

부패방지 청렴교육, 교원지위법, 공교육정상화법[학부모 자료]

남관초등학교

■ 부패방지 청렴교육

1. 부패와 청렴의 의미

- 부패란 공직자 및 일반국민이 자신의 지위를 이용해서 사적인 이익을 추구하는 행위
- 청렴이란 부패행위를 하지 않는 소극적 의미를 넘어서, 정의감을 근간으로 일상생활 속에서 공정성·투명성·책임성 등 바람직한 가치를 실천하는 적극적 의미의 행동기준

2. 부패행위란 <부패방지 및 국민권익위원회 설치와 운영에 관한 법률 제2조 4항>

- 공직자가 직무와 관련하여 그 지위 또는 권한을 남용하거나 법령을 위반하여 자기 또는 제3자의 이익을 도모하는 행위
- 공공기관의 예산사용, 공공기관 재산의 취득·처분 또는 공공기관을 당사자로 하는 계약의 체결 및 그 이행에 있어서 법령에 위반하여 공공기관에 대하여 재산상 손해를 가하는 행위
- 위에 언급한 행위나 그 은폐를 강요, 권고, 제의, 유인하는 행위

3. 청탁금지법 대상

- 공직자/ 사립학교 교직원/ 공직자의 배우자/ 공직자 등에게 부정청탁을 하거나 수수 금지금품 등을 제공한 민간인(학부모 포함)
※ 학부모가 교사에게 부정청탁(성적관련 등)이나 금품, 선물, 음식물 등을 제공하여 법을 위반하는 경우, 제공 받은 교사는 물론 학부모 모두 처벌 받게 됩니다.

■ 교원지위법

1. 교원지위법(제15조)에서 규정하는 교육활동 침해 행위(교권침해)

소속 학교의 학생 또는 그 보호자 등이 교육활동 중인 교원에 대하여

가. 「형법」 제2편제25장(상해와 폭행의 죄), 제30장(협박의 죄), 제33장(명예에 관한 죄) 또는 제42장(손괴의 죄)에 해당하는 범죄 행위

나. 「성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법」 제2조제1항에 따른 성폭력범죄 행위

다. 「정보통신망 이용촉진 및 정보보호 등에 관한 법률」 제44조의7제1항에 따른 불법정보 유통 행위

라. 교육부장관이 정하여 고시하는 행위로서 교육활동을 부당하게 간섭하거나 제한하는 행위

2. 교원지위법(제18조, 제21조) 개정 주요 내용

영역	개정 주요 내용
교육활동 침해 학생 조치 강화	<ul style="list-style-type: none"> 침해행위의 심각성, 지속성, 고의성의 정도에 따라 학교교권보호위원회 심의를 거쳐 ①학교에서의 봉사 ②사회봉사 ③특별교육 및 심리치료 ④출석정지 ⑤학급교체 ⑥전학 ⑦퇴학(고등학교 해당)에 해당하는 조치를 할 수 있음 특별교육 및 심리치료는 학생의 보호자도 반드시 참여하며, 참여하지 아니한 보호자에게는 300만원 이하의 과태료 부과
교육활동 침해 피해교원 보호조치 비용	<ul style="list-style-type: none"> 교육활동 침해행위를 한 학생의 보호자 등이 보호조치 비용(예-치료비 등)을 부담하여야 한다. 다만, 신속한 치료를 위해 피해교원 및 학교의 장이 원하는 경우에는 관할청(교육청)이 부담하고 보호자에게 이에 대한 구상권을 행사할 수 있음
관할청에 의한 고발	<ul style="list-style-type: none"> 교육활동 침해행위로 피해를 입은 교원이 요청하는 경우, 관할청(교육청)은 교육활동 침해행위가 관계 법률의 형사처벌규정에 해당한다고 판단하면 수사기관에 고발함

3. 개정 교원지위법 시행: 2019년 10월 17일 이후 발행한 사안부터 적용 중

4. 함께 노력해주세요!!

선생님은 인간으로서 헌법에서 규정하는 기본권은 물론 교육활동 전문가로서의 권리도 존중되어야 합니다. 교원의 교육활동 침해는 학생의 학습권 침해로 이어지게 됩니다. 학생의 인권과 교원의 교권이 서로 존중받는 평화로운 학교문화를 만들기 위해 함께 노력해주시길 부탁드립니다.

■ 공교육정상화법 - 「선행학습 폐해」연수

1. 선행학습의 의미

선행학습이란 학습자가 학교교육과정에 앞서서 미리 배우는 것(통상적 예습의 범위를 넘어선 학습)

2. 선행학습의 폐해

- ① 다른 학습자의 학습권과 교사의 수업권 침해
- ② 사고력과 자기주도적 학습능력의 저하
 - 발달 단계와 사고의 수준을 넘어서는 내용의 학습으로 충분히 사고하고 이해하려는 자기주도적 학습 능력의 저하와 기계적인 문제풀이로 인한 사고력, 흥미도, 집중력 저하
- ③ 남보다 앞서 나가기 위한 지나친 속도 경쟁
- ④ 학부모의 과도한 사교육비 부담

교외체험학습 안내 [학부모 자료]

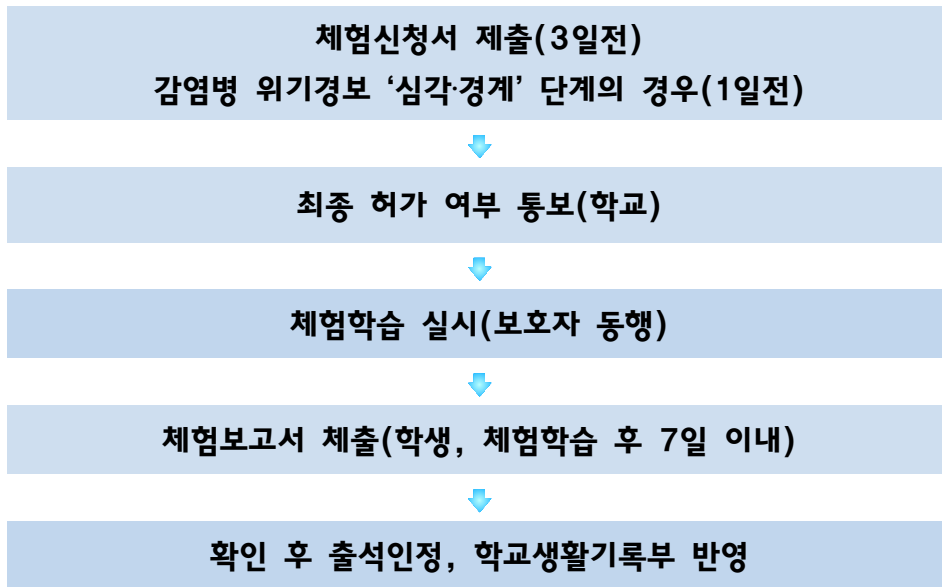
남관초등학교

1. 관련법령

- * 초중등교육법 시행령 제48조 제5항(대통령령 제29203호, 2018. 10. 2.)
- * 「학교생활기록 작성 및 관리지침」(교육부훈령 제280호, 2020. 1. 18., 일부개정)

