥, 2004〉

생활
속으로

② 식사실

식사실은 가족의 식사뿐만 아니라 가족 간의 대화나 손님을 위한 접대 공간으로도 사용된다. 주거 공간의 규모와 부엌이나 거실과의 연결을 고려하여 가족의 특성에 맞는 다양한 유형으로 계획할 수 있다.



식사실

가족 수와 생활 양식 등에 따라서 식사실의 규모와 필요한 가구의 종류나 배치가 달라진다. 공간이 좁은 경우에는 수납장에 밀어 넣을 수 있는 식탁을 이용하거나 식탁의 한 면을 벽면에 붙여서 배치하면 공간을 효율적으로 활용할 수 있다.

식사실의 색채는 식욕을 돋울 수 있는 난색 계열이 좋고, 조명은 전체 조명과 함께 식탁 위에 펜던트형 조명 기구를 사용하여 주의를 집중시키고 음식을 돋보이게 한다.

	다이닝 키친(L/DK형)	리빙 다이닝(LD/K형)	리빙 다이닝 키친(LDK형)
형태			
특징	• 식사실과 부엌이 한 공간에 있고 거실이 분리된 형태이다. • 부엌 작업대와 식탁이 가까우므로 작업 동선이 절약되고 능률적이다.	• 식사실과 거실을 한 공간에 만들고 부엌을 따로 독립시킨 형태이다. • 식사와 가족 단란의 분위기가 자연스럽게 연결될 수 있다.	• 식사실과 부엌, 거실이 한 공간으로 이루어진 형태이다. • 동선이 짧고 공간을 절약할 수 있으므로 소규모 주택에 적합하다.

〈그림 V-17〉 거실과 식사 공간의 배치 유형

3 가사 노동 공간

가사 노동 공간에는 가족의 식사를 마련하기 위한 부엌과 여러 가지 가사 노동을 할 수 있는 다용도실이 있다.

① 부엌

현대 생활에서의 부엌은 온 가족이 함께하는 공간으로서의 비중이 점차 커지고 있다. 따라서 부엌은 식사 준비를 하면서 가족과 대화를 나누고 상호 교류할 수 있도록 식사실이나 거실과 가깝게 배치하며, 작업대를 거실로 향하도록 하는 것도 좋다.

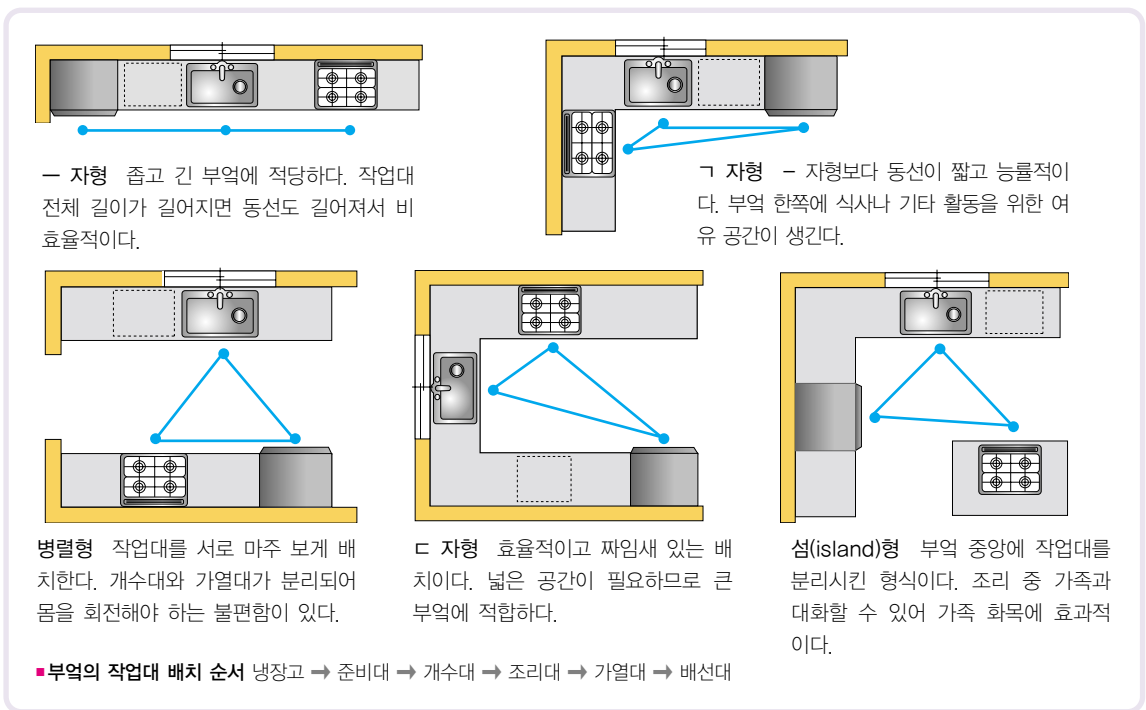
부엌의 작업대는 작업 동작을 고려하여 치수를 정하고 일의 순서에 따라 배치하도록 하며 가족의 수와 부엌의 크기에 따라 다양하게 구성할 수 있다. 또한 음식 냄새와 습기를 없애기 위해 환기창과 환기 설비를 갖추어야 한다.

부엌의 색채는 피로감을 적게 하며 청결한 분위기를 주는 흰색과 푸른색을 주로 사용하는데, 흰색을 주로 사용할 경우에는 여러 색과 함께 사용하면 밝고 명랑한 느낌을 줄 수 있다.

부엌은 충분한 밝기를 유지하도록 하고 개수대나 조리대 위에 국부조명을 설치하여 위생적이고 능률적인 작업을 할 수 있게 한다.



부엌의 조명



〈그림 V-18〉 부엌 작업대의 배치 유형

② 다용도실

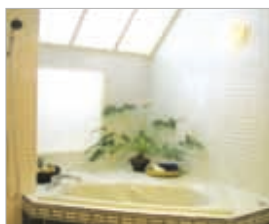
다용도실은 세탁, 다림질, 바느질 등의 여러 가지 가사 노동을 할 수 있는 공간으로 부엌과 가까이 있으면 동선이 단축되고 작업 시간을 줄일 수 있다.

벽에 선반을 설치하거나 수납장을 마련하여 세탁용품이나 청소 도구, 바느질용품, 다리미 등을 함께 보관해 두면 사용하기에 편리하다. 다용도실은 작업 공간이므로 충분한 조도를 확보하도록 한다.



접이식 다리미대가 있는 다용도실

4 생리위생 공간



밝고 위생적인 욕실

생리위생 공간은 주로 세면, 용변, 목욕 등이 이루어지는 장소로 최근에는 휴식이나 건강 관리를 위한 목적으로도 사용된다. 욕실 및 화장실은 개인 생활 공간과 가까운 곳에 배치하는 것이 좋으며 가족 수가 많은 경우에는 화장실을 분리하면 복잡한 시간대에 사용하기 좋다.

욕실 및 화장실에는 급·배수 시설과 환기 시설, 수납장 등을 설치해야 한다. 방수 처리된 마감재를 사용하고 바닥에 미끄럼 방지 처리를 하며 내부가 쉽게 들여다보이지 않도록 하여 편안함이 느껴지도록 구성한다.

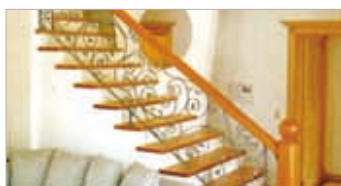
욕실 및 화장실의 색채는 밝은 단색 계열로 하며 청결하고 편안한 분위기를 줄 수 있도록 한다. 습기에 강한 조명 기구를 선택하며 천장이나 벽에 전체 조명을 설치하고 세면대나 거울 주변에 국부 조명을 설치하여 얼굴에 그림자가 생기지 않도록 한다.

■ 기타 생활 공간



현관

복도



계단

5 기타 생활 공간

기타 생활 공간에는 현관, 복도, 계단 등이 있다. 현관은 주된 출입구이며 방문자가 주택에 대한 첫인상을 받는 곳이므로, 밝은 분위기로 개성 있게 꾸미고 생기 있는 색채를 사용하는 것이 좋다. 현관에는 신발과 우산, 여가 생활용품 등을 수납할 가구를 배치하고, 동작을 감지하는 센서가 부착된 조명 기구를 설치하면 효율적이다.

복도나 계단은 공간을 수평 또는 수직으로 연결해 주는 공간이므로 각 공간 사이의 이동이 편리하도록 하고, 위험 방지를 위하여 안전등을 설치한다.

수 / 행 / 과 / 제



우리 집에서 한 공간을 선택하여 실내 마감재, 색채, 조명, 가구 배치 등에 대해서 분석해 보자.

구분	분석
주거 공간명	
실내 마감재의 종류	
색채	
조명의 종류와 방법	
가구 배치	



● ● 고령자 및 장애인의 편리하고 안전한 주거 생활을 위한 주택 내 각 실별 안전 기준

구분	고령자 (자립 생활 가능)	지체 장애인(뇌병변 포함)/ 휠체어 사용 고령자	시각 장애인	청각 장애인
공통	• 거실, 침실, 욕실에 비상 연락 장치 설치			
사향	• 출입문의 통과 유효 폭은 85cm 이상(욕실은 80cm 이상) 확보하고, 여닫이문은 90도 이상 열리도록 함. • 출입문 손잡이는 레버형 손잡이 등 잡기 쉽고 조작이 용이한 것으로 설치 • 단차가 없는 것을 원칙으로 하되, 있는 경우 1.5cm 이하로 함. • 바닥은 미끄럼을 방지할 수 있는 마감재로 마감		-	
	• 여닫이문 앞뒤 여유 공간(120cm×120cm)이 없으면 미닫이문, 미세기문, 접이문 등으로 교체	• 여닫이문 앞뒤 여유 공간(150cm×150cm)이 없으면 미닫이문, 미세기문, 접이문 등으로 교체 • 출입문 옆에 60cm 이상의 여유 공간 확보	• 여닫이문 앞뒤 여유 공간(120cm×120cm)이 없으면 미닫이문, 미세기문, 접이문 등으로 교체	-
현관	• 야간 센서 등 설치 • 75~85cm 높이에 수직·수평 손잡이 설치 • 현관 마루굽들은 3cm 이하			
	-	• 마루굽들에 경사로 설치	-	-
거실	-	• 비디오폰 높이 조정(휠체어에 앉아서 이용이 가능하도록 1.2m 내외로 조정)	-	• 비디오폰 설치 • 조명 밝기(600~900lx) • 세대 내 시각 경보기 설치
부엌	-	• 좌식 싱크대 설치 • 가스 밸브 높이 조정(휠체어에 앉아서 이용이 가능하도록 1.2m 내외로 조정)	-	-
침실	-			• 조명 밝기(300~400lx)
욕실	• 욕실 출입구에 야간 센서 등 설치 • 욕조 설치 시 욕실 바닥에서 45cm 이하로 계획 • 샤워 공간 설치 시 이동 가능한 샤워기 설치 • 좌변기, 욕조, 세면대, 샤워 공간 주위에 안전 손잡이 설치			
	-	• 좌변기 옆에 75cm 이상 여유 공간 확보 • 높낮이 조절 세면기 설치	-	-

(출처: '고령자를 위한 실별 안전 기준', 국토 교통부, 2011. 5.)

