

열심히 해 준 덕분이에요

You should take credit for this

학습 목표 업무 평가하기, 건강 말하기
To evaluate work performance, To talk about health

문 법 -(으)ㄴ 덕분에, -기로 하다

어 휘 안전 수칙 Safety regulations, 건강 증진 Health promotion

정보·문화 건강을 위한 스트레칭 Stretches to keep fit

대화 1



사장님 어서 와요, 모니카 씨. 여기 좀 앉아요. 차 한 잔 할래요?
Come in, Monica. Take a seat. Do you want some tea?



모니카 아니요. 괜찮아요.
No, I'm fine.

사장님 모니카 씨, 내일이 근로자의 날인 거 알죠?
Monica, you know tomorrow is Labor Day, don't you?

이번 근로자의 날을 기념해서 우수 사원을 추천 받았는데 모니카 씨가 뽑혔어요.
You've been selected to win the Employee Excellence Award for the celebration of the Labor Day of this year.

모니카 네? 정말요?
Wow, is that true?

사장님 일도 잘하고 작업장 점검도 아주 꼼꼼히 한다고 들었어요.
Yes, I heard you've demonstrated outstanding performance in work and meticulous management of the workshop.

모니카 씨가 열심히 해 준 덕분에 일이 더 편해졌어요. 정말 고마워요.
Everything has gotten so much better and I would like to give all the credit to you for this. Thanks for your hard work. This is a thank-you gift for you.

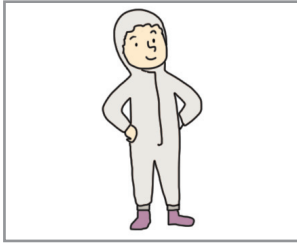
이건 감사 선물이에요.

New Vocabulary

근로자의 날 Labor Day 기념하다 to celebrate 우수 사원 excellent staff
뽑히다 to be selected 꼼꼼히 meticulously

어휘 1

안전 수칙 Safety regulations



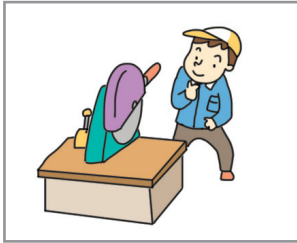
안전 수칙을 지키다
to follow safety regulations



안전 수칙을 어기다
to ignore safety regulations



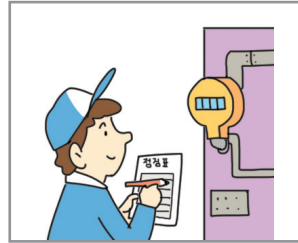
규칙을 준수하다
to obey rules



살피다
to examine



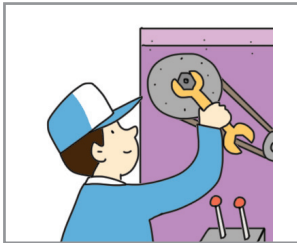
주의하다
to pay attention to



점검하다
to inspect



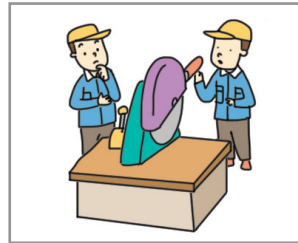
정비하다
to maintain



보수하다
to repair



개선하다
to improve



조치를 취하다
to take action

문법 1

-(으)ㄴ 덕분에

동사나 형용사에 붙어 긍정적인 현상이 생긴 원인이나 까닭을 나타낸다.
동사나 형용사 어간에 받침이 없거나 'ㄹ'받침일 때: -ㄴ 덕분에
'ㄹ'을 제외한 받침일 때: -은 덕분에

- 1) 가: 천만다행이네요.
나: 그러게요. 미리 보수한 덕분에 큰 사고를 막았어요.
- 2) 가: 투안 씨가 꼼꼼히 확인한 덕분에 작업이 잘 진행됐어요.
나: 아닙니다. 교육을 잘 받은 덕분이예요.
- 3) 가: 감사합니다, 여러분. 여러분이 도와주신 덕분에 제가 이 상을 받게 되었습니다.

-(으)ㄴ 덕분에 attached to a verb or an adjective, expresses the cause or the reason of the positive status of the situation.
-ㄴ 덕분에 is added when the stem of a verb or an adjective ends in a vowel or the final consonant, ㄹ.
-은 덕분에 is added when the stem of a verb or an adjective ends in all consonants other than ㄹ.



연습 1

1. 빈칸에 맞는 표현을 <보기>에서 골라 문장을 완성하세요.

Fill in the blanks with the words or expressions from the box.

- 1) 이런 도구는 위험하니까 사용할 때 다치지 않도록 _____.
- 2) 기계를 오래 사용하려면 문제가 없는지 정기적으로 _____ 합니다.
- 3) 용접기가 고장이 나서 공장장님이 어제 _____.
- 4) 안전하게 작업을 하려면 안전 수칙을 잘 _____ 합니다.

