I

청소년기 발달과 주도적 삶

01 자아 정체성과 청소년기 발달

학습 목표 • 자아 존중감을 향상시키고 긍정적인 자아 정체성을 형성할 수 있다.
• 청소년기의 발달 특징과 자신의 발달 특징을 연결 지어 설명할 수 있다.

02 청소년기의 의생활과 식생활

학습 목표 • 청소년기 성장과 건강을 위해 바람직한 의생활과 식생활의 실천 방안을 탐색하여 이를 실천할 수 있다.

단원 도입



핵심 아이디어 •

인간 발달에 대한 이해는 자립적인 삶을 이끌고 타인과의 건강한 관계를 형성하는 기초가 된다.



소통·협력하는 가정

세상을 바꾼 청소년들



월경 빈곤을 퇴치한 아미카 조지



영국 소녀 아미카 조지는 17세 때 많은 영국 여학생이 생리대를 사지 못해 결석한다는 보도를 접한 뒤 월경 빈곤 해방 캠페인을 시작했다. 그녀의 노력에 힘입어 영국 스코틀랜드는 세계 최초로 월경 용품을 무상으로 제공하기 시작했다.

자신이 가진 흥미와 재능으로 세상을 바꾼 청소년들이 있다. 그들이 가져온 변화는 무엇일까?

나는 세상을 어떻게 변화시킬 수 있을지 생각해 보자.

청소년 환경 운동가 그레타 툰베리



스웨덴 소녀 그레타 툰베리는 15세 때 '기후를 위한 등교 거부'라는 1인 시위를 하였다. 그녀의 시위가 계기가 되어 세계 각국에서 기후 변화에 대한 대응을 촉구하는 운동이 벌어졌다.

악성 댓글 방지 프로그램 개발자 트리샤 프라부



미국 소녀 트리샤 프라부는 14세 때 공격적인 댓글을 게시하기 전 '이 메시지는 누군가에게 불쾌감을 줄 수 있습니다. 이 메시지를 게시하시겠습니까?'라는 내용의 팝업 창이 뜨도록 하는 프로그램 개발에 성공하였다. 이 프로그램은 사이버 욕설을 90% 이상 낮추는 효과를 가져왔다.

췌장암 진단 키트를 발명한 잭 안드라카



미국 소년 잭 안드라카는 15세 때 가까운 이웃이 췌장암으로 사망하는 슬픔을 겪은 뒤 췌장암 조기 진단 키트를 발명했다. 그가 개발한 키트는 정확도가 높고 검사 비용도 저렴하다.









1 자아 정체성과 청소년기 발달

성취 기준

자아 존중감을 향상시키고 긍정적인 자아 정체성을 형성하기 위해 청소년기의 발달 특징을 자신의 발달 특징과 연결 지어 자신을 총체적으로 이해한다.

예쁘지 않은 꽃은 없다.

이창희

꽃은 참 예쁘다.
풀꽃도 예쁘다.
이 꽃 저 꽃
저 꽃 이 꽃
예쁘지 않은 꽃은 없다.



위 시의 느낌을 살려 이어지는 시를 지어 보자.

1 자아 존중감과 자아 정체성

세상에 예쁘지 않은 꽃이 없는 것처럼 이 세상에 소중하지 않은 존재는 없다. 사람은 누구나 가치와 잠재력을 지니고 있다.

자아 존중감은 자신을 소중히 여기고 긍정적으로 인식하는 것을 말한다. 이러한 자아 존중감은 청소년의 삶에 많은 영향을 미친다. 자아 존중감이 높아야 자신감을 가지고 다른 사람과 건강한 관계를 형성할 수 있다. 따라서 청소년기에는 자아 존중감을 높이기 위해 자신의 발달 특징에 대한 이해를 바탕으로 있는 그대로의 자신을 받아들이고 존중해야 한다.



자아 존중감이 낮으면

- 남의 눈치를 살핀다.
- 타인과 자신을 비교하고 열등감에 빠진다.
- 다른 사람의 선택과 결정에 의존한다.
- 실패에 대한 불안감에 새로운 도전을 두려워한다.

자아 존중감이 높으면

- 대인 관계가 좋다.
- 작은 성공, 성취에도 스스로를 칭찬한다.
- 자신이 완벽하지 않다는 것을 인정한다.
- 자기 행동과 그 결과에 대해 수용할 줄 안다.

특히 청소년기에 자아 존중감이 중요한 이유는 이 시기가 자아 정체성을 형성하는 과정에 있기 때문이다.

자아 정체성이란 자신의 능력, 성격 등에 대한 정확한 이해를 통해 자신이 다른 사람과 구별되는 독특한 존재임을 일관되게 인식하는 것이다. 청소년기에는 자신이 누구인지, 무엇을 잘하는지, 미래에 어떤 직업을 가져야 하는지에 대한 답을 찾아가며 자아 정체성을 형성한다.

자아 정체성을 긍정적으로 형성하기 위해서는 자아 존중감이 바탕이 되어야 한다. 아래와 같은 방법을 통해 긍정적인 자아 정체성을 형성할 수 있도록 노력해야 한다.

