



2024 겨울호

남중 토신
남중 동신

개학일 및 학급등교일

겨울 방학식
2024년 12월 31일 (화)

개학일
2025년 2월 3일 (월)

종업식
2025년 2월 7일 (금)

졸업식
2025년 2월 7일 (금)

생활안전부 소식

가. 기본 생활 수칙

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

2. 친구들끼리의 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.

나. 개인형 이동장치 이용 관련 주의사항

1. 어린이(만13세 미만) 운전금지
- 어린이 운행 적발 시 보호자 처벌 (과태료 10만원)

2. 가급적 이용을 지양하되, 이용 시 반드시 원동기 면허 이상 보유
- 무면허 운전 적발 시 범칙금 10만원

3. 안전모(헬멧) 착용
- 헬멧 미착용 적발 시 범칙금 2만원

4. 두 명 이상 탑승 금지
- 2인 이상 탑승 적발 시 범칙금 4만원

5. 교통신호를 준수하고, 자전거 도로를 이용해 통행
- 보도 주행 적발 시 범칙금 3만원

다. 대설, 한파 대응 수칙



2학기 학생자치회 소식

▪ 대의원회(9.26)



▪ 뽕뽕오락실(10.18)



▪ 사과데이(10.24)



▪ 2025학년도 학생회장단 소견발표회(11.4)



▪ 2025학년도 학생회장단 선거(11.11)



- 당선 : 회장 **박유빈**
부회장 **심호빈, 김윤아**

▪ 윈터마켓(12.13)



상담부 소식

마음건강의 도움이 필요한 신호

늘 최선을 다해 돌보는 부모님 덕분에 자녀들은 무럭무럭 자라고 있습니다. 자녀가 몸이 아프면 병원에 데려가 적절한 치료를 받게 함으로써 일상 생활을 잘해 나갈 수 있도록 돕는 것처럼, 자녀의 정신건강 또한 적신호가 켜졌다면 적절한 시기에 필요한 개입을 받을 수 있도록 돕는 것이 중요합니다. 그렇다면 자녀의 정신건강에 적신호가 켜졌음은 어떻게 알아차릴 수 있을까요? 이번 호에서는 자녀가 힘들다는 신호가 어떻게 나타나는지 살펴보겠습니다.

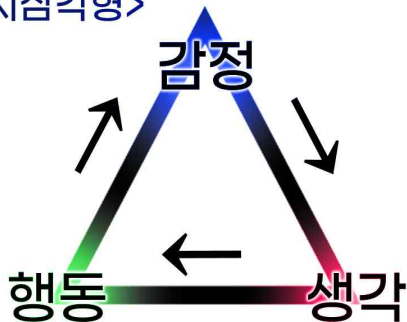
1 행동/감정/생각 - 인지 삼각형

● 한 개인을 이해하는 데 많이 적용되는 ‘인지 삼각형’이라는 심리학적 이론 모델이 있습니다. 이 ‘인지 삼각형’은 개인의 생각, 감정 그리고 행동 간의 상호 연결된 관계를 의미합니다. 사람의 특정 행동은 특정한 감정과 생각의 결과이며, 그러한 행동은 다시 특정한 감정을 유발하여 새로운 생각과 행동으로 이어질 수 있습니다.

● 특히 어린 자녀는 자신의 감정과 생각을 인지하기 어려워 마음의 불편감을 주로 '행동'으로 드러내기 쉽습니다. 조절하기 어려운 행동이 반복된다면 자신의 감정과 생각까지 부정적으로 키우는 악순환이 될 수 있기 때문에 이러한 상황이 관찰된다면 적절한 개입이 필요합니다.

● 성장하는 과정에 있는 자녀 또한 힘든 감정과 생각이 부정적 행동으로 나타나기 전에 미리 도움을 받는 것이 좋습니다. 감정, 생각, 행동 각각에서 어려움이 있는 경우 연쇄적으로 마음에 어려움을 가중시킬 수 있으므로 통합적으로 생각해보는 것이 중요합니다.

