



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

함께 성장하는 초등학교 5-6학년군
보건지도서·6

제1부



총론



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



제1부 총론

I 성격 및 목표

01 성격

「함께 성장하는 보건」은 ‘건강한 삶’과 ‘건강한 성’에 중점을 두고, 몸과 마음에 대한 이해를 바탕으로 건강 생활 기술을 익혀 개인과 공동체의 건강을 형성할 수 있도록 돕는 교육과정이다. 건강을 단순히 질병이 없는 상태가 아니라, 신체적·정신적·사회적으로 항상 성이 유지되는 최적의 안녕 상태로 이해하도록 한다.

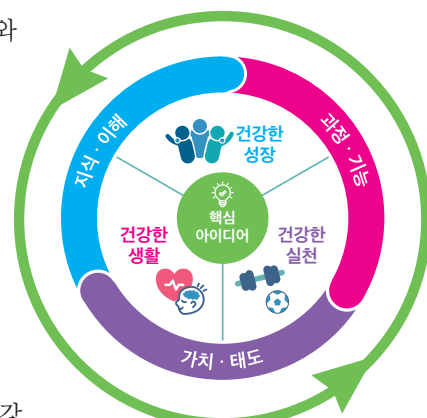
이 교과에서는 성장과 사춘기 변화에 대한 이해와 존중을 바탕으로 성, 약물, 디지털 매체 등 다양한 건강 위험 요인에 대해 안전하게 선택하고 관리할 수 있는 역량을 기르도록 한다.

초등 고학년 시기는 신체적·정신적·사회적으로 급격한 발달이 이루어지는 시기로, 이 시기의 건강 태도와 습관은 삶의 질에 큰 영향을 미친다. 따라서 건강을 중시하는 태도와 생활 습관을 기르고, 질병 예방과 건강 위험 요인에 대한 안전한 대처 능력을 길러야 한다.

학생들은 또래, 가족, 매체 등 주변의 영향을 민감하게 받으며 성 문제, 스트레스, 기후 변화 등 다양한 건강 문제에 노출되어 있다. 이에 따라 건강에 영향을 미치는 요인을 파악하고 실생활에서 발생할 수 있는 문제를 스스로 해결할 수 있도록 돕는다.

또한 건강권에 대한 이해를 바탕으로 건강 정보와 자원을 활용하며, 가족·친구·이웃과 협력하여 모두가 건강한 삶을 살아갈 수 있도록 한다.

이러한 흐름에 따라 학습 내용을 개인에서 공동체로 확장하며, 「함께 성장하는 보건 5」와 「함께 성장하는 보건 6」으로 체계를 구분하고, ‘실과’ 교과와의 연계를 통해 삶과 밀접한 학습이 이루어지도록 구성하였다. 특히 6학년에서는 5학년에서 학습한 내용을 바탕으로 건강 문화를 조성하고, 공동체 건강 증진을 실천할 수 있는 역량을 강화한다.



▲ 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

자기 및 타인 이해와 상호 존중의 태도를 바탕으로 건강한 관계를 형성하고 서로 다름을 존중하며, 성폭력과 성범죄 유형을 인식하고 성 건강 위험 상황에 안전하게 대처할 수 있다.

02

자신의 식습관, 생활 자세 등을 점검하여 건강 상태를 점검하고 알레르기 질환, 감염병으로부터 건강을 지킬 수 있는 건강 생활 습관을 실천할 수 있다.

03

다양한 감정에 대한 조절 능력을 기르고, 음주, 흡연, 마약이 건강에 미치는 영향을 인식하여 유혹과 압력에 안전하게 대처할 수 있다.

04

학교의 안전사고 위험 요인을 탐색하여 안전 수칙을 실천하고, 근골격계 손상과 기도 폐쇄 등 응급 상황에 적절한 처치 방법을 적용할 수 있다.

05

디지털·인공지능 건강 자원 및 기후 변화에 대한 이해를 바탕으로 개인과 공동체의 건강을 증진하고 건강한 문화를 조성할 수 있다.

제1부 총론

II 내용 체계 및 성취 기준

I 건강한 성장

사춘기의 변화와 성에 대한 이해를 바탕으로 생명 존중과 건강한 자기 관리, 올바른 의사소통과 평등한 관계 형성, 행복한 가정생활의 실천, 성폭력과 디지털 성범죄 예방 역량을 기를 수 있도록 한다.

II 건강한 생활

건강 증진의 중요성을 이해하고 올바른 생활 습관을 실천하며, 질병과 중독, 감정과 스트레스, 안전사고와 응급 상황에 적절히 대처하는 역량을 기르고, 디지털·인공지능 자원과 기후 변화 대응을 포함한 미래 환경에서도 건강을 지킬 수 있도록 돕는다.

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 성의 발달	태아 성장 과정	사춘기 시기에 나타나는 마음의 변화를 인식하고 수용하는 것은 자아 형성과 정서적 안정의 기반이 된다.
		사춘기 마음의 변화	
	2 관계와 존중	이성 교제	이성 친구를 예의 바르게 대하고 차이를 존중하는 태도는 성역할에 대한 편견 없이 건강하게 성장하는 데 바탕이 된다.
		행복한 가정	
		성역할 고정 관념	
	3 올바른 성 문화	또래 성폭력 예방 및 대처	성적 위험 상황을 인지하여 대처하는 능력과 디지털 문해력을 길러 디지털 공간에서 건강한 성 문화가 형성될 수 있도록 한다.
		성 상품화	
		온라인 그루밍 성범죄	

대단원명		중단원명	내용요소	핵심아이디어
Ⅱ 건강한 생활	2 단원 예방과 관리	1 건강 증진	건강 증진의 의미	건강 증진을 위해서는 건강한 생활 습관을 실천하며 스스로 건강을 관리하려는 태도가 중요하다.
			건강 증진을 위한 생활 습관	
		2 건강 생활 습관	식습관 관리	식습관을 조절하고 바른 자세를 실천하는 태도는 신체 건강과 올바른 생활 습관 형성의 바탕이 된다.
			척추와 자세 관리	
		3 질병과 감염병	알레르기 질환 예방	올바른 건강 관리를 위해서는 알레르기, 감염병 등에 대한 예방과 적절한 대처가 중요하다.
			감염병 이해와 예방	
	3 단원 올바른 선택	1 정신 건강	감정 이해와 표현	다양한 감정을 이해하는 것은 건강한 관계 형성의 바탕이 되며, 서로의 지지는 건강한 삶의 기초가 된다.
			스트레스의 이해	
		2 약물과 중독	음주와 건강	술, 담배, 마약이 개인의 건강과 사회에 미치는 영향을 이해하고, 그 위험성을 인식하여 유혹에 안전하게 대처하는 태도를 기르는 것이 중요하다.
			흡연 예방과 대처	
			마약의 위험성	
4 단원 응급 처치와 안전	1 생활과 안전	학교 환경과 위험 요인	학교에서 발생할 수 있는 안전 위험 요인을 사전에 파악하고, 개인과 공동체의 안전을 위해 예방하고 관리하는 것이 중요하다.	
	2 응급 처치	근골격계 손상	응급 상황 시 침착하게 대처하여, 자신과 타인의 생명을 보호하고 위험을 최소화하는 능력이 필요하다.	
		하임리히법		
	5 단원 미래와 건강 사회	1 건강 자원	디지털, 인공 지능 건강 자원	디지털 기술과 인공 지능 시대의 의료 환경 및 변화는 사람들의 건강 정보와 건강 자원 선택에 영향을 미친다.
건강 문해력				
2 기후와 건강		기후 변화와 건강	기후 변화에 따른 건강 위험 요소를 인식하여 대처하는 생활 태도는 미래 세대의 건강한 삶을 위한 기초가 된다.	
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.



생각 열기

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

개념 썸 생각 썸

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

활동 1

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



다양한 형태의 문항으로 학습한 내용을 점검해 볼 수 있게 구성하였다.

+ 지식 더하기

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.

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.

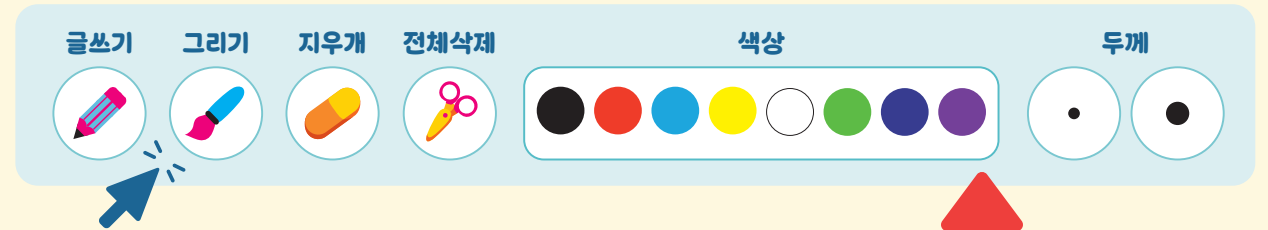
PART ② 활동으로 성장하는 우리

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
1 단원 건강한 관계와 성	1 성의 발달	소중한 생명	활동 1 내가 태아였을 때 부모님께서 하신 일 알아보기	교 10 ~ 12 지 18 ~ 23
			활동 2 내가 신생아였을 때 부모님께서 하신 일 알아보기	
	2 관계와 존중	사춘기 마음의 변화	활동 3 사춘기를 겪는 친구에게 조언 해주기	교 13 ~ 17 지 24 ~ 27
		이성 친구와의 예절	활동 4 이성 교제 예절 중 나의 우선순위 선택하기	교 18 ~ 20 지 28 ~ 33
			활동 5 이성 친구와의 불편한 상황 대처하기	
		행복한 가정	활동 6 미래의 결혼과 가정 상상에 보기	교 21 ~ 23 지 34 ~ 37
		다름의 존중	활동 7 성역할 고정 관념을 벗어나기	교 24 ~ 26 지 38 ~ 43
	3 올바른 성 문화	또래 성폭력 예방	활동 8 또래 성폭력 대처하기	교 27 ~ 29 지 44 ~ 47
		디지털 매체 속 성 상품화	활동 9 디지털 매체를 만드는 사람들에게 편지 쓰기	교 30 ~ 32 지 48 ~ 53
		온라인 그루밍과 성범죄 예방	활동 10 온라인 그루밍 성범죄의 위험 단계 평가하기	교 33 ~ 35 지 54 ~ 57
			활동 11 온라인 그루밍 성범죄, 시작부터 단호하게 거절하기	



II. 건강한 생활			III. 건강한 실천	
대단원	중단원	소단원	차시별 학습 활동	교과서/지도서 쪽수
2 단원 예방과 관리	1 건강 증진	건강 증진	활동 12 나의 건강 증진 활동 확인하기	교 40 ~ 42 지 62 ~ 67
			활동 13 건강 생활 습관 알아보기	
			활동 14 슬기로운 건강 생활 실천 표 만들기	
	2 건강 생활 습관	올바른 식습관	활동 15 나의 식습관 점검하기	교 43 ~ 46 지 68 ~ 75
			활동 16 건강한 아침 식단 꾸미기 부록 스티커 활용	
		척추와 바른 자세	활동 17 나의 척추 건강 점검하기	교 47 ~ 50 지 76 ~ 81
			활동 18 나의 자세 점검하기	
3 단원 올바른 선택	3 질병과 감염병	알레르기 예방	활동 19 알레르기 관리 방법 주사위 놀이	교 51 ~ 54 지 82 ~ 87
		감염병 예방	활동 20 감염병 예방과 전파 차단 방법 알기 부록 스티커 활용	교 55 ~ 57 지 88 ~ 93
	1 정신 건강	감정의 주인	활동 21 나의 감정 표현하기	교 62 ~ 65 지 98 ~ 103
			활동 22 감정 일기 쓰기	
	2 약물과 중독	스트레스 관리	활동 23 스트레스 조절하기	교 66 ~ 68 지 104 ~ 109
		건강에 해로운 술	활동 24 음주 권유 거절하기	교 69 ~ 71 지 110 ~ 115
		흡연 예방과 대처	활동 25 흡연 권유 거절하기	교 72 ~ 73 지 116 ~ 121
		건강을 위협하는 마약	활동 26 '청소년 노리는 마약'에서 나를 보호하기	교 74 ~ 77 지 122 ~ 127
4 단원 응급 처치와 안전	1 생활과 안전	건강한 학교와 안전	활동 27 학교 안전 제안서	교 82 ~ 85 지 132 ~ 137
	2 응급 처치	근골격계 응급 처치	활동 28 근골격계 손상 시 응급 처치	교 86 ~ 89 지 138 ~ 143
		호흡을 되찾는 하임리히법	활동 29 기도 폐쇄 상황 알아보기	교 90 ~ 93 지 144 ~ 149
			활동 30 응급 상황에서 도와주기	
5 단원 미래와 건강 사회	1 건강 자원	디지털·인공 지능 건강 자원	활동 31 건강 정보 문해력 Up! 허위 건강 정보 Out!	교 98 ~ 100 지 154 ~ 163
	2 기후와 건강	기후 변화와 건강	활동 32 기후 변화가 건강에 미치는 영향	교 101 ~ 103 지 164 ~ 169
			활동 33 기후 변화 대처하기	

제시된 지도 계획은 예시이므로, 지역이나 학교의 설정에 따라 재구성한다.

제2부



1 건강한 관계와 성

- 01 성의 발달 18
- 02 관계와 존중 28
- 03 올바른 성 문화 44

2 예방과 관리

- 01 건강 증진 62
- 02 건강 생활 습관 68
- 03 질병과 감염병 82

3 올바른 선택

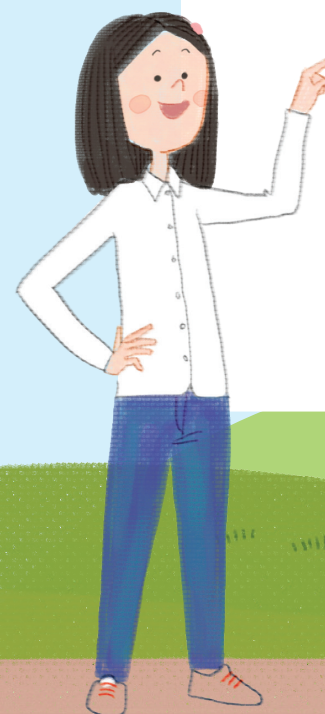
- 01 정신 건강 98
- 02 약물과 중독 110

4 응급 처치와 안전

- 01 생활과 안전 132
- 02 응급 처치 138

5 미래와 건강 사회

- 01 건강 자원 154
- 02 기후와 건강 164



1

건강한 관계와 성

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



단원 개관

이 단원은 이차 성징의 발현으로 나타나는 자신의 몸과 마음의 변화를 긍정적으로 이해하고, 생명의 소중함과 가족의 의미를 인식하며, 타인과 건강하고 존중하는 관계를 형성하는 데 필요한 지식과 태도를 함양하는 것을 중심 목표로 한다. 특히, 디지털 환경에서 발생할 수 있는 성 관련 문제에 대한 비판적 사고와 올바른 대처 능력을 길러 안전하고 책임감 있는 시민으로 성장하도록 지도한다. 나아가 학생들이 단순히 지식을 습득하는 것을 넘어, 실제 생활 속에서 건강한 성 인식을 바탕으로 올바른 판단을 내리고 책임감 있게 행동할 수 있도록 실천 중심 교육에 운영 중점을 둔다. 역할극, 토의, 글쓰기 등 다양한 참여형 활동은 학생들이 주체적으로 성에 대한 가치관을 정립하고, 위험 상황에 대한 대처 능력을 키울 수 있도록 지도할 것이다. 이를 통해 학생들에게 자신을 소중히 여기고, 타인과 건강하게 소통하며, 안전하게 성장하는 데 큰 도움이 될 것이다.

학습 목표

소중한 생명

생명을 존중하는 태도를 가지며 건강한 자기 관리 방법을 실천한다.

- 생명의 소중함을 알고 설명할 수 있다.
- 생명을 보호하는 일을 실천할 수 있다.

사춘기 마음의 변화

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

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

이성친구와의 예절

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

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

행복한 가정

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

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

다름의 존중

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

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

또래 성폭력 예방

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

- 또래 성폭력이 무엇인지 설명할 수 있다.
- 또래 성폭력에 대처할 수 있다.

디지털 매체 속 성 상품화

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

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

온라인 그루밍과 성범죄 예방

온라인 그루밍 성범죄의 특징과 해로움을 알아보고 건강하게 대처하는 방법을 익힌다.

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

지도계획

단원	주제	주요 활동
1. 성의 발달	소중한 생명	• 태아의 성장 과정 알아보기 • 소중한 생명을 지키는 과정 이해하기
	사춘기 마음의 변화	• 사춘기 마음의 변화 이해하기
2. 관계와 존중	이성 친구와의 예절	• 이성 친구와의 예절 알아보기 • 이성 친구와의 불편한 상황 대처하기
	행복한 가정	• 행복한 가정의 중요성 이해하기
	다름의 존중	• 성역할 고정 관념 이해하기
3. 올바른 성 문화	또래 성폭력 예방	• 또래 성폭력 예방 및 대처 방안 실천하기
	디지털 매체 속 성 상품화	• 디지털 매체 속 성 상품화 알아보기
	온라인 그루밍과 성범죄 예방	• 온라인 그루밍 성범죄의 위험 알아보기 • 온라인 그루밍 성범죄 예방 및 대처방안 실천하기

01 | 성의 발달
소중한 생명

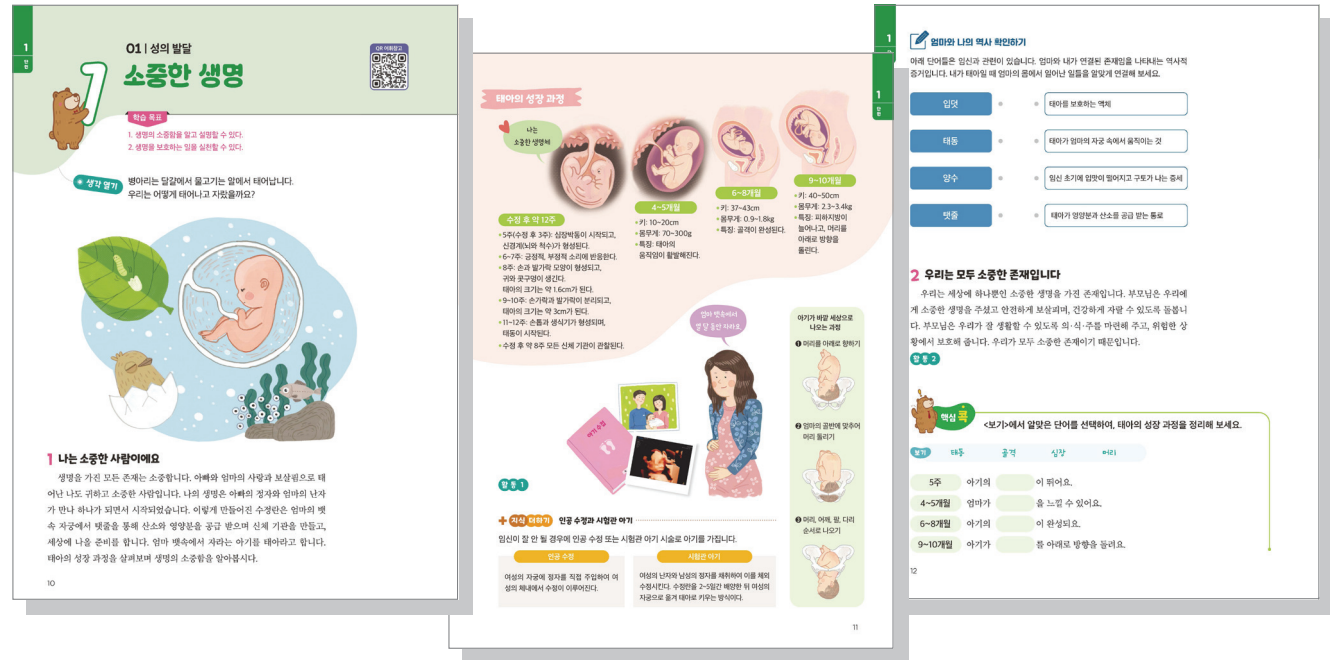
교과서 10~12페이지

활동 1~2

관련 성취기준	6실성장보건01-01 생명을 존중하는 태도를 가지며 건강한 자기 관리 방법을 실천한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	태아 성장 과정	생명의 소중함 이해	생명을 소중하게 여기는 태도
핵심 질문	생명이 소중한 이유는 무엇일까요?		
핵심학습 목표	① 생명의 소중함을 알고 설명할 수 있다. ② 생명을 보호하는 일을 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	제시된 그림을 보면서 생명이 소중한 이유에 대한 이야기를 나눈다.	5분	① 다양한 양육자가 있을 수 있음을 고려한다.
	생각 펼치기	① 나는 소중한 사람이에요 - 생명의 시작과 소중함의 의미를 알아본다. - 태아(胎兒) : 어머니 배 속에 있는 아이 - 태아의 성장 과정을 알아본다. - 수정 후 약 12주 : 심장이 뛰고 뇌세포가 대부분 완성된다. 4~5개월 : 움직임이 활발해지고(태동) 엄마의 감정을 느낀다. 6~8개월 : 엄마의 목소리를 들을 수 있고, 골격이 완성된다. 9~10개월 : 피하지방이 늘어나고 40분 주기로 자고 일어난다. 활동 1 내가 태아였을 때 부모님께서 하신 일 알아보기(활동1) - 내가 태어나기 전 부모님이 어떤 마음과 준비를 했는지 알아본다. ② 우리는 모두 소중한 존재입니다 - 나의 탄생 과정에서 부모님이 하신 일을 생각해 본다. - 생명을 안전하게 보호할 수 있는 방법을 알아본다. 활동 2 내가 신생아였을 때 부모님께서 하신 일 알아보기(활동2) - 신생아 돌보기 활동을 통해 부모님의 마음을 생각해본다.	30분	① 태아의 성장 과정 동 영상 ② 태아의 성장 과정과 나의 탄생 과정을 연결하여 이해할 수 있도록 안내한다. ③ 부모님의 돌봄과 생명의 소중함을 기억할 수 있도록 지도한다
정리	생각 더하기	정리 나의 탄생이 주는 의미와 과정을 정리해 본다.	5분	① 귀중한 존재로 태어났음을 알고, 감사한 마음을 표현할 수 있도록 지도한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
생명의 소중함을 알고, 아기 안아보기를 안전하게 수행할 수 있다.	상	생명의 소중함을 알고, 아기 안아보기를 안전하게 수행할 수 있다.	수행평가	수업 중
	중	생명의 소중함을 알고, 아기 안아보기를 수행할 수 있다.		
	하	생명의 소중함을 알고, 아기 안아보기를 안전하게 수행하는 데 노력이 필요하다.		



도입



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

질문 예시

Q1 생각 열기 그림을 보고 어떤 이야기가 떠오르는지 발표해 볼까요?

정자, 난자, 수정, 아기

Q2 오늘의 수업 주제를 발표한 내용과 연결하여 찾아 볼까요?

생명, 탄생, 소중함, 임신과 출산

전개

① 나는 소중한 사람이에요

- 나의 생명이 어떻게 시작되었는지 확인하고, 소중함의 의미를 설명한다.
- 학습자들의 수준을 반영하여 생명의 소중함을 이해할 수 있는 다양한 자료를 활용할 수 있다. 교과서 10쪽의“나는 소중한 사람이에요”자료를 읽고, 11쪽의 태아의 성장 과정을 함께 확인한다.
- 학습자들의 수준을 반영하여 아기 수첩, 초음파 사진 등 다양한 자료를 활용하여 설명한다.

태아의 성장 과정

개월 수	특징
1개월	- 나팔관에서 정자와 난자가 만나서 수정되는 순간이 바로 생명의 시작이다. 수정란은 수정 후 1주일 정도면 자궁 내막에 착상된다. - 착상된 수정란은 3개의 세포 그룹으로 뇌와 척수의 기초가 되는 신경관, 이어서 혈관계와 순환 기계가 발생하여 혈액을 보내기 시작한다. - 외형적으로 인간다운 특징은 보이지 않는다.
2개월	- 머리가 몸 전체의 1/3을 차지하며, 눈의 색소 침착도 확실해진다. - 아직 인간의 태아처럼 보이지만 뇌가 커지기 시작하고 손이 생기는 시기이다.

3개월	● 서서히 사람의 모습을 갖춰 간다. - 태반과 탯줄을 통해 양분을 흡수하게 된다. - 머리와 몸, 다리 등의 모양이 구체적으로 형성되며 빠르게 성장한다. - 얼굴의 모양이 갖춰지면서 코, 입술, 턱, 치아의 뿌리인 치근 등이 자리를 잡아간다. - 11주에 들어서면서 초음파 도플러 법으로 심박동을 들을 수 있다. - 외성기가 발달하면서 성기의 구별이 가능해진다.
4개월	● 기관이 모두 형성되면서 심장과 간이 활동하게 된다. - 태아의 기관 형성이 이루어지고 손과 발의 뼈와 근육이 성장한다. - 손가락이나 발가락을 조금씩 움직이거나 자신의 몸을 만지기도 한다. - 양수의 양이 늘고 태아를 감싸고 있는 난막이 견고 해지면서 태아의 움직임도 활발해진다. - 투명하던 태아의 피부는 더욱 두꺼워지고 얼굴에 표정을 지을 수도 있게 된다. - 생식기가 외부로 드러나면서 초음파를 통해 성별의 구분이 가능해지기도 한다.
5개월	● 망막이 발달하여 강한 빛을 의식할 수 있고 외부의 소리를 들을 수 있을 정도로 청각이 발달한다. - 머리카락과 체모가 자라고 손톱과 발톱이 만들어진다. - 산모가 청진기로 태아의 심장 소리를 들을 수 있을 정도로 심장박동이 강해진다. - 표정이 다양해지고 눈동자를 움직일 수도 있게 된다. - 신경계통이 더욱 발달하게 되어 시각, 청각 등에 이어 미각이 생기기 시작한다. - 신체 비율이 3~4등신 정도가 되어 체형의 균형이 잡혀간다.
6개월	● 호르몬 분비 기관이 활동을 시작하며 눈꺼풀은 위 아래로 분리되면서 눈썹과 속눈썹이 자란다. - 태아의 몸은 태지로 둘러싸여 있어 피부를 보호 받는다. - 눈꺼풀이 분리되어 눈을 떴다 감았다 하는 모습이 관찰되기도 한다. - 청력이 더욱 발달하여 자궁 밖의 소리까지 듣게 되고, 리듬이나 멜로디에 따라 반응을 보이기도 한다. - 양수의 양이 늘어나 태아는 자세를 바꾸면서 위치가 바뀌기도 한다. - 뇌하수체, 부신, 갑상선 등에서 호르몬 분비가 시작되고 남자 아이는 고환이, 여자 아이는 난소가 활동하기 시작한다.

7개월	● 손가락을 빠는 모습이 관찰되고, 폐가 발달하기 시작하면서 호흡 연습을 시작하게 된다. - 태아의 피부는 지방 분비가 늘어 태지로 덮이며 주름이 많다. - 뇌가 발달하여 몸을 어느 정도 스스로 제어할 수 있게 된다. - 엄마로부터 받는 멜라토닌이라는 물질을 통해 밤과 낮을 구분하기도 한다. - 팔과 다리도 길어지고 이목구비도 선명해져 태아가 누구를 닮았는지 가늠할 수 있다. - 폐가 발달하기 시작하고 콧구멍도 뚫려 호흡하는 시늉을 하면서 호흡 연습을 시작한다. - 입에 무엇인가 닿으면 반사적으로 고개를 돌리게 된다.
8개월	● 태아가 크게 자라 움직일 수 있는 공간이 줄어들게 됨에 따라 활동이 둔해진다. - 출산에 대비해 태아는 스스로 머리를 아래로 두게 된다. 머리를 거꾸로 두고 있는 경우도 있지만 아직 자세를 바꿀 수 있는 시간은 충분하므로 크게 걱정할 사항은 아니다. - 뇌와 신경, 근력 등이 발달하고 시각과 청각 등의 감각 기관도 거의 완성되어 강한 빛과 소리에 움찔하기도 한다. - 피하 지방이 늘어 몸이 통통해지고 머리카락도 길게 자란다. - 횡격막을 움직여 폐를 부풀리는 등 호흡을 위한 준비가 활발해진다.
9개월	● 피하지방도 늘어나고 주름이 없어져서 몸 전체가 아기다워진다. - 손과 발의 움직임이나 외부 자극에 반응하는 것을 느낄 수 있다. - 폐의 기능이 거의 완성되어 외부 생활도 가능하지만 아직 미숙한 부분이 있어 엄마 뱃속이 안전하다. - 태아의 자세가 분만을 위해 머리를 아래쪽으로 향하게 된다. 여전히 머리를 위로 향하고 있는 경우도 있지만 10개월에 들어서면서 제자리를 찾는 경우도 있다. - 체내의 호르몬 분비선들이 성인과 비슷한 크기로 발달하고 왕성하게 호르몬이 분비된다. 하지만 출산 후에는 호르몬 분비량이 크게 줄어든다.

10개월	● 36주에 들어서면 내장 기능도 원활해지고 근육도 제법 발달하고, 감염에 대한 저항력도 강해진다. - 손톱이 길게 자라며 머리카락도 길이는 3cm 정도가 된다. - 37주 이후에는 언제 태어나도 문제없는 상태가 된다. - 모체 밖에서 생활이 가능할 만큼 완전히 성숙한다.
------	---

활동 1



내가 태아였을 때 부모님께서 하신 일 알아보기

● 나의 탄생 과정에서 부모님이 하신 일을 생각해 본다.

● 활동1을 활용하여 엄마의 입덧 - 아기의 태동 - 부모님의 태교 - 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.

예시

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

엄마와 나의 역사 확인하기

엄마와 아기가 연결된 존재임을 나타내는 임신 관련 용어를 활용하여 엄마의 몸에서 일어난 일들을 확인한다.

- 정답
- 입덧 : 임신 초기에 입맛이 떨어지고 구토가 나는 증세
 - 태동 : 엄마의 자궁 속에서 태아가 움직임
 - 양수 : 태아를 보호하는 액체
 - 탯줄 : 태아가 영양분과 산소를 공급 받는 통로

엄마 몸 안에서 일어나는 일

① 아주 작은 시작 : 씨앗이 심어지듯 (수정 ~ 약 8주)

- 생명의 탄생 : 아기는 엄마의 난자와 아빠의 정자가 만나 하나로 합쳐지면서 시작된다. 아주 아주 작은 한 개의 세포가 되는 것이다. 마치 작은 씨앗이 생겨나는 것과 같다.
- 엄마 뱃속 보금자리 찾기 : 이 작은 세포는 엄마의 자궁으로 이동해서 자궁벽에 자리를 잡는다. 이것을 '착상'이라고 부른다. 이제 엄마 뱃속에 보금자리를 마련하고 자라기 시작하는 것이다.
- 몸의 기초 만들기 : 처음 몇 주 동안에는 눈에 보이지 않을 정도로 작지만, 중요한 몸의 기관들이 빠르게 만들어지기 시작한다. 심장, 뇌 같은 우리 몸에 꼭 필요한 부분들의 기초가 이때 만들어진다. 아직은 사람의 모습과는 많이 다르지만, 이미 생명으로서 필요한 기능들을 갖춰가는 중이다.

② 쑥쑥 자라며 사람의 모습 갖추기 (약 9주 ~ 중기)

- 태아라고 부른다 : 이 시기부터 '배아'에서 '태아'라고 부르게 된다. 이제 점점 사람의 모습을 닮아간다. 팔다리가 자라고, 손가락과 발가락도 생기기 시작한다.
- 움직이기 시작한다 : 뱃속에서 움직이기 시작하지만, 아직 엄마는 잘 느끼지 못할 정도로 작고 조심스러운 움직임이다. 혼자서도 움직일 수 있는 독립된 생명체로 발달하고 있다는 것을 보여준다. 우리는 이것을 "태동"이라고 말한다.
- 감각이 발달한다 : 귀가 만들어지고 소리를 들을 수 있게 된다. 엄마의 심장 소리나 목소리도 들을 수 있고, 뱃속에서도 주변을 느끼고 반응하게 된다.

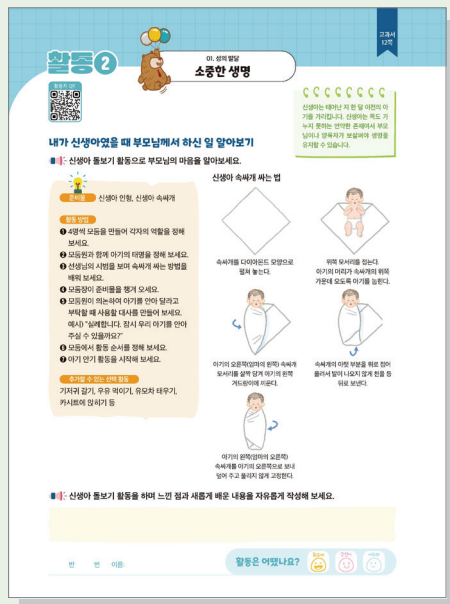
③ 세상 밖으로 나올 준비 (중기 ~ 출산)

- 몸집 키우기 : 이 시기에는 몸의 여러 기관들이 더 튼튼해지고, 키와 몸무게가 빠르게 늘어나고, 아기처럼 통통한 모습을 갖춰간다.
- 세상 적응 연습 : 뱃속에서 양수를 마시며 숨 쉬는 연습을 하고, 손가락을 빨거나 딸꾹질을 하는 등 태어나서 살아가는 데 필요한 여러 가지 연습을 한다.
- 출산 준비 : 엄마 뱃속에서 안전하게 잘 자란 아기는 이제 세상 밖으로 나올 준비를 마친다.

2 우리는 모두 소중한 존재입니다

아주 작게 시작된 생명이 엄마 뱃속에서 스스로 자라며 하나의 온전한 사람으로 성장하는 과정을 통해, 모든 생명이 얼마나 귀하고 소중한지 아이들이 자연스럽게 느낄 수 있도록 이끌어주면 좋다.

활동 2



내가 신생아였을 때 부모님이 하신 일 알아보기

- 활동2를 참고하여 부모님의 마음을 알아볼 수 있도록 신생아 안아보기를 체험한다.
- 신생아 안아보기 활동을 위해 베레구어라고 불리는 신생아 인형과 속싸개를 준비한다.
※ 베레구어 인형은 몸통이 솜으로 된 것을 준비한다.

[활동순서]

- 1 4명씩 모둠을 만들어 역할을 정한다.
- 2 아기의 태명을 만든다.
- 3 2명씩 짝을 지어 아기를 안아 달라고 부탁할 때 사용할 대사를 만든다.
예시) 실례합니다. 잠시 우리 아기를 안아 주실 수 있을까요?
- 4 선생님의 시범을 보며 신생아 속싸개 싸는 법을 배운다. 속싸개를 다이아몬드 모양으로 펼쳐 놓는다. 위쪽의 모서리를 접는다. 아기의 머리가 속싸개의 위쪽 가운데 오도록 아기를 눕힌다. 아기의 왼쪽(엄마의 오른쪽)

쪽) 속싸개 모서리를 살짝 당겨 아기의 오른쪽 겨드랑이에 끼운다. 다른 쪽 속싸개를 아기의 왼쪽 아래에 끼워 넣는다. 속싸개의 아랫부분을 정리한다.

- 5 아기를 알아볼 수 있는 활동 순서를 정한다.
- 6 아기 안아보기 활동을 시작한다.

예시

신생아 돌보기 활동을 하며 느낀 점, 배운 내용을 써본다.

- 신생아를 돌보는 일이 생각보다 조심스럽고 섬세한 손길이 필요하다는 것을 깨달았어요.
- 속싸개 싸는 방법, 올바르게 아기를 안는 자세, 신생아가 편안함을 느끼는 방법 등을 배울 수 있었어요.

정리

핵심

- 배운 내용을 확인하고 중요한 내용과 단어를 찾아 문장을 완성하며 태아의 성장 과정을 정리한다.

- 1 5주 : 아기의 이 뛰어어요.
- 2 4~5개월 : 엄마가 을 느낄 수 있어요.
- 3 6~8개월 : 아기가 를 들을 수 있어요.
- 4 9~10개월 : 아기가 를 아래로 방향을 돌려요.

정답 심장, 태동, 소리, 머리

참고자료

- 임광자(2021). 우리 몸의 비밀을 찾아서 시리즈 8권. 전북 고창군. 생생연 출판사
- 초등학교 보건 교과서 5학년. 서울. 천재교육
- 초등학교 라이프스킬로 배우는 성 톡톡(2018). 서울: 중앙대학교 출판부
- 대한산부인과학회 교과서편찬위원회(2015). 부인과학(5판). 서울: 대한산부인과학회 출판사
- 대한소아청소년과학회 www.pediatrics.or.kr
- 태아, 생명 탄생의 신비
https://youtu.be/iDmuAKIHv6s?si=xtHa963IH3rL_eDL
- A Never Before Seen Look At Human Life In The Womb | Baby Olivia
<https://youtu.be/S-lQOooYAs8?si=lQTBhn-5Z21R3jwE>

지도 TIP

- 학생들이 태아였을 때 부모님이 얼마나 자신을 기다리고 사랑했는지, 어떤 마음으로 돌보셨는지 상상해 보는 시간을 충분히 갖도록 안내한다. 관련 그림책이나 짧은 영상을 활용하여 감성적인 분위기를 조성하는 것도 좋다. 생명이 얼마나 연약하고 소중한지, 그리고 돌봄이 왜 중요한지에 대해 미리 이야기를 나누고 활동의 의미를 부여한다.
- 사실적이고 위생적인 아기 인형을 준비하여 학생들이 직접 안아보고, 기저귀를 갈아주는 등 돌봄 활동을 체험하게 합니다. 특히 아기 안아보기 활동에서 인형 선택은 포근함이 느껴질 수 있도록 몸통이 솜으로 채워진 인형을 선택한다.(예시: 베레구어 인형). 아기 인형을 안전하고 올바르게 안는 방법(특히 머리 지지)을 교사가 먼저 시연하고, 학생들이 조심스럽게 따라 해보도록 지도한다. 아기 인형의 무게, 부드러움 등을 느끼게 하여 생명의 연약함과 따뜻함을 오감으로 체험하게 합니다. 마치 실제 아기를 돌보듯 부드럽게 대하도록 독려한다.
- 활동 후 학생들이 느낀 점(어려움, 책임감, 기쁨, 부모님에 대한 감사 등)을 자유롭게 이야기 나누는 시간을 충분히 가진다. 솔직한 감정을 표현하도록 격려해주고, 신생아 돌보기의 어려움을 직접 체험함으로써, 부모님이 자신을 키우기 위해 얼마나 많은 노력과 사랑을 쏟았는지 깨닫도록 돕는다. 인간 생명뿐만 아니라 모든 생명체에 대한 존중과 배려의 마음으로 의미를 확장하여 지도한다.

지도 더하기 하나

신생아 우유 먹이기

- 1 바른 자세로 앉아 아기를 왼팔로 감싸 안는다.
- 2 젓꼭지를 아기의 입에 넣고 우유를 먹인다.
- 3 아기를 세워서 한쪽 어깨에 걸치고 등을 쓰다듬어 주면서 트림을 시킨다.

아기용 이동 차 태우기

- 1 아기용 이동차를 펼치고, 바퀴의 상태와 벨트가 안전한지 확인한다.
- 2 아기를 안아서 안전하게 아기용 이동차에 앉힌다.
- 3 안전 벨트를 채운다.
- 4 보호용 덮개를 정리한 후 이동한다.



01 | 성의 발달
사춘기 마음의 변화

교과서 13~17페이지
활동 3

관련 성취기준	6실성장보건01-01 사춘기 마음의 변화를 올바르게 받아들이고, 건강한 자기 관리 방법을 실천한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	사춘기 마음의 변화	사춘기 마음 관리	마음 변화에 긍정적인 수용
핵심 질문	사춘기를 잘 보내는 방법은 무엇일까요?		
핵심학습 목표	① 사춘기 몸과 마음의 변화를 말할 수 있다. ② 사춘기의 변화에 올바르게 대처할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입 전개	생각 열기	두 사춘기 청소년의 모습을 보며 사춘기를 어떻게 보내면 좋을지 이야기를 나눈다.	5분	☞ 교과서에 제시된 그림을 자유롭게 이야기하게 한다.
	생각 펼치기	① 사춘기, 몸과 마음이 함께 자라요 1차 성징과 2차 성징 알아본다. - 사춘기시기의 급성장에 대해 알아본다. - 내가 어느 시기에 해당하고 그 이유가 무엇인지 생각해본다. - 사춘기시기의 남자, 여자의 신체적인 변화를 알아본다. ② 사춘기 신체 변화의 과정을 알아봐요 - 사춘기 신체 변화 과정에 대해 알아본다. ③ 사춘기 마음의 변화를 살펴봐요 - 사춘기 마음의 변화가 생기는 원인을 알아본다. - 사춘기 마음의 변화에 잘 대처하는 방법을 알아본다. - 사춘기를 겪는 친구에게 조언해주기 활동 1 사춘기를 겪는 친구에게 조언 해주기(활동3) - 친구들의 고민에 공감하는 마음을 갖게 한다. - 친구에게 도움을 줄 수 있는 긍정적인 조언을 생각하게 한다. - 친구들의 고민이 나의 고민이 될 수 있다는 생각을 갖게 한다.	30분	☞ 사춘기의 부정적인 감정은 자연스러운 것이지만 이 부정적인 감정을 어떻게 극복할 것인가가 중요하다는 것을 알게한다. ☞ 친구에게 도움을 줄 수 있는 좋은 조언을 하도록 진지한 분위기를 유도한다.
	생각 더하기	정리 - 사춘기를 겪는 친구에게 조언하기를 발표한다. - 친구들의 고민에 좋은 조언을 한 친구를 칭찬한다.	5분	☞ 친구에게 도움을 주는 조언에 긍정적인 피드백을 하여 긍정적인 조언이 선택되도록 한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
사춘기의 변화에 올바르게 대처할 수 있다.	상	사춘기를 겪는 친구에게 조언하기 5개를 말할 수 있다.	수행평가	수업 중
	중	사춘기를 겪는 친구에게 조언하기 3개를 말할 수 있다.		
	하	사춘기를 겪는 친구에게 조언하기 1~2개를 말할 수 있다		



도입

생각열기 두 사춘기 청소년의 모습을 보며 사춘기를 어떻게 보내면 좋을지 이야기를 나눈다.

질문 예시

Q1 교과서의 생각열기 그림은 무슨 내용일까요?

짜증이 많이 났나봐요.
엄마와 오빠가 매일 싸워요.
매일 소리치고 싸우니, 슬프고 화가 나요

Q2 여러분은 이런 경험이 있나요?

요즘은 이유없이 짜증이 나고,
엄마의 모든 말이 잔소리 같아서 속상해요.
중학교 오빠가 엄마에게 소리치고 매일 대들어요

Q3 여러분은 어떤 사춘기를 보내고 싶어요?

엄마랑 사이좋게 지내고 싶어요.
나는 부모님하고 싸우고 싶지 않아요.
방문을 걸어 잠그고 문을 뚫고 닫고 싶지 않아요.

전개

① 사춘기, 몸과 마음이 함께 자라요

1차 성징과 2차 성징

사춘기의 신체적 변화의 특징은 급속한 성장인 급성장과 생식 기관의 성숙 및 2차 성징이 나타나는 것이다.

● 1차 성징은 태어날 때의 생식기 모양에 따라 남자와 여자로 구분되는 것이다.

● 2차 성징은 사춘기에 성호르몬의 영향으로 남자와 여자의 몸의 변화가 일어나는 것이다.

뇌의 뇌하수체에서 생식샘(남자의 경우 고환, 여자의 경우 난소)의 성장을 자극하는 생식샘 자극호르몬이 분비되어 남자의 생식샘인 고환에서 테스토스테론과 여자의 난소에서 에스트로젠이라는 성호르몬을 분비된다. 이러한 호르몬은 남자, 여자에게 2차 성징이 나타나게 된다.

● 사람의 일생 중 가장 빠르게 성장하는 급성장은 사춘기 시기에 생기기 된다. 여자는 평균적으로 만 11.5세부터 급성장이 시작되고 남자는 여자에 비해 약 2년 정도 늦게 나타난다. 만 2~3세 이후 평균적으로 1년에 약 5cm, 약 2kg 정도 씩 자라고 사춘기 급성장 시기에는 자라는 속도가 이전의 2배가 된다. 남자는 1년간 10cm 정도씩 자라서 키 성장이 끝날 때까지 33-35cm 정도 자라고 여자는 월경이 시작되기 직전 6~12개월간 7cm 정도 자라는 것을 포함하여 키는 25cm 정도, 몸무게는 11kg 가까이 늘게 된다.

1 나는 어느 시기에 해당하나요?

- 내가 어느 시기에 해당하고 그 이유가 무엇인지 생각해 본다.
 - 인간의 성장 발달 단계에 나는 지금 어디에 있는지 표시해보고 그 이유를 적어보도록 한다.
 - 앞으로 나에게 다가올 발달 단계는 무엇인지 기대해보도록 한다.
 - 교사가 지금 어디 단계에 있는지 알려주고 앞으로 어떤 단계가 다가오고 있는지 먼저 발표하는 시간을 갖고 학생들의 활동을 진행해도 좋다.
- 인간의 발달 단계는 태내기(수정~출생), 영아기(출생~2세), 걸음마기(3~4세), 학령전기(5~6세), 아동기(7~12세), 청소년기(13~18세), 청년기(19~27세), 성년기(28~39세), 중장년기(40~64세), 노년기(65세이상~)로 구분하고 있다.

2 사춘기 신체 변화의 과정을 알아봐요

사춘기 시기의 남자, 여자의 신체 변화

사춘기는 신체의 성장에 따라 성적 기능이 활발해지는 시기이다. 대체로 여자는 11세 전후에, 남자는 13세 전후에 시작된다. 여자는 유방이 자라고, 남자는 음경과 음낭이 길어지고 고환이 커지는 등 2차 성징이 나타나기 시작한다. 남녀 사춘기 발달의 첫 시작점은 남자는 고환의 발달로 시작되며, 여자는 음모, 가슴의 발달로 시작된다. 사춘기 성적 발달 속도는 개인차가 크지만 발달 순서는 비교적 고정적이고 난자와 정자를 배출할 수 있게 되면 성장이 완성된다.

- 신체 발달
 - 여자 : 생식기 발달, 유방 발달, 월경 시작, 체모 발달
 - 남자 : 생식기 발달, 변성기, 정자 생성, 체모 발달

QR로 더 알아보기



사춘기 신체 변화

3 사춘기 마음의 변화를 살펴봐요

사춘기 마음의 변화가 생기는 원인

사춘기 시기의 뇌 발달이 활발해지고 인지능력과 조절능력, 사회성이 발달하는 등 긍정적인 변화도 많다. 사고능력이 고도로 발전하는 시기인 만큼 아이가 완전히 새롭게 변할 수 있는 중요한 시기이기도 하다. 뇌의 편도체는 인간의 공포, 불안, 분노 같은 부정적인 정서에 민감한 부위로 사춘기 시기의 성호르몬 분비로 자극되어 사춘기시기에 짜증과 분노와 같은

예민한 정서를 유발된다. 이 행동이 옳은지 질문을 하며 판단하고 문제해결능력과 결과에 대한 예측, 충동 조절을 담당하는 전전두엽의 발달 속도가 느려 사춘기 시기의 충동 조절 및 공감 능력이 저하된다.

사춘기 마음의 변화에 잘 대처하는 방법

사춘기가 지나면 어른이 된다는 것을 설명한다. 어떤 어른이 되고 싶은지 준비하는 시기가 바로 사춘기 시기임을 설명하며 지금 사춘기시기의 마음의 어려움을 어떤 방식으로 풀어 나가 극복할 것인지 잘 극복했을 때 나에게 어떤 이점이 있고 어떤 긍정적인 모습이 남을지를 생각하는 시간을 갖게 한다. 사춘기 시기의 반항은 자연스러운 일이지만 이런 갈등으로 대인관계의 어려움을 어떻게 해결하는 것이 좋은지를 생각하고 행동하는 것은 앞으로 더 많은 사람을 만나는 사회생활에서도 좋은 대인관계 기술을 갖게 되는 것이다. 화가 날 수 있지만 화를 내는 방법, 화를 다스리는 방법, 나와 다른 사람과의 관계에서 불편함을 주고 관계가 나빠지지 않도록 화를 다스릴 수 있는 좋은 방법을 익히며 자신의 감정을 다스리는 좋은 방법을 찾아야 한다. 이 행동을 해야 하는지, 하지 말아야 하는지 판단능력을 발휘하는 것도 전전두엽의 활성화를 위해서도 필요한 것이다. 욕이나 비속어를 자연스럽게 나의 언어로 사용하게 되면 어른이 되어서도 그런 욕이나 비속어를 사용할 가능성이 있다. 멋진 어른들이 사용하는 언어가 욕이나 비속어가 아님을 생각하는 시간이 필요하다.

활동 1



사춘기를 겪는 친구에게 조언해 주기

- 친구들의 고민에 공감하는 마음을 갖게 한다.
- 친구에게 도움을 줄 수 있는 긍정적인 조언을 강조한다.
- 친구들의 고민이 나의 고민이 될 수 있다는 생각을 갖게 한다.
- 또래의 영향력이 큰 시기의 학생들에게 친구의 좋은 영향력을 알게하는 시간을 갖게 한다.

예시

- 사춘기 때는 감정이 자주 변하는 게 마음이 훨씬 편해질 거야. 자연스러운 일이야. 힘들 땐 혼자 고민하지 말고 친한 친구나 가족과 이야기를 나누면 좋을 거야.
- 고민은 혼자 끙끙 앓지 말고 너를 잘 이해해 주는 친구나 가족과 이야기를 나누면 마음이 훨씬 편해질 거야.
- 다른 사람들은 너를 내가 생각하는 것보다 훨씬 좋게 보고 있을 거야. 너무 걱정하지 말고 자신감을 가져 봐!
- 재미없을 때는 새로운 취미나 활동을 찾아보면 좋겠어. 네가 흥미를 느낄 수 있는 재미있는 활동을 발견할 수도 있어!
- 하고 싶은 것을 솔직하게 부모님께 이야기해 보면 어떨까? 부모님도 네 마음을 이해하고 네가 행복한 걸 원할 거야.

정리

핵심록

- 사춘기를 맞이한(맞이할) 나를 응원하고 격려하는 편지를 써 보고 발표한다.

예시 OO에게

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

- 사춘기의 부정적 이미지를 긍정적인 이미지로 생각하여 긍정의 언어로 표현하게 하여 건강하고 밝은 사춘기를 보내기를 다짐하는 시간을 갖게 한다.

참고자료

- 대한소아청소년과학회/엄마아빠를 위한 육아정보/ 사춘기 <https://www.pediatrics.or.kr/general/>
- 국가건강정보포털 /건강정보/포경수술 <https://health.kdca.go.kr/healthinfo>
- 서울아산병원/의료정보/ 소아청소년 질환정보 <https://www.amc.seoul.kr/asan/depts/child/K/deptMain.do>

지도 TIP

- 월경을 하면 키가 안 크다고 걱정하는 여학생들에게 월경 이후 키가 크지 않는 것이 아니라 키의 급성장의 속도가 줄어드는 것을 설명하여 준다.
- 아동기인지 사춘기인지 잘 모르겠다고 하는 학생들은 아동기는 아닌 거 같고, 사춘기도 아닌 거 같다고 표현한다. 그런 학생들에게는 아동기의 끝과 사춘기의 시작 시기에 걸쳐있는 것일 수 있지만 앞으로 성장을 하면 확실하게 아동기를 지나 청소년기에 내가 속해있다는 구분이 확실해진다는 것을 알려준다.



관련 성취기준	6실성장보건01-02 이성 교제 시 올바른 의사소통의 중요성을 알고, 바람직한 관계를 유지하는 방안을 탐색하여 적용한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	이성 교제	바람직한 관계 정립하기	서로를 존중하고 책임있는 태도
핵심 질문	이성 친구 사이에 지켜야 할 예절은 어떤 것이 있을까요?		
핵심학습 목표	① 이성 교제의 의미를 말할 수 있다. ② 이성 친구 사이에 지켜야 할 예절을 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	이성 친구가 자신에게 관심을 보인 경험이 있는지 이야기 나눈다.	5분	☞ 이성 교제 중인 친구를 지목하거나 놀리지 않도록 지도한다.
전개	생각 펼치기	① 이성에 관심이 생겨요 - 이성 친구에게 관심이 생기는 것은 자연스러운 현상임을 설명한다. ② 이성 친구 사이에 예절을 지켜요 - 이성 친구 사이에 예절이 필요한 이유를 알아본다. - 이성 친구 사이에 지켜야 할 예절을 알아본다 - 청소년기 이성 교제의 장점과 단점을 알아본다. 활동 1 이성 교제 예절 중 나의 우선순위 선택하기(활동4) - 내가 중요하게 생각하는 예절을 중요도에 따라 순서대로 번호를 적어본다. - 짜이 선택한 중요도를 적고 나의 선택과 비교해본다. ③ 이성 친구와 이별할 때 예의가 필요해요 - 이성 친구와 이별할 때 지켜야할 예절을 알아본다. 활동 2 이성 친구와의 불편한 상황 대처하기(활동5) - 이성 친구와 만날 때 불편한 상황을 읽고, 각 상황에 대처하는 방법을 적어본다.	30분	☞ 중요하게 생각하는 예절은 서로 다를 수 있음을 안내한다. ☞ 이성 친구와 불편한 상황에 대처할 때에도 예의를 지키도록 지도한다.
정리	생각 더하기	정리 이성 친구 사이에 지켜야 할 예절의 중요성을 강조한다.	5분	

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
이성 친구 사이에 지켜야 할 예절을 말할 수 있다.	상	이성 친구 사이에 지켜야 할 예절을 5가지 이상 말할 수 있다..	발표평가	수업 중
	중	이성 친구 사이에 지켜야 할 예절을 3가지 이상 말할 수 있다.		
	하	이성 친구 사이에 지켜야 할 예절을 1가지 이상 말할 수 있다.		



도입



이성 친구가 자신에게 관심을 가지거나 관심을 표현한 경험이 있는지 떠올려보고 이야기 나눈다.

질문 예시

Q1 이성 친구가 내에게 선물이나 고백 편지를 썼던 경험이 있나요?

내가 좋아하는 사탕이나 젤리를 썼어요.

급식에 좋아하는 반찬이 나온걸 기억해줬어요.

좋아한다는 편지를 받았어요.

Q2 그런 상황에서 어떤 기분이 들었나요?

나한테 관심이 있나 하는 생감이 들었어요,

나를 좋아하나 하는 생각이 들었어요.

기분이 좋았어요.

어떻게 해야할지 몰라서 당황했어요.

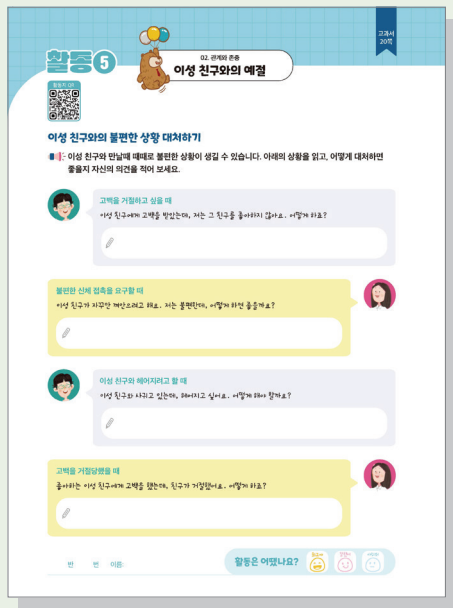
전개

1 이성에 관심이 생겨요

사춘기에는 신체적 변화와 함께 정신적, 심리적 변화를 겪게 되며 이성에 대한 관심이 나타나는 것은 자연스러운 현상이다. 이 시기의 이성 교제는 우정 또는 애정을 가지고 관계를 형성하는 것으로 성인기의 이성 교제와는 다르다. 사귀기를 통해 동성 친구와는 다른 이성의 사고를 이해하고, 자신의 성격이나 매력 등을 확인하는 인격 성장의 기회가 된다. 일반적으로 사춘기 이성 교제의 시작은 다음 4단계를 거친다.

