

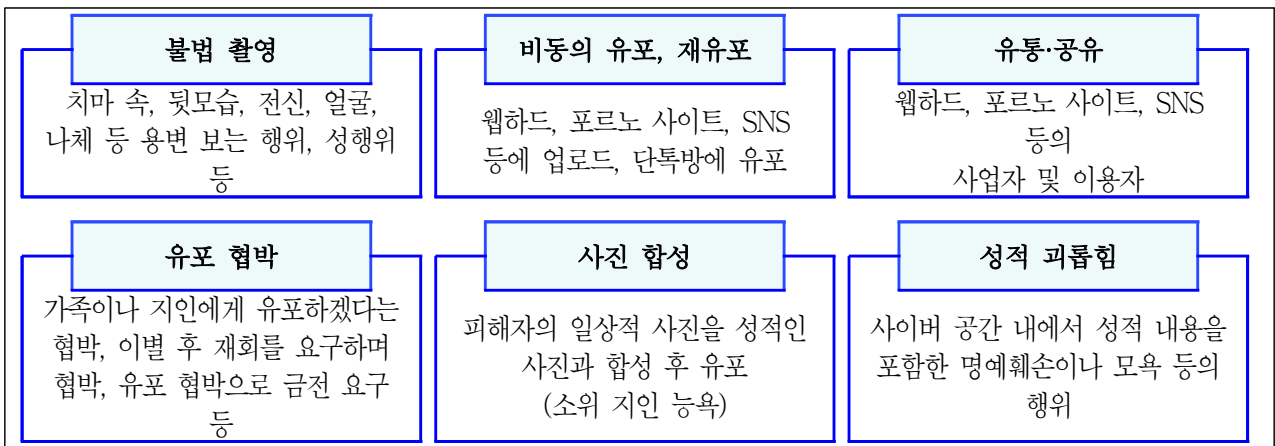
1

디지털 성폭력 예방

1. 디지털 성범죄의 개념



☞ 디지털 성범죄란? 카메라나 그 밖에 이와 유사한 기능을 갖춘 기계장치를 이용하여 성적 욕망 또는 수치심을 유발할 수 있는 사람의 신체를 동의 없이 촬영하거나 불법 촬영물을 동의 없이 유포하는 행위 등을 의미



2. 디지털 성범죄의 올바른 이해

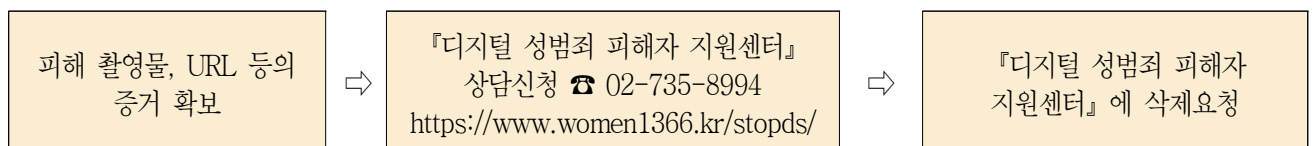
Q1. 디지털 성범죄 매개물(동의없이 찍은 사진, 동의없이 유포한 영상 등)을 다운로드하거나 보는 것도 죄가 되나요?

아동·청소년성보호법에 의거 아동·청소년 대상의 영상은 다운로드 및 소지, 보는 것만으로도 처벌받을 수 있습니다. 아동·청소년 대상 외의 피해 영상물을 다운로드 받는 행위, 보는 행위는 디지털 성범죄 피해를 확산하는 명백한 2차 가해입니다. 일례로 토렌트의 경우, 파일을 다운로드받으면 동시에 해당 파일이 유포됩니다. 이처럼 피해촬영물을 다운로드 및 시청하는 행위 모두 범죄임을 인지하여 가담하지 않는 것이 중요합니다.

Q2. 촬영에 합의한 성관계 동영상이 유포되었어요, 디지털 성범죄 피해자인가요?

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

3. 디지털 성범죄 피해가 발생했을 때, 어떻게 해야 할까요?



4. 디지털 성범죄 피해자 지원센터에서 어떤 지원을 받을 수 있나요?

Q1. 『디지털 성범죄 피해자지원센터』는 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?

디지털 성범죄 피해자 지원센터에서는 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 방지도 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 상담**을 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) 확보**가 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.