보기

 어기다

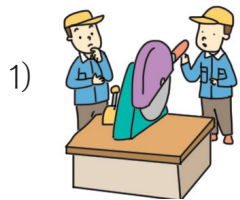
 주의하다

 보수하다

 점검하다

 지키다

2. 그림을 보고 ‘-(으)ㄴ 덕분에’를 사용해서 대화를 완성하세요. Complete the conversations using ‘-(으)ㄴ 덕분에.’

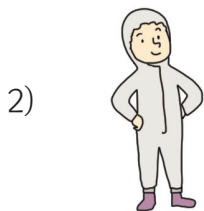


- 1)

가: 많이 다칠 뻔했지요?

나: 네, 그런데 빨리 _____ 별로 다치지 않았어요.

조치를 취하다



- 2)

가: 화상을 입지 않았어요?

나: 아니요, _____ 괜찮아요.

안전복을 입다



대화 2



인디카 바루, 안색이 안 좋네. 어디 아파?
Baru, you don't look good. Are you ill?



바 루 아픈 건 아니고. 요즘 일이 많아서 야근을 자주 했거든.
Not really. But, I've had to work late lately because I had a lot of work to get done.

인디카 그렇게 일이 많아서 어떻게 해. 바쁘더라도 틈틈이 쉬면서 해. 그러다가 건강 해치겠다.
You must be really overwhelmed. No matter how busy you are with work, you should rest from time to time.

난 요즘 운동을 새로 시작했거든. 몸도 가볍고 입맛도 훨씬 좋아졌어.
I've started working out recently. I've felt so refreshed and my appetite has increased.

바 루 그래? 무슨 운동을 하는데?
Oh, really? What types of exercise are you doing?

인디카 친구들이랑 등산을 시작했어. 이번 주말에도 가기로 했는데 너도 갈래?
I've started hiking with my friends. We're planning to go hiking this weekend as well. Do you want to join us?

바 루 그럴까? 어디로 가기로 했어?
I'd love to. So, where are you going for a hike?

New Vocabulary

안색 complexion 틈틈이 occasionally 입맛 appetite

어휘 2

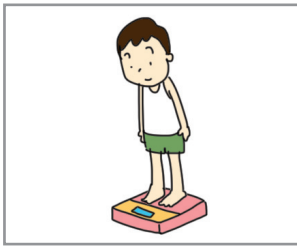
건강 증진 Health promotion



건강을 챙기다
to take care of one's health



건강을 해치다
to damage one's health



표준 체중을 유지하다
to maintain standard weight



유산소 운동을 하다
to do aerobic exercise



스트레칭을 하다
to stretch



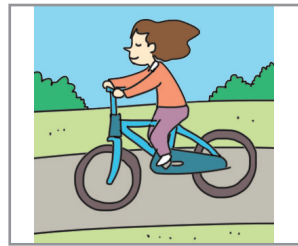
골고루 섭취하다
to take in a variety of food products



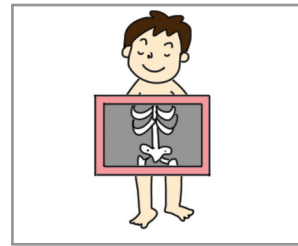
청결을 유지하다
to keep oneself clean



휴식을 취하다
to rest



기분 전환을 하다
to refresh oneself



건강 검진을 받다
to have regular checkups

문법 2

-기로 하다

동사에 붙어 결정이나 결심, 약속의 뜻을 나타낸다.

- 1) 가: 주말에 친구들과 놀이공원에 가기로 했어요.
나: 그래요? 재미있겠네요.
- 2) 가: 몸이 좀 안 좋다면서요?
나: 그래서 건강 검진을 받기로 했어요.
- 3) 가: 리한 씨, 등산화를 샀네요.
나: 네, 친구들이랑 등산을 가기로 했거든요.

-기로 하다 attached to a verb, is used to express a decision, a resolution, or a plan.





연습 2

1. 그림을 보고 맞는 말을 연결하세요. Match pictures to the corresponding expressions.

①		•	•	㉠	건강 검진을 받다
②		•	•	㉡	휴식을 취하다
③		•	•	㉢	청결을 유지하다
④		•	•	㉣	골고루 섭취하다
⑤		•	•	㉤	표준 체중을 유지하다

2. 그림을 보고 '-기로 하다'를 사용해서 문장을 완성하세요. Complete the sentences using '-기로 하다.'


1)		저는 오늘부터 _____.
2)		밤에 자기 전에 _____.
3)		주말에 친구들과 _____.



여름철 건강 관리에 대한 안내문입니다. 잘 읽고 질문에 답하세요.

Following are guidelines for staying healthy in the summer season. Read carefully and answer the question.

여름철 냉방병을 예방하기 위한 대책



1. 실내외 온도차를 5℃ 정도로 유지하세요.
2. 가벼운 긴팔 옷을 준비해서 체온을 유지하세요.
3. 에어컨을 끄고 환기를 해 주세요.
4. 실내 적정 습도를 유지하세요.
5. 냉방 중인 실내에서는 절대 금연하세요.
6. 밀폐된 공간에서는 실내의 먼지를 깨끗이 청소하세요.

