

교과서 활동 답안과 핵심 문제로
알찬 내신 대비

자습서

중학교

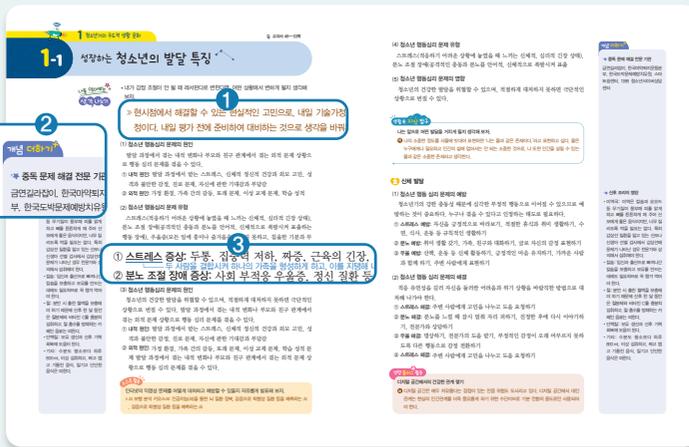
기술·가정 ①

최유현 교과서편

이 책의 구성과 특징

1 교과서 탐구 & 내용 썩씩 정리

교과서에서 다루고 있는 기본 개념과 원리를 학습자의 눈높이에 맞게 정리하였습니다.



1 교과서 탐구

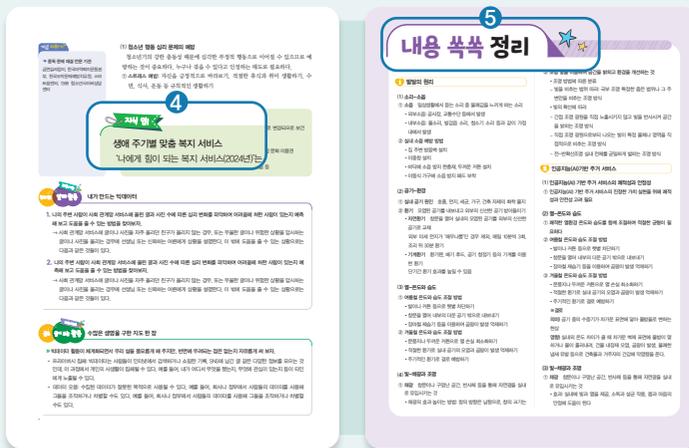
교과서 속 활동이나 질문에 예시 답안과 해설을 제시하여 알찬 수업이 될 수 있도록 하였습니다.

2 개념 더하기

해당 단원에서 중요한 용어와 더 알아야 할 용어에 관한 설명으로 한층 깊이 있는 학습이 될 수 있도록 하였습니다.

3 보충 설명

추가 설명이 필요한 부분에 친절하게 보충 설명을 하였습니다.



4 지식 업! 교과서 뛰어넘기

학습 내용과 관련된 참고 자료를 제시하여 학습에 도움이 될 수 있도록 하였습니다.

5 내용 썩씩 정리

교과서 핵심 내용을 간추려 놓아 효율적으로 학습한 내용을 되돌아보고 마무리할 수 있도록 하였습니다.



2 개념 탄탄 다지기 & 쑥쑥 실력 쌓기

교과서에서 다루고 있는 기본 개념과 원리를 학습자의 눈높이에 맞게 정리하였습니다.

1 개념 탄탄 다지기

1. 2024년 2학기

2. 2024년 1학기

3. 2024년 2학기

4. 2024년 1학기

5. 2024년 2학기

2 쑥쑥 실력 쌓기

1. 2024년 2학기

2. 2024년 1학기

3. 2024년 2학기

4. 2024년 1학기

5. 2024년 2학기

3 대단원 마무리

1. 2024년 2학기

2. 2024년 1학기

3. 2024년 2학기

4. 2024년 1학기

5. 2024년 2학기

1 개념 탄탄 다지기

중단원에서 배운 내용 중 핵심 개념을 확인할 수 있는 기본 문제들로 구성되어 한번 더 개념을 정리할 수 있도록 하였습니다.

2 쑥쑥 실력 쌓기

중단원별 평가를 통해 자신의 학습 정도를 체크하고, 스스로 피드백을 통해 실력을 쌓을 수 있도록 하였습니다. 핵심 내용을 쉽게 익힐 수 있도록 O, X 형식의 문제를 포함하여 문제를 제시하였습니다.

