

2021학년도

가온 누리 산동 교육
우리가 세상의 주인공입니다.

교육과정 설명회
가정 보건교육 연수 자료





학부모 연수목록

- 아동학대예방교육 1
- 가정폭력예방교육 1
- 생명존중 및 자살예방교육 2
- 학교응급 상황 및 감염병 예방관리 4
- 성폭력, 성희롱, 성매매 예방교육자료 6
- 양성평등교육 8
- 비만예방교육 9
- 흡연예방교육 12
- 음주폐해 및 약물교육 14
- 코로나19 관련 출석인정 안내 16
- 코로나19 관련 자가지킴이 마음건강 지침 18
- 디지털성범죄 예방교육 19

학부모 연수 자료

학부모
연수자료1

아동학대예방교육

아동학대 예방법

- 1) 항상 화목한 가정을 위해서 가족 구성원이 노력한다.
- 2) 아동양육이 힘들 때는 친척이나 주위 사람에게 도움을 요청한다.
- 3) 자녀에 대한 지나친 기대보다는 기대수준을 현실적으로 맞추도록 노력한다.
- 4) 심한 스트레스를 받거나 욕구충족이 되지 않고 고민스러울 때는 전문가에게 상담을 요청한다.
- 5) 알코올중독이나 약물중독에 빠지지 않도록 대화를 자주하고 고민에 대해서도 의논할 수 있는 가정 분위기로 가꾼다.

아동 성학대 예방

- 1) 지식을 습득시킨다.
- 2) '성학대가 무엇인지?' 알려준다.
- 3) '수영복을 입으면 가려지는 부분은 다른 사람에게 함부로 만지게 하거나 보여주지 말라'고 알려준다.
- 4) '부당하게 취급받았을 때, 즉시 믿을만한 어른에게 이야기하고 숨기지 말라'고 가르친다.
- 5) 피하는 행동전략을 습득시킨다.
- 6) '싫어요'라고 말한다 → 피한다 → '다른 어른에게 이야기한다'를 가르친다.
- 7) 스스로 행동 전략이나 판단을 주장할 수 있도록 가르친다.
- 8) '괜찮은, 적절한' 접촉과 '안 되는, 부당한' 접촉을 구별하여 부당한 접촉은 거부하도록 가르친다. 그러나 문제는 근친 강간의 경우 평소에 친분이 두터운 '좋은, 괜찮은 사람'으로부터의 '접촉'으로 일어날 수 있기 때문에 접촉을 구별하도록 가르친다.

학부모
연수자료2

가정폭력예방교육

1. 가정폭력이란?

- ➡ 가정폭력은 가족 구성원 중의 한 사람이 다른 가족에게 계획적이고 반복적, 의도적으로 물리적인 힘을 사용하거나 정신적 학대를 통하여 심각한 신체적, 정신적 손상과 고통을 주는 행위를 말한다.
- ➡ 신체적 폭력뿐만 아니라 성폭력(성적 학대), 정서적 학대, 유기, 방임(태만, 의무 불이행), 경제적 학대, 언어폭력 등을 포함한다.
- ➡ 주로 아내에 대한 구타, 자녀에 대한 학대, 노부모에 대한 학대가 대표적인 유형으로 나타난다. 장애인을 둔 가정에서 장애아에 대한 폭력이 자행되기도 한다.

2. 가정폭력의 특성

- ➡ 가정폭력은 **가정 안에서 일어나고 문제가 외부로 노출되지 않는다는 특성 때문에 적**

절한 개입, 치료, 예방의 시기를 놓치기 쉬운 특성이 있다.

- ➔ 폭력의 피해자들은 ‘맞을 짓을 했으니 맞지’라고 하는 사회적 통념과 스스로의 자책감으로 인해 외부에 알려 도움을 요청하는 경우가 드물다.
- ➔ 사회적으로도 가정폭력에 개입하는 것을 남의 가정 일에 끼어드는 일로 여겨 관심을 갖지 않으므로 **가정폭력은 은폐된 채로 피해자들은 반복적이고 지속적으로 폭력에 희생**된다.

3. 가정폭력 신고 의무 규정

- ➔ 가정폭력은 가정 안에서 일어나고 피해자들이 외부에 알려 도움을 요청하기 전까지 잘 알려지지 않으므로 피해자들은 계속 폭력에 방치되는 경우가 많습니다.
- ➔ 「가정폭력 범죄의 처벌 등에 관한 특례법」 제 4조에 의하면, 누구든지 가정폭력을 알게 된 때에는 이를 수사 기관에 신고할 수 있고, 신고한 자에 대하여 그 신고 행위를 이유로 불이익을 주어서는 아니 됨을 명시하고 있습니다.
- ➔ 특히 **아동, 노인, 장애인 등의 보호시설이나 상담소, 교육기관, 의료기관 종사자는 가정폭력 범죄를 알게 된 경우에 즉시 신고해야 할 법적 의무**가 있다.

아동학대 신고전화 112 통합 안내

※ 아동학대 신고전화의 범죄 신고전화(112) 통합 시 장점

- ① 아동학대는 범죄행위라는 인식 강화
- ② 범죄신고 번호로써의 높은 인지도
- ③ 시군구 단위에서 365일 24시간 상근자가 접수 가능
- ④ 신고접수 창구 단일화를 통해 경찰과 아동보호전문기관 간 상호통보 및 현장동행출동 등 원활한 업무 협조 가능
- ⑤ 최근 경찰로 신고가 들어오는 비중이 증가

학부모
연수자료3

생명존중 및 자살예방교육

1 자살은 예방이 가능합니다.

대부분의 자살자들은 필사적으로 살기를 원하지만, 단지 자신의 문제에 대한 대안을 찾을 수 없을 뿐입니다. 대부분 자살하려는 사람은 자신의 자살 의도를 명확히 드러내기 때문에 적절한 조치를 취한다면 귀중한 생명을 구할 수 있습니다.

2 자살위험이 있을 때 보이는 징후

혹시 누군가가 자살할 위험에 있습니까?

아래 증상을 보이는 사람을 만나면 즉시 정신과 의사와 상담하시거나 자살예방 상담기관으로 연락을 취해 조언을 구하십시오.

- 자살/자해하려는 사람
- 자살/자해하겠다고 위협하는 사람
- 자살하기 위해 자살에 사용할 도구나 장소(예. 약물, 노끈, 건물 옥상 등)를 찾는 사람
- 비정상적인 상태에서 죽음이나 자살에 대해 말하거나 유언장을 쓰는 사람

- 절망감에 빠져 있을 때
- 통제 불가능한 분노를 보이며 복수를 하려고 할 때
- 생각 없이 무모한 행동을 하거나 위험한 활동에 탐닉할 때
- 함정에 빠져 탈출구가 없다고 느낄 때
- 술이나 약물을 사용하는 양이 많아질 때
- 친구, 가족, 사회로부터 떨어지려고 할 때
- 불안, 초조해 하거나 잠을 못 잘 때
- 갑자기 감정상태가 바뀔 때
- 삶의 가치, 삶의 목적을 잃었을 때



자살위험 학생 지도를 위한 수칙!!

MUST DO

- 침착성을 유지하고 위기상황을 평가하기
- 경청하기!!!
- 자살도구 제거하기
- 학생이 자살계획을 갖고 있는지 알아보기
- 언제든지 도움을 요청할 수 있게 연락망을 열어놓기
- "자살 안 하기 약속이행서"를 받아놓기
- 자주, 지속적으로 지지하고 보살펴주기
- 또래 도우미 활용하기
- 부모와 교류하기
- 비밀약속을 무효로 하고 전문가에게 의뢰하기
- 동료교사에게 조력을 구하기
- 학생에게 도움을 받을 수 있는 자원 이용 방법 지도하기
- 너 혹시 자살에 대해 생각해 본적이 있니?

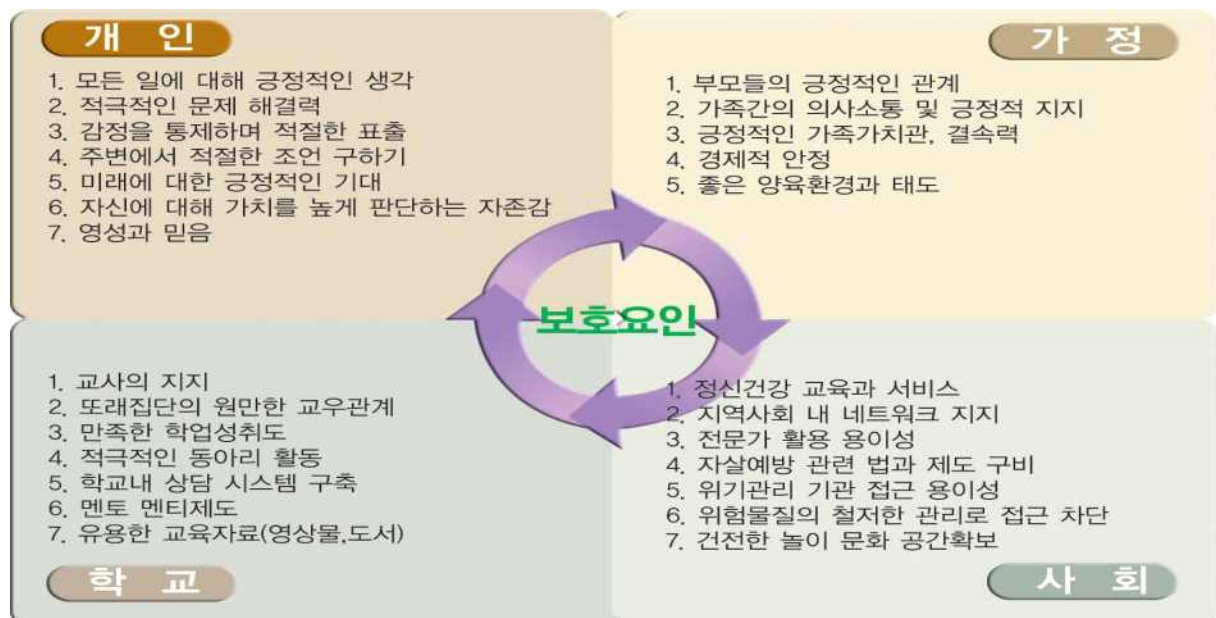
DO NOT

- "바보같은 일을 하려고 생각하는건 아니겠지?"
- "너 자해하려는건 아니겠지?"
- 혼자 두는 것
- 두려워하는 것
- 문제를 무시하는 것
- 충격을 받거나 당황해 하는 것
- 자살에 대해 도덕적인 논쟁을 하는 것
- 비판, 충고, 설교하는 것
- 소유하고 있는 것에 대해 감사하라고 이야기 하는 것
- 모든 것이 잘될 것이라고 말하는 것



3 자살보호요인

자살보호요인이란 개인의 발달에 부정적인 영향을 감소시키고 개인의 위험요인을 감소시킬 수 있도록 도와주는 요인을 말합니다.





