新世纪韩国语系列教程

总主编　朴银淑

新世纪韩国语精读教程

高级上

李成道　高红姬　（韩）朴爱阳　编著

外语教学与研究出版社

新世纪韩国语系列教程

总主编　朴银淑

新世纪韩国语精读教程

李成道　高红姬　（韩）朴爱阳　编著

高级上

外语教学与研究出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

新世纪韩国语精读教程．高级．上 / 李成道等编著．-- 北京 ：外语教学与研究出版社，2018.5
新世纪韩国语系列教程 / 朴银淑总主编
ISBN 978-7-5213-0051-2

Ⅰ．①新… Ⅱ．①李… Ⅲ．①朝鲜语－教材 Ⅳ．①H55

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 100661 号

出 版 人　徐建忠
项目策划　孙艳杰
责任编辑　高　静
封面设计　高　蕾
出版发行　外语教学与研究出版社
社　　址　北京市西三环北路 19 号（100089）
网　　址　http://www.fltrp.com
印　　刷　保定市中画美凯印刷有限公司
开　　本　889×1194　1/16
印　　张　20.5
版　　次　2018 年 6 月第 1 版　2018 年 6 月第 1 次印刷
书　　号　ISBN 978-7-5213-0051-2
定　　价　59.00 元

购书咨询：（010）88819926　电子邮箱：club@fltrp.com
外研书店：https://waiyants.tmall.com
凡印刷、装订质量问题，请联系我社印制部
联系电话：（010）61207896　电子邮箱：zhijian@fltrp.com
凡侵权、盗版书籍线索，请联系我社法律事务部
举报电话：（010）88817519　电子邮箱：banquan@fltrp.com
法律顾问：立方律师事务所　刘旭东律师
　　中咨律师事务所　殷　斌律师
物料号：300510001

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

新世纪韩国语系列教程
编委会成员

总主编

朴银淑

副总主编

任晓丽　李成道　廉光虎　丁凤熙

李光在　韩　梅　高红姬　黄永哲　李　浩

编写委员

赵银淑（韩）	柳海準（韩）	金　哲	全源海
李永男	李学堂	朱明爱	宗晓明
全今淑	张　蕾	李春梅	闵英兰
孙艳杰	靳葆强	张宝云	高　静
洪小熙（韩）	崔惠景（韩）	朴爱阳（韩）	

编审

姜炫和（韩国延世大学）

尹汝卓（韩国首尔大学）

崔博光（韩国成均馆大学）

金珍我（韩国外国语大学）

出版说明

2009年，“新世纪韩国语系列教程”在外语教学与研究出版社出版后，受到广大师生的好评。出版后多次重印，迅速成为韩国语专业教材中的明星产品。为了使教材更加与时俱进，贴近日常生活，同时让学习者更加赏心悦目，愉快学习，我们对该系列教材进行全面修订，并增加了相应的配套资源。修订后的“新世纪韩国语系列教程”品类更加齐全，几乎囊括了韩国语专业本专科阶段的所有主干课程。

新世纪韩国语系列教程具有以下特点：

第一、系统全面，规范科学。该系列教程以全国高校朝鲜语专业本科教学大纲为基准，根据一线教师、专家、读者的反馈意见对教材的内容进行了修订。

第二、寓教于乐，快乐学习。与国际出版的设计理念相结合，我们从封面设计到内文版式进行了“大刀阔斧”的改变，使教材更加赏心悦目。正文由双色改为四色彩色印刷，彩色漫画插图活泼生动，使读者能够在绚丽多彩的韩文世界中轻松快乐地学习。

第三、随时随地，想学就学。我们将MP3音频及课文译文放入了外研随身学手机App中。学习者可以通过手机App随时随地练习口语，并结合字幕了解课文内容。学习者还可以登录UNIPUS韩语教学管理平台（korean.unipus.cn），进入资源中心下载MP3音频文件。

第四、网络课程，专家授课。我们邀请专家拍摄了部分课程的网络课程，直击专家讲堂，为学习者提供更加直接、更加多元化的数字课程学习资源。学习者可以登录北外网课（http://beiwaiclass.com）观看。

