

2025학년도 겨울방학생활 안내(학생용)

광주무진중학교

▶ 방학 기간	2026. 1. 9.(금) ~ 2026. 2. 28.(토)											
▶ 개학일	2026. 3. 3.(화), [08:40 등교, 정상수업 준비]											
▶ 겨울방학 중 학생 생활 안내	<ul style="list-style-type: none"> ■ 계획을 세워 규칙적인 생활하기 ■ 겨울철 빙상 등 안전사고 유의하기 ■ 교육방송(EBS) 청취하기 ■ 건강관리 및 생명 존중 의식 갖기 ■ 감염병 예방수칙 지키기 ■ 다중이용시설 방문 자제하기 ■ 스마트폰 바른 습관 갖기 ■ 사고의 폭을 넓히는 독서 하기(1인 3권 이상) <p>학교누리집(홈페이지) 학교교육활동-도서실-공지사항 3번 : 권장도서목록 참고</p>											
▶ 교육복지 우선지원사업 프로그램	<table border="1"> <thead> <tr> <th>프로그램명</th> <th>기간</th> <th>비고</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>겨울방학 대학생 학습지원 멘토링</td> <td>1. 12.(월) ~ 2. 13.(금)(10회) 09:30 ~ 11:30</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ■ 장소: 교육복지실 외 1곳 ■ 대상: 1, 2학년 희망 학생 </td> </tr> <tr> <td>건강한 디저트 만들기</td> <td>1. 14. ~ 2. 4. 매주 수요일 4회 9:00 ~ 12:00</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ■ 장소: 교육복지실 ■ 대상: 1, 2학년 희망 학생 </td> </tr> </tbody> </table>	프로그램명	기간	비고	겨울방학 대학생 학습지원 멘토링	1. 12.(월) ~ 2. 13.(금)(10회) 09:30 ~ 11:30	<ul style="list-style-type: none"> ■ 장소: 교육복지실 외 1곳 ■ 대상: 1, 2학년 희망 학생 	건강한 디저트 만들기	1. 14. ~ 2. 4. 매주 수요일 4회 9:00 ~ 12:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 장소: 교육복지실 ■ 대상: 1, 2학년 희망 학생 		
	프로그램명	기간	비고									
겨울방학 대학생 학습지원 멘토링	1. 12.(월) ~ 2. 13.(금)(10회) 09:30 ~ 11:30	<ul style="list-style-type: none"> ■ 장소: 교육복지실 외 1곳 ■ 대상: 1, 2학년 희망 학생 										
건강한 디저트 만들기	1. 14. ~ 2. 4. 매주 수요일 4회 9:00 ~ 12:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 장소: 교육복지실 ■ 대상: 1, 2학년 희망 학생 										
▶ 럭비부 훈련 계획	<table border="1"> <thead> <tr> <th>내용</th> <th>기간</th> <th>장소</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>교내동계훈련</td> <td>1. 9.(금) ~ 1. 16.(금) 2. 2.(월) ~ 2. 27.(금)</td> <td>광주무진중학교</td> </tr> <tr> <td>동계(전지)훈련</td> <td>1. 19.(월) ~ 1. 28.(수)</td> <td>전라남도 진도군</td> </tr> </tbody> </table>	내용	기간	장소	교내동계훈련	1. 9.(금) ~ 1. 16.(금) 2. 2.(월) ~ 2. 27.(금)	광주무진중학교	동계(전지)훈련	1. 19.(월) ~ 1. 28.(수)	전라남도 진도군		
내용	기간	장소										
교내동계훈련	1. 9.(금) ~ 1. 16.(금) 2. 2.(월) ~ 2. 27.(금)	광주무진중학교										
동계(전지)훈련	1. 19.(월) ~ 1. 28.(수)	전라남도 진도군										
▶ 동계 우수학교스포츠클럽 배드민턴부	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1. 9(금) 10:00 ~ 11:40, 강당 ■ 배드민턴을 통해 활동이 적어지는 동계 기간에도 지속적인 신체활동하기 											
▶ 2026학년도 1학년	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 중학교 배정발표: 2025. 1. 9.(금) 10:00 ▶ 신입생 예비 소집 및 인·적성 검사 ■ 일시: 2025. 1. 9.(금) 14:00~15:30 ■ 장소: 2층 교실 											
▶ 3학년 고등학교 진학 일정	<ul style="list-style-type: none"> ■ 일반고 합격자 발표: 2026. 1. 8.(목) 10:00 / 출신중학교에서 안내 ■ 일반고 학교배정발표: 2026. 1. 22.(목) 10:00 / 출신중학교에서 배정통지서 수령 - 시교육청 홈페이지에서[개인정보(출신중학교/생년월일/이름) 입력 후 배정 고교 확인가능] ■ 배정 고교별 예비 소집: 2026. 1. 22.(목) 14:00 * 세부 시간은 배정 고교에 문의 ■ 배정 학교 등록: 2026. 1. 22.(목) ~ 2026. 2. 3.(화) (배정 학교 일정 확인) ■ 비평준화고등학교 1차 추가모집기간: 2026. 1. 8.(목) * 구체적인 내용은 해당 학교 홈페이지 참고 											
▶ 방학 중 도서실 이용 안내	<ul style="list-style-type: none"> ■ 개방기간 : 2026. 1. 9.(금) ~ 2026. 2. 27.(금) ■ 휴 관 일 : 토요일, 일요일, 공휴일, ※변동 시 홈페이지 공지 ■ 시 간 : 오전 9시 부터 ~ 오후 4시 까지 (점심시간 12:00 ~ 13:00) ■ 대출기간 및 권수 : 2주일, 2권씩 (반납기일 엄수) 											
▶ 방학 중 상담실 이용 안내	<p>학교 누리집 http://mujin.gen.ms.kr 학교교육활동/Wee클래스상담실/학생상담실 활용해 주시기 바랍니다. 방학 중 상담 희망 시 날짜, 시간 예약 후 상담 가능(주중 10:00 ~ 15:00)</p>											
☎ 학교 전화번호	교무실 350-5353, 행정실 350-5300 담임선생님 연락처()											

