



“꿈과 사랑을 키워가는 행복한 학교”

2023-114호 (12월 28일)

가정통신문

안 성 고 등 학 교
http://www.ansung.hs.kr.

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 147 ☎ 교무실 323-0274 ☎ 행정실 323-0279

◆ 2023학년도 겨울방학 건강 생활 안내 ◆

I 건강관리 및 성폭력 예방

가. 건강상태 검진 및 관리

- ✓ 시력관리: 갑자기 시력이 저하되었거나, 시력이 한쪽이라도 **0.7 이하**인 학생은 안과를 방문하여 적절한 조치를 취하고, 안경을 착용한 경우 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 교정을 하기.
- ✓ 반복되는 증상관리: 통증(두통, 어지러움, 복통, 근골격계) 및 기타 피부 상처 이외의 증상으로 잦은 보건실 방문이 있었던 경우 병원 검진을 통하여 정확한 원인 및 대처방법을 처방받기.
- ✓ 치아관리: 충치(치아우식증)치료, 치석제거, 치아교정이 필요한 경우 치과 상담받기.

나. 성폭력 예방

- ✓ 성폭력이란: 성을 매개로 상대방의 동의 없이 인간에게 가해지는 신체적 언어적 정신적 폭력을 말함
- ✓ 컴퓨터 온라인 성폭력도 범죄행위임: 상대방의 동의 없이 사진을 찍거나, 영상물 촬영·영상물 저장 및 유포하는 것 모두가 해당됨.

언어 성폭력	▶ 사이버공간에서 상대방에게 성적인 욕설을 하거나 성적 행위를 묘사하는 글을 올려서 성적 수치심을 일으키거나 어떤 사람에 대한 구체적인 신상정보를 인터넷에 공개하면서 언어로 성폭력을 시도하는 행위. 디지털 성폭력에서 가장 큰 비중을 차지하고 있음.
이미지 성폭력	▶ 그림이나 음향, 합성사진 등을 이용해 성적 수치심을 유발하는 행위로 채팅 대화방, 사이트 게시판, 이메일 등을 통해 이루어짐. ▶ 최근에는 휴대전화를 이용하여 몰래 찍은 선정적인 사진을 게시판에 올리거나, 동영상상을 유포시켜 그 사람의 명예까지 침해하는 사례가 점점 증가하고 있음.
사이버 성폭력	▶ 사이버 상에서 음란한 대화를 강요하거나 성적수치심을 주는 대화로 상대방에게 정신적 피해를 주는 행위, 이메일로 특정인 또는 불특정 다수인에게 음란, 폭력적인 내용의 글이나 영상물을 발송하는 행위

✓ 디지털 성폭력 예방수칙

- 가족 모두가 함께 온라인채팅의 위험성에 대해 대화 나누기
- 유해 인터넷 사이트 차단하기(①음란물차단프로그램 ②유스키퍼(youth keeper) ③그린i-Net 활용)
- 개인 신상정보를 올리거나 타인에게 전송, 공개하지 않도록 하기
- 온라인상에서 알게 된 사람을 직접 만나지 않기(온라인 채팅하는 사람의 대다수가 자신의 사진, 성별, 나이, 직업 등 많은 정보를 위장하고 나쁜 의도를 가지고 접근할 수 있음)
- 불법촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등은 범죄임을 숙지하기
- 온라인 상에서 상품권지급 제안, 무료 학습앱으로 입장 제안 등은 응하지 말고 의심하기

- 디지털 성폭력 등의 피해사실을 알았을 때 혼자 해결하려 하지 말고 도움 요청하기

✓ 기타 성폭력, 성희롱 예방수칙

- 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하기 “싫으면 싫다”고 말하기
- 다른 사람의 외모나 사생활에 대한 지나친 간섭과 불필요한 신체접촉을 하지 않도록 하기
(신체 접촉이 필요한 경우 허락을 구하기, 거절을 표현했을시 진심으로 사과하고 즉각 중지하기)
- 허락없는 스킨십은 하지도 않고 허용하지 않기, 밀폐된장소, 숙박업소 등을 가지 않기
- 성적인 농담, 불필요한 신체접촉의 상황시 불쾌감을 단호하게 표현하고 그 자리를 벗어나기
- 자신의 신체를 노출한 사진, 성적인 행동을 찍어 공유하거나 게시하지 않기
- 피해를 당했다면 혼자 해결하려 하지 말고 내 잘못이라는 죄책감에서 벗어나 도움요청하기
가능한한 보호자나 믿을만한 어른에게 알리고, 입은 옷차림 그대로 몸을 씻지 않고 도움 요청하기
(여성긴급전화 1366, 청소년 전화 1388, 상담 및 신고 117, 성폭력피해자 통합지원센터 1899-3075)

II 약물오·남용 및 흡연 음주 예방

✓ 흡연예방 수칙

- 성장기 청소년의 흡연은 중독피해가 크고 신체적 피해가 더 크다는 것을 명심하기
- 가정에서도 흡연의 위험성에 대해 대화하는 시간을 가지고, 흡연을 하는 경우 가족 구성원이 함께 방학 기간 중 ‘단기 목표’를 설정하여 금연도전 기간을 가져보기(관내 보건소 금연상담실 문의)
- 체중감량 및 미용 목적, 스트레스 해소로 담배를 활용하지 않기(흡연은 청소년의 두뇌 발달과 집중력 저하, 충동조절능력 상실, 피부 탄력성 감소, 구취, 중독을 쉽게 일으킴)
- 흡연의 유혹이 있는 경우 단호히 거절하고 그 자리를 떠나기
- 혼자 조절할 수 없는 흡연 욕구가 있을 경우 금연 상담전화 1544-9030에 도움요청하기
- 꾸준한 운동과 적절한 신체활동, 취미(음악감상 등)로 스트레스를 관리하기

✓ 음주예방 수칙

- 청소년은 신체 내의 세포조직들이 미성숙하고 성장하는 단계로 술이나 유독물질의 영향이 더 크다는 것을 알기
- 술은 판단력을 흐리게 하고 각종 위험한 사건의 촉발제가 될 수 있음을 인지하기
- 청소년의 음주는 흡연과 각종 약물남용으로 이어질 수 있음.
- 판단력을 흐리게 하여 성범죄 및 폭력 등 여러 가지 안전사고의 위험성을 높이므로 처음부터 단 한잔이라도 음주를 하지 말 것
- 원하지 않는데 음주를 강요받는 경우 단호히 싫다는 표현을 하고 그 자리를 떠날 것
- 술을 마시는 자리에 처음부터 가지 않을 것
- 19세 미만의 음주도 불법임을 알 것
- 가정내에서도 어른들이 “어른 앞이니깐 괜찮아, 술은 어른에게 배워야 한다”면서 음주에 대하여 허용적인 분위기를 만들지 말 것
- 음주는 만 19세 이상 성인(신체적, 정신적으로 성숙된 이후)이 된 이후 해야 하며 음주에 대한 조기교육은 결코 좋은 것이 아님

2023. 12. 28.

안 성 고 등 학 교 장 (관인생략)