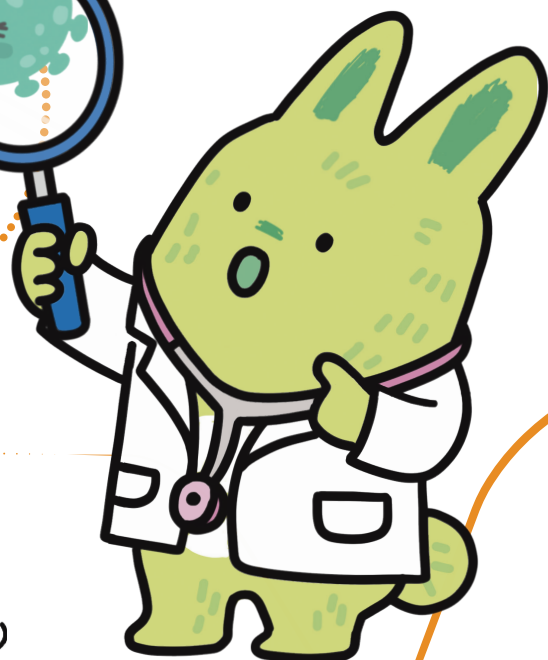
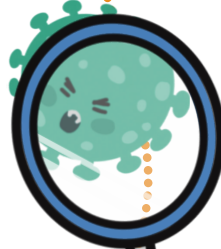
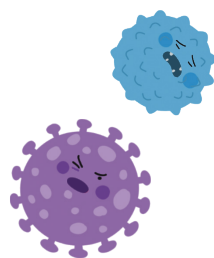


함께 성장하는 보건★5

초등학교 5-6학년군

권은숙
김경미
전은경 나정아
김명숙 신윤희
천아영 정영정
양진영 박소미
박은정 최은화
이영희 신선희
윤명화



건강한 삶, 우리 함께 만들어요!

안녕, 친구들! 오늘도 기분 좋고 건강한 하루를 보내고 있나요?

건강은 우리가 행복하게 살아가기 위해 꼭 필요한 소중한 보물이에요.

여러분은 건강을 지키기 위해 어떤 노력을 하고 있나요?

잘 자고, 잘 먹고, 잘 씻고, 잘 놀기!

이처럼 일상 속 작은 습관들이 바로 건강을 지키는 첫걸음이에요.

우리뿐 아니라 세계 여러 나라 사람들도 나와 가족, 친구, 이웃의 건강을 지키기 위해

함께 노력하고 있어요. 그러기 위해서는 건강이 무엇인지 알고, 어떤 습관이 건강을

지키고 해치는지를 잘 아는 것이 중요해요.



이 교과서는 여러분의 궁금증을 풀어 주고,

건강하게 자라기 위한 방법을 함께 찾아가는 친구 같은 존재예요.

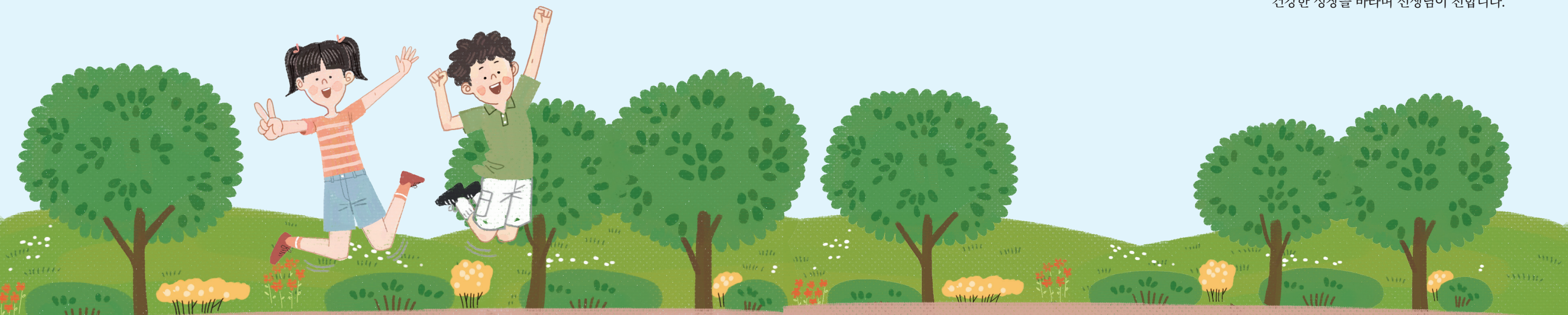
건강한 습관은 여러분의 몸과 마음을 지켜줄 뿐만 아니라,

우리가 살아갈 미래 사회도 더 밝고 튼튼하게 만들어줄 거예요.

친구들!

건강은 혼자가 아닌, 모두가 함께 지켜야 하는 약속이에요.

건강한 성장을 바라며 선생님이 전합니다.



구성과 특징



PART ①

대단원 열기

각 중단원의 제목과 핵심 키워드를 제시하여 학습의 방향을 한눈에 파악할 수 있습니다.



QR 어휘창고

QR코드를 활용하여 어휘 학습을 지원하여 학생들의 본문 독해력을 높이고, 학습에 대한 흥미를 유발할 수 있습니다.



단원 학습하기

학습자가 쉽게 이해할 수 있도록 알맞은 용어와 표현을 사용하였으며, 개념 설명과 실생활 사례를 함께 제시하여 학습 효과를 높였습니다.



PART ②

활동으로 성장하는 우리

학생들이 창의적인 사고를 키우고 문제를 탐구·해결할 수 있도록, 별도의 워크지를 구성하여 스스로 또는 친구들과 협력하며 학습할 수 있는 기회를 제공하였습니다.

활동지 QR

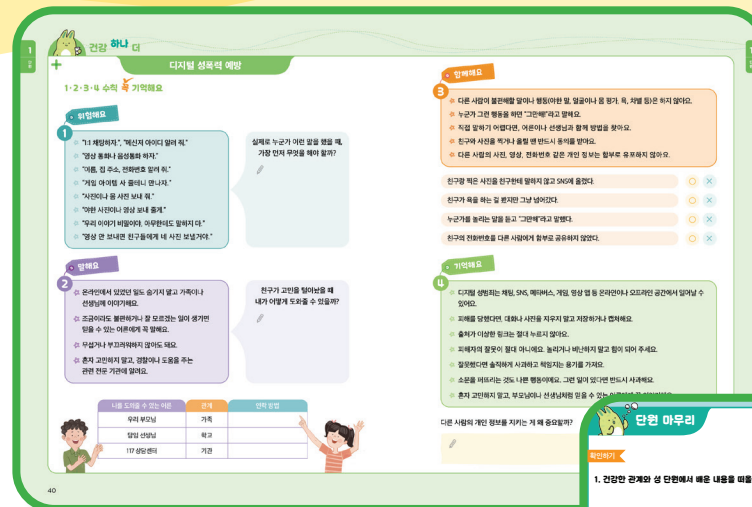
QR코드를 통해 워크지를 제공하여 학생들이 태블릿에서 쉽게 작성하고 그림을 그리거나 답안을 입력하는 등 손쉽게 활용할 수 있도록 하여 학습 접근성을 높였습니다.



점선을 따라 쉽게 뜯어 사용할 수 있도록 구성하여, 수업 시간에 학생들이 활동지를 편리하게 분리해 활용할 수 있도록 하였습니다.

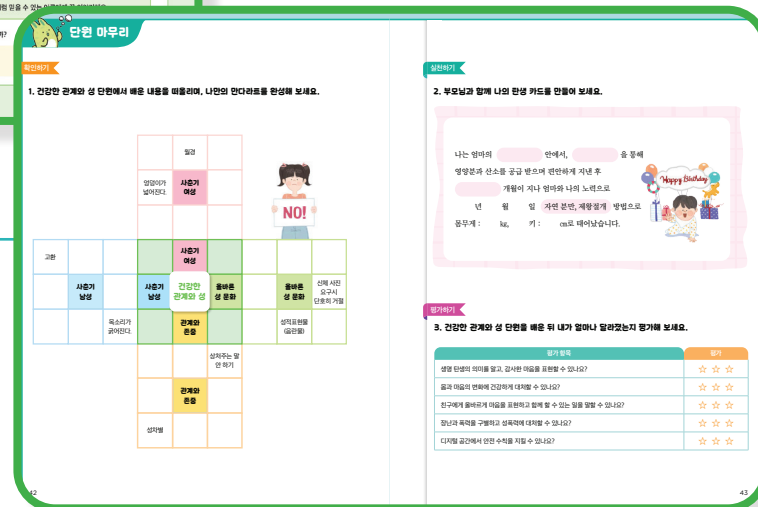
건강 하나 더

학생들이 실생활에서 건강을 실천할 수 있도록 유용한 자료를 담았습니다.



대단원 정리하기

배운 내용을 마인드맵 형식으로 정리하여 학습자가 핵심 개념을 시각적으로 정리하고, 논리적인 사고를 확장하는 데 도움이 됩니다.



I. 건강한 성장

1 건강한 관계와 성

01. 성의 발달

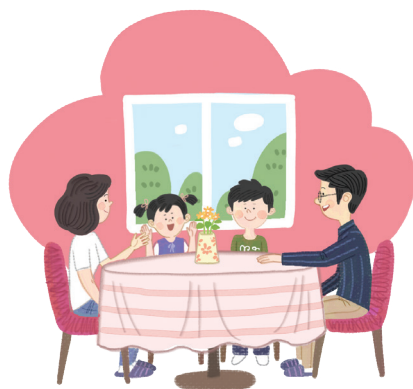
- ① 생명의 탄생 10
- ② 사춘기 몸의 변화 13

02. 관계와 존중

- ① 건강한 친구 관계 20
- ② 소중한 가족 23
- ③ 차이와 차별 26

03. 올바른 성 문화

- ① 상황별 성폭력 예방 29
- ② 디지털 문화와 성범죄 33
- ③ 음란물과 성 건강 36



II. 건강한 생활

2 예방과 관리



01. 건강 증진

- ① 건강의 이해 46

02. 건강 생활 습관

- ① 건강한 수면 49
- ② 건강한 치아 52

03. 질병과 감염병

- ① 건강한 눈 56
- ② 감기 예방 60

3 올바른 선택



01. 정신 건강

- ① 자아 존중감 70
- ② 존중과 배려 73

02. 약물과 중독

- ① 약물의 올바른 사용 76
- ② 건강에 해로운 담배 79
- ③ 스마트폰 과의존 81

4 응급 처치와 안전

01. 생활과 안전

- ① 건강한 생활과 안전 88

02. 응급 처치

- ① 일상생활 속 응급 처치 91
- ② 생명을 살리는 심폐 소생술 94



5 미래와 건강 사회



01. 건강 자원

- ① 건강권과 의료 기관 이용 102

02. 기후와 건강

- ① 기후와 건강 105

찾아보기

참고 문헌, 출처 사이트

III. 건강한 실천

활동으로 성장하는 우리

1 건강한 관계와 성

활동 ① ~ ⑫

2 예방과 관리

활동 ⑬ ~ ⑳

3 올바른 선택

활동 ㉑ ~ ㉓

4 응급 처치와 안전

활동 ㉔ ~ ㉖

5 미래와 건강 사회

활동 ㉗ ~ ㉙

부록





건강한
성장

1

건강한 관계와 성

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



미리 보는
핵심 키워드

생명, 탄생

사춘기, 이차 성징

관계, 가족

양성평등

성 차이, 성차별

성폭력, 디지털 성범죄

허위 영상물(딥페이크)

음란물



생명의 탄생



학습 목표

1. 생명 탄생의 의미를 말할 수 있다.
2. 부모님께 감사한 마음을 표현할 수 있다.



다음 그림을 보면서 떠오르는 것을 이야기해 보세요.



결혼 후 행복한 시간을 보내던 부모님은 서로를 닮은 아이를 갖기로 결정하고, 좋은 부모가 되기로 다짐했습니다.



아빠의 정자와 엄마의 난자가 만나 수정란이 형성되며, 이 순간부터 생명이 시작됩니다. 수정란은 자궁에 착상해 스스로 세포 분열을 하며 자라나고, 임신 사실을 알기도 전인 수정 후 약 3주경에는 심장이 뛰기 시작하며 뇌와 척수 같은 신경계가 형성됩니다. 이처럼 태아는 임신 초기부터 빠르게 발달하는 소중한 생명체입니다.

1 생명의 탄생에는 소중한 의미가 담겨 있어요

생명이 태어나는 것을 탄생이라고 하며, 우리는 이 순간을 놀랍고 소중하게 느낍니다. 생일은 한 사람이 세상에 태어난 날입니다. 내가 이 세상에 단 하나뿐인 소중한 존재라는 사실을 되새기는 날이기도 합니다. 나는 어떤 과정을 거쳐 태어나게 되었을까요? 함께 알아보시다.

지식 더하기

쌍둥이란? 한 엄마에게서 같은 날 태어난 둘 이상의 아이를 말합니다.

- 일란성 쌍둥이: 하나의 수정란에서 생겨나므로 성별이 같고 생김새도 매우 비슷합니다.
- 이란성 쌍둥이: 두 개의 난자가 각기 다른 정자와 수정하여 생깁니다. 성별이나 생김새가 다를 수도 있습니다.

생각속

생일의 쓰임새
생일은 주민등록증에 기록되어 한 사람이 세상에 단 하나뿐인 존재임을 증명한다. 주민번호에는 출생연도, 월, 일, 성별 정보 등이 담긴다.



열 달(약 40주) 동안 탯줄을 통해 영양분과 산소를 공급 받으며 자라난 아기가 드디어 가족들의 보살핌과 축복을 받으며 세상에 태어납니다. 이날이 바로 아기의 생일입니다.

부모는 태교 음악을 듣고 태아에게 동화책을 읽어 주며, 아기가 건강하게 자라도록 엄마는 체력을 관리합니다. 아기가 안전하게 성장할 수 있도록 10개월 동안 정성껏 준비하며 아기를 맞이할 날을 기다립니다.



2 태어나게 해 주셔서 고맙습니다

엄마의 배 속에 있는 아기를 ‘태아’라고 부릅니다. 임신 초기에는 자궁이 원래 계란 크기(70g)만 했지만, 아기가 자라면서 자궁도 점점 커집니다. 엄마는 몸에 큰 변화를 겪으며 아기를 위해 태교를 합니다. 가족 모두가 출산 과정을 겪는 엄마를 도우며 새로운 가족을 맞을 준비를 합니다. 부모님의 사랑과 정성 덕분에 내가 세상에 태어났습니다.

활동 1

나의 탄생 이야기 나누기

다음과 같은 질문을 통해 나의 탄생에 관하여 부모님과 함께 이야기해 보세요.

- 엄마와 아빠는 어떻게 처음 만나셨나요? 그리고 사랑이 시작된 이야기를 들려주세요.
- 엄마 배 속에 제가 생겼다는 걸 처음 알았을 때, 엄마와 아빠의 마음은 어땠나요?
- 저를 처음 가졌을 때 태몽을 꾸셨나요? 어떤 내용이었나요?
- 제가 엄마 배 속에 있을 때, 엄마는 어떤 음식이 가장 먹고 싶었나요?
- 아빠는 제가 엄마 배 속에서 처음 움직이는 것을 느꼈을 때 어떤 기분이 들었나요?
- 엄마는 태교할 때 어떤 음악을 즐겨 들으셨나요?
- 아빠는 배 속의 저에게 어떤 말을 자주 들려주셨나요?
- 엄마, 아빠는 제가 태어나기 전, 어떤 바람이나 기대를 가지셨나요?
- 제가 태어났을 때, 엄마와 아빠는 어떤 기분이 들었나요?



핵심

<보기>에서 알맞은 말을 골라 초성을 완성하고 나의 탄생 과정을 정리해 보세요.

보기

태동

수정

자궁

태교

태줄

- 1 정자와 난자가 만나 생명이 시작되는 현상을 이라고 합니다.
- 2 정자와 난자가 만나 성장한 수정란은 엄마의 에서 아기로 자랍니다.
- 3 엄마의 배 바깥에서도 아기의 움직임을 느낄 수 있는 것을 이라고 합니다.
- 4 부모님은 아기가 건강하게 자랄 수 있도록 를 합니다.
- 5 아기는 을 통해 영양분과 산소를 공급 받으며 자라다 세상으로 나옵니다.



01

성의 발달

2

사춘기 몸의 변화 ♂



학습 목표

1. 사춘기 남성에게 나타나는 변화를 말할 수 있다.
2. 사춘기 남성의 신체적 변화에 올바르게 대처할 수 있다.



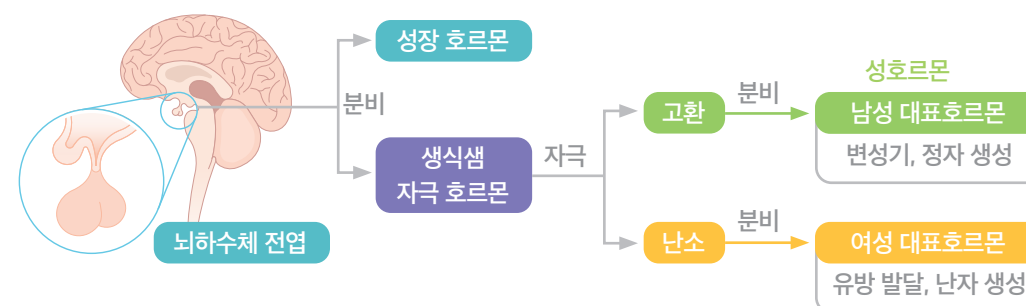
주변 친구들이나 형들이 짧은 시간에 키가 쑥 자라거나 목소리가 변하는 모습을 보고 “왜 갑자기 그런 걸까?” 하고 궁금했던 적이 있나요? 나도 이런 변화들이 나타난다면 어떤 기분일까요? 이야기해 보세요.



1 사춘기에는 몸과 마음에 변화가 생겨요

사춘기는 몸과 마음이 어른으로 성장하는 시기로 뇌의 발달이 활발하고, 신체의 성장도 빨라집니다. 또한 성호르몬의 분비가 증가하면서 남자와 여자의 신체적 특징이 다르게 나타나는데, 이를 이차 성징이라고 합니다.

이차 성징은 약 11~14세에 나타나는 자연스러운 현상입니다. 변화의 속도에 차이가 있으므로 서로 존중하고 배려하는 태도가 중요합니다.



개념

성호르몬

남성과 여성의 생식선에서 분비되는 호르몬. 생식 기관을 발달시키며 생식 기능을 유지하는 역할을 한다.

생식샘 자극 호르몬

생식선에 작용하여 성호르몬의 분비를 촉진하는 호르몬.

생식샘

정자나 난자를 만들어 내는 기관. 남자는 고환, 여자는 난소에 있다.

2 남성의 생식 기관은 어떤 역할을 할까요?

남성의 생식 기관은 정자를 만들고 저장하며, 몸 밖으로 내보내는 역할을 합니다. 고환에서는 정자가 만들어지고, 부고환에서 성숙합니다. 성숙한 정자는 정관을 따라 이동하며, 요도를 통해 몸 밖으로 배출됩니다. 또한, 요도는 소변을 배출하는 역할도 합니다. 음낭은 주름 잡힌 주머니 모양으로, 고환과 부고환을 보호하는 역할을 합니다.

교육부
학생건강정보센터 :
자료실~성과 건강
www.schoolhealth.kr



사춘기 남성의 신체변화 및 관리법

목소리가 굵어지고, 근육이 발달한다.

- 크게 소리를 지르지 않는다.
- 일주일에 3번 이상 운동을 한다.

외모, 이성에 관심이 생긴다.

- 자신의 개성이 무엇인지 탐색하고, 그것을 잘 살릴 수 있는 방법을 찾는다.
- 친구들과 함께할 수 있는 활동이나 토론 모임에 참여한다.

이유 없이 짜증이 난다.

- 자신의 장점을 찾고 그것을 잘 활용할 수 있는 모임에 참여한다.
- 관심 있는 일에 집중해 능력을 키운다.



음경과 고환이 발달한다.

- 통풍이 잘되는 옷을 입는다.
- 음경을 깨끗이 씻고, 건조시킨다.
- 귀두와 포피 사이에 이물질이 쌓이거나 염증이 잦을 때는 진료를 받는다.
- 음경과 고환을 다치지 않게 주의한다.

정관 고환에서 만들어진 정자가 이동하는 통로

요도 소변과 정자가 몸 밖으로 나오는 통로

부고환 정자의 성숙을 도와주는 기관

고환 정자를 만드는 곳

여드름이 난다.

- 피지 분비가 많은 곳은 통풍이 잘되게 하고 자주 씻어 청결하게 관리한다.

3 사춘기 남성의 변화에 올바르게 대처해요

사춘기가 되면 남성의 신체와 감정에 많은 변화가 나타납니다. 키가 빠르게 자라고, 체모가 증가합니다. 어깨가 넓어지고 근육이 발달하며, 몽정을 경험하기도 합니다. 또한, 감정 변화가 심해져 불안정할 수 있습니다. 이는 호르몬 작용의 자연스러운 현상입니다. 올바른 생활 습관을 기르고, 신체와 감정의 변화를 긍정적으로 받아들이는 태도가 필요합니다.

4 사정(유정과 몽정) 현상

사춘기가 되면 성선 자극 호르몬이 고환을 자극하여 남성호르몬이 분비되고 정자가 만들어집니다. 이때, 정자가 정액과 함께 요도를 통해 몸 밖으로 나오는 현상을 사정이라고 합니다. 청소년기 남성은 성장 과정에서 낮에는 유정, 밤에는 몽정을 경험할 수 있습니다. 이는 자연스러운 생리 현상이므로 걱정하지 않아도 됩니다.

올바른 대처 방법

- ☑ 품이 넉넉하고 통풍이 잘되는 속옷을 선택하고 자주 갈아입습니다.
- ☑ 매일 목욕을 하고 몸을 깨끗이 관리합니다.
- ☑ 지나치게 걱정하지 말고, 자연스러운 현상임을 이해합니다.

