

精 神 保 健

Mental Health

<고양군 보건소 소장>

金 命 鎬

서울市支部 주최로 양호교사 강습회가 7월 27일~30일 사이 창덕여고 강당과 숙대 강당에서 양호교사 200명이 모인 가운데 열렸다.

이 원고는 그때 양호교사를 위해 강연된 원고중에 하나이다.

1. 精神保健의 定義 (Definition of mental health)

W.H.O.의 現狀에는 “健康이란 肉體的 精神的 및 社會的으로 完全히 良好한 狀態에 있음을 意味하는 것이지만 只 疾病이나 虛弱의 不在만을 意味하는 것은 아니다”라고 明示한 것과 같이 우리는 肉體的 健康뿐만 아니라 精神的 健康에도 留意하여야 한다.

精神保健이라는 말은 比較的 새로우며 그 意味는 처음에는 精神的 疾患의 治療를 中心으로한 개념으로 使用되었다. 現在는 이 概念은 精神的 不健康의 豫防이나 어린이나 成人이 그들의 環境에 잘 適應하므로써 좀더 幸福하고 安定되고

苦痛없이 生活할 수 있느냐 하는 방향으로 흐르고 있다.

정신적 질환이 육체적 질환 만큼 많이 발생하고 있다는 正確한 統計는 없지만 그러나 精神病院을 訪問하는 精神病患者가 每日같이 增加하고 있는 것은 事實이다. Williams란 사람은 10餘年前에 發表하기를 美國에서 매년 50,000名이 정신질환으로 정신병원에 入院하고 있고 그는 神經症을 가진자 3—5名中 1名은 發狂할것으로 보고 많은 사람이 情意 依他 就業上의 失敗等으로 幸福하게 環境에 調節못하고 있다고 말했다.

即 이들은 모두 各各 다른 程度이지만 總서적으로 環境에 적응하는 데 실패한 하였다. 또 精神保健專門家は 現在의 학생 20명중에 1名이 後口에 精神病院의 患者가 될 可能性이 있다고 하고 其外의 많은 사람이 정신병원을 방문하지 않지만은 精神的 不健康 즉 신경증, 우울, 공

도, 불행등의 다른 형태로 고민하고 있는 것이 사실이다.

우리는 이러한 狀態下에서 교사가 책임지고 規制하는 部分은 어느 程度인가 考慮해야 한다.

많은 정신적 불건강은 급작히 생기는 것이 아니다. 성인에 있어서의 정신질환은 그 原因이 일찍이 幼年時代에 發生한 것이 많다.

父母나 教師는 어떤 症勢를 보기도 그렇게 심각하게 여기지 않을때가 흔히 있다. 여러 調査에서 나타난것을 보면 精神保健家가 重要하게 여기는 點도 教師는 輕히 取扱한것이 많다.

教育的 指導에 있어서는 무엇보다도 大部分의 生活에 있어 정신적 태도의 역할이 중대하다는 것을 알아야하며 교사는 항상 학생과 함께 生活하고 活動하여 학생의 世界에 이해와 노력이 필요하다. 結局에 있어 정신보건이란 人間이 自身の 환경에 적응하며 그가 직면한 生活에 調節하며 더나가서 合理的인 만족, 성공, 效率과 幸福을 가지고 生活할 수 있게 하는 能力의 限度를 말하는 것이다. (Mental health has come to mean "the measure of a Person's ability to shape his environment to adjust to life as he has to face it and to do so with a reasonable amount of satisfaction,

success efficiency and happiness.")

2. 學校에 있어서의 精神保健 (Mental health in Schools)

學校에 있어서 物理的 環境이 重要的 것과 같이 정신적인 환경도 大端히 중요하다.

학교에서 학생의 정신보건의 유지는 되지 않으면 올바른 教育을 수행하기 어렵은 것이다. 즉 단 6-18세에 이르는 아동이나 成年期에는 그들에게 建設的이고 파괴적 영향이 고간에 가장 예민하고도 강하게 반응한다.

