Ⅱ

건강과 성장을 위한 생활 문화

01 영양과 청소년의 식생활

학습 목표
- 건강과 성장을 위한 청소년기 영양의 중요성을 이해할 수 있다.
- 자신의 식생활 문제를 개선하여 건강한 식생활을 실천할 수 있다.

02 자기 이미지와 표현

학습 목표
- 의복 디자인 요소를 고려한 자기 이미지에 맞는 옷차림으로 자신을 긍정적으로 표현할 수 있다.

단원 도입



핵심 아이디어

생활 습관은 변화하는 일상에서 개인의 문제를 해결해 나갈 수 있게 하면서 생활 방식을 스스로 개척하고 성장하기 위한 바탕이 된다.



소통·협력하는 가정

내 몸을 있는 그대로 사랑하자



'바디 포지티브' 운동

신체 크기, 피부색, 성별과 관계 없이 당당하게 자기 모습을 사랑하고 가꾸자는 움직임이다.



어떤 모습이라도 있는 그대로 나를 사랑하자. 이와 같은 긍정적인 신체상을 만들기 위한 사회의 움직임에 관해 이야기해 보자.

인형의 변신

키 크고 날씬한 체형에서 벗어나 다양한 신체 비율을 가진 인형을 생산하기 시작했다. 인형을 통해 미에 대한 다양한 시각을 가질 수 있도록 하자는 취지이다.



몸매를 강조하는 교복에서 편한 교복으로



입고 생활하기에 편리한 옷이 가장 실용적인 교복이라는 생각이 확산되기 시작했다. 최근에는 티셔츠 형태의 하복, 지퍼형 후드, 야구 점퍼 스타일의 캐주얼 교복이 등장했다.



사이즈 차별 없는 패션모델

최근 패션 업계에는 인종과 체형에 관계없이 다양한 모델이 등장하고 있다. 다양한 체형을 가진 모델들이 패션쇼에 등장하고, 유명 패션 잡지의 표지 모델이 되기도 했다.

평균 체형 마네킹

최근 제작되는 마네킹은 한국인 성인 남녀의 표준 신체 데이터를 바탕으로 만들어 허리둘레는 늘리고 키는 줄인 현실적인 체형으로 바뀌고 있다.







긍정적인 신체상 형성을 위해 스스로 어떤 노력을 할지 이야기해 보자.



1 영양과 청소년의 식생활

성취 기준

건강과 성장을 위한 청소년기 영양의 중요성을 이해하여 자신의 식생활을 평가하고, 식생활 문제를 개선하여 건강한 식생활을 실천한다.

당신이 먹는 것이 곧 당신이다.
(You are what you eat.)



'당신이 먹는 것이 곧 당신이다.' 라는 말은 무슨 의미일까?

1 청소년기 영양의 중요성

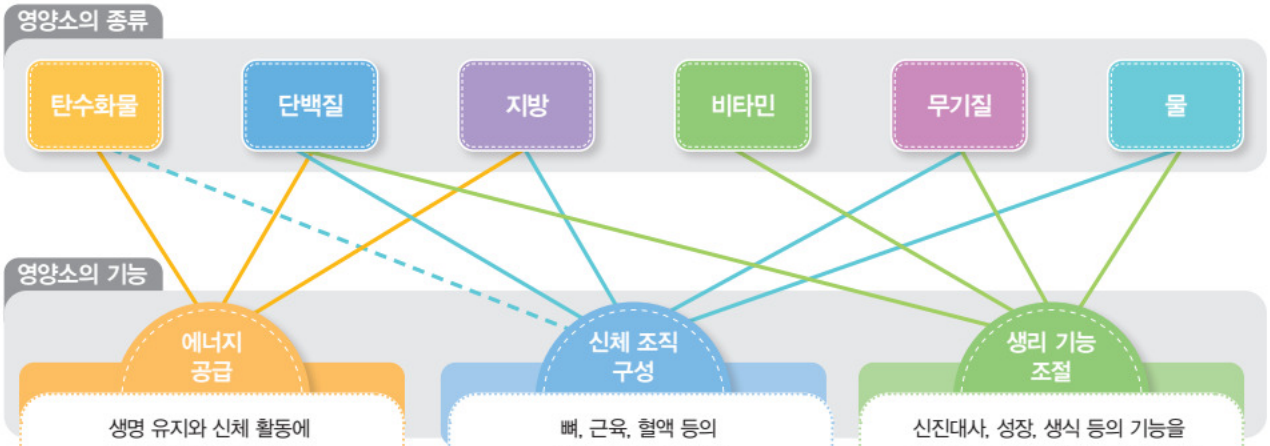
위와 같이 우리가 먹는 음식은 곧 우리의 건강을 나타낸다. 이렇게 인간이 다양한 음식을 통해 신체에 필요한 영양소를 공급하여 생명을 유지하고 활동에 필요한 에너지를 얻는 과정을 **영양**이라고 한다. 또한 영양 섭취를 통해 신체를 구성하고 생리 활동을 조절하기도 한다.

청소년기는 신체적으로 급격히 성장하고 성적 성숙이 이루어져 성장이 완성되어 가는 시기이기 때문에 생애 어느 때보다 에너지와 각종 영양소의 필요량이 높다. 따라서 청소년기의 올바른 영양 섭취는 매우 중요하다. 청소년기에는 아래와 같은 영양소의 필요량이 증가하는데, 이를 충족하기 위해서는 균형 잡힌 식사와 올바른 식습관이 필요하다.

작은활동 내가 자주 먹는 음식이 있다면 무엇인지 이야기해 보자.

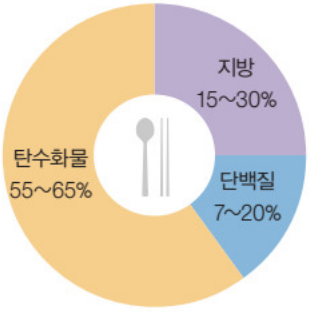


우리 몸에 필요한 주요 영양소에는 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질, 물 등이 있다. 식품에 들어 있는 다양한 영양소는 우리 몸에서 소화·흡수 과정을 거쳐 에너지를 공급하고, 신체 조직을 구성하며, 생리 기능이 원활하게 이루어지도록 조절하는 기능을 한다. 각 영양소는 우리 몸에서 밀접하게 관련되어 상호 작용하므로 우리는 다양한 영양소를 골고루 섭취해야 한다.



에너지 공급

생명 유지와 신체 활동에 필요한 에너지를 공급한다.

