

15

고민과 상담



어휘: 인간관계, 갈등

문법: 동-으려던 참이다

동-자마자

활동: 고민에 대한 조언 구하기

상담 신청서 쓰기

문화와 정보: 이민자 상담 센터





- 이 사람은 무슨 문제가 있어요?
- 여러분은 힘들 때 누구와 이야기해요?

1. 여러분은 요즘 고민이 있어요? 어떤 고민인지 이야기해 보세요.

인간관계 문제

- 주변 사람들과 가까워지기 어렵다.
- 동료들과 성격이 안 맞는다.

한국 생활 문제

- 국적 취득이 힘들다.
- 한국어 실력이 제자리걸음이다.

육아 문제

- 직장과 육아를 병행하기 힘들다.
- 학부모 모임에 참여하기 두렵다.

집안 문제

- 고부간의 갈등이 있다.
- 부부 싸움을 자주 한다.

진로·취업 문제

- 진로가 불투명하다.
- 퇴직과 이직을 되풀이하고 있다.



건강 문제

- 이유 없이 자주 우울하다.
- 만성 피로와 불면증이 있다.

경제 문제

- 수입이 일정하지 않다
- 재테크 및 돈 관리가 어렵다.

2. 여러분은 고민이 있을 때 어떻게 해요?

고민

- 머리가 복잡하다
- 신경이 쓰이다
- 속이 타다
- 골치가 아프다
- 눈앞이 캄캄하다
- 발 뻣고 못 자다

상담

- 고민을 털어놓다
- 고민을 나누다
- 조언을 구하다
- 상담을 받다

고민 해결

- 고민을 덜다
- 고민을 해결하다
- 고민을 털어버리다

1 동-으려던 참이다

말하는 사람이 가까운 미래에 어떤 일을 하려는 생각을 갖고 있었음을 나타낸다.



선생님: 이링 씨, 그 문제는 어떻게 됐어요?

이 링: 아, 안 그래도 잘 해결됐다고 문자를 **드리려던** 참이었어요.

예문

- 가: 점심 안 드실래요? 저는 지금 먹으려고요.
- 나: 같이 먹어요. 저도 마침 점심 **먹으려던 참이었는데** 잘됐네요.
- 지금 **출발하려던 참이었습니다.**
- 친구에게 **사과를 하려던 참이었는데** 친구가 먼저 미안하다고 했어요.

-으려던 참이다	• 먹다 → 먹으려던 참이다
• 앉다	→ 앉으려던 참이다

-려던 참이다	• 출발하다 → 출발하려던 참이다
• 드리다	→ 드리려던 참이다
★ 열다	→ 열려던 참이다

1. 보기와 같이 친구와 이야기해 보세요.

보기

화해하고 싶으면 먼저
사과하세요.

사과하다

네, 그렇지 않아도
사과하려던 참이었어요.

1)

너무 힘들면 다른 사람에게
도움을 청해 보세요.

다른 사람에게 도움을 청하다

2)

그런 문제는 상담을 한번
받아 보면 어때요?

상담을 받다

3)

건강을 위해서는 운동을
꼭 해야 돼요.

건강을 위해서 운동하다

4)

늦지 않으려면 지금
출발하는 게 좋을 거예요.

지금 출발하다

2. 친한 사람과 텔레파시가 통한 것이 있어요? '-으려던 참이다'를 이용해서 이야기해 보세요.

지갑을 사려던 참이었는데
친구가 지갑을 선물해 줬어요.



2 동-자마자

앞의 동작이 이루어지고 난 후에 잇따라 뒤의 사건이나 동작이 일어남을 나타낸다.



아나이스: 제이슨 씨는 단어 잘 외워져요? 저는 너무 안 외워져요.

제이슨: 저도 그래요. **외우자마자** 잊어버려요.

예문

- 가: 졸업하면 뭐 할 거예요?
나: 네, **졸업하자마자** 일단 귀국해야 할 것 같아요.
- 요즘 너무 피곤해서 집에 **돌아가자마자** 씻지도 못하고 자요.
- 전화로 어머니의 목소리를 **듣자마자** 눈물이 났어요.

-자마자

- 눕다 → **눕자마자**
- 외우다 → **외우자마자**

1. 보기와 같이 친구와 이야기해 보세요.

월급을 받으면 뭐 해요?

보기

월급을 받으면 뭐 해요?

월급을 받자마자 부모님께 송금부터 해요.

부모님께 송금부터 하다

1) 집에 돌아가면 뭐 해요?

텔레비전부터 켜다

2) 도착하면 연락하세요.

전화하다

3) 택배를 받으면 전달을 부탁드려요.

사장님께 전해 드리다

4) 시험이 끝나면 뭐 하고 싶어요?

여행을 다녀오다

2. 여러분은 집에 가면 무엇을 해요? '-자마자'를 이용해서 이야기해 보세요.



저는 집에 가자마자 강아지를 데리고 산책해요.

