

## 청소년 건강관리

### 1. 제2의 급성장기

청소년기는 아동기와 성인기의 중간단계이다. 즉 아이에서 어른으로 넘어가는 사춘기를 거치는 시기여서 신체와 정서적으로 큰 변화를 겪게 된다. 따라서 청소년기를 ‘성인의 준비기’, ‘전환의 시기’, ‘변화의 시기’, ‘문제의 시기’, ‘자아 정체감의 형성 시기’, ‘이상에서 사는 시기’, ‘폭풍 노도의 시기’ 등으로 표현하기도 한다.

출생 후 우리 몸의 성장 곡선을 보면 두 번의 왕성한 성장기를 볼 수 있다. 그 첫 번째는 영아기이고, 두 번째는 사춘기이다.

사춘기 이전에는 뇌하수체 호르몬과 갑상선 호르몬이 성장을 지배하나, 사춘기에는 성 호르몬에 의해 근육, 뼈 및 골단조직 등 조직 내에서 단백질의 동화가 촉진되어 성장이 빨라진다. 평균적으로 소년은 14세경에, 소녀는 12세경에 최대 성장률을 보인다.

청소년기 동안에는 신장, 체중, 흉위 등의 발육이 빠르며, 특히 신장의 증가가 현저하다. 체력과 운동 능력도 연령이 많아짐에 따라 향상되지만, 17세를 지나서는 둔화되는 경향이 있다.

사춘기에 2차 성징을 나타내는 것은 생식선에서 분비하는 호르몬의 작용이다. 사춘기 남자의 정소에서는 남성 호르몬의 분비가 많아지며, 여자의 난소에서는 여성 호르몬의 분비가 많아져 사춘기의 변화를 촉진하면서 월경을 시작한다.

또한 사춘기의 시작은 영양 상태와 관련이 깊다. 영양 상태가 좋으면 사춘기 발육의 정점과 생리적 성숙의 연령이 빨라지는 경향이 있다.

우리 나라 청소년들이 사춘기적인 신체 발달 변화를 겪는 나이는 여학생은 평균 11세, 남학생은 12.7세이다. 여학생의 초경 연령은 평균 12.8세로 초등학교 5학년의 5%, 중학교 1학년의 49%, 고등학교 1학년의 99%가 월경이 있는 것으로 조사되었다.

### 2. 청소년기 질환

청소년기에 나타나는 질환은 다른 연령층에 비해 영양장애, 성장발육장애, 피부질환, 이비인후과질환, 정형외과적 질환, 부인과질환, 심리 및 정신 장애, 약물남용, 각종 사고 등이 혼한 것이 특징이다.

영양 장애는 급속한 성장 발육과 많은 활동량으로 대사가 많이 크게 증가하기 때문에 나타나는데, 편식을 하거나 결식을 자주 하는 청소년에게 오기 쉽다.

한편 영양의 과잉 섭취로 인한 청소년의 비만이 증가 추세이다. 비만은 피하 지방이 증가하는 것으로, 이는 지방세포가 함유하는 지방이 늘어나는 것과 지방세포의 숫자가 증가하는 것으로 구별할 수 있다. 일반적으로 청소년기의 비만은 지방세포수가 증가하여 생기기 때문에 성인이 된 후에도 비만증으로 고생하는 경우가 많다.

성장발육 장애는 청소년들이 자신의 체형에 관심이 많기 때문에 문제를 일으키게 하는 발단이 되기도 한다. 성장 발육 장애를 일으키는 원인에는 유전, 영양장애, 만성 질환, 내분비 질환, 성염색체 이상 등이 있다.

심리 및 정신적 장애는 입시, 스트레스, 사회규범의 압력, 성적충동, 부모와 형제간의 갈등 등에 의하여 많이 발생한다. 이로 인하여 학교 공포증, 등교 거부, 학업 실패, 가출, 수면장애, 우울증, 약물 남용, 음주, 흡연, 자살, 신경증, 정신병 등이 나타난다.

부인과적 질환으로는 무월경, 월경과다, 생리통, 유방 질환 등을 들 수 있다. 청소년의 입장에서는 초경을 경험하기 전에 자신의 신체 구조를 이해하고 있는 것이 심리적으로 도움이 된다. 왜냐하면 초경으로 인한 충격이 클 경우 심리적인 영향으로 인해 생리통이나 임신중독증이 유발될 수도 있기 때문이다.

어린이와 청소년의 가장 큰 차이는 성적 발달이다. 사춘기로 접어들면서 성에 대한 관심이 커지고 호기심도 늘어난다. 성을 보는 인식도 과거와는 달리 꽤 자유로워지다 보니

10대 청소년들의 성병과 임신이 문제가 되고 있다.

10대 청소년의 임신은 성병보다 더 심각한 영향을 미친다. 일반적으로 임신 중독증, 빈혈, 산후 합병증 등이 크게 많아져 산모의 건강을 해치고 태아도 조산, 사산되거나 저체중아가 될 위험이 커진다.