- ① 시작 단계 : 이성 교제를 시작하는 단계로 매력과 욕구가 핵심적 정서이지만 이성과의 접촉은 제한적이다.
- ② 유친 단계 : 집단 상황에서 이성과 접촉하고 이성과 상호 작용하는 방법을 학습하며 잠재적 파트너를 만나다.
- ③ 친밀 단계 : 특정한 개인과 커플 관계를 형성하고 둘만의 관계에 정서적 에너지를 집중한다.
- ④ 전념 단계 : 정서적 신체적 친밀성을 공유하고 상호간의 돌봄과 애착행동에 나타나며 양자는 서로에게 애착 대상이 된다.

활동 2



이성 친구와의 불편한 상황 대처하기

이성 친구와 만날 때 때때로 불편한 상황이 생길 수 있다. 아래의 상황에서 어떻게 대처하면 좋을지 자신의 의견을 적어 보게한다.

- 고백을 거절하고 싶을 때

예시 날 좋아해줘서 고맙지만, 이성 친구로는 관심이 없다고 분명히 말해요.

- 불편한 신체 접촉을 요구할 때

예시 좋아하는 마음을 표현하는건 고맙지만, 나는 불편하다고 분명히 말해요.

- 이성 친구와 헤어지려고 할 때

예시 내가 헤어지고 싶은 이유를 정리해서 분명하게 설명하고, 헤어지자고 말해요.

- 고백을 거절당했을 때

예시 좋아하는 마음은 다를 수 있으니 힘들겠지만 거절을 받아들여요.

정리

핵심록

- 다음 문장을 읽고 맞는 것은 O, 틀린 것은 X로 표시해본다.

친구의 의견을 묻고 존중해야 합니다.

정답 O

친한 사이에는 상대방이 싫어하는 별명을 불러도 됩니다.

정답 X

참고자료

- 게리 채프먼(2010). 5가지 사랑의 언어. 생명의 말씀사
- 박병옥(2017). 초등학교 6학년의 이성교제와 성태도. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문
- 교육부(2015). 초등학교 성교육 교수학습과정안 초등학교학년
- 스토킨방지 및 피해자보호 등에 관한 법률 | 국가법령정보센터 | 현행법령 > 법령명

지도 TIP

- 이성 교제는 사춘기 발달과정에서 자연스러운 현상이지만, 긍정적인 측면과 부정적인 측면이 모두 존재한다. 긍정적인 측면으로는 친밀한 관계 형성 및 유지를 위한 책임감을 배울 수 있고, 정서적 안정감을 느끼며 정서 발달과 자존감 향상에 도움이 된다. 하지만 교제에 지나치게 몰두하여 학업에 집중하지 못하거나 잘못된 행동으로 이어질 수 있고, 과도한 집착으로 인한 문제 생기는 등 부정적인 측면도 있음을 확실하게 인식할 수 있도록 한다. 따라서 이성 교제 과정에서 발생할 수 있는 문제점을 예방하고, 안전하고 책임감 있는 관계를 맺을 수 있도록 지도하는 것이 중요하다.

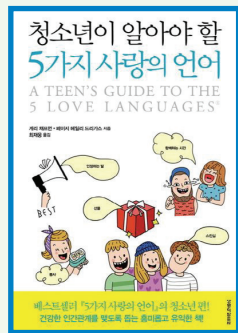
지도 더하기 하나

이성 교제 경험 여부

보건복지부에서는 5년마다 아동종합실태조사를 전국적으로 실시하고 있고, 아동의 건강한 성장 여건 조성을 위한 아동 정책의 비전과 목표 개발 및 사업 수립을 도모하고 있다. 2023년 조사 결과에 따르면 이성 교제 경험 유무에 대한 질문에 이성 교제 경험이 있다고 응답한 경우가 평균 9.6% 정도였다.

	전체		9~11세		12~17세	
	있다	없다	있다	없다	있다	없다
남자	9.0	91.0	5.4	94.6	10.6	89.4
여자	10.3	89.7	8.4	91.6	11.2	88.8

관련 도서



- 도서명 : 청소년이 알아야 할 5가지 사랑의 언어
- 저자 : 게리 채프먼, 페이시 헤일리 드리가스 글, 최재웅 번역
- 출판 : 생명의말씀사
- 출판년월일 : 2017.7.10.

출판사 서평

수많은 청소년이 인간 관계로 고민한다. 부모, 형제자매, 친구, 교사 등 주위 사람들과의 관계가 원만하지 못하여 고민하며 해결책을 찾는다. 인간관계의 열쇠는 바로 사랑이다. 사랑을 제대로 주고받아야 관계가 개선된다. 사랑이 상대방이 느끼도록 전달되어야 한다. 그런데 누구나 고유한 언어 체계를 가지고 의사소통을 하듯, 사람마다 사랑을 표현하고 이해하는 언어가 다르다. 이를 '사랑의 언어'라고 부르며, 인정하는 말, 함께하는 시간, 선물, 봉사, 스킨십 등으로 나눌 수 있다. 상대가 사랑을 느끼게 하기 위해서는 그의 사랑의 언어를 알고 배워 사용해야 한다. 이 책은 사랑의 언어를 구사함으로써 사랑하고 사랑받는 법을 알려 준다. 인간의 가장 기본적인 욕구, 즉 사랑하고 사랑받고 싶은 욕구를 배우고 실천하게 함으로써 모든 청소년이 정서적으로 안정되고, 책임감 있는 어른으로 성장하도록 안내한다. 청소년들은 변화의 시기를 지나면서 자신이 처한 상황에 대해 더 많이 고민하고, 더 많이 적응하기 위해 애쓴다. 이 책을 통해 많은 청소년이 자신의 상황과 인간관계에 맞는 적절한 도움을 받을 수 있을 것이다.



02 | 관계와 존중
행복한 가정

교과서 21~23페이지
활동 6

관련 성취기준	6실성장보건01-03 결혼과 가정의 의미를 이해하고 행복한 가정 생활을 위한 가족구성원의 다양한 요구를 존중하며 배려를 실천한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	행복한 가정	가정의 형성 과정 살펴보기	가정의 행복을 소중히 여기는 자세
핵심 질문	행복한 가정을 만들기 위해서 어떻게 해야 할까요?		
핵심학습 목표	① 결혼과 가정의 의미를 말할 수 있다. ② 가족이 존중하고 배려하는 방법을 말할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	결혼식 장면을 보며 결혼에 대해 생각해보고 이야기 나눈다.	5분	☞ 결혼 여부에 대한 의견이 아닌 결혼에 대한 인식을 발표하도록 한다.
전개	생각 펼치기	① 사랑과 배려로 가정을 이루어요 - 결혼의 의미에 대해 알아본다. ② 가정이 성장하고 변화해요 - 가정이 시작되고 변화하는 과정을 알아본다. - 가정의 여러 모습을 알아본다. ③ 행복한 가정을 함께 만들어요 - 행복한 가정을 만들기 위해 가족 간에 존중하고 배려하는 방법을 알아본다. 활동 1 미래의 결혼과 가정 상상해 보기(활동6) - 나의 미래 결혼과 가정을 상상해보며 구체적으로 작성한다.	30분	☞ 가정은 형태가 서로 다르고, 모두 소중한 가정임을 강조한다. ☞ 실제 결혼 여부와 상관없이 상상하는 것임을 설명한다.
정리	생각 더하기	정리 행복한 가정을 위해 내가 실천할 방법에 대해 발표한다.	5분	☞ 방법을 아는 것보다 실천이 중요함을 강조한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
가족이 서로 존중하고 배려하는 방법을 말할 수 있다.	상	가족이 서로 존중하고 배려하는 방법을 3가지 이상 말할 수 있다..	발표평가	수업 중
	중	가족이 서로 존중하고 배려하는 방법을 2가지 이상 말할 수 있다.		
	하	가족이 서로 존중하고 배려하는 방법을 1가지 이상 말할 수 있다.		



도입



결혼식에 참석했거나 결혼식을 봤던 경험을 떠올려보고 결혼에 대해 어떤 생각이 들었는지 이야기 나눈다.

질문 예시

Q1 결혼식에 참석했거나 드라마나 영화에서 결혼식을 본 경험이 있나요?

네, 드라마에서 많이 봤어요.

친척 결혼식에 부모님과 다녀온 적이 있어요.

Q2 결혼식을 보면서 결혼에 대해 어떤 생각이 들었나요?

신랑·신부가 행복해 보여서 결혼하면 행복할 것 같아요.

사랑하는 사람과 결혼하는 상상을 해봤어요.

전개

1 사랑과 배려로 가정을 이루어요

결혼은 남녀가 정식으로 부부 관계를 맺음을 뜻하고, 비슷한 단어인 혼인은 남자와 여자가 예를 갖추어 부부가 됨을 의미한다. 이 뜻들을 함께 정리해보면 결혼은 사랑하는 남자와 여자가 서로 예의를 갖추어 정식으로 부부 관계가 됨을 의미하는 것이다. 그러므로 배우자에게 서로 예의를 갖추고 존중하고 배려하는 태도를 가져야 한다.

2 가정이 성장하고 변화해요

가정은 부부를 중심으로 그 부모나 자녀를 포함한 집단과 그들이 살아가는 물리적인 공간인 집을 포함한 생활 공동체를 통틀어 이르는 말이다. 가정은 가족구성원을 위한 보호, 교육, 휴식, 생산과 소비 등의 내적 기능과 사회의 유지·존속, 노동력 제공과 소비생활, 자녀의 사회화 등의 사회적 기능이 있다. 따라서 가정은 개개인이 생활하고 보호받는 터전인 동시에 한 사회를 유지·존속시키는 최소의 단위로서 개인과 사회를 연결시키는 중간 고리라고 할 수 있다. 또한, 가정은 혼인과 출산이나 입양 등의 과정을 거치며 성장·변화하고 시대와 상황에 따라서도 다양한 모습으로 변화한다. 어떤 모습이든 모두 귀하고 소중한 가정이므로 편견 없이 포용하는 자세가 필요하다.

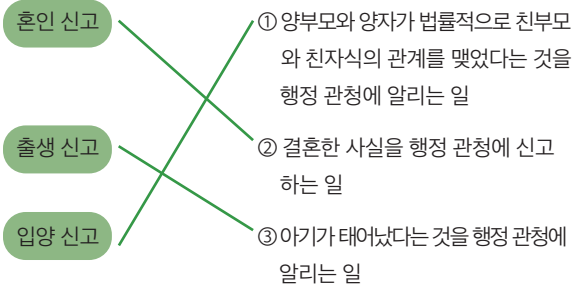
가정의 여러 모습

- 부부 : 가정이 시작되는 기본적인 형태
- 부모+자녀 : 부부가 자녀를 낳거나 입양하며 확장되는 형태
- 한부모+자녀 : 사망, 이혼, 미혼 등 다양한 이유로 부 또는 모와 자녀로 구성된 형태
- 조부모+부모+자녀 : 전통적 가정의 형태
- 조부모+손주 : 사망, 이혼, 미혼 등 다양한 이유로 부모가 없이 조부모와 손자녀로 구성된 형태

가정이 되는 방법 알아보기

아래 단어들은 가정이 변화하는 과정과 관련이 있다.
각 단어가 뜻하는 행정 절차와 그 의미를 알맞게 연결해본다.

정답



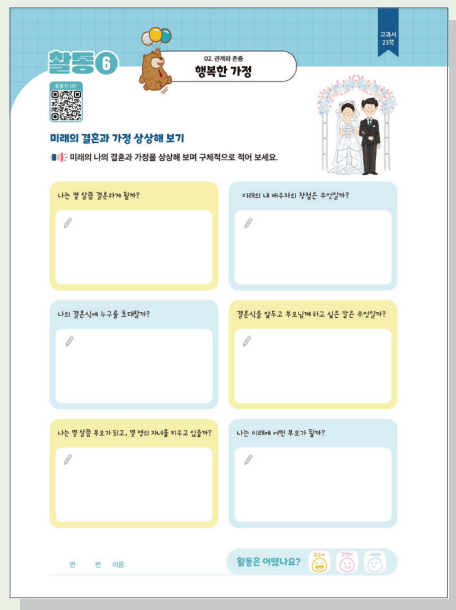
3 행복한 가정을 함께 만들어요

행복감은 생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼는 마음, 또는 그런 느낌을 의미한다. 즉, 행복은 기쁨과 즐거움 같은 긍정적인 정서가 높고, 슬픔이나 화남 같은 부정적인 정서가 낮은 상태를 말한다. 따라서 일상생활 속에서 경험하는 상황을 어떻게 받아들이고 느끼는가가 행복에 영향을 미치게 되는 것이다. 우리는 많은 시간을 가정에서 보내고 가족과 친밀한 관계를 맺으며 살아가는 만큼 가족 구성원 모두가 행복에 영향을 미치는 가정환경을 긍정적으로 만들기 위해 노력하는 태도가 필요하다.

행복한 가정을 만들기 위한 가족 간 노력	
따뜻하고 긍정적인 말로 대화하기	가정에서도 가족 구성원간 대화를 통해 서로를 이해하고 영향을 주기 때문에 대화는 관계 형성과 유지에 매우 중요한 요소이다. 특히 자녀들은 부모와의 의사소통 경험을 통해 자신감과 안정감을 확립하고 행복에 중요한 영향을 받는다.

서로 다름을 인정하기	가족 구성원은 많은 시간을 함께 하다보니 간혹 서로 다른 인격체이고, 생각이나 취향 등이 다를 수 있다는 것을 간과하기도 한다. 하지만 부부는 서로 다른 가정환경에서 성장한 후에 결혼하며 가족이 되고, 자녀는 부모와는 다른 특성을 가진 존재이다. 그러므로 가족 구성원이 대화를 통해 생각을 나누며 서로의 차이를 인식하고, 다름을 인정하고 존중하는 자세를 가져야 한다.
작은 관심을 표현하기	가까운 가족일지라도 서로에게 작은 관심을 표현하며 건강한 관계를 맺기 위한 노력이 필요하다. 아무리 작은 관심의 표현이더라도 상대방이 자신에 대해 관심을 가지고 있음을 인식하게 되고, 긍정적 정서가 높아지며 행복감을 느끼게 된다.
가족 간 예절 지키기	가족 사이에도 기본적인 예절을 지킬 때 자신이 존중받음을 인식하고 안정감을 느끼게 된다. 기본적인 예절은 대화 시 언어 예절, 식사 예절, 인사 예절, 어른에 대한 예절, 옷차림 예절, 공간 이용 예절(화장실, 방 등) 등이 있다.

활동 1



미래의 결혼과 가정 상상해 보기

자유롭게 상상해서 구체적으로 작성하도록 설명한다.
활동 시 결혼을 하지 않겠다고 하거나 가정에 대해 부정적 발언을 하는 경우가 생길 수 있다. 그런 경우에는 결혼을 한다면 이라고 가정하거나, 자신이 만들고 싶은 가정의 긍정적인 모습을 생각하도록 격려한다.

지도 더하기 하나

관련 도서



- 도서명 : 엄마 아빠 결혼 이야기
- 저자 : 윤지희 글, 그림
- 출판 : 사계절 그림책
- 출판년월일 : 2016.5.6.

출판사 서평

엄마 아빠는 어떻게 만났을까? 어떻게 결혼을 했을까? 우리 아이들은 엄마, 아빠의 결혼에 부쩍 관심이 많아지는 시기가 있다. 결혼에 대한 질문이 많아진 우리 아이들에게 『엄마 아빠 결혼 이야기』는 호기심을 시원하게 풀어줄 특별한 책이다. 따뜻한 봄날 아빠의 고백부터 결혼식 준비와 풍경은 물론, 부모님의 따스한 사랑까지도 엿볼 수 있어 더욱 의미가 있다.

정리

핵심록

●내가 생각하는 결혼의 의미를 한 문장으로 적어 보게 한다.

결혼은 _____ 이다.

예시

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

참고자료

- 임윤진(2024), 아동이 지각한 부모와의 의사소통이 아동의 행복감에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 생활환경복지학과 석사학위논문
- 다음 한국어 사전 <https://dic.daum.net/index.do?dic=all>
- 다음 백과사전 <https://100.daum.net/>
- 국립국어원 표준국어대사전 <https://stdict.korean.go.kr/main/main.do>
- 정부24. <https://www.gov.kr/portal/main/nologin>

지도 TIP

●가정은 사회의 기본 단위이자 우리 삶의 가장 기본이 되는 공동체이다. 하지만 너무 가까운 관계이다 보니 서로에게 지켜야 할 예절이나 고마움을 잊기 쉽다. 초등 고학년이 되면 사춘기가 시작되며 부모님이나 다른 가족 구성원들에 대한 불만이 생기고 마찰이 생기기도 한다. 그러므로 학생이 가정의 소중함을 깨닫고, 행복한 가정을 함께 만들기 위해 가족 구성원으로서 자신이 할 수 있는 역할을 찾아보는 노력을 통해 가정에 대해 긍정적 태도를 가질 수 있도록 지도한다.

02 | 관계와 존중
다름의 존중

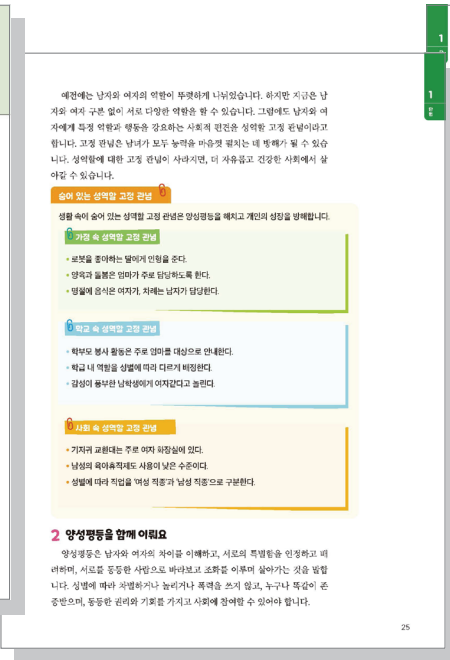
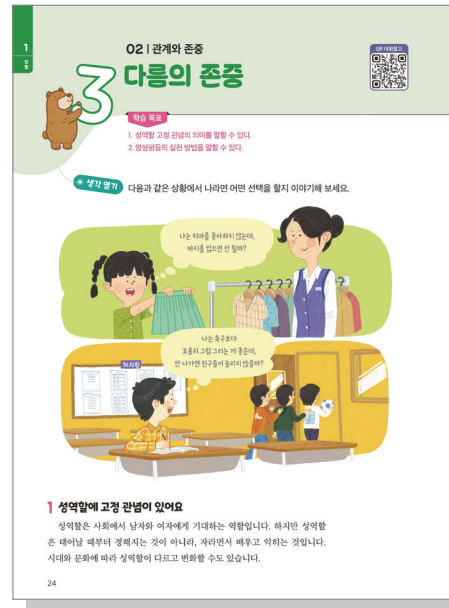
교과서 24~26페이지

활동 7

관련 성취기준	6실성장보건01-04 성역할 고정 관념을 이해하고, 다름을 존중하며 양성평등에 대한 의식을 함양한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	성역할 고정 관념	양성평등 의식 함양하기	다름을 존중, 배려하는 태도
핵심 질문	양성평등을 실천하기 위한 방법은 무엇일까요?		
핵심학습 목표	① 성역할 고정 관념의 의미를 말할 수 있다. ② 양성평등의 실천 방법을 말할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	성별에 따라서 정해진 고정 관념을 경험한 적이 있는지 이야기 나눈다.	5분	☞ 경험에 지나치게 몰입하거나 다른 성을 비난하지 않도록 주의한다.
전개	생각 펼치기	① 성역할에 고정 관념이 있어요 - 성역할의 의미에 대해 알아본다. - 생활 속에 숨어 있는 성역할 고정 관념을 알아본다. - 가정, 학교, 대중 매체 속 성역할 고정 관념 사례 ② 양성평등을 함께 이뤄요 - 양성평등의 의미를 알아본다. - 우리 사회에서 양성평등을 이루는 다양한 활동을 알아본다. 활동 1 성역할 고정 관념을 벗어나기(활동7) - 나의 성향과 관심사에 어울리는 내용을 보기에서 고른다. - 내가 선택한 내용과 어울리는 직업을 적어본다.(여러 개 가능) - 마음에 드는 직업을 1개 선택하고, 그 이유를 적어본다.	30분	☞ 가정이나 학교에 따라 성역할 고정관념 상황이 다를 수 있음을 안내한다. ☞ 성별과 상황에 따라 필요한 양성평등 실천방법을 적극적으로 생각해 보도록 지도한다.
정리	생각 더하기	정리 양성평등을 이루기 위해 내가 실천할 방법에 대해 발표한다.	5분	☞ 실제 생활 속에서 자신이 실천할 수 있는 방법을 말하게 한다.

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



도입



생활 속에서 성역할 고정 관념을 경험한 적이 있는지 떠올려보고 나라면 어떤 선택을 할지 이야기 나눈다.

질문 예시

Q1 여자라고 나의 취향과 다르게 치마나 장식이 달린 옷을 추천받은 경험이 있나요? 어떤 기분이 들었나요?

바지가 더 편한데 치마를 입어보라고 해서 기분이 나빴다.

Q2 남자라고 내가 하고싶지 않은 활동에 어쩔 수 없이 참여한 경험이 있나요? 어떤 기분이 들었나요?

친구들이 놀릴까봐 억지로 참여했는데 불편했다.

전개

① 성역할에 고정 관념이 있어요

성 차이는 남녀의 모습이나 성질이 다른 상태이고, 여자가 아기를 낳을 수 있고 남녀의 신체 구성요소의 비율이 다른 것과 같이 남자와 여자가 태어날 때부터 다른 신체적 특성의 차이를 말한다. 성역할은 사회에서 남자와 여자에게 기대하는 역할로서 성장 과정에서 부모에 대한 초기 애착과 동성 부모에 대한 동일시·모방의 과정에서 학습하게 되며, 시대와 문화에 따라 다양하게 변화될 수 있다. 이러한 성 역할에 대해 사회적으로 굳어진 관념을 성역할 고정 관념이라고 하고, 생활 속에는 다양한 성역할 고정 관념이 숨어 있다.

숨어 있는 성역할 고정 관념

- 가정 속 성역할 고정 관념
양육 과정에서 가정의 문화와 환경에 따라 다양한 고정 관념을 가지게 되고, 가정마다 차이가 있을 수 있다.
- 학교 속 성역할 고정 관념
학교에서 성별에 따라 특정 운동을 하도록 하는 경우는 사라지는 추세이고 학급 활동도 성별 이외의 기준으로 결정하고 있다. 하지만 남녀 차이로 인해 성별에 따라 선호하는 운동이 다른 양상을 보이거나, 남자에 대한 전통적인 성역할 고정 관념이 남아있는 경우가 있다. 교과서는 남녀의 비율이나 역할 등을 양성평등적 기준에 맞춰 제작하기 위해 다양한 노력을 하고 있고, 지속적인 모니터링을 실시하고 있다.

●대중 매체 속 성역할 고정 관념

대중 매체는 변화가 필요한 부분이 여전히 남아 있어서, 학생들이 시청 과정에서 성역할 고정 관념을 무의식적으로 학습하는 상황이다. 최근에는 스마트폰으로 매체에 대한 접근이 더욱 용이하고 다양해지는 추세이므로 과거보다 성역할 고정 관념 형성에 더 많은 영향을 미치고 있다. 따라서 드라마나 영화뿐만 아니라 광고, 숏폼, 웹툰이나 웹소설 등을 이용할 때에 성역할 고정 관념 및 성 상품화의 관점에서 비판적 시각을 가질 필요가 있다.

2 양성평등을 함께 이뤄요

우리나라는 양성평등을 실현하기 위해 양성평등기본법, 양성평등기본법 시행령, 양성평등기본법 시행규칙 등 법률을 제정했다. 양성평등기본법은 대한민국헌법의 양성평등 이념을 실현하기 위한 국가와 지방자치단체의 책무 등에 관한 기본적인 사항을 규정함으로써 정치, 경제, 사회, 문화의 모든 영역에서 양성평등을 실현하는 것을 목적으로 한다. 양성평등은 성별에 따른 차별, 편견, 비하 및 폭력 없이 인권을 동등하게 보장받고 모든 영역에 동등하게 참여하고 대우받는 것을 말한다. 양성평등을 실천하기 위해서는 같은 상황이라도 남자와 여자가 다르게 느낄 수 있음을 인식하고, 그 차이를 이해하고 배려하는 태도가 필요하다.

남녀의 신체적 차이가 정치, 경제, 사회, 문화적 한계를 규정해서는 안 되기에 국가와 지방자치단체는 양성평등 실현을 위한 다양한 노력을 기울인다. 임신부를 배려하는 대중교통 내 임신부 배려석 마련, 성인 남성 기준으로 통일되었던 대중교통 손잡이의 높이를 다양화하는 것이 대표적이다. 또한 남녀 모두 육아휴직을 보장하고, 남성 육아 참여를 돕기 위해 공공장소에 가족 수유실이나 가족 화장실을 설치하여 불편을 줄이는 노력도 계속한다.

실제사례

●손녀와 산책 나온 할아버지도 공원 화장실 걱정 이젠 끝 (경향신문, 2023.7.5.)

여의도 한강공원에서 할아버지가 '가족화장실'을 둘러보며 말했다. 생후 11개월 손녀와 함께 산책을 나온 이씨는 유아차를 끌고 가족화장실 곳곳을 살펴봤다. 그는 “아이를 데리고 나오면 기저귀를 갈고 대소변을 처리할 곳이 마땅치 않고 용변이 급할 때도 난감할 때가 있었는데 남녀 구분 없이 들어갈 수 있으니 좋다”며 “이런 화장실이 더 많이 생겼으면 좋겠다”고 말했다.

가족화장실은 자녀를 동반한 부모님 등이 가족 단위로 이용할 수 있도록 설비와 물품을 갖춘 화장실이다. 서울시는 이달까지 한강공원에 가족화장실을 11곳 설치하는 데 이어 올해 유아 동반 가족이 많이 이용하는 공간에 가족화장실을 총 36곳 조성할 방침이라고 밝혔다.

학교는 교통지도, 안전지도 등 학부모회 활동에 엄마와 아빠가 함께 참여할 수 있도록 변화하고 있고, 대중문화에서도 남자와 여자가 모두 주인공으로 등장하고 있다. 채용에서는 경찰과 소방관의 채용시험에서 남녀에게 다르게 적용되었던 체력평가 기준을 현장직무 특성에 맞게 동일기준으로 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 채용목표제와 관련되어있다.

활동 1

활동 1 성역할 고정 관념을 벗어나기

나의 생각과 관습을 살펴보고, 나에게 어울리는 직업을 선택해 보세요.

1. <보기>에서 나에게 어울리는 내용을 골라 보세요.
2. 내가 선택한 내용과 어울리는 직업을 적어 보세요.
3. 그룹에서 어울려 있는 직업을 1가지 선택하고, 그 이유를 적어 보세요.

계획 세우기를 좋아함	공진을 함	몸 움직이는 것을 좋아함	논리적으로 일을 함
다른 사람에게 친절함	호기심이 있음	말장사서 말 이끌어 감	숫자 계산을 함
남을 도와주길 좋아함	의도에 자신감이 있음	친구의 일을 잘 들어 줌	노래를 잘 부름
동영상이나 사진을 좋아함	흥미로운 것을 좋아함	조립이나 만들기를 함	상상하기를 좋아함
교양난 것을 잘 고침	다른 사람에게 관심이 있음	책 읽기를 좋아함	나는 직업에 대한 꿈을 가짐

어울리는 직업: _____

선택한 직업과 이유: _____

나는 _____

활동은 어땠나요? () () ()

성역할 고정 관념을 벗어나기

성역할 고정 관념에서 벗어나려면 서로의 차이를 인정하고 존중하며, 자신의 장점을 인식하고 타인의 능력을 존중하는 태도를 기르도록 한다.

[활동순서]

① <보기>에서 나에게 어울리는 내용을 골라 본다.

성별과 관계없이 자신의 성향에 맞거나 친구들이 추천하는 활동에 표시하도록 안내한다. 해당 칸에 색칠이나 동그라미 등 다양한 방법으로 표시할 수 있다. 원하는 성향이 표에 없다면 직접 작성하거나 여러 개를 선택할 수 있도록 하며, 자신의 성향을 잘 모르는 경우에는 앞으로 바라는 또는 마음에 드는 성향을 선택하도록 격려한다.

예시 계획 세우기를 좋아함 / 노래를 잘 부름 / 책 읽기를 좋아함

② 내가 선택한 내용과 어울리는 직업을 적어본다.

선택한 성향과 관련된 직업을 자유롭게 적도록 하고, 직업을 잘 모르는 경우에 워크넷, 커리어넷 등 직업진로 관련 누리집을 이용하여 찾아볼 수 있도록 한다.



예시 기획자, 웨딩플래너 / 가수, 성악가, 뮤지컬배우 / 사서, 사서교사, 독서지도사

③ 그 중에서 마음에 드는 직업을 1가지 선택하고, 그 이유를 적어본다. 성별과 상관없이 자신의 성향에 맞는 직업을 선택하고, 그 선택과 이유를 존중하도록 지도한다.

예시

기획자 : 체계적으로 계획을 세우고 업무가 진행되면 뿌듯할 것 같아서

뮤지컬배우 : 노래를 부르면서 연기도 할 수 있으니까

독서지도사 : 책 읽는 재미를 알려주고 싶어서

정리

핵심

●다름과 존중에 관한 내용에 대하여 빈칸에 알맞은 단어를 적어본다.

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

정답 양성평등

참고자료

- 김여운(2017). 초등학생의 성역할 고정관념에 대한 인식 연구, 경인교육대학교 교육전문대학원 석사학위 논문
- 오마이뉴스/ 임신부 배지를 달고 지하철에 타봤더니 (2025.1.28.) https://www.ohmynews.com/NWS_Web/View/at_pg.aspx?CNTN_CD=A0003099640
- 대한민국정책브리핑(법제처)/ 일상 속 알아두면 좋은 남녀 고용 평등법 편 <https://www.korea.kr/news/policyNewsView.do?newsId=148901664>
- 경향신문. 손녀와 산책 나온 할아버지도 공원 화장실 걱정 이젠 끝 (2023.7.5.) <https://www.khan.co.kr/article/202307052142015>
- 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>
- 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 실천 방안을 생각해보도록 격려한다.

지도 더하기 하나

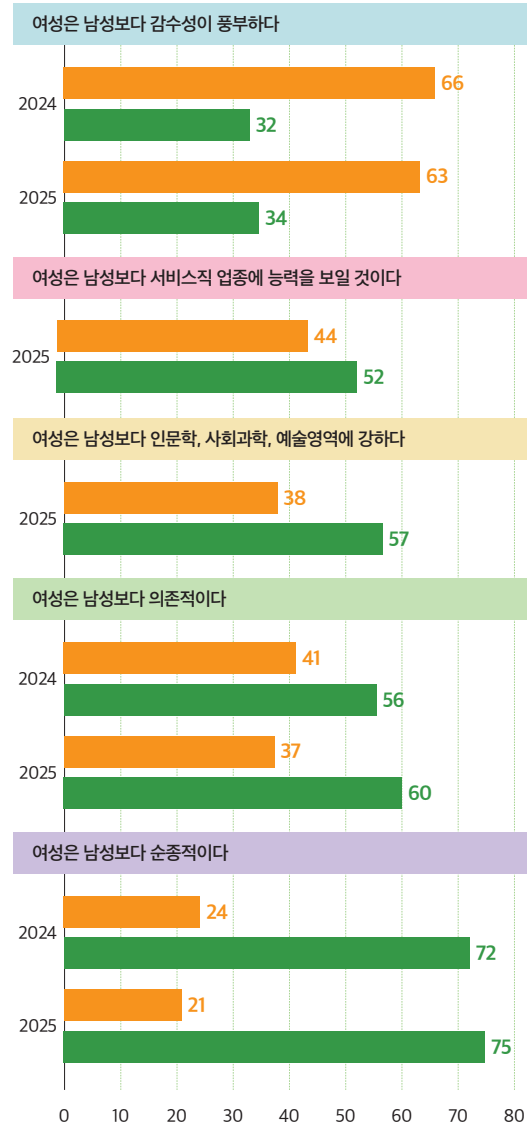
우리 사회의 성 고정 관념 인식과 소통 평가

한국리서치에서는 현재 우리나라의 젠더 갈등, 성차별, 양성평등에 대한 인식을 종합적으로 파악하고 시간의 흐름에 따른 인식 추이를 함께 살펴보기 위해 2021년부터 올해까지 총 다섯 차례에 걸쳐 ‘젠더’를 주제로 한 조사를 진행했다. 올해 조사는 2025년 2월에 실시했으며, 이번 파트에서는 상대 성별과의 소통이 얼마나 원활하게 이뤄지고 있는지, 전통적인 성역할 중심의 고정 관념이 얼마나 내면화되어 있는지 혹은 탈피하고 있는지를 중점적으로 분석하였다.

성 고정 관념 인식

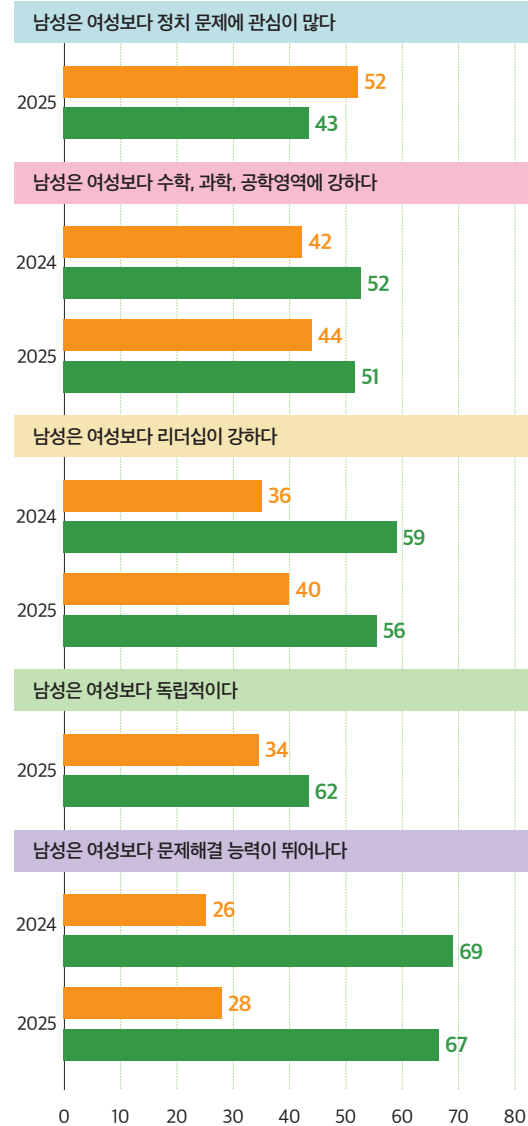
‘여성은 남성보다 감수성 풍부해’, 63%
대부분의 진술에서 성 고정관념 확인 어려워

그렇다 그렇지 않다
단위: %



‘남성은 여성보다 정치적 문제에 관심 많다’, 52%로 절반 이상이나
반대 의견도 적지 않아 뚜렷한 남성 우위 인식을 찾아보기 어려워

그렇다 그렇지 않다
단위: %



다음 의견에 대해 어떻게 생각하십니까?

그렇다(매우+그런 편), 그렇지 않다(전혀+별로) 응답 제시함, 응답자 수: 각 조사별 1,000명, 조사기관: 2024. 2. 23.~26, 2025. 2. 21.~24.

한국 사회의 성 고정 관념은 세대와 성별에 따라 복잡한 양상을 보인다. 전반적으로는 성 고정 관념이 강하지 않은 것이 확인되나, 특정 영역 혹은 특정 집단에서는 오히려 전통적 인식이 강화되는 모순적인 모습도 보인다. 젊은 여성층의 여성 감수성 인정과 위계적 여성상 거부라는 상반된 모습, 고령층 내 성별에 따른 인식 격차, 20대에서 리더십 관련 전통적 관념 강화가 모두 확인된다. 성 평등 인식이 성별과 세대에 따라 다르게 해석되고 받아들여지고 있음을 보여주는 결과이다

또한, ‘여성스럽다’ 혹은 ‘남성스럽다’와 같은 표현을 사용하는 것에 관해 어떻게 생각하는지 물었다. ‘적절한 상황에서 사용하는 것은 문제가 없다(53%)’는 인식이 ‘특정 성별에 대한 편견이나 고정 관념을 강화할 수 있으므로 사용을 자제해야 한다(41%)’는 인식을 12%포인트 앞선다. 전년도에 이어 적절한 상황에서 사용하는 건 괜찮다는 의견이 절반을 넘는다. 전체 결과는 문제가 없다는 응답이 다수를 차지하나, 성별과 연령을 교차해서 살펴보면 그 차이를 확인할 수 있다. 2·30대 중 남성은 문제가 없다는 인식이 다수이나, 같은 세대의 여성은 사용을 자제해야 한다는 응답이 문제 없다는 응답을 앞선다. 2·30대는 특정 성별을 지칭하는 ‘~답게’, ‘~스럽게’ 등과 같은 표현을 일상에서 쉽게 접했는데, 이를 받아들이는 인식은 같은 세대 안에서 성별에 따른 차이를 보인다.



03 | 올바른 성 문화
또래 성폭력 예방

교과서 27~29페이지
활동 8

관련 성취기준	6실성장보건01-05 또래 성폭력 유형을 파악하고, 상황에 맞는 예방법 및 대처 방법을 탐색한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	또래 성폭력 예방 및 대처	또래 성폭력 상황 대처 방법 탐색하기	성범죄 대처 방안 내면화
핵심 질문	또래 성폭력의 피해자, 목격자, 가해자는 각각 어떻게 대처해야 할까요?		
핵심학습 목표	① 또래 성폭력이 무엇인지 설명할 수 있다. ② 또래 성폭력에 대처할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	친구의 신체를 몰래 촬영하며 웃는 친구들을 보게 되었다면 어떻게 행동해야 할지 이야기를 나눈다.	5분	☞ 경험을 이야기 할 때 친구의 행동을 공개하여 말하지 않도록 주의한다.
	생각 펼치기	① 또래 성폭력은 무엇일까요? • 또래 성폭력의 의미를 알아본다. • 또래 성폭력의 사례를 언어적, 신체적, 시각적, 디지털 유형별로 구분해 본다. ② 또래 성폭력 이렇게 예방해요 • 또래 성폭력 예방을 위해 어떻게 행동해야 할지 알아본다. • 장난과 폭력의 기준을 확인한다. ③ 또래 성폭력 이렇게 대처해요 • 또래 성폭력을 내가 경험하게 되면 어떻게 행동해야 할지 알아본다. • 또래 성폭력을 목격했을 때 어떻게 행동해야 할지 생각해 본다. 활동 1 또래 성폭력 대처하기(활동8) • 내가 피해자가 되었을 때 어떻게 대처해야 할지 말해본다. • 내가 목격자가 되었을 때 어떻게 대처해야 할지 말해본다. • 내가 가해자가 되었을 때 어떻게 대처해야 할지 말해본다.	30분	☞ 학교 내에서 발생한 실제 사례를 소개하는 경우 개인 정보 보호에 주의한다. ☞ 방관자, 방어자, 강화자, 조력자의 의미를 설명한다. ☞ 대처하는 말을 적어 보고 어떤 행동을 해야 할지도 말해본다.
정리	생각 더하기	정리 • 친구 사이에 장난도 폭력이 될 수 있다는 것을 기억하기로 약속한다. • 또래 성폭력 예방을 위해 어떻게 행동해야 할지 발표한다.	5분	☞ 장난과 폭력 구분 시 피해자 관점에서 생각한다는 점을 안내한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
또래 성폭력의 피해자, 목격자, 가해자의 대처 행동을 말할 수 있다.	상	또래 성폭력의 피해자, 목격자, 가해자 모두의 대처 행동을 자세히 말할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	또래 성폭력의 피해자, 목격자, 가해자 중 2개 이상의 대처 행동을 말할 수 있다.		
	하	또래 성폭력의 피해자, 목격자, 가해자 중 1개 이상의 대처 행동을 말할 수 있다.		



도입

생각열기 친구의 신체를 몰래 촬영하며 웃는 친구들을 보게 되었다면 어떻게 행동해야 할지 이야기를 나눈다.

질문 예시

- Q1** 이런 상황을 경험한 적이 있나요?
없어요, 친구들이 몰래 사진 찍는 것을 본 적이 있어요.
- Q2** 만약 내가 이런 상황을 보게 된다면 어떻게요?
내가 모르는 친구들이면 그냥 지나칠 것 같아요.
도와줘야 하나? 망설일 것 같아요.
- Q3** 이런 상황을 보면 어떻게 행동해야 할까요?
괴롭히는 친구를 말려요, 피해받은 친구를 위로하고 도와줘요.
주변에 알리거나 도움을 요청해요.

전개

① 또래 성폭력은 무엇일까요?

또래 성폭력이란

또래 사이의 성폭력으로 주로 청소년이나 어린이들 사이에서 발생하며, 가해자와 피해자가 비슷한 나이이거나 같은 학교, 학급, 학원 등에서 동일한 사회적 위치에 있는 경우에서 일어나는 성폭력이다. 또래 성폭력은 학교폭력에 포함되어 신고하는 경우 가해자는 학교폭력 전담 기구의 심의를 받는다. 이후 심의 결과에 따라 서면 사과, 접근 금지, 교내 봉사, 학급 변경, 전학 등의 조치가 내려질 수 있다. 2024년 학교폭력 실태조사(교육부)에 따르면 학교폭력 피해 유형별 응답 건수(백분율 기준)에서 성폭력은 5.9%, 피해 장소는 학교폭력의 절반 이상이 학교 안(55.3%)에서 발생하였다고 조사되었다. 학교폭력이란 학교 내외에서 학생을 대상으로 발생한 상해, 폭행, 감금, 협박, 약취·유인, 명예훼손·모욕, 공갈, 강요·강제적인 심부름 및 성폭력, 따돌림, 사이버폭력 등에 의하여 신체·정신 또는 재산상의 피해를 수반하는 행위를 말한다. (학교폭력예방 및 대책에 관한 법률 제2조)

사이버폭력이란 정보통신망을 이용하여 학생을 대상으로 발생한 따돌림, 답페이크 영상 등(인공 지능 기술 등을 이용하여 학생의 얼굴·신체 또는 음성을 대상으로 성적 욕망 또는 불쾌감을 유발할 수 있는 형태로 편집·합성·가공한 촬영물·영상물 또는 음성물)을 제작·반포하는 행위 및 그 밖에 신

체·정신 또는 재산상의 피해를 수반하는 행위를 말한다. (학교폭력예방 및 대책에 관한 법률 제2조)

또래 성폭력 사례

- 좋아하나? 사귀나? 등 놀리는 행위
- 강제로 손 등 신체를 만지는 행위
- 벌칙으로 꺼안으라고 하는 행위
- 친구의 신체 부위를 놀리는 행위
- 이상한 그림이나 동영상을 보여주는 행위
- 외모를 평가하고 놀리는 행위
- 성적인 말장난하는 행위
- 허락 없이 신체 만지는 행위
- 남의 몸을 엿보는 행위
- 자기 신체를 보여주는 행위

2 또래 성폭력 이렇게 예방해요

또래 성폭력을 예방하기 위해 장난이 폭력이 되지 않도록 배려하는 태도가 필요하다. 나는 어떤 배려를 실천할 수 있을지 말해보자. 장난과 폭력의 구분 기준에서 중요한 단어는 어휘창고를 활용하여 그 의미를 정확하게 살펴본다.

- 1 지속적 : 어떤 상태가 오래 계속되는 것
 - 2 반복 : 같은 일을 되풀이함
 - 3 의도 : 무엇을 하고자 하는 생각이나 계획, 또는 무엇을 하려고 꾀함
 - 4 고의성: 일부터 하는 생각이나 태도
- 장난인지 폭력인지 아래와 같은 질문으로 점검하며 판단한다.

성적인 별명으로 불릴 때 불편한 표정이다.
친구를 툭툭 칠 때 '하지 말라'고 말하는데도 자꾸만 한다.
친구의 말수가 줄고 쉬는 시간마다 자꾸 나가려고 한다.
툭툭 신체를 만질 때 친구의 얼굴이 찡그려진다.
놀리거나 툭툭 치는 정도가 자꾸 심해져서 내가 보기 불편하다.

3 또래 성폭력 이렇게 예방해요

또래 성폭력 경험 시 행동

- 또래 성폭력 피해 시 행동
- 알리기 : 내 잘못이 아니며 부모님, 선생님 등 주변 어른에게 꼭 말한다.
- 기록하기 : 성폭력 당시 주변 상황이나, 가해자에 대한 내용을 그림이나 글로 자세히 적어 둔다.
- 증거 남기기 : 입었던 옷, 소지품 등을 그대로 보관하고 샤워, 목욕, 질 세척 등을 하지 않는다.

교내 신고 방법	교외 신고 방법
● 학교폭력 설문지에 표시	● 학교폭력신고센터(전화) 국번 없이 117
● 학교 내 설치된 학교폭력 신고함에 접수	● 학교폭력신고센터(문자) #0117
	● 청소년 사이버 상담센터 지역번호+1388
	● 푸른나무재단 1588-9128
	● 학교전담경찰관의 번호로 신고

- 또래 성폭력 목격 시 행동
- 또래 성폭력을 목격한 경우 어떤 주변인이 되어야 할지를 생각해 본다. 주변인이란 또래 성폭력을 목격하거나 이에 대해 듣는 사람을 말한다. 조력자, 강화자, 방관자, 방어자가 있으며 도움이 되는 주변인은 방어자이다. 아무도 가해 행동하지 못하게 하는 분위기를 만드는 데 있어 방어자의 역할이 중요하다. 피해 친구에게 도움을 주고 싶는데 정보가 부족하다면 카카오톡에서 ‘상다미 쌤’ 검색 후 상담 신청하거나 피해 친구에게 ‘상다미 쌤’을 알려주는 방법도 있다.

개념 속

- 조력자 : 가해자보다는 덜 주도적이지만 학교폭력의 현장에서 가해자를 도와 가해행위를 도와주는 사람
- 강화자 : 가해활동을 직접 하지는 않지만, 구경꾼을 모아오거나, 가해학생을 자극하여 학교폭력의 가해상황을 더 강화하는 사람
- 방관자 : 학교폭력 상황에서 모르는 척하며 아무것도 하지 않고 침묵하는 사람
- 방어자 : 피해자를 방어하거나 괴롭힘을 억제하기 위해 학교폭력이 발생하는 동안 행동을 취하는 사람

활동 1

활동 1

03. 올바른 친구의 또래 성폭력 예방

도래 성폭력 대처하기

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

내가 피해를 받았을 때

친구가 용감한 사인을 문자로 보내서 기분이 나쁠 때.

친구가 피해를 당하고 있을 때

친구가 다른 친구 사인을 성적인 사진과 촬영하고 할 때.

내가 피해를 줬을 때

내가 친구의 외모에 대해 말했는데 친구가 불쾌해하고 기분 나쁠 때.

한 번

한 번

한 번

활동은 어떠셨나요?

46

1

단원

또래 성폭력 대처하기

친구 사이에서 다음과 같은 상황이 생겼을 때 어떻게 대처할지 말해보도록 한다.

[내가 피해받았을 때]

피해자가 되었을 때 주변 어른에게 알리며 도움을 요청하고, 기록하고, 증거를 남기는 행동을 한다.

예시

네가 보낸 문자를 보고 당황하고 불쾌했어. 앞으로 이런것 보내지 말아줘
이런 문자는 하나도 즐겁지 않고 기분이 나빠.
나에게 사과해 줘.

[친구가 피해받고 있을 때]

목격자가 되었을 때 피해받은 친구 곁에서 함께 하며 도움이 필요한지 살펴보고 신고를 도와주는 행동을 한다.

예시

멈춰! 그건 놀이가 아니라 허위 영상물 제작이라는 범죄야. 처벌받을 수 있어
잠깐 불법 합성은 절대로 해서는 안 돼!
피해자가 받는 고통은 진짜 클 거야.

[내가 피해를 줬을 때]

가해자가 되었을 때 공감하고 인정하며 진심으로 사과한다. 필요한 경우 특별교육이나 심리치료를 받는다.

예시

네 기분이 어떻게 생각하지 못하고 말했어. 정말 미안해. 일부터 그런 것이 아닌데 내가 실수한 것 같아.
용서해 줘. 앞으로 조심할게.

정리

핵심록 ● 단어의 초성 퀴즈를 풀고 문장을 완성한 후 소리내어 읽어본다.

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.

정답 멈추고, 사과, 사과

참고자료

- 여성가족부, 한국청소년상담복지개발원(2022) (초등용) 나는 학교폭력 방어자입니다.
- 교육부(2024) 2024년 학교폭력 실태조사 결과
- 안전 Deram 사이트 www.safe182.go.kr
- 온마음터 사이트 <https://on-maum.or.kr/>
- 도란도란 사이트 <https://doran.edunet.net/main/view>
- 학교폭력예방교육지원센터 <https://www.stopbullying.re.kr/mps>
- 경찰청 SPO 학교폭력 예방교육(초등고학년 성폭력) <https://theyouthacademy.police.go.kr/bbs/view.do?bbsId=data&pageNum=1&wrId=56>

지도 TIP

- 또래 성폭력의 사례를 살펴보면 학교에서 자주 벌어지는 이야기이며 가까운 곳에서 생길 수 있는 것임을 알 수 있다. 이런 행동을 하면 부모님께 또래 성폭력 발생 사실이 알려지고 학교폭력 신고로 접수되어 학교에서 조치를 받을 수 있고 또한, 최근 유명 연예인들의 사례에서 보듯 훗날, 어른이 되었을 때 부끄러운 과거로 인해 후회할 날이 올 수 있다는 점을 인지하도록 지도한다. ‘장난하지 말자’가 아니라 ‘친구가 싫어하는 행동은 폭력이 될 수 있다.’는 점을 강조하며 장난이 폭력이 되지 않도록 예방 행동을 지도한다.
- 또래 성폭력은 많은 경우 학교에서 일어나고 있으며 목격한 주인의 행동이 중요하다. 방어자의 역할에 대해 생각하고 다짐해 볼 수 있도록 지도하며, 모두가 가해 행동하지 못하게 하는 분위기를 만들기 위해 또래 성폭력 예방을 위한 학급 내 규칙이나 우리의 다짐문 만들기과 같은 활동도 해 볼 수 있다.

지도 더하기 하나

도래 성폭력을 예방하기 위한 학급 규칙 만들기 활동

패들렛을 활용하여 또래 성폭력 예방을 위한 '우리 반 학급 규칙' 만들기 활동을 해 볼 수도 있다.

- 방법
- 친구들과 함께 토의해서 규칙을 만든 뒤, 학급 게시판에 업로드하기
- 주제
- 또래 성폭력으로부터 친구들을 서로 지키는 우리 반의 규칙 만들기

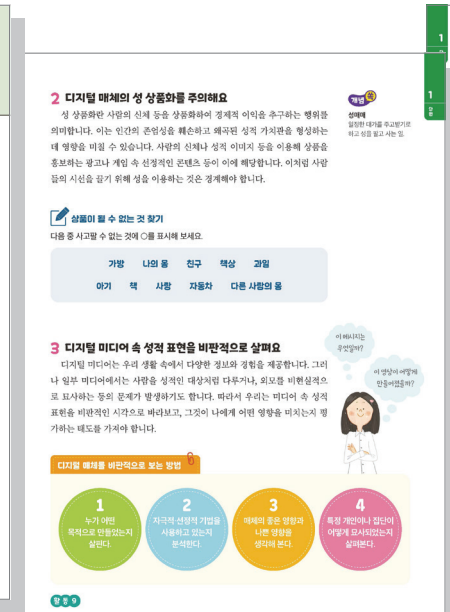
47



관련 성취기준	6실성장보건01-05 디지털 성 상품화 유형을 파악하고, 상황에 맞는 예방법 및 대처 방법을 탐색한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	성 상품화	매체 속 성 상품화 문제 확인하기	성범죄 대처 방안 내면화
핵심 질문	디지털 매체를 안전하게 이용하기 위하여 무엇을 할 수 있을까요?		
핵심학습 목표	① 디지털 매체 속 성 상품화를 설명할 수 있다. ② 디지털 매체를 안전하게 이용할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입 전개	생각 열기	디지털 매체 속 광고를 보고 어떤 느낌인지 이야기를 나눈다.	5분	② 실제 광고 사례를 사용할 때는 선정성을 고려한다.
	생각 펼치기	① 디지털 매체를 올바르게 이용해요 - 디지털 매체의 의미와 올바르게 이용해야 하는 이유를 알아본다. ② 디지털 매체의 성 상품화를 주의해요 - 디지털 매체 속의 성 상품화의 의미를 이해하고 주의하기로 다짐한다. - 사고 팔 수 없는 것, 상품이 될 수 없는 것을 찾아본다. ③ 디지털 미디어 속 성적표현을 비판적으로 살펴요 - 디지털 매체를 비판적으로 바라보는 방법을 알아본다. 활동 1 디지털 매체를 만드는 사람들에게 편지쓰기(활동9) - 광고, 게임, 만화 등을 만드는 사람들에게 전하고 싶은 말을 편지로 작성해 본다. ④ 디지털 매체를 안전하게 이용해요 - 영상물 등급 분류가 무엇인지 살펴보고 내가 이용하려는 영상물의 등급을 분류해본다.	30분	② 내가 사용하는 디지털 매체는 무엇이 있는지 확인해본다. ② 디지털 매체로 성매매를 제안받는 경우 대처 방법을 포함하여 지도한다.
	생각 더하기	정리 내가 혼자 이용할 수 있는 디지털 매체 속 관람 등급이 무엇인지 확인한다.	5분	② 내가 이용하려는 영상물의 등급 분류를 해 보도록 격려한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
디지털 매체를 안전하게 이용하기 위하여 제작자에게 편지글을 작성할 수 있다.	상	디지털 매체를 안전하게 이용하기 위하여 제작자에게 방법을 제시하거나 요청하는 글과 그 이유를 편지글로 작성할 수 있다.	서술형평가	수업 중
	중	디지털 매체를 안전하게 이용하기 위하여 제작자에게 방법을 제시하거나 요청하는 글을 편지글로 작성할 수 있다.		
	하	디지털 매체를 안전하게 이용하기 위하여 제작자에게 요청하는 글을 작성할 수 있다.		



도입



디지털 매체 속 광고를 보고 어떤 느낌인지 이야기를 나눈다.

질문 예시

Q1 내가 주로 사용하는 디지털 매체는 무엇인가요?
기억나는 광고가 있나요?

유튜브 뮤직, EBS, 제페토, 로블록스를 사용해요.
편의점 물건 광고와 아이키 랜드가 기억나요.

Q2 음란한 성적 이미지가 있는 광고를 보면 어떤 느낌이 들까요?
기분 나쁠 것 같아요, 부모님이 못하게 할 것 같아요.
옆에 있는 사람에게 민망할 것 같아요.

전개

① 디지털 매체를 올바르게 이용해요

디지털 매체(digital media)란 디지털 기술을 기반으로 정보를 생성, 저장, 전달, 소비하는 모든 형태의 매체를 말한다. 웹사이트(뉴스 포털, 블로그, 온라인 커뮤니티), 소셜 미디어(인스타그램, 페이스북, 트위터), 디지털 영상 및 음악(유튜브, 넷플릭스, 스포티파이), 디지털 광고(배너 광고, 검색 광고, SNS 광고), 모바일 앱(뉴스 앱, 스트리밍 앱, 메신저), 가상 증강현실(메타버스) 등이 있으며 소통과 교육 등 다양한 영역에서 중요한 역할을 하고 있다. 그러나 디지털 매체 속에서는 인기나 관심을 끌기 위해 외모나 행동을 과장하거나 비교하는 문화에 쉽게 빠질 수 있으며 자신의 가치와 정체성을 형성해가는 학령기 시기에 부정적 영향을 미칠 뿐 아니라 성적 의도를 가진 접근으로 인해 피해가 생길 수도 있다. 디지털 시민으로 살아가길 어린이들에게 디지털 매체를 비판적으로 바라보고 올바르게 이용하는 능력은 중요하다.

② 디지털 매체의 성 상품화를 주의해요

성 상품화는 사람의 신체를 성적 쾌락을 위한 대상으로 여기거나 주의를 끌기 위한 상품처럼 다루는 현상으로 직접적인 방식과 간접적인 방식이 있다.