자살하려고 하는 사람을 돕는 방법!!

- 주의 깊게 자살의 징후를 살핍니다.
- 관심을 보이며, 도움이 되도록 합니다.
- 자살에 대해 어떻게 생각하는지 질문합니다.
⇒ 질문은 직접적인 형태로, 자살에 대해 자유스럽고 공개적으로 묻습니다.
- 감정을 표현하게 하고 그 감정을 수용합니다.
- 자살이 옳은지, 나쁜지 또는 심리상태가 올바른지, 잘못되었는지 논쟁하지 않도록 합니다. 인생의 가치 또는 도덕관으로 설득하지 말아야 합니다.
- 억지로 무언가를 하도록 다그치지 않습니다.
- 결정적인 묘수를 제공하려고 조언하지 않습니다.
- “왜”냐고 묻지 않도록 합니다. 이런 질문은 심리상태를 방어적으로 만듭니다.
- 그들의 감정을 동정하지 말고, 공감하도록 합니다. 쇼크 받은 듯이 행동하지 않습니다. 이런 태도는 거리감을 만듭니다.
- 비밀 보장을 약속하지 않습니다. 가족이나 도와줄 사람을 찾아 알려야 합니다.
- 대안이 가능할 것이란 희망을 주도록 합니다.
⇒ 단, 그럴듯한 확신을 주지 않아야 합니다.
- 적극적으로 조치를 취합니다. 자살 도구를 치우고 정신과 의사나 자살 예방 전문기관에 도움을 청합니다.



학부모
연수자료4

학교 응급 상황 및 감염병 예방관리

1. 학교 응급환자 관리

구분	환자 상태가 위급하거나 /중한 외상	환자 상태가 위급하지 않으나 병원으로 이송해야하는 경우	비고
상황	<ul style="list-style-type: none"> - 기도폐쇄, 호흡곤란(1분에30번 이하) - 맥박이 약하거나 없을 때 - 출혈이 심한 경우 - 의식이 없을 때 -개방골절인 경우 - 응급수술을 요하는 경우 등 	<ul style="list-style-type: none"> - 경미한 부상 - 염좌, 단순골절이 의심될 때 - 고열, 단순 외상(특히 얼굴) 등 	
절차	보건교사 <ul style="list-style-type: none"> ■ 보건교사의 응급처치 후 119연락 또는 다른 이송 방법모색 (병원구급차량, 학부모차량 등) ■ 편안한 자세-기도유지 및 척추손상에 유의 ■ 보건실→보건교사(담임교사)→교감 → 교장보고 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 응급처치 후 담임교사에게 통보(<u>수업중인 경우</u> 보건교사가 학부모님께 연락하고 추후 담임교사에게도 연락한다.) 	
	담임교사 <ul style="list-style-type: none"> ■ 보건실→담임교사→학부모연락 → 환자상태, 이송병원 건강보험증지참 안내 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학부모에게 연락하여 적절한 병원으로 이송토록 안내 - 의료기관 선택은 학부모 의사에 따름 	* 학교에서 발생한 사건은 가급적 모두 학부모님께 알린다.
	이송 <ul style="list-style-type: none"> ■ 보건 담당교사 및 담임교사가 함께 이송 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학부모에게 인계 ■ 학부모가 연락되지 않거나 올 	

	※ 보건담당교사 부재 시 학교 보건 업무 대행자를 지정하여 업무를 대행한다. ■ 보건일지에 상세히 기록	수 없는 경우 담임교사가 이송함을 원칙으로 한다.	
	이송차량 ■ 학부모 차량, 119 구급차 이용,		
기타	■ 보건 담당교사가 출장 등 기타 사유로 부재 시 학교보건업무(보건실 등)는 지정된 학교보건업무대행자가 담당한다. ■ 응급을 요하는 경우 119에 연락한 후 종합병원으로 이송한다. ■ 응급환자 이송 및 진료기록은 후송 즉시 기록하도록 한다. - 사건의 날짜, 시간, 장소, 사고 현황, 환자상태, 응급처치내용 등을 6하 원칙에 의거 구체적으로 기록.		

※ 학교는 의료기관이 아니라 교육기관이기에 학생이 요양할 수 없습니다. 요양이 필요한 경우에는 가정이나 의료기관에서 하시기 바랍니다. 보건실에 1시간 이내만 안정을 취할 수 있음을 알려드립니다.

2. 감염병 예방 및 대처 관리

영역	내 용	비고
예방	. 개인위생습관 및 감염병 예방교육(학생, 학부모, 교사) . 위생생활습관형성 및 청결한 환경조성 . 손 씻기 및 기침예절 교육	보건교육
발생시 즉각 대응	. 보고절차(나이스 보고) ※ 특이사항, 학생건강상태 악화 시 우선보고 먼저 실시 - 법정감염병 1명 이상, 비법정 감염병 동양학급 2명 발생 이상 (확진자 및 유증상자 포함) - 교육지원청 나이스보고 . 제1군 감염병 및 홍역, 결핵 환자가 발생하였을 경우 관할 보건소에 즉시 신고 (근거: 2020년도 교육과학기술부 학생건강증진 기본방향)	대응반 구성
등교 중지	. 등교중지 철저 운영 - 질병발생 → 등교중지 격리 원치 후 등교-출석인장기안 ※ 담임교사는 나이스 출석부에 기입(출석인정) ※ 감염병 대장 기입 및 보건교육 등 확산방지를 위해 만전을 기할 것 - 진단서 등 고 비용의 서류 요청 지양 (확인서, 소견서 등으로 가능) . 유행성각결막염 등 비법정 감염병의 등교중지 : 학생건강을 위해 학교장 재량에 의거 여부를 결정할 수 있으며 반드시 근거를 남길 것	학교실정에 따라 탄력운영
행정 사항	. 등교중지에 따른 출결처리 근거 1) 관계법령 - 학교보건법 제8조, 동법 시행령 제14조 - 초·중등교육법 제64조, 동법 시행령 제47조 - 「학생생활기록부작성 및 관리지침」 제8조 별지 제8호의 제2호 나목(6) 2) 대상 - 감염병예방법 제2조에 규정된 감염병 환자 - 의사의 진단에 의하여 전염성이 강한 질환에 전염 되었다고 인정되는 자. . 등교중지에 따른 서류 - 진료확인서나 소견서가 있어야 출석 처리	※학교감염병 예방관리 매뉴얼

※ 학교에서 흔히 발생하는 감염성질환의 등교중지기간 예시표

학부모의 판단이 아니라 의사의 진단에 따라 등교합니다.

병명	전염 가능 기간	등교중지 기간
유행성 이하선염	타액선 종창 전 7일 ~ 종창 후 9일	종창 후 9일까지
유행성 결막염	증상이 사라진 후 2일까지	증상이 사라진 후 2일까지
홍역	발진 출현 전 5일 ~ 출현 후 3~4일	발진이 나타난 후 4일까지
풍진	발진 출현 전 7일 ~ 출현 후 7일	발진이 없어질 때까지
결핵	증상 시작 ~ 치료 시작 후 2주까지	치료 시작 후 2주까지
수두	발진 출현 전 1일 ~ 딱지가 될 때까지	모든 발진이 딱지가 될 때까지
A형 간염	보통 증상이 있는 7일 ~ 10일 동안	치료가 끝날 때까지
수족구병	발병 전 3~5일 전 ~ 발병 1주일 후까지	발병 후 1주일까지
백일해	발병 후 약 4주	항생제 투여 후 5일까지
디프테리아	증상발현 후 2~4주	검체에서 24시간 간격으로 검사하여 균이 2회 이상 음성일 때까지
인플루엔자 (유행성 독감)	발병 후 3 ~ 4일 후까지	해열된 후 2일 후까지
성홍열	치료하지 않는 경우는 다양 (치료받는 경우는 치료 후 1일까지 가능)	치료 시작 후 1일까지

학부모
연수자료5

성폭력, 성희롱, 성매매 예방 교육자료

1. 가정에서의 성교육 방향

- 가. 차이에 대해 알려 줍니다.(사춘기는 10년-시작점은 다르나 골인 지점은 비슷)
 나. 남녀 간의 예의를 갖추게 합니다.
 다. 성폭행은 **장난이 아닌 범죄**라는 사실을 알려줍니다.
 라. 밝은 마음으로 몸을 사랑하게 합니다.

