

03

자기보호기술

◎ 나 자신 돌보기

1. 깔끔한 나
2. 규칙적인 생활
3. 충분한 휴식
4. 여가시간

◎ 건강 유지하기

5. 건강한 몸 만들기
6. 질병에 걸리기 전에 예방하기
7. 몸이 아플 때에는..

8. 응급처치

9. 술과 담배로부터 내 몸 지키기

◎ 건강한 이성교제

10. 이성친구 사귀기
11. 성적인 행동
12. 성적인 관계는 언제?
13. No라고 이야기하기
14. 언제 부모가 될까?
15. 성희롱, 성폭력 예방하기

◎ 내 마음 다스리기

16. 스트레스 이해하기
17. 스트레스 다스리기
18. 나의 스트레스
19. 우울증 바로알기

03. 자기보호기술

「자립지원프로그램」 자기보호기술에서는 자신을 깔끔하면서도 건강하게 돌볼 수 있는 방법, 어른이 되는 과정을 건강하고 건전하게 보낼 수 있는 방법 등을 배우게 됩니다. 다른 부분들과 마찬가지로 삶의 기본이 되는 중요한 내용이므로 꼼꼼히 살펴보시기 바랍니다.

자기보호기술에서는 단계별로 다음과 같은 프로그램을 다룹니다.

Level 1	Level 2	Level 3
<ul style="list-style-type: none"> · 깔끔한 나 · 규칙적인 생활 · 충분한 휴식 · 여가시간 · 건강한 몸 만들기 · 질병에 걸리기 전에 예방하기 · 몸이 아플 때에는.. · 응급처치 · 술과 담배로부터 내 몸 지키기 	<ul style="list-style-type: none"> · 이성친구 사귀기 · 성적인 행동 · 성적인 관계는 언제? · No라고 이야기하기 · 언제 부모가 될까? · 성희롱, 성폭력 예방하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 스트레스 이해하기 · 스트레스 다스리기 · 나의 스트레스 · 우울증 바로알기



사전평가

다음의 문항은 여러분의 자립준비정도를 조사하기 위한 자립준비척도 문항 중 자기보호기술과 심리정서 영역입니다. 잘 읽고 현재 자신의 상태에 “√”표 하세요.

		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
자기 보호 기술	1. 건강을 위한 생활습관이 잘 되어있다.(예를 들어, 규칙적인 생활, 예방주사, 손 씻기, 양치질하기, 치과검진 등)	①	②	③	④
	2. 성(性)적 행동을 결정하기 전에 반드시 고려해야 할 사항이 무엇인지 알고 있다.	①	②	③	④
	3. 성폭력 피해 시 도움을 받을 수 있는 긴급전화 등 한 가지 이상의 방법을 알고 있다.	①	②	③	④
	4. 성적접촉으로 인해 생길 수 있는 위험(에이즈, 매독, 임질 등)을 알고 있고 예방법을 이해하고 있다.	①	②	③	④
	5. 담배, 술, 약물 등을 누군가 권유했을 때 거절할 수 있다.	①	②	③	④
	6. 바람직한 이성교제에 대하여 알고 있다.	①	②	③	④
	7. 응급상황이 발생했을 때 상황에 따른 응급처치 요령을 알고 있다.	①	②	③	④
	8. 건강상태, 가족의 질병경험, 병원기록 등을 묻는 질문에 대답할 수 있다.	①	②	③	④
	9. 스트레스 해소법과 감정조절을 할 수 있는 방법을 가지고 있다.	①	②	③	④
심리 정서	1. 나는 때때로 아무런 이유 없이 무척 불안할 때가 있다.	①	②	③	④
	2. 나는 때때로 아무런 이유 없이 무척 외로울 때가 있다.	①	②	③	④
	3. 나는 때때로 아무런 이유 없이 무척 슬프고 울적할 때가 있다.	①	②	③	④
	4. 나는 때때로 아무런 이유 없이 죽고 싶은 생각이 들 때가 있다.	①	②	③	④

1. 깔끔한 나

자립하여 살 때 우리는 우리가 필요한 것들을 관리하고 계획할 줄 알아야 합니다. 이 과에서 나 자신을 돌보기 위하여 알아야 할 것은 무엇인지 살펴볼 것입니다. 먼저, 나 자신을 가꾸기 위해 매일 필요한 것이 무엇인지 생각해 봅시다.

- 어떤 사람을 만났을 때, '깔끔하다'는 인상을 받은 적이 있습니까?

- 그 사람의 어떤 부분이 그렇게 느끼게 했습니까?

깨끗한 몸 상태를 유지하는 것은 다른 사람에게 좋은 인상을 줄 뿐 아니라 나의 기분도 좋게 하고 건강할 수 있도록 돕는 역할도 합니다. 다음은 우리가 몸을 깨끗하고 말끔하게 하기 위해 흔히 사용하는 물품의 목록입니다. 모든 것이 필요한 것은 아니죠. 여러분이 사용하는 것에 동그라미 치고, 필요한 것들을 추가해보세요.

비누 면도기 칫솔 치약 면도 크림 핸드로션 샴푸 빗
린스 무스/젤 화장지

작성된 목록을 가지고 가게에 가서 가격을 비교해 보세요. 가게에 있는 물품 중 여러분이 미처 생각하지 못했던 것도 있을 것입니다. 그러한 물품은 목록에 적고 가격도 기입해 두세요.

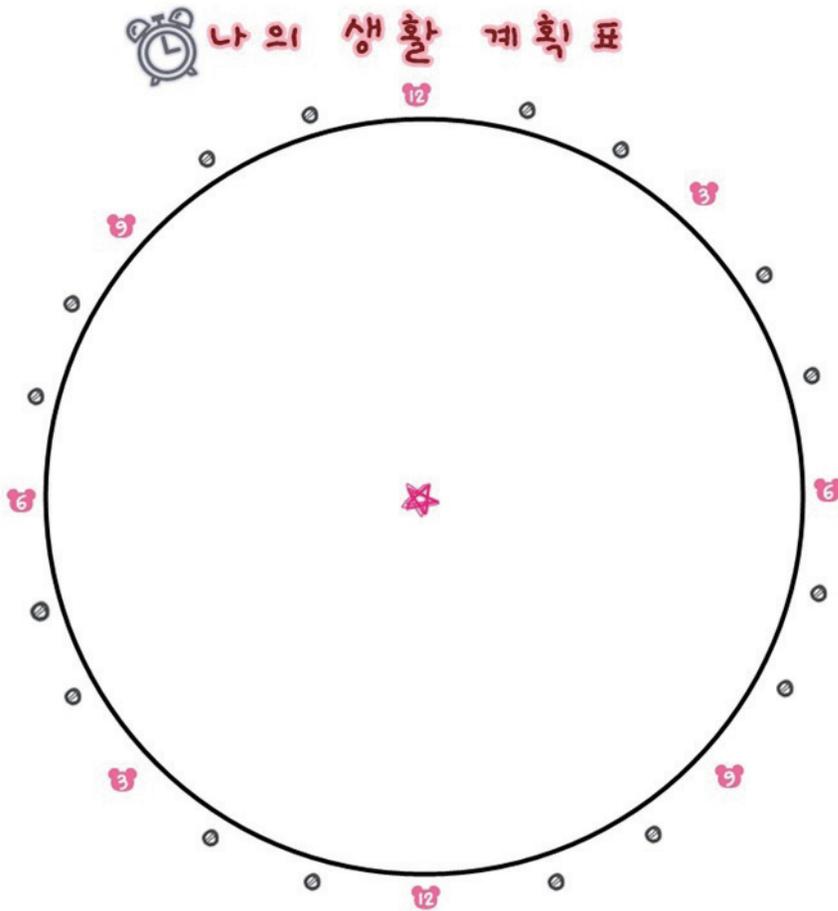
*Tip!! 이러한 물품들은 대형 할인 매장이나 슈퍼마켓이 더 저렴합니다.
여러분이 원하는 물건의 브랜드와 용량, 가격 등을 비교해 보세요.*

집으로 돌아와 여러분이 적어놓은 품목들의 정확한 가격들을 적으세요. 그리고 합계를 내보십시오.

👤 2. 규칙적인 생활

성공적인 자립생활을 위해서는 스스로 자신의 생활을 계획하고 실천하는 것이 무엇보다 중요합니다.

나의 생활 패턴을 생각하며 일주일 동안의 생활 계획표를 작성해보세요. 그리고 계획에 따라 생활했는지 스스로 평가해보세요.



〈계획실천점검표〉

월	화	수	목	금	토	일
○, ×	○, ×	○, ×	○, ×	○, ×	○, ×	○, ×

3. 충분한 휴식

우리는 건강을 위해 적절한 운동과 휴식이 필요합니다. 우리가 얼마만큼 쉬어야 하는지는, 개인의 활동량, 건강정도, 수면량 등에 따라 달라집니다. 우리가 밤에 충분히 자지 못한다면 하루 종일 기분이 안 좋고 피곤함을 느낄 것입니다. 계속적으로 자지 못하면 병이 나기도 한답니다.

학교나 직장을 다니며 보통 몇 시에 잠자리에 듭니까?

보통 몇 시에 일어납니까?

하루에 몇 시간쯤 잡니까?

이것은 나에게 충분합니까?

만약 그렇지 않다면 더 잘 수 있는 방법은 무엇이 있을까요?

잘 때 잠이 쉽게 오지 않아 힘들어하는 많은 사람들이 있습니다. 우리에게도 있을 수 있는 일이죠. 다음은 이럴 때 잘 수 있도록 돕는 방법들입니다.

- 자기 전에 따뜻한 목욕하기
- 자기 전에 우유 한잔 마시기
- 자기 전에 책읽기
- 조용한 음악 듣기
- 아침 일찍 운동하기 (자기 직전에는 하지 말 것)
- 조용한 생각, 기도, 묵상
- 조용히 숫자 세기

잠자리에 들기 위하여 술을 마시거나 수면제를 먹는 것은 버릇이 되어 점점 양을 늘려가게 됩니다. 의사의 처방이 없이는 절대 수면제를 먹지 마세요.

밤에 할 일들이 있어 우리는 흔히 충분한 수면을 취하지 못하기도 합니다. 여러분이 해야 할 것과 시간을 아래의 표에 적으세요. 그리고 몇 시에 잠자리에 들 수 있을 지 미리 계획하세요. 이 때 내일 아침을 좀 더 쉽게 만들 수 있도록 오늘 해야 하는 일들을 모두 적어야 합니다. 예를 들면, 전날 저녁에 학교 갈 준비를 미리 해둘 수 있지요. 내일을 위해 오늘 해야 할 일들을 적어 보세요.

해야 할 일	시 간

4. 여가시간

우리가 하는 선택 중 하나는 '여가시간을 어떻게 보낼 것인가' 하는 것입니다. 이런 시간에 우리는 즐거울 수 있을 만한 것을 해야만 합니다. 가끔 우리는 아무 것도 하지 않고 시간을 보내곤 하는데, 이것도 하나의 선택이라고 할 수 있습니다. 자, 이제 우리가 즐겁게 여가시간을 보낼 수 있을 만한 것이 무엇이 있는지 생각해 봅시다.

여가시간에 무엇을 하면 가장 즐거우십니까?

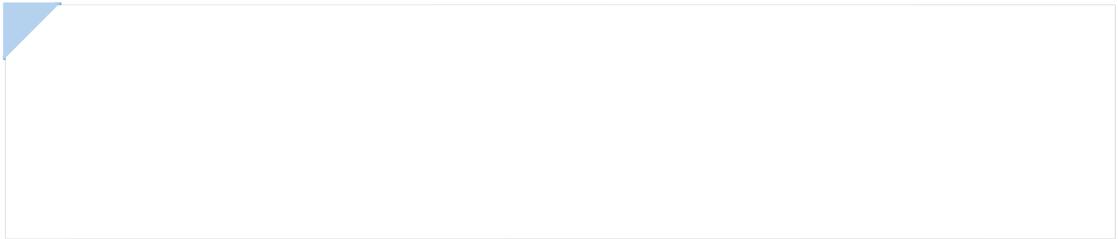
이 행동이 가져올 수 있는 결과들은 무엇이 있을까요?

행동 _____

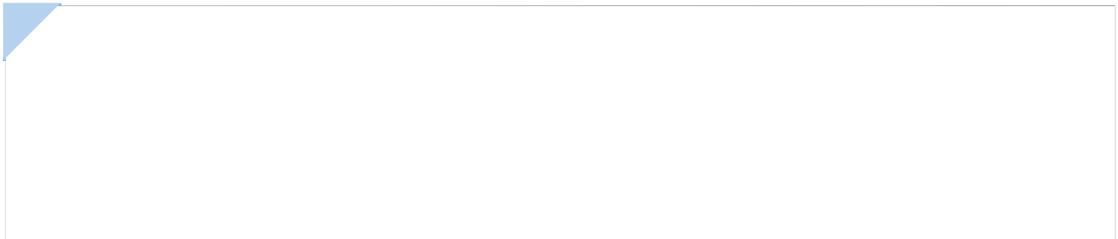
긍정적인 결과

부정적인 결과

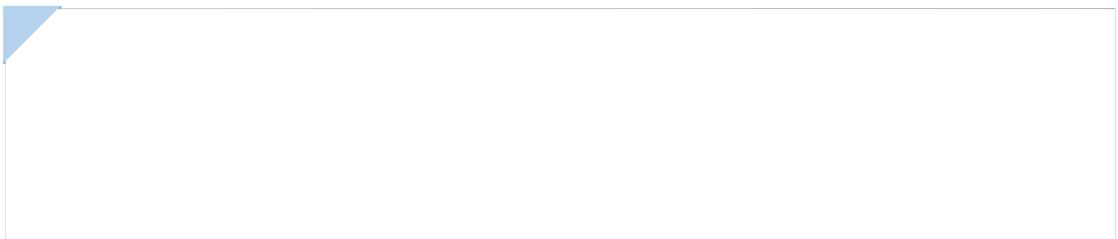
내가 원할 때 이러한 활동을 할 수 있습니까?
만약 그렇지 않다면, 어떻게 하면 좀 더 자주 할 수 있을까요?



