

## 인성 인권 교육(학부모 대상)

2022. 6. 7(화)

### 1. 학생자치에 관한 법적 근거

가. 「초·중등교육법 시행령」

제8조(장학지도) 교육감은 법 제7조에 따라 장학지도를 하는 경우 매 학년도 장학지도의 대상·절차·항목·방법 및 결과처리 등에 관한 세부계획을 수립하여 이를 장학지도 대상학교에 미리 통보하여야 한다.

제9조(학교규칙의 기재사항 등)

① 법 제8조의규정에의한학교의학교규칙(이하"학칙"이라 한다)에는 다음 각 호의 사항을 기재하여야 한다.

1.~6. (생략)

7. 학생 포상, 징계, 징계 외의 지도방법, 두발·복장 등 용모, 교육목적상 필요한 소지품 검사, 휴대전화 등 전자기기의 사용 및 학교 내 교육·연구 활동보호와 질서 유지에 관한 사항 등 학생의 학교생활에 관한 사항

### 9. 학칙개정절차

④ 학교의 장은 제1항 제7호부터 제9호까지의 사항에 관하여 학칙을 제정하거나 개정할 때에는 학칙으로 정하는 바에 따라 미리 학생, 학부모, 교원의 의견을 듣고, 그 의견을 반영하도록 노력하여야 한다.

나. 「전라북도 학생인권조례」

제19조(학칙 등 학교 규정의 제·개정에 참여할 권리)

① 학생은 학칙 등 학교 규정(이하 '학교규정'이라 한다)의 제·개정에 참여할 권리를 가진다.

② 학교의 장은 학교규정의 제·개정 과정에서 학생들의 의견을 민주적이고 합리적인 절차를 거쳐 수렴하여야 하며, 학생회 등 학생자치기구의 의견 제출권을 보장하여야 한다.

③ 학교의 장은 학생의 인권을 존중하여 학교규정을 제·개정하고, 이를 학교 홈페이지에 게시하여야 한다.

제47조(규정개정심의위원회)

① 학교는 이 조례에 합치하도록 학교생활규정을 제·개정하기 위한 심의위원회(이하 '규정개정심의위원회'라 한다)를 두어야 한다.

## 2. 삼례중학교 규칙 징계 기준

제44조 【징계의 기준】 행위 내용에 따른 징계 기준은 아래의 징계기준표에 따르고, 규정에 명문화되어 있지 않은 경우는 학생생활교육위원회에서 결정한다.

### ■ 징계기준표 ■

구분	항	행위 내용	징계 내용			
			교내 봉사	사회 봉사	특별 교육	출석 정지
예절	1	교사에게 폭언을 하거나 폭력을 가한 학생	○	○	○	○
준법	2	공공 문서를 위·변조하거나 불순한 목적으로 사용하거나 대여한 학생		○	○	○
	3	교사의 정당한 지도에 불응한 학생	○	○		
	4	징계 지도에 불응한 학생		○	○	○
	5	인장 및 제 증명을 위조한 학생	○	○	○	
	6	형법상 유죄로 판결된 학생			○	○
수업	7	수업 또는 타인의 학습을 방해한 학생	○	○	○	
시험	8	고사 중 부정행위를 했거나 동조한 학생	○	○		
	9	시험 문제를 누설 또는 문제지를 훔친 학생	○	○	○	○
약물	10	교내에서 흡연 또는 음주한 학생	○	○	○	
	11	본드, 대마초, 환각제나 마약류를 복용한 학생		○	○	
폭력	12	따돌림, 폭력 등 학교 공동체의 평화적 관계를 깨뜨리는 일체의 행위	○	○	○	○
	13	흥기를 폭행에 사용한 학생	○	○	○	○
	14	공공 시설물, 집기류 등을 고의로 파손한 학생	○	○	○	
	15	성희롱, 성추행, 성폭력, 스토크 행위를 한 학생	○	○	○	○
금품	16	타인의 소유물을 훼손(절도행위 포함)한 학생	○	○	○	
기타	17	소지 및 사용 불가한 물품을 소지하거나 사용한 학생	○	○	○	
	18	학습 기자재(컴퓨터)를 학습 목적 외로 사용한 학생	○	○		
	19	동일 학년에 2회 이상 동일 징계를 받을 때는 가중 처벌을 한다.	○	○	○	○
	20	징계 기준 외의 것은 학교생활교육위원회의 의결을 거쳐 실시한다.	○	○	○	○

### 3. 삼례중학교 교내외 중점 생활지도 내용

<p>등교 시간 08:40분 까지 지키기 복도나 교실에서 뛰지 않기 실내에서 고함지르지 않기 사물함 속 잘 정리하기 학교에서는 지정한 복장생활 하기 수업 시종시간 잘 지키기 횡단보도 이용하여 길 건너기 인사 잘하기 계단 난간 미끄럼 타지 않기 복도 한쪽으로 천천히 걷기 위험한 물건 가지고 다니지 않기 화장실에서 물 장난 하지 않기</p>	<p>고운말 바른말 사용하기 친구의 물건 주인 허락없이 사용하지 않기 선생님의 학생을 위한 지도는 잘 따르기 자전거 도로 이용하여 타기 자전거 안전모 사용하기 슬리퍼로 등하교 하지 않기 화장지 사용 뒷처리 잘하기 담임 선생님 허락하에 외출하기 학교 담장으로 넘나들지 않기</p>
---	---

### 4. 근로 기준법 관련

제37조(미지급 임금에 대한 지연이자)  
① 사용자는 제36조에 따라 지급하여야 하는 임금 및 「근로자퇴직급여 보장법」 제2조제5호에 따른 급여(일시금만 해당된다)의 전부 또는 일부를 그 지급 사유가 발생한 날부터 14일 이내에 지급하지 아니한 경우 그 다음 날부터 지급하는 날까지의 지연 일수에 대하여 연 100분의 40 이내의 범위에서 「은행법」에 따른 은행이 적용하는 연체금리 등 경제여건을 고려하여 대통령령으로 정하는 비율에 따른 지연이자를 지급하여야 한다. <개정 2010.5.17.>

임금 지급기한

주휴수당은 1주일간 일하기로 한 날을 개근하였다면 하루의 수당을 받을 수 있는 권리  
단 주15시간이상 근로하여야 한다.

주휴수당 지급 기준

연장근로 : 1일 8시간 또는 주 40시간을 초과하는 근로  
야간근로 : 밤 10시부터 오전 6시사이의 근로  
휴일근로 : 근로의무가 없는 날의 근로

제56조(연장·야간 및 휴일 근로)

사용자는 연장근로(제53조·제59조 및 제69조 단서에 따라 연장된 시간의 근로)와 야간근로(오후 10시부터 오전 6시까지 사이의 근로) 또는 휴일근로에 대하여는 통상임금의 100분의 50 이상을 가산하여 지급하여야 한다.

