

건강 칼럼

새 학기, 우리 아이 건강관리법

새 학기가 되어 개학을 한 학교도, 각 가정도 분주한 3월이다. 이상하게도 방학 기간에 즐겼던 환자가 개학 시기가 되면 많아진다. 학교는 다양한 환경과 건강 문제를 가진 학생들이 모이는 곳이므로 질병의 전파라는 문제를 생각하지 않을 수 없다. 개학 이후 부모들이 주의해야 할 우리 아이의 건강관리법에 대해 이야기해보자.

▲규칙적인 생활습관과 식습관 오랜 기간 집에서 쉬다가 개학 이후 규칙적인 생활을 하려면 아이들도 피곤을 느낀다. 이때 충분한 수면, 균형 있는 식사, 충분한 채소와 과일 섭취가 필요하다. 아이들의 집중력을 방해하는 요소 중 하나는 단 음식과 가공식품이다. 이러한 점을 유념하여 아이들에게 양질의 식단을 공급하는 것이 좋다. 오후가 3 지방은 아이들의 두뇌 활동에 매우 필요하므로 섭취에 신경 쓰는 것이 좋다. 달걀노른자, 등 푸른 생선, 들기름, 견과류, 올리브 등에 많이 함유되어 있다. 아무리 바빠도 간단한 아침 식사를 한다면 아이의 두뇌 활동에도움이 된다.

▲단체 식중독과 급성 장염 학교에서 가장 중대한 건강 이슈 중 하나는 단체 식중독 사고와 단체 급성 장염이다. 포도상구균 식중독, 살모넬라 식중독, 노로바이러스 장염이 대표적이다. 덜 익힌 고기, 가열하지 않은 식수, 손을 씻지 않고 식사하는 것, 오염된 해산물이나 채소·과일, 감염된 조리사 등이 주된 감염 경로이다. 학교에서 단체급식을 준비하는 부서 직원들은 식재료 손질과 손 씻기에 철저해야 하며, 부모는 자녀가 등교할 때 집에서 끓인 물을 소지하고 등교할 수 있도록 한다. ▲손 씻기는 필수 학교 내에서 질병의 전파를 막기 위해 가장 중요한 것은 손 씻기 등 개인위생을 철저히 지키는 것이다.

학교생활 중 무심코 만지는 책상, 문고리, 창문, 칠판, 교실 내 각종 비품에는 무수히 많은 바이러스와 세균이 득실대기 때문에, 그러한 물건을 만진 손이 입이나 코 근처에 가까이 가면 감염이 될 수 있다. 그러므로 수시로 손을 씻는 습관을 들이는 것이 중요하다. ▲교실에서 전염되기 쉬운 질환 교실 내에서 자주 전염되는 대표적인 호흡기 질환은 바이러스성 상기도 감염, 마이코플라스마 폐렴, 인플루엔자, 결핵 등이다. 5월 이전까지는 날씨가 춥기 때문에 호흡기 질환에 주의해야 한다. 호흡기를 통해 감염되는 바이러스는 대개 찬 기온에서 활발하게 활동하고, 목을 경유하여 우리 몸으로 침투하는 경우가 대부분이다. 그렇기 때문에 호흡기 질환을 예방하기

위해서는 목을 따뜻하게 하는 것이 중요하다. 스킨케어 손수건 등으로 목을 따뜻하게 해주도록 하자. 학교 내에 기침, 콧물, 발열 등의 증상을 가진 학우가 있을 경우 그 학우를 멀리하거나 대화를 피하기가 생각처럼 쉽지 않으므로 감염을 차단하기 위해서는 본인 스스로가 주의할 필요가 있다. 아픈 학생은 집이나 의료기관에서 안정을 취하는 것이 바람직하며, 어쩔 수 없이 학교에 오게 된다면 타 학생들과의 신체 접촉을 가능하면 삼가고 기침을 할 때에는 휴지나 손수건 등으로도 입을 막고 해야 한다.

▲수면에 방해가 되는 것들 아이들이 잠을 잘 자야 다음 날 학교생활도 잘 할 수 있다. 아이들의 수면을 방해하는 것 중 대표적인 것이 스마트폰이나 컴퓨터 전자과이다. 전자과는 수면 방해 이외에도 집중력 저하를 유발하고 심하면 틱 장애를 불러일으키기도 한다. 그러므로 일상생활 중에도 스마트폰 사용 시간을 줄이도록 권고하고, 취침 직전에는 이러한 기기 작동을 안 하도록 부모님의 지도와 독려가 필요하다.