I. 안전한 겨울방학 보내기

○ 학교폭력예방교육

학교폭력이란 학교 내·외에서 학생을 대상으로 발생한 상해, 폭행, 감금, 협박, 약취·유인, 명예훼손·모욕, 공갈, 강요·강제적인 심부름 및 성폭력, 따돌림, 사이버 따돌림, 정보통신망을 이용한 음란·폭력 정보 등에 의하여 신체·정신 또는 재산상의 피해를 수반하는 행위 〈학교폭력예방 및 대책에 관한 법률 제2조〉

유형	예시상황
신체폭력	<ul style="list-style-type: none"> 신체를 손, 발로 때리는 등 고통을 가하는 행위(상해, 폭행) 일정한 장소에서 쉽게 나오지 못하도록 하는 행위(감금) 강제(폭행, 협박)로 일정한 장소로 데리고 가는 행위(약취) 상대방을 속이거나 유혹해서 일정한 장소로 데리고 가는 행위(유인) 장난을 빙자한 꼬집기, 때리기, 힘껏 밀치기 등 상대학생이 폭력으로 인식하는 행위
언어폭력	<ul style="list-style-type: none"> 여러 사람 앞에서 상대방의 명예를 훼손하는 구체적인 말(성격, 능력, 배경 등)을 하거나 그런 내용의 글을 인터넷, SNS 등으로 퍼뜨리는 행위(명예훼손) - 내용이 진실이라고 하더라도 범죄이며, 허위인 경우에는 형법상 가중 처벌 대상이 됨 여러 사람 앞에서 모욕적인 용어(생김새에 대한 놀림, 바보 등 상대방을 비하하는 내용)를 지속적으로 말하거나 그런 내용의 글을 인터넷, SNS등으로 퍼뜨리는 행위(모욕) 신체 등에 해를 끼칠 듯한 언행(“죽을래” 등)과 문자메세지 등으로 겁을 주는 행위(협박)
금품갈취	<ul style="list-style-type: none"> 돌려줄 생각이 없으면서 돈을 요구하는 행위 옷, 문구류 등을 빌린다며 되돌려 주지 않는 행위 일부러 물품을 망가뜨리는 행위 돈을 걷어오라고 하는 행위
강요	<ul style="list-style-type: none"> 속칭 빵 셔틀, 와이파이 셔틀, 과제 대행, 게임 대행, 심부름 강요 등 의사에 반하는 행동을 강요하는 행위(강제적 심부름) 폭행 또는 협박으로 상대방의 권리행사를 방해하거나 해야 할 의무가 없는 일을 하게 하는 행위(강요)
따돌림	<ul style="list-style-type: none"> 집단적으로 상대방을 의도적이고 반복적으로 피하는 행위 싫어하는 말로 놀리기, 빈정거림, 면박 주기, 겁주는 행동, 골탕먹이기, 비웃기 다른 학생들과 어울리지 못하도록 막는 행위
성폭력	<ul style="list-style-type: none"> 폭행, 협박을 하여 성행위를 강제하거나 유사 성행위, 성기에 이물질을 삽입하는 등의 행위 상대방에게 폭행과 협박을 하면서 성적 모멸감을 느끼도록 신체적 접촉을 하는 행위 성적인 말과 행동을 함으로써 상대방이 성적 굴욕감, 수치감을 느끼도록 하는 행위
사이버 폭력	<ul style="list-style-type: none"> 속칭 사이버 모욕, 사이버 명예훼손, 사이버 성희롱, 사이버 스토킹, 사이버음란물 유통, 대화명테러, 인증놀이 등 정보통신기기를 이용하여 괴롭히는 행위 특정인에 대해 모욕적 언사나 욕설 등을 인터넷 게시판, 채팅, 카페 등에 올리는 행위 특정인에 대한 허위 글이나 개인의 사생활에 관한 사실을 인터넷, SNS등을 통해 불특정 다수에 공개하는 행위 성적 수치심을 주거나 위협하는 내용, 조롱하는 글, 그림, 동영상 등을 정보통신망을 통해 유포하는 행위 공포심이나 불안감을 유발하는 문자, 음향, 영상 등을 휴대폰 등 정보통신망을 통해 반복적으로 보내는 행위



!!! 주목 !!!

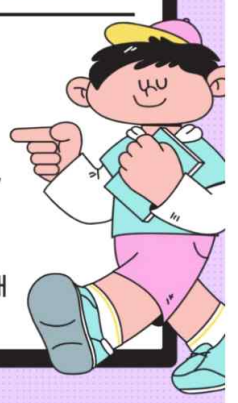
이것도!

학교폭력이라고?

01

학교폭력이란?

학교 내외에서 학생을 대상으로 발생한 상해, 폭행, 감금, 협박, 약취, 유인, 명예훼손, 모욕, 공갈, 강요, 강제적 심부름, 성폭력, 따돌림, 사이버 따돌림, 정보통신망을 이용한 음란, 폭력 정보 등에 의해 피해를 수반하는 행위



02


장난이 아니고 폭력입니다.

- SNS에 친구가 창피해하거나 싫어할만한 내용의 글이나 사진 등을 올린다.
- 친구 등 뒤에 욕설, 명예훼손의 말을 몰래 붙여 놓는다.
- 단체방에서 뒷담화 하거나 허락없이 사진을 올린다.
- 싫어하는 별명을 붙여 부른다.
- 친구의 물건을 허락없이 가져간다.
- 은근히, 대놓고 빈정거리거나 면박을 준다.

03

이렇게 해보자 !

1. 친구의 기분이 어떨지 생각하기
2. 나와 친구는 다름을 인정하기
3. 내 행동이 가져올 결과 생각하기
4. 방관자 되지 말고 적극적으로 말리기
5. "그만해"라고 거부 의사 표시하기
6. 선생님에게 즉시 상담 요청하기




친구의 마음을 헤아려봤나요?

