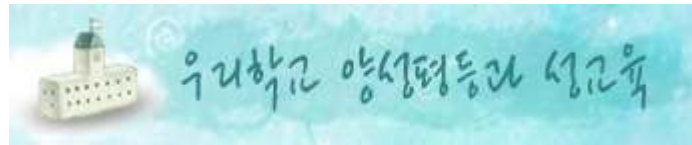


[16차시] 성심리 및 성발달 단계에 따른 성고민

[학습내용-1] 일반적 성격 발달과 성의 발달과의 관계

<표1> 정신. 사회적 발달 (normal psychosocial development)과 성의 발달

연 령	발달 단계	아동의 발달 과제	성의 발달
0~1½세 유 아 기	애착과 기본 신뢰감형성시기 attachment. basic trust (oral stage) (sensorimotor)	모성의 따뜻하고 풍부한 보살핌을 통해 유아는 어머니와 애착이 생기고 이를 통해 자기가 태어난 세상이 근본적으로 좋고 세상이 자기를 환영한다는 것을 느낌으로써 자기 자신도 가치가 있으며 자기 자신과 모성에 대한 신뢰감을 형성	애착, 피부 접촉, 포옹, 입맞춤
1½~3세 걸음마기	자율성과 독립성, 개별화의 시기 autonomy individuation (anal stage) (preconceptual)	유아는 이시기에 걸음마를 시작하고 대소변을 가리며 언어를 배우기 시작, 자신이 남과 틀리다는 것을 느끼기 시작하고 자기 주장을 내세우며 개성을 형성하기 시작하는 동시에 부모의 통제, 감독, 지도를 통해 자기 통제의 능력을 획득함. 이 시기에 울고 그림, 칭결과 벌결, 사랑과 미움, 협조와 고집, 자기 주장과 자기 억제, 법과 질서의 조화적 균형을 배워야 함. 이 시기에 형제와 경쟁도 시작되며, 부모와 형제들과 어떻게 감성적으로 관계를 갖는가를 배우기 시작함.	남자냐 여자냐의 개념 개체성, 독립성, 자율성. 충동 조절, 자아 통제 능력 획득
3~6세 학령전기	주도성시기 initiative (oedipal stage) (intuitive)	소아는 이 시기에 자기가 원하는 바를 솔선 추구하기 시작. 같은 성의 부모와 자기를 동일시함으로써 어떤 것이 남자이고 여자인지를 배움. 동시에 사회라는 개념이 (가족, 학교 등) 생기고 사회적 풍습과 전통, 가치관을 부모를 통해 흡수, 동시에 양심, 죄의식 등에 대한 개념도 시작	남성다움 여성다움, 남녀 구별, 성의역할, 부부관계, 성에 대한 기본가치관, 태도형성
6~12세 학 령 기	근면성 시기 industry (latency) (concrete operation)	학교 시작, 물질적 사회적 세계에 대한 지식과 이해를 넓히기 시작함. 자기 인정을 받기 위해선 무엇인가를 생산해야 한다는 것을 깨닫고 일을 완성함으로써 오는 즐거움을 체험. 양심과 도덕, 가치관을 자기 안에 형성하면서 자기 자신에 대한 전인적 이해가 시작됨. 친구와의 관계가 중요하고 단체 의식이 생김.	남자끼리 여자끼리 등 단체의식. 동성과 이성 구별
12~18세 청소년기	자아 정체성 확립 시기 Identity (adolescence) (formal operation)	부모와 가정으로부터의 정신적 독립과 이 시기 후에 따라오는 사회적 독립을 기대하고 자기의 정체성을 찾으려 함. 자신이 대인관계와 사회에서의 입장, 자신의 사회적·인간적 역할 생에 대한, 사회에 대한 철학적 사고와 가치관과 개체성을 확립, 이성과의 교제 시작	성격성숙, 초경, 자위. 성의 실제경험, 자아 정체성 확립.



