

## 청소년의 건강증진

김 문 실

(이화여자대학교 간호과학대학 교수)

### 1. 서 론

건강증진이란 사람들이 자신의 건강을 유지·증진하는 능력을 증진시키는 과정으로, 완전한 신체적·정신적·사회적 안녕상태에 도달하는 것이다(WHO, 1988). 즉 개인이나 집단이 자신의 욕구를 충족시킬 수 있으며, 이를 위해 환경을 변화시키거나 환경에 대처해 가는 과정을 일컫는 것으로, 특정질환에 대한 예방과 부정적인 건강행위를 회피하는 것 이상을 의미하며 건강과 관련된 지식·태도·행동의 복잡한 망을 포함한다.

오래전부터 존재하고 있던 건강증진이라는 개념에 대해 최근들어 관심이 증가하고 있는 것은 현대사회의 급속한 사회·경제적 변화와 그에 따르는 사회구성원들의 가치관 및 생활방식의 변화와 무관하지 않다. 현대 의료기술의 발달은 인간평균수명의 연장을 수반하여 노인인구의 증가를 초래하는 동시에 만성퇴행성 질환을 비롯한 많은 건강문제들을 가중시켰고, 개인주의의 팽배와 능력위주의 치열한 살아남기 경쟁속에서 끊임 없는 스트레스에 시달려야 하는 현대인들은 과거와는 다른 양상의 여러 가지 건강문제들을 나타내게 되었다. 또 계속되어 온 산업화·도시화의 결과로 초래된 환경오염과 이에 따르는 건강문제의 확대, 또 산업재해와 교통사고 등으로 인한 후천적 장애의 증가 등이 주요한 건강문제로 부각되게 되었다. 이와 함께 '전국민 의료보험 시대'에 접어들면서 많은 의료비의 지출도 건강증진에 대한 관심을 증가시키

는 원인이 되었다. 이처럼 변화하는 사회·경제적 배경속에서 건강증진이라는 개념은 점차 그 중요성을 확장해 나가고 있으며, 수명을 연장하고 삶의 질을 높이는 생활은 평상시에 건강한 생활방식을 가짐으로써 얻어질 수 있으므로, 건강증진과 질병 예방은 질병을 치료하는 것보다 건강관리에 차원 높은 바람직한 접근방법이다. 따라서 건강할 때 사람들을 교육하는 것이 병에 걸린 후 치료하는 것보다 비용면에서 훨씬 경제적이라는 쪽으로 의식이 변화하고 있다(Pender, 1986).

사람들은 사회·문화·경제적인 차이에 따라서 다른 생활양식을 갖고 있으며, 이러한 생활양식 중에는 건강에 좋은 영향을 미치는 생활양식이 있는가 하면 이와 반대로 건강에 나쁜 영향을 미치는 생활양식도 있다(변종화, 1990). 실제로 인간은 99% 이상은 건강하게 태어나지만 개인의 잘못된 생활양식과 환경 여건 때문에 병에 걸릴 수 있으며(Knowles, 1977), 질병 치료와 예방을 위한 의료서비스만으로 부족하여 개인 자신의 올바른 건강증진 생활양식과 건강에 좋은 환경여건 조성이 절대적으로 요구된다(Taylor, 1982). 이 경순 등(1987)의 연구에서는 건강한 생활양식은 질병을 예방하고 건강을 유지·증진시키며 평균수명을 연장시키고, 반대로 비건강한 생활양식은 만성 퇴행성 질환을 증가시키며 사망률도 증가시킨다고 보고하였다.

이처럼 건강증진의 문제를 오랜기간에 걸쳐 형성되어 가는 생활양식 및 건강행위양상과 분리하여

생각할 수 없다는 점이 청소년기의 건강증진과 건강한 생활양식의 확립이 절실한 이유를 발생시키고 있다.

청소년들은 미래 21세기를 주도해 나갈 인물들이다. 이들의 올바른 성장과 균형잡힌 발달이 곧 우리나라 나아가서는 전 세계의 안녕 및 복지와 직접적으로 연관이 되는 만큼 이들의 성장과 성숙에 관한 문제는 중대하다. 이들 청소년들이 성숙한 사회인으로 건강하게 성장하기 위해서는 정신·신체·사회적인면의 균형잡힌 성장·발달이 요구된다. 그러나 현실적으로 급격한 사회변화와 첨단 과학문명의 발달 및 학업위주의 학교교육, 치열한 입시경쟁 등으로 건강의 가치를 망각하거나 중요시하지 않는 경향이 있다. 따라서 본문에서는 현대사회에서의 청소년들이 갖는 주요 건강문제들의 종류와 그 원인 및 현황을 알아보고, 간호사들이 청소년의 건강증진을 위해서 담당해야 할 역할과 해결책을 모색해 보고자 한다.

## 2. 본 론

### 1) 청소년의 건강문제

한국의 청소년은 전체인구의 29.5%에 달하는 것으로 추정되며 이는 1985년보다 약 10%가 증가된 것이다. 청소년기는 신체적으로 급격한 변화와 함께 심리적·사회적으로 심한 혼란과 복잡한 변화를 겪어 내·외적 경험을 통합하고 성숙의 기초를 형성하는 시기이다. 청소년기는 학자에 따라 아동기와 성인기의 특성을 다 갖고 있으면서 그 사이를 이행한다고 하여 과도기라고도 하고, 성인집단에 들지도 못하면서 아동으로도 취급받지 못하는 주변인, 부모나 가정으로부터 독립을 요구하는 심리적인 이유기, 혼란과 반항이 특징인 부정기, 감정의 기복이 급격하고 변화가 격심하다는 질풍노도의 시기, 자아를 발견하려고 하는 자아발견의 시기, 자기주장의 시기들로 일컬어지고 있다. 이와같이 청소년에 대한 다양한 표현은 청소년기의 발달특성이 변화무쌍하고 성취해야 할 과제가 복잡한 것을 지칭한다고 본다.(황 정규, 1979)

