

학교 보건 사업에서의 보건교육사례

정 경 자*

I. 머리말

교육부가 학교의 교육 과정에서 설정한 교육 목표에서 가장 먼저 “건강한 심신을 기르고 보건과 안전에 대한 바른 습관을 가지게 한다”로 되어있으며 어린이는 나라와 겨레의 앞날을 이어나갈 새사람이므로 그들의 몸과 마음을 귀히 여겨 울고 아름답고 씩씩하게 자라도록 힘써야 한다.”라고 기술 하고있다. 또한 1978년 세계보건기구는 “알마아타 선언”을 통하여 2000년대까지는 전세계 인류의 건강을 보장 한다는 목표를 세웠고 우리나라에서도 전 국민 의료보험의 실시로 건강을 국민의 기본권으로 보장하려는 노력을 시도하였다. 이러한 시점에서 학교보건은 단지 의료봉사자라는 시혜적인 차원에서가 아니라 학생이 주체적으로 자신의 건강을 돌볼 수 있도록 해야 하며 여기에는 무엇보다도 건강 및 보건의료 사업에 대한 이해 및 참여가 요구된다. 따라서 학교보건 교육이 제 역할을 찾아야 할 때라고 본다.

학교보건 교육을 정의해 본다면 “신체적, 정신적, 정서적, 사회적 통합체인 학생을 대상으로 이들의 자기 건강 관리 기능을 향상시키기 위한 지적, 정의적, 정신 활동적 교육 활동이다. 이러한 학교보건 교육은 학교보건 사업의 일환으로 또는 정규 교육과정에서 운영되고 있다. 이 중 학교보건 사업에서의 보건교육은 학생 및 교직원들의 건강 관리의 수단으로서 양호교사의 판단에 의하여 필요하다고 인정되는 내용을 가르치는 경향이다. 이는 양호교사의 판단이 잘

못되어 학교보건 교육이 잘못될 수 있음을 암시한다. 그러므로 비정규 보건교육의 표준화가 요망되는 바이며 이를 위하여 본교의 보건교육을 1. 특수 학생의 교육 2. 홍보 교육자료 3. 예방접종 교육 4. 양호실을 방문하는 학생의 교육으로 구분하여 사례로 제시하고자 한다.

II. 보건교육 사업 사례

1. 특수 학생의 교육

가. 비만증

1) 비만의 원인

가) 에너지 소비량 이상으로 영양을 과다 섭취하거나 운동 부족으로 지방의 축적 되었을 경우

나) 육구 불만의 충족으로 다량의 음식물 섭취
다) 유전적 요인

라) 주된 원인은 대개 운동부족, 간식 당질의 과다섭취

마) 비만인 사람은 정상 체중인 사람보다 성인병 같은 질병 발병율이 높고 사망율도 비만도에 따라 월등히 높다.

바) 어른의 비만은 지방 세포가 굵어지고 어린이의 비만은 지방 세포가 많아지므로 어린이의 비만은 체중조절이 어렵다.

2) 비만의 대책

가) 식생활 개선과 꾸준하고 지속적인 운동 요법이 필요하다.

나) 비만이 되는 원인이 무엇인가를 파악하여 체중조절의 여러 방법을 찾는다.

* 대구 산격 국민학교

마) 설문지를 작성하여 학생들이 실시하고 있는 체중조절 행위를 알아본다.

3) 비만도

가) (실제체중-표준체중) ÷ 표준체중 × 100

- 20%미만은 정상
- 20%~29%는 경도비만
- 30%~49%는 중등도 비만
- 50% 이상은 고도 비만

표준체중 : (신장-100) × 0.9

※ 자신의 체중이 표준체중의 ±10 범위가 정상이며 10이상 증가하면 비만이다.

4) 비만증 개선을 위한 식생활 개선

가) 하루에 30종류 이상의 식품으로 균형있는 식사를 한다.

나) 하루 섭취량은 10gr 이하의 식염과 30gr 이하의 설탕을 섭취한다.

라) 식물성 지방을 섭취하며 과일은 많이 섭취하지 않는다.

마) 밤에는 음식을 섭취하지 않는다.

바) 알카리성 식품을 많이 섭취한다.

- 알카리성 식품

우유, 난백, 밤, 콩, 시금치, 양배추, 고구마, 연근, 호박, 버섯, 무우, 미역, 다시마, 사과, 귤, 배, 딸기, 포도주.

- 산성 식품

소, 닭, 돼지고기, 치즈, 난황, 굴, 오징어, 조개, 쌀, 보리, 빵, 밀가루, 낙화생, 김, 정종, 맥주.

5) 비만의 예방

가) 비만 예방은 유아기부터 시작하여야 한다.

나) 소아기에 올바른 식사 습관을 형성 하도록 하여야 한다.

다) 과식이나 고칼로리 음식의 섭취를 삼간다.

라) TV 광고로 잘못된 정보를 얻거나 TV를 보느라고 운동 부족이 되지 않도록 한다.

마) 식사 습관에 대한 구체적인 조사를 위하여 하루의 음식을 섭취 과정을 일기로 쓰게 하여 자신이나 또는 전문가의 도움을 받아 개선하도록 노력한다.

바) 현대화와 서구화 되어가는 생활 양상은 자칫 비만증을 일으키는 요인이 되므로 자신의 생활 태도를 분석한다.

사) 심한 종류의 운동을 규칙적으로 매일 실시하도록 한다.

나. 간질

1) 간질이란?

간질의 원인은 아직 밝혀지지 않았으며 대개 출생시 손상을 받거나 두부손상, 감염성 질환, 약물과 알콜 중독, 뇌종양, 선천성 기형, 유전의 감수성과 관련이 있으며 연령 상으로 간질의 빈도는 18세 이전에 발생하는 것이 전체 환자의 75%를 차지한다.

2) 간질의 종류에 따른 증상

가) 전조

작고 국소적인 발작으로 불안정, 위장관 장애, 지적 둔감과 같은 모호한 증상을 나타낸다.

나) 대발작

전조 증상후에 전신이 뻣뻣해지고 의식이 소실되고 눈동자가 한쪽으로 고정되고 호흡경련이 나타나며 경련으로 혀를 물거나 거품을 낸다.

다) 소발작

수초간 의식 상실이며 갑자기 창백하고 말이 없거나 하던일을 중단하고 멍청히 서 있게 되며 얼굴에 약간의 경련증을 일으킨다.

라) 정신운동 발작

공포, 두려움, 같은 이상한 불쾌감을 느끼고 자동적인 행동을 30초-2분 정도 나타낸다.

마) 국한성 간질

대뇌 피질의 병변 부하에 해당하는 손가락과 같은 일정한 부위에 온다.

일반적으로 간질의 증상은 갑자기 일어나며 본인이 발작이 일어날 것을 아는 수도 있으나 막지는 못한다.

3) 응급처치

간질 환자에게 제일 위험한 것은 발작 중에 당하는 부상이다.

가) 손상의 원인이 되는 것을 치우고 부드러운 물건을 환자의 머리나 어깨 밑에 넣어 둔다.

나) 자존심은 손상 받지 않도록 스크린을 해주며 주위를 조용하게 하며 곁에서 지켜 본다.

다) 경련시 혀를 깨물지 않도록 부드럽고 연한 물건을 수건으로 싸서 아래와 윗니

사이에 넣어준다.

- 라) 근육 경련을 막으려고 하지말며 단추나 허리끈을 풀어주고 옷은 느슨하게 해준다.
- 마) 음료수는 완전히 회복될때까지는 주지 않으며 발작이 끝나면 극심한 피로 때문에 잠을 자게 되는데 깨우면 발작이 재발되는 수가 있다. 그러므로 편안하게 눕혀서 보은 유지를 하고 의식을 완전히 회복할 때까지 상태를 관찰한다.

4) 관찰사항

- 가) 예고 증상이 있었는가?
- 나) 발작의 시작 전후에 환자의 머리, 몸, 하지는 어떠한가?
- 다) 경련 증상의 진행은 어떠한가?
- 라) 안구의 변화는 어떠한가?
- 마) 소변이나 대변의 실금이나 진한 타액 분비, 점액, 구토, 출혈은 있는가?
- 바) 호흡의 특성과 호흡음은 어떤가?
- 사) 얼굴이나 입술의 색깔은 어떤가?
- 아) 경련의 지속 시간은 어떤가?
- 자) 경련후의 환자의 상태는 어떤가?