성 상품화의 유형과 경로

종류	방식		경로
일차적 성 상품화	직접적인 육체적 접촉을 매개로 함		성매매
이차적 성 상품화	적극적이지만 간접적인 방식	성적 흥분을 목적으로 한 육체의 시각적 전시	스마트폰 또는 음란 비디오 등을 통해 유포되는 음란물 등
	소극적이고 간접적인 방식	은폐된 형태로 성적 욕망을 자극하기 위한 육체적 전시	미인대회, 연극, 전위예술 등을 통한 신체의 노출 등
		은폐된 형태로 성적 상상력을 자극하기 위한 육체의 이용	스마트폰 등 대중매체를 통해 유포되는 성적 이미지, 섹시한 여성이나 꽃미남 또는 아이돌 그룹의 공연이나 광고 등

성매매

성행위를 목적으로 금전, 의식주 등 물질적인 대가를 제공하는 것을 말한다. 아동·청소년이 성매매에 이용된 경우 자발적인지, 강제적인지 구분 없이 모두 피해 아동·청소년으로 분류하며 보호와 지원을 받을 수 있다.

성매매와 에이즈

에이즈에 걸린 성인이 자신의 감염 사실을 숨기고 10대 청소년과 성매매를 한 사례가 있다. HIV 바이러스는 주로 성 접촉을 통해 전파된다. 10대 청소년이 성매매를 통해 불특정 다수와 성접촉을 한다면 에이즈와 같은 심각한 질병을 포함한 다양한 위험에 노출된다.

실제사례

● "에이즈 감염 숨기고 여중생 성매수"...50대 전문직 '징역 5년' 구형 (뉴시스, 2025.3.5.)

A씨는 지난해 채팅 앱을 통해 알게 된 16세 미만 미성년 여중생을 불러내 성적 학대 행위를 하고 대가로 현금 5만원과 담배 2갑을 건네거나, 성매매 목적으로 청소년을 피어낸 혐의 등으로 기소됐다. 전문직 종사자인 A씨는 자신이 감염성 성병인 후천성면역결핍증(에이즈)에 걸린 사실을 숨긴 채 이러한 아동·청소년 성 착취 범행을 일삼은 것으로 조사됐다.

✍️ 상품이 될 수 없는 것 찾기

정답

사고 팔 수 없는 것 : 나의 몸, 친구, 아기, 사랑, 다른 사람의 몸

어린이, 성매매는 왜 나쁠까요?

① 성매매가 뭐예요?

뉴스에서 '성매매'라는 말을 들어 본 적이 있을까? '매매'는 무언가를 사고파는 것을 말한다. 그러니까 '성매매'라는 말은 '성'을 상품처럼 사고판다는 뜻이다. 오늘날은 많은 것을 돈으로 살 수 있다. 하지만 소중한 친구나 가족은 사거나 팔 수 없다. 우리의 몸과 마음도 그렇고, 이런 것과 마찬가지로 '성'도 사고팔 수 없다. 그런데 성을 상품처럼 사고파는 '성매매'가 일어나고 있다. 성매매는 나쁜 일이라 법으로 금지하고 있고, 성매매를 한 사람은 처벌받는다. 어른들이 어린이에게 돈을 주거나 물건을 사 주고 성행동을 하게 하는 것은 심각한 범죄이다. 「아동·청소년의 성 보호에 관한 법률」(2020.11.20) 시행으로 성매매 대상이 된 아동·청소년은 처벌과 보호 처분의 대상이 아닌 성매매 피해자로 보호·지원을 받게 되었다.

② 어떻게 어린이가 성매매 피해를 입을까?

어린이는 대부분 메신저·SNS·스마트폰 앱을 통해 성매매를 제안받는다. 예를 들어, “용돈 필요하니?”, “배고프지 않니?”, “좋은 친구가 되어 줄래?” 등과 같은 대화로 어린이의 관심을 끈 뒤, 대화에 응한 어린이에게 손, 발, 가슴이나 성기 등과 같은 은밀한 신체 부위를 찍은 사진을 보내라고 하거나 만나자고 한다. 비록 사진이라 해도 몸은 소중한 나의 일부분이기 때문에 절대 사진을 보내 주어서는 안 된다. 앱 등을 통해 알게 되어 잘 모르는 사람과 만나서도 절대 안 된다. 손, 발 등의 몸 사진은 크게 잘못된 일이 없겠지 생각하면서 보내 줄 수도 있다. 그러다가 상품권 등의 선물을 받다 보면 가슴 등 자기 몸의 중요한 부분을 찍어 보내라고 해도 그 정도는 괜찮다고 생각하기 쉽다. 그런데 몸의 중요한 부분을 찍어 보내면 나쁜 사람은 “이를 공개하겠다!”라고 위협하며 또 다른 성행동을 강요한다. 이럴 때 어린이들은 크게 겁먹고 놀라며 더 큰 어려움에 빠질 수 있다.

④ 채팅 앱을 이용해 대화하는 것은 위험한가?

랜덤 채팅앱을 이용한 채팅 대화는 상대방의 정보가 드러나지 않아 누구인지 알기 어렵다. 상대방이 이런 점을 악용하면 어린이들은 깜빡 속거나 성매매에 유인되는 등 위험에 처할 수 있다. 그러니까 랜덤 채팅앱을 이용한 대화는 정말 조심해야 한다.

④ 친구가 메신저·SNS·스마트폰 앱으로 몸 사진을 보내고 성매매 제의를 받는다면 어떻게 해야 할까?

몸 사진을 찍어 보내라고 하는 것이 왜 나쁜지, 예상되는 위험은 무엇인지 알려 주어야 한다. 또 친구가 그와 같은 일을 하지 않도록 도와주어야 한다. 나에게 제의가 들어왔다면 당연히 거절하고 믿을 만한 어른과 상의해야 한다. 만일 그와 같은 일을 이미 하는 친구가 있다면 이를 놀리거나 모르는 척 하면 안 되고, 선생님, 부모님 등에게 도움을 청하도록 권하거나 상담 전화 통해 상담해 보도록 알려줘야 한다. 또한 아동이나 청소년을 상대로 인터넷이나 스마트폰 등을 통해 성매매하도록 유혹하거나 성매매를 염두에 둔 청소년과의 만남 등을 갖는 경우, 성립 여부와 상관없이 강력한 단속 및 처벌의 대상이 된다는 것도 꼭 기억하고 성매매 제의를 받는다면 즉시 신고해야 한다.

⑤ 성매매 피해를 입은 어린이는 어떤 지원을 받을 수 있을까?

성매매 피해를 입은 어린이는 다음과 같은 곳에 전화하면 상담을 받을 수 있다. 자기 자신이나 친구가 성매매 피해를 입었다면 전화하여 상담한다.

☎ 117

학교 폭력, 가정폭력, 성폭력, 성매매와 관련된 상담과 신고 접수가 경찰청으로 바로 연결된다.

☎ 1388

일반 상담과 가출, 성폭력, 성매매, 학교 폭력 등의 위기 긴급 상담을 받을 수 있다.

위기 긴급 상황의 경우 필요에 따라 어린이, 청소년을 직접 찾아가는 긴급 구조를 하기도 한다.

☎ 1366

가정폭력, 성폭력, 성매매와 관련된 안내와 상담을 한다.

경찰청에서 운영하는 안전 Dream 누리집(www.safe182.go.kr)를 방문하면 청소년 성 매수 유인 신고 방법 등이 안내되어 있다.

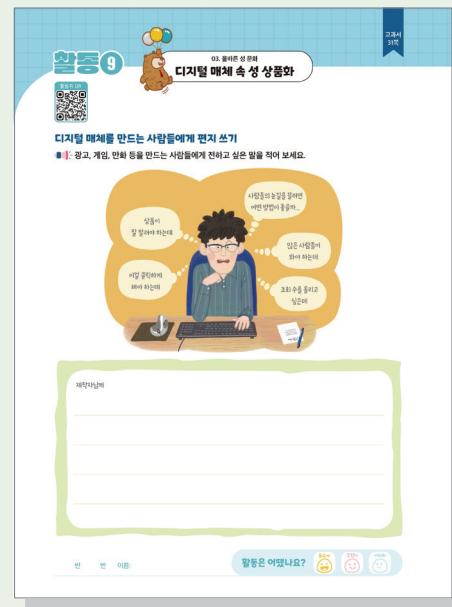
③ 디지털 미디어 속 성적 표현을 비판적으로 살펴요

성 상품화는 광고, 영화, SNS, 게임, 디지털 콘텐츠 전반에 걸쳐 퍼져 있는 문제로, 어린이는 이 영향을 무 비판적으로 받아들일 가능성이 있기에 특히 주의가 필요하다. 디지털 미디어 속 성적표현을 비판적으로 바라보기 위해 다음과 같은 질문을 사용할 수 있다.

비판적으로 바라보는 질문

- 성적 이미지가 내용과 관련성이 있는가, 아니면 주의를 끌기 위한 수단인가?
- 사람의 성적인 매력을 사용하여 상품을 판매하려고 하는가?
- 여자는 예쁘고 남자는 용감한 모습 등 성별에 따라 역할이 고정되어 있나?
- 외모가 과도하게 강조되고 예쁘고 날씬한 외모만 이상적으로 묘사되는가?
- 어린이 캐릭터가 성인처럼 화장하고 옷을 입고 꾸미거나 행동하는가?
- 성에 대해 왜곡되거나 잘못된 메시지를 전달하는가?

활동 1



디지털 매체를 만드는 사람들에게 편지쓰기

광고, 게임, 만화 등을 만드는 사람들에게 전하고 싶은 말을 적어본다.

예시

게임을 하다가 어울리지 않는 캐릭터를 보고 당황했어요. 왜곡된 성적 가치관이 생길까 봐 고민되었어요. 학생들도 걱정 없이 할 수 있는 게임을 만들어주세요.

4 디지털 매체를 안전하게 이용해요

청소년에게 성적인 욕구를 자극하는 선정적인 것이나 음란한것은 청소년 유해 매체물로 결정하여야 한다. (청소년 보호법 시행령 제9조) 영상물 등급 위원회에서는 영화, 비디오물, 공연물, 광고 등에 대한 등급을 분류하고 게임물 관리위원회에서는 게임물에 대한 등급을 분류하고 있다. 영상물 등급 분류표에서 15세 이상 관람가 영화는 해당 나이보다 어린 경우 부모님 등 보호자가 함께하면 볼 수 있지만, 각별한 관람 지도가 필요하고 청소년 관람 불가 영화는 보호자와 함께라도 볼 수 없다.

그런데 2022년 청소년 매체 이용 및 유해 환경 실태조사 결과 <청소년 성인용 영상물 이용률>에서는 “최근 1년 동안 ‘청소년 관람 불가’, ‘19세 이상 시청가’로 표시된 성인용 TV 프로그램, 영화, 동영상 등을 본 적 있나요?” 질문에 대해 ‘있다.’라고 답한 학생들이 있으며 특히 초등학교 5, 6학년에서 그 비율이 급격하게 늘고 있어 안전한 이용을 강조할 필요가 있다.

청소년 성인용 영상물 이용률 : 14년~22년 비교(단위: %)

“최근 1년 동안 ‘청소년 관람 불가’, ‘19세 이상 시청가’로 표시된 성인용 TV 프로그램, 영화, 동영상 등을 본 적 있나요?” 질문에 대해 ‘있다.’라고 답한 비율

구분	학교급		
	초등학교(5, 6학년)	중학교	고등학교
2014	7.5	41.7	65.7
2016	16.1	42.4	58.0
2018	17.7	41.6	53.3
2020	29.3	32.2	45.1
2022	38.6	46.1	56.6

정리

핵심축

•내가 혼자 이용할 수 있는 디지털 매체 속 관람 등급은 무엇인가요?

정답

① 전체관람가 ② 12세 이상 관람가
자신의 생일이 지나서 만 12세가 된 경우는 정답이 두 개

참고자료

- 한국청소년정책연구원(2014년) 스마트 시대 대중매체를 통한 청소년의 성 상품화 대응 방안 연구
- 십대여성인권센터(2020년) 아동·청소년 성착취 피해 예방을 위한 가이드북
- 여성가족부(2022년) 2022년 청소년 매체 이용 및 유해환경 실태조사
- 뉴시스 “에이즈 감염 숨기고 여중생 성매수”...50대 전문직 ‘징역 5년’ 구형, 2025.3.5.
- 영상물등급위원회 <https://www.kmr.or.kr/main.do>
- 여성가족부 어린이 <https://www.mogef.go.kr/kids/new/html/body03.html>
- 건강하게 OTT를 이용하는 방법 <https://youtu.be/A2-Ysu19vgw?si=VKTzi0uoac6-wr7w>

지도 TIP

- 성 상품화의 문제는 인터넷과 스마트폰의 등장으로 인해 그 파급력이 커지고 있다. 디지털 세계에서 디지털 시민으로 살아가야 할 어린이들이 성 가치관을 왜곡시키는 유해물을 스스로 평가할 수 있고 안전한 콘텐츠를 선택할 수 있도록 지도해야 한다.
- 성 상품화는 성 의식이 왜곡되면 자신의 사진 판매, 대가를 받는 음란 채팅, 키스와 포옹부터 몸을 파는 성매매까지도 할 수 있다는심각한 문제도 내재 되어 있으며 실제 10대 청소년의 성매매와 에이즈가 심각한 사회적 문제로 대두되었다. 필요한 경우 성매매가 왜 나쁜지를 여성가족부의 어린이 자료를 활용하여 지도할 수 있다.
- 본문 지도 더하기 하나의 영상물 등급 분류하기 활동을 해볼 수 있다.

지도 더하기 하나

영상물 등급 분류하기 활동

내가 본 영상물의 결정 기준과 결정 등급에 표시해본다. 혹은 함께 영상을 시청한 후 등급 분류하기 활동을 해본다.

영상 제목							
등급 결정 기준							
관람등급	주제	선정성	폭력성	공포	약물	대사	모방위험
19 청불	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15 15세	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12 12세	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ALL 전체	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

내가 정한 결정 등급			
☐ 전체관람가	☐ 12세 이상 관람가	☐ 15세 이상 관람가	☐ 청소년 관람불가
이 등급으로 결정하게 된 이유는 무엇인가요?			

의심할 수 있는 위험 신호

- 1 아이디를 알려달라고 하는 것
상대가 나의 메신저나 SNS 아이디를 먼저 알려달라고 할 때 경계해봐야 한다. 자신은 추적이 가능한 진짜 아이디를 알려주지 않고 가짜 아이디를 만들어 대화하며 피해자의 아이디를 묻는다.
- 2 상대방 SNS 계정에 아무 정보가 없는 것
SNS 계정에 상대방의 정보가 없는 경우도 의심해봐야 한다. 게시물이 아예 없거나 팔로 목록에 친구들이 없다는 건, 가짜 계정을 이용하고 있다는 신호일 수 있다.
- 3 자꾸 개인 정보를 물어보는 것
학교는 어디 다녀? 어느 동네 살아? 등 개인 정보를 물어 보는 상대를 조심해야 한다. 범죄자는 대화하면서 피해자의 개인 정보를 차곡차곡 수집한다.
- 4 손가락 사진을 달라고 하는 것
처음에는 손가락, 무릎, 어깨 등의 신체 사진을 요구하기 시작하다가 가슴과 성기 등의 사진까지 요구하므로 신체 사진을 달라고 하는 경우는 처음부터 의심해 봐야 한다.

온라인 그루밍 성범죄 유형

범죄 유형 1

초등학교 6학년 A는 채팅 애플리케이션에서 처음 만난 사람으로부터 비밀 친구를 하자는 연락을 받았다. 처음에는 '내 모습 어때?'라고 하며 자신의 신체 사진을 보여주었고 그 후에는 '이제는 네 차례야'라며 신체 일부를 촬영해 전송해 달라고 지속적으로 요구했다.

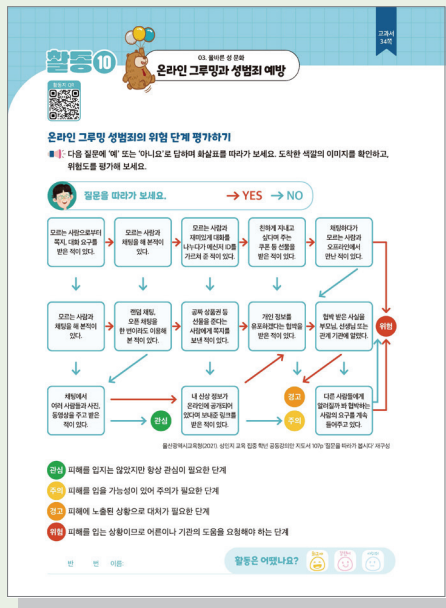
범죄 유형 2

평소 외롭고 슬프다는 생각을 많이 하던 B는 게임을 하다 우연히 만난 사람과 채팅하게 되었다. 외로움을 잊게 해주는 따뜻한 말과 다정한 속삭임 끝에 오프라인에서 만나게 되었다. 처음에는 '서로 안마를 해주자'라고 했지만, 결국 성관계를 요구했고 싫다고 했지만, '너를 사랑해서 이러는 거야'라는 대답만 돌아왔다.

범죄 유형 3

4학년 C는 메타버스 플랫폼에서 누군가가 아이템을 사주며 접근했다. 그 후, 자신의 나이를 숨기고 친밀한 관계를 맺으려 하며 결혼 서약서를 요구하고, 자꾸만 신체 사진을 요구했다. 불쾌함을 느낀 C가 이제 그만하겠다고 하자, 상대방은 '네 말은 누구도 믿지 않을 거야'라며 부모님께 이야기하겠다고 협박했다.

활동 1



온라인 그루밍 성범죄의 위험 단계 평가하기

- <관심, 주의 단계> 인 경우 다양한 SNS 경로를 통해 유인은 시작될 수 있다. 온라인 그루밍 성범죄의 단계와 특징을 알고, 이를 범죄로 인식하는 것만으로도 큰 예방 효과를 낼 수 있다.
- <경고, 위험 단계>인 경우 성범죄 피해를 받게 되었을 때 내 잘못이라고 생각하거나 개인 정보를 알려줘서 이런 일이 생겼다고 생각하며 신고를 망설일 수 있다. 그러나 피해자의 잘못이 아니며 다른 사람의 개인 정보를 악용하고 범죄를 저지른 가해자가 잘못된 것이며 어른이나 기관의 도움을 요청해야 한다.

2 온라인 그루밍 성범죄의 대처 방법을 살펴봐요

협박받는 상황에서 가해자가 요구하는 대로 응하면 지속적인 피해를 받을 수 있다. 의심스러운 상황을 빨리 알아채는 것이 중요하며 채팅방에서 나오기 전에 증거를 수집한다. 온라인 그루밍 성범죄 피해를 신고하는 경우 법에 따라 처벌받는다.

성폭력처벌법 제14조의3(촬영물과 편집물 등을 이용한 협박·강요)

① 성적 욕망 또는 수치심을 유발할 수 있는 촬영물 또는 복제물, 편집물 등 또는 복제물의 복제물을 이용하여 사람을 협박한 자는 1년 이상의 유기징역에 처한다.

청소년 성 보호법 제11조의2(아동·청소년성착취물을 이용한 협박·강요)

① 아동·청소년성착취물을 이용하여 그 아동·청소년을 협박한 자는 3년 이상의 유기징역에 처한다.

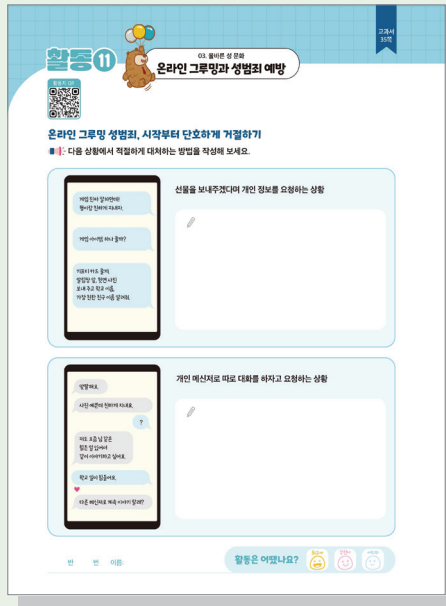
청소년 성 보호법 제15조의2(아동·청소년에 대한 성착취 목적 대화 등)

① 19세 이상의 사람이 성적 착취를 목적으로 정보통신망을 통하여 아동·청소년에게 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 행위를 한 경우에는 3년 이하의 징역 또는 3천만원 이하의 벌금에 처한다.

3 온라인 그루밍 성범죄의 안전 수칙을 지켜요

온라인에서 발생하는 성범죄들은 대부분 개인 정보와 매우 밀접한 관련이 있다. 개인 정보는 범죄에 악용될 수 있으며, 모르는 사람이 보내온 링크나 파일을 여는 순간 개인 정보를 빼내는 해킹 파일이 설치될 수도 있다. 평소 개인 정보가 도용되거나 유출되지 않도록 주의를 기울이는 것이 필요하다.

활동 1



온라인 그루밍 성범죄, 시작부터 단호하게 거절하기

[선물을 보내준다면 개인 정보 알려 달라고 하는 상황]

예시

기프티 카드 필요 없어요. 그건 물어보면 안 되는 개인 정보예요. 대답하지 않고 차단한다.
싫어요! 라고 말하고 대화 내용을 신고한다.

[개인 메신저에서 따로 대화하자고 하는 상황]

예시

말하고 싶지 않아요. 아니요. 카톡 안 해요. 대답하지 않고 차단한다.
싫어요! 라고 말하고 대화 내용을 신고한다.

정리

핵심

• 다음 중 주의해야 할 상황에 표시해본다.

정답

- ✓ 모르는 사람인데 계속 채팅을 보내고 친구 신청을 한다.
- ✓ 고민과 같은 사적인 이야기를 하도록 유도하고 잘 들어준다.
- ✓ 사진을 달라고 해서 거절했는데 자신을 믿지 않는다면 화를 낸다.
- ✓ 일반적으로 선물을 보낸 후 선물의 대가로 개인 정보를 알려 달라고 요구한다.

• 알지 못하는 사람이 친해지고 싶다면 팔로 요청할 때

범죄자들이 팔로 요청을 하는 건 개인 정보를 수집하기 위해서이다. 드러난 모든 개인 정보는 협박 수단이 될 수도 있다. 알지 못하는 사람의 팔로 요청은 주의해야 한다.

참고자료

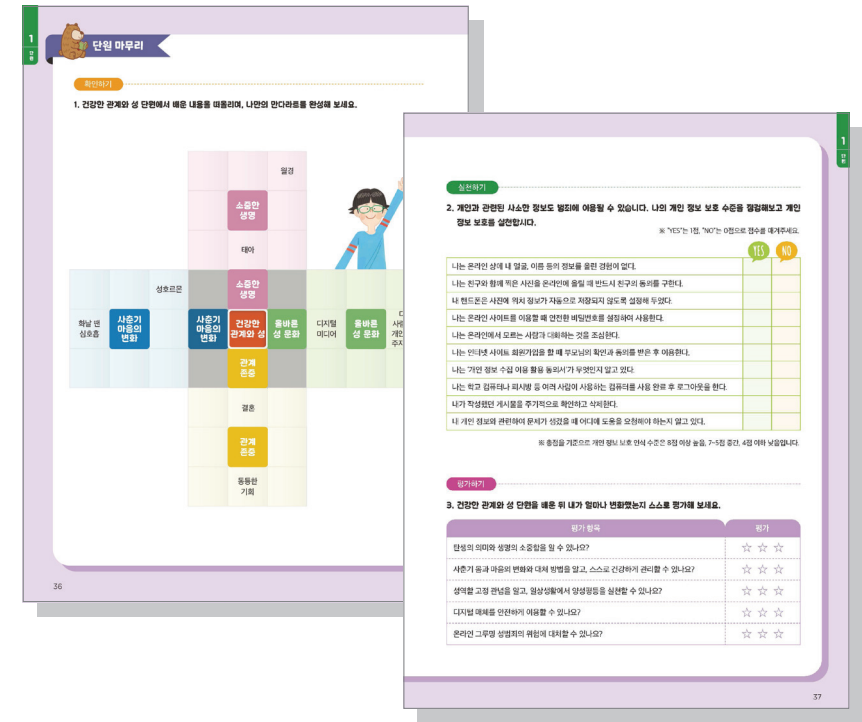
- 울산교육청(2021년) 성인지교육 공동강의안 지도서
- 경기도여성가족재단(2022년) 디지털 성범죄 예방 교육 안내서
- 방송통신위원회(2024년) 초등학생을 위한 디지털 윤리 교육 안내서
- 디클 홈페이지 <https://dicle.kigepe.or.kr/kigepe/intro.do>
- 인천 디지털 성폭력 예방 대응센터 <https://onestop5170.kr/bbs/cardnews>
- 찾기 쉬운 생활 법령 정보 <https://easylaw.go.kr/CSP/Main.laf>
- 개인 정보 포털 <https://www.privacy.go.kr/front/main/main.do>

지도 TIP

• 온라인 그루밍 성범죄는 피해자가 스스로 피해 사실을 인지하지 못하는 경우가 많으며, 이를 깨닫더라도 가해자에 대한 정서적 의존도가 높아 신고하기 어렵다는 특징을 갖고 있다. 온라인 그루밍 성범죄의 단계를 구체적인 사례로 설명하며 유사한 일이 발생하면 반드시 보호자, 선생님 또는 전문가에게 도움을 요청해야 한다는 것을 강조한다. 나에게도 혹시 온라인 그루밍 성범죄의 위험이 있지 않은지 위험 단계를 평가해보고 주의해야 할 위험 상황을 분별하도록 지도한다.

확인하기

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



실천하기

- 나의 개인 정보 보호 수준을 점검해보고 개인 정보 보호를 실천하도록 한다.

예시

항목	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 동의서'가 무엇인지 알고 있다.	☐	☐
나는 학교 컴퓨터나 PC방 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.	☐	☐

평가하기

- 건강한 관계와 성 단원을 마친 뒤 내가 얼마나 달라졌는지 확인한다. 탄생의 의미와 생명의 소중함, 사춘기의 변화, 성역할 고정 관념과 양성평등, 안전한 디지털 매체 이용 및 온라인 그루밍 성범죄의 위험에 대처할 수 있도록 돕고, 배운 내용을 실천하도록 격려한다.

2 예방과 관리

01. 건강 증진

02. 건강 생활 습관

03. 질병과 감염병



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 위해서 건강 증진 사업과 건강 생활 습관을 지속할 수 있도록 하였다. 특히 성장에 꼭 필요한 건강한 식습관과 바른 자세를 유지하고, 알레르기과 감염병 예방과 대처를 위한 건강관리역량을 향상시키는 데 중점을 두었다. 이 단원을 통해 학생들은 건강 증진의 의미를 이해하고 건강한 식습관과 척추 건강을 실천하며, 알레르기와 감염병을 예방하고 관리함으로써 건강생활을 실천할 수 있을 것이다.

학습 목표

건강의 이해

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

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

건강한 식습관

성장과 발달을 위한 식습관의 중요성을 알고 건강한 식습관을 실천한다.

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

척추와 바른 자세

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

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

알레르기 예방

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

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

감염병 예방

감염병의 의미와 발생 단계를 이해하고 감염병 예방 방법을 실천한다

- 감염병의 의미를 설명할 수 있다.
- 감염병 예방법을 실천할 수 있다.

지도계획

단원	주제	주요 활동
1. 건강증진	건강 증진	• 건강 증진의 의미 알아보기 • 건강 증진을 위한 생활 습관 실천하기
2. 건강생활습관	올바른 식습관	• 식습관의 중요성을 이해하기 • 건강한 식습관을 실천하기
	척추와 바른 자세	• 척추 건강의 중요성을 알아보기 • 척추 건강을 위한 생활 습관 실천하기
3. 질병과 감염병	알레르기 예방	• 알레르기의 원인과 증상 이해하기 • 알레르기의 예방 및 관리 방법 실천하기
	감염병 예방	• 감염병의 뜻과 발생 단계 알아보기 • 감염병 예방법 실천하기



01 | 건강 증진
건강 증진

교과서 40~42페이지
활동 12~14

관련 성취기준	6실성장보건02-01 건강 증진의 의미를 인식하고, 건강 상태를 평가하여 사전에 질병을 예방하고 관리한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	건강증진의 의미 건강증진을 위한 생활 습관	건강 상태 평가하기 건강 관리 실천하기	건강을 관리하려는 태도 건강 증진 실천 의지
핵심 질문	건강하게 성장하려면 어떻게 해야 할까요?		
핵심학습 목표	① 건강 증진의 의미를 말할 수 있다. ② 건강 증진을 위한 생활 습관을 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입 전개 정리	생각 열기	친구들의 그림을 보고 건강하게 성장하기 위한 방법에 대한 이야기를 나눈다.	5분	
	생각 펼치기	① 건강을 증진시켜요 - 건강 증진이 무엇인지 알아본다. - 학교의 건강 증진 사업에 대해 알아본다. 활동 1 나의 건강 증진 활동 확인하기(활동12) - 학교의 건강 증진 활동을 생각하며 건강한 성장, 건강한 시력, 구강건강을 위해 어떤 건강 증진 활동이 나에게 필요한지 생각해본다. ② 건강한 생활 습관이 건강을 지켜요 - 청소년 건강행태 조사에 대해 알아본다. - 자신의 건강 상태는 어떤지 스스로 평가한다. - 나의 수면, 운동, 식습관에 대해 생각해본다. 활동 2 건강 생활 습관 알아보기(활동13) - 건강 생활 습관을 알아본다. - 우리 반 친구들과 나의 건강 생활 습관을 비교해본다. - 친구의 건강한 습관을 보면서 느꼈던 점이나 깨달은 점을 이야기한다. 활동 3 슬기로운 건강 생활 실천표 만들기(활동14) - 건강 생활 습관을 작성한다.	15분	유 최근에 측정한 키, 몸무게, 시력 측정 결과를 적도록 한다. 유 활동13의 우리 반 친구들의 건강 생활 습관 지를 프린터로 출력하여 칠판에 붙임하여 활용 가능하다. 유 친구들의 건강 생활 습관을 알아보는 방법은 학생 자신의 건강하지 못한 생활 습관을 변화 시키는데 도움이 된다.
	생각 더하기	정리 건강 증진을 위해서 건강 생활 습관을 형성하는 것이 중요함을 강조한다.	5분	

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
건강 증진을 위한 생활 습관을 실천할 수 있다.	상	나의 건강 증진을 위해 내가 실천할 수 있는 것을 3가지 말할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	나의 건강 증진을 위해 내가 실천할 수 있는 것을 2가지 말할 수 있다.		
	하	나의 건강 증진을 위해 내가 실천할 수 있는 것을 1가지 말할 수 있다.		



도입



교과서 40쪽 친구들의 그림을 보고 이야기를 나눈다.

질문 예시

Q1 무슨 내용인가요?

들이가 축구하는데 체력이 약해서 잘 뛰지 못해요.
친구들이 키가 커서 놀라고 있어요.

Q2 건강에 대한 들이의 걱정은 무엇일까요?

체력이 약해서 속상할 거 같아요.
친구들보다 키가 잘 크지 않아 걱정일 거 같아요.

Q3 들이가 건강하게 성장하려면 어떻게 해야 할까요?

운동해야해요.
밥을 잘 먹으면 될 거 같아요.
잠을 잘 자면 좋아질 거 같아요.

전개

① 건강을 증진시켜요

건강 증진

건강 증진이란 개인, 지역 사회, 그리고 사회 전체의 건강 수준을 향상시키기 위한 모든 노력을 의미하며 단순히 병에 걸리지 않는 것뿐만 아니라 단순히 건강 정보를 제공하거나 의료 서비스를 이용하는 것을 넘어, 사람들이 스스로 건강을 돌보고 개선할 수 있도록 역량을 강화하여 신체적, 정신적, 사회적으로 최대한 건강하고 행복한 상태를 만드는 것을 목표로 한다. 개인의 생활 습관 개선뿐만 아니라, 건강에 영향을 미치는 사회적, 환경적 요인까지 고려된 건강한 식품에 대한 접근성, 안전한 운동 공간 확보, 직장 내 건강 친화적인 문화 조성도 건강 증진 활동에 포함된다. 건강 증진은 개인뿐만 아니라 가족, 친구, 학교, 직장, 지역 사회, 정부 등 다양한 주체의 노력이 필요하다.

학교의 건강 증진 사업

학교의 건강 증진 사업은 학생의 건강을 보호하고 증진하여 교육의 효과를 높이고, 학교에서 건강한 생활 습관을 형성하도록 돕는 것을 목표로 한다. 단순히 질병을 예방하는 것을 넘어, 학생들이 신체적, 정신적, 사회적으로 건강하게 성장할 수 있도록 학교와 지역 사회가 함께 노력하는 포괄적인 활동이다.

1 학교 건강 증진 사업의 목표

- 학생들의 질병 발생을 줄이고 안전사고를 예방한다.
- 건강에 대한 올바른 정보를 제공하고, 스스로 건강을 관리하는 능력을 키운다.
- 규칙적인 운동, 균형 잡힌 영양 섭취, 올바른 위생 습관 등을 통해 평생 건강의 기초를 마련한다.
- 스트레스 관리, 긍정적인 마음 유지, 자살 예방 등을 통해 건강한 정신을 함양한다.
- 안전하고 쾌적하며 건강 친화적인 학교 환경을 만들어 학생들이 건강하게 학습할 수 있도록 지원한다.

2 학교의 주요 건강 증진 사업 내용

- 체계적인 보건 교육
학생들의 발달 단계에 맞춰 건강과 관련된 지식, 태도, 기술을 습득하도록 돕는 교육과정으로 흡연, 음주, 약물 오남용 예방 교육, 성교육, 감염병 예방 교육, 응급처치 교육 등이 포함된다.
- 건강 증진 프로그램 운영
건강 관리를 위한 다양한 프로그램을 개발하고 운영한다.
- 학생 건강 검진
학생들의 신체 발달 상황과 건강 상태를 정기적으로 확인하고, 질병을 조기에 발견하여 치료 및 관리하도록 지원한다.
- 학교 보건실 운영
응급 처치, 건강 상담, 만성 질환 관리 등 학생과 교직원 의 건강 관리를 위한 서비스를 제공한다.
- 감염병 예방 및 관리
학교 내 감염병 발생을 감시하고 예방하며, 발생 시 확산을 방지하기 위한 체계를 구축하고 예방 접종, 손 씻기 교육 등이 포함된다.
- 지역 사회 연계 보건소 등 지역 사회 자원 활용
학교 보건 사업 운영에 필요한 전문 인력, 시설, 프로그램 등을 지역 사회 보건 기관과 연계하여 활용한다.

학교 건강 증진 사업은 학생들의 건강한 성장과 발달을 지원하는 중요한 역할을 수행하고 있으며, 시대의 변화와 학생들의 요구에 맞춰 지속적으로 발전하고 있다.

활동 1

이 건강 증진 활동 확인하기 설문지는 학생들의 건강 증진 활동을 확인하고, 필요에 따라 지원을 제공하는 데 사용됩니다. 설문지는 학생들의 건강 증진 활동을 확인하고, 필요에 따라 지원을 제공하는 데 사용됩니다.

나의 건강 증진 활동 확인하기

현재 나의 키는 ()cm이고, 몸무게는 ()kg입니다.

나의 키와 몸무게 상태를 평가해 보세요.

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

키와 몸무게의 균형을 위해 나는 어떤 활동을 해야 할까요?

나의 시력은 지금 어떤 상태인가요? 오른쪽 () 왼쪽 ()

☐ 나의 시력은 좋다. ☐ 나의 시력은 나빠지고 있다.

눈 건강을 위해 내가 알아야 할 생활 습관은 무엇인가요?

최근에 받은 구강 건강 검진은 언제였나요?

☐ 구강 건강 검진과 치아우식증(충치)이 있다. ☐ 없다. ☐ 모름이다.

구강 건강을 위해 내가 알아야 할 생활 습관은 무엇인가요?

활동은 어떤가요? ☐ 잘 ☐ 안 ☐ 모름

나의 건강 증진 활동 확인하기

학교의 건강 증진 사업의 하나로 학생들의 신체 발달 상황과 건강 상태를 정기적으로 확인하고, 질병을 조기에 발견하여 치료 및 관리하도록 지원하는 학생 건강 검진의 내용을 기억하며 학교의 건강 증진 활동을 생각하게 한다.

- 건강한 성장을 위하여 키와 몸무게의 균형을 위해 어떤 건강 증진 활동이 나에게 필요한지 생각하며 적도록 한다.

예시

하루 세번 식사를 규칙적으로 하고, 특히 아침밥을 꼭 먹어요.

- 건강한 시력을 유지하기 위해 어떤 건강 증진 활동이 나에게 필요한지 생각하며 적도록 한다.

예시

책을 읽거나 컴퓨터, 스마트폰을 사용할 때는 20분마다 눈을 쉬어줘요.

- 구강 건강을 위해 어떤 건강 증진 활동이 나에게 필요한지 생각하며 적도록 한다.

예시

식후, 잠자기 전까지 하루 3번 이상 꼼꼼하게 이를 닦아요.

2 건강한 생활 습관이 건강을 지켜요

청소년 건강행태 조사

청소년 건강행태 조사는 대한민국 청소년(중1학년 ~ 고3학년)의 건강 행태 현황을 파악하기 위해 교육부와 질병관리청이 2005년부터 매년 공동으로 실시하는 국가 단위의 표본 조사이다.

이 조사의 목적은 청소년 건강 증진 정책 수립 및 평가를 위한 기초 자료를 제공하고, 관련 연구를 지원하여 국가 정책과 사업 방향 설정의 근거를 마련한다. 또한, 국내 청소년의 건강 수준을 정확히 파악하고 국제적으로 비교할 수 있는 건강 지표를 구축하는 데 기여하며, 학교 내 건강 교육 및 증진 프로그램 개발 및 운영, 그리고 학술 연구의 기초 자료로 활용한다. 궁극적으로는 이 결과를 언론 보도 및 교육 자료로 활용하여 청소년 건강 문제의 심각성을 알리고 건강한 생활 습관 형성을 촉진하는 데 목표를 둔다.

조사 대상은 전국 800개 표본 학교의 중·고등학생 약 6만 명(매년 변동 가능), 방법은 익명 자기기입식 온라인 설문 조사로 진행된다.

주요 조사 내용은 흡연 경험, 현재 흡연율, 전자담배 사용률, 흡연 시작 연령 등 흡연 관련 지표와 음주 경험, 현재 음주율, 위험 음주율, 음주 시작 연령 등 음주 관련 지표를 포함한다. 이와 함께 신체활동, 식생활, 비만 및 체중 조절, 정신 건강, 손상 및 안전 의식, 구강 건강, 개인 위생, 인터넷 및 스마트폰 이용, 약물, 성 건강, 학교생활 등 청소년 건강과 관련된 다양한 영역을 포괄적으로 조사한다.

2023년 청소년 건강행태 조사 주요 결과에 따르면, 청소년의 흡연 및 음주율은 전반적으로 감소하는 추세를 보였으나, 아침 식사 결식률은 증가하고 신체 활동 실천율은 여전히 낮은 수준으로 나타났다. 또한, 스마트폰 과의존도는 증가하는 추세를 보여 청소년의 건강 행태에 대한 지속적인 관심과 노력이 필요함을 시사한다.

자신의 건강 상태는 어떤지 스스로 평가하기

스스로의 몸과 마음 상태를 꾸준히 살피는 것이 건강 관리의 기본으로 자신의 건강 상태에 대한 질문을 통해 현재의 건강 상태를 되돌아보고 더 나은 건강 계획을 세우는 데 도움된다.

건강한 생활 습관을 길러요

충분한 수면과 적절한 운동, 규칙적인 식사 등의 건강한 생활 습관은 몸과 마음을 건강하게 만든다. 기사 내용을 보며 나의 건강 생활 습관과 비교해 보며 나의 수면 시간은, 나의 운동 시간은 적당한지, 많거나 매우 많다, 부족하거나 매우 부족하다는 자기 평가와 건강한 식습관을 갖고 있는지, 그렇지 않은지를 인식하게 한다.

1 충분한 수면이 필요한 이유

청소년 시기는 신체적, 정신적으로 급격한 변화가 일어나는 중요한 시기이나 늦게 자고 늦게 일어나는 것을 선호하는 수면이 습관과 학업 등의 이유로 충분한 수면 시간을 확보하기 어려운 경우가 많다. 충분한 수면은 청소년기의 건강 증진을 위해 정말 중요하다. 청소년기의 충분한 수면은 신체적 성장과 회복과 뇌기능 향상, 정신건강증진, 면역력강화 등 정신적 건강은 물론 학업 능력 향상에도 매우 중요한 역할을 한다.

2 적절한 운동이 필요한 이유

청소년기에 규칙적인 운동은 신체적으로 체력 향상, 건강한 체중 유지, 만성 질환 예방, 근골격계 건강, 면역력 강화, 스트레스 해소, 우울감 감소, 학습능력 향상, 자존감 향상에 영향을 준다. 사회적 건강으로는 협동심과 사회성이 함양이 되고 원만한 대인관계 형성이 되는 등 건강의 3대 요소가 모두 충족되는 긍정적인 영향이 있다.

3 규칙적인 식사가 필요한 이유

청소년기는 급격한 성장과 발달이 이루어지는 시기이므로, 균형 잡힌 영양 섭취가 정말 중요하다. 마치 자동차가 좋은 연료를 넣어야 제 성능을 발휘하듯, 청소년의 몸도 건강한 식사를 통해 최상의 컨디션을 유지하고 성장할 수 있다. 균형 잡힌 영양 섭취는 집중력, 기억력 등 인지 기능 발달에 중요한 영향을 미쳐 학습 효율을 높이는 데 도움을 준다. 청소년기의 식습관은 성인이 되어서도 이어질 가능성이 높으므로, 건강한 식습관을 형성하는 것이 중요합니다. 불균형한 식사는 비만, 당뇨병, 심혈관 질환 등 만성 질환 발병 위험을 높일 수 있다.



02 | 건강 생활 습관 올바른 식습관

교과서 43~46페이지

활동 15~16

관련 성취기준	6실성장보건02-02 식습관의 중요성을 파악하고, 건강한 생활을 탐색하여 실천한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	식습관 관리	식습관 평가 및 개선 방안 탐색하기	건강 생활 기술의 가치 인식 및 활용
핵심 질문	건강한 식습관은 왜 필요할까?		
핵심학습 목표	❶ 건강한 식습관의 중요성을 말할 수 있다. ❷ 건강한 식습관을 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	들이와 샘이의 아침 식사 모습을 보고 어떻게 다른지 이야기해보자.	5분	유 자신의 생각을 자유롭게 말하도록 한다.
		❶ 건강한 식생활로 영양을 섭취해요 - 아동·청소년기에는 신체가 빠르게 성장하므로, 균형 잡힌 영양 섭취가 중요함을 설명한다. 5대 영양소에 대해 설명한다.	5분	
		❷ 건강을 해치는 식습관을 살펴봐요 - 편식이나 너무 적게 먹어 저체중이 되면 성장과 학습을 방해하고 빈혈 등 질병의 위험도 생김을 설명한다. - 인스턴트 식품을 많이 먹으면 비만이 되고 성인 비만으로 이어질 수 있음을 설명한다. 활동 1 나의 식습관 점검하기(활동15) - 지난 1주일간 나의 식습관을 점검하고 고칠 점을 써 본다.	10분	유 지금 비만하더라도 올바른 식습관과 꾸준한 운동으로 변할 수 있음을 강조한다. 자 동영상
		❸ 건강한 식습관을 길러요 - 건강하게 성장하려면 좋아하는 음식보다 균형 잡힌 영양소를 골고루 섭취하는 것이 중요함을 안내한다. 활동 2 건강한 아침 식단 꾸미기(활동16) - 신호등 식이 요법을 읽고, 건강한 아침 식단을 구성해본다.	5분 10분	유 스스로 실천할 수 있는 습관 1~2가지를 쓴다.
정리	생각 더하기	정리 균형 잡힌 영양 섭취를 통해 건강한 식습관 형성의 중요성을 강조한다.	5분	유 각자 문제를 풀어보고 다같이 확인한다.

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



도입

청소년 건강 행태 : 오늘의 습관이 내일을 결정한다 - 높아지는 아침 식사의 중요성, 하지만 높아지는 청소년 아침식사 결식률

청소년기는 성장과 발달이 활발하게 일어나는 시기로 신체적, 정신적으로 많은 변화가 있는 시기이다. 학업 스트레스와 주변의 기대를 부응하기 위한 압박감이 스트레스로 이어져 식사를 거르거나 규칙적인 생활을 하지 않는 등 건강관리를 소홀히 여기는 청소년들도 많이 있다. 건강관리를 소홀히 하는 생활을 이어나갈 경우, 면역력이 저하되며 각종 질병에 노출되기 쉬워지고 결국은 삶의 질이 떨어지며 학업에도 영향을 미치게 된다. 이렇듯 청소년들의 건강관리는 학업 못지않은 중요한 사항이다.

오늘은 질병관리청에서 발표한 「청소년건강행태조사」를 통해 우리나라 청소년들의 건강관리 현황과 건강한 내일을 위해 일상 속에서 실천할 수 있는 생활수칙에 대해 살펴해보도록 하겠다.

잠이 부족한 청소년들에게 아침식사는 특별히 시간을 할애해야만 가능한 일이다. 아침밥은 두뇌 활성화, 집중력·사고력 향상, 과식·폭식 방지를 통한 비만 예방 등의 효과가 있어 보약이라고도 불리며 아침 식사 중요성의 인식도는 높아지고 있지만 청소년의 아침 식사 결식률은 높아지고 있다. 청소년의 주 5일 이상 아침 식사 결식률을 살펴보면 2021년 38.0%, 2022년 39.0%, 2023년에는 41.1%로 나타났다. 2023년 아침 식사를 안 하는 비율은 전년 대비 2.1%p 증가한 것이다.



들이와 샘이의 아침 식사 모습을 보고 어떻게 다른지 이야기해보자.

질문 예시

Q1 | 들이와 샘이는 아침 식사를 어떻게 먹고 있나요?

들이는 집에서 밥과 반찬을 골고루 먹는데, 샘이는 편의점에서 초콜릿과 탄산음료, 햄버거를 먹어요

Q2 | 여러분의 아침 식사는 어떠한가요?

아침에 더 자고 싶어서 안먹거나 친구들과 편의점에서 과자를 사먹기도 해요

전개

1 건강한 식생활로 영양을 섭취해요

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

5대 영양소

1 탄수화물

밥, 빵, 감자 등에 많으며 근육과 세포, 뇌가 움직일 수 있게 도와준다.

2 단백질

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

3 지방

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

4 비타민

채소, 과일 등에 많이 들어있으며, 비타민이 부족할 경우 쉽게 피곤해지고, 병에 잘 걸리게 된다.

5 무기질

우리 몸에 가장 필요한 칼슘은 우유, 요거트 등에 많고, 뼈와 치아를 튼튼하게 한다.

2 건강을 해치는 식습관을 살펴보아요

불규칙한 식사 습관을 가지면 몸에 필요한 영양소를 섭취할 수 없다.

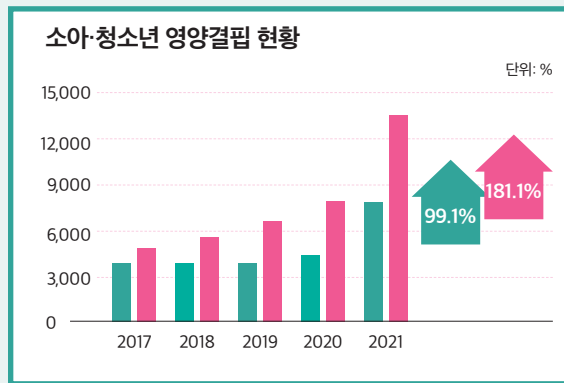
저체중의 문제점

- 편식 습관이나 체중을 조절하려고 너무 적게 먹으면 저체중이 될 수 있다.
- 저체중은 성장을 방해하고, 뇌 활동이 약해져 학습 능력을 떨어뜨릴 수 있으며, 빈혈이나 골다공증 등의 위험도 생긴다.

과체중의 문제점

- 인스턴트식품은 탄수화물과 지방을 과다하게 섭취하도록 만든다. 필요 이상의 탄수화물과 지방이 몸에 쌓이면 비만이 될 수 있다.
- 소아 비만은 지방 세포 수를 증가시켜 성인 비만으로 이어질 수 있다. 라면, 과자, 탄산음료 등의 섭취를 줄이고, 신체 활동을 늘려야 한다.

간편함과 맞바꾼 배부른 영양결핍?



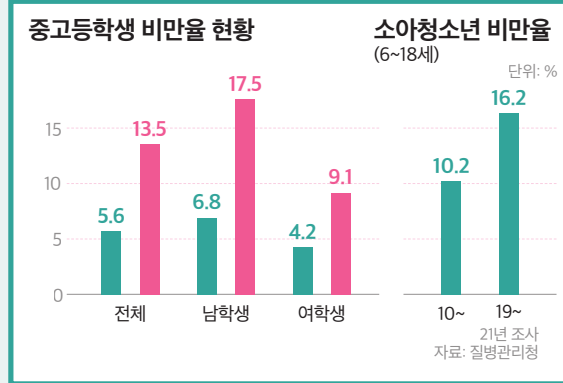
현대인은 먹을 것이 풍족해지고 섭취 열량도 높아졌지만, 오히려 영양섭취는 부족한 '배부른 영양결핍'을 겪고 있다.

건강보험심사평가원이 2017년부터 2021년까지의 국내 영양결핍과 비만 자료를 분석한 결과, 5년간 10대들의 영양결핍이 181%(연평균 29.5%), 비만은 263%(연평균 38.1%) 증가했는데, 이는 모든 연령대 중에서 가장 가파른 증가폭이었다. 10대 영양결핍 환자는 2017년 4,802명에서 2021년 13,522명으로 181.6% 증가했으며, 이는 비교적 단조로운 식단으로 영양결핍이 많을 것으로 예상되는 60대(180%), 70대(124.9%), 80대 이상(150.9%)보다도 가파른 증가세를 보였다. 이러한 증가폭은 최근 더 커지는 중인데, 2020년부터 2021년까지 10대 영양결핍 환자는 69.6% 늘어났고, 10대 미만은 무려 80.9%나 급증했기 때문이다. 이는 같은 기간 전 연령대 평균 증가폭(31.6%)보다 2~3배 많은 수치이다.

영양결핍 증가세가 두드러진 이유로는 정크푸드 식습관을 지적한다. 가정의학과 교수는 "10대의 영양결핍은 인스턴트 식품이나 패스트푸드 섭취와 관련이 있어 보인다. 이런 정크푸드에는 영양분이 골고루 함유돼 있지 않으며, 이런 식습관은 영양결핍뿐만 아니라 비만도 초래한다."라고 지적하였다. 또한, 패스트푸드 섭취율은 증가하는 데 비해 과일, 채소, 우유 섭취율은 감소하였다.

영양결핍은 먹는 양과 상관없이 몸이 필요로 하는 영양소가 모자란 것을 말한다. 청소년기는 영아기 이후 가장 급속한 성장과 발육이 이루어지므로 열량 및 영양소 요구량이 많이 증가한다. 특히, 근육 및 골격 발달로 인해 단백질과 칼슘, 철 등의 무기질 및 비타민과 같은 영양소가 꼭 필요하다. 영양결핍은 집중력 저하로 인한 학습 장애, 성장 저하, 빈혈 또는 소화불량 등의 건강 문제가 발생할 수 있다.

급증하는 비만을, 건강 위험의 증거



최근 청소년기의 비만율이 급증하며, 이로 인한 건강 문제와 사회적 영향에 대한 우려가 커지고 있다.

영양가는 낮고 열량이 높은 정크푸드 위주로 식사하면 비만 위험도 커질 수밖에 없다. 비만 환자 중에서도 10대의 증가세가 매우 높은데, 중년으로 진입하는 30대와 40대의 비만 증가폭은 각각 59.8%와 80.4%인데 비해 10대의 비만 증가폭은 263.2%이다. 10대 미만 연령대의 비만 증가폭도 205.9%나 된다. 2020~2021년만 보더라도 10대 비만 증가폭은 82.1%로 다른 연령대보다 2배 이상이다. 이 기간에 10대 미만의 비만 증가폭도 34.8%로 낮지 않은 수준이다. 증가폭뿐만 아니라 전체 비만 인구에서 차지하는 비율도 문제이다. 2017년부터 2021년까지 국내 전체 비만 인구에서 20~50대 등 사회활동이 왕성한 세대가 차지하는 비율은 모두 하락한 반면 유독 10대가 차지하는 비율은 같은 기간 8.2%에서 14.8%로 상승했고, 10대 미만이 차지하는 비율도 6.8%에서 10.3%로 높아졌다.

질병관리청의 '2022년 청소년건강행태조사'에 따르면 청소년들은 스스로 비만·과체중 상황을 인식하고 신체활동을 늘렸음에도 비만·과체중 문제가 해결되지 않았다고 한다. 전문가들은 인스턴트 식품, 배달음식, 외식, 간편식의 섭취가 늘어난 것이 비만의 원인이라고 분석했다. 주 3회 이상 패스트푸드를 먹는 비율은 2017년 20.5% 대비 2022년 27.3%로 늘었으며, 3회 이상 단맛 음료를 먹는 비율도 63.6%에 달했다.

소아·청소년 비만은 성인 비만으로 이어지기 쉬우며, 소아 비만의 50%, 청소년 비만의 80%가 각각 성인 비만인 것으로 알려졌다. 또한 젊은 나이에 고혈압, 당뇨병, 심혈관계 질환, 지방간 같은 비만 합병증이 동반될 수 있어 문제가 심각하다.

생각 성장 상태 측정계산기

[태블릿이나 스마트폰 사용이 가능한 경우]

측정 계산기에 나의 성별, 생년월일과 키, 측정일, 몸무게를 입력하면 나의 성장 도표를 확인할 수 있다.



[태블릿이나 스마트폰 사용이 불가능한 경우 "체질량지수(body mass index, BMI)"]

신의 몸무게(kg)를 키의 제곱(m²)으로 나눈 값을 말하며 체지방량과 상관관계가 높아 체중 및 신장을 이용한 지수 중 가장 널리 사용되는 방법이다.

개념 비만이란?

몸에 지방 세포의 수가 많아지거나 커져서 피하층과 체조직에 지방 성분이 과도하게 축적된 상태. 탄수화물과 지방 성분이 많은 음식을 섭취했을 때 몸에 필요한 에너지만 사용되고 나머지는 지방이 되어 몸에 저장되면 비만이 된다.

+ 지식 더하기 비만 예방의 필수 조건

우리 몸이 건강하려면 음식으로 섭취하는 에너지와 신체 활동으로 소비하는 에너지가 균형을 이뤄야 한다. 건강한 식생활과 규칙적인 신체 활동으로 비만을 예방해보자.

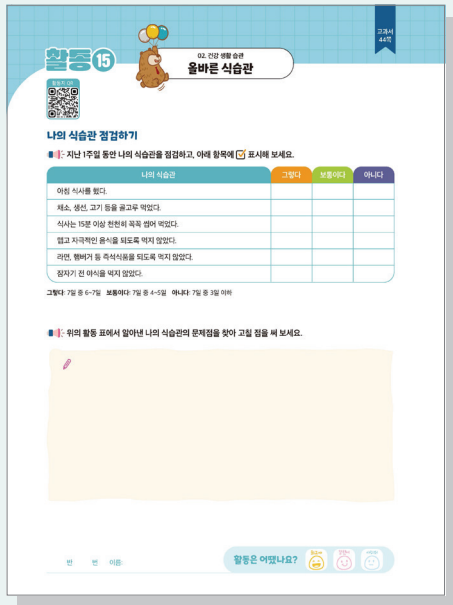
비만의 다면적 근원

비만은 유전적인 영향, 식습관의 변화, 에너지 소비 부족, 심리적인 상태 등 다양하고 복합적인 요인으로 인해 발생한다.

- 1 유전적 요인으로 부모 모두 비만인 경우가 부모 중 한 명만 비만일 때보다 자녀가 비만일 가능성이 더 높다.
- 2 생활 습관도 주요 원인인데 신체활동 감소, 고열량·고당질 식품 섭취, 컴퓨터나 스마트 기기를 사용하는 비활동 시간, 짧은 수면 시간 등이 해당한다.
- 3 우울, 불안과 같은 심리적 요인, 갑상선 기능 이상 등 체중 증가가 동반되는 질병, 체중 증가시킬 수 있는 약물 복용도 비만의 원인이 될 수 있다.