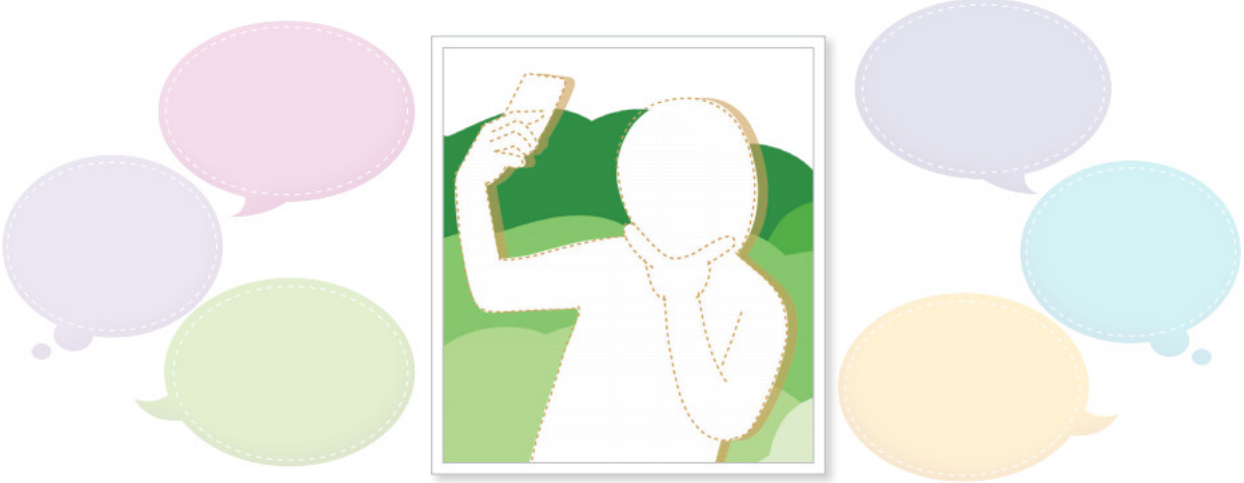
긍정적인 자아 정체성을 형성하는 방법



재미 있는 학습 활동 자아 존중감을 올려 보자

탐구 · 관계 형성

1 주변 사람들의 긍정적인 평가는 자아 존중감을 높이는 데 도움이 된다. 가운데에 자신의 모습을 그리고 친구들에게 나의 장점에 대해 써 달라고 하자.



2 활동을 통해 알게 된 자신의 장점을 이야기해 보자.

2 청소년기 신체적 발달

청소년기에는 성장 호르몬이 많이 분비되면서 급격히 키가 크고 몸무게가 증가하는 **성장 급등**을 겪는다. 이때 신체 비율의 변화, 내부 기관의 발달 등 신체의 전반적인 변화와 성장이 함께 진행된다.

또한 이 시기에는 성호르몬의 분비가 왕성해져 남성과 여성의 신체적 특성이 뚜렷하게 구분되는 **2차 성징**이 나타난다. 남자 청소년은 남성 호르몬의 영향을 받아 고환, 음경 등 생식 기관이 성숙하고, 사정을 경험하는 등 일반적으로 아래와 같은 신체 발달을 경험한다.



성장 급등

대체로 여자는 9~11세경, 남자는 11~13세경 키와 몸무게가 급격히 증가한다.

머리가 차지하는 비율이 줄고 얼굴 모양이 길어진다.

심장, 폐, 위 등 신체 내부 기관의 크기가 커지고 기능이 발달한다.

여자 청소년은 여성 호르몬의 영향을 받아 유방과 생식 기관이 발달하고, 월경을 시작하는 등 일반적으로 아래와 같은 신체 발달을 경험한다.

청소년기에 나타나는 이러한 변화는 짧은 기간에 빠르게 진행된다. 그러나 변화가 나타나는 속도와 시기, 순서는 유전, 환경, 건강 상태 등에 따라 개인마다 조금씩 차이가 있다. 이와 같은 현상을 **성장의 개인차**라고 한다. 따라서 서로의 성장을 비교하며 걱정하기보다는 건강한 영양 섭취와 꾸준한 운동을 하며 몸의 변화를 자연스럽게 받아들이도록 한다.

작은 활동 나의 신체적 발달이 친구들보다 빠르거나 느리다고 생각되는 부분을 찾아보자.

여자 청소년의 2차 성징



팔과 다리, 손과 발이 먼저 성장하고 몸통이 커진다.

골격과 근육이 발달하여 운동 능력이 향상된다.

신체 각 부분의 성장 속도가 달라 일시적으로 불균형적인 모습을 보이기도 하는데 시간이 지나면서 균형 잡힌 모습으로 성장한다.

생각이 열리는 공간

키를 크게 하려면 어떻게 해야 할까?

키 성장을 이끄는 성장 호르몬과 성호르몬에 대해서 알아보고 키가 크려면 어떻게 생활해야 하는지 살펴보자.