5) 치료원칙

항 간질약은 경구 투여에 의한 약물요법이 있으며 환자가 의사의 지시에 따라 복용하지 않고 복용을 중단하던가 복용 회수를 변경하면 아무런 의외가 없으며 발작이 재현되기 쉽다. 또한 간질하는 학생의 등교에 담임교사와 양호교사는 간질 발작이 언제 올 것인가에 대한 불안이 있으며 위의 관찰 사항을 파악하므로써 그 학생이나 부모로 하여금 주의하여야 할 사항들을 알게 할 수 있다.

※ 간질에 대한 연구와 치료를 전문으로 하는 곳으로 "장미회"란 곳이 있다.

주소 : 인천시 중구 신흥동 1가 2-9
전화 : (032) 762-2123

다. 특수학생(장애자)

현대는 복지사회 건설을 이상으로 건강한 사람이나 장애가 있는 사람이나 그들의 가능성을 발휘하여 참된 삶을 영위해 나가는데 그 목적을 두고 있다.

어느 시대애나 건강하고 정상인만이 사는 사회는 없다. 오늘날 치열한 경쟁의식과 산업 부흥으로 정신문화의 붕괴와 이기주의자가 되고

있는데 이러한 각박한 사회생활속에서 장애자가 인간의 대우를 받도록 할 것인가를 생각하면 오늘의 장애자 문제는 개인이나 가정의 책임이 아니다. 민주 사회에서는 장애자의 교육이나 직업, 생존의 문제는 사회공동체 전체의 책임이다.

교육부는 시각장애, 청각장애, 정신박약, 지체부자유, 정서장애 등의 장애를 지닌 학생들에게 특별한 교육과정, 지도방법, 등을 통한 특수교육의 기회를 제공하기 위해서 특수학교와 특수학교를 운영한다.

1988년부터 특수교육 진흥법 제5조에 의하여 국, 공, 사립 구별없이 고등학교까지 모든 특수학교에 취학하는 자에게 무상으로 교육하며 1991년 현재 전국에 특수학교가 초등 2513학급, 중등 668학급이 있으며 특수학교는 유치부부터 고등학교까지 정신지체 학교 57개교, 지체장애자 학교 13개교, 청각장애자 학교 20개, 시각 장애자 학교 12개교가 있다.

1) 정신지체 학생

원인은 하나의 질병의 결과에서 나타나는 것이 아니고 매우 복합성을 띠고 있으며 지능 발육 지연은 발육 기간중에 나타나며 적응성 행동이 장애가 되어서 전반적인 정신 기능이 보통 이하를 말한다. 교육은 일상생활에 필요한 기본적인 훈련 만이라도 스스로 할 수 있도록 하여야하며 최소한의 학습 능력으로 사회적 대인 관계를 형성하고 사회에 대한 적응능력을 교육과 훈련을 통하여 도움없이 독립할 수 있어야 한다.

2) 지체장애 학생

개인적으로 사회적으로 적응하는 능력에 장애를 일으키는 경우가 많으므로 자기자신의 장애에 대한 인정과 자아실현의 강한 의지에 대한 인내와 동기를 유발시켜서 심리적으로 오는 자질감을 극복하도록 도와 주어야 하며 가정이나 학교에서 소속감, 성공감을 통하여 성취욕을 최상으로 높여서 사회생활에 적응하는 적극적인 긍정적 태도를 가지도록 교육 하거나 한다.

3) 장애자의 간호

- 가) 장애를 가진 사실을 긍정적으로 인정하여 안정감을 가지게 한다.
- 나) 친구나 가족들이 사랑하고 있으며 가족의 일원으로서 필요한 존재라는 것을 믿

도록 하고 가정이나 사회에서의 소속감을 가지게 한다.

- 다) 장애 자체에서 공포와 불안을 제거 하도록 하며, 하던 된다는 의지와 노력을 가지도록 격려하여야 한다.
- 라) 놀이를 통하여 창조성과 창의력을 개발 시킴과 동시에 신체적 조절, 사회성, 협동심을 배우며 또한 좌절을 극복하는 도구가 된다.
- 마) 자아 실현의 강한 의지에 대한 동기 강화 및 동기 유발을 주어서 심리적으로 오는 좌절감을 극복하도록 도와준다.
- 바) 스스로 할 수 없는 능력을 개발하기 보다는 할 수 있는 것을 더 잘할 수 있도록 하는 것이 바람직하며 이는 긍정적 자아개념을 형성하는데 도움이 된다.
- 사) 건전한 성격 발달을 도모하기 위하여 장애자를 대할 때 자연스런 애정 표시를 하며 치료과정에서 공포나 불안을 느끼지 않도록 하여야 한다.
- 아) 감정적 반응이 예민하기 때문에 질문에 솔직하게 대답하여 장애에 대하여 감추거나 꺼리는 인상을 주지 않아야 한다.
- 자) 가능한 다양한 경험을 가지도록 하며 이는 자신의 생활을 윤택하게 하는 원동력이 된다.
- 차) 장애 부모들과 상호 관계를 가져서 서로의 경험을 교환하여 원만한 문제 해결을 하도록 한다.

4) 특수교육 대상자 판별기준(문교법진 특수진흥법)

가) 시각장애

- 두눈의 교정시력(교정시력 이라함은 안경이나 콘택트렌즈에 의한 시력을 말한다)이 0.04 미만인 자.
- 시력 이외의 시기능 장애가 고도의 경우 점자에 의해서 교육을 필요로 하는 자, 또는 장래 점자에 의해서만 교육이 필요하다고 생각되는 자.
- 두 눈의 교정 시력이 0.04이상 0.03미만인 자.

나) 청각장애

- 두 귀의 청력손실이 90데시벨 이상인 자.
- 두 귀의 청력손실이 90데시벨 미만 50데

시벨 이상의 경우 보청기를 사용해서 보통 말소리의 이해가 불가능하거나 아주 곤란한 정도인 자.

- 두 귀의 청력손실이 50데시벨 미만이라 할지라도 특수교육을 필요로 하는 자.
- 다) 정신박약
 - 정신발달의 지체정도가 중도이상(지능지수 50미만)인 자
 - 정신발달의 지체정도가 경도(지능지수 50~75)일지라도 사회적 적응이 특히 결핍된 자.
 - 정신발달의 지체정도가 경도로서 정상적인 학업이 곤란한 자.

다) 지체부자유

- 체간 기능의 장애가 체간을 지시할 수 없거나 곤란한 정도인 자.
- 상지의 기능 장애가 필기를 불가능하게 하거나 곤란한 자.
- 하지의 기능 장애가 보행하기에 불가능하거나 곤란한 정도인 자.
- 지체기능 장애가 위 각호의 장애 정도에 미치지 못하더라도 6월 이상의 의료적 치료가 필요한 자.

마) 정서장애

정서적 감정적인 혼란으로 인하여 이상 행동을 하는자로서 특수교육을 필요로 하는 자.

바) 언어장애

- 발성이나 발어가 불완전하거나 아주 곤란한 자.
- 발어기관에 이상이 있거나 기능이 불완전하여 동지역 동연령에 비하여 크게 불쾌한 소리나 내용으로 부자유스럽게 말하는 자.

사) 기타의 심신 장애자

기타의 심신 장애로 인하여 특수교육을 필요로 하는 자.

라. 약물의 오 남용

급속한 과학 문명의 발달로 생활 환경이 편리함에 인간의 가치관도 점점 일시적인 쾌락을 추구하는 쪽으로 기울어져 가고 있다. 이러한 사회적 추세에 마약류의 사용이 점점 확산되어 사회적 문제로 대두되고 있다.

1) 약물의 남용

약물의 사용이 법적으로 정당하든 치료 목적이든 의사의 처방에 의한 것이든 아니든 간에

독성의 가능성에 대해 중요하게 논의되는 상태이며 그 상황에서의 약의 사용을 의미한다.

2) 약물의 오용

약물을 의학적 지시대로 사용하지 않는 경우 (복용기간, 복용량, 복용회수 등)

3) 약물중독

약의 의존성 때문에 정상적인 신체적 기능을 발휘하지 못하는 상태 또는 의존성 그 자체를 뜻한다.

4) 학생들이 남용하는 약의 종류와 부작용

가) 해열 진통제

몸에 열과 통증이 있을때 쉽게 진통제를 구입하여 복용하게 되는데 진통제를 함부로 사용하게 되면 오히려 병의 진단이 어렵게 된다.

나) 각성제

수험생이나 야간 근로자들이 자주 복용하는 각성제의 주성분은 흥분제인 카페인으로 반복복용시 중독증상이 나타나므로 고려하여야 하며 약의 작용 기간에는 기분이 맑아지고 졸음이 없어지지만 약의 작용이 없어지면 오히려 피로감이 더 오게되며 장기 복용하면 중독 증상으로 환시, 환청 등이오고 심한 경우 일시적 정신병이 올 수 있다.

