

특 집 : 학교보건교육을 통한 학교건강증진사업의 활성화

보건교과서 개발과 적용

김 화 중

서울대학교 보건대학원

I. 학교의 건강증진사업

학교의 교직원과 학생의 건강을 위해 학교에서의 건강증진 사업이 필요하다는 것은 그 개념이나 이론적 근거를 구체적으로 제시하지 않아도 모두가 다 아는 사실이다. 그러나 문제는 우리가 어떤 방법과 전략으로 이 사업을 성공시킬 것인가에 대한 노력이 연구와 여타 분야에서 지속되어야 한다는 것이며 특히 최근들어 중요해 지고 있는 학교 건강증진사업의 사회적 대응이라고 할 수 있다.

최근 우리사회를 매섭게 내리치고 있는 경제한파는 어느 때보다 학교의 건강증진사업의 중요성을 더욱 강조하고 있다. 그 이유를 간략히 살펴보자.

먼저, 경제력 위축으로 각 가정의 실질소득이 감소하였다는 점이다. 이렇게 되면 가정의 정상적인 소비까지도 함께 줄어들어 특히 청소년과 성장기의 어린이를 둔 가정에게 자녀에 대한 의식주의 안전한 공급마저도 위태롭게 만드는 결과를 초래할 수 있다. 최근 결식아동의 급증, 부모의 가솔로 인해 가장이 되어야 하는 어린이들의 수가 증가하고 있는 등의 사례에서도 이를 확인할 수 있다.

두번째로는 경제위기가 가족해체를 촉발시킬 수 있다는 점이다. 즉, 실직가장이 늘어나면서 가정의 불화와 이혼, 일탈남용이나 가정폭력 등이 급증하고 있어 이로부터 청소년과 아동을 안전하게 보호해야 하는 의무가 학교에도 주어지게 된다는 것이다.

세번째로는 경제위기가 의료서비스에 대한 소비위축을 낳아 반드시 필요한 여러 가지 의료서비스를 제대로 이용하지 않는 결과를 낳을 수 있다는 것이다. 예방접종을 하지 않는다던가 외래나 병원치료를 소홀히 하게 되는 등으로 오히려 이후의 의료비를 더 많이 쓰게 만드는 결과를 낳을 수도 있다는 사실이다. 경제

가 어려울수록 가계가 체감하는 의료비는 더 크기 마련이므로 올바른 의료이용에 대한 준비가 되어있지 않은 경우에는 많은 문제점들이 생길 수 있다.

그러나 위의 세가지 조건들은 반드시 부정적인 영향만을 주는 것은 아닐 수 있다. 위기는 기회일 수 있듯이 이런 시기일수록 사회전체는 지나친 소비와 잘못된 행위를 반성하고 개선하려는 노력을 집중시키게 된다. 정부가 얼마전 천명한 '제2의 건국' 운동도 결국은 이런 사회정화와 경제발전의 동력을 온 국민이 모아야 하는 것이라고 할 수 있다. 마찬가지로 건강에 대해 가지고 있었던 수동적, 사후조치적 사회의 관성을 이번 기회에 적극적, 예방적으로 바꾸도록 해야한다. 지금이야말로 올바른 건강정보와 관리방법을 익혀 질병에 걸렸을 때 부담해야 하는 경제적, 사회적 비용과 여러 어려움을 줄여야 한다는 근거가 설득력이 높은 때라고 할 수 있다. 따라서 학교 건강증진사업은 이러한 사회의 변화와 요구에 발빠른 대응을 하는 것이어야 한다.

학교의 건강증진사업은 사회적 안전망(net of social safety)을 구축하는 노력의 일환으로서도 의미가 깊다고 볼 수 있으며 그런 점에서 오늘 학교보건학회에 모인 양호교사와 많은 관련 인사들이 학교에서의 건강증진사업을 함께 고민하고자 하는 노력은 매우 뜻깊다고 본다.

학교의 건강증진사업은 전염병 예방접종을 통한 학교의 질병예방(prevention)과 학교의 유해환경으로부터 학생을 보호(protection)하는 사업을 토대로 학생 및 교직원의 건강을 증진(promotion)하기 위한 사업이다. 이는 학교보건사업의 일환인 동시에 학교보건사업의 목표이기도 하다. 다시 말하면 학생 및 교직원의 건강을 증진하기 위하여 학생 및 교직원의 건강관리, 환경위생, 보건교과수업을 통한 학교보건

사업을 전개하는 것이다. 이중 학생 및 교직원의 건강관리와 환경위생은 양호교사에 의하여 오래전부터 실시되어 많은 성과를 거두었으나 학교 보건교과 수업을 통한 학생의 건강증진은 비정규적으로 실시해 온 상태이다. 그러나 다행스러운 것은 2000년도부터 초, 중, 고등학교 교육에 다양한 선택교과의 하나로 보건교과를 운영할 수 있는 기회가 주어질 것으로 보아 학교의 건강증진사업이 매우 활성화 될 것으로 기대한다.