3

지속 가능한 주거 문화

- ① 지속 가능한 주거의 이해
- ② 지속 가능한 주생활 문화의 실천



공기, 열, 빛, 소리의 실내 환경 요소와 지속 가능한 주거를 이해하고 이를 실천하기 위한 방안을 탐구하여 이웃과 더불어 지속 가능한 주생활 문화를 실천할 수 있다.

학/습/목/표

- 지속 가능한 주거의 의미를 이해할 수 있다.
- 실내 환경 요소를 이해하고 효과적으로 관리할 수 있다.
- 이웃과 더불어 지속 가능한 주생활 문화를 실천할 수 있다.

1 지속 가능한 주거의 이해

기술의 발전과 정보화로 인하여 현재의 주거는 편리하게 변화하고 있으며 인간의 건강한 삶과 지속 가능한 주거를 위해 다양한 노력이 이루어지고 있다.

| 핵심 용어 |

공기 환경, 열 환경, 빛 환경, 소리 환경

1) 지속 가능한 주거의 필요성

과학 기술과 생산 기술의 발달로 인해 삶의 질은 향상되었으나 이러한 과정에서 무분별한 에너지 소비와 환경의 파괴는 지구 온난화와 같은 심각한 환경 문제를 일으키게 되었다. 이러한 환경 문제의 심각성에 대한 인식이 확대되어 지속 가능한 개발에 대한 요구가 증대되고 있다.

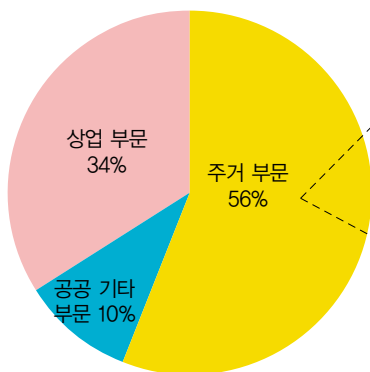
인간의 주거 공간을 확보하기 위해 여러 가지 자원을 건축 재료로 소모하고 주거 생활을 유지·관리하는 과정에서도 환경에 유해한 물질을 발생시킴으로써 다양한 환경 문제가 발생되고 있다. 따라서 환경 위기에 대응하면서 지속 가능한 개발이 이루어질 수 있도록 재생 에너지를 사용하고 탄소 발생량을 최소한으로 줄이며 쾌적한 주거 환경을 조성하려는 노력들이 활발히 이루어지고 있다.

■ **지속 가능한 개발** 미래 세대가 이용할 환경과 자연을 손상시키지 않고 현재 세대의 필요를 충족시켜야 한다는 '세대 간의 형평성'과 자연환경과 자원을 이용할 때는 자연의 정화 능력 안에서 오염 물질을 배출하여야 한다는 '환경 용량 내에서의 개발'을 의미함.

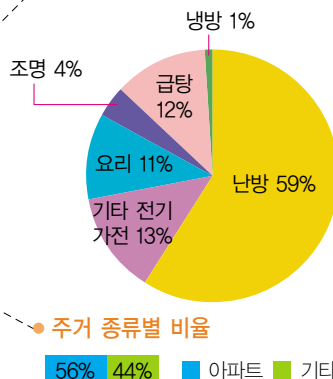


1. 다음의 표를 참고로 하여 주거가 지구 온난화에 어떤 영향을 미치는지 조사해 보자.

● 우리나라의 용도별 에너지 소비 비율



● 주거 부문의 용도별 에너지 소비



● 주거 종류별 비율

56% 44% ■ 아파트 ■ 기타

〈출처: '미래를 여는 건축', 안젤라 로이스턴 저, 이승복 편역, 2011〉

2. 지속 가능한 주거 문화를 만들기 위해 나와 우리 가족의 생활에서 개선해야 할 점을 찾아보자.

2) 실내 환경 관리

지속 가능한 주거를 위해 공기, 열, 빛, 소리 등의 실내 환경 요소를 효과적으로 관리하는 방법을 이해하고 실내 환경을 쾌적하고 위생적으로 유지되도록 한다.

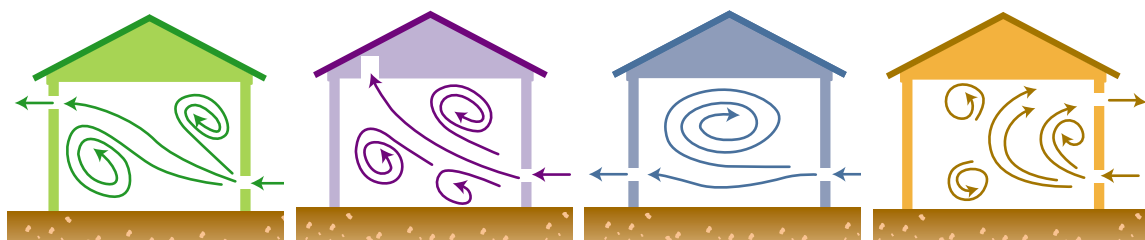
1) 공기 환경

■ 깨끗한 실내 공기를 유지하기 위한 기준 이산화탄소(CO₂) 농도 1,000ppm 이하, 일산화탄소(CO) 농도 10ppm 이하

우리가 생활하고 있는 실내의 공기는 건축 재료에서 발생하는 오염 물질, 조리 및 난방에 의한 연소 가스, 사람들의 호흡, 먼지나 세균 등으로 인해 오염되기 쉽다. 실내에서 생활하는 시간이 대부분이므로 통풍과 환기를 적절히 이용하여 실내의 공기를 깨끗하게 유지할 필요가 있다.

실내 공기의 오염을 감소시키기 위해서는 유해 물질을 적게 함유한 친환경 건축 자재를 사용하는 것이 좋으며 환기를 자주 하여 실내 공기를 깨끗한 상태로 유지하도록 한다. 특히 난방을 하는 겨울이나 에어컨을 사용하는 여름에는 환기에 더 유의해야 한다. 건축법에서는 환기를 목적으로 설치한 창문의 면적은 실내 바닥 면적의 1/20 이상으로 정하고 있다. 자연 환기로 부족하거나 짧은 시간에 환기를 시켜야 할 때에는 기계를 이용한 인공 환기가 필요하다. 음식 냄새와 수증기가 많이 발생하는 부엌에는 가열대 위에 배기 후드나 환기팬을 설치하고 습기가 많이 발생하는 욕실이나 화장실에는 높은 곳에 환기창을 내거나 환기팬을 설치한다.

한편 쾌적한 실내 환경을 조성하고 국민 건강을 보호하기 위하여 다중이 이용하는 시설과 신축 공동 주택의 실내 공기의 질을 알맞게 유지하고 관리하도록 하는 다중 이용 시설 등의 실내 공기의 질 관리법이 시행되고 있다.



〈그림 V-19〉 창문의 위치와 실내 공기의 흐름

	HB 마크	환경 마크	GR 마크	KS 마크
마크				
내용	실내 공기 오염 물질 방출량이 적은 건축 자재에 대해 부여	친환경적이며 품질이 우수한 제품에 대해 친환경 상품임을 공인	우수 재활용 제품에 대해 부여	한국 공업 표준에 합격한 제품임을 표시

〈그림 V-20〉 친환경 건축 자재 관련 인증 마크

2 열 환경

열의 순환은 주택의 벽과 지붕, 바닥 등의 구조체를 통하여 지속적으로 일어나는데, 쾌적한 열 환경 상태를 유지하기 위해서는 여름에는 불필요한 열을 차단하고 겨울에는 열 손실을 최소화하여야 한다.

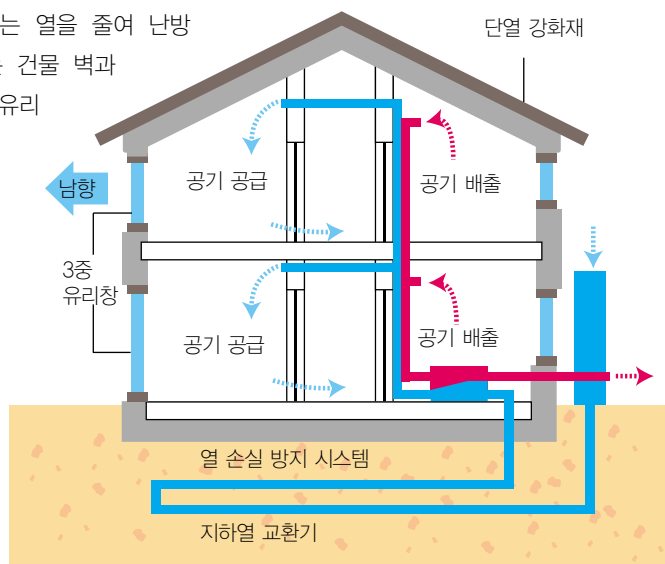
피부로 느끼는 추위와 더위의 감각은 온도와 습도의 영향을 받으므로 쾌적한 열 환경을 조성하기 위해서는 실내의 온도와 습도를 알맞게

유지하도록 한다. 실내의 쾌적한 열 환경의 조건은 활동량, 옷을 입은 정도, 작업량 등에 따라 차이가 있으며, 실외의 기온이 10℃ 이하나 26℃ 이상이 되면 난방이나 냉방 기구를 이용하여 실내 온도를 조절할 필요가 있다. 그러나 지속 가능한 발전을 위해 냉난방 에너지의 사용을 줄이고 재생 가능한 전기를 사용하거나 자연환경을 최대한 이용하는 것이 바람직하다. 건물은 남향으로 하고 벽이나 천장에 단열재를 사용하며 이중창이나 이중 유리, 커튼 등을 이용하여 냉난방의 효과를 높이도록 한다.



