

청소년기의 건강관리

흔히들 건강관리는 중년층 이상 성인들의 전유물로만 생각하는 경우가 보통이지만 소아나 청소년기의 건강관리도 매우 중요하다. 특히 청소년기의 건강관리는 영유아기나 성인의 건강관리와는 여러모로 다른 특성이 있다.

우선 이 시기는 다른 시기에 비해 매우 빠른 신체의 변화와 기능의 발달이 특징이고 청소년들 역시 이점에 예민한 것이 보통이기 때문에 가능하면 자신의 건강관리에 적극적으로 참여시키는 것이 중요하다. 물론 이 과정이 성인의 경우처럼 간단하지만은 않은데 청소년들의 신뢰를 높이기 위해서는 부모가 참여하지 않은 상태에서 주치의가 별도로 청소년들을 직접 상담할 수 있도록 부모가 협조해야 하고 건강관리를 위해 청소년 자신의 자발적인 참여를 유도해야 한다.

그리고 둘째로, 이 시기의 건강관리는 단순한 신체적인 진찰이나 검사를 받는 차원을 넘어서 청소년 시기의 발달과제를 얼마나 잘 성취하고 있는가를 파악할 수 있는 기회가 주어져야 한다. 물론 자신을 잘 아는 주치의와의 정신사회적인 면담이 이루어질 수 있다면 그러한 기회는 많아질 것이다. 예를 들어 청소년기에는 8~10년에 걸쳐 서서히 가족으로부터의 독립심을 점차 키워 나가고, 자신의 성적인 주체성이 보다 확고하게 되며, 장래의 진로에 대한 계획이 세워지게 되는 것이다.

셋째는 청소년기의 사회적, 정서적 생활이 신체적인 건강에 큰 영향을 미친다는 것이다. 거꾸로 만성 질환을 앓고 있는 청소년의 경우 심각한 정신사회적인 문제를 갖고 있을 수 있다. 청소년기에는 건강에 위협이 되는 행동들이 다른 어느 시기보다도 더 많이 관찰



신 호 철

가톨릭의대 가정의학과

되고 그러한 건강위험 행동은 자세히 파악되고 해결되어야 한다. 예를 들어 청소년기의 성적 행동, 약물 사용, 흡연 및 음주와 같은 건강위험 행동들이 확인되어야 하는 것이다.



청소년기는 다른 시기에 비해 매우 빠른 신체의 변화와 기능의 발달이 특징이며, 청소년들 역시 이점에 예민한 것이 보통이므로 가능한 자신의 건강관리에 적극적으로 참여시키는 것이 중요하다.

그렇지만 청소년기의 신체적인 건강상태의

파악도 역시 중요함에는 틀림이 없다. 특히 자신의 신체적인 발달 상태에 대해서 부정상적이라고 의심하고 있는 청소년들에게 주치의의 신체 진찰은 매우 중요하다. 이때 특별한 경우가 아니라면 부모가 옆에서 지켜 볼 필요는 없으며 진찰을 진행하면서 신체의 각 부위별로 정상적인 상태임을 확인시켜 주는 주치의의 말은 매우 중요하다. 그리고 진찰 중에 청소년이 특별히 관심있어 하는 내용이나 신체 부위를 묻고 정상 여부를 다시 확인해 줄 필요가 있다.

그리고 청소년기에는 다른 시기에 비해 육체적 활동이 많기 때문에 전반적으로 신체적인 건강상태를 점검해 볼 필요가 있는데 특히 운동을 많이 하는 청소년의 경우에는 사고 예방을 위해서라도 근력, 관절의 유연성 등을 파악해 볼 필요가 있는 것이다. 그리고 앞서 언급한 바 있지만 자신의 건강관리를 위해서는 자신이 직접 참여해야 한다는 인식을 갖게 해주는 것이 중요한데, 이것은 청소년기를 지나 성인이 되어서도 그러한 건강관리 습관이 유지된다는 측면에서 이해되어야 한다. 그런 의미에서 청소년들도 유방 자가검진, 피부자가검진 등과 같은 자가검진방법을 배워둘 필요가 있다.

청소년기의 정기건강검진 계획

대개 13세부터 18세까지라고 할 수 있는 청소년기의 주된 사망 원인은 불의의 사고, 자살 등으로, 병적인 원인에 의한 사망은 많지 않다. 하지만 선천성 심장 질환 등으로 인한 사망이나 기타 만성 질환으로 인한 사망을 무시할 수는 없다. 따라서 이 시기에는 특별

한 건강상의 문제가 없어도 14세, 16세, 18세 때에 정기건강검진을 위해 주치의의 진찰을 받아 볼 필요가 있다. 물론 정신 신체적인 이상을 느낄 때에는 언제라도 주치의의 진찰을 받아야 한다.

우선 이 시기에 필요한 선별검사 항목을 보면 다음과 같다. 첫째, 병력 및 가족력, 식이 습관, 신체 활동, 흡연, 음주, 약물 복용, 성경험에 대한 문진이 이루어져야 한다.