이때에 가정에서나 학교에서 그들에게 주는 어떤 충격이나 자극을 때로는 그들의 一生을 通하여 영향을 주게된다. 교사는 학생의 정신보건을 위하여 제일선에서 活躍하는 일꾼이다.

教室에서의 배우는 態度나 對人關係는 어린이가 얻은 全學校經驗中에서 意義가 큰 것이며 오랫동안 銘心하는 것의 하나이다. 사제관계는 그 학생의 人格造成과 精神保健을 가져오는데 큰 役割을 하는 것이다. 그 理由로는

1. 教師는 各學科 以外에도 많은 것을 學生에게 가르친다.

2. 教師는 學生의 家庭에 있어서의 父(母)子 關係를 學校에서 까지 연장하여 維持하게 하는 關係를 사제관계로서 맺고 있다. 학생은 그

부모에게 하듯이 또는 부모로부터 받은 하듯이 교사에게 대하여 반응한다.

그러므로 教師는 保護者와의 긴밀한 연락을 가져야 한다.

3. 教師는 학급이란 단체의 指導者이다. 지도자로서 그의 단체에게 주는 衝擊을 주게 된다. 이것은 教師가 직접 각 학생에게 영향을 줄 뿐 아니라 各學生 상호관계에 까지 영향을 준다.

원래 즐거워야 할 學生生活이 학교 경영상 혹은 교과지도상의 些少한 부주의로 정서면에 타격을 주어 학교 생활이 불건강하고 불명랑하게 되기 쉽다.

다음과 같은 點은 특히 考慮되어야 할 것이다.

1. 家庭이나 學校에서 愛情과 安定感을 느끼도록 하고 不安과 不必要한 恐怖 및 焦燥의 原因이 되는 모든 條件을 除去할 것.

2. 學課中心, 成績點數本位의 學習은 學生에게 不安과 焦燥感을 주기 쉬우니 生活中心의 課程으로 轉성 지도할 것.

3. 上級學校 入學을 위한 過重한 工夫나 適性を 無視한 進學을 삼가 할 것이며 學童에게 過分한 要求나 期待를 하지 말 것.

4. 教師의 불필요한 신경질의 발로, 불공평한 학동취급은 학동의 정

서면에 악영향을 주니 극히 주의 할 것.

5. 教師의 부족으로 인한 과중수업이나 준비 부족한 수업은 학생의 흥미를 喪失하니 銘心하여 학생수에 비례해서 교사수도 增加 配置하고 교사는 수업을 위하여 많은 준비를 할 것.

6. 特히 가정환경은 학생의 정서면과 정서면에 중대한 영향을 주므로 부모의 애정결여, 친대, 관심의 퇴락, 가정에서의 과중한 雜務, 騷亂한 家庭, 家庭不和 및 遠距離, 學校退學으로 因한 疲勞等은 精神保健上 有害하다.

7. 思春期 前後의 少年, 少女는 愛情과 情緒面의 安定을 얻지 못하면 不安, 우울, 厭世에 빠지기 쉬우니 特別한 指導가 要望된다.

3. 精神保健의 範圍 (Scope of Mental Health)

精神保健은 人間의 健康에 관한 모든 領域에 亙할 뿐 아니라 人間對 人間의 關係(Interpersonal relationship) 家庭生活, 社會生活에 있어서 特히 정서관계에 관한 모든 문제, 행동에 관한 모든 문제가 깊이 관련된다. 더 나가서 人類全體의 平和, 安定, 幸福의 基礎를 가져오는 諸問題와도 關聯된다. (戰爭이란 것도 그것이 始作되는 場所는 人間들의 心中인 以上 平和를 守護하는 길을 강

양호교사편

구 한다는 것도 또 人間들의 心中의 問題이다—UNESCO 憲章에서) 卽 個人위생으로나 사회 위생, 공중 보건으로서나 例컨대 嬰幼兒保健, 學校保健, 保健教育, 一般教育, 養護, 特殊教育, 保健指導의 영역에 있어서 肉體的 健康問題와 더불어 嬰幼兒 및 兒童의 精神保健이 極히 重要하며 教育이란 일 自體가 同時에 精神保健이어야 한다.

