

[채점 기준]

상	① 우리나라 사람들이 ② 건강을 증진하고 ③ 질병을 예방하기 위해 ④ 어떤 영양소를 ⑤ 얼마나 먹어야 하는지를 제시한 것이다. 에서 5가지 모두 서술하였다.
중	위에서 3~4가지 서술하였다.
하	위에서 1~2가지 서술하였다.

- 13 [예시 답안] 식품 구성 자전기는 균형 잡힌 식사와 규칙적인 운동, 수분 섭취의 필요성을 표현한 것이다. ① ②

[채점 기준] ③

상	균형 잡힌 식사, 규칙적인 운동, 수분 섭취의 필요성 3가지 모두 서술하였다.
중	균형 잡힌 식사, 규칙적인 운동, 수분 섭취의 필요성 중 2가지를 서술하였다.
하	균형 잡힌 식사, 규칙적인 운동, 수분 섭취의 필요성 중 1가지를 서술하였다.

2. 식사의 선택과 평가

기초 더하기 48~49쪽				
01 ⑤	02 ④	03 ③	04 한 그릇 음식	05 ②
06 ③	07 ④	08 ④		

- 02 가족 구성원마다 좋아하는 음식과 조리법이 다르므로 서로의 기호를 존중하도록 한다. 다양한 식품과 변화 있는 조리법을 이용하고, 맛과 색이 조화를 이룬 식사를 선택하면 편식 등 잘못된 식습관 형성을 예방할 수 있다.

- 03 대체 식품이란 식품 구입 시 예정된 식품을 구할 수 없는 경우 대체할 수 있는, 성분이 유사한 식품을 의미한다.

- 04 한 그릇 음식이란 주식과 부식에 해당하는 음식을 한 그릇에 조화 있게 담아 한 끼의 식사로 만든 요리를 의미한다.

- 07 고기·생선·달걀·콩류 식품군이 부족하여 단백질이 부족하기 쉬운 식단이다.

- 08 • ‘콩치김치찌개’의 콩치와 ‘생선전’의 생선, ‘고등어무조림’의 고등어 등 생선이 중복된다.
• ‘생선전’과 ‘호박전’의 조리법이 중복된다.

실력 곱하기 50~51쪽					
01 ⑤	02 ⑤	03 ①	04 ④	05 ③	06 ④
07 ③	08 ③	09 ③	10 ④	11 ⑤	12 ②
13 해설 참조	14 해설 참조				

- 01 가족은 성별과 연령이 다른 사람으로 구성되므로 개인별 영양소 섭취 기준과 음식에 대한 기호가 다르고, 식사 준비에 소요되는 시간과 식생활에 사용하는 예산도 한정되어 있으므로 가족의 식사 요구 분석이 필요하다.

- 03 제철 식품은 알맞은 계절에 나오는 식품으로, 과일이나 채소류는 재배되는 시기, 생선은 산란 시기 등에 따라 달라진다.

- 04 계획한 식품이 예산보다 비쌀 경우 값이 싸고 영양소 함량이 비슷한 식품을 선택하는 것을 대체 식품을 활용한다고 한다.

- 05 식품의 구입 시기나 장소도 고려하여 예산 범위 내에서 경제적인 식사를 선택할 수 있도록 한다.

- 06 식사를 선택할 때에는 음식을 준비하는 사람의 능력과 가족의 생활시간을 고려해야 한다.

- 07 조리 방법이 쉬운 음식, 한 그릇 음식, 가공식품, 반 조리 식품을 적절히 이용하거나 효율적인 가정 기기를 사용하면 조리에 드는 시간과 노력을 줄일 수 있다. 또한, 외식이나 배달 음식과 같은 서비스를 이용할 수도 있다.

- 09 제시한 식단은 단백질 과잉이 우려되므로 고기·생선·달걀·콩류의 재료를 채소류 재료로 바꾸는 것이 필요하다.

- 10 제시한 식단은 고기·생선·달걀·콩류의 단백질 식품이 부족한 식단이다.

- 12 후식과 간식은 하루의 식사 구성에서 이미 계획해 두어야 한다.

- 13 [예시 답안] 사려고 계획한 식품이 예산보다 비쌀 경우 값이 싸고 영양소 함량이 비슷한 식품을 구입할 수 있는데 이를 대체 식품이라고 한다.

[채점 기준]

상	① 값이 싸다. ② 영양소 함량이 비슷하다. 2가지 모두 서술하였다.
중	1가지만 서술하였다.
하	1가지도 제대로 서술하지 못하였다.

- 14 [예시 답안] 조리에 드는 시간과 노력을 줄여 능률을 높일 수 있다.

[채점 기준]

상	① 조리에 드는 시간을 절약할 수 있다. ② 조리에 드는 노력을 절약할 수 있다. 2가지 모두 서술하였다.
중	1가지만 서술하였다.
하	1가지도 제대로 서술하지 못하였다.

