

성폭력 예방(또래 성폭력 예방)

영혼의 살인'이라 불리는 성폭력은 남녀 및 나이를 불문하고 신체적, 정신적으로 커다란 후유증을 남길 수 있기에 예방의 중요성이 더욱 강조되고 있습니다. 또한 친구 간 가벼운 장난이 성폭력이 될 수 있다는 작지만 중요한 사실을 간과하는 경우가 많습니다.

이에 학교에서 같이 생활하고 있는 내 친구와의 관계에서 일어날 수도 있는 또래 성폭력 예방에 대해 알아보고자 합니다.

		
친구 간 성희롱	장난문자, 전화	언어 성폭력
		
영덩이치기, 똥침	성적인 놀림	화장실에서 쳐다보기
		
음흉한 눈빛	체육복 갈아입을 때 훑쳐보기	성추행

☞ 우리가 학교생활을 하면서 친구들과 했던 상황들이 있었나요? '에이, 이건 친하기 때문에 가끔씩 하는 장난이잖아요' 라고 생각했나요? 아니면 자신 있게 '선생님, 이건 성폭력이에요!' 하고 생각했나요? 아니면 '아~ 모르겠다' 생각했나요?

☞ 이것은 우리가 장난처럼 무심코 행하고 있는 또 하나의 학교폭력인 '또래성폭력'입니다. 성폭력과 유사한 행동이라도 의심스럽다면 반드시 선생님들께 말씀드리고 도움을 받는 것이 필요합니다.

☞ 흔한 장난처럼 생각되는 동생들이나 친구들에게 치마 들치기, 바지 내리기, 가슴 만지기, 화장실 엿보기, 향문 찢리기(똥침), 야한 사진과 책을 퍼뜨리기(책, 휴대폰 사진 포함), 치마 속 보기 등의 행동은 하지 않아야 합니다. 아무리 재미있는 장난이라도 상대방이 싫어하면 하지 맙시다. 이런 행동도 성폭력이라고 볼 수 있습니다.

“자신도 모르게 성희롱(성폭력) 가해자가 될 수 있어요

성폭력

친구의 의사에 반하여 특정부위의 신체를 수차례 만지면?

형법(강제추행죄)로 처벌 ○ 10년 이하의 징역 또는 1,500만원 이하의 벌금

휴대전화 등 통신매체로 “성적수치심”을 일으키는 문자 또는 영상을 보내면?

성폭력처벌법(통신매체이용음란)으로 처벌 ○ 2년 이하의 징역 또는 500만원 이하의 벌금

카메라 등을 이용하여 성적욕망 / 수치심을 유발할 수 있는 타인의 신체를 촬영하거나 그 촬영물을 배포·제공·전시 하면?

성폭력처벌법(카메라등 이용촬영)죄로 처벌 ○ 5년 이하의 징역 또는 1,000만원 이하의 벌금

성폭력 예방을 위한 자녀 양육법

☘ 사랑하는 딸에게

- 평소에 자기주장을 분명히 한다.
- 말이나 행동에서 애매한 태도를 보이지 않는다.
- 성가치관과 성행동에 기준을 가진다.
- 같은 상황에서도 이성 친구와 내 생각이 다를 수 있음을 인식한다.
- 어떤 상황에서도 자신을 소중히 여긴다.
- 불쾌한 신체접촉이나 농담은 즉시 거부 의사를 표현한다.

☘ 사랑하는 아들에게

- 여성을 동등한 인격체로 존중한다.
- 여성의 침묵은 동의가 아니다.
- 성충동은 조절할 수 있다.
- ‘피해자가 내 가족이라면...’ 입장을 바꿔 생각한다.
- 상대방이 싫다고 하면 상대방의 의사를 받아들인다.

양성평등 실천!! 행복지수 상승!!

1. 상대방을 존중합니다.

⇒ 타인에 대한 배려는 곧 나에 대한 배려! 남녀 모두 연령과 직급을 떠나 서로 존댓말을 쓰고 미스, ~양이라는 표현보다 ~씨로 호칭합시다.

2. ‘여자답게’ ‘남자답게’라는 말을 쓰지 않습니다.

