

2025학년도



# 즐거로운 여름방학 안내서



기계분야 마이스터고

국립 전북기계공업고등학교

Chonbuk Mechanical Technical High School

# 여름방학계획서 (학생용)

기간 : 2025.07.26.(토) ~ 2025.08.17.(일) (23일간)

전북기계공업고등학교

월 일	요 일	주요행사	등교 학급
7/21 ~ 7/24	월 ~ 목		
7.25	금	• 스카우스6 얼리어잡터 <전북기계공고편> KBS 1TV 방영: 서울 및 수도권 7/25(금) 19:40 전국 방송: 7/26(토) 16:10	
7.26	토		
7.28	월	• 직업계고 글로벌 인턴십 - 7/27~8/1, 일본 도쿄 • 직업계고 글로벌 인턴십 일본어 집합 교육 - 7/28~8/8	
7.29	화		
7.30	수		
7.31	목	• 2025년 대한민국 학생창의 력 챔피언대회(~8월2일, 대전)	
8.1	금		
8.2	토		
8.4	월	• SAMSUNG GIFTS 협력 속 련기술전수과정 (정밀기계)	
8.5	화	• OPLc 교육: 8/5~8/8	
8.6	수		
8.7	목		
8.8	금	• 제 14회 로봇융합페스티벌 자율주행자동차 AI 미션챌린지 대회 참가(알티노)	
8.9	토	• 2025 월드로봇올림피아드 한국대회 참가(로보닉스)	
8.11	월	• 역량 강화 교육운영 8/11(월) ~ 학기중 8/31(일)	
8.12	화		
8.13	수	• 2025 국제 로봇올림피아드 대회 참가(휴머노이드) • 2025 제22회 전국학생금형 기술경진대회(한국금형기술원)	
8.14	목		
8.15	금	광복절	
8.16	토		
8.18	월	2학기 개학	

## 1. 학교 비상 연락 전화(비상연락망 유지)

담당교사 ☎ ( )

- 학교 교무실 ☎ 720-5347

- 학교 행정실 ☎ 720-5540

## 2. 개학일

**2025.08.18.(월)** : 8시 10분 등교 정상수업 준비

## 3. 기능 강화 방과후 역량교육( 8/11 ~ 8/31 )

- 폴리메카닉스: 8/16(토) ~

- 정밀기계: 8/16(토) ~

- 로봇자동화: 8/11(월) ~

- 메카트로닉스: 8/17(일) ~

## 4. 봉사활동에 참여할 학생은 9시까지 등교하여 담당 선생님의 지도에 따릅니다.

(봉사 활동 시간: 9시~12시) 3시간

## 5. 사고 발생 시 즉시 담임선생님이나 학교에 알리고 필요 시 112나 119에 협조를 요청합니다.

## 6. 학교폭력 발생 시 담임선생님이나 학교, 또는 전담경찰관, 112에 신고합니다.

## \* 물놀이 안전수칙 철저

- 구명조끼 착용하기
- 5분간 준비운동 하기
- 장시간 수영 및 무리한 행동금지
- 물의 깊이가 일정하지 않은 곳 주의하기
- 무모한 구조 삼가고 주위 물건 활용하기

## \* 방학 중 학교시설 공사 안내

공사 주변 활동 자제 및 안전사고 주의 철저

## 2025학년도 여름방학 과제

- ▶ <https://www.step.or.kr/> 사이트에 회원 가입한다.
- ▶ “이러닝”메뉴를 선택 후 아래 제시된 과제 과정을 수강한다.
- ▶ 수강 후 수료증을 발급 받아 개학 후 담임선생님께 제출한다.

### 공통과제

<p>1학년 및 2학년 공통</p> <p>4차 산업혁명 신산업 기술 이해 (2023년)</p>	 <div data-bbox="1082 745 1401 1037"> <p><b>교육유형</b> 상시  <b>교육기간</b> 수강신청일로부터 30일  <b>복습기간</b> 학습종료일로부터 365일  <b>수료기준</b> 총점 60 이상 수료 (진도율50%, 최종평가50%)  <b>교육비</b> 무료  <b>수료증</b> 즉시발급  <b>만족도</b> ★★★★★ (5점)</p> <p><b>수강신청</b></p> <p><b>콘텐츠유형</b> 이커닝  <b>기기지원</b> PC + 모바일  <b>학습시간</b> 15시간  <b>과정분류</b> (주)울림온코리야, 쿠팡을  <b>콘텐츠제작사</b> 온라인평생교육원  <b>운영사</b></p> </div>
--	---

### 학과별 과제

#### 폴리메카닉스

<p>1학년</p> <p>공압 시스템 설계 및 제어</p>	 <div data-bbox="1082 1440 1401 1731"> <p><b>교육유형</b> 상시  <b>교육기간</b> 수강신청일로부터 30일  <b>복습기간</b> 학습종료일로부터 365일  <b>수료기준</b> 총점 60 이상 수료 (진도율50%, 최종평가50%)  <b>교육비</b> 무료  <b>수료증</b> 즉시발급  <b>만족도</b> ★★★★★ (5점)</p> <p><b>수강신청</b></p> <p><b>콘텐츠유형</b> 이커닝  <b>기기지원</b> PC + 모바일  <b>학습시간</b> 15시간  <b>과정분류</b> 원격훈련  <b>콘텐츠제작사</b> -  <b>운영사</b> 온라인평생교육원</p> </div>
<p>2학년</p> <p>기계 안전 교육</p>	 <div data-bbox="1082 1765 1401 2045"> <p><b>교육유형</b> 상시  <b>교육기간</b> 수강신청일로부터 30일  <b>복습기간</b> 학습종료일로부터 365일  <b>수료기준</b> 총점 60 이상 수료 (진도율50%, 최종평가50%)  <b>교육비</b> 무료  <b>수료증</b> 즉시발급  <b>만족도</b> ★★★★★ (5점)</p> <p><b>수강신청</b></p> <p><b>콘텐츠유형</b> 이커닝  <b>기기지원</b> PC + 모바일  <b>학습시간</b> 10시간  <b>과정분류</b> 원격훈련  <b>콘텐츠제작사</b> -  <b>운영사</b> 온라인평생교육원</p> </div>

