

아동·청소년기 건강증진

01 아동·청소년기 발달 특성

아동기는 일반적으로 6~12세까지를 의미합니다. 유치원을 거쳐 학교에 다니는 시기로 가족이라는 울타리에서 벗어나 집 밖의 장소에서 가족 이외의 사람들과 많은 시간을 보내는 시기입니다. 아동들은 집단 활동이나 놀이를 통해 자신의 역할을 인식하고, 타인을 배려하며 사회적 협동과 공동체 의식을 배우게 됩니다. 따라서 학교생활과 또래 관계는 아동의 성장 및 성격 발달에 결정적인 영향을 미칩니다.

청소년기는 2차성징이 발현되는 12~13세부터 19~20세까지의 기간을 의미합니다. 청소년 초기에는 급속한 신체성장을 경험하고, 2차성징의 발현으로 생식능력을 갖게 됩니다. 특히 이 시기에는 자기중심적, 이상주의적 성향을 보이며, 성인들의 가치와 신념을 거부하고, 다가올 성인기 역할에 대한 다양한 실험을 하기도 합니다. 이로 인해 청소년들은 건강을 해치는 위험 상황에 쉽게 노출될 수 있습니다. 따라서 이들에 대한 적극적인 사전지도와 예방이 강조됩니다.

아동·청소년기 성장과 발달 특성

주요 특성	설명	건강증진을 위한 고려 점
근육, 골격의 발달과 급격한 신체성장	아동기는 골격의 발달이 진행 중이기 때문에 골격의 변형을 예방하기 위해 올바른 자세 유지가 매우 중요합니다. 또래집단의 압력으로 흡연이나 약물남용에 가담하기도 합니다.	올바른 자세 유지 흡연과 음주, 약물남용 예방

주요 특성	설명	건강증진을 위한 고려 점
영구치가 발생 하는 시기	<p>20개의 유치가 모두 빠지고 12~13세경에 영구치로 대체됩니다.</p> <p>최근 평균수명 연장으로 인한 노년기 삶의 질 향상을 위해 아동기와 청소년기 구강관리의 중요성이 더욱 강조됩니다.</p>	치아관리(칫솔질과 치실사용, 충치 예방, 부정교합 예방)
2차성징 발현 과 성적 성숙	<p>청소년들은 2차성징의 발현으로 불안과 당혹감을 경험합니다. 따라서 2차성징이 발현되기 전에 남녀 생식기의 차이와 관리 방법에 대한 성 교육이 필요합니다.</p> <p>2차성징의 발달로 생식능력을 갖게 됩니다. 건강한 자기관리를 위해 사전교육과 지도가 필요합니다.</p>	<p>남녀 생식기의 차이점</p> <p>건강한 성행위 결정을 위한 안내</p> <p>자기관리(유방 자가검진, 고환 자가검진, 사람 유두종바이러스 백신 접종)</p>
또래집단과 공동체 의식의 발달	<p>아동기, 청소년기에는 또래집단과의 상호작용을 통해 자신의 한계를 이해하고 공동체 의식을 발달시켜 나아갑니다.</p> <p>또래집단의 인정과 수용이 중요해지기 때문에 집단 구성원이 추구하는 행동을 따라하는 과정에서 일치와 동조가 발달하고, 때로는 영웅적 혹은</p>	집단 따돌림

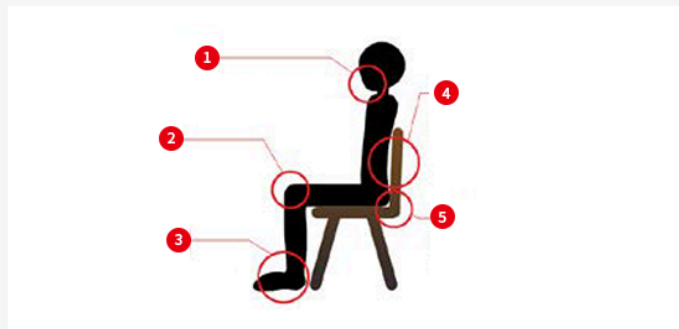
주요 특성	설명	건강증진을 위한 고려 점
	은 반사회적 행동에 가담하기도 합니다.	