생각컨대 教育이란 학교에서만 이루어지는 것이 아니라 가정에서, 직장에서, 社會全體生活에서나 도처에서 매일의 생활을 통하여 이루어지는 것이다. 其中에서도 人格의 基礎的 形成은 既往에 嬰幼兒時의 몸가짐, 父母의 態度, 教育, 指導, 環境全體로부터의 영향이 큰 役割을 하는 것으로 안다.

따라서 性格異常의 豫防, 교정, 청소년의 불량화 방지, 그의 보호, 지도, 범죄방지, 行刑, 更生, 또 劣等兒, 정신박약아, 우량아에 對한 教育問題도 精神保健에 있어서 중요한 영역이다.

또 예를 들면 산업보건의 영역에서도 能率增進을 할려면 適性配置, 過勞防止, 事故災害의 방지등과 함께 산업복지의 문제, 직장전체의 분위기의 문제, 인간내 인간의 감정문제, 特히 指導者의 能率 및 指導의 技術問題 등이 精神保健으로서 重要

視되어야 한다.

의료, 간호의 영역에서도 단순히 정신병자, 정신신경병 환자등을 대할 때 뿐만 아니라 一般內科, 外科, 小兒科, 婦人科 등에 오는 身體病者에 對하여도 그들이 “앓고 있는 人間”인 以上 家族을 가지고 經濟生活을 영위하는 인간인 이상 그들의 취급, 간호, 치료에 있어서 항상 정신보전적 배려가 없어서는 간호도 치료도 完全이라고 말할 수는 없다.

其他 유전에 관한 우생학(Eugenics)과 共通的 問題들 갖고 優生 結婚指導, 人口問題 대책에도 참여하여 환경개선을 目的으로 소위 優境學(Euthenics)이란 社會福祉事業全般, 社會改良運動과 相互 提携되어야 할 영역이다. 따라서 精神保健에는 幼兒 또는 兒童精神保健, 青年期, 中年期, 老年期の 精神保健, 家庭의 精神保健, 婦人精神保健으로 區分할 수가 있고 학교 또는 教育 정신 보전산업 또는 工場精神保健 등이라 부를 수 있는 區分도 할 수 있다.

또 看護員들을 위한 정신보전, 保母, 또는 母性教育을 위한 精神教育, 教育者를 위한 것, 司法官, 刑務官을 위한 것, 社會福祉員을 위한 정신보전등 이라고 論할 수 있는 영역도 있다는 것이다.

4. 學校精神保健의 內容(Content of mental health in School)

學校에서의 정신보건은 교사의 역할과 교실환경이 중요한 위치에 있고 그 內容으로는 다음과 같은 것이 있다.

1. 精神的 및 情緒的教室環境 (Mental and Emotional environment)

a. 教師의 人格 (Personality of the teacher)

교사의 자격의 중요한 二大要素는 교사는 전염성 질환에 罹患되어 있어서는 안되며 정신적으로 안정되어야 한다. 교사는 세밀한 대인 관계를 유지하는 직업중의 하나이다. 매일의 학교생활에서 교사에게는 크나큰 정서적 요구가 所願된다. 참으로 좋은 정서상태를 언제나 유지하고 있지 않으면 교사생활이란 너무나 힘든 직업일 것이다. 만일에 비교적 좋은 정서 상태를 유지못하면 教師로서의 職責에서 벗어날 뿐만 아니라 아동에게 유해한 영향을 줄것은 물론이다. 사제관계로 인하여 교사의 언동은 곧 아동의 태도에나 거동에 반응되고 아동의 상호간에 있어서까지 영향을 준다. 다시 말하자면 교사가 아동과 관계하는데 있어 그 학교경험이 적극적 또는 소극적 건설적 또는 파괴적이나에 의하여 그 영향이 다르다. 우리는 임상적 경험이나 인간에 관한 연구에 의해서 모든 배우이란 배우는 사람과 교사의 인간 상호관계에서 얻

은 경험에 기인된다는 것을 明白히 알 수 있다.

b. 教室의 組織 (Classroom organization)

교실에 있어서의 교사에게 부과된 지도에 관한 많은 연구는 다음과 같은 비교를 할 수 있게 하였다.

