

새로운 관점을 탐색하는 초대

세계가 점점 더 서로 연결됨에 따라 서로에게 적응하고 서로를 환영하는 것이 모두에게 최선의 이익이 됩니다. 다른 사람들의 관심사와 그들에게 영향을 미치는 요소들을 이해할수록, 그들을 더 깊이 이해하고 존중할 수 있게 될 것입니다.

이 활동을 통해 새로운 관점을 탐색해 보세요. 각 항목별로 내가 좋아하는 ‘단골’ 항목을 적고, 새롭게 시도해 볼 아이디어를 추가해 보세요. 그런 다음, 이 목록을 탐색의 시작점으로 활용하세요. 직접 할 수 있는 것은 시도해 보고, 그 외의 것들은 도서관이나 박물관 같은 온라인 및 지역 커뮤니티 자원을 활용해 보세요.



좋아하는 음식(들):

예시: 스파게티 볼로네즈, 피자, 로켓 샐러드

한 번도 시도해보지 않았지만 할 수 있고 해야 할 음식:

예시: 해기스, 비건 버거



내가 좋아하는 음악 장르:

예시: 미국 팝, 블루그래스

들어보고 더 많이 배워야 할 음악 장르:

예시: 파두, 우크라이나 헤비 메탈



내가 이해하는 언어(들):

예시: 스페인어, 영어

더 많이 듣고 배우고 싶은 언어들:

예시: 수화, 호주 크리올



가장 많이 찾는 엔터테인먼트 유형과 장르:

예시: 영어로 나오는 로맨틱 코미디

시도하고 더 배워야 할 엔터테인먼트 유형:

예시: 스웨덴 스파이 스릴러 소설, 발리우드 영화



여행한 장소:

예시: 토론토, 시카고, 플라야 델 카르멘, 마드리드

직접 가보지 않았지만 여행 사이트, 프로그램, 출판물을 통해 더 알아볼 수 있는 장소들:

예시: 파타고니아 지역, 오사 반도, 교토

보너스: 안내 원칙 및 자기 성찰

이 종이의 뒷면에, 위안이나 동기부여를 위해 자주 사용하는 말을 적어보세요. (예시: “문이 닫히면, 어딘가에는 창문이 열린다.”) 네 곳 정도의 여러 출처(예: 다른 나라나 다른 문화의 사람)에서 나온 말들을 연구해보세요. (예시: 펠레: “성공은 몇 번 이겼는지가 아니라, 패배한 다음 주에 어떻게 경기를 하는가이다.”*) 그런 다음 각각의 새로운 원칙을 자신의 삶에 어떻게 적용할 수 있을지 성찰해보세요.

* The Fact File. 45 inspirational Pele quotes. 2020년 12월 20일.

Optum은 미국과 관할 지역에서 Optum의 등록 상표입니다. 기타 모든 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주의 자산입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2025 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF16372308 145774-032025 OHC

Optum