

『삼성 희망디딤돌』이 안내하는 희망 내비게이터 Hope Navigator

경기대학교 산학협력단 / 중앙 아동·청소년 자립통합사업단 기획



『삼성 희망디딤들』이 안내하는 희망 내비게이터 Hope Navigator

C · o · n · t · e · n · t · s

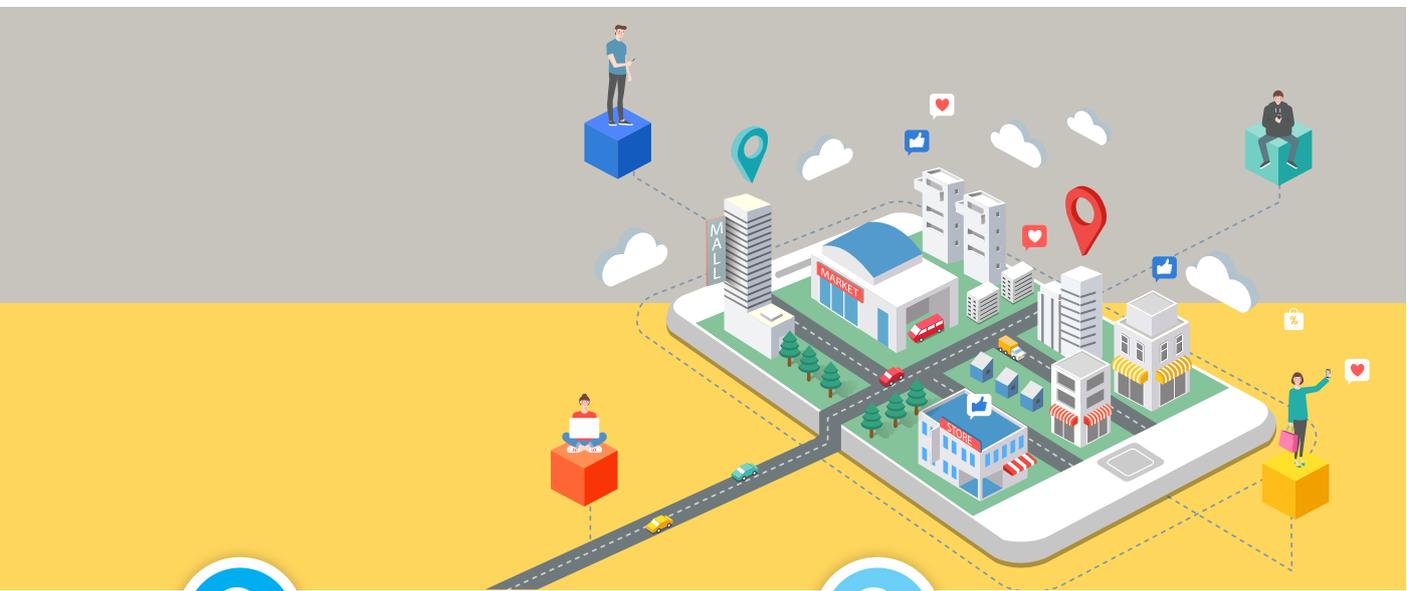
공통

자립통합지원사업 [희망 내비게이터] 소개	04
자립체험프로그램 참가자 개인정보 수집·이용·제공 동의서	10
자립체험프로그램을 시작하며	11
개인 면담 기록지	12
나의 자립생활능력은 어느 정도일까? - 첫째 날	13
나의 자립생활능력은 어느 정도일까? - 마지막 날	14
내가 생각하는 자립	15
자립체험프로그램을 마치며	16

1

단계

1-1 나 혼자 살 준비가 되어있는지 점검하기	21
1-2 체험 계획 세우기 : 목표	22
1-3 수입, 지출 맞추기	23
2-1 건강한 몸 만들기 : 식생활점검	25
2-2 나의 운동계획	26
2-3 사랑스러운 나	27
3-1 손님초대하기	29



2 단계

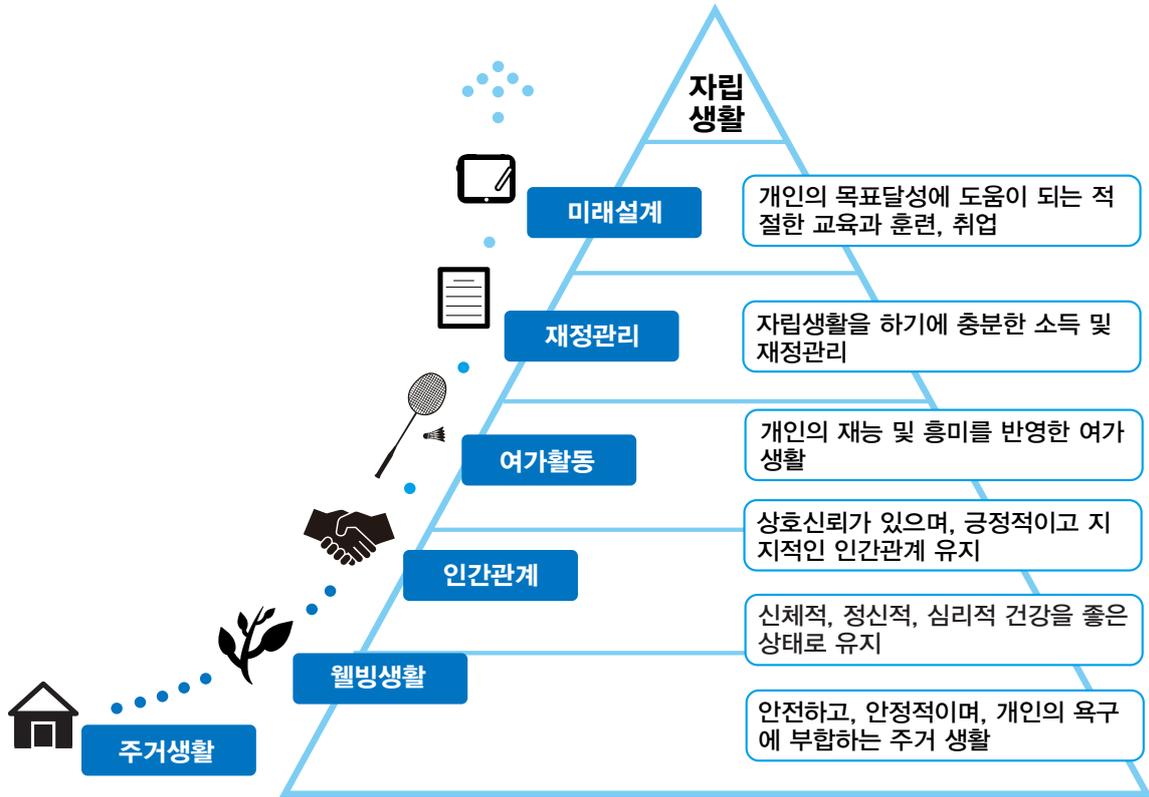
1-1 자립준비점검해보기	33
1-2 피가 되고 살이 되는 자취생활백서	34
1-3 재난안전가이드	35
2-1 건강한 몸 만들기: 운동습관점검	37
2-2 건강한 마음 만들기: 나의 강점 찾아 칭찬하기	38
2-3 알뜰한 혼밥을 위한 구매부터 보관까지 꿀팁	39
3-1 소중한 사람	41
4-1 여가활동	43
5-1 재정관리	45
5-2 지원제도 찾아보기	46
6-1 미래계획	49
6-2 나의 꿈	50

3 단계

1-1 내가 살고 싶은 집	55
1-2 내가 살고 싶은 집 찾기	56
1-3 부동산 임대차 계약체험	57
1-4 1인 가구를 위한 생활 꿀팁부터 법령까지	61
2-1 만병의 근원! 스트레스!	65
2-2 건강한 몸과 마음 계획	67
3-1 응원해 주세요	69
4-1 사회참여	71
5-1 알아두면 좋은 공과금 절약방법과 납부방법	73
5-2 1인 가구 돈관리	74
5-3 자립을 위한 계획	75
6-1 독학으로 운전면허 따볼까?	77
6-2 내가 원하는 직업	81

부록

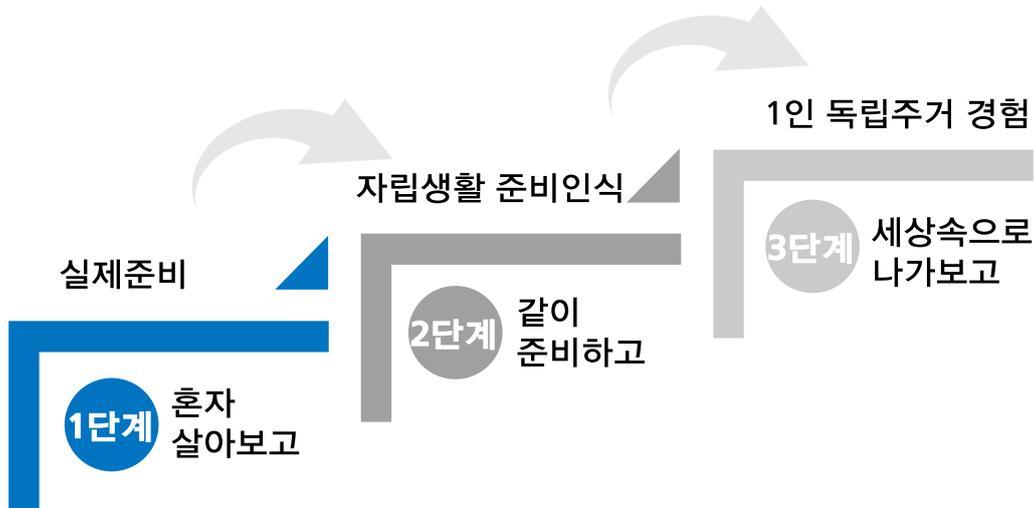
우울증 간이진단검사	84
홀랜드 진로적성검사: RIASEC	85
진로장벽척도	88



『삼성희망디딤돌』이 안내하는 《희망 내비게이터》는 청소년이 자립 역량을 강화하는데 필요한 주거 생활, 웰빙생활, 인간관계, 여가활동, 재정관리, 미래설계 등 6개 영역의 다양한 자립생활 활동을 제공하는 워크북입니다.