활동 2



다음 <보기>에서 남성 생식 기관의 명칭을 찾아 아래 문장을 완성해 보세요.

보기 음경 음낭 고환 부고환 정관

- 소변과 정자는 ○ ㄱ 을 통해 몸 밖으로 나옵니다.
- ㄷ ㄱ 은 고환에서 만들어진 정자가 이동하는 통로입니다.
- 고환에서 만들어진 정자는 ㅅ ㄱ ㅎ 에서 성숙합니다.
- 고환과 부고환을 보호하는 곳은 ○ ㄴ 입니다.
- 정자를 만드는 곳은 ㄱ ㅎ 입니다.





사춘기 몸의 변화 ♀



학습 목표

1. 사춘기 여성에게 나타나는 변화를 말할 수 있다.
2. 사춘기 여성의 신체적 변화에 올바르게 대처할 수 있다.

다음 그림을 보고 떠오른 생각을 이야기해 보세요.



1 여성의 생식 기관과 변화를 알아요

여성의 생식 기관 중 난소는 난포를 성숙시켜 난자를 생산하고, 배란이 되면 난관을 통해 자궁으로 보냅니다. 자궁은 평소에 비어 있다가 수정이 이루어지면 수정란이 착상하여 태아가 자라는 곳입니다. 질은 내부 생식기와 외부 생식기를 연결하는 기관으로, 월경혈이 배출되는 통로이자 아기가 태어나는 길입니다.

사춘기 여성의 신체변화 및 관리법

이유 없이 짜증이 난다.

- ① 자신의 장점을 활용할 수 있는 모임에 참여한다.
- ② 관심 있는 일에 집중해 자신의 능력을 키운다.

가슴에 몽우리가 생기고, 유방이 발달한다.

- ① 몸에 알맞은 크기의 속옷(브래지어)을 입는다.
- ② 가슴에 충격이 가지 않도록 주의하고 보호한다.

골반이 커지고, 엉덩이가 넓어진다.

- ① 골반이 커지면서 체형에 맞는 옷을 선택한다.

여드름이 난다.

- ① 피지샘이 막히지 않도록 피부를 머리카락으로 가리지 않고, 비누로 깨끗이 씻어 청결하게 한다.

생식기 주변, 겨드랑이, 팔, 다리에 체모가 난다.

- ① 감염 위험이 있으므로 체모는 함부로 자르지 않는다.
- ② 매일 목욕을 해서 땀과 피지를 씻어 낸다.

질 분비물이 나온다.

- ① 소변을 본 뒤에는 앞에서 뒤로 닦는다.
- ② 외부 생식기는 약산성비누(주2~3회)를 사용하여 씻는다.
- ③ 질 분비물이 많거나 색깔이 짙고 냄새가 심하면 병원 진료를 받는다.

난관 (나팔관) 난소에서 생긴 난자를 자궁으로 보내는 길

자궁 수정란이 착상하고 태아가 자랄 수 있도록 지켜주는 곳으로 임신을 하지 않으면 월경현상이 일어남

난소 난포를 성숙시켜 난자를 생산하는 곳

질 외부 생식기와 내부 생식기를 연결하는 길이며, 월경 혈액과 아기가 나오는 통로



2 월경이 시작되었어요

사춘기에 접어들면 여성호르몬이 증가하면서 유방과 골반이 발달하고 월경이 시작됩니다. 월경은 여성의 자연스러운 신체 변화로, 처음 경험하는 월경을 초경이라 합니다. 초경이 나타나는 시기는 개인마다 다릅니다.

월경은 자궁벽이 혈액과 영양소로 두꺼워졌다가 배출되는 현상입니다. 월경은 25~35일 간격으로 3~7일 동안 반복적인 주기로 이루어집니다. 그래서 월경을 생리라고도 부릅니다. 하지만 청소년기에는 호르몬 분비가 미성숙하여 주기가 불규칙할 수 있습니다.

활동 3

3 월경통이란 무엇인가요?

월경이 시작되기 전이나 진행되는 동안 아랫배가 무겁거나 아픈 증상을 생리통이라고 합니다. 월경통의 정도는 사람마다 다릅니다. 어떤 사람은 거의 못 느끼지만, 심한 통증을 겪는 사람도 있습니다. 월경통을 관리할 수 있는 방법을 알아봅시다.



따뜻한 물을 마시고 자극적인 음식 피하기

충분하게 수분을 섭취하고 맵고 짠 음식과 기름진 음식은 피해요.



복식 호흡과 허리 운동하기

혈액 순환을 돕고 내장 근육을 움직여 통증을 줄이는 운동을 해요.



아랫배 따뜻하게 감싸기

핫팩, 온찜질로 아랫배를 따뜻하게 하고 혈류하고 편한 옷을 입거나 족욕으로 발과 다리를 보온해요.



너무 아프면 진통제 먹기

통증이 가라앉지 않고 너무 심할 때 사용해요.

활동 4 활동 5



건강 하나 더



월경 관리, 이렇게 해요!

월경 기간에는 몸을 청결하게 관리하고 몸과 마음의 변화를 잘 이해하는 것이 중요해요.

✓ 하나. 위생용품은 주기적(2~3시간 마다)으로 교체해요.

월경량과 관계없이 일정한 시간마다 생리대를 갈아주는 것이 위생에 좋아요.

✓ 둘. 월경 관리를 할 때에는 전과 후에 손을 깨끗하게 씻어요.

감염을 예방하기 위해 비누로 손 씻는 습관을 들이는 것이 중요해요.

✓ 셋. 따뜻한 물로 가볍게 씻어요.

월경 중에도 매일 따뜻한 물로 가벼운 목욕을 하면 몸을 깨끗하게 유지할 수 있어요.

✓ 넷. 몸과 마음의 변화를 자연스럽게 받아들여요.

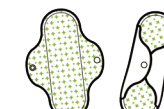
월경 중에는 몸이 피곤하거나 기분이 예민해질 수 있어요. 짜증이나 슬픔 등의 감정도 생길 수 있지만 자연스러운 변화이니 너무 걱정하지 않아도 괜찮아요.

월경 용품의 종류와 특징



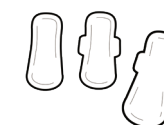
월경 팬티

방수 처리된 팬티로 월경대를 고정시켜 활동을 편하게 해 준다.



면으로 된 용품

순면 재질의 다회용품이어서 자연친화적이다.



일회용품

양이 적을 땐 소형, 보통은 중형을 사용한다. 양이 많거나 잘 때는 대형이나 오버나이트 제품을 사용한다.



월경 용품 보관 주머니

월경대와 휴지 등을 담아 들고, 외출할 때 가지고 다닌다.

개인에게 적절한 용품을 구입하여 사용합니다.



다음 <보기>에서 여성 생식 기관의 명칭을 찾아 아래 문장을 완성해 보세요.

보기

난소

자궁

난관

질

1 외부 생식기와 내부 생식기를 연결하는 길이며, 월경 혈액과 아기가 나오는 통로는 입니다.

2 는 난자가 만들어지고 자라는 곳입니다.

3 난소에서 성숙한 난자는 을 통해 자궁으로 이동합니다.

4 은 여성의 몸 안에서 아기가 자라는 방입니다.



건강한 친구 관계



QR 어휘창고

학습 목표

1. 친구에게 올바른 방법으로 마음을 표현할 수 있다.
2. 친구와 함께할 수 있는 활동을 말할 수 있다.



다음과 같은 상황에서 나라면 어떻게 할지 이야기해 보세요.



1 소중한 친구가 생겼어요

먼 길도 친구와 함께하면 쉽게 갈 수 있습니다. 친구는 즐거움을 나누고, 위로와 응원을 주고받는 소중한 존재입니다. 성별과 피부색, 생김새 등 신체 조건에 관계없이 마음을 나누는 친구는 든든한 힘입니다. 때때로 생각이 달라 갈등이 생길 수 있는데, 우정을 지키려면 솔직한 대화를 나누고 서로 이해하는 노력이 필요합니다.

사춘기엔 성호르몬의 변화로 이성 친구에게 더 많은 호기심과 관심이 생길 수 있습니다. 이성 친구와 우정을 나눌 때는 신체적·심리적 특성에 따른 차이를 인정하고 존중해야 합니다. 또한 서로의 경계를 지켜 배려하는 태도가 중요합니다.



나의 소중한 친구 떠올려 보기

내가 좋아하고 소중히 여기는 친구의 이름을 적고 그 친구의 모습을 떠올려 보세요.

2 친구에게 올바르게 마음을 전해요

의사소통은 말과 태도로 이루어집니다. 말에는 입으로 하는 말과 글로 쓰는 말이 있으며 태도에는 말투와 눈빛, 표정, 몸짓 등이 포함됩니다. 말이 중요하지만 태도도 소통에 큰 영향을 미칩니다. 친구와 사이좋게 지내려면 좋은 말과 태도로 대하고, 속마음을 정확하게 표현해서 오해를 줄여야 합니다. 잘못된 행동에는 솔직한 인정과 사과도 필요합니다. 올바른 의사소통의 방법을 알아봅시다.

활동 6



우정의 가치

외로움은 뇌의 기능을 떨어뜨리는데, 우정은 외로움을 덜어 준다. 친구와 연결된 느낌은 사회성의 바탕이 되고 건강한 사회생활을 지탱해 준다.

3 친구와 함께 기쁨과 슬픔을 나눕니다

기쁨은 나누면 두 배가 되고, 슬픔은 나누면 절반이 된다고 합니다. 사춘기에는 친구와 함께하는 시간이 많아지며, 서로를 이해하고 위로하며 우정을 쌓아 갑니다. 친구와의 소중한 우정을 더욱 키워 봅시다.

서로의 고민을 이야기 나누기



등하교 함께하기



친구 생일 챙겨 주기



같은 책 읽고 감상 나누기



취미 활동 함께하기



힘들 때 격려하기



친구와의 우정 나누기

친구와 함께한 일 중에서 오래 기억하고 싶거나 의미 있었던 순간이 있나요? 함께 이야기 나눠보세요.



친구와 사이좋게 지낼 수 있는 의사소통 방법을 모두 골라 보세요.

- ① 자신의 속마음을 진실하게 말하기
- ② 친구의 말을 잘 들어 주기
- ③ 내 기분대로 말하고 싶은 대로 말하기
- ④ 상대방의 의견을 존중하는 태도 보이기



소중한 가족

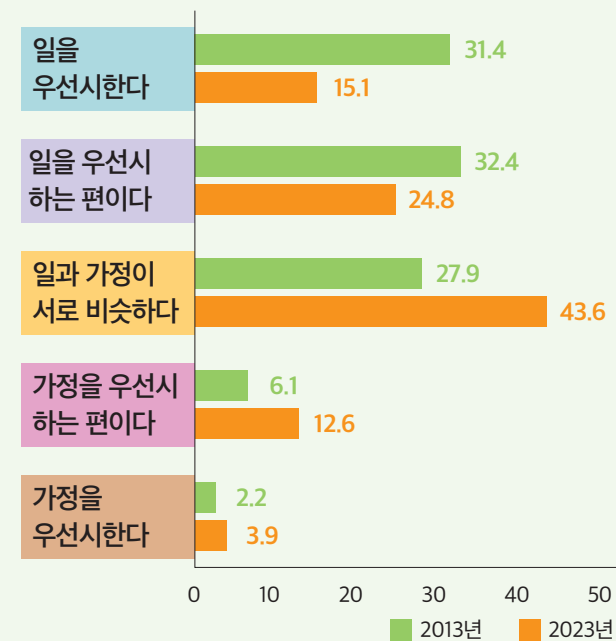


학습 목표

1. 가족의 소중함을 말할 수 있다.
2. 가족 안에서 내가 할 수 있는 일을 실천할 수 있다.

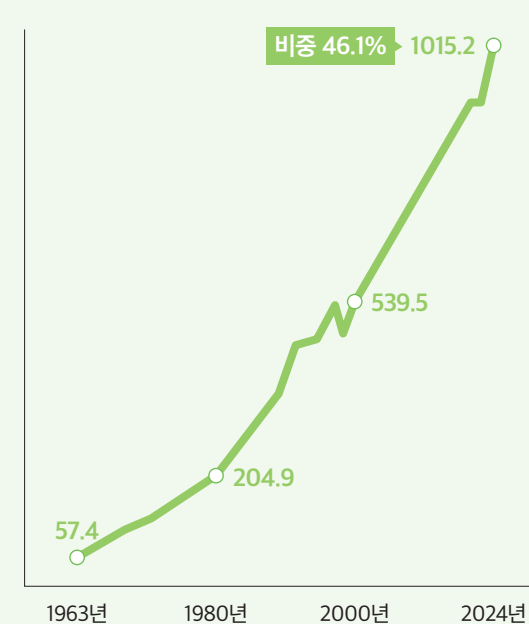
표의 내용을 살펴보고 나의 생각이나 느낀 점을 이야기해 보세요.

남성의 일과 가정생활에 대한 우선순위 변화 (단위: %)



통계청, KB 금융지주 연구소, 남성 육아휴직 신청이 늘어나는 이유는?, 2024.04.16.

여성 임금근로자 현황 (단위: 만명)



한겨레, 여성 임금근로자 첫 1천만명 돌파...여성 비중 46.1% 역대 최대, 2024.10.14.

1 가족은 함께 할수록 더 소중해요

가족은 늘 곁에 있어 소중함을 잊기 쉽지만, 사랑과 안정감을 주는 가장 소중한 존재입니다. 아이를 바르게 키우는 양육자이자, 아픈 가족을 돌보는 보호자, 함께 생활을 꾸려가는 경제적 주체이며, 마음을 따뜻하게 하는 정서적 지지자입니다. 가족과 행복하게 지내기 위해서는 존중, 배려, 경청, 사랑이 필요하며, “고마워”, “미안해”, “사랑해” 같은 따뜻한 말 한마디가 큰 힘이 됩니다. 가족은 마치 산소처럼 없어서는 안 될 존재임을 기억하고 감사하는 마음을 가져봅시다.

2 책임과 배려가 모여 행복한 가족이 돼요

가족은 서로 돕고 배려하며 함께 살아가는 공동체입니다. 모두가 함께 잘 지내기 위해 각자 자신의 역할과 책임을 다하려고 노력해야 합니다.

화목한 가족이 되기 위해서는 협력과 배려, 이해하는 마음이 필요합니다. 가족은 마치 하나의 팀처럼, 서로 힘을 모아야 행복해질 수 있습니다. 내가 할 수 있는 일부터 찾아보며, 따뜻한 가족을 만들어 갑시다.

부모(부부)의 역할

- 자녀를 사랑으로 돌봐요.
- 건강하게 자랄 수 있도록 도와줘요.
- 가정을 안정되게 이끌고 경제적인 책임을 다해요.
- 올바른 가치와 태도를 가르치며, 좋은 본보기가 되어줘요.
- 서로를 존중하고 배려하며 함께 결정하고 책임을 나눠요.

자녀의 역할

- 부모님의 사랑과 도움에 감사하는 마음을 가져요.
- 자기 일을 스스로 하고 집안일도 함께 도와요.
- 부모님께 예의 바르게 행동하고 인사도 잘해요.
- 형제자매와 사이좋게 지내고 배려하는 마음을 나눠요.

활동 7

핵심

아빠, 엄마, 나, 형제자매 등 가족마다 맡은 역할이 달라요.
우리 가족 구성원이 어떤 역할을 맡고 있는지 써 보세요.

가족 구성원

예) 아빠

역할(하는 일)

예) 운전하고 장을 봐요.



우리 가족 성 예절



스킨십이 불편하면 표현하기



용변 볼 때 문 닫기



샤워 후엔 옷 입고 욕실에서 나오기



속옷은 서랍에 넣기



개인 공간 서로 존중하기



차이와 차별



학습 목표

1. 성 차이와 성차별을 구분할 수 있다.
2. 양성평등의 실천 방법을 말할 수 있다.



다음과 같은 경험이 있는지, 이런 상황을 어떻게 생각하는지 이야기해 보세요.



1 성 차이와 성차별을 구분해요

차이와 차별은 둘 다 서로 다를 것을 뜻하지만, 의미에는 차이가 있습니다. 차이는 모습이나 성질이 다른 상태이고, 차별은 가치나 등급으로 구별하여 불평등하게 대우함을 의미합니다.

사람은 각각 다른 개성을 지닌 소중한 존재이므로 성별로 차별하는 것은 옳지 않습니다. 남성과 여성의 차이를 인정하고 서로를 존중하며 배려하는 태도가 필요합니다.

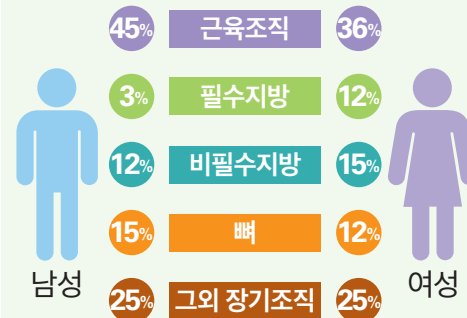
성 차이

남자와 여자가 태어날 때부터 다르게 가지는 신체적 특성의 차이

- 여자는 아기를 낳을 수 있다.
- 여자는 XX, 남자는 XY 염색체를 가지고 있다.
- 남자와 여자는 신체 구성 요소의 비율이 다르다.

성별 신체 구성 요소

성인 남녀 평균



스포츠경향. 스포츠 관점에서 남녀 신체 차이는 없다. 2017.12.11.

성차별

남자와 여자를 구별하며 편견이나 고정 관념을 가지고 불공정하게 대하는 태도

- 남자는 씩씩해야 하고 여자는 얌전해야 한다.
- 우리 학급에서 회장은 남자, 부회장은 여자가 해야 한다.
- 무거운 물건은 남자가 들어야 한다.



성별 고정 관념

성별에 관하여 굳어진 생각이나 신념. 성별 고정 관념은 시대와 사회적 특성의 영향을 받는다.

염색체

생물의 종류나 성에 따라 그 수가 일정한 유전자의 집합체.

성염색체

성(性)을 결정하는 데 관여하는 염색체. 사람의 성염색체에는 X와 Y 두 종류가 있다.

성 차이와 성차별 구분하기

다음 표에서 성 차이와 성차별을 구분하여 ○ 표시해 보세요.



남자는 턱에 수염이 나서 면도를 한다.

성 차이

성차별



집안일은 여자가 다 해야 한다.

성 차이

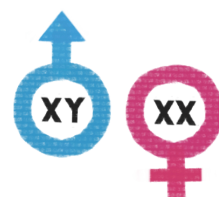
성차별



학생건강체력평가(PAPS) 등급의 기준치는 성별에 따라 다르다.

성 차이

성차별



남자의 성염색체는 XY, 여자의 성염색체는 XX이다.

성 차이

성차별



이성 교제 시 데이트 비용은 남자가 다 내야 한다.

성 차이

성차별



여자는 아기를 낳을 수 있고 남자는 낳을 수 없다.

성 차이

성차별

2 양성평등을 실천해요

양성평등은 남자와 여자 구분 없이 모두가 존중받고 공평한 기회를 가지는 것입니다. 성별에 대한 고정 관념이나 차별 없이 권리와 의무를 동등하게 누리는 것을 의미합니다.

양성평등이 이루어지면 성별과 관계없이 누구나 원하는 일을 자유롭게 선택할 수 있는 사회가 됩니다.

활동 8

생각속

양성평등 법

우리나라는 법률로 양성평등을 규정했다. 양성평등기본법, 양성평등기본법 시행령, 양성평등기본법 시행규칙 등이다. 양성평등기본법 제3조에 양성평등의 의미가 적혀 있다.



핵심

다음에서 단어와 풀이를 알맞게 연결해 보세요.

성 차이

- 남자와 여자를 구별하며 편견이나 고정 관념을 가지고 불공정하게 대하는 태도

성차별

- 남자와 여자가 태어날 때부터 다르게 가지는 신체적 특성의 차이



03

올바른 성 문화

1

상황별 성폭력 예방



학습 목표

- 성폭력의 뜻을 설명할 수 있다.
- 상황별 성폭력의 위험에 대처할 수 있다.



생각
열기

낯선 사람이 다가와 아래와 같이 말한다면 어떻게 대처해야 하는지 이야기해 보세요.



1 성폭력이 무엇일까요?

성(性)이란 단순히 남자와 여자의 몸만 뜻하는 말이 아닙니다. 사람이 가진 마음(心)과 생명의 시작을 뜻하는 몸(生)이 합쳐진 말로 몸과 인격체의 결합을 의미합니다.

성폭력이란 상대방의 의사에 반하여 이루어지는 성적인 말과 행동으로, 상대의 성적 자기결정권을 침해하는 모든 행위를 의미합니다. 상대방의 동의 없이 몸을 만지거나 자기의 몸을 보여 주는 일, 성적인 괴롭힘과 수치심을 일으키는 놀림 등이 모두 성폭력에 해당합니다.

개념

성적 자기 결정권

본인의 동의가 없는 성적 강압에 대처하고, 왜곡된 성 관련 정보와 위험한 환경으로부터 자신을 보호할 수 있는 권리.

이런 것
모두 성폭력이야

신체적 성폭력



타인의 특정 신체 부위 만지기

언어적 성폭력



얼굴이나 몸매 등 외모 놀리기

시각적 성폭력



자기의 몸을 보여 주는 일



갑자기 뒤에 서 껴안으며 놀래키기



수치심을 주는 내용의 문자 보내기



상대방을 몰래 엿보기

장난이었는데, 사과해야 할까요?



Q 운동장에서 놀다가 장난으로 공을 던졌는데 친구의 가슴을 맞혔어요. 친구는 엉엉 울면서 화를 냈어요. 일부러 그런 게 아닌데, 사과해야 할까요? 저는 억울해요.

A 장난이나 실수에도 상대방이 불쾌해 하거나 아프다고 하면 곧바로 행동을 멈춰야 합니다. 그리고 진심으로 사과하는 것이 올바른 행동입니다.



