

# CHAPTER 13: RUTINA Y SALUD (A1)

Cervantes: §11 일상생활, §15 신체 및 건강 기초

## 1. Opener

### Mi día a día (나의 하루하루)

우리의 일상은 작은 습관들로 채워집니다. 아침에 일어나서 세수를 하고, 밥을 먹고, 잠자리에 들기까지의 과정을 스페인어로 표현할 수 있다면 여러분의 일상은 더욱 생생해질 것입니다. 이번 장에서는 '나를 씻기다 (lavarse)'와 같이 나 자신에게 일어나는 행동을 나타내는 '재귀 동사(Reflexive Verbs)'를 배웁니다. 또한 한국과는 사뭇 다른 스페인 사람들의 독특한 하루 일과표와 기초적인 건강 관련 표현들도 함께 알아볼까요?

### 학습 목표

- 일상 일과, 시간 표현 및 신체 부위 기초 어휘 15개 이상 습득
- 재귀 동사(Levantarse, Ducharse, Acostarse 등)의 현재형 변화와 활용
- 하루 일과를 시간 순서대로 말하기 (Primero, Después, Luego, Por último)
- 스페인의 전형적인 식사 시간과 늦은 밤 문화 이해

### 💡 Tip


¿Sabías que...? 스페인의 저녁 식사 시간은 유럽에서 가장 늦기로 유명합니다. 보통 밤 9시나 10시

에 저녁을 먹죠. 그래서 스페인의 밤거리는 자정이 넘어도 활기가 넘칩니다. "¡Qué tarde!"라고 놀라지 마세요, 그것이 스페인의 진정한 라이프스타일이니까요!

## ■ 2. Vocabulario Esencial: Mi Rutina Diaria

우리의 아침부터 밤까지를 채우는 활동들입니다. 번호와 매칭되는 단어를 확인하며 필수 어휘들을 익혀보세요.

Rutina

#	SPANISH	ENGLISH BRIDGE	KOREAN TIP
1	levantarse	Levitate (get up)	일어나다
2	ducharse	Douche / Shower 	샤워하다
3	desayunar	—	아침 식사하다
4	lavarse los dientes	Lave (wash) / Dental	양치하다
5	trabajar / estudiar	Work / Study 	일하다 / 공부하다
6	almorzar / comer	—	점심 식사하다
7	descansar	—	쉬다
8	cenar	—	저녁 식사하다
9	acostarse	—	잠자리에 들다
10	dormir	Dormitory (sleep)	자다

 표시된 단어는 영어와 어원의 뿌리가 같은 'Cognates'입니다.

### ■ 3. Expresiones Útiles

하루의 일과와 건강 상태를 말할 때 자주 사용하는 패턴입니다.

## A. 일과 말하기 (La Rutina)

- **Me levanto a las siete.** (I get up at seven. / 나는 7시에 일어나요.)
- **Me ducho por la mañana.** (I shower in the morning. / 나는 아침에 샤워해요.)
- **Salgo de casa a las ocho y media.** (I leave home at eight-thirty. / 8시 반에 집을 나섭니다.)
- **Vuelvo a casa tarde.** (I return home late. / 집에 늦게 돌아와요.)

## B. 건강 및 상태 표현 (Salud)

- **¿Cómo estás?** (How are you? / 기분이 어때요? / 건강은 어떠세요?)
- **Me siento bien / mal.** (I feel good / bad. / 기분이 좋아요 / 안 좋아요.)
- **Estoy cansado / cansada.** (I am tired. / 피곤해요.)
- **Tengo sueño.** (I am sleepy. / 졸려요.)

# ■ 4. Gramática Esencial

나 자신에게 일어나는 행동을 표현하는 재귀 동사를 정복해 봅시다.

## 재귀 동사 (Verbos Reflexivos)

동사원형 끝에 -se가 붙은 동사들입니다. 주어가 하는 행동이 다시 주어 자신에게 돌아올 때 사용합니다.

구조: 재귀 대명사(me, te, se, nos, os, se) + 변형된 동사

주어 (SUBJECT)	LEVANTARSE (일어나다)	영어 매핑
Yo	me levanto	I get (myself) up
Tú	te levantas	You get (yourself) up
Él/Ella/Ud.	se levanta	He/She/You get (him/her/yourself) up
Nosotros/as	nos levantamos	We get (ourselves) up
Vosotros/as	os levantáis	You all get (yourselves) up
Ellos/Ellas/Uds.	se levantan	They/You all get (themselves/yourselves) up

## 순서 표현 부사 (Connectors)

- **Primero** (First) → **Después / Luego** (Then / After) → **Por último** (Finally)

