



학 교 생 활 목 표
眞-참 되 게
善-착 하 게
美-아 름 답 게

여름방학안내

2025년 7월 21일(월)

전주양지중학교

교장실 ☎ 226-0051, 교무실 ☎ 226-0052

행정실 ☎ 226-0054, FAX ☎ 226-0055

1. 방학기간 : 2025. 7. 22.(화) ~ 2025. 8. 17.(일) 27일간

2. 개 학 일 : 2025. 8. 18.(월) 정상 등교 및 수업 준비

3. 2025학년도 2학기 시간표 발표

- 2025. 8. 13.(수) 학교 홈페이지 「공지사항」 게시(예정)

4. 여름방학 학생 교육활동

기간	지도교사	활동내용	참여학생
7.22.(화) ~ 7.24.(목)	임0영 이0현	교과보충수업 (수학, 영어)	1, 2학년 학습 지원 대상 학생
7.22.(화) ~ 8.17.(일)	김0혁 이0형	학교운동부 하계훈련 (태권도)	태권도부원 15명

* 방학 중 도서관 개방 시간

: 8:30~16:30 (12:00~13:00 점심시간 제외)

(휴관일: 토요일, 일요일, 공휴일, 7월 28일~31일(장서 점검 기간))

5. 학교 시설물 공사 안내

- 수변전시설 교체 전기공사(2025. 7. 7. ~ 8월초)
- 승강기 증축 공사(2025. 7. 21. ~ 10월말)
- 식생활관 리모델링(2025. 7. 22. ~ 2026. 1월말)

* 공사로 인해 2학기 급식은 위탁급식(도시락)으로 실시되며, 운동장 사용에 어려움이 있음을 참고 바랍니다.

* 방학 중 내교시 안전을 위해 공사 시설 근처에 가지 않도록 주의 바랍니다.

6. 봉사활동과 전라북도 봉사활동 전문 기관 안내

- 개인별 봉사활동의 총 시수는 3년간 30시간 이상
- 학교 교육과정에서 해마다 10시간의 봉사활동 시간이 운영
- ☞ 봉사활동 관리 기관
- 자원봉사포털시스템: <http://www.1365.go.kr>
- 청소년봉사활동포털사이트: <http://dovol.youth.go.kr>
- 전북자원봉사종합센터: www.jeonbukvollo.org
- 전주시자원봉사종합센터: <http://www.nanum.jeonju.go.kr>

7. 여름방학 중 건강관리

1. 1학년 건강검진 완료하기
1학년 건강검진 미완료 학생은 방학 기간을 이용해 지정 검진기관 (인구복지협회 전북지회)에서 건강검진 꼭 받기!
2. 방학 기간을 활용해 병원 진료 받기
반복되는 증상(두통, 복통, 어지러움 등)으로 보건실 방문이 잦았던 학생은 방학 기간을 이용해 병원 진료 받기

8. 폭력 예방

◎ 따돌림 예방

☞ 따돌림 피해 학생이 해야 할 일

- 집단따돌림의 원인을 분석하고 적응·대처 능력을 기른다.
- 무조건 순종하는 태도는 좋지 않다. 자신감과 자존심을 갖도록 노력한다.
- 극복하기 힘들면 용기를 내어 부모님이나 담임 선생님, 상담실에 도움을 청한다.

☞ 따돌림을 가하는 학생이 해야 할 일

- 나보다 약한 친구들에 대해 배려하는 태도를 가진다.
- 따돌림의 아픔은 나에게 다시 돌아올 수 있음을 인식한다.
- 선부르게 행동하지 말고 상대방의 입장에서 생각한다.
- 친구의 단점을 찾아 비난하고 조롱하기보다 장점을 찾아 칭찬한다.

◎ 성범죄 예방

- 평소에 충분히 자신의 의사를 적극적으로 표현하는 습관을 갖는다. (성적 자기결정권)
- SNS에 개인 정보는 최소한의 것만 기재하고 비공개로 설정한다.
- 채팅방에서 주는 정보를 그대로 믿지 말고, 자신의 개인 정보를 보내는 것도 주의한다.
- 성매매를 하라고 유혹하거나 알선하는 사람은 즉시 신고한다.
- 어떤 경우에도 가출하지 않는다.
- 온라인을 통해 알게 된 사람을 혼자서 만나는 것은 자제한다.
- 이성 교제 중인 친구라고 해도 절대 상대방의 의사를 무시해서는 안 되며 존중하도록 한다.

※ 꼭 알아 두세요.

