



#건강 관련 속담 따라쓰기

성한 다리와 치아가 열어 주는 이동과 식사, 병 앞에서 드러나는 몸의 취약성, 밥·활동·약으로 회복을 돕는 장면이 한데 모입니다. 걱정, 음주, 산후 몸을 살피는 전통적 표현도 있어 문맥에 따라 읽게 됩니다.

1 보기

바른 글씨의 뼈대와 획을 눈으로 읽습니다.

2 따라 쓰기

열은 글씨를 연필로 천천히 덮어 씁니다.

3 혼자 쓰기

십자 보조선만 보고 스스로 씁니다.

수록 속담 20개 · 이 태그 26개 가운데 관련도 높은 순

01	다리뼈가 만아들이라	2쪽	11	해산 구멍에 바람 들라	11쪽
02	박달나무도 좀이 쓴다	2쪽	12	걱정이 반찬이면 상발이 무너진다	12쪽
03	고기 한 점이 귀신 천 머리를 쫓는다	3쪽	13	약은 빗내어서라도 먹어라	13쪽
04	무병이 장자	4쪽	14	삼정승 부러워 말고 내 한 몸 튼튼히 가지라	14쪽
05	다리가 의붓자식보다 낫다	5쪽	15	정강이가 만아들보다 낫다	15쪽
06	목석도 땀 날 때 있다	6쪽	16	아욱으로 국을 끓여 삼 년을 먹으면 외짝 문으로는 못 들어간다	16쪽
07	얇는 데는 장사 없다	7쪽	17	이가 자식보다 낫다	17쪽
08	감기는 밥상머리에서 물러간다	8쪽	18	안주 안 먹으면 사위 덕 못 본다	18쪽
09	밥 한 알이 귀신 열을 쫓는다	9쪽	19	오늘월 감기는 개도 아니 걸린다	19쪽
10	사람은 일을 해야 입맛이 난다	10쪽	20	발이 의붓자식보다 낫다	20쪽



#건강 모아보기

이 주제 속담 더 보기



연습 19쪽 · 짙은 속담은 한 쪽에 두 개, 긴 속담은 한 쪽에 하나만 글자의 모양과 간격을 살피며 천천히 써 보세요.



1 / 20

다리뻐가 만아들이라

튼튼한 다리가 만아들처럼 소중하고 중요하다는 뜻으로, 건강한 다리만 있으면 어디든 가서 즐거운 일을 할 수 있다는 말이에요

1 보기 획의 뼈대를 읽기

다 리 뻐 가 만 아 들 이 라

2 따라 쓰기 열은 글씨를 덮어 쓰기

다 리 뻐 가 만 아 들 이 라

3 혼자 쓰기 십자선만 보고 쓰기

다 리 뻐 가 만 아 들 이 라



2 / 20

박달나무도 쯔이 쓴다

아주 튼튼한 박달나무도 벌레가 먹을 수 있듯이, 아무리 건강한 사람이라도 병에 걸릴 수 있다는 뜻이에요

1 보기 획의 뼈대를 읽기

박 달 나 무 도 쯔 이 쓴 다

2 따라 쓰기 열은 글씨를 덮어 쓰기

박 달 나 무 도 쯔 이 쓴 다

3 혼자 쓰기 십자선만 보고 쓰기

박 달 나 무 도 쯔 이 쓴 다



3 / 20

고기 한 점이 귀신 천 머리를 쫓는다

몸이 아프고 기운이 없을 때는, 맛있는 음식을 잘 챙겨 먹는 것이 최고의 약이라는 뜻이에요.

1 보기 획의 뼈대를 읽기

고	기	한	점	이	귀	신
천	머	리	를	쫓	는	다

2 따라 쓰기 열린 글씨를 덮어 쓰기

고	기	한	점	이	귀	신
천	머	리	를	쫓	는	다

3 혼자 쓰기 십자선만 보고 쓰기



4 / 20

무병이 장자

아프지 않고 건강하게 사는 것이 돈 많은 부자보다 낫다는 뜻이에요.

1 보기 획의 배대를 읽기

무 병 이 장 자

2 따라 쓰기 열린 글씨를 덮어 쓰기

무 병 이 장 자

3 혼자 쓰기 십자선만 보고 쓰기



5 / 20

다리가 의붓자식보다 낫다

아무리 잘해주는 자식이 옆에 있어도, 건강한 내 다리로 직접 다니며 세상을 구경하는 것이 더 즐겁고 좋다는 뜻이에요.