2. 인터넷 음란물 중독 예방

- 최근 성폭력가해자의 범죄 이유 23%가 음란물과 채팅 때문이라고 대답했다 합니다.
 반드시 **음란물차단프로그램 유스키퍼(youth keeper)**를 깔아 주세요.
 가. 그린 I-Net(<http://www.greeninet.oe.kr>)
 나. 방통위 청소년 사이트(<http://www.iteennet.or.kr>), 탁틴내일(<http://www.ausung.net>)

3. 범죄예방 성교육을 반드시 시켜주세요.

- 음란물을 보면 실제로 해보고 싶은 마음이 생길 수 있습니다.
 상상은 할 수 있지만 **실제로 행동에 옮기는 것은 범죄**라는 것을 인지시켜 주세요.
 혹시라도 누군가를 만졌다면, 최대한 빨리 진심으로 사과하도록 합니다.

4. 이성교제 시 지켜야 할 것 지도하기

청소년기의 이성교제는 꼭 필요한 것은 아니지만, **교제할 경우** 서로의 성 특성을 바르게 이해하고 **평등한 관계에서 서로의 성장에 도움이 되는 건설적인 관계**가 되도록 지도해 주십시오.

- 밤늦은 시간이나 둘만의 만남은 피한다. 되도록 낮 시간에 여럿이 함께 만난다.
- 상대방에 대한 예의와 자신의 품위를 지킨다.
- 학생 수준에 맞는 선물을 한다.
- 데이트 할 때 드는 비용은 함께 부담한다.
- 스킨십에 몰두하지 않는다. 서로 친밀감을 느낄 정도의 스킨십(손잡기)만 허용한다.

- 위의 사항이 지켜지지 않는다면 이성교제를 포기한다.
- 내 몸을 소중히 생각하며 상대방의 몸도 소중하게 생각한다.

5. 내 자녀 성폭력 예방교육 - 자녀들이 스스로를 지킬 수 있도록 교육하기!

가. 자존감 향상(사춘기 자녀와 좋은 관계 만들기)

- 1) 부모의 역할 변신-에너지원에서 울타리로.
실수와 실패의 경계에서 실수를 인정, 용납해 주세요.
- 2) 아이들의 문화를 인정하고 속으로 뛰어듬.
관심분야를 이해하도록 노력해야 대화가 가능합니다.
- 3) 친구를 인정한다-친구가 부모를 대신해 아이의 에너지원이 되어 서로를 통해 옳고 그름을 알게 되고 긍정적인 비교를 통해 서로 성장합니다.

나. 자기표현 및 자기주장 훈련 및 신뢰관계 구축(보호체계 형성)

다. 안전계획 세우기(자기보호방법)

라. 성폭력의 위험 상황에 처했을 경우 - 적극적으로 저항하되, 만약 생명의 위협을 느낀다면 더 이상 저항하지 않아야 합니다. 그리고 상대방의 특징을 기억했다가 나중에 신고하는 것이 더 안전합니다.

마. 성폭력 발생 시 원스탑 지원센터를 활용하세요.

- 아동학대 신고: 117 또는 112
- 청소년 긴급전화: 1388
- 전문상담기관(전북 해바라기센터 ☎ 063-246-1375)에 알려 도움을 받는다.
- 아동보호전문기관(원스톱 지원센터 ☎ 063-283-1391)



6. 학생 성폭력 사안 발생 시 처리 절차

가. 성폭력 사안은 대상에 상관없이 법적인 신고의무 사항이므로 학교에서 직접 조사, 처리가 불가합니다. 따라서 성폭력 사안은 관련 법령에 따라 수사기관에 즉시 신고하여 처리하게 됩니다.

나. 교내 성폭력 사건 발생 시 처리 절차

교내 성희롱, 성폭력 고충심의위원회에서 심사 -> 중대한 사안은 경찰신고 -> 피해학생 중심의 사건처리 -> 가해학생 특별교육이수 및 전학, 퇴학 처분

다. 학생과 학생 간 성폭력 사안의 경중에 따른 처리 방법

구 분	경미한 사안	중대한 사안
사안 유형	지속적인 성적 놀림, 성추행 등	강제추행 이상
처리 방법	학교폭력대책자치위원회 심의	학교폭력대책자치위원회 심의 및 수사기관 신고
관련 법령	「학교폭력예방및대책에관한법률시행령」	「학교폭력예방및대책에관한법률시행령」 「성폭력범죄의처벌및피해자보호등에관한법률」

7. 성희롱 피해 예방 및 대처 방안

가. 성희롱을 예방하기 위해서는 평소에 가해자 및 피해자가 되지 않기 위한 피해 예방 지침을 숙지하도록 합니다.

나. 가해자가 되지 않기 위해서는 성적 의미가 포함된 언행을 할 때에는 평소 상대방의 반응에 주의를 기울이고 상대방의 의사를 존중하는 것이 필요합니다.

다. 피해자가 되지 않기 위해서는 상대방에게 거부 의사를 전달할 때는 가능하면 냉정하고 차분하게, 그러나 분명하게 자신의 의사를 전달하도록 합니다.

라. 성희롱 피해를 당했다면 6하 원칙에 따라서 분명하게 기록하고, 증거가 될 수 있는 자료들을 확보하여 성희롱 사건 처리 절차에 따라 이행해야 합니다.

마. 성희롱 사건을 목격하거나 피해자로부터 사건을 전해들은 주변인의 경우 지체 없이 사건을 신고해야 합니다.

바. 사건 처리가 종결될 때까지 사건 내용에 대한 비밀을 유지하고 피해자에 대한 2차 피해에 유의합니다.

8. 성매매 예방을 위해 생각할 것들

가. ‘나’는 세상에서 단 한 사람이다. 세상에 하나밖에 없는 ‘나’는 돈으로 환산할 수 없

- 는 귀중한 존재이다.’ 는 것을 이해하게 하고 자신을 사랑하도록 안내해 줍니다.
- 나. 성매매 유혹에 빠지려는 친구가 있다면, 순간의 실수, 잘못된 판단이 얼마나 치명적인 결과를 초래하는지 알려주도록 지도합니다.
- 다. 음란스팸메일 혹은 채팅을 통해 성매매 유혹 알선하는 사람은 즉시 신고하도록 합니다.
- 라. 주간지, 신문, 전봇대 등에 붙어있는 고소득 조건의 취업이나 직업소개소, 구인광고에 현혹되지 않도록 지도합니다.
- 마. 어떤 경우라도 가출하지 않는다는 다짐을 받아둡니다.
- 바. 어려움에 처했을 때 도움을 요청할 수 있는 기관을 숙지합니다.
- ☎ 1388 - 청소년 긴급전화(청소년보호위원회)
- ☎ 177 - 성매매 피해 여성 긴급지원센터, 성매매신고 프로그램 YOUTHKEEPER

<참고 자료>

1. 성폭력으로부터 안전한 대한민국(성폭력예방교육 학부모용-여성가족부)
2. 성희롱예방교육 동영상 「 존중 」(여성가족부)
3. ‘성매매’ 편견 깨기(성매매예방교육-여성가족부)

학부모
연수자료6

양성평등교육

가. 양성평등의 필요성

남성과 여성이 조화를 이루며 살아가는 것은 자연의 법칙입니다. 한 가정 내에서 부부가 상호 존중하고 인정을 할 때 그 가정이 화목하듯이 사회조직 내에서도 남성과 여성이 상호 존중하고 인정을 할 때 사회적 조화가 잘 이루어져 건강하고 행복한 공동체의 삶을 누릴 수 있는 것입니다. 그러므로 남성과 여성 사이를 가르고 있는 양성 불평등의 벽을 허무는 작업은 여성만 유리한 것이 아니라 남성도 보다 넓은 삶의 장을 열어 보이는 것이기도 합니다.

나. 가정 내에서 양성평등 실천 전략

1) 가정 내 부부간의 평등

남편과 아내가 성적 구분에 의해 역할분담을 하지 않고, 필요에 따라 돈벌이, 집안일, 육아, 의사결정을 분담하는 부부를 평등하다 말합니다. 특히, 남편과 아내의 시간이 동등한 가치를 지니고, 남성도 설거지나 아이를 돌보는 것을 당연하게 생각하며, 여성도 남성만큼 사회활동과 여가시간을 가질 권리를 주장할 수 있는 부부관계를 말합니다.

2) 자녀 양육·교육에 있어서의 평등

- 자녀에게 격려, 칭찬, 꾸지람 등을 할 때 자녀의 성별에 관계없이 동등하게 하십시오.
- 예절이나 단정한 용모는 남녀가 모두 갖추어야 할 덕목이라는 차원에서 가르쳐야 합니다.
- 가정생활을 영위하고 자녀를 양육하는 것은 남녀 공동의 책임이자 역할이라는 점을 강조합니다.
- 진로, 학업 선택, 클럽활동 선택 시 남자와 여자의 영역이 따로 있다는 잘못된 고정관념이 배제 되도록 지도하고, 자녀의 선택을 존중하여 격려해 주어야 합니다.
- 학업성취나 수행에 있어서 성별의 차이보다 개인의 차이가 더 크다는 점을 강조합니다.
- 어렸을 때부터 딸과 아들에게 예술이나 체육을 함께 즐기며 심신이 모두 건강하게 자랄 수 있도록 키웁니다.
- 아들이 친절하고 섬세한 감성의 소유자라면 칭찬해주고 그렇지 않다면 감성을 키워줘야 합니다.
- 딸들에 대해서는 예의바른 행동과 여성스러운 행동을 구별하도록 합니다. 수줍고, 침묵을 지키고 수동적으로 사는 것이 미덕으로 여기는 여성이 되지 않도록 일깨워줍니다.

3) 성 고정관념

일상생활에서 성 고정관념이나 편견을 드러내기 쉬운 말을 하고 있는지 점검해 봅니다.

