

학습 목표

अध्ययनको विषय

문 법

어 휘

정보·문화

शब्दवाली

जानकारी, संस्कार

업무 평가하기, 건강 말하기

कामको मूल्याङ्कन गर्ने, स्वास्थ्यको कुराकानी गर्ने

-(으)ㄴ 덕분에, -기로 하다

ले गर्दा, निश्चित गर्नु, निर्धार गर्नु

안전 수칙

सुरक्षा नियम

건강을 위한 스트레칭

स्वास्थ्यको निमित्त जिउ तन्काउनु

건강 증진

स्वास्थ्य सुधार

대화 1

संवाद १



사장님 어서 와요, 모니카 씨. 여기 좀 앉아요. 차 한 잔 할래요?

स्वागत छ, मोनिखाजी यहाँ कृपया बस्नुहोस्। चिया एक कप पिऔं की ?

모니카 아니요. 괜찮아요.

होइन, ठिकै छ।

사장님 모니카 씨, 내일이 근로자의 날인 거 알죠?

मोनिखाजी, भोलि श्रमिक दिवस हो थाहा छ ?

이번 근로자의 날을 기념해서 우수 사원을 추천 받았는데 모니카 씨가 뽑혔어요.

हजुर यसपटक श्रमिक दिवस स्मरण गरेर उत्कृष्ट कामदारको सिफारिस पाएको थिएँ मोनिखाजी चुनिनु भयो।

모니카 네? 정말요?

हो र ? साँच्चै हो ?

사장님 일도 잘하고 작업장 점검도 아주 꼼꼼히 한다고 들었어요.

काम पनि राम्ररी गरेर कार्यस्थलको हेरविचार पनि ज्यादै सावधानीसाथ गर्नुहुन्छ भनेर सुनेको थिएँ।

모니카 씨가 열심히 해 준 덕분에 일이 더 편해졌어요. 정말 고맙워요.

이건 감사 선물이에요.

मोनिखाजीले मेहनतसाथ काम गरिदिनुभएकोले अझ सजिलो हुँदै गयो। साँच्चै धन्यवाद। यो धन्यवादको उपहार हो।

Track 154

New Vocabulary

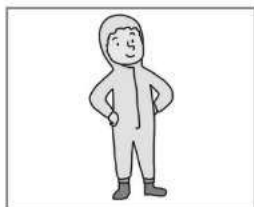
근로자의 날 श्रमिक दिवस

기념하다 यादगार हुनु

우수 사원 उत्कृष्ट कर्मचारी

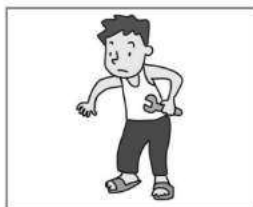
뽑히다 चुनिनु

꼼꼼히 सावधानी साथ



안전 수칙을 지키다

सुरक्षाको नियम पालना गर्नु



안전 수칙을 어기다

सुरक्षाको निमय उलंघन गर्नु



규칙을 준수하다

नियम मान्त्



살피다

परिक्षण गर्नु



주의하다

सावधान हनु



점검하다

निरिक्षण गर्नु/चेकजाँच गर्नु



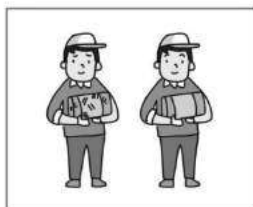
정비하다

मर्मत गर्नु



보수하다

मर्मत गर्नु



개선하다

सुधार गर्नु



조치를 취하다

नियम कार्यान्वयन गर्नु

동사나 형용사에 붙어 긍정적인 현상이 생긴 원인이나 까닭을 나타낸다.

