

코로나19 방역수칙

다솜학교

개인방역 6대 중요수칙

2022.05.02

지·켜·춰·아·겠·어

실내에선 마스크를 써줘야겠어 2



KF94 / KF80

1 예방접종은 끝까지
맞아줘야겠어



3 30초 이상 비누로 손을
꼭 씻어줘야겠어



사적 모임의 규모는 최소화,
시간은 가능한 짧게
모여줘야겠어 5



하루에 10분이상
3번은 환기를
시켜줘야겠어 4



6 코로나 증상 시 진료받고,
다른사람과 접촉을 최소화
해줘야겠어





질병관리청

확진자 및 동거인 안내-1

다솜학교



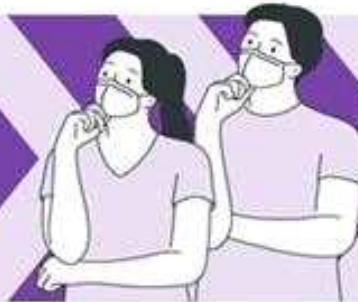
질병관리청

경신일 : 2022.7.10.

최신 정보를 바로 확인하세요 ▶



확진자 및 동거인 안내문 ①



확진자 공통안내문

귀하는 코로나19 검사에서 양성으로 확진되었습니다.
빠른 대응을 위하여, 확진자의 격리 및 치료와 동거인의 권고준수사항 등에 대해 안내드립니다.
본 안내문은 확진자에게만 통보되오니, 동거인에게도 아래 내용을 전달하여 주시기 바랍니다.

* 자립 변경에 따라 향후 조정될 수 있음

① 치료안내

오미크론변이는 델타변이보다 중증도가 낮아 무증상, 경증 확진자는 해열제, 감기약 복용 등 대증치료를 통해 회복이 가능합니다.

- 휴식과 안정을 취하면서, 수분을 충분히 섭취하세요.
- 증상이 있을 때는 진통해열제, 종합감기약 등을 복용하세요.
- 경증(인후통 등)인 경우 해열제, 감기약 등 대증치료를 통해 대체로 호전
* 단, 중증으로 진행할 수 있는 고위험군은 항바이러스제(먹는치료제) 투약 가능
- 발열 등 증상으로 진료가 필요하면, 외래진료센터 대면진료 또는 전화상담·처방이 가능합니다.

재택치료 개요



① 격리안내

검체채취 후 결과 확인시까지 가급적 외출을 자제합니다.
확진자에 대한 법정격리기간은 통지일(양성 확인일)부터 격리해제일까지이며 집(생활지원센터, 의료기관)에서 격리하게 됩니다.
격리해제 시점은 검사일(검체채취일)로부터 7일차 자정(24:00)입니다.

- * 본인진료 및 처방약 수령을 위해 불가피하게 외출을 해야 할 경우
 - ① 사전예약 후 의료기관 방문 ② KF94(또는 이와 동급) 마스크 착용 ③ 타인과의 대면접촉 최소화
 - ④ 도보, 자차 또는 방역택시 이용 ⑤ 진료 및 약 수령 후 즉시 귀가

- 감염전파 방지를 위해 외출하지 말고 집에 머물러 주세요.
화장실·물건 등은 동거인과 따로 사용하고 자주 소독 하세요.
* 격리의무 위반 시 감염예방법에 따라 형사 고발 및 처벌 가능

- 격리해제 전 검사는 하지 않습니다.

➤ 격리해제 후 3일간 주의권고

출근·통교 포함 외출가능하나, KF94(또는 이와 동급) 마스크 상시 착용,
감염위험도 높은 시설(다중이용시설, 감염취약시설 등) 이용(방문) 제한 및 사회적모임 자제

- 본 안내문은 재택치료자와 동거인이 공유하여 권고사항 준수에 협조 바랍니다.

확진자 및 동거인 안내-2

다솜학교



질병관리청

갱신일: 2022.4.26.

최신 정보를 바로 확인해보세요 ▶



확진자 및 동거인 안내문 2

* 지침 변경에 따라 향후 조정될 수 있음



동거인 공통안내문

★ 권고준수기간

예방접종완료 여부에 관계없이 **재택치료자의 검사일(검체채취일)로부터 10일**
- 3일 이내 PCR검사, 음성시 6~7일차에 신속항원검사 권고
※ 60세이상 동거인은 3일 이내 PCR검사, 음성시 6~7일차에 PCR 검사 권고

! 권고수칙

동거인은 **확진자의** 확진 전·후 **전염력 높은 시기에 공동생활을 통해** 바이러스에 노출되어 **감염 가능성이 높으므로 검사 및 모니터링**이 필요합니다.

