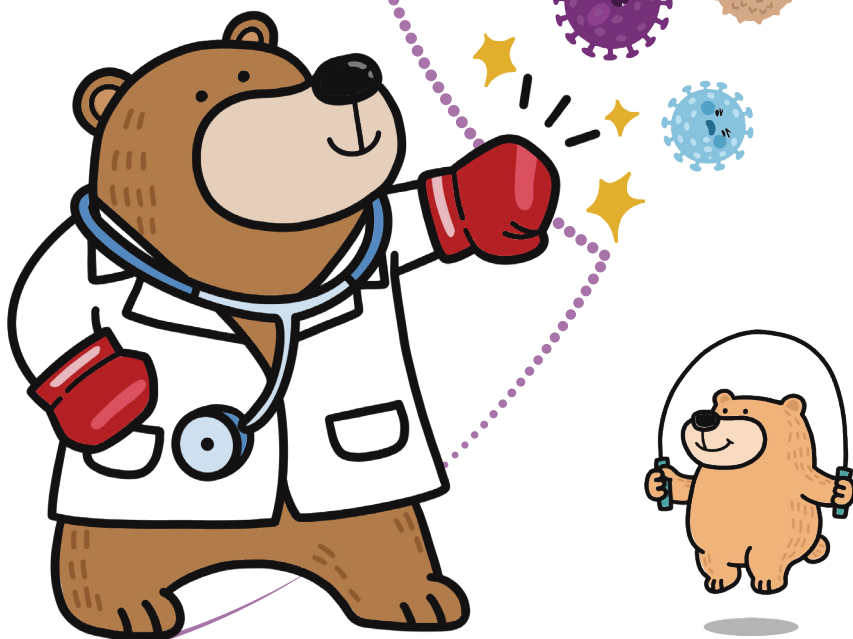


함께 성장하는

초등학교 5-6학년군

보건·6



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

함께 지키는 건강, 함께 만드는 미래



안녕하세요, 친구들! 오늘도 즐겁고 건강하게 잘 지내고 있나요?

사람은 누구나 건강하고 행복하게 살아가길 바랍니다.

여러분도 그런 삶을 꿈꾸고, 건강을 지키기 위해 노력하고 있겠지요?

사실 건강은 나 혼자만 잘한다고 되는 게 아니에요.

나의 건강, 가족의 건강, 친구와 이웃의 건강까지 함께 생각하고 지킬 때,

우리는 진짜로 건강한 세상을 만들 수 있어요.

그렇다면, 건강이란 무엇일까요?

어떤 생활 습관이 우리를 건강하게 하고, 또 어떤 습관이 건강을 해치게 될까요?



이 교과서는 여러분이 가진 궁금증을 함께 풀어 가며,
건강한 삶을 위한 방법을 함께 찾아가는 길잡이가 되어줄 거예요.

여러분, ‘잘잘잘’이라는 말 들어본 적 있나요?

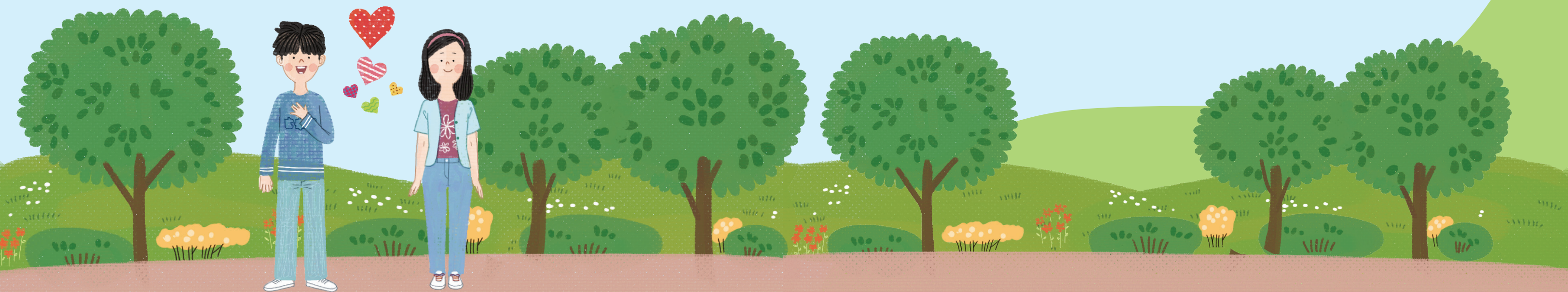
잘 자고, 잘 먹고, 잘 씻고, 잘 놀며, 서로를 존중하고 건강한 환경을 지키는 것,
이것이 바로 건강을 지키는 소중한 습관이에요.

건강한 생활 습관은 질병과 사고로부터 우리를 보호해줄 뿐만 아니라,
여러분이 살아갈 미래 사회를 더 건강하고 아름답게 만들어 줄 거예요.

친구들, 기억해 주세요.

건강은 나 혼자가 아닌, 모두가 함께 지켜 나가는 소중한 약속입니다.

건강한 성장을 바라며 선생님이 전합니다.





PART 1

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

1

건강한 관계와 성

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

미리 보는
핵심 키워드

생명, 성장, 마음, 사춘기,
이성 친구, 가정,
성역할 고정 관념,
또래 성폭력,
성 상품화, 디지털 매체,
온라인 그루밍



QR 어휘창고

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

문화적 UPI
어휘 참고 1. 상해 발달

01 소중한 생명

아기 수첩
아기+ 손 수

단원 학습하기

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



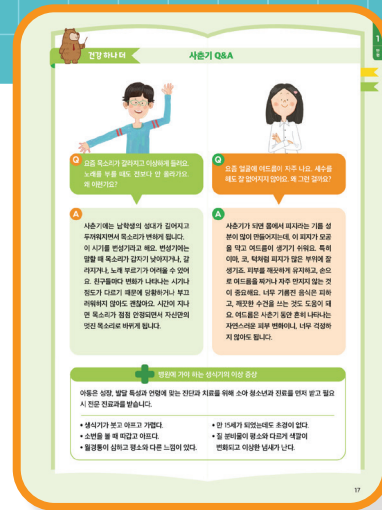
PART 2

활동으로
성장하는 우리

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

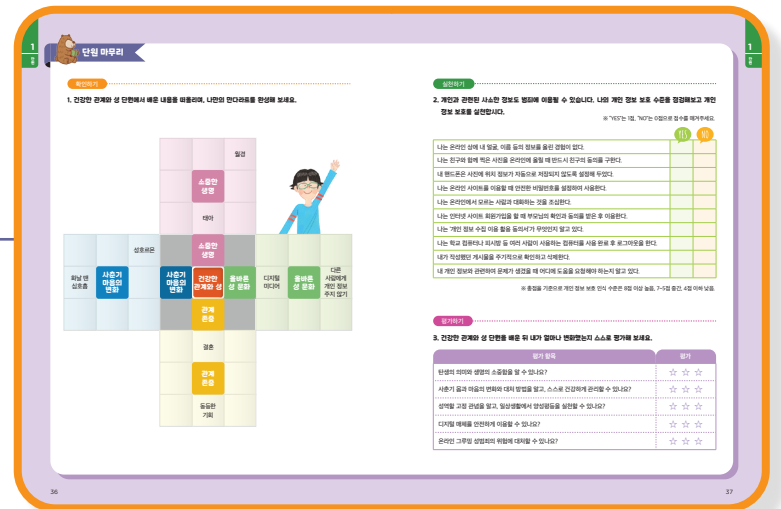
건강 하나 더

학생들이 실생활에서 건강을 실천할 수
있도록 유용한 자료를 담았습니다.



대단원 정리하기

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



활동지 QR

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



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



I. 건강한 성장

1 건강한 관계와 성

01. 성의 발달

- 1 소중한 생명 10
- 2 사춘기 마음의 변화 13

02. 관계와 존중

- 1 이성 친구와의 예절 18
- 2 행복한 가정 21
- 3 다름의 존중 24

03. 올바른 성 문화

- 1 또래 성폭력 예방 27
- 2 디지털 매체 속 성 상품화 30
- 3 온라인 그루밍과 성범죄 예방 33



II. 건강한 생활

2 예방과 관리



01. 건강 증진

- 1 건강 증진 40

02. 건강 생활 습관

- 1 올바른 식습관 43
- 2 척추와 바른 자세 47

03. 질병과 감염병

- 1 알레르기 예방 51
- 2 감염병 예방 55

3 올바른 선택



01. 정신 건강

- 1 감정의 주인 62
- 2 스트레스 관리 66

02. 약물과 중독

- 1 건강에 해로운 술 69
- 2 흡연 예방과 대처 72
- 3 건강을 위협하는 마약 74

4 응급 처치와 안전



01. 생활과 안전

- 1 건강한 학교와 안전 82

02. 응급 처치

- 1 근골격계 응급 처치 86
- 2 호흡을 되찾는 하임리히법 90



5 미래와 건강 사회

01. 건강 자원

- 1 디지털·인공 지능 건강 자원 98

02. 기후와 건강

- 1 기후 변화와 건강 101

찾아보기

참고 문헌, 출처 사이트

III. 건강한 실천

활동으로 성장하는 우리

1 건강한 관계와 성

활동 1 ~ 11

2 예방과 관리

활동 12 ~ 20

3 올바른 선택

활동 21 ~ 26

4 응급 처치와 안전

활동 27 ~ 30

5 미래와 건강 사회

활동 31 ~ 33

부록

1

건강한 관계와 성

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

미리 보는

핵심 키워드

생명, 성장, 마음, 사춘기,
이성 친구, 가정,
성역할 고정 관념,
또래 성폭력,
성 상품화, 디지털 매체,
온라인 그루밍



01 | 성의 발달

소중한 생명

QR 어휘창고



학습 목표

1. 생명의 소중함을 알고 설명할 수 있다.
2. 생명을 보호하는 일을 실천할 수 있다.

생각 열기

병아리는 달걀에서 물고기는 알에서 태어납니다.
우리는 어떻게 태어나고 자랐을까요?



1 나는 소중한 사람이에요

생명을 가진 모든 존재는 소중합니다. 아빠와 엄마의 사랑과 보살핌으로 태어난 나도 귀하고 소중한 사람입니다. 나의 생명은 아빠의 정자와 엄마의 난자가 만나 하나가 되면서 시작되었습니다. 이렇게 만들어진 수정란은 엄마의 뱃속 자궁에서 탯줄을 통해 산소와 영양분을 공급 받으며 신체 기관을 만들고, 세상에 나올 준비를 합니다. 엄마 뱃속에서 자라는 아기를 태아라고 합니다. 태아의 성장 과정을 살펴보고 생명의 소중함을 알아봅시다.

태아의 성장 과정

나는
소중한 생명체

수정 후 약 12주

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

4~5개월

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

6~8개월

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

9~10개월

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

엄마 뱃속에서
열 달 동안 자라요.



활동 1

+ 지식 더하기 인공 수정과 시험관 아기

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

인공 수정

여성의 자궁에 정자를 직접 주입하여 여성의 체내에서 수정이 이루어진다.

시험관 아기

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

아기가 바깥 세상으로 나오는 과정

① 머리를 아래로 향하기



② 엄마의 골반에 맞추어 머리 돌리기



③ 머리, 어깨, 팔, 다리 순서로 나오기



엄마와 나의 역사 확인하기

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

입덧

•

•

태아를 보호하는 액체

태동

•

•

태아가 엄마의 자궁 속에서 움직이는 것

양수

•

•

임신 초기에 입맛이 떨어지고 구토가 나는 증세

탯줄

•

•

태아가 영양분과 산소를 공급 받는 통로

2 우리는 모두 소중한 존재입니다

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

활동 2



<보기>에서 알맞은 단어를 선택하여, 태아의 성장 과정을 정리해 보세요.

보기

태동

골격

심장

머리

5주 아기의 이 뛰어어요.4~5개월 엄마가 을 느낄 수 있어요.6~8개월 아기의 이 완성되요.9~10개월 아기가 를 아래로 방향을 돌려요.

01 | 성의 발달



사춘기 마음의 변화



학습 목표

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

생각 열기

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



1 사춘기, 몸과 마음이 함께 자라요

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



나는 어느 시기에 해당하나요?



나는 지금 어디에 해당하는지 표시해 보세요.

이유는 _____ 입니다.

2 사춘기 신체 변화의 과정을 알아봐요

사춘기가 시작되는 시기는 사람마다 다릅니다. 남녀 공통적으로 몸의 체형이 변하며, 겨드랑이와 생식기에 체모가 나는 등 성인이 될 준비가 시작됩니다. 사춘기의 신체에 나타나는 변화 과정을 알아봅시다.



3 사춘기 마음의 변화를 살펴봐요

사춘기에는 몸의 변화만큼 마음에도 변화가 일어납니다. 별일 아닌데 갑자기 짜증이 나거나 속상할 때가 있고, 어른들의 말에 반항심도 생깁니다. 이런 감정의 변화는 성호르몬의 활동이 활발해지기 때문입니다.

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

생각

사춘기의 뇌 발달
인간의 뇌는 발달이 덜 된 상태로 태어나 자라면서 점차 발달이 완성된다. 사춘기는 뇌발달이 매우 활발하게 진행되는 시기이며 재조직화가 활발해진다. 이때 다양한 경험과 성취감을 통해서 타인과 관계를 맺으면 전두엽이 더욱 발달하게 된다.



사춘기, 마음 변화에 대처해요

나의 장점을 찾아 발전시켜요.



화날 땐 심호흡하고 열을 세어요.



욕과 비속어를 안 써요.



실수를 반성한 뒤엔
마음에서 털어 버려요.



다른 사람의 말을
경청하고 공감해요.



취미 생활을 함께하는
친구를 만들어요.

활동 3



핵심

사춘기를 맞이한(맞이할) 나를 응원하고 격려하는 편지를 써 보세요.

에게



Blank lines for writing a letter of encouragement.



건강 하나 더

사춘기 Q&A



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

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



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

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



병원에 가야 하는 생식기의 이상 증상

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

- 생식기가 붓고 아프고 가렵다.
- 소변을 볼 때 따갑고 아프다.
- 월경통이 심하고 평소와 다른 느낌이 있다.

- 만 15세가 되었는데도 초경이 없다.
- 질 분비물이 평소와 다르게 색깔이 변화되고 이상한 냄새가 난다.



1 이성 친구와의 예절

학습 목표

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

생각 열기

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



1 이성에 관심이 생겨요

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

2 이성 친구 사이에 예절을 지켜요

친한 사이일수록 서로 존중하고 배려할 때 좋은 관계를 유지할 수 있습니다. 이성 친구 사이도 마찬가지입니다. 사람마다 중요하게 생각하는 예절이 다를 수 있고, 존중과 배려를 표현하는 방식도 다를 수 있습니다. 따라서 솔직하게 대화하며 서로 좋아하는 것과 싫어하는 것을 알려 주고, 상대의 의견을 존중하는 태도가 필요합니다. 이성 친구 사이에 지켜야 할 예절을 알아봅시다.

활동 4



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

- ☐ 상대가 나의 장점을 알아주어 자신감이 커진다.
- ☐ 이성 친구에게만 몰입하면 다른 친구와 멀어진다.
- ☐ 새로운 감정과 생각을 통해 다른 사람을 깊이 이해할 수 있다.
- ☐ 이성 친구와의 지나친 신체 접촉은 성적인 사고로 이어질 수 있다.
- ☐ 이성 친구와의 교제를 통해 감정 조절 능력이 길러질 수 있다.
- ☐ 이성 교제에 집중하게 되면 학업에 소홀해질 수 있다.



3 이성 친구와 이별할 때 예의가 필요해요

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

활동 5



다음 문장을 읽고 맞으면 ○, 틀리면 ×에 표시해 보세요.

친구의 의견을 묻고 존중해야 합니다.

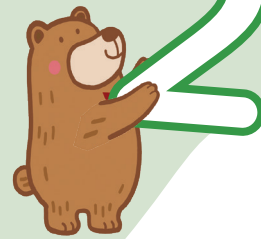


친한 사이에는 상대방이 싫어하는 별명을 불러도 됩니다.



