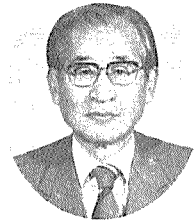


건전한 식생활의 습관화

건강에 대한 훌륭한 교육



김 명 호

5. 건강도 노력하여야 얻어진다.

우리나라 사람들의 평균수명이 70세에 육박하였고 멀지 않아 이웃나라 일본이나 구미 여러나라와 같이 80세까지 가는 것은 그렇게 어려운 일이라고는 생각되지 않는다. 그러나 이와같은 수명의 연장은 따지고 보면 한사람 한사람이 건강하여 오래 살아야 얻어지는 결과인 것이다. 선천적으로 큰 탈이 없이 출생한 사람이면, 생후 잘 성장하고 발육해 가면, 가장 어려운 고비인 생후 1세 미만의 영

아기 그리고 국민학교 가기 전까지의 육아기를 넘기고 순조롭게 살아가면 누구나 100세까지는 살 수 있다고 보아야 할 것이다. 그런데 실지로는 100세는 커녕 어렸을 때 또는 젊었을 때 생명을 잃는 사람이 적지 않다. 그 이유를 살펴보면 불의의 사고나 불치의 질병에 걸려서 그럴 수도 있다. 그러나 많은 사망은 예방할 수 있다. 건강에 영향을 주는 요소로서 학자들은 다음과 같은 것을 지적하고 있는데 이들 요소를 잘 공부하고 그 내용을 우리의 일상 생활에 옮긴다면 극단

적인 사망이나 신체의 불구나 장애를 막을 뿐 아니라 다른 질병도 예방할 수 있고 건강이나 일상생활 능력도 향상되어 삶이 즐겁게 되고 오래 살 수 있을 것이다. 따라서 가정에서의 보건교육도 이와 같은 내용을 주로 가르치는 것을 권유하게 되는 것이다. 즉,

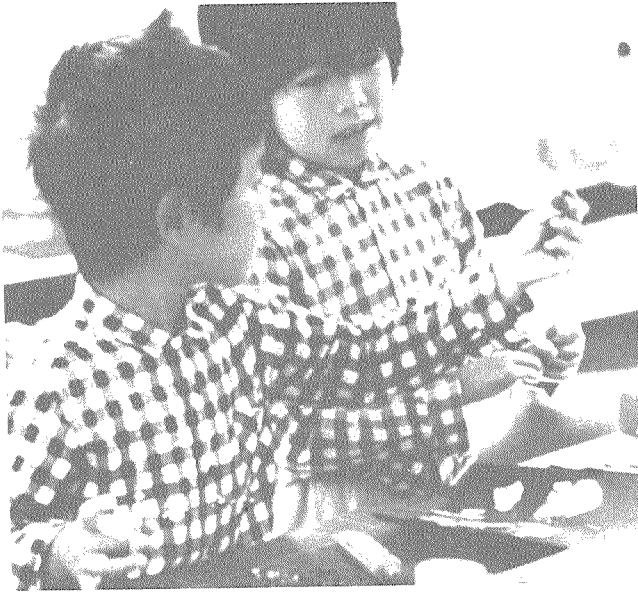
- (1) 유전
- (2) 성장과 발육
- (3) 환경
- (4) 인간과 환경과의 상호작용
- (5) 의사결정

하나님은 인간을 묘하게 만들었고 사람의 몸이나 정신을 연구해 보면 볼수록 재미도 나고 참 잘 만들었다고 감탄하게 된다. 그러나 많은 사람 중에는 우리가 알고 있는대로 선천적으로 건강에 관한 문제를 안고 출생하는 어린이가 있다. 이것이 유전적인 경우도 있고 임신중에 어머니가 약을 잘못 썼거나 술, 담배를 많이 했거나 해서 기형아를 해산하게 된다. 이러한 어려운 경우 우리 가정에서 보건교육을 어떻게 할 것인가? 이것은 대단히 중요한 일이다. 흔히 “만인은 한 사람을 위해서”, 또 “한 사람은 만인을 위해서”라는 말이 쓰여지는데 한 어린이의 건강이나 생명은 너무나 중요하기에 가정에서, 학교에서 또 우리 사회에서 공동으로 노력해야 할 일이다. 기형아나 신체부자유어나 보건교육은 무엇보다도 마음을 튼튼히 해주는데 초점을 두어야 한다. 비굴하거나 약하지 않도록 하고 건강보다도 건강한 생활이 중요하기에 부자유스러운 몸이나마 보통 건강한 사람

보건교육은 마음만 먹으면 하기야 어느때나 어디서나 배울 수 있지만 가장 좋은 교육장, 가장 손쉬운 교육장은 바로 우리의 의, 식, 주 생활의 본거지인 가정임이 분명하다.

