

빠를수록 좋은 우리 아이 성교육

어린 아이들에게 성교육이 필요하다고 이야기 한다면, 당신은 어떻게 받아들일 것인가. '아이의 성교육'이란 말 자체를 거론하기 전에 부모의 성의식부터 올바르게 가져야 할지도 모르겠다. 그만큼 성은 금기라는 울타리 안에서 마땅히 알아야 할 것조차 쉬쉬함으로써 여러 부작용을 낳았고 그것이 대물림되고 있다는 게 현대 성의식을 진단하는 전문가들의 견해다.

글 박성식(자유기고가) 도움말 백경임(동국대학교 가정교육과 교수)



최근 성교육에 대한 일대 패러다임 진단과 전환을 촉구하는 모습이 많다. 진정한 성교육은 남녀의 신체적 차이를 알려주는 것에 그쳐서는 안 된다는 것인데 올바른 성역할과 인간의 존엄성 등 가치관을 가르치는 일이 진정한 성교육이기 때문이다. 요즘 들어 부쩍 조기 성교육의 필요성이 대두되는 것도 이런 이유에서이다. 특히 영유아의 경우 '너무 어리지 않은가?' 라는 생각도 들지만 성은 탄생의 순간부터 인간과 떼려야 뗄 수 없는 것이므로 부모가 자연스럽게 가르쳐가는 것이 가장 바람직하다.

부모의 태도가 우선

아이의 성교육에 결정적인 역할을 하는 사람은 부모다. 자녀의 질문에 대답하고 주체적으로 교육해야 하는 책임도 부모에게 있다. 아이들은 일상적으로 부모의 가정생활을 통해서 각자의 성역할을 배우기 때문이다.

아주 어릴 때부터 성에 대한 호기심이 싹트기 시작해 자라면서 계속 호기심과 궁금증을 갖게 된다. 이럴 때 아이들을 묵살하기보다는 성이 아름답고 고귀한 것이며 자신의 몸이 얼마나 소중한가를 지속적으로 인식시키는 것이 올바르다. 또한 성교육 시기를 딱히 정하는 것보다 아이의 발달 상황에 따라 관심을 갖고 지도해나가는 것이 바람직하다.

특히 4~6세경에는 성역할을 뚜렷하게 구별해가는 시기이므로 성 정체성을 키워갈 수 있도록 관심과 지도가 필요하다. 이렇듯 성교육은 지속적이고 일관되게 해야 하며 일회성에 그쳐서는 안 된다. 바람직한 성교육을 위해서는 아이의 발달 단계를 잘 알고 그에 알맞은 대응을 하는 것이 중요하다.

영아기(0~2세)의 성교육

아기가 엄마 품에 안겨 젖을 먹는 순간 아기는 깊은 신뢰와 사랑을 바탕으로 육체적인 접촉을 한다. 엄마는 모성본능에 가장 충실한 형태의 사랑을 주게 되고 아기는 식욕과 함께 사랑이 충족되는 것을 느낄 수 있다. 이 만족감이야말로 아기에게 가장 큰 기쁨이며 삶의 힘이다. 한 사람보다는 여러 사람의 손길을 통해 아기에게 사랑을 전달하는 것이 좋다.

0~2세의 영아는 신체탐험의 시기라고 할 수 있다. 손으로 물건을 잡을 줄 알면서 손을 이용한 신체탐험도 시작된다. 성기를 만지면 기분이 좋아지기도 하므로 호기심이 생겨 자꾸 만지기도 한다. 이 시기 아이들은 자신의 벗은 모습 이외에 어머니 아빠의 벗은 모습을 살펴보기 좋아하므로 함께 목욕을 하는 것도 좋다. 이때 아이

에게 성에 대해 긍정적인 느낌을 가지도록 해줘야 한다. 충분한 스킨십으로 부모의 사랑을 온몸으로 느낄 수 있도록 하자.

유아기(3~6세)의 성교육

아이가 성적 놀이를 하는 것은 성적 쾌감을 알아서가 아니다. 주위 현상을 흉내 내고 단순한 호기심에서 되풀이하는 경우가 많다. 이러한 행동은 건전한 환경에서 정상적으로 자라는 아이에게도 흔한 일이다. 성장 과정의 일면이므로 특별히 놀랄 일은 아니다. 성적 놀이를 부끄럽다고 느끼지 않고 노골적으로 장난하는 것은 오히려 단순한 경우이니 크게 신경 쓰지 않아도 된다. 그러나 다른 사람의 눈을 피해 가며 즐긴다면 부모가 살펴보면서 다른 놀이로 흥미를 전환시켜 주는 것이 좋겠다.

