

**13주차. 아동간호학 1**

**학령기 아동과 가족의 건강증진**

**청소년과 가족의 건강증진**

**간 호 학 과 김 순 구**

# 목 차

1. 생물학적 발달 및 2차 성징
2. 심리사회적, 인지, 도덕, 영적 및 언어 발달
3. 사회적, 자아개념 및 신체상 발달
4. 정상 성장발달상의 문제에 대한 대응
  - 1) 또래관계와 학교공포
  - 2) 성장통 및 부정행위
5. 아동의 건강증진
  - 1) 영양, 수면과 휴식
  - 2) 예방접종, 운동과 활동
  - 3) 치아건강, 개인위생
  - 4) 성교육, 사고 예방

# 학습 목표

1. 학령기 아동과 청소년의 생물학적 발달 및 2차 성징의 특성을 나열할 수 있다.
2. 학령기 아동과 청소년의 정상적인 심리사회적, 인지, 도덕, 영적 및 언어 발달을 설명할 수 있다.
3. 학령기 아동과 청소년의 올바른 사회적, 자아개념 및 신체상 발달을 위한 전략을 설명할 수 있다.
4. 아동의 정상적인 또래관계 형성과 학교공포를 극복하는 중재를 기술할 수 있다.
5. 아동의 성장통과 부정행위에 대한 중재를 기술할 수 있다.
6. 학령기 아동과 청소년의 건강증진을 위한 영양, 수면과 휴식, 예방접종, 운동과 활동, 치아관리, 개인위생 등에 대하여 설명할 수 있다.
7. 아동을 대상으로 한 성교육과 사고 예방교육에 대해 설명할 수 있다.

# 학령기 아동의 생물학적 발달

## 신체 비율

- 키(5cm/year, 6세 116cm, 12세 150cm)
- 체중(2~3kg/year, 6세 21kg, 12세 40kg)
- 우아하고 안정적, 날씬, 근육증가, 다리가 길어짐
- 영구치 돌출 시기(미운 오리 새끼)

## 기관 성숙

- 위장관계 성숙(소화불량 적고, 혈당유지 가능)
- 심혈관계 성숙(심박동수 감소, 혈압 상승)
- 면역체계 강화(감염 국소화 능력 증가, 항원항체반응)
- 근골격계(골격의 화골화, 압력에 대한 저항 또는 근육의 끌어당기는 힘은 아직 약함, 바른 자세 유지)

## 사춘기 전기

- 남, 여아 8세 이상에서의 시작은 정상
- 사춘기(평균 여아 12세, 남아 14세)
- 2차 성징 조기발현(불행감, 불만족, 방황함, 불안)

# 학령기 아동의 심리사회 & 인지발달

## 근면감 대 열등감

- 기술신장, 사회적으로 유용한 업무에 참여, 업무완수시 성취감과 독립심 느끼면 근면감 발달
- 동성친구와의 관계 (또래의 인정이 성취를 위한 강력한 원동력)
- 성취감 획득에 실패할 경우 열등감이 생김

## 구체적 조작기

- 구체적인 사건이나 행동에 대해 사고를 통한 논리적인 조작 가능
- 개념적 사고 능력(개념에 근거를 둔 사물 판단)
- 타인의 관점으로 사물 판단
- 보존개념 확립  
수(5~7세)  
액체, 덩어리, 길이(6~7세)  
면적(9~10세), 부피(9~12세)
- 사물분류(우표, 카드, 자동차 등)
- 서열화 가능
- 읽기 능력 습득
- 조합 능력 획득(+, -, x, ÷)

# 학령기 아동의 도덕, 영적 & 언어 발달

## 1. 도덕발달

### 1) 전인습적 수준(4~10세)

- 행동의 허용기준 학습, 기준을 어긴 경우 죄책감(상과 벌)
- 어린 아동은 옳고 그름에 따라서 행동을 판단

### 2) 인습적 수준(10~13세)

- 학령기 말 여러 관점 고려한 판단
- 타인의 요구나 욕망을 고려하기 시작
- 규칙 위반시 발생원인과 의도, 전체상황을 파악하는 경향

## 2. 영적 발달(신화적-문자적 단계)

- 신의 존재에 대한 학습
- 가족의 종교적인 인물에 대한 신념과 이상이 영향 미침
- 질병, 손상은 죄에 대한 벌로 생각
- 기도를 통한 응답을 기대(결과는 만족 or 실망)