△ 民主主義的 指導下에서 敎育을 받는 아동들에서 흔히 볼수 있는 行動特徵.

1. 進取的이다. (자진해서 할 일을 발견한다)
2. 참여한다. (활동하려 하고 協同的이다)
3. 責任感이 있다. (지도자가 없어도 책임있게 일한다)
4. 團結的이다. (外部 간섭에 대한 방위를 한다)
5. 和睦精神이 있다. (환담, 미소를 띠기를 좋아 한다)
6. 「우리」라는 생각(우리라는 말을 항상 잘쓰고 도우려고 원한다)
7. 指導者가 되고 싶어하고 무슨 課業이 던지 하고 싶어한다.

△ 專制主義下에서 敎育을 받은 兒童들에서 많이 볼수있는 行動特徵.

1. 依他的이다. (무엇이나 물어보고 하고 지도자의 승인하야만 한다)
2. 고립한다. (단체에서 떨어져 나간다)
3. 무책임하다. (지도자가 없으면

양호교사편

일에 성의를 안낸다)

4. 파벌적이다. (파에서 파로 나누어져서 협동하지 못한다)

5. 敵對視한다. (상호간 싸움이나 모략하기를 좋아한다)

6. 「나」라는 생각(나라는 말만 자칫하면 쓰고 利己的이다)

7. 수동적이고 지도자가 되기를 원하지 않고 課業에도 의욕이 없다.

교실에 있어서 교사의 역할은 참으로 어려운 일 중의 하나이다. 즉 너무나 아동들에게 自由를 주고 방치하면 교사로서 아동들을 관리도 못하고 그들에게 좋은 영향을 줄수도 없거니와 그렇다고 하여 너무나 완고하고 언해서는 아동들에게 주는 영향은 과도한 구속과 지배가 되고 말 것이다. 理想的인 指導란 위에 말한 양자의 중간에 속할 것이며 배우는 자에 대한 소원하는 행동을 아동들에게 바랄 수 있을 것이다.

大部分의 교사가 자기자신의 성질이나 인격이 교실에 있어서 좋은 배움의 분위기를 가져오게 하고 더 나아가서 교사로서의 임무를 다할 수 있는데 직접적이고 깊은 관계가 있는데 대하여 무관심하기 쉽다. 민주주의적인 교실 분위기에서 만이 신성한 교사로서의 직책을 다할 수 있는 것이다. 학과에 대한 깊고 완전한 지식이나 그 교수의 준비, 교수에 있어서도 발표방법, 기회의 抱着

等도 勿論 重要하지만 교실에 있어서 교사 자신이 계획하는 과정과 각 아동의 目標과 학급 전체가 원하는 목표의 3者間的 調和에 努力하여야 될 것이다. 혼란에 있어서도 너무나 심하던지 언하게 하여 역효과를 내지 말고 합리적인 제한을 가진 자유를 허용하여야 된다.

c. 個人差의 認識 (Recognition of individual differences)

各 兒童은 어찌까지나 학급의 一員인 同時의 一介의 個人이다. 즉 지식, 개성, 요구, 흥미 및 목표에 있어서 각 아동은 各各 相異하다. 그러므로 교사는 盲目的으로 自己學級의 平均的인 개념을 가질 것이 아니라 각아동의 파악에 힘써야 한다.

d. 긴장, 공포, 동요 및 불평의 제거 (Lack of tension, fear, frustration and complaint)

心理的으로 아동은 소극적이거나 이러한 긴장, 공포, 동요, 불평 등의 요소를 가지고 있어 이것을 교실에서 교사 自身만의 노력으로 제거한다는 것은 힘들지만 그래도 교사의 노력 여하에 依해서 많이 제거 또는 감소 시킬 수 있다. 즉 교사가 할 수 있는 것은 다음과 같은 일이다.

1. 各 兒童이 어느 정도로 긴장 공포, 동요 및 불평에 대하여 예민한가를 잘 파악하여야 한다.