## 정밀기계

<p>1학년</p> <p>기계공작법 I _2</p>	 <p><b>기계 안전 교육</b></p> <p>☞ 더보기    ♥ 관심과정</p>	<p>교육유형: 실시 교육기간: 수강신청일로부터 30일 복습기간: 학습종료일로부터 365일 수료기준: 총점 60 이상 수료 (전도율50%, 최종평가50%) 교육비: 무료 수료증: 즉시발급 만족도: ★★★★★ (5점)</p> <p><b>수강신청</b></p> <p>콘텐츠유형: 이러닝 기기지원: PC + 모바일 학습시간: 10시간 과정분류: 원격훈련 콘텐츠제작사: - 운영사: 온라인평생교육원</p>
<p>2학년</p> <p>기계 안전 교육</p>	 <p><b>기계 안전 교육</b></p> <p>☞ 더보기    ♥ 관심과정</p>	<p>교육유형: 실시 교육기간: 수강신청일로부터 30일 복습기간: 학습종료일로부터 365일 수료기준: 총점 60 이상 수료 (전도율50%, 최종평가50%) 교육비: 무료 수료증: 즉시발급 만족도: ★★★★★ (5점)</p> <p><b>수강신청</b></p> <p>콘텐츠유형: 이러닝 기기지원: PC + 모바일 학습시간: 10시간 과정분류: 원격훈련 콘텐츠제작사: - 운영사: 온라인평생교육원</p>

## 로봇자동화

<p>1학년</p> <p>재미있게 배우는 전기회로</p>	 <p><b>재미있게 배우는 전기회로</b></p> <p>☞ 더보기    ♥ 관심과정</p>	<p>교육유형: 실시 교육기간: 수강신청일로부터 30일 복습기간: 학습종료일로부터 365일 수료기준: 총점 60 이상 수료 (전도율50%, 최종평가50%) 교육비: 무료 수료증: 즉시발급 만족도: ★★★★★ (5점)</p> <p><b>수강신청</b></p> <p>콘텐츠유형: 이러닝 기기지원: PC + 모바일 학습시간: 16시간 과정분류: 원격훈련 콘텐츠제작사: - 운영사: 온라인평생교육원</p>
<p>2학년</p> <p>재미있게 배우는 전기전자공학 (2023년)</p>	 <p><b>재미있게 배우는 전기전자공학 (2023년)</b></p> <p>☞ 더보기    ♥ 관심과정</p>	<p>교육유형: 실시 교육기간: 수강신청일로부터 30일 복습기간: 학습종료일로부터 365일 수료기준: 총점 60 이상 수료 (전도율50%, 최종평가50%) 교육비: 무료 수료증: 즉시발급 만족도: ★★★★★ (5점)</p> <p><b>수강신청</b></p> <p>콘텐츠유형: 이러닝 기기지원: PC + 모바일 학습시간: 16시간 과정분류: (주)를임은코리아, 규마를 콘텐츠제작사: 온라인평생교육원 운영사: 온라인평생교육원</p>

## 메카트로닉스

### 1학년

1. 전기전자 멘토를 만나다
2. 전기전자 분야 취업타파

#### 전기전자 멘토를 만나다

🔗 목록



🔍 더보기 ❤️ 관심과정

교육유형	실시
교육기간	수강신청일로부터 30일
복습기간	학습종료일로부터 365일
수료기준	총점 80 이상 수료 (진도율 100%)
교육비	무료
수료증	국가인증
만족도	★★★★★ (5점)

수강신청

콘텐츠유형	이매닝
기기지원	PC + 모바일
학습시간	4시간
과정분류	취업준비
콘텐츠제작사	-
운영사	온라인평생교육원

#### 전기전자 분야 취업타파

🔗 목록



🔍 더보기 ❤️ 관심과정

교육유형	실시
교육기간	수강신청일로부터 30일
복습기간	학습종료일로부터 365일
수료기준	총점 80 이상 수료 (진도율 100%)
교육비	무료
수료증	국가인증
만족도	-

수강신청

콘텐츠유형	이매닝
기기지원	PC + 모바일
학습시간	4시간
과정분류	취업준비
콘텐츠제작사	-
운영사	온라인평생교육원

### 2학년

재미있게 배우는  
전기전자공학 (2023년)



🔍 더보기 ❤️ 관심과정

교육유형	실시
교육기간	수강신청일로부터 30일
복습기간	학습종료일로부터 365일
수료기준	총점 60 이상 수료 (진도율 50%, 최종평가 50%)
교육비	무료
수료증	국가인증
만족도	★★★★★ (5점)

수강신청

콘텐츠유형	이매닝
기기지원	PC + 모바일
학습시간	16시간
과정분류	(우)융합전공과목, 과목을
콘텐츠제작사	온라인평생교육원
운영사	온라인평생교육원