क्रिया वा विशेषणमा लागेर सकरात्मक विकास देखिने कारण वा प्रभावलाई देखाउँछ ।

동사나 형용사 어간에 받침이 없거나 ‘ㄴ’ 받침일 때: -ㄴ 덕분에

क्रिया वा विशेषणको धातुमा फाट्छिन् नभएको वा 'र' फाट्छिन् भएको बेला : - ल ढक्कुरे

'रु'를 제외한 받침일 때: -은 덕분에 'रु' बाहेकको फाल्तिम भएको बेला : -은 덕분에

- 1) 가: 천만다행이네요. भाग्यवस यति मात्र भयो ।

ना: ॐरुकेडु. डरर डुसुहनु डुकुनु डु सलकु डु डुलुडु.
 हु तु नु, डुहलु नु डुसुतु डुरुकुलु डुदु डुलु डुघुतुनलु रुकुडुडु।

- [illegible]

ना: आपनइतल कूलक जल रलतु डरुतलडेतु.
होइन, तालिम राम्ररी पाएकुले गर्दा हो।

- ३) गः गसलहलतु, यरुरन. यरुरनी दुरुअओशुन दुडुने तुग इ शलु डले दुऐषुनुदु.
धनुयवद, यहँहरुलई। यहँहरुले सहयोग गररदनभएकोले गर्दा यो परस्कार पाएको हुँ।

1. 빈칸에 맞는 표현을 <보기>에서 골라 문장을 완성하세요.

खाली ठाउँमा मिले अभिव्यक्तिलाई उदाहरणबाट छानेर वाक्य पुरा गर्नुहोस् ।

- 1) 이런 도구는 위험하니까 사용할 때 다치지 않도록
यस्तो सामग्री खतरा हुने भएकोले गर्दा प्रयोग गर्दा चोट नलाग्ने गरि ।
- 2) 기계를 오래 사용하려면 문제가 없는지 정기적으로 합니다.
मेसिन लामो समय प्रयोग गर्ने हो भने समस्या नहुने गरि निश्चित समयअनुसार पर्छ ।
- 3) 용접기가 고장이 나서 공장장님이 어제
वेल्डिङ मेसिन विग्रीएकोले मेनेजरले हिजो ।
- 4) 안전하게 작업을 하려면 안전 수칙을 잘 합니다.
सुरक्षितसाथ काम गर्ने हो भने सुरक्षा नियमलाई राम्ररी पर्छ ।

보기

여기다
उलंघन गर्नु

주의하다
होसियार हुनु

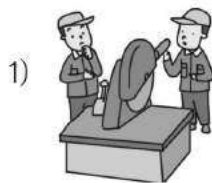
보수하다
मर्मत गर्नु

점검하다
चेकजाँच गर्नु

지키다
पालना गर्नु

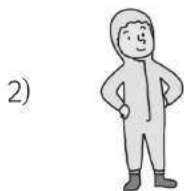
2. 그림을 보고 ‘-(으)ㄴ 덕분에’를 사용해서 대화를 완성하세요.

चित्र हेरेर ‘(으)ㄴ 덕분에’ प्रयोग गरि संवाद पुरा गर्नुहोस् ।



- 1) 가: 많이 다칠 뻔했지요? धेरै चोट जस्तो भयो होइन ?
나: 네, 그런데 빨리 별로 다치지 않았어요.
हजुर, तरपनि छिटो खासै चोट लागेन ।

조치를 취하다
नियम कार्यान्वयन गर्नु



- 2) 가: 화상을 입지 않았어요? आगोले पोलेन ?
나: 아니요, 괜찮아요.
होइन, ठिकै छ ।

안전복을 입다
सुरक्षा कपडा लगाउनु



인디카 baru, 안색이 안 좋네. 어디 아파?

फारु, अनुहार ठिक छैन त । कहाँ दुख्यो ?

바 루 아픈 건 아니고. 요즘 일이 많아서 야근을 자주 했거든.

विरामी चाँही होइन । आजभोली काम धेरै भएकोले रातीको काम सँधै गरेको थिएँ नि ।

인디카 그렇게 일이 많아서 어떻게 해. 바쁘더라도 틈틈이 쉬면서 해. 그러다가 건강 해치겠다.

त्यसरी काम धेरै भयो भने कसरी हुन्छ । व्यस्त भएपनि बेलाबेलामा आराम गर्दै गर । त्यसो हुँदा हुँदै स्वास्थ्य बिग्रन सक्छ ।

난 요즘 운동을 새로 시작했거든. 몸도 가볍고 입맛도 훨씬 좋아졌어.

मैले आज भोली व्यायाम नयाँ शुरू गरेको छु ती । शरीर पनि हलुका भएर खानाको स्वाद पनि धेरै राम्रो भयो ।

바 루 그래? 무슨 운동을 하는데?

