

2장

지역사회에서 가족과 친구들을 가르치기

예전에 아이들 치아는 대체로 튼튼했고 어른들도 치아를 건강하게 오래 지냈다.

그러나 요즘에는 치아와 잇몸의 이상이 이전보다 많이 발생한다. 나라마다 치과질환이 급속히 진행되어 심각한 건강 문제가 되고 있다. 이에는 두 가지 이유가 있다.

현재 우리가 먹는 음식의 종류가 변했고 먹은 후에 충분히 깨끗하게 닦지 않기 때문이다.

과거 : 음식은 각자가 만들어 먹었다.



사탕수수도 오늘날 아이들이 먹는 끈적한 사탕처럼 나쁘지 않았다. 설탕은 치아에 좋지 않지만 사탕수수의 섬유질은 치아를 문질러서 깨끗하게 하는데 도움이 되었다.

현재 : 사람들은 가게에서 부드럽고 단 음식을 사먹게 된다. 이들 음식은 치아에 잘 달라붙어서 치아와 잇몸에 해를 끼친다.



부드럽고 단 음식을 먹고서는 입안을 깨끗하게 해야 한다. 그러나 많은 사람들이 어떻게 하는지를 모른다. 특히 어린이들은 노력조차 안 한다.

많은 사람들은 치아와 잇몸의 질병이 ‘음식과 불량한 치아관리’ 때문에 생긴다는 것을 이해하지 못한다.



전통적이라는 이유로 통념을 비난하면 안 된다. 그 통념 중 현대의 과학보다 건강에 도움을 주는 것도 있다. 그들의 통념이 잘못됐다고 사람들에게 말하는 대신 건강에 좋은 다른 전통을 그들에게 상기시키는 것이 좋다.

가족과 친구들이 건강에 좋은 전통을 깨닫게 도와 준다.
그러면 더 나은 건강을 위해 똑같은 전통을 사용하는 새로운 방법을 찾게 되는데 도움이 될 것이다.



좋은 예

대개 사람들은 새로운 것을 시도하기 전에 다른 사람이 하는 것을 지켜보는 경향이 있다. 먼저 가족 앞에서 시범을 보인다. 그러면 다른 이들에게 좋은 예가 될 것이다.



1. 가게에서만 음식을 사는 대신, 신선한 과일과 채소를 시장에서 산다. 텃밭이 있으면 직접 먹을 것을 재배한다. 식사 때마다 다른 종류의 음식을 먹는다. 음식을 고루고루 먹는 것이 건강에 좋다. 식사에 친구들을 초대하여 함께 먹으면서 음식물의 가짓수를 세어 보게 한다.

2. 콜라나 환타 같은 소다수를 사지 않는다. 치아를 빨리 썩게 하는 설탕이 많이 첨가되어 있다. 우유와 차에도 가급적 설탕을 넣지 않는다. 어릴 때부터 달지 않은 음료수를 즐기는 법을 배울 수 있다. 깨끗하고 시원한 물, 설탕이 거의 안 들어간 차, 우유, 숙성되지 않은 코코넛에서 나온 물이 가장 좋다. 신선한 과일은 갈증이 날 때 먹으면 좋다.



가장 중요한 점: 아이에게 설탕이 많이 함유된 우유를 주지 않는다(3쪽).



3. 아이들의 치아를 깨끗하게 하도록 지도한다. **깨끗한 치아가 건강한 치아다.** 아이에게 어떻게 치아를 깨끗하게 하는지 보여준다면 자신의 치아를 깨끗하게 할 것이다. 유아는 부모의 도움이 필요하다(16쪽).

먼저 배운 사람이 다른 사람을 가르치면,
서로 서로 도움을 줄 수 있다.

사람들이 배운 것을 그대로 할 수 있게 격려한다. 어머니는 가족과 친구를 가르치고 학생들은 형제, 자매, 노인들에게 얘기한다.

건강 진료소에서



집에서



학교에서



집에서



배우는 사람들이 서로 가르치게 되면 단순한 메시지가 건강진료소나 학교에서 시작하여 가족에게 전달될 것이다.