Q9. 모든 지원은 비밀이 보장되나요?

상담 및 삭제, 기타 연계 지원 내용에 대한 비밀이 보장됩니다. 상담을 신청하실 때 가명을 사용하실 수도 있습니다. (추후 가해자 고소 등 법적 절차를 진행할 경우 실명이 필요할 수 있으며 상황에 따라 상담시 안내드리겠습니다.)

Q10. 꼭 가해자를 신고해야 하나요?

가해자 신고는 필수사항이 아니며, 피해자의 상황과 사정에 따라 가해자 신고 없이도 상담 및 삭제지원을 받으실 수 있습니다. 다만 가해자 신고가 이루어질 경우, 각종 지원 과정에서 보다 원활한 지원이 가능합니다.

Q11. 완벽한 삭제가 가능한가요?

내담자마다 피해촬영물 유포 범위의 차이가 있기 때문에 삭제 소요기간이 다를 수 있습니다. 플랫폼의 성격에 따라 완전한 삭제지원이 어려운 경우가 발생할 수 있으며, 디지털 성범죄의 특성상 재유포의 우려도 있기 때문에 지속적인 모니터링이 필요합니다.

Q12. 과거에 유포한 가해자를 신고하고 영상(사진)을 삭제했는데, 영상(사진)이 또 유포되었어요. 재유포된 경우에는 지원을 받을 수 없나요?

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.

Q13. 아주 오래 전에 피해를 입었어요. 그래도 신고가 될까요?

정확한 피해 유형과 피해 발생 시점을 파악해야 신고 가능 여부도 판단할 수 있습니다. 디지털 성범죄의 특성상 피해 발생 시점이 명확하지 않은 경우가 많습니다. 만일 공소시효가 지나 신고가 불가능하더라도 디지털 성범죄 피해자 지원센터에서 상담 및 삭제지원을 받을 수 있습니다.

5. 디지털 성범죄(성폭력) 피해자 상담기관 안내

디지털 성범죄 피해자 지원센터	02-735-8994
한국성폭력상담소	02-338-5801
여성긴급전화	1366
헬프콜 청소년전화	1388
십대여성인권센터	02-6348-1318 www.teen-up.com
한국성폭력상담소	02-338-5801
성폭력피해상담소 (시군별)	www.stop.or.kr 네트워크>지원기관목록보기

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

디지털 성범죄 피해자 지원센터(<https://www.women1366.kr/stopds/>)

2

흡연 예방

1 청소년 흡연 왜 위험한가?

- 청소년 흡연, 담배 피우는 친구 있으면 18배 급증, 흡연자들은 평균수명이 16년 단축...
- 청소년기에 흡연을 시작하여 계속 흡연하는 경우 24년 수명이 단축, 폐암 발생률 23배 증가
- 정자 기형을 유발하여 2세에 나쁜 유전형질을 물려줄 수 있으며, 16세 이하에서 담배를 피우는 경우 20세 이후에 담배를 시작하는 경우보다 피해 정도가 3배 더 높습니다.
- 흡연 시 발생하는 일산화탄소는 몸의 산소 공급을 억제, 뇌의 저산소증을 유발하여 뇌기능을 억제시킵니다.

2 간접 흡연과 3차 흡연

간접흡연이란, 흡연자가 내뿜는 담배 연기와 담배가 타면서 발생하는 연기를 옆에 있거나 주변에 있는 다른 사람이 들이마심으로써 담배를 피우는 것과 같은 효과가 생기는 상태입니다. 따라서 간접흡연을 ‘강요된 흡연’ 혹은 ‘강제적 흡연’이라고 말하기도 합니다.

흡연을 할 때 발생하는 독성물질 중 가스형태의 화학물질은 벽, 가구, 옷, 장난감, 집먼지 등의 표면에 달라붙을 수 있습니다. 흡연이 끝난 이후에도 실내 환경에서 장기간 흡연에 의한 오염 물질이 배출될 수 있는데 이를 3차 간접흡연이라고 정의하고 있습니다.

가족 중 한 사람이라도 흡연하는 경우 나머지 가족 역시 흡연의 피해가 나타날 수 있습니다.

※ 학교(운동장 포함) 전체가 금연구역으로 교내에서 흡연할 수 없습니다. 학생들의 건강을 위해 꼭 지켜주시기 바랍니다.

