

1

건강한 관계와 성

- 01. 성의 발달
- 02. 관계와 존중
- 03. 올바른 성 문화



① 소중한 생명

학습 계획

① 나는 소중한 사람이에요

활동① 내가 태아였을 때 부모님께서 하신 일 알아보기

② 우리는 모두 소중한 존재입니다

활동② 내가 신생아였을 때 부모님께서 하신 일 알아보기

1 건강한 관계와 성
01 성의 발달



● 생각 열기

병아리는 달걀에서 물고기는 알에서 태어납니다.
우리는 어떻게 태어나고 자랐을까요?



1 건강한 관계와 성
01 성의 발달

어휘 창고

아기 수첩

아기+ 손 수 手
+ 문서 첵 帖

아기를 양육하는 데에 필요한 정보가 기록되어 있는 수첩.

예 예방 접종 기록이 적힌 **아기 수첩**을 가져오면 더욱 정확한 예방 접종 상담이 가능하며, 홍보물도 증정할 예정이다.

1 나는 소중한 사람이에요

나의 생명은 아빠의 정자와 엄마의 난자가 만나 하나가 되면서 시작되었습니다. 이렇게 만들어진 수정란은 엄마의 뱃속 자궁에서 탯줄을 통해 산소와 영양분을 공급 받으며 신체 기관을 만들고, 세상에 나올 준비를 합니다. 엄마 뱃속에서 자라는 아기를 태아라고 합니다.

1 나는 소중한 사람이에요

태아의 성장 과정

나는
소중한 생명체



수정 후 약 12주

- 5주(수정 후 3주): 심장박동이 시작되고, 신경계(뇌와 척수)가 형성된다.
- 6~7주: 긍정적, 부정적 소리에 반응한다.
- 8주: 손과 발가락 모양이 형성되고, 귀와 콧구멍이 생긴다. 태아의 크기는 약 1.6cm가 된다.
- 9~10주: 손가락과 발가락이 분리되고, 태아의 크기는 약 3cm가 된다.
- 11~12주: 손톱과 생식기가 형성되며, 태동이 시작된다.
- 수정 후 약 8주 모든 신체 기관이 관찰된다.



4~5개월

- 키: 10~20cm
- 몸무게: 70~300g
- 특징: 태아의 움직임이 활발해진다.



6~8개월

- 키: 37~43cm
- 몸무게: 0.9~1.8kg
- 특징: 골격이 완성된다.



9~10개월

- 키: 40~50cm
- 몸무게: 2.3~3.4kg
- 특징: 피하지방이 늘어나고, 머리를 아래로 방향을 돌린다.

아기가 바깥 세상으로 나오는 과정

① 머리를 아래로 향하기



② 엄마의 골반에 맞추어 머리 돌리기



③ 머리, 어깨, 팔, 다리 순서로 나오기



1 건강한 관계와 성

01 성의 발달

+ 지식 더하기 인공 수정과 시험관 아기

임신이 잘 안 될 경우에 인공 수정 또는 시험관 아기 시술로 아기를 가집니다.

인공 수정

여성의 자궁에 정자를 직접 주입하여 여성의 체내에서 수정이 이루어진다.

시험관 아기

여성의 난자와 남성의 정자를 채취하여 이를 체외 수정시킨다. 수정란을 2~5일간 배양한 뒤 여성의 자궁으로 옮겨 태아로 키우는 방식이다.

1 건강한 관계와 성 01 성의 발달

활동1

내가 태아였을 때 부모님께서 하신 일 알아보기



 내가 태어나기 전, 부모님은 어떤 마음과 준비를 하셨을까요?



활동 방법

- ① 엄마의 몸 변화를 알아보세요.
- ② 부모님께서 나의 탄생을 위해 하셨던 일을 생각해 보고, 빈칸을 채워 보세요.

1 건강한 관계와 성 01 성의 발달

예시답안

엄마에게 이런 변화가 있어요.

임신을 알았을 때 월경이 나오지 않아 병원을 방문해요. 	엄마가 입덧을 해요 음식을 먹지 못하기도 했어요. 	엄마가 태동을 느껴요 뱃속 아기가 움직이는 것을 느껴요. 	부모님이 나를 만날 준비를 해요 출산 준비를 해요. 
---	---	---	--

부모님은 이런 일들을 했어요.

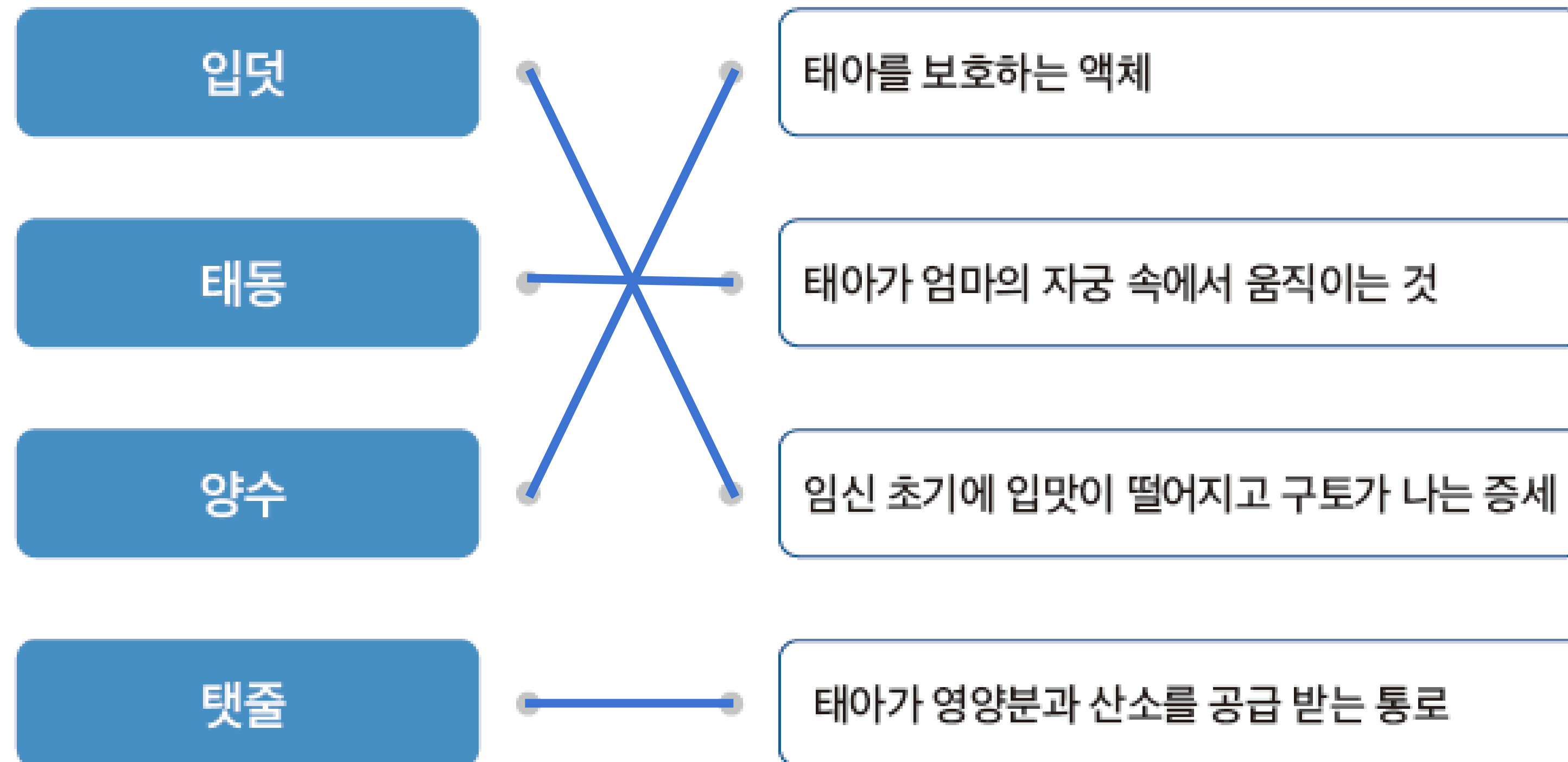
 엄마는 임신 사실을 알고 기뻐했어요. 아빠는 병원에 함께 가서 진료를 받았어요.	 엄마는 속이 울렁거려서 자주 누워 있었어요. 아빠는 엄마가 먹고 싶은 음식을 구해줬어요.	 엄마는 태아가 움직이는 것을 느끼고 신기해했어요. 아빠는 엄마 배를 만지며 아기의 움직임을 기다렸어요.	 엄마는 아기 옷과 물건들을 준비했어요. 아빠는 병원에 갈 짐을 미리 싸고 차를 준비했어요.
--	---	---	--

1 건강한 관계와 성
01 성의 발달



엄마와 나의 역사 확인하기

아래 단어들은 임신과 관련이 있습니다. 엄마와 내가 연결된 존재임을 나타내는 역사적 증거입니다. 내가 태아일 때 엄마의 몸에서 일어난 일들을 알맞게 연결해 보세요.



2 우리는 모두 소중한 존재입니다

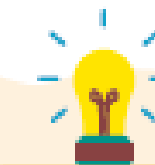
우리는 세상에 하나뿐인 소중한 생명을 가진 존재입니다. 부모님은 우리에게 소중한 생명을 주셨고 안전하게 보살피며, 건강하게 자랄 수 있도록 돌봅니다. 부모님은 우리가 잘 생활할 수 있도록 의·식·주를 마련해 주고, 위험한 상황에서 보호해 줍니다. 우리가 모두 소중한 존재이기 때문입니다.

활동2

내가 신생아였을 때 부모님께서 하신 일 알아보기

 신생아 돌보기 활동으로 부모님의 마음을 알아보세요.

 신생아 돌보기 활동을 하며 느낀 점과 새롭게 배운 내용을 자유롭게 작성해 보세요.



준비물 신생아 인형, 신생아 속싸개

활동 방법

- ① 4명씩 모둠을 만들어 각자의 역할을 정해 보세요.
- ② 모둠원과 함께 아기의 태명을 정해 보세요.
- ③ 선생님의 시범을 보며 속싸개 싸는 방법을 배워 보세요.
- ④ 모둠장이 준비물을 챙겨 오세요.
- ⑤ 모둠원이 의논하여 아기를 안아 달라고 부탁할 때 사용할 대사를 만들어 보세요.
예시) "실례합니다. 잠시 우리 아기를 안아 주실 수 있을까요?"
- ⑥ 모둠에서 활동 순서를 정해 보세요.
- ⑦ 아기 안기 활동을 시작해 보세요.

추가할 수 있는 선택 활동

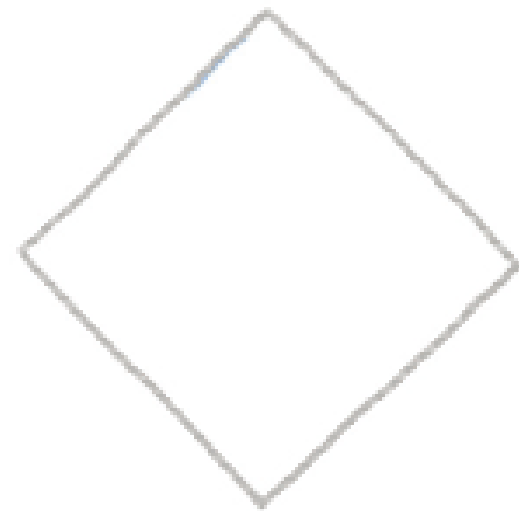
기저귀 갈기, 우유 먹이기, 유모차 태우기,
카시트에 앉히기 등



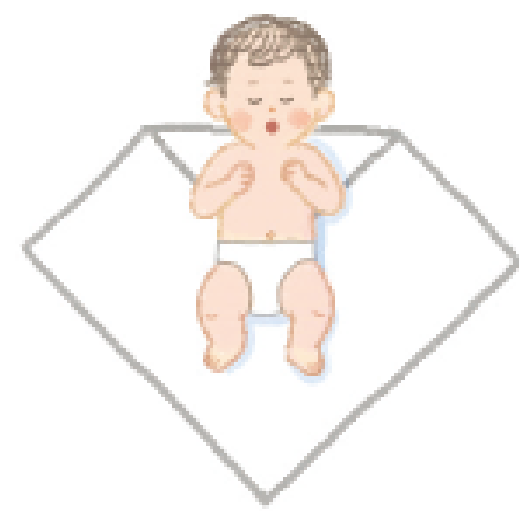
1 건강한 관계와 성
01 성의 발달

예시답안

신생아 속싸개 싸는 법



속싸개를 다이아몬드 모양으로 펼쳐 놓는다.



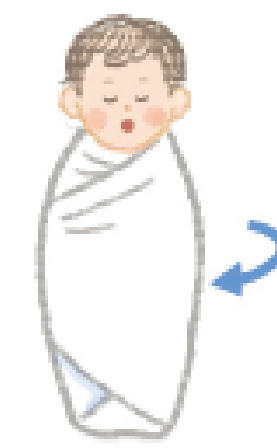
위쪽 모서리를 접는다.
아기의 머리가 속싸개의 위쪽 가운데 오도록 아기를 눕힌다.



아기의 오른쪽(엄마의 왼쪽) 속싸개 모서리를 살짝 당겨 아기의 왼쪽 겨드랑이에 끼운다.



속싸개의 아랫 부분을 위로 접어 올려서 발이 나오지 않게 천을 등 뒤로 보낸다.



아기의 왼쪽(엄마의 오른쪽) 속싸개를 아기의 오른쪽으로 보내 덮어 주고 풀리지 않게 고정한다.

🔊 신생아 돌보기 활동을 하며 느낀 점과 새롭게 배운 내용을 자유롭게 작성해 보세요.

느낀 점 신생아를 돌보는 일이 생각보다 조심스럽고 섬세한 손길이 필요하다는 것을 깨달았어요.

새롭게 알게 된 점 속싸개 싸는 방법, 올바르게 아기를 안는 자세, 신생아가 편안함을 느끼는 방법 등을 배울 수 있었어요.

1 건강한 관계와 성
01 성의 발달



알맞은 말을 골라 초성 완성해 보세요.

보기

태동 골격 심장 머리

5주

아기의 이 뛰어요.

4~5개월

엄마가 을 느낄 수 있어요.

6~8개월

아기의 이 완성되요.

9~10개월

아기의 를 아래로 방향을 돌려요.

답

심장 태동 골격 머리

② 사춘기 마음의 변화

학습 목표

사춘기 마음의 변화를 올바르게 받아들이고,
건강한 자기 관리 방법을 실천한다.

- 사춘기 몸과 마음의 변화를 말할 수 있다.
- 사춘기의 변화에 올바르게 대처할 수 있다.

② 사춘기 마음의 변화

학습 계획

- ① 사춘기, 몸과 마음이 함께 자라요
- ② 사춘기 신체 변화의 과정을 알아봐요
- ③ 사춘기 마음의 변화를 살펴봐요

활동③ 사춘기를 겪는 친구에게 조언 해주기

1 건강한 관계와 성 01 성의 발달



● 생각 열기

두 사춘기 청소년의 모습을 보며, 사춘기를 어떻게 보내면 좋을지 이야기해 보세요.



1 건강한 관계와 성 01 성의 발달

어휘 창고

성장

이룰 성 成 + 길 장 長

사람이나 동식물 따위가 자라서 점점 커짐.

예 청소년기는 **성장**이 매우 빠른 시기이다.

동물원의 새끼 호랑이는 빠른 **성장**을 보이고 있다.

성숙

이룰 성 成
+ 익을 숙 熟

몸과 마음이 자라서 어른스럽게 됨.

예 인간의 **성숙**은 연령의 노쇠를 반드시 요구하지 않는다.

수년에 걸친 시련이 있는 뒤 그는 더욱 **성숙**한 면모를 보였다.

발달

필 발 發
+ 통달할 달 達

신체, 정서, 지능 따위가 성장하거나 성숙함.

예 음악은 아이의 정서적 **발달**에 좋다.

그 아이는 정상아와 달리 신체 **발달**이 미숙한 상태에서 태어났다.

생식

날 생 生 + 불릴 식 殖

생물이 자기와 닮은 개체를 만들어 종족을 유지함. 또는 그런 현상.

예 콜레라는 어패류의 **생식**으로 발병할 수 있다.

생물은 **생식**을 통해 자신의 종족을 번식시킨다.

초경

처음 초 初 + 날 경 經

대략 12세에서 15세 사이의 여성이 처음으로 시작하는 월경.

예 **초경**을 시작하는 여아들에게는 빈혈 예방을 위해 충분한 철분 섭취가 필요하다.

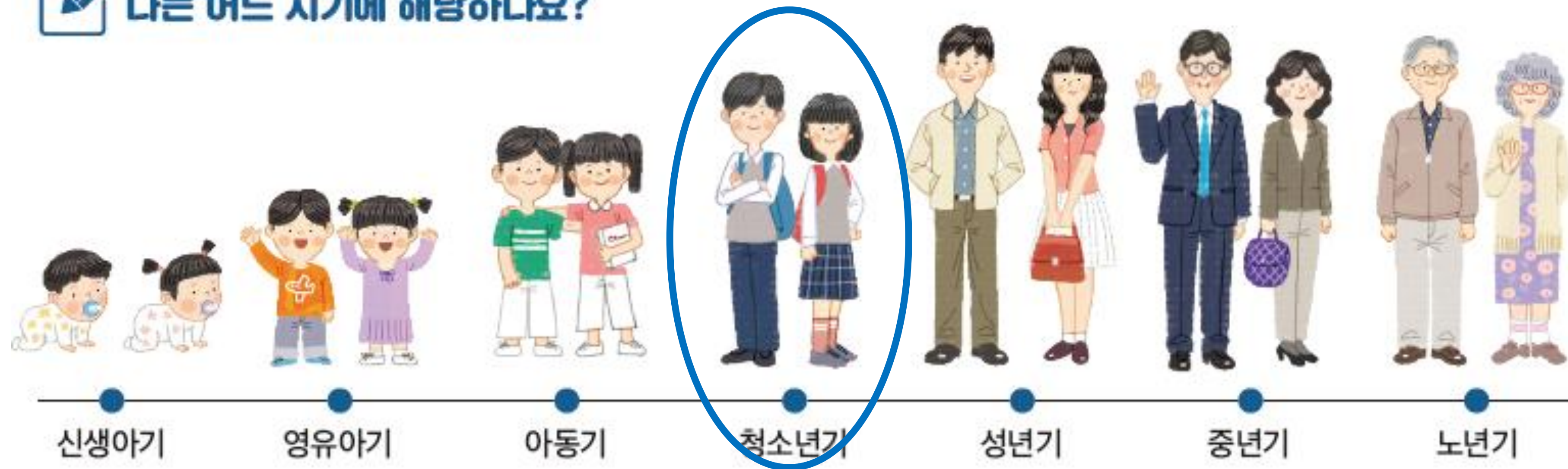
① 사춘기, 몸과 마음이 함께 자라요

사춘기에는 성장 호르몬과 성호르몬이 활발히 분비되어 키가 빠르게 자라고, 남녀의 신체에 각각 다른 변화가 나타납니다. 이러한 변화를 2차 성징이라고 하며, 사춘기에 나타나는 자연스러운 변화입니다. 또한 사춘기에는 감정이 예민해지거나, 기분이 자주 바뀌는 등 마음의 변화도 함께 나타납니다.

1 건강한 관계와 성 01 성의 발달

2 사춘기 마음의 변화

 나는 어느 시기에 해당하나요?



나는 지금 어디에 해당하는지 표시해 보세요.

이유는 **예시** 나는 현재 13세로 청소년기에 해당하기 때문

입니다.

2 사춘기 신체 변화의 과정을 알아보아요



3 사춘기 마음의 변화를 살펴봐요

사춘기의 뇌는 감정을 담당하는 '변연계'가 발달하지만, 이성을 담당하는 '전두엽'은 충분히 자라지 않은 상태입니다. 그래서 감정이 쉽게 흔들리고, 충동적으로 행동할 수 있습니다. 불쾌하거나 불안한 감정이 들 때는 원인이 무엇인지 생각해 보고, 친구나 가족과 솔직한 대화를 나누며 감정과 생각을 건강하게 표현하는 태도가 필요합니다.



1 건강한 관계와 성 01 성의 발달

2 사춘기 마음의 변화

사춘기, 마음 변화에 대처해요



화날 땐 심호흡하고 열을 세어요.

나의 장점을 찾아 발전시켜요.



욕과 비속어를 안 써요.



실수를 반성한 뒤엔
마음에서 털어 버려요.



다른 사람의 말을
경청하고 공감해요.



취미 생활을 함께하는
친구를 만드어요.

1 건강한 관계와 성

01 성의 발달

2 사춘기 마음의 변화

활동 3



다른 사람들이 나를 어떻게 볼까?
걱정이 많아지면서 자신감이 자꾸 떨어져.

✎ 다른 사람들은 너를 네가 생각하는 것보다 훨씬 좋게 보고 있을 거야.
너무 걱정하지 말고 자신감을 가져 봐!

나는 지금 영어 학원, 수학 학원을 다녀.
근데 난 방수 댄스 학원을 다니고 싶거든.
엄마는 토요일에 논술 학원까지 다니라고 해서
화가 나! 엄마에게 어떻게 말하면 좋을까?
난 지금 폭발하기 일보 직전이야!

✎ 하고 싶은 것을 솔직하게 부모님께
이야기해 보면 어떨까?
부모님도 네 마음을 이해하고
네가 행복한 걸 원하실 거야.

나는 요즘 변덕쟁이가 된 거 같아.
슬펐다가 즐거웠다가,
갑자기 화가 나기도 하고...
내 감정을 종잡을 수 없어.

✎ 사춘기 때는 감정이 자주 변하는 게
자연스러운 일이야. 힘들 땐 혼자
고민하지 말고 친한 친구나 가족과
이야기를 나누면 좋을 거야.

나에게 고민이 생겼어.
이 고민을 누구에게 말하면 좋을까?

✎ 고민은 혼자 끙끙 앓지 말고
너를 잘 이해해 주는
친구나 가족과 이야기를 나누면
마음이 훨씬 편해질 거야.



나는 요즘 모든 것이 귀찮고
재미가 없어.

✎ 재미없을 때는 새로운 취미나
활동을 찾아보면 좋겠어.
네가 흥미를 느낄 수 있는
재미있는 활동을 발견할 수도 있어!

사춘기를 겪는 친구에게 조언 해주기

예시답안

1 건강한 관계와 성

01 성의 발달



건강 하나 더

사춘기 Q&A



Q 요즘 목소리가 갈라지고 이상하게 들려요. 노래를 부를 때도 전보다 안 올라가요. 왜 이런가요?

A

사춘기에는 남학생의 성대가 길어지고 두꺼워지면서 목소리가 변하게 됩니다. 이 시기를 변성기라고 해요. 변성기에는 말할 때 목소리가 갑자기 낮아지거나, 갈라지거나, 노래 부르기가 어려울 수 있어요. 친구들마다 변화가 나타나는 시기나 정도가 다르기 때문에 당황하거나 부끄러워하지 않아도 괜찮아요. 시간이 지나면 목소리가 점점 안정되면서 자신만의 멋진 목소리로 바뀌게 됩니다.

2 사춘기 마음의 변화

1 건강한 관계와 성 01 성의 발달



건강 하나 더

사춘기 Q&A



Q

요즘 얼굴에 여드름이 자주 나요. 세수를 해도 잘 없어지지 않아요. 왜 그런 걸까요?

A

사춘기가 되면 몸에서 피지라는 기름 성분이 많이 만들어지는데, 이 피지가 모공을 막고 여드름이 생기기 쉬워요. 특히 이마, 코, 턱처럼 피지가 많은 부위에 잘 생기죠. 피부를 깨끗하게 유지하고, 손으로 여드름을 짜거나 자주 만지지 않는 것이 중요해요. 너무 기름진 음식은 피하고, 깨끗한 수건을 쓰는 것도 도움이 돼요. 여드름은 사춘기 동안 흔히 나타나는 자연스러운 피부 변화이니, 너무 걱정하지 않아도 됩니다.

1 건강한 관계와 성 01 성의 발달



건강 하나 더

사춘기 Q&A



병원에 가야 하는 생식기의 이상 증상

아동은 성장, 발달 특성과 연령에 맞는 진단과 치료를 위해 소아 청소년과 진료를 먼저 받고 필요 시 전문 진료과를 받습니다.

- 생식기가 붓고 아프고 가렵다.
- 소변을 볼 때 따갑고 아프다.
- 월경통이 심하고 평소와 다른 느낌이 있다.
- 만 15세가 되었는데도 초경이 없다.
- 질 분비물이 평소와 다르게 색깔이 변화되고 이상한 냄새가 난다.

1 건강한 관계와 성 01 성의 발달



사춘기를 맞이한(맞이할) 나를 응원하고 격려하는
편지를 써 보세요.

예시

사춘기, 참 낯설고 힘들 때도 있지? 괜찮아, 이 모든 건 네가
더 멋진 어른으로 자라는 과정이야. 혼란스러워도 너 자신
을 믿고 사랑해 줘. 넌 충분히 소중한고 빛나는 존재야.
언제나 너를 응원할게!

① 이성 친구와의 예절

학습 목표

이성 교제 시 올바른 의사소통의 중요성을 알고,
바람직한 관계를 유지하는 방안을 탐색하여 적용한다.

- 이성 교제의 의미를 말할 수 있다.
- 이성 친구 사이에 지켜야 할 예절을 실천할 수 있다.

① 이성 친구와의 예절

학습 계획

① 이성에 관심이 생겨요

② 이성 친구 사이에 예절을 지켜요

활동④ 이성 교제 예절 중 나의 우선순위 선택하기

③ 이성 친구와 이별할 때 예의가 필요해요

활동⑤ 이성 친구와의 불편한 상황 대처하기

1 건강한 관계와 성
02 관계와 존중

1 이성 친구와의 예절



● 생각 열기

다음과 같은 경험이 있는지 생각해 보고,
그때 어떤 기분이 들었는지 이야기해 보세요



어휘 창고

이성 친구

다를 이 異

+ 성품 성 性

+ 친할 친 親

+ 예 구 舊

성(性)이 다른 친구.

예 그는 사람됨보다 외모에 비중을 두고 이성 친구를 사귄다.

서로 일정한 거리를 두고 지내던 이성 친구들이 어떤 계기로 애인이 되기도 한다.

1 이성에 관심이 생겨요

사춘기에는 성호르몬이 분비되면서 이성에게 관심이 커집니다.
이런 변화는 성장 과정에서 일어나는 자연스러운 발달 현상입니다. 청소년기에는
이성 친구와 친해지는 과정에서 타인을 존중하고 배려하는 마음을 기를 수 있습니다.
하지만 서로 생각이 다르거나 실망하게 되어 마음의 상처를 받는 경우도 있습니다.
따라서 이성 친구를 사귀기 전에 서로의 성격을 잘 알아보고, 이성 교제를 신중하게
생각하는 태도가 필요합니다.

2 이성 친구 사이에 예절을 지켜요



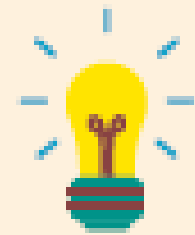
활동 4



이성 교제 예절 중 나의 우선순위 선택하기

-  내가 중요하게 생각하는 예절을 중요도에 따라 순서대로 번호를 적어 보세요.
어떤 예절이 가장 중요하다고 생각하는지 고민해 보고, 나만의 순위를 정해 보세요.

활동 방법



- ① 아래 항목을 읽고, 자신이 중요하게 생각하는 예절을 우선순위에 따라 번호를 매겨 보세요.
(제일 중요한 것 ① → 덜 중요한 것 ⑨)
- ② 번호를 적은 후, 짝이 선택한 내용을 확인하고 비교하여 적어 보세요.
- ③ 서로 다르게 생각한 이유를 이야기해 보세요.



이성 교제를 할 때는 지켜야 할 예절이 있습니다. 이성 사이에는 중요하다고 생각하는 일의 우선순위가 서로 다를 수 있습니다.

1 건강한 관계와 성

02 관계와 존중

1 이성 친구와의 예절

예시답안

이성 교제 예절	나의 선택	짝의 선택
자신의 감정이나 의견을 솔직하고 정확하게 표현하기	예 1	4
상대방이 싫어하는 행동은 하지 않기	6	5
서로 존중하고 배려하기	2	6
비싼 선물보다는 마음이 담긴 선물 나누기	3	1
서로의 비밀 지켜 주기	4	2
전화, 문자, SNS 예절 지키기	7	3
부모님과 친구에게 소개하기	9	9
싸웠을 때 먼저 사과하기	8	8
작은 일에도 관심 갖기	5	7

이유 사람마다 생각과 성격이 달라 이성 친구를 사귄 때 중요하게 여기는 예절의 우선순위도 다를 수 있습니다.

2 이성 친구 사이에 예절을 지켜요

 슬기로운 이성 교제에 대한 나의 생각을 정리하고,
그 장점과 단점을 구분해 보세요.

☐ 상대가 나의 장점을 알아주어 자신감이 커진다.

장점

☐ 이성 친구에게만 몰입하면 다른 친구와 멀어진다.

단점

☐ 새로운 감정과 생각을 통해 다른 사람을 깊이 이해할 수 있다.

장점

☐ 이성 친구와의 지나친 신체 접촉은 성적인 사고로 이어질 수 있다.

단점

☐ 이성 친구와의 교제를 통해 감정 조절 능력이 길러질 수 있다.

장점

☐ 이성 교제에 집중하게 되면 학업에 소홀해질 수 있다.

단점

③ 이성 친구와 이별할 때 예의가 필요해요

- ① 이성 친구와 이별할 때는 서로의 감정을 존중하고, 배려하는 태도가 중요합니다.
- ② 만날 약속을 할 때는 주변에 사람들이 있는 안전한 장소와 낮 시간을 선택하고, 부모님께 미리 알립니다.
- ③ 만났을 때는 이별의 이유를 차분하게 설명하고, 상대방에게 상처를 주는 말이나 오해가 생길 만한 행동을 하지 않도록 조심합니다.
- ④ 이별 후에는 상황을 받아들이고, 평범한 일상으로 돌아갈 수 있도록 스스로를 격려하며 긍정적인 마음을 가지려 노력합니다.

활동 5

이성 친구와의 불편한 상황 대처하기

 이성 친구와 만날 때 때때로 불편한 상황이 생길 수 있습니다.

아래의 상황을 읽고, 어떻게 대처하면 좋을지 자신의 의견을 적어 보세요.



1 건강한 관계와 성

02 관계와 존중

1 이성 친구와의 예절

예시답안



고백을 거절하고 싶을 때

이성 친구에게 고백을 받았는데, 저는 그 친구를 좋아하지 않아요. 어떻게 하죠?

✎ 솔직하게 내 마음을 이야기해요. 예의 있게 "너의 마음은 고맙지만, 지금은 좋은 친구로 지내고 싶어."라고 말해요.



이성 친구와 헤어지려고 할 때

이성 친구와 사귀고 있는데, 헤어지고 싶어요. 어떻게 해야 할까요?

✎ 상대방의 마음이 상하지 않도록 솔직하고 친절하게 내 생각을 말해요. "그동안 즐거웠는데, 지금은 친구로 지내는 게 더 좋을 것 같아."라고 분명하게 이야기해요.

불편한 신체 접촉을 요구할 때

이성 친구가 자꾸만 껴안으려고 해요. 저는 불편한데, 어떻게 하면 좋을까요?

✎ 상대방에게 분명하게 "나는 네가 이러는 게 불편해. 내 몸을 만지지 말아 줘."라고 이야기해요. 그 후에도 계속되면 믿을 만한 어른에게 알리고 도움을 청해요.



고백을 거절당했을 때

좋아하는 이성 친구에게 고백을 했는데, 친구가 거절했어요. 어떻게 하죠?

✎ "솔직히 말해 줘서 고마워. 네 마음은 존중해. 앞으로도 편한 친구로 잘 지냈으면 좋겠어."라고 밝게 말해줘요.



1 건강한 관계와 성
02 관계와 존중



다음 문장을 읽고 맞으면 O, 틀리면 X 에 표시해 보세요.

친구의 의견을 묻고 존중해야 합니다.

O

X

친한 사이에는 상대방이 싫어하는 별명을 불러도 됩니다.

O

X

답

O, X

② 행복한 가정

학습 목표

결혼과 가정의 의미를 이해하고 행복한 가정생활을 위한 가족구성원의 다양한 요구를 존중하며 배려를 실천한다.

- 결혼과 가정의 의미를 말할 수 있다.
- 가족을 존중하고 배려하는 방법을 말할 수 있다.

② 행복한 가정

학습 계획

- ① 사랑과 배려로 가정을 이루어요
- ② 가정이 성장하고 변화해요
- ③ 행복한 가정을 함께 만들어요

활동⑥ 미래의 결혼과 가정 상상해 보기

1 건강한 관계와 성
02 관계와 존중



● 생각 열기

결혼에 대한 여러분의 생각을 이야기해 보세요.



1 건강한 관계와 성 02 관계와 존중

어휘 창고

결혼

맺을 **결** (結)
+ 혼인할 **혼** (婚)

남녀가 정식으로 부부 관계를 맺음.

예 오늘이 바로 **결혼** 일주년이다.
새로운 삶에 첫발을 내딛는 **결혼**.

사랑

남녀 간에 그리워하거나 좋아하는 마음. 또는 그런 일.
예 그녀는 나의 처음이자 마지막 **사랑**이었다.
황순원의 '소나기'는 소년과 소녀의 애틋한 **사랑** 이야기이다.

부부

시아비 **부** (夫)
+ 며느리 **부** (婦)

남편과 아내를 아울러 이르는 말.

예 그들은 동네에서 사이좋기로 소문난 **부부**이다.
부부는 서로 도우며 사는 법이다.

가정

집 **가** (家) + 뜰 **정** (庭)

가까운 혈연관계에 있는 사람들의 생활 공동체.

예 결혼하여 한 **가정**을 이루다.
그녀는 결혼해서 어엿한 **가정**을 이루었다.

가족

집 **가** (家) + 겨레 **족** (族)

주로 부부를 중심으로 한, 친족 관계에 있는 사람들의 집단. 또는 그 구성원. 혼인, 혈연, 입양 등으로 이루어진다.

예 전시회에 **가족** 단위의 관람객들이 줄을 잇고 있다.
온 **가족**이 동물원으로 나들이를 갔다.

1 사랑과 배려로 가정을 이루어요

결혼은 사랑하는 남녀가 서로 믿고 의지하며 함께 살아가기로 약속하는 일입니다. 부부는 단순히 함께 사는 사이가 아니라, 삶을 함께하며 서로를 지지하고 의지하는 관계입니다. 다른 환경에서 자란 두 사람이 하나의 가정을 이루기 위해서는, 서로를 아끼고 책임을 나누며 살아가는 태도가 중요합니다.

1 건강한 관계와 성
02 관계와 존중

2 가정이 성장하고 변화해요

부부가 새로운 가정을 시작하려면 축복받는 결혼식도 중요하지만 법적 절차인 혼인 신고도 필요합니다. 혼인 신고를 하면 정식으로 부부가 되었음을 인정받게 되고 법적으로 가족이 됩니다. 이후 아이가 태어나거나 입양을 통해 가족 구성원이 늘어나기도 합니다.

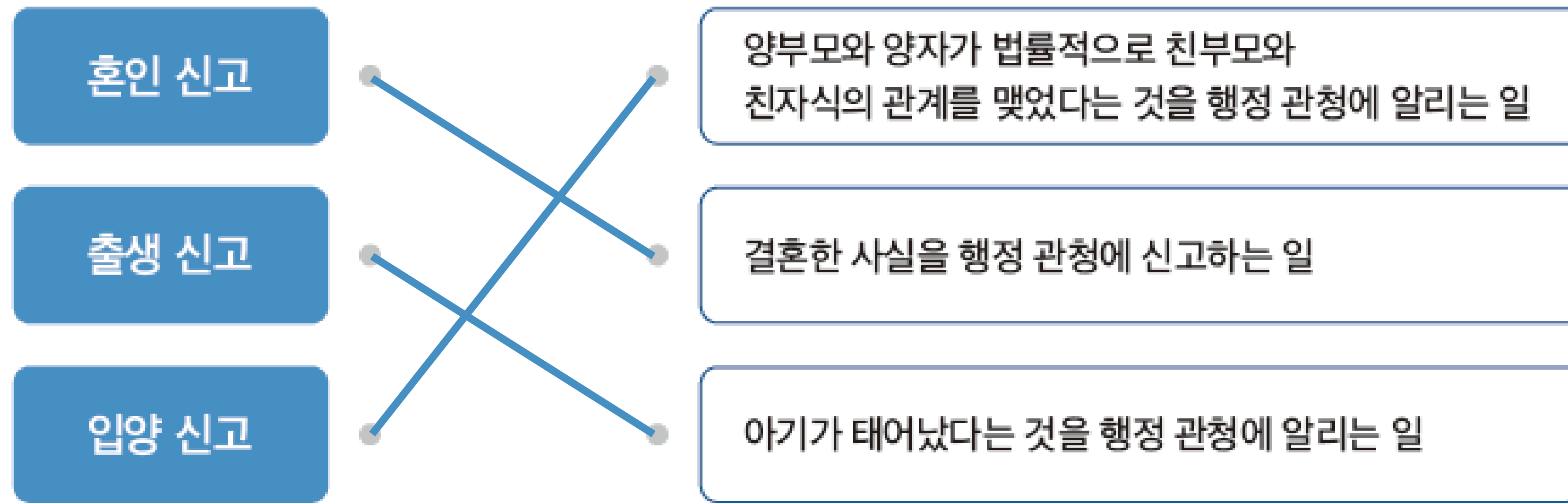


1 건강한 관계와 성 02 관계와 존중



가족이 되는 방법 알아보기

아래 단어들은 가정이 변화하는 과정과 관련이 있습니다.
각 단어가 뜻하는 행정 절차와 그 의미를 알맞게 연결해 보세요.



3 행복한 가정을 함께 만들어요

행복한 가정을 만들기 위한 노력

따뜻하고 긍정적인 말로 대화하기



서로 다름을 인정하기

좋아하는 음식은?