## B. Participio (과거분사) - Irregulares (미리보기)

비록 이번 장의 핵심은 아니지만, 나중에 배울 '완료' 시제에서 자주 쓰이는 불규칙 과거분사 형태들을 눈에 익혀 두면 좋습니다:

- **hacer** (하다) → **hecho**
- **poner** (놓다) → **puesto**
- **escribir** (쓰다) → **escrito**
- **decir** (말하다) → **dicho**
- **volver** (돌아가다) → **vuelto**
- **abrir** (열다) → **abierto**
- **leer** (읽다) → **leído**
- **romper** (깨다) → **roto**

## C. Verbos Regulares (Revisión)

일상 속 우리의 평범한 행동들입니다:

- **Hablar:** **Hablo** con mi familia. (I talk with my family. / 가족과 이야기해요.)
- **Comer:** **Como** a las dos. (I eat at two. / 2시에 밥을 먹어요.)
- **Vivir:** **Vivo** una vida sana. (I live a healthy life. / 건강한 삶을 살아요.)

## 5. Cultura Viva: El Horario Español - Vida Nocturna

스페인의 하루는 어떻게 흘러갈까요?

### Spanish Night Culture

El horario en España es único. La mayoría de los españoles empiezan el día entre las 7:30 y las 8:30. El **desayuno** es ligero, a menudo solo un café. A las 11:00 hay una pausa para el café y un pequeño bocadillo. La comida más importante es el **almuerzo** (a las 14:00), que es largo y social.

Después del almuerzo, algunos todavía mantienen la tradición de la **siesta**, aunque es menos común en las grandes ciudades. Por la tarde, la gente pasea o se reúne en los bares para tomar algo. La **cena** es muy tarde, normalmente entre las 21:00 y las 22:30. Debido a este horario, la vida nocturna en España es muy vibrante; las calles están llenas de gente de todas las edades disfrutando del aire fresco de la noche. ¡Es un país que nunca duerme temprano!

### [한국어 번역]

스페인의 시간표는 독특합니다. 대부분의 스페인 사람들은 아침 7시 반에서 8시 반 사이에 하루를 시작합니다. 아침 식사는 가볍게, 종종 커피 한 잔 정도로 끝납니다. 오전 11시에는 커피와 작은 샌드위치를 먹는 휴식 시간이 있죠. 하루 중 가장 중요한 식사는 오후 2시에 먹는 점심(**알무에르소**)인데, 길고 사교적인 시간입니다.

점심 식사 후 일부는 여전히 **낮잠(siesta)** 전통을 유지하지만, 대도시에서는 덜 흔합니다. 오후에는 사람들이 산책하거나 바(bar)에 모여 음료를 마십니다. 저녁 식사는 매우 늦어서, 보통 밤 9시에서 10시 반 사이에 먹습니다. 이러한 시간표 덕분에 스페인의 밤문화는 매우 활기칩니다. 밤의 신선한 공기를 즐기며 거리는 모든 연령대의 사람들로 가득 차요. 스페인은 일찍 잠들지 않는 나라입니다!

## ■ 6. Práctica

### A. Put the routine in order (일과를 시간 순서대로 나열하세요)

ACTIVITY	ORDER (1-5)
a. Cenar con la familia	( )
b. Levantarse y ducharse	( )
c. Acostarse y dormir	( )
d. Trabajar o estudiar	( )
e. Almorzar con compañeros	( )

### B. 재귀 동사 변형 연습 (괄호 안의 주어에 맞게 변형하세요)

1. Yo (.....) a las ocho. (levantarse)
2. ¿Tú (.....) todos los días? ( ducharse)
3. Nosotros (.....) muy temprano. (acostarse - o>ue 불규칙: nos acostamos)
4. Mi hermano (.....) los dientes. (lavarse)
5. Ellos (.....) tarde los domingos. (levantarse)

### C. 번역 연습 (주어진 문장을 스페인어로 번역하세요)

1. 나는 아침 7시에 일어납니다.  
(.....)
2. 당신은 언제 샤워를 하나요?  
(.....)
3. 우리는 집에서 저녁을 먹어요.  
(.....)
4. 제 친구는 늘 피곤해요.  
(.....)
5. 먼저 밥을 먹고, 그 다음에 공부해요. (Primero/Después 활용)  
(.....)

## 7. Lectura

### Un día normal para Elena (엘레나의 평범한 하루)

¡Hola! Soy Elena y vivo en Madrid. Mi rutina es muy española. Primero, me levanto a las ocho y me ducho rápidamente. No desayuno mucho, solo un café con leche. Después, voy a la universidad en metro. Tengo clases hasta las dos de la tarde. A esa hora, almuerzo con mis amigos en la cafetería. Estudiamos un poco por la tarde y luego voy al gimnasio. Vuelvo a casa a las ocho de la tarde. Ceno con mi familia a las diez de la noche. Por último, leo un libro y me acuesto a las doce. ¡Estoy cansada pero muy feliz!

