

1. 부모가 알려주는 성교육

1) 성교육이 필요한 이유

성교육은 성과 관련된 생리학적 지식과 함께 성에 대한 올바른 태도를 갖고 건전한 인격을 형성시키는 인간 교육입니다. 성교육은 자녀의 성장 단계에 맞춘 가정에서의 교육이 가장 자연스럽게 무리 없이 받아들여질 수 있을 것입니다.

청소년들은 정직하고 성실한 삶을 사는 성인을 통해서, 가정에서 부모의 원만한 인간관계 속에서 자연스럽게 밝은 성을 배우게 됩니다. **가장 훌륭한 모델은 부모님**이라 생각하시고, 밝고 건전한 성의식이 자녀들의 마음 속에 자리 잡도록 힘써주시길 바랍니다.

2) 성교육에 임하는 부모님의 자세

- 성교육을 위해 다음과 같은 사항을 안내합니다.
 - 성에 대하여 엄격하며 금기시하는 자세에서 벗어나 자연스러운 생활의 일부로 인식하기.
 - 자녀들의 성적 성숙을 인정하여 현실 감각을 갖고 개인적 특성을 고려하기.
- 딸이나 아들 모두 상대방의 성 발달을 이해할 수 있도록 지도해야 합니다.
- 성교육은 과학적인 면과 사회적, 윤리적인 면을 병행하여 가르쳐야 합니다.
 - 여자와 남자는 생각하는 구조가 다름을 교육. - 자신의 생각을 정확하게 표현하도록 교육.
- 질문에 답할 때는 당황하거나 회피하지 말고 불충분한 대답이라도 좋으나 거짓말은 하지 말아야 합니다.
 - 성에 관한 설명은 구체적, 직접적으로 표현. - 아이들 질문 뒤에는 숨은 질문이 있습니다.
- 자연스러운 대화의 분위기를 만들어 성교육을 합니다.
- 정확한 성 지식을 알고 있어야 잘 지도하므로 부모님들도 올바른 성에 대해 공부해야 합니다.
- 부부간에 존중하고 사랑하는 모습을 자녀 앞에서 자연스럽게 표현하도록 합니다.
- 부모가 해결하기 어려운 문제는 전문교사나 상담기관을 찾습니다.

3) 성범죄 예방을 위한 부모님의 역할

- 자녀가 자주 다니는 곳에서 집을 오가는 길에 위험 요소가 있는지 미리 둘러보십시오.
- 아는 사람이라도 원하지 않는 신체접촉을 하면 참고 있지 말고 단호하게 “싫다!”라는 의사 표현을 하며 즉시 자리를 피하도록 알려줍니다. 신체접촉 전 상대의 의사를 항상 먼저 물어보도록 알려줍니다. 상대가 대답하지 않으면 yes라고 생각하는 경우 때문에 사안이 발생하는 경우가 많습니다. 무응답은 yes가 아니라 NO일 수 있습니다.
- 호의를 베풀다고 모르는 사람을 따라가거나, 아는 사람이라도 가족이 아닌 경우 단둘이 집에 있게 하거나 차를 타지 않도록 알려줍니다.
- 평소 성 지식에 대해 자연스럽게 알려주고 무엇이 성폭력인지 정확히 알게 해주십시오.
- 평소 자녀와 충분한 대화를 통해 무슨 일이든지 부모님께 말할 수 있게 해주십시오.
- 휴대폰 채팅 어플 사용자제: 청소년을 대상으로 하는 휴대폰 채팅어플의 종류가 많습니다. 실제로 청소년에게 성범죄 등의 영향을 미치는 경우가 있으니 채팅 어플 사용 자제를 권유합니다.

4) 성폭력 대처 방법

성폭력을 겪었을 때는 피해 사실을 숨기지 말고 부모님이나 선생님 등 믿을 만한 사람이나 전문상담기관에 알려 도움을 요청하도록 알려줍니다.

- ▶ 빨리 안전한 곳으로 피합니다.
- ▶ 믿을 만한 사람에게 연락합니다.
- ▶ 증거물을 씻거나 없애지 말고 종이봉투에 넣어 잘 보관합니다.