3~6세는 성역할을 구별하는 시기라고 할 수 있다. 여자놀이, 남자놀이를 구분하고 이성에게 부끄러움을 느끼는 시기다. 이때 아기가 어떻게 생기고 나오는지 구체적인 질문과 더불어 남녀의 신체적 차이에 대해서도 궁금해 한다. 이런 질문을 할 때 그림이나 사진을 함께 보면서 아이가 궁금해 하는 것이나 신체적 차이에 대해 친절하게 설명해주는 게 좋다.

학동기(7~12세)의 성교육

초등학생이 되면 남녀의 성 차이에 대한 호기심이나 성적 놀이는 줄어드는 반면 임신의 과정이나 엄마가 임신을 하는 데 아빠의 역할이 무엇인지에 대한 구체적인 호기심이 늘어난다. 고학년 아이(특히 탐구열이 강한 아이)의 경우 몹시 알고 싶어 하고 부모가 적절한 대답을 해 주지 않을 경우 친구끼리 서로의 의견을 교환하기도 한다.

초등학교 저학년은 정확한 개념이 필요한 시기다. 성교육에서 중요한 것은 단어와 개념인데 길게 설명할 필요는 없다. 음경, 음순, 질, 자궁 등 생식기에 대한 정확한 명칭을 쓰도록 하되 생식기 기능에 대해 설명할 때는 신체의 귀중함을 느끼도록 해준다.

초등학교 고학년은 구체적인 교육이 필요한 시기다. 실제 초경과 몽정을 하기도 하고 임신 능력이 있을 수도 있는 나이이다. 아이도 주변에서 들은 얘기가 많기 때문에 왕성한 호기심을 나타내는데 간혹 성행위에 대한 구체적인 대답을 듣기 원하는 경우도 있다. 이럴 때 '어린 게 별걸 다 묻는다'며 핀잔 줄 것이 아니라 성의껏 설명해주어야 한다. 혈액이 음경과 음핵에 흘러들어와 고이는 현상으로 발기가 된다는 것이나 그 이후 과정 등도 생리적인 현상에 의거해 설명해 주면 크게 무리가 없다. 🌈

웰빙 라이프

01_ 토마토의 라이코펜(Lycopene)

“토마토가 붉어지면 의사의 얼굴은 파래진다”라는 속담이 있다. 그만큼 토마토가 사람의 몸에 유익하다는 의미다. 붉은색 과일에 주로 들어있는 라이코펜은 노화 방지는 물론 항암 효과에서부터 심혈관 질환 예방, 혈당 저하에 이르기까지 탁월한 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 남성의 경우 불임을 예방하고 전립선 건강을 책임지며 정력 증강에도 매우 효과적이라고 하니 신선하게 붉은 토마토를 즐겨 먹도록 하자.

02_ 마늘은 신기능성 식품(Designer Foods)

신기능성 식품이란 목적에 맞게 여러 가지를 조제한 영양보강식품을 뜻한다. 마늘이야말로 그 자체로 먹어도 좋고 다양한 음식의 재료로 사용해도 좋으니 새로운 신기능성 식품이라 예찬해도 좋다. 현재까지 발견된 40여 종의 항암식품을 피라미드형으로 배열한 결과 최정상을 차지한 것이 다름 아닌 마늘이다. 항암 효과뿐 아니라 호르몬 분비 촉진, 혈액 순환, 감기 예방에도 탁월하다고 알려져 있다. 간 기능 개선과 숙취에도 효과적이라고 하니 애주가라면 마늘을 많이 먹어 두는 것이 좋겠다.

03_ 시금치의 루테인(Lutein)

어릴 적 통조림 시금치를 먹고 알통을 뽐내던 뽀빠이의 힘의 원천은 다름 아닌 시금치였다. A, B1, B2, C 등 각종 비타민은 물론 섬유질, 요오드 등의 미네랄까지 풍부하게 함유한 채소가 시금치다. 항산화 효과가 뛰어난 것으로 알려진 베타카로틴도 풍부해 암 발생 억제에도 탁월한 효능을 발휘한다. 최근에는 시금치의 루테인이 눈 건강에도 도움을 주는 것으로 알려져 더욱 각광 받고 있다.

