



사춘기 동안의 양육

Mental Health Matters에서 호스팅
2025년 2월 27일

레네 Z. 도밍게즈, 박사(그녀/그녀의/그녀의)
패밀리 서비스 센터, 공동 전무 이사

리지 애플비, LCSW(그녀/그녀의/그녀의)
청소년 서비스, 프라이드/셰어 디렉터

- ▶ 소통을 환영하는 환경 만들기
 - ▶ 자신을 알아라
 - ▶ 생리학은 의사소통에 영향을 미칩니다
 - ▶ 감정적 경험의 검증
- ▶ “오픈 도어 문화”를 위한 구체적인 전략
 - ▶ 간장
 - ▶ 궁금해하다
 - ▶ 노
- ▶ 성적 발달: 무엇에 대해 이야기해야 할까
 - ▶ 사춘기, 해부학, 생식
 - ▶ 크러시와 경계
 - ▶ 성적 및 젠더 정체성
- ▶ 시나리오: 실제 응용 프로그램



Parenting isn't
stressful at all.

JESSICA, AGE 27



압박, 스트레스, 불안: 비네트

자녀가 학교에서 집으로 돌아와 눈에 띄게 괴로워합니다. 책을 내려놓고 눈물을 터뜨리며 선생님이 시험을 치르기 직전에 몇 분 늦게 수업에 들어왔다고 해서 완전히 혼났다고 말합니다. 눈물이 얼굴에 흐르면서 "정말 불공평해!"라고 흐느끼며 울부짖습니다.

수업에 늦으면 안 돼! 뭐든지 늦었어. 내가 그보다 더 잘 가르쳐 주지 않았어



그렇게 대단한 일은 아니야, 내일이면 다 지나갈 거야, 아무도 없을 거야
알아차리지도 못해요. 걱정할 필요도 없어요.



더 잘 계획하라고 몇 번이나 말했나요?

글쎄, 당신은 무엇을 기대합니까? 당신이 늦었다면,
당신이 곤경에 처하게 될 것이라는 것은 논리적으로만 보입니 어려운 결과.



다음에는 더 잘할 수 있어요! 할 수 있다는 걸 알아요!



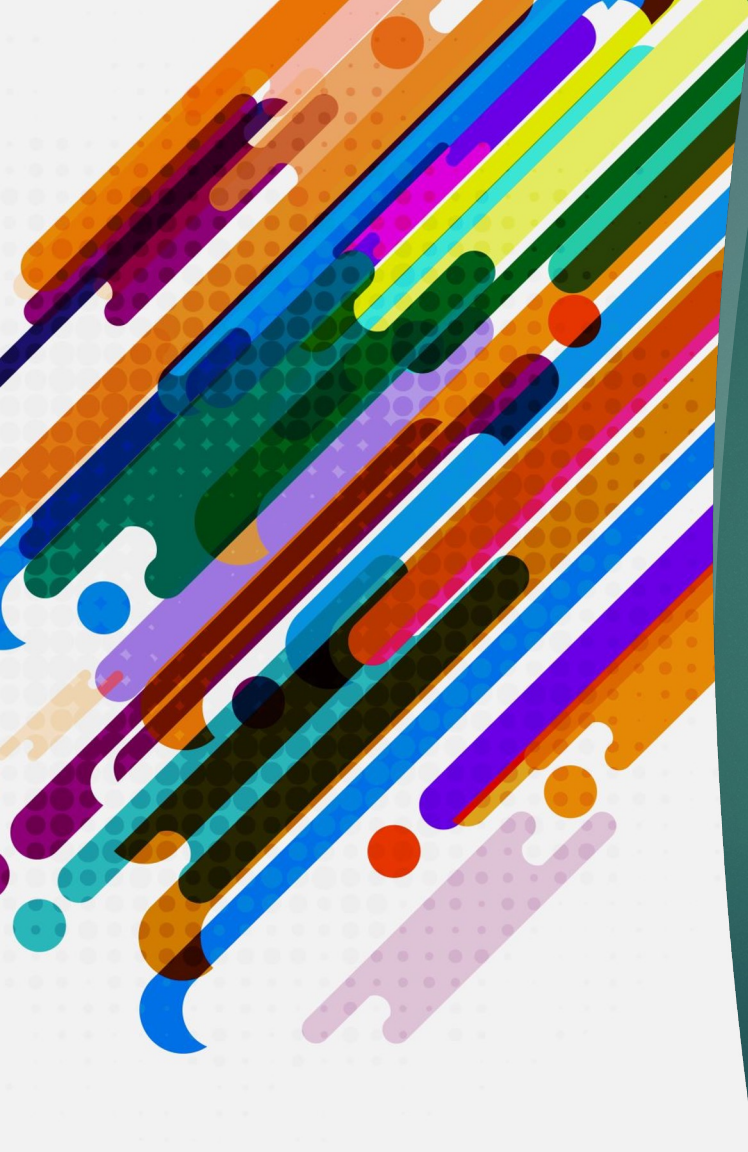
선생님께 전화드릴 수 있어요.