## 1. 전북기계공고 학생들이 여름방학 중 지켜야 할 사항

- ㉠ 규칙적인 생활을 하고 여가를 잘 이용합시다.
- ㉠ 유원지 등에서 공중질서 지키기 및 환경 보호에 동참합니다.
- ㉠ 건전한 여가를 보냅니다. (과도한 오락, 게임 자제하기)
- ㉠ 불량서클에 가입하지 맙시다.
- ㉠ 불량 만화, 음란·폭력성 비디오 및 정보매체의 폐해를 입지 않도록 주의합니다.
- ㉠ 청소년 유해업소의 출입 및 불법 취업(카페, 단란주점 등)을 하지 않습니다.
- ㉠ 음주, 흡연, 약물 오·남용, 환각제 사용을 하지 않도록 합니다.(학생생활교육위원회 개최)
- ㉠ 폭발물사고, 교통사고 등 안전사고에 유의합니다.
- ㉠ 교통 안전 예방 : 자전거 이용시 보호장구 착용 및 과속 금지, 이륜차(오토바이 등) 탑승 금지
- ㉠ 선풍기 등 전기 제품 과다 사용으로 인해 화재가 발생하지 않도록 주의합니다.
- ㉠ 등산여행 시 안전사고와 수상 사고에 주의합니다. (물놀이 안전 수칙 지키기 - 풀장, 해수욕장, 계곡 등)
- ㉠ 전북기계공업고등학교 학생으로 긍지를 갖고 생활합니다.
- ㉠ 식중독 사고가 발생하지 않도록 음식은 반드시 익혀서 먹도록 합니다.(여름철 위생 철저히 대비)
- ㉠ 개인적으로 참여하는 수련활동(교회, 절 등), 캠프, 체험활동의 경우, 반드시 지도교사나 부모님과 동행하고 안전에 만전을 기합니다.
- ㉠ 청소년 유해 사이트(자살, 폭탄, 가출, 스포츠토토, 성인 사이트 등)는 절대로 접속하지 않도록 합니다.
- ㉠ 기타 긴급 상황 발생 시 반드시 담임 선생님 및 학교에 연락해 주시기 바랍니다.
- ㉠ 여름철 낙뢰사고 예방에 주의합니다.(전기코드 빼놓기, 낙뢰 시 이동금지 등)

## 2. 생명 존중 및 자살예방

여러분은 모두 소중한 존재로 태어나서 어떤 형태로든 부모나 친구들, 선생님들의 사랑과 관심을 받고 살아가고 있습니다. 힘들다는 이유로 자기 생명을 존중하지 않는다면 이 사회가 어떻게 유지될까요? 힘들 때는 학교 선생님이나 1577-0199 또는 1388 로 전화해서 도움을 받으세요! 방학 중에도 같은 학급 친구 간 안부도 서로 묻고 관심을 가져주도록 합니다.

### ❑ 나를 더욱 사랑하게 만드는(생명을 더욱 존중하게 해주는) 방법

- ㉠ 가족 간 활발한 의사소통 : 부모님과 형제자매간 내가 먼저 다가가 많은 대화를 하세요!
- ㉠ 친밀한 교우관계 형성, 적절한 스트레스 해소, 동아리 활동, 봉사활동에 참여

### ❑ 함께해요!

- ㉠ 이 세상의 주인은 나! 내가 있어야 세상이 존재합니다.
- ㉠ 인간의 생명을 소중히 여기는 가치관을 확고히 합니다.
- ㉠ 청소년 유해 사이트(자살, 폭탄, 가출 등)에 접속하지 맙시다.
- ㉠ 자살예방 관련 상담 전화 활용
- ㉠ 긴급 상황에 대비한 학급 단위 학생 비상연락망 활용
  - 친구가 자살징후(친구에게 주는 메시지, 폰 카카오톡 내용 등)를 보이면 즉시 담임 선생님에게 연락합니다.



### 3. 여름철 건강관리 수칙

#### 여름철 건강관리 수칙(온열질환 예방)

##### 무더운 여름, 온열질환 발생주의!

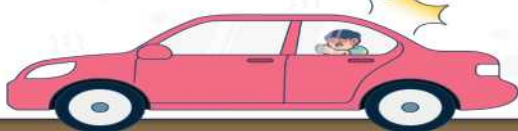
온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로  
고온 환경에 장시간 노출 시, 두통, 어지럼증,  
근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고,  
방치 시, **생명을 위협하는 질병**으로 대표적인  
질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.



\* 온열질환으로 인한  
사람자의 추정 사망인은  
대부분 열사병!

##### 어린이, 학생도 주의 필요!

어린이, 학생 또한 폭염 시 **과도한 운동과 야외  
활동을 피하고**, 특히 어린이가 차 안에 **잠시라도  
혼자 있지 않도록** 보호자의 주의가 필요



##### 온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!



\* 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식위험이 있으니 주의 필요

##### 폭염대비 건강수칙 3가지



#### 해외여행 감염병 예방수칙

##### 해외여행 떠나기 전에 확인했나요? 해외감염병 예방수칙 Check!



해외방문 후,  
입국 할 때?  
Q-CODE 또는 건강상태질문서를  
감역관에게 제출해주세요!



귀가 후, 감염병 증상이  
의심된다면?  
질병관리청 1339로  
전화하세요!



해외감염병 정보의 모든 것은? 해외감염병NOW!