국민건강증진법 제9조 제4항의 규정에 의해 **학교 교사(校舍)와 운동장이 금연구역입니다.**
금연구역에서 흡연하면 10만원 이하의 과태료가 부과됩니다.
(국민건강증진법 제34조)

3 부모님의 역할이 중요합니다.

청소년 흡연을 예방하는 데는 부모의 역할이 가장 중요하다고 합니다. 부모가 담배를 피우는 가정의 청소년일수록 흡연율이 높다고 합니다. 부모가 담배를 피우면 사랑하는 자녀의 건강을 해치는 결과가 되므로 의식의 전환이 필요합니다.

- ◆ 부모가 흡연을 하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주십시오!
국가에서는 국민의 금연을 돕기 위해 여러 가지 지원 사업을 하고 있습니다.
 - ❖ 전국 보건소 무료 금연클리닉 운영 : 보건소에 금연클리닉을 운영
 - ❖ 금연 상담 전화 : 1544-9030 금연콜센터 금연 할 때까지 1년간 전문 상담사가 꾸준히 관리
 - ❖ 금연 길라잡이 : <http://www.nosmokeguide.or.kr>
- ◆ 자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 않습니다.
 - 자녀가 간접흡연으로 인한 피해를 입습니다.
 - 어른이 되면 담배를 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다.
- ◆ 가족과 함께 외식을 할 때는 금연 음식점을 이용하도록 합니다.

모든 사람이 고정된 성역할이나 성별 고정관념에 구속됨이 없이 자유롭게 자신의 능력을 개발하고 선택할 수 있는 권리를 가지는 것이 양성평등입니다.

양성평등 실천을 위한 가장 기본적인 생활습관은 가정에서부터 시작됩니다. 설거지하기, 빨래 함께 널기, 물건 나르기 등 모든 일들을 남·여 구별 없이 서로 도와 가족 모두가 함께 한다면 집 안일이 즐겁고 행복한 일임을 느끼는 가운데 남·여 모두가 할 수 있는 일입니다.

1. 인격적으로 존중하는 모습이 생활화 되면 자녀가 장차 결혼 후에 평등적인 부부관계를 형성될 수 있습니다.
2. 딸과 아들이 태어난 생물학적 성으로 인한 사회적 제약을 최소화합니다.
자녀들이 남녀가 아닌 개인의 능력과 판단에 따라 행동할 수 있도록 합니다.

** 아이들이 성차별과 심적 부담을 느끼는 대표적인 성차별적인 말

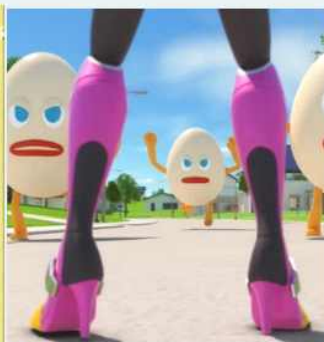
딸에게	아들에게
① 공주같이 예쁜 딸	① (아들이라는 뉘앙스) 너는 우리 집안의 대들보야
② 얌전하고 여자다워야지	② 공부 잘못하면 어떻게 처자식 먹여 살릴래?
③ 여자니까 옷차림이 단정해야지	③ 사내자식이 뭐 그런 걸 가지고 울어?
④ 여자니까 예쁘게 걷고, 예쁘게 말해라	④ 사내자식이 통이 커야지
⑤ 공부를 열심히 해야 시집을 잘 가지 등	⑤ 사내다워야 하는 거야 등

** 유아동 프로그램에 나타난 성별 색에 대한 고정관념

성별 색에 대한 고정관념



<미술탐험대>



<미니특공대>의 루시



<으라차차 아이쿠>



<용감한 소방차 레이> 화

“꾸며진 존재”로서의 여성을 상징. 이러한 모습은 꾸밈노동에 대한 고정관념 반영”

- 특공대본연으로서의 특징에 초점을 맞추기보다 여성에게 중요한 본질은 외면, 꾸밈이라는 시선
- 여성캐릭터 인형이라도 분홍색, 립스틱을 바른 모습으로 표현. 분홍색과 꾸밈에 대한 성 고정관념

1 코로나 우울이란 무엇일까요?