3 대단원 마무리

대단원을 마무리하는 학습으로, 풍부한 문제를 제시하여 대나신에 대비할 수 있도록 하였습니다.

1. 개념 탄탄 다지기

1. 2024년 2학기

2. 2024년 1학기

3. 2024년 2학기

4. 2024년 1학기

5. 2024년 2학기

2. 쑥쑥 실력 쌓기

1. 2024년 2학기

2. 2024년 1학기

3. 2024년 2학기

4. 2024년 1학기

5. 2024년 2학기

3. 대단원 마무리

1. 2024년 2학기

2. 2024년 1학기

3. 2024년 2학기

4. 2024년 1학기

5. 2024년 2학기

대단원 마무리

다양한 유형의 문제를 풍부하게 수록하여 시험 문제 유형에 적응하고 효율적으로 대단원 학습을 마무리할 수 있도록 하였습니다



I 청소년기의 발달과 관계 맺기

- 1. 청소년 발달의 특징 6
- 2. 청소년기의 관계 맺기 16

II 청소년의 건강한 마음

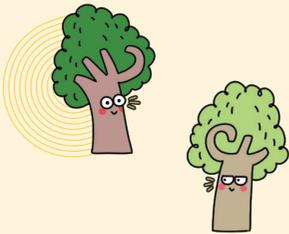
- 1. 청소년의 건강한 성 가치관 36
- 2. 청소년의 건강한 생활 46

III 청소년의 건강한 관계 형성

- 1. 청소년기의 소통 64
- 2. 가족생활과 안전 75

IV 청소년의 생활 문화

- 1. 청소년기의 주도적 생활 문화 96
- 2. 자기 이해와 진로 설계 120



V 기술과 사회

- 1. 기술의 발달과 미래 사회 142
- 2. 기술 표준화와 적정 기술 153

VI 문제 해결과 발명

- 1. 기술적 문제 해결 174
- 2. 발명과 지식 재산 188

VII 재료와 제조

- 1. 재료의 이해 214
- 2. 제품의 설계와 제조 225

VIII 에너지와 수송

- 1. 친환경 에너지 248
- 2. 수송 기술과 물류 260

- 정답과 해설 283



I

청소년기의 발달과 관계 맺기

1. 청소년 발달의 특징

- 1-1 성장하는 청소년의 발달 특징 6
- 1-2 긍정적으로 나를 바라보기 9

2. 청소년기의 관계 맺기

- 2-1 또래와 즐겁고 건강하게 지내기 16
- 2-2 청소년기 성장에 영향을 주는 다양한 주변인 18





1-1

성장하는 청소년의 발달 특징



- 내가 감정 조절이 안 될 때 레서판다로 변한다면, 어떤 상황에서 변하게 될지 생각해 보자.
- » • 친구들이 내 마음을 몰라주거나 의견을 무시할 때
- 부모님이나 선생님께서 정확한 사정을 알지 못하고 꾸중할 때

개념 더하기

★ 발달과 성장

발달은 몸과 마음이 커지고 성숙해지는 성장뿐만 아니라, 늙어가는 노화도 포함한 개념임. 그 이유는 발달이 신체적 성장뿐만 아니라, 지능, 정서, 사회성 등 다양한 측면에서의 변화를 모두 아우르는 개념이기 때문임.

★ 청소년기를 나타내는 나시대

UN과 WHO는 청소년기를 10~19세로 정의함. 영어권에서는 'Teenager'라는 단어처럼, 숫자에 'teen'이 들어가는 13~19세까지로 정의함. 우리나라의 「청소년 기본법」에서는 9~24세로 규정함.

1 발달의 원리

(1) 발달

- ① 발달의 의미: 발달이란 생후부터 사망까지 전 기간에 걸쳐 일어나는 적응과 변화의 양상
- ② 발달의 특징: 발달은 일정한 순서로 일어나며, 각자의 발달 속도는 다름. 환경과 유전의 영향을 받고 신체와 정서 등이 통합적으로 발달함.