다) 비타민제

과대 선전으로 음식물 섭취를 제대로 하지않아도 비타민만 복용하며 영양분이 충분한 것으로 착각하기 쉬우나 비타민은 음식물을 골고루 섭취하면 인체 내에서 자연스럽게 생성되도록 되어 있다. 또한 각종 식품에 비타민을 첨가한 강화 식품이 많은데 수용성 비타민을 많이 섭취하더라도 노중으로 배설되지만 지용성 비타민은 체내에 축적되어 오히려 중독 증상을 일으킬 위험이 있다.

라) 항생제

세균은 항생 물질에 의해 예민하게 성장과 발육이 억제되는데 항생제는 자주 사용하면 세균은 그 항생제에 감수성이 높아져 내성이 생긴다. 따라서 항생제를 오용 남용하게 되면 항생제가 꼭 필요한 경우에는 약에 내성이 생겨서 효과가 없어진다. 최근 전문인에 의한 항생제의 처방도 불필요한 처방이었다는 보고도 있으며 장기 복용시 재생 불량성빈혈, 신장염, 간장염, 등을 유발할 수 있다.

마) 건위 제산제

소화불량으로 무조건 건위 제산제를 복용하면 위 내에 위산이 적거나 없어져서 소화가 더욱 안되고 변비등 부작용이 생긴다.

바) 지사제

치료과정에서 적당히 사용하여야 하며 약물 오용으로 복부팽만, 중독증상, 고열, 복통이 일어날 수 있다.

사) 피부 연고제

피부 연고제의 대부분은 부신피질 홀몬 제제로서 그 효과 만큼이나 부작용이 크며 반드시 원인을 규명하여 치료를 받아야 한다.

아) 완화제(변비 치료제)

습관성이 강한 완화제는 장의 안쪽을 자극하고 다시 장의 근육을 수축 시키는 신경을 자극하는데 결국 그 신경 세포들이 영구히 퇴화되어 장이 부분적으로 마비되어 약물 복용하기 전보다 더욱더 변비가 악화된다. 또한 완화제를 자주 쓰면 복용량을 늘려야만 같은 효과를 얻는데 약을 늘리면 늘릴수록 변비는 더욱 심해진다. 치료는 규칙적인 배변 습관과 식이요법이 중요하다.

자) 점안제

안약류의 주성분은 눈의 혈관을 일시적으로 수축시키는 작용을 하는데 자주 사용하면 오히려 눈혈자위의 혈관이 더욱 확장되는 반작용으로 눈을 더욱 충혈시킨다. 또한 부신피질 홀몬제 안약의 경우 알레르기성 안질환에 효과는 있으나 만성 결막염에 3개월 이상 계속 사용하면 심각한 녹내장이나 백내장을 일으킬 수도 있으므로 안약은 신중하게 사용하여야 한다.

5) 약물의 남용과 건강대책

가) 약물은 각각 작용이나 강도나 성상이 다르다. 어떤 약물이나 과용하거나 부적당하게 사용하면 독성이 나타나므로 건가운 해친다.

나) 체력을 건강하게 단련하여 일단 질병을 가지면 정확한 진단 후에 적절한 치료를 하고 약물은 치료 목적 외에는 삼가야 한다.

6) 학습 게시판 홍보자료

<여러분은 미래의 꿈입니다.>

1. 약물 중독이란 먼 곳의 일이 아닙니다.

여러분이 복용하는 “잠 안오는 약” 중에는 중독성 약품이 함유된 것도 있습니다. 현재 여러분이 복용하는 약물에 대하여 심각하게 한번 더 생각해 봅시다.

여러분들은 우리 어른들의 희망이며 우리나라 기둥입니다.

2. 호기심은 금물입니다.

많은 약물 중독자들이 처음에는 호기심으로 시작합니다. 한번의 호기심이 여러분의 일생을 불행하게 합니다.

3. 약물 중독으로 인한 신체적 손상은 결코 돌이킬 수 없습니다.

중독성 약물에는 금단 현상이 있어서 약의 성분이 떨어지면 더욱더 심한 고통으로 더 많은 약을 원하게 되며 중추 신경계에 돌이킬 수 없는 영원한 손상을 가져옵니다.

4. 약물 중독은 사회 황폐화의 주범임을 상기합니다.

약물 중독으로 각종 범죄와 매음은 우리 사회를 멍들게 합니다.

5. 확실하지 않은 약은 복용을 금합니다.

자기의 의도와는 상관없이 약물의 부작용을 입게 되므로 제조처나 처방이 분명하지 않은 약물은 복용을 삼갑시다.

6. 중독성 약물을 접할 기회를 피합니다.

- 확고한 신념을 가집니다.
- 건전한 교우 관계를 가집니다.
- 건전한 책을 읽읍시다.
- 건전한 취미를 가집니다.
- 부모님, 선생님, 존경할 수 있는 어른과 대화의 기회를 가집니다.

-○○○ 학교 양호실-

2. 홍보 교육자료

가. 결핵의 날(3월 24일)

1882년 3월 24일에 39세의 독일 태생인 로버트 고흐가 결핵균을 발견한 사실을 베르린 생리학회에 발표하였다. 이날의 100주년을 기념하던 해인 1982년 이후로 3월 24일은 세계 결핵의 날로 지정하여 일반 국민은 물론 전문 학자들과 정부가 그들의 지역사회와 국가와 나아가서는 세계적 차원에서 결핵 문제에 관심을 가지게 되었다. 고흐는 평생을 결핵 연구에 바쳤고 결핵균과 그의 이름은 불가분의 관계이며 1905년 노벨상을 수상했다. 수상에서의 강연에서 “효율적인 결핵퇴치를 위해서는 환자의 가정이나 병원에서의 격리, 환자 배설물의 소독, 조직적인 진료소를 통한 환자관리, 대중에게 무

엇보다도 환자 및 가족에 대한 보건 교육, 환자의 의무적 등록제 등을 통한 감염 예방만을 권장하는 바이다.”라고 하였다.

결핵은 결핵균에 의해서 옮겨지는 전염병으로 전염성이 있는 결핵 환자가 기침이나 재채기, 말을 할때 결핵균이 나와서 공기중에 수분은 증발하고 결핵균만 떠돌아 다니다가 사람이 숨쉴때 공기와 함께 폐 속으로 들어가므로서 감염된다. 그리고 결핵균에 의하여 감염이 되더라도 대부분 면역의 힘에 의하여 자연히 치유되며 발병은 과로나 영양 부족 상태 당뇨병 등들의 저항력이 약할 때 일어난다. 증상은 천천히 발병하므로 많이 진전될 때까지 증상이 없기도하며 국소 증상으로 기침, 객담, 각혈, 호흡 곤란, 흉통 등이며 전신 증상은 피로, 무력감, 밤에 식은땀, 식욕부진, 체중감소 등이다.

나. 보건의 날(4월 7일)

1948년 4월 7일은 세계보건기구(WHO)가 설립된 날이며 모든 국가에서 “보건의 날”로 정하여 건강의 중요성에 대한 활동이나 기념 행사를 한다.

WHO의 본부는 스위스의 제네바에 있으며 세계를 6개 지역으로 나누어 보건사업을 하고 있다. 우리나라는 1950년 6월 3일에 WHO에 정식으로 가입하였고 서태평양 지역에 속하며 지부는 필리핀의 수도 마닐라에 있다. 건강은 인간이 행복한 삶을 영위하는데 가장 기본이 되며 WHO는 건강을 “건강이란 신체적으로 질병이 없거나 허약하지 않을뿐만 아니라 정신적 사회적으로 완전히 편안한 상태”라고 정의 하였으며 2000년 대에는 “전 인류에게 의료의 혜택을”이란 목표로 인류의 건강과 복지를 위하여 노력하고 있다.

