

# 남중통신



-2024 7월호

## 개학일 및 학급등교일

방학식

2024년 7월 22일 (월)

2학기 개학일

2024년 8월 16일 (금)

## 생활안전부 소식

생활안전 수칙

### 가. 교외 생활 수칙

1. 외출, 장거리 여행 시 부모님의 허락을 받고 행선지와 귀가 시간을 반드시 말씀드립니다.

2. 친구들과끼리의 여행 및 야영은 각종 사고의 위험이 크므로 어른들과 동행합니다.

3. 음주, 폭언, 흡연, 약물복용 등 학생의 신분에 어긋난 행동을 하지 않습니다.

4. 비가 많이 내리거나 천둥, 번개가 칠 때는 밖에 나가지 않습니다.

5. 야간에 필요 없이 야외를 배회하는 일이 없도록 합니다.

6. 불법 아르바이트 등 청소년 비행 행위를 하지 않습니다.

7. 오토바이와 자동차 무면허 운전은 절대 하지 않습니다.

8. 드라마 모방 도박 및 사행성 게임을 하지 않습니다.

9. 각종 안전사고 예방 철저히 합니다.

10. 교통 규칙을 준수합니다.

**\*개인형 이동장치 이용은  
절대 하지 않습니다.\***

### 나. 물놀이 안전 수칙

물놀이 이전에 먼저 하여야 할 것들

반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.

피부보호를 위하여 햇빛 차단 크림을 바릅니다.

머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영 모자를 씩습니다.

※ 물놀이 중에 머리카락이 목에 감길 수 있습니다.

물놀이를 할 때 주의해야 할 것들

물에 들어갈 때는 손, 발→다리→얼굴→가슴의 순서로 몸에 물을 적신 후 천천히 들어갑니다.

물 깊이를 알고 있는 곳에서만 물놀이를 합니다.

다리에 쥐가 나면 즉시 물 밖으로  
나옵니다.

다음의 증상의 있으면 물놀이를  
중지합니다.

- 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고  
얼굴이 땀기는 증상
- 피부에 소름이 돋을 때

위급할 때는 한쪽 팔을 최대한 높이  
올리고 흔들어 도움을 청합니다.

물놀이 중에는 껌이나 사탕을 먹지  
않습니다.



## ▪ 학생자치 운영위원회 조직 및 임명장 수여



## ▪ 4.3 리더십캠프



## ▪ 4.16 세월호 10주기 추모식



## 학생부 소식

## 학생자치회 소식

## 2024.1학기 학생자치회 소식

## ▪ 5.2 체육행사 학생자치회 부스



## ▪ 5.14 스승의 날 행사



## ▪ 6.12~6.14 학교폭력 및 흡연 예방 캠페인



## ▪ 6.24~ 7.12 교복데이



## ▪ 학생자치회 '다잇소' 대여소 운영

언제든지 대여 가능 **체육용품** **편의용품**

# 다잇소

**\*대여 품목**  
 - 각종 공들(축구공, 농구공, 배구공, 탁구공)  
 - 보조배터리  
 - 삼각대, 슬리퍼  
 - 담요  
 - 우산

장소: 4층 학생자치회실  
 운영: 3월 27일(수)~  
 점심시간, 쉬는시간에만 운영

## 상담부 소식

### 1. 배 경

○ 현재 우리나라는 경제협력개발 기구(OECD) 30여 개국 가운데 가장 높은 수치인 1년에 12,407명(청소년의 경우 약 300명)이 자살하고 있음 (43분에 1명, 하루에 33명)

○ 우리시교육청 통계로 년 평균 10여명이 자살하고 있는 상황으로 인명경시 풍조의 심화우려

### 2. 필요성

○ 전세계적으로 청소년의 자살은 증가추세에 있으며, 우리나라의 경우 OECD 국가 중 최고 수준의 자살 사망율로 심각하게 생각해야 할 문제이므로 국민들의 관심을 불러일으킬 수 있는 홍보가 이루어져야 함

○ 자살예방을 포함하여 학생의 건강한 학교생활과 성장을 위해 학교차원에서는 1차적으로 담임교사의 역할이 가장 중요하며 전문적인 분야는 학교내외 다양한 인적자원과 협력하는 것이 적극 필요함