➤ 동거인은 재택치료자의 검사일(검체채취일)로부터 **3일 이내 PCR검사***를 받으세요.
PCR 검사 후 음성으로 확인될 때까지 자택에서 대기해 주세요.

* 확진자의 양성통보 문자를 전달받아 보건소 방문시 제시하면 PCR 검사를 받을 수 있음
※ 증상이 있는 경우 의료기관을 방문하여 신속항원검사를 받으세요.(진찰료 본인 부담 발생)

- **6~7일차에 신속항원검사***를 받으세요.

* 가장 신속하고 접근이 쉬운 방법으로 검사(자가검사 또는 유증상시 검사시행 의료기관 방문 등)
60세 이상자의 경우에는 PCR 검사 권고
전문가용 신속항원검사 양성시 의료진의 조치에 따름

➤ 재택치료자의 검사일부터 10일 동안 다음 사항을 준수해 주세요.

- 가급적 외출 최소화, 출근 또는 불가피한 외출시는 KF94(또는 이와 동급) 마스크 착용,
타인과의 대면접촉 최소화, 사적 모임 및 고위험시설 방문 자제,
의심증상 발생시 의료기관 방문

! 건강관리

10일 동안 매일 아침·저녁 코로나19 의심증상이 있는지
자신의 건강상태를 확인하고, 증상 발생 시에는 의료기관을 방문하세요.

➤ **코로나19 의심증상***은 발열(37.5℃), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통,
두통, 인후통, 후각·미각 소실 등입니다.

- 반드시 KF94(또는 이와 동급) 마스크 착용 등 개인방역수칙을 철저히 준수하여 주세요.











의료적 상담 이외, 생활안내, 의료이용 방법, 격리기간·해제, 생활지원금 등 궁금하신 사항은
지자체별로 운영중인 **재택치료 행정안내센터**에 문의하세요.

☑ 지진 등 재난이 발생하면 이렇게 하세요!

- 지진 등 재난 발생 시 재난 대비 국민행동요령(예: 튼튼한 탁자 아래 몸을 보호)에 따릅니다.
- 재택치료(자가격리) 중에 지진 등 재난 발생으로 **집안에서 머무르기 곤란한 경우 외부로 대피할 수 있습니다.**
- 외부로 대피 시 반드시 마스크를 착용하고, 타인과의 접촉을 최소화하여야 합니다.

여름철 건강관리 10계명

다솜학교

1. 손씻기와 위장질환 예방하기	2. 물 자주 마시기
 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 손을 비누로 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓여 먹기 	 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 여름철은 땀을 많이 흘리므로 충분한 수분을 섭취하기
3. 자외선차단을 꼼꼼하게 바르기	4. 일광화상 예방하기
 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 오전10시~오후 2시 자외선 강함, 모자, 자외선차단제 사용하기 	 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 선크림 바르고 겔옷 입기 ☞ 일광화상 시 찬물찜질 30분
5. 실내외 온도차는 적당히 유지하기	6. 상한음식 먹지 않기
 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 냉방병예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지하기 ☞ 적정 실내온도: 26~28℃ 	 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기 ☞ 의심스런 음식은 먹지않기
7. 일사병 조심하기	8. 열대야 극복하기
 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 햇볕이 강한 시간은 운동을 피하고 모자쓰기 ☞ 시원한 물을 자주 마시기 	 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 적정 실내온도 26~28℃ 유지 ☞ 자기 전 과식 피하기
9. 차거나 자극적인 음식은 조금만 먹기	10. 골고루 영양섭취하기
 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 너무 찬 음식은 장의 기능을 떨어트려 설사를 일으킬 수 있어요. 	 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 음식은 골고루 먹기 ☞ 과일, 채소 등 비타민 섭취를 충분히 하기

폭염 안전수칙

다솜학교

※ 폭염주의보

6~9월에 일 최고기온이 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속 될 것으로 예상될 때 기상청에서 발령합니다.

※ 폭염경보

6~9월에 일 최고기온이 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속 될 것으로 예상될 때 기상청에서 발령합니다.