##### 해외여행 떠나기 전 Check!



해외감염병NOW에서  
여행자 건강정보 확인하기



해외여행 전,  
예방접종·예방약·  
예방물품 챙기기

##### 해외여행 중에도 Check!



음식은 반드시 익혀 먹고,  
생수나 끓인 물 마시기



야외활동 시에는  
모기·파충류 사용하고,  
간질·간바지·모자 착용하기



야생동물 접촉 최대한 피하기  
(동물에 물리거나, 긁혔다면  
비누를 세척·병원 진료 받기)

##### 해외여행 다녀와서 Check!



입국 시 Q-CODE 또는  
건강상태질문서 제출하기



감염병 증상 발생 시  
1339 질병관리청에  
상담하기

※상담할 때, 최근 방문한 국가를 반드시 알려주세요

## 건강한 귀 이렇게 관리해요 (물놀이)

여름철 귀 건강에

### 영향을 주는 요인



#### 물놀이

물놀이를 할 때 외이도에 물이 들어가면 세균 번식 쉬운 환경 조성



#### 장시간 이어폰 사용

이어폰을 오랫동안 착용하면 귀 안이 습해져 세균이 번식하거나 염증을 발생



#### 콘서트 관람

오랜 시간 큰 소리에 노출되는 경우 귀가 먹먹해지거나 청력이 일시적으로 저하



#### 비행기 탑승

이·착륙 시 중이와 외부 사이의 압력 차이로 귀가 막히거나 통증 발생

## 외이도염, 어떻게 치료하나요?

#### 외이도 청결 유지

- 귀는 과도하게 파지 않기
- 귀지는 **이비인후과**에서 상태 확인 후 청소받는 것이 안전
- 가능한 한 귀를 건조하게 유지
- 귀 속 물기는 자연스럽게 빠지게 하거나, **약한 드라이어 바람**으로 말리기

#### 이용액 치료

- 항생제**가 들어 있는 이용액을 사용하여 감염 치료
- 곰팡이 감염으로 인한 외이도염은 이용액을 사용하면 증상을 악화시킬 수 있음

#### 외이도 세정

- 외이도에 고인 분비물이나 죽은 피부 등을 제거하고, 산성 용액으로 세척해 외이도의 **자연 방어 기능을 회복**

## 외이도염

귓바퀴와 고막 사이의 좁은 통로인 **외이도에 염증이 발생하는 현상**

#### 원인



- 젖은 수영**
- 습하고 더운 기후
- 좁고 털이 많은 외이도
- 외이도에 **이물질**이 들어간 경우
- 젖은 귀지 혹은 습성 귀지인 경우
- 보청기 또는 이어폰의 **장기간 사용**
- 각종 **피부질환**이나 면역 저하 상태

## 여름철 귀 건강 관리

### 일상생활 실천법



수영이나 샤워 후 **귀 주변 물기를 제거**합니다.



콘서트, 대형 공연장, 공사장 등 큰 소리에 노출될 때에는 **귀마개를 착용**합니다.



이어폰이나 헤드폰 사용 시 **볼륨을 낮추고, 사용 시간을 줄임**니다.



보청기나 이어폰은 **정기적으로 소독**하여 세균 번식을 예방합니다.



귀에 통증, 먹먹함, 진물, 청력 저하 등의 증상이 있을 때는 바로 **이비인후과를 방문**하여 **정확한 진단과 치료**를 받습니다.

### 7,8월엔 건강 점검 계획 세우기

학교에서 실시한 검사결과 이상이 있었으나 아직 병원에 못 갔나요? 자주 아프거나 불편한 곳이 있었나요?

그렇다면 **여름방학을 이용하여 진료를 받아보**세요. 방학 전에 미리 계획을 세워도 좋을 것 같습니다.

♠ **시력검사결과** : 한쪽 눈이라도 **0.7 이하** 아동

♠ **구강검진결과** : 충치, 실런트(치아홈메우기),

요 교정 아동은 치과에서 치료 및 상담을 받기를 권합니다.

♠ **소변검사결과** : 잠혈, 요단백, 뇨당 이 나온 경우

♠ **비염·축농증·편도선염·중이염** 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.

♠ **반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등)** 이 있었던 학생은 방학 때 병원에서 진료를 받아보세요.



---

## 4. 면역력 강화를 위한 건강생활 수칙

---

### I. (영양관리) 영양은 높이고, 열량은 낮추고

- 활동량 감소 시 활동량에 맞추어 음식 섭취량 조절하기
- 면역력 강화에 도움이 되는 과일, 채소 다양하게 섭취하기 (하루 500g 이상)
- 체력 유지를 위해 단백질 식품을 다양하게 섭취하기 (생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등)
- 갈증 해소를 위해 탄산음료나 가당주스보다 물을 충분히 마시기

### II. (신체활동) 덜 앉아 있고, 더 움직이고

- 앉아 있거나 누워있는 시간 줄이고, 30분마다 몸을 움직이기
- 스트레칭 간단한 체조, 근력운동 동영상 보며 집안에서 운동하기 (성인은 하루 30분, 아동은 하루 1시간)
- 텔레비전 시청, 휴대전화 등을 이용하거나 재택근무할 때에도 짬짬이 일어나서 움직이기
- 일상생활에서 활동량 늘리기 (산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등)
- 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 신체활동 하기

### III. (마음건강) 마음은 나누고, 불안은 줄이고

- 수면, 식사, 휴식, 운동 등 규칙적인 생활 유지하기
- 가족, 친구, 동료, 이웃과 전화, 온라인 등으로 소통하며 힘든 감정 나누기
- 잘못된 정보는 스트레스를 가중시키므로 공신력 있는 기관/전문가가 제공하는 정보에 집중하기
- 잠자기 전 전자기기 사용을 줄이고 충분한 수면 시간을 유지하기
- 과몰입 위험이 높은 게임, SNS, 동영상 등의 이용시간 조절하기

