



가정통신문

개학기 학부모 연수자료

남 원 용 성 중 학 교
주 소 : 남원시 춘향로 73
(<http://www.nwys.ms.kr>)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734

1. 생명존중 및 자살예방을 위한 안내

1 새로운 학기가 시작되는 시기에는 자살의 위험이 특히 증가합니다.

죽기 싫다

- 1) 가족이나 가까운 친지, 친구의 갑작스러운 죽음이나 좋아하는 연예인의 죽음을 경험한 경우,
- 2) 학업이나 친구관계, 부모님과의 관계에서 급성 스트레스가 생겼을 경우에도 자살 위험이 증가합니다.

2 죽음을 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) 지각이나 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) 갑자기 물건을 많이 사거나 평소 하지 않던 쾌락적인 일들을 하기도 합니다.
- 12) 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.
- 13) 스스로 신체에 상처를 입히는 위험한 행동을 보입니다.
- 14) 방에 혼자 있으려고 하면서 인터넷 검색을 자주 합니다.

많은 부모님들은 자녀가 위와 같은 신호를 보일 때 일시적인 스트레스 신호라고 여기기 쉽습니다. 하지만 아이들은 예상보다 빠르게 심각한 행동으로 연결되기도 합니다.

3 자녀가 위와 같은 위험 징후를 보일 때 도와줄 수 있는 방법입니다.

- 1) 관찰되는 모습에 대한 염려를 표현하고 이유를 물어봅니다.
- 2) 죽음에 관해서 직접적으로 물어봐야 합니다.
- 3) 자녀가 죽고 싶다고 이야기한다면 매우 당황스럽겠지만 일단 충분히 듣고 더 구체적으로 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.
- 6) 표현을 한 자녀에게 고마움을 표현하고 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하며 방안을 함께 모색하세요.
- 7) 전문가의 도움을 받으세요.

2. 가정에서의 성교육 안내

○ 양성평등이란?

성이 다르다는 이유로 자유로운 인간으로서의 존엄성을 손상 당 해서는 안 되며, 정치적·사회적·경제적 및 문화적 생활에 참여하는 데 장애가 되어서는 안 되며, 가족과 사회의 번영에 동참하는 길이 봉쇄되어서는 안 되며, 인류에 공헌할 무한한 잠재력을 개발하는 데 낙오되어서는 안 된다는 개념입니다.

○ 가정 내에서 부부간의 평등

평등한 부부란? 남편과 아내가 성적 구분에 의해 역할분담이 되어있지 않고, 필요에 따라 돈 벌이, 집안일, 육아, 의사결정을 분담하는 부부이며

- 1) 남편과 아내의 시간이 동등한 가치를 지니고
- 2) 남성과 여성과 마찬가지로 설거지나 아이를 돌보는 것을 당연하게 생각하며
- 3) 여성도 남성만큼 사회활동과 여가시간을 가질 권리를 주장할 수 있는 부부

○ 자녀양육·교육에 있어서 평등하려면 양성평등의식 향상을 위한 성 중립적인 교육이 필요합니다.

- 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, 학업선택, 클럽활동 선택 시 남자와 여자의 영역이 따로 있다는 고정관념이 잘못되었다고 가르치시고, 자녀의 선택을 존중하여 격려해 주시기 바랍니다.
- 어렸을 때부터 딸, 아들 모두 예술, 체육 등을 함께 즐기며 심신이 건강하게 자라도록 키웁니다.
- 아들이 친절하고 섬세한 감성의 소유자라면 칭찬해주고 그렇지 않다면 감성을 키워줘야 합니다.
- 성희롱이나 성폭력은 “남성위주의 문화와 사고방식에서 파생된 성차별의식”때문에 발생하므로 (예: 남자 - 능동적, 여자 - 수동적, 남녀의 성욕은 다르다는 잘못된 믿음) 잘못된 성에 대한 편견을 가지지 않도록 양성평등 교육을 생활화해 주시기 바랍니다.