第五、教学课件，轻松备课。我们邀请具有丰富教学经验的教师制作了优质课件，为教师备课提供参考。

衷心地希望改版后的“新世纪韩国语系列教程”能为韩国语专业教材的建设增砖添瓦，培养出更加符合时代需求的专业韩国语人才。

外语教学与研究出版社

2018年4月

总序

随着中韩关系的进一步深入和发展，中国国内设立韩国语专业的院校已增至近两百所，韩国语学习者数量也不断增加。这些形势的变化和发展，使我国的韩国语教育面临新的机遇与挑战。一方面，韩国语教育获得了更为广阔的发展空间；另一方面，要求韩国语教育早日步入中国外语教育科学、规范、适时的前沿。

为适应目前韩国语教育发展的需求，国内涌现出众多各具特色的韩国语教材，弥补了韩国语教材建设的诸多空白。山东大学外国语学院朝鲜（韩国）语专业作为教育部特色专业建设的一环，2011年获批的山东省社会科学规划项目——韩国（朝鲜）语专业教材建设研究内容，调动并整合了国内外各种有利资源，筹划并开发编写了一整套高水平的韩国语专业系列教材。本系列教材的编写得到了中国教育部、山东省社会科学规划办、韩国首尔大学、韩国延世大学、韩国外国语大学及中国诸多兄弟院校的积极参与和鼎力协助。我们编写的这套“新世纪韩国语系列教程”不仅能充实和完善国内韩国语专业教材体系，也将进一步推动国内韩国语教育和研究进程。

这套系列教材以科学性、规范性、系统性、实用性和创新性为编写目标，整合国内外优秀的师资力量，以编者们丰富的教学和编写教材经验为基础，以中韩两国参编者的紧密合作为依托，以中韩两国权威专家的审订为保障，提高了本系列教材的整体水平。

我们在这套教材编写中做了新的尝试和探索，即韩国专家和中国编写者之间的紧密合作。既采纳韩国专家的建设性意见，也充分反映中国韩国语教育者的宝贵经验。两者之间实质性的交流与合作，是这套教材适用于中国韩国语学习者的有利保证。

在计划和编写本系列教材的过程中，编者们尤为重视教材内容的难易适度。在教学内容的难度和教学量设置上，编者根据一线教师多年的教学经验进行了最大限度的调整。结合国内韩国语学习者的实际情况，教程内容既充分反映当今韩国社会文化主题，也适当体现中国文化因素，使学习者具有国际的视野，培养学生跨文化交际能力。练习题设计上，尽量做到丰富多样并与韩国语能力考试、中国韩国（朝鲜）语四八级考试接轨。

本系列教材包括精读、口语、听力、写作、韩国—朝鲜近现代文学史、韩国社会与文化，涵盖了韩国语专业教学中的主流课程。

本系列教材出版后得到了众多院校韩国语教育者、学习者的广泛使用和好的建议，值此改版之际，将一些建设性的建议反映到了教材当中。

本系列教材在编写过程中，参考了国内外相关资料、大量教材、论文和考试题等。在此，谨对提供这些资料和教材的作者们表示衷心的感谢！对于本系列教材的出版，外语教学与研究出版社领导予以了很大关心，韩国语工作室的编辑人员为本系列教材的编辑出版付出了艰辛的劳动，在此一并表示感谢。

由于水平所限，加之时间关系，书中难免有疏漏或不当之处，恳请各位专家、学者和学习者批评指正，以使之日臻完善。

总主编 朴银淑

2018年4月于泉城

前言

中韩关系的进一步深入发展，给中国的韩国语教育带来了更多的发展机遇和更为广阔的发展空间。目前，国内已有近二百所院校设立了韩国语专业，韩国语学习者也日渐增多。在中国，韩国语是一个相对年轻的学科，缺乏系统、规范的韩国语教材，这成为阻碍韩国语教育发展的一大难题。其中，最为缺少的就是适合国内韩国语学习者的精读教材。

山东大学朝鲜语（韩国语）专业作为教育部特色专业建设的一环，根据一线教师多年的教学和编写教材的经验，调动和整合国内外优秀的编写力量，筹划并实施了韩国语专业系列教材的编写工作。精读教材作为专业主干课程的教材，在整个系列教材中占据主导位置。

“新世纪韩国语精读教程”共6册（初级上和初级下、中级上和中级下、高级上和高级下），每册由课文、生词、语法、练习、补充生词组成，每册教材都附有单词索引和语法索引，课文译文、参考答案、MP3音频放在了UNIPUS韩语教学管理平台（korean.unipus.cn）上，学习者注册登录之后即可下载。