02 아동·청소년기 건강증진

(1) 올바른 자세 유지

학령기 아동은 골격의 발달이 진행 중이기 때문에 잘못된 자세로 오랜 시간 유지하면 골격이나 신체가 쉽게 변형될 수 있습니다. 따라서 올바른 자세를 유지하는 습관을 길러 골격의 변형을 예방하고 건강한 성장과 발달에 도달하도록 합니다.

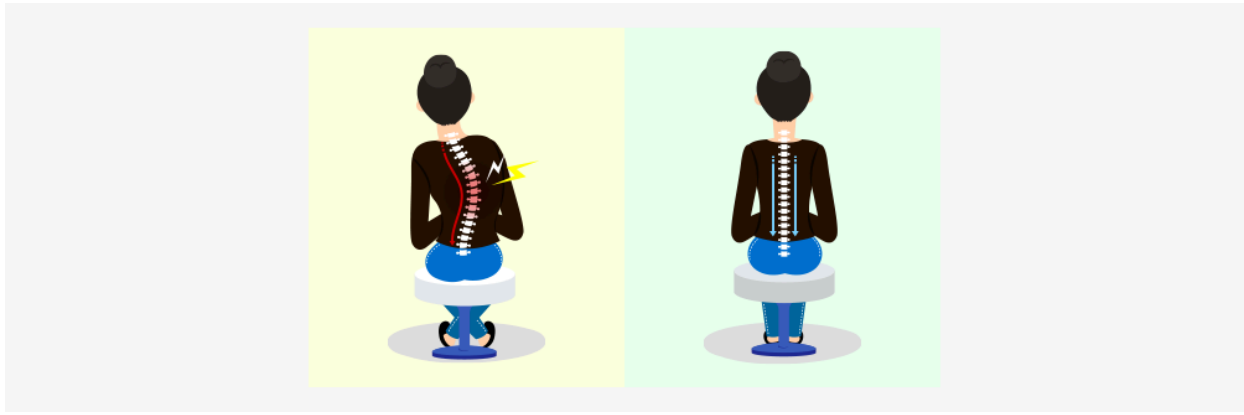
책상에 앉아있는 시간이 많으므로 책상과 의자의 높이는 아동의 몸에 맞는 것을 사용하고 올바른 앉기 자세를 실천하도록 지도해야 합니다.



< 건강을 위한 올바른 앉기 자세 >

- ① 턱 : 가볍게 아래로 당깁니다.
- ② 무릎 : 90도가 되도록 바르게 세워 앉습니다.
- ③ 발바닥 : 지면에 닿도록 붙입니다.
- ④ 허리 : 등받이에 몸을 바짝 붙여 몸이 기울어지지 않도록 합니다.
- ⑤ 엉덩이 : 의자 끝에 닿도록 깊숙히 앉습니다.

척추측만증

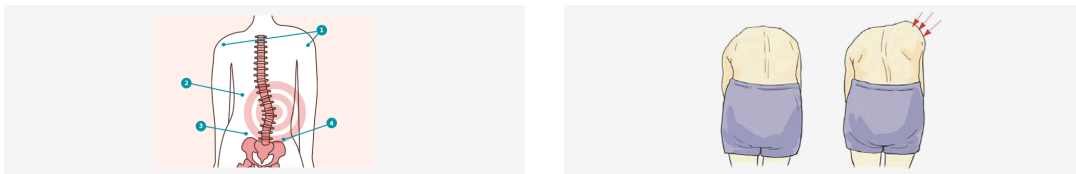


< 척추측만증 척추(좌)와 정상 척추(우) >

척추측만증은 척추가 C자형이나 S자형으로 휘어져 몸이 좌우로 기울거나 돌아가 변형되는 것입니다.

최근 스마트폰 사용 증가, 그릇된 자세로 인해 성장기 청소년들에서 발병률이 높습니다. 척추측만증은 조기에 발견하여 교정하면 치료 기간도 짧고 예후도 좋습니다. 따라서 자녀에게 척추측만증 의심 증상이 나타나는지 수시로 확인하고, 의심 증상이 관찰되면 즉시 병원을 방문하여 진단검사를 받도록 합니다.

