

내 아이의 마음건강 지키기

(소아자위)

“딸이 다리 사이에 인형을 끼워 넣고 힘을 주더니 얼굴이 빨개지네요. 못하게 했더니 이제 숨어서 몰래 해요.”

많은 부모들이 아이가 자위하는 모습을 목격하고 당황합니다. 창피한 마음에 누구에게 물어보고 못하고 속으로만 끔끔 앓는 부모도 있습니다. 이는 아이의 자위행위를 어른의 시각에서 '성적인 행위'로 판단을 내리기 때문입니다.

하지만 아이에게서 보이는 자위행위는 성적인 의미를 포함하는 것이 아닌 단순히 감각적인 즐거움을 좇는 행위로서, 발달상의 정상적인 행동입니다. 어른들처럼 성적인 상상을 동반하는 심리적인 요소 없이 단순히 쾌감을 좇는 감각적 요소만 있을 따름이지요.

돌 전 아이들도 성기를 만지며 놀 수 있습니다.

생후 6개월쯤 되었을 때 아이가 자기 몸 여기저기를 만지다가 우연히 성기를 발견하면서부터 호기심이나 장난으로 성기를 만지게 됩니다. 엄마가 기저귀를 갈아주다가 성기를 건드릴 때 쾌감을 느끼는 수도 있지요. 성기를 만지면 기분이 좋아진다는 걸 알게 된 아이는 성기를 만지거나 다른 물건에 비비며 즐거움을 좇게 됩니다. 그러다 보면 돌 전 아이도 발기가 될 수 있습니다. 또한 36개월을 넘어서면서부터 남녀 구분이 조금씩 가능해지면 이성의 성기에도 관심을 보입니다. 스웨덴의 한 연구 결과에 따르면 아이들은 5~6세 사이에 자위행위를 가장 많이 한다고 합니다. 그러던 것이 초등학교에 들어가면서부터 서서히 없어지는 것이지요. 학교에 들어가면 훨씬 재미있고 즐거운 일이 많아지고, 다른 고차원적 놀이를 즐길 수 있을 만큼 두뇌가 발달하기 때문입니다.

아이가 자위행위에 집착하는 이유

사는 게 재미없거나 엄마의 사랑이 부족하다고 느낄 때

하지만 아이가 지나칠 만큼 자위행위에 집착하고, 사람이 많은 장소에서도 아무렇지도 않게 자위를 한다면 심리적 문제가 있는 건 아닌지 살펴봐야 합니다. 먼저, 아이는 엄마와의 애착 관계가 불안정할 때 자위행위에 집착할 수 있습니다. 또한 본능적인 놀이 욕구가 채워지지 않아도 자위행위에 몰입합니다.

즉, 더 재미있고 즐거운 일을 찾지 못해서 성기를 만지며 노는 것이지요. 스트레스가 많을 때에도 자위행위에 집착할 수 있습니다. 갑자기 젖을 땀거나 동생이 생겼을 때, 유치원이나 초등학교에 갑자기 가게 됐거나 친척에게 맡겨졌을 때 등이 대표적인 예입니다.

그러므로 아이가 자위행위에 너무 많이 집착한다면 아이에게 부족한 것이 무엇인지, 엄마에게 가진 불만은 없는지, 아이가 무엇에 가장 재미를 느끼는지 등을 하나씩 따져 봐야 합니다.



원인이 무엇이든 방법은 두 가지로 요약됩니다. 관심과 사랑을 충분히 쏟아 아이가 애정에 목말라 하지 않게 하는 것과 보다 재밌는 놀이로 관심을 분산시키는 것이지요. 충분히 애정을 표현하면서 적극적으로 아이와 놀아주세요. 아이가 심심해 보이면 공놀이를 하거나 함께 그림을 그리는 등 다른 것에 관심을 돌리게 하여 몸을 향한 집착을 조금씩 줄여 가는 것입니다. 아이는 어른에 비해 집착의 정도도 심하지 않고, 쉽게 잘 잊는 특성이 있으므로 엄마가 노력하면 개선될 수 있습니다.