1. 읽은 내용과 같으면 ○, 다르면 ×에 표시하세요.

- | | | |
|----------------------------------|---|---|
| 1) 실내 온도는 실외보다 10℃ 이상 낮아야 합니다. | ○ | × |
| 2) 여름에도 긴팔 옷을 준비하면 좋습니다. | ○ | × |
| 3) 에어컨을 켤 때 창문을 열어서 환기를 해야 합니다. | ○ | × |
| 4) 건조한 것은 좋지 않기 때문에 습도를 맞춰야 합니다. | ○ | × |

종아리 Calf



1. 의자를 잡고 왼쪽 다리를 뒤로 뻗어요.
Place your left foot behind your right foot.
2. 의자를 잡고 왼쪽 다리를 뒤로 뻗어요.
Slowly bend your right leg forward, keeping your left knee straight and your left heel on the floor.

허벅지 Thigh



1. 의자를 잡고 서서 왼쪽 다리를 손으로 잡고 서요.
Stand up straight, placing your right hand on a desk for stability.
2. 손으로 잡은 왼쪽 다리를 위로 뻗어요.
Grab your left ankle and bring it up toward your buttocks.

어깨 Shoulder



1. 오른팔을 펴서 왼쪽 어깨 쪽으로 돌려요.
Stretch your right arm.
2. 왼손으로 오른쪽 팔꿈치를 잡아요.
Lift your elbow and stretch it across your chest.

옆구리 Side



1. 양손은 각지를 끼고 팔을 머리 위로 올려요.
Clasp your hands and lift them over your head.
2. 몸을 옆으로 구부려요.
Keeping a tight grip on your clasped hands, slowly lean out and lower your torso to one side.

팔 Arm



1. 오른팔을 구부려서 머리 뒤로 넘겨요.
Lift your right arm and bend it behind your head.
2. 왼손으로 오른팔의 팔꿈치를 아래로 밀어요.
Place your left arm on the bend elbow to help stretch your upper arm and shoulder.

목 Neck



1. 양손은 각지를 껴서 머리 뒤를 잡아요.
Interlock your fingers and bring both palms to the back of your head.
2. 상체를 숙이지 않고 머리를 당겨요.
Sitting with a tall spine, begin to gently press your hands down toward your thighs, tucking your chin into your chest.



1. 들은 것을 고르십시오.

- ① 정비해요.
- ② 준수해요.
- ③ 점검해요.
- ④ 확인해요.

[2~3] 질문을 듣고 알맞은 대답을 고르십시오.

- 2. ① 다행이에요.
- ② 큰일이에요.
- ③ 정말 속상해요.
- ④ 힘들 거예요.
- 3. ① 운동을 했어요.
- ② 내일 하기로 했어요.
- ③ 영화를 보기로 했어요.
- ④ 청소를 한다고 했어요.

[4~5] 하나의 이야기를 듣고 두 개의 질문에 대답하십시오.

4. 여기는 어디입니까?

- ① 공원
- ② 병원
- ③ 회사
- ④ 학교

5. 들은 내용으로 맞는 것을 고르십시오.

- ① 수진 씨는 건강을 잘 챙깁니다.
- ② 민수 씨는 운동이 필요합니다.
- ③ 수진 씨는 검진 결과를 받았습니다.
- ④ 민수 씨는 건강 검진을 받을 겁니다.



[1~2] 빈칸에 들어갈 가장 알맞은 것을 고르십시오.

1. 불량품이 계속 나오고 있으니 문제를 _____ 수 있는 방법을 찾아야 합니다.

- ① 개선할
- ② 주의할
- ③ 준수할
- ④ 정비할

2. 작업장 환경이 별로 깨끗하지 않아서 늘 _____ 위해 애쓰는 편입니다.

- ① 휴식을 취하기
- ② 스트레칭을 하기
- ③ 골고루 섭취하기
- ④ 청결을 유지하기

[3~4] 다음 그림을 보고 맞는 단어나 문장을 고르십시오.

3.



- ① 팔 운동을 하고 있어요.
- ② 목 운동을 하고 있어요.
- ③ 허리 운동을 하고 있어요.
- ④ 허벅지 운동을 하고 있어요.

4.



- ① 조치를 취하세요.
- ② 기계를 살펴보세요.
- ③ 안전 수칙을 지키세요.
- ④ 작업 도구를 점검하세요.

5. 다음 질문에 답하십시오.

안내판의 설명으로 맞지 않는 것을 고르십시오.

[안전 교육]
 일시: 2월 27일(목) 14:00~16:00
 장소: 대강당

- ① 안전 교육을 합니다.
- ② 교육은 대강당에서 합니다.
- ③ 목요일 오전에 교육을 합니다.
- ④ 두 시간 동안 교육을 할 겁니다.