이 문제가 시험 성적에 영향을 미치지 않았기를 바랍니다.



우선순위라고

- ▶ 당신의 일은 자녀에게 인생의 교훈을 가르치는 것입니다.
- ▶ 당신의 일은 자녀가 규칙을 따르도록 하는 것입니다.
- ▶ 당신의 일은 기대 사항을 반복하는 것입니다.
- ▶ 당신은 자녀의 부정적인 영향에 불편함을 느낍니다. 자녀가 기분이 나아지기를 바랍니다.
- ▶ 당신은 이것이 대단한 일이라고 생각하지 않고, "드라마"에 동의하지 않거나 짜증이 나지 않습니다.
- ▶ 당신은 당신의 자녀의 행동이 당신에게 나쁜 영향을 미친다고 생각합니다.
- ▶ 당신은 당신의 아이가 성공하기를 원하고, 실패하기를 원하지 않습니다.
- ▶ 당신은 존스 가족과 함께 계속 지내고 싶어합니다
- ▶ 당신은 활성화/트리거되었습니다(예: 지각, 무례한 행동 등)



귀하의 순발적 반응이 당신과 청소년에게 효과적일까요?

잠재적인 의도치 않은 결과

- ▶ 청소년은 여러분이 전달하는 다른 내용을 전혀 듣지 못할 가능성이 큽니다.
- ▶ 청소년은 이런 상호작용 이후 기분이 더 나빠질 수 있습니다.
- ▶ 관계의 실수. 청소년이 앞으로 당신에게 지원을 요청하지 않을 수도 있습니다. 아마도 대화를 계속하기 위해 문을 닫을 수도 있습니다.



부모 스트레스 대응

생리학은 중요한 역할을 합니다: 뚜껑을 뒤집으세요



자신을 알아라!

당신의 반응을 이끄
는 것은 무엇입니
까 ?



pause
reflect
intend

REFLECT,
REPRIORITIZE,
and **RECALIBRATE**



이것을 육아의 우선순위와 책임으로 생각해보세요:

청소년의 정서적 경험을 인정해주세요. 이를 통해 자녀와 소통하고, 성찰, 소통, 협력적 문제 해결을 환영하는 정서적으로 안전한 환경을 조성할 수 있습니다.


감정적 경험의 검증

- ▶ 확인은 자녀의 관점에서 상황을 보고 자녀의 감정을 그대로 받아들이는 것입니다.
- ▶ 그것은 당신이 그들의 행동에 동의한다는 것을 의미하지 않습니다.
- ▶ 이는 그들이 행동하거나 반응하는 방식에 대해 당신이 승인을 한다는 것을 의미하지 않습니다.
- ▶ 자녀의 경험을 이해하려는 검증과 진정한 호기심은 지속적인 대화의 문을 열어줍니다.
- ▶ 초기 비네트
 - ▶ 그거 꽤나 끔찍한 일인 듯하네요. 힘든 하루를 보낸 것 같네요. 자세히 말씀해주세요.