※ 폭염대비 건강수칙 세 가지



※ 폭염 생활 안전수칙

- 1 } 오후 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 외출을 자제한다.
- 2 } 시원한 장소(그늘, 에어컨이 가동되는 공공건물)_에서 휴식을 취한다.
- 3 } 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 스포츠음료나 물을 마셔 수분을 유지한다.
- 4 } 커튼이나 천을 이용하여 집안으로 들어오는 햇빛을 최대한 차단한다.
- 5 } 수분을 함유하고 있는 과일이나 샐러드 같이 소화하기 쉬운 음식을 섭취한다.
- 6 } 혈령하고 밝은 색깔의 면 옷을 입는다.
- 7 } 시원한 물로 목욕을 하고 시원한 물로 얼굴과 목 뒷부분에 뿌린다.
- 8 } 창문과 문이 닫힌 상태에서 오랫동안 선풍기를 틀지 않는다.

수인성·식품매개 감염병 예방수칙

다솜학교

2021.6.28.

질병관리청

수인성·식품매개 감염병 예방수칙



01. 올바른 손씻기 6단계

흐르는 물에 **30초 이상 비누로** 손 씻기



02



음식은 충분히
익혀 먹기

03



물은
끓여 마시기

04



채소 과일은
깨끗한 물에 씻거나
껍질 벗겨 먹기

05



설사 증상이 있는 경우
음식 조리 및
준비하지 않기

06



위생적으로
조리하기

07



생선·고기·채소
도마 분리 사용
칼, 도마는 조리 후 소독하기

흡연 예방교육

다솜학교

금연의 이득

금연을 하면 암을 비롯한 여러 가지 질환의 발생 위험을 감소시키고 건강하고 깨끗한 인상을 만드는 데 도움이 됩니다.

금연 후 시간 경과에 따른 신체적 이득



금연 직후부터 얻을 수 있는 유의한 효과

1. 입 냄새가 나지 않고, 치아가 하얗고 건강해집니다.
2. 옷과 머리에 나쁜 냄새가 사라집니다.
3. 손가락의 착색이 사라집니다.
4. 음식 맛이 좋아지며, 후각이 돌아옵니다.
5. 계단을 오를 때 숨이 덜차게 됩니다.

금연시 사망위험 절반감소



50세 이전 금연시, 흡연자에 비해 향후 15년 동안의 사망위험 절반 감소

저체중아 출산위험 감소



임신 전, 혹은 임신초기 3~4개월 이전 금연 시, 저체중아 출산 위험 감소

※ 출처 : The Health Benefits of SMOKING CESSATION, a report of the Surgeon General, USDHHS (U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES), 1990.

No Smoke Guide
금연길라잡이
nosmokeguide.or.kr

약물 오·남용 예방교육

다솜학교

01

약이란?



감기약



카페인



독약

- 생명현상에 영향을 주는 모든 물질

02

의약품이란?



주사제



패치제



경구제



연고제



흡입제

- 엄격한 심사를 거쳐 질병의 진단과 예방, 치료 관리에 유효하고 환자에게 사용해도 안전하며 그 품질을 일정하게 관리할 수 있다고 판단되는 것

03

마약류란?



아편



코카인류



대마류

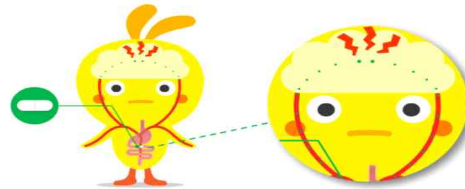


향정신성의약품

- 정상적 정신활동을 방해하여 환각과 같은 독성을 유발하고 반복 사용 시 의존과 탐닉을 형성하여 남용을 유도하는 물질

04

약이 효과를 나타내려면?



- 표적 부위에 일정량의 약 도달
- 약의 과정: 약 흡수 → 분포 → 대사 → 배설

05

전문의약품과 일반의약품



전문의약품
- 처방전 필요



일반의약품
- 처방전 없이 구입 가능

06

올바른 의약품 사용

- 병원에서 진료 시 자신의 증상을 자세히 설명하기
- 약국에서 약 처방 또는 구입 시 부작용, 유의사항, 보관방법 확인하기
- 약 복용 시 물과 함께 먹기. 주스나 카페인이 든 음료와 같이 섭취하지 않기
- 남은 약은 오래두지 말고 버리고, 약의 유통기한 확인하기

성폭력 및 사이버 성범죄 예방교육

다솜학교

★ 성폭력이란?

- 성을 매개로 상대방의 동의 없이 인간에게 가해지는 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 말합니다.
- 성폭력은 피해를 입은 학생에게도 큰 상처가 되지만 가해학생의 인생에도 지우기 힘든 큰 오점을 남깁니다.

