



“꿈과 사랑을 키워가는 행복한 학교”

2023-22호(4월 3일)

가정통신문

안 성 고 등 학 교
http://www.ansung.hs.kr.

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

4월 보건 소식지

4월 7일은 제51회 ‘세계 보건의 날’
(World Health Day)’입니다.

국민의 보건의를 향상시키고 보건 의료
및 복지 분야의 종사자를 격려하기 위하여
제정한 국가기념일입니다.

모든 사람은 자신의 건강과 가족의
건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다.
건강에 대한 관심과 질병 예방 공부는 평생 자기관리를 위해
서 꼭 필요합니다.



스트레스(STRESS)

- 긴 코로나19 위기 황과 신학기 새로운 환경에 적응하고 학업
에 대한 부담감, 친구관계, 가정문제 등으로 청소년 스트레스가
높은 수준입니다.
- 학생들의 스트레스 반응은 말로 직접 표현되기보다는 신체 증
상으로 나타날 수 있고, 일시적으로 퇴행 행동을 보일 수도 있습
니다. 특히, 메스꺼움, 두통, 복통, 설사, 잦은 소변 등의 신체 증
상이나 짜증, 행동 변화 등의 정서적 표현으로 스트레스 반응이
나타날 수 있습니다. 아래의 스트레스반응으로 일상생활에 지장
이 있을 경우, Wee클래스, 상담기관, 병·의원 등을 방문하여
전문가의 도움을 받는 것이 필요합니다.

- 에너지와 활동이 떨어지거나 변합니다.
- 화가 폭발하거나 자주 말싸움을 합니다.
- 잠이 오지 않거나 휴식을 취하는 게 어렵습니다.
- 자주 울음이 터집니다.
- 매사를 지나치게 걱정합니다.
- 대부분 혼자 있고 싶어 합니다.
- 모든 일에 대해 다른 사람을 탓하게 됩니다.
- 대화하기 어렵거나 집중을 못 합니다.

마음을 안정시키는 방법

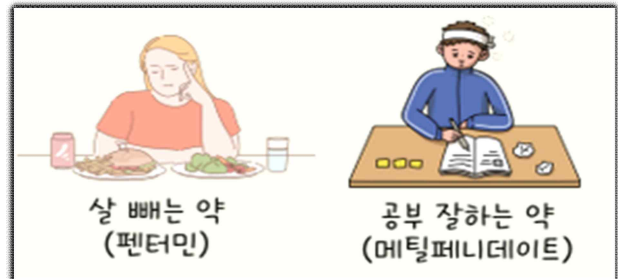
사람들은 심리적으로 어려움을 겪을 수 있습니다. 스트레스와
불안한 마음은 안정화 기법으로 완화할 수 있습니다. 일반적으로
10분~15분가량 실시하는 것이 좋지만 시간제한이 있을 때는 경과를
관찰하여 증상이 줄어들 때까지 반복해주세요.

마약류 및 약물오·남용 예방 (중독성 약물)

1. 항정신성 의약품이란?

뇌에 작용하여 생각과 느낌 판단 등의 정신 활동에 영향을 주는 약

2. 항정신성 의약품의 종류



심각한 부작용 생긴다는데??

살 빼는 약은 소장에서 흡수된 후 혈액을 통해 뇌로 이동해 특정
부분에 자극을 주게 된다고~~
그리고 공부 잘하는 약은 아무런 효과가 없다는 사실!!!!
잘못된 약물 사용은 중독과 함께 간, 심장, 폐, 신장 등...우리의 몸
곳곳을 망가뜨려서 우리를 몸과 마음이 위험한 상태로 몰고 가자~~ㅠㅠ

중독이 된다는데?

살 빼는 약, 공부 잘하는 약, 마약과 같은 항정신성 의약품은 우리
뇌에서 도파민을 한꺼번에 많이 만들지. 도파민이 너무 많아지면
우리는 지나치게 흥분되고 기대감이 매우 커지게 되구요. 그래서
그 약을 계속 먹지 않으면 도파민의 양이 줄어들게 되고 우리 몸은
어유없이 불안하고 우울하고 불쾌해져요. 결국 한번 느꼈던 최고의
기분을 느끼고 싶기 때문에 더 많은 약을 찾게 되는데...이후~ 이렇게
중독에 빠지는거 너무 무섭다ㅠㅠ



- ☑ 몸이 아프고 필요할 땐 의사와 약사의 지도에 따라 약을 선택하
고 복용합니다.
- ☑ 처방전에 적혀있는 용법과 용량을 지킵니다.
- ☑ 인터넷을 통해 불법 약물 거래는 절대 안됩니다.