2. 세부 내용

- * 공휴일, 방학, 재량휴업일을 제외한 연 **30일(가정학습 30일 포함)**이내에서 출석 인정 연속신청 가능 일수는 연 15일 이내
- * 내용 : 교외체험학습은 관찰,조사,수집,현장 견학, 답사, 문화체험등의 직접적인 경험 활동, 실천이 중심이 되어 교육적인 효과를 나타내는 폭넓은 체험학습을 권장
감염병 위기경보 ‘심각, 경계’ 단계인 경우에 한하여 ‘가정학습’ 사용가능
위기경보 ‘관심, 주의’ 단계로 하향시 ‘가정학습’ 사용 불가
- * 운영 : 교외체험학습 기간은 1일 단위로 운영함이 원칙이며, 필요시 반일 (4시간)도 운영 가능함. (4시간 2회시 1일로 환산)
: 반드시 보호자의 책임하에 실시함
- * 신청절차



- * 보호자 동반 해외체험학습시 증빙서류(보호자 동행 출입국 증명 또는 보호자 동행 항공탑승권) 제출

- * 해외 거주하는 친지 방문 시 부모비동반 UM(Unaccompanied Minor) 서비스를 이용할 경우, UM 관련 서류와 해외현지 보호자 주소지 확인서 등의 증빙서류 필요

※ 사설학원 등에서 주관하는 해외 어학연수는 교외체험학습으로 승인 불가(**미인정결석 처리**)

<서식 7> : 학교 제출용(보호자용)

교외체험학습 신청서

체험학습 참가자	학년	반	번	성명	전화	비고

기간	2021년 월 일(요일) ~ 2021년 월 일(요일)(일간)									
시간	시 분 ~ 시 분 ※반일신청의 경우에만 작성									
장소										
인솔보호자	기간	학생과의 관계		성명	전화					
체험학습 주제	<p><예시></p> <ul style="list-style-type: none">· 국내·외 친지 방문 및 효도 체험학습· 국내·외 역사문화 탐방 및 체험학습 등									
학습내용										
확인사항	<ul style="list-style-type: none">· 교외체험학습 기간 동안 안전 사항을 포함한 발생하는 모든 제반 문제에 대해 책임질 것을 확인합니다.· 신청한 내용과 다르게 허위로 현장체험학습을 추진할 경우에는 미인정결석으로 처리됨을 확인합니다.· 교외체험학습 신청서는 체험학습 실시 3일 전(감염병 위기경보 ‘심각, 경계’ 단계의 경우 1일전), 보고서는 체험학습 완료 후 7일 이내 제출하여야 합니다.									

위와 같이 교외체험학습을 신청하오니 허가하여 주시기 바랍니다.

2021년 월 일

학생 : (인)

신청인 보호자 : (인)

남관초등학교장 귀하

결재	담임	부장	교감	교장

2021학년도 방과후학교 및 돌봄교실 운영 안내

남관초등학교

1. 방과후학교 프로그램 운영 현황

가. 운영기간

운영기간	1학기	3월 2일 7월 21일	여름 방학	7월 26일 8월 6일	2학기	8월 23일 12월 24일	겨울 방학	1월 3일 1월 14일
운영시간	주중	13시~17시	토요일	미운영	휴일	미운영	방학	9시~12시
수요 만족도조사 실시 계획	1학기	6월 ○○일 ~ 7월 ○○일			2학기	11월 ○○일 ~ 12월 ○○일		

나. 운영 프로그램

순	프로그램	운영시간	대상	강사	장소	비고
1	창의미술	주당 4시간	1~4학년	외부강사	과학실	
2	바둑	주당 4시간	1~4학년	외부강사	창의체험실	
3	주산암산	주당 4시간	1~2학년 5~6학년	외부강사	각 교실	
4	스포츠	주당 3시간	1~6학년	외부강사	강당	
5	방송댄스	주당 2시간	3~6학년	외부강사	6학년 교실	
6	교실놀이	주당 2시간	3~6학년	외부강사	각 교실	
7	SW교실	주당 8시간	1~6학년	외부강사	창의체험실	과학활동중심학교 연계
8	창의로봇과학	주당 4시간	1~6학년	외부강사	과학실	과학활동중심학교 연계
9	우쿨렐레	주당 4시간	1~2학년	외부강사	1,2학년 교실	예술꽃씨앗학교 사업과 연계
10	락밴드	주당 8시간	3~6학년	외부강사	강당 내	예술꽃씨앗학교 사업과 연계
11	중국어	주당 14시간	1~6학년	외부강사	도서실	완주군청 강사 지원
12	영어	주당 8시간	1~6학년	외부강사	각 교실	

2. 돌봄교실 운영 현황

전체 학급 수	전체 학생 수	초등돌봄교실 운영 현황								비 고	
		참여 학년	참여 학생수	운영 교실수	운영 형태	교실 형태	운영기간 및 시간		돌봄 전담사		프로그램강사
							학기 중	방학중			
6	26명	1~6	약 26명	1	직영	전용	3.2.~7.21. 8.23.~12.24. 13:00~17:00	7.26.~8.6. 1.3.~1.14. 2.7.~2.18. 12:00~16:00	전담1	외부강사3명 (월~금 8교시) 영어,SW,로봇과학	

정보통신 윤리교육 (학부모 자료)

남관초등학교

가. 개인정보보호

■ 개인정보란?

개인정보란 살아 있는 개인에 관한 정보로서 성명, 주민등록번호 및 영상 등을 통하여 개인을 알아볼 수 있는 정보(해당 정보만으로는 특정 개인을 알아볼 수 없더라도 다른 정보와 쉽게 결합하여 알아볼 수 있는 것 포함)

<p>■ 국민들이 지켜야 할 개인정보보호 실천 수칙</p> <p>국민들이 지켜야 할 개인정보보호 실천 수칙</p>	<p>■ 주민번호 수집 법정주의 신설 (제24조의 2)</p> <ul style="list-style-type: none">◦ 주민번호 처리를 원칙적으로 금지하고, 아래 사유에 해당하는 경우에만 허용 <p><주민번호 예외적 처리 허용 사유></p> <ul style="list-style-type: none">- 법령에서 구체적으로 주민번호 처리를 요구, 허용한 경우- 정보주체 또는 제3자의 급박한 신체, 생명, 재산의 이익을 위해 명백히 필요한 경우- 기타 주민번호 처리가 불가피한 경우로서 안전행정부령으로 정하는 경우
---	--

나. 정보통신윤리교육

■ 인터넷중독이란? 인터넷을 과다 사용하여 인터넷 사용에 대한 금단과 내성을 지니고 있으며, 이로 인해 이용자의 일상생활 장애가 유발되는 상태를 의미합니다. (한국정보문화진흥원 2002)