04_ 브로콜리의 유문나선균(Helicobacter Pylori)

헬리코박터 파일로리균은 모 CF 덕에 우리에게 친숙하다. 하지만 굳이 야쿠르트에만 국한되는 것은 아니다. 브로콜리에 주목해 보자. 위장병에 좋은 최고 식품으로 꼽히는 양배추보다 훨씬 많은 비타민U를 함유하고 있는 것이 브로콜리다. 이로 인해 위암과 위궤양을 일으키는 헬리코박터 파일로리균을 죽이는 데 탁월한 효과를 발휘한다. 최근 들어서는 노화를 촉진시키는 활성 산소를 중화시키는 한편 항암 효과까지 있다고 알려져 주목을 모으고 있다.

05_ 귀리의 토코트리에놀(Tocotrienol)

토코트리에놀은 보리나 귀리, 쌀, 밀 등 곡물의 겨에서 주로 발견되는 비타민E 화합물이다. 체내 순환계의 불필요한 지방을 억제하는 한편 항암 작용에도 효과적이다. <TIME>은 귀리에 토코트리에놀이 다량 함유돼 있으며 이로 인해 식이섬유가 포만감을 느끼게 해줘 비만 억제에도 탁월하다고 추천했다. 아쉬운 점은 우리나라에서 찾기 쉽지 않다는 것. 대신 토코트리에놀과 식이섬유가 풍부하고 노화 방지에도 좋은 현미로 대체하면 되겠다.

06_ 견과류의 고밀도 콜레스테롤(HDL)

견과류에는 몸에 이로운 불포화 지방산이 풍부하게 들어있어 각종 성인병 예방에 효과적이다. 불포화 지방산이 몸에 쌓이면 해로운 중성지방과 혈관에 달라붙는 저밀도 콜레스테롤(LDL)의 수치를 낮추는 동시에 심장질환 예방 및 혈관 강화작용을 하는 고밀도 콜레스테롤(HDL)을 유지하는 작용까지 한다. 미국 하버드대학 연구진에 따르면 칼로리에 주의하면서 견과류를 꾸준히 섭취한다면 심장병으로 인한 돌연사도 예방 할 수 있다고 한다.

07_ 연어의 오메가-3 지방산(Omega-3 Fatty Acid)

연어에 풍부히 함유된 오메가-3 지방산은 여러 가지 유형의 심장 발작증상과 각종 난치병을 예방하는 데 효과적이다. 또한 알츠하이머병과 같은 노인성 질환은 물론 고혈압, 동맥경화에도 좋은 것으로 알려져 있다. 더불어 면역기능을 강화하고 두뇌활동을 원활하게 해주며 콜레스테롤 개선 및 혈액순환, 피부건강 등에도 좋다고 한다. 뷔페식 패밀리 레스토랑에서 식사를 한다면 연어 코너를 자주 방문해 볼 것.

08_ 블루베리의 안토시아닌(Anthocyanin)

채소나 과일의 보라색을 내는 안토시아닌 계열의 색소는 동맥경화를 예방하고 심장병 및 뇌졸중을 막아주며, 각종 바이러스와 세균을 죽이는 효과까지 있다. 블루베리는 우리나라에서 다소 생소한 과일이다. 하지만 가공된 잼이나 요구르트, 아이스크림 등으로 즐길 수 있으니 걱정하지 마시라. 굳이 식탁에 올리겠다면 가지의 보라색도 블루베리의 안토시아닌과 같은 효과를 가지고 있다니 대체식품으로 이용해도 좋겠다.

09_ 녹차의 카테킨(Catechin)

카테킨은 발암 물질과 결합해 활성을 억제하는 항암 효과가 뛰어난 것으로 알려져 있다. 녹차를 처음 우렸을 때 느껴지는 감칠맛이나 단맛은 엄밀히 말해 카테킨 맛은 아니다. 우리면 우릴수록 나오는 조금 떫은맛이 바로 카테킨 고유의 맛이다. 이 특유의 떫은맛은 위장 점막을 보호하고 운동을 활발하게 해 준다. 사무실에서 커피 보다는 녹차를 자주 먹는 습관을 기르도록 하자.

10_ 레드 와인의 프렌치 패러독스(French Paradox)

프랑스 사람의 동물성 지방 섭취량은 실로 엄청나다. 하지만 그렇게 육식을 즐겨하는 데도 심장병 발병률은 전 세계적으로 가장 낮은 수준이니 참으로 신기하다. 하지만 나름대로의 이유가 있는데 이것이 바로 프렌치 패러독스. 의사들은 프랑스 사람들이 즐겨 마시는 레드 와인 덕분에 과도한 육식에도 불구하고 건강을 유지할 수 있는 것이라고 말한다. 레드 와인의 강력한 항산화 폴리페놀 성분이 과식과 과음으로 인해 신체에 미치는 부정적인 영향들을 억제하고 수명 연장에 도움을 준다는 설명이다. 