



초 | 등 | 부 | 터 EBS

만점왕

예습, 복습, 숙제까지 해결되는 교과서 완전 학습서



2-1
수학

인터넷·모바일·TV
무로 강의 제공





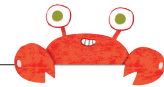
재민이와 여찬이가 마트에 갔어요. 마트에서는 다양한 물건들과 음식들을 팔아요.
과자 코너, 과일 코너, 채소 코너, 문구 코너도 보이네요. 마트에 진열된 과일의 수
를 세어 볼까요? 한 상자에 100개씩, 한 봉지에 10개씩 들어 있어요.
이번 1단원에서는 세 자리 수에 대해 배울 거예요.



1

세 자리 수

단원 학습 목표

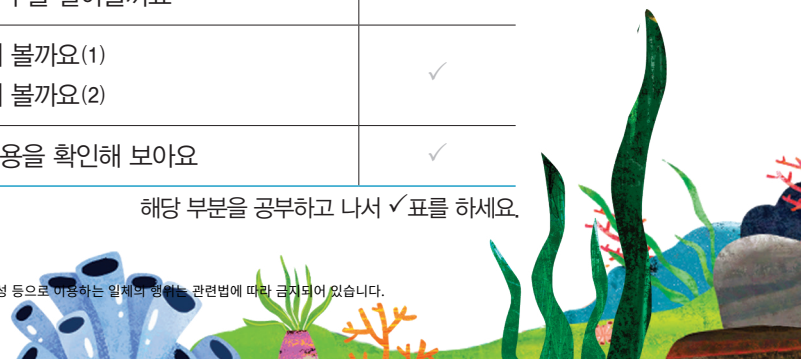


1. 세 자리 수를 이해하고 수로 쓰고 읽을 수 있습니다.
2. 세 자리 수에서 각 자리의 숫자는 얼마를 나타내는지 알 수 있습니다.
3. 뛰어 세기를 통해 세 자리 수의 계열을 이해할 수 있습니다.
4. 두 수의 크기를 비교할 수 있습니다.

단원 진도 체크

회차	학습 내용		진도 체크
1차	교과서 핵심 학습 + 문제 학습	핵심 1 90보다 10만큼 더 큰 수를 알아볼까요 핵심 2 몇백을 알아볼까요	✓
2차	교과서 핵심 학습 + 문제 학습	핵심 3 세 자리 수를 알아볼까요 핵심 4 각 자리의 숫자는 얼마를 나타낼까요	✓
3차	교과서 핵심 학습 + 문제 학습	핵심 5 뛰어서 세어 볼까요 핵심 6 999보다 1만큼 더 큰 수를 알아볼까요	✓
4차	교과서 핵심 학습 + 문제 학습	핵심 7 두 수의 크기를 비교해 볼까요(1) 핵심 8 두 수의 크기를 비교해 볼까요(2)	✓
5차	단원 확인 평가	확인 평가를 통해 단원 학습 내용을 확인해 보아요	✓

해당 부분을 공부하고 나서 ✓표를 하세요.



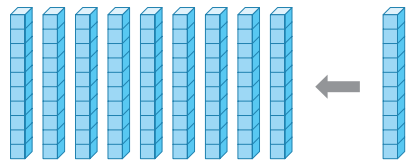


개념 확인 학습

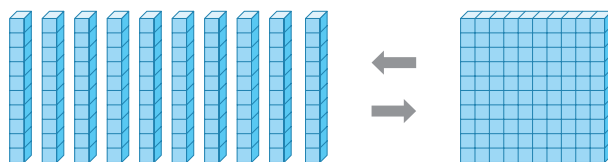


핵심 1 90보다 10만큼 더 큰 수를 알아볼까요

- 90보다 10만큼 더 큰 수는 100입니다.
100은 백이라고 읽습니다.



- 십 모형 10개는 백 모형 1개와 같습니다.
10이 10개이면 100입니다.

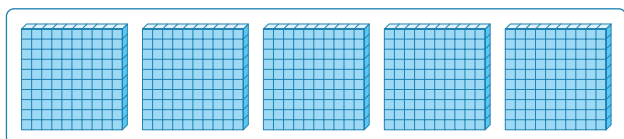
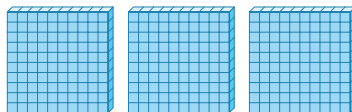


■ 100 알아보기

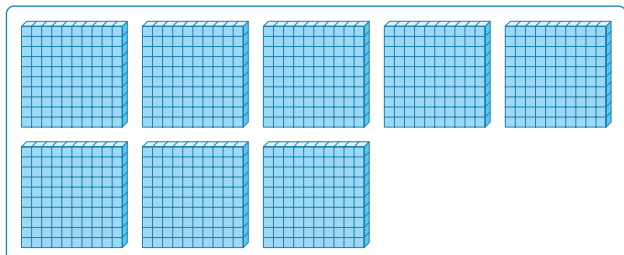
- 99보다 1만큼 더 큰 수
- 90보다 10만큼 더 큰 수
- 10씩 10묶음

핵심 2 몇백을 알아볼까요

- 100이 3개이면 300입니다.
300은 삼백이라고 읽습니다.