가장 좋아하는 운동은 무엇입니까?



다른 사람과 어울리는 활동 중 가장 좋아하는 것은 무엇입니까?



5. 건강한 몸 만들기

규칙적인 운동은 비만을 포함한 여러 가지 질병을 예방할 수 있는 중요한 수단이 됩니다. 다음의 ○,× 퀴즈를 통해 여러분이 운동에 대해 얼마나 알고 있는지 테스트해보세요.

- 1) 운동을 하면 힘이 들기 때문에 우리 몸에 있는 에너지가 점점 사라질 것입니다. (정답 :)
- 2) 운동을 하게 되면 노화를 예방할 수 있습니다. (정답 :)
- 3) 규칙적으로 운동을 하면 자신감이 높아집니다. (정답 :)
- 4) 다이어트에 있어서 운동은 매우 중요한 부분을 차지합니다. (정답 :)
- 5) 하루에 두 번 20분씩 걷는 것으로도 체력을 향상할 수 있습니다. (정답 :)



〈정답〉

- 1) ×. 운동을 하면 에너지가 사라지는 것이 아니라, 오히려 에너지가 넘치게 됩니다. 만약 여러분이 규칙적으로 운동을 하게 된다면 힘이 생겨날 것입니다.
- 2) ○. 운동은 우리의 몸을 구성하고 있는 뼈와 근육, 인대, 힘줄 등을 강하게 만듭니다. 따라서 운동은 우리 몸의 심혈관계통 기능을 향상하고 심장을 강하게 하여 노화예방에 도움이 됩니다.
- 3) ○. 운동을 할 때 목표를 세우고 실천하게 되면 성취감과 자신감을 느끼게 됩니다. 그렇다고 해서 운동 목표를 세울 때 박태환 선수나 김연아 선수처럼 무리하게 계획할 필요는 없습니다. 우리는 올림픽 대회에 출전하는 선수가 아니니까요. 여러분 스스로 계획하여 실천할 수 있을 정도면 충분합니다.
- 4) ○. 운동은 칼로리를 소모하며, 몸매를 아름답게 만들어줍니다. 운동은 다이어트에 있어서 매우 중요한 부분을 차지하는데, 운동을 하지 않고 식이요법만으로 살을 빼려고 한다면 피부의 탄력이 없어지고, 대부분의 경우 요요현상이 나타나 다이어트에 실패하게 됩니다. 그러니 다이어트를 생각하고 있는 여러분, 운동부터 시작해보세요.
- 5) ○. 걷기 운동은 다른 격렬한 운동만큼이나 큰 운동효과를 볼 수 있는 운동입니다. 꾸준히 걷는 것은 콜레스테롤 수치를 낮추고 지방을 태워 심혈관 질환을 예방하는 데 효과적입니다. 정상속도로 걷는 것은 10분당 약 53kcal가 소모된다고 합니다. 즉, 하루에 두 번 20분씩 걷는 것으로도 충분히 체력을 향상할 수 있습니다.

체질량지수(BMI : Body Mass Index)를 아시나요?

체질량지수는 키와 몸무게를 이용하여 비만 정도를 추정하는 계산법으로, 비교적 정확하게 체지방의 정도를 반영할 수 있어 가장 많이 이용되는 비만 지표입니다.

다음 공식을 이용하여 체질량지수를 알아봅시다.

$$\text{체질량지수(BMI)} = \text{몸무게(kg)} \div \{\text{신장(m)} \times \text{신장(m)}\}$$

※ 잠깐! 여기서 신장(키)의 단위는 cm가 아니라 m라는 것을 기억하세요.

계산해보았나요? 다음의 결과표를 보고 평가해봅시다.

- 17 이하 : 저체중
- 18 ~ 23 : 정상체중
- 24 ~ 25 : 과체중
- 25 이상 : 비만
- 30 이상 : 고도비만



운동을 하고 싶은 마음은 있지만 규칙적으로 운동하기 어려운가요? 다음과 같은 운동계획표를 작성하고 실천해보세요. 날짜와 시간, 그 시간에 할 수 있는 운동을 구체적으로 작성하고, 실천한 내용을 '진행경과'에 적는 방법으로 활용할 수 있습니다. 오늘부터 일주일동안의 운동계획표를 작성해봅시다.

날짜	시간	운동/활동	진행경과

운동을 통해 건강을 유지하는 것은 물론이고, 즐거움과 성취감을 느낄 수도 있습니다. 그리고 지역사회의 여러 가지 단체를 찾아보면 무료로, 혹은 낮은 비용으로 다양한 스포츠 프로그램을 이용할 수 있을 것입니다. 여러분의 동네에 있는 무료나 저가의 스포츠 센터, 또는 스포츠 교실을 찾아보세요.

(참고: Preparing Adolescents for Young Adulthood-Module II)

피트니스 센터, 수영장 등, 운동을 할 수 있는 다양한 공간이 있지만, 집에서든 혼자서 운동을 할 수 있습니다. 아래 그림을 따라 운동해봅시다.

런지 (덤벨 런지)

교대로 무릎 구부리기



탄력 있는 하체와 입을 만들 수 있는 운동.



그대로 천천히 자세를 유지한 채 양쪽 무릎이 직각을 이룰 때까지 몸을 낮춘다.



스쿼트

squat- 앉았다 일어나기



8-15회 정도 반복하는 것을 1세트로 해서, 3세트를 반복한다.

일상 생활에서도 맨 손으로 틈틈이!

허벅지가 순간 굽어지는 느낌이 드는 것은 근육이 일시적으로 부은 것 + 지방이 아니

걱정하지 말고 스트레칭과 병행하여 열심히 하자! ^^

3개월 이상 꾸준히 한다면 훌륭한 효과를 볼 수 있다.

너무 쉽다면 다양한 방법으로 무게를 추가하면 된다.



크런치

1/2 윗몸일으키기



이 정도 각도까지만 들어올린다. 목에 힘이 들어가지 않도록 주의!

상복부의 대표적인 복근운동.

윗몸 일으키기와 비슷해 보이지만 상체를 바닥에서 완전히 들어올리지 않는 차이점이 있다.

최대한 배의 힘으로 상체를 올려야 한다.

레그 레이즈

다리 들어올리기



허벅지의 대표적인 복근운동.

허벅지나 엉덩이가 아닌 허벅부 근육의 힘으로 다리를 들어올리도록 노력한다.

초급자의 경우 무릎을 약간 굽여도 좋다.

6. 질병에 걸리기 전에 예방하기

고대 로마의 시인인 유베나리스는 “건강한 신체에 건강한 정신이 깃든다!”라는 말을 했습니다. 몸이 건강해야 바른 정신과 마음을 가질 수 있는 것입니다. 일상생활 중에 건강을 유지하는 방법은 의외로 간단합니다. 우리 몸을 청결하게 관리하고, 질병에 걸리기 전에 미리 예방하는 등 건강할 때 조금만 신경 쓴다면 지금까지 가진 건강을 오랫동안 유지할 수 있습니다. 다음의 내용을 보며, 생활 속에서 실천해보세요.

각종 질병을 예방하기 위해서는 예방접종을 하는 것이 중요합니다. 어렸을 때에는 학교 선생님이나 주위 어른의 도움으로 예방접종을 할 수 있었지만, 앞으로는 스스로 병원이나 보건소를 찾아가서 맞아야 합니다.

다음의 표를 보면서, 나에게 필요한 예방접종은 어떤 것이 있는지 생각해 보세요.

그리고 여러분이 살고 있는 지역의 보건소나 병원에서 필요한 예방주사를 맞을 수 있는지 찾아보세요.

〈2012년 대한감염학회 권장 성인예방접종표〉

예방접종	나이(세)	19~29	30~39	40~49	50~64	≥ 65
파상풍-디프테리아-백일해		처음 1회 Tdap; 이후 10년마다 Td 1회 (권고등급 I)		처음 1회 Tdap; 1, 6개월 후 Td; 이후 10년마다 Td 1회(권고등급 I) (Tdap은 65세 이하에서만 사용)		
인플루엔자		매년 1회(권고등급 III)			매년 1회(권고등급 I)	
A형간염		2회(0, 6개월) (권고등급 II)	항체 검사 후 접(0, 6개월)(권고등급 I)		위험군에 대해 항체 검사 후 접종 (0, 6개월)(권고등급 II)	
B형간염		3회 접종이 불확실할 때 항체 검사 후 접종(권고등급 III)			위험군에 대해 3회 접종이 불확실할 때 항체 검사 후 접종(권고등급 III)	
홍역-볼거리-풍진		위험군에 대해 최소 1회 접종; 임신 계획 여성에서 풍진 항체 검사(권고등급 II)				
수두		위험군에 대해 항체 검사 후 2회 접종 (권고등급 II)				
인유두종바이러스		여성(권고등급 II)				
수막알균		위험군에 대해 1회 또는 2회(권고등급 II)				
폐렴사슬알균		위험군에 대해 1회(권고등급 I)				1회(권고등급 I)
대상포진					1회(권고등급 U)	1회(권고등급 III)

모든 사람 위험군

- Tdap, 성인용 파상풍-디프테리아-백일해; Td, 성인용 파상풍-디프테리아
- 0~15세는 대한소아과학회 권장에 따름
- 16~18세는 달리 권고가 없으면 19~29세 권장을 따름(A형간염 백신은 소아 용량 사용)

• 권고 등급

- (I) 최우선 권고: 사망을 줄일 수 있으며, 비용-효과 면에서 우수, 대부분 국가에서 권장
- (II) 우선 권고: 사망을 줄일 수 있으나, 비용-효과 면에서 국내에서도 우수하지는 모름, 대부분 선진국에서 권장
- (III) 권고: 사망보다는 이환을 줄이는 효과이며, 국내에서 비용 대비 효과는 모름
- (U) 권고 보류: 판단 근거 부족

출처: 대한감염학회 홈페이지(<http://www.ksid.or.kr/>)

7. 몸이 아플 때에는..

우리가 심하게 아플 때 진찰을 받거나 의료진에게 보이는 것은 중요한 일입니다. 때때로 우리는 아플 때 언제쯤 병원에 가야 할지 잘 모릅니다.

다음은 우리들이 병원에 가야할 상황들입니다.

- 열이 38도가 넘을 때
- 2주 이상 감기에 걸리거나 인후염으로 목이 아플 때
- 3일 이상 토하거나 설사를 할 때
- 상처에서 출혈이 멈추지 않을 때
- 몸에서 발진이 나고 부을 때
- 베이거나 염증이 생긴 후 며칠 동안 낫지 않을 때
- 머리를 부딪친 후 토하기 시작 할 때
- 상처에 염증이 감염되었을 때 (붓거나 고름이 생기고 색깔이 바뀜)
- 두 달 동안 월경이 없었을 때
- 비정상적인 배설이 계속 되거나 생식기에서 피가 날 때
- 자주 코피가 나거나 멍이 지나치게 생길 때

의료적인 도움을 구할 때 의료진은 여러분의 건강력과 현재의 증상을 알고자 할 것입니다. 여러분이 예전에 앓았던 증상들을 적어놓는 것은 좋은 아이디어입니다. 의료진들은 여러분이 사용하고 있는 약물이나 알레르기가 있는지 알고 싶어 할 것입니다. 이것을 다음 건강력 양식에 추가하십시오.

다음 페이지부터 시작되는 양식은 여러분의 건강이 어땠는지 스스로 살펴보기 위한 것입니다. 종합병원과 같은 곳에 입원할 때 물어보는 내용이기도 하구요. 기억만을 믿지 말고 선생님이나 어른의 도움을 받아 정확한 정보를 얻어 작성해 보세요.

· 당신이 앓았던 병이 있습니까?

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| () 류머티즘 | () 신장염 |
| () 심장 질환 | () 결핵 |
| () 당뇨병 | () 간염 |
| () 천식 | () 지속적인 편두통 |
| () 비염 | () 궤양 |
| () 빈혈증 | () 골반 감염 |

· 과거에 앓았거나 현재에 앓고 있는 병이나 상처 중 의사가 알아야 할 다른 것이 있습니까?

네() 아니오()

네 라면, 설명해 주십시오.

· 당신이 맞은 예방주사의 접종날짜를 기억나는 대로 쓰십시오. (양육자에게 물어보세요.)

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| () DPT | () 파상풍 |
| () 홍역 | () 유행성 이하선염 |
| () 소아마비 | () 풍진 |

※ 다음의 질문에 답하세요.

1. 가장 가까운 개인병원의 주소, 위치와 전화번호는?
2. 가장 가까운 종합병원 응급실의 주소, 위치와 전화번호는?
3. 얼마나 자주 치과치료를 받으시니까?
4. 치과병원의 주소, 위치와 전화번호는?
5. (눈이 나쁘다면) 얼마나 자주 안과 검진을 받으시니까?
6. 새로운 곳으로 이사를 간다면, 치과나 병원이 있는 곳을 어떻게 알 수 있을까요?

제일 가까운 개인병원에 방문하세요.
그 병원의 검진과목과 어떻게 치료비를 지불해야 하는지 물어보세요.

*tip!! 내가 살고 있는 지역 내에 보건소가 어디 있는지 찾아보세요.
보건소는 진료비가 저렴할 뿐 아니라 기본실비의 각종 건강검진, 무료 건강교육 등 다양한 의료서비스를 받을 수 있습니다.*

8. 응급처치

생활을 하다보면 갑작스러운 사고 등으로 여러분에게, 또는 주위 사람들에게 응급상황이 발생하는 경우가 있습니다. 이 때 실시하는 적절한 응급처치는 이후 병원에서의 치료에 도움을 줄 뿐만 아니라 환자의 생명을 구할 수도 있는 매우 중요한 과정입니다. 따라서 발생하기 쉬운 사고 등에 대해서는 정확한 응급처치 방법을 숙지하고 있는 것이 좋습니다.