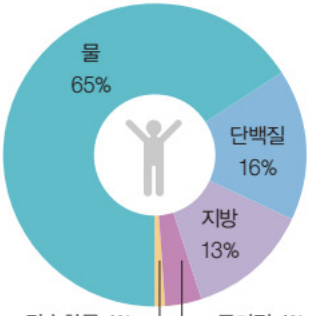


▲ 이상적인 에너지 섭취 비율

내가 움직일 에너지를 주는 영양소
탄, 단, 지

신체 조직 구성

뼈, 근육, 혈액 등의 신체 조직을 구성한다.



▲ 영양소의 신체 구성 비율

내 몸을 구성하는 영양소
단, 지, 무, 물

생리 기능 조절

신진대사, 성장, 생식 등의 기능을 보조하고, 체온 유지 등 몸의 기능을 조절한다.

내 몸의 기능을 원활하게 하는 영양소
단, 비, 무, 물



탄수화물

에너지

- 1g당 4kcal의 에너지를 내는 신체의 주요 에너지원이다.
- 체내에서 포도당으로 분해되어 흡수된다.
- 필요 이상 섭취 시 체지방으로 저장된다.
- 식이 섬유는 대장 운동을 원활하게 하여 변비를 예방하고 포만감을 높여 식욕을 조절하며 당과 콜레스테롤의 흡수를 방해하여 성인병 예방에 도움을 준다.

급원 식품

전분	식이 섬유	당류
밥, 빵, 국수, 옥수수 등	현미, 고구마, 배추, 당근, 사과 등	잼, 초콜릿, 꿀, 설탕 등



단백질

에너지 신체 조직 구성 생리 기능 조절

- 1g당 4kcal의 에너지를 낸다.
- 탄수화물과 지방 섭취가 부족할 때 에너지원으로 이용된다.
- 근육, 머리카락, 혈액 등 신체 조직을 구성한다.
- 효소와 호르몬을 합성하고 항체를 구성한다.
- ***필수 아미노산**은 동물성 식품에 많이 함유되어 있다.

급원 식품

동물성 단백질	식물성 단백질
소고기, 돼지고기, 닭고기, 생선, 달걀, 우유, 치즈 등	대두, 두부, 두유, 잣, 땅콩 등



***필수 아미노산**
생명 유지와 성장에 꼭 필요하지만 체내에서 합성되지 않아 식품을 통해 꼭 섭취해야 하는 아미노산이다.

지방

에너지 신체 조직 구성

- 1g당 9kcal의 에너지를 내는 가장 효율적인 에너지 공급 영양소이다.
- 체온을 유지하고 외부 충격으로부터 내부 장기를 보호한다.
- 지용성 비타민의 체내 흡수 및 운반을 돕는다.
- ***필수 지방산**을 공급한다.
- 과다하게 섭취할 경우 비만의 위험이 높아진다.

급원 식품

동물성 지방	식물성 지방
소고기, 돼지고기, 닭고기, 버터 등	참기름, 들기름, 올리브유, 콩기름, 깨, 아몬드 등



***필수 지방산**
성장하거나 건강 상태를 유지하기 위해 식품에서 반드시 섭취해야 하는 지방산이다. 성장기에 필수 지방산이 결핍되면 성장 지연이 나타날 수 있다.



비타민

생리 기능 조절

- 체내 영양소가 제대로 작용할 수 있도록 돕는다.
- 생리 기능을 조절한다.
- 적은 양이지만 체내에 꼭 필요한 영양소이다.

지용성 비타민		수용성 비타민	
필요 이상 섭취 시 체내에 저장된다. 과잉 섭취 시 독성을 유발한다.		필요 이상 섭취 시 소변으로 배설된다. 매일 식사로 섭취할 필요가 있다.	
비타민 A	성장 촉진, 시력 보호, 피부 건강을 돕는다. **결핍증** 야맹증, 안구 건조증 등 **급원 식품** 간, 달걀, 당근, 시금치 등	비타민 B_1 (티아민)	에너지 발생을 돕는다. **결핍증** 각기병, 식욕 부진 등 **급원 식품** 돼지고기, 현미, 콩 등
비타민 D	칼슘 흡수를 돕고 뼈와 치아를 튼튼하게 한다. **결핍증** 구루병, 골다공증 등 **급원 식품** 버섯, 달걀, 생선, 우유 등	비타민 B_2 (리보플래빈)	에너지 발생을 돕는다. **결핍증** 구강염, 설염 등 **급원 식품** 우유, 치즈, 달걀, 소고기 등
		비타민 C	피부 건강, 상처 회복을 돕는다. **결핍증** 괴혈병, 피로 등 **급원 식품** 오렌지, 토마토, 풋고추 등



무기질

신체 조직 구성 생리 기능 조절

- 뼈와 치아, 혈액 등의 신체 조직을 구성하고 생리 기능 조절에 관여한다.
- 적은 양이지만 체내에 꼭 필요한 영양소이다.

칼슘	철	나트륨
뼈와 치아를 구성한다. 근육의 수축과 이완에 관여하고 혈액 응고 작용을 한다.	헤모글로빈의 구성 성분이다. 신체 조직에 산소를 운반한다.	체액과 혈액량을 조절하여 몸의 수분 균형을 유지한다.
결핍증 구루병, 골연화증, 골다공증 등	**결핍증** 빈혈, 피로 등	**과잉증** 부종, 고혈압 등
급원 식품 우유, 멸치, 치즈 등	**급원 식품** 간, 소고기, 깻잎, 시금치 등	**급원 식품** 소금, 가공식품 등



물

신체 조직 구성 생리 기능 조절

- 혈액의 주성분으로 체중의 $\frac{2}{3}$ 정도를 차지한다.
- 영양소를 운반하고 노폐물을 배출시킨다.
- 체온을 조절한다.

급원 식품 물, 과일, 채소 등

작은활동 나는 하루에 물을 얼마나 마시는지 생각해 보고, 적게 섭취하는 경우 섭취량을 늘릴 수 있는 방안을 이야기해 보자.

재미 있는 학습 활동

내가 먹는 한 끼 속 영양소 파악하기

탐구
생활 자립

내가 즐겨 먹는 식사와 학교 급식을 통해 내가 섭취하는 영양소를 파악해 보자.

1 내가 즐겨 먹는 한 끼 식사를 식판에 그린 다음, 식재료를 영양소별로 분류해 보자.



2 오늘의 급식을 식판에 그린 다음, 식재료를 영양소별로 분류해 보자.



3 내가 즐겨 먹는 한 끼 식사와 학교 급식의 영양소 구성을 비교해 보고 느낀 점을 써 보자.