(2) 청소년기 발달

- ① 청소년기: 청소년은 청년과 소년을 아우르는 말로, 청소년기는 어른으로 성장하는 과도기적 시기
- ② 청소년기 발달의 특징
 - 청소년기는 어린이에서 어른으로 성장하는 중요한 시기로, 몸과 마음, 생각이 빠르게 변화하며 스스로를 이해하고 미래를 준비하는 시기
 - 성장 과정에서 독립하려는 욕구와 함께 친구와의 관계가 중요해지고, 자신의 정체성과 가치관을 찾아가게 됨. 성장의 속도와 방식은 사람마다 다르며, 건강한 환경과 지지가 큰 도움을 줌.

2 신체 발달

(1) 성장 급등

- ① 성장 급등의 의미: 청소년기에 성장 호르몬의 왕성한 분비로 신장과 체중이 급격하게 증가하는 현상
- ② 성장 급등의 시기: 일반적으로 여자가 남자보다 2~3년 정도 빠르게 나타나며, 여자는 9~11세경, 남자는 11~16세경부터 4~5년간 지속됨.
- ③ 신체의 불균형: 신체 각 부분의 성장 속도가 달라서 일시적으로 불균형한 모습을 보이기도 하지만, 이는 자연스러운 현상이며 시간이 지나면 균형 잡힌 모습으로 성장함.

(2) 2차 성징

- ① 2차 성징의 의미: 성호르몬의 분비가 증가하면서 남성과 여성의 성적 특징이 뚜렷하게 나타나는 현상

② 2차 성장과 신체 변화

여자	공통	남자
<ul style="list-style-type: none"> • 유방이 커진다. • 엉덩이가 커진다. • 월경이 시작된다. • 피하 지방이 증가한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 음모가 난다. • 여드름이 난다. • 목소리가 변한다. • 겨드랑이에 털이 난다. • 생식 기관이 발달한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 수염이 난다. • 어깨가 넓어진다. • 근육이 발달한다. • 몽정을 경험한다.

③ 청소년기에 일어나는 성적 성숙은 어른이 되어 가는 과정으로, 생식 기능의 성숙은 미래에 부모가 될 수 있음을 의미함.

생활속 지식 탐구

보편적 발달

Q 나는 앞으로 어떤 발달을 거치게 될지 생각해 보자.

예 나는 신체적으로 2차 성징이 나타날 것이다. 지적으로 학업과 경험을 통해 성장하고, 정서적으로 성숙하며, 사회적으로는 책임을 다하여 발전할 것이다.

3 인지 발달

(1) 청소년기 사고의 특징

- ① 아동기에는 눈에 보이는 사물을 통해 사고하지만, 청소년기에는 뇌의 발달로 인하여 자신이 경험한 것을 토대로 다양하고 폭넓은 사고를 할 수 있음.
- ② 청소년기의 지적 능력 발달은 개인이 인격을 형성하거나 사회생활에 적응하는데 매우 중요함.

(2) 청소년 지적 능력의 발달

- ① 추상적 사고: 눈에 보이지 않는 추상적인 개념을 알고, 비유적인 표현과 속담을 이해함.
- ② 체계적 사고: 문제의 모든 가능성을 조합하여, 체계적으로 해결책을 생각함.
- ③ 가설적 사고: 문제 해결을 위해 가설을 세우고, 단계적으로 생각하며 정답을 찾아감.
- ④ 이상주의적 사고: 자신이 생각하는 이상적인 기준으로 현실을 비판하고, 미래의 일을 상상함.
- ⑤ 메타인지적 사고: 자신이 알고 있는 것과 모르고 있는 것을 인지함.

(3) 청소년기 도덕적 사고: 청소년기의 지적 능력 발달은 도덕적 사고와 연결되어, 추상적이고 논리적인 사고를 통해 공정성과 책임감을 깊이 이해하고 도덕적 기준을 형성한다.

(4) 청소년기 자기중심적 사고

- ① 자기중심적 사고: 다른 사람들도 자기만큼 자신에게 관심이 있다고 생각하여 자신의 관심사와 다른 사람의 관심사를 구분하지 못하는 현상을 말함.
- ② 개인적 우화: 자신의 감정과 사고는 너무나 독특해서 다른 사람들은 이해할 수

개념 더하기+

★ 성장에 도움이 되는 운동

줄넘기, 수영, 농구, 배구, 달리기, 요가, 스트레칭, 필라테스, 자전거 타기 등 꾸준하고 올바른 자세로 운동하는 것이 중요함.