○ 성희롱 · 성폭력 예방을 위한 자녀 교육법


성폭력 예방을 위해 아들에게	성폭력 예방을 위해 딸에게
가. 여성에게 성적인 행동을 강요하지 말자. 나. 상대방의 거부를 그대로 받아들여라. 다. 성폭력은 범죄행위를 명심해라. 라. 이성을 배려하고 이해하는 마음을 가져라. 마. 피해자가 내 가족이라고 생각해 보아라. 바. 음란 비디오나 음란 사이트를 보지 말자. 사. 불쾌하거나 나쁜 접촉은 장난이라도 하지 말아라.(꽃으로도 사람을 때려서는 안 된다.)	가. 평소 너의 주장을 뚜렷이 하여라. 나. 말이나 행동에서 애매한 여운을 보여주지 마라. 다. 너의 성가치관, 행동에 기준을 가져라. 라. 친구와 너의 생각은 같은 상황에서도 다를 수 있음을 알아라. 마. 너를 소중히 여겨라. 바. 부모가 항상 너의 편이며 너를 사랑하고 있음을 잊지 말아라.

○ 성폭력 예방을 위한 부모님의 역할

- ▶ 평소에 일어난 일을 항상 이야기 할 수 있도록 합니다. 잘 들어주는 부모의 태도가 필요합니다.
- ▶ 몸의 소중함에 대한 교육과 성교육을 시킵니다.
- ▶ 평소 자녀가 성에 대해서 호기심을 나타낼 때 피하지 않습니다.
- ▶ 자녀들과 함께 성폭력이란 무엇인지 이야기 합니다.

▶ **범죄예방 성교육을 시켜주세요.**


- ▶ 음란물을 보면 만지고 싶고 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.
- ▶ 누군가가 친구를 끌고 가거나 이상한 행동을 할 때 즉시 주변 어른에게 알리도록 가르칩니다.
- ▶ 성폭력 사실을 말하면 가만히 안 있겠다고 협박했더라도 가장 안전하게 도와줄 사람은 부모나 교사이므로 바로 이야기를 해야 한다고 가르칩니다.
- ▶ **적극적으로 대처해 주세요. (어른의 의무)**

 **반드시** 인터넷 유해정보 차단프로그램을 깔아주세요.

 **성폭력 치료 및 상담지원 전문기관을 활용하세요.**

- 여성긴급전화 : ☎국번없이 1366
- 청소년 상담지원기관 : ☎국번 없이 1388
- 전북 해바라기센터 ☎063-278-0117



 여성가족부가 운영하는『성범죄자 알림e사이트』를 활용한다.

- 홈페이지 주소 : www.sexoffender.go.kr
- 만 19세 미만 자녀를 둔 가정의 경우, 우편을 통해 인터넷 상에 공개되지 않았던 자세한 주소가 담긴 주변 성범죄자의 정보를 받아볼 수 있습니다. (성범죄자 우편고지제도)

청소년 음란물 중독 예방 참고자료

음란물은 매우 선정적이고 자극적이기 때문에 특히 청소년기에 이런 음란물에 빠지게 되면 점점 더 현실과 환상을 혼돈하게 되고 자신도 모르게 점점 빠져들게 되면서 무감각해집니다. 우리 아이들이 음란물에 물들어 되돌릴 수 없는 행동을 하게 되지 않도록 가정에서 적극적인 관리가 필요합니다.

- 컴퓨터에 저장돼 있는 음란물을 모두 삭제하고 **유해차단 프로그램을 설치**합니다.
- 공부방에 컴퓨터가 있다면 **거실로 컴퓨터를 옮기세요.**
- 하루 중 **컴퓨터를 켜고 끄는 시간을 일정하게 정하고 꼭 지키세요.**

○ **아이가 음란물을 보고 있는 걸 알았을 때는?**

음란물은 우연히 접하지만 다음부터는 의도적으로 찾게 되는 것이 문제입니다. 하지만 청소년기의 자연스런 모습으로 받아들이고, 다그치기 보다는 열린 마음으로 자녀들과 자연스럽게 대화하며 음란물이 왜 나쁜지 서로 이야기하는 것이 좋습니다.

○ **성인권 행동지침**

	상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기
	함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기
	다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기
	피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

○ **성매매에는 없는 것들**



3. 흡연 예방 안내

정부는 2015년도부터 담배 없는 세상을 만들기 위해 전국 초, 중, 고 11,837개 학교를 대상으로 흡연예방교육 사업을 확대 실시하고 있습니다. 본교도 담배 연기 없는 건강한 학교를 만들기 위해 학생 및 교직원 대상 흡연예방 교육, 캠페인 활동 등을 실시할 예정입니다. 가정에서도 아래의 흡연 예방 자료를 바탕으로 자녀가 흡연환경에 노출되지 않도록 관심과 지도 부탁드립니다.

부모님의 역할이 중요합니다.