2 성폭력 이렇게 예방해요

성폭력은 낯선 사람뿐 아니라 친구, 가족, 친척 사이에서도 발생할 수 있습니다. 나의 몸을 다른 사람이 함부로 해서는 안된다는 사실을 기억하고 가까운 사람이라도 예의에 어긋나는 말과 행동, 무리한 요구를 하면 분명하게 거부 의사를 표현합니다. 그러나 거부 의사를 표현하지 못해도 결코 피해자에게 잘못이 있는 것은 아닙니다. 내가 소중한 것처럼 다른 사람의 몸과 마음도 소중하게 대한다면 성폭력을 예방할 수 있습니다. 또 다른 사람이 '침묵'하거나 '아니요'라고 하는 것은 거절로 받아들이고 존중해야 합니다. 그래야 가해자도 피해자도 생기지 않을 것입니다.



집에 혼자 있을 때 아는 사람이라도 '양육자 허락 없이' 문을 열어 주지 않는다.



도와달라는 사람을 만났을 때 다른 어른에게 도움을 요청한다.



낯선 사람이 길을 물어보며 차에 태워준다고 하면 거절한다.



평소에 친절하게 대해 주었던 사람도 '양육자 허락 없이' 따라가지 않는다.



엘리베이터에 낯선 사람이 타면 바로 내릴 수 있게 버튼 앞에 선다.

생각속

어른에게 알려야
하는 비밀

친하거나 잘 아는 사람이 "우리만의 비밀이야"라고 말한다면 의심해봐야 한다. "부모님이 알면 네가 혼나"라는 말은 도움을 받지 못하게 하려는 속셈이므로 어른에게 반드시 알려야 한다.

3 성폭력 이렇게 대처해요

누군가가 나에게 수치심이나 모욕감을 주는 신체 접촉을 강요하면, 단호하게 거부 의사를 표현해야 합니다. 그리고 부모님, 선생님 등 믿을 만한 어른에게 알리고 도움을 요청해야 합니다. 혼자 고민하지 말고 주변에 도움을 청하는 것이 중요합니다.

활동 9

위험한 상황에서는 이렇게 행동해요

위험한 상황이 발생하면 아동 안전 지킴이집과 같은 안전한 장소로 이동하거나 주변 어른에게 도움을 요청해야 합니다. 만약 주변에 도움을 요청할 사람이 없다면 기다렸다가 도망칠 기회가 생겼을 때 망설이지 말고 빠르게 벗어나는 것이 중요합니다.

피해가 발생하면 이렇게 대처해요

피해가 발생하면 부모님께 알리고 관련 기관에서 상담과 도움을 받아야 합니다. 몸을 씻지 않은 상태로 가능한 한 빨리 병원에 가는 것이 중요하며, 있었던 일을 그림이나 글로 기록해 두는 것이 좋습니다. 또 증거가 될 만한 자료는 잘 보관해 둡니다. 성폭력은 교통사고와 같은 사고이며, 절대 내 잘못이 아니라는 것을 잊지 말고 기억해야 합니다.

성범죄자 알림

<https://www.sexoffender.go.kr>
집이나 학교 근처에 성범죄 우려가 있는 자를 확인할 수 있는 사이트입니다.



성폭력 피해 도움 기관

112 범죄 신고

1366 여성 긴급 전화

1388 청소년 상담 전화

해바라기센터 <https://www.sunflowercenter.or.kr/index.php>

우리 집 주변의
아동 안전 지킴이집을
확인해 보세요.



핵심

다음 <보기>의 행동은 성폭력의 어느 유형에 해당하는지 아래에서 찾아 보세요.

가. 사춘기의 신체 변화를 놀린다.

나. 화장실을 몰래 훑쳐본다.

보기 다. 몸을 만진다.

라. 성 관련 소문을 낸다.

마. 일부러 신체를 접촉한다.

바. 음란한 그림을 보여 준다.

신체적 성폭력 (,) 언어적 성폭력 (,) 시각적 성폭력 (,)



디지털 문화와 성범죄



학습 목표

1. 디지털 성범죄의 유형을 말할 수 있다.
2. 디지털 공간에서 안전 수칙을 지킬 수 있다.



디지털 공간에서 음란 영상에 내 얼굴이 합성된 걸 발견한다면 어떻게 대처해야 하는지 이야기해 보세요.



1 디지털 공간의 성범죄를 조심해요

온라인이나 메타버스 등 디지털 공간에서는 다양한 사람이 소통합니다. 그런데 신분을 감출 수 있는 익명성을 악용해 타인에게 해를 끼치는 사람도 있어 주의가 필요합니다. 범죄의 대상이 되지 않으려면 개인 정보를 노출하지 않아야 합니다.

디지털 성범죄는 디지털 기기와 정보통신기술을 이용해 온·오프라인에서 일어나는 성폭력입니다. 동의 없이 신체를 촬영하거나, 불법 합성·유포, 성적 괴롭힘, 온라인 그루밍 등의 행위가 포함됩니다. 안전한 디지털 환경을 만들기 위해 경각심을 가지고 주의해야 합니다.

개념

그루밍 성범죄

피해자에게 호감을 얻고 친밀감을 쌓은 뒤 저지르는 성범죄. 아는 사람인 경우도 경계를 풀게 한 뒤 성폭력을 범할 수 있어 주의해야 한다.

디지털 성범죄의 유형



생각하기

초상권

초상은 사진, 그림 따위에 나타난 사람의 얼굴이나 모습이며, 초상권은 자기의 초상에 대한 독점권이다. 자기의 초상이 승낙 없이 사용되거나 유포되었을 때 손해 배상을 청구할 수 있다. 타인의 모습을 촬영, 녹화할 때는 상대의 동의가 필요하며, 영상을 여러 사람에게 공개하거나 상업적 목적으로 이용하려면 상대의 승낙을 받아야 한다.

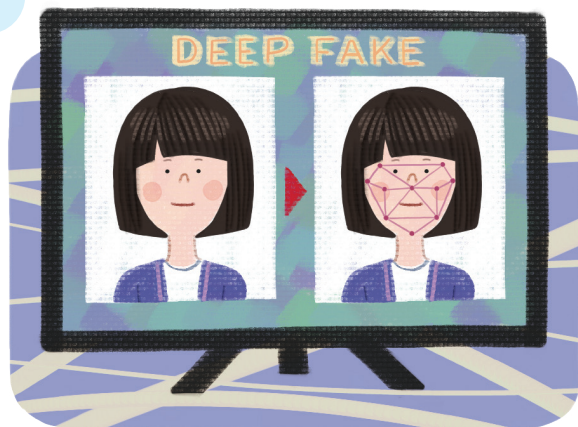
허위 영상물(딥페이크) 성범죄는 디지털 기술을 악용해 다른 사람의 얼굴, 신체, 목소리 등을 성적인 사진이나 영상에 합성하고 유포하는 성범죄입니다. 이런 범죄는 허위 정보를 만들고 널리 퍼뜨려서 피해자의 인격과 명예를 심각하게 훼손합니다. 허위 영상물 성범죄의 피해를 예방하려면 내 사진이나 영상을 잘 지키고 음란한 사진이나 영상이 보이면 바로 부모님이나 선생님께 알려야 합니다.

활동 10

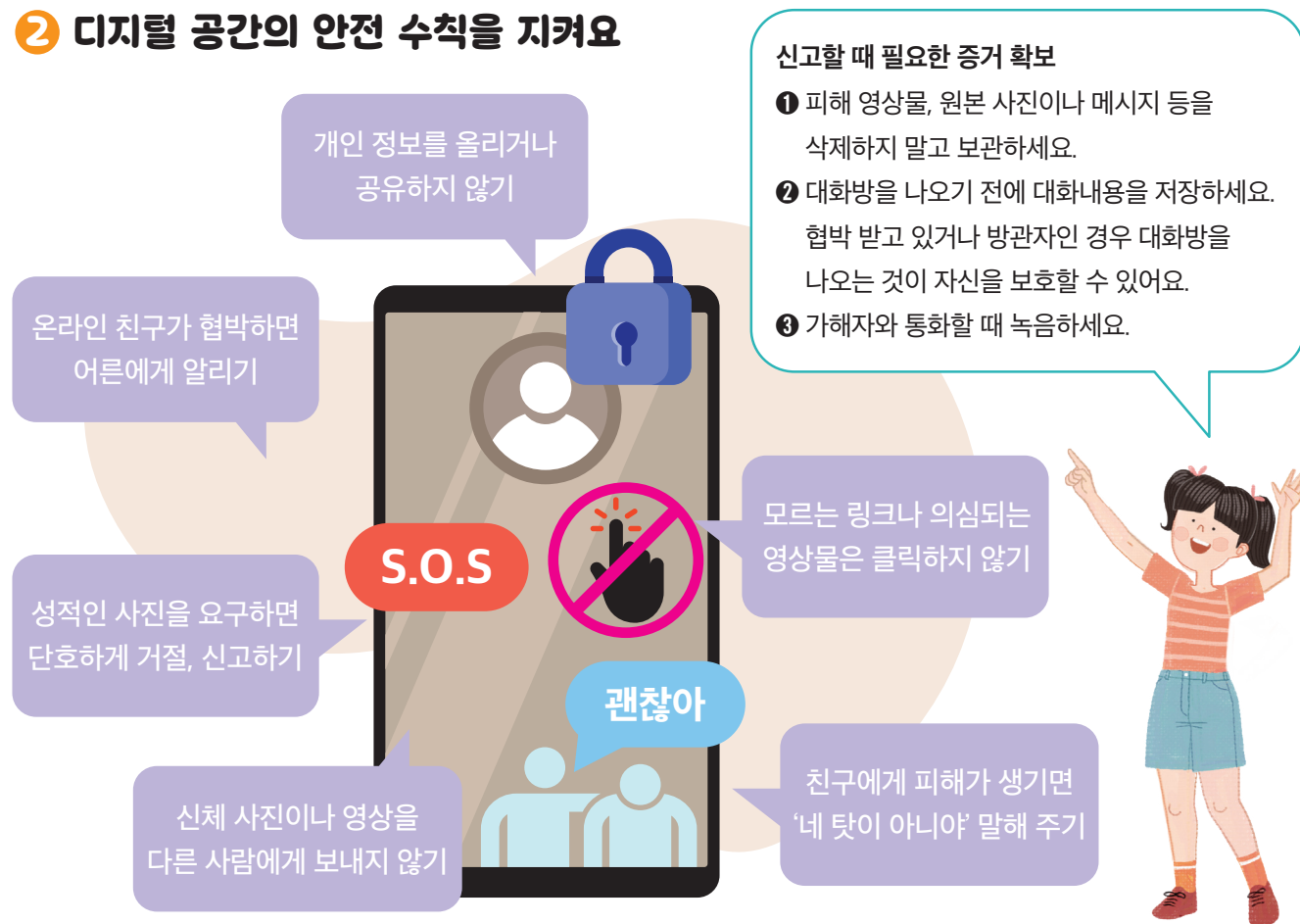
- A 재미로 만든 가짜 영상인데 범죄라고?
B 피해자는 심각하게 고통 받아. 가짜 영상 제작은 성범죄야.

- A 다른 사람이 보낸 파일이 의심되는데 어떻게 하지?
B 클릭하지 말고, 단체 채팅방이라면 신고해서 막아야 해.

- A 친구끼리 이 정도는 괜찮지 않을까?
B 그건 가해 행위에 동참하는 거야. 허위 영상물의 제작, 공유, 유포, 판매 모두 불법 행위야.



2 디지털 공간의 안전 수칙을 지켜요



활동 11

지식 더하기

비밀로 하고 싶어요. 부모님께 말하면 혼날 것 같아요.

부모님께 말하지 못한다면 믿을만한 어른에게 알려거나 상담센터의 도움을 받아야 합니다. 혼자 해결하려고 온라인이나 SNS에서 만난 전문가에게 상담했다가 도리어 피해가 생긴 사례도 있으니 반드시 도움을 받을 수 있는 공식 기관에 요청해야 합니다.

디지털 성범죄 피해 신고 및 지원 연락처

여성 긴급 전화 **1366** 방송통신심의위원회 **1377(3번)** 경찰청 **112**

학교폭력 신고센터 **117** 학교폭력 신고센터(문자) **#0117**

디지털 성범죄 피해자 지원센터 **02~735~8994** <https://d4u.stop.or.kr>

핵심

온라인 공간에서 자신의 정체를 숨긴 채 타인을 속이기 쉬운 특성을 무엇이라 하나요?

- ① 익명성 ② 전파성 ③ 지속성



음란물과 성 건강



학습 목표

1. 음란물의 해로움을 말할 수 있다.
2. 음란물에 대처할 수 있다.



다음의 상황에서 어떻게 대처할지 이야기해 보세요.



1 음란물의 해로움을 살펴봐요

음란물이란 돈을 벌 목적으로 성적 흥분을 일으키도록 만든 사진, 동영상, 만화 등을 말합니다. 음란물은 정상적인 성 윤리를 해치고, 인간관계에 부정적인 영향을 줄 수 있습니다.

사람은 대부분의 정보를 시각과 청각을 통해 얻는데, 보고 듣는 것은 생각과 감정에 영향을 미쳐 행동에도 변화를 일으킵니다. 건강한 성 가치관을 형성하려면 음란물의 해로움을 알고 올바르게 판단하는 일이 중요합니다.



예술과 음란물

웹툰이나 웹소설 등도 예술적, 문학적 가치가 전혀 없이 성적 흥미에만 집착하는 내용으로 만들어졌다면 음란물이라고 할 수 있다.

음란물 중독의 4단계

음란물 중독이 나쁜 이유는 점점 빠져들어 정상적인 성 가치관을 해치고, 성과 관련된 문제 행동을 할 위험이 커지기 때문입니다.

01 놀라기도 하지만 강한 호기심이 생긴다.

“아까 본 장면 당황스러웠어.
그런데 왜 자꾸 떠오르지? 다시 보고 싶다.”

02 더 자극적인 것을 찾는다.

“똑같은 건 싫증 나!
다른 새로운 거 없을까?”

03 일반 사람들이 이렇게 한다고 생각한다.

“다른 사람들도 다 이렇게 할 거야.”

04 실제로 따라 해 보려고 방법을 찾는다.

“친구에게 따라 해 보자고 할까?”
“나보다 힘이 약한 OO에게 해 볼까?”

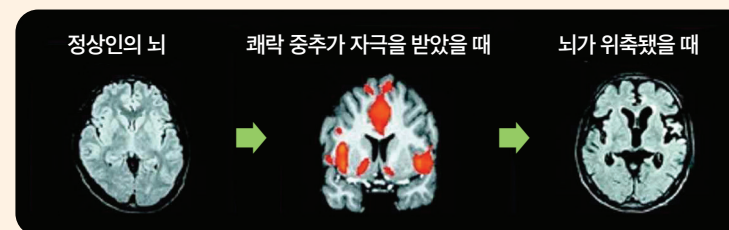


빅터 클라인의 음란물 중독 4단계

지식 더하기

음란물을 보면 기억력이 나빠진다.

독일 뒤스부르크대의 연구에 따르면, 음란물을 많이 시청한 그룹이 그렇지 않은 그룹보다 기억력이 13% 떨어졌습니다. 음란물에 빠지면, 뇌에서 계산·기억 등을 관장하는 대뇌 피질이 줄어드는 것으로 분석되었습니다.



헬스조선. [Hstory] “도박 중년, 치매 일찍 오고... 인터넷 10대, 정신질환 동반”. 2013.11.13.

2 음란물 중독의 증상을 살펴봐요

음란물은 주로 밤늦게 보는 경우가 많아서 중독되면 낮 동안 졸리고 피곤하며, 집중력이 약해져 학습 능력이 떨어질 수 있습니다. 또한, 친구와 놀거나 운동을 하는 등 다른 활동에서 즐거움을 느끼지 못하고, 음란물 보는 행동을 숨기면서 우울해지기도 합니다. 음란물에 지나치게 의존하면 일상생활에 부정적인 영향을 미칠 수 있으므로, 운동이나 취미 활동을 찾아 건강한 방향으로 생활 태도를 바꾸는 게 중요합니다.



음란물의 해로움 알아보기

다음 보기에서 알맞은 단어를 골라 빈칸을 채워 보세요.

보기 성범죄 존중 결혼생활 쾌락 중독 변태적

음란물의 특징	음란물의 해로움
사람의 몸을 성적인 대상으로만 보여주는 경우가 많다.	사람의 몸을 하지 못하게 된다.
주로 돈을 벌기 위해 만들어진다.	장면도 자연스럽게 여기게 된다.
성적 욕구를 자극하려고 만들었다.	특히 청소년에게 을 일으키며 성장 발달에 나쁜 영향을 끼친다.
사랑, 결혼, 생명에 대한 책임 등의 가치는 다루지 않는다.	중심의 잘못된 성 가치관이 생긴다.
실제와 다르거나 과장된 성의 모습이 자주 나온다.	어른이 되어 정상적인 이 어렵게 된다.
성범죄자의 기기에서 다수의 음란물이 발견되기도 한다.	따라 해 보고 싶은 생각이 로 이어질 수 있다.

3 음란물에 이렇게 대처해요

어린이와 청소년이 인터넷이나 스마트폰을 사용하면서 음란물을 쉽게 접할 수 있는 환경이 되었습니다. 음란물의 위험성을 알고, 건강하게 대처하는 방법을 익혀 실천해 봅시다.



활동 12

청소년정보이용안전망(유해사이트차단) <http://www.greeninet.or.kr/>

핵심

음란물은 청소년의 성장 발달에 해를 끼치고 인간관계에도 나쁜 영향을 줍니다. 다음 문장을 완성하여 음란물에 대처하는 나의 결심을 써 보세요.

음란물은 입니다.
나는 를(을) 위해 음란물을 시청하지 않겠습니다.





디지털 성폭력 예방

1·2·3·4 수칙 꼭 기억해요

위험해요

1

- ☆ "1:1 채팅하자.", "메신저 아이디 알려 줘."
- ☆ "영상 통화나 음성통화 하자."
- ☆ "이름, 집 주소, 전화번호 알려 줘."
- ☆ "게임 아이템 사 줄테니 만나자."
- ☆ "사진이나 몸 사진 보내 줘."
- ☆ "야한 사진이나 영상 보내 줄게."
- ☆ "우리 이야기 비밀이야, 아무한테도 말하지 마."
- ☆ "영상 안 보내면 친구들에게 네 사진 보낼거야."

실제로 누군가 이런 말을 했을 때,
가장 먼저 무엇을 해야 할까?



말해요

2

- ☆ 온라인에서 있었던 일도 숨기지 말고 가족이나 선생님께 이야기해요.
- ☆ 조금이라도 불편하거나 잘 모르겠는 일이 생기면 믿을 수 있는 어른에게 꼭 말해요.
- ☆ 무섭거나 부끄러워하지 않아도 돼요.
- ☆ 혼자 고민하지 말고, 경찰이나 도움을 주는 관련 전문 기관에 알려요.

친구가 고민을 털어냈을 때
내가 어떻게 도와줄 수 있을까?



나를 도와줄 수 있는 어른

관계

연락 방법

우리 부모님

가족

담임 선생님

학교

117 상담센터

기관



함께해요

3

- ☆ 다른 사람이 불편해할 말이나 행동(야한 말, 얼굴이나 몸 평가, 욕, 차별 등)은 하지 않아요.
- ☆ 누군가 그런 행동을 하면 "그만해!"라고 말해요.
- ☆ 직접 말하기 어렵다면, 어른이나 선생님과 함께 방법을 찾아요.
- ☆ 친구와 사진을 찍거나 올릴 땐 반드시 동의를 받아요.
- ☆ 다른 사람의 사진, 영상, 전화번호 같은 개인 정보는 함부로 유포하지 않아요.

친구랑 찍은 사진을 친구한테 말하지 않고 SNS에 올렸다.



친구가 욕을 하는 걸 봤지만 그냥 넘어갔다.



누군가를 놀리는 말을 듣고 "그만해"라고 말했다.



친구의 전화번호를 다른 사람에게 함부로 공유하지 않았다.



기억해요

4

- ☆ 디지털 성범죄는 채팅, SNS, 메타버스, 게임, 영상 앱 등 온라인이나 오프라인 공간에서 일어날 수 있어요.
- ☆ 피해를 당했다면, 대화나 사진을 지우지 말고 저장하거나 캡처해요.
- ☆ 출처가 이상한 링크는 절대 누르지 않아요.
- ☆ 피해자의 잘못이 절대 아니에요. 놀리거나 비난하지 말고 힘이 되어 주세요.
- ☆ 잘못했다면 솔직하게 사과하고 책임지는 용기를 가져요.
- ☆ 소문을 퍼뜨리는 것도 나쁜 행동이에요. 그런 일이 있다면 반드시 사과해요.
- ☆ 혼자 고민하지 말고, 부모님이나 선생님처럼 믿을 수 있는 어른에게 꼭 이야기해요.

다른 사람의 개인 정보를 지키는 게 왜 중요할까?





확인하기

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



실천하기

2. 부모님과 함께 나의 탄생 카드를 만들어 보세요.

나는 엄마의 _____ 안에서, _____ 을 통해
영양분과 산소를 공급 받으며 편안하게 지낸 후
_____ 개월이 지나 엄마와 나의 노력으로
_____ 년 _____ 월 _____ 일 자연 분만, 제왕절개 방법으로
몸무게 : _____ kg, 키 : _____ cm로 태어났습니다.



평가하기

3. 건강한 관계와 성 단원을 배운 뒤 내가 얼마나 달라졌는지 평가해 보세요.

평가 항목	평가
생명 탄생의 의미를 알고, 감사한 마음을 표현할 수 있나요?	☆☆☆
몸과 마음의 변화에 건강하게 대처할 수 있나요?	☆☆☆
친구에게 올바르게 마음을 표현하고 친구와 함께 할 수 있는 일을 말할 수 있나요?	☆☆☆
장난과 폭력을 구별하고 성폭력에 대처할 수 있나요?	☆☆☆
디지털 공간에서 안전 수칙을 지킬 수 있나요?	☆☆☆

2

건강한
생활

예방과 관리

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



미리 보는
핵심 키워드

- 건강
- 수면, 성장
- 생활 습관
- 치아, 충치
- 감기, 독감
- 치솔질
- 시력



건강의 이해



학습 목표

1. 건강의 의미를 알고 말할 수 있다.
2. 건강한 생활 습관을 실천할 수 있다.

