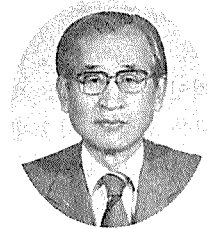


가정은 인생의

교육장이요, 훈련장이요, 생산공장이다.



김 명 호

가정은 가장 좋은 학교이다.

결혼식에 가서 주례사를 듣고 있으면 흔히 나오는 말씀이 “가정은 인생의 교육장이요, 훈련장이요, 생산공장이다...”라는 것이다. 그렇다. 가정과 같이 훌륭한 학교가 어디 또 있겠는가? 부모와 같이 학생(자기 어린이)을 가장 잘 아는 교사는 없을 것이다. 따라서 건강에 관한 교육, 즉 건강하게 사는 것을 가르치고(알리고), 느끼고 생각하게 하고 실제로 행동으로 옮겨 생활속에 습관이 되도록 하는 것도 가정에서 가장 효율적으로 이루어진다고 본다. 세상 때 버릇이 여든까지 간다는 속언이 말하는 뜻은 어렸을 때 가정에서의 교육이 얼마나 중요한가를 말해준다. 요즘 떠들어대는

조기교육(早期教育)의 효율성과 필요성도 어느정도 수궁이 간다. 경제생활, 문화생활, 사회생활 등에서 가정교육이 있나 없나 따지는 것은, 따지는 사람의 사상이 보수적이고 고루해서 그런것이 아니라 다 깊은 근거와 뜻이 있기때문에 하는 말이다.

가령 어렸을 때 가정에서 부모님이 화장실을 다녀 온 후나 식사전에 비누로 손씻는 것을 보고 배운 애들은 장성해서도 잘 지키게 된다. 반면에 땅에 떨어진 식품을 주워서 먹는 것을 보고 자란 애들은 부모가 하는대로 따라 가기마련이다. 이와 같은 현상을 생각하면 가볍게 넘길 일이 아니라 오히려 무서운 사실이다.

듣는것은 잊어버리고, 본것은 기억

하고, 해본 일은 체득한다.

이말은 오래 전부터 중국에서 쓰여진 말이다. 그러나 사실은 어디서나 유익한 말이다. 우리 가정에서 보면 아무리 민주주의적 가정에서도, 또 심지어 교육가의 가정에서도 자녀들을 가르치는데 최신 교육방법으로 가르치는 가정은 드물다. 대부분의 가정의 부모는 애들 보고 “이렇게 하라 저렇게 하라” 또 “이러면 안된다” 등 일방적으로 명령이나 지시를 하는 경우가 많다. 그럴 경우 아주 착실한 어린이 외에는 부모의 말을 듣는 척 하지만 실행하지 않는 것이 일쑤이다. 우선, 보건교육도 말만 할 것이 아니라 실지로 부모님이 보여주고 애들로 하여금 꼭 한번 실행할 수 있는 기회를 주어야 한다. 그래서 만일에 듣기만 하고 보지 않는 어린이는 우선 보게 하고, 듣고 보고 하지만 실행하지 않는 애는 실행하도록 쉽고 고운 말로 타이르고 가르치고 하여야 한다. 어려운 말이지만 듀이라는 교육학자는 말하기를 “민주주의적 교육은 믿음과 사랑에 바탕을 둔 인격과 인격의 만남이다”라고 했는데 진실로 가정에서의 교육도 애들은 부모님을 믿을 수 있어서 부모님께서 말하는 것이 가장 옳고 참되다는 생각이 들어야 하고 또 반대로 부모는 애들이 우리 말을 잘 듣는다는 확신이 가야 참다운 교육이라고 할 수 있다. 또 그보다도 중요한 것은 항상 사랑하는 마음, 생각 및 행동으로 임하여야 자녀교육은 기대하는 성과를 거둘 수 있을 것이

이다. 세상에서는 “자식농사는 마음대로 안되네…” 하는 말이 예사로 쓰여지고 있지만 노력도 성의도 없는 무책임한 말로 쓰여지면 안된다.

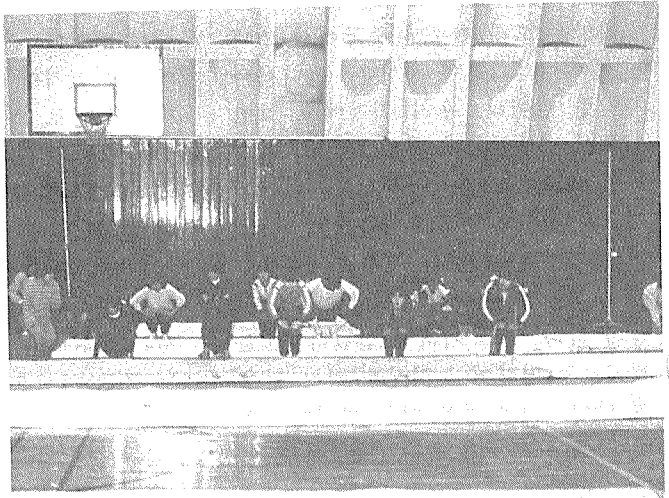
자녀들에게 필요한 것을 가르쳐야 한다.

