

# 청결하고 건강하게 생활하기

9-14세를 위한 가정에서 해볼 수 있는 활동 아이디어



**OXFAM**  
옥스팜

## 교육 자료 정보

규칙적인 손 씻기는 코로나19를 비롯한 질병이 확산하는 것을 예방하기 위해 우리 모두가 할 수 있는 가장 중요한 일 중 하나입니다. 하지만 깨끗한 물과 비누를 사용할 수 없다면 어떻게 손을 씻을 수 있을까요?

전 세계 많은 국가에서 팬데믹은 기존의 위기에 또 다른 위기가 더해진 상황이었습니다. 분쟁, 재난, 빈곤에 직면한 사람들은 이미 물과 식량, 위생과 의료 서비스 이용과 같은 필수 요소들이 부족해 어려움을 겪고 있는 경우가 많습니다. 그리스 레스보스(Lesbos) 섬의 모리아(Moria) 난민 캠프는 원래 3,000명을 수용하기 위해 지어졌지만 현재는 2만 명이 살고 있으며, 160명이 한 개의 화장실을 사용하고 500명이 넘는 사람들이 샤워실 단 한 개로 생활합니다. 전 세계 인구의 절반이 기본적인 의료 서비스를 받지 못하고 있습니다. 말리에는 인구 100만 명당 산소호흡기가 단 3개밖에 없습니다.

이 활동은 청소년들이 청결 유지와 건강한 생활의 중요성을 인식하고, 전 세계 곳곳의 지역 사회가 안전한 물과 위생 시설을 확보하는 데 어떤 문제를 겪고 있는지 알아보고 이에 대해 비판적으로 생각할 수 있도록 도와줍니다. 함께 제공되는 모든 자료 및 활동지는 마지막 장에 포함되어 있습니다.

Photo: Adrian Hartrick



## 건강하다는 것이 무엇을 의미하는지 생각해 보기



- 자녀와 함께 건강하다는 것이 무엇을 의미하는지 토론해 보세요. 자녀가 신체적, 정서적 건강을 모두 고려할 수 있도록 격려해 주세요.
- 자녀에게 선으로 사람 모양을 그려보고, 우리가 청결하고 건강하게 지낼 수 있는 방법과 연관된 단어와 그림으로 채워보자고 요청하세요.
- 그러한 예로는 올바른 손 씻기, 균형 잡힌 식단 섭취하기, 규칙적으로 운동하기, 충분히 자기, 양치질하기, 자신의 감정에 대해 이야기하기 등이 있습니다.
- 더 나아가기: 자녀에게 자신의 생각을 공유할 수 있는 리플릿, 프레젠테이션 또는 퀴즈를 만들어 보도록 요청하세요.

## 위생 키트 만들기



- 사람들은 누구나 청결을 유지하고 건강하게 생활하는 데 어려움을 겪을 수 있습니다.
- 빈곤 가정은 집 근처에 깨끗한 식수원이 없을 수 있습니다. 지진이나 사이클론과 같은 재난이 집과 병원을 무너뜨리거나, 수도관을 손상시킬 수 있습니다. 분쟁이나 극심한 날씨로 인해 집을 떠나야 하는 사람들은 많게는 250명이 한 수돗물을 나눠 써야 하는 혼잡한 난민 캠프에서 생활해야 할 수도 있습니다. 다른 사람들과 밀집된 환경에서 생활하면 질병이 더 쉽게 퍼질 수 있습니다.
- 옥스팜이 지역사회와 협력하는 방법 중 하나는 사람들이 청결을 유지하고 건강한 생활을 할 수 있도록 위생 키트를 만들어서 나눠주는 것입니다.
- 자녀에게 위생 키트에 어떤 물품을 넣으면 좋을지 생각해 보도록 하세요.
- 가장 중요하다고 생각하는 다섯 가지를 글씨로 쓰거나 그림으로 그리게 하세요.
- 서로의 아이디어를 나누고 왜 그렇게 선택했는지 함께 토론하세요.
- 옥스팜 [애니메이션\(영문\)](#)을 통해 옥스팜 위생키트 구성품에 대해 자세히 알아보세요.  
(나오는 순서대로: 비누, 뚜껑이 달린 양동이, 세제, 워터 저그, 위생 용품)



