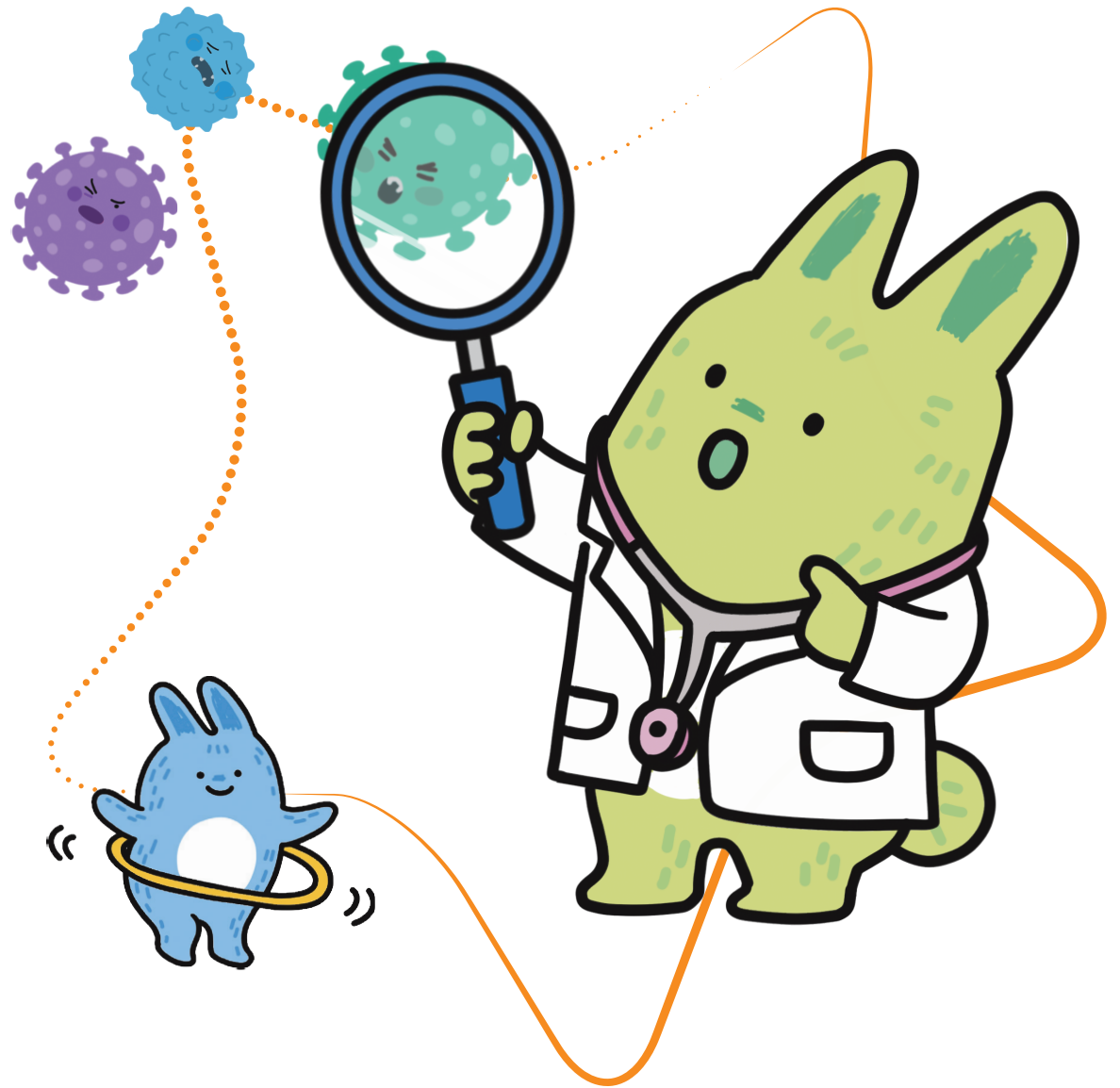


권은숙
김경미
전은경
김명숙
천아영
양진영
박은정
이영희
나정아
신윤희
정영정
박소미
최은화
신선희
윤명화

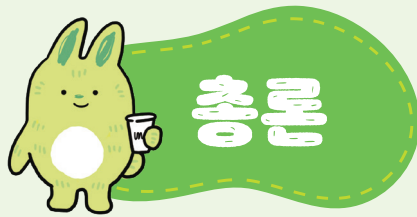


함께 성장하는

초등학교 5-6학년군

보건지도서★5

제1부



보건과 교육과정

I	성격 및 목표	4
II	내용 체계 및 성취 기준	6
III	구성 체제와 활용 방법	8
IV	연간 지도 계획	12



I

성격 및 목표

01 성격

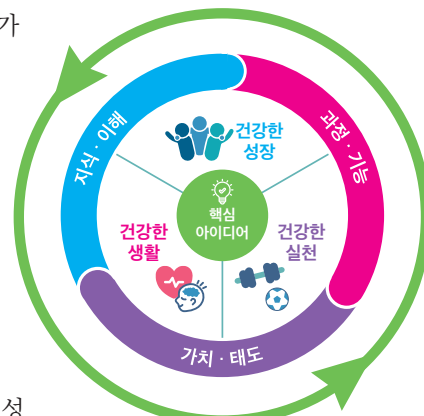
「함께 성장하는 보건」은 건강한 삶과 성을 중심으로, 몸과 마음에 대한 이해를 바탕으로 건강 생활 기술을 익혀 개인과 공동체의 건강을 형성하도록 돕는 교육과정이다. 건강은 단순히 질병이나 허약함이 없는 상태가 아니라, 신체적·정신적·사회적으로 최적의 안녕과 항상성이 유지되는 상태를 이해하게 한다.

초등 고학년은 신체·정신·사회적으로 급격히 발달하는 시기로, 이때 형성된 건강 태도와 생활 습관이 삶의 질을 좌우한다. 따라서 건강을 중시하는 태도, 질병 예방, 건강 위험 요인에 대한 안전한 선택 등 건강 생활 기술 역량을 기를 필요가 있다.

또한 이 시기 학생들은 친구, 가족, 미디어의 영향에 민감하며 성 문제, 디지털 환경, 스트레스, 각종 질병과 사고, 기후 변화 등 다양한 건강 문제에 노출되어 있다. 이에 따라 건강에 영향을 주는 요인을 이해하고 안전하게 대처하며, 실제 상황에서 문제를 해결할 수 있도록 지도한다.

나아가 건강권에 대한 이해와 건강 정보·자원 활용을 통해 가족, 친구, 이웃과 소통하고 협력하며 모두가 건강한 삶을 누릴 수 있도록 한다. 이를 위해 자신의 건강과 성장에서 가족·친구·공동체로 확장되는 학습 내용을 「함께 성장하는 보건 5」와 「함께 성장하는 보건 6」으로 구분하고, 삶과 연계된 학습을 강조해 실과 교과와도 연계하였다.

「함께 성장하는 보건 5」는 학습자 중심의 건강 지식을 바탕으로 건강한 관계 형성, 건강 습관, 디지털 소양, 응급 대처 등 개인과 공동체가 함께 성장할 수 있는 건강 생활 기술 역량 함양에 중점을 둔다.



▲ 보건과 교육과정 설계의 개요

목표 02

「함께 성장하는 보건」에서는 지식, 수행 역량, 가치 및 태도를 함양하여 생활 속 건강 문제를 탐구하고 건강 문제 해결의 결과가 자신과 공동체에 미치는 영향을 인식하여 건강한 생활을 바탕으로 건강한 삶을 영위할 수 있도록 한다.

01

생명 탄생의 의미와 소중함에 대한 이해를 바탕으로 사춘기 성장 발달과 성별의 변화를 긍정적으로 수용하고, 성폭력과 디지털 성범죄 등 성 위험 요인을 인식하여 안전하게 대처할 수 있다.

02

건강이 신체에 한정된 것이 아니라 사회적 정신적 영역으로 확장된다는 점을 인식하고 다양한 질병과 감염병으로부터 건강을 지킬 수 있는 생활 습관을 형성할 수 있다.

03

자아존중감의 중요성을 인식하고 긍정적인 정서와 상호 존중의 관계를 형성하며, 약물과 스마트폰 중독의 위험을 인식하여 유혹에 현명하게 대처할 수 있다.

04

생활 속 건강 위험 요인을 파악하여 안전 수칙을 실천하고, 상황에 따른 응급 처치를 익혀 안전하게 대처할 수 있다.

05

건강 정보와 건강 자원에 대한 이해를 바탕으로 보건 의료 서비스를 효과적으로 삶에 활용할 수 있다.

II 내용 체계 및 성취 기준

I 건강한 성장

사춘기의 신체적·정신적 변화와 성의 발달을 이해하고, 올바른 성 가치관과 서로를 존중하는 태도를 기르며, 성 건강을 위협하는 요인을 예방하고 디지털 성범죄를 식별할 수 있는 디지털 문해력을 함께 함양하여 건강한 관계를 형성한다.

II 건강한 생활

건강을 중시하는 태도와 생활 습관을 기르고, 질병 예방과 다양한 위험 요인에서의 안전한 선택을 실천할 수 있도록 한다. 또한 응급 상황에 대처하는 역량과 기후 변화로 인한 환경에서의 건강관리도 함께 다룬다.

III 건강한 실천

학습한 내용을 바탕으로 지식·가치·태도를 실제 삶에 적용하고, 활동 학습 평가를 통해 자신의 건강을 주도적으로 관리할 수 있는 역량을 강화한다.

대단원명	중단원명	내용요소	핵심아이디어
I 건강한 성장	1 단원 건강한 관계와 성	1 성의 발달	나의 탄생 과정 사춘기 몸의 변화
		2 관계와 존중	건강한 친구 관계 소중한 가족 차이와 차별
	3 단원 올바른 성 문화	3 성폭력과 성 건강 위험	성 건강 위험 요인을 예방하고 디지털 성범죄를 식별할 수 있는 디지털 문해력을 기르도록 한다.
		디지털 성범죄	
		음란물	
	4 단원 건강한 생활	4 건강한 친구 관계	서로를 이해하고 차별 없이 존중하는 태도는 건강한 관계를 형성하는 데 중요한 기반이 된다.
		5 소중한 가족	
		6 차이와 차별	
		7 성폭력과 성 건강 위험	

대단원명	중단원명	내용요소	핵심아이디어
II 건강한 생활	1 단원 건강 증진	1 건강의 의미	건강한 생활을 하기 위해서는 신체적·정신적·사회적 건강을 균형 있게 유지하는 것이 필요하다.
		2 건강에 영향을 주는 요인	
		3 건강한 생활 습관	규칙적인 수면과 올바른 치아 관리는 건강한 생활을 습관화하고, 건강 관리 역량을 향상시킨다.
	2 단원 예방과 관리	수면 습관 관리	
		치아 건강 관리	
	3 단원 질병과 감염병	눈 건강 관리	올바른 건강 관리를 위해서는 질병과 감염병을 예방하고, 발생 시 적절한 대처가 중요하다.
		감기 증상과 예방	
	3 단원 올바른 선택	1 자아존중감	자아존중감의 가치를 알고 높이려는 노력은 건강한 관계를 형성하는 데 핵심적인 기반이 된다.
		2 상호 존중	
		3 약물과 중독	흡연, 약물의 오·남용, 스마트폰 과의존이 신체적·정신적·사회적 건강에 미치는 영향을 인식하고, 올바른 선택을 하는 것이 중요하다.
	4 단원 응급 처치와 안전	1 생활 속 위험 요인	생활 속에는 많은 건강 위험 요인이 있을 수 있고, 이는 주변의 건강 문제로 이어질 수 있으므로 개인과 공동체의 안전을 위한 예방과 관리가 중요하다.
		2 일상생활 속 응급 상황	응급 상황 시 침착하게 대처하여, 자신과 타인의 생명을 보호하고 피해를 줄일 수 있는 능력이 필요하다.
		3 심폐 소생술	
III 건강한 실천	5 단원 미래와 건강 사회	1 건강권	건강권과 의료 기관을 이해하고 보건 의료 서비스를 효과적으로 이용할 수 있다.
		2 의료 기관 이용	
	6 단원 기후와 건강	1 기후와 건강	기후에 따른 건강 위험 요소를 인식하여 대처하는 생활 태도는 미래 세대의 건강한 삶을 위한 기초가 된다.
		2 기후와 건강	
III 건강한 실천	활동으로 성장하는 우리	지식과 태도를 생활 속에서 실천하며, 건강한 성장을 이루는 참여 중심의 활동 학습 영역이다. 별도의 워크지를 구성해 실생활 활동과 연계한 학습 기회를 제공한다.	

III 구성 체제와 활용 방법

PART ① 함께 성장하는 보건

01 도입

대단원 열기

단원과 관련된 삽화로 흥미로운 도입을 제시하였다. 중단원명과 본단원의 주요 학습 내용과 연결되는 핵심 키워드를 함께 제시하여 학습의 방향을 한눈에 익힐 수 있게 하였다.



02 전개

단원 학습하기

QR 어휘창고

독해력을 높일 수 있도록, 본문에 등장하는 어휘의 뜻을 정리한 자료를 QR코드로 제공하여, 학생들이 손쉽게 접근해 어휘를 학습할 수 있도록 하였다.



03 정리

대단원 정리하기

확인하기

배운 내용을 마인드맵 형식으로 정리하여, 학습자가 핵심 개념을 시각적으로 정리하고 논리적 사고를 확장할 수 있도록 구성하였다.

실천하기

본문에서 학습한 주제를 바탕으로 사고력을 확장하거나 실생활에 적용해 볼 수 있도록 문제를 구성하였다.

평가하기

학습 내용, 교과 역량을 스스로 확인하고 점검할 수 있도록 하였다.



학습자의 호기심을 자극하는 간단한 질문을 통해 학습 주제에 대해 생각하도록 하였다.



본문과 관련된 용어, 추가 자료, 배경지식을 설명하여 학습 내용을 이해하는 데 도움이 되도록 하였다.



학습 후 수업 흐름에 맞춰 활동이 이루어지도록 워크지 쪽수를 친절하게 안내하여 편리성을 높였다.



다양한 형태의 문항으로 학습한 내용을 점검해 볼 수 있게 구성하였다.



본문 내용과 관련된 보충·심화 내용을 제시하여 더욱 깊이 있는 학습을 할 수 있도록 하였다.



학습자가 흥미를 가질 수 있는 읽기 자료, 실생활과 관련된 사례, 재미있는 소재 등 유용한 자료를 제공하였다.

PART ② 활동으로 성장하는 우리

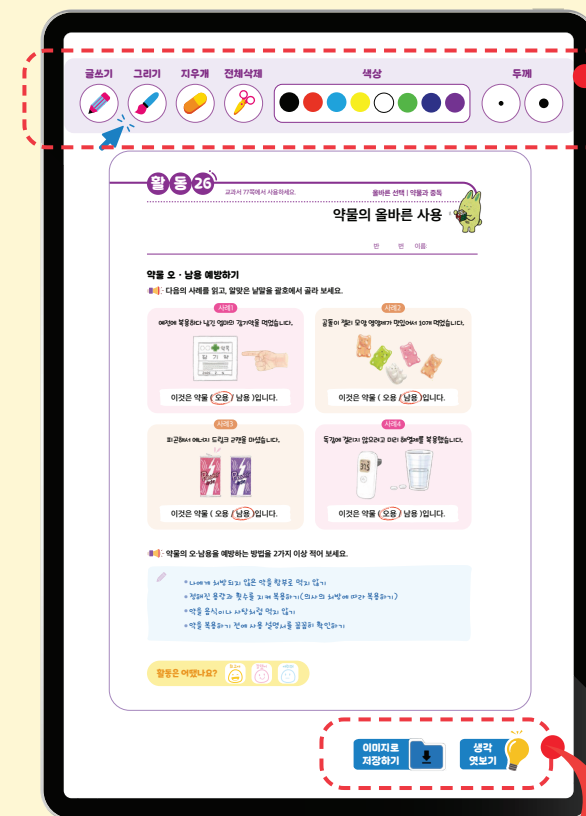
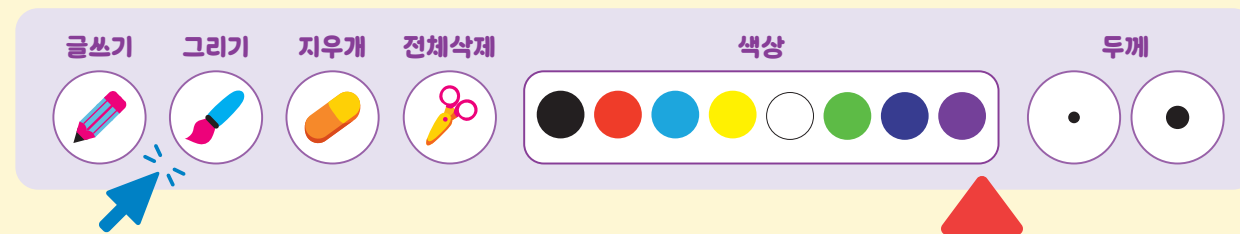
학생들이 창의적인 사고를 키우고 문제를 탐구·해결할 수 있도록, 교과서 내에서 활동을 수행할 수 있는 별도의 워크지를 구성하여 스스로 또는 친구들과 협력하며 학습할 수 있는 기회를 제공하였다.

활동지 QR

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



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



화면을 키우거나
줄이는 기능은
활동지 박스 밖에서만
사용할 수 있습니다.

이미지로
저장하기

생각
옛보기

더 깊이 있는 사고와 탐구를 유도하고
활동 수행에 도움이 되는 예시 답안을
제공하였다.

제1부 총론

IV 연간 지도 계획

I. 건강한 성장		III. 건강한 실천		
대단원	중단원	소단원	차시별 학습 활동	교과서/지도서 쪽수
2단원 건강한 관계와 성	1 성의 발달	생명의 탄생	활동 1 부모님께 감사 편지 쓰기	교 10 ~ 12 지 18 ~ 21
		사춘기 몸의 변화	활동 2 사춘기 남성의 신체 변화 알아보기	교 13 ~ 15 지 22 ~ 25
			활동 3 사춘기 여성의 신체 변화 알아보기	교 16 ~ 19 지 26 ~ 31
			활동 4 사춘기 몸과 마음의 변화 알아보기	
			활동 5 사춘기 남성과 여성의 신체 변화에 올바르게 대처하기	
	2 관계와 존중	건강한 친구 관계	활동 6 나 메시지 전달법으로 표현하기	교 20 ~ 22 지 32 ~ 35
		소중한 가족	활동 7 화목한 가족을 위한 나의 실천	교 23 ~ 25 지 36 ~ 39
		차이와 차별	활동 8 나의 양성평등 점검하기	교 26 ~ 28 지 40 ~ 45
	3 올바른 성 문화	상황별 성폭력 예방	활동 9 성폭력에 대한 잘못된 생각 알아보기	교 29 ~ 32 지 46 ~ 51
		디지털 문화와 성범죄	활동 10 위험한 행동 알아보고 도움 요청하기	교 33 ~ 35 지 52 ~ 57
			활동 11 디지털 성범죄 예방송 부르기	
		음란물과 성 건강	활동 12 음란물 예방과 대처 표어 만들기	교 36 ~ 41 지 58 ~ 63

II. 건강한 생활		III. 건강한 실천		
대단원	중단원	소단원	차시별 학습 활동	교과서/지도서 쪽수
2단원 예방과 관리	1 건강 증진	건강의 이해	활동 13 나의 건강 상태 알아보기	교 46 ~ 48 지 68 ~ 73
			활동 14 건강 생활 잘! 잘! 잘! 미션 만들기	

대단원	중단원	소단원	차시별 학습 활동	교과서/지도서 쪽수
2단원 예방과 관리	2 건강 생활 습관	건강한 수면	활동 15 나의 수면 시간 점검하기	교 49 ~ 51 지 74 ~ 79
		건강한 치아	활동 16 올바른 칫솔질 실천하기	교 52 ~ 55 지 80 ~ 87
			활동 17 치아 건강에 좋은 음식과 나쁜 음식 알아보기 부록 스티커 활용	
	3 질병과 감염병	건강한 눈	활동 18 눈 건강에 좋은 생활 습관을 알아보기	교 56 ~ 59 지 88 ~ 95
		감기 예방	활동 19 감기를 알고 건강 지키기	교 60 ~ 65 지 96 ~ 103
			활동 20 올바른 손 씻기 실천하기	
3단원 올바른 선택	1 정신 건강	자아 존중감	활동 21 '나야 나!' 마인드 맵 작성하기	교 70 ~ 72 지 108 ~ 113
		존중과 배려	활동 22 나의 모습 살펴보기	
			활동 23 공감하며 말하기(친구와 공감 연습하기)	교 73 ~ 75 지 114 ~ 119
			활동 24 서로 존중하기	
	2 약물과 중독	약물의 올바른 사용	활동 25 올바른 약 사용법 확인하기	교 76 ~ 78 지 120 ~ 125
			활동 26 약물 오·남용 예방하기	
		건강에 해로운 담배	활동 27 흡연의 해로움 알아보기	교 79 ~ 80 지 126 ~ 131
			활동 28 평생 비흡연 다짐하기	
		스마트폰 과의존	활동 29 스마트폰 자기 조절 능력 점검하기	교 81 ~ 83 지 132 ~ 137
			활동 30 건강한 스마트폰 챌린지 부록 챌린지 도전판 활용	
4단원 응급 처치와 안전	1 생활과 안전	건강한 생활과 안전	활동 31 나는 위험 탐정!	교 88 ~ 90 지 142 ~ 147
	2 응급 처치	일상생활 속 응급 처치	활동 32 응급 상황 대처하기	교 91 ~ 93 지 148 ~ 153
		생명을 살리는 심폐 소생술	활동 33 심폐 소생술 실습하기	교 94 ~ 97 지 154 ~ 163
5단원 미래와 건강 사회	1 건강 자원	건강권과 의료 기관 이용	활동 34 의료 기관 올바르게 이용하기	교 102 ~ 104 지 168 ~ 175
	2 기후와 건강	기후와 건강	활동 35 우리 동네 건강 지도 그리기	
			활동 36 온열·한랭 질환 응급 조치 방법	교 105 ~ 107 지 176 ~ 181

제시된 지도 계획은 예시이므로, 지역이나 학교의 설정에 따라 재구성한다.

제2부



1 건강한 관계와 성

01 성의 발달	18
02 관계와 존중	32
03 올바른 성 문화	46

2 예방과 관리

01 건강 증진	68
02 건강 생활 습관	74
03 질병과 감염병	88

3 올바른 선택

01 정신 건강	108
02 약물과 중독	120

4 응급 처치와 안전

01 생활과 안전	142
02 응급 처치	148

5 미래와 건강 사회

01 건강 자원	168
02 기후와 건강	176



1

건강한 관계와 성

단원 개관

우리는 모두 세상에서 하나뿐인 아주 소중한 보물과 같다. 나는 엄마와 아빠의 사랑으로 만들어진 소중한 생명이라는 것으로부터 시작하여 본 단원은 성의 발달, 관계와 존중, 올바른 성 문화의 내용을 포함한다. 성의 발달 단원에서는 내가 어떻게 태어나고 자라는지를 알아가며 자신을 아끼고 사랑하는 마음을 갖게 된다. 내 몸의 소중함을 느낀 친구들은 관계와 존중 단원에서 남성과 여성이 다르다는 것을 알고 차이를 이해하고 배려하며 양성평등한 태도를 기르는 것으로 이어진다. 특별히 친구와 가족과의 관계 안에서 서로의 생각이나 감정을 이해하고 배려하는 마음과 자세에 대해 배우게 된다. 또한 성폭력의 예방, 디지털 공간에서의 안전 수칙, 음란물에 대처하며 올바른 성 문화를 만들어가는 것에도 중점을 두었다. 이는 한 개인의 건강한 성장뿐 아니라 가족의 행복과 국가의 발전에도 이바지할 것이다.

학습 목표

생명의 탄생

- 생명 탄생의 의미를 이해하고 나의 탄생 과정을 정리하며 부모님께 감사를 표현한다.
- 생명 탄생의 의미를 말할 수 있다.
 - 부모님께 감사한 마음을 표현할 수 있다.

사춘기 몸의 변화

- 사춘기 몸과 마음의 변화를 알아보고 생식 기관의 역할과 이차 성징에 대처한다.
- 사춘기 남성에게 나타나는 변화를 말할 수 있다.
 - 사춘기 여성에게 나타나는 변화를 말할 수 있다.

건강한 친구 관계

- 친구의 소중함과 우정의 가치를 알고 올바른 의사소통과 우정을 나누는 활동을 실천한다.
- 친구에게 올바른 방법으로 마음을 표현할 수 있다.
 - 친구와 함께할 수 있는 활동을 말할 수 있다.

소중한 가족

- 가족의 소중함을 이해하고 행복한 가정을 만들기 위해 나의 역할을 실천하며 노력한다.
- 가족의 소중함을 말할 수 있다.
 - 가족 안에서 내가 할 수 있는 일을 실천할 수 있다.

차이와 차별

- 성 차이와 성차별의 의미를 알아보고 차이를 존중하고 배려하는 양성평등적인 태도를 기른다.
- 성 차이와 성차별을 구분할 수 있다.
 - 양성평등의 실천 방법을 말할 수 있다.

상황별 성폭력 예방

- 성폭력의 의미와 사례를 인지하고 성폭력의 예방과 대처 행동을 실천한다.
- 성폭력의 뜻을 설명할 수 있다.
 - 상황별 성폭력의 위험에 대처할 수 있다.

디지털 문화와 성범죄

- 디지털 공간에서의 성범죄 유형을 알아보고 디지털 공간에서의 안전 수칙을 지킨다.
- 디지털 성범죄의 유형을 말할 수 있다.
 - 디지털 공간에서 안전 수칙을 지킬 수 있다.

음란물과 성건강

- 음란물의 특징과 해로움을 알아보고 건강하게 대처하는 방법을 익힌다.
- 음란물의 해로움을 말할 수 있다.
 - 음란물에 대처할 수 있다.

지도 계획

중단원	소단원	주요 활동
성의 발달	생명의 탄생	• 생명 탄생의 의미 알아보기 • 부모님께 감사 편지 쓰기
	사춘기 몸의 변화	• 사춘기 남성 몸의 변화에 올바르게 대처하기 • 사춘기 여성 몸의 변화에 올바르게 대처하기
관계와 존중	건강한 친구 관계	• 친구와 우정의 의미 알아보기 • 친구와 우정 나누기를 실천하기
	소중한 가족	• 가족의 의미 알아보기 • 가족 안에서 나의 역할 실천하기
	차이와 차별	• 성 차이와 성차별을 구분하기 • 양성평등을 실천하기
올바른 성 문화	상황별 성폭력 예방	• 성폭력의 뜻 알아보기 • 상황별 성폭력의 위험에 대처하기
	디지털 문화와 성범죄	• 디지털 성범죄의 유형 알아보기 • 디지털 공간에서 안전 수칙 실천하기
	음란물과 성 건강	• 음란물의 해로움 알아보기 • 음란물에 대처하기

1 생명의 탄생

교과서

10~12페이지

활동

1

관련 성취기준	5실성장보건01-01 생명 탄생의 의미와 소중함을 깨닫고 나의 탄생 과정을 인식한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	나의 탄생 과정	생명의 탄생 탐색하기	탄생을 축복하는 마음가짐
핵심 질문	생명이 탄생하는 일에는 어떤 의미가 있을까요?		
핵심학습 목표	① 생명 탄생의 의미를 말할 수 있다. ② 부모님께 감사한 마음을 표현할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	제시된 그림을 보면서 떠오르는 것을 이야기 나눈다.	5분	유 다양한 양육자가 있을 수 있음을 고려한다.
전개	생각 펼치기	① 생명의 탄생에는 소중한 의미가 담겨 있어요 - 생일과 탄생의 의미를 알아본다. 탄생 : 사람이 태어남. 예전에는 성인 또는 귀인이 태어남을 높여 이르는 말이었으나, 현재는 주로 이와 같이 쓰고 있다. ② 태어나게 해 주셔서 고맙습니다 - 임신과 출산 과정을 알아본다. - 나의 탄생 과정에서 부모님이 하신 일을 생각해 본다 활동 1 감사 편지 쓰기 (활동1) - 부모님께 들은 말 중 힘이 되는 말과 듣고 싶은 말을 적어본다. - 힘이 되는 말과 듣고 싶은 말을 담아 부모님께 감사 편지를 쓴다.	30분	지 임신과 출산과정의 동영상, 스토리 자료 유 긴 글 쓰기에 어려움이 있는 경우 기호, 그림 등 다양한 표현이 가능함을 안내한다.
정리	생각 더하기	정리 나의 탄생이 주는 의미와 과정을 정리해 본다.	5분	유 귀중한 존재로 태어났음을 알고, 감사한 마음을 표현할 수 있도록 지도한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
생명 탄생의 의미를 알고, 부모님께 감사의 마음이 담긴 편지를 쓸 수 있다.	상	생명 탄생의 의미를 알고, 부모님께 감사의 마음이 담긴 편지를 쓸 수 있다.	수행평가	수업 중
	중	생명 탄생의 의미를 알고, 부모님께 편지를 쓸 수 있다.		
	하	생명 탄생의 의미를 알고, 감사의 마음이 담긴 편지 쓰기에 노력이 필요하다.		



도입



제시된 3가지 장면의 그림을 보고, 수업 주제를 연상할 수 있도록 질문과 답으로 이야기 나눈다.

질문 예시

Q1 생각열기 그림을 보고 어떤 상황이 떠오르는지 이야기 해 볼까요?

결혼식 장면

임신한 부인을 돌보는 남편

생일 축하를 받는 아기

Q2 그림들을 연결하여 이야기를 만들어 볼까요?

결혼을 한 부부가 임신을 해서 아이를 낳았고, 그 아이가 생일을 맞이 했어요.

Q3 오늘의 수업 주제를 발표한 내용과 연결하여 찾아 볼까요?

결혼, 임신, 탄생 등의 수업 주제와 관련된 용어를 확인해요.

전개

1 생명의 탄생에는 소중한 의미가 담겨 있어요

공휴일과 연결된 위인들(석가, 그리스도, 세종대왕, 아인슈타인 등)을 연결하여 생일의 다른 표현 ‘탄생’이 가지는 의미를 설명한다. 학습자들의 수준을 반영하여 생명의 소중함을 이해할 수 있는 다양한 자료를 활용할 수 있다.

생일, 탄생

생일은 온 가족이 모여 맛있는 것도 먹고 선물을 주고 받으며 축하한다. 그 이유는 우리 모두가 3억대 1의 경쟁을 뚫고 세상에 나온 귀한 사람이라는 것을 확인하고 기념하기 위함이다. 이처럼 사람이 태어나는 것은 놀랍고 소중한 일이라는 의미를 담아 사용하는 말이 ‘탄생’이다.

2 태어나게 해 주셔서 고맙습니다

- 나의 탄생 과정을 임신과 출산 과정으로 연결하여 설명한다.
- 임신과 출산 과정을 알아본다.

교과서 10~11쪽의 스토리를 읽고, 부모님의 결혼 - 약속 - 수정, 자궁, 태출, 태교 - 탄생 과정이 연결되도록 자료를 활용하여 설명한다.

가족이 되는 방법 알아보기

나의 탄생 과정에서 부모님이 하신 일을 생각해 본다.

엄마의 입덧 - 아기의 태동 - 부모님의 태고 - 출산 준비 - 출산의 순서로 엄마와 아빠의 기분, 하셨을 것 같은 일을 구체적으로 생각해 볼 수 있는 기회를 준다. 이때 동영상에 포함된 다양한 자료를 활용할 수 있다.

활동 1

부모님께 감사 편지 쓰기

- 1 부모님께 들은 말 중 힘이 되는 말과 듣고 싶은 말을 적어 본다. 학습자의 수준에 따라 교수가 예시문을 제시할 수도 있다. 이 경우 다양한 표현이 제한될 수 있음을 고려하여 학습자에게 전달되기를 원하는 필수 요소를 포함하여 구성하고, 긍정적인 단어를 포함하여 문장으로 기록하도록 안내한다.

예시

힘이 되는 말 : 넌 할 수 있어! 포기하지 말고 도전해 보자.
듣고 싶은 말 : 네가 노력하는 모습이 정말 자랑스러워.

- 2 힘이 되는 말과 듣고 싶은 말을 담아 부모님께 감사 편지를 쓴다. 편지 쓰기의 기본 요소(받는 사람 - 인사 말 - 전하고자 하는 내용 - 쓴 날자 - 보내는 사람)를 안내한다. 글쓰기를 어려워 하는 경우 다양한 표현이 가능하지만 감사한 마음이 포함된 한 문장은 반드시 쓸 수 있도록 지도한다. (활동지의 예시 답안 활용)

예시

항상 저를 사랑해 주시고 응원해 주셔서 감사합니다.
부모님께서 “넌 할 수 있어! 포기하지 말고 도전해 보자.”라고 말씀해 주실 때마다 정말 힘이 나요.

정리



핵심록

- 배운 내용을 확인하고 중요한 내용과 단어를 연결하는 초성 힌트로 문장 완성하기로 정리한다.

정답

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

참고자료

- 임광자(2021). 우리 몸의 비밀을 찾아서 시리즈 8권. 전북 고창군. 생생연 출판사
- 초등학교 보건 교과서 5학년. 서울. 천재교육
- 초등학교 라이프스킬로 배우는 성 특독((2018). 서울: 중앙대학교 출판부
- 대한산부인과학회 교과서편찬위원회(2015). 부인과학(5판). 서울 : 대한산부인과학회 출판사
- 대한소아청소년과학회 www.pediatrics.or.kr

지도 TIP

- 개방적이고 존중하는 분위기 조성 : 생명 탄생이라는 민감할 수 있는 주제를 다루는 만큼, 학생들이 편안하고 존중받는 분위기에서 질문하고 이야기할 수 있도록 한다.
- 개별적인 상황 고려 : 학생마다 가족 환경이나 부모님과의 관계가 다를 수 있으므로, 모든 학생이 편안하게 참여할 수 있도록 세심한 배려가 필요하다.
- 감정 표현 격려 : 학생들이 자신의 감정을 솔직하게 표현하도록 격려하되, 강요하지 않도록 주의한다.
- 비밀 보장 : 학생들이 편지에 담은 내용이나 수업 중 나눈 이야기는 소중하게 다루고, 비밀이 보장될 수 있도록 안내한다.

지도 더하기 하나

문장 카드를 활용한 수업 주제 찾기

나는 누구일까요? 주어진 카드의 내용은 나의 여행을 기록한 이야기이다. 하나씩 살펴보고 내가 누구인지 맞춰 보자.

(정답 : 정자)

생성기간 70일
동시에 돌진하는 3억 마리 중 하나이다.
목표 지점까지 18cm 여행을 한다.
최고 속력 1분에 3mm 이다.
1차 관문 : 길이 8cm를 통과해야 한다.
2차 관문 : 길이 10cm를 통과해야 한다.
마지막 주인공은 단 한 마리이다.
가장 작은 세포와 가장 큰 세포와의 만남을 완성해야 한다.

나의 탄생 과정 : 나의 탄생 스토리

아가야~ 나는 할머니의 뱃속 궁궐에서 태어나 부모님의 축복 속에 무럭무럭 자라 신사(숙녀)로 성장하였단다.

그러던 어느 날 내가 좋아하는 것을 인정해주고 함께 기뻐해 주는 사람에게 반해 사랑에 빠졌지.

우리는 서로가 좋아하는 것을 존중하며, 대화를 나누었고, 행복한 만남을 이어갔어.

그렇게 서로 성장할 수 있도록 응원해 주던 우리 두 사람은 미래를 함께 하기로 약속했단다.

행복한 시간을 보내던 우리는, 서로를 닮은 아이를 낳기로 하고, 좋은 보호자가 되기로 약속했지. 그리고 준비된 성관계를 통해 임신을 했고, 성관계를 통해 만난 엄마의 난자와 아빠의 정자는 자궁 안에서 아기로 자라게 되었단다.

3개월이 되자 아기는 팔, 다리, 눈, 코, 입이 모두 만들어졌어. 우리는 뱃속 아기를 위해 열심히 공부하고, 좋은 음악도 듣고, 동화책도 읽어주며, 아기가 건강하게 자랄 수 있도록 운동도 함께 했지.

아기는 점점 자라 5개월이 되었어. 우리는 뱃속 아기의 움직임을 눈으로 보고, 손으로 느낄 수 있는 놀라운 경험을 했단다.

7개월이 되었단다. 이제는 엄마의 배가 제법 불러왔지 아기도 뱃속 궁궐 안에서 우리의 목소리를 구분하고, 기쁘고, 슬플 땐 표정을 짓기도 한다는 구나.

아기가 무럭무럭 자라는 동안 우리도 아기가 세상에 무사히 나올 수 있도록 찌척하게 마음의 준비를 했어.

그러던 어느 날, 10개월 동안 엄마의 뱃속 궁궐에서 잘 자란 우리의 아기가 태어났지. 바로.... 너 란다.

② 사춘기 몸의 변화

교과서

13~15페이지

활동

2

관련 성취기준	5실성장보전01-01 사춘기 몸의 발달을 인식하고, 이를 건강하게 관리하며 성별에 따른 변화를 긍정적으로 수용한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	사춘기 몸의 변화	사춘기 건강 관리	신체 발달에 대한 긍정적 수용
핵심 질문	사춘기 몸은 어떤 변화가 있을까요?		
핵심학습 목표	① 사춘기 남성에게 나타나는 변화를 말할 수 있다. ② 사춘기 남성의 신체적 변화에 올바르게 대처할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	그림 속 남학생에게는 무슨 일이 일어난 것인지 예측해 보고, 기분이나 느낌 등을 생각해 보고 이야기 나눈다.	5분	유 장난스럽게 이야기 하지 않도록 지도한다.
전개	생각 펼치기	① 사춘기에는 몸과 마음에 변화가 생겨요 - 사춘기의 변화와 원인을 알아본다. - 변화 : 몸과 마음, 빨라지는 성장 속도, 이차 성징 - 원인 : 호르몬의 분비(성장 호르몬, 생식샘 자극 호르몬, 남성 호르몬) ② 남성의 생식 기관은 어떤 역할을 할까요? - 남성의 생식 기관의 역할에 대해 알아본다. ③ 사춘기 남성의 변화에 올바르게 대처해요 - 사춘기 남성의 변화에 대한 대처방법을 알아본다. ④ 사정(유정과 몽정) 현상 - 사정 현상에 대해 알아본다. 활동 1 사춘기 남성의 신체 변화 알아보기 (활동2) - 사춘기 남성의 신체적 변화에 대한 설명에 맞는 단어를 찾아본다.	30분	자 남성의 생식 기관 명칭과 역할 그림 유 몸의 변화에 올바른 대처법을 실질적이고 구체적으로 안내한다.
정리	생각 더하기	정리 사춘기 남성의 몸의 변화와 대처 방법을 정리한다.	5분	유 성장과 발달은 개인차가 있음을 안내한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
사춘기 몸의 변화를 알고, 올바른 대처 방법을 쓸 수 있다.	상	사춘기 남성의 몸의 변화를 알고, 올바른 대처 방법을 3가지 이상 쓸 수 있다.	수행평가	수업 중
	중	사춘기 남성의 몸의 변화를 알고, 올바른 대처 방법을 2가지 이상 쓸 수 있다.		
	하	사춘기 남성의 몸의 변화를 알고, 올바른 대처 방법을 쓰는 데 노력이 필요하다.		



도입



제시된 그림을 보고, 수업 주제를 연상할 수 있도록 질문과 답으로 이야기 나눈다.

질문 예시

- Q1** 남학생에게 무슨 일이 일어났을까요?
친구와 키 차이가 많이 나서 당황하고 있어요.
음악 시간에 음정이 맞지 않아서 온 몸이 떨리고 있어요.
- Q2** 내가 이 상황이라면 어떤 기분이 들 것 같나요?
속상하고, 창피할 것 같아요.
- Q3** 오늘의 수업 주제를 발표한 내용과 연결하여 찾아 볼까요?
급격한 성장, 변성기, 사춘기 등의 수업 주제와 관련된 용어를 확인해요.

전개

① 사춘기에는 몸과 마음에 변화가 생겨요

사춘기 변화의 원인

사춘기의 변화는 성장 호르몬, 생식샘 자극 호르몬 등의 호르몬 분비가 증가하며 시작된다.

- 성장 호르몬 : 포유류의 성장을 촉진하는 단백질 호르몬으로 뇌하수체 앞엽에서 분비하는데 소아기에 과잉일 때에는 거인증이 되고, 성인 이후에 과잉일 때에는 말단 비대증이 되며 성장기 이전에 부족하면 소인증이 된다.
- 생식샘 자극 호르몬 : 생식샘에 작용하여 성호르몬의 분비를 촉진하는 호르몬이다.

② 남성의 생식 기관은 어떤 역할을 할까요?

남성의 생식 기관인 음경, 고환의 역할

- 음경 : 소변이나 정액을 배출하는 남자의 생식 기관이다.
- 고환 : 성호르몬을 분비하고 매일 7천~1억 개 정도의 정자를 만든다.

남성 생식기 관리

음경의 귀두는 접힌 부분을 당겨서 비누를 사용해야 염증(귀두포피염)을 막을 수 있다. 포피로 덮여있어 이물질이 쉽게 쌓일 수 있기 때문이다.



교육부 학생건강정보센터
자료실 - 성과 건강

3 사춘기 남성의 변화에 올바르게 대처해요

사춘기 몸의 변화에 올바르게 대처하는 방법을 알아본다.

남성 호르몬

1 남성 호르몬의 이해

- 정의 : 남성 호르몬은 주로 남성 특성 발달 및 유지를 담당하는 호르몬 그룹이다.
- 주요 호르몬 : 여러 종류가 있지만, 남성에게 가장 중요한 역할을 하는 것은 테스토스테론이다.
- 생산 : 주로 남성의 고환에서 생성되며, 부신에서도 소량 생산된다. 여성의 경우에도 부신과 난소에서 소량의 남성 호르몬이 생성된다.

2 테스토스테론의 주요 역할

- 태아기 : 남자 생식 기관의 발달에 필수적이다.
- 사춘기 : 이차 성징을 유도하는 핵심 호르몬으로 고환과 음경 발달, 체모 증가, 목소리 변화를 이끌며, 근육량과 골격 성장을 촉진하고 피지선 발달 및 성욕 증가를 가져온다.
- 성인기 : 근육량과 골밀도를 유지하고 적혈구 생성을 촉진한다. 성욕 및 성 기능 유지, 정자 생성에 기여하며, 기분, 에너지 수준, 인지 기능에도 영향을 미친다.

3 호르몬 수치 조절

- 뇌의 시상하부-뇌하수체-고환 축이 테스토스테론 수치를 조절한다. 시상하부의 GnRH와 뇌하수체의 LH, FSH가 테스토스테론 및 정자 생산을 자극하며, 높은 수치는 이 호르몬 분비를 억제하여 균형을 이룬다.

4 호르몬 수치의 변화와 건강 영향

- 일주기 변동 : 테스토스테론 수치는 하루 중 아침에 가장 높고 저녁에 낮아지는 일주기 변동을 보인다.
- 생애 주기 변동 : 사춘기에 급증하고, 성인기에 일정 수준을 유지하다가 30세 이후 서서히 감소하는 경향을 보인다.
- 수치 이상
(낮은 수치) 성욕 및 성기능, 근육/골밀도 저하, 피로, 우울감 등을 유발하며, 노화 외 스트레스, 비만, 질병, 약물, 남성 갱년기가 원인이다.
(높은 수치) 자연적으론 드물고 특정 질환이나 외부 요인과 관련되며, 과도할 경우 건강 문제를 야기한다.

5 학생 지도 시 고려할 사항

- 자연스러운 과정 강조 : 사춘기 변화는 자연스러운 과정임을 강조하여 불안감을 줄인다.
- 개인차 설명 : 호르몬 변화는 개인차가 크므로 친구들과 달라도 걱정할 필요 없음을 설명한다.
- 건강한 생활 습관의 중요성 : 규칙적인 운동, 균형 잡힌 식사, 충분한 수면, 스트레스 관리 등 건강한 생활 습관의

중요성을 교육한다.

- 전문가 도움 안내 : 궁금한 점은 자유롭게 질문하고, 필요 시 전문가의 도움을 받을 수 있음을 안내한다.
- 성별 간 차이 존중 : 남녀 간 호르몬 차이를 설명하고, 서로의 다름을 이해하고 존중하는 태도를 기르도록 지도한다.

사춘기 남성 몸의 변화

- 키와 몸무게가 빠르게 늘어난다.
- 몸에서 냄새가 나기 시작한다(땀샘 발달).
- 피부에 기름기가 많아지고 여드름이 생길 수 있다.
- 목젖이 나오고 변성기가 와서 목소리가 굵어진다.
- 생식기(고환, 음경)가 커진다.
- 얼굴, 겨드랑이, 가슴, 배, 성기 주변에 털이 자란다.
- 어깨가 넓어지고 근육이 발달한다.
- 원치 않는 발기나 사정이 있을 수 있다.

몸의 변화에 올바르게 대처하는 방법

- 청결 유지 : 땀과 피지 분비 증가에 맞춰 매일 씻고 옷을 자주 갈아입는다.
- 피부 관리 : 여드름 발생 시 손대지 않고 관리하며, 심하면 도움을 받는다.
- 궁금증 해소 : 신체 변화에 대한 궁금증이나 걱정은 믿을 만한 어른에게 이야기한다.
- 충분한 휴식 : 충분한 수면, 규칙적인 생활, 건강한 식사는 성장에 중요하다.
- 긍정적인 마음 : 신체 변화를 자연스러운 성장 과정으로 받아들이고 자신을 소중히 여긴다.
- 변성기 : 목소리 변화는 자연스러우니 무리한 발성을 피한다.
- 원치 않는 신체 반응 : 발기나 사정은 자연현상이므로, 부적절한 상황에서는 적절히 대처하는 법을 배운다.
- 체모 : 털이 나는 것은 자연스러운 변화이며, 관리 방법은 개인적으로 선택한다.

4 사정(유정과 몽정) 현상

남성의 생리현상

- 발기는 음경에 혈액이 몰려 커지고 단단해지는 현상으로, 자극 없이도 발생한다.
- 사정은 자극에 의해 정액이 몸 밖으로 배출되는 현상이며, 사춘기에는 몽정으로 경험되기도 한다.

남성의 성 건강 관리법

- 1 몽정, 발기 시 주의할 점
 - 몽정 시 속옷을 갈아입고 생식기를 비누로 깨끗이 씻는다.

QR로 더 알아보기

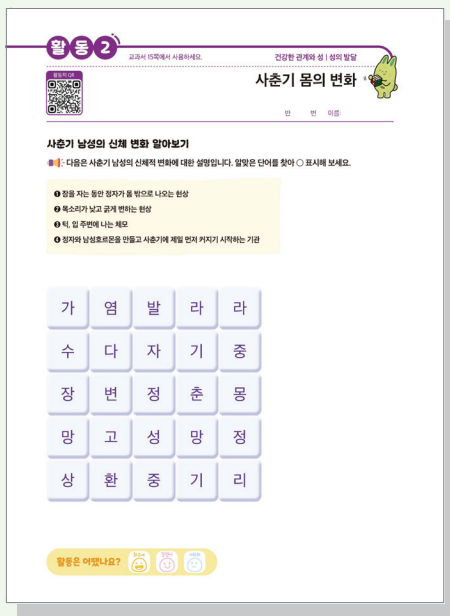


- 발기에 당황하지 않고, 음경을 꺾는 위험한 행동을 피하며, 손상 시 즉시 병원 진료를 받는다.
- 고환은 정자 생성에 필요한 낮은 온도를 위해 몸 밖에 위치하며, 부상 방지를 위해 운동 시 보호대를 착용하고 평소에는 꼭 끼지 않는 면 속옷과 바지를 입는 것이 좋다.

2 포경수술을 하는 이유

포경수술은 귀두 포피를 제거하는 수술이다. 즉시 필요 없으며, 성인 후 문제 발생 시 또는 사춘기 잦은 염증 시 비뇨기와 진료로 결정한다

활동 1



사춘기 남성의 신체 변화 알아보기

사춘기 남성의 신체 변화를 알아본다.

정답 1 몽정 2 변성기 3 수염 4 고환

정리



- 배운 내용을 확인하고 남성 생식 기관의 명칭을 찾아 문장 완성하기로 정리한다.

정답

- 1 소변과 정자는 **음경** 을 통해 몸 밖으로 나옵니다.
- 2 **정관** 은 고환에서 만들어진 정자가 이동하는 통로입니다.
- 3 고환에서 만들어진 정자는 **부고환** 에서 성숙합니다.
- 4 고환과 부고환을 보호하는 곳은 **음낭** 입니다.
- 5 정자를 만드는 곳은 **고환** 입니다.

참고자료

- 임광자(2021). 우리 몸의 비밀을 찾아서 시리즈 8권. 생생연 출판사
- 김애숙 외(2023). 초등학교 보건 교과서 5학년. 천재교육
- 이규영(2018). 초등학교 라이프스킬로 배우는 성 특특. 중앙대학교 출판부
- 대한소아청소년과학회 www.pediatrics.or.kr
- 유튜브 “나의 몸, 너의 몸 - 1차시 도대체 사춘기란 뭘까?”(3:19) https://youtu.be/XZftBEISHTM
- 유튜브 “도대체 사춘기가 뭐야?(왔다!사춘기)” (9:17) https://youtu.be/FBn-OKhnzD8
- 유튜브 “발기, 몽정, 쿠퍼액 이게 다 무슨 말이지?” https://www.youtube.com/watch?v=V6-rL8Sgab0
- 유튜브 “포경수술, 꼭 해야 할까?” https://www.youtube.com/watch?v=L_pGbNUt0IU

지도 TIP

- 사춘기 변화는 자연스러운 성장 과정임을 강조하며, 학생들이 편안하게 질문할 수 있는 개방적, 긍정적인 분위기를 조성한다.
- 학생들의 이해를 돕기 위해 쉬운 언어와 시각 자료를 활용하고, 궁금증을 해소할 충분한 질문 시간을 확보한다.

지도 더하기 하나

문장 카드를 활용한 수업 주제 찾기

[질문 1] 나는 어떤 단어일까?

주어진 카드에서 공통점을 찾아 한 글자로 된 나를 맞춰 본다.

[보기] ① 남 ② 여 ③ 성 ④ 봄

기온의 변화가 심해요
알록달록 여러가지 색깔의 꽃들이 피어요.
동물들이 겨울잠에서 깨어나기 시작해요.

[질문 2] 사람의 일생을 봄, 여름, 가을, 겨울 사계절에 비유한다면 어느 계절에 해당한다고 생각하는지 이유와 함께 말한다.

예시 사람의 일생은 변화와 다음 단계에 대한 대비가 공존하는 가을과 닮았다.

[질문 3] 사춘기하면 떠오르는 단어를 한가지 말해본다.

예시 성장통, 자아 형성 등

[질문 4] 성장과 성숙을 구분해보자.

예시 키가 자란다 = 성장 / 목소리가 변한다. = 성숙

문장 완성하기

- 사춘기에 대한 단어 하나를 선택하여 문장을 완성해본다.
- 예시 사춘기는 몸과 마음이 함께 성장하며 성장통을 겪게 되는 시기이다.

② 사춘기 몸의 변화

교과서 16~19페이지 활동 3~5

관련 성취기준	5실성장보건01-01 사춘기 몸의 발달을 인식하고, 이를 건강하게 관리하며 성별에 따른 변화를 긍정적으로 수용한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	사춘기 몸의 변화	사춘기 건강 관리	신체 발달에 대한 긍정적 수용
핵심 질문	사춘기 몸은 어떤 변화가 있을까요?		
핵심학습 목표	① 사춘기 여성에게 나타나는 변화를 말할 수 있다. ② 사춘기 여성의 신체적 변화에 올바르게 대처할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	그림 속 여학생의 모습을 보고 떠오르는 생각에 대해서 이야기 나눈다.	5분	유 장난스럽게 이야기 하지 않도록 지도한다.
전개	생각 펼치기	① 여성의 생식 기관과 변화를 알아요 - 여성의 변화 : 생식 기관(난소, 자궁, 질)의 발달, 질 분비물, 월경 현상 - 생식 기관 관리 : 알맞은 속옷 고르기, 생리 현상 관리하기 ② 월경이 시작되었어요 - 월경과 그에 따른 대처 방법을 알아본다. 활동 1 사춘기 여성의 신체 변화 알아보기 (활동3) - 사춘기 여성의 신체적 변화에 대한 설명에 맞는 단어를 연결한다. ③ 월경통이란 무엇인가요? - 월경을 관리하는 방법을 알아본다. 활동 2 사춘기 몸과 마음의 변화 알아보기 (활동4) - 사춘기의 몸과 마음에 어떤 변화가 있는지 정리한다. 활동 3 사춘기 남성과 여성의 신체 변화에 올바르게 대처하기 (활동5) - 사춘기 남성과 여성의 신체 변화에 대처하는 방법을 정리한다.	30분	저 여성의 생식 기관 명칭과 역할 그림 유 몸의 변화에 올바른 대처법을 실질적이고 구체적으로 안내한다.
정리	생각 더하기	정리 사춘기 여성의 몸의 변화와 대처 방법을 정리한다.	5분	유 성장과 발달은 개인차가 있음을 안내한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
사춘기 몸의 변화를 알고, 올바른 대처 방법을 쓸 수 있다.	상	사춘기 여성의 몸 변화를 알고, 올바른 대처 방법을 3가지 이상 쓸 수 있다.	수행평가	수업 중
	중	사춘기 여성의 몸 변화를 알고, 올바른 대처 방법을 2가지 이상 쓸 수 있다		
	하	사춘기 여성의 몸 변화를 알고, 올바른 대처 방법을 쓰는 데 노력이 필요하다.		



도입



제시된 그림을 보고, 수업 주제를 연상할 수 있도록 질문과 답으로 이야기 나눈다.

질문 예시

- Q1 그림을 보고 여학생에게 무슨 일이 일어났는지 이야기 해 볼까요?
얼굴에 여드름이 나서 속상한거봐요.
여드름에 바르려고 크림과 연고를 찾고 있나봐요.
- Q2 내가 이 상황이라면 어떤 기분일 것 같나요?
얼굴에 자꾸 손이 갈 것 같아요.
외출하기 싫고, 마스크를 항상 쓰고 있을 것 같아요.
- Q3 오늘의 수업 주제를 발표한 내용과 연결하여 찾아 볼까요?
여드름, 이차성징, 사춘기 등의 수업 주제와 관련된 용어를 확인해요.

전개

① 여성의 생식 기관과 변화를 알아요

여성의 생식 기관인 질, 자궁, 난소의 역할

- 질 : 월경을 배출하는 통로이며, 분만 시 아기가 나오는 길이다.
- 자궁 : 아기가 자라는 곳이다. 아기가 잘 자랄 수 있도록 자궁 내막을 폭신하게 만든다.
- 난소 : 성호르몬을 분비하고 난자를 성숙시킨다.

여성 생식기 관리

질에는 좋은 균이 살면서 산성 상태를 유지하여 병원 침입을 막아준다. 비누를 사용하면 산성 상태를 유지하기 어려워지므로 질염이 발생할 수 있다. 생식기를 닦을 때 앞에서 뒤로 닦아주도록 한다.

여성 호르몬

- ① 여성 호르몬의 이해
 - 정의 : 여성 호르몬은 주로 여성의 신체 발달, 생식 기능 및 다양한 신체 기능 조절에 관여하는 호르몬 그룹 남성 호르몬과 마찬가지로 우리 몸의 균형을 유지하는 데 중요한 역할을 한다.
 - 주요 호르몬 : 여성에게 가장 중요한 역할을 하는 대표적인 호르몬은 에스트로겐(Estrogen)과 프로게스테론(Progesterone)이다.

- 생산 : 주로 여성의 난소에서 생성되며, 임신 중에는 태반에서, 부신에서도 소량 생성된다. 남성의 경우에도 부신과 고환에서 소량의 여성 호르몬이 생성된다.

2 주요 여성 호르몬 (에스트로겐, 프로게스테론)의 역할

- ▶ 에스트로겐 (Estrogen) : 여성성을 발달시키는 데 핵심적인 역할을 한다.
- 사춘기 : 유방 발달, 자궁 및 질 발달, 골반 확대, 피하 지방 축적(여성적인 체형 형성), 체모 발달 등 이차 성징을 유도한다.
- 생식 기능: 난포 성장 촉진, 자궁 내막 증식 등 생리 주기 조절에 관여한다.
- 뼈 건강 : 뼈를 튼튼하게 유지하는 데 도움을 준다.
- 기타 : 피부 탄력 유지, 혈관 건강, 감정 및 인지 기능에도 영향을 미칠 수 있다.
- ▶ 프로게스테론 (Progesterone) : 주로 임신 유지와 관련된 역할을 한다.
- 월경 주기 : 배란 후 자궁 내막을 안정시켜 수정란 착상에 적합한 환경을 만들고, 자궁 내막 탈락을 유도하여 월경을 일으키는 역할을 한다.
- 임신 : 임신 유지에 필수적이며, 자궁 수축을 억제하고 유선 발달을 돕는다.
- 체온 변화: 배란 후 체온을 약간 상승시키는 효과가 있다.

3 호르몬 수치의 변화

- 여성 호르몬 수치는 남성 호르몬보다 훨씬 복잡하고 주기적인 변화를 보인다.
- 월경 주기 : 매월 약 28일 주기로 에스트로겐과 프로게스테론 수치가 변동하며 배란과 월경을 조절한다.
- 사춘기 : 난소 기능이 활발해지면서 여성 호르몬 분비량이 급증하고 이차 성징이 나타난다.
- 임신 : 임신 기간 동안 에스트로겐과 프로게스테론 수치가 매우 높게 유지된다.
- 폐경기 : 40대 후반에서 50대 초반에 난소 기능이 저하되면서 여성 호르몬 분비가 급격히 줄어든다.

4 호르몬 수치의 변화와 건강 영향

- 월경 전 증후군 : 월경 주기 중 프로게스테론 수치 변화와 관련되어 신체적, 감정적 증상이 나타날 수 있다.
- 임신 및 출산 : 임신 중 높은 호르몬 수치는 신체 변화와 관련된 다양한 경험에 영향을 미치며, 출산 후 급격한 호르몬 변화는 산후 우울감 등에 영향을 줄 수 있다.
- 폐경기 : 에스트로겐 수치 감소로 인해 안면 홍조, 불면증, 골밀도감소(골다공증 위험 증가), 심혈관 질환 위험 증가

등 다양한 신체적, 정신적 변화가 나타날 수 있다.

- 불규칙한 월경 또는 무월경 : 호르몬 불균형의 신호일 수 있으며, 스트레스, 과도한 다이어트, 특정 질환 등으로 인해 발생할 수 있다.

5 학생 지도 시 고려사항

- 자연스러운 과정 강조 : 사춘기에 겪는 여성 호르몬 변화와 그로 인한 신체적, 감정적 변화는 누구나 겪는 자연스러운 과정임을 강조하여 불안감을 줄여준다. 특히 월경과 관련된 내용은 자연스럽게 긍정적으로 접근하도록 지도한다.
- 개인차 설명 : 호르몬 변화는 개인차가 크므로 친구들과 달라도 걱정할 필요 없음을 설명한다.
- 건강한 생활 습관의 중요성 : 규칙적인 운동, 균형 잡힌 식사, 충분한 수면, 스트레스 관리 등 건강한 생활 습관의 중요성을 교육한다. 특히 생리 기간 중 건강 관리의 중요성을 알려준다.
- 궁금증 해소 및 전문가 도움 안내 : 궁금한 점은 자유롭게 질문하고, 필요시 전문가의 도움을 받을 수 있음을 안내한다.
- 성별 간 차이 존중 : 남녀 간 호르몬 차이를 설명하고, 서로의 다름을 이해하고 존중하는 태도를 기르도록 지도한다.

사춘기 여성 몸의 변화

- 키와 몸무게가 빠르게 늘어난다.-
- 몸에서 냄새가 나기 시작한다 (땀샘 발달).-
- 피부에 기름기가 많아지고 여드름이 생길 수 있다.
- 가슴(유방)이 커지기 시작한다.
- 골반이 넓어지고 몸매가 곡선적으로 변한다.
- 겨드랑이와 성기 주변에 털이 자란다.
- 월경을 시작한다.
- ▶ 월경 주기 : 월경이 시작된 첫날부터 다음 월경이 시작되기 바로 전날까지의 기간
 - 일반적으로 월경 주기는 평균 28일이지만, 사람에 따라 21일에서 35일 사이도 정상으로 본다
 - 주기는 매달 조금씩 달라질 수도 있다.
 - 월경 주기를 꾸준히 기록하면 자신의 주기를 더 정확히 파악할 수 있다.

몸의 변화에 올바르게 대처하는 방법

- 청결 유지 : 땀과 피지 분비 증가에 맞춰 매일 씻고 옷을 자주 갈아입는다.
- 피부 관리 : 여드름 발생 시 손대지 않고 관리하며, 심하면 도움을 받는다.

- 궁금증 해소 : 신체 변화에 대한 궁금증이나 걱정은 믿을 만한 어른에게 이야기한다.
- 충분한 휴식 : 충분한 수면, 규칙적인 생활, 건강한 식사는 성장에 중요하다.
- 긍정적인 마음 : 신체 변화를 자연스러운 성장 과정으로 받아들이고 자신을 소중히 여긴다.
- 월경 : 월경이 시작되면 당황하지 말고 월경대 사용법과 주기를 익힌다. 월경통이 심할 경우 어른에게 이야기하거나 도움을 요청한다.
- 가슴 변화 : 가슴이 커지는 것은 자연스러운 변화이며, 편안한 속옷을 착용하는 것이 좋다.
- 체모 : 털이 나는 것은 자연스러운 변화이며, 관리 방법은 개인적으로 선택한다

2 월경이 시작되었어요

여성의 생리현상

- 사춘기가 되면 난소에서 성숙 난자가 매달 1개씩 나오고(배란), 자궁 내막은 두터워진다. 그러나 정자를 만나지 못하면 자궁 내막은 허물어져 밖으로 내보내게 된다(월경).
- 월경은 한 달에 한 번 정도, 3~7일간 나타난다. 12~14세에 시작하여 약 35년간 월경 주기를 겪는다.

여성의 성 건강 관리법

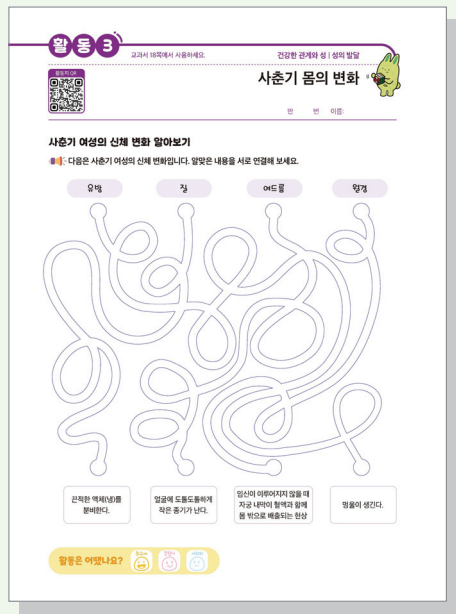
1 월경 시 주의할 점

- 어두운 색의 활동하기 편한 옷 입기
- 따뜻한 물로 가볍게 목욕하기 : 욕조 목욕(통 목욕)을 하면 자궁 경부가 열려있어서 세균 감염 위험이 있다.

2 월경대의 종류 및 사용법

- 월경대는 일회용 월경대, 면 월경대, 탐폰, 생리컵 등이 있으며 탐폰과 월경컵은 오래 착용하게 되면 세균 증식으로 ‘독성 쇼크 증후군’ 위험이 있으므로 일회용 월경대를 권장한다.
- 월경양에 따라 크기를 선택 : 잠잘 때는 오버나이트, 팬티형을 사용할 수 있다. 첫날은 대형부터 착용하고 끝날 무렵에는 소형 또는 팬티 라이너를 사용한다.
- 2~3시간마다 교체하고(세균번식 위험) 교체 전후에는 손을 깨끗이 씻도록 한다.
- 월경대는 돌돌 말아서 여성용품 수거함이나 쓰레기통에 넣어 버릴 수 있도록 한다. 변기에 버리면 막히게 되므로 절대 변기에 넣지 않도록 한다.

활동 1



사춘기 여성의 신체 변화 알아보기

사춘기 여성의 신체 변화를 알아본다.

정답

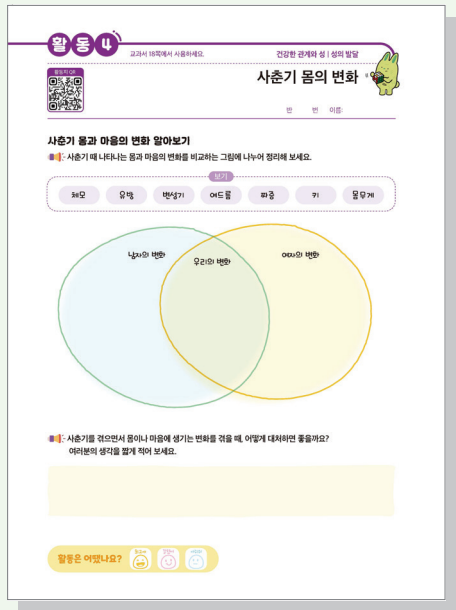
- 유방 - 젖 몽우리가 생긴다.
- 질 - 끈적한 액체(냉)를 분비한다.
- 여드름 - 얼굴에 도통도통하게 작은 종기가 난다.
- 월경 - 임신이 이루어지지 않을 때 자궁 내막이 혈액과 함께 몸 밖으로 배출되는 현상

3 월경통이란 무엇인가요?

월경통 대처법

- 월경 시작 몇 시간 전부터 월경 시작 직후에 통증 시작되어 2~3일간 지속된다. 통증 부위, 양상은 개인차가 있다(가임 여성 50% 월경통 경험).
- 온찜질 하기 : 근육 이완, 진통 효과
- 진통제는 미리 먹거나 초기에 먹기 : ‘프로스타글란딘’이라는 화학 물질이 분비되어 자궁 수축을 일으키는데, 심하면 경련까지 일으키게 되며 진통제를 초기에 먹어야 프로스타글란딘을 감소시키게 되어 진통 효과가 좋다.
- 마사지하거나 고양이 자세 취하기
- 심하면 병원 진료받기

활동 2



사춘기 몸과 마음의 변화 알아보기

사춘기의 몸과 마음의 변화를 그림으로 나누어 정리한다.

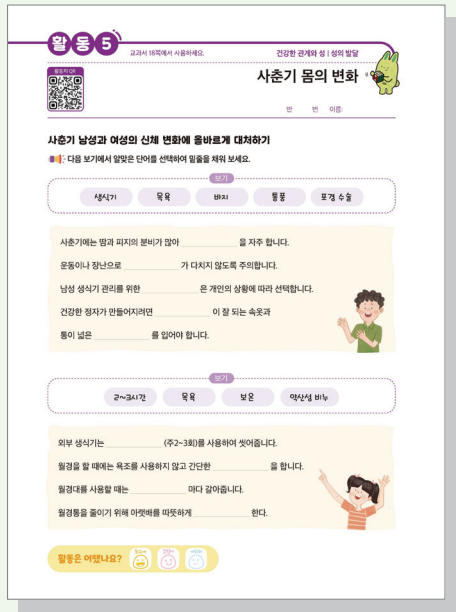
예시

- 남자의 변화
 - 키가 크고 근육이 발달한다.
 - 변성기로 인해 목소리가 굵어진다.
 - 수염과 체모가 자란다.
 - 어깨가 넓어진다.
- 우리의 변화
 - 키가 빠르게 자란다.
 - 땀이 많아지고 몸에서 나는 냄새가 강해진다.
 - 피부가 기름져 여드름이 생길 수 있다.
 - 성호르몬 분비가 증가한다.
 - 생식 기관이 발달한다.
 - 사춘기의 영향으로 이유없이 짜증이 난다.
- 여자의 변화
 - 가슴(유방)이 발달한다.
 - 골반이 커지고 엉덩이가 넓어진다.
 - 초경(생리)이 시작된다.

예시 사춘기 몸과 마음에 생기는 변화에 대처하는 방법

- 친한 친구와 이야기하며 마음을 나눈다.
- 부모님이나 선생님께 고민을 털어놓는다.
- 기분이 안 좋을 때는 음악을 듣거나 산책을 한다.

활동 3



사춘기 남성과 여성의 신체 변화에 올바르게 대처하기

사춘기 남성과 여성의 신체 변화에 대해 알맞은 답을 채워본다.

정답

- 목욕, 생식기, 포경 수술, 통풍, 바지
- 약산성 비누, 목욕, 2~3시간, 보온

정리



핵심

● 배운 내용을 확인하고 여성 생식 기관의 명칭을 찾아 문장 완성하기로 정리한다.

정답

- 1 외부 생식기와 내부 생식기를 연결하는 길이며, 월경 혈액과 아기가 나오는 통로는 **질**입니다.
- 2 **난소**는 난자가 만들어지고 자라는 곳입니다.
- 3 난소에서 성숙한 난자는 **난관**을 통해 자궁으로 이동합니다.
- 4 **자궁**은 여성의 몸 안에서 아기가 자라는 방입니다.

참고자료

- 임광자(2021). 우리 몸의 비밀을 찾아서 시리즈 8권. 생생연 출판사
- 김애숙 외(2023). 초등학교 보건 교과서 5학년. 천재교육
- 이규영(2018). 초등학교 라이프스킬로 배우는 성 특목. 중앙대학교 출판부
- 대한산부인과학회 교과서편찬위원회(2015). 부인과학(5판). 대한산부인과학회 출판사
- 대한소아청소년과학회 www.pediatrics.or.kr
- 유튜브 "나의 몸, 너의 몸 - 1차시 도대체 사춘기란 뭘까?"(3:19) <https://youtu.be/XZftBEISHTM>
- 유튜브 "도대체 사춘기가 뭐야?(왔다사춘기)" (9:17) <https://youtu.be/FBn-OKhnzD8>
- 유튜브 "나의 배란일은 언제일까?" <https://www.youtube.com/watch?v=b69L-iGOLxE>

지도 TIP

- 사춘기 변화는 자연스러운 성장 과정임을 강조하며, 학생들이 궁금한 점을 자유롭게 질문하고 이야기할 수 있는 편안한 분위기를 만든다.
- 전문 용어보다는 학생들이 이해하기 쉬운 언어로 설명하고, 필요시 시각 자료(수업 PPT, 활동지 등)를 활용하여 이해를 돕는다.
- 남학생과 여학생의 변화를 함께 다루고, 서로의 변화를 이해하고 존중하며 놀리거나 장난치지 않고 배려하는 태도를 가르치는 것이 중요하다.
- 특히 여학생의 경우, 월경에 대한 막연한 두려움을 줄이고 올바른 방법으로 위생 관리를 할 수 있도록 초경 안내서나 월경대, 휴대용 손소독제 등으로 구성된 '월경 축하 키트' 등을 활용하는 것도 좋은 방법이다.