척추측만증 의심 증상



※ ① 비대칭적인 좌우 어깨선, ② 비대칭적인 좌우 견갑골, ③ 척추가 휘어보임, ④ 비대칭적인 좌우 엉덩이 위치

차렷 자세에서 좌우 어깨, 가슴, 골반의 높이와 위치가 다른(비대칭적) 경우 상체를 앞으로 숙이고 등 뒤에서 관찰했을 때 견갑골의 한쪽이 비정상적으로 튀어나온 경우

바지나 치마가 한쪽으로 심하게 돌아가 있거나, 한쪽 신발이 더 빨리 닳는 경우

차렷 자세에서 좌우 팔 길이가 다른 경우

(2)치아 관리

유치가 영구치로 대체되는 아동·청소년기의 치아관리는 노년기 삶의 질 향상을 위한 발판이 되므로 철저히 관리해야 합니다.

올바른 칫솔질과 치실 사용

칫솔질(이 닦기)은 아동의 치아가 썩는 것을 예방하는 가장 효과적인 방법입니다. 칫솔질은 하루 3회 이상, 식사 후 3분 이내에, 한 번에 3분 이상(3-3-3) 하는 것이 좋습니다. 잠자기 전 칫솔질은 특히 중요합니다. 칫솔은 2~3개월마다 새것으로 교환하여 사용합니다.

칫솔질은 치아의 모든 부분을 빠짐없이 닦는 것이 중요하므로 일정한 순서를 정하여 닦도록 하고, 치아를 닦은 후에는 마지막으로 반드시 혀를 닦도록 지도합니다.

치실은 칫솔질 다음에 사용하는 것이 좋고, 아동은 8~9세가 될 때까지는 치실을 적절히 사용하지 못하므로 보호자의 지속적인 지도가 필요합니다.

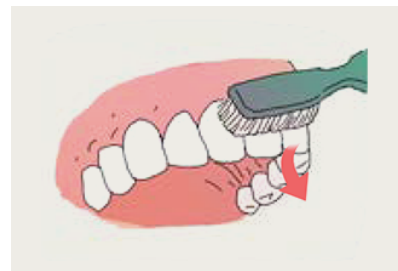
올바른 칫솔질



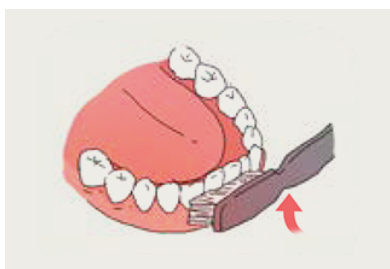
1. 칫솔은 그림과 같이 잡아 줍니다.



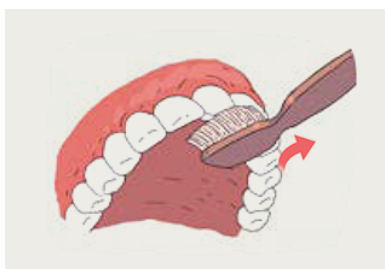
2. 치약은 칫솔모 속으로 들어가도록 눌러 짜줍니다.



3. 앞니의 바깥쪽: 칫솔모를 이와 잇몸 사이에 빈틈이 없이 댄 후, 잇몸에서 반대쪽으로 손목을 돌리며 닦아 줍니다.



4. 아래 앞니: 아래에서 위로 닦아 줍니다.



5. 앞니의 안쪽: 칫솔을 세워서 안쪽에서 바깥쪽으로 닦아 줍니다.



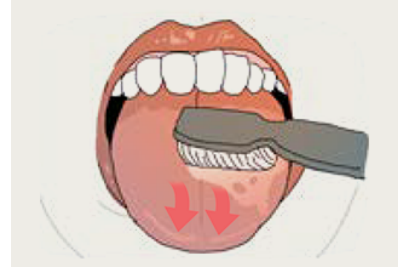
6. 어금니의 바깥쪽: 잇몸에서 씹는 면을 향하여 손목을 돌리며 닦아 줍니다.



7.어금니의 씹는 면: 앞뒤로
10번씩 골고루 닦아 줍니다.



8.어금니의 안쪽: 잇몸에서
씹는 면을 향하여 손목을 돌
리며 닦아 줍니다.



9.혀 닦기: 혀를 화살표 방
향으로 닦아 줍니다.

충치 예방

충치는 치아가 썩는 것으로 '치아우식증'이라고도 합니다. 충치를 치료하지 않으면 치아가 완전히 부식되기 때문에 반드시 치료하고 악화되지 않도록 관리해야 합니다.



올바른 칫솔질을 합니다.



치아에 홈이 났거나 충치가 있으면 반드시
치과 진료를 받습니다.