## 3. 언어발달

- 이야기 능력 향상
- 문법적 의미 추론 가능
- 접속사, 복합 대명사 활용
- 농담, 수수께끼, 이중 의미의 단어 등을 이해

# 학령기 아동의 사회적 발달

## 1. 또래집단

- 가장 중요한 사회화 요인 중 하나
- 부모로부터 독립하는데 가장 큰 영향을 미침
- 적절한 성역할 개념 획득 & 논쟁, 설득, 협력, 타협 등을 학습
- 우정, 일치, 압력 & 승인, 비밀공유, 집단따돌림, 조직폭력

## 2. 가족

- 부모(아동의 인격 형성, 행동기준과 가치체계 확립에 중요한 역할)
- 부모의 적절한 통제와 지도 필요(강하고 안전한 의지처)

## 3. 놀이

- 자신, 주변환경, 타인에 대한 통제력을 획득하는 수단
- 집단(group)과 도당(clique) 형성으로 소속감 느낌
- 집단놀이(규칙과 의식), 조용한 게임과 활동

# 학령기 아동의 자아개념 발달

## 자아개념이란 ? :

자신의 신체적 특성, 능력, 가치, 자기 이상, 자기 기대 등과 같은 자기지각(self-perception)에 대한 의식적인 인식

긍정적인 자아개념은 아동을 자기존중, 자기확신, 행복감에 이르게 하고,  
부정적인 자아개념은 자기의심을 유발한다!!!



## 1. 신체상

- 자신의 신체에 대한 생각
- 또래와 비교한 자신의 외모, 체형, 신체 조정능력을 평가
- 부모를 모델로 삼고, 친한 친구나 대중매체에서 본 이미지와 자신을 비교
- 자신의 신체적 단점을 숨기려고 함(놀림이나 비난의 대상이 될 경우 상처가 됨)
- 긍정적 신체상 유도

## 2. 자존감

- 자신의 가치에 대하여 갖는 심상(picture)
- 또래와 교사의 의견이 중요함
- 스스로를 가치 있다고 생각하는 아동은 높은 자존심과 자신감 or 긍정적인 자아개념을 가진 아동임
- 부모는 아동에게 정직하고, 창조성 발휘할 기회 제공, 긍정적인 강화 → 자존감 상승해야 함

# 학령기 아동의 성장발달 상의 문제에 대한 대처

## 1. 학교경험

- 1) 학교는 사회의 가치를 전달, 또래관계를 맺는 기회 제공, 부모와 협력하여 아동이 잠재력 발휘하게 함.
- 2) 성공적인 학교 적응에 영향을 미치는 요인
  - 아동의 신체적 정서적 성숙
  - 부모와의 분리 적응,
  - 취학 전 교육프로그램 이행
- 3) 아동의 사회화에 중요한 역할을 하는 요인
  - 성공적인 학교 적응
  - 또래친구
- 4) 교사의 역할
  - 아동의 지적발달 자극과 안내, 요구 인식, 사회적 행위 교육, 심리적 정서적 안녕도모, 태도와 가치 형성의 모델 역할 수행

## 2. 맞벌이 부모

- 방과 후 혼자 시간을 보내는 초등학생  
(손상이나 비행에 노출가능성 증가, 실외 활동량 저하, 외로움이나 고립감, 두려움, 과도한 TV시청 or 오락, 애완동물)
- 관리 : 방과 후 프로그램, 전화 상담서비스 활용, 자기보호 기술 교육

## 3. 한계설정

- 한계설정과 훈육 : 아동이 할 수 있는 행동의 범위와 금지할 행동범위를 알려주고 바람직한 행동을 하도록 교육
- 영향요인 : 부모의 사회심리적 성숙, 육아경험, 아동기질, 비행의 배경, 보상과 처벌에 대한 아동의 반응
- 방법 : 추론(특권 제한, 보상 요구, 벌점 부과, 계약, 문제해결법)

## 부정 행위 : 거짓말하기, 속이기, 훔치기

### 거짓말하기(lying)

1. 가족이나 친구에게 깊은 인상을 주기 위한 수단으로 과장함
2. 이유
  - 벌이나 어려움을 피하려고
  - 부모 모방
  - 다른 사람의 기대에 부응
  - 노력 없이 성공하거나 무엇인가를 얻기 위한 수단
3. 대처
  - 정직함의 중요성 인식과 교정
  - 부모가 거짓말 안 하기