이렇게 다양한 발달특성과 복잡한 과제만큼이나

청소년기에 나타날 수 있는 건강문제들은 다양하다. 신체적인 성장과 정신·심리적인 성숙 사이의 불안정한 관계 이외에도 청소년들은 활동적이고 호기심이 강하며 자신의 성장과 사회적 관심사 때문에 위험한 행동을 하기도 하고, 음주, 흡연, 불규칙한 식습관 등 건강을 위협할 수 있는 행동을 하기도 한다. 근래 우리사회에서 쉽게 접할 수 있는 청소년기의 건강문제는 흡연, 음주, 약물 및 흡입제의 남용, 성문제 등을 들 수 있다. 오늘날 대중매체 등을 통하여 이렇게 왜곡된 청소년 건강문제의 심각성을 대하기란 전혀 어려운 일이 아니다. 즉 청소년들의 건강문제는 더 이상 청소년들만의 문제가 아닌 사회전체의 심각한 문제로서 대두되고 있음을 시사하는 결과라 하겠다.

### (1) 청소년 건강문제의 원인

청소년의 건강문제가 심각한 사회문제로 대두되게 된 데에는 핵가족 증가와 결혼가정의 증가 등 가족환경의 변화와 입시교육위주의 교육환경 변화, 청소년 유해환경의 증가, 대중매체의 영향 등 여러 가지 영향요인이 있다.

산업사회는 지리적으로나 계층적으로 이동의 폭이 큰 사회이기 때문에 소규모 가족이 대규모 가족보다 유리하며, 핵가족이 친족유대가 강한 확대가족보다 유리하다고 본다. 우리나라에서도 가족규모의 축소 및 가족세대의 단순화 그리고 친족유대의 약화현상 등이 산업화, 도시화와 더불어 나타나고 있다. 1960년대 이후 산업화의 과정에서 전통적인 가족제도가 해체되고 핵가족화로 소가구화현상이 계속됨으로써 가구증가속도는 인구증가속도를 크게 앞지르고 있다. 1990년 11월말 현재 가구수는 1,134만 5천 가구로 1985년의 957만 1천 가구보다 178만 4천 가구가 증가하였는데(통계청, 1990) 이는 핵가족화 현상과 이혼, 단독가구의 증가 등에 의한 것으로 설명할 수 있다. 실제 이혼 등의 이유로 인해 편부모와 미혼자녀가 사는 가구는 1990년 11월 현재 7.8%로서 이는 부부와 미혼자녀가 사는 가구 51.9%와 비교해 볼 때 5분의 1에 해당하는 수치이다. 또 우리나라의 이혼은 매년 증가하여 1970년대 초반에 1만4천건에서 1992년에는 5만7천건으로 크게 증가하였다. 이는 산업화에 따

른 경제적 자립력의 증가, 전통적 도덕관의 쇠퇴, 핵가족화로 인한 갈등중재자의 부재 등으로 인하여 결혼생활의 갈등을 이혼으로 해결하려는 경향이 높아지고 있기 때문으로 설명할 수 있다. 이와 같은 상황에서 현 시대의 가족은 자녀양육 및 사회화기능에 많은 혼란을 겪고 있으며 사회가 다원화, 이질화, 전문화 되면서 자녀에게 무엇을 어떻게 교육을 시켜야 할 것인지에 대한 판단도 점차 어려워지고 있다. 부모의 가정교육과 자녀가 학교, 친구, 대중매체 등을 통해 습득되는 내용 사이에 괴리가 커지면서 부모-자녀간의 갈등이 심화되고 있고, 급격한 사회변화는 부모의 성장경험과 자녀의 경험사이에서 심각한 단절을 초래하기에 이르렀다. 오늘날의 가족은 성원들의 의식, 가치관에서부터 행동양식, 언어, 생활습관 등에 이르기까지 세대간의 심각한 갈등과 소외를 경험하고 있다.

세대간 갈등에 더하여 가족의 사회화 기능을 왜곡시킨 원인을 입시위주의 교육제도에서 찾아볼 수 있다. 자녀가 성장하면서 부모-자녀관계도 변화하고 발전해야 함에도 불구하고 오늘날 한국의 가족은 자녀의 대학합격을 최우선의 과제로 삼고 있다. 입시위주의 교육제도는 부모로 하여금 조기교육열과 과잉교육열을 불러 일으키면서 자녀의 과잉보호, 가정교육 부재의 현상을 가져오게 하였다. 학교는 전통적으로 청소년의 지, 덕, 체의 조화로 온 발달이나 지식과 인격을 겸한 전인적 인간의 형성을 목적으로 추구하는 사회조직체이다. 학교교육의 본질적 기능은 새로운 지식을 발견하고 가르치는 기능과 기존의 문화유산을 전달하고 습득 시킴으로써 새로운 생활방식을 익히게 하는 사회화 기능 및 개인의 능력과 적성에 맞는 직업과 지위를 선택하고 분류하는 선발기능 등을 수행하는 곳이다(윤 현숙, 1994). 그러나 우리나라의 학교교육이 그 원래의 자리를 잃어버린 것은 이미 오래전의 일이다. 우리나라의 많은 청소년들이 국민학교부터 입시준비를 하게 되지만 중학교나 고등학교에 입학하면서부터 많은 학생들이 스스로 한계를 규정짓게 되고, 일정한 점수를 받지 못하는 청소년들은 이미 소외되기 시작한다. 1991년 YMCA가 실시한 조사에 따르면 학생청소년의 가

장 큰 고민거리는 진로 및 진학 문제였으며(68.7%) 가출의 중요요인으로도 가정문제(36.1%)나 퇴폐향락적 사회환경(18.1%)보다 입시위주의 환경(45.8%)이 더 주요한 변인인 것으로 나타났다.

