



## 성년과 청년기

옛날 우리 조상들은 15세가 되면 성년이 되었다. 이 나이가 되면 결혼을 하였고, 남자는 군대나 부역에 동원되었다. 요즘 실시하는 '성년의 날'은 1973년에 제정되었으며, 매년 5월 셋째주 월요일에 각종 행사를 갖는다. 전통 관례식은 본래 남자는 갓을 쓰고, 여자는 쪽을 찌는 행사다.

성년의 날 행사는 만 20세가 되는 청년 남녀를 대상으로 이들의 성년을 축하하고 격려하며 앞으로 성인으로서의 자부심과 책임을 부여하는 의미를 지닌다.

20대는 성인으로서 개인의 자아를 확립하기 위한 시기이다. 젊은 사람들은 이 시기를 인생의 출발점으로 보아 정체감 확립을 위한 관심을 주위 세계로부터 의식의 내부로 돌린다. 이 시기의 핵심적인 일은 진실된 자아에 적합한 것을 찾으면서 개인의 요구와 사회의 요구 사이에 균형을 찾는 것이다.

청년기는 몸과 마음의 성장이 절정에 도달하여 왕성한 활력, 예리한 감수성, 강한 자아를 지니고 있는 시기이다. 그러나 한편으로는 취직, 결혼 등 인생에 있어서 중요한 일들을 처음으로 경험하는 시기이기도 하기 때문에 불안한 시기이기도 하다.

사람은 몸과 마음이 완전하게 성숙 될려면 20~25세가 되어야 한다. 그 이하의 연령에서는 체격은 크게 자라 어른스러워 보일지라도 미숙한 점이 많아 자칫하면 판단의 신중성과 자제력이 적어서 과격한 행동이 되기 쉽다.

### 결혼과 행복한 가정

외국의 경우 결혼을 앞둔 남녀는 상대방의 건강상태를 파악하기 위해 건강진단서를 주고받는 것이 보편화되고 있다. 그러나 우리나라의 경우 결혼을 준비하는 대부분의 사람들이 경제력·학력·가문·외모 등 외형적인 조건에는 신경을 쓰지만, 정신이나 신체의 건강에 관해서는 상대방에 대해 잘 모를 뿐 아니라 본인의 건강상태도 정확히 모르고 지나는 경우가 많다.

우리 나라 예비 신랑·신부들은 값비싼 혼수품 구입엔 열을 올리면서 정작 미래 가정의 평온과 직결되는 자신의 건강을 위한 투자에는 인색하다. 후회하는 결혼생활이 되지 않도록 하기 위해선 혼전 건강진단이 가장 중요하다. 결혼을 앞둔 남녀가 서로의 건강을 체크하는 것은 값나가는 पै물교환보다 중요하다.

항간에는 '서로 사랑하는데 의심이나 하듯 건강진단서를 어떻게 주고받느냐' 또는 '건강에 조금 이상이 있다고 파혼을 하겠느냐' 등의 의견을 내세우는 사람도 있으나, 진정으로 서로 사랑하고 이해한다면 건강에 이상이 있을 때 서로 알고 도와주거나 완치될 때까지 혼인을 기다려 줄 수 있다. 이러한 서로의 진실한 애정이 새가정 행복의 기본이 되며 앞으로 태어날 2세에게도 건강을 안겨주는 것임을 알아야 한다.

### 예비부부 건강검진

결혼을 앞둔 예비신랑·신부가 건강진단을 받을 때 필수적인 진단 항목에는 결핵, 당뇨, 풍진, 간염, 성병, 혈액형검사 등이다. 예비신부는 임신이 가능한지 여부를 산부인과 검진을 통해 알아보는 것이 좋다. 여성의 질분비물 이상, 부정출혈, 소양증 등의 질환은 결혼 전에 미리 치료하는 것이 바람직하다. 남성도 생식력이 있는지를 검사해 보는 것이 좋다.

임신부가 풍진에 걸리면 태아에 영향을 주어 유산을 일으키거나 백내장·녹내장·심장병·정신박약증·태아이상 등의 기형이 생긴다. 미국에서 풍진이 크게 유행했던 지난 '64년 당시, 임신초기에 있던 여성의 약 20%가 이 질병으로 심장기형 등 기형아를 낳았으며, 10~15%는 백내장, 난청 등 선천성 질환을 갖고 태어났다.

우리 나라 가임여성과 임신부의 약 20%가 풍진항체가 없는 것으로 조사됐다. 따라서 결혼 전에 반드시 검사를 받아 항체 형성이 이뤄져 있지 않으면 예방접종을 받도록 한다.

풍진백신을 맞고 면역이 되기까지 3~4주가 걸리므로 최소한 임신 3개월 전에 예방주사를 맞아야 한다.

