

졸업 · 입학시기의 청소년 건강

홍 명 호 부천대성병원 의사

❖ 사춘기 청소년의 신체적·정신적 변화

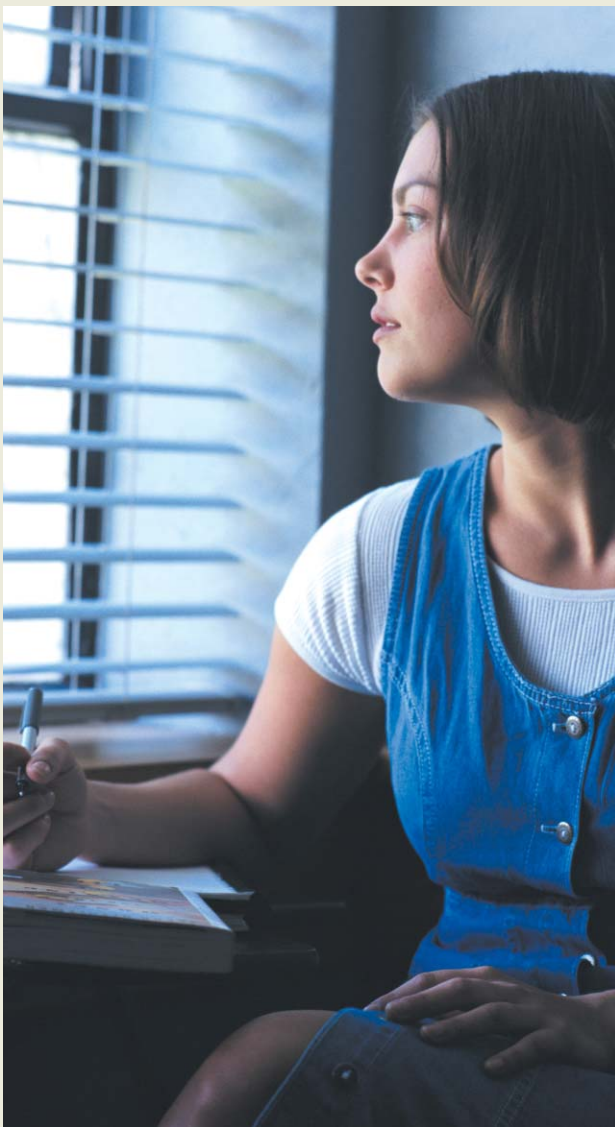
세계보건기구의 정의에 의하면 청소년의 연령대를 10세에서 19세로 규정하고 있는데, 이 청소년기에는 신체적으로 건강하여 전체 건강 문제의 1%도 채 되지 않는다. 대개는 인후염이나, 타박상, 찰과상, 열상, 뼈거나 다치는 경우, 감기, 중이염, 월경불순, 복통, 중이염, 접촉성 피부염, 사마귀 등 비교적 심하지 않은 문제들이 대부분을 차지하고 있어서 다른 연령군에 비하여 질병에 의한 사망률이 매우 낮은 편으로 흔한 사망의 원인은 사고에 의한 것이라 하겠다.

청소년 시기의 중심 단어(key word)는 불(anxiety)이라고 할 수 있다. 이 시기에는 청소년 스스로도 불안한 시기이고, 청소년의 부모뿐만 아니라 청소년이 있는 집안 전체가 불안하다고 해도 과언이 아니다.

이 시기를 혼란과 소동의 시기라 하는데, 대개 여자는 11~14세, 남자아이들은 이보다 한두 해 늦은 12~16세 때 신체변화가 나타나며 이 시기가 바로 사춘기이다.

이 시기에 청소년들은 갑작스러운 신체적·정신적 변화를 필연적으로 경험해야 한다. 또한 자기 자신과 또래들의 신체 변화에 예민해 지고 공격성과 성적인 충동이 증가하며 인지능력이 향상 되는 시기로서 자기의 정체성을 확립하여야 하는 과제를 안고 있는 시기이다.

친구들간에 서로 얼마나 변했는지 서로 탐색도 하고



변화에 대한 기대를 하거나 또는 당혹해 하며 어찌할 줄 모르는 청소년들도 있다.

남자 청소년들은 뇌하수체전엽에서 성장호르몬과 성장 자극호르몬이 활발하게 분비되면서 갑자기 키가 커지고 발이 커진다. 뼈도 굵어지고 근육의 양도 증가하여 체중이 무거워진다. 그러나 신경과 근육의 조율은 미처 발육을 따라잡지 못 하여 행동이 굼뜨고 어색하여 우스꽝스럽기도 하다. 갑자기 큰 제 발에 걸려서 넘어지기도 한다.