1 건강한 친구 관계

교과서

20~22페이지

활동

6

관련 성취기준	5실성장보건01-02 사춘기 친구 관계의 가치와 중요성을 알아보고, 원활한 의사소통 방법을 익혀 건강한 관계를 맺는다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	건강한 친구 관계	의사소통 방법 탐색하기	차이를 존중하고 배려하는 자세
핵심 질문	친구에게 마음을 표현하는 올바른 방법은 무엇일까요?		
핵심학습 목표	① 친구에게 올바른 방법으로 마음을 표현할 수 있다. ② 친구와 함께 할 수 있는 활동을 말할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	친구가 자신이 좋아하는 것으로 결정해서 당황했던 경험이 있는지 떠올려보고 이야기 나눈다.	5분	⑤ 질서를 지켜서 발표할 수 있도록 지도한다.
전개	생각 펼치기	① 소중한 친구가 생겼어요 - 친구와 우정의 의미를 알아본다. - 사춘기 친구 관계의 변화와 올바른 태도를 알아본다. ② 친구에게 올바르게 마음을 전해요 - 올바른 의사소통의 필요성을 알아본다. - 올바른 의사소통 방법을 알아본다. 활동 1 나 메시지 전달법으로 표현하기 (활동6) - 상황을 보고 나 전달법을 활용하여 샘이에게 내 마음을 어떻게 표현할지 빈칸을 채워본다. ③ 친구와 함께 기쁨과 슬픔을 나뉘요 - 친구와 함께 할 수 있는 활동을 알아본다.	30분	⑤ 친구관계에 문제가 있는 학생이 있는지 주의깊게 살펴본다. ⑤ 나 메시지 전달법의 3 단계를 지켜서 표현하도록 지도한다. ⑤ 구체적인 상황을 떠올리도록 설명한다.
정리	생각 더하기	정리 친구와 건강한 관계를 맺기 위해 올바른 의사소통이 중요함을 강조한다.	5분	

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
친구에게 마음을 표현하는 올바른 의사소통방법을 말할 수 있다.	상	친구에게 마음을 표현하는 올바른 의사소통 방법을 5가지 이상 말할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	친구에게 마음을 표현하는 올바른 의사소통 방법을 3가지 이상 말할 수 있다.		
	하	친구에게 마음을 표현하는 올바른 의사소통 방법을 1가지 이상 말할 수 있다.		



도입



친구가 자신이 좋아하는 것으로 결정해서 당황했던 경험이 있는지 떠올려보고 이야기 나눈다.

질문 예시

Q1 친구가 나에게 묻지 않고 자기가 좋아하는 것으로 결정했던 경험이 있나요?

같이 밥을 먹기로 했던 때, 함께 놀기로 했던 때 등.

Q2 그런 상황에서 어떤 기분이 들었나요?

기분이 나빴다, 어리둥절했다, 서운했다 등

전개

1 소중한 친구가 생겼어요

친구 관계는 정서적 유대감을 가진 또래 집단 내에서 서로 수용하고 인정하며 상호작용을 하는 관계이다. 아동은 성장하며 독립성과 자율성을 추구하려는 욕구가 강해지며 부모의 영향으로부터 벗어나 또래와의 관계에서 사회화가 확대된다. 그로 인해 교사나 부모의 말보다는 친구의 말이 영향력이 더 크고, 고민이나 문제가 있을 때 친구를 찾게 된다. 또한 친구 관계에서 사회적 지지를 받으며 안정감을 느끼고, 신념·가치 및 행동을 결정하고 판단하는 기준에 영향을 받는다. 이러한 양은 청소년기에 더욱 뚜렷하게 나타나게 된다.

나의 소중한 친구 떠올려 보기

내가 좋아하고 소중히 여기는 친구의 이름을 자유롭게 적도록 안내한다. 이 활동은 동성 친구와 이성 친구를 모두 포함해서 적을 수 있도록 한다. 내가 가장 좋아하는 색상에 좋아하는 이성 친구나 가장 친한 친구의 이름을 적어볼 수도 있다. 지도 시 친구 관계 어려움으로 친구의 이름을 적지 못하는 학생이 있을 수 있으므로 주의깊게 살펴본다.

2 친구에게 올바르게 마음을 전해요

의사소통은 인간이 사회생활을 하기 위해서 가장 필수적으로 가지고 있어야 하는 능력이다. 상호 간 소통을 위해 구

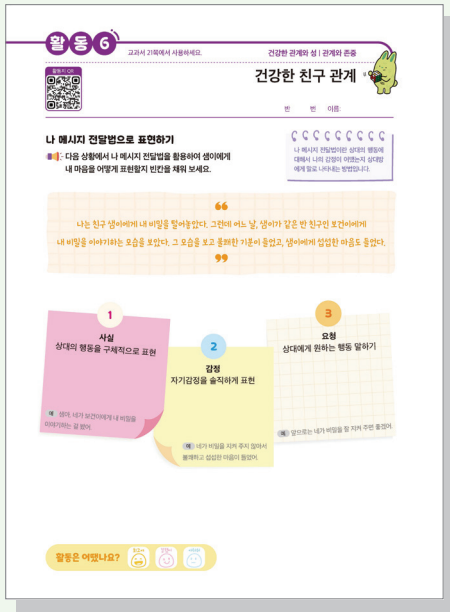
어(oral language)나 문어(written language)를 통한 언어적 요소는 물론 제스처나 자세, 얼굴 표정, 눈 맞춤, 목소리, 억양 등과 같은 비언어적 요소들까지 포함된다.

의사소통에는 송신자(화자)가 있으면 수신자(청자)가 있어 메시지가 채널(미디어)을 통해 서로의 의사가 교환 되는 과정에서 소통이 일어난다. 즉, 의사소통은 일방적인 것이 아니라 양방향적인 소통 구조인 것이다. 하지만 의사소통방식은 개인이 속한 가정환경, 지역, 사회, 문화와 개인적 특성에 따라 차이가 발생할 수밖에 없다. 이러한 차이는 친구 관계에서 소통의 문제를 일으키고 오해를 만들기도 한다. 따라서 올바른 의사소통 방법을 학습할 필요가 있다.

올바른 의사소통 방법을 설명하면 다음과 같다.

- 1 **분명하고 정확한 메시지** : 말하기 전에 생각을 정리하여 자신의 의견을 상대방에게 정확히 전달함으로써 듣는 사람의 오해를 줄일 수 있다.
- 2 **자신의 속마음 진실하게 말하기** : 친구의 행동이나 말에 대한 나의 감정을 솔직하게 정확하게 표현하는 것은 서로의 감정을 이해하고 신뢰를 가질 수 있도록 도와준다.
- 3 **나 메시지 전달법 활용하기** : 나 메시지 전달법은 말 그대로 상대방을 탓하거나 비난하지 않고 내 감정을 주어로 삼아 솔직하게 전달하는 대화법이다. 상대방의 행동을 객관적으로 묘사하는 ‘사실’을 말하고, 그 행동이 나에게 어떤 ‘감정’을 일으켰는지 말하고, 앞으로 어떻게 행동해주길 바라는지 구체적으로 ‘요청’하는 3단계이다. 이 방법은 상대방이 방어적으로 나오지 않고 나의 감정을 더 깊이 이해하게 하며 갈등을 줄일 수 있다.
- 4 **상처 주는 말 하지 않기** : 상대방의 일방적인 명령, 충고, 훈계, 욕설, 비판, 비교, 인신공격 등은 마음에 상처를 주고 관계를 단절시키므로 주의가 필요하다.
- 5 **경청하기** : 말의 내용을 귀로 듣는 것 뿐만 아니라 표정, 몸짓으로도 의사소통이 이뤄지므로 언어적인 것과 비언어적 것 모두에 관심 기울이고 경청한다.
- 6 **존중하는 태도** : 상대를 존중하는 태도를 보일 때에 서로 존중하는 의사소통이 가능하다.

활동 1



나 메시지 전달법으로 표현하기

내 마음을 어떻게 표현할지 빈칸을 채워본다.

예시

- 사실
 - 네가 보건이에게 내 비밀을 이야기하는걸 봤어.
- 감정
 - 네가 비밀을 지켜주지 않아서 불쾌하고 섭섭한 마음이 들었어.
- 요청
 - 앞으로는 네가 비밀을 잘 지켜주면 좋겠어.

3 친구와 함께 기쁨과 슬픔을 나눴다

또래들은 서로가 공통되는 욕구, 규범, 흥미 등을 가지고 있기 때문에 친구들의 행동은 학교생활과 일상생활에 많은 영향을 미친다. 친구와의 우정은 사회적 지지를 통해 스트레스에 저항하는 힘을 키워주고, 건강에 긍정적인 영향을 줄 뿐만 아니라 뇌의 기능에도 영향을 준다. 그러므로 친구 관계에서 긍정적인 영향을 줄 수 있는 행동을 격려함으로써 건강한 청소년기를 보낼 수 있도록 노력할 필요가 있다.

친구와의 우정을 유지하고 견고하게 하는 요소를 살펴보면 서로의 고민을 이야기 나누기, 등하고 함께하기, 친구 생일 챙겨주기, 같은 책 읽고 감상 나누기, 취미활동 함께하기, 힘들 때 격려하기 등을 예시로 들 수 있다. 그 외에도 개인 특성이나 관계에 따라 다른 요소가 있을 수 있으므로 학생들이 친구와 함께하고 싶은 행동을 스스로 생각해보도록 격려한다.

또한 디지털 기기를 이용한 온라인에서의 관계는 우정을 유지하는 데에는 도움을 주지만, 직접적인 소통에는 미치지 못한다는 점을 설명한다.

친구와의 우정 나누기

친구와 함께한 일 중에서 오래 기억하고 싶거나 의미 있었던 순간에 대해 이야기 나눠 본다.

예시

친구들과 현장학습을 가서 함께 사진을 찍었던 일, 친구 집에 모여서 파자마 파티를 했던 일, 체육 대회에서 열심히 응원을 하며 즐거웠던 일 등등

정리



● 친구와 사이 좋게 지낼 수 있는 의사소통 방법을 골라본다.

정답

- 1 자신의 속마음을 진실하게 말하기 (○)
- 2 친구의 말을 잘 들어 주기 (○)
- 3 내 기본대로 말하고 싶은 대로 말하기 (×)
- 4 상대방의 의견을 존중하는 태도 보이기 (○)

참고자료

- 신명희 외(2024). 발달심리학 3판. 학지사
- 김명희(2011). 초등학생의 친구 관계에 관한 연구. 관동대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 교육부(2015). 초등학교 성교육 교수학습과정안 초등고학년
- 카이스트신문. 과학, 우정의 가치를 말한다. 2022.1.26. <https://times.kaist.ac.kr/news/articleView.html?idxno=20670>
- 다음백과사전, <https://100.daum.net/>

지도 TIP

- 사춘기가 되면서 이성 친구가 생기거나 다양한 감정변화가 나타나며 친구 사이에 어려움을 겪는 상황이 발생하기도 한다. 이는 성장은 과정에서 자연스럽게 발생할 수 있는 현상이지만, 건강한 친구 관계를 위해서 노력하는 자세도 필요하다는 것을 설명한다. 특히 sns, 채팅 같은 비대면에 익숙한 요즘 학생들이 대면 관계에 어려움을 겪는 경우가 많이 발생하므로 올바른 의사소통 방법을 구체적으로 생각해보게 하여 자신의 삶에 적용해보도록 지도한다.

지도 더하기 하나

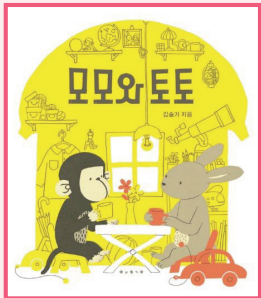
청소년이 고민하는 문제

통계청에서는 매년 삶의 질과 관련된 국민의 사회적 관심사와 주관적 의식에 관한 사항을 파악하여 관련 정책의 수립 및 연구의 기초 자료로 제공하기 위해 전국의 만 13세 이상 가구를 대상으로 사회조사를 실시한다. ‘청소년이 고민하는 문제’에 대한 응답 통계를 보면 13~18세 청소년의 고민 중 친구 관계 및 우정은 34%로 높은 비율을 차지하고 있다. 이는 이성 교제(연애) 상대와의 관계에 대한 고민보다 9배나 높은 비율이다.

단위 (%)

	외모	신체적·정신적 건강	공부 (성적, 적성)	친구(우정)	연애 상대와의 관계
13~18세	42.2	23.3	76.1	34.0	3.8
19~24세	27.3	35.6	42.1	12.0	10.2

청소년 추천 도서



- 도서명 : 모모와 토토
- 저자 : 김슬기
- 출판 : 보림
- 출판년월일 : 2019.12.31.

출판사 서평

모모는 모모, 토토는 토토

적극적인 모모는 토토에게 마음을 표현하지만, 내성적인 토토는 이를 피한다. 활발한 모모는 넓은 세상을 품은 듯 하며, 조용한 토토는 주변을 느끼고 표현하는 내면적인 친구다. 이렇게 서로 다른 모모와 토토는 갈등을 통해 상대방을 이해하고 있는 모습 그대로 존중하는 법을 배운다.

이 그림책의 모든 캐릭터는 저마다의 색깔로 취향과 개성을 지니며, 다양한 색깔이 어우러지는 세상을 보여준다. 우리는 서로 실망하고 다투기도 하지만, 결국 서로를 이해하고 받아들이며 우정과 신뢰를 지켜간다. 한 발짝 떨어져 보면, 이러한 우리의 모습 또한 환하고 사랑스러운 모습이다.

② 소중한 가족

교과서

23~25페이지

활동

7

관련 성취기준	5실성장보건01-03 건강한 가정생활을 위해 가족의 의미와 역할을 이해하고, 가족 구성원 간 협력과 공감의 태도를 실천한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	소중한 가족	가족의 의미와 역할 탐색하기	가족 간 존중하는 태도
핵심 질문	가족은 어떤 의미가 있을까요?		
핵심학습 목표	① 가족의 소중함을 말할 수 있다. ② 가족 안에서 내가 할 수 있는 일을 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	"남성의 일과 가정생활에 대한 우선순위 변화", "여성 임금근로자 현황" 그래프를 보고, 나의 생각이나 느낀 점을 이야기 나눈다.	5분	유 다양한 양육자가 있을 수 있음을 고려한다.
전개	생각 펼치기	① 가족은 함께 할수록 더 소중해요 - 가족의 의미를 알아본다. ② 책임과 배려가 모여 행복한 가족이 돼요 - 부모와 자녀의 역할에 대해 알아본다. - 부모의 역할 사랑으로 돌본다. / 경제적 책임을 다한다. 존중하고 배려하며, 함께 결정하고 책임을 나눈다. - 자녀의 역할 - 부모님의 사랑과 도움에 감사하는 마음을 가진다. - 부모님께 예의 바르게 행동하고, 인사도 잘한다. - 화목한 가족이 되기 위한 방법에 대해 알아본다. 활동 1 화목한 가족을 위한 나의 실천 (활동가) - 화목한 가족이 되기 위해, 내가 실천할 수 있는 작은 행동에는 어떤 것이 있을지 생각하며 채워본다.	30분	유 다양한 형태의 가족이 있을 수 있음을 인지하고, 존중과 배려 기반의 가족 구성원으로써의 역할을 설명한다.
정리	생각 더하기	정리 가족의 의미와 실천할 수 있는 일을 찾아 본다.	5분	

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
가족의 소중함을 알고, 내가 할 수 있는 일을 찾아 쓸 수 있다.	상	가족의 소중함을 알고, 내가 할 수 있는 일을 3가지 이상 쓸 수 있다.	수행평가	수업 중
	중	가족의 소중함을 알고, 내가 할 수 있는 일을 2가지 이상 쓸 수 있다.		
	하	가족의 소중함을 알고, 내가 할 수 있는 일을 쓰는 데 노력이 필요하다.		



도입



제시된 “남성의 일과 가정생활에 대한 우선순위 변화와 여성 임금근로자 현황”을 보고, 수업 주제를 연상할 수 있도록 질문과 답으로 이야기 나눈다.

질문 예시

- Q1** “남성의 일과 가정생활에 대한 우선순위 변화”의 막대 그래프와 “여성 임금근로자 현황”의 꺾은 선에서 그래프에서 가장 큰 변화는 무엇일까요?
10년 전에 비해 일과 가정이 서로 비슷하다고 생각하는 남성이 많아요
일하는 여성이 천만명을 돌파했어요. 비중도 46.1%나 된대요.
- Q2** 그래프를 보고 나의 생각이나 느낀 점을 이야기 해 볼까요?
일을 중요하게 생각하던 남성들이 변하고 있어요.
일하는 여성들이 많아졌어요
가정을 중요하게 생각하는 사람이 많아요.
- Q3** 오늘의 수업 주제를 발표한 내용과 연결하여 찾아 볼까요?
일, 가정, 가족과 함께 지내는 일도 중요해요.

전개

① 가족은 함께 할수록 더 소중해요

- 가족의 의미를 질문하고 답을 듣는다.
- 학습자들의 수준을 반영하여 가족의 소중함을 이해할 수 있는 다양한 자료를 활용할 수 있다.

가족의 의미

- 따뜻한 보금자리 : 힘들 때 기댈 수 있고, 기쁠 때 함께 웃을 수 있는 가장 안전하고 편안한 곳이 바로 가족이다.
- 무한한 사랑과 응원 : 가족은 어떤 모습이든 나를 사랑해주고, 내가 하는 일을 응원해준다. 실패해도 괜찮다고 말해주고 다시 일어설 힘을 준다.
- 함께 배우고 자람 : 가족과 함께 생활하면서 양보하는 법, 배려하는 법, 서로 돕는 법을 배운다. 싸우기도 하지만, 화해하면서 더 단단해지기도 한다.
- 즐거움 추억 만들기 : 맛있는 음식을 같이 먹고, 여행을 가고, 재미있는 이야기를 나누면서 행복한 추억을 많이 만들 수 있다. 가족은 서로에게 힘이 되어주고, 함께 웃고 울면서 같이 성장하는 세상에서 가장 특별한 팀이다.

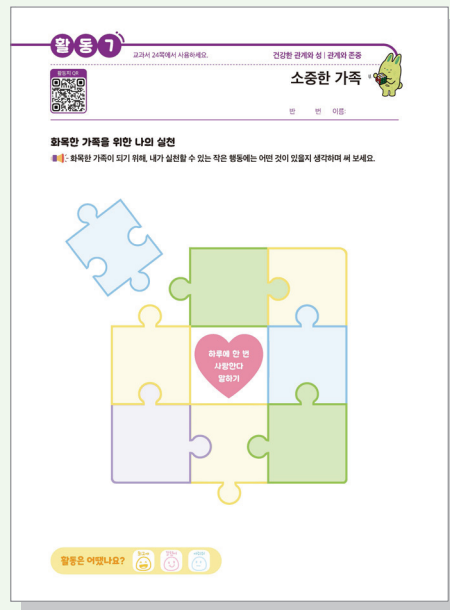
2 책임과 배려가 모여 행복한 가족이 돼요

가족 구성원으로서 역할과 책임이 있음을 설명한다

가족의 역할

- 우리를 안전하게 지켜준다.
 - 맛있는 밥도 해주고, 따뜻한 잠자리도 만들어준다.
 - 우리가 아프면 보살펴주고, 다치지 않게 위험한 것도 알려준다.
 - 무서운 일이나 힘든 일이 생겼을 때 우리 편이 되어주고 지켜준다.
- 사랑과 힘을 준다.
 - 우리 모습 그대로를 사랑해주고 아껴준다.
 - 칭찬해주고, 응원해주면서 자신감을 심어준다
 - 힘들거나 슬플 때 위로해주고 다시 일어설 수 있는 용기를 준다.
- 가르쳐주고 함께 배워준다.
 - 밥 먹을 때 예절이나 친구와 사이좋게 지내는 법처럼 바르게 생활하는 방법을 가르쳐준다.
 - 숙제나 어려운 일이 있을 때 도와주고 함께 방법을 찾아준다.
 - 가족을 보면서 좋은 습관이나 멋진 모습을 배우기도 한다.
- 함께 즐거운 추억을 만든다.
 - 같이 맛있는 음식을 먹고, 여행을 가고, 게임을 하면서 행복한 시간을 보낸다.
 - 신나는 이야기, 재미있는 이야기를 나누면서 웃음꽃을 피운다.
- 서로 돕고 힘이 되어준다.
 - 집안일처럼 해야 할 일들을 함께 나누어서 하면 훨씬 쉬워진다.
 - 서로의 어려움을 듣고 도와주려고 노력한다.

활동 1



화목한 가족을 위한 나의 실천

화목한 가족을 위해 내가 실천할 수 있는 일을 작성한 후 요약 설명한다.

예시

- 내 방을 깨끗하게 정리하기
- 동생이나 언니, 오빠를 잘 챙겨주기
- 부모님 말씀에 귀 기울이고 도와드리기
- 가족에게 자주 웃어주고 "사랑해요!" 표현하기
- 집안일을 조금이라도 돕기
(식사 준비 돕기, 쓰레기 버리기 등)

정리



- 배운 내용을 확인하고 가족 구성원의 역할을 정리한다.

예시

아빠 : 운전하고, 주말에 거실 청소를 한다.

엄마 : 요리를 하고 식사를 준비한다.

언니 : 화장실 청소를 한다.

나 : 강아지 산책을 시킨다.

참고자료

- 앤서니 브라운(2009). 돼지책. 웅진주니어
- 앤서니 브라운(2005). 우리 엄마. 웅진주니어
- 앤서니 브라운(2019). 우리 아빠. 웅진주니어
- 윤지희(2016). 엄마 아빠 결혼 이야기. 사계절
- 홍나리(2015). 아빠 미안해하지 마세요. 한울림스페셜
- 김성은(2023). 우리 가족 말 사전. 봄개울
- 이루리(2025). 우리 가족 인기투표. 이루리북스
- 로버트 먼치 글, 안토니 루이스 그림(2000). 언제나 지나 너를 사랑해. 북뱅크
- 우리는 언제나 함께 같이:
<https://youtu.be/AvP1iUIFdJc?si=TK8N6ZlaDXrmdgT8>

③ 차이와 차별

교과서

26~28페이지

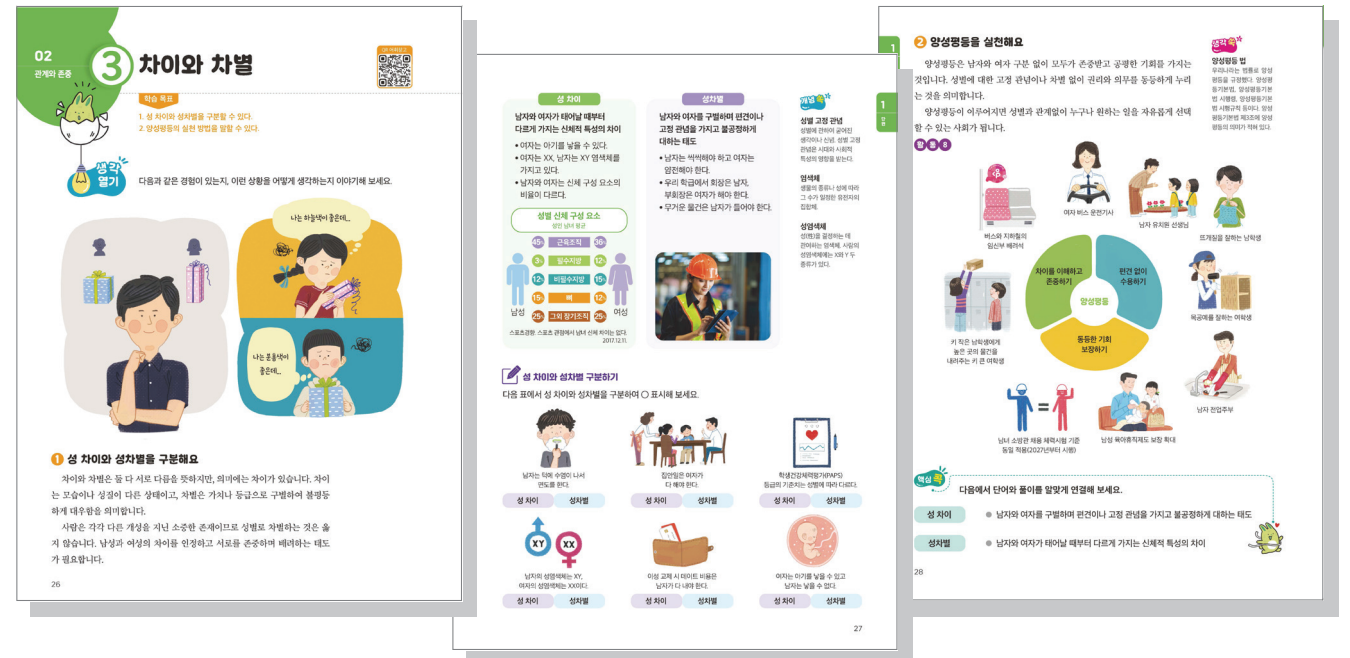
활동

8

관련 성취기준	5실성장보건01-04 성 차이와 성차별의 의미를 인식하고, 성 차이를 존중하며 배려하는 태도를 갖는다.		
내용 요소	지식·이해 차이와 차별	과정·기능 양성평등 실천하기	가치·태도 차이를 존중하고 배려하는 자세
핵심 질문	양성평등을 실천하려면 어떻게 해야할까요?		
핵심학습 목표	① 성 차이와 성차별을 구분할 수 있다. ② 양성평등의 실천 방법을 말할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	성별 고정관념을 겪어 본 경험이 있는지 이야기 나눈다.	5분	차별받은 경험에 지나치게 몰입하거나 다른 성을 비난하지 않도록 주의한다.
전개	생각 펼치기	① 성 차이와 성차별을 구분해요 - 차이와 차별의 의미를 알아본다. - 성 차이와 성차별의 개념을 알아본다. ② 양성평등을 실천해요 - 양성평등의 의미를 알아본다. - 양성평등의 실천방법과 사례를 알아본다. 활동 1 나의 양성평등 점검하기 (활동8) - 나도 모르게 남자와 여자의 역할을 구분하거나 성별을 기준으로 차별하는 행동을 하지 않는지 떠올려 본다. - 내가 좋아하거나 잘할 수 있는 활동을 찾고, 어울리는 직업을 적어 본다.	30분	- 성 차이와 성차별의 개념을 정확하게 인식하도록 설명한다. - 자신의 성별과 다른 성별에게 필요한 배려를 모두 생각해볼도록 지도한다.
정리	생각 더하기	정리 - 성 차이와 성차별의 개념을 정리하고 차이를 존중하도록 강조한다. - 내가 선택한 활동과 직업을 발표하고, 친구들은 응원해준다.	5분	성별과 관계없이 자신에게 어울리는 직업을 선택하고, 친구의 선택을 지지해주도록 강조한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
양성평등의 실천방법을 말할 수 있다.	상	양성평등을 실천하는 방법을 3가지 이상 말할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	양성평등을 실천하는 방법을 2가지 이상 말할 수 있다.		
	하	양성평등을 실천하는 방법을 1가지 이상 말할 수 있다..		



도입



일상 속에서 성 고정 관념을 겪어 본 경험이 있는지 떠올려보고 이야기 나눈다.

질문 예시

Q1 남자니까, 여자니까처럼 성별에 따라 구분된 고정 관념을 경험한 적이 있나요?

여자는 핑크색, 남자는 하늘색, 남자는 바지, 여자는 치마
여자는 걸레질, 남자는 재활용 쓰레기 버리기 등

Q2 어떤 기분이 들었나요?

존중받지 못한 기분이었다. 불공평하다고 느꼈다 등.

전개

① 성 차이와 성차별을 구분해요

차이는 모습이나 성질이 다른 상태이고, 차별은 가치나 등급으로 구별함을 의미한다. 즉, 성 차이는 남녀의 모습이나 성질이 다른 상태이고, 남자와 여자가 태어날 때부터 다르게 가지는 신체적 특성의 차이를 말한다. 반면에 성차별은 남녀를 가치나 등급으로 구별하는 것으로, 남자와 여자를 구별하며 편견이나 고정 관념을 가지고 불공정하게 대하는 태도를 말한다.

성 차이

- 여자는 아기를 낳을 수 있다 : 여자의 생식 기관인 자궁은 아기가 자랄 수 있는 환경을 갖추고 보호한다.
- 여자는 XX, 남자는 XY 염색체를 가지고 있다 : 인간은 46개의 염색체를 가지고 있으며 그중 2개(1쌍)의 성염색체가 있어서 XX는 여자, XY는 남자로 구별된다. 성별은 수정되는 순간 성염색체에 의해 결정되고, 임신 초기(5주경)에 원시 성선이라는 기관에서 남녀 생식샘이 분화되기 시작하며 서로 다른 성별 특성이 나타난다.
- 남자와 여자는 신체 구성요소의 비율이 다르다 : 남녀의 신체 구성요소는 근육, 지방, 뼈의 비율이 다르고, 이로 인해 발생 질병과 약리작용 등의 차이가 생긴다. 그래서 남성과 여성의 신체적 특성 차이를 고려하여 질병을 연구하는 학문인 '성차의학'의 중요성이 강조되고 있다.

성차별

- 성차별은 성별 고정 관념이라고도 하며 성에 관하여 굳어진 생각이나 신념을 의미한다. 주로 시대와 사회적 특성을 반영하며 변화 또는 강화되기도 하고, 언어, 공간, 직업 등 다양한 영역에서 드러난다.
- 언어 : “여자는 이래서 안 돼”, “이런건 여자가 해야지”, “남자가 그것도 못해”, “그런건 남자가 해야지”와 같이 성별을 기준으로 강요하는 표현이다.
- 공간 : 여자 화장실에만 비상벨이나 에티켓벨이 설치되어 있는 경우, 남자 화장실에는 기저귀 교환대가 없는 경우 등이다.
- 직업 : 여교사, 여류작가, 여의사와 같이 직업 명칭에 성별이 붙는 경우이다.

성 차이와 성차별 구분하기

성 차이와 성차별을 구분해보도록 안내한다. 성 차이와 성차별에 대해 정확하게 인식할 때 성 고정관념과 성차별을 고쳐나갈 수 있다. 이 활동은 성 차이와 성차별의 개념을 생활 속에 적용해보는 의미이다.

정답

- 성 차이 : 남자는 테스토스테론의 영향으로 사춘기가 지나면서 코 밑과 턱에 수염이 난다. 여자도 코 밑에 수염이 거뭇한 경우가 있으나 턱에는 수염이 나지 않는다.
- 성차별 : 남녀의 직업이 다르다는 생각은 성 고정 관념이고, 내가 좋아하고 잘하는 것이나 적성에 맞는 직업을 선택하면 된다.
- 성 차이 : 성별에 따른 신체 구성 차이로 인해 근력, 유연성 등의 차이가 발생하기 때문에 항목별 등급 기준치가 다르다.
- 성 차이 : 성염색체는 성별에 따른 생식기 발달과 성 호르몬 생산에 중요한 역할을 한다.
- 성차별 : 데이트 비용은 남녀가 함께 부담하는 것이 서로 존중하고 배려하는 관계 형성에 도움이 된다.
- 성 차이 : 아기가 자랄 수 있는 자궁은 여자에게만 있다.

2 양성평등을 실천해요

우리나라는 양성평등을 실현하기 위해 양성평등기본법, 양성평등기본법 시행령, 양성평등기본법 시행규칙 등 법률을 제정했다. 양성평등기본법은 대한민헌법의 양성평등 이념을 실현하기 위한 국가와 지방자치단체의 책무 등에 관한 기본적인 사항을 규정함으로써 정치, 경제, 사회, 문화의 모든 영역에서 양성평등을 실현하는 것을 목적으로 한다.(제1조 목적) 양성평등은 성별에 따른 차별, 편견, 비하 및 폭력 없이

인권을 동등하게 보장받고 모든 영역에 동등하게 참여하고 대우받는 것을 말한다.(제3조 정의) 양성평등을 실천하기 위한 다양한 관점을 생각해보도록 한다.

차이를 이해하고 존중하기

남녀의 신체는 의학적으로 차이가 있다. 남자는 여자보다 근육이 많고 뼈의 밀도가 높아서 근력이 좋으며 힘쓰는 일에 유리하다, 반면 여자는 남자보다 골반이 크고 넓으며 골반 입구도 넓은 편이라서 특정 동작은 여자가 더 잘할 수 있다. 또한, 여자가 남자보다 지방이 더 많고, 생명을 탄생시키는 임신과 출산이라는 특별한 과정을 겪게 되며 다양한 신체적 변화를 경험하게 된다. 따라서 같은 양의 운동을 하더라도 남녀의 차이가 생길 수 있고 성별에 따라 더 잘하는 동작이 있을 수 있는 등 성별에 따른 차이를 제대로 이해하고, 때론 특정 성별에 배려가 필요하다는 점을 인식함으로써 서로 존중하는 태도가 필요하다. 이러한 배려와 존중의 대표적인 것이 대중교통의 ‘임산부 배려석’이다. 여자가 임신 과정에서 겪는 어려움을 이해하고 배려하기 위한 국가 정책 중 하나이다.

편견없이 수용하기

신체적 특성은 성별 차이가 있지만, 재능과 관심·흥미에는 성별 차이가 없다. 그럼에도 성별에 따라 할 수 있는 일과 하면 안 되는 일을 나누는 성 고정 관념이 여전히 존재한다. 여자가 과격한 운동이나 자동차, 몸을 많이 쓰는 활동에 관심을 가지거나 남자가 돌봄이나 아기자기한 활동에 관심을 가지는 경우에 편견어린 시선을 받게 되기도 한다. 특히 성별 고정 관념이 두드러지게 드러나는 직업에는 여자는 유치원 교사, 간호사, 주부 등이, 남자는 중장비 기사, 버스 운전기사, 경비 인력 등이 있다. 이러한 직업에서 성별이 다른 소수의 사람은 어려움을 겪기도 한다. 그러므로 성별과 관계없이 자신의 재능과 관심을 발견하고 이에 적합한 직업을 선택하고, 사회구성원 모두가 직업에 대한 편견을 버리고 받아들이는 노력이 필요하다.

남자 유치원 교사의 존재는 아이들에게 그 자체로 긍정적인 본보기가 된다. 아이들은 ‘남자가 왜 유치원 선생님을 하느냐’는 질문을 자주 던지지만, 교사들은 이를 성역할 고정 관념을 깨는 교육의 기회로 활용한다. 성별에 관계없이 누구나 원하는 직업을 가질 수 있음을 자신의 사례를 통해 직접 보여주며, 아이들이 이를 쉽게 이해하도록 돕는다. 그들은 이 자리에 있는 것만으로도 아이들에게 좋은 영향을 주며, 실제로 유치원 교사를 꿈꾸는 아이들이 생기는 등 긍정적인 변화를 확인한다.

동등한 기회 보장하기

남녀의 신체적 차이가 남녀의 정치, 경제, 사회, 문화적 한계를 규정해서는 안 된다. 따라서 국가와 지방자치단체에서는 남녀의 동등한 기회 보장을 위해 다양한 변화의 노력을 하고 있다. 그 예로 경찰과 소방관의 채용시험에서 남녀에게 다르게 적용되었던 체력평가 기준을 현장직무 특성에 맞게 동일 기준으로 변경하되 성별 분리채용 방식 유지하고, 체력 영향이 크지 않은 일부 직렬에 대해서만 성별 통합채용을 실시하는 것이 있다. 즉, 직무 특성에 필요한 평가를 동일하게 하되 같은 성별끼리 경쟁하여 특정 성별에 치우치지 않고 동등한 기회를 보장하는 것이다. 이는 남녀의 불균형한 채용을 예방하기 위한 양성평등 채용 목표제와도 관련되어있다.

활동 1

활동 8 고교서 교직원에서 사용하세요. 건강한 관계와 성·관계의 존중

차이와 차별

본 | 반 | 이음

나의 양성평등 점검하기

● 나도 모르게 남자와 여자의 역할을 구분하고 있지는 않나요? 성별을 기준으로 차별하는 행동을 하고 있지는 않은지 스스로 돌아보세요.

운동하기	기계 조작하기	동물 키우기	연구하기
글쓰기	출주기	노래 부르기	그림 그리기
다른 사람 돕기	발표하기	계산하기	치료, 간호하기
식물 키르기	예쁜게 꾸미기	계집하기	보호하기
정리정돈하기	청소하기	가드하기	_____ 하기

● 다음 표에서 내가 좋아하거나 잘할 수 있는 활동을 찾아 표시해 보세요.

운동하기	기계 조작하기	동물 키우기	연구하기
글쓰기	출주기	노래 부르기	그림 그리기
다른 사람 돕기	발표하기	계산하기	치료, 간호하기
식물 키르기	예쁜게 꾸미기	계집하기	보호하기
정리정돈하기	청소하기	가드하기	_____ 하기

● 내가 선택한 활동과 잘 어울리는 직업을 생각하여 적어 보세요. (여러 개의 직업이 있을 수 있습니다.)

● 각자 자신이 선택한 활동과 어울리는 직업을 발표한 후, 발표를 마친 친구에게 “**나는 내리 활동 중인데**”라고 함께 알려주세요.

활동은 어땠나요?

나의 양성평등 점검하기

- 성별을 기준으로 차별하고 있는 행동에 대해 살펴본다.

예시

무거운건 남자가 들어야지, 여자는 글씨를 예쁘게 써야지 등

- 성별과 관계없이 자신의 특성에 맞거나 친구들에게 잘한다고 들었던 활동에 표시하도록 안내한다. 해당 칸에 색칠을 하거나 동그라미 표시를 하는 등 다양한 방법을 이용할 수 있다. 자신이 선택하고 싶은 활동이 표에 없다면 직접 작성하거나 여러 개를 선택할 수도 있다. 자신이 좋아하거나 잘할 수 있는 활동을 잘 모르는 경우에는 앞으로 좋아하거나 잘하고 싶은 활동을 선택하도록 격려한다.

예시

연구하기/ 치료, 간호하기 / 노래 부르기

- 선택한 활동과 관련된 직업을 자유롭게 적도록 하고, 직업을 잘 모르는 경우에 워크넷, 커리어넷 등 직업 진로 관련 누리집을 이용하여 찾아볼 수 있도록 한다.

예시

과학자, 연구원 / 의사, 한의사, 치과의사, 간호사, 물리치료사 / 가수, 성악가, 뮤지컬배우



- 성별과 상관없이 자신의 특성에 맞는 직업을 선택하고, 발표자의 선택을 존중하도록 지도한다.

정리



- 성 차이와 성차별을 단어와 풀이를 알맞게 연결해 본다.

정답

- 성 차이 : 남자와 여자가 태어날 때부터 다르게 가지는 신체적 특성의 차이
- 성차별 : 남자와 여자를 구별하며 편견이나 고정 관념을 가지고 불공정하게 대하는 태도

참고자료

- 김나영(2022). 임상영역에서의 성차의학. 도서출판 대한의학
- 동아사이언스/ 남녀 신체 특성 차이, 의학적으로 고려 돼야... 성차의학 중요해져 (2023.4.27.)
<https://m.dongascience.com/news.php?idx=59606>
- 스포츠경향/ 스포츠 관점에서 남녀 신체 차이는 없다(2017.12.6.)
<https://sports.khan.co.kr/article/201712061847003>
- 오마이뉴스/ 임신부 배지를 달고 지하철에 타봤더니 (2025.1.28.)
https://www.ohmynews.com/NWS_Web/View/at_pg.aspx?CNTN_CD=A0003099640
- 한국교육신문. 남자 유치원 교사에 대한 인식 바꾸고파 (2025.1.16.)
<https://www.hangyo.com/news/article.html?no=103565>
- 연합뉴스/ 확 바꾼다는 경찰 체력장...여경 필요없단 소리 쏙 들어갈까 (2021.7.3.)
<https://www.yna.co.kr/view/AKR20210702055500797>
- 연합뉴스/ 강한 소방관 육성...2027년부터 남녀 동일기준 체력평가 (2024.1.23.)
<https://www.yna.co.kr/view/AKR20240123064151530>
- 브리타니카 백과사전/ 성적 차별화(발생학) (2025.5.23.인출)
<https://www.britannica.com/science/sexual-differentiation>
- 법제처 국가법령정보센터 <https://www.law.go.kr/LSW/main.html>
- 국립국어원 표준국어대사전
<https://stdict.korean.go.kr/main/main.do>

지도 TIP

- 양성평등 교육은 자칫 남녀 간 편 가르기나 비난의 위험이 발생할 수 있으므로 성 차이에 대해 바르게 인식하고 성차별과 구별할 수 있도록 지도한다. 또한, 양성평등은 다른 성별을 서로 배려하고 존중할 때 비로소 실현될 수 있음을 강조하고 긍정적인 관점으로 실질적인 실천방안을 생각해보도록 격려한다.

지도 더하기 하나

♣️ 남녀의 성 차이가 질환에 어떤 영향을 미칠까?

(새롭게 대두되는 성차의학의 의미)

성차의학은 여성과 남성의 차이를 의학적으로 연구하는 것이고, 대부분의 질환에서 남성은 각 질환 증상 표현이나 치료 반응이 다른 경우가 많다. 이는 성염색체 및 성호르몬이나 유전적 성향이 질환의 발병기전에 영향을 주고, 사회문화적 환경이 각 질환 발생에 큰 영향을 주기 때문이다. 따라서 각 질환을 정확히 이해하기 위해서는 남녀 차이에 대해 관심을 갖고 체계적 연구가 필요함을 인식한 것이다.

최근에는 에스트로젠이 남녀 생식기에 의해서만 차이가 나는 것이 아니라 에스트로젠 수용체가 우리 온 몸의 세포에 아주 다양하게 존재하고, 이것이 광범위하게 영향을 미치는 것이 밝혀졌다. 이러한 사실이 널리 알려지면서 질병 발생률이 남녀 간에 한쪽으로 치우치는 질환, 또는 발병률은 같아도 남녀 간 임상적으로 차이를 보이는 질환에 대해 연구가 활발하게 진행되고 있다.

역사적으로 성차가 가장 주목을 받은 질환은 심혈관질환인데, 에스트로젠 외에도 장내 미생물의 남녀 차이, Y염색체의 소실 등이 관여하며 이러한 성차 연구는 뇌 질환 및 만성 통증 그리고 소화기질환, 암 질환 등으로 그 영역이 지속적으로 확장되어가고 있다.

5년 후 우리 사회 여성과 남성의 평등 수준 전망

연령	분류	전체			여자			남자		
		여성에게 불평등(%)	남녀평등(%)	남성에게 불평등(%)	여성에게 불평등(%)	남녀평등(%)	남성에게 불평등(%)	여성에게 불평등(%)	남녀평등(%)	남성에게 불평등(%)
15~18세		25.1	55.1	19.9	37.0	50.0	13.1	14.0	59.9	26.1
19~29세		28.5	49.9	21.6	45.7	45.9	8.3	13.2	53.5	33.3
30~39세		33.6	46.9	19.6	47.6	44.1	8.3	20.9	49.4	29.8
40~49세		34.0	48.8	17.2	44.6	43.5	12.0	23.9	53.9	22.3
50~59세		34.1	45.0	17.2	40.6	42.9	16.5	27.6	47.2	25.2
60세이상		27.4	52.5	20.1	30.6	52.1	17.3	23.4	53.1	23.5

♣️ 5년 후 우리 사회 여성과 남성의 평등 수준 전망

여성가족부에서는 양성평등기본법 제10조 1항을 근거로 5년마다 양성평등실태조사를 실시하고 있다.

제10조(양성평등 실태조사 등)

① 여성가족부장관은 기본계획 수립 등을 위하여 5년마다 양성평등 관련 실태조사를 실시하여야 하며 그 결과를 공표할 수 있다.

2021년 실시한 조사에서는 전국 15세 이상 국민(가구)을 대상으로 조사원이 질문하고 그 응답을 조사원이 기록하는 면접타계식 방법을 사용하였고, 그 중 ‘5년 후 우리 사회 여성과 남성의 평등 수준 전망’의 응답은 다음과 같다. 전체 통계는 남성보다 여성에게 불평등할 것으로 생각하는 비율이 더 높게 나타났으나, 성별에 따라 살펴보면 남녀 모두 자신의 성별에게 불평등할 것이라는 응답이 더 높게 나타났음을 알 수 있다.

① 상황별 성폭력 예방

교과서

29~32페이지

활동

9

관련 성취기준	5실성장보건01-05 성폭력의 위험 요소를 이해하고, 대처 방법을 모색한다.		
내용 요소	지식·이해 성폭력과 성 건강 위험	과정·기능 성폭력의 개념을 분별하고 예방·대처 방법 실천하기	가치·태도 안전한 성 문화의 중요성 인식
핵심 질문	성폭력의 위험한 상황이 생겼을 때 어떻게 대처할 수 있을까요?		
핵심학습 목표	① 성폭력의 뜻을 말할 수 있다. ② 상황별 성폭력의 위험에 대처할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	낯선 사람이 다가와 아래와 같이 말한다면 어떻게 대처해야 하는지 이야기를 나눈다.	5분	☒ 친절하게 다가와 말을 거는 상황을 생각해 본다.
전개	생각 펼치기	① 성폭력이 무엇일까요? - 성폭력의 뜻을 알아본다. ② 성폭력 이렇게 예방해요 - 성폭력의 예방법을 살펴본다. ③ 성폭력 이렇게 대처해요 - 성폭력의 위험한 상황에 어떻게 행동해야 할지 확인한다. - 성폭력의 피해가 발생하면 어떻게 대처해야 할지 계획을 세운다. 활동 1 성폭력에 대한 잘못된 생각 알아보기 (활동9) - 성폭력에 대해 잘못된 생각을 찾아서 고친다. - 낯선 사람이 말을 걸면 무엇이라고 말할지 적어본다.	30분	☒ 낯선 사람뿐 아니라 친족이나 또래 친구 등 아는 사람에게서도 발생할 수 있음을 설명한다. ☒ 기사 등 실제 사례 자료 ☒ 성폭력의 여러 위험 상황에서 대처해본다.
정리	생각 더하기	정리 성폭력 예방 및 대처방법에 대해 정리한다.	5분	☒ 핸드폰이 있는 경우 긴급 SOS 사용법을 익히도록 안내한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
성폭력의 위험한 상황에서 대처할 수 있다.	상	성폭력의 위험한 상황에서 낯선 사람을 따라가지 않고 거부 의사를 표현하거나 도움을 요청하며 대처할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	성폭력의 위험한 상황에서 낯선 사람을 따라가지 않고 거부 의사를 표현하며 대처할 수 있다.		
	하	성폭력의 위험한 상황에서 낯선 사람을 함부로 따라가지 않는다.		



도입



낯선 사람이 다가와 아래와 같이 말한다면 어떻게 대처해야 하는지 이야기를 나눈다.

질문 예시

Q1 만약에 나에게 이런 일이 생긴다면 어떻게 대처할까요?

“괜찮습니다” 말하고 피해요.

못 들은 척하고 도망가요.

Q2 위험한 상황에서 도움을 요청하는 방법을 알고 있나요?

핸드폰에 긴급 SOS를 눌러요.

가까운 가게로 들어가요.

사람들이 많은 곳으로 가요.

Q3 도움을 줄 수 있는 사람이나 기관을 알고 있나요?

경찰서요. 부모님이요. 선생님이요.

아동 안전 지킴이집이요. 학교전담경찰관이요.

전개

① 성폭력이 무엇일까요?

성폭력은 상대방의 의사에 반하여 가하는 모든 성적 행위로 신체적, 언어적, 시각적 폭력을 포괄하는 광범위한 개념이다. 이는 성적 자기 결정권을 침해하는 행위를 의미한다. 성적 자기 결정권이란 개인의 성적 의사 결정의 자유를 보호함과 동시에 원하지 않는 성적 관계를 하지 않을 권리가 나에게 있다는 것으로 헌법 제10조에 근거한다.

아동·청소년을 대상으로 한 성범죄는 강제로 아동의 성기나 몸을 만지는 것, 싫다고 하는데 안거나 뽀뽀하는 것, 어른의 성기를 보여주거나 만지도록 하는 것, 야한 그림이나 동영상 보여주는 것 등이 있다. 여성가족부가 발표한 아동·청소년 대상 성범죄의 추세와 동향 분석 자료에서 피해 아동·청소년의 평균 연령은 14살 정도였고 피해자의 4명 중 1명꼴인 25.6%가 13세 미만이었다. 범죄자와의 관계를 보면 가족이나 친척 외 아는 사람인 경우가 60.9%로 가장 많았고 전혀 모르는 사이가 23.4%, 가족이나 친척 등이 9.2% 등이었다. 가족이나 친척 외 아는 사람은 '인터넷 채팅 등을 통해 알게 된 사람'이 31.2%로 가장 많았고 그다음이 선생님 7.3%, 이웃이나 이성 친구 5.8% 등을 차지했다.

한국성폭력상담소 관계자는 통계에서 특히 13세 이하 어린이와 유아의 경우 절반이 넘는 비율이 아는 친족이나 친인척에 의해 일어났으며 친족에게 성범죄를 당하는 경우 가족이

라는 틀 안에서 은폐되는 경우가 많고 다른 가족들의 회유 등으로 신고를 못 하는 경우도 많다고 설명했다.

낯선 사람이 접근하는 경우는 처음부터 위협적으로 다가가기보다는, 아이들에게 간식을 사주겠다고 하거나 다리가 아프다며 도와달라고 부탁하는 등 친절하거나 도움이 필요한 사람처럼 다가가서 아이의 경계심을 푸는 경우가 많다. 어린이를 유인하는 성폭력은 친절한 모습으로 다가가 아이의 마음을 얻은 후에 위험한 상황으로 이끄는 경우가 있으므로 아이들에게 낯선 사람뿐만 아니라 이상한 행동을 하는 사람이나 비밀을 요구하는 사람을 조심해야 한다고 가르쳐야 한다.

실제사례

●“간식 사줄게” 초등생 유인 50대, 성범죄 전과까지 (YTN, 2023.5.16.)

간식을 사주겠다고 초등학생들을 유인하려 한 50대가 경찰에 붙잡혔다. 학원이 있는 건물 지상 주차장. 어린이가 싫다는 듯, 뒤쪽을 향해 수 차례 손사래를 치더니 또래와 함께 건물로 재빨리 들어온다. 10분 뒤, 주차장에는 경찰차가 도착한다. 낯선 사람이 간식을 사주겠다고 하더라는 이야기를 듣고 학원장이 신고하면서 경찰이 출동한 것이다. 50대 남성 A씨는 학원에 가던 초등학생 두 명에게 다가간 간식을 먹으려 가자고 제안하며 유인을 시도했다. 그러나 어린이들의 강한 거부에 부딪혀 실패했고, 인근 지하철역으로 도망쳤다.

●“다리 아픈데 도와줘”...초등생 유인에 성추행한 60대 구속 (연합뉴스, 2024.5.2.)

길거리에서 처음 본 초등학생을 집으로 유인해 성추행한 60대 남성이 경찰에 구속됐다. A씨는 지난달 30일 오후 4시 50분께 인천시 남동구 만수동 집에서 초등생 B양을 여러 차례 성추행한 혐의를 받고 있다. 그는 길거리에서 처음 본 B양에게 “다리가 아파 걷기 불편하니 도와달라”며 자신의 집으로 유인한 뒤 범행했다. B양 부모는 A씨 집에 30분가량 머무르다가 귀가한 딸로부터 피해 사실을 듣고 경찰에 신고했다. A씨는 경찰 조사에서 “B양을 집으로 데리고 갔지만 성추행은 하지 않았다.”라며 일부 혐의를 부인한 것으로 전해졌다.

●“길을 알려 달라” 어린이 유인 우즈베키스탄인 구속 (기호일보, 2025.4.14.)

등곳길에 남녀 초등학생 2명을 차량으로 유인해 성추행한 혐의를 받는 20대 외국인이 구속됐다. A씨는 8일 오전 8시 40분께 인천시 연수구에 있는 초등학교 인근에서 남녀 초등생 2명을 잇달아 자신의 차량으로 유인한 뒤 성추행한 혐의를 받고 있다. 피해 초등생들은 각자 등교하다가 “길을 알려 달라”는 A씨의 말을 듣고 차량에 탄 것으로 조사됐다. 조사 결과, 남자 초등생이 먼저 A씨 차량에 탑승했다가 내렸고, 이후 여자 초등생이 비슷한 시간 동안 차량 뒷좌석에 탔다. 초등학생들은 A씨 차량에서 내린 뒤 곧바로 등교했으며, 이들 중 한 명에게서 피해 사실을 들은 교사가 112에 신고했다.

② 성폭력 이렇게 예방해요

성폭력을 예방하기 위해 주변에 사람이 아무도 없는 곳에서 혼자 놀지 않고 혼자서 뒷골목이나 어두운 거리를 지나지 않는 것이 좋다. 또 평소에 알고 있는 사람이라고 해서 무조건 따라가면 안 되고 아는 사람이라고 모든 부탁을 들어주어서도 안 된다. 부모님과 믿을 수 있는 사람과 위기 상황에서 어떻게 해야 하는지 평소에 상의하는 것이 좋다. 상황별 성폭력 예방법을 알고 어떻게 대처해야 할지 미리 생각해 보도록 한다.

●엘리베이터를 탈 때

엘리베이터는 수상한 사람과 단둘이 타지 않는다. 모르는 사람이 급하게 뛰어와서 같이 타려 하면 가능한 다음 엘리베이터를 타도록 한다. 어쩔 수 없이 함께 탔다면 열른 다음 층에서 내리도록 한다. 도망가는 중에 쫓아오면 “살려주세요.”, “도와주세요.”라고 크게 외친다.

●집 앞에 낯선 사람이 서성일 때

무조건 의심한다. 낯선 사람 앞에서 집 현관문 비밀번호를 누르고 들어가는 것은 매우 위험한 행동이다. 경비아저씨에게 “이상한 사람이 있어요.”라고 도움을 요청하거나, 부모님께 전화하고 잠시 친구 집으로 가 있는 것이 좋다.

●딩동 “택배예요~” 벨 소리가 날 때

아동 대상 범죄는 계획적인 경우가 많다. 어린이가 집에 혼자 있는 시간대를 파악한 뒤 택배 직원 등으로 위장해 침입할 수도 있다. 가족이 돌아올 시간이 아닌데도 누군가 벨을 눌렀을 때 습관적으로 “누구세요?”라고 되물으면 안 된다. 일단 낯선 이와 말을 섞고 나면 쉽게 문을 열어주게 된다. 부모님께 연락해 누가 오기로 했는지 여쭙고, 올 사람이 없다고 하시면 집에 아무도 없는 것처럼 조용히 있는 것이 좋다. 만약 “택배가 왔다.”라고 하면 “경비실에 맡기세요.”라고 한다. 문을 열어주면 안 된다.

●등 하교를 할 때

위험한 장소는 꼭 알아둔다. 아파트 지하 주차장, 공사장, 공중화장실 등 인적이 드문 지역은 특히 조심해야 한다. 범죄자가 숨어서 지켜볼 수 있는 공간이 많다. 어쩔 수 없이 지나야 한다면 친구와 여럿이 다니는 것이 좋다. 또 주변에 가장 가까운 슈퍼나 문구점, 파출소 등 도움을 요청할 만한 장소가 어디에 있는지 미리 알아두어야 한다. 만약 위급한 상황이 닥치면 “도와주세요.”라고 소리 지르고 있는 힘껏 뛰어간다. 주변에 ‘아동 안전 지킴이집’ 로고가 붙어 있는 장소도 파악해 두는 것이 좋다.

●아는 어른이 말을 걸 때

대검찰청의 조사에 따르면 아동 성폭력 범죄는 하굣길에 이웃이나 친족, 친구 등 피해자와 알고 지내던 사람에 의해 가장 많이 일어났다고 한다. 아는 어른이 “어디 좀 가자.”라고 해도 “부모님께 먼저 여쭙볼게요.”라고 하고 반드시 부모님에게 전화를 걸어 허락받아야 한다.

●낯선 사람이 부탁할 때

모르는 어른의 부탁은 절대 들어주지 말 것! 종종 ‘짐이 무거우니 도와 달라.’고 꼬드기는 나쁜 아저씨들이나 아주머니들이 있다. 힘이 약한 어린이에게 어른이 부탁하는 경우는 거의 없다. “학원에 늦어서요.” 또는 “부모님이 저기 계셔서요.”라고 말하고 빨리 자리를 피하도록 지도한다.

●설문지를 작성하면 선물을 준다고 할 때

설문지에 이름, 주소, 전화번호 등 개인 정보를 적게 해 이를 범죄에 이용하는 경우가 있다.

●부모님이 다쳤다면 같이 가자고 할 때

‘아빠나 엄마가 병원에 입원했으니 같이 가자.’라는 말을 듣는 경우 똑똑한 어린이들도 갑자기 걱정되는 마음에 울면서 따라가곤 한다. 이럴 땐 먼저 부모님이나 가족에게 전화해 보고, 통화가 어려우면 주변의 가게 주인이나 아이와 함께 있는 아주머니에게 도움을 청하는 것이 좋다.

●1,000원짜리 지폐가 길에 떨어져 있을 때

일부러 돈을 떨어뜨려 놓은 뒤 숨어 있다가 마침 지나가는 어린이가 주으면 그때 나타나 “내 돈을 가져가려 하다니, 너 나랑 경찰서에 가자.”라면서 어린이를 납치하는 어른도 있다.

③ 성폭력 이렇게 대처해요

성폭력은 형법상의 범죄, 성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법(성폭력처벌법)상의 범죄, 아동·청소년의 성 보호에 관한 법률(청소년성보호법)상의 범죄로 구분된다. 성폭력 신고는 전화 신고(112, 117, 182)와 가까운 경찰관서에 직접 방문 신고가 가능하며 성폭력 가해자는 해당 법률에 따라 처벌받는다.

형법	강간, 유사 강간, 강제추행, 준강간 등
성폭력처벌법	음행매개, 통신을 이용한 음란, 특수강도 강간 등
청소년 보호법	(성범죄) 아동·청소년 대상 강간·강제추행, 매매행위 등
	(성폭력 범죄) 아동·청소년 대상 성범죄에서 성 착취물 제작·배포, 매매, 성을 사는 행위, 강요, 알선 영업, 성 착취 목적 대화를 제외한 행위(제11조~제15조)

성폭력 위기 상황에서 현실적인 대응은 가능한 한 빨리 경찰에 도움을 요청하는 방법이다. 심각한 범죄나 사고 등이 발생했을 때를 대비하여 핸드폰이 있다면 긴급 SOS 기능의 사용법을 알아 두는 것이 필요하다.

성폭력 대처 방법

- 1 부모님이나 믿을 수 있는 어른에게 도움을 청한다.
- 2 피해일시, 장소, 가해자의 특징, 행위 등 기억나는 것을 글이나 그림으로 기록해둔다.
- 3 경찰에 신고한다.
- 4 증거물을 남기기 위해 몸을 씻지 않는다.
- 5 병원이나 해바라기센터에 방문한다.(성폭력의 경우 몸을 씻지 않은 상태로 12시간 이내로 방문한다.)
- 6 가해 행위자의 DNA가 남아있을 가능성이 있다면 피해 당일 입었던 옷을 종이봉투에 담아 둔다.
- 7 몸에 멍이 들었거나 상처가 난 곳이 있다면 사진을 남긴다.

우리 동네 성범죄자 신상정보 확인하기

정부는 아동·청소년을 성범죄로부터 보호하기 위해서 성범죄자가 거주하는 곳, 이름, 사진, 범행 내용 등을 인터넷과 스마트폰 앱을 통해 공개하고 있다. 미성년자도 본인 인증 절차를 거치면 성범죄자 신상정보를 열람할 수 있다.

우리 동네 아동 안전 지킴이집 확인하기

- 아동 안전 지킴이집이란?
학교 주변, 통학로, 공원 주변의 문구점, 편의점, 약국 등을 아동 안전 지킴이집으로 지정하여 위험에 처한 아동을 임시보호하고 경찰에 인계하는 곳이다.
- 아동 안전 수호천사란?
신뢰성 있는 업체의 외근사원을 수호천사로 위촉하여 외근 활동 중 아동 보호 활동을 하며, 현재 야쿠르트 아줌마, 집배원, 태권도 사범 등이 활동 중이다.



활동 1



성폭력에 대해 잘못된 생각 알아보기

정답

- 성폭력은 피해자가 조심하지 않아서 생기는 것이 아니라 가해자의 범죄행위로 생기는 것이다.
- 누구도 나의 신체 부위를 뽀뽀 쳐다보거나 기분 나쁘게 말하거나 불편하게 만지는 것은 안 된다. 아는 어른이나 선배 혹은 또래 친구라 할지라도 말하거나 도움을 요청해야 한다.
- 성폭력 가해자 중 70~80%는 피해 어린이가 아는 사람이고, 13세 이하 어린이와 유아의 경우 절반이 넘는 비율이 아는 친족이나 친인척에 의해 일어났다는 통계가 있다.
- 또래 사이에서는 장난으로 한 행동이 성폭력이 되는 경우가 있기에 장난이 폭력이 되지 않도록 주의하며 상대방을 배려해야 한다.
- '남자끼리니까', '여자끼리니까' 괜찮다는 생각은 잘못된 생각이고 동성 간에도 상대방이 성적 수치심이나 불쾌감을 느꼈다면 성폭력이 될 수 있다.

상황에 맞게 대처하기

상황	예상 답안	설명
학생! 길 좀 알려줄래? 이 동네가 처음이라서 그런데 같이 가줄 수 있을까?	"저는 잘 몰라요. 저기 지나가는 어른에게 물어보세요. 저기 슈퍼에 가서 물어보세요."라고 말하고 도망간다.	낯선 사람이 아이에게 다가와서 길을 물어보는 경우 다른 어른에게 부탁하라고 한다.
"엄마께서 병원에 입원하셨어. 아저씨 차로 데려다줄게!" "아빠가 바쁘셔서 아저씨가 널 데리러 왔단다."	엄마가 아줌마한테 학원에서 데려다주라고 전화하셨다는 등의 거짓말을 할 때 "안돼요! 싫어요!"라고 말하고 빨리 그 사람에게서 멀어진다.	엄마, 아빠는 모르는 사람에게 아이들을 데려와 달라고 부탁하지 않는다.
"택배 아저씨인데 반쯤 물건을 가지러 왔거든 잠깐 문 좀 열어줄 수 있을까?"	"지금 집 안에 어린이 안 계셔서 다음에 오세요." "경비실에 가보세요." 그리고 주변의 이웃이나 경비아저씨 등에게 전화를 걸어 도움을 요청한다.	집 안에 혼자 있을 때 택배 아저씨가 문을 열어달라고 하는 경우 아무도 없는 것처럼 조용히 있는 것이 좋다.
엘리베이터에서 낯선 사람과 혼자 타고 갈 때	'앗 뭘 놓고 왔네~' 혼잣말하거나 전화 받는 척하며 잠시 내려서 아는 이웃이 탈 때 함께 타고 간다.	되도록 낯선 사람과 같이 타지 않는다.
집 앞에 낯선 사람이 서성일 때 "내가 찾는 집이 이곳이 맞나?"	"이상한 사람이 있어요."라고 도움을 요청하거나, 친구 집으로 가서 부모님을 기다린다.	낯선 사람 앞에서 집 현관문 비밀번호를 누르고 들어가는 것은 매우 위험한 행동이다.
"잠깐 나를 따라올래?" 낯선 사람이 만지거나 강제로 같이 가자고 할 때	"도와주세요", "살려주세요" 라고 말하고 가까운 곳에 가거나 집이 있다면 들어가 도움을 요청한다.	우선 그 상황을 피한 다음 부모님이나 선생님께 알려 신고하고 도움을 요청한다.

정리



핵심곡

• <보기>의 행동이 성폭력의 어느 유형에 해당하는지 찾아서 연결해본다.

정답

- 신체적 성폭력 : 다, 마
- 언어적 성폭력 : 가, 라
- 시각적 성폭력 : 나, 바

지도 더하기 하나

<생활 안전 지도>

우리 학교 주변 성폭력 위험 정도 찾아보기

<생활 안전 지도>는 국민 생활 안전과 밀접한 치안, 교통, 재난, 맞춤형 안전 등 4대 안전 분야 정보를 인터넷 PC 또는 모바일을 통해 지리정보시스템(GIS) 기반의 지도 형태를 보여주는 서비스이다. 인터넷상의 생활 안전 지도 웹사이트를 방문하거나, 스마트폰 생활 안전 지도 앱으로 해당 지역의 4대 분야 정보를 2차원 또는 3차원의 지도 형태로 확인할 수 있다.

<치안 분야> 강도, 성폭력, 절도, 폭력 등 4대 범죄의 발생빈도에 따라 등급화해 범죄 발생빈도가 높은 지역은 상대적으로 붉은색에, 낮은 지역은 상대적으로 흰색에 가까운 색으로 표시해 사용자가 해당 지역의 위험 정도를 쉽게 확인할 수 있도록 제작되었다.

- 1 생활 안전 지도 웹 사이트 방문하기
- 2 학교 주변 지도 찾기
- 3 성폭력 통계, 성폭력 범죄 주의 구간 조사해보기
- 4 학교 주변에 안전한 요소와 위험한 요소를 확인해보기

안전한 요소	위험한 요소
경찰서 아동 안전 지킴이집 비상벨, CCTV 학교 보안관이 순찰하는 곳	사람이 없고 어두운 곳 건물이 없는 공터 유해환경(술집, 성인PC방) 건물 사이가 좁거나 어두운 공간

- 또래 사이에서 가슴과 엉덩이 등 신체 만지기, 상대방의 외모를 비유해서 성적으로 놀리기, 치마 들추기, 화장실에서 몰래 훑쳐보기, 사춘기 신체 변화를 놀리기, 동의 없이 핸드폰으로 사진 찍어 친구들에게 보여주거나 인터넷에 올리기, 음란물을 보여주거나 성행동 흉내 내기, 게임 벌칙으로 또는 이성 교제 중인 친구들에게 스킨십을 강요하는 등 성적으로 불쾌감을 주는 행동은 또래 성폭력이 될 수 있다.

참고자료

- 여성가족부(2024) 아동·청소년 대상 성범죄 발생추세 및 동향 분석
- 한국성폭력상담소(2024) 2024년 한국성폭력상담소 상담통계 및 상담동향 분석
- KBS 뉴스 "아동·청소년 성범죄 징역형↑...피해자 25%가 13세 미만". 2023.03.23.
- YTN. "간식 사줄게" 초등생 유인 50대, 성범죄 전과까지. 2023.05.16.
- 연합뉴스. "다리 아픈데 도와줘"...초등생 유인해 성추행한 60대 구속. 2024.05.02.
- 기호일보. 어린이 유인 우즈베키스탄인 구속. 2025.04.14.
- 동아일보. 스마트폰으로 긴급 구조 요청할 때는 이렇게!. 2023.08.23.
- 서울해바라기센터 <https://www.child1375.or.kr/>
- 안전 Dream www.safe182.go.kr
- 한국성폭력상담소 www.sisters.or.kr
- 행정안전부 어린이 <https://www.mois.go.kr/chd/a01/chdMain.do>
- 생활 안전 정보 홈페이지 <https://www.safemap.go.kr/main/smap.do>
- 여성가족부 어린이 홈페이지 <https://www.mogef.go.kr/kids/new/html/body02.html>
- 성범죄자 알림e 누리집 <https://www.sexoffender.go.kr/indexN.nsc>

지도 TIP

- 뉴스나 신문 기사를 통해 실제로 발생했던 어린이 성폭력 유인 사례를 활용하여 학습할 수 있다. 이때 과도한 공포감이 생기지 않도록 기사 내용을 사실 위주로 전달한다.
- 성폭력 대처법에서 거부 의사를 표현했을 때 또 다른 위험을 초래할 수 있는 상황에서는 저항하지 않는 것이 나을 수도 있음을 알려준다.
- 많은 성폭력 피해 어린이는 자신이 당한 일을 비밀로 감추며 부모님이나 어른에게 말하지 않으려고 한다. 가해자가 다른 사람에게 사실대로 알리면 혼을 낸다거나 부모님께 알리면 부모님을 해칠 것이라고 협박하기 때문이다. 그러나 말하지 않으면 피해가 지속될 수 있으므로 용기를 내어 부모님이나 어른에게 알려야 한다는 점을 강조한다. 성폭력 상황을 말할 수 있는 사람, 내가 믿을 수 있고 나를 보호해 줄 수 있는 사람이 누구인지 생각해 보도록 지도한다.

② 디지털 문화와 성범죄

교과서

33~35페이지

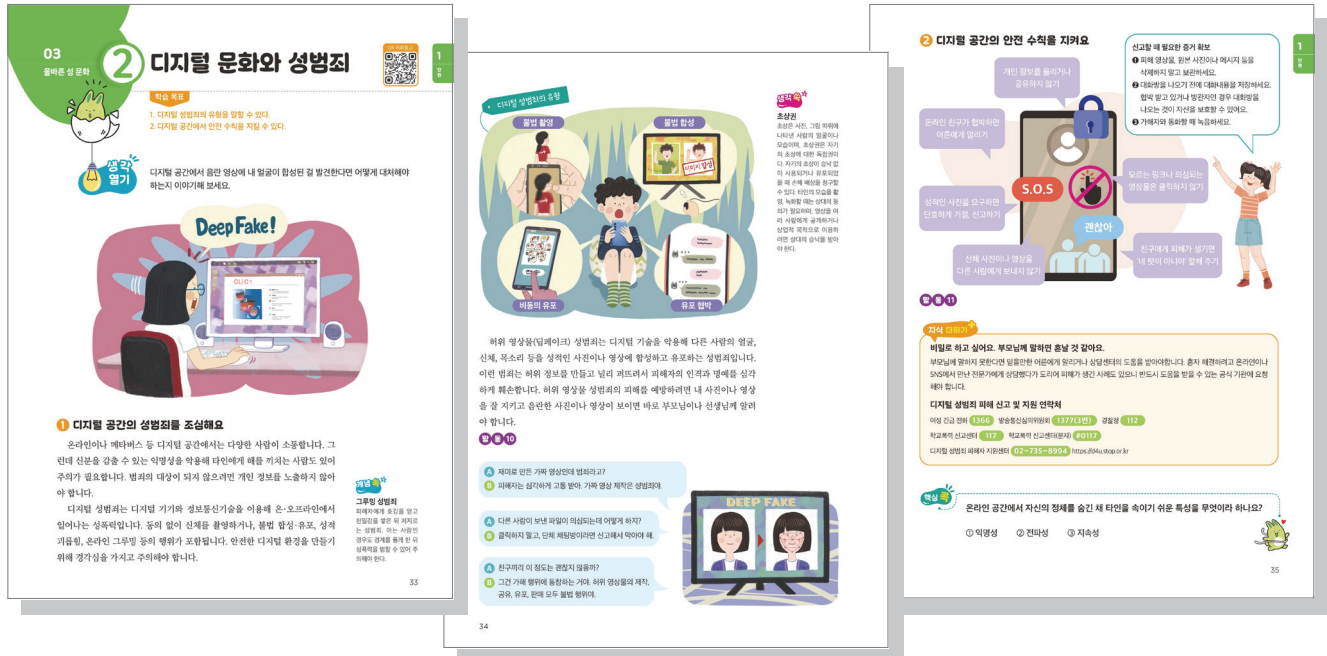
활동

10~11

관련 성취기준	5실성장보전01-05 디지털 성범죄 등 성 건강을 위협하는 위험 요소를 이해하고, 대처 방법을 모색한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	디지털 성범죄	디지털 안전 수칙 세우기	안전한 성 문화의 중요성 인식
핵심 질문	디지털 공간에서 지켜야 할 안전 수칙은 무엇이 있을까요?		
핵심학습 목표	① 디지털 성범죄의 유형을 말할 수 있다. ② 디지털 공간에서 안전 수칙을 지킬 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	디지털 공간에서 음란 영상에 내 얼굴이 합성된 걸 알게 되었다면 어떻게 해야 할지 이야기를 나눈다.	5분	⑤ 디지털 성범죄 피해자의 마음에 공감해 본다.
전개	생각 펼치기	① 디지털 공간의 성범죄를 조심해요 - 디지털 성범죄의 유형(불법 촬영, 불법 합성, 비동의 유포, 유포 협박, 온라인 그루밍)을 알아본다. - 허위 영상물(딥페이크) 성범죄의 의미와 예방법을 알아본다. 활동 1 위험한 행동 알아보고 도움 요청하기 (활동10) - 위험한 상황을 알아보고 도움을 요청하는 문장을 만든다. ② 디지털 공간의 안전 수칙을 배워요 - 디지털 공간에서 지켜야 할 안전 수칙을 알아본다. 활동 2 디지털 성범죄 예방송 부르기 (활동11) - 디지털 공간에서의 안전 행동, 예방 수칙, 대처 방법을 노래 부르며 익힌다. - 내가 직접 가사를 지어 예방송을 만들어 본다.	30분	⑤ 그림을 보고 단어의 의미를 유추해보도록 한다. ⑤ 친구에게 피해가 생겼을 때의 안전 행동 수칙을 포함한다.
정리	생각 더하기	정리 디지털 공간은 자신의 정체를 숨기기 쉬운 익명성이 있음을 강조한다.	5분	⑤ 내가 만든 예방송을 발표할 기회를 준다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
디지털 공간에서 지켜야 할 안전 수칙을 말할 수 있다.	상	디지털 공간에서 지켜야 할 안전 수칙을 5개 이상 말할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	디지털 공간에서 지켜야 할 안전 수칙을 3개 이상 말할 수 있다.		
	하	디지털 공간에서 지켜야 할 안전 수칙을 1~2개 말할 수 있다.		