샘이의 하루 생활을 살펴보고, 건강을 위해 바꿔야 할 생활 습관이 무엇인지 이야기 해보세요.



1 건강의 의미를 알아봐요

몸에 질병만 없으면 건강할까요? 세계보건기구(WHO)에 따르면, 건강이란 몸이 허약하지 않고 질병이 없으며 정신적·사회적으로 안녕한 상태를 가리킵니다. 건강하게 살기 위해서는 신체뿐만 아니라 정신적·사회적 건강도 살펴야 하며, 나와 이웃이 함께 몸과 마음이 건강해지도록 노력해야 합니다.



세계보건기구(WHO)
보건·위생 분야의 국제적
협력을 위하여 설립한
국제연합(UN) 전문 기구.

신체적 건강

신체적 건강 질병이 없고
신체 각 기관이 정상적으로
기능하며 일상생활에 필요한
체력과 능력을 갖춘 상태예요.

정신적 건강

걱정을 다스릴 수 있고
마음이 편안한 상태예요.

사회적 건강

가족, 친구와 사이좋게 지내고
사람들과 소통을 잘하는 상태예요.

활동 13

2 건강에 영향을 주는 요인을 살펴요

건강은 타고난 몸 상태와 유전, 생활 습관, 환경, 사회 제도 등의 영향을 받습니다. 생활 습관은 건강에 중요한 영향을 미칩니다. 또한, 쾌적한 환경과 보건의료 서비스, 국가의 건강 정책 등이 잘 마련되어야 건강을 지킬 수 있습니다. 건강에 영향을 주는 요인을 알아봅시다.



타고난 몸 상태·유전

- 허약 체질
- 선천성 질병
- 뛰어난 체력



생활 습관

- 균형 잡힌 식생활
- 규칙적인 운동
- 청결한 개인위생



환경

- 맑은 공기, 깨끗한 물
- 자연 친화적 환경



사회 제도

- 건강보험 제도
- 학생 건강검사
- 보건의료 서비스



잠을 잘 자면

- 성장 호르몬이 충분히 분비되어 키가 잘 자라요.
- 불필요한 기억과 나쁜 감정이 정리되어 마음이 편안해져요.
- 집중력과 기억력이 향상되어 학습 능력이 높아져요.
- 면역력이 강해져 감기 등 감염성 질환을 예방할 수 있어요.
- 적정 체중을 유지하며, 당뇨와 고혈압 같은 질병의 위험을 줄일 수 있어요.



잠을 못 자면

- 성장 호르몬이 적게 분비되어 키가 잘 자라지 않아요.
- 쉽게 짜증이 나고 우울하며 불안해질 수 있어요.
- 집중력과 기억력이 떨어져 공부가 잘 안 될 수 있어요.
- 면역력이 떨어져 감염성 질환에 걸리기 쉽고, 예방 접종의 효과가 떨어질 수 있어요.
- 깨어 있는 시간에 무언가를 자꾸 먹어 비만이 될 수 있어요.

2 어린이와 청소년은 잠을 충분히 자야 해요

어린이와 청소년은 잠을 충분히 자야 건강하게 자랄 수 있습니다. 초등학교의 수면 권장 시간은 9~11시간입니다. 여성가족부 통계에 따르면 2024년 우리나라 청소년은 평일에 평균 7.3시간을 잔다고 합니다. 성장호르몬은 우리가 깊은 잠에 들 때 분비되므로 충분한 수면 시간이 매우 중요합니다.



호르몬(Hormone)
사람과 동물의 몸에서 분비되어 신체의 기관이나 조직에 작용하는 물질. 체온을 조절하거나 혈액 속에서 백혈구를 만드는 것을 돕고, 감정을 조절하는 일을 한다.



한국 청소년 수면 시간

초등학교
(4~6학년)

8시간 7분

중학교

7시간 2분

고등학교

6시간



여성가족부, 2024 청소년 통계

3 건강한 수면 습관을 길러요

건강한 수면을 위해서는 올바른 생활 습관을 기르는 활동이 중요합니다. 습관이란 매일 반복해서 몸에 익힌 행동입니다. 건강한 수면 습관을 기르는 활동을 꾸준히 실천해 봅시다.



잠자리에 들기 전에 양치질을 해요.



낮 동안에 하루 30분 이상 규칙적인 운동을 해요.



잠자리에서 전자 기기를 사용하지 않아요.



일정한 시간을 정해 잠들고 일어나요.



잠자기 2시간 전부터 음식을 먹지 않아요.



잠자리에 누울 땐 방 안을 어둡고 조용하게 만들어요.

활동 15

핵심

1. 다음 중 건강한 수면 습관을 찾아 ○ 표시해 보세요.

보기

규칙적인 운동하기

전자 기기 사용하기

야식 먹기

일정한 시간에 잠들고 일어나기

2. 수면 건강에 관한 초성 퀴즈를 풀어 보세요.

ㅅ ㅁ 은 청소년의 신체 발달과 정서 안정에 도움이 됩니다.

ㅅ ㅈ ㅎ ㄹ ㅁ 은 우리가 깊은 잠에 들 때 분비되므로 충분한 수면 시간이 매우 중요합니다.



블루라이트

TV, 스마트폰 등 전자 기기에서 나오는 푸른빛이다. 수면 호르몬인 멜라토닌을 혼란시켜 수면을 방해한다.



2 건강한 치아



학습 목표

1. 치아 건강의 중요성을 말할 수 있다.
2. 치아 건강을 위한 방법을 실천할 수 있다.

구강 검진을 받은 경험이 있나요?
그때의 경험을 떠올려 보고, 친구들과 이야기해 보세요.



1 치아 건강을 지켜요

치아는 음식을 씹어 소화를 돕고, 신체 건강에 직접적인 영향을 미칩니다. 치아는 말할 때 정확한 발음을 도와주며, 건강한 치아는 밝고 건강한 이미지를 만들기도 합니다.

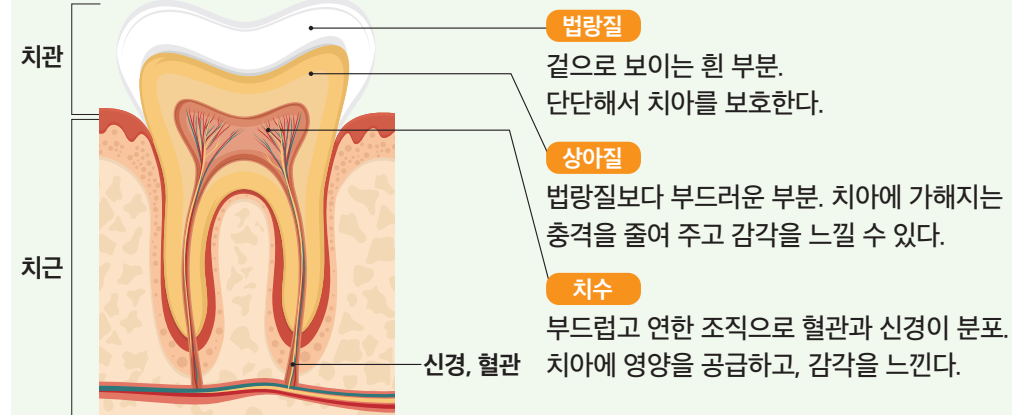
사람은 태어나서 6~8개월쯤 되면 유치가 나기 시작하고, 2~3세쯤에 유치 20개가 모두 나옵니다. 6세 경부터 먼저 난 유치가 빠지기 시작하고 그 자리에 영구치가 나게 되는데, 12세쯤 되면 사랑니를 제외한 영구치 28개가 완성됩니다. 영구치는 한 번 빠지면 다시 나지 않기 때문에 평생 잘 관리해야 합니다. 따라서 올바른 생활 습관으로 치아 건강을 지키는 것이 중요합니다.



6월 9일은
구강 보건의 날

6월 9일은 구강 보건의 중요성을 알리는 날이다. 첫 영구치 어금니가 나는 6세에서 6을, 어금니(구치:臼齒)의 '구'자의 9를 따서 6월 9일이 되었다.

치아의 구조와 성질



2 치아우식증(충치)을 주의해요

치아우식증은 입안에 있던 충치 세균이 치아에 남은 음식의 당분을 분해하면서 산(acid)이 생기고, 그 산 성분이 치아를 상하게 만드는 질환입니다.

치아우식증은 통증을 일으키고, 치아를 잃게 만들 수 있습니다. 음식 섭취에도 문제를 일으켜 건강이 나빠질 수 있습니다. 치아우식증을 예방하려면 올바른 칫솔질과 식습관이 중요합니다. 정기적인 구강 검진으로 충치를 미리 발견하거나, 치아 홈메우기, 불소 도포 치료를 할 수도 있습니다.

치아우식증 진행 과정



입안의 세균은
모두 나쁠까?

입안에는 대부분 무해한 정상 세균이 살고 있지만, 남아있는 당분과 세균이 만나 산을 만들며 치아 표면에 세균덩어리 막(치태)을 형성해 충치를 일으킨다.

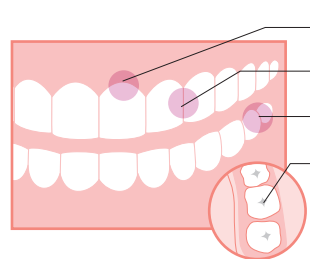


3 올바른 칫솔질을 실천해요

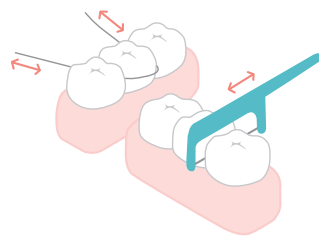
충치를 예방하려면 음식을 먹은 후와 자기 전에 반드시 칫솔질을 해야 합니다. 칫솔질을 할 때는 이 닦는 순서를 정하여 빠지는 치아가 없도록 하고, 한 곳을 10번 이상 닦습니다. 치아 사이의 찌꺼기도 깨끗이 제거합니다. 모든 치아를 꼼꼼하게, 최소 3분 이상 닦습니다. 올바른 칫솔질 방법과 순서를 실천해 봅시다.



충치가 잘 생겨요!



- 치아와 잇몸의 경계 부분
- 치아와 치아 사이
- 닦기 힘든 안쪽 어금니
- 교합 면(씹는 면)



세균이 많아서 충치가 잘 생기는 곳은 꼼꼼히 닦아야 합니다. 하루에 1번 이상, 특히 자기 전에는 치실을 사용합니다.

치약 짜기

- 치약은 완두콩 1알만큼 짜고, 칫솔모 사이에 스며들게 해요.



칫솔 관리하기

- 자신의 치아 2~3개를 덮는 크기, 중간 정도의 탄력을 가진 칫솔을 사용해요.
- 칫솔모가 벌어지거나 최소 2~3개월이 지나면 칫솔을 교체해요.



칫솔 보관하기

- 칫솔모 사이에 치약이 남지 않게 흐르는 물에 깨끗이 행궤요.
- 칫솔모가 위를 향하게 하고, 칫솔모끼리 닿지 않도록 해요.
- 변기에서 최대한 먼 곳에, 햇빛과 바람이 잘 통하는 곳에 보관해요.



활동 16

4 음식이 치아 건강에 영향을 미쳐요

어떤 음식을 먹느냐에 따라 치아 건강이 달라질 수 있습니다. 우유, 멸치 등 칼슘이 많은 음식은 치아를 튼튼하게 해 주고, 야채와 과일은 섬유질과 수분이 많아 치아 표면을 깨끗하게 씻어 줍니다. 생선, 살코기, 두부와 같은 단백질 식품은 치아 구조와 잇몸을 건강하게 만들고, 입 속 면역력을 높여 충치와 잇몸 질환을 막아 줍니다.

당분이 많고 치아에 달라붙는 음식은 충치를 일으키고, 질기거나 딱딱한 음식은 치아를 닳게 만듭니다. 치아 건강을 위해 단 음식을 적게 먹고 음식을 먹은 후에는 반드시 양치질을 해야 합니다.

활동 17

핵심

치아 건강과 관련해 빈칸에 알맞은 말을 <보기>에서 골라 써 보세요.

보기

식사

음식 찌꺼기

잇몸

세균

취침

치아우식증의 원인은 ○, △, □, ◇, ○ 와 입 속의 △, ◇ 입니다.

치아우식증을 예방하기 위해 칫솔질은 △, △ 후, ◇, ◇ 전에 꼭 합니다.

치아의 안쪽과 바깥쪽을 닦을 때는 ○, □ 에서 치아 방향으로 닦습니다.





QR 어휘창고

학습 목표

1. 눈 건강의 중요성을 말할 수 있다.
2. 눈 건강 생활 습관을 실천할 수 있다.

생각 열기

들이의 눈은 건강할까요? 눈 건강을 지키려면 어떻게 해야 할지 이야기해 보세요.



1 눈 건강을 지켜요

눈은 빛을 받아들여 사물을 보고 그 정보를 뇌로 전달하는 감각 기관입니다. 눈을 통해 사물의 모양, 크기, 색깔, 밝기, 거리 등을 구별할 수 있습니다. 눈은 한번 나빠지면 다시 좋아지기 어렵기 때문에, 평소에 잘 관리해야 합니다.

눈의 망막에 상이 정확히 맺히지 않으면 사물을 선명하게 볼 수 없습니다. 이를 '시력 이상'이라 하며, 근시와 원시, 난시 등으로 나타납니다. 눈 건강을 지키려면 올바른 생활 습관의 실천이 중요합니다.

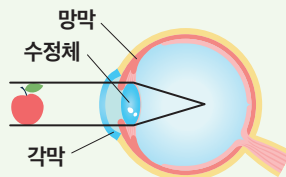
생각 속

시력의 발달

사람은 태어날 때 시력이 0.05, 2~4세에 0.6, 8~9세에 1.0으로 발달한다. 성장기에는 근시가 나타날 수 있어서, 6개월~1년마다 시력 검사가 필요하다.

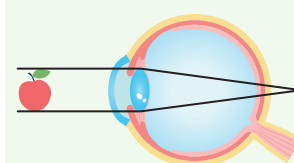
시력 이상

근시



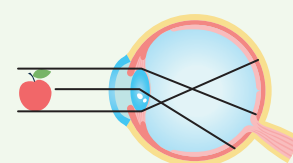
- 망막 앞쪽에 상이 맺혀서 가까운 것이 잘 보이고 멀리 있는 것은 잘 보이지 않아요.
- 어린이와 청소년에게 많아요.
- 안경(오목렌즈)이나 렌즈, 수술로 교정해요.

원시



- 망막 뒤쪽에 상이 맺혀서 멀리 있는 것이 잘 보이고 가까운 것은 잘 안 보여요.
- 중년층, 노년층에 많아요.
- 안경(볼록렌즈)이나 렌즈, 수술로 교정해요.

난시



- 상이 한 곳에 맺히지 못해서 모든 사물이 흐리거나 겹쳐보여요.
- 안경(특수렌즈)이나 렌즈, 수술로 교정해요.

생각 속

눈 건강에 좋은 음식
비타민 A가 풍부한 녹황색 채소(당근, 시금치, 토마토 등)와 해조류(김, 미역 등), 블루베리, 등푸른 생선, 계란, 우유, 치즈 등은 눈을 건강하게 하는 음식이다.

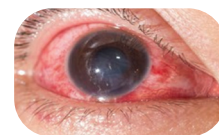
전자 기기와 눈 건강

스마트폰 등 전자 기기를 오래 보면 시력이 나빠지고 사시가 될 수 있다. 또 가까이 보면 안구 건조증이 생길 수 있다. 전자 기기는 적정거리(눈과 화면의 거리가 40cm 이상)를 두고 바른 자세로 보고, 20분마다 눈을 쉬게 해야 한다.

2 눈의 질병을 주의해요

눈은 외부와 직접 닿는 신체 기관이어서 이물질과 바이러스, 세균 등이 침투하기 쉽습니다. 손을 자주 씻어야 하고, 눈을 함부로 만지면 안 됩니다. 눈이 빨개지고 가렵거나 아프면 곧바로 안과 진료를 받아야 합니다.

유행성 각결막염

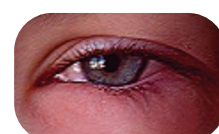


- 증상** 눈이 붓고 결막이 충혈된다. 눈곱이 끼고 눈물이 나며 이물감, 눈부심이 생긴다.
- 특징** 바이러스 감염으로 생기며 전염성이 강하다.

대처법

- 1 사람이 모이는 곳에 가지 않는다.
- 2 개인 물건(수건, 물병 등)은 따로 사용한다.
- 3 손을 자주, 깨끗하게 씻는다.
- 4 눈을 비비지 않는다.

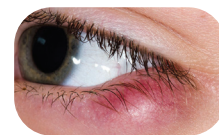
알레르기성 결막염



- 증상** 눈이 많이 가렵고 아프다. 눈이 빨개지면서 붓고 눈물이 난다.
- 특징** 알레르기 물질이 일으키는 과민 반응으로 전염성이 없다.

- 1 알레르기 물질을 피한다.
- 2 먼지가 많은 날이나 꽃가루가 날릴 때는 외출을 삼간다.
- 3 손을 자주 씻고 눈을 비비지 않는다.
- 4 눈에 냉찜질을 한다.

다래끼(백림종)



- 증상** 눈에 이물감이 있고 고름이 생긴다. 눈꺼풀이 빨갛게 붓고 아프다.
- 특징** 눈꺼풀 분비샘에 생기는 염증으로, 전염성이 거의 없다.

- 1 손을 자주 씻고, 눈을 만지지 않는다.
- 2 개인 물건을 따로 사용한다.
- 3 눈에 온찜질을 한다.

3 올바른 생활 습관이 눈 건강을 지켜요

눈 건강을 지키려면 올바른 생활 습관이 중요합니다. 눈 건강에 좋은 생활 습관을 알아봅시다.



밝은 실내에서 생활하고, 어두운 곳에서는 전자 기기나 책을 보지 않아요.



책을 볼 때는 눈과 30cm 이상, 전자 기기를 볼 때는 40cm 이상 거리를 두고 바른 자세로 보도록 해요.



TV는 2m 이상 거리를 두고 바른 자세로 앉아서 시청해요.



전자 기기를 볼 때는 20분마다 멀리 보거나 눈을 감고 눈을 쉬게 해요.



눈 건강에 좋은 음식을 골고루 먹어요.



매일 40분 이상 바깥에서 산책을 하거나 가벼운 운동을 해요.



하루 8~9시간 정도 잠을 충분히 자요.



차를 타거나 걸을 때 전자 기기나 책을 보지 않아요.



6개월마다 정기적으로 안과 검진을 받아요.

활동 18



눈 건강에 관한 다음 문장을 읽고, 맞으면 ○, 틀리면 X에 표시해 보세요.

텔레비전이나 스마트폰을 오래 보면 눈이 피로해질 수 있습니다.



당근과 블루베리는 눈 건강에 좋은 음식입니다.



눈이 건조할 때는 손으로 비비는 것이 좋습니다.



건강 하나 더



눈 보호와 관리

눈 운동을 실천해요

눈의 피로를 풀어 주고 눈을 건강하게 해 주는 눈 운동을 해 봅시다. 눈 운동을 하면 눈 근육의 힘을 기를 수 있습니다.



① 오른쪽을 보세요



② 왼쪽을 보세요



③ 위를 보세요



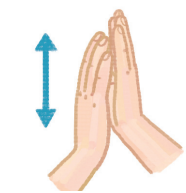
④ 아래를 보세요



⑤ 오른쪽으로 돌려 보세요



⑥ 왼쪽으로 돌려 보세요



⑦ 손을 비벼 주세요
손이 따뜻해졌나요?



⑧ 따뜻한 손으로
눈을 감싸 주세요



이렇게 운동해요!

- 고개를 고정한 채 눈동자만 움직이며, 각 방향 3초 이상 유지합니다.
- 틈틈이, 꾸준히 하면 눈의 피로가 풀립니다.

안구 건조증, 이렇게 관리해요

안구 건조증은 눈물 부족으로 눈이 뻑뻑해지고 시리거나 아픈 증상이 나타나는 질환입니다. 눈이 건조하면 손으로 눈을 비비기 쉬워 눈에 상처나 염증이 발생할 수 있습니다.

예방을 위해 실내 습도를 유지하고, 전자 기기 사용을 줄이며, 눈에 충분한 휴식을 줍니다. 인공 눈물을 사용해도 증상이 나아지지 않으면 안과 진료를 받습니다.

인공 눈물, 이렇게 사용해요

인공 눈물은 부작용이 거의 없지만, 눈에 맞는 제품을 처방받아 사용하는 것이 좋습니다. 인공 눈물은 보존제 첨가여부에 따라 다회용과 일회용으로 구분됩니다. 일회용 눈물은 처음 1~2방울은 버리고 사용하며, 1회만 사용합니다. 인공 눈물은 눈에 1~2방울 떨어뜨리며, 다른 안약이나 안연고를 추가로 사용할 때는 5분 이상 간격을 두고 투약합니다.

오염이나 감염을 예방하기 위해 사용 전에는 손을 깨끗하게 씻고, 용기 입구가 눈꺼풀이나 속눈썹에 닿지 않도록 합니다. 다른 사람과 공동으로 사용하지 않도록 합니다.



학습 목표

1. 감기의 원인과 증상을 말할 수 있다.
2. 감기 예방법을 실천할 수 있다.