여자	- 여자는 얌전하고 나서지 말아야 한다. - 여자는 인물만 있으면 공부는 좀 못해도 상관없다. - 여자가 선머슴도 아닌데 왜 이렇게 설쳐? - 너무 똑똑하고 건방져서 시집가기 어렵겠어.
남자	- 여자가 칠칠치 못하게... - 남자는 직업세계에서 반드시 성공해야 하고 높은 데까지 승진해야 한다. - 남자가 그런 것 가지고 토라지고 왜 이렇게 속이 좁아? - 남자는 절대로 울면 안 돼.
	- 사내 녀석이 부엌엔 왜 들어와? - 남자아이가 그것도 못하고 계집애처럼 울고...

학부모
연수자료7

비만예방교육

1. 나는 비만 인가요?

○ 비만이란?

체내에 피하지방 조직이 과잉 축적된 상태로 신장별 표준체중보다 20%이상 증가된 상태

○ 비만의 종류(지방이 많이 축적되는 분포에 따른 분류)

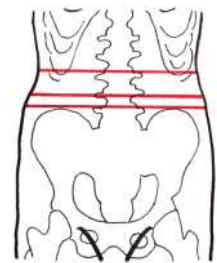
둔부비만 - 지방이 주로 엉덩이에 축적된 경우

복부비만 - 지방이 주로 배에 축적된 경우로 고혈압, 당뇨, 이상지질혈증 등 비만관련 질환이 잘 발생. 체질량지수가 정상($18.5\text{kg}/\text{m}^2 \sim 22.9\text{kg}/\text{m}^2$) 이라도 복부 비만이 있으면 비만질환의 위험이 증가하기 때문에 체질량 지수와 함께 꼭 확인해야 한다.

☞ **허리둘레 측정**은 복부 내장지방량을 잘 반영하는 적절한 지표.

* 허리둘레 측정 방법

- ① 먼저 양발을 25~30cm정도 벌려 체중을 고루 분산시키고 숨을 편안히 내쉬 상태에서 측정한다.
- ② 갈비뼈 가장 아래 위치와 골반의 가장 높은 위치(장골능)의 중간 부위를 줄자로 측정한다.
- ③ 줄자가 피부를 누르지 않도록 하며 0.1cm 단위까지 측정한다.
- ④ 복부의 피하지방이 과도하여 허리와 겹쳐지는 경우는 똑바로 선 상태에서 피하지방을 들어 올려 측정한다.



허리둘레 측정법

* 복부비만 진단

♂ 남자 - 허리둘레가 90cm(35인치)이상

♀ 여자 - 허리둘레가 85cm(33.5인치)이상

☞ 비만예방을 위한 생활 수칙

음식을 먹을 때는 30회 이상 씹은 뒤 삼킨다.	탄산음료, 주스류 보다는 물을 하루 6잔 이상 마신다.
식사일기와 운동일기를 작성한다.	씹는 동안에는 수저를 내려놓는다.
비만도표를 작성한다.	음식이 아깝다고 계속 먹지 않는다.
체중을 매일 측정한다.	음식은 눈에 보이지 않는 곳에 둔다.
식사시간 중간에 잠시 쉰다.	군것질을 하지 않는다.
식사 후에는 식탁을 떠난다.	식사 할 때는 먹을 만큼의 양만 담아서 먹는다.
저녁 식사 후에는 음식을 먹지 않는다.	달리기, 자전거타기, 줄넘기를 시도해 본다.
배가 부를 때까지 먹지 않는다.	매일 30분씩 규칙적인 운동을 한다.

TV나 책을 보면서 음식을 먹지 않는다.	가능한 한 엘리베이터 보다는 계단을 이용한다.
정해진 시간 외에는 먹지 않는다.	만보기를 휴대하고 하루 1만보 이상 걷는다.
식사 후에는 곧바로 이를 닦는다.	가까운 거리는 걸어서 다닌다.

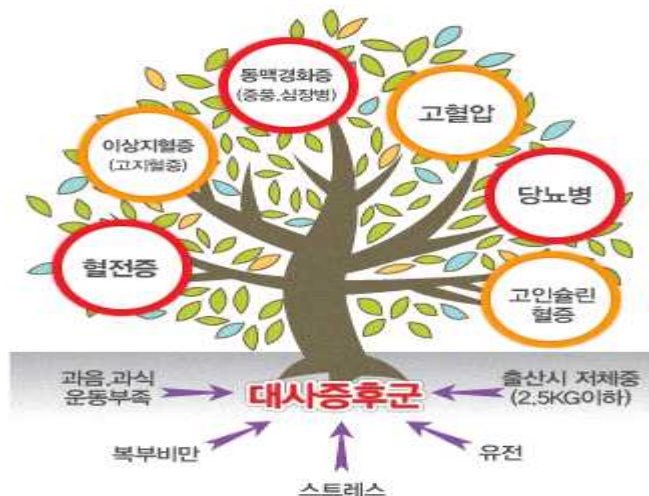
비만은 병이다 동영상

[http://tvpot.daum.net/clip/ClipViewByVid.do?vid=guSN5ddsbyMY\\$](http://tvpot.daum.net/clip/ClipViewByVid.do?vid=guSN5ddsbyMY$)

2. 대사증후군

대사증후군은 말 그대로 대사가 원활하지 않은 증상이 복합적으로 나타나는 질환으로 이로 인한 합병증들이 우리나라 주요 사망원인 질병인 뇌심혈관질환들입니다. 최근에 뜨겁게 매스컴에서 다뤘던 주제가 ‘대사증후군 주의보’였으며 보건복지부 조사 결과 국민 10명 중 3명이 대사증후군(30세 이상 성인의 28.8%)가 대사증후군을 갖고 있는 것에 속한다고 보도되었고 특히 남자는 사무직이 여자는 전업주부들이 위험에 많이 노출되어있다고 덧붙였습니다. 대사증후군은 어른에게만 위험한 것이 아니라 최근 소아비만이 문제가 되면서 아이들 중에도 대사증후군을 보이거나 위험에 노출이 많이 되고있는 추세입니다.

대사증후군 : 대표적인 성인병인 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 비만 같은 질병들이 한 사람의 몸속에서 동시다발적으로 일어나는 질환을 말합니다. 한 가지 질병만으로도 우리 몸이 힘들고 괴로운데 이들 질병이 복합적으로 유기적으로 서로 영향을 주고 받아 더 위험한 질병이 바로 대사증후군이라고 할 수 있습니다.



● 대사증후군 진단기준

1. 허리 둘레가 남자 35인치(90cm), 여자 33인치(85cm)이상인 복부 비만인 경우
 2. 중성지방수치 150mg/dl 이상의 고지혈증인 경우
 3. HDL콜레스테롤이 남자 40mg/dl 이하, 여자 50mg/dl 이하인 경우
 4. 수축기 혈압 130mmHg 또는 이완기 혈압 85mmHg 이상의 고혈압인 경우
 5. 공복 혈당 100mg/dl 이상의 고혈당인 경우
- 이 다섯가지 중에서 **3가지 이상**이 해당이 된다면 대사증후군을 의심해보아야 합니다.

● 생활 속 나의 대사증후군 위험도 체크리스트

1. 식습관 체크

- 잡곡밥 보다 흰밥 위주로 식사하는 날이 많다.
- 한끼만 집중해서 먹고 나머지 끼니는 대충 먹는 등 불규칙적인 식사를 한다.
- 식사와는 별도로 빵 과자 등의 간식을 자주 섭취한다.
- 생수나 차보다는 주스, 음료, 설탕 넣은 단 커피 등을 즐긴다.
- 일주일에 2회 이상 술을 마시며, 한 번 마실 때 폭음을 하는 경향이 있다.

2. 생활습관 체크

- 버스나 지하철 대신 자가 운전을 하거나 택시를 자주 이용, 걷는 양이 적다.

- 유산소 운동을 일주일에 1회 혹은 30분 이하로 하거나 전혀 하지 않는다.
- TV나 컴퓨터 앞에 자주 붙어 있고, 스마트 기기로 스트레스를 푼다.
- 장시간 의자에 앉아 있는 직업에 종사 중이다.
- 30세 이상 전업주부로 가사 외에 다른 여가활동을 즐기지 않는다.

→ **체크가 7개 이상이면 빨간불** : 대사증후군은 여러 가지 성인병 유발을 이야기 할 수 있는 질병의 시작으로 전문의와 상담을 권해드립니다.

→ **체크가 4개 이상이면 노란불** : 식습관에서부터 생활습관까지 변화가 필요합니다.

→ **체크가 2개 이하면 초록불** : 긴장을 늦추지 말고 건강한 식습관 및 생활습관을 유지가 필요합니다.

● 대사증후군 자가 진단 방법

1. 남성 만 45세 이상, 여성 만 55세 이상 / 8점
2. 건강검진 결과 지방간, 콜레스테롤, 중성지방에 문제가 있었다 /8점
3. 몸에 비교해 봤을때 팔다리가 가늘다고 느낀다./8점
4. 부모님이 60세 이전에 심근경색, 뇌졸중으로 쓰러진 가족력이 있다./8점
5. 견과류와 등푸른 생선을 싫어한다./4점
6. 하루에 물 먹는 양이 굉장히 적다 또는 나는 물을 잘 안 마신다/4점
7. 식사할 때 나는 반찬보다는 밥을 더 많이 먹는다.(또는 국수나 라면 포함)/4점
8. 술자리를 주 3회 이상 갖고 주량이 보통 소주 1-2병 정도이다./8점
9. 스트레스를 잘받고 미운 사람은 기억에 오래남아 잘 잊지 못한다./8점
10. 운동자체를 싫어하고 운동 이라고는 숨쉬기와 밥먹기 뿐이며 운동을 하지 않는다 /16점
11. 혈압이 전보다 올랐지만 약물 복용하지 않고 관리도 하지 않는다/16점
12. 금연을 아직 하지 못하고 있다/24점

테스트 결과 몇점정도가 나오셨나요?