★ 여성 호르몬

청소년기 여성은 에스트로겐과 프로게스테론을 분비하여 여성의 특징이 두드러짐.

★ 남성 호르몬

청소년기 남성은 안드로겐과 테스토스테론을 분비하여 남성의 특징이 두드러짐.

★ 청소년기의 두뇌 발달

청소년기는 두뇌가 빠르게 변화하고 발달하는 중요한 시기임. 특히 전두엽의 가지치기를 통해 두뇌의 효율적인 연결을 강화해, 빠른 판단과 학습 및 습관에 영향을 줌.

★ 청소년기 정서 관리 방법

- 일기 쓰기
- 가족과의 대화
- 취미 활동 및 운동
- 충분한 수면
- 산책
- 균형 잡힌 식사

★ 정서적으로 성숙한 사람의 특징

- 자신의 감정을 잘 조절함.
- 상대방의 기분을 존중함.
- 능력에 맞는 자신감을 가짐.

없다고 생각함.

- ③ **상상적 관중:** 상상적 관중을 만들어 내어 자신은 무대 위의 주인공이 된 것처럼 행동하고, 다른 사람들은 모두 구경꾼으로 생각함.

📌 정서·사회성 발달

(1) 청소년기 정서적 발달

- ① 청소년기에는 쉽게 화내고 감수성이 풍부해져서 울기도 하며, 슬픔에 잠기도 하고, 작은 일에 크게 웃기도 하는 등 불안한 정서가 나타남.
- ② 청소년기 정서적 변화의 원인에는 급격한 신체 발달과 마음의 변화, 새로운 인간관계, 진로에 대한 고민, 친구 관계 등이 있음.
- ③ 청소년기의 불안한 정서는 어른으로 가는 과정에서 겪는 자연스러운 현상이므로 자신의 감정을 잘 이해하고 조절하기 위한 노력이 필요함.

(2) 청소년기 사회성 발달

① 청소년기 사회성 발달의 특징

- 아동기보다 인간관계의 범위가 더욱 넓어지면서 다른 사람들과의 만남을 통해 사회성이 발달함.
- 부모로부터 정서적으로 독립하려고 하기 때문에 부모와 세대 차이를 느끼고, 스스로 알아서 행동하려고 하면서 갈등이 발생함.
- 또래 친구와는 친밀하고 긴밀한 관계를 유지함.

- ② **청소년기 사회성 발달을 위한 노력:** 나와 다른 특징을 가진 친구들을 존중하고, 다양한 사람들과 원만한 관계를 맺을 수 있도록 노력해야 함.

📌 지식 읽기 교과서 뛰어넘기

도덕성 발달 이론

콜버그(Kohlberg, L.)는 사람의 도덕적 판단이 어떻게 발달하는지를 6단계로 나누어 설명하였다. 단계가 올라감에 따라 복잡한 도덕적 문제를 더 잘 이해하고 다양한 관점에서 분석 및 이해할 수 있다. 단계를 오르는 과정은 사람마다 다르다.

- 1단계- 처벌과 복종에 의한 도덕성: 도덕적인 행동은 처벌을 피하기 위해 이루어짐.
- 2단계- 욕구 충족에 수단으로서의 도덕성: 행동의 옳고 그름을 자신의 이익과 관련지어 판단함.
- 3단계- 대인 관계 조화를 위한 도덕성: 주변 사람들에게 인정받고 좋은 이미지를 유지하기 위해 판단함.
- 4단계- 법과 질서 준수로서의 도덕성: 사회의 규칙과 법을 따르는 걸 중요하게 생각함.
- 5단계- 사회 계약으로서의 도덕성: 규칙이 중요하지만, 그것이 모두의 행복을 위한 것인지 고려함.
- 6단계- 보편적 원리로서의 도덕성: 옳고 그름을 보편적인 정의와 인권 같은 윤리적 원칙에 따라 판단함.

내용 쏙쏙 정리



1-1 성장하는 청소년의 발달 특징

1 발달의 원리

- (1) 발달 생후부터 사망까지 전 기간에 걸쳐 일어나는 적응과 변화의 양상. 환경과 유전의 영향을 받고 통합적으로 발달함.
- (2) 청소년기 발달 어른으로 성장하는 과도기적 시기로 몸과 마음, 생각이 빠르게 변화하며 스스로 미래를 준비함.