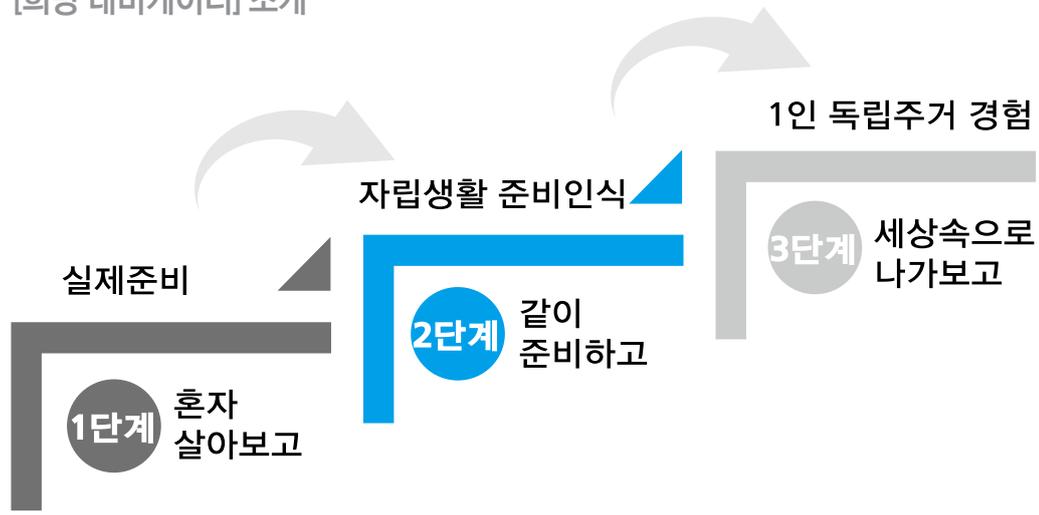
자립체험워크북 《희망 내비게이터》는 자립생활을 위해 필요한 6개 영역 활동 체험을 통해 구체적이고 현실적인 나의 미래 자립계획(Pathway Plan)을 세우는 것을 최종 목표로 합니다. 각 단계별로 자립체험프로그램 「시작과 「맺음」 활동을 통하여 자립체험프로그램의 효과를 확인해 볼 수 있습니다. 자립체험프로그램 단계별로 영역이 확대되고 심화된 활동이 제시됩니다. 청소년 자립 역량 수준을 알아볼 수 있도록 다양한 심리 및 진로 검사 척도를 「부록-활용자료」로 담았습니다.

자립을 목표로 출발하는 여정에 함께하는 자립통합지원사업-자립체험프로그램은 자립을 위한 '희망의 길잡이'(Hope Navigator)가 되겠습니다.



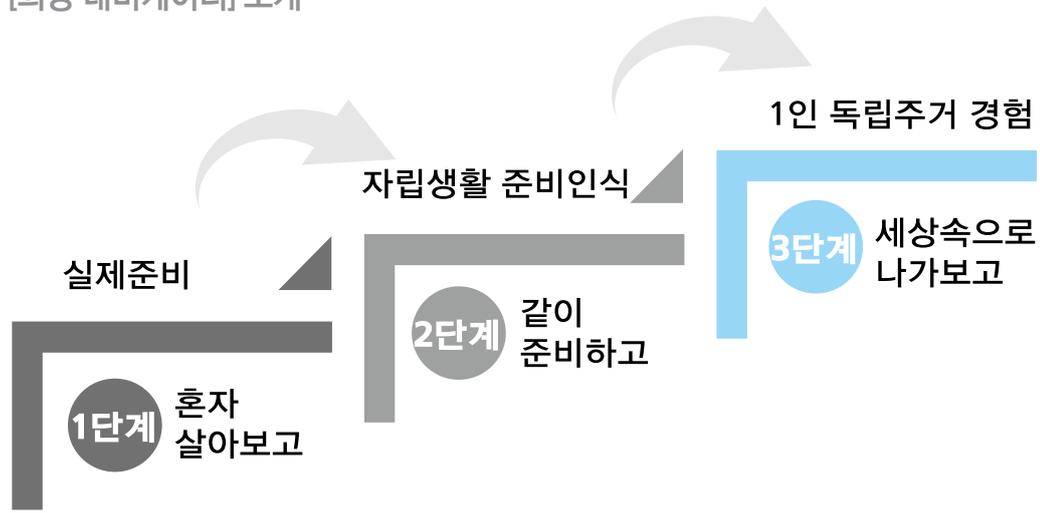
실제 준비

자립단계	영역	제목
1단계 혼자 살아보고	공통-시작	• 참가자 개인정보 수집·이용·제공 동의서
		• 자립체험프로그램을 시작하며
		• 개인 면담 기록지
		• 나의 자립생활능력은 어느 정도일까? - 첫째 날
	1. 주거생활	나 혼자 살 준비가 되어있는지 점검하기
		체험 계획 세우기
		수입, 지출 맞추기
	2. 웰빙생활	건강한 몸 만들기 : 식생활점검
		나의 운동계획
		나의 감정은
3. 인간관계	손님초대하기	
공통-맺음	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 자립생활능력은 어느 정도일까? - 마지막 날 • 내가 생각하는 자립 • 자립체험프로그램을 마치며 	



자립생활 준비 인식

자립단계	영역	제목
2단계 같이 준비하고	공통-시작	<ul style="list-style-type: none"> • 참가자 개인정보 수집·이용·제공 동의서 • 자립체험프로그램을 시작하며 • 개인 면담 기록지 • 나의 자립생활능력은 어느 정도일까? - 첫째 날
	1. 주거생활	자립준비점검해보기
		피가 되고 살이 되는 자취생활백서
		재난안전가이드
	2. 웰빙생활	건강한 몸 만들기 : 운동습관점검
		건강한 마음 만들기 :나의 강점 찾아 칭찬하기
		알뜰한 혼밥을 위한 구매부터 보관까지 꿀팁
	3. 인간관계	소중한 사람
	4. 여가활동	여가활동
	5. 재정관리	재정관리
지원제도 찾아보기		
6. 미래설계	미래계획	
	나의 꿈	
공통-맺음	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 자립생활능력은 어느 정도일까? - 마지막 날 • 내가 생각하는 자립 • 자립체험프로그램을 마치며 	