02 | 관계와 존중

행복한 가정

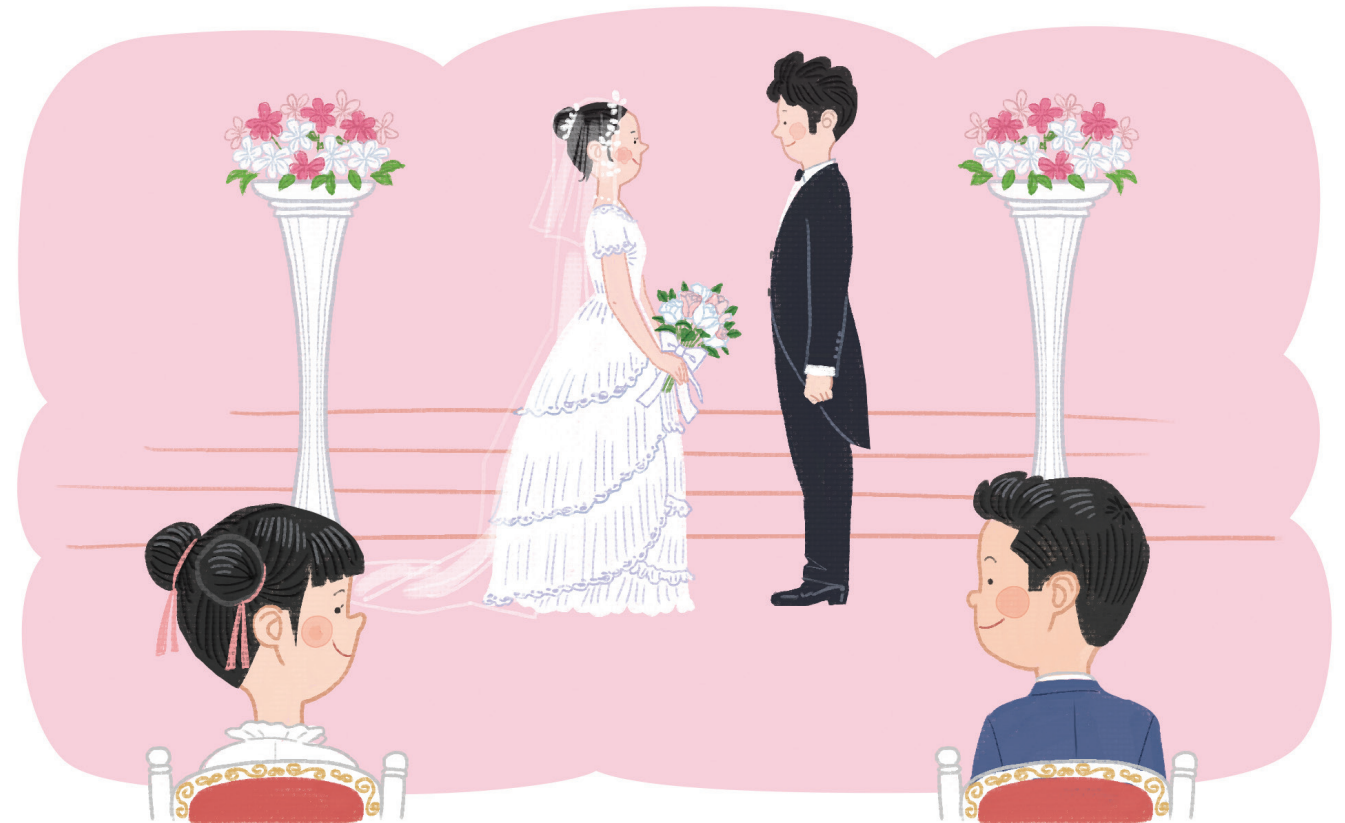


학습 목표

1. 결혼과 가정의 의미를 말할 수 있다.
2. 가족을 존중하고 배려하는 방법을 말할 수 있다.

생각 열기

결혼에 대한 여러분의 생각을 이야기해 보세요.



1 사랑과 배려로 가정을 이루어요

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



2 가정이 성장하고 변화해요

부부가 새로운 가정을 시작하려면 축복받는 결혼식도 중요하지만 법적 절차인 혼인 신고도 필요합니다. 혼인 신고를 하면 정식으로 부부가 되었음을 인정받게 되고 법적으로 가족이 됩니다. 이후 아이가 태어나거나 입양을 통해 가족 구성원이 늘어나기도 합니다. 가정은 우리가 살아가는 동안 여러 가지 모습으로 변화하고, 어떤 모습이든 모두 귀하고 소중한 가정입니다.



가족이 되는 방법 알아보기

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

혼인 신고

양부모와 양자가 법률적으로 친부모와
친자식의 관계를 맺었다는 것을 행정 관청에 알리는 일

출생 신고

결혼한 사실을 행정 관청에 신고하는 일

입양 신고

아기가 태어났다는 것을 행정 관청에 알리는 일

3 행복한 가정을 함께 만들어요

가정은 우리가 편안히 쉴 수 있는 곳이며, 사랑하는 사람들과 함께 살아가는 소중한 곳입니다. 가까운 사이일수록 건강한 관계를 만들기 위해 서로 존중하고 배려하는 노력이 필요합니다. 하지만 가족은 너무 가까운 존재라서 이런 노력을 잊어버릴 때도 있습니다. 행복한 가정을 만들기 위해 가족 간에 어떤 노력이 필요한지 알아보시다.



활동 6



핵심

내가 생각하는 결혼의 의미를 한 문장으로 적어 보세요.

결혼은

입니다.

02 | 관계와 존중



3 다른 존중

학습 목표

1. 성역할 고정 관념의 의미를 말할 수 있다.
2. 양성평등의 실천 방법을 말할 수 있다.

생각 열기

다음과 같은 상황에서 나라면 어떤 선택을 할지 이야기해 보세요.



1 성역할에 고정 관념이 있어요

성역할은 사회에서 남자와 여자에게 기대하는 역할입니다. 하지만 성역할은 태어날 때부터 정해지는 것이 아니라, 자라면서 배우고 익히는 것입니다. 시대와 문화에 따라 성역할이 다르고 변화할 수도 있습니다.

예전에는 남자와 여자의 역할이 뚜렷하게 나뉘었습니다. 하지만 지금은 남자와 여자 구분 없이 서로 다양한 역할을 할 수 있습니다. 그럼에도 남자와 여자에게 특정 역할과 행동을 강요하는 사회적 편견을 성역할 고정 관념이라고 합니다. 고정 관념은 남녀가 모두 능력을 마음껏 펼치는 데 방해가 될 수 있습니다. 성역할에 대한 고정 관념이 사라지면, 더 자유롭고 건강한 사회에서 살아갈 수 있습니다.

숨어 있는 성역할 고정 관념

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

가정 속 성역할 고정 관념

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

학교 속 성역할 고정 관념

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

사회 속 성역할 고정 관념

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

2 양성평등을 함께 이뤄요

양성평등은 남자와 여자의 차이를 이해하고, 서로의 특별함을 인정하고 배려하며, 서로를 동등한 사람으로 바라보고 조화를 이루며 살아가는 것을 말합니다. 성별에 따라 차별하거나 놀리거나 폭력을 쓰지 않고, 누구나 똑같이 존중받으며, 동등한 권리와 기회를 가지고 사회에 참여할 수 있어야 합니다.

양성평등을 위해서는 같은 상황이라도 남자와 여자가 다르게 느낄 수 있음을 이해하고 배려하는 태도가 필요합니다. 우리 사회에서는 양성평등을 이루는 다양한 활동을 펼치고 있습니다.

지하철과 버스의 임신부 배려석



가족 수유실



가족 화장실



엄마, 아빠가 함께하는 학부모회



여자가 주인공인 영화나 애니메이션



남성의 육아휴직제도 보장 확대



활동 7



빈칸에 알맞은 단어를 적어 보세요.

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

개념

유리 천장

주로 공직이나 대기업에서 여성의 고위직 진출을 가로막는, 보이지 않는 장벽.

먼지 차별

먼지처럼 눈에 잘 띄지 않는 사소하고 미묘한 표현이지만 듣는 사람에게 차별이 될 수 있는 말과 행동.

03 | 올바른 성 문화

또래 성폭력 예방

QR 어휘창고



학습 목표

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

생각 열기

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



괴롭히는 친구를 말린다.

피해받은 친구를 위로하고 도와준다.

모른 척한다.

주변에 알리거나 도움을 요청한다.

1 또래 성폭력은 무엇일까요?

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

친밀감을 표현하는 장난이나 친구의 입장을 생각하지 않고 하는 게임 등 놀이 활동 중에도 또래 성폭력은 언제든지 일어날 수 있습니다.

이것은 놀이가 아니라 성폭력이야

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

언어적
성폭력신체적
성폭력

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

시각적
성폭력디지털
성폭력

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

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

2 또래 성폭력 이렇게 예방해요

또래 성폭력은 사소한 장난에서 시작될 수 있습니다. 친구가 불편해하거나 싫어하는 표현을 하면, 즉시 멈추고 배려하는 태도가 필요합니다.

장난이 폭력이 되지 않도록

친구가 싫다고 하면 바로 멈춘다.

신체나 외모에 대해 놀리지 않는다.

친구를 소중한 사람으로 생각하며 행동한다.

특정 신체 부위를 응시하여 상대방에게 수치심을 주지 않는다.

나의 생각을 강요하지 않고 친구의 생각을 존중한다.

온라인 공간에서도 예절을 지키고 상대방의 의견을 존중한다.

대답하지 않으면 '아니요'라고 생각한다.

내 몸처럼 친구의 몸도 소중하게 대한다.

장난과 폭력 구분 기준

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



3 또래 성폭력 이렇게 대처해요

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

또래 성폭력 대처 방법



모르고 한 행동이라도 잘못이라면 반드시 진심으로 사과한다.



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



불쾌하거나 불편한 느낌이 들면 바로 그만두라고 말한다.



피해 상황을 목격하면 주변에 알리고 신고를 도와준다.

활동 8



단어의 초성 퀴즈를 풀고, 완성된 문장을 소리 내어 읽어 보세요.

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

내가 장난으로 한 행동이라도 상대방이 불쾌해하거나 싫어한다면 즉시 □ △ ▽, 진심으로

△ ▽ 하며 용서를 구합니다.

진심 어린 △ ▽ 는 우리를 더욱 멋지게 성장시키는 용기 있는 행동입니다.

개념

방관자
피해상황을 목격하고도 아무 행동도 하지 않고 가만히 있는 사람.

생각

상다미샘
학교 폭력, 사이버 괴롭힘 등으로 고민하는 청소년을 위한 온라인 상담 서비스.

03 | 올바른 성 문화

2 디지털 매체 속 성 상품화



학습 목표

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



생각 열기

디지털 매체 속 광고를 보고 어떤 느낌인지 이야기해 보세요.



1 디지털 매체를 올바르게 이용해요

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

2 디지털 매체의 성 상품화를 주의해요

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



상품이 될 수 없는 것 찾기

다음 중 사고팔 수 없는 것에 ○를 표시해 보세요.

가방	나의 몸	친구	책상	과일
아기	책	사랑	자동차	다른 사람의 몸

3 디지털 미디어 속 성적 표현을 비판적으로 살펴요

디지털 미디어는 우리 생활 속에서 다양한 정보와 경험을 제공합니다. 그러나 일부 미디어에서는 사람을 성적인 대상처럼 다루거나, 외모를 비현실적으로 묘사하는 등의 문제가 발생하기도 합니다. 따라서 우리는 미디어 속 성적 표현을 비판적인 시각으로 바라보고, 그것이 나에게 어떤 영향을 미치는지 평가하는 태도를 가져야 합니다.

이 메시지는
무엇일까?

이 영상이 어떻게
만들어졌을까?



디지털 매체를 비판적으로 보는 방법

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

개념 속

성매매
일정한 대가를 주고받기로 하고 성을 팔고 사는 일.

4 디지털 매체를 안전하게 이용해요

디지털 매체의 영상물과 게임물에는 어린이와 청소년을 유해한 내용으로부터 보호하기 위해 나이 제한이 있습니다. 나이에 맞는 콘텐츠를 이용하며, 디지털 매체를 올바르게 활용하여 안전하고 건강하게 성장해 갑시다.

영상물 등급 분류



누구나
볼 수 있어요



12세 이상이
볼 수 있어요



15세 이상이
볼 수 있어요



청소년은
볼 수 없어요

영상물 등급 위원회

+ 지식 더하기 영상물 등급 분류해 보기

주제 이야기가 이해하기 쉬운가요?

선정성 성적으로 자극적인 장면이 나오나요?

폭력성 서로 때리거나 죽이는 모습이 등장하나요?

대사 거친 욕설이나 부적절한 표현이 자주 나오나요?

공포 무섭거나 긴장되는 장면이 있나요?

약물 술, 담배, 마약과 같은 물질이 등장하나요?

모방 위험 잘못된 행동이 따라 하고 싶게 표현되었나요?

영상물 등급 위원회

생각

아동·청소년의 성 보호
어린이와 청소년의 성을
사기 위하여 유인하거나
성을 팔도록 권유하면
<아동·청소년의 성 보호에
관한 법률 제13조>에 의해
처벌받는다.

영상물 등급 위원회

<https://www.kmrb.or.kr/main.do>

게임물 관리 위원회

<https://www.grac.or.kr/>

어린이도 영상을 등급별로 살펴볼
수 있어요. 영상물 등급 분류
기준을 보면 콘텐츠가 적절한지
판단하는 데 도움이 돼요.



내가 혼자 이용할 수 있는 디지털 매체 속 관람 등급은 무엇인가요?

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

03 | 올바른 성 문화

3 온라인 그루밍과 성범죄 예방



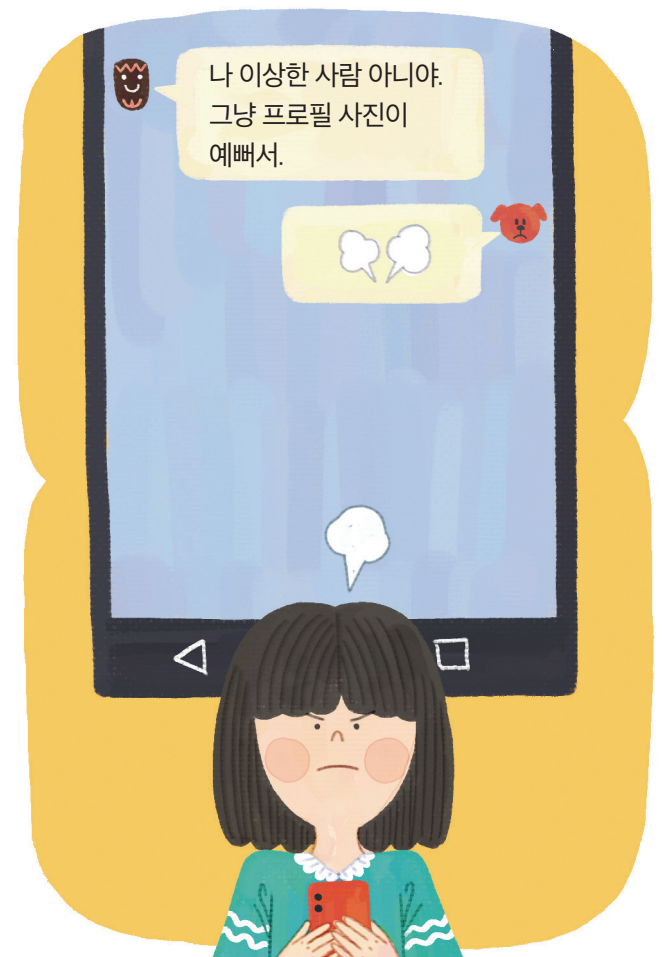
학습 목표

1. 온라인 그루밍 성범죄의 개념을 설명할 수 있다.
2. 온라인 그루밍 성범죄의 안전 수칙을 지킬 수 있다.



생각 열기

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



1 온라인 그루밍 성범죄를 주의해요

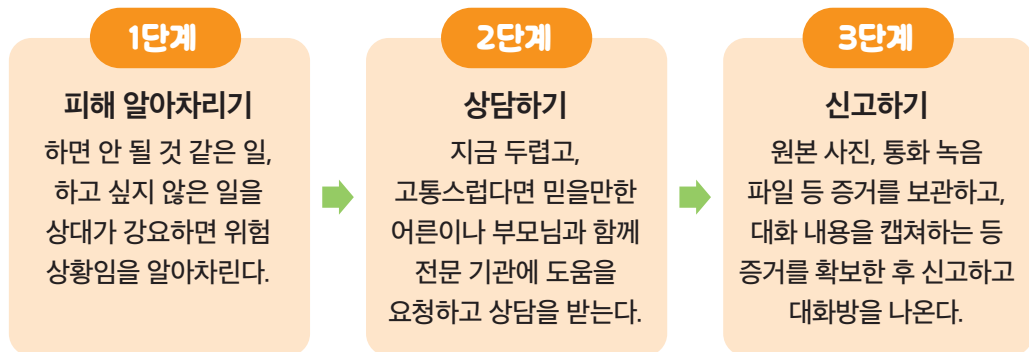
온라인 그루밍 성범죄란 SNS, 게임 등을 통해 친절하게 다가와 호감을 얻고 신뢰를 쌓은 뒤, 성적인 대화를 유도하거나 신체 사진을 요구하며 만남을 강요하는 범죄입니다. 온라인 그루밍 성범죄는 보통 다음과 같은 단계로 진행됩니다.