2. 아동들에게 그들의 발전이나

개선에 대한 것을 알려 주어야 한다.

3. 教室內의 規則에 對하여 明確히 아동에게 알려주고 教室內, 外의 區分을 明確히 알려주어야 한다.

4. 성적을 가지고 너무나 아동들에게 壓力을 주어서는 안된다.

5. 어떤 범위내에서 경쟁을 시킬 것인지 그것 때문에 아동이 마비되게 하지 말것이다.

6. 성적불량한 아동에 대해서는 特別한 관심을 가지고 지도하여야 한다.

e. 師弟關係 (Teacher—Pupil relationship)

아동이 교사와 대할때는 그 순간에 교사자신이 주는 영향에 반응해서 언동을 하는 것이 아니고 아동자신이 지금까지 대해왔던 사람과의 관계가 많은 영향을 준다. 이 점을 교사는 잘 이해하여야 할 것이다. 즉 아동이 그에게 대하여 하는 언동에 대하여 교사자신은 행어나 그 언동에 기인되는 일을 자신이 하였지 않았나 하고 의심할 때가 있는 것이다.

그러나 그것은 흔히 아동과 그 부모와의 상호관계에서 일어난 반응을 교사에게 까지 반응시키는 수가 많다. 그래서 교사는 아동의 불순한 태도등에 대하여 즉각적으로 반사적으로 권해서는 안될 것이다. 그

럴 理由와 배후를 연구해 보아야 한다. 습득이나 교수에 있어서도 사제간이라는 관계를 잘 이용하여 아동으로 하여금 自進해서 흥미를 가지고 배우게 하여야 한다.

f. 兒童相互關係 (Pupil—Pupil relationship)

아동상호관계는 각아동의 학교생활경험에 있어 중요한 경험의 하나이다. 학교생활에 있어 교실에서 급우들과 지내는 대인관계에서 육성되는 아동의 어떤 型은 그 兒童의 餘生을 通하여 영향을 준다. 즉 그의 個性의 一部로서 존속해 간다. 그러므로 교사는 어느 아동이 고립되지 않았는가? 또는 누가 지도자인가? 상호관계에 있어 平安한가? 불평이 없는가? 등등을 알기 위하여 힘써야 한다. 그리고 아동상호관계가 어떤 것이 가장 원해지며 올바른 것인가에 대한 지도하는 극이나 作文이나 意見發表會 等等을 通하여 알려 주어야 한다. 교사나 아동은 단지 교실에 있어서 학과에 대한 교수나 습득만을 일삼는 것이 아니고 교실에서 다같이 人生을 工夫하는 것이다.

g. 團體活動

교사는 어떤일에 있어서는 자신보다도 아동의 몇사람으로 된 代表에 依하는 것이 잘 된다는 것을 알고 이 代表들을 잘 쓸줄 알아야 한다.

効力  正確

美容劑 + 強肝劑 = 씨·스라

皮膚美容

肝臟에!

500mg의 VC

씨·스라

200mg의 구루구루산

三 一 藥 業

(2) 學級擔任教師의 役割 (Role of the classroom teacher)

國民學校에 있어서의 학교보건 推進上의 key 人物은 學級擔任이다.

그러므로 학급 단임은 자기 자신의 파악과 이해와 동시에 아동의 성장과 발육에 대하여 다음 사항을 알아야 된다.

a) 아동의 各年令階에 있어서의 육체적 정신적 발달에 관한 것을 알아야 한다.

b) 여러가지의 좋지 못한 言動에 관한 원인에 대하여 이해하고 있어야 한다.

c) 서로 다른 연령에서 어떤것이 주로 중요한 것인가에 관하여 알아야 한다. 교사의 역할은 전술한바 있으니 여기서는 略述한다.

참고서적 :

1. 村松常雄：精神위생. 南山堂
2. Georgia Dept. of H.E. school Health Guide
3. 學校保健—國立保健院
4. 學校保健—高陽郡 保健所
5. Katerine Glover: Mental Health Every Body's Business
6. A.M.A. Mental Hygiene in the classroom.
6. 其他