



# 9월 보건소식

(교무실)063-841-3825

(<http://www.namsung-g.ms.kr>)

담당자: 보건교사 이영례



## 9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서랍니다. 최근에는 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세입니다. 소음성 난청 경우 근본적 치료법이 없으므로 예방이 필수입니다.

### 건강한 귀를 위한 생활 수칙

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.  
이어폰으로 음악을 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠들지 않습니다.
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.  
물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다.
3. 귀지를 함부로 파지 않습니다.  
귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비지 않습니다.
4. "60-60법칙" 지키기  
음악을 오래 즐기기 위해서 최대음량의 60% 이하로 하루 60분 정도만 듣는 "60-60법칙"이 권장되고 있습니다.
5. 귀 지압하기  
귀에는 우리 몸이 축소되어 있다고 할 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀찜기, 귀 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 하면 좋다고 합니다.
6. 그 외 기압의 갑작스런 변화나 약물의 오남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.



## 같이 수고해서 함께 웃고 즐기는 명절

### 명절은 어머니들의 노동절이 아닙니다. 온가족이 웃고 즐기는 명절이 되기 위한 7가지 지침

1. 온 가족이 명절을 어떻게 보낼지 회의하고, 각자 명절 때 맡은 역할을 실천한다.
2. 남녀가 함께 명절 일을 분담한다.  
(요리, 설거지 등도 남녀가 함께).
3. 명절을 늘 시대 큰 집에서만 먼저 지내지 말고 형제자매 집에서 돌아가면서 보내고, 시대와 친정의 순서를 두지 않고 보낸다.
4. 음식과 차례상을 되도록 간소하게 한다.
5. 조상 모시기는 남녀가 함께 정성으로 한다.
6. 온 가족이 함께 즐길 수 있는 명절놀이를 한다.
7. 어려운 이웃과 함께 나누는 따뜻한 명절을 보낸다.

양성평등의 첫걸음.  
함께하는 명절



## 식중독 예방 수칙

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

음식 익혀먹기

물은 끓여 마시기

채소, 과일은 깨끗한 물에 씻어 껍질 벗겨 먹기

설사증상이 있는 경우 조리하지 않기

위생적으로 조리하기  
(칼, 도마 조리 후 소독, 생선, 고기, 채소 등 도마 분리사용 등)

※ 손씻기를 반드시 해야하는 경우

- ① 음식 조리 전 ② 수용하기 전 ③ 배변 후 ④ 기저귀 교체 후  
⑤ 설사증상이 있는 사람을 간호한 경우 ⑥ 외출 후

<출처 : 질병관리본부>



## 가을철에 유행하는 감염병

특성	프프가무시증	유행성출혈열	렙토스피라증
숙주	야생동물	들쥐, 집쥐	들쥐, 집쥐, 족제비, 여우
경로	들쥐에 기생하는 털사람을 물어서 물린 상처를 통해 전염	들쥐 소변 등에 있는 바이러스가 공기를 통해 호흡기로 전염	감염된 동물의 소변으로 배설된 균이 상처를 통해 전염
증상	두통, 열, 발진, 결막충혈	고열 두통 복통	고열, 두통, 오한, 눈의 충혈, 각혈, 근육통, 복통
시기	9~11월	10~12월	9~11월

### 예방법

1. 산과 들에서는 긴 옷을 입는다.
2. 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며, 잔디 위에 옷을 말리지 않는다.
3. 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕한다.
4. 집 주위에 들쥐, 집쥐의 서식지를 없앤다.
5. 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받는다.



<출처 : 코메디닷컴 뉴스>



## 올바른 음주문화, 부모님의 지도가 필요합니다.

### ❁ 우리나라는 "술은 어른에게 배워야 한다."

라는 말이 있듯이 우리 청소년들은 가정에서 부모의 음주행위를 목격한 경험율이 88.5%라고 합니다. <대한보건협회, 2013> 이러한 가정 내 음주문화는 아동에게 직·간접경험을 제공하며 부정적 영향을 주고 음주경험의 시기가 빠를수록 음주기간이 길어지고 음주량도 많아지며 질병유발에도 영향을 많이 줍니다.



❁ 음주 피해 예방교육으로 술의 폐해를 알고 위험성을 바로 인식하여 호기심으로 술을 먹지 않도록 하고 사전에 음주를 거절하는 방법을 배우고 표현하여 올바른 음주문화를 형성해가도록 가정에서도 부모님은 지도하여야 합니다.