활동 10

2 온라인 그루밍 성범죄의 대처 방법을 살펴봐요

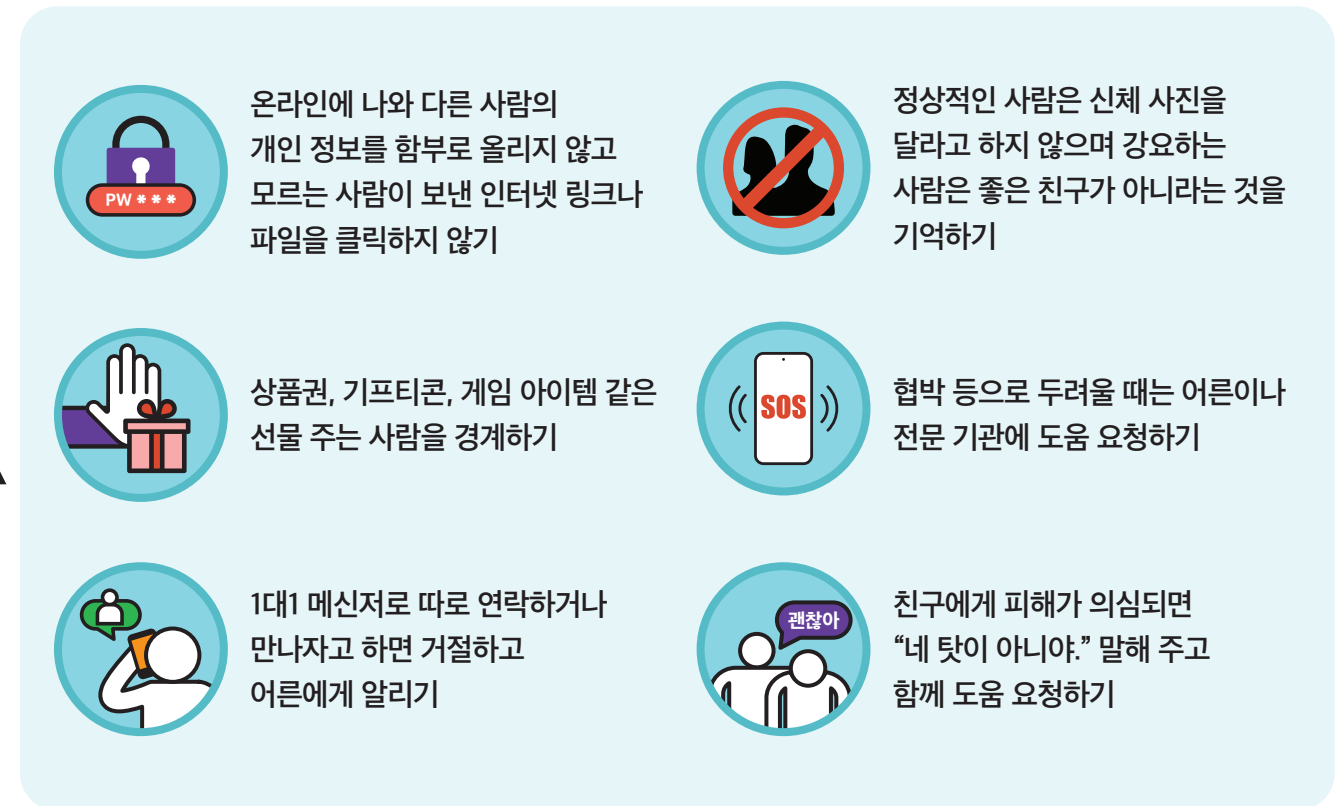
온라인 그루밍 성범죄는 가해자가 친절하게 접근해 신뢰를 쌓기 때문에, 피해자는 자신이 위험한 상황에 놓였다는 사실을 인식하지 못하는 경우가 많습니다. 따라서 의심스러운 상황을 빨리 알아차리고 적절하게 대처하는 것이 중요합니다.



생각

**아동·청소년
성범죄에 관한 법**
성인이 아동·청소년에게
성적인 수치심, 혐오감을
일으키는 대화를 지속적
또는 반복적으로 하거나
성적인 행위를 하도록
유인하고 권유하는 경우
<아동·청소년의 성 보호에
관한 법률 제15조의 2>에
따라 처벌받는다.

3 온라인 그루밍 성범죄의 안전 수칙을 지켜요



활동 11

성범죄 대처 연락처

경찰청 (365일 24시간) **112** 디지털 성범죄 피해자 지원센터 **02-735-8994**
학교 폭력 신고센터 (국번없이) **117** 문자 **#0117**
한국여성인권진흥원 긴급전화 **휴대전화 이용 시 (지역번호+)1366** (365일 24시간)
학교 폭력 및 아동청소년 상담전화 **휴대전화 이용 시 (지역번호+)1388** (365일 24시간)
한국사이버성폭력대응센터 **02-817-7959** 방송통신심의위원회 **1377 (3)**

생각

채팅 앱의 위험성
채팅 앱 중에 실명 인증이
없고, 대화가 저장되지
않으며, 신고 기능이 없는
앱은 청소년에게 해로운
매체이다.



핵심

다음 중 주의해야 할 상황에 ☒ 표시해 보세요.

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



단원 마무리

확인하기

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



실천하기

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

※ "YES"는 1점, "NO"는 0점으로 점수를 매겨주세요.

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

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

평가하기

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

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

2

예방과 관리

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

미리 보는

핵심 키워드

건강 증진,
생활 습관, 식습관,
영양, 비만, 척추,
알레르기, 감염병,
면역력



01 | 건강 증진

건강 증진



학습 목표

1. 건강 증진의 의미를 말할 수 있다.
2. 건강 증진을 위한 생활 습관을 실천할 수 있다.

생각 열기

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



1 건강을 증진해요

건강 증진이란 신체적·정신적·사회적 건강을 유지하기 위해 건강한 생활 습관을 실천하고, 건강에 해로운 것을 피하며 건강을 향상시키는 과정을 말합니다. 학교에서는 ‘학교보건법’ 제9조에 따라 학생들의 건강 관리 능력을 키우고, 올바른 건강 습관을 기를 수 있도록 보건 교육을 실시합니다.

개념

학교보건법
학생과 교직원의 건강을 보호하고 증진하기 위한 법. 학교의 보건 관리에 필요한 사항을 규정한다.

생각

초등학교 건강 검진 항목
신체 측정: 키와 몸무게를 측정하여 성장 상태를 확인한다.

비만도 검사: 체질량 지수(BMI)를 통해 비만 여부를 판단한다.

시력 검사: 눈 건강을 평가한다.

청력 검사: 청력 상태를 확인한다.

구강 검사: 치아와 구강의 건강을 확인한다.

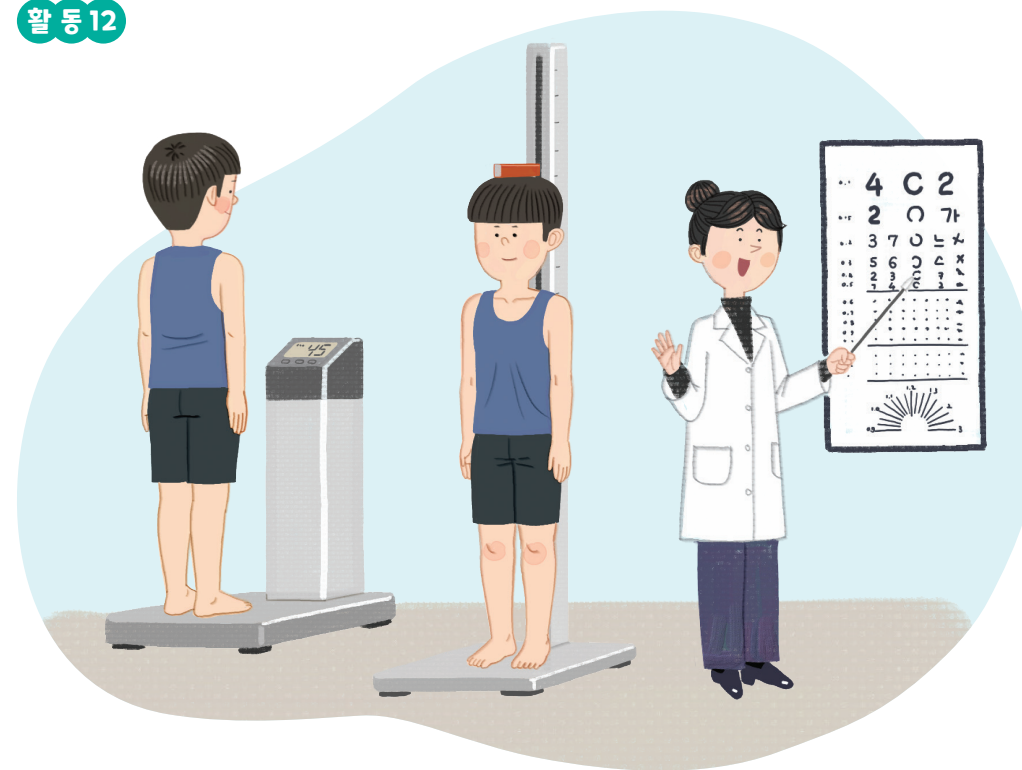
혈압 측정: 혈압을 측정하여 심혈관 건강을 평가한다.

문진: 의사가 건강 상태와 관련된 질문을 한다.

학생 건강 검사는 학생들의 건강 상태를 확인하고 질병을 예방하기 위한 건강 증진 사업입니다. 건강 검사는 키, 몸무게, 비만도를 측정하는 신체 발달 검사와 소변 검사, 구강 검사, 건강 상태 조사 등이 포함됩니다.

또한 의료 기관의 건강 검진을 통해 신체적·정신적 건강 상태를 종합적으로 알아볼 수 있습니다.

활동 12



2 건강한 생활 습관이 건강을 지켜요

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



자신의 건강 상태는 어떤지 스스로 평가해 보세요.

나의 건강 상태

☐ 나는 건강한 편이다

☐ 나는 건강하지 않은 편이다

그렇게 생각하는 이유



건강한 생활 습관을 길러요.

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



나의 수면 시간은

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

경향신문, 2024.9.5.

☐ 적당하다. ☐ 많거나 매우 많다. ☐ 부족하거나 매우 부족하다.



나의 운동 시간은

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

한겨레신문, 2022.9.1.

☐ 적당하다. ☐ 많거나 매우 많다. ☐ 부족하거나 매우 부족하다.



나는 건강한 식습관을

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

조선일보, 2023.4.14.

☐ 갖고 있다. ☐ 갖고 있지 않다.

활동 13

활동 14



건강의 의미를 생각해 보고 나에게 건강이란 무엇인지 빈칸에 써 보세요.

건강이란 _____ 입니다.

왜냐하면? _____

02 | 건강 생활 습관

올바른 식습관



학습 목표

1. 건강한 식습관의 중요성을 말할 수 있다.
2. 건강한 식습관을 실천할 수 있다.

생각 열기

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



1 건강한 식생활로 영양을 섭취해요

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

5대 영양소

탄수화물

밥, 빵, 감자 등에 많으며 근육과 뇌 세포 활동을 촉진시킵니다.

단백질

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

지방

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

비타민

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

무기질

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

2 건강을 해치는 식습관을 살펴봐요

불규칙한 식사 습관을 가지면 몸에 필요한 영양소를 섭취할 수 없습니다. 편식이나 불규칙한 식사 습관은 필요한 영양소를 제대로 섭취할 수 없게 됩니다. 또 날씬해지려고 과도한 다이어트를 하거나 영양소를 충분히 취하지 않을 경우 저체중이 될 수 있습니다. 저체중은 성장을 방해하고 학습 능력을 떨어뜨릴 수 있으며 빈혈, 골다공증의 위험을 높입니다.

인스턴트식품은 탄수화물과 지방을 과다하게 섭취하도록 만듭니다. 필요 이상의 탄수화물과 지방이 몸에 쌓이면 비만이 될 수 있습니다. 특히 소아 비만은 지방 세포 수를 증가시켜 성인 비만으로 이어질 수 있습니다. 라면, 과자,

연예인처럼 말라야 하는데...
아... 기운이 없어...



밤마다 치킨을 먹었더니
살이 계속 찌네. 어찌지?

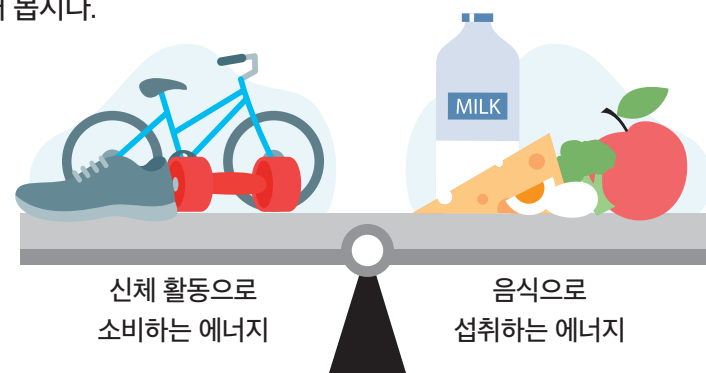


활동 15

+ 지식 더하기 비만 예방의 필수 조건

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

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



생각

성장 상태 측정 계산기
(국민 영양 조사)
측정 계산기에 나의 성별,
생년월일, 키, 측정일, 몸
무게를 입력하면 나의 성
장 도표를 확인할 수 있다.

QR 생각 쏙!



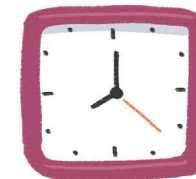
개념

비만
몸에 지방 세포의 수가 많아
지거나 커져서 피하층과 체
조직에 지방 성분이 과도하
게 축적된 상태. 탄수화물과
지방 성분이 많은 음식을 섭
취했을 때 몸에 필요한 에너
지만 사용되고 나머지는 지
방이 되어 몸에 저장되면 비
만이 된다.

3 건강한 식습관을 길러요

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

1 다양한 식품을 골고루
알맞은 양을 먹어요.



2 정해진 시간에
규칙적으로 식사해요.



7 규칙적인 신체 활동으로
건강 체중을 유지해요.



3 음식은 천천히 꼭꼭 씹어
먹어요.

4 가공식품은
영양 성분을 확인해요.

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

6 건강한 간식을
먹어요.

5 집중력 향상을 위해
아침밥을 챙겨 먹어요.



핵심

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

나의 건강한 성장을 위해

과일과 채소는 적게

아침밥은 꼭

TV나 휴대폰을 보면서

천천히 꼭꼭 씹어서

먹습니다.



건강 하나 더

신호등 식사법

신호등 식사법은 식품을 초록군, 노랑군, 빨강군으로 나누어 비만을 예방하고 영양을 고루 섭취하는 건강한 식사 방법입니다. 신호등 식사법을 실천하여 균형 잡힌 식사를 하고, 건강한 생활을 유지해 봅시다.

	초록군	노랑군	빨강군
	섬유질이 풍부하고 열량(칼로리)이 낮은 채소로 만든 식품 충분히 섭취하기	단백질과 중간 정도 열량의 식품 알맞은 양을 먹고 과잉 섭취 주의하기	당의 함량이 매우 높거나 기름진 음식으로 열량이 매우 높은 식품 되도록 먹지 않기
채소군	오이, 당근, 배추, 무, 김, 미역, 다시마, 버섯 등	-	드레싱을 사용한 샐러드
과일군	레몬	사과, 귤, 배, 수박, 감, 과일주스, 토마토	과일 통조림
어육류군 (콩류 포함)	기름기 건어 낸 맑은 육수	기름기 제거한 육류, 껍질을 제거한 닭고기, 생선 구이, 생선찜, 달걀, 두부	튀긴 고기 (치킨, 돈가스)
우유군	-	흰 우유, 두유, 분유, 치즈	가당 우유 (초코맛, 딸기맛 우유)
곡류군	-	밥, 빵, 국수, 떡, 감자, 고구마	고구마튀김, 도넛, 감자튀김, 고구마탕, 꿀떡
지방군	-	-	마가린, 버터, 마요네즈
기타	-	잡채	아이스크림, 설탕, 사탕, 꿀, 콜라, 과자, 케이크, 초콜릿, 젤리, 유자차, 약과, 피자, 햄버거

활동 16

신체 이미지 (Body Image)

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

제15차 청소년 건강 행태 조사(2020년)

총 29,282명을 대상으로 조사한 결과

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

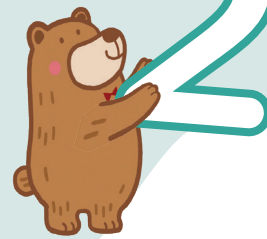


자신의 신체를 올바르게 이해하고, 긍정적인 신체 이미지를 가지는 것이 중요합니다.

윤병준. (2022). 우리나라 청소년의 신체 이미지 인식 및 체중 조절 행위의 영향 요인. 대한보건연구, 48(3), 55-68.

02 | 건강 생활 습관

척추와 바른 자세



학습 목표

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

생각 열기

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

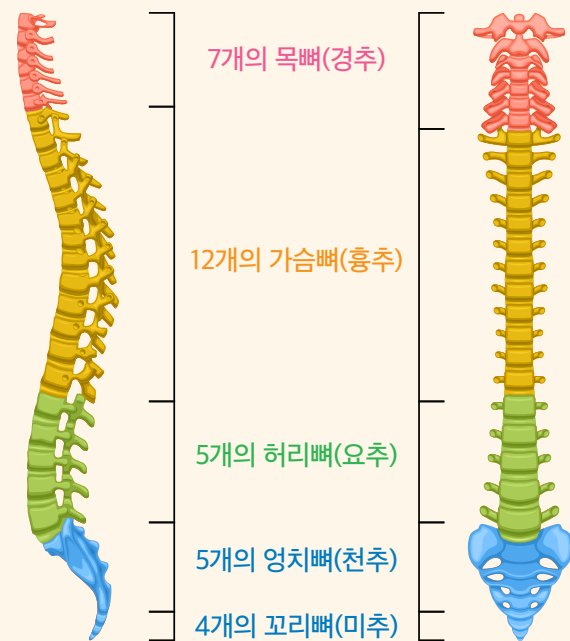


1 척추 건강은 몸의 균형을 지켜줘요

척추는 머리부터 엉덩이까지 연결하는 뼈 기둥으로 옆에서 보면 S자, 앞과 뒤에서 보면 일직선의 모습입니다. 우리 몸 중앙에 위치해 몸무게를 지탱하고 몸의 균형을 유지합니다.