이나 다름이 없게 살아가는 방법을 가르치도록 한다. 건강하지 못하다고 해서 건강한 사람과 차별하는 것이 가장 나쁘며 건강하지 못한 어린이들에게는 가장 큰 충격을 주는 것이다.

사람이 살아가는데 특히 어린 시절의 성장이나 발육은 무척 중요한 일이다. 여기서 큰 역할을 하는 것이 영양 섭취와 정신적 및 정서적인 안정이다. 가정에서 일정한 수입으로 의, 식, 주 생활에 각각 얼마나 소비하느냐 하는 문제는 늘 연구하고 비판이 있어야 한다. 사람마다 제각기 생활에 대한 철학에 따라서 다르겠지만 의생활이나 주생활에 치중한 나머지 식생활을 소홀히 한다는 것은 좀생각해 보아야 한다. 어떤 사람들은 보다 나은 가계를 식생활에 쓴다는 것은 야만 한 일이라고까지 혹평하기도 하나 그렇지 않다. 특히 애들이 있는 가정에서는 식사 내용을 아무렇게나 할 수는 없는 일이다. 집안에서 균형잡힌 영양식에 편식과 폭식을 삼가게하고 건전한 식생활을 습관화하는 것은 무엇보다도 건강에 대한 훌륭한 교육이다. 즉 실물교육임이 틀림없다. 또 가정에 있어서 전체적인 분위



배사람이 살아가는데
특별히 어린시절의 성
경이나 발육은 무척
중요권 일이다.
여기서 큰 역할을 이
는것이 영양섭취와정
신적 및 정서적인 안
정이다. 가정에서 양
성한 수입으로 의, 식
주 생활에 각각 얼마
나 소비하는나 하는
문제는 늘 연구하고,
비판이 있어야 한다.

기 특히 부모의 친밀성을 중심한 화평은 자녀에게 좋은 보건교육이 된다. 정서면의 안정이나 정신적인 평화는 건강유지에 긴요한 요소인데 이와같은 것을 가정에서 충분히 배우게 한다.

우리가 처해 있는 환경은, 오늘날과 같이 공해가 심한 시대에서는 더욱 더 건강과 밀접한 관계가 있는 것을 안다. 가정에 있어서도 상수와 하수, 청결과 쓰레기처리 등 환경보건 전반에 걸쳐서 가정에서 건강에 관련하여 가르칠 수 있다. 지상의 지옥이라고 일컫는 나라들에서는 빈곤, 무지, 질병, 과잉인구 등 인간생활의 영위상 손실이나 불이익을 가지고 오는 요인이 많지만 쉽게 말해서 상수와 하수사이에 경계가 없거나, 행주인지 걸레인지 구분이 안되는 경우를 많이 본다.

이러한 것이 원인이 되어 물로 인한 전염병이나 식품으로 인한 전염병이 그칠 줄을 모른다. 우리가정에서 행주대신 솔을 쓰거나, 행주를 쓸 경우에도 항상 끓이고別に 넣고 하는 위생적 조치가 있어야 하고 이와같은 위생행동은 가정에서 배워야 한다. 보건교육은 마음만 먹으면 하기가 어느때나 어디서나 배울 수 있지만 가장 좋은 교육장, 가장 손쉬운 교육장은 바로 우리의 의, 식, 주 생활의 본거지인 가정임이 분명하다. 세계 모든 사람 즉 만인이 건강히 장수하려고 눈부신 활동을 하고 있는 우리 주변을 직시하여 우리는 더욱 건강하게 오래 살아나라와 우리 사회에 선한 그리고 유익된 일을 많이 할 수 있으면 한다.

(필자=연세의대 보건대학원장·의박)