"장난이었어요. 몰랐어요."
이제 변명은 그만 !!!

모두가 안전하고 평화로운 우리 '다름'을 인정하는데서 시작됩니다.

우리는 모두 **소중**해요.
누구도 우리의 **몸을 아프게** 하거나,
마음을 아프게 할 수 없어요.

○ 사이버폭력 예방 교육

□ 사이버폭력, 대표적 유형은?

<h3>사이버 언어 폭력</h3> <p>게시판이나 이메일 및 채팅방, 모바일 메신저에서 욕설을 하거나 상대를 비하하고, 거짓된 사실이나 비방하는 글을 올리는 행위</p>	<h3>사이버 명예훼손</h3> <p>사이버 공간에서 상대를 비하할 목적으로 사실 또는 거짓을 말하여 상대방의 명예를 떨어뜨리거나 인격을 침해하는 행위</p>	<h3>사이버 갈취</h3> <p>사이버머니, 금품갈취형으로 주로 와이파이 셔틀, 게임머니 등 사이버상의 갈취 형태의 괴롭힘.</p>
<h3>사이버 스토킹</h3> <p>사이버 공간에서 원하지 않는 문자, 사진, 동영상상을 반복적으로 보내 상대방에게 점차 불안함과 두려움을 주는 모든 행위</p>	<h3>사이버 따돌림</h3> <p>사이버 공간에서 특정 학생들을 대상으로 지속적, 반복적으로 괴롭히거나 개인정보 또는 허위 사실을 유포하여 고통을 느끼도록하는 모든 행위</p>	<h3>신상정보 유출</h3> <p>사이버 공간에서 다른 사람의 개인적인 정보를 동의 없이 함부로 유출하거나 유포하는 행위</p>

아이가 다치기 전에

안전한 사이버 세상을 만들기 위해 함께 하겠습니다.

예방교육
누리집
도란도란

보호·감시앱
스마트
안심드림

법률지원
디지털
소통로

도움가관
스마트
상담센터

상담
1388

도움가관
게임과몰입
지원센터

신고
117



SNS 등 비대면 상황에서도 배려와 존중이 필요합니다

사이버공간에서 문자나 사진, 영상 등으로 괴롭히는 것도 학교폭력입니다!

도란도란 학교폭력예방교육 누리집 (www.doran.edunet.net)에서 학생, 교사, 학부모를 위한 학교폭력 예방 실천 방법을 알아보세요.

스마트폰 건·안·폭·를 사용하기!

건강하게!

- 잠자기 1시간 전, 스마트폰 사용 OFF!
- 불필요한 대화방, 친구추가는 No!



1599-0075

스마트폰 과의존으로 인해 상담이 필요한 경우 스마트폰상담센터에서 도움을 받으세요.

안전하게!

- 스몰비 조심!
- 이동할 때는 주머니에 게임, 동영상 이용 시 이용 가능 나이 확인

똑똑하게!

- 가족과 함께, 사용 규칙 세우기
- 과외준 위해 어부, 수시로 체크!

즐겁게!

- 콘텐츠! 영상동화로 즐거운 소통!
- 스마트폰 하나만 나도 크리에이터!

올바른 게임 문화를 만들어 가요

유아, 청소년, 교사, 학부모, 실버세대 등 대상별 게임리터러시 교육을 신청해보세요!

게임문화재단은 게임과몰입에 관련된 전문상담을 진행하고 있습니다.

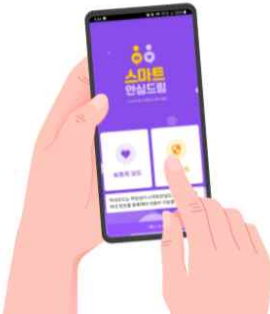
지역별 게임과몰입지원센터에서 게임과몰입 문화예술(음악, 체육, 미술) 치유 프로그램을 운영하고 있습니다.



자녀가 안전하게 스마트기기를 사용할 수 있도록 관심을 기울여 주세요!

스마트 안심드림

"스마트안심드림" 앱을 설치하면 자녀 스마트폰의 문자메시지, 메신저 등으로 수신되는 사이버 언어폭력 의심 문자를 감지하여 부모에게 알려줍니다.



사이버폭력, 어디서 상담을 받을 수 있을까요?



- ☎ 전화, 문자 1388
- 🔍 검색창에 청소년상담 1388
- 🌐 cyber1388.kr

고민이 있을 땐
365일 24시간,
언제 어디서나
1388에
상담하세요!

함께합니다 SPO(학교전담경찰관) 신고해요 117



학교폭력으로 고통받고 있다면 더 이상 두려워하지 마세요.

- ☎ 전화 신고는 국번없이 117
- 📧 문자 신고는 #0117
- 🌐 홈페이지 신고는 안전드림 게시판 safe182.go.kr



사이버 공간에서도 배려와 존중을 실천해 주세요

재미로 만드는
가짜 영상?
인격을 짓밟는
진짜 범죄!



딤페이크 허위영상물,
어차피 가짜니까 괜찮다?

피해자가 받는 고통은
진짜입니다.

호기심이나 장난으로 만든 허위영상물,
피해자의 삶과 일상을 파괴하는 범죄입니다.

딤페이크 허위영상물,
친구끼리 이 정도는 괜찮겠지?

그렇게 해도 괜찮은
친구는 아무도 없습니다.

그 친구는 결코 괜찮지 않습니다.
엄청난 고통과 큰 상처가 됩니다.

딤페이크 허위영상물,
법적 처벌은?