추가수당 지급기준

제8조(퇴직금제도의 설정 등) ①

퇴직금제도를 설정하려는 사용자는 계속근로기간 1년에 대하여 30일분 이상의 평균임금을 퇴직금으로 퇴직 근로자에게 지급할 수 있는 제도를 설정하여야 한다.

퇴직금 제도

미성년자(만 15~18세)는 1일 7시간, 1주일에 40시간을 초과하여 근로 할 수 없습니다. 다만 사업주와 합의했다면 1일 1시간, 1주일 총 6시간까지는 연장근무를 할 수 있으며, 이 때 일하는 사업장의 조건(5인 이상 사업장)이 충족한다면 가산수당을 받을 수 있습니다.

청소년은 야간노동(밤10~오전6시), 휴일 노동은 할 수 없는것이 원칙입니다. 그러나 청소년의 동의가 있고, 관할 지방 고용노동관서의 장이 인가한 경우에는 야간, 휴일노동을 할수 있습니다.

청소년 노동시간

제54조(휴게) ① 사용자는 근로시간이 4시간인 경우에는 30분 이상, 8시간인 경우에는 1시간 이상의 휴게시간을 근로시간 도중에 주어야 한다.

② 휴게시간은 근로자가 자유롭게 이용할 수 있다.

휴게시간

### 임금지급의 4대 원칙

**직접불** : 본인에게 직접

**정기불** : 적어도 한달에 한번은

**통화불** : 물건으로 주면 안됨

**전액불** : 이미 발생한 임금은 전액지급

임금지급 원칙

근로기준법 제2조 ① 4. "근로계약"이란 근로자가 사용자에게 근로를 제공하고 사용자는 이에 대하여 임금을 지급하는 것을 목적으로 체결된 계약을 말한다.

근로계약서 미교부시

-일반 근로자 : 500만원 이하의 벌금

-기간제 및 단시간 근로자 :

500만원 이하의 과태료(즉시)

근로계약서 작성

## 인터넷·스마트폰 과의존 예방교육(학부모 대상)

2022. 6. 7.(화)

### ■ 스마트폰 과의존이란?

과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 **현저성**이 증가하고, 이용 **조절력**이 감소하여 **문제적 결과**를 경험하는 상태

- ▶ 현저성 - 개인의 삶에서 스마트폰을 이용하는 생활패턴이 다른 형태보다 두드러지고 가장 중요한 활동이 되는 것
- ▶ 조절실패 - 이용자의 주관적 목표 대비 스마트폰 이용에 대한 자율적 조절능력이 떨어지는 것
- ▶ 문제적결과 - 스마트폰 이용으로 인해 신체적·심리적·사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 스마트폰을 지속적으로 이용하는 것

### ■ 모바일 메신저/SNS 어떻게 지도할까요?

- ▶ 글을 쓸 때 3번 이상 생각, 신중하게 작성
- ▶ 역지사지: 너도, 나도 모두 존중 받아야 해요
- ▶ 나의 정보는 최소한으로 공개
- ▶ 다른 사람의 정보 공개 시, 사전 동의 확인
- ▶ 확산할 수 없는 정보는 함부로 퍼 나르지 말 것
- ▶ 낯선 이와 의 만남에는 절대 혼자 나가지 말 것

### ■ 모바일 스트리밍 서비스, 어떻게 지도할까요?

- ▶ 자녀가 콘텐츠에 대해 비판적인 시각을 가질 수 있도록 돕습니다.
  - 시청하는 콘텐츠를 주제로 부모와 함께 대화해요.
  - 동영상의 구동 원리 등에 대해 탐구할 수 있도록 해요.
- ▶ 동영상 앱의 시청 시간 설정 기능과 알림 차단 기능을 이용합니다.
  - 시청시간 설정을 사용하면 내가 앱을 얼마나 실행하고 시청했는지 알 수 있어요.
  - 시청중단시간 알림을 사용하면 정해진 시간 후에 중단을 알리는 팝업창이 뜹니다.
  - 다음 동영상 재생 중단도 끌 수 있으니 이 기능도 활용해 보세요.
  - 소리와 진동 알림을 무음으로 바꾸고 특정 시간에만 구독 동영상의 알림을 받아보도록 설정을 바꿔 보세요

## ■ 스마트폰·인터넷 과의존의 폐해

우리 아이에게도 이런 문제가 생길 수 있다!



## ■ Q&A로 알아보는 지도 방법



자녀와 스마트폰 이용 규칙을 만들 때 어떻게 하면 좋을까요?

우리 가족의 스마트폰 이용 규칙을 만들기 위해 고려할 것

우리 가족의  
환경에 맞게

자녀의  
특성 고려

가족 간  
소통 고려

부모의 일관성과  
실천 고려

자녀와의  
공감

- ▶ 스마트폰 사용을 말아야 하는 시간과 장소를 정합니다.(예. 식사시간, 잠들기 1시간전 등)
- ▶ 스마트폰을 끌 때에는 반드시 자녀 스스로 끌 수 있도록 유도합니다.
- ▶ 스마트폰 과다사용의 유해성에 대해 의견을 나누고 스스로 판단하도록 돕습니다.



가정에서 스마트폰 사용은 어떻게 지도해야 하나요?

- ▶ 가정 내에서 “가족이 함께 지키는 스마트폰 사용규칙” 만들기
  - ‘스마트폰 보관바구니’ 등을 활용, 집에 들어오면 스마트폰을 일정 장소에 두는 습관 형성 (스마트폰을 손에서 분리시키는 훈련)
- ▶ 특정 장소와 상황에서는 절대 사용하지 않는 원칙 만들기
  - 밤 10시 이후, 식사시간, 화장실 등에서 사용 금지 등 구체적인 ‘스마트폰 프리 타임’ 설정
  - 스마트폰 사용이 필요한 경우 부모에게 사용 목적과 시간 등을 이야기하고 사용하도록 하여 사용에 대한 책임 의식을 갖도록 지도(자기 선포 효과)
- ▶ 규칙을 어길 시 가족회의 등으로 스마트폰 사용 여부 논의하기





### 자녀의 스마트폰 과의존은 어떻게 지도해야 하나요?

- ▶ 스마트폰을 건전하게 사용할 수 있도록 도와주는 어플을 설치합니다.
- ▶ 자녀가 스마트폰으로 무엇을 하는지 관심을 갖습니다.
- ▶ 평소 자녀의 학교생활과 친구관계는 어떤지, 최근에 느끼고 있는 어려움이나 스트레스는 무엇인지, 마음 상태에 관심을 기울입니다.