### IV. (질환예방) 질환은 살피고, 치료는 꾸준히

- 건강 체중 유지하기(체질량지수 참고)
  - 질환 관리에 필요한 약품이 구비되어 있는지 확인하고 처방대로 복용하기
  - 흡연자는 코로나19 고위험군에 속하므로 금연하기
  - 고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등 만성질환은 꾸준히 치료하고 관리하기
  - 응급상황의 증상을 미리 알고두고 응급상황 또는 코로나19 증상이 있을 경우 진료받기
  - 예방접종, 정기검진 등 주기적으로 건강 관리하기
-

## 5. 가정에서 실천하는 학교폭력 예방

<div> <div></div> <div>학교폭력 피해 학생의 징후</div> </div>	<div> <div></div> <div>학교폭력 가해 학생의 징후</div> </div>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 다른 아이들의 괴롭힘에 대한 피해를 자주 말한다.</li> <li>2. 갑자기 학교에 가기 싫어하고 학교를 그만두거나 전학가고 싶어 한다.</li> <li>3. 현장학습 및 체육대회 등 행사 참석을 싫어한다.</li> <li>4. 학교에 가거나 집에 올 때 엉뚱한 길을 택한다.</li> <li>5. 집에 돌아오면 피곤한 듯 주저앉는다.</li> <li>6. 부모와 눈을 잘 마주치지 않고 피한다.</li> <li>7. 자기 방에 틀어박혀 있는 시간이 많다.</li> <li>8. 전보다 용돈을 더 달라고 요구하며 흠치기도 한다.</li> <li>9. 잘 때 식은땀을 흘리면서 잠꼬대나 앓는 소리를 한다.</li> <li>10. 몸에 상처나 멍이 들어있다.</li> <li>11. 옷이 더럽혀 있거나 찢겨져 있는 경우가 많다.</li> <li>12. 전화를 받고 갑자기 외출하는 경우가 많다.</li> <li>13. 같이 어울리는 친구가 거의 없다.</li> <li>14. 학용품이나 소지품이 자주 없어지거나 망가진다.</li> <li>15. 노트나 가방, 책 등에 심리적 불안을 암시하는 낙서가 많이 쓰여 있다.</li> <li>16. 작은 일에도 깜짝깜짝 놀란다.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 육체적 활동을 좋아하며 힘을 발휘하길 즐긴다.</li> <li>2. 자기 자신에 대한 자존심이 강하다</li> <li>3. 경찰관서 등에 가해자로 불려간 경험이 있다</li> <li>4. 비행 전력이 있거나 또래 폭력 집단에 속해 있다.</li> <li>5. 알코올 또는 약물을 남용한다.</li> <li>6. 방호나 동물 학대처럼 반사회적 행동에 가담한다.</li> <li>7. 부모에게 이유 없이 반항한다.</li> <li>8. 참을성이 없고 말투가 거칠다.</li> <li>9. 화를 잘 내며 이유와 핑계가 많다.</li> <li>10. 밤늦도록 잠을 자지 않는다.</li> <li>11. 용돈을 주지 않았는데 돈 씹씀이가 커진다.</li> <li>12. 친구에게 받았다고 하면서 비싼 물건을 가지고 다닌다.</li> <li>13. 비밀이 많고 부모와 대화를 하지 않는다.</li> <li>14. 외출이 잦고 친구들의 전화에 신경을 많이 쓴다.</li> <li>15. 귀가 시간이 늦어지고 불규칙하다.</li> <li>16. 부모를 무시하고 공격적인 태도를 취한다.</li> </ol>

## 6. 사이버 폭력 예방

최신 유형	설명
어플을 통한 괴롭힘	오프라인에서 벌어지는 왕따 행위를 모바일 공간으로 옮겨와서 자행하는 것. 예) 단체 채팅창에서의 욕설, 인신공격성 댓글, 유언비어 생산 등
어플을 통한 성추행	성적인 의도가 있는 상황에 고의적·무의식적으로 노출되는 것. 예) 낯선 사람과의 성적인 내용의 대화, 신체 사진 교환, 만남, 성적인 내용의 댓글, 야한 동영상과 사진 공유 등
와이파이 셔틀	스마트폰의 테더링 기능을 이용해서 피해학생의 스마트폰을 와이파이 공유기처럼 사용하는 것으로, 무선데이터 갈취를 통해 피해를 주는 것
게임 아이템 셔틀	게임을 하기 위해 필요한 아이템을 피해 학생에게 상납 받는 행위

### < 사이버 언어폭력 예방 방안 >

1. 학생의 일상생활에 대해 정기적으로 대화를 나눈다.
2. 바른 언어사용이 습관이 될 수 있도록 지도하고 모범을 보인다.
3. 사이버 폭력 피해가 발견되었을 때 직접 해결하기 보다는 학교에 도움을 요청한다.
4. 자녀들의 온라인 활동(카카오톡, 카카오토토리, 밴드 등)에 관심을 가진다.
5. 컴퓨터, 스마트폰에 음란물과 폭력물을 걸러주는 프로그램 혹은 앱(그린 i-net 등)을 설치한다.
6. 자녀들에게 문제가 생길 경우 직접 해결하지 말고 어른과 상의할 것을 강조한다.
7. 스마트폰 및 인터넷 사용시간을 학생과 협의하여 결정하고 지킬 수 있게 격려한다.
8. 사건이 발생했을 때의 처벌보다는 그 전의 예방에 관심을 가져야 한다.
9. 일상에서도 자신이 한 행동에는 책임이 따른다는 것을 알려준다.