대사증후군 자가진단테스트 결과점수

- **30점 이상** : 대사증후군 위험이 낮음
- **30점 ~ 60점** : 대사증후군 주의
- **60점 이상** : 대사증후군 위험.
- **10번~12번** 해당시 :대사증후군 위험 및 심근경색 발병위험 높음.

● 대사증후군의 예방

- 1.정기적인 위험인자 측정 : 대사증후군 고위험군인 경우에는 혈당, 혈압, 고지혈증, 비만 등의 위험인자를 정기적으로 측정한다.
- 2.좋은 생활습관 : 술, 담배를 줄이고 충분한 수면을 하는 등의 정신적, 육체적 스트레스를 받지 않도록 한다.
- 3.규칙적이고 건강한 식사 : 규칙적인 식생활을 하며, 인스턴트 및 고지방 식사, 트랜스지방, 음주를 삼가하며, 저염식과 함께 싱싱한 과일과 야채를 통해서 미네랄과 식이섬유 등의 영양소를 충분히 섭취한다.
- 4.충분한 운동 : 등산, 자전거, 수영 등의 유산소운동을 30분 이상 하면서 무산소운동(근력운동)을 병행한다.

● 대사증후군 관리에 좋은 음식 및 방법

1. 컬러 푸드를 생식으로 즐겨라-장에 좋은 항산화제와 효소, 섬유질 섭취를 위해 녹황색 채소, 과일
2. 지방은 소량 섭취하라
3. 단백질 위주 식단을 해라-곡류, 씨앗류, 견과류, 콩으로부터 1등급의 단백질 섭취.
4. 당분관리를 해라
5. 하루 2L이상의 물을 마셔라-세포 안에 쌓인 노폐물이나 독소를 배출해 신진대사 원활.

6. 식사를 거르거나 폭식하지 마라.
7. 천연항 성분이 많은 음식을 먹어라.- 유기항 성분은 간에서 식품에 포함된 유독 물질을 파괴하는 과정과 장과 간의 순환에 의해 재순환되는 유독물질을 파괴하는데 반드시 필요하며 달걀, 마늘, 양파, 부추, 브로콜리, 양배추 등에 많이 포함.
8. 아침식사는 반드시 먹어라.
9. 내장을 어루만지는 복부 마사지를 해라.- 매일 아침 변기에 앉아 10분 정도 배 주변을 마사지하면 장의 연동운동을 도와서 변비를 없애고 좋은 배변 습관이 들어 숙변이 제거.
10. 흡식호흡을 해라.-흉곽을 충분히 움직이면서 가슴으로 호흡하면 폐활량이 늘어나고 대사량도 증가

학부모
연수자료8

흡연예방교육

흡연 예방 안내

담배는 담배 잎을 말려서 잘게 썰은 후 담배 특유한 맛을 내기 위해 여러 가지 화학물질을 첨가한 것입니다. 따라서 담배가 타면서 나오는 연기와 미립자 속에는 아세톤, 방부제, 살충제, 증약, 암모니아, 부탄, 소독제, 청산가리, 페놀, 비소, 다이옥신 등 **4000여종의 화학 물질**이 들어 있으며, 이 중에는 **발암물질이 20가지 이상** 들어 있습니다.

ⓈⓈ 인체에 해로운 대표적 3가지 성분

- **타르** : 흑갈색 담뱃진. 맹독성이 있는 암 발생 물질
- **니코틴** : 담배를 끊을 수 없게 하는 중독 물질 마약으로 분류
말초혈관 수축, 심장병의 원인
- **일산화탄소** : 연탄가스과 같은 물질. 혈액의 산소운반 방해.
기억력 감퇴, 만성피로 등



담배 ----- 바로 알기

담배는 무엇이며? 왜 나쁘지?

보통 담배는 담뱃잎을 불에 태우거나 가열하여 연기 혹은 증기를 흡입하게 되는데, 이때 이들 속에 들어있는 각종 화학물질과 발암성 물질을 그대로 흡입하게 됩니다. 또한 담배에 함유된 '니코틴'은 뇌에 작용하여 일시적인 환각, 기분전환을 일으키며 중독성이 매우 강하여 금연을 아주 어렵게 만들어 흡연을 계속하게 만들어 결국 그림에서처럼 수많은 질병을 일으키는 무서운 주범이 됩니다.

니코틴?

니코틴은 담배를 계속 부르는 핵심 성분입니다. 니코틴의 중독성은 마약(코카인, 헤로인)보다 강하며, 30분 안에 소모되어 금방 흡연 욕구를 다시 일으킵니다. 니코틴은 흡연 직후 10초 이내에 일시적인 기분전환, 각성, 식욕억제 효과를 보이나, 장기간 흡수할 경우 뇌혈류 감소, 뇌의 각성이나 활동 저하, 호흡마비, 오심, 구토, 창백함, 두통, 집중력 장애, 감각혼란, 수면감소 등을 나타냅니다.

청소년기의 흡연은?

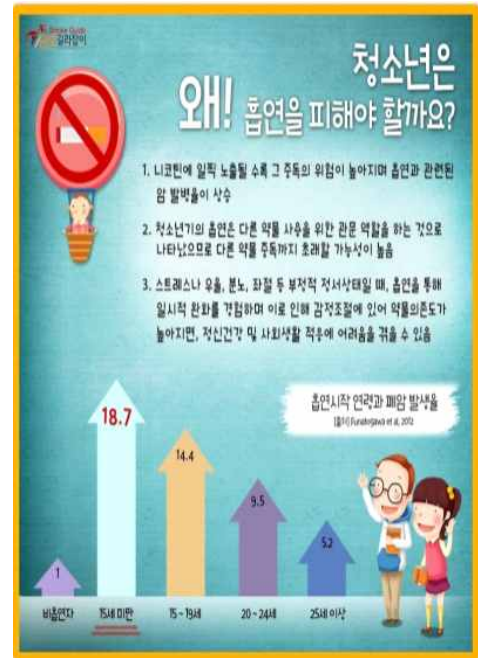
▶첫째, 건강적 피해가 성인에서 흡연을 시작한 경우에 비해 엄청나게 큼니다.

▶둘째, 최근에 알려진 의학적 사실 가운데 흡연이 유전형질의 변형을 일으킨다는 연구결과가 있어 청소년기의 흡연은 결혼 후 2세에게까지 나쁜 유전형질을 전해 줄 가능성이 있습니다.

▶셋째, 일단 이 시기에 흡연을 시작하는 경우 그 90%가 성인흡연자로 끝까지 남게 된다는 점이기 때문인데, 이는 담배 속 유해물질인 니코틴에 중독되기 때문입니다.

▶넷째, 이 시기의 흡연이 결국 다른 청소년 비행에 연관될 가능성이 크다는 점입니다.

▶다섯째, 진학이나 우수한 직장에 취업하는데 있어서 흡연은 절대로 불리한 조건이 될 수 있을 것이라는 아주 현실적인 이유 때문이기도 합니다.



간접흡연은 정말 위험한가?

비흡연자의 간접 흡연



담배연기의 독성물질은 흡연자가 흡입하는 '주류연'보다 담배가 직접 타면서 발생하는 '부류연'에 더욱 많이 포함되어 있습니다.(2차 흡연) 또한 담배연기를 직접 흡입하지 않아도 흡연을 한 흡연자 주변에 있는 비흡연자에게서도 니코틴 대사산물인 '코티난'이 검출됩니다.(3차 흡연) 또한 간접흡연 역시 폐암, 심혈관계 질환, 자궁경부암, 저체중아 출산 등의 원인이 되며, 아동의 지능, 집중력과 학습능력 저하 및 행동장애(ADHD)를 일으키거나 증상을 악화시킵니다.

그럼 전자담배는?

최근 국내에서는 전자담배와 빠른 담배(스누스) 등이 확산되고 있습니다. 판매처에서는 금연 보조용품이나 간접흡연 예방법 등으로 홍보하지만 이러한 담배들은 그 성분과 안전성이 과학적으로 증명되지 않아 잠재적 위험성을 예측하기 어렵습니다. 따라서 유럽에서는 빠른 담배에 대한 유통을 전면 금지하였으며 전자담배를 규제대상으로 분류하였습니다. 연기가 나지 않는다 해서 몸에 해롭지 않은 것이 아니라 얼마나 해로운지 예상조차 할 수 없는 것들입니다.

1. 전자담배는 '금연치료제'다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다

- ① 금연치료제로서의 안전성, 효과가 입증된 바가 없다
- ② 전자담배는 니코틴 중독을 오히려 악화시킬 수 있다
- ③ 전자담배 1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 사용자의 흡연 습관에 따라 건강유해성이 배가된다
- ④ 금연치료제로서 니코틴 보조제는 식품·의약품안전위원회 승인한 제품인 니코틴 패치, 경, 캔디류만이 안전하다

2. 전자담배에는 유해물질이 없다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다

- ① 국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및 독성 화학물질 검출
- ② 디에틸 프탈레이트, 아세트알데하이드, 니트로사민, 디에틸아민 프탈레이트, 포름알데하이드 등
- ③ 소독제, 염료, 폭발물, 향수, 풍미제, 착색료 등
- ④ 비료, 살충제, 살균제, 곰팡이 제거제, 제초제, 오수처리제 등

3. 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다

- ① 전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정
- ② 국민건강증진법에 따라 공공이용시설 및 지자체별로 지정된 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료 부과
- ③ 청소년의 전자담배 사용도 불법

학부모
연수자료9

음주의 폐해 및 약물교육

술은 구하기가 비교적 쉽고 사회적으로도 허용되는 분위기 때문에 부모나 친구들로부터 쉽게 배우게 된다. 술은 너무 많은 사람들이 접하기 때문에 그 심각성이 쉽게 간과되곤 하는데 가장 심각한 물질 중 하나이다.