II. 학교 보건교육과 보건교과

학교보건교육은 크게 3가지로 구분할 수 있다. 첫째, 학생 및 교직원의 건강관리를 통하여 보건교육을 하는 것이다. 둘째는 건강한 생활환경을 통하여 보건교육을 하는 것이다. 셋째는 보건관련 교과를 통하여 보건교육을 하는 것이다. 넷째는 보건교과수업을 통하여 보건교육을 하는 것이다. 이중 현재 우리 나라의 초, 중, 고등학교에서 소홀히 진행되고 있는 보건교과 수업을 통한 보건교육이 강화된다면 학교의 건강증진 사업은 역동적으로 발전하게 될 것임을 확신한다.

이후의 논의는 보건교과를 중심으로 진행하고자 한다. 수업을 통한 학교보건교육이 학교의 건강증진을 도모하려면 당연히게도 초, 중, 고등학교 보건교과가 마련되어 양호교사에 의해 정규적으로 교육경험이 이루어져야 한다. 즉, 무엇보다 체계적인 보건교과가 중요하다. 아래에는 본인이 서울특별시 교육청에 제시하여 수정·보완된 보건교과 내용을 제시하였다. 아직 정식보건교과는 완성되지 않았지만 보건교과가 학교의 정규교육과정으로서 제공되기 위한 여러 노력의 하나로 여기고 많은 관심과 비판이 있기를 바란다.

<보건교과 모형>

1. 성 격

보건은 개인과 가족, 지역 사회의 건강한 삶을 위하여 학생들이 건강에 대한 바른 태도, 건강 관리 능력과 실천 의지를 기를 수 있도록 한다.

건강은 태어날 때부터 갖는 기본권이며, 신체적, 정서적, 정신적, 사회적 균형을 이루는 과정이자 산물이다. 또한, 청소년기는 생의 주기상, 청장년기, 중

년기, 노년기까지의 건강 습관이 형성되는 중요한 시기이다.

오늘날 우리 사회는 만성 퇴행성 질환 및 사고로 인한 사망이 날로 증가하고 있고, 특히, 지식 중심의 학교 교육으로 인한 청소년들의 스트레스, 성문제, 약물 오·남용 등의 문제가 매우 심각한 수준에 달하였다. 최근 들어 인터넷 등 급속도로 발전하고 있는 정보 통신 기술의 영향으로 청소년들은 무분별한 건강 정보에 노출되고 있다. 뿐만 아니라, 우리 나라의 보건의료체계는 건강 증진과 질병예방 및 관리보다는 전문가의 치료 서비스 위주로 이루어져 있고, 자유 방임형으로 운영되고 있다.

따라서, 학생들은 일상 생활에서 바람직한 건강 행위를 실천하고, 보건 의료 정보를 선별하며 보건 의료 서비스를 바르게 선택할 수 있는 능력을 갖출 필요가 있다.

보건은 해부 생리학 등의 의학과 보건학, 간호학 등을 기초로 하여 건강의 이해, 건강 증진, 질병 예방 및 관리, 사회와 건강을 학습 내용으로 구성하고, 학생의 참여학습을 통하여 건강 행위를 바람직하게 변화시킬 수 있는 학습 경험을 제공하는 데 중점을 둔다.

2. 목 표

학생들로 하여금 건강에 관한 지식을 습득하게 하고, 건강권을 지키기 위한 태도를 형성하며 건강 행위를 실천할 수 있도록 하여, 개인, 가족 사회의 삶의 질을 유지, 증진시키도록 한다.

가. 건강에 대한 총체적 개념을 이해하고, 생애 전 과정의 신체적, 심리적, 사회적 특성을 파악하여 건강을 유지, 증진하려는 태도와 의지를 지닌다.

나. 신체의 구조와 기능, 질병의 특성을 이해하여 질병 예방과 건강 관리에 적용할 수 있다.

다. 적절한 영양, 규칙적 운동, 충분한 휴식, 바람직한 여가 활동, 약물의 올바른 사용을 실천한다.

라. 생명과 사랑에 기초한 성의시가를 형성하여 건강한 인간관계를 발전시킨다.

마. 건강 정보 및 보건 의료 서비스를 적절히 선택할 수 있는 능력을 갖추어 바람직한 보건 의료 소비자로서 성장한다.

바. 환경이 건강에 미치는 영향을 이해하여 건강 위협으로부터 자신을 보호할 수 있다.