हो र ? कुन व्यायाम गर्छौ त ?

인디카 친구들이랑 등산을 시작했어. 이번 주말에도 가기로 했는데 너도 갈래?

साथीहरूसँग पहाड चढ्नु शुरू गरें । यो पटकको सप्ताहन्तमा पनि जाने निश्चित गरेका छौ तिमी पनि जान्छौ ?

바 루 그럴까? 어디로 가기로 했어?

त्यसै गरौ ? कतातिर जाने निश्चित गरेका छौ ?



New Vocabulary

안색 अनुहार

틈틈이 बेलाबेलामा

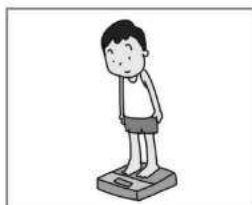
입맛 मुखको स्वाद



건강을 챙기다
स्वास्थ्यको ख्याल राख्नु



건강을 해치다
स्वास्थ्य विग्रनु



표준 체중을 유지하다
सामान्य तौल कायम गर्नु



유산소 운동을 하다
एरोबिक व्यायाम गर्नु



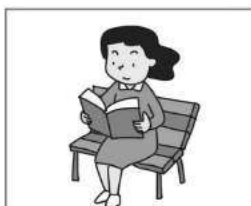
스트레칭을 하다
शरीर तन्काउनु



골고루 섭취하다
सबै बराबर उपभोग गर्नु



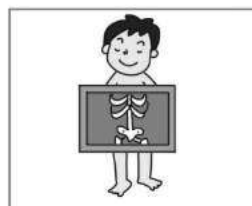
청결을 유지하다
सरसफाई कायम गर्नु



휴식을 취하다
आराम गर्नु



기분 전환을 하다
मुड स्फूर्त बनाउनु



건강 검진을 받다
स्वास्थ्य परिक्षण गर्नु

동사에 붙어 결정이나 결심, 약속의 뜻을 나타낸다. क्रियामा लागेर निर्णय वा निर्धारण, वाचाको अर्थलाई जनाउँछ ।

1) 가: 주말에 친구들과 놀이공원에 가기로 했어요. सप्ताहन्तमा साथीहरूसँग खेल्ने पार्कमा जाने निश्चित गरें ।

나: 그래요? 재미있겠네요. त्यस्तो पो ? रमाइलो हुने छ ।

2) 가: 몸이 좀 안 좋다면서요? शरीर अलि ठिक छैन भनेको हैन ?

나: 그래서 건강 검진을 받기로 했어요. त्यसैले स्वास्थ्य परिक्षण गर्ने निश्चित गरें ।

3) 가: 리한 씨, 등산화를 샀네요. रिहानजी, ट्रेकिङ जुता किन्नु भएछ त ।

나: 네, 친구들이랑 등산을 가기로 했거든요. हजुर, साथीहरूसँग ट्रेकिङ जाने निश्चित गरेको छु नी ।

1. 그림을 보고 맞는 말을 연결하세요. चित्र हेरेर मिल्ले कुरालाई जोडा मिलाउनुहोस् ।



• ㉠ 건강 검진을 받다
स्वास्थ्य परिक्षण लिनु



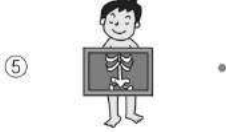
• ㉡ 휴식을 취하다
आराम गर्नु



• ㉢ 청결을 유지하다
सरसरफाइ कायम राख्नु



• ㉤ 골고루 섭취하다
बराबर उपभोग गर्नु



• ㉦ 표준 체중을 유지하다
सामान्य तौल कायम गर्नु

2. 그림을 보고 ‘-기로 하다’를 사용해서 문장을 완성하세요.