이처럼 대부분의 청소년들이 상급학교 진학에 대한 압박감, 성적저하에 따른 심한 스트레스를 느끼는 것이 보편화 되었다. 청소년들이 친구를 만난다거나 심신을 단련할 문화활동이나 체육활동을 할 시간이 별로 없기 때문에 스트레스가 가중되고 그 결과로 자살, 가출 등 일탈행로에 빠지게 되기도 한다.

이외에도 청소년의 건강문제에 악영향을 미치는 것으로 사회의 청소년 유해환경 증가와 대중매체의 영향을 들 수 있다. 퇴폐향락 산업의 창궐은 직·간접경험을 통해 청소년들에게 교육적으로 악영향을 미치고 있다. 뿐만 아니라 대부분의 향락업소에서 미성년자 출입을 묵인하고, 주류를 제공·판매하고 있으며 음란비디오 상영, 환각제 등 불법약물의 사용 및 판매, 숙박시설에서의 미성년자 혼숙 등 각종 퇴폐·변태 영업이 사회의 곳곳에서 자행되고 있어 이미 이들 청소년 유해환경은 청소년들의 건강문제에 영향을 미치는 차원을 넘어서 문제 자체를 조장·발전시키고 있는 상황이다.

또 대중사회의 특성상 청소년들은 대중매체의 영향을 많이 받게 된다. 1991년 문화방송이 실시한 조사에 따르면 우리나라 중고등 학생의 52.9%가 일요일이나 공휴일을 'TV나<sup>2</sup>라디오, 잡지를 듣거나 보며 지낸다'고 하였고, 도 중수 등(1992)의 연구에서는 중고등학생의 일일 TV시청시간이 평일에는 1~2시간, 토요일에는 3~4시간, 공휴일에는 4~5시간으로 나타나 여가시간 중 절반 이상을 TV시청으로 보내는 것을 알 수 있다. 그러나 TV에서 방영되는 프로그램들은 성인위주로 제작되어 있어 프로그램 자체와 광고물의 내용이 외설적·폭력적인 경향이 있고 청소년들을 대상으로 자극적이고 퇴폐적인 복장과 몸짓을 내보이는 연예인들의 모습까지도 여과없이 방영하고 있다. 이 밖에 청소년들에게 유해한 영향을 미치는 대중매체로 지하철역과 가두광고물 게시판에서 쉽게 접할 수 있는 선행적 내용의 광고물, 또 각종 언론사에

서 발행하는 스포츠 신문 등에 게재되는 선정적 만화와 기사, 쉽게 구입 할 수 있는 외설 잡지 및 포르노 비디오 등 각종 음란 출판물을 들 수 있으며 이들은 감수성이 예민한 청소년을 일대 혼란속에 몰아넣어 청소년의 일탈을 부추기고 있는 실정이다(윤 현숙, 1994). 이러한 환경내에서 자신의 역할을 확립하지 못하고, 자신의 고민을 해결해 줄 대상을 찾지 못한 청소년들의 음주나 흡연과 약물 등의 도피처를 선택하게 되며, 이러한 일탈행위를 일삼는 집단으로 흘러들게 되면서 학습에는 흥미가 멀어져 학업을 중단하기도 하고, 동료집단들과 거리의 생활을 시작하거나 10대에서의 임신과 임신중절, 출산 등의 다양한 성문제를 발생시키게 되는 것이다.

## (2) 청소년의 흡연과 음주

청소년의 흡연과 음주는 우리사회의 대표적인 청소년 지위비행에 속한다. 지위비행이란 특정 신분 또는 집단의 성원이라는 이유만으로 어떤 행동이 사회적으로 문제시되는 행동을 말한다.

흡연은 음주와 같이 일종의 성인모방 성향이며 청소년들이 성인으로 인정받고자 하는 자기 주장의 한 표현으로 흡연을 시작하게 된다. 담배는 사춘기 소년들에게는 빨리 성인이 되려는 사회적 성장에 대한 욕구의 표현과 권위적인 부모를 모방하려는 중요적 동일시, 그리고 기분 좋게 내뿜는 담배연기에 대한 유혹적인 호기심, 그리고 청소년 흡연을 금지하는 기성사회 체계에 대한 반항심리에서 비롯되지만, 이에 못지 않게 문제가 되는 것은 담배를 피울 때 얻어진 입으로의 만족감과 니코틴의 약리작용에 의해 형성된 습관화 현상이다. 이 두 문제점으로 성인이 된 이후에도 흡연을 계속하게 되어 많은 문제를 야기하고 있다. 청소년 흡연은 가정의 인구학적 특성이나 부모의 양육태도와 밀접한 연관이 있고, 부모형제나 친한친구가 상습흡연자인 경우가 많으며 핵가족에게서 양육되었거나 사춘기 이전에 부모와 별거한 경험이 있을수록 흡연율이 높다. 흡연을 많이 할수록 음주, 약물남용, 가출, 문란한 성생활, 자해행위 등 문제 행동을 한 경험이 많은 것으로 나타났다. 이외에도 1989년 한국문화연구원의 조사에 의하면, 흡연경험이 있

는 청소년들 중 거의 매일 담배를 피우는 비율이 53.5%에 달하고, 한 주일에 1~2회정도 흡연하는 청소년은 1/4정도에 이르는 것으로 나타났다. 우리나라 고등학생들의 주된 흡연동기는 '호기심'이 31.4%로 가장 높게 나타났으며, '친구와 어울리기 위해'가 29.3%, '스트레스 해소'가 25.8%의 순으로 나타났다. 즉 청소년들이 담배를 피우는 주된 동기는 담배 그 자체에 대한 욕구보다는 흡연을 통해서 금단의 영역인 성인세계를 체험하고 또래 집단들 사이에서 인정받고자 하는 간접적, 수단적인 성격을 띠고 있다(서 일 외, 1990). 이러한 보고들을 통하여 청소년들의 흡연예방에 있어서 친구집단을 대상으로 한 집단 금연 시도를 해야된다는 것을 알 수 있고, 또한 모방대상인 부모형제가 자제력을 갖고 금연을 하여 모범을 보여주는 것이 선결문제를 확인할 수 있다. 흡연에 대한 예방접종이 아직 개발되지 않았고 금연을 위한 비방이 따로 없기 때문에 담배를 피우기 이전에 담배를 피우게 한 유발원인을 찾아 사전에 제거하거나 대처방안을 마련해 주어야 한다.