척추는 몸을 움직이는 데 도움을 주며 척수와 척수 신경을 보호하는 역할을 합니다. 척추가 올바르게 유지되어야 우리 몸의 기능이 원활해집니다.

척추의 구조와 기능



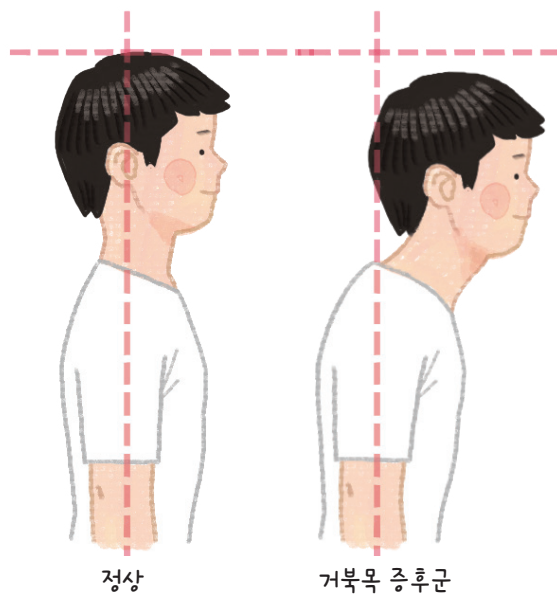
- 경추: 뇌와 연결된 신경을 보호해서 몸을 움직이고 감각을 느낄 수 있게 해요.
- 흉추: 몸의 정중앙에 위치해 상체의 몸무게를 지탱해요.
- 요추: 상체의 몸무게를 지탱하며, 몸의 균형을 잡아 일어서고 앉을 때 쓰러지지 않게 해요.

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

생각

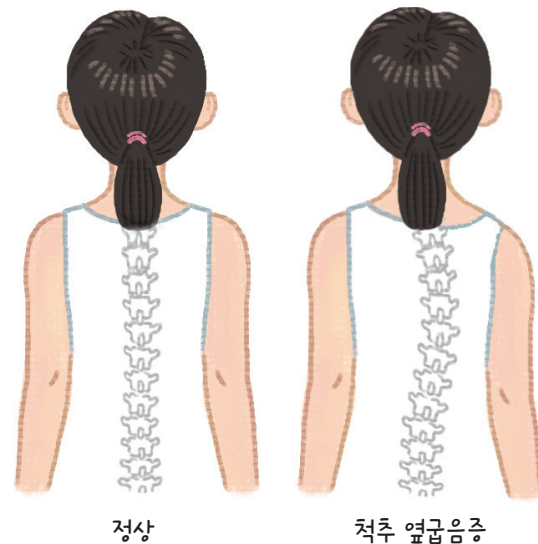
거북목 증후군은 왜 통증이 발생할까?
고개를 앞으로 1cm 내밀 때 목뼈에 2~3kg의 압박이 더해진다.
거북목 증후군이 생기면 15kg까지 무게가 가해져 뒷목과 어깨 등에 통증이 발생한다.

2 청소년기에 주의할 척추 질환을 살펴봐요



거북목 증후군

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



척추 옆굽음증

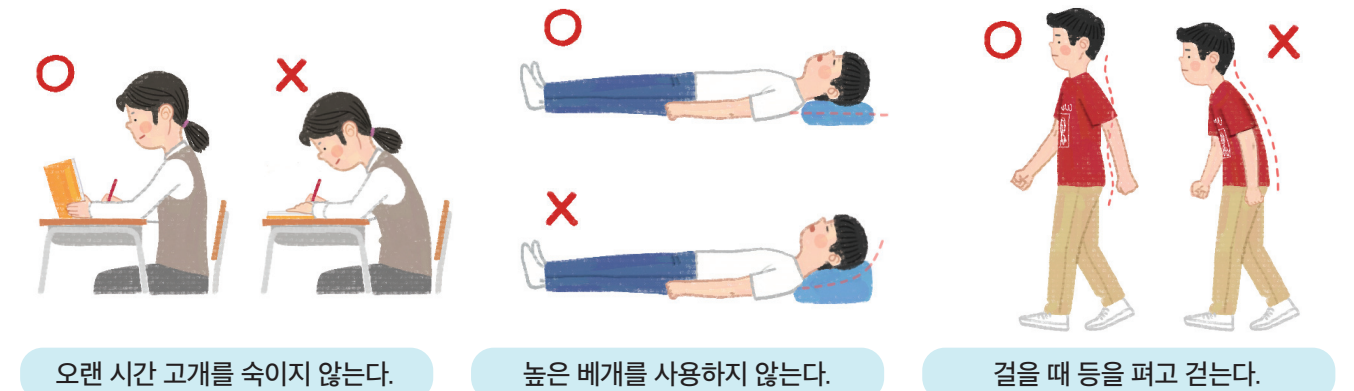
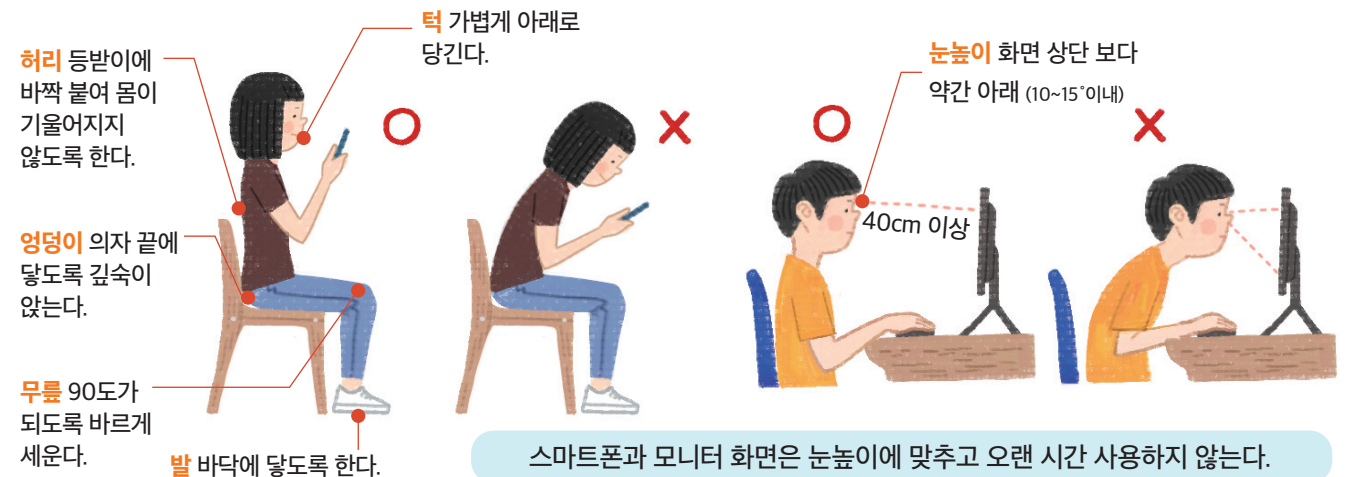
척추가 옆으로 휜 상태입니다. 사춘기 전부터 성장이 멈출 때까지 진행되므로 일찍 발견해 관리할 필요가 있습니다. 허리 근육이 불균형한 경우와 혼동될 수 있어서 병원의 정확한 진단을 받아야 합니다.

활동 17

3 척추 건강을 지켜요

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

바른 자세 알아보기



활동 18



척추 건강을 위해 올바른 자세는 O, 잘못된 자세는 X에 표시해 보세요.

스마트폰이나 모니터를 볼 때는 고개를 숙이는 자세가 좋습니다.



의자에 앉을 때는 허리가 등받이에 닿도록 합니다.



오랜 시간 같은 자세로 있을 때는 일정한 시간마다 스트레칭을 합니다.



높은 베개는 목 주변의 근육과 뼈에 무리를 줄 수 있습니다.





건강 하나 더

척추 건강을 지키는 운동

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

바르게 걷는 법

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

호흡: 자연스럽게 코로 들이마시고 입으로 내쉰다.

손: 달걀을 잡은 듯 가볍게 주먹을 쥔다.

엉덩이: 자연스럽게 움직인다.

다리: 11자로 걸으며 양쪽 무릎이 스치는 느낌으로 걷는다.

시선: 10~15m 전방을 향한다.

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

몸: 곧게 세우고 어깨와 가슴을 편다.

체중: 뒤꿈치를 시작으로 발바닥, 발가락 순으로 이동시킨다.



앉아서 하는 스트레칭 방법



머리 뒤로 깎지 끼고 뒷목 근육을 아래로 늘립니다.



한 손으로 반대쪽 머리를 잡고 목 근육을 늘립니다.



깎지 끼고 엄지손가락으로 턱 아래 근육을 늘립니다.



앉아서 하는 스트레칭



깎지 끼고 기지개 켜서 양쪽을 번갈아 늘립니다.



양쪽 어깨에 손을 올리고 앞쪽과 뒤쪽으로 돌립니다.



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



QR 어휘창고

03 | 질병과 감염병

알레르기 예방



학습 목표

1. 알레르기가 무엇인지 설명할 수 있다.
2. 알레르기 관리 방법을 실천할 수 있다.

생각 열기

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



보건아 너 콧물 나왔다.
눈이 토끼처럼 빨개졌어!

감기 걸렸나 봐.
우리도 보건이 때문에
감기에 걸리는 거 아니야?

나는 감기 걸린 게 아니라...

1 알레르기에 주의해요

우리 몸은 외부에서 들어온 물질에 대항하여 면역 체계를 작동합니다. 알레르기란 일반적으로 해롭지 않은 물질에 과민 반응을 일으켜 피부, 호흡기 등의 신체에 나타나는 증상을 말합니다.

알레르기는 유전적인 체질, 환경 요인, 스트레스, 알레르기를 일으키는 물질과의 접촉으로 생길 수 있습니다. 알레르기를 일으키는 물질을 알레르겐이라고 합니다. 자신의 체질을 알고, 알레르겐을 피하는 것이 중요합니다.

2 알레르겐을 살펴봐요

알레르겐에는 우유, 계란, 땅콩, 갑각류 등의 식품과 집먼지진드기, 꽃가루, 동물의 털 등이 있습니다. 알레르겐에 노출되면 가려움증, 재채기, 코 막힘, 콧물 등의 증상이 나타납니다.

식품 알레르기는 원인이 되는 식품에 있는 일부 단백질에 반응하여 두드러기, 구토, 설사, 복통을 일으키고 심한 경우 전신 쇼크 증상인 아나필락시스 반응이 나타날 수 있어 주의해야 합니다.



+ 지식 더하기 알레르기 유발 식품 표시 확인 방법

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

3 알레르기 질환의 종류를 살펴봐요

알레르기 질환은 비염, 천식, 아토피 피부염, 결막염, 아나필락시스 등의 증상으로 나타납니다. 대표적인 알레르기 질환의 종류와 증상을 알아봅시다.

알레르기 비염	천식	아토피 피부염	식품 알레르기	아나필락시스
알레르겐으로 코 점막에 나타나는 과민 반응	알레르겐이 기관지 염증을 일으켜 기관지가 좁아진 경우	피부에 생기는 만성 알레르기성 염증 질환	알레르기를 일으키는 특정 식품과 식품 첨가물을 섭취한 경우	원인 물질에 노출된 후 전신에 갑작스럽게 나타나는 심각한 알레르기 증상
증상 재채기, 맑은 콧물, 코 막힘, 가려움증 등	증상 기침, 쌕쌕거림, 호흡 곤란, 가슴 답답함 등	증상 피부 발진, 심한 가려움, 피부 갈라짐과 두꺼워짐 등	증상 두드러기, 가려움, 구토, 설사, 호흡 곤란, 아나필락시스 등	증상 두드러기, 얼굴 부종, 호흡 곤란, 구토, 설사, 어지럼증, 실신 등

4 알레르기를 관리해요

알레르기는 오랜 기간 증상이 나아졌다가 나빠지기를 반복하는 특성이 있어 평소 꾸준한 관리가 중요합니다. 알레르기를 예방하고 관리하는 방법을 알아봅시다.





건강 하나 더

알레르기의 응급 상황 대처

천식 응급 대처법

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

1 안정을 취합니다.



천천히 깊게 숨을 쉬고 옷을 풀어 몸을 편안하게 합니다.

2 증상 완화제를 투여합니다.



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

3 119를 부릅니다.

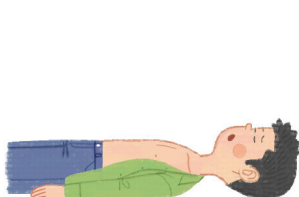


119가 올 때까지 환자의 상태를 지속적으로 관찰합니다.

아나필락시스 응급 대처법

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

1 원인을 없애거나 중단시킵니다.



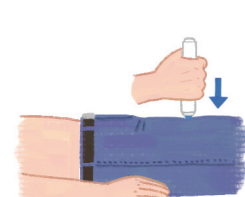
환자를 편평한 곳에 눕히고 의식을 확인합니다.

2 빨리 119에 도움을 요청합니다.



빨리 119에 연락하거나 주변에 도움을 요청합니다.

3 에피네프린을 주사합니다.



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



핵심

알레르기가 생기지 않도록 예방할 수 있는 활동을 써 보세요.

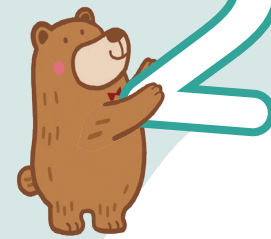
나의 알레르기를 예방하는 활동

알레르기가 있는 친구를 위한 배려 활동



03 | 질병과 감염병

감염병 예방



학습 목표

1. 감염병의 의미를 설명할 수 있다.
2. 감염병 예방 방법을 실천할 수 있다.

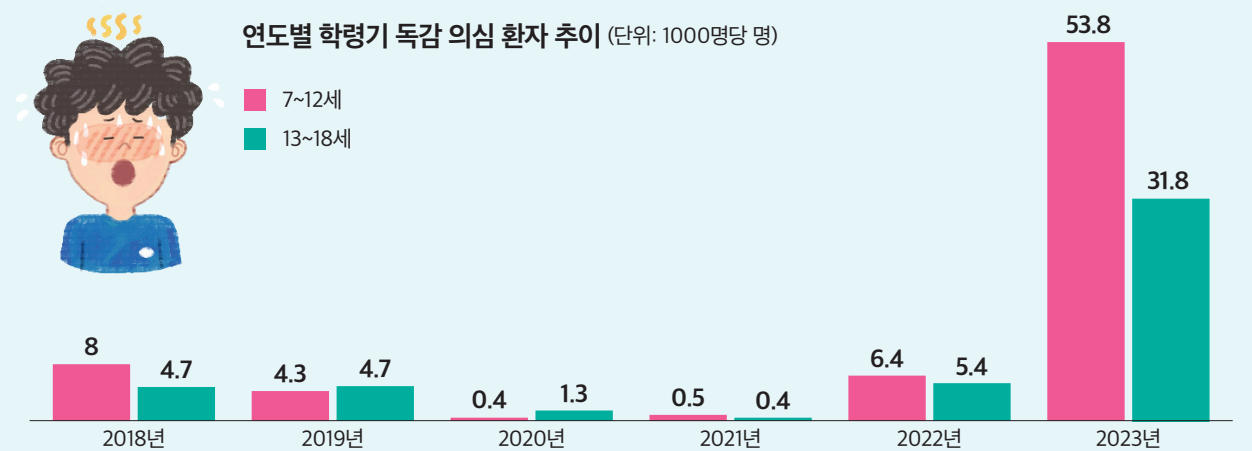
생각 열기

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



연도별 학령기 독감 의심 환자 추이 (단위: 1000명당 명)

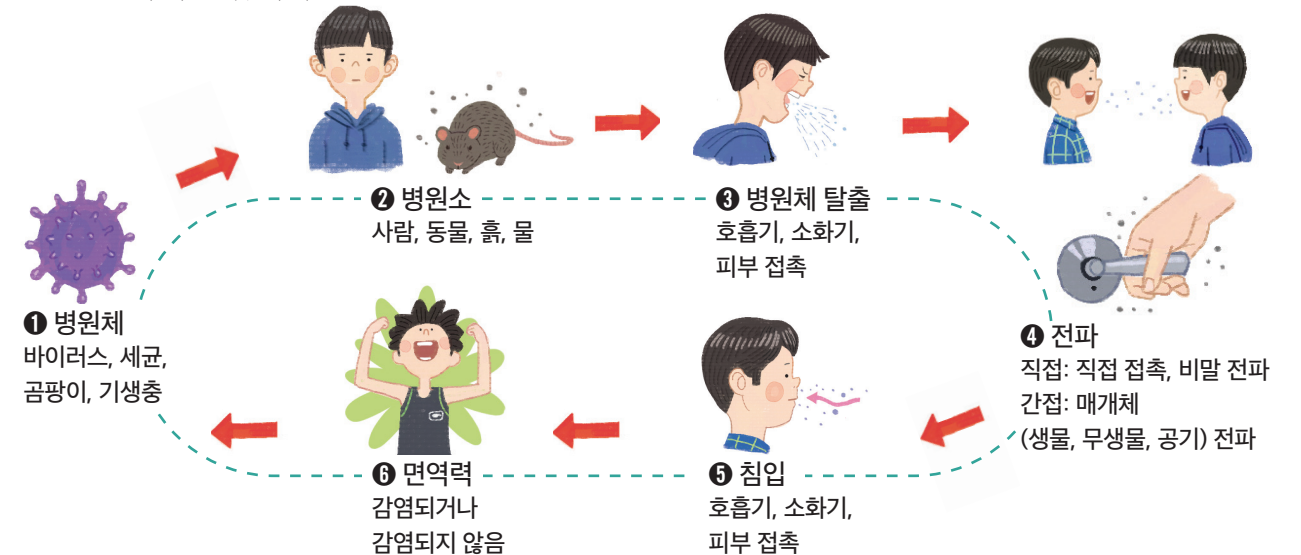
7~12세
13~18세



머니투데이. "여기저기 콜록콜록"...전례없는 독감 장기유행 의료대란 불씨 되나. 2023.10.09.