**알코올의 작용**

- 뇌기능을 억제시켜 대담하고 편안한 느낌으로 기분을 좋게 한다.
 - 구강점막, 식도, 위로 흡수되어 혈액으로 들어가 각 장기와 조직에 머물면서 해를 준다.
 - 우리 몸 세포의 산소 신진대사와 영양물질의 흡수를 방해하여 영양장애를 초래한다.
 - 꿈꾸는 시간을 감소시켜 숙면을 방해하고 수면장애를 일으킨다.
- 알코올은 내성이 있어 마실수록 주량이 점점 증가하고 안마시면 금단증상이 나타난다.(금단증상 : 물질을 과도하게 장기간 사용하다가 중단하는 경우 심각한 고통과 장애가 나타나는 현상)

음주의 신체적 피해

알코올성 치매 ▶ 술을 과음하거나 장기간 남용 또는 과용하면 뇌세포 파괴를 촉진시켜 '뇌의 영양실조'를 일으킨다. 노인성 치매와 비슷하게 심한 기억상실 증세를 보이는데 바로 전날에 한 일에 대한 기억이 없을 만큼 기억력이 현저히 떨어진다.

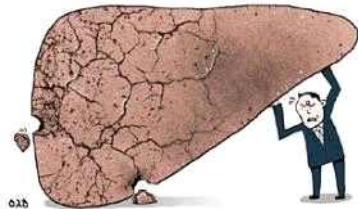
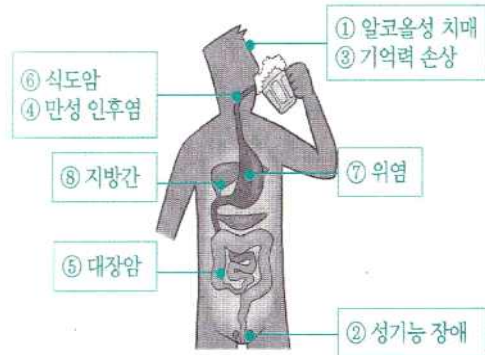
일반적인 노인성 치매가 기억력 감퇴로부터 시작되는 것과 달리 알코올성 치매는 감정을 조절하는 전두엽 쪽에서 먼저 시작되기 때문에 감정 조절이 어렵다. 흔히 충동적이며 화를 잘 내고 폭력적이 되는 경향을 보인다.

지방간, 간염, 간경화, 간암 ▶ 간은 우리 몸의 해독작용을 하는 곳으로 생명유지에 필수적인 물질을 생산, 저장하고 유독 물질을 정화시켜 배설한다. 술은 간에서 대사되어 신장으로 배출되기 때문에 과량의 음주는 간과 신장을 모두 손상시킨다.

위염, 위궤양 ▶ 소화기관의 내부는 물기가 촉촉한 점막으로 강한 소화 효소로부터 스스로를 보호하는데 알코올이 이러한 점막에 손상을 가해 염증과 궤양을 일으킨다.

생식기계 ▶ 생식기계 기능 저하로 남성은 성기능 장애, 여성은 불임, 기형아 출산을 할 수 있다.

1. 약물이란 : 일반적으로 의약품을 포함하여 인간의 신체, 정신, 중추신경, 행동과 감정에 변화를 일으키는 모든 물질을 말한다. 마약류란 약물 중에서도 사람의 정신에 변화를



일으키는 습관성 또는 중독성을 일으키는 모든 물질을 말하며 통상 마약과 향정신성의약품으로 불린다.

2. 약물의 올바른 보관법

- ☆ 직사광선을 피하고 될 수 있는 한 습기가 적고 시원한 곳에 보관한다.
- ☆ 약 봉투에 '냉장보관' 등이 쓰여 있는 경우 지시대로 따른다.
- ☆ 약품 본래의 용기에 보관하고, 사용하던 약을 다른 약병이나 약 봉투에 섞지 않는다.
- ☆ 유효기간을 잘 보이도록 표시해 두고, 오래된 약은 버린다.
- ☆ 약품 본래의 뚜껑을 잘 닫는다.
- ☆ 가족이 모두 아는 장소에 보관한다.
- ☆ 어린이의 손에 닿지 않는 안전한 곳에 보관한다.
- ☆ 드링크제 및 물약을 개방해서 오래 두지 않는다. (개봉 시 산화, 오염, 수분 증발우려가 있음)

3. 약물의 올바른 복용법

* 약은 반드시 병원에 가서 진료를 받고 의료인의 지시대로 지시와 주의사항을 듣고 사용 설명을 잘 읽고, 정해진 용량대로, 정해진 시간에, 횟수를 지켜서 반드시 물로 먹는다.

☆ 경구약	정제	캡슐제	가루약	물약
<ul style="list-style-type: none"> ◦입안 위쪽 2/3이상에 놓으면 삼키기 쉽다. ◦정제의 경우 마음대로 부수어 먹거나 캡슐을 열어서 먹지 않는다. ◦1컵 이상의 물로 복용 ⇔ 물 부족 시 게양초래 ◦미온수의 물로 복용 ⇔ 차가운 물, 너무 뜨거운 물의 경우 약물의 흡수저하 ◦일반 물로 복용 ⇔ 우유, 주스, 콜라, 차 등은 위장장애 및 약효에 영향을 줌 			<ul style="list-style-type: none"> ◦미리 입에 물을 머금은 후에 먹으면 목이 메거나 흩어지지 않는다. ◦1회 복용량은 계량컵을 이용하여 먹이고 약병이 직접 입에 닿지 않도록 한다. 	

☆ 흡입약



- 머리를 약간 뒤로 젖히고 흡입구를 입술로 감싸듯이 문 다음 엄지와 검지로 용기를 세게 누르면서 천천히 숨을 들이마신다.
- 흡입기를 빼내고 약 10초간 숨을 멈추어 약물이 흡수되도록 한 후 코를 통해 숨을 천천히 내신다.
- 2회 이상 사용하는 경우 적어도 1~2정도 간격을 두고 사용한다.

☆ 안 약



- 위를 향해 눈을 뜨고 아래쪽 눈꺼풀을 살며시 잡아당긴 후 아래 눈꺼풀 속에 지시된 양을 떨어뜨린다.
- 안약 병 끝 부분이 눈꺼풀이나 눈가에 닿지 않게 한다.
- 눈물샘으로 안약이 흘러 들어가지 않도록 손가락으로 눈가 안쪽을 약 1분간 누른 후 눈을 깜박거리려 약액이 눈 안에 고루 퍼지게 한다.
- 두 종류 이상의 안약을 사용할 경우는 3분 정도의 간격을 둔다.

☆ 귀 약



- 사용 전 2~3분간 약병을 손으로 쥐어 약이 체온과 비슷하게 한다. (차가운 약이 들어갈 경우 어지럼증 발생)
- 귀가 위로 향한 자세로 귓속에 지시된 양 (보통 2~3방울)을 떨어뜨린다.
- 약이 흘러나오지 않도록 약 2~5분 동안 움직이지 않도록 한다.



☆ 좌 약

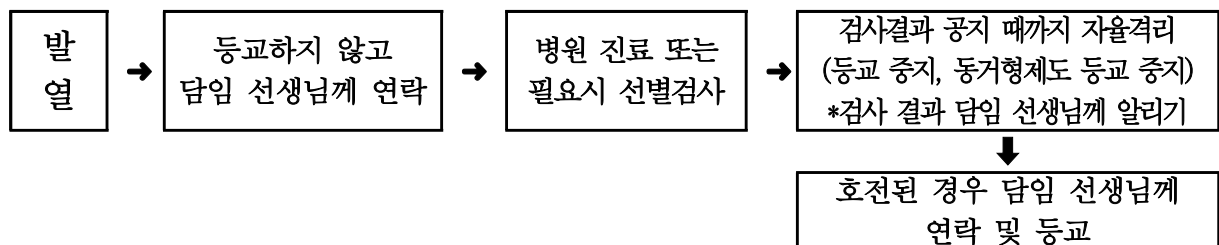
- 옆으로 눕게 하거나 배를 바닥에 대고 눕게 한다.
- 포장을 벗겨 좌약을 꺼낸 후 손가락으로 좌약의 둥근 쪽을 잡고 다른 쪽 손으로 양쪽 엉덩이를 좌우로 벌려 항문을 노출시킨다.
- 좌약의 뽀족한 쪽을 항문 속으로 밀어 넣고 잠시 동안(4-5초정도) 누른다. 20-30분간 움직이지 않는 것이 좋다.
- 좌약이 단단하지 않을 경우 포장 그대로 냉장고에 넣어 굳은 후에 사용한다.