1) 세계보건기구의 구조

본부: 스위스의 제네바

동지중해 지역: 이집트의 알렉산드리아

동남아세아 지역: 인도의 뉴델리

서태평양 지역: 필리핀의 마닐라

남북아메리카 지역: 미국의 워싱턴

유럽 지역: 덴마크의 코펜하겐

아프리카 지역: 콩고의 브라자빌

2) WHO가 하는 일

가) 국제 검역 대책

나) 국제회의 개최(각종 보건문제에 대한 규

제 및 권고안 제정)

- 다) 식품, 약물 및 생물학적 제제에 대한 국제적 표준화
- 라) 비정치 단체로서 과학자 및 전문가들 사이의 협력을 도모하며 과학 발전에 기여
- 마) 조사 연구 사업
- 바) 공중보건과 의료 및 사회
- 사) 의료봉사 및 정부의 요청에 의하여 의료 봉사 지원
- 아) 모자보건의 향상
- 자) 전염병, 지방병, 그외의 질병퇴치
- 차) 질병의 진단 기준의 확립
- 카) 영양, 주택, 위생, 오락, 경제상태, 작업조건, 그외의 여러가지 환경위생 개선으로 생활조건 향상
- 타) 재해예방
- 파) 정신보건 향상
- 하) 보건요원의 훈련

다. 세계 적십자의 날(5월 8일)

1958년 6월 북부 이태리의 솔베리노의 전갱터에서 스위스의 청년 앙리뒤낭에 의해서 적십자 운동이 시작되었다. 그는 1928년 5월8일 스위스의 제네바에서 출생하였으며 이날을 기념하여 세계 적십자의 날로 정하였다.

그는 인간 본성의 자비와 동정심의 충동에서 아군과 적군을 구분 하지않는 부상자 구호 단체의 설립을 생각했고 이를 실행하기 위하여 "솔베지노의 회상"이라는 책을 통하여 각국에 호소하여 1863년 2월 적십자 운동의 모체인 "군 부상자 구출을 위한 제네바 5인 위원회"를 탄생 시켰다. 이어서 1964년 12개국 대표에 의해서 "제네바 협약"이 서명 조인 되므로써 각국은 적십자 기구의 설립과 협약 비준에 협력하여 오늘날의 범 세계적인 기구로 성장하게 되었다.

1) 적십자의 기본원칙

가) 인도

국제 적십자 운동은 전갱터에서 부상자를 차별없이 도우려는 의도에서 탄생하였으며 국제적 국내적 능력이 미치는 한도내에서 경감시키기 위하여 노력한다. 적십자의 목적은 생명과 건강을 보호하며 인간 존중을 보장하는데 있다. 적십자는 모든 국민간의 상호이해, 우의 협력 및 항구적 평화를 증진시킨다.

나) 공평

적십자는 국적, 인종, 종교, 계급 또는 정치적 견해에서 어떠한 차별도 하지 아니하며 오직 개개인의 욕구에 따라 그들의 고통을 덜어주고 가장 위급한 재난부터 우선적으로 다루기 위하여 노력한다.

다) 중립

적십자는 모든 사람의 신뢰를 끊임없이 받기 위하여 적대 행위에 있어서 어느편에도 가담하지 아니하며 어느때든지 정치적, 인종적, 종교적 또는 이념적 성격을 띤 논쟁에 가입하여서는 아니된다.

라) 독립

적십자는 독립적이다. 각국 적십자는 그나라 정부의 인도주의 사업에 대한 보조자로서 국내 법규를 준수하여야 하지만 어느때든지 적십자 원칙에 따라 행동할 수 있도록 항상 자율성을 유지하여야 한다.

마) 봉사

적십자는 어떠한 형태로든지 이득을 추구하지 아니하는 자발적 구호운동이다.

바) 단일

한나라에는 하나의 적십자만이 존재할 수 있다. 적십자사는 모든 사람에게 개방되어야 하며 그 나라 영토 전역에 걸쳐서 맡은바 인도주의 사업을 수행하여야 한다.

사) 보편

국제 적십자 운동은 범 세계적인데 그 안에서 모든 적십자는 동등한 지위를 가지고 서로 돕는데 있어서 동등한 책임과 의무를 진다.

2) 적십자의 사업

가) 구호사업

적십자 구호의 궁극적인 목표는 인류의 고통을 경감하고 인도주의 정신에 입각한 인간의 기본적인 삶을 보장하여 인류 평화를 도모하는데 있다. 적십자는 고난에 처한 동포들에게 식량, 침구, 의료, 취사용구, 일용품 등을 제공하고 응급처치, 의료와 수용구호 및 기타 필요한 활동을 한다.

나) 혈액사업

1981년 부터 전국의 혈액 수급 업무를 정부로부터 위탁받은 대한 적십자사는 전국에 14개 적십자 혈액원을 운영 범 국민적인 헌혈 운동을 하고 있으며 체혈 검사, 보존, 제제 및 공

급 등 일련의 혈액 수급 업무를 책임지고 있다.

다) 사회 봉사 사업

점증하는 사회봉사 요구에 부응하기 위하여 이에 필요한 자원봉사 조직의 확대는 물론 봉사원의 자질을 높이고 동원 체제가 유기적으로 향상될 수 있도록 훈련과 연수를 강화하고 새로운 시대에 적합한 전문적 봉사 프로그램 개발에 노력하고 있다.

라) 보건사업

전국에서 11개 적십자 병원을 운영하며 간호사들로 조직된 보건강사들은 학생, 산업장, 근로자 및 지역사회 주민들에게 보건에 관한 지식을 시청각 자료를 활용하여 쉽고 흥미있게 교육함으로써 건강한 생활을 누릴 수 있도록 도와주고 있으며 언청이 무료 성형수술, 언어교정 등 특수 의료 활동과 부녀자들을 대상으로 가정에서 환자를 돌볼 수 있는 지식과 기술을 가르치는 가정 보건 강습도 전개한다.

다) 안전사업

응급처치에 대한 지식과 기술을 널리 보급함으로써 국민의 건강과 생명 보호에 앞장서고 있으며 수상 안전과 산악 안전에 대한 예방, 구조, 훈련을 도와 준다.

바) 청소년 적십자

적십자의 인도주의 정신을 보급하여 청소년들의 사회 의식과 이웃에 대한 관심을 일깨우고 강화하며 세계에 관한 지식을 넓히고 다른 사람에 대한 관심을 구체화 하는데 필요한 태도와 기능을 습득하도록 돕는 것이 청소년 적십자(RCY) 운동의 목적이다.

사) 국제활동

모든 국민의 상호이해, 우의, 협력, 및 항구적 평화 증진에 기여 하기위하여 노력하며 대한 적십자사도 국제 적십자사의 일원으로 적십자 국제 위원회와 적십자 연맹 그리고 146개 회원국의 적십자와 긴밀한 우의를 가지고 협력 증진에 힘쓰고 있다.

아) 남북 적십자 회담 추진

남북쪽의 이산가족들이 혈육과 재회의 기쁨을 나눌 수 있도록 회담 재개를 위하여 모든 성의와 노력을 기울이고 있다.

자) 국내의 이산가족 찾기

이산가족의 생사와 소재를 확인하여 재회를 주선함으로써 이들의 고통을 덜어주는 일을 수

행한다.

라. 세계 환경의 날(6월 5일)

국제연합 인간 환경 회의가 1972년 6월 5일부터 16일까지 스웨덴의 수도 스톡홀름에서 인간 환경의 보전과 개선에 관하여 원칙 26개 항의 “유엔인간 환경 선언문”을 채택하였고 이로부터 범 세계적으로 우리의 자손들 그리고 자손들의 자손들이 물려받아야 할 우리의 환경에 대한 깊은 관심을 가지고 있다.

1) 기쁨진 국토는 조상으로 부터 물려 받은 것이 아니라 후손으로 부터 빌려 받은 것이므로 지구를 그리고 우리의 환경을 “더 맑게 더 푸르게” 가꾸어 후손에게 되돌려 주는데 정성을 기울여야 한다.

2) 우리 인간은 자연과 더불어 생활해 오고 있고 생존을 계속해 오고 있다. 그러나 오늘날 기계 문명의 과속화로 인하여 우리 생활 환경은 기계화 도시화, 공업화를 촉진하게 되었고 이로 인하여 우리의 생활은 크게 오염되고 있다. 우리나라에서는 1970년 이후 산업과 경제적 급속한 발전으로 도시와 산업 지대는 환경 오염도가 심하여 많은 문제를 제기하고 있는데 공해는 우리의 건강을 위협하고 신체 각 부분에 장애를 일으켜 질병 발생의 원인이 될 뿐 아니라 농수산물에 많은 피해를 주기도 한다.

3) 생활의 질은 환경의 질과 밀접한 관계가 있다. “깨끗한 물” “깨끗한 음식” “깨끗한 공기” 그리고 “깨끗한 신체”라는 개념은 비록 질병에 걸리지 않았다는 이상의 상태를 뜻하는 새로운 건강 개념을 반영하고 있으며 환경은 인간의 생리적 요구 뿐만아니라 심리적 사회적 요구도 만족시킬 수 있어야 한다.

나. 이의 날(6월 9일)

입은 말하는 것 이외에 소화기관의 구실을 하며 여러가지 병원체가 몸속에 침입하는 관문이다. 그러므로 항상 입안을 깨끗하게 하는 것이 구강의 질병을 예방하는 기본이다.

