

1 학기 보건관련 학부모 교육자료

성폭력(디지털성폭력 포함)예방 교육



자료출처: 여성가족부

1. 디지털성범죄란?

디지털성범죄란 카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포, 유포 협박, 전시·판매하는 등의 사이버 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘을 일컫는다.

» 디지털성범죄 유형

- ① 불법촬영 : 카메라나 그 밖의 이와 유사한 기능을 갖춘 기계장치를 이용하여 타인의 동의 없이 그 사람이 신체를 촬영하는 행위
- ② 유포 : 타인의 성적 촬영물을 동의 없이 인터넷 등 정보통신망을 통해 유포하는 행위
- ③ 소비 : 동의 없이 유포된 촬영물을 다운 받거나 공유하고, 시청하는 행위

- 공공장소에서 불법촬영 후 게시(몰래 찍은 후 온라인유포)
- 성적촬영물 비동의 유포
- 디지털 그루밍- 성착취를 수월하게 하고 범죄의 폭로를 막으려 다양한 통제 및 조종기술을 사용하는 것 (주로 아동청소년대상으로 일어남)
- 사이버 공간 내 성적 괴롭힘(단톡방 성희롱, 게임 내 성적모욕)
- 유포협박 (괴롭힘 등의 목적을 이루기 위해 유포협박)
- 재유포 및 제3자유포 (최초 유포 이후 2차유포)
- 사진 성적 합성 후 게시(당사자의 동의 없이 사진하여 성적으로 이용)

- 🚨 디지털성범죄로 인한 피해가 발생했을 때 대처방안



전문 기관 목록

- ▶ 여성가족부 디지털성범죄 피해자 지원센터 02)735-8994 (평일 10:00-17:00)
온라인게시판(www.women1366/stopds)
- ▶ 한국사이버성폭력대응센터 02) 817-7959 (평일 10:00-17:00)
- ▶ 한국성폭력상담소 02) 338-5801 (평일 10:00-17:00)
- ▶ 한국여성인권진흥원 카카오톡 상담 (카카오톡 검색창에서 'women1366'으로 검색)
- ▶ 긴급전화 1366 (24시간 상담가능)
- ▶ 청소년사이버상담센터 1388 (24시간 전화 상담) #1388 (24시간 문자·카카오톡 상담)

디지털그루밍 대처방안

- 나이, 주소, 학교, 아이디, 전화번호 등 개인 정보 제공 요청
- 이유 없이 문화상품권, 게임 아이템 등 대가를 주겠다고 접근하는 사람
- 따로 메신저로 연결하자고 제안
- 부모에게 알리지 않고 따로 만나자고 제안
- 사진 및 동영상 제공 요청

거절하고 이런 제안이 있었음을 보호자에게 말하기



흡연 · 비만예방 교육

■ 간접 흡연과 3차 흡연

1. 정의

본인이 직접 흡연을 하는 것이 아니라 남이 피우는 담배 연기에 노출되는 것으로 '강요된 흡연' 혹은 '강제적 흡연'이라고 한다.

2. 피해

간접흡연 노출은 전세계적으로 다른 어떤 실내 공기오염 물질보다도 해롭고, 가장 위험한 환경성 건강 위해의 하나로 지목되고 있다. 비흡연자라 하더라도 간접흡연에 노출되는 경우 노출되지 않는 경우에 비하여 폐암 발생 위험이 20-30% 증가한다. 아이들이 간접흡연에 노출되는 경우 중이염, 기침, 쌉쌉거림, 가슴이 답답한 증상과 호흡곤란 등 호흡기 증상, 폐기능 부전, 감염을 포함한 하기도 증상, 그리고 신생아에서의 저체중아 출산, 유아급사망증후군의 원인이 되며, 그밖에도 뇌종양, 림프종, 백혈병, 천식 등의 원인이 될 수 있음이 제시되고 있다.

■ 비만을 예방하는 건강한 식습관과 운동

1. 매일 규칙적인 시간에 세끼 식사를 합니다(가능하면 한식으로)
2. 하루에 두 끼 이상은 단백질(살코기, 생선, 달걀, 콩, 두부 중 하나 선택)을 섭취하며, 채소는 매끼 먹습니다. 채소는 혈중 콜레스테롤을 감소시키며 포만감을 줍니다.
3. 간식은 가능하면 패스트푸드 대신 과일, 야채, 우유를 먹습니다.
4. 안먹다가 한꺼번에 몰아서 먹거나, 밤늦게 음식을 먹지 않습니다.
5. 천천히 꼭꼭 씹어서 먹습니다(20분 정도 식사)
6. 과식한 경우에는 섭취한 열량을 소모하기 위해 바로 그날 운동을 좀 더 하는 것이 좋으며, 장기간 축적된 살을 빼기 위해서는 빠르게 걷기를 주 3회 이상, 30분 이상을 꾸준히 하는 것이 효과적입니다.

※ 굶거나 원푸드 다이어트는 영양불균형으로 인한 빈혈, 키 성장 저하를 초래할 수 있습니다.

⇒ 비만을 예방 위해서는 **식사, 신체활동과 운동, 생활습관** 등 세 가지를 실천해야 합니다.

▶▶ 자주 먹는 음식의 열량을 알아봅시다.