당이 많은 음식과 음료수는 제한하고, 야채
와 유제품, 과일을 섭취합니다.



불소가 함유된 치약을 사용하면 충치 예방
에 도움이 됩니다.



정기적으로 치과 검진을 받으면 충치를 일찍 발견할 수 있고 치료 효과를 높일 수 있습니다.

(3) 성 건강관리

2차성징의 발현은 청소년들의 성에대한 관심을 증가시켜 줍니다. 청소년기 초기에는 성에 대한 환상을 갖기 시작하면서 점차 그들의 가치나 신념, 관습에 근거하여 데이트, 성적 접촉, 성관계 등을 탐색하고 성적 친밀감을 발전시켜 나갑니다.

청소년기의 심리발달 특성인 불멸의 신념, 또래집단의 압력, 성숙의 증거를 보여 주기 위해 무모한 성행동에 가담하는 경우가 흔히 발생합니다.

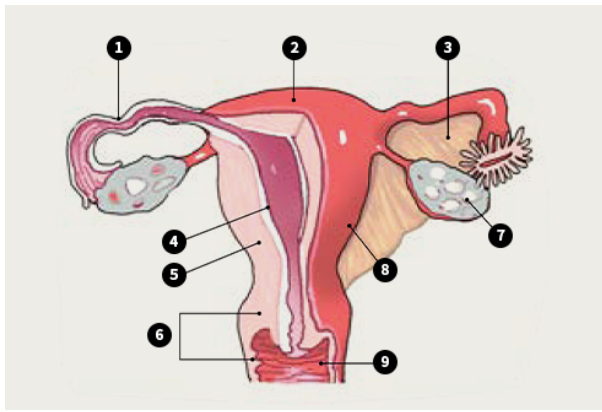
청소년들이 성행동에 가담하는 경우 생식기의 취약성으로 인해 임신, 성 전파성 질환 감염 등 성 건강을 위협하는 다양한 위험 요인에 노출되기 쉽습니다.

청소년들이 신체적·인지적·정서적으로 준비가 되어 성숙한 성관계 및 그로 인한 결과를 예견할 수 있을 때까지 성행위를 연기할 수 있도록 도와주어야 합니다.

남성과 여성의 생식기

여성 생식기는 구조적으로 남성보다 외부 감염에 매우 취약합니다. 여성 생식기는 대부분 몸속에 있어 여성은 자신의 생식기를 직접 볼 수 없습니다. 또한 생식기에 문제가 생긴 경우 증상이 즉시 나타나지 않으며, 증상이 나타나면 질병이 상당히 진행된 경우가 많습니다. 따라서 여성은 더욱 적극적인 자기관리와 정기 건강검진을 통해 성 건강을 유지하도록 해야 합니다.

남녀 생식기의 차이

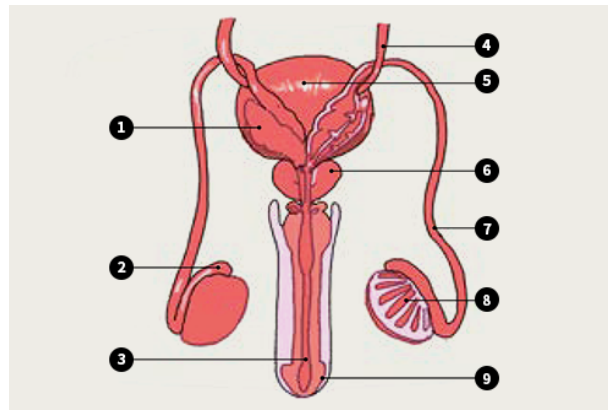


※ ① 나팔관, ② 자궁저부, ③ 인대, ④ 자궁 내막, ⑤ 자궁 근육, ⑥ 자궁 경부, ⑦ 난소, ⑧ 자궁, ⑨ 질

여성의 생식기

자궁이 몸속에 있어 스스로 볼 수 없습니다.

나팔관이 복강 내에 열려있으며, 요도가 남성보다 짧고, 소변이 지나가는 통로(요도)와 성관계를 하는 통로(질)가 구분되어 있어 외부에서 세균이 침입하기 쉽습니다.



※ ① 정낭, ② 부고환, ③ 요도, ④ 요관, ⑤ 방광, ⑥ 전립선, ⑦ 정관, ⑧ 고환, ⑨ 귀두

남성의 생식기

고환에서부터 요도에 이르는 하나의 폐쇄된 관으로 이루어져 있습니다.