→ (500, 오백)



→ (800, 팔백)

■ 몇백 알아보기

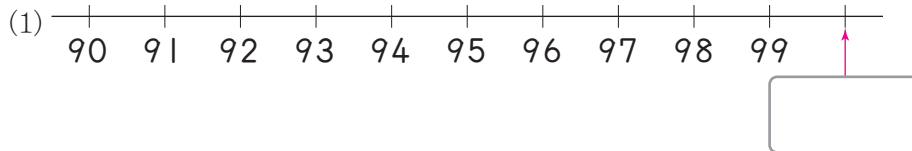
쓰기	읽기
200	이백
300	삼백
400	사백
500	오백
600	육백
700	칠백
800	팔백
900	구백



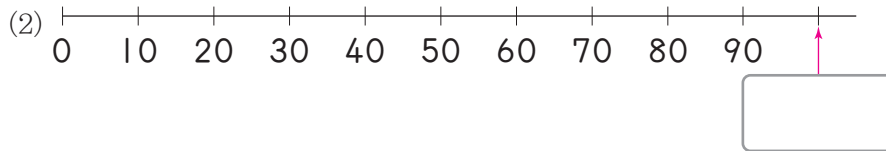
문제를 풀며 이해해요

정답 및 해설 2쪽

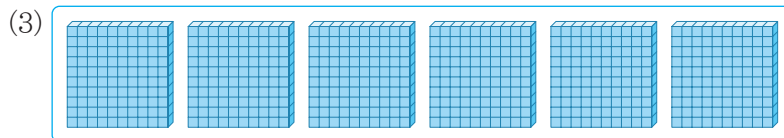
☐ 안에 알맞은 수나 말을 써넣으세요.



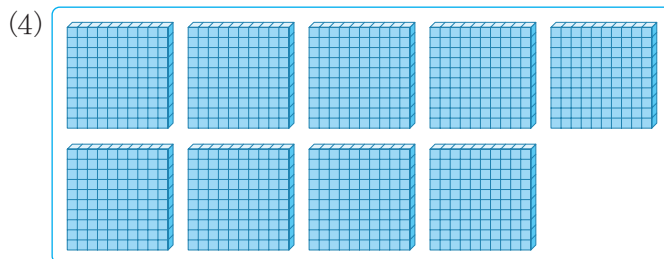
99보다 1만큼 더 큰 수는 이라고 쓰고 이라고 읽습니다.



은 90보다 10만큼 더 큰 수입니다.



100이 6개이면 이라고 쓰고 이라고 읽습니다.



100이 9개이면 이라고 쓰고 이라고 읽습니다.

백과 몇백의 의미를 알고
바르게 읽고 쓸 수 있는지
묻는 문제예요.

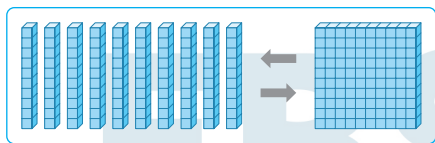


10씩 뛰어 세며 90 다음에
올 수를 생각해 보아요.

100개씩 묶음은 00이
라고 쓰고, 백이라고 읽어요.



01 ☐ 안에 알맞은 수를 써넣으세요.



십 모형 개는 백 모형 개와 같습니다.

02 100을 나타내는 것에 모두 ○표 하세요.

10개씩
100묶음

()

90보다
10만큼 더
큰 수

()

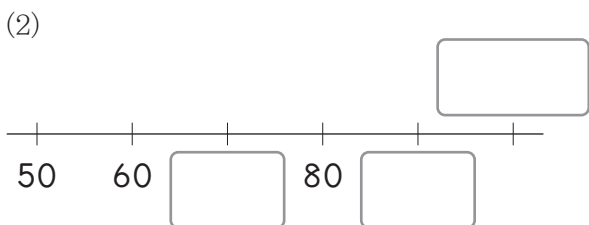
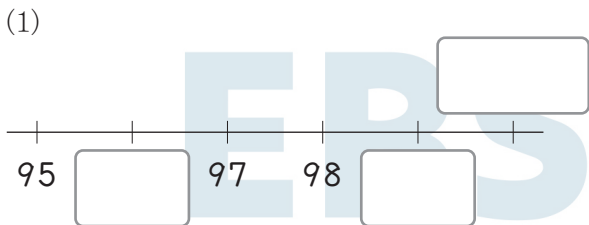
99보다
10만큼 더
큰 수

()

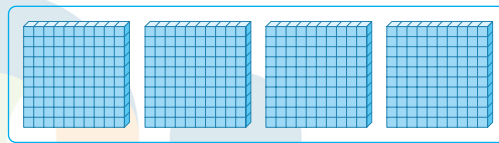
10개씩
100묶음

()

03 ☐ 안에 알맞은 수를 써넣으세요.



04 ☐ 안에 알맞은 수를 써넣으세요.



100이 개이면 이라 쓰고,
 이라고 읽습니다.

05 관계있는 것끼리 선으로 이으세요.