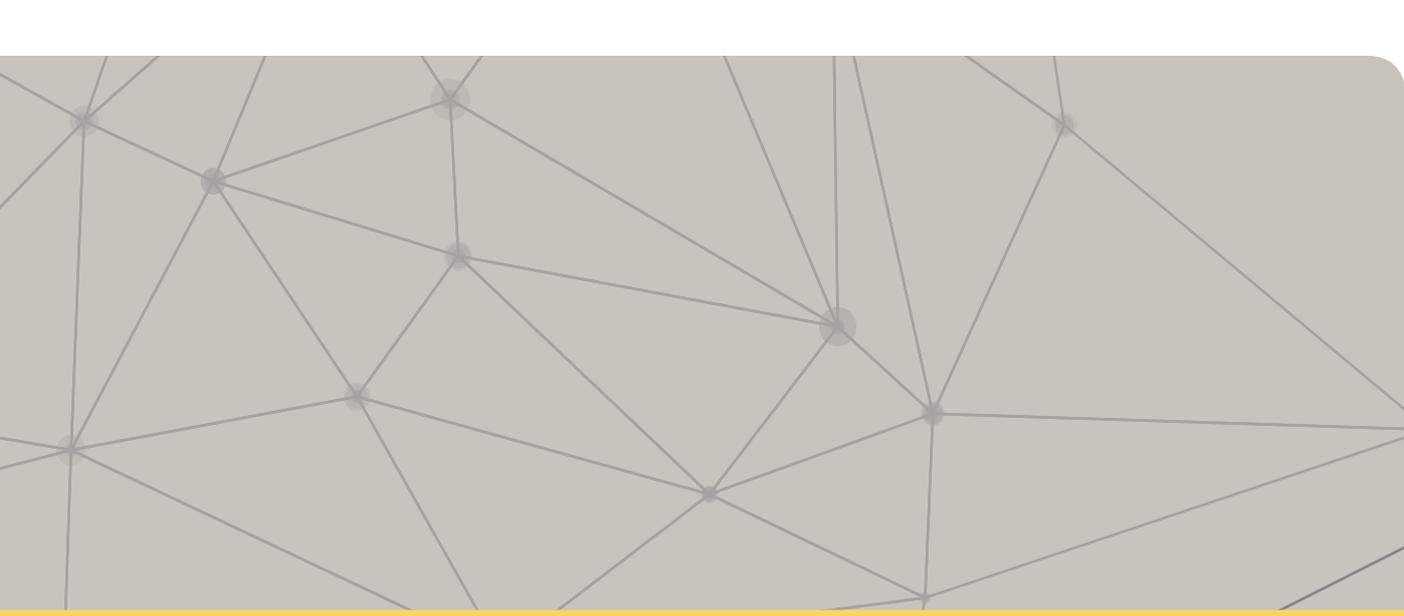


1인 독립주거 경험

자립단계	영역	제목
3단계 세상 속으로 나가보고	공통-시작	• 참가자 개인정보 수집·이용·제공 동의서
		• 자립체험프로그램을 시작하며
		• 개인 면담 기록지
		• 나의 자립생활능력은 어느 정도일까? - 첫째 날
	1. 주거생활	내가 살고 싶은 집
		내가 살고 싶은 집 찾기
		부동산 임대차 계약서
		1인가구를 위한 생활 꿀팁부터 법령까지
	2. 웰빙생활	스트레스지수
		건강한 몸과 마음 계획
	3. 인간관계	응원해 주세요
	4. 여가활동	사회참여
	5. 재정관리	알아두면 좋은 공과금 절약방법과 납부방법
		1인 가구 돈관리
자립계획		
6. 미래설계	독학으로 운전면허 따볼까?	
	내가 원하는 직업	
공통-맺음	• 나의 자립생활능력은 어느 정도일까? - 마지막 날	
	• 내가 생각하는 자립	
	• 자립체험프로그램을 마치며	

공통





시작

- 참가자 개인정보 수집·이용·제공 동의서
- 자립체험프로그램을 시작하며
- 개인 면담 기록지
- 나의 자립생활능력은 어느 정도일까? - 첫째 날



맺음

- 나의 자립생활능력은 어느 정도일까? - 마지막 날
- 내가 생각하는 자립
- 자립체험프로그램을 마치며



★ 각 단계별로 「시작」과 「맺음」 활동을 해야 자립체험프로그램의 효과를 알 수 있습니다.

자립체험프로그램 참가자 개인정보 수집 · 이용 · 제공 동의서

00자립통합지원센터는 자립체험프로그램 운영에 필요한 프로그램 참가 신청인 개인정보 수집 · 이용 · 제공에 대하여 개인정보보호법 제15조, 제17조, 제22조에 따라 귀하의 동의를 얻고자 합니다.

1. 개인정보의 수집 및 이용에 대한 동의

- 1) 개인정보의 수집 및 이용목적: 자립체험프로그램 대상자 선정 등 프로그램 운영에 필요한 자료로 사용하기 위함
- 2) 개인정보 수집항목
 - 개인식별정보: 성명, 생년월일, 성별, 주소, 연락처(전화번호, 휴대폰 번호, 이메일)
 - 선택정보: 계좌정보(거래은행, 계좌번호), 거주시설 유형, 현재 상황(재학, 훈련 등)
- 3) 개인정보의 보유 및 이용기간: 위 개인정보는 개인정보 수집 · 이용에 관한 동의일로부터 자립체험프로그램 참여 기간 동안 보유 · 이용됨.
- 4) 귀하는 정보제공의 주체로 개인정보의 수집 · 이용을 거부하실 수 있습니다. 다만 개인정보의 수집 · 이용을 거부할 경우 자립체험프로그램 참여가 불가능할 수 있습니다.

귀하는 위와 같이 00자립통합센터가 개인정보를 수집 · 이용하는데 동의하십니까?

동의함 동의하지 않음

2. 개인정보의 제 3자 제공에 대한 동의

- 1) 개인정보를 제공받는 자: 사회복지공동모금회
- 2) 개인정보를 제공받는 자의 개인정보 이용목적: 사회복지공동모금회 지원사업의 업무처리(사업신청, 결과보고 등)
- 3) 제 3자에게 제공하는 개인정보 항목
 - 개인식별정보: 성명, 생년월일, 성별, 주소, 연락처(전화번호, 휴대폰 번호, 이메일)
 - 선택정보: 계좌정보(거래은행, 계좌번호), 거주시설 유형, 현재 상황(재학, 훈련 등)
- 4) 개인정보를 제공받는 자의 개인정보 보유 및 이용기간: 사회복지공동모금회가 정한 보존기간
- 5) 귀하는 정보제공의 주체로 00자립통합지원센터가 귀하의 개인정보를 제3자에게 제공하는 것을 거부하실 수 있습니다. 다만 개인정보의 제3자 제공을 거부할 경우 자립체험프로그램 참여가 불가능할 수 있습니다.

귀하는 위와 같이 00자립통합센터가 개인정보를 제3자에게 제공하는 데 동의하십니까?

동의함 동의하지 않음

본인은 개인정보 수집 및 이용과 개인정보의 제3자 제공에 관한 본 동의서의 내용 및 본인의 권리에 대해 이해 하였으며 귀 기관이 위와 같이 개인정보를 수집 · 이용하고 제 3자에게 제공하는 데 동의합니다.

20 년 월 일 신청인

(서명/날인)

○○자립통합지원센터 귀하

개인 면담 기록지

작성일	체험 회차	1차() 2차() 3차()	이름
-----	-------	-------------------	----

01 참가자		02 면담일	
03 면담자		04 면담자 확인란	

05 나에게 '자립'의 의미는 무엇이라고 생각하나요?

06 내일 당장 자립하게 된다면 나는 어떤 기분일까요?(구체적으로)

07 퇴소 이후 나는 어떤 집에 살고 있을까요?

08 퇴소 이후 나는 어떤 직장에서 일을 하고 있을까요?

09 퇴소 이후 나는 혼자 지낼까요? 아니면 누구와 함께 살고 있을까요?

10 퇴소 이후 나는 삼시세끼 식사는 어떻게 해결하나요?

11 자립하게 되면 나에게 어떤 생활용품이 필요할까요?

12 자립체험관 체험은 나에게 어떠한 영향을 미칠까요?

나의 자립생활능력은 어느 정도일까? - 체험 첫째 날

작성일	체험 회차	1차() 2차() 3차()	이름
-----	-------	-------------------	----

아래 내용은 여러분이 향후 자립하게 될 경우 스스로 해야 하는 활동들입니다. 지금 현재 여러분이 아래의 내용들을 얼마나 잘 수행할 수 있는지 점검해 보기 바랍니다.

<각 문항 별로 본인의 생각과 가장 일치하는 응답 칸에 V 표시해 주세요>

영역	활동/기술	활동 수행에 대한 평가			
		매우부족	부족	잘함	매우잘함
1. 일상생활	나는 스스로 내 의복을 세탁하고 관리할 수 있다.				
	나는 음식이 상하지 않게 보관할 수 있다.				
	나는 나의 식사를 스스로 챙길 수 있다.				
	나는 친구나 손님을 집에 초대해 함께 시간을 보낼 수 있다.				
	나는 음식물쓰레기, 재활용쓰레기, 일반쓰레기를 분리·배출할 수 있다.				
2. 소비/지출	나는 내가 가진 돈의 한도 내에서 필요한 물건을 합리적으로 구입할 수 있다.				
	나는 자립을 준비할 때 구입해야할 물품의 목록, 구입가격, 구입방법에 대한 계획을 세울 수 있다.				
3. 주거	나는 내가 살 집을 알아볼 수 있다.				
	나는 부동산계약서의 내용을 이해한다.				
4. 공공기관 이용	나는 주민센터에 가서 필요한 일을 처리할 수 있다.				
5. 여가	나는 내 여가시간을 잘 활용할 수 있다.				
6. 이동	나는 대중교통을 이용해 내가 원하는 곳에 갈 수 있다.				

나의 자립생활능력은 어느 정도일까? - 체험 마지막 날

작성일	체험 회차	1차() 2차() 3차()	이름
-----	-------	-------------------	----

아래 내용은 여러분이 향후 자립하게 될 경우 스스로 해야 하는 활동들입니다. 지금 현재 여러분이 아래의 내용들을 얼마나 잘 수행할 수 있는 지 점검해 보기 바랍니다.

<각 문항 별로 본인의 생각과 가장 일치하는 응답 칸에 V 표시해 주세요>

영역	활동/기술	활동 수행에 대한 평가			
		매우부족	부족	잘함	매우잘함
1. 일상생활	나는 스스로 내 의복을 세탁하고 관리할 수 있다.				
	나는 음식이 상하지 않게 보관할 수 있다.				
	나는 나의 식사를 스스로 챙길 수 있다.				
	나는 친구나 손님을 집에 초대해 함께 시간을 보낼 수 있다.				
	나는 음식물쓰레기, 재활용쓰레기, 일반쓰레기를 분리·배출할 수 있다.				
2. 소비/지출	나는 내가 가진 돈의 한도 내에서 필요한 물건을 합리적으로 구입할 수 있다.				
	나는 자립을 준비할 때 구입해야할 물품의 목록, 구입가격, 구입방법에 대한 계획을 세울 수 있다.				
3. 주거	나는 내가 살 집을 알아볼 수 있다.				
	나는 부동산계약서의 내용을 이해한다.				
4. 공공기관 이용	나는 주민센터에 가서 필요한 일을 처리할 수 있다.				
5. 여가	나는 내 여가시간을 잘 활용할 수 있다.				
6. 이동	나는 대중교통을 이용해 내가 원하는 곳에 갈 수 있다.				

