

9과

생활 습관

학습 내용

- ✓ 학습 목표
- ✓ 문법
- ✓ 어휘

생활 습관에 대해 듣고 말하기
 좋은 습관에 대해 읽고 쓰기
 마다, -기 전에
 건강에 좋은 습관, 나쁜 습관

어휘와 표현

어휘와 표현

❖ 건강에 좋은 습관

- 일찍 자다
- 식사를 규칙적으로 하다
- 음식을 천천히 씹어 먹다
- 스트레칭을 하다
- 계단을 이용하다
- 자세를 바르게 하다
- 충분히 쉬다
- 낮잠을 자다
- 물을 많이 마시다
- 크게 웃다

❖ 나쁜 습관

- 할 일을 미루다
- 약속에 늦다
- 군것질을 하다
- 단것을 많이 먹다
- 과식을 하다
- 늦잠을 자다
- 손을 안 씻다

09

생활 습관



1 이 사람은 어떤 습관을 가지고 있어요?

2 여러분은 평소 어떤 습관을 가지고 있어요?

문법 1: 마다

행동이나 상태가 반복됨을 나타낸다.

아침마다 조깅을 해요.

문법 2: -기 전에

어떤 행위가 앞에 오는 사실보다 앞서는 것을 나타낸다.

이번 방학이 끝나기 전에 여행을 가고 싶어요.

듣기 로라 씨, 요즘 운동을 해요?

말하기 밥을 먹을 때 자주 하는 일이 뭐예요?

읽기 건강을 위해 무엇을 하면 안 돼요?

쓰기 고치고 싶은 습관이 뭐예요?

어휘와 표현 1

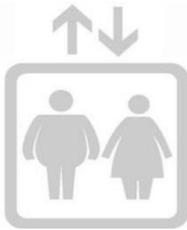
1 건강에 좋은 습관이에요. 여러분이 가지고 있는 습관에 표시하세요.



□ 일찍 자요

□ 자세를 바르게 해요

□ 스트레칭을 해요



(O)

(X)

□ 계단을 이용해요



아침

점심

저녁

□ 식사를 규칙적으로 해요



□ 물을 많이 마셔요

2 <보기>에서 알맞은 것을 골라 문장을 완성하세요.

보기

크게 웃다

낮잠을 자다

충분히 쉬다

음식을 천천히 씹어 먹다

- (1) 가: 벌써 다 먹었어요?
 나: 네. 저는 식사를 빨리 하는 습관이 있어요.
 가: 그렇게 빨리 먹는 건 건강에 안 좋아요. ()아야/어야 해요.
- (2) 가: 수업이 끝난 후에 보통 뭐 해요?
 나: ()아요/어요. 오후 4시쯤 일어나서 숙제도 하고 운동도 해요.
- (3) 가: 요즘 계속 피곤해요.
 나: ()지 못해서 그래요. 오늘은 일찍 집에 가세요.
- (4) 가: 그렇게 재미있어요?
 나: TV가 재미도 있지만 저는 옛날부터 ()는 습관이 있어요.
 이렇게 하면 스트레스도 풀 수 있어요.

문법 1: 마다

1 <보기>와 같이 대화를 완성하세요..

보기



가: 보통 언제 부모님하고 전화해요?

나: 저는 밤마다 고향에 계신 부모님하고 전화해요. (밤)



가: 언제 축구를 해요?

나: 저는 _____ 축구를 해요. (일요일)



가: 민수 씨는 선생님께 자주 물어봐요?

나: 네. 저는 _____ 물어봐요. (수업 시간)

2 <보기>와 같이 대화를 완성하세요.

보기

가: 치엔 씨는 친구들에게 자주 전화해요?

나: 네. 요즘 친구들을 자주 못 만나서 친구들이 보고 싶을 때마다 전화를 해요.

(1) 가: 친구를 언제 만나요?

나: 고향에 _____ 만나요.

(2) 가: 그 영화를 또 봐요?

나: 네, _____ 재미있어요.

(3) 가: 구두가 좀 작지 않아요?

나: 네. 그래서 _____ 발이 아파요.