### 속이기(cheating)

1. 5~6세 아동, 나쁜 행동임을 인식 못함, 무의식적, 자연적으로 사라짐
2. 이유
  - 게임이나 경쟁에서 이기기 위함
3. 대처
  - 부모의 정직한 행동 모범

## 훔치기 (stealing)

### 1. 이유

- 소유에 대한 인식 부족 (5~8세)
- 친구에게 호감을 얻는 수단
- 탐나는 물건을 갖고 싶은 욕망
- 복수하기 위해
- 부족한 용돈을 보충하기 위해
- 관심을 끌기 위해

### 2. 대처

- 훔친 물건이나 돈으로 되돌려 주기 or 변상하기
- 합당한 처벌
- 훈계

## 스트레스

1. **스트레스원** : 가족 내 불화, 대인관계, 가난, 만성질병, 입원, 학대, 학교환경, 다양한 조직활동 참여, 학업성적 등
2. **스트레스 징후** : 복통, 두통, 수면장애, 야뇨증, 식습관의 변화, 공격적인 행동, 퇴행(손가락 빨기), 학업수행 집중도 결여
3. **대처** :
  - 아동을 격려, 용기 북돋우기
  - 아동의 느낌 표현을 격려
  - 스트레스 징후 인식하여 해결하기
  - 심호흡, 근육의 점진적 이완, 심상요법
  - 신체활동 격려

## 두려움(공포)

1. **두려움의 원인** : 어둠, 과거행동에 대한 지나친 걱정, 자의식, 사회적 위축, 상해, 유괴, 수술, 학업 실패, 집단따돌림, 죽음 등
2. **대처** :
  - 아동이 자신의 고민을 이야기하도록 격려
  - 아동의 느낌 표현을 격려
  - 스트레스 징후 인식하여 해결하기
  - 심호흡, 근육의 점진적 이완, 심상요법

# 학령기 아동의 건강증진

## 영양

1. 아동기 비만 증가
  - 비활동, 패스트푸드, 대중매체
2. 영양교육, 학교급식

## 수면과 휴식

1. 하루 9~10시간 수면
2. 규칙적인 취침습관 형성

## 운동과 활동

1. 다양한 운동 격려, 스포츠 참여(스트레스 해소, 자아상 향상)
2. 미세운동기술 향상
3. 창조적 활동(시, 소설, 연극, 작곡 등)에 참여
4. TV와 비디오게임, 인터넷 사용 감독
  - 사용시간 제한      - 거실에 두기
  - 게임선택과 내용을 모니터
  - 교육적인 게임과 정보에 대한 접근 증가
  - 부모가 인터넷 사용 가능



## 치 아 건 강

### 1. 충치가 생기기 쉬운 시기

- 2~5세(28%), 7세(59%)
- 약한 치아, 부식성 세균, 구강환경

### 2. 영구치(total 32개)

- 6~7세(제1대구치, 하악 중절치)

### 3. 양치질(치주질환, 치은염 예방)

### 4. 부정교합(씹기와 심미적 기능 저하)

- 치아교정(마지막 유치가 빠지고 성장이 끝나기 전인  
학령기 후기 or 십대 초기)

### 5. 치아손상

- 빠진 치아는 15분 이내 이식(98%소생, 찬우유나 혀밑  
이송)

## 성 교육

1. 간호사의 성교육
  - 성이 정상 성장 발달 부분
  - 아동의 이해수준에 맞게 솔직하고 사실적으로 답변
2. 내용(임신, 피임, HIV)

## 학교 보건

1. 보건서비스(건강평가, 응급간호, 상담, 추후관리)
2. 보건교육
  - 건강에 대한 지식 제공
  - 건강 및 손상과 관련된 습관, 태도, 행동
3. 아동의 안녕, 신체적, 정신의학적, 심리 교육적, 행동적인 문제, 학습장애 등 사정

## 사 고 예 방

1. 학교나 집 근처에서의 사고 예방
2. 보호장비 착용(헬멧, 무릎보호대, 팔꿈치 보호대 등)
3. 자동차 안전벨트 착용(에어백 장착된 앞좌석 금지, 뒷좌석)
4. 우측통행

