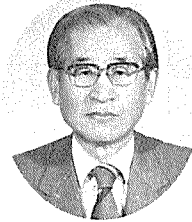


가정에서

이루어지는 건강교육



김 명 호

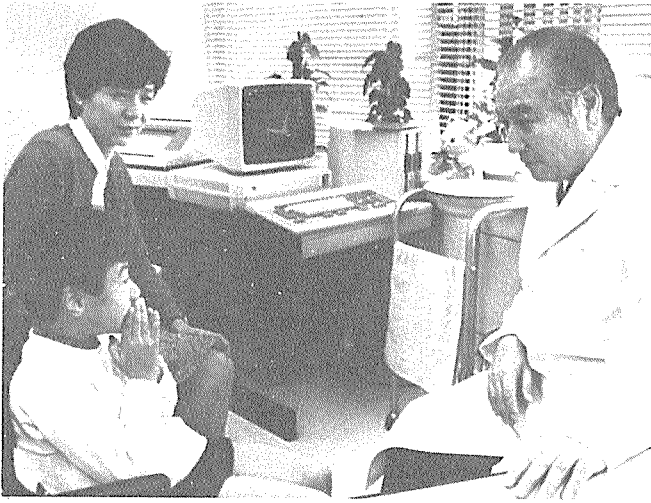
3. 우리 어린이들을 올바르게 가르치도록 하자.

우리 가정에서 자녀들을 가르칠 때는 그 목적이 뚜렷하여야 한다. 벌써 30년 전에 화이트헤드라는 사람은 교육의 목적을 말하는 그의 책에서 이렇게 말했다. 즉 “나무 하나 하나를 세다보면 전체적인 숲을 볼 수가 없는 법이다. 교육의 문제나 학문의 문제도 지식의 한가지 한가지만 따지다가 우리 인간의 삶 전체를 내다 보지 못하는데 있다. 따라서 교육은 배우는 사람들로 하여금 지식의 나무 하나 하나를 헤아릴뿐 아니라 통일된 전체적인 삶의 숲을 보게 하는데 그 목적을 두어야 한다”

건강에 관한 교육도 부분적으로만 강

조할 수는 없는 문제이다. 몸이 튼튼한 것은 물론이고 정신도 튼튼하고 또 작은 가정으로부터, 학교라는 한개의 공동체에서나 또 실지로 동리나 부락이나 아파트촌이나 한개의 지역사회안에서 이웃이나 친구와 잘 어울려서 살 수 있는 사회적인 건강도 포함되어야 한다. 평생토록 어떤 병에 걸리지 않도록 또 허약하지 않도록 우리 어린이의 건강을 살피는 것도 중요하지만 한걸음 더 나가서 슬기롭고 씩씩하게 살아갈 수 있고 일상활동을 멋있게 해낼 수 있도록 가르쳐야 한다.

교육의 핵심은 사랑이기에 우리 가정에서 건강에 관해서 우리 어린이들을 가르칠 때도 사랑이 중심이 되어야 한다. 부모가 일방적으로나 강압적으로, 또 매질을 해 가면서, 고향을 질러 가면서 가르



◀ 부모는 늦도록 TV에서 재미나는 영화를 보면서 또 심지어는 음란한 비디오나 보면서 자녀들 보고 일찍 자라고 해서 그것이 실천될 리가 없다.

칠 수는 없다. 또 그렇게 해서 가르치는 것은 효과가 없다. 무엇보다도 부모의 시범적인 건강 생활이 전제적으로 요구된다. 즉 규칙적인 그리고 위생적인 생활이란 어떤 것인가를 자녀들에게 보여 주어야 한다. 이제 몇가지만 예를 들어 보면 다음과 같다.

우리생활에서 일찍 자고 일찍 일어나면 건강에 좋다는 것은 오래 전부터 상식화된 일이다. 그러나 최근에 이와 같은 바람직한 전통이 TV나 오락 등으로 깨뜨려지고 있다. 잠자는 일이란 돈주고는 살 수도 없는 귀중한 영양소를 취하는 일인데 이와같은 중요한 일을 경시해서는 안된다. 수면이란 피로를 회복하는 가장 좋은 휴식방법이다. 내일의 활동을 위해서 오늘저녁 충분한 수면을 취한다는 것은 너무나 당연한 일이고 필수적인 일이다. 또 수면이라고 해서 어느 시간

이나 모두 피로회복에 똑같은 효력이 있는 것은 아니다. 초잠보다는 깊은 잠(숙면)이 또 선잠보다도 깊은 잠이 더욱 가치가 크다고 알려져 있다. 자정(子正)이 지나서 잠자리에 들어가 늦잠을 자는 것은 저녁 10시경에 취침하여 새벽 5~6시경에 일어나는 수면에 비하면 피로의 회복도는 약하다. 부모는 늦도록 TV에서 재미나는 영화를 보면서, 또 심지어는 음란한 비디오나 보면서 자녀들보고 일찍 자라고 해서 그것이 실천될 리가 없다.

어린이들은 어른의 흉을 잘 내는 법이다. 부전자전이나 모전애전이나 이와같은 것을 뒤받침하는 말이다. 아버지가 심한 흡연을 하면서 자신만이 폐암에 걸리는 위험에 노출될 뿐 아니라 온 가족에게 까지 건강의 장애를 주면서 자녀들 보고는 금연을 명령한다고 해서 되지를 않

는다.