- ◎ '코로나 바이러스 19 감염증' 유행으로 인하여 생긴 삶의 모습 변화와, 우울한 기분을 합친 말입니다.
- ◎ 코로나 19 감염에 대한 두려움뿐만 아니라, 사회문화적, 경제적, 심리적 측면의 다양한 변화들로 인하여 우울감, 불안감, 피로감, 분노 등 다양한 증상을 경험하게 됩니다.

2 코로나 우울은 어떻게 발생하게 되는 걸까요?

- ◎ 코로나19 감염에 대한 두려움은 아이와 어른을 가리지 않고 나타납니다.
- ◎ 코로나19 관련 부정적인 뉴스에 반복하여 노출되지만, 당장 뚜렷한 해결책이 없기 때문에 흔히 무력감을 느끼게 됩니다.
- ◎ 이전에 학교나 학원, 시설 등에서 맡아주던 교육과 돌봄의 역할이 상당 부분 부모님의 역할로 넘어오면서, 신경 써야 할 일들이 늘어나고 시간적인 여유가 줄어듭니다.
- ◎ 외출, 외식, 여행, 운동, 관람, 만남, 취미활동 등 기분 전환 활동이 줄어듭니다.
- ◎ 가게 수입 감소로 인해 경제적인 어려움이 동반되는 경우, 부모님의 스트레스는 더욱 커질 수 있습니다.

3 내가 코로나 우울일까요?



아래와 같은 상황을 반복적으로 경험한다면 코로나 우울을 의심해 볼 수 있습니다.

- ☐ 예전보다 걱정이 많아지고, 사소한 일에도 쉽게 마음이 불안해집니다.
- ☐ 기분이 가라앉거나, 매사가 귀찮거나, 무기력한 느낌이 자주 듭니다.
- ☐ 작은 일에도 짜증이나 화가 나고, 다툼이 생깁니다.
- ☐ 자주 두통, 소화불량, 어지러움, 근육통 등 다양한 신체증상을 경험합니다.
- ☐ 일상적인 일 (수면, 식사, 간단한 업무 등)을 해 나가는데도 어려움을 느낍니다.



아래 간단한 우울증 선별 평가 도구 (PHQ-9) 를 사용해서 나의 마음 상태를 체크해 보고, 필요하다면 적절한 도움을 요청하세요.

우울증 건강설문-9 (PHQ-9)

지난 2주간, 얼마나 자주 다음과 같은 문제들로 곤란을 겪으셨습니까?

지난 2주 동안에 아래와 같은 생각을 한 날을 헤아려서 해당하는 답변에 ○로 표시하여 주시기 바랍니다.

	문 항	없음	2~6일	7~12일	거의 매일
1	기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3
2	평소 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했다.	0	1	2	3
3	잠들기가 어렵거나 자주 깬다. /혹은 너무 많이 잤다.	0	1	2	3
4	평소보다 식욕이 줄었다. /혹은 평소보다 많이 먹었다.	0	1	2	3
5	다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌다. /혹은 너무 안절부절 못해서 가만히 앉아 있을 수 없었다.	0	1	2	3
6	피곤하고 기운이 없었다.	0	1	2	3
7	내가 잘못 했거나, 실패했다는 생각이 들었다 /혹은 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다.	0	1	2	3
8	신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중 할 수가 없었다.	0	1	2	3
9	차라리 죽는 것이 더 낫겠다고 생각했다/ 혹은 자해할 생각을 했다.	0	1	2	3
각 칸별로 점수를 더해주세요.					
총 점					



PHQ-9 결과 해석

점수	분류	설명 예시
0-4	우울 아님	유의한 수준의 우울감이 시사되지 않습니다.
5-9	가벼운 우울	다소 경미한 수준의 우울감이 있으나 일상생활에 지장을 줄 정도는 아닙니다. 다만, 이러한 기분상태가 지속될 경우 개인의 신체적, 심리적 대처자원을 저하시킬 수 있습니다. 그러한 경우, 가까운 지역센터나 전문기관을 방문하시기 바랍니다.
10-19	중간정도의 우울	중간정도 수준의 우울감이 시사됩니다. 이러한 수준의 우울감은 흔히 신체적, 심리적 대처자원을 저하시키며 개인의 일상생활을 어렵게 만들기도 합니다. 가까운 지역센터나 전문기관을 방문하여 보다 상세한 평가와 도움을 받아보시기 바랍니다.
20-27	심한 우울	심한 수준의 우울감이 시사됩니다. 전문기관의 치료적 개입과 평가가 요구됩니다.