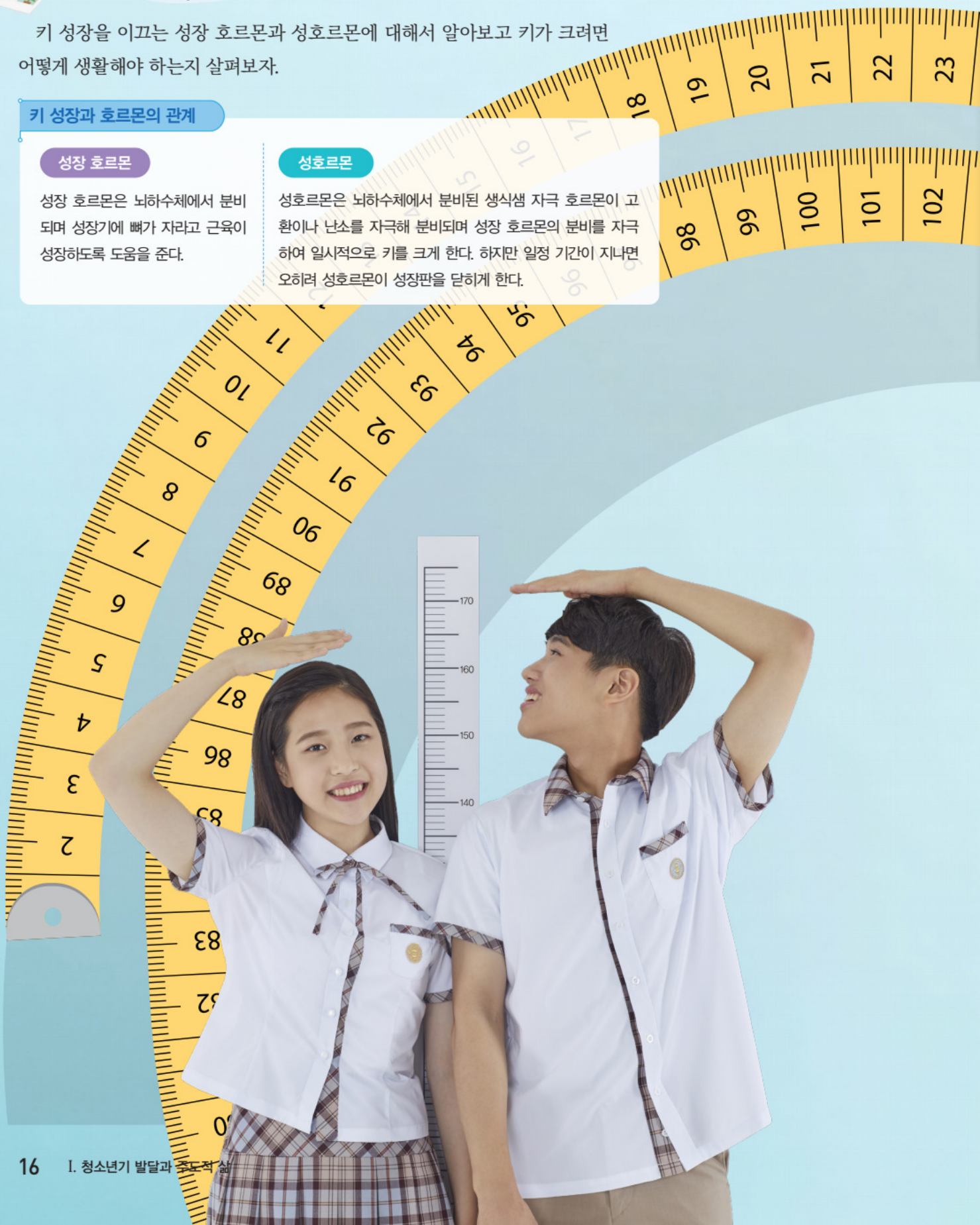
키 성장과 호르몬의 관계

성장 호르몬

성장 호르몬은 뇌하수체에서 분비되며 성장기에 뼈가 자라고 근육이 성장하도록 도움을 준다.

성호르몬

성호르몬은 뇌하수체에서 분비된 생식샘 자극 호르몬이 고환이나 난소를 자극해 분비되며 성장 호르몬의 분비를 자극하여 일시적으로 키를 크게 한다. 하지만 일정 기간이 지나면 오히려 성호르몬이 성장판을 닫히게 한다.



키 크는 생활

적절한 운동

성장기에는 성장판을 적절히 자극하는 운동이 좋다. 발레, 스트레칭, 농구, 줄넘기 등과 같이 성장판이 있는 무릎과 손목을 늘리는 동작이 많은 운동은 성장에 도움이 된다. 성장기에는 키만 자라는 것이 아니라 몸의 장기도 함께 성장하므로 하루에 30분 이상 꾸준히 운동하는 것이 좋다.

키 크는 스트레칭



❶ 엎드려 엉덩이 당기기
무릎을 구부린 채로 앉아서 허리를 숙이고 양팔을 앞으로 쭉 뻗은 자세로 10초간 유지한다.

❷ 누워서 팔다리 뻗기
누워서 기지개하듯이 팔다리를 쭉 뻗어 준다. 이때 발등은 곧게 펴서 밀어주며 5초간 유지한다.



❸ 허리 굽혀 발목 잡기
오른쪽 다리를 왼쪽 허벅지 안쪽으로 굽히고 왼쪽 다리를 반듯이 편다. 허리를 굽혀 왼쪽 발목을 잡고 10초간 유지한다. 반대쪽도 똑같이 진행한다.