한편 술을 마시는 청소년의 비율은 2.1%로 나타났다. 음주의 경우에는 얼마나 자주 마시는가의 문제와 함께 어느 정도의 양을 마시는가도 중요한 요인이기 때문에 이러한 청소년들을 상습적인 음주인구로 보기는 어려우나 상당히 높은 수치임을 예측할 수 있다.

## (3) 청소년들의 약물과 흡입제의 남용

요즘 청소년들의 약물남용이 무척 심각하다는 사실은 최근 여러 실태조사에서 여실히 나타나고 있다. 청소년기에는 여러가지 경험들이 민감하게 받아들여지고 경험자체가 빠르게 진행되기 때문에 약물남용의 위험성도 성인들보다 빠르게 나타난다. 특히 성인의 약물중독은 이미 청소년기에 그 뿌리를 두고 있는 경우가 많다. 행동장애를 보여주는 정신과 입원 청소년의 경우 본드, 부탄가스, 코크 등과 같은 흡입제와 러미라, 지놀타 등의 진해거담제 그리고 바리움, 로제라팜 등의 신경안정제를 남용하는 청소년 환자들이 점점 증가하는 추세에 있다. 청소년들의 약물남용빈도에 관한 정확한 자료를 제시하기는 어렵지만, 1995년 9월 한국결

스카우트연맹이 전국의 중고등 학생 7백여명을 상대로 실시한 '남녀 청소년 약물남용에 관한 설문조사'에 의하면 각성제나 진정제를 원래 목적 이외로 사용한 경험이 있다고 응답한 경우가 각각 24%에 달하는 것으로 나타났다. 또 부탄가스나 본드와 같은 흡입제를 사용해 본 응답자는 남학생이 11%, 여학생이 3%에 달했다. 또 고교 3년생을 대상으로 실시한 한국약물남용연구소의 1994년 2월 조사에서는 10명 중 3명꼴로 약물복용 경험을 갖고 있는 것으로 나타났다. 우리나라에서 청소년의 약물남용문제는 중독자 자신의 신체와 정신이 파괴되는 수준을 넘어서 심각한 사회적 손실을 입히는 단계로 진입했다.

약물남용 청소년의 특징을 보면, 그 연령에 있어서 사춘기 이전은 드물지만 흡입제는 예외로 비교적 어린나이(9~17세)에 사용을 시작하는 특징이 있다. 흡입제란 각종 휘발성 물질을 말하며 청소년들은 이러한 물질을 코나 입을 통해서 흡입함으로써 환각상태에서 비행과 사고를 저지르고 있다. 남용되는 유기용제에는 각종 공업용 접착제(본드), 신나, 부탄가스, 가솔린, 스프레이 페인트, 헤어 스프레이, 매니큐어 지우개, 아교 등 여러 가지가 있다. 1970년대에 우리나라 청소년들 사이에 접착제나 신나 흡입이 폭발적으로 유행하여 사회문제화되었으며 최근에는 스프레이 캔(연료용 부탄가스 등)의 에어로졸 사용도 증가하고 있다. 이러한 본드에는 탄화수소인 톨루엔이 함유되어 있으며 톨루엔은 소뇌, 특히 균형을 조절하는 부분의 뇌에 심하게 영향을 미쳐 비틀거리며 걷게 된다. 에어로졸로부터 발생하는 가스와 미세액을 흡입하면 어지러움, 귀울림, 무의식이 일어나게 되고 심한 경우에는 질식으로 인한 사망도 발생하게 됩니다. 부탄가스의 경우에는 후두결빙이 일어나서 사망하기도 한다. 흡입제가 인체에 미치는 영향으로는 활동량의 증가, 근육조절의 곤란, 구토, 시력장애, 기억력상실, 근육마비, 체중감소 등이 나타난다. 흡입제는 쉽게 구할 수 있고 값이 싸기 때문에 나이 어린 청소년 사이에서 많이 남용된다. 흡입제는 합법적인 물품들로 그 생산과 판매가 자유로와 오용과 남용을 방지하기 위해 통제에는 어려움이 따른다.

다. 각종 본드와 부탄가스가 이용되는데 외국의 경우에는 에어로졸 캔도 흔히 사용되며 특히 스프레이 페인트는 남용대상물로 대표적이다. 다른 남용 스프레이에는 야채유 스프레이와 헤어 스프레이 등이 포함된다. 서구의 경우는 네가지 단계를 통한 약물의 남용단계를 밟는데 첫 번째가 맥주나 약한 알코올성 음료, 그리고 두번째가 음주나 흡연, 세번째가 대마초, 마지막으로 코카인이나 LSD, 마약 등을 복용하는 단계이다. 우리나라에서도 역시 비슷한 형태이고 예외가 본드, 부탄가스 등 흡입제의 남용이다. 물론 반드시 이러한 단계를 거치지는 않지만 사회적으로 어느정도 용납될 수 있는 음주나 흡연이 제일 먼저 허용되는 것은 당연하다. 성별에 있어서는 남자가 여자에 비해 약물복용이 많고 중독에 이르는 경우가 대략 남녀 비율이 3~4대 1로 추정된다.