생각 열기

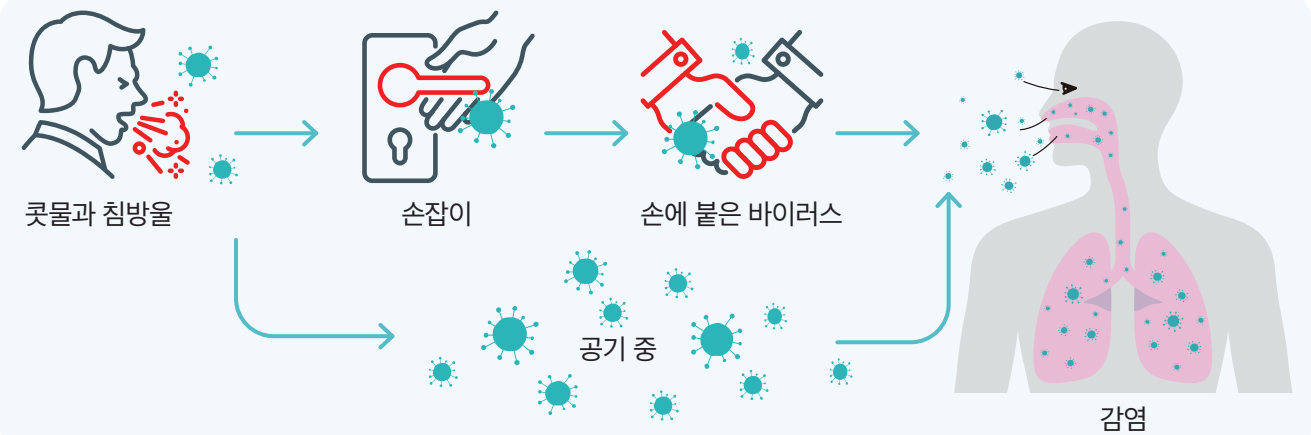
다음 대화의 밑줄 친 부분에 대하여 자신의 생각을 이야기해 보세요.



1 감기를 살펴봐요

감기는 코, 비강, 목구멍 등이 바이러스에 감염되는 질병으로, 춥고 건조한 날씨에 걸리기 쉽습니다. 수면 부족, 스트레스 등으로 면역력이 약해졌을 때, 호흡 기관이 약할 때도 감염 위험이 높아집니다. 감기 바이러스는 기침이나 재채기할 때 나오는 콧물이나 침방울을 통해 공기 중으로 퍼질 수 있습니다. 바이러스가 묻은 손으로 눈, 코, 입을 만져도 전파될 수 있습니다. 감기를 예방하려면 손을 자주 씻고, 기침할 때 입을 가리는 등 위생 수칙을 잘 지켜야 합니다.

감기 바이러스의 전파 경로



2 감기의 증상을 살펴봐요

감기 바이러스가 몸에 들어오면, 우리 몸은 바이러스와 싸우기 위해 면역 반응을 일으킵니다. 이 과정에서 콧물, 코 막힘, 재채기, 인후통, 기침 등의 증상이 나타납니다. 열이 나고 배가 아픈 경우도 있습니다. 감기는 처음 2~3일 동안 증상이 심하고, 보통 1~2주가 지나면 저절로 사라집니다.



지식 더하기

날씨가 추워지면 왜 감기에 걸릴까요?

기온이 갑자기 떨어지면 우리 몸은 체온을 유지하려고 에너지를 많이 소모합니다. 이때 면역 세포의 기능이 약해지면서 감기 바이러스에 감염되기 쉽습니다. 추운 날씨에는 공기가 건조해서 콧속과 입안이 마르고, 세균과 바이러스가 쉽게 침투할 수 있습니다. 건강을 위해 수분을 보충하고 몸을 따뜻하게 감싸는 것이 좋습니다.

감기가 심하고 오래가면 독감과 혼동하기 쉽습니다. 감기와 독감은 증상이 비슷하지만 서로 다른 질환이므로, 잘 구별하여 적절하게 대처해야 합니다.

감기	VS	독감(인플루엔자)
원인		
리노바이러스 등 약 200여 가지가 넘는 바이러스의 감염		- A형, B형, C형, D형의 인플루엔자 바이러스의 감염 - A형, B형이 주로 감염을 일으킴
증상		
콧물, 코 막힘, 기침, 열 등의 호흡기 증상이 서서히 나타남		- 전신 증상, 호흡기 증상이 갑자기 시작됨 38℃ 이상의 고열, 두통, 근육통, 피로감, 인후통, 콧물, 코 막힘 등의 증상이 나타남
합병증		
거의 없음		폐렴, 기저질환의 악화, 중이염, 기흉 등
치료약		
없음(증상에 따라 약을 먹음)		항바이러스제 (타미플루, 리렌자, 조플루자, 페라미플루)
예방약		
없음		매년 독감 예방 접종
특징		
4계절 내내 걸릴 수 있음		- 주로 11월부터 이듬해 4월 사이에 유행하며, 때로는 유행이 지속되기도 함 - 증상이 감기보다 심하며 감염 전파력이 매우 높음 - 병원 진료를 받고, 의사의 진단에 따라 등교를 중지함

감기가 아닌 다른 호흡기 질환일 수도 있어요. 이럴 때는 병원 진료가 필요합니다.

- ① 몸살이 심하고 목이 많이 아플 때
- ② 38℃ 이상의 고열과 발진이 나타날 때
- ③ 귀, 눈, 코 주위에 심한 통증이 있을 때
- ④ 감기 증상이 2주일 이상 지속될 때
- ⑤ 7일 이상 기침이 계속되고 가래가 많이 생길 때



✏ 감기에 걸리는 이유 알기

초성을 단어로 완성하여 감기에 걸리는 이유를 알아보세요.

공기와 손을 통해 눈, 코, 입으로 내 몸에 들어온 감기 는

내 몸의 이 떨어졌을 때 감기에 더 쉽게 걸리게 합니다.

3 감기를 예방하는 생활 습관을 실천해요

감기는 흔한 질병이지만, 걸리면 몸이 아프고 일상생활의 리듬이 깨질 수 있습니다. 감기를 예방하려면 면역력을 키우고 생활 환경을 건강하게 유지하는 것이 중요합니다.



날씨에 맞는 의복으로 체온을 보호해요.
따뜻한 물을 자주 마셔요.



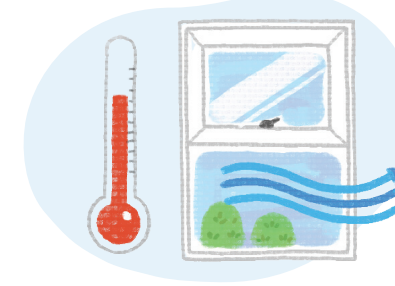
손을 자주 깨끗하게 씻어요.



규칙적으로 운동해요.
균형 잡힌 영양을 섭취해요.



기침 예절을 지켜요.
마스크를 써요.



자주 환기해요.
실내 온도와 습도를 적절히 유지해요.



충분한 수면과 휴식을 취해요.

활동 19



다음 글을 읽고 들이가 건강을 위해 고쳐야 할 생활 습관이 무엇인지 말해 주세요.

들이는 바람이 쌀쌀한 날 친구들과 놀이터에서 놀았습니다. 한참 뛰어놀다 땀이 나서 겉옷은 벗어 놓았습니다. 집에 돌아와 손도 씻지 않고 허겁지겁 간식을 먹고는 바로 잠이 들었습니다. 새벽에 잠이 깼는데, 몸에서 열이 나며 침을 삼킬 때마다 목이 아팠습니다. 코도 막혀서 숨을 쉬기 어려웠습니다.

들이, 많이 힘들지? 감기에 걸리지 않으려면, _____

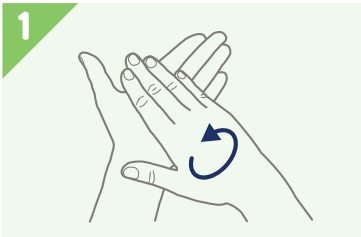




호흡기 감염병 예방

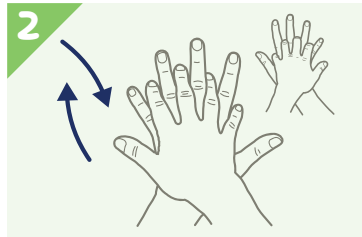
올바른 손 씻기를 실천해요

손은 세균과 바이러스가 가장 많이 접촉하는 부위입니다. 손을 통해 눈, 코, 입으로 세균이 옮겨지거나, 음식과 물건을 만지면서 감염이 전파될 수 있습니다. 손을 깨끗이 씻는 것만으로도 세균과 바이러스의 전파를 예방할 수 있습니다. 올바른 손 씻기는 흐르는 물에 비누를 이용하여 30초 이상 손을 씻는 방법입니다. 손 씻기 6단계를 실천하면 더욱 효과적입니다.



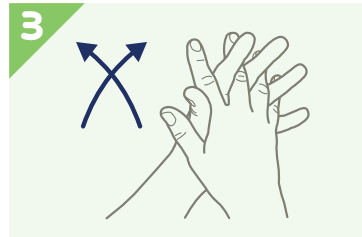
손바닥

양쪽 손바닥을 맞대고 문질러 주세요.



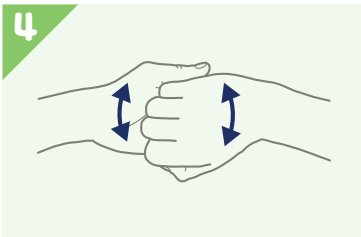
손등

손등과 손바닥을 맞대고 문질러 주세요.



손가락 사이

손바닥을 맞대고 손가락을 끼어 문질러 주세요.



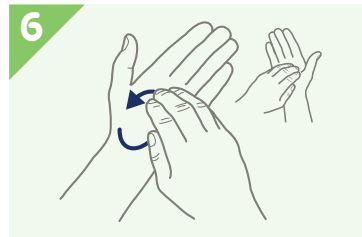
두 손 모아

손가락을 마주잡고 문질러 주세요.



엄지손가락

엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요.



손톱 밑

손가락을 반대편 손바닥에 대고 손톱 밑을 깨끗하게 문질러 주세요.

월동 20

손은 언제 씻어야 할까요?

손만 잘 씻어도 설사 질환 30%, 호흡기 질환 20%의 발생을 줄일 수 있습니다. 1830은 하루(1)에 8번, 30초씩 손을 씻자는 건강 캠페인입니다. 특히 다음의 경우엔 손을 꼭 씻어야 합니다.

1 화장실에 다녀온 후

2 외출에서 돌아온 후

3 음식 먹기 전

4 음식 만들기 전

5 코를 풀거나 기침, 재채기 후

6 동물을 만진 후

7 쓰레기를 취급한 후

8 여러 사람이 사용한 물건(마우스, 태블릿PC, 키보드 등)을 만진 후

기침 예절 실천해요

호흡기 증상이 있을 때 기침 예절을 지키고 마스크를 올바르게 사용하면 감염 전파를 예방할 수 있습니다. 마스크를 착용하면 코와 입의 습도가 유지되어 코 점막이 건조해지는 것도 막을 수 있습니다.



기침할 때는
휴지나 옷소매로
입과 코 가리기



기침한 후에는
반드시
올바른 손 씻기



사용한 휴지나
마스크는 바로
쓰레기통에 버리기



호흡기 증상이
있을 때
마스크 착용하기

마스크를 올바르게 착용해요



- 1 마스크 착용 전, 비누칠한 손을 흐르는 물로 꼼꼼하게 씻으세요.
- 2 입과 코를 완전히 가리고, 얼굴에 마스크를 밀착시켜요.
- 3 마스크 안에 수건, 휴지 등을 넣지 마세요.
- 4 마스크를 썼을 때 마스크를 만지지 마세요.
- 5 마스크를 벗을 때는 끈만 잡고 벗어서 버리고, 흐르는 물에 비누로 손을 씻어요.

실내에서는 자주 환기해요



환기를 통해 공기 전파의 위험도를 낮출 수 있습니다.
최소 2시간마다, 매번 10분 이상,
창문과 출입문을 열어 맞통풍으로 환기합니다.



확인하기

1. 예방과 관리 단원에서 배운 내용을 정리하여 다음의 빈칸을 채워 보세요.



실천하기

2. 건강을 증진하고 질병을 예방하기 위해서는, 건강한 생활 습관이 중요하다는 것을 배웠습니다. '건강한 나'로 자랄 수 있도록 건강 선언문을 읽고, 이를 실천해 보세요.

건강 선언문

'건강한 나'로 성장하기 위해 건강한 생활 습관을 실천하겠습니다.

- 나는 매일 활기찬 **신체 활동**을 30분 이상 하겠습니다.
- 나는 매일 **아침 식사**를 하고, 잠들기 2시간 전에는 야식을 먹지 않겠습니다.
- 나는 매일 **잠**을 충분히 자고, 일찍 일어나겠습니다.
- 나는 **스마트폰** 사용을 하루 1시간 이내로 줄이겠습니다.
- 나는 건강한 환경을 위해, **일회용품** 사용을 줄이겠습니다.
- 나는 소중한 눈을 위해, 20분마다 눈에 휴식을 주겠습니다.
- 나는 소중한 치아를 위해, 하루에 3회 이상 **칫솔질**을 하겠습니다.
- 나는 질병 예방을 위해 올바른 **손 씻기**를 자주 하겠습니다.
- 나는 작은 일에도 **감사**하고, 나를 **사랑**하고 친구를 **존중**하겠습니다.
- 나만의 건강 생활 목표를 아래 빈칸에 써 보세요.

20 년 월 일 이름: (서명)

평가하기

3. 예방과 관리 단원을 배운 뒤 건강한 생활 습관을 얼마나 실천했는지 스스로 평가해 보세요.

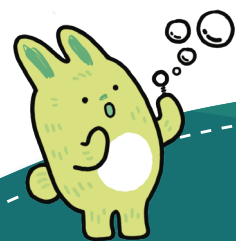
평가 항목	평가
신체적, 정신적, 사회적 건강을 위한 생활 습관을 실천했나요?	☆☆☆
나에게 적절한 수면 시간을 지켰나요?	☆☆☆
눈 건강을 위해 전자 기기를 볼 때 20분마다 휴식을 취했나요?	☆☆☆
치아 건강을 위해 올바른 칫솔질을 하루 3회 이상 실천했나요?	☆☆☆
감기 예방을 위해 올바른 손 씻기를 잘 실천했나요?	☆☆☆

건강한
생활

3

올바른 선택

- 01. 정신 건강
- 02. 약물과 중독



미리 보는
핵심 키워드

자존감

목표

존중, 공감

흡연

약물, 오·남용

스마트폰 과의존



자아 존중감



QR 어휘창고

학습 목표

1. 자아 존중감의 의미를 말할 수 있다.
2. 자아 존중감을 키우는 방법을 알고 실천할 수 있다.



일상생활에서 내가 세운 목표를 이루었던 경험을 이야기해 보세요.

태권도를 꾸준히
연습해서 승급 시험에
합격했어요!



두발 자전거를
즐겁고 안전하게
탈 수 있어요!



책상 위 물건을
스스로 정리했어요!



이번 주 숙제를
미루지 않고
해냈어요!



1 나를 소중히 여겨야 해요

자기 자신을 소중히 여기고 존중하는 마음을 '자아 존중감' 또는 '자존감'이라고 합니다. 자아 존중감이란 '나는 사랑받을 만한 존재이며, 어떤 일이든 해낼 수 있는 능력이 있다'고 믿는 마음입니다. 자아 존중감이 높으면 자신의 가치를 알고 소중히 여깁니다. 더 나은 미래를 위해 목표를 세우고, 이를 이루기 위해 어려움이 생겨도 극복하려고 노력합니다. 나는 어떤 사람인지 생각해 보고, 나의 자아 존중감을 살펴봅시다.

활동 21



내 목표는 과학자가 되는 것이예요.
매주 빠짐없이 과학 실험 동아리에 참여해요.

나는
어떤 사람인가



나는 목표를 정해
꾸준히 노력해요.



나는 친구들과 함께 단체 활동을 할 때
즐겁고 재미있어요.



나는 친구와 대화를 나누며
소통하는 것이 즐거워요.

2 자아 존중감이 필요해요

나는 나 자신이 좋을 때도 있고 싫을 때도 있지만, 세상에 단 하나뿐인 소중한 존재입니다. 자아 존중감을 키우려면 자신의 단점에만 집중하지 말고, 자신의 장점을 찾아 스스로를 칭찬해 봅시다. 또한, 다른 사람의 장점을 알아보고 칭찬하며, 약속을 잘 지키려는 태도나 맡은 일을 끝냈을 때 느끼는 뿌듯함은 자아 존중감을 더 크게 키워 줍니다.

작은 일이라도 스스로 해냈다는 기쁨을 느끼는 것이 중요합니다. 이처럼 일상에서 실천할 수 있는 행동을 통해, 우리는 자아 존중감을 조금씩 더 크게 키워 갈 수 있습니다.

활동 22

생각속*

자존감 근육 키우기

운동할수록 근육이 생기듯, 작은 성취와 기쁨이 쌓이면 자존감이 커진다. 또한 좋아하는 일을 발견하고 성취하는 경험은 자존감의 근육이 되어 삶의 위기나 실패에서 나를 지키는 방패가 된다.



자신의 모습을 있는 그대로 인정하고 소중히 받아들이요.



목표를 세우고 끈기 있게 노력해요.



자아 존중감 올리기



사랑하는 사람들과 함께 소중한 시간을 보내요.



긍정적인 대화로 서로 응원하고 격려해요.



동물 돕기, 환경 보호 등의 봉사 활동에 참여해요.

나는 멋지게 해낼 수 있어!

존중과 배려

학습 목표

1. 나와 타인을 존중하는 태도를 가질 수 있다.
2. 건강한 관계 맺기를 실천할 수 있다.



친구가 갑자기 동의 없이 내 물건을 만질 때 기분이 어떠했는지 이야기해 보세요. 왜 그런 기분이 들었나요?



1 내가 존중받듯 타인을 존중해요

사람은 혼자 살 수 없고, 타인과 함께 살아갑니다. 타인도 나처럼 소중한 사람입니다. 존중이란 높이고 귀하게 대하는 마음입니다. 자기 존중이 자신을 귀하고 소중하게 대하는 마음이듯, 타인 존중은 다른 사람을 귀하고 소중하게 대하는 마음입니다. 서로 다른 점을 존중하고 이해해야 건강한 관계를 맺을 수 있습니다.

자기 존중

노력하는 나는 대단해~

오~어제보다 나아졌네? 난 참 멋져.

타인 존중

나는 이 영화가 정말 재미있었어~

아~그렇구나! 나는 조금 지루했는데 네 의견도 존중해!

핵심

자아 존중감이 무엇인지 생각해 보고 다음 빈칸에 알맞은 말을 써 보세요.

자기 자신을 소중히 여기고 존중하는 마음을 , 또는 자존감이라 합니다.

자아 존중감을 키우려면 나의 단점에 매달리지 말고 을 찾습니다. 그리고 이루고 싶은

를 정하고 성취를 위해 꾸준히 노력하면 **자아 존중감**이 단단해집니다.



2 건강한 관계 맺기를 배워요

건강한 관계를 맺으려면 서로 존중하고 배려하며 서로의 삶에 긍정적인 영향을 줄 수 있어야 합니다. 친구와 의사소통할 땐 자기의 감정과 생각을 예의 있게 표현하며 친구의 말을 경청하고 친구의 감정과 생각에 공감해 줍니다.

상대의 제안에 동의하거나 거절할 땐 자기의 뜻을 분명히 밝힙니다. 이러한 태도를 실천하면 친구와 더욱 건강하고 긍정적인 관계를 맺을 수 있습니다.

건강한 관계를 위한 표현 방법

공감



공감은 친구가 속상해하면 왜 그런 마음이 들었는지 헤아려 친구의 감정을 함께 느끼는 일입니다.

공감의 방법

- ① 상대와 눈을 마주 본다.
- ② 상대의 말을 경청한다.
- ③ 상대의 말을 되풀이하며, 이해했음을 표현한다.
- ④ 상대의 감정에 자기도 그렇게 느낀다고 표현한다.

동의



동의는 다른 사람의 의견이나 주장에 대해 찬성하며, 긍정적으로 받아들이는 의사 표현입니다.

동의의 방법

- ① 상대의 의견을 끝까지 듣는다.
- ② 고개를 끄덕이거나 미소를 보인다.
- ③ 말로 동의 의사를 표현한다.
- ④ 자신의 생각이나 경험을 덧붙인다.

거절



거절은 친구의 제안이나 요구를 받아들이지 않는다는 의사 표현입니다.

거절의 방법

- ① 내가 받아들일 수 없는 부탁이나 강요는 분명하게 거절한다.
- ② 상대의 감정을 상하게 하는 표현은 하지 않는다.
- ③ 단호하고 분명하게 자신의 뜻을 말하되 말투는 부드럽게 한다.

활동 23 활동 24



좋은 관계를 만드는 말

타인을 존중하고 좋은 관계를 유지하려면, 비난, 무시, 강요 등의 태도로 말하지 않아야 합니다. 다음과 같이 바꿔서 말해 보세요.

야, 너는 왜 하나도 안 도와주냐?

비난 ➡ 요청

나 좀 도와 줄 수 있어?

짜증보다 진짜 못했다!

비교 ➡ 응원

조금만 더 열심히 하면 잘할 수 있어.

너 모르잖아!

무시 ➡ 경청

응, 그렇구나.

내 말대로 하라니까!

강요 ➡ 질문

너는 어떻게 하고 싶어?

아닌데, 내가 언제?

부정 ➡ 인정

미안해. 내가 실수했어.



<보기>에서 알맞은 말을 골라 아래 글의 빈칸에 써 보세요.

보기

관계

존중

거절

공감

동의

표현

자신을 소중히 여기는 마음, 남을 무시하지 않는 말, 친구를 놀리지 않는 행동, 상대방의 말에 귀 기울여 들어주는 자세는 모두 서로를 배려하고 하는 태도입니다. 건강한 인간 에서
는 자신의 생각이나 감정을 안전하게 하고, 상대방의 생각과 감정에 하며
 하거나 할 수 있습니다.



약물의 올바른 사용



학습 목표

1. 약물의 의미와 올바른 사용법을 말할 수 있다.
2. 약물 오·남용의 해로움을 알고 예방법을 말할 수 있다.



다음 세 어린이의 행동에서 문제점이 무엇일까요?



1 약물이란 무엇일까요?