चित्र हेरेर ‘-기로 하다’ प्रयोग गरेर वाक्यलाई पुरा गर्नुहोस् ।



저는 오늘부터 _____.
आजबाट



밤에 자기 전에 _____.
राती सुत्नु अघि



주말에 친구들과 _____.
सप्ताहन्तमा साथीहरूसँग

ग्रिष्म ऋतुमा स्वास्थ्य ख्याल गर्नेबारे जानकारी बोर्ड हो । राम्ररी पढेर प्रश्नमा जवाफ दिनुहोस् ।

1. 실내외 온도를 5°C 정도로 유지하세요.
भित्री तापक्रमलाई ५° जतिमा कायम राख्नुहोस् ।
2. 가벼운 긴팔 옷을 준비해서 체온을 유지하세요.
हलुका बाहुला भएको कपडा तयार गरेर शरीरको तापक्रम कायम राख्नुहोस् ।
3. 에어컨을 끄고 환기를 해 주세요.
एसी बन्द गरेर हावा आउने जाने बनाउनुहोस् ।
4. 실내 적정 습도를 유지하세요.
भित्रीको आद्रतालाई कायम राख्नुहोस् ।
5. 냉방 중인 실내에서는 절대 금연하세요.
चिसो कोठा मध्ये कोठा भित्रचौहि निश्चित रूपमा धुम्रपान निषेधित गर्नुहोस् ।
6. 밀폐된 공간에서는 실내의 먼지를 깨끗이 청소하세요.
बन्द कोठामा चाहिँ कोठा भित्रको धुलो सफा गरि सरसफाई गर्नुहोस् ।

पढेको विषयसँग मिल्यो भने 0, फरक भयो भने x चिन्ह लगाउनुहोस् ।

- 465

종아리 पिडुला



1. 의자를 잡고 왼쪽 다리를 뒤로 뺐어요.
कुर्सी समातेर बायाँ खुट्टालाई पछाडितिर फैलाउनुहोस् ।
2. 의자를 잡고 왼쪽 다리를 뒤로 뺐어요.
कुर्सी समातेर बायाँ खुट्टालाई पछाडितिर फैलाउनुहोस् ।

허벅지|ತಿಗ್ರಾ



1. 의자를 잡고 서서 왼쪽 다리를 손으로 잡고 서요.
कुर्सी समातेर उभिएर देव्रे खुट्टालाई हातले समातेर उभिनुहोस् ।
2. 손으로 잡은 왼쪽 다리를 위로 뻗어요
हातले समातेको बायाँ खुट्टालाई माथितिर तन्काउनुहोस् ।

काँध
어깨



- 오른팔을 펴서 왼쪽 어깨 쪽으로 돌려요.
दाहिने पाखुरालाई फिजाएर बायाँ काँधतिर घुमाउनुहोस्।
- 왼손으로 오른쪽 팔꿈치 를 잡아요.
देब्रे हातले दायाँ पाखुरालाई समाउनुहोस्।

옆구리 साइडको भाग



1. 양손은 깍지를 끼고 팔을 머리 위로 올려요.
दुवै हातको औलाहरू अङ्गुसे पारेर
पाखुरालाई टाउको माथितिर
उचाल्नुहोस् ।
2. 몸을 옆으로 구부려요.
शरिरलाई छेउतिर झुकाउनुहोस् ।

फल पाखुरा



1. 오른팔을 구부려서 머리 뒤로 넘겨요.
दाहिने पाखुर भुकाएर टाउको पछाडि लगनुहोस् ।
2. 왼손으로 오른팔의 팔꿈치를 아래로 밀어요.
देब्रे हातले दाहिने पाखुराको कहिनोलाई तलतिर धकेल्नुहोस् ।

ਮੁਕ ਘਾਂਟੀ



1. 양손은 깍지를 끼서 머리 뒤를 잡아요.
दुवै हातको औला अंकुशे पारेर टाउको पछाडि समाउनुहोस् ।
2. 상체를 숙이지 않고 머리를 당겨요.
शरीरलाई नतिहुँदाइकन टाउको तन्काउनुहोस् ।



1. 들은 것을 고르십시오.

सुनेको कुरा छान्नुहोस्।

① 정비해요. मिलाउँछ।

② 준수해요. पालना गर्छ।

③ 점검해요. चेकजाँच गर्छ।

④ 확인해요. चेक गर्छ।

[2~3] 질문을 듣고 알맞은 대답을 고르십시오.

प्रश्न सुनेर मिल्ने जवाफ छान्नुहोस्।

2. ① 다행이에요. स्वभाविक हो।

② 큰일이에요. वर्वाद भो।

③ 정말 속상해요. साँच्चै नभर्स हुन्छ।

④ 힘들 거예요. थकित हुनेछु।

3. ① 운동을 했어요. व्यायाम गरे।

② 내일 하기로 했어요. भोली गर्ने निश्चित गरे।

③ 영화를 보기로 했어요. फिल्म हेर्ने निश्चित गरे।

④ 청소를 한다고 했어요. सफा गर्नु भन्नु भयो।

[4~5] 하나의 이야기를 듣고 두 개의 질문에 대답하십시오.