잘 가르치는 방법

무엇을 가르칠 것인가를 결정하는 것은 매우 중요하다. 그러나 어떻게 가르치는가는 더 중요하다.



어려운 용어를 쓰면 바른 교육이 이루어지지 않는다. 서로 잘 아는 이야기를 할 때 비로소 무엇인가를 배우게 된다.

몸에 좋은 음식을 먹는 것과 치아를 깨끗하게 하는 것을 가르칠 때 이것을 기억한다. 우선 자신의 건강 메시지를 말한다.

그러나 사람들이 이해하지 못하고 받아들이지 못한다면 표현을 바꾸어야 한다.

1. 배우는 자세를 갖는다.

지역사회의 활동에 참여한다. 사람들의 문제에 관심을 갖고 그것을 해결하는데 도움을 주려고 애쓴다. 사람들은 자신을 보살피고 도우려고 한다는 것을 알게 되면 이야기에 귀를 기울인다.

앉아서 사람들의 이야기를 경청한다. 그들의 관습, 전통, 신념에 대해 배우며 **그것들을 존중한다**. 그들의 건강과 관련된 관습들을 배운다. 건강을 향상시키는 것은 나쁜 버릇을 바꾸고 올바른 습관을 강화시키는 것이 필요할지도 모른다.

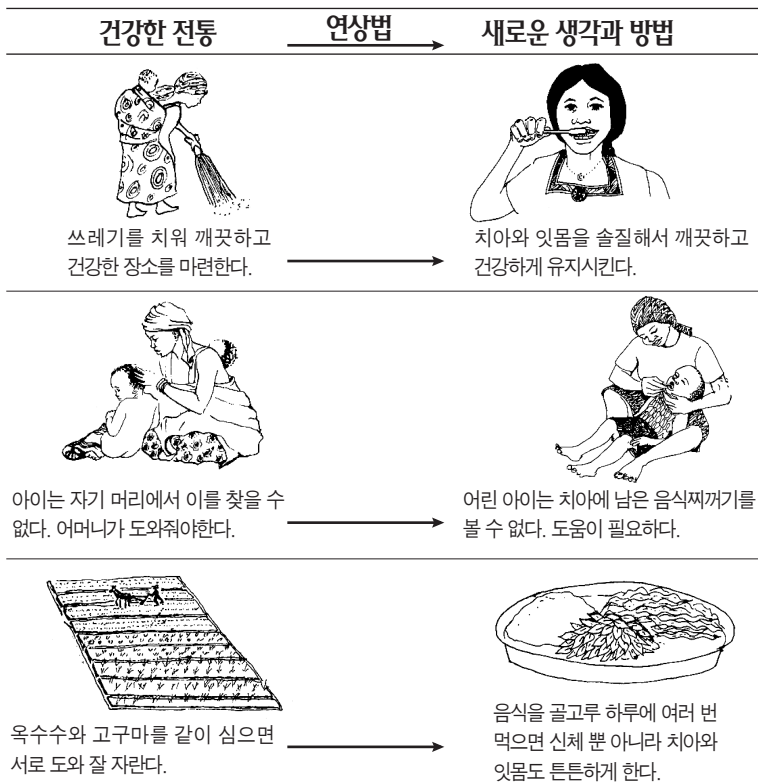


사람들에게 미소를 짓게 하고 그들의 입안을 들여다 본다. 어린이들과 어른들의 치아와 잇몸에 이상이 있는지 살핀다(176쪽).

2. 전통 위에 새로운 지식을 덧붙인다.

사람들은 건강을 지키는 그들만의 방법을 알고 있다. 대체로 전통은 좋고 도움이 되며 지킬만한 가치가 있다. 그러나 어떤 것들은 그렇지 않다. 처음 사람들에게 가르칠 때, 그들이 이해하고 스스로 할 수 있는 것부터 시작한다. 그리고 나서 새로운 것을 덧붙인다.