영양분 섭취

성장기에는 편식하지 않고 탄수화물, 지방, 단백질, 무기질, 비타민 등을 골고루 섭취하는 것이 중요하다. 특히 키가 크는 데 도움이 되는 영양소는 칼슘이다. 뼈의 85%는 인산 칼슘으로 구성되어 있기 때문에 뼈가 자라는 데 칼슘은 꼭 필요한 영양소라고 할 수 있다. 멸치 같은 생선 뼈나 우유에 칼슘이 풍부하므로 꾸준히 섭취하는 것이 좋다.



충분한 수면

키 성장에 가장 중요한 것 중 하나가 바로 잠이다. 성장 호르몬의 분비가 가장 활발한 밤 10시에서 새벽 2시 사이에 잠을 자면 키가 클 수 있다. 불을 켜고 잠이 들거나 전자 기기의 불빛으로 수면 호르몬인 멜라토닌의 분비가 방해받는 것도 경계해야 한다. 수면 환경이 밝으면 멜라토닌 생성이 억제돼 성장 호르몬이 잘 분비되지 않는다.





생각 더하기 성장에 대한 바람과 다짐을 담아 내 몸에게 짧은 편지를 작성해 보자.

3 청소년기 인지적 발달

청소년기에는 **지적 능력의 발달**로 아동기에 비해 훨씬 빠르고 효율적인 지적 활동이 이루어져 아래와 같이 **추상적 사고, 가설적 사고, 이상주의적 사고, 조합적 사고**가 가능해진다. 이러한 지적 능력 발달로 청소년은 더 높은 수준의 학습을 할 수 있고, 진로를 체계적으로 탐색하고 준비할 수 있다. 따라서 폭넓은 독서, 꾸준한 학습을 통해 지적 능력을 향상시키도록 노력해야 한다.

지적 능력의 발달

추상적 사고

아동기에는 눈에 보이는 것에 대해서만 생각할 수 있으나 청소년기에는 구체적인 사물 없이도 생각이 가능하고, 눈에 보이지 않는 개념이나 사물을 이해할 수 있다.



가설적 사고

문제 해결을 위해 가설을 먼저 세우고 단계적으로 실험하면서 정답의 범위를 좁혀 나갈 수 있다.

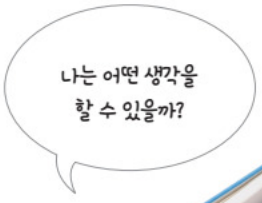


이상주의적 사고

자신이나 다른 사람, 사회 등에 이상적인 기준을 세우고 현실을 비판하기도 한다.







조합적 사고

어떤 문제에 대해 여러 가지 해결책을 체계적으로 조합하면서 해결할 수 있다.





또한 청소년은 자신의 생각, 외모, 행동에 몰두해 있어서 자신의 관심사와 다른 사람의 관심사를 구분하지 못하게 되는데, 이를 **자기중심적 사고**라고 한다. 자기중심적 사고는 다음과 같이 **상상적 관중**과 **개인적 우화**로 나타나며, 이는 다양한 사람들과의 만남을 통해 사람마다 생각이나 관점이 다르다는 것을 이해하면서 점차 사라진다.

자기중심적 사고

작은활동 내가 한 무모하고 위험한 행동이 있었다면 이야기해 보자.



상상적 관중

자신을 무대 위의 주인공으로 생각하고 다른 사람들은 관중처럼 모두 자신의 외모와 행동을 주시한다고 생각한다.

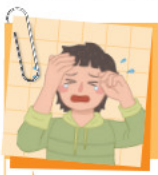
개인적 우화

자신을 특별하고 독특한 존재라고 생각해서 자신의 상황은 다른 사람의 상황과는 차원이 다르다고 생각하거나 어떤 상황에서도 자신은 다치지 않을 것으로 생각한다.

재미 있는 학습 활동 — 자기중심적 사고 극복을 돕는 댓글 달기

탐구 · 관계 형성

아래의 이야기를 읽고 친구들이 자기중심적 사고를 극복할 수 있도록 조언해 주는 댓글을 달아 보자.



앞머리를 잘랐는데 너무 짧게 잘라 버렸어. 어떡하지? 모두 나만 쳐다볼 것 같아서 학교에 가고 싶지 않아.



오늘은 친구들이랑 자전거를 탈 거야. 헬멧? 그 거추장스러운 걸 왜 써? 난 안 써도 돼. 난 절대 사고 나지 않을 거거든.

4 청소년기 정서적 발달

청소년기에는 새로운 인간관계나 진로 문제, 급격한 신체 발달 등 이전에 경험하지 못했던 상황들을 접하게 되면서 종종 불안정한 정서 상태를 경험하게 된다. 이러한 정서적 불안정은 대부분의 청소년이 경험하는 감정이며, 정서적으로 성숙한 사람이 되기 위한 자연스러운 과정이다.

따라서 충동적인 자신의 감정을 무조건 표출하거나 지나치게 억제하기보다는 아래와 같은 노력으로 감정 변화의 원인을 잘 파악하여 지혜롭게 조절하는 것이 중요하다.

안정적인 정서 발달을 위한 노력



작은활동 내가 가장 행복할 때와 가장 화가 날 때가 언제인지 친구와 이야기해 보자.