내가 생각하는 자립

작성일	체험 회차	1차() 2차() 3차()	이름
-----	-------	-------------------	----

01 참가자		02 면담일	
03 면담자		04 면담자 확인란	

05 나에게 '자립'의 의미는 무엇이라고 생각하나요?

06 내일 당장 자립하게 된다면 나는 어떤 기분일까요?(구체적으로)

07 퇴소 이후 나는 어떤 집에 살고 있을까요?

08 퇴소 이후 나는 어떤 직장에서 일을 하고 있을까요?

09 퇴소 이후 나는 혼자 지낼까요? 아니면 누구와 함께 살고 있을까요?

10 퇴소 이후 나는 삼시세끼 식사는 어떻게 해결하나요?

11 자립하게 되면 나에게 어떤 생활용품이 필요할까요?

12 자립체험관 체험은 나에게 어떠한 영향을 미칠까요?

자립체험프로그램을 마치며

오늘은 지난 ()박 ()일 간의 자립체험프로그램을 마무리하는 날입니다. 아래의 질문에 순서대로 응답하면서 지난 ()일 간의 자립체험에 대한 나의 생각과 느낌을 정리해봅시다.

1. 다음 문항에 대해 여러분의 생각과 가장 일치하는 항목에 표시하시기 바랍니다.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1) 나는 자립체험프로그램의 전반적인 내용에 만족한다.				
2) 나는 자립체험프로그램의 수준이 나에게 적합하다고 생각한다.				
3) 나는 자립체험프로그램의 개수가 너무 많지도 적지도 않고 딱 적당하다고 생각한다.				
4) 나는 이 자립체험프로그램이 나에게 정말 필요한 프로그램이라고 생각한다.				
5) 나는 자립체험프로그램에서 배우고 체험한 내용들이 앞으로 자립하는 데 도움이 될 것이라고 생각한다.				

2. 자립체험프로그램 중 본인에게 가장 도움이 된 프로그램은 어떤 프로그램입니까?

3. 다른 친구들에게 자립체험프로그램에 참여할 것을 추천하고 싶습니까?

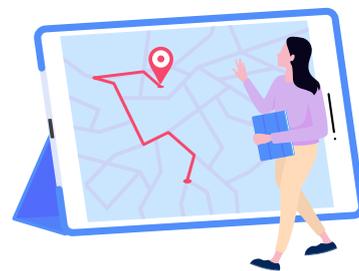
- ① 전혀 추천하고 싶지 않음 ② 추천하고 싶지 않음 ③ 추천하고 싶음 ④ 적극적으로 추천함

4. 스스로 자립체험프로그램에 참여한 나의 태도를 평가한다면, 다음 중 어디에 해당 될까요?

- ① 전혀 열심히 참여하지 않음 ② 열심히 참여하지 않음 ③ 열심히 참여함 ④ 매우 열심히 참여함

5. 우리 센터나 자립체험프로그램에 관하여 건의하고 싶은 것이 있으면 자유롭게 적어주세요.

MEMO



2 단계

같이 준비하고





공통 - 시작

- 참가자 개인정보 수집·이용·제공 동의서
- 자립체험프로그램을 시작하며
- 개인 면담 기록지
- 나의 자립생활능력은 어느 정도일까? - 첫째 날

1. 주거생활

- 자립준비점검해보기
- 피가 되고 살이 되는 자취생활백서
- 재난안전가이드

2. 웰빙생활

- 건강한 몸 만들기 : 운동습관점검
- 건강한 마음 만들기 :나의 강점 찾아 칭찬하기
- 알뜰한 혼밥을 위한 구매부터 보관까지 꿀팁

3. 인간관계

- 소중한 사람

4. 여가활동

- 여가활동

5. 재정관리

- 재정관리
- 지원제도 찾아보기

6. 미래설계

- 재정관리
- 지원제도 찾아보기

공통 - 맺음

- 나의 자립생활능력은 어느 정도일까? - 마지막 날
- 내가 생각하는 자립
- 자립체험프로그램을 마치며

1. 주거생활

나의 목표

안전하고, 안정적이며, 나의 욕구에 부합하는 주거생활 유지

자립준비점검해보기

자립을 위한 나의 일상생활능력을 점검해 봅시다.

문항	일상 생활 점검	그렇다 (4점)	조금 그렇다 (3점)	조금 그렇지 않다 (2점)	그렇지 않다 (1점)
1	나는 청소와 정리의 중요성을 알고 있다.				
2	나는 영양과 위생의 중요성을 알고 있다.				
3	나는 요리를 위한 정보를 구할 수 있다.				
4	나는 상차리기, 손님접대, 식사예절을 알고 있다.				
5	나는 전자레인지, 가스레인지, 오븐, 전자 밥솥, 믹서 등과 같은 주방 용기를 사용할 수 있다.				
6	나는 음식이 새거나 상하지 않도록 보관할 수 있다.				
7	나는 유통기간이 지난 음식물을 처리할 수 있다.				
8	나는 남은 음식물과 식재료를 보관하는 방법을 알고 있다.				
9	나는 쓰레기 분리수거 방법을 알고 있다.				
10	나는 계절용품을 관리하고 보관하는 방법을 알고 있다.				
11	나는 나 자신을 위해 요리할 수 있다.				
12	나는 내 생활공간을 깨끗하게 유지할 수 있다.				
13	나는 의복의 라벨에 표기된 대로 세탁할 수 있다. (손세탁, 찬물세탁, 드라이클리닝 등)				
14	나는 바퀴벌레, 개미, 쥐, 곰팡이 등을 방지하거나 줄일 수 있다.				
15	나는 단추를 달고 바느질을 하는 등 간단한 의복수선을 할 수 있다.				
16	나는 청소를 위한 도구와 용품의 종류와 그 사용법에 대해서 알고 있다.				
17	나는 싱크대나 변기가 막히지 않게 사용할 수 있으며, 막혔을 경우 해결방법을 알고 있다.				
18	나는 형광등이나 퓨즈 등을 갈아 끼울 수 있다.				
19	나는 간단한 집수리를 할 수 있다.				
20	나는 세탁기 (건조기) 사용법에 대해서 알고 있다.				
21	나는 계절용품을 잘 보관하고 관리할 수 있다.				
22	나는 일주일치 메뉴를 계획하고 예정된 예산 내에서 장보기 계획을 수립할 수 있다.				
23	나는 계획대로 장보기와 건강한 식사를 하고 있다.				
24	나는 규칙적으로 청소를 하고 있다.				
25	나는 쓰레기 분리수거를 잘 실천하고 있다.				
총점수 ()					

피가 되고 살이 되는 자취생활백서

Tip 무덤까지 안고 가는 자취인생템

- 테이프크리너/박스테이프 - 이불을 털 공간이 없어 불편한 사람들에게 추천한다. 돌돌이로 이불을 한 번 밀고 나면 깨끗이 빨고 바삭 마른 이불에 누운 듯하다.
- 물티슈 - 돌돌이와 함께 많은 자취생의 추천을 받은 물티슈! 따로 걸레를 마련하는 것이 귀찮다면 물티슈는 자취인생의 동반자다.
- 콜라 - 가스레인지의 경우 화구 주변을 피해 콜라를 조금씩 부어놓고 기다렸다 조금 거친 수세미로 살살 문지르면 찌든 때가 사라지고 반짝반짝 윤기가 난다. 배달음식을 먹고 남은 콜라로 청소하면 되니 따로 돈이 드는 부담도 없다.
- 매직블록 - 매직블록을 알맞게 자른 뒤 물에 적서 여러 번 문지르기만 하면 반짝반짝!

Tip 방청소 꿀팁

물·박·스는 물티슈, 박스테이프, 스타킹의 줄인 말이다. 먼저 스타킹을 손이나 옷걸이에 씌운 다음에 한번 쓱 하고 문지르자. 정전기로 인해 먼지들이 스타킹에 달라붙어 빗자루보다 청소하기가 훨씬 편하다. 이때 스타킹에 달라붙지 않은 먼지나 머리카락은 박스테이프로 집어 올린다. 마지막으로 물티슈 3~4장을 사용해 바닥을 닦아주자. 물티슈와 테이프는 버리고 스타킹에 붙은 먼지만 한 번 털어내면 청소가 끝난다. 청소기보다는 빗자루! 공간이 작은 자취방은 빗자루가 더 편리하다. 청소기는 공간도 차지하고, 필터 청소가 귀찮아서 관리하지 않으면 어느새 필터가 먼지로 꽉 막히게 된다.

Tip 욕실 청소

- 막힌 세면대 뚫기
 - 베이킹소다 한 컵, 식초 반 컵, 그리고 30분 후에 뜨거운 물을 부어준다.
 - '다이소'에서 배수구 청소도구로 엉킨 머리카락과 불순물을 끄집어내면 끝
- 막힌 변기 뚫기
 - 샴푸: 샴푸를 변기에 넉넉히 뿌려두고 2~30분 뒤 물을 내려주면 시원하게 뚫린다.
 - 페트병: 페트병 주둥이 부분을 잘라내고 변기 구멍에 넣은 뒤 고무장갑을 끼고 힘껏 펌프질을 한다.
- 거울과 수건
 - 린스로 닦아주자. 반짝반짝 광이 난다.