1 보기 획의 뼈대를 읽기

다 리 가

의 붓 자 식 보 다 낫 다

2 따라 쓰기 열린 글씨를 덮어 쓰기

다 리 가

의 붓 자 식 보 다 낫 다

3 혼자 쓰기 십자선만 보고 쓰기



6 / 20

목석도 땀 날 때 있다

나무나 돌처럼 아주 단단하고 건강해 보이는 사람이라도 가끔은 아플 수 있다는 뜻이에요.

1 보기 획의 뼈대를 읽기

목 석 도

땀 날 때 있다

2 따라 쓰기 열린 글씨를 덮어 쓰기

목 석 도

땀 날 때 있다

3 혼자 쓰기 십자선만 보고 쓰기



7 / 20

앓는 데는 장사 없다

아무리 힘이 세고 튼튼한 사람도 병에 걸리면 어쩔 수 없이 약해진다는 뜻으로, 건강이 가장 중요하다는 말이에요.

1 보기 획의 뼈대를 읽기

앓 는 데 는 장 사 없 다

2 따라 쓰기 열린 글씨를 덮어 쓰기

앓 는 데 는 장 사 없 다

3 혼자 쓰기 십자선만 보고 쓰기



8 / 20

감기는 밥상머리에서 물러간다

밥을 잘 챙겨 먹으면 감기 같은 가벼운 병은 저절로 낫는다는 말이에요.

1 보기 획의 뼈대를 읽기

감	기	는	↓	밥	상	머	리	에	서
				물러간다					

2 따라 쓰기 열은 글씨를 덮어 쓰기

감	기	는	↓	밥	상	머	리	에	서
				물러간다					

3 혼자 쓰기 십자선만 보고 쓰기



9 / 20

밥 한 알이 귀신 열을 쫓는다

몸이 몹시 약해졌을 때 잘 먹고 건강을 챙기는 것이 병을 낫게 하는 가장 좋은 방법이다.

1 보기 획의 뼈대를 읽기

밥		한		알	이
---	--	---	--	---	---

귀	신		열	을		쫓	는	다
---	---	--	---	---	--	---	---	---

2 따라 쓰기 열은 글씨를 덮어 쓰기

밥		한		알	이
---	--	---	--	---	---

귀	신		열	을		쫓	는	다
---	---	--	---	---	--	---	---	---

3 혼자 쓰기 십자선만 보고 쓰기

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



10 / 20

사람은 일을 해야 입맛이 난다

열심히 일하거나 운동해서 몸을 움직여야 배도 고파지고 밥맛도 좋아진다는 뜻이에요

1 보기 획의 뼈대를 읽기

사 램 은 일 을

해 야 입 맛 이 난 다

2 따라 쓰기 열린 글씨를 덮어 쓰기

사 램 은 일 을

해 야 입 맛 이 난 다

3 혼자 쓰기 십자선만 보고 쓰기



11 / 20

해산 구멍에 바람 들라

아기를 낳은 엄마가 몸조리를 잘해야 하는 것처럼, 어떤 일을 성공적으로 마친 후에도 끝까지 조심하지 않으면 모든 것을 망칠 수 있다는 뜻이에요.

1 보기 획의 뼈대를 읽기

해 산 구 멍 에
바 람 들 라

2 따라 쓰기 열린 글씨를 덮어 쓰기

해 산 구 멍 에
바 람 들 라

3 혼자 쓰기 십자선만 보고 쓰기

해 산 구 멍 에
바 람 들 라



12 / 20

걱정이 반찬이면 상발이 무너진다

너무 걱정만 하면 맛있는 밥도 제대로 못 먹고 기운이 없어진다는 뜻이에요.

1 보기

획의 뼈대를 읽기

걱	정	이	↓	반	찬	이	면
상	발	이	↓	무	너	진	다

2 따라 쓰기

열은 글씨를 덮어 쓰기

걱	정	이	↓	반	찬	이	면
상	발	이	↓	무	너	진	다

3 혼자 쓰기

십자선만 보고 쓰기

			↓				
			↓				



13 / 20

약은 빚내어서라도 먹어라

건강이 가장 중요하니까, 아플 때는 돈을 아끼지 말고 꼭 약을 챙겨 먹어야 한다는 뜻이에요.

1 보기 획의 뼈대를 읽기

약	은	↓	빚	내	어	서	라	도
			먹	어	라			

2 따라 쓰기 열린 글씨를 덮어 쓰기

약	은	↓	빚	내	어	서	라	도
			먹	어	라			

3 혼자 쓰기 십자선만 보고 쓰기

			↓											



14 / 20

삼정승 부러워 말고 내 한 몸 튼튼히 가지라

높은 지위나 부자가 되는 것보다 자기 몸이 건강한 것이 가장 중요하다는 뜻이에요.