2 신체 발달

- (1) 성장 급등
 - ① 성장 호르몬의 왕성한 분비로 신장과 체중이 급격하게 증가하는 현상
 - ② 여자는 9~11세경, 남자는 11~16세경부터 4~5년간 지속
- (2) 2차 성징
 - ① 성호르몬의 분비가 증가하면서 남성과 여성의 성적 특징이 뚜렷하게 나타나는 현상
 - ② 2차 성징과 신체 변화

공통	음모가 난다. 여드름이 난다. 목소리가 변한다. 겨드랑이에 털이 난다. 생식 기관이 발달한다.
여자	유방이 커진다. 엉덩이가 커진다. 월경이 시작된다. 피하 지방이 증가한다.
남자	수염이 난다. 어깨가 넓어진다. 근육이 발달한다. 몽정을 경험한다.

3 인지 발달

- (1) 청소년기 사고의 특징 두뇌의 발달로 자신이 경험한 것을 토대로 다양하고 폭넓은 사고를 할 수 있음.
- (2) 청소년 지적 능력의 발달 추상적 사고, 체계적 사고, 가설적 사고, 이상주의적 사고, 메타인지적 사고
- (3) 청소년기 도덕적 사고 추상적이고 논리적인 사고를 통해 공정성과 책임감을 깊이 이해하고 도덕적 기준을 형성함.
- (4) 청소년기 자기중심적 사고 다른 사람들도 자기만큼 자신에게 관심이 있다고 생각함.

4 정서·사회성 발달

- (1) 청소년기 정서적 발달 청소년기에는 쉽게 화내고 감수성이 풍부해져서 울기도 하며, 슬픔에 잠기기도 하고, 작은 일에 크게 웃기도 하는 등 불안한 정서가 나타남.

(2) 청소년기 사회성 발달

- ① 아동기보다 인간관계의 범위가 더욱 넓어지면서 다른 사람들과의 만남을 통해 사회성이 발달함.
- ② 부모로부터 정서적으로 독립하고자 하고 또래 친구와는 친밀하고 긴밀한 관계를 유지함.

1-2 긍정적으로 나를 바라보기

1 자아 개념

(1) 자아 개념의 구성

- ① 다른 사람과 구분되는 자신만의 특성을 인식하는 것
- ② 물리적 특성, 사회적 특성, 심리적인 특성으로 구성됨.

(2) 자아 개념의 다섯 가지 측면

- ① 생태적 자아 자신이 주변 환경과는 구분되는 독립된 존재임을 앎.
- ② 대인적 자아 타인과의 관계를 통해 자신이 독립된 존재임을 이해함.
- ③ 확장된 자아 자신이 과거, 현재, 미래에도 존재할 것을 깨달음.
- ④ 사적 자아 다른 사람이 모르는 오직 자신만이 아는 모습
- ⑤ 개념적 자아 사회적·문화적 맥락에서 자신의 역할을 알게 됨.

2 자아 존중감

- (1) 청소년기의 자아 존중감 자신을 소중히 여기는 마음으로, 자기 자신을 긍정적으로 평가하는 것을 말함.
- (2) 자아 존중감을 높이는 방법 자신을 있는 그대로 인정하고, 자신을 스스로 칭찬하며 긍정적으로 생활함.

3 자아 정체감

(1) 청소년기의 자아 정체감

- ① '나는 누구인가?', '나는 무엇을 할 수 있는가?' 등 다른 사람과 구별되는 자기 자신에 관한 인식을 말함.
- ② 청소년기에는 진로, 친구, 이성 교제 등을 스스로 선택하고 결정해야 하므로 자아 정체감을 어떻게 확립하는지가 중요함.
- ③ 자아 정체감은 삶에 큰 영향을 미치므로, 긍정적인 자아 정체감을 확립하려는 노력이 필요함.

(2) 긍정적인 자아 정체감을 형성하는 방법

- ① 자신을 있는 그대로 받아들이고 소중하게 여김.
- ② 다른 사람의 생각과 감정을 이해하고, 원만한 인간관계를 유지함.
- ③ 목표를 세우고 그것을 이루기 위해 노력함.
- ④ 다른 사람의 말에 귀를 기울이고, 자신의 역할에 최선을 다함.



01 성장 호르몬의 분비로 신장과 체중이 급격히 증가하는 현상을 ()이라 고 한다.