요도의 길이가 여성보다 길고, 소변과 정액이 지나가는 통로가 같기 때문에 감염 기회가 여성보다 적습니다.

여성 생식기 건강 관리

통풍이 잘되는 면으로 된 속옷을 입습니다.

하의를 꼭 끼게 입지 않습니다.

소변을 보고 싶을 때는 참지 않고 즉시 배뇨 합니다.

배변 후 항문을 닦을 때는 앞→뒤를 향하여 닦아 질이 오염되지 않도록 합니다.

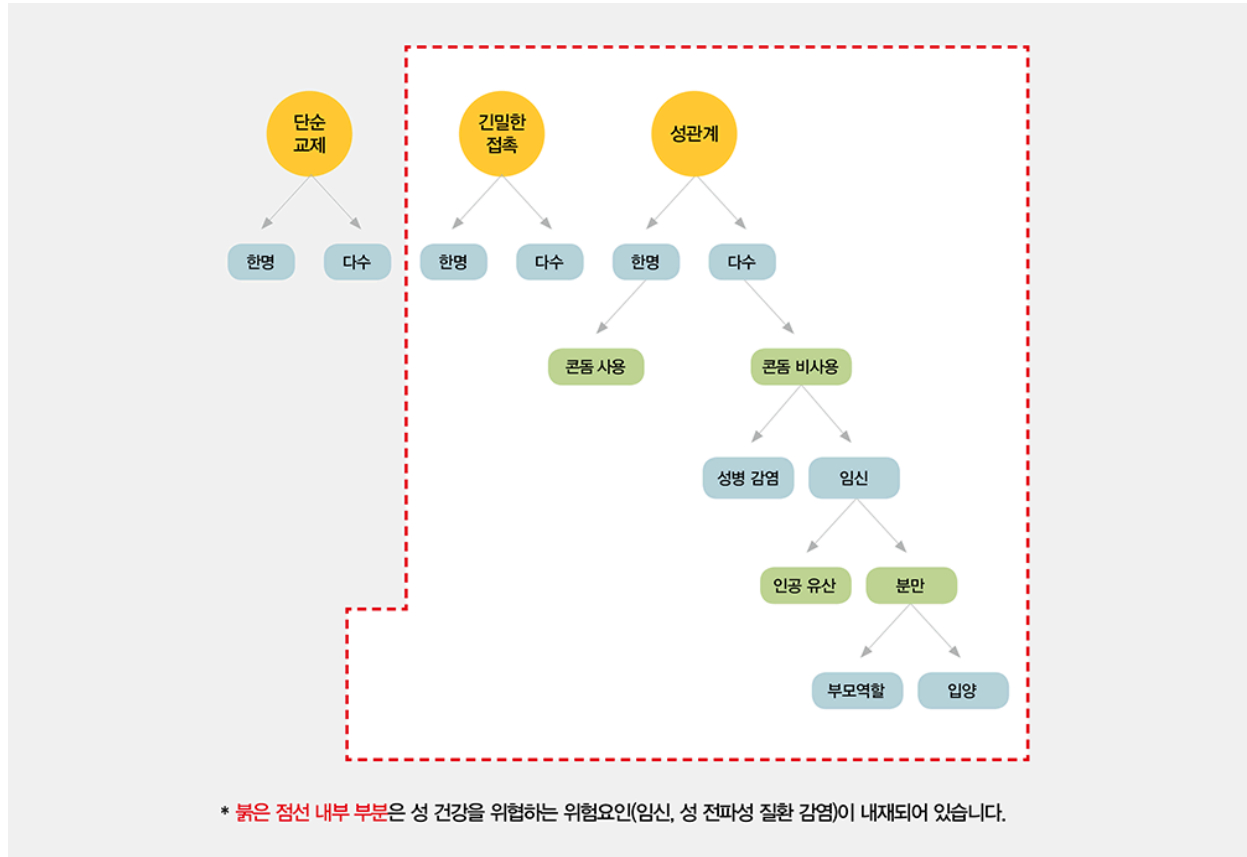
생식기 세척(뒷물)을 할 때는 중성비누를 사용하여 산도를 유지하고, 샤워기는 앞→뒤를 향하여 흘러내리는 물에 일주일에 3~4회 씻는 것이 좋습니다.