어휘와 표현 2

※ <보기>에서 알맞은 것을 골라 대화를 완성하세요.

보기

과식을 하다 약속에 늦다 늦잠을 자다 손을 안 씻다
 군것질을 하다 할 일을 미루다 단것을 많이 먹다

- (1) 가: 숙제 다 했어요?
 나: 아니요. 저녁에 할 거예요.
 가: 그럼 청소는요?
 나: 그것도 저녁에 할 거예요.
 가: 그렇게 ()지 마세요. 나쁜 습관이에요.
- (2) 가: ()아서/어서 미안해요. 일찍 출발했지만 휴대 전화를 안 가지고 와서 다시 집에 갔다 왔어요.
 나: 괜찮아요. 오래 안 기다렸어요.
- (3) 가: 또 과자를 사 왔어요?
 나: 네. 저는 공부할 때 ()는 습관이 있어요.
- (4) 가: 요즘 이가 아파요.
 나: 매일 초콜릿처럼 ()아서/어서 그런 것 같아요. 치과에 가 보세요.
- (5) 가: 약 있어요? 배가 아파요.
 나: 아까 많이 먹어서 걱정했어요. 다음부터는 ()지 마세요. 조금씩 먹는 게 건강에 좋아요.
- (6) 가: 왜 이렇게 늦었어요?
 나: 미안해요. 어제 늦게 자서 ()았어요/었어요.
- (7) 가: 식사하세요.
 나: 잠깐만요. 아직 ()았어요/었어요. 화장실에 좀 갔다 올게요.

문법 2: -기 전에

1 <보기>와 같이 문장을 완성하세요.

보기

한국에 왔어요. 그 전에 한국어를 공부했어요.
 → 한국에 오기 전에 한국어를 공부했어요.

(1) 커피를 마셔요. 그 전에 밥을 먹었어요.

→ _____ 밥을 먹었어요.

(2) 청소를 할 거예요. 그 전에 창문을 열 거예요.

→ _____ 창문을 열 거예요.

(3) 시험을 봤어요. 그 전에 공부를 많이 했어요.

→ _____ 공부를 많이 했어요.

(4) 친구 집에 갔어요. 그 전에 친구에게 전화를 했어요.

→ _____ 친구에게 전화를 했어요.

2 <보기>와 같이 문장을 완성하세요.

보기



밥을 먹기 전에 손을 씻어요.



_____ 이를 닦아요.



_____ 숙제를 해야 해요.

듣 기

1 다음을 듣고 빈칸에 들어갈 알맞은 말을 쓰세요.  32  33  34

(1) 가 요즘 왜 이렇게 힘이 없어요?

나 ① 힘들어요.

가 그럼 저녁에 운동을 좀 하세요. 그리고 자기 전에 ② 을/를 한 잔 마셔 보
세요. ③ 을/를 바꾸면 잠이 잘 올 거예요.

(2) 가 유키 씨는 늘 책을 가지고 다니네요.

나 네, 책을 늘 가지고 다녀요. ① 책을 가지고 다니면
시간을 잘 이용할 수 있어요. 약속 장소에 미리 가서 ② 도 좋아요.

(3) 여러분, ① 살고 싶습니까? 그러면 제 이야기를 잘 들어 보세요.

먼저 음식은 ② 천천히 씹어 드세요. 날마다 책을 읽고 공부를 하세요.

아침에는 일어나기 전에 가볍게 ③ .

식사를 하기 전에 ④ 고 식사를 한 후에는 ⑤ .

그리고 하루에 세 번 이상 ⑥ .