청소년들은 학습위주의 교육환경, 점점 즉흥적이고 감각적이 되어가는 사회문화적 환경, 그리고 발달과정에서 겪게 되는 심리적 고통과 또래 집단의 역동성 속에서 불안, 실패, 절망, 지루함 등에 대한 대처수단으로 혹은 쾌락수단으로 환각제(본드, 가스, 신나 등)를 사용하게 된다. 일단 환각제에 빠지면 습관이 누적되어 이로 인해 많은 문제가 일어나게 된다. 당사자에게는 비행, 중독, 모든 관계의 악화, 희망의 상실 등을 일으키며, 주변 가족들에게는 매우 큰 물질적, 심리적 고통을 초래한다. 환각제 사용 청소년들은 환각제를 사용하지 않고 있으면 초조하고 불안해하며, 반항이 생기기 시작한다. 이때 성격장애와 건강염려증이 발생하며 이와 더불어 심신이 쇠약해지는데 특히 심리적 좌절상태에 떨어지는 가운데 또다른 몸부림으로 환각제 사용을 반복하게 된다.

#### (4) 청소년의 성문제

최근 무분별한 성의 상품화와 더불어 성교육문제가 급증하는 가운데 청소년의 성문제가 주요관심사로 다시 떠오르고 있다. 교육개발원이 전국의 초·중·고생 2천여명을 대상으로 성관련 조사를 한 결과는 자못 충격적이다. 이 조사에 의하면 남녀 고교생 4명 중 3명꼴로 음란 비디오를 본 경험이 있으며 4명중 1명꼴로 그 비디오에서 본대로

해보고 싶은 충동을 느꼈다고 한다. 또 남자 중고 교생 5명중 2명 정도는 버스나 지하철에서 이성의 몸을 만지는 등 가벼운 성추행 경험이 있다고 보고되고 있다. 그리고 부산 성폭력 상담소 소장과의 인터뷰 내용을 실은 1996년 9월 17일자 조선일보 기사를 보면 부산지역 청소년의 절반가량이 성문제로 고민하고 있으나 부모의 도움을 받지 못해 혼자 해결하거나 친구와 의논하고 있는 것으로 나타났다. 이와 같이 대부분의 청소년은 가정과 학교 등에서 체계적인 성교육을 받지 못하고 각종 잡지나 대중매체를 통해 음성적으로 성지식을 얻고 있는 것으로 나타났다. 청소년들이 고민하는 성문제는 이성친구 35.2%, 성욕구 및 충동 32.4%, 신체변화 21.2%, 성폭력 및 성병 5.6%, 임신 2.8%의 순이었다. 61.9%의 청소년은 이같은 고민을 혼자서 해결하고 있고, 부모와 의논하는 경우는 8.5%에 불과했으며 나머지(29.6%)는 친구와 의논한다고 대답했다. 또한 대한가족협회가 운영하는 청소년상담실의 상담내용도 성문제가 단연 많아 92년에는 전체상담자 중 성문제가 55%에 이르고 있으나 93년에는 69.6%로 크게 늘었다. 이러한 추세로 보아 청소년들의 성교육에 대한 필요성이 심각하게 인식되어야 한다. 성교육은 가정, 학교, 사회의 각 영역에서 나름대로 이루어져야 하지만 현재 가정이나 사회에서의 성교육은 거의 전무하다고 해도 과언이 아니다. 오히려 가정과 사회에서의 성교육은 음성적 성지식의 획득을 우려하지 않을 수 없는 실정이다. 급속한 개방추세에 따라 향락과 과소비 행태가 무분별하게 확산되면서 청소년들은 거리에 범람하는 대중오락잡지, 만화가게, 비디오테이프, 영화, 카페, 사창가 등에서 보거나 얻은 그릇된 성지식과 비정상적인 성행위를 성의 전부로 받아들여지고 있는 경향이 있으며 이는 결국 성문제나 성범죄를 유발하는 요인으로 작용하고 있다.

## 2) 청소년을 위한 건강증진 방안

다음에서는 앞서 살펴본 청소년들의 각 건강문제에 대한 해결책을 모색해 보고자 한다.

### (1) 청소년 흡연 및 음주와 관련한 건강증진 대책

계속적으로 금연강화·금주강좌나 담배와 술의 유해함에 대한 광고와 교육이 있어 왔음에도 불구하고 담배를 피우고 술을 마시는 청소년이 많다는 것은 지금까지 시도했던 고답적인 금연·금주강좌나 금연·금주운동이 청소년에게는 학습효과나 치료효과가 적다는 것을 간접적으로 시사하고 있다. 청소년의 음주, 흡연문제도 주체가 되는 청소년 자신과 직접적인 원인물질인 술·담배, 그리고 음주·흡연 문제를 일으키도록 조장하는 주위환경(가족, 동료들)의 요인과 직접적으로 관련된다. 즉, 청소년 한 개인의 정신적인 힘과 성숙도, 주위환경여건, 그리고 술, 담배의 구입 가능성 등이 주요한 세 가지 분야로 대별되는 것이다. 물론 술, 담배가 없으면 또, 술, 담배를 구할 수 없으면 자연히 문제는 발생하지 않는다. 또 청소년 한 개인이 정신적으로 아주 강하고 성숙되어 있다면 술, 담배에 빠질 위험은 많이 줄어들게 될 것이다. 또 가정과 학교, 그리고 사회전반에서 청소년들로 하여금 정서적으로 안정 될 수 있는 조건을 제공해 줄 수 있다면 역시 술, 담배에 빠져들 위험성은 줄어들 것이다. 이러한 관점에서 본다면 청소년의 음주, 흡연의 문제의 예방과 재발의 방지는 당국, 학교, 가정에서 공동으로 책임을 져야 할 문제라고 하겠다.