02 청소년기 남성과 여성 모두에게 공통으로 생기는 ()의 특징은 음모와 여드름이 나며, 생식 기관이 발달하고 목소리가 변하는 것이다.

03 청소년이 쉽게 화를 내거나 감수성이 풍부해져 울기도 하고, 학교·동아리 활동, 종교 활동 등 다양한 영역에 적극적으로 참여하는 것은 청소년기에 () 발달 이 이루어지기 때문이다.

04 청소년기에는 다른 사람들도 자기만큼 자신에게 관심이 있다는 생각에 빠지는데, 이를 ()이라고 한다.

05 ()은/는 자신에 대해 긍정적으로 평가하고, 스스로를 존중하는 마음을 말한다.

06 '나는 누구인가', '나는 무엇을 할 수 있는가?' 등 다른 사람과 구별되는 자신을 인식하 는 ()을/를 발견하는 것은 청소년기에 매우 중요하다.

★ **지름길**

01 청소년기에는 성장 호르몬이 왕성하 게 분비되어 성장 급등 현상이 나타 난다.

02 호르몬의 왕성한 분비로 청소년기에 일어나는 변화로 남성과 여성의 성 적 특징이 뚜렷하게 나타난다.

03 청소년기에는 신체 변화와 확장된 사회적 관계 때문에 정서적으로 불 안정한 모습을 보인다. 또한 사회적 관계망이 넓어지면서 사회성이 발달 한다.

04 청소년기에는 자기 자신에게 관심이 많아지기 때문에 다른 사람들도 나 에게 관심을 가지고 있을 것이라고 생각한다.

05 자신에 대한 고민과 함께 긍정적으 로 자신을 인정할 수 있는 연습이 필 요하다.

06 청소년기가 시작되면 급격한 변화로 내가 어떤 사람인지에 대해 혼란을 겪는다.

쑥쑥 실력 쌓기

01 발달의 개념에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 발달은 정서 발달에만 한정된다.
- ② 발달은 일정한 순서로만 진행된다.
- ③ 발달은 주로 유전의 영향을 받는다.
- ④ 발달은 성장과 노화를 포함하지 않는다.
- ⑤ 발달은 생후부터 사망까지 전 기간에 걸쳐 일어난다.

02 청소년기에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 청소년기는 어린이와 비슷한 시기이다.
- ② 청소년기는 변화가 거의 없는 시기이다.
- ③ 청소년기에는 유전적 요인의 영향만을 받는다.
- ④ 청소년기에는 정체성과 가치관을 형성하지 않는다.
- ⑤ 청소년기는 몸과 마음이 빠르게 변화하는 시기이다.

03 성장 급등의 원인으로 적절한 것은?

- ① 뇌 발달
- ② 체중의 감소
- ③ 성호르몬의 감소
- ④ 성장 호르몬의 감소
- ⑤ 성장 호르몬의 분비

04 2차 성징의 공통적 특징으로 옳지 않은 것은?

- ① 음모가 난다.
- ② 여드름이 생긴다.
- ③ 어깨가 넓어진다.
- ④ 목소리가 변한다.
- ⑤ 겨드랑이에 털이 난다.

05 청소년기 사고의 특징으로 옳은 것은?

- ① 청소년기는 감정에 의존한 사고만 한다.
- ② 추상적 사고는 청소년기 이전에 발달한다.
- ③ 체계적인 사고는 청소년기에는 불가능하다.
- ④ 청소년은 눈에 보이는 것만 사고할 수 있다.
- ⑤ 청소년은 가설을 세우고 문제를 해결할 수 있다.

06 청소년기의 이상주의적 사고에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 현실을 있는 그대로 수용한다.
- ② 눈에 보이는 문제만 해결하려 한다.
- ③ 이상적인 기준으로 현실을 비판한다.
- ④ 이상과 현실의 차이를 구분하지 못한다.
- ⑤ 자신의 감정과 타인의 감정을 동일시한다.

07 자기중심적 사고의 특징으로 옳지 않은 것은?

- ① 상상적 관중
- ② 개인적 우화
- ③ 추상적 사고
- ④ 자신이 주목받는다고 생각
- ⑤ 자신의 감정이 독특하다고 생각

08 청소년기 정서 변화의 원인으로 적절하지 않은 것은?