1) 이의 하는 일

가) 음식물을 자르고 찢고 갈아주어 소화를 돕는다.

나) 정확한 발음으로 말하게 한다.

다) 얼굴의 발육을 돕는다.

라) 아름다운 표정을 만든다.

마) 입안을 보호한다.

2) 충치

가) 입 안에 남아있는 음식 찌꺼기가 입안의 적당한 온도에서 세균과 작용하여 발효한 후 당분을 산으로 만든다. 산이 단단한 에나멜질, 상아질을 차례로 부식시켜 구멍이 생기게 되면서 생긴다.

나) 충치의 특징은 본인이 전혀 느끼지 못하는 사이에 시작되고 진행되며 일단 충치로 인하여 치아 조직이 손상되면 자연 회복이란 절대로 없다.

3) 충치의 예방 및 관리

가) 식사 후에는 반드시 잇솔질하여 음식물 찌꺼기를 없앤다.

나) 단것을 많이 먹지 않는다.

다) 간식 후에는 입안을 물로 헹구거나 잇솔질을 한다.

라) 취침 전에는 음식물을 먹지 않는다.

마) 이상이 생겼을 때는 즉시 치료를 받는다.

※ 젖니는 생후 6개월 부터 나기 시작하여 2세경 까지 나며 수는 20개이다. 간니는 만 6세가 되면서 나기 시작하여 2세 젖니가 빠지면서 새로 나오는 이인데 간니의 수는 모두 28개이며 6세가 되면서 제1대 구치가 나오는데 이는 젖니가 아니고 간니이므로 중요하게 생각할 수 있도록 하기 위하여 6월 9일을 이의날로 정하였다.

바. 신체검사 결과 통보

연중 행사의 하나로 생각하기 쉬운 것이지만 5월의 신체검사를 마치고 건강의 종합 정보를 제공해주기 때문에 모든 검사 결과는 1년간의 학생의 건강 지도에 중요한 역할을 한다. 검사 결과는 개인적으로는 건강 기록부에 기록을 하지만 가정으로 연락하므로써 부모의 관심을 높이기도 하고 친구들 사이에서 자기를 비교할 수 있기 때문에 치료하지 않으면 안된다는 자각을 가지게 할 수 있다.

1) 가정통신문 (예시)

학부형님께

5월에 본교에서 실시한 신체검사 결과입니다. 자녀의 건강 관리는 부모님의 중요한 역할입니다. 건강한 신체는 심신도 건전하여지며 학업에도 열심히 임할 수 있습니다. 따라서 이상이 있으면 조기에 치료를 하도록 부탁드립니다.

1. 체력검사

	나의 것	작년도 표본학교
키		
몸무게		
가슴둘레		
앞은키		

2. 구강검사

충치 : () 개 치주질환 : ()

부정교합 : ()

3. 시력검사

좌 : () 우 : ()

4. 기타

제 학년 반 이름

사. 수인성 전염병

장티브스, 콜레라, 이질 등이 있으며 우리들이 마시는 물이나 음식물에 병원균이 있으며 전염되는 질병이다.

1) 예방 및 관리

가) 예방접종을 한다.

나) 음료수는 반드시 끓여서 먹는다.

다) 비 위생지역 여행시는 찬 음식, 날 음식을 피하고 뜨겁게 요리한 음식을 섭취하여야 한다.

라) 식사전이나 배변 후에는 꼭 손을 씻어야 한다.

마) 쓰레기통은 뚜껑을 덮고 주위를 깨끗하게 하며 파리를 없앤다.

바) 의심나는 식품은 버리고 식품의 환경 위생을 관리한다.

사) 행주, 도마는 삶거나 햇볕에 말려서 사용한다.

아) 환자나 사용한 물품은 소각하거나 소독하며 환자는 격리 치료하고 인근 보건소에 신고한다.

아. 여름방학 중 유의사항

유인물(예시)

여러분!

즐거운 여름 방학을 보내기 위하여 우리는 어떻게 해야 할까요?

1. 질병을 예방합시다!

질병을 일으키는 해로운 음식은 먹지 맙시다. 상한 음식, 길에서 파는 불량식품, 풋과일, 끓이

지 않은 음식물이나 꿀은 먹지 않아야 합니다.

2. 질병은 옮기는 파리나 모기를 없애야 합니다.

주의 환경을 깨끗이하여 파리, 모기가 날아들지 않도록 합니다. 모기의 서식처인 웅덩이의 고인물을 없게하고 쓰레기통은 뚜껑을 꼭 닫으며 쓰레기통이나 하수구에 소독약을 뿌려야 합니다.

3. 규칙적인 생활을 합니다.

- 일찍 자고 일찍 일어나며 적당한 운동을 합니다.
- 식사전과 배변 후에는 반드시 손을 씻어야 합니다.
- 식사후와 저녁 취침전에는 반드시 잇솔질을 합니다.
- 항상 즐겁고 명랑한 생활을 하도록 합니다.

3. 물놀이 할때는 주의를 합니다.

- 어른과 함께 물놀이를 갑니다.
- 수영장에서는 사용 규칙을 지키고 청결에 유의한다.
- 물에 들어가기 전에는 반드시 준비 운동을 하며 깊은 곳에는 들어가지 않으며 오랫동안 물속에 있지 않습니다.
- 수영후에는 몸을 깨끗이 씻어야 합니다.

4. 유괴의 위험에서 벗어나야겠습니다.

- 집을 나갈때는 가족에게 돌아올 수 있는 시간을 알립니다.
- 보호자 없이는 먼곳에 가지 맙시다.
- 모르는 사람의 좋은 말에 귀 기울이지 맙시다.

여러분 여름방학 동안 즐거운 일 많고 건강하고 만남입니다.

- 항상 여러분의 건강을 바라는 양호실에서 -
자. 귀의 날(9월 9일)

1) 귀의 기능

귀는 소리를 듣는 기관이며 사람의 평형을 유지하게 하며 귀 속으로 물이 들어가지 않게 한다.

2) 질병의 원인

- 가) 귀이저를 제거하려고 불결한 귀이게나 성냥으로 손상을 입혔을 때
- 나) 해수욕, 목욕, 수영시 귀에 물이 들어갔을 때
- 다) 감기 후 합병증으로도 원인이 된다.
- 외부에서 귀에 충격이 갔을 때 고막에 열

상이 생길 수 있다.

3) 질병의 증상

- 귀가 아프거나 부어 오르며 귀에서 진물이 나거나 고름이 난다.
- 이병으로 주파수가 높은 금속성의 소리나 매미 우는 소리, 흐르는 물소리 같은 것이 있다.
- 소리가 들리지 않거나 귀가 막힌 듯한 느낌이 든다.

4) 질병의 예방

- 귀를 후비지 않는다.
- 불결한 귀이개를 사용하지 않는다.
- 귀에 물이 들어가지 않도록 조심한다.
- 감기에 걸리지 않는다.

카. 눈의 날(11월 12일)

“시력을 보호하자”

1) 신체를 강건하게 하자

편식을 피하고 영양을 골고루 충분히 섭취한다.

2) 눈의 과로 방지

독서나 세밀한 작업을 오랜시간 계속하지 않으며, 눈이 피로 할때는 먼곳을 응시하거나 눈을 적당하게 휴식 시킬것

3) 바른 학습 자세의 유지

학습 할때는 바르게 책상을 향하여 상반신을 일으키고 눈과의 거리는 30cm 이상이 되도록 하며 누워서나 흔들리는 차 안에서는 독서를 하지 않는다.

4) 적당한 채광

정밀 작업시에는 700~1500Lux, 수업시는 300~700Lux 수업시는 300~700Lux의 조도를 유지하도록 하며, 채광은 그림자가 지지않게 주의하며 되도록 좌측에서 채광하도록 한다. 자연광을 이용한 교실의 조명은 위치와 일기에 따라 차이가 많으므로 일정한 조명을 위해서는 자연광보다 인공 조명이 좋다.

5) 적절한 인쇄물의 선택

문자가 지나치게 작거나 선명하지 않거나 종이의 질이 나쁜, 인쇄물은 피한다.

6) 가까운 것은 잘 보이면서 먼 곳에 있는 것은 잘 보이지 않은 경우를 근시라고 하는데 시력 검사후 1.0이하 일때는 전문의와 상의하고 시력에 맞게 안경을 착용하여야 한다.