청소년의 음주, 흡연문제는 예방적인 측면이 중요하며 치료될 수 있는 질병으로 생각하고 접근하는 태도가 필요하다. 치료의 목표는 단지 금주, 금연 그 자체만이 아니라 건강한 청소년기의 회복과 유지에 두어야 한다. 즉 이들이 자신의 삶에 대해 자신감을 가지고 생활해 나가고 자신들의 재질과 가능성을 유감없이 발휘하며 나아가 주변 사람들까지 보살필 수 있는 능력을 가질 수 있도록 하여야 한다. 예방적인 측면이 중요한 이유는 약물과 마찬가지로 담배나 술의 경우도 일단 습관으로 형성되고 나면 주위환경의 조성 없이는 아무리 자신의 의지가 굳다 하더라도 좀처럼 끊기 힘들고 재발이 잦기 때문이다. 이러한 청소년들을 도와주려면 양호교사나 산업간호사가 음주, 흡연 등의 문제 뿐만 아니라 다른 제반 문제들 즉 정신과적인 문제, 학습부진 및 학교와의 문제, 가족과의 갈등문제, 청소년기에 겪게 되는 정상발달 과제 등을 모

두 고려하여 종합적인 접근을 해야만 한다.

## (2) 청소년 약물남용과 관련한 건강증진 대책

청소년들의 약물남용과 관련하여 건강을 증진시키기 위해서는 우선 청소년들이 약물을 사용하게 된 원인을 확인하는 것이 중요하다. 일반적으로 청소년들의 약물남용의 원인은 생물학적(유전적 요인)·심리적·사회적 요인 등 세 가지로 구별될 수 있으며 이 중 중요한 것은 심리적 요인과 사회적 요인이다. 약물남용의 심리적 원인이란 정서적인 긴장, 우울, 권태, 외로움 등의 상황에서 빠져나가기 위해 현실도피의 목적으로 약물을 사용하게 되는 경우를 말한다. 현실에서 고민이 있을 경우 약물을 사용하면 약물로 인한 편안한 느낌으로 인해 문제가 곧 해결될 것 같은 착각에 빠지게 되는 경우이다. 그러나 약기운이 떨어지면 다시 현실로 돌아와 괴로워하게 되고 다시 약물을 복용하게 되는 악순환은 거듭하는 것이다. 한편 약물남용의 사회적인 원인으로는 사회부조화와 소외현상, 그리고 친구관계와 대중매체의 영향 및 대중의 약물선호도를 들 수 있다. 사회부조화 현상이란 우리가 살고 있는 사회의 부조화 현상 때문에 아무리 노력을 하려고 해도 자신의 꿈을 이룰 수 없다고 여겨질 때 약물 사용을 하게 되는 것을 말하며, 소외현상이란 산업화, 무신론주의, 대중민주화, 빈곤, 노령화, 도시화, 핵가족화, 긴밀한 인간관계의 소실로 초래된 개인소외현상의 고립감을 이기기 위한 시도로 약물을 사용하게 되는 경우를 말한다. 친구관계란 친한 친구들이 약물을 사용하면서 권유할 때 쉽게 약물로 빠져 드는 경향이 있는 것을 의미하며, 대중매체의 영향이란 어렸을때부터 지나치게 대중매체를 통해 무분별한 약물광고에 노출되어 온 우리나라 국민의 경우 의사처방이 아닌 자가처방의 관행이 일반화되어 있어 문제가 되는 약물에 접하는 것이 외국의 경우보다 비교적 용이하다는 것이며, 이외에도 입시 스트레스로 인한 각성제의 사용과 일부 연예인들의 대마초, 환각제 남용이 청소년들의 약물사용을 부추기고 있다. 또 환각제와 유사한 작용을 나타내는 비마약성 항정신약품의 사용자가 증가하면서 약물의 종류가 다양해 지는 것도 청소년 약물남용의 원인이 되고

있다. 이처럼 약물을 남용하는 청소년들은 대개 낮은 자존심, 혼자라는 느낌, 좋은 대인관계를 형성하는 기술의 부족, 상황대처 기술의 부족, 적절한 결정을 내리는 기술의 부족 등을 보인다. 따라서 자존감을 증가시키는 방안을 모색하고 좋은 대인관계를 형성할 수 있도록 도와주어 고립감과 소외감을 갖지 않도록 해 주며 어떤 상황에서 결정을 내리고 그 결정에 책임을 지도록 훈련시키는 것이 필요하다. 또한 사회전체의 노력으로, 청소년들에게 문제가 되는 약물을 팔지 않을 것과 지나친 약물광고의 자제, 기성세대들의 청소년에 대한 관심과 모범을 필요로 하며, 동시에 학교당국과 학부모들은 청소년들이 지나친 입시 스트레스로 괴로워하지 않도록 도와주어야 하고 동시에 약물사용의 경험이 있는 청소년들이 다시 자신의 학교생활과 학업에 적응하고자 할 때 적응과정이 잘 이루어질 수 있고, 다시 유혹에 빠지지 않도록 관심을 가지고 격려해 주어야 한다. 또 일단 약물을 복용한 경험이 있는 청소년들은 고립되어 있는 경우가 많다. 따라서 건전한 청소년들 중에서 이런 친구를 돕기 원하는 자원봉사자들을 뽑아 약물교육과 대인관계기술을 훈련시킨 후 소집단을 형성하게 하고 이 집단에 약물 남용문제를 보이는 청소년을 참여시켜 소속감을 느끼게 하고 자신감, 대인관계의 기술을 획득할 수 있도록 해 주는 것도 좋은 방법이다.

한편 1992년부터 약물퇴치 운동을 벌이고 있는 한국걸스카우트 연맹은 약물 지향적 성향이 밖으로 드러나는 계기는 친구의 원유에 의한 경우가 대부분이라는 판단에 따라 동료집단에서 소외되지 않으면서 압력을 물리치는 대화법 10가지를 개발해 보급하고 있다. 그 내용은 다른 것으로 화제를 돌리기, 상대의 이야기를 농담으로 받아들이는 척하기, 보다 나은 계획을 들려주기 등의 약물복용 거부법을 중심으로 이루어져 있다.