비만은 비만으로 그치는 것이 아니라 각종 질병의 원인이 될 수 있으며, 정신적인 질병까지 유발할 수 있다. 비만도 150% 이상의 고도 비만 아동은 고지혈증, 지방간, 고혈압, 당뇨병 등 각종 만성 질환과 합병증의 위험이 크다. 또한, 지방이 성장 호르몬을 과다하게 분비시켜 성호르몬을 과잉 유발하는 성조숙증, 성장 장애, 소아당뇨 등의 위험이 있다. 소아·청소년기 비만이 더 위험한 이유는 성인의 비만은 지방세포의 크기만 커지지만, 소아·청소년기 비만의 경우 지방 세포의 수와 크기가 모두 증가하기 때문이다. 따라서 어릴 때 소아 비만은 성인 비만으로 이어질 가능성이 높기 때문이다.

활동 1



나의 식습관 점검하기

1주일 동안 식습관을 점검하고 문제점을 찾아 고칠 점을 써본다.

예시

- 문제점 : 채소, 생선, 고기 등을 골고루 먹지 않는 경우
- 나의 개선할 점 : 앞으로 채소, 생선도 골고루 먹겠습니다.

3 건강한 식습관을 길러요

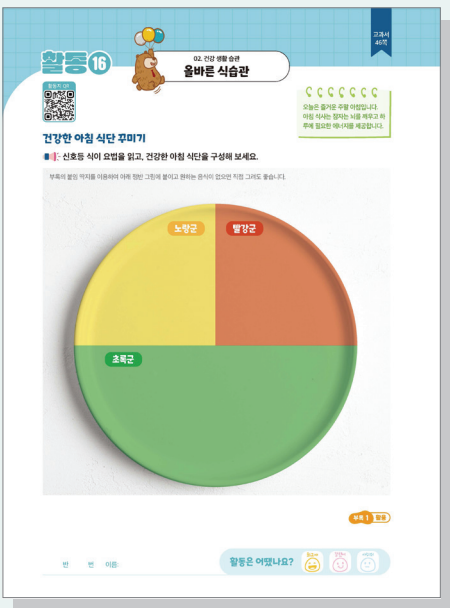
건강하게 성장하려면 좋아하는 음식보다 균형 잡힌 영양소를 섭취하는 것이 중요하다. 식사는 정해진 시간에 규칙적으로 하고, 다양한 음식을 골고루 먹는 습관을 길러야 한다. 건강한 식습관을 익혀 보자.

- 다양한 식품을 골고루 알맞은 양으로 먹는다.
- 정해진 시간에 규칙적으로 식사한다.
- 천천히 꼭꼭 씹어먹는다.
- 가공식품은 영양 성분을 확인한다.
- 집중력 향상을 위해 아침밥을 챙겨 먹는다.
- 건강한 간식을 먹는다.
- 규칙적인 신체 활동으로 건강 체중을 유지한다.

건강 하나 더 < 신호등 식사법

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

활동 2



건강한 아침 식단 꾸미기

- 신호등 식이 요법을 읽고, 건강한 아침 식단을 구성해 본다.
- 부록의 붙임 딱지를 이용하여 아래 쟁반 그림에 붙이고 원하는 음식이 없으면 직접 그려도 좋다.

예시



정리

핵심

- 건강한 식습관에 해당하는 것을 골라 문장을 완성해 본다.

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

참고자료

- 경기교육연구소(50초, 쇼츠)
<https://www.youtube.com/shorts/Z528Fubo67k>
- 서울대학교병원 포스트 -[시리즈] 똑똑한 건강
<https://blog.naver.com/chsnuh/223834791358>
- 식품의약품안전처, 소아비만을 위한 식이요법 2
https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?menu_no=3120&bbs_no=bbs001&ntctxt_no=1094799&menu_grp=MENU_NEW01
- 식품안전나라-건강·영양·생애주기별 정보-청소년-
청소년 건강 식생활 가이드-인포그래픽(2024.01.25.)
<https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do>
- 식품의약품안전처, 어린이 영양지수 균형편
<https://www.youtube.com/watch?v=76fKRWCxIzs>
- 식품의약품안전처, 어린이 영양지수 실천편
https://www.youtube.com/watch?v=gt_Hxbm7cTA
- 식품의약품안전처, 청소년 건강한 식생활 가이드 - 식품 속 미량 영양성분 비타민·무기질 여행
https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?menu_no=4847&bbs_no=bbs039&ntctxt_no=1096032&menu_grp=MENU_NEW03
- 에듀넷-학습자료-주제별 학습자료-범교과학습주제-안전건강교육
https://www.edunet.net/contsMvGllry/view/159/2011256?contents_openapi=search
- 에듀넷-학습자료-주제별 학습자료-범교과 학습주제-안전건강교육
https://www.edunet.net/contsMvGllry/view/159/1971264?contents_openapi=search
- 인공지능미니썸,
<https://www.youtube.com/watch?v=5zQE7mdrd74>
- 질병관리청, 성장상태 측정계산기
https://knhanes.kdca.go.kr/knhanes/sub08/sub08_04.do
- 통계청 공식 블로그-통하는 세상(2024.11.29.)
https://blog.naver.com/hi_nso/223677093910
- 원자력안전위원회 공식블로그
<https://m.blog.naver.com/prnssc/22204428433>

지도 TIP

[도입]

- 아침 식사는 어떻게 하는지 자유롭게 말하도록 하고 오늘 수업을 통해 식습관의 중요성을 알아보도록 한다.

[전개]

- 건강한 성장을 위해 균형잡힌 식습관의 중요성을 알아본다. 비만과 저체중이 모두 문제가 될 수 있으므로 건강한 식습관의 필요성을 강조한다.
- 성장 상태 측정 계산기
태블릿이나 스마트폰이 있는 경우 QR코드로 직접 측정한다. 태블릿이나 스마트폰이 없는 경우 지도서 12쪽을 참고하여 직접 계산하도록 한다.
- 지난 1주일간 나의 식습관을 점검하고 고칠 점을 써본다.
- 건강한 아침 식단 꾸미기
태블릿이나 스마트폰이 없는 경우 부록의 붙임딱지를 이용하여 붙이거나 직접 그려본다.

지도 더하기 하나

청소년 건강 식생활 가이드

- 1 간단하게라도 아침식사는 꼭 먹기
밥과 반찬, 우유, 과일, 시리얼 등으로 아침식사 챙겨먹기
- 2 고기는 과일·채소와 함께, 다양한 식품군을 골고루 섭취하기
단백질 식품과 채소, 과일을 함께 먹기
- 3 영양 표시부터 확인하는 현명한 식습관 갖기
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%) 확인하고 구매, 섭취하기
- 4 피곤할 땐, 카페인 음료 대신 물이나 우유 마시기

야식증후군

- 건강 해치는 야식, 야식증후군 점수 체크하고 올바른 식습관 기르기
건강보험심사평가원 통계에 따르면 20대 위식도 역류질환 환자는 2015년 약 31만명에서 2019년 약 39만명으로 4년만에 25%가 증가하였다고 한다. 이는 전 연령대 중 가장 높은 폭의 증가로 전문가들은 배달 어플을 중심으로 한 배달음식 소비의 증가를 원인으로 꼽기도 했다. 특히 잠들기 전 섭취하는 야식을 경계할 것을 주의했는데, 역류질환 이외에도 여러가지 건강 적신호의 원인이 되는 야식증후군과 올바른 식습관을 기르는 방법을 알아보자.
- 야식증후군이란?
오후 7시 이후의 식사량이 하루 식사량의 50% 이상을 차지하는 증상을 말한다. 1955년 미국의 앨버트 스텐커드 박사가 처음 발표하였으며, 주로 스트레스에 대한 비정상적 반응, 우울함, 불한감, 자신감 상실 등 심리적인 문제가 원인인 것으로 알려져 있다.

야식증후군 점수 체크

- 1 잠자리에 드는 시간이 불규칙하다.
- 2 새벽 1시 이후에 잠을 잔다.
- 3 잠들기 바로 전까지 음식을 먹는 경우가 많다.
- 4 수면 중 자주 깨는 편이며 음식 섭취를 위해 깰 때가 많다.
- 5 밥보다 인스턴트 식품과 같은 군것질로 식사를 대체한다.
- 6 밤 늦게 과식을 하고 후회하는 경우가 많다.
- 7 스트레스를 받거나 우울감이 느껴지면 폭식을 한다.
- 8 최근 체중 변화가 크거나 복부 비만이 있다.
- 9 부모님이나 가족들 몰래 밤에 음식을 찾아 먹는 경우가 자주 있다.
- 10 아침을 거르거나 점심에 식욕이 별로 없다.

※ 10개 문항 중 5개 이상 해당되면 야식증후군 위험군에 해당된다고 볼 수 있다.

올바른 식습관 기르는 방법

본인이 스스로 야식증후군이라고 생각되신다면 건강을 위해서라도 올바른 식습관을 기를 필요가 있다. 야식 습관을 고치는 방법은 아래와 같다.

- 1 수면 시간 조정하기
수면 시간이 불규칙하고, 늦어질 수록 야식을 접하기 쉬워진다.
그러므로 가급적 일찍 잠자리에 들고 규칙적으로 수면을 하는 것이 좋다.
- 2 하루 세끼 챙겨먹기
아침과 점심을 거르거나 적게 먹을수록 밤에 폭식을 할 확률이 높아진다.
그러므로 아침과 점심을 꼭 챙겨 먹어야한다.
- 3 야식 메뉴 바꾸기
사실 야식을 먹는 습관을 단번에 끊긴 어렵다.
그러므로 야식을 먹되 기름지고 자극적인 배달 음식 대신 샐러드, 과일 같은 메뉴로 바꾸는 것이 좋다.
- 4 운동 및 취미 생활 시작하기
야식의 주요한 원인 중 하나는 스트레스와 우울감이다.
따라서 이러한 심리적 불안감을 개선해 줄 운동, 취미 생활을 갖는 것이 야식증후군 탈출에 큰 도움이 될 수 있다.



02 | 건강 생활 습관 척추와 바른 자세

교과서 47~50페이지

활동 17~18

관련 성취기준	6실성장보건02-02 척추와 자세 관리의 중요성을 파악하고, 건강한 생활을 탐색하여 실천한다.		
내용 요소	지식·이해 척추와 자세 관리	과정·기능 척추에 좋은 자세 생활화하기	가치·태도 건강증진 실천 의지
핵심 질문	척추 건강을 위한 올바른 자세는 무엇일까요?		
핵심 학습 목표	① 척추 건강의 중요성을 말할 수 있다. ② 척추 건강을 위한 방법을 알고 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	- 그림 속 아이들의 모습에서 공통점과 떠오르는 동물이 무엇인지 이야기를 나눈다. - 그림과 같은 자세를 계속하면 어떤 건강 문제가 발생할지 이야기를 나눈다.	5분	유 자신의 자세와 비교해 보도록 한다.
전개	생각 펼치기	① 척추 건강은 몸의 균형을 지켜줘요 - 척추의 구조와 기능을 알아본다. ② 청소년기에 주의할 척추 질환을 살펴봐요 - 거북목 증후군의 정의와 증상, 발생 원인에 대해 알아본다. - 척추 옆굽음증의 정의와 증상, 특징에 대해 알아본다. 활동 1 나의 척추 건강 점검하기(활동17) - 거북목 증후군의 증상을 보고 자신에게 해당하는 항목에 표시한다. - 척추 옆굽음증의 증상을 보고 자신에게 해당하는 항목에 표시한다. ③ 척추 건강을 지켜요 - 청소년기 급성장과 척추 건강의 관계를 설명하고, 올바른 자세가 중요한 이유가 무엇인지 생각하여 발표하도록 한다. - 척추 건강을 위한 올바른 자세가 무엇인지 알아본다. 활동 2 나의 자세 점검하기(활동18) - 나는 평소 어떤 자세로 생활하는지 점검해 보고 활동지에 표시한다. - 척추 건강을 위해 내가 잘 하고 있는 점과 고쳐야 할 습관이 무엇인지 생각해보고 작성한다. - 활동지에 있는 내용 외 척추 건강을 지킬 수 있는 방법을 생각하여 작성한다.	5분 15분 10분	유 교과서 그림을 통해 구조와 기능을 확인한다. 자 거울, 스티커, 30cm 자 유 가정에서 점검할 수 있도록 한다. 의심 증상이 있는 경우 병원을 방문하여 정확한 진단이 필요함을 설명한다. 유 올바른 자세를 꾸준히 실천하는 것이 중요함을 설명한다.
정리	생각 더하기	정리 척추 건강을 위한 올바른 자세를 확인하고, 나의 다짐을 발표한다.	5분	

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
척추 건강을 위한 올바른 방법을 말할 수 있다.	상	척추 건강을 위한 올바른 방법을 5개 이상 말할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	척추 건강을 위한 올바른 방법을 3개 이상 말할 수 있다.		
	하	척추 건강을 위한 올바른 방법을 1-2개 말할 수 있다.		



도입

생각열기

그림 속 학생들의 모습의 공통점과 어떤 건강 문제가 발생할지 자신의 경험담 등을 통해 이야기를 나눈다.

질문 예시

- Q1** 그림 속 친구들의 모습에서 공통점은 무엇인가요?
무엇인가를 보고 있어요.
고개를 숙이고 있어요.
고개가 앞으로 나와 있어요.
- Q2** 고개를 숙이고 앞으로 내민 모습에서 떠오르는 동물이 있나요?
거북이요.
- Q3** 이런 자세를 계속하면 어떤 건강 문제가 발생할까요?
목이 아파요.
어깨가 아파요.
목 디스크에 걸릴 것 같아요.
거북목이 될 것 같아요.

전개

① 척추 건강은 몸의 균형을 지켜줘요

척추의 구조

- 척추는 머리뼈 아래부터 엉덩이까지 연결된 긴 뼈로 옆에서 보면 S자, 앞과 뒤에서 보면 일직선의 모습이다.
- 우리 몸의 중앙에 위치해 있으며 목뼈, 가슴뼈, 허리뼈, 엉치뼈, 꼬리뼈로 이루어져 있다.
- 척추는 총 33개의 뼈로 이루어지며 성인이 되면 엉덩이뼈 5개와 꼬리뼈 4개가 각각 하나로 합쳐져 총 26개가 된다.

척추의 기능

- 몸통을 지지하고 척수 및 척수 신경을 보호하는 역할을 한다.
- 척수와 척수 신경은 우리 몸의 운동과 감각기능이 있어 몸을 움직이고 감각을 느낄 수 있게 한다.
- 척수는 뇌에서 전신으로 이어지는 굵은 신경다발로 척추 뼈 안에 위치해 있으며, 운동과 감각기능을 수행한다.
- 디스크(추간판)은 척추뼈 사이를 연결해 주는 강하고 젤리 같은 조직으로 척추의 운동과 충격을 완화시켜주는 역할을 한다.

2 청소년기 주의할 척추 질환을 살펴봐요

거북목 증후군

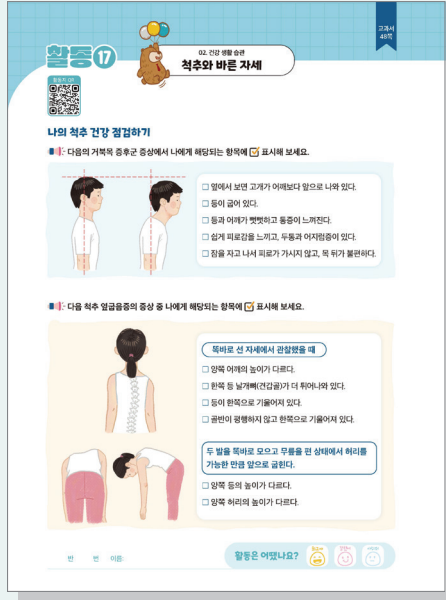
- 거북목 증후군은 옆에서 보았을 때 고개가 어깨보다 앞으로 빠져나와 있는 자세를 말한다. 이러한 자세가 긴 시간 유지될 경우 목과 어깨에 통증이 발생하며, 일자목으로도 불린다.
- 거북목 증후군은 통증을 유발하는 주요 원인이 목에 가해지는 비정상적인 하중 증가에 있다. 우리 몸의 머리 무게는 올바른 자세일 때 약 5kg 정도이다. 하지만 고개가 1cm 앞으로 빠질 때마다 목에 가해지는 하중이 2~3kg씩 늘어나게 된다. 이러한 거북목 자세를 오랫동안 유지하게 되면 목 주변 근육이나 디스크가 손상되면서 통증이 발생할 수 있다. 특히 스마트폰을 사용할 때에는 고개가 37도에서 47도 정도로 숙여지는 경우가 많은데, 이때는 목에 평상시의 3~4배에 달하는 과도한 하중이 가해지게 된다. 안타깝게도 거북목 증후군에는 특정 치료법이 정해져 있지 않으므로, 올바른 자세를 통한 예방이 가장 중요하게 강조된다.
- 청소년기에 거북목 증후군을 주의하고 예방해야 하는 중요한 이유가 있다. 청소년들은 학업으로 인해 책상에 앉아 공부하는 시간이 길고, 스마트폰이나 게임을 이용하는 시간도 많아 고개를 오랫동안 숙이는 자세를 자주 취하게 된다. 이러한 습관은 거북목 증후군이 발생할 확률을 높인다. 일단 거북목이 진행되면 목과 어깨에 통증이 발생하여 일상생활에 큰 지장을 줄 수 있다. 심지어 두통 증상이 동반되어 학업에까지 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서 청소년기의 올바른 자세 유지와 예방이 매우 중요하다고 할 수 있다.

척추 옆굽음증

- 정면에서 바라보는 척추의 모양이 일자가 아니고 10도 이상 옆으로 휘어져 있는 것을 말한다.
- 척추측만증에서 명칭이 변경되었으며 몸통이 한쪽으로 치우쳐 보이는 것이 특징이다.
- 키가 급성장하는 청소년기에 많이 발생하며 사춘기 전에 시작되어 성장이 멈출 때까지 진행된다.
- 청소년기 척추 옆굽음증의 특징

청소년기 척추 옆굽음증은 잘못된 자세가 가장 큰 원인이다.	X
여자가 남자보다 발생률이 높다.	O
척추 옆굽음증이 있으면 키가 크지 못한다.	X
척추 옆굽음증은 성장이 끝나면 더 이상 진행되지 않는다.	O
조기에 발견하여 관리하는 것이 중요하다.	O

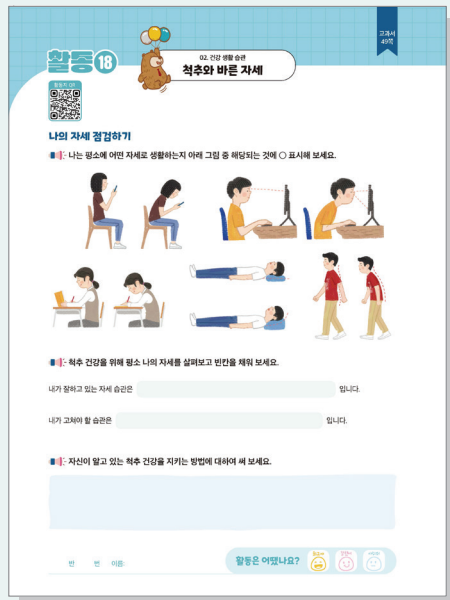
활동 1



나의 척추 건강 점검하기

- 1 거북목 증후군 증상 중 나에게 해당되는 항목에 표시하도록 한다.
 - 1, 2번째 항목은 교실에서 거울을 이용해 교사가 학생과 함께 확인할 수 있다.
 - 스티커를 외이도(귓구멍)와 어깨의 중심선에 각각 붙인다. 30cm 자를 활용해 두 개의 스티커가 수직(세로로 일직선)이 되는지 확인한다. 외이도(귓구멍)의 스티커가 어깨 중심선에 붙인 것 보다 앞에 있는 경우 거북목 증후군을 의심할 수 있다.
 - 학습 환경을 고려하여 활동을 진행한다. 공개된 장소에서 점검하는 것이 불편한 경우 가정에서 확인하도록 한다.
- 2 척추 옆굽음증 증상 중 나에게 해당되는 항목에 표시하도록 한다.
 - 바로 선 자세와 등심대 검사는 교사에 의해 진행한다. 이때 공개된 장소에서 점검하는 것에 불편이 있을 수 있으므로 가정에서 점검하는 방법 중 선택하여 진행한다.
 - 가정에서 점검 시 가급적 상의를 탈의하고 검사하는 것이 좋다.

활동 2



나의 자세 점검하기

- 1 본문에서 배운 내용을 바탕으로 평소 자신의 자세를 점검하여 해당하는 것에 표시하도록 한다.
 - 2 점검한 결과를 바탕으로 잘하고 있는 점과 개선이 필요한 자세를 생각하여 작성하도록 한다.
- 예시**
- 척추 건강을 위해 잘하고 있는 습관은 독서대 사용, 하루에 스마트폰이나 컴퓨터 1시간만 사용하는 점입니다.
 - 고쳐야 할 습관은 등을 구부리고 걷기, 스마트폰이나 모니터를 가까이서 고개를 숙이고 보는 점입니다.
- 3 그림에 있는 방법 외 척추 건강을 지킬 수 있는 방법에 대해 적도록 한다.
- 예시**
- 규칙적으로 바르게 걷기 운동을 합니다.
 - 한 시간마다 스트레칭을 합니다.
 - 너무 무거운 가방을 메지 않습니다.
 - 책가방을 한쪽으로 메지 않습니다.
 - 앉을 때 다리를 꼬지 않습니다.

- 허리 주변의 근육 중 어느 한쪽이 더 발달해 있거나 자세를 잘못 잡아도 몸통의 높이가 차이가 나는 것처럼 보일 수 있으므로 병원에서 정확한 검사를 받아 확인해야 한다.

3 척추 건강을 지켜요

청소년기 급성장과 척추 건강의 관계

- 청소년기는 키가 급성장하면서 척추도 함께 자란다.
- 잘못된 자세는 어깨, 등, 허리 등의 신체에 통증이 생길 수 있다.
- 몸 전체적인 균형이 무너져 외관상으로도 보기에 좋지 않다.
- 잘못된 자세를 오래 유지하면 척추 모양이 변형될 수 있다.

바른 자세 알아보기

- 의자에 앉을 때
 - 엉덩이가 의자 끝에 닿게 하고 등을 의자 등받이에 붙인다.
 - 발바닥은 바닥에 닿도록 한다.
 - 무릎은 90도가 되도록 바로 세운다.
- 스마트폰, 모니터를 볼 때
 - 스마트폰과 모니터 화면은 눈높이에 맞추고 오랜 시간 사용하지 않는다.
- 책을 볼 때
 - 독서대 등을 활용하며 고개가 많이 숙여지지 않도록 한다.
- 수면 시
 - 높은 베개를 사용하지 않는다.
- 걸을 때, 서 있을 때
 - 등을 펴고 걷는다(선다).

건강 하나 더 < 척추 건강을 지키는 운동

1 바르게 걷기

동영상과 교과서 50쪽을 보고 바르게 걷는 방법을 배운다.

동영상

서울대학교 tv유튜브 '걷기만 잘해도 건강해진다?!

올바른 걷기 운동법

<https://www.youtube.com/watch?v=GtSK9U1889Q>

- 자기 자리에서 올바른 걷기활동을 한다.
(가능한 경우 복도나 강당 등 큰 공간에서 실제 걷기 실시)
- 평소 자신이 걸었던 방법과 바르게 걷기를 배운 후 어떤 차이가 있는지 발표한다.

2 앉아서 하는 스트레칭 하기

자리에 앉아서 영상을 보며 함께 스트레칭을 따라한다.



앉아서 하는 스트레칭

정리

핵심록

- 배운 내용을 바탕으로 척추 건강을 위한 올바른 자세와 잘못된 자세를 O,X 퀴즈로 확인한다.

- 스마트폰이나 모니터를 볼 때는 고개를 숙이는 자세가 좋습니다. **정답** X
- 의자에 앉을 때는 허리가 등받이에 닿도록 합니다. **정답** O
- 오랜 시간 같은 자세로 있을 때는 일정한 시간마다 스트레칭을 합니다. **정답** O
- 높은 베개는 목 주변의 근육과 뼈에 무리를 줄 수 있습니다. **정답** O

- 척추 건강을 위한 나의 다짐을 발표한다.

참고 자료

- 의학신문, 10대 소아청소년 '척추측만증, 거북목 증후군'주의해야, 2023.03.23.
- 고려대학교 구로병원 척추측만증센터 <http://www.guro.org/>
- 보건복지부, 한국건강증진개발원 '한국인을 위한 걷기 가이드라인'
- 서울대학교병원 의학정보 '거북목 증후군' <https://www.snuh.org/health/nMedInfo/nView.do?category=DIS&medid=AA000732>
- 서울아산병원 질환백과 '거북목 증후군' <https://www.amc.seoul.kr/asan/healthinfo/disease/diseaseDetail.do?contentId=31866>
- 서울대학교 tv유튜브 '걷기만 잘해도 건강해진다?! 올바른 걷기 운동법' <https://www.youtube.com/watch?v=GtSK9U1889Q>
- 질병관리청 국가건강정보포털 '거북목(일자목)증후군' <https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/unifiedSearch/unifiedSearchMain.do>
- 질병관리청 국가건강정보포털 척추뼈와 척추신경 <https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/ntcnInfo/mediaRecsroom/mvpRecsroom/mvpRecsroomView.do>

지도 TIP

- 학생들의 이해를 돕기 위해 질병관리청 국가건강정보포털 '척추뼈와 척추 신경'자료를 활용한다.
- 척추 옆굽음증 검사는 상의를 얇게 또는 벗은 상태에서 가장 정확하게 관찰할 수 있으므로 가정에서 관찰할 수 있도록 한다.
- 척추 옆굽음증이나 거북목 증후군이 있는 학생이 불편함을 느끼지 않도록 주의하여 지도한다.
- 거북목 증후군은 예방을, 척추 옆굽음증은 조기 발견이 중요하다라는 것을 알려준다.
- 하루 중 교과서 49쪽의 그림과 같은 자세로 나는 얼마 동안 생활하는지 생각해 보게 한다.
예) 스마트폰 보는 시간, 컴퓨터 하는 시간, 독서나 공부를 하는 시간, 수면 시간, 걷는 시간
- 청소년기는 대부분의 시간을 책상에 앉아 보내므로, 바른 자세를 유지하고 스트레칭이나 바른 걷기 등 척추 건강을 위한 꾸준한 운동이 필요함을 설명한다.
- 최근 스마트폰과 컴퓨터 등 전자 기기의 접근성이 높아지고 사용 시간이 늘어남에 따라 거북목 증후군 발생 위험이 커지고 있음을 설명하고, 전자 기기 사용 시 바른 자세와 올바른 습관을 실천할 수 있도록 강조한다.

지도 더하기 하나

거북목 증후군

거북목 자세를 오래 하면 경추부 디스크에 손상을 주고 경추 뼈의 관절염이 가속된다. 심한 경우 단순 통증뿐만 아니라 호흡에도 지장을 줄 수 있다. 거북목 증후군은 거북등 증후군으로 발전할 가능성이 있으므로 바른 자세로 생활하도록 노력해야 하며 거북목 증후군이 심한 경우 전문기관에서 교정치료를 받는 것이 좋다.

청소년기 척추 옆굽음증 조기 발견 관리

• 원인

청소년기의 척추 옆굽음증은 대부분(약 85~90%) 원인이 명확하지 않아 '특발성 척추 옆굽음증'이라 불리며, 사춘기 시기의 경우도 여기에 해당된다. 특히 가족 중 척추 옆굽음증 환자가 있는 경우 발병률이 약 20%로, 일반적인 발생률인 2%에 비해 높은 편이다.

• 척추 옆굽음증의 특징

- 청소년기 많이 발생하는 특발성 척추 옆굽음증은 자세와는 아무런 관계가 없다. 척추 옆굽음증이 있어서 자세가 바르지 않다고 보일 수 있다. 성장이나 몸의 기능에도 영향을 주지 않으며 척추가 옆으로 휘어져 자라기 때문에 외관상 키가 작게 보일 뿐이다.
- 척추가 휘어진 각도가 20도 이상이면 계속 나빠지고 있는 경우 보조기 치료가 필요할 수 있다. 보조기는 척추 옆굽음증이 더 이상 나빠지지 않게 예방 또는 억제하는 것으로 휘어진 척추를 교정하지는 못한다. 그러므로 평소에 자주 점검하여 초기에 발견하고 관리하는 것이 가장 중요하다.

걷기의 10대 효과

한국인을 위한 걷기 가이드라인 - 보건복지부

- 1 모든 사망 위험 감소
- 2 심장병 및 뇌졸중 위험 감소
- 3 고혈압 위험 감소
- 4 제 2형 당뇨병 위험 감소
- 5 비만 위험 감소
- 6 우울증 위험 감소
- 7 치매 위험 감소
- 8 인지기능 향상
- 9 수면의 질 향상
- 10 8가지 암 위험 감소
(유방암, 대장암, 방광암, 자궁내막암, 식도암, 신장암, 폐암, 위암)



03 | 질병과 감염병 알레르기 예방

교과서 51~54페이지

활동 19

관련 성취기준	6실성장보건02-03 알레르기 질환에 대해 이해하고, 예방 및 관리 방안을 실천한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	알레르기 질환 예방	알레르기 관리 방안 제시하기	건강을 관리하려는 태도
핵심 질문	건강한 생활을 위한 알레르기 관리 방법은 어떤 것들이 있을까?		
핵심학습 목표	① 알레르기가 무엇인지 설명할 수 있다. ② 알레르기 관리 방법을 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	- 보건이에게 일어난 일에 대하여 이야기를 나눈다. - 보건이의 증상을 줄이기 위해 어떻게 하면 좋을지 이야기를 나눈다.	5분	유 보건이의 주변 환경을 잘 관찰하도록 한다.
	생각 펼치기	① 알레르기에 주의해요 - 알레르기의 정의와 발생 원인에 대해 알아본다. ② 알레르겐을 살펴봐요 - 우리 주변의 알레르겐에는 어떤 것들이 있는지 알아본다. 활동 1 우리 반 친구들의 알레르겐 알아보기 - 우리 반 친구들의 알레르겐은 무엇인지 알아본다. - 생활 속에서 알레르겐을 접촉할 수 있는 상황을 알아본다. - 카페트, 반려동물, 집안의 곰팡이, 담배연기, 미세먼지, 침구 등 ③ 알레르기 질환의 종류를 살펴봐요 - 대표적인 알레르기 질환의 종류와 증상을 알아본다. - 알레르기 비염, 천식, 아토피 피부염, 식품 알레르기, 아나필락시스 ④ 알레르기를 관리해요 - 알레르기를 예방하고 관리하는 것이 중요한 이유를 설명한다. - 알레르기 확인하기, 알레르겐 피하기, 증상 관리하는 방법을 알아본다. 활동 2 알레르기 관리 방법 주사위 놀이(활동19) - 생활 속에서 실천할 수 있는 알레르기 관리 방법을 알아본다. - 보기의 단어를 활용하여 문장을 완성한다.	10분	유 자신의 정보 공개를 원하는 경우에만 참여하도록 한다. 자 4절지,스티커
	생각 더하기	정리 알레르기 예방과 알레르기가 있는 친구를 위해 배려할 수 있는 일은 무엇인지 생각하여 발표한다.	5분	

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
생활 속 알레르기 관리방법을 말할 수 있다.	상	생활 속 알레르기 관리 방법을 5개 이상 말할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	생활 속 알레르기 관리 방법을 3개 이상 말할 수 있다.		
	하	생활 속 알레르기 관리 방법을 1-2개 말할 수 있다.		



도입

생각열기

보건이에게 나타난 일과 증상을 줄일 수 있는 방법에 대해 이야기를 나눈다.

질문 예시

Q1 보건이에게 어떤 일이 나타났나요?

콧물이 났어요.

눈이 빨강게 되었어요.

알레르기 증상이 나타났어요.

Q2 보건이가 알레르기 증상이 나타난 이유는 무엇일까요?

꽃가루 때문일 것 같아요.

강아지 때문일 것 같아요.

비염이 있어서 그럴 것 같아요.

Q3 보건이의 증상을 줄일 수 있는 방법에는 어떤 것들이 있을까요?

꽃가루나 강아지 털에 접촉하지 않도록 해요.

마스크를 써요.

병원을 가요.

알레르기 약을 먹어요.

전개

① 알레르기에 주의해요

알레르기의 정의

- 알레르기는 대부분의 사람에게 무해한 외부 물질에 면역 체계가 과민 반응을 보여 몸에 해로운 영향이 나타나는 것이다.
- 인체 각 부위에서 일어나는 반응들은 서로 연관되어 있다. 천식과 알레르기 비염이, 알레르기 비염과 알레르기 결막염이 함께 나타나는 경우가 많다.

알레르기가 발생하는 원인

- 유전요인, 환경 요인, 스트레스, 알레르겐으로 발생한다.
- 알레르기 원인이 무엇인지 병원에서 검사를 통해 정확히 확인하는 것이 필요하다.

② 알레르겐을 살펴봐요

우리 주변의 알레르겐

- 알레르기를 일으키는 물질을 알레르겐 또는 항원이라고 한다.
- 집먼지진드기, 곰팡이, 반려동물의 털과 비듬, 꽃가루, 식품(우유, 계란, 땅콩, 갑각류 등) 등이 있다.
- 담배 연기, 대기 오염(황사, 미세먼지 등), 찬바람, 자극성 가스로 알레르기 증상이 더욱 심해질 수 있다.
- 그 외 흔한 요인들로 일부 약물, 호흡기 감염, 운동 및 과도 호흡 등이 있다.

활동 1

- 칠판에 알레르겐이 적힌 종이를 붙여둔다.
- 자신이 가지고 있는 알레르겐에 스티커를 붙인다. 식품 알레르겐은 직접 적도록 한다.
- 우리 반 친구들의 알레르겐에는 무엇이 있는지 확인하도록 한다.

예) 6-1반은 이것 때문에 알레르기가 생겨요!

집먼지 진드기	곰팡이	고양이, 강아지 털	꽃가루	음식 (직접 적어보세요.)	기타 (직접 적어보세요.)
●●●●●	●●	●●	●●●●● ●●●●●	땅콩, 호두, 밀가루, 우유, 새우 키위, 복숭아	이부프로펜...

3 알레르기 질환의 종류를 살펴봐요

알레르기 비염

- 호흡을 통해 들어온 알레르기 원인 물질로 인해 코 점막에 나타나는 과민 반응으로 소아와 성인 모두에서 가장 흔하게 발생하는 만성 질환 중 하나이다.
- 콧물, 재채기, 코 막힘, 코 가려움 등의 증상이 나타난다.
(비염이 있는 학생들은 코 막힘으로 인해 두통이 빈번하게 발생하기도 한다.)

천식

- 알레르기 염증에 의해 기관지가 예민해지고 좁아지는 만성 기도 질환이다.
- 호흡 곤란, 가슴 답답함, 숨 쉴 때 쉼쉼거리는 소리(천명음), 기침 등의 증상이 나타나며 주로 밤이나 새벽에, 심해지는 것이 특징이다.
- 찬 공기, 대기 오염, 담배 연기, 감기나 독감, 화학 물질, 강한 냄새, 과격한 운동, 스트레스 등으로 증상이 악화될 수 있다.
- 천식 증상은 악화되면 생명을 잃을 수 있으므로 심한 기침, 쉼쉼거림, 가슴 답답함, 야간 증상 등의 상황이 발생하면 약화인자를 제거하고, 증상 완화제를 사용하는 등의 빠른 대처가 필요하다. 증상의 호전이 없으면 응급실을 방문하거나 119 구조대에 도움을 요청한다.
- 혹시 모를 응급 상황에 대비하여 병원에서 처방받은 비상약은 항상 지니고 다니도록 한다.

아토피 피부염

- 피부에 발생하는 만성 알레르기 염증 질환이다.
- 피부가 붉어지고 가려워서 긁게 되고, 긁어서 생긴 상처를 통해 염증과 가려움증이 심해지는 악순환이 일어나며 피부가 점점 건조하면서 두꺼워지고 주름이 뚜렷해지는(태선화) 만성 증상이 나타난다.

- 비누, 땀, 거친 재질의 옷감, 급격한 온도와 습도의 변화로 증상이 악화될 수 있다.
- 피부병변은 전염되지 않는 것임을 강조한다.
- 가려움으로 불면, 정서장애, 학습장애 등이 발생할 수 있다.

식품 알레르기

- 식품 속의 단백질은 대부분 조리 과정이나 소화 과정에서 분해되는데 분해되지 않고 체내로 흡수되는 일부 단백질에 반응하여 아토피 피부염, 두드러기, 소화기 증상, 천식 등과 같은 다양한 증상을 유발시킨다.
- 식품 알레르기의 근본적인 치료는 원인 식품을 제한하는 것으로, 원인 식품을 알기 위해 병원에서 알레르기 검사를 받아야 한다.
- 식품 알레르기가 있는 경우 음식 섭취 전 반드시 알레르기 정보를 확인한다.
- 무조건 식품을 제한하는 것은 성장에 좋지 않다.
- 식품을 제한할 때는 성장 방해와 영양 불균형이 발생하지 않도록 대체 식품으로 섭취해야 한다.

아나필락시스

- 원인 물질에 노출된 후 즉시 또는 수시간 내에 나타나는 전신적 심각한 알레르기 증상으로 알레르기 쇼크라고도 한다.
- 빨리 조치하지 않으면 생명을 잃을 수 있는 응급 상황으로 피부 증상(두드러기, 혀와 입 안의 부종 등), 호흡기 증상(기침, 천명소리, 호흡 곤란 쉼쉼거림 등), 심혈관 증상(쇼크, 심장마비, 심장 통증 등), 소화기 증상(복통, 메스꺼움, 구토, 설사 등), 정신 및 신경 증상(안절부절 못함, 실신, 의식저하 등)이 나타난다.
- 아나필락시스 증상이 나타나면, 우선 처방받은 에피네프린이 있다면 즉시 주사하고, 동시에 원인을 제거한 뒤 119에 신속하게 구조 요청을 한다.

- 아나필락시스의 기왕력이나 위험이 있는 경우에는 병원에서 에피네프린을 처방받아 항상 휴대하도록 한다.

4 알레르기를 관리해요

- 알레르기는 오랜 기간 증상이 나아졌다가 나빠지기를 반복하기 때문에 평소에 꾸준히 관리하는 것이 중요하다.
- 알레르기를 확인하고, 원인 물질(알레르겐)을 피하고, 증상을 관리하는 순서로 진행한다.

1 알레르겐 확인하기

병원에서 검사를 통해 정확한 원인을 확인하는 것이 중요하다.

2 원인 물질(알레르겐) 피하기

알레르기 증상을 예방하는 가장 좋은 방법으로 교과서 53쪽에서 배운 알레르겐과의 접촉을 줄일 수 있는 방법에 대해 생각하여 발표한다.

3 증상 관리하기

- 아토피 피부염은 평소 증상 관리가 매우 중요하며, 이를 위해 피부를 자극하지 않는 면 소재 옷을 입고 손톱을 짧게 유지하며 피부를 항상 촉촉하게 관리하고 필요시 가려움이나 염증 완화를 위한 약물 치료를 병행한다.
- 천식과 아나필락시스는 응급 상황에 대비하기 위해 비상약을 휴대하고 다니도록 한다.

생활 속에서 실천할 수 있는 알레르겐 관리 방법

집먼지 진드기	●적절한 온도(18~23℃)와 습도(40~50%)를 유지하는 것이 중요하다. ●이불과 베개는 일주일에 한 번씩 55℃ 이상의 뜨거운 물로 세탁한다. ●카펫류나 천 소파는 사용하지 않는다. ●침대 위에 인형을 두지 않는다. ●방에 햇빛이 잘 들고 환기가 잘 되도록 한다.
곰팡이	●실내는 깨끗이 청소하고 환기를 자주 한다. ●옷을 세탁한 후에는 완전히 건조하여 옷장에 보관한다. ●집안에 화분은 되도록 적게 두고 침실에는 식물을 두지 않는다. ●에어컨, 제습기 등을 사용하는 경우 필터는 주기적으로 청소한다.
동물의 비듬, 털	●알레르기를 가장 많이 일으키는 동물은 고양이와 개이다. ●집안에서 반려동물을 키우지 않는 것이 가장 좋다. ●불가피하게 키워야 하는 경우 같은 공간에서 수면을 피한다. ●빗질을 주기적으로 해서 털 날림을 최소화하고, 최소 일주일에 한 번 씻긴다.
꽃가루	●꽃가루, 미세먼지 황사가 심하게 날리는 시기에는 가능한 한 외출을 하지 않고, 창문을 닫고 공기청정기를 사용한다. ●외출 시 보건용 마스크를 착용한다. ●외출 후 집에 들어가기 전에 옷을 털고, 집에 들어가면 바로 씻는다.
약물, 식품	●알레르기를 일으키는 약물이나 음식이 무엇인지 확인한다. ●약물을 투여하거나 음식을 먹기 전 반드시 성분을 확인한다.

활동 2



알레르기 관리 방법 주사위 놀이

- 1 짝 또는 모둠활동으로 진행한다.
- 2 교사는 게임 방법에 대해 설명한다.
이 때 보기에 해당하는 단어만을 말하는 것이 아닌, 알레르기 질환의 이름과 예방법 전체를 읽어야 통과할 수 있음을 강조하여 설명한다.
- 3 게임이 종료된 후 교사는 학생들과 함께 정답을 확인하면서 보기에 있는 단어를 워크북 초성이 적힌 공간에 적도록 한다(예: 출발→도착 순으로 진행).

정답 목욕, 보습제, 옷, 음식, 손톱, 외출, 예방 접종, 비상약, 운동, 담배 연기, 청결

정리

핵심 알레르기가 있는 경우 알레르기 발생을 예방하기 위한 방법을 2가지 발표한다.

알레르기를 예방하는 활동

예시

실내 환경을 깨끗하게 유지한다.
손씻기나 양치질 등 개인위생을 철저히 한다.

● 우리 반 알레르기가 있는 친구들을 위해 도움을 줄 수 있는 (배려가 필요한) 행동을 2가지 발표한다.

알레르기가 있는 친구를 위한 배려 활동

예시

미세먼지나 꽃가루가 심한 날 교실 창문 닫아주기,
천식이 있는 친구를 위해 내가 감기에 걸렸을 때 마스크 착용하기 등

참고 자료

- 경기도남부 아토피천식교육정보센터 알레르기의 정의
https://www.e-allergy.org/illness/allergy_1.aspx
- 질병관리청 국가건강정보포털 '알레르기'천식
<https://health.kdca.go.kr/healthinfo/>
- 부산광역시 아토피천식교육정보센터 '알레르겐 관리'
https://allergyinfo.or.kr/disease/allergy_about.aspx

지도 TIP

- 활동1의 [알레르기 건강 조사표 만들기]는 자신의 정보를 공개하기 원하지 않는 경우는 밝히지 않아도 됨을 사전에 알려준다. 개인의 질병(건강) 정보는 민감정보로 친구의 알레르기 질환을 알고 있더라도 본인이 직접 표시(작성)하도록 해야 함을 지도한다.
- 알레르기 질환이 있는 학생들의 불편한 점들을 발표하게 하여 친구의 어려움을 공감하고 도움을 줄 수 있는 마음가짐을 가질 수 있도록 한다.
- 알레르기가 있는 학생의 경우, 호기심으로 알레르겐에 접촉하면 위험한 상황이 발생할 수 있음을 강조한다. 특히 급식 시간처럼 식품 알레르겐에 노출될 가능성이 높은 상황에서는 더욱 주의가 필요하다.

지도 더하기 하나

알레르기 병태 생리

알레르기가 있는 경우 면역 체계는 항원을 우리 몸에 침입한 침입자로 생각하여 항원 특이 면역글로불린 E (Immunoglobulin E, IgE)라는 항체를 형성한다. 특이 IgE 항체와 항원이 결합하게 되면 비만 세포(mast cell)를 활성화 시켜 히스타민, 류코트리엔 등의 염증매체가 분비되며 가려움, 재채기, 콧물, 두드러기 등 급성 알레르기 반응이 발생할 수 있다.

알레르기 원인

- 유전적 요인
부모 양쪽이 알레르기성 질환을 가진 경우 자녀의 알레르기 발생 확률은 70~80%, 부모 중 한명이 알레르기성 질환을 가진 경우 40~50%, 부모 양쪽 모두 알레르기성 질환이 없을 경우 15%이다.
- 환경요인
밀폐된 아파트에서 침대, 소파, 카펫과 같은 곳에 있는 집먼지진드기, 반려동물의 털, 대기 오염, 합성 및 화학 물질의 제조 및 사용 증가, 가공식품을 자주 먹는 등의 식습관의 변화 등이 요인이 된다.
- 스트레스 자극
스트레스는 뇌의 중추 신경계에 영향을 주어 면역, 내분비, 자율신경계 조절을 혼란스럽게 만든다. 스트레스로 면역체계의 과민 반응이 일어나기도 한다.
- 알레르겐
생활하면서 알레르겐과의 접촉으로 인해 발생한다.

알레르기 행진

알레르기의 소인이 있는 아이들은 학령기를 지나 성인이 되는 과정에서 아토피 피부염, 천식, 알레르기 비염 등의 알레르기질환이 순차적 또는 복합적으로 나타나게 되는 경우가 많은데 이를 '알레르기 행진'이라고 한다.
대체로 신생아기에는 식품 알레르기가 흔하고, 차츰 아토피 피부염을 호소한다. 3~4세경부터는 천식이 주 증상이 되고, 이후 학령기 중반부터는 점차 알레르기 비염이 증가한다. 사춘기 이후에 알레르기 증상이 호전되거나 없어지는 경우도 많이 있으며 50대 이후에 다시 알레르기 질환이 증가하는 경향이 보일 수 있다.



03 | 질병과 감염병 감염병 예방

교과서 55~57페이지

활동 20

관련 성취기준	6실성장보건02-03 감염병에 대해 이해하고, 예방 및 관리 방안을 실천한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	감염병 이해와 예방	감염병 예방하기	감염병 예방 수칙을 실천하는 태도
핵심 질문	감염병 발생과 전파를 차단하는 방법은 무엇일까요?		
핵심학습 목표	① 감염병의 의미를 설명할 수 있다. ② 감염병 예방 방법을 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	연도별 학령기 독감 의심 환자 추이를 나타낸 그래프를 보고 이야기를 나눈다.	5분	유 2018년과 2023년을 비교할 수 있도록 한다.
전개	생각 펼치기	① 감염병을 살펴봐요 - 감염병의 의미와 특징을 알아본다. - 감염병 발생의 6단계를 알아본다. - 학교에서 많이 발생하는 감염병을 알아본다. - 독감, 수두, 유행성 이하선염, 수족구병 등 활동 1 학교에서 많이 발생하는 감염병 알아보기 - 내가 걸렸던 감염병의 명칭과 증상을 발표한다. - 우리 반 친구들이 많이 걸린 감염병의 종류와 증상을 확인한다. ② 감염병 예방 방법을 살펴봐요 - 감염병의 발생과 전파를 막는 방법 알아보기 6단계 중 차단이 가능한 단계와 방법 알아보기 - 올바른 손씻기, 눈코, 입 만지지 않기, 환기, 기침 예절, 감염병 증상 시 병원 가기, 음식 익혀 먹기 등 활동 2 감염병 예방과 전파 차단 방법 알기(활동20) - 감염병 발생과 전파 차단을 위한 방법이 적힌 카드 중 짝을 이루는 것이 무엇인지 확인한다. - 빈 카드에 감염병 예방을 위한 방법을 생각하여 적는다.	15분	유 2018년과 2023년을 비교할 수 있도록 한다. 자 태블릿(포스트잇)
정리	생각 더하기	정리 감염병 예방 및 관리 방법의 중요성에 대해 강조한다.	5분	유 감염병 예방법을 실천하는 것은 자신을 보호할 뿐만 아니라, 다른 사람의 건강을 지키는 데에도 꼭 필요하다는 것을 알게 한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
감염병 발생과 전파를 차단하는 방법을 말할 수 있다.	상	감염병 발생과 확산을 막기 위한 방법을 5개 이상 말할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	감염병 발생과 확산을 막기 위한 방법을 3개 이상 말할 수 있다.		
	하	감염병 발생과 확산을 막기 위한 방법을 1-2개 말할 수 있다.		



도입

생각열기

연도별 학령기 독감 의심 환자 추이를 나타낸 그래프를 보고 이야기를 나눈다.

질문 예시

- Q1** 2022년과 비교해 2023년에 독감(인플루엔자)이 크게 증가한 이유는 무엇일까요?
 코로나19가 끝나고 사람들이 마스크를 벗었기 때문입니다.
 사람들이 모여서 생활하는 기회가 많아졌기 때문입니다.
- Q2** 코로나19 발생 이전인 2018년과 2019년에 비해 2023년에 독감이 더 많이 발생한 이유는 무엇일까요?
 코로나19 기간 동안 운동량이 부족해져서 면역력이 떨어졌기 때문입니다. 독감 예방접종을 하지 않았기 때문입니다.
- Q3** 특히 학생들에게서 독감이 유행하게 된 이유는 무엇일까요?
 교실에서 다 같이 모여서 생활하기 때문입니다.
 긴 시간 함께 생활하기 때문입니다.

전개

1 감염병을 살펴봐요

감염병의 의미와 특징

- 감염병이란 바이러스, 세균, 기생충 등의 병원체가 사람이나 동물의 몸 안에서 증식하여 다수에게 감염되는 질환을 의미한다.
- <감염병의 예방 및 관리에 관한 법률>에 따르면 감염병은 전염성과 일부 비전염성 질환을 포함하는 용어이지만 일반적으로는 전염성을 지닌 질환을 일컫는다.
- ‘전염병’이라는 용어와 혼용해 사용하기도 하는데 2010년 전염병이라는 용어가 과도하게 공포심을 조장할 수 있다 하여 ‘감염병’으로 변경하였다.

감염병 발생의 6단계

- 감염병은 6단계를 거쳐 발생하며 이 중 한 단계라도 연결이 끊어지면 발생하지 않는다.
- ①** 병원체 : 바이러스, 세균, 곰팡이, 기생충, 리켓치아, 원충생물 등
- ②** 병원소 : 인간(환자, 보균자), 동물, 흙, 물
- ③** 병원체 탈출 : 소화기, 비뇨 생식기, 피부 등
- ④** 전파 : 비말, 물건(병원체에 오염된 물건)
- ⑤** 침입 : 호흡기, 소화기, 비뇨 생식기, 피부 등
- ⑥** 면역력(숙주의 저항성) : 면역, 영양, 건강 상태

- 학교에서 많이 발생하는 감염병이 무엇인지 알아본다.
- 학교는 많은 사람들이 오랜 시간 밀집하여 생활하기 때문에 감염병이 빠르게 전파될 수 있다.

 **내가 걸렸던 감염병의 경험을 친구들과 함께 이야기해 보세요.**

- 내가 걸렸던 감염병 이름은?

예시 백일해

- 감염병에 걸렸을 때 어떤 점이 힘들었나요?

예시

기침이 너무 심해 잠을 자기가 힘들었다.

친구들이 알게 될까봐 걱정이 되었다.

- 감염병에 걸리지 않기 위해 앞으로 어떤 노력을 할 수 있을까요?

예시

손 씻기와 기침 예절 잘 지키기

규칙적으로 운동하기

활동 1-학교에서 많이 발생하는 감염병 알아보기

- 내가 걸렸던 감염병 이름과 증상을 발표하도록 한다.
- 우리 반 학생들이 많이 걸린 감염병 이름과 증상이 무엇인지 확인한다.
- 학교에서 자주 발생하는 감염병이 무엇인지 알아본다.
- 호흡기, 소화기, 기타(눈) 감염병의 원인, 증상, 전파 경로를 알아본다.
- 호흡기 : 호흡기 비말, 공기
- 소화기 : 분변-구강 경로 감염 (오염된 음식이나 물이 구강을 통해 침입)
- 기타(유행성각결막염): 병원체에 오염된 물건에 접촉

2 감염병 예방 방법을 살펴봐요

감염병의 발생

감염병 연결고리 6단계 중 어느 한 단계를 완벽하게 차단하는 것이 현실적으로 어려울 수 있으므로 가능한 여러 단계를 차단한다.

감염병 전파 차단 방법

- 탈출, 전파, 침입을 막는 방법

- 올바른 손 씻기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 환기 : 출입문과 창문을 동시에 열어 환기
- 기침 예절 : 호흡기 증상이 있으면 마스크 착용 등
- 감염병 의심 증상이 있으면 등교하지 말고 병원 방문, 감염병을 진단받은 경우 회복할 때까지 등교 중지 하기
- 등교 중지 기간에는 학원 가지 않기, 외출(사람이 많이 모이는 장소) 하지 않기
- 음식 조리와 섭취 전 손 씻기, 음식 익혀 먹기

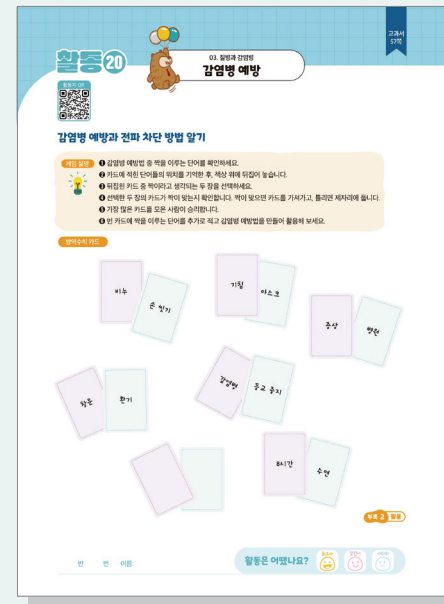
- 면역력을 키우는 방법

- 예방 접종 하기
- 건강한 식습관 실천하기 : 채소, 고기, 생선 등의 음식을 골고루 먹기, 하루 3번 규칙적으로 식사하기. 즉석식품 먹지 않기 등
- 충분한 수면 유지하기 : 하루 8시간 이상
- 규칙적으로 운동하기

- 감염병이 발생해도 방역 수칙을 잘 지키거나 면역력이 높은 사람들이 많으면 확산을 막을 수 있다.
- 팬데믹 상황에서 감염병에 걸리지 않는 사람들이 있다.
- 예방 접종이 중요한 이유는 집단 면역을 높일 수 있기 때문이다.

- 방역 수칙을 잘 지켜도 병원체가 강하거나 팬데믹 등의 상황에서는 감염병에 걸릴 수 있다.

활동 2



감염병 예방과 전파 차단 방법 알기

- 1 메모리카드 게임의 방법을 설명해준다.
- 2 감염병 예방법 중 짝을 이루는 단어가 무엇인지 다시 한번 확인하도록 한다.
- 3 빈 카드에 감염병 예방을 위한 짝을 이루는 단어를 추가한다. 이때 짝 활동(또는 모둠활동) 다른 사람과 짝을 이루는 단어가 중복되지 않도록 한다.
- 4 내가 생각하는 단어를 외치면서(다른 친구들이 들을 수 있도록) 카드를 뒤집는다.

선택대안활동 - 감염병 예방과 전파 차단 방법 빙고 게임

- 1 교과서 57쪽에서 배운 감염병 예방과 차단 방법의 핵심 단어를 빙고칸에 적는다.
- 2 비슷한 단어나 내용은 맞는 것으로 하고 게임을 진행한다.
- 3 본문 내용 이외의 예방법 핵심 단어도 적을 수 있다.

정리

핵심록 ● 감염병 예방 방법에 관한 문장을 완성한다.

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

정답 손, 기침 예절, 환기

● 감염병에 걸린 친구에게 필요한 배려에 대해서 발표한다.

감염병에 걸린 친구에게 필요한 배려

예시

- 친구에게 빨리 나오라고 메시지를 보낸다.
- 친구가 감염병에 걸렸다는 것을 함부로 다른 사람들에게 말하지 않는다.
- 친구가 결석한 기간 동안 학교생활에 대한 정보(소식)를 알려준다.