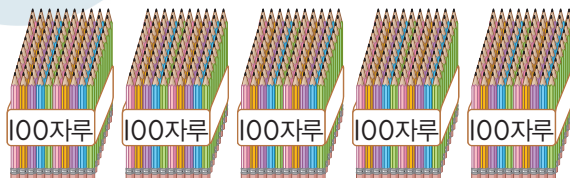
(1)	이백	•	•	㉠ 100이 3개
(2)	500	•	•	㉡ 200
(3)	삼백	•	•	㉢ 100이 5개

06 다음 설명 중 옳은 것은 어느 것인가요?

()

- ① 10이 10개이면 90입니다.
- ② 칠백은 100이 8개인 수입니다.
- ③ 100이 2개인 수는 삼백입니다.
- ④ 100이 6개이면 육백입니다.
- ⑤ 90보다 1만큼 더 큰 수는 100입니다.

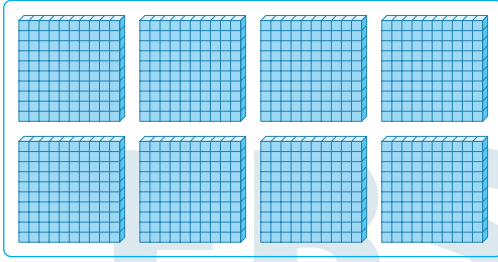
07 연필은 모두 몇 자루인지 수로 써 보세요.



()



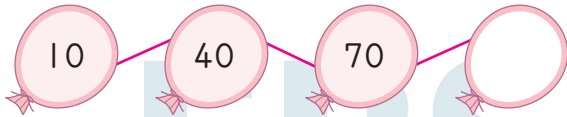
08 수 모형에 알맞은 수를 쓰고 읽어 보세요.



쓰기 ()
읽기 ()

09 빈칸에 알맞은 수를 쓰고, □ 안에 알맞은 수를 써넣으세요.

어려운 문제



70보다 □ 만큼 더 큰 수는
□ 입니다.

도움말 몇씩 커지고 있는지 알아보고, 70 다음에 올 수를 생각해 봅시다.

10 옳은 것에 ○표, 틀린 것에 ×표 하세요.

- 중요** (1) 100이 5개이면 50입니다. ()
(2) 800은 100이 8개인 수입니다. ()
(3) 100이 9개이면 900입니다. ()

11 색지가 한 상자에 100장씩 들어 있습니다. 7상자에 들어 있는 색지는 모두 몇 장일까요?

()

스토리텔링 문제

12 영진이는 동생 영철이와 함께 과자 코너에 갔습니다. 맛있는 과자가 많이 진열되어 있어서 어떤 것을 골라야 할지 망설여졌습니다. 과자를 사기 위해 얼마를 내야 할지 알아보시다.



- 우와, 맛있겠다. 무엇을 사면 좋을까?
나는 이 과자 먹을래. 800원이라.
그래 그럼. 나는 이것을 살래. 이것은 900원이네.
그럼 나는 백 원짜리 동전을 몇 개 내야 하는 거야, 누나?
800원이니까 100원짜리 동전을 (①)개 내야지.
그럼 누나는 900원이니까 100원짜리 동전을 (②)개 내야겠네?
아, 그런데 나는 500원짜리 동전이 하나 있으니까 100원짜리 동전은 (③)개만 내면 될 것 같아.



개념 확인 학습



핵심 3

세 자리 수를 알아볼까요

백 모형	십 모형	일 모형
100이 4개	10이 2개	1이 5개
사백	이십	오

■ 자리의 숫자가 1일 때에는 숫자는 읽지 않고 자릿값만 읽습니다.

예) 156

→ 일백오십육(×)
백오십육(○)

- 100이 4개, 10이 2개, 1이 5개이면 425입니다.
425는 사백이십오라고 읽습니다.

핵심 4

각 자리의 숫자는 얼마를 나타낼까요

백의 자리	십의 자리	일의 자리
5	3	9

↓

5	0	0
	3	0
		9

5는 백의 자리 숫자이고, 500을 나타냅니다.
3은 십의 자리 숫자이고, 30을 나타냅니다.
9는 일의 자리 숫자이고, 9를 나타냅니다.

$$539 = 500 + 30 + 9$$

■ 숫자가 같더라도 어느 자리에 있는가에 따라 나타내는 값이 다릅니다.

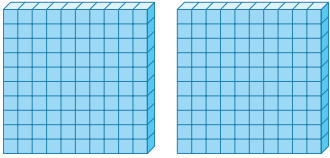
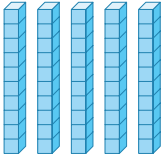
	백의 자리	십의 자리	일의 자리
숫자	8	8	8
나타내는 값	800	80	8



문제를 풀며 이해해요

정답 및 해설 2쪽

258을 수 모형으로 나타낸 것입니다. □ 안에 알맞은 수나 말을 써넣으세요.

백 모형	십 모형	일 모형
		
100이 □ 개	10이 □ 개	1이 □ 개

(1) 2는 □ 의 자리 숫자이고 □ 을 나타냅니다.

(2) □ 는 십의 자리 숫자이고 □ 을 나타냅니다.