## Q & A

1. 학령기 아동이 업무완성으로 성취감을 느낄 때 ( )을 획득하고, 이러한 성취의 원동력은 ( )의 인정에서부터 나온다.
2. 학령기 아동의 행동기준과 가치체계를 확립하는데 가장 중요한 역할을 하는 사람은 ( )이다.
3. 방과 후 혼자 시간을 보내는 아동은 손상이나 비행에 노출될 가능성이 높으므로 방과 후 프로그램이나 ( )교육을 받아 스스로를 보호하도록 돕는다.
4. 거짓말하는 학령기 아동에 대한 적절한 대처법은?( , )
5. 타인을 속이는 6세 아동에 대한 효과적인 대처법은?( )
6. 친구의 물건을 훔친 아동에 대한 적절한 훈육법은?  
( , )
7. 학령기 아동의 스트레스가 심할 때 나타나는 반응은?  
( )
8. 아동의 두려움과 스트레스를 완화하는 물리적 방법은?( , , )
9. 6~7세에 돌출되는 치아는?( , )

# 청소년의 생물학적 발달

## 청소년의 이차 성징(신체적 & 성적 성숙)

### 1. 여아의 이차 성징

- 키 5~20cm(초경 후 2~2.5년까지)
- 체중 7~25kg 증가
- 난포성장, estrogen 생산 자극(난포자극호르몬 FSH)
- 초경, 질·자궁·나팔관의 성장과 발달, 대음순·유륜·유두의 성장과 착색, 유방의 성장, 외음부 착색, 둔부 확장, 액와모와 치모 성장(estrogen)
- 배란, 황체, progesterone 형성(황체형성호르몬 LH)
- 피로

## 2. 남아의 이차 성징

- 키 10~30cm(18~20세까지 성장)
- 체중 7~30kg 증가
- 어깨 벌어짐, 목소리 변성, 수염·치모·액와모·신체 털의 성장, 음경·음낭·전립선의 성장, 신체 체취, 키 성장, 적혈구 수 성장(androgen)
- 고환의 성숙, testosterone 생산 자극(LH)
- 고환의 성숙(testosterone)
- 정자생산 자극(FSH)
- 피로

# 청소년의 심리사회적 발달

## 정체성 발달 & 역할혼란

1. 집단정체성 - 동료집단과의 독특한 문화를 공유하며, 소속감을 느끼고, 일치됨
2. 개인 정체성 - 신체변화의 통합성을 유지하고 긍정적인 자아상 형성(중요한 사람의 기대가 영향을 미침)
3. 성-역할 정체성 - 성숙한 성역할 행동에 대한 요구 증가
4. 정서 - 기분 변화로 불안정, 일관성 부족, 예측 불가능 (후기 청소년기에는 감정조절이 가능해짐)
5. 자율성 발달 - 스스로 통제하는 자율적인 존재가 됨 (스스로 결정을 내리고 자신의 행동에 대한 책임을 짐)
6. 성취 - 학업성취가 높은 경우 직장에서의 성취도 높음
7. 친밀한 우정

# 청소년의 인지적, 도덕적 & 영적 발달

## 인지

- 형식적 조작기(추상적 사고, 논리적 원칙과 과학적 사고 )
- 동시에 2가지 이상의 일을 처리하는 능력 생김
- 타인의 입장 고려, 타인과의 차이를 파악하는 능력
- 사회의 규범과 표준의 차이 인식 & 수용
- 자신의 신념에 따른 행동

## 도덕

- 성인의 생각과 결정을 존중, 자신의 가치관을 고려하여 현재의 상황에 적절한 일관성 있는 행동이 바람직함(후인습적 수준)
- 후기 : 기존의 도덕성과 사회적 가치에 대한 의문

## 영적

- 종교적 헌신의 내적인 측면을 중요하게 인식, 개인적인 숭배
- 타인과 자신의 종교를 비교, 혼란을 경험하지만 자신의 영성을 형성하고 안정됨

# 청소년의 사회적 발달

## 부모

- 부모의 감독과 역할행위는 사춘기의 발달에 영향미침(가족 내 효과적인 갈등해결과 가족응집력은 건강한 청소년 발달)
- 상호 애정과 동등한 관계로 변화, 경제적 의존
- 청소년의 자율성& 부모의 감독(물질남용 적고, 심리사회적 성숙, 학업성취도 높음)