## 7. 각종 안전 예방 (폭염대비 온열 질환 주의, 안전사고)

### □ 열사병

- **대처방법** : 열사병의 치료에는 무엇보다 환자의 체온을 빨리 낮추는 것이 중요하며 환자를 차가운 물에 담근다거나 환자에게 물을 뿌리면서 바람을 불어주는 방식 등이 유효하다. 가급적 빨리 응급실을 방문하는 것이 좋으며 이것이 어렵다면 119 등으로 전화를 걸어 치료에 대한 도움을 받아야 한다.

### □ 일사병

- **대처방법** : 서늘한 곳에서 쉬면서 시원한 음료, 특히 염분이 포함된 음료를 마시는 것이 좋고, 맥주 등 알코올이 포함된 음료는 피해야 한다. 차가운 물로 샤워를 하거나 목욕을 하는 것도 좋으며 증상이 심할 경우는 병원에서 수액을 통해 수분과 염분을 보충하는 것이 도움이 된다.



## 8. 여름방학 기간 아르바이트 시 꼭 확인해야 할 사항

- 1) 청소년이 일할 수 있는 곳인지 먼저 확인합니다.(근로계약서 작성 필요)
  - 청소년 출입·고용금지업소 및 고용금지업소는, 법정후견인의 동의(부모 등)를 받아도 19세 미만의 청소년이 일할 수 없습니다.

청소년유해업소	청소년출입·고용금지업소	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 유흥주점, 단란주점, 전화방, 화상대화방, 사행행위영업, 무도학원업·무도장업</li> <li>○ 일반게임제공업, 복합유통게임제공업(멀티방), 비디오물감상실업(DVD방), 노래연습장업(청소년실은 출입가능)</li> <li>○ 여성가족부 고시 업소(성기구 취급업소, 키스방, 마사지업소, 성인PC방 등)</li> </ul>
	청소년고용금지업소	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 숙박업, 이용업, 목욕장업, 비디오물소극장업(비디오방),</li> <li>○ 청소년게임제공업, 인터넷컴퓨터게임시설제공업(PC방), 만화대여업</li> <li>○ 일반음식점 영업 중 음식류의 조리·판매보다는 주로 주류의 조리·판매를 목적으로 하는 소주방·호프·카페 등의 형태로 운영되는 영업</li> </ul>

- 2) 만15세 이상의 청소년만 아르바이트, 시간제 근로가 가능합니다.
- 3) 아르바이트를 지원할 때 법정후견인 동의서와 가족관계증명서를 제출해야 합니다.
  - ※ 단, 만18세 이상의 청소년은 근로계약서만 작성하면 됩니다.
- 4) 임금·근로시간·휴일·업무내용 등이 포함된 근로계약서를 꼭 작성해야 합니다.
- 5) 청소년도 성인과 동일한 최저임금을 적용받습니다.(’24년 기준 시간당 9,860원)
- 6) 하루 7시간, 일주일에 35시간 이상 일할 수 없습니다.(동의 후 1일 1시간 연장 가능)
- 7) 밤 10시 이후에는 만15세 이상 만18세 미만의 청소년은 고용할 수 없습니다.

## 9. 성폭력 예방 및 대처방안

### 1) 성폭력이란?

▶ 성(性)을 이용하여 상대방의 동의 없이 행해지는 모든 신체적·언어적·정신적 폭력을 의미한다. 상대방이 거부하는 상황에서 성행위를 강요하는 경우, 성 결정 능력이나 의사 표현 능력이 없는 것을 이용하여 상대방에게 성행위를 강요하는 경우, 상대방에게 성폭력의 불안감이나 공포감을 조성하여 행동을 제약하는 경우 등을 모두 포함한다.

### 2) 성희롱이란?

▶ 성희롱은 원하지 않는 성적 언행이 피해자로 하여금 성적 굴욕감 또는 혐오감을 느끼게 하는 것으로 성희롱의 유형은 육체적 성희롱, 언어적 성희롱, 시각적 성희롱 로 나눌 수 있다. 성희롱 판단 기준은 행위자의 의도보다 상대방이 받게 된 느낌이나 감정이 중요한 판단의 기준이 됨.

### 3) 성폭력의 구분

성폭행	가해자가 상대방의 동의 없이 자신의 성기를 강제로 피해자의 성기에 삽입하는 행위로서, 보통 ‘강간’을 말한다.
성추행	가해자가 자신의 성기나 몸을 만지는 것을 보여 주는 것, 또는 강제로 피해자의 성기나 몸을 만져 불쾌감 등 피해를 주는 행위 등을 말한다.
성희롱	성적인 말이나 행동을 하여 상대방에게 굴욕적인 느낌을 주거나 고용상 불이익 등 피해를 주는 행위를 말한다.

### 4) 성폭력의 유형

- 성폭력의 정도에 따라 : 강간, 강제 추행, 언어 성희롱, 음란성 전화, 성기 노출, 몰래 카메라 촬영 등
- 가해자와 피해자의 관계에 따라 : 친족 성폭력, 장애인 성폭력, 데이트 성폭력, 어린이 성폭력, 사이버성폭력, 스토킹, 학내 성폭력, 직장 내 성희롱 등으로 구분

### 5) 청소년 성폭력 예방수칙

- 올바른 이성관을 갖는다.
- 성폭력이 무엇인지 안다.
- 평소에도 자기 의사를 분명하게 말하는 습관을 기른다.
- 밤에 어두운 곳에서 차에 타라고 할 때는 거절한다.
- 모르는 사람의 차를 타지 않는다.
- 내 몸의 주인은 나라는 사실을 명심한다.
- 음란 비디오나 인터넷 음란 사이트를 보지 않는다.
- 이성과 단 둘이서 방이나 인적이 드문 곳에 가지 않는다.
- 낯선 사람이나 이성 친구를 혼자 있을 때 집에 들이지 않는다.
- 도와 줄 수 있는 사람이 있는 곳으로 빨리 도망가고 크게 소리친다.



