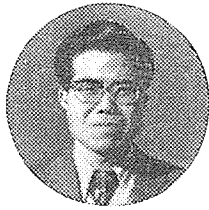


예방의학면에서의 보건교육



가톨릭의과대학 교수 정 규 철

머 리 말

보건교육의 목적은 주민 스스로의 행동과 노력으로 건강을 이룩하도록 도와 주는데 있다. 그러므로 주민 스스로가 생활조건을 개선하여 향상 시키는데 관심을 가져야 하며 자기 개인은 물론이고 가정 사회 또는 국가의 일원으로서 건강을 증진시켜야 하겠다는 책임감을 길러 주어야 한다.

지금까지의 공중보건 사업은 주로 급성 전염성 질환 예를 들어 천연두, 장티브스, 콜레라와 같은 집단적으로 발생하는 질환을 예방하기 위하여 예방접종을 한다거나 음료수의 소독, 식품관리, 폐기물 처리등 집중적인 예방대책에 중점을 두었고 이러한 대책은 주로 보건당국에서 일방적으로 국민에게 또는 국민을 위하여 실시하여 왔던 것이며 일반 주민은 이에 필요한 비용의 일부를 세금 또는 그 밖의 방법으로 지불하였을 뿐 아무런 관심을 가지지 않았고 적극적으로 사업에 참여하지도 않았다.

그러나 오늘날에 와서는 공중보건사업의 양상이 많이 달라져 과거에 보건당국에서 일방적으로 실시하던 위생시설을 확충하여 대중의 건강을 보호하려는 노력만으로는 그 성과를 기대하기 어렵게 되었다. 예컨대 이러한 방식으로는 암증, 심장질환, 당뇨병, 정신질환등 개별적인 질환을 예방할수 없으므로 모든 주민들이 건강문제에 대한 지식을 가지도록 노력하여야 하며 비단 보건지식을 습득하는데 그칠것이 아니라 자기 자신의 건강은 물론이고 가족 및 주민들의 건강을 위하여 보건지식을 활용하도록 하는것이 가장 중요한 것이다. 다시 말해서 오늘날의 보건사업은 주민들의 적극적인 참여로 비로서 이루어질 수 있는 것으로서 주민들과 더불어 함께 해결해 나가야 한다는 것을 잊어서는 아니 된다.

보건교육이 잘된 사회일수록 불필요한 질병의 발생이 줄고 사망율이 떨어지며 국민의 평균 수명이 늘어나며 국민전체의 보건수준이 높아진다는 것이 이미 널리 알려진 사실이다.

보건교육의 정의

보건교육이란 학습경험을 통하여 개인 또는 주민들의 건강에 관계되는 지식을 전달하는데 그치는 것이 아니라 질병을 예방하는데 도움이 되게끔 주민들의 사고 방식과 태도 및 행동의 변화를 가져오도록하는 것을 말한다.

분명히 보건교육은 단순히 새로운 보건지식을 얻는데 그쳐서는 아니 된다. 예를 들어서 어머니가 어린 아이에게 diphtheria에 걸리지 않게 하기 위하여 예방 접종을 맞쳐야 한다는 정도의 지식을 얻었다고 하더라도 실제로 그 아이에게 예방접종을 하지 않고 있다가 diphtheria에 걸렸다면 그 어머니는 보건교육이 되었다고 말할수 없다.

보건교육에 관여하는 인자

습득한 지식을 실천에 옮기려면 태도의 변화가 일어나야 하며 이런 경우에는 상당한 마음의 동요를 초래한다. 행동의 변동을 가져오기 위하여는 그럴만한 강력한 동기 (mofive)가 있어야 함으로 보건교육에 종사하는 사람들은 인간의 기본적 욕구를 잘 이용하여 자발적으로 위생적인 활동을 실천할 의욕이 생기도록 하여야 한다.

이러한 인간의 기본적 욕구로서는 첫째 공기, 음식물, 배설, 신체적인 안락, 고통이 없고 건전한 성생활을 하는것등 육체적 또는 생물학적인 것과 둘째로는 소위 사회적인 유산이라고 말할수 있는 인간 존중의 사상, 넓은 뜻에서의 성적만족, 생계유지 방법, 다양성, 개성표현, 사교성 등을 들 수 있다.