월경 시 생리대나 탐폰을 교환하기 전에 반드시 비누로 손을 깨끗이 씻습니다.

성행위 선택을 위한 안내

청소년기는 미래를 예측하고 현재의 행동을 조절하는 데 많은 어려움이 있습니다. 따라서 '성행위 선택을 위한 안내'는 청소년들이 적절한 성행위를 선택하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

청소년기 성 행위 선택을 위한 안내



성 건강증진을 위한 자기관리

① 외음부 자가 검진

성관계 경험이 있거나 성행동이 활발한 여성은 매달 일정한 날을 정하여 주기적으로 실시하도록 지도합니다.

외음부의 이상 병변은 시진(눈으로 보는 것)과 촉진(손으로 만져 보는 것)을 통해 쉽게 발견할 수 있습니다. 주기적인 외음부 자가 검진은 생식기의 이상 여부를 조기에 발견하여 치료할 수 있고, 성 전파성 질환의 확산을 예방하는 데 도움이 됩니다.

외음부 자가 검진 방법

준비물: 손잡이가 있는 거울

방법: 밝고 조용한 장소에서 거울에 자신의 외음부가 잘 보이도록 자세를 취한 뒤 다음과 같은 순서로 진행합니다.

- 한 손으로 손잡이가 있는 거울을 외음부에 비추고, 다른 한 손은 외음부를 벌려가며 체계적으로 관찰합니다.
- 거울에 비친 치골, 음핵, 요도구, 대음순, 소음순, 회음부를 육안으로 살펴 피며 변화 여부를 확인합니다.
- 손가락 끝부분으로 외음부를 촉진하면서 궤양, 덩어리, 사마귀, 색소변화 등이 있는지를 확인합니다.

② 고환 자가 검진

고환 자가 검진은 고환암의 조기 발견과 예방을 위해 매달 일정한 날을 정하여 약 3분간 고환을 체계적으로 촉진하여 검진하는 방법입니다.

고환암은 어느 연령층에서나 발생할 수 있지만 최근 15~35세에 발생률이 증가하고 있습니다. 고환 자가 검진을 통해 이상을 조기에 발견할 수 있으며, 초기 단계에 발견 시 예후가 좋으므로 규칙적으로 실시하도록 교육합니다.

고환 자가검진 방법

준비물: 거울

방법: 고환 자가 검진은 다음과 같은 순서로 진행합니다.

- 목욕이나 샤워 직후 고환과 음낭이 충분히 이완되어 있을 때 손가락을 이용하여 고환을 체계적으로 촉진합니다.
- 거울 앞에 서서 음낭 피부의 부종 여부를 확인합니다.
- 자신의 엄지, 검지와 중지를 고환의 위와 아랫부분에 대고, 손가락으로 고환을 부드럽게 촉진합니다. 고환 촉진 시 통증이 느껴지지 않고, 양쪽 고환의 크기가 약간 다른 것은 정상입니다.
- 고환의 뒷부분에 있는 부고환을 촉진합니다. 정상적인 부고환은 부드러운 덩어리로 만져집니다. 만약 평소와 달리 비정상적인 덩어리가 발견되면 병원을 방문하여 검사를 받도록 합니다.

③ 유방 자가 검진

유방암은 유방의 이상 변화로 유방에 발생하는 악성 종양(암)입니다. 우리나라 여성 암 1위를 차지하고 있으며, 최근에는 생활 및 영양 습관의 변화로 발병률이 급증하고 있습니다.

최근 유방암 발병 연령이 점점 낮아지고 있어 유방 자가검진이 더욱 필요합니다.

유방암은 암종이 유방에 국한된 경우 제거 및 치료가 쉽고 생존률이 높습니다. 그러나 주변 조직으로 전이가 된 후에 발견되면 생존률이 낮아져 생명을 위협할 수도 있습니다.

유방암은 유방 자가 검진을 통해 조기 발견이 가능합니다.

유방 자가 검진 시기: 월경을 하는 여성은 월경이 끝난 5~7일 후에 유방이 가장 부드러운 상태에서 유방 자가 검진을 실시하고, 임신부, 수유부, 폐경 여성은 매달 일정한 날을 유방 자가 검진하는 날(Pink day)로 정해놓고 유방 자가 검진을 실시합니다.

가. 유방 건강증진 방법

건강할 때 매달 주기적으로 유방자가검진을 실시하여 유방의 정상상태를 확인합니다.