●● 체온이나 가전제품의 열기로 난방하는 집 “패시브 하우스(Passive House)”

별도의 난방 시설 없이도 따뜻한 실내 온도를 유지할 수 있는 패시브 하우스는 건물에서 빠져나가는 열을 줄여 난방 에너지를 절약한다. 패시브 하우스는 건물 벽과 바닥에 단열재를 여러 겹 시공하고 유리창을 3중으로 하며, 건물 내 환기는 별도의 중앙 집중식 환기 시스템을 통해 이뤄진다. 외부의 찬 공기는 건물 지하를 통과하는 환기관을 통해 지열로 데워진 뒤 실내에 들어온다. 여름에는 반대로 외부의 더운 공기가 지하의 관을 통해 식혀진 뒤 실내로 공급되어 실내 온도를 일정하게 유지할 수 있다.



(출처: ○○일보, 2008. 12. 28.)

3 빛 환경

태양 빛은 건강한 주거 생활을 유지하는 데 중요한 역할을 한다. 적외선에 의한 열작용, 가시광선에 의한 조명 작용, 자외선에 의한 살균 소독 작용뿐만 아니라 신진대사를 왕성하게 하고, 주거 환경을 위생적으로 유지한다.

■ 건축법상 채광에 필요한 창 크기 바닥 면적의 1/10 이상



천창과 측창

일반적으로 주거 내에서 생활에 필요한 빛을 확보하는 방법에는 창이나 문을 통해 태양 광선을 받아들여 실내를 밝게 하는 채광이 있고, 야간이나 흐린 날에 인공적인 광원을 만들어 실내를 밝게 하는 인공조명이 있다.

채광의 효과는 창 크기나 위치에 따라 다르다. 창은 위치가 높고 상하로 긴 모양이 채광에 유리하고 천창은 측창보다 3배의 채광 효과가 있으며 창의 방향은 남향이 가장 좋다. 창의 재료에 따라 채광 효과가 달라지며, 햇빛이 강할 때에는 커튼, 블라인드, 발, 차양 등을 사용하여 채광량을 조절할 수 있다.

인공조명은 안전하고 능률적인 작업을 가능하게 할 뿐만 아니라 아

따뜻한 실내 분위기 연출을 위한 목적으로도 많이 이용된다. 인공조명으로 실내를 밝게 하는 경우에는 공간의 용도에 맞는 적당한 조도를 확보하도록 한다.

● ● 좋은 조명 환경은?

주변 환경에 미치는 영향을 최소화하면서 조명의 목적과 효과가 효율적으로 달성되는 것을 말한다.

● 좋은 조명 환경 조성의 목적



거주자의 쾌적하고 편안한 밤을 위해



야생 동식물의 정상적인 성장과 번식을 위해



밤하늘의 총총한 별들을 만나기 위해



아름답고 품위 있는 도시 경관 연출을 위해



안전하고 보기 쉬운 도로 교통과 합리적인 에너지 사용을 위해

우리 생활에 필요한 빛은 충분히 확보하되, 불필요한 빛은 최소한으로 줄인다면, 주변 환경이나 경관과 조화로운 좋은 빛 환경이 조성될 수 있다.

〈출처: 환경부, <http://www.me.go.kr/kor/index.jsp>〉

4 소리 환경

■ 소음 듣는 사람을 불쾌하게 하거나 생활을 방해하는 소리

생활 공간에서 발생하는 소리에 대한 감각은 매우 주관적이어서 어떤 사람에게는 즐거운 소리가 다른 사람에게는 소음이 될 수 있다. 소음은 휴식, 수면, 독서, 학습, 대화 등을 방해하며 장기간 심한 소음에 노출될 때에는 스트레스 증가, 혈압 상승, 소화 장애, 난청 등의 증상이 나타나기도 한다.

소음을 차단하기 위해서는 담, 방음벽 등을 설치하거나 나무를 심고, 실내 벽면이나 천장에 흡음재를 사용하며, 이중 유리나 이중창을 설치하도록 한다.

특히 아파트와 같은 공동 주택에서 아이들이 뛰거나 물건을 떨어뜨릴 때 생기는 바닥 충격음은 주거 생활의 불만 요소가 되므로, 바닥은 충격음을 방지할 수 있도록 설계되어야 한다. 또한 공동체 생활 속에서 거주자 개개인은 서로 배려하고 함께 나누는 삶이라는 의식을 가지고 스스로가 이웃에게 피해를 주는 소음을 일으키지 않도록 하고 쾌적한 소리 환경을 만들기 위해서 노력해야 한다.

생활
속으로

● 온실가스를 줄이는 녹색 습관, 가정에서부터 실천하자!

1. 여름엔 26℃ 이상, 겨울엔 20℃ 이하로 유지한다.

- 냉난방 온도를 1℃ 조정할 경우 연간 110kg의 CO₂를 줄일 수 있으며, 냉난방 비용을 줄일 수 있다.
- 계절에 맞는 적정 실내 온도를 유지한다.

2. 절전형 전등으로 교체한다.

- 백열등(60W)을 형광등(24W)으로 교체 시 연간 17kg의 CO₂를 줄일 수 있다.
- 절전형 형광등은 백열등과 비교해 수명이 약 8배 길며, 전력 소비가 적다.

3. 가전제품 플러그를 뽑아 둔다.

- 대기 전력은 에너지 사용 기기 전체 이용 전력의 약 10%를 차지한다.
- 멀티탭은 잘 보이는 곳에 두어 손쉽게 대기 전력을 차단할 수 있도록 한다.



〈출처: 탄소포인트제, <http://cpoint.or.kr>〉

2 지속 가능한 주생활 문화의 실천

환경을 보호하고 이웃과 함께 더불어 건강하게 살아갈 수 있는 지속 가능한 주생활 문화를 실천하기 위하여 다양한 유형의 주거가 등장하고 있다.

| 핵심 용어 |

친환경 주거, 코하우징,
유니버설 디자인 주거

1) 친환경 주거

자연과 더불어 사는 친환경 주거는 에너지와 자원의 소비를 줄이고 주변의 자연환경과 조화를 이루면서 건강하고 쾌적하게 생활할 수 있는 주거를 의미한다. 오늘날 각종 건축 재료와 에너지를 소비할수록 자연 환경이 파괴된다는 생각을 하면서 친환경 주거에 대한 사람들의 관심이 높아지고 있다. 지붕에 잔디를 심거나 베란다에 정원을 만들고 태양열과 같은 자연 에너지를 이용하거나 빗물을 활용하는 등 친환경 주거 생활을 위한 다양한 노력이 이루어지고 있다.

■ 친환경 주거를 실현하기 위한 방법

- 에너지 절약과 효율적 이용
- 자원의 절약과 재활용
- 동식물이 서식할 수 있는 공간 (비오톱) 조성
- 환경 친화적인 건축 자재 사용
- 건강하고 쾌적한 실내 환경 유지

2) 코하우징(cohousing)

코하우징은 이웃의 개념을 현대인의 생활 양식에 적합하도록 새롭게 정의한 주거 형태이다. 코하우징의 주민들은 이웃과 더불어 사는 공동체 의식을 형성하면서 공동의 모임을 통하여 중요한 결정을 하며 서로의 관심사에 대해 토론하고 해결해 나간다. 이는 현대 사회의 개인주의로 인한 여러 가지 문제점을 극복할 수 있는 좋은 대안이 될 수 있다.



팅고든 코하우징의 개인 주택과 공동 마당



코하우징의 공동 생활실

〈그림 V-21〉 이웃과 더불어 사는 주거

3) 유니버설 디자인 주거

유니버설 디자인은 모든 사람을 위한 디자인을 의미하며 어린이나 노인뿐만 아니라 모두가 편리하게 사용할 수 있는 상품과 환경 디자인을 의미한다. 일반 손잡이 대신 레버식 손잡이를 사용하고 출입구의 폭을 넓게하거나 문턱을 없애고 작업대의 높이를 알맞게 조절할 수 있도록 하여 보다 편리하고 안전하게 생활할 수 있다.

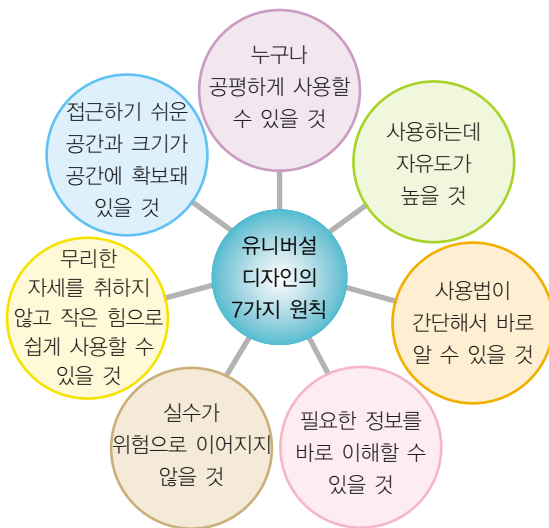


심화 학습

● 유니버설 디자인 주거의 원리와 원칙

유니버설 디자인 주거가 되기 위해서는 '기능을 지원하는 디자인', '수용 가능한 디자인', '접근 가능한 디자인', '안전한 디자인' 등과 같은 기본 원리에 맞아야 하며, 다음과 같은 유니버설 디자인 원칙에 따라 설계되어야 한다.

● 유니버설 디자인의 7가지 원칙



● 휠체어를 타고 사용하기에 편리한 세면대



〈출처: '자연을 담은 집', 김자경, 2007〉

수 / 행 / 과 / 제

이웃과 더불어 지속 가능한 삶을 실천하기 위해 지켜야 할 일을 표어나 포스터로 만들어 보자.

● ● 제로 에너지 건물에 도전하는 우리나라의 실험 주택

온실가스 감축과 환경 보호를 위해 냉난방 비용 절감 및 이산화탄소 배출 제로에 도전하는 실험 주택이 우리나라에서도 많이 등장하고 있다.

국내 최초의
제로 에너지 주택
제로 에너지 솔라 하우스



연료를 3리터만
소비하는
에코 3리터 하우스



인간과 자연의
공존을 추구하는
PLUS 50 환경 공생 빌딩



친환경 기술로
구현한
그린 투모로우
전시 하우스



친환경 표준 주택의
지표
그린 홈 플러스



지속 가능한 한국형
공동 주택으로 설계된
장수명 공동 주택
실험 주택



친환경 녹색 철학을
구현한
제너하임



〈출처: '미래를 여는 건축', 안젤라 로이스턴 저,
이승복 편역, 2011〉



수 / 행 / 과 / 제

우리나라의 전통 한옥이 지속 가능한 주거로서 가지는 의미를 찾아보자.

