

제 1 회 월례회 강연

# 思春期에 있기 쉬운 문제와 지도

최 이 순

대한 가정학회 회장

대한가정학회의 금년 1년 동안의 사업 계획의 중점은 가정생활 향상과 가정학 교육을 맡아 보시는 일선에 계신 선생님들을 도와서 가정학 교육(家政學教育)의 올바른 발전을 도모함에 있습니다.

이 목적을 달성하기 위하여 연구계몽 분야를 의생활부, 식생활부, 주생활부 가정문제부, 아동학부를 두고 각 회원들은 자기 취미에 따라 각부에 등록하고 부원으로서 연구하도록 계획 실천하고 있는데 각부에서 일년에 한번 혹은 두번씩 월례회 때 발표하는 외에 수시로 회를 가져서 각부 부장과 부원들은 각 부의 목적을 달성하고자 합니다. 이번 월례회에서는 가정문제부에서 “사춘기에 있기 쉬운 문제와 지도”에 대하여 생각하여 봄으로 가정에서는 부모가 그 자녀들을 이해하고 선생님들은 학생을 이해하므로써 문제 많은 이 시기를 원만히 넘기도록 지도함에 도움이 될가하여 처음으로 이 문제를 취급한 것입니다. 인인(人人)관계가 원만하면 그 사회는 안전할 것이고, 가정은 평화하고 학교에서는 바로 교육을 하여 건전한 인격 양성의 지

도를 할 수 있게 되는 것이며 국제간에는 세계평화가 이루어질 것입니다.

사춘기 혹은 십대 청소년이라고 불리우는 이 시기는 인생 일생에 있어서의 가장 변화가 크고 위태롭고도 가장 중대한 시기라고 보겠습니다. 이 때에 일어나기 쉬운 어려운 모든 문제를 바로 지도함으로써 훌륭한 사람이 될 수도 있고 영영 짓밟혀 버리는 일도 많습니다. 이 시기의 특징은 신체적 발육과 정서, 정신 발달에 있어서 급속도의 변화가 있는 것도 사실이며 특히 생식기의 성숙(成熟)이 이 때의 특징이라고 보겠습니다. 이 급속도의 신체적 발육과 정신적 발달에 따라 각 발달 단계마다 일어나는 문제도 다른 때와는 달리 특수한 것입니다. 개인의 체질과 자라나는 환경 영양 상태에 따라 발육되는 시기의 조만은 있으나 일반적으로 다 같은 발육과정을 밟게 되며 일어나는 문제도 환경과 지도방법에 따라 각 개인의 차이는 있으나 이 시기에 일어나는 문제들은 정도의 차이 뿐으로 다 특수합니다. 이 사춘기를 대략 세 단계로 나누어 보는데;

**(1) 열 살—열 두 살**

이 시기는 국민학교와 중학교에 걸치는 시기로서 생식기의 성숙이 시작되어 신체적인 변화가 일어나기 시작하는 동시에 행동에 있어서도 변화가 생기기 시작합니다.

가정에서는 부모가 신체적 발육의 변동과 심적상태의 일어날 문제를 어머니로서 아버지로서 먼저 이해하고 자녀에게 미리 가르쳐 주고 학교에서는 가정학 시간을 이용하여 과학적으로 이 시기에 대한 예비지식을 충분히 가지게 하므로 갑자기 오는 신체적 정신적 변화에 충격을 받지 않게 하며 공포심과 부끄러움을 느끼지 않게 하고 이 시기에 오기 쉬운 자기의 부정적 태도를 스스로 누를 수 있도록 지도하여야겠습니다. 즉 그 시기마다의 문제를 극복하도록 마음의 준비를 하게 지도하는 동시에 부모는 잘 관찰하여야 되겠습니다.

이 때는 편식도 하기 쉬우므로 영양에 특히 주의하여야 흔히 있기 쉬운 영양 실조에 빠지지 않게 되겠습니다.

**(2) 열 세 살—열 여섯 살**

이 때는 어느 때보다도 신체적 발육에 큰 변동이 있기 때문에 동작의 변화도 큼니다. 따라서 이 때는 자아의식(自我意識)이 강하여 자기 자신에 대한 관심이 커져 자기 동작과 신체적 변화에 부끄러움을 느끼고 행동이 더욱 부자연스러워 지는 때입니다. 옆에서 누가 보는 것 같고 다른 사람이 자기에 대하여 무엇이라고 하는듯 관심이 커집니다. 이와같이 신체적 변화에 비하여 생활 환경에 곧 적응 못하기 때문에 오는 문제도 많아 집니다. 예를 들면 문을 짹 소리내서 닫는다든지, 어디 걸리어 넘어 지기를 잘 한다든지 들고 가던 물건을 잘 떨어뜨린다든지, 잘 부딪치고 걸어차고 다니기를 잘하게 되는데 성격이나 뼈서 이렇게 거칠은 것도 아니고 주의력