3. 내용 체계

영역	내용	목적
건강의 이해	건강의 정의	• 건강이란...
	건강의 결정요인	• 이럴 때 내 몸과 맘은 건강하다.
	생의 주기별 건강 관리	• 요람에서 무덤까지 내 몸의 성장일기
건강증진	신체 구조와 건강	• 모두 잠든사이, 나홀로 박동치는 심장의 모양과 역할 • 365일 연중무휴 온몸 달리기-순환기계 건강관리법 • 이 세상에서 가장 쉽고도 중요한 운동은 숨쉬기 운동 • 나는야 건강한 공기청소부!-호흡기계 건강관리법 • 내 몸의 부지런한 농사꾼, 소화기계의 모양과 역할 • 속이 아프세요? 그냥 넘어가지 마세요
	일상생활 건강관리	• 나의 건강하루 24시-통증관리 • 내 몸이 보내는 건강주의보 I, II 통증, 혼합-증상관리
	정신건강	• 정신 정서 영혼이 연주하는 조화로운 화음 • 스트레스를 알고 이기면 건강이 보인다 • 세상의 중심은 나, 나를 믿고 존중하는 법
	성과 건강	• 아름다운 성, 책임있는 성을 위하여
	약물 오·남용예방	• 올바르게 알고 있어야 할 알콜에 대한 몇가지 것들 • 올바르게 알고 있어야 할 흡연에 대한 몇가지 것들 • 결코 빠져서는 안되는 뉘, 약물 오남용
질병예방 및 관리	구강보건	• 건강은 하루 세번 올바른 이닦기부터...
	사고예방과 응급처리	• 나는 지금 얼마나 안전하게 살고 있을까? • 나는 훌륭한 119 구조대-응급처치법
	만성퇴행성 질환관리	• 미래를 위한 건강통장-만성질환 건강관리법
	전염병관리	• 접근금지! 전염병 이라도 내가 무섭지 않느냐?
사회와 건강	가정건강관리	• 더불어 함께 사는 건강한 가정
	보건의료서비스의 바른 선택	• 나의 건강권은 어떻게 지켜지고 있을까요?
	지역사회환경과 건강	• 더불어 함께 사는 건강한 지역사회

4. 영역별 내용

(1) 건강의 이해

(가) 건강의 정의

건강에 대한 총체적 개념을 이해하여 학생 스스로 자신의 건강 수준을 평가한다.

- ① 건강 정의의 변천 과정
- ② 건강의 신체적, 정서적, 사회적 의미
- ③ 건강 수준의 자가 평가

(나) 건강의 결정 요인

건강에 영향을 미치는 생활 습관, 생물학적 요인, 보건 의료 체계, 환경 요인의 특성을 이해한다.

- ① 일상 생활 습관 요인
- ② 생물학적 요인

③ 보건 의료 체계 요인

④ 환경 요인

(다) 생의 주기별 건강 관리

출생에서 사망에 이르는 신체적, 심리적 사회적 특성을 이하하여 건강을 유지, 증진하려는 태도와 의지를 지닌다.

- ① 영유아기의 신체적, 심리적, 사회적 특성
- ② 청소년기의 신체적, 심리적, 사회적 특성
- ③ 성인기의 신체적, 심리적, 사회적 특성
- ④ 노년기의 신체적, 심리적, 사회적 특성

(2) 건강 증진

(가) 신체 구조와 건강

신체 각 기관의 구조와 기능을 이해하여 자신의 건

강 관리에 적용한다.

- ① 순환기계의 구조와 기능
- ② 호흡기계의 구조와 기능
- ③ 소화기계의 구조와 기능
- ④ 중추 신경계의 구조와 기능

(나) 일상 생활 관리

적절한 영양, 규칙적 운동, 체중 조절, 충분한 휴식, 바람직한 여가 활동을 실천하여 청소년기의 혼란 증상을 관리할 수 있다.

- ① 식이와 체중 조절
- ② 운동의 선택 및 실천
- ③ 휴식 및 수면, 여가 활동
- ④ 청소년기의 혼란 증상의 관리

(다) 정신 건강

인간의 욕구를 이해하고, 스트레스원을 파악하여 적절한 스트레스 해소 방법을 적용할 수 있다.

- ① 스트레스원의 종류와 발생 기전
- ② 적합한 스트레스 해소 방법
- ③ 대인 관계 및 의사 소통 기술

(라) 성과 건강

생식기의 기능과 구조, 임신, 분만, 피임, 성병 예방법을 이해하고 성에 대한 건전한 가치관을 갖는다.

- ① 성숙한 성의식
- ② 생식 기관의 기능과 구조
- ③ 임신과 분만, 피임
- ④ 성병의 종류와 예방법

(마) 약물 오·남용 예방

약물에 대한 정확한 지식과 바른 태도를 지니며, 약물을 비의학적으로 사용하지 않는다.

- ① 약물 오·남용의 원인과 피해
- ② 약물 오·남용의 예방
- ③ 금연과 금주의 실천 방법

(3) 질병 예방 및 관리

(가) 구강 보건

혼란 구강 질환과 예방법을 이해하고, 구강 건강 관리법을 실천하며, 구강 질환의 발생시, 조기에 치료한다.