4 주거와 환경 관련 직업과 진로

- ① 주거와 환경 관련 직업의 세계
- ② 주거와 환경 관련 직업·진로 개발



오늘날은 과거와 달리 주택의 양적인 측면보다 질적인 측면을 더 중시하고 있으며, 가족의 형태나 가족 생애 주기별 주거에 대한 욕구를 충족시킬 수 있는 새로운 직종에 대한 수요가 늘어나고 있다. 따라서 주거와 환경 관련 직업 세계를 탐색하고 주거와 환경 관련 직업 분야에서 요구하는 다양한 역할과 능력을 파악하고 자신의 적성과 흥미를 고려하여 진로를 준비하도록 한다.

학/습/목/표

- 주거와 환경 관련 직업에서 요구하는 다양한 역할과 능력에 대해 말할 수 있다.
- 주거와 환경 관련 직업에 대한 적성과 흥미를 고려하여 진로를 설계하고 준비할 수 있다.

1 주거와 환경 관련 직업의 세계

주거는 우리 생활의 기본적 터전으로서 산업화에 따라 그 규모와 수준이 변화되어 왔으며 이와 관련된 직업의 영역은 매우 광범위하다. 주거와 환경 관련 직업은 건축사, 실내 디자이너, 가구 디자이너, 주택 관리사 등이 있으며 건설업체나 일반 회사의 관리 분야 종사자, 공무원도 있다.

우리가 주거 생활을 유지하는 한 주거와 환경 관련 직업에 대한 수요는 계속 증가할 것이므로 자신의 적성을 고려하여 주거와 환경 관련 직업의 세계 중에서 원하는 분야에 대한 다양한 지식과 정보를 습득하고 지속적인 관심을 가지도록 한다.

| 핵심 용어 |

건축사, 실내 디자이너, 가구 디자이너



한국 직업 정보 시스템

<http://know.work.go.kr>

커리어넷

<http://www.career.go.kr>

2 주거와 환경 관련 직업 · 진로 개발

주거와 환경과 관련한 다양한 직업의 업무와 자격 요건 및 전망을 탐색하고 자신의 흥미와 적성을 파악하여 구체적인 진로를 설계해 봄으로써 미래 진로 개발 능력을 기를 수 있도록 한다.

1) 건축사

건축사는 조형미, 경제성, 안전성, 기능성 등을 고려하여 주택이나 사무용 빌딩 등과 같은 건축물에 대한 건축 계획 및 설계를 한다. 또한 설계 내용이 시공 과정에 정확히 반영되는지를 확인하는 감리 업무를 통해 건축주 및 시공자에게 조언과 기술 지도를 한다. 건축물은 미적으로 아름다워야 할 뿐만 아니라 기능적으로도 우수해야 하므로 건축사는 미적 감각과 공간 지각력은 물론이고 구조 역학, 건축 재료, 건축 설비 등의 공학적 지식도 갖추고 있어야 한다.

건축 설계가 전문화되고 세분화되어 보다 다양한 수요로 이어지고 있으므로 앞으로 건축사의 직업 전망은 밝다.

■ **건축사 자격** 건축사 응시 자격은 건축사 예비 시험에 합격한 사람으로서 예비 시험 응시 자격 취득일부터 5년 이상의 실무 경력을 가진 사람에 한 함.

2) 실내 디자이너

실내 디자이너는 실내 공간을 기능과 용도에 맞게 설계하고 장식하는 일을 하며 실내 건축가로도 불린다. 설계와 시공이 끝난 내부 공간에 각

■ **실내 건축 관련 자격증** 한국 산업 인력 공단에서 시행하는 실내 건축 기능사, 실내 건축 산업 기사, 실내 건축 기사 등이 있음.



실내 건축 공사업 협의회
<http://www.kicc.or.kr>
 (사)한국 실내 디자인 학회
<http://www.kiid.or.kr>

공간의 기능, 필요한 시설 장비, 소요 예산, 의뢰 고객의 취향 등을 고려하여 내부 공간을 설계하고 배치하여 편리하고 아름다운 공간이 되도록 꾸미는 일을 한다. 따라서 미적 감각과 창의력, 공간 감각이 요구되며 장기간 계획하고 설계할 수 있는 인내력도 필요하다. 실내 디자이너가 되기 위해서는 대학 및 대학교에서 실내 디자인학과, 실내 건축학, 건축학과 등을 졸업하거나 사설 교육 기관에서 실내 건축에 대한 이론과 실기를 배우는 것이 필요하다.

국민 소득이 향상되고 친환경 생활 공간에 대한 수요가 증가하고 있으며, 생활 공간에서의 기능성과 예술성이 강조되면서 전문화된 디자인 능력을 갖춘 실내 디자이너의 필요성이 증가할 것으로 전망된다.

3) 가구 디자이너

가구 디자이너는 시장 조사를 통해서 경쟁력 있는 가구를 개발하고 디자인하는 일을 한다. 가구 디자이너가 되기 위해서는 체계적인 교육과 훈련이 필요하며 제품의 기획, 디자인 개발, 마케팅 등 전 과정에 대한 이해와 디자인 아이디어를 구하기 위해 미술을 비롯한 문화 예술 전반에 대해 관심이 요구된다.

최근에는 제품의 외적인 차별성과 디자인이 경쟁력을 좌우하는 중요한 요소로 부각되면서 가구 디자이너의 역할 또한 중요해지고 있다.

수 / 행 / 과 / 제



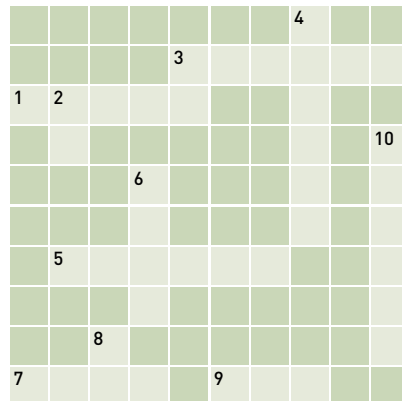
주거와 환경에 관련된 다양한 직업에 대해 조사해 보고, 그 직업을 가지기 위해 준비할 수 있는 방법을 알아보자.

직업명	하는 일	요구 조건	관련 자격증	전망	준비 방법
주거 환경사					
조경 기술자					

용어 정리

- **주거** 건축물뿐만 아니라 그 안에서 이루어지는 개인과 가족의 모든 생활과 환경
- **코하우징** 이웃과 더불어 사는 공동체 의식을 형성하면서 공동의 모임을 통하여 중요한 결정을 하며 서로의 관심사에 대해 토론하고 해결해 나가면서 생활하는 주거 형태
- **유니버설 디자인** 어린이나 노인뿐만 아니라 모두가 사용할 수 있는 상품과 환경 디자인을 의미
- **주거 환경** 인간이 주생활을 영위할 수 있게 하는 경제적, 물리적, 사회적, 생물학적인 모든 여건
- **근린 환경** 가족이 일상생활에서 이용할 수 있는 각종 시설, 교통 편의, 사회 서비스 등과 같은 사회적 환경
- **실내 디자인** 거주자가 보다 기능적이고 아름다운 공간에서 생활할 수 있도록 실내 환경을 계획하고 만드는 활동
- **지속 가능한 주거** 다음 세대의 필요를 충족시킬 수 있는 능력을 저해하지 않으면서 현 세대의 필요를 충족시킬 수 있는 주거

퍼즐 풀기



● 가로 열쇠

1. 인간의 가장 기본적인 욕구로서 쉬고 잠자며 체온을 유지하고자 하는 욕구
3. 부엌, 다용도실과 같은 공간
5. 쾌적하고 살기 좋은 생활을 영위하기 위하여 필요한 최소한의 주거 생활 기준
7. 방 전체를 비추는 방식의 조명
9. 대지 면적에 대한 건축물의 연면적의 비율

● 세로 열쇠

2. 실내 구성 요소들의 규칙적인 반복
3. 휴식이나 능률적인 작업을 위해 사용되거나 생활용품을 정리하여 수납하는 데 이용되는 것
4. 거실, 식사실과 같은 공간
6. 주택을 집합 형태에 따라 분류한 주택의 한 유형으로 연립 주택, 다세대 주택, 아파트 등을 의미함.
8. 실내 디자인의 특정한 부분에 관심을 집중시키도록 초점을 만드는 것
10. 기능과 용도에 맞게 실내 공간을 설계하고 장식하는 일을 하는 직업

1 주거와 거주지 선택

- 주거는 가족이 신체적·정신적으로 건강하고 쾌적하게 생활할 수 있는 안식처일 뿐만 아니라 가족이 단란하게 지내고 개인이 자유롭게 생활하는 장소이기도 하며 가족의 사회적 지위를 상징하는 등 다양한 의미를 지니고 있다. 주거는 거주자의 신체적·심리적 욕구 및 생활문화의 변화에 따라 그 의미가 달라지고 있다.
- 가족에게 알맞은 주거를 선택하기 위해서는 가족생활 주기, 가족 형태, 가족 수와 나이, 경제적 상황 등을 고려해야 한다.
- 주거의 유형은 집합 형태에 따라 단독 주택과 공동 주택, 소유 형태에 따라 임대 주택과 자가 주택으로 나눌 수 있으며 친환경 주거, 코하우징, 유니버설 디자인 주거 등을 통해 더불어 사는 주거 유형을 추구하고 있다.
- 주거 환경은 가족의 생활 환경이므로 안전하고, 보건 위생적이며, 편리하고, 쾌적해야 하며, 지속 가능해야 한다.
- 다양한 가족 유형과 생애 주기별 주거 욕구를 이해하고 만족시킬 수 있는 거주지를 선택해야 한다.

2 주거 공간 디자인

- 실내 디자인 요소와 원리, 실내 구성의 요소 및 재료를 이해하여 공간을 디자인함으로써 아름답고 편리하며 안전하고 안정감 있는 주거 생활을 할 수 있다.
- 주거 공간은 그 안에서 이루어지는 생활 내용에 따라 개인 생활 공간, 공동생활 공간, 가사 노동 공간, 생리위생 공간 및 기타 생활 공간 등으로 구분할 수 있다.
- 주거 공간에서의 활동을 원활하게 하기 위해서 생활 공간에 알맞은 색채 계획, 조명 계획, 가구 배치 계획 등을 고려해야 한다. 또 지속 가능한 자원과 건강을 위하여 친환경 재료를 사용하고 누구에나 유용한 유니버설 디자인을 적용하여 아름답고 편리한 공간으로 구성해야 한다.