Tip 주방 관리

- 배수구 청소
 - 거름망을 들어내고 배수구 안쪽에 은박지를 뭉쳐 넣어주면 금속성분이 세균의 번식을 막아주기 때문에 배수구의 끈적임과 냄새가 줄어든다.
- 음식물쓰레기는 바로바로 처리
- 채소는 미리 손질해 냉동실 보관
- 밥은 한 끼 분량으로 비닐에 싸서 냉동실에 보관

※ 참조자료 - 한국경제매거진 & 캠퍼스 잡앤조이

재난안전가이드

Tip 나홀로족을 위한 안전 체크리스트

1. (입주 전)집이 큰 길가에 있는지(집 주변에 CCTV, 편의점 등이 있는지)
2. 현관문과 창문에 방범 시설이 잘 설치되어 있는지(현관문에 도어록, 안전걸쇠 설치하기)
3. 집에 안전 경보기가 설치되어 있는지(모형 CCTV 설치하기)
4. 택배 상자 또는 우편물을 버릴 때 개인정보 누출되지 않았는지
5. 집 안에 다른 식구가 있다는 느낌을 주는 장치를 설치했는지
6. 창문은 잘 잠겨 있는지(외부에서 안이 보이지 않도록 커튼 등 설치하기)
7. 화재보험이나 도난보험에 가입했는지
8. SNS 등에 나의 실시간 위치를 노출하진 않았는지
9. 나를 지켜줄 스프레이, 전기 충격기 등 호신용품을 가지고 있는지

※ 출처 - 법제처 홈페이지 '나혼자 산다! 1인 가구를 위한 생활꿀팁부터 법령까지'

Tip

비상용품

대규모 재난을 대비하여 꼭 필요한 비상물품을 미리 준비합니다.



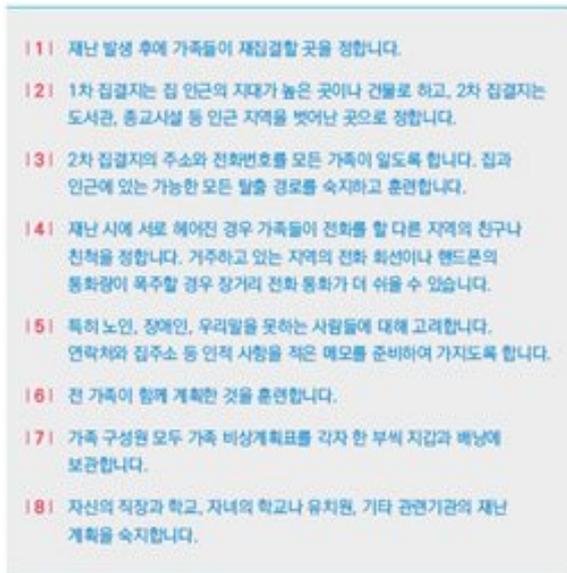
※ 여러 가지 열쇠가 함께 있을 는 각각 열 수 있는 장소나 물건의 이름을 써서 붙입니다.

Tip

재난대비계획 수립

재난을 대비하여 계획을 세워봅시다.

- 재난대비계획 수립
- 우리 집 안전점검 재난계획기점검목록



※ 출처 : 국민재난안전포털

2. 웰빙생활

나의 목표

신체적, 정신적, 심리적 건강을 편안하고 좋은 상태로 유지

건강한 몸 만들기 : 운동습관점검

다음은 평소 자신의 식습관을 점검하는 설문문항들입니다. 문항을 읽고 해당하는 곳에 체크하며 나의 식습관을 점검해 봅시다.

문항	문항내용	전혀 ①	1주일에 1~2일 ③	1주일에 3~4일 ⑤	1주일에 5~7일 ⑦	매일 ⑩
1	실내또는 실외에서 운동(축구,야구,수영등)을 30분이상 한다.					
2	배가 부를때까지 음식을 먹어 속이 더부룩하다					
3	텔레비전이나 스마트폰(컴퓨터게임)을 2시간 이하로 본다.					
4	집에 있기보다는 친구들과 밖에서 활동한다.					
5	체육시간에 적극적으로 참가한다.					
6	가까운 거리(걸어서 10분정도)는 차를 타지 않고 걸어간다.					
7	집안일을 돕거나 심부름을 잘한다.					
8	아무리 바빠도 운동할 여유시간은 만든다.					
9	휴일에는 1시간 이상 운동을 한다.					
10	운동을 하고 나면 기분이 좋아진다.					
11	30분이상 숨이 찰 정도로 운동한다.					
점수합계						

나의 운동생활의 점수를 알아봅시다.

점수	상태
86점 이상	우수
66~85점	양호
46~65점	보통
25~45점	노력필요
25점 이하	매우 주의

※ 출처 : 대한민국 십대, 건강은 하십니까?

건강한 마음 만들기: 나의 감정 찾아 칭찬하기

내 마음을 나타내는 감정은 어떤 것인가요?

체험에 오기전 어제의 마음은	
체험실을 보고 나서의 마음은	
앞으로의 체험생활에 대한 마음은	

자신있는	든든한	피로운
기쁜	여유로운	좌절하
감동적인	홀가분하	외로운
사랑스러운	열정적인	그리운
재미있는	부끄러운	긴장하
신나는	짜증나는	우울하
기대되는	안타까운	슬픈
편안하	지루하	불안하
뿌듯하	귀찮은	무서운
만족스러운	공허하	혼란스러운
자랑스러운	답답하	실망스러운
행복하	억울하	후회스러운
관심있는	미운	당황하
설레는	화난	두려운
감사하	피곤하	서운하
용기있는	막막하	미안하
놀라운	부러운	♥♥♥

알뜰한 혼밥을 위한 구매부터 보관까지 꿀팁

내 마음을 나타내는 감정은 어떤 것인가요?

Tip 자취인을 위한 쇼핑 팁 - 똑똑한 식재료 구매하기

- 배 고프지 않을 때 마트에 가라
식재료를 구입하기 위해 찾는 마트, 배고픈 상태에서 가는 것은 금물입니다. 특히 단 음식 등 군것질거리를 총동구매하기 쉬우니 주의해야 합니다.
- 쇼핑은 꼭 필요할 때에만
마트는 자주 방문할수록 많이 소비하게 됩니다. 매일 장을 보는 대신, 일주일치 장을 한 번에 보도록 해 마트를 찾는 횟수를 줄이세요.
- 편의점을 멀리하라
편의점의 높은 접근성은 과소비나 총동구매의 원인이 되기도 하죠. 증정행사나 간편한 즉석식품, 화려한 군것질거리의 유혹에 빠져 하나 둘 상품을 고르다 보면, 어느새 한 끼 식비를 훌쩍 넘는 금액을 결제하기 쉽습니다.

Tip 자취인을 위한 실전 팁 - 알뜰한 밥상 차리기

- 절약의 기본, 집밥 차리기
1인 가구의 구입 비율이 높은 4kg 쌀은 일반적으로 2만원이 안 되는 가격으로 마트나 인터넷 쇼핑몰에서 구입할 수 있는데요. 이는 성인 한명이 약 서른 번의 끼니를 해결할 수 있는 양입니다.
- 조리는 작은 냄비로, 식사는 큰 접시로
1인 가구 밥상 차리기의 핵심은 필요한 만큼만 차리고 정리를 최소화한다는 것이죠. 조리하는 음식이 많지 않은 1인 가구의 특성상, 작은 냄비와 후라이팬을 이용하면 열이 빨리 퍼져 빠르고 효과적으로 조리할 수 있고, 식기를 많이 꺼내는 대신 식판 등을 활용하면 설거지를 한 번에 끝낼 수 있습니다.

Tip 자취인 혼밥의 마무리, 보관 팁 - 올바른 냉장고 활용법

- 남은 밥은 바로 얼려라
비닐팩이나 반찬통에 바로 담아 냉동실에 얼렸다가 해동해 먹으면 금방 한 밥과 같은 맛과 식감을 느낄 수 있습니다. 납작하게 펴서 보관하면 해동이 좀 더 쉬워져요.
- 버리는 음식을 줄이려면 냉장고 정리를
일반적으로 냉장실은 냉기가 고르게 퍼지도록 70%를 넘지 않게 채우고, 냉동실은 내용물을 통해 냉기가 더 효과적으로 전달되기 때문에 80%를 넘게 채우는 것이 가장 좋다고 합니다. 냉장고 속의 내용물과 위치를 표시한 냉장고 지도를 문에 붙여두는 것도 좋습니다.
- 냉장고 속 검은 봉지를 없애라
검은 봉지는 내용물을 알 수 없기 때문에 바로 사용하지 않는 식재료는 투명한 통에 옮겨 담아야 상하기 전에 사용할 수 있습니다. 검은 비닐봉지 외에도 안이 보이지 않는 스티로폼 박스나 통은 모두 없애주세요.
- 음식물의 보관법을 숙지하라
양파, 마늘, 고구마 등은 냉장고에서 더 빨리 망가지게 되고, 마요네즈는 찬 곳에 두면 세균이 번식하기 쉬워집니다. 초콜릿은 냉장고의 잡내를 흡수하고 빵은 수분이 빠져 그 맛이 상당히 떨어지게 됩니다. 빵은 냉동실에, 초콜릿은 실온에 보관하는 게 좋아요.