※ 성희롱, 성폭력은 범죄행위입니다.

★ 사이버 성범죄이란?

- 사이버(온라인) 공간에서 일어나는 성범죄이며, 본인 모르게 촬영한 사진이나 영상 등을 동의없이 배포하여, 성적 수치심을 주거나, 위협하는 내용, 조롱하는 글, 그림, 동영상 등을 정보통신망을 통해 유포하는 행위를 말합니다.

★ 사이버 성범죄를 예방하고 조심해야 할 것

- ① 낯선 사람에게 사진, 영상 공유하지 않기
- ② 인터넷, SNS, 대화방에서 개인정보 노출하지 않기
- ③ 방문을 유도하는 문자나 의심스러운 파일 등을 설치하지 않기
- ④ 신체의 사진이나 영상을 요구할 경우, 절대 응하지 않기
- ⑤ 낯선 사람이 대가성 오프라인 만남을 요구할 때는 일단 거절하고, 화면을 캡처해 신고하기
- ⑥ SNS에서 성적인 영상, 신체 사진, 욕설을 봤을 때는 사이버경찰청 112 신고 및 다른 곳에 게시 금지
- ⑦ 사이버상에서 하는 모든 글과 행동에는 기록과 자료가 남는다는 점을 알고, 신중하게 생각하고 행동하기



★ 성폭력 도움요청 연락처

- 1) 범죄신고, 경찰 : 112, 2) 학교폭력 긴급지원센터 : 117, 3) 여성긴급전화 : 1366,
- 4) 청소년 지원센터 : 1388, 4) 해바라기여성아동센터 : 1899-3075

★ 성폭력 범죄자 신상정보 열람서비스 홈페이지 주소 <http://www.sexoffender.go.kr>

- 열람가능자 : 만 20세 이상자(민법 제 4조의 성인)
- 이용방법 : 성인인증을 받은 후 열람가능

비만 및 저체중 예방관리

다솜학교

★ 청소년기 비만 예방의 중요성

- 학생들의 운동량은 줄어들고 식생활의 서구화, 패스트푸드의 증가로 비만청소년이 급격히 증가하고 있습니다. 비만한 사람은 심장, 폐, 간, 신장 등 신체의 주요장기에 부담이 초래되어, 각종 질병에 걸리기 쉽습니다.
- 연구결과 체중의 10% 증가 시 혈압은 6.6mmHg, 혈당은 2mg/dl, 콜레스테롤은 1mg/dl씩 증가한다고 합니다. 비만은 유전적이거나 내분비이상 등 특정질병에 의할 수도 있으나, 대부분은 소비열량보다 섭취열량이 많아, 남은 열량이 중성지방으로 바뀌어 피하에 쌓여 비만이 됩니다. 그러므로 섭취량과 소비량 사이에 균형이 이뤄지도록 관리해야겠습니다.

★ 건강한 체중관리

▶ 저체중의 문제점

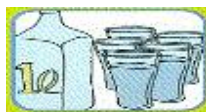
중요 영양섭취 부족이 지속되면 체중감소와 함께 체지방 및 근육 단백질이 손실되어 성장기 학생의 신체적, 지적 성장이 느려져 그 영향은 인체에 영구적일 수 있습니다. 뿐만 아니라, 철결핍성빈혈, 골다공증이 생기고 백혈구가 감소되고 질병에 대한 저항력이 떨어져 질병에도 쉽게 걸리게 됩니다.

▶ 비만 예방 생활습관 실천하기

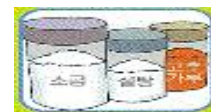
- 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 과자,탄산음료,주스등 과량의 당질식이 섭취하지 않기
- 즉석가공식품(햄버거,피자,치킨,편의점음식) 줄이기
- 채소, 야채 등 섬유질 충분히 섭취하기
- 잠자기 4시간 전부터는 음식 먹지 않기
- 체육시간 등 신체활동에 적극 참여하기
- 아침 결식 하지 않기



