

학부모님 안녕하십니까?

학교에서는 학교교육계획에 의해 학생들에게 성교육을 하고 있습니다. 그러나 학생들의 성장 발달은 개인별 차이가 있어 적절한 성교육과 성에 대한 가치관 형성에는 부모님의 역할이 가장 중요합니다.

도서관에서 성교육 CD를 빌려 같이 보거나 성에 관한 책을 같이 읽고 함께 이야기를 하며 시간을 가져보는 것도 바람직합니다.

TV, 영화 등을 같이 볼 때 성과 관련된 장면이 나오면 자녀가 이에 대해 어떻게 생각하는지, 부모의 가치관은 어떤지 서로 대화하도록 해야 합니다.

자녀의 인터넷 사용을 통제할 수 있는 가장 좋은 방법은 컴퓨터를 온 가족이 이용하는 거실에 놓고 컴퓨터 사용시간을 제한하는 것입니다. 하지만 많은 학부모들이 알고 있으면서도 실천하지 못하는 경우가 많습니다.

시중에 인터넷 유해물을 차단하는 장치나 프로그램이 있거나 한계가 있고, 실제로 이를 사용할 수 있는 학부모들은 극소수에 불과합니다. 또, 하이테크 경쟁에서 자녀들이 부모님보다 앞서 있기 때문에 컴퓨터로 인한 갈등 상황에서 아이들이 부모를 이기게 됩니다. 그러므로 학부모님께서 자녀와 편하게 대화할 수 있는 관계를 유지하여 자녀와 서로의 느낌이나 생각을 솔직히 이야기할 수 있는 분위기를 조성함으로 대화를 통해 문제를 해결 하는 것이 중요합니다.

인터넷 음란물 중독예방-엄마는 보디가드

■ 인터넷 유해 정보 차단 프로그램

- 그린 I-Net (<http://www.greeninet.or.kr>)
- 유해사이트 차단 프로그램 다운로드 및 청소년 권장 사이트
<http://www.iteennet.or.kr/>(방송통신심의위원회)
<http://www.ausung.net/> 탁틴내일
(음란물차단 소프트웨어 다운로드)

■ 아이가 음란물을 보고 있는 걸 알았을 때는?

음란물은 우연히 접하지만 다음부터는 의도적으로 찾게 되는 것이 문제입니다. 하지만 청소년기의 자연스런 모습으로 받아들이고, 다그치기 보다는 열린 마음으로 자녀들과 자연스럽게 대화하며 음란물이 왜 나쁜지 서로 이야기하는 것이 좋습니다.

■ 음란물 유해성

- 음란물 중독 - 반복적으로 찾고, 더 강한 자극을 원함
- 도덕적 죄의식이 없어지고, 변태적인 장면도 자연스럽게 여기게 됨
- 그릇된 성관념 - 성을 통해 사랑과 친밀함을 표현하지 못하고, 육체적 쾌락의 도구로만 생각

자녀에게 분노하지 않는 방법

아이에게 분노하지 않는 세 가지 방법

- 코칭대화 메시지 전달법 기초 스킬

부모의 지혜로운 행동과 판단이 있어야 아이가 잘못을 깨닫고 긍정적인 행동을 할 수 있도록 변화시킬 수 있다.

온갖 좋은 말로 아이를 구슬린다고, 매를 들고 야단을 친다고, 아이가 두려워하는 것으로 협박을 한다고 아이가 달라지는 건 아니다. 아이를 움직이게 하려면 모래 속으로 물이 스며들 듯 자연스럽게 부모의 메시지를 전달해야 한다.

■ 첫째, 아무 말 없이 그 장소를 떠나라

분노의 감정에 휩싸였을 때, 눈앞에 분노의 원인인 아이가 있으면 그만 감정을 터뜨리게 되고 만다. '아, 이러다간 화가 폭발 하겠다' 라는 생각이 들면 우선은 아무 말 없이 그 장소를 떠나라.

■ 둘째, 호흡을 가다듬어라

화가 났을 때는 호흡이 짧고 거칠어지기 마련이다. 그럴 때는 복식호흡을 해보자. 우선은 배 아래쪽부터 서서히 공기를 뱉어내는 방식이다. 그다음, 배 아래쪽에 공기를 꼭 채우는 느낌으로 숨을 들이쉬다. 이처럼 복식호흡을 여러 번 반복하다 보면 처음 느꼈던 격렬한 감정의 물결이 서서히 가라앉게 될 것이다.

■ 셋째, 화가 난 자신을 객관적으로 바라보라

분노의 감정에 휩싸인 자신을 한발 물러나서 바라보는 것이다. '아, 난 화가 났구나. 내가 왜 화가 났지? 아, 좀 전에 저 녀석이 나한테 대들었지.' 이렇게 객관적으로 자신을 파악하다 보면 감정과 하나가 되지 않고 침착해질 수 있다. 그다음에는 상황을 돌아보고 앞으로 어떻게 하면 좋을지 생각한다. '저 녀석도 무슨 일이 있나? 이번엔 화내지 말고 차근차근 물어보아야지. '그러면 아이와의 관계도 더욱 긍정적이고 현명하게 대처해나갈 수 있게 된다.

