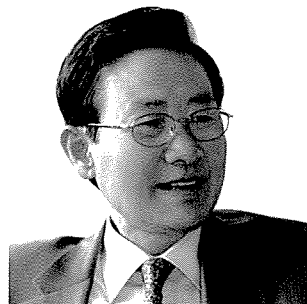


# 건강은 개인의 의무이자 사회적 의무



김 장 환 전라남도교육청 교육감

**국**화가 지천인 계절이다. 소국에서부터 색색의 꽃잎을 가진 순박한 멋과 향기를 지닌 국화는 옛부터 음력 9월 9일 중양절에 경치 좋은 계곡으로 나들이를 갈 때 준비하던 음식이 국화전과 국화만두, 그리고 국화로 빚은 국화주였다는데서 알 수 있듯이 꽃의 아름다움 이상으로 우리 조상들에게 사랑을 받은 건강식품이었다.

길을 가다 눈길이 멈추는 곳에는 어김없이 형형색색의 국화가 계절의 풍요로움을 더해 주며 자태를 뽐내고 있듯이 이 계절이면 학교마다 가득한 국화 화분 속에서 우리 학생들이 풍성한 계절감과 조상들의 건강관리에 대한 지혜의 습득을 기대하여 보지만, 시대의 변화에 따른 학생들의 신체 활동 감소와 식생활 습관의 서구화로 근골격 장애와 비만아동이 증가하고 있는 안타까운 현실이다.

1980년대 초반만 하더라도 끼니를 걱정해야 했던 학생들도 많고 영양실조를 보이던 학생들도 많았던 것과 비교하면 현대의 학생들이 비만과 같은 생활습관병으로 고생한다는 것은 되짚어 보아야 할 일이다.

이러한 체력 저하와 생활습관병 발병의 위험이 증대되면 국가적으로도 의료비에 대한 비중이 가중되고 이로 인해 나타나는 개인적 피해는 결국 큰 의미에서 국가적인 손실로 나타나게 된다는 점에서 청소년기 학생들에 대한 학교에서의 건강관리 교육은 참으로 중요한 문제라 할 수 있겠다. 교육의 아버지라 불리는 페스탈로찌(Pestalozzi)도 ‘아동들의 건강이 유지되어 건강하게 자라고 있어야만 교육이 이루어질 수 있다(Within health growing child, education can go)’라는 말을 남겨 건강 교육의 중요성을 일깨워 주었듯이 하루의 대부분을 학교에서 보내는 학생들에게 학교 교육에서의 다양한 학습 경험을 통한 건강교육은 교육적 효과도 높고, 평생 건강 행위를 익히는 중요한 계기가 됨과 동시에 학생들의 건강유지 및 증진에 결정적 영향을 미치게 될 것이다.

인간이 일생을 살아가는데 필요한 능력의 선정은 초·중·고 교육기간



동안에 이루어지는 것이 가장 효과적이라는 것에는 반론이 있을 수 없으며, 학생들의 건강 상태는 학습에 영향을 미칠 뿐만 아니라 생애 전 과정의 질적 생활을 좌우할 만큼 중요하다.

오늘날의 건강관리 개념도 질병의 치료보다는 질병의 예방 및 건강 증진의 개념으로 변화하고 있어 예방적 차원으로 학생들 개개인의 자기 건강관리 능력을 향상시킬 수 있는 학교 보건교육의 중요성이 더욱 강조되고 있는 실정이다.

따라서 적극적이고 체계적인 학교에서의 건강교육은 학생들에게 올바른 건강관리 실천 능력을 발달시키고 건강한 성인기를 위한 기본이 되며 건강한 사회와 국가의 기초가 되므로, 학생들이 학교생활을 건강하며 행복하고 생산적으로 영위할 수 있도록 도와주어야 한다.

이를 위하여 학교·학부모·지역사회가 함께 하는 학교 보건교육 내용의 체계화, 보건교육의 여건 개선, 체육 동아리 활동 전개 등 체육활동의 활성화를 통하여 학생들에게 최대한의 학습 경험을 제공하여야 할 것이다.

또한 청소년기는 '폭풍의 시기' 혹은 '격동의 시기'라고 한다. 기분의 변화가 심하고 심리적으로 불안하며 행동은 과격하고 극단에 이르기 쉬운 시기이기 때문에 육체적 건강관리와 함께 정신건강의 중요성을 인식하여 '마음이 나의 주인이다.'라는 생각으로 기쁜 마음, 평화로운 마음, 감사하는 마음속에서 자신의 마음을 다스릴 줄 아는 사람으로 성장할 수 있도록 하고 있다.

인도 건국의 아버지라 불리는 간디(Mohands Karanchand Gandhi)는 '인간의 첫째 의무는 자신의 건강을 지키는 것'이라 하였다. 찬 서리가 내리는 계절에 홀로 꽃을 피우는 국화처럼 사랑하는 학생들을 비롯한 국민 모두가 '건강은 개인의 의무이자 사회적 의무'라는 마음가짐으로 자신의 건강을 돌보며 희망찬 을유년을 맞이 하길 기대하여 본다. **72**