## (3) 청소년 성문제와 관련한 건강증진 대책

우리사회와 같이 성이 지나치게 억압되어 있고 또한 금기시되어 있는 사회에서는 성교육이 대체로 성기교육을 벗어나지 못하게 된다. 이에 비해서 성이 상당한 정도로 개방되어 있는 서구사회에서는 피임교육이 성교육의 대부분을 이루고 있다고

해도 과언이 아니다. 진정한 성교육은 단순히 성기 교육에 제한되어서도 또 단지 피임교육에 그쳐서도 안된다. 근래에 TV 등에 떠들석하게 발표되는 '중학생의 출산', '여고생 수감생의 출산' 등의 사례에서, 성교육이 계속되어 왔음에도 불구하고 성에 관해 너무나도 무지한 청소년들과 학교당국, 그리고 사회의 현실에 맞닥뜨리게 된다. 성교육은 가정, 학교, 사회의 각 영역에서 나름대로 이루어져야 하며, 성교육은 성에 대한 생물학적 정보와 함께 성윤리에 대한 교육이 되어야 한다고 생각된다. 성이 인간생활에 있어서 어떤 의미를 가지며 사랑과 성이 어떤 관련을 가져야 되는지 그리고 성과 결혼은 어떤 관계가 있으며 동성애와 도색물들은 어떤 점에서 문제가 되는 지에 대해 자유로운 논의와 이해를 거침으로서 자신의 인생에 있어서 성생활에 대한 소신과 책임의식을 길러 줄 필요가 있는 것이다.

#### (4) 학교 교육과정을 기반으로 한 건강증진 방안

현대 의료계에서는 질병의 확장된 개념이 받아들여지고 있고, 생리적·유전적 요인에 더해 심리적 위험요인을 포함하는 개인적인 변수, 개인의 태도와 가치, 학교나 직장, 가족과 동료집단에 대한 스트레스가 건강과 건강관리 행위에 중요한 영향을 미치는 것으로 수용되고 있다. 또한 이러한 생리·심리적 요인들은 각 개인이 처해있는 환경과도 밀접히 연관되어 있다. 이러한 사실은 생리적·심리적으로 불완전한 시기에 놓여있는 데다가 현대의 사회문화적 환경의 유해성이 급증하고 있기 때문에 특히 현 시대의 청소년 대상자들에게서 그 의미가 크다. 만약 우리가 청소년기의 건강관련문제 행위들을 감소시킬 수 있다면 청소년기의 건강증진 행위는 증가할 것이다. 건강에 대한 우리들의 사고가 정서적·행동적·사회적 영향을 모두 고려하는 것이기 때문에 우리들의 노력 여하는 우리나라의 사회환경과 문화에 영향을 줄 수 있다. 앞서 제시한대로 약물남용, 음주와 흡연, 성 문제 등 역기능적 환경속에서 취약할 수밖에 없는 청소년들은 그들의 생활 중 가장 많은 시간을 보내는 장인 학교에서도 취약한 대상일 수밖에 없다. 따라서

학교담당 밖에서 기인하는 많은 문제들에 의해 학업실패를 경험하게 되는 청소년들을 위해 학교를 기반으로 하는 다중적인 건강관리서비스망을 구축하는 것이 무엇보다도 시급히 요구된다고 하겠다. 즉 학교가 단순한 지식 전수의 장으로서만 기능하는 것이 아니라, 복합적인 문제를 지닌 청소년들의 욕구에 부응하는 다중적인 서비스망의 통합적인 제공처로서 기능할 수 있도록 해야하는 것이다. 또 청소년들은 학교와 지속적인 접촉을 갖고 있으며 학교를 통해 부모, 지역사회 더 나아가 나라 전체의 건강문제를 해결할 수 있는 기반을 만들 수 있으므로 학교 교과과정은 예방의 중요성과 기술적 측면을 포함하는 것이라야 한다. 학교생활을 통해 불건강 행위를 증가시키는 태도와 실제행동을 바꾸기 위한 장기간의 위험요소 제거와 프로그램이 모든 청소년들에게 적용될 수 있다. 따라서 청소년기의 건강증진은 학교를 기반으로한 지역사회 중심의 예방적 노력을 통해 달성될 수 있으며 이러한 목적에 부합하는 교과과정을 확립하고, 학교생활 전반에서 건강증진에 대한 지식과 기술을 습득하고 이를 시험해 볼 기회를 가지며 그에 따른 결과를 습관으로 확립해 나가는 것이 중요하다. 이러한 목적을 달성하기 위한 구체적인 방안을 제시해 보면 다음과 같다.

첫째, 청소년들에게 '건강'과 '안녕'에 대한 개념을 가치관의 높은 우선 순위로 전달해야 한다는 것이다. 이를 위해 교과과정 전반에서 건강관련개념들을 소개해야하며 건강한 생활습관이 건강한 삶과 행복의 기초가 됨과 건강한 후에 성인으로 기능하기 위해서는 건강이 필수적이라는 것을 알 수 있도록 해 주고 이를 가능하게 하는 기술과 지식을 전달해 주어야 한다.

둘째, 다른 건강 서비스와의 연계를 제공해 줄 수 있어야 한다. 학교-가족-지역사회 건강서비스 체계를 확고히 하고, 학교의 선생님, 지역사회 간호사, 상담가, 전문의 등의 도움이 필요할 때 도움을 얻을 수 있도록 이에 대한 정보를 주어야 한다.

셋째, 교육과정을 통해 건강증진을 강조해야 한다. 교육과정은 건강증진을 위해 바람직한 생활양식과 일차적 예방을 위한 방법을 제공하기 위한



도구로 쓰여질 수 있어야 한다. 청소년기에 습득된 건강증진 생활양식은 청소년의 일생에 영향을 미치게 될 것이니만큼 이 시기에 건강증진을 위해 바람직한 생활양식을 습득할 수 있도록 하는 것은 매우 중요하다.