참고 자료

- 네이버 지식백과 두산백과 '감염병'
<https://terms.naver.com/entry.naver?docId=6597863&cid=40942&categoryId=32824>
- 질병관리청 '감염병 예방 홍보자료 e-book('감염병 알면 예방할 수 있어요' 아동용)
https://www.kdca.go.kr/gallery.es?mid=a20503020000&bid=0003&act=view&list_no=146495
- 질병관리청 2023-2027 제2차 인수공통감염병 관리계획(7-9쪽)
- 한국환경산업기술원 공식 블로그
<https://blog.naver.com/lovekeiti/223078524439>
- 학교안전지원시스템, 감염병을 극복한 인류의 역사(2021), 감염병 정보 팩트체크 하셨나요?(2021)
<https://www.schoolsafe24.or.kr/front/search/search.do?menuSn=510&upperMenuSn=0>
- 질병관리청 국립검역소 ;검역의 유래
<https://nqs.kdca.go.kr/nqs/qualInfo.do?gubun=history>

지도 TIP

- 감기는 바이러스에 의해 발생하지만 감염병이 아니라는 것을 알려준다(독감과 감기의 차이를 설명).
- 방역 수칙을 잘 지키고 면역력이 높은 사람도 감염병에 걸릴 수 있음을 설명하여 감염병에 걸린 사람을 비난하거나 낙인 효과 등이 발생하지 않도록 설명한다.
- 예)병원체의 독성이 강한 경우, 환경적인 요소(홍수, 지진 등)
- 교실 내에서 사람들의 손이 많이 닿는 곳을 알아보고 접촉 전 후 손씻기의 중요성을 알 수 있도록 한다.
- 공동공간(물건)에 대한 소독이 필요하는 것을 알게 한다.
- 감염병 예방법을 실천하는 것은 자신 뿐 아니라 다른 사람들에게도 중요한 일임을 알게 한다.

지도 더하기 하나

기후 변화와 감염병의 연관성

- 세계보건기구(WHO)의 발표에 따르면 지구의 평균 기온이 1도 올라갈 때마다 감염병이 4.7% 늘어난다고 한다.
- 지구 온난화, 해외 여행객 급증 등으로 모기, 진드기 등의 감염병 매개체 서식지가 확대되어 매개체 감염병이 증가하고 있다.

[우간다]

기후 변화로 인한 강우와 홍수는 말라리아 위험을 30%까지 증가(2016년)

[베트남]

강우량 50mm, 습도 1% 증가 시 뎅기열 발병 위험이 1% 증가(2014년)

[푸에르토리코]

해수면 온도가 1℃ 증가한 결과 뎅기열 3.4배 증가(2014년)

- 기후 변화로 인한 야생 동물들의 서식지가 줄어들면서 야생 동물과 인간이 접촉하는 일이 늘어나고 동물에게만 있던 바이러스가 사람에게 감염될 가능성이 증가한다. 이러한 신종 바이러스는 사람이 면역을 가지고 있지 않을 가능성이 커서 더 심각한 문제를 일으킬 수 있다.
- 기후 변화로 인해 가뭄, 홍수, 태풍 등이 빈번해지면 먹는 물이 부족해지고 이로 인해 수인성 감염병이 확산될 수 있다.

유대인은 어떻게 흑사병을 극복했을까?

14세기 유럽을 뒤흔든 공포의 감염병, 흑사병에 대해 들어본 적 있나?

쥐에 기생하는 벼룩에 의해 페스트균이 옮겨져 발생하는 흑사병은 유럽 인구 3분의 1이 사망할 정도로 무서운 감염병이었다. 하지만 상대적으로 사망자 수가 적었던 유대인, 인류 최악의 전염병에서 유독 유대인의 희생자가 적었던 이유는 무엇일까?

이유는 간단했다. 유대인들은 그들의 율법에 따라 손 씻기와 목욕을 생활화하며 개인위생에 철저했고 수시로 식기를 끓는 물에 소독하며 청결을 습관화했기 때문이다. 하지만 당시에는 인간의 죄에 대한 신의 벌이라고 생각해서 기도와 금식에 의존하거나, 나쁜 독이 공기 중에 떠다녀서 얼굴을 노출하면 안된다고 믿는 사람들이 많았다. 유대인

이 우물에 독을 탔다는 거짓 소문을 믿어 유대인이 마녀사냥을 당하기도 했다.

시간이 지나 감염병이 폭발적으로 증가한 원인이 비위생적인 환경이라는 것을 알았고 공중위생에 대한 여러 가지 제도가 만들어졌다. 축사와 주택을 분리하였고, 이탈리아에서는 흑사병으로부터 해안가 도시를 보호하기 위해 감염병 유행지역으로부터 출발하여 베니스로 입항하는 모든 배는 40일동안 기다렸다가 감염되지 않았음이 인정된 이후 항구로 들어올 수 있도록 했다. 오늘날 사용되고 있는 검역(quarantine)이라는 용어는 라틴어로 억류기간 40일을 의미하는 quaresma에서 유래하였다고 할 수 있다.

시기별(개학, 여름철, 겨울철) 주의해야 하는 감염병

① 개학 시기

수두, 유행성 이하선염, 수족구병, 백일해

② 여름철

말라리아, 뎅기열, 홍역 등

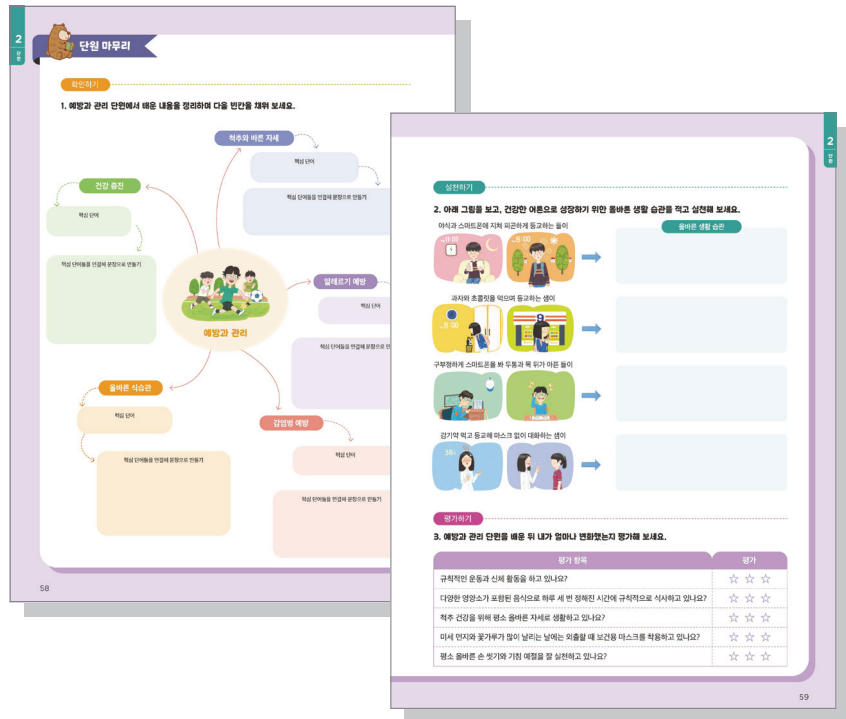
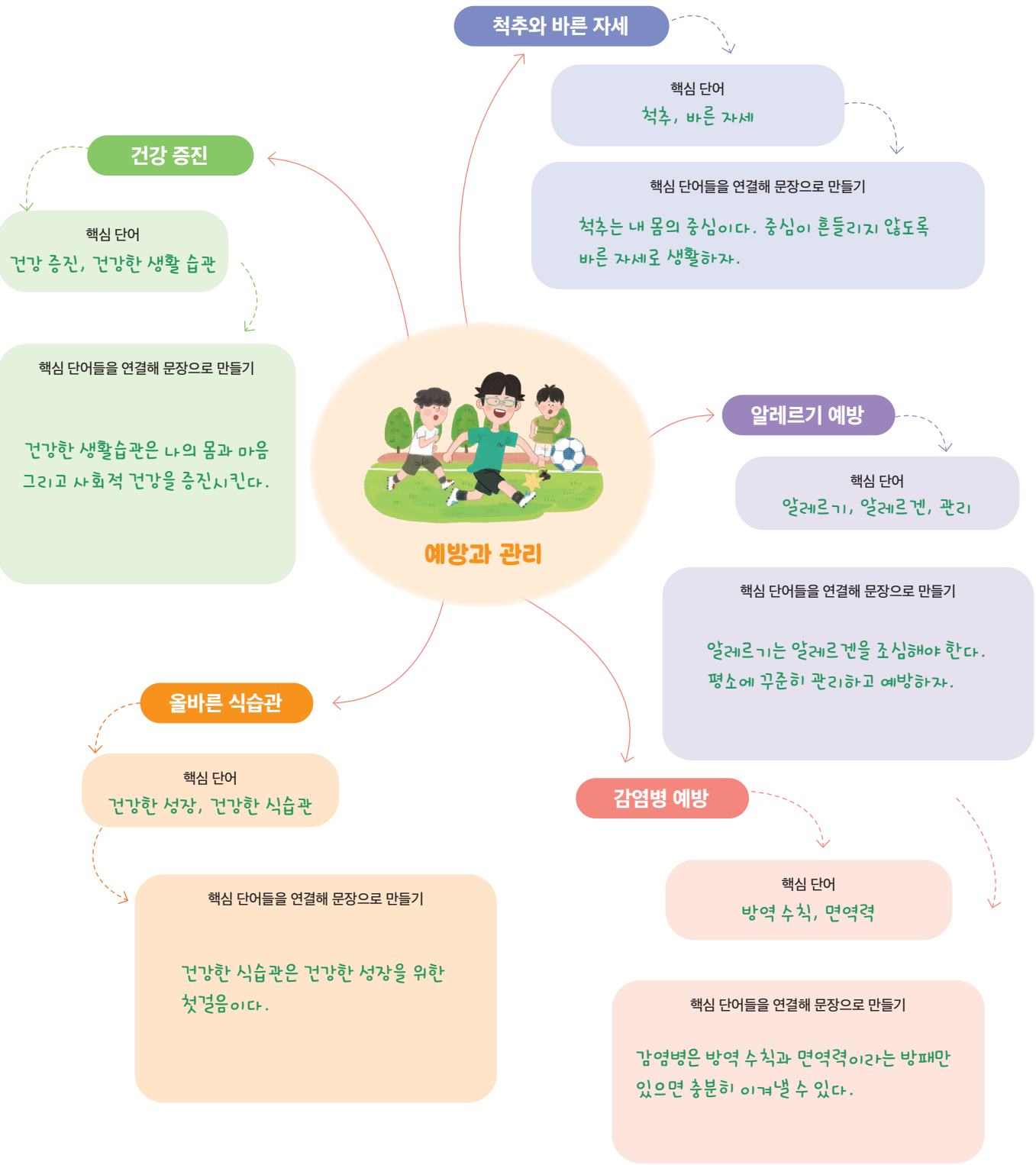
③ 겨울철

인플루엔자, 호흡세포융합바이러스 감염 증, 노로바이러스 등

단원 마무리

확인하기

● 예방과 관리 단원에서 배운 내용의 핵심단어를 적어보고 핵심단어를 사용하여 문장을 완성한다.



실천하기

● 그림을 보고 건강한 어른으로 성장하기 위해 올바른 생활 습관을 적고 실천하도록 한다.

예시

올바른 생활 습관
● 7시 이후에는 음식을 섭취하지 않는다.
● 야식은 멜라토닌 분비를 막아 수면을 방해하고 위에 부담을 주고 비만의 원인이 된다.
● 영양소가 골고루 있는 아침밥을 먹는다.
● 균형 잡힌 아침 식사는 뇌의 에너지를 공급하는 중요한 역할을 한다.
● 스마트폰은 오랜 시간 보지 않는다.
● 스마트폰을 볼 때 눈높이에 맞추어 고개가 숙여지지 않게 한다.
● 오랜 시간 스마트폰을 보면 눈과 척추 건강에 해롭다.
● 장시간 고개를 숙여 보는 자세는 목 근육과 목 뼈에 무리를 준다.
● 열이 나면 등교하지 않고 병원을 간다.
● 호흡기 증상이 있으면 마스크를 착용한다.

평가하기

● 예방과 관리 단원을 마친 뒤 내가 얼마나 달라졌는지 확인한다. 건강한 생활 습관의 형성을 돕고 감염병에 예방 및 대처할 수 있도록 격려한다.

3 올바른 선택

01. 정신 건강

02. 약물과 중독



단원 개관

초등학교 고학년은 신체적·정서적 변화가 나타나며, 자아 정체감과 가치관이 형성되는 중요한 시기이다. 이 시기의 학생들은 자기 자신에 대해 고민하기 시작하고, 또래와 주변의 영향을 많이 받으며 자신의 생각과 감정을 명확히 표현하고자 한다. 이에 본 단원에서는 학생들이 자신의 감정을 인식하고 표현하는 능력을 기르며, 스트레스 상황에 적절히 대처하는 방법을 익힐 수 있도록 하였다. 또한, 술·담배·마약의 건강을 해치는 유해 요소가 신체와 삶에 미치는 영향을 이해하고, 그러한 위험에 올바르게 대처할 수 있는 태도와 실천력을 기르는 데 중점을 두었다.

이 단원을 통해 학생들은 자신의 감정과 행동을 조절하고, 청소년 시기에 특히 더 해로울 수 있는 술·담배·마약의 다양한 유혹과 위험 속에서도 건강하고 바람직한 선택을 할 수 있는 역량을 기르게 된다. 특히 일상생활과 연계된 활동 중심의 수업을 통해 건강하고 안전한 삶을 실천하는 태도가 자연스럽게 형성될 수 있도록 하였다.

학습 목표

감정의 주인

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

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

스트레스 관리

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

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

흡연 예방과 대처

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

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

건강에 해로운 술

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

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

건강을 위협하는 마약

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

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

지도계획

단원	주제	주요 활동
1. 정신 건강	감정의 주인	• 나의 감정을 인식하고 표현하기 • 감정 일기 쓰기
	스트레스 관리	• 스트레스의 의미를 알고 조절하기 • 호흡법 등 실천하기
2. 약물과 중독	흡연 예방과 대처	• 청소년 흡연과 전자 담배의 위험성 알아보기 • 흡연 권유 거절하기
	건강에 해로운 술	• 술이 청소년 건강에 미치는 영향 알아보기 • 음주 권유 거절하기
	건강을 위협하는 마약	• 마약의 문제점과 대처 방법 탐색하기 • 해로운 마약에서 나를 보호하고 서약서 만들기



01 | 정신 건강 감정의 주인

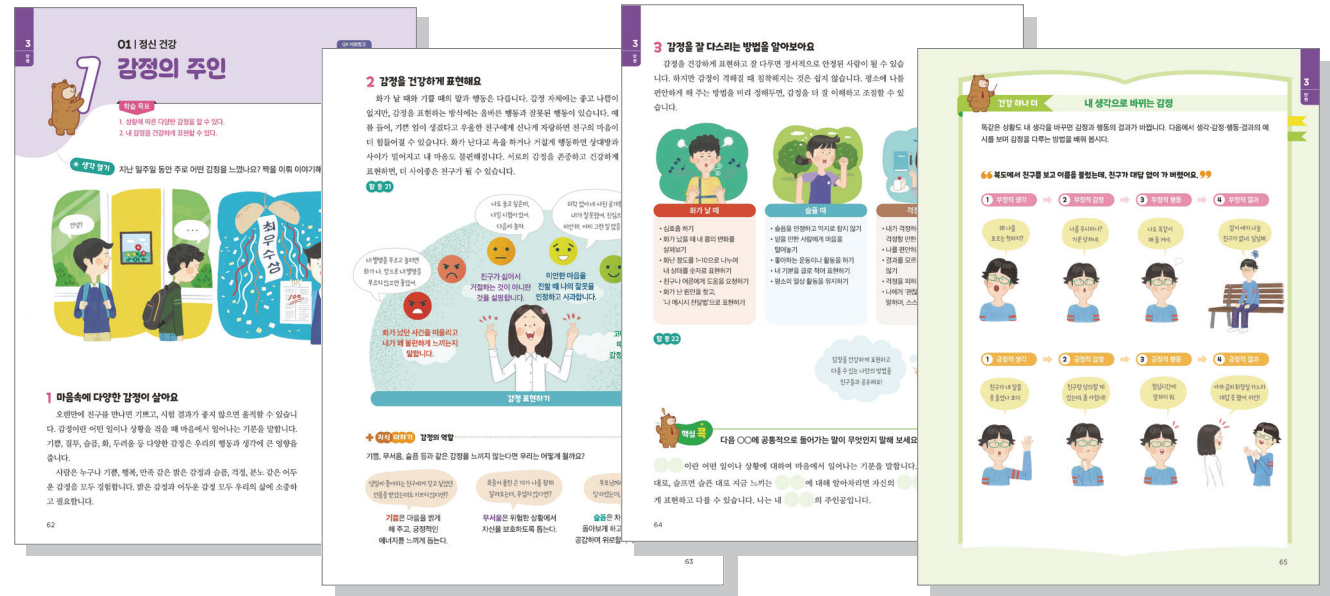
교과서 62~65페이지

활동 21~22

관련 성취기준	6실성장보건03-01 다양한 감정의 의미와 특성을 알고, 상황에 따라 적절하게 표현하는 태도를 갖는다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	감정 이해와 표현	감정을 표현하고 공감하기	감정을 관리하는 태도
핵심 질문	같은 상황에서도 사람들이 느끼는 감정이 다를 수 있을까?		
핵심학습 목표	① 상황에 따른 다양한 감정을 알 수 있다. ② 내 감정을 건강하게 표현할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	- 그림에 나타난 상황을 보고 어떤 감정을 느낄 수 있는지 생각해 본다. - 제시된 상황과 비슷한 감정을 느낀 경험이 있는지 발표한다.	5분	유 다른 친구의 감정이 나와 다를 수 있음을 이해하는 것이 중요함을 안내한다.
	생각 펼치기	① 마음속에 다양한 감정이 살아요 - 감정의 의미와 특성에 대해 알아본다. - 일상생활 속에서 느끼는 다양한 감정의 종류를 살펴본다. ② 감정을 건강하게 표현해요 - 감정에는 좋고 나쁨이 없지만, 행동에는 옳고 그름이 있음을 설명한다. - 상황에 알맞게 감정을 표현하고, 존중하는 태도를 기를 수 있도록 돕는다. 활동 1 나의 감정 표현하기(활동21) - 자신의 경험을 떠올려 자신의 감정을 알아차린다. - 발표를 통해 다른 사람의 감정을 공유하고 공감하는 기회를 갖는다. ③ 감정을 잘 다스리는 방법을 알아야요 - 화, 격정, 슬픔 등의 감정을 조절하고 돌볼 수 있는 다양한 방법을 알아본다. - 실제로 사용해 보고 싶은 방법에 표시해 본다. 활동 2 감정 일기 쓰기(활동22) - 감정을 느낀 이유와 원인, 그에 따른 본인의 행동과 결과를 작성한다. - 자신의 감정을 인식하고 글로 표현하는 연습을 통해, 감정을 다스리는 감정 일기를 작성한다.	15분	유 다양한 감정을 있는 그대로 받아들이고 존중하는 태도를 유지한다. 유 좋은 감정, 나쁜 감정이 따로 있는 것이 아님에 유의하여 지도한다.
	생각 더하기	정리 - 감정 수업 활동하며 느낀 점을 함께 나눈다. - 감정에 대해 알아가는 것이 왜 중요한지 스스로 생각해 볼 수 있도록 한다. - 감정을 인식하고, 건강하게 표현하는 것은 자기 자신을 이해하고 돌보는 일을 안내하며 앞으로 실천한다.	5분	자 색연필, 필기도구 유 감정 일기는 사적인 내용을 담을 수 있으므로, 공개를 강요하지 않도록 지도한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
감정의 의미와 특성을 알고, 다양한 감정을 상황에 맞게 말할 수 있다.	상	감정의 의미와 특성을 정확히 이해하고, 다양한 감정을 상황에 맞게 파악하여 3개 이상 발표할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	감정의 기본적인 의미와 특성을 이해하며, 다양한 감정을 상황에 맞게 파악하여 1~2가지 발표할 수 있다.		
	하	감정의 의미나 특성에 대한 이해가 부족하고, 다양한 감정을 상황에 맞게 표현하지 못한다.		



도입

생각열기

그림에 나타난 상황을 보고, 어떤 감정을 느낄 수 있는지 생각해 본다. 학생들의 경험에 따라 느끼는 감정은 다를 수 있으니, 자유롭게 나눌 수 있는 분위기를 만들어주는 것이 중요하다.

질문 예시

Q1 상황에 따라 다양한 감정이 나타날 수 있을까요?

아쉬움 : 내 인사를 못 들었나?

친구와 이야기하고 싶었는데 아쉽네.

속상함 : 내가 인사했는데 모른척하냐?

내가 좋아하는 친구인데 나를 싫어하는 것 같아 속상해.

당황스러움 : 왜 반응이 없지? 어떻게 해야 할지 모르겠어.

편안함 : 친구가 나를 못 봤거나, 바쁜 일이 있었겠지.

전개

① 마음속에 다양한 감정이 살아요

우리는 매일 수많은 감정을 느끼며 살고 있으며, 감정은 옳고 그름이 아닌 자연스러운 느낌임을 설명한다. 감정 단어(기쁨, 슬픔, 두려움, 화남, 놀람, 혐오)를 다양하게 안내하여 감정을 인식하도록 돕는다.

감정이란?

감정은 어떤 현상이나 일에 대하여 일어나는 마음이나 느끼는 기분을 말한다.

감정의 종류

미국의 심리학자 폴에크만(Paul Ekman)은 인간의 기본적인 감정을 기쁨, 슬픔, 두려움, 화남, 놀람, 혐오 6가지로 나눈다. 표에 나와 있지 않은 감정이 더 세분화 될 수 있으며, 이러한 감정은 정답이 있는 것이 아니므로 사람에 따라 다른 감정으로 분류할 수도 있다.

기쁨	즐거움, 감격, 벅찬, 환희, 행복감, 재미있는, 사랑스러운, 편안한, 차분한, 설렘, 성취감, 고마움, 평온한, 여유로운, 활기찬, 희망찬, 기대되는, 활가분한, 상쾌한, 감사함
----	--

▶ QR로 더 알아보기



다양한 감정

슬픔	실망, 우울함, 속상함, 서러움, 절망, 상심함, 답답함, 외로움, 무기력한, 섭섭함, 아쉬움, 안타까운, 서글픈, 미안함, 좌절되는
두려움	긴장되는, 불안한, 무서움, 공포, 절망스러운, 떨리는, 염려되는, 신경쓰이는, 겁나는, 조마조마한, 혼란스러운, 끔찍한
화남	분한, 불편함, 분노, 분통, 못마땅한, 억울한, 배신감, 열받는, 심통난
놀람	당황, 소스라치는, 경악, 경이로운, 기겁하는, 신기한, 신비로운, 움츠러드는
혐오	꺼려지는, 징그러운, 불쾌한, 끔찍한, 증오, 거북한, 마땅치 않은, 미운, 고약한

자신의 감정을 인식하는 것은 왜 중요할까?

Mayer와 Salovey는 감성지능을 ‘자신과 타인의 감정을 인식하고, 이를 구별하며 그 감정 정보를 바탕으로 자신의 생각과 행동을 조절하는 능력’이라 하였다.

감성지능은 1990년대 말 대니얼 골먼에 의해 타임지에 소개되면서 주목받기 시작했다. 그는 감성 리더십을 강조하며 감성지능을 구성하는 5가지 능력을 제안하였다.

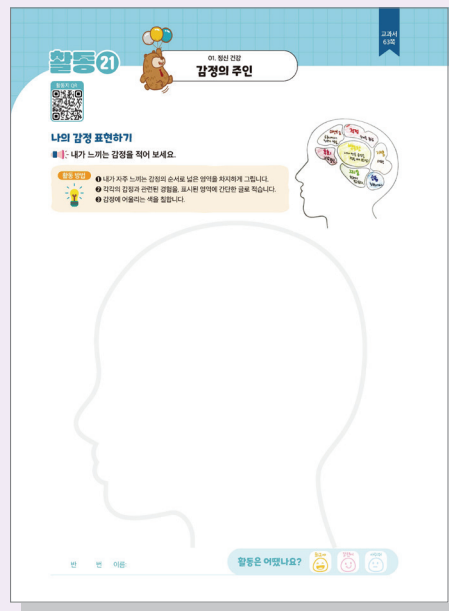
- 1 자기인식
자신의 감정을 정확히 알아차리고, 이해하는 능력
- 2 자기조절
충동을 자제하고 불안이나 분노와 같은 스트레스의 원인이 되는 감정을 조절할 수 있는 능력
- 3 동기부여
돈이나 지위보다 더 가치 있는 목표를 위해 일을 하는 능력
- 4 공감
타인의 감성을 이해하고 배려할 수 있는 능력
- 5 사회적 기술
긍정적인 관계를 맺고 유지하며, 협력할 수 있는 능력

이 중 자기인식 능력은 다른 모든 능력의 기초가 된다. 자신의 감정, 강점, 한계를 파악하고 잘 할 수 있는 일에 확신을 가지고 도전할 수 있도록 돕기 때문이다.

2 감정을 건강하게 표현해요

감정에는 좋고 나쁨이 없지만, 행동에는 옳고 그름이 있음을 설명한다. 매일 느끼고 자주 변하는 감정은 우리가 어떻게 행동할지를 알려주는 중요한 신호이다. 예를 들어, 화가 나면 숨이 거칠어지고, 기쁘면 웃음이 나오는 것처럼 감정은 행동에 영향을 준다. 충족되는 긍정적인 영향이 있다.

활동 1



나의 감정 표현하기

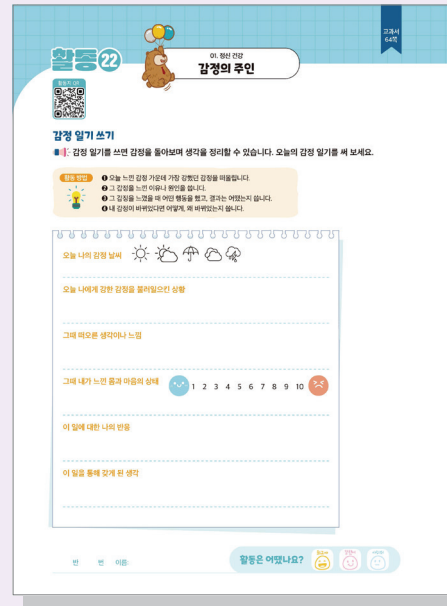
- 내가 알고 있는 감정을 인식하고, 그 감정을 느꼈던 상황을 함께 떠올려 보며 작성한다.
- 현재 가장 공감되는 감정을 큰 영역에 먼저 적고, 이후 나머지 감정들도 자유롭게 표현한다. 감정을 모두 작성한 후에는 각 감정에 어울리는 색을 선택하여 색칠하도록 안내한다.
- 친구들의 표현을 함께 살펴보고, 상황에 따라 사람마다 중요하게 느끼는 감정이 다를 수 있음을 자연스럽게 이해하도록 지도한다.

3 감정을 잘 다스리는 방법을 알아보아요

모든 감정은 필요하기 때문에 존재한다. 화가 나거나 슬픈 감정은 흔히 ‘부정적인 감정’이라 불리지만 이러한 감정을 느끼는 것은 자연스러운 일이다. 그러나 부정적인 감정이 오래 지속되면, 몸과 마음이 지치고 우울증, PTSD 등 정서적 어려움을 겪을 수 있다.

감정이 격해졌을 때 침착하게 행동하는 것은 쉽지 않기 때문에, 평소애 자신의 감정을 잘 인식하고 다스리는 연습이 중요하다. 자신을 편안하게 해주는 방법을 익히고 감정을 건강하게 조절하는 습관을 기르는 것이 필요하다. 학생이 느낀 불편한 감정에 어떤 방법이 도움이 되었는지 스스로 적용해 볼 수 있도록 지도한다.

활동 2



감정 일기 쓰기

[활동방법]

- 1 오늘 느낀 감정 가운데 가장 강했던 감정을 떠올린다.
- 2 그 감정을 느낀 이유나 원인을 쓴다.
- 3 그 감정을 느꼈을 때 어떤 행동을 했고, 결과는 어땠는지 작성한다.
- 4 내 감정이 바뀌었다면 어떻게, 왜 바뀌었는지 작성한다.

- 오늘 나에게 강한 감정을 불러일으킨 상황

예시

등교 시간에 친구가 인사도 없이 먼저 가버렸을 때 발표를 했는데 선생님께 칭찬받았을 때 친한 친구가 나를 오해했을 때 축구할 때 나의 도움으로 우리 팀이 승리했을 때

- 그때 떠오른 생각이나 느낌

예시

왜 인사도 없이 먼저 가버릴까?

나 멋진데!

왜 내 마음을 몰라줄까?

정말 기쁘고, 뿌듯해

- 그때 내가 느낀 몸과 마음의 상태
감정의 강도를 1(아주 약함)~10(아주 강함) 숫자로 표시하기

- 이 일에 대한 나의 반응

예시

나도 아무 말 없이 그냥 넘어갔다.

친구에게 어떤 일이 있는지 질문했다.

감정 일기를 쓰며 내 감정을 작성했다.

기쁨을 가족들과 함께 나누었다.

- 이 일을 통해 깨달은 것은 무엇?

예시

감정을 표현해야 친구도 내 마음을 알 수 있다.

내가 가진 장점에 대해 감사하다.

다음에는 내가 먼저 친구에게 인사하면 좋겠다는 생각이 든다.

정서 조절 능력

정서란 사람의 마음에 일어나는 다양하고 지속적인 감정들을 말한다. 정서 조절 능력이란 어려운 상황에 처했을 때, 자신의 감정을 인식하고 스스로 조절하는 능력을 의미한다. 이는 어려운 상황에 처했을 때 먼저 스스로의 부정적 감정을 통제하고 긍정적 감정과 도전의식을 가지며, 기분에 휩쓸리는 충동적 반응을 줄이고, 자신이 처한 상황을 객관적으로 파악하여 적절한 대처 방안을 찾아내는 능력이다.

1 감정 이해

감정은 두뇌활동의 핵심적인 역할을 하기 때문에 감정을 알아차리는 것이 중요하고, 자신의 감정이 무엇인지 알아야 이를 다스릴 수 있다. 예를 들어, 친구의 말에 대뜸 화가 나서 분노를 표현하기 전에, 자신의 감정을 알아차리고 나의 감정을 적절히 솔직하게 표현할 수 있다면, 감정이 악화되거나 극단적인 행동으로 이어지는 것을 막을 수 있다. 상대방의 이해와 공감을 받지 못한다 해도 ‘호흡하기’, ‘감정 일기쓰기’, ‘운동하기’ 등 자신만의 방법으로 감정을 다스릴 수 있다.

2 정서 조절

중요한 상황에서 스스로 긍정적인 정서를 불러일으키는 것을 습관화하는 것은 필요하다. 이는 청소년들이 학교생활을 비롯한 일상생활의 스트레스 상황에서도 긍정적으로 대처할 수 있게 돕는다. 자신에게 긍정적인 정서를 불러일으키는 다양한 활동을 아는 것 외에도, 감정이 너무 커질 때는 잠시 멈추고 감정적으로 대응하지 않는 것 또한 중요한 정서 조절 능력에 해당한다. 따라서 자신에게 긍정적인 영향을 주는 활동을 파악하고 이를 실천하는 습관이 중요하다.

3 마음 관리 실천 방법 10가지

- 내 마음을 나눌 수 있고, 함께 기뻐해 줄 수 있는 사람을 만든다.
- 뜻밖의 어려운 일이 닥쳤을 때, '나는 이겨낼 수 있다'라고 생각한다.

- 힘든 일이 생겼을 때, '이 또한 누구에게나 있을 수 있는 삶의 한 부분이다' 라고 생각한다.
- 지금 가장 이루고 싶은 일이 무엇인지 생각하고, 현실적인 목표에 집중한다.
- 어려움이 생겼을 때, 이를 벗어나기 위해 할 수 있는 행동을 찾아본다.
- 내가 좋아하는 취미 활동을 만든다.
- 나와 내 능력에 대해 긍정적으로 생각한다.
- 희망을 가지고 삶을 바라본다.
- 자연, 나 자신, 주변 상황에서 매일 감사할 일을 찾아본다.
- 내 마음과 몸을 잘 살피고 돌본다.

정리

핵심록

- 수업을 통해 새롭게 알게 된 점 혹은 앞으로 실천하고 싶은 점을 다짐하게 하고 격려한다.
- 감정에 대해 알아가는 것이 왜 중요한지 스스로 생각해 볼 수 있도록 한다.

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

정답

감정
→ 감정을 인식하고, 건강하게 표현하는 것은 자기 자신을 이해하고 돌보는 일임을 안내하며 앞으로도 실천하기

참고자료

- 국립국어원 표준국어대사전
- 교육부, 한국형 사회정서교육 프로그램 지도서(초등용), <https://www.togetherschool.go.kr/> 2024.12.31.
- 학생정신건강지원센터(2023), 초등학생용 정신건강 리터러시 교사용 지도서,
- 한국청소년상담복지개발원(2023), 내 마음의 근육 키우기 프로젝트.
- 서울특별시교육청(2022) 초등마음키움 심리정서프로그램 지도서, <https://www.sen.go.kr> 2022.2.12
- 신건철 외 (2022). 아이들과 마음으로 만나는 교실 속 감정수업. 지식프레임 p56, p66~67
- 최성애 외(2023). 청소년 감정코칭. 해냄 p21~23p,39p,58~60p
- 하지현(2023). 고민이 고민입니다. 마티스블루, p218~220

지도 TIP

- 하루에 감정을 모두 다루려고 하지 않아도 괜찮으며, 감정을 인식하고 표현하는 것으로도 충분히 의미 있는 활동이다.
- 심리적 안전감을 먼저 조성해준다. 학생들이 솔직하게 자신의 감정과 경험을 표현할 수 있도록 돕는다.
- 학생의 감정을 소중하게 여기며 감정 표현에 판단하거나 해석하기보다는 수용적인 태도로 반응한다.
- 긍정적인 감정도 잘못 표현하면 나와 주변 사람들이 불편할 수 있음을 알게 한다.
- '기분 나쁘다', '짜증난다' 외에도 다양한 감정 단어를 소개하고 표현하도록 돕는다. 감정 카드 등을 활용한다.
- 부정적인 감정도 잘 표현하면 감정을 건강하게 표현하는 습관이 형성되고 정신이 건강해질 수 있음을 알게 한다. 어떤 상황에서든 자신과 타인에게 폭력적인 방법으로 감정을 표현하는 것은 안된다는 것을 강조한다.

지도 더하기 하나

✿ 청소년 감정코칭의 이해와 적용

감정은 자연스러운 삶의 일부이다. 다양한 날씨가 존재하듯, 여러 가지 감정 또한 삶 속에서 자연스럽게 나타나는 현상이다. 감정에는 다양한 종류가 있으며, 어떤 감정이 좋고 나쁘다고 나눌 수는 없다. 그러나 교사나 부모가 아이들의 감정을 꾸짖거나 부정하면, 아이는 자신이 나쁜 사람이라 느끼거나 거부당하고 미움을 받는다고 생각해 자존감이 낮아질 수 있다. 감정은 있는 그대로 받아들여야 하지만, 감정과 행동은 구분되어야 한다. 예를 들어, 화가 났다고 해서 누구를 때리거나 물건을 던지거나 욕을 하는 것은 감정이 아니라 행동이다. 욕설, 반항, 폭력과 같은 행동에는 명확한 한계를 설정하고, 그 범위 안에서 바람직한 행동을 선택할 수 있도록 도와야 한다.

감정을 인정하고 행동을 조절하는 과정은 뇌의 구조를 이해하면 쉽게 받아들일 수 있다. 인간의 뇌는 뇌간, 변연계, 전두엽의 3층 구조로 구성되어 있으며 이 중 변연계는 '감정의 뇌'로 불리며 사춘기에 이르러 거의 완성된다. 반면 전두엽은 '이성의 뇌'로, 초등학교 4~5학년쯤 가완성 상태가 되며, 초등 고학년부터 중학교 초반까지 본격적인 리모델링이 시작된다. 이 시기 청소년은 감정조절이 어렵고 이성적인 사고가 미숙할 수 있으므로, 감정을 먼저 공감한 뒤 이성적으로 행동할 수 있도록 돕는 것이 중요하다.

정서지능(EQ)의 개념을 처음 제시한 대니얼 골먼 박사에 따르면, 정서지능이 높은 사람이 행복하고 성공적인 삶을 살아간다고 한다. 감정코칭은 정서지능을 길러주는 효과적인 방법으로 다음의 5단계로 이루어진다.

1 감정 알아차리기

학생이 느끼는 감정을 민감하게 인식한다.

2 좋은 기회로 여기기

감정 표현 상황을 지도의 기회로 받아들인다.

3 감정 경청·수용하기

학생의 이야기를 경청하며 감정을 공감하고 연결감을 형성한다.

4 감정에 이름 붙이기

다양한 감정을 구체적으로 인식할 수 있도록 돕는다.

5 바람직한 행동으로 이끌기

학생이 스스로 적절한 행동과 해결책을 찾도록 코칭한다. 감정코칭은 학교와 가정 모두에서 유용하며 학생이 자

신의 감정을 잘 조절하고 타인의 감정을 이해하는데 도움을 준다. 또한 또래 관계와 사회 적응력을 높여 청소년의 건강하고 행복한 성장에 기여할 수 있다.

✿ 감정 인식과 조절

불안이나 공포처럼 거칠고 강한 감정을 따라가다 보면, 감정에 휘말려 많은 시간을 낭비하거나 비합리적인 결정을 내릴 수 있다. 기쁜 감정이라고 해서 다르지 않다. 기분이 들뜬 상태에서 쇼핑을 하면 과소비를 하게 되고, 식당에서 흥분한 상태로 계산을 모두 맡았다가 다음 날 영수증을 보고 후회하는 경우도 있다.

우리 뇌의 편도체는 감정에 즉각적으로 반응하는 부위이다. 사회심리학자이자 신경과학자인 매튜 리버만 교수는 캘리포니아 대학교에서 다음과 같은 실험을 진행하였다. 피험자들에게 울고, 웃고, 놀란 표정이 담긴 사진을 보여주며 뇌의 반응을 기능성 자기공명영상(MRI)으로 촬영하였다. 이후 같은 피험자들에게 각 표정에 이름을 붙이게 하고 다시 MRI를 찍은 결과, 편도체의 반응이 이전보다 줄어든 것으로 나타났다. 감정을 단순히 인식하고 반응할 때는 편도체가 강하게 활성화되지만, 감정에 이름을 붙이는 순간 편도체가 안정되는 것이다.

이처럼 "내가 지금 놀랐는가", "내가 지금 화가 났는가" 하고 감정을 인식하고 말로 표현하는 것만으로도, 감정이 나를 압도하지 않도록 도와주는 효과가 있다. 감정의 존재를 인정하고, 자신이 느끼는 감정에 하나하나 이름을 붙이면, 감정을 있는 그대로 경험하면서도 동시에 생각에 집중할 수 있다. 불편하고 괴로운 감정이라 해도 부정하지 않고, 그 감정이 생겨난 사실을 인정하는 태도가 필요하다. 감정과 이성을 완전히 분리하는 것은 불가능하므로, 감정에 휘둘리지 않는 것이 핵심이다.

이러한 과정을 반복하면 자신의 감정 패턴을 더 세분화하여 인식하는 능력이 길러진다. 마치 여덟 가지 색의 크레파스를 가진 사람과 50가지 색을 가진 사람이 그리는 그림이 다르듯, 감정을 세분화할수록 더 섬세하고 풍부하게 자기 감정을 표현할 수 있다. 이는 감정이 과도하게 흔들리거나 억제되는 것을 막아주고, 흑백논리의 감정 반응에서 벗어나 보다 유연하고 적절한 대응을 가능하게 한다. 또한 내 감정을 잘 인식하고 세분화할수록, 타인의 감정도 더 잘 공감하고 부드럽게 반응할 수 있게 된다.



01 | 정신 건강 스트레스 관리

교과서 66~68페이지

활동 23

관련 성취기준	6실성장보건03-02 스트레스를 이해하고 건강하게 관리한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	스트레스의 이해	스트레스 관리 방법 탐색하기	스트레스를 관리하는 태도
핵심 질문	스트레스가 나의 일상에 어떤 영향을 주고 있나요?		
핵심학습 목표	❶ 스트레스의 의미를 알 수 있다. ❷ 스트레스를 조절하는 방법을 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	그림 속 상황을 보고, 요즘 내가 느낀 스트레스와 그때 했던 행동에 대해 떠올려 보고 이야기해 본다.	5분	유 일상생활 스트레스 이유에 대해 발표할 때는 장난스러운 분위기나, 폭력 등에 대해서 발표하지 않도록 지도한다.
	생각 펼치기	❶ 스트레스를 알아보아요 - 스트레스의 의미를 설명한다. - 스트레스에 대한 신체·정서 행동 반응을 알아본다. - 스트레스 반응은 긍정·부정적인 것이 함께 있음을 안내한다. ❷ 스트레스를 조절해요 - 평소에 스트레스를 조절할 때 사용하는 방법을 발표한다. - 스트레스를 조절하고 건강하게 관리할 수 있는 다양한 방법을 안내한다. - 긴장을 줄이는 연습(호흡법, 건강 관리법 등)을 시도할 수 있음을 안내한다. 활동 1 스트레스 조절하기(활동23) - 복식 호흡법과 나비 포옹법을 소개하고 직접 시행해 본다. - 복식 호흡과 나비 포옹법을 실천해보고 느낀 점을 작성하고 발표한다.	15분	유 스트레스는 누구나 겪는 자연스러운 반응이며, 이를 잘 인식하고 건강하게 다루는 것이 중요하다. 유 스트레스 상황일 때 숨을 빠르게 몰아쉬게 되고 이러한 알고 짧은 호흡은 불안을 가져옴을 지도한다.
	생각 더하기	정리 - 앞으로 스트레스를 조절할 때, 어떤 방법을 사용할지 생각해 보고, 다짐한다. - 자신만의 스트레스 대처 경험 이야기하고 공유한다.	5분	유 수용적인 분위기로 자유롭게 수업 소감을 나눌 수 있도록 한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
스트레스의 의미를 알고, 스트레스를 조절하는 방법을 실천할 수 있다.	상	스트레스의 의미를 정확하게 설명할 수 있으며, 스트레스를 조절하는 호흡법 등의 방법을 구체적으로 설명하고 스스로 실천할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	스트레스의 의미를 알고 있으며, 스트레스를 조절하는 호흡법 등의 조절 방법을 실천할 수 있다.		
	하	스트레스의 의미를 부분적으로 이해하고 있으며, 스트레스를 조절하는 방법을 찾으려는 노력을 보인다.		



도입



그림에 나타난 상황을 보고, 일상생활에서 받는 스트레스와 그에 대한 자신의 반응 행동을 떠올릴 수 있도록 한다. 학생들의 스트레스 경험은 다양하므로, 각자의 경험을 자유롭게 이야기할 수 있는 분위기를 조성하는 것이 중요하다. 동기 유발 활동은 스트레스를 인식하고, 이를 건강하게 해결해 나가는 방법을 배우는 것이 좋은 정신 건강을 가꾸는 데 중요한 출발점임을 이해시키기 위한 것이다. 또한 스트레스에 대한 반응은 부정적인 것뿐만 아니라 긍정적인 부분도 있음을 강조하며, 학생들이 스트레스를 무조건 나쁜 것으로만 인식하지 않도록 지도한다.

질문 예시

Q1 일상생활에서 스트레스를 받은 적이 있나요?

어떤 상황에서 스트레스를 받았나요?

시험 성적으로 혼났을 때, 외모로 놀림받았을 때,
몸이 아플 때, 새 학기에 새로운 친구를 만날 때**Q2** 스트레스 상황에서 나는 어떤 행동을 했나요?혼자 울었어요, 화를 내며 소리를 질렀어요,
엄마나 친구에게 이야기했어요, 운동하며 기분을 풀었어요.

전개

❶ 스트레스를 알아보아요

스트레스의 의미

스트레스란 적응하기 어려운 일이나 상황이 생겼을 때 내 몸에서 일어나는 변화 상태를 말한다.

스트레스로 인한 신체·정서적 행동 반응

긍정적·부정적 스트레스 반응 모두 정상적인 심리 반응이다.

스트레스에 대한 반응

대부분의 사람은 스트레스를 경험하며, 스트레스가 항상 나쁜 것만은 아니다. 즐거운 일이나 새로운 도전에서도 스트레스가 발생할 수 있으며, 이러한 스트레스는 긍정적인 에너지를 일으키기도 한다. 즉, 스트레스 반응에는 부정적인 면과 긍정적인 면이 동시에 존재한다. 사람들이 스트레스를 받을 때 나타나는 반응은 정서·인지·신체·행동의 네 가지영역으로 구분할 수 있다

정서/감정 반응	인지/생각 반응
● 괴롭다. ● 불안하다. ● 걱정된다. ● 짜증이 난다. ● 기분이 가라앉는다. ● 설렌다. ● 기다리기 힘들다. ● 기대된다. ● 생각만 해도 기분이 좋다. ● 신기하다.	● 너무 너무 기대된다. ● 어떻게 말을 걸어야 할지 모르겠다. ● 그것만 가지면 세상을 다 가지는 것 같겠다. ● 아무 생각이 들지 않는다. ● 잘될 거야. ● 왜 나에게만 이런 일이. ● 시험 마치고 할 즐거운 일을 생각하자. ● 해 봤자 안될 거야. ● 이번에는 잘해보자! ● 얼른 지나갔으면.
신체적 증상	행동 반응
● 가슴이 답답하고 두근거린다. ● 속이 울렁거린다. ● 소화가 안 된다. ● 잠이 안 온다. ● 배가 아프다. ● 소변이 자주 마렵다. ● 가슴이 쿵닥쿵닥 뛴다.	● 엄마나 동생에게 짜증을 낸다. ● 먹는 것으로 푼다. ● 조언이나 도움을 요청한다. ● 방에서 나오지 않는다. ● 할 일을 미루고 다른 일을 한다. ● 스스로 몸에 상처를 낸다. ● 해결책에 대해 계획을 세운다. ● 시험 잘 보라고 친구를 응원한다. ● 공부하기 싫어 컴퓨터 게임이나 핸드폰 게임을 한다.

나의 스트레스 알아보기

스트레스를 받았을 때는 하는 행동에 표시해본다.

예시

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)께 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. ☒

2 스트레스를 조절해요

스트레스를 조절하고 건강하게 관리할 수 있는 다양한 방법을 알아본다.

일상을 건강하게 관리하는 방법

● 일반적인 건강 관리 기술 지키기

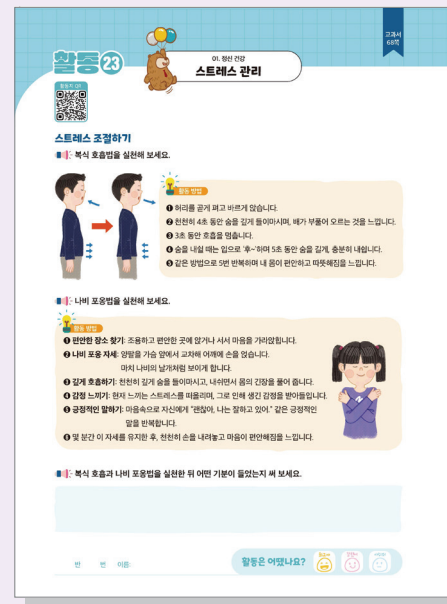
일상을 건강하게 관리하는 방법은 충분한 수면, 균형 잡힌 식사, 규칙적인 운동과 같은 기본적인 생활 습관을 잘 실천하는 것에서 시작된다. 또한 주변 사람들과 좋은 관계를 유지하고, 감사의 마음을 가지며 서로의 마음을 나누는 것도 정서적 안정에 큰 도움이 된다. 무엇인가를 희망하고 소망하며, 크고 작은 목표를 세우고 이루어가는 과정에서 얻는 성취감은 긍정적인 정신 건강에 도움을 준다. 이 외에 주변의 자극을 줄이고 뇌를 쉬게 하는 시간을 가지는 것은 마음을 안정시키는 데 도움이 된다.

● 마음의 고통 견디는 방법 연습하기

호흡법 등은 스트레스를 조절할 때 매우 유용하다. 영상을 보면서 함께 연습해 보고 학생들이 실제로 적용할 수 있도록 한다.

- 1 충분한 수면은 우리 마음을 편안하게 해준다.
- 2 건강한 식습관과 규칙적인 운동은 긍정적인 정신 건강에 도움이 된다.
- 3 즐겁고 충분한 활동과 놀이는 마음을 즐겁고 편안하게 해준다.
- 4 주변 사람들과 긍정적인 관계는 마음을 편안하게 해준다.
- 5 나만의 목표를 세우고 이루어가는 과정에서 느끼는 성취감은 긍정적인 마음에 도움이 된다.
- 6 뇌를 쉬는 활동은 마음을 편하게 한다.

활동 1



스트레스 조절하기

● 복식 호흡법

복식 호흡은 긴장을 완화시키고 마음을 차분하게 만드는 데 효과적인 방법이다. 스트레스를 받거나 불안할 때 복식 호흡을 통해 몸과 마음을 안정시킬 수 있다.

● 나비 포옹법

나비 포옹법은 불안하거나 긴장될 때 괴로운 장면이 떠오를 때, 불안하거나 두려움이 느껴질 때 스스로 토닥이며 마음을 안정시켜주는 방법이다.다 중요하게 느끼는 감정이 다를 수 있음을 자연스럽게 이해하도록 지도한다.

정리

핵심록

● 내가 스트레스를 받았던 상황을 떠올려보고 어떻게 대처했는지 생각해본다.

● 내가 스트레스를 받았던 상황은?

예시

공부가 생각처럼 되지 않을 때 / 친구와 다툰 때 등

● 어떻게 대처했는지?

예시

복식 호흡 / 나비 포옹법

잠깐 자리에서 벗어나기/ 산책 등으로 스트레스를 대처했어요.

● 스스로 해결하기 힘들때는 도움을 요청하도록 안내한다.

인터넷상에서 필요한 관심과 위로를 받는 것이 도움이 될 때도 있지만, 그렇지 않은 경우가 많음을 주지시킨다.

신뢰하고 도움받을 수 있는 곳	신뢰할 수 없는 사람들
● 부모님, 학교 선생님, 위 클래스, 교육청 Wee센터 ● 청소년 모바일 상담 '다들어줄게' ·청소년 대상으로 24시간 전문화된 모바일 무료 상담, 익명으로도 상담이 가능하며, SNS나 앱, 문자(1661-5004)를 통해 상담 제공 ● 청소년 위기 응급 전화 ☎1388 : 연중 24시간 전화, 휴대폰, 카카오톡 무료 상담 가능 ● 마음건강 상담전화 1577-0199 : 24시간 정신 건강 상담, 시군구별 정신 건강 전문요원 상담 ● 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터, 가까운 정신건강의학과 병·의원 ● 대한소아청소년정신의학회 - www.kacap.or.kr - 지역별 병원 찾기 정보 제공	● SNS나 앱을 통해서 알게 된 어른 ● 부모에게 비밀로 하자면서 다가오는 사람 ● 신체 사진, 접촉을 요구하는 사람

참고자료

- 교육부(2024), 한국형 사회정서교육 프로그램 지도서(초등용), <https://www.togetherschool.go.kr/> 2024.12.31.
- 학생정신건강지원센터(2023), 초등학생용 정신건강 리터러시 교사용 지도서, <https://www.smhrc.kr/web/index>
- 최인철 외(2023) 서울대 행복연구센터의 행복 리포트. 대한민국 행복지도 2023. p145~p153
- 하지현(2012). 청소년을 위한 정신 의학 에세이. 해냄. p134
- 청소년 스트레스, 서울대학교병원 의학연구혁신센터 <https://www.teenstress.co.kr>
- 유튜브 채널 학생정신건강지원센터, 스트레스 정복하기, 24.3.19, <https://www.youtube.com/watch?v=IHZCL3zsGAo>
- 유튜브 채널 보건복지부 국립정신건강센터, 복식호흡법 <https://www.youtube.com/watch?v=qkDjMJkLxIo>
- 유튜브 채널 경기도청소년상담복지센터, 나비포옹법 <https://www.youtube.com/watch?v=b-gogHeFuRA>
- 유튜브 채널 서울특별시교육청교육연구정보원, 내 몸 느껴보기 명상, 초등 https://www.youtube.com/watch?v=DC9Cjq3G_nI

지도 TIP

- 스트레스의 원인과 반응은 개인마다 다르므로, 표현할 수 있도록 수용적으로 받아주는 태도가 필요하다.
- 스트레스 '반응' 등의 용어는 학생 수준에 맞게 쉽게 풀어 지도한다. (예: 속이 답답한 느낌 등)
- 실제 활용 가능한 긍정적 대처 방법(예: 심호흡, 음악 듣기 등)을 함께 찾고 나누도록 한다.
- 수업을 마무리하며 '오늘 배운 것 중 내가 실천해 보고 싶은 것'을 정해보고 일상에서의 적용을 유도한다.

지도 더하기 하나

✿ 행복한 사람들은 무엇을 할 때 행복하다고 느낄까?

당신을 행복하게 만드는 활동은 무엇인가?

영화, 콘서트, 전시회 즐기기/ 여행하기/ 감사일기 쓰기/ 행복에 관한 책이나 강연보기/ 친구 만나기/ 운동하기/ 가까운 사람에게 선물하기/ 조용히 명상하기/ 현재에 집중하기/ 새로운 목표 세우고 실천하기/ 새로운 취미 배우기/ 맛있는 음식 먹기

대부분 좋은 사람들과 맛있는 음식을 먹으며 여행할 때 행복하다고 말할 것이다. 그렇다면 땀을 흘리며 무거운 덤벨을 들 때는 행복하다고 느낄까? 또는 조용히 앉아서 명상하고, 현재에 집중하는 행동을 통해 행복감을 느낄 수 있을까? 어떤 사람들은 그럴 때 어떻게 행복을 느끼냐고 질문하겠지만, 또 어떤 사람들은 그때가 가장 행복한 순간이라고 말한다.

우리는 다양한 성격을 가지고, 다른 환경에서 살고 있어 모두를 행복하게 하는 만능 행복 처방전이 있다고 말하기는 어렵다. 운동, 명상, 감사일기와 같은 활동들은 겉으로 보기엔 부담스럽거나 어렵게 느껴질 수 있지만, 행복한 사람들은 보통의 사람들과 비교했을 때 '행복과는 거리가 멀어 보이는' 이런 활동에서도 충분한 행복감을 경험하고 있다고 밝혀졌다. 이러한 활동들은 단순한 기분 전환을 넘어, 삶의 목표를 발견하고 내면의 성장을 이끌어 주는 힘을 지닌다. 결국 행복의 비결은 화려한 외부 환경이 아니라, 자신만의 의미 있는 활동을 통해 내면이 성장하는 데 있는지도 모른다.

✿ 다양한 자기 조절 기술

• 근육 이완법

- 1 양손에 강한 힘으로 주먹을 꼭 쥐는다.
- 2 8초간 힘준 상태를 유지하면서 자신의 주먹에서 느끼는 감각에만 완전히 집중한다.
- 3 이후 8초간 아주 천천히 양손에서 힘을 빼면서 주먹을 편다.
- 4 힘을 빼는 동안 근육의 긴장이 서서히 이완하는 느낌에만 집중한다.
- 5 안정될 때까지 1~4를 반복한다.

• 학생 마음 챙김 프로그램, 셀프 마사지

우리의 몸은 마음과 연결되어 있다. 불안할 때 배가 아프거나, 긴장되면 땀이 나는 것처럼 마음의 상태는 몸에 영향을 미친다. 걱정이 많거나 지나치게 흥분한 상태에서는 잠을 이루지 못하기도 한다. 맛있는 것을 먹는 상상만으로 입에 침이 고이기도 한다. 이처럼 마음의 상태에 따라 몸의 상태도 다양한 변화가 나타난다. 따라서 몸의 변화를 알아차릴 수 있게 되면, 이를 통해 마음의 상태도 이해할 수 있다. 영상을 보며 셀프 마사지로 신체에 자극을 주면서 몸과 마음을 이어주는 요가 놀이를 함께 실시하면 학생들이 더욱 즐겁고 편안하게 참여할 수 있다.

• 내 몸 느껴보기 명상, Body Scan

'내 몸 느껴보기 명상'은 우리 몸의 각 부위에 천천히 집중하면서 자신의 신체 감각을 알아차리는 명상 활동이다. 몸을 스캔하듯 차례대로 주의를 기울이며 현재의 감각에 집중함으로써, 마음의 긴장을 풀고 스트레스를 완화하는 데 도움이 된다. 이 활동은 명상에 더욱 집중할 수 있도록 영상보다는 음성 안내에 집중할 수 있도록 하는 것이 효과적이다.