■ 인터넷 중독 예방지침

- 특별한 목적 없이 컴퓨터를 켜지 않기
- 컴퓨터 사용시간 가족들과 협의결정
- 컴퓨터 사용시간과 내용을 사용일지에 기록
- 알람시계로 사용시간 수시확인
- 운동이나 취미활동시간을 늘리기
- 인터넷으로 식사나 취침시간을 어기지 않기
- 스스로 인터넷 사용조절이 어려울 경우, 시간관리 소프트웨어 설치

다. 스마트폰 중독

■ 스마트폰 중독이란 : 스마트폰을 사용하지 않으면 우울하거나, 초조함, 답답함을 느끼며 습관적으로 스마트폰을 사용하고, 병적으로 집착한 상태

■ 스마트폰 중독 예방!! 올바른 스마트폰 사용방법

- 재미도 있고 도움도 되는 유용한 앱 활용
- 스마트폰 필요할 때에만 사용
- 친구들과 눈으로 대화
- 때와 장소에 따라 적절히 사용
- 시간제한 앱 깔고 푸시(알림) 기능 끄기
- 온라인에 글을 남길 때에는 신중하게 작성

라. 사이버 언어폭력 예방

■ 사이버 (언어)폭력은 여러 가지가 있지만 최근에는 다음과 같은 형태들이 있습니다.

최신 유형	설명
카카오톡 왕따	오프라인에서 벌어지는 왕따 행위를 모바일 공간으로 옮겨와서 자행하는 것
와이파이 셔틀	스마트폰의 테더링 기능을 이용해서 피해학생의 스마트폰을 와이파이 공유기처럼 사용하는 것으로, 무선데이터 갈취를 통해 금전적 피해를 주는 것
게임 아이템 셔틀	게임을 하기 위해 필요한 아이템을 피해 학생에게 상납받는 행위

< 사이버 언어폭력 대처방안 >

1. 사이버 폭력에 대해 규칙적으로 대화를 나눈다.
2. 바른 언어습관의 사용에 대해 지도하고 모범을 보인다.
3. 사이버 폭력 피해 시 학부모님들의 직접 해결보다는 학교에 도움을 요청한다.
4. 자녀들의 온라인 활동 (카카오톡, 카카오톡스토리 등)에 관심을 가진다.
5. 컴퓨터 및 스마트폰에 음란물과 폭력물을 필터링하는 프로그램 혹은 앱을 설치한다.
6. 자녀들이 문제가 생길 경우 직접 해결하지 말고 어른과 상의할 것을 강조한다.
7. 스마트폰 및 인터넷 사용시간을 정하고 관리를 한다.
8. 사건이 발생했을 때의 처벌보다는 그 전의 예방에 관심을 가져야 한다.

마. 소프트웨어교육

■ **소프트웨어 교육** : 컴퓨터과학의 기본 개념과 원리, 기술을 이해하여 주어진 문제를 논리적이고 창의적으로 해결하는 법을 배우는 사고력 중심 교육입니다. 소프트웨어 교육을 통해 다음과 같은 교과 역량을 기를 수 있습니다.

- ◆ **컴퓨팅 사고력** 컴퓨터과학의 기본 개념과 원리를 기반으로 다양한 문제를 창의적, 효율적으로 해결할 수 있는 사고 능력
- ◆ **협력적 문제 해결 능력** 다양한 지식·학습 공동체에서 공유와 효율적인 의사소통, 협업을 통해 문제를 창의적으로 해결할 수 있는 능력
- ◆ **정보 문화 소양** 정보 사회 구성원으로서 윤리의식과 시민 의식을 갖추고, 정보기술을 활용하여 문제를 해결할 수 있는 능력

■ **소프트웨어 교육, 이런 활동을 합니다.**

초등학교에서의 소프트웨어 교육 활동은 크게 세 가지로 구분할 수 있습니다.



- 1) 놀이중심활동(언플러그드): 컴퓨터 없이 활동이나 게임 등을 통해 컴퓨터 과학의 원리를 학습하거나 컴퓨팅 사고력을 키울 수 있습니다.
- 2) 교육용 프로그래밍 언어 활용: 블록 형태의 명령어를 조립하는 방식의 프로그래밍 언어로 자신의 아이디어를 쉽게 소프트웨어로 구현합니다.
- 3) 교구 활용(피지컬 컴퓨팅): 다양한 로봇, 센서 등의 교구를 이용하여 실생활의 문제해결에 소프트웨어를 적용합니다.

학교폭력예방, 아동학대예방, 생명존중 및 자살예방, 인권교육, 가정폭력예방교육[학부모 자료]

남관초등학교

I. 학교폭력예방교육

- 내 자녀도 폭력의 가해자나 피해자가 될 수 있음을 항상 잊지 말아야 합니다.
- 수시로 다양한 방법을 이용하여 자녀 개인의 행동발달 상황 및 교우관계를 파악합니다.
- 자녀에게 생명의 존귀함, 상호 인권(인격) 존중, 역지사지, 책임 및 준법 의식 등을 인식 시킵니다.
- 자녀에게 사소한 폭력이나 장난이라도 약자 입장에서는 심각한 폭력이 될 수 있음을 교육 시킵니다.
- 자녀에게 혹시 폭력 피해를 당하게 되면 자신감을 가지고 대화로 당당히 맞서되, 어려울 경우 자리를 피한 후 반드시 선생님이나 부모님 또는 친구 등에게 알리도록 지도합니다.
- 폭력 피해 우려 자녀에게는 동반자를 만들어 주고, 등하교시 가급적 큰길을 이용하되, 필요한 경우 부모님과 동행하도록 합니다.
- 상담이 필요한 학생에게는 학교차원에서 지도가 이루어질 수 있도록 관련 교사(전문상담교사, 담임교사, 학교폭력책임교사, 학교폭력예방 담당교사 등)과 협의하여 공동 지도하도록 합니다.
- 자녀에게 모범된 행동, 웃는 얼굴, 온정적인 말, 사랑으로 대화합니다.
- 평소에 모욕적인 말투를 쓰는 자녀, 잘난 체 하는 행동의 자녀, 유별난 복장을 하는 자녀에 대한 지도를 철저히 한다.
- 자녀에게 누군가로부터 원치 않은 유혹을 받거나, 위협을 느끼게 되면 선생님이나 부모님 또는 경찰 등에게 알리도록 지도합니다.
- 자녀에게 청소년 유해업소의 출입이나 불필요한 시내 배회를 하지 않도록 지도합니다.
- 자녀가 조퇴를 하거나 결석을 하였을 때는 사유를 확인하고 지도합니다.
- 자녀와 대화, 문자, 이메일, 전화 등을 통한 수시 관심 및 조언을 합니다.
- 자녀에게 사회나 학교는 약자를 보호하고 가해자를 응징하는 것이 법의 정신이라는 것을 알려주도록 합니다.
- 내가 직접 피해를 당하지 않았더라도, 학교 폭력 사실을 알았을 때는 바로 신고하도록 자녀에게 지도합니다. 그것이 내가 피해자가 되지 않는 길과 통함을 알려줍니다.
- 자녀에게 학교폭력을 당했을 때 신고할 수 있는 전화번호를 알도록 지도합니다.
- 자녀에게 친구들이 학교폭력에 가담하고자 할 때, 잘못된 일임을 친구에게 알리도록 지도하고, 잘못된 친구의 행동에 동참하는 것이 친구간의 의리가 있는 것이 아님을 알려줍니다.

