

내신 만점 대비 문제 (2회)					
01 ⑤	02 ⑤	03 ③	04 ④	05 ④	06 ②
07 ①	08 ⑤	09 ③	10 ②	11 ①	12 ②
13 ④	14 ④	15 ⑤	16 ④	17 ③	18 ⑤
19 해설 참조			20 해설 참조		

- 01 가족은 가입과 탈퇴가 어려운 폐쇄적인 집단이다.
- 02 그래프를 보면 1세대 가족은 증가하고 있고, 3세대 이상 가족은 꾸준히 감소하고 있어 가족 세대 구성이 단순화되고 있다고 볼 수 있다.
- 04 돌봄의 기능은 어린 자녀와 노인, 아픈 가족원에 대한 돌봄을 통해 건강한 사회인으로 생활할 수 있도록 도움을 주는 기능이다.
- 05 ① 핵가족은 부부와 그들의 미혼 자녀로 구성된 가족이다. ② 확대 가족은 조부모, 부모, 자녀로 구성된 가족이다. ③ 입양 가족은 부부가 혈연관계가 없는 사람을 법적인 자녀로 받아들여 이룬 가족이다. ⑤ 한 부모 가족은 사별, 이혼 등으로 배우자 없이 자녀와 함께 사는 가족이다.
- 06 현재는 자녀의 성별을 구분하지 않는 경향이며, 양육비와 교육비가 증가하면서 출산도 선택이라고 생각하는 경향이 증가하고 있다.
- 07 가정의 건강성은 가족의 외적 형태가 아닌 가족 구성원 간의 상호 관계로 나타난다. 가족의 형태와 기능에 위기 상황이 생기더라도 가족 간의 관계가 친밀하고, 유대감이 높다면 건강한 가정이라고 할 수 있다.
- 08 조부모 손자녀 관계는 가족 안에서 가장 나이 차가 크게 나는 관계로 세대 차이에 따른 어려움이 있다.
- 09 자녀의 성장과 인격 형성에 가장 큰 영향을 미치는 사람은 부모이다.
- 10 양성평등한 가족은 의사 결정에 있어 가족 구성원 어느 한 사람에게 책임과 권리가 치우치지 않도록 모두가 평등한 책임과 권리를 공유하는 가족 관계이다.
- 12 의사소통 전달방법에는 언어적 방법과 비언어적 방법이 있고, 반응이란 받는 사람이 정보를 받아들이고 이해한 것에 대한 반응을 보여주는 것이다.
- 15 ① 상대방의 정보를 믿지 못하거나 의심하는 것
 ② 상대방의 정서 상태나 능력 등을 고려하지 않고 각자가 원하는 것을 명령하는 것
 ③ 자신이 듣고자 하는 내용만 받아들이는 것
 ④ 상대방의 감정이나 상황을 고려하지 않고 표현하는 것

- 17 ① 타인의 요구에 동조함으로써 신속하게 갈등을 해결함.
 ② 갈등을 부정하고 갈등으로부터 도망가고 등을 돌림,
 ④ 조금씩 포기하면서 자신과 타인의 요구를 모두 조정하여 차선책을 찾음,
 ⑤ 자신의 입장과 타인의 입장을 고려하여 모두 만족하는 방식으로 갈등을 해결함.

- 19 [예시 답안] • 가족은 사회의 존속을 유지하는 가장 기본적인 집단이다.
 • 가족은 폐쇄적인 집단이다.
 • 가족은 친밀한 관계이다.
 • 가족은 각 구성원의 지위에 맞는 역할 기대를 가진다.

[채점 기준]

상	가족이 가지는 특징을 3가지 이상 서술하였다.
중	가족이 가지는 특징을 2가지 이상 서술하였다.
하	가족이 가지는 특징을 1가지 이상 서술하였다.

- 20 [예시 답안] • 하던 일을 멈추고 시선을 마주치며 상대방이 하는 말에 귀를 기울인다.
 • 고개를 끄덕이거나 “그랬구나!”, “그랬어?”와 같이 적절한 반응을 보여 상대방의 말을 잘 듣고 있음을 표현한다.
 • 질문을 하거나 상대방의 말을 요약하여 자신이 이해한 것이 맞는지 확인한다.
 • “속상했구나.”, “정말 기분이 좋았겠다.”와 같이 상대방의 감정에 충분히 공감하고 있음을 표현한다.

[채점 기준]

상	공감적 경청의 방법을 3가지 이상 서술하였다.
중	공감적 경청의 방법 중 2가지를 서술하였다.
하	공감적 경청의 방법 중 1가지를 서술하였다.