### ■ 과도한 인터넷 사용 예방을 위한 자녀지도 방법

- ▶ 인터넷 사용 시간을 강압적으로 통제하기보다는 자녀와 합의해서 정한다.
- ▶ 부모도 컴퓨터에 대해 알고 인터넷을 활용할 수 있도록 한다.
- ▶ 컴퓨터는 가족이 공유하는 장소에 둔다.
- ▶ 학습을 돕는 긍정적인 인터넷 사용을 격려한다.
- ▶ 자녀가 여가 시간에 인터넷 사용 이외에 다른 취미 활동을 할 수 있도록 유도한다.
- ▶ 인터넷을 사용하면서 식사나 군것질을 하지 않도록 한다.
- ▶ 인터넷 사용에 대해 일관된 태도를 보여준다.
- ▶ 자녀 스스로 인터넷 사용 시간의 조절이 어려울 경우 시간관리 소프트웨어를 설치한다.
- ▶ 자녀의 평소 생각이나 고민에 관심을 보여준다.
- ▶ 인터넷 사용으로 인한 생활부적응이나 갈등이 지속되면 전문상담기관의 도움을 받는다.

### ■ 스마트폰 사용자를 위한 개인정보보호수칙 10가지

- ▶ 나만의 비밀번호 설정하기
- ▶ 백신, 스팸 차단 앱 등 필수 앱 설치하기
- ▶ 기본운영체제 변경하지 않기
- ▶ 앱 설치 전에 개인정보를 과도하게 수집하는지 확인하기
- ▶ 비밀번호, 계좌번호 등 중요한 정보는 스마트폰에 저장하지 않기
- ▶ 문자, 메일의 첨부파일, 인터넷주소 등의 출처가 확실한지 확인하고 믿을만한 문자와 메일만 확인하기
- ▶ 악성코드는 수시로 변형, 개발되므로 주기적으로 백신을 업데이트하고 스마트폰 점검하기
- ▶ 스마트폰 악성코드가 유포되지 않도록 블루투스는 사용할 때만 켜고 평상시에는 끄기
- ▶ 보안설정이 되지 않는 와이파이(Wifi) 사용 주의하기, 특히 개인정보 등을 요구하는 민감한 서비스 이용시에는 보안설정 없는 와이파이 대신 이동통신망 사용하기
- ▶ 스마트폰을 교체할 때 연락처, 사진, 공인인증서 등 개인정보 삭제하기

### 관련 사이트

<http://www.boho.or.kr/main.do> (인터넷 보호나라)

<http://privacy.kisa.or.kr/> (개인정보침해신고센터)

<http://www.iapc.or.kr/> (스마트 씬센터)

# 학교폭력 예방 교육

2022. 6. 7(화)

## ○ 학교폭력 예방 6대 역량 소개 ○



### 공감

자신과 타인의 마음을 정서적으로 느끼고 인지적으로 이해하여 효과적으로 반응하거나 의사소통하는 능력



### 의사소통

타인과 언어 및 비언어적 상호작용을 통해 인간관계를 형성하고 유지·조절하는 수단



### 감정조절

효과적인 방법으로 감정을 표현하거나 스스로 해소하며, 상황에 맞는 대처 행동을 할 수 있도록 감정을 조절하는 능력



### 자기존중감

자신에 대해 '스스로 충분히 가치 있다'고 느끼는 감정적 개념이며 자신의 약점을 인식하고 수용하는 과정을 통해 자신을 긍정적으로 바라보는 마음



### 갈등해결

자신이 경험하는 대인 간 갈등 상황을 인식하고 해결하는 능력



### 학교폭력 인식 및 대처

학교폭력의 개념, 심각성, 학교폭력 관련 법률, 학교 폭력의 결과 등에 대해 인식하고, 대인 간 관계회복과 폭력근절의 중요성에 대해 이해하며, 학교폭력 상황에서의 대처 방법을 아는 능력



공감은 자신과 타인의 마음을 정서적으로 느끼고 인지적으로 이해하여 효과적으로 반응하거나 의사소통하는 능력<sup>1)</sup>으로 정의할 수 있습니다. 공감 역량이 중요한 이유는 공감이 학교폭력을 조절하는 보호 요인이기 때문입니다<sup>2)</sup>. 공감 역량이 높으면 친구들을 학교폭력으로부터 보호하는 방어자 역할을 할 가능성이 높고<sup>3)</sup>, 집단 따돌림 같은 동조 현상을 억제하는 데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났습니다<sup>4)</sup>. 반면에 공감 역량이 낮으면 다른 사람의 어려움을 보고 그냥 지나치거나, 갈등상황에서 관계를 악화시키며 다른 사람에게 공격적인 행동을 보일 가능성이 높은 것으로 나타났습니다<sup>5)</sup>.

자녀들의 공감 역량을 높이는 데 있어 부모님의 역할이 매우 중요합니다. 부모와 자녀 간의 공감적 의사소통은 자녀들의 공감 역량을 높이는 데 도움이 될 수 있습니다<sup>6)</sup>.



### 3. 감정 읽어주기 & 적절한 말로 호응하기



자녀가 느낄 만한 감정을 먼저 표현해주기.  
감탄사("아-그랬구나", "어휴-", "저런..." 등)로 호응하기

### 4. 몸짓으로 공감 표현하기



고개 끄덕이기, 어깨 토닥이기, 안아주기 등  
몸짓으로 공감 표현하기

### 5. 진심으로 자녀의 마음을 이해하려는 태도 갖기



부모 자녀 사이에서 활용할 수 있는 효과적인 의사소통 방법은 다양하지만, 그중에서도 갈등을 평화롭게 해결하는 의사소통 방법인 '비폭력 대화'에 대해서 알아보겠습니다. 미국의 임상심리학자인 로젠버그(Rosenberg)에 의해 창안된 방법인 '비폭력 대화'에서는 '기린'과 '자칼'을 대화의 상징으로 사용합니다. '기린의 언어'는 사랑과 공감을 나누는 대화법을 의미하고, '자칼의 언어'는 상대방의 마음을 찔러주는 대화법을 의미합니다<sup>1)</sup>. 만약 아래와 같은 상황을 마주하게 된다면, 부모님께서서는 어떤 언어를 사용하여 자녀와 대화하시겠습니까?

**상황**

저녁식사를 함께 하기로 한 딸이 연락도 없이 약속시간보다 1시간 늦게 돌아왔다.

**A 자칼의 언어를 사용하는 경우**

8 기린의 언어를 사용하는 경우



## 비폭력 대화 4단계 실천하기

### 1단계

평가 대신 관찰

자신의 관점에서  
옳고 그름을 따지지 말고  
보고 들은 것을 있는  
그대로 말합니다.

### 2단계

해석 대신 느낌

생각이나 해석을  
하지 말고 감정 단어로  
나의 느낌을  
그대로 말합니다.

### 3단계

느낌 뒤의 욕구(바람)

느낌의 근원인 욕구를  
'~중요해', '~필요해',  
'~원해'의 형식으로  
말합니다.

### 4단계

강요 대신 요청(부탁)

자신이 원하는 것을  
명확하고, 긍정적이며  
구체적인 행동 언어로  
부탁합니다.