이렇게 가르치는 방법을 ‘연상법’ 이라고 한다. 이것은 사람들이 새 생각을 이해하도록 도와주는데 이미 하고 있는 것과 새 생각을 비교할 수 있게 해주기 때문이다. 이런 식으로 사람들은 새롭게 제시한 것을 쉽게 받아들이고 기억할 수 있다.



3. 메시지는 짧고 간결하게 나눈다.

이론으로만 많은 것을 가르치는 것보다 토의하며 질문하는 것이 훨씬 낫다. 사람들이 관심을 갖는 것이 무엇인지 잘 파악하고 이 문제들을 풀기 위해 **무슨** 정보가 필요한지 결정한다. 그리고 나서 그 정보를 **어떻게** 나눌 것인지 생각해 본다.

- **쉬운 단어를 사용한다(13쪽).** 만약 어려운 단어를 사용하려면 그것을 설명하는데 충분한 시간을 들여야 한다.
- **배울 준비가 됐을 때 그때 가르친다.** 예를 들어 재발하지 않도록 하는 방법에 대해 얘기하면 아픈 사람이 주의깊게 듣는다.
- **중요한 점은 여러번 반복한다.** 건강하게 사는 법을 가르칠 때 좋은 음식과 치아를 깨끗하게 하는 것을 강조한다. 반복하면 기억하는데 도움이 된다.
- **시청각 자료를 활용한다.** 그림이나 인형극, 연극을 사용한다 (24-32쪽).

4. 어디에서나 가르친다

어디서 가르칠 것인가를 아는 것은 **어떻게** 가르칠 것인가를 아는 만큼 중요하다. 사람들에게 교실로 오라고 하는 것보다 그들에게 가야 한다. 그들의 방식에 맞는 방법을 찾고 경험으로 얻은 지식을 통해 도움을 줘야 한다. 그들은 많은 질문을 할 것이다.

집 근처에서 만나는 사람들과 교제한다.

여성들이라면 건강 진료소, 시장, 교회모임의 사람들과 이야기한다.



남성들에게라면 함께 앉아 중요한 문제를 놓고 이야기할 때나 사업관계 그리고 농사 모임 등에서 이야기한다.

독서 모임에서 만난 남성, 여성들에게 이야기한다.

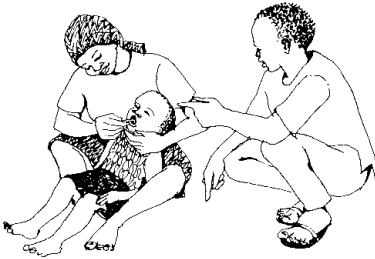
5. 바로 실천할 수 있는 것부터 가르친다

어머니에게 아이들의 치아를 깨끗하게 하라고 ‘지시하는 것’도 좋다. 그러나 그녀에게 ‘어떻게 하는지’를 가르쳐 주는 것이 더욱 좋다. 아이들이 치아를 깨끗하게 하는 것을 본다면 ‘어떻게 해야 할지’ 기억할 것이다.

어머니가 더 잘 배우는 방법은 사람들 앞에서 자기 아이들의 치아를 직접 깨끗하게 하도록 하는 것이다. **그녀가 직접 하면서 무엇인가를 스스로 발견하게 된다.**



한 아이의 치아를 깨끗하게 해 준다.
그 때 그의 어머니가 지켜보게 한다.
부드러운 솔이나 깨끗한 천으로 아이의 치아를 닦는다. 아이가 울더라도 최선을 다해서 닦는다.
어머니가 이것을 습관화하면 아이들은 치아가 깨끗해질 것을 기대하게 되고 잘 따라 할 것이다. 머리의 이를 없애는 방법과 같다.



어머니가 직접 아이들의 치아를 깨끗하게 닦게 한다. 그녀에게 치아의 씹는 면과 양쪽 측면을 깨끗하게 하는 방법을 가르친다.



어머니에게 매일 집에서도 이렇게 하도록 부탁한다. 다음 치료시 아이들의 치아를 보고 어머니가 얼마나 잘 했는지 평가한다. 항상 잘 하는 사람을 칭찬하고 격려해야 한다.