4 코로나 우울, 어떻게 대처하면 좋을까요?

코로나 우울로부터 마음 건강을 지키기 위한 방법으로는 무엇이 있을까요?

①. 코로나로 인해 변화된 일상을 받아들이세요.

- ▶ 코로나가 장기화된 상황에서 불안, 우울, 피로감을 느끼는 것은 지극히 정상적인 과정입니다. 가족 내에서 일어나는 자연스러운 대화 속에서 자신의 감정을 자연스럽게 표현하고, 때로 맞장구 쳐 주고, 서로의 표현을 격려하는 것은 도움이 됩니다. 이런 과정을 통해 새로운 변화를 받아들이고 건전하게 해소할 방법을 고민해 보는 것이 좋습니다.

②. 지나친 걱정은 No, 방역지침을 잘 알고 실천하면 됩니다.

- ▶ 너무 많은 정보나 불확실한 정보는 불안과 스트레스를 크게 할 수 있습니다. 방역수칙에 관심을 기울이고, 생활 속에서 실천하는 것이 도움이 됩니다.

③. 규칙적인 생활을 하세요.

- ▶ 수면시간, 출, 퇴근 시간, 식사 시간 등을 정하고 이를 지키려 노력하면 가족 간의 신뢰가 커지고, 자기효능감과 조절감을 느끼게 합니다. 불확실한 외부 상황에서도 예측 가능한 스케줄을 만들어 가족들이 공유하는 일은 안정감을 높여줍니다. 부모님부터 먼저 모범을 보이면 아이들도 따르기 쉽습니다.

- ④. 집안일을 아이들과 나누어 하고, 마음이 즐거워지는 활동이나 여가시간을 가져보세요.
- ▶ 아이들과 집안일을 함께 나누어 하고, 진심 어린 칭찬과 고마움을 표현하세요. 아이들의 성취감과 책임감이 늘어납니다. 아이들과 함께하는 보드게임, 집안 꾸미기, 간단한 동영상 제작 등의 활동은 모두를 즐겁게 합니다. 개인적인 취미나 짧은 여가시간을 가지는 것도 일상의 스트레스에서 벗어나도록 합니다.
- ⑤. 스트레칭, 걷기, 운동 등 신체활동을 규칙적으로 하세요.
- ▶ 적당한 신체활동은 마음의 건강을 유지하는데도 도움이 됩니다. 방역수칙을 준수하면서 외부에서 신체활동을 해볼 수 있습니다. 홈트레이닝과 같이 가벼운 실내 신체활동도 도움이 됩니다. 신체활동이 필수적인 성장기 아이들과 함께 실천할 방법들도 고민하세요.
- ⑥. 가족, 친구 등 주변사람들과 소통을 이어가세요.
- ▶ 먼 거리에 계신 부모님이나 친척, 혹은 친구와 영상통화, 전화, 메일, 편지 등 다양한 방법으로 소통을 지속합니다. 서로에게 간단한 응원의 글귀나 새해 인사를 나눔으로써, 연결되어 있는 느낌을 받을 수 있습니다. 또 고민과 고통을 이야기하는 것만으로도 때로 마음이 편안해 지기도 합니다.
- ⑦. 힘들면 도움을 요청하세요.
- ▶ 누구나 힘들 수 있습니다. 자신과 주변 사람들의 몸과 마음의 건강을 잘 살피고, 필요하면 전문가의 도움을 받으세요.

▶ 심리상담 핫라인 : ☎1577-0199 ▶ 앱 마음프로그램, 마성의 토닥토닥

▶ 카카오톡 채널 : 국가트라우마센터 ▶ 가까운 정신건강복지센터, 심리상담센터 등 방문

5 코로나19 유행은 언젠가 끝나게 될 것입니다.

아직은 코로나19라는 길고도 힘겨운 터널 속에 있습니다. 하지만, 지난 2009년 신종 인플루엔자, 2015년 메르스 유행 때를 돌이켜 보면, 이 유행이 언제까지나 지속되지는 않는다는 것을 우리는 압니다. 지난 한 해 수많은 어려움 속에서 아이들을 돌보고 지켜내어 주신 부모님의 노고에 진심으로 감사드리며, 새로운 희망과 함께 시작하는 올해에는 부모님과 가정에 건강과 행복이 가득하시기를 기원합니다.