

<부모와 교사가 함께 하는 청소년 성교육과 상담>

## 2 요약본



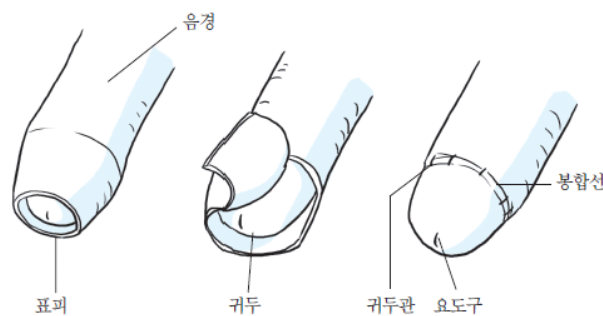
### 생활 속 성건강 지도 하기

- 1) 남성 생식기 위생
- 2) 여성 생식기 위생
- 3) 자위행위와 성 건강

## Chapter 2, 생활 속 성건강 지도하기

### 1. 남성 생식기 위생

- 한국고교생의 포경수술 실태: 현재 우리나라 고교생의 포경수술율이 90%에 달하고 있고 대다수의 남성들이 포경수술을 당연히 해야 하는 것으로 받아들이고 있어 포경수술에 대한 바른 이해와 가치 정립이 요구되고 있습니다.
- 포경수술이란, 남자 음경(성기)의 포피가 귀두를 덮고 있는데 이 포피를 제거하고 음경 귀두를 노출시키는 수술을 말합니다.



출처: 이해경, 방기연(2010), 청소년 성교육과 상담

- 남성의 성기는 외피가 귀두를 덮고 있는 정도에 따라, 가성포경과 진성포경으로 나뉩니다. 가성포경이란, 포피가 귀두를 덮고 있다가 발기하거나 손으로 잡아당기면 귀두가 노출되는 경우입니다. 이 경우는 반드시 수술을 할 필요는 없습니다. 하지만 ‘스미그마’라고 하는 독특한 분비물이 그 부위에 누적되어 불쾌한 냄새를 풍기거나 가려움증을 일으킬 수 있으므로 가끔 포피를 벗기고 미지근한 물에 비누로 귀두부를 깨끗이 씻어 주어야 합니다.

진성포경이란, 포피가 귀두를 완전히 감싸고 있어서 발기가 되어도 포피가 당겨지지 않아 귀두부가 나오지 않는 경우입니다. 이럴 경우 포피가 딱 조이고 있으면 성기의 발육과 성교시에 지장을 초래할 뿐 아니라 소변볼 때 소변이 거꾸로 흘러들어 신장에 장애가 생기기도 하고, 치구가 귀두에 고여 염증을 일으키기 때문에 포경수술을 해 줄 필요가 있습니다. 진성포경은 전체 남성의 1%내외인 것으로 알려져 있고, 오늘날 진성포경의 경우 포경수술을 해야 한다는 견해가 지배적입니다.

- 포경수술은 성인이 된 후에 해야 한다는 주장도 있고, 어릴 때 하는 것이 좋다는 주장도 있습니다. 그러나 한편으로 스스로 포경수술이 필요하다고 판단되는 청소년기 이후에 스스로 판단할 수 있는 시기에 자신의 의지에 따라 하는 것이 좋습니다.

- 일상생활에서의 생식기 위생 방법 (홍성목, 1999).
  - ① 손부터 세제로 깨끗이 씻는다.
  - ② 귀찮아도 속옷이나 천으로 닦지 않는다. 천에서 나온 찌꺼기가 더 비위생적이다.
  - ③ 비누를 많이 사용해서 따뜻한 물로 지방층을 우선 제거한다.
  - ④ 향내가 나는 비누는 더 많은 세균을 유발할 수 있으므로 사용을 금한다.
  - ⑤ 처음에 성기 부분부터 깨끗이 닦고, 다음에 주변을 닦아준다.
  - ⑥ 성기의 외피를 완전히 젖혀서 귀두 부분을 철저히 닦아준다.
  - ⑦ 특별히 귀두와 귀두 아래 부분을 잘 씻어낸다.
  - ⑧ 물을 충분히 사용하여 여러 차례 가서낸다.
  - ⑨ 성관계 하기 전은 물론, 관계 직후에도 상기의 방법으로 청결을 유지한다.