[16차시] 성심리 및 성발달 단계에 따른 성고민

[학습내용-2] 사춘기에 대한 이해

* 사춘기에 성충동과 성욕구를 느끼는 것은 자연스런 현상이다

사춘기가 되면 성호르몬의 작용이 활발해져 몸과 마음에 여러 변화가 나타나 지금까지 무관심했던 성적 상황이나 이성에 대한 흥미와 관심이 생긴다. 성적인 충동을 느낀다는 것 자체는 이제 어린이가 아니라 어른이 되어 간다는 표시이기 때문에 나쁘다고 생각하거나 죄의식을 느낄 필요가 없다. 성충동을 경험하는 것은 자연스럽고 건강하다는 표시이므로 걱정할 문제는 아니다. 하지만 성적인 충동을 느낀다는 것과 직접 그것을 행동으로 나타낸다는 것과는 아주 다르다. 성충동의 정도나 표현방식은 사람이나 개성에 따라 차이가 있다. 성충동은 자기가 가지고 있는 성적 이미지가 어떠냐에 따라 다르게 나타나고, 이를 해결하는 방식도 달라지게 마련이다.

[학습내용-3] 성발달 및 성심리 고민 사례 이해

1) 사춘기 성고민 사례

(1) 월경이 불규칙한 데 정상인가요?

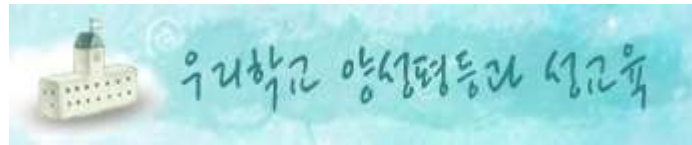
일반적인 여성의 생리는 28일에 한 번씩, 3-5일간 계속 되며, 약 30ml 가량의 출혈이 있다. 하지만 월경주기는 사람마다 차이가 있으며, 정신적인 충격이나 육체적인 피로로 인해 주기가 달라지거나 양이 달라질 수도 있다.

생리 불순이란 말 그대로 생리 주기가 일정하지 않은 것을 말하는데, 생리를 하던 여성이 생리 주기 3배 이상의 기간동안 생리를 안 하는 경우나, 늘 주기가 일정치 않은 경우, 35일 이상의 간격이 있거나 1달에 2번 이상의 생리를 하는 증상 등을 통틀어 생리불순이라고 한다. 생리불순이 심한 경우엔 건강관리상 전문의의 진단을 받아보는 것도 좋다.

(2) 냉은 왜 나오나요?

냉은 질 안을 깨끗이 하기 위하여 항상 질분비물을 조금씩 흘려서 청소를 하는 데, 이를 흔히 냉이라 한다. 여성이면 냉이 나오는 건 당연하고 냉은 대개 투명하다. 아프지도 가렵지도 않은 냉이라면 걱정할 것 없다. 가끔은 조금 하얗고 찝득거리는 게 섞일 수도 있다. 좀 시간이 지나면, 침이나 땀과 마찬가지로 조금 누렇게 변하고 냄새가 난다. 만약 냉에 피가 섞이거나 고름처럼 느껴 질 때에는 병원에 가서 치료해야 한다.

냉 대하를 예방하려면 정신적인 스트레스를 받지 말아야 한다. 또 몸을 깨끗이 하고 찬 곳에 오래 앉지 말고 추운 날씨에는 스커트를 입지 않는 것이 좋다.



[16차시] 성심리 및 성발달 단계에 따른 성고민

(3) 발기가 되면 반드시 사정을 해야 하나요?

누구나 성적 자극을 받으면 음경이 발기되어 곧장 사정하는 것은 아니다.

인간의 뇌는 그것을 억제할 수 있는 기능을 갖추고 있기 때문에, 발기되어 어찌할 바를 모를 경우에는 얼굴이 붉어져 안절부절 하기 보다는 스스로 관심을 다른 곳으로 돌려 다른 생각을 해 본다거나 다른 행동과 활동을 함으로써, 자신의 환경을 바꾸도록 노력한다면 곧 해결될 것이다. 성 충동은 우리의 의지로 조절할 수 있기 때문에, 차츰 이러한 자극을 조절하여 받아들이게 되면 자신이 스스로 조절할 수 있는 능력이 어느 정도 생기므로 걱정을 할 필요는 없다.

