

<부모와 교사가 함께 하는 청소년 성교육과 상담>

1 요약본



사춘기 자녀의 성적 심리 이해하기

- 1) 사춘기의 신체 및 성적 발달
- 2) 월경과 몽정
- 3) 성욕구와 성충동

Chapter 1, 사춘기 자녀의 성적 심리 이해하기

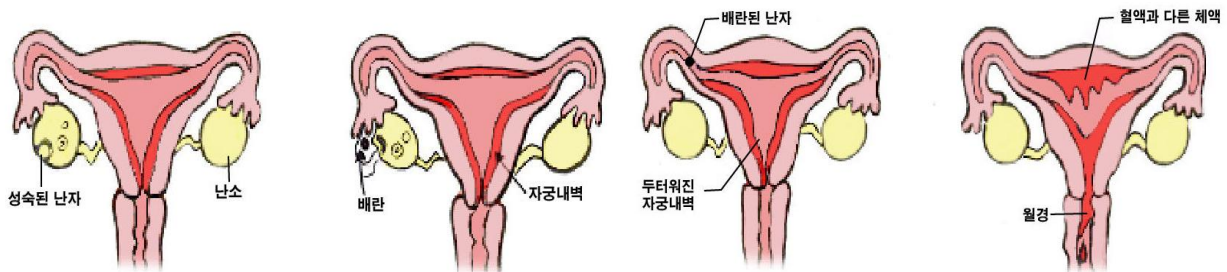
1. 사춘기의 신체 및 성적발달

- 사춘기에는 성호르몬의 영향으로 신체 및 성적발달이 급격히 이루어지기 때문에 2차 성장급등기라고 불립니다. 대체로 여자는 10-11 세, 남자는 12-13 세 전후로 신장 및 체중이 급격히 증가합니다.
- 신체발달의 순서<* 출처: 이해경, 방기연(2010). 「청소년 성교육과 상담」에서 인용>
 - 여자: 유방의 발육(10 세 혹은 8 세 전후) → 음모 발달 → 신장과 체중의 급등 → 초경(99%가 12.4 세 전후에 경험)
 - 남자: 음경과 고환의 발달(평균 11 세 또는 12 세경) → 음모 발달 → 변성 → 자위 또는 몽정 (13.2 세 전후 경험)으로 인한 사정 경험 → 수염이 생김
- 사춘기 성적발달의 완성은 정자와 난자의 생성으로 완성되는데, 남자는 몽정으로, 여자는 월경으로 사춘기 발달이 완성됨을 의미합니다.
- 사춘기 발달의 성차: 사춘기의 발달은 성차가 있어 여자는 남자보다 사춘기를 더 빨리 경험하는데, 이런 경향은 발달의 가속화 현상으로 남자에 비해 여자들의 사춘기(조숙한 경우 초등 4 학년 정도에 시작)는 더 빨리 시작되고 더 빨리 종료되는 경향이 있습니다.
- 사춘기 발달의 개인차: 사춘기가 시작되는 때나 사춘기가 진행되는 속도 등은 여러 가지 요인에 의해 영향을 받으며 따라서 개인차가 광범위하게 나타납니다. 사춘기 발달에는 1) 영양이나 건강상태 2) 사회적 관계 요인에 따라 영향을 받습니다.
- 사춘기 발달에 따른 성심리: 청소년기의 신체발달이 또래에 비해 먼저 성숙(조숙)하거나 뒤늦게 성숙(만숙)할 때 심리적으로 다른 영향을 미치는 것으로 알려져 있습니다. 남녀 모두에게 있어 조숙함은 두 가지 불이익을 가져오는데, 하나는 만족하는 청소년과 비교할 때 미처 심리적인 준비가 되지 않은 상태에서 어른과 유사한 모양을 갖추므로 인한 부담 때문에 심리적 건강이 더 약할 가능성이고, 다른 하나는 음주나 흡연, 성관계 등과 같은 성인의 행동을 더 일찍 시작할 가능성이 있습니다. 그러나 이러한 일반적인 차이는 청년기 후기에 가면 사라지는 것이 보통입니다. 특히 흥미로운 점은 조숙과 만숙으로 인한 영향에서 남녀 간에 서로 다른 양상을 보인다는 것이다. 일반적으로 남자의 경우 조숙한 경우가 정상이나 만숙한 발달을 보이는 경우보다 발달적으로 유리한 것으로 알려져 있다. 여자의 경우는 정상이나 만숙한 발달을 보이는 경우보다 조숙한 경우가 발달적으로 가장 불리한 것으로 알려져 있습니다.