우리 몸에 필요한 영양소를 섭취하려면 매끼 다양한 식품을 적당한 양으로 섭취하는 건강한 식생활을 해야 한다. 하지만 청소년기에는 아래와 같은 여러 가지 이유로 인해 아침 결식, 달고, 짜고, 기름진 음식 선호, 무리한 다이어트와 같은 식생활 문제가 발생한다. 이러한 식생활 문제는 비만과 저체중, 식이 장애 등의 결과를 초래하여 청소년기의 건강과 성장을 방해하기도 한다. 그러므로 우리는 청소년기의 식생활 문제를 바르게 인식하고 건강한 식생활을 실천해야 한다.

청소년기 식생활 문제의 원인



외모에 대한 관심



학업 스트레스와 수면 부족



외식 산업의 발달과 간편식의 증가



사회 관계망 서비스(SNS)와 대중 매체의 영향

작은활동 나는 평소 다양한 식품을 적당한 양으로 먹고 있는지 친구들과 이야기해 보자.

영양 지수 체크리스트(식약처)

재미있는 학습 활동 나의 식생활 평가하기

탐구 생활 자립

아래의 평가 표에 답을 하여 나의 식생활을 평가해 보자.

• 항상 지킨다. – ○표 • 가끔 지킨다. – △표 • 거의 지키지 않는다. – ×표

❶ 매끼 다양한 *식품군을 먹는다.		❾ TV 시청이나 인터넷 사용을 하면서 먹지 않는다.	
❷ 우유를 매일 2컵 이상 마신다.		❿ 아침 식사를 거르지 않는다.	
❸ 과일을 매일 먹는다.		⓫ 식사는 정해진 시간에 규칙적으로 한다.	
❹ 탄산음료나 고카페인 음료보다는 물을 마신다.		⓬ 꼭꼭 씹어서 천천히 식사한다.	
❺ 과식이나 폭식을 하지 않는다.		⓭ 짜게 먹지 않는다.	
❻ 간식이나 식사로 가공식품과 패스트푸드를 자주 먹지 않는다.		⓮ 활동을 많이 한다.	
❼ 몸에 좋은 간식(과일, 유제품 등)을 먹는다.		⓯ 음식을 먹기 전에 손을 씻는다.	
❽ 단 음식(설탕, 케이크 등)을 많이 먹지 않는다.		⓰ 식품을 선택할 때 영양 표시를 확인한다.	

*식품군 영양 성분이 비슷한 식품끼리 묶은 것으로, 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 과일류, 채소류 등이 있다.



내 결과는?
○표 ( )개
△표 ( )개
×표 ( )개

• ×표에 해당하는 내용을 개선하기 위한 방법을 생각해 보자.

[출처: 식품의약품안전처, (2024), 중학교 식품안전영양, 식품의약품안전처.]

아침 결식

청소년은 바쁜 학업 생활 때문에 아침 식사를 거르는 경우가 많다. 아침을 먹지 않으면 배고픔을 참지 못하고 간식을 먹게 되어 점심 식사를 거르는 등 불규칙한 식습관을 형성하게 된다. 이는 장기적으로 영양 불균형을 가져와 비만과 같은 건강 문제가 나타날 가능성을 높인다. 또한 포도당의 혈액 중 농도 저하로 뇌세포에 에너지 공급이 제대로 되지 않아 학업에 지장을 주기도 한다.







개선 방안

자신에게 적합한 식사 형태를 찾아 영양적으로 균형 있는 아침 식사를 생활화해야 한다.

작은 활동 최근 일주일간 아침 식사를 한 횟수를 생각해 보고, 만약 아침 식사를 거른 날이 있다면 그 이유를 이야기해 보자.

Tip 나의 비만도 계산하기

체중과 신장으로 비만도(BMI)를 계산할 수 있다.

BMI=체중(kg)÷신장의 제곱(m²)	
저체중	18.5 미만
정상 체중	18.5~22.9
비만 전 단계	23~24.9
비만	25 이상

달고, 짜고, 기름진 음식 선호와 비만

청소년은 바쁜 학업 생활 때문에 밖에서 식사를 해결하거나 즉석식품, 패스트푸드 등을 즐겨 먹으면서 달고, 짜고, 기름진 음식을 많이 섭취하고 있다. 달고, 짜고, 기름진 음식은 열량, 지방, 당, 나트륨의 함량이 높고 비타민, 무기질 등 청소년기에 필요한 영양소가 부족하여 성장에 문제가 되며 청소년 비만으로 이어질 수 있다.

비만은 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라 몸속에 지방 조직이 과잉으로 쌓인 상태로, 음식으로 섭취하는 에너지보다 소비하는 에너지가 적어 우리 몸에 체지방이 많이 쌓인 것을 의미한다. 청소년 비만은 성인 비만으로 이어질 가능성이 크며, 당뇨병, 고혈압 등 만성 질환의 위험을 증가시키므로 건강한 식습관을 통해 예방하는 것이 중요하다.



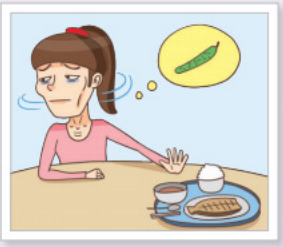
무리한 다이어트와 식이 장애

청소년은 외모에 대한 관심으로 다이어트를 무리하게 시도하기도 한다. 하지만 무리한 다이어트는 성장과 발달을 지연시키고, 질병과 스트레스에 대한 저항력을 감소시킨다. 또한 우울증, 불안, 낮은 자아 존중감 등 정서와 심리에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 이러한 결과로 식이 장애가 발생하거나 개인의 삶의 질 저하로 이어질 수 있어 각별한 주의가 필요하다.

식이 장애는 식사 행동 조절에 어려움을 겪는 상태를 말한다. 이는 체형에 대한 왜곡된 인식, 날씬함을 원하는 대중 매체의 영향 등으로 인해 발생한다.



식이 장애의 유형



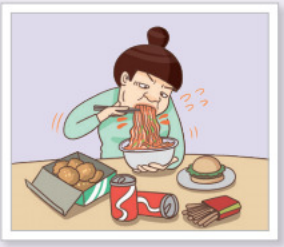
거식증

- 체중이 적게 나감에도 체중 증가에 대한 심한 두려움으로 먹는 것을 극단적으로 거부한다.
- 부작용: 영양 결핍, 우울증, 무월경, 체온 저하, 탈모 등



폭식증

- 단시간 내에 많은 음식을 먹고 체중 증가를 막기 위해 일부러 구토하거나 설사약을 복용한다.
- 부작용: 식도 손상, 치아 손상, 위 확장 등



마구 먹기 장애

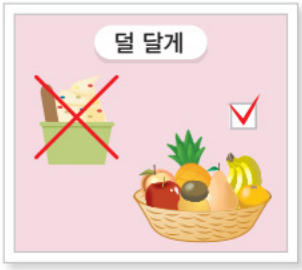
- 많은 양의 음식을 마구 먹은 뒤 토하지는 않으나, 폭식 후 심한 자책감과 우울감에 빠진다.
- 부작용: 우울증, 비만, 비만의 합병증 등

개선 방안

자신의 몸과 외모의 장점을 찾아 긍정적으로 생각하고, 부족한 부분은 인정하고 받아들여 자아 존중감을 높여야 한다. 또한 식이 장애는 본인의 의지로만 해결하기 어려운 경우가 많으므로 주변인의 적극적인 도움과 관련 기관에서의 꾸준한 상담, 식사 행동 치료가 필요하다.