(4) 내 음경이 휘었어요.

음경이 휘었다고 해서 걱정할 필요는 없다. 음경 속에는 2개의 해면체 조직이 있는데, 2개의 해면체 크기가 다르므로 인해서 작은 쪽으로 음경이 기울어 질 수 있다.

문제가 되는 경우는, 음경이 발기되면 한쪽으로 심하게 구부러지는 페이로니씨병이다. 음경 피하에 작고 딱딱한 결절이 만져지며, 보통 윗쪽으로 45도 이상, 아래로 30도 이상 휘 때를 말한다. 또 하나는 음경 만곡증으로 음경내부에 음경을 둘러싸고 있는 단단한 조직인 백막이 가지고 있는 탄력성의 한계까지 완전히 팽창되는 발기가 되면, 백막의 일부에 흉터가 생기고 흉터가 생긴 부위로 발기된 음경이 구부러지는 현상이 음경 만곡증이다.

(5) 성욕구를 참으려고 애쓰는 것은 오히려 몸에 해로운가요?

발기이후에 사정하지 않는다고 해서 몸에 해로운 건 하나도 없다. 어떤 질병이나 증후를 만들지 않는다. 오랫동안 사정하지 않고 성적으로 흥분해 있으면 불편하거나 중압감은 느낄 수 있다. 하지만 그 순간이 지나면 불편함은 사라진다.

2) 사춘기 성발달 사례 상담 지침

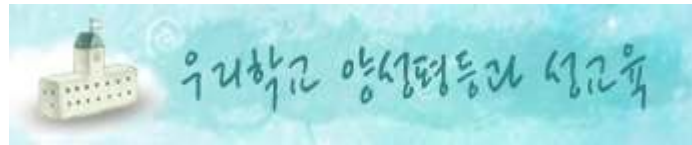
* 상담 목표

청소년들이 사춘기 신체 및 감정의 변화에 대하여 알게 함으로, 자신의 변화에 대한 불안감을 없애주고, 다른 성에 대하여도 알게 하여줌으로 이성에 대한 막연한 호기심을 줄여준다.
달 관련 상담 지침>

* 상담 지침 :

(1) 내담자의 성지식과 성태도를 점검한다.

- 사춘기 변화에 대해 얼마나 알고 있는가?
(몽정, 정액의 성분, 월경, 포경수술, 처녀막)
- 자신의 성발달 변화에 대해 당황하지는 않는가?
- 자신이 느끼는 성충동과 성욕구에 대해 당황스럽고 불편한가?



[16차시] 성심리 및 성발달 단계에 따른 성고민

(2) 내담자가 왜곡된 지식으로 인해 고민을 하고 있는지 탐색한 후 잘못 알고 있는 부분에 대해서는 정확한 정보를 제공한다.

- 자꾸 성기를 만지면 성병에 걸린다. (성병은 깊은 키스나 성관계에 의해서만 걸린다.)
- 성기를 많이 만지면 성기의 색깔이 진해진다. (신체가 성장하면서 성기의 색깔도 진해지는 것이 정상이다.)
- 여자가 생리를 시작해도 나이가 어리면 아기를 낳을 수 없다.

(3) 상담자는 필요에 따라서 남녀의 성심리의 차이에 대하여 설명해 준다.

- 청소년기의 남자는 생식기와 성행위에 관심을 많이 갖는 편이다.
- 청소년기의 여자는 남자의 성에 대한 호기심과 관심을 사랑이라고 착각하는 경우가 있다.

(4) 개인에 따라 사춘기 성발달의 시기와 속도는 차이가 있으며, 다양하다는 것을 알려준다.

(5) 성적인 호기심을 바르게 해소할 수 있는 방법을 내담자와 함께 탐색한다.