2. 월경과 몽정

- 월경: 처음 월경을 초경이라 한다. 자궁 내에서 수정란을 키우기 위해 자궁내막이 두터워졌다가 수정란이 자궁내막이 필요하지 않게 되었을 때, 자궁벽이 탈락이 이루어지는 현상을 월경이라

합니다. 한국청소년들의 월경시작 연령은 13.2 세인 것으로 알려져 있습니다.(보건복지가족부, 2008). 전반적으로 초경을 막 지난 청소년기 소녀들은 월경불순이 잦습니다. 주기도 일정치 않고 양과 기간도 불규칙하지요. 생리가 시작된 첫날부터 다음 생리 전날까지의 일수를 생리주기라고 하는데, 여성들의 평균 생리주기는 대개 24-35 일 정도 됩니다. 배란이 규칙적이면 월경주기 또한 규칙적입니다. 규칙적이고 정상적인 주기는 난소의 기능이 정상적임을 말합니다. 매월 다소의 변동이 있는 것이 보통이고 7 일에서 9 일까지 정도의 늦고 빠름은 정상이라고 간주됩니다. 생리량은 평균 30ml 정도가 되나, 이 역시 변화가 많아 생리대에 조금 묻을 정도로 아주 적은 사람도 있고 반면에 평균의 3 배에 가까운 80ml 에 이를 정도로 많은 사람도 있습니다. 그리고 사람에 따라 차이는 있으나 월경이 시작된 둘째 날이 가장 양이 많습니다.



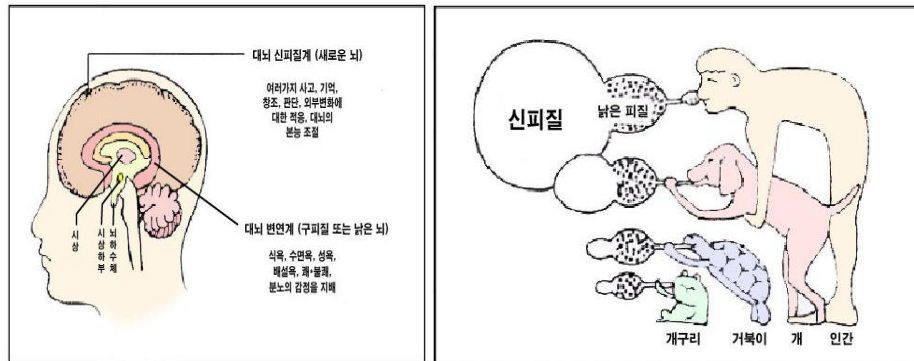
월경의 과정(출처: 이해경, 방기연, 2005)

- 몽정: 남자는 자는 동안 무의식적인 사정이 이루어질 때 몽정이라 하고, 낮에도 다른 일에 몰두하여 중추신경의 통제가 약화될 때 사정하는 현상을 ‘유정’이라 합니다. 몽정의 횟수는 대체로 10 일에 한 번 이하이나, 사춘기에는 일주일에 한 번 이상하기도 합니다. 한국청소년들의 몽정시작 연령은 12.4 세인 것으로 알려져 있습니다.(보건복지가족부, 2008). 남자 전체의 83%가 유정을 경험하며, 지극히 자연적이고 생리적인 현상입니다.

3. 성욕구와 성충동

- 성욕구와 관련된 성 호르몬: 사춘기의 성적 발달을 야기하는데 직접적인 영향을 미치는 성호르몬은 남자에게는 테스토스테론(testosterone)과 여자에게는 에스트로겐(estrogen)입니다. 두 호르몬은 남녀 모두에게 발견될 수 있습니다. 테스토스테론은 남녀 모두 성욕에 관여하며 성적욕망을 일으키며, 발기, 사정 등에 관련됩니다. 남자의 경우 고환과 음경을 발달시키고, 변성과, 수염, 체모의 발달에 관여합니다. 에스트로겐은 유방, 자궁의 질의 발달, 월경, 배란, 임신 등의 현상들이 이 호르몬과 관련이 있습니다.

- 성욕구는 조절할 수 없는가? : 대뇌의 구피질(변연계)에서는 성욕구와 성충동을 야기하게 하는 중추이며, 신피질에서는 성욕의 억제에 관여하는 중추입니다. 인간과 동물의 신피질과 구피질의 크기를 비교했을 때 하등동물들에 비해 고등동물인 인간은 신피질이 구피질에 비해 발달되어 있어 성욕구의 억제가 가능합니다. 흔히 남자의 성욕구는 본능이라 참을 수 없다고 보는 전통적인 성교육은 잘못된 것입니다.



인간과 동물의 대뇌에서 신피질과 구피질의 크기 차이

- 발기되었을 때 창피하다고 생각하는 이유: 흔히 사람들이 발기를 성적인 것과 연관시켜 성적이거나 야한 생각을 하고 있다고 추측하기 때문입니다. 창피하다는 생각은 다른 사람이 자신을 사람들 몰래 아주 음란한 생각을 하고 있다고 여길 거라는데 기인합니다. 그렇지만 성적인 것과 아무런 상관이 없어도 발기는 일어날 수 있습니다. 버스 안에서도 학교 교실 안에서도 일어나며 등교길에 성적공상을 하지 않더라도 발기될 수 있으며, 잠을 자거나, 마취상태일 때도 발기가 될 수 있습니다.