- 글 [고우라사키 마유미](#) -

성희롱, 성폭력 바로알기

상대방의 의사에 반(反)하여 가하는 성적 행위로써 모든 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 포함한다. 특히 학교에서 장난처럼 일어나는 여학생의 치마 들추기, 화장실 엿보기, 똥침 등의 장난도 성폭력이다.

▶성희롱, 성폭력 상황 예시 및 상황 알기

- ① 음란물을 보여주거나 성 행동 흉내 내기
- ② 상대방의 외모를 비유해서 성적으로 놀리기
- ③ 신체변화(생리, 몽정, 가슴크기 등)로 놀리기
- ④ 게임 등에서 원치 않는 성적 행위를 시키는 것
- ⑤ 인터넷 게임 중 성적인 언어나 이미지 등을 사용하는 것
- ⑥ 단 한번의 성적 언동이라도 성희롱으로 간주될 수 있다.
- ⑦ 성희롱 판단근거는 피해자의 관점을 따른다.

▶성희롱의 피해자가 되지 않기 위한 방법

- ① 원하지 않는 신체접촉은 분명히 거절한다.
- ② 평소 **자기주장을 분명히** 하는 태도를 갖도록 한다. ("예"와 "아니오"가 뒤섞인 태도를 보이지 말고, 의사표현을 분명히 한다.)
- ③ 불쾌한 성적인 접촉상황에 직면했을 때는 **분명한 거부 의사**를 표시한다.

▶가해자가 되지 않기 위한 예방법

- ① **폭력으로 오해 받을 수 있는 행동, 언어습관을 버린다.**
- ② 행동하기 전에 '이 사람이 내 가족이라면? 반대로 나에게 일어나는 일이라면?' 입장을 바꿔 생각해 본다.
- ③ 상대가 괜찮을 것이라는 것은 나만의 착각일 수 있다.
- ④ **상대방의 '아니요'를 그대로 인정한다.**
- ⑤ 상대방의 침묵이나 반대 없음을 '예'로 혼동하지 않는다.
- ⑥ 성충동은 **자제 및 조절가능** 하다.

남자 vs 여자, 성심리 다를까?

<남자>

- 시각적, 후각적 자극에 성 충동을 느낀다.
- 낯선 사람과의 성적 환상이 자주 나타난다.
- 강한 육체적 접촉을 하려고 한다.
- 성관계 후 정복감, 만족감을 느낀다.
- 성행위와 사랑을 분리해서 생각한다.

<여자>

- 정감 있는 음악, 속삭임 등 청각적 자극과 신체 접촉에서 성충동을 느낀다.
- 사랑과 성행위를 분리하지 않으며, 사랑을 먼저 생각한다.
- 정서적, 낭만적인 연애감정에 많은 관심을 보인다.

☺ 생각해 봅시다!!..☺

내 친구 ∞는 사귀고 있는 여자 친구와 같이 있고
싶고 자꾸 손도 잡고 성적인 접촉을 갖고 싶어합니다.
내가 ∞에게 해 줄 수 있는 말은 무엇일까요?...

~이렇게 해보는 것은 어떤가요?

● 성적 자기 결정의 단계

1. 일단 멈추고 심호흡을 하며 마음을 가다듬는다.
2. 다음 한 가지씩 생각한다.
: 내가 지금 무엇을 원하는가?
: 지금 걱정하는 것은 무엇인가?
: 어떤 결과가 나타날까?
: 후회는 없을까?
3. 그리고 행동한다.
: 방법을 구체적으로 생각하여 결과에 따른 최선의 선택을 하고 실행한다.

<성적 자기 결정권>

성적 자기결정권은 내가 어떤 사람을 만날 것인지, 어떻게 행동할 것인지 등 성적인 만남에서 자신이 원하는 것을 스스로 책임감 있게 판단하고 결정할 권리를 말한다. 자신의 성행동을 스스로 선택할 수 없는 상태이거나 누군가에게 강요당하는 상황에서 성적 자기 결정권이 침해되면 성폭력이 될 수 있다.

● 성행동을 결정할 때 고려사항

1. 어떤 성행동도 **자신의 의지**와 무관하게 하지 말라.
2. 지금 자신이 **상대하고 있는 사람에 대해 진지하게 생각**해보라.
3. 이러한 성적 접촉을 **왜 하는 것인지** 자신에게 물어보라.
4. **상대방이 원치 않는 행위를 강요하지 말라.**
5. 다음과 같은 말들에 집착하지 말라.
"네가 나를 진심으로 사랑하고 있다면 싫다고 말하지 마."
"누구나 이런 행동을 하고 있어."
"내 말을 들어주지 않으면 너와 헤어지겠어."
6. **'싫다'고 말을 하는 것을 두려워 말라.**