⇒ 씩씩하고 건강한 여성, 씩씩하고 부드러운 남자, 새로운 경쟁력입니다

3. 직장에서 ‘남자일’ ‘여자일’을 구분하지 않습니다.

⇒ 직장에서 일은 여성적인 일, 남성적인 일이 아니라 적성과 능력에 따라 나누도록 하고, 각자의 차는 스스로 타서 마십니다.

4. 남녀 모두가 즐거운 회식문화를 만듭니다.

⇒ 회식시간과 방법을 결정할 때 남녀의 의견 모두를 존중합시다.

5. 임신·출산한 동료들 가족의 입장에서 생각합니다

⇒ 출산휴가, 육아휴직을 사용하는 동료들 가족의 시선으로 바라보고, 임신과 출산을 사회적 기여라고 인식합시다.

6. 집안일을 할 때는 함께 하고 함께 쉽니다.

⇒ 가족 모두가 능력에 맞게 가사를 분담하고, 집안에서 일어나는 일들은 가족이 함께 의논하고 결정합시다.

7. 자녀는 부모가 함께 기릅니다.

⇒ 자녀의 모델은 부모! 보고 느낀 대로 아이들은 자라고 배워갑니다. 학부모 모임에는 부부가 같이 혹은 교대로 참여합시다.

8. 결혼 후 모은 재산은 부부 공동명의로 합니다.

⇒ 문패에 부부이름을 함께 쓰고, 상속에는 아들과 딸을 구별하지 않기

9. 양가 부모님은 똑같이 예우해드립니다

⇒ 시댁과 처가의 경조사 및 인사는 평등하게 합시다.

10. 남녀노소가 참여하는 명절·제사문화를 만듭니다.

⇒ 제사나 명절은 남녀가 분담하여 준비하고 함께 즐겁시다

중증열성혈소판감소증후군

◆ 중증열성혈소판감소증후군(SFTS)이란?

바이러스성 출혈열로 알려진 감염병의 일종으로, 매개체인 진드기는 일본 및 우리나라에서도 전국적으로 분포하고 주로 들판이나 산의 풀숲에 서식합니다.

◆ 임상증상은?!...★

원인불명의 발열, 소화기증상(구토, 설사 등)이 주증상입니다. 두통, 근육통, 신경증상(의식장애, 경련, 혼수), 림프절 종창, 호흡기증상(기침), 출혈증상(혈뇨 등)

◆ 진드기 예방법 알아보기

1. 진드기가 많이 서식하는 지역에서 활동 할 때에는 긴 바지와 긴 셔츠를 착용하고, 피부가 드러나지 않도록 양말에 바지를 넣어 이동합니다.
2. 근처의 식물과 접촉을 최소화하기 위해 되도록 길의 중앙으로 걷도록 합니다.
3. 수풀 등에 다녀온 후 진드기에 물린 곳이 없는지 주의 깊게 관찰합니다. 귀가 후 2시간 내에 온몸을 씻고 거울을 이용하여 꼼꼼히 확인합니다.
4. 특히 아이들은 부모님께서 머리카락, 귀 주변, 팔아래, 허리 주위, 무릎 뒤, 다리 사이 등을 꼼꼼히 살핍니다.
5. 어두운 색보다 밝은 색이 진드기 확인과 제거에 쉬우므로 밝은 색 옷을 착용합니다.
6. 옷이나 노출되는 피부에 해충기피제를 적절히 사용합니다.

[진드기 제거법]

물린 상태에 있는 진드기는 핀셋을 이용하여 비틀거나 회전하여 부서지지 않도록 주의하여 천천히 제거합니다. 제거한 진드기는 버리지 말고 유리병에 젖은 솜을 깔고 냉장 보관하여 추후 혈액검체와 함께 진단기관으로 송부하도록 합니다.

★ **진드기를 무리하게 제거할 경우** 머리는 남고 몸체 부분만 떨어지므로 그 부위에 염증 및 균이 인체에 감염을 유발할 수 있으므로 의료기관에 내원하여 제거하며 어떤 진드기에 물렸는지 확인하는 것이 중요합니다.

수족구병 예방하기

콕사키바이러스A16 또는 엔테로바이러스71이라는 장바이러스에 의해 여름과 가을철에 영유아 등 어린 아이들이 많이 걸리는 질환입니다.

