

코로나바이러스 감염증-19 내가 지켜야 할 행·동·수·칙

1



물과 비누로
꼼꼼히 자주 손씻기

2



기침할 땐 옷소매로
입과 코를 가리기

3



씻지 않은 손으로
눈,코,입 만지지 않기

4



발열, 호흡기
증상자와 접촉 피하기

11월 13일
(금요일)부터

마스크 착용 의무화

위반 시 과태료 부과

위반당사자 10만원 이하 및 관리·운영자 300만원 이하

착용이 인정되는 마스크

- ✓ KF94, KF80, KF-AD(비말차단)
- ✓ 수술용 마스크
- ✓ 입과 코를 가릴 수 있는 천(면) 마스크
- ✓ 일회용 마스크

마스크 착용 불인정 사례

- ✗ 스카프 등의 옷가지로 얼굴을 가리는 행위
- ✗ 비말 차단 효과가 입증되지 않은 망사형 마스크
- ✗ 낄숨 시 감염원 배출될 수 있는 밸브형 마스크

올바른 마스크 착용법



소아 청소년 우울증

★ 소아우울증을 가면 속에 감추어진 '가면성 우울증' 이라합니다. 겉모습으로는 아이의 우울한 감정을 알아내기 힘들고 아이와의 충분한 대화를 한 후에 아이의 마음 속 깔린 우울한 감정을 알아낼 수 있게 됩니다.

아이들의 '우울 증상들'은 다음과 같습니다.

- ① 사소한 일에 평소와는 달리 짜증과 울음을 터뜨린다.
- ② 특별한 의학적인 원인이 없이 자주 아프다고 한다.
- ③ 평소 온순한 아이가 행동이 부산해지고 과격해지면서 물건을 던진다거나 극단적인 말을 한다.
- ④ 얼굴 표정이 침통하고, 밖에 잘 나가려 하지 않고, 혼자 방에만 있으려고 한다.
- ⑤ 말수도 적어지고 평소 즐겨하던 일상생활에 흥미를 별로 느끼지 못한다.
- ⑥ 일기장이나 친구와의 대화에서 죽음, 외로움과 같은 내용이 발견 된다.
- ⑦ 평소와 달리 사소한 실수에 '미안하다' '죄송하다'라는 말을 자주한다.
- ⑧ 사고의 진행과정이 느려 학습 능력이 떨어지고 스스로 마치 바보 같은 느낌을 호소한다.
- ⑨ 식사거부, 불면증을 보인다.
- ⑩ 우울증이 심한 단계에 이르면 환청이나 망상과 같은 현실과 동떨어진 잘못된 믿음이 생긴다.

★ 아이의 우울증 부모님과 함께 이기는 법

- ◎ 아이와 보내는 시간을 늘리세요.
- ◎ 아이의 이야기를 귀담아듣고 충분히 호응해주세요.
- ◎ 아이와 같이 할 수 있는 활동을 하세요.
- ◎ 아이를 무작정 강요하거나 밀어붙이지 마세요.
- ◎ 아이와 함께 꾸준히 운동을 하세요.
- ◎ 아이에게 스킨십을 자주 해주세요.
- ◎ 혹시 부모님에게 우울증이 있는 건 아닌지 확인해 보세요.

출처: 중앙대학교병원 건강칼럼

상대방을 위한 성인권 교육 - '경계 존중'

각 개인은 사적인 경계를 보호받을 권리가 있음을 알고, 자신의 경계가 소중한 만큼 타인의 경계를 함부로 침범하지 않도록 합니다. 사적인 경계란 눈에 보이는 경계선은 아니지만 개인이 존중받아야 하는 물리적·신체적·정서적 영역이며 개인마다 또는 상대에 따라 그 경계는 달라질 수 있습니다.

타인의 경계가 나와 다를 수 있음을 알고 내 경계를 지키듯, 타인의 경계 또한 지켜줘야 합니다.

구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	-동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 -노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	-원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기 엉덩이 툭툭 치기 -친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기
언어적, 감정적 경계	-소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 -상대방이 뭐하는지 계속 물어보기 -무작정 찾아오기 싫다고 하는데도 계속 따라 다니기
시각적 경계	-남의 몸 몰래 엿보기 -자기 몸의 특정부위를 일방적으로 보여주기 -음란물을 일방적으로 보여주기 -인터넷 SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기

'나의 경계 영역'

(우리몸의 경계)



우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다.
상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.

소중한 나

성폭력이란 상대방의 의사에 반하여 힘의 차이를 이용하여 상대방의 **성적자기결정권**을 침해하는 모든 성적행위를 말합니다.

◆ 성폭력 피해 시 도움 되는 기관 ◆

- ❖ 여성긴급전화 ☎ 1366
- ❖ 학교폭력통합지원 ☎ 117
- ❖ 전북해바라기아동센터 ☎ 063-246-1375

성폭력은 누구에게나, 그리고 언제 어디서나 발생



자존심

남에게 굽히지 않고 스스로의 품위나 가치를 지키려는 마음.

자존감

자신을 스스로 가치 있게 여기고 존중하는 마음.

◆자존감 높이는 방법

- 자신에게 친절하기 ('나는 소중한 사람')
- 남과 비교하지 않기
- 자기 장점 칭찬하기
- 실패 때 자기 탓 말고 격려하기

● 아동성폭력예방을 위한 부모의 역할

- ★ 일상생활에서 상황에 따라 자기감정을 표현하는 모습을 보여주어야 합니다.
- ★ 발달단계에 맞는 성교육과 평상시 성에 대해 편하게 이야기 할 수 있도록 합니다.
- ★ 폭력과 학대가 무엇이고, 폭력과 학대는 범죄라는 사실에 대해서도 가르쳐야 합니다.
- ★ 하루일과를 어떻게 보내야 하는지, 특정한 상황일 때는 어떻게 해야 하는지, 학교에서부터 집까지의 안전지도는 어떻게 되는지를 함께 그려보고 이야기를 나눕니다.

☞ 담배를 피우면 이런 것을 먹는 것과 같아요.



청소년 흡연 예방

담배 연기 속에 들어 있는 약 5000여 종의 독성 화학물질이 호흡기에 직접 피해를 주며 폐를 통해 온몸을 돌면서 모든 장기에 암이나 각종 질병을 만듭니다.

- ❖ 청소년의 세포, 조직, 장기는 아직 완전하게 성숙하지 않은 상태이므로, 성숙한 세포나 조직에 비해 더 큰 손상을 입게 됩니다.
- ❖ 청소년의 흡연은 자연히 전체 흡연 기간이 성인보다 더 길고, 흡연양도 더 많아지게 됩니다.
- ❖ 청소년들은 성인에 비해서 흡연으로 인한 특별한 신체적 증상을 느끼지 못하기 때문에 습관적 흡연으로 **중독**에 빠져들게 됩니다.