도입



음란 영상에 내 얼굴이 합성된 걸 알게 되었다면 어떻게 해야 할지 질문을 하며 이야기를 나눈다.

질문 예시

- Q1** 만약 내 얼굴이 음란 영상에 합성된 걸 알게 되었다면 어떤 마음일까요?
화가 나요. 당황스러워요.
- Q2** 음란 영상에 합성된 내 얼굴이 다른 사람들에게 공유된다면 어떨까요?
나라고 생각할까 봐 억울해요.
영상을 못 지울까 봐 걱정돼요.
- Q3** 나는 어떻게 대처해야 할까요?
신고해요. 부모님께 말해요.
범인을 잡을 것이예요.

전개

1 디지털 공간의 성범죄를 조심해요

디지털 공간은 단순한 가상 환경이 아니라, 사람들이 소통하고 다양한 문화 현상이 일어나는 새로운 차원의 공간이다. 이러한 디지털 공간에서 기기 및 기술을 이용해 다른 사람의 권리를 침해하는 성범죄 행위가 일어나기도 한다.

디지털 성범죄란, 카메라 등 디지털 기기를 이용하여 상대방의 동의 없이 신체 일부나 사생활이나 성적인 장면을 불법 촬영하거나 불법 촬영물 등을 유포·유포 협박·저장·전시·유통·소비 등을 하여 사이버 공간에서 타인의 성적자율권과 인격권을 침해하는 행위(성폭력 범죄의 처벌 등에 관한 특례법 제14조)를 말한다.

디지털 성범죄의 유형

- ① 불법 촬영** : 동의 없이 사람의 신체를 성적 대상으로 촬영하는 행위
(예) 공공장소 및 생활공간에서 동의 없이 신체를 촬영하는 것
- ② 불법 합성** : 사람의 신체를 성적 대상으로 하여 편집, 합성, 가공하는 행위
(예) SNS 등에 올린 사진이나 영상, 음성 등을 성적인 함의를 담아 가공하거나 성적인 영상과 합성하는 것
- ③ 비동의 유포** : 허락 없이 성적인 사진이나 영상물을 단체 대화방, SNS, 인터넷에 올리고 퍼트리는 행위
(예) 동의하고 촬영한 영상물을 동의 없이 유포하는 것

- 4 유포 협박 : 성적인 사진, 동영상 등의 촬영물을 퍼트리겠다고 협박하는 행위
(예) 온라인 대화방에서 성적 촬영물을 주고받은 후, 다른 촬영물을 보내지 않으면 퍼트리겠다고 협박하는 것
- 5 온라인 그루밍 : 온라인에서 만나 가까워진 상대에게 반복적으로 성적인 대화나 성적인 행위를 하도록 요구하는 행위
(예) 동성 또래라고 속여 접근한 인터넷 친구를 오프라인에서 만나 성범죄를 저지르는 것
- 6 온라인 성적괴롭힘 : 온라인에서 성적 내용을 포함한 명예훼손이나 모욕, 공격 등을 하는 행위
(예) 단체 채팅방, 커뮤니티 등 온라인 공간 내에서 성희롱하는 것

2024 디지털 성범죄 피해자 지원 보고서(여성가족부)에 따르면 디지털 성범죄 피해자가 20대가 50.9%로 과반을 차지했고, 10대(27.8%), 30대(12.9%), 40대(4.4%), 50대(2.5%), 10대 미만(0.1%) 등이 뒤를 이었다. SNS를 사용하는 연령이 낮아지고 휴대전화 사진 앱으로 합성하며 가지고 놀던 장난이 타인의 사진을 가지고 놀리며 인격을 침해하는 행위로 발전하여 허위영상물 유포이크 성범죄가 가장 큰 폭으로 상승하였다. 성적인 영상에 유명인이나 친구·선생님 등을 합성하여 허위 영상물을 만드는 유포이크는 인터넷상의 장난이 아닌 범죄행위이다. 특히 친구를 대상으로 유포이크 영상·사진 등을 만든다면 「청소년성 보호법」상 ‘성 착취물’에 해당되어 무거운 처벌을 받을 수도 있다. 허위 영상물 유포이크 성범죄는 제작 의뢰부터 판매, 배포, 구입뿐 아니라 소지나 시청까지도 모두 처벌받는다.

제작 의뢰	판매	배포	구입	소지	시청
영상이나 사진을 만들어 달라 고 하는 것	돈을 받고 영상을 보내주는 행위	돈을 받지 않고 영상을 보내주는 행위	영상물을 사는 행위	영상이나 사진을 가지고 있는 것	영상이나 사진을 보는 것

활동 1

활동 10

교과서 34페이지에서 사용하세요.

건강한 관계의 성 | 올바른 성 문화

디지털 문화와 성범죄

본 | 본 | 익힘

위험한 행동 알아보고 도움 요청하기

이제 행동의 위험성을 생각해 보고 '안전', '주의', '위험' 중에서 선택하여 표시해 보세요.

내용	안전	주의	위험
친구 얼굴 사진에 장난으로 그림을 그리는 행위			
불법 촬영물 유통 가능성이 있는 영상을 직접 보내 확인하는 행위			
신체 사진을 요청받고 손과 발만 보내달라 하는 행위			
게임 아이템을 준다는 핑계 속아 개인 정보를 알려 준 행위			
단체 채팅방에서 개인 대화창으로 옮겨가자는 제안을 거절한 행위			

위험한 상황에서 사용할 수 있는 도움 요청 문장을 직접 만들어 보세요.

예) "누가 저의 개인정보를 보고요. 신원정보 알려주세요."

활동은 어땠나요?

위험한 행동 알아보고 도움 요청하기

해당 행동의 위험성과 그 이유를 파악하여 활동지에 정리한다.

정답

- 위험 : 친구 얼굴 사진에 그림을 그리는 행동은 장난이라고 해도 친구에게 불쾌감을 줄 수 있고 다른 사람들에게 퍼져나가 곤란하게 될 수 있다.
- 위험 : 불법 촬영물 시청은 그 자체로 범죄이므로, 의심 영상은 직접 보지 말고 바로 신고하는 것이 바람직하다.
- 위험 : 신체 사진을 달라고 요청하는 것 자체가 위험 신호일 수 있고 손과 발만 보내더라도 상대방이 그 정보를 어떻게 사용할지 모르기 때문에 주의가 필요하다.
- 위험 : 게임 아이템을 받기 위해 개인 정보를 알려주는 경우 정보가 악용되어 사기나 계정 해킹 등의 위험이 생길 수 있다.
- 안전 : 단체방에서 개인 대화창으로 옮겨가자는 것은 비밀스럽게 대화를 하자는 것으로 사기나 위험한 상황으로 이어질 수 있기에 거절하는 것이 안전하다.

위험한 상황에서 도움 요청 문장 만들기

부모님과 선생님 등 믿을 만한 어른과 상의하고, 경찰과 공식적인 전문기관에 연락하여 도움을 받는 것이 중요하다.

예시

- 이상한 메시지가 왔어요. 도와주세요.
- 친구가 무서운 영상을 보여줬어요. 부모님께 말씀드릴게요.

2 디지털 공간의 안전 수칙을 배워요

안전 수칙을 질문으로 만들어서 그 답을 생각해 본다. 왜 그렇게 행동해야 하는지, 그렇게 하지 않으면 어떤 위험이 따르는지 안전 수칙의 이유를 생각해 본다.

- 개인정보를 올리거나 공유하면 어떻게 될까요?
→ 내 정보를 악용하여 사기나 다른 범죄에 사용할 수 있다. 스팸 메시지나 피싱 공격의 대상이 될 수 있다.
- 온라인 친구가 협박하는데 어른에게 알리지 않으면 어떻게 될까요?
→ 스트레스를 받고 불안하며 정신건강에 해롭다. 계속 협박받는다. 상황이 점점 더 나빠진다.
- 성적인 사진을 요구할 때 거절하지 못하면 어떻게 될까요?
→ 사진이 다른 사람에게 공유되면 심각한 괴롭힘으로 이어질 수 있다. 더 많은 요구를 한다.
- 신체 사진이나 영상을 다른 사람에게 보내면 어떻게 될까요?
→ 자신이 원하지 않는 다른 사람에게 공유될 수 있다. 후회나 수치심이나 불안감을 느낀다.
- 모르는 링크나 의심되는 영상물을 클릭하면 어떻게 될까요?
→ 링크를 클릭함으로써 개인 정보가 유출될 수 있다. 악성 소프트웨어에 감염될 수 있다.
- 친구에게 피해가 생겼을 때 '너 왜 낮은 사람과 대화했어? 개인 정보를 왜 줬어?'라고 말하면 어떻게 될까요?
→ 친구가 죄책감과 스트레스를 받는다. 친구가 도움이 필요할 때 지원이 되지 않고 도리어 2차 피해가 된다.

2차 피해란 원래의 피해 사건 이후에 발생하는 추가적인 피해를 의미한다. 사건 이후 겪는 심리적, 사회적, 법적 어려움 등을 포함한다. 친구의 피해를 알게 되었을 때는 다음과 같이 행동한다.

- 친구를 도와주기 : “네 잘못이 아니야”, “혼자가 아니야. 내가 함께할게!”라고 말해 주고 비밀을 지켜준다.
- 함께 믿을 수 있는 어른에게 알리기 : 친구와 함께 얘기해서, 부모님, 할머니, 할아버지, 선생님, 상담 선생님에게 말하고 도움을 요청한다.
- 증거 남기는 것을 도와주기 : 화면을 캡처하거나 저장하면 도움이 된다는 것을 알려준다.
- 절대 우리끼리 해결하려고 하지 않기: 혼자나 친구와 함께 가해자에게 연락하거나 대화하지 말고, 꼭 어른과 함께 해결한다.

활동 2

활동 11

교과서 34페이지에서 사용하세요.

건강한 관계의 성 | 올바른 성 문화

디지털 문화와 성범죄

본 | 본 | 익힘

디지털 성범죄 예방송 부르기

1 노래를 부르며 노래에 맞춰 디지털 성범죄 예방송을 불러 보세요.

2 도란 도란 디지털 성범죄 예방송 가사를 직접 만들어 보세요.

불안한 상황은 잘 지내고 있어요
성폭력 대안팀 가요팀을 찾아가
피해를 당해도 내 잘못이 아니야

동지 없는 세상은 공황하지 않아요
대답하지 않아요 누구든지 몰래
대화를 단념가질 만지 하고 신고해

불안한 상황은 이제 저가 해결해
만나고 말하면 언제든 신고해
피해 상담 1366 긴급전화도 화이

내가 만든 예방송의 주제는
답페이크 등 교과서에 내용이
있는 주제로 정해주거나 혹은 학생 개인이 관심이 있는
것으로 자유롭게 정하도록 한다.

활동은 어땠나요?

디지털 성범죄 예방송 부르기

내가 만든 예방송의 주제는 답페이크 등 교과서에 내용이 있는 주제로 정해주거나 혹은 학생 개인이 관심이 있는 것으로 자유롭게 정하도록 한다.

예시

디지털 성폭력 누구든지 하지마
한 번 퍼진 정보는 삭제하기 어려워
상대방을 존중해 너도 나도 행복해
안전한 공간을 우리 모두 만들어

정리



● 핵심축 문제의 답을 풀어본다.

정답 3 익명성

● 디지털 공간은 자신의 정체를 숨기기 쉬운 익명성뿐 아니라 정보가 빠르게 퍼져나가는 전파성, 오랫동안 기록으로 남아있는 지속성의 특징이 있다. 이는 온라인 공간의 글이나 이미지 등이 쉽게 공유되고 오래 남아있어 피해가 커질 수 있는 것을 의미한다.

● 내가 지키기로 다짐하는 안전 수칙을 발표해 본다.

참고자료

- 경기도여성가족재단(2023) 디지털 성범죄 피해 대응 안내서
- 여성가족부와 한국여성인권진흥원(2024) 2024 디지털 성범죄 피해자 지원 보고서
- 교육부(2025) 디지털 성폭력 SOS 가이드(초등학생용)
- 광주경찰청(2024) 디지털 성범죄 뎀페이크 소책자
- YTN, 뎀페이크 10대 피해자 22배 폭증...전문가 "문화 되고 있다" 2024.10.31.
- 디지털 성범죄 피해자 지원센터 <https://d4u.stop.or.kr>
- 찾기 쉬운 생활법령정보 <https://www.easylaw.go.kr/CSP/Main.laf>
- 국가법령정보센터 <https://law.go.kr/>
- SUNO AI 음악 생성기 <https://suno.com>

지도 TIP

- 디지털 성범죄의 유형에서 불법 촬영, 불법 합성, 비동의 유포, 유포 협박의 의미가 무엇인지 교과서의 그림을 보고 유추하여 자신의 말로 발표해 본다.
 - 디지털 공간에서 피해를 받게 되면 "화내시면 어떡하지?"생각 때문에 고민될수있다 . 하지만 디지털 성범죄 피해는 나 혼자 해결할 수 없으며 어른들께 말씀드려 함께 해결해야 하고 그럼 에도 말하기어렵다면 선생님이나 전문기관에 연락해서 도움을 받아야 한다는 점을 지도한다.
 - 디지털 성범죄의 법적 개념 속에 나오는 핵심 단어의 의미를 카드에 기록하여 한사람이 설명하고 설명을 듣는 사람이 맞춰 보는 게임으로 알아보거나 단어와 그 의미를 짝짓는 활동으로 학습할 수도 있다.
- [핵심단어]
- 디지털 성범죄 : 동의, 유포, 유포 협박, 저장, 전시, 유통, 소비
허위영상물 뎀페이크 성범죄 : 편집, 합성, 가공, 반포, 소지, 구입, 저장, 시청

지도 더하기 하나

디지털 성범죄 포스터 그리기

노래 가사에 배경 그림을 완성하여 디지털 성범죄 포스터 그리기를 할 수 있다.



디지털 성범죄 캠페인 노래 만들기

자신이 만든 가사로 디지털 앱(<https://suno.com>)을 활용하여 캠페인 노래를 만들어 볼 수 있다.

- 1 Create 버튼 누르기
- 2 Custom 선택하기
- 3 내가 만든 가사 적기
- 4 스타일 고르기(클래식, 짤즈, 팝 등)
- 5 Create 버튼 누르기

③ 음란물과 성 건강

교과서

36~41페이지

활동

12

관련 성취기준	5실성장보전01-05 음란물의 성 위험 요인을 알아보고, 예방과 대처 방법을 탐색한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	음란물	음란물 예방하기	안전한 성 문화의 중요성 인식
핵심 질문	안전한 성 문화의 중요성 인식		
핵심학습 목표	① 음란물의 해로움을 말할 수 있다. ② 음란물에 대처할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	인터넷을 하는 중에 음란물이 갑자기 나타나면 어떻게 대처할지 이야기를 나눈다.	5분	유 스마트폰으로 인터넷 하는 상황을 포함한다.
전개	생각 펼치기	① 음란물의 해로움을 살펴봐요 - 음란물의 특징과 해로움을 알아본다. - 음란물 중독의 4단계를 이해한다. ② 음란물 중독의 증상을 살펴봐요 - 음란물에 중독이 되는 증상을 살펴본다. ③ 음란물에 이렇게 대처해요 - 음란물에 어떻게 대처할지 방법을 익히고 대처하고자 한다. 활동 1 음란물 예방과 대처 표어 만들기 (활동11) - 음란물 예방과 대처의 중요성을 표어로 표현해 본다.	30분	유 특히 청소년에게 미치는 해로움을 확인해본다. 유 중독은 일상생활에 영향을 준다는 점을 강조한다. 자 연필, 지우개, 색연필, 네임펜 등 꾸미기 도구
정리	생각 더하기	정리 음란물을 대처하기로 다짐하는 나의 결심을 말해본다.	5분	유 유해 정보 차단 앱을 설치하도록 안내한다.

성취 수준	평가 수준	평가 방법	평가 시기
음란물의 예방과 대처의 중요성을 표어로 표현할 수 있다.	상	발표평가	수업 중
	중		
	하		



도입



인터넷을 하는 중에 음란물이 갑자기 나타나면 어떻게 대처할지 이야기를 나눈다.

질문 예시

Q1 평소에 인터넷을 하나요? 주로 언제 하나요?
하루에 얼마나 하나요?

저녁에 인터넷 강의 들어요.

주말에 게임 해요.

매일 유튜브로 음악 들어요.

Q2 인터넷을 하는 중에 갑자기 음란물이 뜨면 어떨까요?

깜짝 놀라서 화면을 끌 것 같아요.

당황스러울 것 같아요.

이게 뭐지? 하며 궁금할 것 같아요.

Q3 인터넷을 하는 중에 갑자기 음란물이 뜨면 어떻게 행동해야 할까요?

신고해요. 창을 닫아요.

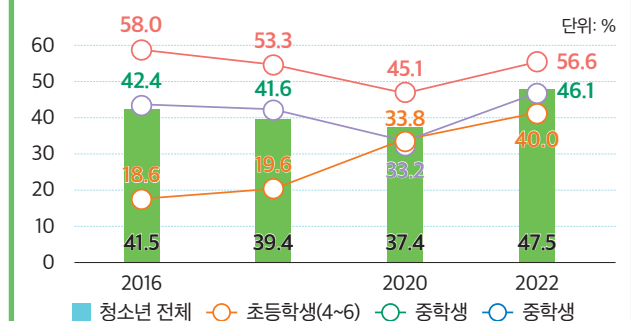
부모님에게 말해요..

전개

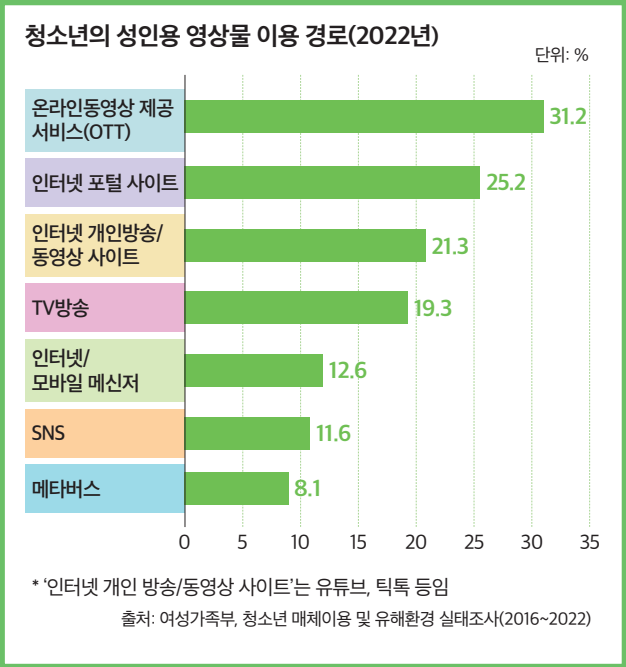
① 음란물의 해로움을 살펴봐요

청소년에게 성적인 욕구를 자극하는 선정적인 것이나 음란한 것은 청소년 유해물(청소년 보호법 제9조)로 구분된다. 그런데최근 아동·청소년이 온라인 동영상 서비스, 인터넷, SNS 등을 통해 유해 및 불법 콘텐츠에 무분별하게 노출되는 등 성적 표현물(음란물) 중독에 대한 위험이 증대하고 있다. 여성가족부(2022)에서 실시한 청소년 (초(4~6)·중·고등학생)의 성인용 온라인 영상물 이용률 실태조사에서 2016년 41.5%에서 2022년 47.5%로 지속적으로 증가하였고 특히 초·중·고등학생의 성인용 영상물 이용률이 2016년 18.6%에서 2022년 40.0%로 2배 이상 증가한 것으로 조사되었다.

청소년의 성인용 영상물 이용률



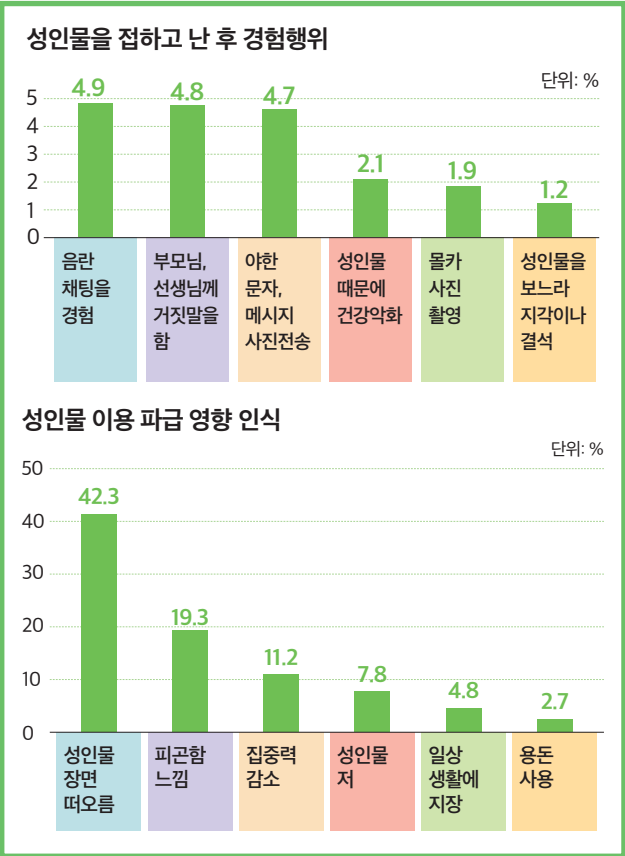
* 최근 1년 동안 '청소년관람불가', '19세이상시청가'로 표시된 성인용 TV프로그램, 영화, 동영상 등을 본 적이 있다고 답한 응답자 비율임.



미국 심리학자인 빅터 클라인은 ‘음란물 중독 4단계’를 다음과 같이 설명했다. 1단계는 호기심으로 음란물을 본다. 2단계는 점점 더 자극적인 것을 찾게 된다. 3단계는 음란물 내용이 일반적인 성적 행동이라고 생각하게 되는 무감각 단계이다. 4단계는 실제 경험해 보고 싶은 욕구가 생겨 모방하는 시도를 하게 된다. 이 모방 시도는 대개 성폭력으로 나타나게 되기에 음란물의 해로움은 아동·청소년에게 치명적이라 할 수 있다.

2 음란물 중독의 증상을 살펴봐요

2012년 5월 행정안전부가 초등학교 5학년 학생부터 고등학교 2학년 학생까지 1만 2천여 명을 대상으로 실시한 ‘청소년 성인물 이용 실태조사’에서 성인물을 본 적이 있다고 답한 39.5% 중 대부분은 호기심 또는 재미로 봤다고 했다. 성인물 이용 이후 일부 어린이와 청소년들은 ‘변태적인 장면도 자연스럽게 여기게 되었다’(16.5%), ‘이성 친구가 성적 대상으로 보인다.’(7.9%), ‘성추행·성폭행 충동을 느꼈다.’(5.0%) 등의 일탈 현상을 보였으며, 또한, 음란물 이용 후 음란채팅(4.9%), 야한 문자나 사진 전송(4.7%), 몰래카메라 촬영(1.9%) 등 부적절한 행동으로 이어지는 경우도 있는 것으로 드러났다. 한편, 성인물 이용으로 인한 피곤함(19.3%), 집중력 감소(11.2%) 등을 경험한 것으로 조사되어 성인물이 성적 하락 등 학교생활 부적응 요인으로 작용하고 있음이 조사 결과에서 나타났다.



단순한 호기심과 중독은 다르다. 지속적이고 통제되지 않으며, 일상생활에 영향을 줄 때 중독을 의심해야 한다. 어린이가 음란물에 중독되었을 때 나타날 수 있는 대표적인 증상은 다음과 같다.

행동적	● 과도한 성적 호기심을 보이거나 표현함 ● 또래나 동생에게 성적인 질문이나 행동을 자주 하거나 신체 부위를 만지려 함 ● 음란물에서 본 성적인 장면이나 대사를 따라 함
정서적	● 혼자 있는 것을 좋아하거나 외부 활동을 피하려 함 ● 자신이 나쁜 행동을 하고 있다는 생각으로 인해 자존감이 낮아짐 ● 학교 수업에 집중을 못 하거나 성적이 갑자기 떨어짐
사회적	● 친구들과 어울리지 않거나, 성적인 농담·행동으로 친구들 사이에서 문제가 생김 ● 음란물에서 본 대로 남녀의 역할이나 관계를 왜곡되게 인식함 ● 타인의 경계를 이해하지 못하고 불쾌하게 하는 행동을 보임

음란물의 해로움 알아보기

음란물의 특징과 그에 따른 해로움에 대해 지도한다.

정답 존중, 변태적, 중독, 쾌락, 결혼생활, 성범죄

3 음란물에 이렇게 대처해요

자아가 미성숙한 어린이들은 음란물에 노출되면 중독 상태에 빠지기 쉽고 스스로 극복하기가 어려우므로 가족이나 친구 등 주변 사람들의 세심한 관심과 도움이 필요하다. 우연한 계기로 음란물을 접하게 되면 그다음부터는 스스로 반복해서 의도적으로 음란물을 찾게 되므로 처음부터 보지 않겠다고 결심하는 것이 중요하다. 인터넷은 공부, 정보 검색 등 명확한 목적을 가지고 사용하며 하루 인터넷 사용 시간을 미리 정해두고 사용한 시간과 사용 내용을 기록하여 관리하는 것이 좋다.

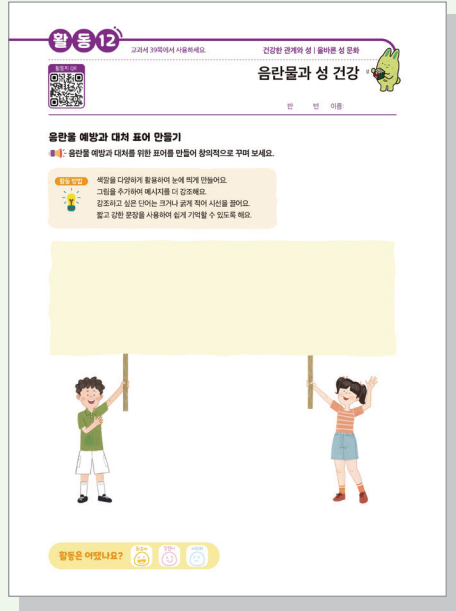
유해 정보 차단 앱 설치하기

청소년들이 스마트폰 상 유해 정보에 무방비하게 노출되는 것을 막기 위해 2015년 4월 16일부터 청소년의 스마트폰 앱에 유해 정보를 차단하는 차단 수단을 의무적으로 설치하도록 하고 있다.

음란물에 대처하는 방법

- 1 음란물을 처음 보았을 때, "뭔가 이상하다"라고 느끼면 즉시 화면을 끄거나, 창을 닫기
- 2 부모님, 선생님 등 신뢰할 수 있는 어른에게 솔직하게 말하고 도움을 요청하기
- 3 낯선 링크, 광고, 이상한 그림이 뜨면 클릭하지 않기
- 4 친구가 보여줘도 “그건 보기 싫어”라고 말하기
- 5 음란물은 현실과 다르다는 점 기억하기
- 6 유해 정보 차단 앱 설치하기
- 7 스마트폰, 태블릿 사용 시간과 내용을 관리하기

활동 1



음란물 예방과 대처 표어 만들기

예시

- 음란물 STOP! 우리 마음 지키고 꿈을 키워요!
- 이상한 영상은 NO! 건강한 마음은 GO!
- 내 눈, 내 마음 깨끗하게! 음란물 OUT!

정리



● 음란물을 대처하기로 다짐하는 나의 결심을 말해 볼다.

예시

- 음란물은 점점 빠져들어 헤어 나오기 어렵게 되는 늪입니다. 나는 내 인생이 늪에 빠지지 않기 위해 음란물을 시청하지 않겠습니다.
- 음란물은 가까이 해서는 안 되는 독성 물질입니다. 나는 독성 물질로부터 내 건강을 지키기 위해 음란물을 시청하지 않겠습니다.

참고자료

- 행안부(2012)『청소년 성인물 이용 실태조사』 결과
- 여성가족부(2022) 청소년 매체 이용 및 유해환경 실태조사
- 국회도서관 Data&Law 2024-12호(통권 제24호) 데이터로 보는 아동·청소년 온라인 안전, 김나영 2024.11.13.
- 헬스조선 음란물에 중독되면 '뇌'에서 벌어지는 일 2021.1.29.
- 헬스조선 [내가 만난 정신과 의사 ⑥] 박종석 원장의 '음란물 중독' 이야기 2020.7.16.
- 방송통신심의위원회 <https://www.safenet.ne.kr/madult2.do>
- 청소년유해정보차단앱 <https://025800777.modoo.at/>
- 방송통신심의위원회 <https://www.safenet.ne.kr/madult2.do>

지도 TIP

- **야동이 아닌 음란물이라는 용어를 사용한다.**
'음란'이란 사회 통념상 일반인의 성욕을 자극하여 성적흥분을 유발하고 정상적인 성적 수치심을 해하여 성적 도의 관념에 반하는 행위를 의미한다.
- 음란물에 중독되면 즉각적인 보상을 얻는 행동을 추구하게 되면서 인내심이 필요한 학업이나 다른 활동에 문제가 발생할 수 있다. 또 음란물 외에 다른 것으로부터 기쁨을 못 느끼면서 우울증에 빠질 가능성이 있고, 상대에 대한 존중과 배려가 빠진 왜곡된 성의식을 가지게 되면 자라서 정상적인 남녀 관계나 결혼 생활이 불가능하게 된다. 음란물을 처음 본 나이가 어릴수록 중독과 성범죄의 위험이 커지며 특히 청소년에게 그 피해가 더 심각하다는 점을 지도한다.

지도 더하기 하나

음란물중독자가진단테스트 ISST (Internet Sex Screening Test) 국제트라우마중독전문소(ITAP)

국제트라우마중독전문소(ITAP)가 만든 음란물중독자가진단테스트 ISST(Internet Sex Screening Test)는 25개의 항목으로 구성되어 있으며 해당 사항이 1-8개 있는 경우 저위험, 9-19개 있는 경우 위험, 20개 이상이 있는 경우는 고위험으로 판단한다.

'즐거찾기'를 한 동영상 사이트가 있음	자정 너머까지 음란물을 봄
주 5시간 이상 영상을 시청함	변태적 정보를 얻으려 인터넷 접속
음란물 사이트에 가입함	음란물을 모아놓은 나만의 사이트가 있음
유료로 자료를 다운 받음	음란물 시청 중단을 결심한 적 있음
인터넷에 음란물을 검색함	사이버 섹스를 함
음란 동영상 구입에 돈을 씀	음란물을 못 보면 초조해짐
음란물 때문에 생활에 문제가 있음	온라인 지인을 직접 만나는 횟수가 늘어남
음란 채팅을 함	자신을 통제하려 한 적 있음
온라인에서 선정적 대화명 사용	온라인 친구와 연애 목적으로 만남
동영상 보며 자위	온라인에서 성적 농담을 주고 받음
집 아닌 장소에서 음란물 시청	불법 음란물을 접해봄
컴퓨터 저장된 음란물 숨김	스스로 음란물 중독이라고 생각함

확인하기

- 건강한 관계와 성 단원에서 배운 내용을 떠올리며, 만다라트의 빈 공간에 단원별로 핵심 단어나 중요한 문장 혹은 떠오르는 내용을 적어보도록 한다.

고환	발기 현상을 경험한다.	근육이 발달한다.	사춘기 여성	나선 사람	장난	어른에게 알려야 하는 비밀
몽정	사춘기 남성	음경	건강한 관계와 성	몰르는 영상물 클릭하지 않기	올바른 성 문화	신체 사진 요구시 단호히 거절
사정	어깨가 넓어진다.	목소리가 굵어진다.	관계와 존중	중독	음란물	딤편이크

질 분비물이 나온다.	월경	골반이 커진다.
엉덩이가 넓어진다.	사춘기 여성	속옷
여드름	유방이 발달한다.	월경통

친구	배려	상처주는 말 안 하기
차이를 이해하고 존중하기	관계와 존중	우정
성차별	양성평등	가족



1

단원 마무리

확인하기

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

실천하기

2. 부모님과 함께 나의 탄생 카드를 만들어 보세요.

평가하기

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

실천하기

- 부모님과 함께 나의 탄생 카드의 빈칸을 적도록 한다.

예시

나는 엄마의 (자궁) 안에서, (탯줄)을 통해 영양분과 산소를 공급받으며 편안하게 지낸 후 (9)개월이 지나 엄마와 나의 노력으로 2025년 3월 13일 (제왕절개) 방법으로 몸무게 : (3.67) kg, 키 : (51.8) cm으로 태어났습니다.

평가하기

- 건강한 관계와 성 단원을 마친 뒤 내가 얼마나 달라졌는지 확인한다. 나의 건강한 성장을 위해 배운 내용을 실천하도록 격려한다.



예방과 관리

단원 개관

학령후기에 해당하는 초등학교 5~6학년 시기는 급격한 신체적·심리적 변화와 함께 건강에 대한 태도 및 행위를 익힘으로써 평생의 건강 습관이 형성되어 스스로 건강을 관리할 수 있는 능력을 갖게 된다. 또한 질병의 징후를 알고 자신의 건강을 위해 필요한 예방행동과 개인위생을 수행할 수 있다. 이에 본 단원에서는 학생들의 건강한 생활을 위해 신체적·정신적·사회적 건강의 의미를 알고 건강 생활 기술을 익히고 습관화할 수 있도록 하였다. 특히 성장에 꼭 필요한 건강한 수면 습관과 더불어 치아와 눈의 건강 및 감기 예방과 대처를 위한 건강관리 역량을 향상시키는 데 중점을 두었다. 이 단원을 통해 학생들은 건강의 의미를 이해하고 건강한 생활 습관을 형성하여 성장 발달에 도움이 되고 다양한 질병과 감염병을 예방하고 관리함으로써 건강 생활을 실천할 수 있을 것이다.

학습 목표

건강의 이해

건강에 영향을 미치는 요인을 탐색하여 건강증진활동을 스스로 계획하고 실천하도록 한다.

- 건강의 의미를 알고 말할 수 있다.
- 건강한 생활 습관을 실천할 수 있다.

건강한 수면

수면의 중요성을 이해하고 자신의 수면 습관을 평가하며 건강한 수면 습관을 형성한다.

- 수면의 중요성을 말할 수 있다.
- 건강한 수면 습관을 실천할 수 있다.

건강한 치아

치아의 소중함을 알고 올바른 칫솔질과 치아 건강을 위한 방법을 실천한다.

- 치아 건강의 중요성을 말할 수 있다.
- 치아 건강을 위한 방법을 실천할 수 있다.

건강한 눈

눈의 소중함과 눈에 생기는 질병을 알아보고 눈 건강을 위한 생활 습관을 실천한다.

- 눈 건강의 중요성을 말할 수 있다.
- 눈 건강을 위한 생활 습관을 실천할 수 있다.

감기 예방

감기의 원인과 전파경로를 이해하고 일상생활에서 감기 예방 수칙을 생활화한다.

- 감기의 원인과 증상을 말할 수 있다.
- 감기 예방법을 실천할 수 있다.

지도 계획

중단원	소단원	주요 활동
건강 증진	건강의 이해	• 건강의 의미 알아보기 • 나의 건강 생활 습관 실천하기
건강 생활 습관	건강한 수면	• 수면의 중요성 이해하기 • 건강한 수면 습관 실천하기
	건강한 치아	• 치아 건강의 중요성 알아보기 • 치아 건강을 위한 방법 실천하기
질병과 감염병	건강한 눈	• 눈 건강의 중요성 이해하기 • 눈 건강을 위한 생활 습관 실천하기
	감기 예방	• 감기의 원인과 증상 알아보기 • 감기 예방법 실천하기

1 건강의 이해

교과서

46~48페이지

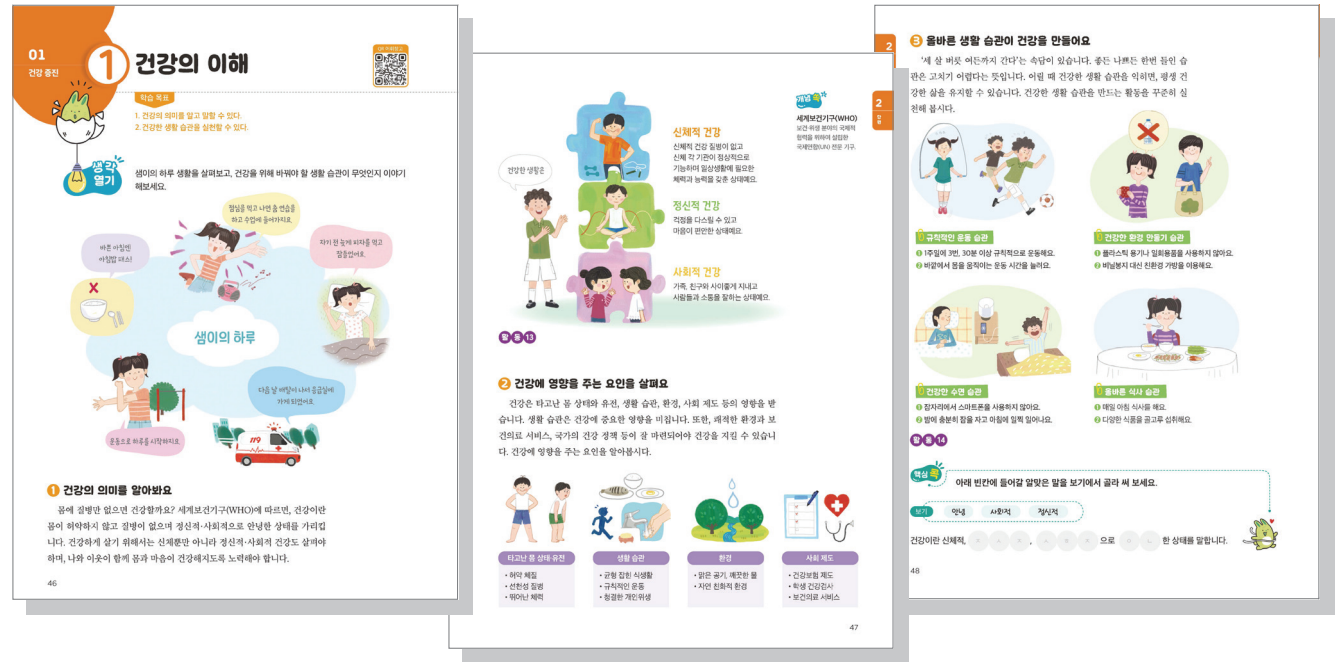
활동

13~14

관련 성취기준	5실성장보건02-01 건강에 영향을 미치는 요인을 탐색하여 건강 증진 활동을 스스로 계획하고 실천하도록 한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	건강의 의미	건강 관리 계획 세우기	건강과 행복의 소중함
핵심 질문	나의 건강을 위한 올바른 생활 습관은 무엇일까?		
핵심학습 목표	① 건강의 의미를 알고 말할 수 있다. ② 건강한 생활 습관을 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	샘이의 하루를 보고 이야기를 나눈다.	5분	⑤ 본인의 경험을 위주로 자유롭게 말하도록 한다.
전개	생각 펼치기	① 건강의 의미를 알아봐요 - WHO의 건강의 의미를 알아본다. - 몸이 튼튼하고 질병이 없으며 정신적으로나 사회적으로 걱정할 문제가 없는 상태를 뜻한다. - 신체적 건강 : 몸에 질병이 없고 일상생활이 편안한 상태 - 정신적 건강 : 걱정을 다스릴 수 있고 마음이 편안한 상태 - 사회적 건강 : 가족, 친구와 사이좋게 지내고 소통을 잘하는 상태 활동 1 나의 건강 상태 알아보기 (활동13) - 신체적, 정신적, 사회적 건강 상태를 확인해보고 노력할 점이 무엇인지 생각해본다. ② 건강에 영향을 주는 요인을 살펴요 - 타고난 몸 상태, 유전, 생활 습관, 환경, 사회제도 등이 요인임을 알아본다. ③ 올바른 생활 습관이 건강을 만들어요 - 건강한 생활 습관을 만드는 활동의 중요성에 대해 알아본다. 활동 2 건강생활 잘!잘!잘! 미션 만들기 (활동14) [활동 1]에서 확인한 내용을 보고 내가 꼭 실천할 건강 습관 활동을 1가지씩 써본다. - 계획한 건강 생활 습관 활동 3가지를 1주일 동안 실천한다.	30분	⑤ 나의 건강 상태를 알아보고 잘하고 있는 것을 발표하여 긍정적인 피드백을 제공하고 보완하고 노력해야 하는 것을 실천할 수 있게 분위기를 조성한다. ⑤ 건강 생활 미션을 1주일 동안 잘 실천했는지 확인하고 실천 소감을 발표하게 한다.
정리	생각 더하기	정리 건강한 생활 습관 실천의 중요성에 대해 강조한다.	5분	

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
건강한 생활 습관을 실천할 수 있다.	상	건강 생활 잘! 잘! 잘! 미션을 매일 실천했다.	과정평가	수업 후
	중	건강 생활 잘! 잘! 잘! 미션을 3일 이상 실천했다.		
	하	건강 생활 잘! 잘! 잘! 미션을 1~2일 실천했다.		



도입



샘이의 하루 생활을 살펴보고, 건강을 위해 바꿔야 할 생활 습관이 무엇인지 이야기를 나눈다.

질문 예시

Q1 샘이의 하루는 어떨까요?

운동을 열심히 해요.

날씬한 것을 자랑스러워해요.

밤에 허겁지겁 피자를 먹고 배탈났어요.

Q2 샘이의 생활 습관에서 건강을 위해 바꿔야 하는 것은 무엇인가요?

아침을 먹지 않아요.

말랐는데 더 체중을 빼고 싶어 해요.

체중 때문에 식사를 참아요.

Q3 여러분은 샘이 같은 경험을 한 적이 있나요?

아침을 먹지 않아 점심을 먹으면 급하게 먹어요.

엄마가 말랐다고 잘 먹으라고 하는데 거짓말 같아요.

저녁에 갑자기 재가 고파 급하게 먹어서 토하고 배가 아픈 적이 있었어요.

전개

1 건강의 의미를 알아봐요

WHO의 건강의 의미

세계보건기구(WHO: World Health Organization)의 건강이란 질병이나 단지 허약한 상태가 아닐 뿐 아니라 육체적, 정신적, 사회적으로 완전한 안녕(安寧, Wellbeing)상태를 의미한다. 육체적으로 정신적으로 질병이나 이상이 없고 개인적으로 정상적인 생활을 유지할 수 있는 신체 상태를 의미하는 것에서 사람들과 관계를 잘 맺고 건강한 사회 생활을 할 수 있는 사회적 건강이 추가되었다. 웰빙(Wellbeing)은 개인, 집단, 국가가 풍요로운 생존력을 가질 수 있는 긍정적이고 지속적인 상태로 정의하였다.

신체적, 정신적, 사회적 건강

- 신체적 건강 : 우리 몸에 질병 등이 없을 뿐만 아니라 체력이 일상적인 생활을 할 수 있는 상태를 의미한다.
- 정신적 건강 : 정신 건강은 사람들이 삶의 스트레스에 대처하고, 자신의 능력을 발휘하며, 잘 배우고, 잘 일하며, 지역 사회에 기여할 수 있도록 하는 정신적 웰빙 상태를 말한다.
- 사회적 건강 : 사회적으로 자신의 일을 잘 수행하고, 사회적 인간관계가 좋은 상태를 의미한다.

활동 1

활동 15

교과서 47면에서 사용하세요.

예방과 관리 1 건강 유지

건강의 이해

나의 건강 상태 알아보기

※ 다음 표를 읽고 예, 아니오 칸에 ○ 표시하여 나의 건강 상태를 확인해 보고, 나의 건강을 위해 노력해야 할 점이 무엇인지 점검해 보세요.

건강 상태	건강 생활 습관	나의 건강 상태
신체적 건강	마침입을 꼭 먹는다. 음식을 골고루 먹는다. 일주일에 2번 이상 운동을 한다. 하루 3번 이상 양치질을 한다.	예 아니오 예 아니오 예 아니오 예 아니오
정신적 건강	나는 소중한 사람이라고 생각한다. 나의 감정을 2가지 이상 말할 수 있다. 아마움이 생기면 이야기할 수 있다. 나만의 스트레스 해소법이 있다.	예 아니오 예 아니오 예 아니오 예 아니오
사회적 건강	친구들과 사귀줄게 지낸다. 아마운 할의 생가인 도와알라고 말한다. 나를 도와줄 아문미 있다고 생각한다. 아마운 지치지 사를 보만 도와주고 싶다.	예 아니오 예 아니오 예 아니오 예 아니오

※ 칸에 ○ 표시가 있을수록 건강수준이 높습니다.
※ 칸에 ○ 표시가 없다면 나는 어떤 건강 생활을 더 보완하고 노력해야 하는지 알 수 있습니다.

활동은 어떤가요?

나의 건강 상태 알아보기

신체적, 정신적, 사회적 건강에 대한 나의 건강상태를 확인하고 잘하고 있는 것과 보완하고 노력해야 하는 것을 확인한다. 잘하고 있는 것을 발표하여 긍정적인 피드백을 제공하고 보완하고 노력해야 하는 것을 실천할 수 있도록 긍정적인 분위기를 조성한다.

2 건강에 영향을 주는 요인을 살펴요

건강은 타고난 몸 상태와 유전, 생활 습관, 환경, 사회 제도 등의 영향을 받는다. 이 가운데 생활 습관은 건강에 가장 큰 영향을 준다. 또한, 쾌적한 환경과 보건의료 서비스, 국가의 건강 정책 등이 잘 마련되어야 건강을 지킬 수 있습니다. 건강에 영향을 주는 요인을 알아보자.

- 타고난 몸 상태·유전
: 허약 체질, 선천성 질병, 뛰어난 체력
- 생활 습관
: 균형 잡힌 식생활, 규칙적인 운동, 청결한 개인 위생
- 환경
: 맑은 공기, 깨끗한 물, 자연 친화적 환경
- 사회 제도
: 건강 보험 제도, 학생 건강 검사, 보건 의료 서비스

3 올바른 생활 습관이 건강을 만듭니다

규칙적인 운동 습관

규칙적인 신체 활동은 심장병, 고혈압, 뇌졸중, 당뇨병, 그리고 여러 암과 같은 비전염성 질환(NCD)을 예방하고 관리하는 데 도움이 되는 것으로 입증되었다. 또한 건강한 체중을 유지하고 정신 건강, 삶의 질, 그리고 웰빙을 증진하는 데에도 도움이 된다. 신체 활동은 모든 움직임의 의미이다. 걷기, 자전거 타기, 스포츠, 활동적인 레크리에이션, 놀이 등이 대표적인 활동이며, 누구나 자신의 수준에 관계없이 즐길 수 있다. 집안일이나 육체노동이 필요한 일과 같은 일도 신체 활동을 하는 또 다른 방법이다.

그러나 현재 전 세계 추정치에 따르면 성인 3명 중 1명, 청소년 81%가 충분한 신체 활동을 하지 않는 것으로 나타났다. 더욱이, 국가가 경제 발전을 거듭함에 따라 교통 패턴의 변화, 업무 및 여가 활동을 위한 기술 사용 증가, 문화적 가치관의 변화, 그리고 앉아서 보내는 시간 증가로 인해 비활동성 수준이 증가하여 최대 70%에 달할 수 있다. 좌식 생활은 앉아서 TV를 시청하는 등 에너지 소비가 낮은 시간을 의미한다. 좌식 생활과 부적절한 신체 활동은 모두 보건 시스템, 환경, 경제 발전, 지역 사회 및 개인의 웰빙과 삶의 질에 부정적인 영향을 미친다.

건강한 환경 만들기 습관

건강은 깨끗한 공기, 안정적인 기후, 보존된 자연환경, 그리고 충분한 물과 위생, 그리고 위생 시설에 대한 접근성에 달려있다. 또한 유해한 방사선, 안전하지 못한 화학물질 관리, 그리고 건강에 해로운 작업 환경으로부터의 보호가 필요하다. 건강한 환경은 전 세계 질병 부담의 거의 4분의 1을 예방할 수 있다.

기후 변화가 심화되고, 생물 다양성이 감소하며, 오염이 만연해짐에 따라 지속적인 환경 위기는 건강에 심각한 영향을 미치고 있다. 열악한 환경 조건은 직접적으로뿐만 아니라 식량 생산, 이주, 경제적 불안정, 사회적 불평등에 미치는 영향을 통해 간접적으로도 건강에 영향을 미친다.

올바른 식사 습관

건강한 식단은 건강과 웰빙, 최적의 성장과 발달의 기초이고 모든 형태의 영양실조를 예방한다. 건강에 해로운 식단은 전 세계 질병 부담을 가중시키는 주요 위험 요소 중 하나이며, 특히 심혈관 질환, 당뇨병, 암과 같은 비전염성 질환의 경우 더욱 위험하다. 통곡물, 채소, 과일, 콩류, 견과류 섭취가 많고 소금, 유리당, 지방, 특히 포화지방과 트랜스지방 섭취가 적은 식단이 건강에 도움이 된다. 건강한 식단은 충분한 모유

수유를 통해 어린 시절부터 시작되고 건강한 식단의 이점은 고등 교육 성과, 생산성, 그리고 평생 건강에 반영된다. 건강한 식단은 온실 가스 배출량을 줄이고, 담수와 토지 사용량을 줄이는 효과가 있어 환경적으로도 지속 가능하다.

WHO가 권장하는 건강한 식단은 다양한 식단, 특히 식물성 식품을 섭취하고 에너지 섭취와 소비의 균형을 맞춰 에너지, 단백질, 비타민, 미네랄의 필요량을 충족한다. 주로 콩과식물과 통곡물 시리얼을 통해 탄수화물로부터 가장 많은 양의 에너지를 얻는다. 총 에너지 섭취량의 30% 미만으로 총 지방 섭취를 줄이고, 포화지방과 트랜스지방에서 불포화지방으로 지방 섭취를 전환하고, 식단에서 산업용 트랜스지방을 제거한다. 총 에너지 섭취량의 10%(이상적으로는 5%) 이하로 자유당을 줄인다. 하루 나트륨 섭취량을 2그램(소금 5그램에 해당) 이하로 제한하고, 성인과 10세 이상 어린이는 하루에 최소 400그램의 야채와 과일을 섭취하고, 10세 미만 어린이는 하루에 250~350그램을 섭취한다.

건강한 수면 습관

연령별 권장 수면 시간

연령	권장 수면 시간
신생아 (0~3개월)	14~17시간
영아 (4~11개월)	12~15시간
유아 (1~2세)	11~14시간
미취학 아동 (3~5세)	10~13시간
학령기 아동 (6~13세)	9~11시간
청소년 (14~17세)	8~10시간
성인 (18~64세)	7~9시간
노인 (65세 이상)	7~8시간

- 권장 시간은 위 연령대별 시간이고 적절할 수 있는 시간은 권장 시간보다 1~2시간 적거나 많은 경우이고 부적절한 시간은 권장 시간보다 2시간 이상 적거나 많은 경우이다.
- 수면은 신체적, 정신적 피로를 회복하고 면역 기능을 강화하며, 기억력과 학습 능력을 향상시킨다. 또한 감정을 조절하고 스트레스를 해소하며, 성장 호르몬 분비와 세포 재생을 돕고 심혈관계 건강을 유지하는 등 다양한 중요한 기능을 수행한다.

건강한 수면을 위한 꿀팁

건강한 수면을 위해서는 건강한 습관을 가져야 합니다. 모든 사람들이 같은 생활 습관을 가질 수는 없겠지만, 오랜 시간 동안 여러 사람들의 연구와 경험에 따라 몇 가지 생활 습관이 수면의 질을 높이는 데에 도움이 된다는 것이 알려져 있다.

1 규칙적인 수면 습관, 식이 습관을 가지도록 한다.

사람은 생체 리듬이라는 것을 가지고 있고, 이는 생체 시계에 따라 움직이게 된다. 몸 안에 있는 생체 시계에 따라 우리는 어두운 동굴에 들어가도 해가 떠 있는 밖에 있을 때와 같이 잠을 자고 일어나게 된다. 생체 시계에 혼란이 오지 않도록 하는 방법은 규칙적인 생활 습관 및 수면 습관이다. 가급적 수면 시간과 기상 시간을 일정하게 두는 것이 좋으나, 현재 불규칙한 수면 습관을 가지고 있다면 기상 시간을 고정시키는 것이 생활 습관을 바로잡는 데에는 더욱 도움이 된다. 식이 또한 중요하다. 식사를 하는 것 또한 생체 시계를 활성화시키는 요소 중 하나이기 때문에, 불규칙한 식사는 생체 리듬을 흐트러뜨릴 수 있다.

2 낮잠을 최소화하도록 한다.

사람에게는 수면 욕구라는 것이 있다. 깨어나서 활동하는 시간이 길수록 수면에 대한 욕구는 커지고, 수면을 취하게 되면 이 욕구는 감소하게 된다. 아무리 피곤하더라도 원래 수면 시간이 아닌 시간에 수면을 취하게 되면 수면 욕구가 감소하게 되어 정착 자야 할 때 잠을 취하기 어렵게 된다. 꼭 낮잠을 자야 한다면 30분 미만의 짧은 낮잠을 자는 것이 도움이 된다.

3 자는 시간 외에는 잠자리에 누워있지 않도록 한다.

사람은 언제 어디에서나 학습을 하는 존재이다. 특히 우리의 뇌는 무의식적으로 나에게 발생한 일과 주변 상황을 연관짓는 습관이 있다. 사람들은 위험한 일이 일어났던 장소를 꺼리고, 불편한 일이 발생했던 곳에 가면 자기도 모르고 불편한 기분을 느끼기도 하며, 반대로 집과 같은 장소에서는 저절로 긴장을 풀고는 한다. 잠자리에서도 이와 같은 일이 벌어진다. 잠을 자지 않는데도 잠자리에 누워서 책을 보거나 핸드폰을 보는 등 여러 가지 활동을 한다면, 뇌에서 깨어서 하는 활동과 잠자리를 연관짓게 된다. 반대로 잠자리에 누워서 잠만 잔다면, 잠자리가 잠을 자는 장소라는 것을 학습한 뇌가 자연스럽게 누우면 긴장을 풀고 수면을 취하도록 할 것이다.

4 규칙적인 운동은 도움이 되지만, 저녁 시간의 격한 운동은 삼가도록 한다.

여러 연구자들이 적절한 수준의 운동은 수면에 도움이 된다는 것을 밝혀낸 바 있으나, 운동이 무조건 수면에 도움이 되는 것은 아니다. 대부분의 연구자들은 오전이나 이른 오후에 운동하기를 권유한다. 수면 시간 근처에 격한 운동을 하게 되면 신체가 각성 상태에 돌입하기 때문에 오히려 수면을 취하기가 어렵다. 잠을 자지 못할 때 지쳐 쓰러져서 잠이 들 생각으로 몸을 혹사시키는 경우가 있는데 삼가는 것이 좋다. 저녁에 운동을 해야 한다면 최소 수면 시간과 2시간 가량 간격을 두는 것이 좋다.

5 지나치게 배고프거나 배부른 상태로 잠자리에 들지 않는다.

벅속이 빈 상태에서 수면을 취하는 것도 어렵지만, 지나치게 배가 부른 상태에서 수면을 취하는 것 또한 양질의 수면을 취하는 것을 어렵게 한다. 저녁 식후 3~4시간가량 간격을 두고 수면을 취하는 것이 좋으며, 배가 너무 고파서 수면을 취하기 어려울 경우 가벼운 유제품 등을 간식으로 섭취하면 도움이 될 수 있다.

6 술, 담배, 커피를 멀리 한다.

술을 마시면 잠이 온다는 것이 흔히 알려진 사실이나, 술을 마시는 것은 깊은 수면을 방해하게 된다. 입면이 빨라지더라도 금방 깨게 되며, 특히 만성적으로 술을 마실 때에는 이러한 얇은 수면이 습관화되게 된다. 담배를 피우는 사람도 깊은 수면을 취하기 어렵다. 담배의 주 성분인 니코틴은 반감기가 약 2시간정도로 짧은 편으로, 수면 중 반드시 반감기로 인한 금단 및 갈망이 오기 때문이다. 커피의 경우에는 니코틴과 반대로 반감기가 4~6시간으로 긴 편이며, 완전히 분해되기까지 약 10시간이 걸리는 등 체내에 남아있는 시간이 긴 편이다. 커피를 마신 상태에서 스스로는 각성하지 않았다고 생각해도 수면에 영향을 미칠 수 있기 때문에 커피를 꼭 마시고자 하면 오후 3시 이전에 섭취하는 것을 권유한다.

7 침실은 어둡고 조용한 공간으로 만든다.

사람은 잠자는 사이에도 외부 자극에 대해 완전히 인식할 수 없는 것은 아니다. 만일 완전히 인식할 수 없는 상태가 된다면 알람 소리를 듣고 일어날 수가 없을 것이다. 따라서, 수면 중에는 빛이나 소음 등의 주변 자극을 완전히 차단하는 것이 깊은 수면을 취하는 데에 도움이 된다. 수면등은 가급적 사용하지 않도록 하고, 꼭 사용해야 한다면 잠이 든 이후에 꺼질 수 있도록 타이머를 설정하는 것이 좋다. 침실에 암막 커튼을 다는 것도 도움이 된다. 짹짹거리는 소리가 나는 시계는 침실에서 치우도록 한다.

8 밤중에 자다 깨서 시간을 확인하지 않는다.

자다 깨면 지금이 몇 시일지, 얼마나 더 잘 수 있을지 확인하기 위해 시간을 확인하는 것이 무심결에 할 수 있는 행동일 것이다. 하지만 이는 도움이 되지 않는다. 자다가 깨어나서 시간을 확인하면 다시 빨리 잠이 들어야 한다는 생각에 초조해지거나, 한 밤중인데 깨어나버렸다는 생각에 기분이 나쁘게 되고 이는 수면을 다시 취하는 데에 방해가 되게 된다. 시계를 확인하지 않고 다시 수면을 취하도록 한다.

활동 2

건강생활 잘!잘!잘! 미션 만들기

나의 건강 상태 알아보기 활동을 참고하여 내가 꼭 실천할 건강 습관 활동을 건강의 3가지 영역에 맞게 1가지씩 생각하며 쓰도록 한다.

- 내가 계획한 건강 생활 습관 활동 3가지를 1주일 동안 실천한다.
- 1주일 동안 실천한 건강생활 습관 활동 결과를 활동은 최고야! 잘했어! 아쉬위로 자기 평가를 한다.

예시

매일 아침밥을 잘 먹겠습니다.

하루에 한 가지씩 나의 장점을 잘 생각하며 긍정적인 마음을 지니겠습니다.

친구들에게 따뜻한 말을 잘 건네며 좋은 관계를 만들겠습니다.

정리



핵심

- 건강의 의미를 핵심으로 정리한다.

건강이란 신체적, **정신적**, **사회적**, 으로 **안녕**한 상태를 말합니다.

- 나의 건강 생활 습관을 발표한다.

참고자료

- WHO - 건강 주제 - 정신 건강
https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- WHO - 건강 주제 - 신체 활동
https://www.who.int/health-topics/physical-activity/#tab=tab_1
- WHO - 건강 주제 - 환경 건강
https://www.who.int/health-topics/environmental-health#tab=tab_1
- WHO - 건강 주제 - 건강한 식단
https://www.who.int/health-topics/healthy-diet#tab=tab_1
- 대한수면학회-건강한 수면-수면생리와 적정수면시간
<https://www.sleepmed.or.kr/content/info/healthysleep02.html>
- 대한수면의학회-수면건강정보-건강한 수면을 위한 꿀팁
<https://www.sleep.or.kr/html/?pmode=BBBS0019600010&page=3&smode=view&seq=909&searchValue=&searchTitle=stTitle>

지도 TIP

- 교과서 47페이지의 건강의 영역을 읽어보고 건강에 관한 O, X 퀴즈를 해보는 것도 건강의 의미를 생각하게 하는 방법이다. 또한 걱정을 다스릴 수 있는 방법으로 친구들에게 추천할 수 있는 방법을 발표하게 하는 것도 학생들의 참여를 유도하는 방법이다.
- 나의 장점을 2가지 이상 말할 수 없는데 표시한 학생에게 다른 친구가 장점을 대신 알려주는 칭찬 사위를 해주는 것도 해당 학생의 자존감을 향상시킨다.
- 나만의 스트레스 해소 방법을 친구들에게 소개하는 방법도 친구들에게 도움을 준다. 단 스트레스 해소방법은 나와 다른 사람에게 부정적인 영향을 주지 않는 좋은 스트레스 해소법으로 정한다.
- 나를 도와줄 어른이 누구인지 구체적으로 적어보도록 한다. 나를 도와줄 어른이 나에게 많다는 것은 나에게 아주 좋은 인적 자원이 된다는 것을 알려준다.
- 추상적인 경고보다는 실제적인 사례(예: 목 통증, 밤늦게까지 사용, 친구 관계의 문제 등)를 나누면 학생들이 자기 문제로 연결해 생각할 수 있다.
- 스마트폰 대신 할 수 있는 실행 가능한 대안 활동(예: 가족 및 친구와 대화하기 등)을 발표할 기회를 준다.
- 학생 스스로 정한 실천 계획인 '30일 챌린지'에서는 쉽고 구체적인 목표를 세우고(예: 잠자기 30분 전 스마트폰 사용하지 않기) 챌린지 이후에는 실천 결과를 공유하는 시간을 마련하여 스마트폰을 올바르게 사용하는 태도의 중요성을 익힌다.

① 건강의 수면

교과서

49~51페이지

활동

15

관련 성취기준	5실성장보건02-02 수면 습관 중요성을 인식하고, 건강하게 관리하는 방법을 탐색하여 건강 생활 습관을 형성한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	수면 습관 관리	수면 습관 평가하기	건강 생활 습관의 중요성 내면화
핵심 질문	잠을 충분히 자야하는 이유는 무엇일까?		
핵심학습 목표	① 수면의 중요성을 말할 수 있다. ② 건강한 수면 습관을 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	'생각열기'에 나타난 상황을 보고 잠을 충분히 자야하는 이유에 대해 이야기 나눠본다.	5분	유 자신의 생각을 자유롭게 말하도록 한다.
전개	생각 펼치기	① 잠을 잘 자면 건강해져요 - 수면이 건강에 미치는 영향에 대해 알아본다. ② 어린이와 청소년은 잠을 충분히 자야해요 - 적절한 수면시간은 5~10세는 9~10시간, 10세 이상은 8~9시간이나 우리나라 청소년들은 평균수면시간이 적은 편임을 설명한다. - 성장 호르몬은 밤 10시부터 새벽 2시 사이에 가장 많이 분비되므로 일찍 잠들고 일찍 일어나는 것이 좋음을 설명한다. ③ 건강한 수면 습관을 길러요 - 건강한 수면을 위해서 올바른 생활습관을 길러본다. 활동 1 나의 수면 시간 점검하기, 건강한 수면 습관 실천하기 (활동15) (개인 활동) 지난 1주일간 나의 수면 시간을 적어본다. (전체 활동) 우리 반 학생들의 수면 시간과 비교한다. - 건강한 수면 습관과 나의 수면 습관을 비교하여 고칠 점을 써본다.	5분 10분 10분 5분	유 수면은 신체 외에 인지, 정서, 질병과도 관계 있다. 자 한국청소년수면시간 (지도서 참조) 유 나와 다른 학생들의 수면시간을 권장 수면시간과 비교해본다. 유 스스로 실천할 수 있는 습관 1~2가지를 쓴다.
정리	생각 더하기	정리 수면 습관을 점검하고, 건강한 생활 습관을 형성하도록 한다.	5분	유 각자 문제를 풀어보고 다같이 확인한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
수면의 중요성을 알고 건강한 수면 습관을 실천할 수 있다.	상	수면의 중요성을 잘 알고 건강한 수면 습관을 꾸준히 실천한다.	관찰평가	수업 중
	중	수면의 중요성을 알고 건강한 수면 습관을 실천한다.		
	하	수면의 중요성을 알고 건강한 수면 습관을 실천하려고 노력한다		



도입



“한국 청소년 평균 수면 시간 7시간 18분...OECD 평균보다 1시간 적어”

한국 청소년의 평균 수면시간은 약 7시간 18분이며 절반 이상이 수면 부족에 시달리는 것으로 나타났다. 또 일주일에 이틀 이상 아침을 거르는 등 건강과 관련한 권리를 제대로 누리지 못한다는 연구 결과가 나왔다. 한국청소년정책연구원은 이 같은 내용이 담긴 '청소년의 건강 및 생활 습관에 관한 조사' 결과를 3일 발표했다. 이번 조사는 지난해 5~7월 초등학교 4학년 이상 초·중·고교생 8천201명(남학생 4천261명·여학생 3천940명)과 교사 310명을 대상으로 진행됐다.

잠 부족 이유로는 62.9%가 '공부' 끝... 조사 결과 학생들의 평균 수면시간은 7시간 18분으로, 초등학교생 8시간 41분, 중학생 7시간 21분, 고등학교생 6시간 3분으로 나타났다. 청소년정책연구원에 따르면 미국 수면재단이 권장하는 초등학교생 수면시간은 10~11시간, 10대 청소년들의 수면시간은 8~10시간이다. 경제협력개발기구(OECD) 국가들의 평균 수면시간(8시간 22분)과 비교하면 한국 청소년의 수면시간은 매우 짧은 편이다. 실제 응답자의 절반 이상인 55.2%가 수면이 부족하다고 응답했다. 잠이 부족한 이유(복수 응답 가능)로는 공부라는 응답자가(62.9%) 가장 많았다. 이어 인터넷 이용(49.8%), 학원 및 과외(43.1%), 채팅(42.7%) 등 순이었다.

질문 예시

Q1 사람은 평생의 1/3을 잔다고 합니다. 잠을 충분히 자야 하는 이유는 무엇일까요?

잠을 잘 자면 키가 큰데요.
폭 자면 기분이 좋아요.

Q2 들이처럼 전날 TV를 늦게까지 보느라 수업 시간에 졸린 적이 있나요?

축구나 드라마를 보느라 늦게 잤는데 다음날 지각했어요,
새벽까지 학원 숙제하느라 힘들었어요.

전개

1 잠을 잘 자면 건강해져요

수면은 건강에 큰 영향을 미친다. 자는 동안 우리 몸은 푹 쉬어서 낮 동안 쌓인 피로를 풀어준다. 충분한 수면은 몸을 회복시켜 다음 날 활기차게 활동할 수 있도록 도와준다. 밤에 잘 자면 아침에 몸이 가볍고 기분도 상쾌하다. 수면은 신체적 성장 외에도 심리적, 인지적 영향이 있으며 면역력 및 비만과도 관계가 있다.

2 어린이와 청소년은 잠을 충분히 자야 해요

하루 권장 수면 시간은 나이에 따라 다르며, 5세 미만은 10~11시간, 5~10세는 9~10시간, 10세 이상은 8~9시간이다. 통계에 따르면 우리나라 청소년들의 평균 수면 시간은 부족한 편으로 나타났다. 성장 호르몬은 밤 10시부터 새벽 사이에 가장 많이 분비되므로 일찍 자고 일찍 일어나는 것이 성장 발달에 도움이 된다.

생각속* 호르몬(Hormone)

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

● 호르몬은 무엇일까?

그리스어로 호르메(horme)는 '자극하다', '움직이게 하다'라는 뜻이다. 1905년에 영국의 생리학자인 에른스트 헨리 스탈링이 호르몬이란 말을 처음 쓰기 시작했다. 땀이나 눈물은 자신만의 관이 있어 몸 밖으로 나올 수 있지만, 호르몬은 아주 소량의 물질로 그냥 혈액 속으로 흘러나온다. 그래서 땀샘이나 눈물샘을 외분비 물질, 호르몬을 내분비 물질이라고 한다. 혈액 속에 녹아 우리 몸을 떠돌던 호르몬은 꼭 필요한 곳에 이르러서 역할을 다하게 된다. 호르몬은 키를 크게 하거나 체온을 조절하기도 하고, 백혈구를 만드는 일을 돕거나 감정을 조절하기도 한다.

● 호르몬을 만들어 내는 곳은 어디일까?

뇌에서는 시상하부와 뇌하수체에서, 목 부위에서는 부갑상선과 갑상선에서 호르몬을 만들어낸다. 특히 시상하부는 호르몬 활동 전체를 조절하는 역할을 한다. 호르몬 양의 조절은 매우 중요하다. 아주 소량이긴 하지만 호르몬 분비가 너무 많거나 적으면 우리 몸에 이상이 생긴다. 신장 근처에 있는 부신과 이자를 비롯해 생식 기관인 난소와 고환도 호르몬을 만드는 중요한 기관이다.

3 건강한 수면 습관을 길러요

건강한 수면을 위해서는 올바른 생활 습관을 기르는 활동이 중요하다. 습관이란 매일 반복해서 몸에 익힌 행동이다. 건강한 수면 습관을 기르는 활동을 꾸준히 실천해보자.

생각속* 블루라이트(blue light)

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

블루라이트

380~500나노미터(nm) 사이의 파장에 존재하는 파란색 계열의 빛으로, TV · 컴퓨터 등 스마트 기기의 디스플레이와 LED 조명기기에서 많이 방출된다. 가시광선 중에서도 가장 파장이 짧고 강한 에너지를 지닌 광원으로, 피부과에서 여드름 치료 목적으로 사용하던 빛 파장이기도 하다.

블루라이트 유해성에 대해서는 여러 논란이 있는데, 그 유해성을 주장하는 측에서는 블루라이트에 오래 노출될 경우 눈의 피로는 물론 안구건조증이 유발되며 심한 경우 눈 속의 망막이나 수정체에 손상을 일으킬 수 있다고 주장한다. 또 밤늦게 스마트폰이나 PC나 TV를 장시간 볼 경우 블루라이트로 인해 수면유도호르몬 분비가 저해돼 수면을 방해할 수 있다고 말한다.

활동 1

활동 15 교과서 외곽에서 사용하세요. **백합과 관련 1인용 생활 습관**

건강한 수면 **나와 나의 수면 습관**

나의 수면 시간 점검하기

● 지난 1주일간 나의 수면 시간을 점검해 보세요.

나의 수면 시간	입문 시작	일어나 시작	수면 시간
밤 ____ 시	아침 ____ 시	____ 시간	

● 우리 반 학생들의 수면 시간과 비교해 보세요.

우리 반 학생들의 수면 시간	6시간 이하	6~8시간	8시간 이상
백합 인원	____ 명	____ 명	____ 명

건강한 수면 습관 실천하기

● 건강한 수면 습관과 나의 수면 습관을 비교하여 고칠 점을 써 보세요.

● 나는 생활기 전에 휴대폰을 보다가 늦게 자는 일이 있는가? 휴대폰을 멀리하여 잠이 들고 잘 때 휴대폰을 멀리하여 보겠습니다.

활동은 어떻게 할까요?

나의 수면 시간 점검하기

- 지난 1주일간 나의 수면 시간을 적어본다.
- 우리 반 학생들의 수면 시간을 조사하여 나는 어디에 속하는지 확인한다.

- [본문 2] 10세 이상의 권장 수면시간인 8~9시간과 비교하여 수면 부족한 학생이 어느 정도인지 확인한다.

건강한 수면 습관 실천하기

- 건강한 수면 습관과 나의 수면 습관을 비교하여 고칠 점을 써본다.

예시

- 나는 매일 밤 야식을 먹고 늦게 잠들었지만, 앞으로는 잠 자기 2시간 전부터 음식을 먹지 않고 일찍 자도록 하겠 습니다.
- 나는 잘 때 전등을 켜놓고 잠들었는데, 앞으로는 잠자리에 누울 때 방안을 어둡고 조용하게 만들겠습니다.