넷째, 건강문제가 발생할 수 있는 핵심부에 관심을 가져야 한다. 각 청소년 개인마다 건강문제가 발생할 수 있는 부분은 각기 다르다. 예를 들어 자기 자신, 부모와 동기간의 관계, 의사소통의 문제, 영양상태, 흡연이나 음주습관, 위험한 성적 행위, 약물남용 등 청소년 개인에게 건강문제를 유발할 수 있는 핵심요소가 무엇인지를 미리 파악하여 이를 차단하고, 치유하려는 노력이 필요하다.

다섯째, 각 연령집단별로 가장 중요시 되는 건강문제들에 대해 심도있는 교과과정을 편성한다. 예를 들어 중학교 1학년 정도의 청소년에게 가장 중요시 되는 건강문제가 고등학교 졸업을 앞두고 있는 청소년들에게는 별로 의미가 없는 것일 수도 있다. 따라서 연령집단별로 차별화된 교과과정이 확립되어야 하고 이에 따라 차별화 된 교육과 처치가 이루어져야 할 것이다.

여섯째, 지식을 얻고 행동의 변화를 경험하여 그것이 습관이 되기까지는 오랜 시간이 필요하므로 계속성을 증가시키기 위해 수년간의 반복진행이 필수적이라는 사실을 주지해야 한다.

일곱째, 부모의 역할을 명확히 해야 한다. 청소년들이 학교 이외에 가장 많은 시간을 보내는 곳이 가정이고 그 가정에서 부모를 통해 얻게 되는 건강습관은 매우 중요한 것이다. 따라서 부모에게 건강관련행위들과, 자녀의 학습, 자녀를 관찰하는 방법과 갈등 해결방법 등에 대해 미리 교육을 실시하는 것이 바람직하다.

마지막으로 청소년들에게 각자의 건강문제와 건강증진에 대해 스스로가 판단하고 진행할 수 있는 책임을 부여해 주어야 한다. 우선 자신에게 건강문제가 있음을 느끼게 되면 그 문제를 확인하며, 문제해결을 위해 목적을 설정하고 목적달성을 위해 여러 가지 전략들을 생각하게 하며, 각 전략에 대한 결과를 구상해 보고, 그 과정을 통해 최선의 전략을 선택하여 세부계획을 세우며 어떤 결과가 도

출되었는지를 스스로가 검토해 나갈 수 있도록 도와주어야 한다.

### 3. 결 론

청소년들은 이 나라의 21세기를 젊어지고 나갈 내일의 주인들이다. 따라서 이들이 건강하고 건전하게 성장하는 것은 청소년들의 문제일뿐만 아니라 우리나라 전체의 중요한 관심사이다. 그러나 앞서 살펴본대로 현세대의 청소년들은 다양한 사회병리적 현상속에서 과거와는 다른 다양한 건강문제들을 발생시키고 있다. 따라서 이들이 현실의 문제점을 극복하고 건강한 일생을 살아가기 위한 건강한 생활양식을 습득할 수 있도록 도와주어야 할 책임이 우리들 앞에 놓이게 된 것이다. 이를 위해서 간호사들은 교육과정을 통해 청소년기의 발달역동과 그들의 생리·심리·사회적 특징들을 이해하고 있어야 하며, 앞서 제시한 건강문제들을 가지고 있는 청소년들을 비행청소년들로만 치부하는 사회의 시선에서 벗어나 그들을 진정으로 이해하고 도와 줄 수 있는 마음의 준비를 가져야만 한다. 분명 청소년들은 미래를 준비하고 성장의 잠재력이 있는 과도기적 존재이며, 동시에 나름대로의 문화와 가치관, 인성 및 정체성을 지닌 독립적인 존재이다. 또한 청소년들은 학교, 거중, 지역사회 등의 사회적 환경 속에서 사회화 과정을 수행하고 있다는 점을 간과하면 안된다. 따라서 청소년들의 건강문제를 기존의 일탈이론에 입각하여 개인중심의 접근법으로 해결하려 한다는 것은 청소년의 건강문제를 청소년 자신의 인성적 결함이나 의지력의 부족 등 개인의 문제로 돌리게 되는 오류를 범하게 한다. 따라서 청소년이 속해 있는 가족과 또래집단에 대한 전체적인 접근을 통해서만 청소년의 건강증진이라는 목표가 달성될 수 있음을 주지해야만 할 것이다.

### 참 고 문 헌

- 김 문실 외(1994). [청소년 간호학], 한국방송통신대학 출판부.
- Pender, N. J. & A. R. Pender(1986).

Attitudes, Subjective Norms and Intentions to Engage in Health Behavior. *Nursing Research*, 35:15-18.

도 종수(1992). [청소년생활실태와 의식에 관한 연구]. 한국청소년 연구원.

문화방송(1991). ['91 MBC 청소년백서].

변 종화(1990). 건강에 대한 새로운 저분 인식과 건강 생활 효과. [한국보건 교육학회지], 7(1):1-9.

서울 YMCA(1991). [청소년 가출에 대한 설문조사 보고서]. 서울 YMCA 청소년상담실.

윤 현숙(1994). [현대사회와 아동-아동복지의 시각에서]. 한국아동복지학회 발표.

이 경순, 오 복자, 임 은숙(1989). 일반인과 환자의 건

강증진 생활 양식에 대한 비교연구. [삼육대학 논문집], 21:237-246.

이화여대 한국문화 연구원(1989). [청소년 약물남용실태와 예방]. 체육청소년부.

조선일보(1996). [청소년 절반이 성문제로 고민]. 1996년 9월 17일자 조선일보.

통계청(1990). [인구주택 총조사 보고서].

한국 청소년 연구원(1990). [청소년 가출의 예방과 대처방안].

한국걸스카우트 연맹(1995). [청소년약물남용에 대한 조사].

한국교육개발원(1995). [한국의 교육지표].