7) 어린이는 어른보다 조절력이 강하기 때문에 장시간 TV를 봐도 피로한 증상을 느끼지

못하지만 모양체의 긴장현상은 일어난다. 따라서 30분 TV 시청한 후 10분간의 눈의 휴식이 필요하며 TV가 설치된 방은 밝아야하며 전등불이 화면에 반사되지 않도록하고 설치 위치는 눈 높이가 보다 약간 하향이 좋고 시청거리는 화면 수직 높이의 5-10배 정도 떨어져야 한다.

“눈에 이물질이 들어 갔을 때”

눈을 비비지 않으며 눈물을 흘려 저절로 빠지게 하거나 깨끗한 물을 대야에 담가 눈을 담그고 몇다가 감았다가 하여 이물을 나오게하며 나오지 않은 경우는 병원으로 간다. 이물을 제거한 후에는 눈을 감고 휴식을 한다.

다. 연탄가스 중독

유인물(예시)

연탄가스 중독 예방 및 처리

연탄가스 중독이란 일산화 탄소가 폐에서 혈액으로 녹아 들어가서 산소를 나르는 혈액 작용을 방해하여 신체에 산소 부족 상태를 일으켜 의식을 잃는 상태를 말한다.

1. 일산화 탄소의 특성

무색, 무미, 무취의 기체로 적혈구, 혈액색소와의 결합력이 산소보다 약 210배 크므로 혈액색소의 산소 운반 능력을 감퇴시켜 조직에 심한 저산소증을 유발한다.

2. 원인과 예방

연탄은 가능한 건조한 것으로 사용하고 잠들기 2시간 전에 가는 것이 좋으며 꺼질무렵 많이 발생하므로 이때에 주의한다.

3. 증상

- 가벼운 중독증상 : 두통, 어지러움, 메스꺼움.
- 심한 중독증상 : 의식불명, 구토, 근육경련, 대소변을 가리지 못한다.
- 만성 중독증상 : 매일 조금씩 들어마시어 생기는 것으로 주부, 운전자, 교통수경에게 많다. 두통, 식욕부진, 기억력 감퇴.

4. 구급처치

가. 환자가 의식이 있을 때

- 창문을 열고 다른 곳으로 환자를 옮긴다.
- 가슴을 풀고 신선한 공기에서 심호흡을 시킨다.
- 심한 두통에는 진통제를 투여한다.
- 메스꺼움에는 청량음료나 설탕물을 준다.
- 증상이 경하면 하루 이내에 완쾌하고 2-3일 증상이 계속되면 병원에서 휴유증 예

방을 위하여 산소요법을 받는다.

나. 환자가 의식이 없을때

- 호흡이 중지되었으면 곧 인공호흡을 실시한다.
- 가능한 고압 산소기가 있는 병원으로 빨리 옮긴다.

○○○○ 학교 양호실 제공

차. 동상, 화상 예방

방송교육 자료(예시)

학생여러분 안녕하십니까?

이번 시간에는 겨울철에 흔히 발생하는 동상과 화상에 대하여 알아 보기로 합니다.

동상은 영하의 추운곳에 오래 있게되면 혈액순환에 손상을 받아 생기게 되며 주로 손끝이나 발끝에 많이 생깁니다. 초기에는 차고 창백하며 무감각하고 더운곳에 가면 붓거나 충혈되는데 심하면 피부와 근육신경까지 손상을 입게 됩니다. 이때에 처치방법은 몸을 서서히 따뜻하게 하고 가벼운 동상은 운동을 하거나 문질러 주므로서 나올 수 있으나 심하면 문지르지 말고 천으로 감거나 따뜻한 물속에 넣어 피부를 눌러주어 혈액순환을 돕도록 합니다. 동상의 예방은 건강상태가 나쁠때는 찬곳에 오랫동안 있지 않도록 하며 외출시에는 몸을 문지르거나 전신 운동을 하고 옷을 따뜻하게 입도록 하며 장갑이나 양말은 마른 것을 사용하도록 합니다.

화상은 불, 끓는물, 화학품, 전기나 태양으로 피부에 손상을 입는 경우를 말하며 손상 깊이와 부위로 1도, 2도, 3도, 화상으로 구분합니다. 화상의 처치는 우선 찬물에 담그나 흐르는 물에 화상 부위를 식히고 화상연고나 와셀린을 발라주며 물집이 생길 경우는 터트리지 말고 와셀린 거즈를 대고 가볍게 감아 줍니다. 화상 부위가 넓거나 심하면 옷을 젖고 소다수(물 1ℓ에 중조 5스칼)에 적신 헝겊을 대어주고 신속히 병원으로 옮겨 쇼크나 호흡곤란에 대한 처치를 해 주어야 합니다. 화상은 항상 부주의에서 생기는 경우가 많으므로 어린이가 있는 가정에는 끓는 물 사용시 주의하고 또 난방기구나 전기 제품을 사용시는 안전 수칙을 지켜서 사고를 예방하여야 합니다.

지금까지 양호실에서 말씀 드렸습니다. 감사합니다.

하. 크리스마스 썰의 유래

매년 크리스마스를 전후하여 결핵퇴치기금을 조성하기 위하여 실시되는 크리스마스 썰 모금 운동은 1904년 덴마크에서 처음으로 실시되었다. 덴마크의 수도인 코펜하겐의 우체국장이었던 아이날 홀벨이 크리스마스를 앞두고 산더미 처럼 쌓이는 우편물을 보고 적은 값으로 썰을 사서 우편물에 부치게 되면 커다란 기금이되어 당시 덴마크를 휩쓸던 결핵으로 요양원 설립 기금을 확보할 수 있겠다는 신념으로 국왕에게 건의한 바 국왕은 물론 온 국민의 열렬한 지지와 성원을 얻어 1904년 12월 10일 세계 최초의 썰이 발행되었다.

우리나라는 1931년 해주 요양원장인 카나다 선교사 셔우드·홀(Dr Sherwood Hall) 박사에게 의해서 한국 최초의 썰이 발행되었다. 그러나 그후 중단되었다가 1953년 대한 결핵협회가 창설되면서 현재까지 한해도 거르지 않고 발행되었으며 88년도와 89년도의 우리나라 썰은 세계 크리스마스 썰 콘테스트에서 연속 2회 1위로 입상하였다.

크리스마스 썰을 통한 기금은 결핵의 퇴치를 위해서 아주 중요한 재원이 되고 있으며 이 썰을 통하여 온 국민들이 결핵사업에 다시한번 관심을 가지도록 하는 계몽의 효과까지 얻게 되었다.

홀박사는 1991년 캐나다에서 91세로 별세하였으며 그의 유해는 유언에 따라 그의 부모가 잠들어있는 마포 양화진의 외국인 묘지에 묻혔다.

1) 크리스마스 썰 성금은 어디에 쓰일까?

- 가) 결핵계몽 : 결핵 지식 보급과 참여 촉구를 위한 각종 홍보 활동
 - 나) 엑스선 검진 : 20개 이동 검진반으로 연간 143만명 검진
 - 다) 결핵균 검사 :
 - 라) 균양성 환자 발견과 보건소 등록 환자 추후관리, 객담검사 연간 31만건
 - 마) B.C.G 생산 : 매년 결핵 예방약 150만명 분 생산 무상공급.
 - 바) 조사연구 및 훈련 : 결핵관리, 정책수립 연구와 자료제공 및 결핵 요원 훈련과 국제교류
- 파. 홍보자료
- 1) 국민 식생활 지침

가) 여러가지 식품을 골고루 먹읍시다.

나) 정상 체중을 유지할 수 있도록 알맞게 먹읍시다.

다) 음식은 되도록 싱겁게 먹읍시다.

라) 과음을 삼갑시다.

마) 식사는 규칙적으로 즐겁게 합시다.

2) 국민 건강 생활지침

가) 식사 전에는 손을 씻고 식사 후에는이를 닦읍시다.

나) 음식은 제때로 싱겁게 골고루 먹읍시다.

다) 행주와 도마는 삶거나 햇볕에 말려서 씹는다.

라) 쓰레기통은 뚜껑을 덮고 주위를 깨끗이 합시다.

마) 예방접종과 건강진단은 때 맞추어 받읍시다.

바) 지나친 담배나 술은 삼갑시다.

사) 알맞게 운동하고 즐겁게 생활 합시다.

3) 건강 심훈

가) 육식은 줄이고 채식을 많이 하자.

나) 단것을 피하고 과일을 많이 먹자.

다) 소금량은 줄이고 신것을 많이 먹자.

라) 과식은 하지말고 모자란듯 먹자.

마) 말 수를 줄이고 즐겁게 일을 하자.

바) 노래를 들으며 산책을 자주하자.

사) 옷을 얇게 입고 운동을 많이 하자.

아) 차를 타기보다 많이 걸어 다니자.

자) 걱정은 빨리 잊고 충분히 잠을 자자.