설렁탕

치킨

삼겹살

할아버지

딸

아빠

작은 관심을 표현하기



가족 간 예절 지키기



1 건강한 관계와 성 02 관계와 존중

활동 6

미래의 결혼과 가정 상상해 보기

 미래의 나의 결혼과 가정을 상상해 보며 구체적으로 적어 보세요.



1 건강한 관계와 성 02 관계와 존중

예시답안

나는 몇 살쯤 결혼하게 될까?

 28살, 30살, 35살 등

미래의 내 배우자의 장점은 무엇일까?

- 
- 배려를 많이 해준다.
 - 잘 웃고 활발하다.
 - 매사에 긍정적이다 등

나의 결혼식에 누구를 초대할까?

 부모님, 친척들, 친구들, 선생님, 연예인 등

결혼식을 앞두고 부모님께 하고 싶은 말은 무엇일까?

- 
- 그동안 키워주셔서 감사합니다.
 - 행복하게 잘 살게요 등

나는 몇 살쯤 부모가 되고, 몇 명의 자녀를 키우고 있을까?

- 
- 27살, 30살, 34살 등
 - 1명(아들/ 딸),
 - 2명(아들-아들, 아들-딸, 딸-딸),
 - 3명 이상 등

나는 미래에 어떤 부모가 될까?

- 
- 함께 잘 놀아주는 아빠, 엄마
 - 늘 사랑을 표현하는 엄마, 아빠
 - 대화를 많이 하는 엄마, 아빠 등

1 건강한 관계와 성 02 관계와 존중



내가 생각하는 결혼의 의미를 한 문장으로 적어 보세요.

결혼은 입니다.

예시

사랑하는 두 사람이 서로 믿고 의지하는 관계가 되는 약속
사랑을 바탕으로 성장하는 가정의 시작
둘이 함께하는 인생 마라톤의 출발점

③ 다름의 존중

학습 목표

성역할 고정 관념을 이해하고, 다름을 존중하며
양성평등에 대한 의식을 함양한다.

- 성역할 고정 관념의 의미를 말할 수 있다.
- 양성평등의 실천 방법을 말할 수 있다.

③ 다름의 존중

학습 계획

- ① 성역할에 고정 관념이 있어요
- ② 양성평등을 함께 이뤄요

활동⑦ 성역할 고정 관념을 벗어나기

1 건강한 관계와 성 02 관계와 존중



● 생각 열기

다음과 같은 상황에서 나라면 어떤 선택을 할지 이야기해 보세요.



1 건강한 관계와 성 02 관계와 존중

어휘 창고

존중

높을 존 尊
+ 무거울 중 重

높이어 귀중하게 대함.

예 가까운 친구일수록 서로 존중이 필요하다.
인간 존중은 민주주의의 기본이다.

평등

평평할 평 平
+ 무리 등 等

권리, 의무, 자격 등이 차별 없이 고르고 한결같음.

예 그는 자유와 평등은 만민이 누려야 할 권리라고 외쳤다.
모든 국민은 법 앞에 평등하다.

① 성역할에 고정 관념이 있어요

성역할은 사회에서 남자와 여자에게 기대하는 역할입니다.

하지만 성역할은 태어날 때부터 정해지는 것이 아니라, 자라면서 배우고 익히는 것입니다.

시대와 문화에 따라 성역할이 다르고 변화할 수도 있습니다.

남자와 여자에게 특정 역할과 행동을 강요하는 사회적 편견을 성역할 고정 관념이라고 합니다. 고정 관념은 남녀가 모두 능력을 마음껏 펼치는 데 방해가 될 수 있습니다.

성역할에 대한 고정 관념이 사라지면, 더 자유롭고 건강한 사회에서 살아갈 수 있습니다.

1 건강한 관계와 성

02 관계와 존중

숨어 있는 성역할 고정 관념

생활 속에 숨어 있는 성역할 고정 관념은 양성평등을 해치고 개인의 성장을 방해합니다.

6 가정 속 성역할 고정 관념

- 로봇을 좋아하는 딸에게 인형을 준다.
- 양육과 돌봄은 엄마가 주로 담당하도록 한다.
- 명절에 음식은 여자가, 차례는 남자가 담당한다.

6 학교 속 성역할 고정 관념

- 학부모 봉사 활동은 주로 엄마를 대상으로 안내한다.
- 학급 내 역할을 성별에 따라 다르게 배정한다.
- 감성이 풍부한 남학생에게 여자같다고 놀린다.

6 사회 속 성역할 고정 관념

- 기저귀 교환대는 주로 여자 화장실에 있다.
- 남성의 육아휴직제도 사용이 낮은 수준이다.
- 성별에 따라 직업을 '여성 직종'과 '남성 직종'으로 구분한다.

2 양성평등을 함께 이뤄요

양성평등은 남자와 여자의 차이를 이해하고, 서로의 특별함을 인정하고 배려하며, 서로를 동등한 사람으로 바라보고 조화를 이루며 살아가는 것을 말합니다.

성별에 따라 차별하거나 놀리거나 폭력을 쓰지 않고, 누구나 똑같이 존중받으며, 동등한 권리와 기회를 가지고 사회에 참여할 수 있어야 합니다.

양성평등을 위해서는 같은 상황이라도 남자와 여자가 다르게 느낄 수 있음을 이해하고 배려하는 태도가 필요합니다.

1 건강한 관계와 성 02 관계와 존중

양성평등을 이루는 다양한 활동

지하철과 버스의 임신부 배려석



가족 수유실



가족 화장실



엄마, 아빠가 함께하는 학부모회



여자가 주인공인 영화나 애니메이션



남성의 육아휴직제도 보장 확대

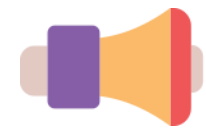


1 건강한 관계와 성 02 관계와 존중

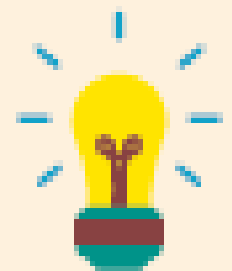
활동 7

성역할 고정 관념을 벗어나기



 나의 성향과 관심사를 살펴보고, 나에게 어울리는 직업을 선택해 보세요.

활동 방법



- ① <보기>에서 나에게 어울리는 내용을 골라 보세요.
- ② 내가 선택한 내용과 어울리는 직업을 적어 보세요.
- ③ 그중에서 마음에 드는 직업을 1가지 선택하고, 그 이유를 적어 보세요.



성역할 고정 관념에서 벗어나 양성평등을 이루려면 서로의 차이를 인정하고 존중하는 자세가 필요합니다. 그만큼 내가 가진 장점과 능력을 제대로 아는 것도 중요합니다.

1 건강한 관계와 성 02 관계와 존중

예시답안

계획 세우기를 좋아함	공감을 잘함	몸 움직이는 것을 좋아함	논리적으로 말을 잘함
다른 사람에게 친절함	호기심이 많음	앞장서서 잘 이끌어 감	숫자 계산을 잘함
남을 도와주길 좋아함	외모에 자신감이 있음	친구의 말을 잘 들어 줌	노래를 잘 부름
동물이나 식물을 좋아함	정리하는 것을 좋아함	조립이나 만들기를 잘함	상상하기를 좋아함
고장난 것을 잘 고침	다른 사람에게 관심이 많음	책 읽기를 좋아함	(직접 작성해보세요) 나는 _____ 잘(좋아)함

어울리는 직업

선생님

수업 계획을 꼼꼼하게 세우고,
학생들이 배우기 쉽도록 도와주는 일을 해요.

선택한 직업과 이유

내가 선택한 직업은 선생님입니다.
선생님은 학생들이 공부를 잘할 수 있도록 매일 수업을
계획하고 준비합니다. 또 소풍이나 운동회 같은
학교 행사도 즐겁게 준비합니다.
학생들의 공부와 생활을 도와주기 위해 꼼꼼하게
계획을 세우는 일도 합니다. 이런 일을 잘할 수
있어서 선생님은 나에게 잘 어울리는 직업입니다.

1 건강한 관계와 성 02 관계와 존중



빈칸에 알맞은 단어를 적어 보세요.

은 성별에 따른 차별, 편견, 비하 및 폭력 없이 인권을 동등하게 보장받고 모든 영역에 동등하게 참여하고 대우받는 것을 말합니다.

답

양성평등

① 또래 성폭력 예방

학습 목표

또래 성폭력 유형을 파악하고, 상황에 맞는 예방법
및 대처 방법을 탐색한다.

- 또래 성폭력이 무엇인지 설명할 수 있다.
- 또래 성폭력 예방을 위한 행동을 실천할 수 있다.

① 또래 성폭력 예방

학습 계획

- ① 또래 성폭력은 무엇일까요?
- ② 또래 성폭력 이렇게 예방해요
- ③ 또래 성폭력 이렇게 대처해요

활동⑧ 또래 성폭력 대처하기

1 건강한 관계와 성 03 올바른 성 문화



● 생각 열기

이런 상황을 보면, 나와 친구들이 어떻게 행동해야 할지 함께 이야기해 보세요.



괴롭히는 친구를 말린다.

피해받은 친구를
위로하고 도와준다.

모른 척한다.

주변에 알리거나
도움을 요청한다.

1 건강한 관계와 성 03 올바른 성 문화

어휘 창고

지속적

가질 지 持
+ 이을 속 續
+ 과녁 적 的

어떤 상태가 오래 계속되는 것.

예 지속적인 훈련으로 경기력이 일취월장하다.
그 환자는 퇴원 후에도 지속적인 요양이 필요하다.

의도

뜻 의 意 + 그림 도 圖

무엇을 하고자 하는 생각이나 계획. 또는 무엇을 하려고 꾀함.

예 나쁜 의도로 그런 것은 아니다.
그것을 묻는 진짜 의도가 궁금하다.

반복

돌이킬 반 反
+ 회복할 복 復

같은 일을 되풀이함.

예 일 년을 주기로 반복되다.
그는 같은 말을 여러 차례 반복했다.

고의

연고 고 故 + 뜻 의 意

일부러 하는 생각이나 태도.

예 너에게 그런 말을 한 것은 고의가 아니었다.
너를 난처하게 만들려고 고의로 저지른 일은 아니다.

1 또래 성폭력은 무엇일까요?

또래 성폭력이란 비슷한 나이의 친구들 사이에서 일어나는 성폭력을 말합니다.
친구가 원하지 않거나 거부했는데도 성적인 말이나 행동으로 친구에게 수치심과 모욕감 같은 불쾌감을 주는 것은 모두 또래 성폭력에 해당합니다.

이것은 놀이가 아니라 성폭력이다

- 사춘기 신체 변화나 외모를 언급하며 말로 놀리거나 조롱하는 행위
- 친구를 성적인 별명으로 부르는 행위

- 친구 앞에서 고의로 신체를 노출하는 행위
- 공공장소에서 음란물을 시청하여 친구에게 불쾌감을 주는 행위

언어적
성폭력

시각적
성폭력

신체적
성폭력

디지털
성폭력

- 친구가 싫어함에도 강제로 신체에 접촉하는 행위
- 신체 중요 부위를 고의로 건드리고 장난이라고 하는 행위

- 수치심을 유발할 수 있는 신체 부위를 몰래 촬영하는 행위
- 사이버 공간에서 성적 사진으로 합성한 이미지나 영상을 게시하거나 전송하는 행위

2 또래 성폭력 이렇게 예방해요

장난이 폭력이 되지 않도록

친구가
싫다고 하면
바로 멈춘다.

신체나
외모에 대해
놀리지 않는다.

친구를 소중한
사람으로
생각하며
행동한다.

특정 신체 부위를
응시하여 상대방에게
수치심을
주지 않는다.

나의 생각을
강요하지 않고
친구의 생각을
존중한다.

온라인
공간에서도
예절을 지키고
상대방의 의견을
존중한다.

대답하지 않으면
'아니요'라고
생각한다.

내 몸처럼
친구의 몸도
소중하게 대한다.

장난과 폭력 구분 기준

- ☑ 모두가 즐거운가?
- ☑ 지속적이고 반복적인가?
- ☑ 의도성과 고의성이 있는가?
- ☑ 힘의 차이나 관계를 이용한 행동인가?



3 또래 성폭력 이렇게 대처해요

또래 성폭력을 경험하게 되면 상황을 기록하고
메시지나 사진 등 증거 자료가 있다면 잘 보관해
둡니다. 성폭력은 피해자의 잘못이 아닙니다.
고통을 참으면 이 고통이 없어질 것이라고
생각하지 말고 주위에 도움을 구합니다. 만약 또래
성폭력으로 힘들어하는 친구를 보면, 도움이
필요한지 살피고 곁에서 함께해야 합니다.
이런 상황을 목격했을 때 주변에서 모른 척하거나
방관하면 피해 친구의 고통이 더 커질 수 있습니다.

또래 성폭력 대처 방법



모르고 한 행동이라도 잘못이라면 반드시
진심으로 사과한다.



증거를 잘 보관하고, 선생님이나
믿을 수 있는 어른에게 도움을 요청한다.



불쾌하거나 불편한 느낌이 들면 바로
그만두라고 말한다.



피해 상황을 목격하면 주변에 알리고
신고를 도와준다.

1 건강한 관계와 성 03 올바른 성 문화

활동 8

또래 성폭력 대처하기

 친구 사이에서 다음과 같은 상황이 생겼을 때 어떻게 대처할지 써 보세요.



1 건강한 관계와 성 03 올바른 성 문화

예시답안



내가 피해를 받았을 때

친구가 음란한 사진을 문자로 보내서 기분이 나쁠 때,

✎ 사진을 저장해두거나 다른 친구에게 전달하지 않을거야.

그리고 혼자 해결하지 않고 믿을 수 있는 어른에게 반드시 알릴거야.



친구가 피해를 받고 있을 때

친구가 다른 친구 사진을 성적인 사진과 합성하려고 할 때,

✎ 멈춰! 그건 놀이가 아니라 허위 영상물 제작이라는 범죄야. 처벌받을 수 있어.

잠깐, 불법 합성은 절대로 해서는 안 돼! 피해자가 받는 고통은 진짜 큰 거야.



내가 피해를 줬을 때

내가 친구의 외모에 대해 말했는데 친구가 불편해하고 기분 나빠할 때,

✎ 네 기분이 어떨지 생각하지 못하고 말했어. 정말 미안해.

일부러 그런 건은 아닌데 내가 실수한 것 같아. 용서해줘. 앞으로 조심할게.

1 건강한 관계와 성 03 올바른 성 문화



단어의 초성 퀴즈를 풀고, 완성된 문장을 소리 내어 읽어 보세요.

친구 사이의 놀이는 한 사람에게는 장난일 수 있지만, 다른 사람에게는 폭력이 될 수 있습니다.

내가 장난으로 한 행동이라도 상대방이 불쾌해하거나 싫어한다면 즉시 ●●●, 진심으로

●●● 하며 용서를 구합니다.

진심 어린 ●●● 는 우리를 더욱 멋지게 성장시키는 용기 있는 행동입니다.

답

멈추고, 사과, 사과

② 디지털 매체 속 성 상품화

학습 목표

디지털 성 상품화 유형을 파악하고, 상황에 맞는
예방법 및 대처 방법을 탐색한다.

- 디지털 매체 속 성 상품화를 설명할 수 있다.
- 디지털 매체를 안전하게 이용할 수 있다.

② 디지털 매체 속 성 상품화

학습 계획

- ① 디지털 매체를 올바르게 이용해요
- ② 디지털 매체의 성 상품화를 주의해요
- ③ 디지털 미디어 속 성적 표현을 비판적으로 살펴요

활동⑨ 디지털 매체를 만드는 사람들에게 편지 쓰기

- ④ 디지털 매체를 안전하게 이용해요

1 건강한 관계와 성 03 올바른 성 문화



● 생각 열기

디지털 매체 속 광고를 보고 어떤 느낌인지 이야기해 보세요.



1 건강한 관계와 성 03 올바른 성 문화

어휘 창고

상품화

장사 상 商
+ 물건 품 品
+ 될 화 化

어떤 물건이 상품이 되거나 상품으로 되게 만들.

예 정보 산업은 이론적 지식을 통하여 **상품화**가 이루어진다.
정보화 시대는 모든 지식이 **상품화**하는 시대이다.

디지털(digital)

여러 자료를 유한한 자릿수의 숫자로 나타내는 방식.

예 통신은 기계식 아날로그 방식에서 전자식 **디지털** 방식으로 발전하고 있다.
이 영화는 **디지털** 영상 기법을 통해 더 생생한 장면을 연출해 냈다.

선정성

부채질할 선 煽
+ 뜻 의 情
+ 성품 성 性

어떤 감정이나 욕정을 북돋워 일으키는 성질.

예 영상 매체가 상업성과 **선정성**에 물들어 가고 있다.
광고의 **선정성**이 반드시 광고 효과에 좋은 것은 아니라는 연구 결과가 나왔다.

미디어(media)

어떤 작용을 한쪽에서 다른 쪽으로 전달하는 역할을 하는 것.

예 활자 **미디어**, 전파 **미디어**를 거쳐 지금은 정보 통신 **미디어**가 급속히 발전하고 있다.
이번 전시회에서는 첨단 멀티**미디어** 기술을 출판에 응용한 각종 제품들이 선보였다.

1 디지털 매체를 올바르게 이용해요

디지털 매체는 인터넷, 휴대 전화 등을 이용해 정보를 전달하는 도구입니다. 디지털 매체 속의 내용과 모습은 콘텐츠를 만드는 사람의 생각이 반영된 것이므로 매체 사용자의 생각과 감정에 영향을 줄 수 있습니다. 디지털 매체에 지나치게 의존하면 중독이나 사이버 성범죄 같은 문제가 생길 수 있어 주의해야 합니다. 또한, 디지털 매체 속 정보를 그대로 믿지 말고 옳고 그름을 구분하며 올바르게 이용하는 것이 중요합니다.

2 디지털 매체의 성 상품화를 주의해요

성 상품화란 사람의 신체 등을 상품화하여 경제적 이익을 추구하는 행위를 의미합니다. 이는 인간의 존엄성을 훼손하고 왜곡된 성적 가치관을 형성하는데 영향을 미칠 수 있습니다. 사람의 신체나 성적 이미지 등을 이용 해 상품을 홍보 하는 광고나 게임 속 선정적인 콘텐츠 등이 이에 해당합니다. 이처럼 사람 들의 시선을 끌기 위해 성을 이용하는 것은 경계해야 합니다.



상품이 될 수 없는 것 찾기

다음 중 사고팔 수 없는 것에 ○를 표시해 보세요.

가방	나의 몸	친구	책상	과일
아기	책	사랑	자동차	다른 사람의 몸

3 디지털 미디어 속 성적 표현을 비판적으로 살펴요

디지털 미디어는 우리 생활 속에서 다양한 정보와 경험을 제공합니다. 그러나 일부 미디어에서는 사람을 성적인 대상처럼 다루거나, 외모를 비현실적으로 묘사하는 등의 문제가 발생하기도 합니다.

디지털 매체를 비판적으로 보는 방법

- 1 누가 어떤 목적으로 만들었는지 살핀다.
- 2 자극적·선정적 기법을 사용하고 있는지 분석한다.
- 3 매체의 좋은 영향과 나쁜 영향을 생각해 본다.
- 4 특정 개인이나 집단이 어떻게 묘사되었는지 살펴본다.

1 건강한 관계와 성 03 올바른 성 문화

활동9

디지털 매체를 만드는 사람들에게 편지 쓰기

🔊 광고, 게임, 만화 등을 만드는 사람들에게 전하고 싶은 말을 적어 보세요.



1 건강한 관계와 성
03 올바른 성 문화

2 디지털 매체 속 성 상품화

예시답안

제작자님께

좋은 만화와 게임, 영상을 만들어 주셔서 감사합니다.

하지만 우리 눈과 마음을 해치는 나쁜 내용은 만들지 말아 주세요.

우리 또래가 건강하고 밝게 자랄 수 있도록 따뜻하고 바른 이야기를 많이 만들어 주세요.

우리가 올바른 생각과 행동을 할 수 있게 도와주는 안전한 내용을 부탁드립니다!

상품이 잘 팔려야 하면 상품의 장점을 잘 설명해주세요.

4 디지털 매체를 안전하게 이용해요

디지털 매체의 영상물과 게임물에는 어린이와 청소년을 유해한 내용으로부터 보호하기 위해 나이 제한이 있습니다.

영상물 등급 분류



누구나
볼 수 있어요

12

12세 이상이
볼 수 있어요

15

15세 이상이
볼 수 있어요

19

청소년은
볼 수 없어요

영상물 등급 분류 기준

주제

공포

선정성

약물

폭력성

모방 위험

대사

1 건강한 관계와 성 03 올바른 성 문화



내가 혼자 이용할 수 있는 디지털 매체 속 관람 등급은
무엇인가요?

- ① 전체관람가
- ② 12세 이상 관람가
- ③ 15세 이상 관람가
- ④ 청소년 관람 불가

답

1,2

③ 온라인 그루밍과 성범죄 예방

학습 목표

온라인 그루밍 성범죄의 특징과 해로움을 알아보고
건강하게 대처하는 방법을 익힌다.

- 온라인 그루밍 성범죄의 개념을 설명할 수 있다.
- 온라인 그루밍 성범죄의 안전 수칙을 지킬 수 있다.

③ 온라인 그루밍과 성범죄 예방

학습 계획

① 온라인 그루밍 성범죄를 주의해요

활동⑩ 온라인 그루밍 성범죄의 위험 단계 평가하기

② 온라인 그루밍 성범죄의 대처 방법을 살펴봐요

③ 온라인 그루밍 성범죄의 안전 수칙을 지켜요

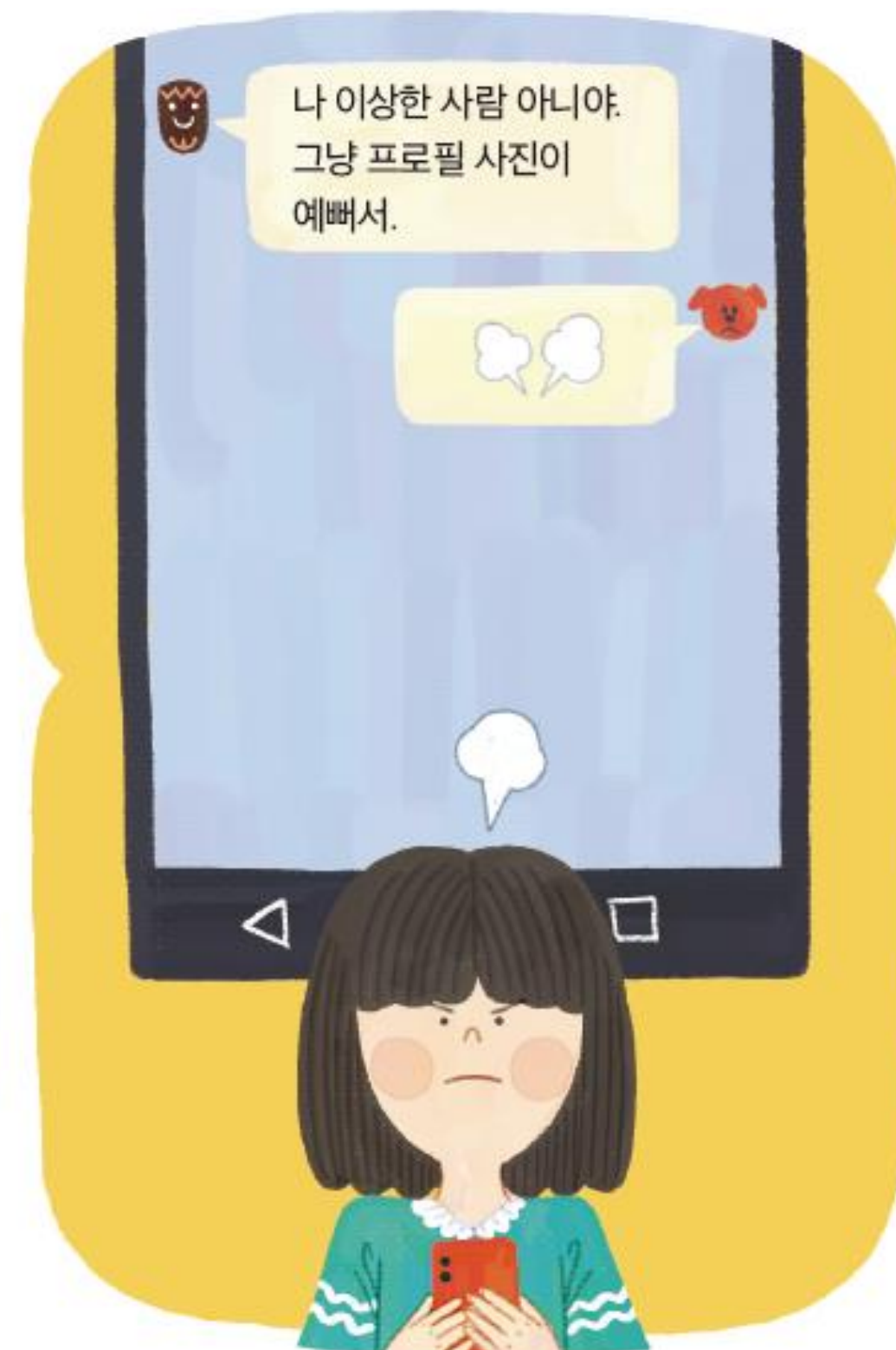
활동⑪ 온라인 그루밍 성범죄, 시작부터 단호하게 거절하기

1 건강한 관계와 성 03 올바른 성 문화



● 생각 열기

온라인에서 낯선 사람이 친근하게 말을 걸 때 어떻게
대응해야 할지 이야기해 보세요.



1 건강한 관계와 성

03 올바른 성 문화

3 온라인 그루밍과 성범죄 예방

어휘 창고

온라인(on-line)

컴퓨터의 단말기가 중앙 처리 장치와 통신 회선으로 연결되어 정보를 전송하고, 중앙 처리 장치의 직접적인 제어를 받는 상태.

예 저희가 추천하는 시스템을 구축하면 시공간의 제약을 받지 않고 **온라인**으로 정보를 제공할 수 있습니다.

저희 회사의 제품은 **온라인**으로도 주문이 가능합니다.

수치심

부끄러울 수 羞
+ 부끄러울 치 恥
+ 마음 심 心

수치를 느끼는 마음.

예 그는 뻔뻔스럽고 부도덕한 발언을 **수치심**도 없이 내뱉었다.
그 시절은 **수치심** 없이는 떠올릴 수가 없다.

혐오감

싫어할 혐 嫌
+ 미워할 오 惡
+ 느낄 감 感

병적으로 싫어하고 미워하는 감정.

예 그녀는 **혐오감**이 들 정도로 화장을 질게 하고 나타났다.
정치에 대한 불신과 **혐오감**으로 이번 선거에 대한 투표율이 하락하였다.

유인

끌 유 誘 + 끌 인 引

주의나 흥미를 일으켜 끌어냄.

예 적을 매복권 안으로 **유인**하다.
낚시꾼은 미끼로 물고기를 **유인**해 잡는다.

권유

권할 권 勸 + 끌 유 誘

어떤 일 따위를 하도록 권함.

예 아내의 **권유**로 술을 끊었다.
출판사에서 새 소설의 집필을 **권유**했다.

유도

끌 유 誘
+ 인도할 인 導

사람이나 물건을 목적인 장소나 방향으로 이끌.

예 비행기는 지상의 **유도**에 따라 착륙하였다.
정부는 응징보다는 대화 **유도**에 더 힘을 기울였다.

개인 정보

날 개 個 + 사람 인 人
+ 뜻 정 情
+ 값을 보 報

이름, 주민 등록 번호, 직업, 주소, 전화번호 따위의, 개인에 대한 자료를 통틀어 이르는 말.

예 인터넷이 발달하면서 **개인 정보**가 노출될 위험도 커졌다.
개인 정보의 침해가 심각한 문제를 야기함에 따라 정보 보호의 필요성이 절실해지고 있다.

1 온라인 그루밍 성범죄를 주의해요

온라인 그루밍 성범죄란 SNS, 게임 등을 통해 친절하게 다가와 호감을 얻고 신뢰를 쌓은 뒤, 성적인 대화를 유도하거나 신체 사진을 요구하며 만남을 강요하는 범죄입니다.

1 건강한 관계와 성 03 올바른 성 문화

3 온라인 그루밍과 성범죄 예방



활동10

온라인 그루밍 성범죄의 위험 단계 평가하기



 다음 질문에 ‘예’ 또는 ‘아니요’로 답하며 화살표를 따라가 보세요. 도착한 색깔의 이미지를 확인하고, 위험도를 평가해 보세요.

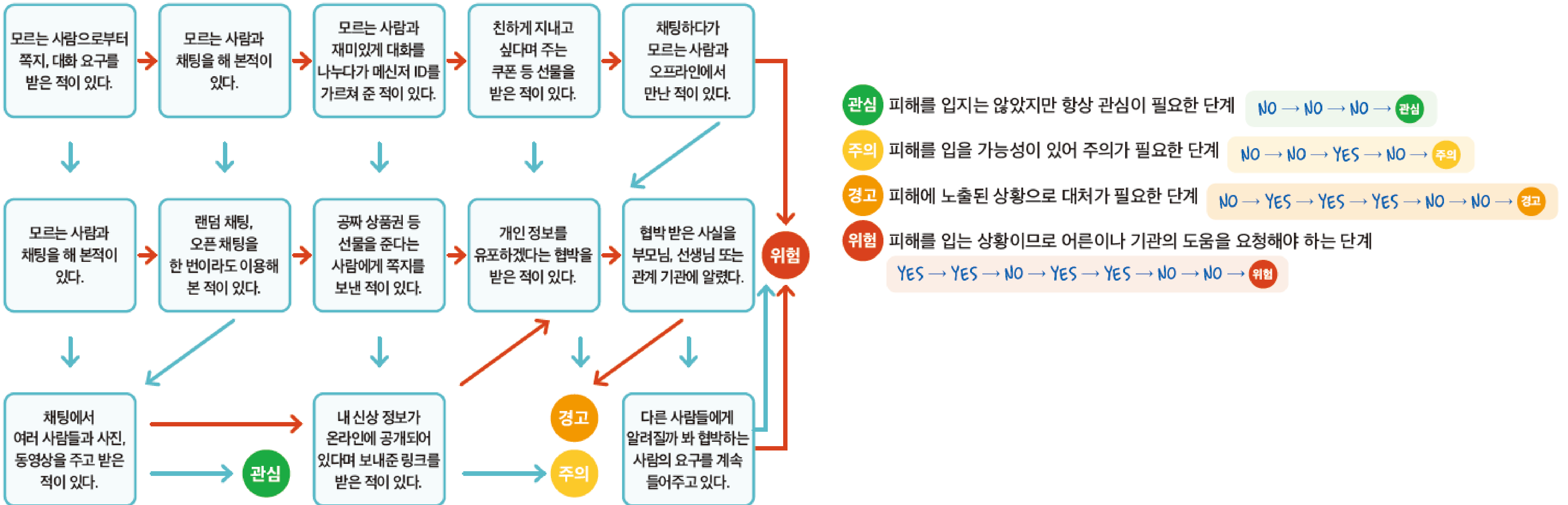
1 건강한 관계와 성 03 올바른 성 문화

예시답안



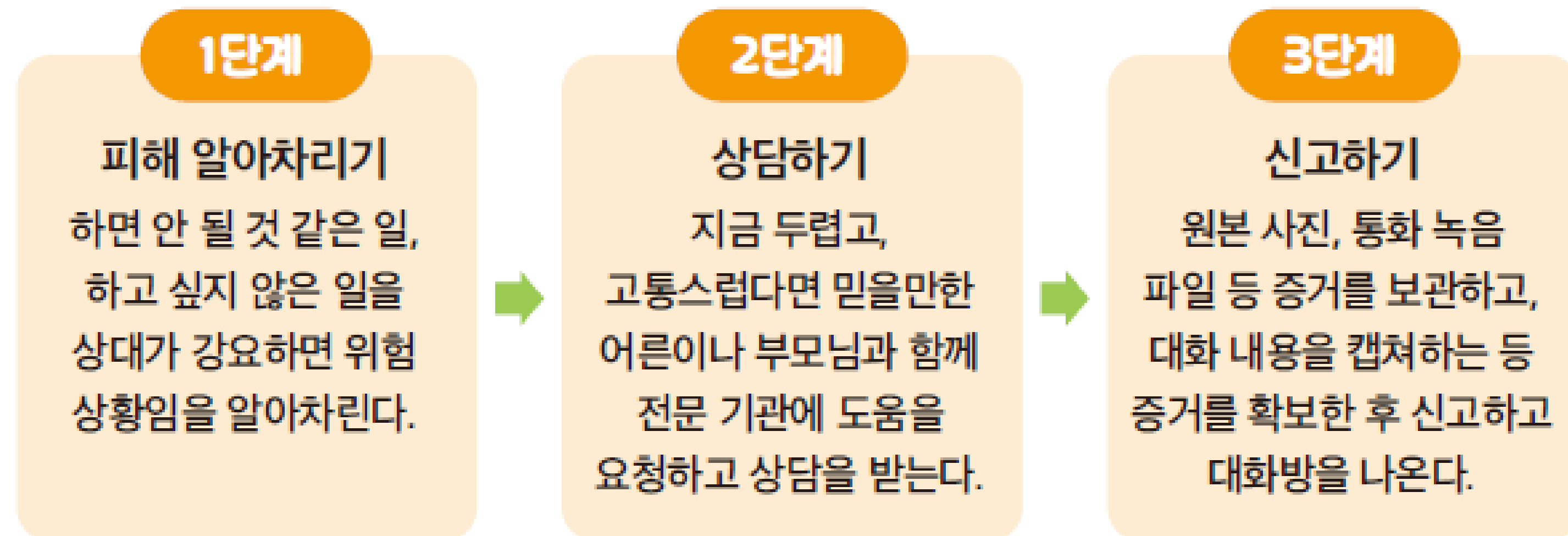
질문을 따라가 보세요.

→ YES → NO



2 온라인 그루밍 성범죄의 대처 방법을 살펴봐요

온라인 그루밍 성범죄는 가해자가 친절하게 접근해 신뢰를 쌓기 때문에, 피해자는 자신이 위험한 상황에 놓였다는 사실을 인식하지 못하는 경우가 많습니다. 따라서 의심스러운 상황을 빨리 알아차리고 적절하게 대처하는 것이 중요합니다.



3 온라인 그루밍 성범죄의 안전 수칙을 지켜요



온라인에 나와 다른 사람의
개인 정보를 함부로 올리지 않고
모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나
파일을 클릭하지 않기



정상적인 사람은 신체 사진을
달라고 하지 않으며 강요하는
사람은 좋은 친구가 아니라는 것을
기억하기



상품권, 기프티콘, 게임 아이템 같은
선물 주는 사람을 경계하기



협박 등으로 두려울 때는 어른이나
전문 기관에 도움 요청하기



1대1 메신저로 따로 연락하거나
만나자고 하면 거절하고
어른에게 알리기



친구에게 피해가 의심되면
“네 탓이 아니야.” 말해 주고
함께 도움 요청하기

성범죄 대처 연락처

경찰청 (365일 24시간) **112** 디지털 성범죄 피해자 지원센터 **02-735-8994**

학교 폭력 신고센터 **(국번없이)117** 문자 **#0117**

한국여성인권진흥원 긴급전화 **휴대전화 이용 시 (지역번호+)1366** (365일 24시간)

학교 폭력 및 아동청소년 상담전화 **휴대전화 이용 시 (지역번호+)1388** (365일 24시간)

한국사이버성폭력대응센터 **02-817-7959** 방송통신심의위원회 **1377 (3)**

활동 11

온라인 그루밍 성범죄, 시작부터 단호하게 거절하기

 다음 상황에서 적절하게 대처하는 방법을 작성해 보세요.



1 건강한 관계와 성 03 올바른 성 문화

예시답안

선물을 보내주겠다며 개인 정보를 요청하는 상황

게임 진짜 잘하는데!
형이랑 친하게 지내자.

게임아이템 하나 줄까?

기프트카드 줄게,
알림장 앞, 뒷면 사진
보내 주고 학교 이름,
가장 친한 친구 이름 알려줘.

✎ 죄송하지만, 개인 정보는 알려줄 수 없어요.
부모님이 허락하지 않으셨어요.

개인 메신저로 따로 대화를 하자고 요청하는 상황

맞팔해요.

사진 예쁘데 친하게 지내요.

?

저도 요즘 님같은
힘든 일 있어서
같이 이야기하고 싶어요.

학교 일이 힘들어요.

♥
다른 메신저로 계속 이야기 할래?

✎ 죄송하지만, 저는 잘 모르는 사람과
개인 메신저로 이야기하지 않아요.

1 건강한 관계와 성 03 올바른 성 문화



다음 중 주의해야 할 상황에 ☒ 표시해 보세요.

- ☐ 모르는 사람인데 계속 채팅을 보내고 친구 신청을 합니다.
- ☐ 고민과 같은 사적인 이야기를 하도록 유도하고 잘 들어줍니다.
- ☐ 사진을 달라고 해서 거절했는데 자신을 믿지 않는다며 화를 냅니다.
- ☐ 일방적으로 선물을 보낸 후 선물의 대가로 개인 정보를 알려 달라고 요구합니다.

답

4 개 모두 해당

1 건강한 관계와 성 단원 마무리

확인하기

건강한 관계와 성 단원에서 배운
내용을 떠올리며, 나만의
만다라트를 완성해 보세요.



1 건강한 관계와 성 단원 마무리

실천하기

개인과 관련된 사소한 정보도 범죄에
이용될 수 있습니다. 나의 개인 정보
보호 수준을 점검해보고 개인
정보 보호를 실천합시다.

※ “YES”는 1점, “NO”는 0점으로 점수를 매겨주세요.

	YES	NO
나는 온라인 상에 내 얼굴, 이름 등의 정보를 올린 경험이 없다.		
나는 친구와 함께 찍은 사진을 온라인에 올릴 때 반드시 친구의 동의를 구한다.		
내 핸드폰은 사진에 위치 정보가 자동으로 저장되지 않도록 설정해 두었다.		
나는 온라인 사이트를 이용할 때 안전한 비밀번호를 설정하여 사용한다.		
나는 온라인에서 모르는 사람과 대화하는 것을 조심한다.		
나는 인터넷 사이트 회원가입을 할 때 부모님의 확인과 동의를 받은 후 이용한다.		
나는 ‘개인 정보 수집 이용 활용 동의서’가 무엇인지 알고 있다.		
나는 학교 컴퓨터나 피시방 등 여러 사람이 사용하는 컴퓨터를 사용 완료 후 로그아웃을 한다.		
내가 작성했던 게시물을 주기적으로 확인하고 삭제한다.		
내 개인 정보와 관련하여 문제가 생겼을 때 어디에 도움을 요청해야 하는지 알고 있다.		