### 6) 성폭행 피해의 대처

- 불가항력적으로 당한 성폭행은 자신의 잘못이 아니므로 죄책감을 갖거나 좌절하지 않도록 한다.
- 성폭행을 당했을 때에는 임신을 하거나 성병에 걸리는 등 어려운 상황에 처할 수 있으므로 즉시 부모님이나 선생님, 또는 믿을 만한 사람이나 상담소에 이를 알리고 도움을 받는 것이 중요하다.
- 불행한 일이 재발하지 않도록 적극적이고 단호한 자세로 대처해야 한다.



## 7) 성희롱·성폭력에 관한 올바른 지식

- ① 성폭력 피해자는 만18개월- 노인에 이르기엔 다양한 연령층이다.
- ② 언제든 내가 피해를 입을 수 있다.
- ③ 성폭력은 자동차 사고처럼 예기치 못하게 일어나며, 나의 의지와 상관없이 일어난다.
- ④ 가해자의 잘못된 가치관과 행동에서 발생한다.
- ⑤ 성폭력으로 인해 정신과 치료를 받기도 하고, 성병, 임신으로 고통을 받기도 한다. 후에는 결혼생활에도 지장을 주어 정상적인 생활을 방해하기도 한다. 한 사람의 정신적, 사회적, 육체적 고통을 주는 성폭력은 인간을 존엄히 여기지 않고 자신의 욕구를 채우는 수단으로 생각하는 데서 비롯된다.
- ⑥ 성폭력은 사고와 같기에 순결과는 관계없다.
- ⑦ 남아 또는 남자 성인도 같은 남자에게서나 피해자보다 나이 많은 여자에게서 발생.
- ⑧ 성폭력은 대부분이 아는 사람에게서 일어난다.
- ⑨ 성폭력은 억제할 수 없는 성충동 때문이 아니라 잘못된 가치관 때문에 일어난다.
- ⑩ 여자가 끝까지 저항해도 강간을 당할 수 있다. 따라서 피해자를 범죄자와 같은 수준으로 보는 것은 피해자에게 더 깊은 상처를 주게 된다.
- ⑪ 강간범은 지극히 정상적인 사람이다.(정신병자가 아님)

## 8) 성폭력 이렇게 예방할 수 있어요!

**Safe! 안전하게 친구들과 생활하려면...**

- 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 ( **표현** )하는 습관을 가져요
- “좋으면 ( **좋다** )!”, “싫으면 ( **싫다** )!” 확실하게 표현해요.
- 스킨십을 하고 싶다면 먼저 ( **허락(동의)** )을 구해야 해요.
- 성적인 농담이나 놀이, 불필요한 ( **신체** )접촉은 안 돼요.
- 여러 사람들이 “뽀뽀해!” 등과 같은 성적인 행동을 시키거나 ( **강요** )하면 안 돼요.
- 신체 노출이나 성적인 행동을 ( **사진(영상)** )찍어 공유하거나 ( **인터넷** )에 올리면 안 돼요.

**Say! 피해를 당했다면...**

- 내 ( **잘못** )이 아니라는 걸 꼭 명심하고 ( **도움** )을 받으시 요청해요!

**Help! 피해자가 주변에 있다면...**

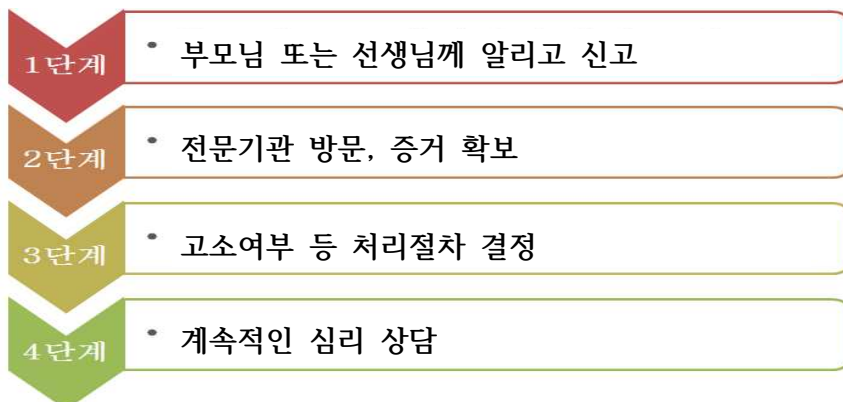
- 이런 말은 친구를 더 힘들게 해요.  
(똥어두라, 나라면 안 그랬을 텐데, 너도( **잘못** )했네)
- 이야기를 잘 들어 주고 절대로 ( **소문** )내면 안 돼요.
- 친구 말을 믿어주고 ( **전문기관** )의 도움을 받도록 꼭 권하세요.

**성폭력 지원 전문기관**



- 여성긴급전화 1366
- 원스톱 지원센터
- 해바라기 아동센터
- 성폭력상담소
- 성폭력보호시설

## 9) 성폭력 발생 후 대처 방법 4단계



## 10. 신나는 여름철 물놀이 ! 사고예방은 물놀이 안전수칙 준수로부터

날씨가 무더워지면서 계곡, 강, 바다 등을 찾아 수영, 뱃놀이 등 물놀이 기회가 많아짐에 따라 사고 발생 위험이 매우 높아지고 있습니다. 우리 모두 안전수칙을 준수하여 물놀이 안전사고를 예방합시다.