“新世纪韩国语精读教程”具有以下的特点。

第一、这是一套专门为中国学习者编写的韩国语精读教材。教材编写时，编者依托自身多年韩语教学经验，针对中国学习者的学习特点选取语料。编写过程中，格外关注语料的实用性、语法点的合理配置、内容难易度的把握、口语与书面语的合理搭配等问题，帮助学习者在轻松愉快的学习氛围中循序渐进地提高韩国语水平。

第二、注重提高语言运用能力。教材以在韩国留学、工作时接触到的主题为中心，场景贴近现代日常生活，语言生动活泼。培养学习者用地道、标准的韩国语表达思想、情感，再现生活经验。

第三、强调语法的针对性练习。对课文中的语法点进行详细讲解，并列举例句加强理解。同时在练习题中针对每个语法点设置了专项练习，使学习者充分掌握每个语法的正确含义和具体使用方法。

第四、注重跨文化交际能力的培养。将中韩文化差异融于课文和练习中，让学习者在尊重、理解文化差异的同时，可以有效和恰当地进行跨文化交际。

第五、提高学习者自主学习能力。本系列教材配备外研随身学App，将课文、生词和补充生词及课文译文等放入了手机App中，便于学习者自主学习，随时随地，想学就学。

第六、秉承寓教于乐的宗旨。教材版式设计精致、美观，彩色插图活泼、生动，使学习者赏心悦目，享受学习的乐趣。

在教材的编写过程中，我们参考并借鉴了国内外的诸多韩国语教材和韩国语教学研究成果，在此对提供这些资料的作者表示感谢。由于编者水平有限，加之时间仓促，难免会有疏漏之处，恳请韩国语教育界同仁及学习者提出宝贵意见，使我们的教材日臻完善。

编者

2018年4月

教材结构

과순	과명	주제	어휘와 표현	문법	과제
1	행복감	1. 행복이란 무엇일까? 2. 행복 기준 3. 나는 얼마나 행복할까?	1. 마다하다 2. 매기다 3. 끈끈하다 4. 수행하다 5. 뒤를 잇다 6. 쉽게 말하자면	1. -임에/임이 틀림없다 2. -에서의 3. 거리(의존명사) 4. -(이)라기보다는 5. -고 해서 -ㄴ/은/는 것은 아니다	나의 행복관 쓰기
2	기억	1. 건망증 2. 기억력 향상법 3. 허균의 비상한 기억력	1. 더듬다 2. 빨아들이다 3. 딱딱하다 4. 지겹다 5. 어깨너머로 6. 혀를 내두르다	1. -외에는 다른 방도가 없다 2. -ㄹ/을 바에야/바에는 3. -이(피동접미사) 4. 동사+아/어+동사 5. 한자어+하다(동/형)	나의 한국어 단어와 문법 기억 방법 말하기
3	별의별 사람들	1. 키서톤 2. '멋벌 끌어들이기' 콘테스트 3. 스파이더맨	1. 별의별 2. 거머쥐다 3. 엄청나다 4. 알려지다 5. 끌어들이다 6. 제치다 7. 접하다 8. 지니다	1. (시간)만에/만이다 2. -ㄹ/을 거라고는 생각지도 못하다 3. -에 비해/비하여/비해서 4. -에 임하다 5. -ㄴ/은/는 것으로 전해지다 6. 형태소	내가 보거나 들은 지구촌 최신 기상천외한, 황당한, 믿기지 않는 소식 말하기
4	로봇	1. 로봇의 출현과 응용 2. 로봇의 행동규제 3원칙 3. 로봇 세상의 도래	1. 반면/반면에 2. 한편/한편으로/한편으로는 3. 척척 4. 뒹굴다	1. -이라면 -아야 하다 2. -에 비추다 3. -으로까지 4. -ㄹ/을 법하다 5. -ㄹ/을 게 뻔하다 6. 혹시 -(이)라도 7. -만으로도	로봇의 긍정적인 부분과 부정적인 부분에 대해 쓰기
5	수학이 모르는 지혜	1. 우화 2. 독후감 3. 삶의 지혜	1. 앞세우다 2. 사로잡히다 3. 부리다 4. '죽다' 표현	1. 짓-(접두사) 2. -히(사동접미사) 3. -이라고는 4. -까지라도 5. -에 반하여 6. -ㄹ/을 길이 없다	1. 기억에 남는, 잊혀지지 않는 우화 이야기하기 2. 우화가 시사하는 바를 쓰기