<인지삼각형>



<삼각형의 예시>

행동: 나도 모르게 친구를 갑작스럽게 건드리거나, 친구의 말을 중간에 끊고 내 이야기만 하여 친구가 불편함을 드러낼 때
 감정: "일부러 그런 것도 아닌데 너무 억울해!"
 생각: "친구는 나를 싫어하는 게 분명해"
 행동: "주눅이 들고 자신감이 줄어드는 행동"

<행동>

□ 저연령의 자녀일수록 행동 조절이 어려워 도움이 필요한 경우가 있습니다. 예를 들어, 수업 시간에 끝까지 앉아 있기 힘든 경우, 자꾸 수업 시간에 돌아다니거나 갑작스럽게 말을 하는 경우, 충동적 행동으로 또래 간 갈등이 자주 발생하는 경우, 공부를 시작하는 데 오래 걸리는 경우, 집중을 못 하여 자주 환기가 필요한 경우 등이 대표적입니다. 자녀가 학교나 외부 활동 시 이러한 행동에 대한 피드백 자주 받는다면 심리정서 부분에 대해 전문가에게 상담을 받아보는 것이 좋습니다.

□ 어떤 자녀는 불편한 감정과 생각의 결과로 반항적 태도, 또래 관계에서 공격적으로 대응하는 행동, 게임/유투브 과몰입, 스스로를 학대하는 행동, 두문불출하듯이 고립되는 행동, 강박적으로 반복하는 특정 행동 등을 보일 때가 있습니다. 이처럼 고민되는 행동이 눈에 띈다면 도움을 권장합니다.

<감정>

□ 누구나 희로애락의 감정이 있습니다. 감정을 건강하게 표현하는 것은 자연스러운 과정입니다. 다만 부정적 감정을 해소하기 어려운 경우 높은 불안감, 우울감, 무기력감, 심한 감정 기복 등을 보일 수 있습니다. 감정의 어려움이 지속되면 두통, 복통과 같은 신체적 증상이 나타나기도 하며, 기본적인 생활에도 어려움이 커질 수 있습니다. 이러한 신호가 점점 많아진다면 반드시 도움이 필요합니다.

<생각>

□ 스트레스 상황에서는 자녀의 생각이 부정적으로 흐르게 되는 경우가 있습니다. 대부분 불안하고 불편한 감정으로부터 출발하는 경우가 많고, 그 결과 지나치게 자기비하적인 생각을 하거나 강박적인 생각에 갇히는 경우가 있습니다. 특히 코로나 시기를 거치면서 위생에 대한 강박적인 생각이나 특정 불편한 생각에 몰입해 일상생활에 집중하기 어려워하는 자녀는 주의 깊게 살펴보는 것이 필요합니다.

2 학교 적응 어려움

● 감정, 생각, 행동의 변화로 학교 적응의 어려움이라는 더 크고 포괄적인 증상이 나타나는 경우도 있습니다. 빙산의 일각이라는 말처럼 겉으로 드러난 자녀의 모습만으로 전체를 판단하기는 어렵습니다. 자녀가 등교를 거부하거나 담임교사로부터 학교생활에 대한 염려스러운 피드백을 받았다면 면밀히 상황을 파악하고 자녀를 적극적으로 도와주어야 합니다.

● 또래 관계에서의 갈등이 심화되는 경우, 학업 부진으로 인해 자신감을 잃은 경우, 태도 문제로 교사와의 관계에 어려움을 겪는 경우 등 자녀의 고민이 다양한 형태로 숨겨져 있는 경우가 많습니다. 자녀가 혼자 힘들어하지 않도록 조기에 도움을 받으시길 권장합니다.

● 생물심리사회(Biopsychosocial) 모델 이론이 있습니다. 이 이론에 근거하면 자녀의 학교 부적응은 타고난 생물학적 변인, 심리적 변인, 사회적 상황이 종합적으로 작용해 나타난 것일 수 있습니다. 자녀에게 어떠한 요인이 크게 영향을 미치는지, 어떤 도움을 주어야 할지 잘 살펴서 자녀가 다시 건강한 마음으로 학교생활에 잘 적응하도록 도와야 합니다.

3 부모 - 자녀 관계 대립

● 부모-자녀 관계는 자녀의 다른 일상에도 영향을 미치는 경우가 많습니다. 자녀의 마음 깊은 곳에 자리 잡은 주춧돌은 보통 단단한 부모-자녀 관계에서 비롯되기 때문입니다. 부모도 처음 경험하는 부모 역할에 어떻게 대처하고 반응해야 할지 모를 때가 있으며, 자녀의 부모님에 대한 반발심이 점점 커져만 갈 때도 있습니다. 이럴 때는 부모 역할에 대한 어려움을 충분히 나누고, 자녀와의 소통을 긍정적으로 변화시키기 위해 필요한 도움을 받는 것이 가장 좋은 부모의 역할입니다.