- ① 구강내 혼란 질병
- ② 구강 질환의 예방
- ③ 구강 질환의 치료
- ④ 구강 건강 관리

(나) 사고 예방과 응급 처치

우리나라에서 흔히 발생하는 교통 사고와 산업 재해의 현황을 파악하여 안전 실천 의지를 지니며, 사고 발생시 응급 처치를 시행한다.

- ① 교통 사고의 현황과 방지 대책
- ② 산업 재해 현황과 방지 대책
- ③ 사고 예방을 위한 실천 활동
- ④ 응급 처치와 심폐 소생술

(다) 만성 퇴행성 질환 관리

혼란 증상에 적절히 대처하며, 만성 퇴행성 질환에 대한 이해를 갖고 만성 퇴행성 질환의 예방을 위한 건강 습관을 실천한다.

- ① 만성 퇴행성 질환의 발생 현황
- ② 만성 퇴행성 질환의 관련 요인
- ③ 만성 퇴행성 질환의 예방

(라) 전염병 관리

전염병의 전파 단계 및 발생 기전을 이해하고 전염병 예방 행위를 실천한다.

- ① 전염병의 전파 과정
- ② 급성 전염병의 종류와 예방법
- ③ 만성 전염병의 종류와 예방법

(4) 사회와 건강

(가) 가정 건강 관리

가정이 건강에 미치는 영향을 이해하고, 가족과 더불어 건강 생활을 계획하고 실천한다.

- ① 가정과 건강
- ② 가족 건강 돌보기
- ③ 가정 구급함의 관리

(나) 보건 의료 서비스의 바른 선택

우리나라의 보건 의료 체계의 특성을 이해하여, 바른 의료 소비자로 성장한다.

- ① 우리나라 보건 의료 체계의 특성
- ② 의료 서비스의 바른 선택
- ③ 건강 정보의 활용
- ④ 전통 의학의 이해

(다) 지역 사회 환경과 건강

환경의 영향으로 발생하는 질병의 종류와 특성을 이해하고, 유해 환경으로부터 자신의 건강을 보호한다.

- ① 환경으로 인한 질병의 종류와 특성
- ② 환경 유해 요인
- ③ 환경 관련 기관 및 사회 단체의 역할

5. 교수·학습 방법

가. 건강에 대한 총체적 이해와 건강 결정 요인, 신체 구조와 기능 등은 영상 자료와 시청각 기자재를 활용하여 지도한다.

나. 활력 증상의 측정, 응급 처치, 심폐 소생술의 학습에는 시범·실습 교육을 도입한다.

다. 학생들은 식이, 운동, 휴식, 수면 등에 대한 건강 일기를 쓰게하여 지도한다.

라. 식습관, 스트레스, 흡연 등은 학생들이 자가 평가를 이용하여 자신의 일상 생활 습관을 객관적으로 분석할 수 있도록 지도한다.

마. 정신 건강, 성, 약물 오·남용 등은 소집단별로 실생활의 경험과 신문, 텔레비전, 만화, 잡지, 인터넷을 통해 얻은 간접 경험을 발표한 후 문제 해결에 대해 토의식 학습으로 진행한다.

바. 전염병과 사고 발생, 환경으로 인한 건강 문제에 대해서는 우리나라 또는 외국의 사례를 소집단별 과제로 주어 조사·분석을 실시하고 대안을 찾도록 하는 문제 해결 과정으로 진행한다.

사. 감기, 소화 불량, 구강 질환, 화상 등 흔한 질병과 상해 발생시 가정에서의 처치 경험과 의료 서비스

의 이용 경험을 발표하여 올바른 질병 관리의 실천과 의료서비스의 이용 방법을 찾아내는 자발적 학습으로 진행한다.

아. 환경 관련 수업은 수원지, 쓰레기 처리장, 하수종말 처리장 등을 방문 조사하는 체험 학습을 통하여 지도한다.

6. 평가

가. 개인 및 그룹별로 발표의 적극성과 참여 정도를 평가 점검표(check list)를 만들어 활용한다.

나. 활력 증상 측정, 응급 처치술, 심폐 소생술의 실기는 유능성 정도에 따라 합격, 불합격으로 평가한다.

다. 분단 학습의 과제물은 자료 수집 내용, 자료 분석 과정, 대안 도출 과정 등의 체계적, 논리적, 실천적 측면을 중심으로 평가한다.

라. 운동, 체중 조절, 약물 오·남용 등에 대한 실천 의지는 평가 도구를 사용하여 학생들이 상호 평가한 것으로 한다.

바. 식이, 운동, 휴식, 수면 등에 대한 실천 정도는 학생이 작성한 건강 일기를 분석 평가한다.