재미 있는 학습 활동 감정 이야기 게임

1 모둠별로 함께 감정 이야기 게임을 진행해 보자.

게임 방법: 한 사람씩 자신의 경험을 바탕으로 아래 표에서 감정을 골라 순발력 있게 이야기를 만든다.

감격스럽다	걱정스럽다	고맙다	괜찮다	괴롭다
궁금하다	다행스럽다	불안하다	불쾌하다	불편하다
신기하다	신나다	어이없다	짜증나다	행복하다
편안하다	설레다	따분하다	화나다	후련하다
허탈하다	즐겁다	안타깝다	서럽다	슬프다

사회성은 한 사람이 다른 사람들과 좋은 관계를 맺고 적응해 가는 능력이다. 청소년기에는 아동기에 비해 생활 범위가 넓어짐에 따라 다양한 사람들과 관계를 맺으며 사회성이 발달한다.

이를 통해 청소년은 친밀한 인간관계 속에서 정서적인 안정을 얻고, 자신이 속한 사회의 구성원으로 건강하게 성장해 나갈 수 있다. 그러므로 자신을 둘러싼 다양한 사람들과 조화로운 인간관계를 형성하기 위해 노력해야 한다.

청소년기 사회적 관계의 특성



부모와의 관계

- 부모의 보호와 간섭에서 벗어나고 싶어 한다.
- 자신의 생각이 뚜렷해지면서 부모와 갈등을 경험하기도 한다.

부모와의 관계를 위한 노력
부모님과 솔직하고 충분한 대화를 통해 서로의 의견을 존중하고 이해하며 친밀한 관계를 유지하도록 한다.



친구와의 관계

- 또래 친구와 친밀해지고 친구 관계가 중요해진다.
- 집단의식이 발달하고 또래 친구들과 비슷하게 행동하려고 한다.

친구와의 관계를 위한 노력
다양한 친구들과 조화로운 관계를 맺으며 사회성을 키워 나가도록 한다.

작은활동 최근 부모님과 갈등을 겪었던 경험이 있다면 이야기해 보자.

탐구
생활 자립

우리 모둠이 만든 문장

예 동생이 하나 남은 아이스크림을 먹어 버려서 **짜증**이 났다.

2 부모님과 친구와의 관계에서 자주 드는 감정이 무엇이었는지 파악해 보고, 감정을 조절하기 위한 방안을 이야기해 보자.

재미 있는 학습 활동

예쁘지 않은 꽃은 없다

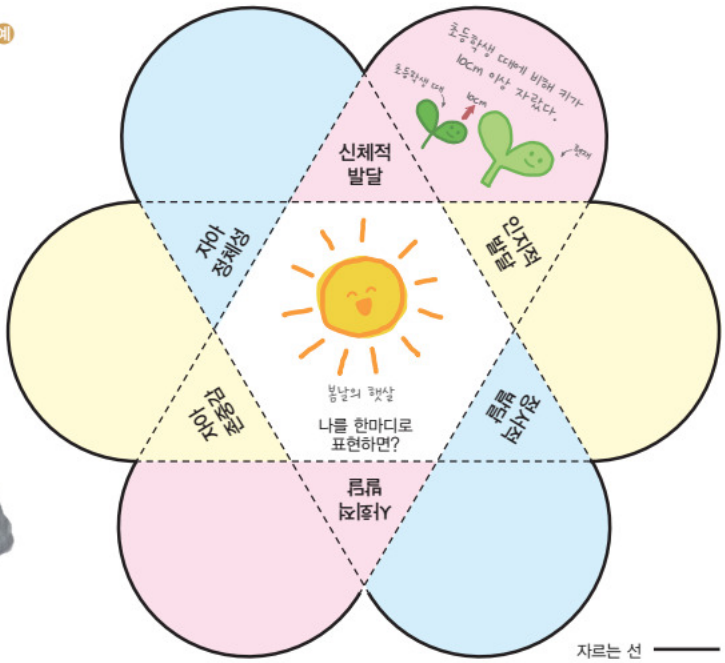
탐구
생활 자립

1 자신의 발달 특징을 나타내는 '나' 꽃 책을 만들어 보자.

활동 방법

❶ 꽃 책 도안 가운데에 자신을 나타내는 말을 글과 그림으로 표현한다.
❷ 꽃잎 부분의 각 칸에 해당하는 자신의 발달 특징을 글과 그림으로 표현한다.
❸ 자르는 선을 따라 자른 뒤, 접는 선을 따라 접어 완성한다.

예





2 나와 친구들이 만든 책을 모아 꽃밭을 만들어 감상하고, 느낀 점을 써 보자.



자기 주도적으로 정리하기

1 지식·이해 청소년기에 성호르몬이 많이 분비되면서 남성과 여성의 신체적 특성이 뚜렷하게 구분되는 현상을 무엇이라 하는가?

2 과정·기능 청소년기의 지적 능력의 발달로 가능해진 사고에는 어떤 것들이 있는지 적어 보자.

3 가치·태도 긍정적인 자아 정체성을 형성하기 위한 방법을 이야기해 보자.