※ 총점을 기준으로 개인 정보 보호 인식 수준은 8점 이상 높음, 7~5점 중간, 4점 이하 낮음입니다.

1 건강한 관계와 성 단원 마무리

평가하기

건강한 관계와 성 단원을 배운
뒤 내가 얼마나 변화했는지
평가해 보세요.

평가 항목	평가
탄생의 의미와 생명의 소중함을 알 수 있나요?	☆ ☆ ☆
사춘기 몸과 마음의 변화와 대처 방법을 알고, 스스로 건강하게 관리할 수 있나요?	☆ ☆ ☆
성역할 고정 관념을 알고, 일상생활에서 양성평등을 실천할 수 있나요?	☆ ☆ ☆
디지털 매체를 안전하게 이용할 수 있나요?	☆ ☆ ☆
온라인 그루밍 성범죄의 위험에 대처할 수 있나요?	☆ ☆ ☆

2

예방과 관리

- 01. 건강 증진
- 02. 건강 생활 습관
- 03. 질병과 감염병



① 건강 증진

학습 목표

자신의 건강상태를 신체적·정신적·사회적 관점에서 점검하고 건강 증진을 위한 방안을 세우고 실천한다.

- 건강 증진의 의미를 알고 말할 수 있다.
- 건강 증진을 위한 생활 습관을 실천할 수 있다.

① 건강 증진

학습 계획

① 건강을 증진시켜요

활동⑫ 나의 건강 증진 활동 확인하기

② 건강한 생활 습관이 건강을 지켜요

활동⑬ 건강 생활 습관 알아보기

활동⑭ 즐거운 건강 생활 실천 표 만들기

2 예방과 관리 01 건강 증진



● 생각 열기

들이는 4학년 때 친구들보다 키가 컸는데, 6학년이 되자 친구들보다 작은 편입니다. 들이가 건강하게 성장하려면 어떻게 해야 할지 이야기해 보세요.



2 예방과 관리
01 건강 증진

어휘 창고

증진

더할 증 贈
+ 나아갈 진 進

기운이나 세력 따위가 점점 더 늘어 가고 나아감.

예 국민의 공공복리 증진에 힘쓰다.

새로운 건강법이 개발되면서 노인들의 건강도 증진되었다.

관리

주관할 관 管
+ 다스릴 리 理

사람의 몸이나 동식물 따위를 보살펴 돌봄.

예 몸이 건강할 때 건강 관리에 신경을 써야 한다.

환절기에는 특히 건강을 잘 관리해야 한다.

혈압

피 혈 血
+ 누를 압 壓

심장에서 혈액을 밀어 낼 때, 혈관 내에 생기는 압력.

예 할아버지께서는 혈압이 높아서 충격을 받지 않도록 늘 조심하신다.

혈압이 정상치 이하로 떨어지다.

1 건강을 증진해요

건강 증진이란 신체적·정신적·사회적 건강을 유지하기 위해 건강한 생활 습관을 실천하고, 건강에 해로운 것을 피하며 건강을 향상시키는 과정을 말합니다. 학생 건강 검사는 학생들의 건강 상태를 확인하고 질병을 예방하기 위한 건강 증진 사업입니다. 건강 검사는 키, 몸무게, 비만도를 측정하는 신체 발달 검사와 소변 검사, 구강 검사, 건강 상태 조사 등이 포함됩니다.



2 예방과 관리 01 건강 증진

활동 12

나의 건강 증진 활동 확인하기



- ① 나의 상태를 평가해 보세요.
- ② 키와 몸무게의 균형을 키와 몸무게 위해 나는 어떤 활동을 해야 할까요?
- ③ 나의 시력은 지금 어떤 상태인가요?
- ④ 최근에 받은 구강 검진 결과는 어땠나요?

2 예방과 관리

01 건강 증진

예시답안

현재 나의 키는 (150)cm이고, 몸무게는 (45)kg이다.

나의 키와 몸무게 상태를 평가해 보세요.

☒ 적당하다. ☐ 키에 비해 몸무게가 많이 나가는 편이다. ☐ 키에 비해 몸무게가 적게 나가는 편이다.

키와 몸무게의 균형을 위해 나는 어떤 활동을 해야 할까요?

- 줄넘기나 농구처럼 키가 잘 크는 운동을 매일 꾸준히 해요.
- 하루 세 번 식사를 규칙적으로 하고, 특히 아침밥을 꼭 먹어요.

나의 시력은 지금 어떤 상태인가요? 오른쪽 (1.0), 왼쪽 (0.8)

☒ 나의 시력은 좋다. ☐ 나의 시력은 나빠지고 있다.

눈 건강을 위해 내가 길러야 할 생활 습관은 무엇인가요?

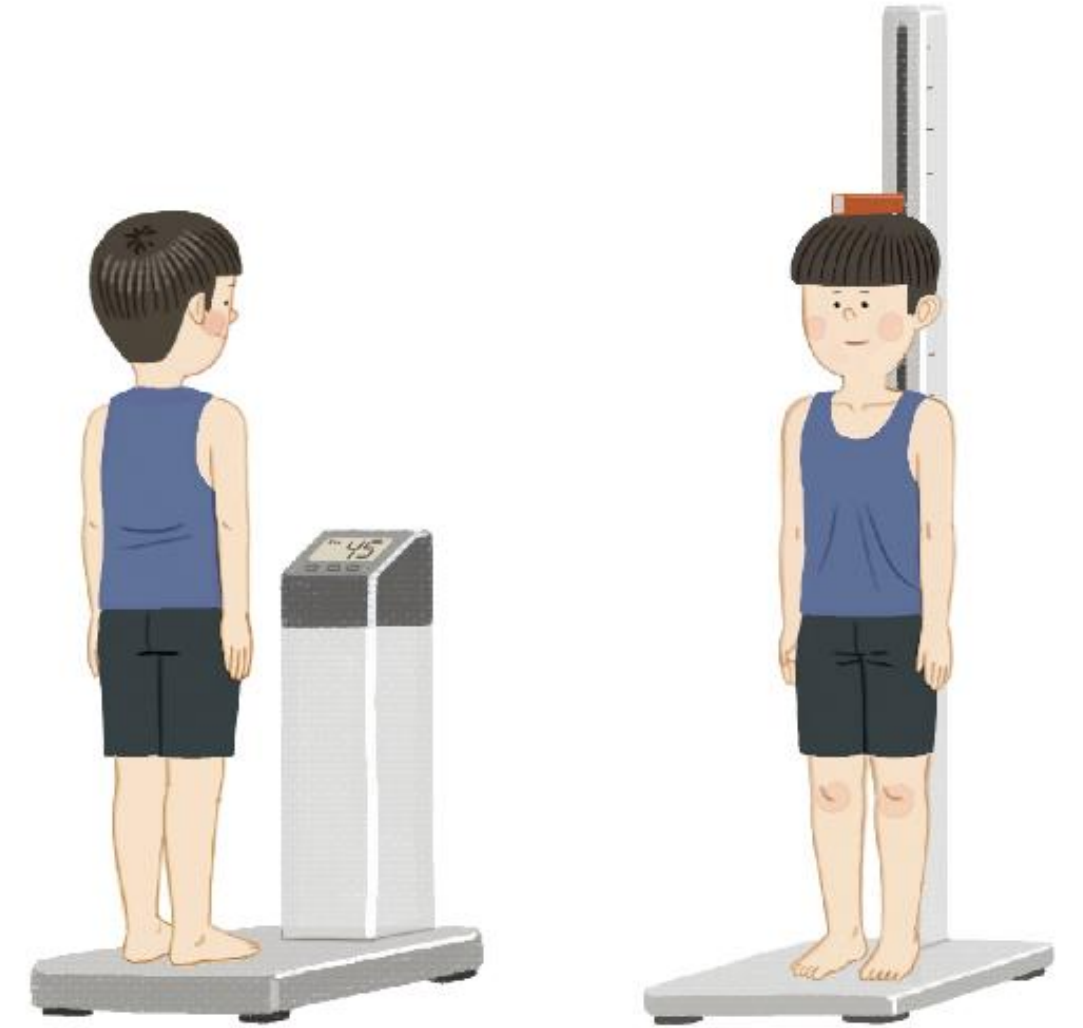
- 책을 읽거나 컴퓨터, 스마트폰을 사용할 때는 20분마다 눈을 쉬어줘요.
- 눈에 좋은 음식인 당근, 시금치, 블루베리 등을 자주 먹어요.

최근에 받은 구강 검진 결과는 어땠나요?

☒ 구강 검진 결과 치아우식증(충치)이 있다. ☐ 없다. ☐ 모른다.

구강 건강을 위해 내가 길러야 할 생활 습관은 무엇인가요?

- 식후, 잠자기 전까지 하루 3번 이상 꼼꼼하게 이를 닦아요.
- 양치질할 때 칫솔질은 위아래로 꼼꼼하게 해요.



2 건강한 생활 습관이 건강을 지켜요

2023년 청소년 건강 상태 조사에 따르면, 우리나라 초등학생의 90.3%가 스스로 건강하다고 생각했습니다. 그런데 중학생은 84.8%, 고등학생은 81.6%로 학교급이 올라갈수록 건강하다고 느끼는 비율이 낮아졌습니다. 아동·청소년 시기에 올바른 생활 습관을 익히면 평생 건강을 유지할 수 있습니다.

 자신의 건강 상태는 어떤지 스스로 평가해 보세요.

나의 건강 상태

☒ 나는 건강한 편이다

☐ 나는 건강하지 않은 편이다

그렇게 생각하는 이유



예시

잘 먹고 잘 자고 운동도 열심히 하기 때문이다.

2 예방과 관리

01 건강 증진

1 건강 증진

건강한 생활 습관을 길러요.

충분한 수면과 적절한 운동, 규칙적인 식사 등의 건강한 생활 습관은 몸과 마음을 건강하게 만듭니다.
다음의 조사를 보며 나의 건강 생활 습관과 비교해 보세요.



나의 수면 시간은

학생들의 '적정 수면시간 충족률'은 감소하는 추세에 있다. 초등학교의 적정 수면시간 충족률은 2017~2018년 평균 55.5%에서 2019~2023년 52.9%로 줄어 들었다. 특히 초등학교 고학년(4~6학년)의 적정 수면시간 충족률은 2019년 45.1%에서 지난해 40.4%까지 감소했다.

경향신문. 2024.9.5.

☒ 적당하다. ☐ 많거나 매우 많다. ☐ 부족하거나 매우 부족하다.

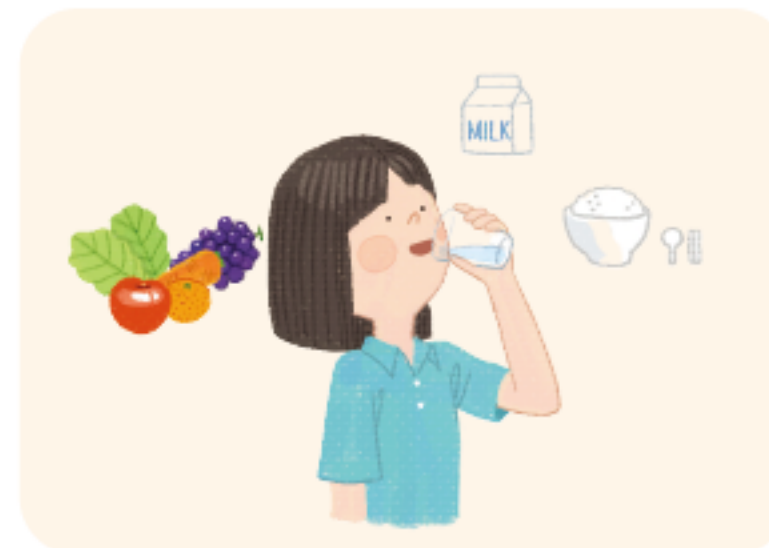


나의 운동 시간은

한국 중고생 가운데 주 3일 고강도 운동을 한 비율은 30%, 주 5일 하루 60분 이상 운동한 비율은 14.6%(2021 청소년건강행태조사)였다. WHO는 5~17살의 소아 청소년에게 하루 최소 60분 이상 중간 강도의 운동, 일주일에 최소 3일 이상 격렬한 신체 활동을 권장한다.

한겨레신문. 2022.9.1.

☐ 적당하다. ☐ 많거나 매우 많다. ☒ 부족하거나 매우 부족하다.



나는 건강한 식습관을

아침 식사 결식률(최근 7일 동안 아침 식사를 5일 이상 먹지 않음)은 39.0%로 5년 전인 2017년(31.5%)에 비해 7.5%포인트 늘었다. 하루 한 번 이상 과일을 먹는다는 비율은 17.2%였다. 채소 섭취율(하루 3번 이상), 우유 섭취율(하루 1번 이상)은 각각 8.3%, 18.0%로 직전 조사인 2019년에 비해 2.6%포인트, 4.8%포인트씩 감소했다.

조선일보. 2023.4.14.

☒ 갖고 있다. ☐ 갖고 있지 않다.

2 예방과 관리 01 건강 증진

활동 13

건강 생활 습관 알아보기



 우리 반 친구들의 건강 생활 습관을 알아보고 나의 상태와 비교해 보세요.

 건강한 친구를 소개합니다! 우리 반 친구들 중 건강한 생활 습관을 잘 실천하는 친구를 인터뷰해 보세요

2 예방과 관리

01 건강 증진

1 건강 증진

예시답안

 우리 반 친구들의 건강 생활 습관을 알아보고 나의 상태와 비교해 보세요.

6학년 1반 20명의 건강 생활 습관				
하루에 몇 시간 잠을 자나요?				나는 어디에 속하나요?
5시간 미만	6시간	7-8시간	9시간 이상	7~8 시간
5명	5명	8명	2명	
아침밥은 1주일에 몇 번 먹나요?				2~8 회
1회 이하	2-3회	4-5회	매일 먹는다	
2명	4명	5명	9명	
식사는 하루에 몇 번 하나요?				3번
1번	2번	3번	4번	
2명	10명	6명	2명	
운동은 1주일에 몇 번 하나요? (1회 30분 이상 지속하는 운동)				2~3 회
1회 이하	2-3회	4-5회	6회 이상	
4명	10명	4명	2명	

2 예방과 관리

01 건강 증진

예시답안

 건강한 친구를 소개합니다! 우리 반 친구들 중 건강한 생활 습관을 잘 실천하는 친구를 인터뷰해 보세요.



저는 우리 반 들이를 소개하고 싶어요. 들이는 항상 건강한 생활 습관을 잘 지키는 친구예요. 첫째, 들이는 아침마다 스트레칭을 하고 학교에 와요. 몸이 개운해지고 하루를 기분 좋게 시작할 수 있다고 말했어요. 둘째, 들이는 매일 물을 많이 마시고, 군것질 대신 과일을 자주 먹어요. 그 덕분에 감기도 잘 안 걸리고, 피부도 깨끗한 것 같아요. 들이는 어릴 때부터 부모님과 함께 건강하게 생활하려고 노력했대요. 그래서 지금은 습관이 되어 자연스럽게 실천하고 있다고 해요. 저도 들이처럼 아침 스트레칭을 해 보고 싶어요. 처음엔 귀찮을 것 같지만, 몸이 좋아진다면 꼭 해 보고 싶어요. 우리 반에 이런 건강한 친구가 있어서 저도 자극을 받아요. 앞으로 저도 건강한 생활 습관을 더 열심히 실천해 보려고 해요!

2 예방과 관리
01 건강 증진

활동 14

즐거로운 건강 생활 실천 표 만들기

 다음 그림의 괄호 안에 건강 생활 습관 활동을 적고 1주일 동안 실천해 봅시다.

나의 즐거로운 건강 생활 습관 실천표



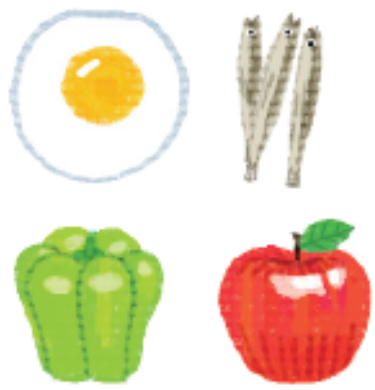
나의 행동을 습관으로 만들려면 최소 3개월이 필요합니다. 건강한 생활 습관 활동을 꾸준히 실천해 보세요.

2 예방과 관리

01 건강 증진

예시답안

🔊 다음 그림의 괄호 안에 건강 생활 습관 활동을 적고 1주일 동안 실천해 봅시다.



기름지고 단

음식을 줄이고 몸에 좋은 음식 먹기



하루에

8~9시간

시간 자고, 자기 전

스마트폰 사용

하지 않기



하루에 30분 이상

땀이 날 정도로

운동하기



하루에 식사는

세

번

아침

식사는 꼭 하기

2 예방과 관리
01 건강 증진



건강의 의미를 생각해 보고 나에게 건강이란 무엇인지
빈칸에 써 보세요.

건강이란 입니다.

왜냐하면?

예시

나에게 건강이란 (나를 지탱하는 튼튼한 기둥)이다.
왜냐하면 건강이 나를 튼튼하게 지탱해주어야 하고 싶은 활동을 할 수 있기
때문이다.

① 올바른 식습관

학습 목표

성장과 발달을 위한 식습관의 중요성을 알고
건강한 식습관을 실천한다

- 건강한 식습관의 중요성을 말할 수 있다.
- 건강한 식습관을 실천할 수 있다.

① 올바른 식습관

학습 계획

① 건강한 식생활로 영양을 섭취해요

② 건강을 해치는 식습관을 살펴봐요

활동 15 나의 식습관 점검하기

③ 건강한 식습관을 길러요

활동 16 건강한 아침 식단 꾸미기

2 예방과 관리 02 건강 생활 습관



● 생각 열기

다음 그림은 들리와 샘이의 아침 식사 모습입니다.
두 친구의 식사 습관이 어떻게 다른지 이야기해 보세요.



어휘 창고

영양

경영할 영 (營)
+ 기를 양 (養)

생물이 살아가는 데 필요한 에너지와 몸을 구성하는 성분을 외부에서 섭취하여 소화, 흡수, 순환, 호흡, 배설을 하는 과정. 또는 그것을 위하여 필요한 성분.

예 이 음식은 맛도 좋고 **영양**도 풍부해서 아이들 반찬으로 좋다.
달걀의 노른자는 **영양**이 풍부하다.

식습관

먹을 식 (食)
+ 익힐 습 (習)
+ 익숙할 관 (慣)

음식을 취하거나 먹는 과정에서 저절로 익혀진 행동 방식.

예 어렸을 때부터 올바른 **식습관**을 갖게 해 주어야 한다.
짜게 먹는 **식습관**은 심혈관에 부담을 줄 수 있다.

1 건강한 식생활로 영양을 섭취해요

아동·청소년기에는 신체가 빠르게 성장하므로, 균형 잡힌 영양 섭취가 중요합니다.
몸이 균형 있게 발달하려면 아동·청소년기의 성장에 필요한 영양소를 골고루 섭취해야 합니다.

5대 영양소

탄수화물



밥, 빵, 감자 등에 많으며 근육과 뇌 세포 활동을 촉진시킵니다.

단백질



육류, 생선, 콩, 달걀 등에 많으며 근육과 내장, 피부와 피를 만듭니다.

지방



기름, 버터, 견과류 등에 많고, 몸을 따뜻하게 하며 에너지를 생성합니다.

비타민



채소, 과일 등에 많이 들어 있으며, 비타민이 부족할 경우 쉽게 피곤해지고, 병에 잘 걸리게 됩니다.

무기질



필수 무기질 중 하나인 칼슘은 우유, 요구르트 등에 많고, 뼈와 치아를 튼튼하게 합니다.

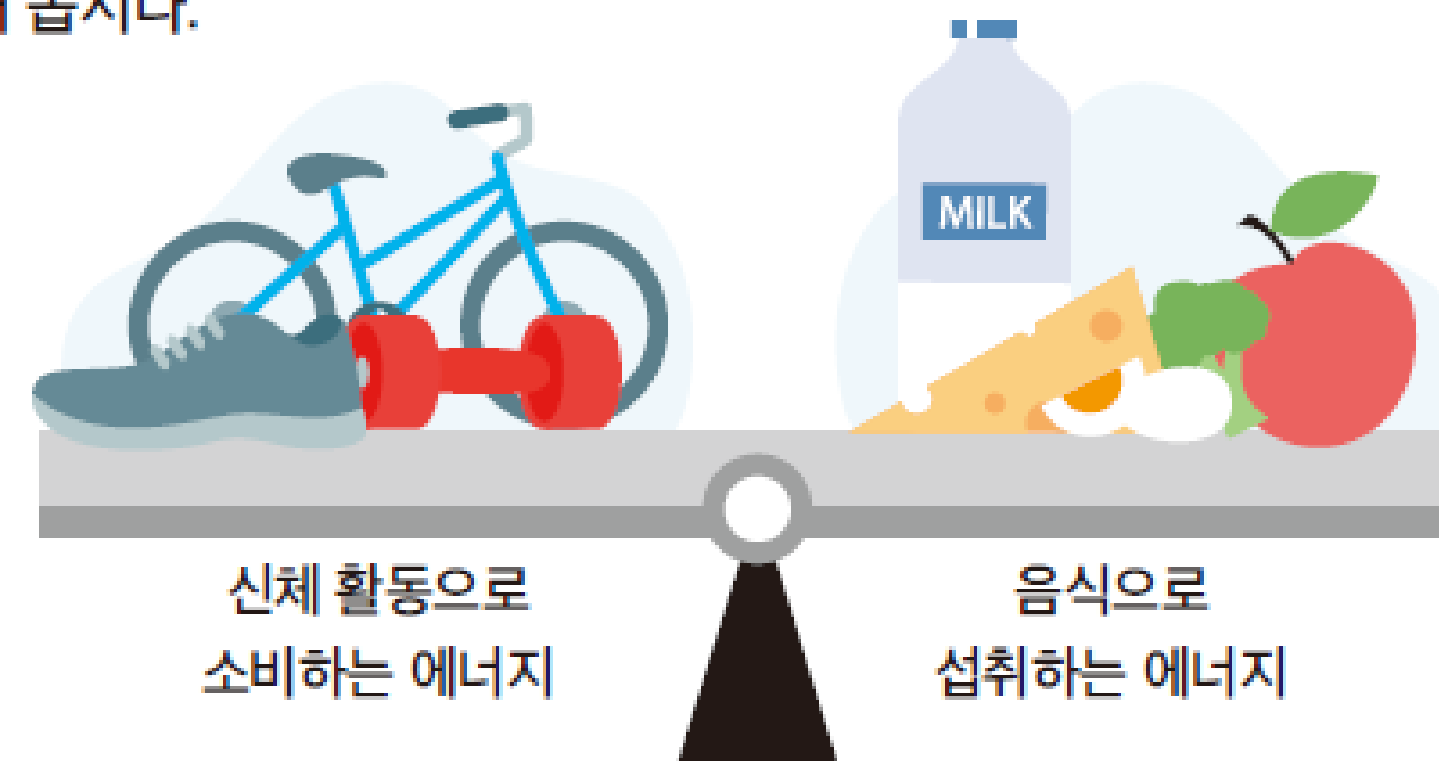
2 건강을 해치는 식습관을 살펴봐요

불규칙한 식사 습관을 가지면 몸에 필요한 영양소를 섭취할 수 없습니다. 또 날씬해지려고 과도한 다이어트를 하거나 영양소를 충분히 취하지 않을 경우 저체중이 될 수 있습니다. 저체중은 성장을 방해하고 학습 능력을 떨어뜨릴 수 있으며 빈혈, 골다공증의 위험을 높입니다. 인스턴트식품은 탄수화물과 지방을 과다하게 섭취하도록 만듭니다. 필요 이상의 탄수화물과 지방이 몸에 쌓이면 비만이 될 수 있습니다.

+ 지식 더하기 비만 예방의 필수 조건

우리 몸이 건강하려면 음식으로 섭취하는 에너지와 신체 활동으로 소비하는 에너지가 균형을 이뤄야 합니다.
건강한 식생활과 규칙적인 신체 활동으로 비만을 예방해 봅시다.

- ① 하루 음식 섭취량과 신체 활동량 비교하기
- ② 정해진 시간에 규칙적으로 식사하기
- ③ 단 음료 대신 물 마시기
- ④ 과식하지 않고 인스턴트식품 섭취 줄이기
- ⑤ 일상 속 신체 활동량 늘리기



활동 15

나의 식습관 점검하기



 지난 1주일 동안 나의 식습관을 점검하고, 아래 항목에 ☒ 표시해 보세요.

 위의 활동 표에서 알아낸 나의 식습관의 문제점을 찾아 고칠 점을 써 보세요.

2 예방과 관리 02 건강 생활 습관

예시답안

🔊 지난 1주일 동안 나의 식습관을 점검하고, 아래 항목에 ☒ 표시해 보세요.

나의 식습관	그렇다	보통이다	아니다
아침 식사를 했다.		✓	
채소, 생선, 고기 등을 골고루 먹었다.			✓
식사는 15분 이상 천천히 꼭꼭 씹어 먹었다.		✓	
맵고 자극적인 음식을 되도록 먹지 않았다.			✓
라면, 햄버거 등 즉석식품을 되도록 먹지 않았다.	✓		
잠자기 전 야식을 먹지 않았다.	✓		

그렇다: 7일 중 6~7일 보통이다: 7일 중 4~5일 아니다: 7일 중 3일 이하

🔊 위의 활동 표에서 알아낸 나의 식습관의 문제점을 찾아 고칠 점을 써 보세요.



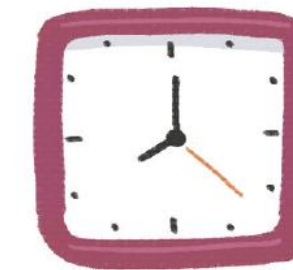
문제점 채소, 생선, 고기 등을 골고루 먹지 않는 경우

나의 개선할 점 앞으로 채소, 생선도 골고루 먹겠습니다.

3 건강한 식습관을 길러요

건강하게 성장하려면 좋아하는 음식보다
균형 잡힌 영양소를 섭취하는 것이
중요합니다. 정해진 시간에 규칙적으로
식사하고, 다양한 음식을 골고루 먹는
습관을 길러야 합니다.

1 다양한 식품을 골고루
알맞은 양을 먹어요.



2 정해진 시간에
규칙적으로 식사해요.



7 규칙적인 신체 활동으로
건강 체중을 유지해요.

3 음식은 천천히 꼭꼭 씹어
먹어요.

4 가공식품은
영양 성분을 확인해요.

영양 성분	
성분	함량
나트륨	50 mg
탄수화물	5 g
당류	3 g
지방	2 g
포화지방	2 g
트랜스지방	0 g
콜레스테롤	15 mg
단백질	3 g

6 건강한 간식을
먹어요.

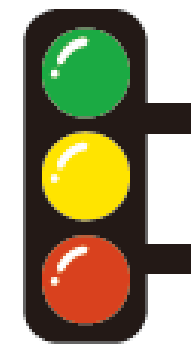
5 집중력 향상을 위해
아침밥을 챙겨 먹어요.

건강한 식습관



건강 하나 더

신호등 식사법



초록군

섬유질이 풍부하고
열량(칼로리)이 낮은
채소로 만든 식품
충분히 섭취하기

노랑군

단백질과
중간 정도 열량의 식품
**알맞은 양을 먹고
과잉 섭취 주의하기**

빨강군

당의 함량이 매우 높거나
기름진 음식으로 열량이
매우 높은 식품
되도록 먹지 않기

채소군	오이, 당근, 배추, 무, 김, 미역, 다시마, 버섯 등	-	드레싱을 사용한 샐러드
과일군	레몬	사과, 귤, 배, 수박, 감, 과일주스, 토마토	과일 통조림
어육류군 (콩류 포함)	기름기 걷어 낸 맑은 육수	기름기 제거한 육류, 껍질을 제거한 닭고기, 생선 구이, 생선찜, 달걀, 두부	튀긴 고기 (치킨, 돈가스)
우유군	-	흰 우유, 두유, 분유, 치즈	가당 우유 (초코맛, 딸기맛 우유)
곡류군	-	밥, 빵, 국수, 떡, 감자, 고구마	고구마튀김, 도넛, 감자튀김, 고구마탕, 꿀떡
지방군	-	-	마가린, 버터, 마요네즈
기타	-	잡채	아이스크림, 설탕, 사탕, 꿀, 콜라, 과자, 케이크, 초콜릿, 젤리, 유자차, 약과, 피자, 햄버거



건강 하나 더

신체 이미지

신체 이미지 (Body Image)

신체 이미지란 자신의 외모에 대한 감정, 생각, 평가 등을 의미합니다.

제15차 청소년 건강 행태 조사(2020년)

총 29,282명을 대상으로 조사한 결과

- 정상 체중인데도 뚱뚱하다고 생각하는 청소년, **39.3%**,
- 저체중인데도 보통 체중이라고 생각하는 청소년, **10.5%**,
- 저체중인데도 뚱뚱하다고 생각하는 청소년, **2.9%**로 나타났습니다.



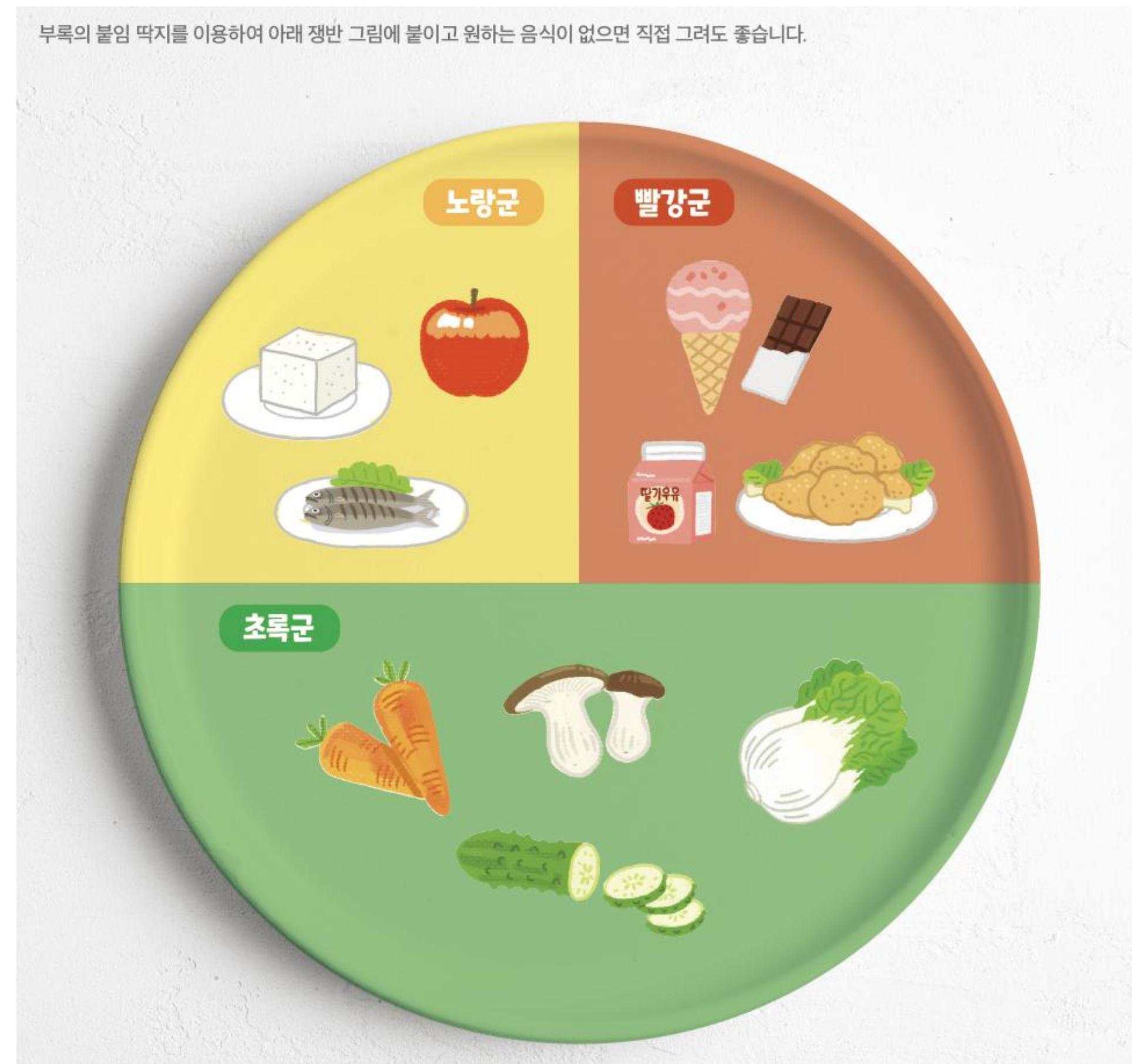
자신의 신체를 올바르게 이해하고, 긍정적인 신체 이미지를 가지는 것이 중요합니다.

활동 16

건강한 아침 식단 꾸미기 부록 1 활용

🔊 신호등 식이 요법을 읽고,
건강한 아침 식단을 구성해 보세요.

예시답안



2 예방과 관리
02 건강 생활 습관



다음 중 건강한 식습관에 해당하는 것을 모두 골라 O 표시해 보세요.

나의 건강한 성장을 위해

과일과 채소는 적게

아침밥은 꼭

TV나 휴대폰을 보면서

천천히 꼭꼭 씹어서

먹습니다.

답 나의 건강한 성장을 위해 (아침밥은 꼭)/(천천히 꼭꼭 씹어서) 먹습니다.

② 척추와 바른 자세

학습 목표

청소년기 척추와 자세 관리의 중요성을 파악하고
척추 건강을 위한 방법을 실천한다.

- 척추 건강의 중요성을 말할 수 있다.
- 척추 건강을 위한 방법을 알고 실천할 수 있다.

② 척추와 바른 자세

학습 계획

- ① 척추 건강은 몸의 균형을 지켜줘요
- ② 청소년기에 주의할 척추 질환을 살펴봐요

활동①7 나의 척추 건강 점검하기

- ③ 척추 건강을 지켜요

활동①8 나의 자세 점검하기

2 예방과 관리 02 건강 생활 습관



● 생각 열기

아래와 같은 모습에서 떠오르는 동물이 있나요?
이런 자세가 계속되면 건강에 어떤 문제가
일어날 수 있는지 이야기해 보세요.



2 예방과 관리 02 건강 생활 습관

어휘 창고

신경

귀신 신 神
+ 날 경 經

신경 세포의 돌기가 모여 결합 조직으로 된 막에 싸여 끈처럼 된 구조. 뇌와 척수 그리고 우리 몸 각 부분 사이에 필요한 정보를 서로 전달하는 구실을 한다.

예 그는 교통사고를 당해 안면의 **신경**에 마비가 왔다.

저 사람은 운동 **신경**이 발달한 것 같지도 않은데 운동을 곧잘 한다.

척수

등마루 척 脊
+ 뱃골 수 髓

척주관 속에 있는 중추 신경 계통의 부분. 길이는 약 45cm이고 원기둥 모양이며, 위쪽은 머리뼈안의 숨뇌로 이어지고 아래쪽 끝은 대개 둘째 허리뼈 높이에서 끝난다.

예 전신 마취는 마취약을 주사하여 대뇌나 **척수**를 일시적으로 마비시키는 것이다.

치료 팀은 미세 현미경으로 **척수** 부근의 혈관을 수시로 확인하며 14시간 만에 수술을 끝냈다.

근육

힘줄 근 筋
+ 고기 육 肉

힘줄과 살을 통틀어 이르는 말. 동물의 운동을 맡은 기관.

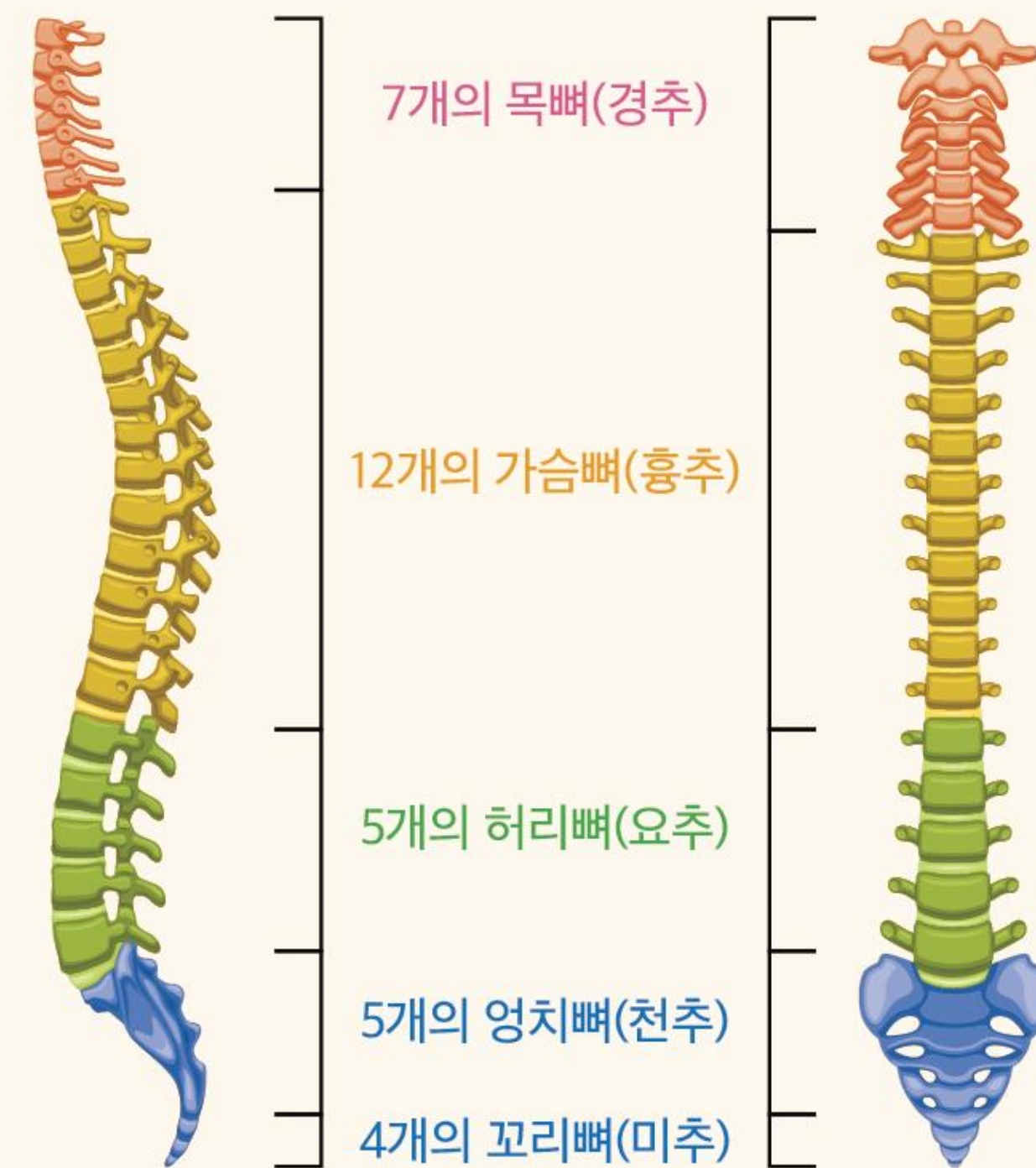
예 운동이 지나치면 모든 **근육**에 노폐물이 쌓인다.