다음 각 상황에 따른 적절한 응급처치 방법이 무엇인지 친구 또는 선생님과 상의해보세요.

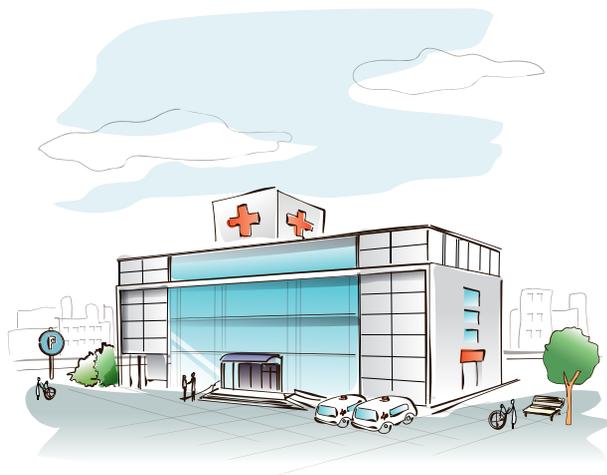
- 1) 룸메이트인 경찰이가 아침에 씻으려고 화장실에 들어가다가 바닥에 미끄러져 뒤로 넘어졌습니다. 머리에 피는 나지 않지만 의식이 희미한 것 같습니다. 이 상황에서 적절한 응급처치 방법은 무엇인가요?

- 2) 혼자서 간단히 먹을 저녁식사를 준비하며 음식 재료를 다듬다가 칼에 손이 베었습니다. 깊게 베인 것인지, 피가 많이 흐르고 출혈이 멈추지 않습니다. 어떻게 해야 할까요?

3) 날씨가 좋은 어느 날, 공원에서 이성친구와 데이트를 하며 자전거를 타고 있었습니다. 사람도 많지 않은 공원이라 속력을 내서 달리고 있었지요. 그런데 갑자기 내 앞으로 공이 날아왔습니다. 깜짝 놀란 나머지 핸들을 꺾고 공을 피하려다가 그만 넘어지고 말았습니다. 다리를 심하게 다쳤는지 골절이 된 것 같습니다. 적절한 응급처치 방법은 무엇인가요?

잘 알아보았나요? 응급처치에서 중요하게 기억해야 할 것은 “정확한 방법으로” 응급조치를 해야 한다는 것입니다. 잘못할 경우 증상을 악화시키거나 환자의 생명이 위험해질 수도 있습니다. 그리고 응급조치를 취한 후에는 반드시 119에 신고하여 병원으로 이동할 수 있도록 해야 합니다.

소방방재청 홈페이지나 중앙응급의료센터 홈페이지 등 안전 관련 홈페이지에 방문하시면 응급처치에 관한 자세한 방법을 알 수 있습니다.



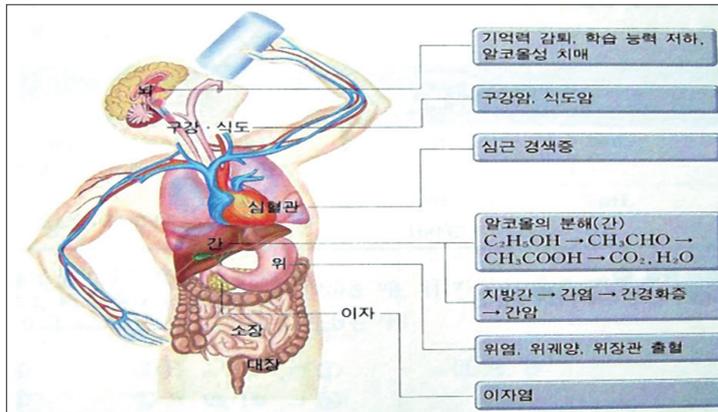
9. 술과 담배로부터 내 몸 지키기

1) 술의 유혹 이겨내기

◎ 술이란?

- 술은 알코올을 1% 이상 함유한 음료를 총칭
- 에틸알코올은 수술할 때 마취시키는 약제인 에테르와 비슷한 약물
- 술을 마시면 술에 들어있는 에틸알코올이 대뇌의 통제기능을 억제하여 흥분상태를 만들고 중추신경을 억제하여 수면과 마취효과를 유발
- 술은 적정량 이상 과량 남용시에는 신체건강상의 문제를 유발하며, 중독성이 강하기에 습관적으로 장기간 섭취하게 되면 중독으로 이어질 수 있는 위험한 약물

◎ 알코올이 신체에 미치는 영향



알코올은 중추신경계 억제제!!!

복합적 기능을 가진 부위(망상계, 대뇌피질)에 특히 예민하게 억제적으로 작용하여 기억, 인지, 판단, 주의, 정보처리 등 사고기능, 반응시간, 운동조화, 언어 등의 장애를 야기
알코올에 의해 중추신경계의 통제 기능이 억제되면 흥분, 공격성, 충동성, 자제력 상실 등 사회적으로 통제되어 왔던 행동들이 나타남

◎ 청소년이 술을 마시게되면?

- ☆ 청소년기에는 심리적 상태와 관련 약물에 대한 실험적 시도와 욕구가 증가
- ☆ 술을 마시기 시작하는 나이가 어릴수록 음주량이 증가해서 음주와 관련된 문제로 폭력이나 인간관계 상 마찰을 경험하는 비율 높음
- ☆ 음주와 관련되어 일단 한 번 형성된 태도와 행동을 거의 바뀌지 않는 것으로 알려져 있으며, 알코올 자체의 중독성과 청소년기의 특수성으로 인해 청소년 음주가 알코올 의존에 이르는 경향이 높고 속도도 빠름

14세 이전 음주 시작 ▶ 10년 후 알코올 의존성을 보일 확률은 47%

21세 이상 음주 시작 ▶ 10년 후 알코올 의존성을 보일 확률은 4%

술! 일찍 배우면 '평생고생'

참고: 청소년 흡연음주예방협회(www.ynsa.or.kr)



◎ 청소년 문제성 음주자 진단표

〈자료: 청소년위원회〉

■ 청소년 문제성 음주자 진단표		0점	1점	2점	3점	4점
1. 술 때문에 시험공부를 못한 적이 있다		<input type="checkbox"/>				
2. 술이 늘었다는 생각을 한 적이 있다		<input type="checkbox"/>				
3. 술을 줄여야겠다고 생각한 적이 있다		<input type="checkbox"/>				
4. 술 때문에 학교생활에 문제가 생긴 적이 있다		<input type="checkbox"/>				
5. 술 마시고 음주운전 (오토바이)을 하거나 그 차 안에 같이 탄 적이 있다		<input type="checkbox"/>				
6. 술 마신 다음날 숙취를 없애기 위해 술을 마신 적이 있다		<input type="checkbox"/>				
7. 술 마시고 한 행동이 생각이 안 난 적이 있다		<input type="checkbox"/>				
8. 술 마시고 몸을 가누지 못한 적이 있다		<input type="checkbox"/>				
9. 술 마시고 탈이 나서 약을 사먹거나 치료를 받은 적이 있다		<input type="checkbox"/>				
10. 술 마시고 난 후 토한 적이 있다		<input type="checkbox"/>				
11. 술 마시느라 해야 할 일을 못한 적이 있다		<input type="checkbox"/>				
12. 술 마시고 싶을때 못 마셔서 우울해진 적이 있다		<input type="checkbox"/>				
13. 술 마시기 시작하면 그만 마시라고 해도 그럴 수 없었던 적이 있다		<input type="checkbox"/>				
14. 술 마신 후 남을 놀리거나 괴롭힌 적이 있다		<input type="checkbox"/>				
15. 술 마시고 난 행동 때문에 친구나 가족으로부터 비난받은 적이 있다		<input type="checkbox"/>				
16. 술 마시고 물건을 부순 적이 있다		<input type="checkbox"/>				
17. 술김에 폭력, 폭언 등을 포함한 나쁜 짓을 한 적이 있다		<input type="checkbox"/>				
그런 적 없다(0점)	별로 그런 적 없다(1점)	가끔 그러는 편이다(2점)	자주 그러는 편이다(3점)	매우 자주 그러는 편이다(4점)		

※ 총점이 10점 이상이면 문제성 음주 청소년

2) 담배의 유혹 이겨내기

☆ 다음의 질문에 답해보세요.

1. 다음 중 맞는 것을 모두 고르세요.

1) 흡연자들은 비흡연자들에 비해 _____ 암으로 인해 사망할 확률이 더 높다.
 ㉠ 인두 혹은 후두 ㉡ 폐 ㉢ 식도 ㉣ 입술, 혀, 혹은 입 ㉤ a~d 모두

2) 담배의 향은 어떤 물질로 만드는 것인가요?
 ㉠ 프로판 ㉡ 부탄 ㉢ 포름알데히드 ㉣ 청화수소(시안화수소)

3) 담배 연기 속에는 암을 유발하는 화학물질이 몇 종류나 들어있을까요?
 ㉠ 전혀 없다 ㉡ 1 ㉢ 10 ㉣ 30

2. 다음을 읽고, ○/× 표시를 하세요.

- 1) 폐암은 간단하게 치료할 수 있는 질병이다.
- 2) 비흡연자 역시 폐암에 걸릴 수 있다.
- 3) 사람들이 금연을 하면, 폐 조직은 금방 정상적인 상태로 되 돌아온다.
- 4) 도시의 매연은 담배보다 몸에 더 해롭다.
- 5) 저타르 담배나 저니코틴 담배는 다른 종류에 비해 안전하다.
- 6) 흡연 부모의 자녀들은 비흡연 부모의 자녀들에 비해 흡연을 할 확률이 높다.
- 7) 쉽게 끊을 수 있기 때문에, 청소년 흡연은 별 문제가 되지 않는다.

〈정답〉

1.

- 1) ㉠ a~d 모두
- 2) 모두 정답이며, 이 물질들은 모두 치명적이다.
- 3) ㉠ 담배 연기 속에는 약 30개의 발암물질이 들어있는 것으로 알려져 있으며, 아직까지 드러나지 않은 발암물질들이 포함되어 있다.

2.

- 1) ×. 폐암 환자의 90%는 치료가 불가능하다.
- 2) ○. 비흡연자도 폐암에 걸릴 수 있다. 하지만 폐암 환자 중 80%는 그 원인이 흡연이다.
- 3) ○. 폐가 이미 너무 많이 손상되었다고 하더라도, 폐 스스로 거의 즉각적인 회복을 시작한다. 이러한 경우는 흡연 기간이 짧은 사람에게 해당한다.
- 4) ×. 환경오염물질은 폐암에 중요한 역할을 하지 못한다.
- 5) ○. “다른 종류에 비해”라는 말은 맞지만, 완벽히 안전한 담배는 존재하지 않는다.
- 6) ○. 흡연 부모의 자녀들과 장남들은 그들 스스로 흡연을 시작할 확률이 높다.
- 7) ×. 일단 흡연이 습관이 되면, 청소년들이라도 끊기 어려워진다.

담배를 대하는 가장 좋은 방법은 물론, 시작하지 않는 것입니다. 하지만 주위의 친구들이 흡연을 하도록 유혹하거나 강요하여 자신의 의지와 달리 흡연을 하게 되는 경우도 자주 발생합니다. 따라서 이러한 유혹이나 강요를 받을 때 단호하게 거절할 수 있어야 합니다.

다음의 글을 읽고, 철수가 어떻게 해야 할 지 생각해 보세요.

〈참고자료〉 금연에 대한 정보를 얻을 수 있는 인터넷 사이트 소개

- 청소년 금연짱(www.nosmoke.or.kr)
- 청소년흡연음주예방협회(www.ynsa.or.kr)

담배를 대하는 가장 좋은 방법은 물론, 시작하지 않는 것입니다. 하지만 주위의 친구들이 흡연을 하도록 유혹하거나 강요하여 자신의 의지와 달리 흡연을 하게 되는 경우도 자주 발생합니다. 따라서 이러한 유혹이나 강요를 받을 때 단호하게 거절할 수 있어야 합니다.

다음의 글을 읽고, 철수가 어떻게 해야 할 지 생각해 보세요.

철수는 고등학교 야구팀에서 활동하고 있습니다. 야구팀에서 철수는 에이스로 통했습니다. 매우 훌륭한 선수였고, 유명 프로야구단에서 스카웃 제의를 받기도 했습니다. 하지만, 같은 반에서 친하게 지내는 친구들인 영호와 인철이가 얼마 전부터 철수에게 담배를 권하고 있습니다. 철수는 담배를 피우고 싶지 않는데, 거절할 때마다 영호는 철수를 무시하는 말을 합니다. “담배도 못 피우는 녀석이 무슨 남자냐? 멍청이처럼 굴지 말고 한 대 피워봐.”

참고: 홍서연(2005).

– 철수가 처한 상황은 무엇이고, 철수가 해결해야 하는 문제는 무엇인가요?

– 철수는 이 문제를 해결하기 위해 어떤 행동을 할 수 있을까요? 철수가 행동할 수 있는 대안을 몇 가지 생각해 보고, 그렇게 했을 때 발생할 수 있는 결과를 예상해 보세요.

– 위의 몇 가지 대안 중 어떤 대안이 가장 좋은 방법인가요?

10. 이성친구 사귀기

청소년기는 성에 눈을 뜨는 시기이며, 여러분은 신체적 발달과 성숙으로 인해 성적 취향과 느낌, 충동 등 새로운 부분을 발견하게 될 것입니다. 이성교제와 성적인 문제는 매우 복잡합니다. 이것은 여러분의 신체적 발달뿐만 아니라 대인관계 능력, 문화의 차이, 기대 등 모든 것을 포함합니다. 여러분은 이성교제나 성관계와 관련하여 중요한 결정을 해야 하며, 이것은 여러분의 인생에 있어서 매우 큰 영향력을 미치게 될 것입니다. 그렇기 때문에 여러분은 제대로 알고 준비해야 합니다.