### 물 놀 이 10대 안전 수 칙

- 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동 및 구명조끼 착용
- 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터(다리→팔→얼굴→가슴)
- 소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 휴식
- 물이 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험!!
- 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후에는 수영 NO!
- 수영능력 과신은 금물, 무모한 행동 NO!
- 장시간 수영 NO! 호수나 강에서 혼자 수영 NO!
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고
- 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조 NO! 함부로 물에 뛰어들면 NO!
- 가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용한 구조



코로나19 생활 속 거리 두기		물놀이 안전수칙	
<p>가족단위의 소규모로 방문하고, 단체방문 자제하기</p>	<p>텐트, 돛자리, 그늘막 등은 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리두어 설치하기</p>	<p>수영을 하기 전에는 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용하기</p>	<p>물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터 물을 적셔요! 다리→팔→얼굴→가슴</p>
<p>물놀이 후 물밖에서는 마스크 착용하기</p>	<p>수건, 수영복, 수경 등 개인물품 사용하기</p>	<p>수영능력 과신 No! 아이들은 보호자와 함께 YES!</p>	<p>건강상태가 좋지않을 때, 음주 후에는 수영 NO 음식을 섭취는 가급적 자제하기</p>

전북기계공업고등학교 인성안전부 제공  
(긴급 전화 : 119, 학교 : 063-720-5347)

# 여름방학 추천도서 안내

방학 전에 대출하면, 개학하고 반납합니다. (반납일 8월 21일)

순서	분야	서명(책이름)	저자(지은이)
1	총류/독서	왜 독서와 토론이 최고의 공부인가	조미상 저
2	총류/독서	유튜브는 책을 집어삼킬 것인가	김성우, 엄기호 저
3	총류/독서	책 읽기는 귀찮지만 독서는 해야 하는 너에게	김경민, 김비주 저
4	철학/심리	나는 생각하고 말하는 사람이 되기로 했다	홍승우 저
5	철학/심리	나는 왜 남의 시선을 의식할까?	이영란 저
6	철학/심리	참을 수 없는 존재의 MBTI	임수현 저/이슬아 그림
7	철학/심리	하버드 회복탄력성 수업	게일 가젤 저/손현선 역
8	경제/경영	돈과 금융 쫓아는 10대	석혜원 글/신병근 그림
9	경제/경영	장하준의 경제학 레시피	장하준 저/김희정 역
10	사회과학	어른의 문해력	김선영 저
11	사회과학	10대라면 반드시 알아야 할 4차 산업혁명과 인공지능	신성권, 서대호 공저
12	사회과학	채용 대전환, 학벌 없는 시대가 온다	손주은, 이소영, 도현명 등저
13	자기계발	타이탄의 도구들	팀 페리스 저/박선령, 정지현 공역
14	자연과학	오늘부터 시작하는 탄소중립	권승문, 김세영 공저
15	기술과학	배터리 전쟁	루카스 베르나르스키 저/안혜림 역
16	기술과학	지구엔 괜찮아, 우리가 문제지	곽재식 저
17	기술과학	진짜 하루만에 이해하는 반도체 산업	박진성 저
18	기술과학	챗GPT에게 묻는 인류의 미래	김대식, 챗GPT 저
19	예술	그림들	SUN 도슨트 저
20	예술	미술관에 가고 싶어지는 미술책	김영숙 저
21	예술/스포츠	축구의 신, 리오넬 메시	France Football 플로랑 토르쉬 저
22	문학	천 개의 파랑	천선란 저
23	문학	10대를 위한 모든 이슈	시사상식연구소 편저
24	문학	긴긴밤	루리 글, 그림
25	문학	노파람이 아르바이트를 그만둔 날	허진희 저
26	문학	다산의 마지막 편지	박석현 저
27	문학	독고슴에게 반하면	허진희 저
28	문학	두고 온 여름	성해나 저
29	문학	땀 흘리는 소설	김혜진 외
30	문학	메리골드 마음 세탁소	윤정은 저
31	문학	목소리를 드릴게요	정세랑 저
32	문학	문학의 숲을 거닐다	장영희 저
33	문학	세이노의 가르침	세이노 저
34	문학	스밀라의 눈에 대한 감각	페터 회 저/박현주 역
35	문학	스즈메의 문단속	신카이 마코토 저/민경욱 역
36	문학	안젤리크	기욤 뭈소 저/양영란 역
37	문학	알고 보면 반할 꽃시	성범중, 안순태, 노경희 저
38	문학	연을 쫓는 아이	할레드 호세이니 저/왕은철 역
39	문학	오늘 밤, 세계에서 이 사랑이 사라진다 해도	이치조 미사키 저/권영주 역
40	문학	이토록 평범한 미래	김연수 저
41	문학	익명 작가	알렉산드라 앤드루스 저/이영아 역
42	문학	인생 박물관	김동식 저
43	문학	종말주의자 고희망	김지숙 저
44	문학	종의 기원	정유정 저
45	문학	천 개의 찬란한 태양	할레드 호세이니 저/왕은철 역
46	문학	홀홀	문경민 저
47	문학	휘슬이 울리면	클로에 바리 저/이민경 역
48	역사/지리	여행의 시간	김진애 저
49	역사/지리	역사를 질문하는 역사 1 전근대 한국사	김선진 저
50	역사/지리	역사를 질문하는 역사 2 근현대 한국사	최광영 저