그는 운동을 하기 전에 **근육**을 우물거려 본다.

1 척추 건강은 몸의 균형을 지켜줘요

척추는 머리부터 엉덩이까지 연결하는 뼈 기둥으로 옆에서 보면 S자, 앞과 뒤에서 보면 일직선의 모습입니다. 우리 몸 중앙에 위치해 몸무게를 지탱하고 몸의 균형을 유지합니다. 척추는 몸을 움직이는 데 도움을 주며 척수와 척수 신경을 보호하는 역할을 합니다. 척추가 올바르게 유지되어야 우리 몸의 기능이 원활해집니다.

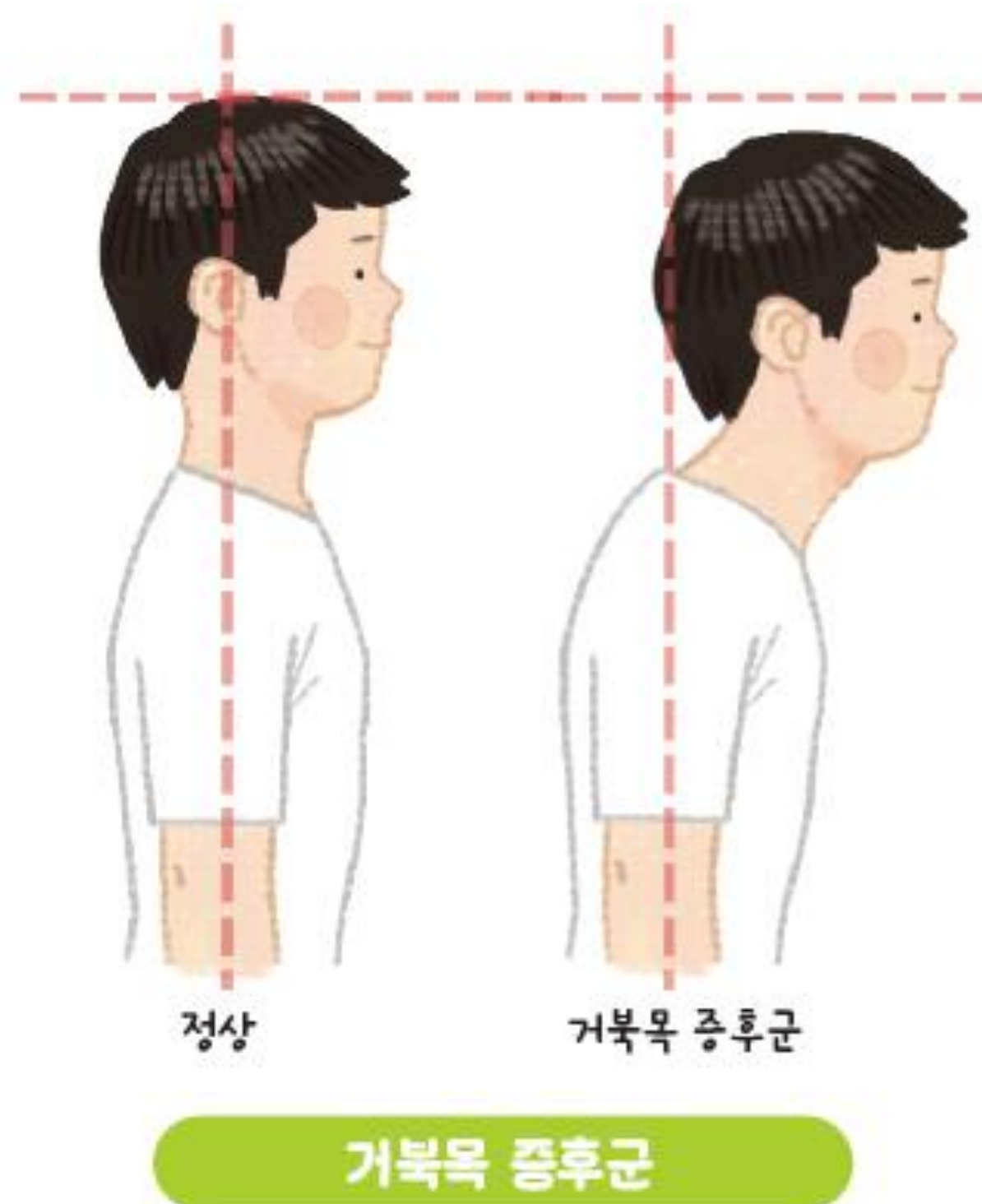
척추의 구조와 기능



- 경추: 뇌와 연결된 신경을 보호해서 몸을 움직이고 감각을 느낄 수 있게 해요.
- 흉추: 몸의 정중앙에 위치해 상체의 몸무게를 지탱해요.
- 요추: 상체의 몸무게를 지탱하며, 몸의 균형을 잡아 일어서고 앉을 때 쓰러지지 않게 해요.

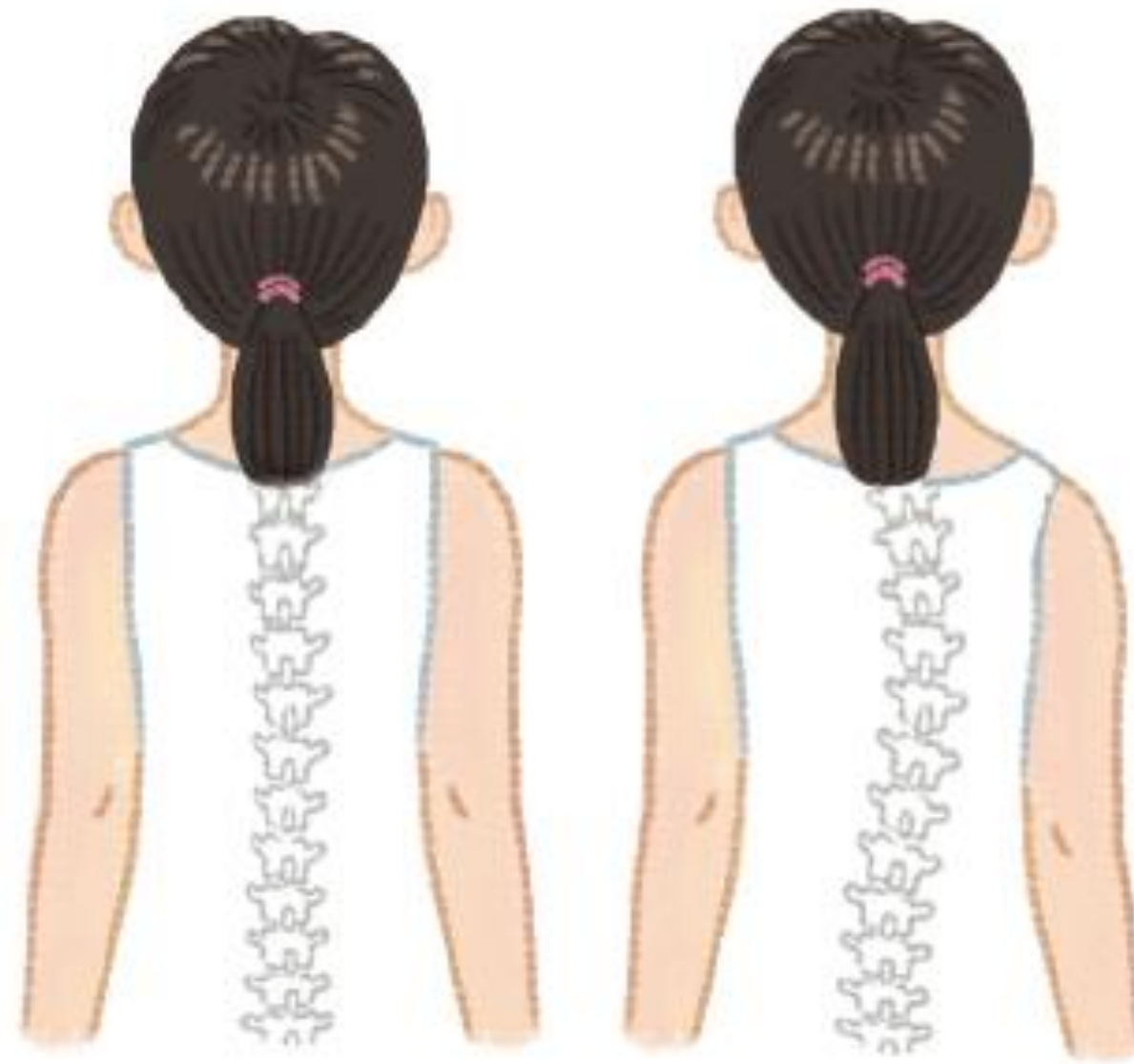
척추는 총 33개의 뼈로 이루어지며 성인이 되면 엉덩이뼈 5개와 꼬리뼈 4개가 각각 하나로 합쳐져 총 26개가 됩니다.

2 청소년기에 주의할 척추 질환을 살펴봐요



옆에서 보면 고개가 어깨보다 앞으로 빠져나와 있는 자세로, 목과 어깨에 통증이 생깁니다. 고개를 숙이거나 앞으로 내민 자세로 컴퓨터, 스마트폰 등을 오래 사용하거나, 책상에 앉는 자세가 바르지 않은 습관 등이 원인이 됩니다.

2 청소년기에 주의할 척추 질환을 살펴봐요



정상

척추 옆굽음증

척추 옆굽음증

척추가 옆으로 휜 상태입니다. 사춘기 전부터 성장이 멈출 때까지 진행되므로 일찍 발견해 관리할 필요가 있습니다.

허리 근육이 불균형한 경우와 혼동될 수 있어서 병원의 정확한 진단을 받아야 합니다.

활동 17

나의 척추 건강 점검하기



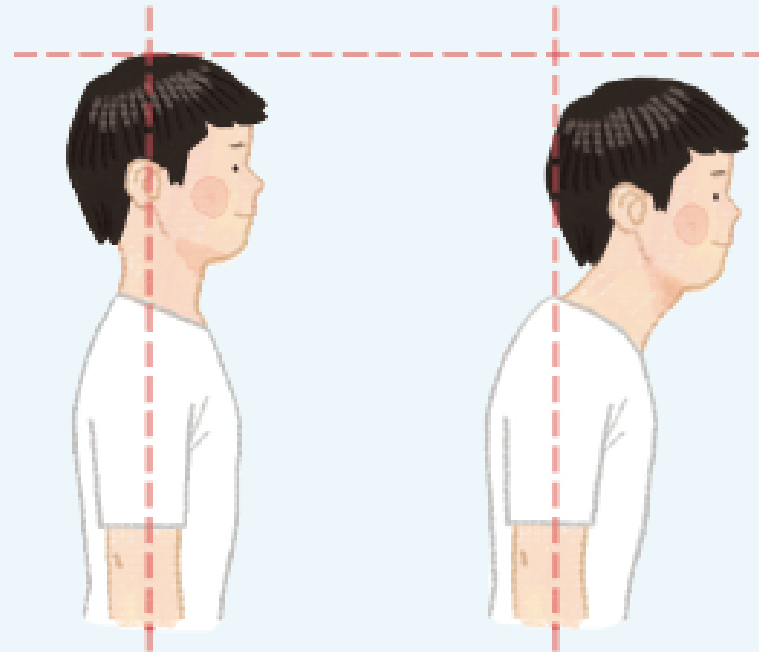
 다음의 거북목 증후군 증상에서 나에게 해당되는 항목에 ☒ 표시해 보세요.

 다음 척추 옆굽음증의 증상 중 나에게 해당되는 항목에 ☒ 표시해 보세요.

2 예방과 관리 02 건강 생활 습관

예시답안

다음의 거북목 증후군 증상에서 나에게 해당되는 항목에 ☒ 표시해 보세요.



- ☒ 옆에서 보면 고개가 어깨보다 앞으로 나와 있다.
- ☐ 등이 굽어 있다.
- ☐ 등과 어깨가 뻣뻣하고 통증이 느껴진다.
- ☒ 쉽게 피로감을 느끼고, 두통과 어지럼증이 있다.
- ☐ 잠을 자고 나서 피로가 가시지 않고, 목 뒤가 불편하다.

다음 척추 옆굽음증의 증상 중 나에게 해당되는 항목에 ☒ 표시해 보세요.



똑바로 선 자세에서 관찰했을 때

- ☐ 양쪽 어깨의 높이가 다르다.
- ☐ 한쪽 등 날개뼈(견갑골)가 더 튀어나와 있다.
- ☒ 등이 한쪽으로 기울어져 있다.
- ☐ 골반이 평행하지 않고 한쪽으로 기울어져 있다.



두 발을 똑바로 모으고 무릎을 편 상태에서 허리를 가능한 만큼 앞으로 굽힌다.

- ☐ 양쪽 등의 높이가 다르다.
- ☒ 양쪽 허리의 높이가 다르다.

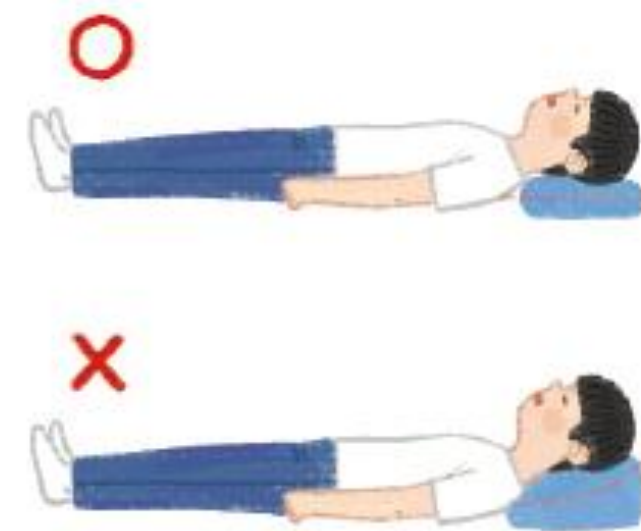
3 척추 건강을 지켜요

청소년기에는 키가 많이 자라는 만큼 척추도 자랍니다. 잘못된 자세로 생활하면 척추에 부담을 주고 통증을 일으켜 신체 기능이 약해질 수 있습니다. 척추를 건강하게 지키려면 바른 자세와 규칙적인 운동이 필요합니다.

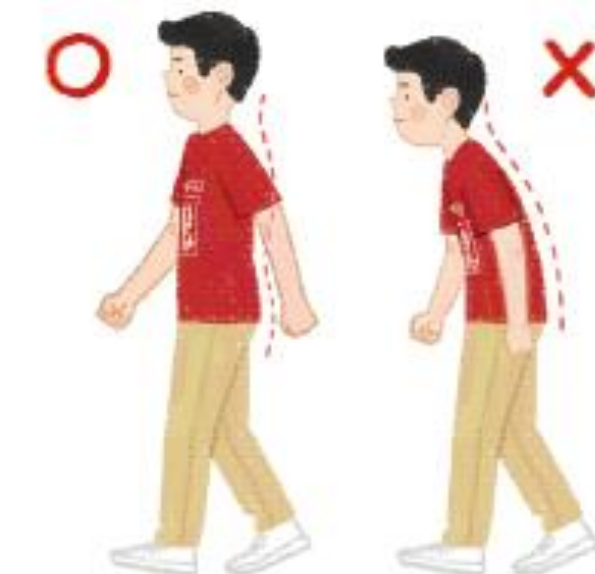
바른 자세 알아보기



오랜 시간 고개를 숙이지 않는다.



높은 베개를 사용하지 않는다.



걸을 때 등을 펴고 걷는다.

2 예방과 관리 02 건강 생활 습관

활동 18

나의 자세 점검하기



 나는 평소에 어떤 자세로 생활하는지 오른쪽 그림 중 해당되는 것에 O 표시해 보세요.

 척추 건강을 위해 평소 나의 자세를 살펴보고 빈칸을 채워 보세요.

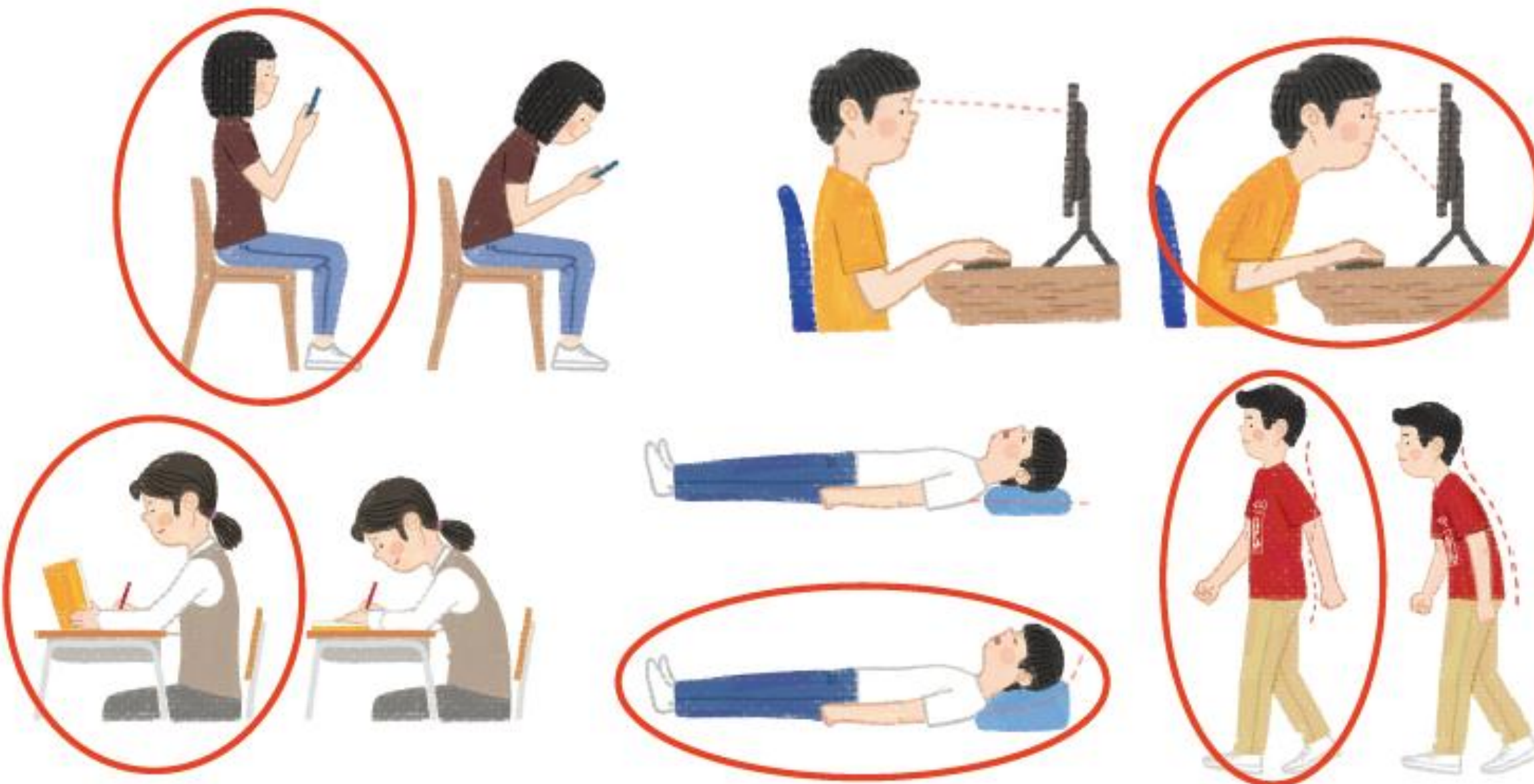
2 예방과 관리

02 건강 생활 습관

2 척추와 바른 자세

예시답안

🔊 나는 평소에 어떤 자세로 생활하는지 아래 그림 중 해당되는 것에 ○ 표시해 보세요.



🔊 척추 건강을 위해 평소 나의 자세를 살펴보고 빈칸을 채워 보세요.

내가 잘하고 있는 자세 습관은 걸을 때 자세가 바른 것, 책을 볼 때 자세가 바른 것 입니다.

내가 고쳐야 할 습관은 잠을 잘 때 높은 베개를 사용하는 것 입니다.

🔊 자신이 알고 있는 척추 건강을 지키는 방법에 대하여 써 보세요.

- 책가방을 멜 때는 양쪽 어깨로 메서 척추에 무리가 가지 않게 해요.
- 스마트폰이나 컴퓨터를 할 때 고개를 오래 숙이지 않아요.
- 오래 앉아 있을 때는 한 시간마다 일어나서 스트레칭을 해줘요.
- 매일 꾸준히 운동해서 척추 주변 근육을 튼튼하게 키워요.



건강 하나 더

척추 건강을 지키는 운동

바른 자세로 걸으면 척추 주변의 근육이 강해지고 유연성이 커져 척추가 받는 부담을 줄여 줍니다. 스트레칭은 몸의 균형을 잡아 올바른 자세를 유지하도록 도와줍니다. 척추 건강을 지키는 운동 방법을 알아봅시다.

바르게 걷는 법

약간 숨이 찰 정도의 빠른 걸음으로 하루 30~60분, 일주일에 5일 이상 걷습니다. 무조건 많이 걷는 것보다 바른 자세로 꾸준히 걷는 것이 좋습니다.

호흡: 자연스럽게 코로 들이마시고 입으로 내쉰다.

손: 달걀을 잡은 듯 가볍게 주먹을 쥐다.

엉덩이: 자연스럽게 움직인다.

다리: 11자로 걸으며 양쪽 무릎이 스치는 느낌으로 걷는다.



시선: 10~15m 전방을 향한다.

팔: 앞뒤로 자연스럽게 흔든다. 팔꿈치는 L자 또는 V자 모양으로 자연스럽게 살짝 구부린다.

몸: 곧게 세우고 어깨와 가슴을 편다.

체중: 뒤꿈치를 시작으로 발바닥, 발가락 순으로 이동시킨다.

2 예방과 관리 02 건강 생활 습관



건강 하나 더

척추 건강을 지키는 운동

앉아서 하는 스트레칭 방법



머리 뒤로 깎지 끼고
뒷목 근육을 아래로 늘립니다.



한 손으로 반대쪽 머리를 잡고
목 근육을 늘립니다.



깎지 끼고 엄지손가락으로
턱 아래 근육을 늘립니다.



깎지 끼고 기지개 켜서
양쪽을 번갈아 늘립니다.



양쪽 어깨에 손을 올리고
앞쪽과 뒤쪽으로 돌립니다.



허리 펴고 한쪽 다리 들어 발끝을
당겨 버팁니다. 양쪽 번갈아 합니다.

2 예방과 관리 02 건강 생활 습관



척추 건강을 위해 올바른 자세는 O, 잘못된 자세는 X 에 표시해 보세요.

스마트폰이나 모니터를 볼 때는 고개를 숙이는 자세가 좋습니다.

O

X

의자에 앉을 때는 허리가 등받이에 닿도록 합니다.

O

X

오랜 시간 같은 자세로 있을 때는 일정한 시간마다 스트레칭을 합니다

O

X

높은 베개는 목 주변의 근육과 뼈에 무리를 줄 수 있습니다

O

X

답

X, O, O, O

① 알레르기 예방

학습 목표

알레르기의 정의와 원인에 대해 알아보고
알레르기 질환의 예방 및 관리 방안을 실천한다.

- 알레르기가 무엇인지 설명할 수 있다.
- 알레르기 관리 방법을 실천할 수 있다.

① 알레르기 예방

학습 계획

- ① 알레르기에 주의해요
- ② 알레르겐을 살펴봐요
- ③ 알레르기 질환의 종류를 살펴봐요
- ④ 알레르기를 관리해요

활동19 알레르기 관리 방법 주사위 놀이

2 예방과 관리
03 질병과 감염병



● 생각 열기

보건이에게 무슨 일이 생긴 걸까요?
보건이의 증상에 관해 이야기해 보세요.



2 예방과 관리

03 질병과 감염병

어휘 창고

유전

남길 유 遺
+ 전할 전 傳

물려받아 내려옴. 또는 그렇게 전해짐. 아버지의 성격, 체질, 형상 따위의 형질이 자손에게 전해짐. 또는 그런 현상.

예 최근의 연구에 의하면 당뇨병은 유전과 관계가 있다고 한다.
유전 공학은 인류의 난치병 치료에 크게 기여할 것이다.

질환

병 질 疾
+ 근심 환 患

몸의 온갖 병.

예 할아버지는 노인성 질환으로 오랫동안 고생을 하시다 돌아가셨다.
고혈압이 오래 지속되면 동맥 경화를 유발하고 뇌, 심장, 신장 등에 중대한 질환을 초래한다.

물질

물건 물 物
+ 바탕 질 質

물체의 본바탕.

예 정수장에서 맹독성 물질이 다량 검출되었다.
소금은 물에 잘 녹는 물질이다.

자극

찌를 자 刺
+ 창 극 戟

생체에 작용하여 반응을 일으키게 하는 일. 또는 그런 작용의 요인.

예 신경 세포에 자극을 준다.
이전에 비해 청각적 자극이 많은 환경에 노출되고 있다.

발진

필 발 發
+ 마마 진 疹

피부 부위에 작은 종기가 광범위하게 돋는 질환.

예 귀 뒤에 담홍색의 작은 발진이 생겼다.
아기의 발진은 피부 호흡이 왕성하게 이루어지고 있다는 증거이다.

1 알레르기에 주의해요

우리 몸은 외부에서 들어온 물질에 대항하여 면역 체계를 작동합니다. 알레르기란 일반적으로 해롭지 않은 물질에 과민 반응을 일으켜 피부, 호흡기 등의 신체에 나타나는 증상을 말합니다. 알레르기는 유전적인 체질, 환경 요인, 스트레스, 알레르기를 일으키는 물질과의 접촉으로 생길 수 있습니다. 알레르기를 일으키는 물질을 알레르겐이라고 합니다. 자신의 체질을 알고, 알레르겐을 피하는 것이 중요합니다.

2 알레르겐을 살펴봐요

알레르겐에는 우유, 계란, 땅콩, 갑각류 등의 식품과 집먼지진드기, 꽃가루, 동물의 털 등이 있습니다. 알레르겐에 노출되면 가려움증, 재채기, 코 막힘, 콧물 등의 증상이 나타납니다. 식품 알레르기는 원인이 되는 식품에 있는 일부 단백질에 반응하여 두드러기, 구토, 설사, 복통을 일으키고 심한 경우 전신 쇼크 증상인 아나필락시스 반응이 나타날 수 있어 주의해야 합니다.

2 예방과 관리

03 질병과 감염병



+ 지식 더하기 알레르기 유발 식품 표시 확인 방법

- 알레르기 검사를 하지 않고 무조건 식품을 제한하는 것은 성장에 좋지 않습니다.
- 원재료와 제조시설을 확인해서 알레르겐 물질이 들었는지 살펴봅니다.

식품의유형	과자(유통처리식품)
원재료명 및 함량	두부(대두:중국,미국산10%, 밀가루(말미,호주산)73%, 설탕,옥배물,옥수수100%(외국산,러시아,헝가리,세르비아등)9.3%, 감정제,계란,베이킹파우더(평창제)
	밀·대두·계란 함유
유통기한	전면 하단표기일까지
내 용 량	800g
• 직사광선을 피하고 서늘한 곳에 보관하십시오. • 본 제품은 공정거래위원회 고시 소비자분쟁해결 기준에 따라 교환 및 환불 받을 수 있습니다. • 본 제품은 알레르기를 일으킬 수 있는 밀·대두·계란 등을 사용한 제품과 같은 제조시설에 제조하고 있습니다. • 반품 및 교환: 본사 및 구입처 • 부정 불량식품 신고는 국번없이 1399	

3 알레르기 질환의 종류를 살펴봐요



알레르기 비염

알레르겐으로
코 점막에 나타나는
과민 반응

증상

재채기, 맑은 콧물,
코 막힘, 가려움증 등



천식

알레르겐이 기관지
염증을 일으켜
기관지가 좁아진 경우

증상

기침, 쌉쌉거림,
호흡 곤란,
가슴 답답함 등



아토피 피부염

피부에 생기는
만성 알레르기성
염증 질환

증상

피부 발진, 심한
가려움, 피부 갈라짐과
두꺼워짐 등



식품 알레르기

알레르기를 일으키는
특정 식품과 식품
첨가물을 섭취한 경우

증상

두드러기, 가려움,
구토, 설사, 호흡 곤란,
아나필락시스 등



아나필락시스

원인 물질에 노출된 후
전신에 갑작스럽게
나타나는 심각한
알레르기 증상

증상

두드러기, 얼굴 부종,
호흡 곤란, 구토, 설사,
어지럼증, 실신 등

4 알레르기를 관리해요

알레르기 확인하기



병원에서 알레르겐
검사하기

원인 물질(알레르겐) 피하기



약이나 음식 성분
확인하기



생활 공간의
청결 유지하기



미세 먼지, 꽃가루 등
접촉 피하기

증상 관리하기



아토피 피부염은 매일 1회 미지근한
물로 목욕하고 보습제 사용하기



처방 받은 약물
항상 휴대하기



응급 상황에
도움 요청하기

활동 19

알레르기 관리 방법 주사위 놀이



게임 설명

- 1 주사위를 던져 나온 숫자만큼 자신의 말을 이동합니다.
- 2 <보기>에서 알맞은 단어를 찾아 문장을 완성한 후, 상대방에게 읽어 줍니다.
➔ 도착한 칸에 적힌 알레르기의 이름과 예방법을 모두 읽어야 통과할 수 있습니다.
- 3 해당하는 자리에서 문제를 맞히면 통과하고, 틀리면 이전 자리로 돌아갑니다.
- 4 가장 먼저 도착하는 사람이 승리합니다.

보기

옷

비상약

음식

외출

예방 접종

목욕

담배 연기

보습제

손톱

청결

운동

2 예방과 관리

03 질병과 감염병

예시답안

1 알레르기 예방

알레르기 검사로 원인 물질 확인하기 2칸 앞으로	천식, 비염 꽃가루, 미세 먼지 심한 날은 외출 자제하기	아토피 피부염 손톱 은 짧게! 피부는 긁지 않기	실내 온도와 습도 적절하게 유지하기 2칸 앞으로
천식, 비염 감기 예방 위해 손 잘 씻기, 독감 예 방 접 종 하기	게임 설명 ① 주사위를 던져 나온 숫자만큼 자신의 말을 이동합니다. ② <보기>에서 알맞은 단어를 찾아 문장을 완성한 후, 상대방에게 읽어 줍니다. ➔ 도착한 칸에 적힌 알레르기의 이름과 예방법을 모두 읽어야 통과할 수 있습니다. ③ 해당하는 자리에서 문제를 맞히면 통과하고, 틀리면 이전 자리로 돌아갑니다. ④ 가장 먼저 도착하는 사람이 승리합니다.		아토피 피부염, 식품 알레르기 알레르기를 일으키는 음식 먹지 않기
효과적이고 안전한 방법으로 꾸준히 관리하기			꽂! 2칸 뒤로
아나필락시스, 천식 응급 증상 시 비상약 사용하기 3칸 앞으로			아토피 피부염 순면으로 된, 딱 끼지 않는 옷 입기
천식 천식 증상이 있을 때 무리한 운동 하지 않기			아토피 피부염 하루 두 번 이상 보습제 바르기
천식, 비염 금연! 담배 연기 피하기			아토피 피부염 하루 한 번, 10분 정도 미지근한 물로 목욕 하기
꽂! 다시 처음으로	천식, 비염 생활 공간 청결 하게 유지하기	도착	출발

2 예방과 관리

03 질병과 감염병



건강 하나 더

알레르기의 응급 상황 대처

천식 응급 대처법

천식은 알레르겐이 기관지를 자극하여 염증을 일으키고 기관지가 좁아지는 질환입니다. 호흡 곤란, 심한 기침, 쌉쌉거림, 가슴 답답함 등이 나타납니다. 천식의 응급 상황에서는 다음과 같이 대처합니다.

1 안정을 취합니다.



천천히 깊게 숨을 쉬고 옷을 풀어 몸을 편안하게 합니다.

2 증상 완화제를 투여합니다.



증상 완화제를 투여하며 천천히 숨을 들이마십니다. 위 과정을 연속하여 한 번 더 반복합니다.

3 119를 부릅니다.



119가 올 때까지 환자의 상태를 지속적으로 관찰합니다.

2 예방과 관리

03 질병과 감염병



건강 하나 더

알레르기의 응급 상황 대처

아나필락시스 응급 대처법

아나필락시스는 원인 물질에 노출되어 전신에 증상이 발생하는 알레르기 쇼크입니다. 신속하게 조치하지 않으면 생명이 위태로울 수 있습니다. 아나필락시스가 발생했을 때 다음과 같이 대처합니다.

- ① 원인을 없애거나 중단시킵니다.
- ② 빨리 119에 도움을 요청합니다.
- ③ 에피네프린을 주사합니다.



환자를 편평한 곳에 눕히고
의식을 확인합니다.



빨리 119에 연락하거나 주변에
도움을 요청합니다.



에피네프린이 있으면 주사하고
시간을 기록합니다. 다리를 올려서
혈액 순환이 원활하도록 합니다.

2 예방과 관리 03 질병과 감염병



알레르기가 생기지 않도록 예방할 수 있는 활동을 써 보세요.

나의 알레르기를 예방하는 활동

알레르기가 있는 친구를 위한 배려 활동

예시

실내 환경을 깨끗하게 유지한다.

손 씻기나 양치질 등 개인위생을 철저히 한다.

미세먼지나 꽃가루가 심한 날 교실 창문 닫아주기

② 감염병 예방

학습 목표

감염병의 의미와 발생 단계를 이해하고
감염병 예방 방법을 실천한다.

- 감염병의 의미를 설명할 수 있다.
- 감염병 예방 방법을 실천할 수 있다.

② 감염병 예방

학습 계획

- ① 감염병을 살펴봐요
- ② 감염병 예방 방법을 살펴봐요

활동 ②0 감염병 예방과 전파 차단 방법 알기

2 예방과 관리 03 질병과 감염병



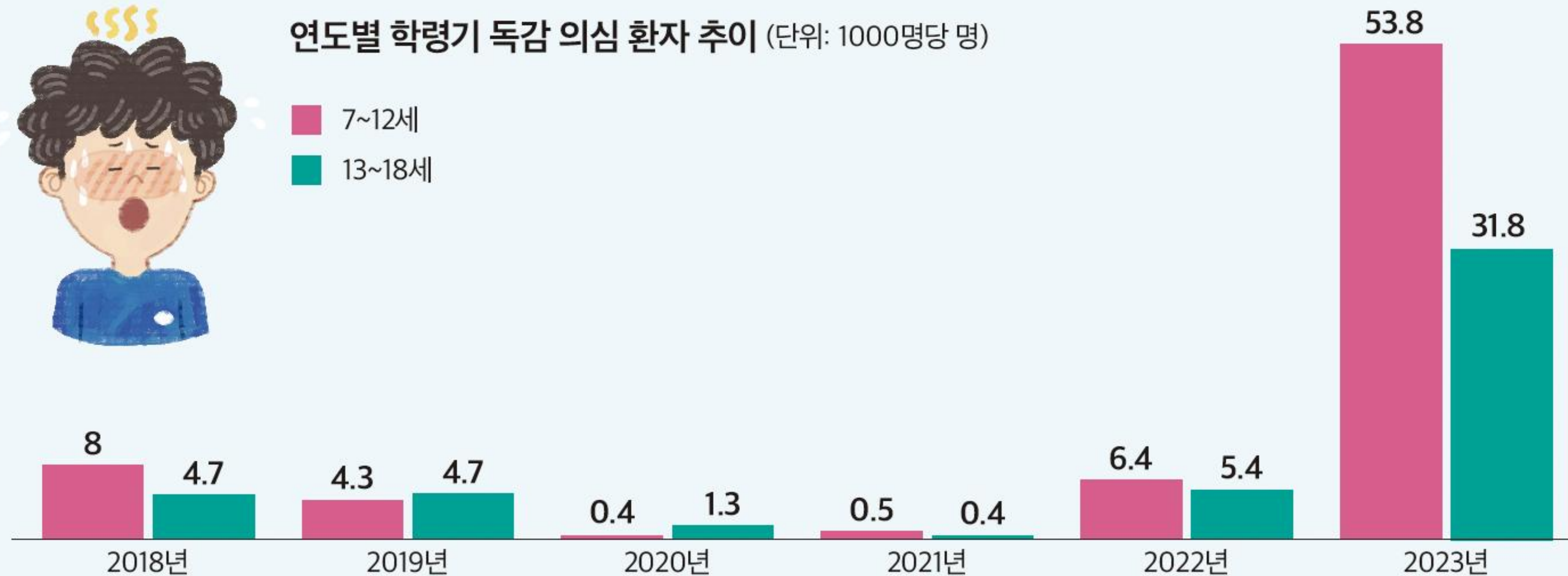
● 생각 열기

아래 표에서 2023년에 독감(인플루엔자)이 크게 증가한 원인이 무엇인지 이야기해 보세요.