감정조절 역량은 자신의 감정을 효과적인 방법으로 표현하고 해소하며, 상황에 맞는 대처 행동을 할 수 있도록 감정을 조절하는 능력입니다<sup>8)</sup>. 사람들은 자신이 경험하는 감정이 상황에 적절하지 않다고 느끼거나, 불편한 감정이 생활에 불편함을 초래한다고 판단되면 감정을 조절해야 한다고 느낍니다<sup>9)</sup>. 그러나 자신의 감정을 조절하는 것은 생각처럼 쉬운 일이 아닙니다. 특히 발달단계상 충동적이며 공격적인 감정이 나타나기 쉬운 청소년기에는 불편한 감정(예 : 슬픔, 불안, 죄책감, 억울함, 분노 등)을 건강하게 해소하거나 조절하는 것이 성인에 비해 어려울 수 있습니다<sup>10)</sup>.

감정을 조절하는 방법에는 생각에 접근하여 심리적 변화를 주는 인지적 방법, 몸과 마음으로 감정을 느끼고 표현하는 체험적 방법, 행동을 변화시켜 감정을 다루는 행동적 방법이 있습니다<sup>11)</sup>. 이러한 감정 조절 방법은 비효과적으로도 사용할 수도 있고 효과적으로 사용할 수도 있습니다. 비효과적인 감정조절은 일시적으로 감정을 완화시켜줄 수는 있으나 일시적인 효과가 사라지면 부정적인 감정이 증폭하여 긍정적인 방향으로 나아가지 못하게 됩니다<sup>11)</sup>. 비효과적인 감정조절 방법과 효과적인 감정조절 방법을 알아보고, 자녀들이 일상생활에서 효과적인 감정조절 방법을 사용할 수 있도록 부모님들께서도 관심과 지도가 필요합니다.



## 비효과적·효과적인 감정조절 방법

**상황** 주말에 친구랑 영화를 보러간다고 나갔다가 친구가 약속시간에 늦어 영화를 보지 못하고 집으로 돌아옴

### 비효과적인 감정조절 방법 예시

#### 인지적 방법

- 타인을 비난하는 생각하기
- 부정적인 측면을 반복적으로 생각하거나, 파국적으로 생각하기



어떻게 늦을 수가 있잖아?  
나를 무시하는 건가?  
영화를 보지 못한 건 약속을  
지키지 않은 000이랑이야.

#### 체형적 방법

- 타인에게 불쾌한 감정을 발산하여 불쾌한 감정을 해소하려하기



이  
귀찮게 하지마!

000이 때문에 짜증나고  
힘나는데 왜 너까지 그래?

#### 행위적 방법

- 게임 등에 지나치게 몰입하기
- 폭식하기



기분 나쁘게  
게임하면서  
스트레스가 풀려가지!

### 효과적인 감정조절 방법 예시

- 머릿속으로 생각하여 받아들이기
- 부정적인 감정이 일어난 원인이 무엇인지 점검하고, 새로운 관점들을 생각해보기
- 불쾌한 감정을 유발한 생각을 더 이상 하지 않도록 하기



그래...  
영화를 못봐서 아쉽지만,  
000이 늦게 나온만큼  
대화가 많겠지!

- 감정을 있는 그대로 받아들이기
- 타인에게 공감이나 위안 얻기
- 안전한 상황에서 불쾌한 감정 표현하기



내가 지금 영화를  
알아서 가면 나쁘고  
화가 나는구나!

- 문제해결 행동 취하기(편지쓰기)
- 조언이나 도움을 구하거나, 친밀한 사람 만나기
- 기분전환 활동하기



음... 000이랑  
잘지내고 싶은데,  
000이 내 거품을  
알지 못할 테니  
나의 심한 마음을  
편지로 전달해야겠어.

## 자녀가 효과적으로 감정을 조절할 수 있도록 돕기 위한 방법<sup>8)</sup>

방법 유형	제 안
<b>인지적 방법</b> <b>(머리로 생각하기)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자녀가 객관적으로 상황을 받아들이고 감정을 일으킨 상황에 대해 그럴만한 이유를 찾을 수 있도록 도와주세요.</li> <li>• 자녀에게 부정적 감정이 일어난 원인이 무엇인지 알아보고, 자녀가 친밀한 사람들을 만나 새로운 관점들을 생각하고, 긍정적으로 상황을 해결할 수 있도록 조언해주세요.</li> <li>• 불쾌한 감정을 일으킨 생각에 몰입하지 않도록 자녀에게 조언해주세요.</li> </ul>
<b>체험적 방법</b> <b>(몸과 마음으로 감정을 느끼고 표현하기)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자녀가 감정을 있는 그대로 수용할 수 있도록 도와주세요. 화나 짜증을 내는 대신 '실망했다', '슬프다', '속상하다', '화난다', '저운하다' 등의 감정 단어를 사용하여 감정을 인식하고 지금 자신에게 어떤 감정이 일어나는 지 직접 표현할 수 있도록 해주세요.</li> <li>• 자녀의 행동에 숨겨져 있는 감정에 주목하고 공감해주세요.</li> <li>• 자녀가 일기쓰기, 그림 그리기 등으로 불쾌한 감정을 표현해 볼 수 있도록 조언해주세요.</li> </ul>
<b>행동적 방법</b> <b>(할 수 있는 방법 생각하기)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 상황을 개선하거나 해결할 수 있는 구체적인 방법에 대해서 자녀와 이야기를 나눠보고, 사이가 멀어진 친구에게 편지를 쓰는 방법 등을 실천하도록 독려해주세요.</li> <li>• 바람직하지 못한 행동에 대해 명확한 한계를 알려주고, 문제를 해결 할 수 있도록 자녀에게 조언해줄 수 있는 사람을 만나게 해주세요.</li> <li>• 기분 전환을 위해 맛있는 음식을 만들어주거나, 자녀가 평소 좋아하는 활동을 할 수 있게 해주세요.</li> </ul>

부모의 양육태도에 따라 자녀의 자기존중감이 향상될 수 있으며, 자녀가 부모의 양육태도를 긍정적으로 지각할 때 자녀의 자기존중감이 높아집니다<sup>12)</sup>.  
 자녀의 자기존중감을 높여주는 방법<sup>13,14)</sup>을 가정에서 실천해보세요.

### • 자녀의 자기존중감을 높여주는 방법 •

자녀의 존재 자체를 귀하게 여기고 사랑하는 마음을 표현하기

너의 존재가 엄마, 아빠에게 선물이야. 우리 옆에 있어줘서 고마워.

자녀가 가지고 있는 노력, 끈기, 도전 등의 내적 자원에 관심을 보이고, 다음 도전을 즐겁게 받아들이 수 있도록 격려하기

OO야, 쉽지 않은 과제일 텐데 노력하는 네 모습이 정말 멋져. 앞으로도 기대가 된다.