단, 아주 드물게 성폭행 이후 자위행위가 심하게 나타날 수 있으니 주의할 필요가 있습니다.

또한 부모들이 알게 모르게 아이들은 성적인 놀이를 많이 합니다. 이성 친구의 성기를 만지기도 하고 자신의 성기를 서로 보여주기도 합니다. 아이가 자위행위를 하거나 아이들끼리 성적인 놀이를 하는 걸 발견했다면, 바로 그때가 부모가 성교육을 해야 하는 시점이라고 생각하면 됩니다. 이때 중요한 것은 감정적으로 대응하여 화를 내거나 야단치지 않는 것입니다. 엄마가 화를 내면 아이는 필요 이상의 죄책감과 수치심을 느끼게 되고, 이는 아이에게 성에 대해 부정적인 인식을 갖게 합니다. 그러니 이렇게 말해주세요.

“수영복으로 가리는 부분은 만져서도 안 되고 보여 줘서도 안 된단다. 친구들끼리 그러는 건 예의가 없는 행동이야. 엄마 아빠도 목욕시킬 때가 아니면 네 것을 보거나 만지지 않는데, 네가 다른 아이의 소중한 곳을 만지면 안 되겠지?”

만일 자위행위가 지나쳐 성기 부위에 염증이 생긴다면 늘 청결에 신경 쓰면서 아이 혼자 있는 시간을 가급적 줄이도록 하세요. 이 때 주의할 것은 아이의 행동을 감시하고 혼내는 것이 아니라, 그것이 별로 좋지 않은 행동이고 엄마를 비롯한 그 누구도 원하지 않는 행동임을 아이에게 지속적으로 일깨워 주어야 한다는 것입니다.

가정에서의 개입!!

보호자가 자녀의 행동이 걱정이 되어 무섭게 자녀를 대하거나 미워하는 듯한 반응을 보일 때 자녀는 자신이 보호받지 못하는 무가치한 존재라고 느끼게 됩니다. 죄책감을 갖거나 원인을 찾으려는 노력보다는 자녀가 바람직한 방향으로 잘 성장할 수 있도록 도움을 줄 수 있는 방법을 찾는 것이 중요합니다.

※ 가정에서의 개입 방법

- ☑ 아이가 긴장하거나 스트레스 받는 상황에서 이런 행동이 보이는 지 체크해봅니다.
- ☑ 아이가 혼자 있는 시간이 자주, 많이 있지 않도록 부모님이 자녀와 많은 시간을 함께 보내세요.
- ☑ 손으로 자주 만지는 아이가 있다면, 편안한 트레이닝 바지보다는 후크나 지퍼가 있는 바지가 좋습니다.
- ☑ 자녀가 너무 심심해하거나 더 큰 자극을 찾아서 그럴 수 있습니다. 이때는 아이와 함께 그림을 그리거나, 보드게임, 밖에서 짧은 산책이나 놀이터에서 같이 놀아주기 등 긍정적인 활동으로 안내합니다.
- ☑ 도서관에 가서 성교육에 관련된 동화를 부모가 먼저 읽어보고, 자녀와 함께 읽어봅니다.
- ☑ 자녀에게 이런 행동의 감소를 위해 수치심을 주거나 화를 내지 마시고, 위생적인 면에서 건강에 해로운 점을 차근차근 이야기해주면서 엄마아빠가 자녀를 위해 함께 도와주고 안전한 울타리가 되줄 것이라고 지지해줍니다.

자녀에 대한 상담 및 도움받기를 원하시면 위센터 또는 학교상담실로 연락주세요.

< 전주교육지원청 덕진Wee센터 > ☎ 063-253-9214 (평일 09:00~18:00)

< 전주만성초 마음휴게소 상담실 > ☎ 270-0977 (평일 08:30~16:30)