작은 활동 내가 다이어트를 했던 경험이 있다면, 그 이유와 방법을 공유하고 그 다이어트법이 좋은 방법이었는지 함께 생각해 보자.

개선 방안



- 당류 함량이 낮은 식품을 선택한다.
- 간식을 과일이나 채소로 대체한다.
- 음료 대신 무가당 음료나 물을 마신다.



- 나트륨이 적은 식품을 선택한다.
- 가공식품을 되도록 먹지 않는다.
- 소스나 양념 등은 최소로 사용한다.



- 지방 함량이 낮은 식품을 선택한다.
- 튀기기보다 삶거나 찌는 조리법을 이용한다.

나트륨 · 당류 줄인 조리법(식품안전나라)

재미 있는 학습 활동

식생활 문제 개선을 위한 건강 조리법 만들기

실습
실천적 문제 해결

식생활 문제를 개선하고 건강한 식생활을 실천하기 위해 건강 조리법을 만들어 공유해 보자.

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.]

1 위의 식생활 지침을 참고하여 나의 식생활 문제를 개선할 수 있는 건강 조리법을 개발해 보자.

건강 조리법 개발 노트

나의 식생활 문제	
개선 방향	
메뉴	
재료	

[만드는 과정]

2 위에서 작성한 조리법을 공유해 건강한 식생활 문화를 형성해 보자.

TIP
온라인 책 만들기 공유 사이트를 통해 각자 책을 만들고 함께 공유할 수 있다.



자기 주도적으로 정리하기

1 [지식·이해] 인간이 다양한 음식을 통해 신체에 필요한 영양소를 공급하여 생명을 유지하고 활동에 필요한 에너지를 얻는 과정을 무엇이라 하는가?

2 [과정·기능] 대표적인 영양소의 종류와 기능을 적어 보자.

3 [가치·태도] 나의 식생활 문제를 해결하기 위한 실천 방안에 대하여 이야기해 보자.

창의혁신 교실

건강하게 라면 먹기

바쁜 일상에서 빠르고 편리하게 섭취할 수 있는 라면은 청소년뿐만 아니라 남녀노소가 즐기는 음식이다. 라면은 열량이 높고, 지방과 나트륨 성분이 많은 반면, 단백질과 비타민, 무기질, 섬유소가 부족하여 균형 잡힌 영양을 섭취하기 어렵다. 따라서 조금 더 건강하게 라면을 먹을 방안을 탐색해 보자.



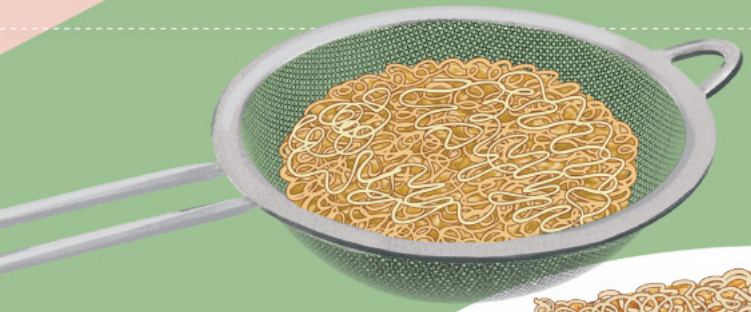
라면에 우유를 반 컵 정도 넣으면 라면 국물의 나트륨 농도를 낮출 수 있다. 우유에 풍부한 칼륨은 체내 나트륨 배출을 돕는다.



당근, 마늘, 파 등의 신선한 채소와 다시마, 미역 등의 해조류를 첨가한다. 채소에는 비타민과 무기질이 풍부해 라면에 부족한 영양소를 채울 수 있다. 해조류에 풍부한 식이 섬유는 장내에서 수분과 함께 흡수되지 않은 나트륨을 배출시킨다. 특히 다시마 속 알긴산 성분은 나트륨 배출과 함께 콜레스테롤 수치를 낮춘다.



스프의 양은 $\frac{1}{2}$로 줄인다. 스프에는 나트륨이 다량 포함되어 있어 스프의 양을 반으로 줄이는 것만으로도 나트륨 섭취를 줄이는 데 도움이 된다.



면이 익으면 뜰채로 건져 낸 후 물에 헹군다. 이렇게 하면 기름기를 제거하여 지방의 섭취를 줄일 수 있다.

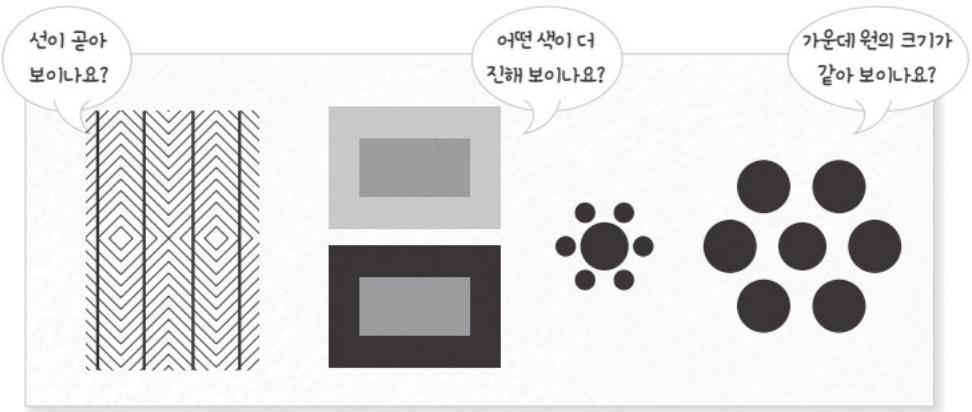




2 자기 이미지와 표현

성취 기준

의복 디자인 요소를 고려한 자기 이미지에 맞는 옷차림으로 자신을 긍정적으로 표현한다.



위의 선, 색, 도형이 어떻게 보이는지 이야기해 보자.