- 1 발은 어깨너비로 벌리고 의자에 편안히 앉는다.
- 2 몸에 긴장을 풀고 두 손을 무릎에 올리며 편안하게 숨을 쉰다.
- 3 땅에 닿아 있는 내 발을 느끼며 의식을 집중한다.
- 4 골반을 느껴본다.
오른쪽과 왼쪽, 어느 쪽 골반이 바닥에 더 깊게 닿아 있는지, 넓게 닿아 있는지 느낌을 잘 살펴본다.
- 5 심장을 느껴본다.
눈을 감은 채 오른손을 심장이 있는 왼쪽 가슴에 올려본다.
- 6 정수리를 느껴본다.
정수리로 숨을 들이마시고 내쉬다고 상상해 본다.
- 7 몸 전체를 느껴본다.
나의 머리, 목, 심장, 골반, 발을 느끼며 편안하게 숨을 쉰다.

술이 일으키는 문제

- 술은 중추 신경 억제제이다. 술을 마시면 흥분해서 과격한 행동을 하는 사람들을 보고 술을 흥분제라고 생각하기 쉽지만, 실제로는 감정과 판단을 조절하는 중추 신경계의 통제 기능이 억제되기 때문에 생기는 현상이다.
- 술이 뇌의 기능을 억제하면 충동성이 높아지고 판단력이 떨어져, 평소에 하지 않는 위험한 행동을 하게 만들고 자신이나 타인을 다치게 할 수 있다.
- 술은 감정을 조절하는 중추를 억제하여 감정조절이 잘 되지 않아 갑자기 웃거나 울거나 하기도 한다.
- 감각을 조절하는 중추도 억제하여 부딪히거나 다쳐도 통증을 잘 못 느끼거나, 겨울철 야외에서 술을 마시다 온도에 둔감해져 저체온증으로 동사하는 사고도 종종 발생한다.

생각 술은 발암 물질

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

- 술은 우리 몸에서 아세트알데히드와 물, 탄산가스로 1차 분해되는데, 이 과정에서 두통, 홍조, 졸음과 같은 증상이 나타난다. 아세트알데히드는 숙취의 주범이자 독성 물질이다. 알코올 분해효소는 사람마다 선천적으로 분비되는 양이 다르며, 알코올 분해효소가 부족할 경우 그만큼 알코올을 분해하지 못하므로 각종 질병의 위험을 높인다. 알코올 분해효소가 적은 사람들은 술을 한 잔만 마셔도 얼굴이 빨개진다.
- 아세트알데히드는 아세트산으로 해독되고 이는 다시 이산화탄소, 지방산, 물로 분해되어 몸 밖으로 배출되는데, 이 과정에서 간에 많은 부담이 되므로 음주를 과다하게 지속하면 간염, 간경변, 간암의 위험이 있다.
- '1군 발암 물질'이란 '암을 일으킨다는 사실에 충분한 증거가 있는 물질'을 말하며, 알코올은 석면, 미세먼지, 니코틴과 같이 WHO에서 지정한 1군 발암 물질에 해당한다. 그러므로 술을 장기간 마시게 되면 유방암, 간암, 대장암 등 각종 암이 유발될 가능성이 높다.

2 청소년의 음주는 더 위험해요

청소년의 음주는 어른의 경우보다 더 해롭다. 음주를 하면 감정의 지배를 받기 쉬워 사고와 범죄를 저지를 수 있다. 알코올 중독 성인이 될 위험도 크다. 청소년 음주가 어떤 문제를 일으키는지 살펴본다.

술은 청소년의 성장, 학습, 마음, 사고 위험, 중독 사고에 영향을 미칠 수 있으며, 특히 발달 과정에 있는 청소년기에는 성인기보다 소량의 음주라도 더 위험할 수 있다.

성장

- 성장기의 청소년이 술을 마시면 간, 심장 등의 기관 외에도 성장 호르몬, 칼슘, 세포 등에도 영향을 주어 발육부진, 골다공증 등 성장을 방해한다.
- 술은 근육 합성을 방해하여 운동을 해도 근육이 잘 붙지 않게 된다.
- 알코올은 영양소는 거의 없고 칼로리는 매우 높다(1g당 7kal). 또한 피부건조, 피부 염증 등으로 피부 노화를 앞당길 수 있다.
- 술은 성장 호르몬의 분비를 방해하여 키 성장, 근육 합성, 체지방 분해, 피부 재생 등이 정상적으로 진행되는 것을 방해한다.

학습

- 전두엽은 학습, 판단, 사고, 기억력 등을 담당한다. 전두엽이 손상되면 정상적인 학습이나 판단, 논리적 사고가 어려워지며, 집중력이 저하되고 산만해질 수 있다.
- 변연계는 감정 상태 조절을 담당한다. 변연계가 손상되면 자신의 감정을 제대로 조절하지 못하여 충동성, 공격성이 높아지고 성욕을 참지 못하거나 성기능 장애가 발생할 수 있다.
- 해마는 기억과 공간 개념, 학습을 담당한다. 해마가 손상되면 필름이 끊기는 블랙아웃이 생길 수 있다. 특히 성인기 신경세포의 손상은 한 달 후 회복될 수 있는 반면, 아동·청소년기 신경세포는 영구적으로 회복이 어려울 수 있다.

마음

- 술을 마시면 일시적으로는 기분이 좋아지거나 잠이 잘 오는 것처럼 느껴질 수 있다. 하지만 곧 내성이 생겨 한 잔이면 괜찮아지던 기분이나 증상이 같은 효과를 내려면 술의 양이 점차 증가하게 된다.
- 우울, 불안, 초조하거나 수면에 문제가 있을 때 술로 해결하려고 하면 나중에는 문제가 더 심해지거나 알코올 의존도가 높아진다.
- 술은 중추 신경을 억제하여 일시적으로 잠이 드는 것을 도와줄 수 있으나 기억과 학습에 필요한 렘(REM, Rapid Eye Movement) 수면 상태를 방해하여 수면의 질을 떨어뜨리고 결국 불면증을 유도하게 된다.

사회

- 경찰청의 2019년 청소년 주취범죄 조사 결과에 따르면, 폭력범죄가 51%로 가장 많았으며 그 다음으로 교통범죄와 강력범죄가 뒤를 이었다.
- 술을 마시게 되면 뇌에 영향을 미쳐 논리적인 사고가 안되고

사소한 일에도 잘 참지 못하게 된다. 특히 단시간 내에 갑자기 많은 양의 알코올을 섭취할 경우 평소에 하지 않던 돌발 행동을 하거나 공격적 충동을 느끼는 심리적 변화가 나타나기도 한다.

중독

- 청소년기에 술을 경험하면 술에 대해 긍정적인 이미지가 형성되어 술에 익숙해지고, 이는 성인이 되었을 때 과음, 폭음 및 문제 음주로 이어질 가능성이 매우 높다.
- 15세 이전에 음주를 경험한 사람은 성인이 되어서 음주를 경험한 사람에 비해 알코올 의존 가능성이 4배 높다는 연구 결과도 있다.

활동 1

가상 음주 고글 체험하기

술에 취하면 사고와 판단 능력이 떨어지고 평형 감각이나 거리 감각이 둔해진다. 특수 제작된 안경을 쓰고 가상으로 음주 상태를 체험한 후 느낀 점을 말해본다.

1인 활동

음주 체험 고글을 끼고 스포츠콘을 지그재그로 걷기 이 체험은 공간을 많이 필요로 하므로 교실에서 수업할 경우 책상과 의자를 한 쪽으로 밀거나 중간을 비운다. 음주 체험 고글은 2개 이상 준비하여 2명씩 동시에 출발하도록 하고 많이 어지러운 경우 즉시 벗으라고 한다. 학생들이 걸어가다가 넘어질 수 있으므로 안전 요원 2명(남·여학생 각 1명씩)을 지정하여 옆에서 대비하도록 한다.

2인 활동

서로 마주보고 작은 공을 던져서 받아보기 이 활동은 교실이 충분히 넓거나 학생 수가 적은 경우에 추천하며, 공은 상대방에게 직접 던지지 말고 팔을 아래로 내려 밑에서 위로 포물선을 그리듯이 던지도록 한다.

3 음주는 단호하게 거절해요

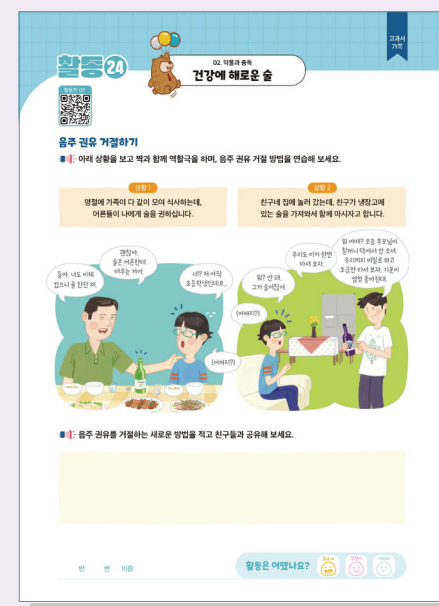
술을 권하는 사람에겐 거절의 뜻을 분명하게 밝힌다. 거절하는 방법을 알아본다.

음주를 거절하는 방법

- 자리 벗어나기
: “아 엄마하고 약속이 있어서 그만 가봐야겠다”

- 단호하게 거절하기
: “술은 건강에 좋지 않아, 나는 안 마실래”
- 주제 바꾸기
: “나는 술에 관심없어. 이번 주말에 야구장에 갈까?”
- 도움 요청하기
: 계속 음주를 권하면 믿을 수 있는 친구나 어른에게 도움을 요청한다.
- 침묵하기
: “.....”

활동 2



음주 권유 거절하기

- 아래 상황을 보고 짝과 함께 역할극을 하면서 음주 거절 방법을 연습해본다.
- 짝과 번갈아가며 역할을 바꾸어서 다양한 방법으로 거절해본다.
- 음주를 거절하는 새로운 방법에 대해 이야기해본다.

예시

- 분명하게 거절하기
- 술을 마시지 않는다고 분명하게 말하면서 단호하게 거절해요.
- 이유를 말하기
- 술은 마시면 건강에 좋지 않아서 싫다고 말해요.
- 다른 활동 제안하기
- 음주 대신 다른 재미있는 활동을 제안해요.

정리

핵심록

● 핵심록의 문제를 풀어보도록 한다.

- 알코올은 중독성이 강한 습관성 물질입니다. **정답** O
- 술은 건강에 해로우나 가정이나 사회에 문제를 일으키지 않습니다. **정답** X
- 청소년기 음주는 성장에 문제가 생기고 성인 알코올 중독으로 이어질 수 있습니다. **정답** O

참고자료

- 국가암정보센터, “한 잔 술도 암을 부른다” KBS 생로병사의 비밀
<https://www.youtube.com/watch?v=1lzNF92Axok>
- 교육부 학생건강정보센터, 청소년 알코올 예방교육 자료 (부산중독관리통합지원센터)
<https://www.schoolhealth.kr/web/search/selectTotalSearchList.do?bbsTyCode=BBST01&bbsId=&lstnum1=4304&pageIndex=1&sortOrder=&pageUnit=10&searchWrd=%EC%9D%8C%EC%A3%BC&dataGbn1=0107>
- 대구동구중독관리통합지원센터 청소년음주예방교육 영상
<https://www.youtube.com/watch?v=M6-kMO-ldFA>
- 대구시민건강놀이터
https://www.youtube.com/watch?v=Pgx_fvPv8_c
- 충남교육청연구정보원, [보면 볼수록 건강한 보건교육 초등학생용] 약물중독4차시 건강에 해로운 술(12분 45초)
<https://www.youtube.com/watch?v=06NjQcOYJGI>
- 한국건강증진개발원, 절주온(ON), 어린이·청소년 음주예방 가이드라인(2025.3.19.)
<https://khepi.or.kr/board/view?linkId=1009352&menuId=ME NU01178>
- 한국건강증진개발원, 초등학생 음주예방 교육영상 고학년 1화
<https://www.youtube.com/watch?v=KLv2Ep8mTzU>
- 한국건강증진개발원, 초등학생 음주예방 교육영상 고학년 2화
<https://www.youtube.com/watch?v=-NeY2gsVz8s>
- 한국건강증진개발원, 초등학생 음주예방 교육영상 고학년 3화
<https://www.youtube.com/watch?v=29V-33DEFEC>

지도 TIP

[도입]

- TV나 휴대폰으로 술과 관련된 광고나 뉴스를 보면 어떤 기분이 들었는지 자유롭게 얘기해본다.

[전개]

- 술은 담배와 마찬가지로 발암물질이며 가정과 사회에도 문제를 일으킴을 강조한다.
- 음주가 어른보다 청소년에게 더 위험한 이유에 대해 경각심을 가지도록 한다.
- 가상 음주고글 체험하기
스포츠콘은 2명씩 나오게 하며 혹시 넘어질 수 있으므로 학생 도우미를 미리 정하면 좋다. 위험표시 테이프는 교실 바닥에 붙였다 다시 떼어야하므로 약간 번거로울 수 있음을 안내한다. 2인 활동은 교실 공간이 충분할 때 하는 것이 좋다.
- 음주 거절 연습하기
다양한 음주 거절 방법을 연습해보고 이 외에 다른 방법이 있다면 말해보도록 지도한다.

지도 더하기 하나

어린이 청소년 음주 예방 가이드라인

① 술을 마시면 어떻게 될까?

- 술을 마시면 얼굴이 붉어지고 심장박동이 빨라지거나 불규칙해질 수 있으며 메스꺼움, 구토가 발생한다.
- 몸을 가누기 어렵고 졸리며 심한 경우에는 기억을 잃기도 한다.
- 충동적으로 행동하거나, 위험한 상황을 잘 알아차리지 못해 사고나 위험에 처할 수 있다.
- 술에 취한 상태에서 가족이나 친구에게 피해를 줄 수도, 반대로 피해를 입을 수도 있다.
- 술은 뇌 성장과 발달을 방해하고, 판단력, 기억력, 학습능력을 떨어뜨린다.

② 술이 어린이, 청소년에게 더 위험할까?

- 술은 어린이와 청소년의 건강한 신체와 정신 발달을 방해한다. 특히, 청소년기 뇌의 성장과 발달을 저해할 수 있다.
- 어린이와 청소년은 술을 조금만 마셔도 더 민감하게 반응하여 자제력과 판단력이 떨어져 사고나 범죄의 위험이 커진다. 또한, 성인이 되었을 때 알코올 의존 등의 문제가 발생할 수 있다.

③ 성인이 되어도 술은 건강에 해로울까?

- 술을 마실 수 있는 나이가 되어도 몸에 영향을 주지 않는 것은 아니다. 특히, 뇌는 다른 신체 부위보다 오랜 시간 동안 성장하며, 계획과 의사결정을 담당하는 부분(전전두엽 피질)은 20대 중반까지 계속 발달한다.
- 술을 마시면 암, 심장 질환, 간 질환 같은 심각한 병에 걸릴 위험이 높아진다.

④ 누군가 술을 권할 때 어떻게 대처해야 할까?

- 누군가 술을 권하면 당황하지 말고, 나의 생각을 분명히 표현한다.
- 어른이 술을 권하거나 심부름을 시켜도 정중히 거절한다.

⑤ 술을 피해야 하는 이유를 생각해보자.

많은 친구들이 호기심이나 스트레스, 불안, 우울감 때문에 술을 마신다고 한다. 하지만 술이 내가 처한 문제를 해결해주지 못한다. 요즘 어른들도 술 대신 운동이나 취미활동으로 즐거움을 찾고 스트레스도 해소하려고 노력한다. 굳이 술을 마시지 않아도 나만의 여가를 건강하게 즐길 수 있다.

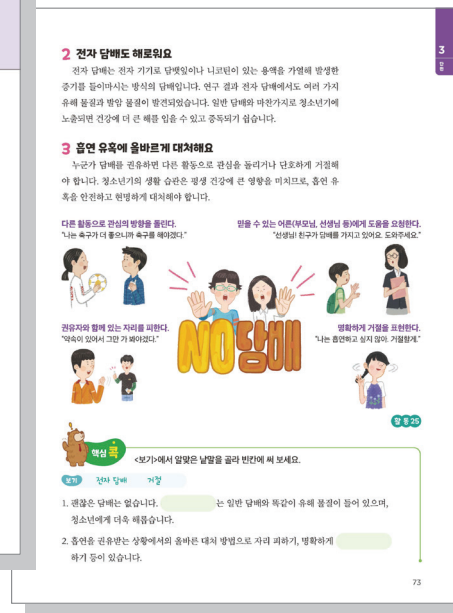
⑥ 미성년자 주류 구매는 법으로 금지되어 있다.

어린이와 청소년은 술을 구매해서도 마셔도 안된다. 무알콜 및 비알코올 음료는 성인용으로 분류되어 청소년은 구매할 수 없다. 다른 사람의 신분증을 이용해 나이를 속이고, 무리하게 술을 구매하려고 시도하면 법적으로 처벌 받을 수 있다.

관련 성취기준	6실성장보건03-03 흡연이 건강과 사회에 미치는 영향을 인식하고 관련 위험에 안전하게 대처한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	흡연 예방과 대처	담배가 개인·사회에 미치는 영향 탐색하기	담배에 대한 책임 인식
핵심 질문	청소년기 흡연의 해로움으로부터 올바르게 대처하는 방법은 무엇일까?		
핵심학습 목표	❶ 청소년기 흡연이 더 해로운 이유를 설명할 수 있다. ❷ 흡연 유혹에 올바르게 대처할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	나열된 단어(중독, 호기심, 발암 물질, 청소년 유해 물질, 거절, 질병, 니코틴)를 보고 무엇이 떠오르는지 친구들과 함께 이야기한다.	5분	⑤ 연관성 있는 단어를 묶어 안내할 수 있다.(니코틴-중독, 발암 물질-질병 등)
전개	생각 펼치기	① 청소년 흡연이 더 해로워요 - 담배는 청소년 유해 물질 중 하나로, 청소년기에 노출되면 더 큰 해로운 영향을 있음을 알아본다. - 성장·발달 저하, 기억력·집중력 저하, 폐건강 저하, 피부 노화 등	5분	⑤ 청소년기는 성장·발달하는 시기로 흡연으로 더 큰 손상을 입을 수 있음을 영상을 함께 제시하여 설명한다..
		② 전자 담배도 해로워요 - 전자 담배의 의미를 알아본다. - 전자 담배도 담배의 한 종류이며 유해 물질 및 발암 물질을 다량 함유하고 있으며 중독될 수 있음을 알아본다.	15분	④ 영상(청소년 시기에 금연을 해야하는 이유)
정리	생각 더하기	③ 흡연 유혹에 올바르게 대처해요 - 타인의 흡연 권유, 담배에 대한 호기심, 담배에 대한 오해 등으로 인한 유혹에 올바르게 대처하기 위한 방법을 알아본다. - 관심 전환, 도움 요청, 자리 피하기, 거절 표현하기 등	10분	⑤ 전자 담배에 대한 오해를 함께 제시할 수 있다.
		활동 1 흡연 권유 거절하기(활동25) - 활동지에 제시된 사례를 읽고 올바르게 대처하는 방법을 연습한다. - 사례1(친구의 담배 권유), 사례2(담배에 대한 호기심 발생)중 한 가지를 선택한다. - 선택한 사례에 대하여 표를 완성(문제점, 선택, 선택의 장단점)한다. - 나의 최종 선택과 그 이유를 작성한다.	5분	⑤ 청소년기 흡연의 원인을 제시하고 평생 건강을 위한 올바른 대처의 중요성을 강조한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
청소년기 흡연의 해로움을 알고 흡연 유혹에 올바르게 대처할 수 있다.	상	청소년기 흡연의 해로움을 알고 흡연 유혹에 대처하는 방법을 3가지 이상 제시할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	청소년기 흡연의 해로움을 알고 흡연 유혹에 대처하는 방법을 2가지 제시할 수 있다.		
	하	청소년기 흡연의 해로움을 알고 흡연 유혹에 대처하는 방법을 1가지 제시할 수 있다.		



도입

생각열기 제시된 단어를 보고 떠오르는 생각을 자유롭게 이야기한다.

질문 예시

Q1 제시된 단어를 보면 무엇이 떠오르나요?

담배요.

Q2 왜 그렇게 생각했나요?

담배에는 니코틴이 들어있어요.

담배에는 발암물질이 있어요.

담배 때문에 폐암에 걸릴 수 있어요.

담배에 중독되면 끊기 힘들어요.

Q3 담배와 호기심은 무슨 관련이 있을까요?

호기심에 담배를 피우는 친구들이 있어요.

Q4 담배와 청소년 유해 물질은 무슨 관련이 있을까요?

흡연을 하면 유해 물질이 몸 안으로 들어와서 건강이

나빠질 것 같아요.

전개

1 청소년 흡연이 더 해로워요

청소년기에는 세포, 조직 장기 등이 완전히 성숙하지 않아 담배의 유해 물질 및 발암 물질에 노출되면 중독성과 건강상 위해가 크다. 15세에 흡연을 시작한 경우가 25세에 흡연을 시작한 경우보다 60세에 폐암이 발병할 가능성이 약 3배 높은 것으로 드러났으며, 흡연 시작 연령이 어릴수록 암 발생 가능성이 높아 건강상 위해가 심각함을 알 수 있다.

청소년기 흡연의 영향

- 흡연을 하는 학생은 니코틴이 성장 호르몬 분비를 방해하여 성장 발육을 저하시키기 때문에 또래에 비해 키가 평균 2.5cm 덜 자란다.
- 비흡연 또래에 비해 기침, 가래, 숨참, 천명 등의 증상이 나타날 확률이 높고, 운동 기능이 저하된다.
- 피부 노화가 빨리 진행되고 피부암에 걸릴 수 있다.
- 기억력, 집중력이 떨어진다. 흡연 기간이 길어질수록 대뇌 피질의 두께가 감소하여 인지기능이 저하된다.
- 청소년기 흡연은 폐 기능 및 폐 성장 저하, 죽상경화증 등을 유발하며 다른 만성 질환을 유발하는 선행요인이 될 수 있다.
- 청소년기 흡연은 우울증과 연관성이 있으며 자살에 영향을 미친다.

- 금연치료를 받으러 오는 흡연자의 61%가 우울증을 앓은 경향이 있으며, 비흡연자에 비해 우울 증상을 가진 경우가 약 2배 이상 높다.
- 간접흡연을 경험한 청소년들의 우울, 스트레스, 자살 등의 위험성이 더 높게 나타났다.
- 청소년기 흡연자 대다수가 성인기 흡연자로 이어져 잠재적 성인 흡연자로서 평생 니코틴 의존도가 증가한다.



2 전자 담배도 해로워요

전자 담배는 전자 기기로 담뱃잎을 가열하거나 니코틴이 있는 용액을 가열해 발생한 증기를 들이마시는 방식의 담배를 말한다. 전자 담배에는 특수 제작된 담뱃잎 스틱을 기기에 꽂아 가열하여 배출물을 흡입하는 궐련형과, 액상이 담긴 용기를 가열하여 증기를 흡입하는 액상형이 있다.

전자 담배는 초기에 기존 담배(궐련)보다 안전하고 니코틴 외 다른 유해 성분이 없다는 점, 배출되는 연기는 수증기로 사용자와 주변 사람들에게 피해가 없다는 점을 강조하며 소개되면서 국내 사용자 수가 빠르게 증가되었다. 그러나 전자 담배에는 포름알데히드와 같은 1급 발암 물질이 포함되어 있고, 수증기로 홍보되었던 연기는 액상에서 검출된 발암 물질을 포함한 에어로졸로 확인되었다.

질병관리청에서 실시한 청소년건강패널조사 통계에 의하면 학년이 높아질수록 담배를 경험한 비율, 전자 담배 등 신종 담배를 경험한 비율이 모두 높아지는 것으로 나타났다. 특히 흡연 시작 시 사용한 담배 유형이 액상형 전자 담배, 궐련형 전자 담배, 일반 담배 순으로 많은 것으로 나타났으며, 전자 담배를 일반 담배와 중복해서 사용하는 경향을 보였다.

전자 담배에 대한 오해와 진실

1 전자 담배는 금연에 도움이 된다?

전자 담배에는 니코틴이 포함되어 있으며, 1회 이용 시 정해진 니코틴 흡연량이 없어 니코틴 흡수량을 가늠하기 어렵다. 또한 전자담배는 일반 담배와 이중으로 사용되는 경우가 많아 니코틴이 과다흡수되어 니코틴 중독이 오히려 악화될 수 있다.

2 전자 담배는 일반 담배보다 덜 해롭다?

궐련형 전자 담배는 찌는 방식(가열)하여 사용하기 때문에

일반 담배보다 더 많은 알코올 성분을 함유하고 있으며, 담배의 향을 좋게 하기 위한 첨가제가 더 많이 들어있다. 액상형 전자 담배의 액상에는 아세트알데히드, 포름알데히드 등의 발암 물질과 독성 화학 물질이 포함되어 있으며, 제조 과정에서 가향제·보존제·멘톨 등이 다량으로 첨가된다.

3 전자 담배는 금연구역에서 피워도 된다?

전자 담배는 담배사업법에 규정된 담배이며, 금연구역에서 전자 담배를 피우는 경우 과태료가 부과된다.

3 흡연 유혹에 올바르게 대처해요

청소년의 흡연 시작 원인

흡연에 대한 호기심(흡연 상황에 대한 노출, 또래 친구의 영향 등), 주변 사람의 권유 등이 있다.

- 친한 친구가 흡연자일 때 그렇지 않은 경우보다 청소년 흡연율이 16.9배 높다.
- 부모님의 흡연 모습, 흡연에 대한 관대한 태도 등에 노출되는 경우 청소년의 호기심이 자극되어 흡연 행위를 시작하게 될 확률이 높다.
- 또래 친구를 사귀거나 친밀한 관계를 유지하기 위해 흡연을 시작하거나 담배를 권유하는 또래 압력에 의해 시작할 수 있다.
- 스트레스 해소 수단, 새로운 자극을 위한 수단 등으로 흡연을 시작할 수 있다.

국내 청소년 흡연 시작 결정요인	
환경적 요인	친구의 흡연 권유, 친구 흡연, 부모 흡연, 편의점 및 미디어 속 담배 광고 노출
정신적 요인	우울, 스트레스, 자살 충동 생각
기타 요인	주관적 건강상태, 학업성취도, 행복 수준, 성격형, 부모의 교육수준, 경제상태, 음주경험, 비행경험, 부모·교사·친구와의 관계, 이성 친구, 편부모 동거 등

청소년 흡연 행동 형성 단계

청소년의 흡연 시작 단계는 니코틴 중독 단계로 보기 어려우나, 성인 흡연자에 비해 적은 양의 담배를 피우더라도 니코틴 의존·중독 확률이 높기 때문에 습관적 흡연으로 진행하지 않도록 예방하는 것이 중요하다. 청소년은 흡연량보다 매일 담배를 피우는 기간이 길수록 니코틴 의존과 관계가 높다.

1 흡연 충동 단계

주변 성인이나 대중 매체를 통해 노출되는 흡연 장면을 관찰하며 흡연 충동을 경험한다.

2 흡연 경험 단계

주로 또래와 어울리며 자연스럽게 흡연을 접하게 되거나 시험 삼아 흡연을 경험한다.

3 재흡연 경험 단계

첫 흡연 경험 단계와 유사한 상황에서 반복적으로 흡연하기 시작하고 또래 및 스트레스의 영향을 많이 받고 담배가 있을 때만 피운다.

4 흡연 습관 단계

니코틴 중독이 되어 담배를 매일 피워야 하는 상태로, 금연 또는 흡연량 감소 시 금단증상을 경험하거나 일상생활에 지장을 초래할 수 있다.

흡연과 같은 건강 위험 행동을 권유받았을 때 적절한 방법으로 대처할 수 있어야 하며, 이를 통해 평생 건강을 지키도록 노력해야 한다.

흡연 유혹 대처방법

[흡연 권유를 받았을 때]

- 1 단호하고 명확한 태도로 거절한다.
 - 나는 담배 안 피워, 우리 담배 피우지 말자.
 - 난 담배는 절대 안 피워.
- 2 그 자리를 피한다.
- 3 설득한다.
 - 담배는 어릴 때 더 해롭대.
 - 담배 피우면 중독돼서 끊기 힘들대.
 - 담배에 발암 물질이 있대
- 4 믿을 수 있는 어른에게 알리고 도움을 요청한다.
- 5 다른 활동으로 관심을 전환한다.
 - 우리 축구하러 갈까?
 - 아이스크림 먹을까?
- 6 대화의 주제를 바꾼다.
 - 너 어제 집에서 뭐했어?
 - 너 아이돌○○○ 신곡 들어봤어?

[흡연에 대한 호기심이 생길 때]

- 1 대중매체의 흡연 장면을 비판적으로 본다.
- 2 흡연의 폐해에 대해 올바른 지식을 갖는다.
- 3 청소년기 흡연은 더 해롭고 중독되기 쉬움을 알고 처음부터 시작하지 않는다.
- 4 나의 소중함을 알고 자아 존중감을 높여 스스로의 건강을 지키는 힘을 기른다.

활동 1

흡연 권유 거절하기

- 흡연 유혹이 있는 상황(2가지)를 살펴보고 한 가지 상황을 선택하여 대처하는 방법을 연습한다.
- 활동지의 표를 작성하며 상황을 객관적으로 살펴보고 자신이 할 수 있는 선택의 장단점을 미리 생각하는 시간을 제공하여 근거를 가지고 대처할 수 있도록 한다.
- 활동지 작성 후 발표를 통해 친구들과 대처방안을 공유한다.

예시 [사례1]

고민하기	이 상황의 문제점은?	청소년인데 친구가 담배를 가지고 있다. 청소년이 담배를 피우려고 한다. 집에서 부모님 몰래 담배를 훔쳐왔다. 친구한테 담배를 권유하고 있다.
	할 수 있는 선택은?	담배 권유를 거절한다. 담배를 피우지 않는다. 자리를 피한다.
	선택의 좋은 점	나의 건강을 지킬 수 있다. 담배 때문에 건강이 나빠지지 않을 수 있다. 담배 중독이 되지 않을 수 있다.
	선택의 나쁜 점	친구와 사이가 멀어질 수 있다. 친구와 어색해질 수 있다.
선택하기	나의 최종 선택은	나는 담배를 피지 않고 친구에게도 피지 말라고 할 것이다. 왜냐하면 나의 건강과 친구의 건강을 지키고 싶기 때문이다.

예시 [사례2]

고민하기	이 상황의 문제점은?	청소년이 전자 담배를 피우려고 한다. 전자 담배도 담배라 몸에 나쁜데 잘못 알고 있다.
	할 수 있는 선택은?	전자 담배를 피우지 않는다. 담배를 피우지 않고 다른 활동을 한다.
	선택의 좋은 점	나의 건강을 지킬 수 있다. 폐 건강을 지켜 운동을 더 잘 할 수 있다.
	선택의 나쁜 점	없다.
선택하기	나의 최종 선택은	나는 전자 담배를 피우지 않고 놀이터에 갈 것이다. 왜냐하면 건강을 지키고 친구들과 더 재미있게 놀 수 있기 때문이다.

정리

핵심록 • 핵심록의 문제를 풀어보도록 한다.

- ① 괜찮은 담배는 없습니다. 는 일반 담배와 똑같이 유해 물질이 들어있으며, 청소년에게 더욱 해롭습니다.
- ② 흡연을 권유 받는 상황에서의 올바른 대처 방법으로 자리 피하기, 명확하게 하기 등이 있습니다.

정답 전자 담배, 거절

• 배운 내용을 정리한다.

활발하게 성장·발달하는 청소년기의 흡연은 더 해롭다. 평생 건강을 지키기 위해 흡연 유혹(흡연 권유, 호기심 등)에 대해 올바르게 대처하는 방법을 알고 실천할 수 있어야 한다.

참고자료

- 금연길라잡이. <https://www.nosmokeguide.go.kr/index.do>
- 질병관리청. <https://www.kdca.go.kr/>
- 대한폐암학회. <https://www.lungca.or.kr/general/>.
- 서울특별시교육청TV. <https://www.youtube.com/watch?v=AhbUrh4IX2Y>. (초등, 중등) 흡연 유혹 거절하기
- 이규영(2020). 초등학교 라이프스킬로 배우는 건강특목. 중앙대학교 출판부(144-154).
- 한국건강증진개발원 및 국가금연지원센터(2020), 담배, 어떤 형태이든 건강에 해롭다(이슈&포럼 vo. 77)
- 한국건강증진개발원 및 국가금연지원센터(2023), 전자담배 규제의 세계적 움직임, 우리나라는?(담배규제 팩트시트 No.50)
- 한국건강증진개발원 및 국가금연지원센터(2023), 액상형 전자담배의 건강 위험성 (담배규제 팩트시트 No.49)

지도 TIP

- 생각열기에 나열된 단어를 연관성 있는 단어로 묶어 정리하여 설명과 함께 제시할 수 있다.
[중독, 니코틴 / 호기심, 거절 / 발암 물질, 청소년 유해 물질, 질병]
- 담배는 청소년보호법에 규정된 청소년 유해 물질 중 하나임을 제시하며 청소년 흡연의 유해성을 강조하여 설명한다.
- 전자 담배에 대해 가지고 있는 학생들의 생각을 나누고, 답변을 바탕으로 전자 담배의 유해성과 오해에 대해 설명한다. 전자담배는 청소년에게 판매, 대여, 배포하는 것이 법적으로 금지되어 있으나 무인매장에서 타인의 신분증을 사용하여 성인인증 후 구매하는 경우가 많다. 따라서 경각심을 가지고 청소년이 전자 담배에 대한 잘못된 지식을 가지고 호기심을 갖거나 접근하지 않도록 지도한다.
- 청소년기 흡연 시작의 원인을 설명함과 동시에 실생활과 연계할 수 있는 질문을 제시하여 생각할 수 있는 시간을 제공한다.
- [활동1] 활동지 작성 후 발표를 통해 친구들과 공유하며 다양한 대처 방안을 나누고 익힐 수 있도록 지도한다.

지도 더하기 하나

읽을거리: 덜 해로운 담배는 없다. 담배는 담배다

담배는 여전히 많은 사람들을 죽음에 이르게 하고 있지만 담배회사는 끊임 없이 새로운 형태의 담배를 출시하며 덜 해로움을 강조하는 전략, 즉 담배 위해 감축(Tobacco Harm Reduction)전략을 사용하고 있다. 공중보건 분야에서 위해 감축(Harm reduction)은 약물 사용에 따른 해로운 결과를 줄이는 것을 목적으로 하는 접근방식으로, 마약이나 음주, 도박, 게임 등에 중독된 사람을 관리하고 사회적 해악을 예방하기 위해 사용된 방법이다. 담배 위해 감축 전략은 위해 감축 이론을 담배에 적용한 것으로, 담배의 형태에 따라 위험도가 다르므로 금연을 할 수 없다면 궤련보다 덜 해로운 담배를 권장하여 흡연자의 건강 위험을 낮추고 금연 가능성을 높이는 주장이다.

담배업계는 오래전부터 새로운 형태의 담배를 출시하여 ‘덜 해로운 담배’라고 광고하며 액상형 전자 담배, 궤련형 전자담배 등 새로운 담배제품을 출시하며 기존의 궤련형 담배보다 덜 해롭고 간접흡연의 피해가 적다는 주장을 하고 있다. 그러나 국내에서는 아직까지 전자 담배의 유해성 저감을 인정하지 않고 있으며, 식품의약품안전처는 전자 담배가 일반 담배보다 덜 유해하다는 근거는 없다고 밝혔다.

특히 액상형 전자 담배 사용은 아동, 청소년의 뇌 발달에 영향을 미치며, 중독성이 강한 니코틴으로 인해 일반 궤련 흡연 시작확률이 두 배로 높아질 수 있다. 미국과 영국의 초기 청소년 궤련 흡연자 중 50% 이상이 전자 담배를 함께 사용하고 있었으며, 후기 청소년기 흡연 지속 확률이 높은 것으로 나타났다. 또한 전자 담배를 사용한 금연의 효과는 현재까지 입증되지 않았으며, 오히려 궤련형 담배와 이중으로 사용하며 금연을 방해한다는 것이 드러났다.



02 | 약물과 중독

건강을 위협하는 마약

교과서 74~77페이지

활동 26

관련 성취기준	6실성장보건03-04 마약의 위험성을 알고, 유혹과 압력에 안전하게 대처한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	마약의 위험성	마약의 유혹에 대처하기	마약류에 대한 비판적 인식
핵심 질문	마약으로부터 나를 지키는 방법은 무엇이 있을까요?		
핵심학습 목표	1 마약이 무엇인지 알고 주의할 수 있다. 2 마약의 위험에서 나를 보호하는 방법을 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	강남 학원가 ‘마약음료’사건 기사를 보고 마약의 접근을 막는 방법을 이야기 나눈다.	5분	☞ 뉴스기사 영상을 활용해도 좋다.
	생각 펼치기	1 마약은 건강을 위협해요 - 마약이 무엇인지 알아본다. - 마약의 종류를 알아본다.	5분	☞ 청소년 마약사범이 증가하는 실태를 경찰청 자료를 활용하여 보여준다.
		2 마약은 청소년에게 더 위험해요 - 청소년 마약사범 실태를 알아본다. - 마약이 청소년에게 더 위험한 이유를 알아본다. - 마약 중독의 증상을 알아본다.	15분	☞ 마약 중독이 심각한 사회문제로 부각되고 개인적으로 심각한 악영향을 줌을 알려준다.
전개	생각 펼치기	3 마약의 접근을 차단해요 - 마약의 접근 방법을 알아본다. - 마약의 위험으로부터 나를 보호하는 방법을 알아본다. 활동 1 ‘청소년 노리는 마약’에서 나를 보호하기(활동26) - 청소년을 노리는 마약에서 나를 보호하는 방법을 정리한다. - 마약 접근 금지 서약서 만들어 다짐한다.	10분	☞ 교묘하게 마약을 공급하는 공급책의 의도를 알아보고 비판적인 생각을 갖게한다. ☞ 나의 꿈과 마약을 거절해야 하는 이유를 연결하여 서약서를 작성하도록 한다.
정리	생각 더하기	정리 마약의 위험을 강조하고 마약의 위험으로부터 나를 보호하는 방법에 대해 상기시킨다.	5분	

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
마약의 위험에서 나를 보호하는 방법을 실천할 수 있다.	상	마약의 위험에서 나를 보호하는 방법을 5가지 말할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	마약의 위험에서 나를 보호하는 방법을 3가지 말할 수 있다.		
	하	마약의 위험에서 나를 보호하는 방법을 1~2가지 말할 수 있다.		



도입



강남 학원가 ‘마약 음료’ 사건 기사를 보고 마약의 접근을 막는 방법을 이야기 나눈다.

질문 예시

Q1 무슨 내용인가요?

아이들에게 음료를 나눠주었어요,
그 음료에 마약이 들어있었어요.

Q2 학원가에서 아이들에게 음료를 준 이유가 무엇일까요?

아이들은 속이기 쉽다고 생각해서요,
공부를 잘하고 싶어 하는 아이들 마음을 이용했어요.

Q3 무슨 음료라고 하며 음료를 권했나요?

집중력이 좋아지는 음료라고 했어요.
공부 잘하는 음료라고 했어요.

Q4 알고 보니 그 음료가 무엇이었나요?

마약이 들어간 음료였다고 합니다.

Q4 여러분 앞에서 어느 사람이 공부 잘하는 음료라고 집중력 좋게

하는 음료라고 먹으라고 하면 여러분은 어떻게 할래요?

마시지 않을 거예요.

무시할 거예요.

엄마에게 말할 거예요.

전개

1 마약은 건강을 위협해요

마약이란

세계보건기구(WHO)의 보고에 따르면, 마약류는 강제적인 약물에 대한 욕구(의존성)를 유발하며, 점차 사용 약물의 양이 증가하는 경향(내성)을 보인다. 또한 사용을 중단하면 견디기 힘든 금단 증상이 나타나며, 개인뿐 아니라 사회 전체에도 심각한 해를 끼치는 약물로 정의한다.

마약은 뇌의 보상회로에 직접적으로 작용하여 중독을 일으키는 물질이다. 이 보상회로는 기쁨과 동기 부여에 관여하는 핵심 신경망이며, 마약은 특히 신경전달물질인 도파민과 밀접한 관련이 있다. 마약은 뇌 속에 있는 사고력과 쾌감에 관여하는 도파민을 강제로 대량 배출시켜 순간적인 강력한 쾌감을 유발하는데, 이로 인해 느낌, 생각, 행동에 변화가 생긴다. 그러나 과도한 도파민의 급증은 쾌감과 함께 피해망상, 관계망상, 환청과 같은 심각한 정신증적 증상을 동반할 수 있으며, 장기적으로는 도파민 시스템의 정상적인 기능을 손상시켜 도파민 결핍 상태를 초래하기도 한다.

마약류의 종류

마약, 대마류, 향정신성 의약품 등이 있고 향정신성 의약품은 뇌에 작용하여 정신 활동에 영향을 주는 약물이다.

●마약

마약은 생약에서 추출한 천연 마약(양귀비, 아편, 코카 잎, 모르핀, 코데인, 헤로인, 코카인 등)과 화학적으로 합성한 합성 마약(펜타닐 등)으로 나뉜다.

●향정신성 의약품

중추 신경계에 작용하여 오·남용 시 인체에 심각한 위해를 일으킬 수 있는 물질로는 LSD, 암페타민, 메트암페타민, 디아제팜, 졸피뎀, 프로포폴 등이 있다.

●대마

칸나비스 일년생 식물로 치료 약물로 재배되어 왔다.

2 마약은 청소년에게 더 위험해요

청소년 마약 사범 실태

실태 현황

청소년 마약 사범 실태 (연합뉴스, 2024.10.4.)

지난해 '마약류 범죄소년 검거 현황 자료'에 따르면, 2018~2023년 마약사범으로 검거된 만 14~18세 청소년은 총 1천430명이다. 청소년 마약사범이 매년 증가하고 있다. 마약사범이란 마약류 관리에 관한 법률 제2조에서 정하는 마약·향정신성 의약품 및 대마에 대해 동법에서 금지한 방법으로 투약·소지·소유·제조·수출입·매매·매매의 알선 또는 수수·원료의 재배 및 소지 행위 등을 하여 법원에서 유죄를 선고받은 범죄자를 말한다. 청소년들이 마약 투약, 마약 매매 및 알선에 노출되어 청소년 마약사범이 되고 있다.

마약이 청소년에게 더 위험한 이유

뇌가 아직 완전히 발달하지 않고 계속 성장하고 있는 청소년은 마약에 매우 취약하다. 마약은 적은 양으로도 뇌 손상을 심각하게 만들며, 마약의 작용과 부작용이 성인보다 강하게 나타나 빠른 중독으로 이어진다. 따라서 청소년 시기의 마약 사용은 뇌 발달에 매우 치명적이며, 성인보다 더 강한 의존성과 중독을 유발하고 장기간에 걸쳐 부정적인 영향을 미친다.

마약 중독의 증상

신체적 증상	정신적 증상
●금단증상 (혈압 변화, 발한, 두통, 구토, 설사 등) ●불면, 만성적 피로 ●체중, 식욕 변화 ●면역력 저하 ●간염 등 감염성 질환 감염 ●건강 악화	●마약류에 대한 갈망 ●우울, 불안, 자살사고 ●환각, 망상 ●심리 변화(불쾌감, 불안, 초조) ●인지 기능 저하 ●판단력 손상
행동적 증상	사회적 증상
●마약류를 갈구하고 집착 ●위험하거나 난폭한 행동 ●사회적 역할 수행 실패 ●사회적, 직업적, 여가 활동 포기	●가족, 친구 간 불화 ●사회적 고립 ●법적, 경제적 문제

마약류 중독

- 마약류 사용으로 인해 신체적, 정신적, 사회적 문제와 고통을 경험해도 지속적으로 사용한다.
- 마약류 사용을 줄이거나 조절하려는 욕구가 지속적으로 있으나 실패한다.
- 마약류를 구하거나, 사용하거나, 그 효과에서 벗어나기 위한 활동에 많은 시간을 보낸다
- 마약류 사용이 해가 되는 상황임을 알아도 끊지 못 한다.
- 점차적으로 사용량과 사용 시간이 늘어난다.
- 마약류를 사용하고 싶다는 강한 갈망이 있다.
- 마약류를 끊으면 극심한 고통(금단 증상)이 발생한다.

QR로 더 알아보기



마약 중독

3 마약의 접근을 차단해요

마약은 법으로 금지된 약물로 마약류를 사용, 운반, 판매, 알선, 소지하거나 처방전 없이 구매하는 등 위법한 행위를 하면 법적 처벌을 받고, 청소년도 처벌을 피할 수 없다고 법률에 규정되어 있다.

마약류 관리에 관한 법률(약칭: 마약류관리법)

제3조(일반 행위의 금지)누구든지 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 행위를 하여서는 아니 된다.<개정 2013. 3. 23., 2016. 2. 3., 2016. 12. 2., 2018. 3. 13., 2018. 12. 11.>

1. 이 법에 따르지 아니한 마약류의 사용
2. 마약의 원료가 되는 식물을 재배하거나 그 성분을 함유하는 원료·종자·종묘(種苗)를 소지, 소유, 관리, 수출입, 수수, 매매 또는 매매의 알선을 하거나 그 성분을 추출하는 행위. 다만, 대통령령으로 정하는 바에 따라 식품의약품안전처장의 승인을 받은 경우는 제외한다.
3. 헤로인, 그 염류(鹽類) 또는 이를 함유하는 것을 소지, 소유, 관리, 수입, 제조, 매매, 매매의 알선, 수수, 운반, 사용, 투약하거나 투약하기 위하여 제공하는 행위. 다만, 대통령령으로 정하는 바에 따라 식품의약품안전처장의 승인을 받은 경우는 제외한다.
4. 마약 또는 향정신성 의약품을 제조할 목적으로 원료물질을 제조, 수출입, 매매, 매매의 알선, 수수, 소지, 소유 또는 사용하는 행위. 다만, 대통령령으로 정하는 바에 따라 식품의약품안전처장의 승인을 받은 경우는 제외한다.
5. 제2조 제3호 가목의 향정신성 의약품 또는 이를 함유하는 향정신성의약품을 소지, 소유, 사용, 관리, 수출입, 제조, 매매, 매매의 알선 또는 수수하는 행위. 다만, 대통령령으로 정하는 바에 따라 식품의약품안전처장의 승인을 받은 경우는 제외한다.
6. 제2조 제3호 가목의 향정신성 의약품의 원료가 되는 식물 또는 버섯류에서 그 성분을 추출하거나 그 식물 또는 버섯류를 수출입, 매매, 매매의 알선, 수수, 흡연 또는 섭취하거나 흡연 또는 섭취할 목적으로 그 식물 또는 버섯류를 소지·소유하는 행위. 다만, 대통령령으로 정하는 바에 따라 식품의약품안전처장의 승인을 받은 경우는 제외한다.

마약의 접근 방법

- 청소년의 호기심을 자극한다.

대검찰청의 2022년 범죄분석에 따르면, '마약류관리에 관한 법률'을 위반한 14~18세 소년범죄자 182명 중 103명(56.3%)이 호기심을 범행 동기로 꼽았다. 이처럼 청소년의 불법 마약류 접촉은 대개 호기심에서 시작되는데, 이는 정체성 혼란, 감정적 기복, 미숙한 판단력 등 급격한 변화를 겪는 청소년기 특성상 비행이나 마약류의 유혹에 쉽게 노출될 수 있기 때문이다.

- 청소년이 쉽게 사용하는 SNS를 이용한다.

19세 이하 마약류 사범이 급증하는 이유로 스마트폰 이용 보편화와 사회관계망서비스(SNS)·포털사이트 등을 통해 마약 판매 광고에 쉽게 노출돼 호기심으로 구입하는 사례가 크게 늘고 있다고 분석하고 있다.

- 청소년이 관심 갖는 부분을 자극한다.

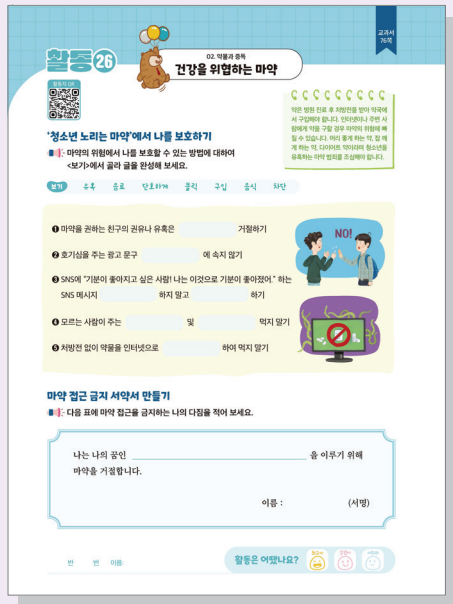
온라인 마약 판매자들은 합법적인 물질임을 가장하거나, 기분 전환, 다이어트 효과, 집중력 향상 등의 거짓된 효능을 내세워 청소년의 관심을 유도하고 마약을 접하게 한다.

마약의 위험으로 부터 나를 보호하는 방법

마약을 제조하고 공급하는 불법 조직이 청소년들에게 마약을 접하게 하는 방식을 알아보고 그 방식을 피하는 방법이 마약으로부터 나를 보호하는 방법이다. 청소년들이 쉽게 사용하는 스마트기기를 이용하여 온라인을 통해 마약을 홍보하며 청소년들의 욕구를 자극한다. 쉽게 살을 뺀다, 공부를 잘할 수 있다는 약 광고에 마약을 접하게 되는 경우가 많은 것을 인식해야 한다. 어떤 노력이 없이 약에 의해 살이 빠진다. 공부를 잘할 수 있다는 거짓 광고에 속지 않도록 마약 제조, 공급의 불법 조직의 유혹을 거절할 수 있어야 한다. 마약을 제조하고 유통하는 조직의 목적은 대상을 가리지 않고 마약에 중독시켜 돈을 버는 것이다.

- 모르는 사람이 건네는 사탕, 음료, 과자 등은 받지 않고 먹지 않는다.
- 처방전 없이 구입한 약은 설명서를 꼼꼼히 읽고, 함부로 복용하지 않는다.
- 온, 오프라인에서 마약류 거래는 불법이다.
- 마약류는 판매도 구매도 하지 않는다.
- 친구가 마약을 권유하면 단호하게 거절하고, 믿을 수 있는 어른에게 알려 도움을 요청한다.

활동 1



청소년을 노리는 마약에서 나를 보호하기

정답

- 마약을 권하는 친구의 권유, 유혹은 단호하게 거절하기
→ 나에게 좋지 않은 영향을 주는 것에는 자신의 의견을 단호하게 표현하며 거절하는 것이 필요하다. 이런 상황에서의 단호한 거절은 자신에 대한 자신감과 자부심을 회복하는 데 도움이 되며 나를 사랑하는 방법이다.
- 호기심을 주는 광고 문구에 속지 않기
→ 청소년기는 외모에 대한 관심이 부쩍 커지는 시기이다 보니, 날씬하고 탄탄한 몸매를 갖는 것이 매우 강렬한 유혹으로 다가올 수 있다. 하지만 그 어떤 노력도 없이 약물만으로 살을 빼거나 근육질의 몸매를 만들 수 있다는 것은 결코 있을 수 없는 일이다.
- SNS에 “기분이 좋아지고 싶은 사람! 나는 이것으로 기분이 좋아졌어” 하는 SNS 메시지 클릭하지 않기
→ 우리의 감정을 조절하는 뇌가 약물로 손쉽게 조절되거나 좋아진다는 이야기에 현혹되어서는 안 된다. 우리는 기분을 조절하고 감정 상태를 긍정적으로 변화시킬 수 있는 방법을 찾아야 한다.
- 모르는 사람이 주는 음료 및 음식 먹지 않기
→ 최근 모르는 사람이 건네는 음료나 음식에 마약이 들어있다는 기사를 접한다. 자신을 보호하기 위해서는 모르는 사람이 건네는 음료나 음식은 일단 안전

하지 않다고 여기고 섭취하지 않는 것이 현명하다.

- 처방전 없이 약물을 인터넷으로 구입하여 먹지 말기
→ 약사법 제50조 제1항에 따르면, 약국 개설자는 약국이나 점포 외의 장소(온라인 포함)에서 의약품을 판매할 수 없다. 또한, 같은 법 제44조 및 제50조는 온라인 의약품 판매 광고를 금지한다. 따라서 의약품을 인터넷으로 구매하는 행위는 불법이다.

마약 접근 금지 서약서 만들기

- 내가 앞으로 이루고 싶은 꿈을 생각하며 그 꿈을 위해 마약을 거절한다는 간단한 서약서는 앞으로 노출될 마약의 위험으로부터 당당하게 거절하고 현명하게 선택을 할 수 있는 계기가 될 것이다.
- 마약 금지 서약서를 작성하고 서약서의 내용을 발표하는 활동으로 이어져 자신의 다짐을 강조할 수 있다.

예시

나는 나의 꿈인 훌륭한 운동선수가 되는 것을 이루기 위해 마약을 거절합니다.

정리

핵심

● 마약이 무엇인지 핵심곡의 내용을 통해 정리한다.

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

정답 마약, 부작용, 중독, 환각, 환청, 환시, 머리

● 마약의 위험에서 나를 보호하는 방법을 발표한다.

참고자료

- SBS뉴스, 마약 음료 사건 일당 1명 추가 검거...대치동 학원가 '발각' <https://www.youtube.com/watch?v=Nqec9IRilrs>
- 연합뉴스, 청소년 마약사범 추이
- 카드뉴스 : 우리가 알아야 할 마약류 중독 이야기|작성자 국립정신건강센터

지도 TIP

- 강남 마약 음료 사건 뉴스 영상을 활용하는 방법도 좋다.
- 마약범죄 의심 또는 발견 시 검찰청(☎국번없이 1301), 경찰청(☎112) 및 관세청(☎국번없이 125)신고
- 마약 중독치료 : 24시 마약류 중독 상담센터' 대표전화 번호로 특수번호인 1342

단원 마무리

확인하기

- 올바른 선택 단원에서 배운 내용을 떠올리며 다음의 질문에 답한다.

청소년에게 흡연이 더 해로운 이유는?

예 성장이 활발한 시기여서 흡연을 하면 건강에 더 큰 해를 줄 수 있다.

청소년기 흡연은 성인기까지 이어질 확률이 높으며, 흡연 기간이 길어져 질병 발생 위험이 높아진다.

청소년 음주가 해로운 이유는?

예 술은 청소년의 성장을 방해하므로 키가 잘 크지 않는다.

19세 미만 청소년의 음주는 불법이다

흡연, 음주, 마약의 유혹에서 벗어나기 위한 방법은?

예 명확하게 거절을 표현한다.

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

약물과 중독

마약의 위험에서 나를 지키는 방법은?

예 모르는 사람이 주는 음식이나 음료는 마시지 않는다.

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



올바른 선택

감정의 주인

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

예 감정을 건강하게 표현하는 방법을 알게 되었다.

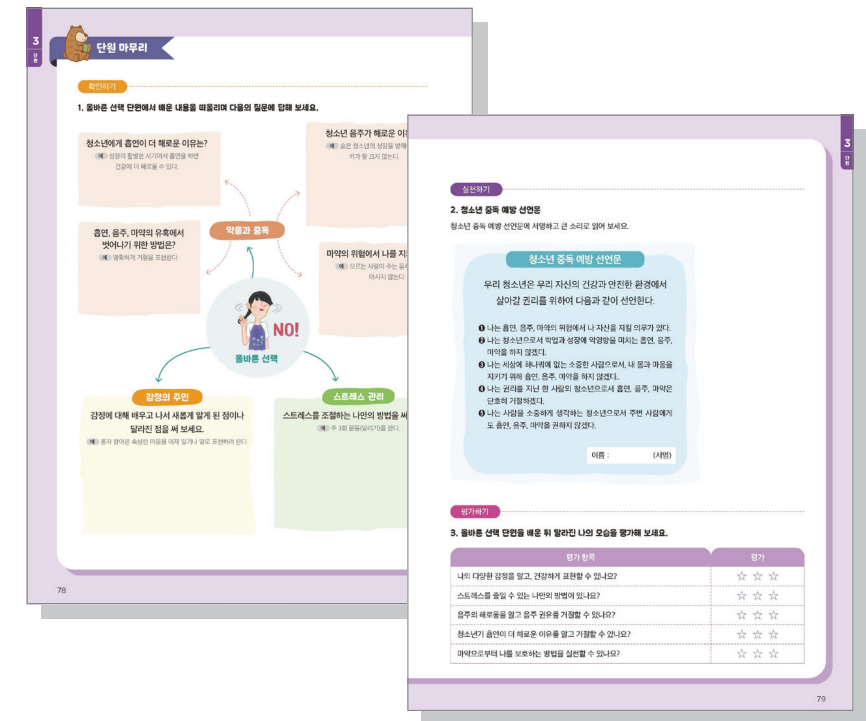
감정은 나쁜 것이 아니라 자연스러운 내 마음의 신호이다. 속상할 때 혼자 참았는데 이제는 일기나 말로 표현하려고 한다.