एउटा कुराकानी सुनेर दुईवटा प्रश्नको जवाफ दिनुहोस्।

4. 여기는 어디입니까? यो कहाँ हो ?

① 공원 पार्क

② 병원 अस्पताल

③ 회사 कम्पनी

④ 학교 विद्यालय

5. 들은 내용으로 맞는 것을 고르십시오. सुनेको विषयमा मिल्ने कुरा छान्नुहोस्।

① 수진 씨는 건강을 잘 챙깁니다.

सुजिनजी चाही स्वास्थ्य राम्ररी हेरचाह गर्छ।

② 민수 씨는 운동이 필요합니다.

मिन्सुजी लाई व्यायाम आवश्यक छ।

③ 수진 씨는 검진 결과를 받았습니다.

सुजिनजीले स्वास्थ्य परिक्षणको नतिजा पायो।

④ 민수 씨는 건강 검진을 받을 겁니다.

मिन्सुजीले स्वास्थ्य परिक्षण गर्ने छ।

[1~2] 빈칸에 들어갈 가장 알맞은 것을 고르십시오.

खाली ठाउँमा जाने सबैभन्दा मिल्ने कुरा छान्नुहोस्।

1. 불량품이 계속 나오고 있으니까 문제를 _____ 수 있는 방법을 찾아야 합니다.
विघ्नीएको सामान लगातार आइरहेकोले गर्दा समस्या _____ सकिने तरिकालाई खोज्नु पर्छ।
- ① 개선할 सुधार गर्ने ② 주의할 होसियार हुने ③ 준수할 पालना गर्ने ④ 정비할 व्यवस्थित गर्ने
2. 작업장 환경이 별로 깨끗하지 않아서 늘 _____ 위해 애쓰는 편입니다.
कार्यस्थलको वातावरण खासै सफा नभएकोले सधैं _____ निम्ति प्रयास गर्नु पर्ने विषय हो।
- ① 휴식을 취하기 आराम गर्न ② 스트레칭을 하기 शरीर तन्काउन
③ 골고루 섭취하기 बराबर उपभोग गर्न ④ 청결을 유지하기 सरसफाई कायम गर्न

[3~4] 다음 그림을 보고 맞는 단어나 문장을 고르십시오.

दिइएको चित्र हेरेर मिल्ने शब्द वा वाक्यलाई छान्नुहोस्।

3.  ① 팔 운동을 하고 있어요. हातको व्यायाम गरिरहेको छ।
② 목 운동을 하고 있어요. घाँटिको व्यायाम गरिरहेको छ।
③ 허리 운동을 하고 있어요. कम्मरको व्यायाम गरिरहेको छ।
④ 허벅지 운동을 하고 있어요. तिघाको व्यायाम गरिरहेको छ।
4.  ① 조치를 취하세요. नियम कार्यान्वयन गर्नुहोस्।
② 기계를 살펴보세요. मेसिन परिक्षण गर्नुहोस्।
③ 안전 수칙을 지키세요. सुरक्षा नियम पालना गर्नुहोस्।
④ 작업 도구를 점검하세요. सुरक्षा सामग्री चेकजाँच गर्नुहोस्।

5. 다음 질문에 답하십시오. दिइएको प्रश्नमा जवाफ दिनुहोस्।

अन्वेषणको विवरणले सही नभएको कुरा छान्नुहोस्।

[안전 교육] सुरक्षा तालिम

일시: 2월 27일(목) 14:00~16:00

दिन र समय:

장소: 대강당

ठाउँ

- ① 안전 교육을 합니다. सुरक्षा तालिम गर्छ।
② 교육은 대강당에서 합니다. तालिम चाही बेगाडडाडमा गर्छ।
③ 목요일 오전에 교육을 합니다. बिहिवार बिहान तालिम गर्छ।
④ 두 시간 동안 교육을 할 겁니다. २ घण्टा अवधिसम्म तालिम गर्ने छ।