● 자녀가 사춘기를 거쳐 성인이 되어가는 과정에는 많은 위기가 존재합니다. 이러한 상황에서 자녀가 잘 헤쳐 나가고 성숙해질 수 있도록 자녀를 믿고 응원하는 마음이 필요합니다. 불안해하는 부모, 자녀를 대해 불만을 갖고 있는 부모의 마음은 자녀도 쉽게 느낄 수 있으며, 자녀도 부모에게 비슷한 마음을 가질 수 있습니다. 안정된 부모의 마음으로 자녀에 대한 사랑과 신뢰를 바탕으로 단단한 가족을 이루어 자녀의 앞날을 비춰주길 바랍니다.

이런 부분을 확인해 주세요.

□ 자녀를 위해 부모로서 가져야 할 건강한 마음과 역할에 대해 생각해 봅니다.
□ 다양한 상황이 학교 적응의 어려움으로 이어질 수 있습니다. 조기에 적극적으로 전문가의 상담을 받아 안정적이고 즐거운 학교생활을 할 수 있도록 자녀를 도와주세요.

전문기관 홍보를 통한 자살 예방 노력

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

· 사랑의 전화 :
1566-2525 www.counsel24.com

· 한국청소년상담원 : 1388 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

보건 소식

방학은 건강을 점검할 수 있는 좋은 기회!

▪ 평소 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 합니다.

▪ 구강 건강관리 - 치과 질환은 발생하면 치료 및 관리에 많은 시간을 요하므로 6개월/1년에 한 번씩 주기적으로 치과 검진을 받아, 치아의 문제를 조기에 발견하고 관리하는게 바람직합니다.

▪ 시력이 떨어진 학생은 안과 검진을 받도록 합니다.

겨울철 주의해야 할 감염병

노로바이러스 감염증

노로바이러스의 감염에 의한 급성위장관염

▪ 감염경로

- 분변-경구감염
- 익히지 않은 굴 등 오염된 음식 섭취한 경우 감염되며, 사람 간 2차 전파도 가능

▪ 증상

- 주요 임상적 증상은 설사, 구토, 복통 등으로 1~3일간 지속 되는 낮은 발열, 탈수 증상 발생 가능

▪ 예방법

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 음식 익혀먹기, 물 끓여 마시기

마이코플라스마 감염증

마이코플라스마 폐렴균에 의한 급성 호흡기 감염증으로 연중 발생하지만 4~7년 주기로 유행하고, 주로 늦가을~초봄에 유행

▪ 주요증상

- 초기에 발열, 두통, 인후통이 나타나고, 이어서 기침이 2주 이상 지속
- 일반적인 감기 증상과 비슷하여 자연적으로 회복되지만, 일부 중증으로 진행되어 폐렴 등을 유발할 수 있음

▪ 감염경로

- 환자의 기침이나 콧물 등 호흡기 분비물의 비말 전파 또는 직접 접촉을 통해 감염
- 특히 어린이집, 유치원, 학교 등 집단시설이나 같이 거주하는 가족 사이에서 쉽게 전파
- 증상 발생 후 20일까지 전파 가능

▪ 예방수칙



인플루엔자

인플루엔자바이러스 감염에 의한 급성 호흡기 질환

- 감염경로
 - 감염된 환자의 호흡기로부터 비말로 전파
 - 증상 시작 1일 전부터 발병 후 5~7일까지 전파
- 증상
 - 고열(38~40℃), 마른기침, 인후통 등 호흡기 증상과 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상을 보임
 - 대부분 경증으로 자연 치유되지만 노인, 영유아, 만성 질환자, 임산부 등은 합병증 발생 또는 기저질환 악화로 입원치료 받을 수 있고 일부는 사망에 이를 수 있음
- 예방법
 - 예방접종
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
 - 기침이나 재채기 할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코 가리고 하기
 - 호흡기 증상 시 마스크 착용
 - 자주 만지는 표면과 물건은 청소와 소독하기

디지털 성범죄 예방



이건 꼭 기억해요

- 첫번째**
디지털 성범죄는 모든 온라인 공간에서 발생할 수 있어요. 채팅, SNS, 메타버스, 게임, 동영상 플랫폼 등 '모든 온라인' 공간에서 발생할 수 있다는 것을 기억해요!
- 두번째**
디지털 성범죄 피해가 발생했다면 증거 수집을 위해 흔적을 갖고 있는 것이 좋아요. 이를 제정을 탈퇴하거나 대화 내용을 삭제하지 말고, 원본이 있다면 캡처해이라도 저장해요.
- 세번째**
출처가 명확하지 않은 E-Mail, DM, 카톡, 문자를 통해 받은 링크는 클릭하지 않아요. 개인정보유출, 해킹의 위험이 있어요.
- 네번째**
성범죄가 발생한 것은 피해자의 잘못이 아니므로 피해자를 비난하지 말고 옆에서 힘이 되어주기로 약속해요.