칭찬할 일이 일어난 후 빠른 시간 안에, 진정 어린 마음으로, 자녀가 만족스럽다고 느낄 만큼 충분히 칭찬 해주기

OO야, 이렇게 방을 깨끗이 정리해두다니 대단하네. 엄마가 이야기 안 해도 알아서 잘 하는 줄? 정말 커본이 좋네.

자녀가 잘못을 저질렀을 때 수치심을 주는 대신, 잘못에 대하여 책임감을 느낄 수 있도록 행동이 잘못된 이유와 다른 사람들에게 어떠한 영향을 주는지 등을 자세하게 설명해 주기

OO야, 친구를 놀리는 행동은 바른자 많은 행동이야. 모두가 다 같은 존재니까, 놀림을 당하면 친구의 기분이 나쁘지 않을까? 내가 다음 행동 더 바르게 행동 할 수 있을거라 믿어

갈등은 살아가면서 필연적으로 경험하게 되는 삶의 한 부분으로 아동·청소년 시기의 자녀들은 친구들과의 관계적인 면에서 갈등으로 인한 어려움을 겪을 수도 있습니다. 그러나 이러한 갈등이 자녀들의 발달에 부정적인 영향만을 주는 것은 아닙니다<sup>15)</sup>. 성공적인 갈등해결 경험은 자녀들이 인간관계를 맺는 데 긍정적인 영향을 주고, 이후 성인기에 겪게 될 크고 작은 갈등을 원만하게 해결하는 데 도움을 주기도 합니다<sup>16)</sup>.

갈등을 해결하는 유형은 ① 서로 자기 입장을 주장하는 '경쟁', ② 상대방의 요구에 맞추는 '양보', ③ 양측 모두 갈등문제를 다루지 않는 '회피', ④ 목표 달성을 위하여 협동적으로 문제를 해결하는 '타협 및 협력'이 있습니다<sup>17)</sup>. 4가지 유형 중 '타협 및 협력'이 가장 바람직한 갈등해결유형이지만, 청소년들은 갈등 상황에서 자기주장만 고집(경쟁)하거나 갈등을 원만히 해결하려고 시도하지 않는(회피) 경우가 많다고 합니다<sup>18)</sup>.

자녀들의 갈등해결 역량을 증진시키기 위해서는 부모가 '타협과 협력'으로 갈등을 해결할 수 있도록 지도하는 것이 중요합니다. 다음 사례를 통해 자녀가 '타협 및 협력' 유형을 사용하여 갈등을 해결할 수 있도록 부모가 돕는 방법을 알아보고 가정에서 실천해보면 어떨까요?



엄마 생각에는  
만나서 너의 마음이  
와 불편했는지  
이야기해보면  
 좋을 것 같아.

엄마,  
저는 잘 모르겠어요.  
저도 다음번에 똑같이  
머리 툇을 경험해서  
나가려고요.



그 친구의 행동이  
자나친 편이 있었단 것  
같지만, 이유를  
들어보고 해결책을  
함께 고민해 보면  
어떨까?

그 말을 들으니  
오늘에 우리 팀이  
자주 이겨서 그 친구가  
불만스러워했던  
것이 기억이 나요.



그래, 같은 반이기도  
하고 또 어울려 축구를  
하려면 다시 마구치기도  
해야 할 텐데 다시  
꼴깍게 축구시합을  
할 수 있는  
방법은 없을까?

조언해주신 대로  
친구를 만나서  
이야기해보고 우리  
모두에게 좋은 방법을  
찾아볼게요.



### 상황

며칠 후, 집에 신나게  
들어오는 아들

다음부터는 어진 팀에  
있는 선수를 진 팀에서  
한 명 더리고 갈 수 있도록  
규칙을 정했어요. 그러면  
다음 경기에서는 팀별  
경기력의 비숫해져서 어느  
한 팀이 너무 잘하거나  
못하는 일을 막을 수  
있을 것 같아요.

엄마, 친구도 좋고  
저도 좋은 방법을  
찾았어요!

정말? 잘했네.  
새로가 만족하는  
결과를 내어서  
다행이야.





학교폭력 유형	유형별 예시	피해 징후
신체폭력	 <p>신체에 고통을 가하기, 장난을 빙자한 꼬집기, 때리기, 힘껏 밀치기 등 상대 학생이 폭력으로 인식하는 행위</p>	몸에 멍이나 일상적이지 않은 상처가 있음
언어폭력	 <p>여러 사람 앞에서 명예훼손이나 모욕적인 용어를 지속적으로 말하거나 그런 내용의 글을 인터넷, SNS에 올리는 행위</p>	사용하지 않던 욕설, 은어나, 속어를 의미도 모른 채 사용함
금융갈취 (공갈)	 <p>돌려줄 생각이 없으면서 돈, 옷, 문구류 등을 요구하고, 망가뜨리거나 되돌려 주지 않는 행위</p>	평소에 비해 많은 용돈을 요구하거나, 용돈을 요구하는 횟수가 잦아짐
강요 (강제적 상무름)	 <p>해야 할 의무가 없는 행동을 강요하여 하게 하는 행위</p>	방서들, 친구의 가방을 들어주거나, 친구를 대신하여 과제를 함
따돌림	 <p>집단적으로 상대방을 의도적·반복적으로 따하거나 다른 학생들과 어울리지 못하도록 막는 행위</p>	학교에 가기 싫어하고, 무기력하거나, 함께 어울리는 친구가 거의 없음
사이버폭력	 <p>데이터서블, 카톡, 카톡, 카톡, 대화명 테러와 같이 정보통신기기를 이용하여 괴롭히는 모든 행위로 특정인을 저격하여 영상, 사진, 모욕적 언사나 욕설 등을 게시판, 채팅 등에 올리는 행위</p>	핸드폰의 소액결제 사용요금이 지나치게 많이 나오거나, 자녀가 SNS계정을 탈퇴하거나 비활성화 함
성폭력	 <p>폭행과 협박을 하여 성적 모멸감이 드는 신체적 접촉을 하거나 알과 행동으로 성적 굴욕감, 수치감을 느끼도록 하는 행위</p>	특정인이나 이성을 극도로 싫어하거나, 특정 장소, 물건을 보면 예민해지고 두려워 함



## 사이버 공간에서 언어 폭력이 더 무서운 이유



임상수

경인교육대학교  
윤리교육학과 교수

우리나라의 학교폭력 통계에서 2013년에 언어폭력 건수가 물리적 폭력을 추월했습니다. 저연령화 현상과 더불어 사이버 폭력화, 언어폭력화 경향이 뚜렷합니다. 아이들의 일상 대화는 한 문장이라도 욕설이 섞이지 않는 경우가 드물 정도로 폭력적입니다.

가 드물 정도로 폭력적입니다.