연도별 학령기 독감 의심 환자 추이 (단위: 1000명당 명)

■ 7~12세
■ 13~18세



머니투데이. “여기저기 콜록콜록”...전례없는 독감 장기유행 의료대란 불씨 되나. 2023.10.09.

2 예방과 관리

03 질병과 감염병

어휘 창고

발진

필 발 發
+ 마마 진 疹

피부 부위에 작은 종기가 광범위하게 돋는 질환.

예 귀 뒤에 담홍색의 작은 발진이 생겼다.
아기의 발진은 피부 호흡이 왕성하게 이루어지고 있다는 증거이다.

면역력

면할 면 免
+ 전염병 역 疫
+ 힘 력 力

외부에서 들어온 병원균에 저항하는 힘.

예 몸이 허약하면 면역력도 떨어지게 마련이다.
식물성 지방의 과도한 섭취는 면역력을 약화시킬 위험이 있다.

귀밑샘

귓바퀴 앞의 아래쪽에 있는 사각뿔처럼 생긴 침샘.

예 감기 증상과 비슷... 귀밑샘 붓는다면 '볼거리'

병원체

병 병 瓶
+ 근원 원 原
+ 몸 체 體

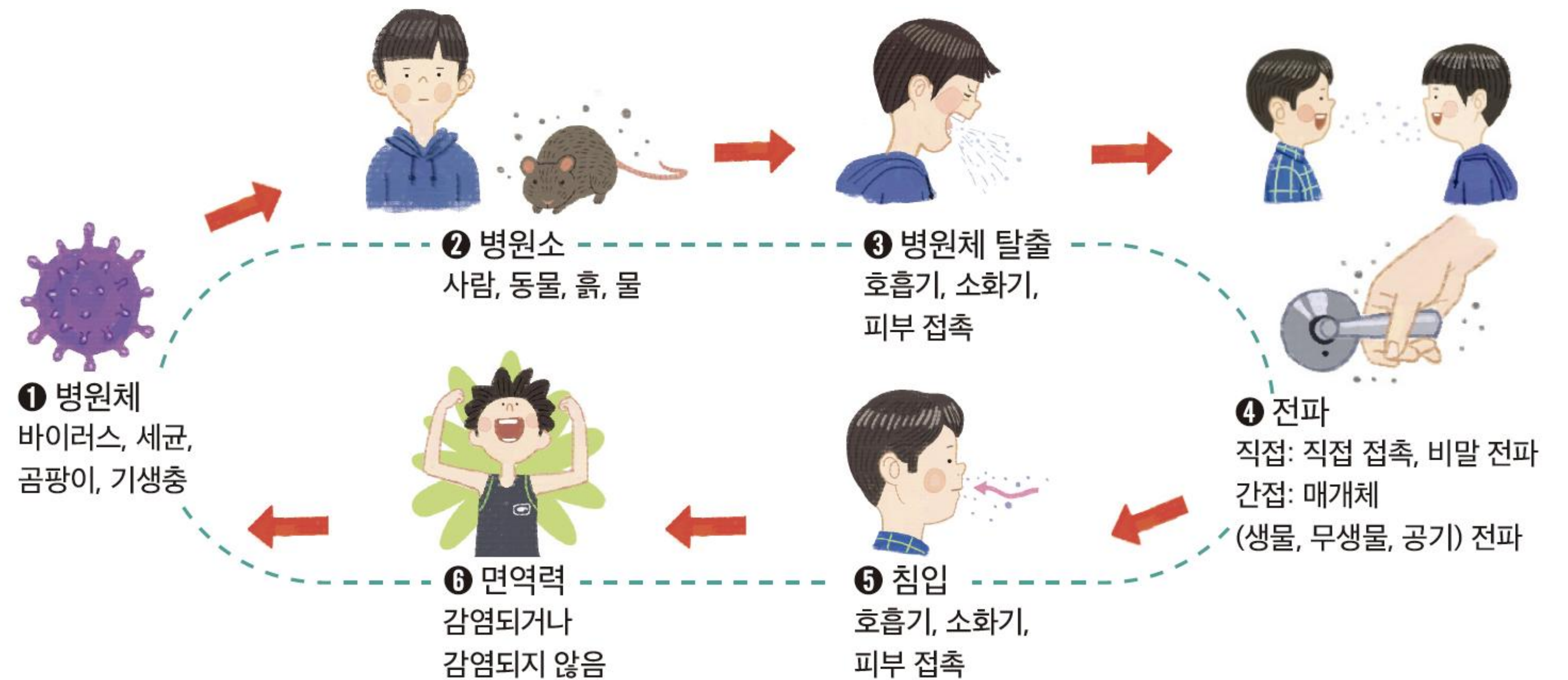
병의 원인이 되는 본체.

예 예방 주사란 병원체를 주입해서 저항력을 길러 주는 것이다.
아기들은 병원체에 대한 저항력이 작으므로 쉽게 병에 걸린다.

1 감염병을 살펴봐요

감염병은 병원체가 사람이나 동물의
몸에서 증식하여 다른 사람들에게
전파되는 질병입니다.

감염병은 6단계를 거쳐 발생하는데,
이 중 한 단계라도 연결이 끊어지면
감염병은 발생하지 않습니다.

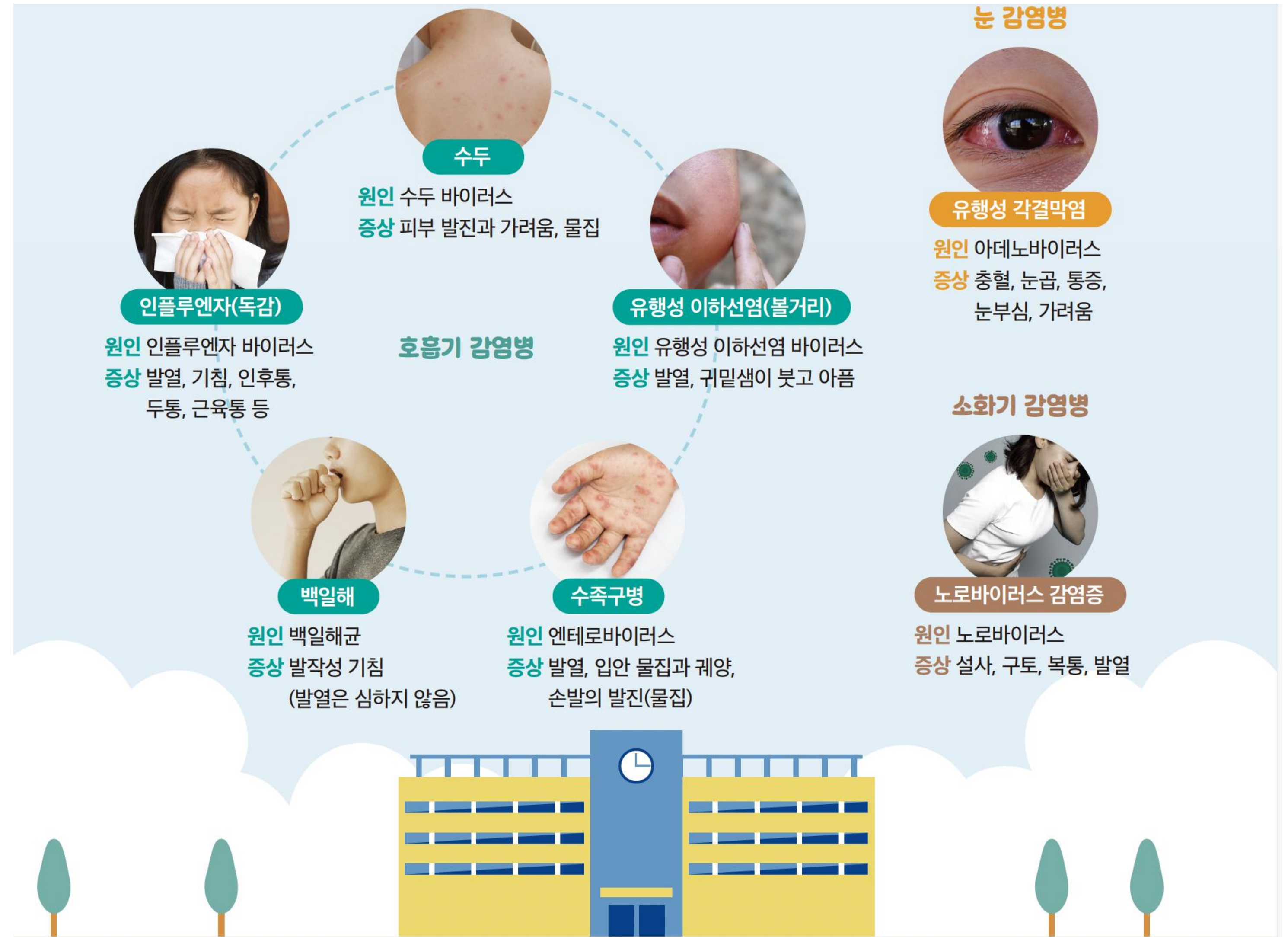


2 예방과 관리

03 질병과 감염병

2 감염병 예방

학교에서 많이 발생하는 감염병



2 예방과 관리 03 질병과 감염병



내가 걸렸던 감염병의 경험을 친구들과 함께 이야기해 보세요.

1. 내가 걸렸던 감염병 이름은?

예시 백일해

2. 감염병에 걸렸을 때 어떤 점이 힘들었나요?

예시 기침이 너무 심해 잠을 자기가 힘들었다.

3. 감염병에 걸리지 않기 위해 앞으로 어떤 노력을 할 수 있을까요?

예시 손 씻기와 기침 예절 잘 지키기

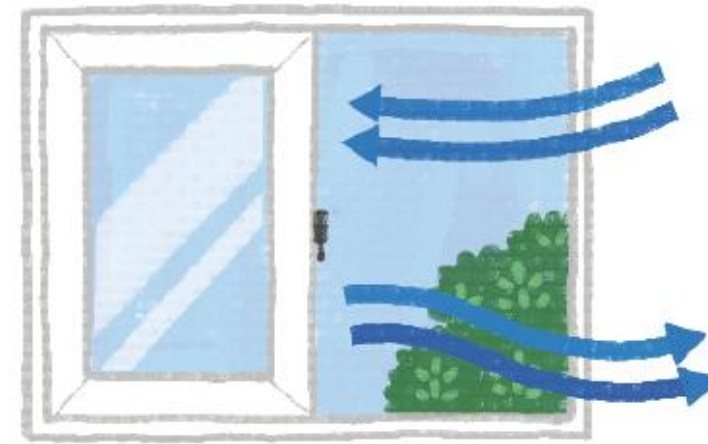
2 감염병 예방 방법을 살펴봐요



올바른 손 씻기
물과 비누로 30초 이상 씻기



씻지 않은 손으로
눈, 코, 입 만지지 않기



환기
출입문과 창문을 동시에 열기



기침 예절
호흡기 증상이 있으면 마스크 쓰기



감염병 증상 시 병원 가기
감염병 진단 시 등교 중지



음식 익혀 먹기
조리와 섭취 전 손 씻기



예방 접종



건강한 식습관

면역력
높이기



충분한 수면



규칙적인 운동

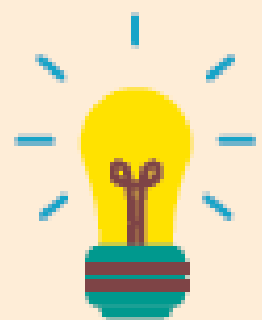
2 예방과 관리 03 질병과 감염병

활동20

감염병 예방과 전파 차단 방법 알기 부록 2 활용



게임 설명

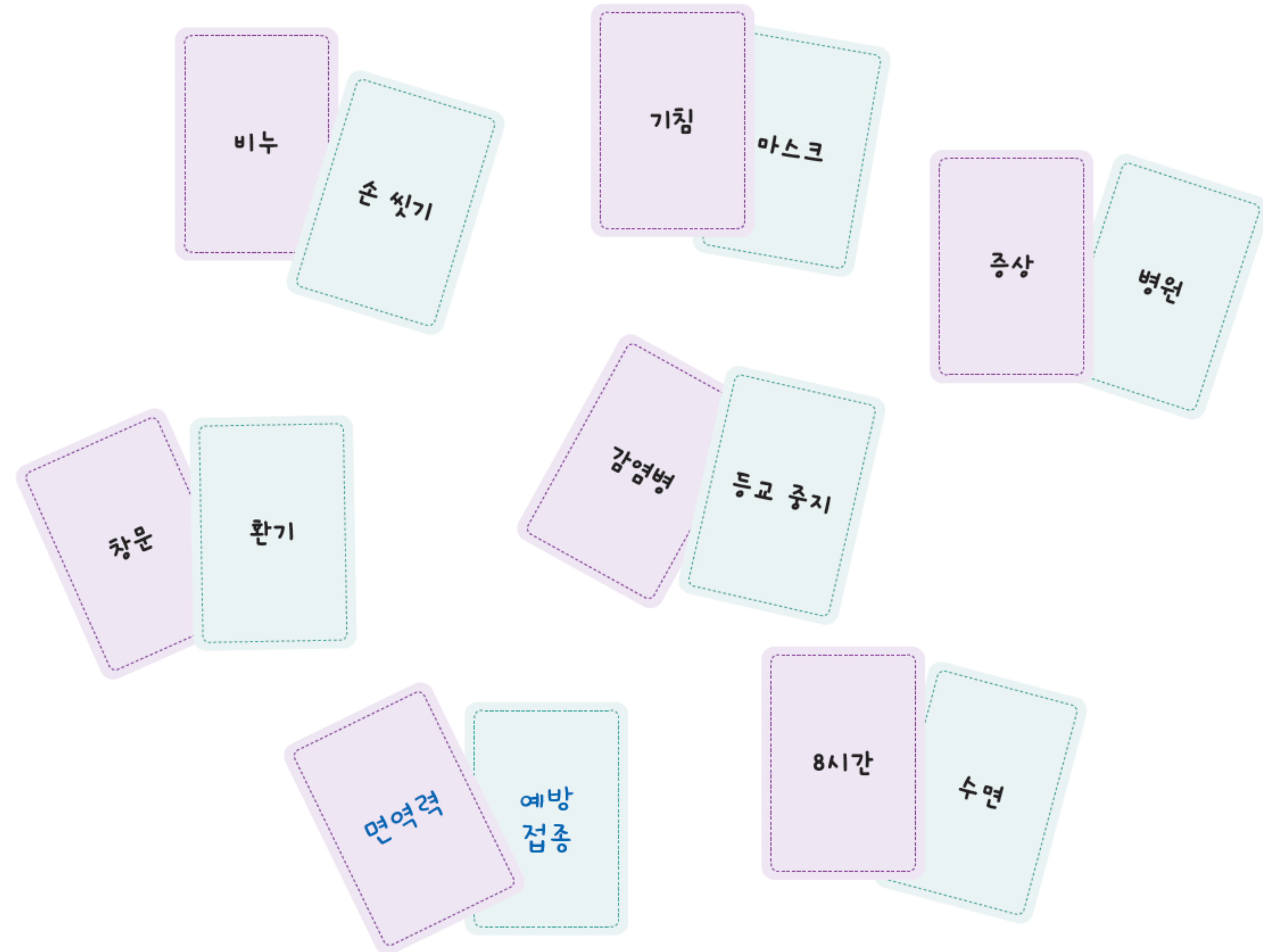


- ① 감염병 예방법 중 짝을 이루는 단어를 확인하세요.
- ② 카드에 적힌 단어들의 위치를 기억한 후, 책상 위에 뒤집어 놓습니다.
- ③ 뒤집힌 카드 중 짝이라고 생각되는 두 장을 선택하세요.
- ④ 선택한 두 장의 카드가 짝이 맞는지 확인합니다. 짝이 맞으면 카드를 가져가고, 틀리면 제자리에 둡니다.
- ⑤ 가장 많은 카드를 모은 사람이 승리합니다.
- ⑥ 빈 카드에 짝을 이루는 단어를 추가로 적고 감염병 예방법을 만들어 활용해 보세요.

2 예방과 관리 03 질병과 감염병

예시답안

방역수칙 카드



2 예방과 관리
03 질병과 감염병

아래 밑줄에 들어갈 알맞은 말을 <보기>에서 골라 써 보세요.

보기

기침 예절

환기

손

감염병 예방을 위한 방역 수칙에는 올바른 방법으로 씻기,

호흡기 증상이 있을 때 지키기,

창문과 출입문을 모두 열고 수시로 하기 등이 있습니다.

답

손, 기침 예절, 환기

2 예방과 관리

03 질병과 감염병

확인하기

예방과 관리 단원에서 배운
내용을 정리하며
다음 빈칸을 채워 보세요.



2 예방과 관리

03 질병과 감염병

실천하기

아래 그림을 보고, 건강한 어른으로
성장하기 위한 올바른 생활 습관을
적고 실천해 보세요.

야식과 스마트폰에 지쳐 피곤하게 등교하는 들이



올바른 생활 습관

- 7시 이후에는 음식을 섭취하지 않는다.
- 야식은 멜라토닌 분비를 막아 수면을 방해하고 위에 부담을주고 비만의 원인이 된다.

과자와 초콜릿을 먹으며 등교하는 샘이



- 영양소가 골고루 있는 아침밥을 먹는다.
- 균형 잡힌 아침 식사는 뇌의 에너지를 공급하는 중요한 역할을 한다.

구부정하게 스마트폰을 봐 두통과 목 뒤통가 아픈 들이



- 스마트폰은 오랜 시간 보지 않는다.
- 스마트폰을 볼 때 눈높이에 맞추어 고개가 숙여지지 않게 한다.
- 스마트폰은 오랜 시간 보지 않는다.
- 오랜 시간 스마트폰을 보면 눈과 척추 건강에 해롭다.
- 장시간 고개를 숙여 보는 자세는 목 근육과 목 뼈에 무리를 준다.

감기약 먹고 등교해 마스크 없이 대화하는 샘이



- 열이 나면 등교하지 않고 병원을 간다.
- 호흡기 증상이 있으면 마스크를 착용한다.

2 예방과 관리

03 질병과 감염병

평가하기

예방과 관리 단원을 배운 뒤
내가 얼마나 변화했는지
평가해 보세요.

평가 항목	평가
규칙적인 운동과 신체 활동을 하고 있나요?	☆ ☆ ☆
다양한 영양소가 포함된 음식으로 하루 세 번 정해진 시간에 규칙적으로 식사하고 있나요?	☆ ☆ ☆
척추 건강을 위해 평소 올바른 자세로 생활하고 있나요?	☆ ☆ ☆
미세 먼지와 꽃가루가 많이 날리는 날에는 외출할 때 보건용 마스크를 착용하고 있나요?	☆ ☆ ☆
평소 올바른 손 씻기와 기침 예절을 잘 실천하고 있나요?	☆ ☆ ☆

3

올바른 선택

- 01. 정신 건강
- 02. 약물과 중독



① 감정의 주인

학습 목표

자신의 감정을 인식하고 표현하는 능력을 기르며, 자신과 타인의 감정을 존중하고 건강한 관계를 유지하는 태도를 기른다.

- 상황에 따른 다양한 감정을 알 수 있다.
- 내 감정을 건강하게 표현할 수 있다.

① 감정의 주인

학습 계획

① 마음속에 다양한 감정이 살아요

② 감정을 건강하게 표현해요

활동②1 나의 감정 표현하기

③ 감정을 잘 다스리는 방법을 알아보아요

활동②2 감정 일기 쓰기

3 올바른 선택
01 정신 건강



● 생각 열기

지난 일주일 동안 주로 어떤 감정을 느꼈나요?
짜를 이뤄 이야기해 보세요.



3 올바른 선택
01 정신 건강

어휘 창고

감정

느낄 감 感 + 뜻 정 情

어떤 현상이나 일에 대하여 일어나는 마음이나 느끼는 기분.

예 음악은 사람의 감정을 순화한다.
그는 자신의 감정을 솔직하게 표현했다.

화

불 화 火

몹시 못마땅하거나 언짢아서 나는 성.

예 화가 나서 어쩔 줄을 모르다.
화가 나서 밥상을 둘러엎다.

미안

아닐 미 未
+ 편안 안 安

남에게 대하여 마음이 편치 못하고 부끄러움.

예 이렇게 수고로운 일을 부탁하여 미안하네.
나는 거짓말을 한 것이 아내에게 미안하였다.

공감

함께 공 共
+ 느낄 감 感

남의 감정, 의견, 주장 따위에 대하여 자기도 그렇다고 느낌. 또는 그렇게 느끼는 기분.

예 그 책은 특히 여성 독자들에게 많은 공감을 불러일으켰다.
고개를 끄덕이는 걸 보니 그도 내 말에 공감하는 눈치였다.

울적하다

답답할 울 鬱
+ 고요할 적 寂 + 하다

마음이 답답하고 쓸쓸하다.

예 마음이 울적하다.
그는 마음이 울적하거나 괴로울 때는 여행을 가곤 한다.

1 마음속에 다양한 감정이 살아요

오랜만에 친구를 만나면 기쁘고, 시험 결과가 좋지 않으면 울적할 수 있습니다.
감정이란 어떤 일이나 상황을 겪을 때 마음에서 일어나는 기분을 말합니다.
기쁨, 질투, 슬픔, 화, 두려움 등 다양한 감정은 우리의 행동과 생각에 큰 영향을 줍니다.
사람은 누구나 기쁨, 행복, 만족 같은 밝은 감정과 슬픔, 걱정, 분노 같은 어두운 감정을
모두 경험합니다. 밝은 감정과 어두운 감정 모두 우리의 삶에 소중하고 필요합니다.

2 감정을 건강하게 표현해요

화가 날 때와 기쁠 때의 말과 행동은 다릅니다. 감정 자체에는 좋고 나쁨이 없지만, 감정을 표현하는 방식에는 올바른 행동과 잘못된 행동이 있습니다. 예를 들어, 기쁜 일이 생겼다고 우울한 친구에게 신나게 자랑하면 친구의 마음이 더 힘들어질 수 있습니다. 화가 난다고 욕을 하거나 거칠게 행동하면 상대방과 사이가 멀어지고 내 마음도 불편해집니다. 서로의 감정을 존중하고 건강하게 표현하면, 더 사이좋은 친구가 될 수 있습니다.

3 올바른 선택 01 정신 건강



+ 지식 더하기 감정의 역할

기쁨, 무서움, 슬픔 등과 같은 감정을 느끼지 않는다면 우리는 어떻게 될까요?

생일에 좋아하는 친구에게 갖고 싶었던 선물을 받았는데도 기쁘지 않다면?

기쁨은 마음을 밝게 해 주고, 긍정적인 에너지를 느끼게 돕는다.

목줄이 풀린 큰 개가 나를 향해 달려오는데, 무섭지 않다면?

무서움은 위험한 상황에서 자신을 보호하도록 돕는다.

부모님께서 교통사고를 당하셨는데, 슬프지 않다면?

슬픔은 차분히 자신을 돌아보게 하고, 타인의 아픔에 공감하며 위로할 수 있도록 돕는다.

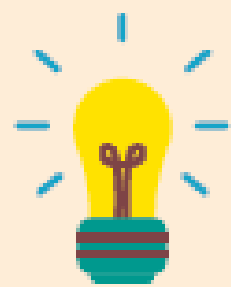
3 올바른 선택 01 정신 건강

활동 21

나의 감정 표현하기

 내가 느끼는 감정을 적어 보세요.

활동 방법



- ① 내가 자주 느끼는 감정의 순서로 넓은 영역을 차지하게 그립니다.
- ② 각각의 감정과 관련된 경험을, 표시된 영역에 간단한 글로 적습니다.
- ③ 감정에 어울리는 색을 칠합니다.

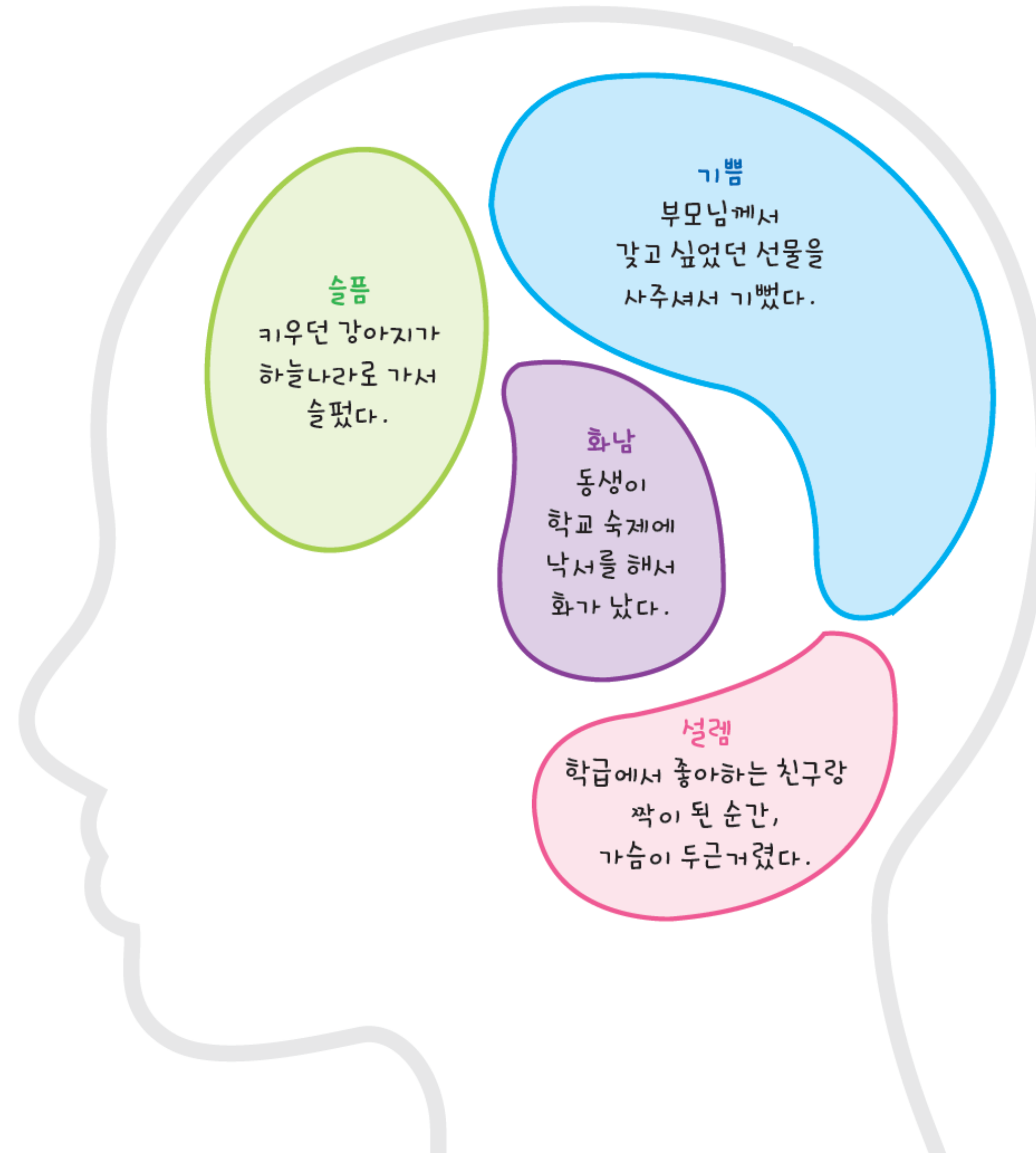


3 올바른 선택

01 정신 건강

1 감정의 주인

예시답안



3 감정을 잘 다스리는 방법을 알아보아요

감정을 건강하게 표현하고 잘 다루면
정서적으로 안정된 사람이 될 수
있습니다. 하지만 감정이 격해질 때
침착해지는 것은 쉽지 않습니다.
평소에 나를 편안하게 해 주는 방법을
미리 정해두면, 감정을 더 잘 이해하고
조절할 수 있습니다.



화가 날 때

- 심호흡 하기
- 화가 났을 때 내 몸의 변화를 살펴보기
- 화난 정도를 1~10으로 나누어 내 상태를 숫자로 표현하기
- 친구나 어른에게 도움을 요청하기
- 화가 난 원인을 찾고, '나 메시지 전달법'으로 표현하기



슬플 때

- 슬픔을 인정하고 억지로 참지 않기
- 믿을 만한 사람에게 마음을 털어놓기
- 좋아하는 운동이나 활동을 하기
- 내 기분을 글로 적어 표현하기
- 평소의 일상 활동을 유지하기



걱정스러울 때

- 내가 걱정하는 일이 사실인지, 걱정할 만한 일인지 확인하기
- 나를 편안하게 해 주는 일 찾기
- 결과를 모르는 일에 미리 겁먹지 않기
- 걱정을 피하지 않고 직접 맞서기
- 나에게 '괜찮아. 잘하고 있어.'라고 말하며, 스스로를 안아 주기

3 올바른 선택 01 정신 건강

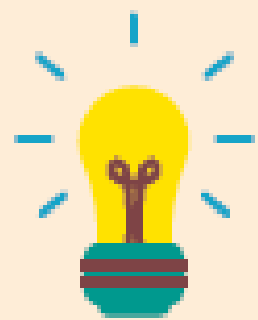
활동22

감정 일기 쓰기



 감정 일기를 쓰면 감정을 돌아보며 생각을 정리할 수 있습니다. 오늘의 감정 일기를 써 보세요.

활동 방법



- ❶ 오늘 느낀 감정 가운데 가장 강했던 감정을 떠올립니다.
- ❷ 그 감정을 느낀 이유나 원인을 씁니다.
- ❸ 그 감정을 느꼈을 때 어떤 행동을 했고, 결과는 어땠는지 씁니다.
- ❹ 내 감정이 바뀌었다면 어떻게, 왜 바뀌었는지 씁니다.

3 올바른 선택 01 정신 건강

예시답안

오늘 나의 감정 날씨     

오늘 나에게 강한 감정을 불러일으킨 상황

그동안 공부를 열심히 해서 시험 점수가 잘 나왔다.

그때 떠오른 생각이나 느낌

열심히 노력하면 그에 따른 결과가 나온다는 것을 알았다.

그때 내가 느낀 몸과 마음의 상태

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

이 일에 대한 나의 반응

내가 열심히 노력했더니 좋은 결과가 나와서 정말 기뻐다.

이 일을 통해 갖게 된 생각

다음에도 최선을 다하면 더 좋은 일이 생길 것 같아서 계속 노력해야겠다고 생각했다.

3 올바른 선택 01 정신 건강



건강 하나 더

내 생각으로 바뀌는 감정

똑같은 상황도 내 생각을 바꾸면 감정과 행동의 결과가 바뀝니다. 다음에서 생각·감정·행동·결과의 예시를 보며 감정을 다루는 방법을 배워 봅시다.

“복도에서 친구를 보고 이름을 불렀는데, 친구가 대답 없이 가 버렸어요.”



“복도에서 친구를 보고 이름을 불렀는데, 친구가 대답 없이 가 버렸어요.”



3 올바른 선택
01 정신 건강

다음 ○○에 공통적으로 들어가는 말이 무엇인지 말해 보세요.

●●이란 어떤 일이나 상황에 대하여 마음에서 일어나는 기분을 말합니다.

기쁘면 기쁜 대로, 슬프면 슬픈 대로 지금 느끼는 ●●에 대해 알아차리면

자신의 을 건강하게 표현하고 다룰 수 있습니다. 나는 내 ●●의 주인공입니다.

② 스트레스 관리

학습 목표

스트레스의 의미를 이해하고, 자신의 스트레스 상황을 인식하여 적절하게 대응하는 방법을 익힌다. 스트레스 조절 방법을 실천함으로써 신체적·정신적 건강을 지키고, 건강한 생활 습관을 형성한다.

- 스트레스의 의미를 알 수 있다.
- 스트레스를 조절하는 방법을 실천할 수 있다.

② 스트레스 관리

학습
계획

- ① 스트레스를 알아보아요
- ② 스트레스를 조절해요

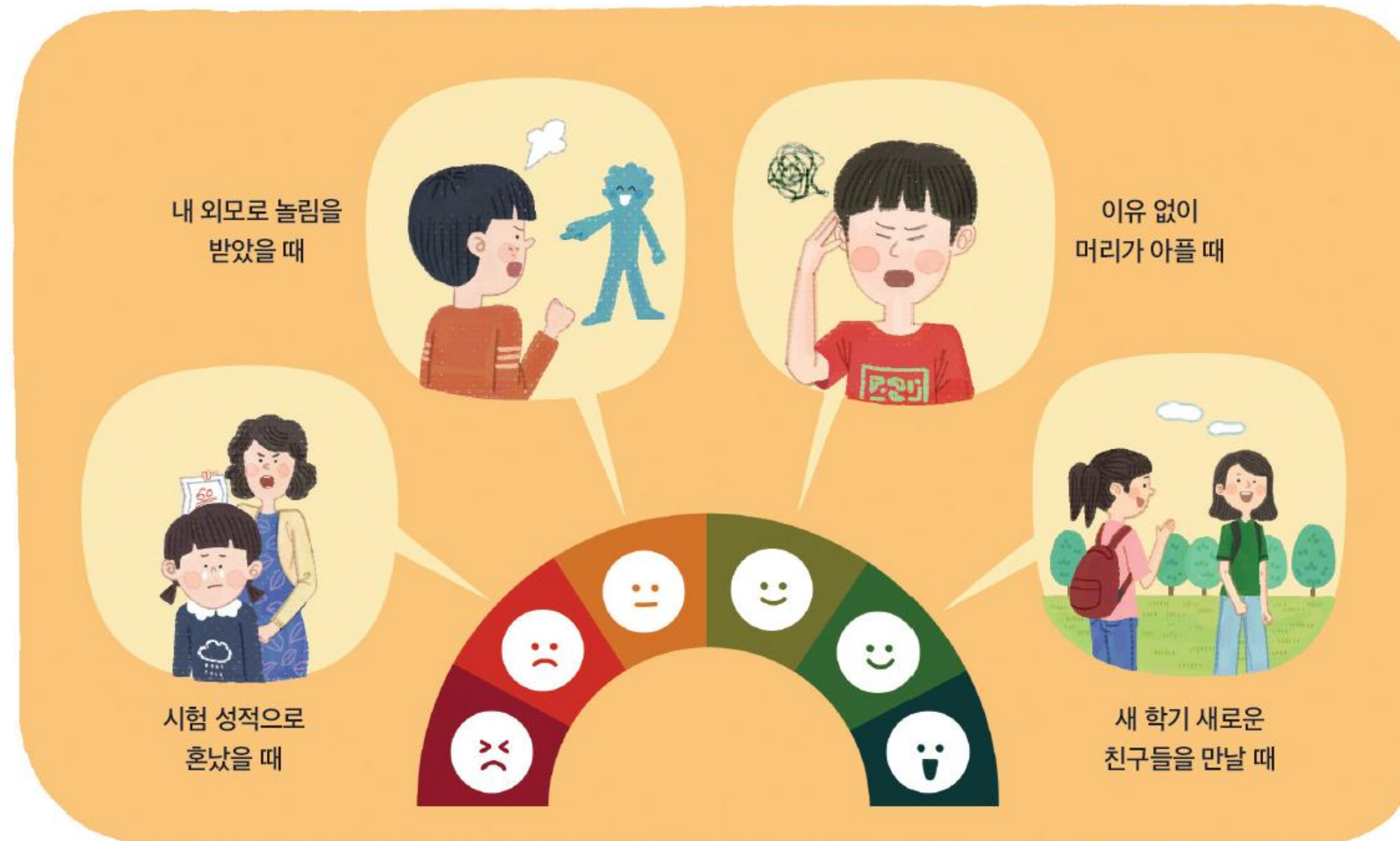
활동②③ 스트레스 조절하기

3 올바른 선택 01 정신 건강



● 생각 열기

그림과 같은 상황에서 나는 어떤 행동을 하는지 친구들과 함께 이야기해 보세요.



3 올바른 선택 01 정신 건강

어휘 창고

긴장

긴할 긴 緊
+ 베풀 장 張

마음을 조이고 정신을 바짝 차림. 정세나 분위기가 평온하지 않은 상태.

예 그는 늘 적절한 **긴장**을 유지하면서 공부를 한다.

긴장이 되어 입술이 바짝바짝 탄다.

스트레스(stress)

적응하기 어려운 환경에 처할 때 느끼는 심리적 · 신체적 긴장 상태.

예 아들이 공부에 대한 **스트레스** 때문인지 부쩍 짜증이 늘었다.

요즘은 **스트레스** 때문에 살이 쏙쏙 빠진다.

3 올바른 선택
01 정신 건강

1 스트레스를 알아보아요

스트레스를 받으면 가슴이 두근거리며 소화 불량, 두통 등이 생기거나, 불안하고 초조하기도 합니다. 이런 스트레스는 집중력을 떨어뜨리거나 무기력하게 만들고, 반대로 화를 내거나 거친 행동을 하게 할 수도 있습니다. 생활 속에서 느끼는 적당한 스트레스는 오히려 긴장감을 주어 과제에 집중하게 도와주기도 하고, 고민을 나누며 친구와 더 가까워지는 기회가 되기도 합니다.



3 올바른 선택 01 정신 건강

나의 스트레스 알아보기

내가 스트레스를 받을 때 하는 행동과 비슷한 항목에 ☒ 표시해 보세요.

주변 사람에게 화를 내고 소리를 지른다.

☐

복식 호흡을 한다.

☐

할 일을 미루고, 해봐도 안 될 거라고 포기한다.

☐

이번에는 '잘될 거야.'라고 용기를 낸다.

☐

'왜 하필 나에게만 이런 일이?'라고 생각한다.

☐

믿을 수 있는 어른(부모님, 선생님 등)에게 도움을 요청한다.

☐

밥 먹기 귀찮고, 소화가 안 된다.

☐

내가 좋아하는 운동을 한다.

☐

게임과 유튜브에 빠져 숙제를 안 한다.

☐

이번 숙제를 마치고 할 즐거운 일을 계획한다.