### 3. 청소년기 자살의 특징 및 요인

#### 가. 학생 자살사건의 주요 요인

- 1-결손가정(빈곤)
- 2-친구관계 소외(왕따)
- 3-성적부담

#### 나. 개인심리적 측면

- 자아존중감의 결여 - 좌절과 한계에 대한 인내력 부족과 부정적 자기지각의 경향
- 보복성 자살 - 친구나 선배의 폭력에 대한 저항으로 자살을 통해 목적 달성
- 모방성 자살 - 연예인의 자살, 친구나 가족의 죽음으로 인한 의욕 상실
- 성적하락, 이성관계 - 중요한 목표의 실패에 따른 자책감 및 자기처벌
- 고통으로부터의 도피 - 고통스러운 현실과 정신적 스트레스로부터의 해방 추구
- 남의 비난에 민감하게 반응하고 높은 기준을 고집하는 완벽주의적 성격의 소유자

#### 다. 사회 환경적 측면

- 가정환경 - 가정폭력, 불화, 질병, 무관심, 경제적 어려움 등으로 인한 스트레스  
※결손가정인 경우 가족 간 대화 부족으로 자살 위험성에 대한 인지도가 낮음
- 불확실한 미래에 대한 부정적 인식과 부모와의 갈등 및 진학에 대한 좌절감
- 따돌림 등으로 친구관계에서의 소외로 인한 정서적 지원 상실
- 폭력적이고 선정적이며 생명경시 풍조의 대중문화의 영향 - 게임, 자살 사이트 등

#### 라. 정신건강적 측면

- 정신과적 질환  
(우울증, 반사회적 행동, 불안, 공포증)
- 과거 자살 시도 사례, 가족의 자살력
- 권위주의적 독재적 부모에 대한 적개심과 공격성
- 만성 신체질환

### 4. 자살을 예고하는 징후들

자살을 고려하는 사람들은 일정한 자살 징후를 보이기 때문에 가족과 친구들이 관심을 기울이면 예방도 가능하다고 한다. 대부분의 자살자는 어느 날 갑자기 자살을 시도하기보다 오랜 시간을 통해 자살 징후들을 나타내기 때문이다.

## 가. 직접적인 징후

- 자살하겠다고 위협하거나 혹은 자살을 시도한 일이 있었던 경우 다시 자살을 기도할 가능성이 크다.
- 주위사람들에게 어떤 형태로든 “죽고 싶다”고 말을 한다.
- 부모 몰래 약을 사 모으거나 위험한 물건을 감추다가 발견되곤 한다.
- 죽음과 관련된 책, 자살사이트나 영화 등에 집착한다.
- 일기장이나 친구에게 죽음에 관한 내용을 암시하거나 유언장과 같은 글을 쓴다.
- 죽은 가족이나 친구에 대한 죄의식이나 재결합의 소망을 표현한다.

## 나. 간접적인 징후

- 행동에 큰 변화가 있을 때 주의해야 한다. 평소에 순종하던 아이가 사소한 일로 부모에게 짜증내고 도전적 발언을 하거나, 평상시와 다른 반항과 파괴적 행동 및 급격한 성격변화를 보일 때 자살의 위험성을 생각하여야 한다.
- 평상시와 달리 성적이 계속 떨어지거나, 장기결석, 가출 등을 한다. 감정의 기복이 심해지며 무력감, 무감동, 무관심의 상태가 된다.
- 청소년 스스로 자신을 받아들이지 못하거나 심한 열등의식에 사로잡혀 있는 경우에 주의해야 한다.

- 태도가 위축되며 식사량이 줄고 말이 없어지고, 가족과의 나들이 등을 피한다.
- 평소 우울하던 사람이 갑자기 밝아진다. 옷을 갈아입거나, 목욕, 이발 등 평소와 다른 행동을 한다. 아끼는 물건을 특별한 이유 없이 주변 사람들에게 나눠준다.
- 교회나 사찰 등에서 성직자를 만났다는 이야기를 갑자기 한다.

## 다. 상징적 표현

- 자살을 모험적이고 로맨틱하게 생각하는 청소년들은 특히 주의해야 한다. 자살 충동이 쉽게 일어날 수 있는 여지를 지니고 있다.
- 칭찬이나 포상을 거부하고, 외모에 대한 정상적인 관심이 부족하다.
- 수면패턴에 변화가 생긴다. (불면증이었던 사람은 갑자기 숙면을 취하게 되는 반면 숙면을 취하던 사람에게는 불면증이 나타난다.)

## 5. 자살 예방 지도

### 가. 자살 위기 상담 시 대처 요령

- 주변에 알리라. 자살 징후는 혼자 어려운 사람들에게서 발생하는 것은 아니다. 가족, 친구 등에게 적극적으로 알려야 한다.