“부모와의 강력한 유대감은 아이들의 정신 건강 문제를 예방하는데 가장 가까운 만병통치약입니다.”
(Stixrud와 Johnson, 2021)

“사랑스럽고 세심한 부모나 보호자와의 관계는 모든 어린이에게 가장 큰 보호 요소입니다.”
(나카자와, 2022)





...아이들과 효과적으로 소통하는 원칙은 실제로 1980년대(또는 1880년대) 이후로 바뀌지 않았습니다. 주의 깊고 존중하는 마음으로 경청하고, 이해하고, 조언을 제공하고, 우리의 관점을 아이들에게 강요하지 않고, 존중하는 마음으로 문제를 해결합니다. 이러한 원칙은 모든 세대의 모든 육아 과제에 적용됩니다. 우리는 새로운 영역에 적용하는 것을 기억해야 합니다.”

Stixrud & Johnson, What do You Say? (2022) 217-218쪽

집에서 '오픈 도어' 문화 만들기

- ▶ 언제든지 대화할 수 있고, 대화할 의향이 있어야 합니다.
 - ▶ "더 궁금한 점이 있으면 언제든지 이야기해 주세요."
- ▶ 수치심과 판단을 피하세요.
 - ▶ 다른 사람의 맛을 비웃지 마세요. 역겹다, 어리석다, 이상하다는 말을 하지 마세요.
- ▶ 검증하고 공감하세요.
 - ▶ 현재에 집중하세요. 자녀의 감정이나 경험을 과소평가하지 마세요.
- ▶ 추가 자료를 제공합니다.
 - ▶ 전문가나 유일한 리소스가 되고자 하는 욕구를 버리세요. 당신이 신뢰하는 다른 안전한 성인을 찾으세요.

실천에 옮기기

- ▶ 비판적이지 않은 반응: SOY
 - ▶ 어떤 사람들은...다른 사람들은...당신은...
 - ▶ "어떤 사람들은 많은 사람이 있는 큰 학교에 가는 것을 정말 좋아합니다. 다른 사람들은 학생이 적은 작은 캠퍼스를 선호합니다. 둘 중 하나를 좋아할 수도 있고, 중간에 있는 것을 원할 수도 있습니다."
- ▶ 큰소리로 궁금해하다:
 - ▶ "이 관계가 당신이 기대했던 대로인지 궁금해요."
- ▶ 감정(내용이 아니더라도)을 검증하세요
 - ▶ "지금 정말 답답한 건 알겠어요" 또는 "정말 힘들 것 같아요!"

실천에 옮기기

○ARS를 사용하여 의사 결정을 지원하세요:

- ▶ 개방형 질문 –
 - ▶ 더욱 설명적인 정보를 이끌어내다
 - ▶ 우리가 가정을 하지 않도록 도와주세요
 - ▶ 긍정적인 면에 집중할 수 있습니다("당신은 무엇에 대해 즐기나요?")
- ▶ 긍정 –
 - ▶ 이미 제시된 단어/아이디어를 검증합니다.
- ▶ 반성 –
 - ▶ 이해했는지 확인하세요
 - ▶ 당신이 듣고 있다는 것을 보여주세요("당신은 말하고 있어요...")
- ▶ 요약 –
 - ▶ 지금까지 제기된 모든 사항을 다루어 긴장감을 유발하는 데 도움이 됩니다.
 - ▶ 예: "당신은 케이트와 시간을 보내는 것을 정말 좋아하지만, 그녀가 당신에게 반복적으로 메시지를 보내는 것은 좋아하지 않습니다."

성적 발달

- ▶ 자신을 알아라! 어린이의 성적 발달은 부모로부터 상당한 반응을 이끌어 낸다
- ▶ 성적 발달은 정상적이라는 점을 기억하는 것이 중요합니다.
- ▶ 장기적으로 자녀에 대한 희망을 염두에 두는 것이 중요합니다...
- ▶ 많은 대화, "THE 대화"가 아닙니다
 - ▶ 당신이 그렇게 하지 않으면 누가/무엇이 그들을 교육할 것인가?
 - ▶ 말로만 한다고 해서 실현되는 것은 아닙니다!
- ▶ 이러한 문제에 대한 자신의 입장과 우선순위를 알고, 청소년 성적 발달의 현실을 균형 있게 유지하면서 긍정적이고 위협적이지 않은 방식으로 이를 전달할 수 있는 능력을 갖추는 것이 중요합니다.