과순	과명	주제	어휘와 표현	문법	과제
6	한국 문화의 특징	1. 다양성과 조화의 문화 2. 한국인의 '멋' 3. 한국인의 '정'	1. 뒷받침하다 2. 부지기수 3. 단적 4. 빚다	1. 등이/따위가 그것이다 2. 자칫 -ㄹ/을 수도 있다 3. -ㄴ/은/는 일면이 있다 4. -기 이를 데 없다 5. -적으로나마	중국 문화의 특징 또는 고향의 독특한 풍속에 대해 말해보기
7	솔로몬의 재판	1. 옛날이야기 2. '솔로몬의 재판'을 형상화한 그림 3. 현대판 '솔로몬의 재판' 미국 전역 들썩	1. '말하다' 표현 2. 그만 3. 제발 4. 손을 들어 주다 5. 들썩 6. 들어주다	1. -아/어/여 대다 2. -가/이-을/를 달구고 있다 3. -ㄹ/을 것으로 보이다 4. -이(사동접미사) 5. 단어의 형성법	오심(오판) 또는 편파적인 심판(재판)의 예를 들어 보기
8	(복습과) 건강	1. 작은 질환과 큰 질병 2. 건강을 잃는 이유 3. 건강 유지 5지혜		품사 분류	건강을 위한 나의 삶의 방식 말하기
9	저탄소 생활	1. 저탄소 녹색성장 2. 오염과의 전쟁 3. 생활속 저탄소 실천 사례	1. 연잇다 2. 더없다 3. 관심을 모으다 4. 눈을 돌리다 5. 굳이 6. 어찌 보면	1. -ㄹ/을 것으로 예상되다 2. -에 앞서 3. -는 등 4. -ㄴ/은/는 가운데 5. -면/으면 오산이다 6. -화(접미사)	내가 환경 파괴에 동참한 예를 들어 보기
10	복권	1. 복권의 유래 2. 당첨자의 선행 3. 당첨자의 비극	1. 어디까지나 2. 통이 크다 3. 굴러들어오다 4. 화제를 모으다 5. 쇠고랑을 차다 6. 빠져나가다	1. -으로부터 2. -에의 3. -에 따르면 4. -여서는/이어서는 안되다 5. -다 못해 6. -기(피동접미사)	돈과 행복의 관계를 정리해서 쓰기
11	한국 음식	1. '이열치열' 한국 라면 선풍적인 인기! 2. 삼계탕이 기다려지는 여름 3. 맛집 여행-부대찌개	1. 몰리다 2. 챙기다 3. 기다려지다 4. 터뜨리다 5. 달아오르다 6. 맺히다 7. 푸짐하다	1. -에 힘입어 2. -가/이 아닐까 싶다 3. -노라면 4. -더니 5. -리(피동접미사) 6. -ㄴ/은/는 것도 모자라	내가 익숙한 한국 음식(요리) 만들기 소개하기
12	아버지	1. 아버지의 자리 2. 아버지와 나 3. 아버지의 사랑	1. 어깨가 처지다 2. '나이' 표현 3. 죽기보다 싫다 4. 제대로 5. 탓(명사)/탓하다(동사)	1. 시-/새-(접두사) 2. -고서야 3. -았/었/였던 것이다 4. -게 굴다 5. -에 불타고 있다 6. -(으)리라(고) 맹세하다(다짐하다) 7. -기(사동접미사)	수필 "우리 아버지" 또는 "아버지와 어머니의 차이" 쓰기

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

과순	과명	주제	어휘와 표현	문법	과제
13	머피의 법칙	1. 머피의 법칙이란? 2. 선택적 기억 3. 사례 분석	1. 기승을 부리다 2. 멀쩡하다 3. 엉뚱하다 4. 변덕이 죽 끓듯 하다 5. 오죽하면/오죽했으면 6. 일이 잘 안 되려니까 7. 많아야	1. -기 일쑤이다 2. -케 하다 3. -ㄹ/을 텐데 말이다 4. -에 대해서만큼은 5. -게 들릴지 모르겠지만/-로(처럼) 들릴지 모르겠지만 6. 어쩌면-는지도 모른다	논술문 "우연과 필연" 쓰기
14	영화 소개	1. 영화란 2. 중국 영화 <초한지> 3. 한국 영화 <집으로>	1. 얽히고설키다 2. 난무하다 3. 잔잔하다 4. 멋들어지다 5. 막막하다 6. 사면초가(四面楚歌) 7. 토사구팽(兔死狗烹)	1. -게끔 2. -히(피동접미사) 3. -에 맞서/맞서서 4. -을/를 향해 5. -느냐며 6. -히/-이(부사화 접미사)	1. 내가 본 영화 내용 소개하기 2. 영화 감상문 쓰기
15	(복습과) 혹 떼러 갔다 혹 붙여 온다	1. 속담의 뜻 2. 속담의 유래 3. 속담의 사례		조사 분류	전고에서 비롯된 한중 성어나 속담을 말해보기