02 주생활 문화와 주거 공간 활용

1. 주거 가치관과 생활 양식

기초 더하기 54~55쪽				
01 ①	02 ③	03 생활 양식	04 ④	05 ④
06 ⑤	07 ①	08 ④	09 ④	10 ⑤ 장애, ① 나이
11 ②				

- 01 주거는 가족이 단란한 가족생활을 통해 정서적 안정감을 얻고, 가사 노동이 이루어지는 기능을 갖고 있다.

- 04 거실, 가족실, 식사실은 공동 생활 공간이다.

- 05 좌식 생활 양식은 입식에 비해 가구가 많이 필요 없으며 가구의 규모도 입식에 비해 작고, 방에서 잠을 자는 것과 식사, 공부 등 여러 가치를 함께 할 수 있는 등 공간의 융통성이 크고 관리가 쉬우나 생활이 활동적이지 못하고 독립성이 떨어지는 단점이 있다.

- 07 코하우징은 가사 노동과 소비는 줄이고 공동체의 유대감을 누릴 수 있다는 장점이 있다.

- 09 유니버설 주거는 휠체어를 탄 고령자나 장애인들도 일반인과 다름없이 편하게 살 수 있게 하자는 뜻에서 주택이나 공공시설을 지을 때 문턱을 없애자는 ‘배리어 프리’ 운동과 관련이 있다.

- 11 친환경 주거란 자연환경과 조화를 이루며, 주택의 건설과 사용·폐기에 이르는 모든 단계에서 자원과 에너지를 효율적으로 이용하고 환경을 보전하는 주거이다.

실력 곱하기 56~57쪽					
01 ①	02 ⑤	03 ①	04 ⑤	05 ②	06 ④
07 ①	08 ①	09 ②	10 ③	11 ④	12 ⑤
13 ③	14 해설 참조	15 해설 참조			

- 01 오늘날 주거는 거주 자체의 개념이 강조되어 가족이 소통과 휴식을 누리고 이웃과 더불어 살아가는 곳이라는 가치관이 강조되고 있다.

- 04 좌식 생활 양식은 입식에 비해 가구가 많이 필요 없으며 가구의 규모도 입식에 비해 작고, 방에서 잠을 자는 것과 식사, 공부 등 여러 가치를 함께 할 수 있는 등 공간의 융통성이 크고 관리가 쉬우나 생활이 활동적이지 못하고 독립성이 떨어지는 단점이 있다.

- 06 두레와 품앗이는 조상들이 이웃들과 서로 돕고 생활했던 풍습이라고 할 수 있다.

- 07 층간 소음이란 다세대 주택이나 아파트 등의 한 층에서 발생한 소리가 다른 층 가구에 전달되는 소음을 말한다.

- 08 코하우징은 개인 주거 공간에서는 개별 가족의 사생활을 보호받으며 생활하고, 공동 생활 공간에서는 식사 준비, 세탁, 육아 등의 일부를 이웃과 함께하는 공동체 생활 방식을 말한다.

- 09 코하우징 주거는 어린 자녀가 있는 가족은 물론 맞벌이 가족, 독신 가구나 노인 가족에게도 경제적·정서적으로 이로운 주거 형태라고 할 수 있다.

- 12 유니버설 주거는 성별, 연령, 국적, 문화적 배경, 장애의 유무에도 상관없이 누구나 편리하고 안전하게 살 수 있는 주거이다.

- 13 친환경 주거란 자연환경과 조화를 이루며, 주택의 건설과 사용·폐기에 이르는 모든 단계에서 자원과 에너지를 효율적으로 이용하고 환경을 보전하는 주거이다.

- 14 [예시 답안] 활동이 편리하고 능률적이며, 각각의 생활과 공간이 독립적이다.

[채점 기준]

상	① 활동이 편리하고 능률적이다. ② 각각의 생활과 공간이 독립적이다. 2가지 모두 서술하였다.
중	1가지만 서술하였다.
하	1가지도 제대로 서술하지 못하였다.

- 15 [예시 답안] 사람의 능력이나 장애 여부, 나이 등에 관계없이 누구나 편리하고 안전하게 생활할 수 있도록 설계된 주거를 유니버설 주거라고 한다.

[채점 기준]

상	① 장애 여부에 관계없이, ② 나이에 관계없이, ③ 누구나 편리하고 안전하게 3가지 모두 서술하였다.
중	2가지를 서술하였다.
하	1가지만 서술하였다.

2. 효율적인 주거 공간 구성과 활용

기초 더하기 61~63쪽				
01 ① 가까이, ① 멀리	02 ⑤	03 ①	04 ③	05 ①
06 ④	07 ③	08 ⑤	09 ④	10 ⑤
12 ⑤	13 ④	14 ②	15 ③	11 가구

- 01 일반적으로 주거 공간은 생활 내용에 따라 개인 생활 공간, 공동 생활 공간, 가사 작업 공간, 생리 위생 공간, 기타 생활 공간으로 구획화한다.