2 들은 내용과 같으면 O, 다르면 X 하세요.  35

(1) 여자는 요즘 아픕니다 ()

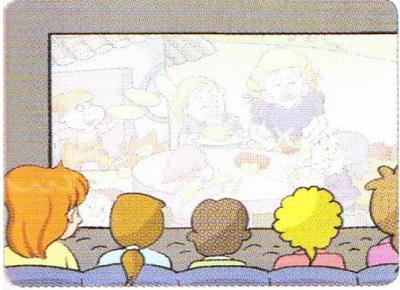
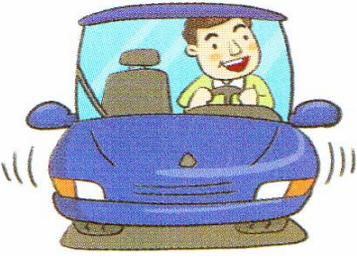
(2) 여자는 매일 운동을 합니다. ()

(3) 여자는 평소에 계단을 이용합니다. ()

(4) 여자의 사무실은 5층에 있습니다. ()

말하기

1 다음의 상황에서 자주 하는 일이 뭐예요?

	상황	자주 하는 일
<보기>		저는 영화를 볼 때마다 팝콘과 콜라를 먹어요.
(1)		
(2)		

2 여러분의 친구들은 아래의 시간에 무엇을 하는 습관이 있어요? <보기>와 같이 이야기해 보세요.

	친구 이름	시간	하는 일
<보기>	투이	아침마다	물을 한 잔 마셔요.
(1)		주말마다	
(2)		저녁마다	
(3)		쉬는 시간마다	

보기

가: 투이 씨, 아침마다 하는 일이 있어요?

나: 네. 저는 아침마다 물을 한 잔 마셔요.

※ [1~2] 다음을 읽고 질문에 답하세요.

1. 저는 식사 후에 커피를 꼭 마십니다.

- 많은 사람들이 식사 후에 바로 커피를 마십니다. 하지만 그렇게 하면 소화가 잘 안 되어 건강에 안 좋습니다. 식사를 하고 시간이 조금 지난 후에 커피를 마시는 것이 좋습니다.

2. 저는 밥을 빨리 먹습니다.

- 밥을 빨리 먹으면 천천히 먹을 때보다 많이 먹습니다. 그리고 소화도 잘 안 됩니다. 그래서 몸에 좋지 않습니다. 밥을 먹을 때는 천천히 씹어 먹어야 합니다.

1 이 글의 제목으로 알맞은 것을 고르세요.

- ① 함께 식사를 해요
- ② 밥을 자주 드세요
- ③ 오늘도 많이 드셨어요?
- ④ 이런 습관 괜찮을까요?

2 이 글의 내용과 같은 것을 고르세요.

- ① 밥을 빨리 먹으면 과식합니다.
- ② 밥을 천천히 먹으면 안 됩니다.
- ③ 커피를 마시면 소화가 잘 됩니다.
- ④ 사람들이 식사 전에 커피를 마십니다.

쓰기

1 질문에 답하세요.

질문	보기
1. 보통 몇 시간 잠을 잡니까?	(시간)
2. 매일 아침 식사를 합니까?	<input type="checkbox"/> 네 <input type="checkbox"/> 아니요
3. 물을 자주 마십니까?	<input type="checkbox"/> 네 <input type="checkbox"/> 아니요
4. 짠 음식이나 매운 음식을 좋아합니까?	<input type="checkbox"/> 네 <input type="checkbox"/> 아니요
5. 간식을 자주 먹습니까?	<input type="checkbox"/> 네 <input type="checkbox"/> 아니요
6. 일주일에 몇 시간 운동을 합니까?	(시간)
7. 계단과 엘리베이터 중에서 무엇을 자주 이용합니까?	<input type="checkbox"/> 계단 <input type="checkbox"/> 엘리베이터
8. 술을 마십니까? 마시면 일주일에 몇 번 정도 술을 마십니까?	<input type="checkbox"/> 네(번) <input type="checkbox"/> 아니요
9. 담배를 피웁니까? 피우면 하루에 몇 개 비 피웁니까?	<input type="checkbox"/> 네(개비) <input type="checkbox"/> 아니요
10. 스트레스를 많이 받습니까?	<input type="checkbox"/> 네 <input type="checkbox"/> 아니요

2 여러분은 위의 습관 중에서 고치고 싶은 것이 있어요? <보기>와 같이 써 보세요.

보기

저는 보통 다섯 시간 잠을 잡니다. 앞으로 매일 일곱 시간 이상 잠을 자겠습니다.