최영득
전북전북지방건강증진의원장

독자제언

신학기 '친구 사랑 주간'으로 학교 폭력 근절

신학기 아이들이 설렘 반 기대 반으로 즐거운 마음으로 등교를 하겠지만 누군가에게는 마냥 즐겁지만은 않을 일 수도 있다. 새로운 친구들과의 만남이 시작되는 시기이기 때문이다. 경찰통계에 따르면 새 학년이 시작되는 3~4월이 학교폭력이 가장 많이 발생하는 시기로 평소보다 학교폭력 발생률이 30%정도나 높다는 통계를 갖고 학교 측과 경찰은 학교 주변에서 학교폭력 예방 캠페인을 통해 학교폭력 근절에 앞장서고 있다. 학교폭력이 발생하는 시기인 만큼 학생·학부모들의 불안감 해소를 위해 폭력서를 단속, 등·하교 시간대 순찰강화 등을 위해 경찰, 협력단체, 아동안전지원단 등을 집중 배치하여 강도 높은 사전예방활동을 하고 학교폭력의 분위기를 선제적으로 제압하여 학생들의 안전 확보, 심야 위기청소년 대상 업소 상대 홍보활동을 병행 실시하고 있다. 학교폭력은 예방도 중요하지만 이미

발생했을 경우 대처하는 법도 중요하다. 대다수의 피해 학생들은 어떤 경우라도 자신을 보호 받고 있다는 생각을 갖고 주저하지 말고 117, 112, 학교 전담 경찰관을 통해 상담요청이 필수다. 피해자에게 가장 중요한 것은 내 곁에 너를 보호해 줄 누군가가 있다는 것을 알려주어야 할 것이다. 그렇기 때문에 주변 어른들이 평소 아이에게 관심을 가지고 피해 여부를 파악해야 더 큰 피해를 막을 수 있다. 학교폭력 피해자를 위한 24시간 운영하는 학교폭력 신고센터 117로 전화상담, #0117 문자 상담, We센터에서 고민상담 비밀게시관에서 인터넷 상담 등을 할 수 있다. 가정에서는 아이들에게 인지시키고 경각심을 가질 수 있도록 알려주어야 한다. 이러한 사전예방교육과 주변 어른들의 관심이 우리 아이들이 행복한 나라에서 소중한 친구들과 사이좋게 재미있게 학교 다닐 수 있도록 도와주어야 할 것이다. 공평옹 남원경찰서 여성청소년계

독자제언

어린이 보호구역내 안전운전 생활화 하자

어린이 보호구역이란 초등학교 및 유치원 정문에서 반경300M 이내의 교통화로를 보호구역으로 지정하여 교통안전시설물 및 도로부속물 설치로 어린이 학생들의 안전한 통학공간을 확보하여 교통사고 예방을 위한 제도로 일명 스쿨존(school zone)이라고도 하며 1995년도에 도로교통법에 의해 시행되고 있다. 어린이 보호구역내에서 불법주정차의 경우 범칙금 8만원, 신호위반 및 속도위반 차량의 범칙금은 12만원으로 다른 구역에서 위반시 보다 2배 비싸다. 또한 어린이 보호구역내에서 12세 미만의 어린이와 교통사고가 발생하여 부상을 입게 하면 교통사고처리특례법 단서 조항에 따라 자동차보험에 가입되어 있어서 형사처벌의 대상이 된다.

이에 따라 우리 순창경찰은 개학철을 맞아 어린이 통학로 중점관리로 어린이 교통안전확보를 위해 어린이 보호구역 내 안전시설 점검하여 과속방지턱, 노면표지 등 신속하게 정비하였고, 초등학교 신입생 어린이 대상으로 보행안전 노래교육 실시 및 방어보행 3원칙(서다·보다·걷다) 교육홍보 등을 지속적으로 추진하고 있다. 또한 어린이 안전을 위협하는 행위 에 대하여 18.32~3.31까지 계도기간을 거쳐 18.4.1~4.30까지 집중단속을 할 예정이기도하다. 무엇보다 중요한 것은 단속보다는 운전자 스스로 어린이보호구역내에서 교통법규 준수 등 각별한 주의를 다하면서 안전운전을 한다면 안타까운 사고는 발생하지 않을 것이다. 정태철순창경찰서 교통조사계