목차

제 1 과 행복감 ····· 1
제 2 과 기억 ····· 21
제 3 과 별의별 사람들 ····· 41
제 4 과 로봇 ····· 63
제 5 과 수학이 모르는 지혜 ····· 83
제 6 과 한국 문화의 특징 ····· 101
제 7 과 솔로몬의 재판 ····· 119
제 8 과 (복습과) 건강 ····· 139
제 9 과 저탄소 생활 ····· 155
제 10 과 복권 ····· 175
제 11 과 한국 음식 ····· 197
제 12 과 아버지 ····· 217
제 13 과 머피의 법칙 ····· 239
제 14 과 영화 소개 ····· 261
제 15 과 (복습과) 혹 떼러 갔다 혹 붙여 온다 ····· 283

부록
부록 1 단어 색인 ····· 300
부록 2 문법 색인 ····· 309

제 1 과 행복감

들어가기/생각해 보기

1 내가 생각하는 행복에 대해서 말해 보세요.
2 행복을 수치로 측정할 수 있을까요?
3 행복과 스트레스의 관계에 대해 말해 보세요.
4 내가 가장 행복할 때는 언제인가요?

제 1 과 행복감

본문

1) 행복이란 무엇일까 ? APP

사람들은 보통 행복을 생애의 주관적인 즐거움으로 정의한다. 행복은 자기의 삶을 얼마나 좋아하느냐에 달려 있다. 또한 그 정도는 재산, 사회적 안전망 등 다양한 요소로 결정되지만 우리 자신이 결정하는 요소도 있다고 할 수 있다. 건강 또한 행복의 조건임에 틀림없다. 그리고 어떤 종류의 생활방식이 자신에게 맞는지를 찾아내는 것이 매우 중요하다. 무엇보다도 행복에서 중요한 것은 활동적인 생활이다. 활동적인 행동은 뇌와 몸을 사용하는 행동으로, 일을 하고 운동을 하는 것이 대표적인 예이다.

기쁨은 행복의 중요한 요소이기는 하지만 '행복=기쁨'이라는 등식이 항상 성립하는 것은 아니다. 상을 받을 때는 기쁘지만 그 기쁨은 시간이 흐르면 사라진다. 복권에 당첨될 때의 기쁨이 아무리 크다고 할지라도 오래가지 않는다. 기쁨은 시험을 잘 보거나, 게임에서 이기거나, 맛있는 식사나 쇼핑을 하는 것과 같은 사건에서 느끼는 일시적인 감정이다. 이러한 즐거운 일이 매일매일 반복된다고 해서 꼭 행복해지는 것은 아니다. 즐거움을 계속 느끼려면 즐거움을 야기하는 자극이 더욱 커져야 한다. 그렇지만 그럴 수는 없다. 어제보다 맛있는 음식을 매일매일 계속 만들 수는 없다.

행복에 대한 가장 인기 있는 정의는 '주관적 안녕감'이다. 안녕이란 평안하다는 의미인데, 즐거움이라기보다는 오히려 특별한 사건이 없는 편안한 상태를 의미한다. 여기에는 직장, 건강, 가족 등 다양한 분야에서 자기 삶에 대한 만족도가 중요하다. 물론 슬프고 괴로운 사람이 자기 인생에 만족할 리는 없고, 만족감에는 기쁨과 같은 긍정적인 감정이 필요하다. 그래서 행복이란 '만족과 즐거움을 느끼는 상태'라고 정의할 수 있겠다.