효과적인 보건교육을 하기 위하여는 사람의 행동에 관한 기본 개념과 주민들이 간직하고 있는 위에서 말한바와 같은 여러가지 기본적 욕구를 해결하는데 적용되고 있는 믿음과 태도, 금기와 제재, 관습, 그밖의 문화현상을 잘 파악하여야 한다.

보건교육이 만족스럽게 이루어지기 위하여는 우선 당사자가 어떠한 동기이든간에 필요성을 느껴 참여의식이 생겨야 한다. 예를들어 지나치게 비대한 사람은 정상적인 체중을 유지해야겠다는 필요성을 느껴 굳게 결심하여야만 먹는 음식량을 줄이고 적당한 운동을하는등 노력을 하게 된다.

둘째로는 건강에 대한 개념이라든가 행동은 사회적 관념의 영향을 받는 경우가 많다. 이러한 사회적 압력이 너무나 클 때에는 개인의 생각마저 목살당하는 수가 있다. 우리는 아침에 일어나 규칙적으로 이를 닦고 세수를 하는것을 배웠지마는 개인위생의 관점에서 배웠다가 보다는 가족들이나 이웃사람들에 의하여 이루어진 일종의 사회적 표준 또는관습에 맞추기위하여 이루어진 것이라고 볼수 있다.

보건교육을 받는 개인이나 주민들은 당면문제의 중대성을 인식할뿐 아니라 그러한 조건에 자기들 스스로의 감수성이 높다는 것을 믿을 수 있어야 한다.

그러나 위협의 강도가 너무 지나쳐서 행동하려는 의욕과 능력을 마비시킬 정도가 되어서는 아니 되며 각자가 효과적이라고 믿는 행동을 택할 수 있어야 한다.

보건교육은 결코 쉬운 일은 아니다. 고통스럽거나 불쾌하거나 불편하거나 경비가 들거나 각자의 성미에 맞지 않는 일은 아무리 이를 권하더라도 실천에 옮겨지지 않는다. 예를 들어 이동검진 차를 끌고 현지에 찾아가 주민들로 하여금 흉부 X-선 사진을 찍게 하는 때에는 불쾌하다거나 고통스럽다거나 귀찮은 점이 별로 없는 데에도 X-선 조사에 대한 잘못된 인식때문에 적극적으로 참여시키기 어려운 경우가 있는데 하물며 암종의 조기발생 검사를 하는 경우에는 이러한 요소가 모두 관여하기 때문에 X-선 검진을 하기 보다는 훨씬 어려워 진다.

보건교육을 방해하는 또 다른 요소는 모든 사람이 가지고 있는 (ego)를 보호하려는는 경향이 강한 점이다. 즉 자기가 하고싶은 것만을 받아 들인다거나 자기의 생각을 뒷받침 할만한 자료를 얻기 위하여 책을 읽거나 이야기를 듣고 또 그 내용을 자기 나름대로 자기 생각에 부합되도록 임의로 해석하여 오해하는 수가 많다. 그리하여 자기는 폐결핵이나 암중에 걸리리라고는 생각지도 않고 또 막상 이러한 질병에 걸려 있는데에도 사실대로 받아들이지 않는 경우가 있다. 예를 들어 부인의 젖가슴에서 덩어리가 만져지는 경우에는 이것을 유암이라고 인정하지 않고 의학적인 대책을 강구하지 않는 경우가 많으며 또 유암이라고 인정하더라도 여자의 상징인 유방이 없어진다는 점에서 빨리 치료를 받기를 망설이게 되는 일이 많다.

한편 사회적인 압력과 관습에 의하여 앞서 말한바와 같이 보건교육에 도움이 되는 경우도 있으나 반대로 방해되는 수도 있다. 즉 기성세대의 사람들에게 있어서는 지금까지의 생활양식과 습관으로도 아무런 탈없이 여지껏 건강하게 살아 왔는데 새삼스럽게 번거롭고 귀찮은 일을 할 필요가 있겠는가 하는 부정적인 태도가 문제가 된다. 또 사회적인 유행을 따라 예를 들어 비대한 부인들이 몸맵시를

내드라고 영양섭취를 무작정 제한하여 체중은 줄어들었는지 모르나 여러가지 영양실조증에 걸리는 일을 흔히 볼수 있다.

