

# 5월 보건 소식지

## 5월 31일은 세계 금연의 날

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습니다.

**"교육활동이 이루어지는 학교에서는 금연을 하는 것은 당연한 것입니다."**

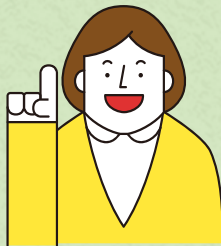


### 절대 금연구역

학교는 **절대 금연구역**입니다.(국민건강증진법)

- **운동장 포함 학교 전체 해당**
- 교문 밖 50m까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장이용자 모두에게 해당됩니다.

청소년기에는 호기심에 담배를 피우거나, 부모님이나 어른들의 담배연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다. 흡연자는 **가족의 건강과 행복을 위해** 꼭 **금연에 성공**하시기 바랍니다.



### 흡연이 청소년에게 미치는 영향

- 전체 흡연 기간이 길어지며, **흡연량도 더 많아진다.**
- 뇌세포 파괴로 **기억력, 학습력이 저하**된다.
- 청소년은 세포나 조직이 충분히 성숙하지 않았기 때문에 **암 발병률**이 증가하고 성인보다 더 큰 손상을 입는다.
- 일산화탄소에 의한 산소부족으로 **성장발육에 나쁜영향**을 끼친다.

#### [흡연 욕구에 대처하는 5D 전략]

- Delay(참기) : 시계를 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡) : 심호흡을 천천히 10회
- Drink water(물 마시기) : 물을 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동) : 취미 활동하기
- Declare(선언) : 스스로에게 금연 선언하기

## 디지털 피로 증후군

디지털피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 나타나는 각종 현상을 말한다.

코로나19로 인해 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많아져서 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 '**거북목증후군**'이 생기기 쉽다.

### [디지털 피로증후군 예방법]

- 화면과 눈의 거리는 30cm 이상 유지!
- 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
- 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식!
- 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
- 다리를 꼬지 않고 바른자세를 유지!
- 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기!
- 한 자세로 오래 작업시 근육이 경직되므로 자세 자주 바꾸기

### 거북목 스트레칭

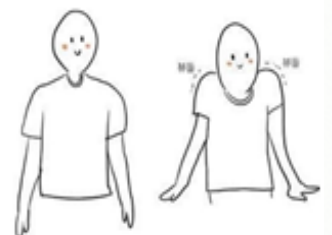
#### ① 목 젖히기



- ① 목 뒤에 얹은 수건(혹은 손가락)을 두릅니다
- ② 앞으로 당기며 목을 중심으로 고개를 뒤로 젖힙니다
- ③ 5초간 자세 유지 후 다시 정면을 봅니다
- ④ 10회 실시합니다

### 거북목 스트레칭

#### ② 으쓱으쓱 운동



- ① 손목을 위로 꺾고 팔꿈치를 꼭 껴줍니다
- ② 어깨를 귀까지 끌어 올린 후 5~7초 유지합니다
- ③ 어깨가 떨어질 때까지 자세를 유지합니다
- ④ 내쉬는 숨에 어깨를 떨어뜨립니다



## 초등생 자녀를 가진 부모의 대화법

감정을 관리해서 말해야 해요. 아직 감정을 조절하고 통제하는 전전두엽이 미성숙하기 때문에 좋은 롤 모델이 필요합니다. 그러므로 감정을 조절하고 관리하는 부모의 모습을 보여주어야 이를 모방하여 자신의 **감정 조절 전략**으로 삼게 돼요. 부모가 화가 잔뜩 난 상태에서 야단치거나 대화하다 보면 감정이 잔뜩 실린 잔소리를 하거나 화풀이를 하게 되므로 **충분히 감정을 가라앉힌 후 대화하는 것이 좋습니다.**

[초등학교 고학년 아들과 딸에게 피해야하는 말]

- '절대로', '한 번도', '언제나' 와 같은 말로 야단치지 않아요
- 다른 사람과 비교하지 않아요. 아이들의 자존감을 떨어뜨려요.
- 아이가 말하는 도중에 '넌 태도가 왜 그러니?' '똑바로 앉아서 말해' 등의 지적은 부모와 대화하고자 하는 아이들의 의욕을 떨어뜨립니다.

출처:곽윤정 저 "아들의 뇌"

## 핸드폰 속의 디지털 성범죄



디지털 성범죄는 핸드폰, 카메라 등 디지털 기기를 이용하여 타인의 동의 없이 신체를 촬영하거나 유포, 유포 협박, 저장, 전시 등 정보통신 기술을 매개로 온·오프라인 공간에서 발생하는 성범죄를 의미합니다.

[아동 및 청소년이 알아야 하는 디지털 범죄예방 안전수칙]

- 나와 타인에 대한 개인정보 전송 금지
- 상대방 동의없이 사진 저장, 공유, 합성 금지
- 타인의 동의 없이 사진, 영상 찍지 않기
- 성착취물에 관심 가지지 않기(처벌대상)
- 모르는 사람 혹은 채팅으로 알게 된 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알리기



[보호자가 알아야 하는 디지털 범죄예방 안전수칙]

- 아동 및 청소년의 온라인 활동에 관심 가지기
- 자신의 개인정보를 온라인에 올리거나, 타인에게 전송하지 않도록 알려주기
- 디지털 성범죄의 위험성 알려주기
- 피해를 당했을 시 잘못이 아님을 알려주기
- 곧바로 전문기관에 도움 요청



HELP

[디지털 성범죄 피해 시 도움 요청]

- 피해 신고: 국번 없이 112(경찰)
- 디지털 성범죄피해자 지원센터: 02)735-8994
- 여성긴급전화(지역번호+1366)
- 청소년 상담전화(지역번호+1388)
- 카카오톡 채널 '청소년상담1388' 친구추가 후 채팅창에 메시지 보내기



## 또래 성폭력 예방

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다. 친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, **또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.**

### 대처방법

- 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기
- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- 불편한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해 상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

### 예방방법

- 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- 평소 의사표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기 (상대방의 경계선 지키기)

## 미세먼지



▶ 미세먼지가 나쁠 때는 미세먼지에 오래 노출되지 않도록 실내 활동량을 줄이세요.



▶ 외출 시에는 코와 입을 모두 가릴 수 있도록 얼굴에 맞는 보건용 마스크를 **밀착**하여 착용하세요.

\* 마스크 착용 후 호흡곤란, 가슴통증, 두통, 어지럼증 등의 증상이 나타나면 즉시 마스크를 벗고, 무리하게 착용하지 않아야 합니다.

보건용 마스크 KF80-KF99 등급의 미세먼지 차단이 가능한 마스크



▶ 외출 후 귀가 시에는 올바른 손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.