☐

스트레스 도움 요청

- 1 부모님, 학교 선생님, 위 클래스, 교육청 **Wee** 센터
- 2 청소년 위기 응급 전화 **1388** : 연중 24시간 전화, 휴대폰 무료 상담 가능
- 3 마음건강 상담전화 **1577-0199** : 24시간 정신건강상담
- 4 청소년을 위한 고민 상담 서비스 **다들어줄 개** 모바일 앱 : 365일, 24시간 상담, 비밀 보장 가능
- 5 보건복지부 국립정신건강센터의 마음건강을 위한 **마음프로그램** 모바일 앱

3 올바른 선택 01 정신 건강

2 스트레스를 조절해요

스트레스를 조절하고 건강하게 관리하는
마음가짐이 중요합니다. 스트레스가
계속되어 일상에 어려움이 생기고
나아지지 않는다면, 부모님이나
선생님처럼 믿을 만한 어른에게 상황을
말씀드려야 합니다. 용기를 내어 자신의
어려움을 표현하고 도움을 요청합니다.



꾸준히 운동하기

실천 가능한 계획으로
운동 습관 만들기



친구, 가족과 잘 지내기

나를 존중하고 타인을 배려하며
모두 행복한 환경 만들기



규칙적인 식사하기

일정한 시간을 정해 식사하고
음식을 골고루 먹기



잠을 충분히 자기

지치지 않도록
적당한 휴식 갖기



복식 호흡하기

명상하듯 잠시 멈추어
몸을 이완시키기



감사하기

내게 주어진 것에
감사 표현하기

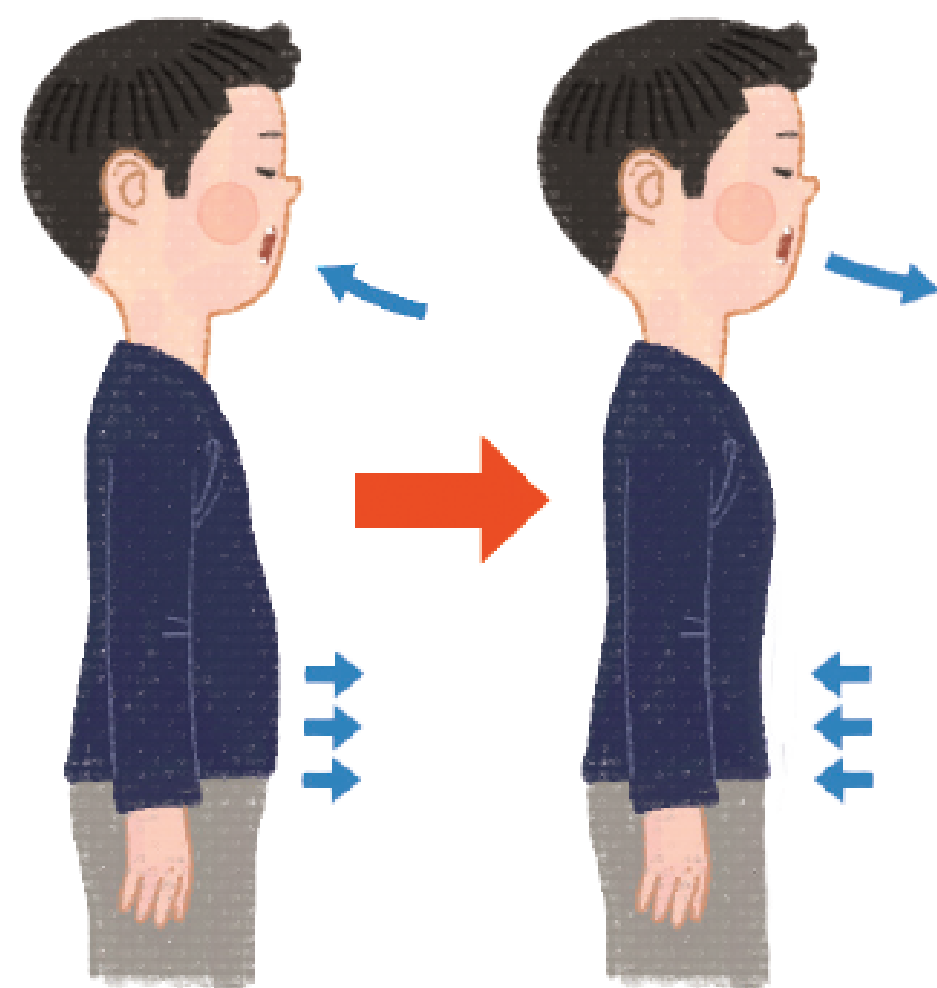
3 올바른 선택 01 정신 건강

활동23

스트레스 조절하기



 복식 호흡법을 실천해 보세요.



활동 방법

- ① 허리를 곧게 펴고 바르게 앉습니다.
- ② 천천히 4초 동안 숨을 깊게 들이마시며, 배가 부풀어 오르는 것을 느낍니다.
- ③ 3초 동안 호흡을 멈춥니다.
- ④ 숨을 내쉴 때는 입으로 '후~'하며 5초 동안 숨을 길게, 충분히 내쉽니다.
- ⑤ 같은 방법으로 5번 반복하며 내 몸이 편안하고 따뜻해짐을 느낍니다.

3 올바른 선택

01 정신 건강

 나비 포옹법을 실천해 보세요.



활동 방법

- ① **편안한 장소 찾기:** 조용하고 편안한 곳에 앉거나 서서 마음을 가라앉힙니다.
- ② **나비 포옹 자세:** 양팔을 가슴 앞에서 교차해 어깨에 손을 얹습니다.
마치 나비의 날개처럼 보이게 합니다.
- ③ **깊게 호흡하기:** 천천히 깊게 숨을 들이마시고, 내쉬면서 몸의 긴장을 풀어 줍니다.
- ④ **감정 느끼기:** 현재 느끼는 스트레스를 떠올리며, 그로 인해 생긴 감정을 받아들입니다.
- ⑤ **긍정적인 말하기:** 마음속으로 자신에게 “괜찮아, 나는 잘하고 있어.” 같은 긍정적인 말을 반복합니다.
- ⑥ **몇 분간 이 자세를 유지한 후, 천천히 손을 내려놓고 마음이 편안해짐을 느낍니다.**



 복식 호흡과 나비 포옹법을 실천한 뒤 어떤 기분이 들었는지 써 보세요.

3 올바른 선택 01 정신 건강

예시답안

 복식 호흡과 나비 포옹법을 실천한 뒤 어떤 기분이 들었는지 써 보세요.

복식 호흡과 나비포옹법을 하고 나니까 마음이 편안해지고 걱정이 줄어들었어요.
가슴이 답답했던 게 편안해지고 기분이 좋아졌어요. 긴장되었던 몸이 편해지고
스트레스가 사라지는 느낌이 들었어요. 마음이 진정되고 차분해져서 집중도 더 잘 되었어요.

3 올바른 선택 01 정신 건강



내가 스트레스를 받았던 상황을 떠올려보고
그때 어떻게 대처했는지를 써 보세요.

예시

복식 호흡 / 나비 포옹법
잠깐 자리에서 벗어나기/ 산책 등으로 스트레스를 대처했어요.

① 건강에 해로운 술

학습 목표

술이 신체적·정신적·사회적으로 미치는 해로운 영향을 이해하고, 특히 청소년기에 더 위험할 수 있음을 인식한다. 음주 유혹을 단호히 거절하는 방법을 익히고, 올바른 선택을 실천하는 태도를 기른다.

- 음주의 해로움을 말할 수 있다.
- 음주를 권유 받으면 거절할 수 있다.

① 건강에 해로운 술

학습 계획

- ① 술은 건강에 해로워요
- ② 청소년의 음주는 더 위험해요
- ③ 음주는 단호하게 거절해요

활동24 음주 권유 거절하기

3 올바른 선택
02 약물과 중독



● 생각 열기

TV에서 술 광고와 음주 운전 사고 뉴스를 보면
어떤 생각이 드는지 이야기해 보세요.



3 올바른 선택
02 약물과 중독

어휘 창고

중독

가운데 중 中

+ 독 독 毒

생체가 음식물이나 약물의 독성에 의하여 기능 장애를 일으키는 일.
술이나 마약 따위를 지나치게 복용한 결과, 그것 없이는 견디지 못하는 병적 상태.

예 그의 사인은 수은 중독이었다.

커피를 항상 입에 달고 사는 걸 보면 그는 아무래도 카페인 중독인 것 같아.

1 술은 건강에 해로워요

술은 알코올 성분이 들어 있어 마시면 취하는 모든 음료를 말합니다.

알코올은 중독성 물질로 뇌의 기능을 떨어뜨려서 여러 상황에 적절히 대처하기 어렵게 만듭니다.

술은 우리의 뇌, 간, 위장 등 신체 기관에 해를 끼칩니다. 음주 운전 등 위법 행동은 타인에게 피해를 끼칩니다. 음주는 가정과 사회에 여러 문제를 일으킬 수 있습니다.

2 청소년의 음주는 더 위험해요

청소년이 술을 마시면 어른보다 더 큰 위험에 빠질 수 있습니다.
음주는 감정과 생각을 불안정하게 하여 사고나 범죄를 일으킬 가능성을 높입니다. 또한, 성인이 되었을 때 알코올 중독에 걸릴 위험도 커집니다.



청소년에게 술은

성장 나쁜 영향을 줍니다.

키가 자라지 않아요.
근육이 안 생겨요.
비만이 돼요.
피부가 나빠져요.



학습 능력을 떨어뜨릴 수 있습니다.

뇌 발달을 막아요.
집중력과 학습 능력을 떨어뜨려요.



마음 불안하게 만들 수 있습니다.

불안, 우울, 수면 장애를 일으켜요.



사회 범죄 및 사고 위험을 높일 수 있습니다.

폭행, 절도 등으로 사회성이 떨어져요.
음주 운전, 성폭력 등 사회적 범죄의 위험성이 생겨요.



중독 쉽게 빠지도록 만들 수 있습니다.

알코올 중독에 빠질 수 있어요.
알코올 의존성이 성인보다 4배 더 높아요.



3 올바른 선택
02 약물과 중독

 가상 음주 고글 체험하기

술에 취하면 사고력과 판단력이 떨어지고, 평형 감각과 거리 감각이 둔해집니다. 특수 제작된 안경을 사용해 가상 음주 상태를 체험한 후, 어떤 변화를 느꼈는지 말해 보세요.

활동 방법

준비물 : 음주 체험 고글, 스포츠콘, 위험 표시 테이프, 작은 공

1인 활동 : 음주 체험 고글을 끼고 스포츠콘을 지그재그로 넘어간다.

위험 표시 테이프를 바닥에 붙이고 그대로 걸어간다.

2인 활동 : 서로 마주 보고 작은 공을 던져서 주고 받는다.



3 음주는 단호하게 거절해요

누군가가 술을 권하면, 거절의 뜻을 분명하게 표현하는 것이 중요합니다. 망설이거나 애매한 태도를 보이면 계속 권할 수 있기 때문입니다. 중요한 것은 상대방이 다시 권하지 않도록 확실하게 거절하는 것입니다. 건강을 위해 음주는 반드시 피해야 한다는 점을 기억하고, 거절하는 방법을 알아봅시다.



3 올바른 선택
02 약물과 중독

활동24

음주 권유 거절하기



 아래 상황을 보고 짝과 함께 역할극을 하며, 음주 권유 거절 방법을 연습해 보세요.

 음주 권유를 거절하는 새로운 방법을 적고 친구들과 공유해 보세요.

3 올바른 선택 02 약물과 중독

예시답안

상황 1

명절에 가족이 다 같이 모여 식사하는데,
어른들이 나에게 술을 권하십니다.



상황 2

친구네 집에 놀러 갔는데, 친구가 냉장고에
있는 술을 가져와서 함께 마시자고 합니다.



음주 권유를 거절하는 새로운 방법을 적고 친구들과 공유해 보세요.

- **분명하게 거절하기** 술을 마시지 않는다고 분명하게 말하면서 단호하게 거절해요.
- **이유를 말하기** 술을 마시면 건강에 좋지 않아서 싫다고 말해요.
- **다른 활동 제안하기** 음주 대신 다른 재미있는 활동을 제안해요.
- **그 자리를 피하기** 음주를 권유하는 자리가 있다면 그 자리를 떠나고 어른이나 부모님께 알려요.
- **도움 청하기** 혼자 거절하기 어려우면 부모님, 선생님, 믿을 수 있는 어른에게 도움을 요청해요.

3 올바른 선택
02 약물과 중독



다음 문장을 읽고 맞으면 O, 틀리면 X 에 표시해 보세요.

알코올은 중독성이 강한 습관성 물질입니다.

O

X

술은 건강에 해로우나 가정이나 사회에 문제를 일으키지 않습니다.

O

X

청소년기 음주는 성장에 문제가 생기고 성인 알코올 중독으로 이어질 수 있습니다.

O

X

답

O, X, O

② 흡연 예방과 대처

학습 목표

청소년 흡연이 개인에 미치는 부정적인 영향을 이해하고, 전자 담배의 위험성도 함께 인식한다. 흡연의 유혹에 올바르게 대처하며, 평생 비흡연 실천하려는 건강한 태도를 형성한다.

- 청소년기 흡연이 더 해로운 이유를 설명할 수 있다.
- 흡연 유혹에 올바르게 대처할 수 있다.

② 흡연 예방과 대처

학습 계획

- ① 청소년 흡연이 더 해로워요
- ② 전자 담배도 해로워요
- ③ 흡연 유혹에 올바르게 대처해요

활동25 흡연 권유 거절하기

3 올바른 선택 02 약물과 중독



● 생각 열기

다음에 나열된 단어를 보고 무엇이 떠오르는지 친구들과 함께 이야기해 보세요.

중독

호기심

발암 물질

청소년 유해 물질

거절

질병

니코틴

3 올바른 선택 02 약물과 중독

어휘 창고

유해 물질

있을 유 有
+ 해할 해 害
+ 물건 물 物
+ 바탕 질 質

해로움이 있는 물질을 통틀어 이르는 말.

예 간장은 몸안의 유해 물질을 해독하는 작용을 한다.

유해 물질을 발행시키지 않는 무공해 소각로를 개발해야 합니다.

발암 물질

필 발 發 + 암 암 癌
+ 물건 물 物
+ 바탕 질 質

암종 또는 다른 악성 종양을 일으킬 수 있는 물질.

예 이 파이프는 발암 물질인 니코틴과 타르를 효과적으로 줄인다.

담배에 포함된 발암 물질은 그 종류도 많거니와 독성도 상당하다.

가열

더할 가 加
+ 더울 열 熱

어떤 물질에 열을 가함.

예 우유를 고온에서 단시간 가열하다.

그릇은 끓는 물로 가열하여 소독한다.

1 청소년 흡연이 더 해로워요

청소년기에 담배와 같은 해로운 물질에 노출되면, 성인보다 몸의 세포와 조직이 더 큰 손상을 입습니다.

특히 16세 이전에 흡연을 시작하면, 20세 이후에 시작한 사람보다 피해가 3배 이상 커집니다.



2 전자 담배도 해로워요

전자 담배는 전자 기기로 담뱃잎이나 니코틴이 있는 용액을 가열해 발생한 증기를 들이마시는 방식의 담배입니다. 연구 결과 전자 담배에서도 여러 가지 유해 물질과 발암 물질이 발견되었습니다. 일반 담배와 마찬가지로 청소년기에 노출되면 건강에 더 큰 해를 입을 수 있고 중독되기 쉽습니다.

3 흡연 유혹에 올바르게 대처해요

누군가 담배를 권유하면 다른
활동으로 관심을 돌리거나
단호하게 거절해야 합니다.
청소년기의 생활 습관은 평생
건강에 큰 영향을 미치므로,
흡연 유혹을 안전하고
현명하게 대처해야 합니다.

다른 활동으로 관심의 방향을 돌린다.
“나는 축구가 더 좋으니까 축구를 해야겠다.”



권유자와 함께 있는 자리를 피한다.
“약속이 있어서 그만 가 봐야겠다.”



믿을 수 있는 어른(부모님, 선생님 등)에게 도움을 요청한다.
“선생님! 친구가 담배를 가지고 있어요. 도와주세요.”



명확하게 거절을 표현한다.
“나는 흡연하고 싶지 않아. 거절할게.”



3 올바른 선택 02 약물과 중독

활동 25

흡연 권유 거절하기



 다음 사례 중 한 가지를 골라 대처하는 방법을 연습해 보세요.

배움 안내



- ❶ 사례1, 사례2 중 한 가지를 고릅니다.
- ❷ 선택한 사례에 대한 대처 방법을 작성합니다.
- ❸ 내가 작성한 대처 방법을 친구들과 공유합니다.

사례1 또래가 흡연을 권유할 때

나와 친한 친구 A가 하갯길에 갑자기 사람이 잘 다니지 않는 곳으로 돌아가자고 합니다. 그리고는 나에게 담배를 보여 주며 “이거 너무 궁금해서 내가 집에서 몰래 가져왔어. 같이 한번 피워 볼래?”라고 말합니다. 이때 나는...

사례2 담배에 호기심이 생길 때

요즘 들어 아빠가 피우시는 전자 담배가 계속 눈에 들어옵니다. ‘전자 담배는 수증기만 나오는 거라던데... 괜찮지 않을까?’ 궁금해서 한번 피워 보고 싶은 마음이 듭니다. 이때 나는...

3 올바른 선택 02 약물과 중독

예시답안

고민하기	이 상황의 문제점은?	예 학생이 담배를 가지고 있다. 학생이 담배를 피우려고 한다. 아빠가 피우시는 전자 담배에 호기심이 생겨 피워 보고 싶은 마음이 들었다.
	할 수 있는 선택은?	예 피우지 않는다. 전자 담배를 피워 본다. 전자 담배를 피우지 않는다.
	선택의 좋은 점	전자 담배를 피우면 좋은 점은 없다. 전자 담배를 피우지 않으면 좋은 점은 내 몸이 건강해지고, 숨쉬기도 더 쉬워진다는 것이다.
	선택의 나쁜 점	전자 담배를 피우면 나쁜 점은 몸에 해로운 물질이 들어와서 폐와 심장이 아플 수 있고, 한 번 피우기 시작하면 끊기 어려워 계속 피우게 된다는 것이다. 전자 담배를 피우지 않으면 나쁜 점은 없다.



선택하기	나의 최종 선택은	나는 _____ 전자 담배를 피우지 않기로 할 것이다. 왜냐하면 _____ 전자 담배는 건강에 좋지 않고 중독성이 있기 때문이다.
------	-----------	---

3 올바른 선택 02 약물과 중독



〈보기〉에서 알맞은 낱말을 골라 빈칸에 써 보세요.

보기

전자 담배

거절

관찰은 담배는 없습니다. 는 일반 담배와 똑같이 유해 물질이 들어 있으며, 청소년에게 더욱 해롭습니다.

흡연을 권유받는 상황에서의 올바른 대처 방법으로 자리 피하기, 명확하게 하기 등이 있습니다.

답

전자 담배, 거절

③ 건강을 위협하는 마약

학습 목표

마약의 정의와 종류, 인체에 미치는 해로운 영향을 이해한다.
마약은 청소년에게 특히 위험하다는 점을 인식하고, 접근을
차단하는 올바른 대처 방법을 익힌다.

- 마약이 무엇인지 알고 주의할 수 있다.
- 마약의 위험에서 나를 보호하는 방법을 실천할 수 있다.

③ 건강을 위협하는 마약

학습 계획

- ① 마약은 건강을 위협해요
- ② 마약은 청소년에게 더 위험해요
- ③ 마약의 접근을 차단해요

활동 26 '청소년 노리는 마약' 에서 나를 보호하기

3 올바른 선택 02 약물과 중독



● 생각 열기

다음 뉴스 기사를 읽고 마약류의 접근을 막는 방법을 이야기해 보세요.



3 올바른 선택 02 약물과 중독

어휘 창고

중독

가운데 중 中
+ 독 독 毒

생체가 음식물이나 약물의 독성에 의하여 기능 장애를 일으키는 일. 술이나 마약 따위를 지나치게 복용한 결과, 그것 없이는 견디지 못하는 병적 상태.

예 그의 사인은 수은 중독이었다.

커피를 항상 입에 달고 사는 걸 보면 그는 아무래도 카페인 중독인 것 같아.

알선

돌 알 斡 + 돌 선 旋

남의 일이 잘되도록 주선하는 일. 장물인 줄 알면서도 매매를 주선하고 수수료를 받는 행위.

예 친구의 알선으로 일자리를 구하게 되었다.

나는 아버지 친구의 알선으로 이 가게에서 일하고 있다.

중독성

가운데 중 中
+ 독 독 毒
+ 성품 성 性

먹거나 들이마시거나 접촉하면 목숨이 위험하게 되거나 병적 증상을 일으키는 성질.

예 담배는 중독성이 있다고 알려져 있다.

이 약은 중독성이 있어, 의사의 처방이 있어야 판매가 가능합니다.

소지

바 소 所 + 가질 지 持

물건을 지니고 있는 일. 또는 그런 물건.

예 신용카드는 현금 소지에 따른 불편과 분실 위험을 덜어 준다.

이 공원에 경로 우대증 소지 노인은 무료입장이다.

1 마약은 건강을 위협해요

마약은 뇌의 활동을 망가뜨려 신체와 정신 건강에 큰 해를 끼칩니다. 일단 사용하면 쉽게 중독될 수 있으며, 인간의 존엄성을 해칠 만큼 위험한 물질입니다. 마약은 소량만 사용해도 신체 기관에 강한 부작용을 일으키고, 중독될 위험이 큼니다. 마약류에는 마약(양귀비, 아편, 코카인), 대마, 향정신성 의약품이 있습니다. 특히 향정신성 의약품은 뇌에 작용하여 정신 활동에 영향을 주는 약물입니다. 마약을 사용하면 환각, 환청, 환시 같은 정신병적 증상이 나타날 수 있으며, 의존성이 커서 한번 시작하면 스스로 끊기 어려운 중독에 빠질 수 있습니다.

마약류의 종류

① 마약



양귀비, 아편, 코카인,
모르핀, 헤로인, 펜타닐 등

② 대마



대마초, 대마초 즙과
오일 등

③ 향정신성 의약품



의료 목적으로 사용하며
의사 처방이 필요

2 마약은 청소년에게 더 위험해요

청소년기는 뇌의 전두엽이 아직 완전히 발달하지 않아 충동 조절이 어렵고, 감정을 주관하는 편도체가 활발하게 작용해 불안과 반항심이 생길 수 있습니다. 이러한 특성 때문에 청소년은 마약의 유혹에 쉽게 넘어갈 위험이 있습니다. 또한, 성인보다 마약이 신체와 정신에 끼치는 피해가 훨씬 크고 빠르게 나타납니다. 마약의 위험성을 알고, 유혹에 넘어가지 않도록 항상 경계하는 것이 중요합니다.

3 올바른 선택 02 약물과 중독

마약 중독의 결과



신체적 증상

- 금단 증상
(혈압 변화, 발한, 두통, 구토, 섬망 등)
- 불면, 만성적 피로
- 체중, 식욕 변화
- 면역력 저하
- 간염 등 감염성 질환 감염
- 건강 악화



행동적 증상

- 마약류를 갈구하고 집착
- 위험하거나 난폭한 행동
- 사회적 역할 수행 실패
- 사회 활동, 직업 활동 포기



정신적 증상

- 마약류에 대한 갈망
- 우울, 불안, 자살 사고
- 환각, 망상
- 심리 변화(불쾌감, 불안, 초조)
- 인지 기능 저하
- 판단력 손상



사회적 증상

- 가족, 친구 간 불화
- 사회적 고립
- 법적, 경제적 문제
- 실직 등 직업적 문제

3 마약의 접근을 차단해요

마약은 법으로 금지된 약물입니다.
마약을 사용, 운반, 판매, 알선, 소지하거나
처방전 없이 구매하는 등 위법한 행위를
하면 법적 처벌을 받고, 청소년도 처벌을
피할 수 없다고 법률에 규정되어 있습니다.
스스로 경계하고 올바른 선택을 하면,
마약의 위험에서 벗어날 수 있습니다.



모르는 사람이 건네는 사탕, 음료,
과자 등은 받지 않고 먹지 않기



처방전 없이 구입한 약은 설명서를
꼼꼼히 읽고, 함부로 복용하지 않기

마약으로부터
청소년의
안전 지키기



온, 오프라인에서 마약류 거래는 불법이므로
마약류는 판매도 구매도 하지 않기



친구가 마약을 권유하면 단호하게 거절하고,
믿을 만한 어른에게 알려 도움 요청하기

3 올바른 선택 02 약물과 중독

활동26



‘청소년 노리는 마약’ 에서 나를 보호하기

 마약의 위험에서 나를 보호할 수 있는 방법에 대하여 <보기>에서 골라 글을 완성해 보세요.

마약 접근 금지 서약서 만들기

 다음 표에 마약 접근을 금지하는 나의 다짐을 적어 보세요.

3 올바른 선택 02 약물과 중독

예시답안

마약의 위험에서 나를 보호할 수 있는 방법에 대하여
<보기>에서 골라 글을 완성해 보세요.

보기 유혹 음료 단호하게 클릭 구입 음식 차단

- 1 마약을 권하는 친구의 권유나 유혹은 단호하게 거절하기
- 2 호기심을 주는 광고 문구 유혹 에 속지 않기
- 3 SNS에 “기분이 좋아지고 싶은 사람! 나는 이것으로 기분이 좋아졌어.” 하는 SNS 메시지 클릭 하지 말고 차단 하기
- 4 모르는 사람이 주는 음료 및 음식 먹지 않기
- 5 처방전 없이 약물을 인터넷으로 구입 하여 먹지 않기



3 올바른 선택
02 약물과 중독

예시답안

 다음 표에 마약 접근을 금지하는 나의 다짐을 적어 보세요.

나는 나의 꿈인 훌륭한 운동선수가 되는 것 을 이루기 위해
마약을 거절합니다.

이름 : 김들샘 (서명)

3 올바른 선택 02 약물과 중독



건강 하나 더

청소년과 카페인 중독

카페인(Caffeine)은 커피콩, 차잎 등에 함유된 각성 성분으로 식품과 의약품 등에 사용됩니다. 너무 많이 섭취하면 부작용이 생기고, 중독성이 있어서 주의해야 합니다.



3 올바른 선택 02 약물과 중독

Q 카페인 함유 식품엔 무엇이 있나요?

A 탄산음료, 에너지 음료, 커피, 초콜릿, 녹차, 일부 의약품에는 카페인ی 들어 있습니다. 청소년은 특히 탄산음료와 커피를 많이 마시지 않도록 주의해야 합니다. 고카페인 함유 문구와 총 카페인 함량(mg)을 확인해야 합니다.

Q 카페인 음료는 피로 해소에 도움이 되나요?

A 카페인은 잠을 쫓는 효과가 있지만, 시간이 지나면 피로가 몰려와 집중력이 떨어질 수 있습니다. 너무 많이 섭취하면 두통, 속쓰림, 성장 방해, 수면 장애 등이 생길 수 있으므로 주의해야 합니다.

Q 고카페인 음료를 마시면 정말 에너지가 생기나요?

A 고카페인 음료는 카페인이 많이 들어 있는 음료입니다. 마시면 잠깐 정신이 번쩍 들지만 실제로 힘이 나는 것은 아닙니다. 많이 마시면 잠을 잘 못 자고 불안해지며, 계속 마시고 싶어질 수 있습니다. 목이 마르거나 졸릴 때는 물이나 주스를 마시는 것이 좋습니다.

Q 카페인의 하루 섭취 적정량은?

A 청소년이 하루 커피음료 1개와 에너지 음료 1개만 마셔도 최대 1일 섭취 권고량 125mg을 초과하므로 주의가 필요합니다.

3 올바른 선택 02 약물과 중독



다음 글의 빈칸에 알맞은 말을 <보기>에서 골라 써 보세요.

보기 머리 다이어트 환각 중독 환청 마약 환시 부작용

_____ 은 소량만 사용해도 신체 기관에 강한 _____ 을 일으키고, _____ 될 위험이 큼니다. 마약을 사용하면 _____ , _____ , _____ 같은 정신병적 증상이 나타납니다. _____ 좋게하는 약, 잠 깨우는 약, 다이어트약이라며 청소년을 유혹하는 마약 범죄를 주의해야 합니다.

답 마약, 부작용, 중독, 환각, 환청, 환시, 머리

3 올바른 선택 단원 마무리

확인하기

올바른 선택 단원에서
배운 내용을 떠올리며
다음의 질문에 답해 보세요.

청소년에게 흡연이 더 해로운 이유는?

예 성장기 활발한 시기여서 흡연을 하면
건강에 더 해로울 수 있다.
청소년기 흡연은 성인기까지 이어질 확률이
높으며, 흡연 기간이 길어져 질병 발생
위험이 높아진다.

청소년 음주가 해로운 이유는?

예 술은 청소년의 성장을 방해하므로
키가 잘 크지 않는다.

19세 미만 청소년의 음주는
불법이다.

흡연, 음주, 마약의 유혹에서
벗어나기 위한 방법은?

예 명확하게 거절을 표현한다.

나의 소중함을 알고 자아
존중감을 높여 스스로의 건강을
지키는 힘을 기른다.

약물과 중독

마약의 위험에서 나를 지키는 방법은?

예 모르는 사람이 주는 음식이나 음료는
마시지 않는다.

친구가 마약을 권유하면
단호하게 거절하고, 믿을 만한
어른에게 도움을 요청한다.



올바른 선택

감정의 주인

감정에 대해 배우고 나서 새롭게 알게 된 점이나
달라진 점을 써 보세요.

예 혼자 참아온 속상한 마음을 이제 일기나 말로 표현하려 한다.

감정은 나쁜 것이 아니라 자연스러운
내 마음의 신호이다.

속상할 때 혼자 참았는데 이제는 일기나
말로 표현하려고 한다.

스트레스 관리

스트레스를 조절하는 나만의 방법을 써 보세요.

예 주 3회 운동(달리기)을 한다.

복식 호흡, 나비 포옹법 등을 실천하여
내 마음을 편하게 한다.

3 올바른 선택 단원 마무리

실천하기

청소년 중독 예방 선언문

**청소년 중독 예방 선언문에 서명하고
큰 소리로 읽어 보세요.**

청소년 중독 예방 선언문

우리 청소년은 우리 자신의 건강과 안전한 환경에서
살아갈 권리를 위하여 다음과 같이 선언한다.

- ❶ 나는 흡연, 음주, 마약의 위험에서 나 자신을 지킬 의무가 있다.
- ❷ 나는 청소년으로서 학업과 성장에 악영향을 미치는 흡연, 음주, 마약을 하지 않겠다.
- ❸ 나는 세상에 하나밖에 없는 소중한 사람으로서, 내 몸과 마음을 지키기 위해 흡연, 음주, 마약을 하지 않겠다..
- ❹ 나는 권리를 지닌 한 사람의 청소년으로서 흡연, 음주, 마약은 단호히 거절하겠다.
- ❺ 나는 사람을 소중하게 생각하는 청소년으로서 주변 사람에게도 흡연, 음주, 마약을 권하지 않겠다.

이름 : (서명)

3 올바른 선택
단원 마무리

평가하기

올바른 선택 단원을 배운 뒤
달라진 나의 모습을
평가해 보세요.

평가 항목	평가
나의 다양한 감정을 알고, 건강하게 표현할 수 있나요?	☆ ☆ ☆
스트레스를 줄일 수 있는 나만의 방법이 있나요?	☆ ☆ ☆
음주의 해로움을 알고 음주 권유를 거절할 수 있나요?	☆ ☆ ☆
청소년기 흡연이 더 해로운 이유를 알고 거절할 수 있나요?	☆ ☆ ☆
마약으로부터 나를 보호하는 방법을 실천할 수 있나요?	☆ ☆ ☆

4

응급 처치와 안전

01. 생활과 안전

02. 응급 처치



① 건강한 학교와 안전

학습 목표

학교 내 다양한 공간(교실, 복도, 계단, 식당 등)에서의 위험 요소를 이해하고 학교 공간별 안전 수칙을 계획하고 실천한다.

- 학교 안의 위험한 장소를 말할 수 있다.
- 학교에서 지켜야 할 안전 수칙을 실천할 수 있다.

① 건강한 학교와 안전

학습 계획

- ① 학교에서 건강하고 안전하게 생활해요
- ② 학교에서 위험한 곳을 주의해요
- ③ 학교 안전 수칙을 지켜요

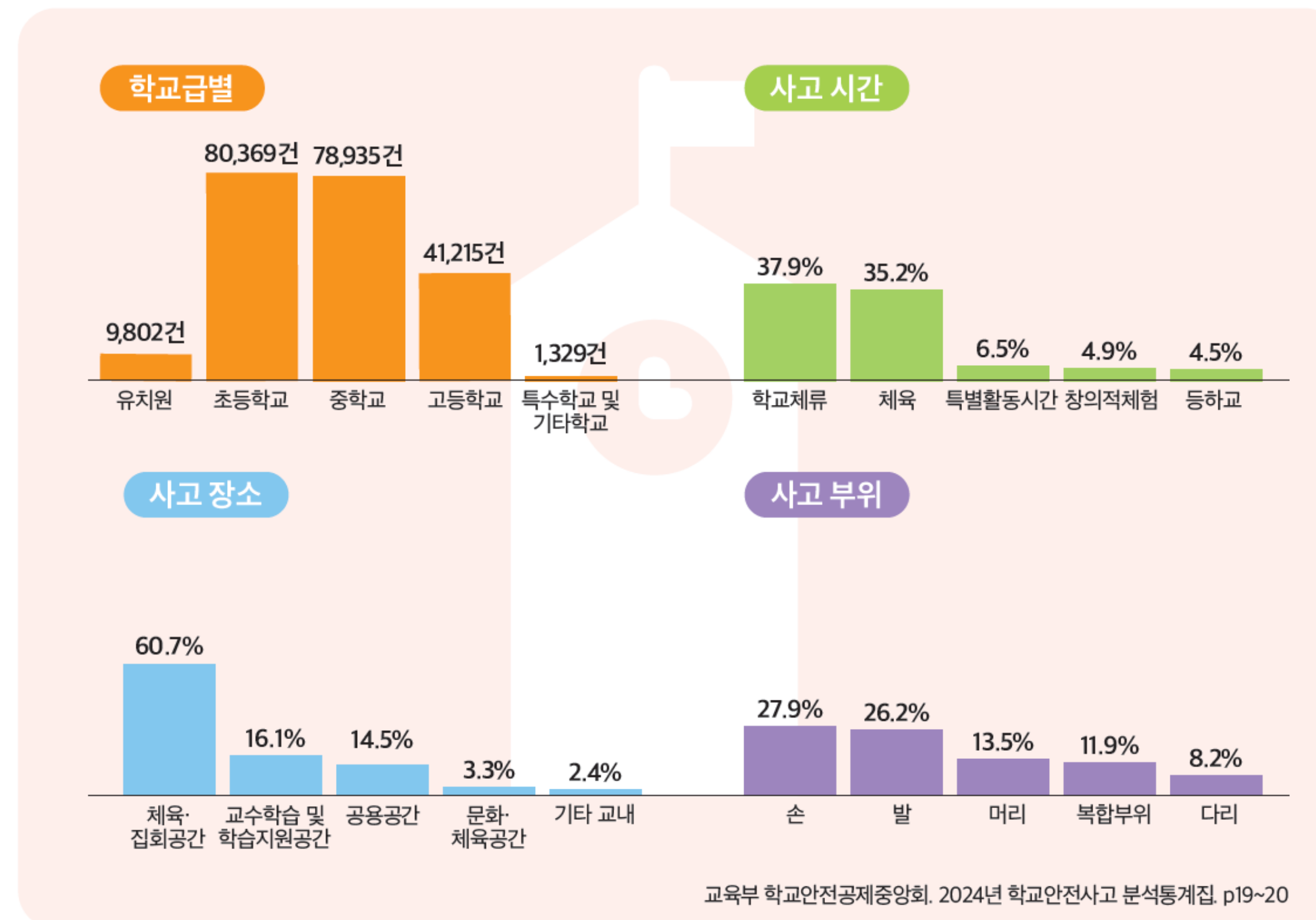
활동 27 학교 안전 제안서

4 응급 처치와 안전
01 생활과 안전



● 생각 열기

다음은 2024년 학교에서 발생한 안전사고의 통계 자료입니다. 그래프를 보며 학교에서 일어날 수 있는 안전사고에 대하여 이야기해 보세요.



4 응급 처치와 안전
01 생활과 안전

어휘 창고

위험

위태할 위 危
+ 험할 험 險

해로움이나 손실이 생길 우려가 있음. 또는 그런 상태.

예 폭풍으로 배가 위험에 빠졌다.

그들은 위험을 무릅쓰고 물에 빠진 아이를 구했다.

1 학교에서 건강하고 안전하게 생활해요

학교는 많은 학생들이 하루의 대부분을 보내는 곳입니다. 오랜 시간 생활하는 공간인 만큼 학교에서는 언제든지 예상하지 못한 사고가 발생할 수 있습니다. 단순한 장난, 위험한 동작, 부주의한 행동 등이 사고로 이어질 수 있습니다. 안전사고를 예방하고 건강한 학교 생활을 위해 위험한 곳을 미리 알아보고 안전 수칙을 지켜야 합니다.

2 학교에서 위험한 곳을 주의해요

학교에는 신체 활동이 많이 이루어지는 복도, 계단, 운동장과 공부하는 교실이 있습니다. 또, 급식실을 포함하여 과학, 체육, 미술 등 다양한 활동을 할 수 있는 시설과 기구도 갖춰져 있습니다. 학교에서 위험한 곳을 미리 알고 주의해서 행동하면 위험한 사고를 막을 수 있습니다.

4 응급 처치와 안전
01 생활과 안전

 학교에서 볼 수 있는 위험한 행동, 위험한 물건을 찾아 적어 보세요.



의자, 가방에 걸려
넘어져요.

책상 모서리에
부딪쳐요.



예시

· 교실 문을 급하게 닫다가 손이 끼어요.