<증상> 가벼운 미열, 혀, 잇몸, 뺨의 안쪽 점막과 손, 발 등에 쌀알 크기의 수포성 발진이 생기고 이 발진은 1주일 정도 지나면 호전되지만, 심한경우 무균성 수막염이나 뇌염 등이 발생, 신생아가 걸리면 사망할 가능성이 있음

<예방수칙>

기침예절 지키기, 손씻기 생활화 등 개인위생관리 철저, 감염시 병원진료 및 집에서 격리 치료 현재까지 수족구병에 대한 백신이나 특별한 치료제가 없으므로 예방이 최우선입니다.

알레르기과 비염 알기

- **알레르기성 비염이란** 먼지, 꽃가루, 동물의 털, 공해, 정신적 스트레스, 갑작스러운 기온의 변화로 생기는 비염으로 연속적인 재채기나 코막힘으로 머리가 무겁고 눈물이 나며, 두드러기나 천식이 함께 나타나기도 합니다.
축농증과의 차이는 축농증은 부비동에 염증이 생겨 콧물이 고이는 것을 말하며 **주로 하얗고 맑은 콧물이 나오는 비염과 달리 누렇게 냄새가 나는 콧물이 자주 고이거나 뒤로 넘어가며 콧물이 콧 막혀 두통도 생길 수 있습니다.** 항생제를 투여하거나 심한 경우 부비동 내를 비우는 수술을 합니다.

● 알레르기 비염 예방 수칙!

- ▶ 침대, 이불, 베개, 담요 등 먼지가 쉽게 달라붙는 침구류는 자주 삶거나 강한 햇볕에 말린다.
- ▶ 개미, 바퀴벌레, 진드기 등이 발견되면 살충제로 박멸한다.
- ▶ 집안에 환기를 자주 시키고 변기, 욕조, 바닥 등의 곰팡이를 락스 등으로 제거 한다
- ▶ 꽃가루가 날리면 집이나 자동차 창문을 닫고 귀가 시에 손을 깨끗이 씻는다. 필요시 마스크를 착용 한다
- ▶ 애완동물의 분비물이나 털에 주의한다.
- ▶ 갑작스런 기온 변화에 주의하여 실내온도를 유지

유행성 눈병 예방하기

1. 유행성 눈병이란?

일반적으로 아데노바이러스에 의해 발생하는 전염성이 매우 강한 유행성각결막염 및 급성출혈성결막염(아폴로눈병)을 말함

2. 주요증상

눈 충혈, 눈곱 낄. 눈이 아픔. 눈부심. 눈의 이물감. 눈꺼풀이 부음

3. 눈병에 걸렸을 때 주의 사항 및 예방법

- ⇒ 병원에 즉시 가서 치료를 받고 다른 사람의 안약을 함부로 넣지 않고, 가능한 한 안대는 하지 않습니다.
- ⇒ 사람이 많은 곳은 가지 않습니다.
(학원이나 pc방 등 절대 출입 금지)
- ⇒ 가족과 수건이나 그릇 등을 따로 사용합니다.
(환자의 물건은 끓는 물에 소독합니다)
- ⇒ 비누를 사용하여 흐르는 수돗물에 손을 자주 씻고, 많은 사람이 모인 곳은 피하고, 수영장 출입을 조심합니다.
- ⇒ 눈이 아프거나 가려울 때 절대 손으로 비비지 말고, 눈병이 의심되면 바로 안과 의사에게 진찰을 받도록 합니다.

여드름 예방을 위한 생활습관

충분한 수면, 세안은 하루2~3회, 카페인음료 기름진음식 자제

여드름 예방을 위해 좋은 식품

- ▶ 완두콩: 피지 분비 억제, 피부 각화 현상 감소(아연)
- ▶ 양배추: 피부 각화 억제, 살균작용(유황)
- ▶ 상추: 피부세포 증식 촉진, 피지 분비량 감소(베타카로틴)
- ▶ 브로콜리: 기미와 주근깨 감소(비타민C),
피부와 점막의 저항력 향상(카로틴)
- ▶ 녹차잎: 피부재생과 진정, 세포막 강화(플라보노이드)