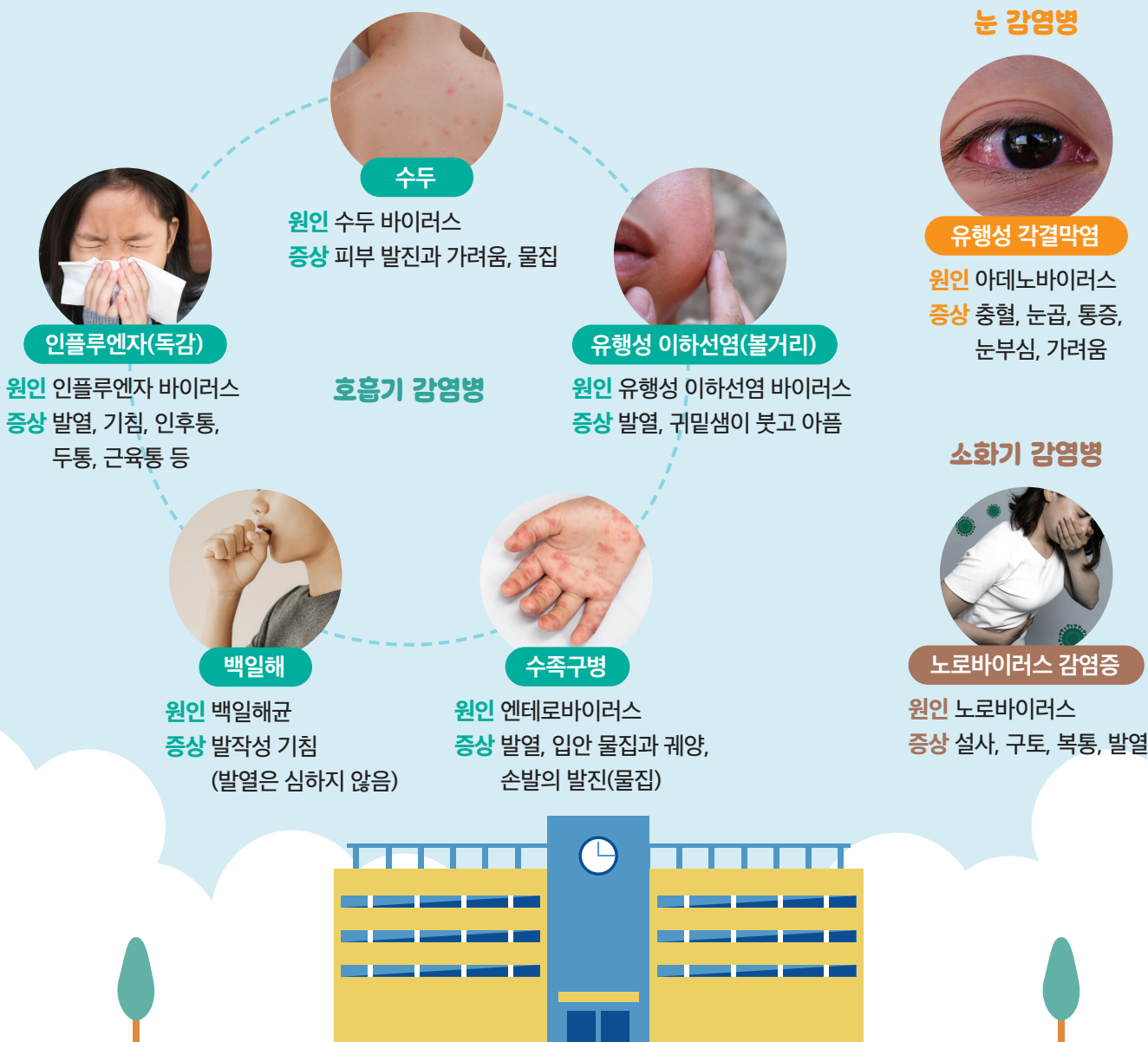
1 감염병을 살펴봐요

감염병은 병원체가 사람이나 동물의 몸에서 증식하여 다른 사람들에게 전파되는 질병입니다. 감염병은 6단계를 거쳐 발생하는데, 이 중 한 단계라도 연결이 끊어지면 감염병은 발생하지 않습니다.



학교에서 많이 발생하는 감염병

학교는 많은 학생이 오랜 시간 함께 생활하는 공간이므로 감염병이 쉽게 전파될 수 있습니다. 학교에서 주의할 감염병의 종류를 알아봅시다.



내가 걸렸던 감염병의 경험을 친구들과 함께 이야기해 보세요.

1. 내가 걸렸던 감염병 이름은?
2. 감염병에 걸렸을 때 어떤 점이 힘들었나요?
3. 감염병에 걸리지 않기 위해 앞으로 어떤 노력을 할 수 있을까요?

2 감염병 예방 방법을 살펴봐요

감염병을 예방하고 전파를 막으려면 평소에 방역 수칙을 잘 지켜야 합니다. 또 면역력을 높이는 건강한 생활 습관을 실천해야 합니다.



활동 20



핵심

아래 밑줄에 들어갈 알맞은 말을 <보기>에서 골라 써 보세요.

보기 기침 예절 환기 손

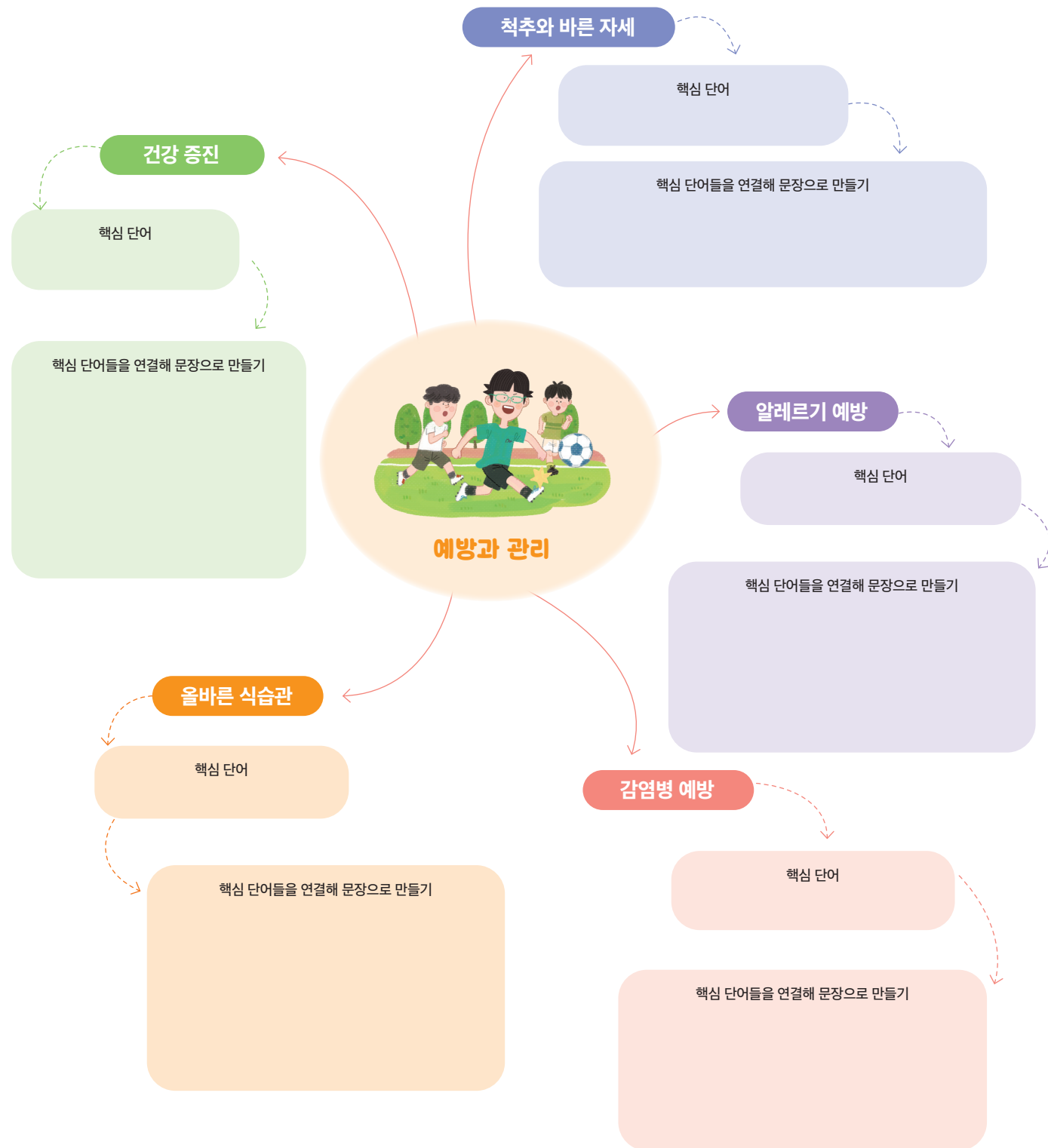
감염병 예방을 위한 방역 수칙에는 올바른 방법으로 _____ 씻기,
호흡기 증상이 있을 때 _____ 지키기,
창문과 출입문을 모두 열고 수시로 _____ 하기 등이 있습니다.



단원 마무리

확인하기

1. 예방과 관리 단원에서 배운 내용을 정리하며 다음 빈칸을 채워 보세요.



실천하기

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

아식과 스마트폰에 지쳐 피곤하게 등교하는 들이

올바른 생활 습관

과자와 초콜릿을 먹으며 등교하는 샘이

구부정하게 스마트폰을 봐 두통과 목 뒤통가 아픈 들이

감기약 먹고 등교해 마스크 없이 대화하는 샘이

평가하기

3. 예방과 관리 단원을 배운 뒤 내가 얼마나 변화했는지 평가해 보세요.

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

3

올바른 선택

- 01. 정신 건강
- 02. 약물과 중독

미리 보는
핵심 키워드

감정, 표현,
스트레스,
음주,
흡연, 마약,
중독



01 | 정신 건강

1 감정의 주인



학습 목표

1. 상황에 따른 다양한 감정을 알 수 있다.
2. 내 감정을 건강하게 표현할 수 있다.

생각 열기

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



1 마음속에 다양한 감정이 살아요

오랜만에 친구를 만나면 기쁘고, 시험 결과가 좋지 않으면 울적할 수 있습니다. 감정이란 어떤 일이나 상황을 겪을 때 마음에서 일어나는 기분을 말합니다. 기쁨, 질투, 슬픔, 화, 두려움 등 다양한 감정은 우리의 행동과 생각에 큰 영향을 줍니다.

사람은 누구나 기쁨, 행복, 만족 같은 밝은 감정과 슬픔, 걱정, 분노 같은 어두운 감정을 모두 경험합니다. 밝은 감정과 어두운 감정 모두 우리의 삶에 소중하고 필요합니다.



2 감정을 건강하게 표현해요

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

활동 21



+ 지식 더하기 감정의 역할

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

생일에 좋아하는 친구에게 갖고 싶었던 선물을 받았는데도 기쁘지 않다면?

기쁨은 마음을 밝게 해 주고, 긍정적인 에너지를 느끼게 돕는다.

목줄이 풀린 큰 개가 나를 향해 달려오는데, 무섭지 않다면?

무서움은 위험한 상황에서 자신을 보호하도록 돕는다.

부모님께서 교통사고를 당하셨는데, 슬프지 않다면?

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

3 감정을 잘 다스리는 방법을 알아보아요

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



화가 날 때

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



슬플 때

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



걱정스러울 때

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

활동 22

감정을 건강하게 표현하고
다룰 수 있는 나만의 방법을
친구들과 공유해요!



다음 ○○에 공통적으로 들어가는 말이 무엇인지 말해 보세요.

○○ 이란 어떤 일이나 상황에 대하여 마음에서 일어나는 기분을 말합니다. 기쁘면 기쁘게, 슬프면 슬픈 대로 지금 느끼는 ○○에 대해 알아차리면 자신의 ○○을 건강하게 표현하고 다룰 수 있습니다. 나는 내 ○○의 주인공입니다.



건강 하나 더

내 생각으로 바뀌는 감정

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

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

1 부정적 생각

왜 나를 모르는 척하지?



2 부정적 감정

나를 무시하나? 기분 상하네.



3 부정적 행동

나도 똑같이 해 줄 거야.



4 부정적 결과

같이 얘기 나눌 친구가 없네. 심심해.



1 긍정적 생각

친구가 내 말을 못 들었나 보다.



2 긍정적 감정

친구랑 상의할 게 있는데, 좀 아쉽네!



3 긍정적 행동

점심시간에 말하지 뭐.



4 긍정적 결과

아까 급히 화장실 가느라 대답 못 했어. 미안!



01 | 정신 건강

2 스트레스 관리

QR 어휘창고

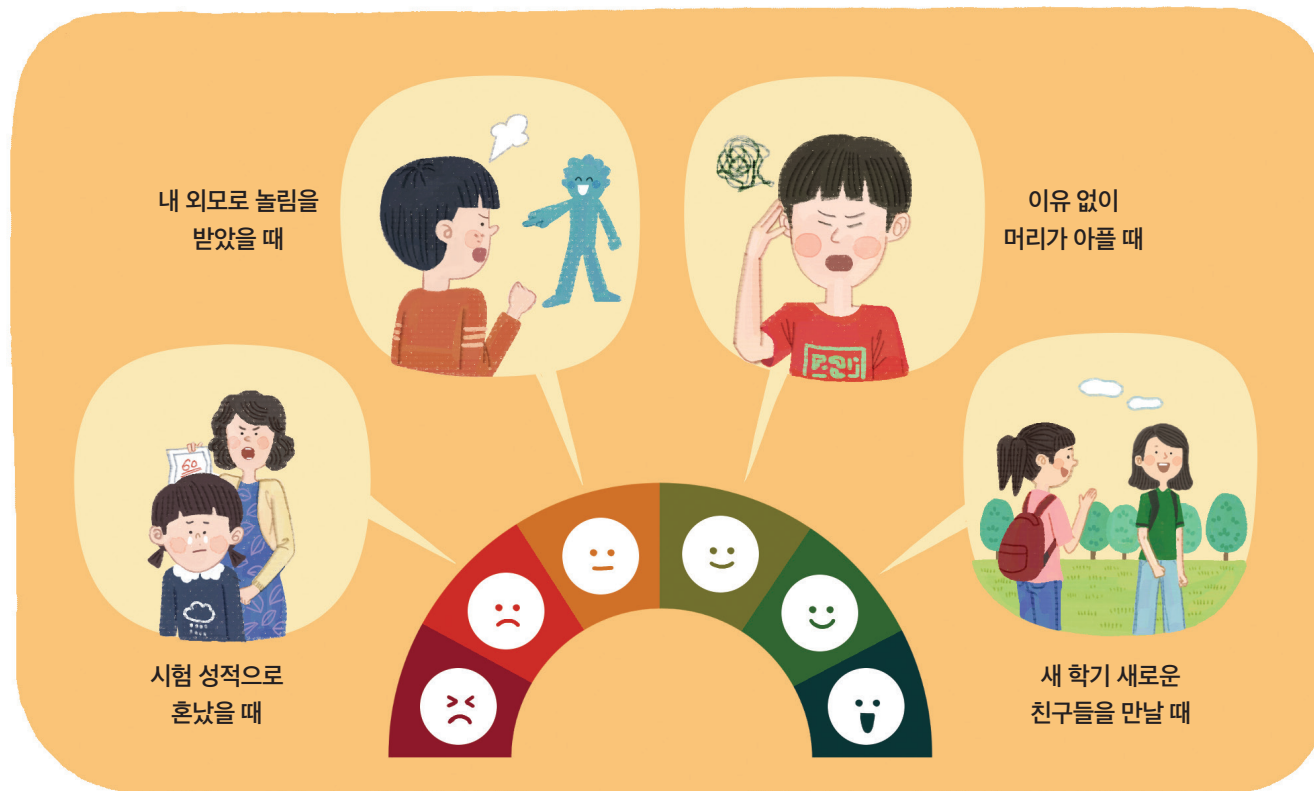


학습 목표

1. 스트레스의 의미를 알 수 있다.
2. 스트레스를 조절하는 방법을 실천할 수 있다.