이 부족해서 실수하는 것이 아니고, 순전히 신체적인 급속한 변동과 생활과의 적응이 되지 못한 까닭입니다. 부모는 이런 행동을 책망으로 지도하려 하고 학교에서는 버릇 없다고 꾸지람을 듣게 되면 성격 차이에 따라 자신력(自信力)을 잃고 저열감(低劣感)을 느낄 수도 있으며 어떤 애들은 반발심을 일으켜 이유없이 반항만 하려는 특수한 행동과 말이 나타나게 되는 때가 많습니다. 때로는 다 귀찮아서 방속에서 나오지 않고 사람을 보기 싫어하는 때도 있는가 하면, 집을 뛰쳐 나가려는 경향도 이때 많은 것입니다. 한 반에 앉은 학생이 나이는 같으나 키에 차이가 많은 때 선생들은 키의 차이만 보고 키 큰 애의 실수는 큰 잘못으로 보고 책망을 하고 키가 작은 애에게는 귀엽게 보고 용서를 하여 키의 차이로 인하여 오는 불공평은 학생들에게 반발심을 일으키게 하고 선생님께 대한 존경심이 없어지므로 그 선생님이 가르치는 학과목조차 싫어지는 때가 많습니다. 때로는 키가 크다고 책망 받는 까닭에 키 큰 애들과 키가 작은 애들이 두패로 나뉘어 키 큰 애들끼리의 세계에서 나쁜일을 하게 되고 또는 나타나려는 심리에서 뒤에서 떠들기도 하고 반 전체 분위기에 협력하지 않으려는 경향도 작은 일로 인하여 일어나게 되는 것입니다. 또한 이때는 신체적 변화를 감추어 보려고 꾸부리고 서든지 굽히고 앉는 관계상 체격이 바르지 못하고 건강에도 영향을 받게 되는 때가 많습니다. 그러므로 가정학 선생은 특히 자세와 옷맵시 바른 자세와 건강에 어떤 영향이 있다는 것을 연결시켜 주어야 흥미를 가지게 됩니다. 교실에서 앉는 자세, 걸어 다니는 자세에 대하여 미와 연결시켜 각별한 지도를 하면 이 시기에는 더욱 흥미를 느끼게 됩니다. 이 때는 펄 뚱뚱하게 발육하는 애도 있으나 거의 약원듯이 보이

는 때가 많은데 이 때는 골격 발달과 근육 발육이 심하기 때문입니다. 따라서 많은 영양이 필요하기 때문에 부주의로 영양 실조를 일으킬 염려가 많습니다. 가정에서나 학교에서 특히 주의하여 지도하여야 되겠습니다. 이 때는 빈혈증도 충치도 생기기 쉬우며 내분비와 외분비가 왕성하여 피부증 축농증이 생기기 쉬운 때 이므로 때때로 신체검사가 필요한 동시에 영양학에 대한 지식과 지도가 필요합니다. 기운이 없이 늘어지는 때도 있고 게을러지는 경향도 보게 됩니다. 이런 증세도 모두 갑자기 자라는 신체적 변화 때문에 오는 행동이기 때문에 이해하고 동정하여야 하겠습니다.

이 때에 감정면에 있어서는 대단히 예민하면서도 어리석어 보이는 때가 많습니다.

남의 주의와 관심을 끌기 위하여 난폭한 행동을 한다든지 혹은 극히 어리석은 짓을 해서 남을 웃기려 한다든지 또는 우습지도 않은 것을 보고 웃음을 참지 못하는 때도 많습니다. 즉 감정 발달이 미분화되어 비판력이 없고 자제하는 힘이 적습니다. 공부를 잘하여 보려는 결심이 있는 애가 있는가 하면 행동으로, 혹은 의복으로 남에게 뛰어나고 싶어하며 자기 자신의 부족함을 느낄때 더욱 이런 어리석은 행동이 늘어가는 것입니다. 그러므로 교실에서 집에서 이런 행동을 하는 애에게는 할 수 있는 대로 집에서 쉬운 일에 협력하게 하고 결과를 인정하여 주고 학교에서는 작은 그룹(Group)을 만들어 주고 파외활동을 하게하여 자기도 다른 사람과 같이 협력할 수 있고 자신을 얻도록 지도하여야 하겠습니다.

