




성장이 아름다운 청소년기

- [학습 목표] • 청소년기의 발달 특징과 자신의 발달 특징을 연결 지어 설명할 수 있다.
• 자아 존중감을 향상시키고 긍정적인 자아 정체감을 형성할 수 있다.

체험 활동 40쪽

「두제 열기」 나에게 해당하는 문항에 모두 표시해 보자.

- | | | | | |
|---|--|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 부모님과 대화가 통하지 않는다.
 | <input type="checkbox"/> 부모님께서 나를 잘 이해하지 못하신다.
 | <input type="checkbox"/> 거울을 보는 일이 많아졌다.
 | <input type="checkbox"/> 어떤 일을 결정할 때 친구의 말을 잘 따르는 편이다.
 | <input type="checkbox"/> 부모님의 잔소리에 신경질이 난다.
 |
| <input type="checkbox"/> 친구들의 전화번호나 생일을 예쁘게 정리해 두었다.
 | <input type="checkbox"/> 새로운 친구를 사귀는 것이 점점 힘들어진다.
 | <input type="checkbox"/> 거짓말을 한 적이 많다.
 | <input type="checkbox"/> 혼자 있고 싶을 때가 많다.
 | <input type="checkbox"/> 부모님보다 친구들과 함께 있는 것이 좋다.
 |
| <input type="checkbox"/> 옷차림에 신경이 많이 쓰인다.
 | <input type="checkbox"/> 연예인 팬클럽에 가입한 적이 있다.
 | <input type="checkbox"/> 친구들과 전화를 자주 한다.
 | <input type="checkbox"/> 형제자매와 다투는 일이 많다.
 | <input type="checkbox"/> 좋아하는 이성 친구가 있다.
 |

표시한 개수를 세어 보자. | 0~4개: 사춘기는 아직 / 5~8개: 이제 곧 사춘기! / 9~12개: 사춘기에 딱! / 13~15개: 사춘기 절정

[출처: 이우진, 『사춘기』]

- 최근 자신에게 일어나고 있는 여러 가지 변화를 써 보자.

예) 키가 1년 새에 10cm나 자랐다.

- 나는 이러한 변화들을 어떻게 생각하고, 대처하고 있는지 써 보자.

「두제 이끌기」

청소년기는 아이에서 어른으로 옮겨 가는 과도기로, 여러 면에서 변화가 나타나 어색한 자신의 모습에 당황하기도 하고, 힘들어하기도 한다. 성숙한 어른이 되기 전에 반드시 거쳐야 하는 과정이므로, 자신이 성장하는 모습을 긍정적으로 받아들이고 슬기롭게 대처해 나가도록 노력해야 한다.

청소년기인 나의 몸과 마음, 그리고 사람들과의 관계에 어떠한 변화가 일어나고 있는지 알아보자.

나의 몸과
마음은 얼마나
자라고
있을까?



1, 청소년기에는 성장 급등과 2차 성징이 나타난다

연결 [실과] 아동기 발달의 특징

청소년기에는 누구에게나 신체 발달이 나타나고, 성적으로 성숙해지면서 남자와 여자의 차이가 뚜렷해진다. 그러므로 자신의 신체적 변화를 이해하고, 성장과 발달을 돕는 올바른 태도를 형성할 수 있도록 노력해야 한다.

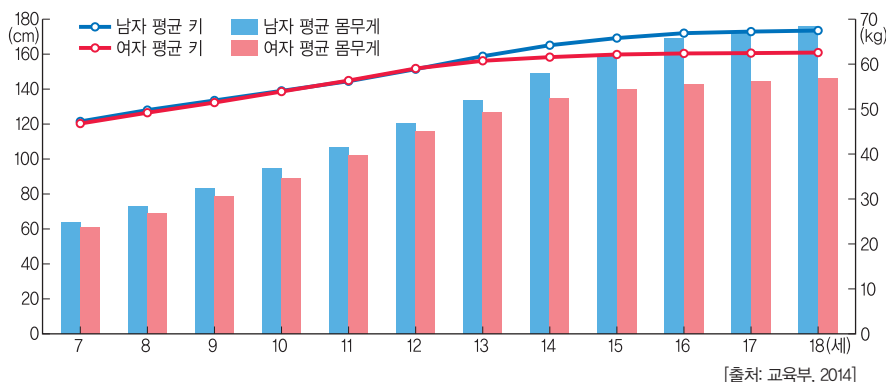
성장 급등 청소년기에 성장 호르몬의 왕성한 분비로 신장과 체중이 급격하게 증가하는 현상을 성장 급등이라고 한다. 일반적으로 여자가 남자보다 2~3년 정도 빠르게 나타나며, 여자는 9~11세경, 남자는 11~13세경부터 4~5년간 성장이 지속된다. 요즘은 그 시기가 조금씩 빨라지고 있다.