※ 참고자료 - 삼성펀드블로그 웹페이지

3. 인간관계

나의 목표

긍정적이고, 상호신뢰하며, 지지적인 인간관계 유지

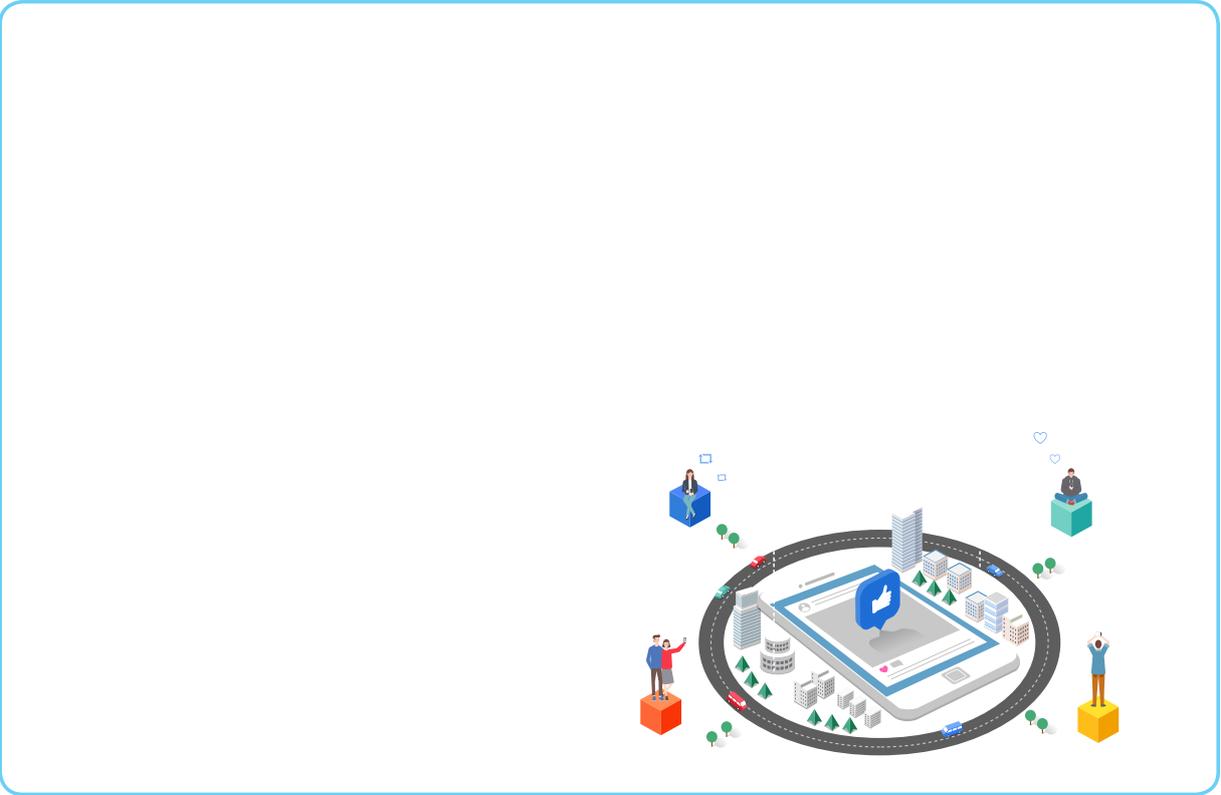


소중한 사람

여러분이 살아온 시간과 그 추억을 되돌아보고 앞으로 혼자 살아가며 행여 외롭거나 힘들고 어려움이 생길 때 여러분에게 손을 내밀어 주거나 도움이 될 수 있는 소중한 보물을 챙겨가는 과정입니다. 그 보물 중에는 가족, 친척, 친구, 선생님 등이 있을 수 있겠지요? 소중한 사람들의 이름을 적어보세요.

소중한 사람	나에게 소중한 이유

나를 둘러싸고 있는 주변사람들과의 관계를 표시해 보세요



4. 여가활동

나의 목표

개인의 재능과 흥미를 반영한 여가 활동

여가활동 계획

다음은 여가활동과 관련한 자기이해를 평가하는 항목이다. 스스로 평가하고 고쳐야 할 점을 적어보자.

종류	평가내용	우수	보통	미흡
성격	새로운 것을 만나면 즐거운가?			
	생각대로 일이 진행되지 않아도 즐거운가?			
	좋아하는 것에 푹 빠져 본 적이 있는가?			
신체	운동을 잘 한다고 생각하는가?			
	운동할 때 몸이 따라 주지 않는다고 생각한 적이 있는가?			
	더 건강해져야 한다고 생각하는가?			
사회관계	혼자 궁리해서 문제를 해결하는 편인가?			
	다른 사람에게 잘 배우는 편인가?			
	혼자보다 함께 있는 것이 즐거운가?			
개선 사항				

여가활동을 계획하기 위해 다음의 질문에 답해봅시다.

내가 바라는 여가활동은 무엇인가?	
함께 하고 싶은 사람은	
여가활동에 적절한 시간대는 언제인가?	
여가활동을 실천하는데 가장 큰 장애물은 무엇인가?	

5. 재정관리

나의 목표

자립생활을 하기에 충분한 소득과 재정 관리

재정관리

나의 재정관리 능력은 어느 정도일까?
 나에게 해당하는 곳에 체크하면서 자립준비정도를 알아봅시다.

문항	문항 내용	그렇다 (4점)	조금 그렇다 (3점)	조금 그렇지 않다 (2점)	그렇지 않다 (1점)
1	나는 계획적으로 돈을 쓴다.				
2	나는 공과금을 밀리지 않고 납부한다.				
3	나는 수입과 지출을 매달 확인한다.				
4	나는 정기적으로 저축을 하고 있다.				
5	나는 다양한 금융상품에 대해 알고 있다.				
6	나는 금융사기가 무엇인지 알고 있다.				
7	나는 신용의 중요성에 대해 알고 있다.				
8	나는 자립할 때 필요한 돈의 액수를 알고 있다.				
9	나는 미래의 목표를 이루기 위해 오늘 하고 싶은 것을 참을 수 있다.				
10	나는 자립을 위한 중·장기 계획을 세우고 실천하고 있다.				

지원제도 찾아보기

우리나라에는 아래와 같이 여러분들이 도움을 받을 수 있는 다양한 제도가 있습니다.

소중한 사람	나에게 소중한 이유
생활지원(금)	긴급복지지원, 기초생활보장제도, 자립정착금, 디딤씨앗통장, 희망키움통장, 국가장학금, 국가근로장학금, 학자금대출
주택지원	영구임대주택, 기존 주택전세임대, 자립지원시설, 대학생 전세임대주택
취업지원	취업성공패키지, 내일배움카드, 직업능력개발훈련, 국가기간·전략산업직종훈련, 청년취업인턴제, 청년강소기업체험
기타	문화누리카드

Tip 여러분에게 필요한 지원제도를 살펴봅시다.

1. 복지포에 접속 (<http://www.bokjiro.go.kr> 또는 복지포 어플리케이션으로 접속)
2. 메인화면 메뉴중 '복지서비스 간편검색' 메뉴 클릭!!
3. 자신의 정보와 지원정책분야를 설정하고 지원제도 내용 확인하기
4. 여러 지원제도 중 자신에게 가장 필요하다고 생각되는 제도는 무엇이고 지원내용은 무엇입니까?

서비스명	
지원대상	
지원내용	



6. 미래설계

나의 목표

나의 목표달성에 도움이 되는 적절한 교육과 훈련 및 취업

미래계획

01 내가 좋아하는 것은?

02 내가 싫어하는 것은?

03 내가 잘 하는 것은?

04 내가 못 하는 것은?

05 내가 직업을 고를 때 우선시 하는 기준은?

능력 발휘	자율성	보수	안정성
사회적 인정	사회봉사	자기계발	창의성

나의 꿈

인생에서 꼭 이루고 싶은 비전은 무엇인가요?

Tip 이것만은 꼭!

하고 싶은 것은?

가고 싶은 곳은?

배워보고 싶은 것은?

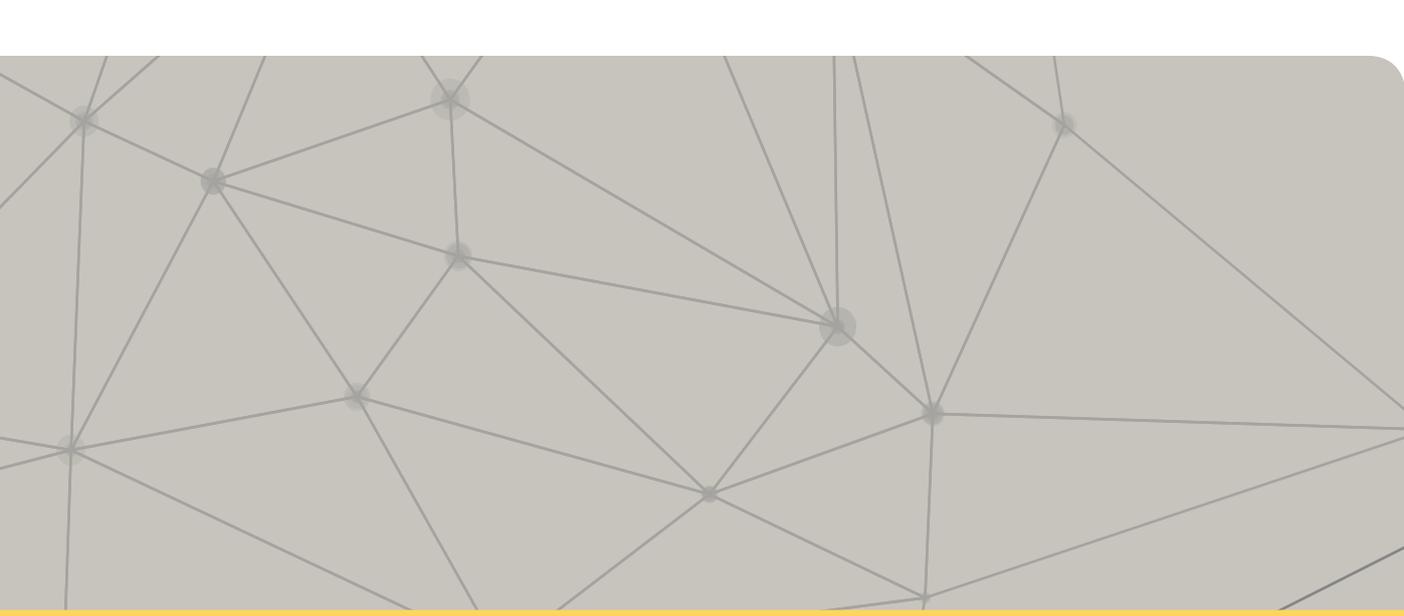
갖고 싶은 것은?

