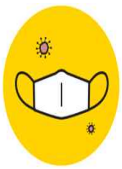
WGHS
Burst into Bloom
WANSAN GIRLS HIGHSCHOOL
Established 1974

5월 보건소식

발행일 : 2020년 5월 6일
발행인 : 교 장
편집인 : 보건교사

코로나19 예방 : 학교 일상생활

마스크 착용은 필수



- 보건용 마스크 및 면 마스크 사용
- 착용 전 손 씻기
- 입, 코 완전히 가리기
- 수건, 휴지 등을 마스크 안에 덧대지 않기
- 착용 동안 손으로 만지지 말기(만졌다면 손 씻기)
- 마스크 벗을 때 끈만 잡고 벗긴 후, 손 씻기

학교에서 생활속 거리두기

- 복도, 탈의실 등에서는 2m 정도 유지하기(양팔 벌려 닿지 않을 거리)
- 급식 시간 일정 거리 두고 밥 먹기, 친구와 이야기하지 않기
- 악수, 어깨동무 등 신체적 접촉하지 않기
- 물컵 등 개인 물품 사용하기

유증상자 대처방법

* 발열(37.5℃이상) 또는 호흡기 증상(기침이나 목아픔 등)이 나타나는 사람

- 등교하지 않고 외출 자제하기(담임선생님께 미리 연락하기)
- 3~4일 경과 관찰하여 집에서 충분한 휴식
- 고열이 지속되거나 증상이 심해지면 콜센터(1339)또는 보건소로 문의하기
- 등교해서 증상이 있을 때 담임선생님 또는 보건선생님께 문의하기

디지털 성범죄 예방

디지털 성범죄는 개인 간의 사소한 문제가 아닌 사회구조적으로 발생하는 성폭력에 해당하며, 현행법으로도 처벌되고 있는 명백한 범죄행위임을 명심해야 한다. 다음은 디지털 소통로에 담긴 디지털 성범죄 관련 주요 질의응답 내용이다.

순	질의응답
1	"친구들이 성희롱을 하고 있는 단체채팅방에 함께 있었는데, 보기만 했는데도 처벌 받을 수 있나요?" "적극적인 가담을 하지 않았어도 웃음을 나타내는 기호를 표기하는 등의 행동을 했다면 내용이나 가담 정도에 따라 '통신매체이용음란죄'로 처벌 받을 수 있어요."
2	-이미 유포된 음란물 영상을 다시 유포했는데도 처벌을 받게 되나요? "온라인을 통해 급속도로 확산되는 피해는 누가 유포하든 동일합니다. 재유포하는 행위로 피해자의 피해는 영원히 계속된다는 점에서 최초 유포자와 동일하게 처벌합니다."
3	-친구가 카톡으로 재미있는 영상이라며 보내와 아무 생각 없이 클릭했는데, 불법촬영물이 있었습니다. 이런 경우에도 처벌을 받을 수 있나요? "불법촬영물을 시청만 한 경우에는 처벌되지 않습니다. 하지만 카톡으로 동영상을 시청하려면 다운로드를 받아야만 시청할 수 있으므로 카톡방에서 나갔다 하더라도 애플리케이션 내부에 동영상이 저장될 수 있습니다. 만약 영상이 아동 · 청소년을 이용한 영상물일 경우에는 소지한 것만으로도 처벌 받을 수 있습니다."
4	-온라인게임에서 상대방이 성적인 내용이 담긴 욕설을 했는데 처벌 받게 할 수 없나요? "성폭력처벌법상 통신매체이용음란죄로 처벌하거나, 성적 수치심을 일으킬 정도는 아니지만 타인의 명예를 훼손했을 땐 공연성(많은 사람 앞에 보일 수 있는 성질)이 인정되면 모욕죄로 처벌할 수 있습니다. 모욕죄는 고소를 해야 재판을 받게 할 수 있는 친고죄에 해당되기 때문에 사건이 발생한 지 6개월 이내에 확보한 증거와 함께 수사기관에 고소해야 합니다."
5	-불법촬영 범죄 대부분은 벌금형을 받지 않나요? "2018년 카메라 등 이용 촬영죄로 기소된 성범죄 중 50%는 벌금형을 받았지만, 12%는 실형을 받았고 38%는 집행유예를 받았습니다. 또 최장 10년간 신상정보등록 대상이 될 수 있습니다."
6	-학교 친구의 다리와 엉덩이를 몰래 장난으로 찍었는데, 처벌을 받게 되나요? "당사자의 동의 없이 성적 수치심을 유발할 수 있는 신체부위를 촬영하는 경우 성폭력처벌법상 카메라 등 이용 촬영죄에 해당돼 처벌을 받을 수 있습니다. 의도적으로 촬영했다면 영상물이 저장되지 않았어도 처벌 대상입니다."