학부모
연수자료10

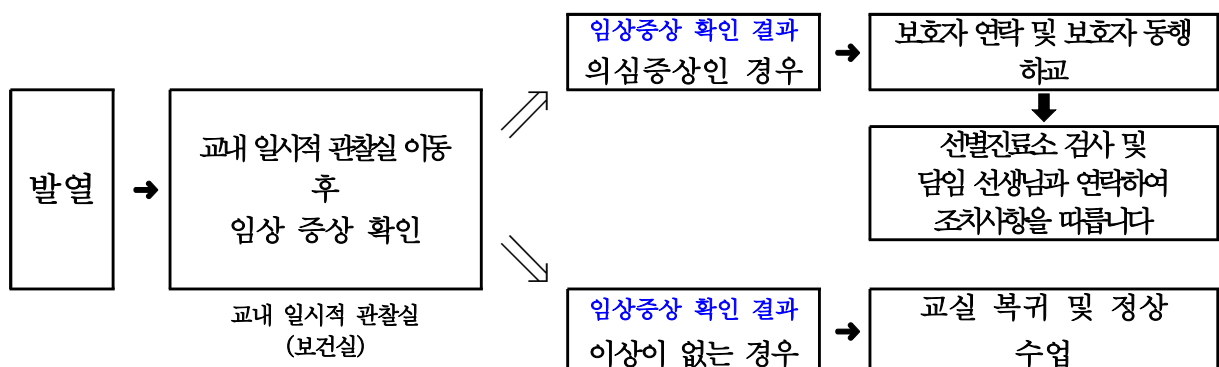
코로나19 관련 기저질환 위험군 학생 파악 및 출석 인정 안내

1. 기저질환 위험군 학생 파악
 - 대상: 폐질환, 천식, 만성심혈관질환, 신장질환, 만성간질환, 악성종양, 면역저하자 등
2. 코로나19 종결 전까지 코로나19로 인한 의심 및 확진 등으로 결석하는 모든 학생들은 출석이 인정됩니다.
3. 협조 사항
 - 등교 전 각 가정에서 발열(37.5°C) 또는 호흡기질환(기침, 인후통 등) 건강상태 확인
 - 건강상태 확인 결과, 의심증상이 있을 경우에 등교하지 않고 담임교사에게 전화 연락

<등교 전 코로나 의심 상황 및 발열 증상이 있을 때>



<등교 후 발열 증상이 있을 때>



4. 코로나 19관련 출결 증빙서류안내 (등교시 담임교사에게 제출 바랍니다.)

□ 법령상 근거(출석인정 기준)

- (초등) 2020. 학교생활기록부 기재요령(07.출결사항/ 제8조 출결사항/2.결석, 51쪽)
나. 다음의 경우에는 출석으로 처리한다.

- 1) 지진, 폭우, 폭설, 폭풍, 해일 등의 천재지변 또는 법정 감염병 등(학교 내 확산 방지를 위해 학교장이 필요하다고 인정하는 비법정 감염병을 포함)으로 출석하지 못한 경우
- 7) 기타 부득이한 사유로 학교장의 사전 허가 또는 사후 승인을 받아 결석하는 경우

- 학교보건법

제8조(등교중지) 학교의 장은 제7조에 따른 건강검사의 결과나 의사의 진단 결과 감염병에 감염되었거나 감염된 것으로 의심되거나 감염될 우려가 있는 학생 및 교직원에 대하여 대통령령으로 정하는 바에 따라 등교를 중지시킬 수 있다.

□ 학교장 출석인정 조치

학교장 출석인정 기준 (예시)

- 코로나바이러스감염증-19 감염자, 유증상자
- 최근 2주 이내 해외 여행력이 있거나 코로나19 호흡기질환의 환자 가족(자가격리자, 능동감시자 등) 및 접촉자
- 기저질환(천식, 호흡기질환 등) 민감군 학생(의사소견서, 진단서 사전 제출만 해당)
- 고열(37.5℃ 이상) 또는 호흡기질환(인후통, 콧물 등)이 있는 학생
- 기타 학교장이 인정하는 사유

상황별	등교관련 조치	출석 인정 증빙서류	비고
학생 확진시	격리해제할 때까지 등교 중지	격리치료명령서 등 관련서류(입원·진료확인서, 생활치료시설 입소확인서 등)	* 담임교사와 매일 유선으로 건 강상태 확인 및 상담
학생 자가격리 통지 받은 경우	자가격리 기간 동안 등교 중지	자가격리통보서(보건소발급)	
동거가족 자가격리	동거가족 자가격리해제 시까지 학생도 등교 중지	동거가족 자가격리통보서(보건소발급)	
코로나19 의심증상 시	증상 호전 시 등교	병원 진료확인서 또는 가정 내 건강기록지(서식3)	
코로나선별검사 실시 (본인, 가족)	가족이나 본인의 검사결과 전에는 등교중지 검사결과 나온 후 등교	* 검사확인서 =>음성이더라도 증상 호전하면 등교	검사 후 음성인데 등교를 안하고 며칠간 가정에 있는 경우 가정 내 건강관리 기록지 작성 후 학교 올 때 제출
기저질환 학생	출석인정 결석 시	관련 질환 확인서 및 진단서	학교장의 허락을 받아 출석 인정 (매 학기마다 기저질환관련 서류 제출)
	기저질환관련 증상(코로나 의심증상) 있으나 등교희망시	의사소견서	해당 증상이 코로나 19 연관성이 없고 타인에게 전파되는 감염병이 아니라는 소견 첨부

<코로나-19 사회적 거리두기 0-1.5단계 일 때 학사운영/코로나 감염대응 제 4판 (21.2.19) 적용>

학부모
연수자료11

코로나19 관련 자가지킴이 마음건강 지침

코로나19 극복을 위한

자가격리자 마음건강지침

격리는 나를 더 잘 관찰하고 치유하는 방법을 본 아니라 내가 사랑하는 사람과 사회를 보호하는 방법이기도 합니다.

격리란 생활할 수 없고 할 수 있는 것만 하는 것입니다.



1 격리의 필요성을 이해하고 현실적으로 대비하세요.

장기간 격리 기간 혹은 지켜야 하는 행위 지침을 행동지침, 식습관, 생활습관, 물기를 정리, 폐렴예방 등 격리 기간 동안 예상되는 문제를 예방할 방안이 마련되었는지 점검하세요.



2 믿음직한 정보에 집중하세요.

불확실한 정보는 불건강 스트레스를 유발하고, 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 질병관리본부에서 제공하는 정보에 집중하여 WHO의 뉴스를 공동취재 번역적으로 확인하시길 바랍니다.



3 나의 감정과 몸의 반응을 알아차리세요.

격리 기간, 불안, 우울, 슬픔 등 부정적인 스트레스를 경험합니다. 하지만, 긍정적인 마음으로 긍정적 영향을 받을 수 있는 정신건강관리와 상담하는 것이 좋습니다.



4 불확실함을 자연스러운 현상으로 받아들이세요.

신중, 걱정하는 속적인 과정이 많으며, 많은 것이 불확실할 수 있습니다. 통제할 수 없다는 것을 아는 그대로 받아들이고, 스스로 통제 가능한 행동으로 주의를 전환하세요.



5 가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요.

격리 기간에는 일상생활이 중단된 상태로, 소통이 끊어질 수 있습니다. 항상 전화, 문자, 영상 등을 이용해 친밀감을 유지할 수 있도록 하는 방법과 소통하세요.



6 가치 있고 긍정적인 활동을 유지하세요.

격리 기간은 오랫동안 지내야 하는 시간을 가질 기회가 될 수 있습니다. 매일 지내며 더 나은 가치 있는 활동을 즐겨보세요. 혼자서도 할 수 있는 활동입니다.



7 규칙적인 생활을 하세요.

활동의 패턴으로 생활 리듬이 흔들리지 않게 합니다. 규칙적인 식이습관, 물, 수면 습관은 정신건강을 지키는 데에 중요 합니다.



8 자부심을 가지세요.

여러분이 격리생활을 하는 것에 국가와 시민들은 깊은 감사의 마음을 갖고 있습니다. 격리가 끝난 후엔 당당하고 자신 있게 일상에 복귀하세요.



마음건강지침의 원문은 대한신경정신의학회 홈페이지 (<http://www.knpa.or.kr/>)에서 확인해 주세요.



사이버성폭력 예방

사이버성폭력이란?

불법촬영 및 불법촬영물 유포·유포협박·저장·전시 등
사이버 공간에서 일어나는 성폭력

**몸 사진·동영상 등
요구·협박**

**몰래 사진·동영상
촬영하거나 유포**

**다른 사람 사진
성적 합성·유포**

**아동·청소년
성착취물 다운로드**

사이버성폭력 예방

조심해야 할 것

- ☒ 낯선 사람에게 사진과 개인정보를 공유하지 않기
- ☒ 이유 없이 문화상품권, 게임 아이템 등 대가를 주려는 사람 거절하기
- ☒ 검증되지 않은 파일 설치하지 않기
- ☒ 성별이나 나이가 드러나는 아이디 사용하지 않기
- ☒ SNS 등의 계정 비밀번호 오래 사용하지 않기
- ☒ 경찰관은 절대 개인정보를 요구하지 않으니, 경찰관 사칭에 주의하기
- ☒ 인터넷에서 거래를 할 때 개인정보 노출 주의하기
- ☒ 조건만남·성매매의 위험성이 있는 앱 주의하기

사이버성폭력 예방

이렇게 행동해요

만남 요구

낯선 사람이 오프라인에서 만나자고 할 때

- ☞ 만남 거절하고 대화 중단하기
- ☞ 랜덤채팅앱에서 대가성 만남을 요구할 때
- ☞ 응하지 않고 캡처해서 신고하기

불법촬영 합성영상 유포

화장실 등에 의심스러운 물건이 보일 때

- ☞ 즉시 112 신고하기

불법촬영이 의심될 때

- ☞ 주변에 도움을 요청하고 즉시 112 신고하기

몸 사진을 보낸 후 유포하겠다고 협박받았을 때

- ☞ 주변에 도움을 요청하고 즉시 신고하기

지인이 합성된 사진·영상을 봤을 때

- ☞ 당사자에게 알리고 신고 도와주기

성적 문자 영상 전송

친구가 올린 성적인 영상을 보고 불쾌할 때

- ☞ 불쾌함 표현하기 / 대화 중단·신고하기

성적인 욕설, 몸 사진·영상을 받았을 때

- ☞ 대화 중단·신고하기

SNS에서 성적인 영상을 봤을 때

- ☞ '신고 / 스텝' 누르기 / 다른 곳에 게시하지 않기

몸 사진전송을 요구받았을 때

- ☞ 절대 응하지 않기 / 대화 중단하기

사이버성폭력 예방

도움을 요청해요

언제든지 도와드려요!