다음 이야기를 읽고, 친구 또는 선생님과 함께 생각해 보세요.

고등학생인 현수와 정은이는 사귀지 3개월 정도 된 커플입니다. 어느 날 저녁, 두 사람은 현수네 집에 돌만 남게 되었고, 현수는 정은이에게 자기가 얼마나 그녀를 사랑하는지 이야기 하면서 성관계를 요구했습니다. 정은이 역시 현수를 아주 많이 사랑하지만, 아직은 성관계를 할 준비가 되지 않았다고 하며 거절했습니다. 하지만 현수는 사랑한다는 것은 두 사람이 함께 잠을 잔다는 것을 의미하고, 그녀의 말처럼 자신을 정말 사랑한다면 함께 자야한다고 이야기 합니다.

- 현수가 가지고 있는 성에 관한 오해는 무엇인가요?

- 여러분은 정은이에게 어떤 조언을 해줄 수 있나요?

- 정은이는 현수에게 뭐라고 이야기 할 수 있을까요?



누군가와 잠자리를 할지 말지 결정하는 것은 지극히 개인적인 문제이고, 절대 주변 상황에 휩쓸려서 결정하면 안 된다는 것을 기억하세요. 여러분이 준비가 되지 않았다면 언제든지 거절할 수 있으며, 어느 누구도 성적인 관계에 관해 여러분에게 압력을 가할 수 없습니다.

11. 성적인 행동

우리는 지금까지 여러 사람들과 다양한 관계를 맺으며 살아왔습니다. 부모와 자녀, 교사와 제자, 선후배, 친구 등 우리가 알고 있는 사람들과는 어떠한 모양이든지 관계를 맺고 있으며, 그러한 관계 속에서 사회적 기술을 습득하며 성숙해져 가는 것입니다.

성인이 되어가는 과정에서 우리는 새로운 관계에 관심이 생기게 됩니다. 무엇일까요? 바로 이성관계입니다.

좋아하는 사람이 생기고 데이트를 하게 되면 우리는 서로의 마음을 확인하고 싶어지고, 이러한 마음은 성적인 충동으로까지 연결되기도 합니다.

성적인 충동을 느끼는 것 자체는 정상적인 것이며, 이 때문에 부끄러워하거나 죄책감을 가질 필요는 없습니다. 하지만, 성적인 충동이 성적인 행동으로까지 연결된다면 이야기는 조금 달라집니다. 왜냐하면 성적인 행동은 두 사람의 깊은 신뢰와 사랑, 책임감에 따라 신중하게 결정해야 하는 문제이기 때문입니다.

성적인 행동으로 나타날 수 있는 결과로 쉽게 생각할 수 있는 것은 임신과 성병 감염 등입니다. 이러한 내용에 대해 친구나 선생님과 이야기를 나누어봅시다.

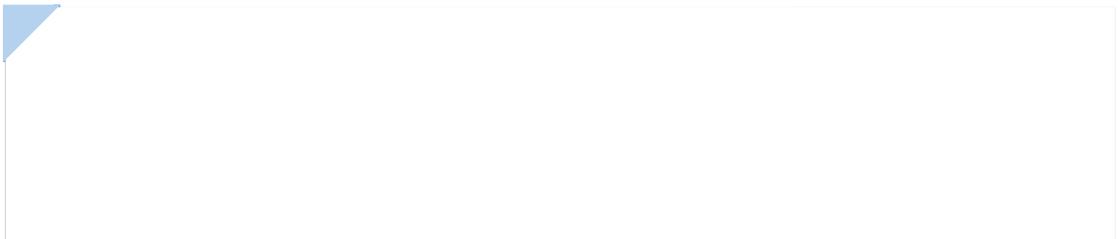
1) 여성은 어떻게 임신을 하게 되나요?

2) 원치 않는 임신을 예방하기 위해 할 수 있는 일은 무엇이 있을까요?

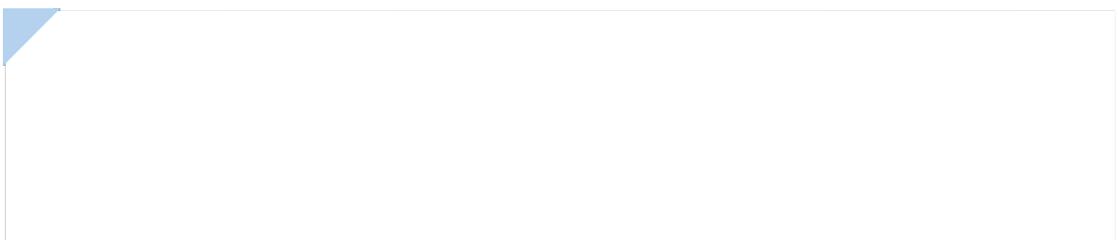
3) 성적 접촉으로 생기는 질병의 종류로는 무엇이 있나요?



4) 성병을 예방하기 위해서는 어떻게 해야 할까요?



5) 임신과 성병 등에 대해 더 많은 정보를 얻을 수 있는 곳은 어디인가요? 인터넷을 통해 검색해보세요.(예: 청소년성상상담실, 아하센터, 대한에이즈예방협회 등)



〈참고자료〉 청소년을 위한 성교육 프로그램

청소년을 대상으로 성교육 프로그램을 운영하고, 상담 서비스 제공하는 다양한 기관들이 있습니다. 청소년이 참여할 수 있는 성교육 프로그램, 성교육 관련 애니메이션 자료를 받을 수 있는 곳을 몇 가지 소개합니다.

1) 아하 서울시립청소년성문화센터(www.ahacenter.kr)

프로그램명	섹슈얼리티 지도그리기	안녕! 섹슈얼리티	우리끼리 성이야기
대상	중3이상 청소년 (16세 이상 청소년)	중1~2 청소년 (14~15세 청소년)	10대 청소년 (14~19세 청소년)
인원(회당)	10명 이상 30명 이내		
소요시간	2시간		
일시	연중(일요일과 법정공휴일 제외) 오전 10시부터 오후 6시 내로 교육 시작시간 선택		
비용	1인 2천원		
신청방법	홈페이지를 통해 신청서 작성 후 담당자와 조율		

2) 탁틴내일(www.tacteen.net): 체험관 성교육

- 대상: 대상별 체험프로그램 진행
- 인원(회당): 5명 이상 35명 이내
- 소요시간: 90~120분
- 체험시간: 10:00~12:00 / 14:00~16:00 / 16:00~18:00
- 비용: 1인 5천원(단체 1인 2천원)
- 신청방법: 교육 2주일 전 온라인 사전예약

3) 푸른아우성(www.aosung.com)

- 정보마당을 통해 성교육 웹툰과 동영상 등 다양한 자료를 이용할 수 있음
- '푸른아우성 무료 성교육 지원 연중 이벤트'에 당첨되면 무료로 성교육 참여 가능

※ 입을 거리 - HIV 감염과 AIDS

◎ AIDS란?

▶ AIDS란 후천성면역결핍증(Acquired Immune Deficiency Syndrome)이라 하며, 인간면역결핍바이러스(Human Immunodeficiency Virus, HIV)라고 하는 바이러스 감염에 의해 발생합니다. AIDS는 감염된 정액, 질분비액, 혈액 등에 의해 감염되며 신체의 세포 면역 기능이 현저히 떨어져 보통 사람에게 나타나지 않는 감염 및 악성종양 등을 일으키죠. 우리나라는 1985년에 첫 감염자가 보고 되었고 전 세계적으로 수백만 명의 환자가 있습니다.

◎ AIDS의 감염경로

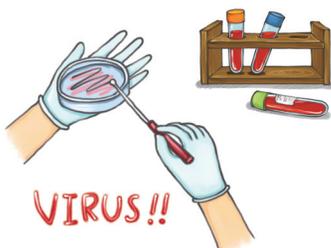
▶ AIDS는 HIV의 감염에 의해 발병하며 HIV의 감염원으로서 중요한 것은 혈액, 정액, 질분비액입니다. 따라서 HIV는 주로 성행위 및 혈액을 매개로 감염됩니다. 이성간, 동성간의 성접촉으로 감염될 수 있으며 HIV에 감염된 혈액을 수혈 받거나 약물중독자들이 감염된 주사기를 공동으로 사용하여 감염되기도 합니다. 태반을 통해 태아를 감염시킬 수도 있으며 모유를 통해 신생아, 유아가 감염되기도 합니다.



혈액이나 체액에서는 수일간 살아있으나 공기가 건조하여 바싹 말라버린 상태에서는 바이러스 활성이 급격히 떨어집니다. 악수, 포옹 등 일상적인 접촉으로는 감염되지 않으며 모기 등 곤충을 매개로 감염되지 않습니다. 콜레라균 등과는 달리 음식물 속에 생존하지 않으므로 음식물로 감염되지 않습니다.

AIDS에 대하여 더 알기 원하면 대한에이즈예방협회 www.aids.or.kr 1588-5448 로 연락하세요.

© 참고 웹사이트 : www.healthguide.or.kr



12. 성적인 관계는 언제?

언제 성적인 관계를 맺을 수 있을까요? 사람에 따라 다양한 의견을 가지고 있습니다. 다음은 사람들이 성 관계를 맺을 수 있는 시기에 대하여 이야기하는 것들입니다.

- 성관계는 결혼했을 때에만 해야 한다.
- 성관계는 오랫동안 서로 사랑했을 때에만 해야 한다.
- 성관계는 서로 좋아하거나 상대방에게 애정이 생길 때에만 한다.
- 성관계는 상대방이 동의하면 할 수 있다.

어떤 것이 여러분 생각과 가장 가깝습니까? 그 이유는요?



※ 청소년들은 많은 이유로 성적인 관계에 빠지게 됩니다. 아래 각각의 이유들을 보고 여러분 나름의 '좋은 이유' 또는 '나쁜 이유'에 표시하여 보세요.

나에게 있어 : 1. 호기심 – 어떤 것인지 알고 싶어서:

() 좋은 이유 () 나쁜 이유

2. 내가 성인이라는 것을 증명하기 위하여:

() 좋은 이유 () 나쁜 이유

3. 나의 남성성 / 여성성을 나타내기 위하여:

() 좋은 이유 () 나쁜 이유

4. 모든 사람들이 하니까:

() 좋은 이유 () 나쁜 이유

5. 내가 좋아하는 사람이 계속 고집하므로:

() 좋은 이유 () 나쁜 이유

6. 누군가에게 나의 사랑을 증명하기 위하여:

() 좋은 이유 () 나쁜 이유

7. 지난 번 사랑하는 사람이 있었을 때 이러한 방법으로 나와 사랑을 나누기 원했으므로:

() 좋은 이유 () 나쁜 이유

8. 아기를 가지고 싶어서:

() 좋은 이유 () 나쁜 이유

9. 재미있으니까:

() 좋은 이유 () 나쁜 이유

13. No 라고 이야기하기

남성이든 여성이든, 모든 사람들은 성적인 관계를 갖도록 압력을 받곤 합니다. 누군가 여러분에게 압력을 주고 있다고 느낄 때 결정을 내리는 것은 매우 어려운 일입니다. 특별히 여러분이 성적인 자극을 받았다면 현명한 판단을 내리는 것은 더욱 어렵지요. 각각의 사람들은 자신의 가치에 비추어 생각하고 어떻게 행동해야 할 지 생각해야 합니다. 여러분이 그러한 압력을 받는 상황에 있을 때 현명한 판단을 내리는 것은 매우 중요합니다.

이러한 것들을 기억하세요.

- 아무도 나에게 성적인 관계를 강요할 권리는 없다.
- 우리 모두는 우리의 몸을 우리가 가장 편하게 느끼도록 사용할 권리가 있다. 아무도 우리가 불편함을 느끼도록 요구할 수 없는 것이다.
- 누군가 여러분에게 '섹스 하는 것으로 너의 사랑을 보여줘.'라고 이야기한다면, 그 사람에게 '좀 더 기다리고 싶은 내 마음을 존중해 주는 것으로 나에게 대한 너의 사랑을 보여줘.'라고 이야기하라.
- 성관계를 뒤로 미루는 것은 사람에게 해가 되지 않고, 불감증, 정신적인 문제를 초래하지도 않는다.
- 어른이 된다는 것은 행동에 대한 결과가 무엇일지 생각해 보고 책임 있는 결정을 하는 것을 뜻한다. 성숙한 어른은 다른 사람이 한다고 그냥 따라하지 않는다.

모든 사람들은 어떤 욕구들을 가지고 있습니다. 때때로 이러한 욕구들은 성행위를 통해 충족될 수 있지요. 그러나 이러한 욕구들을 성적인 친밀감을 나타내지 않고 충족시킬 수 있는 다른 방법들도 있습니다.