<div>  학부모가 발견할 수 있는 학교폭력 피해 학생의 징후 </div>	<div>  학부모가 발견할 수 있는 학교폭력 가해 학생의 징후 </div>
<ol style="list-style-type: none"> 1. 다른 아이들의 괴롭힘에 대한 피해를 자주 말한다. 2. 갑자기 학교에 가기 싫어하고 학교를 그만두거나 전학가고 싶어한다. 3. 현장학습 및 체육대회 등 행사 참석을 싫어한다. 4. 학교에 가거나 집에 올 때 엉뚱한 길을 택한다. 5. 집에 돌아오면 피곤한 듯 주저앉는다. 6. 부모와 눈을 잘 마주치지 않고 피한다. 7. 자기 방에 틀어박혀 있는 시간이 많다. 8. 전보다 용돈을 더 달라고 요구하며 훔치기도 한다. 9. 잘 때 식은땀을 흘리면서 잠꼬대나 앓는 소리를 한다. 10. 몸에 상처나 멍이 들어있다. 11. 옷이 더럽혀 있거나 찢겨져 있는 경우가 많다. 12. 전화를 받고 갑자기 외출하는 경우가 많다. 13. 같이 어울리는 친구가 거의 없다. 14. 학용품이나 소지품이 자주 없어지거나 망가진다. 15. 노트나 가방, 책 등에 심리적 불안을 암시하는 낙서가 많이 쓰여 있다. 16. 작은 일에도 깜짝깜짝 놀란다. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 육체적 활동을 좋아하며 힘을 발휘하길 즐긴다. 2. 자기 자신에 대한 자존심이 강하다 3. 경찰관서 등에 가해자로 불려간 경험이 있다 4. 비행 전력이 있거나 또래 폭력 집단에 속해 있다. 5. 알코올 또는 약물을 남용한다. 6. 방호나 동물 학대처럼 반사회적 행동에 가담한다. 7. 부모에게 이유 없이 반항한다. 8. 참을성이 없고 말투가 거칠다. 9. 화를 잘 내며 이유와 핑계가 많다. 10. 밤늦도록 잠을 자지 않는다. 11. 용돈을 주지 않았는데 돈 씹씹이가 커진다. 12. 친구에게 받았다고 하면서 비싼 물건을 가지고 다닌다. 13. 비밀이 많고 부모와 대화를 하지 않는다. 14. 외출이 잦고 친구들의 전화에 신경을 많이 쓴다. 15. 귀가 시간이 늦어지고 불규칙하다. 16. 부모를 무시하고 공격적인 태도를 취한다.

*** 자녀의 행동이 위의 각 항목에 해당하는 지를 체크하여 다음과 같은 조치를 취할 수 있습니다.**

1-5개인 경우	자녀와 대화로 확인하여 피해를 당하거나 가해하고 있는 지 알아본다.
6-9개인 경우	학교폭력 피해 및 가해 사실을 확인하여 담당 선생님께 도움을 요청한다.
10-16개인 경우	학교 측과 해결 방안을 논의, 또는 전문 기관과 상담하여 해결하거나 학교 폭력 피해 및 가해 학생을 위한 프로그램에 참여하는 등 개선을 위한 적극적인 조치를 취하도록 한다.

II. 아동학대예방교육

1. 아동학대란?

보호자를 포함한 성인이 아동(18세 미만)의 건강 또는 복지를 해치거나 정상적인 발달을 저해 할 수 있는 신체적·정신적·성적 폭력이나 가혹행위를 하는 것과 아동의 보호자가 아동을 유기하거나 방임을 하는 행위를 말합니다.(아동복지법 제3조 제7항)

2. 아동학대의 유형 및 처벌

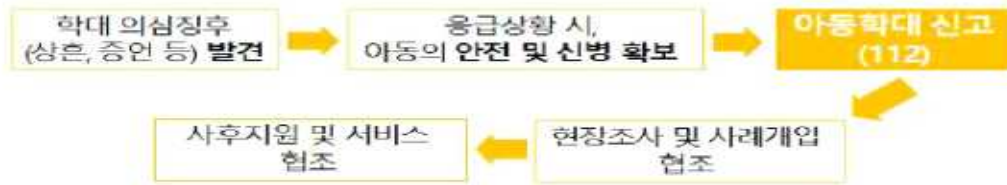
	신체학대	정서학대	성학대	방임
학대 유형	<ul style="list-style-type: none"> 아동에게 행하는 신체적 폭력 또는 가혹행위 직접적으로 신체에 가해하는 행위, 도구를 사용하여 신체에 가해하는 행위, 신체에 유해한 물질로 신체에 가해하는 행위, 완력을 사용하여 신체를 위협하는 행위 	<ul style="list-style-type: none"> 아동에게 행하는 언어적 폭력, 정서적 위협, 감금이나 억제, 가학적인 행위 언어적 폭력행위, 정서적 위협, 형제나 친구 등과 비교·차별·편애·왕따 시키는 행위, 아동에게 비현실적인 기대 또는 강요를 하는 행위 등 	<ul style="list-style-type: none"> 아동을 대상으로 하는 모든 성적 행위 자신의 성적 만족을 위해 아동을 관찰하거나 아동에게 성적 노출을 하는 행위, 아동을 성적으로 추행하는 행위, 아동에게 유사성행위를 하는 행위, 성교를 하는 행위, 성매매를 시키거나 성매매를 매개하는 행위 등 	<ul style="list-style-type: none"> 물리적 방임: 기본적인 의식주를 제공하지 않는 행위, 상해와 위험으로부터 아동을 보호하지 않음 교육적 방임: 보호자가 아동을 학교(의무교육)에 보내지 않거나 아동의 무단결석을 허용하는 행위 의료적 방임: 아동에게 필요한 의료적 처치를 하지 않는 행위 유기: 아동을 보호하지 않고 버리는 행위, 아동을 병원에 입원시키고 사라진 경우 등
아동복지법상	아동복지법상 5년 이하의 징역 또는 3천만 원 이하의 벌금	5년 이하의 징역 또는 3천만 원 이하의 벌금	<ul style="list-style-type: none"> 아동에게 성적 수치심을 주는 성희롱·성폭행 등의 학대 행위 → 5년 이하의 징역 또는 3천만 원 이하의 벌금 아동을 타인에게 매매, 아동에게 음행을 시키거나 음행을 매개하는 행위 → 10년 이하의 징역 또는 5천만 원 이하의 벌금 	5년 이하의 징역 또는 3천만 원 이하의 벌금
처벌법상	상해, 폭행, 특수폭행, 폭행치상 등으로 처리 가능함 특히 아동학대 치사 시, 무기징역 및 5년 이상 징역에 처함	체포/감금(미수), 중 체포/감금(미수), 특수체포/감금(미수), 체포감금치상, 협박(미수), 특수협박(미수) 등으로 처리 가능	강간(미수), 유사강간(미수), 강제추행(미수), 준강간, 미성년자약취/유인, 추행 등 목적 약취/유인, 인신매매 등으로 처리 가능함	유기, 영아유기, 학대, 아동학사, 유기 치상 등으로 처리 가능함