- 성교육책을 권유한다.
- 성에 대해 또래와 이야기하기보다는 어른과 대화하도록 한다.

3) 자위행위 관련 상담 지침

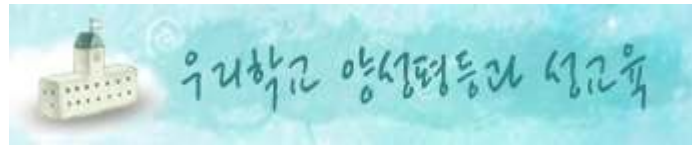
(1) 자위행위 고민 사례

☞ 유아의 자위행위

- 1) 아동과 청소년의 자위행위는 다르며, 아동기의 자위는 자신의 신체에 대한 탐색행동이다.
- 2) 부모의 태도에 따라 아동은 죄책감이나 성적인 느낌을 억압하게 되기도 하고, 자연스럽게 해결되기도 한다.
- 3) 아동의 자위행위를 다룰 때는 부모가 부정적인 반응을 보이기 보다 아동의 관심을 다른 방향으로 돌릴 수 있도록 하는 것이 좋다.

가. 자위행위 관련 잘못 알고 있는 성지식

- 자위를 많이 하면 성기가 커진다.
- 자위를 하면 키가 안자란다.
- 자위를 하면 머리가 나빠진다.
- 자위를 많이 하면 성기가 휘어진다.
- 자위를 지속적으로 하면 정액이 고갈되어 아기를 못 갖는다.
- 청소년기의 자위는 결혼 후 부부생활에 지장을 준다.



[16차시] 성심리 및 성발달 단계에 따른 성고민

나. 자위행위의 긍정적인 면

- 자신의 욕구를 스스로 해결하므로, 타인에게 피해를 주지 않는다.
- 방해받지 않는 사적인 공간에서 자위행위를 통해 욕구를 해소할 수 있다.
- 임신 및 성병의 위험이 없다.

다. 자위행위의 부정적인 면

- 여러 가지 스트레스 상황을 자위행위를 통하여 해소하려는 경향이 있다.
- 자위행위로 인하여 죄책감을 갖게 된다.
- 심리적인 문제뿐만 아니라 신체적인 후유증도 나타날 수 있는데, 신체적인 후유증으로 요도 손상 및 세균 감염 등이 있을 수 있다.
- 자기만의 성에 갇혀 파트너의 관계형성에 영향을 미칠 수 있다.

(2) 상담 목표

사춘기를 겪는 청소년시기에 나타날 수 있는 자연스러운 현상임으로 불안해하지 않도록 한다. 또한 지나친 자위행위로 내담자의 일상생활에 지장을 주지는 않는지 함께 탐색해 봄으로써 스스로 조절할 수 있음을 알게 한다.

(3) 상담 지침

가. 자위행위와 관련해서 잘못된 정보와 지식일 경우 정확한 정보를 제공하며, 자위가 건강하고 자연스러운 현상임을 인식시킨다.

나. 자위행위를 할 것인지, 하지 않을 것인지는 자신의 선택임을 알게 한다.

다. 자위횟수를 줄이고 싶어 할 때에는 왜 줄이려고 하는지, 줄이기 위해서 어떤 행동을 했는지 살펴본다. (예 : 자신의 건강, 죄책감, 일상생활 등의 문제)

라. 자위를 스스로 조절하기 어렵다고 호소하는 경우 내담자의 주변 환경을 함께 탐색하고, 자신에게 미치는 영향을 인식시킨다. (예 : 성표현물을 보고난 느낌, 성행동을 일으킨 환경 등)

마. 자위에 탐닉하는 내담자의 경우 다른 정서적인 문제를 자위로 해결하고 있는지 살펴본다.

(예 : 스트레스 요인, 대인관계 요인, 기타 심리적인 요인)

바. 자위행위시 지켜야 할 에티켓을 알려준다. (손을 깨끗이 씻기, 혼자만 있는 안전한 공간, 일상생활에 방해되지 않도록, 뒤처리를 깨끗이)