제작 및 유포

징역 최대 5년 벌금 최대 5천만원

판매

징역 최대 5년

상습

해당죄목의 1/2 가중 처벌

딤페이크 성범죄
예방을 위한 행동수칙



제작 X

다른 사람의 사진을 이용해 딤페이크 허위영상물을 직접 만들거나 만들어 달라고 부탁하지 않기

공유 X

딤페이크 허위영상물을 소장하거나 단체 채팅방을 통해 다른 사람과 공유하지 않기

매매 X

딤페이크 허위영상물을 돈을 받고 팔거나 사는 행위 절대로 하지 않기



삭제 O

다른 사람이 딤페이크 허위영상물을 보내면 클릭하지 않고 바로 삭제하기

신고 O

SNS나 단체 채팅방에서 딤페이크 허위영상물로 의심되는 게시글을 발견하면 반드시 112, 117로 신고하거나 학교 선생님께 알리기

딤페이크 허위영상물,
함께하면
막을 수
있습니다.



*포티(POTI)와 포포(POFO)는 학교내 올바른 촬영문화 조성을 위해 양장서는 캐릭터입니다.



학교 딥페이크 허위영상물 대응편

딥페이크 허위영상물, 함께하면 막을 수 있습니다.



학교 딥페이크 허위영상물 대응편

딥페이크 성범죄란?



딥페이크 기술을 악용하여 다른 사람의 얼굴 신체, 목소리 등을 **성적인 사진·영상과 합성·변형**하거나 **수치심을 불러일으키는 형태로 만들어 유포하는 범죄**

학교 딥페이크 허위영상물 대응편

피해영상물 유포가 의심된다면?



- 01 딥페이크 사진·영상을 발견하거나 피해를 받았다면 즉시 신고하기
- 02 혼자 고민하지 말고 믿을만한 지원기관에 신고하고 삭제 요청하기
- 03 피해촬영물 삭제를 위해 사설업체 찾지 않기
▶ 온라인 재유포 등 2차피해로 이어지는 경우 방지

딥페이크 성범죄, 도움 요청하기



피해신고 및 상담

학교에 신고

- 책임교사·담임교사
- 학교전담경찰관(SPO)

112 경찰청

- 사이버범죄신고센터 | ecrm.police.go.kr

117

학교폭력신고센터

- 국번없이 117 문자 | #0117
- 홈페이지 | 검색창에 117

1377*3

방송통신심의위원회

- 홈페이지 | www.kocsc.or.kr

1366 여성긴급전화

- 365일 24시간

성범죄상담 챗봇

- 홈페이지 | safe182.go.kr

딥페이크 성범죄, 도움 요청하기



삭제지원기관

디지털성범죄피해자지원센터

- 전화 | 02-735-8994
- 홈페이지 게시판 | d4u.stop.or.kr

지역 디지털성범죄피해자지원기관

- 서울 | 02-815-0382
- 인천 | 032-517-5170
- 경기 | 1544-9112
- 부산 | 051-802-2082

방송통신심의위원회 디지털성범죄 신고

- 전화 | 국번없이 1377*3번
- 홈페이지 | www.kocsc.or.kr

안심하고 신고하세요



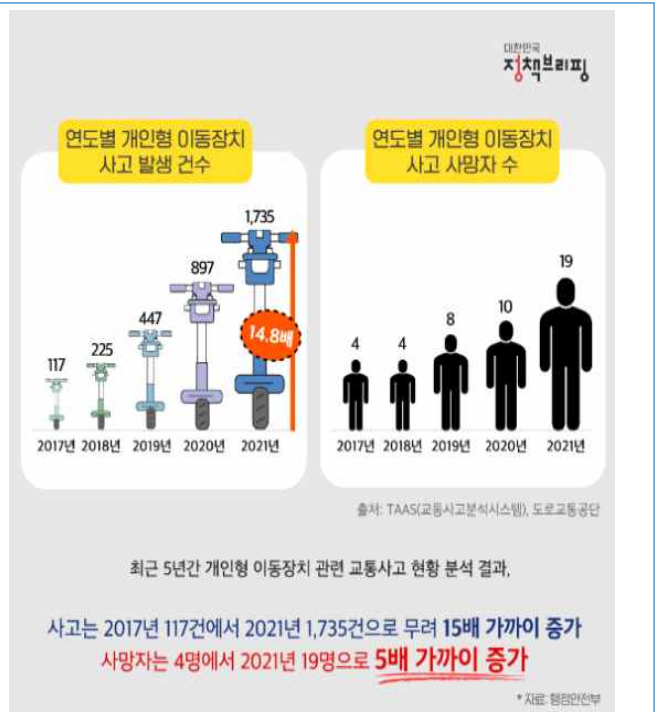
- ✓ 학교에서는 신고자가 희망할 경우 딥페이크 등 학교폭력 사안 접수를 **의명**으로 처리해줍니다.
- ✓ 경찰 신고시 피해영상물은 철저히 보안이 유지되며, 개인신상 노출방지를 위해 **가명**으로 조사받을 수 있습니다.
- ✓ 디지털성범죄피해자지원센터에 삭제를 요청할 경우 **부모(법정대리인)의 동의 없이도** 본인이 직접 **삭제 지원**을 신청할 수 있습니다.

*포티(POTI)와 포포(POFO)는 학교내 올바른 촬영문화 조성을 위해 앞장서는 캐릭터입니다.



○ 개인형 이동 장치(자전거, 킥보드) 관련 주의 사항

1. 어린이(만 13세 미만) 이용 불가 - 어린이 운행 적발 시 보호자가 처벌 (과태료 10만원)
2. 원동기 면허 이상 미보유 시 운행 불가
 - 원동기 면허는 만 16세 이상부터 취득 가능하므로, **중학생은 전동킥보드 이용 불가(범칙금 10만원)**
 - 만 16세 이상 **고등학생도 반드시 원동기 면허 이상 보유 필요**
3. 안전모(헬멧) 착용
 - 개인형 이동 장치 이용 시 **안전모 착용 필수(범칙금 2만원)**
4. 동시에 두 명 이상 탑승 금지
 - 승차정원(1인)을 위반하여 **2인 이상 탑승 불가(범칙금 4만원)**



○ 자전거 운전자가 지켜야 할 것

B 다른 사람의 생명과 안전을 지키는 마음을 가집니다(양보와 배려하는 문화).