누군가 나를 만지거나 안아줌

나의 사랑을 다양한 방법으로 나타냄

친구들과 어울림

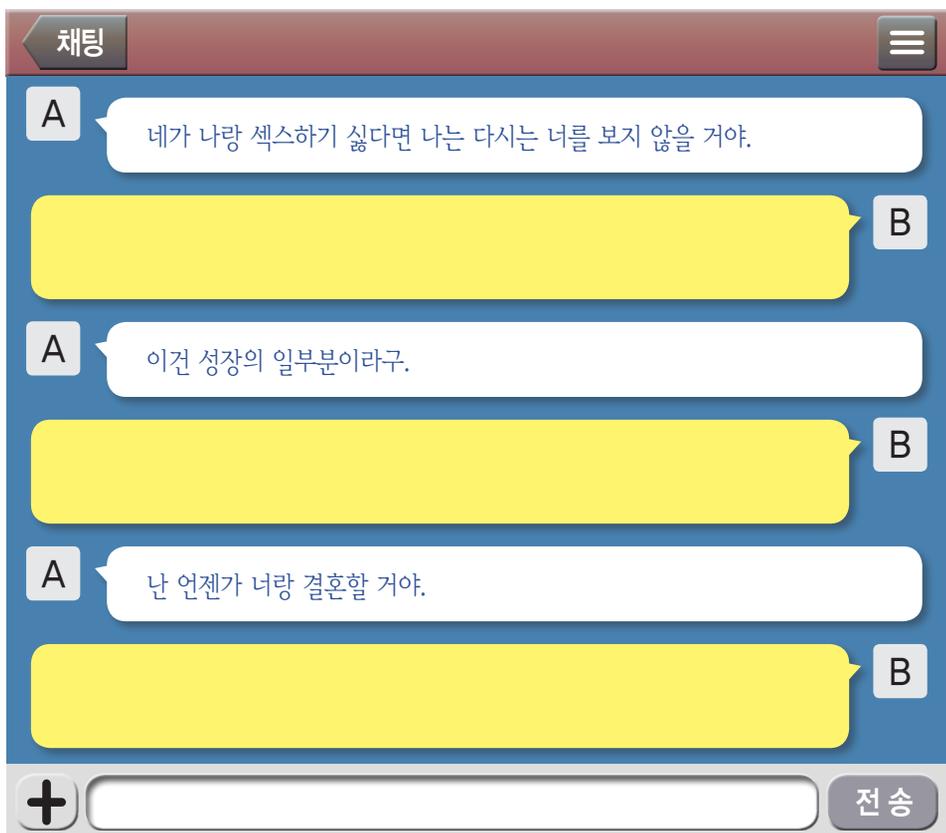
사랑을 받는다고 느껴질 때

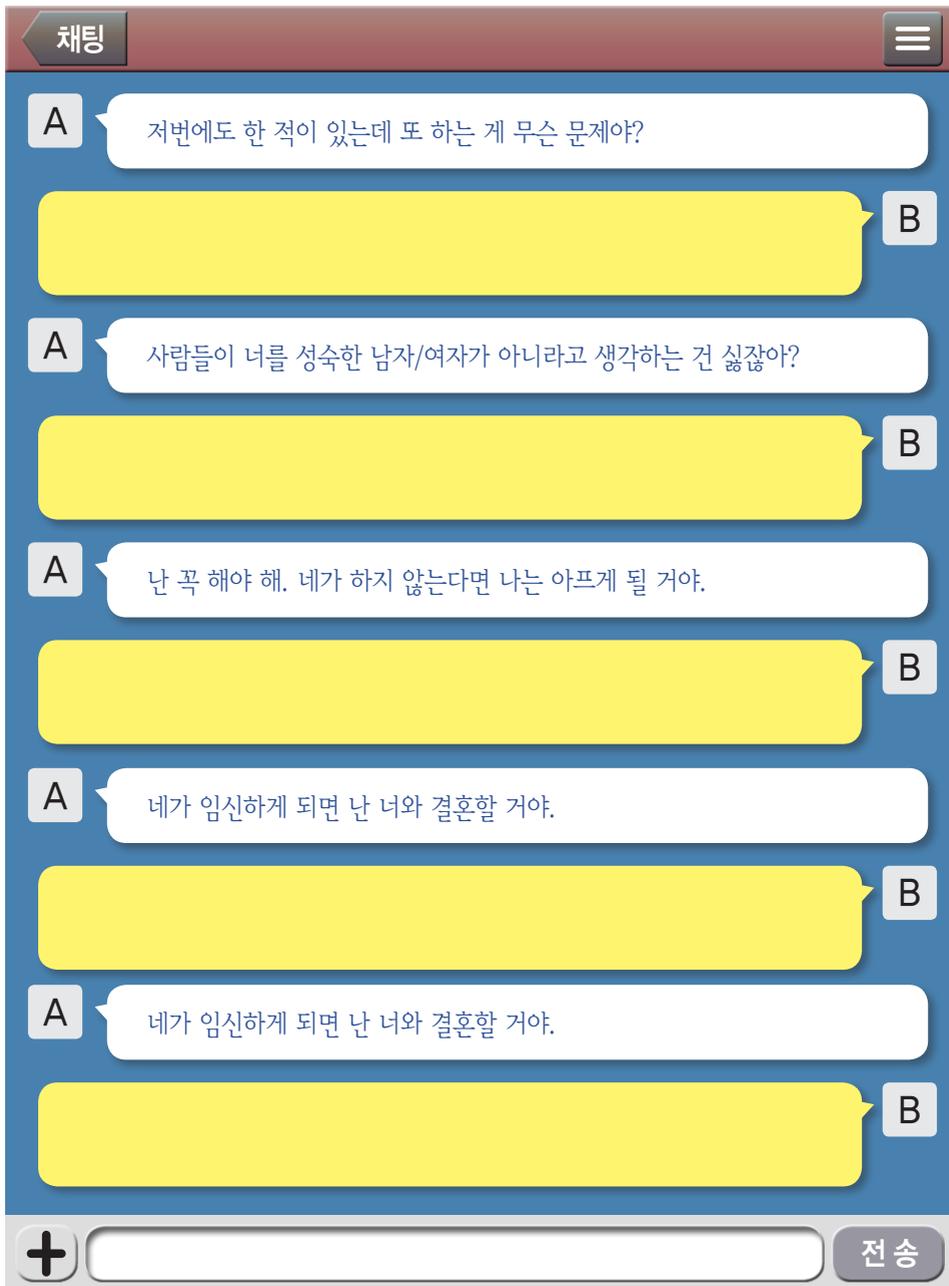
아기 등 다른 사람을 돌봄

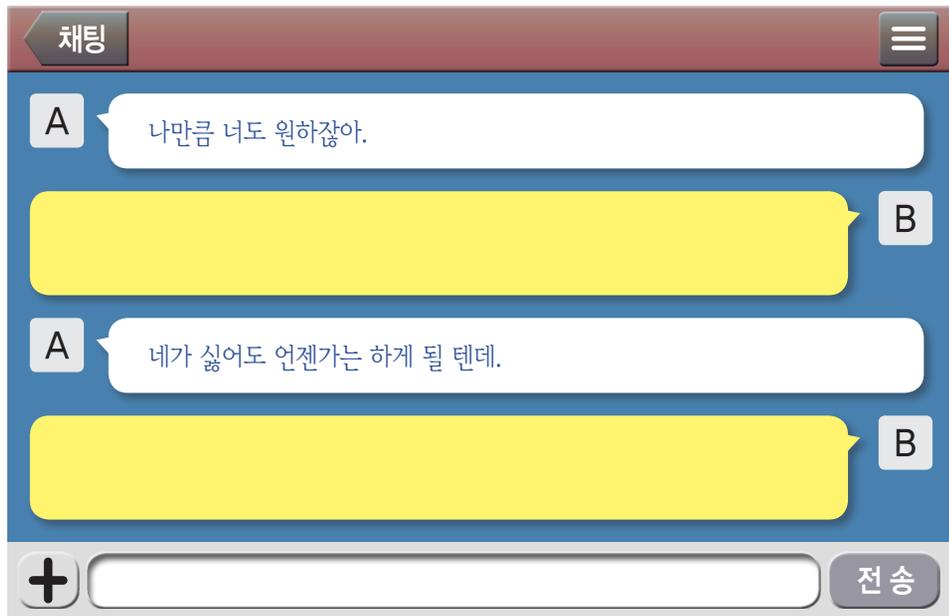
내가 좋아하는 것을 함

여러분은 마음의 충족감을 느끼기 위해 어떻게 하면 됩니까?

많은 청소년들이 'NO'라고 이야기하는 것을 어려워합니다. 우리는 대개 여학생들이 남학생들에게 'NO'라고 이야기한다고 생각하지만 때때로 남학생만큼이나 여학생들이 압력을 주기도 하지요. 내가 원치 않을 때 누군가 성관계에 대해 이렇게 나에게 말한다면 어떻게 대답해야 할까요?







여러분이 'NO'라고 이야기하고 싶다면 계속 반복해야 함을 기억하세요. 뭔가 좋은 이유나 변명들을 이야기 할 필요가 없습니다. 다른 사람에게 여러분이 압력 받을 때 어떤지 이야기하세요. 그 상황에서 멀리 떠나세요.



※ 입을 거리 - 성행위의 법적인 결과

성행위와 관련된 여러 가지 법들이 있습니다. 이러한 법들을 위반하면 법적 고발될 위험이 있고 감옥에 갈 수도 있습니다. 무엇보다도 여러분 자신을 보호하기 위하여 알아야 하는 것들이죠.

❖ 근친상간

가까운 가족(남편과 아내는 제외)과의 성적인 행위를 근친상간이라고 부릅니다. 이 법은 가까운 친척과 결혼하는 것을 금하고 있지요.

유전학상 열성유전의 위험성이 커서 정신지체인의 출산율이 높고 건전한 성윤리관에도 어긋난다는 점에서 형법에 이를 처벌하는 규정을 둔 나라도 있습니다. 우리나라는 1997년 개정된 성폭력범죄의 처벌 및 피해자보호 등에 관한 법률에서 4촌 이내의 혈족과 2촌 이내의 인척관계에 있는 자가 강간이나 강제추행 또는 준강간·준강제추행의 죄를 범한 경우에는 이를 처벌하도록 하는 규정을 신설하였습니다(동법 7조).

❖ 동성혼

예전의 민법에서는 동성동본인 경우도 혼인하지 못하게 하였지만, 2000년 10월 국무회의의 의결을 거쳐 정기국회에 제출된 민법 개정안에서는 동성혼을 금지한 민법의 규정을 폐지하고, 동성혼 금지의 범위를 아버지쪽 또는 어머니쪽의 8촌 이내의 혈족까지만 혼인을 할 수 없도록 하였습니다.



❖ 청소년 보호법

청소년 보호법에서는 청소년의 성을 사는 행위, 청소년에 대한 강요행위, 알선영업행위 등에 처벌하도록 규정하고 있습니다. 아래의 표에서 보는 바와 같이 범죄를 행한 사람들은 벌금 및 징역 등의 벌을 받게 되죠. 아래 내용을 잘 보고 무엇이 범법행위가 되는지, 어떤 사람을 거절하고 신고해야 하는 것인지, 내가 어떤 일을 하면 안 되는지 꼭 알아두세요!

<p>청소년에 대한 강요행위</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 폭행 또는 협박으로 청소년으로 하여금 청소년의 성을 사는 행위의 상대방이 되게 한 자 • 위계 또는 선불금 기타 채무를 이용하는 등의 방법으로 청소년을 곤경에 빠뜨려 청소년으로 하여금 청소년의 성을 사는 행위의 상대방이 되게 한 자 • 업무·고용 기타의 관계로 인하여 자신의 보호 또는 감독을 받는 것을 이용하여 청소년으로 하여금 청소년의 성을 사는 행위의 상대방이 되게 한 자 • 영업으로 청소년을 청소년의 성을 사는 행위의 상대방이 되도록 유인·권유한 자
<p>알선영업 행위</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년의 성을 사는 행위의 장소를 제공하는 행위를 업으로 하는 자 • 청소년의 성을 사는 행위를 알선하는 행위를 업으로 하는 자 • 범죄에 사용되는 사실을 알고 자금, 토지 또는 건물을 제공한 자 • 영업으로 성을 사고 파는 행위의 장소를 제공하는 업소 또는 알선하는 업소에 청소년을 고용한 자
<p>청소년이용음란물의 제작·배포</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년이용음란물을 제작·수입·수출한 자 • 영리를 목적으로 청소년이용음란물을 판매·대여·배포하거나, 이를 목적으로 소지·운반하거나, 공공연히 전시 또는 상영한 자 • 청소년을 청소년이용음란물의 제작자에게 알선한 자
<p>청소년 매매행위</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년의 성을 사는 행위 및 청소년이용음란물을 제작하는 행위의 대상이 될 것을 알면서 청소년을 매매한 자 • 청소년의 성을 사는 행위 및 청소년이용음란물을 제작하는 행위의 대상이 될 것을 알면서 청소년을 국외에 매매 또는 이송하거나 국외에 거주하는 청소년을 국내에 매매 또는 이송한 자
<p>청소년에 대한 강간, 강제추행 등</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 여자 청소년에 대하여 강간의 죄를 범한 자 • 청소년에 대하여 형법 강제추행의 죄를 범한 자 • 청소년에 대하여 형법 준강간, 준강제추행의 죄를 범한 자 • 위계 또는 위력으로써 여자 청소년을 간음하거나 청소년에 대하여 추행을 한 자

14. 언제 부모가 될까?

부모가 되는 것은 아주 큰 책임이 생기는 것입니다. 아이가 어른이 될 때까지 돌보아야 하는 것입니다. 아 기들은 하루 24시간 돌보아 주어야 하며 많은 것들이 필요하고 아주 많이 사랑해 줘야 합니다. 또 아이의 발 달단계에 따라 필요한 것들이 계속 바뀌게 됩니다.

◎ 혼인을 할 수 있는 나이는 몇 살부터입니까?

민법 제 807조에 의하면 '남자 만 18세, 여자 만 16세에 달한 때에는 혼인 할 수 있다'고 되어 있습니다. 즉 남자는 만 18세, 여자는 만 16세가 되면 혼인이 가능합니다. 다만, 미성년자의 경우 혼인을 할 때에는 부모의 동의를 얻어야 하고, 부모가 없을 때에는 후견인의 동의를 얻어야 합니다.(민법 제808조)

※ 다음은 사람들이 아기를 가지기 전에 중요하게 여기는 것들입니다. 이러한 것들이 중요하다는 것에 동의하십니까? 왜 그렇습니까?

1) 결혼을 하는 것은

나에게 중요하다

나에게 중요하지 않다. 이유는?

2) 아이를 부양하기 위하여 충분한 수입이 있는 것은

나에게 중요하다

나에게 중요하지 않다. 이유는?