## 데이터로 탐구하기



- 온라인 검색이 가능한 연령의 자녀와 함께 온라인에서 물, 위생, 의료 서비스 이용 등 청결 유지 및 건강한 생활과 관련된 데이터를 탐색할 수 있습니다.
- 세계보건기구(WHO)는 유용한 **식수** 및 **위생** 관련 자료를 제공합니다. [세계은행 오픈 데이터](#)와 [유엔 데이터](#)는 전 세계 각국의 발전 정도를 보여주는 데이터를 누구나 열람 가능하도록 공개하고 있습니다. [갭마인더\(Gapminder\)](#)와 [데이터로 보는 세상\(Our World in Data\)](#)에서도 유용한 정보를 열람할 수 있습니다.
- 자녀가 발견한 사실과 수치를 설명하는 인포그래픽을 디자인해 보세요.
- 아이들이 큰 숫자를 이해하기 어려울 수 있습니다. 자녀가 전 세계를 100명의 마을이라고 상상하고 데이터를 시각화할 수 있도록 도와주세요. 이 마을은 어떤 모습일까요? 이 마을에서 깨끗한 물, 적절한 위생 시설 또는 기본적인 손 씻기 시설을 이용할 수 없는 사람은 몇 명이나 될까요? 자녀가 이러한 데이터를 원형 파이 차트나 픽토그램으로 만들어 보는 것도 가능합니다.



### 전 세계가 100명이 사는 마을이라면...

- 10명은 집 주변에 깨끗한 물을 구할 수 있는 곳이 없습니다.
- 27명은 화장실과 같은 적절한 위생 시설이 없습니다.
- 40명은 기본적인 손 씻기 시설을 이용하기 어렵습니다.

### 출처

[www.who.int/news-room/detail/18-06-2019-1-in-3-people-globally-do-not-have-access-to-safe-drinking-water-unicef-who](http://www.who.int/news-room/detail/18-06-2019-1-in-3-people-globally-do-not-have-access-to-safe-drinking-water-unicef-who)

## 보고, 생각하고, 질문하기



- 사진을 활용하면 우리 주변 세계에 대해 배우고 생각할 수 있습니다. 이 활동은 사람들이 깨끗한 물과 위생 시설을 이용하려고 할 때 직면할 수 있는 문제와 잠재적인 해결책에 대해 생각해 보도록 유도합니다.
- 보고, 생각하고, 질문하기 그림을 다운로드하세요. 사진을 인쇄하거나 화면으로 볼 수 있습니다.
- 각 그림에 대해 자녀에게 다음과 같이 물어보세요:  
**보기** - 사진에서 무엇이 보이나요? 그중에서 잘 알고 있는 것은 무엇인가요?  
**생각하기** - 사진에 대해 어떻게 생각하나요? 무슨 일이 일어나고 있나요?  
**질문하기** - 궁금한 점이 있나요? 사진에 대해 어떤 질문을 하고 싶은가요?  
사진 속 사람들이 무슨 생각이나 말을 하고 있을 것 같나요?
- 자녀에게 위 질문에 대한 자신의 생각을 빈 종이에 글자로 적거나 그림으로 그리도록 요청하세요. 또는 보고, 생각하고, 질문하기 표를 활용하세요.
- 자녀가 적은 내용에 대해 함께 이야기해 보세요.
- 사진에 대한 정보는 해당 자료 맨 마지막 장에 있습니다.

## 해결 방안 분류하기



- 옥스팜은 빈곤을 종식시키고 모두에게 더 공정하고 지속 가능한 미래를 만들기 위해 함께 일하는 수백만 명의 사람들이 모인 국제 단체입니다. 크게 세 가지 방식으로 활동합니다.

### 긴급구호

지진, 홍수, 가뭄, 분쟁 등 긴급 상황에 처한 사람들을 돕기 위해 빠르게 생명을 구할 수 있는 지원을 제공합니다.