특히 노약자, 미취학 어린이의 통행에 위험을 주거나 방해해서는 안됩니다.



C 수신호와 음성으로 방향과 상황 등을 알려줍니다.

자전거로 좌회전, 우회전, 정지시 전방 30m 전부터 수신호를 하고 앞지르기 할 때는 앞쪽의 자전거나 보행자에게 추월할 것을 미리 알립니다.



▶ 자전거운전자가 꼭 수신호를 해야 하나요?

모든 차의 운전자는 좌회전·우회전·횡단·유턴·서행·정지 또는 후진을 하거나 같은 방향으로 진행하면서 진로를 바꾸려고 하는 때에는 손이나 방향지시기 또는 등화로써 그 행위가 끝날 때까지 신호를 하여야 한다.(도로교통법 제38조 제1항)

※ 자전거운전자가 해야 하는 수신호 (도로교통법 시행령)

- 좌회전시
왼팔을 수평으로 펴거나 오른팔의 팔꿈치를 굽혀 수직으로 올린다.
- 우회전시
오른팔을 수평으로 펴거나 왼팔의 팔꿈치를 굽혀 수직으로 올린다.
- 정지할 때
왼팔을 차체의 밖으로 45도 밑으로 편다.
- 뒤차에게 앞지르기를 시킬 때
왼팔을 수평으로 펴서 손을 앞위로 흔든다.
- 서행할 때
왼팔을 45도 밑으로 펴서 상하로 흔든다.



○ 마약 등 약물 오·남용 예방 교육

1. 약물의 특징

약물이란 중독성 및 환각성이 있는 마약이나 아편 따위를 통틀어 이르는 말

- 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하다(습관성).
- 사용 약물의 양을 점차 증가시켜야 한다(내성).
- 약물 사용을 중지하면 신체에 견디기 힘든 증상이 나타난다(금단증상).
- 그 피해가 개인에 국한되지 않고 이웃과 사회에 영향을 미친다.

2. 약물 중독의 진행단계



3. 약물 사용의 폐해

신체적 폐해

- 동공 수축·확대
- 현기증
- 오심(구역질), 구토, 설사
- 기침, 호흡정지, 사망
- 주사기 사용으로 인한 에이즈 감염



정신적 폐해

- 환각(환청, 환시 등)
- 망상(피해망상, 관계망상)
- 불면증
- 금단증상, 심리적 의존성
- 우울, 불안, 급격한 감정변화
- 반사회적 성격장애
- 인지능력저하

사회·경제적 폐해

- 강도, 폭력 등 범죄 연루
- 실직, 인적자원소실, 국가경쟁력하락
- 사고, 노숙, 자살, 가정파괴

출처 : 국립부곡병원

4. 약물 오남용 예방 예방법

- 약물 오남용을 막기 위해 올바르게 의약품을 구매하고 반드시 의사의 처방을 받아서 사용하며 의 료용 목적 이외에는 절대 사용하지 않는다.
- 평소 불안과 스트레스 관리를 한다.
- 처음부터 유해 약물을 사용하지 않으며 주변의 권유에 단호하게 거절한다.
- 마약의 유혹이 있는 경우 주위에 도움을 요청한다.
- 남이 주는 음료나 음식물은 먹지 않는다.

5. 올바른 항생제 사용 안내

■ 항생제 내성이란?

세균이 특정 항생제에 저항하여 적응하거나 변이를 통해 증식할 수 있는 능력을 갖게 되는 현상을 말합니다. 항생제 내성이 발생하면 기존의 항생제로 세균 감염을 치료하기 어려워져 심각한 건강 문제를 초래할 수 있습니다.

■ 항생제 내성의 주요 원인

1. 항생제의 과다 사용
2. 의사의 처방 없는 임의 복용
3. 처방된 용량과 기간을 지키지 않는 경우
4. 항생제가 필요하지 않은 감기 등의 바이러스 질환에 사용

■ 가정에서의 올바른 항생제 사용 방법

1. 반드시 의사의 처방에 따라 항생제를 사용합니다.
2. 처방받은 기간 동안 정해진 용법을 준수합니다.
3. 이전에 처방받은 남은 항생제를 보관했다가 재사용하지 않습니다.
4. 가족 간에 항생제를 나누어 먹지 않습니다.
5. 감기와 같은 바이러스성 질환에는 항생제가 필요하지 않음을 이해합니다.

6. 올바른 비만치료제 사용 안내

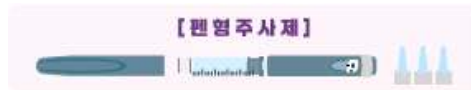
일부 연예인들이 효과를 많이 봤다면서 온라인커뮤니티에 올리고 있는 비만치료제에 대한 올바른 정보를 알려드립니다. 아무나 복용하면 안 됩니다!

■ 비만치료제란?

비만(체중이 60kg을 초과하고 BMI를 성인 기준으로 환산 시 30kg/m² 이상)으로 진단받은 12세 이상 환자의 체중 관리를 위해 칼로리 저감 식이요법 및 신체활동 증대의 보조제입니다. 의사의 처방에 의해서만 사용할 수 있는 전문의약품입니다.

■ 비만치료제의 종류는?

1. 위고비프리필드펜: 주1회
2. 삭센다펜주: 일1회



■ 부작용

1. 위장관 장애: 오심, 구토, 변시, 설사 등
2. 담석증, 당뇨병: 복부 통증, 발열 등
3. 체장염, 주사 부위 발적 및 통증, 과민반응(두드러기, 저혈압 등), 저혈당 등

■ 안전하게 사용하려면?

