

# 保健教育과 健康

黃 天 性

文教部 體育局長

## 1. 서 론

보건교육(Health Education)은 개인이나 집단의 건강 유지와 증진을 도모하기 위한 教育活動의 하나로 心身이 건전한 국민의 육성이라고 하는 숭고한 목적을 달성하려는 일체의 健康活動을 총칭하고 있다.

인간이 도달할 수 있는 最高可能水準의 健康을 향유한다는 것은 人種, 宗教, 政治의 信念, 經濟的 내지 社會的 地位 등을 불구하고 모든 사람이 누릴 수 있는 基本的 權利의 하나라고 하는 重要性을 감안할 때 여기에는 개인 간 국가 간의 의연한 協力이 절대로 필요함은 두 말할 것 없다.

학교에서 보건교육을 추진하여 학생들의 건강을 유지하고 증진시키고자 함은 곧 장래에 心身이 건전한 국민의 육성이라고 하는 궁극적 教育 목적에 일치하며 모든 教育활동의 기반이 되고 있다는 사실로 받아들여지지 않으면 안된다.

우리 나라에서는 1976년에 學校保健法이 제정되었으며 1969년에 대통령령으로 학교보건법 시행령이 제정되어 학교보건에 관한 일체의 制度的 體系가 정비되었다. 따라서 이를 근거로 학교에서는 모든 학생·교직원의 건강활동이 추진되어 가고 있다.

## 2. 건강의 정의

건강은 인격적으로 단축할만 하고 사회적으로 유익한 생활을 할 수 있는 힘을 주는 것으로서 우리가 우리의 주어진 환경하에서 개인의 전 기능을 발휘하는 바탕이 된다.

건강이란 학자에 따라서 여러 가지 표현으로 정의하고 있으나 근래에는 주로 세계보건기구(WHO)에서 내린 정의를 많이 인용한다. 즉, 세계보건기구에서는 1948년 건강에 관한 정의를 다음과 같이 내렸다.

「건강이란 신체적, 정신적 그리고 사회적으로 완전히 양호한 상태에 놓여 있음을 말하는 것이며 병이 없거나 허약하지 않다는 것만을 의미하는 것이 아니다」

이와 같이 근래의 건강관은 전의 건강의 개념에서 일보 발전된 것으로 특히 「완전히 양호한 상태」란 어휘의 구체적인 의미에 대하여는 학자에 따라 그 기준 선정에 다소 무리가 있음은 사실이다.

## 3. 건강에 영향을 미치는 요인

건강은 우리가 우리의 환경에서 개인적으로 가치있고 사회적으로 쓸모있는 생활을 할 수 있게 힘을 주는 전 기능을 말한다. 이러한 건강을

적절히 유지 및 증진하게 하는 것을 건강관리라고 한다.

건강관리를 하려면 건강과 질병의 생태학적 관계를 이해하여야 한다. 개인의 건강에 영향을 주는 요인으로서 유전, 성장과 발육, 환경 등이 있다.

### 1) 유 전

유전은 선조들로부터 오는 선천성이며 우리의 건강에 영향을 주는 인자의 하나이다. 유전은 인간의 특성과 건강 상태를 결정해 주는 역할을 하며 좋은 유전은 건전한 체질, 잘 발달된 육체와 정상적인 지능의 기초를 이루게 해준다. 한편 나쁜 유전은 지능의 저하 및 발육 저하 그리고 질병을 가져오므로 건강에 나쁜 영향을 미치게 된다.

### 2) 성장과 발달

성장과 발달은 자신이 효과적으로 활동할 수 있도록 해주는 자신이 이어받은 능력의 신장과 팽창을 말한다. 성장과 발달은 크기에 있어서의 성장 뿐만 아니라 육체적, 정신적, 사회적으로 성숙을 이루어 준다.

성장과정은 성숙의 진전을 말하는 계속적인 변화와 단계들로 이루어진다. 완전한 성숙이란 어떠한 순간에 도달되는 것이 아니다. 육체적 성장과 정신적 성숙은 모두 필요한 것이지만 그것들은 서로 다른 비율로 완성된다. 성장과 발달은 양적일 뿐만 아니라 질적인 것이기도 하다.

성장은 환경과의 상호작용과 자신의 요인에 의해 변화되거나 향상된다. 환경은 성장을 제한하거나 또는 지연시킬 수도 있다.

### 3) 환 경

모든 환경은 태중에 있을 때부터 죽을 때까지의 모든 외적 영향으로 구성된다.

이것은 의·식·주와 언어, 관습, 전통, 종교, 미신 및 금기를 포함한 문화양상 즉, 텔레비전, 라디오, 신문, 대중잡지, 과학잡지 등의 매스미디어 같은 일상 생활에 영향을 주는 모든

것을 말한다.

모든 환경은 서로 다른 차원에서 분류되거나 조사된다. 물리적 환경이란 기후, 지리, 물, 공기, 식품, 화학약품, 열, 빛 같은 것을 말한다.

물리적 환경 중 스모그, 방사선, 위험, 소음, 수질오염, 비위생적인 쓰레기, 교통 및 산업 재해 등과 같은 인간이 만든 공해가 우리의 건강과 생활에 악영향을 미치고 있다.