3) 내 집이 있는 것은

나에게 중요하다

나에게 중요하지 않다. 이유는?

4) 아기가 아빠 / 엄마와 사는 것은

나에게 중요하다

나에게 중요하지 않다. 이유는?

이밖에 부모가 되기로 결정하는데 있어 중요한 것은 무엇이 있습니까?

나에게 중요하다

나에게 중요하지 않다. 이유는?

※ 입을거리 - “부모 되는 것 미루기”

만약 부모 될 준비가 되지 않았다면, 예방하거나 적어도 가능성을 줄이는 여러 방법들이 있습니다.

❖ 다양한 피임방법

피임이란 원하지 않는 임신으로부터 여성을 보호하는 다양한 방법들을 일컫는 말입니다. 수많은 여성들이 원치 않는 임신으로 인하여 신체적, 정신적 고통을 받고 있으며 이 중 많은 경우가 인공유산(낙태)시술을 선택함으로써 또 한 번의 신체적인 고통과 경제적인 부담을 감수하고 있는 현실을 볼 때 피임에 대한 정확한 지식과 실천의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않습니다.

피임의 방법으로는 아주 많은 종류가 알려져 있으나 흔히 사용되는 대표적인 것들을 열거해 보면,

- ① 자연주기법: 생리주기(캘린더법)나 배란시기 예측(기초체온표, 점액검사법)을 통한 방법
- ② 경구 피임법: 피임약 복용
- ③ 자궁내 피임장치 (루우프)
- ④ 콘돔
- ⑤ 영구피임법: 난관수술, 정관수술
- ⑥ 기타: 좌약(살정제), 주사법, 피하삽입법, 스펀지법 등

▶ 자연주기법 (캘린더법)

이 방법은 본인의 배란일을 예측하여 배란 전 5일, 배란 후 3일간은 성관계를 피하는 것입니다. 배란은 대개 생리시작일 14일전에 일어납니다. 생리주기(생리 시작일부터 다음 생리 시작일까지)가 28일로 일정한 사람은 생리시작을 제1일로 하였을 때 제14일에 배란이 되고 제28일에 다시 생리를 시작하게 됩니다. 하지만 생리주기가 불규칙한 사람은 아예 예측이 불가능하고 규칙적인 사람도 주기별로 배란일이 다를 수 있습니다.

장 점	단 점
<ul style="list-style-type: none"> • 별도의 기구나 약품이 필요하지 않아 간편하다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 실패율이 매우 높다.(15%) • 성병의 위험에 그대로 노출된다. • 정확한 배란일 예측이 어렵다.

▶ 콘 돔

콘돔은 정자가 질 내로 침투하는 것을 막아주는 간단한 원리입니다. 성관계를 갖기 이전에 남성의 성기에 씌워서 사용합니다. 사용법이 간단하고 피임 효과도 좋은 편이어서 출산 전의 여성에게 권장할 만 합니다. 또한 각종 성병(매독, 임질, AIDS 등)을 효과적으로 예방할 수 있는 유일한 피임법이기도 합니다.

장 점	단 점
<ul style="list-style-type: none"> • 경제적이고, 약국에서 손쉽게 구입이 가능하다. • 성교시에만 사용한다. • 성병에 대한 예방 효과가 뛰어나다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 상대적으로 실패율이 높은 편이다. (5-10%)

▶ 살정제 (좌약식 피임약)

살정제란 '정자를 죽이는 약'입니다. 성관계를 갖기 10-20분전 질 속 깊숙이 넣어 사용하며 피임 효과는 대개 1시간을 넘지 못합니다. 또한 사용 후 곧바로 일어서도 효과가 떨어지며 6시간 이내에는 뒷물을 해서도 안됩니다. 실패율이 높은 편이어서 일상적인 피임법으로는 잘 안 쓰이고 보조적이고 일시적인 방법으로만 사용하는 것이 좋습니다

장 점	단 점
<ul style="list-style-type: none"> • 경제적이고, 약국에서 손쉽게 구입이 가능하다. • 성교시에만 사용한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 정확한 사용법을 지키지 않으면 실패 가능성이 높다. • 성병에 대한 예방 효과가 적다.

▶ 경구피임법 (먹는 피임약)

안전하고 피임 효과가 높으며 아기를 원하는 경우 약을 끊으면 언제든지 임신이 가능하다는 점 때문에 많이 사용되는 방법입니다. 그밖에도 월경주기를 규칙적으로 고정시키고 생리통의 감소, 난소 낭종의 발생 감소, 자궁내막암 발생 감소 등의 효과도 알려져 있습니다. 하지만 부작용으로 두통, 오심, 체중증가, 불규칙한 출혈이 있을 수 있고 이때는 산부인과 전문의와의 상담이 필요합니다. 또한 약을 지속적으로 사용하는 경우에는 1년에 1회의 산부인과적 진찰이 필요합니다.

장 점	단 점
<ul style="list-style-type: none"> • 피임 효과가 뛰어나다. • 피임 효과 이외에도 여러 가지 좋은 효과를 동반한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 복용을 잊은 경우 실패가능성이 높다. (꾸준히 먹는 것이 중요) • 성병에 대한 예방 효과가 적다. • 일부에서 가벼운 부작용이 발생할 수 있다. • 수유부인 경우 모유 양이 줄 수 있다.

▶ 자궁 내 피임장치 (루우프)

자궁 속에 금속(구리)이나 호르몬 성분 등이 함유된 기구를 삽입하여 임신을 방지하는 방법으로 한 번 장치함으로써 3~5년간 피임 효과가 지속됩니다. 피임 효과도 뛰어나며 경제적인 방법이지만 몇 가지 제한점도 가지고 있습니다. 특히 출산을 하지 않은 여성에서는 삽입이 어려워 이들에게 권장할만한 방법은 아닙니다. 산부인과 병, 의원을 방문하여 장치를 삽입하여야 합니다.

장 점	단 점
<ul style="list-style-type: none"> • 피임 효과가 신속하고 뛰어나다. • 제거하면 즉시 임신이 가능하다. • 한 번 착용으로 오랜 기간 피임이 가능하다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 출산 경험이 없는 여성에게 사용이 어렵다. • 성병에 대한 예방 효과가 적다. • 일부에서 부작용이 발생할 수 있다. (하복부통증, 출혈, 월경과다, 감염)

❖ 유산

◎ 유산이란?

유산은 임신 중반(대개 20주)이전의 태아 손실을 말하며 여기에는 '자연유산'과 '인공유산'의 두 가지가 있습니다. 인공유산은 다시 의학적 혹은 법적으로 불가피하게 이루어지는 '치료적 인공유산'과 산모 자신의 의지에 따라 이루어지는 '자의적 인공유산'으로 구분할 수 있으며 이를 흔히 '낙태' 혹은 '소파수술' 등으로 부릅니다.

임신 20주를 넘어서면 법적으로나 의학적으로 태아를 하나의 생명체로 간주하므로 이 시기 이후에 이루어지는 낙태 시술은 일종의 살인행위라고 볼 수 있습니다.

◎ 치료적 인공유산이 가능한 경우

다음과 같은 경우에는 인공유산을 시행한 충분한 이유가 있다고 여겨지므로 법적으로도 이를 허용하고 있습니다.

- 1) 성폭력(강간 혹은 준강간)에 의하여 이루어진 임신일 때
- 2) 산모 혹은 배우자가 태아에게 유전되는 유전질환 혹은 전염성 질환을 가지고 있을 때
- 3) 태아가 치명적인 선천성 기형을 가지고 있거나 심각한 정신박약을 동반하는 염색체 이상을 가지고 있을 때
- 4) 산모가 임신을 지속할 경우 생명을 위협할 정도의 심각한 질환을 가지고 있을 때

◎ 인공유산은 어떤 절차로 이루어지는가?

- 1) 전문가와 인공유산이 필요한 경우인지, 시술에 따른 합병증이나 문제점은 없는지, 시술에 영향을 미칠 수 있는 다른 건강상의 문제는 없는지 등을 충분히 상담하고 설명을 듣습니다.
- 2) 본인과 배우자(배우자가 없거나 올 수 없는 상황에서는 친권자 혹은 후견인)가 시술에 대한 동의서를 작성합니다.
- 3) 인공유산 시술을 합니다.
- 4) 이후 시술한 병원을 재방문하여 유산에 따른 신체적 변화와 건강 상태 등을 확인합니다.

◎ 인공유산에 따른 합병증

앞서 살펴본 바와 같이 어떠한 인공유산의 방법도 절대 안전한 것은 없습니다. 인공유산 시술에 의하여 산모가 사망할 확률은 임신 8주 이전에는 100,000명 당 0.6명 정도이지만 기간이 2주일이 경과할 때마다 대략 2배씩 증가하게 됩니다. 그 원인으로는 출혈, 감염(패혈증), 급성신부전 등을 꼽을 수 있으며 어느 산모에서 이러한 합병증이 발생할지는 아무도 예견할 수 없습니다.

이처럼 생명을 위협하는 문제는 아니지만 여러 가지 후유증이 남아 산모의 건강을 위협할 수 있습니다. 인공유산의 경험이 있는 여성은 골반내 염종의 빈도가 늘어나고 다음 임신 시 전치태반의 가능성도 높아지게 됩니다. 또한 소파술을 한 경우에는 자궁외 임신, 자연유산, 저체중아의 출산 위험이 증가한다는 사실이 알려져 있습니다. 그밖에도 인공유산이 향후 불임의 원인이 될 수도 있습니다.

◎ 인공유산을 줄이기 위해서는

가장 중요한 것은 모든 가임기의 여성이 피임에 대한 정확한 지식을 가지는 것입니다. 실제로 인공유산 시술의 대다수는 정확한 피임 지식이 없어서 발생한 경우입니다. 또 한가지 문제는 많은 수의 남성이 피임은 여성의 몫이라는 그릇된 생각을 가지고 있다는 점입니다. 정말로 상대방을 아끼는 사람이라면 피임에 대한 무관심이 상대 여성의 건강에 얼마나 큰 해악을 끼칠 수 있는지도 충분히 고려해야 할 것입니다. 또한 피임에 실패 가능성이 있거나 원치 않는 성관계(강간 혹은 준강간)가 있는 이후에는 가능한 빠른 시간 내에 전문가의 도움을 받아 응급피임법을 시행하는 것도 하나의 방안이 될 수 있을 것입니다. 최근 들어 많이 줄기는 했지만 남아선호사상 때문에 태아의 성감별을 통하여 인공유산을 시행하는 경우도 이제는 사라져야 할 것입니다.



15. 성희롱, 성폭력 예방하기

신문이나 뉴스 기사에서 성희롱이나 성폭행과 관련된 사건들을 많이 볼 수 있습니다. 성범죄라고 하면 주로 남성이 여성에게 행하는 성적인 범죄행위일 것 같지만, 사실은 성별과 관계없이 상대방의 의사에 반하여 가하는 성적 행위를 의미합니다. 누구에게도 일어나서는 안 되는 일이지만, 우리도 성범죄의 피해자가 될 수 있습니다. 심지어는 우리도 모르는 사이에 피해를 당할 수도 있을 것입니다. 성폭력은 무엇이며, 어떤 것을 의미하는지 관련 법 등을 찾아 살펴봅시다.

- 1) 성폭력과 관련한 법으로는 성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법, 성폭력방지 및 피해자보호 등에 관한 법률이 있습니다. 국가법령정보센터(www.law.go.kr) 홈페이지에 방문하여 해당하는 법을 찾아보세요.

- 2) 성폭력 피해 시 도움을 받을 수 있는 긴급전화 등이 무엇이 있는지 인터넷을 이용하여 3개 이상 찾아보세요.

<성폭력 피해 시 대처방법>

- ① 우선 안전한 장소로 피하세요.
- ② 믿고 의지할 수 있는 사람에게 도움을 요청하여 빠른 시간 안에 경찰에 신고를 합니다.
- ③ 성폭력 피해 후, 양치나 세수, 목욕 등 몸을 씻지 말고, 옷을 갈아입지 않습니다.
- ④ 입었던 옷과 속옷, 가해자의 담배꽂이나 술병, 물컵 등 증거가 될 수 있는 것은 모두 챙겨 놓는 것이 좋아요.
- ⑤ 만약 주위에 사람이 있었다면, 목격자를 알아두는 것도 중요합니다.
- ⑥ 원스톱지원센터 등 전문기관과 반드시 상담을 합니다.

❖ 힘 있는 사람의 성희롱과 위협

때때로 권위를 가진 사람, 고용주, 교사, 사회복지사, 양육자 또는 다른 사람들이 자신들이 가진 힘을 이용하여 청소년과 성관계를 가지려고 시도하기도 합니다. 그들은 해고하거나 시험에 떨어뜨린다고 위협하거나 좋은 점수나 다른 보상을 하겠다고 제안하기도 합니다. 이것은 모두 불법적인 것입니다.

성희롱이라 함은 업무, 고용 기타 관계에서 공공기관의 종사자, 사용자 또는 근로자가 그 지위를 이용하거나 업무 등과 관련하여 성적 언동¹⁾ 등으로 성적 굴욕감 또는 혐오감을 느끼게 하거나 성적 언동 기타 요구 등에 대한 불응을 이유로 고용상의 불이익²⁾을 주는 것을 말합니다.

◎ 바로 이것이 성희롱입니다.