약물이란 몸과 마음, 그리고 기분에 변화를 주는 물질을 말합니다. 치료나 예방을 위해 먹거나 바르는 약과 카페인 음료, 담배, 술, 마약류 등도 약물에 포함됩니다. 약물은 건강에 큰 영향을 미칠 수 있으므로 올바르게 사용해야 합니다.

약물

비타민, 영양제, 카페인(에너지 드링크, 커피 등), 담배, 술, 마약류 등



먹는 약, 바르는 약,
불이는 약, 주사약 등

약



약

의료 목적으로 병을 예방, 진단, 치료하기 위한 물질. 일반 의약품은 의사의 처방전 없이 약국에서 살 수 있고, 전문 의약품은 의사의 처방전이 있어야 살 수 있다.

2 약의 사용 설명서를 읽어요

약은 용량과 사용법이 중요합니다. 약을 과하게 사용하거나 잘못 사용하면 신체적·정신적·사회적으로 문제가 생길 수 있습니다. 의사와 약사의 처방에 따르고 약의 사용 설명서를 꼼꼼히 확인해야 합니다.

첨부 문서

약과 함께 포장되어 약의 효능, 용량, 용법, 사용 기한, 주의 사항 등이 쓰여 있습니다. 반드시 사용 설명서를 읽고, 그에 따라 사용해야 합니다.

성분명, 함량,
효능·효과,
저장 방법

사용 기한과 제조 번호

사용 기한이 지난 의약품은 약효가 떨어지거나 부작용의 위험이 있으므로 사용 기한 안에 사용해야 합니다.

일반 의약품 표시

일반 의약품



개수

사용·취급 시 주의 사항

중요한 이상 반응 등 특히 주의가 필요한 경우 노란색 배경으로 강조해 표시되어 있습니다.

활동 25

3 약물 오·남용을 주의해요

약을 다루는 약국을 뜻하는 ‘파마시(Pharmacy)’는 약과 독 모두를 포함하는 고대 그리스어인 ‘파르마콘(Pharmakon)’에서 왔습니다. 이는 같은 물질도 사용 방법과 사용량에 따라 약이 되거나 독이 될 수 있음을 의미합니다. 약물의 오용과 남용은 어지러움, 구토 등의 신체적 피해와 불안, 초조 등의 정신적 피해, 각종 사고, 범죄 등 사회적 피해를 일으킬 수 있습니다.

약물 오용

치료 목적으로 약을 사용하지만, 의사의 처방을 따르지 않고 잘못된 방법으로 사용하는 행위입니다.

약물 남용

신체적·정신적 변화를 위해 약물을 과도하게 지속적으로 사용하는 행위입니다.

활동 26





올바른 약 사용법

약 바로 쓰기 십계명

1. 용법과 용량을 반드시 지키기
2. 약의 사용 기한 확인하기
3. 약을 자기 마음대로 갈거나 자르지 않기
4. 약은 충분한 물과 함께 복용하기
5. 부작용이 의심되는 증상이 나타나면 즉시 약사나 의사에게 알리기
6. 포장지 또는 첨부 문서에 적혀 있는 방법으로 보관하기
7. 우리 집에서 보관 중인 약 목록을 가족과 공유하기
8. 자신에게 처방된 약만 복용하기
9. 오래되었거나 잘 모르는 약은 사용하지 말고, 전용 수거함에 버리기
10. 약을 구입할 때 부작용 경험이나 현재 복용 중인 약을 약사에게 알리기



폐의약품 바르게 버리기

폐의약품이란 먹지 않는 약, 오래된 약, 변질된 약, 포장지 찢어진 약 등 더 이상 사용할 수 없어 버려야 하는 의약품입니다. 반드시 보건소나 약국, 주민 센터 등의 '폐의약품 수거함'에 넣어야 합니다. 약품을 일반 쓰레기로 버리면 흙, 지하수, 하천으로 흘러들어가 환경을 오염시킵니다. 환경 보호를 위해 폐의약품을 안전하게 처리해야 합니다.



폐의약품 수거함
medicine box

핵심

다음 글을 읽으며 약물이 무엇인지 생각하고 빈칸에 알맞은 말을 써 보세요.

○ □ 이란 몸과 마음, 기분에 변화를 주는 모든 물질을 가리킵니다.

○ □ L ○ 이란 신체적 · 정신적 변화를 목적으로 약물을 과도하게, 계속 사용함을 말합니다.

○ 이란 의료적 목적으로 사용되어 병을 치료하거나 통증을 줄이는 데 사용하는 물질입니다.



학습 목표

1. 흡연의 해로운 점을 말할 수 있다.
2. 건강을 위하여 평생 비흡연을 다짐할 수 있다.



다음 포스터가 나타내는 의미는 무엇인지 이야기해 보세요.



금연두드림(2024). [카드뉴스] 보이지 않아 더 무서운 3차 간접흡연, 과연 우리집은 안전할까?



충청신문. 담배연기 없는 대전으로... '대전 노담 도시' 캠페인 실시. 2023.05.22.

1 흡연은 건강에 해로워요

담배는 담뱃잎에 여러 가지 화학 물질을 첨가하여 만듭니다. 담배에는 3대 유해 물질인 니코틴, 타르, 일산화 탄소와 7000종이 넘는 화학 물질과 70종 이상의 발암 물질이 들어 있습니다. 흡연은 신체 건강뿐만 아니라 환경과 사회에도 해로운 영향을 미칩니다. 흡연의 위험성을 알고, 건강을 지키기 위해 금연을 실천하는 것이 중요합니다.

암모니아
세척제로 사용
니코틴 중독을 증가시킴

니코틴
습관성 중독을 일으키는 물질
혈관을 수축시켜 혈액 순환 방해

일산화 탄소
혈액의 산소 운반 방해, 뇌의 산소 부족, 기억력 및 학습 능력 감소, 피로 증가

타르
담배가 탈 때 발생하는 갈색 발암 물질, 입 냄새, 치아가 누렇게 변함



신체 건강 문제

피부 노화, 기억력 감퇴, 후두암, 폐 기능 저하, 폐암, 뇌졸중 등이 발생

환경 문제

공기·물·토양의 오염, 화재 위험 등이 발생

사회 문제

환경 정화 비용과 국민 건강 보험 비용의 증가

2 간접흡연은 해로워요

간접흡연이란 다른 사람이 피우는 담배 연기를 마시는 것을 말하며, 2차 간접흡연과 3차 간접흡연이 있습니다. 2차 간접흡연은 담배를 피우면서 발생한 연기와 흡연자가 내뿜는 연기를 들이마시는 것이고, 3차 간접흡연은 담배 연기 성분이 먼지나 주변 물건 표면에 남았다가 다시 공기 중으로 배출되어 흡입되는 것입니다. 간접흡연도 직접 흡연만큼 건강에 해롭기 때문에, 담배 연기가 있는 환경을 피하는 것이 중요합니다.



3 평생 비흡연을 다짐해요

청소년기에 흡연을 하면 성장과 발달에 방해가 되고, 두뇌 활동과 학습 능력이 떨어질 수 있습니다. 어린 나이에 흡연을 하면 암 발생 위험이 커지며, 성인보다 니코틴에 쉽게 중독될 수 있어서 청소년에게 더욱 해롭습니다. 흡연은 건강에 악영향을 미치므로, 평생 비흡연을 다짐하고 건강한 생활을 실천해야 합니다.

활동 28



흡연의 악영향에 대한 다음 글에서 빈칸에 알맞은 말을 써 보세요.

담배를 반복적으로 피우도록 중독을 일으키는 유해 물질은 입니다.

은 다른 사람이 피운 담배 연기를 들이마시는 것으로, 자기 의지와 관계없이 강요된 흡연입니다.



중독

술이나 담배, 마약류 등을 지나치게 사용하여, 그것 없이는 견디지 못할 정도로 병적인 상태.

층간 흡연

이웃집의 담배 연기가 집 안으로 들어오는 것.



주류연과 부류연

주류연은 흡연자가 직접 들어마신 후 내뿜는 담배 연기로, 흡연 연기 중 20%를 차지한다. 부류연은 담배가 타면서 나오는 연기로 흡연 연기 중 80%를 차지하며, 주류연에 비해 유해 물질도 더 많다.

02

약물과 중독

3

스마트폰 과의존



학습 목표

1. 스마트폰 과의존의 의미를 설명할 수 있다.
2. 스마트폰 과의존을 예방하기 위한 건강한 습관을 실천할 수 있다.



다음 그림 중 자신과 닮은 모습을 찾아 짝과 이야기 이야기해 보세요.



1 스마트폰 과의존을 살펴봐요

스마트폰 과의존이란 과도한 스마트폰 사용으로 인해 사용 시간을 줄이거나 멈추는 것을 스스로 조절하기 어려운 상태를 말합니다. 일상에서 스마트폰을 쓸 수 없을 때 불안하거나 초조해지며, 그로 인해 신체적·정서적·사회적 문제가 발생할 수 있습니다. 스마트폰 과의존은 다음과 같은 모습으로 나타납니다.

첫째

일상생활에서 스마트폰 사용을 가장 중요한 일로 여긴다.

둘째

스마트폰 사용을 조절하는 능력이 떨어진다.

셋째

스마트폰을 지속적으로 사용하여 건강 문제가 생기고 사회성도 부족해진다.

2 스마트폰 과의존을 주의해요

청소년기는 성장과 발달이 활발해서 스마트폰의 과도한 사용이 해로운 영향을 미칠 수 있습니다. 스마트폰에 지나치게 의존하면 몸과 마음의 건강에 해를 끼칩니다. 일상생활에 문제가 생기고 가족, 친구와 사이가 나빠지며, 안전사고 발생 위험도 커집니다.

스마트폰을 적절히 사용하려면 사용 시간을 조절하고, 책 읽기나 운동, 친구들과 어울리기와 같은 다른 즐거운 활동을 찾아보는 것이 좋습니다.

신체 건강

거북목 증후군, 목 디스크,
눈 건강 저하, 손목 터널 증후군,
수면 건강 문제 등이 발생



심리·정서 건강

자신을 포장하는 과장 행동,
타인과의 비교로 우울감, 상대적 박탈감,
자존감 저하 등이 발생



사회 생활

디지털 격리 증후군(온라인상에서
이루어지는 소통에 집중하느라 현실 공간에서
함께 있는 가족, 친구 등 가까운 사람들과의
직접적 대화에 소홀해지는 현상)이 발생



스마트폰 과의존
어떤 문제가 나타날 수
있을까요?

10대 청소년 10명 중 4명은
스마트폰 과의존 위험군이라.



일상 생활

공부에 집중하기 어렵고
성적이 나빠짐, 주의력이 떨어져
안전사고 위험 등이 발생



활동 29

지식 더하기

‘뇌 썩음(Brain Rot)’ 주의보

옥스퍼드대 출판부가 2024년 올해의 단어로 ‘뇌 썩음’을 선정했어요. ‘뇌 썩음’은 스마트폰의 과의존과 온라인 콘텐츠의 지나친 소비에 따른 뇌 손상의 위험을 알려 주는 말입니다. 특히 짧고 자극적인 쇼트폼 영상은 중독성이 강해, 자극에 민감한 청소년의 뇌 건강에 해로울 수 있다는 경고의 뜻이 담겨 있습니다. 뇌 건강을 위해 영상 시청 시간을 줄이고, 독서나 신체 활동을 늘려 보세요!

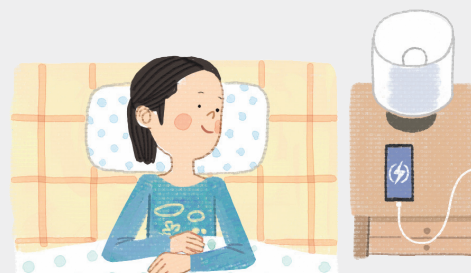
3 스마트폰, 바르게 사용해요

스마트폰은 올바르게 사용하면 필요한 정보를 찾고, 세상과 소통하는 데 유용한 도구가 될 수 있습니다. 하지만 스마트폰의 과도한 사용은 건강과 일상생활에 부정적인 영향을 줄 수 있습니다. 사용 습관을 점검하고 개선할 점을 찾아 스마트폰을 올바르게 사용하는 일이 중요합니다.

올바른 스마트폰 사용법

건강하게 사용하기

스마트폰 사용 시간 미리 정하기
잠을 잘 때는 거리 두기



똑똑하게 사용하기

필요한 정보나 소통을 위해 사용하기
정확한 정보 분별하기



안전하게 사용하기

가방이나 주머니에 넣고 걷기
개인 정보 보호와 디지털 윤리 지키기



즐겁게 사용하기

가까운 사람들과 영상 통화로 소통하기
산책, 독서 등 전자 기기 없이 즐길 취미 만들기



활동 30



스마트폰을 올바르게 사용하기 위한 우리 집 규칙 3가지를 써 보세요.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

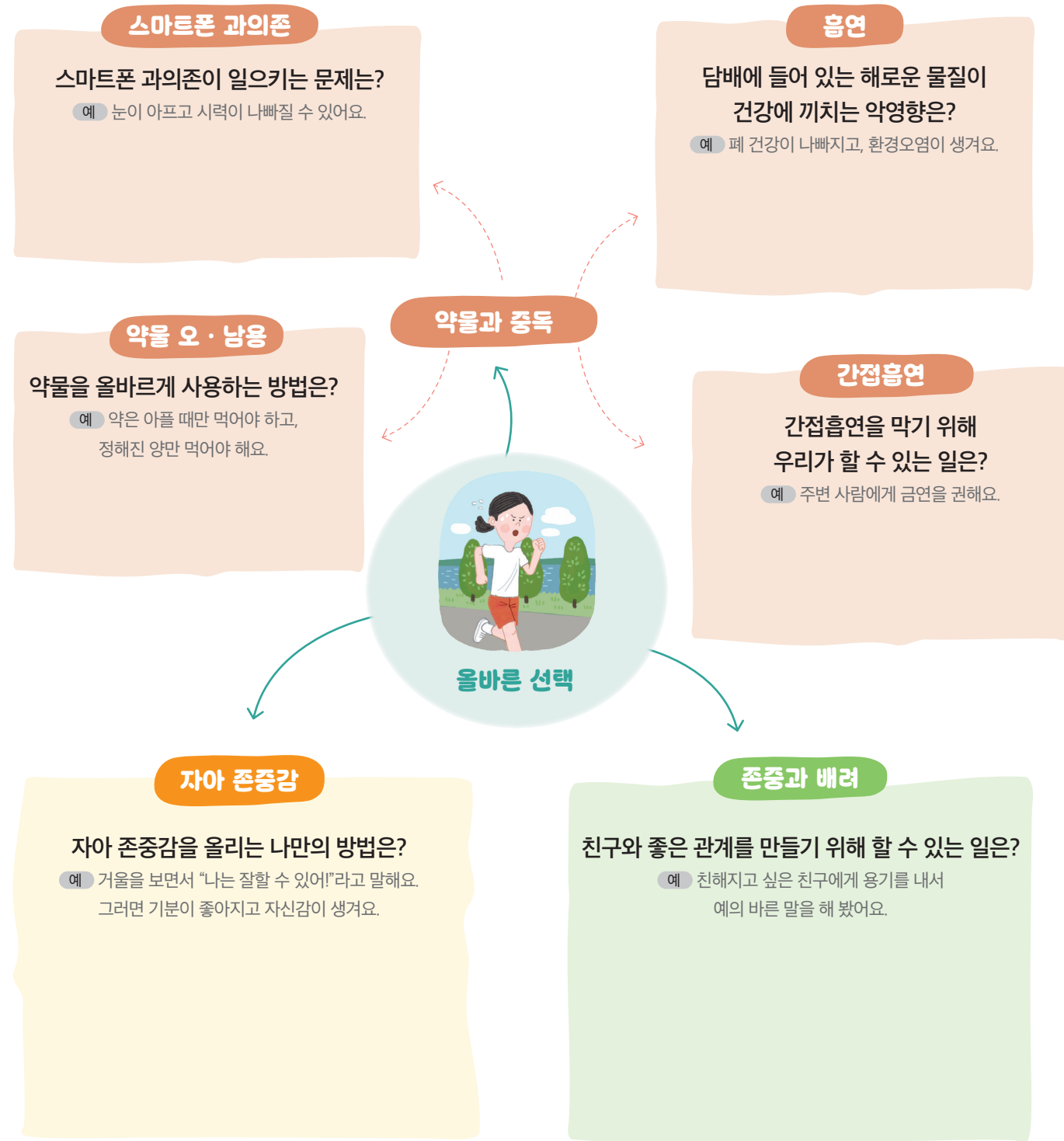




단원 마무리

확인하기

1. 올바른 선택 단원의 내용을 떠올리며 다음을 작성해 보세요.



실천하기

2. 우리 집 구급함을 살펴보고 아래 내용을 점검해 보세요.

- 1 사용 기한이 지난 약이 있나요? ☐ 없다 ☐ 있다
- 2 포장지가 손상된 약이 있나요? ☐ 없다 ☐ 있다
- 3 어떤 약인지 알 수 없는 약이 있나요? ☐ 없다 ☐ 있다
- 4 먹고 남은 약이 있나요? ☐ 없다 ☐ 있다

3. 약을 안전하게 보관하려면 어떻게 해야 할까요? 내가 생각하는 약 보관 방법을 써 보세요.

평가하기

4. 올바른 선택 단원을 배운 뒤 달라진 나의 모습을 평가해 보세요.

평가 항목	평가
자아 존중감을 올리는 방법을 알고 실천할 수 있나요?	☆☆☆
친구의 제안에 대하여 나의 생각에 따라 동의하거나 거절할 수 있나요?	☆☆☆
약물을 올바르게 사용하는 방법을 알고 실천할 수 있나요?	☆☆☆
담배의 유해성을 알고 평생 비흡연을 다짐할 수 있나요?	☆☆☆
스마트폰 과의존의 의미를 알고 예방하는 방법을 실천할 수 있나요?	☆☆☆

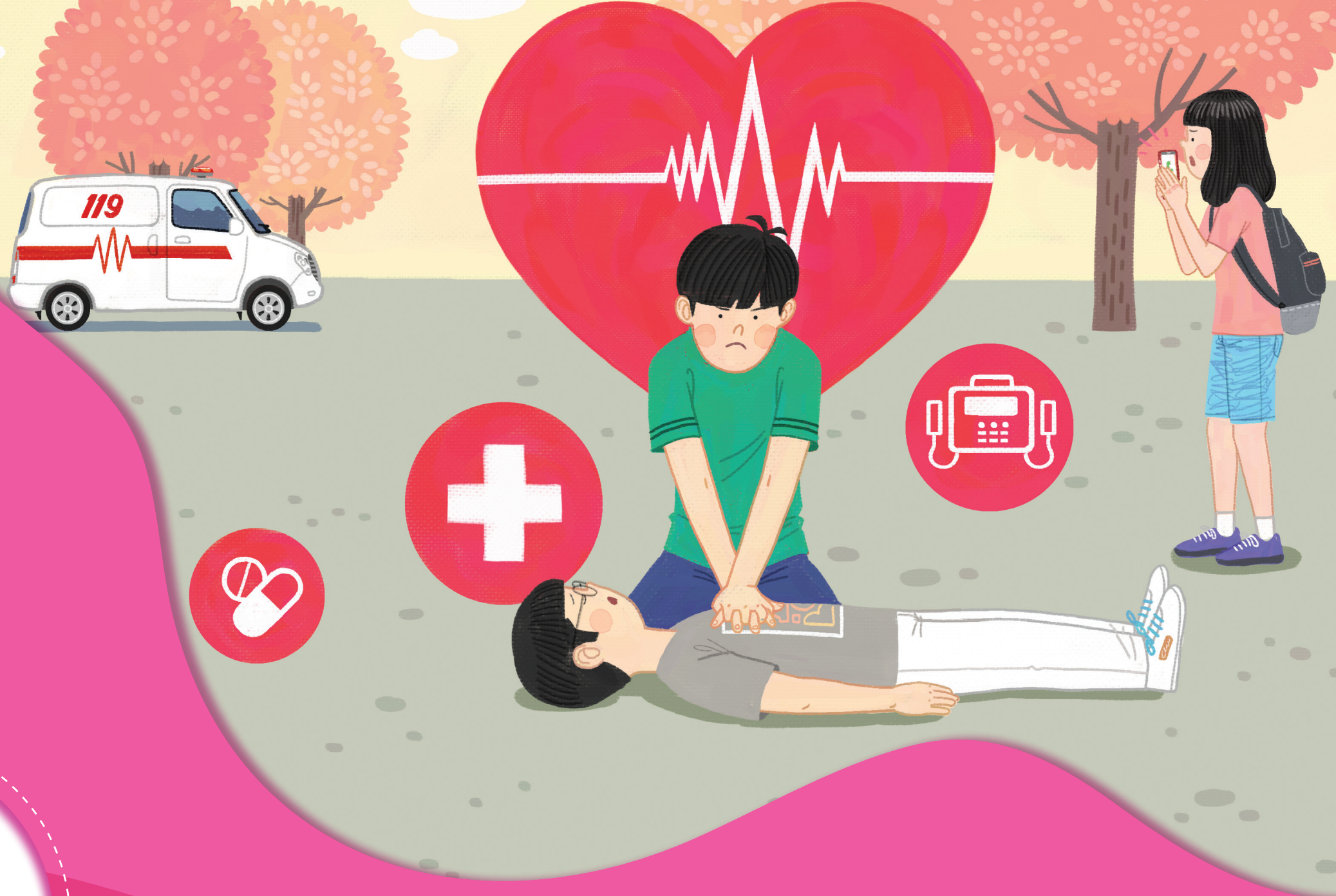
4

응급 처치와 안전

- 01. 생활과 안전
- 02. 응급 처치



건강한
생활



미리 보는
핵심 키워드

안전

응급 처치

심폐 소생술

생명 유지

구조



건강한 생활과 안전



QR 어휘창고

학습 목표

1. 일상생활에서 위험한 상황을 찾아 설명할 수 있다.
2. 위험한 상황에 맞는 안전 수칙을 실천할 수 있다.