즉, 작은 모임에서 자기의 힘을 찾게 하여 감정의 세련과 정당한 행동의 훈련이 필요한 것입니다. 여기서 부끄러움이 없어지고 부자연스러운 태도가 자연스럽게 변하고 거치른 행동이 부드럽고 원만하게 변할 수 있게 됩니다. 이것은 감정이 발달되고 세련되어 안정감을 느끼어 자신력을 얻은 증거입니다.

### (3) 열 일곱 살—열아홉 살

이 나이는 고등학교 시절로서 신체적으로도 균형이 잡히고 감정적으로도 어느 정도 안정이 되어 다른 사람 앞에서도 대담하여져서 자연스러워지기 시작합니다. 지금까지는 큰 소리를 하다가도 후, 난척하다가도 다른 사람 앞에 서는 것을 부끄러워하고 용기가 없었으나 이 단계에 오면 차차 태연스러워 집니다. 따라서 이 때는 자기의 주장이 몹시 강해지고 잘 난척 하는 때이며 이른적입니다. 제일 잘난듯 하고 못할 것이 없는듯이 느끼다가도 어떤 때는 갑자기 자기를 못나게 생각하고 무능함을 비판하고 스스로를 외롭다 불쌍하다고 생각하는 모순성이 이 때는 많습니다. 그러나 일반적으로 자기가 옳고 자기의 행동이 바르다고 생각하는 까닭에 고집이 세다고 생각하게 됩니다. 이 때는 어른들의 척도(尺度)로는 건방지게도 보게 되고 버릇없고 불량스럽게 보이기 때문에 선생들은 학생을 경멸하게 되고 부모는 낙심하고 근심하게 됩니다. 이 때는 자기 비판보다 다른 사람을 비판하는데 예리한 것이 특징입니다. 남자들은 활동력이 강하여 폭력으로 나타날 때도 있고 말도 몹시 거칠어 지

고 언제나 어떤 변화의 스틸을 느끼게 되므로 “깡”도 되는 것입니다. 그 힘을 좋은 면으로 지도하면 건설적이며, 적극적인 일을 하게 됩니다. 그러므로 이때에 남아 흐르는 정력과 활동력을 바로 써서 발산시킬 때라고 생각합니다. 학교에서는 과외활동 운동경기 등으로 이끌고 구름활동으로 협동심이 발달되게 됩니다. 이와같은 급격한 감정의 변화가 오기 때문에 이 시기를 “폭풍기”라고도 합니다. 이런 극단적인 감정이기 때문에 의분심이 이 때가 제일 강하고 자기의 주장이 강한 때이므로 옳다고 생각하면 죽음을 두려워하지 않으며 이 때는 모험심과 영웅심이 강한 때이므로 어른들로서는 감히 생각 못하는 일에 용감하게 합니다. 감수성도 자기가 좋다고 생각할 때는 강하게 받아들이기 때문에 종교심이 강해진다면 애국심이 강해지는 것도 이 때의 특징입니다. 열렬한 자선가가 되는 것도 이때 결심 여하에 좌우됨이 많습니다. 여자들이 이때 수도원을 동경하게도 되는 것입니다. 학교에서는 학생을 지도할 때 이해하여 주고 그네들의 요구를 알리고 노력 할 때 어려운 문제를 무난히 넘길뿐만 아니라 이시기에만 있는 모든 좋은 점들을 살피서 지도할 때는 인생 일생의 주춧돌이 되는 튼튼한 몸과 인격적 기초를 세우게 될 것입니다. 이때는 공포와 근심이 많은 때입니다. 자기 상대에 대하여 자기 자신의 위험에 대하여 대단히 예민하므로 장려하고 의논하여 줄 때 감정의 안정감을 느끼게 됩니다. 이 때는 시기심도 강하여 가정에서나 학교에서 미

쳐 생각지 않았으나 형제중에서 질투심, 동료중에서 질투심이 생기게 되는 때도 많습니다. 선생의 불공평한 태도는 학생에게서 불평과 반항을 받을 것이고 지도할 능력을 상실하는 것입니다.

더욱이 이때는 애정 발달이 또한 문제 되는 것입니다. 우리 사회에서는 아직도 자유도 아니고 완전한 간섭도 아니고 지도의 끈을 노친 격입니다. 학교에서 더욱이 가정학 시간을 이용하여 남녀교제를 올바르게 할 수 있도록 지도하여야 끝까지 건설하게 생을 계획할 수 있습니다. 이 발달하는 감정을 바로 표현 할 수 있도록 미리 이시기가 오는 것을 학생들에게 가르쳐서 바로 자기가 취할 태도를 준비하도록 지도하여야 되겠습니다.