7	-성관계 영상 촬영에 동의했으면 유포되는 것도 자기책임 아닌가요? "촬영에 대한 동의가 유포에 대한 동의까지 포함되는 것은 아닙니다. 오히려 신뢰를 저버리고 동의 없이 유포한 가해자의 죄질이 매우 나쁘다고 할 수 있습니다." 위를 촬영하는 경우 성폭력처벌법상 카메라 등 이용 촬영죄에 해당돼 처벌을 받을 수 있습니다. 의도적으로 촬영했다면 영상물이 저장되지 않았어도 처벌 대상입니다."
8	-친구들이 음란물에 다른 사람 사진을 합성해 카톡에 올리는데 문제가 되나요? "일반인의 얼굴 사진에 타인의 알몸 사진 등을 합성한 음란물을 '딥페이크' 영상물이라고 합니다. '지인능욕'이라고도 합니다. 딥페이크 영상물을 제작하거나 배포하면 명예훼손, 음란물유포 등으로 처벌 받을 수 있을 뿐만 아니라, 올해 6월부터는 딥페이크 영상을 제작한 경우 성폭력처벌법에 따라 5년 이하 징역 또는 5,000만원 이하의 벌금으로 처벌될 수 있습니다."

5월 31일은 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 세계 금연의 날(World No Tobacco Day)로 1987년 처음으로 세계보건기구(WHO)가 지정했습니다. 1년 중 단 하루만이라도 담배의 해가 없는 세계를 만들고 나아가 흡연자가 없는 세계를 만들자는 것이 WHO의 의지입니다.

흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들여 마실수록 그리고 일찍 시작할수록 심각합니다.

☛ **담배를 권하는 친구 !! 옆에서 담배를 피우는 친구 !!**

☞ **절대 진정한 친구가 아닙니다.**

옆에서 못하게 말리는 친구가 진정한 친구입니다.

흡연하는 친구를 구해주는 좋은 친구가 되세요.

☛ **흡연욕구에 대처하는 5D 전략**

- **Delay(참기) : 시계를 보며 1분 동안 참기**
- **Deep breathing(심호흡) : 심호흡 천천히 10회 하기**
- **Drink water(물 마시기) : 물을 1-2컵 마시기**
- **Do something else(취미활동) : 취미활동하기**
- **Declare(선언) : 스스로에게 금연을 선언하기**

스마트폰으로부터 건강지키기

☛ **노안, 거북목되는 수그리족**

"너도 드디어 '수그리족'이 됐구나.
축하! 하지만 '디지털 노안' 조심해라."

눈 건강 악화를 경고하는 신조어도 등장했다. 고개를 숙인 상태로 스마트폰 화면을 장시간 바라봐 시력이 급격히 나빠지는 증상을 뜻하는 '스마트폰 노안'이 대표적이다.

스마트폰 사용하는 모습을 '비하'하는 '수그리족'이란 신조어도 있다. 지하철이나 버스에서 고개를 푹 숙이고 스마트폰에만 몰두하는 사람을 가리키는 것으로 전문가들은 '거북목 증후군'을 경고하고 있다.

☛ **스마트폰으로부터 눈 건강 지키는 방법**

1. 스마트폰을 10분정도 사용한 후에는 눈을 감고 휴식을 취하거나 가벼운 안구 마사지를 해서 눈의 긴장을 풀어준다.
2. 피로하다고 손으로 눈을 비비면 손에 있는 세균에 의해 결막염이나 각막염이 발생할 수 있기 때문에 삼가 한다.
3. 눈과 스마트폰과의 거리를 40㎝ 이상으로 유지하고 스마트폰은 시선보다 약간 아래에 둔다.

오존주의보와 행동요령

☛ **오존주의보란? 대응책은?**

성층권의 오존은 지구상의 생명을 보호하는 보호막 역할을 하지만, 대류권의 오존은 사람의 호흡기나 눈을 자극하는 등 인체에 유해하고 농작물에도 피해를 준다.

일조량이 많은 여름철에 농도가 가장 높게 나타나고, 하루 중에는 오후 2~5시 사이에 가장 높게 나타난다.

오존주의보는 3단계의 오존경보제도 가운데 가장 낮은 단계로서 1시간 평균 오존 농도가 0.12ppm 이상일 때 발령되고 인체는 불쾌한 냄새를 자각하며, 이 상태로 3~4시간 지속되면 기침과 눈의 자극, 숨찬 증상을 느끼게 됩니다. 또 2주일 정도 지속되면 두통과 숨 가쁨, 시력 장애 등을 겪게 된다.

☛ **주의보 발령 시 행동요령**

① 오존 예·경보 발령 상황을 확인한다.
② 실외활동과 과격한 운동을 자제한다. 특히 노약자, 어린이, 호흡기환자, 심장질환자는 주의를 기울인다.
③ 학교에서는 실외학습을 자제한다.
④ 승용차 사용을 자제하고 대중교통을 이용한다.
⑤ 스프레이사용, 드라이클리닝, 페인트칠, 신나 사용을 줄인다.