유방에서 덩어리가 만져지거나, 유방의 모양이나 피부색이 변화되었다고 느끼면 즉시 병원을 방문하여 전문의의 진찰을 받아야 합니다.

유방암 위험요인으로 알려진 행동을 피하여 유방암을 예방하도록 합니다.

나. 유방암 위험요인

바꿀 수 있는
유방암 위험인자

바꿀 수 없는
유방암 위험인자

최근 경구피임약 복용

알코올 섭취

흡연

비만

흉부에 고농도의 방사선 조사력

유방암 등 여성암 과거력

빠른 초경, 늦은 폐경

유방암 가족력

출산 / 모유수유 무경험

높은 에스트로겐, 테스토스테론 수치

다. 유방자가검진-촉진

준비물: 큰 전신용 거울, 침대, 베개, 가운

유방 자가검진 순서: 시진→촉진→유두 짜기의 순서로 진행합니다.

유방 시진을 한 다음에 유방을 촉진합니다. 촉진이란 손가락을 사용하여 유방을 원을 그리듯 누르며 비정상적인 덩어리가 만져지는 곳이 있는가를 확인하는 방법입니다.

유방을 촉진할 때는 유방 조직이 가슴에 골고루 퍼져 조직이 최대한 얇아지는 누운 자세가 가장 좋습니다.

유방을 촉진하면서 비정상적 덩어리 유무를 확인합니다. 때로는 선 자세에서 샤워를 하면서 손에 물이나 비누칠을 하고 촉진하면 더욱 부드럽게 유방을 촉진할 수 있습니다.

유방촉진이 끝나면 유두(젖꼭지)를 잡고 짜서 분비물이 나오는지 확인합니다.

유방자가검진 방법-촉진

선 자세에서 유방 촉진하기

- ① 팔을 위로 들고 겨드랑이 바로 아래부터 유방이 끝나는 지점까지 촉진 순서와 방향을 고려하여 촉진합니다.
- ② ①이 끝난 다음에는 한 손으로 유방을 받쳐준 상태에서 다른 쪽 손을 이용하여 유방을 촉진합니다.
- ③ 반대편 유방도 동일한 방법으로 촉진합니다.

누운 자세에서 유방 촉진하기

- ① 바닥에 누워 팔을 위로 올린 상태에서 어깨 밑에 베개나 패드를 대고 겨드랑이 바로 아래부터 유방이 끝나는 지점까지 촉진 순서와 방향을 고려하여 촉진합니다.
- ② 반대편 유방도 동일한 방법으로 촉진합니다.

유두(젖꼭지)를 짜서 분비물이 나오는지 확인하기

- ① 엄지와 검지를 이용하여 젖꼭지를 잡고 짜서 분비물이 나오는지를 확인합니다.

② 반대편 유방도 동일한 방법으로 촉진합니다.

④ 자궁경부암 예방을 위한 사람유두종바이러스 백신 접종

자궁경부는 자궁의 입구로, 이 부위에 발생하는 악성종양(암)을 자궁경부암이라 합니다.

자궁경부암은 우리나라에서 한 해에 3천 명 이상의 환자가 발생하고 연간 900여 명이 사망하는 치명적인 암입니다.

자궁경부암의 주된 원인은 성 접촉을 통해 전파되는 사람유두종바이러스(Human Papiloma Virus, HPV) 감염입니다. 실제 자궁경부암 환자의 99%에서 고위험 유형의 HPV가 발견되므로, HPV 백신 접종을 통해 자궁경부암을 효과적으로 예방할 수 있습니다.

성인은 HPV 백신을 3회 접종해야 면역력이 유지되는 반면, 12세 이하 어린이는 2회 접종만으로도 높은 면역력을 나타내기 때문에 어릴 때 미리 접종하는 것이 유리합니다. 특히 첫 성 접촉을 시작하기 전 2회 접종이 자궁경부암 예방에 최적의 효과를 나타냅니다.

대부분의 국가는 물론 우리나라에서도 만 12세 여자 청소년들을 대상으로 국가예방 접종으로 도입해 무료 접종을 지원하고 있습니다.

질병관리청(https://www.kdca.go.kr/gallery.es?mid=a20503010000&bid=0002&list_no=145640&act=view) 웹사이트를 방문하면 HPV 예방접종 국가지원에 대해 자세히 확인할 수 있습니다.