1. 고민이 있는 아나이스 씨가 선배에게 조언을 구합니다. 다음 대화처럼 이야기해 보세요.

아나이스: 선배, 잠깐 얘기 좀 할 수 있어요?

선 배: 어, 안 그래도 커피 한잔하려던 참이었어. 왜?
무슨 일 있어?

아나이스: 아니, 저 요즘 한국어 실력이 통 늘지 않는 거
같아서요. 단어장도 많은데 외우자마자 금방
잊어버려요. 어떡하죠?

선 배: 공부를 해도 실력이 안 늘어서 고민이구나.

아나이스: 네, 맞아요. 계속 제자리걸음을 하는 거 같아요.

선 배: 내 생각에는 무엇보다 꾸준히 하는 게 제일 중요한
것 같아. 매일 예습하고 수업 후에 바로 복습하고.

아나이스: 선배, 좋은 말씀 고마워요. 선배 말씀대로 한번 해
볼게요.



1) 단어장도 많은데 외우자마자 금방 잊어버리다 | 매일 예습하고 수업 후에 바로 복습하다

2) 하고 싶은 말이 있어도 자신이 없어서 말을 못 하다 | 매일 있었던 일을 일기로 써 보는 것도 좋다

2. 아래 상황에 맞게 조언을 해 보세요.

고민

- 한국어 실력이 늘지 않는다.
- 잠이 잘 안 온다.

조언

-
-

1. 여러분은 취업 상담실에 가 본 적이 있습니까? 취업 상담실 선생님은 무슨 질문을 할까요?



어떤 일을 하고 싶으세요?

자격증이나 운전면허증 있으세요?

급여는 얼마나 받고 싶으세요?



2. 잠시드 씨와 상담사의 대화입니다. 잘 듣고 질문에 답해 보세요.

1) 잠시드 씨는 지금 무슨 일을 합니까?

2) 잠시드 씨는 왜 이직을 하고 싶어 합니까?

3) 들은 내용과 같으면 ○, 다르면 X 하세요.

- ① 잠시드 씨는 급여를 일당으로 받고 싶어 한다. ()
- ② 잠시드 씨는 고등학교 졸업 후에 바로 한국에 왔다. ()
- ③ 잠시드 씨는 운전면허증이 있다. ()

단어장
급여
일당



옆집[엽집]

듣자마자[듣짜마자]

먹자마자[먹짜마자]

다음을 듣고 따라 읽으세요.

- 1) 주차 문제로 옆집 사람들과 사이가 멀어졌다.
- 2) 조언을 듣자마자 바로 실천했다.
- 3) 설거지는 미루지 말고 밥을 먹자마자 해야 돼요.

1. 다음 건강 문제에 대해서 이야기해 보세요.



우울증



불면증



고혈압



당뇨

2. 다음의 우울증 체크 리스트를 보고 표시해 보세요.

지난 2주 동안에	전혀 없음	며칠 동안	1주일 이상	거의 매일
1. 매사에 흥미나 즐거움이 거의 없다.				
2. 기분이 가라앉거나 우울하거나 희망이 없다고 느낀다.				
3. 잠들기 어렵거나 자주 깬다. 혹은 잠을 너무 많이 잔다.				
4. 피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없다.				
5. 식욕이 줄었다. 혹은 너무 많이 먹는다.				
6. 내 자신이 실패자로 여겨지거나 자신과 가족을 실망시켰다고 느낀다.				
7. 신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에 집중하기 어렵다.				
8. 평소보다 말과 행동이 느리다. 혹은 너무 불안해서 가만히 앉아 있을 수 없다.				
9. 죽고 싶다는 생각을 한다.				

3. 다음은 신문 기사입니다. 잘 읽고 질문에 답해 보세요.

○○신문 | 20XX년 4월 28일

마음의 감기, 우울증 자가 진단과 극복 방법

우리는 살면서 어떤 상황이나 사건으로 인해 일시적으로 기분이 우울해지는 것을 경험한다. 그러나 쉽게 회복하지 못하고 2주 이상 우울한 기분이 계속된다면 우울증이 아닌지 의심해 볼 수 있다.

우울증은 마음의 감기라고도 하는데 실제로 열 명 중 한 명은 우울증에 걸린다고 보고될 정도로 흔한 병이다. 한국건강증진개발원은 우울증 자가 진단법을 소개하고 “우울증은 다른 모든 질병과 마찬가지로 빨리 발견하여 치료하는 것이 중요하다.”라고 덧붙였다.

우울증은 조기 진단과 치료가 중요하기 때문에 증상이 의심되면 빨리 병원을 찾거나 지역 정신 보건 기관에서 상담을 받아 보는 것이 좋다. ‘정신건강위기상담전화’(1577-0199)를 통해 전화 상담을 받을 수도 있다.

세계보건기구(WHO)는 우울하다고 느낄 때 ▲믿을 수 있는 사람과 자신의 감정을 이야기하기 ▲술·담배 피하기 ▲짧은 산책이라도 규칙적으로 운동하기 ▲가족·친구와 관계 및 연락 유지하기 등을 극복 방법으로 권하고 있다.