카) 웃으면 젊어지고 행복이 찾아온다.

3. 예방접종 교육

예방접종은 가정통신문을 작성하여 부모님의 동의를 얻어야하며 학생들은 접종하는 질병을 알게하며 예방접종을 할 때는 양호교사는 학생의 건강상태를 파악하여야 한다.

가정통신문(예시)

학부모님 안녕하십니까?

학생들에게 감염율이 높은 뇌염 예방경보가 발표됨에 본교에서는 뇌염 예방 접종을 실시하기로 하였습니다. 아래 사항을 기록하시어 회신하여 주십시오.

1. 접종일 : 월 일

2. 접종대금 : 원(1회)

3. 뇌염 예방접종은 처음은 1주일 간격으로 2

회 접종하며 다음해 부터는 매년 1회만 접종합니다.

- 4. 회신사항 : 1회 접종함 ()
- 2회 접종함 ()
- 회당 하지않음 ()

※ 접종대금은 당일 지참하도록 부탁드립니다.

제 학년 반 이름 ()
 19 년 월 일
 ○○○○ 학교장

가. 디프테리아

1) 디프테리아란?

- 가) 편도선 부분에 황백색의 반점이 생긴다.
- 나) 오히려 열이 있으며 전신이 피로하다.
- 다) 호흡이 곤란하고 목이 쉬고 아프다.

2) 예방

- 가) 예방접종을 받는다.
- 나) 주위 환경을 깨끗하게하며 음식을 섭취에 유의한다.
- 다) 환자가 발생하면 치료하고 보건소에 신고한다.

나. 파상풍

1) 파상풍이란?

- 가) 피부의 상처를 통하여 전염되며 초기에는 불안정하고 두통과 배뇨 곤란이 있다.
- 나) 근육은 경련이 일어나고 뻣뻣해진다.
- 다) 사망율이 매우 높다(약 30%)

2) 예방

- 가) 예방접종을 받는다.
- 나) 상처 부위를 깨끗이 씻고 소독을 한 후에 치료를 하는데 특히 녹이슨 쇠 종류나 흙 등이 들어갔을때 상처 부위를 눌러 피를 조금 낸 후에 치료한다.

※ 보건소나 병원에서 예방접종 한다.

다. 결핵

1) 결핵이란?

- 가) 전염성 질환으로 신체의 거의 모든 부분에 침범한다.
- 나) 폐결핵, 장결핵, 임파선결핵, 성기결핵 등이 있다.
- 다) 비말감염, 우유감염, 오염된 식기, 오염된 식품 등을 통하여 전염된다.
- 라) 세균학적(재담) 검사를 한다.

2) 결핵반응 검사

- 가) 결핵균의 감염 여부와 결핵에 대한 감수

성 유무를 알기 위하여 실시한다.

- 나) 검사 실시후 72시간 후에 경결과 직경으로 판독한다.

- 다) 0~9mm는 음성이며 10mm 이상은 양성이다 (음성: 결핵균에 전혀 노출되지 않은 사람, 양성: 결핵에 걸렸거나 항체가 있는 경우).

3) 결핵예방

- 가) BCG: 결핵반응 검사 결과 음성인 학생은 BCG를 실시한다.

- 나) X선 검진: 결핵반응 검사 결과 양성인 학생은 X선 검진을 한다.

4) 예방접종 후의 증상

- 가) BCG 후에 부풀음은 30분 이내에 없어진다.
- 나) 2-3주 후에 작은 몽우리가 생겨서 일주일동안 점점 커진다.
- 다) 몽우리가 터져 고름이 밖으로 나오면서 딱지가 생긴후 딱지가 떨어지면서 끝나게 된다.

- 라) 접종후 10-13주 후에 5-7mm의 작은 자국이 생긴다.

5) BCG 후의 주의사항

- 가) 접종 부위를 깨끗하게 한다(속옷을 자주 갈아 입는다).

- 나) 약이나 연고를 바르지 않는다.

- 다) 몽우리의 고름은 짜지 않는다.

- 라) 접종 부위를 압박시키지 않는다.

- 마) BCG 접종후 목주위나 임파선이 커지면 보건소에 알린다.

※ 결핵관리는 보건소와 시, 도 결핵관리 협회에서 진단 및 예방과 치료를 한다.

라. B형 간염

1) 간의 역할

- 가) 음식물의 소화 흡수를 촉진시킨다.

- 나) 체내의 해독 물질을 해독시킨다.

- 다) 혈액의 저장으로 생명 유지에 필요한 기관이다.

2) B형 간염의 전염경로

- 가) 간염 질환을 가진 사람과의 접촉에 의하여 전염된다.

- 나) 간염 환자가 접촉한 물건이나 환자의 분비물로 전염된다.

- 다) 수혈이나 술잔 돌리기로 전염된다.

라) 면도기, 컵, 칫솔, 수건이 공동사용으로 전염된다.

마) 곤충에 의하여 전염되기도 한다.

3) 간염의 증상

가) 초기에는 식은 땀이나며 식욕이 없다.

나) 오심, 구토, 체온상승, 불쾌감, 간부위의 압통이 있다.

다) 얼굴이나 신체에 황달이 있다.

라) 합병증이 생기면 위험하다.

4) 예방대책

가) 예방접종을 실시하며 접종 후에는 면역이 생겼는지 확인한다.

나) 개인 위생을 철저히 한다.

다) 식사시에 개인 용기를 사용한다.

라) 외출에서 돌아와서는 손을 깨끗이 씻고 양치질을 한다.

마) $\frac{1}{10}$ 정도가 만성 간염 환자이므로 예방을 철저히 한다.

※ 보건소, 병원, 건강관리 협회에서 간염 검사와 예방접종을 실시한다.

마. 일본뇌염

1) 뇌염이란?

가) 큐렉스 모기에 의하여 발병하며 일반모기는 쾃무늬를 쳐들고 앉는데 큐렉스 모기는 쾃무늬를 내리거나 수평으로 앉는다.

나) 모기의 활동이 많은 5-10월에 발생하는 질병이다.

다) 사람에서 사람으로 전염되는 질병이 아니고 뇌염 바이러스를 가진 돼지, 소, 말, 등과 같은 동물의 피를 빨고 난 후 일정한 기간이 지난후에 사람의 피를 빨때 바이러스균에 의하여 전염된다.

라) 모기에 물린후 7-10일의 잠복기를 거쳐서 발병하며 5-10%의 높은 치사율과 완쾌 후에도 20-30%가 기억상실, 판단력 저하, 사지 운동 장애 등 후유증이 있다.

3) 예방대책

가) 예방접종 한다(기초 접종은 7-10일 간격으로 2회 실시하고 추가 접종은 기초 접종을 받은 자로서 매년 1회 접종한다.)

나) 집 주위를 청결히하고 모기 서식처를 제거한다.

다) 취침시나 야영때는 모기의 접근을 막는다.

라) 피곤 하지않게 적당히 쉬고 지나친 식사 광선은 피한다.

마) 야간에는 옥외활동을 피한다.

※ 보건소, 소아과에서 예방접종한다.

4 양호실을 방문하는 학생의 교육

가. 외상

찰과상이나 타박상은 일반적인 치료로 가능하나 좌상이나 열상은 상처 부위를 꼭 눌러서 지혈을 시켜야 하는데 피에 대한 두려움으로 피를 복도에 흘리면서 뛰어오는 학생, 피가 아깝다고 피를 빨면서 오는 학생이 있다. 미술시간에 조각칼에 다친 학생이 자신의 부주위에 대한 잘못보다 미술시간과 선생님에 대한 원망으로 가득한 학생에게는 아무리 바빠도 자신의 잘못을 남의 탓으로 돌리는 것에 대한 상담 교육이 필요하다. 또한 심한 좌상이나 골절상으로 병원에 의뢰할 경우에는 학생은 물론 담임교사나 학생의 부모, 그리고 가해 학생에게도 마음을 써야하는데 양호교사는 항상 약자의 편에서 상대방에게 이해와 협조를 구하는 역할을 하여야 하며 학생들의 마음을 다치지 않게하고 감정적인 문제가 일어나지 않도록 하여야 한다.

나. 복통

배가 아프다고 학생들에게는 먼저 화장실을 이용하게하며 설사를 하는 학생은 지사제와 함께 물을 많이 먹도록 하고 3교시나 4교시에 양호실에 오는 학생은 대개 배가 고파서 오는 학생이므로 일찍 일어나서 아침 식사를 충분히하도록 하며 비스켓 종류는 보관하기가 쉬우므로 양호실에 준비해서 물과 함께 먹도록 한다(특히 3월과 4월에 신입생에게는 주의를 하여야 한다).