## 2. 여성 생식기 위생

- 여성의 성기는 땀과 대소변, 질 분비물에 의해 불결해지기 쉽습니다. 출산이 가능한 시기의 여성의 질은 여러 층의 세포로 덮여 있고 질의 내부가 산성을 띄고 있어 세균 감염이 잘 안되나, 그 이전의 여성들은 그렇지 않으므로 주의해야 합니다.
- 질에서 염증을 일으키는 모든 질병의 일반적인 명칭이다. 즉, 세균감염, 알리지, 화학약품에 대한 민감성 등을 모두 포함하는 개념이다. 성행위에 의해서 발생하는 것이 대부분이지만 성행위 외의 원인에 의해서 발병하는 경우가 30%정도 됩니다.
- 외음부 질환
  - ① 증상: 외음부가 가렵거나 붓고, 냉이 많고, 냄새가 나며, 화농성 고름이 나온다면 질염을 의심해 볼 수 있습니다.
  - ② 원인: 주로 외음부의 불결한 상태와 비위생적인 관리가 그 원인입니다. 불결한 성관계 외에도 대변을 보고 난 뒤에 잘 씻지 않거나, 옷을 꼭 끼게 입거나, 합성 섬유로 만든 옷이나 또는 생리대를 착용함으로써 염증이 생길 수 있으며, 잦은 자위행위, 피임약의 복용, 항생제 및 항균제의 과다한 복용에 의해서도 생길 수 있습니다. 그러한 증상이 생기면 원인이 될 만한 요인들을 제거하여야 합니다. 여성의 생식기 위생관리를 위해서는 아래의 사항들을 주의하여 관리하여야 합니다.
- 질염 예방법
  - ① 대변을 닦을 때는 항상 앞에서 뒤쪽으로 닦는 습관을 하도록 한다.
    - 왜냐하면 항문의 세균이나 이물질들이 질에 전달될 경우 질염을 일으키기 때문이다.
  - ② 가급적 면 팬티를 입는 것이 좋다.
    - 나일론이나 합성섬유 팬티는 열과 습기를 조절하지 못해서 박테리아 생존의 좋은 환경을 만들기 때문이다. 팬티 스타킹이나 꼭 붙는 바지는 가급적 오랜 시간 입지 않는 것이 좋다.

- ③ 너무 자주 질 세정제 등을 사용하여 질 내부를 세척하는 것을 피하자.
  - 질은 정상적으로 많은 종류의 세균총을 가지고 있는데, 잦은 질 세척으로 인해 항상 자연적으로 존재해야 하는 세균총을 씻어내는 결과를 가져올 수 있다.
- ④ 항생제를 필요 없이 과용하지 말아야 한다.
  - 정상적으로는 몸에 이로운 균이 질 속에 정상적으로 존재하면서 병원성 균이 질 속에 급속히 늘어나는 것을 방지해주고 있다. 그러나 항생제의 남용은 세균총의 균형을 깨뜨릴 수 있다.
- ⑤ 질에 불쾌감을 주거나 통증을 유발하는 형태의 성행위는 피하는 것이 좋다.
- ⑥ 항문성교 후에 바로 질 성교하는 것을 피하라.
  - 이것은 항문의 박테리아를 질에 감염시키는 위험한 행동이다.
- 생리 중 건강과 위생관리
  - ① 공중 목욕탕이나 수영장 이용을 피하고, 가정에서 가벼운 목욕이나 샤워를 하여 청결을 유지한다.
  - ② 생리대는 자주 갈아주고 갈 때마다 외음부를 씻는 것이 좋다. 씻을 때는 손을 따뜻한 물로 세제를 이용하여 깨끗이 씻는다. 그런 후, 외음부를 씻는다. 단, 손가락을 질 속에 넣거나 물을 질속에 넣지 않도록 한다.
  - ③ 무리한 운동을 피하고, 물을 많이 마시고, 신선한 과일을 많이 먹도록 한다.