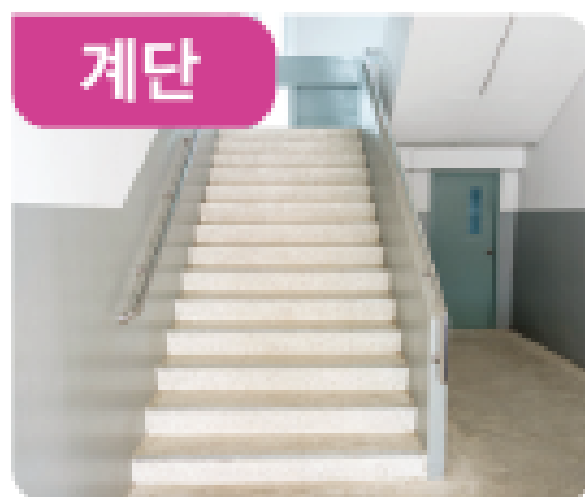
복도에서 뛰다가
부딪치거나
미끄러져요.

복도 코너에서 뛰면
부딪쳐요.



예시

· 친구를 밀거나 장난치다가 사고가 나요.



뛰어 내려가다
넘어져요.

스마트폰을 보다
넘어져요.



예시

· 두 세 칸씩 내려가다가 넘어져요.

4 응급 처치와 안전
01 생활과 안전



공, 라켓, 줄넘기 등을
사용하다 충돌해요.

준비 운동을
하지 않으면
다칠 수 있어요.



예시

· 축구, 피구 중 공에 맞아 다쳐요.



물이 흐른 바닥에서
미끄러져요.

화장실 출입문에서
장난치면 다쳐요.



예시

· 바닥이 미끄러워 넘어져 다쳐요.



바닥에 음식물이
떨어지면 미끄러져요.

수저, 포크로
장난치면 다쳐요.



예시

· 뜨거운 음식으로 화상을 입어요.

3 학교 안전 수칙을 지켜요

학교에서 건강하고 안전한 생활을 하기 위해서는 반드시 지켜야 할 수칙이 있습니다.
모두가 안전 수칙을 잘 실천하면, 더욱 건강하고 즐거운 학교 생활을 할 수 있습니다.

4 응급 처치와 안전

01 생활과 안전

1 건강한 학교와 안전

학교 생활에서 꼭 지켜야
할 안전 수칙



4 응급 처치와 안전

01 생활과 안전

1 건강한 학교와 안전

학교 생활에서 꼭 지켜야
할 안전 수칙



4 응급 처치와 안전

01 생활과 안전

1 건강한 학교와 안전

+ 지식 더하기 하인리히 법칙(Heinrich's Law)이란?



작은 사고가 자꾸 일어나면
결국 큰 사고가 날 수도 있어요!
따라서 작은 실수를 줄이면
큰 사고도 예방할 수 있습니다.

4 응급 처치와 안전 01 생활과 안전

활동27

학교 안전 제안서



🔊 모둠별로 우리 학교에서 탐색할 장소를 정한 뒤, 그 장소에서 발생할 수 있는 위험 요소를 함께 찾아보세요.
탐색한 내용을 바탕으로 학교를 더 안전하게 만들기 위한 학교 안전 제안서를 작성해 보세요.

🔊 학교 안전 제안서 작성

4 응급 처치와 안전

01 생활과 안전

1 건강한 학교와 안전

예시답안

🔊 학교 안전 제안서 작성

제목 안전한 계단, 모두의 약속!

작성자 김 들샘

학교 내 탐색 장소 계단

문제점(위험 요소) 문제점 스마트폰을 보며 계단 이용하기, 장난치거나 뛰어다니기, 한꺼번에 몰려서 이동하기
위험 요소 미끄러운 바닥, 불충분한 조명, 불규칙한 계단 높이

우리가 실천해요!

- 계단 이용할 때
스마트폰 사용은 위험해요.
- 친구랑 재미있게 놀고 싶더라도,
계단에서는 천천히 조심해서 걸어요.
- 쉬는 시간에 친구들과 같이 계단을
이용하더라도 줄을 서서 천천히
이동해요.

이렇게 바꿔 주세요!

- 미끄럼 방지 처리하기
계단에 미끄럼 방지 테이프를 붙여요.
- 밝은 조명 설치하기
계단에 밝고 고른 조명을 설치해요.
- 계단 높이를 일정하게 고치기
건물 보수공사나 리모델링할 때
계단을 평평하고 일정하게 정비해요.

마무리 및 다짐

나는 학교에서 계단을 이용할 때 장난치거나 뛰지 않으며,

친구들과 줄을 서서 차례대로 이동하겠습니다.

4 응급 처치와 안전
01 생활과 안전



학교 안전 수칙과 안전 행동 실천의 중요성을 강조하는 의미를 담아
“학교 안전”으로 4행시를 지어 보세요.

학

교

안

전

- ① 학교 안전 4행시를 A4 도화지에 작성해 복도, 계단, 교실 앞에 게시하기
- ② 학교 안전 4행시 가랜드를 만들어 복도 창에 게시하기
- ③ 학교 안전 캠페인 구호로 사용하기

예시

- 학 : 학교에서 모두가 함께 지켜요
- 교 : 교실, 복도, 운동장 어디서든
- 안 : 안전 수칙 꼭 기억하며
- 전 : 전부가 행복한 학교 만들어요!

① 근골격계 응급 처치

학습 목표

근골격계 손상의 종류와 증상을 이해하고,
적절한 응급 처치 방법을 알고 수행한다.

- 근골격계 손상의 종류를 말할 수 있다.
- 근골격계 손상 시 응급 처치 방법을 실천할 수 있다.

① 근골격계 응급 처치

학습 계획

- ① 근골격계 손상을 알아보아요
- ② 근골격계 손상을 응급 처치 해요
- ③ 부목으로 보호해요
- ④ 붕대를 사용해요

활동28 근골격계 손상 시 응급 처치

4 응급 처치와 안전
02 응급 처치

1 근골격계 응급 처치



● 생각 열기

다음과 같은 상황이 생기면 어떤 응급 처치가 필요한지 친구들과 함께 이야기해 보세요.



4 응급 처치와 안전

02 응급 처치

1 근골격계 응급 처치

어휘 창고

관절

관계할 관 關
+ 마디 절 節

뼈와 뼈가 서로 맞닿아 연결되어 있는 곳.

예 관절에 염증이 생겨 쭉신다.
관절염에 좋은 신약을 개발하였다.

부종

뜰 부 浮 + 종기 종 腫

몸이 붓는 증상.

예 수술 부위의 염증이나 감염은 림프 부종을 일으키거나 악화시킬 수 있다.

심장의 기능이 떨어지고 심부전증으로 진행된다면 우선 부종이 얼굴이나 손, 발 등에 나타난다.

발적

필 발 發 + 붉을 적 赤

피부나 점막에 염증이 생겼을 때에 그 부분이 빨갛게 부어오르는 현상.

예 햇볕을 받으면 피부가 빨갛게 충혈되고 발적이 되는 햇볕 알레르기 환자가 늘고 있다.

고정

굳을 고 固
+ 정할 정 定

한곳에 꼭 붙어 있거나 붙어 있게 함.

예 그의 두 눈은 지면 한곳에 줄로 얹어매인 듯이 꼭 고정이 되고 말았다.
그는 흔들리는 의자에 못을 박아서 고정했다.

드레싱(dressing)

상처를 치료하는 일. 또는 그런 약품.

예 드레싱이 끝나자 환자들은 상처가 건드려진 통증으로 요란한 신음 소리를 냈다.

수술에 쓸 드레싱을 준비해 두었다.

1 근골격계 손상을 알아보아요

근골격계는 몸을 지탱하는 뼈와 근육, 연골 등을 통틀어 이르는 말입니다.

몸을 갑자기 움직이거나 준비운동 없이 신체 활동을 하면 긴장 상태의 근육이 손상될 수 있습니다. 통증, 부종(붓는 증상), 발적(빨갛게 부어오르는 증상)등의 증상이 나타나면 즉시 응급 처치가 필요합니다.

4 응급 처치와 안전

02 응급 처치

1 근골격계 응급 처치

근골격계 손상의 종류



염좌/좌상

- 염좌는 갑작스러운 충격이나 무리한 운동으로 관절을 둘러싼 인대가 늘어나거나 찢어진 부상입니다. 붓거나 통증이 심하고, 걷거나 움직이는 데 불편함을 느낄 수 있습니다.
- 좌상은 근육이나 힘줄(근육을 뼈에 연결하는 섬유질 조직)이 무리하게 움직이거나 강하게 당겨져 늘어나거나 찢어진 상태입니다.



타박상

넘어지거나 부딪혀서 연부 조직과 근육 등에 손상을 입어 출혈과 부종이 보이는 경우를 말합니다. 피부 속의 조직이 파괴되어 출혈이 일어나면 검푸르게 멍이 듭니다.



골절

세게 부딪히는 등의 충격으로 뼈에 금이 가거나 부러진 상태입니다. 통증이 심하며 부종, 뼈의 모양 변형, 압통(피부를 눌렀을 때 느끼는 아픔) 등으로 몸을 움직이기 어려워집니다.



탈구

관절을 구성하는 뼈마디, 연골, 인대 등이 원래 위치에서 어긋난 상태입니다. 갑자기 과격하게 관절을 움직일 때 생길 수 있습니다.

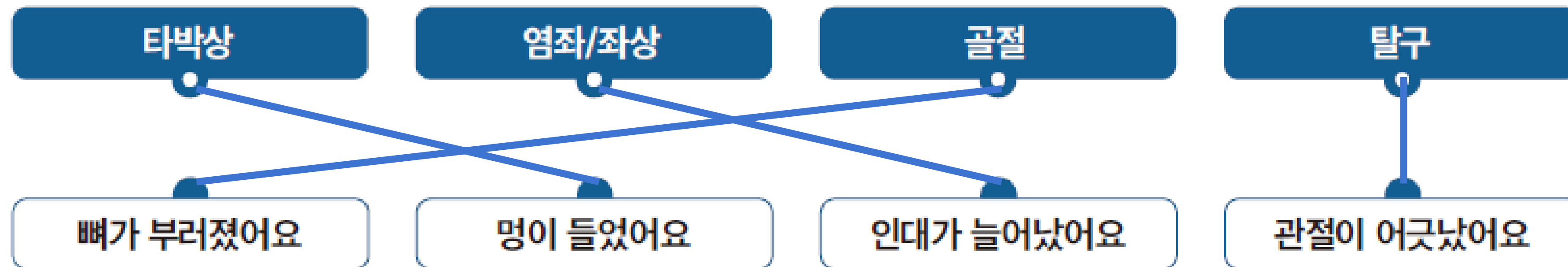
4 응급 처치와 안전

02 응급 처치

1 근골격계 응급 처치

근골격계 손상 구별하기

다음의 근골격계 손상과 그에 해당하는 증상을 연결해 보세요.



일상생활에서 근골격계 손상을 입을 수 있는 상황에 대해 말해 보세요.

예시

- 바르지 않은 자세로 스마트폰 오래 사용하기
- 빗길이나 얼어붙은 길에서 미끄러져 넘어짐
- 허리를 굽혀 무거운 짐을 들어 올릴 때
- 스트레칭 없이 갑자기 격렬한 운동 시작

2 근골격계 손상을 응급 처치 해요

근골격계 손상이 심할 경우에는 응급구조대에 구조를 요청해야 합니다. 머리카락의 손상, 환자가 걸거나 숨쉬기 힘들어하는 경우, 복합(다발)성 근골격계 손상이 있거나 예상되는 경우입니다. 근골격계 손상이 의심되면, 환자를 안정시키고 다른 치명적 손상이 있는지 확인한 뒤 다음과 같은 처치를 시작합니다. 심하지 않은 근골격계 손상의 응급 처치 방법은 안정(Rest), 얼음찜질(Ice), 압박(고정, Compression), 올리기(손상 부위 높임, Elevation)입니다.

4 응급 처치와 안전
02 응급 처치



3 부목으로 보호해요

부목은 염좌, 골절 부위를 보호하고 뼈나 관절을 안정시키는 도구입니다. 손상 부위를 고정시켜 움직임을 줄이고, 더 다치지 않도록 도와줍니다. 부목을 사용하기 전에 출혈, 심한 부기, 뼈의 변형이 있는지 확인하고, 손이나 발이 차갑거나 통증이 심한지도 살펴야 합니다.

출혈이 있다면 깨끗한 천으로 감싸 감염을 막아야 하고, 관절은 억지로 펴지 말고 자연스럽게 고정해야 합니다. 부목은 생활 주변에서 쉽게 구할 수 있습니다. 신문, 종이 박스, 우유갑, 나무젓가락 등을 이용할 수 있습니다. 이 밖에도 나무·알루미늄 부목과 공기 부목이 있습니다.

4 응급 처치와 안전

02 응급 처치

1 근골격계 응급 처치

부목의 사용 방법

확인

출혈이나 심한 부기, 변형 등이 있는지 확인

탐색

고정할 수 있는 튼튼한 물건(부목) 찾기

위치 확인

부목으로 손상 부위의 위아래가 움직이지 않도록 고정

고정

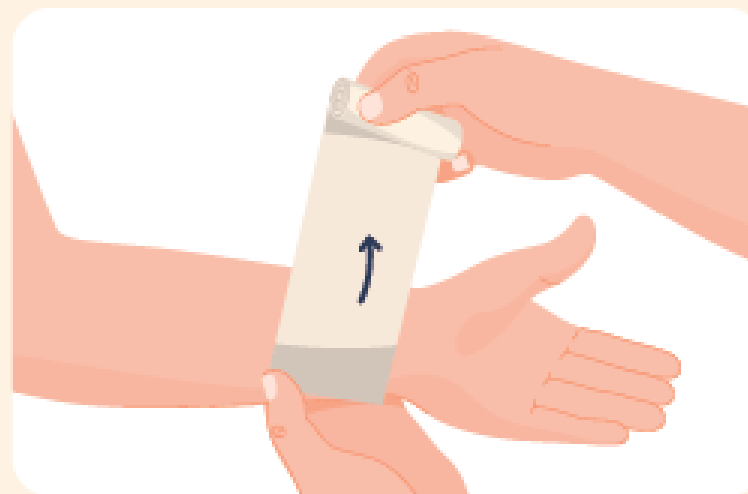
손상 부위를 움직이지 않도록 고정



④ 붕대를 사용해요

붕대는 상처나 골절 부위를 움직이지 않게 하며, 드레싱이나 부목을 고정하는 데 사용합니다.
삼각건, 롤 붕대, 접착식 테이프, 접착 붕대 등 여러 가지 종류가 있습니다.

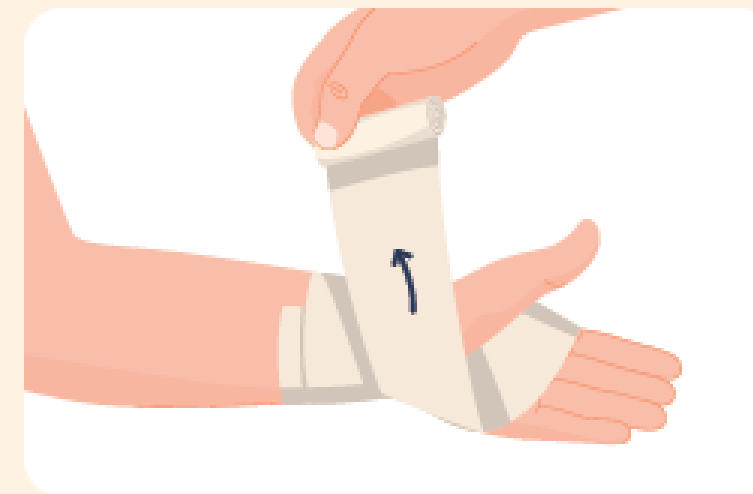
붕대 감는 방법



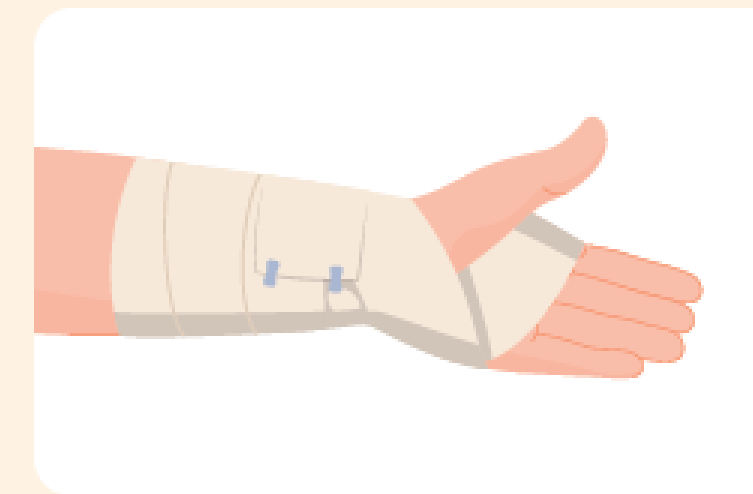
① 붕대가 풀리지 않도록 손목에 한 바퀴 정도 감아 고정한다.



② 붕대를 손목에서 손끝을 향해 사선으로 1/3 정도 겹쳐 감는다.



③ 손가락 끝에서 손목 방향 사선으로 1/3 정도 겹쳐 감아 준다. 너무 조이지 않게 주의한다.



④ 붕대 끝을 테이프로 고정한다.

활동 3

근골격계 손상 시 응급 처치



 짝꿍과 함께 근골격계 손상 중 손목 골절 상황을 가정하여 응급 처치 실습을 해 보세요.

 실습을 하며 느낀 점을 정리해 보세요.

4 응급 처치와 안전

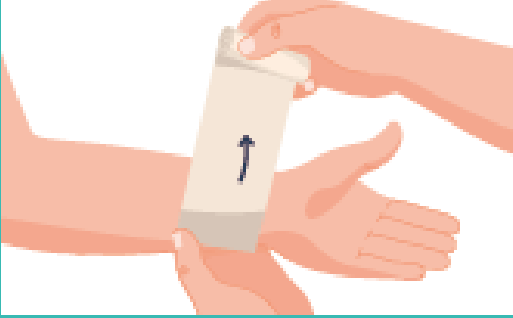
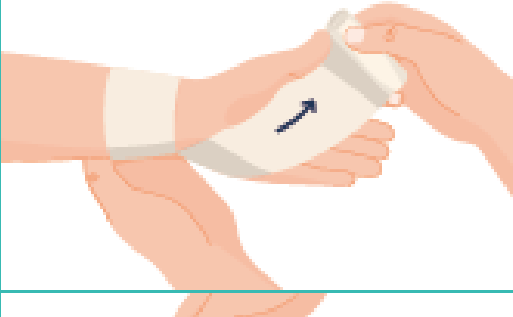
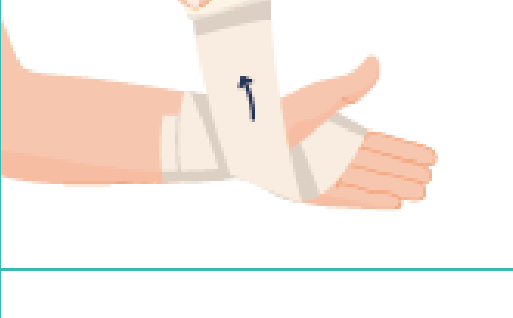
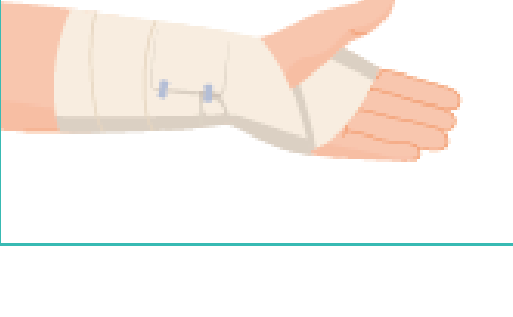
02 응급 처치

1 근골격계 응급 처치

예시답안

🔊 짝공과 함께 근골격계 손상 중 손목 골절 상황을 가정하여 응급 처치 실습을 해 보세요.

준비물 붕대, 가위, 부목으로 사용할 노트, 테이프

다친 부위	실습하기	예	아니오
❶ 붕대가 풀리지 않도록 손목에 한 바퀴 정도 감아 고정했나요?			
❷ 붕대를 손목에서 손끝 방향으로 1/3 정도 겹치게 사선으로 감았나요?			
❸ 손가락 끝에서 손목 방향 사선으로 1/3 정도 겹쳐 감았나요?			
❹ 너무 조이지 않게 감고 마무리했나요?			

🔊 실습을 하며 느낀 점을 정리해 보세요.

- 붕대를 감아서 다친 사람의 상처를 덮고 고정하는 방법을 배웠어요.
- 처음에는 어떻게 감아야 할지 헷갈렸지만, 연습을 하면서 점점 익숙해졌어요.
- 직접 친구에게 붕대를 감아 주니까 진짜로 누군가를 도와주는 것 같아서 기분이 좋았어요.
- 앞으로 누군가 다치면 도와줄 수 있을 것 같고, 응급 처치가 정말 중요하다는 걸 느꼈어요.

4 응급 처치와 안전
02 응급 처치



근골격계 응급 처치 방법을 정리해 보세요.

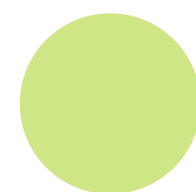
안정 (Rest)

휴식과



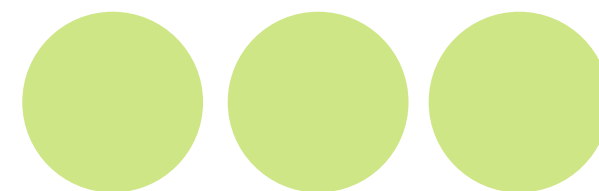
얼음찜질 (Ice)

찜질



압박 (Compression)

붕대로 감아



을 최소화

올리기 (Elevation)

올려 주기



답

안정, 냉, 움직임, 높이

② 호흡을 되찾는 하임리히법

학습 목표

기도 폐쇄의 원인과 증상을 구분하고,
하임리히법의 원리를 알고 수행한다.

- 이물질에 의한 기도 폐쇄 상황을 알 수 있다.
- 기도 폐쇄 상황 시 올바른 응급 처치 방법을 적용할 수 있다.

② 호흡을 되찾는 하임리히법

학습 계획

- ① 기도 폐쇄를 조심해요
- ② 기도 폐쇄의 원인을 알아봐요
- ③ 기도 폐쇄의 증상을 알아봐요

활동 29 기도 폐쇄 상황 알아보기

활동 30 응급 상황에서 도와주기

4 응급 처치와 안전 02 응급 처치



● 생각 열기

다음 상황에서 어떤 위험이 생길 수 있는지 생각해 보고, 안전하게 행동할 수 있도록 어떤 말을 해주면 좋을지 함께 이야기해 보세요.



어휘 창고

폐쇄

닫을 폐 閉
+ 쇠사슬 쇠 鎖

문 따위를 닫아걸거나 막아 버림. 창자나 기도 같은 구조의 통로가 병적으로 막히는 일.

예 기도의 폐쇄는 서서히 비가역적으로 진행된다.

그는 폐쇄된 장소를 극히 싫어하는 폐쇄 공포증이 있는 것으로 전해지고 있다.

기도

기운 기 氣 + 길 도 道

호흡할 때 공기가 지나가는 길.

예 연기로 기도가 막혀서 숨을 쉴 수가 없다.

뜨거운 공기가 기도의 중간에서 딱 멈추는 기분이었다.

식도

먹을 식 食 + 길 도 道

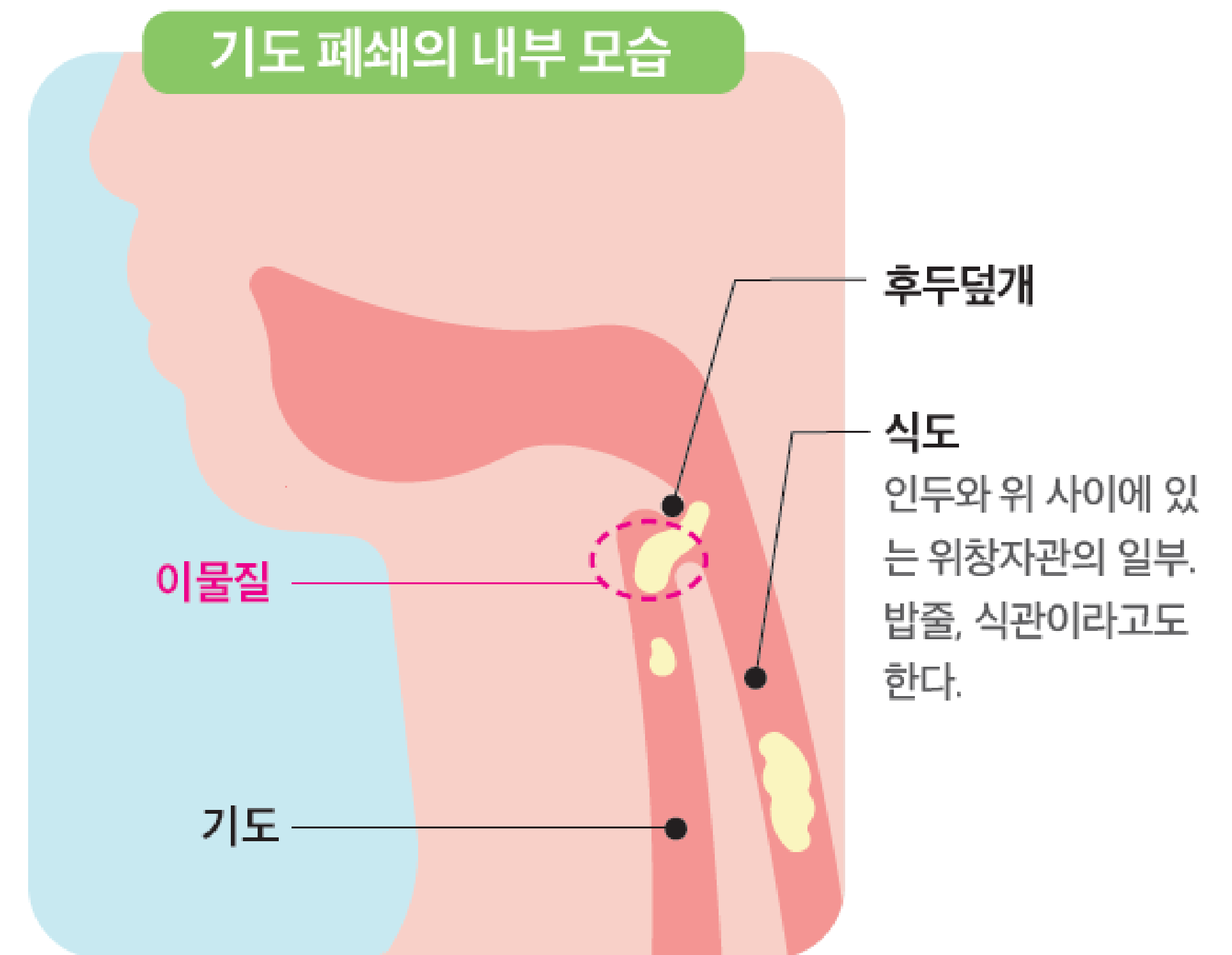
인두와 위의 사이에 있는 위창자관의 일부. 식량을 운반하는 길.

예 차가운 액체가 식도를 타고 배 속으로 들어갔다.

알약을 잘못 먹었는지 약이 식도에 걸려 있는 것처럼 답답한 느낌이 들었다.

1 기도 폐쇄를 조심해요

호흡이란 숨 쉬는 활동입니다. 숨 쉴 때 공기가 지나가는 기도가 잘 뚫려 있어야 호흡이 되고 생명을 유지합니다. 기도는 콧구멍, 콧속, 목구멍, 기관, 기관지로 이루어져 있어요. 음식을 삼킬 때는 후두덮개가 기도를 잠시 닫아 음식이 잘못 들어가지 않도록 도와줍니다. 하지만 음식물이나 이물질이 기도로 들어가면 숨쉬기가 어려워지고, 기도 폐쇄가 생길 수 있으니 항상 조심해야 합니다.



2 기도 폐쇄의 원인을 알아봐요

기도 폐쇄란 음식물이나 작은 물체가
기도를 막아 호흡을 방해하는 상태입니다.
어린이는 음식을 급하게 먹거나
장난감 등 작은 물체를 입에 넣으면
기도가 막힐 수 있습니다.



3 기도 폐쇄의 증상을 알아봐요

기도가 막히면 목을 움켜쥐고
기침하거나, 심한 쉼쉼 소리를 내며,
얼굴이 파랗게 변합니다.
기도 폐쇄는 호흡이 어렵고,
뇌에 산소가 공급되지 않아
뇌사에 빠지거나 생명이 위험한
상태여서 신속히 대처해야 합니다.

부분 기도 폐쇄 증상

기침이나 쉼쉼거리는 소리,
말은 하지만 목을 움켜잡



완전 기도 폐쇄 증상

말을 못 하고, 소리도 못 지르며
기침이나 구토도 못 하는 상황,
얼굴이 푸른빛을 띠(청색증)



4 응급 처치와 안전

02 응급 처치

2 호흡을 되찾는 하임리히법

+ 기도 폐쇄 응급 처치 방법

하임리히법은 복부 장기를 손상시킬 수 있으므로, 이물이 제거되었더라도 복부 장기 손상 여부, 이물 잔존 여부, 2차 합병증 등을 확인하기 위해 반드시 병원에서 진료를 받아야 합니다. 기도 폐쇄 증상이 없는 사람에게는 절대 실습해서는 안 됩니다.

1 단계

“말할 수 있어요? 기침은 할 수 있어요?”

기침, 청색증, 호흡 곤란을 보이거나 자신의 목을 감싸면서 힘들어하면 “목에 뭐가 걸렸나요?”라고 묻습니다.



등의 양쪽 견갑골 사이를 두드려요.

2 단계

등 두드리기 5회 실시

환자가 말을 못하고 고개를 끄덕이면 즉시 응급 처치를 합니다. 환자의 머리를 앞으로 숙이고 5회 연속 등을 두드리며 기침하도록 도와줍니다.



3 단계

환자 몸 받쳐 주기

환자의 뒤에서 한쪽 다리는 환자의 다리 사이에, 다른 쪽은 환자의 뒤로 놓아 환자를 받칩니다.

4 단계

복부 밀어내기 (하임리히법)

환자의 뒤에 서서 한 손은 주먹을 쥐고 엄지손가락 방향을 배꼽 바로 위나 가슴뼈의 바로 아래로 놓습니다.

상복부에 주먹을 대고 환자의 복부를 위로(후상방) 강하게 끌어올립니다. 복부 밀어내기는 5회 실시합니다.



5 단계

이물질이 제거되지 않고 환자가 의식을 잃으면 119에 신고합니다.

기도 폐쇄 예방 식습관

- ❶ 음식을 천천히 오래 씹어 삼키기
- ❷ 크고 단단한 음식은 잘게 잘라서 먹기
- ❸ 음식물을 입에 넣은 채 뱉지 않기
- ❹ 말하거나 웃으며 먹지 않기
- ❺ 젤리, 사탕 등을 통째로 먹지 않기



음식을 먹을 때
항상 조심해요!

4 응급 처치와 안전 02 응급 처치

활동 29

기도 폐쇄 상황 알아보기

 우리 주변에서 일어날 수 있는 기도 폐쇄의 상황을 안전하게 예방해 보세요.

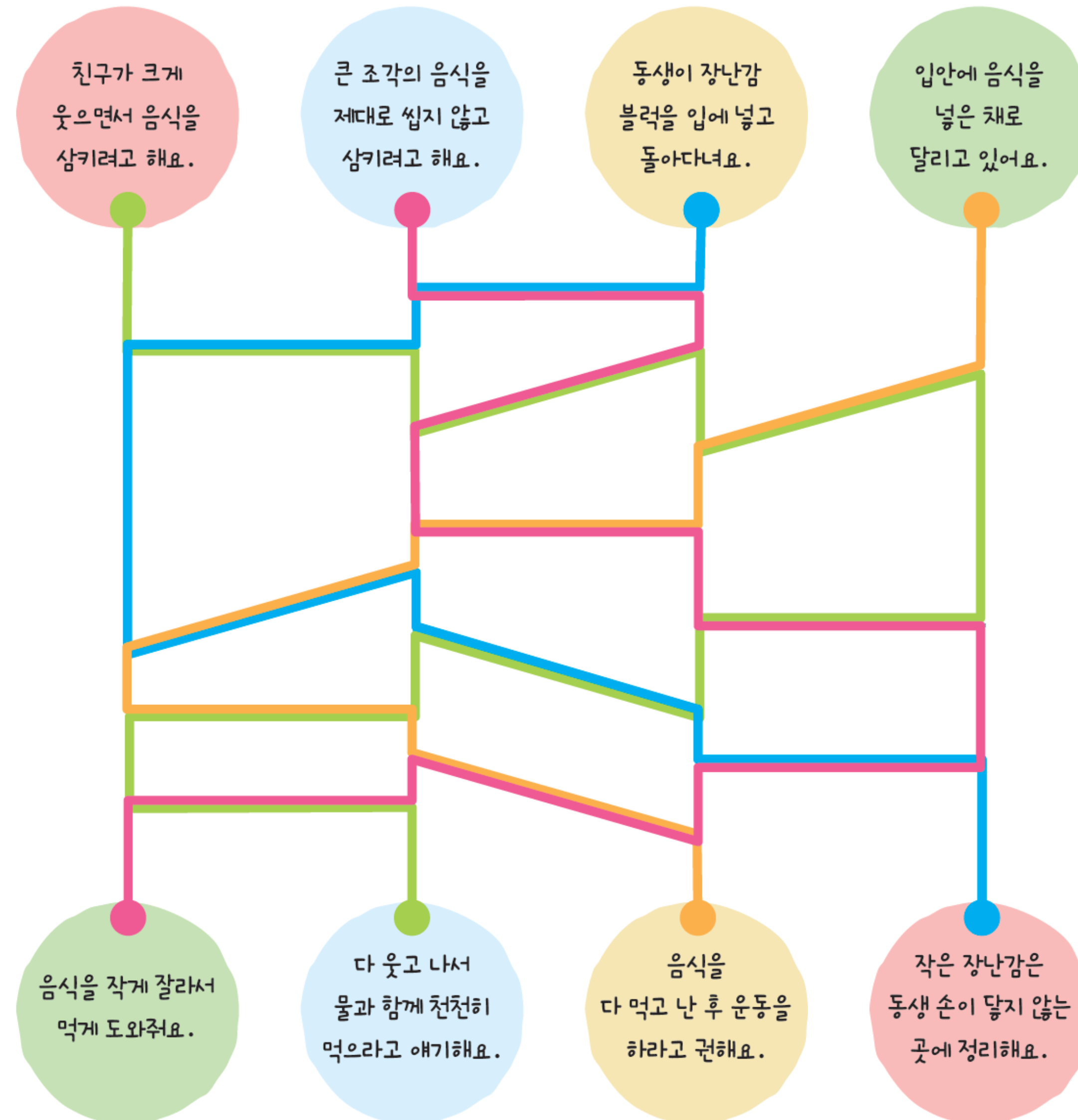


4 응급 처치와 안전

02 응급 처치

2 호흡을 되찾는 하임리히법

예시답안



4 응급 처치와 안전 02 응급 처치

활동 30

응급 상황에서 도와주기



🔊 다음 중 기도가 막힌 사람에게 나타날 수 있는 행동을 모두 골라 ☒ 표시해 보세요.

🔊 기도 폐쇄 상황에서 실시하는 복부 밀어내기 방법을 순서대로 나열해 보세요.

4 응급 처치와 안전

02 응급 처치

2 호흡을 되찾는 하임리히법

예시답안

 다음 중 기도가 막힌 사람에게 나타날 수 있는 행동을 모두 골라 ☒ 표시해 보세요.

☒ 말을 못 해요.

☒ 숨 쉴 때 쌉쌉소리가 나요.

☒ 목을 두 손으로 감싸요.

☐ 달리기를 해요.

☒ 얼굴이 점점 파래져요.

☒ 소리를 내지 못 해요.

☒ 갑자기 두 눈을 크게 떠요.

☐ 배를 잡고 아파해요.

☐ 당황해서 뛰어다녀요.

☒ 목에 뭔가 걸린 듯한 표정을 지어요.

4 응급 처치와 안전

02 응급 처치

2 호흡을 되찾는 하임리히법

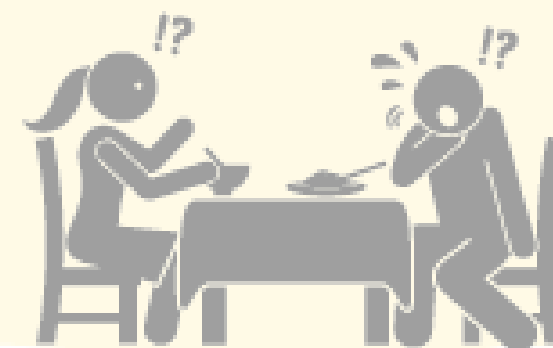
예시답안

🔊 - 기도 폐쇄 상황에서 실시하는 복부 밀어내기 방법을 순서대로 나열해 보세요.

등을 5번 두드려 준다.



"목에 뭐가 걸렸나요?"라고 물어본다.



복부 밀어내기를 5회 실시한다.
(1세 미만의 영아는 복강 내 장기 손상
우려로 권고되지 않음)



숨쉬기 힘들어하는 사람을 발견한다.



환자 뒤에 서서 한쪽 다리는 환자의
다리 사이에 두고, 다른 다리는 뒤로
놓아 환자를 안전하게 지지한다.



의식 없이 쓰러지면 119에 신고하고,
심폐 소생술을 실시한다.



4 응급 처치와 안전
02 응급 처치



응급 처치 상식 퀴즈

기도 폐쇄란 음식물이 기도를 부분 또는 완전히 막아 호흡을 방해하는 상태를 말한다.

O

X

복부 밀어내기를 할 때 주먹은 배꼽 아래에 둔다.

O

X

기도 폐쇄로 힘들어하는 친구에게 물을 마시게 한다.

O

X

기도 폐쇄를 확인한 뒤, 가장 먼저 해야 하는 응급 처치는 등 두드리기이다.