1 의복 디자인 요소

위와 같이 보이는 모습이 실제 모습과 다르게 보이는 시각적인 착각 현상을 착시라고 한다. 이러한 착시 현상은 의복을 입을 때 크게 작용하며, 이에 따라 신체적 장점을 드러내거나 단점을 보완할 수 있다. 이를 통해 자신에게 어울리는 의복을 착용하면 타인에게 매력적인 인상을 주기도 하며, 자아 존중감이 향상되기도 한다.

자신을 잘 표현하는 옷차림을 하기 위해서는 의복 디자인의 요소에 대한 이해가 필요하다. **의복 디자인 요소**에는 선, 색채, 재질, 무늬 등이 있으며 이 요소들의 활용에 따라 옷의 느낌이 달라진다.

의복의 선이 주는 착시 현상

선

옷의 형태나 전체적인 이미지를 결정한다.
선의 방향과 굵기, 간격, 개수 등에 의해 착시 현상이 발생하여 옷의 느낌이 달라진다.

가로선
- 시선을 좌우로 유도하여 폭이 넓고 길이가 짧아 보인다.
- 안정적인 느낌을 준다.

세로선
- 시선을 상하로 유도하여 폭이 좁고 길이가 길어 보인다.
- 권위 있고 지적인 느낌을 준다.

사선
- 경쾌하고 활동적인 느낌을 준다.
- V자 사선은 날씬해 보이는 효과가 있다.

곡선
- 부드럽고 우아한 느낌을 준다.
- 명랑하고 귀여운 느낌을 준다.



*선의 개수가 많아지면 가로선·세로선의 효과가 서로 바뀌어 나타날 수 있다.



색채

색채는 옷의 전체적인 분위기에 큰 영향을 준다.
피부색, 체형, 개성 등을 고려하여 색상, 명도, 채도를 조화롭게 선택하는 것이 좋다.

난색, 고명도 색 확대, 진출색으로 체형이 커 보인다.
한색, 저명도 색 수축, 후퇴색으로 체형이 작아 보인다.
유사 조화 부드럽고 안정적인 느낌을 주며 키가 커 보인다.
대비 조화 생동감, 강렬한 느낌을 주며 키가 작아 보인다.



재질

옷감의 표면에서 느껴지는 질감이다.
옷감 표면의 특성, 두께, 유연성 등에 따라 다양한 시각적·촉각적 효과를 준다.

서로 다른 재질감 활용 개성 있고 감각적인 느낌을 준다.
뻣뻣한 재질 경직되고 힘 있는 느낌을 주며 체형이 커 보인다.
얇고 부드러운 재질 편안하고 우아한 느낌을 준다.
털이나 광택이 있는 재질
화려한 느낌을 주며 체형이 커 보인다.



무늬

무늬를 적절하게 선택하면 시각적 효과를 강화하거나 약화시킬 수 있다.

큰 무늬 활기차고 대담한 느낌을 준다.
작은 무늬 차분하고 무난한 느낌을 준다.
규칙적인 무늬 단정하며 지적이며 성실한 느낌을 준다.
불규칙적인 무늬 개성 있고 화려하며 활동적인 느낌을 준다.

작은활동 의복의 디자인 요소 중 가장 사람의 시선을 끌 수 있는 요소가 무엇이라고 생각하는지 이야기해 보자.

재미 있는 학습 활동

디자인 요소를 활용한 종이컵 의상 만들기

종이컵 의상 만들기

실습

실천적 문제 해결

1 의복 디자인 요소를 고려하여 내가 만들고 싶은 의상을 디자인해 보자.

준비물

종이컵 2개, 필기구, 종이, 칼 또는 가위, 색칠 도구, 풀

- 내가 디자인하고 싶은 의상은?
- 내가 표현하고 싶은 이미지는?
- 내가 활용하고 싶은 디자인 요소는?

만드는 순서



❶ 종이컵 하나에 내가 디자인하고 싶은 의상의 실루엣 선을 그린다.



❷ 칼 또는 가위로 선을 따라 오려 낸다.



❸ 오려 낸 종이컵에 얼굴을 붙이고, 팔, 다리 등을 그린다.



❹ 나머지 종이컵을 4등분으로 나누어 선, 색, 재질, 무늬의 요소를 반영하여 디자인한다.



❺ 두 개의 종이컵을 겹쳐 디자인한 다양한 의상을 감상한다.

완성



2 디자인한 옷에서 표현하려는 이미지와 활용한 디자인 요소를 설명하고, 친구들과 작품을 감상해 보자.

세상을 잇는 이야기

의복 디자인의 원리

의복 디자인 요소의 조화를 위해 각 요소를 알맞게 사용하는 것을 '디자인 원리'라고 한다. 디자인의 원리에는 비례, 균형, 강조 등이 있다.

비례

비례는 부분과 부분 또는 전체와 부분에 대한 길이나 크기의 관계를 말한다. 비례를 잘 이용하면 신체의 비율이 달라 보이는 효과를 준다.



균형



균형은 디자인 요소의 대칭과 비대칭에서 오는 조화를 말한다. 대칭 균형은 안정감을 주지만 자칫 지루함을 주기 쉽고, 비대칭 균형은 우아한 효과를 주지만 지나치면 과한 느낌을 줄 수 있다.

강조

강조는 의복의 어느 한 부분에 시선을 집중시키는 것이다. 강조는 장점인 부분을 부각하는 것이 좋으며 단점인 부분에는 피한다.



생각 더하기 나의 교복에서 디자인 원리를 적용하여 변화를 주고 싶은 부분을 이야기해 보자.

2 자기 이미지에 맞는 옷차림

자기 이미지란 자신을 떠올릴 때 다른 사람과 구별되는 특징적인 모습과 느낌을 말한다. 자기 이미지에 맞는 옷차림은 자신을 표현하는 효과적인 수단이 된다. 자신의 얼굴형이나 체형 등의 신체적 특징을 알고 디자인 요소를 적절히 활용하면, 나의 장점을 살리고 단점은 보완하며 자기 이미지에 맞는 옷차림을 할 수 있다.

이미지에 맞는 의복 스타일링

의복 스타일의 선택

의복 스타일링을 통해 자신이 나타내고 싶은 이미지를 효과적으로 나타낼 수 있다.

캐주얼 스타일링

격식에 매이지 않은 가볍고 편안한 스타일이다. 후드 티, 스웨트 셔츠, 티셔츠, 통 넓은 바지, 운동화, 단화 등을 활용한다.





스트릿 스타일링

편하면서도 멋스러우며, 길에서 자주 볼 수 있는 스타일이다. 조거 팬츠, 오버사이즈 후드 티, 운동화 등을 활용한다.

스포티브 스타일링

활동성과 기능성이 강조된 운동복을 일상복으로도 활용하는 스타일이다. 트레이닝복, 등산복, 캠핑 복 등을 활용한다.