### 국제개발

옥스팜은 전 세계 다양한 지역사회 및 파트너 기관들과 협력하여 사람들이 자신의 삶을 변화시키는데 데 필요한 자원을 제공하고 이를 통해 장기적인 발전을 위한 방법을 구축합니다.

### 세상을 변화시키는 캠페인

캠페인은 지속적인 변화를 이끌어내기 위해 행동하는 것을 의미합니다. 옥스팜의 캠페인은 사람들을 가난하게 만드는 원인에 맞서 다른 사람들과 함께 목소리를 내는 것입니다.

- 해결 방안 분류하기 활동지를 인쇄하여 준비합니다.
- 활동지에 나열된 것은 옥스팜이 다른 단체들과 협력하여 사람들이 청결을 유지하고 건강하게 생활할 수 있도록 돕는 방법들이라는 것을 알려줍니다.
- 자녀에게 각각의 해결 방안을 잘라서 세 가지 카테고리(긴급구호, 국제개발, 캠페인)으로 분류하도록 요청하세요.
- 해결 방안 중에서 일부는 두 개 이상의 카테고리에 속할 수 있고, 이 활동의 목적은 다양한 방식의 해결 방안을 생각해 보는 것에 있음을 설명해 주세요.

## 추가 학습

### 옥스팜의 활동에 대해 자세히 알아보기

옥스팜이 전 세계 지역사회와 협력하여 [깨끗한 물과 위생시설을 제공하고](#) [코로나바이러스의 확산을 막기](#) 위해 어떤 노력을 기울이고 있는지 자세히 알아보세요.

### 즐거운 손 씻기

5~9세 자녀가 올바른 손 씻기의 중요성에 대해 배울 수 있도록 도와주는 재미있고 교육적인 가정 학습 활동입니다. [활동 체험하기](#)

### 달러 스트리트

[갭마인더](#)에서 개발한 달러 스트리트는 사진과 통계를 사용하여 전 세계 사람들의 삶과 가정에 대한 흥미로운 통찰력을 제공하는 인터랙티브 온라인 플랫폼입니다. 아이들은 손 씻기, 화장실, 식수 등 다양한 주제를 선택하여 탐구할 수 있습니다. [달러 스트리트 살펴보기](#)

### 세계 화장실의 날

세계 화장실의 날은 매년 11월 19일에 기념하며, 여전히 화장실이라는 기본적인 위생 시설을 갖추지 못한 20억 명의 인구에 대한 인식을 제고하는 것을 목표로 합니다. 유엔 세계 화장실의 날 웹페이지에서 유용한 현황 정보를 확인해 보세요.

### [UN 화장실의 날 웹 페이지 방문하기](#)

### [옥스팜 화장실 캠페인 알아보기](#)

### 전 세계의 교실을 연결하기 - 팬데믹에서 배우는 교훈

이 자료는 코로나19에 대한 이해를 돕기 위해 제작되었습니다. 주요 글로벌 감염병과 그러한 감염이 어떻게 확산되는지 알아보세요. 그리고 감염병의 확산을 막고 안전을 지키기 위해 우리가 할 수 있는 일은 무엇인지 조사해 보세요.

### [유용한 자료 보기](#)



사진 자료 보고, 생각하고, 질문하기

사진 1



사진 2





사진 자료 보고, 생각하고, 질문하기

사진 3



사진 4





사진 자료 보고, 생각하고, 질문하기

사진 5



사진 6



사진 자료 보고, 생각하고, 질문하기

사진 7



사진 8





## 사진 정보 보고, 생각하고, 질문하기

### 사진 1

**모잠비크 베이라(Beira)의 한 캠프에서 배포 준비를 마친 위생 키트.**

Credit: Adrian Hartrick/Oxfam

2019년 3월에 발생한 사이클론 이다이(Idai)는 모잠비크, 말라위, 짐바브웨에 심각한 피해를 입혔습니다. 시속 150m 이상의 강풍, 높이 2.5m로 추정되는 폭풍 해일, 폭우, 광범위한 홍수는 수백만 명의 삶에 막대한 영향을 미쳤습니다. 주택, 도로, 다리, 학교, 의료 시설이 파괴되었고 일부 지역에서는 농경지가 완전히 유실되었습니다. 50만 명 이상의 사람들이 여전히 무너진 집이나 임시 대피소에서 생활하고 있습니다.