1. 승인된 의료기관에서 의료인으로부터 충분한 교육을 받고 사용합니다.
2. 감염의 위험이 있으므로 펜이나 주사침을 다른 사람과 절대 같이 사용하면 안 됩니다.
3. 주사침은 일회용이고, 같은 부위에 주사하지 않습니다.
4. 사용 전 약액이 무색인지 확인, 변색 되었다면 사용하지 않습니다.
5. 의사의 처방과 약사의 복약지도에 따라 투여 용법과 용량을 정확히 지켜 사용합니다.
6. 이 약은 인슐린이 아니므로 인슐린 대용으로 사용하면 안 됩니다.
7. 이 약의 주성분 또는 첨가제에 과민반응이 있는 환자는 투여하면 안 됩니다.

○ 청소년 음주의 위험성

청소년 음주가 성인보다 더 위험한 이유

성장 호르몬 분비가 활발하지 않아
성장 미숙



뇌 손상이
5~6배 심화



청소년 음주가 성인보다 더 위험한 이유

2차 성징이
늦게 나타남



기억이나 사고능력
저하



청소년 음주가 성인보다 더 위험한 이유

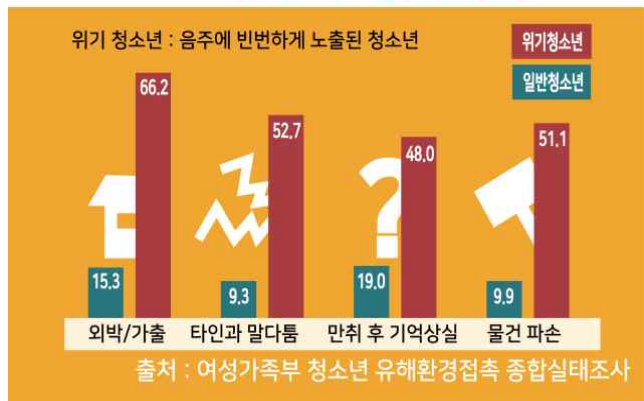
판단력 저하에 따른
사고 발생 가능성 증대



기타 **약물, 알콜
중독 위험성** 증대



청소년 음주 후 문제 행동



○ 담배와 술의 공통점

어쩌면, 우리는 음주 가스라이팅 피해자 ①

WHO 산하 국제암연구소(IARC)가 지정한
1급 발암물질

술



담배

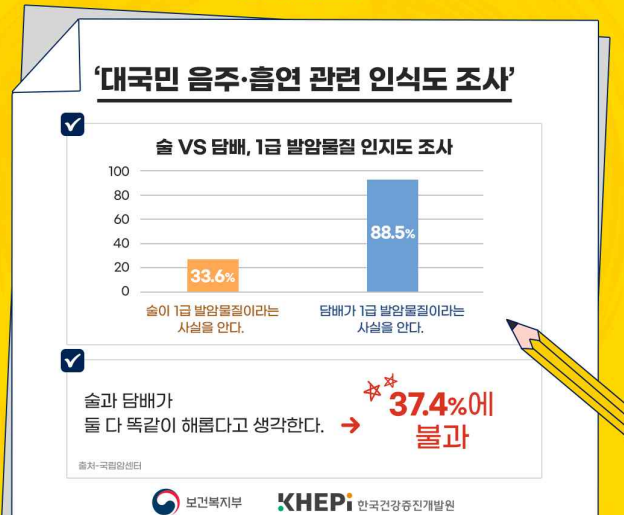


신체적 문제	
간질환, 뇌질환 등 각종 질환 및 각종 암 발생률 증가	폐질환 등 각종 질환 및 각종 암 발생률 증가
정신적 문제	
중독성-불안, 우울, 분노 등	중독성-불안, 우울, 분노 등
사회적 문제	
폭력, 음주운전 등 사건·사고	간접 흡연

- 대전 스포츠음주운전 초동학생 사망 사건
- 코로나 시국 끝나니 음주운전 사고 '폭증'...사망자 65% 증가
- 전체 교통사고 8%가 음주사고...5년간 1천300명 사망

보건복지부 KHEPI 한국건강증진개발원

술과 담배, 똑같이 해롭습니다.
하지만



적절한 음주는 없다!

소량의 음주에도 암 발생 위험이 증가할 수 있으므로 안전한 음주량은 없습니다.

II. 겨울철 감염병 예방과 건강관리

겨울철, 호흡기 감염병이 왜 증가할까요?



- 낮은 기온으로 면역력이 약해지기 쉬워요.
- 난방으로 인해 실내 공기가 건조해지면서 바이러스가 활동하기 좋은 환경이 돼요.
- 밀폐된 공간에서 생활하는 시간이 늘어 감염병의 전파 위험이 높아져요.
- 기침·재채기 등 호흡기 비밀이 실내에서 더 쉽게 전파돼요.

대표적 겨울철 감염병

독감(인플루엔자)

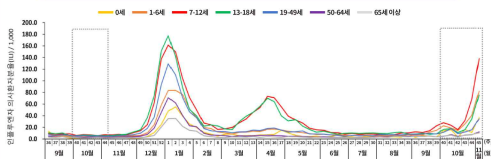
RSV(호흡기세포융합바이러스) 등
호흡기 바이러스

노로바이러스, A형 간염 등
수인성 감염병

인플루엔자는 특히 청소년에게 취약해요.

- 인플루엔자 환자는 7~18세 연령층인 학생들에게 가장 높게 발생해요.

연령별 인플루엔자 의사환자 발생 현황(24~25학기 ~ 25~26학기) (25.11.8. 기준; 명/1,000명)



※ 인플루엔자 의사환자(IILI) 분율 = (인플루엔자 의사환자 수 / 총 진료환자 수) × 1,000

출처: 질병관리청 보도자료(25.11.18.)

2/6

감염병 예방법, 함께 알아볼까요?

호흡기 감염병 예방수칙, 꼭 지켜요!

▶ 기침예절 실천하기

- 기침·재채기할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가려요.
- 호흡기 증상이 있으면 마스크를 착용해요.



▶ 올바른 손씻기 생활화하기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻어요.



▶ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기



▶ 실내 환기 자주하기

- 2시간마다 10분씩 창문을 열어 환기해요.