연령에 맞는 대화

국가 성교육 표준

등급	다룰 주제
케이-2	신체 부위의 고유명사, 성 정체성/역할/표현, 다양한 종류의 가족 구조, 모든 생명체가 번식한다는 사실 이해, 동의(모두가 거절할 수 있음), 놀림은 잘못된 일이라는 사실 이해, 성적 학대 식별, 신뢰할 수 있는 어른이 누구인지 알기
3-5	형태와 기능을 포함한 생식계, 사춘기의 사회적/정서적/신체적 변화, 임신을 위한 성교, 성적 지향/정체성, 건강한 관계, 동의, 괴롭힘
6-8	형태와 기능을 포함한 생식계, 신뢰할 수 있는 정보 출처 식별, 성 행동, 금욕 및 피임/성병 예방(콘돔 및 비상 피임 포함), 건강한 성적 및 낭만적 관계, 성희롱, 동의, 성폭행




사춘기, 해부학 및 생식

사춘기

사회적, 정서적, 신체적 변화

- ▶ 자녀가 신체 부위(자신의 신체와 다른 신체 부위 모두)에 대한 의학적으로 정확한 용어를 알고 있는지 확인하십시오.
- ▶ 사춘기 동안 일어날 변화에 대해 논의하고 자녀가 이를 처리하기 위한 계획(특히 생리, 몽정, 예상치 못한 발기)을 알고 있는지 확인하십시오.



6학년 아이가 저녁 식사 후 방에서 숙제를 하고 있습니다. 당신은 지나가면서 문이 닫혀 있는 것을 깨닫습니다. 이는 이례적인 일입니다. 걱정스러운 마음으로 문을 열자 아이가 성기를 만지고 있습니다.

- 쿨하게 지내세요. 나중에 다시 연락해 달라고 부탁드립니다.
- 자위행위는 정상적인 일이며 화가 나지 않았다고 설명하세요.
- 이 나이에 아이들이 스스로 몸을 탐험하기를 기대한다는 것을 알려주세요. 다른 사람이 그들의 몸을 만지면, 그들이 당신에게 말하길 바랍니다.
- 신체에 대한 질문이 있는지 물어보세요.
- 자위행위, 즉 기분 좋게 자신의 몸을 만지는 행위는 적절한 **개인적** 행동이라는 점을 다시 한번 강조하세요.

크러쉬와 경계

우리 자신의 경계를 아는 것: 우정!

자기성찰

- ▶ 예: 신체, 기술, 언어, 함께 보낸 시간, 다른 사람과 대화하는 내용 등.
- ▶ 아이들이 자신의 행동 패턴을 파악하여 자신의 경계를 명명하는 법을 배우도록 도와주세요. "케이트가 밤늦게 문자를 보내는 게 싫어 보이는구나."

실험

- ▶ 우리는 종종 자신의 경계가 무엇인지, 경계를 넘기 전까지는 알지 못합니다. 괜찮아요!
- ▶ 청소년들이 내면을 점검하도록 돕는 것이 기분 좋은 일인가요?
- ▶ 아이들이 정지 신호를 식별하도록 도와주세요. 언제 스스로 체크인해야 할까요?

당신은 가족과 저녁 식사를 하러 나갔습니다. 당신의 아이는 계속 친구에게 문자/메시지를 보내고 점점 더 화가 나는 듯합니다. 당신은 맛있는 저녁 식사를 하고 싶었지만, 그들은 전화를 내려 놓을 수 없어서 좌절했습니다.