(3) 8은 □ 의 자리 숫자이고 □ 을 나타냅니다.

(4) $258 = \square + 50 + \square$

세 자리 수에서 각 자리의 숫자가 나타내는 값을 이해하였는지 묻는 문제예요.



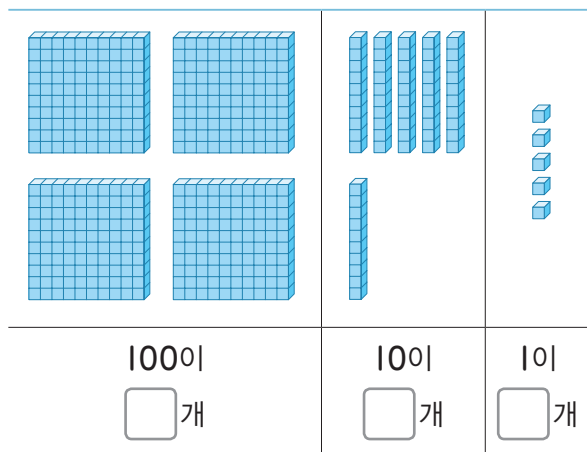
 숫자 2는 어느 자리 숫자이고, 얼마를 나타내는지 알아보세요.

 십의 자리 숫자는 무엇인지 알아보세요.

 숫자 8은 어느 자리 숫자이고, 얼마를 나타내는지 알아보세요.

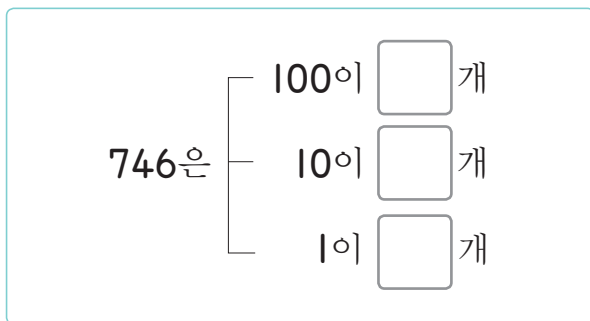


01 ☐ 안에 알맞은 수를 써넣으세요.



→

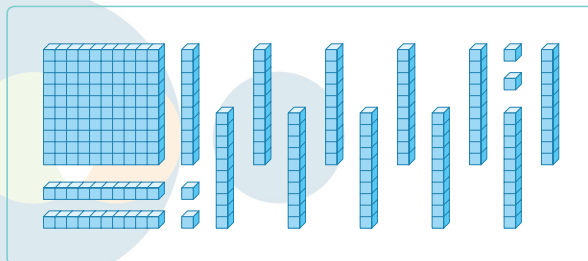
02 ☐ 안에 알맞은 수를 써넣으세요.



03 빈칸에 알맞은 수나 말을 써넣으세요.

- (1) 158
- (2) 삼백이십구
- (3) 428

04 수 모형이 나타내는 수를 쓰고 읽어 보세요.



쓰기 ()
읽기 ()

05 ☐ 안에 알맞은 수를 써넣으세요.

중요

382

3은 을/를 나타냅니다.

8은 을/를 나타냅니다.

2는 을/를 나타냅니다.

06 백의 자리 숫자가 3인 수를 모두 고르세요.

()

- ① 138 ② 327 ③ 123
④ 737 ⑤ 304

07
중요

밑줄 친 숫자가 나타내는 값을 □ 안에 써넣으세요.

(1) 152 → □

(2) 648 → □

(3) 723 → □

08 백의 자리 숫자가 3, 십의 자리 숫자가 0, 일의 자리 숫자가 2인 세 자리 수를 쓰고, 읽어 보세요.

쓰기 ()

읽기 ()

09 □ 안에 알맞은 수를 써넣으세요.

(1) 189 = 100 + □ + 9

(2) 407 = □ + 0 + □

10
어려운 문제

감자 325개를 다음과 같이 기호로 표시하였습니다. 백의 자리에 쓰인 기호는 무엇인지 ○ 표 하세요.



◆	●	■

도움말 백의 자리, 십의 자리, 일의 자리를 나타내는 기호가 무엇인지 생각해 봅시다.



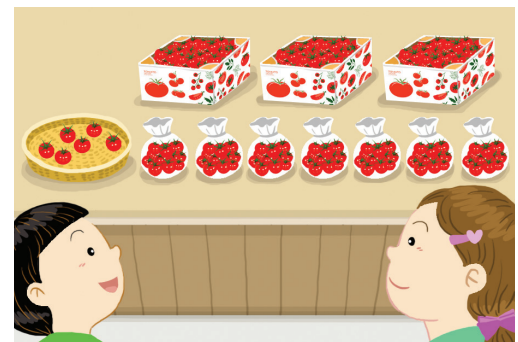
스토리텔링 문제

11 영진이와 영철이는 과일 채소 코너에 들었습니다. 귤과 방울토마토가 각각 한 상자에 100개씩 들어 있고, 한 봉지에는 각각 10개씩 들어 있습니다. 귤과 방울토마토는 모두 몇 개인지 알아봅시다.