- 성폭력을 당했다면 주위의 믿을 수 있는 어른에게 알리기
- 성폭력의 증거가 필요하므로 절대 샤워하거나 옷을 갈아입지 않은 상태에서 병원 진료를 받거나 경찰서에 가기
- 성폭력 즉시 신고 - 경찰 ☎112
- 성폭력상담기관 : 여성긴급상담 ☎1366
학교여성폭력긴급지원 ☎117

9. 여름방학 중 안전교육

◎ 생활안전

- 생활 계획표를 작성하여 규칙적으로 생활할 것
- 스마트폰, 인터넷 게임은 절제하여 중독되지 않을 것
- 외출 시 부모님께 꼭 허락을 받고 단정한 용모와 옷차림으로 외출하며, 22시 이후 출입 금지 구역에 출입하지 않을 것. (22시 이후 출입 금지 구역 : 오락실, PC방, 노래방 등)
- 외출하는 학생은 가장 안전한 귀가 방법을 택하고, 다른 학교 학생과 어울릴 때는 많은 주의를 할 것
- 본인의 학교 비상 연락망을 확인하고, 비상 상황이 있을 시 신속하게 연락할 것
- 호기심에 의한 흡연, 음주 등 유해 물질 섭취하지 말 것
- 학교 내외에서 어떠한 폭력도 사용해서는 안 되며 폭행 또는 금품 피해를 당한 경우에는 신속히 학교 또는 평화지구대로 신고할 것. 폭행을 가한 학생은 엄중 처벌함.
- 공공시설에서 공중도덕을 지키고 범법행위를 하지 않을 것
- 불법도박 사이트를 통해 도박하지 않고, 아이디를 빌리거나 빌려주지 말 것(아이디 도용은 엄연한 범죄)
- 화재 위험물(폭죽) 및 라이터 소지 및 사용하지 말 것
- 긴급상태 발생 시에는 담임 선생님이나 학교에 신속하게 연락할 것

◎ 교통안전

- 무면허로 자동차나 오토바이를 운전하지 않을 것
- 자전거를 탈 때는 안전 수칙을 준수하고, 자전거 도로로 운행할 것
- 지쿠터, 알파카 등의 공유 킥보드를 불법적으로 사용하지 않고 안전 수칙을 반드시 지킬 것
- 대중교통 이용 시 타인에게 피해를 주지 않고 공공 예절을 잘 지킬 것
- 횡단보도에서 신호가 바뀌자마자 또는 예측하여 바로 건너지 않고 반드시 왼쪽 차가 완전히 멈춘 것을 확인한 후 건널 것
- 핸드폰을 보면서 보행하는 행위 절대 금지!(교통사고 위험)

◎ 놀이 안전

- 산행 시에는 반드시 만들어진 길로만 다니고 안전 장비를 반드시 구비하고, 독사·독충에 주의할 것
- 보호자 없이 친구들과끼리의 여행은 피할 것
- 오래된 공공 놀이 기구 사용 시 반드시 안전장치 확인하고 사용할 것

◎ 지진 안전

- 1) 지진 발생 시 머리를 보호하고 낙하물이 없는 곳으로 안전하게 대피할 것
- 2) 여진 발생에 주의하며 안내에 따라 침착하게 행동할 것

◎ 여름철 응급처치법 & 안전 수칙

- 1) **질식** : 목에 걸린 이물질을 제거하기 위해 복부 밀어내기를 사용합니다. 환자의 뒤에 서서 상복부를 주먹으로 압박한 뒤 강하게 잡아당기는 식으로 반복(하임리히법)
- 2) **화상** : 화상으로 인한 쓰린 증상이 사라질 때까지 찬물에 찬물을 충분히 식힌다. 이때 화상 부위의 옷은 제거하기 전 찬물로 식힌 후 벗는다. 바세린 거즈 또는 화상 전용 연고 등을 바른다.(반드시 병원 방문)
- 3) **물놀이 안전수칙** :
수영하기 전에는 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용하며 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터(다리→팔→얼굴→가슴) 천천히 입수한다.
 ◆ 소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸이 뒹뒹해지게 휴식
 ◆ 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후 수영 NO!
 ◆ 장시간 수영 NO! 호수나 강에서 혼자 수영 NO!
 ◆ 물에 빠진 사람을 발견하면 소리쳐 알리고, 즉시 119에 신고
 ◆ 구조 경험이 없는 사람은 절대 무모한 구조를 하지 않는다.
- 4) **폭염 피해예방 안전 수칙**
 ◆ 물을 자주 적당히 섭취하고 시원하게 지내기
 ◆ 기상청의 폭염주의보 경고 시 야외 활동을 멈추고 휴식

10. 불법 사행성 게임 유행 안내

- 학생들의 사행심(요행을 바라는 마음)을 조장하는 유해 환경이 늘어나고 있습니다. 최근 부쩍 늘어난 온라인 게임상의 아이템 거래, **불법 도박 사이트** 등은 청소년의 건 강한 성장을 위협하는 대표적인 환경입니다.
- **청소년의 모든 도박행위는 청소년 보호법, 사행산업관련 법에 의해 불법입니다.**

☞ 최근 청소년들 사이에 유행하는 불법 사행성 게임

- 해쉬게임, 불법스포츠도박, 로하이, 사다리, 소셜그래프, 파워볼 등

☞ 학생이 사행성 게임에 빠져있다면 이렇게 하세요.