O

X

답

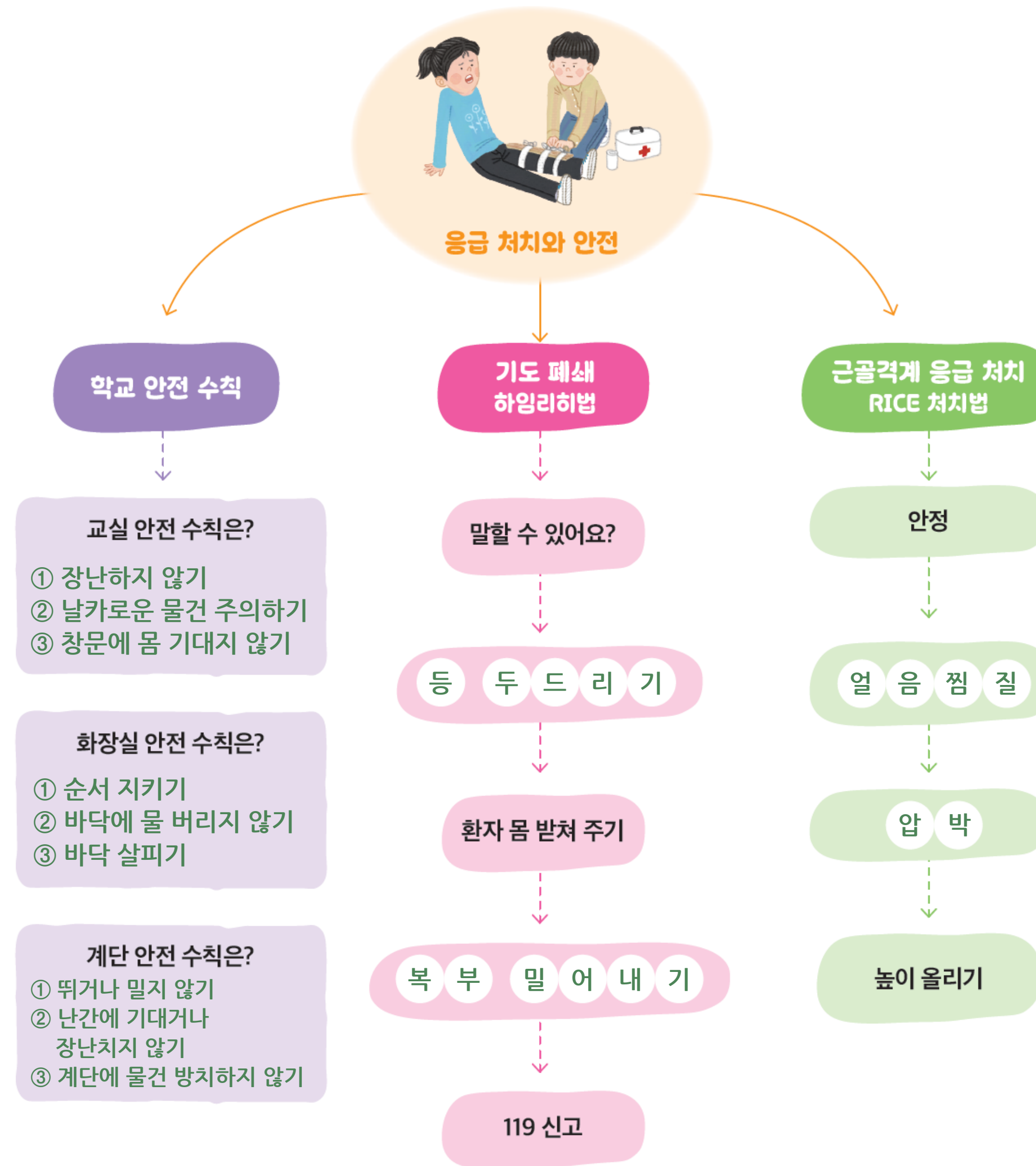
O, X, X, O

4 응급 처치와 안전

02 응급 처치

확인하기

응급 처치와 안전 단원에서
배운 내용을 살펴본 후
아래 빈칸을 채워 보세요.



4 응급 처치와 안전

02 응급 처치

실천하기

응급 처치와 안전 단원에서
배운 내용을 살펴보고
이야기를 나누어 보세요.

근골격계 손상 응급 처치에
대해 배우고 난 뒤, 새롭게 알
게 된 단어 5개를 찾아 적어
보세요.



예시

- 골절 - 염좌 - 좌상 - 타박상 - 탈골
- 부목 - 고정 - 압박 - 붕대 - 거상

우리 주변에서 부목으로 사용
할 수 있는 물건을 찾아보고,
그 물건이 손상된 부위를 고
정하는 데 어떻게 도움이 되
는지 적어 보세요.



예시

- 우유갑, 신문지, 베개, 골판지 상자 등
- 손상된 부위를 부목 고정으로 움직임을 제한시켜 통증을 줄이고
2차 손상 및 출혈과 부종을 방지할 수 있다.

4 응급 처치와 안전

02 응급 처치

평가하기

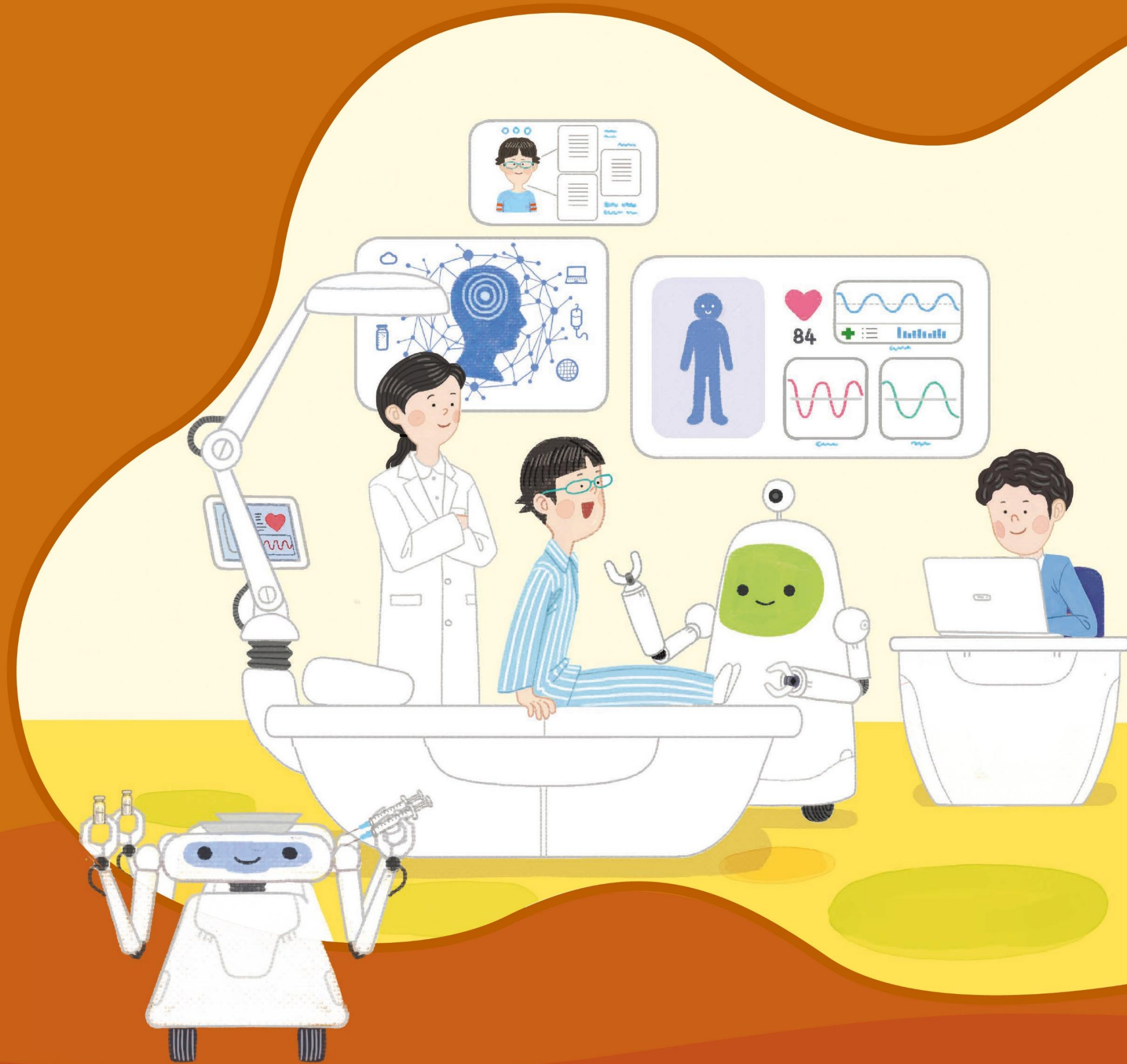
응급 처치와 안전 단원에서
내가 얼마나 배우고 익혔는지
평가해 보세요.

평가 항목	평가
학교에서 안전사고가 일어나는 원인을 말할 수 있나요?	☆ ☆ ☆
학교에서 건강하고 안전하게 생활하기 위한 안전 수칙을 말할 수 있나요?	☆ ☆ ☆
근골격계 손상 시 응급 처치 방법을 설명할 수 있나요?	☆ ☆ ☆
기도 폐쇄 시 복부 밀어내기를 정확하게 실천할 수 있나요?	☆ ☆ ☆

5

미래와 건강 사회

- 01. 건강 자원
- 02. 기후와 건강



① 디지털 · 인공 지능 건강 자원

학습 목표

건강 자원의 의미를 알고, 인공 지능 의료가 무엇인지 이해한다.

- 건강 자원의 의미를 알고 설명할 수 있다.
- 건강 자원을 올바르게 활용할 수 있다.

① 디지털 · 인공 지능 건강 자원

학습 계획

- ① 건강 자원을 알아보아요
- ② 디지털·인공 지능(AI) 건강 자원을 알아보아요
- ③ 인공 지능(AI) 의료의 장점과 부작용을 알아보아요

활동 ③1 건강 정보 문해력 Up! 허위 건강 정보 Out!



● 생각 열기

아래 대화를 읽고 디지털·인공 지능(AI) 의료에
대해 이야기해 보세요.



5 미래와 건강 사회

01 건강 자원

1 디지털 · 인공 지능 건강 자원

어휘 창고

디지털(digital)

여러 자료를 유한한 자릿수의 숫자로 나타내는 방식.

예 통신은 기계식 아날로그 방식에서 전자식 **디지털** 방식으로 발전하고 있다.

이 영화는 **디지털** 영상 기법을 통해 더 생생한 장면을 연출해 냈다.

데이터(data)

이론을 세우는 데 기초가 되는 사실. 또는 바탕이 되는 자료.

예 조직체의 활동에 필요한 **데이터**를 수집하여 체계적으로 정리하다.
광범위한 정보를 **데이터** 베이스로 구축하다.

인공 지능

사람 인 人
+ 장인 공 工
+ 알 지 知
+ 능할 능 能

인간의 지능이 가지는 학습, 추리, 적응, 논증 따위의 기능을 갖춘 컴퓨터 시스템.

예 근래 **인공 지능** 연구가 활발히 이루어지고 있다.

미래에는 사람의 두뇌와 비슷한 **인공 지능**을 가진 컴퓨터가 만들어질 것이다.

융합하다

녹을 융 融
+ 합할 합 合
+ 하다

다른 종류의 것이 녹아서 서로 구별이 없게 하나로 합하여지다. 또는 다른 종류의 것을 녹여서 서로 구별이 없게 하나로 합하다.

예 이 두 물체는 결코 **융합**할 수 없다.

물은 수소와 산소의 **융합**물이다.

1 건강 자원을 알아보아요

건강을 보호, 증진하기 위해 필요한 모든 자원을 건강 자원이라고 합니다.
건강 자원에는 인적 자원, 무형 자원, 물적 자원 등이 있습니다.



인적 자원

- 도움을 줄 수 있는 사람 : 가족, 친구, 경찰관, 소방관, 교사 등
- 보건 의료인 : 의사, 치과 의사, 한의사, 약사, 보건 교사, 간호사 등



무형 자원

- 법률 및 체계 : 국민 건강 보험 제도
- 지식 : 건강 정보
- 기술 : 의학 대학, 간호 대학 연구소



물적 자원

- 의료 시설 : 의료 기관, 약국, 보건 기관, 구급차, 보건실, 소방서 등
- 물자 : 공기, 물, 기후, 약품, 식품 등

2 디지털·인공 지능(AI) 건강 자원을 알아보아요

디지털과 인공 지능(AI)을 활용한 보건 의료 기술이 점점 발전하고 있습니다.

인공 지능 의료는 빅 데이터(Big Data)를 활용하여 의료 영상 분석, 의료기록 관리, 진단 지원, 의료 재활 로봇 등의 분야에서 사용됩니다.

디지털 헬스케어는 의료 영역에 정보 통신 기술을 융합해 개인의 건강과 질병에 맞춘 의료 서비스나 건강 관리 서비스를 제공하는 산업 또는 기술입니다.

이러한 디지털·인공 지능 기술은 더욱 효율적인 건강 관리와 질병 예방에 도움을 줍니다.

디지털 헬스케어 서비스 범위



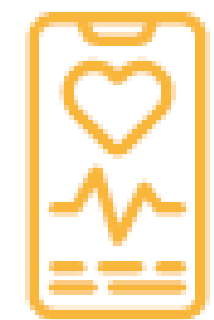
모바일 헬스케어

만성 질환 관리 앱, 임신 상황 앱, 투약 관리 앱, 건강 관리 안내 앱,
스마트 워치, 스마트 벨트 등



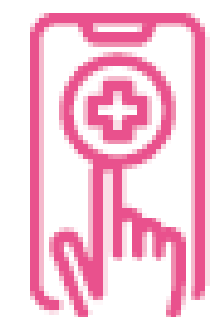
원격 의료(비대면 의료)

실시간 오디오 + 비디오 시스템으로 건강 검진, 질병 진료



보건 의료 분석학

수집한 개인 정밀 의료 자료를 인공지능(AI), 빅 데이터 기술로 분석해
발병 원인을 밝히거나 진료



디지털 보건 의료 시스템

체계화된 의료 시스템 안에서 디지털 개인 건강 기록을 공유 · 교류

3 인공 지능(AI) 의료의 장점과 부작용을 알아보아요

인공 지능 의료의 장점은 정확한 진단과 질병의 조기 발견, 맞춤형 진료 등 효율적인 의료 서비스를 받을 수 있다는 것입니다. 의사는 정확한 진단 및 의사 결정, 작업 부담이 줄고 시간을 절약하며, 의료 지식을 공유할 수 있습니다. 반면 인공 지능 의료에는 부작용도 따릅니다. 데이터의 잘못된 입력과 해석으로 오진의 위험성과 개인 의료 데이터와 정보가 유실되거나 유출될 위험이 있습니다. 따라서 인공 지능 의료의 장점을 활용하면서도 부작용을 최소화할 수 있도록 철저한 관리와 검토가 필요합니다.



건강 하나 더

건강 문해력

건강 문해력이란 건강과 관련한 필요한 정보를 얻고, 그 정보를 이해, 판단하여 건강 향상에 활용할 수 있는 능력을 말합니다. 건강 정보란 건강을 유지하고 증진하는 데 필요한 정보입니다. 여러 매체에서 다양한 건강 정보를 얻을 수 있습니다. 건강 정보는 건강 관리에 중요한 자료이므로, 올바른 정보의 선택이 중요합니다.

첫째

믿을 만한 기관에서
만들었는지
출처를 확인합니다.

둘째

의사, 약사 등 전문가와
상담하여 정보가
올바른지 확인합니다.

셋째

건강 정보만으로
질병을 진단하거나
치료하지 않습니다.



건강 하나 더

건강 문해력



건강 정보 선택 시 확인 사항

- ☒ 공신력 있는 기관에서 제공한 자료인가?
- ☒ 의학 전문가 등 믿을 만한 전문가가 작성한 내용인가?
- ☒ 과학적 근거가 있는 건강 정보인가?
- ☒ 건강 생활 실천에 유용한 정보인가?
- ☒ 이해하기 쉬운 정보인가?

평가 기준 : '예'가 4개 이상인
정보를 선택한다.



활동 31



건강 정보 문해력 Up! 허위 건강 정보 Out!

- 🔊 믿을 만한 건강 정보를 어디에서 찾아야 할지 생각해 보고 적어 보세요.
- 🔊 아래 QR코드를 스캔하여 건강 정보를 찾아보고, 어떤 내용이 있는지 살펴보세요.
- 🔊 탐색한 건강 정보를 읽고, 중요한 내용을 나타내는 키워드를 3가지 이상 적어 보세요.
- 🔊 내가 알고 있던 건강 정보와 탐색한 건강 정보의 내용이 어떻게 다른지 비교해 보고 점검해 보세요.

5 미래와 건강 사회

01 건강 자원

1 디지털 · 인공 지능 건강 자원

예시답안

🔊 믿을 만한 건강 정보를 어디에서 찾아야 할지 생각해 보고 적어 보세요.

- 보건소나 병원에서 알려주는 건강 정보
- 학교 보건 선생님이 알려주는 건강 정보
- 정부에서 운영하는 보건복지부 누리집(홈페이지)의 정보
- 질병관리청 누리집(홈페이지)의 건강 정보
- 보건 교과서나 학교에서 나눠주는 건강 자료

🔊 탐색한 건강 정보를 읽고, 중요한 내용을 나타내는 키워드를 3가지 이상 적어 보세요.

첫번째 키워드 건강한 식습관, 신호등 식사요법, 규칙적인 운동, 신체활동
두번째 키워드 소아비만 예방, 키 성장, 체중 조절, 척추 안전, 여러 근육 사용

🔊 내가 알고 있던 건강 정보와 탐색한 건강 정보의 내용이 어떻게 다른지 비교해 보고 점검해 보세요.

내가 알고 있던 건강 정보

- 다이어트를 할 때는
섭취 열량을 줄여야 한다.
- 과일과 채소는 신선한 제철 식품 위주로
섭취해야 한다.
- 다이어트에는 유산소 운동을 하는 것이 좋다.

새롭게 알게 된 건강 정보

체중 관리는 혼자 해결하기 어려울 수 있으므로
가족의 도움뿐만 아니라, 필요하다면 전문가
상담을 통해 개인 맞춤형 계획을 세우는 것을
권장한다.

5 미래와 건강 사회
01 건강 자원

1 디지털 · 인공 지능 건강 자원



다음 문장을 읽고 맞으면 O, 틀리면 X에 표시해 보세요.

인공 지능 의료 기술을 활용하면 의사의 역할이 완전히 사라집니다.

O

X

의학적 근거가 없는 건강 정보라도 친구가 알려주면 믿어도 됩니다.

O

X

답

X, X

① 기후 변화와 건강

학습 목표

기후 변화로 인한 건강의 영향을 설명하고,
기후 변화로부터 건강을 지키는 방법을 실천한다.

- 기후 변화로 인한 건강의 영향을 설명할 수 있다.
- 기후 변화로부터 건강을 지키는 방법을 실천할 수 있다.

① 기후 변화와 건강

학습 계획

- ① 기후 변화가 생활 환경에 영향을 미쳐요
- ② 기후 변화가 건강에 영향을 미쳐요

활동③② 기후 변화가 건강에 미치는 영향

활동③③ 기후 변화 대처하기

5 미래와 건강 사회
02 기후와 건강

● 생각 열기

늦가을에 모기가 활동하는 이유를 기후와
관련지어 이야기해 보세요.

때 아닌 가을 모기와의 전쟁

처서(8월 말~9월 초)에 모기가 입 돌아간다는 옛 말이 있습니다. 우리나라에서 가을이 시작되면 모기가 활동을 못한다는 뜻이지만 이제 틀린 말이 되었습니다.

2024년 11월엔 모기가 일주일간 평균 6.1마리가 나타났는데, 해마다 증가하고 있습니다. 이상 기후로 늦가을까지 포근한 날씨가 이어진 탓입니다. 게다가 가을비가 내려 물웅덩이에서 유충도 많아졌기 때문입니다.

모기의 생존 기간이 길어지면 여러 가지 질병과 새로운 감염병이 생깁니다. 말라리아, 일본 뇌염



뿐 아니라 지카, 뎅기열, 황열 등 열대 지역의 감염병 바이러스가 퍼질 수 있습니다. 기후 변화는 인류의 건강을 무차별적으로 공격하고 있습니다.

조선일보, 10월에도 '왕~'...때아닌 가을 모기와의 전쟁, 2024.10.30.

어휘 창고

기상

기운 기 氣
+ 꼬끼리 상 象

대기 중에서 일어나는 물리적인 현상을 통틀어 이르는 말.

예 유달리 추웠던 겨울이 가고 봄이 왔으나 **기상**은 여전히 변덕스러웠다.
고산 지역은 하루 중에도 여러 번 날씨가 바뀔 정도로 **기상** 변화가 심하다.

기후

기운 기 氣
+ 기후 후 候

기온, 비, 눈, 바람 따위의 대기(大氣) 상태.

예 이 곳 **기후**는 농사짓기에 좋다.
요즘은 겨울인지 봄인지 알 수 없는 **기후**가 계속되어 왔다.

유충

어릴 움 幼
+ 벌레 충 蟲

알에서 나온 후 아직 다 자라지 아니한 벌레.

예 굼벵이는 매미의 **유충**이다.
잠자리의 **유충**은 성충이 되기 전까지 물속에서 산다.

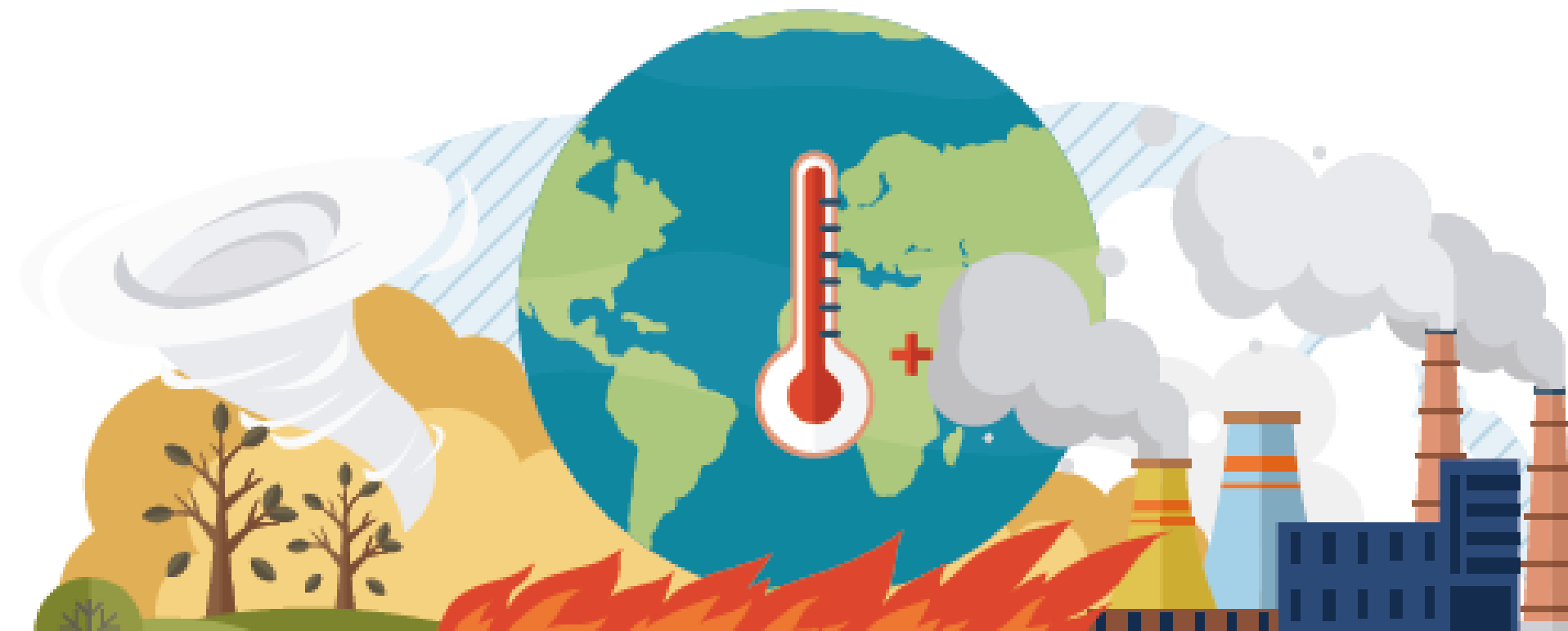
1 기후 변화가 생활 환경에 영향을 미쳐요

지구의 온도가 높아져 일어난 기후 변화가 자연과 생활 환경에 영향을 미칩니다.

극한의 기상 현상과 해수면 상승은 가뭄, 홍수, 폭풍 등을 유발해 자연환경과 생태계를 해치고, 기후 난민까지 초래합니다. 기후 변화는 개인은 물론 사회와 국가에도 큰 영향을 주기 때문에, 모두가 함께 노력해야 합니다.

2 기후 변화는 건강에 영향을 미쳐요

기온이 갑자기 변화하면 온열 질환, 심뇌혈관 질환 및 호흡기 질환 등을 일으킵니다. 기온 상승으로 생태계가 변화해 새로운 물질의 알레르기가 생기고, 식수와 음식에도 문제를 일으켜 여러 감염병이 발생할 수 있습니다. 모기 같은 곤충이 많아져 뎅기열, 황열, 지카 바이러스 등의 전파 위험이 커지기 때문입니다



기후 변화가 건강에 끼치는 영향

폭염, 한파 등 극한 기온



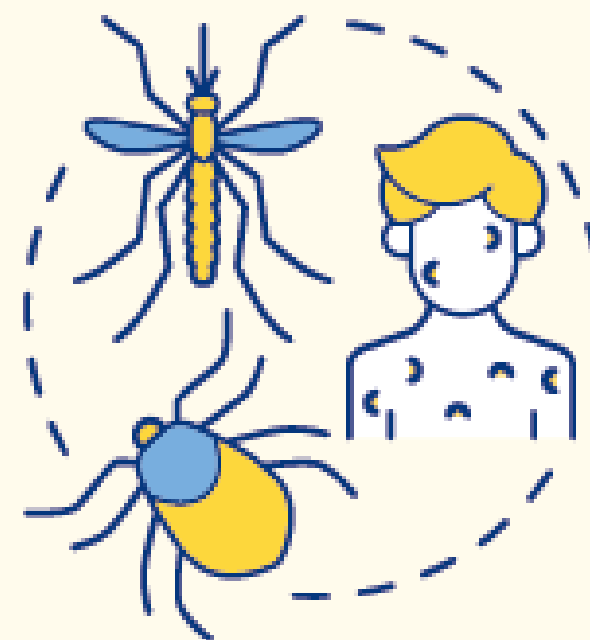
열사병, 저체온증과 같은
온열·한랭 질환 발생,
심혈관 질환 등 기저 질환 악화



기온 상승, 강수량 변화,
생태계 변화



곤충, 동물 매개 감염병,
수인성·식품 매개 감염병 발생



미세 먼지 등 대기 오염



심혈관·호흡기 질환,
급·만성 질환 발생 및 악화



활동 32

기후 변화가 건강에 미치는 영향



 기후 변화가 건강에 미치는 영향에 대하여 사다리 타기를 해 보세요.

 내가 도착한 건강 문제를 예방하려면 어떤 생활 습관이 필요할까요?

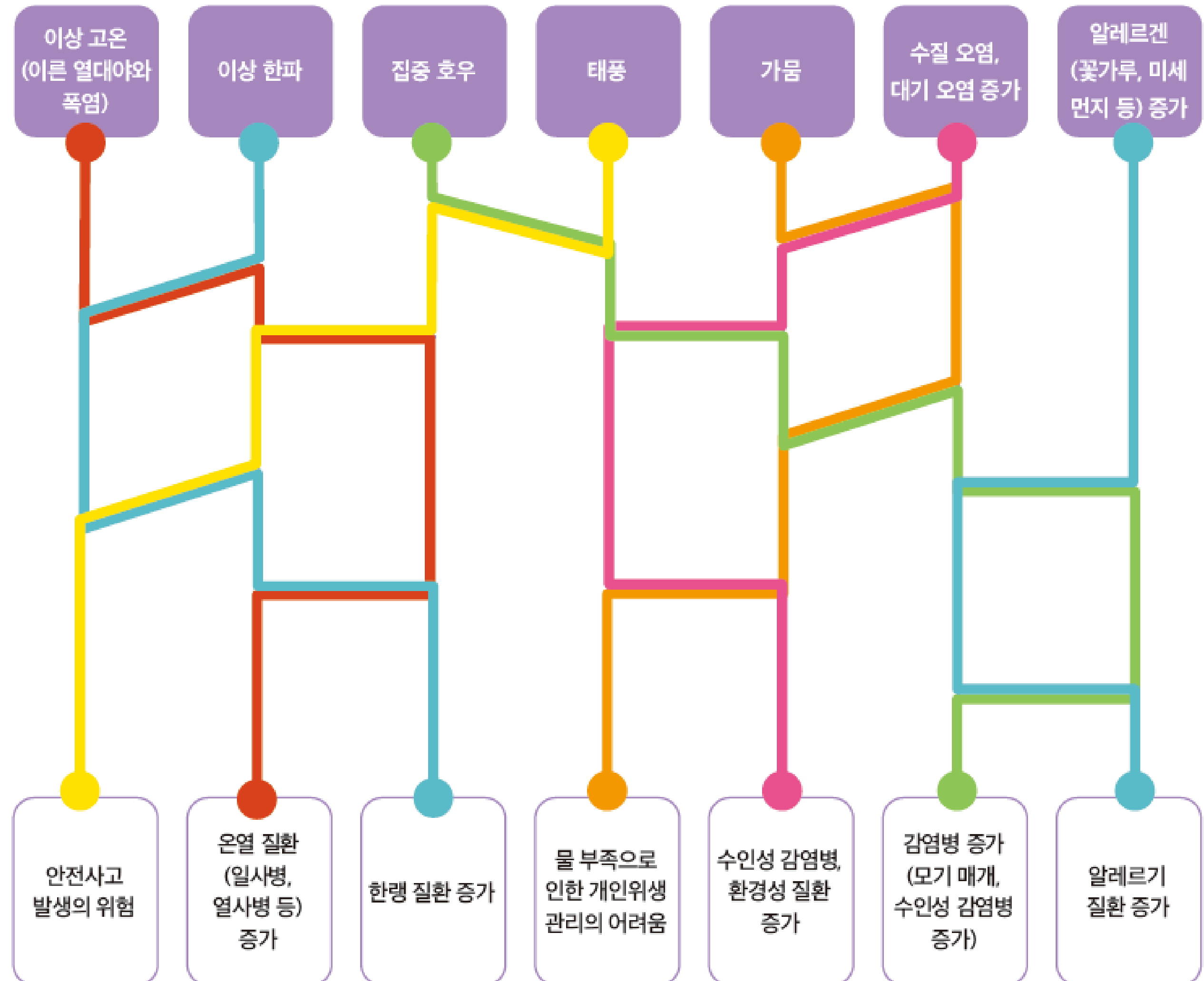
5 미래와 건강 사회

02 기후와 건강

1 기후 변화와 건강

예시답안

기후 변화가 건강에 미치는 영향에 대하여 사다리 타기를 해 보세요.



5 미래와 건강 사회 02 기후와 건강

예시답안

 내가 도착한 건강 문제를 예방하려면 어떤 생활 습관이 필요할까요?

온열질환 • 물을 자주 마셔요 | 햇빛이 강할 땐 외출을 피해요 | 시원한 옷을 입어요

감염병 증가 • 손을 자주, 깨끗하게 씻어요 | 마스크를 올바르게 써요 | 물건이나 장난감을 함께 쓸 때 주의해요

알레르기 질환 증가 • 집 안을 깨끗하게 청소해요 | 꽃가루가 날리는 날엔 외출을 줄여요 |
몸에 맞는 옷을 입고 피부를 잘 관리해요

5 미래와 건강 사회 02 기후와 건강



건강 하나 더

기후 변화로부터 건강을 지키는 방법

폭염



낮 12시부터 오후 5시 사이의 야외 활동을 피하고, 충분한 수분을 섭취합니다. 외출 시 가벼운 옷차림을 하고, 모자나 양산 등을 사용하여 햇볕을 차단합니다.

호우



기상 예보를 주시하고, 침수 위험 지역은 접근을 삼가며 안전한 장소로 대피합니다. 전기 시설이 물에 잠겼을 경우 감전 위험이 있으므로 만지지 않습니다.

대설



외출을 자제하고, 부득이한 경우 미끄럼 방지 장비를 착용하며 천천히 걷습니다. 눈으로 인한 교통 장애를 대비하여 대중교통을 이용합니다.

낙뢰(벼락)



야외 활동 중 낙뢰가 예상되면 건물 안이나 낮은 곳으로 대피합니다. 나무 아래나 전신주 근처는 피하고, 금속 물체와의 접촉을 최소화합니다.

한파



외출 시 보온에 신경 쓰고, 실내에서는 적정 온도를 유지합니다. 노약자와 어린이는 한파에 더욱 취약하므로 특별한 주의가 필요합니다.

황사



외출을 최소화하고, 부득이한 경우 마스크를 착용합니다. 귀가 후 손과 얼굴을 깨끗이 씻고, 창문을 닫아 실내 공기질을 관리합니다.

활동33

기후 변화 대처하기

 기후 변화 대처 방안을 담은 네 컷 만화를 그려보세요.



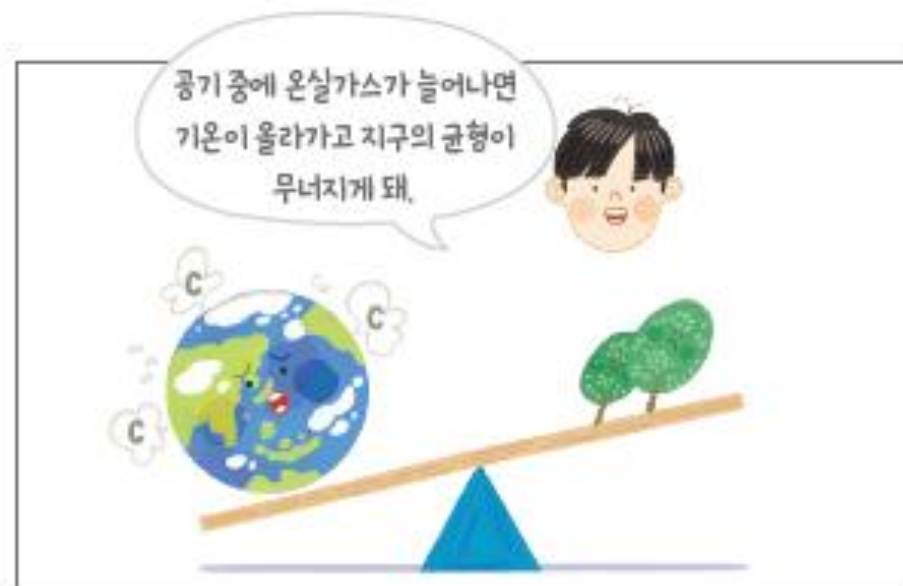
5 미래와 건강 사회

02 기후와 건강

1 기후 변화와 건강

예시답안

🔊 기후 변화 대처 방안을 담은 네 컷 만화를 그려보세요.



① 문제 상황: 기후 변화로 생긴 문제

② 피해 상황: 일상생활에서 생기는 피해

③ 해결 방법: 실천할 수 있는 방법

④ 결과: 행동 후 달라진 모습

5 미래와 건강 사회 02 기후와 건강



기후 변화는 날씨뿐 아니라 우리가 사는 집, 학교, 건강까지 영향을 줄 수 있어요. 기후 변화로 생길 수 있는 위험한 일을 써 보세요.

예시

홍수가 나서 집이 물에 잠길 수 있다.

5 미래와 건강 사회
단원 마무리

확인하기

미래와 건강 사회 단원에서
배운 내용으로 초성 낱말 퍼즐을
맞혀 보세요.

- 보기
- 건강권
- 건강 자원
- 건강 정보
- 인공 지능의료
- 호우
- 낙뢰

가로세로 낱말 퍼즐

	ㄱ 건			ㄱ 건	
ㄱ 건	ㄱ 강	ㄱ		ㄱ 강	
	ㅈ 정			ㅈ 자	
	ㅂ 보			ㅇ 원	
ㅇ 인	ㄱ 공	ㅈ 지	ㄴ 능	ㅇ 의	ㄹ 료
ㄴ 낙	ㄹ 뢰		ㅎ 호		
			ㅇ 우		

가로 열쇠	세로 열쇠
① 인간이 건강하게 살 수 있는 권리	② 건강을 유지하고 증진하는 데 필요한 정보
③ 인공 지능의 도움을 받아 병을 진단, 치료	④ 건강을 보호·증진하기 위해 필요한 모든 자원
⑤ 번개와 천둥을 동반하여 벼락이 떨어짐	⑥ 갑자기 많은 비가 내림

5 미래와 건강 사회 단원 마무리

실천하기

건강한 미래를 위해
실천할 수 있는 활동에 관해
의논한 뒤 실천해 보세요.

나와 가족의 건강을 지켜주는
자원에는 어떤 것이 있는지
적어 보세요.

예시

- 인적 자원 - 의사, 약사, 사회 복지사
- 물적 자원 - 병원, 약국, 진단 장비
- 무형 자원 - 의료 기술, 건강 정보 시스템

인공 지능(AI) 의료를 사용할 때
주의해야 할 점을
생각해 보고 적어 보세요.

예시

- 민감한 개인 건강 정보가 유출될 수 있다.
- AI 의료 시스템 구축에 비용이 많이 든다.

기후 변화로부터 우리의 건강을
지키기 위해 할 수 있는 일을
생각해 보고 적어 보세요.

예시

- 온열 질환에 대비하여 물을 많이 마신다.
- 감염병에 대비하여 손을 자주 씻는다.

5 미래와 건강 사회 단원 마무리

평가하기

미래와 건강 사회를
공부한 뒤 달라진 나의 모습을
평가해 보세요.

평가 항목	평가
디지털·인공 지능 시대의 건강 자원 변화를 알고, 인공 지능 의료에 대해 설명할 수 있나요?	☆ ☆ ☆
기후 변화의 영향을 알고, 건강을 지키는 방법을 실천할 수 있나요?	☆ ☆ ☆