영철아, 귤과 방울토마토 좀 봐. 맛있겠다. 진열되어 있는 귤이 모두 몇 개인지 알겠어?

100개씩 4상자, 10개씩 (①) 봉지, 날개로 5개니까 모두 (②)개야.



그럼 방울토마토는 모두 몇 개지?

100개씩 (③) 상자, 10개씩 7봉지, 날개로 6개니까 모두 (④)개야.



개념 확인 학습



핵심 5 뛰어 세어 볼까요

- 100씩 뛰어 세기: 백의 자리 숫자가 1씩 커집니다.

100 - 200 - 300 - 400 - 500 - 600 - 700 - 800 - 900

- 10씩 뛰어 세기: 십의 자리 숫자가 1씩 커집니다.

910 - 920 - 930 - 940 - 950 - 960 - 970 - 980 - 990

- 1씩 뛰어 세기: 일의 자리 숫자가 1씩 커집니다.

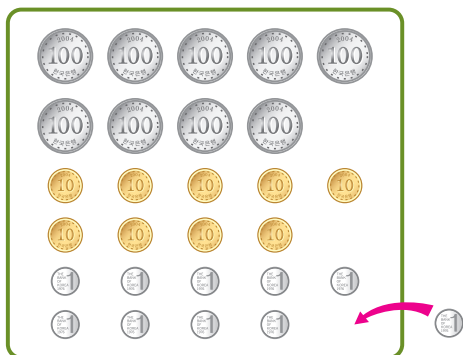
991 - 992 - 993 - 994 - 995 - 996 - 997 - 998 - 999

■ 뛰어 세는 규칙 찾기

★씩 뛰어 세면 수가 ★씩 커집니다. 따라서 얼마씩 커지는 규칙인지 왼쪽, 오른쪽 수와 비교해 보면 몇씩 뛰어 세는 규칙인지 찾을 수 있습니다.

핵심 6 999보다 1만큼 더 큰 수를 알아볼까요

- 999보다 1만큼 더 큰 수는 1000입니다.
1000은 천이라고 읽습니다.



■ 1000의 크기

999보다 1만큼 더 큰 수
990보다 10만큼 더 큰 수
900보다 100만큼 더 큰 수
100씩 10묶음



문제를 풀며 이해해요

정답 및 해설 3쪽

빈칸에 알맞은 수나 말을 써넣으세요.

(1) 100씩 뛰어 세어 보세요.

125	225		425		625	
-----	-----	--	-----	--	-----	--

(2) 10씩 뛰어 세어 보세요.

538	548				588	
-----	-----	--	--	--	-----	--

(3) 1씩 뛰어 세어 보세요.

783		785		787		
-----	--	-----	--	-----	--	--

(4) 999보다 1만큼 더 큰 수는 입니다.

세 자리 수의 뛰어 세기를 할 수 있는지 묻는 문제예요. 100씩 뛰어 세면 백의 자리 숫자가 1씩 커져요.



10씩 뛰어 세면 십의 자리 숫자가 1씩 커져요.

1씩 뛰어 세면 일의 자리 숫자가 1씩 커져요.



● 스토리텔링 문제

08

중요

1000에 대한 설명으로 틀린 것은 어느 것인가
요? ()

- ① 999보다 1만큼 더 큰 수입니다.
- ② 990보다 10만큼 더 큰 수입니다.
- ③ 999보다 1만큼 더 작은 수입니다.
- ④ 900보다 100만큼 더 큰 수입니다.
- ⑤ 900에서 10씩 10번 뛰어 센 수입니다.

09 ☐ 안에 알맞은 수를 써넣으세요.

695보다

- 1만큼 더 큰 수는
- 10만큼 더 큰 수는
- 100만큼 더 큰 수는

10

중요

어떤 수보다 100만큼 더 큰 수는 401입니다.
어떤 수보다 10만큼 더 작은 수는 얼마일까요?
()

11

어려운 문제

㉠과 ㉡이 나타내는 수를 각각 구하세요.

㉠	• 589에서 10씩 뛰어서 센 수입니다. • 670과 680 사이에 있는 수입니다.
㉡	• 475에서 100씩 뛰어서 센 수입니다. • 650과 750 사이에 있는 수입니다.

⑦ ()

$$\textcircled{L} \left(\begin{array}{c} \text{ } \end{array} \right)$$

도움말 10씩 뛰어서 세면 십의 자리 숫자가 1씩 커지고, 100
씩 뛰어서 세면 백의 자리 숫자가 1씩 커집니다.

12

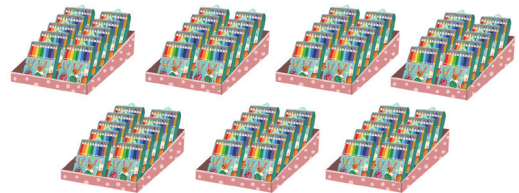
영진이와 영철이는 색연필을 사기 위해 문구 코너에 갔습니다. 문구 코너에는 각종 도화지, 색종이, 가위, 풀, 색연필 등이 많이 있었습니다. 색연필은 모두 몇 자루인지 알아보시다.



어떤 색연필을 살까?