세상을 있는 이야기

나는 내가 생각하는 것보다 더 아름답다

I

나는 나의 모습을 있는 그대로 바라보고 있을까? 한 기업에서 이와 관련해 재미있는 실험을 진행하였다. 그 실험은 평소 자신이 생각하는 나의 모습이 다른 사람이 바라보는 나의 모습과 얼마나 일치하는지를 알아보는 것이었다.

실험 방법

1. 실험 참가자가 몽타주 전문가에게 자신의 얼굴을 직접 묘사하고 초상화를 그리게 하였다.
2. 다음으로는 제삼자가 몽타주 전문가에게 참가자들의 얼굴을 묘사하고 초상화를 그리게 하였다.
3. 스케치를 마친 몽타주 전문가는 참가자들에게 1번의 초상화와 2번의 초상화를 함께 보여 주었다.

실험 결과



실험 결과 스스로를 묘사하는 내용을 바탕으로 그린 그림보다 타인이 나를 묘사하는 내용대로 그린 그림이 훨씬 아름다웠다. 이를 통해 실험 참가자들은 자신이 생각하는 것보다 나의 모습이 훨씬 더 아름다운 사람이라는 것을 알게 되었다.

생각하기 내가 바라보는 나의 모습을 그림이나 글로 표현해 보자.



2 청소년기의 의생활과 식생활

성취 기준

의생활, 식생활이 청소년기 성장과 건강에 미치는 영향을 탐색하고, 성장과 건강을 위해 바람직한 의생활과 식생활의 실천 방안을 탐색하여 이를 실천한다.



전족 여성의 발을 천으로 꽁꽁 동여매던 풍습으로, 발 근육이 오그라들거나 뼈가 부러져 발의 성장을 멈추게 하였다.

코르셋 허리를 날씬하게 만들기 위해 가슴과 복부를 조여 입던 속옷으로, 코르셋 착용 때문에 장기의 위치가 변하거나 갈비뼈가 부러지기도 했다.

위 사진들을 보고 느낀 점은 무엇인가?

1 청소년기 성장과 건강을 위한 의생활

위에서처럼 잘못된 의복 착용은 성장을 저해하거나 건강을 해치기도 하므로 의복을 올바르게 착용하는 것은 중요하다.

청소년기에는 외모에 대한 관심이 커지면서 자연스럽게 옷차림에 관한 관심도 커진다. 이때 바람직한 의생활을 하기 위해서는 의생활이 자신에게 어떠한 영향을 미치는지 아는 것이 필요하다.

의생활은 청소년기 성장과 건강에 다음과 같은 영향을 미친다.

올바르지 않은 옷차림이 주는 영향



신체에 맞지 않거나 꽉 끼는 옷은 혈액 순환 장애, 소화 장애, 생식기 질환 등을 유발할 수 있다.



무거운 가방을 한쪽으로 메거나 굽이 높은 신발을 장시간 착용하면 척추에 무리를 주어 성장을 방해한다.

올바른 옷차림이 주는 영향



청결하고 상황에 맞는 옷차림은 좋은 인상을 주어 원만한 대인 관계를 형성하는 데 도움이 된다.



어울리는 옷차림을 통해 자신의 모습을 긍정적으로 표현하면 자아 존중감을 높일 수 있다.

작은 활동 옷차림으로 신체에 불편을 느꼈던 경험이 있다면 이야기해 보자.

바람직한 의생활은 성장에 방해되지 않으며 신체적·정신적·사회적으로 모두 건강한 옷차림을 하는 것이다. 이러한 의생활을 실천하는 것이 삶의 만족도를 높이는 중요한 요소라는 것을 알고, 아래처럼 바람직한 의생활을 실천해 보자.



재미 있는 학습 활동

청소년기의 바람직한 옷차림

탐구
생활 자립

청소년기에 착용하는 옷, 가방, 신발, 속옷이 신체에 부정적 영향을 끼치지 않으려면 각각 어떤 조건을 갖추어야 할지 써 보자.

옷

가방

신발

속옷

2 청소년기 성장과 건강을 위한 식생활

성장기인 청소년은 균형 잡힌 영양 섭취를 통해 원활한 신체 발달과 성적 성숙을 이룰 수 있다. 또한 식사를 통해 늘어난 신체 활동량에 필요한 에너지를 공급하고, 생활에 즐거움을 얻으며, 친밀한 인간관계를 만들기도 한다.

청소년기의 식습관은 성인이 된 이후에도 이어지므로 이 무렵에 형성한 식습관은 평생의 건강에 영향을 미친다. 이처럼 식생활은 청소년의 성장과 건강에 중요한 역할을 한다. 따라서 자신의 식습관을 점검하여 바람직한 식생활을 실천해야 한다.



▲ 균형 잡힌 영양 섭취를 하면 신체가 원활하게 성장한다.



▲ 늘어난 신체 활동량에 필요한 에너지를 공급한다.



▲ 즐거운 식사는 인간관계와 정신적 건강에 도움을 준다.



▲ 청소년기에 형성된 식습관은 평생의 건강에 영향을 미친다.

바람직한 식생활을 위한 식생활 지침

1. 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류를 균형 있게 먹자.
2. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자.
3. 음료는 적게 마시고 물을 충분히 마시자.
4. 아침 식사를 꼭 하자.
5. 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자.