신체 각 부분의 성장 속도가 달라서 일시적으로 불균형한 모습을 보이기도 한다. 이는 자연스러운 현상이며 시간이 지나면 균형 잡힌 모습으로 성장한다.

성장의 개인차

성장 급등과 2차 성징이 나타나는 속도가 개인마다 다른 것은 자연스러운 현상이다. 친구보다 성장이 빠르거나 느리다고 해서 걱정할 필요가 없다.

그림 1-1 청소년기 성장 그래프



스스로 해 보기

그래프에 현재 자신의 키와 몸무게를 표시하고, 나의 성장 현황을 확인해 보자.

2차 성징 청소년기가 되면 *성호르몬의 분비가 증가하면서 남성과 여성의 성적 특징이 뚜렷하게 나타나게 되는데, 이러한 현상을 2차 성징이라고 한다. 출생 시 생식 기관으로 남녀를 구별하는 1차 성징과는 구분된다.

* 성호르몬

생식샘에서 분비하는 호르몬으로, 생식 기관 발달에 영향을 미친다.

청소년기에 일어나는 성적

그림 1-2 2차 성징과 신체 변화

성숙은 어른이 되어 가는 과정으로, 생식 기능의 성숙은 미래에 부모가 될 수 있음을 의미한다.

- ♀
- 유방이 커진다.
 - 엉덩이가 커진다.
 - 월경이 시작된다.
 - 피하 지방이 증가한다.

- ♂
- 음모가 난다.
 - 여드름이 난다.
 - 목소리가 변한다.
 - 겨드랑이에 털이 난다.
 - 생식 기관이 발달한다.

- ♂
- 수염이 난다.
 - 어깨가 넓어진다.
 - 근육이 발달한다.
 - 몽정을 경험한다.

2, 청소년기에는 다양하고 폭넓은 사고를 한다

청소년기 지적 능력 향상 방법

- 폭넓은 독서
- 다양한 경험
- 꾸준한 학습

아동기에는 눈에 보이는 사물을 통해 사고하지만, 청소년기에는 뇌 기능이 급격히 발달하여 자신이 경험한 것을 토대로 다양하고 폭넓은 사고를 할 수 있게 된다. 청소년기 지적 능력의 발달은 개인이 인격을 형성하거나 사회 생활에 적응하는 데 매우 중요하다.

그림 1-3 청소년기 지적 능력의 발달

추상적 사고	체계적·조합적 사고	가설·연역적 사고	이상주의적 사고
<p>난 이제 사랑이 무엇인지 알겠어. 나는 행복이 무엇인지 말할 수 있어.</p>	<p>여행 장소부터 결정하고, 일정을 정해요. 우리 학습의 여행 계획을 세워 봅시다.</p>	<p>범인이 누구인지 맞춰 봐! 단서를 조합해봤을 때, 범인은 바로!</p>	<p>나는 미래에 행복한 가정을 만들고, 직장에서도 최고가 될 거야.</p>
<p>눈에 보이지 않는 우정, 사랑 등 추상적인 개념을 알고, 은유적 표현, 속담 등을 이해한다.</p>	<p>사전에 계획을 세우고, 모든 가능성을 조합하여 체계적으로 해결책을 생각한다.</p>	<p>문제 해결을 위해 가설을 세우고 단계적으로 생각하면서 정답을 찾아가다.</p>	<p>자신이 생각하는 이상적인 기준으로 현실을 비판하고, 미래의 일을 상상하고 공상한다.</p>

함께 생각해 보기

그림 1-4에 나타난 자기중심적 사고와 관련한 자신의 경험을 쓰고, 친구들과 이야기해 보자.

한편, 청소년기에는 급격한 신체적·정서적 변화로 자신의 외모와 행동에 몰두해 있다. 다른 사람들도 자기만큼 자신에게 관심이 있다고 생각하여 자신의 관심사와 다른 사람의 관심사를 구분하지 못하는데, 이러한 현상을 자기중심적 사고라 한다. 청소년기의 자기중심적 사고는 다양한 사람과 만나고 대화를 나누는 과정에서 서로의 감정이나 관심사가 다르다는 것을 알게 되면서 점차 사라진다.

그림 1-4 청소년기 자기중심적 사고

개인적 우화	상상적 관중
<p>나같이 아름다운 사랑을 하는 사람은 없을 거야.</p>	<p>모두 나를 쳐다보고 있겠지?</p>
<p>자신의 감정과 사고는 너무나 독특해서 다른 사람들은 이해할 수 없다고 생각한다.</p>	<p>상상적 관중을 만들어 내어 자신은 무대 위의 주인공이 된 것처럼 행동하고, 다른 사람들은 모두 구경꾼으로 생각한다.</p>

3, 청소년기에 나타나는 정서적·사회적 발달을 이해하자

청소년기에는 급격한 감정의 변화를 경험하며, 감정을 조절하는 능력이 발달한다. 또한, 이 시기에는 다양한 사람들과의 관계를 형성하고 조화로운 관계를 맺으면서 사회성이 발달한다.