아침밥 꼭 먹기



하루 5컵 이상
물 마시기



짜고, 맵고
단 음식 적게 먹기



즉석가공식품과 탄산음료 안 먹기



하루 3번, 3분 이상 양치하기



매주 5일, 매일 30분 이상 운동



채소와 과일 많이 먹기



충분한 수면과
TV, PC 사용 줄이기



균형 잡힌
영양식 먹기

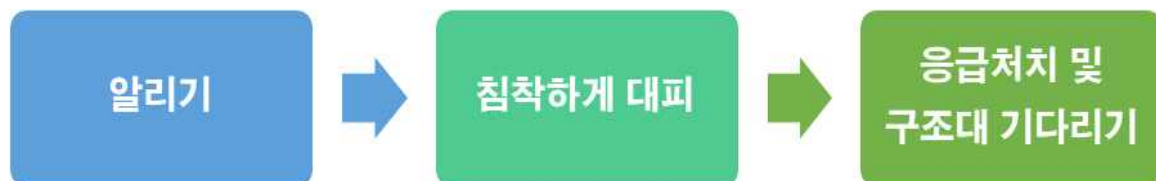
물놀이 안전수칙

다솜학교

※ 물놀이 안전수칙

- 1 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동을 한다.
- 2 다리부터 서서히 들어가 몸을 순환시키고 수온에 적응시킨다.
- 3 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알린다.
- 4 건강 상태가 좋지 않을 때는 수영을 하지 않는다.
- 5 수영 도중 몸에 소름이 돋고 피부가 땅겨질 때 휴식을 취한다.
- 6 몹시 배고프거나 식사 직후에는 수영을 하지 않는다.

※ 사고 발생 시 대피 절차



태풍, 호우 안전수칙

다솜학교



자주 물에 잠기는 지역, 산사태 위험지역 등의 위험한 곳은 피하고, **안전한 곳으로 대피**합니다.



실내에서는 문과 창문을 닫고, **외출을 하지**않고, TV, 라디오, 인터넷 등을 통해 **기상 상황**을 확인합니다.



개울가, 하천변, 해안가 등 침수 위험지역은 급류에 휩쓸릴 수 있으니 **가까이 가지** 않습니다.



산과 계곡의 등산객은 계곡이나 비탈면 **가까이 가지** 않고, **안전한 곳으로 대피**합니다.



공사자재가 넘어질 수 있으니 **공사장 근처에 가까이 가지** 않습니다.



농촌에서는 논둑이나 물꼬의 점검을 위해 **나가지** 않습니다.

교통 안전수칙

다솜학교

※ 자동차, 버스 이용 시 안전수칙

- 1 줄을 서서 차례대로 타고 내린다.
- 2 안전벨트를 반드시 착용한다.
- 3 차가 완전히 정차한 후 안전하게 차에서 내린다.
- 4 눈이나 비가 올 경우 차량 바닥이 미끄러울 수 있으므로 주의한다.
- 5 옷, 모자, 머플러 등이 차량의 문에 끼이지 않도록 주의한다.
- 6 버스에서 내린 후 버스 앞이나 뒤로 지나가거나 뛰어가는 것은 절대 금한다.
- 7 창 밖으로 손이나 고개를 내밀거나, 쓰레기 등을 버리지 않는다.



※ 자전거 이용 시 안전수칙

- 1 자신의 몸에 맞는 자전거를 이용한다.
- 2 안전모(헬멧), 팔꿈치 및 무릎 보호대, 장갑 등 안전 장비를 반드시 착용한다.
- 3 자전거 도로를 우선적으로 이용한다.
- 4 자전거 도로가 없으면 도로의 우측 가장자리로 통행한다.
- 5 자동차의 왕래가 빈번한 도로에서는 타지 않는다.
- 6 횡단보도를 건널 때는 보행자처럼 자전거에서 내려서 건넌다.
- 7 좁은 길에서 큰 길로 나갈 때는 반드시 정지하여 좌우를 확인한다.
- 8 핸들을 놓지 않도록 하며 반드시 두 손으로 잡고 탄다.
- 9 휴대전화를 사용하거나 음악 등을 들으며 타지 않는다.

화재 안전수칙

다솜학교

※ 화재 발생 시 안전수칙

- 1 } 불을 발견하면 불이야 하고 큰 소리로 외쳐서 다른 사람에게 알린다.
- 2 } 엘리베이터는 절대 이용하지 않고 계단을 이용해 대피한다.
- 3 } 방 문을 열기 전에 문의 온도를 손등으로 확인하고 뜨겁지 않으면 문을 조심히 연다.
- 4 } 불길 속을 통과할 때는 물에 적신 담요나 수건으로 몸과 얼굴을 감싸준다.
- 5 } 아래층으로 대피가 불가능할 경우 옥상 건물로 대피한다.
- 6 } 방에 갇혔을 경우 연기가 방안으로 들어오지 못하게 문틈을 옷이나 이불로 막는다.
- 7 } 연기가 많을 경우 자세를 낮추고 코와 입을 막고 대피한다.
- 8 } 대피할 수 있는 출구가 없으면 구조대원이 구해줄 때까지 기다린다.