생각 열기

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



1 스트레스를 알아보아요

사람은 누구나 살아가면서 스트레스를 느낄 수 있어요. 하기 싫은 숙제를 해야 할 때, 많은 사람 앞에서 발표할 때처럼 어려운 상황에서 느끼는 몸과 마음의 압박감이나 신호를 스트레스라고 합니다. 스트레스를 받으면 가슴이 두근거리며 소화 불량, 두통 등이 생기거나, 불안하고 초조하기도 합니다. 이런 스트레스는 집중력을 떨어뜨리거나 무기력하게 만들고, 반대로 화를 내거나 거친 행동을 하게 할 수도 있습니다.

하지만 스트레스가 항상 나쁜 것만은 아닙니다. 생활 속에서 느끼는 적당한 스트레스는 오히려 긴장감을 주어 과제에 집중하게 도와주기도 하고, 고민을 나누며 친구와 더 가까워지는 기회가 되기도 합니다. 내가 스트레스를 받았던 상황을 떠올려 보고, 그때 나는 어떻게 행동했는지 생각해 봅시다.

긍정적 결과를 일으키는 스트레스

VS

부정적 결과를 일으키는 스트레스



나의 스트레스 알아보기

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

- | | | | |
|-----------------------------|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| 주변 사람에게 화를 내고 소리를 지른다. | ☐ | 복식 호흡을 한다. | ☐ |
| 할 일을 미루고, 해봐도 안 될 거라고 포기한다. | ☐ | 이번에는 '잘될 거야.'라고 용기를 낸다. | ☐ |
| '왜 하필 나에게만 이런 일이?'라고 생각한다. | ☐ | 믿을 수 있는 어른(부모님, 선생님 등)에게 도움을 요청한다. | ☐ |
| 밥 먹기 귀찮고, 소화가 안 된다. | ☐ | 내가 좋아하는 운동을 한다. | ☐ |
| 게임과 유튜브에 빠져 숙제를 안 한다. | ☐ | 이번 숙제를 마치고 할 즐거운 일을 계획한다. | ☐ |

스트레스 도움 요청

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

2 스트레스를 조절해요

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



꾸준히 운동하기

실천 가능한 계획으로 운동 습관 만들기



친구, 가족과 잘 지내기

나를 존중하고 타인을 배려하며 모두 행복한 환경 만들기



규칙적인 식사하기

일정한 시간을 정해 식사하고 음식을 골고루 먹기



잠을 충분히 자기

지치지 않도록 적당한 휴식 갖기



복식 호흡하기

명상하듯 잠시 멈추어 몸을 이완시키기



감사하기

내게 주어진 것에 감사 표현하기

활동 23



내가 스트레스를 받았던 상황을 떠올려보고 그때 어떻게 대처했는지를 써 보세요.

02 | 약물과 중독

건강에 해로운 술



학습 목표

1. 음주의 해로움을 말할 수 있다.
2. 음주를 권유 받으면 거절할 수 있다.

생각 열기

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



1 술은 건강에 해로워요

술은 알코올 성분이 들어 있어 마시면 취하는 모든 음료를 말합니다. 알코올은 중독성 물질로 뇌의 기능을 떨어뜨려서 여러 상황에 적절히 대처하기 어렵게 만듭니다.

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

생각

술은 발암 물질
세계보건기구 (WHO)는 술을 1군 발암 물질로 규정했다. 술은 유방암, 간암, 대장암, 식도암, 구강암, 인후두암 등을 일으킬 수 있다.

2 청소년의 음주는 더 위험해요

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

생각

술은 흥분제일까, 억제제일까
술에 들어 있는 알코올 성분은 억제제이다. 음주 후 흥분해서 과격한 행동을 하는 것은 감정과 판단 등을 조절하는 중추 신경계의 통제 기능이 억제되어서 생기는 현상이다.



청소년에게 술은

성장 나쁜 영향을 줍니다.

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



학습 능력을 떨어뜨릴 수 있습니다.

뇌 발달을 막아요.
집중력과 학습 능력을 떨어뜨려요.



마음 불안하게 만들 수 있습니다.

불안, 우울, 수면 장애를 일으켜요.



사회 범죄 및 사고 위험을 높일 수 있습니다.

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



중독 쉽게 빠지도록 만들 수 있습니다.

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



가상 음주 고글 체험하기

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

활동 방법

- 준비물** : 음주 체험 고글, 스포츠콘, 위험 표시 테이프, 작은 공
1인 활동 : 음주 체험 고글을 끼고 스포츠콘을 지그재그로 넘어간다.
 위험 표시 테이프를 바닥에 붙이고 그대로 걸어간다.
2인 활동 : 서로 마주 보고 작은 공을 던져서 주고 받는다.



3 음주는 단호하게 거절해요

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

단호하게 거절하기

“술은 건강에 좋지 않아.
나는 안 마실래.”

대화의 주제 바꾸기

“나는 술에 관심 없어.
이번 주말 야구장에 갈까?”

도움 요청하기

계속 음주를 권하면
믿을 수 있는 어른
(부모님, 선생님 등)
에게 도움을 요청한다.

자리 벗어나기

“아, 엄마하고 약속이 있어서
그만 가 봐야겠다.”

침묵하기

“.....”



활동 24



다음 문장을 읽고 맞으면 ○, 틀리면 ×에 표시해 보세요.

알코올은 중독성이 강한 습관성 물질입니다.

○ ×

술은 건강에 해로우나 가정이나 사회에 문제를 일으키지 않습니다.

○ ×

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

○ ×



2 흡연 예방과 대처



학습 목표

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

생각 열기

다음에 나열된 단어를 보고 무엇이 떠오르는지 친구들과 함께 이야기해 보세요.

중독

호기심

발암 물질

청소년 유해 물질

거절

질병

니코틴

1 청소년 흡연이 더 해로워요

청소년기에 담배와 같은 해로운 물질에 노출되면, 성인보다 몸의 세포와 조직이 더 큰 손상을 입습니다. 특히 16세 이전에 흡연을 시작하면, 20세 이후에 시작한 사람보다 피해가 3배 이상 커집니다.

금연길라잡이



키가 덜 자라요
흡연을 하면 평균
2.5cm 덜 자라요.

기억력, 집중력이
떨어져요
공부에 집중할 수 없어요.



피부가 나빠져요
피부가 빨리 늙고
피부암에 걸릴 수 있어요.



숨이 차요
기침, 가래가 나오고
숨이 차서 운동이 힘들어요.



생각

청소년 유해 물질
「청소년보호법」에 규정된
청소년에게 유해한
물질은 술, 담배, 마약류,
환각 물질 등이다.

2 전자 담배도 해로워요

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

3 흡연 유혹에 올바르게 대처해요

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

다른 활동으로 관심의 방향을 돌린다.

“나는 축구가 더 좋으니까 축구를 해야겠다.”



믿을 수 있는 어른(부모님, 선생님 등)에게 도움을 요청한다.

“선생님! 친구가 담배를 가지고 있어요. 도와주세요.”



권유자와 함께 있는 자리를 피한다.

“약속이 있어서 그만 가 봐야겠다.”



NO 담배

명확하게 거절을 표현한다.

“나는 흡연하고 싶지 않아. 거절할게.”



활동 25



핵심

<보기>에서 알맞은 낱말을 골라 빈칸에 써 보세요.

보기

전자 담배

거절

1. 괜찮은 담배는 없습니다. 는 일반 담배와 똑같이 유해 물질이 들어 있으며, 청소년에게 더욱 해롭습니다.
2. 흡연을 권유받는 상황에서의 올바른 대처 방법으로 자리 피하기, 명확하게 하기 등이 있습니다.

02 | 약물과 중독



3 건강을 위협하는 마약

학습 목표

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

생각 열기

다음 뉴스 기사를 읽고 마약류의 접근을 막는 방법을 이야기해 보세요.



서울 강남 학원가 '마약 음료' 사건

서울 강남 학원가에서 학생들에게 '마약 음료'를 나눠 준 사건이 발생했습니다. 한 학생이 음료를 집에 가져가 어머니와 함께 마셨고, 마약 성분이 확인되었습니다. 음료를 나눠 준 일당은 고액 아르바이트라는 말만 듣고 참여했으며, 마약류가 든 줄 몰랐다고 했습니다. 이번 사건은 마약이 청소년에게도 가까이 다가올 수 있음을 보여 주며, 경각심을 주고 있습니다.

1 마약은 건강을 위협해요

마약은 뇌의 활동을 망가뜨려 신체와 정신 건강에 큰 해를 끼칩니다. 일단 사용하면 쉽게 중독될 수 있으며, 인간의 존엄성을 해칠 만큼 위험한 물질입니다.

마약은 소량만 사용해도 신체 기관에 강한 부작용을 일으키고, 중독될 위험이 큼니다. 마약류에는 마약(양귀비, 아편, 코카인), 대마, 향정신성 의약품이 있습니다. 특히 향정신성 의약품은 뇌에 작용하여 정신 활동에 영향을 주는 약물입니다. 마약을 사용하면 환각, 환청, 환시 같은 정신병적 증상이 나타날 수 있으며, 의존성이 커서 한번 시작하면 스스로 끊기 어려운 중독에 빠질 수 있습니다.

개념

향정신성 의약품

중추 신경계에 작용하며 오용하거나 남용할 경우 인체에 심각한 위험과 해를 끼치는 약물.

마약류의 종류

1 마약



양귀비, 아편, 코카인, 모르핀, 헤로인, 펜타닐 등

2 대마



대마초, 대마초 즙과 오일 등

3 향정신성 의약품



의료 목적으로 사용하며 의사 처방이 필요

개념

전두엽

대뇌의 앞부분. 충동을 억제하고 조절하며, 이성적으로 판단하고 결정하는 역할을 한다. 마약 사용으로 전두엽의 활동이 약해지면 옳고 그름을 판단하지 못하고, 부적절한 행동에 대한 충동을 억제하지 못하며 공격적인 행동을 하게 된다.

생각

청소년 마약 사범

2024년 국가정보원 보도 자료에 따르면, 대검찰청에서 집계한 지난해 국내 마약 사범은 총 27,611명으로 역대 최고치이다. 특히 10대와 20대의 마약 사범이 9,845명으로 전체의 36%를 차지한다. 이는 2013년의 1,068명과 비교했을 때 10년 동안 약 9배나 증가한 것이다.

2 마약은 청소년에게 더 위험해요

청소년기는 뇌의 전두엽이 아직 완전히 발달하지 않아 충동 조절이 어렵고, 감정을 주관하는 편도체가 활발하게 작용해 불안과 반항심이 생길 수 있습니다.

이러한 특성 때문에 청소년은 마약의 유혹에 쉽게 넘어갈 위험이 있습니다. 또한, 성인보다 마약이 신체와 정신에 끼치는 피해가 훨씬 크고 빠르게 나타납니다. 마약의 위험성을 알고, 유혹에 넘어가지 않도록 항상 경계하는 것이 중요합니다.

마약 중독의 결과



마약 중독



신체적 증상

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



행동적 증상

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



정신적 증상

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



사회적 증상

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

3 마약의 접근을 차단해요

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

활동 26



모르는 사람이 건네는 사탕, 음료, 과자 등은 받지 않고 먹지 않기



처방전 없이 구입한 약은 설명서를 꼼꼼히 읽고, 함부로 복용하지 않기

마약으로부터
청소년의
안전 지키기



온, 오프라인에서 마약류 거래는 불법이므로 마약류는 판매도 구매도 하지 않기



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



다음 글의 빈칸에 알맞은 말을 <보기>에서 골라 써 보세요.

보기 머리 다이어트 환각 중독 환경 마약 환시 부작용

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



건강 하나 더

청소년과 카페인 중독

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



Q 카페인 함유 식품엔 무엇이 있나요?

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

Q 카페인 음료는 피로 해소에 도움이 되나요?

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

Q 고카페인 음료를 마시면 정말 에너지가 생기나요?

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

Q 카페인의 하루 섭취 적정량은?

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



단원 마무리

확인하기

1. 올바른 선택 단원에서 배운 내용을 떠올리며 다음의 질문에 대해 보세요.

청소년에게 흡연이 더 해로운 이유는?

예) 성장이 활발한 시기여서 흡연을 하면 건강에 더 해로울 수 있다.

청소년 음주가 해로운 이유는?

예) 술은 청소년의 성장을 방해하므로 키가 잘 크지 않는다.

흡연, 음주, 마약의 유혹에서 벗어나기 위한 방법은?

예) 명확하게 거절을 표현한다.

약물과 중독

마약의 위험에서 나를 지키는 방법은?

예) 모르는 사람이 주는 음식이나 음료는 마시지 않는다.



올바른 선택

감정의 주인

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

예) 혼자 참아온 속상한 마음을 이제 일기나 말로 표현하려 한다.

스트레스 관리

스트레스를 조절하는 나만의 방법을 써 보세요.

예) 주 3회 운동(달리기)을 한다.

실천하기

2. 청소년 중독 예방 선언문

청소년 중독 예방 선언문에 서명하고 큰 소리로 읽어 보세요.

청소년 중독 예방 선언문

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

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

이름 : (서명)

평가하기

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

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

4

응급 처치와 안전

01. 생활과 안전

02. 응급 처치

미리 보는

핵심 키워드

사고, 안전 수칙,
근골격계, 부목, 붕대,
기도 폐쇄,
복부 밀어내기



01 | 생활과 안전

건강한 학교와 안전

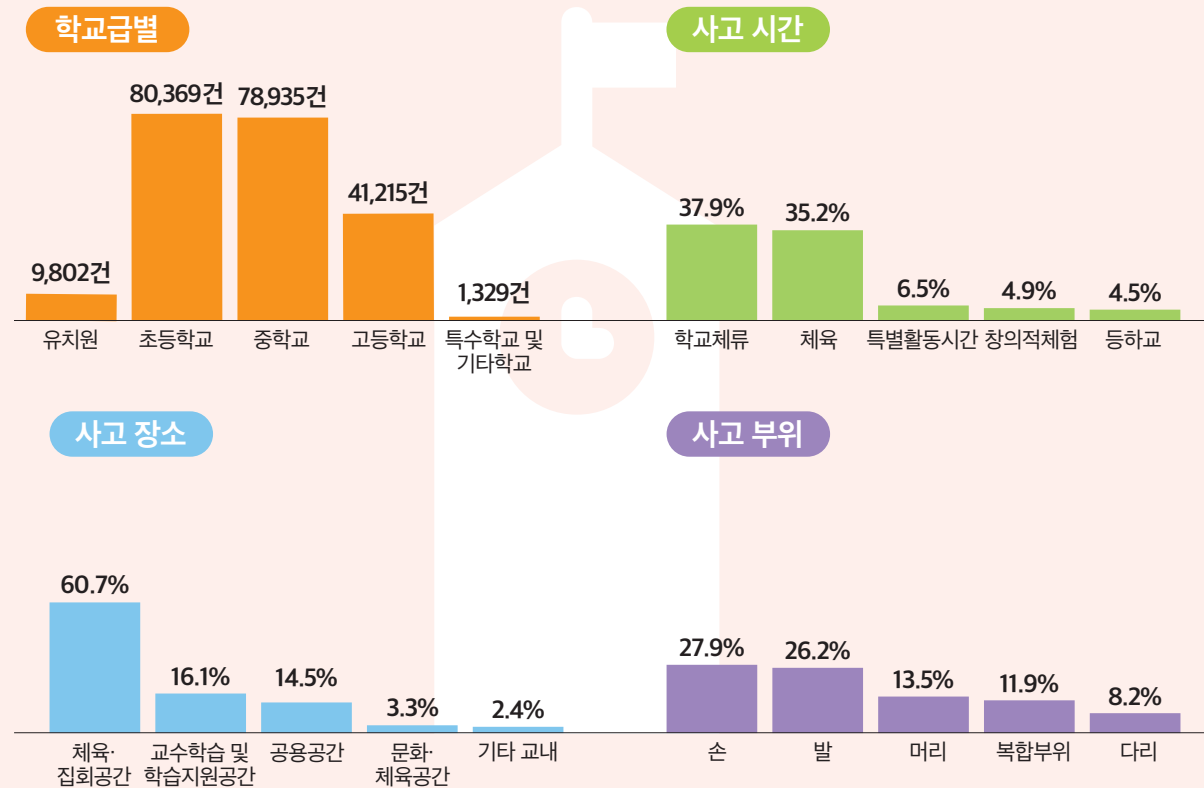


학습 목표

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

생각 열기

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



교육부 학교안전공제중앙회. 2024년 학교안전사고 분석통계집. p19~20

1 학교에서 건강하고 안전하게 생활해요

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

2 학교에서 위험한 곳을 주의해요

학교에는 신체 활동이 많이 이루어지는 복도, 계단, 운동장과 공부하는 교실이 있습니다. 또, 급식실을 포함하여 과학, 체육, 미술 등 다양한 활동을 할 수 있는 시설과 기구도 갖춰져 있습니다.

학교에서 위험한 곳을 미리 알고 주의해서 행동하면 위험한 사고를 막을 수 있습니다.

주의!
위험할 수 있어요.