러블리 스타일링

귀여운 분위기를 연출한 스타일이다. 꽃무늬, 파스텔 색조의 옷과 스커트, 주름 장식 디테일이 있는 옷을 활용한다.

클래식 스타일링

오랜 기간에 걸쳐 꾸준히 많은 사랑을 받는 스타일로, 디자인이 단순하고 보편적이다. 카디건, 블레이저 재킷, 트렌치코트 등을 활용한다.





미니멀 스타일링

디자인 요소를 최소화하여 깔끔하면서도 세련된 스타일이다. 무채색의 바지, 칼라가 없는 재킷, 표면이 매끈한 소재 등을 활용한다.

작은활동 나는 주로 어떤 의복 스타일링을 즐기는지 생각해 보고, 다른 친구들과 비교해 보자.

옷차림으로 자신의 모습을 긍정적으로 만들어 가는 일은 청소년기의 정서적인 안정에 도움이 되며, 긍정적인 자아 정체감 형성에도 중요한 역할을 한다. 따라서 다양한 스타일을 시도해 보는 것을 두려워하지 말고 자신에게 어울리는 이미지를 찾아 자신을 긍정적으로 표현하는 것이 중요하다.

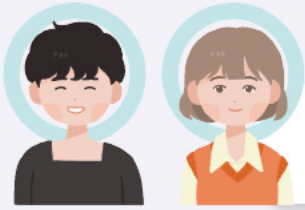
신체적 특징에 어울리는 디자인

얼굴형에 어울리는 네크라인 선택

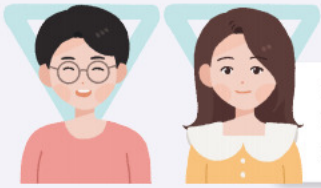
어울리는 네크라인으로 얼굴형을 보완할 수 있다.



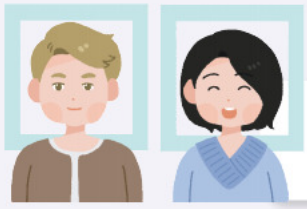
달걀형
모든 네크라인이 잘 어울린다.



둥근형
스퀘어 네크라인, 브이 네크라인이 어울린다.



역삼각형
라운드 네크라인, 스퀘어 네크라인이 어울린다.



사각형
라운드 네크라인, 브이 네크라인이 어울린다.



긴 형
하이 네크라인, 보트 네크라인이 어울린다.

작은활동 나의 얼굴형과 체형에 어울리는 옷차림은 무엇인지 이야기해 보자.

체형에 어울리는 디자인 선택

자기 체형의 장점을 살리고 단점은 보완하는 디자인을 찾는다.



모래시계 체형
어깨와 엉덩이의 너비가 비슷하고 허리가 잘록한 모래시계 체형은 허리를 강조하는 디자인의 옷차림이 좋다. 허리를 잡아 주는 재킷, 벨트형 코트 등을 활용한다.



직사각형 체형
어깨, 허리, 엉덩이의 너비가 비슷한 직사각형 체형은 어깨나 가슴 부분에 장식이 있거나 하체에 부피감을 주는 디자인의 옷차림이 좋다. 풍성한 스커트나 바지 등을 활용한다.



삼각형 체형
상체에 비해 하체가 발달한 체형으로, 상체에 부피감을 주는 디자인의 옷차림이 좋다. 퍼프 소매를 이용한 밝은색의 상의와 어두운색의 에이라인 스커트 등을 활용한다.



역삼각형 체형
하체에 비해 상체가 발달한 체형으로, 하체에 부피감을 주는 디자인의 옷차림이 좋다. 밝은색의 바지나 볼륨감을 주는 스커트 등을 활용한다.

긍정적인 자기 이미지를 표현하기 위해서는 의복을 T.P.O에 알맞게 착용하는 것이 필요하다. T.P.O란 Time(시간), Place(장소), Occasion(상황)을 뜻하는 것으로, 옷을 때와 장소, 상황에 맞게 갖추어 입으면 신체를 보호하고 활동의 효율성을 높이는 데 도움이 된다.

또한 T.P.O에 따른 의복 스타일링은 함께하는 사람에 대한 배려와 존중을 표현하기도 한다. 예를 들어 결혼식에서 흰색 옷을 입지 않는 것은 결혼식의 주인공을 더 돋보이게 해 주고자 하는 배려이며, 중요한 약속이나 회의 때 정장을 갖춰 입는 것은 만나는 대상과 일정을 그만큼 소중하게 대하고 존중한다는 의미를 포함한다.

작은 활동 상황에 맞는 옷차림으로 좋은 인상을 받았거나, 상황에 맞지 않는 옷차림으로 좋지 않은 인상을 받았던 경험을 이야기해 보자.

T.P.O에 맞는 옷차림



중요한 행사, 면접

결혼식, 장례식 같은 중요한 행사나 면접의 경우 정장을 입는 것이 적절하다. 학생의 경우 교복을 입어도 좋다.



간단한 외출

친구를 만나거나 집 앞에 외출할 때는 청바지나 티셔츠, 스웨터, 운동화 등 편안하고 캐주얼한 옷을 입는다.



운동

축구, 달리기, 요가 등 운동을 할 때는 통기성이 좋고 활동하기 편하면서도 운동 종목에 적합한 옷을 입는 것이 필요하다.



해변 또는 수영장

해변 또는 수영장에 갈 때는 가벼운 옷차림이나 래시 가드와 같은 물놀이용 복장을 착용하는 것이 좋다. 실내에서는 머리카락이 떨어지지 않도록 수영모나 모자를 착용한다.



실험·실습

실험이나 실습을 할 때는 몸을 보호할 수 있는 실험복이나 앞치마를 착용해야 한다. 필요에 따라 장갑이나 보안경 등 보호 장구도 착용한다.