· 자살 징후를 보이면 무조건 함께 있어주어야 하며 자살할 생각은 오래가지 않기 때문에 자살시도자를 설득하지 말고 이야기를 들어주면 진정할 수 있다. 또한 인내심을 가지고 대하고, '비밀을 지키겠다'는 약속 대신에 '도움을 주겠다'고 약속하는 것이 현명하다. 이 때 자살이 옳고 그른지에 대한 논쟁은 피해야 한다.

· 주변에 도움을 청할 때는 가까운 자살 예방센터나 상담소 등 전문기관에 의뢰하고 도움을 받으려 함께 갈 것을 제의해 볼 수도 있다. 마지막으로 부모나 가족에게도 알려 이들과 연계해 지속적인 관심과 보살핌을 베풀어야 한다.

· 자살을 미화하거나 낭만적으로 바라보는 안 된다.

· 자살에 대한 예방법은 자살시도자가 안고 있는 근본적인 자살 원인을 제거하는 것이 해결책이며 전문기관에 의뢰하면 상담을 통해 의료·사회복지 상담기관과 연계되기에 자살을 예방하고 문제를 해결할 수 있다.

## 나. 자살 예방 교육 방안

· 또래집단 내에서의 적응력을 강화 : 또래상담의 활성화

· 예방교육 (부모 및 교사)

□ 가능한 한 비난하지 말고 학생의 장점을 찾아 격려

□ 과잉기대를 가지지 말고 대화를 많이 시도

□ 세심한 관찰을 통해 행동 및 정서변화를 파악하고 분위기 변화 시도

※관찰대상 학생의 상담 및 기록을 통해 심리상태의 변화를 진단한다.

□ 진전이 없을 경우 전문가의 도움을 요청하는 등 신속한 조치 필요

· 예방교육 (학생) : 자살예방교육, 관계증진, 문제해결 및 대처기술

□ 자신이 왜 화를 내는지 되짚어 보며, 좋아하는 활동으로 기분 전환 시도

□ 긍정적인 자기 암시를 하며, 자신을 이해해 줄만한 사람과 대화 시도

□ 자살 충동이 계속해서 생긴다면 전문적인 도움을 요청해야 함

다. 전문기관 홍보를 통한 자살 예방 노력

· 한국자살예방협회사이버상담실:1588-9191  
<http://www.counseling.or.kr/>

· 사랑의 전화 : 1566-2525  
[www.counsel24.com](http://www.counsel24.com)

· 한국청소년상담원 : 1388 [www.kyci.or.kr](http://www.kyci.or.kr)

· 군산 Wee센터 : 063-450-2680  
심리상담 및 심리검사 무료 상담 실시

·군산 정신건강센터 : 063-451-0363  
무료 상담 실시

·군산 청소년상담복지센터 :  
063-468-2870 심리상담 및 심리검사  
무료 상담 실시 시

## 보건 소식

### 11학년 개별 건강검진 및 정밀검사 안내

가. 1학년 개별 건강검진 (동군산병원)  
아직 건강검진을 완료하지 못한 경우  
여름방학을 이용하여 검진받으시기  
바랍니다.

- 일시: 2024.8.14.(수)까지 검진
- 장소: 동군산병원 건강증진센터 (신관 2층)
- 시간: 평일 13:30~15:30 (토요일 검진 불가)
- 검진 운영 안내  
: 모바일 문진표 작성, 모바일 또는 인터넷  
예약 후 검진 기관 방문

### 나. 1학년 건강검진 결과에 따른 정밀검사 안내

- 대상 : 건강검진 결과 종합소견에  
'정밀검사 요함'으로 판정받은 학생
- 방법 : 학생과 보호자가 동행하여  
희망하시는 병원 방문

## 2 구강 건강 생활 수칙

### 가. 하루 2번 이상 칫솔질 하기



### 나. 불소치약 이용하기



### 다. 단 음식 줄이고, 금연하기



라. 정기적으로 치과 진료 받기

- 특별한 증상이 없어도 치과에서 구강 검진 받기
- 치석 제거(스케일링)를 받아 잇몸병 예방하기

### 3 여름철 건강관리

무더운 여름 온열질환을 조심하세요!

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시에는 생명이 위태로울 수 있는 질병입니다.