가슴도 커지고, 고환, 전립선, 성기가 커지고, 얼굴에 털이 돋아 오르고, 고환에서도 남성호르몬이 분비되어 제2차 성장이 촉진되어 음모가 먼저 나오고, 겨드랑이 털은 음모보다 약간 늦게 나오며, 목소리도 변한다. 얼굴의 수염은 성기와 음모의 발육이 완료된 다음에 자라기 시작하는데, 처음에 나타나는 부위는 인중 부위이고 이어서 턱에 수염이 나오게 된다.

이러한 변화가 일어나면 창피해서 공중 목욕탕에 가는 것을 기피 하는 청소년도 있고, 자기가 남자인데 갑자기 가슴이 커져서 무척 당황스러워 같은 또래의 친구들과 어울리기를 기피하는 청소년도 있다. 고환이 9세 이전에 커지면 조숙한 경우이고, 13살, 14살이 되어도 고환이 커지지 않거나 19살이 지나도 사춘기 발육이 완성되지 않으면 사춘기 지연이라고 생각할 수 있다.

여자 청소년들도 성장호르몬과 성장자극호르몬 분비의 영향으로 발육이 빨라지는데, 보통 남자애들 보다 한두 해 더 빨리 성장이 촉진되어 남녀공학을 다닌다면 같은 반 남자애들 보다 키가 크고 성숙해 보여 좀 더 나이든 남자애들과 가까이 지내는 것이 자연스러울 수도 있다. 또한 갑자기 큰 자기의 키를 의식하고 부담스러워서 구부정한 자세나 엉거주춤한 자세를 취하는 여자애들도 있다. 일부의 아이들은 다른 아이들은 다 나름대로의 신체의 변화를 보이는데, 자기는 그런 변화가 두드러지지 않아서 남 몰래 고민하고 괴로워 할 수도 있다.

대개 사춘기 때의 신체적 변화는 일정한 순서대로 이루어지지만 이러한 변화가 일어나는 시기와 변화의 속도는 개인에 따라서 매우 다양하다. 여자 아이들은 난소가 커지고 자궁이 커지지만 밖으



로 보이는 변화는 여성의 대표적인 표시라고 할 수 있는 가슴이 발달하는 변화인데, 그 크기와 모양에 아주 예민한 것이 보통이다. 초경은 대개 9세에서 17세 사이에 나타나는데, 어머니의 초경 나이와 거의 일치하여, 어머니가 초경을 12살에 했다면 딸 아이도 12살에 초경을 할 확률이 아주 높다. 어머니나 언니의 초경 연령이나, 성 성숙 단계에 비하여 초경이 늦고, 골반통이나 아랫배 통증이 주기적으로 나타나는 경우에는 처녀막이 완전히 닫힌 무공성 처녀막일 가능성을 고려해서 검사를 받아야 한다.

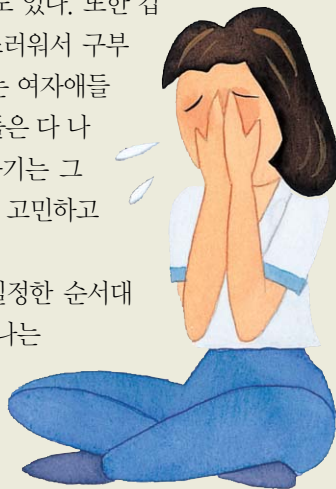
젖망울이 생기면서 2년 내지 5년 이내에 초경이 나타나는 것이 보통이다.

초경을 시작한지 1년 동안의 55%는 난소에서는 난자를 생산하지 않은 무배란성 주기로 월경이 불규칙한 질 출혈일 수도 있다.

날씨가 더운 지방에서 초경을 일찍하고 추운 지방에서는 늦게 한다는 속설이 있었지만 과학적 근거는 없다. 초경이 있다는 것은 성장판이 닫힌다는 신호로서 초경 이후에는 대략 5cm 정도의 성장이 더 일어날 것이라고 기대하면 된다. 8세 이전에 유방 발육이나 음모가 나타나면 조숙하다고 하고, 18세가 지났는데도 월경이 없다면 사춘기 지연이라고 한다.

체지방의 분포도 성인과 비슷하게 변한다.