- "당신이 좌절한 것 같은데요."
 - "당신은 좌절하지 않는다고 말하고 있고, 나는 당신이 새로운 메시지를 받을 때마다 어깨가 계속 올라가는 것을 알아차렸습니다. 당신이 예상한 대로 되지 않는 대화를 하고 있는지 궁금합니다."
- "일이 우리가 기대한 대로 진행되지 않으면 좌절스럽죠."
- "지금은 나하고 이야기하고 싶지 않다고 들었는데, 마음이 바뀌면 나중에 이야기해도 괜찮아요."

8학년인 Crystal은 첫 남자친구 James를 사귀었습니다. Crystal과 James가 최근에 첫 키스를 했다는 걸 알고 있습니다. Crystal이 자신의 경계에 대해 생각했는지 확신할 수 없습니다.

- 크리스탈의 관계와 감정을 확인하세요.
- 당신의 우려 사항을 솔직하게 말하세요:
 - "당신과 제임스가 키스했다는 건 알아요. 더 나아가는 건 생각해 보셨나요? 제임스는 다른 방식으로 당신의 몸을 만지는 걸 생각했을 수도 있고, 당신이 편안한 게 뭔지 생각하는 게 중요해요. 당신이 무엇을 할 준비가 되었는지 어떻게 알 수 있을지 궁금하네요."
- 특정 행동을 금지하는 극단은 피하세요. "문 열림"과 같은 규칙을 시도해 보세요.

다른 사람의 경계를 존중하다

우리는 다른 사람의 감정을 통제할 수 없습니다.

- ▶ 다른 사람이 당신을 좋아하게 만들 수는 없습니다.
- ▶ 가끔은 우리에게 관한 것이 아닐 때도 있습니다.

누군가가 불편함을 느끼거나 관심이 없다는 신호로는 무엇이 있을까요?

- ▶ 싸움
- ▶ 비행
- ▶ 꼭 매달리게 하다

누군가를 거부하다

"아니오"라고 말하는 것은 "예"를 요청하는 것만큼 어려울 수 있습니다.

- ▶ 진실을 말해. 진실을 말해. 진실을 말해.
- ▶ 마음을 바꿔도, 몰라도 괜찮아요.
- ▶ 우리가 누군가를 거부한다면, 친절을 실천하세요. 황금률을 기억하세요.
- ▶ 만약 누군가가 우리의 "아니오"를 존중하지 않는다면, 지지자(부모/보호자, 교사, 상담사 등)에게 도움을 요청하기에 좋은 때입니다.

하는 것이 친절
합니다.