3 지속 가능한 주거 문화

- 환경 위기에 대응하며 지속 가능한 개발을 위해 재생에너지를 사용하고 탄소 발생량을 최소한으로 줄이며 쾌적한 주거 환경을 조성하려는 노력들이 활발히 이루어지고 있다.
- 환경을 보호하고 이웃과 더불어 건강하게 살아갈 수 있는 지속 가능한 주생활 문화를 실천하기 위하여 친환경 주거, 코하우징 등 다양한 유형의 주거가 등장하고 있다.

4 주거와 환경 관련 직업과 진로

- 건축사, 실내 디자이너, 가구 디자이너 등 주거와 환경 관련 직업 세계를 파악하고 관련 분야에서 요구하는 다양한 역할과 능력을 파악하여 진로를 설계하고 준비할 수 있다.

1 다음에서 설명하는 것과 가장 관련이 깊은 것은?

- 에너지와 자원의 소비를 줄인 주거
- 주변의 자연환경과 조화를 이루면서 건강하고 쾌적하게 생활할 수 있는 주거

- ① 코하우징 ② 친환경 주거
③ 패시브 하우스 ④ 인공 지능형 주택
⑤ 유니버설 디자인 주거

2 <보기>에서 공동 주택을 모두 고르시오.

<보기>

- ㄱ. 아파트 ㄴ. 단독 주택
ㄷ. 연립 주택 ㄹ. 다세대 주택

3 주택을 구매하고자 할 때 주택과 관련한 다음의 사항을 점검하기 위해 확인해야 할 것은?

- 저당권 • 전세권
- 주택의 소유자 • 압류 및 가등기 설정 여부

- ① 등기부 ② 계약서
③ 토지 대장 ④ 인감 증명서
⑤ 도시 계획 확인원

4 다음에서 설명하는 실내 디자인 요소는?

- 지붕, 천장, 창 등의 건물 구조나 가구, 조명 가구 등의 물체가 지닌 모양
- 공간과의 관계를 반드시 고려하여 주거 공간에 적절하게 어울리도록 선택한다.

5 그림과 같은 액자 배치를 통해 얻을 수 있는 실내 디자인의 원리는?



- ① 리듬
② 강조
③ 조화
④ 스케일
⑤ 방사상 균형

6 다음의 특성을 가지는 마감 재료는?

- 자연미가 있고 친근한 느낌을 준다.
- 가공성, 단열성, 보온성이 우수하다.
- 화재에 약하고 온도와 습도에 의해 변형될 수 있다.

- ① 목재 ② 석재 ③ 타일
④ 유리 ⑤ 회반죽

7 좋은 조명의 조건에 해당하는 것을 모두 고르시오.

- ㄱ. 열의 발생 ㄴ. 균일한 조도
ㄷ. 음영이 없을 것 ㄹ. 눈부심이 없을 것

8 공동생활 공간에 해당되는 곳은?

- ① 부엌 ② 침실 ③ 거실
④ 욕실 ⑤ 다용도실

9 다음에서 설명하고 있는 직업은?

- 감리 업무를 통해 건축주 및 시공자에게 조언과 기술 지도를 한다.
- 주택이나 사무용 빌딩 등과 같은 건축물에 대한 건축 계획 및 설계를 한다.

- ① 건축사 ② 주택 관리자
③ 가구 디자이너 ④ 실내 디자이너
⑤ 건축 안전기사

부록



- 보충 자료
- 풀이
- 찾아보기
- 참고 문헌
- 자료 및 사진 출처



영유아 예방 접종



내용	시기 및 횟수	특징
결핵(BCG)	생후 4주 이내	생후 4주 이내 접종한다.
B형 간염	출생 시부터 3회	임산부가 B형 간염 표면 항원(HBsAg) 양성인 경우에는 출생 후 12시간 이내 B형 간염 면역 글로불린(HBIG) 및 B형 간염 백신을 동시에 접종하고, 이후의 B형 간염 접종 일정은 출생 후 1개월 및 6개월에 2차, 3차 접종을 실시한다.
디프테리아, 파상풍, 백일해(DTaP)	생후 2개월부터 3회 15개월부터 추가 2회	DTaP-IPV(디프테리아 · 파상풍 · 백일해 · 폴리오) 혼합 백신으로 접종 가능하다. 5차 접종 후 10~12세부터 10년마다 성인용 파상풍, 디프테리아(Td)를 접종한다.
소아마비 (폴리오)	생후 2개월부터 3회 만 4~6세에 추가 1회	3차 접종은 생후 6개월에 접종하나 18개월까지 접종 가능하다. 생후 2, 4, 6개월, 만4~6세에 DTaP, IPV 백신 대신 DTaP-IPV 혼합 백신으로 접종할 수 있다. 이 경우 기초 3회는 동일 제조사의 백신으로 접종하는 것이 원칙이며, 생후 15~18개월에 접종하는 DTaP 백신은 제조사에 관계없이 선택하여 접종이 가능하다. (DTaP-IPV는 2011년 하반기부터 국가 지원)
홍역, 볼거리, 풍진(MMR)	생후 12개월부터 2회	유행 시 생후 6~11개월에 MMR 백신 접종이 가능하나 이 경우 산모로부터 받은 항체로 인하여 항체 형성이 억제되므로 생후 12개월 이후에 MMR 백신을 다시 접종한다.
수두	생후 12개월 1회	기본 접종이 끝나고 나서 하는 것이 좋으며 수두가 유행할 때는 미리 접종한다.
일본 뇌염	생후 12개월 이상	사백신은 생후 12~23개월 기간 중 7~30일 간격으로 2회 접종하고, 2차 접종 12개월 후 3차 접종을 실시한다. 생백신은 생후 12~23개월에 1차 접종하고 12개월 후 2차 접종을 실시한다.
인플루엔자	생후 6개월부터(사백신) 생후 24개월부터(생백신)	사백신은 6~59개월 소아의 경우 매년 접종을 실시하는데 이 경우 접종 첫 해에는 1개월 간격으로 2회 접종하고 이후 매년 1회 접종한다. 생백신은 24개월 이상부터 접종 가능하며, 24개월 ~59개월 소아 중 인플루엔자 접종 첫 해에는 1개월 간격으로 2회 접종하고 이후 매년 1회 접종한다.
뇌수막염(Hip)	생후 2개월부터 4회	생후 2개월~5세 미만 모든 소아를 대상으로 접종하며 5세 이상의 경우 B형 헤모필루스 인플루엔자균 감염 위험성이 높은 경우에 접종한다.

〈자료: 영유아 예방 접종, 질병 관리 본부 예방 접종 도우미, <http://nip.cdc.go.kr>〉

식사 구성안과 식품 구성 자전거

●● 식사 구성안이란?

일반인에게 영양 섭취 기준에 만족할 만한 식사를 제공할 수 있도록 식품군별 대표 식품과 섭취 횟수를 이용하여 식사 구성 개념을 설명한 것

●● 식품 구성 자전거와 식품군별 1인 1회 분량

식품 구성 자전거는 6개의 식품군에 권장 식사 패턴의 섭취 횟수와 분량에 맞추어 바퀴 면적을 배분한 형태로, 기존의 식품 구성탑보다 다양한 식품 섭취를 통한 균형 잡힌 식사와 수분 섭취의 중요성 그리고 적절한 운동을 통한 비만 예방이라는 기본 개념을 나타냄. 식품군별 대표 식품의 1인 1회 분량을 기준으로 섭취 횟수를 활용하여 개인별 권장 섭취 패턴을 계획하거나 평가할 수 있음.



식품군별 대표 식품의 1인 1회 분량

식품군	1인 1회 분량
곡류	밥 1공기(210g), 국수 1대접(건면 100g), 식빵(대) 2쪽(100g), 감자(중) 1개 (130g)*, 씨리얼 1접시(40g)*
고기 · 생선 · 달걀 · 콩류	육류 1접시(생 60g), 닭고기 1조각(생 60g), 생선 1토막(생 60g), 달걀 1개(60g), 두부 2조각(80g), 콩(20g)
채소류	콩나물 1접시(생 70g), 시금치나물 1접시(생 70g), 배추김치 1접시(40g), 오이소박이 1접시(60g), 버섯 1접시(생 30g), 물미역 1접시(생 30g)
과일류	사과(중) 1/2개(100g), 귤(중) 1개(100g), 참외(중) 1/2개(200g), 포도(중) 15알(100g), 오렌지 주스 1/2컵(100g)
우유 · 유제품류	우유 1컵(200g), 호상 요구르트 1/2컵(100g), 액상 요구르트 3/4컵(150g), 아이스크림 1/2컵(100g), 치즈 1장(20g)*
유지 · 당류	식용유 1작은술(5g), 버터 1작은술(5g), 마요네즈 1작은술(5g), 설탕 1큰술(10g), 커피믹스 1봉(12g)

* 다른 식품들 1회 분량의 1/2 에너지를 함유하고 있으므로 식단 작성 시 0.5회로 간주함.

체중 조절을 위한 식단

● 저열량식(1,600kcal 섭취 시)



〈자료: 칼로리핸드북, 송정자 외, 2005〉

실루엣의 종류

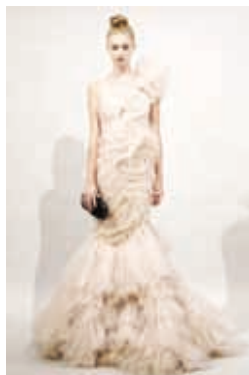
●● 아워글라스(X 자형) 실루엣



크리놀린 실루엣



프린세스 실루엣



머메이드 실루엣



버슬 실루엣

●● 스트레이트(H 자형) 실루엣



엠파이어 실루엣



튜블러 실루엣



시스 실루엣

●● 벨크(O 자형) 실루엣



에그 실루엣



타원형 실루엣



배럴 실루엣

I. 결혼과 가족생활

● 퍼즐 풀기

				친			물			생
				밀			활			애
자	아	정	체	감			론			주
							적			기
병			가	족	상	담	사			
행							고			
놀				요						분
이				양						거
	아	이	돌	보	미					가
				호			재	혼	가	족
				사						

- 단원 학습 문제 1. ⑤, 2. ③, 3. 열정, 헌신, 4. ②, 5. ②, 6. 이혼 숙려제, 7. ①

II. 소비자 and 가계 재무 설계

● 퍼즐 풀기

				금	전	자	원			
				용		산				
		예				부				
		산				채		목		
가	계	수	입	지	출	상	태	표		
계		립				태				
재						표			녹	
무		제	3	보	험				색	
설									소	
계						로	컬	소	비	