여성의전화1366 청소년사이버상담센터 1388(전화), #1388(문자)

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.

2학기 다독자

순위	1학년	이름	권수	2학년	이름	권수	3학년	이름	권수
1	1410	안*율	41	2213	강*건	28	3915	최*라	11
2	1716	김*상	14	2221	이*민	18	3211	이*연	7
3	1524	양*찬	9	2216	김*현	13	3402	김*연	6

<위 학생들은 개인정보 게시에 동의하였습니다.>

2학기 다독반

순위	1학년	권수	2학년	권수	3학년	권수
1	1학년 4반	52	2학년 2반	59	3학년 9반	15
2	1학년 7반	37	2학년 1반	11	3학년 2반	13

(통계 작성 기준일 : 2023.8.16 ~ 2023.12.6)

2학기 인기도서

순위	서명	저자명	대출횟수
1	소년이 온다	한강	7
2	죽이고 싶은 아이	이꽃님	6
3	설이	심윤경	5
4	선재 업고 튀어	이시은	4
5	이기적 유전자	리처드 도킨스	4

겨울방학 추천 도서

순위	서명	저자명	출판사	영역
1	소년이 온다	한강	창비	문학
2	죽이고 싶은 아이 2	이꽃님	우리학교	문학
3	오 백년째 열 다섯 3	김혜정	위즈덤하우스	문학
4	언젠가 우리가 같은 별을 바라본다면	차인표	제21	문학
5	나의 돈키호테	김호연	나무옆의자	문학
6	공부는 멘탈게임 이다	임민찬	데이스타	사회과학
7	그래서 고등학교를 어디로 가야할까요	정고은	한빛 라이프	사회과학
8	프랭클린 익스프레스	에릭 와이너	어크로스	철학
9	식욕이 왜 그럴까	박승준	다른	기술과학
10	조선 시험 지옥에 빠지다	이한	위즈덤하우스	역사
11	왓치 이상한 멸종 동물도감	누마가와 와타리	아이세움	자연과학

우리나라의 이색 도서관 CGV 씨네 라이브러리

영화와 관련된 1만 여권의 엄선된 장서들을 소장하고 있는 명동역의 CGV 씨네라이브러리는 영화관을 라이브러리로 탈바꿈시킨 국내 최초의 영화 전문 도서관입니다. 영화 원작, 영화 전문서, 국내외 시나리오를 비롯, 영화 아트북과 타 예술 분야 서적까지, 전문적 큐레이션을 통해 선정된 다양한 국내외 장서들을 만나실 수 있습니다. 이미 영화화된 원작 뿐 아니라 앞으로 만들어질 영화의 원작과 영화사를 빛낸 명배우와 거장들에 대한 서적도 만날 수 있습니다. 또한, 다양한 특과 강좌를 통해 영화와 책에 대한 풍성하고 깊이 있는 소통을 경험하실 수 있습니다.



<내부>

Book in theater

세계를 건너 너에게 갈게/이꽃님 원작



청소년 문학의 베스트 셀러인 세계를 건너 너에게 갈게가 지역 예술가들에 의해 연극으로 탄생 되었다. 이 책은 잘못 전달된 편지로 시작된 우연이 소중한 인연이 되어 감동을 전해주며 가족 간의 사랑을 느낄 수 있는 책이다.