주변에서 이런 표시를 본 적이 있나요? 이 표시의 이름은 무엇인가요?
횡단보도에 왜 이런 표시가 있는지 친구들과 함께 이야기해 보세요.



1 안전한 생활을 해요

안전사고는 부주의하거나 안전 수칙을 지키지 않을 때, 안전 교육이 부족할 때 일어납니다. 사고는 누구에게나, 언제든지, 어디에서나 일어날 수 있습니다.

어린이는 특히 화상, 미끄러짐, 넘어짐, 추락, 놀림, 끼임, 부딪침 등의 안전사고가 일어나지 않게 주의해야 합니다.



옐로우 카펫

어린이 보행자의 안전을 위해 횡단보도 앞에 설치한 노란 삼각뿔 표시. 어린이는 이곳에서 안전하게 신호를 기다리고, 운전자는 어린이 보호 구역을 알아봐 사고를 줄일 수 있다.

2 일상생활 속 안전 수칙을 지켜요

안전사고를 막으려면 어떤 곳이 위험한지 미리 알고, 안전 교육을 잘 받아야 합니다.
내가 생활하는 곳에서 안전하게 행동하고 있는지 스스로 점검해 봅시다.

활동 31

	점검 항목	네	아니요
방, 거실	바닥에 있는 물건(가방, 장난감, 전선 등)을 정리한다.	☐	☐
	창문 근처에 올라가지 않는다.	☐	☐
	문을 여닫을 때 손발이 문틈에 끼지 않게 조심한다.	☐	☐
부엌	불, 칼을 사용할 때는 어른과 함께 한다.	☐	☐
	칼이나 가위는 사용 후 안전한 곳에 둔다.	☐	☐
	뜨거운 음식이나 물을 조심해서 다룬다.	☐	☐
화장실	미끄러운 바닥에서는 천천히 걷는다.	☐	☐
	욕조나 변기 위에 올라가지 않는다.	☐	☐
	젖은 손으로 전기 스위치나 콘센트를 만지지 않는다.	☐	☐
계단	한 칸씩 이동한다.	☐	☐
	주머니에서 손을 빼고 걷는다.	☐	☐
	스마트폰을 보지 않고 앞을 보고 걷는다.	☐	☐
횡단보도	신호등이 초록불일 때 안전하게 건넌다.	☐	☐
	길을 걸을 때는 스마트폰을 사용하지 않는다.	☐	☐
	횡단보도의 오른쪽으로 건넌다.	☐	☐

‘네’에 ☒ 표시가 많을수록 안전 행동 수준이 높습니다.



소화 기관을 지키는 생활 안전

왜 배가 아플까요?

아침에 급하게 밥을 먹고 학교에 온 들이는 수업 시간에 배를 움켜쥐며 말했어요.

“선생님, 배가 너무 아파요...”

배가 아픈 데는 여러 가지 이유가 있어요. 음식을 너무 빨리 먹었거나, 상한 음식을 먹었을 수도 있고, 소화 기관에 문제가 생겼을 때도 배가 아플 수 있어요.

소화 기관이란?

우리가 먹은 음식을 잘게 부수고 소화해서, 몸에 좋은 영양분을 흡수하고 남은 찌꺼기를 몸 밖으로 내보내는 역할을 해요.

음식은 입 → 식도 → 위 → 작은창자 → 큰창자 → 항문의 순서로 몸속을 지나가요.

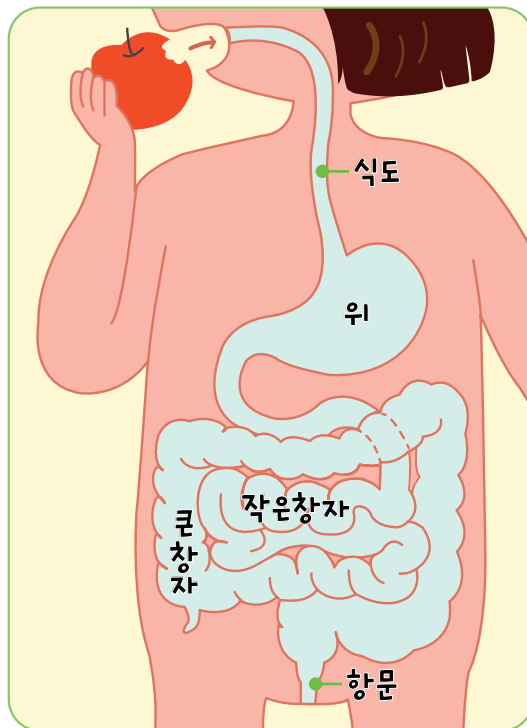
이 과정에서 음식은 점점 작아지고, 몸에 꼭 필요한 영양소만 흡수돼요.

배가 아플 때는 이렇게 해요

배가 아프면 먼저 화장실에 다녀오고, 어른이나 선생님께 말해요. 약은 함부로 먹지 말고, 열이 나거나 통증이 계속되면 병원에 가야 해요.

배가 아프지 않으려면 이렇게 해요

식사 전에는 손을 깨끗이 씻고, 상한 음식은 먹지 않도록 주의해요. 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹는 것이 좋아요.



이런 생활 습관을 잘 지키면 배가 아픈 일을 줄일 수 있고, 아프더라도 더 빨리 좋아질 수 있어요.



핵심

아래 문장을 작성해 보며 나의 생각을 정리해 보세요.

내가 생활 속에서 가장 중요하다고 생각하는 안전 수칙은

라고 생각해요.

그 이유는 때문이에요.

앞으로 나는 노력할 거예요.



일상생활 속 응급 처치



학습 목표

1. 응급 처치의 의미를 설명할 수 있다.
2. 상황별 응급 처치 방법을 알고 시연할 수 있다.



갑자기 다쳤을 때 응급 처치를 해 본 적이 있나요?
응급 처치를 할 때 무엇을 주의해야 하는지 이야기해 보세요.



1 응급 처치를 배워요

응급 처치란 다치거나 갑자기 아픈 사람의 상처를 보호하고 통증을 줄이며 회복을 돕기 위해 주변 사람들이 즉시 취하는 조치를 말합니다. 병원 치료 전의 임시 처치이므로 필요한 경우 병원 진료를 받아야 합니다.

응급 상황이 발생하면 가장 먼저 ①확인하기(현장 조사, 상황 판단), ②도움 요청하기(어른, 119 신고), ③처치하기(응급 처치) 순서를 기억하고 실천해야 합니다.

위급 상황 발생 시 행동 요령 (3C)



Check
확인하기



Call
도움 요청하기



Care
처치하기



질병

몸에 생기는 온갖 병. 병이란 생물체가 몸에 이상이 생겨 정상적인 기능을 하지 못하는 상태를 말한다.



일상생활 속 상황별 응급 처치



넘어졌어요

찰과상

씻기

상처 부위에 붙은 이물질은 흐르는 깨끗한 물이나 생리 식염수로 씻어 내기

지혈

상처 부위를 깨끗한 천으로 덮고 손으로 눌러 지혈하기

상처 보호

필요시 소독하고, 연고를 바른 뒤 밴드 붙이기

병원에 가야 해요!

- 오염 물질이 깊숙이 박힌 경우
- 출혈이 심한 경우
- 상처가 크고 깊은 경우



칼에 베었어요

절상

소독

상처 부위 소독하기

지혈

상처 부위를 깨끗한 천으로 덮고 손으로 눌러 지혈하기

상처 보호

가벼운 상처에는 연고를 바르고 밴드 붙이기

병원에 가야 해요!

- 깊이 베인 상처, 출혈이 심한 경우



뜨거운 것(물, 불)에 데였어요

화상

식히기

즉시 약하게 흐르는 찬물로 10분 이상 식히기

상처 보호

물집이 생기면 터뜨리지 말고, 옷이 달라붙은 경우 억지로 떼어 내지 않기

병원에 가야 해요!

- 화상 부위가 넓은 경우
 - 통증이 심한 경우
 - 얼굴, 손, 발, 생식기, 관절 부위 화상
- ※ 병원에 가야 하는 경우 연고 등은 바르지 않기



벌에 쏘였어요

벌 자상

벌침 제거

신용카드 등을 이용해 피부를 긁어내듯 벌침 제거하기(핀셋은 오히려 더 깊게 들어가게 할 수 있음)

비누로 씻기

벌에 쏘인 부위를 비누와 흐르는 물로 씻기

냉찜질

얼음주머니로 통증과 붓기 가라앉히기

병원에 가야 해요!

- 어지럽고 숨쉬기 힘든 경우
 - 전신에 두드러기 등 알레르기 증상이 나타났을 때
- ※ 알레르기 증상 시 즉시 119에 신고하기



눈 뜨기 힘들어요

눈의 이물

씻기

눈을 비비거나 만지지 말고, 얼굴을 물에 담가 눈을 깜빡이거나 흐르는 물로 씻기

병원에 가야 해요!

- 눈에 이물질이 박혔을 때
- 심하게 아프고 앞이 잘 안 보일 때
- 눈에 화학 물질(약)이 들어갔을 때



갑자기 코피가 나오

코피

지혈

엄지와 검지로 콧방울을 5분 이상 눌러 지혈하기

숙이기

코피가 목 뒤로 넘어가지 않도록 앞쪽으로 고개 숙이기

냉찜질

5분 이상 지혈이 되지 않는 경우 이마, 콧잔등에 냉찜질하기

병원에 가야 해요!

- 30분 이상 코피가 멈추지 않을 때
- 코뼈 골절이 의심될 때



치아가 빠졌어요

치아 손상

치아 찾기

빠지거나 부러진 치아 빨리 찾기

용기에 치아 담기

- 빠진 치아는 흰 우유나 생리 식염수가 담긴 용기에 넣기
- 치아뿌리는 손으로 만지거나 문질러 씻지 않기

병원에 가야 해요!

- 빠지거나 부러진 치아는 용기에 담아 30분 이내 병원에 가기

활동 32

응급 처치 정보 알아보기

응급의료포털 E-Gen <https://www.e-gen.or.kr/egen/main.do?holydayVi>
국민재난안전포털 <https://www.safekorea.go.kr/>

학교안전지원시스템 <https://www.schoolsafe24.or.kr/>



응급 처치 상식 퀴즈

코피가 나면 고개를 뒤로 젖혀 피가 흐르지 않도록 합니다.



상처가 나면 반드시 소독약으로 소독해야 합니다.



눈에 이물질이 들어가면 눈을 문지르거나 만지지 않아야 합니다.



눈이나 피부에 깊게 박힌 이물질은 바로 빼내야 합니다.



생명을 살리는 심폐 소생술

학습 목표

1. 심폐 소생술의 중요성을 알고 설명할 수 있다.
2. 심폐 소생술을 알고 위급 상황에 적용할 수 있다.



QR 여획참고



여러분이라면 어떻게 도와줄 수 있을까요?
친구들과 함께 이야기해 보세요.

“열려라 참깨!” 문이 열리자 보물이 가득한 동굴이 나타났어요. 한 도둑이 놀라서 기뻐하다가 갑자기 쓰러졌어요.
함께 들어간 다른 도둑들은 당황해서 어쩔 줄 몰라 우왕좌왕했어요.
“누가 도와주겠지...” 하며 멀찍이 바라보는 도둑,
“나... 심장 압박은 해본 적도 없고 무서워...” 하며 물러서는 도둑,
“일단 119에 신고부터 해야 해!” 하며 휴대전화를 꺼내는 도둑도 있었어요.



1 응급 처치를 알아보아요

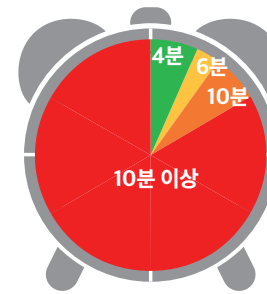
응급 처치는 위급한 상황에서 119에 연락하거나, 다치거나 갑자기 아픈 사람이 회복할 수 있도록 도와주는 행위 등이 포함됩니다. 응급 처치를 잘하면 사람의 생명을 구할 수 있고, 환자의 회복 기간이 단축될 수도 있습니다.

심장이 멈춘 사람을 목격했을 때는 주변에 큰소리로 도움을 요청하고, 누군가에게 119에 신고해 달라고 해야 합니다. 만약 주변에 아무도 없다면, 직접 119에 신고해야 합니다.

2 심폐 소생술로 응급 처치를 해요

심폐 소생술은 갑작스러운 사고나 질병으로 인하여 폐와 심장의 활동이 멈추게 되었을 때 뇌와 심장에 산소를 공급하는 응급 처치 방법입니다.

즉, 심장 마비나 호흡 정지 등 심폐 기능이 멈춘 상황에서 생명 유지를 위해 시행하는 것으로 주로 심정지 환자에게 적용하며, 즉시 실시해야 사람을 살릴 확률이 높아집니다.



심정지 골든 타임

- 0~4분 : 뇌 손상의 가능성이 거의 없음
- 4~6분 : 뇌 손상의 가능성이 높음
- 6~10분 : 뇌 손상의 가능성이 매우 높음
- 10분 이상 : 심한 뇌손상 또는 뇌사가 됨



119 구조 요청 역할극 해보기

친구와 역할을 나누어 119에 구조를 요청하는 상황을 역할극으로 표현해 보세요.

1 환자가 생겼습니다.

119입니다.
무엇을 도와드릴까요?

환자가 생겼습니다. 도와주세요.



2 환자의 위치를 알립니다.

환자가 발생한 곳이 어디입니까?

집 주소: 여기는 OOOO입니다.
학교 주소: 여기는 OO초등학교
O층 O학년 O반 교실입니다.



3 환자의 상태를 알립니다.

환자는 어디가 아픈가요?

- ① 목에 뭐가 걸려 숨쉬기 어려워합니다.
- ② 의식도 없고 숨도 쉬지 않는 것 같아요.
- ③ 환자의 성별, 발생 시간 등 정보를 말합니다.



4 전화는 먼저 끊지 않고 구급 대원의 지시에 따라 주시기 바랍니다.

구급차가 가고 있으니 걱정 마세요.
전화는 스피커폰으로 켜서 구급 대원의 지시에 따라 주시기 바랍니다.



폐
호흡 기관. 산소를 흡입하여 혈액에 공급하고, 이산화탄소를 배출한다.

심장
가슴 중앙에 위치해 혈액 순환의 중심 역할을 하는 기관. 산소와 영양분을 온몸에 보내고, 이산화탄소와 같은 노폐물을 걸러낸다.



착한 사마리아인법
어려움에 빠진 사람을 돕다가 잘못되더라도, 도와준 사람이 법적인 책임을 지지 않도록 보호하는 법이다.

심폐 소생술의 순서와 방법

1 의식 확인



어깨 두드려 깨우기

양쪽 어깨를 가볍게 두드리며 “괜찮으세요? 도와드릴까요?”라고 물어 의식을 확인한다.

2 도움 요청



119 신고 및 자동 심장 충격기 요청하기

- 1 사람을 구체적으로 지목하여 부탁한다.
“빨간 모자 여자분 119에 신고하고, 파란 셔츠 남자분 자동 심장 충격기 가져오세요.”
- 2 직접 신고 시: 스피커폰으로 119에 신고하고 지시에 따른다.
“여기는 ○○초등학교 ○학년 ○반 교실입니다. 의식과 호흡이 없는 환자가 있습니다.”

3 호흡 확인



호흡이 있는지 10초 이내 확인하기

호흡 유무를 10초 이내에 판별한다. 호흡이 없거나 비정상적이라면 바로 가슴 압박을 시작한다.

4 가슴 압박

편평한 바닥에 눕히고 가슴 압박 시작하기



- 1 가슴 압박의 위치 : 가슴뼈 아래쪽 1/2 지점
- 2 가슴 압박의 속도 : 100~120회(분당)
- 3 가슴 압박의 깊이 : 5cm
- 4 무릎은 어깨 넓이로 벌려 앉기
- 5 팔꿈치는 펴고 환자와 수직(90도) 자세 유지
- 6 손가락 끝은 환자의 몸에 닿지 않게 들어 올린다.



깊고 빠르고
강하게 실시해요!

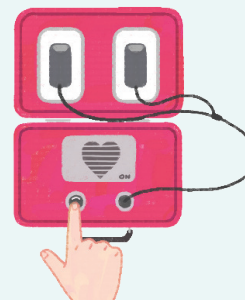


심폐 소생술 영상



5 자동 심장 충격기

자동 음성에 따라 사용하기



① 전원 켜기



② 2개의 패드 부착하기

패드 부착 위치
패드 2개는 그림처럼 부착한다.
※뼈에 붙이지 않게 주의

오른쪽 빗장뼈=쇄골 아래



왼쪽 젖꼭지 옆
겨드랑이



③ 심장 리듬 분석

“환자 옆에서 떨어지세요.”라고 말한다. 환자의 심장 리듬 분석 시 외부의 영향이 없도록 하기 위해 환자와 접촉하지 않아야 한다.



④ 심장 충격 실시

심장 충격이 필요한 때에만 심장 충격 버튼이 깜박인다. 깜빡이는 버튼을 눌러 심장 충격을 실시한다. 심장 충격 시 구조자도 전기 충격을 받을 수 있기 때문에 반드시 심장 충격을 실시하기 전 환자와 떨어져야 한다.



⑤ 즉시 심폐 소생술 다시 시행

환자가 의식을 되찾거나, 다른 사람이 도와주거나, 구급대가 도착할 때까지 계속 실시한다. 심장 충격을 실시한 후에는 즉시 심폐 소생술을 실시한다. 병원에 도착하기 전까지 패드와 전원을 빼지 않는다.

활동 33

지식 더하기

기도 개방과 인공호흡

① 기도 개방



의식 없이 쓰러진 경우 혀가 기도를 막게 되므로 머리를 뒤로 살짝 젖히고, 턱을 들어 기도를 열어준다. 단, 턱 아래 부드러운 부분은 누르지 않도록 주의한다.

② 인공호흡



인공호흡은 교육을 받고 시행할 의지가 있는 경우 실시한다. 기도를 열고 코를 막은 뒤 구조자의 입을 환자의 입에 밀착해 1초 동안 숨을 불어넣는다. 2회 실시한다.

“배운 대로 했어요”
심폐 소생술로 엄마
살린 초등생

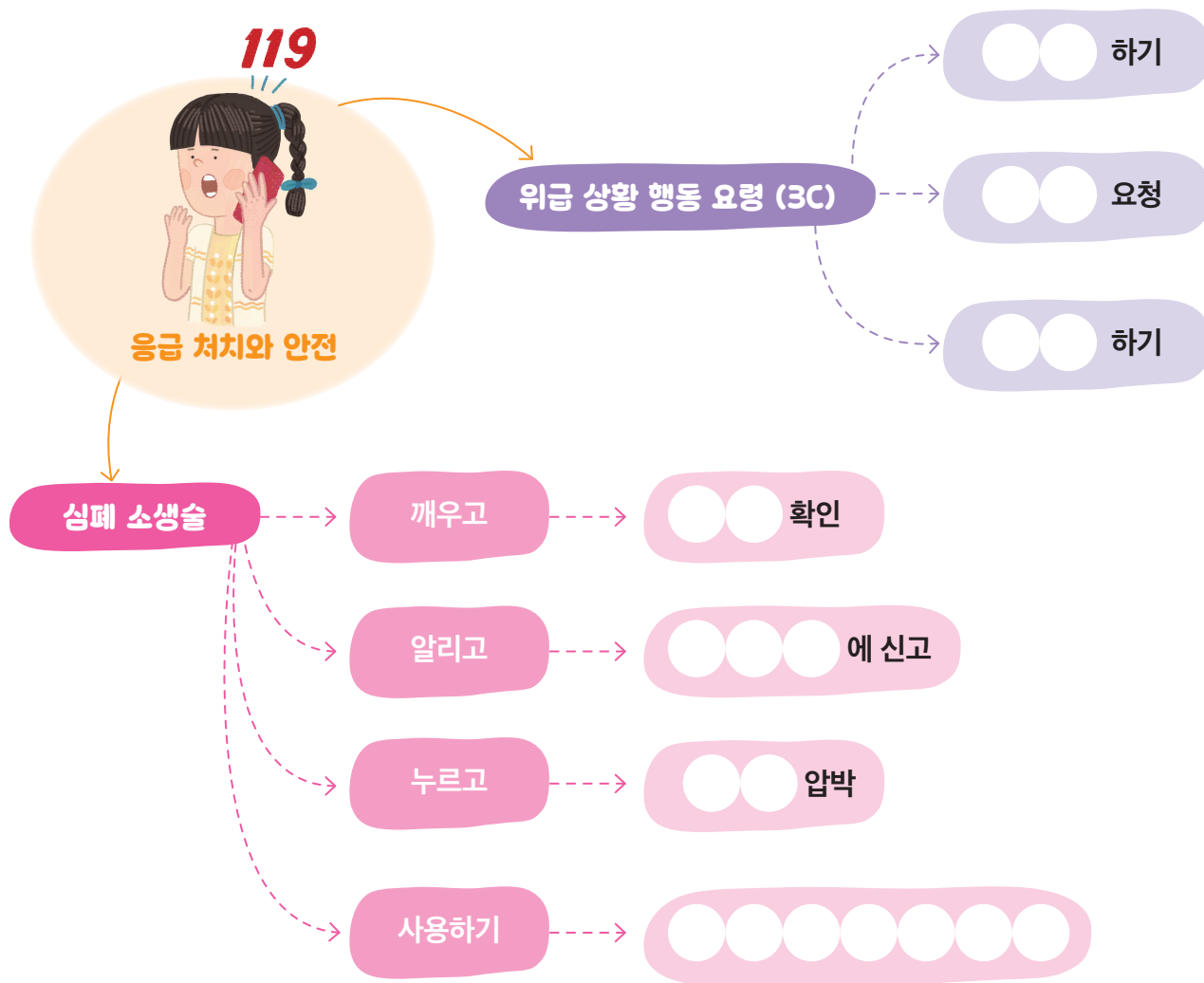




단원 마무리

확인하기

1. 응급 처치와 안전 단원에서 배운 내용을 떠올리며 빈칸을 채워 보세요.