부모나 선생은 이 사춘기에 이어나기 쉬운 문제들에 대하여 가장 똑똑하게 미리 일어날 단계 전부터 마음의 준비를 시켜서 어려운 고비를 무난히 넘기도록 격려와 이해로서 바로 지도하여야 하겠습니다. 그리하여 불안에서 안정으로 근심과 우울에서 명랑하고 원만한 성격을 가지도록 지도하여야 되겠습니다.

#### 참 고 서 적

1. A Girl Grows up...Fedder...McGraw Hill Co.
2. Adolescent Development...Hurlock
3. The Psychology of Adolescence...A. J. Jersild..... MacMillian Co.
4. Growing up..... J.W. Yeo R.O. Billett... Heath Co.

## ◇미국의 식품 저장법(貯藏法)◇

### 식품저장의 역사

식품 저장의 발달은 1810년에 불란서인 Appert가 “통조림법”을 발명하면서 시작되었다.

1870년에 Pastear이 식품의 부식원인은 미생물이라는 것을 규명하였다.

1920년에 “식품 얼리는 법(冷凍法)”이 서서히 발달하기 시작하여 세계 제이차 대전시에는 중요한 식품 저장법의 하나로 등장하였다. Clarence Birdseye는 식품 얼리는 저장법의 공업화 선구자가 되었다.

다음의 중요한 저장법이 현재 연구중의 식품기放射線 처리법이다.

#### 1. 통조림법의 질적 문제

통조림법에서 중요한 문제는 채소를 찌단제로 그 중에 있는 細胞內的 공기를 除外하기 위하여 steam이나 뜨거운 물로 處理하는데 이때 水溶性 영양소, 糖分, Ascorbic 산, Thiamine 등이 손실된다. 다음 高熱로 加熱處理할 때는 熱에 파괴되는 Ascorbic 산 Thiamine이 큰 문제로 된다. 高熱處理에서 오는 채소의 色素 변화도 改良되어야 할 點이다. 아마 短時間 加熱過程과 이 方面의 기술向上이 앞으로 바라볼 通조림 改善의 重要 課題이다.

#### 2. 冷凍食品

冷凍食品은 20세기에 있어서 가장 普及된 저장법이며 美國人의 食生活에 重要한 面을 開拓하고 있다.

食品을 0°F 혹은 그 以下에

서 저장하면 약 1년간은 보통

#### 1. 신선한 야채와 냉동저장 식품으로 調理한 식품의 영양소 함유량 비교표

채 소 류	아스코-빅 산 mg/100 gm	다이아민 mg/100 gm	糖 分 %	빠-탁 카로틴 I. u. /gm
완두콩(Peas)				
신선한 것	16.3	0.049	3.84	0.81
냉동한 것	8.6	0.054	5.20	1.71
옥수수				
신선한 것	7.7	0.049	1.81	5.2
냉동한 것	6.9	0.054	3.41	5.4
팥 콩				
신선한 것	6.3	—	—	0.81
냉동한 것	2.2	—	—	1.71

#### 2. 통조림과 냉동저장 식품의 영양소 함유량 비교표

식 품 류	아스코-빅 산 mg/100 gm	다이아민 mg/100 gm	라이보 후레빈 mg/100 gm	베-탁 카로틴 mg/100 gm
완두콩				
냉동한 것	19	0.32	0.10	0.41
통조림한 것	9	0.11	0.05	0.27
옥수수				
냉동한 것	8	0.11	0.10	0.05
통조림한 것	5	0.03	0.04	0.08
팥 콩				
냉동한 것	9	0.07	0.16	0.35
통조림한 것	3	0.03	0.01	0.18
시금치				
냉동한 것	35	0.10	0.04	4.90
통조림한 것	13	0.02	0.02	3.30
복숭아				
냉동한 것	40	0.010	0.04	0.07
통조림한 것	3	0.008	0.02	0.20
오렌지쥬스				
냉동한 것	47	0.09	0.01	0.005
통조림한 것	35	0.07	0.02	0.10

#### 放射線 處理한 식품

어떤 음식이든지 放射線으로 防菌될 수 있다. 그러나 이 方法은 아직도 식품의 品質의 變化를 일으켜 이상한 냄새, 色의 變化, 영양소 특별히 Vitamin의 含量 低下를 일으킨다. 영양소함량의 손실은 통조림한

별식품의 質의 變化없이 저장할 수 있으며 酸도가 높은 말기 같은 種類는 數年間 저장할 수 있다.

것보다 크지는 않다.

많은 연구 조사 결과 방사선으로 처리된 식품은 동물에 害롭지 않다고 보고되어 있으며 앞으로 더욱 연구할 문제다. (Nielsen J.P. Effect of processing and Handling or foods, J. Are. Dietet. Assoc. 34, 1313. 1958) 이 기 열 옴김