정리



핵심

- 건강한 수면 습관을 찾아 표시한다.

정답 규칙적인 운동하기/ 일정한 시간에 잠들고 일어나기

- 수면 건강에 관한 초성 퀴즈를 풀어본다.

수면 은 청소년의 신체 발달과 정서 안정에 도움이 됩니다.

성장호르몬 은 우리가 깊은 잠에 들 때 분비되므로 충분한 수면 시간이 매우 중요합니다.

참고자료

- 연합뉴스, 한국 청소년 평균 수면 시간 7시간 18분...OECD 평균보다 1시간 적어, 2020.08.03.
<https://n.news.naver.com/mnews/article/001/0011788346>
- KBS 생로병사의 비밀, 불규칙한 생활과 수면 부족, 건강에는 어떻게?, 2017.05.
<https://www.youtube.com/watch?v=knUm8cldalQ>
- 네이버 지식백과, 호르몬
<https://terms.naver.com/entry.naver?docId=2038970&cid=47309&categoryId=47309>
- 네이버 지식백과, 블루라이트
<https://terms.naver.com/entry.naver?docId=2084648&cid=43667&categoryId=43667>
- 에듀진 인터넷 교육신문, [Sci&Tech] '잠'을 안 자면 어떻게 될까?, 2020.07.10.
<http://www.edujin.co.kr/news/articleView.html?idxno=33273>
- 어린이과학동아DB
- 동아사이언스, [프리미엄 리포트] 어린이 3명 중 1명은 '수면부족', 2020.02.08.
<https://m.dongascience.com/news.php?idx=34109>

지도 더하기 하나

❗ [Sci&Tech] '잠'을 안 자면 어떻게 될까?

1964년 미국의 '랜디 가드너(Randy Gardner)'라는 고등학생이 '11일' 동안 자지 않아 기네스북에 올랐다. 그러나 실험 중 단기기억 상실, 근육 조절 이상, 안구와 손가락 떨림 등 이상 증상이 나타났고 판단력이 흐려지고 심하면 생명에 위협될 수 있어 중단했다.

우리는 깨어있는 동안 온 감각을 동원해 보고 듣고 느끼고 맛보며 세상을 살아간다. 이때 뇌는 계속해서 정보를 받아들이고, 근육과 온갖 기관들에 명령을 내리는 일을 쉴 새 없이 한다. 그런데, 완벽해 보이는 뇌에게도 한 가지 빈틈이 있다. 받은 정보를 제때 정리하지 않고 마구 어질러 놓는다는 것이다. 그래서 우리가 공부한 내용이 시험 칠 때 막상 생각나지 않는 불상사가 발생하는 것이다. 게다가 우리가 깨어있는 동안 뇌세포는 유독성 단백질질을 생성한다. 이 노폐물이 뇌를 해집고 다니며 뇌의 기능을 손상시킨다. 시험 기간 문제집, 교과서, 필기노트 등으로 어질러진 책상을 보면 공부할 엄두가 안 나듯, 뇌도 마찬가지다. 어질러진 방을 치워야 뇌도 활동할 수 있다.

이때 청소를 해주는 역할은 '뇌척수액'이 맡고 있다. 뇌척수액은 우리가 자는 동안 청소기를 돌고 노폐물을 씻어 버린다. 깨어있는 동안 뇌가 어질러놓은 정보와 기억들을 차곡차곡 정리한다. 불필요한 정보는 삭제하고, 필요한 정보들은 장기 기억으로 바꿔놓는다. 안타까운 것은 뇌척수액이 깨어있을 때 활성화되지 않는다는 것이다. 깨어 있는 동안 우리의 뇌세포 크기가 너무 커서 뇌척수액이 비집고 들어올 자리가 없다. 그러나 수면 상태가 되면 뇌세포들이 몸을 웅크리고 쉬기 때문에, 뇌척수액이 쉽게 청소를 할 수 있다는 것이다.

❗ <어린이 3명 중 1명은 수면 부족>

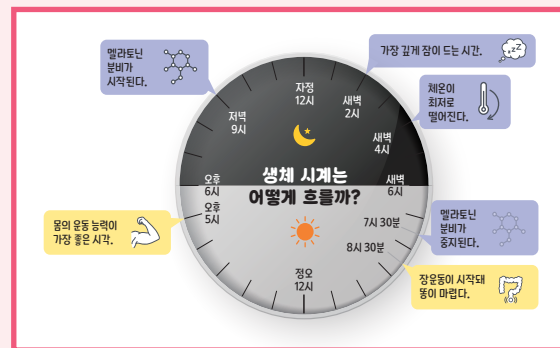
침실에서 스마트폰 치워야

수면시간이 충분해야 할 성장기 초등학생들이 3명 중 1명꼴로 수면이 부족하다는 조사 결과가 나왔다. 한국청소년정책연구원이 2017년 발표한 '아동청소년인권실태조사' 결과를 보면 초등학생 3100명 중 약 33.1%가 '수면 부족'으로 답했다. 또 응답자의 절반이 넘는 약 1,640명은 미국 수면재단에서 권장하는 수면시간(9~11시간)보다 잠이 부족한 것으로 드러났다.

지난해 12월 24일 통계청 통계개발원은 2018년 기준 국내 초등학교 4~6학년 학생들이 하루 평균 8.7시간 잔다고 발표했다. 역시 미국수면재단에서 권장하는 시간보다 짧다. 또 수면 부족 현상은 고학년일수록 심해져 중학생은 평균 7.4시간, 고등학생은 평균 6.1시간 자는 것으로 밝혀졌다. 통계개발원 연구팀은 초등학생의 잠이 부족한 원인에 대해서도 조사했다. 그 결과 가정학습과 학원 등 '공부'가 48.9%로 가장 큰 이유였다. '게임(14.1%)'과 '드라마, 영화 시청, 음악 청취(10.2%)', '인터넷 사이트 이용(9.5%)'이 뒤를 이었다.

우리 몸은 대략 하루를 주기로 돌아가는 생체 시계의 '하루 주기 리듬'에 따라 상태가 변한다. 해가 지고 난 이후에도 스마트폰이나 게임 화면으로 푸른 빛을 계속 접하게 되면, 생체 시계를 조절하는 시교차상핵이 영향을 받아 생체 시계의 리듬이 흐트러지게 된다.

밤에 공부를 하거나 인터넷을 하면 잠을 자기가 더 힘들어진다. 그 이유는 체내에서 하루의 흐름을 알 수 있는 생체시계가 빛을 가장 주요한 신호로 사용하기 때문이다. 생체시계는 수면시간과 체온 변화 등 시간에 따른 몸의 변화를 조절한다. 대개 24시간을 주기로 돌아가는 것으로 알려져 있지만, 정확히 24시간을 따르는 것은 아니다. 뇌의 시교차상핵에서 빛 등 요인을 이용해 생체 시계를 하루 주기에 맞추기 위해 조절한다. 시교차상핵은 눈을 통해 들어오는 푸른 파장의 빛 자극이 줄어들면 잠이 오도록 하는 호르몬인 '멜라토닌'의 분비를 촉진한다. 반대로 푸른 파장의 빛 자극이 커지면 멜라토닌의 분비를 억제해 잠이 깨도록 유도한다. 그런데 밤에도 TV, 스마트폰 화면을 통해 계속 푸른 파장의 빛 자극을 받으면 멜라토닌이 제때 분비되지 않아 밤이 깊어도 잠에 들기가 힘들어진다.



❗ 잠을 충분히 폭 자려면 스마트폰부터 재워라

김혜윤 가톨릭관동대 국제성모병원 수면 클리닉 교수는 "성인뿐 아니라 초등학생에게도 수면 무호흡증이나 코골이, 이갈이 등 수면 장애가 발생할 수 있다"며 "언제부터인가 오래 잤는데도 아침에 일어났을 때 개운하지 않다면 수면 건강을 확인하라"고 말했다. 그는 "특히 잠을 자는 동안 깨는 수면각성이 생기면 수면의 질이 떨어진다"며 "수면 클리닉에서 상담을 받아야 한다"고 말했다.

김 교수는 잠을 충분히 폭 잘 수 있는 방법 세 가지를 소개했다. 첫 번째는 '낮 동안 활발하게 움직이기'다. 그는 "낮에 햇빛을 많이 받고 운동을 활발히 하는 등 활동을 많이 하면 밤에 더 깊이 잘 수 있다"고 설명했다.

두 번째 방법은 '침실의 온도와 습도, 조도를 적절히 맞추는 것'이다. 김 교수는 "질 좋은 잠에 들기 적절한 온도는 18~23도이고, 습도는 자다가 땀을 때 기침을 하지 않을 정도면 된다"며 "침실 내 밝은 전등이나 스크린을 얹어 조도를 낮추는 것도 중요하다"고 설명했다.

세 번째 방법은 '잠에 들기 전 스마트폰을 멀리 하는 것'이다. 김 교수는 "자기 전에 불필요한 빛 자극을 받지 않아야 깊이 잘 수 있다"며 "잠 자리에서는 되도록이면 스마트폰을 사용하지 말라"고 조언했다.

② 건강한 치아

교과서

52~55페이지

활동

16~17

관련 성취기준	5실성장보건02-02 치아 건강 관리의 중요성을 인식하고, 건강하게 관리하는 방법을 탐색하여 건강 생활 습관을 형성한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	치아 건강 관리	치아 건강 관리 실천하기	건강 생활 습관을 실천하는 태도
핵심 질문	치아 건강을 위해 실천할 방법은 무엇일까요?		
핵심학습 목표	① 치아 건강의 중요성을 말할 수 있다. ② 치아 건강을 위한 방법을 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	구강 검진을 받은 경험을 발표하거나 이야기해본다.	5분	유 구강검진과 자신의 치아 건강 상태를 연결지어 생각해 보도록 한다.
전개	생각 펼치기	① 치아 건강을 지켜요 - 치아의 기능과 구조를 알아본다. - 영구치는 평생 쓰는 치아이므로, 치아를 꾸준히 건강하게 관리하는 것이 중요함을 설명한다.	5분	
		② 치아우식증(충치)을 주의해요 - 치아우식증의 정의와 진행과정을 알아본다. - 치아우식증 예방법을 알아보고, 치아 건강을 위한 생활 습관이 중요함을 설명한다. - 올바른 칫솔질·식습관, 정기적 구강 검진, 치아 홈메우기, 불소 도포 치료	5분	유 치아모형으로 시범을 보인다. 학생의 칫솔을 미리 준비하게 하거나 가지고 있는 연필을 칫솔로 생각하고 연습하여도 좋다.
전개	생각 펼치기	③ 올바른 칫솔질을 실천해요 - 올바른 칫솔질 방법을 설명한다. - 올바른 칫솔질 방법을 시범으로 보이고, 학생들이 따라하며 익히도록 한다. 활동 1 올바른 칫솔질 실천하기 (활동16) - 치아 건강을 위한 올바른 칫솔질 실천 정도를 표시해본다. - 지문을 읽고, 친구의 치아 건강을 위해 해주고 싶은 말을 적어본다.	10분	자 치아모형, 칫솔(치실, 치간칫솔, 혀클리너, 3분 모래시계)
전개	생각 펼치기	④ 음식이 치아 건강에 영향을 미쳐요 - 치아 건강에 좋은 음식, 나쁜 음식을 알아본다. 활동 2 치아 건강에 좋은 음식과 나쁜 음식 알아보기 (활동17) - 치아 건강에 좋은 음식, 나쁜 음식 붙임딱지를 찾아 활동지에 붙인다. - 지난 1주일간 치아 건강에 좋지 않은 음식을 먹은 경험을 떠올려보고, 치아 건강을 위한 나의 다짐을 작성한다.	10분	유 [활동1,2] 발표를 통해 친구들의 내용을 듣고 자신의 내용과 비교해보게 한다.
정리	생각 더하기	정리 치아 건강을 위한 생활 습관, 특히 올바른 칫솔질과 치아 건강에 좋은 식습관을 실천하도록 한다.	5분	

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
치아 건강을 위해 실천할 방법을 말할 수 있다.	상	치아 건강을 위해 실천할 방법을 3가지 이상 말할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	치아 건강을 위해 실천할 방법을 1~2가지 말할 수 있다.		
	하	치아 건강을 위해 실천할 방법을 말하지 못한다.		



도입



- 구강 검진을 받은 경험을 발표하거나 자유롭게 이야기해보도록 한다.
- 구강 검진 경험과 자신의 치아 건강 상태를 연결 지어 생각해 보도록 하여 지금 자신의 치아는 건강한지, 치아 건강을 위해 무엇을 해야할 지 궁금증을 유발한다.

질문 예시

- Q1** 구강검진을 받았을 때, 여러분의 치아 상태는 어떠했나요?
저도 충치가 있다고 했어요. 의사선생님이 칫솔질을 잘해야 한다고 했어요.
저는 곧 충치가 생길 것 같다고 했어요. 제가 젤리 좋아하는데, 젤리나 사탕같은 거 많이 먹지 말라고 했어요.
- Q2** 그래서 어떻게 했나요? 지금은 건강한가요??
충치 때문에 치료 받았어요.
아직도 젤리를 먹긴 해요. 그래도 먹고나면 칫솔질 하니까 제 치아는 건강할 거 같아요.

전개

1 치아 건강을 지켜요

치아의 기능과 치아 건강의 중요성

치아는 씹는 기능을 하여 음식물을 소화되기 쉽게 잘게 부수어 소화를 도와 전신의 영양 공급에 중요한 역할을 한다. 또한 발음을 정확하게 형성하며, 심미적으로 미적인 기능도 한다. 치아우식증 등으로 인해 치아 건강에 문제가 생기면 가만히 있어도 심한 통증이 느껴지고, 음식을 씹기 어렵게 된다. 음식을 씹는 능력이 약해지면 영양 섭취가 어려워져 전체적인 신체 건강에 영향을 미친다. 치아는 단단한 조직이지만 한번 손상되면 원래 형태로 회복하기가 쉽지 않으므로 치아 건강을 위해 평소에 적극적으로 관리를 해야 한다.

유치와 영구치

사람은 태어난 후 6개월경부터 아랫니 가운데 앞니부터 유치가 나오기 시작해 만 2~3세경에는 유치 20개가 다 나오는 데, 순서는 사람마다 다를 수 있다. 유치는 젓니라고도 하며, 만 6세경부터는 먼저 난 유치부터 빠지기 시작한다. 유치가 빠진 자리에 영구치가 나게 되며, 만 10세 경부터는 위, 아래 어금니 8개가 나오기 시작하고 만 12세 경이 되면 사랑니를 제외한 영구치 28개가 완성된다. 만 15~19세가 되면 위, 아래에 사랑니 4개가 나오는데, 사랑니는 사람에 따라 나지 않을 수도 있다.

② 치아우식증(충치)을 주의해요

치아우식증의 발생기전

충치는 입안에 있는 세균이 당분을 분해하면서 생긴 산(acid)에 의해 치아가 손상되는 질환이다. 구강 내에는 무수히 많은 세균이 존재하며, 대부분의 세균은 구강 내에 원래부터 있던 균으로 치아 건강에 문제를 일으키지 않는다. 그러나 입안에 음식 찌꺼기가 많아지면 소수의 세균(무탄스균)이 급격히 증식하게 되고, 구강 내 산성도가 높아져 충치가 발생하게 된다.

증식한 세균들이 침과 음식물에 섞여서 치아에 붙어 끈끈한 얇은 막을 형성하는데, 이 막이 바로 충치를 일으키는 세균 덩어리막으로 치태(치면세균막, 프라그)이다. 치태는 그대로 방치하면 딱딱한 노란색의 치석이 되어 치아 사이와 옆면, 씹는 면, 잇몸 또는 잇몸아래에 생겨 치아우식증, 치주염 등 구강 질환을 일으킨다. 치태는 칫솔질과 치실 만으로도 제거가 가능하지만 치석은 치과에서 치석 제거(스케일링) 처치를 통해 제거해야 한다. 따라서, 치아 건강을 위해서는 음식 섭취 후 꼼꼼하게 하는 칫솔질, 치실과 치간 칫솔 사용, 정기적인 구강 검진을 실천하여야 한다.

치아우식증 진행 과정

치아우식증의 주요 증상은 치통이며, 통증의 정도는 치아우식증의 진행 범위에 따라 다양하다. 치아우식증이 법랑질에만 있는 경우는 통증을 거의 느끼지 못하지만, 충치가 상아질 부위까지 진행된 경우에는 찬 음식을 먹을 때 시리고 단 맛에 민감하게 된다. 치아 안쪽 신경부위까지 진행되면 참기 어려운 치통이 생기며 치아를 상실하게 될 수도 있다.

치아우식증은 한번 생기면 계속 진행이 되며, 법랑질만 썩었을 때는 통증이 거의 없기 때문에 충치의 발견이 어려워 치료 시기를 놓치기 쉬우므로, 정기적인 구강 검진을 통해 치아우식증을 조기 발견하는 것이 필요하다.

치아우식증 예방 생활 습관

칫솔질은 치아우식증을 예방할 수 있는 가장 쉽고 효과가 좋은 방법이다. 칫솔질은 최소 하루에 2~4회 이상 식사 후, 간식 섭취 후, 잠자기 전에 해야 하며, 음식을 섭취한 즉시 칫솔질을 하는 것이 바람직하다. 그러나 칫솔질의 횟수보다 음식 섭취 후와 잠자기 전(잠자는 동안에는 침 분비량이 줄어들어 세균 번식이 활발해진다.)에 반드시 칫솔질을 하되, 올바른 방법으로 하는 것이 더 중요하다.

① 올바른 칫솔질 방법

- 일반적으로 칫솔질 동작을 크게 하기 위해 칫솔을 주먹 쥐듯이 잡는다. 초등학교 고학년은 간식 섭취가 많고 칫

솔질을 제 때 하지 않아 충치나 잇몸 염증이 생기기 쉬우므로 더욱 섬세한 칫솔질 습관이 필요하다. 칫솔질을 너무 강하게 하면 이가 상할 수 있으며, 이를 닦는 것은 딱딱하지 않은 치면세균막을 부드럽게 제거하는 것이므로, 칫솔을 연필 잡듯이 가볍게 잡는 것이 좋다. 연필 잡듯이 잡으면 힘을 조절하기 쉬워 치아와 잇몸을 부드럽게 닦을 수 있고, 칫솔 머리가 치아 사이사이와 잇몸 경계까지 잘 닿아서 더 깨끗하게 닦을 수 있다.

- 치아와 잇몸의 경계부에 칫솔을 밀착시켜 앞뒤로 짧게 움직여 진동을 준 후 잇몸에서 치아 방향으로 닦는다. 치아는 수직으로 배열되어 있으므로 옆으로 문지르면 안되며, 계속되면 치아 뿌리가 노출될 수도 있다.
- 앞니의 위, 아래 안쪽을 닦을 때는 칫솔대를 세워서 닦는다.
- 어금니의 씹는 면은 칫솔을 앞뒤로 움직이면서 닦아준다. 안쪽의 가장 큰 어금니는 교합 면이 넓어 음식 찌꺼기가 남기 쉬우나 칫솔이 잘 닿지 않아 충치가 잘 발생하므로, 더욱 신경 써서 닦아준다.
- 치아를 모두 닦은 후에는 혀를 부드럽게 닦는다. 혀는 음식 찌꺼기와 세균이 쉽게 쌓이는 부위로 그대로 방치하면 입냄새를 유발하고 구강 질환을 초래할 수 있다. 혀를 닦을 때는 혀 클리너나 일반 칫솔의 뒷면을 이용하고 혀의 뒤에서 앞으로 부드럽게 쓸어내려 닦아준다.

② 칫솔질 할 때 유의사항

- 치아는 한 개씩 닦는다. 하나를 닦은 후에 칫솔을 치아에서 떼고 옆으로 이동한 후 다시 치아에 밀착시킨다. 이 닦는 치아의 순서를 정해서 닦으면 빠지는 치아 없이 모든 치아를 닦을 수 있다. 치아마다 최소 10번 이상 닦고 입안의 모든 치아 면과 혀까지 닦아 최소 3분 이상 칫솔질을 한다.
- 내가 닦는 치아를 거울로 보면서 닦으면 더 꼼꼼하고 깨끗하게 닦을 수 있다.

③ 치실과 치간칫솔 사용

- 치아와 치아 사이는 충치가 잘 생기는 부위이다. 치아가 충분히 자라 옆 치아와 만나게 되면 치아 사이에 음식 찌꺼기가 머물기 쉬워 충치가 잘 생긴다. 매 식후 칫솔질을 할 때 치실을 사용하면 이상적이나 최소 하루에 1회 이상, 특히 자기 전에 치실을 사용하여 치아와 치아 사이의 충치를 예방한다.
- 치실은 치아 사이의 이물질을 제거하고 치아의 옆면을 깨끗이 해준다.

● 치실 사용 방법

- 양손 중지 손가락에 치실을 말아 엄지와 검지손가락으로 잡는다.
- 치아와 치아가 만나는 지점에서 톱질하듯 지긋이 눌러 치아 사이를 통과시킨다.
- 치실을 치아 옆면에 붙여 잇몸 안쪽까지 깊이 쌓인 음식을 제거한다.
- 치실을 빼내 다음 위치로 이동하여 같은 동작을 반복한다.
- 일반 치실을 사용하기 어렵다면 치실 손잡이를 사용한다.
- 치간칫솔은 치아 사이 공간을 닦는 기구이다. 치아 사이 공간이 넓거나 노출된 뿌리가 갈라져 나뉘는 부분은 칫솔로는 완전히 닦이지 않기 때문에 치간칫솔로 닦아준다. 치약을 바르지 않고 가능한 짧은 시간 사용한다. 치아 사이 벌어진 공간에 치간칫솔을 넣어 치아 옆면이 닦이도록 앞뒤로 움직이며 닦는다.

④ 칫솔과 치약 관리

- 칫솔은 손잡이가 휘어지지 않은 일자형으로 선택하고, 칫솔모의 탄성이 좋은 것으로 선택한다. 칫솔의 머리 부분이 치아 2~3개를 가릴 정도의 크기로 선택한다. 너무 큰 칫솔은 치아 구석구석을 꼼꼼히 닦을 수가 없어 좋지 않다.
- 치약은 완두콩 1개 정도의 크기로 짜고, 칫솔모 사이에 스며들게 한다.
- 칫솔질 후에는 칫솔모 사이에 남아있는 치약이 없도록 흐르는 물에 깨끗하게 행군다.
- 칫솔모의 세균 번식을 예방하기 위해서는 칫솔을 잘 건조시키고 칫솔모가 위로 향하게 하고, 다른 칫솔의 칫솔모와 닿지 않게 한 개씩 따로 보관한다. 변기에서 최대한 먼 곳에, 햇빛과 바람이 잘 통하는 곳에 보관하는 것이 좋다.
- 칫솔모가 벌어지거나 최소 2~3개월이 지나면 칫솔을 교체한다. 칫솔모가 벌어지면 음식 찌꺼기를 효과적으로 제거할 수 없고, 잇몸에 손상을 줄 수 있다.

치아 홈메우기

영구치의 가장 큰 어금니는 치아 홈메우기로 충치를 예방할 수 있다. 어금니의 표면은 씹는 능력을 높이도록 홈이 있어 매끄럽지 못하다. 어금니 표면의 홈에 음식물과 프라그(치태)가 잘 끼며, 구강 내에서 가장 안쪽에 위치하여 칫솔질할 때 놓치기 쉽다. 이런 홈을 치아와 비슷한 성질을 가진 재료로 미리 메워서 치아우식증이 발생하지 않도록 예방하는 것이 치아 홈메우기이다. 치면열구전색법, 실란트 등의 용어로 혼용하여 사용하고 있으나 치면열구 전색제나, 실란트는 재료의 이름이다.

치아 홈메우기는 아직 충치가 없고 홈이 깊어 우식증 발생 가능성이 높은 치아를 대상으로 하며, 이미 충치가 발생했거나 유치에는 적용하지 않는다. 우리나라는 만 18세 이하 아동과 청소년의 충치가 없는 제1대구치(첫번째 큰 어금니), 제2대구치(두번째 큰 어금니)의 치아 홈메우기에 국민 건강 보험을 적용하고 있다.

불소도포

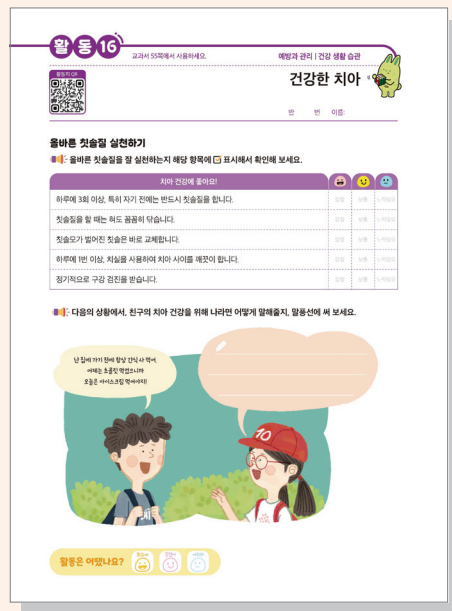
불소도포는 치아우식증을 예방하거나 진행을 멈추게 하기 위해 실시한다. 불소는 산에 의해 치아에 충치가 생기지 않도록 산에 대한 저항성을 길러주고, 치아를 단단하게 해 주는 물질이다. 불소를 이용하는 방법은 불소도포법, 불소용액 양치법, 불소치약을 이용하는 방법이 있다. 불소도포는 치과에서 전문가가 실시하며, 치아의 구석구석에 불소를 발라 치아에 보호막을 씌워주는 방법이다. 단기간에 고농도 불소를 적용해 치아를 단단하게 만들고 초기 충치를 회복시킨다. 불소도포 후에는, 불소의 구강 내 도포 효과를 높이기 위해 30분~1시간 동안에는 입을 행구거나 음식을 섭취하지 않아야 한다. 3세 이상 아동과 청소년에게서 3~6개월마다 반복해서 도포할 때 충치 예방 효과가 지속되며, 성인에서도 치아우식증 발생위험이 높거나 시린이 증상이 있는 경우에 예방 효과가 있다.

불소용액 양치법은 불소용액을 30초~1분 정도 입에 오물오물 머금다 뱉는 방법이다. 0.2% 불소용액으로 주 1회 하는 방법과 0.05% 불소용액으로 매일 하는 방법이 있으며, 불소 용액 사용 직후에는 물로 행구지 않아야 하며, 30분간 음식(물 포함)을 먹지 않아야 효과가 있다. 불소치약을 이용하는 방법은 칫솔질 할 때 불소치약을 사용하는 방법이다. 치약에 '불소', '불화', '플루오르'라는 단어가 적혀 있다면, 불소성분이 포함된 치약이다. 우리나라의 어린이 치약의 불소농도 기준은 500ppm이하, 어른 치약은 1000ppm이하이다. 그러나 6세 이하의 어린이에서 치약 뱉는 것이 완벽하지 못해 불소를 지속적으로 섭취할 경우 치아에 반점이 생기는 치아불소증(반상치, 반점치, enamel fluorosis)이 생길 수 있으므로, 적정량의 불소치약을 사용하고 보호자의 지도 하에 불소용액 양치를 해야 한다.

3 올바른 칫솔질을 실천해요

- 교과서의 그림과 치아 모형을 활용하여 올바른 칫솔질을 설명한다.
- 치아 모형과 칫솔을 활용하여 올바른 칫솔질 방법을 설명하고 시범 보이고, 학생들이 따라하며 익히도록 한다.
- 교과서 그림을 보며 ‘충치가 잘 생기는 부위’를 설명하고, 칫솔질만으로 치아 사이의 음식 찌꺼기가 모두 제거되지 않아 충치 발생이 많으므로 치실, 치간칫솔의 사용이 필요함을 설명한다. 치실, 치간칫솔을 보여주며 사용 방법을 시범 보인다.

활동 1



올바른 칫솔질 실천하기

- 치아 건강을 위해서는 올바른 칫솔질이 중요함을 배웠으므로, 평소 나의 실천 정도를 표시해보도록 한다.
- 지문을 읽고, 나라면 친구에게 치아 건강을 위해 어떤 말을 해줄지 상상하여 적어보도록 한다.

예시

- OO아, 음식을 먹고 나면 음식찌꺼기가 치아에 남아서 충치가 생긴다고 배웠잖아. 간식 먹고 나면 칫솔질을 해야 충치를 막을 수 있어.
- OO아, 단 음식을 많이 먹으면 충치가 잘 생긴대. 초콜릿이나 아이스크림 대신 치아 건강에 좋은 음식을 먹어보는 건 어때?

4 음식이 치아 건강에 영향을 미쳐요

- 충치의 발생기전이 치아에 남아있는 음식찌꺼기로 시작됨을 배웠으므로, 내가 먹는 음식이 치아 건강에 밀접한 관련이 있음을 설명한다.
- 치아 건강에 좋은 음식, 나쁜 음식을 설명한다. 본인이 자주 먹는 음식 중 치아 건강에 좋은 음식, 나쁜 음식이 무엇인지 발표하게 하거나, 자유롭게 이야기하게 한다.
- 치아 건강에 좋은 음식이라도, 먹고 나면 치아 사이에 음식 찌꺼기나 당분이 남기 때문에 어떤 음식을 먹었더라도 음식 섭취 후에는 반드시 칫솔질을 해야 충치를 예방할 수 있음을 설명한다.

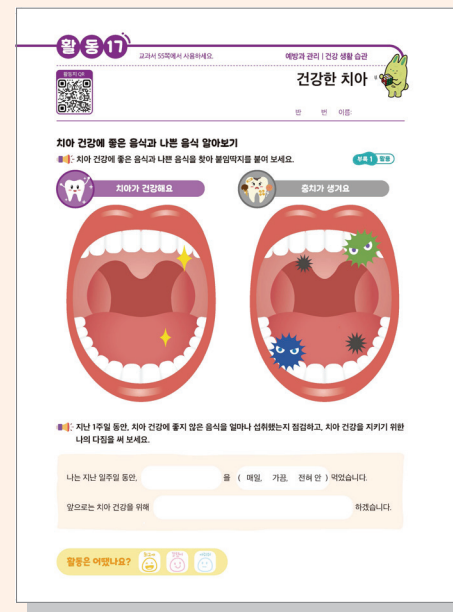
치아 건강에 좋은 음식

내가 먹는 음식이 치아 건강에 직접적인 영향을 미친다. 음식을 잘 선택하는 것만으로도 치아를 건강하게 하는데 도움이 된다. 뼈째 먹는 생선, 해조류와 같이 칼슘이 풍부한 음식은 치아 건강에 좋다. 칼슘은 뼈와 치아의 주요 구성성분으로 치아 뿐 아니라 치아를 지탱하는 아래턱뼈도 튼튼하게 만든다. 유제품인 우유와 치즈는 칼슘이 풍부하며, 구강 내부의 산성도를 낮춰주는 효과도 있으므로 멸치, 유제품 등 칼슘 식품을 꾸준히 섭취해야 한다. 야채와 과일도 치아 건강에 좋다. 야채와 과일은 섬유질과 수분이 풍부해 야채와 과일을 씹는 과정에서 치아 표면을 깨끗하여 하여 치석을 예방할 수 있다. 꼭꼭 오랫동안 씹으면, 치아 표면의 프라그를 더욱 효과적으로 제거할 수 있다. 또한 야채와 과일의 비타민C는 잇몸과 혈관을 튼튼하게 만들어준다. 생선, 살코기, 두부와 같은 단백질 식품은 치아 구조와 잇몸을 건강하게 만들고, 입 속 면역력을 높여 충치와 잇몸 질환을 막아주며, 불소 성분이 함유된 등푸른 생선은 치아를 튼튼하게 만든다.

치아 건강에 나쁜 음식

당분이 많은 음식은 치아 건강에 좋지 않다. 당분 성분을 함유한 초콜릿, 비스킷, 사탕, 케이크 등의 음식은 입 속 세균에 의해 산을 만들고, 산이 치아의 법랑질을 부식시켜 충치를 일으킨다. 탄산음료는 당분뿐 아니라, 산도가 높아 치아 부식을 증가시키고 잇몸 질환에도 좋지 않다. 젤리, 엿, 카라멜, 잼, 인절미 등과 같이 끈적이는 음식들은 사탕보다 치아에 더 좋지 않다. 이 음식들은 당분도 많지만, 먹은 후에 치아에 오래 달라 붙어 있기 때문이다. 음식과 당분이 치아에 머무는 시간이 길어질수록 입안의 세균들이 당을 분해해 산을 증가시키는 정도가 커져 충치 발생이 많아진다. 오징어, 쥐포, 얼음 등과 같이 질기거나 딱딱한 음식은 치아의 마모가 생기고 턱관절에 무리를 줄 수 있으므로 과도하게 섭취하지 않도록 한다.

활동 2



치아 건강에 좋은 음식과 나쁜 음식 알아보기

- 치아 건강에 좋은 음식, 나쁜 음식 붙임파지를 찾아 활동지에 붙이도록 한다.

정답

- 치아 건강에 좋은 음식

: (배움파지) 당근, 시금치, 배, 두부, 생선, 우유, 멸치, 사과, 브로콜리

- 치아 건강에 나쁜 음식

: (배움파지) 아이스크림, 카라멜, 탄산음료, 오징어, 사탕, 탕후루, 젤리, 초콜릿, 케이크

- 지난 1주일간 치아 건강에 좋지 않은 음식을 먹은 경험을 되돌아보고, 치아 건강을 위한 다짐을 작성하게 한다.

예시

- 나는 지난 일주일 동안 젤리를 매일 먹었습니다. 앞으로는 치아 건강을 위해 젤리를 조금만 먹고, 먹고 나면 칫솔질을 하겠습니다.
- 나는 지난 일주일 동안 초콜릿, 사탕을 가끔 먹었습니다. 앞으로는 치아 건강을 위해 단 음식보다 과일과 야채를 더 많이 먹겠습니다.

정리



핵심록

- 초성에 맞는 단어로 빈칸을 채우며, 배운 내용을 정리한다.

- 치아우식증의 원인은 **음식 찌꺼기** 와 입 속의 **세균** 입니다.
- 치아우식증을 예방하기 위해 칫솔질은 **식사** 후, **취침** 전에 꼭 합니다.
- 치아의 안쪽과 바깥쪽을 닦을 때는 **잇몸** 에서 치아 방향으로 닦습니다.

참고자료

- 팜뉴스. 매일 먹는 음식, 치아 건강에도 영향 미친다... 치아에 좋은 음식은? 2023. 5. 31.
- 네이버 지식백과. 치아건강과 영양(질병과 영양).
- 헬스조선. 당후루 치아에 얼마나 안 좋으면... 치과의사들 섭취 가이드라인 만들었다. 2024. 1. 9.
- 교육부 네이버블로그. 2024년 학생 건강검사 표본통계 결과 공개. 2025. 4. 29.
- 서울아산병원. 치아. <https://www.amc.seoul.kr/asan/healthinfo/body/bodyDetail.do?bodyId=59>.
- 질병관리청. <https://www.kdca.go.kr/>
- 국민건강보험. <https://health.kdca.go.kr>
- 대한치의학회. 근거기반 구강건강 길라잡이. <http://oralhealth.or.kr/>
- 대한구강보건협회. <https://www.dental.or.kr/>
- 대한치과의사협회. <https://www.kda.or.kr/>
- 대한충치예방연구회. <http://dentia.org/main.html>
- 교육부 학생건강정보센터. 2022년 인천형 학교 응급의료 지침 [응급처치 레시피]. <https://www.schoolhealth.kr/>
- 보건복지부, 한국건강증진개발원(2022). 우리 아이 치아 100세까지 지켜주기.

•지도 TIP

전개-1.치아 건강을 지켜요

- 보건수업을 받는 5학년은 영구치가 완성되기 시작하는 시기이다. 영구치는 한번 나면 평생 쓰는 치아임을 강조하고, 지금부터라도 올바른 생활 습관으로 치아를 건강하게 관리해야 함을 설명한다.

전개-2.치아우식증을 주의해요.

- 치아우식증 예방법에 올바른 칫솔질, 올바른 식습관, 정기 구강 검진, 치아 홈메우기, 불소도포 치료가 있음을 설명한다, 올바른 칫솔질, 올바른 식습관은 다음 소단원에서 자세히 다루므로, 정기적 구강 검진, 치아 홈메우기, 불소도포 치료에 대해 지도서의 내용을 참고하여 설명한다.
- 치아우식증은 치료를 하지 않으면 증상이 더 심해지며 저절로 낫지 않음을 강조한다. 특히, 법랑질만 썩는 단계에서는 통증이 없어 쉽게 발견하기 어려우므로 아프지 않더라도 정기적으로 구강 검진을 하여 조기에 발견하여 치료하는 것이 중요함을 강조한다.
- 충치의 조기 발견, 조기 치료를 위해 정기적 구강검진을 받는 것이 중요함을 생각열기의 상황과 연결하여 설명한다.

전개-3.올바른 칫솔질을 실천해요.

- 학생들에게 수업 전에 자신의 칫솔을 미리 준비하게 하여 수업 중에 칫솔질을 연습하거나 실제로 칫솔질을 해보게 할 수 있다. 칫솔 준비가 어렵다면, 현재 가지고 있는 연필을 칫솔처럼

럼 잡고서 올바른 칫솔질 방법을 연습하여도 교육의 효과가 있다.

- 칫솔질을 할 때 3분 모래시계나 타이머를 활용하면, 충분한 시간 동안 치아를 구석구석 닦는 습관을 형성하는데 도움이 된다. 칫솔질하는 시간을 가능하기 어렵다면 모래시계나 타이어를 활용할 수 있음을 알려준다.

전개-활동1.올바른 칫솔질 실천하기

- 표시한 내용 중, '노력필요'인 습관이 무엇인지 확인하고, 이 부분이 '보통'이나 '잘함'이 될 수 있도록 꾸준히 실천해야 치아가 건강할 수 있음을 강조한다.

전개-활동2.치아 건강에 좋은 음식과 나쁜 음식 알아보기

- 문장의 어미나 문구가 바뀌어도 상관없으며, 자신이 먹은 음식과 다짐을 자유롭게 적도록 지도한다.

정리-핵심곡

- 어릴 때부터 5학년이 될 때까지 칫솔질은 매일 해왔지만, 충치 예방을 위해 가장 중요한 것은 무엇인가를 '먹고 난 후, 자기 전'에, 올바른 방법으로 칫솔질을 하는 것임을 강조한다. 올바른 칫솔질과 올바른 식습관, 정기적 구강 검진 등이 '나의 생활 습관'이 되도록 실천하여야 평생 쓰는 치아의 건강을 지킬 수 있음을 강조하며 마무리한다.

지도 더하기 하나

❗이쑤시개 NO! 치실, 치간칫솔 YES!

음식 섭취 후 치아 사이에 음식물이 끼서 이쑤시개를 사용하기도 한다. 이쑤시개는 치아의 틈보다 두꺼워 반복적인 사용은 치아 사이를 더욱 벌어지게 하고 잇몸에 상처를 내거나 잇몸 염증을 일으킬 수 있다. 치아 사이에 낀 음식물을 제거하는 가장 좋은 방법은 치실이나 치간칫솔을 사용하는 것이다. 이가 돌아난 연령부터 사용할 수 있으며, 치실을 사용한다고 해서 치아 사이 공간이 벌어지지 않는다. 치실을 규칙적으로 사용하면 치아우식과 치주질환을 예방할 수 있다.

❗충치유발지수를 아시나요? 당후루를 좋아하나요?

충치유발지수는 대한치과의사협회에서 발표한 것으로, 287가지 음식의 당 성분과 치아에 달라붙는 정도를 측정해 충치를 발생시키는 정도를 숫자로 표시한 지표이다. 1~50점까지의 점수로, 점수가 높을수록 충치 위험이 높다. 당이 많거나, 치아에 달라붙어 입안에 머무는 시간이 긴 음식이 충치유발지수가 높다. 아이들이 좋아하는 젤리의 충치유발지수는 48점에 달하고 캐러멜(38), 엿(36), 딸기잼(31), 과자(27), 사탕(23) 등이 뒤를 잇는다.

비교적 최근에 어린이와 청소년들이 선호하는 간식인 당후루는 아직 충치유발지수에 대한 연구가 진행되지 않았지만 당도가 높고 끈적이는 특성상 젤리와 유사한 수준일 것이라고 예상된다. 대한치과협회가 배포한 '당후루 섭취 가이드라인(2024)'에 따르면, 당후루는 깨물어 먹는 것보다는 녹여서 섭취하는 게 좋다. 당후루 섭취 후에는 양치질을 해서 치아에 붙어있는 당분들을 제거해야 한다. 바로 양치질을 하는 게 어렵다면 물로 헹구기라도 해야 한다.

❗자일리톨이 충치를 막아줄까요?

자일리톨은 자작나무, 떡갈나무, 벚나무 등 주로 식물에서 추출되는 천연 감미료로, 충치의 원인이 되는 산을 형성하지 않아서 자일리톨 껌, 사탕, 치약 등에 사용된다. 충치세균이 자일리톨을 설탕으로 착각하고 먹게 되는데, 자일리톨에는 당분이 없어 충치세균에 의해 소화되지 않으므로 결국 산(acid)을 만들지 못한다. 충치세균이 자일리톨을 설탕으로 착각해서 계속 먹지만 산은 만들지 못하는 과정을 반복하면서, 충치세균은 생존력을 잃게 되어 충치

의 발생을 줄일 수 있다. 자일리톨을 꾸준히 섭취했을 때 충치를 예방하는데 도움을 될 수 있지만, 과도하게 섭취할 경우 설사, 복통 등의 증상이 발생할 수 있고 자일리톨 내성 균주도 생길 수 있다. 자일리톨이 충치 예방에 절대적인 것은 아니므로 올바른 칫솔질과 치아 건강에 좋은 식습관을 실천하는 것이 치아 건강에 더 중요하다.

❗튼튼이 마크

튼튼이 마크는 스위스 국제치아보호협회의 엄정한 실험과 심사를 거쳐 충치를 일으키지 않는 안전한 제품과 치아우식증 예방에 효과가 있는 제품에 대해 사용하는 국제적으로 공인된 치아건강 마크이다. 치아가 우산을 쓰고 있는 그림의 튼튼이 마크는, 표준화된 시험에서 pH 저하와 치아의 탈회를 일으키는 타액의 pH 저하여부에 대한 임상실험을 거친 후 부착여부를 결정한다. 우리 주변에서 튼튼이 마크가 부착된 충치예방 구강제품을 찾아보자.

❗2024년 학생 건강 검사 표본통계 결과(구강 검사)

교육부는 '2024년 학생 건강검사 표본통계 결과'를 발표했다(2024.4.29.). 전국 1076개 초·중·고 표본학교 학생 약 8만 9200명을 대상으로 실시한 신체 발달과 초·1·4 및 중·고 1학년 약 3만 800명에 대한 건강 검진 결과를 분석한 것으로 자세한 결과는 학생건강정보센터 홈페이지(<http://www.schoolhealth.kr>)에서 확인할 수 있다.

구강 검사 결과 충치가 있는 것으로 확인된 학생의 비율이 18.70%로 2023년 17.27% 대비 1.43%p 증가하여, 학생들의 구강 건강 관리가 더욱 필요함을 알 수 있다.

최근 5개년 간 구강 검사(충치) 결과 이상 학생 비율 현황

구분	구강(충치) 검사				
	'19	'21	'22	'23	'24
합계	25.01	20.24	18.51	17.27	18.70
초등학교 1학년	28.70	21.24	15.41	18.60	20.24
초등학교 4학년	28.87	23.50	18.76	19.16	21.06
중학교 1학년	18.47	16.62	20.46	20.46	16.08
고등학교 1학년	23.71	19.54	17.84	18.05	17.84

1 건강한 눈

교과서

56~59페이지

활동

18

관련 성취기준	5실성장보건02-03 눈 건강의 중요성과 관리 방법을 알아보고 건강한 생활을 실천한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	눈 건강 관리	눈 건강 관리 실천하기	건강 생활 습관을 실천하는 태도
핵심 질문	눈 건강을 위해 실천할 생활 습관은 무엇이 있을까요?		
핵심학습 목표	① 눈 건강의 중요성을 말할 수 있다. ② 눈 건강을 위한 생활 습관을 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	‘생각열기’를 보고, 눈 건강을 지키려면 어떻게 해야할지 이야기해본다.	5분	유 나의 생활 모습과 비교하여 생각해보도록 한다.
전개	생각 펼치기	① 눈 건강을 지켜요 • 눈의 기능과 중요성을 알아본다. • 눈의 구조와 시력 이상(근시, 원시, 난시)을 알아본다. • 눈은 한번 나빠지면 다시 좋아지기 어려우므로, 평소에 눈 건강을 생활 습관을 꾸준히 실천하는 것이 중요함을 설명한다.	10분	저 눈 모형
		② 눈의 질병을 주의해요 • 눈에 생기기 쉬운 질병과 대처법을 알아본다. - 유행성 각결막염, 알레르기성 결막염, 다래끼(맥립종)	10분	유 눈 건강에 좋은 생활습관을 학생들이 자유롭게 이야기해보도록 한다.
		③ 올바른 생활 습관이 눈 건강을 지켜요 • 눈 건강에 좋은 생활 습관을 알아본다. - 눈이 나빠지는 이유와 연결지어 눈이 건강해질 수 있는 생활 습관 알기 활동 1 눈 건강에 좋은 생활 습관을 알아보기 (활동18) • 눈 건강을 위한 생활 습관 실천 정도를 표시해본다. • 지금 나의 눈은 건강한지 스스로 평가하여 적어본다. • 나의 눈 건강을 위해 앞으로 실천하고 싶은 생활습관을 써본다.	10분	유 발표를 통해 친구들의 내용을 듣고 자신의 내용과 비교해보도록 한다
정리	생각 더하기	정리 • 눈 건강을 위해 생활 습관을 꾸준히 실천하는 것이 중요함을 강조한다.	5분	

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
눈 건강을 위해 실천할 방법을 말할 수 있다.	상	눈 건강을 위해 실천할 생활 습관을 5개 이상 말할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	눈 건강을 위해 실천할 생활 습관을 3개 이상 말할 수 있다.		
	하	눈 건강을 위해 실천할 생활 습관을 1~2개 말할 수 있다..		



도입



- 생각열기 그림을 보고, 눈 건강을 지키려면 어떻게 해야할 지 자유롭게 이야기하거나 발표하도록 한다.
- 생각열기의 상황을 나의 생활모습과 비교하여 생각해보도록 한다.

질문 예시

- Q1** 생각열기의 학생이 모습을 보니 어떠한가요?
나의 모습과 비교했을 때 어때요?
비슷해요. 저도 매일 자기 전까지 핸드폰 해요.
저도 얼마전에 검사했을 때 잘 안보였어요.
저도 핸드폰 많이 하긴 하는데, 눈은 잘 보여요.
- Q2** 눈 건강을 지키려면 어떻게 해야 할까요?
자기 전에는 핸드폰을 하지 않아요.
시력검사를 자주 해봐야 할 것 같아요.

전개

1 눈 건강을 지켜요

눈의 기능과 중요성

- 눈은 우리 얼굴의 윗쪽에 좌, 우로 위치하고 있으며, 탁구공만한 크기로 둥그런 모양이다.
- 눈은 빛을 통해 눈으로 입력된 시각 정보를 여러 단계의 구조를 거쳐 뇌에 전달하는 감각 기관이다.
- ‘몸이 천 냥이면 눈이 구백 냥’이라는 속담이 있다. ‘눈이 우리 몸에서 가장 중요하다’는 뜻으로, 이러한 눈은 한번 나빠지면 회복이 쉽지 않기 때문에 평소에 꾸준한 건강 관리가 필요하다.

눈의 구조와 시야 이상

- 눈은 빛을 통해 눈에 입력된 시각 정보를 뇌에 전달하는 감각 기관이다. 시각 정보가 들어오면 각막과 수정체는 이미지가 망막에 투영되도록 빛을 굴절시킨다. 들어온 빛이 망막에 초점이 맞추어지고, 망막에 맺힌 이미지가 시신경을 통해 뇌로 전달되어 우리가 본 것을 인지하게 된다. (사물 → 각막 → 수정체 → 망막 → 시신경 → 뇌)
- 빛이 눈의 각막과 수정체를 통과한 후 망막에 정확하게 초점을 맺어 물체가 어떤 거리에 있어도 항상 시력을 얻는 것을 정시라고 한다. 반면에, 망막에 상이 정확히 맺히지 않아 사물을 제대로 볼 수 볼 수 없는 것을 시력 이상이라고 하며, 굴절 이상이라고도 부른다. 시야 이상(굴절 이상)에는 근시,

원시, 난시가 있다.

- 근시(近 가까울 근 視 볼 시): 빛이 과도하게 굴절되어서 망막 앞쪽에 상이 맺히는 상태로, 가까운 것이 잘 보이고 먼곳이 잘 보이지 않게 된다. 어린이와 청소년에게 많으며, 안경(오목렌즈)이나 렌즈, 수술로 교정이 가능하다.
- 원시(遠 멀 원 視 볼 시): 빛이 충분히 굴절되지 않아 망막의 뒤쪽에 상이 맺히는 상태로, 멀리 있는 것이 잘 보이고 가까이 있는 것을 잘 보지 않게 된다. 중년층, 노년층에 많으며, 안경(볼록렌즈)이나 렌즈, 수술로 교정이 가능하다.
- 난시(亂 어지러울 난(난) 視 볼 시): 빛이 한 곳에서 초점을 맺지 못하는 상태로, 가까운 곳이나 먼 곳의 사물이 모두 흐리거나 겹쳐보인다. 특수 안경이나 렌즈, 굴절 교정 수술로 난시를 교정할 수 있다.

2 눈의 질병을 주의해요

대표적인 눈의 질병과 대처법

- 유행성 각결막염
바이러스성 감염으로 전염성이 강하므로 특히, 사람이 모이는 곳에 가지 않고 다른 사람과 물건을 공유하지 않아야 한다.
- 알레르기성 결막염
꽃가루, 먼지 등이 알레르기 물질에 의한 과민 반응으로 생기는 증상으로 전염성이 없다. 원인이 되는 알레르기 물질을 피하는 것이 좋고 냉찜질이 증상과 통증을 호전시킨다.
- 다래끼(맥립종)
눈꺼풀의 분비샘에 생기는 염증 질환이다. 다래끼와 콩다래끼가 있으며, 다래끼는 세균 감염으로 인해 생기는 급성 화농성 염증이며, 콩다래끼는 마이봄샘의 막힘으로 생기는 만성 염증이다. 다래끼는 시간이 지나면 저절로 호전되며 온찜질과 항생제 치료가 도움이 되고, 다래끼 크기가 크거나 지속되면 피부 절개를 통해 배농하기도 한다.

3 올바른 생활 습관이 눈 건강을 지켜요

눈이 나빠지는 이유

눈을 오랫동안 많이 쓰고, 가까이에서 보고, 어두운 곳에서 볼 때, 눈이 특히 나빠질 수 있다.

눈 건강에 좋은 생활 습관

- 밝은 실내에서 생활하고, 어두운 곳에서는 전자 기기나 책을 보지 않는다.
: 너무 밝은 빛이나 어두운 조명은 눈의 부담을 늘린다. 적절한 조명(1000LUX정도)은 눈의 피로를 줄여주므로, 적당한 밝기의 등이나 LED 전구를 사용한다.

- 책을 볼 때는 눈과 30cm 이상, 전자 기기를 볼 때는 40cm 이상 거리를 두고 바른 자세로 본다.
: 사물을 가까이에서 계속 보는 것은 눈의 피로를 높이고, 눈 근육과 어깨, 척추 건강에도 영향을 미친다. 책상이나 의자의 높이를 조절하여 눈이 적절한 위치에 있게 하여 고개가 굽히지 않도록 한다. 방안 조명과 함께 간접 조명을 설치하는 것도 좋다.
- TV는 2m 이상 거리를 두고 바른 자세로 앉아서 시청한다.
: 눕거나 엎드리는 등 바르지 않은 자세로, TV나 모니터를 가까이에서 계속 보면 눈의 피로도가 높아지고, 어깨, 척추 등 신체 건강에도 영향을 미친다. TV 시청은 적어도 화면 크기의 5~7배 정도 떨어져서 화면을 15도 정도 내려다보는 것이 좋으며, 책을 읽을 정도의 밝기에서 보는 것이 좋다.
- 전자 기기를 볼 때는 20분마다 멀리 보거나 눈을 감고 눈을 쉬게 한다.
: 전자 기기나 책의 작은 글씨와 화면을 오래 보게 되면, 눈의 피로, 충혈, 가려움 등의 일시적 증상이 생기고, 눈의 조절력이 나빠져 시력이 나빠지고 사시를 유발하기도 한다.
- 20-20-20법칙 : 매 20분마다 20초 동안 20피트(6미터) 떨어진 사물을 바라보는 것으로, 20-20-20을 꼭 지킬 수 없더라도 전자 기기에서 자주 눈을 떼고 먼 곳을 바라보는 습관이 중요하다.
- 눈을 의식적으로 자주 깜박여 눈을 적셔준다.
- 눈 운동으로 눈의 혈액순환을 촉진한다.
- 눈 건강에 좋은 음식을 골고루 먹는다.
: 편식하지 않고 영양이 풍부하고 눈 건강에 좋은 음식을 골고루 섭취한다. 비타민 A, C, E와 루테인, 오메가-3 등의 영양소가 함유된 음식이 눈 건강에 좋다. 당근, 시금치, 토마토 등의 채소와 해조류, 블루베리, 라즈베리 등의 베리류와 견과류, 등푸른 생선, 계란, 우유, 치즈 등의 양질의 단백질 식품을 적극적으로 섭취하는 것이 좋다.
- 매일 40분 이상 밖에서 산책을 하거나 가벼운 운동을 한다.
: 바깥 활동(야외 활동)을 하게 되면 자연스럽게 밝기(조도)에 노출되고 먼 거리의 풍경들을 보게 되어 눈과 눈 근육의 피로가 줄어 근시를 예방한다.
- 하루 8~9시간 정도 잠을 충분히 잔다.
: 눈은 하루 종일 쉬지 않고 일을 하고 있다. 눈의 기능을 온전히 유지하려면 충분한 휴식이 필요하다. 양질의 충분한 수면은 눈의 건조와 피로도를 낮춰 선명한 시야를 유지하게 하고, 시력 장애의 위험을 낮출 수 있다. 취침하기 최소 1시간 전에는 화면(블루라이트)의 노출을 피한다.
- 차를 타거나 걸을 때 전자기기나 책을 보지 않는다.

: 차를 타거나 걸으면서 전자기기나 책을 보게 되면, 작은 시야에 집중하기 위해 눈을 깜빡이는 횟수가 줄어들어 눈이 쉽게 건조해지고 안구 건조증으로 이어질 수 있다. 또한, 흔들리는 초점을 맞추기 위해 눈의 근육이 과하게 수축하게 되어 눈의 피로가 높아진다.

- 6개월마다 정기적으로 안과 검진을 받는다.

: 시력이 발달하는 어린이 시기, 성장기에 있는 청소년 시기에는 시력이 특히 더 나빠져 시야 이상이 발생할 수 있다. 정기적인 안과 검진으로 시야 이상과 사시, 안질환 등을 조기에 발견하고 시력 교정이나 적절한 치료를 실시할 수 있다.

활동 1

눈 건강에 좋은 생활 습관을 알아보기

- 눈 건강을 위해서는 생활 습관이 중요함을 배웠으므로, 평소 나의 실천 정도를 표시해보도록 한다.
- 지금 나의 눈은 건강한지 스스로 평가하여 작성해보도록 한다.

예시 지금 나의 눈은 건강한가요?

- 나의 눈은, 지금 건강하다. 왜냐하면 나는 자기 전에는 핸드폰을 보지 않기 때문이다.
- 나의 눈은, 별로 건강하지 않은 것 같다. 왜냐하면 핸드폰을 볼 때 눈을 한번도 쉬지 않기 때문이다.

예시 나의 눈 건강을 위해 실천하고 싶은 생활 습관

- 앞으로 나는 눈 건강을 위해 잠들기 1시간 전부터는 핸드폰이나 책을 보지 않겠습니다.
- 앞으로 나는 눈 건강을 위해 20분마다 멀리보거나 잠깐 눈을 감아서 눈에 휴식을 주겠습니다.

건강 하나 더 눈 운동을 실천해요

교과서 그림을 활용하여 눈 운동 방법과 주의사항을 설명한다.

- 고개는 고정하고 안구만 움직이도록 하고, 한 방향은 3초 이상 유지한다.
- 손을 비벼서 따뜻해지게 한 후 손으로 눈을 살며시 감싸고 눈을 세게 누르지 않도록 한다.

눈 운동

우리 눈에는 6개의 근육이 있다. 안구에 연결되어 우리의 눈을 회전하게 하는 근육으로 4개의 직근과 2개의 사근이 있다. 튼튼한 몸을 위해 운동을 하고 스트레칭을 하듯이, 눈도 안구 운동을 통해 피로를 풀어줄 수 있다. 우리는 하루 중에, 가까운 곳을 오랫동안 바라보는 행위를 주로 하는데, 이 때 우리 안구는 움직임이 크지 않고 눈 또는 눈 주변 근육도 경직되게 만든다. 따라서, 눈을 의도적으로 좌우, 상하로 굴려서 눈 근육을 자극하고, 눈을 많이 깜빡이고, 눈을 따뜻하게 해주면 눈의 피로가 풀릴 수 있다.

정리



- 눈 건강에 관한 내용을 O, X로 표시하며, 배운 내용을 정리한다.

정답 O, O, X

→ 눈이 뻑뻑하고 가려울 때 눈을 비비게 되면, 눈 신경 조직이 약해지고 각막에 상처가 생길 수 있다. 눈이 건조할 때는 눈을 많이 깜빡여 건조함을 없애거나, 인공 눈물을 넣거나 세수를 하여 눈에 수분을 공급하는 것이 좋다.

참고자료

- 서울아산병원. 눈. <https://www.amc.seoul.kr/asan/healthinfo/body/bodyDetail.do?bodyId=17>.
- 한국실명예방재단 공식 네이버블로그. 소아 약시와 소아 사시 관리의 중요성. 24. 10. 11.
- 국가건강정보포털. 사시. 2022. 4. 4.
- 국가건강정보포털. 연령대별로 챙겨야 하는 눈 건강.
- 교육부 학생건강정보센터. 학생 눈 건강관리 7가지 팁. 2023. 3. 6.
- 티스토리. 어린이 초등학생 시력 저하 원인 및 눈 시력 좋아지는 방법. 2023. 3. 10.
- 티스토리. 근시 예방을 위한 생활습관 꿀팁~ 결국 조도(력스)와 야외 활동! 2023. 4. 3.
- 서울성모병원. 수면 시간 너무 적거나 많으면 시력장애 일으킨다. 2017. 12. 04.
- 검안사이야기 블로그. 수면부족이 시력에 미치는 영향 2025. 3. 4.
- 성가톨릭병원. 뻑뻑하고 피로한 눈... 눈 피로 푸는 방법 5. 2024. 3. 7.
- 헬스조선. 흔들리는 차에서 스마트폰 사용... 시야 감소에 노안까지 유발. 2017. 2. 2
- 한국실명예방재단 공식 네이버블로그. 건강한 눈을 위한 간단한 눈 운동. 23. 8. 18.
- 삼성미래클라우드 네이버블로그. 시력 단위 바로 알기! 나안시력, 교정시력, 굴절률이란? 2025. 4. 24.
- 메디컬투데이. 성장기 근시, 시력 저하 속도 빨라... 교정 방법과 주의할 점은? 2023.1.13.
- 나만의 닥터. 아래키에 안대를 착용해야 할까요? 2024.05.24.
- 헬스조선. 김정완 원장의 <아는 만큼 '보인다'> 온찜질? 냉찜질? 증상마다 다른 적정 '찜질온도'. 2021.11.1.
- 첫눈애안과 블로그. 아폴로눈병 전염 증상 원인 후유증 합병증 유형 대응. 25. 4. 9.
- 교육부 학생건강정보센터. 콘택트렌즈 안전 사용법 영상. 2017..6.5.
- 교육부 네이버블로그. 2024년 학생 건강검사 표본통계 결과 공개. 2025. 4. 29.
- 질병관리청. <https://www.kdca.go.kr/>
- 국민건강보험. <https://health.kdca.go.kr>
- 대한안과학회. 눈 건강 관리를 위한 9대 생활수칙. www.ophtalmology.org
- 한국실명예방재단. 눈 건강 지킴 수첩. 눈이 보배다. www.kfpb.org.

지도 TIP

전개-1.눈 건강을 지켜요

- 눈 모형으로 안구의 단면 구조를 보여주면 사물을 보게 되는 과정과 시력이상에 대한 이해를 높일 수 있다.
- 시력이상(근시, 원시, 난시)의 한자말을 알려주면, 시력이상에 대한 이해를 높일 수 있다.

전개-3.올바른 생활 습관이 눈 건강을 지켜요.

- 눈 건강에 좋은 생활 습관을 지도할 때, 눈이 나빠지는 이유와 근거를 함께 설명하면 학생들의 생활 습관 실천 의지를 높일 수 있다.

예) 밝은 실내에서 생활한다→ (이유, 근거) 어두운 환경은 눈에 피로와 부담이 증가하여 눈 건강에 좋지않다.

전개-활동.눈 건강에 좋은 생활 습관을 알아보기

- 표시한 내용 중, '노력필요'인 습관이 무엇인지 확인하고, 이 부분이 '보통'이나 '잘함'이 될 수 있도록 꾸준히 실천해야 눈을 건강하게 지킬 수 있음을 강조한다.
- 나의 눈을 스스로 평가하는 부분과 앞으로의 실천 다짐을 적을 때, 위에서 확인한 <눈 건강을 위한 생활 습관 점검>중에서 '보통'이나 '노력 요함'으로 표시한 내용을 주제로 하면, 작성이 쉬울 수 있다.

정리-핵심곡

- 눈이 건조할 때는 손으로 비비는 것이 좋다. (X), 교과서 [건강 하나 더]의 <안구건조증, 이렇게 관리해요>의 내용으로 연결하여 설명할 수 있다.

지도 더하기 하나

시력(visual acuity, 視力)이란?

시력이란 물체의 존재나 형상을 인식하는 눈의 능력을 말하며, 우리가 일상생활에서 물체를 구분할 수 있는 최소 거리인 '시각(視 物 覺 깨달을 각)'으로 나타낸다. 시각은 1/m로 표시되며, 우리가 흔히 쓰는 20/20시력이 시력의 표준단위이다. 20/20시력을 시력 1.0이라고 읽으며 20피트(약6.1m)떨어진 곳에서 표준시력표를 뚜렷하게 볼 수 있는 것을 의미한다. 정상 범위는 20/20 ~ 20/40으로, 우리가 흔히 얘기하는 시력 1.0 ~ 0.5를 가리킨다. 보조기구 없이도 눈이 보이는 능력을 나안시력이라고 하며, 나안시력이 0.4이면 1m정도까지만 선명하게 보이는 수준이므로 안경 등의 도구를 통한 교정이 필요하다.

'시력 이상'의 기준은 한 쪽이라도 나안시력 0.7 이하 또는 안경을 착용하는 경우이다. 안경이나 렌즈 등 도구 착용 시 측정하는 시력을 교정시력이라고 하며, 보통 안과에서는 환자에게 맞는 도수의 안경 또는 렌즈를 착용했을 때 최대한 읽을 수 있는 시력을 측정하여 교정시력을 결정한다.

시력의 발달과 정기적 시력 검사 (생각속 '시력의 발달')

태어날 때 사람의 시력은 0.05밖에 되지 않는다. 만 2~3세가 되면 대략 0.6정도 되고 만 8~9세경 시력이 1.0으로 시력의 발달이 완성된다. 성장이 빠른 소아청소년기에는 키의 성장과 함께 안구의 앞뒤 길이도 길어지면서 근시가 시작될 수 있고 성장 속도와 함께 근시가 빠르게 진행되기도 한다. 또한, 학습 시간이 늘어나면서 책이나 디지털 기기를 가까이 보는 시간이 늘어나 시력이 급격하게 나빠지는 경우가 많다.

따라서, 성장기에는 6개월마다 또는 최소 1년마다 시력을 검사해서 눈 건강을 확인해야 한다. 만약 칠판 글씨가 잘 보이지 않거나 얼굴을 찡그려야 잘 보인다면, 빠른 시일 내에 시력검사를 받는 것이 필요함을 지도한다.

사시란?

사시는 두 눈이 정렬되지 않고 서로 다른 지점을 바라보는 시력장애이다. 한 쪽 눈이 한 곳이나 하나의 물체를 바라볼 때 다른 쪽 눈이 물리거나 다른 방향을 바라보게 된다. 사시는 안구를 움직이는 근육에 이상이 생기거나 한 쪽 눈의 시력 장애, 외상 등 원인이 다양해 정밀 검진을 통

해 명확한 원인을 찾아 치료해야 한다.

사시의 종류

- 내사시 (눈동자가 안쪽으로 물리는 현상)
- 외사시 (눈동자가 바깥쪽으로 나가는 현상)
- 간헐성 사시 (때때로 사시가 되는 현상)
- 조절성 사시 (원시로 인해 발생하는 현상)

사시와 시력의 관계

사시가 있는 눈은 상대적으로 선명하게 보지 못하고 사시가 없는 눈으로만 보게 되어, 사시가 있는 눈의 시력이 발달하지 않아 약시가 될 수 있다. '약시'는 시력의 저하가 있고, 안경을 착용하여도 정상적인 교정이 되지 않는 경우를 말한다. 주로 선천성 내사시와 조절 내사시 환자에게 많이 발생하고, 간헐성 사시에서는 약시가 매우 드물게 발생한다.

소아 사시

소아의 경우 생후 6개월 무렵 눈의 움직임을 조절하는 근육이 완성되므로, 만약 아이가 6개월 이후에도 두 눈이 똑바로 정렬되어 있지 않다면 소아 사시를 의심해봐야 한다. 소아 사시는 이상이 없는 쪽의 눈을 주로 사용하기 때문에 사시가 있는 눈은 시력 발달이 되지 않아 약시가 될 가능성이 높다. 간혹 간헐적으로 나타나는 경우도 있기 때문에 어른들의 관심을 통해 조기에 발견하고 치료 시기를 놓치지 않는 것이 중요하다. 아이가 밝은 햇빛에 눈을 찡그리거나 고개를 기울이고 옆으로 돌려서 볼 때, TV를 앞으로 다가가 보려고 하고 두통을 호소한다면 소아 사시를 의심해 볼 수 있다.

사시의 치료

사시 치료는 양쪽 눈을 통해서 정확한 입체적인 시각을 획득하고 유지할 수 있게 하고 안구의 위치를 정상으로 하여 외관상으로 보기 좋게 하기 위해 필요하다.

- 소아의 시력과 시각을 융합하는 능력은 8세가 되어야 완성되므로 융합기능이 완성되기 전에 사시를 조기발견하여 치료하면 시력도 증진되고 시기능의 손상도 예방할 수 있다.

- 비수술적 치료 : 경우에 따라 비수술적 치료가 우선될 수 있으며 적절한 안경 착용을 통해서 교정한다. 안경을 사용함과 동시에 좋은 눈을 덜 사용하도록 가림패치로 좋은 눈을 하루 종일 또는 시간제로 가리고 시력이 나쁜

눈을 사용하게 하여 시력을 증진시키는 것도 도움이 된다. 시력이 좋아진 후에 필요하다면 수술을 진행할 수도 있다.

- 수술적 치료 : 사람의 눈은 6개의 외안근에 의해 운동이 결정된다. 사시수술은 이 근육들의 위치를 뒤로 이동시켜 부착시킴으로서 근육이 작용하는 힘을 약화시키거나 근육을 절제한 후 부착하여 근육이 작용하는 힘을 강하게 해주는 원리로 실시된다. 비수술적인 치료로 교정이 되지 않는 사시, 비수술적 치료가 적응증이 되지 않는 사시는 지체 없이 수술을 해야 한다.

🔧 눈이 빨갛고 다래끼가 나서 보기에 좋지 않아요.

안대를 쓰고 싶어요! 괜찮을까요?

다래끼가 생기면, 사람들은 심미적인 이유로 안대를 착용하려고 한다. 일반적으로 다래끼에 안대를 착용하는 것은 권장되지 않는다. 안대는 눈과 눈 주위의 환기를 어렵게 하여 눈의 온도와 습도를 높이고 산소공급을 차단해서 세균이나 바이러스가 번식하기 쉬운 환경을 만들어 다래끼의 염증을 악화시킬 수 있다. 또한, 눈곱이나 눈의 분비물이 안대에 묻은 상태로 계속 있게 되면 2차 감염이 생길 수도 있다. 온찜질이나 안약을 사용하는 것이 치료에 더 효과적이다. 전문의가 안대를 처방한 경우라면 지시에 따르되, 손을 자주 씻고, 눈과 맞닿은 거즈 부분은 자주 교체하여 2차 감염을 막고, 한쪽 눈에 이미 착용한 안대는 다른 쪽 눈에 절대 하지 않아야 한다.

🔧 급성출혈성결막염(아폴로 눈병)에도 걸릴 수 있어요!

유행성결막염(아데노바이러스에 의해 발병)과 함께 무더운 여름이 되면 바다, 수영장 등에서 집단적으로 발병하는 질병이 바로 급성출혈성결막염(엔테로바이러스에 의해 발생)이다. 아폴로눈병이라고 부르기도 하는데, 아폴로 11호 달 착륙이 이슈가 되었던 해인 1969년, 처음으로 이 눈병이 대규모로 유행하여 붙여진 이름이다. 아폴로눈병은 전염력이 매우 빠르고 강해서, 한 사람만 걸려도 주변 여러 명에게 순식간에 퍼져 유행하게 된다. 직접적인 신체 접촉 없이도 전염이 가능하여 감염자와 공용으로 물건을 사용하거나 같은 공간에서 생활하는 경우에도 전염의 위험이 매우 크다. 전염되어도 대부분 1주일 이내에 호전되지만, 아침에 일어나면 눈이 붙어 잘 안 떠질 정도로 눈곱이 심하게 낄 수 있고 눈꺼풀이 부으며, 두통이나 발열이

동반되기도 한다.

철저한 개인 위생 관리로 전염을 예방하는 것이 가장 중요하다. 손씻기가 제일 중요하며 다른 사람과 수건, 비누 등을 사용하지 않도록 하고 눈병이 있는 사람과 접촉을 피하고 가급적 수영장이나 목욕탕 등 사람이 많이 모이는 장소는 피하는 것이 좋다.

🔧 눈이 아플 때 온찜질 vs 냉찜질?? 알려주세요!

찜질은 특정 부위가 피로하거나 통증이 느껴질 때, 붓기가 있을 때 가장 빠르게 대처하는 방법 중 하나이다.

온찜질은 혈액순환을 원활하게 하여 각종 염증을 호전시키며, 분비샘을 자극해 노폐물을 배출하는 데 효과적이다. 따라서, 안구건조증과 눈꺼풀염, 결막염이나 다래끼 증상이 있을 때 온찜질을 해주면 좋다. 5~10분 정도 스팀타월을 이용해 온찜질을 하면 눈의 피로를 완화하고, 안질환을 예방할 수 있다. 양 손바닥을 비벼 20초간 눈 전체를 따뜻하게 감싸주는 것도 도움이 된다

냉찜질은 혈관을 수축해 혈류를 줄여 부종을 막는데 효과적이다. 눈이 부어오르는 부종이나 가려움증, 통증 등의 불편한 증상이 나타날 때에는 냉찜질이 좋다. 알레르기 결막염, 외상을 입은 후의 통증과 부종 등에는 냉찜질이 효과적이다. 열감이나 통증이 있는 심한 안구건조증도 온찜질보다는 냉찜질이 도움이 될 수 있다. 얼음을 눈에 바로 대는 것은 위험하므로 수건으로 감싼 후에 눈 위에 덧대는 방법으로 한다.

🔧 렌즈, 올바르게 사용해요!