- 단원 학습 문제 1. ③, 2. ①, 3. ㄷ-ㄱ-ㄹ-ㄴ, 4. ①, 5. ⑤, 6. ⑤, 7. ③, 8. ①

III. 웰빙과 식생활

● 퍼즐 풀기

산	패				경					식
화				화	채	류				품
방	부	제			류					위
지			푸					약		해
제			드					식	이	요
	트	랜	스	지	방			동		소
	리		타					원		중
	메		일							점
	틸		리		카	세	인			관
	아		스		드				조	리
	민		트		음					사
										기
										준

- 단원 학습 문제 1. ①, 2. ⑤, 3. ④, 4. ④, 5. ②, 6. 정월 대보름, 7. 식품 표시, 8. 푸드 스타일리스트

IV. 패션과 의생활

● 퍼즐 풀기

					파					
					운	동	복			
					데					
토	탈	코	디	네	이	션				
					션					
	재			패						벌
	생		패	션	디	자	이	너		크
견	섬	유		상						실
	유			품						루
				아	워	글	라	스	실	루
										옛

- 단원 학습 문제 1. ③, 2. ㄱ, ㄷ, 3. ①, 4. ①, 5. 방적사, 6. ②, 7. ⑤, 8. 엘레강스, 9. 패션 디자이너

V. 주거와 환경

● 퍼즐 풀기

							공			
					가	사	노	동	공	간
생	리	적	육	구			생			
	듬						활			실
			공				공			내
			동				간			디
	최	저	주	거	기	준				자
			택							이
		강								너
전	체	조	명		용	적	률			

- 단원 학습 문제 1. ②, 2. ㄱ, ㄷ, ㄹ, 3. ①, 4. 형태, 5. ①, 6. ①, 7. ㄴ, ㄹ, 8. ③, 9. ①

ㄱ

가계 수입 지출 상태표	82
가공식품	132
가구	260
가정 자원	61
가정 형성기	20
가정 환경	61
개인적 자원	63
건강 가정사	54
경편성물	204
고감성 섬유	199
고기능성 섬유	200
고든법	219
고정 지출	86
곡류	126
공기 환경	274
공동 주택	240
공정 거래법	106
공정 무역	93
광역 환경	62
근접 환경	61
금융 카드	77
금전 관리	67

ㄴ

노년기	16
노인 가족	44
노후기	24
녹색 소비	93
놀이 치료사	53

ㄷ

다문화 가족	43
단독 주택	240
대비 조화	190

대상 영속성	12
대인적 자원	63
동물성 섬유	197

ㄹ

로맨틱 스타일	183
로컬 소비	93
리콜 제도	106

ㄴ

무자녀 가족	45
문	260

ㄷ

바닥	258
발달 과업	11
방적사	201
버슬 스타일	184
버룩시장	100
벽	258
변동 지출	86
복식금제령	179
부식	151
분거 가족	42
분산 투자	82
브레인스토밍법	219
비인적 자원	63
빛 환경	276
배치	264

ㄹ

사랑의 삼각형 이론	34
사랑의 수레바퀴 이론	34

상징 놀이	13
상차림	154
상향 전파설	178
새집증후군	263
생애 주기	11
생화학적 검사	143
생활 습관병	146
성	29
성년기	16
소리 환경	278
소비문화	91
소비자 신용	77
소비자의 8대 권리	102
소액 사건 심판 제도	107
수평 전파설	178
스트레스 관리	69
시간 관리	65
시벡틱스법	220
식물성 섬유	197
식사 섭취 조사	144
식사 예절	155
식품 첨가물	135
신용 카드	77
신체 계측	143
실내 디자인	253

ㅇ

2차 성징	16
S 자형 실루엣	185
X 자형 실루엣	185
아동기	14
아이 돌보미 서비스	48
양성적 성 역할	47
에너지 관리	68
엠파이어 스타일	185
여가 관리	68

역할 갈등	47
열 환경	275
영아기	11
영양과 건강	141
영유아 보육 교사	53
예산 편성	85
위편성물	203
유니버설 디자인 주거	280
유사 조화	190
유아기	13
음청류	154
의사 결정	64
이성 교제	36
인적 자원	63
인조 섬유	198
임대 주택	240
임상 조사	143
임신 · 수유기	119

ㅈ

자가 주택	240
자녀 교육기	21
자녀 독립기	23
자녀 양육기	21
자산 부채 상태표	82

자아 정체감	15
장애인 가족	43
재무 자원	81
재생 섬유	198
재혼 가족	42
전자 상거래	99
조명	262
주거 욕구	239
주거 환경	248
주식	151
주택 임차	246
중금속 중독	136
중년기	16
지출 비목	85
집단 소송	107
집합 전파설	179

ㅊ

차고 세일	100
착시 현상	194
창	260
천연 섬유	197
천장	259
청소년기	15
친환경 섬유	200

친환경 주거	279
--------	-----

ㅋ

코하우징	279
크리놀린 스타일	185
토가	183
트랜스 지방	131

ㅠ

파니에	184
패션	177
풍탕주	182
푸르푸엥	182
피드백	65

ㅎ

하향 전파설	178
학령 전기	13
학령기	14
합성 섬유	198
협응	13

I. 결혼과 가족생활

- 가족 관계학, 유영주 외 2인, 교문사, 2008
- 가족 발달, 한경혜 외 2인, 한국방송통신대출판부, 2006
- 가족 복지학, 조흥식 외 4인, 학지사, 1997
- 가족 성장 아카데미, 건강가정지원센터, 2009
- 가족생활 설계론, 지영숙, 신정, 2004
- 결혼, 가족, 그리고 부모됨, 송진숙 외 3인, 학지사, 2006
- 너의 사랑, 나의 결혼, 김계현, 미학사, 1993
- 발달 심리학, 송명자, 학지사, 1995
- 심리학, 열일곱 살을 부탁해, 이정현, 걷는 나무, 2010
- 인간 발달, 김혜선, 유안진, 한국방송통신대출판부, 2009
- 현대 가족 복지, 김태현 외 3인, 하우, 2004
- 희망의 선택, 우애령, 하늘재, 2003

II. 가정 자원과 소비자

- 가계 경제 분석, 이승신 외 4인 공저, 도서출판 신정, 2003
- 가계 재무 관리의 이해, 이연숙 외 2인 공저, 도서출판 신정, 2003
- 가정 관리학, 임정빈 외 4인 공저, 도서출판 신정, 2009
- 가정 성장 아카데미, 중앙가정지원센터, 2009
- 밥상머리 경제 교과서, 박철 지음, 명진출판, 2009
- 생활 재무 관리, 김성민 저, 경문사, 2003
- 소비문화와 트렌드, 김민정, 김성숙 공저, 태일사, 2005
- 소비자 재무 설계, 이기춘 외 4인, 학현사, 2009
- 자산 관리와 채테크, 정현용 외 2인 공저, 형설출판사, 2010
- 착한 소비 윤리적 소비, 천경희 외 3인 지음, 시그마프레스, 2010

III. 웰빙과 식생활

- 2014 한식 조리기능사 실기 기본서, 최경선, 영진닷컴, 2013
- 21세기 식생활 관리, 최혜미 박영숙 지음, (주)교문사, 2002
- 3대가 쓴 한국의 전통음식, 황혜성 외 3인, 교문사, 2010
- 고등학교 외국 조리, 교육과학기술부, 2010
- 고등학교 한국 조리, 교육과학기술부, 2010
- 식품라벨 꼼꼼 가이드, 김정원 외 3인, 우듬지, 2012
- 식품재료학, 홍진숙 외 6인, 교문사, 2005
- 영양 교육과 상담, 박영숙 외 4인 지음, (주)교문사, 2010
- 영양학, 서정숙 외 3인 지공문화사, 2008
- 일본 요리, 김기중 외 8인, (주)교문사, 2009
- 전통 음식, 한복진, 대원사, 2001
- 전통 향토 음식, 전정원 외 7인, (주)교문사, 2010

- 중국 문화 음식, 리우천루 지음, 구선심 옮김, 도서출판 대가, 2008
- 칼로리 핸드북, 송정자 외 지음, 교문사, 2006
- 한국의 전통 병과, 정길자 외 4인, (주)교문사, 2010
- 한국인 영양 섭취 기준, 한국영양학회, 2010
- 한식조리기능사 실기 시험 문제, 전경철, 크라운출판사, 2013
- 현대인의 식생활과 건강, 맹원재, 건국대학교 출판부, 2001
- 호텔식 정통 서양 요리, 김현철 외 15명, 훈민사, 2007

IV. 패션과 의생활

- 21세기 패션마케팅, 박혜선 외 2인, 창지사
- 색의류소재, 김성련 외 2인, 교문사, 2005
- 토털 코디네이션, 조진아 외 4인, 훈민사
- 패션 디자인학의 이해, 성수광 외 4인, 교문사, 2000
- 패션 이미지 스타일링, 박길순 외 3인, 굼미디어, 2009
- 패션디자인, 이정주, 유효순, 신평출판사, 2008
- 패션디자인, 한성자, 김이영, 교학연구사
- 피복관리학, 서영숙, 형설출판사, 1998
- 행복한 바느질 세상 옷만들기, 판명희, 성안당, 2010
- 현대 패션 디자인, 박혜원 외 4인, 교문사

V. 주거와 환경

- 넓게 보는 주거학, 주거학연구회, 교문사, 2008
- 미래를 여는 건축, 안젤라 로이스턴, 이승복 편역, 다섯수레, 2001
- 새로 꾸며 예쁜 집, 서울문화사 편집부 저, 서울문화사, 2004
- 숨 쉬는 집, 김영옥, 랜덤하우스코리아, 2004
- 신개념 주거학, 경주, 기문당, 2008
- 실내 디자인의 이해, 김대년 최정신 공저, 교문사, 2000
- 실내디자인, 최정신 외 2인 공저, 교문사, 2011
- 안팎에서 본 주거 문화, 주거학연구회 지음, 교문사, 2007
- 자연을 담은 집, 김자경, 시공문화사, 2007
- 작은 집 넓게 쓰는 유쾌한 수납백과, 편집, 삼성출판사, 2010
- 작은 집 예쁜 방, 이정규/김현아 공저, 애플비, 2007
- 주거 공간 디자인의 이론과 실제, 한영호 이진영, 기문당, 2009
- 주거 환경 계획, 임만택, 기문당, 2007
- 하우스 인테리어, 양혜윤 옮김, 우듬지, 2005
- 하우스패션2, 편집부, 주택문화사, 2003