나는 10색이 들어 있는 색연필이
좋을 것 같아.

여기 색연필이 10자루씩 10묶음이
한 상자에 담겨 있네. 그럼 7상자
에 들어 있는 색연필은 모두 몇 자
루지?



한 상자에 100개씩 있는 셈이니
100씩 뛰어서 세어 보면

100—(①))—300—
(②))—500—600—
(③))

색연필은 모두 ④)
자루야.

뛰어서 세니까 참 쉽다.



개념 확인 학습



핵심 7 두 수의 크기를 비교해 볼까요(1)

- 154와 267의 크기 비교

	백 모형	십 모형	일 모형
154 →			
267 →			

→ 백의 자리 숫자가 다르면 백의 자리 숫자가 큰 수가 더 큼니다.

$$154 < 267$$

$$\triangle > \bullet$$

→ $\triangle$ 는 $\bullet$ 보다 큼니다.

예 $326 > 258$

→ 326은 258보다 큼니다.

$$\star < \blacksquare$$

→ $\star$ 은 $\blacksquare$ 보다 작습니다.

예 $458 < 589$

→ 458은 589보다 작습니다.

핵심 8 두 수의 크기를 비교해 볼까요(2)

- 349와 352의 크기 비교

	백의 자리	십의 자리	일의 자리
349 →	3	4	9
352 →	3	5	2

→ 백의 자리 숫자가 같으면 십의 자리 숫자가 큰 수가 더 큼니다.

$$349 < 352$$

■ 백의 자리 숫자와 십의 자리 숫자가 모두 같은 경우는 일의 자리 숫자의 크기를 비교합니다.

예 $115 > 114$

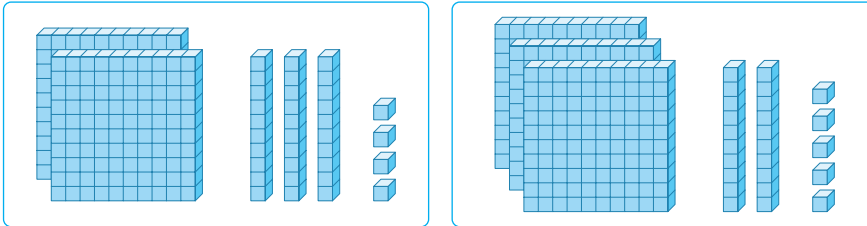


문제를 풀며 이해해요

정답 및 해설 4쪽

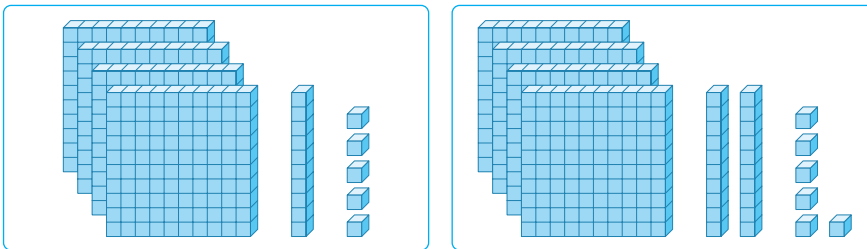
두 수의 크기를 비교하여 ○ 안에 >, < 를 알맞게 써넣으세요.

(1)



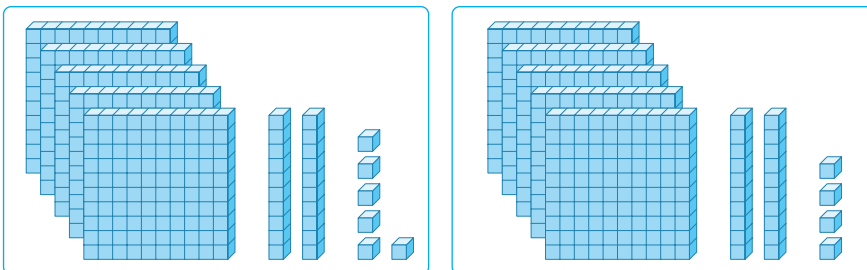
$$234 \bigcirc 325$$

(2)



$$415 \bigcirc 426$$

(3)



$$526 \bigcirc 524$$

두 수의 크기를 비교할 수 있는지 묻는 문제예요.



백의 자리 숫자부터 비교해 보아요.

백의 자리 숫자가 같은 경우 십의 자리 숫자를 비교해 보아요.

백의 자리 숫자와 십의 자리 숫자가 같은 경우 일의 자리 숫자를 비교해 보아요.



01 □ 안에 알맞은 수를 써넣으세요.

	백의 자리	십의 자리	일의 자리
620 →	6		0
581 →		8	

두 수 중 더 큰 수는 입니다.

02 더 작은 수에 △표 하세요.

258 () 345 ()

03 두 수의 크기를 비교하여 ○ 안에 >, < 를 알맞게 써 넣으세요.

(1) 235 ○ 172

(2) 724 ○ 729

(3) 942 ○ 985

04 다음을 >, < 를 써서 나타내어 보세요.