10대 임신은 그 청소년의 자신의 내부 갈등을 해결하려다 잘못 적용한 결과로써 나타나는 문제이다. 성병 또는 원치않는 임신을 예방하기 위하여 청소년들에게 적절한 성교육을 가정과 학교에서 실시하여야 한다.

이비인후과 질환으로는 축농증과 헤르페스로 인한 청력 이상이 많으며, 피부질환은 성호르몬의 분비 증가로 나타나는 여드름과 약물남용에 의한 피부병이 흔하다. 정형외과적 질환은 빠른 성장과 과격한 운동에 따른 골연골증, 자세 이상에 따른 척추 측만증 및 후만증, 관절염, 관절통, 골절 등이 많다.

청소년의 사인 중 교통사고, 익사 등의 사고사가 높은 비율을 차지하고 있는데, 이는 판단 미숙, 우울증, 모험심, 자기과시, 알코올 및 약물남용 등이 주요 원인이다.

### 3. 청소년을 위한 운동

청소년기에는 급격한 신체발달과 더불어 운동기능의 발달도 두드러지게 나타난다. 운동기능의 발달은 근육 및 신경계의 발달과 긴밀하게 관계하고 있기 때문에 행동발달과 성격발달에 영향을 미친다.

그러나 현대사회의 청소년들은 과중한 학교수업과 과외 수업으로 억눌려 있으며, 또한 여가시간에는 가만히 앉아서 TV나 비디오, 만화를 보거나 전자오락을 즐기는 데에 많은 시간을 보내고 있다.

이와 같은 신체활동의 부족현상은 청소년들에게 운동부족증이라는 현대사회의 새로운 증세를 낳았다. 운동부족증에 의한 각종 성인병이 청소년에게도 증가하고 있으므로 청소년기의 신체활동 부족 현상은 결코 간과할 수 없는 문제이다. 신체의 성장발육이 왕성하게 이루어지는 청소년기는 신체 각 부분에 지속적인 운동 자극을 주어야 이상적인 발육을 도모할 수 있다.

규칙적으로 적당한 운동을 계속하면 신진대사를 원활히 하며 뇌, 신경, 폐, 심장, 순환계 등의 기능을 향상시키며, 뼈

와 근육에 적당한 자극을 줌으로써 키, 몸무게, 가슴둘레 등의 발육에 큰 도움이 된다. 또한 운동은 청소년들의 활동욕구를 충족시켜 주며, 정서적으로 안정감을 갖게 한다. 청소년기의 과도기적 특성으로 나타나는 정서적 흥분과 불안정을 운동을 통해서 표출할 수 있다.

운동은 건강증진 뿐 아니라 스트레스를 해소시켜 주며, 자신의 능력과 의지를 시험해 보게도 하고 강한 자신감과 긍정적이고 진취적인 생각을 갖게 하는데 도움이 된다.

청소년기의 건강과 체력을 유지하고 증진하기 위해서는 심폐지구력, 근력, 유연성 등을 기르는 운동을 해야 한다.

청소년 운동 프로그램 중 심폐지구력 운동으로는 달리기(빠른 속도로 50m를 달린 다음 가볍게 50m를 뛰며 5회 실시), 줄넘기(15분 이상), 잡고 뛰기(손을 기대고 무릎을 가슴에 닿게 하며 30번씩 두 번 실시), 계단 뛰어오르기(3분), 오르내리기(약50cm 높이의 대를 30회 오르내리며 2번 실시) 등이 좋다.

근력운동에서는 턱걸이, 무릎 절반굽히기(20번), 팔 굽혀펴기(20번), 오래버티기(두 팔로 몸을 들어 15초간 버티), 다리 만들기(몸과 다리 힘만으로 몸을 지탱), 손 당기기(두 손을 잡고 서로 힘껏 당

기며 10번 실시) 등이 있다.

유연성은 관절의 움직임의 크기를 크게 할 수 있는 능력으로 이를 기르기 위해서는 신체 각 부위별로 적절한 스트레칭 운동을 하여야 한다. 유연성 운동으로는 팔과 어깨의 스트레칭(한쪽 팔로 반대편 팔을 5초 정도 당기며 4회 실시), 옆으로 굽히기(좌우 교대로 3초 동안 굽히며 4번씩 실시), 무릎아래 스트레칭(손으로 발 등을 3초 동안 당기며 좌우 5번씩 실시), 허벅지 · 옆구리 · 팔의 스트레칭(짜지 낀 팔을 위로 몸은 아래로 내리며 3초 동안 정지한다. 5번 실시), 두 다리 앞뒤로 벌리기(엉덩이를 바닥에 닿게 하여 5초 동안 정지하며 허리도 틀면서 4번 실시), 발뒤꿈치 잡기(양손으로 양발 뒤꿈치를 잡고 5초 동안 정지하며 3번 실시) 등이 있다. [7]

박명윤(한국보건영양연구소 이사장)