육체적 성희롱

- ▶ 입맞춤이나 포옹, 뒤에서 껴안기 등의 신체적 접촉
- ▶ 가슴, 엉덩이 등 특정 신체부위를 만지는 행위
- ▶ 안마나 애무를 강요하는 행위

언어적 성희롱

- ▶ 음란한 농담이나 음담패설
- ▶ 외모에 대한 성적인 비유나 평가
- ▶ 성적 사실관계를 묻거나 성적인 내용의 정보를 의도적으로 유포하는 행위
- ▶ 성적 관계를 강요하거나 회유하는 행위
- ▶ 음란한 내용의 전화통화
- ▶ 회식자리 등에서 술을 따르도록 강요하는 행위

시각적 성희롱

- ▶ 외설적인 사진, 그림, 낙서, 음란출판물 등을 게시하거나 보여주는 행위
- ▶ 직접 또는 팩스나 컴퓨터 등을 통하여 음란한 편지, 사진, 그림을 보내는 행위
- ▶ 성과 관련된 자신의 특정부위를 고의적으로 노출하거나 만지는 행위

1) 상대방이 원하지 아니하는 성적 의미가 내포된 육체적·언어적·시각적 행위

2) 채용탈락, 감봉, 승진탈락, 전직, 정직, 휴직, 해고 등과 같이 채용 또는 근로조건을 불리하게 하거나 고용환경을 악화시키는 행위

❖ 성폭력

성폭력은 강간, 윤간, 강도강간 뿐 아니라 성추행, 언어적 희롱, 음란전화, 성기노출, 어린이 성추행, 아내 강간 등 상대방의 의사에 반(反)하여 가하는 성적 행위로 모든 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 포괄하는 광범위한 개념입니다. '상대방의 의사에 반한다'함은 원치 않거나 거부하는 행위를 상대방에게 계속 하거나 강요한다는 말입니다. 따라서 상대방으로 하여금 성폭력에 대한 막연한 불안감이나 공포감을 조성할 뿐만 아니라 그것으로 인한 행동제약을 유발시키는 것도 간접적인 성폭력이라 할 수 있습니다.

어느 누구도 성관계를 요구하거나 강제적으로 할 권리가 없습니다. 강제적인 섹스는 강간입니다. 신체적인 해를 주며 누군가를 위협했다면 비록 성관계는 없었어도 이 역시 강간 또는 강간을 시도했다고 봅니다. 이 역시 불법적인 것이죠. 피해자는 무엇을 하였든, 어디에 있었든, 무엇을 입었든 상관없이 범죄에 대한 책임이 없습니다.

◎ 잘못된 통념 – 성폭력에 대한 9가지 잘못된 생각들

우리 사회는 성폭력에 대해 실제와는 너무나 거리가 먼 잘못된 생각들을 마치 과학적 근거라도 있는 것처럼 받아들이고 있습니다. 그리고 이러한 통념들의 위력은 매우 크기 때문에 피해자가 가해자보다 피해사실이 알려지는 것을 더 두려워하고 고소는 엄두도 못 내고 있습니다. 따라서 대부분의 성폭력은 은폐되어 버리고 성폭력의 심각성이 사회일반에 널리 알려지지 못하고 있습니다. 이러한 통념 때문에 고통이나 후유증도 심화되고 있습니다.

잘못된 생각 1 : 강간만이 성폭력이다

우리는 흔히 심한 성추행이나 강간만을 성폭력으로 생각하는 경향이 있습니다. 그러나 정확히 말해서 상대방(여성)의 의사에 반하면 상대방에게 불쾌감이나 공포, 불안 등을 주는 모든 성적 행위는 성폭력입니다. 이를테면 직장 내에서 여성을 대상으로 한 짙은 농담, 지하철 같은 공공장소에서의 추근거림, 성기노출, 음란전화, 음란통신, 아내구타, 인신매매, 강요된 매춘, 포르노(음란 영화, 비디오, 만화, 음란도서) 등도 모두 성폭력입니다.

이렇게 보면 성폭력은 우리의 일상 문화의 한 부분으로 스며들어 있고 모든 여성들은 '단지 여자라는 이유만으로' 크고 작은 성폭력에 항상 노출되어 있다고 하겠습니다.

잘못된 생각 2 : 강간은 폭력이 아닌 조금 난폭한 성관계다.

바로 이러한 통념 때문에 피해여성은 사건을 신고하지 않고 사실을 은폐시키며 깊은 자책감이나 수치감, 절망감 등에 빠지게 됩니다. 강간은 성관계가 아닙니다. 단지 남성의 성이 공격무기가 되어 여성의 성을 침해한 폭력행위일 따름입니다. 물론 남성 성기의 삽입이라는 행위가 일어나지만 그것은 여성의 의지와 관계없이 일어난 행위입니다. 따라서 강간당한 여성은 순결을 잃은 것이 아니라 폭력을 당한 것입니다. 성폭력을 강도에게 상해를 당한 것이라고 생각할 수 있을 때 피해여성의 심리적 극복은 훨씬 쉬워집니다.

잘못된 생각 3 : 나에게서는 일어날 수 없는 일이다.

사람들은 성폭력문제가 심각하다고는 느끼지만 대부분 자신과는 무관한 일로 생각합니다. 그동안 2%의 성폭력만 알려져 왔기 때문에 이렇게 생각하는 것은 당연합니다. 그러나 성폭력은 특정 연령, 계층 혹은 장소에서만 일어나는 것이 아니라 나이, 종교, 직업, 교육정도, 사회적 지위, 용모에 관계없이 모든 여성들에게 일어나고 있습니다.

잘못된 생각 4 : 남성의 참을 수 없는 성충동 때문이다.

이러한 생각은 '남성의 성욕은 본능적이고 충동적이며 억제할 수 없을 정도로 강하다'라는 잘못된 생각이 전제된 것입니다. 20세기 성과학자들에 의해 이것은 전혀 과학적 근거가 없는 것으로 밝혀지고 있습니다. 상담소 사례에서도 70% 이상이 우발적 범죄보다는 계획된 범죄로 나타나고 있습니다. 가해자는 성폭력의 시간과 장소를 치밀하게 계획하고 실행에 옮깁니다. 가해자에 관한 한 연구에 의하면, 성폭력을 하게 되는 동기는 자신에 대한 불만이나 분노, 소외감의 표출일 때가 많고 때로는 자신의 남성다움을 과시하거나 능력을 입증하는 방법으로 성폭력을 하는 것으로 나타나고 있습니다. 그리고 성폭력이 쉽게 이러한 수단이 되는 것은 남성의 성은 억제할 필요가 없을 뿐 아니라 여성의 성을 남성의 소유로 생각하는 남성중심적 성문화와 여성의 낮은 사회적 지위 그리고 여성비하의식 때문이라고 할 수 있습니다.

잘못된 생각 5 : 여성들의 심한 노출이 성폭력의 주범이다.

여름철만 되면 각종 매스컴에서는 여성의 노출과 성폭력을 문제삼고 있습니다. 이것은 성폭력 문제의 본질을 보지 못한 잘못된 생각이면서 우리사회에 널리 퍼져 있는 믿음이기도 합니다. 성폭력은 젊은 여성에게만, 그리고 노출이 심한 여성에게만 일어나는 것이 아닙니다. 어린이 성폭력이 전체 성폭력의 30%가 넘으며 여름철에만 성폭행이 일어나지 않는다는 것이 이를 입증합니다. 피해자의 옷차림이나 언동에 성폭력 책임을 전가하거나 범죄를 정당화시킬 수는 없습니다. 여성을 한 인간으로서가 아니라 남성의 성적 욕망을 만족시켜주는 대상으로 바라보는 사회풍조가 근본적으로 문제인 것입니다. 그리고 이것은 다른 범죄들과는 달리, 비난의 화살을 범인이 아니라 피해자에게 돌리는 잘못된 논리입니다.

잘못된 생각 6 : 강간은 낮은 사람에 의해 발생한다.

실제로 강간피해는 모르는 사람보다 아는 사람에 의한 경우가 훨씬 더 많습니다. 상담소의 통계에 따르면 아는 사람에 의한 강간이 전체의 70% 이상을 차지하고 있습니다. 이러한 통념 역시 성폭력을 남성의 성충동에 의해 일어나는 우발적 범죄로 보는 인식이 전제된 것입니다.

잘못된 생각 7 : 강간범은 정신이상자이다.

많은 사람들이 강간범은 저소득층의 성격 파탄자나 정신이상자일 것으로 생각합니다. 그리고 대체로 정상적인 일상생활을 하지 못하는 사람이라고 믿습니다. 그러나 상담소의 사례를 통해 보아도 가해자가 정신이상자인 경우는 거의 없습니다. 대부분의 가해자는 일반인과 다를 바 없는 사람들입니다. 직업이나 계층적 특수성도 나타나지 않고 있습니다. 도리어 성실한 직업인으로 혹은 착실한 사람으로 평가받는 사람도 있습니다. 이들은 자신의 소외감, 열등의식, 박탈감, 분노 등을 표출할 대상으로 성적인 공격에 대해 무력하다고 생각되는 여성과 어린이를 택했을 뿐입니다.

잘못된 생각 8 : 끝까지 저항하면 강간은 불가능하다.

흔히 '흔들리는 바늘에 실을 꿰 수 있느냐?'며 끝까지 저항하면 강간은 불가능하다고 생각합니다. 그래서 화간으로 몰고 가거나 피해여성을 정조관념이 없는 여성으로 매도하기도 합니다. 그러나 강간범은 많은 경우 말로 위협하는 정도에서 그치지 않고 때리거나 흉기로 위협합니다. 따라서 피해상황은 흔들리는 바늘이 아닌 꽂혀 있는 바늘과도 같은 상태인 것입니다. 또한 피해자인 여성은 극도의 공포와 수치심으로 저항하기보다 무력해지기 쉽습니다. 심리적인 위협만으로도 저항하기가 얼마나 어려운지 우리는 알고 있습니다. 또한 우리의 전통적인, 착하고 온순한 아내 만들기 여성교육이 여성들에게 저항하는 능력을 키우지 못하게 만든 것도 큰 요인입니다.

잘못된 생각 9 : 부부간에 강간이란 있을 수 없다.

아직도 많은 사람들은 아내강간을 언급하는 것은 시기상조라거나 부부 사이를 이간질하는 것이라며 못 마땅해 하는 것이 현실입니다. 그리고 도대체 아내강간이란 있을 수 없다고 합니다. 그러나 아내구타에 관한 보고서들에 의하면 심한 구타 후 강제적으로 성관계를 행하는 경우가 많은 것으로 나타나고 있습니다. 그리고 구타당하는 아내들은 이때가 가장 죽고 싶을 정도로 고통스럽다고 합니다. 이것은 분명 아내에 대한 성적 학대이자 강간 행위입니다. 왜냐하면 아내는 남편의 소유물이 아니며 자신의 몸과 성에 관한 사항을 결정할 권리는 자기자신에게 있기 때문입니다.

*출처: 한국성폭력상담소 <http://www.sisters.or.kr>

16. 스트레스 이해하기

스트레스는 우리 삶의 정상적인 일부분입니다. 스트레스는 우리가 응급상황에 처했을 때 잘 이겨내도록 하는 것인데, 지나친 스트레스는 긴장과 피곤함, 우울 등을 가져오기도 하지요.

새로운 환경은 스트레스를 유발시킵니다. 사람들은 좋은 일이 일어나거나, 나쁜 일이 일어나면 스트레스를 느끼게 됩니다. 새로운 직장을 얻거나 새로운 집으로 이사 가거나, 인간관계가 깨어지면 스트레스가 발생하지요.

우리의 몸은 모든 스트레스에 똑같이 반응합니다. 맥박은 빨리 뛰고, 혈압은 오르고, 호흡은 가빠집니다. 그러다가도 스트레스가 사라지면 다시 정상으로 돌아옵니다.

때때로 우리는 오랫동안 우리 몸이 정상으로 돌아오지 않을 정도로 많은 스트레스를 받기도 합니다. 쉴 때에도 심장 박동은 빠르고, 근육은 긴장되어 있습니다. 이럴 때는 피곤하고 기분이 좋지 않습니다. 우리는 매일의 삶에서 스트레스를 피할 수는 없으나 대처할 수는 있습니다. 사람들에게 도움이 되는 방법은 이런 것들이 있습니다.

- 운동 (달리기, 춤추기, 볼링)
- 충분한 휴식 (조용한 장소에서)
- 깊은 호흡
- 목표를 다시 세우기
- 다른 사람과 이야기하기
- 기도와 묵상

약물이나 술과 같은 것은 스트레스와 싸우는데 좋은 해결책이 되지 못합니다. 대신 심각한 부작용과 더욱 큰 스트레스를 가져올 뿐이지요.

스트레스를 대처하는 방법을 알고 있어야 합니다. 스트레스가 병으로 이어지기 전에 얼마만큼의 스트레스까지 몸이 견딜 수 있는지도 알아야 합니다. 그 후에 스트레스를 다스리고 대처하는 방법을 발달시키도록 하세요. 여러분이 많은 스트레스를 받고 있는데 어떻게 해야 할지 모른다면 다른 사람의 도움을 찾아보세요. 각각의 경우에 있을 수 있는 결과들을 생각해 보세요.

스트레스가 있을 때 나에게 도움을 줄 수 있는 사람들.

여기 스트레스를 얼마만큼 느끼는지 알려 주는 ‘미니척도’가 있습니다. 여러분에게 맞는 표현에 표시하여 보세요.

1) 아침에 일어났을 때,

- () 행복하며 하루가 기대된다.
- () 걱정스럽고 하루 동안 해야 할 일에 대하여 생각한다.
- () 하루 동안 뭔가 신나는 일이 있어나길 희망한다.
- () 기분은 괜찮지만, 무언가 멋진 일이 일어날 것이라는 생각은 들지 않는다.

2) 경쟁하는 게임을 하였을 때,

- () 나는 긴장과 흥분으로 에너지를 낭비하였다.
- () 내가 지거나 이기는 것과는 상관없이 잘 할 것이라고 생각한다.
- () 다른 사람이 내가 하는 것에 대하여 어떻게 생각할 것인지 걱정한다.
- () 무슨 일이 있던지 이겨야 하고, 진다면 매우 기분이 안 좋을 것이다.

3) 학교나 다른 장소에서 새로운 사람을 만나게 되었을 때,

- () 편안하고 흥미롭다.
- () 화가 난다 – 심장이 뛰고 손에 땀이 난다.
- () 그 사람이 나에게 대하여 어떻게 생각할지, 바보로 보지 않을지 걱정한다.
- () 지루해 한다.