591은 605보다 작습니다.
()

05 다음 중 가장 큰 수는 어느 것인가요? ()

- ① 601보다 1만큼 더 큰 수
- ② 504보다 100만큼 더 큰 수
- ③ 728보다 10만큼 더 작은 수
- ④ 100이 5개, 10이 3개인 수
- ⑤ 백의 자리 숫자는 6, 십의 자리 숫자는 0, 일의 자리 숫자는 9인 수

06 서윤이와 민지는 칭찬 붙임딱지를 다음과 같이 모았습니다. 두 사람 중 칭찬 붙임딱지를 더 많이 모은 사람은 누구인가요?

서윤: 나는 칭찬 붙임딱지를 이백삼십오 개 모았어.
민지: 나는 이백이십오개 모았는데.

()



07 두 수의 크기를 비교하여 ○ 안에 >, < 를 알맞게 써넣으세요.

- (1) 삼백구십팔 ○ 100이 3개, 1이 5개인 수
- (2) 100이 4개, 10이 8개인 수 ○ 오백이십

08 수의 크기를 비교하여 작은 수부터 차례로 써 보세요.

672

746

615

()

09 197보다 크고 203보다 작은 세 자리 수는 모두 몇 개일까요?

중요

()

10 글을 읽고, 나는 어떤 수인지 써 보세요.

어려운
문제

- 나는 세 자리 수입니다.
- 백의 자리 숫자가 나타내는 값은 400입니다.
- 십의 자리 숫자는 7보다 크고 9보다 작습니다.
- 일의 자리 숫자가 나타내는 값은 8입니다.

()

도움말 백의 자리 숫자는 4, 일의 자리 숫자는 8인 세 자리 수 중에서 십의 자리 숫자가 7보다 크고 9보다 작은 수를 생각해 봅니다.

스토리텔링 문제

11 영진이와 영철이가 마트에서 살 것들을 다 사고, 출구 쪽으로 나왔습니다. 그 곳에서는 경품 행사를 하고 있었습니다. 제비를 뽑아서 나온 수에 따라 선물이 정해진다고 합니다. 영진이와 영철이가 선물을 받을 수 있는지 알아보시다.

125보다 크고 235보다 작은 수를 뽑으면 선물을 드립니다.



우와, 우리도 경품 행사에 참여해 볼까?

좋아. 내가 먼저 뽑아 볼게. 나는 129가 나왔어.

나는 237이 나왔어. 그럼 우리 선물을 받을 수 있나?

나는 129니까 선물을 받을 수 (① 있어, 없어).

나는 237이니까 선물을 받을 수 (② 있어, 없어).



1. 세 자리 수

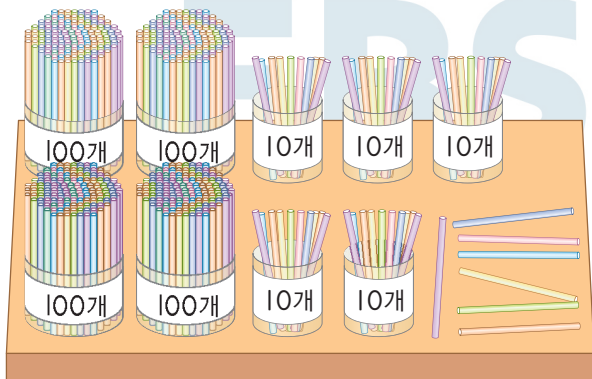


01 다음에서 설명하고 있는 수를 바르게 써 보세요.

- 90보다 10만큼 더 큰 수입니다.
- 99보다 1만큼 더 큰 수입니다.
- 10개씩 10묶음인 수입니다.

()

02 빨대의 수를 바르게 나타낸 것은 어느 것인가요? ()



- | | |
|-------|-------|
| ① 456 | ② 457 |
| ③ 475 | ④ 547 |
| ⑤ 574 | |

03 다음 수를 쓰고, 읽어 보세요.

100이 4개, 10이 7개인 수

쓰기 ()
읽기 ()

04 ☐ 안에 알맞은 수를 써넣으세요.

백의 자리 숫자가 5
십의 자리 숫자가 0
일의 자리 숫자가 8

인 수는

05 일의 자리 숫자가 가장 큰 수는 어느 것인가요? ()

- | | |
|-------|-------|
| ① 189 | ② 257 |
| ③ 325 | ④ 150 |
| ⑤ 328 | |

06 숫자 5가 500을 나타내는 수를 찾아 기호를 쓰세요.

- ㉠ 158 ㉡ 524 ㉢ 275

()



07 다음에서 설명하고 있는 수는 얼마인지 써 보세요.

- 세 자리 수입니다.
- 일의 자리 숫자는 2입니다.
- 십의 자리 숫자는 일의 자리 숫자보다 5만큼 더 큼니다.
- 백의 자리 숫자는 십의 자리 숫자보다 4만큼 더 작습니다.

()

08 동전 4개 중 3개를 사용하여 나타낼 수 있는 수를 모두 쓰세요.

어려운 문제



()

09 다음은 어느 박물관에 방문한 사람 수를 나타낸 것입니다. 가장 많은 사람이 방문한 날은 무슨 요일인가요?