- 입었던 옷과 속옷, 가해자의 담배꽂초, 물 컵 등 증거물로 챙길 수 있는 것
- ▶ 몸을 씻지 않은 채로 빨리 병원에 가서 치료 및 증거 채취를 합니다.
- 성폭력 전담 의료기관(1366문의)이나 ONE-STOP지원센터를 이용
- ▶ 의학적, 심리적, 법률적 처치를 취합니다.
- ▶ 기억이 사라지기 전에 상황을 자세하고 구체적으로 기록해 둡니다.
- ▶ 도움을 받을 수 있는 곳
- 위급한 상황이라면 ☎119,112 여성긴급전화 ☎ 1366, 청소년긴급전화 ☎ 1388
- 익산성폭력상담소 www.iksung.org ☎ 063-834-1366
- 경찰청 여성·청소년과 경찰서 (국번없이 ☎ 112 :문자상담가능)

5) 성범죄자 알림 e사이트 이용방법

- 홈페이지 주소 : www.sexoffender.go.kr 접속하여 인증 절차 후 조회
- 이용자 범위 : 성인 및 미성년자 열람 가능
- 기타 유용한 자료 : 성범죄 예방교육용 애니메이션, 성보호제도 안내 등

2. 감염병 예방 및 코로나19 예방 교육

1) 코로나19예방 및 대응 메뉴얼 변경 내용(8판)

주요내용	제 7판	제 8판
마스크 착용	실내 전체 마스크 착용	<p>* 모든 실내 마스크 의무 착용, 실외는 착용의무 해제</p> <p>※ 단, 50인 이상 참석하는 실외집회, 50인 이상 관람하는 실외 공연·스포츠 경기는 착용 의무 유지</p>
발열 검사	일일 2회 실시 (등교 시, 점심시간 전)	<p>* 일일 1회 실시 (등교 시)</p>
신속항원검사도구 (키트) 지급	미지급	<p>* 전체 학생 및 교직원에게 2개씩 지급 (증상 발생 시 개인별 검사 실시)</p>

상 황	세부 내용
등교 전 유증상	<p>▣ 등교중지하고 신속하게 검사(자가검사, 의료기관 방문 등)</p> <p>▣ 검사 결과 ‘음성’이면 등교(출근) 가능하나, 증상이 지속되거나 심해지면 의료기관 방문 진료·검사 실시(권고)</p>
자가진단 앱 참여	<p>▣ 등교 전 자가진단 앱 참여</p>
학교에서 유증상	<p>▣ 보건용 마스크 착용(KF80 이상) 후 보호자에게 연락 및 진료·검사 안내 (일시적 관찰실 활용)</p>
확진자	<p>▣ 방역당국 지침에 따라 격리기간(7일무) 및 수칙 준수</p> <p>▣ 확진되면 ➡ 자가진단앱에 『방역기관 통보 내역』 등록</p> <div> <p><확진자 방역수칙></p> <p>격리해제 후 3일간 주의 권고 기간으로 KF94마스크 상시 착용, 감염 위험도 높은 시설 이용(방문) 제한, 사적 모임 자제</p> </div>

상 황	세 부 내 용
★동거인 확진 시	<ul style="list-style-type: none"> 10일간 수동감시 권고준수 3일 이내 PCR 검사 또는 전문가용 신속항원검사, 6~7일차에 신속항원검사 (권고) ※ 검사 후 음성으로 확인될 때까지 자택 대기 권고
소독 및 환기	<ul style="list-style-type: none"> 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독 창문은 상시개방 원칙, 어려운 경우 쉬는 시간마다(10분 이상)

2) 실외 마스크 착용 적극 권고하는 경우

- 발열, 기침 등 코로나19 의심 증상이 있는 경우
- 코로나19 고위험군(고령층, 면역저하자, 만성 호흡기 질환자, 미접종자 등)인 경우
- 실외 다중이용시설을 이용하거나, 50인 이상의 행사에 참석하는 경우
- 다수가 모인 상황에서 다른 일행과 최소 1m 거리를 지속적으로 (15분 이상 등) 유지하기 어려운 경우, 함성·합창 등 비말(침방울) 생성이 많은 경우

3) 개인 방역 6대 수칙

- 코로나19 예방접종 완료하기
- 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기, 실내 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게하기
- 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에 하기
- 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 많이 접촉하는 부위 1일 1회 이상 주기적 소독하기
- 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기
- 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며, 다른 사람과 접촉 최소화하기

4) 학교에서 자주 발생하는 감염병

병명	조기 증상	등교 중지 기간
홍역	귀 뒤에서부터 발진, 발열	발진 후 5일까지
수두	발열, 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지
유행성 이하선염 (볼거리)	발열, 귀밑이 부어오름, 식욕부진	부어오른 귀밑이 가라앉을 때까지 (약 5일)
인플루엔자	38도 이상 고열, 관절통, 두통, 호흡기 증상	열이 내리고 이틀이 지날 때까지
유행성 각결막염	안구 충혈, 안구통, 눈부심, 가려움증	의사가 등교해도 된다는 진단 (1~2주)