▶ 발열 및 호흡기 증상이 있을 때는 의료기관을 방문해 진료 받기



출처: 질병관리청 「호흡기 감염병 예방수칙」 참고

※ 노로바이러스·A형 간염도 겨울철에 증가해요.

- 손 위생 철저하기: 화장실 이용 후, 식사 전후, 조리 전후 비누로 30초 이상 손 씻기
- 조개류·해산물 충분히 익혀 먹기: 노로바이러스는 85°C 이상, 1분 이상 가열하기
- 끓인 물 마시기, 생채소는 깨끗하게 세척하기
- 구토, 설사 증상 시 조리 금지, 충분한 휴식과 수분 보충하기



3/6

겨울철 건강관리, 이렇게 실천해요!



체온 유지

- 얇은 옷을 여러 겹으로 입기(외출 시 내복, 모자, 목도리, 장갑 등 착용)
- 장시간 찬바람 노출 피하기



규칙적인 신체활동

- 무리한 운동은 피하고 평소보다 운동 강도를 낮춰 규칙적으로 운동하기
- 실내 스트레칭 등 가벼운 활동을 꾸준히 유지하기



균형 잡힌 식사와 수분 섭취

- 다양한 식품에서 영양소를 고루 섭취하기
- 따뜻한 물이나 차를 자주 마셔 충분히 수분 보충하기



충분한 수면

- 하루 7~8시간 숙면으로 면역력 강화하기

4/6

감염병 증상, 이럴 땐 주의하세요!



발열, 기침, 근육통 등 증상이 있을 땐
외출을 자제하고 집에서 충분히 쉬어요.



호흡기 증상이 있을 땐 주변 사람과
접촉 시 마스크를 착용해요.



다른 사람에 전파되지 않도록 문고리,
휴대폰 등 자주 만지는 물건을 소독해요.



구토·설사 등 증상이 있을 땐 손 위생을 철저히
하고, 탈수를 막기 위해 물을 자주 마셔요.

빠른 진료와 치료가 중요해요. 이럴 땐 꼭 병원에 가야해요!

- 39°C 이상의 고열이 계속될 때
- 호흡곤란, 땀겨름, 가슴통증이 있을 때
- 물을 마시기 어렵거나 탈수 증상이 있을 때
- 기저질환의 증상이 악화될 때



5/6

☘ 방학은 건강을 점검할 수 있는 좋은 기회!

- ▶ 평소 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 합니다.
- ▶ 1학년 학생: 건강검진 결과 이상이 있었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 검진 및 치료를 합니다.
- ▶ 구강 관리: 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치과 검진을 받아, 치아의 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
- ▶ 시력 관리: 시력이 갑자기 저하된다면 안과에서 정밀검진을 받고, 안경을 착용하는 학생은 6개월마다 검진을 받아 시력을 교정합니다.
- ▶ 체중 관리: 적정 체중 유지를 위해 올바른 식이와 규칙적인 운동을 합니다. 저체중도 건강에 좋지 않으니 정상 체중을 유지하도록 하세요.

Ⅲ. 성폭력 · 성매매 예방

동意的 의미

‘성적 동의’는 성적인 접촉, 행동에서 꼭 필요한 상대방의 동의를 의미하며 이 동의가 없다면 그 행동은 성폭력입니다. ‘성적 동의’는 아래의 3가지를 모두 충족해야 합니다.

- ▶ 적극적 동의: 상대방이 적극적으로 동의한다고 대답하는 것
- ▶ 현재적 동의: 과거에도 동의한 행동도 현재의 동의가 필요
- ▶ 수평적 동의: 서로 평등한 관계에서의 동의

성폭력 가해자가 되지 않는 방법

청소년 성폭력의 주요 가해자는 같은 학교에 다니는 사람이 생각보다 많습니다. 2022년 이후에는 온라인에서 알게 된 사람에 의해 성폭력이 일어나는 일이 증가하고 있습니다. 또한 집단으로 범행을 저지르는 일도 있습니다. 성폭력은 다른 학교폭력보다 더 처벌이 강합니다. 어떤 성폭력이라도 하지 않도록 조심해야 합니다. 아래 성폭력 가해자가 되지 않는 방법을 알려드립니다.

1. 사적인 경계를 침범하지 말자!

개인의 신체는 ‘사적인 경계’에 해당합니다. 동의 없는 신체접촉, 성적 언어, 성적 행동, 비유 등 ‘사적인 경계’를 침범하는 언행(말과 행동)을 하지 않도록 합니다.

2. ‘장난’이란 말은 성폭력에서는 통하지 않습니다.

친밀감의 표시나 장난으로 했더라도 성폭력에 해당함을 명심하세요.

3. 상대방에게 불쾌감을 줄 수 있는 언행은 성폭력이 될 수 있습니다.

4. 집단 성폭력 범죄에서 망을 보거나, 같이 있는 것만으로도 공범으로 처벌을 받을 수 있습니다.

친구와의 의리를 택하지 말고 자신의 미래를 택하세요.

5. 디지털 성폭력 가해자가 되지 않기 위해, 불법 촬영 및 사진 합성, 촬영물 유포(온라인에 올리는 행위, 촬영 시 동의했더라도 하면 안 됨), 촬영물이나 인터넷을 이용한 협박(인터넷에 퍼뜨리겠다거나 친구나 가족에게 보내겠다는 등), 음란한 말을 채팅방에 올리는 행위 등을 하지 않습니다.

성매매 얼마나 알고 있나요?

성매매는 ‘불특정한 사람을 상대로 금품 그 밖의 재산상의 이익을 약속하고 성교행위나 유사 성교행위가 이루어지는 것’을 의미하며 불법으로 처벌을 받습니다. 특히 아동·청소년을 대상으로는 성매매를 ‘제안’하거나 ‘유인’만 해도 처벌을 받습니다. 성매매는 성매개 감염병(임질, 에이즈 등), 외상후 스트레스 장애, 우울증, 금품갈취, 빚 등의 피해를 입게 됩니다. 성매매로 인한 피해 아동·청소년 등의 신체적·정신적 회복을 위하여 국가에서는 피해자를 보호하고 지원합니다.