목요일	금요일	토요일	일요일
450명	495명	515명	509명

()

10 10씩 뛰어 세어 726이 되도록 빈칸에 알맞은 수를 써넣으세요.

□ — □ — □ — 726

11 □ 안에 알맞은 수를 써넣으세요.

중요

(1) 419보다

1만큼 더 큰 수는 □ 입니다.

10만큼 더 큰 수는 □ 입니다.

100만큼 더 큰 수는 □ 입니다.

(2) 305보다

1만큼 더 작은 수는 □ 입니다.

10만큼 더 작은 수는 □ 입니다.

100만큼 더 작은 수는 □ 입니다.



답



- 17** 사과가 250개, 귤이 100개짜리 2상자와 날개 52개가 있습니다. 사과와 귤 중 어느 것이 더 많을까요?

()

EBS

- 19** 규칙에 맞게 빈칸에 수를 써넣으세요.

〈규칙〉

- 100만큼 더 큰 수
- 10만큼 더 큰 수
- 1만큼 더 작은 수
- 10만큼 더 작은 수

541		641		

- 20** 3, 6, 8, 0 4장의 수 카드 중 3장을 골라 만들 수 있는 가장 큰 세 자리 수와 가장 작은 세 자리 수를 구하세요.

풀이

- (1) 가장 큰 세 자리 수의 백의 자리에는 (), 십의 자리에는 (), 일의 자리에는 ()이 옵니다.
- (2) 가장 작은 세 자리 수의 백의 자리에는 (), 십의 자리에는 (), 일의 자리에는 ()이 옵니다.
- (3) 따라서 가장 큰 세 자리 수는 ()이고, 가장 작은 세 자리 수는 ()입니다.

답 가장 큰 세 자리 수: _____
가장 작은 세 자리 수: _____

- 18** 두 수의 크기를 비교하여 ○ 안에 >, <를 써넣으세요.

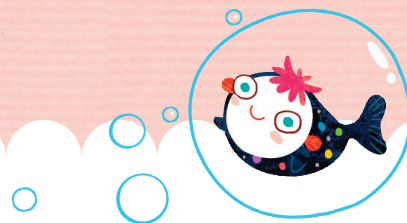
- (1) 416 ○ 삼백이십오
- (2) 582 ○ 572에서 10씩 2번 뛰어 센 수
- (3)

㉠ 198에서 100씩 3번 뛰어 센 수
 ㉡ 435에서 10씩 6번 뛰어 센 수

㉠ ○ ㉡



쉬어가기



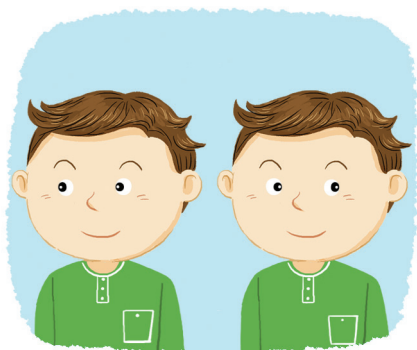
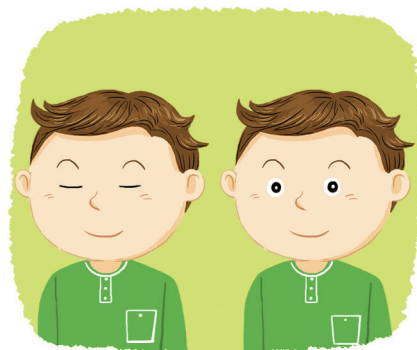
눈의 피로를 풀어주는 눈 체조

집중해서 공부를 하다보면 눈이 빠근하고 피로하지요?
간단한 눈 체조로 피로도 풀고 맑은 눈도 만들어 보세요.

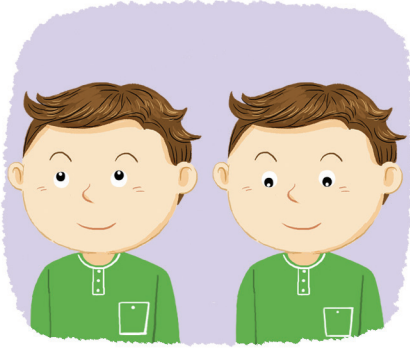


초점은 맞추지 않은 채로 가볍게 위를 보아요.

눈을 감은 채로 마음속으로 '하나, 둘, 셋' 숫자를 세어 보고, 반대
로 눈을 최대한 부릅뜨고 '하나, 둘, 셋' 숫자를 세어 보아요.



양쪽 시선을 오른쪽으로 고정하여 마음속으로 '하나, 둘, 셋' 숫자
를 세고, 다시 반대로 왼쪽으로 시선을 고정하여 숫자를 세어요.



양쪽 시선을 위쪽으로 고정하여 마음속으로 '하나, 둘, 셋' 숫자를 세고, 다시 반대로 아래쪽으로 시선을 고정하여 숫자를 세어요.

양 집게손가락을 이용해 누 주위를 지그시 누르면서 안쪽에서 바깥쪽으로 나선을 그리듯이 문질러 주어요.



양손 집게와 중지, 약지 세 손가락으로 눈꺼풀 위를 가볍게 누르고 3초 정도 가만히 있어요.