콘택트렌즈는 눈의 각막에 장착하여 시력 교정이나 안구 표면의 치료를 위해 사용하는 의료기기로 낮에 착용한다. 최근에는 어린이, 청소년이 드림렌즈를 많이 사용한다. 드림렌즈는 자는 동안에 각막을 눌러 안구길이의 성장을 막는 특수렌즈로, 근시 및 난시를 교정하고 깨어나서는 안경이 없이도 생활할 수 있게 한다.

최근 청소년들이 미용을 목적으로 사용하는 미용컬러렌즈나 써클렌즈는 염료 같은 첨가제로 렌즈에 색을 입힌 것이다. 색을 내었기 때문에 일반 렌즈에 비해 산소투과율이 더 떨어지고 각막 표면에 손상을 줄 위험이 더 크다.

렌즈는 관리를 잘 하지 않으면 각막 감염의 위험이 증가하게 되고, 눈에 통증, 충혈, 각막염, 실명까지 발생할 수 있기 때문에, 렌즈 착용 및 제거 방법, 관리 방법을 잘 알아

야 한다.

● 콘택트 렌즈 안전 사용법

- 미용을 위한 컬러렌즈, 써클렌즈도 의료기기이므로 안과 전문의사와 상담하고 구입, 착용한다. 의료기기로 허가받은 제품인지 확인되지 않은 렌즈를 함부로 구매하지 않는다.

- 렌즈는 오랜 시간 착용하지 않는다. 렌즈를 오래 착용하면 각막에 산소공급이 부족해져서 각막이 손상되거나, 감염되기 쉽다. 6시간 이내로 짧게 사용하고, 밤에 잘 때는 착용하지 않도록 한다.

- 렌즈는 다른 사람과 함께 사용하지 않는다. 다른 사람이 사용했던 렌즈를 사용하면 감염성 안질환을 옮길 수 있다.

- 눈이 아프거나 충혈되면 바로 렌즈를 빼고, 안과 진료를 받는다.

- 렌즈 사용 전에는 손을 깨끗이 씻는다. 렌즈는 수도물에 아닌, 허가된 전용세척액으로 관리한다.

- 물놀이할 때는 렌즈를 착용하지 않도록 한다. 수영장이나 바다에 있는 세균에 렌즈가 감염될 수 있다.

🔧 2024년 학생 건강검사 표본통계 결과(시력 검사)

교육부는 '2024년 학생 건강검사 표본통계 결과'를 발표했다(2024.4.29.). 전국 1076개 초·중·고 표본학교 학생 약 8만 9200명을 대상으로 실시한 신체 발달과 초1·4 및 중·고 1학년 약 3만 800명에 대한 건강 검진 결과를 분석한 것으로 자세한 결과는 학생건강정보센터 홈페이지(<http://www.schoolhealth.kr>)에서 확인할 수 있다.

- 시력 검사 결과 시력 이상* 학생 비율은 57.04%로 2023년 55.99% 대비 1.05%p 증가하여, 학생들의 시력 건강 관리가 더욱 필요함을 알 수 있다.

*시력 검사 완료자 중 안경 등으로 교정 중이거나, 나안 시력이 좌우 어느 한쪽이 0.7 이하인 경우

최근 5개년 간 시력 검사 결과 이상 학생 비율 현황

구분	구강(총치) 검사				
	'19	'21	'22	'23	'24
합계	53.22	58.02	55.17	55.99	57.04
초등학교 1학년	27.12	33.93	27.51	29.61	30.79
초등학교 4학년	46.62	53.84	54.46	51.93	52.63
중학교 1학년	65.56	68.79	65.24	68.01	64.83
고등학교 1학년	74.43	75.52	72.92	75.33	74.80

② 감기 예방

교과서

60~65페이지

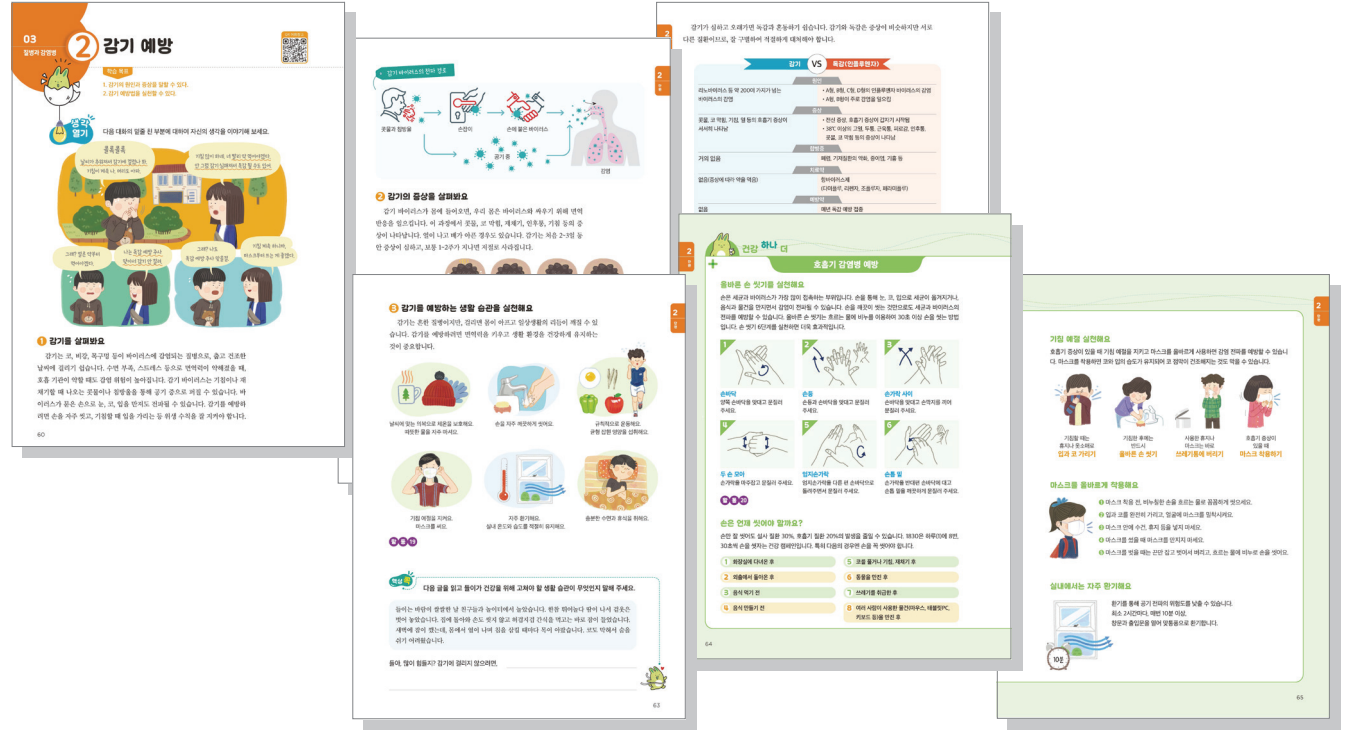
활동

19~20

관련 성취기준	5실성장보전02-03 감기의 주요 증상과 전파 경로를 알아보고 건강한 생활을 실천한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	감기 증상과 예방	감기 예방법 탐색하기	호흡기 감염병 예방수칙 생활화
핵심 질문	감기 예방을 위해 실천해야 할 생활 습관은 무엇이 있을까요?		
핵심학습 목표	① 감기의 원인과 증상을 말할 수 있다. ② 감기 예방법을 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	‘생각열기’를 보고, 밑줄 친 부분에 대해 평소 어떻게 생각했는지 자유롭게 이야기해본다.	5분	유 감기에 대해 평소에 알고 있던 것이 옳은지 궁금증을 유발한다.
전개	생각 펼치기	① 감기를 살펴봐요 - 감기의 정의, 원인과 이유를 알아본다. - 감기 바이러스의 전파 경로와 예방법을 알아본다. - 비말감염, 접촉감염 ② 감기의 증상을 살펴봐요 - 감기 증상이 발생하는 이유를 설명한다. - 감기의 증상을 알아본다. - 발열, 콧물, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 복통 등 - 감기와 인플루엔자(독감)를 비교하여 알아본다. - 감기 vs 인플루엔자 ③ 감기를 예방하는 생활 습관을 실천해요 활동 1 감기를 알고 건강 지키기 (활동19) - 감기바이러스의 특성에 따른 감기 예방 생활 습관을 서로 연결해본다. - 연결한 내용을 발표하고 감기 예방 생활 습관을 알아본다. 활동 2 올바른 손 씻기 실천하기 (건강 하나 더, 활동20) - 올바른 손 씻기의 중요성과 6단계 방법을 배운다. - 순서에 따라, 올바른 손 씻기를 실습한다. - 실습 후, 내 손에 세균이 남아있는 부분을 표시해본다	5분 15분 10분	유 감기에 걸렸던 경험을 떠올려 겪었던 증상을 이야기해보게 한다. 유 학생들이 먼저 활동지를 작성하게 하고 발표를 통해 내용을 수정하거나 보완 설명한다. 자 손 씻기 뷰박스(또는 LED손전등), 형광로션
정리	생각 더하기	정리 감기 예방을 위한 생활 습관의 실천이 중요함을 강조한다.	5분	

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
감기 예방을 위해 실천할 방법을 말할 수 있다.	상	감기 예방을 위해 실천할 방법을 3개 이상 말할 수 있다..	발표평가	수업 중
	중	감기 예방을 위해 실천할 방법을 1~2개 말할 수 있다.		
	하	감기 예방을 위해 실천할 방법을 말하지 못한다.		



도입



‘생각열기’를 보고, 밑줄 친 부분에 대해 평소 어떻게 생각했는지 자유롭게 이야기해본다.

질문 예시

● 날씨가 추워져서 감기에 걸렸나봐.

Q1 날씨가 추워져서 감기에 걸렸나요?

네~ 맞아요.

아니예요. 저는 여름에 더울 때도 감기에 걸렸어요.

● 빨리 약 먹어야겠다. 안그럼 감기 심해져서 독감이 될 수도 있어.

Q2 감기에 걸렸을 때 약을 먹으면 빨리 낫나요?

네~ 저는 감기걸렸을 때마다 약 먹었어요.

아니요~ 약 먹지 않고도 나았어요.

Q3 감기가 심해지면 독감이 될까요?

네. 그렇지 않아요?!

잘 모르겠어요.

● 독감 예방주사 맞아서 감기에 안 걸려.

Q4 독감 예방주사를 맞으면 감기에 걸리지 않아요?

네. 전 감기 안걸렸어요.

아닌데. 저는 감기에 걸렸었어요.

전개

① 감기를 살펴봐요

감기의 정의와 원인

- 감기는 다양한 바이러스에 의해 생기는 급성 상기도(코, 비강, 인후, 후두까지) 감염으로 가장 흔한 급성기 질환이다.
- 감기의 원인은 바이러스로, 200여 가지의 바이러스 아형이 감기와 연관되어 있는 것으로 알려져 있다. 원인이 되는 바이러스의 비율은 나이, 계절 등에 따라 다르지만 리노바이러스가 가장 흔한 원인으로 30~50%를 차지하며 가을철에는 80%정도까지 증가한다. 다음으로 코로나바이러스가 10~15%의 원인이며, 인플루엔자 바이러스는 5~15%, 그 외 호흡기 세포 융합 바이러스, 파라인플루엔자 바이러스, 아데노바이러스, 엔테로바이러스 등이 원인이 된다.

지식 더하기 **날씨가 추워지면 왜 감기에 걸릴까?**

- ▶ 생각열기의 밑줄 내용 ‘날씨가 추워져서 감기에 걸렸나봐’와 연관 지어 설명한다.
- 일교차가 커지면 우리 몸은 기온의 변화에 적응하기 위해 신체의 여러기관이 에너지를 많이 소모하게 된다. 이 때 면역세포에 사용할 에너지가 줄어들어 면역세포의 기능이 떨어지고 면역력이 약해져 감기 바이러스에 감염되기 쉽다. 그래서 겨울뿐 아니라 환절기와 여름에도 감기에 걸리는 사람이 발생한다. 그러나 여름보다는 겨울에 감기에 더 걸리기 쉽다. 이유는 날씨가 추워지면서 습

도가 낮아져 공기가 건조해지면 코, 입안의 점막이 마르고 얇아져 세균과 바이러스의 침투가 쉬워지기 때문이다.

- 생각열기의 밑줄 내용을 설명한다.

날씨가 추워져서 감기에 걸렸나봐 → 날씨가 추워지면 감기에 걸리기 쉬우나, 추위로 감기 바이러스가 생기는 것은 아니다. 추위로 면역력이 떨어졌을 때 감기에 걸리게 된다. 그러므로 날씨가 추울 때 체온을 보호하고 면역력을 높이면 감기를 예방할 수 있다.

감기 바이러스의 전파 경로

- 비말감염 : 비말(가래나 침방울)을 통한 전파 감염이다. 기침이나 재채기를 할 때, 말을 할 때 입에서 나온 비말에 들어있는 바이러스가 다른 사람의 눈, 코, 입의 점막으로 직접 들어가 감염된다. 대부분의 비말은 멀리 퍼지지 않고 2미터 이내에 떨어지므로 밀폐된 실내에서 감염의 위험성이 높아진다.
- 접촉감염 : 손을 통한 전파 경로로 가장 흔하게 감염되는 경로이다. 손에 묻은 바이러스를 악수 등의 행동으로 직접 접촉하거나 바이러스가 묻은 물건이나 손잡이 등을 통해 내 손으로 옮겨와 눈, 코, 입의 점막을 통해 감염된다.

감기 예방법

- 감기를 일으키는 바이러스가 매우 다양하여 이를 예방하는 백신의 개발에는 한계가 있어, 현재까지 감기를 예방하는 백신이나 약제는 없다.
- 감기를 예방하기 위해서는 충분한 수면을 취하고 규칙적인 생활과 정신적 안정을 취하여 건강한 면역 상태를 유지하고 우리 몸의 저항력(면역력)을 높이는 것이 좋다. 또한, 바이러스의 전파를 막기 위해 손 씻기와 마스크 착용 등 개인위생 관리를 잘 하는 것이 중요하다.

2 감기의 증상을 살펴봐요

감기 증상이 발생하는 경우

감기에 걸렸을 때는 여러 증상들이 나타난다. 이러한 증상들은 바이러스가 직접 세포를 파괴해서 생기는 것이 아니다. 우리 몸에 들어온 감기 바이러스에 대응하기 위해 우리 몸의 면역체계가 활성화되면서 발생하는 염증 반응이다. 오한이나 근육통, 발열 등은 바이러스나 세균의 감염 시, 우리 몸의 체온을 상승시켜 면역체계를 더욱 활성화시키기 때문에 발생한다.

감기의 증상

- ▶ 생각열기의 밑줄 내용 ‘빨리 약 먹어야겠다’와 연관지어 설명한다.

- 감기의 주요 증상은 콧물, 코 막힘, 재채기, 인후통, 기침이다. 주로 코, 인두부, 인후부 등 상기도에 국한된다. 어린이는 성인에 비해 발열이 더 흔하게 발생하고 복통이 생기기도 한다.
- 감기는 증상이 시작된 후 2~3일까지 최고로 심해졌다가 1주일 정도가 지나면 대부분 저절로 사라진다. 우리가 흔히 복용하는 감기약은 감기 바이러스를 치료하는 약제가 아니라, 증상을 다소 완화시켜 주는 약물이다.
- 생각열기의 밑줄 내용을 설명한다.
빨리 약 먹어야겠다 → 약을 먹어도 감기 바이러스 자체가 치료되는 것이 아니고, 단지 증상을 완화시켜주는 것이다.

감기 VS 인플루엔자(독감)

- ▶ 생각열기의 밑줄 내용 ‘감기가 심해져서 독감이 될 수도 있어’, ‘독감 주사 맞아서 감기에 안 걸려’와 연관지어 설명한다.
- 교과서의 표를 활용하여 감기와 독감의 원인, 증상, 합병증, 치료약, 예방약, 특징면에서 비교하여 설명한다.
- 감기가 심해지면 독감이 된다고 알고 있는 경우가 많다. 감기와 독감은 초기 증상이 비슷하지만 서로 원인과 치료 등이 명확히 다른 질환이므로, 잘 구별하여 적절하게 대처야 함을 강조한다.
- 생각열기의 밑줄내용을 설명한다.
감기가 심해져서 독감이 될 수도 있어 → 감기와 독감은 초기 증상은 비슷하지만 명확히 다른 질환이다.
독감 주사 맞아서 감기에 안 걸려 → 독감 주사는 독감 바이러스를 치료하기 위한 약제이므로, 감기 바이러스에는 예방 효과가 없다.

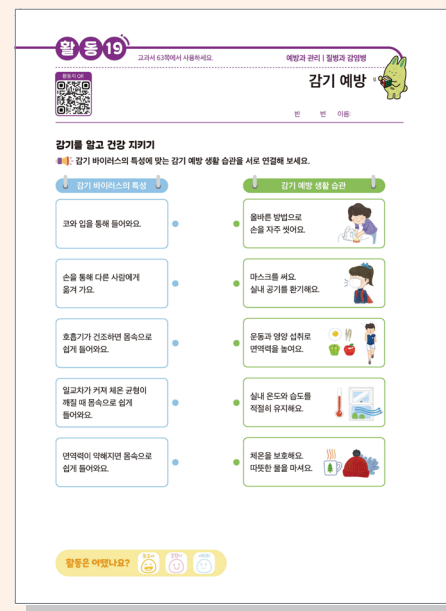
✎ 감기에 걸리는 이유 알기

초성을 단어로 완성하여 감기에 걸리는 이유를 작성한다.
완성된 문장을 다함께 읽어보게 한다.

공기와 손을 통해 눈, 코, 입으로 내 몸에 들어온 감기
바이러스 는 내 몸의 **면역력** 이 떨어졌을 때
감기에 더 쉽게 걸리게 합니다.

3 감기를 예방하는 생활 습관을 실천해요

활동 1



감기를 알고 건강 지키기

- 감기는 흔히 겪는 질병으로 일상에 지장을 주기에, 미리 예방하는 생활 습관이 중요함을 설명한다.
- 지피지기면 백전불태라는 말이 있듯이, 감기 바이러스를 잘 알고 그에 맞는 건강한 습관을 실천하면 감기를 예방하고 이겨낼 수 있음을 설명한다.
- 감기 바이러스의 특성에 따른 감기 예방 생활 습관을 연결해보도록 한다.
- 연결한 내용을 발표하게 하고, 발표한 내용을 정정하거나 보완하여 감기 예방 생활 습관을 설명한다.
- 근거를 함께 설명하여 학생들이 예방법을 쉽게 이해하고 실천할 수 있도록 한다.

정답

- 코와 입을 통해 들어와요.
→ 마스크를 써요. 실내 공기를 환기해요.
(근거 : 바이러스의 침입을 차단한다.)
- 손을 통해 다른 사람에게 옮겨 가요.
→ 올바른 방법으로 손을 자주 씻어요.
(근거 : 바이러스의 침입을 차단한다.)
- 호흡기가 건조하면 몸속으로 쉽게 들어와요.
→ 실내 온도와 습도를 적절히 유지해요.
(근거 : 호흡기가 건조하면 점막이 약해서 바이러스가 쉽게 침투하므로, 호흡기를 건조하지 않게 한다.)

- 일교차가 커져 체온 균형이 깨질 때 몸속으로 쉽게 들어와요. → 체온을 보호해요. 따뜻한 물을 마셔요.
(근거 : 체온 균형이 깨지면 면역력이 떨어져 감기에 걸리기 쉬워지므로, 체온 균형이 유지되도록 체온을 보호한다.)
- 면역력이 약해지면 몸속으로 쉽게 들어와요.
→ 운동과 영양 섭취로 면역력을 높여요.
(근거 : 면역력이 높으면 감기 바이러스가 들어왔을 때 감기를 쉽게 이겨낼 수 있다.)

건강 하나 더 <호흡기 감염병 예방> 올바른 손 씻기를 실천해요

- 교과서 그림을 활용하여 올바른 손 씻기의 중요성과 6단계 손 씻기 방법을 설명한다.

● 올바른 손 씻기의 중요성

우리 손에는 한 손에만 약 6만 마리의 세균이 살고 있다. 감기를 일으키는 바이러스는 공기 중에서는 2시간정도 생존하지만, 사람의 손에서는 70시간을 생존한다. 세균이나 바이러스가 묻은 손으로 눈, 코, 입 뿐 아니라 물건, 다른 사람을 만지게 되면 내 손의 세균과 바이러스가 옮겨져 감염병이 전파된다. 손 씻기는 병원체의 전파를 차단하고 감염병을 예방하는 효과가 뛰어나 셀프백신('do-it-yourself vaccine')이라고 불리고, 손만 잘 씻어도 설사 질환의 30%, 호흡기 질환의 20%를 줄일 수 있다고 한다. 그러나 올바른 방법으로 씻지 않으면 상당수의 세균이 손에 그대로 남게 된다. 따라서 올바른 손 씻기 실천이 중요하다.

● 올바른 손 씻기 방법

올바른 손 씻기는 30초 동안 흐르는 물에 비누를 이용하여 손을 씻는 방법이다. 손을 씻을 때 '작은 별' 또는 '생일 축하합니다' 노래를 부르면 30초 동안 충분히 손을 씻게 되며, 이 때 6단계로 손의 모든 부위를 씻으면 내 손에 있는 대부분의 세균과 바이러스를 씻어낼 수 있다.

6단계로 씻어야 하는 이유를 교육 영상을 통해 확인할 수 있다.

<교육영상>

질병관리청. 올바른 손 씻기 6단계에는 다 이유가 있습니다.

https://www.kdca.go.kr/gallery.es?act=view&bid=0004&list_no=145865&mid=a20503030300. 2023. 9. 25

● 올바른 손 씻기 방법

6단계 손 씻기 방법 지도 시, 질병관리청의 '바둥깡가엄퓌' 자료를 활용할 수 있다.

6단계 : 손바닥 → 손등 → 깍지 → 손가락 → 엄지손가락 → 손톱 밑 <자료출처. 질병관리청. 가장 쉬운 감염병 예방의 시작, 비누로 30초 동안 '올바른 손 씻기' 실천. 붙임3. 올바른 손씻기 수칙. (2024. 10. 15.)>

활동 2



올바른 손 씻기 실천하기

- ▶ <올바른 손 씻기 실천하기>(손 씻기 뷰박스 실습하기)를 한다.
- 준비물은 미리 구비한다
: 형광 로션, 손 씻기 뷰박스 (또는 LED 손전등)
- 활동지의 사진을 활용하여 활동 순서를 설명한다.
- 1 형광 로션을 손에 바른다.
- 형광 로션이 세균이라고 생각하면 됨을 설명한다.
- 2 뷰박스나 손전등에 손을 비춰본다. 형광 로션이 묻어 하얗게 보여진다.
- 3 평소 손을 씻는 방법대로 손을 씻는다.
- 4 뷰박스나 손전등에 씻은 손을 비춰본다. 제대로 씻기지 않아 아직도 하얗게 보이는 부분을 확인한다.
- 하얗게 보이는 부분이 세균이 남아있는 부위임을 설명한다.
- 5 올바른 손 씻기 6단계 방법으로 손을 씻는다
: 비누를 이용하여 흐르는 물에 30초 이상 손 씻기
- 6 뷰박스나 손전등으로 손을 비춰본다. 깨끗해진 손을 확인한다.
- 내 손에 세균이 남아있는 부분을 활동지에 표시해보고, <보기>그림(잘 씻기지 않는 손 부위)과 비교해본다.
- 비교한 내용과 활동 소감을 발표해보게 한다.

예시

- <보기> 그림에서 빨간 색으로 표시된 부분에 저도 세균이 남아 있었어요.
- 저는 배운대로 손을 씻었더니 남아있는 세균이 하나도 없었어요.
- 로션이 남아있는 부분이 다 세균이라고 생각하니까 싫었어요. 앞으로는 손을 6단계 방법으로 잘 씻을 거예요.

정리



- **들이가 고쳐야 할 생활 습관을 적어보도록 하고, 발표를 통해 감기 예방을 정리한다.**

예시

- 들아, 많이 힘들지? 감기에 걸리지 않으려면, 날씨가 쌀쌀하고 추울 때는 따뜻한 옷을 입어서 체온을 보호해야 해. 따뜻한 물을 많이 마셔도 좋아. 추운 날씨에는 밖에서 오래 뛰놀지 않고 따뜻한 집에서 충분히 쉬면 면역력도 높일 수 있어.
- 들아, 많이 힘들지? 감기에 걸리지 않으려면, 외출하고 돌아오거나 음식을 먹기 전에는 항상 손을 씻어야해. 우리 손에는 눈에 보이지 않는 바이러스가 많이 있대. 손도 씻지 않고 간식을 먹으면, 손에 묻은 바이러스가 입으로 바로 들어가게 돼.

- **감기 예방을 위한 생활 습관의 실천이 중요함을 강조한다.**

참고자료

- 네이버지식백과. 감기에 걸리는 이유 - 추워서? 아니, 만져서!
- 헬스컨슈머 네이버블로그. [1분건강상식] 감기, 추워서 걸리는 것이 아니다. 2021.9.24.
- 국가건강정보포털. 감기. 2025. 1. 24.
- 국가건강정보포털. 손씻기. 2025. 3. 17
- 국가건강정보포털. [교육 영상] 올바른 손씻기 6단계에는 다 이유가 있습니다. 2023. 9. 25.
- 서울 구로구보건소. 1830 손씻기. 2019. 10. 16.
- 분당서울대학교병원. 우리 몸의 방어시스템 '면역력'을 점검하자.
- 분당서울대학교병원. 감기에 걸렸을때 항생제를 먹어야 하나요? - 항생제 올바른 복용 방법.
- 네이버 지식백과. 세계 손씻기의 날 - Global Handwashing Day. 2014. 10. 15.
- 질병관리청. [10.16.수.조간] 가장 쉬운 감염병 예방의 시작, 비누로 30초 동안 '올바른 손씻기' 실천. 2024. 10. 15.
- 질병관리청. <https://www.kdca.go.kr/>
- 세계 손씻기의 날 공식 홈페이지. globalhandwashing.org.

지도 TIP

도입-생각열기

- 밑줄 친 부분이 감기에 대해 평소에 알고 있던 내용과 맞는지 질문하여 학습주제에 대한 궁금증을 유발한다.
- 학생들의 대답을 듣고 도입단계에서 바로 정답을 정리하지 않고, 오늘 수업주제에 대해 소개하고 방금 여러 답변이 나왔던 내용을 함께 알아보게 될 것임을 알린다.

전개-1.감기를 살펴봐요

- 감기의 원인을 설명할 때, 교과서 지식더하기<날씨가 추워지면 왜 감기에 걸릴까요?>와 생각열기의 밑줄 내용 '날씨가 추워져서 감기에 걸렸나봐'와 연관지어 설명한다.
- ⇒ 날씨가 추울 때 감기 바이러스가 쉽게 침투할 수 있지만, 감기 이환에 더 중요한 요인은 면역력임을 강조하여 설명한다.

전개-2.감기의 증상을 살펴봐요

- 감기에 걸렸던 경험을 떠올려 겪었던 증상을 자유롭게 이야기해보게 한다.
- 다양한 감기의 증상 중, 어린이게는 발열이 흔하게 일어나며, 복통도 감기의 한 증상으로 나타날 수 있음을 설명한다.

정리-핵심곡

- 예시답안을 작성하고 발표하게 한다.
- 학생들이 들이에게 알려진 '고쳐야 할 생활 습관'을 들이가 '실천'하지 않는다면, 결국 또 감기에 쉽게 걸릴 수 있음을 설명하여, 생활 습관 실천이 중요함을 강조한다.
- 감기는 치료제가 없으므로, 감기를 예방하기 위해서는 면역력을 높이는 생활 습관과 감염 전파를 막는 위생 수칙을 지켜야 한다.

활동2-올바른 손 씻기 실천하기

- 준비물(형광 로션, 손 씻기 뷰박스)을 미리 준비한다. 손씻기 뷰박스 대신 개인용 LED 손전등으로 준비하여도 좋다.
- 개인용 손전등 이용 시, 뷰박스 이용 시보다 개인별 관찰 시간을 더 오래 가질 수 있다.
- 실습 시 소란스럽지 않도록 지도하고, 손에 아토피 등 알레르기 피부 질환이나 상처가 있어 형광 로션 도포가 어려운 학생은 실습 참여를 권하지 않고, 다른 학생의 활동을 관찰하도록 한다.
- 손 씻기 실습 시간이 부족할 시, ②번 과정(형광 로션 묻힌 손 관찰)은 생략하여도 교육의 효과에는 큰 영향이 없다.
- 손 씻기가 감염병 예방에 가장 간편하면서 효과적이지만, 올바른 방법으로 씻지 않으면 손에 묻은 바이러스나 세균이 계속 남게 됨을 강조한다.
- 올바른 손 씻기 방법을 나의 습관으로 만들고 실천해야 나와 우리의 건강을 지킬 수 있음을 강조한다.
- (활동20)올바른 손 씻기(뷰박스 실습)은 선택활동으로 교사가 자유롭게 구성할 수 있다.
- 시간이 부족할 경우, 교과서 [건강하너더]를 이용하여 올바른 손 씻기 6단계를 배우고, 뷰박스 실습 없이 6단계 손 씻기만 반복적으로 연습할 수 있다.
- 또는, (활동20)올바른 손 씻기(뷰박스 실습)을 별도 1차시로 구성하여 수업을 하여도 좋다.

지도 더하기 하나

면역력이란?

면역이란 우리 몸이 스스로를 보호하기 위해 외부 인자에 대해 방어하는 현상이다. 외부 인자는 병원미생물, 음식물, 화학물질, 약, 꽃가루 등 원래 내 몸의 것이 아닌 모든 물질을 말한다. 건강할 때는 면역 체계가 조화를 이루어 우리 몸을 보호하지만, 면역 체계를 담당하는 조직과 세포들의 기능이 떨어지면 면역력이 떨어지게 된다. 면역력이 떨어지는 것은 면역 체계에 문제가 생겼음을 뜻하며, 면역력이 떨어지는 이유는 매우 다양하다. 흡연이나 음주를 자주 하는 경우, 코로나 스트레스를 받는 경우, 노화로 인해 신체 저항력이 떨어지는 경우, 수면 부족이 지속되는 경우, 비만한 경우, 환절기로 급격한 온도 변화가 있는 경우 등이 있다.

적절한 체온을 유지하는 것은 면역력을 담당하는 세포의 기능을 유지하는데 중요한 역할을 한다. 일교차가 클 때, 우리 몸은 큰 일교차에 적응하기 위해 몸의 피부, 근육 등 신체기관이 에너지를 과다하게 쓰게 되고 자율 신경계의 불균형을 초래한다. 이 경우, 면역세포 기능 유지에 필요한 에너지 양이 줄어들고 면역 체계에 문제가 생긴다. 심리적, 정신적 스트레스를 받게 되면 면역력 저하는 더욱 가속화된다. 감기와 독감은 바이러스에 의한 감염성 질환이다. 바이러스에 노출이 되더라도 질병의 발현은 우리 몸의 면역체계에 달려 있기 때문에 면역력이 높다면, 바이러스에 노출되더라도 감기나 독감에 걸리지 않을 수 있다.

●면역력을 지키기 위한 생활 속 건강 수칙

- 운동(체조)

저-중강도의 적당한 활동은 우리 몸의 면역기능을 향상시키고 질병 발생률은 낮출 수 있다. 미국스포츠의학회(American College of Sports Medicine)는 저-중강도의 운동을 최대심박수의 40~70% 범위로 정의하고 있으며, 유산소 운동으로 주 3~5회, 30~50분 정도의 운동을 권한다.

- 음식

단 음식 및 지방 많은 음식의 잦은 섭취 등은 면역력을 약하게 할 수 있어 균형 잡힌 식생활 습관을 유지하는 것이 중요하다. 면역력을 높이는 음식으로는 당근, 버섯, 단호박, 무 같은 신선한 채소와 불포화 지방산이 함유된 고등어와 같은 생선, 비타민이 풍부한 사과 등이 있다. 최

근 연구에 따르면 장내 세균이 면역기능을 담당하는 NK 세포의 활성도를 높이고 대식세포의 식작용을 증가시켜 면역 기능을 높인다. 프로바이오틱스(유산균, 비피더스균 등) 섭취도 도움이 되며, 발효식품에는 좋은 프로바이오틱스가 다량 함유되어 있다.

- 스트레스 및 수면 관리

몸을 무리하지 않게 하고 좋아하는 취미생활을 갖는 것도 스트레스 관리에 도움이 된다. 규칙적인 수면 습관과 수면 시간을 유지하고 수면 문제가 있을 경우 멜라토닌의 보충이 도움이 된다.

- 예방접종

예방접종을 통해 질병의 이환으로부터 우리 몸을 보호할 수 있다. 특히 만성질환자나 노약자의 경우 적절한 시기에 예방접종을 하는 것이 중요하다.

감기에 걸렸을 때 항생제를 먹어야 할까요?

항생제의 “항생(抗生)”이란 “공생(共生)”의 반대말로 한 쪽 미생물이 다른 쪽 미생물의 생육을 억제하는 현상을 말한다. 항생제는 대부분 세균을 죽이는 목적으로 만들어진 약이다. 바이러스나 곰팡이, 기생충에 듣는 약들도 있지만, 일반적으로 말하는 항생제는 항균제, 즉 세균을 죽이는 약이다. 바이러스에 듣는 항생제는 많지 않고 경우에 따라서 치료를 요하는 바이러스도 있지만, 대다수의 바이러스는 특별한 치료 없이 좋아지는 경우가 많다. 그 중에서도 대표적인 것이 감기(상기도 감염증)이다. 감기는 대부분의 경우 바이러스가 주원인이며, 세균감염 때문인 경우는 흔치 않다. 항생제는 세균 이외의 감염증, 즉 바이러스가 주원인인 감기에는 효과가 없기 때문에, 감기에 항생제를 사용하지 말아야 한다. 상기도 감염이라도 세균감염이 의심되는 경우에는 항생제를 투여하여야 하지만, 이는 극히 일부에 해당한다. 따라서, 단순 감기라면 증상에 맞춰 치료 하면서 경과에 따라 항생제가 필요할 지 전문가의 판단을 받는 것이 좋다.

세계 손 씻기의 날

미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 ‘가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법’으로 소개하고 있다. 올바른 손 씻기의 효과가 그만큼 크다는 의미이다. 매

년 10월 15일은 ‘세계 손 씻기의 날(Global Handwashing Day)’이다. 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서, 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었다. 심각할 경우 사망에까지 이르는 감염 질환들이 간단한 손 씻기를 통해 대부분 예방이 가능하다는 많은 연구를 바탕으로 만들어진 전세계적 캠페인이다.

CDC나 WHO(세계보건기구) 등의 통계를 보면 매일 세계적으로 2000명 이상의 어린이들이 설사와 같은 감염 질환으로 인해 목숨을 잃고 있다. 세계 손 씻기의 날은 ‘비누로 손 씻기를 위한 공공-민간 국제 파트너십(The Global Public-Private Partnership for Handwashing With Soap)’을 비롯해 전세계 정부, 국제기구, 시민단체, 비정부기구(NGO), 기업 등의 지지를 받고 있다. 국내에서도 손 씻기의 중요성을 강조하기 위해 매년 질병관리청이 주최가 되어 다양한 손 씻기 캠페인을 운영하고 있다.

2024년 감염병 예방행태 실태조사 결과

질병관리청에서는 일상생활에서의 손 씻기 실천 현황 파악을 통해 정책개선에 반영하기 위하여 국제한인간호재단과 수행한 2024년 감염병 예방행태 실태조사*결과를 발표하였다.

*(조사기간) 24.7.13.~8.7. /

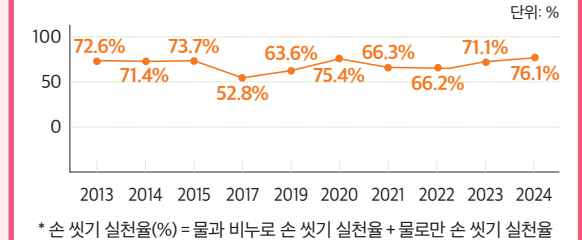
(조사대상) 관찰조사 4,225명 설문조사 1,930명

공중화장실을 이용하는 일반 성인을 대상으로 관찰조사를 통해 일상생활에서의 손 씻기 실천율을 조사하였으며 그 결과는 다음과 같다.

‘용변 후 손 씻기 실천율’은 76.1%, ‘비누를 사용한 손 씻기 실천율’은 31.8%로 전년(71.1% / 25.4%) 대비 상승하였다. 다만, 30초 이상 비누를 사용하여 ‘올바르게 손을 씻은 경우’는 10.5%로 전년(11.2%)대비 하락하였다.

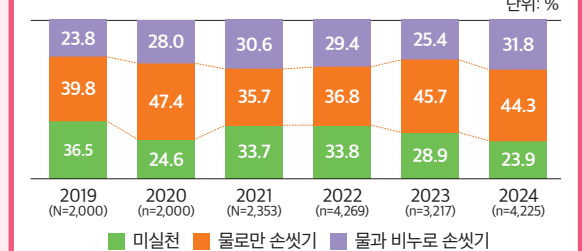
*손 씻기 실천율(%)=물과 비누로 손 씻기 실천율+물로만 손 씻기 실천율

용변 후 손 씻기 실천율



* 손 씻기 실천율(%) = 물과 비누로 손 씻기 실천율 + 물로만 손 씻기 실천율

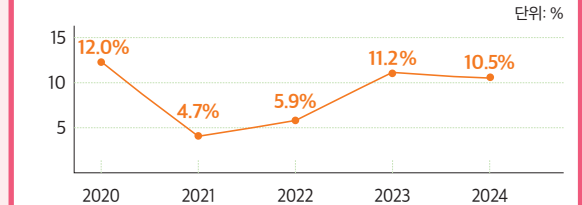
용변 후 비누 손 씻기 실천율



용변 후 손을 씻는 전체 시간과 비누 거품으로 손을 비벼 닦는 시간은 평균 10.9초와 5.6초로, 전년(11.3초 / 7.0초) 대비 줄어들었다. 공중화장실 이용자 대상 출구 설문조사에서는 손 씻기를 실천하지 않은 사유로 ‘귀찮아서’가 30.4%, ‘바빠서’가 24.9%, ‘습관이 되지 않아서’가 17.7%를 차지하였으며, 비누를 이용한 손 씻기 미실천 사유로는 ‘귀찮아서’가 26.0%, ‘손이 심하게 더럽지 않은 것 같아서’가 20.9% 순으로 나타났다. 손 씻기 실천율 향상을 위한 화장실 개선 필요사항은 ‘액체비누 설치’가 23.9%, ‘물기 제거도구(종이타월) 구비’가 20.5%, ‘화장실 위생상태 개선’이 15.2%를 차지하였다.

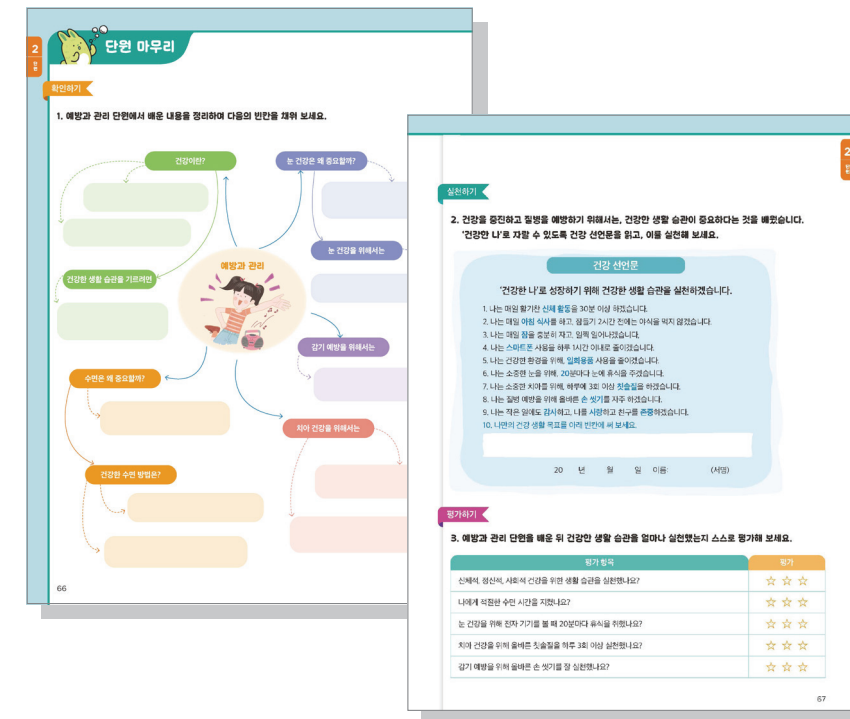
손 씻기 실천율이 매년 점진적으로 상승하는 추세로 손 씻기에 대한 인식은 높아지고 있으나 올바른 손 씻기 실천율은 여전히 낮은 수준(10.5%)으로, 대국민 홍보 등을 통한 인식 제고 및 실천을 위한 지속적인 노력이 필요함을 나타내는 결과이다.

30초 이상 비누를 사용한 올바른 손 씻기 실천율



확인하기

- 예방과 관리 단원에서 배운 내용을 떠올리며, 마인드맵에 학생들이 단원 주제를 보고 자유롭게 떠오르는 내용을 적도록 한다.



실천하기

- 건강선언문 10번의 <나만의 건강 생활 목표>를 적도록 한다.
- 건강선언문이므로 다함께 큰 소리로 읽게 한다.
- 1~9번을 소리를 맞춰 함께 읽고, 10번은 각자 적은 내용을 읽는다.

예시

- 나는 채소와 야채를 골고루 잘 먹겠습니다.
- 나는 잠자기 1시간 전부터는 핸드폰을 하지 않겠습니다.
- 나는 하루에 한 번은 치실을 사용하겠습니다.

평가하기

- 건강한 생활 습관 실천 정도를 스스로 평가해보도록 한다. 평가 결과, 스스로 부족하다고 평가한 항목을 앞으로 실천할 수 있도록 격려한다.



올바른 선택

단원 개관

10대 청소년기는 신체적 변화와 자아 정체감을 확립하는 중요한 시기이다. 이에 본 단원에서는 초등학교 고학년 학생들이 자아 존중감을 기르고, 자신을 긍정적으로 바라볼 수 있도록 돕고자 한다. 학생들이 일상생활 속에서 자신의 장점을 발견하고, 타인과 비교하지 않으며 자신의 고유한 가치를 인정하고 만족감을 느끼는 태도를 익힐 수 있도록 지도한다. 또한, 존중과 배려를 바탕으로 타인을 이해하고, 긍정적인 대인관계를 형성하며, 더불어 살아가는 방법을 배우게 된다. 아울러 흡연, 약물 오·남용, 스마트폰 과의존 예방 교육을 통해 신체적·정신적·사회적 건강에 미치는 영향을 인식하고, 학생들이 위험에 대처하며 건강한 삶을 위한 올바른 선택을 할 수 있는 능력을 기르는 데 중점을 둔다.

학습 목표

자아 존중감

자신을 소중히 여기고 긍정적인 자아상을 형성한다. 자신의 경험을 돌아보며 장점을 찾고, 자아 존중감을 향상시킬 수 있는 구체적인 방법을 배운다.

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

존중과 배려

타인과 건강한 관계를 맺는 것의 중요성을 이해하고, 소통 속에서 존중과 배려를 실천하는 방법을 익힌다.

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

약물의 올바른 사용

약물의 정의와 올바른 사용법을 알고, 필요한 상황과 목적에 맞게 사용하는 방법을 익혀 실생활에 적용하고 약물 오·남용을 예방하는 방법을 학습한다.

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

건강에 해로운 담배

흡연이 건강에 미치는 해로운 영향을 이해하고, 간접흡연을 예방하며 평생 비흡연 할 수 있도록 실천하는 것에 중점을 둔다.

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

스마트폰 과의존 예방

스마트폰 과의존 의미와 문제점을 파악하고, 평소 자신의 스마트폰 사용 습관을 점검한 후 필요한 사용 수칙을 만들어 실천하는 방법을 배운다.

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

지도 계획

중단원	소단원	주요 활동
정신 건강	자아 존중감	• 나야 나 마인드 맵 작성하기 • 나의 모습 살펴보기
	존중과 배려	• 친구와 공감하며 말하기 • 동의와 거절의 말 표현하기
약물과 중독	약물의 올바른 사용	• 올바른 약물 사용법 확인하기 • 약물 오·남용 사례를 보고 예방하는 방법 작성하기
	건강에 해로운 담배	• 흡연의 해로움 알아보기 • 평생 비흡연 다짐하기
	스마트폰 과의존 예방	• 스마트폰 자기 조절 능력 점검하기 • 건강한 스마트폰 사용에 도전하기

1 자아 존중감

교과서

70~72페이지

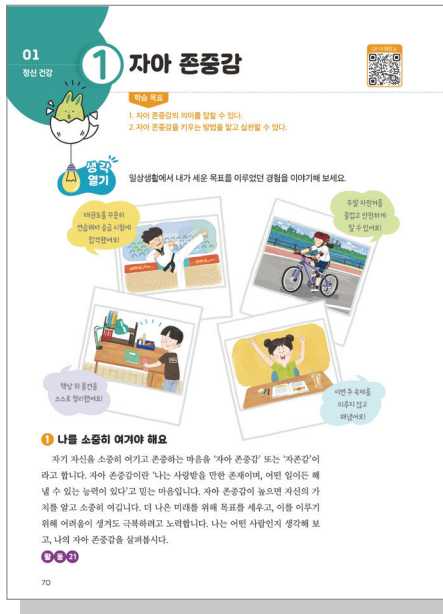
활동

21~22

관련 성취기준	5실성장보전03-01 자아 존중감의 중요성을 인식하고 일상생활 속에서 자아 존중감을 높일 수 있는 방안을 탐색한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	자아 존중감	자아 존중감 향상 방안 탐색하기	자신과 타인을 소중히 여기는 태도
핵심 질문	자신을 소중히 여겨야 하는 이유는 무엇일까요?		
핵심학습 목표	① 자아 존중감의 의미를 말할 수 있다. ② 자아 존중감을 키우는 방법을 알고 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	일상 속에서 내가 성취감을 느꼈던 경험(칭찬받은 일, 스스로 해낸 일 등)을 친구들과 이야기 나눈다.	5분	유 일상 속 성취 경험이나 뿌듯했던 일을 친구와 나누며 자신의 긍정적인 부분을 인식하게 한다.
전개	생각 펼치기	① 나를 소중히 여겨야 해요 - 자아 존중감의 특성과 의미를 이해한다. - 나의 흥미와 관심사를 탐색하고, 나에 대해 구체적으로 알아본다. 활동 1 ‘나야 나’마인드 맵 작성하기 (활동21) - 질문을 바탕으로 마인드 맵 활동지를 작성한다. - 나의 장점이나 좋은 점을 찾아 문장으로 표현한다. ② 자아 존중감이 필요해요 - 일상생활 속에서 자아 존중감을 높일 수 있는 구체적인 방법을 알아본다. - 자아 존중감을 높이기 위해 자신이 할 수 있는 노력을 생각해 본다. 활동 2 나의 모습 살펴보기 (활동22) - 활동22를 통해 자신을 표현하는 낱말에 색칠한다. - 짝 활동 : 친구와 서로의 좋은 점을 찾아 다른 색으로 낱말에 색칠한다. ‘내가 생각한 나’와 ‘친구들이 생각한 나’를 비교하며 자신에 대한 이해를 넓히고, 긍정적인 사회적 관계 형성의 중요성을 인식한다. - 앞으로 더 성장할 자신에게 응원의 메시지를 글로 작성하고 발표한다.	30분	유 내가 흥미 있어하는 것, 좋아하는 것 등을 통해 스스로 소중한 존재임을 인식한다. 자 싸인펜 혹은 색연필 등 그림 도구 유 결과보다 과정(자기 이해, 긍정적 사고)을 중시한다.
정리	생각 더하기	정리 - 자아 존중감의 의미를 되새기고, 자신을 소중하게 여기는 태도의 중요성을 확인한다. - 일상생활 속에서 자아 존중감을 높일 수 있는 실천 방법을 다짐한다.	5분	유 정답보다는 참여 자체를 격려하고, 존중하며 긍정적으로 마무리한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
자아 존중감의 중요성을 이해하고, 자신의 경험을 통해 자아존중감을 높이는 방법을 말할 수 있다.	상	자아 존중감의 중요성을 이해하고 자신이 지닌 좋은 점을 3가지 이상 구체적으로 표현하며, 자아 존중감을 높이는 방법을 명확하게 말할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	자아 존중감의 중요성을 이해하고, 자신이 지닌 좋은 점을 2가지 구체적으로 표현하며, 자아 존중감을 높이는 방법을 말할 수 있다.		
	하	자아 존중감의 중요성을 이해하고, 자신의 좋은 점을 1개 이상 표현하며, 자아 존중감을 높이는 방법을 말할 수 있다.		



도입



일상생활에서 내가 세운 목표를 이루었던 경험을 나눈다. 목표를 이루었던 경험은 자아 존중감에 중요한 자산이므로, 이를 말로 표현하는 과정은 긍정적인 자기 인식을 갖도록 하는 데 도움이 된다. 학생들에게 ‘내가 성취감을 느꼈던 경험’이나 ‘스스로 해낸 일’ 등을 떠올려 친구들과 나누도록 한다. 만약 학생들이 쉽게 떠올리지 못한다면, 아주 작은 일부터 시작한다. 예를 들어, 어려운 문제를 풀거나, 다른 사람을 도왔을 때, 자신의 방을 정리했을 때 등 ‘이런 경험이 있었나요?’라는 구체적인 질문을 하며 학생들이 자신의 경험을 나누도록 하여 자아 존중감의 의미로 자연스럽게 연결되도록 한다.

질문 예시

- Q1 스스로가 자랑스럽다고 느낀 적이 언제인가요?
숙제를 정해진 시간 내에 마무리 해서 스스로가 자랑스러웠어요.
- Q2 최근에 어떤 목표를 세웠나요?
아침에 일찍 일어나서 운동을 하는 목표를 세웠어요.
- Q3 그 목표를 이루기 위해 어떤 노력을 했나요?
알람시계를 맞춰서 일찍 일어나도록 했어요.
- Q4 목표를 이루었을 때 어떤 기분이 들었나요?
뿌듯함과 자신감이 생겼어요.

전개

1 나를 소중히 여겨야 해요

자아 존중감의 특성과 의미를 설명한다. 자아존중감의 정의와 의미를 이해하도록 돕는다. 학생들이 나에 대한 생각을 자유롭게 표현하도록 지도하며, 나의 좋은 점, 장점, 기뻐던 순간 등을 떠올려 문장으로 써보게 한다. 이 과정에서 교사는 학생들이 긍정적인 자기 평가를 할 수 있도록 격려하고, 타인과 비교하지 않도록 주의한다.

자아 존중감이란

자아 존중감은 자신의 능력과 가치에 대한 전반적인 평가와 태도를 말한다. 이는 자신을 얼마나 중요하고 가치 있는 사람으로 여기는지를 나타낸다. 자아 존중감은 자기 자신에 대한 생각인 ‘자아개념’의 한 부분이다. 자신이 가치 있고 소중한 사람이라고 믿으며, 삶의 문제를 효율적으로 해결할 수 있는 능력이 있다고 여기는 신념을 자아 존중감이라 한다.

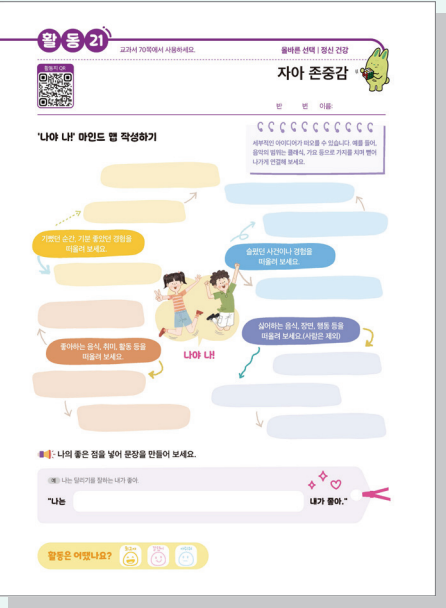
자존감과 자존심의 차이는 무엇일까?

자존감은 자신이 능력 있고 중요하며 가치가 있다고 믿는 마음이다. 이는 자신이 어떤 존재인지를 스스로 평가하는 것이다. 반면, 자존심은 남과 비교하여 자신의 현재 모습을 판단하는 태도다. 자존감은 외부의 평가보다는 나 자신이 나를 어떻게 보는지가 중심이다. 자존감이 높은 사람은 자신을 소중한 존재로 여기고, 스스로 어떤 성과를 이룰 수 있는 유능한 사람이라고 생각한다. 우리는 자존심이 상하거나 열등감을

느끼는 순간을 피하고 싶어 하지만, 그런 상황을 겪으며 오히려 자신의 객관적인 수준을 알게 되고, 어느 정도의 목표를 가지고 노력할지 알 수 있다. 자신을 존중해야 한다는 사실은 알지만 다른 사람에게 쓸모 있는 존재로 인정받거나 사랑받아야만 가치 있는 존재라고 여긴다. 그러나 자신의 가치는 타인의 인정으로만 결정되는 것이 아니다.

자존감이 튼튼한 사람은 남과 비교하기보다 자신이 가진 강점과 재능에 집중한다. 남에게 자신을 증명하려 애쓰지 않고, 남과 비교하느라 시선을 분산시키지 않는다. 나를 중심으로 더 노력하며 변화의 기준점을 재조정한다. 이에 반해 자존심이 강한 사람은 자신의 약점과 결점에 더 집중하고, 그것을 감추기 위해 애쓴다. 자존심을 세울수록 오히려 자존감은 내려간다.

활동 1



'나아 나'마인드 맵 작성하기

- 기쁜 순간, 기분 좋았던 경험을 떠올려 작성하기
예시 가족 여행, 친구와 수다 등
- 좋아하는 음식, 취미 활동 등을 떠올려 작성하기
예시 비빔밥, 자전거 타기, 달리기, 산책, 영화보기 등
- 슬췌던 사건이나 경험을 떠올려 작성하기
예시 내가 좋아하는 친구가 멀리 이사 갈 때, 놀이공원 가는 날 비가 올 때 등
- 싫어하는 음식, 장면, 행동 등을 떠올려 작성하기
예시 브로콜리, 해산물(굴 등), 내 별명으로 놀릴 때 등
- 나의 좋은 점을 넣어 문장을 만들어 보기
예시 나는 달리기를 잘하는 내가 좋아.

2 자아 존중감이 필요해요

자아 존중감은 삶의 만족도와 대인관계, 문제해결력에도 영향을 주기에 이를 높이는 방법을 학생들이 스스로 생각하고 깨달을 수 있도록 한다. 앞으로 자아 존중감을 높이기 위해 실천하고 싶은 점 등을 발표하도록 하여 수업 내용을 내면화할 수 있도록 한다. 활동지에 있는 '나의 모습 살펴보기' 활동을 통해 자신을 있는 모습 그대로 바라보고, 친구의 시선으로 나를 생각해 보는 기회를 제공한다. 학생들이 서로를 비교하기보다는 자신만의 강점을 발견하고 소중하게 여기는 태도를 기를 수 있도록 유도한다. 교사는 이 과정에서 학생들의 자기표현을 존중하고, 구체적인 예시와 질문을 활용한다.

질문 예시

- 네가 좋아하는 너의 모습은 어떤 점인가요?
자신의 장점, 성격, 행동, 태도 등 다양하게 인식하며 떠올릴 수 있도록 돕는다.
- 친구가 자신감이 없을 때, 너는 어떻게 도와줄 수 있을까요?
친구의 장점을 말해주기, 함께 해보기 등 실제 사례를 통해 공감과 소통 능력을 기른다.
- 앞으로 너의 자아 존중감을 더 높이기 위해 할 수 있는 일은 무엇이 있을까요?
친구에게 친절하게 말하기, 스스로 해냈던 일 떠올리기 등 자기 삶에서 실천 가능한 방안을 떠올리게 한다.

학생의 자존감 발달을 돕는 법

학령기 시기를 거치면서 자신을 객관적으로 평가하며 자존감은 현실적인 수준으로 조정된다. 하지만 자기 능력을 인정받고 싶어하는 심리는 여전히 남아 있다. 이때, 학생들은 자신에 대한 판단을 타인의 견해나 객관적인 수행능력에 맞추어 평가하게 되는데, 또래들에 비해 신체 성장이 저조하거나 학습에서 만족할 만한 결과를 보이지 않는 경우 열등감을 느낄 수 있다. 학생마다 잘할 수 있는 영역(체육, 음악, 미술, 컴퓨터 등)이 다를 수 있으므로, 학생이 잘하는 것을 찾고, 발전시킬 수 있도록 돕는 것이 좋다. 학생의 지적 호기심과 성취동기에 적당한 과업을 주어 그 과업을 수행하면서 자존감과 성취감을 느낄 수 있도록 환경을 조성해 주는 것이 필요하고, 자존감이 잘 발달되어 있는 학생도 자존감이 안정적으로 유지될 수 있는 상황이 유지될 수 있도록 도움을 주어야 한다. 세상에는 다양한 사람들이 있고 각자 잘하는 것도 다르다. 모든 것을 잘할 수 있는 사람은 없다는 것도 이해시켜야 한다.

왜 자존감이 점점 더 중요해지는가?

자존감의 중요성을 부정하는 것이 실수라면, 자존감을 과도하게 강조하는 것 역시 실수라 할 수 있다. 오늘날, 자기 가치에 대한 건강한 인식만이 행복과 성공을 보장한다고 주장하는 목소리가 많다. 그러나 자존감은 만병통치약이 아니다. 외부 환경은 물론, 자존감은 열정의 정도, 지적 능력, 성취 욕구 등의 여러 내적 요인의 영향을 받는다.

자존감이 집이나 음식을 대신할 수도 없고, 지식과 기술 습득에 대한 욕구나 세상에 기여하려는 마음을 채울 수 없지만, 자존감은 이러한 것들을 실현할 가능성을 높여준다. 갈수록 복잡하고 경쟁이 치열해지는 현대 사회에 적응하기 위해서는 자존감이 필수적인 자질이다. 자신이 어떤 사람인지, 그리고 무엇이 자신에게 중요한지를 알아가는 과정은 자신을 성장시키는 데 도움이 되는 목표를 설정하는 데 큰 역할을 한다.

자아 존중감이 높아지려면?

긍정적인 평가를 주고받는 것이 중요하다. 보편적으로 사람들은 지속적인 격려와 지원을 받으면 자아 존중감이 높아진다. 가족이나 친구들의 마음을 이해하고 공감하는 태도를 갖는다면 상대도 긍정적인 지지를 보내 줄 것이다. 그리고 다른 사람과 비교하지 않고 자신의 고유한 가치를 높이 인식해야 한다. 이 세상에 나와 같은 사람은 한 사람도 없다. 그러므로 우리는 모두 유일하고 소중한 존재이다. 자기 가치에 긍정적인 의미를 부여하고 귀중한 존재임을 인식해야 한다. 무엇보다 긍정적인 자기평가가 중요하다. 나에 대해 잘 알지 못하는 타인들의 평가보다 나를 가장 잘 이해할 수 있는 자신의 평가가 더 중요하다.

자신에 대한 이해를 바탕으로 나에게 맞는 목표를 세우고 노력해서 좋은 결과를 만들어 만족감을 느끼고 자신의 가치를 높이는 자제가 도움이 된다. 그리고 내게 중요한 타인으로부터 긍정적인 지지를 받도록 하고, 스스로 그 누구와도 비교하지 않고 긍정적으로 여기는 것이 필요하다. 긍정적인 타인 평가는 타인의 지속적인 격려와 지원을 받는 것을 의미하는데, 이러한 격려와 지원을 받기 위해 나부터 가족, 친구들의 마음을 이해하고 공감하는 태도를 갖는다면 상대도 나에 대해 긍정적인 판단을 할 것이다. 즉 좋은 관계를 형성하면 긍정적인 지지를 받을 수 있다.

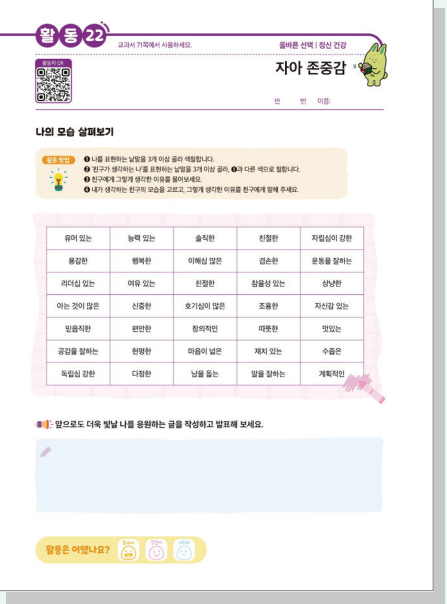
또한 자존감을 높이기 위해서는 '자아 정체성 확립'이 무엇보다 중요하다. '나는 어떤 사람인가?'에 대한 물음에 답하면서 자아 정체성을 확립하고, '내가 무엇을 할 때 가장 즐거운가?'를 찾아서 '몰입'하는 것이 중요하다. 미국의 심리학자 칙센트 미하이 교수는 『몰입』에서 각자의 행복한 삶을 추구하는 방편으로 몰입 상태를 권장한다. 완전한 집중 상태에서 에

너지가 흐르고 여유롭고 편안한 마음이 되듯이 정신없이 한 가지 일에 몰입해 보길 권한다. 그리고 규칙적인 운동과 매일 15~30분가량 혼자만의 시간을 갖고 명상하는 것은 교감신경의 긴장을 풀어뜨리고, 스트레스 호르몬 수치를 낮추는 효과가 커서 스트레스 해소에 큰 도움이 된다. 남몰래 행하는 작은 선행도 세상을 바꿀 힘이 있기에 도움이 된다.

자존감이 높아지면 달라지는 변화

- 자존감이 향상되면 다음과 같은 심리적, 신체적 변화가 일어난다.
- 얼굴과 태도, 말하고 움직이는 방식에서 긍정적인 에너지와 살아있는 기쁨이 자연스럽게 드러난다.
 - 사실을 친근하게 받아들이기 때문에 어느 순간에 자신의 성취나 단점을 솔직하게 이야기할 수 있다.
 - 칭찬, 애정, 감사 등과 같은 감정을 좀 더 편하게 주고 받을 수 있다.
 - 자존감은 완벽과 관련 없기 때문에 비판을 열린 마음으로 받아들이고, 실수를 좀 더 편하게 인정한다.
 - 자신의 생각과 감정을 솔직하고 편안하게 표현하게 된다.
 - 걱정이나 불안이 있지만 전보다 훨씬 쉽게 다루고 극복할 수 있다.
 - 자신과 타인의 삶에서 유쾌한 일을 즐길 가능성이 높아진다.
 - 자신의 정신을 맑고 삶을 불운이나 실패로 보지 않기 때문에 역경에 더욱 융통성 있게 대응할 수 있다.
 - 스트레스를 받는 상황에서도 균형과 존엄성을 유지한다.

활동 2



나의 모습 살펴보기

- 활동 방법
- 1 나를 표현하는 낱말을 3개 이상 골라 색칠한다.

- 2 친구가 생각하는 나를 표현하는 낱말을 3개 이상 골라, 1과 다른 색으로 칠한다.
- 3 자신과 모두 친구가 작성한 단어를 보며 공통적인 것과 다른 것을 분류한다.
- 4 친구에게 그렇게 생각한 이유를 물어본다.
- 5 나에게 있는 특성과 다른 친구들은 나를 어떻게 이해하고 있는지 살펴볼 수 있다.
- 6 내가 생각하는 친구의 모습을 고르고, 그렇게 생각한 이유를 친구에게 말해 준다. 이 활동을 통해 앞으로 나는 어떤 노력을 하며 지내면 좋을지 알 수 있다.
예) 호기심이 많은 나는 용기 있게 도전해보는 경험을 하며 자신감 있는 사람이 되고 싶어.

● 나를 응원하는 글을 작성하고 발표한다.

예시

나는 소중한 사람이고, 나만의 특별한 장점을 가진 멋진 존재야! 지금까지 열심히 노력해 왔고, 앞으로도 더 성장할 나 자신이 기대돼. 때로는 어려운 순간이 오겠지만, 나는 포기하지 않고 끝까지 도전할 거야! 실수해도 괜찮아. 실수는 나를 더 단단하게 만들어 줄 거니까. 나는 친구들에게 따뜻한 사람이 될 거야. 나는 해낼 수 있어! 나는 소중한 존재야!

정리



핵심록

● 자아 존중감이 무엇인지 생각해보고 반칸을 채운다.

자기 자신을 소중히 여기고 존중하는 마음을 **자아 존중감**, 또는 자존감이라 합니다. 자존감을 키우려면 나의 단점에 매달리지 말고 **식사** 을 찾습니다. 그리고 이루고 싶은 **목표** 를 정하고 성취를 위해 꾸준히 노력하면 자아 존중감이 단단해집니다.

● 자아 존중감의 의미와 자신을 소중히 여기는 태도가 왜 중요한지를 정리하는 시간을 갖는다. 수업을 통해 새롭게 알게 된 점 혹은 앞으로 더욱 빛날 나를 응원하는 글을 작성하고 발표한다.

자존감은 자신을 소중히 여기는 마음이다. 강점에 집중하고 꾸준히 노력하는 것이 자존감을 단단하게 만든다. 여러분은 모두 소중하고 가치 있는 존재이다. 자신을 사랑하고 존중하며 성장해 나가기를 바란다.

참고자료

- 학생정신건강지원센터(2023) 2023-9호'마음 건강바로알기-자존감' <https://www.smhrc.kr> 2023.11.28.
- 서울특별시교육청(2022) 초등마음키움 심리정서프로그램 지도서, <https://www.sen.go.kr> 2022.2.12
- 김미숙.(2023). 십대들의 마음건강. 이비락. p.266~270
- 하지현. (2022). 감정연습을 시작합니다. 창비. p.30~31
- 너새니얼 브랜든.(2023). 하루 15분, 자존감 수업. 앤의 서재. p246~247
- 너새니얼 브랜든.(2015). 자존감의 여섯기둥. 교양인. 54~57p
- 이마이 가즈아키(2022). 자존감이 쌓이는 말, 100일의 기적, 동양북스, p374~388 일부

지도 TIP

- 학생들이 생각 열기 시간에 자신이 세운 목표를 이루며 느낀 성취 경험을 나누도록 하고, 이 과정에서 이루어지는 긍정적인 소통이 자아 존중감 향상에 도움이 되도록 지도한다.
- 자아 존중감 개념 설명은 구체적 사례와 연결해 설명한다. 자아 존중감은 개념상 추상적일 수 있으므로, 학생들이 쉽게 이해할 수 있도록 생활 속 예시를 함께 제시한다. 예를 들어, 시험 점수에 따라 친구와 자신을 비교하기 보다, 자신이 목표한 활동에서 느꼈던 것을 사례로 활용하면 좋다. 수업 중 ‘누가 더 잘했나?’보다 ‘나는 어떤 점을 잘하는가?’ ‘나는 어떤 부분이 나 다운가?’에 집중하여 자기 강점 찾기로 수업 분위기를 이끈다.
- 학생들이 이야기하는 작고 소소한 성취 경험도 진심으로 존중하고 격려하는 태도는 학생들에게 큰 동기부여가 될 수 있다.

지도 더하기 하나

온라인 심리 검사 활동으로 나를 알아보기

내가 어떤 사람인지 궁금하세요? 다양한 자가 상담 콘텐츠를 통해 자신의 고민에 대해 스스로 생각해 보고 관련 정보를 확인하고 싶을 때 활용한다.

온라인 심리 검사는 대인관계, 성격/정서, 진로/학업, 자녀 양육과 관련된 웹 심리 검사를 제공한다.

- 검사 제공 : 청소년 1388
- 검사 제작 : 한국청소년상담복지개발원, 지식경제부, 문화체육관광부, 한국정보사회진흥원

자존감이 쌓이는 말 알아보기

일상생활 속 무심코 사용하는 말을 바꾸어 긍정적인 언어 습관으로 소통한다.

	무심코 쓰는 말		자존감이 쌓이는 말
1	너무 어려워	→	보람이 있을 거야
2	아, 너무 힘들어	→	아, 나는 성장하고 있구나
3	짜증 나는 일투성이야	→	좋은 일도 있었어
4	아직도 일이 이렇게 많이 남았어?	→	벌써 일을 이만큼이나 했네
5	안 되겠다, 못하겠어, 끝이 안 보여	→	한 발자국만 더 가보자, 나는 갈 수 있어
6	다른 사람들은 다 하는데 나는 왜 못하지?	→	난 나야!
7	좀 더 ○○했더라면 좋았을 텐데	→	○○라서 다행이야
8	넌 참 좋겠다	→	정말 잘됐다!
9	저 사람 정말 부럽다	→	나만 할 수 있는 일도 있어!
10	긴장하지 말고 해	→	그냥 즐기고 와
11	걱정하지 마	→	너라면 괜찮을 거야
12	힘내	→	힘들면 언제든지 말해
13	아무리 노력해도 나아지지 않아	→	그렇다면 다른 방법을 써 보면 어떨까?
14	불안해서 아무것도 못하겠어	→	○○만 하면 돼
15	감기 걸리지 마	→	몸을 따뜻하게 하세요
16	무서워할 거 없어	→	내가 옆에 있으니까 괜찮아
17	넘어지지 마세요	→	발밑을 조심하세요
18	무리하지 마	→	할 수 있는 만큼만 하세요
19	짜게 먹지 마	→	재료의 맛을 느껴봐
20	그 정도 노력은 누구나 해	→	지금 잘하고 있어!

- 1 내가 사용해 본 ‘무심코 쓰는 말’과 ‘자존감이 쌓이는 말’은 어떤 것이 있을까?

무심코 쓰는 말 (언제, 누구에게 사용했는지 떠올려 보세요)	자존감이 쌓이는 말 (어떤 상황에서 사용했나요?)
예) 너무 어려워. 아직도 이렇게 많이 남았어? (숙제하다가 혼자말로)	예) 보람이 있을 거야. 벌써 이만큼이나 했네 (다시 마음을 다잡으며)
1.	1.
2.	2.
3.	3.

사용했을 때 나의 기분은 어땠나요?	상대방의 반응은 어땠나요?
예) 답답했지만, 다시 해볼 용기가 났어요	예) 기분이 상하지 않았어요
1.	1.
2.	2.
3.	3.

- 2 이 활동을 통해 새롭게 알게 된 점은 무엇일까?

예시

자존감이 쌓이는 말을 사용하면 감정이 상하지 않게 되었다.

- 3 앞으로 나의 언어 습관을 어떻게 바꾸고 싶은지 구체적인 계획을 세워본다.

예시

자존감이 쌓이는 말을 매일 3번이상 사용하겠다.

친구에게 이야기할 때 긍정적인 표현을 먼저 생각하고 말하는 연습을 해야겠다.