Q1. 돈을 주고받지 않았다면 성매매가 아니다?!

- A. 돈을 주지 않고 ‘잠자리, PC방 요금 내주거나 물건을 사주는 것’ 등 어떤 이익의 제공을 약속하고 성행위가 있었다면 넓은 범위에서 성매매에 포함됩니다. 금전적인 가치를 제공받았지만 애초 성행위를 약속한 것이 아니었을 경우 성폭력에 해당합니다.

Q2. 성매매, 상대방을 알 수 없다?!

- A. 성매매는 그 대상이 불특정하다는 조건을 포함하고 있습니다. 채팅이나 어플리케이션을 통해 조건만남을 하는 경우 내가 만나게 될 사람의 얼굴, 성격, 직업, 범죄경력, 성관련 질환 유무 등을 알 수 없고 성매매가 사적인 장소에서 이루어지기 때문에 위험 상황이 발생해도 주변에 도움을 요청하기 쉽지 않습니다.

IV. 내 아이의 마음 건강 지키기

1 누구나 힘들면 죽고 싶다는 말을 할 수 있습니다. 어떤 의미일까요?

‘힘들어요. 도와주세요’의 다른 표현일 수 있습니다.

‘죽고 싶다’는 말을 한다는 것은 아이가 본인의 괴로움을 알려주기를 바라는 간절한 외침일 수 있습니다. 가볍게 넘기지 말고 아이에게 도움을 건네야 합니다. 부모가 느끼는 당혹감을 직접 표현하거나 성급히 자녀를 훈계하려 들지 마십시오.

2 자녀의 변화에 주의를 기울이고 유심히 살펴봐 주세요.

절망적인 생각을 하는 아이들은 다음과 같은 징후를 보일 수 있습니다.

대부분의 부모님은 자녀가 아래와 같은 모습을 보일 때 일시적인 스트레스 신호라고 여기기 쉽습니다. 그러나 아이들은 예상보다 빠르게 심각한 행동으로 연결되기도 합니다.

- ① 식사와 수면 습관이 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.

3 신뢰하고 도움을 받을 수 있는 곳

Wee센터(교육지원청, 병원형) 연결 요청하기

- 지원대상: 만19세 미만의 학령기(초·중·고) 청소년, 해당 청소년의 보호자 및 담당 교원 지원
- 지원내용: 위기학생 심리정서 지원과 요청학교 상담·자문, 심리검사, 심리교육(특별교육, 집단상담 등) 및 지역사회 자원 연계
- 찾는방법: 위(Wee)프로젝트 홈페이지(누리집)→기관찾기
- 홈페이지(누리집): <https://www.wee.go.kr/home/wee/wee02001i.do>



비대면 청소년 상담 기관 안내하기

- [문자상담] 청소년 모바일 상담 '다들어줄게' 문자 상담(1661-5004)
- [전화상담] 청소년 위기 응급전화 1388
- [전화상담] 정신건강 위기상담 전화 1577-0199 이용하기



청소년상담복지센터 찾아보기

- 지원대상: 만 9세~ 24세 청소년 또는 학부모
- 지원내용: 청소년과 부모에 대상 상담·복지·프로그램지원, 폭력·학대 등 피해를 입은 청소년의 긴급구조·법률 및 의료 지원, 자립능력 향상을 위한 자활 및 재활지원
- 찾는방법: 청소년상담복지개발원 → 지역센터
- 홈페이지(누리집): <https://www.kyci.or.kr/userSite/cooperation/list.asp?basicNum=1>



정신건강복지센터 찾아보기

- 지원대상: 지역사회 중증정신질환자, 정신건강 고위험자 등을 포함한 지역주민
- 지원내용: 사례관리, 주간재활, 교육·훈련, 타 기관 연계 등 정신질환자 관리, 재활사업 추진 및 지역주민의 정신건강, 자살예방 등 지역사회 정신건강 증진사업 수행
- 찾는방법: 국가정신건강정보포털→정신건강관련기관→위치기반기관검색→지역선택→정신건강복지센터 체크
- 링크: <http://www.mentalhealth.go.kr/portal/health/fac/PotalHealthFacListTab2.do>



V. 교과별 권장도서 목록

◇ 교과별 권장도서

교과명	추천 필독 도서
국어	1. 아몬드 / 손원평 / 창비 2. 소년이 온다 / 한강 / 창비
수학	1. 팩트폴니스 / 한스 로슬링 / 김영사 2. 수학이 생명의 언어라면 / 김재경 / 동아시아
영어	1. 겨울왕국 2 Frozen 2 / David Blaze 지음 / 룡테일북스 2. Diary of a Wimpy Kid#1 / 제프 키니 지 / Amulet Books
과학	1. 유엔미래보고서 2040 / 제롬 글랜, 테드 고든 [공]지음 / 교보문고 2. 정재승의 과학콘서트 / 정재승 지음 / 어크로스
사회·역사	1. 줄무늬 파자마를 입은 소년 / 존 보인 지음 / 비룡소 2. 도시는 무엇으로 사는가 / 유현준 / 을유문화사
음악	1. 친절한 음악책 / 김드리 / 돌출새김 2. 클래식 음악의 괴짜들 / 스티븐 이설리스 / 비룡소
체육	1. 배드민턴 교과서 / 오호리 히토시 지음 / 보누스 2. NEW 배드민턴 교본 / 마스다 케이타 지음 / 삼호미디어
도덕	1. 도덕을 위한 철학통조림:매콤한맛 / 김용규 / 주니어김영사 2. 향아리 / 정호승 / 열림원
기술·가정	1. 발명콘서트 / 스티브 파커 지음 / 베이직북스

© 학교누리집(홈페이지) 학교교육활동 - 도서실-공지사항 3번 : 권장도서목록 참고