우리 자녀들에게 아무거나 유익한 것을 많이만 가르치면 된다고 생각해서는 안된다. 사람이 갖는 관심, 흥미는 물론 지식을 받아들이는 능력에도 한정이 있기 때문이다. 속된 말에, “잘 먹고, 잘 놀고, 잘 자면 건강하다”는 뜻은 아주 깊은 것이다. 이 세가지는 가정에서의 보건교육 내용에서도 가장 기본을 이루는 것이다. 즉 잘 못먹는 나쁜 버릇 잘 자지 못하는 습관, 잘 놀거나 쉬지 못하는 무미건조한 인생을 사는 원인이 따지고 보면 어렸을 때 가정에 있어서의 생활에 기인하는 일이 적지 않다.

우리의 육체적 건강의 기초는 성장과 발육에 있는데, 순조롭고 만족스러운 성장과 발육은 영유아기의 영양섭취에 달려 있다. 영아기에는 애기에게 가르칠 수는 없으나, 이때는 모유가 가장 좋으니 어머니가 충분한 영양을 취하여야 하고 유아기서부터 음식을 고루 고루 먹게 하고 가려먹는 일이 없도록 해야한다. 또 너무 짜거나 매운 것을 삼가도록 한다. 이와같은 일은 부모와 자녀가 한 식탁에서 식사를 함께 함으로 해서 시범도 보이고 교정도 할 수 있다. 쉬운 말로 단백질 중에서도 네발 달린 동물, 두발 달린

“잘먹고, 잘놀고, ▶
잘자면, 건강하다”는
뜻은 아주 깊은 것
이다. 이 세가지는
가정에서의 보건교
육 내용에서도 가장
기본을 이루는 것이
다.

즉 잘 못 먹는 나
쁜 버릇, 잘 자지못
하는 습관, 잘 놀거
나 쉬지 못하는 무
미건조한 인생을 사
는 원인이 따지고보
면 어렸을때 가정에
있어서의 생활에 기
인하는 일이 적지않
다.



동물(조류) 그 다음으로 바다고기(발
이 없는 동물?)의 순으로 좋다고 한
다. 실은 그렇게 간단하게 말할 수는
없는 일이지만 동물성 단백질의 필요
성을 강조하는 뜻일 것이다. 그런데
국민학교 아동을 조사해 보면 육류나
어류를 가려서 먹지 않는 애들이 적
지 않다. 근래에 와서 성인병의 문제
가 많은데 고혈압이나 뇌졸중과 같은
병에는 소금을 많이 먹는다는 것이 큰
영향을 주고 있다.

잠자는 것은 먹는 것과는 달리 돈
주고 살 수도 없는데, 우리 가정에서
수면을 소홀히 다루고 있는 것이 사실
이다. 수면은 옛부터 내려오는대로
조침조기(早寢早起)로 잠자리에서 선
잠으로 누어 있기만 하는 것이 아니라
깊은 잠(숙면)을 될 수 있는대로 많
이 갖도록 해야 한다. 집안에서 하는

우리 자녀들에게 아무거나 유익
한 것을 많이 만 가르치면 된다고
생각해서는 안된다. 사람이 갖는
관심, 흥미는 물론 지식을 받아 들
이는 능력에도 한정이 있기 때문이
다.

숙된 말에 “잘 먹고, 잘놀고, 잘
자면 건강하다”는 뜻은 아주 깊은
것이다. 이 세가지는 가정에서의
보건교육 내용에서도 가장 기본을
이루는 것이다.

일없이 TV나 포카(화투) 등으로
자정이 넘도록 취침하지 않는 일은 있
어서는 안되겠고 어린이에게 좋은 습
관을 길러 주도록 하여야 한다. 수면
까지는 안가더라도 공부끝에나 일한
후 쉬는 것도 가르쳐서 성장한 후 만



◀ 가정에서는 개인 위생을 철저히 가르쳐야 한다. 국민학교의 교육과정은 이 개인위생에 중점을 두어 짜여진 것이다.

손이나 의복의 청결, 곧게 앉는 자세, 치마의 정결, 눈, 귀, 코의 위생 등이다. 우리 어린이가 가정에서 항상 건강하게 자라는가 사랑의 관찰을 쉬지 않아야 한다.

병의 근원인 과로를 예방할 줄 알게 해야 한다.

어린이에게는 논다는 것이 대단히 중요하다. 어른도 “노세 노세...”하고 외치는데 애들에게는 공부도 모두 다 싫고 날마다 놀면 좋겠다는 애들이 많다. 따라서 노는 법을 가르친다는 것은 건강상 필요할뿐 아니라 긴 인생길에서의 성공의 입장에서도 중요하다. 첫째, 노는 것이 건강에 지장을 주어서는 안되며, 지혜를 개발하고 생각이 올바르게 되는 운동경기가 좋겠으나

어린이의 신체나 건강에 알맞아야 하겠다.

가정에서는 개인위생을 철저히 가르쳐야 한다. 국민학교의 교육과정은 이 개인위생에 중점을 두어 짜여진 것이다. 손이나 의복의 청결, 곧게 앉는 자세, 치아의 정결, 눈, 귀, 코의 위생 등이다. 우리 어린이가 가정에서 항상 건강하게 자라는가 사랑의 관찰을 쉬지 않아야 한다.

〈필자=연세대학교 보건대학원장〉

●이달의 건강표어●

병든다음 치료보다 검사받아 예방하자.

● 한국건강관리협회