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

도민의 경제 불행감 여전하다

전북 경제가 어디로 가고 있는지 알 수가 없다. 군산 쪽에서 들려오는 성난 민심의 소리가 갈수록 커지고 있는 요즘이다. GM 군산 공장의 정상화를 촉구하는 범도민 결기대회가 서울 광화문 광장에서 열린 것이다. 송하진 도지사을 비롯해 시장과 군수 등 단체장들과 국회의원들과 관계자들은 도민 4천여 명과 함께 손팸켓을 들고 GM 폐쇄 결사 반대를 외쳤다. 그런데 이상하게 있다. 군산 경제 활성화를 위해서 투입된다는 특별교부세 말이다. 도지사가 행안부 김부겸 장관에게 요구한 결과 총 84억 원의 예산을 긴급 지원하게 됐는데 그게 제대로 된 수습이 맞는지 물어보고 싶다. 군산 현대 조선소 가동중단에 이어 터져나온 GM사태를 생각하면 그쪽 문제가 시급하다. 그런데 엉뚱하게 포커스를 맞추고 있는 것 같다. 군산산업단지가 20년 이 된 노후 산업도로 도로 파손 등 기반시설이 정비되지 않아 민원이 속출하고 있다는 것이다. 그래서 총 84억 원을 투입한다는데 그나마 우선은 65억 원만 투입될 모양이다. 전북도는 잘 생각해야 한다. 현재 전북도가 보여주고 있는 행보

는 군산시민들의 목소리를 낮추게 하려는 것으로 비쳐질 우려가 있다. 그래서 신뢰가 가지 않는다. 군산 산업단지의 기반 시설 보강을 위한 게 당연한 일이라는 해도 더 시급한 문제는 근로자들의 일자리 고민을 해결하는 일이다. 그리고 여기 짚고 나갈 것이 또 있다. 전북도는 도내 소상공인들을 위하여 특별 자금 1천6백억 원을 긴급 투입하기로 약속한 바 있다. 긴급 투입이라는 표현 그대로 속히 실행해야겠다. 사실이지 그 1천6백억 원이라는 액수도 코끼리 비스켓에 지나지 않을 테지만 말이다. 전북도는 도민들의 경제 불행감이 여전하다는 것을 알아야 한다. 발전 의지를 실현시키겠다는 거창한 말들이 대부분 빈말이 돼버려 현실의 괴리가 너무나 크다. 도지사를 비롯해 경제 브레인들이 많은 희망을 말했지만 현실은 녹록치 않다. 영세민을 포함해 일반 서민은 행복지수를 말하기 보다 여전히 불행지수를 말하고 있다. 다시 지적해주시고 도민의 경제행복지수는 전국의 밑바닥이다. 무엇인가 달라진 구석이 하나라도 있어야 하는데 예전 그대로라면 참담한 일이 아닐 수 없다.

지역인재 채용 할당제 탄력적인 적용을

지역 지역 인재 채용 할당제의 탄력적인 적용이 아쉬운 때이다. 지역 인재 우선 채용이 공공기관 들만의 책임이 되고 있는데 안될 말이다. 그동안 지역 인재 우선 채용은 그 모양이 이상했다. 그대 가지고는 일자리 창출이 순조로울 턱이 없다. 전북혁신도시의 의무화 대상은 전국평균의 절반에 불과하다는 지적이다. 이제 그 말에 귀를 기울여야겠다. 할당제 도입의 취지를 살리려면 국가기관 대상으로 보행안전 노래교육 실시 및 방어보행 3원칙(서다·보다·걷다) 교육홍보 등을 지속적으로 추진하고 있다. 무엇보다 중요한 것은 단속보다는 운전자 스스로 어린이보호구역내에서 교통법규 준수 등 각별한 주의를 다하면서 안전운전을 한다면 안타까운 사고는 발생하지 않을 것이다. 정태철순창경찰서 교통조사계

지역 인재 채용에 대해서 공감은 하면서도 활발한 공론화가 없으니 아쉬움이 크다. 지역 인재 우선 채용의 필요성에 대해서 진실로 뜻을 같이 해야 한다. 말로는 공감하면서도 실제로는 신경을 끄고 있다면 지역 인재 우선 채용은 백년하청이다. 그래서 우리 지역의 대학을 나온 지역의 인재들을 위해서 먼저 짚어볼 것이 있다. 지역 인재 채용 문제와 관련해 혁신도시의 실상을 환히 보여줬으면 한다. 지역의 현실을 보면 고용이 여전히 저조하니 말이다. 전북도와 도내 각 지자체는 진실을 말해야 한다. 도내 근로자 대만이 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제이다. 고용 현실이 이런데도 지역 인재 채용과 관련해서 구태연한다면 말이 안 된다. 젊은이들은 고용환경이 더 힘들어졌다는 호소이다. 현재 전북 지역의 현실을 보면 거의 모든 업종에서 고용의 질이 열악하다. 그 점을 인정하고 역지사지해야 한다. 지역인재 우선 채용과 일자리 창출은 서로 연관이 있다. 지역 인재 채용의 탄력적인 적용이 시급한 이유를 계속 살펴야겠다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