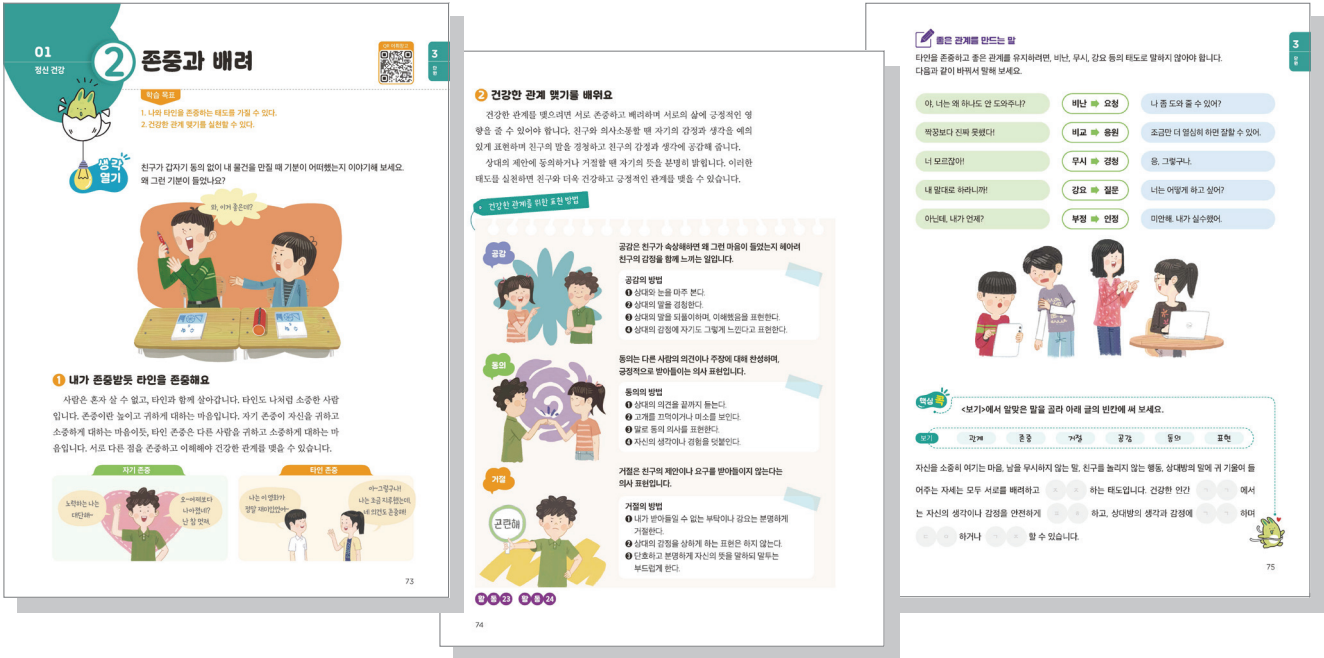
② 존중과 배려

교과서 73~75페이지 활동 23~24

관련 성취기준	5실성장보전03-02 상호 존중의 중요성을 인식하고 건강한 관계를 맺는 방법을 탐색하여, 서로 소중히 여기고 존중하는 태도를 갖는다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	존중, 의사소통 기술	강한 관계 맺기 방안 탐색하기	자신과 타인을 소중히 여기는 태도
핵심 질문	우리는 왜 서로를 존중하고 배려해야 할까요?		
핵심학습 목표	① 나와 타인을 존중하는 태도를 가질 수 있다. ② 건강한 관계 맺기를 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	친구가 나의 동의 없이 내 물건을 만질 때 기분이 어땠는지 이야기 나눈다.	5분	⑤ 친구의 실명이 거론되지 않도록 주의한다.
전개	생각 펼치기	① 내가 존중받듯 타인을 존중해요 - 자기 존중과 타인 존중의 의미를 알아본다. ② 건강한 관계 맺기를 배워요 - 상호 존중하는 의사소통이 건강한 관계를 형성하는 데 중요함을 이해한다. - 의사소통 기술인 공감하기, 동의하기, 거절하기의 방법을 알아본다. 활동 1 공감하며 말하기 (활동23) - 다양한 예시 상황에서 친구의 감정에 공감하며 말하는 연습을 한다. - 상황 1) 시험 결과가 좋지 않아 속상한 친구를 공감하며 응원하기 - 상황 2) 인기 많은 친구를 부러워하는 친구를 공감하며 응원하기 - 상황 3) 친구와 싸워 사과하고 싶은데 용기가 나지 않는다는 친구에게 공감하며 격려하기 활동 2 서로 존중하기 (활동24) - 친구의 제안에 대해 상대의 감정을 존중하며 동의하거나 거절하는 말을 작성하고 발표한다. - 짝 활동 : 친구와 서로 바꾸어 가며 예의 있게 표현하는 연습을 한다.	30분	⑤ 공감의 기술을 사용하여 말하는 것이 익숙하지 않아 어색할 수도 있으니 조그마한 노력도 소중함을 인식하도록 지도한다. ⑤ 실제로 동의의 말과 거절의 말을 해 보는 것이 중요함을 인식하도록 지도한다.
정리	생각 더하기	정리 - 서로를 배려하고 존중하는 태도를 실천한다. - 내 감정을 솔직하게 표현하고 상대의 말에도 귀 기울이는 자세를 갖는다.	5분	

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
나와 타인을 존중하는 태도를 갖고 건강한 관계 맺기를 위한 의사소통 기술을 말할 수 있다.	상	나와 타인을 존중하는 태도를 갖고 건강한 관계 맺기를 위한 의사소통기술인 공감하기, 동의하기,거절하기 기술 모두 말할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	나와 타인을 존중하는 태도를 갖고 건강한 관계 맺기를 위한 공감하기, 동의하기,거절하기 의사소통기술 중 2가지를 말할 수 있다.		
	하	나와 타인을 존중하는 태도를 갖고 건강한 관계 맺기를 위한 공감하기, 동의하기,거절하기 의사소통기술 중 1가지를 말할 수 있다.		



도입

친구들과의 관계에서 기분이 나빴던 경험을 이야기하며 어떠한 상황이었으며 무엇 때문에 기분이 나빠졌는지를 자연스럽게 이야기 나눈다. 이야기를 할 때 친구의 실명이 거론되거나 다툼이 일어나지 않도록 주의한다. 동의와 허락이 없이 이루어지는 말과 행동은 상대를 기분 나쁘게 할 수 있으며 관계를 더욱 악화시킬수도 있음을 인지하고, 내가 존중받기를 원하듯이 타인도 존중받아야 좋은 관계를 가질수 있다는 것을 자연스럽게 인지하도록 이야기를 나눈다.

전개

1 내가 존중받듯 타인을 존중해요

존중이란, 상대를 함부로 대하지 않고 높이고 소중하게 여기는 마음이다. 사람은 혼자 살아갈 수 없으며, 다른 사람과 함께 서로를 의지하고 관계를 맺으며 살아가는 존재이다. 우리는 서로에게 꼭 필요한 존재이며, 함께 살아가기 위해서는 서로를 존중하는 태도가 필요하다. 자기 존중이 자신을 소중히 여기고 귀하게 대하는 마음이듯, 타인을 존중한다는 것은 다른 사람도 나처럼 소중한 존재로 대하는 것을 말한다. 그래서 친구를 대할 때에도 존중하는 말과 행동을 하는 것이 중요하다. 서로를 존중하며 말하고 행동하면, 우리는 더 건강하고 좋은 인간관계를 맺을 수 있다.

2 건강한 관계 맺기를 배워요

건강한 관계를 맺기 위해서는 서로를 존중하고 배려하는 것이 중요하며, 이를 통해 서로의 삶에 긍정적인 영향을 줄 수 있어야 한다. 사람들 사이에서 관계를 맺고 즐거움을 나누는 능력을 사회성이라 한다. 사회성은 중요한 사람들과의 관계를 통해 다양한 사회적 자극을 경험하고, 타인과 조화롭게 어울릴 수 있게 돕는 능력이다.

질문 예시

Q1 친구가 나에게 물어보지 않고 내 물건을 가져가면 어떤 기분이 들까요?
친구가 나에게 물어보지 않고 내 물건을 가져가면 속상해요. 나를 생각하지 않은 것 같아서 기분이 나빠요.

Q2 친구가 나에게 물어보고 행동했다면 어땠을까요?
친구가 물어봤다면 기분 좋게 빌려주었을 거예요. 내 마음을 먼저 생각해주고 고맙게 생각했어요.

Q3 내가 존중받고 싶다면, 친구를 어떻게 대해야 할까요?
친구를 존중하고 배려해야 해요. 서로 존중하고 배려해요.

114

115

미국의 아동심리학자 마이클 톰슨(M. Thomson)은 학생이 친구를 사귀는 데 갖춰야 할 능력을 세분화하여 다음과 같이 말했다.

- 사람들과 함께 있는 것을 즐길 줄 아는 능력
- 서로 돕고 번갈아 하며 나눌 줄 아는 능력
- 감정이입 능력
- 자신 있게 세상에 접근할 수 있는 현실적이고 낙천적인 성향
- 문제해결 능력
- 공격적인 충동과 다른 감정들을 조절하는 능력
- 미묘하고 복합적인 감정을 읽어내는 능력
- 좌절을 극복하는 능력
- 다른 사람을 생각하는 능력
- 다른 사람도 자신을 생각할 수 있고, 생각할 것이라는 믿음
- 약점을 드러내 보일 수 있는 솔직함

사회성에서 가장 중요한 부분은 공감 능력이라고 할 수 있다. 공감이란 상대 친구의 마음을 알아차리고 표정을 읽고, 상황과 분위기를 이해하는 능력이다. 이는 사회적 이해력이라고도 하며, 건강한 인간관계를 형성하는 데 중요한 역할을 한다. 또한, 친구와의 갈등 상황에서 적절하게 대처하는 능력도 매우 중요하다. 실제로 학교에서 발생하는 많은 갈등이나 학교폭력은 대부분 서로의 경계를 지키지 않을 때 발생한다. 그러므로 학생은 자신의 경계를 말로 표현하고, 친구의 경계를 존중하는 태도를 익혀야 한다. 경계란 신체적, 정서적, 물리적, 언어적 영역에서 나의 소중한 영역과 타인의 영역을 구분하는 안전선이다. 울타리가 쳐진 집을 들어가기 위해 주인의 허락이 필요하듯, 사람 사이의 관계에서도 경계를 넘어가려면 상대의 동의가 필요하다. 이 경계를 존중하지 않으면 상대가 불편함을 느끼고, 갈등이 생길 수 있다. 반대로 서로의 경계를 알고 존중하게 되면 우리는 건강한 인간관계를 형성할 수 있다. 학생들이 자신의 경계를 표현하고, 타인의 경계를 존중하며 건강한 관계를 맺기 위해서는 자신의 생각이나 감정을 안전하게 표현하고, 상대방의 생각과 감정에 공감할 수 있어야 한다. 또한, 필요할 때는 분명하고 예의 있게 동의하거나 거절할 수 있어야 건강한 인간관계를 유지할 수 있다.

- 상대의 말을 경청하고 공감한다.
- 자신의 감정과 생각을 예의 있게 표현한다.
- 상대의 제안에 동의하거나 거절할 때는 분명하게 자신의 뜻을 말한다.

이러한 태도를 실천한다면 상대방과 더욱 건강하고 긍정적인 관계를 맺을 수 있다.

공감하기

공감이란, 다른 사람이 경험하는 것을 존중하고 마음으로 이해하는 것이다. 즉, 상대의 말뿐만 아니라 감정까지 이해하고, 상대가 스스로를 표현할 수 있도록 잘 들어주는 것이다.

- 공감하는 방법
 - 상대와 눈을 맞추고 바라본다.
 - 주의 깊게 경청한다.
 - 상대방의 말을 되풀이하여 말한다.
 - 상대가 느끼는 감정을 표현해 준다.
- 예시 표현
 - “우와! ~~해서 정말 좋았겠다.”
 - “그랬구나, 정말 속상했겠어”
 - “네가 얼마나 노력했는지 알겠어. 많이 아쉬웠겠네” 등

동의하기

동의하기란, 다른 사람의 의견이나 주장, 요청, 가치 등을 솔직하게 인정하고 받아들이는 것이다. 상대가 말한 내용을 있는 그대로 이해하고, 존중하는 태도로 반응하는 것이 동의이다.

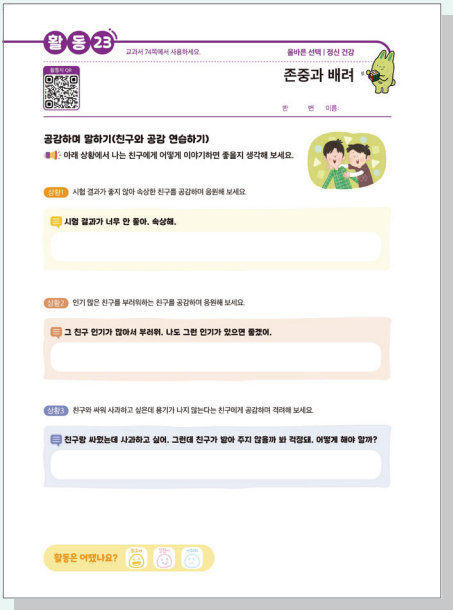
- 동의하는 방법
 - 상대방의 의견에 동의함을 표현한다.
 - 동의의 이유를 말하고 들어준다.
- 예시 표현
 - “나도 그렇게 생각해”, “그래, 좋은 생각이야”
 - “맞아, 네 의견에 나도 찬성해” 등

거절하기

건강한 관계를 위해서는 모든 것을 수용해 주는 것만이 좋은 태도는 아니다. 하기 싫은 일이나 불편한 부탁은 상대의 감정을 상하게 하지 않으면서 분명하게 거절할 줄 아는 의사 표현을 하는 것도 좋은 인간관계를 위하여 필요한 일이다.

- 거절하는 방법
 - 상대방이 아닌, 요청된 내용 자체를 거절한다.
 - “싫어”, “아니” 등 분명한 말로 단호히 거절한다.
 - 대신 할 수 있는 다른 방법을 제시한다.
- 예시 표현
 - “아니, 그건 내 생각과 달라”
 - “미안. 다른 약속이 있어” 등

활동 1



공감하며 말하기

- 친구의 말을 주의 깊게 들으며 경청하고, 감정에 공감하는 말을 해 본다.
- 자신의 생각도 부드럽고 예의 있게 표현한다.
- 활동지에 있는 상황을 참고하여 친구와 역할극을 하거나 문장 완성하기 활동을 해 본다.

상황1. 시험 결과가 너무 안 좋아. 속상해

예시 “아~정말 속상하겠다. 이번엔 좀 어려웠나 봐. 다음엔 더 잘할 수 있을 거야”

상황2. 그 친구 인기가 많아서 부러워. 나도 그런 인기가 있으면 좋겠어

예시 “그런 마음 들 수 있어. 너도 충분히 멋진 친구야.”

상황3. 친구랑 싸웠는데 사과하고 싶어. 그런데 친구가 받아 주지 않을까 봐 걱정돼. 어떻게 해야 할까?

예시 “그래. 사과하는 건 쉽지 않은 일이잖아. 네가 그렇게 생각하고 있는 것만으로도 멋져. 너의 진심이 전달 되도록 나도 응원할게!!”

- 친구와 공감하며 대화하기 방법 10가지

적극적으로 듣기	친구의 말에 집중하고, 고개를 끄덕이거나 ‘응’, ‘맞아’와 같은 반응을 보이며 이해하고 있다는 것을 표현하기
질문하기	친구의 말을 이해하기 위해 궁금한 점을 질문하고, 더 상세한 정보를 요청하기
재진술하기	친구의 말을 자신의 말로 다시 표현해보며 이해한 내용을 확인하기
공감 표현하기	친구의 감정과 상황을 이해하고 있다는 것을 “그래, 내가 이해해”, “너가 그렇게 느꼈구나” 등으로 표현하기
비판하지 않기	친구의 의견을 판단하거나 비난하지 않고, 중립적인 태도로 듣기
개방적인 자세 갖기	편견 없이 친구의 말을 받아들이고, 새로운 관점을 수용할 준비를 하기
관심 표현하기	친구의 이야기에 진심으로 관심을 갖고 있다는 것을 표현하기
경청하는 자세 취하기	시선 맞추기, 고개 끄덕이기, 몸을 앞으로 기울이기 등 경청하는 모습 보여주기
적절한 시간 내에 답변하기	친구가 말한 내용을 충분히 이해한 후에 적절한 시간 내에 답변하기
긍정적인 피드백 주기	친구의 이야기를 잘 들었다는 것을 “잘 알겠어”, “고마워” 등으로 표현하기

활동 2

활동 2

교과서 3차원에서 사용하세요.

올바른 선택 1 정신 건강

존중과 배려

만 만 마음

서로 존중하기

● 친구의 제안에 대해 동의 또는 거절의 말을 어떻게 이야기하면 좋을지 작성해 보세요.

친구의 제안 내용	동의	거절	말하기
(예) 오늘 영화관에 같이 갈까?	☐	☒	하지만, 오늘은 다른 약속이 있어.
1.			
2.			
3.			

● 나의 제안에 대해 동의 또는 거절의 말을 써서 작성할 수 있도록 해주세요.

나의 제안 내용	동의	거절	말하기
(예) 오늘 영화관에 같이 갈까?	☒	☐	그게 좋아. 오늘은 책 읽을 거야. 같이 갈 수 없어.
1.			
2.			
3.			

말문을 여었나요?

서로 존중하기

- 상대의 제안에 동의하거나 거절할 때는 분명하게 자신의 뜻을 말한다.
- 서로 다른 생각을 예의있게 표현하며, 상대의 감정을 배려하며 말한다.

동의하는 말	거절하는 말
● 그래, 좋아. ● 괜찮아 ● 나도 그렇게 생각해 ● 네 말에 공감해. ● 맞아, 그게 더 좋은 방법인 것 같아. ● 같이 하자! 재미있을 것 같아.	● 아니, 그건 내 생각과 달라. ● 미안하지만, 다른 약속이 있어. ● 이제 그만 놀고, 집에 가야겠어. ● 고맙지만, 그건 하고 싶지 않아. ● 너를 좋아하지만, 그건 어려울 것 같아. ● 지금은 힘들어. 다음에 하자.

예시

친구가 말한다. “방과 후에 같이 놀래?”

- 동의 : “그래 좋아! 오늘은 학원이 없어 놀 수 있어”

- 거절 : “미안해. 오늘은 다른 약속이 있어”

예시

친구가 말한다. “우리 점심시간에 축구하자!”

- 동의 : “좋아! 나도 운동하고 싶었어. 같이 하자!”

- 거절 : “물어봐 줘서 고맙지만, 오늘은 도서관에서 책 빌리러 가야 해. 내일 같이 하자!”

좋은 관계를 만드는 말

타인을 존중하고 좋은 관계를 유지하려면 비난, 무시, 강요 등의 태도로 말하지 않아야 한다.

비난	→	요청
비교	→	응원
무시	→	경청
강요	→	질문
부정	→	인정

정리



● 존중과 배려와 관련된 내용을 토대로 빈칸을 채워 본다.

자신을 소중히 여기는 마음, 남을 무시하지 않는 말, 친구를 놀리지 않는 행동, 상대방의 말에 귀 기울여 들어주는 자세 모두 서로를 배려하고 **존중** 하는 태도입니다. 건강한 인간 **관계**에서는 자신의 생각이나 감정을 안전하게 **표현** 하고, 상대방의 생각과 감정에 **공감** 하며 **동의** 하거나 **거절** 할 수 있습니다.

● 건강한 관계 맺기를 위한 의사소통 기술(공감, 동의, 거절)을 익히고, 실제 상황에서 사용할 수 있도록 설명한다.

자신을 소중히 여기는 마음, 남을 무시하지 않는 말, 친구를 놀리지 않는 행동, 상대방의 말에 귀 기울여 들어주는 자세 모두 서로를 배려하고 존중하는 태도이다. 건강한 인간관계에서는 자신의 생각이나 감정을 안전하게 표현하고, 상대방의 생각과 감정에 공감하며 동의하거나 거절할 수 있다.

참고자료

- 김시윤(2023), 배려하면서도 할 말은 하는 친구가 되고 싶어. 파스텔 하우스.
- 학생정신건강지원센터, <https://www.smhrc.kr/> 제2024-7호 교사용, 또래 관계 2탄-사회성이란.
- 학생정신건강지원센터, <https://www.smhrc.kr/> 제2024-6호 또래 관계 1탄, 친구의 다른 점 이해하기(초등 고학년용)
- 교육부(2024), 한국형 사회정서교육 프로그램 교사용 지도서(초등 고학년용)
- Bing 동영상, 인성교육 애니메이션-존중편(초록우산 어린이재단). 참샘스쿨, 2020.4.24

지도 TIP

- ‘존중과 배려’의 수업은 서로를 더 잘 이해하고, 따뜻한 관계를 맺는 방법을 배우며, 서로의 생각은 틀린 게 아니라 다를 수 있음을 안내한다.
- 생각열기를 통해 평소 존중받지 못했다고 느낀 순간은 어떤 상황인지 질문으로 시작한다.
예) 친구가 나에게 물어보지 않고 내 물건을 가져가면 어떤 기분이 들까요?
- 이야기를 나눌 때 실명이 거론되지 않도록 주의한다.
- 친구와 소통할 때는 비난이 아닌, I-메시지를 사용하여 예의 있게 표현하도록 지도한다.
예) ‘너 왜 그랬어?’가 아닌 ‘나는 그 말이 속상했어’
- 수업 후 일상생활에서도 실천하여 지속적인 태도 변화로 이어지게 한다.

지도 더하기 하나

디지털 공간에서의 타인 존중

온라인 공간에서의 타인 존중도 중요하다. 눈에 보이지 않는 공간에서도 타인을 존중하고 배려하는 태도를 갖고 기본 예절을 지켜야 한다.

만약 지금 친구 관계에 어려움이 있다면 혼자 고민하지 마세요.

- 마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?
- 학교에서 상담 받을 수 있는 곳
위(Wee) 클래스

학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳
 - 교육(지원)청 위(Wee) 센터
 - 지역의 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터
 - 지역의 정신건강의학과 병·의원

- 전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳
- 청소년 모바일 상담 ‘다들어줄게’
(앱, 문자 1661-5004, 카카오톡 다들어줄게)
 - 청소년상담전화 1388
 - 카카오톡 상다미 쌤
 - 모바일 기반의 학생 친화형 24시간 상담 채널 ‘라임(LIME)’
 - 청소년(9세~24세) 대상 일상 속 고민부터 전문적인 심리상담까지 모두 지원

1 약물의 올바른 사용

교과서

76~78페이지

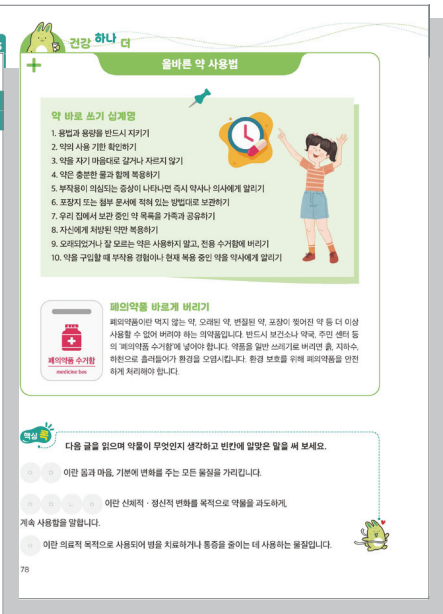
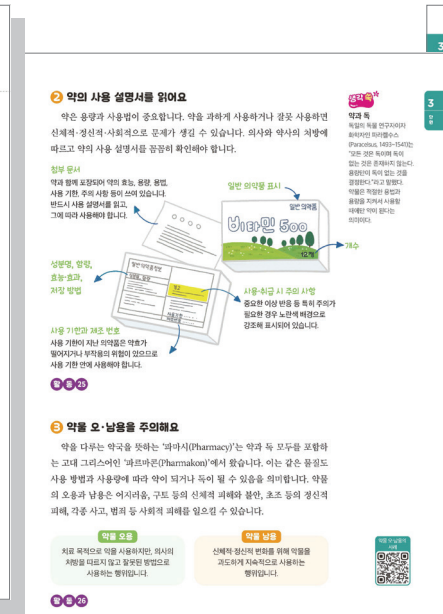
활동

25~26

관련 성취기준	5실성장보건03-03 약물 오·남용에 안전하게 대처한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	약물의 올바른 사용	올바른 약물 사용법 탐색하기 약물 오·남용 예방법 실천하기	약물을 올바르게 사용하려는 태도
핵심 질문	약물을 올바르게 사용하기 위한 방법은 무엇일까요?		
핵심학습 목표	① 약물의 의미와 올바른 사용법을 말할 수 있다. ② 약물 오·남용의 해로움을 알고 예방법을 말할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	세 어린이의 행동에서 공통적으로 찾을 수 있는 문제점에 대해 이야기를 나눈다.	5분	② 일상 속 약물 오·남용 사례를 살펴보고 경각심을 갖도록 한다.
전개	생각 펼치기	① 약물이란 무엇일까요? • 약물의 의미, 약물과 약의 차이를 알아본다. ② 약의 사용 설명서를 읽어오 • 약을 올바르게 쓰기 위해 약의 사용 설명서 확인의 중요성을 알아본다. • 약의 사용 설명서에 어떤 내용이 있는지 함께 확인한다. 활동 1 올바른 약 사용법 확인하기 (활동25) • 약의 사용 설명서에서 확인할 수 있는 정보(성분, 효능·효과, 용법·용량, 주의사항, 사용 기한 등)를 살펴보고 해당하는 내용을 찾아 활동지에 작성한다. ③ 약물 오·남용을 주의해요 • 약물을 올바르게 쓰지 않을 경우 독이 되어 여러 가지 피해가 발생할 수 있음을 알아본다. 활동 2 약물 오·남용 예방하기 (활동26) • 사례를 읽고 약물 오용 또는 남용 중 어디에 해당하는지 표시한다. • 배운 내용을 바탕으로 약물의 오·남용을 예방하기 위한 방법을 2가지 이상 작성한다.	30분	② 직접 살펴볼 수 있는 약(실물)을 준비하여 학생들에게 제시할 수 있다. ③ 예시약품 실물(타이레놀, 부루펜 등) ④ ①~⑤를 확인하여 주요내용을 확인하도록 안내한다. ⑤ 사용기한은 임의로 제시하거나, 실물약품에 있는 날짜를 참고한다. ⑥ 약물 오·남용의 차이를 먼저 알아본 후 활동지에 작성하도록 안내한다. ⑦ 건강 하나 더(약 바로 쓰기 십계명)을 참고하여 작성할 수 있다.
정리	생각 더하기	정리 • 약을 올바르게 사용하기 위해 사용 설명서를 꼼꼼히 확인해야 한다. • 약물을 올바르게 사용하면 약물 오·남용으로 인한 피해를 예방할 수 있다.	5분	

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
약물을 올바르게 사용하는 방법을 말할 수 있다.	상	약물을 올바르게 사용하는 방법을 2개 이상 말할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	약물을 올바르게 사용하는 방법을 1개 말할 수 있다.		
	하	약물을 올바르게 사용하는 방법을 말하는데 어려움이 있다.		



도입

세 어린이의 행동에서 공통적으로 찾을 수 있는 문제점에 대해 이야기를 나눈다.

질문 예시

Q1 첫 번째 어린이의 행동에서 문제점은 무엇일까요??
에너지드링크를 너무 많이 마시고 있어요.

Q2 두 번째 어린이의 행동에서 문제점은 무엇일까요?
어린이인데 피곤하다고 카페인 많이 든 에너지드링크를 마시려고 해요.

Q3 세 번째 어린이의 행동에서 문제점은 무엇일까요?
아침, 점심약을 한꺼번에 먹으려고 하고 있어요.

Q4 그렇다면 세 어린이의 행동에서 공통적으로 찾을 수 있는 문제점은 무엇일까요?
약(물)을 한 번에 너무 많이 먹으려고 해요.
잘못 사용하고 있어요.

전개

1 약물이란 무엇일까요?

- 약물은 몸과 마음, 기분에 변화를 주는 모든 물질을 의미하며 의약품, 담배, 카페인, 알코올 등이 포함된다.
- 약은 의학적 목적으로 사용되어 질병을 예방하거나 진단, 치료하고 통증을 줄이기 위해 사용하는 물질로 의약품이라고 불린다.

	일반 의약품	전문 의약품	안전 상비 의약품
정의	병의원에서 의사가 발급하는 처방전 없이 약국에서 구입 가능하며, 비교적 이상반응이 적은 의약품	만드시 의사가 발급하는 처방전에 의해 약사가 조제하여 사용할 수 있는 의약품	(약사법) 일반의약품 중 가벼운 증상에 시급하게 사용하여 환자 스스로 판단하여 사용할 수 있는 의약품으로, 구매의 편의성을 고려하여 20개 품목 내에서 보건복지부장관이 정하여 고시하는 의약품

특징	일반 소비자들이 식품의약품안전처의 허가사항대로 보관하고, 첨부문서를 확인하여 안전하고 효과적으로 사용할 수 있다.	의사 또는 약사의 지시에 따르지 않는 경우 약물 오남용의 우려가 크고, 상대적으로 일반의약품에 비해 이상반응이 발생할 가능성이 커 더욱 주의가 필요하다.	편의점과 같이 24시간 운영되는 곳에서 판매된다. (예-어린이용타이레놀정80mg(10정), 타이레놀500mg(8정), 판콜에이내복액(30mlx3병), 닥터베아제정, 제일콜파프 등
----	---	---	---

●의약품 vs 건강기능식품

건강기능식품은 일상 식사에서 결핍되기 쉬운 영양소나 인체에 유용한 기능을 가진 원료나 성분을 사용하여 건강을 유지하는데 도움을 주기 위하여 제조한 것으로, 질병의 치료하거나 예방하는 의약품이 아니다.

●신체에서의 약의 작용 과정 : 흡수 - 분포 - 대사 - 배설

- 약이 몸 안에 흡수되는 단계(흡수) : 주로 장에서 흡수되며, 장의 상태나 약의 종류, 음식물 등에 따라 흡수되는 속도나 정도가 달라질 수 있다.
- 약이 몸 전체로 퍼지는 단계(분포) : 흡수 후 온 몸에 퍼져 필요한 부위에 도달한다.
- 약이 몸 안에서 변화되는 단계(대사) : 약이 몸 속에 퍼져 약물 그대로 있지 않고 몸 속 반응에 의해 변화되는 것으로, 주로 간에서 이루어진다.
- 약이 몸 밖으로 빠져나가는 단계(배설) : 역할을 마친 약이 몸 밖으로 빠져나가는 단계로, 주로 소변, 대변, 땀을 통해 빠져나간다.

2 약의 사용 설명서를 읽어오

약은 무조건 해롭지도, 무조건 이롭지도 않은 양면성을 가지고 있어 바르게 사용하면 우리 몸에 약이 되고 잘못 사용하면 치명적인 독이 될 수 있다. 때문에 약의 사용 설명서(또는 첨부문서)를 확인하여 올바른 방법으로 사용하는 것이 중요하다.

파라켈수스(Paracelsus, 1493~1541) “모든 것은 독이며 독이 없는 것은 존재하지 않는다. 용량만이 독이 없는 것을 결정한다.

약 설명서 : 약을 올바르게 복용하기 위해 알아야 할 점

- 1 조성·성상 : 약의 성분과 모양을 설명한다.
- 2 효능·효과 : 약으로 얻을 수 있는 효과, 적용할 수 있는 증상·질환을 설명한다.
- 3 용법·용량 : 1회 복용량과 하루 총 복용량 등 얼마나 먹어야 하는지를 설명한다.

- 4 사용상의 주의 사항 : 약으로 인해 발생할 수 있는 부작용에 대해 설명한다.
- 5 저장 방법 : 약물의 효능이 유지될 수 있는 적절한 보관 방법을 표시한다.
- 6 사용 기한 : 포장된 상태로 적절하게 보관되었을 때 사용 가능한 기간을 표시한다.

유통 기한 vs 사용 기한

- 유통 기한은 식품을 판매자로부터 소비자에게 유통할 수 있는 기한을 의미한다. 약은 유통 기한이 아닌 사용 기한으로 표시하며, 이는 포장이 개봉되지 않은 상태에서 약효가 발휘될 수 있는 기한을 의미한다.
- 약의 성분은 공기 중의 수분, 산소 등에 의해 서서히 파괴되며, 사용 기한 동안에 포장이 개봉되지 않은 상태에서 약의 성분이 화학적으로 안정함을 의미한다.

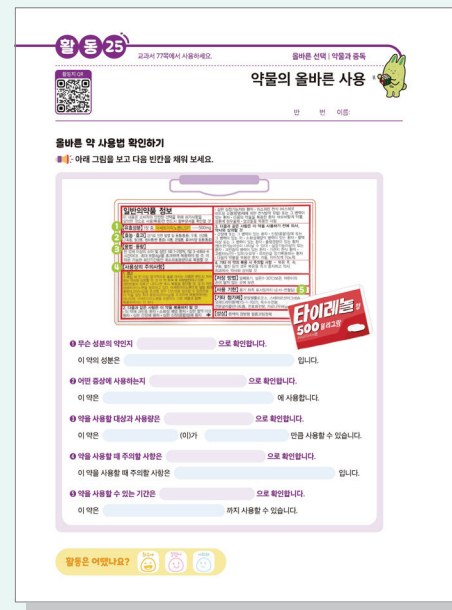
약의 제형에 따른 사용 기한

- 1 약통에 들어있는 약 : 개봉하지 않는 경우 기재된 기간까지 가능, 개봉 후에는 최대 1년까지 사용 가능
- 2 조제 받은 알약 : 처방을 받아 약포지에 조제된 알약은 일반적으로 2개월 동안 보관 및 사용 가능
- 3 조제 받은 가루약 : 일반적으로 1개월 동안 보관 가능 (단, 습기에 민감하고 변질되기 쉬우므로 약사의 설명 듣기)
- 4 조제 받은 시럽 : 일반적으로 1개월 동안 보관 가능 (단, 작은 병에 소분하여 조제받은 경우 더 짧을 수 있음)
- 5 안약, 안연고 : 개봉 후 1개월 동안 사용 가능 (단, 1회용 안약은 1회 사용 후 폐기)
- 6 연고류 : 개봉하여 쓰는 완제품의 경우 6개월까지 사용 가능

약의 올바른 보관

- 1 원래 용기에 설명서, 첨부 문서와 함께 보관하기 : 정확하고 안전하게 사용하기 위함
- 2 습기·직사광선 피하기 : 약이 변질되지 않도록 하기 위함
- 3 지시대로 보관하기 : 서늘하고 바람이 잘 통하는 곳에 보관, 다른 곳에 옮기지 말고, 저장 방법에 맞게 보관
- 4 다른 약물과 혼합하여 보관하지 않기 : 약을 구분하여 먹기 어려우며, 약효가 변할 수 있기 때문에 따로 보관
- 5 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하기

활동 1



올바른 약 사용법 확인하기

- 약의 사용 설명서에서 확인할 수 있는 정보(성분, 효능·효과, 용법·용량, 주의사항, 사용기한 등)를 살펴보고 해당하는 내용을 찾아 활동지에 작성한다.
- 제시된 설명서 예시(타이레놀 500mg)의 주요 항목에 표시된 숫자(❶~❺)와 작성란의 숫자(❶~❺)를 확인하여 알맞은 내용을 작성하도록 한다.

정답

- 1 유효성분, 아세트아미노펜
- 2 효능·효과, 감기로 인한 발열 및 동통, 근육통
- 3 용법·용량, 만 12세 이상의 소아 및 성인
- 4 매일 세 잔 이상의 술을 마시는 사람은 의사 또는 약사와 상의할 것
- 5 사용 기한, 용기 좌측 표시일 xxxx.xx.xx

3 약물 오·남용을 주의해요

약물 오용

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

- 예시 : 하루에 세 번 나누어 복용하는 약을 한 번에 다 복용하는 경우, 소화 불량에 항생제를 사용하여 증상이 악화되는 경우 등

약물 남용

의학적·사회적 통념에 맞지 않게 약물을 지속적 또는 산발적으로 사용하는 것, 신체적·정신적 변화를 위해 약물을 과도하게 지속적으로 사용하는 것을 의미한다.

- 예시: 잠을 쫓기 위해 코카페인 음료를 과도하게 마시는 것, 청소년이 담배·술 등을 무분별하게 사용하는 것 등

약물 의존과 약물 중독

- 약물 의존은 심리적·신체적으로 약물을 갈망하고 지속적으로 사용하게 되는 것으로, 약물 없이는 지내기가 불편하고 괴로운 상황이 되어 계속 약물을 찾게 되는 상태를 의미한다.
- 약물 중독은약물이 신체 내에 과도하게 존재하여 여러 가지 부작용을 나타내는 상태로, 단순히 약물을 계속 사용하는 것을 넘어 이로 인해 정신적·신체적 기능 등 삶의 질에 부정적인 영향을 미치는 상태를 의미한다.
 - 특징 : 의존성(계속 사용하고 싶은 충동), 내성(사용할 때 마다 양을 늘리지 않으면 효과가 없음), 금단 증상(사용을 중지하면 건디기 힘든 이상 증상을 느끼는 것)
 - 중독성 약물 : 중추 신경 흥분제(니코틴, 카페인 등), 중추 신경 억제제(알코올, 수면제, 아편류 등), 환각제(대마초, LSD 등)

약물 오·남용의 영향

약물 오·남용은 약물 의존·중독으로 이어지기 쉬우며, 이로 인해 신체적·정신적·사회적 해로움이 발생할 수 있다.

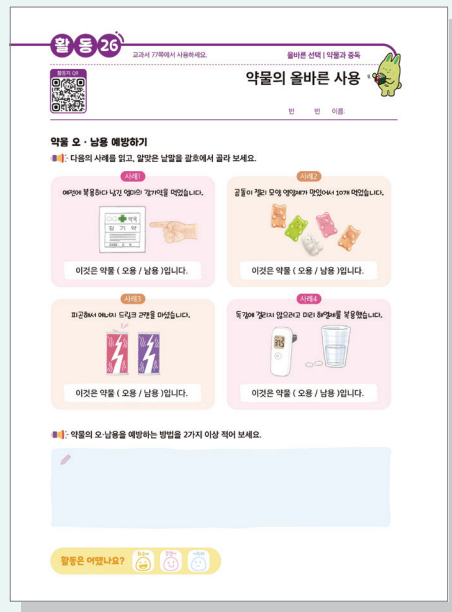
- 1 신체적 해로움 : 어지러움·구토, 뇌·간 등 신체 기관의 손상, 판단력·기억력 저하, 면역 저하 등
- 2 정신적 해로움 : 불안, 초조, 우울, 인격 변화 등
- 3 사회적 해로움 : 자아 통제력 저하로 각종 사고·범죄, 약 구입을 위한 비행 등

QR로 더 알아보기



약물 오·남용

활동 2



약물 오·남용 예방하기

- 사례를 읽고 약물 오용 또는 남용 중 알맞은 낱말을 선택한다.

정답

(사례1) 약물 오용

→ 성인을 대상으로 의사가 처방한 약을 복용했기 때문이다.

(사례2) 약물 남용

→ 맛있다는 이유로 과도하게 먹었기 때문이다.

(사례3) 약물 남용

→ 신체적 변화를 목적으로 카페인을 과도하게 사용했기 때문이다.

(사례4) 약물 오용

→ 의사의 처방에 따르지 않고 아프지 않음에도 불구하고 미리 해열제를 복용했기 때문이다.

- 배운 내용을 바탕으로 약물의 오·남용을 예방하기 위한 방법을 2가지 이상 작성한다.

예시

- 약을 복용할 땐 사용 설명서를 확인하여 나에게 맞는 용법·용량을 사용한다.
- 나에게 처방된 약만 사용한다.
(다른 사람에게 처방된 약을 마음대로 사용하지 않는다.)

건강 하나 더 폐의약품 바르게 버리기

폐의약품이란? 먹지 않는 약, 오래된 약, 변질된 약, 포장이 찢어진 약 등 더 이상 사용할 수 없어 버려야 하는 의약품을 의미한다.

- 폐의약품을 일반쓰레기처럼 버리게 되면 여러 가지 약 성분이 하천과 토양 등 자연으로 흘러들어가 분해될 때 환경을 오염시킨다. 약에 오염된 하천, 토양은 생태계를 교란시키고, 식수를 마시는 우리의 건강을 해칠 수 있다.
- 폐의약품 올바르게 분류하기
 - 알약 : 비닐과 종이, 알루미늄 호일 케이스 등의 포장재를 분리수거한 후, 알약만 지퍼백에 모은다.
 - 캡슐 : 포장재를 분리수거한 후, 캡슐 안의 가루만 따로 모은다.
 - 물약 : 하나의 용기에 모은다.
 - 바르는 약 : 용기에 보관된 상태 그대로 모으고 종이상자와 설명서는 버리기
 - 가루약 : 포장지를 분리하지 않고 가루약끼리 모은다.

- 일반적인 폐의약품의 처리 과정

폐의약품 발생(집에서 생긴 폐의약품을 올바르게 분류하여 모으기) → 폐의약품 수집(근처 약국, 보건소, 주민센터에 있는 폐의약품 수거함에 넣기) → 보관장소로 이동(수집된 폐의약품은 보관장소로 운반되어 일정량이 모일 때까지 보관) → 폐의약품 소각(보관된 폐의약품을 처리업체에서 수거하여 처리시설에서 별도로 소각 처리)

정리



핵심록

- 약물이 무엇인지 생각하고 빈칸을 채워본다.

약물 이란 몸과 마음, 가분에 변화를 주는 모든 물질을 가리킵니다.

약물 남용 이란 신체적·정신적 변화를 목적으로 약물을 과도하게, 계속 사용함을 말합니다.

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

- 핵심 질문을 떠올리며 주요 학습 내용을 정리하여 제시한다.

- 약을 올바르게 사용하기 위해 사용 설명서를 꼼꼼히 확인해야 한다.
- 약물을 올바르게 사용하면 약물 오·남용으로 인한 피해를 예방할 수 있다.

참고자료

- 식품의약품 안전처, <https://www.mfds.go.kr/index.do>
- 교육부(2016). [초등 5,6학년] 학교안전교육 7대 표준안 수정본. 약물 및 사이버 중독 예방(2016)
- 이정철 외(2021). 약 짓는 오빠들이 알려주는 알쓸신약. 시대인 (31-34)
- 이정철 외(2021). 약 짓는 오빠들이 알려주는 알쓸신약. 시대인 (74-77)
- 경기도교육청(2020). 내 몸을 위한 약, 제대로 먹을 수 있어요 PPT
- 의약품안전나라, <https://nedrug.mfds.go.kr/cntnts/34>
- 식품의약품안전처(2014). 청소년용 의약품 안전사용교재. 내 몸속 약 이야기
- 식품의약품안전처(2019). 의약품안전사용교재. 아이를 위한 안전한 의약품 사용
- 백은영(2021). 세균과 바이러스 꼼짝마! 약과 백신. 도서출판 문치 (30-31)
- 약바로쓰기운동본부(2021). 의약품안전사용교재(초등)
- 제주특별자치도교육청(2021). 올바른 약물사용 PPT
- 서울특별시(2021). 약썩상자(폐의약품 바로알기) 미니북

*지도 TIP

- **생각열기:** 일상 속 약물 오·남용 사례를 추가로 제시하여 살펴보고 경각심을 갖도록 지도할 수 있다.
- **[활동 1] 올바른 약 사용법 확인하기**
 - 실제 약을 준비하여 학생들이 직접 약의 사용 설명서를 살펴보고도록 안내할 수 있다.
 - 활동지의 예시(타이레놀500mg) 이외에 다른 약을 직접 보고 활동지를 작성하여 다양한 사례를 살펴볼 수 있다. 이를 통해 약마다 어린이가 사용 가능한 것과 아닌 것을 살펴보고 그동안 자신이 사용했던 약을 올바르게 사용했는지 생각해 보는 시간을 가질 수 있다.
 - 활동지의 예시에 기재되지 않은 사용기한 날짜(XXXX.XX.XX.)는 임의로 작성하거나, 실제로 준비한 의약품의 사용기한을 보고 작성하도록 한다.
- 약물 오·남용과 더불어 약물 의존·중독의 문제로 확장하여 설명할 수 있다. 약물 중독의 경우 다음 차시(건강의 해로운 담배)의 니코틴으로 인한 중독을 연결할 수 있다.
- 건강 하나 더(p.43)활용하기
 - [활동 2]의 약물 오·남용 예방방법을 작성할 때 참고 자료로서 제시할 수 있다.
 - 약 바로쓰기 십계명을 함께 읽으며 학습 내용을 정리할 수 있다.

지도 더하기 하나

* 편의점에서 살 수 있는 약, 어느 정도까지 허용해야 할까요?

요즘은 일반 의약품 중 해열 진통제, 소화제 등 일부 품목에 한해 가까운 편의점에서 구입할 수 있다. 이를 「안전상비의약품」이라고 하며, 가벼운 증상에 시급하게 사용하기 위해 소비자 스스로 판단해 구매·사용할 수 있는 의약품을 의미한다. 그런데 안전 상비 의약품의 종류를 더 늘려야 한다는 요구가 늘어나고 있다.

외국에서는 대형 마트에서 수만 종류의 안전 상비 의약품을 팔고 있다. 수십 년 동안 부작용이 별로 없고 일상생활에서 자주 찾는 약을 선별하여 급할 때 사용할 수 있도록 한 것이다.

그러나 만약 한 알만 먹어도 되는 약을 임의로 두 알, 세 알씩 과다 복용하게 된다면 어떻게 될까? 부작용이 발생할 수 있다. 또한 약이 인체에 미치는 영향이 크고, 일반 식품을 먹는 것처럼 무감각해질 수 있다는 우려도 있다.

생활의 편리함을 우선으로 할 것인가? 혹은 조금 불편하더라도 안전하게 약을 복용할 것인가? 이 두 가지 문제의 관련성을 생각하면서 편의점에서 파는 안전 상비 의약품의 종류를 늘려야 할지 말아야 할지에 대한 생각을 나누어보자.

② 건강에 해로운 담배

교과서

79~80페이지

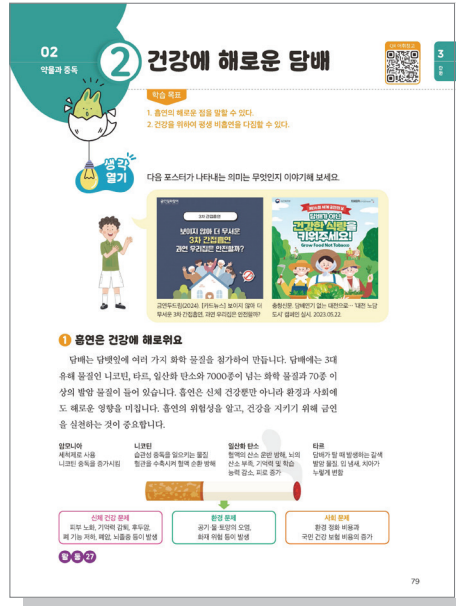
활동

27~28

관련 성취기준	5실성장보건03-03 흡연의 유혹에 안전하게 대처한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	흡연과 건강의 관계	흡연이 건강에 미치는 영향 탐색하기	흡연에 대한 책임 의식
핵심 질문	흡연의 해로움으로부터 나를 지키는 방법은 무엇일까?		
핵심학습 목표	① 흡연의 해로운 점을 말할 수 있다. ② 건강을 위하여 평생 비흡연을 다짐할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	제시된 두 가지 자료를 보고 어떤 내용을 담고있는지 이야기를 나눈다.	5분	⑤ 담배의 해로움 중 신체적 측면 외 다른 측면에서 접근할 수 있도록 안내한다.
전개	생각 펼치기	① 흡연은 건강에 해로워요 • 약물의 의미, 약물과 약의 차이를 알아본다. 활동 1 흡연의 해로움 알아보기 (활동27) • 흡연으로 인한 해로운 점을 나타내는 문장을 함께 읽으며 핵심 단어를 확인한다. • 가로세로 퀴즈에서 문장의 핵심단어를 찾아 색칠한다. - 색칠 결과 'NO.'단어가 나타나는 것을 확인한다. ② 간접흡연은 해로워요 • 간접흡연의 의미와 종류(2차, 3차 간접흡연)에 대해 알아본다. • 간접흡연이 직접 흡연만큼 건강에 해롭다는 점을 알아본다. ③ 평생 비흡연을 다짐해요 • 아동·청소년기 흡연이 더 해로운 이유를 함께 알아본다. • 건강을 위해 평생 비흡연을 함께 다짐한다. 활동 2 평생 비흡연 다짐하기 (활동28) • 노담사피엔스의 의미에 대해 함께 알아본다. • 노담사피엔스로 살아간 나의 모습을 그림으로 그려본다.	30분	⑤ 담배로 인한 신체적, 환경적, 사회적 해로움에 대해 동기유발의 포스터와 연관지어 생각할 수 있도록 안내한다. ⑤ 버거씨병에 사진을 제시하여 설명할 수 있다. ⑤ 버거씨병 사진(필요 시 제시) ⑤ 주류연, 부류연에 대한 설명과 함께 간접흡연의 해로움을 연관지어 설명한다. ⑤ 제시된 네 가지 특징 외에 학생이 자유롭게 창작하여 작성가능함을 안내한다.
정리	생각 더하기	정리 • 흡연은 신체적, 환경적, 사회적으로 해로운 약물이다. • 아동·청소년기 흡연이 더 해로우므로 지금부터 평생 비흡연을 다짐하고 실천한다.	5분	

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
흡연의 해로움을 알고 평생 비흡연을 다짐할 수 있다.	상	흡연의 해로움 3가지 이상을 말하고 평생 비흡연을 다짐할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	흡연의 해로움 2가지를 말하고 평생 비흡연을 다짐할 수 있다.		
	하	흡연의 해로움 1가지를 말하고 평생 비흡연을 다짐할 수 있다.		



도입



제시된 두 가지 포스터를 보고 어떤 내용을 말하고자 하는지 이야기를 나눈다. 두 가지 자료를 바탕으로 “담배로 인한 해로운 영향”이 신체, 환경 등 여러가지 측면에서 발생할 수 있음을 알 수 있다.

질문 예시

Q1 이 자료는 무엇을 말하고자 하나요?

간접흡연이 해롭다는 것을 말하고 있어요.

3차 간접흡연이 집에서 발생할 수 있어요.

간접흡연때문에 가족의 건강이 나빠질 수 있어요.

Q2 이 자료는 무엇을 말하고자 하나요?

사람들이 식량을 키우는 곳에 담배를 대신 키우고 있어요.

담배를 키워서 환경에 문제가 생길 수 있어요.

전개

① 흡연은 건강에 해로워요

담배는 담뱃잎에 여러 가지 화학 물질을 첨가하여 만드는 제품이다. 7000종 이상의 화학 물질과 70여종 이상의 발암 물질이 들어있다.

담배의 유해 물질

- 1 니코틴 : 대마초보다 중독성이 강하며, 습관성 중독을 일으키는 원인이다. 체내에서 흡수가 잘 되는 물질로 7초 이내에 뇌에 도달하여 혈압과 맥박을 상승시키고 혈관을 수축시켜 혈액 순환을 방해한다.
- 2 타르 : 흔히 ‘담뱃진’이라고 불리우며 담배가 타 때 발생하는 갈색 발암 물질이다. 독성이 강하여 화초의 제충이나 재래식 화장실의 구더기를 구충하는데 이용되기도 하였다.
- 3 일산화 탄소 : 혈액소에 결합하는 능력이 산소보다 약 200배 가량 뛰어나 혈액의 산소 운반을 방해한다. 이로 인해 체내 산소가 부족해져 만성 저산소증 현상을 일으켜 신체 세포의 신진대사 장애를 발생시킨다.
- 4 암모니아 : 담배 속 암모니아는 니코틴의 흡수를 촉진하고 니코틴이 체내에 더 오래 남아있도록 만들면서 중독성을 높인다.
- 5 벤젠 : 흔히 휘발유 성분으로 알려져 있으며, 담배 연소 시 주류연 및 부류연을 통해 발생하는 발암 물질로서 세계보건기구의 9개 흡연 유해 물질 목록 중 하나로 손꼽힌다.

활동 2



평생 비흡연 다짐하기

- 노담 사피엔스란, 노담(No 담배를 줄인 말)과 사피엔스(현 인류)를 합친 말로, 담배를 피우지 않는 비흡연자를 의미한다. 노담사피엔스는 2023년 금연광고에 처음 등장하여 청소년, 대학생 등 비흡연자인 ‘노담사피엔스’가 일상에서 ‘노담’으로 인해 갖게된 능력을 보여주며, 이를 ‘높은 체력, 똑똑함’ 등으로 표현하여 노담의 긍정적인 영향을 강조하고 이를 실천하는 의지를 자극하고자 하였다.
- 평생 비흡연을 실천하는 ‘노담 사피엔스’로 살아갈 나의 모습을 상상하여 갖게 될 능력을 표현하고, 비흡연을 다짐하는 문장을 완성한다.

예시

나는 평생 비흡연을 실천하는 노담 사피엔스로서 똑똑함(흡연으로부터 나를 보호하고 건강을 지킬 수 있는 능력)을 키우겠습니다.

정리



핵심곡

● 흡연의 악영향과 관련하여 빈칸을 채워본다.

담배를 반복적으로 피우도록 중독을 일으키는 유해 물질은 **니코틴** 입니다.
간접흡연은 다른 사람이 피운 담배 연기를 들이마시는 것으로, 자기 의지와 관계없이 강요된 흡연입니다.

● 핵심 질문을 떠올리며 주요 학습 내용을 정리하여 제시한다.

- 흡연은 신체적·환경적·사회적으로 해로운 약물이다.
- 간접흡연도 직접흡연만큼 건강에 해롭다.
- 아동·청소년기 흡연이 더 해로우므로 지금부터 평생 비흡연을 다짐하고 실천한다.

참고자료

- 금연길라잡이. <https://www.nosmokeguide.go.kr/index.do>.
- 한국건강증진개발원. <https://khepi.or.kr/kps>. 담배가 아닌 건강한 식량을 키워주세요.
- 교육부(2023). 학교안전교육 7대 표준안(초등 5,6). 약물 및 사이버 과의존 예방.
- 대한폐암학회(2024). 한국인 비흡연인 폐암 3판(14-15).
- 대한폐암학회. https://lungca.or.kr/general/nosmoke/?doc=effect&dep_num=10
- 국가암정보센터. <https://www.cancer.go.kr/>
- 나경민, 황호평(2022). 2022 세계 금연의 날-우리 환경에 대한 담배의 위험. 주간 건강과 질병 제 15권 제22호. 질병관리청 건강위해대응과.
- 한국건강증진개발원. <https://www.khepi.or.kr/kps>. (보도자료)담배 없는 새로운 세대, ‘노담사피엔스’

지도 TIP

- 동기유발의 자료를 활용하여 담배의 해로움을 신체적 측면에 국한하지 않고 환경, 사회적 측면으로 확장하여 생각할 수 있도록 지도한다.
- 간접흡연으로 부류연, 주류연을 강제로 마시게 되면서 직접 흡연처럼 건강에 해로울 수 있다는 점을 강조한다. 간접흡연이 일어날 수 있는 장소를 생각해보고, 이를 예방하기 위한 방법에 대해 함께 이야기 나눌 수 있다.
- 아동·청소년기에 흡연을 시작하게 되면 더 해롭다는 점을 부각시키며, 평생 비흡연에 대한 의지를 다질 수 있도록 지도한다.
- 노담 사피엔스 활동 시 포스터 또는 다른 학생들의 활동지를 예시로 제시할 수 있다.

지도 더하기 하나

니코틴의 중독성 알아보기

담배의 종류와 관계없이 모든 담배는 니코틴 중독의 폐해와 간접흡연의 피해를 발생시킨다. 담뱃잎의 주요 성분은 니코틴으로 담뱃잎 전체에 고루 분포하고 있으며, 담뱃잎을 가열하는 필연형 담배(및 전자담배)를 피우게 되는 경우 니코틴에 중독되게 된다. 액상형 전자담배는 니코틴이 포함된 용액을 가열하여 흡입하는 담배로 니코틴 중독의 위험에 똑같이 노출되게 한다.

니코틴의 중독성, 얼마나 알고 있나요?

	질문	YES	NO
1	담배는 니코틴을 뇌로 빠르게 전달하는 매개체이다.	O	
	[해설] 한 모금의 연기를 들이마시면 8초 정도면 뇌에 니코틴이 전달된다.		
2	흡연자는 담배가 아니라 니코틴에 중독된다.	O	
	[해설] 니코틴은 담배 성분 중 신체적 중독을 일으키는 물질이다.		
3	규칙적인 흡연자가 되는 것은 대부분 자신이 결정하는 것이다.		O
	[해설] 대부분의 사람은 호기심에 피워보더라도 계속 규칙적으로 피우고 싶어하지 않는다. 경험이 쌓이다 보면 자신도 모르는 사이에 중독되는 것이다.		
4	담배를 한 대씩 피울 때마다 당신의 뇌에 화학적 변화가 발생한다.	O	
	[해설] 담배연기를 마시면 뇌에 화학적 변화가 일어난다.		
5	담배를 한 대씩 피울 때마다 당신은 니코틴에 점점 더 둔감해진다.		O
	[해설] 담배 한 대를 피울 때마다 뇌에서 니코틴에 더 민감해지고 중독이 발생하는 화학적 변화가 일어난다.		
6	대부분 100개비의 담배를 피우기 전에 중독된다.	O	
	[해설] 니코틴 중독은 생각보다 매우 빠르게 진행된다.		
7	더 어릴수록, 더 빨리 니코틴에 중독된다.	O	
	[해설] 성장기의 청소년은 더 빨리 니코틴에 중독된다.		
8	흡연은 암, 폐기종, 기관지염, 구취, 심 뇌혈관질환을 일으킨다.	O	
	[해설] 흡연은 거의 모든 질병의 원인이다		
9	담배는 다른 어떤 독성물질보다도 더 많은 사망의 원인이 된다.	O	
	[해설] 흡연자의 절반은 흡연 관련 질환으로 사망한다. 단지 시간이 좀 오래 걸릴 뿐이다.		
10	담배는 흡연자에만 해롭다.		O
	[해설] 간접흡연도 심각한 질병을 일으킨다.		

③ 스마트폰 과의존

교과서

81~83페이지

활동

29~30

관련 성취기준	5실성장보건03-04 스마트폰 과의존의 문제점을 인식하고 사용 수칙을 설정하여 책임 있게 실천한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	스마트폰 과의존	스마트폰 과의존 예방 실천하기	스마트폰 이용에 대한 책임 인식
핵심 질문	스마트폰 사용이 나의 일상에 어떤 영향을 미치고 있나요?		
핵심학습 목표	① 스마트폰 과의존의 의미를 설명할 수 있다. ② 스마트폰 과의존을 예방하기 위한 건강한 습관을 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	- 스마트폰을 사용하고 있는 나의 습관을 짚고 이야기 나눈다. - 스마트폰에 과의존하게 되면 어떤 어려움을 겪는지 생각한다.	5분	유 스마트폰 과의존의 실제 사례로 학생들의 수업 이해도를 높인다.
전개	생각 펼치기	① 스마트폰 과의존을 살펴봐요 - 스마트폰 과의존의 정의와 특성을 이해한다. ② 스마트폰 과의존을 주의해요 - 스마트폰의 과도한 사용으로 인해 발생하는 신체, 심리·정서 건강, 사회와 일상생활에 끼치는 문제점을 알아보고, 자가 진단을 실시한다. 활동 1 스마트폰 자기 조절 능력 점검하기 (활동29) - 활동29를 활용하여 자신의 스마트폰 과의존 자가 진단을 실시한다. - 고위험/잠재적 위험/일반 사용자 중 어떤 상태에 있는지 확인한다 ③ 스마트폰, 빠르게 사용해요 - 올바른 스마트폰을 사용하는 방법을 알아본다. 활동 2 건강한 스마트폰 챌린지 (활동30) - 활동30에 현재의 나의 스마트폰 사용 습관을 작성한다. 30일 챌린지에 도전하는 새로운 습관을 3가지 이상 작성한다. - 앞으로 챌린지에 도전하는 자신에게 응원의 메시지를 작성하고 발표한다.	15분	유 자신의 스마트폰 사용 습관을 인식하게 하여 변화의 필요성을 알게 한다. 자 필기도구 유 스마트폰의 좋은 점을 활용하면 유익함이 있음을 알도록 한다. 유 실천 가능한 대안 활동을 작성하도록 지도한다.
정리	생각 더하기	정리 - 스마트폰 과의존에 주의하고, 빠르게 사용하는 태도의 중요성을 확인한다. - 스마트폰 과의존 예방을 위해 작성한 사용 수칙을 실천하도록 지도한다.	5분	유 수업 후 스마트폰 이용 규칙을 가정에서도 실천하도록 지도 한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
스마트폰 과의존을 예방하기 위한 사용 규칙을 작성할 수 있다.	상	스마트폰 과의존 예방을 실천하기 위한 사용 규칙을 3가지 이상 작성할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	스마트폰 과의존 예방을 실천하기 위한 사용 규칙을 1~2가지 작성할 수 있다.		
	하	스마트폰 과의존 예방을 실천하기 위한 사용 규칙 1가지를 작성할 수 있다.		



도입



생각 열기

일상생활에서 스마트폰을 사용하는 나의 모습을 돌아본다. 스마트폰을 사용했던 경험을 나누는 과정을 통해 스마트폰이 우리의 일상에 어떤 영향을 주는지 인식하고, 건강한 스마트폰 사용의 필요성으로 자연스럽게 연결되도록 한다.

질문 예시

Q1 스마트폰을 가장 자주 사용하는 시간은 언제인가요?

집에 돌아온 후, 잠자기 전, 심심할 때 등

Q2 스마트폰을 오래 사용해서 힘들었던 경험이 있나요?

잠을 못 자서 수면에 방해가 되었던 경험, 가족과 말다툼을 해서 힘들었던 날 등

Q3 스마트폰을 잠시 쉬게 한다면, 그 시간에 무엇을 할 수 있을까요?

운동, 친구나 가족과 대화하기, 취미 활동 등

전개

① 스마트폰 과의존을 살펴봐요

스마트폰 과의존

스마트폰 과의존은 과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태를 말한다.

- 현저성(Salience) : 일상생활에서 스마트폰 이용이 다른 활동에 비해 현저하게 많으며, 스마트폰 이용을 가장 중요한 활동으로 생각하는 것
- 조절 실패(Self-control failure) : 자신이 세운 이용 목표를 스스로의 의지로 지키기 어려운 것
- 문제적 결과(Serious consequences) : 스마트폰 이용으로 인해 신체적·심리적·사회적으로 부정적인 결과를 경험하는 것

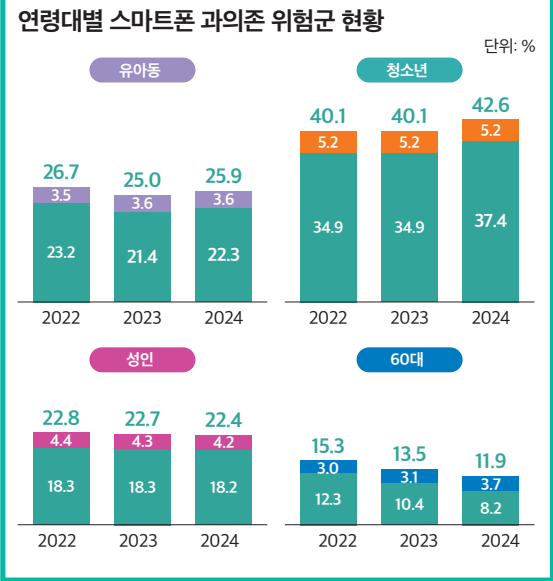
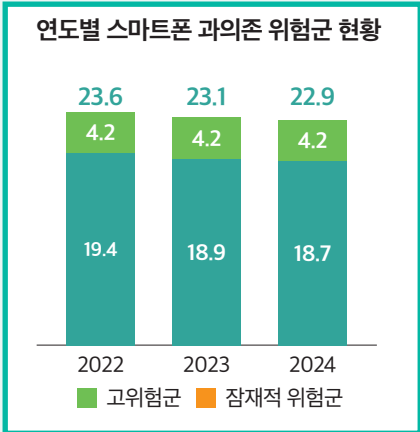
② 스마트폰 과의존을 주의해요

- 스마트폰 과의존으로 인해 나타나는 다양한 문제를 구체적인 예시와 함께 살펴본다. 스마트폰 과의존은 단순한 사용 시간을 넘어서, 신체 건강(눈, 수면 등), 정서적 문제(우울, 불안 등), 일상생활에서 사회성 저하(가족, 친구와의 문제)로 이어질 수 있다.
- 활동을 통해 학생 스스로 스마트폰 사용 습관을 점검하고, 과의존의 위험 신호를 인식하도록 한다.

● 스마트폰 사용이 습관처럼 반복되고 있다면, 자신도 모르게 과의존 상태에 이를 수 있다. 학생들이 스스로 ‘어느 정도 스마트폰에 의존하고 있는지’를 점검하는 것은 자기 인식의 첫걸음이다.

1 얼마나 많은 사람들이 스마트폰에 의존할까요?

2024년 스마트폰 과의존 실태조사에 의하면 청소년(10~19세)의 42.6%(+2.5%)가 스마트폰 과의존 위험군으로 전년 대비 증가했고, 청소년에서 여전히 높은 과의존 위험군 비율을 보였다.



2 스마트폰 과이용 콘텐츠에 대한 자기조절력은 어떻게 될까요?

조사에 따르면 청소년 과의존위험군은 일반사용자군에 비해 게임(73.1%), 숏폼(57.6%) 등 스마트폰 콘텐츠 이용에 대한 자기조절력에 어려움을 겪고 있는 모습을 보였다. 옥스퍼드대 출판부가 2024년 올해의 단어로 ‘뇌 썩음(Brain Rot)’을 선정했는데 이는 스마트폰의 과의존과 온라인 콘텐츠의 지나친 소비에 따른 뇌 손상의 위험을 알려준다. 특히 짧고 자극적인 숏폼 영상은 중독성이 강해, 자극에 민감한 청소년 뇌 건강에 해로울 수 있다는 경고가 담겨 있다.

스마트폰 과의존 문제

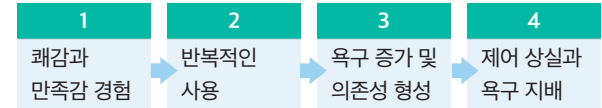
- 1 신체 건강과 성장에 해로움
VDT 증후군(Visual Display Terminal Syndrome)의 약자로, 컴퓨터나 스마트폰 등의 화면을 장시간 사용하면서 발생하는 눈과 목, 어깨 등의 불편한 증상), 거북목 증후군, 안구 건조증, 목디스크, 손목터널증후군, 숙면 방해 등의 증상이 나타난다.
- 2 심리·정서 건강에 해로움
SNS에서 자신의 모습을 행복한 것처럼 포장하거나 다른 사람과 비교하며 우울감 또는 상대적 박탈감을 경험한다.
- 3 친구, 가족 등 대인관계의 어려움
디지털 격리 증후군이 나타나므로 이는 온라인상에서 이루어지는 소통에 집중하느라 현실 공간에서 함께 있는 가족, 친구 등 가까운 사람들과의 직접적 대화에 소홀해지는 현상이다.
- 4 일상생활의 어려움
수업시간 집중 저하 또는 성적 하락, 걷는 중 스마트폰을 보느라 안전사고 발생등이 나타난다.

청소년기에 스마트폰 사용 조절이 취약한 이유

- 1 청소년기 심리 사회적 발달 특성
청소년기는 부모와 사회의 보호가 필요한 동시에 또래와 주변의 영향을 많이 받는 시기이다. 또한 심리적으로 불안정하기에 적절한 지도와 도움이 필요하다.
- 2 청소년기 인지적 발달 특성
청소년기는 SNS 댓글, 모바일 메신저 대화 등 온라인 활동 중 다른 사람의 반응에 더 예민해지기 쉽고, 그 결과 스마트폰을 과도하게 사용할 수 있다.
- 3 청소년기 뇌 발달 특성
청소년기는 계획적·이성적 사고, 감정 조절과 관련된 뇌 영역의 발달이 진행 중이기 때문에 스마트폰 사용 조절을 위해 꾸준히 노력해야 한다.

스마트 기기 등 특정 행위에 중독되는 과정(보상 회로)

스마트 기기의 사용에 스스로 통제가 불가능해지면서 가정, 학교 등 일상생활에서 현저한 문제를 초래하는 상태로 반복적으로 하고 싶은 욕구가 생기는 강박행동으로 지나친 스마트폰 접속으로 인해 의존성과 금단 증상 등이 나타나 일상생활에 사회적, 정신적, 육체적 및 금전적 문제를 일으킨다.



활동 1



스마트폰 자기 조절 능력 점검하기

- [결과 및 해석]
- 고위험 사용자군 : 스마트폰 사용에 대한 통제력을 상실한 상태로 일상생활의 상당시간을 스마트폰 사용에 소비하고 있으며 그로 인해 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제, 건강 문제 등이 심각하게 발생한 상태이다. 스마트폰 과의존이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 요청된다.
 - 잠재적 위험 사용자군 : 스마트폰 사용에 대한 조절력이 약화된 상태이며 그로 인해 이용시간이 증가하여 대인관계 갈등이나 일상의 역할에 문제가 발생하기 시작한 단계이다. 스마트폰 과의존 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력한다. 스마트폰 과의존에 대한 주의가 필요하다.
 - 일반 사용자군 : 스마트폰을 조절된 형태로 사용하고 있어서 일상생활의 주요 활동이 스마트폰으로 인해 문제가 발생하지 않는 상태이다. 스마트폰을 건전하게 활용하기 위해 지속적으로 자기 점검을 한다.

3 스마트폰, 바르게 사용해요

스마트폰을 올바르게 사용하기 위한 실천 방안을 스스로 계획하고 다짐해본다.

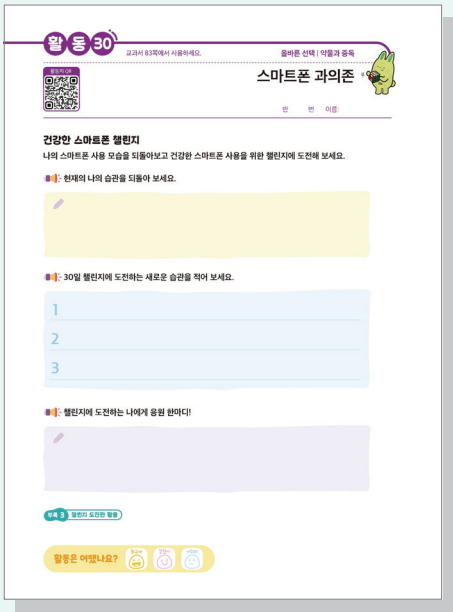
스마트폰 사용 조절 방법 실천하기

- 목적이 있는 경우에만 이용하고 불필요할 때는 ‘알림 끄기’ 기능을 활용한다.
- 최근 한 달 동안 사용하지 않은 앱은 삭제하고, 스마트폰 이용 절제 도우미 앱을 활용한다.
- 스마트폰을 사용하지 않는 시간·장소(잠자기 2시간 전, 수업·식사 시간, 공공장소, 이동 중 등)를 정하고, 사용하지 않을 때는 보이지 않는 곳에 보관한다.
- 정해진 시간 동안만 스마트폰을 사용하고, 사용 시에는 고개를 숙이지 않고 허리를 세워 바른 자세를 유지한다. 일정 시간 사용 후에는 눈 건강 체조와 스트레칭을 한다.
- 스마트폰을 대신할 수 있는 오프라인 활동(독서, 운동, 취미·동아리·봉사 등) 시간을 늘려간다.

생산적 스마트폰 활용 방법 실천하기

- 개인의 적성과 흥미가 어떤지 탐색하도록 하고, 다양한 미래 직업과 진학 정보를 제공받을 수 있는 앱을 사용한다.
- 배정지식을 쌓고 나에게 맞는 맞춤형 콘텐츠를 선택하며, 다양한 교육을 통해 꾸준한 학습한다.
- 온라인의 정보를 비판적 관점에서 능동적으로 탐색해 건강하게 이용한다.
- 인터넷 공간에서도 타인을 배려·포용하고, 디지털 환경의 위험으로부터 안전을 지킨다.
- 관심 있는 분야를 주제로 직접 모바일 콘텐츠를 만들어 가족, 친구와 공유해 보며 소통한다.

활동 2



건강한 스마트폰 챌린지

- 나의 스마트폰 사용 모습을 되돌아보고 건강한 스마트폰 사용을 위한 챌린지에 도전해보도록 한다.
- 현재 나의 스마트폰 사용 습관을 생각하며 쓰도록 한다.
- 건강한 스마트폰 사용을 위한 새로운 습관 3가지를 적고, 30일 동안 실천해보도록 한다.
- 나에게 '새로운 도전을 응원할게!' '다시 시작해보자!' 등 응원의 글을 생각하여 작성한다.