부모님들 앞에서는 바른말 고운말도 쓰겠지만, 바깥에 나가서나 사이버 공간에서 사용하는 언어는 때때로 상상할 수 없을 정도로 폭력적이고, 이해하기 어렵습니다.

왜 이렇게 입에 담기 어려울 정도의 욕설과 줄임말과 은어를 쓰는 걸까요? 혹자는 청소년기 문화가 본래 일탈, 비행, 대항의 문화이기 때문에 자연스러운 현상이라고 말합니다. 나이 들면 저절로 나아질 것이라고도 합니다. 정말 그냥 두어도 괜찮을까요?

저속한 언어들이 아이들에게 '심리적 해방감'과 더불어 '무리에 대한 귀속감'을 강화시켜 줄 수는 있습니다. "다른 아이들도 다 그러니까"라면서 뒤처지지 않기 위해 애써 그런 말을 사용하기도 하지요. 기발한 줄임말이 편리한 것도 사실입니다.

그러나 사이버 공간의 의사소통에서는 재미 삼아 사용했던 저속한 표현과 또래 친구들과의 유대

감 때문에 무심코 긍정했던 배타적 편견들이 그냥 쉽게 사라지지 않습니다. 불특정 다수에 의해 무제한으로 복제되어 확산되고, 지워도 지워도 사라지지 않고, 왜곡 변형되면서 재소환 되기 쉬운 것이 디지털 정보통신의 특징입니다.

'사이버 언어폭력의 부메랑 효과'라는 것이 있습니다. 같은 사람에게 같은 내용의 욕설을 했다 할지라도 키보드나 인터넷에서 그렇게 했다면, 문자나 음성, 영상이 남아 명백한 폭력의 증거가 되어 강한 처벌을 받게 됩니다. 한번 처벌을 받아 찻값을 치렀다 할지라도 끝이 아닙니다. '디지털 흔적(digital footprint)'이라고 불리는 기록들이 여기저기 남게 되기에, 사이버 언어폭력은 피해자에게도 가해자에게도 영원히 빠져나갈 수 없는 족쇄가 되기 쉽습니다.

대기업의 입사 담당자가 지원자의 SNS 글과 댓글들을 검색해서 디지털 프로파일링을 통해 그들의 인성과 가치관을 평가하는 사례는 이미 일상적입니다. 오랜 고생을 이겨낸 유명 인사들이 과거에 올렸던 폭력적인 글과 영상 때문에 사회적으로 비난받게 되는 일이 연예계, 스포츠계, 정계를 가리지 않고 자주 있습니다.

댓글 때문에 극단적인 선택을 하는 사람들이 계속 많아지고 있습니다. 키보드로 무심코 입력한 욕설에 얼마나 엄중한 책임이 뒤따르는지, 한 번의 잘못이 얼마나 오랫동안 자신과 피해자를 괴롭힐 것인지 우리 아이들에게 잘 알려주어야 할 때입니다.

## 사이버폭력 예방을 위한 실천방안<sup>34)</sup>

누구나 사이버폭력에 노출될 수 있습니다. 상처를 받는 사람이 상처를 주는 사람이 될 수 있고, 상처를 주는 사람이 상처를 받는 사람이 될 수 있습니다. 평소 자녀가 인터넷, 스마트폰 등 정보기기를 올바르게 사용하도록 부모님의 세심한 관심과 지도가 필요합니다.



1. 사이버 공간에서 상대를 존중하며 의사소통하는 방법 지도하기
  - 자신이 존중받고 싶다면 먼저 다른 사람을 존중해야 한다는 점을 가르치기
2. 사이버 공간에 모욕적인 글을 게시하지 않도록 지도하기
  - 사이버 공간에서 이뤄지는 의사소통 내용은 영구히 저장되어 인생에 주홍글씨처럼 따라다니게 될 수 있다는 점을 자녀에게 알려주고 주의시키기
3. 개인정보를 유출하지 않도록 지도하기
  - 개인정보가 사이버 공간에 유출되면 그 전파성으로 인해 모욕, 명예훼손, 범죄 등에 노출될 수 있으므로 개인정보를 SNS나 대화방에 게시하지 않도록 지도하기
4. 자녀의 온라인 활동에 관심 갖기
  - 불분명한 출처의 사이트 혹은 메신저에 접속하지 않도록 지도하기

## 학교폭력 발생시 도움기관

학교폭력이 발생하게 되면 도움을 받을 수 있는 기관들이 있습니다.

기관명	연락처	QR코드
 <b>안전Dream</b> 아동·여성·장애인 경찰지원센터	국번없이 117	
	홈페이지 ( <a href="http://www.wee.go.kr">www.wee.go.kr</a> ) 참조* *Wee센터 연락처는 지역별로 상이함	
 <b>청소년사이버상담센터</b>	국번없이 1388	
 <b>푸른나무재단</b> The Blue Tree Foundation	1588-9128	
 <b>학교폭력피해자가족협의회</b>	서울센터 (02-956-8116) 원주센터 (033-766-8116) 광주센터 (062-654-8116)	
 <b>우리아이 행복프로젝트</b>	대구센터 (053-586-8116) 부산센터 (051-203-8116)	
 <b>해맑음</b> Healing Center, Hoemalgum	070-7119-4119 070-7119-1703~8	

# 2022학년도 학부모 대상 보건교육 자료

2022.6.7

## 흡연예방교육

▶ **담배의 진화** : 우리가 일반적으로 알고 있는 궤련형 담배 외에도 전 세계적으로 다양한 담배들이 소비되고 있고, 담배회사들의 담배 제조 및 판매 양상도 진화하고 있습니다. 담배회사들은 일부 국가나 지역의 특정 유형의 담배들을 참고하여 새로운 유형의 담배들을 지속적으로 생산해 내고 있으며, 이러한 새로운 유형의 담배들은 여성 및 청소년과 같은 특정 계층을 겨냥하고 있습니다.

▶ **담배성분** : 담배와 담배 연기 성분에는 나프틸아민, 아미노바이페닐, 벤젠, 에틸렌 옥사이드, 디메틸 히드라진, 비소, 베릴륨, 니켈, 크롬, 카드뮴, 폴로늄 등과 같은 제1군 발암물질(사람에서의 확실한 발암 물질)을 포함하여 70여 종의 발암 물질이 포함되어 있습니다. 또한 중독을 일으키는 니코틴을 비롯하여, 아세트산, 카테콜, 아크롤레인, 아세톤 등과 같은 7,000여 종의 독성 및 유해 물질도 포함되어 있습니다.