둘째, 적절한 신체진찰이 이루어져야 한다. 신장 및 체중 측정은 성장 부진, 영양 결핍, 비만증을 찾기 위한 선별검사로 적어도 매 2년마다 측정해야 하며, 혈압 측정은 고혈압을 조기에 발견하기 위한 선별검사로 역시 적어도 2년마다 측정해야 한다. 또 성 성숙도에 대한 평가를 이 시기에 최소한 1번 정도는 실시해야 한다. 그밖에도

표. 학동기 및 청소년기의 정기건강검진표

청소년기에는 특별한 건강상의 문제가 없어도 14,16,18세 때에 정기건강검진을 받아 볼 필요가 있다.

		학동기 및 청소년기						
연령	8세	10세	12세	14세	16세	18세	20세 이상	
문진	●	●	●	●	●	●	●	
신장, 체중 측정	●	●	●	●	●	●	●	
두위 측정								
혈압 측정	●	●	●	●	●	●	●	
시력 검사	□	○	□	□	○	□	□	
청력 검사	■	■	□	○	○	□	○	
행동발달 평가	●	●	●	●	●	●	●	
신체진찰	●	●	●	●	●	●	●	
유전/대사이상 검사								
예방접종				●				
결핵반응검사						●		
혈색소, 적혈구용적						●		
소변검사						●		
상담	●	●	●	●	●	●	●	
치과검진								

● : 반드시 시행해야 하는 경우 ○ : 문진을 통한 주관적인 검사

■ : 객관적인 검사법을 사용해서 검사 □ : 문진을 통한 주관적인 검사, 단 의심스러우면 객관적인 검사법을 사용해서 검사

신장 및 체중
측정은
성장부진,
영양결핍, 비만증을
찾기 위한
선별검사로
적어도
매 2년마다
측정해야 하며,
혈압측정은
고혈압을
조기에 발견하기
위한
선별검사로
역시 적어도
2년마다
측정해야 한다.

고위험군의 경우에는 피부진찰, 고환진찰 등이 필요하다.

셋째, 적절한 검사실 검사 및 진단적 검사가 이루어져야 한다. 혈색소 및 적혈구용적(헤마토크리트) 검사는 청소년에 흔한 빈혈을 발견하기 위한 선별검사로 청소년기중 최소한 1번은 검사해야 한다. 그리고 필요한 경우 고위험군에서 풍진 항체 검사, 성병검사, 결핵반응검사, 청력 검사, 혈중 총콜레스테롤 검사가 필요하다. 결핵반응검사는 가족중에 결핵환자가 있거나, 결핵환자와 접촉할 위험성이 큰 경우에 실시하고 혈중 총콜레스테롤 검사는 240mg/dL 이상의 고콜레스테롤혈증이 있는 부모의 자녀나 부모나 조부모가 55세 이전에 심혈관계 질환을 앓았던 경우에 실시할 필요가 있다.

넷째, 적절한 예방접종이 이루어져야 한다. 파상풍 예방접종의 경우 14~16세에 1회 접종하고 그 이후에도 10년마다 1회씩 추가 접종한다. 그밖에 고위험군인 경우 인플루엔자 예방접종이 필요한데, 예를 들어 천식을 포함한 만성 폐질환 및 심혈관계 질환, 당뇨와 같은 만성 대사성 질환, 신부전증 등을 앓고 있는 경우가 해당된다.

그리고 이 시기의 건강검진에는 건강행동습관에 대해서 청소년 본인과 부모와의 상담이 절대적으로 필요하다. 우선 식이습관과 운동에 관한 상담이 필요한데 지방(특히 포화성 지방)과 콜레스테롤이 적은 음식을 권장하고, 다양한 음식, 특히 과일, 채소, 곡류의 섭취를 권장하며, 염분과 설탕을 적절하게 섭취하도록 권장한다. 여성의 경우에는 철분과 칼슘 섭취에 대한 상담이 필요하다. 그리고 가능하다면 영양학적인 평가, 적절한 운동 프로그램의 선택이 이루어져야 한다.

사고 예방을 목적으로 안전벨트 사용, 자전거 안전헬멧 사용, 폭력적인 행동(특히 남성에서), 소음성 난청에 대한 상담이 필요하다. 약물 남용에 대한 내용으로 흡연, 음주, 기타 약물 사용에 대한 상담이 중요하다. 치아 건강에 대한 상담과 성교육 역시 필요한데 성교육 내용에는 성적인 발달 및 행동, 성인성 질환, 원하지 않는 임신, 피임법에 대한 교육이 포함되어야 한다.

또 정기건강검진으로 해결될 성질의 문제는 아니지만 청소년기 내내 주의해야 하는 내용이 있는데 청소년 우울증, 자살의 위험요인, 자녀 학대의 증상, 가까운 친지와 비정상적인 사별과 관련된 증상들을 항상 염두에 두는 것이 바람직하다. 