보건교육의 목표와 내용

보건교의 목표는 각 개인 또는 주민들에게 질병의 본태를 이해시켜서 질병이 발생하였을 때에는 그 질병이 퍼지는 것을 최대한도로 막아내고 나아가서는 질병발생을 사전에 예방하는데 있다.

또한 단순히 질병에 걸리지 않게 하는데 그칠뿐 아니라 건강상태를 더욱 증진시키도록 노력하여야 하며 사회적 또는 개인적인 생활환경과 생활조건 가운데 직접 또는 간접으로 건강에 영향을 미치는 요인들을 제거하거나 개선해 나가도록 하는데 있다.

보건교육의 내용은 대상자의 입장에서 잘 생각하여 검토되어야 하지만 대략 다음과 같은 점에 유의하여야 한다.

우선 대상자의 관심을 끄는 문제를 제기하는 것이 중요한 일이며 전문가의 입장에서 볼 때는 교재내용이 과학적으로 타당성이 있고 특정한 대상에게 적합한 것이라야 한다. 교육내용은 이해하기 쉽고 바로 행동에 옮길수 있을 정도로 간단하여야 한다. 예를 들어 결핵관리에 대한 보건교육을 하는 경우에는 여러가지 관리대책 중에서 한가지에만 중점을 두어 교육하여야 한다. 다시 말해서 흉부 X-선 촬영의 필요성만을 강조하도록 하고 X-선촬영을 할것인지 Tuberculin 검사를 할것인지를 또는 객담검사를 할것인지 당사자들이 결정하도록 하여서는 아니된다. 이러한 경우에는 당사자들은 심리적으로망서리게 되고 우리가 바라는 성과를 걸지 못하는 수가 많다.

보건교육에 있어서는 원칙적으로 건강의 원리를 이해시키도록 노력하여야 하며 따라서 교육내용에 있어서도 병적 상태를 설명하는것 보다는 생리적인 면에서 질병예방에 중점을 두어록 한다.

보건교육의 대상

보건교육의 대상은 크게 세가지로 나눈다

(1) 학생들에 대한 보건교육

이것은 각급 학교의 교과과정에 의한 보건교육으로서 문교부당국의 소관업무이다 교육내용으로서는

(가) 개인위생및 가정에서의 건강보호와 증진에 관한 개인 위생사항

(나) 질병발생의 역학적 및 예방의학적 요인에 관한 사항

(다) 건강을 보호하기 위한 사회의학적 사항등을 들 수 있다.

이러한 학창시절의 보건교육은 여러 학과에 걸쳐 기회 있을때 마다 반복하여야 하며 이러한 지식을 습득한 학생들이 성인이 되어 공중보건과 관계있는 사회적 문제에 참여할 때에 비로서 자기 자신의 건강과 가족 및 주민들의 건강을 보호할 수 있는 적절한 대책을 마련하게 된다. 특히 국민학교 시절의 보건교육은 그 나라의 보건수준을 높이는데 가장 효과적이며 기본적인 방법으로 중요시 되고 있다. 그 이유로서는 이들 어린 학생들은 어른들에 비하여 과거의 좋지 못한 사회적인 관습과 보건에 대한 개념을 벗어나 새로운 공중보건의 원리를 쉽게 받아들여서 실천에 옮기기 때문이다. 따라서 보건교육의 최종 목표가 달성되려면 완전한 세대교체가 이루어질 때 까지 꾸준히 노력해야 한다.

(2) 일반주민들에 대한 보건교육

이것은 보건당국에서 해야할 과제이다. 물론 이 분야에 관심이 있는 여러 보건 및 사회단체의 도움을 받아서 실시한다. 자세한 것은 지역사회 의학면에서의 보건교육이라는 과제에서 논의 될것으로 믿고 생략한다.