스트레스 관리

스트레스를 조절하는 나만의 방법을 써 보세요.

예 주 3회 운동(달리기)을 한다.

복식 호흡, 나비 포옹법 등을 실천하여 내 마음을 편하게 한다.



실천하기

- 청소년 중독 예방 선언문을 읽고 서명한다.

평가하기

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

4 응급 처치와 안전

01. 생활과 안전

02. 응급 처치



단원 개관

6학년 보건 4단원 『상황과 대처』는 초등학교 고학년 학생들이 일상생활과 학교생활 속에서 발생할 수 있는 다양한 위험 상황을 인식하고, 스스로 판단하여 건강하고 안전하게 대처할 수 있는 능력을 기르기 위한 단원이다. 이 시기의 아동은 신체적 활동이 활발해지고 또래 중심의 생활이 강화되는 발달 특성을 지니므로, 그만큼 안전사고의 위험도 함께 증가한다. 특히 운동장, 복도, 계단, 급식실과 같은 학교 내 공간에서는 단순한 부주의나 장난이 큰 사고로 이어질 수 있다.

본 단원은 이러한 배경을 고려하여, 학생들이 학교 내 사고 유형과 빈도, 근골격계 손상 시 응급 처치법, 기도 폐쇄와 같은 생명 위기 상황에서의 대응법을 스스로 익히고 적용해보며, 위기 상황에서 침착하고 효과적으로 행동할 수 있는 건강·안전 역량을 기르도록 구성되어 있다.

단원의 흐름은 학교에서 실천할 수 있는 생활 안전 수칙의 인식과 실천 → 근골격계 손상 시 대처법 이해 및 실습 → 기도 폐쇄 응급 처치 적용(하임리히법)으로 이어지며, 모든 학습은 지식 습득 → 실습 적용 → 태도 내면화라는 구조로 설계되어 있다.

이 단원을 통해 학생들은 위험 예측 능력, 자기 보호 역량, 공동체 안전에 대한 책임감을 키우고, 학습 내용을 실제 생활에 적용할 수 있는 실천 중심의 건강 행동을 내면화하게 된다. 특히 응급 처치와 하임리히법에 대한 교육은 생명을 살릴 수 있는 실질적 역량 강화를 목표로 하며, 사회적 책임감에 대해서도 함께 고민할 기회를 제공한다.

학습 목표

건강한 학교와 안전

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

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

근골격계 응급 처치

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

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

호흡을 되찾는 하임리히법

기도 폐쇄의 원인과 증상을 구분하고, 하임리히법의 원리를 알고 수행한다.

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

지도계획

단원	주제	주요 활동
1. 생활과 안전	건강한 학교와 안전	• 학교 사고 통계 자료 분석하기 • 공간별 위험 요소 찾기 활동 • 학교 안전 수칙 OX 퀴즈 • 학교 안전 4행시 또는 슬로건 만들기 • ‘우리 학교 안전 제안서’ 작성
2. 응급 처치	근골격계 응급 처치	• 근골격계 손상 유형 분류하기 • RICE 원칙 설명 및 순서 퀴즈 • 붕대 감기 실습(짝 활동) • 생활 속 부목 대체 물품 찾아보기 • 응급 처치 시나리오 역할극
	호흡을 되찾는 하임리히법	• 기도 폐쇄 원인 그림 찾기 활동 • 질식 브이 사인 이해 및 표현하기 • 하임리히법 동영상 시청 후 실습 • 복부 밀어내기 시범 및 짝 실습 • 기도 폐쇄 예방을 위한 식습관 정리

전개

① 학교에서 건강하고 안전하게 생활해요

그래프 자료를 바탕으로 학교 내 사고 유형과 장소를 파악하고, 안전 수칙의 중요성을 이해하도록 지도한다. 학생이 직접 사고 경험이나 관찰한 사례를 공유하며, 실천 가능한 예방 행동을 떠올릴 수 있도록 돕는다.

② 학교에서 위험한 곳을 주의해요

- 학교 내 주요 장소(복도, 계단, 운동장, 화장실 등)에서 발생할 수 있는 위험 요소를 탐색하도록 지도한다.
- 학교 지도나 이미지 자료를 활용하여 실제 공간과 연결된 사고 위험 행동을 구체적으로 인식하게 한다.
- 사례 중심으로 설명하며, 학생 스스로 위험 행동을 발견하고 예방 방법을 제안할 수 있도록 한다. (예: 복도에서 뛰거나 스마트폰을 보며 걷는 행동 등)

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

예시

- 교실 : 교실 문을 급하게 닫다가 손이 끼여요.
- 복도 : 친구를 밀거나 장난치다가 사고가 나요.
- 계단 : 두 세칸씩 내려가다가 넘어져요.
- 운동장 : 축구, 피구 중 공에 맞아 다쳐요.

위험 장소별 주요 위험 요소

장소	주요 위험 요소		발생 가능한 사고	
화장실	●순서를 지키지 않기 ●바닥을 살피지 않기	●바닥에 물 흘리기	●충돌 및 넘어짐 ●넘어짐	●미끄러짐
복도	●뛰어다니기 ●복도 모퉁이에서 급회전	●스마트폰 보며 걷기	●충돌 및 넘어짐 ●부딪힘으로 인한 타박상	●미끄러짐
교실	●의자/책상에서 장난치기 ●창문에 몸 기대기	●날카로운 물건 부주의	●넘어짐 ●추락 위험	●찢림 / 베임
체육관	●준비운동 없이 활동 ●기구 사용 시 안전거리 미확보	●날씨 조건 무시하기	●근육 염좌 ●미끄러짐	●충돌 사고
계단	●계단에서 뛰거나 밀기 ●난간에 기대거나 장난치기	●계단에 물건 방치	●추락 ●계단 낙상	●발목 접질림
급식실	●급히 이동하기 ●뜨거운 음식 부주의	●음식물 흘리기	●미끄러짐 ●식기로 인한 부상	●화상

- 학생들이 쉽게 기억하고 실천할 수 있는 수칙을 구체적이고 간결하게 선정하도록 지도한다.

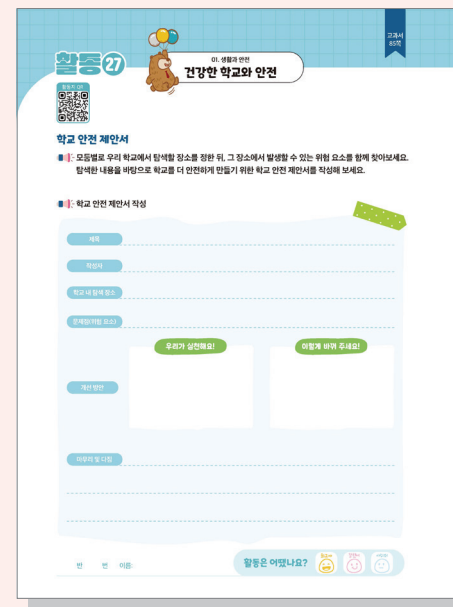
③ 학교 안전 수칙을 지켜요

- 각 장소별로 지켜야 할 안전 수칙을 탐색하고, 학생이 직접 실천가능한 창의적인 슬로건을 만들어 보도록 지도한다.
- 학생들이 쉽게 기억하고 실천할 수 있도록 안전 수칙을 구체적이고 긍정적인 표현으로 정리하게 한다.
- 모둠별로 선택한 장소의 안전 수칙에 대해 토의하며, “이 수칙이 왜 필요할까요?”, “어떤 상황에서 도움이 될까요?”와 같은 질문을 통해 사고를 확장시킨다. 최종적으로 실천 가능한 슬로건을 완성하도록 안내한다.

예시

수칙 : 급식실에서 앞을 보고 걷기
이유 : 음식물로 미끄러질 수 있어요
슬로건 : 밥 먹는 길도 안전하게!

활동 1



학교 안전 제안서

수업을 마무리하며, 모둠별로 학교 내 특정 공간을 선택하고, 그 공간에서 발생할 수 있는 위험 요소와 이를 해결하기 위한 안전 개선 제안서를 작성하도록 한다.

예시

구분		예시 1	예시 2
제목		복도에서 미끄럼 사고를 줄여요	운동장에서의 충돌 사고를 줄여요
작성자		김OO	박OO
학교 내 탐색 장소		본관 2층 복도	운동장
문제점 (위험 요소)		청소 후 복도에 물기가 남아 있어 미끄러짐 학생들이 급하게 뛰어다님	축구하다 친구와 부딪히는 사고가 자주 발생 공이 날아와 다치는 경우 있음
개선 방안	우리가 실천해요	복도에서는 걷기 약속을 지켜요. 물기를 보면 선생님께 바로 알려요.	축구는 정해진 구역에서만 해요. 줄넘기, 달리기는 축구하는 곳과 떨어진 곳에서 해요
	이렇게 바꿔 주세요	청소 후 물기 제거를 꼼꼼히 해 주세요. CCTV로 복도 안전을 확인해 주세요.	축구 구역을 안전 콘으로 표시해 주세요. 공 사용 시간과 장소를 정해 운영해 주세요
마무리 및 다짐		뛰지 않으면 다치지 않아요! 복도에서는 걷기만! 안전은 우리가!	운동장도 안전하게! 친구와 함께! 규칙을 지키면 사고는 사라져요!

정리

핵심록

- 학생들이 배운 내용을 바탕으로 "학교 안전" 4행시를 작성한다. 이를 통해 학습 내용을 창의적으로 정리하고, 안전의 중요성을 다시 한번 상기시킨다. 작성된 4행시는 복도, 계단, 교실 앞에 게시하거나 캠페인 구호로 활용한다.

예시

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

예시

- 학 : 학교는 우리가 배우고 자라는 곳
- 교 : 교실과 복도에서 뛰지 않아요
- 안 : 안전한 행동으로 모두를 지키고
- 전 : 전부가 행복한 하루를 만들어요

- 하인리히 법칙 : 작은 사고가 반복되면 큰 사고로 이어질 수 있다는 하인리히 법칙을 설명하며, 작은 실수를 줄이는 것이 큰 사고를 예방하는 데 중요함을 강조한다.

참고자료

- 김창현 (2022), 『안전교육과 안전관리』, 양서원.
- 서지원 (2019)[서지원 외], 『슬기로운 안전생활 - 학교 안전교육 7대 표준안을 담은 안전책』, 개암나무.
- 권오경 (2021), 『초등 안전교육 길라잡이』, 교육과학사.
- 김은화·최지현 (2023), 『초등학생 대상 학교 안전사고 예방 프로그램 효과』, 한국학교보건학회지, 36(2), 145-154.
- 박정혜 (2021), 『학교 공간 위험요소 진단 활동이 초등 고학년의 안전역량에 미치는 영향』, 교육과학연구, 32(1), 77-93.
- 학교안전지원시스템 <https://www.schoolsafe24.or.kr/>
- 세이프키즈코리아 <https://www.safekids.or.kr>
- 국민재난안전포털(행정안전부) <https://www.safekorea.go.kr>
- E-Gen 응급의료포털 <https://www.e-gen.or.kr>
- 학교안전공제중앙회: <https://www.ssif.or.kr/>
- 교육부 학생건강정보센터: <https://www.schoolhealth.kr/>

지도 TIP

- 지식 전달보다 체험 중심 활동이 안전 의식 형성에 효과적이다. 실제 학교 공간을 탐색하고 위험 요소를 찾는 활동을 통해 학생들은 문제를 스스로 인식하고, 개선 방안을 고민하며 안전 태도를 내면화하게 된다.
- 학교 안전은 지속적인 실천과 공동체 협력이 중요하다. 교내 안전 모니터링, 캠페인, 게시물 제작 등 활동을 연계하여 학생이 주도적으로 참여할 수 있도록 지도한다.
- 수업 자료는 학교 상황에 맞게 구성하며, 학습 효과를 높이기 위해 다음 자료를 활용한다.
 - 실제 사고 사진이나 동영상을 직접 촬영·분석
 - 교육청 통계 사이트에서 안전사고 현황 데이터 시각화
 - QR코드나 디지털 툴을 활용한 자료 탐색 및 발표
- 수업 중에는 “왜?”를 두 번 묻는 질문과 상황 중심 피드백으로 학생 스스로 문제를 인식하게 돕고, 구체적이고 긍정적인 언어로 표현하도록 유도한다.
- 활동 후 실천 다짐, 카드 뉴스 만들기, 캠페인 발표 등 다양한 표현 활동을 통해 배운 내용을 정리하고 공동체 안에서 실천으로 연결되도록 한다.

지도 더하기 하나

3·2·1 리플렉션 카드 활용

- 수업 후 (1) 새롭게 알게 된 점 3가지, (2) 안전을 위해 실천할 수 있는 점 2가지, (3) 궁금하거나 더 알고 싶은 점 1가지를 쓰며 스스로 성찰할 수 있도록 한다.
- 게시판에 부착하여 공유 가능하다.

안전 지킴이 프로젝트

학급이나 학년별로 ‘안전 지킴이 팀’을 조직하여 학교 내 특정 공간을 정기적으로 점검하고, 관찰 결과를 보고서로 작성하거나 발표한다.

안전 수칙 포스터 만들기

학교 내 위험 구역을 정하고, 그에 맞는 안전 수칙을 정리한 포스터를 제작해 교내에 게시한다.



02 | 응급 처치

근골격계 응급 처치

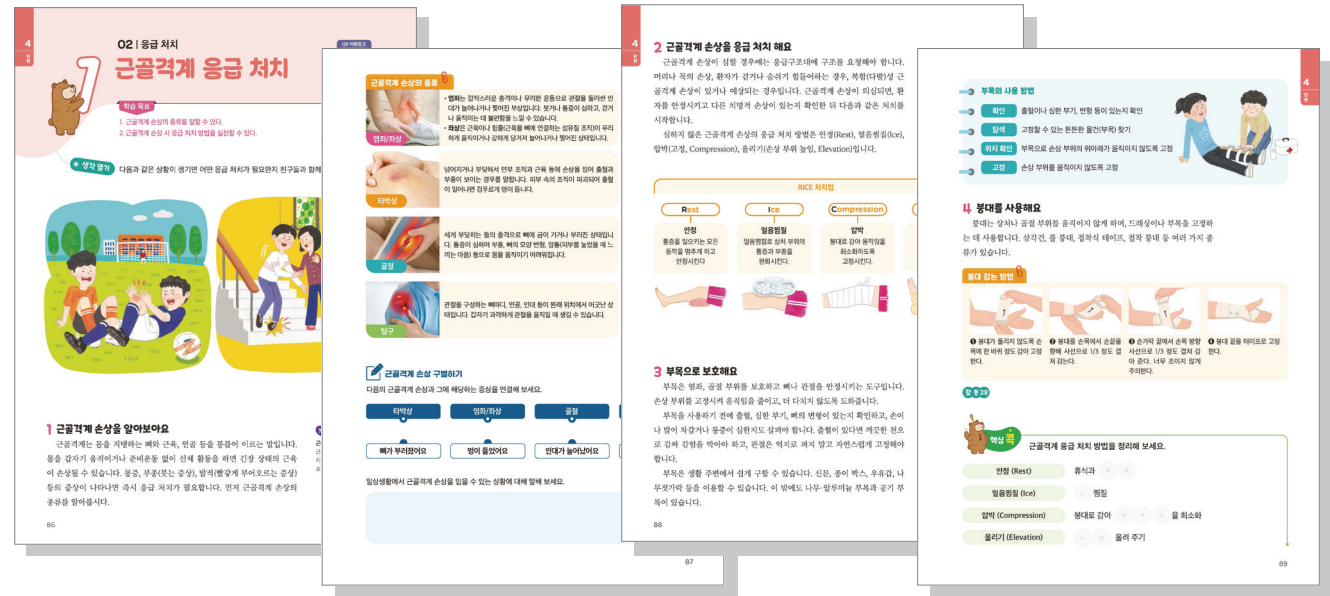
교과서 86~89페이지

활동 28

관련 성취기준	6실성장보건04-02 근골격계 손상의 원인과 증상을 알고, 상황에 맞는 응급 처치 방법을 익혀 실생활에 활용한다.		
내용 요소	지식·이해 근골격계 손상	과정·기능 근골격계 응급 처치 방법 익히고 시연하기	가치·태도 응급 처치에 대한 관심과 참여 태도
핵심 질문	근골격계 손상시 응급처치를 할 수 있나요?		
핵심학습 목표	① 근골격계 손상의 종류를 말할 수 있다. ② 근골격계 손상시 응급 처치 방법을 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	안전사고시 응급 처치 활동에 관해 이야기 나눠본다.	5분	☞ 학교 생활중에 넘어 지고 다쳤던 상황에 대 해 자유롭게 발표해보게 한다.
전개	생각 펼치기	① 근골격계 손상을 알아보아요 - 근골격계 손상시 나타나는 증상과 종류를 알고 구별해 본다. ② 근골격계 손상을 응급처치해요 - 근골격계 응급 처치인 RICE 방법을 알아본다. ③ 부목으로 보호해요 - 부목을 사용하는 이유를 알아본다. - 생활 주변에서 부목으로 사용 가능한 물건을 찾아본다. ④ 붕대를 사용해요 - 붕대의 종류를 알아본다. - 붕대 감는 방법을 실습한다. 활동 1 근골격계 손상 시 응급 처치(활동28) - 근골격계 손상 중 손목 골절 상황을 가정하여 응급 처치 실습을 해본다.	30분	☞ RICE 방법 교육시 사 진 자료나 영상 자료를 미리 준비하여 안내한다. ☞ 부목의 종류는 예시 자료를 보고 주변에서 찾아보게한다. ☞ 탄력붕대 ☞ 붕대감기 실습시 너 무 조이지 않게 감지 않 게 한다. ☞ 이해를 돕는 실습도 구를 활용한다.
정리	생각 더하기	정리 근골격계 손상 시 적절한 응급 처치의 필요성을 강조한다.	5분	☞ 학습내용을 다시 확 인한다

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
근골격계 손상의 종류와 응급처치 방법을 설명할 수 있다	상	근골격계 손상의 종류와 응급 처치법 (RICE 방법)을 4가지를 모두 설명할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	근골격계 손상의 종류와 응급 처치법 (RICE 방법)을 3가지를 설명할 수 있다.		
	하	근골격계 손상의 종류와 응급 처치법 (RICE 방법)을 2가지를 설명할 수 있다.		



도입



86쪽 그림을 보고 다음 상황에 어떤 응급 처치가 필요한지 이야기 나눠 본다.

질문 예시

Q1 학교생활 중에 운동장에서 넘어져 무릎이 까지거나 발목이 삐끗했던 적이 있었지요. 그런 경험을 떠올려 발표해 볼까요?

체육시간에 달리기 하다가 넘어져 무릎을 다쳤어요.

복도에서 미끌어져 발목을 다쳤어요.

화장실에서 나오다가 문에 손가락이 끼었어요

전개

① 근골격계 손상을 알아보아요

근골격계 손상 시 나타나는 증상, 종류

① 염좌(Sprain)

인대(뼈와 뼈를 연결하는 조직)가 외부 충격이나 무리한 움직임으로 인해 늘어나거나 일부 찢어진 상태로 주요 증상으로는 손상 부위의 통증과 압통, 부기(부종),멍(피하출혈) 관절의 움직임 제한, 불안정감, 관절 주변에서 '삐끗했다'는 느낌을 말한다.

② 좌상(Strain)

근육이나 힘줄(근육과 뼈를 연결하는 조직)이 과도하게 늘어나거나 부분적으로 손상된 상태로 주요 증상으로는 근육 부위의 통증과 부기(부종),근육 경직 또는 경련 움직임 때 통증이 심한 경우 멍이 들 수 있다.

③ 타박상(Contusion)

외부의 둔탁한 힘에 의해 근육, 피부, 연부조직에 출혈이 발생한 상태(피부는 찢어지지 않음)로 흔히 멍이 들었다고 표현한다. 주요 증상으로는 손상 부위의 통증, 피부색 변화(처음에는 자주색, 이후 녹색·노란색으로 변함), 부기(부종), 눌렀을 때 압통, 움직임에는 큰 제한이 없으나, 멍이 넓게 퍼질 수 있다.

④ 골절(Fracture)

뼈가 외부 힘에 의해 완전히 또는 부분적으로 부러진 상태

를 말한다. 주요 증상으로는 움직이거나 체중을 실을 때 통증이 심하게 느껴지고 부기(부종), 변형(뒤틀림, 구부러짐, 비정상적 위치)이 나타난다. 멍(피하출혈) 압통, 움직임 제한 또는 불가능 뼈가 비정상적으로 움직이거나, 심한 경우 뼈가 피부 밖으로 돌출(개방성 골절) 감각 이상(저림, 무감각) 나타나기도 하고 손상 부위 주변 근육 경련이 생길 수도 있다.

5 탈골(Dislocation)

관절을 이루는 뼈가 정상 위치에서 벗어나 어긋난 상태로 주요 증상으로는 관절 부위의 심한 통증과 변형, 부기(부종), 멍, 관절의 움직임 불가 또는 심한 제한, 관절이 비정상적으로 튀어나오거나 움푹 들어감, 신경·혈관 손상 동반 시 저림, 감각 이상, 창백함 등이 나타난다.

근골격계 손상의 종류 분류

종류	손상 부위	주요 증상
염좌	인대	통증, 부종, 멍, 관절의 불안정, 움직임 제한
좌상	근육, 힘줄(건)	통증, 부종, 경련, 움직임 시 통증
타박상	연부 조직, 피하 조직	통증, 부종, 멍, 피부색 변화
골절	뼈	심한 통증, 부종, 변형, 움직임 제한, 멍
탈골	관절	심한 통증, 부종, 변형, 움직임 불가

근골격계 손상 구별하기

근골격계 손상과 그에 해당하는 증상을 연결한다.

정답

- 타박상 - 멍이 들었어요
- 염좌/좌상 - 인대가 늘어났어요
- 골절 - 뼈가 부러졌어요
- 탈구 - 관절이 어긋났어요

일상생활에서 근골격 손상을 입을 수 있는 경우를 말해 본다.

예시

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

2 근골격계 손상을 응급 처치 해요

RICE 요법은 염좌, 좌상, 타박상 등 근골격계 손상 발생 직후 적용하는 대표적인 응급처치 방법입니다. RICE는 Rest(안정), Ice(냉찜질), Compression(압박), Elevation(거상)의 약자이다.

1 Rest (안정, 휴식)

손상 부위의 추가 손상과 증상 악화를 방지하기 위해 필요하다. 즉시 활동을 중단하고, 손상 부위를 움직이지 않도록 한 후 통증이 심하거나 부상이 의심될 때는 부목 등으로 임시 고정해 안정시키고 충분한 휴식과 수면이 회복에 도움이 된다.

2 Ice (냉찜질)

부종(부기)과 통증, 출혈을 줄이고 염증 반응을 완화한다. 손상 후 24~72시간 이내에 얼음찜질을 시행하며 얼음이나 아이스팩을 수건에 싸서 손상 부위에 10~15분간 대고, 30~40분 간격으로 반복하여 피부에 직접 얼음을 대지 않고, 동상에 주의해야 한다.

3 Compression (압박)

부종과 출혈을 억제하고, 손상 부위를 안정적으로 고정한다. 탄력 붕대 등으로 손상 부위를 감싸 압박한다. 피부에 주름이 생기지 않도록 평평하게 감고, 혈액순환 장애가 없도록 너무 세게 감지 않는다. 압박은 냉찜질 전후 모두 시행할 수 있다.

4 Elevation (거상)

중력의 도움으로 손상 부위에 몰린 혈액이나 체액을 심장 쪽으로 이동시켜 부종을 줄인다. 손상 부위를 심장보다 높게 올린다. 베개나 쿠션 등을 이용해 2~3일간 거상 상태를 유지하는 것이 좋다.

주의사항

RICE 요법은 부상 직후 24~72시간 이내에 시행하는 것이 가장 효과적이며 손상 부위에 열을 가하거나(온찜질, 목욕, 마사지 등), 음주 등은 피해야 하고 RICE 요법은 응급 처치로, 증상이 심하거나 지속될 경우 반드시 병원 진료를 받아야 한다.

3 부목으로 보호해요

부목을 사용하는 이유

부목은 골절이나 외상 시 손상 부위를 고정하기 위해 사용하는 도구로, 반드시 의료용 제품이 아니어도 주변에서 쉽게 구할 수 있는 다양한 재료를 응급 상황에서 부목으로 활용할 수 있다. 생활 주변에서 쉽게 찾을 수 있는 부목 재료는 나무도

막, 막대기, 목판, 판자, 신문지, 책, 잡지, 긴 자, 상자 조각, 단단한 플라스틱판, 우산대, 골프채, 야구방망이 등 긴 물체 이처럼 특별한 부목 재료가 없을 때는 주변에서 쉽게 구할 수 있는 딱딱하고 길쭉한 물건을 부목으로 사용할 수 있다.

부목을 사용할 때 고정 범위

손상 부위를 충분히 덮을 수 있을 만큼 길고 넓어야 하고, 가볍고 단단해야 하며, 가능하면 부드러운 천이나 수건 등으로 감싸 피부 손상을 방지하고 손상 부위를 움직이지 않도록 주의하며, 뼈를 맞추려 하지 않아야 한다.

부목을 대기 전 환자의 상태를 확인하고, 필요한 모든 재료를 준비한 뒤 시행한다. 골절된 뼈의 양쪽 관절을 모두 고정할 수 있어야 한다.

부목 고정예시

- 손가락 : 젓가락이나 펜, 긴 자 등을 손가락 안쪽에 대고 반창고나 천으로 고정한다.
- 팔 : 신문지나 책을 여러 겹 말아 사용하거나, 나무판을 팔뚝에 대고 고정한다.
- 다리 : 우산대, 막대기, 판자 등을 다리 양쪽에 대고 붕대나 천으로 묶어 고정한다.

부목 고정할 때 주의 사항

- 부목을 사용할 때는 손상 부위의 혈액순환과 신경 상태를 반드시 확인하고, 너무 세게 묶지 않도록 주의해야 한다.
- 부목 적용 후에는 30분 간격으로 혈액순환(손가락·발끝 색, 온도, 감각 등) 이상 유무를 확인하고, 이상이 있으면 붕대를 느슨하게 조정한다.

4 붕대를 사용해요

붕대의 종류 알아보기

- 1 삼각건 2 롤 붕대 3 접착식 붕대 4 탄력붕대

붕대 감는 방법

- 붕대 감기의 기본 원칙

- 말단에서 몸 중심 방향으로 감기

손이나 발 등 말단 부위에서 시작해 몸통 쪽(심장 방향)으로 감아야 한다. 이렇게 해야 체액이 말단에 고이지 않고 몸 중심으로 이동할 수 있다. (피가 아래로 몰리는 것 방지)

- 적당한 압력 유지

너무 세게 감으면 혈액순환 장애, 저림, 피부색 변화 등이 생길 수 있으니, 피부 아래에 손가락 한 두 개가 들어갈 정도의 압력으로 너무 세게 감지 않아 혈액순환 장애를 막고, 손가락·발끝의 감각과 색을 자주 확인한다.

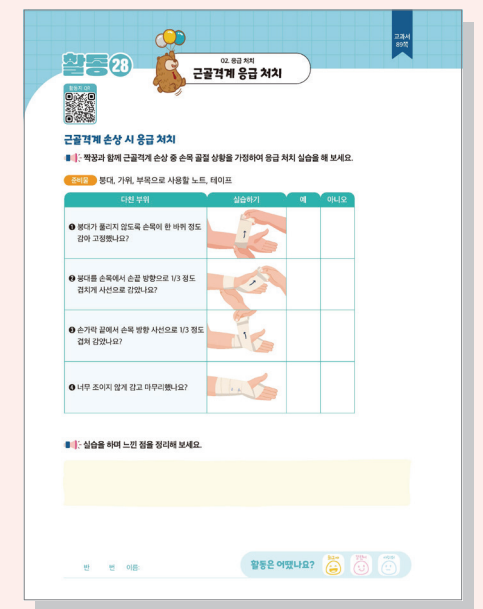
- 붕대 겹치기

붕대의 1/2~2/3 정도가 겹치도록 나선형으로 감아야 풀리지 않고 고정력이 좋아진다.

- 붕대 마무리

끝부분은 반창고, 핀, 테이프 등으로 고정한다. 붕대는 손상 부위의 안정성을 높이되, 필요시 쉽게 풀 수 있도록 감는다

활동 1



근골격계 손상 시 응급 처치

- 찰과상과 함께 근골격계 손상 중 손목 골절 상황을 가정하여 응급 처치 실습을 하도록 지도한다.
- 실습을 하며 느낀 점을 적어보도록 한다.

예시

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

정리

핵심

- 응급 처치 핵심인 RICE 요법에 관한 핵심 문
제를 풀어보도록 지도한다.

- 안정 (Rest) 휴식과
- 얼음찜질 (Ice) 찜질
- 압박 (Compression) 붕대로 감아 을 최소화
- 올리기 (Elevation) 올려 주기

정답 안정, 냉, 움직임, 높이

- 골절 의심 시 추가 응급 처치에 대해 추가로 설명한다.

- 다친 부위를 움직이지 않는다.
- 뼈를 맞추려 하지 않는다.
- 부목(신문지, 담요, 베개 등으로 대체 가능)으로 골절 부위
와 양쪽 관절까지 고정한다.
- 부목은 피부가 상하지 않게 천 등으로 감싸 사용한다.
- 즉시 119 신고 및 병원 이송한다.

참고자료

- 티칭백과
<https://dic.kumsung.co.kr/web/smart/detail.do?headwordId=4083&pg=5&findCategory=B002009&findBookId=35&findPhoneMe=%E3%84%B1>
- 안전교육 나침반
<https://ice-care.co.kr/load.asp?subPage=210.View&page=1&searchYear=2024&idx=77>
- 국가건강정보포털(질병관리청)
근골격계 손상(골절, 탈구, 염좌, 좌상 등)의 정의, 증상, 원인, 응급 처치 (R.I.C.E 요법, 부목 고정, 출혈 대처 등)
- 국가건강정보포털 - 근골격계 손상 응급처치
- 소방청 및 각 시·도 소방본부 응급처치 교육자료
골절, 탈구, 염좌, 좌상 등 손상 유형별 응급처치 표준지침
부목 고정법, R.I.C.E 요법, 현장 대응 시나리오
- 소방청 생활안전 정보
- E-GEN 통합홈페이지(응급의료포털)
기본 응급처치법, 부상별 대처법, 응급상황별 체크리스트
- E-GEN 응급처치
- 대한적십자사, 대한응급구조사협회 등 응급처치 교육 교재
교사 및 일반인을 위한 응급 처치 매뉴얼, 실습 가이드, 예방교육 자료
- 보건복지부·교육부 학교안전교육 표준안
- 붕대감기 유튜브
<https://www.perplexity.ai/search/gidopyesaeg-yeongsangjaryo-sai-N5zYJroiR1OCIIAQmamCmw?login-source=visitorGate&loginnew=false>

지도 TIP

- 근골격계 손상은 일상생활 중에 누구나 경험할 수 있는 안전 사고이다. 따라서 응급 처치를 잘 알고 필요시에 적절하게 실천할 수 있도록 체험형 활동 자료로 실습할 수 있도록 계획한다.
- 탈골시 부상 부위를 직접 맞추지 않기 : 뼈가 어긋나거나 탈구된 부위를 맞추려 하지 않도록 주의한다.
- 응급 처치는 치료가 아님 : RICE 요법은 추가 손상을 막는 응급 조치일 뿐, 반드시 의료진의 진료가 필요함을 안내한다.
- 학생 참여형 실습 : 단계별로 역할을 나눠 실습하며, 실제 상황을 가정한 시나리오로 응급 처치 훈련을 반복한다.

지도 더하기 하나

응급 처치 방법 실습 체험 활동

4명이 1조로 6모둠을 만든다.

준비물 : 탄력붕대, 부목 대체물, 반창고

역할 배정 : 환자, 평가자(상태 파악), 응급 처치자,
지원자(준비물 전달)

역할	활동 내용
환자 역할	• 손상 상황을 재현하며, 골절·탈구·염좌 등 상황극 연기 • 환자의 상태(통증, 부종 등) 묘사
평가자 (상태 파악)	• 환자의 의식, 호흡, 손상 부위 상태 (변형, 통증, 부종 등) 평가 • 환자와 의사소통하며 상태 파악
응급 처치	• 부목 고정, 압박, 냉찜질 등 실제 응급 처치 시행 • 처치 전후 환자 상태 확인 및 설명
지원자 (신고 및 준비물 전달)	• 119 신고 및 응급 처치 도구 (부목, 붕대 등) 준비 및 전달 • 환자 이동 보조, 현장 안전 확보

- 145

3 기도 폐쇄의 증상을 알아봐요

기도 폐쇄 증상

- 부분 기도 폐쇄의 증상
: 기침 가능, 객핵거리는 소리, 말 가능, 목을 움켜쥌
- 완전 기도 폐쇄의 증상
: 말/호흡 불가, 기침 구토 불가, 청색증

성인 및 소아(1세 이상) 응급 처치 방법

- 환자 상태 확인
“목에 뭐가 걸렸나요?” 질문 후 말을 할 수 있는지 판단한다.
- 기침 유도
말이 가능하면 기침으로 이물질 배출을 시도한다.
- 등 두드리기(5회)
환자 상체를 앞으로 숙인 상태에서 견갑골 사이를 손바닥 밑부분으로 강하게 두드린다.

복부 밀어내기(하임리히법)

1 의식이 있는 경우

- 환자를 세우거나 앉힌 뒤, 뒤에 서서 환자의 허리를 팔로 감고 한 손은 주먹을 쥐게 한다.
- 주먹 왼 손 엄지손가락 부분이 환자의 배꼽 위와 명치 끝 가슴뼈 아래쪽 사이의 정중앙에 오도록 한다.
- 나머지 한 손으로 주먹 왼 손을 포개어 감싸 쥐고 환자의 복부를 안쪽으로 누르며, 위쪽으로 빠르게 밀쳐 올린다. 이때 명치 부위를 압박해서는 안 된다.
- 이물질이 제거되어 환자가 숨을 쉬거나 기침을 하면 복부 밀쳐 올리기를 중단하고, 자유롭게 호흡을 하는지 지켜 보며 시행 중에도 중간에 환자가 의식을 잃으면 중단해야 한다.
- 막힌 이물질이 밖으로 나와 의식이 돌아온 뒤에는 장기가 손상됐을 가능성이 있으므로 반드시 의료 기관을 방문해야 한다.

2 의식이 없는 경우

- 환자의 의식이 없어진 경우에는 환자를 눕힌 상태에서 심폐 소생술을 시행한다.
- 환자를 바닥에 반듯이 눕히고, 119 신고를 요청한다.
- 환자의 옆에 무릎을 꿇고 앉아서 가슴 압박 30회를 시행한다.
- 인공호흡을 시행하기 전에 환자의 입안을 확인하여 이물질이 명확히 보이는 경우 제거한다. 이물질이 보이지 않는 경우에는 인공호흡 2회를 시행한다.
- 119 구급대가 도착할 때까지 가슴 압박 30회와 인공호흡 2회를 반복해서 시행한다.

3 영아 기도 폐쇄

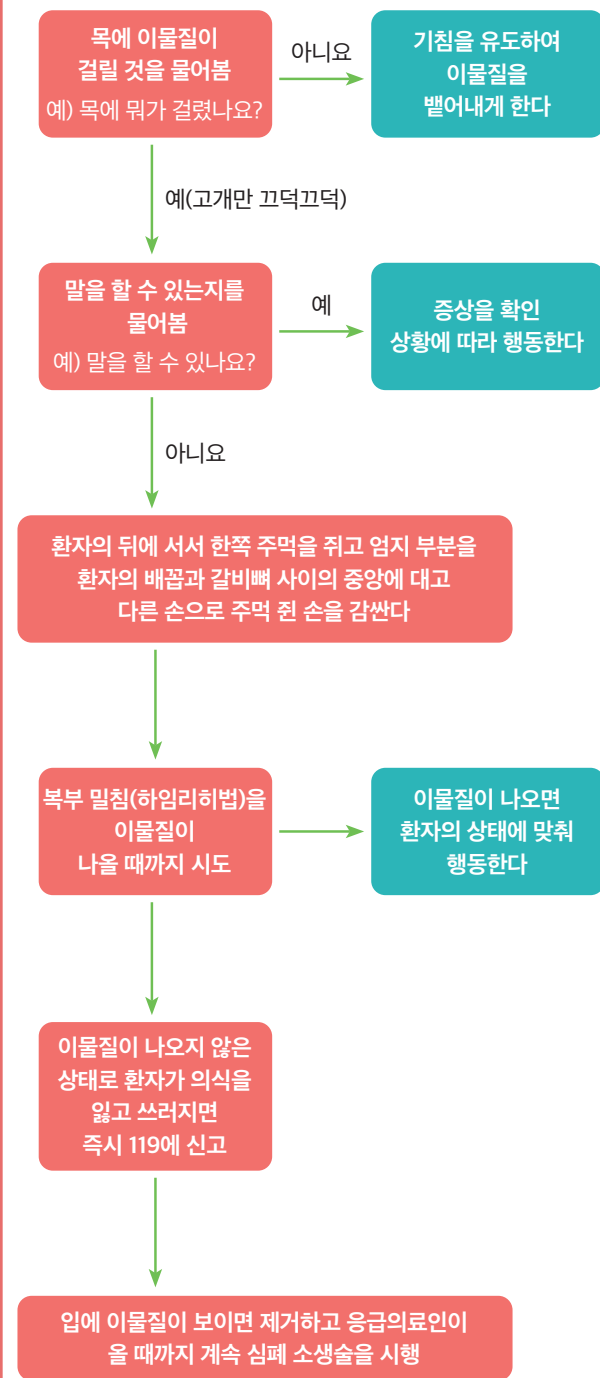
- 1세 미만의 영아의 기도 폐쇄 시에는 복부 밀어내기 방법을 사용하지 않으며, 다음과 같이 가슴 밀어내기 방법을 시행한다.
- 먼저 구조자의 팔 위에 아이의 얼굴이 아래를 향하도록 올려 떠받친다. 이때 아이의 얼굴이 가슴보다 낮은 위치에 있도록 한다.
- 손바닥으로 아이의 등을 5번 정도 연속해서 두드린다.
- 아이를 앞으로 돌려 양쪽 젖꼭지를 잇는 선의 바로 아래 가운데 지점을 두 손가락으로 5번 압박한다.
- 이물질이 나올 때까지 반복하고 이물질이 확인되면 제거한다.
- 환자의 의식이 없어진 경우에는 환자를 눕힌 상태에서 심폐 소생술을 시행해야 한다.

4 주의사항

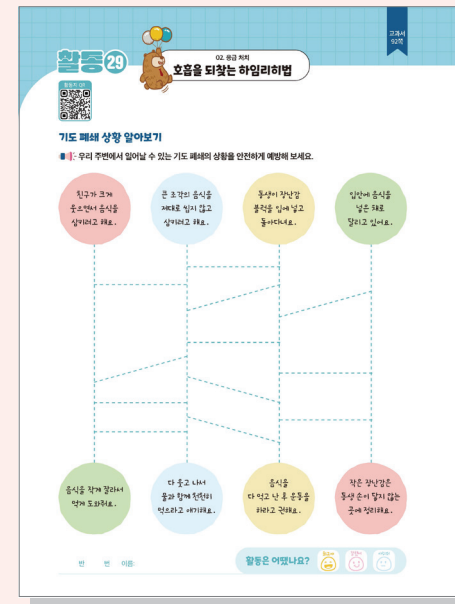
- 입안의 이물질이 눈으로 확인되기 전에는 손가락으로 훔어내서는 안 된다. 이물질이 눈에 잘 보이지 않으면, 깊숙한 곳에 위치해 있어서 꺼내기 힘든 경우이다. 이때 잘못 건드리면 오히려 더 깊숙한 곳으로 밀어 넣을 수 있다. 따라서 반드시 눈으로 확인된 이물질만 손가락으로 꺼내는 것이 좋다.
- 주의 사항
임신부/비만자는 가슴 압박을 적용한다.
- 반복 동작
등 두드리기와 복부 밀어내기를 5회씩 교대로 수행한다.
- 의식 소실 시
즉시 119 신고 후 심폐 소생술을 시행한다.
(가슴 압박 30회 + 인공호흡 2회)
- 하임리히법 시행 후 반드시 병원을 방문한다.



기도 폐쇄 흐름도



활동 1



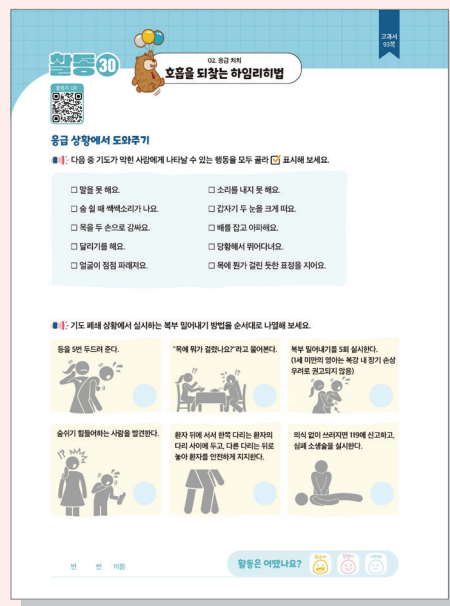
기도 폐쇄 상황 알아보기

우리 주변에서 일어날 수 있는 기도 폐쇄의 상황을 안전하게 예방하는 방법에 대해 지도한다.

정답

- 친구가 크게 웃으면서 음식을 삼키려고 해요.
→ 다 웃고 나서 물과 함께 천천히 먹으라고 얘기해요.
- 큰 조각의 음식을 제대로 씹지 않고 삼키려고 해요.
→ 음식을 작게 잘라서 먹게 도와줘요.
- 동생이 장난감 블럭을 입에 넣고 돌아다녀요.
→ 작은 장난감은 동생 손이 닿지 않는 곳에 정리해요.
- 입안에 음식을 넣은 채로 달리고 있어요.
→ 음식을 다 먹고 난 후 운동을 하라고 권해요.

활동 2



응급 상황에서 도와주기

기도 폐쇄 상황에 나타나는 증상과 복부 밀어내기 방법에 대해 설명한다.

정답 기도 폐쇄 증상

- 말을 못해요.
- 숨 쉴 때 쉼쉼 소리가 나오.
- 목을 두 손으로 감싸요.
- 달리기를 해요.
- 얼굴이 점점 파래져요.
- 소리를 내지 못해요.

→ 기도가 폐쇄 되면 숨쉬기 곤란하여 호흡이 어렵고 두 손으로 목을 움켜쥐는 동작(질식 사인) 하거나 기침을 하려고 하나 잘하지 못하며 쉼쉼거리는 숨소리(천명음)나거나, 목소리가 변하거나 또는 말을 잘 못한다. 심할 경우 얼굴, 입술, 손끝 등이 파랗게 변하는 청색증이 나타난다.

- 목에 뭔가 걸린 듯한 표정을 지어요.

정답 복부 밀어내기 방법 순서

- 1 숨쉬기 힘들어하는 사람을 발견한다.
- 2 말과 기침을 할 수 있는지 물어본다.
- 3 등을 5번 두드려 준다.
- 4 환자 뒤에 서서 한쪽 다리는 환자의 다리 사이에 두고, 다른 다리는 뒤로 놓아 환자를 안전하게 지지한다.
- 5 복부 밀어내기를 5회 실시한다.

- 6 의식 없이 쓰러지면 119에 신고하고, 심폐 소생술을 실시한다.

→ 복부 밀어내기(하임리히법)은 먼저 환자의 등 뒤에 선 후 등을 5회 두드린다. 한쪽 다리는 환자의 다리 사이에 두고, 다른 쪽 다리는 뒤로 뻗어 균형을 잡는다. 한 손을 주먹 쥔 상태로 엄지손가락 쪽이 환자 배꼽과 명치 사이(상복부)에 닿도록 한 후 주먹을 감싸 위쪽(후상방)으로 강하게 밀어 올리는 방법으로 복부 밀어내기를 실시한다.

정리



• 기도 폐쇄 응급 처치에 관한 핵심록 OX 문제를 풀어보도록 지도한다.

- 기도 폐쇄란 음식물이 기도를 부분 또는 완전히 막아 호흡을 방해하는 상태를 말한다. **정답** O
- 복부 밀어내기를 할 때 주먹은 배꼽 아래에 둔다. **정답** X
- 기도 폐쇄로 힘들어하는 친구에게 물을 마시게 한다. **정답** X
- 기도 폐쇄를 확인한 뒤, 가장 먼저 해야 하는 응급 처치는 등 두드리기이다. **정답** O

참고자료

- 국가건강정보포털: 기도 폐쇄의 증상, 응급 처치 단계, 하임리히법, 주의사항 등.
- 소방청 생활안전정보: 성인 및 영아 기도 폐쇄 응급 처치 절차.
- E-GEN 통합홈페이지: 성인, 소아, 영아별 기도 폐쇄 응급 처치 방법, 하임리히법, 등 두드리기, 흉부압박, 신고 요령 등.
- 한국심폐소생술 가이드라인(대한심폐소생협회): 2020년 개정된 심폐소생술 및 기도 폐쇄 응급 처치 최신 가이드라인, 영아와 성인 구분, 처치 순서, 예방 및 교육 지침.
- 대전광역시 소방본부: 기도 폐쇄 원인, 증상, 성인·영아 응급 처치 단계별 설명, 주의점.
- 네이버 블로그(응급구조사, 의료 전문가 운영): 실제 사례와 현장 중심의 응급 처치 해설, 최신 가이드라인 반영.
- 소아 심폐 소생술 관련 논문 및 가이드라인: 영아·소아 기도 폐쇄 시 처치법
- 질병관리청. <https://health.kdca.go.kr>

지도 TIP

- 기도 폐쇄 응급 처치 방법인 하임리히법 실습은 실제 사람을 상대로 하기엔 위험부담이 있으므로 모형을 활용하여 반복 훈련하도록 한다.
- 등 두드리기 5회 → 성인/소아용 마네킹으로 하임리히법 5회
- 역할극 시나리오 활용
“급하게 사탕을 삼킨 아이” 목을 움켜잡으며 실제 상황처럼 재현한다. “목에 뭐가 걸렸나요” 묻고 마네킹을 활용하여 실습하도록 한다.

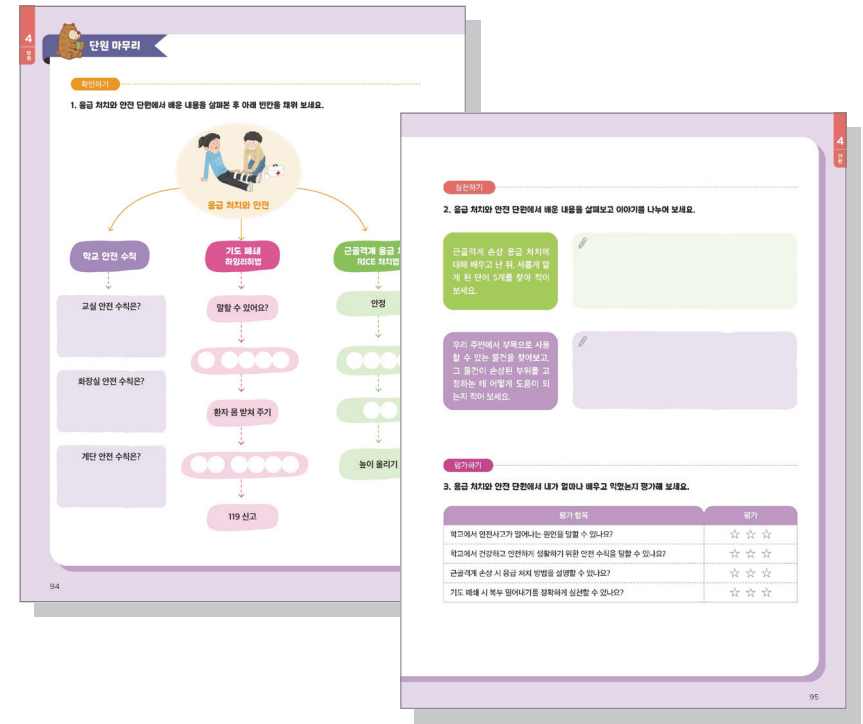
지도 더하기 하나

라이프백 홈 키트

하임리히법이 제대로 통하지 않는 사람을 위한 공기 펌프 방식으로 이물질들을 빼내는 가정용 기도 폐쇄 응급 처치 키트인 라이프백(LifeVac) 홈 키트가 있다. 주로 영유아들에게 쓰이지만 파츠 교환으로 청소년이나 성인에게도 사용이 가능하며 이 라이프백으로 기도 폐쇄로 의식 불명까지 온 아이를 살려낸 사례도 있다. '질식 구조'나 CPR 장치 등의 이름으로 구매할 수 있다.

확인하기

• 응급 처치와 안전 단원에서 배운 내용을 살펴본 후 아래 빈 칸을 채워 본다.



실천하기

- 근골격계 손상 응급 처치에 대해 배우고 난 뒤 새롭게 알게 된 단어 5개를 찾아 적어 본다.
예시
• 골절 - 염좌 - 좌상 - 타박상 - 탈골
• 부목 - 고정 - 압박 - 붕대 - 거상
- 우리 주변에서 부목으로 사용할 수 있는 물건을 찾아 보고 그 물건이 손상된 부위를 고정하는 데 어떻게 도움이 되는지 적어보도록 한다.
예시
• 우유갑, 신문지, 베개, 골판지 상자 등
• 손상된 부위를 부목 고정으로 움직임을 제한시켜 통증을 줄이고 2차 손상 및 출혈과 부종을 방지할 수 있다.

평가하기

- 응급 처치와 안전 단원에서 내가 얼마나 배우고 익혔는지 평가해 보도록 한다. 학교에서 안전사고가 일어나는 원인을 잘 말하는지 스스로 평가한다. 평가 결과 스스로 부족하다고 평가한 항목은 실천할 수 있도록 격려한다.

5 미래와 건강 사회

01. 생활과 안전

02. 응급 처치



단원 개관

디지털 기술과 인공지능의 발전은 보건 의료 환경과 의료 서비스에 큰 변화를 가져오고 있다. 현재 건강 분야뿐만 아니라 삶의 모든 영역에서 급격한 변화가 일어나고 있으며, 빅데이터와 인공지능(AI) 기술의 발전으로 디지털 인공지능 의료 서비스도 지속적으로 발전하고 있다. 고령화의 심화, 만성 질환의 증가, 그리고 기술 발전이 맞물리면서 디지털 헬스케어 시장은 급속히 성장하고 있으며, 예방 중심의 의료 서비스도 보편화될 것으로 전망된다. 또한, AI와 빅데이터 기술의 발전으로 질병 진단과 치료의 정확도가 향상되고 있으며, 가상현실(VR)과 증강현실(AR)을 활용한 새로운 치료 및 재활 서비스도 등장하고 있다. 이와 함께 개인 정보 보호, 데이터 보안, 서비스 규제 및 수가 적용 등 해결해야 할 과제가 존재하며, 기술 발전에 따른 사회적 합의와 제도 개선이 중요한 과제로 부각되고 있다. 또한, 유튜브 등 1인 미디어, 네이버 및 구글 등 다양한 검색 엔진을 통해 진위를 가리기 어려운 건강 정보가 쏟아져 나오고 있는 만큼, 이를 비판적으로 분석하고 활용할 수 있는 디지털 문해력이 필수적인 시대가 되었다.

초등학교 6학년 학생들이 미래 사회에서 건강하게 살아가기 위해서는 건강에 대한 올바른 지식과 이해를 습득하는 것 뿐 아니라, 건강한 생활을 실천하는 태도 또한 중요하다.

본 단원에서는 건강 자원의 개념을 이해하고, 디지털 인공지능(AI) 건강 자원이 개발 및 활용되고 있는 서비스를 탐색하며, 올바른 건강 정보를 선택할 수 있도록 건강 문해력을 기를 수 있도록 지도한다. 아울러, 기후가 건강에 미치는 영향을 이해하고, 기후 변화에 대응하여 건강을 지키는 방법과 응급 조치 방법을 익히며, 건강과 환경을 위한 건강한 생활 실천 태도를 기르도록 지도한다.

학습 목표

디지털·인공지능 건강 자원

- 건강 자원의 의미를 알고, 인공지능 의료의 무엇인지 이해한다.
- 건강 자원의 의미를 알고 설명할 수 있다.
 - 인공지능(AI) 의료의 무엇인지 알고 설명할 수 있다.

기후 변화와 건강

- 기후 변화로 인한 건강의 영향을 설명하고, 기후 변화로부터 건강 지키는 방법을 실천한다.
- 기후 변화로 인한 건강의 영향을 설명할 수 있다.
 - 기후 변화에 따른 건강 지키는 방법을 실천할 수 있다.

지도계획

단원	주제	주요 활동
1. 생활과 안전	디지털·인공지능 건강 자원	- 건강 자원 알아보기 - 디지털·인공지능 건강 자원 알아보기
2. 응급 처치	기후 변화와 건강	- 기후 변화가 건강에 미치는 영향 알아보기 - 기후 변화로부터 건강을 지키는 방법 알아보기



01 | 건강 자원

디지털 · 인공지능 건강 자원

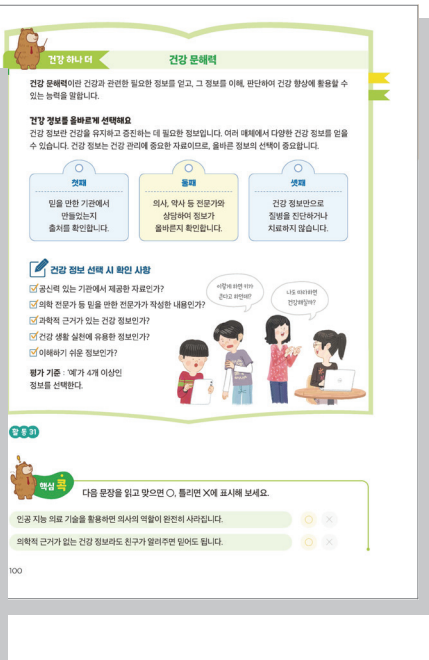
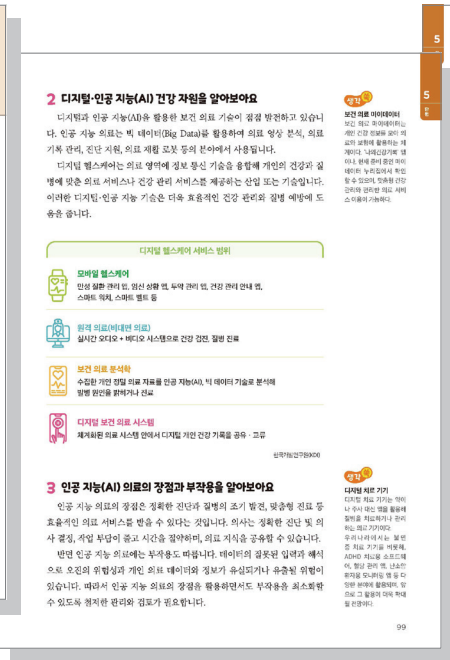
교과서 98~100페이지

활동 31

관련 성취기준	6실성장보건05-01 디지털, 인공지능 건강 자원의 특성과 활용 방법을 익혀 자신의 건강 상황에 맞게 효과적으로 활용한다.		
내용 요소	지식·이해	과정·기능	가치·태도
	디지털, 인공지능 건강 자원 건강 문해력	디지털, 인공지능 건강 자원 탐색하기 올바른 건강 정보 선택하기	건강 정보와 건강 자원 인식
핵심 질문	건강 자원이란 무엇인가? 인공 지능(AI) 의료란 무엇이며, 장점과 부작용은 어떤 점이 있을까?		
핵심학습 목표	① 건강 자원의 의미를 알고 설명할 수 있다. ② 인공 지능(AI) 의료가 무엇인지 알고 설명할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	대화를 읽고 디지털·인공 지능(AI) 의료에 대해 이야기하도록 한다. - 왼쪽에 있는 그림은 로봇 수술에 대한 내용, 오른쪽에 있는 그림은 스마트 워치를 통한 운동량 측정에 대한 내용을 학생들이 답하도록 한다.	5분	유 그림 속 대화를 활용하여 디지털 인공 지능 의료에 대해 발문한다.
전개	생각 펼치기	① 건강 자원을 알아보아요 • 건강을 보호, 증진하기 위해 필요한 모든 자원을 건강 자원이라고 한다. • 건강 자원에는 인적 자원, 무형 자원, 물적 자원이 있다. - 인적 자원, 무형 자원, 물적 자원에 대한 개념을 한자를 활용하여 설명한다. • 건강자원을 효과적으로 사용하기 위해서는 건강 문해력이 필요하다. ② 디지털·인공 지능(AI) 건강 자원을 알아보아요 • 디지털과 인공지능(AI)를 활용한 보건 의료 기술이 발전하고 있다. • 우리 주변에서 볼 수 있는 인공 지능 건강자원에는 어떤 것들이 있을까 생각해본다. • 디지털 헬스케어 서비스의 종류에 대해 설명한다. ③ 인공 지능(AI) 의료의 장점과 부작용을 알아보아요 • 인공 지능 의료의 장점에 대해 설명한다. • 인공 지능 의료를 사용할 때 어떤 부작용이 있을 수 있을까 자신의 생각을 발표하도록 한다. 활동 1 건강 정보 문해력 Up! 허위 건강 정보 Out!(활동31) • 건강 정보 문해력을 활용하여 유익한 건강 정보를 찾아보도록 지도한다.	30분	유 활동을 학생들 중에 한 명이 읽도록 한다. 유 인공 지능 의료에 대해 학생들에게 먼저 대답할 수 있는 여유를 준다. Chat GPT는 초등학교생이 이용하면 안되니, 선생님이 데이터를 검색하여, 안내한다. 유 학생들이 먼저 답할 수 있도록 발문한다.
정리	생각 더하기	정리 • 디지털·인공 지능(AI) 건강 자원의 종류와 건강 문해력에 대해 상기한다.	5분	유 배운 내용을 자신의 생각으로 정리할 수 있는 시간을 가지도록 한다.