1) 윗글의 중심 생각은 무엇입니까?

- ① 누구나 우울증에 걸릴 수 있다.
- ② 우울증은 노력하면 쉽게 극복할 수 있다.
- ③ 우울증은 빨리 발견하여 치료하는 것이 중요하다.
- ④ 자가 진단법을 통해 우울증을 정확하게 진단할 수 있다.

단어장
일시적
의심하다
보고되다

2) 윗글의 내용과 같으면 ○, 다르면 X 하세요.

- ① 기분이 우울한 것을 모두 우울증이라고 한다. ()
- ② 살면서 90%의 사람이 우울증을 경험한다. ()
- ③ 우울할 때는 사람들과 자주 만나거나 연락하는 것이 좋다. ()

1. 요즘 여러분의 고민은 무엇입니까?

- 무엇에 대한 고민입니까?
- 어떤 문제가 있습니까?
- 그 고민을 해결하기 위해 어떤 노력을 해 봤습니까?

2. 다음은 고민 상담 신청서입니다. 신청서를 작성해 보세요.

고민 상담 신청서

신청 일자	20 년 월 일		
성명		성별	<input type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 여
이메일		전화번호	
국적		상담 언어	
주소			
고민 유형			
<input type="checkbox"/> 인간관계 문제	<input type="checkbox"/> 취업 문제	<input type="checkbox"/> 진로 문제	<input type="checkbox"/> 집안 문제
<input type="checkbox"/> 건강 문제	<input type="checkbox"/> 경제적 문제	<input type="checkbox"/> 육아/자녀 교육 문제	<input type="checkbox"/> 기타()
고민 상담 내용			



이민자 상담 센터

한국에 이민자가 증가하면서 이민자들의 문제를 해결해 주거나 상담해 주는 기관도 늘고 있다. 이민자를 위한 상담 기관은 한국에 살면서 겪는 어려움을 상담해 주거나 구체적인 해결 방안을 마련해 준다.

이민자를 대상으로 한 상담 센터는 지역별로 여러 곳이 있지만 대표적인 예로 ‘외국인노동자지원센터’가 있다. ‘외국인노동자지원센터’에서는 한국에 거주하고 있는 외국인 노동자들의 문제를 그들의 모국어로 상담해 준다. 또한 서울에는 ‘서울글로벌센터’에서 이민자들을 위한 다양한 서비스를 제공하고 있는데, 상담도 그중의 하나이다. 특히 생활과 관련된 문제를 상담해 주거나 취업 관련 상담도 운영하고 있다. 이외에도 각 지방 자치 단체에 설치되어 있는 ‘다문화가족지원센터’에서는 결혼 이민자를 대상으로 가족 상담을 진행하고 있다.

- 1) 외국인 노동자들을 대상으로 한 상담 센터는 무엇입니까?
- 2) 결혼 이민자 가족을 대상으로 한 상담은 어디에서 받을 수 있습니까?
- 3) 여러분 주변에 이민자를 대상으로 한 상담 센터로 무엇이 있습니까?





배운 어휘 확인

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 인간관계 | <input type="checkbox"/> 눈앞이 캄캄하다 |
| <input type="checkbox"/> 성격이 안 맞다 | <input type="checkbox"/> 발을 못 뻗고 자다 |
| <input type="checkbox"/> 국적 취득 | <input type="checkbox"/> 고민을 털어놓다 |
| <input type="checkbox"/> 제자리걸음 | <input type="checkbox"/> 고민을 나누다 |
| <input type="checkbox"/> 병행하다 | <input type="checkbox"/> 조언을 구하다 |
| <input type="checkbox"/> 두렵다 | <input type="checkbox"/> 상담을 받다 |
| <input type="checkbox"/> 고부간 | <input type="checkbox"/> 고민을 덜다 |
| <input type="checkbox"/> 불투명하다 | <input type="checkbox"/> 고민을 해결하다 |
| <input type="checkbox"/> 되풀이하다 | <input type="checkbox"/> 고민을 털어버리다 |
| <input type="checkbox"/> 만성 피로 | <input type="checkbox"/> 급여 |
| <input type="checkbox"/> 불면증 | <input type="checkbox"/> 일당 |
| <input type="checkbox"/> 일정하다 | <input type="checkbox"/> 우울증 |
| <input type="checkbox"/> 재테크 | <input type="checkbox"/> 고혈압 |
| <input type="checkbox"/> 머리가 복잡하다 | <input type="checkbox"/> 당뇨 |
| <input type="checkbox"/> 신경이 쓰이다 | <input type="checkbox"/> 일시적 |
| <input type="checkbox"/> 속이 타다 | <input type="checkbox"/> 의심하다 |
| <input type="checkbox"/> 골치가 아프다 | <input type="checkbox"/> 보고되다 |