만나고 싶은 것은?

갖고 싶은 직업은?

MEMO





심리이해

- 우울증 간이진단검사



진로준비

- 홀랜드 진로적성검사 : RIASEC

★ 다양한 심리 및 진로 척도로 검사하면 청소년의 심리와 진로준비 상태를 이해할 수 있으며, 청소년 자립 역량 수준을 파악하는데 도움이 됩니다.

우울증 간이진단검사

우울증이란?

의욕 저하와 우울감을 주요 증상으로 하여 다양한 인지 및 정신 신체적 증상을 일으켜 일상 기능의 저하를 가져오는 질환을 말한다.

우울증은 일시적인 우울감과 다르며 개인적인 약함의 표현이거나 의지로 없앨 수 있는 것이 아니다.

우울증은 매우 흔한 정신질환 중의 하나입니다. 서구권 국가의 평생유병률은 10.1%~16.6%이며 우리나라도 6.7%에 해당합니다.

우울증 간이진단검사

아래의 항목을 읽고, 요즘 며칠 사이 이런 경험을 얼마나 자주 했는지 그 빈도에 따라 적절한 숫자를 체크하세요.



- | | |
|---|--|
| 1. 나는 슬프고 기분이 울적이다. [점] | 9. 진로, 취미, 가족, 친구에 대한 관심을 잃었다. [점] |
| 2. 나의 외모는 추하다고 생각한다. [점] | 10. 어떤 일에 나 자신을 억지로 내몰지 않으면 일을 하기가 힘들다. [점] |
| 3. 나 자신이 무가치한 실패자라고 생각된다. [점] | 11. 인생은 살 가치가 없으며 죽는게 낫다는 생각을 한다. [점] |
| 4. 나는 다른 사람에 비해 열등하고 뭔가 잘못되어 있다고 느껴진다. [점] | 12. 식욕이 없다. 또는 지나치게 많이 먹는다. [점] |
| 5. 나는 매사에 나 자신을 비판하고 자책한다. [점] | 13. 불면으로 고생하며 잠을 개운하게 자지 못한다. [점] |
| 6. 나의 앞날엔 희망이 없다고 느껴진다. [점] | 또는 지나치게 피곤하여 너무 많이 잔다. [점] |
| 7. 어떤 일을 판단하고 결정하기가 어렵다. [점] | 14. 나의 건강에 대해 걱정을 많이 한다. [점] |
| 8. 나는 쉽게 화가 나고 짜증이 난다. [점] | 15. 성(sex)에 대한 관심을 잃었다. [점] |

총점 0점~10점

현재 우울하지 않은 상태입니다.

총점 11점~20점

정상적이지만 가벼운 우울 상태로 자신의 기분을 새롭게 전환할 수 있는 노력이 필요합니다.

총점 21점~30점

무시하기 힘든 우울 상태로 우울 상태를 극복하기 위한 적극적인 노력이 필요하며 이러한 상태가 2개월 이상 지속될 경우에는 전문가의 도움을 받아야 합니다.

총점 31점~45점

심한 우울 상태로 가능한 빨리 전문가의 도움을 받아야 합니다.

[발행처: 권석만 저, '우울증', 학지사]

홀랜드 진로적성검사 : RIASEC

※ 다음의 문항들을 읽어보고, 자신이 평소에 하고 싶고, 좋아하는 활동이면 '좋다', 싫어하는 활동이면 '싫다', 관심없는 활동이면 '무관심'에 V표를 하십시오.

문항	문항 내용	좋다	싫다	무관심
1	그림을 그린다	①	②	③
2	갈등을 겪고 있는 사람을 화합하도록 돕는다	①	②	③
3	회계장부를 정리한다	①	②	③
4	기계를 가지고 일한다	①	②	③
5	디자인 과정을 이수한다	①	②	③
6	바다에서 고기를 잡는다	①	②	③
7	시나 소설을 쓴다	①	②	③
8	트럭이나 버스를 운전한다	①	②	③
9	훌륭한 교육자나 봉사자의 강연을 듣는다	①	②	③
10	1리더십 세미나에 참석한다	①	②	③
11	현미경을 사용하여 연구한다	①	②	③
12	연극이나 뮤지컬을 공연한다	①	②	③
13	연구소에서 화학실험을	①	②	③
14	공급물품의 목록을 정리한다	①	②	③
15	프로젝트나 집단의 리더가 된다	①	②	③
16	학생들을 가르치거나 선도한다	①	②	③
17	보고서나 공문을 타이프한다	①	②	③
18	성인이나 아동을 교육시킨다	①	②	③
19	다른 사람에게 해야 할 일을 지시한다	①	②	③
20	희귀 암석의 화학 구조를 분석한다	①	②	③
21	화석으로부터 원시 바이러스를 채취한다	①	②	③
22	자동화 공정에서 기계장치를 조작하고 관리한다	①	②	③
23	예술 작품을 감상한다	①	②	③
24	회사의 중역이나 대표들을 만난다	①	②	③
25	자동차를 정비한다	①	②	③

문항	문항 내용	좋다	싫다	무관심
26	경비/지출 내역을 꼼꼼하게 기록한다	①	②	③
27	별이나 행성의 움직임을 관찰한다	①	②	③
28	권력을 가지고 사람들을 거느린다	①	②	③
29	작품 사진을 찍는다	①	②	③
30	사람들이 자신의 문제를 해결하도록 돕는다	①	②	③
31	사무실에서 일한다	①	②	③
32	우주 생성에 관하여 공부한다	①	②	③
33	다른 사람들에게 영향력을 행사한다	①	②	③
34	목장에서 일한다	①	②	③
35	기상의 흐름을 분석한다	①	②	③
36	영화 시나리오를 구상한다	①	②	③
37	서식에 맞게 서류를 정확히 작성한다	①	②	③
38	다른 사람의 고민을 듣고 충고해준다	①	②	③
39	중장비를 운전한다	①	②	③
40	사람들이 자신의 적성에 맞는 직업을 찾도록 돕는다	①	②	③
41	문서를 확인하고 교정한다	①	②	③
42	집단의 중요한 결정을 내린다	①	②	③

Tip 도구설명 및 해석

노동연구원 의뢰, 고려대학교 행동과학 연구소 제작. 직업선호도검사(2001)의 S형(흥미검사) 도구

- 활동, 유능성, 직업, 선호분야, 일반성향의 5개 하위척도로 구성
- 흥미검사 도구는 Holland의 6각형 모형을 기초로 개발
- 현실적(Realistic, R), 탐색적(Investigative, I), 예술적(Artistic, A), 사회적(Social, S), 진취적(Enterprising, E), 관습적(Conventional, C) 6가지 성격유형으로 구분
- 채점 시에는 다음의 각 유형별 문항에서 '좋다'에 응답하면 1점 부여
- 해당 유형의 점수가 높을수록 그 유형의 경향이 높은 것

- 1. 현실적 유형** : 판단이나 의사결정을 하기 위해서 지식과 추리능력을 사용하기도 하며, 세밀한 것을 좋아하며, 과제완성하기를 좋아한다.
- 2. 탐구적 유형** : 분석적이며 독립적이고 호기심이 많고 합리적이며 정확한 반면에, 말이 별로 없는 편이고 소극적이며 복잡한 경향을 띠기도 한다. 자료를 수집하여 문제에 적용하는 데 흥미를 가지고 있으며, 자료와 사물을 계획하고 처리, 통제, 지시, 평가하기를 좋아한다.

