단원별 **내용 정리** III. 청소년의 자기 관리 01. 청소년의 자원 관리

소단원명	1. 생활 자원의 이해	교과서 쪽수	096~099

■ 생활 자원의 의미와 특성

(1) 의미 | 우리가 생활하는 데 필요한 모든 자원

(2) 특성

- ① 목표를 달성하고 욕구를 만족시키며 생활을 관리하는 데 이용된다.
- ② 물적 자원과 인적 자원으로 분류된다.

구분	(<mark>물적</mark>) 자원	(인적) 자원
특징	• 사람이 소유하거나 사용하는 자원이다.	• 사람 내부에 포함되어 있거나 사람과 떨어
	• (형태)가 있으므로 구분과 측정이 쉽다.	져서는 생각할 수 없는 자원이다.
	• 자원의 (양)이 한정되어 있어 사용하면 사	• (형태)가 없어 구분이 쉽지 않다.
	라진다.	• (노력)에 따라 무한대로 계발될 수 있다.
	• 한 가지 용도로 사용하면 다른 용도로 쓸	• 다른 자원과 함께 사용할 수 있다.
	수 없는 경우가 많다.	• 사용해도 소모되어 없어지지 않는다.
ପା	• 개인이 소유할 수 있는 자원: 돈, 자동차,	• 한 개인에게 속한 자원: 창의력, 시간, 기술,
	옷, 신발, 공책, 연필, 주택 등	지식, 건강 등
	• 여러 사람이 함께 이용할 수 있는 자원: 학	• 두 사람 이상의 관계에서 생기는 자원: 우
	교, 놀이터, 병원, 전기와 같은 동력 자원 등	정, 협동심, 친밀감 등

☑ 생활 자원의 관리

- (1) 생활 자원의 관리가 필요한 이유
- ① 우리는 매일 많은 종류의 자원을 사용하는데 사람마다 가지고 있는 자원이 다르며, 욕구는 무한한 데 비해 사용할 수 있는 자원의 (양)은 한정되어 있다.
- ② 동일한 자원이라도 어떻게 사용하느냐에 따라 (효용성)이 달라진다.
- ③ 가지고 있는 생활 자원을 적절히 활용함으로써 생활 (자립) 능력을 키울 수 있다.
- (2) 자원의 효율적인 관리 방법
- ① 물적 자원은 양이 한정되어 있으므로 알맞은 양을 필요한 용도에, 합리적으로 사용한다.
- ② 인적 자원
- 꾸준한 노력을 통해 좋은 자원으로 계발한다.
- 청소년 시기에 학습을 통해 지식을 쌓고 다양한 기능을 계발하며 대인 관계와 같은 인적 자원을 증가시키 도록 한다. → 인적 자원은 다른 자원의 효용성을 늘려 주고 물적 자원을 잘 관리할 수 있도록 해 주기 때문이다.
- ③ 물적 자원과 인적 자원의 특성을 고려하여 잘 활용하면 삶의 질을 높일 수 있다.

관리 방법	ର୍ଷ
자원을 절약하여 쓸모 있게 사용한다.	용돈을 아껴서 원하던 물건을 구매하는 것
자원의 (효용성)을 높여 목표 달성을 위해 가치 있게 사용한다.	스마트폰으로 통화만 하는 것이 아니라 어학, 일정 관리 등의 기능을 최대한 이용하는 것
자원을 적절히 대체하여 사용한다.	친구의 생일 선물을 살 돈이 부족하지만 재능을 이용하여 선물을 직접 만들어 준비하는 것
(인)적 자원을 최대한 활용한다.	컴퓨터 사용 기술을 익혀서 컴퓨터라는 물적 자원의 효용성을 높이는 것

 소단원명
 2. 시간 자원의 관리
 교과서 쪽수
 100~103

■ 시간 자원의 이해

- (1) 시간 자원의 특성
- ① 시간은 다른 자원과 동시에 사용된다.
- ② 시간은 눈으로 볼 수 없는 무형의 자원이다.
- ③ 시간은 누구에게나 하루 (24)시간씩 주어진다.
- ④ 시간은 개인의 관리 능력에 따라 그 (가치)가 달라진다.
- ⑤ 의지나 상황에 따라 속도가 다르게 흐르는 것처럼 느껴진다.
- ⑥ 시간은 (저장)할 수 없으며, 지나간 시간은 되돌릴 수 없다.
- ⑦ 시간의 양과 흐름은 조절할 수 없고, 자신에게 주어진 시간 외에는 사용할 수 없다.
- (2) 생활시간의 분류
- ① 생활시간 | 하루 24시간을 (생활 내용)에 따라 분류한 것
- ② 생활시간의 분류