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

교실	의자, 가방에 걸려 넘어져요.	책상 모서리에 부딪쳐요.	
복도	복도에서 뛰다가 부딪치거나 미끄러져요.	복도 코너에서 뛰면 부딪쳐요.	
계단	뛰어 내려가다 넘어져요.	스마트폰을 보다 넘어져요.	
운동장	공, 라켓, 줄넘기 등을 사용하다 충돌해요.	준비 운동을 하지 않으면 다칠 수 있어요.	
화장실	물이 흐른 바닥에서 미끄러져요.	화장실 출입문에서 장난치면 다쳐요.	
급식실	바닥에 음식물이 떨어지면 미끄러져요.	수저, 포크로 장난치면 다쳐요.	

화장실

- ① 순서를 지킵니다.
- ② 바닥에 물을 흘리지 않습니다.
- ③ 바닥이 미끄러운지 살핍니다.

교실

- ① 책상 위에 위험한 물건을 두지 않습니다.
- ② 가방은 단아서 정한 곳에 둡니다.
- ③ 학습 기구로 장난치지 않습니다.
- ④ 창문 밖으로 물건을 던지지 않습니다.

복도

- ① 뛰어 다니지 않습니다.
- ② 오른쪽으로 걷습니다.
- ③ 모퉁이를 돌 때 천천히 걸으며 주위를 살핍니다.
- ④ 출입문 앞에서 주의합니다.

체육관 · 운동장

- ① 준비 운동을 합니다.
- ② 라켓, 공 등 기구를 사용할 때 안전거리를 지킵니다.
- ③ 신체 활동과 기구 사용은 선생님의 지도를 따릅니다.

계단

- ① 한 칸씩 천천히 이동합니다.
- ② 스마트폰을 사용하지 않습니다.
- ③ 오른쪽으로 걷습니다.

급식실

- ① 식사 전에 손을 씻습니다.
- ② 이동할 때 앞을 보고 천천히 걷습니다.
- ③ 수저나 포크로 장난을 치지 않습니다.

3 학교 안전 수칙을 지켜요

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

+ 지식 더하기 하인리히 법칙(Heinrich's Law)이란?

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

1 개의 큰 사고 전에는

작은 사고가 29 번

아슬아슬한 위험 상황이 300 번이 있었어요.

핵심

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

학

교

안

전

활동 27

TIP

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

02 | 응급 처치



근골격계 응급 처치

학습 목표

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

생각 열기

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



1 근골격계 손상을 알아보아요

근골격계는 몸을 지탱하는 뼈와 근육, 연골 등을 통틀어 이르는 말입니다. 몸을 갑자기 움직이거나 준비운동 없이 신체 활동을 하면 긴장 상태의 근육이 손상될 수 있습니다. 통증, 부종(붓는 증상), 발적(빨갛게 부어오르는 증상) 등의 증상이 나타나면 즉시 응급 처치가 필요합니다. 먼저 근골격계 손상의 종류를 알아봅시다.

개념

근골격계
근육과 뼈 등 몸을
지탱하는 구조를 모두
포함하는 말.

근골격계 손상의 종류



염좌/좌상

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



타박상

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



골절

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



탈구

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

더 알아보기

염좌

- 뼈와 뼈의 연결 부위인 인대에 발생
- 발목과 손목 관절에 흔히 발생
- 발이 안쪽으로 회전할 때 발생

좌상

- 근육이나 건(힘줄)의 손상
- 햄스트링(허벅지 뒤쪽에 위치) 근육과 허리에 발생
- 축구, 하키, 권투, 레슬링 등의 격한 스포츠 활동에서 발생

개념

건
근육과 뼈를 연결하는 결합 조직.



근골격계 손상 구별하기

다음의 근골격계 손상과 그에 해당하는 증상을 연결해 보세요.

타박상

염좌/좌상

골절

탈구

뼈가 부러졌어요

멍이 들었어요

인대가 늘어났어요

관절이 어긋났어요

일상생활에서 근골격계 손상을 입을 수 있는 상황에 대해 말해 보세요.

2 근골격계 손상을 응급 처치 해요

근골격계 손상이 심할 경우에는 응급구조대에 구조를 요청해야 합니다. 머리카락의 손상, 환자가 걷거나 숨쉬기 힘들어하는 경우, 복합(다발)성 근골격계 손상이 있거나 예상되는 경우입니다. 근골격계 손상이 의심되면, 환자를 안정시키고 다른 치명적 손상이 있는지 확인한 뒤 다음과 같은 처치를 시작합니다.

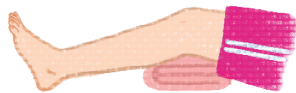
심하지 않은 근골격계 손상의 응급 처치 방법은 안정(Rest), 얼음찜질(Ice), 압박(고정, Compression), 올리기(손상 부위 높임, Elevation)입니다.

RICE 처치법

Rest

안정

통증을 일으키는 모든 동작을 멈추게 하고 안정시킨다



Ice

얼음찜질

얼음찜질로 상처 부위의 통증과 부종을 완화시킨다.



Compression

압박

붕대로 감아 움직임을 최소화하도록 고정시킨다.



Elevation

올리기

다친 부위를 높이 올려 준다.



3 부목으로 보호해요

부목은 염좌, 골절 부위를 보호하고 뼈나 관절을 안정시키는 도구입니다. 손상 부위를 고정시켜 움직임을 줄이고, 더 다치지 않도록 도와줍니다.

부목을 사용하기 전에 출혈, 심한 부기, 뼈의 변형이 있는지 확인하고, 손이나 발이 차갑거나 통증이 심한지도 살펴야 합니다. 출혈이 있다면 깨끗한 천으로 감싸 감염을 막아야 하고, 관절은 억지로 펴지 말고 자연스럽게 고정해야 합니다.

부목은 생활 주변에서 쉽게 구할 수 있습니다. 신문, 종이 박스, 우유갑, 나무젓가락 등을 이용할 수 있습니다. 이 밖에도 나무·알루미늄 부목과 공기 부목이 있습니다.

생각

냉(차가운)찜질과 온(뜨거운)찜질
찜질은 근육통, 염좌, 골절 등 근골격계 손상 시 통증을 줄여 준다.
다친 직후에는 냉찜질을 하고, 하루나 이틀이 지난 뒤에는 온찜질을 한다.

부목의 사용 방법

확인

출혈이나 심한 부기, 변형 등이 있는지 확인

탐색

고정할 수 있는 튼튼한 물건(부목) 찾기

위치 확인

부목으로 손상 부위의 위아래가 움직이지 않도록 고정

고정

손상 부위를 움직이지 않도록 고정



4 붕대를 사용해요

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

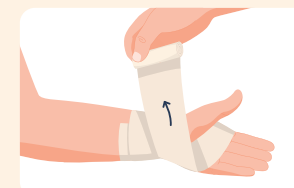
붕대 감는 방법



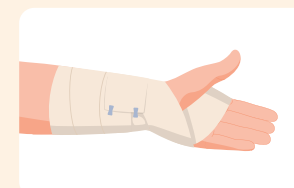
① 붕대가 풀리지 않도록 손목에 한 바퀴 정도 감아 고정한다.



② 붕대를 손목에서 손끝을 향해 사선으로 1/3 정도 겹쳐 감는다.



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



④ 붕대 끝을 테이프로 고정한다.

활동 28



근골격계 응급 처치 방법을 정리해 보세요.

안정 (Rest)

휴식과

○

×

얼음찜질 (Ice)

ㄴ

찜질

압박 (Compression)

붕대로 감아

○

×

○

을 최소화

올리기 (Elevation)

ㄴ

○

올려 주기

02 | 응급 처치

호흡을 되찾는 하임리히법



학습 목표

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



생각 열기

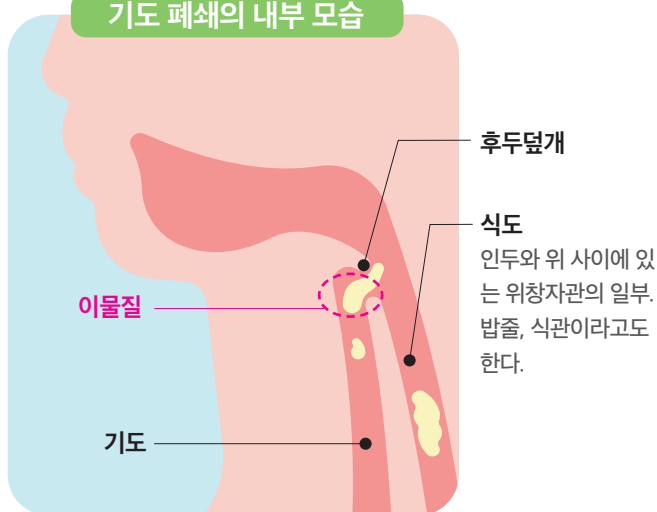
다음 상황에서 어떤 위험이 생길 수 있는지 생각해 보고, 안전하게 행동할 수 있도록 어떤 말을 해주면 좋을지 함께 이야기해 보세요.



1 기도 폐쇄를 조심해요

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

기도 폐쇄의 내부 모습



2 기도 폐쇄의 원인을 알아봐요

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



급하게 빨리 음식을 먹을 때



걸거나 뛰면서 음식을 먹을 때



어린이가 장난감 등 작은 물체를 삼킬 때

기도 폐쇄의 원인



팝콘, 땅콩 등 작은 음식을 먹을 때



끈적한 떡을 먹을 때

3 기도 폐쇄의 증상을 알아봐요

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

부분 기도 폐쇄 증상

기침이나 쉼쉼거리는 소리,
말은 하지만 목을 움켜쥔



완전 기도 폐쇄 증상

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



개념

뇌사

뇌의 모든 기능이 멈춰 중추 신경계가 기능을 잃고 뇌 활동이 불가능한 상태를 말한다.

질식 브이 사인

질식은 이물질이 기도를 막아 숨 쉬지 못하는 상태. 말을 못하고 양손으로 목을 브이자 모양으로 감싸서 질식을 알리는 동작이다.

청색증

혈액에 산소가 공급되지 않아 피부가 파랗게 변하는 증상이다.

기도 폐쇄 응급 처치 방법

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

1 단계

“말할 수 있어요? 기침은 할 수 있어요?”

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



등의 양쪽 견갑골 사이를 두드려요.

2 단계

등 두드리기 5회 실시

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

3 단계

환자 몸 받쳐 주기

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

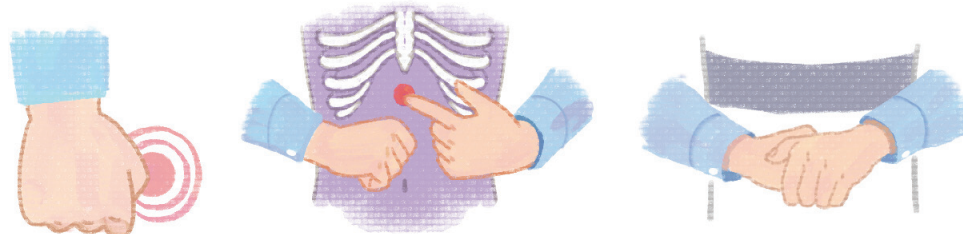


4 단계

복부 밀어내기 (하임리히법)

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

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



5 단계

이물질이 제거되지 않고 환자가 의식을 잃으면 119에 신고합니다.



생각

혼자 있을 때 기도 폐쇄 상황이라면?

혼자 있을 때는 주변에 있는 의자와 같은 가구를 이용하여 복부 밀어내기를 한다.



임산부·고도 비만인 기도 폐쇄 응급 처치

등 두드리기를 해도 이물질이 제거되지 않으면, 가슴 밀어내기를 한다. 주먹의 위치를 복부 대신 가슴 쪽에 둔다.



활동 30

기도 폐쇄 예방 식습관

- ① 음식을 천천히 오래 씹어 삼키기
- ② 크고 단단한 음식은 잘게 잘라서 먹기
- ③ 음식물을 입에 넣은 채 뛰지 않기
- ④ 말하거나 웃으며 먹지 않기
- ⑤ 젤리, 사탕 등을 통째로 먹지 않기



음식을 먹을 때
항상 조심해요!

활동 29



핵심

응급 처치 상식 퀴즈

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

☐ ☒

복부 밀어내기를 할 때 주먹은 배꼽 아래에 둔다.

☐ ☒

기도 폐쇄로 힘들어하는 친구에게 물을 마시게 한다.

☐ ☒

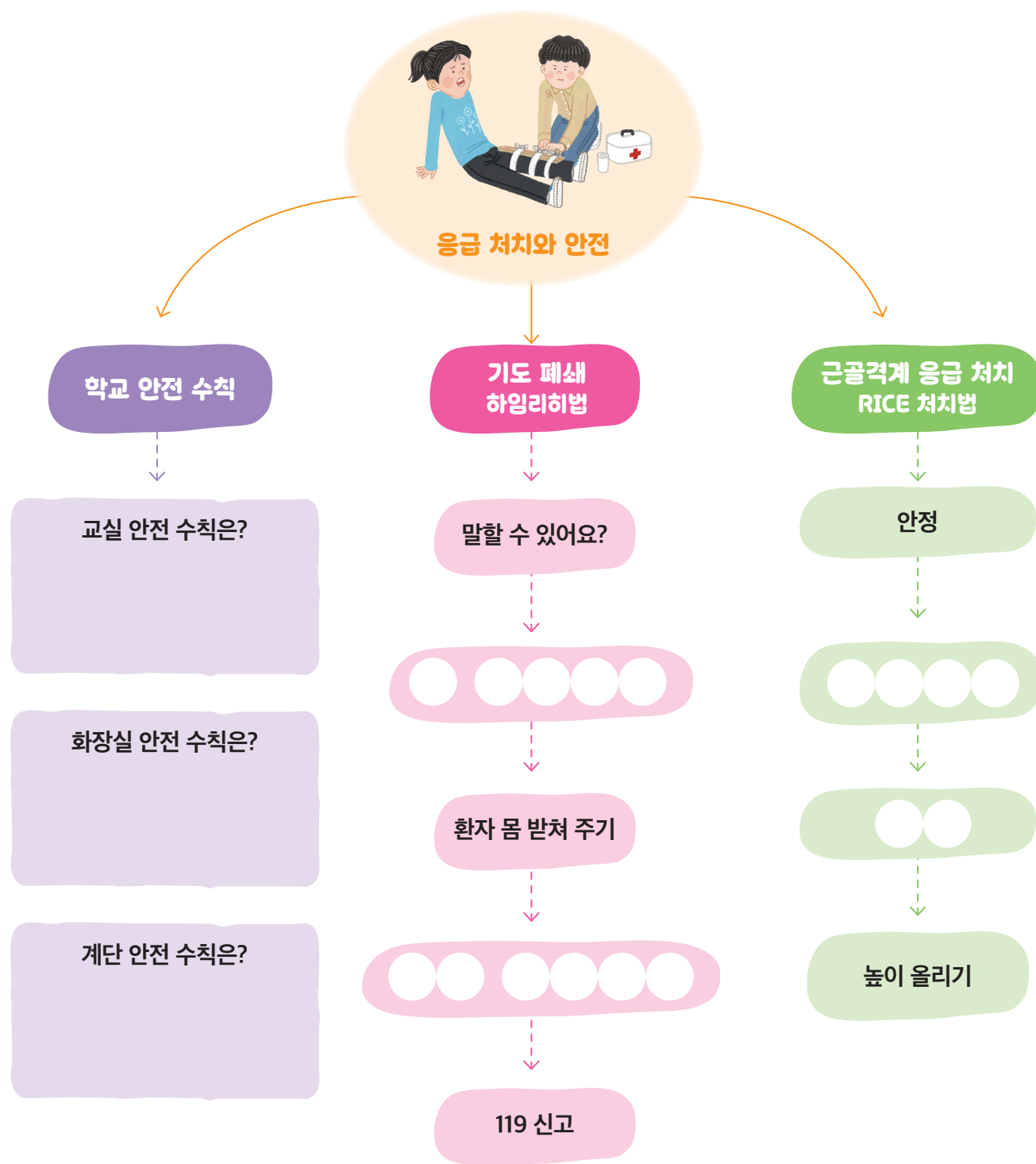
기도 폐쇄를 확인한 뒤, 가장 먼저 해야 하는 응급 처치는 등 두드리기이다.

☐ ☒



확인하기

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



실천하기

2. 응급 처치와 안전 단원에서 배운 내용을 살펴보고 이야기를 나누어 보세요.

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

우리 주변에서 부목으로 사용할 수 있는 물건을 찾아보고, 그 물건이 손상된 부위를 고정하는 데 어떻게 도움이 되는지 적어 보세요.

평가하기

3. 응급 처치와 안전 단원에서 내가 얼마나 배우고 익혔는지 평가해 보세요.

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

5

미래와 건강 사회

01. 건강 자원

02. 기후와 건강

미리 보는

핵심 키워드

건강 자원
인공 지능
건강 정보
기후 변화



01 | 건강 자원

1 디지털·인공 지능 건강 자원



학습 목표

1. 건강 자원의 의미를 알고 설명할 수 있다.
2. 건강 자원을 올바르게 활용할 수 있다.



생각 열기

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



1 건강 자원을 알아보아요

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



인적 자원

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



무형 자원

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



물적 자원

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

2 디지털·인공 지능(AI) 건강 자원을 알아보아요

디지털과 인공 지능(AI)을 활용한 보건 의료 기술이 점점 발전하고 있습니다. 인공 지능 의료는 빅 데이터(Big Data)를 활용하여 의료 영상 분석, 의료 기록 관리, 진단 지원, 의료 재활 로봇 등의 분야에서 사용됩니다.