옥스팜과 파트너들은 모잠비크에서 상수도를 재건 및 수리하고, 비누와 기타 위생용품을 제공하며, 현지에서 '커뮤니티 액티비스타(communitary activists)'라고 불리는 지역 활동가들을 대상으로 보건 교육을 실시하는 등 피해를 입은 지역사회를 지속적으로 지원하고 있습니다.

### 사진 2

**네팔 다딩(Dhading) 지역의 한마을에 급수소가 세워졌습니다.**

**마을 주민 모두가 물을 이용할 수 있도록 물탱크와 연결된 수도꼭지가 만들어지고 있습니다.**

Credit: Aurelie Marrier D'Unienville/Oxfam

2015년 4월 26일, 네팔은 리히터 규모 7.8의 강진으로 큰 피해를 입었습니다. 수천 명의 사람들이 목숨을 잃고 수많은 가옥과 건물, 도로가 파손되었습니다. 옥스팜은 초기 긴급구호에 이어 현지 파트너들과 협력해 지역사회를 재건할 수 있도록 지원하고 있습니다.

### 사진 3

**방글라데시 콕스 바자르(Cox's Bazaar) 난민 캠프에서 사용 중인 비접촉식 손 씻기 시설.**

**발로 페달을 밟으면 물과 비누가 나옵니다.**

Credit: Fabeha Monir/Oxfam

로힝야족은 미얀마의 소수 민족입니다. 로힝야족 수십만 명이 자국 내 폭력을 피해 국경을 넘어 이웃 방글라데시로 이주했습니다. 이들 중 다수는 밀집된 난민 캠프와 정착촌에서 생활하고 있습니다. 옥스팜은 현지 파트너들과 협력하여 깨끗한 식수, 비상용 화장실, 양수 펌프, 배급 식량을 제공하고 있습니다. 또한 200명의 로힝야족 자원봉사자들이 캠프 주민들에게 건강을 유지하는 방법을 가르치는 교육을 받았습니다.



## 사진 정보 보고, 생각하고, 질문하기

### 사진 4

소말릴란드에 사는 파두모(Faadumo)가 집 밖에서 정수 필터를 사용하고 있습니다.

Credit: Dustin Barter/Oxfam

소말릴란드는 반건조(건조하지만 사막은 아닌) 기후로 가뭄이 흔하게 발생합니다. 전 세계 기후가 변하면서 가뭄과 홍수와 같은 극심한 기상 이변이 더욱 심해지고 더 자주 발생하고 있습니다. 지난 몇 년 동안 소말릴란드에서는 가뭄이 장기화되어 엄청난 피해를 입었습니다. 사람들은 더럽고 안전하지 않은 물을 사용해야 합니다. 이로 인해 설사, 콜레라와 같은 수인성 질병의 위험이 증가합니다. 옥스팜과 현지 파트너들은 사람들이 안전하고 깨끗한 물을 마실 수 있도록 정수 필터를 제공합니다.

### 사진 5

시리아 알레포(Aleppo)에서 활동하는 옥스팜 자원봉사자 사나(Sana)가 2017년 세계 손 씻기의 날을 맞아 청소년들에게 올바른 손 씻기 방법을 알려주고 있습니다.

Credit: Islam Mardini/Oxfam

아이들은 즐거운 노래와 여러 사람이 같이 하는 게임을 통해 손 씻기의 중요성에 대해 배웠습니다. 또한 전쟁으로 인해 기반 시설이 심하게 훼손되어 깨끗한 물을 쉽게 구할 수 없는 도시에서 물을 절약하는 방법도 배웠습니다.