생활환경, 즉 집안의 청결 특히 거실이나 침실의 정돈이나 청결에 이르기까지 부모는 자녀의 본이 되어야 하겠고 인간의 건강이란 단순하게 생각하는 것보다는 복합적으로 생각하고 또 건강에 영향을 주는 요소도 유전, 성장과 발육, 환경, 숙주(인간)와 환경과의 상호작용, 결단력 등 관계가 없는 것은 없을 정도이다. 따라서 우리 자녀에게 건강에 관해서 가르칠 것은 너무나도 많다. 무엇보다도 하나의 어린이 전체를 내다 보는 안목에서 건강한 생활을 할 수 있게 가르치는 것이 중요하다.

4. 사람은 심은대로 그대로 거두는 법이다.

인간의 육체적 건강은 영아기 즉 생후 1년미만에서 벌써 기초가 잡히고 정서적인 기초는 영유아기(만5세미만)에 형성된다고 주장을 많이 하고 있다. 어느 정도 수궁도 가고 이해도 되는 일이다.

식생활에 있어서 영아때는 모유우선주의로 가되 모유부족의 경우 우유를 먹어도 큰 문제는 없다. 생후 1년전후하여 이유를 마친 후에는 우유도 컵을 써서 마시게 하는 법을 가르친다. 1년 반쯤 지나면 숟가락이나 젓가락질을 할 수 있게 가르치고 3년반이 되면 혼자서 밥그릇과 숟가락이나 젓가락을 써서 식사를 할 수 있게 가르친다. 식사는 단정하게 하는 법부터서 먹고 싶든지 먹기 싫든지 간에 시간을 정해 놓고 먹게 가르친다. 이

“한때 우리도 영양실조가 심했지만 이제는 과잉영양섭취의 경우를 흔히 볼 수 있고 따라서 비대증이 국민학교 아동들에게서도 쉽게 보게 되었다. 간식을 규제하고 식사에 절제를 갖도록 가르치는 것이 유아때부터 있어야 한다. 배설에 있어서도 저절로 되는 것은 아니다. 생후 2~3세 되어서부터 바른 용변법을 가르쳐야 한다.”

시기에 특히 주의할 것은 가려먹는 일이 없도록 해야 한다. 우리나라 국민학교 아동을 대상으로 조사해 보면 고기류만 해도 4~5가지나 가려 먹는 경우가 많은 것을 알 수 있다. 이와 같은 현상은 유아기부터 교정해야 한다. 한때 우리도 영양실조가 심했지만 이제는 과잉영양섭취의 경우를 흔히 볼 수 있고 따라서 비대증이 국민학교 아동들에게서도 쉽게 보게 되었다. 간식을 규제하고 식사에 절제를 갖도록 가르치는 것이 유아때부터 있어야 한다.

배설에 있어서도 저절로 되는 것은 아니다. 생후 2-3세 되어서부터 바른 용변법을 가르쳐야 한다. 이것은재래식 화장실을 쓰는 가정에서나 양식변기를 쓰는 가정에서나 마찬가지다. 특히 용변을 야무텨서나 하는 일은 어렸을 때부터 금해야 한다. 용변시의 실수가 있을 때는

바른건강생활

어린이의 응급처치 요령

***열이 날때**

열이 나면 머리 위에 물주머니나 얼음주머니를 대 주고 다른 곳에도 이상이 있나 없나 살핀 다음 한번쯤 관장을 시켜 변을 보도록 한다.



관장을 하면 열도 내릴 수 있고 또 변의 이상이 있는지도 볼 수 있다.

함부로 병을 판단하여 해열제 같은 것을 먹이는 것은 금해야 하며 반드시 의사의 진찰을 받아야 한다.

처음으로 영아의 치아가 날 때 열이 나는 수도 있고 이밖에 다른 원인으로 열이 나는 수도 많으니 반드시 의사의 진찰이 필요하다.

영아나 유아는 대체로 열에 대한 저항력이 강하므로 다소 열이 있더라도 보아서 분간하기는 어렵다. 그러나 정상시와 달리 기분이 좋지 않고 안색이 나쁘거나 눈이 발갛게 된 경우나 갑자기 입맛이 떨어지거나 밖에 나가 놀지 않는 경우 또는 몹시 피로한 기색이 보이거나 할 때는 체온을 재어보고 열이 있음을 알게 되는 수가 많다.

***복통이 일어났을 때**

영아는 배가 아파도 말로 잘 표현하지 못하지만 3세 이상이 되면 아프다는 것을 알릴 수 있다.

배가 아프다고 하면 즉시 손으로 만져 보아서 아픈 곳을 정확히 알아야 한다. 아픈 곳이 왼쪽 아랫배일 경우는 따뜻하게 해주고 오른쪽 배나 명치끝 부근이면 맹장염일 수도 있으므로 우선 의사에게 보일 때까지 냉습포를 한다.

어린이를 너무 나무라지 않도록 한다. 어린이를 기른다는 것은 농사짓는 일이나 꽃을 가꾸는 일과도 같다. 또 그림을 그리는 거나 조각을 하는 예술과도 같다. 따지고 보면 재미나는 일이다. 귀찮다는 생각을 가져서는 안된다.

수면은 전술하였지만 규칙적인 취침이나 기상을 어렸을 때부터 습관을 잘 들이도록 하여야 한다. 자라서 절대로 쓸데없는 밤샘을 하는 일을 없게 하는 것은 어려서부터의 교육이 얼마나 중요한

지 모른다.

청결에 있어서도 손씻고, 이닦고 자주 목욕하는 일 모두가 가르치고 길들이게 하여야 한다.

사람은 심는대로 거둔다. 올바르게 심어야 제대로 수확을 거둘 수가 있다. 정성과 사랑으로 자상하게 품땀이 어렸을 때부터 건강교육하여 건강생활의 습관이 이룩되어야 하겠다.

(필자=연세대학교보건대학원장·의박)