다. 감기

체온을 측정한 후에 투약을 하며 집에서 약을 먹었는가를 꼭 확인한 후에 투약한다. 공부에는 투약을 하지 않으며 투약 후에는 부모님께 투약 내용을 알게 하여야 한다.

라. 두통

배가 아파도, 선생님께 꾸중을 듣고도, 시험을 보다가도, 여학생의 생리때도 두통을 호소하는데, 이 때는 간호사의 능력을 최대로 발휘하여 머리로 만져주며 다정하게 약물의 오·남용에 대한 교육을 한다.

다. 가정통신

학부모와 가까워지는 방법이며 부상이나 질병의 경우에 먼저 응급처치를 하고 담임교사와 상의를 한후에 가정으로 연락한다. “큰일 났어요”라는 말을 듣고 상처나 상태를 알지 못하는 부모가 놀라는 것은 당연한 일이며 조퇴를 할 경우에는 편지나 연락장보다는 먼저 전화로 침착하게, 공손하게, 정확하게, 원인과 상황을 이야기하며 특히 학생의 마음에 신경을 써야하고 부모와의 감정적인 문제를 일으키지 않도록 하며 조퇴를 할 경우에는 가족의 마음을 의뢰하거나 직원이 따라가도록 하고 조퇴하는 이유를 알게 하므로서 부모는 안심을 하며 가정에서의 대처 방법을 할 수 있다. 또한 어머니가 직장을 다닐 경우에는 돌볼 수 있는 가정을 마련하도록 한다.

가정통신(예시)

보호자님께

월 일

교사:

()의 조퇴를 알립니다.

아침에 건강을 관찰하였을 때는 별 이상이 없었습니다. 3교시 끝날 무렵 기분이 나쁘다고 말하여 양호 선생님께 가 보았더니 미열이 있다고 하셔서 그대로 양호실에서 쉬게 하였습니다. 4교시가 끝나는 시간에는 체온이 37° 2' 이었습니다. 아마 감기가 아닌가 생각합니다. 급식과 투약은 하지 않았습니다. 병원에 가 보시고 몸조리를 시켜 주십시오.

바. 건강관리 기본조사

3월에 건강관리와 지도의 기초 자료로 가정통신을 통하여 파악한다.

건강 상태 조사(예시)

학부모님 안녕하십니까?

자녀가 본교에 입학 하였음을 진심으로 축하드립니다. 학생들의 건강관리와 지도의 기초 자료로 활용하고자 하오니 귀 자녀의 건강상태에 대하여 상세히 기록하여 주시기 바랍니다.

계 학년 반 이름:

1. 병명 및 이상상태:
2. 발생시기:
3. 현재의 상태:

4. 입학 전 예방접종 상황

접종명	접종시기	접종명	접종시기
BCG		일본뇌염	
DPT		코레라	
소아마비		장티브스	
홍역		B형간염	
이하선염			

5. 자녀의 건강 관리를 위하여 특별히 부탁하고 싶은 말씀?

※ 자녀의 특수 질병이나 건강 문제 그리고 특별히 학교에서 보호되어야 할 문제로 상담이 필요하시면 언제든지 양호실을 찾아 주십시오.

19 년 월 일

○○○ 학교 양호교사

Ⅲ. 맺음말

지금까지 본교에서 실시하고 있는 보건사업은 학생들을 대상으로 한 교육 측면에서 정리하였다. 양호교사가 없는 학교에서는 담임교사나 양호 겸직교사에게도 도움이 되었으면 하는 바램이다.

소중하고 결코 소홀히 다룰 수 없는 학생들, 이들의 건강은 곧 전체 국민보건의 향상을 의미한다. 적게는 1500명에서 많게는 3000명이 넘는 학생들의 건강 문제를 관리하고 수행하는 양호교사로서 보건사업의 효율적인 수행과 발전을 위하여 몇가지 제언을 한다.

1) 양호교사의 보건사업 대상자는 학생, 교사, 학부모이다. 항상 대상자들과 대화할 수 있는 인격과 지식과 능력을 갖추어야 할 것이며 특히 학생들과는 교사라는 딱딱함이나 위압감을 주는 분위기 보다는 어머니, 다정한 누나, 언니의 분위기로 대화할 수 있어야 한다.

2) 양호교사는 교육 현장에서 일하는 유일한 의료 전문인으로서 학교보건의 발전을 위하여 스스로 체계적인 계획을 세우고 이를 실천하여야 하니 신문서적이나 문헌을 탐독하고 항상 연구하며 전문 기관이나 전문가를 방문하여 상담하고 각종 연구회나 강연회에 참석하셔서 전문성 함양을 위하여 꾸준히 노력하여야 한다.

3) 적어도 한달에 한번 정도는 양호교사의 연구회나 모임을 가져서 학교보건 사업에 대한

경험이나 문제점을 서로 나눌 수 있어야 한다.

4) 교육부에서는 일차 보건의료 관리자로서 양호교사의 역할 수행에 대한 자격 여건을 강화 할 필요가 있으며 또한 초임교사의 훈련을 장기간의 프로그램으로 제도화 할 필요가 있다.

5) 학교보건 측면에서 행정가의 의사결정이나 문제 해결 과정에서 양호교사의 참여가 필수적이며 참여할 수 있는 기회가 주어진다 것은 양호교사의 사기를 높이고 조직의 활성화를 촉진 시키는데 있어서 중요한 요인이 된다.

6) 미래의 교육은 집단교육은 사라지고 개별 교육으로, 그리고 인간교육 내지 가치관 교육으로 전환된다고 한다. 학교 보건 사업도 미래 사회에 대응한 합리적이고 과학적인 건강 지식을 제공할 수 있도록 연구 되어야 할 것이다.

7) 학교보건 관리 지침서 한편으로 학교의 보건 문제가 해결된다고 생각할 수 없다. 그러므로 교육부나 지방자치 단체에 보건교육 행정의 전문성이 강화되어 전문 의료인으로 하여금 학교 보건 문제를 계획, 지도, 관리, 수행하여야 한다.

따라서 학교보건 사업에서는 건강 관리에 대한 충분한 정보와 지식을 체계적으로 제공하고 일차적인 보건 의료 봉사들 포괄적으로 제공하므로서 국민건강권 보장에 기여할 수 있는 방향이 재정립되어야 하며 학생들의 건강 수준이 우리 사회의 미래를 좌우한다고 할 만큼 중요하므로 학교보건 사업이 학생들의 자기 건강 관리 능력을 향상시켜야 한다는 궁극적인 목표를 달성할 수 있어야 하며 일시적인 의료 봉사를 제공하는 수준에 그치는 것이 아니라 예방과 치료 그리고 교육 등이 일련의 교육 과정으로 연결되어 체계적으로 제공되므로서 자신의 건강을 스스로 관리할 수 있는 인간을 길러낼 수 있어야 한다.

참고문헌

1. 김화중: 학교 보건교육 체계와 국민학교 보건교육 내용, 한국학교보건학회지, 제1권 제2호, 1988. 9, pp. 3-19.
2. 김화중: 학교보건의 지향하는 건강의 개념, 한국학교보건학회지, 제2권 제2호, 1989. 9, pp. 23-27.
3. 김상욱: 우리나라 학교보건 사업의 변천에 관한 연구, 한국학교보건학회지, 제2권 제2호, 1989. 9, pp. 36-61.
4. 이원구: 학교보건 교육의 새로운 방향 탐색, 학교보건, 제18호, 1989. pp. 13-20.
5. 서울시 양호교사회: 교과과정 보건교육 지도안, 학교보건 업무를 위한 참고 자료집, 1988.
6. 현장교육 지도 기술 연구회: 가정 통신을 통한 아동의 기술지도, 현대출판사, 1990.
7. 대한적십자사: 적십자 활동.
8. 대한결핵협회: 결핵의 예방과 치료.
9. 유엔 인간 환경 선언: 제1회 환경주간 보도용 참고자료, 1991.
10. 대구 직할시 교육청: 학교보건 경영록, 1991.
11. 김동연, 정재권: 한국인의 장애와 의식에 관한 연구, 특수교육 학회지, 제우집, 1988. pp. 5-31.
12. 김원경: 특수교육의 문교정책, 발달 장애아 부모 워크샵, 1990. pp. 11-13.
13. 한정석: 정신지체아 및 지체장애아의 간호, 정신간호 보수교육 교재, 보건사회부, 1979, pp. 71-94.
14. 문교법전: 특수교육 진흥법, 1991.
15. 김계숙: 중증환아 간호, 아동간호학, 신광출판사, pp. 531-532.