행복의 기준은 사람에 따라 다르다. 즐거운 순간순간이 반복되는 것을 행복이라고 생각하는 쾌락주의자의 행복도 있고, 자신이 정한 목표를 달성할 때의 느낌(성취감)을 행복이라고 여기는 사람도 있고, 가족이 잘 지내는 것에 만족하는 행복도 있고, 좋은 일이나 나쁜 일이 있더라도 평정심을 잃지 않는 것을 행복이라고 생각하는 사람도 있다.

어쨌든 행복은 주관적인 만족감이라는 것이다.

2) 행복 기준

우리의 행복을 측정해 볼 수 있는 다섯 가지 테마가 있다고 한다. 직업, 돈, 건강, 인간관계, 공동체 등에서의 만족도가 얼마나 되는지를 살펴본다면 얼마나 행복한 삶을 살고 있는지를 가늠해 볼 수 있는 것이다.

행복하기를 마다할 사람은 없다. 백이면 백 모두 더 나은 행복을 꿈꾸며 치열한 삶을 산다. 좋은 직업을 갖기 원하고, 더 많은 돈을 벌고자 하며, 건강을 유지한 채 장수하기를 바란다. 그런데 행복에 대한 만족감은 사람마다 다르고 또 추상적이다. 이를 객관화하고 일정 부분은 수치화하여 통계로 제시한 책이 《웰빙 파인더》이다.

예컨대 현재 자신의 일에 만족감을 느끼는 사람의 비율은 20% 정도라고 한다. 행복해하는 친구를 곁에 두었다면 나 또한 행복해질 가능성이 9% 증가하고, 반대로 불행해하는 친구가 옆에 있을 때 내가 불행해질 가능성은 7% 늘어난다.(하버드대학의 연구)

미국 갤럽에서는 지난 50년 동안 행복에 큰 영향력을 미치는 다섯 가지 테마에 대한 연구를 진행했다. 많은 대학연구소와 심리전문가 등이 참여하여 무려 150개 나라 1,500만 명이 연구의 대상이었다. 이 연구 결과는 행복의 요소들을 포괄하고 있을 뿐만 아니라, 내가 행복에 어느 정도 접근해 있는지를 알려준다는 점에서 매우 인상적이다. 한두 가지 항목뿐만 아니라 다섯 가지 테마 전체적으로 알맞은 밸런스가 유지될 때 진정한 행복을 만끽할 수 있다고 한다.

부록으로 곁들인 전 세계인들의 행복 만족도 수준을 살펴보면 1위 덴마크, 2위 핀란드, 3위 아일랜드, 4위 노르웨이 순이고 미국 19위, 일본 53위, 중국 91위에 놓여 있다. 한국은 55위권이다(130개 국 기준). 그리고 미국 도시별 행복도 수준도 독자들에게 흥밋거리를 제공해 준다.

갤럽의 연구로 밝혀진 행복 관련 다섯 가지 테마는 누구에게나 두루 적용할 수 있는 보편성을 갖는다. 이를 소개하면 다음과 같다.

첫 번째는 자신에게 주어진 시간을 어떻게 채워 나가고 있는지, 쉽게 말하자면 내가 매일 하고 있는 일을 얼마나 즐기고 좋아하는지에 관한 것이다. 이것이 직업적 웰빙이다.

두 번째 테마는 강력하면서도 끈끈한 인간관계에 관한 것으로 사랑하는 이들이 우리 곁에 있는지와 관련 있는 테마다. 이것은 사회적 웰빙이다.

세 번째 테마는 재정 상태를 효과적으로 관리하는 것에 관한 것으로서 이를 경제적 웰빙이라고 부를 수 있다.

네 번째 테마는 훌륭한 건강 상태와 일상적 일들을 제대로 수행하도록 해주는 충분한 에너지를 갖고 있는가와 관계가 있다. 즉 육체적 웰빙이다.

마지막 다섯 번째 테마는 현재 살고 있는 지역에 대한 참여의식, 봉사활동 등에 관한 것으로서 커뮤니티 웰빙이다.

[파이낸셜 뉴스 2011.4.8]

3) 나는 얼마나 행복할까 ? APP

한국인이 매긴 자신의 행복점수는 100점 만점에 68.1점인 것으로 나타났다. 나이가 들수록 행복하다고 느끼는 정도가 줄어들었으며 행복의 조건으로 건강과 돈을 먼저 꼽았다.