I. 결혼과 가족생활

- 13쪽 영아의 운동 기능 발달(<http://blog.naver.com/jihye0703143>)
17쪽 아일랜드의 진로 교육(심리학, 열일곱 살을 부탁해, 이정현, 건
느나무, 2010)
18쪽 토의 활동(‘희망의 선택’, 우애령, 하늘재, 2003)
22쪽 읽을거리, 베이비붐 세대가 은퇴 준비를 제대로 못한 이유
(동아일보, 2010. 6. 22.)
23쪽 토의 활동(‘가족생활설계론’, -조선일보 신년 기사 중 인용, 지영숙)
25쪽 읽을거리, ‘연령대별 부부 관계 향상을 위한 교육’(송정아, 1997)
26쪽 생활속으로, ‘좋은 아버지가 되기 위한 15가지 방법’(자녀 성공
의 키는 아버지가 쥐고 있다.’, 이해명, 예담프렌드, 2006)
30쪽 읽을거리, ‘일곱 가지 남성 콤플렉스’, 서울신문, 2005. 11. 29.
(‘일곱 가지 남성 콤플렉스’, 여성을 위한 모임 지음, 현암사, 1994)
31쪽 남성의 생식 구조(네이버 지식백과, <http://terms.naver.com/>)
32쪽 여성의 생식 구조(네이버 지식백과, <http://terms.naver.com/>)
34쪽 그림 1-6, 그림 1-7(가족 관계학, 유영주 외 2인 교문사, 2010)
39쪽 읽을거리, 사랑 속의 결혼, 축복 속의 결혼, 결혼 속의 사랑
(‘너의 사랑, 나의 결혼’. 김계현, 미학사, 1993)
43쪽 다문화 가족(<http://blog.daum.net/jhsct2/13038399>)
48쪽 읽을거리, “직장보다는 가족”…… 육아 휴직 아빠 늘어(조선일
보, 2011. 4. 21.)
50쪽 보충 학습, 가족 폭력 피해자 보호 시설(전국가정폭력피해자보호
시설협의회)
51쪽 읽을거리, 이혼 숙려제(네이버 지식백과, <http://terms.naver.com/>)
53쪽 보육 교사(한국직업능력개발원), 놀이 치료사(<http://www.segye.com>)
54쪽 건강 가정사의 활동 모습(<http://news.familynet.or.kr>)
요양 보호사(<http://hompy.isuperpage.co.kr/ktd6263>)

II. 소비자와 가계 재무 설계

- 71쪽 자기 계발 시간을 보내는 노인들(좌, 우)
(<http://www.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20100406026023>)
(http://article.joinsmsn.com/news/article/article.asp?total_id=7558806&cloc=olink|article|default)
72쪽 다문화 가족, (http://www.wikitree.co.kr/main/news_view.php?id=91272)
79쪽 통장 사진(<http://www.yunimall.com/mart7/mall>)
80쪽 주식(http://blog.daum.net/_blog/BlogTypeView.do)
부동산(<http://blog.daum.net/global90/20>)
86쪽 핸드폰 가게부(<http://blog.naver.com/sooil9796>)
89쪽 읽을거리, ‘40대의 재무 설계’(한국 경제 신문, 2011. 7. 6.)
92쪽 읽을거리, 세계 ‘지속 가능한 해산물 소비운동’(경향신문, 최
명애 기자, 2011. 6. 28.)
93쪽 심화 학습, 탄소 배출량 표시 제품, <http://www.edp.or.kr>

- 저탄소 상품 표시, <http://www.edp.or.kr>
에너지 절약 마크 <http://news.nate.com>
에너지 효율 등급 <http://news.nate.com>
재래시장 활성화 운동, 오마이 뉴스, 한만송 기자
브라질의 도시 공동체 운동, <http://www.google.co.kr/imgres>
지역 화폐 운동, <http://blog.daum.net/hellopolicy/6979828>
공정 무역 인증 마크, <http://club.cyworld.com/5425196622>
96쪽 토의 활동, 소비자 교육의 이해, 김혜선 외, 시그마프레스, 2002
98쪽 대형 유통 센터, <http://businessnews.chosun.com>
100쪽 미국의 차고 세일(<http://blog.daum.net/saginaw/6020521>)
프랑스 최대 베통시장인 방브 베통시장(<http://overgreen.tistory.com/>, 2012. 9. 16)
101쪽 DIY 가구 제작(<http://blog.naver.com/PostView.nhn>)
109쪽 소비자 재무 설계사(<http://anews.ccw.icross.co.kr>)

III. 웰빙과 식생활

- 124쪽 읽을거리, ‘한국인을 위한 녹색 식생활 지침’(녹색식생활정보
114, <http://www.greentable.or.kr/>)
134쪽 읽을거리, ‘플라스틱 식품 용기 안심하고 쓸 수 있나’(중앙일
보, 2011. 6. 20.)
136쪽 푸드 마일리지(중앙일보, 2011. 5. 17.)
152쪽 신선로, 조랭이떡국, 곤드레밥, 호박범벅, 안동식혜, 갓김치 갈
치국(전통 향토 음식, 전정원 외 7인, (주)교문사, 2010)
153쪽 시루떡, 경단, 화전(한국의 전통 병과, 정길자 외 4인, (주)교문사, 2010)
154쪽 산자(http://www.esura.co.kr/goodsimg/000132/000132_b.jpg)
다식, 장과, 원소병(한국의 전통 병과, 정길자 외 4인, (주)교문사, 2010)
보리수단(한국의 전통 병과, 정길자 외 4인, (주)교문사, 2010)
155쪽 면상, 수라상(전통 음식, 대원사, 2001)
다과상(3대가 쓴 한국의 전통음식, 황혜성 외 3인, 교문사, 2010)
돌상(전통 향토 음식, 전정원 7인, (주)교문사, 2010)
167쪽 읽을거리, 식품 한류~(해럴드 경제, 2012. 1. 6.)
168쪽 영양사(<http://article.joinsmsn.com>)
169쪽 바리스타(<http://blog.naver.com/cikmaster/120103041040>)

IV. 패션과 의생활

- 178쪽 패션 주기의 단계(<http://cafe.naver.com/nbthegirl.cafe>)
패션의 유형(패션 디자인학의 이해, 성수광 외 4인, 교문사, 2000)
179쪽 고구려 고분 벽화(<http://cafe.naver.com/huntingjindo>)
통일 신라 시대(<http://hansedong.blog.me/90002040175>)
180쪽 면복, 곤룡포(<http://blog.daum.net/simonchae/8318167>)
당의, 적의, 원삼(<http://blog.daum.net/win7706/2>)
쓰개치마(경운박물관, <http://kwmmuseum.org/>)
장옷(<http://csn6110.blog.me/90027336524>)
181쪽 영국의 궁중 예복을 모방하여 만든 대례복(<http://kin.naver.com>)

- 이집트 벽화(<http://ffactory.tistory.com/1>)
- 182쪽 키톤(네이버 지식백과, <http://terms.naver.com/>)
 히마티온(<http://dokyung-history.blogspot.kr/2012/09/greece-700-100bc-costume.html>)
 토가(<http://cafe.naver.com/corean2009/5866>)
 스톨라(네이버 지식백과, <http://terms.naver.com/>)
 팔루다멘툼(<http://blog.naver.com/horong95>)
 블리오(<http://blog.daum.net/yojigung/4152481>)
 달마티카(<http://ffactory.tistory.com/29>)
 뽀족한 형태 모자(<http://blog.naver.com/ssangel>)
- 183쪽 푸르푸엥(<http://blog.naver.com/paice>)
 로브(<http://100.naver.com/100.nhn>)
 풍탕주(<http://paice.blog.me/10011686954>)
 쥐스토코르(<http://blog.naver.com/hj44444654>)
 여성 스커트(<http://blog.naver.com/doll7893/50037199187>)
 와토 로브(<http://worldfidsj.blog.me/50174955116>)
 로브 아라 프랑세스(<http://blog.naver.com/genesis0902/20108159589>)
- 184쪽 엠파이어 스타일(<http://blog.naver.com/bbongjiye>)
 로맨틱 스타일(<http://blog.naver.com/babydoll03/50126235353>)
 크리놀린 스타일(<http://blog.naver.com/babyrock06/60124166397>)
 버슬 스타일, <http://oohanaoo21.blog.me/60157697648>
 프라크, 판탈롱(<http://pann.nate.com/talk/119881530?page=5>)
- 185쪽 S자형 실루엣, 하이 웨이스트 & 직선 실루엣(<http://blog.naver.com/apigdesign/130107460233>)
 테일러드 슈트(<http://blog.naver.com/jini10101/90097427120>)
 가르손느 스타일(<http://cafe.naver.com/19201920/8>)
 롱 앤드 슬림 실루엣(<http://style372.tistory.com/26>)
- 186쪽 밀리터리 룩(<http://vintage0200.blog.me/90107496615>)
 뉴 룩(<http://blog.naver.com/elharcokr/145266990>)
 샤넬 라인(<http://blog.naver.com/10039110/60119111445>)
 엠파이어 라인, 트라페즈 라인(<http://blog.naver.com/resuhyun>)
- 187쪽 히피 스타일(http://blog.naver.com/anais_92/70170833088)
 몬드리안 룩(<http://blog.naver.com/10039110/60119111614>)
 우주 룩과 미니 스커트(<http://blog.naver.com/taeinholi/60187718532>), 핑크 스타일(http://tyche_in.blog.me/12012813135)
 앤드로지너스 룩(<http://ilcole.com/140146613223>)
- 188쪽 힙합(<http://blog.naver.com/warrenjay83/30165716063>)
 아방가르드 스타일(<http://blog.daum.net/royce021/8742685>)
 첨단 기능의 옷을 입은 미래의 소방관(연합뉴스, 2006. 11.)
 미래지향적 패션(조선일보, 2007. 11.)
- 190쪽 아워글라스 실루엣, 스트레이트 실루엣, 벌크 실루엣(<http://blog.naver.com/daleda84/120127247057>)
 색채(<http://qhrud3106.blog.me/20113732730>)
- 191쪽 균형(<http://liesangbong.com/gb/index.php>)
- 192쪽 리듬, 강조(<http://hyderay.blog.me/150003000888>)
- 193쪽 읽을거리, 디자이너 "패션에 한글을 입히다"(서울 컬처노믹스) 읽을거리, 사진 <http://blog.naver.com/hyukjang0715>
- 194쪽 보충 학습, 착시 현상(<http://cafe.naver.com/trendyseller/224>)
- 197쪽 면섬유, 마섬유(http://blog.naver.com/olive_yun/40009497200)
- 199쪽 레더라이크(<http://hyacinthus1.blog.me/124671466>)
 카멜레온 슈즈(<http://www.mdtoday.co.kr/mdtoday/index.html?no=155136>)
- 200쪽 쾌적 지향 섬유(<http://www.asiae.co.kr/news/view.htm?idxno=2011051909404160049>)
 임신부를 위한 전자파 차단 앞치마(<http://www.goodluck.kr>)
- 200쪽 리오셀(<http://blog.naver.com/citrain64>)
- 201쪽 대나무 섬유(<http://blog.naver.com/hoyungiya/60046743921>)
 읽을거리, '에코패션' (조선일보, 2009. 4. 20.)
- 202쪽 단사, 합사(<http://mskim770325.blog.me/120058447262>)
- 203쪽 특수 조직(<http://mskim770325.blog.me/120058447262>)
- 204쪽 위편성물(네이버 지식백과, <http://terms.naver.com/>)
 경편성물(<http://mskim770325.blog.me/120058447262>)
- 212쪽 읽을거리, '나는 왜 패스트 패션에 열광했는가' (엘리자베스 L. 클라인 저, 윤미나 옮김, 세종서적, 2013)
- 216쪽 대리점(<http://www.koreafashion.org>)
- 217쪽 인터넷 쇼핑몰(<http://lgfashionshop.com>)
- 224쪽 엘레강스(<http://dyndit1643.blog.me/80174909470>)
 스포티(<http://blog.naver.com/jhpg3/100152749828>)
 컨트리(<http://blog.naver.com/jeon961009/80131555767>)
 모던(<http://thereenew.blog.me/50167431442>)
- 223쪽 에스닉(<http://blog.naver.com/sfclong/90171895296>)
 매니쉬(http://sml_09.blog.me/80191387300)
 로맨틱(<http://blog.naver.com/kh62644769/40163459764>)
 클래식(<http://blog.naver.com/dkrakthdkwl/100180231307>)
 아방가르드(<http://tvsubusxq721.blog.me/10152860367>)
- 224쪽 미니멀리즘(<http://blog.naver.com/stylebyshez/60155162>)
 맥시멀리즘(<http://cafe.naver.com/bornborn/116339>)
 팝 아트(<http://blog.naver.com/dydnpd/110160790007>)
 옴 아트(<http://blog.naver.com/missingp/20153063537>)
- 225쪽 포스트모더니즘(<http://blog.naver.com/whitecrow11/8016106421>)
 초현실주의(<http://blog.naver.com/khy021/60094158047>)
 미래주의(<http://blog.naver.com/vikiblog/80174342962>)
- 226쪽 <http://www.mrbacademy.com>
- 227쪽 패션 디자이너 비비안 웨이스트우드(<http://blog.naver.com/stylesheet/150113622294>)
- 228쪽 패턴사(<http://blog.naver.com/seoulsla/130131675654>)
 (<http://blog.naver.com/seoulsla/130123501776>)
 재봉사(<http://article.joins.com/news/article/article.asp?tot>