한국인을 위한 식생활 지침을 내용에 맞추어 재구성함.
[출처: 보건복지부·대한영양사협회. (2021). 한국인을 위한 식생활 지침.]

작은 활동 성장을 위해 내가 고쳐야 할 식습관이 있다면 이야기해 보자.

자기 주도적으로 정리하기

1 [지식·이해] 성장에 방해되지 않으며 신체적·정신적·사회적으로 건강한 옷차림을 하는 것을 무엇이라 하는가?

2 [과정·기능] 의생활이 청소년기 성장과 건강에 미치는 영향을 한 가지 이상 적어 보자.

3 [가치·태도] 나의 성장과 건강을 위해 어떠한 생활을 해야 할지 이야기해 보자.

청소년의 의생활 문제 토론하기

네 명이 한 모둠이 되어 아래 주제 중 하나를 골라 토론해 보자.

주제1 청소년의 명품 구입을 제한해야 한다.

길거리를 걷다 보면 교복에 명품 브랜드의 의류나 가방을 착용한 학생들을 자주 볼 수 있다. 한 조사에 따르면 10대들이 명품을 구매하는 이유로 '유행에 뒤쳐지고 싶지 않아서', '주위에 나만 없는 것 같아서' 등 또래 집단을 의식한 구매 요인이 상위권을 차지했다.

주제2 청소년의 화장을 제한해야 한다.

청소년 사이에서 화장 문화는 빠르게 확산하고 있다. 한 조사에 따르면 국내 초중고생 10명 중 6명은 화장을 하는 것으로 나타났다. 이를 바라보는 일부 어른들은 이해하기 어렵다는 반응이다. 화장은 학생 본분에 어긋난다는 것이다.

선정한 주제

1 짝 토론 순서를 정하여 찬성 측 의견과 반대 측 의견을 말한다. 그다음, 역할을 바꿔서 진행한다.

첫 번째 토론	
찬성 (이름)	반대 (이름)
주장:	주장:
근거:	근거:

두 번째 토론	
찬성 (이름)	반대 (이름)
주장:	주장:
근거:	근거:

2 모둠 토론 찬성과 반대 측을 두 명씩 나누고, 찬성과 반대 의견을 번갈아 주장하며 토론해 보자.

찬성	
이름	이름
주장:	주장:
근거:	근거:

반대	
이름	이름
주장:	주장:
근거:	근거:

3 우리 모둠의 최종 입장을 정하고, 그 근거를 써 보자.

우리 모둠의 입장

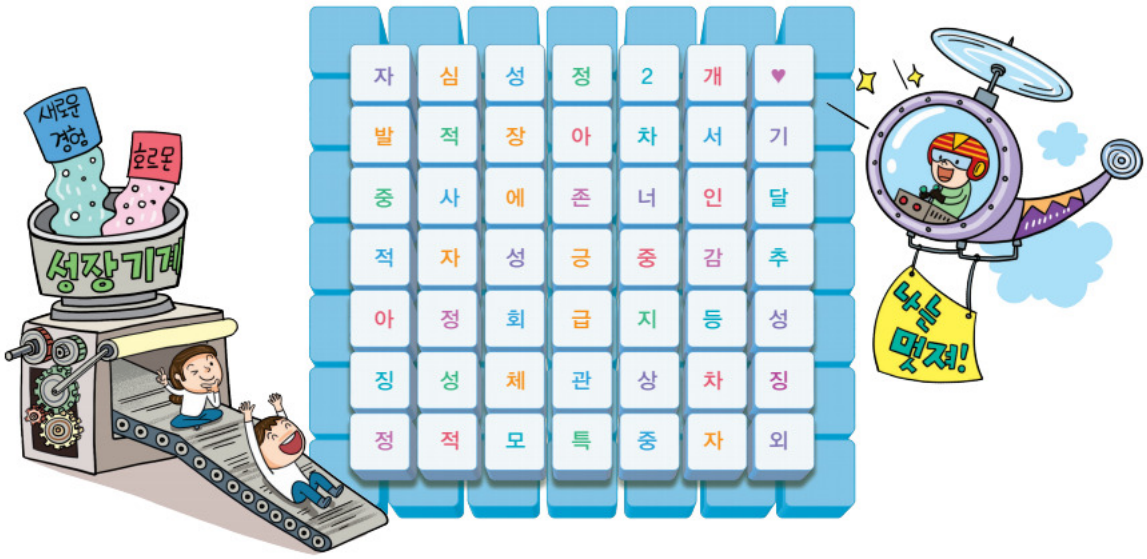
근거

학습 내용 정리

단원 정리 카드

재미있게 정리하기 놀이를 통해 '청소년기 발달과 주도적 삶' 단원에서 배운 내용을 정리해 보자.

다음 설명에 해당하는 단어를 아래 글자표에서 찾아 지우고, 남는 글자로 문장의 빈칸을 완성하면서 배운 내용을 정리해 보자. (단, 겹치는 글자는 중복해서 지우지 않는다.)



자신에게 나타나는 청소년기 □□□□을/를 알고 □□□(으)로 받아들여야 한다.

1 자신을 소중히 여기고 긍정적으로 느끼는 것을 □□□□□(이)라고 한다.