3. 아동학대의 후유증 및 위험성

	신체학대	정서학대	성학대	방임
후유증 및 위험성	<ul style="list-style-type: none"> 정서적 문제, 행동상의 문제, 학습문제 등을 야기 타인을 신뢰하지 못하고 버려질 것에 대해 불안해하고, 타인과의 관계에서 긴장이나 공격성을 보임 성인기의 분노와 공격성, 수면장애, 약물중독, 자살충동에 영향을 미침 	<ul style="list-style-type: none"> 유아기의 정서학대는 치명적인 후유증을 겪게 함 낮은 자아 존중감, 의존성, 우울증, 도벽, 거짓말, 낮은 학업 성취, 타인에 대한 공격성을 나타냄 가정폭력, 성인기 정신건강 문제, 약물중독이 가정에서 빈번하게 나타남 	<ul style="list-style-type: none"> 신체적 상해 이외의 자해, 우울증, 자아 존중감 상실, 성충동 조절의 문제 등 심각한 정신적 후유증을 유발할 수 있음 아동의 나이, 지속기간, 학대수준, 고의성, 위험이나 강압의 정도 등에 따라 성학대 후유증의 심각성이 좌우됨 	<ul style="list-style-type: none"> 방임이 지속되면 사회적 기능, 대인관계, 학업성취 등에서 심각한 손상을 초래함 영유아기 주양육자와 안정적인 애착관계를 형성하지 못하면 이후 발달상의 문제를 초래 저학년기 학습준비도가 떨어지고 고학년기 심각한 학습장애를 보임

4. 아동학대 신고 절차 및 올바른 양육방법

가) 아동학대 신고 절차 (아이지킴콜 112를 기억하세요!)



나) 아동학대 신고 방법

언제?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 아동의 울음소리, 비명, 신음소리가 계속 되는 경우 ▪ 아동의 상처에 대한 보호자의 설명이 모순되는 경우 ▪ 계절에 맞지 않거나 깨끗하지 않은 옷을 계속 입고 다니는 경우 ▪ 나이에 맞지 않는 성적 행동을 보이는 경우 ▪ 주변이나 이웃의 아동 학대가 의심되는 경우
무엇을?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 신고자의 이름, 연락처 ▪ 아동의 이름, 성별, 나이, 주소 ▪ 학대행위자로 의심되는 사람의 이름, 성별, 나이, 주소 ▪ 아동이 위험에 처해있거나 학대를 받고 있다고 믿는 이유 ※ 아동이나 학대행위자의 정보를 파악하지 못해도 신고는 가능하며, 가능한 한 많은 정보를 제공하도록 한다.
어떻게?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 전화 : 국번 없이 112 ▪ 방문 : 관할 지역아동보호전문기관 ▪ 스마트폰 : ‘목격자를 찾습니다’ 앱 내의 아동학대 신고 코너 ※ 신고자의 신분은 아동학대범죄의 처벌 등에 관한 특례법 제10조, 제62조에 의해 보장된다.

다) 자녀의 건강한 성장을 위한 올바른 양육방법

1) 아동 중심의 양육 태도를 가져야 한다.

- 자녀에게 애정과 격려를 통해 긍정적 발달을 도와준다.
- 자녀의 성장과 안녕을 위해 부모로서의 책임과 사명감을 가진다.
- 자녀를 존중하는 권위 있는 부모가 되도록 한다.
- 자녀가 반드시 지켜야 하는 질서나 규칙을 함께 선정하고, 합의하여 지켜 나가도록 도와준다.

2) 자율적이고 일관된 부모의 태도를 갖는다.

3) 자녀에게 훈육하는 대화법을 사용한다.

- 행동의 규제가 필요할 때, 직접적인 대화법을 한다. ■ 부모가 원하는 행동을 구체적으로 말한다.
- 애걸하거나 계속 말하는 것은 효과가 없고 버릇을 나쁘게 한다. ■ 말과 행동이 일치해야 한다.

4) 어긋난 행동 바로잡기 위해 현명하게 대응하자.

- 자녀의 어긋난 행동에 대해 감정적으로 반응하지 않는다.
- 자녀의 부정적인 행동 뒤에 숨겨진 욕구와 필요를 공감해 준다.
 - 엄마 몰래 화장을 하다니 너도 빨리 어른이 되고 싶었나보구나.
- 자녀를 존중하되 자신의 잘못된 행동의 결과를 경험케 하거나 벌칙을 자녀와 함께 정해서 바로잡는다.

※ 부모 교육이 아이들의 행복한 미래를 책임집니다.

Ⅲ. 생명존중 및 자살예방교육

1 누구나 힘들면 죽고 싶다는 말을 할 수 있습니다.

초등학교 고학년이 되어야 죽음에 대한 개념이 확립됩니다.

- 어린 자녀가 죽고 싶다는 말을 할 때는 어른들이 생각하는 자살의 개념보다는 너무 힘들다는 호소일 수 있습니다.
- 죽고 싶다는 자녀의 호소를 무시하거나 야단치지 않습니다.

2 새로운 환경에서 새로운 선생님과 친구를 만나는 것이 스트레스가 되기도 합니다.

- 자녀가 수업 내용을 따라가는 데 어려움은 없는지, 친구들과 잘 지내는지, 새로운 담임선생님과의 관계는 어떠한지에 대해 관심을 갖고 물어보세요.
- 원만한 학교 적응을 위해서는 담임선생님과 자주 소통하세요.
- 학교가기 싫다고 호소할 때 등교를 강요하기보다 아이의 입장에서 바라볼 수 있도록 노력해 주세요.

3 절망적인 생각을 하는 아이들은 다음과 같은 징후를 보입니다.

- 1) 식사와 수면 습관이 변합니다. 식사를 잘 하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
- 2) 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
- 3) 반항적이고 공격적인 태도와 행동을 보이기도 합니다.
- 4) 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
- 5) 일기장이나 SNS에 죽고 싶다는 표현을 하기도 합니다.
- 6) 자각, 등교 거부를 합니다.
- 7) 사람들과 만나기를 거부하고 혼자 있고 싶어 합니다.
- 8) 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
- 9) 사후 세계를 동경하거나 자살한 사람들에 관련한 이야기를 합니다.
- 10) 자기 비하적인 태도를 보입니다.
- 11) 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.
- 12) 갑자기 물건을 많이 사거나 평소 하지 않던 쾌락적인 일들을 하기도 합니다.
- 13) 스스로 신체에 상처를 입히는 위험한 행동을 보입니다.
- 14) 방에 혼자 있으려고 하면서 인터넷 검색을 자주 합니다.
- 15) 이상한 물품을 구입하거나 갑자기 여행을 떠나려고 합니다.