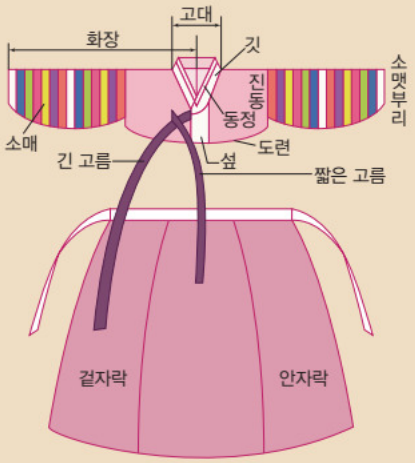
재미 있는 학습 활동

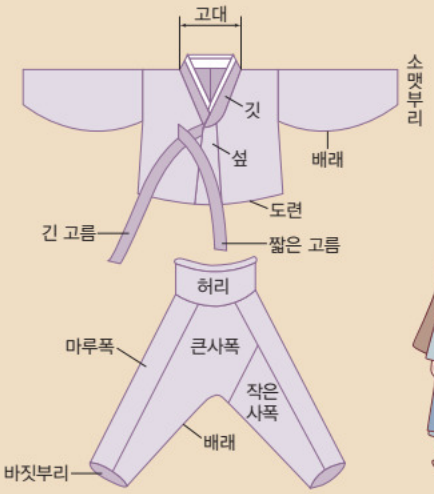
한복의 디자인 요소 알아보기

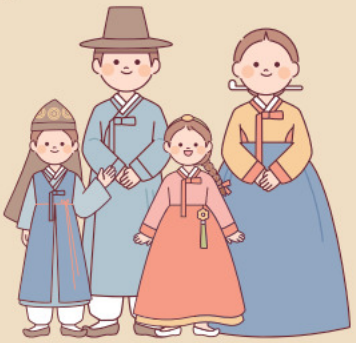
조사
실천적 문제 해결

한복의 디자인 요소가 주는 미학을 알아보고, 나에게 어울리는 한복을 조사해 보자.

1 한복의 각 부분의 명칭과 미적 우수성을 알아보자.







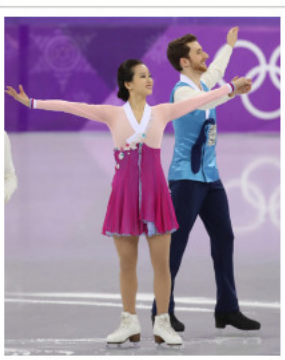
선의 아름다움

한복은 주로 직선을 이용하여 평면적으로 마름질하지만, 입었을 때 입체감이 살아나면서 부드럽고 우아한 선이 만들어진다. 저고리의 도련과 배래는 부드러운 곡선으로, 깃과 동정, 고름은 직선으로 이루어져 있다. 입고 움직일 때 생기는 치맛자락의 선과 고름의 움직임은 우아한 선의 아름다움을 더한다.

색채의 아름다움

대부분의 사람이 평상시 입던 한복은 흰색으로, 소박한 아름다움을 보인다. 특별한 날이나 상류층이 입는 한복은 자연의 색과 오방색(황, 청, 백, 적, 흑)을 통해 다채로운 색채미를 보인다. 요즘은 식물의 꽃, 열매, 풀 등의 자연 재료로 은은한 색감을 내며 고급스럽고 우아한 배색을 통해 생활한복이나 결혼식 예복으로 활용되고 있다.

2 인터넷에서 한복의 디자인 요소를 활용한 사례를 조사하고, 그중 나에게 어울리는 의복을 스크랩해 보자.



▲ 한복을 모티브로 한 피겨 스케이팅 의상



▲ 한복의 디자인 요소를 활용한 교복

자기 주도적으로 정리하기

1 [지식·이해] 자신을 떠올릴 때 다른 사람과 구별되는 특징적인 모습과 느낌을 무엇이라 하는가?

2 [과정·기능] 의복 디자인 요소에는 어떤 것들이 있는지 적어 보자.

3 [가치·태도] 자기 이미지에 맞는 옷차림을 하기 위한 방법에 대하여 이야기해 보자.

생각이 열리는 공간

나의 이미지에 맞는 색상 선택!

나만의 색 퍼스널 컬러

퍼스널 컬러는 개인이 가진 신체의 색과 어울리는 색을 의미한다. 퍼스널 컬러를 잘 알고 활용하면 생기 있고 활기찬 이미지를 낼 수 있다. 퍼스널 컬러의 유형은 크게 노란 기가 도는 웜톤과 푸른 기가 도는 쿨톤으로 나뉜다. 웜톤에는 봄 웜과 가을 웜이 있고, 쿨톤에는 여름 쿨과 겨울 쿨이 있다.

퍼스널 컬러 자가 진단 방법

퍼스널 컬러를 진단할 때는 진단 천이나 종이에 얼굴이나 손을 대어 혈색이 돌고 생기 있어 보이는 배경색을 찾는다.





퍼스널 컬러 유형별 스타일링

- 봄 웜톤은 우윳빛, 상앗빛의 얇고 투명한 피부이다.
- 노란색이 가미된 색, 따뜻한 느낌의 분홍, 연두 등 밝은 색이 잘 어울린다.

- 가을 웜톤은 피부가 따뜻한 색을 띠며 봄 웜톤에 비해 두꺼운 피부이다.
- 연한 갈색, 탁한 황갈색, 녹갈색, 밤색 등 차분한 색이 잘 어울린다.





간이 진단 방법

자신이 평소에 입던 옷이나 자주 착용하던 액세서리를 참고하여 진단할 수도 있다.





- 여름 쿨톤은 피부가 희고 얇아 붉은색을 띠기도 한다.
- 분홍색 계열, 흰색과 파란색이 들어 있는 차가운 색이 잘 어울린다.



- 겨울 쿨톤은 피부가 창백해 보이고 차가운 인상을 준다.
- 푸른색이 들어간 색, 강렬하게 대비되는 색이 잘 어울린다.