노동연구원 의뢰, 고려대학교 행동과학 연구소 제작. 직업선호도검사(2001)의 S형(흥미검사) 도구

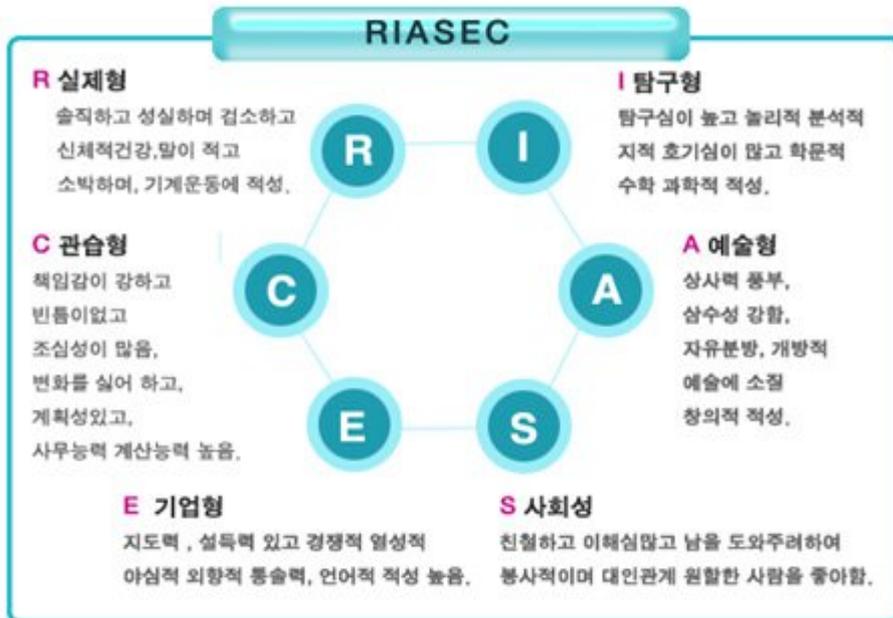
- 활동, 유능성, 직업, 선호분야, 일반성향의 5개 하위척도로 구성
- 흥미검사 도구는 Holland의 6각형 모형을 기초로 개발
- 현실적(Realistic, R), 탐색적(Investigative, I), 예술적(Artistic, A), 사회적(Social, S), 진취적(Enterprising, E), 관습적(Conventional, C) 6가지 성격유형으로 구분
- 채점 시에는 다음의 각 유형별 문항에서 '좋다'에 응답하면 1점 부여
- 해당 유형의 점수가 높을수록 그 유형의 경향이 높은 것

- 1. 현실적 유형 :** 판단이나 의사결정을 하기 위해서 지식과 추리능력을 사용하기도 하며, 세밀한 것을 좋아하며, 과제완성하기를 좋아한다.
- 2. 탐구적 유형 :** 분석적이며 독립적이고 호기심이 많고 합리적이며 정확한 반면에, 말이 별로 없는 편이고 소극적이며 복잡한 경향을 띠기도 한다. 자료를 수집하여 문제에 적용하는 데 흥미를 가지고 있으며, 자료와 사물을 계획하고 처리, 통제, 지시, 평가하기를 좋아한다.

Tip 문항구성

활동 영역

- 현실형 : 4, 6, 8, 22, 25, 34, 39번의 7문항
- 탐구형 : 11, 13, 20, 21, 27, 32, 35번의 7문항
- 예술형 : 1, 5, 7, 12, 23, 29, 36번의 7문항
- 사회형 : 2, 9, 16, 18, 30, 38, 40번의 7문항
- 진취형 : 10, 15, 19, 24, 28, 33, 42번의 7문항
- 관습형 : 3, 14, 17, 26, 31, 37, 41번의 7문항



진로장벽척도

문항	문항 내용	그렇다 (4점)	조금 그렇다 (3점)	조금 그렇지 않다 (2점)	그렇지 않다 (1점)
1	나는 진로를 결정했으며 그 결정에 편안함을 느낀다.				
2	나는 현재 내가 생각하는 진로에 편안함을 느낀다.				
3	나에게 재능이 있고 기회도 주어진다면 나는 할 수 있다고 믿지만, 실제로 그것은 불가능한 일이다. 그렇다고 나는 다른 어떤 대안을 생각해 보지도 않았다.				
4	나는 똑같이 호감이 가는 직업들 중에서 하나를 결정하느라고 애를 먹고 있다.				
5	나는 결국 직업을 가져야 하지만 내가 아는 어떤 직업에도 호감을 느끼지 못한다.				
6	나는 되고 싶은 진로가 있지만 가족이나 친지들의 생각과 다르기 때문에 당장 진로결정이 어렵다. 내 자신과 그들의 생각이 일치되는 직업을 발견하고 싶다.				
7	지금까지 나는 진로선택에 관해 많이 생각해보지 않았다. 내가 스스로 결정해 본 경험이 별로 없고, 또 당장 진로결정을 할 정도의 충분한 정보가 없어서 혼란스럽다.				
8	진로선택에 관한 모든 것이 모호하고 불확실해서 당분간 결정하는 것을 보류하고 싶다.				
9	나는 내가 어떤 진로를 원하는지 안다고 생각했지만 최근에 그것을 추구하는 것이 불가능하다는 것을 알게 되었다. 그래서 이제 가능한 다른 진로를 모색하려고 한다.				

문항	문항 내용	그렇다 (4점)	조금 그렇다 (3점)	조금 그렇지 않다 (2점)	그렇지 않다 (1점)
10	나는 일반적으로 무엇인가를 결정하기 어려워한다.				
11	나는 인간관계가 좁은 편이기 때문에 직장(학교)생활에서 어려움이 예상된다.				
12	앞으로 나의 진로는 부모님의 반대나 간섭으로 인해 영향을 많이 받을 것이다.				
13	나는 진로에 대한 정보를 어디서 얻는지 잘 모르겠다.				
14	앞으로 내가 선택한 직업에 종사할 때 그 일이 점차 지루해 질 것이다.				
15	사회적, 경제적 환경의 변화 때문에 나의 진로는 영향을 많이 받는다.				
16	내가 원하는 진로와 목표를 이루는데 필요한 경제적 자원이 부족하다.				
17	내가 하고 싶은 일을 하기에는 나의 신체적 조건이 좋지 않다.				
18	내 나이 때문에 진로에 대한 결정을 빨리 내려야 한다.				

출처: 고향자(1993). 한국 대학생의 의사결정유형과 진로결정수준의 분석 및 진로결정 상담의 효과. 숙명여자대학교 박사학위논문.

채점방식

- 진로결정검사: 개인의 진로결정 선택 그리고 진로 미결정 정도를 측정
- 채점방식 및 해석: 1~2번 문항의 점수가 높을수록 진로에 대한 확신수준이 높으며, 3~18번 문항의 역채점 점수가 높을수록 진로결정 수준이 낮음

문항	문항 내용	그렇다 (4점)	조금 그렇다 (3점)	조금 그렇지 않다 (2점)	그렇지 않다 (1점)
19	가정형편이 좋지 않아 나를 뒷받침해 줄 수 없다.				
20	나는 건강 때문에 직업 선택에 어려움을 겪을 것이다.				
21	나는 나이 때문에 하고 싶은 일을 할 시기를 놓쳤다고 생각한다.				
22	나는 좋지 않은 성적 때문에 취업(진학)하기 어려울 것이다.				
23	나는 어떤 것을 결정하고 난 후에 그 결정에 대해 후회하는 경우가 많다.				
24	나는 사람들과 잘 어울리기 때문에 직장(학교)생활이 쉬울 것이다.				
25	나에게 중요한 사람들이 내가 생각하고 있는 진로에 동의하지 않는다면 진로를 결정하기 어려울 것이다.				
26	나는 여러 가지 직업분야에서 사람들이 실제로 어떤 일들을 하고 있는지 잘 모른다.				
27	나는 흥미 있는 일이나 선택하고 싶은 직업이 없다.				
28	나는 내가 원하는 진로를 갖지 못할까봐 불안하다.				
29	신체적인 열등감이 나의 진로선택이나 계획에 영향을 준다.				
30	나는 나이 때문에 진로에 있어서 남들에게 뒤처질까봐 걱정이 된다.				
31	나는 앞으로 직장(학교)생활을 할 때 동료들과 잘 지낼 수 있을지 걱정이 된다.				
32	나는 부모님이나 집안의 기대 때문에 내가 하고 싶은 일을 하지 못할 것이다.				
33	내가 잘 할 수 있는 직업분야가 무엇인지 아직 잘 모르겠다.				
34	내가 지금 흥미를 갖고 있는 일은 시간이 흐르면 바뀔 것이다.				
총 점					

채점방식 : 문항 중 11번, 16번, 24번은 점수를 역으로 채점하도록 합니다. 총점의 범위는 43~212점이며 점수가 높을수록 여러분이 인지한 진로장벽의 정도가 높다고 해석할 수 있습니다.

진로장벽 하위요인		해당 문항 번호	점수 구하기
1	자기명확성 부족	1,11,13,23,39	
2	대인관계 어려움	2,14,24,31	
3	중요한 타인과의 관계	3,15,25,32	
4	진로정보의 부족	4,16,26,33,40	
5	흥미부족	5,17,27,34	
6	미래불안	6,18,28,35,41	
7	경제적 어려움	7,19,36,42	
8	신체적 열등감	8,20,29,37	
9	나이문제	9,21,30,38	
10	기술 및 능력부족	10,12,22,43	
총 점			점

보호아동·청소년 자립통합지원사업 자립체험워크북
『삼성 희망디딤돌』이 안내하는
희망 내비게이터(Hope Navigator)

인 쇄 2020년 10월

발 행 2020년 10월

발행인 신정찬

후 원 삼성전자

지 원 사회복지공동모금회

발 행 한국아동복지협회

인 쇄 EM실천(02-875-9744)

※ **보호아동·청소년 자립통합지원사업 자립체험워크북 『삼성 희망디딤돌』이 안내하는**
희망 내비게이터(Hope Navigator)은 삼성전자 임직원 기부금으로 사회복지공동모금회가
지원하여 한국아동복지협회의 연구위탁을 통해 개발되었습니다.

※ 사전 승인 없이 무단 전재와 무단 복제를 금합니다.