가. 온열질환 응급처치



나. 폭염대비 건강수칙 3가지

- ① 시원하게 지내기
  - 샤워 자주하기
  - 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
  - 외출 시 햇볕 차단하기(양산 모자 등)
- ② 물 자주 마시기
  - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
- ③ 더운 시간대에는 활동 자제하기
  - 가장 더운 시간대(낮 12시 ~ 오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기

### 4 부모님과 함께하는 마약류 등 약물오남용 예방 교육

**중독은 만성 뇌 질환입니다**

The diagram shows a four-stage progression of addiction:

- 마약류 사용 (Drug use)
- 뇌 신경전달물질 도파민에 의한 순간적인 쾌락 반응 (Instantaneous pleasure response by brain neurotransmitter dopamine)
- 일상적인 즐거움을 느끼지 못함 (Inability to feel everyday pleasure)
- 중독 (Addiction) - 쾌락 반응을 느끼기 위해 지속적으로 사용 (Continuous use to feel pleasure response)

중독은 뇌의 변화가 일어난 만성질환입니다. 치료에 엄청난 고통이 따르며, 평생의 노력이 필요합니다.

중독에 예외는 없으며 혼자만의 노력으로는 벗어날 수 없습니다.

조기 발견과 치료가 무엇보다 중요합니다.

※ 출처: 대전 동구 중독관리통합지원센터 홈페이지

### 마약류 중독은 혼자만의 문제가 아닙니다

**마약류 범죄에 연루되었거나 의심되는 경우 즉시 신고해야 합니다.**

마약류 관련 범죄가 의심스러운 경우 경찰청 112, 검찰청 1301, 관세청 125로 신고해야 합니다.

처벌에 대한 두려움으로 숨기면 더 큰 문제가 발생할 수 있습니다.

본인의 의사와 무관하게, 모르고 마약류를 사용한 것이 명백한 경우에는 처벌받지 않습니다.

**마약류 문제! 예방, 조기 발견, 대처로 함께 해결할 수 있습니다.**

마약 없는 밝고 건강한 사회, 우리 모두의 노력으로 만들 수 있습니다.

자녀들이 마약류에 노출되거나 범죄 피해를 입지 않도록 가정에서도 관심을 갖고 살펴봐 주시기 바랍니다.

## 도서관 소식

## < 도서실 이용안내 >

♥ 이용시간 : 학기 중 매일 / 08:30 ~ 16:30

♥ 대출권수 및 기한: 1인 2권, 7일 대출, 1회 연장 가능.

♥ 도서관에 올 때는 바코드가 부착된 학생증을 가지고 오세요.

♥ 도서관 위치: 후관 2층 통로

♥ 인스타그램에서 “군산남중도서관”을 검색해보세요

## 1학기 다독자

순위	1학년	이름	점수	2학년	이름	점수	3학년	이름	점수
1	1410	안지윤	48	2221	이건민	49	3915	최유라	19
2	1506	윤다희	29	2213	강태건	20	3723	송진현	9
3	1619	박정윤	23	2112	함자윤	13	3307	박문아	7
4	1716	김권상	21	2216	김재현	7	3211	이도원	5
5	1413	최가은	19	2609	이지애	5	3909	미인	5

## 1학기 다독반

순위	1학년	권수	2학년	권수	3학년	권수
1	1학년 4반	107	2학년 2반	79	3학년 9반	24
2	1학년 7반	72	2학년 1반	14	3학년 7반	16
3	1학년 5반	71	2학년 5반	12	3학년 3반	15
4	1학년 6반	60	2학년 6반	11	3학년 2반	14
5	1학년 1반	37	2학년 3반	6	3학년 8반	13

## 1학기 인기도서

순위	서명	저자명	대출횟수
1	세계를 건너 너에게 갈게	이꽃님	9
2	아몬드	손원평	6
3	너의 이름은	신카이 마코토	6
4	나 혼자만 레벨 업	추공	6
5	나를 팔로우하지 마세요	올리버 톰바한	5
6	오백년째 열 다섯	김혜정	5
7	도깨비의 심장	종란	5
8	데뷔 못하면 죽는 병 걸림	백덕수	4
9	당연하게도 나는 너를	이꽃님	4
10	금요일엔 돌아오렴	세월호참사시민기동위원회작가그룹단	4

## 흡연 예방 및 금연

## 전자담배가 감추고 있는 3가지 진실

## 1. 전자담배는 '금연치료제'다?

① 그렇다    ② 그렇지 않다



금연치료제로서의 안전성,  
효과성이 입증된 바가 없다



전자담배는 니코틴 중독을  
오히려 악화시킬 수 있다



전자담배 1회 흡연 시 장해진  
니코틴 흡입량이 없어 사용자의  
흡연 습관에 따라 건강유해성이 배가된다



금연치료제로서 니코틴 보조제는 식품의약품안전처에서 승인한 제품인 니코틴 패치, 껌, 캔디류 만이 안전하다

## 2. 전자담배에는 유해물질이 없다?

① 그렇다    ② 그렇지 않다



국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과  
발암물질 및 독성 화학물질 검출

아세트알데하이드 용도

소독제, 염료, 폭발물, 향수, 풍미제, 착향료 등

포름알데하이드 용도

비료, 살충제, 살균제, 곰팡이 제거제, 제초제, 오수처리제 등

3. 금연구역에서 전자담배를 피워도  
괜찮다?

