



미래를 향하여! 건강을 향하여! 제2회 주니어 건강캠프 현장으로~

유독 무더운 여름이다. 신나는 여름방학이 얼마 남지 않은 7월, 초등학교생들에게 아주 특별한 이벤트가 열렸다. '미래를 향하여! 건강을 향하여!'라는 슬로건과 함께 한국건강관리협회에서 개최한 주니어 건강캠프가 바로 그것. 올해로 두 번째를 맞이하는 이 행사는 지난 3·4월에 열린 '초등학교생 대상 금연글짓기 공모수상자 중 4~5학년 학생 200여 명을 대상으로 진행되었으며, 작년에는 1회로 마쳤던 행사를 올해에는 초등학교생들의 장거리 이동에 대한 문제점을 보완하여 중부권(1차)과 남부권(2차)로 나누어 진행했다.

어릴 때부터 건강하게~

7월 13~15일(1차), 20~22일(2차)에 이천 자연나라와 무주 반디랜드에서 주니어 건강캠프가 열렸다. 이 두 곳은 아이들이 자연과 만날 수 있는 청소년 캠프장으로, 그 이름에 걸맞게 자연 속 채소 정원과 곤충박물관 같은 생태공원이 있는 아름다운 곳이다. 설레는 마음으로 2박 3일 일정을 시작한 아이들은 처음 낯선 친구들과 사이에서 머뭇거렸지만, 얼마 지나지 않아 금세 친해졌다.

이번 행사는 자연과 더불어 건강에 대한 이론과 체험을 해보는 프로그램으로 꽉 짜여 있었다. 채소정원을 거닐며 우리 몸에 채소가 어떤 중요한 역할을 하는지도 배워보고, 식사시간에는 이 채소들로 차려진 건강식도 체험했다. 알록달록한 채소반찬들로 가득찬 식판을 본 한 아이는 "평소 싫어하는 채소반찬이 오늘은 왠지 좋아진 것 같다."며 "색깔이 예쁜 만큼 내 몸도 예뻐질 거 같다"며 씩씩하게 첫 밥숟가락을 들었다. 먹어보는 체험 외에도 어린이들의 관심사이기도 한 다이어트 댄스



‘주니어 건강캠프’는 어린이들에게 다양한 건강놀이 활동과 체험의 기회를 제공함으로써 건강에 대한 중요성을 알리고 건강한 성인으로 성장토록 하는데 그 목적이 있다.



따라잡기를 비롯해 바른 걷기 방법을 배워보고, 물놀이 시간에는 ‘미스터 몸짱’ 컨테스트를 열어 몸짱에 대한 편견을 바로잡고, 눈으로만 보는 몸짱이 아닌 진정한 몸짱에 대해 알아보기도 했다. 뿐만 아니라 ‘신체탐구 프로젝트’, ‘건강~ 골든벨’, ‘건강게임 엑스포’ 등을 통해 재밌게 올바른 건강 상식을 알아보는 시간도 가졌다.

가정과 학교의 건강지킴이

한국건강관리협회에서 지난해부터 개최하고 있는 ‘주니어 건강캠프’는 어린이들에게 다양한 건강 놀이 활동과 체험의 기회를 제공함으로써 건강에 대한 중요성을 알리고 건강한 성인으로 성장토록 하는데 그 목적이 있다.



2박 3일동안 아이들과 함께한 한국건강관리협회 임재호 본부장은 “어린이들의 건강은 작게는 한 가족의 건강이고 나아가서는 한 나라의 건강이라고 할 수 있다.”며 “아이들이 이번 건강 행사를 통한 조기교육으로 건강한 어른으로 자라나길 바라며, 행사 후 돌아가서도 가정과 학교에서 건강 지킴이로서 사랑하는 친구들과 가족의 건강 지키기에 앞장서주길 바란다.”고 말했다.

한국건강관리협회는 매년 이 행사를 개최할 것이며, 또한 계속 확대해나갈 것이라고 한다. “미래를 향하여! 건강을 향하여!” 내년에는 올해보다 더 풍성하고 재밌는 건강 프로그램으로 가득할 것이라 기대해본다.

‘청소년 금연 짱’(<http://www.nosmoke.or.kr/>)홈페이지 ‘건협’의 금연활동게시판으로 가시면 ‘주니어 건강캠프’에 대한 더 많은 사진을 보실 수 있습니다.