부모 쪽에서는 아이가 사춘기를 맞아서 갑자기 키가 커지고 몸도 커지면서 혼란스러워 그전처럼 고분고분 하지 않고 말을 잘 안 듣고



■ 계절 건강...졸업·입학시기의 청소년 건강

나의 통제에서 벗어나면 어쩌나 하는 걱정과 애들의 교육, 진학 등에 관한 여러 가지 복잡한 변화의 소용돌이 속에서 불안해한다.

이 시기에 유명한 오이디푸스 콤플렉스가 있는데, 오이디푸스는 태어날 때 신탁에 제 아버를 죽이고 지에미와 산다는 점괘가 나와서 태어나자마자 버려졌는데, 청년 오이디푸스가 스팅크스의 수수께끼를 풀고 어머니와 결혼하여 왕이 되어서 딸을 얻고 훗날 자기의 패륜을 알게되어 스스로 장님이 되어 광야를 헤메는 비운의 주인공으로 아들이 어머니에 대한 심리적 갈등이 존재할 수도 있다는 것이다.

❖ 청소년기의 올바른 건강습관

청소년 시기에는 올바른 건강 습관을 배양하는 것이 제일 중요하다.

규칙적인 운동과 균형 잡힌 영양 섭취가 청소년의 성장과 발달에 중요하고, 수면시간, 치아 건강, 몸의 청결 등은 아주 중요하다.

청소년들의 생활습관이 운동을 소홀히 하고, 필요 이상의 칼로리를 섭취하고, 혼자 하는 컴퓨터 놀이에 집중하고 체중이 많이 증가하여 비만하게 되면 스스로 민감하게 생각하고 자신을 잃고 방황하게 될 수도 있으므로 부모님들의 각별한 주의가 필요하다. 인스턴트 식품을 피하고, 복합당, 과일과 야채, 섬유소 섭취를 생활화하여야 한다.

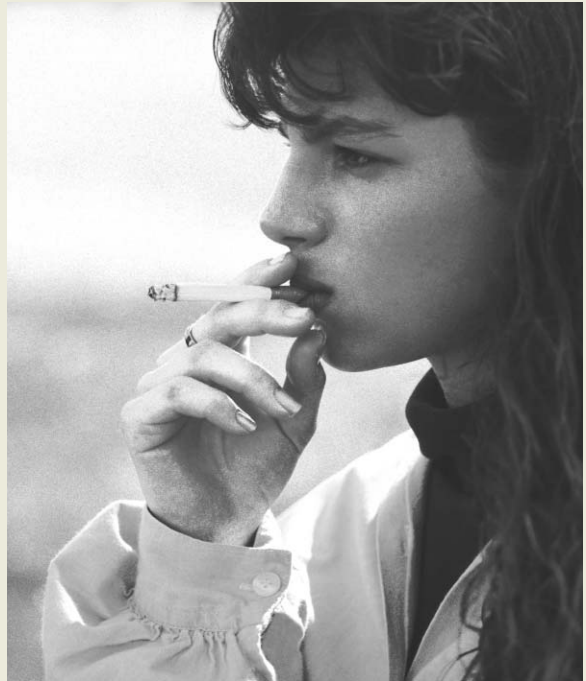
일단 체중이 비만에 이르면 전문가의 조언과 도움을 받는 것이 좋다.

여학생 중에는 자기 체중이 정상인데도 불구하고 체중을 줄이려고 이뇨제, 설사약 등을 먹고, 음식 섭취를 엉망으로, 불규칙적으로 하여 성장과 발달에 큰 지장을 초래 하는 사례



도 있으므로 청소년 시기의 정상 체격과 체중에 대한 개념을 잘 인식시켜 주는 일이 중요하다.

❖ 청소년과 흡연



근래에 이르러 청소년의 흡연 연령이 초등학생에 이르기까지 낮아져서 흡연 청소년의 수가 빠르게 증가하고 있으며, 특히 여학생의 흡연이 두드러지게 증가하고 있다. 일단 흡연을 시작하면 담배에 중독되어 금연하기 어렵다. 그리고 흡연을 일찍 시작할수록 성인 흡연으로 연결될 가능성이 높고, 처음부터 담배를 피우지 않는 것이 아주 중요하므로 비흡연 청소년대상의 금연교육이 체계적으로 이루어져야 한다.

흡연하는 청소년이 비흡연 청소년군에 비하여 당구장이나 술집을 출입하는 경우가 많고, 오토바이 폭주나, 경찰서 출입, 가출의 경험도 두드러지게 많다고 한다.