나는 나로 살기로 했다/김수현 원작



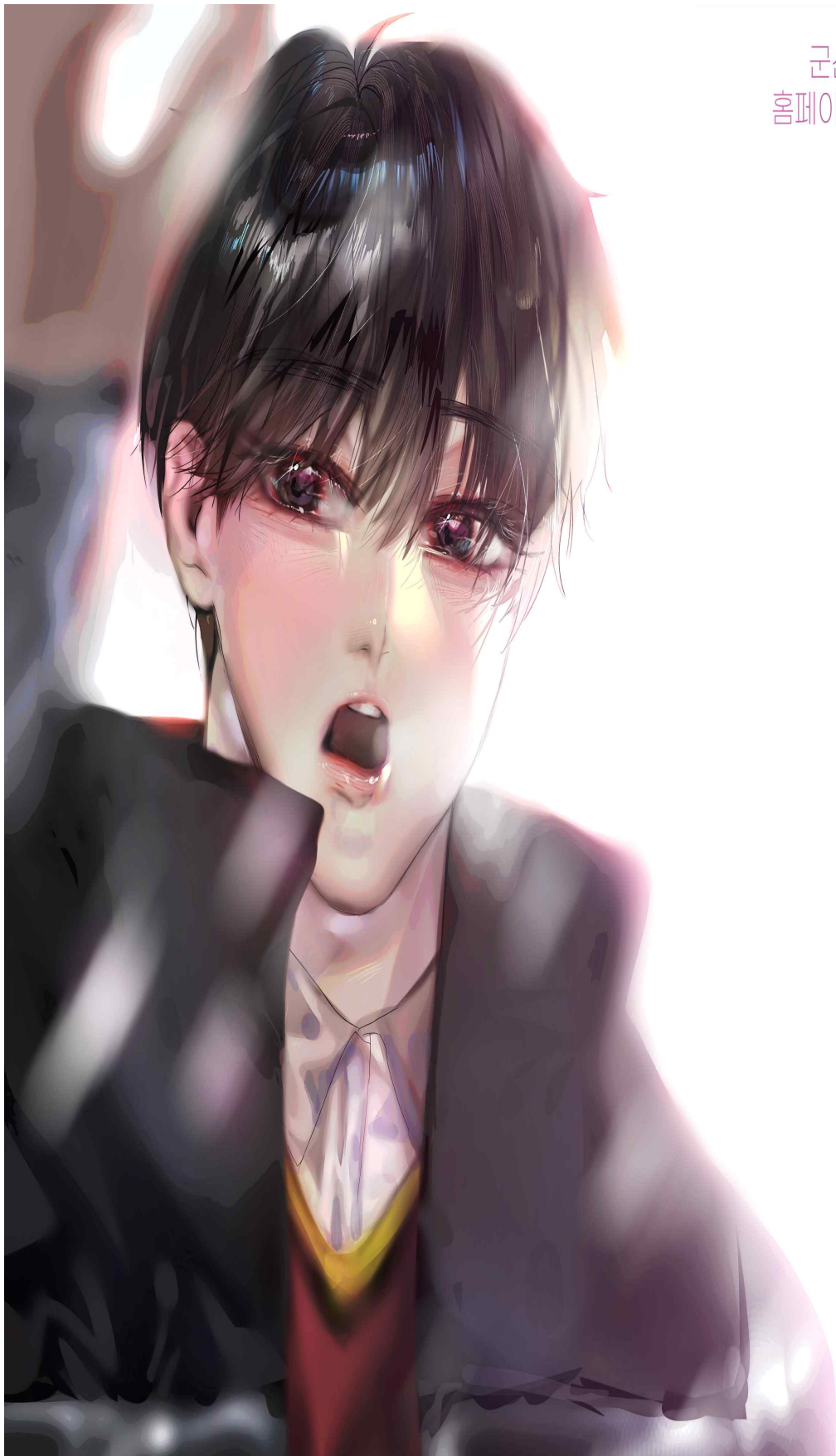
국내 뿐 아니라 세계 각 국에서 사랑받은 k-베스트셀러 에세이가 연극으로 제작되었다. 에세이가 연극으로 제작되다 보니 원작과는 다른 각색이 많이 들어가 있지만 냉혹한 현실에서 나로 살아가고 싶은 어른들의 마음을 위로해 주는 것은 변함이 없다.

천개의 파랑/천선란 원작/



oi 소재의 문학 작품의 흥수 중 대중적으로 많은 사랑을 받은 천 개의 파랑이 뮤지컬로 제작되었다. 원작의 감동을 그대로 재현하면서 화려한 군무와 노래가 있어 풍부한 볼거리를 제공 해준다.

<끝>



군산시 대학로 222번지 ☎ 460-0812
홈페이지주소 (<http://www.ksnam.ms.kr>)

발행일 : 2024.12.21.

학교 생활 목표

- 성 실
- 자 각
- 창 조

표지/편집 _ 3212 이성운