① 그렇다    ② 그렇지 않다



전자담배는 담배사업법에 따라  
담배로 규정



국민건강증진법에 따라  
공중이용시설 및 지자체별로  
지정된 금연구역에서 전자담배  
흡연 시 과태료 부과

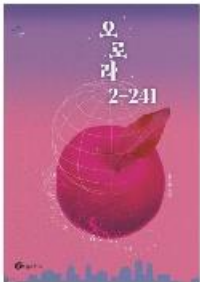


청소녀의 전자담배 사용도 불법

## 여름방학 추천 도서

순위	서명	저자명	출판사	영역
1	나 날쫓고와 여자	박정연	문고출판사	사회과학
2	그런데 심리학이 뭐야?	블레이크 프리먼	빅	철학
3	수능엔 죽은 영어책은 손을 찾는 방법	최상희	출판계	문학
4	변사	표창희	창비	문학
5	sf는 고양이 중입에 반대입니다	김보영	지상의 책	자연과학
6	먹방 말고 인스타그램 말고 식사	장정희	진가의 비빔	기초과학
7	미술 경험치를 쌓는 중입니다	김수정	아트북스	예술
8	왜야요가 왜 안돼?	구동원	나무표 심는 사람들	사회과학
9	우리는 마이네스 2야	전연	세계출	문학
10	공생의 이종 경로	김광진	스위트홈	문학
11	88번 버스외 거적	프레야 쉘스	모모	문학
12	인생 박물관	김동식	요다	문학
13	음악 너 혹시 과학이야?	앨런 크로스	리얼	예술
14	이따다 학교가 꿈에 왔었다	김문	창비	문학
15	물어라는 것을 발견 하는 법	이다혜	창비	사회과학

## 이 책을 추천 합니다 - 1학년 다독자 / 도서부 안지율



제가 추천하고 싶은 책은 한수영 작가님의 오로라 2-241입니다. 이 책을 추천하는 이유는 제가 1학기에 48권의 책을 읽었는데 그 중에 가장 재미있게 읽고 기억에 남은 책이기 때문입니다. 다른 친구들도 이 책을 읽기를 바라는 마음에 이 책을 추천합니다.

## 우리나라의 이색 도서관 - 건강 도서관

### 책도 읽고 운동도 하는 개울건강도서관

서울 양천구의 도서관들은 각각 테마를 가지고 운영되고 있습니다. 그 중 개울건강도서관은 건강을 주제로 운영하는 특화도서관으로 도서관 내부에 건강센터를 함께 조성해 이용자들이 책을 읽다가 언제든지 운동을 할 수 있도록 하고 있습니다. 도서관 프로그램 운영 또한 독서 프로그램 운영 외에 건강증진을 위한 인바디 측정과 건강 프로그램을 함께 운영하고 있어 주민들의 신체건강과 정신건강까지 책임지고 있는 도서관입니다.

## Book in Musicvideo



### 슬픔이여 안녕 /프랑수아즈 사강

악동뮤지션의 <Give Love> 뮤직 비디오 속에 등장하는 책은 바로 프랑수아즈 사강의 슬픔이여 안녕이다. 아버지의 재혼이라는 사건 앞에서 자기 내면의 낯선 감정과 마주하게 된 10대 후반의 섬세한 심리를 더없이 치밀하고 감각적으로 그려낸 사강 신드롬을 일으킨 작품이다.



### 순수의 시대 /이리스 워든

뉴진스의 <Bubble Gum> 뮤직비디오 속 민지가 들고 펼쳐보는 책은 순수의 시대이다. 여성 최초로 풀리처상을 수상한 이디스 워튼의 순수의 시대는 세 남녀의 삼각관계를 통해 욕망과 도덕, 이성과 감정, 전통과 변화 사이의 대립과 융합을 탁월하게 그려낸 작품이다.



### 폴 앞 /월트 휘트먼

여자아이들의 <Nxde> 뮤직비디오는 전설적인 팝 가수 마릴린 먼로의 뮤직 비디오를 오마주 했다. 폴 앞은 먼로의 뮤직비디오 속에 등장했던 시집입니다. 판매금지가 되어 오히려 최고의 판매 부수를 기록한 시집이다.

책은 한 권 한 권이 하나의 세계이다.  
W. Wordsworth