디지털 헬스케어는 의료 영역에 정보 통신 기술을 융합해 개인의 건강과 질병에 맞춘 의료 서비스나 건강 관리 서비스를 제공하는 산업 또는 기술입니다. 이러한 디지털·인공 지능 기술은 더욱 효율적인 건강 관리와 질병 예방에 도움을 줍니다.

디지털 헬스케어 서비스 범위



모바일 헬스케어

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



원격 의료(비대면 의료)

실시간 오디오 + 비디오 시스템으로 건강 검진, 질병 진료



보건 의료 분석학

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



디지털 보건 의료 시스템

체계화된 의료 시스템 안에서 디지털 개인 건강 기록을 공유 · 교류

한국개발연구원(KDI)

3 인공 지능(AI) 의료의 장점과 부작용을 알아보아요

인공 지능 의료의 장점은 정확한 진단과 질병의 조기 발견, 맞춤형 진료 등 효율적인 의료 서비스를 받을 수 있다는 것입니다. 의사는 정확한 진단 및 의사 결정, 작업 부담이 줄고 시간을 절약하며, 의료 지식을 공유할 수 있습니다.

반면 인공 지능 의료에는 부작용도 따릅니다. 데이터의 잘못된 입력과 해석으로 오진의 위험성과 개인 의료 데이터와 정보가 유실되거나 유출될 위험이 있습니다. 따라서 인공 지능 의료의 장점을 활용하면서도 부작용을 최소화할 수 있도록 철저한 관리와 검토가 필요합니다.

생각

보건 의료 마이데이터
보건 의료 마이데이터는 개인 건강 정보를 모아 의료와 보험에 활용하는 체계이다. '나의건강기록' 앱이나, 현재 준비 중인 마이데이터 누리집에서 확인할 수 있으며, 맞춤형 건강 관리와 편리한 의료 서비스 이용이 가능하다.

생각

디지털 치료 기기
디지털 치료 기기는 약이나 주사 대신 앱을 활용해 질병을 치료하거나 관리하는 의료 기기이다. 우리나라에서는 불면증 치료 기기를 비롯해, ADHD 치료용 소프트웨어, 혈당 관리 앱, 난소암 환자용 모니터링 앱 등 다양한 분야에 활용되며, 앞으로 그 활용이 더욱 확대될 전망이다.



건강 하나 더

건강 문해력

건강 문해력이란 건강과 관련한 필요한 정보를 얻고, 그 정보를 이해, 판단하여 건강 향상에 활용할 수 있는 능력을 말합니다.

건강 정보를 올바르게 선택해요

건강 정보란 건강을 유지하고 증진하는 데 필요한 정보입니다. 여러 매체에서 다양한 건강 정보를 얻을 수 있습니다. 건강 정보는 건강 관리에 중요한 자료이므로, 올바른 정보의 선택이 중요합니다.

첫째

믿을 만한 기관에서
만들었는지
출처를 확인합니다.

둘째

의사, 약사 등 전문가와
상담하여 정보가
올바른지 확인합니다.

셋째

건강 정보만으로
질병을 진단하거나
치료하지 않습니다.



건강 정보 선택 시 확인 사항

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

평가 기준 : '예'가 4개 이상인
정보를 선택한다.



활동 31



핵심

다음 문장을 읽고 맞으면 ○, 틀리면 ×에 표시해 보세요.

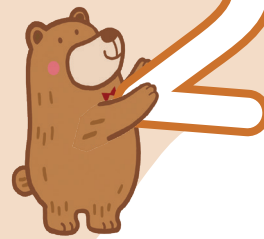
인공 지능 의료 기술을 활용하면 의사의 역할이 완전히 사라집니다.



의학적 근거가 없는 건강 정보라도 친구가 알려주면 믿어도 됩니다.



02 | 기후와 건강



기후 변화와 건강

학습 목표

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

생각 열기

늦가을에 모기가 활동하는 이유를 기후와 관련지어 이야기해 보세요.

때 아닌 가을 모기와 전쟁

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

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

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



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

조선일보. 10월에도 '왕~'...때어난 가을 모기와 전쟁. 2024.10.30.

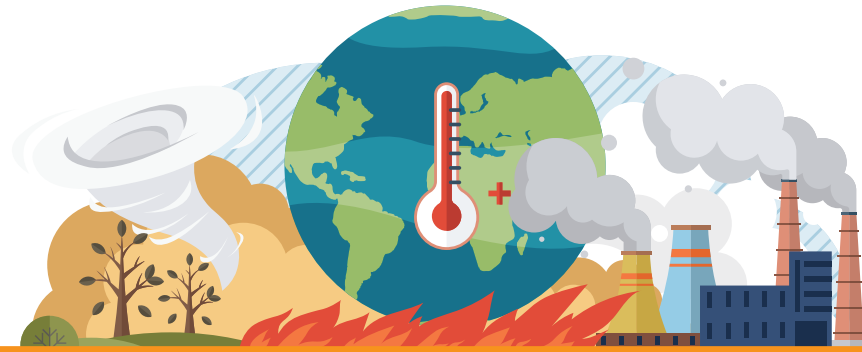
1 기후 변화가 생활 환경에 영향을 미쳐요

지구의 온도가 높아져 일어난 기후 변화가 자연과 생활 환경에 영향을 미칩니다. 극한의 기상 현상과 해수면 상승은 가뭄, 홍수, 폭풍 등을 유발해 자연환경과 생태계를 해치고, 기후 난민까지 초래합니다. 기후 변화는 개인은 물론 사회와 국가에도 큰 영향을 주기 때문에, 모두가 함께 노력해야 합니다.

2 기후 변화는 건강에 영향을 미쳐요

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

자연재난행동
요령



기후 변화가 건강에 끼치는 영향

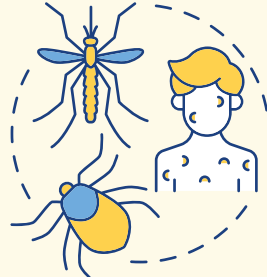
폭염, 한파 등 극한 기온

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



기온 상승, 강수량 변화, 생태계 변화

곤충, 동물 매개 감염병,
수인성·식품 매개 감염병 발생



미세 먼지 등 대기 오염

심혈관·호흡기 질환,
급·만성 질환 발생 및 악화



활동 32



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



건강 하나 더

기후 변화로부터 건강을 지키는 방법

질병관리청은 기후 변화로 인한 다양한 기상 현상에 대응하여 국민의 건강을 보호하기 위한 행동 요령을 안내하고 있습니다. 아래는 각 상황별 주요 수칙입니다.

폭염



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

호우



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

대설



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

낙뢰(벼락)



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

한파



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

황사



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

활동 33



단원 마무리

확인하기

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

보기

건강권

건강 자원

건강 정보

인공 지능의료

호우

낙뢰

가로세로 낱말 퍼즐

	ㄱ			ㄱ	
ㄱ	ㄱ	ㄱ		ㄱ	
	ㅈ			ㅈ	
	ㅂ			ㅇ	
ㅇ	ㄱ	ㅈ	ㄴ	ㅇ	ㄹ
ㄴ	ㄹ		ㅎ		
			ㅇ		

가로 열쇠

- ① 인간이 건강하게 살 수 있는 권리
- ③ 인공 지능의 도움을 받아 병을 진단, 치료
- ⑤ 번개와 천둥을 동반하여 벼락이 떨어짐

세로 열쇠

- ② 건강을 유지하고 증진하는 데 필요한 정보
- ④ 건강을 보호·증진하기 위해 필요한 모든 자원
- ⑥ 갑자기 많은 비가 내림

실천하기

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

나와 가족의 건강을 지켜주는
자원에는 어떤 것이 있는지
적어 보세요.

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

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

평가하기

3. 미래와 건강 사회를 공부한 뒤 달라진 나의 모습을 평가해 보세요.

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

🔍 찾아보기



감염 52,55,56,75,88
감염병 38,55,56,57,58,101,102
개인 정보 35,36,37
거북목 증후군 48
고의성 28
고정 관념 8,24,25,37
골다공증 44
골절 87,88,89
그루밍 8,33,34,35,37



나 메시지 전달법 64
뇌사 91
니코틴 72,73



드레싱 89
디스트레스 67



마이데이터 99
모방 32
미디어 31,36



방관 29
방역 수칙 57
변성기 14
변연계 15
복식 호흡 67,68
부목 80,88,89,95
부주의 82
비만도 41
빅 데이터 99



사고 20,63,69,70,75,80,82,83,84,95
상품화 8,30,31
생식기 14,17
생태계 101,102
성장 상태 41,44
성장 호르몬 13
성호르몬 13,15,18,36
손상 72,75,86,87,88,89,92,95
쇼크 52,54
수면 42,45,57,70,77
수정란 10,11
시험관 11
신체 이미지 46
신체 활동 42,44,45,59,83,85,86
심뇌혈관 102



아나필락시스 52,53,54
알레르기 51,52,53,54
알코올 중독 70,71
염좌 87,88
유스트레스 67
의존성 70,74
이물질 17,90,91,93
이성 교제 18,20
인공 수정 11
인대 87
인플루엔자 55,56



자극 31,32,52,54
재활 99
전두엽 15,75
전자 담배 73
전파 55,56,57,102
존엄성 31,74

중독성 물질 69
지방 세포 44
질식 91
질환 48,53,54,75,99,102



척수 신경 47
천식 53,54
출혈 87,88,89



카페인 77



태아 10,11,12,36
통증 48,49,56,86,87,88



편도체 75
폐쇄 80,90,91,92,93,94,95
폭염 102,103



하인리히 법칙 84
하임리히법 90,93,92,94
한파 102,103
행정 절차 22
헬스케어 99
향정신성 의약품 74,75
혼인 신고 22
환각 72,74,75,76
환청 74,76
환시 74,76



참고 문헌, 출처 사이트

1 건강한 관계와 성

여성건강간호교과연구회(2024).
여성건강간호학2. 수문사
서울의료원 가임센터
오원옥 외(2023). 아동간호학(상권), 현문사
우리월경해. 우월해. 초등교육 몸의 변화
마음의 변화. 2018.03.27.
질병관리청 국가건강정보포털. 저신장
오윤성(2017). 범죄는 나를 피해가지 않는다.
지금이책
국가법령정보센터 - 양성평등기본법, 시행령,
시행규칙
학부모온누리. (카드뉴스)학교폭력 예방을
위해 학부모는 무엇을 알고 있어야 할까요?.
2023.12.21.
질병관리청(2024). 후천성면역결핍증관리
교육부 공식 블로그. 디지털 미디어 리터러시,
올바르게 미디어 사용하는 법!! 2022.06.24.
서울특별시교육청교육연구정보원.
[영상물등급위원회] 등급분류 기준
7가지(초등용). 2020.11.03.
인천광역시교육청(2020).
디지털성폭력예방가이드 카드뉴스
울산광역시교육청(2021). 성인지 교육 집중
학년 공동강의안 지도서 107p '질문을 따라가
봅시다' 재구성

2 예방과 관리

경향신문. 인터넷 사용 늘고 잠은 줄고...
청소년 정신건강 '빨간불'. 2024.09.05.
한겨레신문. 한국의 10대는 70대보다 '체육
덜 한다' ...억눌린 생애주기. 2022.09.01.
조선일보. 청소년 음주율 2.3%P 상승... 10명
중 4명 아침식사 건너. 2023.04.14.
대한비만학회. 비만의 진단과 평가
서울대학교 의과대학 국민건강지식센터.
야식증후군 뜻, '밤에 안 먹으면 잠도
못자'...왜?. 2015.02.22.
대한민국 정책브리핑. 소아비만을 위한
'신호등' 식이요법 - ㉔. 2021.03.23.
윤병준(2022). 우리나라 청소년의 신체
이미지 인식 및 체중조절행위의 영향요인.
대한보건연구 .
교육부. 국립특수교육원 온맘교실. 척추의
구조와 기능 알기

서울아산병원 질환백과. 척추측만증
질병관리청 국가건강정보포털.
일자목(거북목)증후군
한국건강증진개발원(2020). 한국인을 위한
걷기 가이드라인
질병관리청 국가건강정보포털(2020).
알레르기질환 판넬(카드 및 포스터)
식품안전나라(2022). 식품안전 지식-
알레르기 유발 식품 표시에 대해 알아보아요!
질병관리청. 국가건강정보포털. 천식
머니투데이. "여기저기 콧물콧물"...전례없는
독감 장기유행 의료대란 불씨 되나.
2023.10.09.
경기도교육청(2024). 2024-2028
감염병예방 세부종합대책

3 올바른 선택

학교폭력예방교육지원센터(2023),
어울림프로그램으로 일년나기
서울특별시교육청(2022). 초등 마음 키움
심리정서 프로그램
신건철 외(2022). 아이들과 마음으로 만나는
교실 속 감정수업. 지식프레임. p65~67
바네사 그린 앨런(2021). 내 감정 보살피기.
청어람아이, p97~104
옥이샘(2021). 열한 살 감정툰. 창비.
p174~185
학생정신건강지원센터(2022). [2022년 7호]
학생용 카드뉴스(스트레스 이해하기)
경남광역시정신건강복지센터. 마음 건강관리를
위한 안정화 요법(심호흡방법). 2019.12.18.
보건복지부 국립정신건강센터. 마음
안정화를 위한 복식호흡 기법. 2020.01.15.
보건복지부 국가정신건강정보포털.
[정신건강 카드뉴스] 우주정거장 제 2편.
스트레스로 뒤덮인 일상. 2023.03.06.
하지현(2012). 청소년을 위한 정신의학
메시지, 해냄. p168~169
한국건강증진개발원. 초등학생 음주예방교육
교학년 3화. 2021.12.29.
MBN뉴스. 김명준의 뉴스파이터-"낮술
만취" 운전자가 앓아간 9살 초등생 목숨.
2023.04.10.
학생건강정보센터,
부산중독관리통합지원센터(2023).
음주예방교육- 청소년 알코올 예방교육자료

학생건강정보센터(2022). 경상남도교육청.
흡연, 음주, 약물 오남용 예방 카드뉴스 및
인포그래픽(초등용)
금연길라잡이(2023). [카드뉴스] 금연으로
찾아드립니다! 숨겨진 키 2.5cm
금연길라잡이(2017). 청소년기 흡연으로
인한 건강상의 위해
금연길라잡이(2017). 담배의 종류_전자담배
YTN. 강남 학원가 '마약 음료' 최소
100병...학부모도 마셨다. 2023.04.07.
혁신24(2023) 포스터 마약중독, 그 끝은
추락입니다
대검찰청(2023). 마약류 범죄 백서
학생건강정보센터(2022). 경상남도 교육청.
청소년 카페인 바로알기
식품의약품안전처(2017). [카드뉴스]
청소년에게 카페인인 에너지가 아닙니다.-
카페인바로알기

4 응급 처치와 안전

교육부 학교안전공제중앙회. 2024년
학교안전사고분석통계. p19~20
교육부 공식 블로그. 학교 안전 수칙과 함께
안전한 새 학기 보내세요!. 2023.03.22.
티칭백과. 근골격계 손상과 응급 처치
방법(RICE).
질병관리청. 국가건강정보포털 (2024).
동영상자료실. 호흡기의 구조
대한심폐소생협회(2021). 2020년
한국심폐소생술 가이드라인

5 미래와 건강 사회

의료마이데이터
정보통신정책연구원.(2024). 디지털
헬스케어 시장 전망.(August 2024 No.3)
한국개발연구원
국민건강지식센터(2023). 건강집현전
조선일보. 10월에도 '왕'...때아닌 가을
모기와와의 전쟁. 2024.10.30.
질병관리청(2024). 제1차 기후보건영향평가
요약보고서 일부 발췌 p3.
국민재난안전포털. 국민행동요령
울산광역시 기후위기 대응교육센터(2024).
지구가 건강한 날씨

집필진

* 대표 저자

권은숙* 경기 토당초등학교 교사

김경미 서울 봉래초등학교 교장

전은경 경기도교육청 장학관

김명숙 경기 상현초등학교 교사

천아영 경기 문화초등학교 교사

양진영 경기 고양관산초등학교 교사

박은정 경기 삼성초등학교 교사

이영희 경기 까치울초등학교 교사

나정아 경기 덕풍초등학교 교사

신윤희 경기 모당초등학교 교사

정영정 경기 화산초등학교 교사

박소미 경기 영통초등학교 교사

최은화 경기 성호초등학교 교사

신선헤 경기 부원초등학교 교사

윤명화 경기 덕은한강초등학교 교사

집필 단위

집필 총괄 김경미

1. 건강한 관계와 성

전은경, 김명숙, 천아영, 양진영, 박은정

2. 예방과 관리

천아영, 이영희, 신윤희

3. 올바른 선택

천아영, 이영희, 정영정, 박소미

4. 응급 처치와 안전

최은화, 신선헤

5. 미래와 건강 사회

권은숙, 윤명화

만든이

출판부문 총괄

들샘미디어 출판부

편집

유태화, 엄정민, 오종환, 이서하, 유지수

표지 디자인

정영재, 강은경

내지 디자인

씨엑스

삽화

박양수