2 자신에 대한 일관성 있는 이해와 인식을 □□□□□(이)라고 한다.

3 청소년기 성호르몬의 분비가 왕성해져 남자와 여자로서의 특징이 뚜렷해지는 현상: □□□□

4 성장 호르몬이 많이 분비되면서 급격히 키가 크고 몸무게가 증가하는 현상: □□□□

5 청소년기에는 급격한 신체 변화가 나타나는데 그 속도와 시기, 순서 등은 모두 □□□이/가 있다.

6 구체적인 사물 없이도 생각이 가능하고, 눈에 보이지 않는 개념이나 사물을 이해할 수 있는 것을 □□□ 사고라 한다.

7 청소년은 자신의 생각, 외모, 행동에 몰두해 있어서 다른 사람의 관심사와 자신의 관심사를 구분하지 못하게 되는데, 이를 □□□□□ 사고라 한다.

8 자신을 무대 위의 주인공으로 생각하고 다른 사람들은 관중처럼 모두 자신의 외모와 행동을 주시한다고 생각하는 것을 상상적 □□(이)라고 한다.

9 청소년기에는 새로운 인간관계나 진로 문제 등 이전에 경험하지 못했던 상황들을 접하게 되면서 종종 불안정한 □□ 상태를 경험하게 된다.

10 한 사람이 다른 사람들과 좋은 관계를 맺고 적응해 가는 능력을 □□□(이)라고 한다.

11 청소년기에는 □□에 대한 관심이 커지면서 자연스럽게 옷차림에 관한 관심도 높아진다.

12 우리는 식사를 통해 늘어난 신체 활동에 필요한 □□□을/를 얻으며 건강하게 성장해 간다.

체크 성취 수준 확인하기 자기 점검을 통하여 성취 수준을 확인해 보자.

성취 기준	성취 수준		
자아 존중감과 자아 정체성을 설명할 수 있다.	상	중	하
청소년기의 발달 특징을 자신의 발달 특징과 연결 지어 자신을 총체적으로 이해할 수 있다.	상	중	하
의생활, 식생활이 청소년기 성장과 건강에 미치는 영향을 설명할 수 있다.	상	중	하
성장과 건강을 위해 바람직한 의생활과 식생활을 실천할 수 있다.	상	중	하

정답 1 자아 존중감 2 자아 정체성 3 2차 성징 4 성장 급등 5 개인차 6 추상적 7 자기중심적 8 관중 9 정서 10 사회성 11 외모 12 에너지 [완성된 용어] 발달 특징, 긍정적

문제로 정리하기 문제를 풀면서 배운 내용을 정리해 보자.

1 자신에 대한 일관성 있는 이해와 인식을 의미하는 것은?

① 가치관 ② 자존심
③ 자아 정체성 ④ 자아 존중감
⑤ 긍정적 자아

2 자아 존중감이 높은 사람의 특징으로 옳은 것은?

① 타인과 자신을 비교한다.
② 목표를 크게 잡아 실패를 반복한다.
③ 어떤 일을 하기 전에 걱정부터 한다.
④ 다른 사람의 선택과 결정에 의존한다.
⑤ 자신의 행동과 그 결과에 대해 수용할 줄 안다.

3 남성과 여성에게 공통으로 나타나는 2차 성징은?

① 초경을 경험한다.
② 유방이 발달한다.
③ 고환이 발달한다.
④ 사정을 경험한다.
⑤ 겨드랑이에 털이 난다.

4 •보기•에서 설명하는 청소년기 특성은?

• 보기 •

자신을 무대 위의 주인공으로 생각하고 다른 사람들은 관중처럼 모두 자신의 외모와 행동을 주시한다고 생각한다.

① 상상적 관중 ② 개인적 우화
③ 사회성 발달 ④ 자기중심성
⑤ 자아 정체성

5 청소년기 사고의 특징이 아닌 것은?

① 추상적 사고 ② 구체적 사고
③ 가설적 사고 ④ 조합적 사고
⑤ 이상주의적 사고

6 청소년기 사회성 발달에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

① 인간관계의 범위가 확대된다.
② 또래 친구와 친밀해지고 친구 관계가 중요해진다.
③ 자신의 생각이 뚜렷해지면서 부모와 갈등을 경험한다.
④ 또래 친구들과 옷차림, 행동, 말투 등을 비슷하게 하려고 한다.
⑤ 부모의 보호를 받으려는 마음이 강해져 의존적인 경향을 보인다.

7 바람직한 의생활로 적절하지 않은 것은?

① 브랜드나 유행을 따르는 것보다 개성 있는 옷차림을 한다.
② 자신의 모습을 긍정적으로 표현할 수 있는 옷차림을 한다.
③ 개인위생과 원만한 대인 관계를 위해 청결한 옷차림을 한다.
④ 성장에 방해되지 않도록 적당한 여유분이 있는 옷차림을 한다.
⑤ 분위기와 시간, 장소, 상황과 관계없이 입고 싶은 옷차림을 한다.

서술형

8 2차 성징과 성장 급등의 공통점과 차이점을 서술하시오.

서술형

9 의생활과 식생활이 청소년기 성장과 건강에 미치는 영향에 대하여 서술하시오.