예시 현재 나의 습관

- 밥 먹을 때도 스마트폰을 봐요.
- 길을 걸으면서도 스마트폰을 봐요.
- 어두운 곳에서도 스마트폰을 봐요.

예시 도전하는 새로운 습관

- 사용 시간을 정해요.
- 밝은 곳에서 사용해요.
- 밥 먹을 때는 스마트폰을 보지 않아요.

예시 도전하는 나에게 응원 한 마디

- 조금 어려울 수도 있지만, 포기하지 않는 너라서 분명 해낼 수 있어!
- 내가 스스로 조절하려고 노력하는 모습, 정말 멋진 거야! 계속 힘내자.

정리



- 스마트폰 과의존 예방을 위해 작성한 사용 수칙을 가정에서도 공동 실천하도록 지도한다.
- 스마트폰에 과의존하지 않도록 건강한 스마트폰 사용 습관을 지속할 수 있도록 격려한다.

예시

- 사용 시간을 정해서 스마트폰을 사용하기
- 밥 먹을 때는 스마트폰을 보지 않기
- 가족이 함께 할 수 있는 오프라인 활동 만들기

참고자료

- 한국지능정보사회진흥원 스마트쉼센터. <https://www.iapc.or.kr/>
- 과학기술정보통신부 <https://www.msit.go.kr/index.do>
- KMLE 한국미디어리터러시 교육 종합정보 <https://kmle.or.kr/>
- 국립청소년인터넷 드림마을 <http://nyit.or.kr/user/index.asp>
- 화성시 중독관리통합지원센터 <https://www.hsacohol.kr/>
- 스마트 쉼 센터. 스마트폰 과의존,초등학생에게 묻다. 2025.2.13. <https://youtu.be/HIT7ZgOEpol?si=CgJ4vFC1oI76YNVV>
- KBS 뉴스. 옥스퍼드가 선정한 올해의 단어는 '뇌 썩음',2024.12.3. <https://www.youtube.com/watch?v=IFK0ASC1zAo>

지도 TIP

- 스마트폰 사용과 관련된 학생들의 실제 경험과 사용하는 이유 (예: 친구와의 소통, 심심함, 재미 등)에 먼저 공감하여 학생들이 자신의 스마트폰 사용 습관에 대해 솔직하게 이야기 하도록 한다.
- 학생들이 스마트폰을 많이 사용한다고 해서 비난하거나 평가하는 태도를 지양하고, 스스로 자가 점검을 통해 돌아보게 하여 변화의 필요성을 느끼도록 지도한다.
- 추상적인 경고보다는 실제적인 사례(예: 목 통증, 밤늦게까지 사용, 친구 관계의 문제 등)를 나누면 학생들이 자기 문제로 연결해 생각할 수 있다.
- 스마트폰 대신 할 수 있는 실행 가능한 대안 활동(예: 가족 및 친구와 대화하기 등)을 발표할 기회를 준다.
- 학생 스스로 정한 실천 계획인 '30일 챌린지'에서는 쉽고 구체적인 목표를 세우고 챌린지 이후에는 실천 결과를 공유하는 시간을 마련하여 스마트폰을 올바르게 사용하는 태도의 중요성을 익힌다.

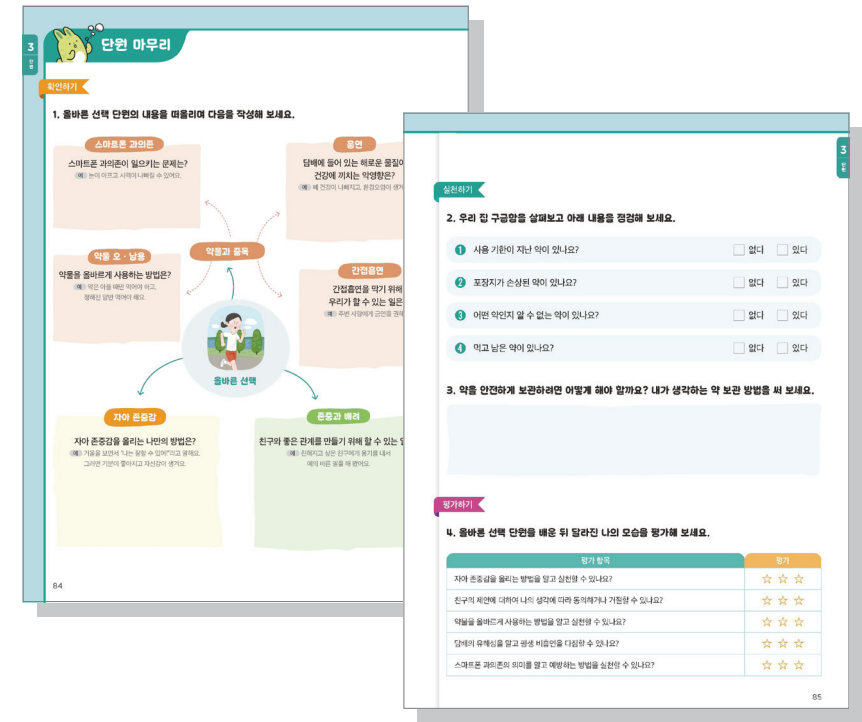
지도 더하기 하나

스마트폰 과의존 예방 가이드 라인

스마트폰 과의존 문제 인식	사용 상태 점검
● 스마트폰 과의존은 신체·정신 건강, 가까운 사람들과의 관계 그리고 안전에도 해롭다. ● 스마트폰 과의존 위험군 비율은 모든 연령 중 청소년(만 10~19세)이 가장 높다.	● 평소 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 스스로 점검한다. ● '청소년용 스마트폰 과의존 척도'를 활용해 자신의 사용 습관을 확인한다.
바른 사용 실천 방안 및 대안 제시	주변 사람과의 관계 형성 강화
● 스마트폰을 이용하는 시간과 장소를 정하고 자신만의 조절 방법을 찾아 실천한다. ● 스마트폰으로 안전하고 믿을 수 있는 콘텐츠만 이용한다. ● 스마트폰을 이용하지 않거나 이동할 때에는 보이지 않는 곳에 보관한다. ● 온라인 공간에서 디지털 기술을 활용하여 문제를 해결한다. ● 스마트폰보다 더 재미있고 유익한 활동에 참여한다.	● 스마트폰을 내려놓고 가까운 사람들과 소통한다. ● 공공장소에서 '스마트폰 예절'을 지킨다. ● 다른 사람을 존중하고 함께 협력하는 디지털 문화를 만들어 간다.

확인하기

- 올바른 선택 단원의 내용을 떠올리며 내용을 작성하도록 한다.



실천하기

- 우리 집 구급함을 살펴보고 점검한다.
 - 사용 기한이 지난 약이 있나요?
 - 포장지가 손상된 약이 있나요?
 - 어떤 약인지 알 수 없는 약이 있나요?
 - 먹고 남은 약이 있나요?
- 약을 안전하게 보관하려면 어떻게 해야 할까요?

내가 생각하는 약 보관 방법을 써 본다.

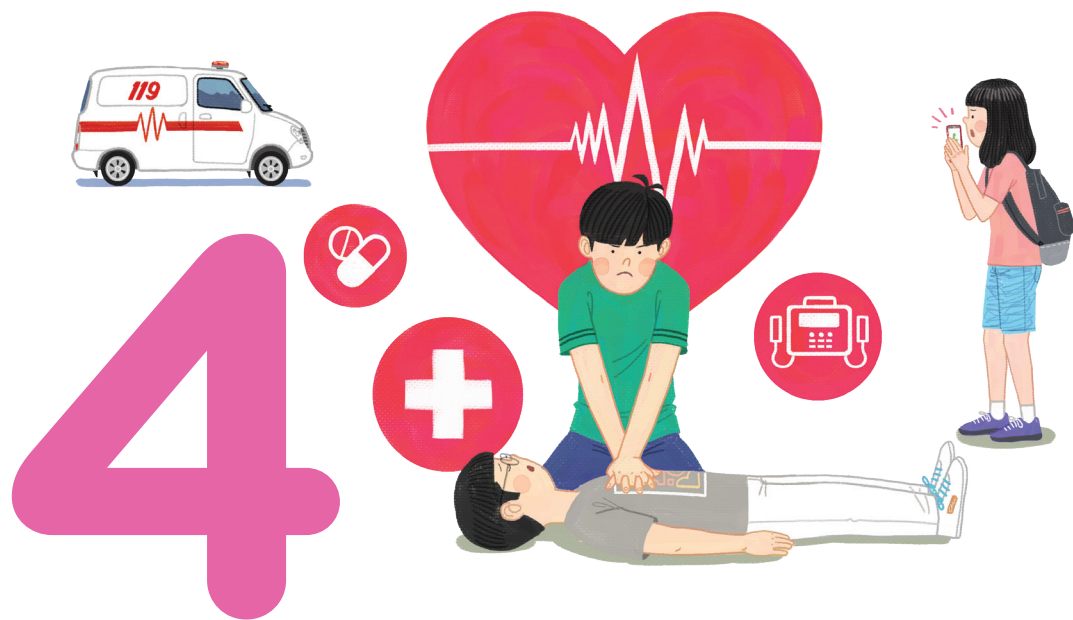
예시

 - 약 포장지 안에 약과 설명서(첨부 문서)를 넣어 함께 보관한다.
 - 햇빛과 습기를 피해 보관한다.
 - 약마다 보관하는 방법을 잘 알고 보관법을 지킨다.

(예- 차광이 필요한 약품은 차광봉투 또는 병에 넣어 그대로 보관하기, 냉장 보관해야 하는 약은 냉장 보관하기 등)

평가하기

- 올바른 선택 단원을 배운 뒤, 학생이 자신의 생각과 행동의 변화를 스스로 평가해 보도록 한다. 스스로 부족함을 느낀 부분은 실천을 통해 긍정적인 방향으로 변화할 수 있도록 돕는다.



응급 처치와 안전

단원 개관

2022 개정 교육과정에 따른 초등 보건교육은 학생들이 ‘건강역량’을 기르고 개인과 공동체의 건강을 증진하는 데 필요한 지식, 태도, 실천력을 함양하는 데 중점을 둔다.

본 단원에서는 생활 주변에서 발생 가능한 안전사고의 유형을 탐색하고, 안전 수칙을 습득하여 실생활에 적용할 수 있도록 한다. 또한 응급 상황에서의 기초적인 응급 처치 방법 및 심폐 소생술(CPR)과 자동 심장 충격기(AED)의 사용법을 익혀 실제 상황에서도 침착하고 적절하게 대응할 수 있도록 지도한다. 이를 위해 가정, 학교, 지역사회 등 다양한 생활 환경에서 발생할 수 있는 사고 유형(넘어짐, 화상 등)에 대한 예방 교육과 함께 상처, 코피, 벌 쏘임, 치아 손상 등의 응급 상황에서의 ‘기초 응급 처치 방법과 심폐 소생술(CPR)’의 절차를 실습 중심으로 학습한다.

단원의 흐름은 생활 속 위험 요소 인지 및 안전 수칙 실천 → 상황별 응급 처치법 이해와 실습 → 심폐 소생술(CPR)과 자동 심장 충격기(AED) 사용법 익히기이다.

이 단원을 통해 학생들은 위험 예측 능력, 자기 보호 능력 및 공동체 안전에 대한 책임감을 기르게 되며, 실생활에서 실제로 적용 가능한 건강 행동을 실천하고 내면화하게 된다. 특히 응급처치 및 심폐 소생술 교육을 통해 사회적 책임감과 생명 존중의 태도를 함양할 수 있다.

학습 목표

건강한 생활과 안전

생활 공간(가정, 지역사회 등)에서 발생할 수 있는 주요 안전사고의 유형과 원인을 이해하고 그에 따른 개선방안을 제시한다.

- 일상생활에서 위험한 상황을 찾아 설명할 수 있다.
- 위험한 상황에 맞는 건강 안전 수칙을 실천할 수 있다.

일상생활 속 응급 처치

다양한 응급 상황에 적절한 응급 처치의 의미와 기본 원칙을 이해하고, 그 절차를 이해하고 시연한다.

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

생명을 살리는 심폐 소생술

심폐 소생술(CPR)과 자동 심장 충격기(AED)의 역할과 필요성을 이해하고, 사용 절차를 익히고 실습한다.

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

지도 계획

중단원	소단원	주요 활동
생활과 안전	건강한 생활과 안전	• 일상생활에서 발생할 수 있는 안전사고와 그 예방의 필요성 이해 • 안전사고의 유형과 원인 파악 • 생활 공간별 위험 요소 인식
응급 처치	일상생활 속 응급 처치	• 찰과상, 화상, 코피, 치아 손상 등 증상별 대응법 • 응급 처치의 기본 원칙 • 올바른 응급 처치 순서
	생명을 살리는 심폐 소생술	• CPR의 실제 절차 • AED 사용법 • 119 신고 요령

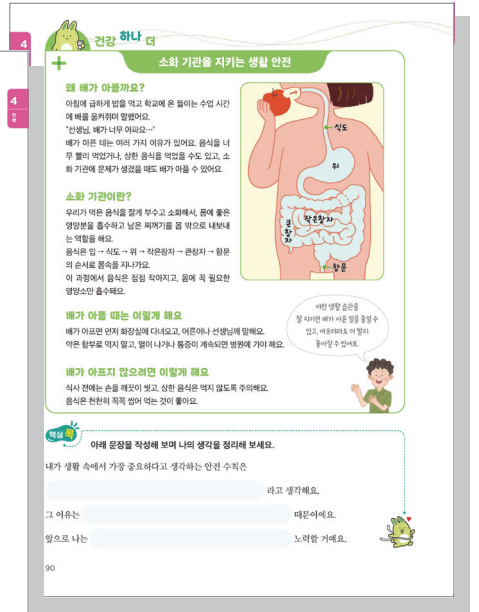
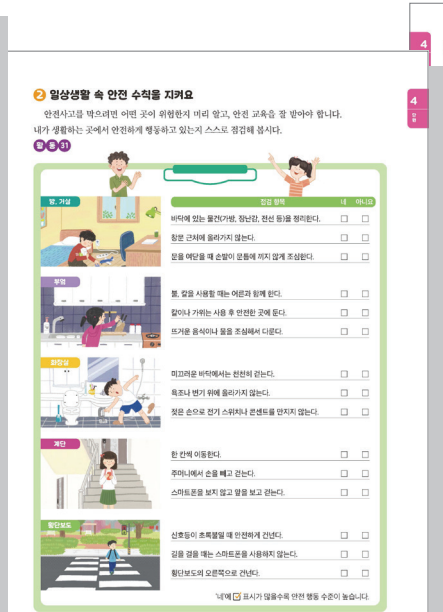
1 건강한 생활과 안전

교과서 88~90페이지 활동 31

관련 성취기준	5실성장보전04-01 건강 안전의 중요성을 인식하고 생활 속 위험 요인을 점검하여 건강 안전 수칙을 실천한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	생활 속 위험요인	생활안전 수칙 실천하기	건강과 안전에 대한 중요성 인식
핵심 질문	우리 주변에는 어떤 위험 요소가 있으며, 이를 예방하기 위해 어떤 안전 수칙을 실천할 수 있을까?		
핵심학습 목표	① 일상생활에서 위험한 상황을 찾아 설명할 수 있다. ② 위험한 상황에 맞는 건강 안전 수칙을 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	‘엘로우 카펫’ 그림 제시 및 질문을 유도한다. “이런 표시를 본 적이 있나요?” “왜 노란색일까요?” “이 표시는 왜 설치되어 있을까요?” - 학생들의 경험을 자유롭게 이야기하도록 유도하며 안전 표시의 의미와 필요성에 대한 인식을 확장한다	5분	① 학생들이 말하는 실제 사례에 긍정적인 피드백을 제공한다.
전개	생각 펼치기	① 안전한 생활을 해요 - 안전사고의 원인을 알아본다. - 안전사고는 ‘부주의’, ‘안전 수칙 미준수’, ‘안전 교육 부족’으로 발생함을 강조한다. ② 일상생활 속 안전 수칙을 지켜요 - 생활 공간별(방, 거실, 화장실, 계단, 부엌 등) 안전 점검표 작성한다. - 짝 활동으로 “왜 이 행동이 위험할까?”, “어떻게 하면 예방할 수 있을까?”에 대해 토의한다. - 어린이에게 자주 발생하는 사고 유형(화상, 미끄러짐, 추락, 끼임 등)에 대한 사례를 공유한다 활동 1 나는 위험 탐정! (활동31) - 위험한 장소, 위험한 상황을 알리는 안전 스티커를 만든다. - 발표 및 공유하고 개선 방안에 대해 토의한다.	15분	① 색연필, 사인펜 ② 안전 수칙 실천 다짐은 학생 개인의 생활과 밀접하게 연관되도록 지도한다.
정리	생각 더하기	정리 일상생활 속 위험한 상황을 알아보고, 실천할 수 있는 구체적인 건강 안전 수칙을 익힌다.	5분	① 발표 시 경청하는 태도를 강조한다. ② 학생들의 실천 다짐에 대해 긍정적인 피드백을 제공한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
건강 안전의 중요성을 인식하고 생활 속 위험 요인을 점검하여 건강 안전 수칙을 실천한다.	상	일상생활 속에서 다양한 위험 상황을 스스로 인식하고, 위험요인을 점검하며, 상황에 맞는 건강 안전 수칙을 정확하게 실천한다.	발표 평가 안전 스티커 제작물 평가 실천 다짐 기록 평가	수업 중 수업 후
	중	제시된 위험 상황에 대해 건강 안전의 중요성을 인식하고, 기본적인 수칙을 따르며 실천하려고 노력한다.		
	하	위험 상황에 대한 인식이 부족하거나, 안전 수칙을 알고 있어도 실천에 어려움을 보이며 반복적인 지도가 필요하다.		



도입



실생활에서 본 적이 있는 ‘노란색 표시’나 ‘어린이 보호구역’에 대한 경험을 떠올려본다. 학생들은 등하굣길, 학교 주변, 놀이터 등에서 만난 교통안전 표지(엘로우 카펫, 횡단보도 앞 노란색 선 등)에 대해 자유롭게 이야기한다. 이러한 표시가 ‘왜 필요할까?’ 또는 ‘이 표시가 없다면 어떤 일이 일어날 수 있을까?’와 같은 질문을 통해 학생들이 자연스럽게 안전의 의미와 중요성을 생각해볼 수 있도록 유도한다.

이 과정을 통해 학생들은 자신이 평소에 인식하지 못했던 ‘안전의 중요성’을 자연스럽게 깨닫고, 앞으로의 학습 주제와 연결될 수 있다.

질문 예시

- Q1 횡단보도 앞에 노란색 표시(엘로우 카펫)를 본 적이 있나요?
어디서 봤나요?
네, 학교 앞에 있어요. 집 근처에 있어요.
아직 본 적 없어요.
- Q2 왜 이런 노란 표시가 있을까요?
운전자들이 조심하라고요. 어린이가 안전하게 길을 건너라고요.
위험하지 않게 하려고요.

- Q3 어린이 보호구역 표시를 본 적 있나요? 어떤 생각이 들었나요?
네, 봤어요. 안전하다고 생각했어요.
차가 천천히 달려서 좋아요. 없으면 위험할 것 같아요.
- Q4 길을 건널 때 지키는 약속이 있나요?
손을 들고 건너요. 좌우를 살피요.”
파란불일 때만 건너요. 뛰지 않아요.”

흥미로운 안전 표시

안전 표시	정의	목적
엘로우 카펫	어린이 보행자의 안전을 위해 횡단보도 앞에 설치한 삼각뿔 모양의 노란색 표시	어린이들이 이곳에 서서 신호를 안전하게 기다릴 수 있고, 운전자는 어린이 보호구역을 쉽게 알아볼 수 있어 교통사고 감소
바닥형 보행 신호등	바닥에 LED로 초록/빨강 신호 표시	바닥에서 신호등 불빛을 표시해 스마트폰 보며 걷는 경우 사고 예방
3D 횡단보도	그림자 효과로 튀어나온 것처럼 보이는 입체 횡단보도	입체감 횡단보도로 차량 감속 효과
보행자 감지 음성 신호기	신호등에 부착되어 사람이 있을 때 음성으로 신호 안내	시각장애인뿐 아니라 일반 보행자에게도 소리로 신호 전달 → 청각 자극으로 주의를 끄는 효과

전개

1 안전한 생활을 해요

안전사고는 부주의하거나 안전 수칙을 지키지 않을 때, 안전 교육이 부족할 때 일어난다. 어린이는 특히 화상, 미끄러짐, 넘어짐, 추락, 놀림, 끼임, 부딪침 등의 안전사고를 경험할 수 있다. 이러한 상황을 미리 인식하고 예방하는 것이 중요합니다. 배가 아픈 사례와 같이 신체적 불편함도 건강 관련 안전 문제로 인식하고 적절히 대처하는 능력을 기르는 것이 필요하다.

2 일상생활 속 안전 수칙을 지켜요

교과서 89쪽의 내용을 중심으로, 안전사고는 ‘부주의’, ‘안전 수칙 미준수’, ‘안전 교육 부족’으로 발생한다는 점을 설명하고, 학생들은 스스로 자신의 방, 거실, 화장실, 계단, 부엌 등을 점검한다.

점검 결과를 친구들과 공유하면서 “왜 이 행동이 위험할까?” “어떻게 하면 예방할 수 있을까?”를 주제로 짝토의 활동을 진행할 수 있다.

특히 어린이에게 자주 발생하는 사고 유형(화상, 미끄러짐, 추락, 끼임 등)에 대해 학생들과 함께 사례를 나누고, 그림과 연결하도록 한다.

어린이 안전사고 유형별 주요 원인 및 예방법

사고 유형	주요 원인	효과적인 예방법
넘어짐/미끄러짐	바닥상태, 부주의	- 바닥 미끄럼 방지 - 적절한 신발 착용 뛰지 않기
부딪힘	장애물, 시야 제한	- 모서리 보호대 설치 - 통행로 확보 - 시야 확보하기
화상	뜨거운 물건, 액체 접촉	- 뜨거운 물건 안전하게 다루기 - 어른 감독 하에 사용 - 화기 주변 정리정돈
끼임	문, 창문, 가구 사이	- 문닫힘 방지 장치 설치 - 손가락 끼임 방지 가드 사용 - 주의 표시 부착
기타(감전, 이물질 등)	전기제품 작은 물건	- 전기 안전 교육 - 작은 물건 정리 - 안전 커버 사용

생활 공간별 주요 위험 요소와 안전 수칙

교과서에 제시된 점검표를 활용해 생활 공간별(거실, 부엌, 욕실, 계단 등) 위험 요소를 학생들과 함께 점검한다. 나의 생활 공간을 돌아보며 교과서 점검표에 따라 안전 상태를 확인하고 표시한다.

공간	주요 위험 요소	안전 수칙
방, 거실	모서리에 부딪힘, 전기 콘센트	- 모서리 보호대 설치 - 콘센트 안전 커버 사용 - 전선 정리하기
부엌	화상, 칼 사고, 가스 누출	- 뜨거운 물건은 손잡이를 안쪽으로 - 칼은 안전하게 보관 - 가스 사용 후 밸브 잠그기
화장실	미끄러짐, 감전	- 미끄럼 방지 매트 사용 - 젖은 손으로 전기제품 만지지 않기 - 물기 즉시 닦기
계단	추락, 넘어짐	- 난간 잡고 천천히 오르내리기 - 계단에서 뛰지 않기 - 장난감 등 물건 방치하지 않기
횡단 보도	넘어짐	- 신호등이 초록불일 때 안전하게 건너기 - 길을 건널 때 스마트폰 사용하지 않기 - 횡단보도로 길 건너기

안전 수칙을 단순히 암기하는 것이 아니라 왜 필요한지 그 이유를 함께 생각해보도록 한다. 또한 지속적인 실천을 위해 구체적인 실천 가능한 계획을 세우도록 안내한다.

다양한 안전사고 사례

사고 유형	실제 안전사고 사례	교육적 활용 포인트	실천해야 할 안전 수칙
화상 및 부엌 안전사고	- 부엌에서 끓는 국물이 쏟아져 화상 - 전자레인지 사용 중 용기 폭발	- 뜨거운 것은 반드시 보호자와 함께 다루기 - 주방 안전 수칙 인식	- 뜨거운 음식물은 조심스럽게 다룬다. - 불이나 전자 기기는 어른과 함께 사용한다.
욕실 및 계단 낙상 사고	- 바닥이 젖은 욕실에서 미끄러짐 - 계단에서 장난치다 추락 사고	‘왜 미끄러졌을까?’ 라는 질문 던지기 - 욕실·계단 안전 수칙을 상황극으로 구성	- 젖은 바닥에서는 천천히 걷는다. - 계단에서는 뛰거나 장난치지 않는다.
전기 안전사고	젖은 손으로 콘센트를 만져 감전 사고 발생	- 감전 사고 실제 뉴스 기사 활용 - 안전한 전기 사용법 비교해보는 활동	- 젖은 손으로 전기 기구를 만지지 않는다. - 콘센트에 아무것도 넣지 않는다.
횡단보도 안전사고	- 무단횡단 중 교통사고 - 스마트폰 보며 걸던 중 교통사고	‘스몸비’ 문제 소개 및 영상자료 활용 - 보행 중 스마트폰 사용의 위험성	- 정해진 횡단보도를 이용한다. - 보행 시 스마트폰을 사용하지 않는다.

활동 1

활동 1 교과서 89쪽에서 사용하세요. **유급 처리와 안전 | 생활과 안전**

건강한 생활과 안전

반 반 이름

나는 위험 랍정!

우리가 자주 이용하는 장소에는 여러 가지 위험 요인이 있습니다. 주변을 살펴 보면서 위험한 장소와 상황을 찾아보세요. 내가 찾은 위험한 장소에 붙이면 좋은 안전 스티커를 만들어 보세요.

위험 장소 ()

위험 상황 ()

안전 스티커 ()

스�티커에 어울리는 안전 문구도 함께 생각해 보세요.

()

활동은 어땠나요?

나는 위험 랍정!

학생들이 주변 환경의 위험 요소를 능동적으로 찾아보고 안전 수칙을 고민해보는 실천적 활동이다. 이 활동을 통해 학생들은 안전 의식을 높이고 예방적 태도를 기를 수 있다. 안전 스티커를 직접 디자인하는 과정에서 창의성을 발휘하고 안전 수칙의 필요성을 체감할 수 있다.

예시

- 위험 장소 - 계단
- 위험 상황
 - 친구를 밀거나 장난치면 둘 다 다칠 수 있어 위험해요
 - 스마트폰을 보며 계단을 이용하면 위험해요
- 안전스티커



- 안전 문구
 - 계단에서는 난간을 꼭 잡아요!
 - 조심조심! 계단은 난간과 함께!
 - 한 칸씩 올라가요, 난간도 잡아요!
 - 쿵! 하지 않으려면 난간을 꼭 잡아요.
 - 계단에서는 장난 NO! 난간은 YES!

정리



핵심

- 안전 수칙에 대한 생각을 정리해서 빈칸을 채워 본다.

예시

- 내가 생활 속에서 가장 중요하다고 생각하는 안전 수칙은 계단을 오르내릴 때 뛰지 않고 천천히 걷는 것이라고 생각해요.
그 이유는 계단에서 뛰다가 넘어지면 크게 다칠 수 있기 때문이에요.
앞으로 나는 항상 계단에서 천천히 걷고 난간을 잡는 습관을 가지도록 노력할 거예요.
- 내가 생활 속에서 가장 중요하다고 생각하는 안전 수칙은 길을 건널 때 횡단보도와 신호등을 이용하는 것이라고 생각해요.
그 이유는 교통사고를 예방할 수 있기 때문이에요.
앞으로 나는 항상 횡단보도에서 신호를 확인하고 좌우를 살핀 후 길을 건너도록 노력할 거예요.
- 수업의 마무리 단계에서는 '건강한 생활과 안전'의 핵심 내용을 요약하고, 학생들이 작성한 안전 수칙을 공유하는 시간을 갖는다.
- 이를 통해 다양한 안전 수칙을 함께 배우고, 일상생활에서 실천할 수 있는 구체적인 방법을 익힐 수 있다.
- 수업을 마무리하며, 학생들에게 다음과 같은 질문을 던진다.
- “오늘 배운 것 중에서 내가 꼭 지켜야 할 안전 수칙은 무엇인가요?”
“가장 위험하다고 생각된 우리 집의 공간은 어디였나요?”
- 학생들은 실천 다짐 카드에 “나는 앞으로 _____을 조심하겠다.”라는 문장을 완성하며 안전 실천 행동 약속을 작성한다.

참고자료

- 뉴스웍스, “튀어나온 것처럼 보여요”국회도서관 앞 3D 횡단보도 설치, 2019.11.11
- 응급의료포털 E-Gen <https://www.e-gen.or.kr>
- 세이프키즈코리아 <https://www.safekids.or.kr>
- 국민재난안전포털 <https://www.safekorea.go.kr>
- 학교안전지원시스템 <https://www.schoolsafe24.or.kr>
- 한국소비자원 어린이안전넷 <https://www.isafe.go.kr>
- 교육부(2024). 디지털시민교육자료
- 경기도교육청(2023). 디지털시민교육 실천길라잡이

지도 TIP

- 수업 전 준비 단계
1) 실생활과 연결된 사전 질문을 준비한다.
예) “최근 뉴스에서 본 사고 중 기억에 남는 것이 있나요?”, “가정에서 위험하다고 느낀 적이 있었나요?”
→ 학생의 경험과 학습 내용을 연결하는 질문은 몰입도를 높인다.
- 2) 교과서의 QR코드, 동영상, 사진 자료를 미리 확인하고 편집한다.
→ 우리 학교 상황에 맞는지 확인하고 필요한 부분만 편집하여 준비하는 것이 좋다.
- 수업 진행 중
1) ‘사고’가 아닌 ‘예방’ 중심으로 지도한다.
→ 무서운 사고 이야기보다는, 어떻게 하면 안전하게 예방할 수 있을지를 강조해 긍정적 행동을 유도한다.
- 2) 학생의 일상 언어와 사고 수준을 고려하여 설명한다.
- 수업 마무리 및 평가 단계
1) 실천 중심 평가로 전환한다.
→ “다음 주까지 가족과 함께 우리 집 안전 점검하기” 등 행동과 연계된 과제로 학습 확장을 유도한다.
- 2) 수업 내용을 정리할 때는 ‘나의 실천 다짐’으로 연결한다.
→ 활동지나 다짐 카드를 활용하여 학생 스스로 책임감을 갖게 한다.

지도 더하기 하나

안전 관련 활동

학생들이 실제로 경험했거나 목격한 위험 상황을 중심으로 이야기할 수 있도록 유도한다.

대처 방법을 설명할 때 '왜' 그러한 방법이 필요한지 이유를 함께 생각해볼 수 있도록 한다. 실제 상황에서 실천할 수 있도록 구체적인 행동 방법을 제시하고, 일상생활에서 지속적으로 실천할 수 있는 작은 행동부터 시작하도록 조언한다. 학생이 사고 장면 이야기에 과도하게 놀라거나 두려워할 때 “이건 예방할 수 있다는 걸 배우는 수업이야. 무서워하는 게 아니라 똑똑하게 대처하는 방법을 배우는 거란다.” 이야기 해 줄 수 있다.

- [선택활동 1]
안전수칙 포스터 만들기
: 학생들이 조별로 특정 장소(학교, 집, 공원 등)의 안전 수칙 포스터를 제작하여 발표
- [선택활동 2]
안전 역할극
: 위험 상황과 대처 방법을 주제로 간단한 역할극 수행
- [선택활동 3]
안전 습관 체크리스트
: 1주일 동안 자신의 안전 습관을 체크하는 일지 작성
- [선택활동 4]
안전 표지판 알아보기
: 일상생활에서 볼 수 있는 다양한 안전 표지판의 의미 학습
- [선택활동 5]
생활 속 안전 일기 쓰기 활동
: 매일 실천한 안전 행동을 일기로 쓰는 활동을 통해 학생의 자기 성찰 및 지속적 실천 유도

1 일상생활 속 응급 처치

교과서

91~93페이지

활동

32

관련 성취기준	5실성장보전04-02 상황에 따른 응급 처치 방법을 익혀 바르게 적용한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	일상생활 속 응급상황	응급 처치가 필요한 상황과 처치방법 익히기	응급 상황 시 적극적으로 대처하는 자세
핵심 질문	일상에서 만날 수 있는 응급 상황은 무엇이며, 어떻게 대처해야 할까요?		
핵심학습 목표	① 응급 처치의 의미를 설명할 수 있다. ② 상황별 응급 처치 방법을 알고 시연할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	자신의 응급 상황 경험을 떠올리며 친구들과 이야기 나눈다.	5분	① 학생들이 자연스럽게 자신의 경험을 공유하도록 분위기를 조성한다.
전개	생각 펼치기	① 응급 처치를 배워요 - 응급 처치 개념을 이해한다. 3C 원칙(① 확인하기 Check, ② 요청하기 Call, ③ 처치하기 Care) ② 응급 상황 대처하기 - 상황별 응급 처치 방법을 익힌다. (찰과상, 절상, 화상, 벌 자상, 눈 이물, 코피, 치아손상) - 상황별 응급 처치 내용(코피, 찰과상, 절상, 화상 등)을 조별로 나누어 읽고 정리한다. 활동 1 응급 상황 대처하기 (활동32) - 모둠별 응급 상황 대처 역할극을 준비한다. - 모둠별 역할극 시연 및 피드백을 한다.	15분 15분	① ‘처치하기’의 범위를 과도하게 확대하지 않도록 지도 한다. ② 실천 내용이 구체적이고 실현 가능한 수준이 되도록 유도한다. ③ 실습 상황에서 장난/과장된 표현 자제 지도한다. ④ 모둠별 순회 지도를 통해 올바른 처치 방법 안내 한다.
정리	생각 더하기	정리 - 응급 처치의 의미를 확인한다. - 일상생활에서 응급 상황이 발생했을 때, 스스로 안전하게 대처할 수 있는 방법을 익힌다.	5분	

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
상황에 따른 응급 처치 방법을 익혀 바르게 적용한다.	상	응급 처치의 의미를 정확하게 설명하고, 다양한 응급 상황(예: 찰과상, 절상, 화상, 코피 등)에 대한 적절한 처치 방법을 정확한 순서와 이유를 들어 시연할 수 있다.	역할극 시연	수업 중
	중	응급 처치의 개념을 이해하고, 대표적인 응급 상황에 대한 기본적인 처치 방법을 지도에 따라 시연할 수 있다.		
	하	응급 처치의 개념을 부분적으로만 이해하고 있으며, 상황에 맞는 처치 방법을 정확하게 설명하거나 시연하는 데 어려움이 있다.		



도입



일상생활에서 내가 다치거나 친구가 다친 경험을 떠올려 본다. 다친 경험을 이야기하는 것은 안전에 대해 생각하는 데 도움이 된다. 학생들은 ‘내가 다쳐서 놀랐던 경험’이나 ‘친구가 다쳤을 때 내가 도와줬던 일’ 등을 서로 나눈다. 만약 바로 생각이 나지 않는 학생이 있다면, 아주 작은 경험부터 이야기해 볼 수 있다.

예를 들어, 운동장에서 넘어져서 무릎에 상처가 났던 일, 친구가 코피가 났던 일, 집에서 뜨거운 물에 손을 데인 일 등이 있다. “이런 경험이 있었나요?” “그때 어떻게 했나요?”와 같은 질문을 하면서, 학생들이 자신이나 친구의 경험을 자연스럽게 나누도록 한다.

이렇게 자신의 경험을 말하면서, 왜 응급 처치가 필요한지, 어떻게 해야 안전하게 지낼 수 있는지 궁금증을 갖게 된다.

질문 예시

Q1 다친 적이 있나요? 어디가 어떻게 다쳤나요?

네, 운동장에서 넘어져서 무릎에 피가 났어요.
네, 집에서 손을 베었어요.

Q2 왜친구가 다친 것을 본 적이 있나요? 그때 어떻게 했나요?

네, 친구가 코피가 나서 휴지를 줬어요.
네, 친구가 넘어져서 선생님을 불렀어요.

Q3 이런 상황에서 무엇을 하면 좋을까요?

상처를 깨끗이 씻어줘야 해요.
선생님께 빨리 알려야 해요.
코피가 나면 고개를 숙이고 콧망울을 눌러야 해요.

전개

1 응급 처치를 배워요

응급 처치란 다치거나 갑자기 아픈 사람에게 상처를 보호하고 통증을 줄이며 회복을 돕기 위해 즉시 취하는 조치를 말한다.

위급 상황 발생시 행동 요령(3C)

- Check 확인하기
: 위급 상황을 인식하고 어떻게 행동할지를 결정하는 것
- Call 도움 요청 하기
: 도움을 요청하는 것
- Care 처치하기
: 응급 의료 기관에 인계할 때까지 적절한 처치를 하는 것

2 일상생활 속 상황별 응급 처치

전개 부분에서는 교과서 92-93쪽에 제시된 다양한 응급 상황과 대처법을 체계적으로 학습한다.

교사는 92-93쪽에 제시된 다양한 응급 상황별 처치 방법(찰과상, 절상, 화상, 코피 등)을 사례별로 소개하고, 각 상황에서 올바른 응급처치 방법을 설명한다. 이때 학습자들은 역할극 활동을 통해 직접 행동해보며 배운 내용을 적용한다. 교사는 역할극 전 간단한 시범을 보이며 올바른 시연 기준을 제시하고, 실습 중에는 모둠별로 순환하며 코칭과 피드백을 제공한다.

활동32의 "일상생활 속 응급 처치" 활동을 통해 학생들이 다양한 상황에서의 응급 처치 방법을 직접 작성하고 실습해볼 수 있도록 한다. 이때 학생들이 실제 상황을 가정하여 역할극을 진행하면 응급 처치의 절차와 방법을 더욱 효과적으로 학습할 수 있다. 중요한 것은 응급 상황에서 당황하지 않고 침착하게 행동하는 태도를 기르는 것이다. 응급 처치의 목적이 더 큰 위험을 예방하고 전문적인 치료를 받을 때까지 임시적으로 돕는 것임을 이해시킨다.

응급 상황별 대처법

응급 상황	증상	대처법	주의사항
찰과상 (넘어져 피부가 까짐)	- 국소 통증·따가움 - 출혈은 적으나 피·이물 부착	- 흐르는 깨끗한 물·생리식염수로 상처 씻기 - 깨끗한 천으로 눌러 지혈 - 필요시 소독 후 연고·밴드로 상처 보호	- 상처에 이물질이 있는지 확인 - 알고올이 함유된 소독약은 아픔을 유발할 수 있음 - 오염물 깊숙이 박힘, 광범위·깊은 상처, 30분 이상 지혈 안 되면 병원 방문
절상 (칼·유리 등에 베임)	- 날카로운 절개선·출혈 - 통증·부종	- 살균 소독제로 상처 소독 - 거즈·천으로 압박하여 지혈 - 연고·밴드 또는 멸균 거즈로 덮어 고정	상처 가장자리 벌어짐·깊이가 1 cm 이상, 지혈 곤란 시 봉합 필요.
화상 (뜨거운 물·불·기름 등)	- 화끈거림·통증 - 발적·물집·부종	- 약한 흐르는 찬물로 15~20 분 식히기 - 옷이 달라붙었으면 억지로 떼지 않음 - 물집은 터뜨리지 말고 보호	2도 이상 화상은 병원 방문 - 얼굴·손·발·관절·생식기 부위, 넓은 면적, 2도 이상 또는 통증 극심 → 병원 이송(연고 바르지 않음)
벌 쏘임 (벌·곤충 침)	벌에 쏘여 통증, 부종, 가려움	- 신용카드 등으로 살짝 밀어침 제거 - 비누와 물로 깨끗이 씻기 - 얼음주머니로 냉찜질	- 핀셋으로 침을 뽑지 않기 - 알레르기 반응 시 즉시 병원 방문 - 전신 두드러기·호흡곤란·두통은 알레르기 쇼크 위험 → 즉시 119·병원
눈의 이물	- 이물감·작열감 - 눈물·충혈·시야 흐림	- 눈 비비지 않기 - 세면대 물에 얼굴 담가 깜빡이기 또는 흐르는 물로 씻기 - 잔여 이물 확인	박힌 금속·유리, 화학 약품 튄 경우, 통증·시력 저하 지속 시 응급 안과 이송
코피	- 한쪽 또는 양쪽 콧구멍 출혈 - 목 뒤로 피 흐를 수 있음	- 고개를 앞으로 숙이고 콧망울 아래를 엄지·검지로 5 분 이상 압박 - 필요 시 이마·콧등에 냉찜질	30분 이상 지속, 심한 두통·구토, 코뼈 골절 의심 → 병원 - 계속 피가 멈추지 않으면 병원 방문
치아 손상 (치아가 부러지거나 빠짐)	- 치아 빠짐·부러짐·출혈 - 잇몸 통증	- 깨끗한 거즈로 출혈 부위를 압박 - 빠진 치아를 흰 우유·생리식염수에 넣어 보관(30분 내) - 빠진 치아의 뿌리는 만지거나 문지르지 않기	- 가능한 빨리 치과 방문(30분 내) - 영구치 재식 성공률은 시간에 비례 - 30분 골든 타임 강조

활동 1

활동 32 교과서 단원에서 사용하세요. 응급 처치와 안전 (응급 처치)

일상생활 속 응급 처치

반 반 비움

응급 상황 대처하기

● 응급 상황에서는 알맞은 응급 처치가 필요해요. 보기에서 응급 상황을 선택하고, 어떤 응급 처치가 필요한지 알아본 뒤 역할극으로 표현해 보세요.

① 찰과상 ② 절상 ③ 화상 ④ 연고·밴드 ⑤ 눈의 이물 ⑥ 코피 ⑦ 치아 손상

① 찰과상: 상처 부위를 깨끗이 씻고, 연고를 바릅니다.

② 절상: 상처 부위를 깨끗이 씻고, 연고를 바릅니다.

③ 화상: 화상 부위를 깨끗이 씻고, 연고를 바릅니다.

④ 연고·밴드: 상처 부위를 깨끗이 씻고, 연고를 바릅니다.

⑤ 눈의 이물: 눈을 깨끗이 씻고, 연고를 바릅니다.

⑥ 코피: 코피를 멈추고, 연고를 바릅니다.

⑦ 치아 손상: 치아를 깨끗이 씻고, 연고를 바릅니다.

● 위 표에 작성한 응급 상황을 주제로 시나리오를 작성해 보고, 친구들과 함께 역할극으로 표현해 보세요.

등장인물	이름	상황·역할
다친 친구		● 다친 친구가 되어 부상을 입은 친구가 됩니다.
처리를 주는 친구		● 응급 처치를 할 친구입니다.
도움을 주는 친구		● 응급 처치를 할 친구입니다.

활동은 어떻게 할까요?

응급 상황 대처하기

응급 상황에 따른 적절한 응급 처치 방법을 시연해보는 활동을 지도한다.

예시

- [찰과상]

(A가 운동장에서 넘어져 무릎을 잡고 아파한다.)

A: “으악! 넘어졌어. 아파...”

B: “괜찮아? 어디 다친 거야? 내가 도와줄까?”

A: “응... 무릎에서 피가 나...”

B: “어디 한 번 볼게.”

“일단 상처를 깨끗한 물로 씻어야 해.”

(B가 깨끗한 물로 상처를 살살 씻어 준다)

B: “깨끗한 물로 조심히 닦을게. 괜찮지?”

A: “응, 고마워. 좀 나은 것 같아.”

B: “이제 약 바르고 밴드 붙이자.”

A: “정말 고마워! 덕분에 안 아파졌어.”

B: “혹시 모르니가 우리 함께 보건실에 가 보자.”

(A, B가 함께 보건실에 간다.)

보건선생님: “응급 처치를 잘 해줬구나!”

“상처에 흙이 들어가면 염증이 생길 수도 있으니 좀 더 자세히 살펴볼게.”
- [코피]

A: “어? 코피 나... 피가 멈추질 않아...”

B: “괜찮아? 내가 도와줄까?”

- A: “응... 코피가 계속 나.”
- B: “일단 고개를 앞으로 숙여야 해! 뒤로 젖히면 안 돼.”
- “엄지와 검지로 콧방울을 꼭 눌러. 괜찮지?”
- A: “응”
- (A가 콧방울을 두 손가락으로 눌러 지혈한다.)
- B: “5분 정도 이렇게 눌러주면 피가 멈출 수 있어.”
- A: “응, 코피가 조금 멈추는 것 같아. 고마워!”
- B: “혹시 모르니, 우리 같이 보건실에 가 보자!”
- (A와 B가 함께 보건실에 간다.)
- 보건 선생님: “코피 날 땀 지금처럼 고개를 앞으로 숙이고 눌러 주는 게 중요해. 응급 처치 잘했구나! 더 이상 피가 나지 않는지 확인해보자.”

정리



● 응급 처치 상식 OX 문항을 통해 학생의 선개념을

핵심

진단하고, 오개념을 즉시 교정할 수 있도록 한다.

- 정답 X

→ 코피가 날 때 고개를 뒤로 젖히면 피가 목으로 넘어가 기도가 막히거나 구토할 수 있으므로, 반드시 고개를 앞으로 숙이고 콧방울을 눌러야 한다.
- 정답 X

→ 작은 찰과상은 흐르는 물로만 씻어도 충분하며, 과도한 소독은 조직 손상을 일으킬 수 있다. 큰 절상이나 출혈이 심한 경우에는 1차 소독이 필요하다.
- 정답 O

→ 눈에 이물질이 들어갔을 때 비비면 각막 손상이나 감염이 생길 수 있다. 흐르는 물에 눈을 깜빡이며 씻고, 이물이 남아 있으면 안과로 이동한다.
- 정답 X

→ 피부에 박힌 이물질(금속, 나무 등)을 억지로 뽑으면 2차 손상이나 출혈이 생길 수 있다. 움직이지 않게 고정한 뒤 병원에서 제거한다.

●응급 처치 상식 퀴즈 추가

문항	정답	교사용 해설 포인트
화상을 입었을 때 바로 치약이나 된장을 바르면 좋다.	X	치약, 된장, 간장 등은 민간요법으로 알려져 있으나, 화학성분이 상처를 악화시키고 감염 위험을 높일 수 있다. 화상을 입으면 즉시 흐르는 찬물에 15~20분간 식히는 것이 가장 중요하다.
벌에 쏘였을 때 핀셋으로 침을 바로 뽑아야 한다.	X	벌침을 핀셋으로 뽑을 경우, 침에 남은 독이 더 많이 주입될 수 있다. 따라서 카드나 단단한 물건으로 옆에서 살짝 밀어 제거하는 것이 좋다.
치아가 빠졌을 때 뿌리 부분을 만지지 말고 우유나 생리식염수에 보관해야 한다.	O	치아 뿌리에는 재부착에 필요한 세포들이 남아 있으므로 직접 만지면 손상될 수 있다. 빠진 치아는 우유나 생리식염수에 담가 보관하면 세포 생존율이 높아져 재식 성공 가능성이 높아진다.
응급 처치의 가장 중요한 목적은 완전한 치료이다.	X	응급 처치의 목적은 완전한 치료가 아니라, 병원 치료 전까지 상태가 악화되는 것을 막고 통증과 고통을 덜어주는 것이다. 반드시 전문 치료가 이어져야 한다.

참고자료

- 서지원(2019)[서지원 외], 『슬기로운 안전생활 - 학교 안전교육 7대 표준안을 담은 안전책』, 개암나무.
- 김창현(2022), 『안전교육과 안전관리』, 양서원.
- 구니자키 노부에(2024)[구니자키 노부에 외], 『내 안전은 내가 지켜요』, 한빛에듀.
- 김은화·최지현(2023) 「초등학생 대상 응급처치 교육 프로그램 효과」, 한국학교보건학회지 36(2): 145-154
- 응급의료포털 E-Gen. <https://www.e-gen.or.kr>
- 대한적십자사. <https://www.redcross.or.kr>
- 질병관리청. <https://health.kdca.go.kr>
- 대한적십자사 응급처치 교육관 <https://www.redcross.or.kr/firstaid>
- 세이프키즈코리아 <https://www.safekids.or.kr>
- 국민재난안전포털(행정안전부) <https://www.safekorea.go.kr>
- 119 소방청 <https://www.nfa.go.kr>

●지도 TIP

이 수업은 단순한 지식 전달이 아니라, '위급한 상황에서 친구를 돕는 행동'을 실제로 연습하고, 태도로 내면화하는 데 초점을 둔다.

따라서 교사는 설명 중심 수업보다는 질문, 관찰, 실습, 피드백 중심의 수업을 구성해야 한다.

역할극에서는 학생들이 상황을 충분히 이해하고, 각자의 역할을 수행하도록 시간과 역할 분담을 충분히 고려해야 하며, '지나치게 과장된 표현(예: 피를 심하게 묘사하거나 큰 소리로 비명을 지르기 등)'은 지양하고, 상황의 긴박감을 이해할 수 있도록 자연스럽게 안내한다.

●수업 전 준비 단계

1) 실생활 연계 질문 준비하기

“넘어지거나 다친 상처를 치료해 본 적 있나요?”

“코피가 나서 스스로 응급 처치를 해 본 친구 있나요?”

→ 실제 경험을 떠올리게 하면 수업 집중도가 높아진다.

2) 상황별 소품 키트 준비하기(색깔별 파우치로 미리 분류 정리)

- 빨간색 파우치: 출혈용 소품(거즈, 밴드 등)

- 파란색 파우치: 열·화상용 소품(생리식염수, 찬물 젤 등)

3) 교과서 QR·영상·사진 자료를 사전에 확인 및 편집하기

- 학교 상황에 맞게 필요한 자료를 선별하여 준비한다.

●수업 진행 중

1) 미니 스테이션 순환식 실습 운영

찰과상 세척 스테이션 → 코피 압박 스테이션 → 치아 보존 스테이션 → 스테이션당 약 6~7분씩 순환하며, 모든 학생이 모든 응급처치를 경험할 수 있도록 구성한다.

2) “왜?”를 두 번 묻는 질문법 사용하기

“왜 흐르는 물로 씻을까요?” → “왜 찬물은 되지만 뜨거운 물은 안 될까요?”

→ 이유를 다시 묻게 하면 오개념을 드러내고, 이해가 깊어진다.

3) 학생 눈높이에 맞춘 언어 사용

“압박 지혈” 대신 “피 멈추는 친구로 꼭 눌러 주기”처럼 쉬운 표현을 사용한다.

4) 역할극·퀴즈·토론을 다양하게 활용하기

→ 단순 지식 전달이 아닌, 실제 상황에서 판단·실행할 수 있는 사고력 중심 수업으로 구성한다.

●수업 마무리 및 평가 단계

1) 30초 응급 처치 챌린지로 정리하기

- 무작위 상황 카드 1장을 뽑아 30초 안에 순서를 구두로 설명하게 하면 요약·실행 능력을 함께 평가할 수 있다.

2) 피드백은 ‘칭찬-조언-칭찬’ 샌드위치 구조로 제시하기

→ “밴드 위치가 아주 적절했어요. 다음엔 압박 시간을 조금 더 유지해 보면 좋겠어요. 침착하게 설명한 점도 인상적이었어요.”와 같이 구체·공정·제안 순서로 말하면 학습자가 자신감을 유지하면서 개선할 수 있다.

3) 즉각·구체적 피드백을 제공하기

→ “압박 위치가 정확했어요!”처럼 구체적 칭찬은 올바른 행동을 강화한다.

지도 더하기 하나

🔧 나만의 응급 처치 상자 만들기

학생들이 학습한 내용을 바탕으로, 가정에서 필요한 응급 처치 물품 리스트를 작성하고, 실제로 상자 만들어본다.

(보건·미술 융합 수업으로 확장이 가능하다.)

[활동 방법]

❶ 학생들에게 작은 파우치나 상자를 준비하도록 안내한다.

❷ 응급 처치 키트에 필요한 물품 목록을 함께 작성한다 (밴드, 소독약, 거즈, 일회용 장갑, 가위 등).

❸ 각 물품의 용도와 사용법을 간단히 정리한 카드를 만들어 키트에 포함시킨다.

❹ 완성된 응급 처치 키트를 학급에서 공유하고, 각 물품의 사용법을 발표한다.

🔧 응급구조사 활동

학급 내 '안전 지킴이' 역할을 정하여 일주일 단위로 돌아가며 활동한다. 이를 통해 응급 상황 대처에 대한 책임감과 자신감을 기를 수 있다.

●안전 지킴이 역할

- 학급 내 작은 상처나 불편함에 대해 기본적인 응급 처치 실시

- 교실 내 응급 처치 키트 관리 및 점검

- 안전사고 예방을 위한 교실 환경 확인

- 자신의 활동에 대한 간단한 기록 작성

이러한 확장 활동을 통해 학생들은 응급 처치에 대한 지식을 일상생활에서 실천하고, 안전에 대한 책임감을 키울 수 있다. 또한 이러한 경험은 미래에 실제 응급 상황에서 당황하지 않고 침착하게 대처할 수 있는 자신감의 토대가 될 것이다.

② 생명을 살리는 심폐 소생술

교과서

94~97페이지

활동

33

관련 성취기준	5실성장보전04-03 심폐 소생술 순서와 자동 심장 충격기 사용법을 숙지하고, 응급 상황에서 바르게 적용한다.		
내용 요소	지식·이해 심폐 소생술	과정·기능 심폐 소생술 방법을 익히고 시연하기	가치·태도 응급 상황 시 적극적으로 대처하는 자세
핵심 질문	심폐 소생술 대상자를 구별하고 응급 처치 할 수 있는가?		
핵심 학습 목표	① 심폐 소생술의 중요성을 알고 설명할 수 있다. ② 심폐 소생술을 알고 위급 상황에 적용할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	우리 가족이 갑자기 쓰러져 숨을 쉬지 않는 응급 상황이 생긴다면 나라면 어떻게 대처 할까요?	5분	유 여러 응급 상황을 미리 얘기해보고 자유롭게 발표 하게 한다.
전개	생각 펼치기	① 응급 처치를 알아보아요 • 응급 처치의 필요성에 대해 설명한다. ② 심폐 소생술로 응급 처치를 해요 • 목격자의 응급 처치의 중요성을 인지시켜 골든 타임안에 응급 처치가 이루어 질 수 있도록 교육한다. 활동 1 심폐 소생술 실습하기 (활동33) • 심폐 소생술 방법을 이해하고 적용한다. • ① 의식 확인 - ② 도움 요청 - ③ 호흡 확인 - ④ 가슴 압박 - ⑤ 자동 심장 충격기 순으로 차례대로 교육받고 실습해본다.	15분 15분	유 구급대와 신고자 역할을 번갈아 가며 수행해 본다. 유 골든 타임의 중요성 스스로 인식할수 있도록 질문한다. 자 실습준비물:애니인형 자 교육용 자동 심장 충격기
정리	생각 더하기	정리 • 심폐 소생술 및 자동 심장 충격기 사용의 중요성을 확인한다.	5분	유 모둠별로 실습을 모두 수행할 수 있게 한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
심폐 소생술의 순서를 알고 설명할 수 있다.	상	심폐 소생술 실습시 5가지 핵심 요소(의식 확인, 도움 요청, 호흡 확인, 가슴 압박, AED 사용) 중에 정확히 5가지 모두 수행하였다.	실습평가	수업 중
	중	심폐 소생술 실습시 5가지 핵심 요소(의식 확인, 도움 요청, 호흡 확인, 가슴 압박, AED 사용) 중에 4가지를 수행하였다.		
	하	심폐 소생술 실습시 5가지 핵심 요소(의식 확인, 도움 요청, 호흡 확인, 가슴 압박, AED 사용) 중에 3가지를 수행하였다.		



도입



생각 열기

심폐 소생술의 필요성에 대해 느낀 점 등을 이야기해 보도록 하고 나와 가장 가까운 가족에게 이런 위급 상황을 경험한다면 어떻게 대처해야 할지 119 구급대에 신고 하는 방법부터 차근차근 활동해 보면서 안전의식을 굳건하게 하며, 심폐 소생술 방법도 공동체 안에서 모둠원끼리 정확하게 서로에게 도움을 주는 실습이 되도록 구성하였다. 만약 이 삽화 속 인물처럼 가족이나 친구가 갑자기 쓰러져서 숨을 쉬지 않는다면 어떻게 해야 할까요?라고 심폐 소생술은 누구나 경험할 수 있음을 인지 할 수 있도록 질문을 만들어 학생들과 충분히 대화하는 시간을 갖는다.

질문 예시

- Q1** 여러분, 혹시 가족이나 주변에서 갑자기 쓰러지거나 숨을 쉬지 않는 상황을 본 적이 있나요?
만약 친구나 가족이 갑자기 쓰러진다면, 여러분은 어떻게 할 것 같나요?
경험은 없습니다. 유튜브에서 보았습니다.
당황스러울 것 같습니다. 아무것도 못할 것 같습니다.

- Q2** 심장이 멈추면 우리 몸에 어떤 일이 일어날까요?
왜 심폐 소생술을 배워야 할까요?
심폐 소생술을 하면 어떤 사람이 살아날 수 있을까요?
피가 안 통할 것 같아요.
주변에 응급환자가 생겼을 때 사람을 도와야 해요.
심정지 환자를 살릴 수 있어요
- Q3** 사람이 쓰러졌을 때, 우리가 도와줄 수 있는 시간은 얼마나 될까요?
골든 타임이란 무엇일까요? 왜 중요할까요?
당황하지 않고 바로 실행할 수 있어요.
사람을 살리는데 필요한 최소한의 시간이며 뇌에 혈액을 전달하는 시간이에요
- Q4** 여러분은 심폐 소생술을 직접 해볼 수 있을 것 같나요?
심폐 소생술을 할 때 가장 걱정되는 점은 무엇인가요?
내가 심폐 소생술을 해야 한다면 어떤 기분이 들까요?
배우면 실천할 수 있어요. 갈비뼈가 부러질까 걱정됩니다
어렵지만 배운대로 할 수 있어요
- Q5** 심폐 소생술을 하려면 어떤 순서로 해야 할까요?
누군가 쓰러졌을 때, 여러분이 가장 먼저 해야 할 일은 무엇 일까요?
의식 확인-119 신고-호흡 확인-가슴 압박-기도 개방-인공호흡-자동 심장 충격기-의식 확인

전개

① 응급 처치를 알아보아요

응급 처치는 위급한 상황에서 119에 연락하거나, 다치거나 갑작히 아픈 사람이 회복할 수 있도록 도와주는 행위 등이 포함된다. 심정지 환자를 목격했을 때 주변에 큰 소리로 도움을 요청하고, 누군가에게 119에 신고해 달라고 해야 한다. 주변에 아무도 없다면, 직접 119에 신고해야 한다.

② 심폐 소생술로 응급 처치를 해요

골든 타임의 중요성

심폐 소생술은 갑작스러운 사고나 질병에 의해 심정지가 되었을 때 심장이나 뇌에 혈액을 공급하고 원래의 호흡과 순환을 회복시키는 것을 말한다. 환자 스스로 구조를 요청할 수 없는 경우가 대부분이다. 순환이 정지된 후 4분이 지나면 회복 불가능한 뇌손상이 일어나며, 6분이 지나면 뇌사상태에 빠지게 되고 10분이 지나면 거의 사망하게 된다. 따라서 심정지가 발생하면 늦어도 4분 이내에 심폐 소생술을 시작해서 자동 심장 충격기와 병원치료가 이루어질 때까지 중단 없이 계속해야 환자의 생존율을 높일 수 있다. 그래서 생긴 단어가 골든 타임, 4분의 기적이다.

심폐 소생술의 순서와 방법

① 의식 확인

심폐 소생술(CPR) 의식확인 단계는 심폐 소생술의 첫 번째이자 매우 중요한 단계로, 환자가 실제로 의식이 있는지 신속하고 정확하게 판단하는 과정이다.

㉑ 접근 전 안전 확인

환자에게 접근하기 전에 주변이 안전한지 확인한다. (예: 교통사고 현장, 전기 위험 등)

㉒ 의식 확인 절차 : 어깨를 가볍게 두드리며 큰 소리로 반응 확인

환자의 양쪽 어깨를 가볍게 두드리면서 “여보세요, 괜찮으세요?” 또는 “괜찮으십니까?” 등 큰 소리로 말해 반응을 확인하고 환자 몸을 과도하게 흔들지 않고 특히 외상(낙상, 교통사고 등)이 의심될 때는 머리카락, 척추 손상을 악화시킬 수 있으므로 과도하게 흔들지 않도록 주의한다. 심폐 소생술을 효과적으로 시행하기 위해 환자를 평평하고 단단한 바닥에 바른 자세로 눕힌다.

② 도움 요청

① 도움 요청의 목적

신속하게 119에 신고하여 전문 의료진의 도움과 자동 심장 충격기(AED) 등 추가 장비를 빠르게 확보하기 위함이다.

② 구체적인 도움 요청 절차

주변 사람에게 구체적으로 지목하여 요청하기 위해 “저기 파란 옷 입으신 분, 119에 신고해 주세요!”

“옆에 계신 분, 자동 심장 충격기(AED) 가져와 주세요!” 이렇게 구체적으로 지목하면 책임감이 생겨 요청한다.

혼자 있을 때는 휴대전화로 119에 직접 신고하고, 스피커폰을 켜 두어 양손을 자유롭게 하면서 심폐 소생술을 계속할 수 있도록 한다.

③ 119 신고 시 전달할 내용 : 환자가 쓰러진 위치(주소, 건물명, 층 등),환자의 상태(의식 없음, 호흡 없음)

심폐 소생술을 시작할 것임을 알림, 자동 심장 충격기(AED)가 있는지 여부를 알린다.

생존율 및 뇌기능 회복률 향상

일반인이 심폐 소생술을 했을 때 생존율은 14.0%, 뇌기능 회복률은 10.0%로, 심폐 소생술을 하지 않은 경우(생존율 8.2%, 뇌기능 회복률 4.6%)보다 각각 1.7배, 2.2배 높다. 목격자가 심폐소생술을 시행하면 생존율이 3배 이상 증가할 수 있다.(질병관리청과 소방청이 공동조사한 2024년 자료)

● 심폐 소생술의 효과

심장이 멈춘 사람에게 심폐 소생술을 실시하면 혈액순환을 유지시켜 뇌 손상을 지연시키고, 전문 의료진에게 도착할 때까지 생명을 이어주는 결정적 역할을 한다. 심폐 소생술은 누구나 배워서 시행할 수 있으며, 빠른 대처가 생명을 구하는 데 핵심이다.

● 심폐 소생술 교육의 필요성

심정지는 예고 없이 누구에게나 발생할 수 있고, 환자의 절반 이상이 가정 등 일상 공간에서 발생하므로 국민 모두가 심폐 소생술을 익히고 실천하는 것은 안전한 사회를 만드는 데 필수적이다.

✎ 119 구조 요청 역할극 해보기

역할을 나누어 119에 구조를 요청하는 상황을 역할극으로 표현해본다. 서로 돌아가며 역할을 수행하도록 기회를 주고 산만하지 않으면서 협력적인 태도를 유지하는 것이 중요하다.

④ 교사가 강조해야 할 주요 포인트

도움 요청은 반드시 신속하게, 명확하게, 구체적으로, 구조자가 여러 명일 경우 역할을 분담하고 혼자라도 심폐 소생술을 중단하지 않고 신고 및 구조 요청을 병행한다. AED가 도착하면 즉시 사용 준비한다 119 구급대원이 도착할 때까지 심폐 소생술을 계속 시행한다.

③ 호흡 확인

심폐 소생술(CPR) 호흡 확인은 환자의 심정지 여부를 신속히 판단하고, 즉각적인 가슴 압박 시작 여부를 결정하는 매우 중요한 절차로 환자의 얼굴과 가슴을 10초 이내로 관찰하여 정상 호흡이 있는지 확인한다. 호흡이 없거나, 비정상적(가쁜 숨, 간헐적 숨, 비정상적인 움직임 등)이라면 심정지로 간주하고 즉시 가슴 압박을 시작해야 한다. 반응 확인 → 119 신고 및 AED 요청 → 호흡 확인의 순서로 진행한다. 특히 호흡 확인 과정에서는 시간을 지체하지 않고 10초 이내로 신속하게 판단하는 것이 매우 중요하다. 2015년 이후 가이드라인에서는 반응 확인과 동시에 호흡을 확인하지 않고, 반드시 신고 및 AED 요청 후에 호흡을 확인하도록 변경되었다. 이는 호흡 확인이 어렵고, 심정지 환자에서 비정상 호흡(agonal respiration)이 나타날 수 있어 가슴 압박 시작이 지연되는 것을 방지하기 위함이다.

④ 가슴 압박

● 압박 위치 : 가슴뼈(흉골)의 아래쪽 2분의 1 지점, 즉 가슴의 중앙에 손뒤꿈치(손바닥의 두툼한 부분)를 댄다.

한 손의 손뒤꿈치를 위치에 놓고, 다른 손을 그 위에 겹쳐 끼고, 손가락이 환자의 가슴에 닿지 않도록 손가락을 들어 올린 상태로 팔꿈치는 곧게 펴고, 어깨, 팔, 손이 일직선이 되게 하여 몸 전체의 힘을 이용해 수직으로 누른다.

● 압박 깊이 : 성인은 약 5cm(최대 6cm를 넘지 않도록), 소아는 4~5cm, 영아는 4cm

● 압박 속도 : 분당 100~120회.

압박 후에는 가슴이 완전히 원래 위치로 돌아오도록 힘을 뺀다(완전 이완)

30회 연속으로 강하고 빠르게 압박합니다. 큰 소리로 숫자를 세며 시행하면 리듬 유지에 도움이 된다.

⑤ AED 사용하기

① AED란?

AED(자동 심장 충격기)는 심정지 환자의 심장 리듬을 자동으로 분석하여, 필요시 전기 충격(제세동)을 가해 심장을 정상 리듬으로 회복시키는 응급 장비이다.

② AED 사용하기

1) AED 준비 및 전원 켜기

AED가 도착하면 즉시 전원을 켜다. 대부분의 AED는 초록색 전원 버튼이 크고 눈에 잘 띄게 표시되어 있다.

전원을 켜면 음성 안내가 시작되며, 안내에 따라 행동하면 된다.

2) 패드 부착

환자의 상의를 벗겨 가슴을 노출시킨 후 하나는 오른쪽 쇄골(빗장뼈) 아래, 다른 하나는 왼쪽 젖꼭지 아래 겨드랑이선에 정확히 부착한다.

※ 패드 부착 부위에 물기나 땀이 있으면 마른 천으로 닦아주며, 패드를 부착하는 동안에도 가능한 한 가슴 압박을 중단하지 않도록 지도한다.

3) 심장 리듬 분석

패드 부착 후, AED가 자동으로 심장 리듬을 분석한다. 이때 “분석 중입니다. 모두 환자에게서 떨어져 주세요”라는 음성 안내가 나오면, 구조자와 주변 사람 모두 환자에게서 손을 떼야한다.

4) 심장충격(제세동) 실시

심장 충격이 필요한 경우, AED가 “심장 충격이 필요합니다. 충전 중입니다”라고 안내되며 충전이 완료되면 “심장 충격 버튼을 누르세요”라는 안내가 나오고 다시 한 번 “모두 물러나세요”라고 외치고, 환자에게 아무도 닿지 않은 것을 확인한 뒤, 깜빡이는 충격 버튼을 누른다.

5) 가슴 압박 재개

심장 충격이 끝나면 즉시 가슴 압박과 인공호흡(30:2 비율, 또는 가슴 압박만)을 재개한다.

AED는 2분마다 심장리듬을 재분석하므로, 음성 안내에 따라 심폐 소생술과 AED 사용을 반복한다.

부착한 AED패드는 병원에 도착하여 의사의 지시가 있을때까지 떼지 않는다.



심폐 소생술



심폐 소생술로 임마를 살린 초등생

6 기도 개방과 인공호흡

1 기도 개방(Head Tilt-Chin Lift) 방법

심정지 환자는 혀가 기도를 막아 호흡이 불가능해질 수 있어 인공호흡을 위해 반드시 기도를 열어줘야 한다.

가슴 압박 30회 후 인공호흡을 실시하기 전에 시행하며 한 손을 환자의 이마에 올려 머리를 뒤로 젖힌다.

다른 손의 두 손가락(검지와 중지)을 환자의 턱 끝에 대고 부드럽게 위로 들어 올린다. 이때 머리를 과도하게 젖히지 않도록 주의하며, 턱이 들려 기도가 곧게 펴지도록 한다. 경추 손상 의심 시 머리를 젖히지 않고, 아래턱만 들어올리는 'Jaw Thrust' 방법을 사용한다. 영아의 경우에는 머리를 심하게 젖히지 않고, 코와 귀가 수평이 되도록 턱만 살짝 들어 올린다. 과도한 기도 개방은 오히려 기도를 막을 수 있으니 주의한다.

2 인공호흡(구조호흡, Rescue Breaths) 방법

산소를 공급해 뇌와 심장 등 주요 장기의 손상을 지연시킨다. 단, 인공호흡 교육을 받았고, 시행 의지가 있을 때 실시한다. 그렇지 않으면 가슴 압박만 계속한다. 기도 개방 후, 환자의 입 안에 이물질이 있는지 확인하고, 있으면 제거한다.

환자의 코에서 공기가 새지 않도록 엄지와 검지로 막아준다. 구조자는 자신의 입을 환자의 입에 완전히 밀착시키며 평소 숨을 들이마신 후, 1초에 걸쳐 천천히 숨을 불어넣는다. 이때 환자의 가슴이 부풀어 오르는지 관찰한다. 고개를 돌려 환자가 내쉬는 것을 확인한 후, 다시 한 번 같은 방법으로 1회 더 실시한다. 가슴이 오르지 않으면 기도개방이 제대로 되었는지 다시 확인하고, 2회만 실시한다.

인공호흡 2회 후 즉시 가슴 압박 30회를 반복한다(30:2 비율). 영아의 경우에는 구조자의 입으로 영아의 입과 코를 동시에 덮고, 부드럽게 숨을 불어넣는다. 가슴이 살짝 올라오는 정도로만 불어 넣는다.

정리

활동 1

활동 33 생명을 살리는 심폐 소생술

교과서 177면에서 사용하세요. 응급 처치와 안전 1 응급 처치

반 반 이음

심폐 소생술 실습하기

■ **목표** : 심장 압박 위치와 손바닥을 감한 모양의 스티커를 붙여 보세요. 자동 심장 충격기(AED) 사용 시 패드의 부착 위치에 패드 모양 스티커를 붙여 보세요.

■ **준비** : 패드 부착 위치와 손바닥을 감한 모양의 스티커를 붙여 보세요. 자동 심장 충격기(AED) 사용 시 패드의 부착 위치에 패드 모양 스티커를 붙여 보세요.

■ **실습** : 패드 부착 위치와 손바닥을 감한 모양의 스티커를 붙여 보세요. 자동 심장 충격기(AED) 사용 시 패드의 부착 위치에 패드 모양 스티커를 붙여 보세요.

■ **확인** : 자동 심장 충격기 사용 시 단계별 사항을 잘 지켜 보세요.

단계	확인 사항	확인(○/×)
1단계 전원 켜기	AED를 가져와 전원을 켜고, 어떤 노력이	
2단계 패드 붙이기	AED 음성 안내에 따라 패드를 붙여요. (선택한 오른쪽 어깨 아래, 다른 쪽은 왼쪽 갈비뼈 아래)	
3단계 심장 리듬 분석하기	"위로 돌려주세요"라고 말하고, 환자와 접촉하지 않아요.	
4단계 심장 충격	심장 충격이 필요하면 "충격" 버튼을 눌러요.	
5단계 심폐 소생술	심폐 소생술(CPR)을 실시해요.	

알겠어요! 알았어요!

심폐 소생술 실습하기

심폐 소생술 방법을 적용하여 인체 모형에 실습하도록 한다.

정답 10, 1/2, 5, 100~120

심정지 환자 발생 시 최초 목격자가 신속하고 정확하게 심폐 소생술을 시행해 뇌 손상을 최소화하고 생존율을 높이기 위한 심폐 소생술은 병원 전 단계에서 환자의 생명을 구하는 가장 중요한 응급 처치로 기본 순서는 다음과 같다.

