

02

건강과 운동

학습 목표 몸 상태에 맞는 운동 방법 이야기하기
체조를 하는 절차와 방법 설명하기

- **문** 법: -다면서, -(으)ㄴ 채(로)
- **어휘와 표현** 신체 부위, 몸 상태와 운동, 신체 활동
- **발** 음: ㅂ : ㅍ : ㅃ



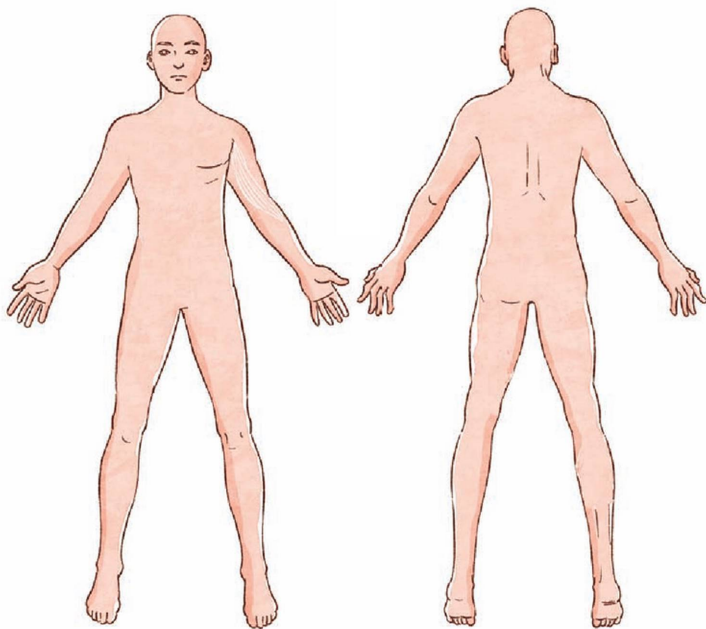
1 이 사람들은 무엇을 하고 있어요? 여러분도 건강을 위해 운동을 자주 해요?

2 건강에 도움이 되는 체조 방법을 설명해 보세요.

어휘 늘리기

1. 우리 신체 부위를 가리키는 단어를 보고 어느 부분인지 이야기해 보세요.

상체	하체	목	어깨	가슴	배	허리	엉덩이
등	팔꿈치	손목	허벅지	무릎	종아리	발목	발꿈치



2. 이 외에 더 알고 싶은 신체 부위가 있어요? 서로 알고 있는 신체 부위를 가리키며 이야기해 보세요.

- 수진 요즘 운동하신다면서요?
- 타완 네. 집 근처에 수영장이 있어서 아침마다 수영을 해요.
- 수진 출근 준비하면서 수영까지 다니려면 힘들지 않으세요?
- 타완 처음 몇 주는 좀 힘들었는데 계속 하다 보니 적응이 되더라고요. 그리고 제가 원래 만성 피로 같은 게 있었는데, 그게 운동하면서 쏙 사라졌어요.
- 수진 그래요? 운동하면 오히려 더 피곤해지는 거 아니에요? 저도 늘 피곤해서 주말이 되면 아무것도 안 하고 쉬기만 하거든요.
- 타완 아니에요. 쉬는 것보다 운동하는 게 피로 회복에 효과가 좋대요. 만성 피로에는 수영 같은 유산소 운동이 좋다니까 저랑 같이 다니실래요?

어휘와 표현 몸 상태와 운동

- 다음 표현의 의미를 이야기하고 몸 상태에 어울리는 운동을 연결해 보세요.

- | | | |
|-----------------|---|--------|
| 만성 피로/쉽게 지치다 | • | 유산소 운동 |
| 과체중/비만 | • | 근력 운동 |
| 몸이 무겁다/개운하지 않다 | • | 스트레칭 |
| 근육량 부족/체력이 떨어지다 | • | |

문 법 -다면서

‘-다면서’는 동사나 형용사 뒤에 붙어서 다른 사람에게서 들은 말을 상대방에게 확인하기 위해 물어볼 때 사용된다.

- 1) 가: 자신의 몸 상태에 맞는 운동이 있다면서요?
나: 네, 맞아요. 과체중인 사람이 살을 빼려면 가벼운 유산소 운동을 꾸준히 하는 게 좋아요.
- 2) 가: 다음 달에 결혼하신다면서요?
나: 결혼하는 건 맞는데 아직 날은 안 정했어요.

연습

1. 보기에서 알맞은 말을 골라 다음 대화를 완성하세요.

보기

근력 운동을 하다

살을 뺄 수 있다

자주 방송되다

휴가가 다음 주이다

1) 가: 요즘 근력 운동을 한다면서요?

나: 네, 건강 검진을 받았는데, 체중은 정상인데 근육량이 너무 적다고 해서요.

2) 가: 스트레칭만 꾸준히 해도 _____?

나: 네, 아침저녁으로 꾸준히 하면 체중 감량을 할 수 있대요.

3) 가: 한국 드라마가 _____?

나: 맞아요, 여기저기에서 많이 나오고 있어요.