II 가족의 생활과 안전

01 식사의 계획과 선택

1. 식사의 계획

기초 더하기					
01 ③	02 ②	03 ① 1인 1회 분량, ① 권장 식사 패턴			
04 ③	05 ⑤	06 ④	07 ①	08 ④	09 ⑤
10 ④	11 ③	12 ⑤	13 ①		

- 01 한국인 영양 섭취 기준이란 우리나라 사람들이 건강을 증진하고 질병을 예방하기 위해 어떤 영양소를 얼마나 먹어야 하는지를 제시한 것이다.
- 02 한국인 영양소 섭취 기준은 영양소의 종류에 따라 권장 섭취량, 평균 필요량, 충분 섭취량, 상한 섭취량을 제시하고 있다.
- 03 여섯 가지 식품군별 대표 식품의 1인 1회 분량을 기준으로 본인에게 해당하는 권장 식사 패턴을 선택하여 영양소 섭취 기준에 맞는 하루 식사를 계획하고 평가할 수 있다.
- 04 식품 구성 자전거는 균형 잡힌 식사와 규칙적인 운동, 수분 섭취의 필요성을 표현한 것이다.
- 05 유지·당류는 주로 음식 조리 시 사용되고 조금만 섭취하는 것이 좋으므로 식품 구성 자전거에는 표시하지 않는다.
- 06 식품 구성 자전거에서 앞바퀴는 수분 섭취의 필요성을 표현하는 것이다.
- 07 식품 구성 자전거 뒷바퀴의 면적은 식품군의 적정 섭취 비율에 맞추어 배분했다.
- 08 여섯 가지 식품군은 우리가 먹는 식품을 주된 영양소에 따라 여섯 가지로 나눈 것이다.
- 09 유지·당류는 지방과 당분을 공급하며, 적은 양으로 많은 에너지를 낸다.
- 11 고기·생선·달걀·콩류의 대표 식품은 육류, 생선, 두부, 달걀, 대두 등이다.
- 12 식품군별 섭취 횟수를 아침, 점심, 저녁, 간식에 적절히 배분하되, 한 끼에 치우치지 않고 고르게 배분한다.

실력 곁하기

01 ⑤	02 ②	03 ③	04 ④	05 ③	06 ④
07 ③	08 ①	09 ②	10 ①	11 ②	12 해설 참조

- 01 한국인 영양소 섭취 기준이란 우리나라 사람들이 건강을 증진하고 질병을 예방하기 위해 어떤 영양소를 얼마나 먹어야 하는지를 제시한 것이다.
- 02 충분 섭취량은 평균 필요량과 권장 섭취량을 제시할 수 없는 경우에 사용하는 기준이다. 상한 섭취량 이상을 섭취하면 과다 섭취로 건강에 문제가 생길 수 있다.
- 03 한국인 영양소 섭취 기준에서는 에너지, 단백질, 비타민 A, 비타민 D, 티아민, 리보플라빈, 비타민 C, 칼슘, 철, 총 수분의 양을 제시하고 있다.
- 05 대두 - 고기·생선·달걀·콩류, 시리얼 - 곡류, 버섯 - 채소류, 버터 - 유지·당류
- 06 식품 구성 자전거 뒷바퀴의 면적은 식품군의 적정 섭취 비율에 맞추어 배분하여 다양한 식품을 필요량만큼 섭취하여 균형 잡힌 식사 구성을 강조한 것이다.
- 07 과일류는 비타민과 무기질, 식이 섬유를 함유하며, 당분이 들어 있어 단맛을 낸다.
- 08 ① 밥 2공기(420g), 팔짱 80g, 국수 말린 것 45g: 곡류 3.5회
 ② 밥 2공기(420g), 가래떡 150g, 국수 말린 것 90g: 곡류 4회
 ③ 밥 1공기(210g), 팔짱 80g, 국수 말린 것 90g, 시리얼 30g: 곡류 3.3회
 ④ 밥 1공기(210g), 가래떡 75g, 국수 말린 것 45g, 팔짱 80g: 곡류 3회
 ⑤ 밥 1공기(210g), 가래떡 150g, 국수 말린 것 90g, 시리얼 30g: 곡류 3.3회
- 09 ‘밥 1공기(210g), 가래떡 75g, 국수 말린 것 45g’은 곡류 2회인데 15세 여학생은 하루에 3회를 섭취해야 하므로 곡류 1회에 해당하는 식품과 그 양을 선택해야 한다.
- 11 식단은 밥류, 곡류, 주된 반찬, 부수적인 반찬, 김치류 순으로 기재한다.
- 12 [예시 답안] 한국인 영양소 섭취 기준이란 우리나라 사람들이 건강을 증진하고 질병을 예방하기 위해 어떤 영양소를 얼마나 먹어야 하는지를 제시한 것이다.