많은 부모님들은 자녀가 위와 같은 신호를 보일 때 일시적인 스트레스 신호라고 여기기 쉽습니다.

하지만 아이들은 예상보다 빠르게 심각한 행동으로 연결되기도 합니다.

1) 관찰되는 모습에 대한 염려를 표현하고 이유를 물어봅니다.

- “요새 표정이 어두워 보이는구나. 혹시 무슨 일 있니?”

2) 죽음에 관해서 직접적으로 물어봐야 합니다.

- “너무 힘들 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 한데...혹시 그런 생각이 든 적 있니?”
- “네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마(아빠)는 너무 걱정이 되는구나.”

❖ 직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.

3) 자녀가 죽고 싶다고 이야기한다면 매우 당황스럽겠지만 일단 충분히 듣고 더 구체적으로 물어보세요.

- 언제부터, 왜 그런 생각을 하게 됐는지 물어보세요.
- 혹시 구체적인 계획이 있는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지 물어보세요.

4) 집안의 위험한 물건(칼, 약물 등)을 없애거나 감춰주세요. 위험한 행동을 사전에 차단하세요.**5) 문제의 심각성을 부정하거나 미리 판단하지 않고 아이의 입장에서 충분히 공감해 주세요.**

- “어떻게 그런 생각을 할 수가 있어?”(X)
- “그건 나쁜 생각이야.”(X)
- “힘들면 다 그런 생각 한 번쯤 해. 별거 아니야.”(X)
- “그랬구나. 그것이 그렇게 힘들었구나.”(O)

6) 표현을 한 자녀에게 고마움을 표현하고 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하며 방안을 함께 모색하세요.

- “엄마(아빠)에게 솔직하게 말해줘서 고마워.”
- “엄마(아빠)가 널 어떻게 도우면 좋을까?”
- “그런 일이 있어서 네가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나. 그 일을 엄마(아빠)가 도와줄 테니 함께 해결해 보자.”

7) 전문가의 도움을 받으세요.

- 만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운이 느껴지거나 아이를 이해할 수 없을 때에는, 주저하지 말고 전문가의 도움을 요청합니다.
- 특히 이전에 자살을 시도한 적이 있는 아이가 다시 자살 생각을 하고 있는 경우, 혹은 자살에 대한 구체적인 계획이 있거나 시도한 경우에는 반드시 전문가에게 도움을 요청하세요.

IV. 인권교육

1. 자녀의 사생활 존중하기

- 자녀 일기장 몰래보지 않기 ○ 자녀 휴대전화 몰래보지 않기 ○ 자녀 책상, 가방 뒤지지 않기

2. “안돼!”하고 부정적으로 얘기하지 않기

- 긍정적이고 권유형의 표현으로 대화하기 ☞ “이렇게 해보는 게 어떨겠니?”

3. 자녀의 인격 존중하기

- 다정하게 이름 불러주기 ☞ “야, 임마”, “이 새끼” 등 감정적 표현 사용하지 않기
- 자녀의 말 끊지 않기

4. 자녀의 의견과 선택의 권리 존중하기

- 다른 자녀와 비교하지 않기

5. 자녀존중 십계명

- 가. 자녀도 독립된 인격체라는 인식을 부모가 먼저 가져야 한다.
- 나. 가정 안에서의 의사결정에서 자녀의 의견도 존중되어야 하고, 가족회의 등을 통해 민주적이고도 합리적으로 의사결정이 이뤄져야 한다.
- 다. 자녀의 진로에 대해 부모는 단지 조언의 역할에 만족해야 한다.
- 라. 형제자매간 성별, 나이, 학업 성적 등의 이유로 차별이 있어서는 안 된다.
- 마. 자녀를 이웃의 자녀들과 비교해서는 안 된다.
- 바. 자녀가 잘못을 했을 때는 일방적인 체벌보다는 왜 잘못인지를 깨닫게 하고, 스스로 어떻게 하면 좋을지를 생각할 수 있도록 도와주어야 한다.
- 사. 교육적 체벌도 가급적 삼가야 하며, 부득이한 경우에는 감정이 섞여 있지 않은지 부모 자신이 먼저 성찰해야 한다. 자녀를 때리지 않고도 기를 수 있다는 생각을 해야 한다. 어떤 경우에도 욕설을 해서는 안 된다.
- 아. 자녀를 흥분한 상태에서 함부로 대해서는 안 된다.
- 자. 자녀들이 다른 사람의 권리도 존중할 줄 아는 생각과 생활태도를 지니도록 늘 가르쳐야 한다.
- 차. 자녀의 일상생활에 대해 깊은 관심을 지니되, 자녀의 사생활도 보호해주어야 한다.

< 우리가족의 인권 지수는? >

☞ 어린이가 체크(✓) 해 봅시다.

내 용 (학생용)	체크		비 고
	○	×	
1. 화가 나면 말보다는 행동으로 감정 표현을 한다.			※ ○가 몇 개나 되나요? ▶ 3개 이하 인권 지킴이 ▶ 4개-7개 인권 노력이 ▶ 8개 이상 서로 존중하며 더욱 노력해요
2. 하고 싶지 않아도 해야 할 때가 더 많다.			
3. 가족들 사이에도 비밀은 지켜지지 않는다.			
4. 부모님은 나의 이야기에 귀 기울여 주시지 않는다.			
5. 형제들과 함께 놀아주는 것이 귀찮다.			
6. 잘못을 했을 때는 자주 매를 맞는다.			
7. 부모님은 나를 자랑스러워 하신다			
8. 형제들과 비교를 당하거나 차별을 받는다.			
9. 사람들 앞에서 창피를 당하기도 한다.			
10. 우리는 한 가족이라는 생각이 든다.			

☞ 부모님께서 체크(✓) 해 봅시다.

내 용(학부모용)	체크		비 고
	○	×	
1. 가족과 함께 하는 일들이 많다.			※ ○가 몇 개나 되나요? ▶ 3개 이하 인권 오염이 ▶ 4개-7개 인권 노력이 ▶ 8개 이상 서로 존중하며 더욱 노력해요
2. 아무리 바쁘더라도 아이들을 방치하지 않는다.			
3. 아이들의 비밀은 언제나 지킨다.			
4. 부모의 감정 상태에 따라 아이들을 훈육하지 않는다.			
5. 내 아이가 다른 친구들과 어울려서 놀 수 있도록 한다.			
6. 아이들의 의사표현에 귀를 기울인다.			
7. 아이들이 문화적인 경험을 할 수 있도록 배려한다.			
8. 아이들 앞에서는 부부간에 정중한 언어사용을 한다.			
9. 공부를 잘 하는 것이 제일 중요하다고 생각한다.			
10. 애들이 뭘 알겠어? 라는 생각을 자주 한다.			