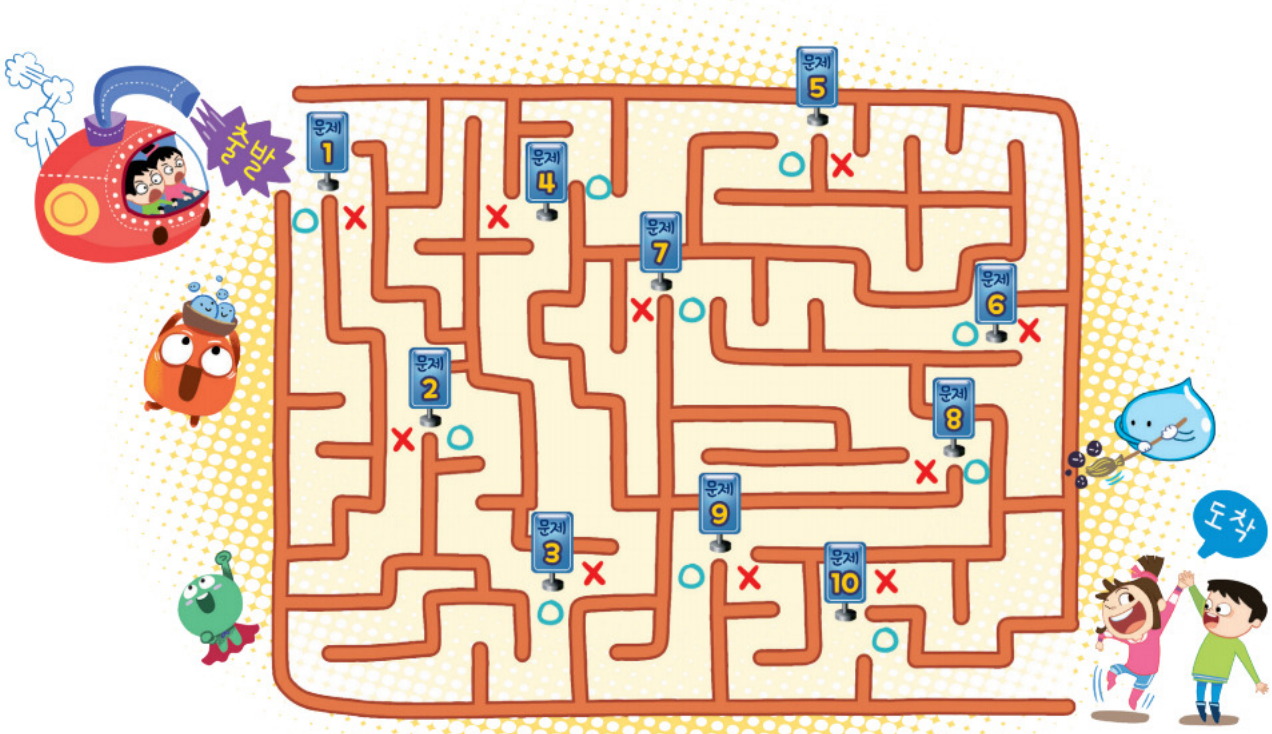
생각 머하기 위 진단 종이에 손을 올려 나의 퍼스널 컬러를 찾아보자.

학습내용 정리

단원 정리 카드

재미있게 정리하기 놀이를 통해 '건강과 성장을 위한 생활 문화' 단원에서 배운 내용을 정리해 보자.

O, X 퀴즈를 풀어 미로를 빠져나오면서 배운 내용을 정리해 보자.



문제 1 단백질은 지용성 비타민의 흡수와 운반을 돕는다. O X

문제 2 물은 체내 노폐물을 배출시키고 체온을 조절한다. O X

문제 3 무기질은 탄수화물과 지방이 부족할 때 에너지원으로 사용된다. O X

문제 4 비타민 C가 결핍되면 괴혈병이 생긴다. O X

문제 5 철은 뼈와 치아를 구성한다. O X

문제 6 세로선은 시선을 상하로 유도하여 길이가 길어 보인다. O X

문제 7 한색은 수축되어 보이는 성질이 있어 체형이 작아 보인다. O X

문제 8 불규칙한 무늬는 개성 있고 화려한 느낌을 준다. O X

문제 9 사선은 부드럽고 우아한 느낌을 준다. O X

문제 10 얼굴이 긴 형은 보트 네크라인이 잘 어울린다. O X

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

성취 기준	성취 수준		
영양소의 종류와 특성을 이해하고 청소년기 영양의 중요성을 파악할 수 있다.	상	중	하
자신의 식생활을 평가하고 문제를 개선하여 건강한 식생활을 실천할 수 있다.	상	중	하
의복 디자인 요소를 고려한 개성 있는 옷차림을 통해 자신을 긍정적으로 표현할 수 있다.	상	중	하
옷차림의 의미를 인식하여 타인을 배려하는 의생활을 실천할 수 있다.	상	중	하

정답 ❶ × ❷ ○ ❸ × ❹ ○ ❺ × ❻ ○ ❼ ○ ❽ ○ ❾ × ❿ ○

문제로 정리하기 문제를 풀면서 배운 내용을 정리해 보자.

1 다음 글에서 설명하는 영양소는?

> 섭취 시 포도당으로 분해되어 흡수되며, 1g당 4kcal의 에너지를 낸다.

① 지방 ② 단백질
③ 비타민 ④ 무기질
⑤ 탄수화물

2 •보기•에서 ㉠, ㉡에 들어갈 영양소가 옳게 연결된 것은?

> • 보기 •
> 청소년기는 골격이 커지고 단단해지므로 (㉠)의 필요량이 증가하고, 혈액량 증가에 따른 헤모글로빈의 생성을 위해 (㉡)의 필요량이 증가한다.

㉠	㉡
① 철	칼슘
② 철	나트륨
③ 칼슘	철
④ 칼슘	단백질
⑤ 단백질	나트륨

3 비타민의 종류에 따른 설명으로 옳은 것은?

① 비타민 C – 성장을 도와준다.
② 비타민 A – 에너지 대사를 도와준다.
③ 비타민 B_1 – 칼슘의 흡수를 도와준다.
④ 비타민 B_2 – 시력 건강에 도움을 준다.
⑤ 비타민 D – 햇볕을 쬐면 체내에서 합성된다.

4 다음 글에서 설명하는 식생활 문제는?

> 단시간 내에 많은 음식을 먹고 체중 증가를 막기 위해 일부러 구토하거나 설사약을 복용한다.

① 거식증 ② 폭식증
③ 아침 결식 ④ 마구 먹기 장애
⑤ 패스트푸드 섭취

5 의복 디자인 요소에 대한 설명으로 옳지 <u>않은</u> 것은?

① 재질은 옷감의 표면에서 느껴지는 질감이다.
② 무늬는 옷의 두껍고 뻣뻣한 정도를 의미한다.
③ 색은 의복의 분위기에 큰 영향을 미친다.
④ 선은 옷의 형태나 윤곽선 등을 나타내는 요소이다.
⑤ 의복 디자인 요소에는 선, 색, 재질, 무늬 등이 있다.

6 T.P.O에 맞는 옷차림에 대한 설명으로 가장 적절한 것은?

① 운동 시 통기성이 적은 옷이 좋다.
② 장례식에서 교복을 착용하는 것은 좋지 않다.
③ 실험·실습 시 준비가 여의찮으면 보호 장구 없이 참여한다.
④ T.P.O란 때와 장소, 상황에 맞는 옷차림으로 자신만을 위한 옷차림이다.
⑤ 결혼식에서 흰색 옷을 입지 않는 것은 결혼식 주인공을 돋보이게 해 주는 배려이다.

서술형

7 달고, 짜고, 기름진 음식의 섭취로 인해 청소년들의 건강에 나타날 수 있는 문제점을 두 가지 서술하시오.

(1) _____

(2) _____

서술형

8 사람들은 이미지에 맞는 의복 스타일과 신체적 특징에 어울리는 의복을 선택함으로써 자기 이미지에 맞는 옷차림을 할 수 있다. 자기 이미지에 맞는 옷차림과 긍정적 자아 정체성이 어떠한 관계가 있는지 서술하시오.

_____

_____

_____