대한 신경정신의학회가 지난해 12월부터 올해 1월까지 전국 성인남녀 1,006명을 대상으로 실시해 7일 발표한 '행복과 스트레스에 대한 인식 조사'에서 지난 한 달간 자신의 행복상태 평균 점수는 68.1점이었다. 가장 행복한 상태를 100점이라고 했을 때 70~79점대라고 답한 사람이 21.6%로 가장 많았고 90점 이상도 15.2%나 됐다. 50점 미만으로 자신을 불행한 편이라고 느끼는 사람은 7.6%였다.

성별로는 남자(66.9)보다 여자(69.3)가 더 행복하다고 답했고 연령별로는 20대의 행복점수가 70.2점으로 가장 높았다. 이어 30대(69.7), 40대(68.6), 50대(67.6), 60대 이상(64.1) 순으로 행복도는 나이가 들수록 떨어지는 것으로 나타났다. 지역별로는 대도시(66.6)보다 중소도시나 읍·면지역(69.5)의 행복 점수가 높았다. 지금보다 더 행복해지기 위한 필요한 조건으로 건강(32.7%)과 돈(31.8%)을 꼽은 사람들이 많았고 여성은 건강(37.1%)을, 남성은 돈(33.0%)을 더 중시했다.

전반적으로 나는 실패작인 것 같다, 때때로 내가 아주 쓸모 없는 사람이란 생각이 든다는 자괴감을 느끼는 정도도 '매우 그렇다'를 6점으로 한 평가에서 각각 평균 4.89점, 4.71점으로 높은 수준이었다. 그러면서도 '나보다 똑똑한 사람이 많은 것 같다'는 응답은 중간 점수보다 낮은 2.63점으로 타인에 대한 평가도 너그럽지는 않은 것으로 나타났다.

일상생활 중 얼마나 스트레스를 받는지를 묻는 질문에는 응답자의 26.2%가 '아주 많이'(5.1%) 또는 '많이(21.2%)'라고 답해 성인 4명 가운데 1명이 평소에 심한 스트레스를 받고 있는 것으로 조사됐다. 스트레스의 주요 원인은 직업 문제(25.8%)가 가장 높았고 이어 경제적 문제(21.5%), 인간관계(12.4%), 건강 문제(9.4%), 부모·자녀 문제(9.1%) 순이었다. 연령별로는 40대(30.4%), 20대(30.1%)가 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났다.

스트레스를 받았을 때 나타나는 증상은 예민·분노(25.7%), 피로감(17.0%), 불편(9.2%), 우울·슬픔(9.2%), 두통(8.8%) 순이었다. 스트레스 해소 방법으로는 운동(22.7%)과 음주(17.7%)가 가장 많았고 대화(10.8%), 잠(8.2%), 영화·TV 시청(7.8%) 등이 뒤를 이었다.

[한국일보 2011.04.07]

제 1 과 행복감

단어

APP

정의하다 (定義--)	[他] 定义
요소 (要素)	[名] 要素，因素
등식 (等式)	[名] 等式
복권 (福券)	[名] 彩票
당첨되다 (當籤--)	[自] 中奖，中彩票
오래가다	[自] 持久，长久
일시적 (一時的)	[冠，名] 一时的，暂时的
야기하다 (惹起--)	[他] 惹起，引起
분야 (分野)	[名] 领域
괴롭다	[形] 难受，痛苦，难熬
가늠하다	[他] 估计，掂量，衡量
꿈꾸다	[他] 梦想
장수하다 (長壽--)	[自] 长寿
예컨대 (例--)	[副] 比如，例如
곁	[名] 身边
하버드대학 (Harvard大學)	[名] 哈佛大学
갤럽 (Gallup)	[名] 盖洛普民意测验
테마 ([독일어] Thema)	[名] 题目，主题，论题
밸런스 (balance)	[名] 平衡，均衡
덴마크 (Denmark)	[名] 丹麦
핀란드 (Finland)	[名] 芬兰
아일랜드 (Ireland)	[名] 爱尔兰
노르웨이 (Norway)	[名] 挪威
두루	[副] 一一地，没有遗漏地
채우다	[他] 填满
커뮤니티 (community)	[名] 社区，共同体，群落
나이가 들다	[惯] 年纪大了
미만 (未滿)	[名] 未满，不满，不到
실패작 (失敗作)	[名] 失败的作品
자괴감 (自愧感)	[名] 自愧感
너그럽다	[形] 宽厚，宽容，宽大

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com