

# 우리 자녀 방학생활, 함께 관심 가져주세요.

안녕하십니까? 학부모님의 가정에 건강과 평안을 기원합니다.

겨울방학을 맞아 학생들이 스스로 발전할 수 있는 좋은 기회로 삼을 수 있도록 학부모님의 협조 부탁드립니다. 이에 다음과 같이 안내하오니 가정에서 자녀와 충분한 대화시간을 통해 지도 부탁드립니다.

## 가정에서 생활교육은 이렇게 해주세요.

### 1. 자녀와 충분하게 대화를 해주세요.

자녀가 관심 있는 것, 어려운 사항, 교우관계 등과 관련하여 충분하게 대화하시고 자녀를 자녀의 눈높이에서 이해해주세요.

### 2. 올바른 교우 관계로 학교폭력을 예방해 주세요.

공감과 배려, 이해와 나눔의 정신을 바탕으로 자녀가 올바른 교우 관계를 형성할 수 있도록 도움을 주세요. 학교폭력 예방의 핵심은 올바른 교우관계입니다. 교우관계 관련 상담의 핵심은 간섭이 아니라 관심입니다.

### 3. 흡연, 음주, 중독성 약물에 다가가지 않도록 상담해 주세요.

### 4. 청소년 유해업소에 출입하거나 불법 아르바이트를 하지 않도록 해 주세요.

### 5. 자녀가 새벽에 나가지 않도록 관심 가져 주세요.

방학중 취약시간대(저녁시간~새벽시간)에 각종 사고가 발생할 여지가 높습니다. 자녀가 일정한 시간에 활동할 수 있도록 충분히 상담해 주세요.

### 6. 보호자가 동반하지 않는 여행은 자제시켜 주세요.

### 7. (불법)도박 및 관련 범죄에 빠지지 않도록 관심 가져주세요.

### 8. 학생 사고가 발생하면 적극 대처해 주시고 즉시 학교(전화번호: 062-000-0000)로 신고해 주세요. 학교도 함께 대처하겠습니다.

## 학교폭력 발생 시 이렇게 해주세요.

### 1. 자녀와 대화를 통하여 충분한 공감과 지지를 해주세요.

“그런 일은 크면서 겪을 수 있어. 별거 아니야~” 라는 식으로 자녀의 상황을 흘려듣지 않고, “혼자 많이 힘들었겠구나. 지금이라도 이야기 해주어서 너무 고마워. 어떻게 하면 도움이 될까? 도와줄게.” 등의 대화를 통해 힘을 실어줍니다.

### 2. 피·가해상황을 구체적으로 정리하여 학교에 도움을 요청 해주세요.

집단폭행 및 따돌림 등 지속적이고 심각한 학교폭력 피해 위험에 노출되어 있을 때에는 자녀가 겪은 상황에 대해 감정적으로 흥분하지 않고 구체적인 내용과 상황을 학교에 알리고 도움을 요청하여 진행합니다.

### 3. 전문기관의 도움을 받으세요.

- 117센터 (학교폭력 신고·상담센터)

- 청소년상담복지센터(1388)

- Wee센터(학교, 교육청, 지역사회가 연계하여 학생들의 학교생활을 지원하는 다중의 통합지원 서비스망)

- 헬프콜 청소년상담 1388 (학업중단, 가출, 인터넷중독 등 위기상황에 대해 상담을 실시하고 연계 지원 서비스)

## 성폭력 예방 및 사안 발생 시 이렇게 해주세요.

### 1. 성폭력을 어떻게 예방할 수 있는지 구체적인 예를 들어 설명해 줍니다.

- 자신의 신체에 대한 경계를 확립하고, 불편한 상황에서 자신의 의사를 분명하게 말하는 연습을 합니다.
- 혼자 다니지 않고, 위험해 보이는 장소는 피합니다.
- 온라인에서 개인 정보를 공유하지 않도록 하고, 낯선 사람과의 접촉을 주의합니다. 등

### 2. 성폭력 상황에 대한 대처 방법을 알아둡니다.

- 위험한 상황에서 즉시 신뢰할 수 있는 어른(부모, 선생님, 경찰 등)에게 도움을 요청합니다.
- 위협을 느꼈을 때 큰 소리로 도움을 요청하거나 가능하면 빠르게 안전한 장소로 이동합니다. 등

### 3. 디지털성범죄(딥페이크) 피해 발견 시 학교나 117로 즉시 신고해주세요.

- 학생들의 피해를 최소화하기 위해서는 즉각적인 대처가 중요합니다. 주저하지 마시고 학교, 경찰서 등에 즉시 알려주세요.

### 4. 성폭력 사건 발생 시 관련 규정에 따라 신고·처리될 수 있도록 조치합니다.

- 성폭력 발생 사실을 인지하였을 경우 즉시 학교 및 경찰서에 신고합니다.
- 학교 성폭력 피해자 긴급 지원(One-Stop) 225-3117 / 해바라기센터 225-3117 / 해바라기센터(아동) 232-1375
- \* 학생 성폭력 사안은 법적 신고 의무 사항입니다.

## 위기 상황 발생 시 이렇게 해주세요.

### 1. 자녀의 감정과 상황을 헤아려보고 힘들어하는 부분에 관해서 대화하고 관심을 갖습니다.

<자녀의 변화에 주의를 기울이고 유심히 살펴봐 주세요>

- ① 식사와 수면습관이 변하고 식사를 잘하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
- ② 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
- ③ 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
- ④ 일기장이나 SNS에서 죽고 싶다는 표현을 하기도 합니다.
- ⑤ 지각, 등교 거부 등 평상시 해오던 일상 활동을 제대로 하지 못합니다.
- ⑥ 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
- ⑦ 반항적이고 공격적인 태도를 보이거나, 스스로 신체에 상처를 입히는 행동을 보입니다.
- ⑧ 사후 세계를 동경하기도 합니다.
- ⑨ 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.

### 2. 정서적 어려움을 호소하거나 죽음과 관련된 이야기를 할 때 학교(전문기관)에 도움을 요청합니다.

자녀가 학교나 가정에서의 적응의 어려움을 보이거나, 지나친 걱정, 불안, 우울감을 보일 때, 자살(자해)시도를 한다면 주저하지 말고 구체적인 내용과 상황을 학교에 알리고 전문기관의 도움을 요청합니다.

### 3. 전문기관의 도움을 받습니다.

- 다들어줄개(문자 1661-5004, App, 카카오톡)
- 자살예방상담전화: 109
- 정신건강·자살위기 상담전화: 1577-0199
- 청소년 대상 일반 심리 상담 및 위기 상담 지원: 1388
- 정신건강복지센터(광역 600-1930, 동구 233-0468, 서구 350-4195, 남구 676-8236 북구 267-5510 광산구 710-0140)
- 보건복지상담센터: 129

2026. 1. 2.

광주무진중학교장