※ 등교중지 원칙

격리기간은 원칙적으로 의사의 소견을 따름 감염병 의심되는 경우 등교중지 실시. 감염병이 아니었다 해도 결과 확인까지 기간은 출석으로 인정

※ 출석인정 시 필요서류

등교 재개 시 **진료확인서, 의사소견서, 진단서, 처방전 중 1개**를 제출해야 함. 반드시 **격리 필요 및 격리기간 기재**되어 있어야 함

※ 학생이 법정 감염병에 걸려 등교중지를 한 경우에는 출석으로 인정합니다.

가. 감염병이 의심되면 등교하기 전에 담임선생님께 전화 연락 후 병원에 갑니다.

나. 병원 진료 후 감염병 진단을 받으면 담임선생님께 전화 후 격리 치료를 합니다.

다. 완치되어 등교할 때 병원에서 의사확인서를 받아 담임선생님께 제출합니다.

3. 심폐소생술 및 응급처치

1) 심폐소생술

※ **의식이 없는 경우: 먼저 119에 연락한 후, 심폐소생술을 할 수 있는 경우 즉시 시행.**

뇌세포는 4분 이내 산소공급이 안되면 손상되기 시작하므로 빠르고, 침착하게 대처 부탁드립니다.

① 의식확인 ② 119신고 및 AED 요청 ③ 가슴압박:분당 최소100회,5cm 깊이(압박위치:흉골의 1/2 아래쪽)

※ AED (자동심장충격기) 사용법

- 본교는 **1층 현관**에 비치되어 있음, 심정지 응급상황 이외에는 절대사용금지.

- | | | |
|----------|------------------------------------|----------|
| ① 전원켜기 | ② 2개의 패드부착 | ③ 제세동 시행 |
| ④ 심장리듬분석 | ⑤ 심폐소생술을 다시 시작 (AED 기계의 음성 지시에 따름) | |

2) 응급처치

• 골절상

- 압박붕대 나 부목으로 손상부위를 고정 시켜줍니다.

(주의! 골절 부위에 힘을 가하여 골절 부위를 제자리로 맞추는 행위는 금기입니다.)

- 목적: ① 통증 감소, 손상부위 출혈 감소 ②피부, 근육, 신경, 혈관 등 연조직 손상 예방
 ③지방 색전증 가능성 감소 ④근육 경련 조절
 ⑤환자 이송 용이

• 화상

★즉시! 20~30분 이상 찬물로 식힙니다.

주의!!화상 부위 열기가 식기 전 된장, 간장, 기름 등을 바르는 민간요법을 하지 않습니다.

- 소독약 보다 냉각이 우선입니다. - 1도 화상은 냉각 후 일반적인 거즈 드레싱을 합니다.
- ✓ 옷, 양말 등을 입은 경우
- 물을 끼얹어 냉각 후 벗깁니다. - 벗기기 힘들 경우 가위로 잘라냅니다.
- ✓ 수포(물집)
- 감염의 위험이 있으므로 터뜨리지 않습니다.
- 너무 많이 부풀어 통증 호소 시 소독된 바늘로 찔러 삼출물 제거 후 소독합니다.
- ✓ 체온 소실로 인한 저체온증이 올 수 있으므로 찬물, 냉찜질 시 해당 부위를 제외하고는 보온합니다.

4. 흡연, 음주 및 약물 오남용 예방 교육

1) 흡연 예방

(1) 흡연자에게 더 위험한 코로나19



• WHO권고사항:

- 흡연은 폐 기능을 손상시켜 인체의 코로나19 및 다른 질병의 대응을 방해함.
- 흡연으로 인한 심혈관질환, 암, 호흡기 질환, 당뇨병 등의 질환자는 코로나19 감염 시 중증도 및 사망률이 더 높음.
- 금연 상담 전화, 금연 프로그램, 금연 보조제 등의 방법을 통해 즉시 금연할 것.