1 보기 획의 뼈대를 읽기

삼	정	승	↓	부	러	워	↓	말	고	↓	내
한	↓	몸	↓	튼	튼	히	↓	가	지	라	

2 따라 쓰기 얇은 글씨를 덮어 쓰기

삼	정	승	↓	부	러	워	↓	말	고	↓	내
한	↓	몸	↓	튼	튼	히	↓	가	지	라	

3 혼자 쓰기 십자선만 보고 쓰기

			↓				↓				↓
			↓				↓				↓

중심 십자선에 맞춰 자음과 모음을 써보세요.

건강



15 / 20

정강이가 맏아들보다 낫다

내가 스스로 걸을 수 있는 튼튼하고 건강한 다리가, 돈이 많거나 자식에게 의지하는 것보다 훨씬 소중하고 중요하다는 뜻이에요.

1 보기 획의 뼈대를 읽기

정	강	이	가
---	---	---	---

맏	아	들	보	다	↓	낫	다
---	---	---	---	---	---	---	---

2 따라 쓰기 열린 글씨를 덮어 쓰기

정	강	이	가
---	---	---	---

맏	아	들	보	다	↓	낫	다
---	---	---	---	---	---	---	---

3 혼자 쓰기 십자선만 보고 쓰기

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



16 / 20

아욱으로 국을 끓여 삼 년을 먹으면 외작 문으로는 못 들어간다

아욱은 우리 몸에 아주 좋은 채소라서, 이걸 오랫동안 먹으면 몸이 아주 건강하고 튼튼해진다는 것을 재미있게 표현한 말이에요.

1 보기 획의 배대를 읽기

아	욱	으	로	국	을	끓	여
삼	년	을	먹	으	면	외	작
문	으	로	는	못	들	어	간
다							

2 따라 쓰기 열은 글씨를 덮어 쓰기

아	욱	으	로	국	을	끓	여
삼	년	을	먹	으	면	외	작
문	으	로	는	못	들	어	간
다							

3 혼자 쓰기 십자선만 보고 쓰기



17 / 20

이가 자식보다 낫다

튼튼한 이가 있으면 뭐든지 잘 먹고 건강하게 살 수 있어서, 때로는 자식보다 더 소중하고 중요하다는 뜻이에요.

1 보기 획의 뼈대를 읽기

이	가	↓	자	식	보	다	↓	낫	다
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

2 따라 쓰기 열린 글씨를 덮어 쓰기

이	가	↓	자	식	보	다	↓	낫	다
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

3 혼자 쓰기 십자선만 보고 쓰기



18 / 20

안주 안 먹으면 사위 덕 못 본다

술을 마실 때 맛있는 음식을 함께 먹지 않으면 건강을 해치기 쉽다는 뜻이에요.

1 보기 획의 뼈대를 읽기

안	주		안		먹	으	면
사	위		덕		못		본 다

2 따라 쓰기 열린 글씨를 덮어 쓰기

안	주		안		먹	으	면
사	위		덕		못		본 다

3 혼자 쓰기 십자선만 보고 쓰기



19 / 20

오늘날 감기는 개도 아니 걸린다

더운 여름에 감기에 걸리는 것은 아주 드문 일이라서, 자기 몸을 잘 돌보지 못한 사람을 놀리거나 핀잔을 줄 때 쓰는 말이에요.

1 보기 획의 뼈대를 읽기

오	뉴	월	↓	감	기	는		
개	도	↓	아	니	↓	걸	린	다

2 따라 쓰기 열은 글씨를 덮어 쓰기

오	뉴	월	↓	감	기	는		
개	도	↓	아	니	↓	걸	린	다

3 혼자 쓰기 십자선만 보고 쓰기



20 / 20

발이 의붓자식보다 낫다

튼튼한 발이 있으면 누구의 도움 없이도 스스로 돌아다니며 원하는 것을 얻거나 즐거움을 찾을 수 있으니, 건강이 최고라는 뜻이에요.

1 보기 획의 뼈대를 읽기

발 이

의 붓 자 식 보 다 낫 다

2 따라 쓰기 열린 글씨를 덮어 쓰기

발 이

의 붓 자 식 보 다 낫 다

3 혼자 쓰기 십자선만 보고 쓰기

오늘 따라쓰기를 마쳤습니다.

보호자 확인 _____