### 3. 자위행위와 성건강

- 자위행위란, 자신의 성기관이나 음핵을 인위적으로 자극함으로써 성적인 쾌감을 느끼는 것을 자위행위(masturbation)라고 합니다. masturbation 은 라틴어의 ‘masturbare□로부터 유래되었으며 ‘손을 더럽힌다, 손으로 오염시킨다.’의 의미를 지닌다(윤가현, 1991).
- 자위행위의 역할: 자위행위는 육체적인 쾌감을 주기도 하지만, 정신적으로 성적인 긴장을 풀어주는 역할을 하기도 한다(홍성목, 1999). 남성들은 일반적으로 성에 관한 생각을 늘 하고 지낸다. 때문에 이러한 생각이 해소되지 못하고 누적되면 성적으로 극단적인 긴장상태에 이르게 됩니다. 이러한 성적인 긴장은 어떠한 방법으로든지 풀어주어야 합니다. 따라서 자위행위는 이러한 긴장을 풀어주는 생물학적으로도 자연스러운 성행위로 간주됩니다. 남성의 음낭과 전립선에서는 매일 수백만의 새로운 정자와 정액이 생산되고 있습니다. 이들을 정기적으로 분출해 내지 않으면 새롭게 생산되는 정자, 정액이 존재할 공간이 없어집니다. 이를 해결하기 위한 자연적인 현상으로 남성들이 흔히 경험하는 몽정을 들 수 있습니다. 즉 밤에 잠을 자다가 자신의 의지와는 상관없이 사정하는 경우입니다. 따라서 성욕구와 성충동이 해소하기 위한 자위행위는 성폭력을 예방하는 한가지 방안이라는 점에서 자위행위의 필요하다고 할 수 있습니다.

남성의 자위행위



여성의 자위행위



출처: 이해경, 방기연(2011), 청소년 성교육과 상담.

- 청소년들의 자위행위 실태(출처: 아하청소년성문화실태조사, 2007)
  - ① 자위행위 경험유무: 응답자의 42.5%가 자위행위 ‘경험이 있는 것으로 나타났습니다.
  - ② 자위행위 계기: ‘음란물을 볼때’가 대부분(72.9%)인 것으로 나타났습니다.
  - ③ 자위행위 횟수: 자위행위를 하는 횟수는 주로 ‘일주일에 1-2회 한다’ (43.98%)가 가장 많고, ‘한 달에 1-2회’ (36.34%)가 그 다음으로 많았습니다.
- 자위행위 에티켓
  - ① 자위행위를 하기 전에 손을 깨끗이 씻는다.
  - ② 남이 보지 않게 혼자서 한다.
  - ③ 자위행위 후 깨끗이 뒤처리를 잘 한다.
  - ④ 기구나 물건, 이물질을 사용하지 않도록 한다.
- 자위행위에 대한 바람직한 대처와 해소방안
  - ① 성적 충동을 주는 매체(예를 들면, 음란매체)를 되도록 멀리한다.
  - ② 고민에 대해서는 주위 사람들과 대화를 통해서 해결한다.
  - ③ 운동, 예술과 같은 활동을 통해 성적 욕구를 전환한다.
  - ④ 성욕구를 자제하기 힘들 때 자위행위를 통해 배출한다.
  - ⑤ 성적 공상을 한다. 일반 여성에 대해 느끼는 성충동이나 성욕은 성적공상으로 성적인 긴장이나 욕구를 배출시킨다.