흡연 청소년이 비흡연 청소년에 비하여 음주, 본드 흡입, 안정제 약물 오·남용, 각성제 약물 오·남용이 훨씬 많았고, 흡연과 음주는 금지된 약물의 오·남용으로 이어질 수도 있으며, 흡연 그 자체만으로도 청소년의 올바른 발육과 성장, 그리고 건강에 심각한 피해를

준다. 청소년기의 주요 사망원인이라고 할 수 있는 교통사고, 익사, 자살, 타살 등의 절반 이상이 음주와 관련이 있으므로, 음주에 관한 청소년 교육이 시급한 실정이다.

❖ 청소년기의 우울증

아이가 갑자기 무단 결석을 하거나 집중력 저하, 학업 부진, 태만, 문란한 이성관계, 공격적인 성격, 거친 행동, 수면 장애, 식욕증가 등이 나타나면 의사와 상담하여 혹시 아이가 우울증에 빠져 있나를 확인하고 잘 치료해 주는 것이 중요하다. 남학생은 10명 중 1명, 여학생은 3명 중 한명이 우울증의 가능성이 있다는 조사도 있는데, 청소년 자살의 배후에 우울증이 도사리고 있다는 것을 잊으면 안 된다. 청소년은 충동적인 성향이 강하고, 미숙하며, 감정의 기복이 심하여 조그마한 좌절을 겪어도 심각하게 받아들인다.

또 약간의 실패를 자기 때문이라고 죄책감을 느끼고, 창피해 한다. 누가 날 놀릴까봐 겁내 하고, 자존심 상해하고, 가족이나 친구로부터 소외당할 두려움, 부모 형제나, 친구들이 자기를 이해해 주지 않는다는 오해, 사소한 심리적 갈등을 지나치게 심각하게 받아들이는 경향 때문에 쉽게 자살 충동을 느끼고, 이를 주저 없이 시도하게 된다.

그전에 자살을 시도했거나, 우울증을 앓았다거나, 약물을 오·남용한 전력이 있거나, 가족 중에 누가 자살했던 가족력이 있거나, 자기 주변에 누가 자살을 한 사람이 있는 청소년이 자살을 시도할 확률이 높으므로 주의해서 불상사를 미연에 방지해야 한다. 자살을 시도할 청소년은 한 1~2주 전에 지나친 슬픔을 표현하거나 자포자기하거나, 허무감에 빠져 있거나, 아끼던 고양이를 부탁한다거나, 다시는 너를 볼 수 없어서 슬프다거나 하는 등등의 자살을 암시하는 행동이나 글을 보여 주는 경우가



종종 있는데, 이런 행동은 즉각적으로 심각하게 대처해야 되므로 병원에 입원해서 치료를 받게 해야 한다.

❖ 청소년과 성

사춘기에는 갑자기 성에 대한 호기심이 강해지고 성적 충동이 증가한다.

초기에는 대개 동성친구에게 관심을 갖게 되는 것이 보통이며, 이 시기에 성적 정체정을 잘 확립해야 한다. 대개가 이 시기에 자위행위를 하여 사정을 경험하게 되는데, 첫 번째 사정을 경험한지 일년 이상 지나면 몽정을 경험하게 된다. 최근에는 성적 경험을 갖는 청소년들이 증가하고 그 연령도 점차 낮아지고 있어서 피임법, 성병, 성폭력 예방법 같은 교육을 체계적으로 청소년들에게 제공해 주는 것이 필요하다.

자위행위는 성적 욕구를 해결할 수 있는 가장 보편적이며 안전한 방법이다. 자위행위는 편리하고 자연스러운 성 충동 해소 방법으로 청소년의 정상적인 성적 발육과정의 일부로서 정신적, 신체적으로 아무런 해가 없는 것으로 자위행위 때문에 허탈해 하거나 죄의식을 느낄 필요는 없다. 그러나 자위행위에 지나치게 집착을 하거나, 너무 심하게 하거나, 강박적으로 자위행위를 계속 한다면 자위행위 그 자체보다는 다른 어떤 정신적인 문제가 없는지 관심을 가지고 관찰해 볼 필요가 있다.

❖ 청소년기의 건강관리

청소년 시기에 신장과 체중, 혈압, 대변, 소변, 성장과 발달, B형간염의 항체가 있는지, 빈혈은 없는지 등등의 간단한 검사를 하고, 만약 B형간염 항체가 없다면 예방 접종을 하고, 여자인 경우에는 풍진 항체가 있는지 검사해서 없다면 풍진 예방 접종을 받도록 한다. 🌈