(2) 간접흡연

- 정의: 본인이 직접흡연을 하는 것이 아니라 남이 피우는 담배 연기에 노출되는 것으로 '강요된 흡연' 혹은 '강제적 흡연'이라고 한다.
- 피해
 - 간접흡연에 노출 시 노출되지 않는 경우에 비하여 폐암 발생 위험이 20-30% 증가.
 - 아이들이 간접흡연에 노출되는 경우 중이염, 기침, 쌉쌉거림, 가슴이 답답한 증상과 호흡곤란 등 호흡기 증상, 폐기능 부전 증상, 그리고 신생아에서의 저체중아 출산, 유아급사망증후군의 원인이 되며, 그 밖에도 뇌종양, 림프종, 백혈병, 천식 등의 원인이 될 수 있음.

(3) 3차 흡연

- 정의: 흡연 시 발생하는 유해 물질이 흡연자의 몸이나 옷, 벽, 가구, 아이들 장난감, 집먼지 등에 흡착된 뒤 다시 공기 중으로 배출되는 과정을 통해 담배의 독성물질에 노출되는 것.
- 피해: 3차 흡연은 담배 연기에서 발생한 각종 유해 물질이 공기 중의 다른 성분과 만나면서 그 유해성이 더 커지므로 직접 담배를 피우는 것만큼이나 해롭다. 특히 영유아는 성인보다 체중이 적게 나가고, 호흡이 빠르며, 바닥에서 기어다니므로 3차 흡연에 노출되는 정도가 성인에 비해 더 높다.

※ 나의 흡연, 누군가에게는 보이지 않는 폭력이 될 수도 있습니다. 금연! 어렵지만 모두를 위해 꼭 해야 할 일입니다.

2) 음주 예방

(1) 음주로 인한 건강 문제

- 발암성: 세계보건기구 국제암연구소(WHO IARC)는 주류는 1군 발암물질로 유방암, 구강암, 인두암, 후두암, 식도암, 대장암, 간암 등을 유발하며, 알코올의 분해산물인 아세트알데히드는 인체에 암을 유발할 가능성이 있는 2B군 발암물질로 보고함.
- 질병 발생 위험도
 - 음주량에 따라서 저위험 음주자 대비 중위험·고위험 음주자는 음주로 인한 질병 발생 위험도가 더욱 높음
 - 우리나라는 음주로 인해 식도암, 후두암, 알코올 사용 장애, 알코올성 신경계 이상, 뇌졸중, 각종 소화기 질환 및 간 질환 등이 발생함

(2) 음주로 인한 간접폐해

- 정의: 음주자로 인해 누군가가 부정적 영향을 받는 것.
- 간접폐해
 - 전체 교통사고 사상자의 약 10.4%는 음주운전이 원인
 - 살인, 강도, 폭력, 강간 등 강력범죄의 약 30.1%는 주취자 범죄임.
 - 술은 중독성 약물 중 유해성 1위로 헤로인, 담배 등 다른 중독성 약물과 비교해 타인에게 미치는 피해가 압도적으로 높음.
 - 부모의 음주 문제는 아동에게 사회적·정서적·경제적 문제를 유발할 수 있으며, 추후 자녀의 음주 문제 발생과 관련.
 - 가정폭력의 피해 여성의 경우 폭력피해와 남편의 사회적 환경이 음주 문제와 관련.

3) 약물의 오남용 예방

• 약 사용기간

약의 사용(유효)기간은 의약품 품질이 100%→90%까지 유지되는 기간을 말합니다. 일반적으로 알약의 경우 1~4년, 안약의 경우 개봉 후 1개월, 연고의 경우 개봉 후 6개월 정도 사용이 가능합니다. 또, 의사의 처방을 받은 조제약의 경우 의사가 처방한 일수가 곧 사용기간입니다. 사용기간이 지난 약은 효능이 떨어져 부작용이 나타날 수 있으므로 폐기하는 것이 좋습니다.

• O, X로 알아본 올바른 의약품 보관법!



식품의약품안전처

가정에서의 의약품 안전사용 **OX**

포장용기·사용설명서·약품을 함께 보관한다?

만약 포장용기나 사용설명서가 없다면 무슨약인지 확인할 수 없습니다. 따라서 버리지 말고 꼭 함께 보관하세요.



식품의약품안전처

가정에서의 의약품 안전사용 **OX**

간편한 PTP포장 알약은 꺼서 보관해도 상관없다?

포장용기는 가장 적합한 보관상태를 고려하여 제조된 것입니다. 원래 포장대로 보관하는 것이 가장 바람직합니다.



- **참고 사이트:** 식품의약품안전처 블로그 식약지킴이, 식품의약품안전처 유튜브
 - [슬기로운 식약탐구생활] 약복용 10계명 <https://www.youtube.com/watch?v=1o8plzizA6g>