



11월 지곡 보건소식지



1. 11월 11일 '눈의 날'

가을, 겨울에는 대기 중 습도가 급격히 낮아져 눈이 건조해지기 쉬우므로 건강한 눈을 위한 노력이 필요합니다. 특히 근시는 수술, 약물치료 없이는 좋아지기 어렵기 때문에 스마트폰, 컴퓨터의 사용이 늘어나는 청소년기에는 눈의 건강 관리가 매우 중요합니다.

① 건강한 눈을 위한 수칙

- 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취하기
- 쉬는 시간에 창밖을 내다보기
- 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동하기
- 컴퓨터 모니터와 40cm이상 거리두기
- 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 자기
- 비타민 A가 많은 눈에 좋은 음식 섭취하기 (고구마, 당근, 상추, 시금치, 토마토 등)
- 잠자리에 핸드폰 가져가지 않기

② 이럴 땐 안과 진료를 받으세요

- 눈을 찡그리는 경우
- 눈을 자주 비비거나 깜빡거리는 경우
- TV를 가까이에서 보려고 하는 경우
- 머리가 자주 아프다고 하는 경우
- 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감한 경우

③ <눈 체조> 같이 해봐요!



2. 11월 14일 '세계 당뇨의 날'

세계보건기구(WHO)는 1991년 전 세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대해 경각심을 불러일으키고자 매년 11월 14일을 '세계 당뇨의 날'로 지정했습니다.

① 당뇨병이란?

당뇨병은 인슐린의 분비 이상으로 혈액 속 포도당 농도가 높아져 소변으로 배설되는 병입니다.

음식을 섭취한 후 혈관 속 당이 많아지면, 췌장에서 인슐린이라는 호르몬이 분비됩니다. 분비된 인슐린은 근육과 지방에 당을 공급하여 사용하도록 함으로써 혈액 속 당을 조절하게 됩니다.

② 당뇨병의 대표 증상



③ 당뇨병 관리 방법

	1. 혈당검사 주기적인 검사를 통해 혈당 수치를 적절하게 조절합니다.
	2. 식사요법 아이들은 칼로리를 제한하지 않고 성장에 필요한 영양소를 골고루 매일 섭취합니다.
	3. 운동요법 운동을 하면 혈당이 떨어지지만, 혈당이 높을 때에는 주의가 필요합니다.
	4. 약물요법 필요한 경우, 의사의 처방하에 경구약 혹은 인슐린 주사 요법을 시행하게 됩니다.

④ 소아당뇨의 오해와 진실

당뇨는 흔히 성인병이라 생각하는 분들이 많습니다. 그러나 아이들에게도 당뇨병이 생길 수 있는데, 바로 1형 당뇨입니다.

*1형 당뇨(소아)와 2형당뇨(성인)의 차이

- 1형 당뇨: 췌장세포의 손상으로 인슐린이 생성되지 않아 발생
- 2형 당뇨: 인슐린 생성이 부족하거나 정상적으로 세포에 반응하지 못할 때 발생

*1형 당뇨(소아)의 예방 및 관리

- 소아당뇨는 특별한 예방법이 없음
- 갑자기 물을 많이 마시거나 화장실을 자주 가고, 체중이 줄어드는 등 일반적 당뇨 증상이 나타나면 바로 병원 진료를 받아야 함
- 갑자기 저혈당 증상이 나타날 때를 대비해 사탕 같은 간식을 가지고 다니는 것이 좋음

3. 스마트폰 사용과 수면의 질

스마트폰을 장시간 사용하는 청소년은 밤에 자주 깨는 등 수면 패턴이 망가질 수 있어 주의해야 합니다.

연구결과에 따르면, 하루 3시간 이상 스마트폰을 사용하는 청소년은 1시간 미만으로 하는 청소년보다 밤에 자다 깰 가능성이 8% 높습니다.

전자기기의 모니터에서 나오는 청색광(blue light)는 잠을 유도하는 호르몬인 멜라토닌의 분비를 억제한다고 알려져 있습니다. 청색광에 많이 노출될수록 수면 지속 시간이 줄고 자연적인 수면 사이클이 방해받기 때문에 너무 늦은 시간까지의 전자기기 사용은 피해야 합니다.

4. 그루밍 성범죄

그루밍 성범죄란 가해자가 피해자의 호감을 얻고 친밀한 관계를 형성한 뒤 성적 가해행위를 저지르는 성범죄를 의미합니다. 그루밍(grooming)은 ‘가꾸다’, ‘치장하다’는 뜻의 영어단어입니다.

아동 및 청소년 대상 온라인 그루밍은 가해자가 온라인 채팅, 모바일 메신저, SNS를 통해 접근하며 시작됩니다. 그루밍 성범죄는 피해자가 자신이 학대받는 걸 인식하지 못하거나, 표면상 저항하지 않는 것처럼 보이는 경우가 많아 수사가 어렵습니다. 하지만 피해자가 미성년자면 형법 제 305조(미성년자에 대한 간음·추행)와 아동·청소년의 성보호에 관한 법률을 근거로 처벌할 수 있습니다.

* 그루밍 성범죄 피해단계

1단계: 피해자 고르기

- 가출, 방임 등 피해자의 취약점 파악
- 온라인 속 노출된 개인정보를 통해 범행 타겟을 탐색함

2단계: 신뢰 얻기

- 피해 청소년의 필요를 채워주며 신뢰 형성

3단계: 욕구 충족

- 작은 선물 등을 통해 피해자의 욕구 충족

4단계: 고립시키기

- 미성년자를 혼자 고립시키며 자신에게 의존하도록 함

5단계: 성적인 관계 요구

- 자연스러운 신체 접촉 유도

6단계: 협박과 회유단계

- 아무도 피해자의 말을 믿지 않을 것이라 세뇌, 협박과 회유로 관계를 이어나감

2024. 10. 29.

전주지곡초등학교장(직인생략)