### Questions

1. Elena는 아침에 무엇을 먹나요? (What does Elena have for breakfast?)



2. ....

3. Elena는 몇 시에 저녁을 먹나요? (What time does Elena have dinner?)

4. ....

### [한국어 번역]


안녕하세요! 저는 엘레나이고 마드리드에 삽니다. 제 일과는 매우 스페인식이에요. 먼저, 8시에 일어나서 빨리 샤워를 합니다. 아침은 많이 먹지 않고, 카페라테 한 잔만 마셔요. 그 후, 지하철을 타고 대학교에 갑니다. 오후 2시까지 수업이 있어요. 그 시간에 친구들과 함께 카페테리아에서 점심을 먹습니다. 오후에는 공부를 좀 하고 체육관에 가요. 오후 8시에 집에 돌아옵니다. 밤 10시에 가족들과 저녁을 먹어요. 마지막으로 책을 읽고 자정에 잠 자리에 듭니다. 피곤하지만 정말 행복해요!

## ■ 8. Diálogo

### ¿Qué tal tu día? (오늘 하루 어땠어?)

**Situación:** Dos amigos, Marc y Sonia, hablan sobre sus rutinas diarias.

**상황:** 두 친구 마르크와 소니아가 서로의 일과에 대해 이야기합니다.

 ESPAÑOL	 한국어
<b>Marc:</b> Hola Sonia, ¿cómo estás? Te veo cansada.	<b>마르크:</b> 안녕 소니아, 어때? 피곤해 보이네.
<b>Sonia:</b> Sí, estoy muy cansada. Me levanto a las seis todos los días.	<b>소니아:</b> 응, 정말 피곤해. 매일 6시에 일어나 거든.
<b>Marc:</b> ¡Qué temprano! ¿Por qué?	<b>마르크:</b> 진짜 빠르네! 왜?
<b>Sonia:</b> Trabajo en una oficina lejos de casa. Salgo a las siete de la mañana.	<b>소니아:</b> 집에서 먼 사무실에서 일해. 아침 7시에 나가야 해.
<b>Marc:</b> Entiendo. ¿A qué hora vuelves a casa?	<b>마르크:</b> 그렇구나. 집에 몇 시에 돌아와?
<b>Sonia:</b> Vuelvo a las ocho de la tarde. Ceno y me acuesto enseguida.	<b>소니아:</b> 저녁 8시에 돌아와. 저녁 먹고 바로 자.
<b>Marc:</b> ¡Pobre Sonia! Los fines de semana tienes que descansar mucho.	<b>마르크:</b> 가엾은 소니아! 주말에는 꼭 쉬어야 해.

## ■ 9. Repaso

이번 장의 핵심 내용을 복습해 보세요.

- [ ] 일상 일과와 관련된 단어 10개 이상을 알고 있나요?
- [ ] 재귀 동사의 변화와 재귀 대명사(me, te, se...)를 외웠나요?
- [ ] 시간 순서를 나타내는 부사(Primero, Luego...)를 사용할 수 있나요?
- [ ] 스페인의 늦은 저녁 식사 문화를 이해했나요?

## ■ 10. Cierre

¡Buen ritmo! 오늘 여러분은 삶의 가장 기본인 '일과'를 스페인어로 통제하는 법을 배웠습니다. 재귀 동사를 통해 나 자신의 행동을 설명할 수 있게 되었고, 스페인의 독특한 시간표를 통해 그들의 삶의 리듬을 이해하게 되었습니다. 언어는 습관입니다. 매일 조금씩 스페인어를 사용하는 습관이 여러분을 마스터로 이끌 것입니다. 다음 장에서는 우리의 몸과 마음을 돌보는 '가사, 건강 심화 및 증상 말하기(A2)' 섹션으로 이어가겠습니다. ¡Cuidate mucho! (몸조심하세요!)

## ■ 11. Soluciones

### 6. Práctica - A. Put the routine in order

1. 1-b, 2-d, 3-e, 4-a, 5-c

### 6. Práctica - B. 재귀 동사 변형 연습

1. 1. me levanto, 2. te duchas, 3. nos acostamos, 4. se lava, 5. se levantan

### 6. Práctica - C. 번역 연습

1. 1. Me levanto a las siete de la mañana., 2. ¿A qué hora te duchas? (또는 ¿Cuándo te duchas?), 3. Cenamos en casa., 4. Mi amigo está siempre cansado., 5. Primero como, y después estudio.

## 7. Lectura - Preguntas

1. 1. 카페라테 한 잔 (Un café con leche).
2. 1. 밤 10시 (A las diez de la noche).