al_id=8691650&ctg=1200)
한복사(<http://csn6110.blog.me/90019486632>)
229쪽 모자 디자이너 최혜정(<http://blog.daum.net/dh194/2099>)

V. 주거와 환경

240쪽 단독 주택(<http://ask.nate.com/qna/view.html?n=6474873>)
연립 주택(http://www.unis2000.co.kr/bbs/board.php?bo_table=03_04&wr_id=5)
241쪽 원룸형 주택(http://www.e-kklim.com/file/hotel/room/orang_18cou01.jpg)
244쪽 거실을 향해 개방된 부엌(<http://blog.naver.com/ckzksdl3>)
251쪽 수행 과제동아일보, 2011. 7. 22), (부분 임대형 아파트, 동부건설 제공)
254쪽 여러 가지 형태의 가구들(실내 디자인, 최정신 외 2인 공저, 교문사, 2009)
255쪽 시선이 연장되어 실제보다 넓게 보이는 공간(실내 디자인, 최정신 외 2인 공저, 교문사, 2009)
256쪽 방사상 균형실내 디자인, 최정신 외 2인 공저, 교문사, 2009)
반복 리듬(<http://cafe.naver.com/kimeramarketing.cafe>)
점진적 리듬(<http://cafe.daum.net/jayagagu/5Q80/23>)
교체 리듬(스스로 하는 인테리어 디자인, 안옥희 외 3인, 영남대학교출판부, 2007)
강조(<http://cafe.naver.com/remonterrace.cafe>)
257쪽 파르테논 신전(<http://100.naver.com/100.nhn>)
조화를 이룬 거실(<http://cafe.daum.net/uccbest7/JurZ/2184>)
258쪽 목재(<http://cafe.daum.net/dghanssem/3ax1/16>)
석재(<http://www.hankyung.com>)
타일(<http://cafe.daum.net/randi1991.com/5N8f/408>)
카펫(하우징패션 2)
259쪽 목재와 화반죽(실내 디자인, 최정신 외 2인 공저, 교문사, 2009)
노출 콘크리트(<http://blog.naver.com/shinhanspec>)
벽과 천장이 유리로 되어 개방감이 확보된 휴식 공간(스스로 하는 인테리어 디자인, 안옥희 외 3인, 영남대학교출판부, 2007)
261쪽 커튼(<http://cafe.naver.com/treenbird.cafe>)
블라인드(<http://blog.naver.com/akibolt>)
로만 셰이드(<http://shopping.daum.net>)
롤스크린(<http://cafe.naver.com/koreablindclub.cafe>)
262쪽 침대 아래의 수납공간(새로 꾸며 예쁜 집 46, 서울문화사 편집부 저, 서울 문화사, 2004), 문 위의 수납공간(작은집 예쁜 방, 애플비 편집부 저, 애플비, 2007)
265쪽 소파 겸용 침대를 사용한 침실(새로 꾸며 예쁜집, 서울문화사 편집부 저, 서울문화사, 2004)
266쪽 성장에 맞추어 높이 조절이 가능한 가구를 사용한 자녀실(하우징 인테리어, 양혜윤 옮김, 우듬지, 2005)
267쪽 서재 기능을 겸한 거실(스스로 하는 인테리어 디자인, 안옥희

외 3인, 영남대학교출판부, 2007)
친환경적인 거실 만들기 사진(<http://cafe.naver.com/remonterrace.cafe>)
268쪽 식사실(<http://www.vitaminmd.co.kr>)
269쪽 부엌의 조명(스스로 하는 인테리어 디자인, 안옥희 외 3인, 영남대학교출판부, 2007), 접이식 다리미대가 있는 다용도실(실내 디자인, 최정신 외 2인 공저, 교문사, 2009)
270쪽 밝고 위생적인 욕실(실내디자인, 최정신 외 2인 공저, 교문사, 2009), 현관(김형태의 인테리어 프로포즈, 김형태, 2005), 복도, 계단(하우징패션2, 편집부, 주택문화사, 2003)
276쪽 읽을거리, '패시브 하우스' (조선일보, 2008. 12. 28.)
천창과 측창실내 디자인의 이해, 김대년 최정신 공저, 교문사, 2000)
279쪽 텅고든 코하우징의 개인 주택과 공동 마당(안팎에서 본 주거문화, 주거학회 지음, 교문사, 2007)
코하우징의 공동 생활실(신개념 주거학, 경주, 기문당, 2008)
280쪽 심화 학습(자연을 담은 집, 김자경, 시공문화사, 2007)
(힐체어를~ 사진, 신개념 주거학, 경주, 기문당, 2008)
281쪽 생활속으로, 사제로 에너지 건물에 도전하는 우리나라의 실험 주택(미래를 여는 건축, 안젤라 로이스턴, 이승복 편역, 다섯수레, 2001)
294쪽 식품 구성 자전거(한국영양학회)
295쪽 체중 조절을 위한 식단(칼로리핸드북, 송정자 외, 2005)
296쪽 실루엣의 종류
(http://cafe.naver.com/trendyseller.cafe?iframe_url=/ArticleRead.nhn%3Farticleid=224&)

※ 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 28, 35, 40, 41, 45, 48, 52, 58, 59, 60, 69, 73, 74, 75, 81, 88, 89, 90, 108, 110, 114, 115, 116, 122, 124, 139, 140, 143, 150, 153, 154, 157, 166, 174, 175, 176, 196, 209, 218, 234, 235, 236, 252, 272, 278, 282쪽은 아이클릭아트

※ 출처 표시가 안 된 자료들은 저자나 출판사가 저작권을 갖고 있습니다.

집필자 소개 및 집필 단위

심정숙 현 경운중학교 교사, 제7차 교육과정 가정과학 교과서 집필(대표 저자) 2단원
변혜정 현 상서고등학교 교사, 제7차 교육과정 가정과학 교과서 집필 3단원
차진이 현 도원고등학교 교사 5단원
남희정 현 와룡중학교 교사 1단원
오민경 현 용산중학교 교사 4단원

인정도서심의회

황수옥(청주고등학교)*	임일영(청원고등학교)	허영선(성덕고등학교)
홍의정(충남고등학교)	이명희(배재대학교)	여치현(청주외국어고등학교)
민연희(대전지족중학교)		

*표시는 심의회 위원장임.

[디자인] 김득용, 여수정
[삽화] 노영신, 박미선, 아이클릭

고등학교 가정 과학

충청북도교육청에서 2013년 8월 30일 인정 승인을 하였음.

2014. 3. 1. 초판 발행	정가	원
지은이 심정숙 외 4인		
발행인 상문연구사 (대구 수성구 들안로 48길 19)		
인쇄인 (주)월드인쇄 (대구시 중구 명륜로 12길 7)		

• 이 교과서의 본문 용지는 우수 재활용 제품 인증을 받은 재활용 종이를 사용했습니다.

교과서에 대한 문의사항이나 의견이 있는 분은 교육부와 한국교과서연구재단이 운영하는 교과서민원바로처리센터

(전화: 1566-8572, 웹사이트: <http://www.textbook114.com> 또는 <http://www.교과서114.com>)에 문의하여 주시기 바랍니다.

이 도서에 게재된 저작물에 대한 보상금은 문화체육관광부장관이 정하는 기준에 **사단법인 한국복제전송저작권협회(02-2608-2800, www.korra.kr)**에서 저작권재산권자에게 지급합니다.

내용관련문의 | 도서출판 **상문연구사** 전화: (053)746-8068 전송: (053)746-8069

공급업무대행 | 사단법인 한국검정교과서 경기도 파주시 조리읍 당재봉로 29-28 (우: 413-821)

개별구입문의 | 홈페이지 주소 www.ktbook.com 02-3663-5409~12 (사)한국검정인정교과서

ISBN 978-89-969706-1-3



고 등 학 교 **가정과학**



ISBN 978-89-969706-1-3