1 반응 확인

어깨를 두드리며 환자의 의식을 확인한다.

2 신고 및 자동 심장 충격기(AED) 요청

119에 신고하고, 주변에 자동 심장 충격기(AED)를 요청한다.

3 호흡 확인

머리를 젖히고 턱을 들어올려 기도를 개방하고, 얼굴과 가슴을 10초 이내 관찰하여 호흡을 확인한다.

4 가슴 압박

가슴뼈 아래쪽 1/2(양쪽 젖꼭지 연결선의 중앙)에 손바닥을 대고, 팔을 곧게 펴 체중을 실어 수직으로 압박하고 속도는 분당 100~120회, 깊이는 약 5cm, 압박 후 완전 이완한다.

5 인공호흡

기도 개방 후 코를 막고, 입을 완전히 밀착해 1초간 2회 숨을 불어넣고 가슴이 올라오는지 확인, 30:2 비율로 가슴 압박과 번갈아 시행한다.

6 자동 심장 충격기(AED) 사용

전원 켜기 → 패드 부착(오른쪽 쇄골 아래, 왼쪽 젖꼭지 아래 겨드랑이) → 음성 안내에 따라 심장 리듬 분석 및 필요시 충격 → 심장 충격 후 즉시 가슴 압박 재개하고, 119 구급대 도착 또는 환자 회복 시까지 반복한다.

참고자료

- 2020년 한국심폐소생술가이드라인, 질병관리청, 대한심폐소생협회, 2020. <https://www.law.go.kr>
- 심폐소생술 사례-초3(심근경색으로 쓰러진 엄마를 살렸다) <https://www.youtube.com/watch?v=7RQelqdf3FE&t=128s>
- 국민재난안전포털 생활안전행동요령
- 한겨레(질병관리청 통계)
- 중앙소방학교 심폐소생술 교육 자료
- 국가건강정보포털
- 대한심폐소생협회
- 응급의료에 관한 법률, 국가법령정보센터, <https://www.law.go.kr>
- 응급처치 레시피, 인천광역시교육청, 2022.
- 경기 학교응급의료관리매뉴얼, 경기도교육청, 2022.
- 질병관리청 건강정보포털 <https://health.kdca.go.kr>
- 대한심폐소생협회 기본소생술(Korea Basic Life Support), 군자출판사, 2022.
- 보건복지부, 질병관리청(2022). 건강정보, 아나필락시스 편 https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do?cntnts_sn=5962
- 유튜브 CPR in Action | A 3D look inside the body <https://www.youtube.com/watch?v=DUaxt8OIT3o>
- 유튜브에서 "AED in Action 3D"에니메이션 <https://www.perplexity.ai/search/gidopyesaeg-yeongsangjaryo-sai-N5zYJroiR1OCIAQmamCmw?login-source=visitorGate&login-new=false>

지도 TIP

• 심폐 소생술과 자동 심장 충격기(AED) 실습 지도

1 실습 전 준비 : 마네킹, AED 트레이너(교육용), 소독제, 인공호흡 마스크 등 실습 도구를 충분히 준비한다.

미리 실습 전 미리 체크한다. 여러 사람이 사용하다보면 마네킹에 패드 등 이물질이 묻어 있을 수 있다.

실습 환경을 안전하게 정비하고, 학습자들이 각 단계별로 직접 참여할 수 있도록 그룹을 배분한다.

2 단계별 시범과 반복 실습

보면서 따라하기 방식을 활용해 동영상 시범을 보고 즉시 실습하도록 한다. 이 방식은 실제 상황에서의 수행 능력 향상에 효과적이다.

강사의 설명과 시범 후, 모든 학습자가 직접 손을 움직여 충분히 반복 연습할 수 있도록 시간을 배분한다.

3 심폐 소생술(CPR) 실습 지도 Tip

압박 위치 : 가슴뼈 아래쪽 1/2(양쪽 젖꼭지 연결선 중앙)에 손바닥 뒤꿈치로 압박하도록 지도한다.

압박 방법 : 팔꿈치를 곧게 펴고, 어깨와 손이 일직선이 되게 하여 체중을 실어 수직인지 확인한다.

압박 깊이와 속도 : 성인은 5cm 깊이, 분당 100~120회 속도로 강하고 빠르게 압박하는지 확인한다.

압박과 인공호흡 비율 : 30회 압박 후 2회 인공호흡(교육받은 경우), 인공호흡이 어렵거나 꺼려지면 압박만 지속한다.

가슴 압박 중단 최소화 : 인공호흡이나 AED 사용 시 가슴 압박이 멈추는 시간을 10초 이내로 제한한다.

4 자동 심장 충격기(AED) 실습 지도 Tip

전원 켜기 : AED 도착 즉시 전원을 켜고, 음성 안내에 따라 행동한다.

패드 부착 : 오른쪽 쇄골 아래, 왼쪽 젖꼭지 아래 겨드랑이선에 패드를 정확히 부착한다. 패드 부착 부위의 물기나 털은 제거한다.

심장 리듬 분석 시 : "분석 중입니다. 모두 떨어져 주세요"라는 안내가 나오면, 반드시 환자에게서 손을 떼는다.

심장 충격 실시 : 충격이 필요하다는 안내가 나오면 다시 한번 "떨어져 주세요"를 외치고, 버튼을 누르고충격 후 즉시 가슴 압박을 재개한다.

반복 : AED가 2분마다 자동으로 분석하므로, 안내에 따라 심폐 소생술과 AED 사용을 반복한다.

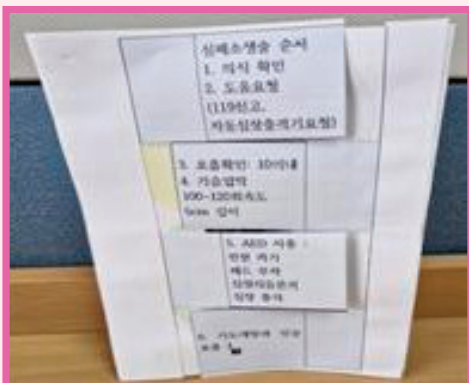
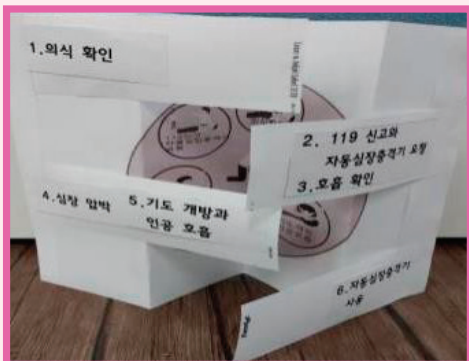
지도 더하기 하나

모둠별 심폐 소생술 실습 사례

- 모둠 구성 : 4명씩 6개 모둠을 편성한다.
- 역할 정하기 : 각 모둠 내 역할을 분담한다.
(①시연자, ②신고자, ③AED 담당, ④평가자)
- 교사 시범 : 심폐 소생술 전체 과정을 시연한다.
- 실습 진행 : 1번 학생이 가슴 압박 실습, 나머지는 박자 맞추기·평가·도움 요청 역할을 한다.
1~2분 후 역할을 교대하고, 모든 학생이 실습을 경험한다.
- 상호 평가 및 피드백 : 체크리스트를 활용하고, 교사는 피드백을 한다.
- 마무리 : 모둠별 소감 발표 및 질의 응답의 시간을 가진다.

수업 활동 자료

- 바탕 그림 : 가로 A4 그림 전면 출력
(가운데 앞으로 1/2 접기 점선) (2/4, 3/4 선은 뒤로 접기 점선)
- 위 덧붙이는 라벨 종이
(왼쪽1cm 라벨- 4등분 1,3면 남기고 절단) (오른쪽 라벨 1cm 남기고 4등분 2,4면만 남기고 절개)하여 1번 그림에 붙인다.



지도 더하기 하나 1번

2025년 심폐 소생술 실습 수행카드

활동 일자	년	월	일	참가 학생	학년	반	번	이름
----------	---	---	---	----------	----	---	---	----

1 활동내용 확인

	1 시연자	2 신고자	3 AED 담당자	4 평가자
확인	5단계 시연	119 도움 요청	AED 가져오기	1. 의식 확인
		AED 요청	전원 켜기	2. 도움 요청
			패드 붙이기	3. 가슴 압박
				4. AED 사용

2 활동 중 좋았던 점 또는 어려웠던 점

1 시연자	2 신고자	3 AED 담당자	4 평가자

3 활동 결과 및 소감

지도 더하기 하나 2번



심폐 소생술 순서

- ① 의식 확인
- ② 도움 요청
(119 신고,
자동 심장 충격기 요청)

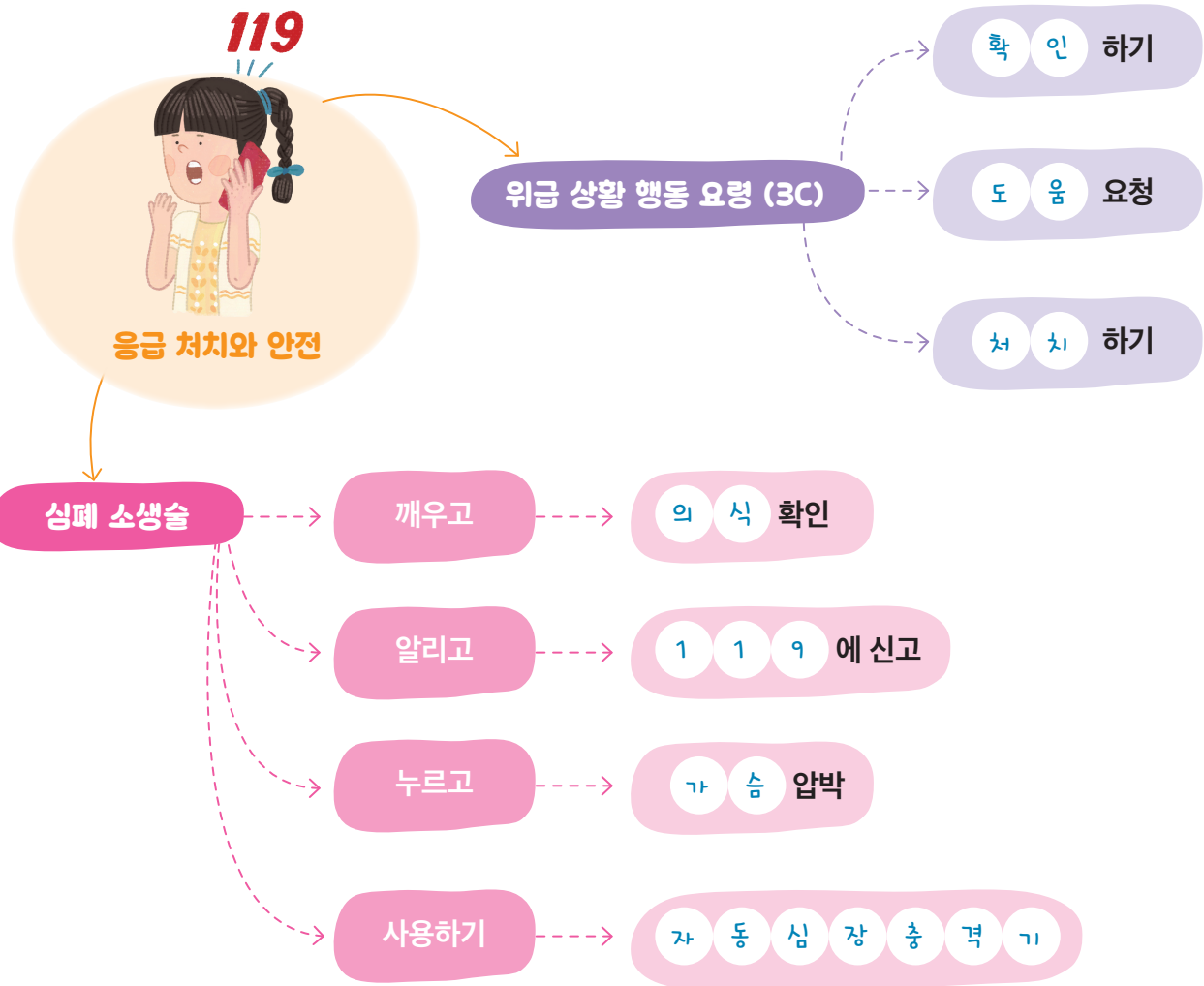
- ③ 호흡 확인 : 10초 이내
- ④ 가슴 압박
100~120회 속도, 5cm 깊이

- ⑤ AED 사용 :
전원 켜기
패드 부착
심장 리듬 분석
심장 충격

- ⑥ 기도 개방과 인공호흡

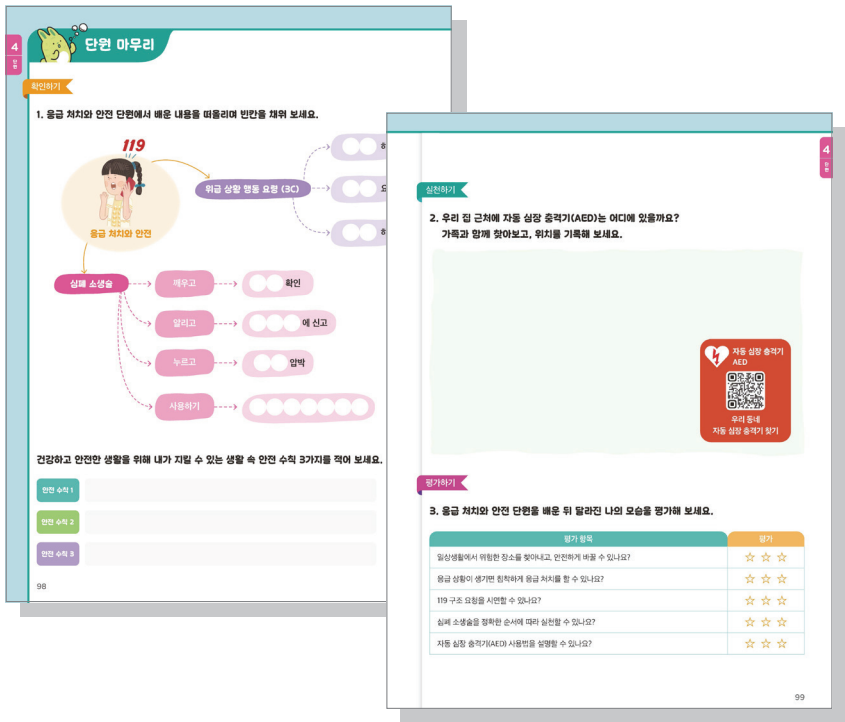
확인하기

• 응급 처치와 안전 단원에서 배운 내용을 떠올리며 빈칸을 채우도록 한다.



• 건강하고 안전한 생활을 위해 지킬 수 있는 생활 속 안전 수칙을 적어 보도록 한다.

안전 수칙 1	계단에서는 난간을 꼭 잡고 천천히 걷는다.
안전 수칙 2	뜨거운 냄비나 프라이팬은 어른과 함께 사용한다.
안전 수칙 3	전기 코드를 젖은 손으로 만지지 않는다.
그 외 안전수칙	길을 건널 때는 횡단보도를 이용하고 좌우를 살핀다. / 의자 위에 올라가지 않고 필요한 물건은 어른에게 부탁한다. / 젖은 바닥에서는 미끄러지지 않도록 조심히 걷는다. / 문을 세게 닫지 않고 손가락이 끼지 않도록 조심한다.



실천하기

• 우리 집 근처에 자동 심장 충격기(AED)가 있는 위치를 가족과 함께 찾아보고 위치를 기록하도록 한다.

예시

- 00아파트 관리사무소 입구
- 아파트 경비실 입구
- 00주민센터 1층
- 00초등학교 중앙현관
- 00마트 1층 입구
- 00파출소 1층 입구
- 00도서관 1층

QR로 더 알아보기



자동 심장 충격기 찾기

평가하기

• 응급 처치와 안전에 대해 내가 실천할 수 있는 항목을 스스로 점검해 보도록 한다. 부족한 부분이나 앞으로 실천하고 싶은 항목을 확인하고, 스스로 꾸준히 실천할 수 있도록 격려한다.



5 미래와 건강 사회

단원 개관

초등학교 5학년 학생들이 미래 사회에서 건강하게 살아가기 위해서는 건강에 대한 올바른 지식과 이해를 습득하는 것뿐만 아니라, 건강한 생활을 실천하는 태도도 필요하다.

본 단원에서는 대한민국 헌법이 보장하는 사회적 기본권 중 하나인 ‘건강권’의 개념을 이해하고, 의료 기관을 올바르게 이용하는 방법에 대한 지식과 기능을 습득하도록 지도한다. 또한 ‘기후’의 개념을 인식하고, 기후가 건강에 미치는 영향을 탐구한다.

이를 통해 학생들은 국민으로서 부여된 권리와 책임을 자각하고, 상황에 맞는 의료 기관을 선택하고 이용하는 방법을 익히며, 지역사회 의료 기관을 찾는 방법도 배운다. 또한, 기후가 건강에 미치는 영향을 이해하고, 기후변화에 대응하여 건강을 지키는 방법과 응급 조치 방법을 익히며, 건강과 환경을 고려한 건강한 생활을 실천하는 태도를 기른다.

학습 목표

건강권과 의료 기관 이용

- 건강권과 의료 기관을 이해하고, 상황에 따라 의료 기관을 올바르게 선택할 수 있다.
- 건강권의 의미를 말할 수 있다.
 - 상황에 맞는 의료 기관을 올바르게 선택할 수 있다.

존중과 배려

- 기후 변화의 개념을 이해하고, 기후에 따른 건강 위험 요소를 인식하여 대처하는 생활 태도를 기른다.
- 기후 변화가 무엇인지 설명할 수 있다.
 - 기후 변화가 건강에 미치는 영향을 말할 수 있다.

지도 계획

중단원	소단원	주요 활동
건강 자원	건강권과 의료 기관 이용	• 건강권의 의미 알아보기 • 의료 기관 이용 방법을 알고, 의료 기관 찾기
기후와 건강	기후와 건강	• 기후 변화의 개념 이해하기 • 기후 변화에 따른 대처방법 익히기

1 건강권과 의료 기관 이용

교과서

102~104페이지

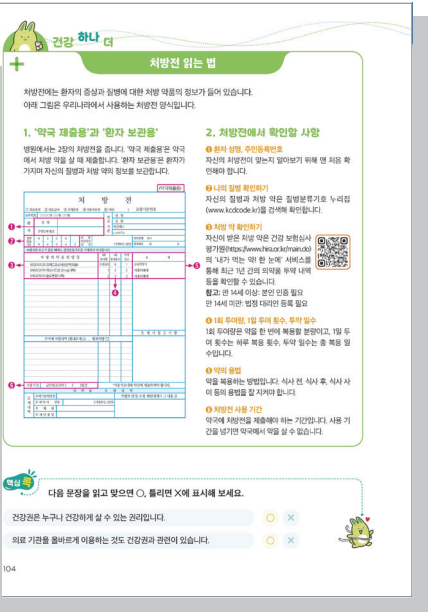
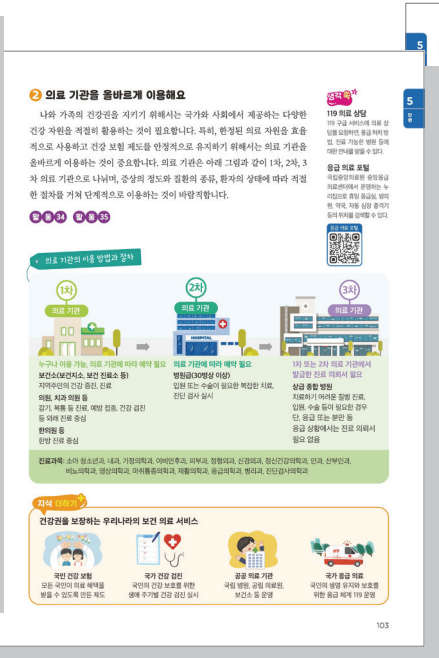
활동

34~35

관련 성취기준	5실성장보건05-01 건강권의 의미를 이해하고, 의료 기관 이용방법을 익혀 건강관리에 적용한다.		
내용 요소	지식·이해 건강권, 의료 기관 이용	과정·기능 건강권 개념 파악하기 의료 기관 이용 방법 적용하기	가치·태도 건강에 대한 권리와 책임 인식 인식
핵심 질문	우리가 건강권을 지키기 위해 할 수 있는 일은 무엇일까?		
핵심학습 목표	① 건강권의 의미를 말할 수 있다. ② 상황에 맞는 의료 기관을 올바르게 선택할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	학생들이 흡연 예방 캠페인을 하는 이유와 우리나라에서 학생 건강 검사를 실시하는 이유에 대해 발표하도록 한다.	5분	☞ 간접흡연의 피해와 학생 건강 검사에 대해 발문한다.
전개	생각 펼치기	① 건강권을 지켜요 - 건강권은 헌법에서 보장하고 있는 사회적 기본권이며, 모든 사람이 건강하게 살아가 권리를 설명한다. - 우리나라에서 지원되는 건강권에는 어떤 것이 있는지 3가지 이상 정리하고 발표하도록 한다.(개인활동, 모둠활동) ② 의료 기관을 올바르게 이용해요 - 건강권을 지키기 위해 다양한 건강 자원을 적절히 활용해야 하며, 특히 의료 기관을 올바르게 이용하는 것이 중요함을 설명한다. - 의료 기관의 이용 방법과 절차에 대해 설명한다. - 처방전 읽는 법에 대해 설명한다. 활동 1 의료 기관 올바르게 이용하기 (활동34) - 건강 문제 발생 시 어떤 의료 기관을 이용해야 하는지 증상에 적합한 의료 기관을 연결해 본다. - 퀴즈로 만들어서 활용할 수 있다. - 모듬활동으로 국가건강정보포털에서 해당 건강문제에 대해 논의 후 답을 찾도록 한다. 활동 2 우리 동네 건강 지도 그리기 (활동35) - 지도앱을 활용하여 우리 동네 건강 지도를 그리도록 한다.	30분	☞ 건강권에 대한 설명을 학생이 읽도록 하고, 읽은 내용에 대해 발문한다. 건강권에 대한 설명과 지식 더하기 부분을 접목시키면 건강권에 대한 이해의 폭을 넓힐 수 있다. ☞ 의료 기관 선택이 어려운 경우, 모듬별로 의논하거나, 학급에 비치된 태블릿 pc를 활용한다. ☞ 필기도구, 배움노트, 태블릿pc
정리	생각 더하기	정리 자신의 건강 관리에 적합한 의료 기관을 탐색, 이용할 수 있도록 한다.	5분	

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
건강권의 의미를 이해하고, 의료 기관 이용 방법을 익혀 건강 관리에 적용한다.	상	건강권의 의미를 설명하고, 의료 기관 이용 방법을 익혀 상황에 따른 의료 기관을 7개 이상 선택할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	건강권의 의미를 이해하고, 의료 기관 이용 방법을 익혀 상황에 따른 의료 기관을 5개 이상 선택할 수 있다.		
	하	건강권의 의미를 이해하고, 의료 기관 이용 방법을 익혀 상황에 따른 의료 기관을 3개 이상 선택할 수 있다.		



도입



생각열기 그림을 살펴보고, 학생들이 흡연 예방 캠페인을 하는 이유와 우리나라에서 학생 건강 검사를 실시하는 이유에 대한 발문을 하므로 학생들이 본 수업에 대한 동기 유발을 할 수 있도록 지도한다.

질문 예시

- Q1 왼쪽 그림을 보면, 학생들은 어떤 활동을 하고 있나요?
흡연 예방 캠페인을 하고 있어요.
- Q2 학생들은 무엇 때문에 흡연 예방 캠페인 활동을 할까요?
담배가 학생들의 건강에 미치는 나쁜 영향을 줄여 알려주려고요.
- Q3 오른쪽 그림을 보면, 학생들은 어떤 활동을 하고 있나요?
키와 몸무게를 재고 있어요.
병원에서 건강 검진을 하고 있어요.
- Q4 우리나라에서 학생 건강 검사를 실시하는 이유가 무엇일까요?
학생들이 건강하게 성장하는지 확인하려고요.
학생들의 건강권을 지켜주려고요.

전개

1 건강권을 지켜요

건강권은 인간이 건강하게 살아가 권리를 의미하며, 헌법과 법률에 의해 보장된 사회적 기본권이다. 국가는 국민의 건강을 유지하고 증진하기 위한 환경을 조성해야 하며, 국민 또한 자신과 가족, 그리고 타인의 건강을 지키기 위한 권리와 함께 책임을 가지고 있다는 점을 강조한다. 건강한 사회는 모든 국민이 함께 만들어 가야 한다는 사실도 함께 설명한다.

대한민국 헌법에 보장된 국민의 기본권

- 1 생명권은 인간으로서의 존엄과 가치를 보장하며, 개인이 가지는 불가침의 기본적인 인권이며, 사람의 생명을 보호하고 존중받을 권리이다.
- 2 자유권적 기본권은 개인이 국가로부터 간섭받지 않고 자유롭게 생활할 권리이다.
 - 자유권적 기본권에는 신체의 자유, 양심의 자유, 종교의 자유, 언론의 자유, 표현의 자유 등이 있다.
- 3 사회적 기본권은 인간다운 생활을 보장받을 권리이다.
 - 사회적 기본권에는 건강권, 교육권, 근로권, 생활권, 환경권 등이 포함된다.

지식 더하기

나와 가족의 건강을 지키기 위해 국가에서 지원되고 있는 건강권을 살펴보도록 한다.

내 건강을 지키기 위해 국가에서 지원하고 있는 건강권을 살펴보도록 한다. 태어나서 학교에 들어가기 전과 초등학교에 들어와서 지원되는 건강권에는 어떤 것들이 있는지 학생들에게 질문하고, 학생들의 궁금한 점을 설명한다.

어린이의 건강을 지키기 위한 국가의 지원

법률	태어나서 학교에 들어가기 전	초등학교에 들어오면
건강 검진 기본법	- 영유아 건강 검진 - 대상 : 생후 14일~ 7개월까지 - 성장과 발달 상황 검사	- 학생 건강 검진 - 대상 : 초 1, 4, 중1, 고 1 - 구강 검진 - 대상 : 초등학교 전학년, 중 1, 고 1
감염병의 예방과 관리에 관한 법률 제24조 필수 예방 접종	- 필수 예방 접종 무료 지원 - 초등학교 입학 전 필수 예방 접종 [4~6세 추가 예방접종 4종] - DTaP 5차, 폴리오 4차, MMR 2차 - 일본뇌염 불활성화 백신 4차 또는 약독화 생백신 2차	- 필수 예방접종 무료 지원 - 중학교 입학 전 필수 예방 접종 [11~12세 추가 예방 접종 3종] - Tdap 6차 또는 Td 6차 - 일본뇌염 불활성화백신 5차 또는 약독화 생백신 2차 - 사람유두종바이러스(HPV) 1차 (여학생만 해당) 접종
국가 예방 접종 사업 지침		

학생 건강 검진 제도 개선을 위한 시범 운영

시범 운영 내용	- 학생·학부모가 원하는 검진 기관에 방문·실시하는 검진 - 검진항목에 교육·상담 추가 ‘건강관리통합정보시스템’에 입력하여 언제든지 확인 2024년 하반기 세종 및 강원 원주시 관내 학생을 대상으로 시범 사업 실시
----------	---

국민의 건강권을 지켜주는 우리나라의 보건의료 서비스

보건 의료 서비스	국민 건강 보험	국가 건강 검진	공공 의료 기관	국가 응급 의료
지원 법률	국민 건강 보험법	건강 검진 기본법	공공 보건 의료에 관한 법률	응급 의료에 관한 법률
설명	국민이 보험료를 납부하여 의료비를 보장받도록 국가에서 지원하는 사회 보험 제도	국민의 건강을 위하여 건강상태를 미리 검사하고 관리하도록 도와주는 제도	국민의 건강을 위하여 정부나 나라에서 운영하는 병원이나 보건소	119 서비스를 통해 갑자기 다치거나 아픈 사람들을 빠르게 도와주는 의료 서비스

2 의료 기관을 올바르게 이용해요

건강권을 지키기 위해 우리나라의 건강 자원을 잘 이해하고, 이용해야 하며, 특히 의료 기관을 올바르게 이용하는 것이 필요함을 설명한다. 103쪽의 의료 기관의 이용 방법과 절차에 대한 질문을 통해 학생들이 의료 기관을 이용하는 방법과 절차 등을 발표하도록 한다.

1 1차 의료 기관을 살펴보자.

- 1) 1차 의료 기관에는 어떤 곳이 있을까?
→ 보건소와 의원, 치과 의원, 한의원 등이 있다.

- 2) 누가 이용할 수 있을까?
→ 누구나 이용할 수 있으나, 의료 기관에 따라 예약을 해야 하는 곳도 있다.
- 3) 1차 의료 기관에서 받을 수 있는 의료 서비스에는 무엇이 있을까?
→ 감기나 복통 등 진료, 예방 접종, 건강 검진 등을 받을 수 있다.

2 2차 의료 기관을 살펴보자.

- 1) 2차 의료 기관에는 어떤 곳이 있을까?
→ 병원이 있다.
- 2) 누가 이용할 수 있을까?
→ 누구나 이용할 수 있으나, 초진인 경우 예약을 해야 한다.
- 3) 2차 의료 기관에서 받을 수 있는 의료서비스에는 무엇이 있을까?
→ 입원환자 대상 진료, 수술이나 전문적인 치료, MRI나 CT 등의 진단 검사 등을 받을 수 있다.

3 3차 의료 기관을 살펴보자.

- 1) 3차 의료 기관에는 어떤 곳이 있을까?
→ 상급 종합 병원, 대학 병원이 있다.
- 2) 누가 이용할 수 있을까?
→ 1, 2차 의료 기관에서 발급한 진료 의뢰서가 있어야 의료 보험 적용이 된다.
- 3) 3차 의료 기관에서 받을 수 있는 의료 서비스에는 무엇이 있을까?
→ 치료하기 어려운 질병의 진료, 난치성 질환, 중증 환자의 입원, 수술 등의 치료를 받을 수 있다.

의료법은 의료 기관의 설립, 운영 및 의료인의 자격 등을 규정하여 국민이 적절한 의료 서비스를 받을 수 있도록 하는 법률이다.

1 의료인 : 의사, 치과의사, 한의사, 조산사, 간호사

2 의료 기관

- 의원급 의료 기관
의사, 치과의사 또는 한의사가 주로 외래 진료를 하는 의료 기관 (의원, 치과 의원, 한의원)
- 조산원
조산사가 조산과 임신부 및 신생아를 대상으로 보건 활동과 교육 상담을 하는 의료 기관
- 병원급 의료 기관
의사, 치과의사 또는 한의사가 주로 입원 환자를 대상으로 진료 하는 의료 기관 (병원, 치과 병원, 한방 병원, 요양 병원, 정신 병원, 종합 병원)

- (1) 병원 : 30개 이상의 병상(병원, 한방 병원만 해당), 요양병상(요양 병원만 해당, 장기입원환자 대상)
- (2) 종합 병원 : 100개 이상의 병상, 필수 진료과목 7개 이상 운영
- (3) 상급 종합 병원 : 20개 이상의 진료 과목 운영, 중증 환자 진료 시설 보유, 응급 의료 센터 등 운영(대학 병원 포함)
- (4) 전문 병원 : 특정 질환을 전문적으로 진료하는 병원
 - 척추, 관절, 심장, 소아 청소년, 치과, 한방, 재활 등 특정 진료 과목



갑자기 아프거나 응급 상황이 발생했을 때

응급 상황이 발생했을 때, 어떻게 응급 처치를 해야 할지 모를 때 보건 선생님도 119로 전화해 119 응급 의료 상담 서비스를 이용함을 이야기한다. 명절과 공휴일에도 전국과 해외 어디서든 대한민국 국민이라면, 응급 의료 상담 서비스를 받을 수 있음을 설명한다.

구분	119 응급 의료 상담 서비스	응급 의료 포털
운영기관	소방청	중앙응급의료센터
이용시간	365일 연중무휴, 24시간	365일 연중무휴, 24시간
대상	대한민국 국민 재외국민, 해외여행 중인 대한민국 국민	대한민국 국민
방법	119 전화로 의료 상담 요청 재외국민은 소방청 응급 의료 상담서비스 https://www.119.go.kr/Center119 카카오톡 채널	응급의료포털 https://www.e-gen.or.kr 응급의료정보 앱
제공 서비스	질병 상담, 응급 처치 방법 등 의료 상담, 병의원 안내, 응급 상황 시 119 필요 여부 판단 등	응급실, 병원 약국 찾기, 자동 심장 충격기 찾기, 응급 처치법 등 제공

QR로 더 알아보기



응급 의료 포털

활동 1



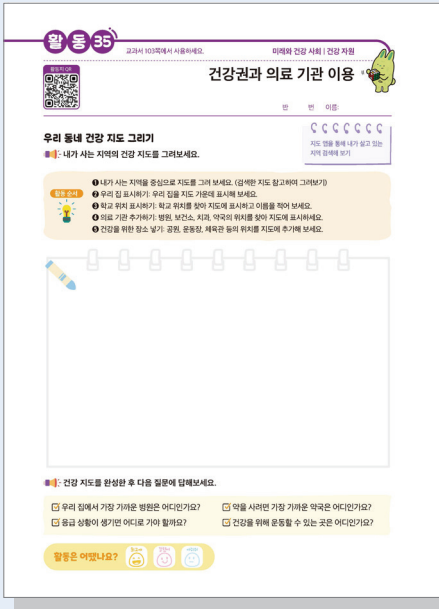
의료 기관 올바르게 이용하기

건강 문제가 발생했을 때 어떤 의료 기관을 이용해야 하는지 증상에 적합한 의료 기관을 선으로 연결하도록 한다. 의료 기관이 중복될 수 있음을 짚어준다.

정답

- 뼈가 부러지거나 부종이 의심되는 경우 정형외과에서 진료를 받는다.
- 손을 베인 경우 응급실에서 응급 처치를 받아야 한다.
- 뜨거운 물에 손을 데인 경우 화상이므로 화상외과나 피부과에서 진료를 받는다.
- 벌에 쏘여 숨을 쉬기 어려운 경우 응급실에서 응급 처치를 받아야 한다.
- 눈에 이물질이 들어가 눈을 뜨기 어려운 경우 안과에서 진료를 받는다.
- 코피가 계속 나면 정도에 따라 응급실이나 이비인후과에서 진료를 받는다.
- 이가 부러지거나 빠진 경우 치과에서 진료를 받는다.
- 감기 증상이 있으면 소아 청소년과나 이비인후과에서 진료를 받는다.
- ▶ 퀴즈로 전체 활동을 할 수 있다.
- : 텅커벨이나 퀴즈엔 프로그램 등을 활용할 수 있다.
- ▶ 개인 혹은 모둠 활동으로 학급에 비치된 태블릿 PC를 활용하여 국가건강정보포털에서 해당 건강문제에 대해 논의 후 답을 찾도록 한다.

활동 2



우리 동네 건강 지도 그리기

- 학급에 비치된 태블릿PC를 활용해서 지도 어플을 활용하여 내가 사는 지역의 건강 지도를 그려 보도록 한다. 나의 집은 지도 가운데 표시하고, 우리 학교도 표시하도록 한다. 또는 나만의 이모티콘으로 그려도 된다. 동네의 병원, 보건소, 보건지소, 치과, 약국 등의 위치를 찾아 지도에 그린다. 건강을 위해 운동할 수 있는 장소를 찾아 그리도록 한다.
- 네이버 지도를 통해 검색한 지도의 화면을 캡처하여 그림판에서 그린 후, 패들렛에 올리는 활동을 할 수 있다.
- ▶ <https://padlet.com> 구글계정을 통해 가입할 수 있으며, 무료로 3개까지 이용할 수 있다.
- ▶ 캔바 라이브를 활용하여 우리 동네 지도를 학생들과 함께 그릴 수 있다.
- ▶ 캔바의 경우 구글 계정을 통해 가입할 수 있으며, 회원가입을 할 때, 교원임을 인증하면, 교육용 자료를 무료로 사용할 수 있다. PPT를 캔바에서 작업하여 활용해도 되면, 캔바 라이브를 통해, 학생들과 함께 할 수 있다.

건강 하나 더 처방전 읽는 법

처방전에는 환자의 증상과 질병에 대한 처방 약품의 정보가 들어 있다. 병원에서는 2장의 처방전을 주는데 한 장은 약국 보관용이고, 나머지 한 장은 환자 보관용이다.

약 처방전 읽는 법

- 처방전이란 무엇일까?

처방전은 의사 선생님이 환자에게 필요한 약을 처방하기 위해 병원에서 주는 종이이다. 약국에 가서 이 처방전을 보여주면, 약사 선생님이 그에 맞는 약을 준비해준다.

- 처방전의 주요 항목

처방전에는 여러 가지 정보가 적혀 있다.

환자 정보	누구에게 약을 줄지, 이름과 나이 등이 적혀 있다.
약 이름	어떤 약을 먹어야 하는지 알려준다.
복용 방법	약을 언제, 얼마나 먹어야 하는지 적혀 있다.
복용 기간	며칠 동안 약을 먹어야 하는지 알려준다.
의사 서명	의사 선생님의 서명이 있다.

- 처방전 읽는 법

처방전을 받으면, 다음과 같은 순서로 확인한다.

이름 확인	처방전에 내 이름이 맞는지 확인한다.
약 이름 확인	어떤 약을 먹어야 하는지 확인한다.
복용 방법 확인	약을 언제, 어떻게 먹어야 하는지 확인한다.
복용 기간 확인	며칠 동안 약을 먹어야 하는지 확인한다.
의사 서명 확인	의사 선생님의 서명이 있는지 확인한다.

- 약을 먹을 때 주의할 점

약을 먹을 때는 다음과 같은 점을 지켜야 한다.

정해진 시간에 먹기	약을 정해진 시간에 먹는다.
물과 함께 먹기	약을 물과 함께 먹는다.
다른 약과 함께 먹지 않기	다른 약과 함께 먹지 않도록 한다.
물어보기	궁금한 점이 있으면 의사나 약사 선생님께 꼭 물어본다.

- 의약품 정보 확인

예를 들어, 감기에 걸렸을 때 의사 선생님이 처방전을 주셨다. 처방전에는 '아세트아미노펜'이라는 약이 적혀 있고, '하루 3번, 식후 30분에 1정씩 복용'이라고 써 있다. 아세트아미노펜은 언제 복용하는 것인지 건강보험심사평가원 의약품 정보를 통해 찾아보자.



정리



- 핵심록의 문장을 읽고 답을 표시해 보도록 한다.

• 건강권은 누구나 건강하게 살 수 있는 권리입니다.
정답 O

• 의료 기관을 올바르게 이용하는 것도 건강권과 관련이 있습니다.
정답 O

참고자료

- 대한예방의학회.(2021).예방의학과 공중보건학.계축문화사.p8.
- 부산청십자의료보험조합 청십자통감편찬위원회. (1989). 청십자통감: 1968.5.13.~1988 스무해의 발자취.
- 박성민. (2019). 실손의료보험 연구. 서울대학교 법학연구소 법학연구 총서 81
- 김주경.(2013. 12) 건강권의 헌법학적 내용과 그 실현. 법학연구 23권 4호 연세대학교 법학연구원
- 박성민(2024. 12) 우리나라 감염병 위기 대응 법제와 사회보장, 사회 보장법학 제13권 제2호, p147~148
- 한국교육신문, 학생 건강검진 제도개선 시범사업 확대 시행, <https://www.hangyo.com/news/article.html?no=103967>, 2025.03.18
- 보건복지부, 학생건강검진 제도 개선 시범 운영, 학생·학부모가 원하는 검진기관에 방문·실시, https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10503010100&bid=0027&act=view&list_no=1481662&tag=&nPage=1, 2024-05-26
- open AI. <https://chatgpt.com>
- 네이버지도. <https://map.naver.com>
- 국가법령정보센터.<https://law.go.kr>
- 질병관리청. <https://www.kdca.go.kr>
- 국가건강정보포털. <https://health.kdca.go.kr>
- 건강보험심사평가원. <https://www.hira.or.kr>
- 보건복지부. <https://www.mohw.go.kr>
- 예방접종도우미. <https://nip.kdca.go.kr>
- 중앙응급의료센터. <https://www.e-gen.or.kr>
- 공공보건포털. <https://www.e-health.go.kr>
- 소방청. <https://www.nfa.go.kr>
- 대한민국정책브리핑. <https://www.korea.kr>

*지도 TIP

- 건강권은 초등학생들이 이해하기 어려운 개념이기에, 102쪽 생각열기 질문을 통해 건강을 지키기 위해 무엇이 필요한지 생각하고, 자신의 생각을 표현하도록 한다.
- 활동 1. 건강권을 지켜요는 학생들이 함께 교과서를 소리내어 읽거나, 한 학생이 소리내어 읽을 수 있도록 지도하며, 어려운 단어나 이해가 안되는 부분이 있는지 질문하고, 사회적 기본권 같은 어려운 법률 용어에 대해 질문하면 헌법이 보장하는 국민이 가지는 기본적인 권리임을 설명하도록 한다.
- 활동 2. 의료 기관을 올바르게 이용해요는 103쪽 그림을 보며, 1,2,3차 의료 기관에 대한 질문을 하여, 학생들 스스로 답을 찾도록 한다. 이어지는 활동34를 통해 증상에 따라 의료기관을 선택하도록 한다.
- 에듀테크 활용 수업으로 교육활동을 기획하여 학생들이 직접 찾아가는 수업으로 진행해도 좋을 것 같다

지도 더하기 하나

건강권은 우리나라 헌법에 보장된 내용이므로, 기본권과 관련된 학생들의 질의가 있을 때, 교사가 건강권 수업을 준비하실 때 알아두면 필요한 법률 지식이다.

*우리나라의 헌법과 법률에서 보장되고 있는 건강권

- 대한민국 헌법은 국민이 건강한 생활을 할 권리를 보장한다.
- 대한민국 헌법 제36조 3항 모든 국민은 보건에 관하여 국가의 보호를 받는다.
- 보건의료기본법은 국민들이 건강하게 살아갈 수 있도록 돕기 위해 만든 법률이다.

제10조(건강권 등) ① 모든 국민은 자신과 가족의 건강에 관하여 국가의 보호를 받을 권리를 가진다.

- 국민건강증진법은 건강을 증진하고 질병을 예방하기 위해 필요한 정책과 활동을 규정한 법률이다.
- 청소년 보호법은 청소년이 유해한 환경에서 벗어나 건강하게 성장할 수 있도록 보호하는 법률이다.
- 아동복지법은 아동이 신체적, 정신적, 사회적으로 건강하게 성장할 수 있도록 지원하고 보호하는 법률이다.
- 공공 보건 의료에 관한 법률은 국가 또는 지방자치단체가 국민의 건강을 보호하고 증진하기 위해 공공의료를 제공하고 지원하는 데 필요한 제도와 절차를 규정한 법률이다.

*유엔 아동 권리 협약 일부 발췌

- 생존권 (제6조)
 - 모든 아동이 생명에 관한 고유의 권리를 가지고 있음을 인정한다.
 - 아동의 생존과 발달을 최대한 보장해야 한다.
- 보호권 (제19조)

부모나 법정대리인, 기타 보호자가 아동을 양육하는 동안 모든 형태의 신체적 정신적 폭력, 상해나 학대, 방임 또는 방치하는 대우, 성적 학대를 포함한 가혹한 처우나 착취로부터 아동을 보호하기 위한, 모든 적절한 입법적 행정적 사회적 및 교육적 조치를 취해야 한다.
- 건강권 (제24조)

아동이 최상의 건강 수준을 향유하고, 질병의 치료 및 건강회복을 위한 시설을 이용할 권리를 인정한다.
- 발달권 (제27조)

- 모든 아동에게 신체적 지적·정신적 도덕적 사회적 발달에 맞는 생활수준을 누릴 권리가 있음을 인정한다.
- 아동의 교육 받을 권리를 인정한다.

*우리나라 의료 보험 제도의 전신 청십자운동

청십자운동은 우리나라 의료 보험 제도가 생기기 전, 사람들이 돈이 없어서 병원에 가지 못하는 일이 없도록 하기 위해 시작된 건강을 지키는 활동이다.

청십자운동은 1960년대 초 강원도 원주에서 장기려 박사과 주민들이, 가난한 사람들이 병원에 가지 못해 병을 키우는 일을 막기 위해 매달 조금씩 돈을 모아 병원비를 함께 부담하는 건강 모임으로 시작되었으며, 서로 돕는 정신을 바탕으로 우리나라 건강 보험 제도가 만들어지는 데 큰 역할을 한 의료 보험의 씨앗이다.

*국민 건강 보험과 사회보장법

- 사회보장법

사회보장법은 아프거나 나이가 들어 일을 하지 못할 때, 병원 치료를 받을 수 있도록 도와주고, 노후에도 생활할 수 있도록 연금을 주는 등 국가가 국민의 건강과 생활을 지켜주기 위해 만든, 모든 국민이 인간답게 살 수 있도록 돕는 제도이다.
- 국민 건강 보험

국민 건강 보험은 병원비가 너무 비싸 치료를 받지 못하는 일이 없도록, 우리가 매달 보험료를 내고 아플 때는 건강 보험 공단이 병원비 대부분을 대신 내주는, 모두가 함께 돈을 모아 아픈 사람을 돕는 ‘사회 연대의 원칙’에 따라 만들어진 제도로, 누구나 건강하게 살아갈 수 있도록 돕는 사회보장제도의 한 가지이다.

*건강권과 국민의 의무

건강한 사회를 만들기 위해 국민이 지켜야 할 일, 즉 의무도 있다. 대표적인 것들은 다음과 같다.

- 건강을 지키려 노력해야 한다.
 - 운동하기, 손 씻기, 건강한 식습관 가지기, 금연 등
 - 예방 접종을 받는 것도 중요한 건강 관리이다.
- 다른 사람의 건강도 배려해야 한다.
 - 감기 걸렸을 땐 마스크 착용하기
 - 감염병에 걸렸을 때 집에서 쉬기

- 공공장소에서 담배 피우지 않기
- 국민 건강 보험료를 납부해야 한다.
 - 국민 모두가 병원비 부담을 줄이기 위해 돈을 조금씩 내는 것이다.
 - 서로 돕는 ‘사회 연대’의 원칙이다.
- 건강권과 국민의 의무는 서로 연결되어 있다.
 - 건강권이 있어야 아플 때 치료를 받을 수 있고, 국민의 의무를 지켜야 모두가 건강하게 살아갈 수 있다.

1 기후와 건강

교과서 105~107페이지 활동 36

관련 성취기준	5실성장보건05-02 기후가 건강에 미치는 영향을 파악하고, 기후와 관련된 건강문제에 대처한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	기후와 건강	기후의 개념 인식하기 기후가 건강에 미치는 영향 탐색하기	기후에 적합한 건강 생활을 실천하는 태도
핵심 질문	기후 변화가 건강에 끼치는 영향은 무엇일까?		
핵심학습 목표	① 기후 변화가 무엇인지 설명할 수 있다. ② 기후 변화가 건강에 미치는 영향을 말할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	해수면이 높아지는 이유와 기후 변화가 인류에게 미치는 영향에 대해 발표하도록 한다.	5분	④ 자신의 생각을 자유롭게 말하도록 한다.
전개	생각 펼치기	① 기후 변화를 알아보아요 - 날씨와 기후의 의미를 구분하고, 기후변화가 무엇인지를 이해한다. - 날씨는 하루의 기상 상태이고, 기후는 오랫동안 계속된 평균적 날씨의 상태를 말하는 것이다. - 기후 변화란 기온 상승, 가뭄, 홍수, 한파, 산불, 해수면 상승 등 전과 다른 극한의 기상 현상을 말한다. ② 기후 변화에 대응해 건강을 지켜요 - 기온 변화로 생기는 건강 문제에는 어떠한 것이 있는지 알아본다. - 온열 질환, 한랭 질환이 발생하였을 때 대처법을 알아본다. - 컵라면이 환경에 끼치는 영향에 대하여 설명한다. 활동 1 온열,한랭질환 응급 조치 방법 알아보기 (활동36) - 온열 질환 응급 조치 방법을 보기에서 찾아 빈칸을 채운다. - 한랭 질환 응급 조치 방법을 보기에서 찾아 빈칸을 채운다.	30분	④ 날씨와 기후를 구분할 수 있도록 지도한다. ④ 기후 변화가 건강에 문제를 일으킬수 있음을 인지하고 기후 변화에 대응할수 있는 자세를 기를수 있도록 지도한다. ④ 필기도구, 배움노트, 태블릿pc
정리	생각 더하기	정리 기후에 맞는 건강 관리를 위해 기상 정보에 관심을 갖고 기후 변화에 대처하는 습관을 갖도록 한다.	5분	④ 각자 문제를 풀어보고 다같이 확인한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
기후 변화로 인해 생기는 건강 문제에 대처법을 말할 수 있다.	상	기후 변화를 말할 수 있고, 온열 질환과 한랭 질환의 대처법을 3가지 이상 말할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	기후 변화를 말할 수 있고, 온열 질환 또는 한랭 질환의 대처법을 2가지 이상 말할 수 있다.		
	하	기후 변화를 말할 수 있고, 온열 질환 또는 한랭 질환의 대처법을 1가지 이상 말할 수 있다.		



도입

생각 열기

해수면이 높아지는 이유와 기후 변화가 인류에게 미치는 영향에는 어떤 것들이 있는지에 대한 질문을 통해 본 수업에 대한 동기 유발이 될 수 있도록 지도한다.

- 질문 예시
- Q1 해수면이 높아지는 이유는 무엇일까요?
지구 온난화로 인해 빙하와 극지방의 얼음이 녹아 바닷물의 양이 늘어나기 때문이에요.
 - Q2 기후 변화는 인류에게 어떤 영향을 미칠까요?
건강에 해로움을 주고 자연 재해가 발생할 수 있어요.
 - Q3 기후 변화에 어떻게 대처할 수 있을까요?
쓰레기를 줄이고 친환경 제품을 사용해요.

전개

① 기후 변화를 알아보아요

날씨와 기후가 다른 의미를 가지고 있음을 이해해야 한다. 날씨는 하루의 기상 상태를 의미하고, 기후는 오랫동안 계속되어져온 평균적인 날씨의 상태를 의미한다. 우리가 유의미하게 보아야 하는 것은 이러한 기후 변화가 우리 인류의 삶과 개인의 건강에 영향을 미칠수 있다는 것이다.

- 기후 변화
- 기후 변화(climate change)란 기후 상태의 변화를 뜻하고, 보통 변화가 몇십년 이상 지속되며, 이러한 변화는 통계적인 검정을 통해서 확인될 수 있다.
- 기후를 변화시키는 자연적인 요인
 - ① 기후 체계가 동역학적으로 끊임없이 상호작용함으로써 기후 변화를 일으키는 요인
 - ② 태양 흑점 수 변화에 따른 태양 복사 에너지의 변화
 - ③ 지구공전궤도의 변화
 - ④ 화산폭발의 분출물로 인한 태양에너지의 변화
 - 인위적인 요인
 - ① 인간의 활동에 의한 온실가스 농도의 증가,
 - ② 인간의 활동으로 인한 에어로졸 양의 변화,
 - ③ 토지 이용도 변화 및 산림 파괴로 인해 지표면 반사율 변화로 인한 영향

인간의 활동에 의한 기후변화 요인으로서, 인구 성장과, 경제 성장으로 산업화 시대 이후, 이산화탄소, 메탄, 이산화질소 등 전 지구 평균 온실가스 농도는 지속하여 증가하고 있으며, 1850-1900년 대비 1.09℃의 지표면 온도 상승이 있는 것으로 추정하고 있다.



해수면 상승과 기후 변화

지구 온난화와 기후 변화

● 지구 온난화와 그 영향

지구 온난화란 대기 중 이산화 탄소, 메탄가스 등 온실가스(GHG: Green House Gas)의 농도가 증가함에 따라 이른바 온실효과가 발생하여 지구 표면의 온도가 점차 상승하는 현상이다. 온실가스는 대부분 화석연료의 연소에서 발생되거나, 프레온가스 같은 합성화학물질을 사용할 때 발생된다.

온실효과란 태양에너지가 온실의 유리창을 통해 안으로 들어오지만 밖으로 방출되지 않아 온실 안이 더워지는 것과 같은 원리를 일컫는 말이다. 이산화 탄소와 같은 온실가스는 태양에너지가 지구에 유입된 후, 다시 복사에너지 형태로 우주공간으로 발산되는 것을 온실의 유리창과 같이 막는 역할을 한다. 만약 온실효과가 없다면 지구는 인간이 살 수 없는 차가운 행성으로 변할 것이다.

지구 온난화의 영향으로는,

- 1 강수량과 수분 증발량이 변하여 기상 이변이 발생하고, 지구 수립대가 줄어들며, 사막화가 진행된다.
- 2 극해의 빙하가 녹아 해수면이 상승하고 저지대 육지가 침수되거나 홍수가 발생한다.
- 3 빙산이 녹을 때 주변 바다의 온도가 낮아져 해양 생태계가 교란된다는 점 등을 들 수 있다.

지구 온난화에 의해 지구 전체 담수량의 약 90%를 가두고 있는 남극의 빙산이 일년에 약 1조 톤이라는 엄청난 양의 얼음 덩어리를 방출하고 있다.

1990년 기후 변화에 관한 정부간 위원회(IPCC: Intergovernmental Panel on Climate Change)의 '1차 보고서'에 의하면 지난 100년 동안 지구표면 대기 평균온도가 섭씨 0.3~0.6도 상승하였으며, 해수면 높이는 10~25cm 상승하였다. 또한 1995년 '2차 보고서'는 현재 추세대로 온실가스가 증가할 경우 2100년의 지구 평균기온이 섭씨 0.8~3.5도 상승하고 해수면도 15~95cm 상승할 것으로 예측하였다. 만약 해수면이 1m 상승하면 방글라데시 같은 저지대 지역은 지도상에서 사라질 것이며, 세계 경작지의 1/3 이상이 피해를 입게 될 것이다.

● 지구 온난화와 기후 변화

지구 온난화 현상은 지구환경에 그 결과를 예측하기 힘들 정도로

광범위한 기상이변을 일으킨다는데 문제의 심각성이 있다.

지구 온난화에 따른 기후 변화는 경제적으로 농업, 어업, 임업 등 1차 산업뿐 아니라 거의 모든 산업에 영향을 미칠 것이며, 정치, 사회, 문화 모든 면에서 인류의 '삶의 방식'을 변화시킬 것으로 보인다.

지구 온난화와 기후 변화에 의한 전염병

뉴욕 타임스지는 기후변화와 질병의 상관관계를 지적하면서 지구 온난화와 엘니뇨 현상이 겹친 지난해에 이어 올해도 세계 곳곳에서 콜레라, 말라리아, 이질, 뎅기(dengue)열, 뇌염 등의 전염병이 크게 번지고 있다고 보도했다.

엘니뇨와 라니냐

엘니뇨란 스페인어로 '남자아이' 또는 '아기예수'를 뜻하는데, 적도 무역풍이 약해지면서 남미 해안으로부터 적도 부근 중태평양의 해수면 온도가 정상온도인 섭씨 23~27도보다 높아지는 현상이다. 라니냐란 스페인어로 '여자아이', '귀여운 소녀'의 의미로 엘니뇨의 반대 현상이다. 이는 적도 무역풍이 강해지면서 적도 부근 태평양에서 수온이 정상이하로 떨어지는 현상이다.

기후 변화의 속도를 늦출 수 있는 방법

● 온실가스 배출 감축

화석연료 사용 감소 : 석탄, 석유, 천연가스 등 화석연료의 사용을 줄이고, 재생 가능한 에너지로 전환해야 한다

에너지 효율 향상 : 고효율 가전제품 사용, 건물 단열 강화 등을 통해 에너지 소비를 줄일 수 있다.

산림 보호 및 조림 : 나무는 이산화 탄소를 흡수하므로, 산림을 보호하고 나무를 심어야 한다.

● 도시 및 인프라 개선

쿨루프(Cool Roof) 도입 : 건물 지붕을 밝은 색으로 칠해 태양열 흡수를 줄이고, 도시 열섬 현상을 완화할 수 있다.

친환경 교통수단 이용 : 대중교통, 자전거, 전기차 등을 이용하여 교통 분야의 탄소 배출을 줄인다.

2 기후 변화에 대응해 건강을 지켜요

기온이 상승하고 하강함에 따라 생길 수 있는 질환을 알고 그에 따른 적절한 대처 방법이 필요함을 설명한다.

온열 질환에 대처하기 위해서는 수분 섭취와 체온 낮추기, 바깥 활동 자제를 해야 하고, 한랭 질환에 대처하기 위해서는 실내 적정온도 유지, 외출 시 따뜻한 옷 착용 등이 필요함을 설명한다.

폭염

- 매우 심한 더위를 의미한다.

- 여름철 북태평양 고기압이 확장하면서 덥고 습한 기단의 영향권에 한반도가 들어가면 낮에는 고온이 지속되어 폭염이 발생하고, 밤에는 바람이 약하고 습도가 높아 낮 동안 축적된 열이 식지 못하고 열대야가 나타난다.

- 온열 질환 : 열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환 [열사병, 열탈진, 열경련, 열실신, 열부종 등]

- 예방 : 시원하게 지내기, 커피나 음료 대신 물을 자주 마시기, 더운 시간대 활동 자제, 가볍고 밝은 색의 헐렁한 옷 입기 등

한파

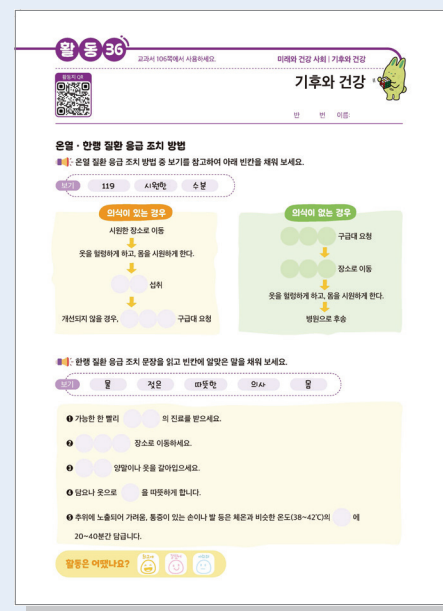
- 겨울철 기온이 급격하게 떨어지는 현상이다.

- 지구 온난화로 인하여 북극해의 바닷물이 따뜻해져 빙하가 점차 녹게 되고, 폭설을 유발시켜 제트기류를 약화시킨다. 약화된 제트기류는 북극의 차가운 공기를 중위도까지 내려오게 만들어 한반도에 한파가 발생하게 된다.

- 한랭 질환 : 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환 [저체온증, 동상, 침수병 및 침족병, 동창 등]

- 예방 : 적절한 수분 섭취, 고른 영양분 가진 식사, 외출 전 날씨 정보 확인, 추운 날씨에는 야외 활동 자제, 따뜻한 옷 입기 등

활동 1



온열·한랭 질환 응급 조치 방법

정답



- 수분, 119

: 의식이 있는 경우에는 더운 장소를 피하고 시원한 곳으로 이동시킨 후, 헐렁하고 가벼운 옷을 입게 한다.

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물을 자주 마시게 하며, 증상이 개선되지 않을 경우 119에 연락한다.

- 119, 시원한

: 의식이 없는 경우에는 가장 먼저 119구급대를 요청하고, 시원한 장소로 옮겨 대기한다. 옷은 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 식혀준다.

- 의사, 따뜻한, 젖은, 몸, 물

: 한랭 질환이 발생한 경우에는 신속히 의사의 진찰을 받는 것이 중요하다. 따뜻한 장소로 이동하고, 젖은 양말이나 옷은 갈아입으며, 담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 하여 체온을 유지한다. 동상 부위가 있을 경우에는 체온과 비슷한 온도(38~42℃)의 물에 20~40분간 담근다.

건강 하나 더 컵라면의 두 얼굴

- 컵라면이 건강에 미치는 영향

- 라면 한 개에는 나트륨이 약 1,800mg 함유되어 있어, 하루 나트륨 권장 섭취량인 2,000mg에 거의 가까운 양이다. 또한 라면에 포함된 기름과 인공첨가물을 과도하게 섭취할 경우, 영양 균형이 깨져 저체중이나 비만으로 이어질 수 있다.

- 컵라면이 환경에 미치는 영향

- 라면 국물 1컵을 맑은 물로 되돌리기 위해서는 약 1,460L의 깨끗한 물이 필요하다.

- 라면 국물이 강으로 흘러들면 수질을 오염시키고, 땅에 스며들면 식물의 성장에 악영향을 준다.

- 컵라면 국물을 줄이는 방법

- 스프와 물을 1/2 정도만 넣어 조리한다.

정리



핵심록

- 핵심록의 문장을 읽고 답을 표시해 보도록 한다.

- 기후 변화로 인해 해수면이 낮아지고 있습니다.

정답 X

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

정답 O

참고자료

- 데이비드 김슨(2023). 뜨거운 지구가 보내는 차가운 경고 기후위기. 머핀북
- 마이클 셀렌버거(2021). 지구를 위한다는 착각. 부키
- 그레고리 라이트 스톤(2021). 불편한 사실. 어문학사
- SAMSUNG DISPLAY NEWSROOM, 해수면 상승 위험으로 부터 지구를 지켜라! 지속가능한 미래를 만드는 노력들, <https://news.samsungdisplay.com/34210>, 2024.05.31.
- 어린이 조선일보 [지구를 지켜줘] 다 먹자니 나트륨 과다 섭취... 버리자니 환경오염 '라면 국물 딜레마' 어떻게 해야 할까요?, https://www.chosun.com/kid/kid_literacy/kid_sisanews/2024/04/14/WBD2E4MWBWGZTCFSN6EJ7WHECU/, 2024.04.14.
- 질병관리청. <https://www.kdca.go.kr>
- 기상청 날씨누리. <https://www.weather.go.kr/w/index.do>
- UNEP. <https://www.unep.org/ghksrudqn>
- 환경부, 국회도서관 국가전략정보포털. <https://nsp.nanet.go.kr/plan/main/detail.do?nationalPlanControlNo=PLAN0000045382>
- 환경부. <https://www.me.go.kr/>

*지도 TIP

- 기후 변화의 원인과 그로 인한 다양한 현상을 이해하기 쉽도록 예시를 들어 설명하고, '생각속' 활동을 접목하여 기후 변화를 막기 위해 할 수 있는 일에 대해 자신의 생각을 표현하도록 한다.
- 온열 질환과 한랭 질환에 대처하는 방법은 시청각 자료를 활용하여 실생활에 자연스럽게 연결되도록 지도하는 것이 효과적이다.
- 기후 변화는 실생활과 밀접하게 관련된 주제이므로, 단순한 지식 이해를 넘어 생활 속 실천으로 이어질 수 있도록 수업을 구성한다.

지도 더하기 하나

*환경종말론 (Environmental Doomsaying)

환경종말론은 환경 재앙의 임박함과 파괴적인 결과를 강조하는 관점이다. 이는 주로 지구 온난화, 자원 고갈, 생물 다양성 감소 등 심각한 환경 문제들이 인류 문명과 생존을 위협하는 수준에 이르렀다고 경고한다. 이러한 관점은 다음과 같은 특징을 가지고 있다.

- 1 비관적인 전망 : 현재의 추세대로라면 환경 파괴로 인해 결국 인류에게 돌아킬 수 없는 재앙이 닥칠 것이라는 비관적인 시각을 제시한다.
- 2 긴급성 강조 : 환경 문제의 심각성을 부각하며 즉각적이고 급진적인 변화가 필요하다고 역설한다.
- 3 인간의 책임 강조 : 주로 인간의 무분별한 개발과 소비가 환경 파괴의 주된 원인이라고 지적하며, 이에 대한 인간의 윤리적 책임을 강조한다.
- 4 교조주의적 경향 : 때로는 특정 환경 이념에 매몰되어 다른 대안이나 관점을 배척하는 경향을 보이기도 한다.
- 5 환경 종말론에 대한 비판 : 사람들에게 환경 문제의 심각성을 알리는 데 기여했지만, 지나치게 비관적인 예측으로 인해 오히려 절망감이나 무력감을 유발할 수 있다는 비판을 받기도 한다. 또한, 일부 주장은 과학적 근거가 미약하거나 과장되었다는 지적도 있다.

*환경휴머니즘 (Environmental Humanism)

환경휴머니즘은 인간의 복지와 번영을 환경 보전의 중심에 두는 관점이다. 이는 인간을 환경 파괴의 주범으로만 보지 않고, 환경 문제를 해결할 수 있는 능동적인 주체로 인식한다. 환경휴머니즘은 다음과 같은 특징을 가진다.

- 1 인간 중심적 사고 : 환경 보전의 궁극적인 목표가 인간의 삶의 질 향상과 지속 가능한 발전에 있다.
- 2 과학 기술의 활용 : 환경 문제를 해결하기 위한 과학 기술의 긍정적인 역할과 혁신을 중요하게 생각한다. 예를 들어, 원자력 발전이나 특정 기술 개발을 환경 문제 해결의 대안으로 제시하기도 한다.
- 3 성장과 발전의 추구 : 경제 성장과 번영이 환경 보호와 양립할 수 있으며, 오히려 빈곤 문제 해결이 환경 문제 해결에 도움이 된다고 주장한다.
- 4 실용주의적 접근 : 이상적인 환경 보호보다는 현실적인 대안과 정책을 통해 인간과 자연의 공존을 모색한다.

- 5 환경휴머니즘의 철학적 배경 : 르네상스 시대의 인간 중심주의적 사고와 계몽주의의 합리주의적 정신에 뿌리를 두고 있다. 인간의 이성과 능력을 바탕으로 자연을 이해하고 관리하며, 궁극적으로 인간의 삶을 풍요롭게 하는 데 자연이 기여해야 한다는 관념이 담겨 있다.

*기후과학자들의 주장

- 1 온실가스에서 가장 큰 부분을 차지하는 것은 이산화 탄소가 아니고 수증기이다.
- 2 이산화 탄소는 식물 생존에 없어서는 안되는 영양물질이다.
 - 고농도의 이산화 탄소 증가는 식물 성장을 촉진하며, 이는 전 세계 더 많은 사람에게 식량을 제공한다.
 - 이산화 탄소 증가는 토양의 수분을 증가시키며, 기후를 따뜻하게 하여 폭염을 덜 극심하고 더욱 짧게 만든다.
- 3 오늘날의 온난화 현상과 속도는 과거의 온난화 현상과 별 차이가 없다.
- 4 지구의 궤도와 기울기는 빙하기와 간빙기의 변화를 일으킨다.
- 5 우리는 지구 역사상 가장 추운 기간 중 한 시기에 살고 있다.
- 6 기온에 관해 변함없는 단 한 가지는 기온이란 끊임없이 변화하고 있다는 것이다.
 - 오랜 시간의 빙하기와 다소 온난하지만 짧은 간빙기를 규칙적으로 반복한다.
- 7 해마다 추위는 더위보다 훨씬 더 많은 사람을 사망에 이르게 한다.
- 8 북극곰의 개체수는 늘어나고 있다.
- 9 남극 대륙 대부분은 냉각되고 있으며, 얼음이 늘어나고 있다.
- 10 해수면의 상승은 이산화탄소가 증가하기 훨씬 이전인 150년 전에 시작되었다.
 - 북극만년설이 녹는다고 해수면이 높아지는 것은 아니다.

*미국 백악관 과학기술정책국 2021년 보고서

기후변화는 있으나, 기후 위기라는 단어는 적합하지 않다. 지난 200년 동안 지구 온난화는 느리게 진행되어 왔고, 관리 가능한 수준이었으며, 인류의 생활 수준은 급격하게 향상되었다. 대부분의 이산화 탄소 배출 예상치는 현재 과대 산정된 것으로 알려져 있으며, 기후 모델이 지나치게 높은 온난화를 예측했다는 증거가 있다.

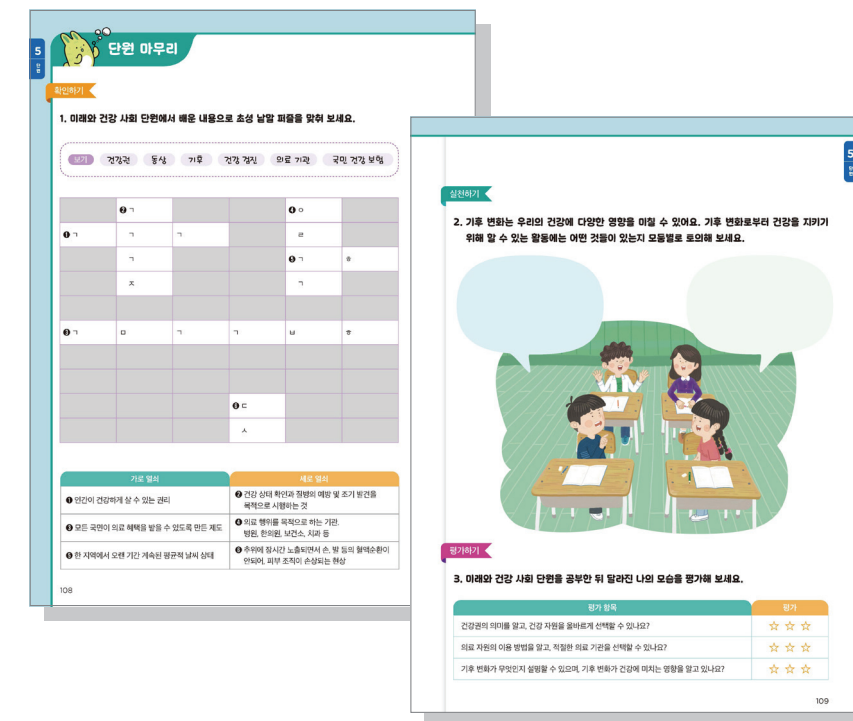
확인하기

- 미래와 건강 사회 단원에서 배운 내용으로 초성 낱말 퍼즐 풀어보도록 한다.

[보기](#)
[건강권](#)
[동상](#)
[기후](#)
[건강 검진](#)
[의료 기관](#)
[국민 건강 보험](#)

	ㄱ 건			ㅇ 의	
ㄱ 건	ㄱ 강	ㄱ 권		ㄹ 료	
	ㄱ 검			ㅇ 기	ㅎ 후
	ㅈ 진			ㄱ 관	
ㄱ 국	ㅁ 민	ㄱ 건	ㄱ 강	ㅂ 보	ㅎ 힘
			ㄷ 동		
			ㅅ 상		

가로 열쇠	세로 열쇠
❶ 인간이 건강하게 살 수 있는 권리	❷ 건강 상태 확인과 질병의 예방 및 조기 발견을 목적으로 시행하는 것
❸ 모든 국민이 의료 혜택을 받을 수 있도록 만든 제도	❹ 의료 행위를 목적으로 하는 기관. 병원, 한의원, 보건소, 치과 등
❺ 한 지역에서 오랜 기간 계속된 평균적 날씨 상태	❻ 추위에 장시간 노출되면서 손, 발 등의 혈액 순환이 안되어, 피부 조직이 손상되는 현상



실천하기

- 기후 변화로부터 건강을 지키기 위해 할 수 있는 활동을 적어본다.
- 106쪽의 내용을 다시 읽고 정리하도록 한다.
- 교실에 비치된 태블릿pc를 활용하여, <https://www.chosun.com/kid/> 어린이조선일보, <https://kids.donga.com> 어린이동아일보 등을 검색하여, 모든 정보를 포스트잇 등에 써서, 모둠활동지에 붙이고, 정리하도록 한다.

예시

- 온열 질환으로부터 건강을 지키기 위해 물을 자주 마실 것이다.
- 한랭 질환으로부터 건강을 지키기 위해 실내 적정 온도와 습도를 유지할 것이다.

평가하기

- 미래와 건강 사회 단원을 배운 뒤, 학생이 자신의 생각과 행동의 변화를 스스로 평가해 보도록 한다. 스스로 부족함을 느낀 부분은 실천을 통해 긍정적인 방향으로 변화할 수 있도록 돕는다.