- 학생과 학부모 모두가 도박 중독의 심각성을 인지하고 단번에 끊어 낼 수 있도록 해야 합니다.
- 용돈을 목돈으로 주지 않고 매일 조금씩 필요한 만큼만 제공합니다.
- 주위 사람들에게 돈을 빌리지 못하도록 하고 특히 이웃, 친척들이 부모님 모르게 용돈을 주는 경우가 없게 합니다.
- 핸드폰으로 전자 거래를 할 때에는 부모님이 반드시 알 수 있게 합니다.
- 도박 이외에 건전한 취미를 가질 수 있도록 다양한 경험을 제공합니다.
- 학생을 다그치고 야단치기보다는 왜 게임을 하게 되었는지, 게임으로 어떤 문제가 생긴 것인지 경청합니다.
- **전문적인 상담(1336)을 요청합니다.**
- 사행성 게임에서 빠져나오기 위해서는 부모/교사의 격려와 지지가 무엇보다 중요합니다. 다그치기보다 도박에 빠지게 된 원인을 파악하고 분석하여 중독을 단번에 끊어 낼 수 있도록 해야 합니다.

11. 생명 존중 교육

1) 청소년기 우울증의 특징

- 가. 자존심 저하와 죄책감
- 나. 식사, 수면 습관의 변화
- 다. 가출 시도, 학업성적 저하
- 라. 두통이나 복통 등의 빈번한 호소
- 마. 이유 없이 조퇴나 결석을 반복함

2) 가면 우울증

스스로는 우울한 기분을 느끼지 못하고 밝게 웃거나 활발한 모습을 보이지만, 사실 속마음은 불안하고 무기력하여 우울감이 다른 모습으로 나타나는 경우를 말합니다.

3) 청소년 자살의 특징

가. 분명한 동기

부모로부터의 심한 꾸중, 심리적 거절, 외모 고민, 이성 친구와의 헤어짐, 성적 저하, 따돌림 등 대부분 분명한 동기가 있습니다.

나. 충동성, 분노

청소년 자살은 계획적인 경우보다 충동적인 경우가 많습니다. 자존심이 크게 상하는 사건이 있을 때, 자기 분노에 못 이겨 충동적으로 자살 행동을 하기도 합니다.

다. 동반자살이나 모방 자살

청소년기는 타인의 암시에 영향을 잘 받으며 또래와 동 질성을 유지하고 싶은 열망이 가장 강할 때입니다. 자신이 흥미하는 유명인이 자살하면 그들의 자살을 미화하고 모방하고자 하는 모방 자살의 경향을 볼 수 있습니다.

라. 도움 요청의 신호

청소년기는 문제를 해결하는 다양한 방법을 아직 다 습득하지 못한 시기입니다. 따라서 남에게 괴로움과 고민을 알리거나 도움을 청하지 못하고, 행동으로 옮기는 경향이 있습니다. 그러므로 청소년의 자살 시도는 이러한 고통에 대해 도움을 요청하고자 하는 메시지일 수 있습니다.

4) 자살 예방을 위한 부모의 태도

- 가. 자녀의 관심이 무엇인지 경청합니다.
- 나. 자녀에게 개방적이고 정직해야 합니다.
- 다. 끊임없이 사랑을 표현하고 믿음을 줍니다.
- 라. **의사소통의 연락망**을 계속적으로 열어 놓습니다.
- 마. 문제를 해결할 수 있는 계획을 세우도록 도와줍니다.
- 바. 도움받을 수 있는 관련 기관의 도움을 받고 그 정보를 자녀에게 제공합니다.
- 사. 자녀가 이전에 발견하지 못했던 가능성을 볼 수 있게 돕고 **자신감과 희망**을 느끼게 합니다.
- 아. 자녀가 말이나 글로 자살을 이야기한다면 **자살하지 않겠다**는 약속을 받습니다.(말이 행동, 생각이 마음을 변화시킵니다.)

■ 긴급 구조요청 안내

<24시간 전화 상담 안내>

- ▶ 자살예방핫라인 1577-0199
- ▶ 희망의 전화 129
- ▶ 생명의 전화 1588-9191
- ▶ 한국 청소년 상담원 1388

12. 방학 중 상담 기관 안내

- 교내 상담 : 1차) 담임교사
2차) 전문상담교사 (mari0530@naver.com)
- 교외 상담
☞ 대면 상담 : 비용 무료, 전화 예약 후 방문 상담 진행

순	기관명	전화번호	위 치
1	전주 완산Wee센터	063)253-9523	전주초
2	전주 청소년상담복지센터	063)236-1388	상산고 부근
3	전주 정신건강복지센터	063)273-6996	덕진구청 부근

☞ 비대면 상담

: 2025학년도 방학 중 학생 상담 지원망 안내 링크
(학교 홈페이지 참고)



13. 긴급 상황에서 연락할 수 있는 전화번호

○ 전주양지중학교 교무실 : 226-0052	
○ 전주양지중학교 행정실 : 226-0054	
○ 평화지구대 : 227-5112	
○ 학생 고충 상담 전화	☎ 1588-7179
○ 성폭력 피해 신고센터와 전문상담소 안내	- 여성긴급전화: ☎ 1366 - 여성의 전화 : ☎ 282-9857 - 성폭력상담소: ☎ 282-9009

전주양지중학교장