※ 2009년부터는 담뱃갑 포장지 앞·뒷면에 흡연이 폐암 등 질병의 원인이 될 수 있다는 내용의 경고문구와 함께 나프틸아민, 니켈, 벤젠, 비닐클로라이드, 비소, 카드뮴의 6가지 발암성 물질을 표기하도록 의무화하고 있습니다. (국민건강증진법 제 8 조)

▶ **간접흡연** : 본인이 직접 흡연을 하는 것이 아니라 남이 피우는 담배 연기에 노출되는 것을 의미합니다. '강요된 흡연' 혹은 '강제적 흡연'이라고 말하기도 합니다. 간접흡연을 하는 사람은 주류연(흡연자가 흡입한 뒤 내뿜는 연기)과 부류연(담배가 타면서 나오는 연기)이 혼합된 연기에 모두 노출되는데, 그 중에서도 발암물질과 유해 화학물질이 더 높은 농도로 포함된 부류연에 주로 노출됩니다.

▶ **3차 흡연** : 흡연을 할 때 발생하는 독성물질 중 가스형태의 화학물질은 벽, 가구, 옷, 장난감, 집 먼지 등의 표면에 달라붙을 수 있습니다. 화학물질의 흡착은 비교적 빠른 시간에 이루어지는데 반해 달라붙은 화학물질은 몇 시간에서 몇 달까지 장기간 공기 중으로 다시 배출될 수 있습니다. 이런 과정을 통해 흡연이 끝난 이후에도 실내 환경에서 장기간 흡연에 의한 오염물질이 배출될 수 있는데, 이를 3차 흡연이라고 정의하고 있습니다.

### ▶ 청소년 흡연의 위험성

- ① 흡연시작 연령이 어릴수록 암 발생 가능성이 높음.
- ② 청소년 흡연자는 잠재적 성인흡연자로, 평생 니코틴 의존도를 증가시키는 원인.
- ③ 니코틴 중독, 폐 기능 및 폐 성장 저하, 천식, 조기 복부 대동맥 죽상동맥경화증 등을 유발.
- ④ 비흡연 또래에 비해 기침, 가래, 숨참, 천명 등의 증상이 많이 나타나며, 운동기능 저하가 나타남.
- ⑤ 흡연을 하는 학생이 흡연하지 않는 학생에 비해 키가 평균 2.54cm 작다는 보고가 있음.
- ⑥ 청소년의 흡연은 우울증과 상관성이 있어, 자살에 영향을 미치기도 함.

### ▶ 전자담배 사용의 위험성 :

시장진입 초기, 전자담배는 '기존담배(궐련)보다 안전하고 니코틴 외에 다른 유해한 성분이 없다'는 것을 강조하는 마케팅 전략을 펼쳐왔습니다. 또한 전자담배에서 배출되는 연기는 "수증기"이기 때문에 전자담배는 사용자와 주변 사람들에게도 아무런 피해가 없을 것이라고 강조하였습니다. 그러나 전 세계 및 국내 연구진에 의해 수행된 전자담배의 액상 및 기체 성분 분석 연구 결과를 보면, 전자담배 액상에는 포름알데하이드, 아세트알데하이드, 담배특이니트로사민 등과 같은 1급 발암물질이 검출되었으며, "수증기"로 홍보되었던 배출물은 수증기가 아닌 액상에서 검출된 발암물질을 포함한 에어로졸로 확인되었습니다.

따라서, 기존담배(궐련)와 비교하면 전자담배가 '덜 위험'할 가능성은 높으나, 그렇다고 해서 전자담배가 '안전한 담배'라는 것은 아닙니다. 또한, 전자담배 역시 니코틴을 포함하고 있어 니코틴 의존의 문제는 지속되며, 한꺼번에 많은 양을 사용해서 발생하는 사고도 증가하고 있습니다. 담배에 접하지 않았던 청소년들이 전자담배를 호기심에서 사용해본 후, 궐련을 사용하는 위험에 대한 우려도 큼니다.

### ▶ 흡연으로부터 자녀를 보호하기 위해서는?

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.

- ☑ 가정에서 자녀의 눈에 띄거나 손이 닿을 수 있는 곳에 담배 방치 금지
- ☑ 자녀가 보는 앞에서 흡연 금지
- ☑ 학생의 금연지도에 부모가 같이 참여
- ☑ 보호자가 흡연 중인 경우, 보건소 금연클리닉, 금연상담전화, 지역금연지원센터 등 국가금연지원 서비스를 활용하여 금연 실천하기

## ▶ 자녀 성교육에 임하는 부모님들이 가져야 할 자세

- ① 성교육을 위해 부모님들이 먼저 변화해야 합니다.
  - 성에 대하여 엄격하며 금기시하는 자세에서 벗어나, 자연스러운 생활의 일부로 인식합니다.
- ② 자녀들의 성적 성숙을 인정하여 현실 감각을 갖고, 개인적 특성을 고려해야 합니다.
- ③ 부모가 일상생활 속에서 모범을 보여야 합니다.
- ④ 딸이나 아들 모두 이성(異姓)의 성 발달을 이해할 수 있도록 지도해야 합니다.
- ⑤ 성교육은 과학적인 면과 사회적인 면, 윤리적인 면을 병행하여 가르쳐야 합니다.
- ⑥ 질문에 답할 때는 당황하거나 회피하지 말고, 불충분한 대답이라도 좋으나 거짓말을 하지 말아야 합니다.
- ⑦ 자연스러운 대화의 분위기를 만들어야 합니다.
- ⑧ 준비하고 있다가 계기를 포착하여 성교육을 합니다.
- ⑨ 정확한 성지식을 알고 있어야 잘 지도하므로, 부모 자신도 올바른 성에 대해서 공부해야 합니다.
- ⑩ 부모가 해결하기 어려운 문제는 전문교사나 상담기관을 찾습니다.

## ▶ 성폭력이란?

성폭력이란, 상대방의 의사에 반하여 성을 매개로 동의 없이 발생하는 모든 폭력(신체적, 심리적, 언어적, 사회적) 행위로 개인의 성적 자기결정권을 침해하는 성추행, 성폭행 등을 모두 포함하는 개념입니다. 이는 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니라, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 피해자가 용서할 수 없을 정도의 모욕감을 느꼈다면 성폭력으로 봅니다. **성폭력은 상대방의 인권을 침해하는 범죄 행위입니다.** 아무리 친한 친구 사이라도 신체적으로 상대방을 괴롭히거나 만지거나 상대방의 몸에 대해 놀리는 등의 수치심을 주는 행위나, 다른 사람에게 성적으로 불쾌감을 주는 영상, 사진, 그림 등을 보여주는 것 모두 성폭력에 해당할 수 있습니다.

## ▶ 성희롱이란?

(양성평등기본법에 의거) 성희롱이란, 공공기관의 종사자, 사용자 또는 근로자가 업무, 고용, 그 밖의 관계에서 그 직위를 이용하여 또는 업무 등과 관련하여 성적 언동 등으로 **성적 굴욕감 또는 혐오감**을 느끼게 하거나, 성적 언동 또는 그 밖의 요구 등에 따르지 아니한다는 이유로 **고용상의 불이익**을 주는 것을 의미합니다.