시험기간 필수템 카페인 음료, 청소년에게 독!

● 시험 기간만 되면 카페인 음료는 학생들의 필수템이 되고 합니다. 카페인 음료로 잠을 떨칠 수는 있지만, 무분별한 섭취는 성장기 학생들에게 심각한 영향을 줍니다.

카페인은 적당량 섭취하면 진통 효과, 충치 예방, 입 냄새 제거, 주의력 및 운동능력 향상 등의 장점도 있지만 과다 섭취 시 불안하고 예민해진다는 미국 존스홉킨스 의과대학의 연구 결과가 있습니다. 매일 커피를 마시면 수면 주기가 바뀌어 수면의 질을 방해하고 수면 도중 자주 깨며, 특히 고카페인 음료의 경우 뇌를 각성시켜 불면증, 두통, 행동 불안, 정서장애, 심박동수 증가, 두근거림, 혈압상승 등 성장에 문제를 일으킬 수 있습니다.



* 청소년 카페인 하루 권고량은 125mg(체중 50kg 기준)
(식품의약품안전처)

- 초콜릿 9조각: 120mg
- 아메리카노 1잔당: 150mg
- 커피 우유 200ml: 84mg

온라인(채팅방, SNS 등) 성희롱·디지털 성범죄

디지털 성범죄는 개인 간 사소한 문제가 아닌 성폭력이며, 장난이나 호기심, 친근감이라 해도 **현행법**으로 처벌되고 있는 명백한 범죄(성폭력, 모욕죄, 명예훼손죄 등)

불법 촬영	유통, 공유
옷 속, 뒷모습, 전신, 얼굴, 벗은 몸, 용변 보는 행위, 성 행위 등을 찍는 것	웹하드, 포르노 사이트, SNS 등의 사업자 및 해당 사이트의 이용자
비동의 유포, 재유포	유포 협박
내가 찍지 않은 것이라도 웹하드, 포르노 사이트, SNS, 단체 채팅방 등에 유포	가족이나 지인에게 유포하겠다는 협박, 이별 후 재회를 요구하며 협박, 금전을 요구하는 협박 등
사진 합성	성적 괴롭힘
피해자의 일상 사진을 성적 인 사진과 합성 후 유포	사이버 공간 내에서 성적 내용을 포함한 명예훼손이나 모욕 등의 언행

단톡방이나 SNS, 온라인 커뮤니티 등에서 불특정 다수 또는 특정인에 대해 성적 발언 등의 성희롱이 요즘 중·고·대학생들 사이에서 가장 많이 증가

디지털 성범죄 피해 및 삭제 상담(신고112,117)

www.women1366.kr/stopds

성매매는 성 인권 침해 범죄행위

1. 성매매는 성차별 구조에서 발생하는 성 인권 침해

내가 돈을 주고 사면 내 것이라는 개인 선택의 문제가 아닌, 돈으로 남성이 여성의 성을, 여성이 남성의 성을 쉽게 살 수 있고 그 해당 성에게 함부로 해도 된다는 성에 대한 차별에서 비롯된 인권침해입니다.

2. 성매매는 범죄행위

성매매처벌법에 따르면 성매매란 '불특정인을 상대로 금품 그 밖의 재산상의 이익을 수수·약속하고', '성교 및 구강·항문 등 신체의 일부 또는 도구를 이용한 (유사)성교행위'로 정의합니다. 따라서 다음의 행위는 처벌될 수 있습니다.

- ① 선불금 등의 금품이나 재산상의 이익을 제공, 약속하고 하는 성교나 유사 성교행위
- ② 성매매를 알선·권유·유인하거나 또는 강요하고, 장소를 제공하거나 대상을 모집, 이동, 은닉하는 업주, 포주 등의 성매매 알선행위
- ③ 성행위 등 음란한 내용을 표현하는 사진·영상물 등의 촬영 대상으로 삼거나 이를 알선하는 행위
- ④ 청소년의 몸과 성적 행위를 얻기 위해 돈뿐만 아니라 음식, 잠자리, 재화 등을 제공하는 행위
- ⑤ 해외 성매매, 인터넷 성매매도 현행법으로 처벌

2023.4.

안 성 고 등 학 교 장(관인생략)

나도 카페인 페인?!

시험기간의 필수템 붕붕드링크? 붕괴드링크!!



잠을 깨는 묘약? 내용면 독약!!



내일을 위한 카페인 줄이기 요령