(3) 환자들에 대한 보건교육

질병에 걸려 의사를 찾는 환자에게 올바른 보건지식을 전달하는 것은 의료인의 책임인 동시에 효과적인 보건교육을 할 수 있는 가장 좋은 기회이다. 이에 관하여는 임상면에서의 보건교육이라는 주제에서 자세하게 논의될 것으로 알지마는 몇마디 첨가하여 두고 싶은 것은

(가) 질병에 대하여 잘못 인식하고 있거나 혼동을 하고 있는 경우에는 이를 바로 잡고

(나) 질병예방과 건강 증진에 필요한 건전한 지식을 환자들에게 전달하며

(다) 사회적 및 경제적인 요인이 질병 발생 또는 그 경과에 영향을 미친다는 것을 이해시키고 의사, 간호원, 그밖의 의료기관이 건강을 보호하기 위하여 어떠한 역할을 하고 있다는 것을 뚜렷히 알려 주도록 한다.

이것이야말로 진정한 뜻에서 참다운 보건교육이 될 수 있다. 이러한 보건교육방법은 눈에 띄지는 않으나 그 결과는 매우 효과적이다.

보건교육의 방법

앞서 말씀드린 바와 같이 국민의 건강수준을 높이기 위하여는 국민들과 더불어 노력하지 않으면 아니되며 그러기 위하여는 이들에게 어떠한 방법으로 보건지식을 전달할 것인가 하는 것이 문제된다. 여기에는 개인접촉의 방법과 집단 접촉의 방법 mass media 를 이용하는 방법이 있으나 모두 일장 일단이 있다.

(1) 개별적 연담

의사나 간호원이 환자에게 또는 보건간호원이 가정방문을 하였을 때에 여러가지 건강상담, 환경위생 개선, 식품위생과 영양문제, 재해예방 등에 대하여 이해시킬 수 있는 방법이며 모든 보건교육 방법중에서 가장 효과적이고 필요한 방법이다. 그러나 이 방법은 많은 인원과 시간을 필요로하는 결함을 가지고 있다

(2) 집단접촉

(가) 강연회

학교의 사친회 (parents teacher association)와 사설 또는 공공 보건단체에서 강연회를 갖는 일이 있다. 강연회는 연사에 의한 일방적인 교육이 되기 쉬우나, 질문시간을 마련하고 slide filmstrips 또는 조그만 책자등 시청각 교재를 사용하여 실시하는 경우에는 매우 효과적이다. 강연내용은 알기 쉽게 하고 강연시간은 20~30분으로 제한하는 것이 적당하다

(나) 집단토론회

이것은 각자 자기의 의견을 진술하는 동시에 다른 사람의 의견을 들을수 있으므로 매우 효과적인 방법이지만 이 때에는 회의를 이끌어 가는 사회자가 있어서 전체 토론자들의 의견을 종합하여 결론을 얻도록 하여야 한다. 토론에 참여하는 사람이 너무 많은 경우에는 결론을 얻기 어려운 수가 있으므로 이런 때에는 몇개 반으로 나누어 분임토의를 하게 한 다음 전체 의견을 종합하도록 한다 요컨대 토론회의 인원은 10~20명이 적당하다

(3) Mass Media의 이용

영화, 라디오, T.V, 신문, 잡지, 전시회등 mass media 를 이용하는 때에는 한번에 많은 사람에게 교육할 수 있는 이점이 있다 이들 mass media 중에서 어떤것을 택할 것인가 하는것은 교육의 대상, 내용 및 장소에 따라 정할것이며 이를 단독으로 또는 강연회와 같은 다른 방법과 함께 사용하기도 한다

(가) 영화 Slide 및 Filmstrips

첫째로 내용이 진실하여야 하며 그 지방 풍경이나 인물이 담기지 않은 외국의 것을 사용

할때에는 흥미를 끌지 못하는 경우가 많다. Slide 나 Filmtips 는 내용이 간단하고 기본적인개념을 나타내는 것이라야 한다 때로는 도표가 도움이 되는 경우도 있다. 보전에 관한 책자는 보건당국이나 민간단체에서 많이 구하되 이것 역시 일반사람들이 관심을 끌 수 있고 이해하기 쉬어야 한다