※ 소화기 사용방법

① 녹색불 소등 확인
(충전 완료)



② 충전기에서
소화기 분리



③ 소화기 안전핀
뽑기



④ 소화기 발사



청소년 자살예방

다듬학교

1. 청소년 자살심리

- 충동성이 강하여 순간적으로 이루어짐
- 어려운 상황을 피하기 위한 도피심리가 강함
- 자신의 능력에 대한 절망감이 원인
- 동반 자살이나 모방 자살이 흔히 일어남

2. 청소년 자살의 징후

언어적 단서	정서·행동적 단서
<ul style="list-style-type: none"> • 직접 말하거나 문자메시지, 일기장, 낙서의 암시 • 내가 사려져 줄게 • 더 이상 너를 괴롭히지 않을 거야 • 더 이상 아무것도 문제가 아니야 • 이젠 정말 끝이야 • 아무것도 내 상황을 바꿀 수 없어 • 엄마, 아빠 “미안해” • “안녕” 	<ul style="list-style-type: none"> • 갑작스런 행동변화, 활동수준의 증가/감소 • 물건을 정돈해서 주변사람에게 나누어 줌 • 소중한 물건이나 상장 등을 버리기 • 먹지 못하거나 혹은 과식 • 수면형태 변화 • 단정치 못한 외모 • 감정과 관련된 신체적 불편함 호소 • 죽음에 대한 관심을 보이거나 농담으로 라도 자살에 대한 계획을 말한다.

3. 자살단계



4. 대응방법

1. <u>경청</u> - 주의 깊게 듣는다.	아이가 하는 말을 기꺼이 들어주고 아이를 도와 진실 된 상황을 이해시키되, 잘못된 확신은 피하게 한다. 도덕을 기준으로 평가해서는 안 된다.
2. <u>격려</u> - 당신의 아이에 대한 관심을 표현한다.	관심을 표현할 때는 말투가 적절해야 하며 자세하고 깊이 있게 아이가 현재 느끼고 있는 것을 느껴보려는 자세로 「나는 네 마음속에 얼마나 많은 외로움이 있는지를 안다고 말할 수는 없지만 너와 함께 너의 문제를 마주하기를 희망 한다」는 신념을 갖고 임한다.
3. 심각한 자해의 생각과 느낌이 있을 때 민감성의 높이를 유지하여야 한다.	직접적으로 아이에게 자살에 대한 생각을 물어야 한다. 자살에 대한 생각을 처리해 주지 않으면 아이는 관심을 갖지 않는다고 생각한다. 담담하게 자살의 의도를 표현하더라도 신중히 처리한다.
4. 행동을 취한다.	자살위기에 처해있다고 느낄 때는 다른 가족에게도 알리고 학교 선생님께도 연락 한다. 혼자 내버려 두어서는 안 된다
5. 자살하기 전에 보이는 의도에 주의를 기울여야 한다.	자살에 대해 사전에 준비를 한 아이는 정말로 한번은 시도를 할 수 있다. 만약 아이가 정말로 사전에 준비를 했었다면 반드시 가족, 선생님, 혹은 전문기관의 전문가에게 알리고 조심스럽게 경계해야 한다.
6. 충분한 관심을 주어 아이로 하여금 '많은 사람들이 나를 도울 수 있다'라는 것을 이해시킨다.	현실에서 아이에게 영향력을 행사할 수 있는 사람들, 친구, 선생님, 동반자, 종교인 등 모두가 아이에게 관심을 주도록 노력하고 이를 통해 다시 자신을 확신할 수 있게 해야 한다.

7. 전문기관은?

기관	연락처/ 홈페이지
WEE 센터	www.wee.or.kr
한국 생명의 전화	1588-9191 http://lifeline.or.kr
희망의 전화	129
사랑의 전화	1566-2525 http://www.counsel24.com
한국자살예방협회	www.suiciderprevention.or.kr
한국청소년 상담원	1388 http://www.kyci.or.kr
카톨릭 한마음 한 몸 자살예방 센터	1599-3079 www.3079.or.kr
경찰청	112
119 안전신고센터	119
자녀안심하고 학교보내기운동 국민재단	02-3453-5227 http://www.1318love.com