▶ 성폭력 가해자는 아는 사람일 가능성이 높으며, 아이들에게 가장 위험한 사람은 모르는 사람이 아니라 친구나 가족, 이웃일 수 있습니다. 가해자는 아이들에게 접근하기 위해 믿을 만한 사람으로 보이기 위한 노력을 합니다. 또한, 대부분의 아동성폭력은 아동의 집, 학교 등 아동과 근접해 있는 곳에서 발생되기 때문에 가정, 학교 등 **일상생활에서부터 예방교육이 이루어져야 합니다.**



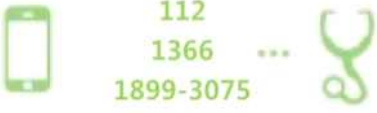





▶ **성폭력 예방을 위한 자녀 교육** (이렇게 말해주세요!)

- ① 이성에게 성적인 행동을 강요하지 마라.
- ② 상대방의 거부를 그대로 받아들여라.
- ③ 성폭력은 범죄 행위임을 명심해라.
- ④ 이성을 배려하고 이해하는 마음을 가져라.
- ⑤ 피해자가 내 가족이라고 생각해 보아라.
- ⑥ 음란 영상이나 음란 사이트를 보지 마라. (잘못된 성지식을 배우게 된다.)
- ⑦ 불쾌하거나 기분 나쁜 접촉은 장난이라도 하지 마라. (꽃으로도 사람을 때려서는 안 된다.)
- ⑧ 평소 너의 주장을 뚜렷이 하여라.
- ⑨ 말이나 행동에서 애매한 여운을 보여주지 마라.
- ⑩ 너의 성가치관, 행동에 올바른 기준을 가져라.
- ⑪ 친구와 너의 생각은 같은 상황에서도 다를 수 있음을 알아라.
- ⑫ 너 스스로를 소중히 여겨라.
- ⑬ 부모가 항상 너의 편이며 너를 사랑하고 있음을 잊지 말아라.

▶ **성폭력 발생 시 대처 방법**

- ☑ 아이에게 침착하고 흥분하지 않으며 안정되고 흔들리지 않는 모습을 보여주세요.
- ☑ 아이를 비난하는 언행을 하면 안 되며, 아이의 말을 믿어주고 감싸주셔야 합니다.
- ☑ 피해 사실에 대해 아이에게 추궁하듯 반복해서 듣거나 대답을 강요하지 않아야 합니다.
- ☑ 혼자 해결하려 하지 말고 전문기관을 통한 의료, 상담지원, 법률적 지원을 받도록 합니다.

안전한 곳으로 가서 가족이나 친구에게 연락합니다	병원에서 진료를 받기 전 까지 모든 증거를 보관함
	<div> <p>입었던 옷, 소지품은 그대로 보관하기 (겉옷, 속옷, 생리대 등)</p>  </div> <div> <p>샤워/목욕/ 질세척 손씻기/현장 청소 하지 않기</p>  </div>
<div> <p>112 1366 ... 1899-3075</p>  </div>	<div> <p>옷을 각각의 종이봉투에 넣기 (플라스틱 백이나 비닐봉투에 넣지 않기)</p>  </div> <div> <p>음식을 먹거나 음료수 마시지 않기</p>  </div>
<p>가능하면 빨리 112, 1366에 신고하고 원스톱지원센터, 해바라기여성·아동센터에 가서 진료를 받습니다</p>	<p>성폭력 당시 주변상황이나 가해자에 대한 내용을 기억나는 대로 자세히 기록합니다</p> 

▶ **양성평등(兩性平等)**이란, 남녀가 동등한 사회적 조건과 지위, 권리, 의무를 갖는 것을 말합니다.

양성평등 교육은 특정 성에 대하여 부정적인 감정이나 고정관념, 차별적인 태도를 가지지 않는 것을 목표로 합니다. 또한 생물학적 차이를 사회·문화적인 차이로 직결시키지 않으며, 남녀 모두에게 잠재되어 있는 특성을 충분히 발휘하여 자신의 자유의지로 삶을 계획하고 세상을 볼 수 있도록 도와주는 것을 말합니다.

#### ▶ 가정 내에서의 부부 간의 평등

##### 평등한 부부란?

남편과 아내가 성적 구분에 의해 역할 분담이 되어 있지 않고,  
필요에 따라 돈벌이, 집안일, 육아, 의사결정을 분담하고,  
남편과 아내의 시간이 동등한 가치를 지니고,  
남성도 여성과 마찬가지로 설거지나 아이를 돌보는 것을 당연하게 생각하며  
여성도 남성만큼 사회활동과 여가시간을 가질 권리를 주장할 수 있는 부부

상황 / 대화		분석
“여자인가 바느질을 잘하지.” (개인차를 고려하지 않은 성차별)	→	“손재주가 좋아서 바느질을 잘하지.” (개인차를 고려한 칭찬)
“어딜 남편이 얘기하는데 말대답이야?” (평등하지 못한 가족 문화)	→	“따지는 말투 때문에 기분이 나쁘니, 다시 얘기해보자.” (동등한 입장에서 대화)

#### ▶ 자녀 양육, 교육에 있어서의 평등

- ✓ 자녀에게 격려, 칭찬, 꾸지람 등을 할 때 자녀의 성별에 관계없이 동등하게 합니다.
- ✓ 예절이나 단정한 용모는 남녀가 모두 갖추어야 할 덕목이라는 차원에서 가르쳐야 합니다.
- ✓ 가정생활에서 자녀를 양육하는 것은 남녀 공동의 책임이자 역할입니다.
- ✓ 진로, 학업, 클럽활동 등 선택 시, 남자와 여자의 영역이 따로 있다는 잘못된 고정관념이 배제되도록 지도하고, 자녀의 선택을 존중하며 격려해 주어야 합니다.
- ✓ 아들이 친절하고 섬세한 감성의 소유자라면 칭찬해주고, 그렇지 않으면 감성을 키워줘야 합니다.
- ✓ 딸들에 대해서는 예의바른 행동과 여성스러운 행동을 구별하도록 합니다.
- ✓ 수줍어하고 침묵을 지키고 수동적인 것을 여성의 미덕으로 여기지 않도록 일깨워 줍니다.

상황 / 대화		분석
“OO이는 치마 입었을 때가 제일 예뻐.” (여성스러움을 강조)	→	“OO이는 독서할 때 제일 행복해 보여.” (행동, 노력에 대한 칭찬)
“가족끼린데 속옷차림이 뭐 어때.” (사춘기 자녀에게 부담을 줄 수 있음)	→	옷차림/행동에서 서로 예의를 지킴. (심리적으로 친밀한 성숙한 가족)
“어떻게 했으면 이런 일을 당해? 부끄러워서 어디에 말하겠어?” (침묵을 강요)	→	“네 잘못이 아니야. 부끄러워하지 마라. 같이 해결하자.” (적극적으로 문제를 함께 해결하는 부모)