### 사진 6

잠비아 난민촌 화장실 청소하기

Credit: Alexis Huguette/Oxfam

콩고민주공화국 전역에서 폭력과 분쟁으로 인해 수백만 명의 사람들이 난민이 되었습니다. 수천 명이 국경을 넘어 이웃 잠비아로 피신해 현재 북부에 있는 이 캠프와 같은 난민캠프에서 생활하고 있습니다. 옥스팜과 현지 파트너는 캠프에 화장실을 짓고 주민들과 협력하여 위생에 대한 메시지를 전파하고 있습니다.

## 사진 정보 보고, 생각하고, 질문하기

### 사진 7

옥스팜에서 일하는 식수위생(WASH) 엔지니어 타쿠드와(Takudswa)가 짐바브웨의 한마을에서 태양열 식수 시스템 작업을 하고 있습니다.

Credit: Aurelie Marrier D'Unienville/Oxfam

이 시스템은 지역 학교와 병원뿐만 아니라 지역 사회의 많은 가정에 물을 공급할 것입니다.

짐바브웨 인구의 64%만이 안전한 식수를 이용할 수 있습니다. 많은 사람들이, 특히 여성과 소녀들은 물을 구하기 위해 먼 거리를 걸어야 하며, 무거운 양동이를 머리에 이고 다니는 경우가 많습니다. 가장 가까운 식수원이 1km 이상 떨어져 있어 많은 여성들이 소득을 올리거나, 지역사회 활동에 참여하거나, 친구 및 가족과 시간을 보내는 등 다른 활동에 할애할 수 있는 시간이 줄어듭니다. 또한 여성이 대부분의 가사를 수행하기 때문에 자유 시간이 더욱 제한됩니다.

### 사진 8

타지키스탄 학교에 새로 설치된 손 씻기 시설에서 아이들이 손을 씻고 있다. 학교 화장실도 새로 지어졌습니다.

Credit: Eleanor Farmer/Oxfam

타지키스탄은 산과 호수가 많아서 물이 매우 풍부합니다. 하지만 깨끗한 식수를 지역사회까지 연결하는 것은 큰 과제입니다.

대부분의 수도 시스템은 타지키스탄이 러시아 등과 함께 소련의 일부였던 아주 오래전에 만들어졌고, 여전히 정해진 일정에 따라 운영되기 때문에 사람들은 하루에 두 번, 제한된 시간 동안에만 물을 이용할 수 있습니다. 내전 기간 동안 다른 많은 시스템이 파괴되었고 지역사회는 이를 복구할 수 없습니다. 다른 지역 사회는 마을에 깨끗한 물 시스템을 설치할 수단이 없기 때문에 강, 개울, 호수 등 대체 수원에 의존해야 합니다.

옥스팜은 지역사회와 협력하여 지속 가능한 식수 시스템을 설치해 왔습니다. 이러한 시스템은 호수, 저수지에 파이프를 설치하거나 또는 땅속 깊이 구멍을 뚫어서 마을로 직접 물을 공급하고, 경우에 따라서는 사람들의 집까지 물을 공급합니다. 또한 옥스팜은 위생 개선을 위해 학교와도 협력하고 있습니다.

활동지 보고, 생각하고, 질문하기

무엇이 보이나요?	어떻게 생각하나요?	무엇이 궁금한가요?



활동지 **해결 방안 분류하기**

아래 해결 방안 카드를 자르세요. 그리고 다음 세 가지 카테고리로 분류하세요:

- 긴급구호
- 국제개발
- 변화를 만드는 캠페인

어떤 해결 방안은 두 개 이상의 카테고리에 속할 수 있습니다.

이 활동의 목적은 다양한 방식의 해결 방안을 생각해 보는 것입니다!

위생 키트를 배포한다.

권력자들에게 필수 의료 서비스에 더 많은 투자를 하도록 요구한다.

학교에 새 화장실을 짓는다.

비상 식수를 공급한다.

지역사회의 위생 인식을 높이기 위해 자원봉사자를 교육한다.

사람들이 안전하고 깨끗한 물을 마실 수 있도록 정수 필터 키트를 배포한다.

사람들이 집 근처에서 깨끗한 물을 이용할 수 있도록 태양광 발전 식수 시스템을 구축한다.

난민 캠프에 손 씻기 시설을 설치한다.