<mark>생리적</mark> 생활시간	노 <mark>동</mark> 생활시간	(<mark>여가</mark>) 생활시간	
(생명)을 유지하고 에너지를 재충전하는 데 필요한 시간 생활하는 데 꼭 필요한 시간 수면, 식사, 휴식, 목욕, 배변, 의료, 몸단장 등이 해당한다.	 에너지를 (소비)하는 시간 직업 노동, 가사 노동, 학업에 사용하는 시간 근무, 출퇴근, 청소, 식사 준비, 육아, 학업 등이 해당한다. 	 생리적 생활시간과 노동 생활시간 외에 사회 활동 및 문화생활에 사용하는 시간 여행, 운동, 취미 활동, 봉사 활동, 교제 등이 해당한다. 	

☑ 시간 자원의 관리 방법

- (1) 시간 관리 | 시간을 합리적으로 구성하여 사용하는 활동으로, 시간을 어떻게 배분하고 사용할 것인지 계획을 세우고 실행하며 (평가)하는 과정이다.
- (2) 시간 관리 방법

● 목표 세우기

- 명확하고 구체적으로 (목표)를 정한다.
- 실현 가능한 목표를 세운다.
- 목표는 측정할 수 있으며 (마감)일이 정 해져 있어야 한다.
- 달성 기간에 따라 <mark>장기 목표와 단기 목표로</mark> 나누어 계획한다.

2 시간 계획하기

- 할 일의 (목록)을 작성한다.
- 우선순위를 정하여 중요한 일부터 계획한다.
- 수면, 수업 등 규칙적인 시간을 먼저 배분하고, 생리적 생활시간, 노동 생활시간, 여가 생활시간을 적절히 배분하다.
- 시간 계획표를 작성한다.
- 예상하지 못한 일에 대비하여 (여유 시간)
 을 남겨 둔다.



1

4 (평가)하기

- 목표를 달성하였는가?
- (우선순위)가 올바르게 정해졌는가?
- 계획대로 실행되었는가?
- 실행할 수 있는 계획이었는가?
- 다음 계획에 반영할 점과 개선해야 할 점은 무엇인가?



3 실행하기

- 포기하거나 미루지 않고 실행한다.
- 계획대로 실천하고 있는지 점검해 보고, 부족한 부분은 수정한다.
- 예상하지 못한 상황이 생기면 응통성 있게
 조정한다.

(3) 장기 목표와 단기 목표

- ① (장기) 목표 | 1년 이상의 목표로, 오랜 시간 걸쳐 성취해야 하는 궁극적인 목표
- ② (<mark>단기</mark>) 목표 | <mark>하루</mark>, 1주일, 1개월, 6개월 등 1년 안에 달성해야 하는 목표로, 장기 목표를 달성하기 위한 하위 목표

(4) 일의 우선순위

높다 긴급한 정도 낮다

(1)순위 | 중요하고 긴급한 활동

꼭 해야 하는 중요한 일이며 시간이 정해 져 있어 바로 자신이 처리해야 한다. (2)순위 | 중요하지만 긴급하지 않은 활동

꼭 해야 하는 중요한 일이지만 시간 이 정해져 있지 않아 미룰 수 있는 일로, 미래를 위해 시간을 투자하여 계획적으로 관리하면 좋다.

(3)순위 | 중요하지 않지만 긴급한 활동

긴급하나 덜 중요한 일로, 축소하거나 다른 사람에게 위임해도 좋다. (4)순위 | 중요하지도 긴급하지도 않은 활동

시간적으로 긴급하지 않으면서 중요 성도 크지 않은 일로, 시간 계획에 넣 지 않는다.

낮다

岛

한

정

도

■ 청소년의 학업 및 여가 시간 관리를 통한 균형 잡힌 생활

- 요즘 청소년들은 대부분의 시간을 학업에 사용하므로 건강한 신체적·정신적 발달을 위해 노동 생활시간과 생리적 생활시간, 여가 생활시간이 <mark>적절한</mark> 균형을 이루도록 노력해야 한다.
- 학업 시간에는 학업에만, 여가 시간에는 여가 활동에만 집중하는 것이 좋다.

학업 시간 관리	여가 시간 관리
• 스스로 계획을 세우고 이것을 지키는 것을 습관	• 여가 활동도 시간 계획에 포함하여 계획을 세워
화한다.	실천한다.
• 쉬는 시간 등 (<mark>자투리</mark>) 시간을 잘 활용한다.	• (스트레스)를 해소하고 자아를 실현할 수 있는 활동을 한다.