건강하고 안전한 생활을 위해 내가 지킬 수 있는 생활 속 안전 수칙 3가지를 적어 보세요.

안전 수칙 1

안전 수칙 2

안전 수칙 3

실천하기

2. 우리 집 근처에 자동 심장 충격기(AED)는 어디에 있을까요?
가족과 함께 찾아보고, 위치를 기록해 보세요.



평가하기

3. 응급 처치와 안전 단원을 배운 뒤 달라진 나의 모습을 평가해 보세요.

평가 항목	평가
일상생활에서 위험한 장소를 찾아내고, 안전하게 바꿀 수 있나요?	☆☆☆
응급 상황이 생기면 침착하게 응급 처치를 할 수 있나요?	☆☆☆
119 구조 요청을 시연할 수 있나요?	☆☆☆
심폐 소생술을 정확한 순서에 따라 실천할 수 있나요?	☆☆☆
자동 심장 충격기(AED) 사용법을 설명할 수 있나요?	☆☆☆

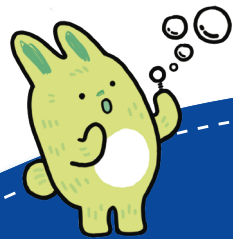


건강한
생활

5

미래와 건강 사회

- 01. 건강 자원
- 02. 기후와 건강



미리 보는
핵심 키워드

의료 기관

건강권

처방전

보건 의료

날씨, 기후



건강권과 의료 기관 이용



학습 목표

1. 건강권의 의미를 말할 수 있다.
2. 상황에 맞는 의료 기관을 올바르게 선택할 수 있다.

학생들이 이런 활동을 왜 하는지 생각하고 이야기해 보세요.



1 건강권을 지켜요

건강권은 모든 국민이 가지는 사회적 기본권입니다. 국가는 국민이 건강을 유지하고 증진할 수 있도록 적절한 환경을 만들어야 합니다. 국민은 건강을 해치거나 위협할 수 있는 요소로부터 보호받을 권리가 있으며, 국가에 이를 요구할 수 있습니다. 또한, 자신과 가족, 그리고 다른 사람의 건강을 지키기 위한 권리와 책임도 함께 가집니다. 건강한 사회를 만들기 위해 건강권을 소중히 여기고 실천해야 합니다.



국가에서 지원하는 건강권

학교에 들어가기 전에는 영유아 건강 검진과 필수 예방 접종을, 초등학교에 들어오면 건강 검진, 구강 검진, 필수 예방 접종을 무료로 지원받는다.

2 의료 기관을 올바르게 이용해요

나와 가족의 건강권을 지키기 위해서는 국가와 사회에서 제공하는 다양한 건강 자원을 적절히 활용하는 것이 필요합니다. 특히, 한정된 의료 자원을 효율적으로 사용하고 건강 보험 제도를 안정적으로 유지하기 위해서는 의료 기관을 올바르게 이용하는 것이 중요합니다. 의료 기관은 아래 그림과 같이 1차, 2차, 3차 의료 기관으로 나뉘며, 증상의 정도와 질환의 종류, 환자의 상태에 따라 적절한 절차를 거쳐 단계적으로 이용하는 것이 바람직합니다.

활동 34 활동 35



119 의료 상담

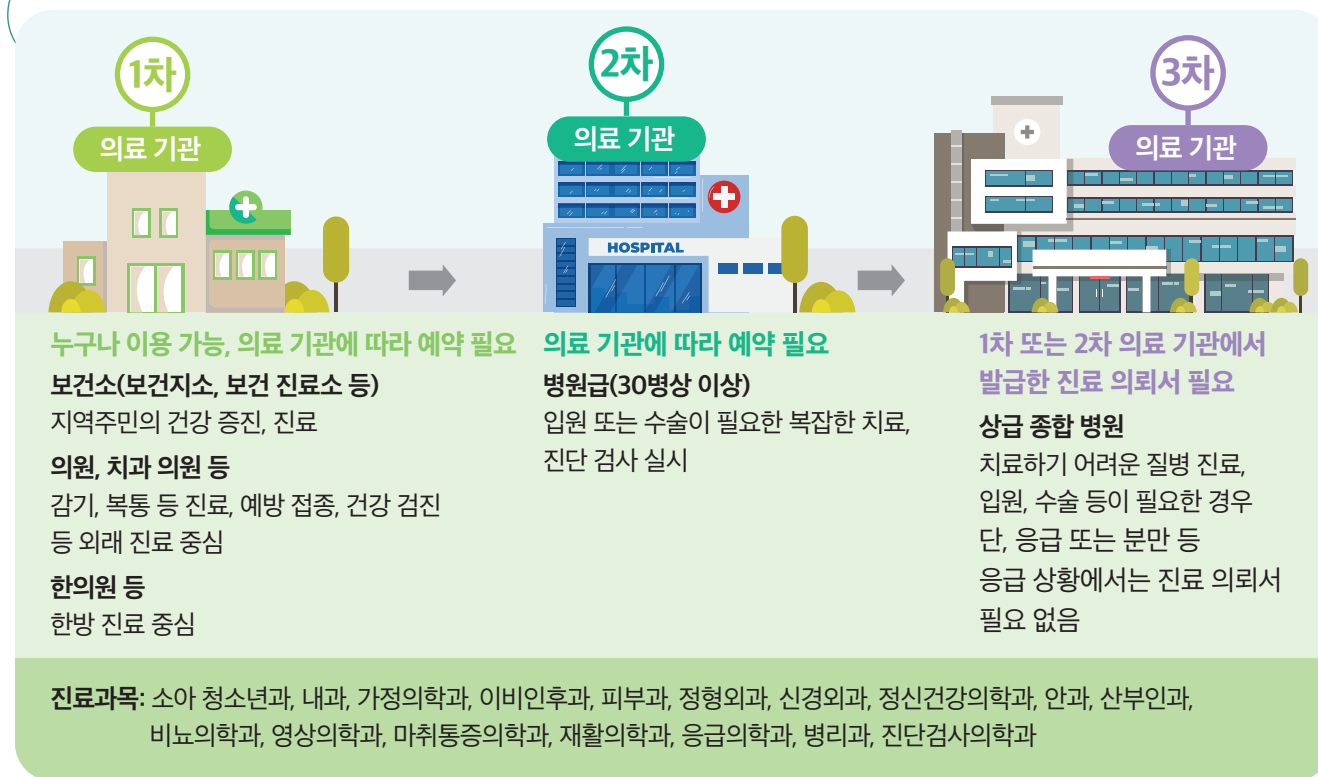
119 구급 서비스에 의료 상담을 요청하면, 응급 처치 방법, 진료 가능한 병원 등에 대한 안내를 받을 수 있다.

응급 의료 포털

국립중앙의료원 중앙응급 의료센터에서 운영하는 누리집으로 휴일 응급실, 병원, 약국, 자동 심장 충격기 등의 위치를 검색할 수 있다.



의료 기관의 이용 방법과 절차



지식 더하기

건강권을 보장하는 우리나라의 보건 의료 서비스



국민 건강 보험
모든 국민이 의료 혜택을 받을 수 있도록 만든 제도



국가 건강 검진
국민의 건강 보호를 위한 생애 주기별 건강 검진 실시



공공 의료 기관
국립 병원, 국립 의료원, 보건소 등 운영



국가 응급 의료
국민의 생명 유지와 보호를 위한 응급 체계 119 운영

2 기후 변화에 대응해 건강을 지켜요

기온이 높은 여름에는 온열 질환을 조심해야 합니다. 더운 날씨에 오랫동안 노출되면 체온 조절이 어려워지면서, 두통, 어지럼증, 의식 저하와 같은 건강 문제가 생길 수 있습니다. 일사병과 열사병과 같은 온열 질환으로 위험한 증상이 나타날 경우에는 빠른 응급 처치가 필요합니다.

반대로 기온이 낮은 겨울에는 저체온증이나 동상과 같은 한랭 질환이 생길 수 있어 주의해야 합니다. 기후 변화에 잘 적응하려면 건강한 생활 습관을 실천하는 것이 중요합니다.

활동 36



온열 질환 대처하기



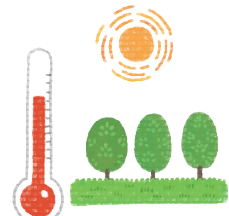
물을 자주 마시기



체온 낮추기



더운 시간대에는
바깥 활동 줄이기



일기 예보 확인하기

한랭 질환 대처하기



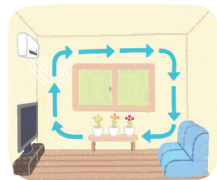
생활 습관

가벼운 실내 운동,
적절한 수분 섭취,
영양이 골고루 담긴 식사



외출 전

체감 온도 확인,
날씨가 추울 경우
야외 활동 자제



실내 환경

겨울철 실내 적정
온도(18~20도)와
습도(40~60%) 유지



외출 시

따뜻한 옷, 장갑, 목도리,
모자, 마스크 착용

핵심

다음 문장을 읽고 맞으면 ○, 틀리면 ×에 표시해 보세요.

기후 변화로 인해 해수면이 낮아지고 있습니다.

○ ×

더운 날씨에 두통, 어지럼증, 의식 저하가 나타나면 바로 응급 처치가 필요합니다.

○ ×



건강 하나 더



컵라면의 두 얼굴

늘어나는 컵라면 소비와 건강

컵라면은 물만 부으면 바로 먹을 수 있어서 한강이나 산에 갈 때 간편하게 먹는 음식이에요. 맛도 있고, 전 세계 사람들도 컵라면을 좋아해서 2024년에는 우리나라 라면이 10억불 이상 수출되었어요.

하지만 라면 속 나트륨은 무려 1800mg으로, 이는 하루 나트륨 권장량인 2000mg에 달하는 ‘소금 폭탄’ 수준입니다.

컵라면 국물에는 소금뿐 아니라 기름과 인공 첨가물도 들어 있어서 너무 자주 먹으면 몸에 안 좋아요. 컵라면을 자주 먹으면 고칼로리와 영양 불균형으로 인해 비만과 만성질환의 위험이 높아져 건강에 해롭습니다.



라면이 환경에 미치는 영향

국립환경과학원에 따르면, 라면 국물 종이컵 1컵(약 200ml)을 맑은 물로 만들려면, 약 1460리터의 깨끗한 물이 필요하다고 합니다. 라면 국물의 무려 7300배에 달하는 양인 셈입니다. 라면 국물이 강에 흘러들면 물을 오염시키고, 땅에 스며들면 식물을 말라 죽게 해서 환경에 악영향을 줍니다. 국물까지 다 마시자니 몸에 해롭고, 몸을 지키기 위해 국물을 버리면 환경오염을 시킬 수 있다는 딜레마가 있어요.

컵라면 국물을 줄이는 방법

건강과 환경을 위해서 컵라면의 국물을 줄여 봅시다. 물을 부을 때 평소의 반만 넣고 스프도 반만 넣는 거지요. 그리고 면을 잘 저어 주면 면이 분지 않고 알맞게 익어요. 맛은 그대로인데 국물의 양을 줄일 수 있지요.



확인하기

1. 미래와 건강 사회 단원에서 배운 내용으로 초성 낱말 퍼즐을 맞춰 보세요.

보기

건강권

동상

기후

건강 검진

의료 기관

국민 건강 보험

	ㄷ			ㄹ	
ㄱ	ㄱ	ㄱ		ㄹ	
	ㄱ			ㄷ	ㅎ
	ㅈ			ㄱ	
ㄱ	ㅁ	ㄱ	ㄱ	ㅂ	ㅎ
			ㄷ		
			ㅅ		

가로 열쇠

① 인간이 건강하게 살 수 있는 권리

③ 모든 국민이 의료 혜택을 받을 수 있도록 만든 제도

⑤ 한 지역에서 오랜 기간 계속된 평균적 날씨 상태

세로 열쇠

② 건강 상태 확인과 질병의 예방 및 조기 발견을 목적으로 시행하는 것

④ 의료 행위를 목적으로 하는 기관. 병원, 한의원, 보건소, 치과 등

⑥ 추위에 장시간 노출되면서 손, 발 등의 혈액순환이 안되어, 피부 조직이 손상되는 현상

실천하기

2. 기후 변화는 우리의 건강에 다양한 영향을 미칠 수 있어요. 기후 변화로부터 건강을 지키기 위해 할 수 있는 활동에는 어떤 것들이 있는지 모둠별로 토의해 보세요.



평가하기

3. 미래와 건강 사회 단원을 공부한 뒤 달라진 나의 모습을 평가해 보세요.

평가 항목	평가
건강권의 의미를 알고, 건강 자원을 올바르게 선택할 수 있나요?	☆☆☆
의료 자원의 이용 방법을 알고, 적절한 의료 기관을 선택할 수 있나요?	☆☆☆
기후 변화가 무엇인지 설명할 수 있으며, 기후 변화가 건강에 미치는 영향을 알고 있나요?	☆☆☆

🔍 찾아보기



감염성 질환 50
개인위생 47
골절 93
골든 타임 95
과의존 69,81,82,84,85
그루밍 33
기상 105



남용 69,76,77,84
니코틴 79,80



디지털 9,33,34,35,40,41,43,82,83
디지털 윤리 83



메타버스 33,41
멜라토닌 51
면역력 50,55,60,63
몽정 13,15



바이러스 57,60,61,62,64
부작용 59,77,78
비흡연 79,80,85



사용 기한 77,78,85
사회성 21,81
쌍둥이 11
생리 식염수 92,93
생활 안전 90

섬유질 55
성별 고정 관념 27
성장 호르몬 13,50
성차별 9,26,27,28,42
성 차이 9,26,27,28
성폭력 9,29,30,31,32,33,40,43
성호르몬 13,20
세균 53,54,55,57,61,64
수정란 10,11,12,16
스마트폰 39,46,48,51,57,58,67,69,81,
82,83,84,85,89

심정지 95
심장 마비 95



아동 안전 지침이집 32
안과 57,58,59,103
안구 건조증 57,59
안전사고 82,88,89
양육자 23,31
예방 접종 50,62,103
엘로우 카펫 88
오용 69,76,77
온열 질환 106
유정 15
월경 13,16,17,18,19,42
음란물 9,36,37,38,39,42

응급 의료 103
의료 기관 101,102,103,104,108,109
의사소통 21,22,74
인공 눈물 59
인공호흡 97
일반 의약품 76,77
임신 10,12,28



자기 존중 73
자동 심장 충격기 96,97,99
자아 70,71,72,84,85
전문 의약품 76

전파력 62
중독 37,38,79,80,82,84
진단 검사 103



착한 사마리아인법 95
처방전 76,101,104
처치 87,91,92,93,94,95,98,99,
103,106
치아우식증(충치) 53,55



카페인 76
콘텐츠 82



타인 존중 73
태도 13,15,20,21,22,24,26,27,28,38,
71,73,74,75
투약 59,104



폐의약품 78



한랭 질환 106
허위 영상물(딥페이크) 9,34
화상 88,92



📄 참고 문헌, 출처 사이트

1 건강한 관계와 성

행정안전부. 주민등록번호 변경제도
여성건강간호교과연구회(2024).
여성건강간호학2. 수문사
오원옥 외(2023). 아동간호학(상권), 현문사
우리월경해.우월해. 초등교육 몸의 변화
마음의 변화. 2018.03.27.
통계청. KB 금융지주 연구소. 남성 육아휴직
신청이 늘어나는 이유는?. 2024.04.16.
스포츠크강. 스포츠 관점에서 남녀 신체
차이는 없다. 2017.12.11.
머니투데이. 운동 가르쳐 줄게"...놀이터서
놀던 초등생 추행한 방과 후 교사.
2024.01.25.
교육부 블로그. 학교 딥페이크 허위영상물
예방 수칙. 2024.09.11.
헬스조선. [Hstory] "도박 중년, 치매 일찍
오고... 인터넷 10대, 정신질환 동반".
2013.11.13.
방송통신심의위원회. 음란물 부작용. 미국
심리학자 빅터 클라인의 음란물 중독 4단계.
경기도교육청(2025). 디지털 성폭력 SOS
가이드

2 예방과 관리

국가정신건강서비스포털 의학정보. 수면과
수면장애
국민건강지식센터 건강칼럼. "아동·청소년의
적정 수면시간"
코메디닷컴. '잘 땀 자야, 밤늦게 먹으면 비만'.
2016.04.15.
여성가족부. 2024 청소년 통계
보건복지부, 교육부,
한국건강증진개발원.(2018). 건강한 삶을
위한 구강건강 생활수칙. p14-18
보건복지부, 한국건강증진개발원. (2022).
우리 아이 치아 100세까지 지켜주기
대구광역시 시민건강놀이터. 청소년 치아
건강을 위한 올바른 칫솔질 알기!
대한치과의사협회 네이버블로그. '칫솔질
시기 그때그때 달라요.' 2023.11.13.
메디컬투데이. 성장기 근시, 시력 저하
속도 빨라...교정 방법과 주의할 점은?.
2023.01.13.

대한안과의사회. 눈 건강 지키는 6가지
생활습관. 2024.03.19.
한국실명예방재단. 눈 건강 운동. 2017.12.07.
식품의약품안전처(2021.02.) 일회용 점안제
안전관리 가이드라인.
헬스컨슈머 네이버블로그. [1분건강상식]
감기, 추워서 걸리는 것이 아니다!
2021.09.24.
질병관리청. 교육부(2024.11.) 시설별
인플루엔자 관리 지침.
대한민국정책브리핑. 생활 속 주요 질병
살펴보기⑩ '감기'. 2023.01.16.
질병관리청. 손씻기(세계 손씻기의 날)
카드뉴스. 2018.11.12.
질병관리청(2020.02). 코로나19 올바른
마스크 착용법
질병관리청(2024.03). '호흡기 감염병 예방을
위한' 슬기로운 환기수칙[시설편]

3 올바른 선택

거센 카우프만 외(2022). 어린이 자존감.
현대지성. p177-195
이마이 자즈아키(2022). 자존감이 쌓이는 말,
100일의 기적. 동양북스. p374-388
서울특별시교육청(2022). 초등 마음키움
심리정서프로그램 지도서. p23
하지현(2017). 지금 독립하는 중입니다. 창비.
p70
김시윤(2023). 배려하면서도 할말은 하는
친구가 되고 싶어. 파스텔하우스
김윤나(2023). 상처 주는 말하는 친구에게
똑똑하게 말하는 법. 북라이프
식품의약품안전처(2019).
의약품안전사용교재. 아이를 위한 안전한
의약품 사용.
약바로쓰기운동본부(2021). 약 바로쓰기
십계명
금연두드림(2024). [카드뉴스] 보이지 않아
더 무서운 3차 간접흡연, 과연 우리집은
안전할까?
충청신문. 담배연기 없는 대전으로...'대전
노담도시' 캠페인 실시. 2023.05.22.
금연길라잡이(2023). 일상 속 간접흡연 위험
금연길라잡이(2017). 청소년기 흡연으로 인한
건강상 위해

한국건강증진개발원, 금연두드림(2023).
2023년 1차 금연광고(노담사피엔스 편)
홍보 포스터
국립대구청소년 상담센터. 스마트폰 과의존
어린이 조선일보. [초·고 / 시사체크! 키워드
/ 뇌 썩음(Brain rot)] 영국 옥스퍼드대가
선정한 올해의 단어는 '뇌 썩음 <brain rot>'.
2024.12.04.
대한민국 정책 브리핑. 올바른 스마트폰 사용
실천수칙. 2023.02.21.

4 응급 처치와 안전

국민재난안전포털. 생활안전점검
국민재난안전포털. 생활안전행동요령
대한산업안전협회 공식 블로그. 외상발생 시
응급처치 요령-타박상, 찰과상, 절상, 열상,
자상, 절단상. 2022.06.13.
질병관리청. 국가건강정보포털. 심폐소생술

5 미래와 건강 사회

SBSnews. '상암동은 침탄도시 아닌 흡연
도시?...초등생들 금연 호소'. 2023.11.08.
대한예방의학회(2021). 예방의학과
공중보건학.계축문화사. p8.
기상청 날씨누리(2022). 기상청 데이터로
알아보는 지구를 위한 슬기로운 기후생활
1차시
질병관리청(2024). 제1차 기후보건영향평가
요약보고서 일부 발췌. p3.
질병관리청(2024). 폭염대비와 온열질환
예방을 위한 건강수칙 바로알기
질병관리청(2022). 한파대비와 한랭질환
예방을 위한 건강수칙 바로알기
어린이조선일보. [초·저 / 지구를 지켜줘] 올해
컵라면 10억 개 팔린다는데... 국물 안 남기고
먹으려면, '물 반 스프 반'. 2024.12.10.
농림축산식품부(2024). 세계가 즐기는
케이(K)-라면, 역대 최대 실적 돌파!

집필진

* 대표 저자

권은숙* 경기 토당초등학교 교사

김경미 서울 봉래초등학교 교장

전은경 경기도교육청 장학관

김명숙 경기 상현초등학교 교사

천아영 경기 문화초등학교 교사

양진영 경기 고양관산초등학교 교사

박은정 경기 삼성초등학교 교사

이영희 경기 까치울초등학교 교사

나정아 경기 덕풍초등학교 교사

신윤희 경기 모당초등학교 교사

정영정 경기 화산초등학교 교사

박소미 경기 영통초등학교 교사

최은화 경기 성호초등학교 교사

신선희 경기 부원초등학교 교사

윤명화 경기 덕은한강초등학교 교사

집필 단위

집필 총괄 김경미

1. 건강한 관계와 성

전은경, 김명숙, 천아영, 양진영, 박은정

2. 예방과 관리

천아영, 이영희, 나정아

3. 올바른 선택

천아영, 이영희, 정영정, 박소미

4. 응급 처치와 안전

최은화, 신선희

5. 미래와 건강 사회

권은숙, 윤명화

만든이

출판부문 총괄

들샘미디어 출판부

편집

유태화, 엄정민, 오종환, 이서하, 유지수

표지 디자인

정영재, 강은경

내지 디자인

씨엑스

삽화

박양수