(나) 라디오 및 T.V

라디오 및 T.V를 통하여 교육할때에는 시청자들은 무슨뜻인지 알아 듣지 못하여 방송을 통한 의학강좌는 아주 무의미하게 끝이는 수가 많다. 대답을 하는 경우에는 일방적인 강연 보다는 조금 성과가 있으며 재미있게 각색하여 연극화하면 매우 효과적이다

(다) 신문 잡지

신문지상이나 잡지책 또는 책자를 통한 교육도 매우 효과적이기는 하지만 이 때에도 역시 기술이 필요하며 특히 신문, 잡지에 보도되는 보건기사는 어디까지나 보도가치가 있어야 함으로 때로는 사실보다도 너무나 과장되는 수가 있어서 일반사람들에게 도리어 불안감을 안겨주고 판단에 혼동을 초래하는 수가 있다 그러나 신문사설이나 가정란에 또는 대중잡지나 조그만 책자에 일반 독자들을 위하여 보건계몽을 위하여 특별기사가 실리는 일이 많은데 이러한 것은 시기 적절하게 적합한 제목을 택하여 보도함으로서 크게 도움이 된다.

(라) 전시회

전시회를 마련하는 것은 그 자체가 일종의 과학적인 전문분야이며 결코 손쉽게 되는 것은 아니다. 전시회를 마련할 때에는 전체적으로 한번 둘러 보고 이 전시회의 취지를 파악할 수 있어야 하며 일단 관심을 끌게 되면 보다 자세한 사항에 이르기 까지 이해할 수 있도록 구성되어야 한다. 색깔의 조화, 동작, 입체감, 조명, 신기성, 단순성, 등에 유의하며 관람자가 수윳치를 누르거나 조종장치를 써서 전시물을 움직여 보도록 하면 더욱 인상적일 뿐 아니라 참여의식을 높여 매우 효과적이다. 전시회를 겸하여 현장에서 관람자의 간단한 건강검사를 해볼 수 있게 하면 더욱 흥미를 끌 수 있다.

맺 음 말

이상 말씀드린 내용을 토대로 하여 앞으로 우리나라에서 보건교육을 효과적으로 실시하여 소기의 성과를 견우려면 어떻게 하여야 할 것인가 하는 점에 대하여 결론적으로 몇 가지를 들어 보고자 한다.

- (1) 우선 일반 사람이나 단체 또는 기관으로서 보전에 대하여 올바른 지식을 가지고 있는지 또는 그들의 사고방식이나 태도 및 행동이 타당한가를 의학적 및 사회학적인 면에서 조사 분석하여 주민들의 보건수준을 평가하는 동시에 보건교육의 내용과 실천계획을 세우도록 한다.
- (2) 보건교육에 참여할 수 있는 요원의 확보가 시급하다. 앞서 말한바와 같이 보건교육은 기성세대의 사람들 보다는 학생들을 대상으로 하는 것이 훨씬 쉽고 효과적이라는 점과 아울러 학교 인구의 급증으로 대상자의 규모에 있어서도 학교보건교육을 강화할 필요가 있으며 그러기 위하여는 각급학교 학생들은 물론이고 교원들에 대한 보건교육과 특히 교육대학 또는 사범대학에서의 보건교육이 절실히 요망된다
- (3) 보건분야에 종사하는 모든 요원들은 자기 자기분야에서 보건교육에 종사하게 되지만 중앙 또는 지방에서 보건교육사업의 총괄적인 계획수립과 실천, 그리고 그 성과의 평가를 전담할 수 있는 보건교육 전문가를 양성하여 각급 보건부서에 배치하여 이 분야의 책임을 지도록 하여야 한다.
- (4) 보건교육을 보다 효과적으로 하기 위하여 시청각 교재와 Mass media를 적절하게 이용할 것이며 시청각 교재의 공급소를 두어 제작, 공급, 대여, 영화의 출장 상영등 업무를 수행하도록 하여야 한다.