4) 어떤 일을 해야만 할 때,

- () 모든 것을 준비하여 시작한다.
- () 많은 노력을 해야 하므로 시작하는데 어려운 점이 무엇인지 미리 예측한다.
- () 긴장과 불편함을 느끼고 내가 할 수 있을지 확신이 없다.
- () 당연하게 받아들이고 쉽고 효과적인 방법으로 실행에 옮긴다.

여러분이 답한 것을 다시 보면, 여러분이 스트레스에 잘 대처하고 있다고 생각됩니까?

17. 스트레스 다스리기

일단 많은 스트레스를 받았음을 스스로 알게 되면, 그것 자체가 바른 방법으로 대처하고 있는 것입니다. 모든 사람에게 맞는 방법을 쉽게 찾을 수는 없겠지만 몇 가지는 할 수 있겠죠. 다음은 사람들이 스트레스를 조절하는 방법들을 적은 것입니다.

- 1) **운동으로 스트레스 없애기.** 신체운동은 스트레스를 다스리는 좋은 방법이 될 수 있습니다. 뛰기, 바닥 닦기, 낙엽 쓸어 담기 등은 스트레스를 감소시킬 수 있습니다.

내가 스트레스 받을 때 할 수 있는 일은?

이것은 나에게 맞는 방법입니까? yes / no

- 2) **누군가에게 이야기하기.** 우리의 문제를 신뢰하는 사람에게 이야기하는 것은 설사 그 사람이 문제를 해결해 줄 수 없다 할지라도 우리에게 큰 안도감을 줍니다. 만약 우리가 아무도 신뢰하지 않는다면, 우리는 상담전화에 전화를 걸 수도 있죠. 살펴보면 24시간 내내 전화상담을 받는 곳이 있는데, 훈련된 상담원들이 상담을 해 줍니다.

내가 이야기를 할 수 있는 사람은?

이것은 나에게 맞는 방법입니까? yes / no

- 3) **우리가 바꿀 수 없는 부분을 수용하는 법 배우기.** 우리가 피할 수 없는 문제들도 있습니다. 이렇게 바꿀 수 없는 부분은 받아들이는 것이 필요하죠. 하지만, 정말 나쁜 일이라는 생각이 들면, 다른 사람과 상의하는 것이 필요합니다.

이것은 나에게 맞는 방법입니까? yes / no

- 4) **충만한 수면과 휴식 취하기.** 수면은 긴장과 문제로부터 잠시만이라도 해방되게 하는 좋은 방법입니다. 어느 날 아침 일어났을 때 우리는 그 문제가 그렇게까지 나쁜 것이 아니라는 것과 적어도 우리에게 대처할 에너지가 조금 더 남아있음을 발견합니다. 물론, 너무 많이 자는 것은 대처가 아니고 회피이지요.

이것은 나에게 맞는 방법입니까? yes / no

- 5) **다른 사람을 위해 무엇인가 하기.** 잠시 동안 다른 사람의 문제에 집중하면 나의 문제를 보는 눈이 생깁니다. 우리가 다른 사람을 돕는다고 느끼는 것이 사실은 나 자신의 문제와 씨름하게 하는 것이지요.

이것은 나에게 맞는 방법입니까? yes / no

Level 3_ 자기보호기술_내 마음 다스리기

- 6) **한번에 하나씩 하기.** 긴장은 때때로 한번에 너무 많은 일을 하여서 생깁니다. 우리가 우선순위를 가지고 나머지를 모두 잊어버린다면 문제를 한 번에 하나씩 해결할 수 있을 거예요. 많은 사람들이 목록을 만들어서 해결한 것들을 지워나가는 방법을 사용합니다.

이것은 나에게 맞는 방법입니까? yes / no

- 7) **취미생활.** 우리가 정말 좋아하는 무엇인가를 하는 것은 긴장을 완화시키는 아주 좋은 방법입니다. 취미활동 시간은 기분을 좋게 만들고 좀 더 에너지가 생기도록 만들 수 있습니다.

이것은 나에게 맞는 방법입니까? yes / no

내가 즐길 수 있는 취미활동은?

- 8) **'No'라고 이야기하기.** 우리는 사람들이 원하는 모든 것을 하기 위해 동분서주하다가 스트레스를 받곤 합니다. 물론 어떤 것들은 우리가 해야만 하는 것이지요. 만약 우리가 해야 할 일이 지나치게 많다면, 아마도 어떤 것들은 'No!!'하며 잘라내야 할 것입니다.

이것은 나에게 맞는 방법입니까? yes / no

9) **현실적이 되기.** 우리는 모든 것을 완벽하게 할 수 없습니다. 우리가 너무 많은 것을 해야 한다면 무엇을 먼저 할지, 무엇을 선택할지 결정을 해야만 합니다.

이것은 나에게 맞는 방법입니까? yes / no

10) **약물 피하기.** 아스피린이나 알코올 등 쉽게 구할 수 있는 많은 약물들은 스트레스의 고통을 피하기 위하여 남용되곤 합니다. 이러한 약물들은 문제를 일으킬 수 있지요. 이러한 것들은 문제를 정말로 풀어 주는 것이 아닙니다.

스트레스 상황 가운데 있을 때 나는 약물을 사용하는 경향이 있습니까? 만약 그렇다면, 나는 대신에 무엇을 할 수 있을까요?

18. 나의 스트레스

우리는 매일매일 수많은 자극 속에서 살아갑니다. 이러한 자극을 통해 우리가 살아있다는 것을 느끼게 되지만, 때로는 과도한 스트레스의 요인이 되기도 하지요.

스트레스는 단지 심리적인 현상이 아니며, 고혈압이나 심근경색, 암과 같은 신체적 질병에도 영향을 미치는 요인입니다. 그래서 '스트레스는 만병의 근원'이라는 말이 생겨난 것이지요.

여러분의 상황을 한번 생각해 보세요. 요즘 여러분을 가장 힘들게 하는 일은 무엇인가요?

전에도 이와 비슷한 일이 있었나요?

그때에는 이러한 문제를 어떻게 해결했나요?

스트레스를 해소하기 위한 자신만의 방법이 있나요? 친구나 선생님과 함께 이야기해보세요.

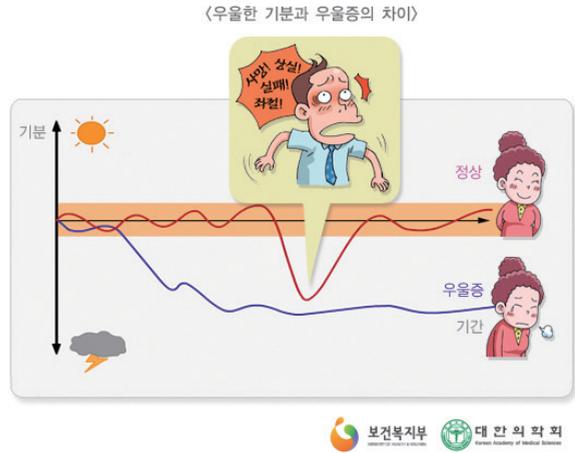
자신의 스트레스 수준을 스스로 측정할 수 있는 설문이나 척도가 많이 개발되어 있습니다. 인터넷 상으로도 쉽게 접할 수 있는데, 그 중 '블루터치'라는 홈페이지가 있습니다. 스트레스는 물론이고, 우울증이나 알코올중독 등 정신적인 영역의 다양한 증상에 대해 스스로 검사를 할 수 있습니다.

블루터치 홈페이지(<https://blutouch.net>)에 방문하여 여러분의 스트레스 수준을 측정해보세요.



19. 우울증 바로알기

평소 울적하거나 우울한 기분이 들 때가 있나요? 모든 사람들은 그런 감정을 경험하며 살아가기도 합니다. 하지만 이러한 기분이 지나쳐서 학업에 집중을 할 수 없거나, 일상생활을 지속하는 것이 어려워질 정도가 된다면 반드시 치료를 받아야 합니다. 오른쪽의 그림을 통해 우울한 감정과 우울증이 어떻게 다른지 알아보시다.



잘 이해되셨나요? 우리가 생활하면서 우울한 감정을 느낀다고 해서 모두 우울증은 아닙니다. 우울증의 증상으로 어떤 것이 있는지 다음의 글을 통해 알아보시다.

- 기분: 슬픈 감정이 지속되고, 주변 사람과 과거에 관심과 흥미를 잃습니다. 화를 잘 내고 짜증이 늘며, 죽고 싶다는 이야기도 하기도 합니다.
- 태도: 자신이나 세상 미래에 대해서 지나치게 부정적입니다. 자신을 불쌍하다고 생각하고 무기력감에 빠집니다.
- 에너지수준: 신체를 움직이고 사교의 집중력을 발휘하기 어렵게 되며, 자신의 능력에 낮은 수행능력을 보이게 됩니다. 이것은 성적저하의 원인이 됩니다.
- 신체적 상태: 늦게 잠을 자고 제대로 된 수면을 하지 못하여 쉽게 깨고 항상 피곤해하는 경향이 있습니다. 두통이나 복통 등의 통증도 보이게 됩니다.
- 행동: 행동이 느려지고 비관적인 생각 때문에 새로운 계획을 시행하기 힘듭니다. 비행청소년의 대다수가 우울증 상태라는 연구결과도 있습니다. 아이들은 충동에 대한 자제력이 어른들보다 부족하기 때문에 더욱 주의 깊게 대처해야 합니다.

(출처: 허그맘 소아청소년심리센터)

※ 감정 일기쓰기

감정 일기란, 제목 그대로 감정을 중심으로 쓰는 일기를 말합니다. 즉, 내가 오늘 느낀 감정, 그 감정에 반응한 나의 행동, 행동에 따른 결과 등의 내용을 자유롭게 적는 것이지요.

감정의 원인이 무엇인지, 어떻게 그 감정을 해소하는 것이 좋을지 일기에 적는 과정을 통해 자신을 객관적으로 분석할 수 있게 되고, 다음에 비슷한 감정을 경험할 때에는 이전보다 쉽게 자신의 감정을 다스릴 수 있습니다.

다음의 양식에 따라 감정 일기를 작성해봅시다.

날짜	
제목	
내용	※ 오늘 있었던 일과 그 일로 어떤 감정을 느꼈는지 자유롭게 적어보세요.
정리	※ '오늘 느낀 감정 - 원인 - 결과'를 적고, 앞으로 비슷한 감정을 느낀다면 어떻게 행동하면 좋을지 적어보세요.

<일기자료> 우울증을 극복하는 생활수칙

기분이 우울할 때 그대로 방치한다면 어떻게 될까요? 점점 더 우울해져서 나중에는 스스로 자신의 기분을 다스리지 못하는 정도까지 악화될 것입니다.

우울한 기분에 빠지지 않으려면, 마음이 편안해지고 기분이 좋아지는 행동을 습관화하여 일상생활에 적용하는 것이 좋은 방법입니다.

전문가들이 추천하는 “우울증 극복을 위한 생활수칙”을 알아보시다.

1) 매일 10분 이상 햇볕을 쬐다

기분을 조절하는 신경전달물질 중의 하나인 '세로토닌'은 신기하게도 햇볕을 받아야 분비가 된다고 합니다. 식물만이 아니라 우리 사람도 광합성이 필요한 것이지요. 햇볕이 주는 따뜻하고 밝은 기운을 받아 우울한 기분을 다스려봅시다.

2) 하루 한 가지씩 기분이 좋아지는 일을 한다

좋은 감정을 잃어버리지 않도록 매일 스스로 기분 좋은 일을 만들어 하는 것이 중요합니다. 거창한 일이 아니더라도 마음이 편해지고 기분이 좋아지는 일을 찾아 하루에 한 가지씩이라도 꼭 실천할 수 있도록 합시다.

3) 담배를 끊는다

담배의 니코틴 성분은 일시적으로 기분을 호전시키는 효과가 있기는 하지만, 영국의 한 과학전문지에 따르면 사실 담배는 우울증을 유발하는 원인이 됩니다.

4) 우울증을 이기기 위한 식사를 하자

우울할 때에는 입맛이 없어서 밥을 잘 먹지 못하거나, 반대로 지나치게 식욕이 증가해 무절제하게 식사를 하는 경우가 있습니다. 둘 다 우울증을 더욱 악화시킵니다. 우울증을 이기기 위해서는 식사를 거르지 않고 조금씩이라도 먹도록 노력해야 합니다.

5) 규칙적인 운동을 하자

운동을 하면 기분이 상쾌해집니다. 운동을 통해 기분이 좋아지는 호르몬의 분비가 증가하게 되어 기분이 좋아지는 것입니다.

평소 자신을 우울하게 했던 생각들이 운동을 하면서 그쪽으로 분산되어 우울증상이 호전되기도 합니다.

6) 느리고 깊은 복식호흡으로 부교감 신경을 활성화하자

우리 몸에는 자율신경계라는 것이 있으며, 이 자율신경계는 교감신경과 부교감신경으로 구성되어 있다고 합니다. 교감신경은 심장박동을 촉진하고 호흡을 빠르게 하는 등 몸과 마음을 긴장하게 만듭니다. 따라서 긴장을 완화시키려면 교감신경과 반대작용을 하는 부교감신경을 활성화해야 하는데, 천천히 깊게 숨을 들이마시고 내쉬는 복식호흡을 하면 이 부교감신경이 활성화됩니다.

7) 숲과 대화하며 우울한 마음 치유하기

숲은 몸과 마음을 건강하게 하는 데 도움이 되지만 특히 복잡한 마음을 달래주고 스트레스를 없애 정서적인 안정감을 찾는 데 좋다고 합니다. 주변의 공원이나 숲을 찾아 상쾌한 공기를 마셔보세요. 기분이 좋아질 것입니다.

(출처: 국민건강보험 블로그 <http://blog.daum.net/nhicblog>)