생물학적 환경은 식물계와 동물계의 모든 생명체 및 인간과 인간집단의 삶과 건강을 포함한다.

독성식물 독충 및 독성동물과 함께 미생물이나 병원체도 생물학적 환경의 일부분을 차지한다.

오늘날엔 정신적인 환경 면도 고려되어야 하며 물리적, 화학적 작용에 대한 긴장도 집단으로서 개인의 건강에 영향을 준다.

## 4. 건강 관찰

건강 관찰은 일상생활 중에서 건강상태를 파악하려는 것이다. 이는 개개인의 학생 건강상태에 따른 생활지도, 보건지도를 하기 위하여 행하는 것이다.

실제로 관찰자가 비전문가인 경우가 많다.

즉, 어린이의 경우 가정에서는 보호자, 학생의 경우 학교에서는 담임교사가 중요한 관찰자가 되며, 또한 매일의 생활 중에서 학생의 건강상태의 변화는 여러 사람에게 의하여 관찰하게 된다.

그러나 건강 관찰로서 일일 중 가장 중요시되는 시기는 가정의 경우는 아침식사 때이고 학교에서는 최초의 수업시간의 건강관찰이다.

그러므로 「아침의 건강관찰」이 일반적으로 중요시되고 있다.

즉, 학생의 보호자, 교사, 교의, 치과교의, 양호교사, 개업의, 개업치과의 등 많겠으나 이들 중에서도 접촉하는 기회가 가장 많은 사람이 보호자이다.

그 다음이 교사일 것이다.

교사는 학생을 관찰하는데 가장 유리한 입장

에 있다. 교사는 각종 활동을 통하여 학생을 관찰하고 건강의 이상유무를 알 수 있는 기회를 갖는다.

학생관찰에 있어서 교사는 계속적이고 세심하여야 하며 이 관찰은 학생에 있어서 어떤 변화나 질병 결함의 조기 증상을 발견하는 신뢰도가 높은 근원으로 이용된다.

## 5. 건강 상담

건강 상담이라 함은 병에 걸려 있음이 확실치 않고 무슨 까닭인지 건강에 이상이 있는 것 같이 느껴질 때 어떻게 하면 좋을지?

의사에게 진료를 받아야 할지?

그러면 어떤 병원이나 무슨과 의사에게 가야 하는지에 대하여 상담하는 것이다.

그런데 현재 학교보건법은 학교에서 정기적으로 건강진단을 하여야 하고 건강 상담을 하도록 규정하고 있으므로 건강 상담은 상기 내용에 국한하지 말고 건강 전반의 문제에 대하여 상담하여야 한다.

학교에서 학생의 건강유지와 향상을 위해서는 교사에 의한 직접적인 건강 관찰과 건강 상담이 대단히 중요하며 이러한 관찰과 상담은 가정과 학교의 긴밀한 연락을 취함으로써 성과를 거둘 수 있다.

## 6. 건강 교육

인간이면 누구나 건강한 삶을 추구한다. 그것은 개인과 가정의 행복 나아가서는 국가발전에 크게 기여하기 때문임은 두 말할 여지가 없다.

왕성한 의욕과 능동적인 활동은 개인의 발전과 안녕, 행복한 가정, 건설적인 사회, 부강한 국가를 이루는 원동력이 바로 건강에서 시작되어 그것으로 결실을 맺는 것이다. 그러나 심신이 건강한 국민을 육성한다는 것은 결코 쉬운 일이 아니며, 어느 나라 어느 시대를 막론하고 강력히 요구되어 온 것이다.

특히 학교생활을 중심으로 심신이 발육, 발달하는 과정에 있는 학생들을 질병에 대한 저항력이 불충분한 연령층의 집단생활이므로 이들에 대한 교육은 더욱 중요한 의미를 갖는다.

우리 나라 교육법은 건전한 신체의 발육 발달과 건강증진에 필요한 지식, 습관, 태도를 길러 건강한 국민으로 육성한다는 규정이 있어서 국가가 적지 않은 노력을 경주하고 있다.

## 7. 건강교육의 필요성

능력있는 민주시민으로서 맡은 바 자기의 의무와 임무를 충실히 수행하는데 무엇보다도 중요하고 필요한 것은 건강이다.

로마의 시인이었던 유베날리스는 “건전한 신체에 건전한 정신이 깃든다”라고 하였다. 이것은 건강치 못하면 귀한 생명을 유지할 수 없을 뿐만 아니라 원대한 포부와 희망을 갖고 있더라도 실현할 수 있는 능력과 자신을 상실하게 되므로 인생의 낙오자가 된다.

우리가 일상생활을 해가는 동안에 건강이 좋지 못하여 많은 고난을 겪은 경험을 가지고 있다면 건강관리에 깊은 관심과 지식을 가지고 약해진 건강을 회복하려고 수단과 방법을 가리지 않을 것이나 건강을 해쳐본 경험이 없는 사람은 공기의 고마움을 모르는 것과 같은 것이다.

● 健全한 身體에 健全한 精神

● 國民保健은 學校保健으로부터