4) 가: _____?

나: 네, 지금 휴가 날짜만 손꼽아 기다리고 있어요.

- 수진 예전보다 몸무게는 늘었는데 오히려 힘은 더 약해진 것 같아요.
- 로라 제가 체력도 기를 수 있고 살도 뺄 수 있는 좋은 운동 하나 가르쳐 드릴까요?
- 수진 네, 좋아요. 어떻게 하는 거예요?
- 로라 우선 양발을 어깨너비로 벌리고 서세요. 그리고 양팔은 앞으로 쭉 펴세요. 팔을 편 채로 천천히 앉는 거예요. 뒤에 의자가 있다 생각하면서……. 무릎이 90도 정도가 될 때까지 앉았다가 천천히 일어나는 거예요.
- 수진 이렇게요? 오, 생각보다 힘이 많이 드는데요.
- 로라 무릎이 발보다 앞으로 나오면 안 되니까 거울을 보면서 하면 더 잘할 수 있을 거예요. 이렇게 하루에 10분씩만 해도 효과가 있을 거예요.

어휘와 표현

신체 활동

- 알고 있는 표현에 ✓표를 하고 동작을 해 보세요.

- ☒ 올리다
☐ 벌리다
☐ 구부리다
☐ 세우다
☐ 젖히다

- ☐ 내리다
☐ 모으다
☐ 펴다
☐ 뺀다
☐ 돌리다

문 법

-(으)ㄴ 채(로)

‘-(으)ㄴ 채(로)’는 동사 뒤에 붙어서 그 동작을 한 상태에서 그대로 그 다음 동작을 한다는 것을 나타낸다.

- 가: 그 다음에는 어떻게 하면 돼요?
나: 다리를 천천히 들어 올리세요. 몸과 90도를 유지한 채 1분간 멈추세요.
- 친구가 많이 피곤했는지 안경을 쓴 채 자고 있다.
- 화가 난 선생님의 얼굴을 볼 수가 없어 고개를 숙인 채 교실을 나왔다.

연습

1. 보기에서 알맞은 말을 골라 다음 대화를 완성하세요.

보기

옷을 입다

그대로 두다

친구의 손을 잡다

창문을 열어 놓다

1) 가: 다리는 어깨너비로 벌리고 옆 친구와 양손을 잡았어요. 다음에는 어떻게 해요?

나: 친구의 손을 잡은 채로 천천히 허리를 구부리세요.

2) 가: 하체는 _____ 상체만 좌우로 움직여 보세요.

나: 네, 알겠습니다.

3) 가: 왜 이렇게 다 젖었어요?

나: _____ 바다에 뛰어들었거든요.

4) 가: 수미 씨한테 무슨 일 있어요? 급하게 가던데요.

나: _____ 나온 게 생각나서 가는 거예요.

듣고 말하기



1. 다음을 잘 듣고 들은 내용과 같으면 O, 다르면 X에 표시하세요.



- ① 남자는 수영을 배운 지 얼마 되지 않았다.
- ② 수영은 몸 전체를 사용하는 전신 운동이다.
- ③ 남자는 다이어트 방법으로 수영을 추천하고 있다.

☐ X
☐ X
☐ X



2. 다음은 체조 방법을 설명하는 대화입니다. 잘 듣고 맞는 것을 고르세요.



- ① 이 체조는 무릎을 튼튼하게 하는 데 효과적이다.
- ② 이 체조는 엉덩이를 올렸다가 내리는 것을 반복하는 운동이다.
- ③ 이 체조는 여러 번 빨리 하는 것보다 한 번이라도 천천히 하는 것이 좋다.



3. 다음은 몸에 좋은 체조를 소개하는 방송입니다. 잘 듣고 질문에 답하세요.



1) 들은 내용과 같은 것을 고르세요.

- ① 이 운동은 20일 이상 지속적으로 해야 효과가 있다.
- ② 뱃살을 빼려면 유산소 운동보다 근육 운동이 필요하다.
- ③ 언제 어디서나 쉽게 할 수 있다는 것이 이 운동의 장점이다.

2) 설명하는 운동으로 알맞은 그림을 고르세요.

①



②



③



발음

ㅂ : ㅍ : ㅃ

발과 팔을 빨리 돌려요.
병아리가 풀밭에서 삐악삐악 노래해요.
이 풀은 뿌리가 부드럽네요.

읽고 쓰기



1. 다음은 비행기 안에서 할 수 있는 체조를 설명한 내용입니다. 잘 읽고 읽은 내용과 같은 그림을 찾아 번호를 쓰세요.

.....	왼손으로 오른손 손목을 쥐고 천천히 돌립니다. 손목을 바꿔서 여러 번 반복합니다.
.....	허리를 펴고 등받이에 기댄 채 양발을 바닥에 뒹니다. 다리를 천천히 앞으로 뻗습니다.
.....	양손을 깍지를 낀 채 위로 쪽 뻗습니다. 배와 가슴을 펴고 깊게 숨을 들이쉬었다가 내쉽니다.

1



2



3



4

