

# 학부모 성교육, 흡연,음주 예방교육

2023.3.17.

## 1 가정 내 성교육

### □ 성폭력 예방 준수사항

- (1) 성폭력을 당하는 사람이 따로 있는 것은 아니다. 누구든지 당할 수 있다.
- (2) 성폭력을 하는 사람도 따로 있는 것이 아니다. 평소 친절하고 예의 바른 사람이 많다.
- (3) 어둡고 인적이 드문 골목길보다는 사람이 많이 다니는 큰길을 이용해서 다닌다.  
⇒ 혼자 다니는 경우 범죄의 표적이 될 확률이 높습니다. 되도록 둘 이상, 친구와 함께 다닙니다.
- (4) 타인이 자신의 신체를 만졌을 때, 싫은 느낌이 있는 경우 단호히 싫다고 이야기한다.
- (5) 의도적으로 친절을 베푸는 경우를 경계하라.
- (6) 위급한 상황일 경우 집기나 가재도구로 창문을 깨뜨려 외부에 알리는 것이 좋다.

### □ 성폭력 예방을 위한 부모님의 역할

- (1) 배우고, 가르치고, 연습해야 합니다.  
: 자녀의 성적발달 등 청소년과 관련된 정보를 알고 있어야 하며, 청소년에게서 나타나는 위험 신호 등을 알고 현재 어려운 문제에 대해 이야기하는 것을 연습해야 합니다.
- (2) 건강하고 모범적인 경계를 알려 주는 것이 좋습니다.  
부모는 자녀에게 성적으로 건강한 경계를 세우는 것을 도와주어야 합니다.
- (3) 일상생활에서 자유롭게 자기표현을 할 수 있는 분위기가 형성되고 “No”가 존중되는 경험을 느끼게 해야 합니다. 가족 간의 많은 대화가 자녀들의 안전을 지킵니다.
- (4) 자녀에게 성적으로 허용할 수 있는 접촉과 용납할 수 없는 접촉에 관하여 분명하게 알려 주어야 합니다.
- (5) 부모가 해결하기 어려운 문제는 전문교사나 상담기관을 찾아갑니다.

### □ 성폭력 예방을 위한 자녀 교육

- (1) 성폭력 예방을 위해 자녀들을 올바른 성가치관을 갖도록 이렇게 지도해 주세요.
  - 타인에게 성적인 행동을 **강요하지 마라**
  - 상대방의 거부를 그대로 받아들여라
  - **성폭력은 범죄행위임**을 명심해라
  - 불쾌하거나 나쁜 접촉은 장난이라도 하지 마라
  - 너의 성가치관, 행동에 기준을 가져라
  - 같은 상황에서도 상대방은 너와 다를 수 있음을 알아라
  - **너를 소중히 여겨라**
  - 부모가 항상 너의 편이며 너를 사랑하고 있음을 잊지 말아라
- (2) 성폭력 피해 도움 청할 수 있는 곳
  - 여성 긴급전화 ☎ 1366
  - 청소년 상담전화 ☎ 1388
  - 폭력피해자 긴급지원센터 ☎ 117

## 2 가정 내 흡연/음주 예방교육

### □ 청소년 흡연의 문제점

- 1) 청소년기에 흡연을 시작하면 정신적, 신체적 미성숙 상황에서 발암물질 및 유해 물질에 노출되어 중독성과 건강 위해의 심각성이 커집니다.
- 2) 청소년기 흡연자의 대다수가 성인기 흡연자로 이어지면서, 청소년 흡연자는 잠재적으로 성인 흡연자로서 니코틴 의존도를 증가시키는 원인입니다.
- 3) 다른 약물 남용, 음주, 본드 흡입과 반사회적 행위를 이끌 수 있는 요인이 됩니다.

<p><b>흡연을 하는 학생이 흡연을 하지 않는 학생에 비해 키가 평균 2.54cm 작은 편이다.</b></p>	<p><b>흡연이 체중 조절에 도움이 된다고 믿고 있으나 도움이 된다는 근거 없다</b></p>	<p><b>청소년에서의 흡연은 우울증과 상관성이 있어 자살에 영향을 미친다.</b></p>
		<p>비흡연 또래에 비해 기침, 가래, 숨참, 천명 등의 증상이 더 많이 나타나며 운동기능 저하가 나타납니다. 청소년 흡연자에게서 우울증, 주의력결핍과잉행동장애(ADHD) 등이 많이 발견되며 (음주, 본드 흡입 등의 행위를 이끌 수 있는 요인이 되어) 약물 과다복용 및 약물 의존도를 증가시킵니다.</p>

### □ 청소년 음주의 문제점

- ❖ 술은 간질환, 위장질환, 췌장염, 알코올성 말초신경계 질환, 알코올성 치매, 성격장애 등 여러 질병을 일으킵니다.
- ❖ 청소년기에 음주를 시작하는 경우, 습관성 음주자나 만성 알코올 중독자가 되기 쉽습니다.
- ❖ 청소년기에 술을 마시면 빠른 속도로 뇌신경 세포에 알코올이 확산되어 마비 현상이 일어나고 감각과 운동의 둔화가 초래됩니다.
- ❖ 판단력을 상실하게 되고 기억력이 감퇴되며 파괴된 뇌신경 세포는 회복되지 않습니다.

### □ 금연을 위한 부모님의 역할

- ◆ 부모님께서 흡연을 하는 경우, 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주십시오!
- ◆ 자녀에게 혹은 가족에게 담배 심부름을 시키지 않습니다.
- ◆ 자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 마시기 바랍니다.
  - 간접흡연으로 인한 피해를 입습니다.
  - 어른이 되면 담배를 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다.
  - 흡연 시 발생하는 독성물질 중 가스형태의 화학물질은 벽, 가구, 옷, 장난감, 집 먼지 등의 표면에 부착한 뒤 몇 시간~몇 달 장기간 재배출(3차 간접흡연)됩니다.
- ◆ 가족과 함께 외식 시에는 금연 지정 음식점을 이용하도록 합니다.
- ◆ 자녀가 담배를 피우는지 잘 살펴주시고 금연에 대한 확고한 의지를 전하되 무엇보다 사랑으로 대화를 나누어 주시기 바랍니다.
- ◆ 자녀와의 의미 있는 대화시간을 가지세요!  
청소년들에게는 그 어떤 금연운동보다 부모님의 관심과 사랑이 필요합니다.