

# 사회문제 토론회 7회기

## 우리의 소중함- 스트레스

스트레스: 외부의 위협, 공격 등에 대항해 신체를 보호하려는 신체와 심리의 변화 과정, 생체에 가해지는 여러 상해 및 자극에 대하여 신체에서 일어나는 비특이적인 생물 반응

현재 나는 어떤 상황에서 스트레스를 받고 있나요?

---

---

---



## 우리주변 사례 살펴보기(7회기)



초6 금쪽이...스트레스 해소법 '충격'

▶ 기사를 읽고 나의 생각 적어보기 ◀

동생이 사라지면 불안해하고, 몸에 상처를 내며 스트레스를 푸는 13살 딸의 사연이 공개된다. 금쪽이는 스트레스를 이기지 못해 날카로운 물건으로 스스로의 팔에 상처를 남기는 모습을 보였다. 이에 대해 오은영 박사는 "(금쪽이가)만 나이 6~7세에 머물러 있다"며 "그 상태에서 성장하지 못하는 것 같다는 느낌도 든다"고 말해 충격을 안겼다.



## 사회문제 토론회 7회기

토의 주제 : 잘못된 방법으로 스트레스를 해소하는  
친구에게 우리해 줄 수 있는 말은 어떤게 있을까요?



# 사회문제 토론회 9회기

## 우리의 소중한- 이상기후

이상기후:기온이나 강수량 따위가  
정상적인 상태를 벗어난 기후

여러분이 생각하는 이상기후에는 어떻게 있나요?

---

---

---

## 우리주변 사례 살펴보기(9회기)



▶ 기사를 읽고 나의 생각 적어보기 ◀

올해는 얼마나 더울까? 여름철 이상기후, 그 원인과 대책

우리나라에서도 최근 몇 년 동안 이상기후 현상이 나타나고 있죠. 우리나라는 지난해가 역대 두 번째로 더운 해였다고 합니다. 이는 한반도 열돔 현상 때문인 것으로 파악되는데요. 열돔 현상은 지상 5~7km 높이의 대기권 중상층에 발달한 고기압이 정체하거나 아주 서서히 움직이면서 뜨거운 공기를 지면에 가둬 더위가 심해지는 현상을 말합니다. 이는 고기압에서 내려오는 뜨거운 공기가 마치 돔(반구형 지붕)에 갇힌 듯 지면을 둘러싼다고 해서 붙은 명칭인데요. 열돔 현상이 생기면 예년보다 5~10도 이상 기온이 높아집니다.

최근에는 국지성 집중호우도 잦아지고 있죠. 국지성 집중호우는 시간당 최고 80mm 이상의 비가 순식간에 직경 5km의 좁은 지역에 쏟아지는 폭우를 말합니다. 일반적인 장마처럼 광범위한 지역에 걸쳐 많은 비가 내리는 것이 아니라 좁고 짙은 비구름이 특정 지역에 양동으로 퍼붓듯이 많은 비를 불러오는 것이 특징인데요. 국지성 집중호우는 침수, 산사태, 농작물 피해 등 인명과 재산에 막대한 피해를 가져옵니다. 올해는 유난히 산불 소식이 많았습니다. 지난 3월 4일부터 13일까지 경북 울진과 강원 삼척, 강릉과 동해에서 일어난 동해안 산불은 무려 21시간 43분간 지속하여 역대 최장기간 산불로 기록됐으며, 산림 2만523ha가 불에 타는 등 큰 피해를 입었는데요. 온난화로 인해 지구 기온이 상승하면 대기와 토양이 건조해질 수밖에 없어 산불 위험이 높아지는데, 최근 산불이 증가한 근본적인 원인으로 볼 수 있습니다.

[출처] 한국수력원자력



## 사회문제 토론회 9회기



**토의 주제 : 평소 환경보호를 위해 어떤 노력을 하나요?**



# 사회문제 토론회 8회기

우리의 소중함-식생활

■ 식생활: 인간의 생활 중에서 생명의 유지 및 생체의 활동에 필요한 영양분을 섭취하기 위해서 여러 가지 음식을 먹는 일

여러분의 평소 식습관은 어떤가요?

---

---

---

## 우리주변 사례 살펴보기(8회기)



"코로나로 학생들도 살찘다" 초등생 3명 중 1명은 비만·과체중

▶ 기사를 읽고 나의 생각 적어보기 ◀

서울시 초등학생 비만도는 2017년 9.1%에서 2018년 10.2%, 2019년 15%로 증가하다가 2021년에는 19.5%로 급등했다. 2017년에 비해 2021년 초등학생 비만율이 두배 이상 치솟은 셈이다. 특히 코로나19 유행 이후 지난 2년간 4.5%포인트 올랐다.

이는 규칙적으로 등·하교 통학을 기본으로 하던 초등학생들이 비대면수업 등으로 인해 신체활동이 줄고 불규칙한 생활습관, 급식이 아닌 다른 식습관으로 인해 비만율이 급등한 것으로 해석된다.

신현영 의원은 "코로나19 유행 이후 온라인 수업과 체육활동 최소화, 불규칙한 식생활 습관으로 인해 비만 학생들이 증가한 것은 사회적으로 심각한 문제"라며 "소아청소년 비만이 만성질환으로 이어지는 악순환의 고리를 끊기 위해 건강한 생활습관 유지와 신체활동 증진을 촉진해야 한다"고 지적했다.

[출처] 머니S PICK (<https://moneys.mt.co.kr/news/mwView>)



## 사회문제 토론회 8회기



**토의 주제 : 영양가 있는 식습관을 위해  
우리가 할 수 있는 노력은 무엇이 있을까?**