부모가 담배를 피우는 가정의 청소년일수록 흡연율이 높으므로 부모 자신이 담배를 피우면 사랑하는 자녀의 생명을 그만큼 단축시키는 결과가 되므로 의식전환이 필요합니다.

담배에 대한 호기심이나 또래 집단으로부터의 유혹 및 압력에 이겨내도록 부모님의 분명하고 단호한 신념을 보여주고, 그 신념이 자녀와 일치하도록 노력해 주시기 바랍니다.

1. 부모님께서 흡연을 하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주세요.
(금연 가정의 자녀들은 별다른 어려움 없이 금연에 성공할 확률이 매우 높습니다)
2. 자녀에게 혹은 가족에게 담배 심부름을 시키지 않습니다.
3. 자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 않기를 바랍니다.
 - ➡ 간접흡연으로 인한 피해를 입습니다.
 - ➡ 어른이 되면 담배를 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다.
4. 가족과 함께 외식 시에는 금연 지정 음식점을 이용하도록 합니다.
5. 자녀가 담배를 피우는지 잘 살펴주시고 금연에 대한 확고한 의지를 전하되 무엇보다 사랑으로 대화를 나누어 주시기 바랍니다.
6. 자녀와의 의미 있는 대화시간을 가지세요! 청소년들에게는 그 어떤 금연운동보다 부모님의 관심과 사랑이 필요합니다.
7. 가정에 자녀의 눈에 띄거나 손이 닿을 수 있는 곳에 담배 방치 금지

※ 학부모님이 흡연 예방 “건강 지킴이”가 되어주세요!

「국민 건강 증진법」에 의하면 유.초.중.고 학교건물은 운동장을 포함한 **절대금연구역**으로 지정하여 운영하고 있습니다. 우리의 청소년은 나라의 기둥이며 미래입니다. 그러나 현재 **청소년 및 여성 흡연인구는 꾸준히 증가**하고 있는 실정입니다. 청소년 흡연은 우리나라의 미래를 짊어질 세대라는 점에서, 여성 흡연은 태어날 2세의 건강에 유해하므로 그 피해는 일반 성인보다 더 크다 하겠습니다.

이에 우리 아이들을 흡연의 유혹으로부터 지키고, 간접흡연의 위험으로부터 보호할 수 있는 “**건강지킴이**”가 되어주시길 부탁드립니다.

✕ 담배! 남에게 해를 끼치는 최악의 발명품! 더 이상 기호식품이 아닙니다.

금연지원 및 금연상담전화 : 1544-9030

4. 고농도 미세먼지 대응요령(7대)

1. 외출은 가급적 자제하기

- 실외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화

2. 외출 시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기



※ 폐기능 질환자는 의사와 충분히 상의 후 마스크 사용권고

3. 외출 시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

- 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기
- 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기
- ※ 참고 : 한 연구결과(Science Daily, 2016)에 따르면, 대기오염물질 흡입을 최소화하기 위해 보행시 2~6 km/hr, 자전거 운행시 12~20 km/hr(성인기준) 속도 유지

4. 외출 후 깨끗이 씻기

- 샤워하고, 특히 필수적으로 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기

5. 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기

- 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일·야채 등 충분히 섭취하기

6. 환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기

- 실내·외 공기오염도를 고려하여 적절한 환기 실시
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동(공기청정기 필터 주기적 점검·교체)

< 환기요령 >

- 실내오염도가 높을 때는 자연환기 또는 기계환기 실시(단, '나쁨' 이상시 자연환기 자제)
- 대기가 정체되어 있는 시간대를 피해 오전 10시부터 오후 9시 사이에 하루 3번 30분 이상 환기
- 자연환기 시에는 대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 창문을 통한 환기 실시
- 조리 시 주방후드 가동과 자연환기를 동시에 실시하고, 조리 후에도 30분 이상 환기

7. 대기오염 유발행위 자제하기

- 자가용 운전 대신 대중교통 이용, 폐기물 태우는 행위 등 자제하기

※ 스마트폰 '우리동네 대기질' 앱 설치

- (설치방법) '플레이 스토어' 또는 '앱 스토어'에서 '우리동네 대기질'을 검색하여 다운로드
- 미세먼지 예보 결과 및 지역별 경보발령 상황 제공

※ 문자서비스 신청 <예보 문자 신청>

- 에어코리아 홈페이지 접속 (www.airkorea.or.kr) → 고객의 소리 → 문자서비스