브레네 브라운

경계와 기술

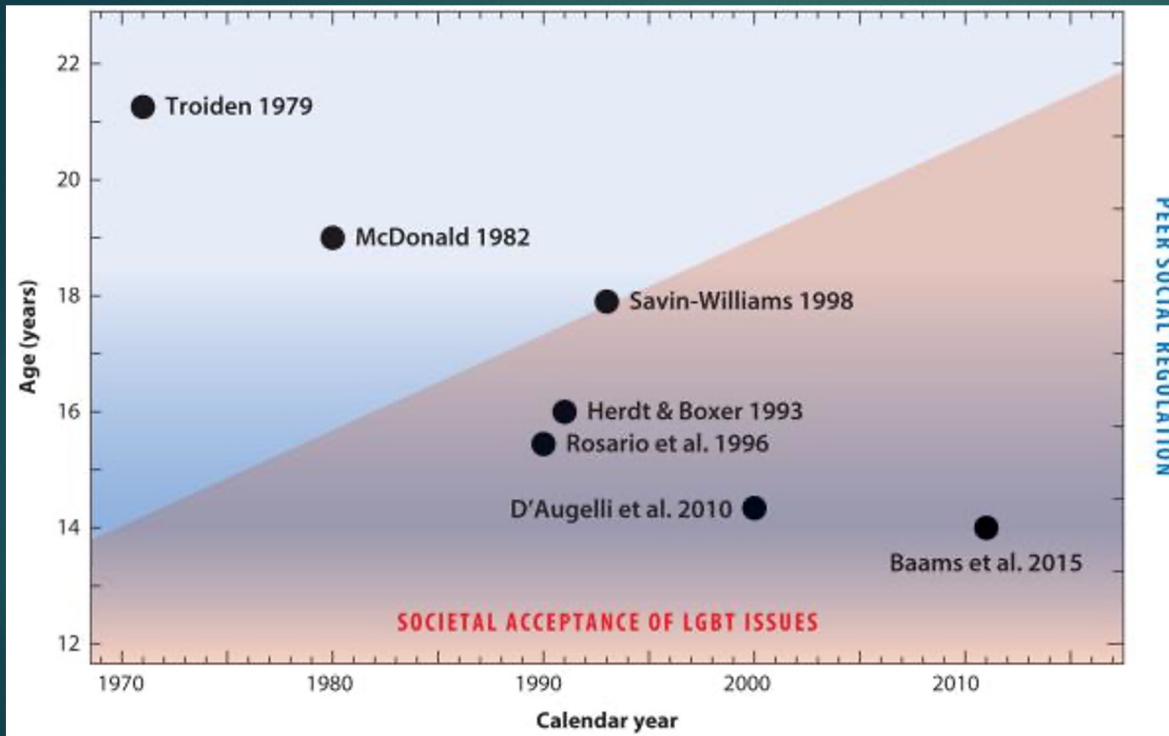
소셜 미디어, 비디오 앱, 포르노, 섹스팅 등

- ❖ 자녀가 자신의 경계에 대해 생각하도록 격려할 때 기술 기반 시나리오를 포함시키십시오.
- ▶ 앱이나 온라인을 통해 성적 콘텐츠를 공유하는 것의 위험에 대해 자녀와 이야기하십시오.
- ▶ 자녀에게 포르노는 오락을 위한 것이지 방법을 알려주는 설명서가 아니라는 점을 상기시켜주세요.
- ▶ 집에서 기술 사용에 대한 경계를 정하세요(특정 시간 이후 금지, 자신의 방 금지 등).



성적 정체성과 젠더 정체성

청소년의 정체성 발달



성적 정체성/성적 지향

(d'Augelli, Hershberger, & Pilkington, 1998; American Psychological Association, 2013)

- * LGB 정체성 인식: 10년차
- * LGB 정체성 자기 라벨링: 14세
- * LGB 정체성의 첫 번째 공개
 - * 친구들에게: 16세
 - * 가족에게: 17세

성 정체성

(반더버그, 2009)

- * 3~5세 정도의 어린아이도 성별과 자신의 성 정체성을 이해할 수 있습니다 .

7학년인 케이트가 친구 레이가 이제 레이첼이라고 불리며 they/them 대명사를 사용한다고 말합니다. 그녀는 또한 다른 친구인 크리스탈이 범성애자라고 말합니다. 당신은 이 모든 단어가 무슨 뜻인지, 왜 케이트가 당신에게 말하는지 잘 모릅니다.

"말해줘서 고마워요. 레이첼의 대명사를 연습해야 할 것 같아요. 그 모든 것에 대해 어떻게 생각하세요? 궁금한 게 있나요?"

- 새로운 정체성을 수용하는 데 시간이 필요하다는 것을 모델로 삼으십시오.
- 자녀가 모든 답을 알고 있다고 가정하지 마십시오.
- 그들의 생각과 감정에 호기심을 가지세요.
 - “어떤 사람들은 자신의 정체성을 더 빨리 알아내고, 다른 사람들은 나중에 자신에 대해 알게 됩니다. 당신은...”

건강한 성적 발달 지원

집에서 사용할 수 있는 전략

- ▶ 호기심을 가져라! 질문해라.
- ▶ 청소년들이 가족, 친구, 파트너와 다양한 경계에 대해 논의할 때 현실적이고 편안하게 느낄 수 있는 언어와 의사소통 스타일을 찾을 수 있도록 돕습니다.
- ▶ 어색함이 괜찮고 정상적인 일이라는 걸 인식하세요!



질문? 생각? 토론...