결핵은 과거에 비해 상당히 줄었지만 아직도 우리 나라 주요 사망원인의 하나인 전염병이다. 일반 국민들이 결핵을 소홀히 생각하여 현재 본인이 결핵에 걸려있는 지도 모르는 채 치료를 받지 않고 있는 환자들이 많다.

결핵은 결핵균에 의해서 옮겨지는 전염병으로 예방과 치료가 가능한 질병이다. 결핵의 진단은 투베르쿨린 피부 반응검사, 엑스선 사진검사, 결핵균검사 등으로 한다. 결핵치료는 요즘 좋은 결핵약이 많이 개발돼 과거처럼 요양원 안정 또는 장기 입원치료가 필요없게 되었다.

임신한 뒤에 결핵 감염사실이 밝혀지면 장기간 결핵약을 복용하여야 하는데, 이들 약제는 태아에 치명적인 악영향을 미칠 수 있다. 따라서 미리 감염여부를 검사해 뒤야 한다.

B형 간염은 모성 수직감염이 잘 되고 신생아 감염은 나중에 만성간염, 간경변 등으로 발전할 수 있기 때문에 B형 간염의 항체가 없는 사람은 남녀 모두 결혼 전에 예방접종을 해 두는 것이 2세 건강을 위해 필요하다. 접종을 받고 3~6개월 뒤에 꼭 항체를 측정하여 반응이 나타나지 않으면 다시 접종해야 한다.

최근 식생활의 서구화로 인하여 당뇨병이 급증하고 있다. 당뇨병에 걸린 여성은 거대아 또는 기형아를 출산하는 경우가 있으므로 당뇨병에 대한 검사도 해야 한다.

성병중 매독은 거의 잠복성이기 때문에 자각증상이 없는 경우가 많다. 매독균이 태반을 통해 태아에 감염되면 유산, 조산, 사산 등의 원인이 되며, 아기가 매독에 감염되어 태어날 수도 있다.

자신의 혈액형을 잘못 알고 있는 사람이 의외로 많다. 특히 자신이 RH(-)인줄 모르고 임신중절수술을 받으면 사산이나 기형아 출산, 불임의 원인이 된다. 따라서 ABO식과 RH식 혈액형 검사를 받도록 한다.

유전적 질환은 외형으로 나타나지 않고 검사로도 쉽게 찾아낼 수 없으나 가족의 병력을 살펴보면 대개 알 수 있다.

## 직장인의 영양관리

우리는 대개 20대 청년기에 직업을 갖고 신입사원으로

일하게 된다. 유능한 신입사원이 되기 위해서는 회사 내에서 만나게 되는 모든 사람들에게 좋은 인상을 심어 주도록 한다. 용모는 단정히 하며 마음자세 또한 바르게 되어 있는 지 스스로 물어본다.

직장인의 대부분은 가정을 떠난 근무지나 외부에서 하루에 한 끼 이상 외식이라는 형태로 식사를 해결하고 있다. 상업적 급식인 외식산업에서 제공하는 음식은 영양 또는 보건의 측면보다는 소비자의 인기 요소가 되는 경제적·간편성·미각성에 따라 결정되는 경우가 많다.

따라서 외식의 영양문제는 영양적으로 불균형이다. 주식의 비중이 크고 열량이 높으나 채소, 해조류 등의 섭취가 부족하며 과다한 염분, 자극적인 조미료를 많이 사용한다.

직장인은 수면 부족 또는 빠른 출근시간으로 인하여 아침식사 결식이 많으며, 과로로 인한 식욕부진도 많다. 아침결식 후 점심 또는 저녁식사의 과식으로 비만을 초래하며, 식사시간의 불규칙으로 위장질환이 많다. 불규칙하고 짧은 식사시간, 과식과 잦은 외식, 기호식품 및 카페인 음료의 과다섭취로 인하여 소화불량이 생기며 위장병을 초래한다.


이에 직장인의 식생활 관리에 대한 대책이 필요하다. 직장인의 식단 작성 시 고려해야 할 사항은 다음과 같다.

첫째, 다섯 가지 기초식품군을 기초로 다양한 식품을 선택하여 균형잡힌 식단을 작성해야 한다.

둘째, 직장인의 노동량에 따라 열량섭취가 다르므로 이를 고려하여야 한다. 보통 활동을 하는 남자(20~29세, 67kg)의 에너지 권장량은 2,500kcal이며, 여자(54kg)는 2,000kcal이다.

셋째, 성장이 끝난 시기이므로 신체의 유지에 필요한 적당한 양의 음식을 섭취하며 비만과 성인병을 예방해야 한다.

넷째, 하루 세 끼에 영양공급을 균등하게 배분하며 가공식품의 사용은 되도록 피한다. 자극성이 강한 식품과 짠 밑반찬의 이용을 줄이고 음식은 싱겁게 먹는다.

다섯째, 잡곡, 해조류, 채소 등 섬유소를 많이 함유한 식품을 충분히 섭취한다. 

박명윤(한국보건영양연구소 이사장)