IV. 가정폭력 예방교육

1. 가정폭력의 개념

- 가. 정의: 가족 구성원 중의 한 사람이 다른 가족에게 계획적이고 반복적, 의도적으로 물리적인 힘을 사용하거나 정신적 학대를 통하여 심각한 신체적, 정신적 손상과 고통을 주는 행위
- 나. 종류: 사자명예훼손, 모욕, 강간, 강제추행, 준강간, 준강제추행, 미성년자간음, 추행, 폭행, 존속폭행, 협박, 존속협박, 명예훼손, 출판물에 의한 명예훼손, 공갈, 상해, 유기, 학대, 체포, 감금, 강요, 재물손괴

2. 가정폭력의 특성

- 가. 가정폭력 발생률과 유형: 우리나라 가정폭력 발생률은 50.4%로 2가구 중 1가구에서 가정폭력이 발생한다. 아동 학대(정서적 폭력, 신체적 폭력, 방임, 성 학대 등)가 66.9%로 가장 심각했고, 부부 폭력 40.3%, 노인 학대 6.0%, 미혼자 가족원 학대 10%, 18세 이상 장애인 학대 8.5%의 순이다.
- 나. 가정폭력은 은폐되기 쉽다: 가정폭력은 가정 안에서 일어나고 문제가 외부로 노출되지 않는다는 특성 때문에 적절한 개입, 치료, 예방시기를 놓치기 쉬우며, 다른 형사법규 위반보다 폭력에 대한 법적 죄의식이 낮다. 폭력의 피해자들은 '맞을 짓을 했으니 맞지'라고 하는 사회적 통념과 스스로의 자책감으로 인해 외부에 알려 도움을 요청하는 경우가 드물고, 사회적으로도 가정폭력에 개입하는 것을 남의 가정 일에 끼어드는 일로 여겨 관심을 갖지 않으므로 피해자들은 반복적이고 지속적으로 폭력에 희생된다.
- 다. 가정폭력은 대물림된다: 폭력 남편의 70% 이상이 어렸을 때 아버지가 어머니를 때리는 것을 보고 자란 폭력 가정 출신이라는 점에서 아이 세대에도 가정 폭력이 이어질 수 있다. 아들은 폭력 남편이 될 가능성이 높고, 딸은 남성 혐오증, 남성 기피증을 보일 수 있다. 체벌은 폭력 성향을 키워서 배우자 폭행 가능성이 높고 우울증, 약물남용, 학교 폭력 등 비행의 위험이 높다.

3. 폭력 가정 아이들의 특성

- 가. 정서적 특성: 공포심(사회적관계철회), 화(공격성), 우울(초조), 분노, 낮은 자존감 등
- 나. 행동적 특성: 폐쇄(고립), 학대기억재생에 따른 고통, 수동적(무감각한 태도), 퇴행적 행동, 수면 장애, 가출
- 다. 반사회적 성격 장애: 사회규범을 잘 지키지 않고 불안이나 죄의식을 느끼지 않으면서 다른 사람에게 피해를 주는 행동을 반복하는 이상 성격을 말함.
- 라. 신체화 장애: 신체검진이나 검사로 나타나지 않는 많은 신체적 불편감과 증상을 호소

4. 가정폭력 신고 처벌 근거

- 가. 「가정폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법」 제4조: 누구든지 가정폭력범죄를 알게 된 경우에는 수사기관에 신고할 수 있고, 신고한 자에 대하여 그 신고 행위를 이유로 불이익을 주어서는 아니된다. 특히 아동, 노인, 장애인 등의 보호시설이나 상담소, 교육기관, 의료기관 종사자는 가정폭력 범죄를 알게 된 경우에 즉시 신고해야 할 법적 의무가 있다.
- 나. 「가정폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법」 제6조제2항: 가정폭력피해자 또는 그 법정대리인은 가해자가 자기 또는 배우자의 직계존속인 경우에도 고소할 수 있다. 가정폭력범죄에 대하여 「가정폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법」이 우선 적용된다.

5. 가정폭력 피해자 보호 및 지원 개요

- 가. 가정폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법 제5조: 가정폭력범죄에 대하여 신고한 경우 경찰로부터 폭력행위의 제지, 가해자·피해자의 분리 및 범죄수사 등의 조치를 받을 수 있다.

가정폭력범죄 발생 직후 긴급한 도움이 필요한 경우 여성 긴급전화센터 ☎ 1366, 가정폭력상담소, 범죄피해자 보호·지원기관 또는 여성·학교폭력피해자 ONE-STOP 지원센터에 요청하면 가정폭력 피해자 보호시설(쉼터) 안내, 응급조치, 병원후송, 친인척 연락 등 신속한 도움을 받을 수 있습니다.

성희롱·성폭력·성매매 예방 교육 (학부모 자료)

남관초등학교

1. 성폭력이란?

개인의 '성적 자기 결정권'을 침해하는 행위로

상대방의 의사에 반하여 동의 없이 일어나는 강간 및 성추행, 성희롱, 성기노출, 음란통신, 음란물 보이기 등 성을 매개로 하여 일어나고 있는 모든 폭력을 포함하는 광범위한 개념

2. 어떤 것이 성폭력? (가해자의 행위 형태)

가. 성추행 : 가해자가 상대방의 허락 없이 자신의 성기를 강제로 삽입하는 행위(강간)

나. 성추행 : 허락 없이 상대방의 성기나 몸을 만지거나 만지게 하는 행위

다. 성희롱 : 켜안기, 성적 농담하기, 음란한 눈빛으로 바라보기, 음란물 보여주기 등과 같이 성적인 말이나 행동으로 놀려서 수치감을 주는 것

3. 자주 발생하는 또래 성폭력 행위는?

가. 야한 말이나 사진, 동영상 카톡, 밴드로 보냄

나. 장난치는 척하면서 슬쩍 가슴이나 생식기를 만짐

다. 성장이 빠른 친구의 몸에 대해 놀리거나 특정 신체부위에 대해 언급

라. 게임벌칙으로 스킨십 강요 또는 이성교제 중인 친구들에게 스킨십 강요



4. 우리 아이들을 성폭력으로부터 보호하기 위하여

- 비상시를 대비하여 자녀의 친구나 그 가족들, 주변 사람들을 미리 알아두세요.

- 부모의 허락 없이는 낯선 차를 타거나, 아는 사람의 차라도 타지 않도록 교육해 주세요.

- 혼자 있게 하지 마세요.(차안, 공중화장실 갈 때 등)

- 낯선 차가 접근하면 차량 근처로 가지 않게 하세요.

- 누군가 억지로 데려가려고 할 때 "안돼요, 싫어요!"라고 외치게 하세요.

- 자녀들이 어디에 있는지 항상 관심을 갖고 지켜보세요.

- 평소 '싫은 느낌'과 '불쾌한 느낌'에 대해 거절하도록 가르쳐 주세요.

- '선의의 비밀'과 '나쁜 비밀'의 차이를 알려주어 가해자가 비밀로 하도록 얘기할지라도

반드시 부모님에게 알려야 하는 비밀도 있음을 가르쳐 주세요.