## 학부모와 함께 하는 경계존중교육, 타인을 존중하는 첫걸음

### ❁ 첫 번째 '경계존중교육'

경계존중교육은 "나라와 나라 사이, 길과 길 사이, 물건과 물건 사이에 경계가 있듯, 눈에 보이지는 않지만 사람과 사람 사이에도 경계가 있다는 것을 가르치는 교육입니다. 경계는 너무 밀착돼도, 너무 떨어져도 안 되고 적절한 선을 유지하는 것이 중요하지요, 경계는 신체적인 것 뿐 아니라 물리적, 정서적, 언어적인 모든 것이 포함됩니다. 만약 이 경계선을 지키지 않으면 어떻게 될까요? 전쟁, 차 사고가 날 수 있고 싸움이 벌어질 수도 있듯이 개인 간의 경계를 함부로 넘나들게 되면 상대방의 권리와 존엄까지 무시하게 됩니다. 따라서 타인의 경계를 침범해선 안 되며, 타인의 경계를 존중하고 내 경계도 존중받아야 합니다.

아이들에게 경계의 중요성을 말하며 귀한 내 몸을 함부로 하거나 타인이 몸을 마음대로 만지는 것은 안 된다는 것을 알려주세요! 친구가 좋아서 보보하고 싶어도 마음대로 보보하는 게 아니라 '보보해도 괜찮을까?' 물어보아야 한다는 것을 알려주세요. 경계를 넘을 땐 동의가 필요합니다. 내 경계를 허락 없이 넘으려 하면 "안 된다."고 얘기하고 타인의 경계도 지켜줘야 함을 알려주세요. 어릴 때부터 경계를 존중하는 의식이 잡히면 자신과 타인을 존중할 수 있는 아이로 성장합니다. 경계존중교육은 아이가 말하기 시작하면서부터 시작할 수 있습니다. 중요한 건 어른이 먼저 경계존중을 인지하고 있어야 합니다.

아이들이 일상생활에서 경험할 수 있는 '경계'가 무엇인지 적절한 예를 설명해주고 소유물, 신체, 감정, 공간 등 다양한 경계가 있음을 알려주세요. 또한 **각자의 경계를 넘고자 할 때는 반드시 동의를 구해야한다는 점을 알려주세요.** 상대방의 경계를 넘을 때는 상대방의 의사를 반드시 존중해야한다는 점도 알려주어야 합니다.

경계를 침해하는 사례는 5가지 개인 영역을 기준으로 나눌 수 있습니다.

구분	경계 침해 행위
물리적	- 동의 없이 상대방 소유물을 사용하기 - 노크 없이 상대방의 공간 침해하기
신체적	- 상대방 동의 없이 신체 일부 접촉하기(어깨, 엉덩이 등) - 친근감 표현 의도로 손으로 치거나 발로 차기
언어·정서적	- 소리치기, 위협하기 - 사생활 캐묻기(결혼여부, 이성친구 여부 등) - 스토킹, 상대방 의사 무시하고 찾아가기
시각적	- 남의 몸 엿보기 - 일방적으로 자신의 신체 보여주기 - 음란물 보여주기 - 상대방 동의 없이 사진 혹은 동영상 유포

### ❁ 두 번째 '경계존중교육'의 3가지 원칙

1. 자신의 경계를 존중받고 상대방의 경계도 존중해야 한다.
2. 상대방이 자신의 경계를 침범하려고 할 때는 '싫어' '안 돼' 라고 말해도 괜찮다, 말을 하지 못했다고 하더라도 자신의 잘못이 아니다.
3. 자신이 스킨십 등 상대방의 경계를 침해해야 할 경우에는 반드시 동의(허락)을 구해야 하며, 상대방이 거부할 경우 이를 존중해야 합니다.

### ❁ 세 번째 '경계존중교육'의 중요성

아동 성폭력예방 뿐 아니라 아동의 올바른 사회성을 기르는 데에도 경계존중교육이 중요합니다. 어릴 때부터 존중하는 의식이 잡히면 자신과 타인을 존중할 수 있는 아이로 성장할 수 있습니다.

"어릴 때부터 **경계존중**을 가르치면 성폭력 뿐 아니라 학교폭력 등 **모든 폭력을 예방하는 기본 교육**이 된다고 합니다."



<글 이현혜, 한국양성평등교육진흥원 교수, 그림:디자인성>

2018. 8. 31.

이리남성여자중학교장