- ① 새로운 인간관계
- ② 진로에 대한 고민
- ③ 급격한 신체 발달
- ④ 일정한 정서적 안정
- ⑤ 친구와의 관계 변화

19 다음 대화를 통해 알 수 있는 올바른 관계 형성 태도로 옳은 것은?

민정: 친구가 내 말을 오해했을 때 그냥 참기만 했어.

지훈: 다음에는 대화를 통해 오해를 풀어보는 게 좋을 것 같아. 갈등을 해결하려고 노력해야 좋은 관계를 유지할 수 있잖아.

- ① 관계가 힘들면 포기하는 것이 좋다.
- ② 상대방의 의견은 언제나 받아들인다.
- ③ 친구와의 갈등은 무조건 참아야 한다.
- ④ 갈등 상황에서는 거리를 두는 것이 좋다.
- ⑤ 대화를 통해 문제를 해결하려고 노력해야 한다.

20 가상 공간에서의 관계에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 가상 공간은 사회적 기술 발달과 무관하다.
- ② 가상 공간에서의 관계는 위험 요소가 없다.
- ③ 가상 공간은 현실 세계의 관계를 모두 대체할 수 있다.
- ④ 가상 공간에서는 모든 관계가 실질적인 신뢰를 기반으로 한다.
- ⑤ 가상 공간은 다양한 세대와 관심사를 공유할 기회를 제공한다.

21 발달의 원리와 청소년기 발달이 중요한 이유를 서술하시오.

22 청소년기 정서적 변화가 나타나는 까닭 두 가지를 설명하고, 이를 건강하게 관리하기 위한 방법을 서술하시오.

23 청소년기의 관계 변화에서 나타나는 특징 두 가지를 설명하고, 이를 극복하거나 긍정적으로 활용할 방법을 서술하시오.

24 가상 공간에서의 사이버 관계가 청소년기 또래 관계에 미치는 긍정적, 부정적 영향을 각각 한 가지씩 서술하시오.



사춘기의 상징, 여드름

여드름이란 털 피지선 샘 단위의 만성 염증 질환으로 면포, 구진, 고름 물집, 결절, 거짓 낭 등 다양한 피부 변화가 나타나며, 이에 따른 후유증으로 오목한 흉터 또는 확대된 흉터를 남기기도 한다. 여드름, 뾰루지와 같이 작고 붉은 부스럼은 남의 눈을 의식하게 하는 10대들의 골칫거리이다. 여드름은 피지가 갑자기 많아져서 생기는 것인데, 피지는 평생 몸에서 분비된다. 피지는 모공이나 모낭이라 불리는 피부의 작은 구멍을 통해 밖으로 배출되어 피부가 건조해지는 것을 막는다. 사춘기가 되면 호르몬 수치의 변화로 피지 분비가 왕성해지면서 이 피지가 털구멍이나 피지샘을 막는다. 그러면 그 안에 박테리아가 번식하면서 여드름이 나게 된다. 여드름은 청소년기에 생기는 일반적인 현상으로 사춘기 청소년의 85%에서 관찰된다. 남자는 15세와 19세 사이에, 여자는 14세와 16세 사이에 발생 빈도가 높다. 여드름에 대처하는 방법은 다음과 같다.

- 물을 충분히 마시고 건강에 좋은 음식을 먹는다.
- 하루에 2~3번 여드름 전용 세안제나 항균 비누로 세수를 한다.
- 여드름 전용 화장품이나 항균 연고를 사용한다.
- 손과 손톱을 청결하게 유지하며, 여드름을 짜거나 만지지 않는다.
- 얼굴에 머리카락이 닿지 않게 하고 머리를 매일 감는다.
- 여드름이 심하면 피부과 진료를 받는다.
- 충분한 수면과 스트레스 관리가 필요하다.