## 동료

- 동료, 교사의 역할이 중요(동료는 부모보다 더 큰 영향미침)
- 친밀하고 지지적인 우정은 사회적 강화 자원, 사회적 행동의 역할모델, 정보제공의 자원으로서 긍정적인 역할을 해야 함

## 흥미

## 여가

- 여가활동은 재미, 즐거움, 사회적·신체적·인지적 기술발달이 되도록 설정
- 효율적인 시간관리(우선순위 설정, 적절한 시간분배)



# 청소년의 성, 자아개념 & 신체상 발달

## 1. 초기 청소년기

- 동성에 대한 관심 증가
- 자위행위 인식 masturbation

## 2. 중기 청소년기

- 이성에 대한 관심 증가
- 성과 사랑의 공존

## 3. 후기 청소년기

- 통합된 성적체성 형성(성 경험· 감정· 인식 통합) :  
이성애, 동성애, 양성애

## 4. 자아개념과 신체상 발달

- 외모, 타인의 시선에 대한 관심 많음
- 동료와 비교, 정상 여부에 관심 많음
- 여드름이 신체상에 영향을 미침
- 자신의 모습에 매력을 느끼고 자신감을 갖게 되면 긍정적 신체상 형성되어 긍정적 자아개념 형성

# 청소년의 건강증진

## 예방접종

- 예방접종 기록 보관
- Td(10년마다)
- 수막구균성 백신(MCV4) : 11~12세, 16세
- 독감
- 인간유두종바이러스백신(HPV) : 여아 자궁경부 전암예방

## 수면과 휴식

- 적절한 수면과 휴식  
(빠른 신체 성장, 무리한 운동, 증가된 활동으로 인한 피로를 해소하기 위한 목적)

## 영양

- 균형잡힌 영양 섭취  
(단백질, 비타민, 미네랄 등)
- 과도한 칼로리, 지방, 간식 섭취 제한(성인병 예방)
- 과식과 부족한 섭취는 부적절함

## 운동과 활동

- 적절한 스포츠, 게임, 춤에 참여
- 과도한 신체적 활동은 부적절

## 치아 건강

- 정기적인 치과검진, 양치질
- 치열교정(외모개선, 일시적 불편)

## 개 인 위 생

- 청결에 대한 요구 증가
- 정기적 시력검사(안경, 렌즈)
- 청력손상 예방(지속적인 소음노출 방지)
- 바른 자세유지(척추측만증 예방)
- 바디아트(피어싱, 문신) : 감염주의
- 과도한 or 인공일광 금지  
(피부암) : 선크림은 저자극, 무알콜성 SPF15 이상)

## 성 교 육

- 성에 대한 부정확한 정보  
(간호사·보건교사의 성교육 강화)
- 성교육 시 간단명료한 용어 사용, 정상적 신체기능은 정확하게 표현
- 성병 예방 교육, 안전한 성행위, 성적 책임

## 스트레스 감소

- 청소년기의 변화, 조숙, 늦게 나타나는 신체 변화, 또래압력 등으로 인한 스트레스
- 대처방안 : 현재의 변화가 정상임을 확인  
신체적 성숙까지 인내심 갖고 기다리도록 지지

## 손상 방지

- 자동차 사고방지(안전벨트 착용, 과속방지, 야간 음주운전 금지)
- 오토바이, 제트스키, 자전거 등 운행시 보호장비 착용  
(특히 헬멧)
- 총기사용 금지
- 스포츠 손상 방지(사전 신체준비)

## Q & A

1. 청소년은 ( )조작기로 추상적인 사고와 과학적 사고를 한다.
2. 청소년의 척추측만증 예방에 가장 좋은 것은 ( )자세를 유지하는 것이다.
3. 성인병을 예방하기 위하여 과도한 ( )과 ( )의 섭취를 제한하고, 균형잡힌 영양섭취를 권한다.
4. 스포츠 손상을 예방하는데 가장 좋은 방법은 운동을 시작하기 전에 ( )을 하여 신체준비를 하는 것이다.
5. 과도한 인공 일광은 ( )을 유발하므로 피한다.
6. 청소년 성교육 내용은 ( )예방, 성적인 책임, 안전한 성행위 등이다.
7. 청소년은 자신의 모습에 자신감을 느낄 경우 긍정적인 신체상을 갖게 되어 자신에 대한 긍정적인 관념인 긍정적인 ( )을 형성하게 된다.

THANK YOU~~^\*^