- "어떤 어려움이 생기더라도 끝까지 보호해 줄 테니 부끄러워하거나 무서워하지 말고 곧장 이야기해라"라고 얘기해 주세요



5. 성폭력을 당했다면?

가. 부모님이나 믿을 수 있는 사람에게 피해 사실을 알리고 경찰에 신고합니다.

나. 치료와 검사, 증거 채취를 위해서 몸을 씻지 말고 보호자와 함께 병원에 갑니다.

(48시간 이내, 응급피임약은 72시간 안에)

다. 법적인 문제와 해결방안을 위해서 전문가의 도움을 받습니다.

라. 성폭력 피해 도움기관

▪ 여성 긴급 전화 ☎ 1366

▪ 청소년상담전화 ☎ 1388

▪ 폭력피해자 긴급지원센터 ☎ 117

♥ 전북해바라기센터 (246-1375)

여성경찰과 상담사가 24시간 근무하며 응급의료진대기로 야간진료가 가능합니다.

성폭력, 가정폭력, 학교폭력 피해자와 성매매피해여성 진료비용은 국가가 부담합니다.



성범죄자 신상공개 사이트 이용방법 안내

◦ 홈페이지 주소: '성 범죄자 알림e' (www.sexoffender.go.kr) 접속하여 인증 후 조회

◦ 이용자 범위: 성인 및 미성년자 열람 가능

◦ 만 19세 미만 자녀를 둔 가정의 경우, 우편을 통해 인터넷 상에 공개되지 않았던 자세한 주소가 담긴 주변 성범죄자의 정보를 받아볼 수 있습니다. (성범죄자 우편고지제도)

성매매 예방

성매매는 불법입니다. 청소년에게 성매매를 제안하거나 유인만 해도 처벌됩니다.

① 실제 성매매를 하지 않더라도 '얼마를 주겠다', '아저씨랑 놀자' 등 청소년을 상대로 성매매를 제안하거나 유인한 경우

② 청소년에게 돈이 아닌 잠자리나 음식 등을 주고 성매매를 한 경우에도 처벌됩니다.

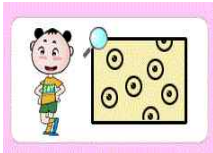
아동 청소년 성구매자	10년 이하의 징역 또는 5,000만원 이하의 벌금
아동 청소년에 대한 성매매알선자	7년 이상의 징역
아동 청소년에 대한 성매매 강요행위	5년 이상의 징역

비만 예방 교육 (학부모 자료)

남관초등학교

1 비만이란?

일반적으로 비만이라고 하면 체중이 많이 나가는 것(체중과다)이라고 단순하게 생각하기 쉽습니다. 그러나 정확하게 비만증이란 우리 신체 내에 지방세포의 크기가 커지거나 수가 많아짐에 따라 지방이 과다하게 축적된 상태를 말합니다.



<정상세포>



<비만세포>

특히 소아 비만은 지방세포의 수가 증가되는 것으로 일단 증가된 지방 세포수는 줄어들지 않기 때문에 성인비만으로 이어질 가능성이 정상 어린이보다 75-80%이상 높으며, 여러 가지 성인병의 발병 원인이 될 수 있기에 반드시 치료 및 예방을 해야 합니다.

2 비만의 판정기준

비만을 판정하는 방법은 표준체중에 의한 방법, 체격자수에 의한 방법, 체지방(피하지방의 두께)에 의한 방법 등 3가지가 있습니다. 비만은 체내 지방이 너무 많이 축적된 상태이므로 비만을 판정하기 위해서는 **체내지방량을 측정**하여야 합니다. 그러나 몸 안의 지방량을 정확히 측정한다는 것이 사실 불가능하기 때문에 이를 대신해서 가장 일반적으로 사용하는 방법은 표준체중에 본인의 체중을 비교하는 방법으로 다음과 같습니다.

★나의 비만도 알아보기★

A) 비만도를 알기 위해서 표준체중을 먼저 구하기 --- ★ $\text{표준체중} = (\text{키} - 100) \times 0.9$

B) 비만도를 구하기

★ $\text{비만 판정 기준 비만도} = (\text{실제체중} - \text{표준체중}) \div \text{표준체중} \times 100$

C) 비만도를 적용해 보기

★ 비만이란 체중이 표준 체중보다 20%이상 되었음을 말합니다.

경도 비만:20% 이상-30% 미만, 중등도비만:30% 이상-50% 미만, 고도비만:50% 이상



3 비만관리방법

- 식사를 거르지 않고 적당량을 규칙적으로 먹기
- 간식은 정해진 시간에 조금만 먹기(야식 먹지 않기)
- 음식을 천천히 먹고, 20회 이상 씹어 먹기
- 야채를 많이 먹고, 튀긴 음식, 인스턴트 음식을 적게 먹기
- 식사 후 바로 양치질하기
- 매일 30~60분 동안 땀이 나도록 운동하기
- 자신의 정상 체중을 알고 유지하기
- 책, TV등을 보면서 음식을 먹지 않기



4 저체중의 원인

- 활동량에 비해 음식물을 먹는 양이 부족하거나 질이 낮을 때
- 먹은 음식물이 제대로 소화, 흡수되지 못할 때

- 편식이 심할 때
- 결핵이나 갑상선기능항진증 등과 같은 소모성질환이 있을 때
- 심리적 스트레스, 불안, 걱정 등으로 인한 식욕부진이 있을 때



5 저체중의 문제점

- 식욕부진, 소화장애 등에 의한 빈혈, 골다공증에 걸리기 쉽다.
- 신체면역력이 저하되어 결핵, 간염, 감기 등의 감염성질환에 걸리기 쉽다.
- 여성의 경우 불임, 저능아 출산, 생리불순, 유산의 확률이 높아지기 쉽다.
- 쉽게 피로감을 느끼고 피부가 건조해지면 탄력성이 감소된다.

6 저체중 예방법

- 반드시 1일 3회의 식사를 규칙적으로 하기
- 식사와 식사사이에 적당량의 간식을 먹기
- 너무 많은 양의 음식을 한꺼번에 먹는 것보다는 열량이 농축되어 있는 식품을 이용하기
- 특별히 좋아하는 식품이 있을 경우 좋아하는 음식을 자주 많이 먹는 것도 좋은 방법이 됨
- 고기, 생선, 계란, 콩, 두부 등과 같은 단백질 식품을 매끼 먹어야 함
(단백질이 부족하면 위장점막을 비롯하여 신체내의 중요한 성분 제대로 만들어지지 못함)
- 식용유, 버터, 탄수화물(당분)을 섭취하기
- 저체중인 여성의 경우 골다공증에 걸릴 위험이 많으므로 1일 2회 이상 우유나 유제품을 섭취하기
- 지나친 흡연과 과음, 커피 등 카페인 음료를 과다하게 마시면 영양소의 흡수를 방해하므로 주의하기