사건을 수사해주세요

경찰 (112·117 / 앱: 112긴급신고·스마트국민정보 / 학교전담경찰관)

영상 유포를 막아주세요

디지털성범죄피해지원센터 (02-735-8994, www.women1366.kr/stopds)
방송통신심의위원회 (1377)

상담을 받고 싶어요

디지털성범죄피해지원센터 (02-735-8994, www.women1366.kr/stopds)
청소년상담복지센터 (1388, www.cyber1388.kr)
여성긴급전화1366 (1366)

한국사이버성폭력대응센터 (02-817-7959, hotline@cyber-lion.com)
한국성폭력상담소 (02-338-5801)
심대여성인권센터 (010-3232-1318, 카톡·톡톡 cybersatto)

- ☒ 피해를 입은 것은 여러분의 잘못이 아닙니다.
- ☒ 혼자 고민하지 말고 도움을 받으세요.
- ☒ 주변에 고민하는 친구가 있으면 도와주세요.

디지털 성범죄 피해를 입었다면..

❖ 어떤 것이 디지털 성범죄인가요?

디지털 성범죄는 개인 간의 사소한 문제가 아닌 사회구조적으로 발생하는 성폭력에 해당하며, 현행법으로도 처벌되고 있는 명백한 범죄행위입니다.

불법 촬영 치마 속, 뒷모습, 전신, 얼굴, 나체 등 용변보는 행위, 성행위 등	비동의 유포, 재유포 웹하드, 포르노 사이트, SNS 등에 업로드, 단톡방에 유포	유통, 공유 웹하드, 포르노 사이트, SNS 등의 사업자 및 이용자
유포 협박 가족이나 지인에게 유포하겠다는 협박, 이별 후 재회를 요구하며 협박, 유포 협박으로 금전 요구 등	사진 합성 피해자의 일상적 사진을 성적인 사진과 합성 후 유포(소위 지인 능욕)	성적 괴롭힘 사이버 공간 내에서 성적 내용을 포함한 명예훼손이나 모욕 등의 행위

❖ 디지털 성범죄 피해가 발생했을 때, 어떻게 해야 할까요?



❖ 디지털성범죄 피해자 지원센터에 대해 궁금해요.

Q1. 디지털성범죄피해자지원센터는 어떤 곳인가요?

디지털 성범죄 피해자를 지원하기 위해 **한국여성인권진흥원에서 운영하는 센터**이며, 디지털 성범죄 피해자라면 누구나 상담을 신청할 수 있으며 지원을 요청할 수 있습니다. (T.02-735-8994)

Q2. 구체적으로 어떤 지원을 받을 수 있나요?

디지털성범죄피해자지원센터에서는 지속적인 **상담과 피해 촬영물에 대한 삭제지원**을 받으실 수 있습니다. 또한 기존 성폭력 피해자 지원 제도와 관련 연계 기관을 활용하여 피해자가 원하는 **수사와 법률 등의 지원, 의료·심리치유 지원, 쉼터로의 연결** 등도 지원하고 있습니다.

Q3. 삭제 지원은 무료로 받을 수 있나요?

네. 기본적인 상담과 삭제 지원은 모두 별도의 비용 지불 없이, **무료로 지원**받을 수 있습니다. 또한 삭제 지원과 관련하여 일정 주기로 **삭제 지원 결과/모니터링 리포트**를 제공하고 있으며, 재유포 방지에도 최선을 다하고 있습니다. 기타 법률·의료·심리치유 지원 등은 성폭력방지 및 피해자 보호 등에 관한 법률에 따라 관련 기관 연계를 통해 지원하고 있습니다.

Q4. 삭제 지원을 받으려면 무엇이 필요한가요?

우선 온라인 상담 게시판이나 전화 접수를 통해 상담을 신청해주시면 됩니다. 상담이 진행되는 과정에서 피해 유형에 따른 삭제 지원 내용을 안내해드립니다. 삭제 지원이 진행되기 위해서 가장 기본적으로 필요한 정보는 ①**직접 소통 가능한 연락처**, ②**피해 촬영물을 특정할 수 있는 단어**, ③**피해 촬영물이 게재된 사이트의 캡처화면**, ④**사이트의 URL**, ⑤**원본 영상** 등이 있습니다.

Q5. 삭제 지원을 요청하면 바로 삭제가 되나요?

피해 촬영물이 업로드되는 플랫폼에 따라 삭제에 소요되는 시간이 다를 수 있습니다. 현재까지는 평균적으로 3~4일 정도의 시간이 필요하며 보다 신속한 삭제 지원을 위해 다양한 지원기관과의 연계와 협력을 계속해서 이어가고 있습니다.

Q6. 지속적으로 지원을 받을 수 있나요?

지속적으로 상담 및 삭제지원이 가능합니다. 삭제지원의 경우 피해 촬영물 유포 범위에 따라 일정 기간의 집중지원 후 추가 유포물이 있는지 확인하는 모니터링 지원으로 전환됩니다. 재유포를 포함하여 피해 촬영물이 지속적으로 발견되는 경우 집중지원 기간을 연장하실 수 있습니다.

Q7. 가해자가 누군지 모르는데 신고할 수 있나요?

가해자를 특정할 수 없는 경우 경찰 신고에 어려움이 따릅니다. 가해자를 유추할 수 있는 최소한의 정보(유포 시기, 유포 ID 등) 확보가 필요합니다. 가해자 신원이 파악되지 않더라도 삭제 지원에 필요한 근거자료가 수집된 경우 디지털성범죄피해자지원센터에서 상담 및 삭제지원을 받으실 수 있습니다.

Q8. 가해자가 가족이라 나왔는데 갈 곳이 없어요.

여성긴급전화 1366, 한국성폭력상담소 등을 통하여 연계 보호시설에서 임시로 머물면서 숙식을 제공받을 수 있습니다. 디지털성폭력 피해자의 경우 쉼터 연계 이외에도 무료 법률·의료지원 등을 받을 수 있습니다.

🌸 디지털 성범죄 통념깨기

01. 성관계 영상 촬영에 동의했으면 유포되는 것도 자기 책임 아닌가요? **No!**

동의 없이 성적 촬영물이 유포되었다면 디지털 성범죄입니다. 촬영에 대한 동의는 결코 유포에 대한 동의를 포함하지 않으며 촬영 당시에 동의하였더라도 사후에 의사에 반하여 유포한 경우 성폭력처벌법 제14조에 의거하여 처벌할 수 있습니다.

02. 몰래 찍힌 사진, 몰래 유포한 영상 등을 다운로드하거나 보기만 하는 것은 죄가 아니지 않나요? **No!**

아동·청소년성보호법에 의거 아동·청소년 대상의 영상은 다운로드 및 소지, 보는 것만으로도 처벌받을 수 있습니다. 아동·청소년이 아니더라도 피해 영상물을 다운로드하거나 보는 것 또한 디지털 성범죄 피해를 확산하는 2차 가해 행위입니다.

03. 디지털 장의사에게 의뢰하는게 더 좋은 거 아닌가요? **No!**

디지털성범죄피해자지원센터의 경우 삭제지원 비용이 무료이며, 삭제 지원 외의 상담, 성폭력 피해자 지원제도 연계(수사·법률·의료) 등 다양한 지원을 제공받을 수 있습니다.

04. 과거에 유포한 가해자를 신고하고 영상(사진)을 삭제했는데, 영상(사진)이 또 유포되었어요. 재유포된 경우에는 지원을 받을 수 없나요? **No!**

디지털성범죄는 사이버 공간을 매개로 하기 때문에 삭제한 영상이 재유포되는 등 피해가 재발생, 재확산되는 경우가 많습니다. 지원센터에서는 재유포 피해 또한 지원하고 있으며, 제공받을 수 있는 지원에 차이를 두고 있지 않습니다. 따라서 디지털 성범죄 피해자 지원센터에서 지원을 받을 수 있습니다.

출처 : 한국여성인권진흥원 홈페이지(<http://www.stop.or.kr>)

🌸 전라북도 (디지털)성범죄 신고기관 안내

기관	전화번호
전북지방경찰청 여성보호계	063-280-8133
전북지방경찰청 아동청소년계	063-280-8134
전북지방경찰청 여성청소년수사계	063-280-8149

☞ 전라북도 (디지털)성범죄 전문상담 기관 안내

지역명	시설명	전화번호	운영 주체
전주	성폭력 예방 치료센터 부설(완산구)	236-0151	사)성폭력예방치료센터
	새벽이슬 장애인 성폭력 상담소(완산구)	223-3015	사)행복나눔지원센터
	호남 성폭력 상담소	286-1366	개인
	전북해바라기센터(수사 지원)	278-0117	전북대병원
	해바라기센터(아동-치료지원)	246-1375	여성가족부
	대한법률구조공단	251-4034	대한법률구조공단
군산	여성긴급전화 1366	063-1366	여성가족부
	군산 성폭력 상담소(월명동)	442-1570	개인
익산	로템 성폭력 상담소(미원동)	445-9192	개인
	익산 성폭력 상담소(남중동)	834-1366	개인
정읍	전북서부해바라기센터 (수사 및 치료 통합지원)	859-1375	원광대병원
	성폭력 예방 치료센터 정읍지부 산하 성폭력 상담소 (수성동)	537-1366	사)성폭력예방치료센터
남원	남원 YWCA(향교동)	625-1316	사)남원 YWCA통합상담소
김제	성폭력 예방 치료센터 김제지부	546-8366	사)성폭력예방치료센터