음 식	열 량 (kcal)	음 식	열 량 (kcal)	음 식	열 량 (kcal)
라면 1그릇	530kcal	미역국 1그릇	40kcal	사 과 1개	100kcal
짜장면 1그릇	550kcal	설렁탕 1그릇	150kcal	바나나 1개	100kcal
김 밥 1줄	420kcal	시금치된장국 1그릇	40kcal	토마토 1개	40kcal
밥 1공기	330kcal	김치찌개 1그릇	120kcal	오이 1개	40kcal
감자튀김 1접시	280kcal	달걀후라이 1개	110kcal	우유 1팩	120kcal
돈까스 1개	490kcal	김치전 1개	170kcal	콜 라 1캔	100kcal
피자 1쪽	250kcal	닭튀김 1개	340kcal	스낵과자 30g	160kcal
햄버거(소) 1개	340kcal	식빵 1쪽	140kcal	초코케익 1쪽	310kcal

감염병 예방 교육

1. 감염병 발생 시 등교중지 및 출석인정(코로나19 포함)

학생에게 발생하는 주요 법정 감염병 발생 시 등교중지 및 출석인정이 됩니다.

※ 등교중지 대상자: 법정감염병 환자, 법정감염병 의사환자, 법정감염병 병원체 보유자 이외의 환자로서 의사가 감염성이 강한 질환에 감염되었다고 진단한 사람

가. 감염병이 의심되면 등교하기 전에 담임선생님께 연락한 후 병원에 갑니다.

나. 병원 진료 후 감염병 진단이 나면 담임선생님께 연락하시고 격리 치료를 합니다.

다. 치료, 완치 후 병원에서 확인받은 의사의 진료 확인서를 담임선생님께 제출하시면 감염병으로 결석한 기간은 출석으로 인정됩니다.

※ 유의사항: 등교중지 기간보다 미리 등교 시에는 전염성이 없다는 의사소견서를 제출하셔야 합니다.

2. 코로나19 예방을 위한 개인 방역 수칙

- 흐르는 물에 비누로 꼼꼼하게 손 씻기
- 기침이나 재채기할 때 옷소매로 입과 코 가리기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 발열, 호흡기 증상자와의 접촉 피하기

〈가정에서 협조사항〉

1. 가정 내 건강관리

- 가정에서의 체온 측정 결과, 호흡기 증상 등을 확인하여 이상이 있으면 담임선생님께 연락.
- 발열이나 호흡기 증상이 있으면 자가진단키트를 해보고 검사 결과 양성이면 진단키트를 봉해서 선별진료소를 방문하거나 신속항원검사 가능 의료기관(병원)을 방문하여 검사를 즉시 실시합니다. 음성이지만 증상이 남아 있으면 집에서 증상이 사라질 때까지 휴식을 취합니다.

2. 등교 시 마스크 착용

- 마스크는 개인이 준비합니다.
- 등교 시 보건용 마스크(Kf80 이상) 착용하시기 바랍니다.

3. 등교 당일 발열 및 건강상태 확인

코로나19 의심 증상 (귀가 조치 기준)	발열(37.5℃ 이상) 또는 호흡기 증상(기침, 호흡곤란 등)
------------------------	------------------------------------

가정에서	<ul style="list-style-type: none"> ■ 반드시 가정에서 체온 측정 및 건강 상태 확인 후 자가진단 체크 후 등교 ■ 의심 증상 발견 시 등교하지 않고 담임교사에게 연락
통학버스 탑승 전	<ul style="list-style-type: none"> ■ 보호자 동행 ■ 37.5℃ 이상 또는 호흡기 증상이 있는 경우 귀가 조치

미세먼지 대응요령

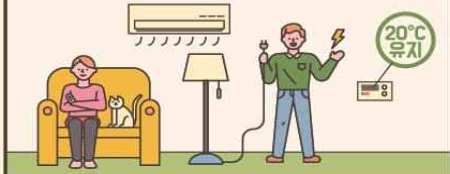
미세먼지는 줄이고 건강은 지키는 10가지 학생생활실천

미세먼지를 줄이는 5가지 실천

1. 일회용품 줄이고, 미세먼지 줄이고!



2. 겨울철 적정 실내온도(20°C) 유지,
낭비되는 전기에너지 줄이기



3. 가까운 걷거나 자전거를 타고,
먼 거리는 대중교통으로!



4. 운전하는 어른께는 정차 중에
시동을 꺼달라고 말씀드려요!



5. 공기정화식물 키우고, 나무도 심고!



건강을 지키는 5가지 실천

1. 집에 들어오면 손씻기, 세수하기
양치질로 미세먼지 씻어내기!



2. 건강상태에 따라 보건용 마스크 올바르게
착용하기! 호흡곤란시 바로 벗기!



3. 물과 과일, 야채 충분히 섭취하기!



4. 미세먼지가 나쁜 날에는 격렬한 운동 및 외출
피하기!

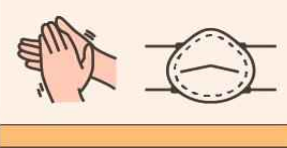


5. 미세먼지가 나쁜 날에도 10분씩 하루
3번, 요리할 때는 30분 이상 환기 필수!



올바른 마스크 착용법

1. 마스크 만지기 전 손씻기
2. 양 손으로 마스크의 날개를
펼치고 날개끝을 오므리기



3. 고정심이 있는 부분을 위쪽으로
잡고 턱부터 시작하여 코와 입을
완전히 가린다.



4. 머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정
하거나 끈을 머리 뒤쪽으로 넘겨
연결고리에 양쪽 끈을 건다.



5. 양 손의 손가락으로 고정 부분이
코에 밀착되도록 심을 누른다.



6. 양 손으로 마스크 전체를 감싸고
공기가 새는지 체크하면서 얼굴
에 밀착되도록 고정한다.