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
디지털, 인공지능 건강 자원의 특성과 활용 방법을 익혀 자신의 건강 상황에 맞게 효과적으로 활용한다.	상	건강 자원의 의미를 설명하고, 인공 지능(AI) 의료가 활용되는 분야를 3가지 이상 발표할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	건강 자원의 의미를 알고, 인공 지능(AI) 의료가 활용되는 분야를 2가지 이상 발표할 수 있다.		
	하	건강 자원의 의미를 알고, 인공 지능(AI) 의료가 활용되는 분야를 1가지 이하 발표할 수 있다.		



도입



98쪽 그림을 보고, 디지털·인공 지능(AI)에 대해 발문한다.

질문 예시

- Q1. 할아버지는 어떤 방법으로 위암 수술을 받으셨을까요?
로봇 수술이요.
- Q2. 로봇 수술을 받으신 가족이 있는 학생이 있나요?
예, 아니오.
- Q3. 운동을 스마트워치를 통해 활용하고 있네요.
스마트 워치를 이용해서 운동량을 체크하는 학생이 있나요?
예, 아니오.

전개

1 건강 자원을 알아보아요

건강 자원은 건강을 보호하고 증진하기 위해 필요한 모든 자원을 말한다. 건강 자원은 인적(人的) 자원, 무형(無形) 자원, 물적(物的) 자원으로 분류한다. 98쪽 그림에 나온 인적, 무형, 물적 자원의 의미를 한자(人的, 無形, 物的)를 사용하여 설명한다.

건강 자원을 자원의 속성과 활용 방식에 따라 인적, 물적, 무형 자원으로 분류한다. 이러한 분류는 보건 의료 시스템의 효율적인 관리와 자원 배분을 위해 사용되고 있으며, 세계보건기구(WHO)를 비롯한 많은 보건 의료 연구 및 정책 기관에서 보건 의료 시스템의 구성 요소를 분석하고 강화하기 위한 기본적인 틀로 활용되고 있다.

각 자원 유형은 상호 연결되어 있으며, 어느 한 가지 자원만으로는 건강 시스템이 제대로 기능하기 어렵기 때문에 통합적인 접근 방식이 중요하다.

건강 자원 분류 기준

구분	인적 자원 (Human Resources)	
정의	의료 서비스를 제공하거나 건강 관련 활동에 참여하는 사람들	
범주	의료 전문가 (보건 의료인)	지원 인력
	의사, 치과의사, 한의사, 조산사, 보건교사, 간호사, 약사, 임상 병리사, 의료기사, 물리치료사	사회복지사, 보건 행정인력, 자원봉사자
특징	● 지식, 기술, 경험을 통해 건강 증진과 질병 치료에 기여 ● 교육, 훈련, 경험, 전문성 등 개인의 역량이 중요한 요소로 작용	

구분	물적 자원 (Material/Physical Resources)			
정의	의료 서비스를 제공하기 위해 물리적으로 존재하는 유형의 자원들			
범주	시설	물품	장비	재정
	병원, 의원, 보건소, 약국, 요양원 등 건물 및 공간	의약품, 의료 소모품, 백신 등 의료 활동에 사용되는 재료	의료 기기(MRI, CT, 초음파 등), 수술 도구, 진단 장비, 검사 장비 등 진료 및 치료에 필요한 기기	건강 보험 재정, 정부예산, 민간 기부금 등 의료 시스템 운영에 필요한 자금
특징	● 형태를 가지고 있으며 측정 가능하고, 생산, 보관, 유지 보수가 필요한 자원			

구분	무형 자원 (Intangible Resources)			
정의	물리적 형태는 없지만 의료서비스 제공과 건강 증진에 중요한 영향을 미치는 비물리적 자원들			
범주	기술 및 지식	정보 시스템	제도 및 정책	조직 문화 및 네트워크
	의료 기술, 치료법, 진단 방법, 예방 지식, 보건 의료 관련 연구 결과 등 전문 지식과 노하우	전자의무기록(EMR), 건강 정보 시스템(HIS), 보건 통계 자료 등 데이터 및 정보 관리 체계	관련 법규, 정책, 규제, 지침, 보건 의료 체계의 구조 등 건강 시스템을 운영하는 틀	의료 기관의 효율적인 조직 문화, 지역사회 보건 협력 네트워크,국제 협력 관계 등 협력 및 운영 역량
특징	● 측정이 어렵지만 가치 창출에 결정적인 역할을 하며, 시간이 지남에 따라 축적되고 발전하는 경향을 보임			

2 디지털·인공 지능(AI) 건강 자원을 알아보아요

인공 지능은 컴퓨터가 사람처럼 생각하고, 배우며, 문제를 해결하는 기술이다. 스마트폰의 음성 비서인 ‘시리’나 ‘빅스비’도 인공지능의 한 종류로 볼 수 있다. 이러한 인공 지능 기술 개발의 바탕에는 데이터가 존재한다. 인공 지능을 활용하여 우리의 건강을 지키고, 아픈 사람들을 돕는 데 사용되는 건강 자원을 디지털 인공 지능(AI) 건강 자원이라고 한다.

인공 지능 의료는 빅데이터를 기반으로 의료 영상 분석, 의료 기록 관리, 진단 지원, 의료 재활 로봇 등 다양한 분야에서 활용되고 있다. 또한, 디지털과 인공 지능(AI)을 활용한 보건 의료 기술은 계속적으로 발전하고 있다.

디지털 인공 지능(AI) 의료의 주요 활용 분야

1 질병 진단 및 예측		
주요 활용 분야	의료 영상 분석	● CT, MRI, X-ray, 초음파, 내시경 등 방대한 의료 영상 데이터 분석 ● 미세한 병변이나 초기 질병 징후를 탐지
	병리 진단	● 조직 슬라이드 이미지를 분석하여 암세포를 식별, 질병의 진행 정도를 평가 ● 의사의 진단에 도움
	생체 신호 및 유전체 데이터 분석	● 웨어러블 기기나 전자의무기록(EMR)에서 수집된 심박수, 혈당, 활동량 등 생체 신호와 유전체 정보를 분석하여 질병 발생 위험도 예측 ● 만성 질환(당뇨, 고혈압 등) 관리에 도움
	조기 진단	● 환자의 과거 병력, 증상, 검사 결과 등을 종합적으로 분석, 질병의 조기 진단 ● 치매와 같은 신경 퇴행성 질환의 발병 가능성 예측

2 신약 개발 및 연구		
주요 활용 분야	약물 후보 물질 발굴	● 방대한 화학 물질 데이터와 생물학적 정보 분석 ● 질병 치료에 효과적인 새로운 약물 후보 물질 탐색
	임상 시험 최적화	● 임상 시험 대상자 선정, 임상 시험 데이터 분석, 부작용 예측 ● 임상 시험의 효율성을 높이고 성공률 개선
	약물 재창출	● 기존 약물 중에서 새로운 질병 치료에 효과적인 약물 탐색

3 맞춤형 치료 및 정밀 의료		
주요 활용 분야	개인 맞춤형 치료 계획 수립	● 환자의 유전 정보, 생활 습관, 의료 기록 등 분석 ● 가장 효과적인 치료법과 약물 용량 제안 ● 암 치료에서 환자 개개인에게 최적화된 항암제 선택에 활용
	수술 보조 로봇	● AI 기반 로봇이 의사를 보조하여 수술의 정확성 높임 합병증 위험을 줄임

4 환자 관리 및 모니터링		
주요 활용 분야	원격 환자 모니터링	● AI 기반 웨어러블 기기나 스마트 센서가 환자의 건강 상태 실시간 모니터링 ● 이상 징후 발생 시 의료진에게 알림 - 만성 질환 환자나 거동이 불편한 노인 환자에게 유용
	재활 치료 보조	● AI 기반 재활 로봇이나 가상현실(VR) 시스템이 환자의 재활 훈련 보조 ● 진행 상황 분석 맞춤형 피드백 제공
	정신 건강 관리	● AI 챗봇이나 애플리케이션 심리 상담 제공 ● 환자의 음성, 표정 분석 ● 우울증, 불안 등 정신 건강 문제 조기에 발견

⑤ 의료 행정 및 효율화		
주요 활용 분야	전자의무기록 (EMR) 관리	●EMR 데이터를 분석 의료 기록 작성 시간 단축 ●의료진이 필요한 정보 검색 지원
	진료 예약 및 안내	●환자의 질문에 대답 ●진료 예약 지원, 병원 안내 제공 등 환자 편의 ●의료진의 업무 부담 줄임
	의료비 청구 및 보험 심사	●의료비 청구 데이터 분석 오류 감소 ●보험 심사 과정 자동화 효율성 제고
	의료 자원 배분 최적화	●병상 사용률, 의료진 근무 스케줄, 의료 장비 활용 현황 등 분석 ●의료 자원 효율적 배분 운영

디지털 인공 지능 의료는 진단부터 치료, 사후 관리, 행정까지 의료 시스템 전반에 걸쳐 활용되며, 환자에게 특화된 의료 서비스를 제공하는 데 기여하고 있다.

생각 **보건 의료 마이데이터**

우리나라에서는 대한민국 국민 모두를 위한 의료 서비스를 위해 의료 마이데이터 시스템 (<http://www.myhealthdata.or.kr>)을 개발하였다. 현재 나의 건강기록 앱을 통해 이용할 수 있다. 의료 마이데이터 공식 포털은 ‘건강정보고속도로’(<https://www.myhealthway.go.kr>)이다. 건강 정보 고속도로는 개인의 건강 정보를 본인의 동의 하에 원하는 대상에게 제공함으로써, 의료 등 다양한 분야에서 활용할 수 있도록 지원하는 시스템이다. 대한민국 국민이라면 국내 어디서나 이용할 수 있다. 의료 마이데이터 시스템을 이용하려면 회원 가입 후, 마이데이터 서비스 이용 약관에 동의하고, 정보 전송 요구에 동의해야 이용이 가능하다. 또한 14세 미만의 경우에는 보호자(법정대리인)의 동의가 필요하다.

디지털 헬스케어 서비스는 정보통신기술(ICT)과 보건 의료를 융합하여 개인의 건강 관리와 질병 예방, 진단, 치료, 사후 관리 등 의료 서비스 전반에 걸쳐 제공되는 기술이다. 스마트폰 앱, 웨어러블 기기, 인공 지능(AI), 빅데이터, 사물인터넷(IoT) 등 다양한 디지털 기술을 활용하여 개인 건강 관리를 지원하는 서비스이다.

디지털 헬스케어의 종류

구 분	주요 설명	사용 사례
모바일 헬스케어 (mHealth) 등	●스마트폰, 태블릿 등 모바일 기기를 활용한 건강 관리 서비스	●건강 기록 앱(운동량, 식단, 수면 기록) ●복약 알림 앱 ●금연/금주 앱
웨어러블 기기 기반 서비스	●스마트 워치, 스마트 밴드 등 몸에 착용하는 기기 ●생체 신호를 측정 분석 건강 상태 관리	●심박수, 활동량, 수면 패턴 측정 및 분석 ●혈당 모니터링 비정상적인 신호 감지 시 알림
원격 의료 (비대면 의료) (Telemedicine/ Telehealth)	●정보통신기술을 활용 ●원거리에 있는 환자 의료 서비스 제공	●화상 통화를 통한 비대면 진료 및 상담 ●원격 모니터링 (혈압, 혈당 등 생체 데이터 전송 후 의료진이 확인) ●디지털 기기를 이용한 원격 재활 치료
보건 의료 분석학	●방대한 의료 데이터 분석 ●질병 진단 예측 ●치료법을 제안 ●신약 개발 지원	●AI 기반 의료 영상 판독(X-ray, CT, MRI 분석) ●환자 맞춤형 치료법 추천 ●질병 발생 위험도 예측 ●신약 개발 과정 후보 물질 발굴

디지털 보건 의료 시스템	●의료 기관 내 전자의무기록(EMR/EHR) 시스템, 병원 정보 시스템(HIS), 지역사회 건강 정보 시스템 등 의료 데이터의 디지털화 및 관리 시스템.	●환자 진료 기록, 검사 결과, 처방 이력 등 통합 관리 ●의료진 간 정보 공유 및 업무 효율성 증대.
------------------	---	--

생각 **디지털 치료 기기**

디지털 치료 기기(Digital Therapeutics, DTx)는 질병의 예방, 관리, 치료를 목적으로 하는 소프트웨어 형태의 의료 기기이다. 단순히 건강 정보를 기록하거나 건강을 증진하는 앱과는 달리, 의학적 근거를 바탕으로 임상적 유효성을 입증하여 식품의약품안전처(KFDA)로부터 디지털 치료 기기로 심사를 받고, 허가를 받은 제품이다. 의약품처럼 임상시험을 거쳐 치료 효과가 검증되어야 하고, 의사의 처방을 통해 사용되는 것이 일반적이며, 우리나라에서는 일반 의약품처럼 식약처에서 허가를 받아 활용되고 있다.

현재 국내 식약처 허가 및 활용 중인 디지털 치료 기기

품목 허가	사용 분야	기기명	특징
1호	불면증 치료	솜즈 (Somzz)	●국내 최초로 식약처 허가를 받은 디지털 치료 기기 ●불면증 인지행동치료CBT-I를 모바일 앱으로 구현 ●환자의 수면 습관을 개선하고 불면증 증상을 완화하는 데 도움 ●2024년부터 서울대병원 등 주요 병원에서 처방 시작
2호	불면증 개선	웰트-I (WELT-I)	●‘불면증 인지행동치료법’을 모바일 앱으로 구현한 소프트웨어 의료 기기 ●환자가 입력하는 ‘수면일기’ 데이터 기반하여 수면 방해 습관 분석 및 긴장과 불안을 줄이는 이완 요법 등을 6주간 수행
3호	시야 장애 개선	비비드 브레인 (VIVID Brain)	●시각 자극에 대한 반복적인 학습 훈련을 통해 시각 정보 인식능력을 향상시키는 시야 장애 디지털 치료제 ●가상현실(VR)에 기반한 모바일 애플리케이션으로 구현
4호	호흡 재활 보조	이지브레스 (EasyBreath)’	●만성 폐쇄성 질환, 천식, 폐암 등 환자에게 8주간 맞춤형 호흡 재활 훈련 ●유산소 운동능력과 호흡 곤란 증상 개선
5호	이명 치료	소리클리어 (SoriCLEAR)	●환자 나이·성별, 이명 주파수·크기 등을 수치화해 인공지능(AI)으로 환자 장애 요인과 치료 표적을 예측한 뒤 환자에게 가장 알맞은 이명 치료 프로그램
6호	불안 우울 등 정서장애	앵자이렉스 (ANZEILAX)	●수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)를 모바일 앱으로 구현 ●범불안장애 관련 처방약을 복용중인 환자의 불안 증상 개선
7호	경도 인지장애	코그테라 (Cogthera)	●55~85세 경도인지장애 환자를 대상으로 전문의 처방을 받아 활용할 수 있는 디지털 치료 기기

③ 인공 지능(AI) 의료의 장점과 부작용을 알아보아요

인공 지능(AI) 의료는 혁신적인 기술로 의료 분야에 많은 변화를 가져오고 있지만, 장점과 함께 고려해야 할 부작용 및 한계점도 명확히 존재한다.

인공 지능 의료의 장점

빅데이터를 토대로 한 인공 지능 의료를 통해 환자 개개인의 의료 데이터를 빠른 시간에 검토하므로 의료진의 의사 결정 과정에 도움을 주며, 오진과 불필요한 검사 등을 줄여 정확한 진단에 도움을 줄 수 있다. 또한 진단 검사 결과 해석을 지원하며, 환자에게 맞는 치료 방안(약 처방, 물리 치료 등)을 제시할 수 있다.

인공 지능 부작용 및 한계점

모든 사람은 고유의 복잡성을 지니고 있기에, 기계에 의해 분석될 수 없는 존재이다. 또한 인공지능의 알고리즘은 비인간적인 예측도구일 뿐이기에, 인간을 이해할 능력이 없음을 알아야 한다. 사람은 누구나 아플 때 돌봄을 받고자 하는 근본적인 바람을 가지고 있다. 그렇기에, 검사 결과에 나온 데이터가 아닌 환자의 말에 귀를 기울이고, 환자의 상태를 직접 확인하여 신중하게 진찰하는 의료진이 필요하다.

학습 데이터의 편향	● AI는 학습된 데이터에 기반하여 판단 ● 학습 데이터가 특정 인종, 성별, 지역, 사회경제적 배경에 편향되어 있다면, AI의 진단이나 예측 결과도 특정 집단에게만 정확하고 다른 집단에게는 부정확할 수 있음 ● 의료 불평등 심화
예상치 못한 오류	● AI는 학습되지 않은 예외적인 상황이나 미묘한 증상 변화를 놓칠 수 있음 ● 데이터 입력 오류나 시스템의 기술적 오류로 인해 잘못된 진단이나 처방을 내릴 가능성 (예 : IBM 왓슨 포 온콜로지의 일부 실패 사례)
책임 소재의 모호성	● AI가 잘못된 진단이나 처방을 내렸을 때, 그 책임이 누구에게 있는지 (AI 개발자, 의료기기 제조사, AI를 사용한 의사, 병원 등) 명확하게 규정 어려움 ● 법적, 윤리적 논쟁 가능
개인 정보 보호 및 보안 문제	● 환자의 매우 민감한 건강 정보(의료 기록, 유전체 정보 등) 다름 ● 데이터가 해킹 등으로 유출될 경우 환자의 프라이버시 침해는 물론, 사회적 낙인, 보험 가입 거부 등 심각한 2차 피해로 이어질 수 있음
설명 가능성 부족 (블랙박스 문제)	● 일부 복잡한 AI 알고리즘(특히 딥러닝)은 어떤 과정을 통해 특정 결론에 도달했는지 사람이 명확히 이해하기 어려운 ‘블랙박스’ 문제가 있음 ● 의료진이 AI의 판단을 신뢰하고 환자에게 설명하는 데 어려움을 줄 수 있음
인간 의료진의 역할 변화 및 일자리 감소 우려	● AI가 진단, 영상 판독, 행정 업무 등 일부 의료 업무를 대체하면서 의료진의 역할 변화 ● 장기적으로는 일부 직업군에서 일자리 감소로 이어질 수 있다는 우려 제기 ● AI에 대한 과도한 의존은 의료진의 판단 능력을 저하시킬 수 있음
인간적 관계의 결여	● 의료는 단순한 기술적 행위를 넘어 환자와 의사 간의 공감, 신뢰, 정서적 교류가 중요 ● AI는 이러한 인간적인 측면을 제공할 수 없기 때문에 환자의 심리적 만족도에 영향을 줄 수 있음
높은 도입 및 유지 비용	● AI 의료 시스템 구축 및 운영 막대한 비용 소요 ● 의료 기관의 재정 부담으로 이어질 수 있음 ● 의료 서비스의 접근성 영향

인공 지능 의료는 건강 증진에 엄청난 잠재력을 가지고 있지만, 장점을 극대화하고 부작용을 최소화하기 위해서는 기술적 발전과 함께 윤리적, 법적, 사회적 논의가 필수적이다. 데이터의 공정성 확보, 책임 소재 명확화, 강력한 보안 시스템 구축, 그리고 인간 의료진과의 협력 방안 모색 등이 앞으로 인공 지능 의료의 나아가야 할 방향이다.

건강 하나 더 <건강 문해력

요즘처럼 정보 과잉 시대에 건강을 지키고 올바른 결정을 내리기 위해서는 건강 문해력을 키우고 신뢰할 수 있는 건강 정보를 선택하는 것이 중요하다.

❶ 건강 문해력(Health Literacy)이란?

건강 문해력은 ‘건강 정보를 획득하고, 처리하고, 이해하며, 활용하는 능력’을 의미한다. 단순히 건강 관련 글을 읽고 쓰는 능력을 넘어, 건강 정보를 비판적으로 평가하고, 건강 서비스에 접근하며, 자신의 건강을 효과적으로 관리하는 데 필요한 복합적인 인지적·사회적 기술을 총체적으로 일컫는 말이다.

❷ 건강 문해력이 중요한 이유

개인의 건강 결과에 직접적인 영향	● 건강 문해력이 높으면 질병 예방, 만성 질환 관리, 복약 순응 등 개인의 건강 관리 능력이 향상되어 보다 더 건강한 삶 유지
의료 이용의 효율성 증대	● 의료 정보를 이해하고 의료 전문가와 효과적으로 소통 ● 불필요한 의료 이용을 줄이고, 적절한 진료와 치료를 받는 데 도움
잘못된 정보로부터 보호	● 넘쳐나는 건강 정보 속에서 허위 정보나 과장 광고에 현혹되지 않고, 올바른 판단을 내릴 수 있는 비판적 사고 능력 향상
의료 불평등 해소	● 건강 문해력이 낮은 집단(고령층, 저소득층, 낮은 교육 수준 등)은 건강 정보 접근성이 낮아 건강 격차가 심화될 수 있으므로, 건강 문해력 향상은 의료 불평등 해소에 기여

❸ 신뢰할 수 있는 건강 정보 선택 방법

인터넷과 미디어를 통해 건강 정보가 넘쳐나는 시대에, 어떤 정보가 믿을 만한지 구별하는 능력이 필수적이다. 다음 기준들을 바탕으로 정보를 판단한다.

㉠ 출처의 신뢰성 확인(건강 정보 선택 시 평가기준)

- 1) 공신력이 있는 기관에서 제공한 자료인가?
 - 정부 기관/공공 기관
국가건강정보포털, 질병관리청, 식품의약품안전처, 국립암센터, 국립보건연구원 등 공식적인 정부 기관에서 제공하는 정보는 신뢰도가 높다.
(예: .go.kr, .gov로 끝나는 웹사이트)
 - 의료 전문가 단체/학회
대한의사협회, 대한간호협회, 대한소아청소년과학회 등과 같이 전문가들이 모인 단체에서 발행하는 정보는 전문성과 신뢰성을 갖추고 있다.
 - 대학 병원/종합 병원
대학 병원이나 신뢰할 수 있는 종합 병원에서 운영하는 건강 정보 페이지나 칼럼은 전문가 검토를 거친 경우가 많다.
(예: .ac.kr, 병원 공식 웹사이트)
- 2) 의학 전문가 등 믿을 만한 전문가가 작성한 내용인가?
 - 주의할 출처
개인 블로그, 불분명한 커뮤니티, 특정 제품을 홍보하는 상업적 웹사이트, 검증되지 않은 소셜 미디어 게시물 등은 신뢰도가 낮을 수 있으므로 주의한다.
 - 정보의 객관성 및 중립성 평가
특정 제품/치료법 광고 여부 : 특정 건강기능식품, 민간요법, 의료기기 등을 과도하게 홍보하거나 판매를 유도하는 정보는 신뢰하기 어렵다. 과장된 표현(“기적의 치료법”, “완치 보장” 등)에 현혹되지 않도록 주의한다.
이해 상충 여부 : 정보를 제공하는 주체가 특정 이익(재정적 이득 등)과 관련이 있는지를 고려한다.

- 다른 정보와의 교차 확인

한 가지 정보만 믿지 말고, 다양하고 신뢰할 수 있는 다른 출처의 정보와 비교하여 사실 여부를 확인한다. 여러 곳에서 동일하고 일관된 정보를 제공한다면 신뢰도가 높아진다.

3) 과학적 근거가 있는 건강 정보인가?

- 객관적인 증거 제시
“어떤 연구 결과에 따르면”, “OOO 박사의 연구에서” 와 같이 과학적 연구나 임상 시험 결과를 근거로 제시하는지 확인한다.
 - 모든 의학 정보가 100% 확실할 수는 없다. 정보가 '아직 연구 중이다', '개인차가 있을 수 있다', '추가 연구가 필요하다' 등 정보의 한계를 인정하는지를 살펴보는 것도 중요하다.
 - 막연한 주장이나 개인적인 경험담만을 늘어놓는 정보는 신뢰하기 어렵다.
- 4) 건강 생활 실천에 유용한 정보인가?
- 최신성
의학 정보는 빠르게 변화하므로, 정보가 최신 내용인지 확인한다. 언제 작성되거나 업데이트가 되었는지 날짜를 확인하는 습관이 필요하다. 오래된 정보는 현재의 의학적 사실과 다를 수 있다.
- 5) 이해하기 쉬운 정보인가?

㉡ 의료 전문가 상담

가장 중요한 것은 건강 관련 의문이나 중요한 결정을 내리기 전에 반드시 의사, 약사 등 의료 전문가와 상담하는 것이다.

㉢ 건강 정보만으로 질병을 진단하거나 치료하지 않는다.
인터넷 정보는 참고 자료일 뿐, 나의 건강 상태에 맞는 최적의 정보는 전문가로부터 얻는 것이 가장 정확하고 안전하다.

㉣ 비판적 사고와 평가기준 확인

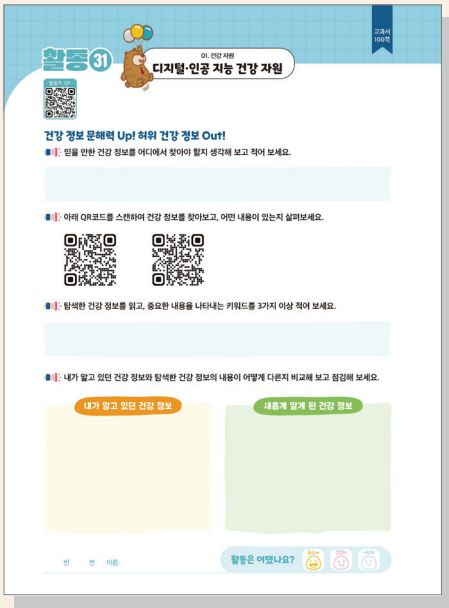
- 1) 의문 제기
“정말 그럴까?”, “다른 의견은 없을까?” 와 같이 항상 비판적인 시각으로 정보를 받아들이고 의문을 제기한다.

2) 평가기준 확인

예가 4개 이상인 정보를 확인한다.

건강 정보를 선택할 때는 ‘누가(출처)’, ‘무엇을(내용)’, ‘어떻게(제시 방식)’ 전달하는지를 꼼꼼히 따져본다.

활동 1



건강 정보 문해력 Up! 허위 건강 정보 Out!

건강 정보 문해력을 활용하여 유익한 건강 정보를 찾아 보도록 지도한다.

예시 건강 정보를 찾을 수 있는 곳

- 질병관리청 국가건강정보포털, 대학병원 홈페이지 소방청, 한국건강증진개발원 건강ON通, 중앙응급의료센터 응급의료포털

예시 건강 정보 키워드

- 첫 번째 건강 정보
건강한 식습관, 신호등 식사요법, 규칙적인 운동, 신체 활동
- 두 번째 건강 정보
소아비만 예방, 키 성장, 체중 조절, 척추 안전, 여러 근육 사용

▶ QR로 더 알아보기



첫 번째 건강 정보

▶ QR로 더 알아보기



두 번째 건강 정보

예시 알고 있던 건강 정보 / 탐색한 건강 정보

- 다이어트를 할 때는 섭취 열량을 줄여야 한다.
- 과일과 채소는 신선한 제철 식품 위주로 섭취해야 한다.
- 다이어트에는 유산소 운동을 하는 것이 좋다.
- 체중 관리는 혼자 해결하기 어려울 수 있으므로 가족의 도움뿐만 아니라, 필요하다면 전문가 상담을 통해 개인 맞춤형 계획을 세우는 것을 권장한다.

정리

핵심록

건강 자원과 관련된 핵심록 문제를 풀어본다.

- 인공 지능 의료 기술을 활용하면 의사의 역할이 완전히 사라집니다. 정답 X
- 의학적 근거가 없는 건강 정보라도 친구가 알려주면 믿어도 됩니다. 정답 X

참고자료

- 김치원. (2015). 의료, 미래를 만나다. 클라우드나인
- 김치원. (2023). 디지털 헬스케어는 어떻게 비즈니스가 되는가 1 클라우드나인
- 에릭 토플, (2020). 딥 메디슨. 소우주
- 문석준, 김정훈, 최용석, 김희년 (2024) 건강문해력(Health Literacy)의 영향요인 파악 및 의료이용에 미치는 영향 분석. 보건사회연구 44
- 백신파트너십지원팀 이수경 팀장, 이지희 연구원 (2023) 디지털 치료기기 국내외 현황 및 전망. 보건산업브리프 vol392.
- 메디게이트뉴스, 국산1호 디지털치료제는 불면증치료제, 에임메드의 ‘숨즈(Somzz)’ <https://www.medigatenews.com/news/3653276147>
- 의협신문, 의사가 만든 ‘불면증’앱, 국내2호 디지털치료기기로 <http://www.doctorsnews.co.kr/news/articleView.html?idxno=149463>
- 데일리메디, 디지털치료제 5호 등장 https://www.dailymedi.com/news/news_view.php?wr_id=921542
- 청년외사, 허가받은 디지털치료기기 6개, 처방량은 미미 해법은? <https://www.docdocdoc.co.kr/news/articleView.html?idxno=3028335>
- 조선비즈, 이모코그, ‘코그테라’식약처 허가 첫 인자장에 디지털 치료기기 <https://biz.chosun.com/science-chosun/bio/2025/05/23/3D6D2N2VZRBKBFNGPOKSS3W3KU/>
- open AI. <https://chatgpt.com>
- Gemini, <https://gemini.google.com>
- 우리아이 교수 학습 서비스 <https://wooriai.use.go.kr>
- 국가법령정보센터. <https://law.go.kr>
- 국가건강정보포털. <https://health.kdca.go.kr>
- 대한민국정책브리핑. <https://www.korea.kr>
- 의료 마이데이터. <http://www.myhealthdata.or.kr>
- 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터. <https://hqcenter.snu.ac.kr>
- 식품의약품안전처. <https://mfds.go.kr>
- 한국보건 의료정보원. <https://www.k-his.or.kr>
- 건강정보고속도로. <https://www.myhealthway.go.kr>
- 건강위해 통합정보시스템. <https://health.kdca.go.kr/healthhazard/>

지도 TIP

- 디지털·인공 지능 건강 자원에 대해 지도하려면, 생각열기의 발문으로 학생들의 생각을 열고 자신의 생각을 이야기하도록 이끌어 내는 것이 필요하다. 건강 자원의 개념을 정확히 알아야 하기에, 한자로 인적, 무형, 물적 자원에 대해 풀어주면서 설명을 하는 것이 필요하며, 디지털 인공 지능 건강 자원을 학생들이 인공 지능을 활용하여 검색하고, 발표하는 시간을 갖는 것도 필요하다. 인공 지능 의료의 장점과 부작용에 대해서도 질문과 학생들의 답변을 통해서 학생들의 생각을 끌어내도록 발문이 중요하다.
- 건강 자원을 제대로 활용하려면 건강 문해력이 기반이 되어야 한다. 교실에 비치된 태블릿 PC 등을 이용한 활동을 통해, 학생 스스로 올바른 건강 정보를 선택하는 훈련을 실천해보도록 지도한다.



관련 성취기준	6실성장보건05-01 기후 변화가 건강에 미치는 영향을 인식하고, 그에 따른 건강 문제를 해결할 수 있는 방안을 탐색하고 실천한다.		
내용 요소	지식·이해 기후 변화와 건강	과정·기능 기후 변화의 개념 인식하기 기후 변화에 따른 건강 생활 실천하기	가치·태도 기후 변화에 대처하는 건강 생활 태도
핵심 질문	기후 변화에 따른 건강을 지키는 방법은 무엇일까?		
핵심학습 목표	① 기후 변화로 인한 건강의 영향을 설명할 수 있다. ② 기후 변화에 따른 건강 지키는 방법을 실천할 수 있다.		

수업 단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	생각 열기	모기의 활동이 많아지는 이유는 무엇이며, 기후와는 어떤 관계가 있고, 그로 인한 건강문제는 무엇인지 발표해 보도록 한다.	5분	유 자신의 생각을 자유롭게 말하도록 한다.
	생각 펼치기	① 기후 변화가 생활 환경에 영향을 미쳐요 • 기후 변화가 자연과 생활 환경을 위협하게 만들고 있음을 이해한다. • 극한의 기상 현상과 해수면 상승은 가뭄, 홍수, 폭풍 등을 유발해 자연환경과 생태계를 해치고, 개인과 국가와 세계 모든 곳에 영향을 주므로 함께 극복하기 위해 노력해야 함을 이해한다. ② 기후 변화는 건강에 영향을 미쳐요 • 기온 변화로 생기는 건강 문제에는 어떠한 것이 있는지 알아본다. • 기후 변화로부터 건강을 지키는 방법에 대해 설명한다.	5분	유 기후 변화가 생활환경을 위협할수 있음을 인지하고 다같이 극복하기 위한 노력을 해야 함을 이해하도록 지도한다.
		활동 1 기후 변화가 건강에 미치는 영향(활동32) • 기후 변화가 건강에 미치는 영향에 대하여 사다리타기로 서로 연결해본다. • 내가 도착한 건강문제를 예방하려면 어떤 생활 습관이 필요한지 적어본다. 활동 2 기후 변화 대처하기(활동33) • 기후변화 대처 방안을 담은 네컷 만화를 그리도록 지도한다.	15분 10분	유 기후 변화가 건강에 문제를 일으킬수 있음을 인지하고 예방하기 위한 생활 습관에 대하여 찾아보도록 지도한다.
정리	생각 더하기	정리 • 기후 변화와 건강 문제의 연관성에 대해 강조한다.	5분	유 각자 문제를 풀어보고 다같이 확인한다. .

성취 수준	평가 수준		평가 방법	평가 시기
기후 변화로부터 건강을 지키기 위한 실천방법을 말할 수 있다.	상	기후 변화로 인한 건강 문제를 말할 수 있고, 건강을 지키기 위한 실천 방법을 3가지 이상 말할 수 있다.	발표평가	수업 중
	중	기후 변화로 인한 건강 문제를 말할 수 있고, 건강을 지키기 위한 실천 방법을 2가지 이상 말할 수 있다.		
	하	기후 변화로 인한 건강 문제를 말할 수 있고, 건강을 지키기 위한 실천 방법을 1가지 이상 말할 수 있다.		



도입

생각열기

사진과 기사를 함께 살펴보고, 늦가을에 모기가 활동하는 이유와 그 원인에 대해 질문하며 동기 유발이 될 수 있도록 지도한다.

질문 예시

Q1 늦가을에 모기가 활동하는 이유는 무엇일까요?

가을에도 기온이 높기 때문이에요.

Q2 가을에도 기온이 왜 높아진 것일까요?

지구 온난화와 같은 기후가 변화했기 때문이에요.

Q3 이러한 현상을 예방할 수 있을까요?

개인을 넘어서 사회와 국가가 각자의 자리에서 노력하면 예방할 수 있을 것 같아요.

전개

1 기후 변화가 생활 환경에 영향을 미쳐요

지구의 온도가 높아져 일어난 기후 변화가 자연과 생활 환경을 위협하게 만들고 있음을 설명한다. 극한의 기상 현상으로 인해 자연 환경과 생태계 파괴, 더 나아가 기후 난민까지 초래함을 설명한다.

극한의 기상 현상으로 인한 자연 환경 및 생태계 파괴 사례

사례

●대형 산불 : 2022년 울진·삼척 산불

2022년 3월, 경북 울진과 강원 삼척에서 발생한 산불은 서울 면적의 40%에 해당하는 약 2만 1000헥타르를 태워 역대 두 번째로 큰 피해를 기록했다. 이 산불은 강한 바람과 건조한 날씨로 인해 빠르게 확산되었으며, 산림 생태계의 탄소 흡수 기능 회복에는 오랜 시간이 필요하다.

●집중 호우와 홍수 : 2023년 여름

2023년 여름, 남부지방에서는 장마철 누적 강수량이 712.3mm로 역대 최고치를 기록했다. 이로 인해 사망 50명, 실종 3명 등 총 53명의 인명 피해와 8071억 원의 재산 피해가 발생했다. 특히 충북 청주 오송 지하차도에서는 차량 15대가 침수되어 다수의 사망자가 발생하는 등 도시 인프라의 취약성이 드러났다.

●폭염과 가뭄 : 2018년 기록적 폭염

2018년 여름, 서울의 최고 기온이 39.6℃를 기록하며 1907년 기상 관측 이래 최고치를 경신했다. 이러한 폭염은 농작물 피해와 함께 온

열 질환자의 급증을 초래했다. 또한, 같은 해에는 전국적으로 가뭄이 심화되어 농업과 수자원 관리에 큰 어려움을 겪었다.

●해양 생태계 피해 : 고수온으로 인한 양식 생물 폐사

2023년 여름, 연안 해역의 수온 상승으로 인해 서해를 제외한 대부분의 해역에서 약 438억 원의 양식 생물 폐사 피해가 발생했다. 이는 해수면 온도의 상승과 폭염이 결합된 결과로, 해양 생태계와 수산업에 큰 영향을 미쳤다.

기후 난민

기후 변화로 인한 자연재해, 해수면 상승, 가뭄, 식량 부족 등으로 삶의 터전을 잃고 다른 곳으로 이동해야 하는 사람들이다.

① 원인

- 해수면 상승, 가뭄, 물 부족, 폭염, 홍수, 태풍, 농작물 피해 등

② 실제 사례

- 방글라데시

: 해수면 상승으로 해안 지역 주민 수십만 명이 내륙으로 이동했다.

- 투발루, 몰디브 등

: 해수면 상승으로 인해 섬나라 전체가 사라질 위기에 처해 있다.

- 아프리카 사헬 지역

: 가뭄과 사막화로 사람들이 다른 나라로 이주 중이다.

③ 문제점과 과제

- 법적 보호 부족

: 국제법상 '난민'으로 인정되지 않아 보호받기 어렵다.

- 수용 국가의 부담

: 이주자가 몰려들면 인프라 부족, 갈등 등의 문제가 생긴다.

- 국제 협력이 필요

: 선진국과 국제기구가 지원해야 해결 가능하다.

기후 변화는 개인, 사회, 국가에도 큰 영향을 주기 때문에 모두가 함께 노력해야 함을 설명한다.

② 기후 변화는 건강에 영향을 미쳐요

기후 변화는 인간의 건강에 직접적 그리고 간접적인 영향을 미칠 수 있음을 설명한다.

- ① 직접적인 건강 영향은 고온 노출에 의한 생리학적 효과, 호흡기 질환과 심뇌혈관 질환과 같은 비전염성 질환의 발생 그리고 가뭄, 홍수, 폭염, 폭풍우 등과 같은 극한의 기상 현상에 의한 직접적인 외상과 사망이 있다.

- ② 간접적인 건강 영향은 생태계의 변화, 음식과 물의 질 변화와 매개체의 분포 변화로 인한 감염병의 발생 등이 있다.

기후 변화와 건강 영향 모식도



폭염 및 한파

① 폭염(극심한 더위)으로 인한 건강 문제

- 열사병

체온 조절 이상으로 40℃ 이상으로 체온 상승한 상태이다.

증상 : 의식 저하, 혼수 상태, 사망 위험

- 열탈진

땀을 많이 흘려 수분과 염분이 부족한 상태이다.

증상 : 어지러움, 메스꺼움, 근육 경련

- 탈수 및 신장 기능 저하

물을 충분히 마시지 않으면 탈수와 함께 신장 기능에 부담을 준다.

- 심혈관 질환 악화

심장 질환, 고혈압 환자는 폭염에 취약하다.

② 한파(극심한 추위)로 인한 건강 문제

- 저체온증

체온이 35℃ 이하로 떨어진 상태이다.

증상 : 떨림, 졸림, 혼란, 심하면 의식 저하

- 동상

손, 발, 코 등 신체 일부가 얼어붙는 현상으로 심하면 괴사로 이어져 절단이 필요할 수도 있다.

- 심혈관 질환 유발 또는 악화

혈관이 수축되면서 고혈압, 심근경색, 뇌졸중 위험이 증가한다.

- 호흡기 질환 악화

찬 공기 흡입으로 기관지염, 폐렴 등 유발한다.

기온 상승, 강수량 변화, 생태계 변화

- 호흡기 질환 증가

고온 상태에서 오존 농도 증가, 기관지염·천식 환자에게 위험하다.

- 전염병 확산 위험 증가

높은 온도는 말라리아, 뎅기열 같은 감염병을 옮기는 모기의 활동을 늘린다. 손 씻기나 식수 확보가 어려워져 질병에 더 쉽게 노출된다.

- 정신 건강 문제

홍수나 재해로 인해 불안, 우울, 외상 후 스트레스 장애(PTSD) 발생이 가능하다.

- 알레르기 질환 증가

기온 상승과 식생 변화로 인해 꽃가루 양이 많아지고 알레르기를 유발한다.

대기오염

- 호흡기 질환

기침, 천식, 기관지염, 폐렴 등 유발하고, 폐기능 저하, 폐암의 위험이 증가한다.

※ 초미세먼지는 폐포 깊숙이 침투해 문제를 일으킨다.

- 심혈관 질환

미세먼지는 혈관을 자극해 고혈압, 심장마비, 뇌졸중 위험을 높인다.

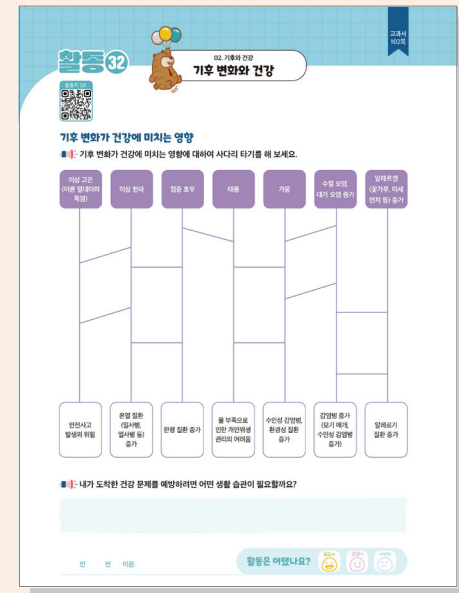
- 어린이 건강에 악영향

폐가 아직 완전히 자라지 않은 어린이는 미세먼지에 더 민감하다. 성장기 폐기능 발달을 방해하고, 아토피성 피부염을 악화시킨다.

- 노인 및 만성 질환자에게 치명적

심장병, 당뇨, 호흡기 질환을 가진 사람은 미세먼지에 노출되면 증상이 악화될 수 있다.

활동 1



기후 변화가 건강에 미치는 영향 알아보기

- 기후 변화로 인해 나타나는 건강 문제를 알맞은 원인이거나 증상과 연결하도록 지도한다.

정답

- 이상 고온(이른 열대야와 폭염) → 온열 질환 증가
땀을 많이 흘리거나, 더운 환경에서 오래 머물며 체온 조절이 잘 안 되면 발생한다.
- 이상 한파 → 한랭 질환 증가
기온이 낮고 바람이 강한 날씨에 보온이 제대로 되지 않거나, 장시간 추위에 노출될 경우 발생한다.
- 집중 호우 → 감염병 증가
감염병이 퍼지기 쉬운 환경을 만들며, 수인성·접촉성·매개체 감염병 발생 위험이 높아진다.
- 태풍 → 안전사고 발생의 위험
태풍은 강풍, 집중호우, 산사태, 침수 등을 동반하며 낙하물 사고, 감전, 고립, 봉고 등 다양한 안전사고로 이어질 수 있다.
- 가뭄 → 물 부족으로 인한 개인위생 관리의 어려움
가뭄으로 인한 물 부족은 손 씻기, 샤워 등 개인위생 관리에 큰 어려움을 주며, 이는 감염병과 피부질환 발생 위험을 높인다.
- 수질 오염, 대기오염 증가
→ 수인성 감염병, 환경성 질환 증가
공기와 물이 인체에 직접 들어가는 기본 자원이므로 사

람의 건강 직접적인 영향을 주어 수인성 감염병, 환경성 질환의 발생 위험이 높아진다.

●알레르겐(꽃가루, 미세먼지 등) 증가

→ 알레르기 질환 증가

꽃가루, 먼지, 곰팡이, 미세먼지 등 알레르기를 유발하는 물질이 늘어나면서 호흡기·피부 관련 질환이 증가하고 있다.

●앞에서 연결한 건강 문제에 대해, 이를 예방할 수 있는 현실적이고 실천 가능한 생활습관을 작성하도록 한다.

예시

●온열 질환

물을 자주 마셔요, 햇빛이 강할 땐 외출을 피해요, 시원한 옷을 입어요

●감염병 증가

손을 자주, 깨끗하게 씻어요, 마스크를 올바르게 써요, 물건이나 장난감을 함께 쓸 때 주의해요

●알레르기 질환 증가

집 안을 깨끗하게 청소해요, 꽃가루가 날리는 날엔 외출을 줄여요, 몸에 맞는 옷을 입고 피부를 잘 관리해요

건강 하나 더 <기후 변화로 부터 건강을 지키는 방법>

자연재난이란 태풍, 홍수, 호우, 강풍, 풍랑, 해일, 대설, 한파, 낙뢰, 가뭄, 폭염, 지진, 황사, 조류 대발생, 조수, 화산활동, 「우주개발 진흥법」에 따른 자연 우주물체의 추락·충돌, 그 밖에 이에 준하는 자연현상으로 인하여 발생하는 재해를 말한다.

그 밖의 행동 요령

① 가뭄

- 제한급수 예고 시 식수를 확보하고 용수 공급 일정을 확인한다.
- 세탁할 때는 한꺼번에 빨래를 모아서 한다.
- 설거지를 할 때는 물을 틀어 놓지 말고 받아서 사용한다.

② 강풍

- 문과 창문을 잘 닫아 움직이지 않도록 하고 안전을 위해 집 안에서 머무르도록 한다.
- 노후된 창문은 강풍으로 휘어지거나 파손될 위험이 있으니 사전에 교체 또는 보강한다.
- 대피 시에는 쓰러질 위험이 있는 나무 밑이나 전신주 밑을 피하고 안전한 건물을 이용한다.

③ 지진

- 평상시 집 안에서 떨어지기 쉬운 물건을 고정한다.
- 지진으로 흔들리는 동안은 탁자 아래로 들어가 몸을 보호하고, 탁자 다리를 꼭 잡는다.
- 건물 밖으로 나갈 때에는 계단을 이용하여 신속하게 이동한다.
- 떨어지는 물건에 유의하며 신속하게 운동장이나 공원 등 넓은 공간으로 대피한다.

④ 태풍

- 자주 물에 잠기는 지역, 산사태 위험 지역 등의 위험한 곳은 피하고, 안전한 곳으로 대피한다.
- 실내에서는 문과 창문을 닫고, 외출을 하지 않으며, TV, 라디오, 인터넷 등을 통해 기상 상황을 확인한다.
- 실외에서는 운전이 주의하고, 작업 등 야외활동을 중단하고 즉시 실내로 이동한다.

활동 2



기후 변화에 대처하는 방법 알아보기

- 기후 변화로 인해 생기는 문제를 대처하는 방안을 담은 네컷 만화를 그려보게 한다.
- 4가지 항목에 맞춰서 기후 변화에 따른 건강상, 환경상 문제를 대처할 수 있는 방안을 네컷 만화로 그려본다.

정리

핵심록

- 핵심록의 문제를 읽고 기후 변화로 생길 수 있는 위험한 상황을 써보도록 한다.

예시 홍수가 나서 집이 물에 잠길 수 있다.

참고자료

- 동아시아인스, [프리미엄 리포트] 산불이 더 날카워지고 있다, https://m.dongascience.com/news.php?idx=53338&utm_source=chatgpt.com, 2022.04.02.
- 동아시아인스, 지난해 역대급 가뭄 뒤 폭우... '이상기후' 피해 속출, https://www.dongascience.com/news.php?idx=65140&utm_source, 2024.04.29.
- BBC News 코리아, 폭염: 연일 최고 기온 기록에 폭염을 자연재난에 포함해야 한다는 목소리 높아져 <https://www.bbc.com/korean/news-45041188>, 2018.08.02.
- goover. 한반도 해역 수온 상승과 해류 변화가 불러온 해양 생태계 위기 <https://seo.goover.ai/report/202504/go-public-report-ko-04829e22-468c-430e-80d2-10c25ae9af57-0-0.html>, 2025.04.30.
- UNHCR, 뜨거워진 지구, 기후위기에 대처하는 유엔난민기구의 녹색 혁신, <https://www.unhcr.org/kr/news/stories/UNHCR%27s-green-innovations-to-address-the-climate-crisis>, 2024.09.30.
- 질병관리청. <https://www.kdca.go.kr>
- 기상청 날씨누리. <https://www.weather.go.kr/w/index.do>
- 국민재난안전포털 <https://www.safekorea.go.kr/idsiSFK/neo/main/main.html>
- 울산광역시 기후위기 대응교육센터. <https://use.go.kr/climate/>

지도 TIP

- 기후 변화로 인해 발생하는 환경적·건강적 문제를 다양한 증상과 사례를 통해 설명하고, 그에 따른 대처 방법을 흐름에 따라 이해할 수 있도록 지도한다.
- 만화 그리기 활동에서는 태블릿 PC 등을 활용하여 다양한 예시 작품을 참고할 수 있도록 지원하는 것도 효과적인 방법이 될 수 있다.
- 기후 변화는 실생활과 밀접한 주제이므로, 단순한 지식 이해를 넘어서 실천으로 이어질 수 있도록 지도한다.

지도 더하기 하나

기후 문제와 관련된 도서들을 소개합니다!



- 도서명 : 기후 변화를 풀아는 10대
- 저자 : 이지유
- 출판 : 도서출판 풀빛
- 출판년월일 : 2020.6.25.

- 청소년을 위한 기후 변화 입문서로, 기후 정의와 행동의 중요성을 쉽게 설명하며 그림과 함께 구성되어 이해하기 쉽다.
- 기상과 기후, 생태계와 인류세, 기후 정의와 기후 행동 등 지구의 미래를 보여주는 다양한 주제를 포함해 기후 변화의 전반적인 내용을 폭넓게 다루고 있다.



- 도서명 : 지구를 지키는 50가지 환경미션
- 저자 : 변지선, 이은지
- 출판 : 썬더키즈
- 출판년월일 : 2022.8.5.

- 탄소 중립, 패스트 패션, 그린 워싱 등 다양한 환경 문제와 환경 지식을 재미있는 50가지 미션을 통해 쉽게 설명한다.
- 기후 변화에 대처하기 위한 실천 가능한 방법들을 중심으로 전개되며, 기후 행동을 본격적으로 시작할 수 있는 출발점 역할을 하는 책이다.

확인하기

- 미래와 건강 사회 단원에서 배운 내용으로 초성 낱말 퍼즐을 맞춰본다.
- 풀이 방법 : 가로 열쇠와 세로 열쇠의 내용을 읽고 보기에서 찾아서 적도록 한다.
- 어려운 단어가 있는 경우 태블릿 PC를 이용해 검색하도록 한다.

보기

건강권

건강 자원

건강 정보

인공 지능 의료

호우

낙뢰

가로세로 낱말 퍼즐

	㉠ ㄱ 健			㉡ ㄱ 健	
㉢ ㄱ 健	ㄱ 强	ㄱ 权		ㄱ 强	
	ㅈ 正			ㅈ 正	
	ㅂ 保			ㅇ 元	
㉣ ㅇ 人	ㄱ 公	ㅈ 正	ㄴ 能	ㅇ 义	ㄹ 료
㉤ ㄴ 落	ㄹ 徠		㉥ ㅎ 号		
			ㅇ 雨		

가로 열쇠

㉠ 인간이 건강하게 살 수 있는 권리

㉢ 인공 지능의 도움을 받아 병을 진단, 치료

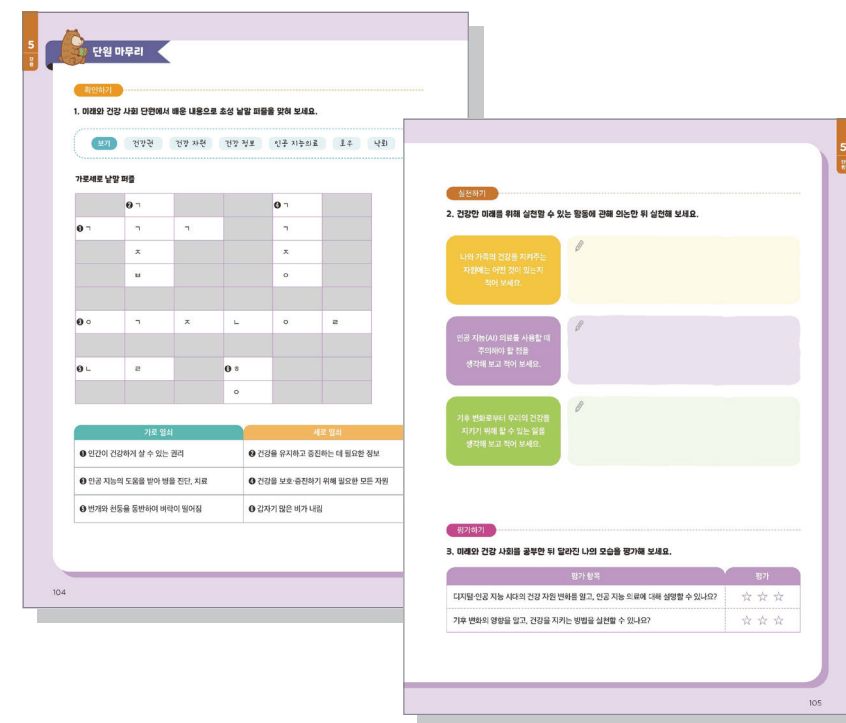
㉤ 번개와 천둥을 동반하여 벼락이 떨어짐

세로 열쇠

㉡ 건강을 유지하고 증진하는 데 필요한 정보

㉣ 건강을 보호·증진하기 위해 필요한 모든 자원

㉥ 갑자기 많은 비가 내림



실천하기

- 건강한 미래를 위해 실천할 수 있는 활동에 관해 의논한 뒤 실천할 수 있는 활동 등을 적어본다.
- 포스트잇에 중요한 자원을 적어서 모둠원끼리 포스트잇 보드에 붙이고, 자신의 의견을 정리한다.
(교과서 98, 99, 103쪽의 내용 참고)
- ★ NIE 팁 : 교실에 비치된 태블릿pc를 활용하여, 어린이 조선일보, 어린이동아일보 등을 검색하여, 모든 정보를 포스트잇 등에 써서, 모둠활동지에 붙이고, 정리하도록 한다.
- ★ 에듀테크 팁 : <http://scrumbler.ca/> 를 보드명을 입력하여 메모보드를 만든 후 메모보드 링크를 복사하여 학생들이 각자 자신의 생각을 정리하여 메모를 붙이도록 한다.

평가하기

- 미래와 건강 사회 단원을 공부한 뒤 달라진 나의 모습을 평가해본다. 학생들은 5단원을 통해 공부한 내용에 대해 자기평가를 해본다.