I 청소년기의 발달과 관계 맺기

1. 청소년 발달의 특징

개념 탄탄 다지기

본문 12쪽

- 01 성장 급등 02 2차 성징 03 정서·사회성
04 자기중심적 사고 05 자아 존중감 06 자아 정체감

쑥쑥 실력 쌓기

본문 13~15쪽

- | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|
| 01 ⑤ | 02 ⑤ | 03 ⑤ | 04 ③ | 05 ⑤ | 06 ③ |
| 07 ③ | 08 ④ | 09 ④ | 10 ⑤ | 11 ④ | 12 ① |
| 13 ③ | 14 ③ | 15 ④ | 16 ④ | 17 ③ | 18 ④ |
| 19 ⑤ | 20 ④ | 21 ① | 22 ③ | 23 ④ | 24 ④ |

- 01 발달은 생후부터 사망까지 전 기간에 걸쳐 일어나는 모든 변화를 포함하고 신체와 정서 등의 통합적 변화를 의미한다. 발달은 일정한 순서로 일어나며 각자의 발달 속도는 다르다.
- 02 청소년기는 어린이에서 어른으로 성장하는 시기로, 몸과 마음의 변화가 빠르게 일어난다. 스스로를 이해하고 미래를 준비하는 시기이다.
- 03 청소년기 성장 급등은 성장 호르몬의 왕성한 분비로 인해 신장과 체중이 급격히 증가하는 현상이다. 일반적으로 여자가 남자보다 2~3년 정도 빠르게 나타난다.
- 04 어깨가 넓어지는 것은 남성의 특징이다. 공통적 특징은 남녀 모두에게 나타나는 변화이다.
- 05 청소년기는 가설적 사고와 같은 논리적이고 체계적인 사고가 발달하는 시기이다.
- 06 청소년기에는 이상적인 기준으로 현실을 평가하고, 더 나은 미래를 상상하려는 경향이 강하다.
- 07 자기중심적 사고는 상상적 관중과 개인적 우화로 나타나며, 추상적 사고는 인지 발달의 특징이다.
- 08 청소년기는 정서적으로 불안정한 상태를 경험할 수 있는 시기이다. 이는 어른으로 가는 과정에서 겪는 자연스러운 현상으로 자신의 감정을 잘 이해하고 조절하기 위한 노력이 필요하다.
- 09 청소년기는 또래 친구와의 관계가 매우 중요하며, 이를 통해 사회성이 발달한다.

- 10 다양한 사람들과 원만한 관계를 맺는 것은 사회성 발달에 중요한 요소이다.
- 11 확장된 자이는 시간적인 관점에서 과거, 현재, 미래에 걸쳐 자신의 존재를 인식하는 것을 말한다.
- 12 자아 정체감은 다른 사람과의 관계를 이해하고 유지하는 데 중요한 역할을 한다.
- 13 성장 급등은 여학생이 남학생보다 먼저 나타난다. 여자는 9~11세경, 남자는 11~16세경부터 4~5년간 지속된다.
- 14 신체 성장 속도는 성별, 유전인자, 영양 상태, 환경적 요인에 영향을 받는다.
- 15 청소년기는 구체적 사고보다는 추상적 사고, 가설적 사고, 체계적 사고와 같은 고차원적 사고가 발달하는 시기이다.
- 16 이는 자기중심적 사고의 특징인 '상상적 관중' 현상을 나타내는 대표적인 예이다.
- 17 지나치게 혼자 시간을 보내면 정서적 불안이 더 커질 수 있으므로 적절한 대화와 활동이 필요하다.
- 18 청소년기에는 자기중심적 사고로 인해 자신의 관심사와 다른 사람의 관심사를 구분하지 못하는 경향이 강하다.
- 19 청소년은 신체 변화와 확장된 사회적 관계 때문에 정서적으로 불안정한 모습을 보이기 쉬우며 감정적이고 충동적인 모습을 보이기도 한다.
- 20 자아 개념은 자신만의 특성을 인식하고 이해하는 것을 뜻하며, 자신과 다른 사람을 구분할 수 있는 특징이다.
- 21 다른 사람의 생각과 감정을 이해하고, 원만한 관계를 유지하는 것은 자아 정체감을 형성하는 데 중요한 요소이다.
- 22 <보기>의 내용은 사회적 발달과 관련이 있다.
- 23 자아 존중감은 자아 정체감을 확립하고 자신을 긍정적으로 바라보며, 행복한 삶을 유지하는 데 필수적이다.
- 24 발달은 생애 전반에 걸쳐 신체, 정서, 인지 등 다양한 측면에서 일어나는 적응과 변화를 포함한다.

2. 청소년기의 관계 맺기

개념 탄탄 다지기

본문 22쪽

- 01 관계 02 배려와 존중 03 독립 04 가상 공간
05 익명성 06 개인정보