질풍노도의 시기

몹시 빠르게 부는 바람과 무섭게 소용돌이치는 물결이라는 뜻으로, 청소년기의 정서 상태를 표현하는 말이다.

* 정서

외부의 자극 때문에 사람 마음에 나타나는 여러 가지 감정

정서적 발달

요즘 들어 자주 드는 기분은?

세대 차이 때문인지 부모님과 대화가 안 되는 저 자신이 싫어요. 별일 아닌 것에도 화가 나요.



친구와 다투는 일이 많아져서 스트레스받아요. 가끔 아무 이유 없이 우울함도 느껴요.

청소년기에는 쉽게 화를 내기도 하고, 감수성이 풍부해져서 울기도 하며, 슬픔에 잠기기도 하고, 작은 일에 크게 웃기도 한다. 이처럼 급격한 신체 발달과 마음의 변화, 새로운 인간관계, 진로에 대한 고민, 친구

관계 등으로 불안정한 정서가 나타나게 되는데, 이는 어른으로 가는 과정에서 겪는 자연스러운 현상이다.

따라서 자신의 감정을 잘 이해하고 조절하기 위한 노력이 필요하다.

사회적 발달

다른 사람들과의 관계는?

부모님이 저를 어린아이처럼 생각하시는 것 같아요. 저는 이제 무슨 일이든 스스로 알아서 할 수 있는 데도요.



가족들보다 친구들과 있을 때 마음이 더 편해요. 단짝 친구가 저를 더 잘 이해해 주는 것 같아요.

청소년기에는 아동기보다 인간관계의 범위가 더욱 넓어지면서 다른 사람들과의 만남을 통해 사회성이 발달한다. 특히, 부모로부터 정서적으로 독립하고자 하는 마음이 강해지면서 부모와 세대 차이를 느끼고, 부모의 간섭을 받지 않고 스스로 알아서 행동하려고 하면서 갈등이 발생하기도 한다.

반면, 또래 친구와는 정서적인 지지와 위로를 받으며 친밀하고 긴밀한 관계를 유지한다.

건강한 사회인으로 성장하기 위해서는 나와 다른 특징을 가진 친구들을 존중하고, 다양한 사람들과 원만한 관계를 맺을 수 있도록 노력해야 한다.

4, 자아 존중감을 바탕으로 긍정적인 자아 정체감이 발달한다

✎ '나'와 관련한 다음 질문에 답을 써 보자.

나의 장점을 세 가지 써 보자.

나의 단점을 세 가지 써 보자.

어른이 되었을 때 하고 싶은 일을 써 보자.

내가 즐겁게 잘할 수 있는 일이 무엇인지 써 보자.

자아 정체감을 바르게 형성한

청소년의 특징

- 삶의 목표가 뚜렷하다.
- 자신감이 있다.
- 변화에 잘 적응하고 유혹에 휩쓸리지 않는다.



스스로 해 보기

긍정적인 자아 정체감을 형성하기 위한 나만의 방법을 써 보자.

청소년기는 급격한 변화로 갈등과 혼란을 겪으며, 앞으로 어떻게 살아갈 것인지를 고민하고 계획하고, 미래에 가치 있는 사람이 되기 위해 노력하는 시기이다. 이때 자아 존중감을 바탕으로 긍정적인 자아 정체감을 형성하는 것이 중요하다.

자아 존중감이란 자신을 소중히 여기는 마음으로, 자기 자신을 긍정적으로 평가하는 것을 말한다. 자신을 있는 그대로 인정하고, 자신을 스스로 칭찬하며 긍정적인 생활을 하는 것이 자아 존중감을 높이는 데 도움이 된다.

청소년기가 되면 '나는 누구인가?', '나는 무엇을 할 수 있는가?', '미래의 나는 어떻게 될 것인가?' 등을 진지하게 고민하기 시작한다. 이처럼 다른 사람과 구별되는 자기 자신에 관한 인식을 자아 정체감이라고 한다. 특히 이 시기에는 진로, 친구, 이성 교제 등을 스스로 선택하고 결정해야 하므로, 자아 정체감을 어떻게 확립하는지가 중요하다. 자아 정체감은 삶에 큰 영향을 미치므로, 긍정적인 자아 정체감을 확립하려는 노력이 필요하다.

그림 1-5 긍정적인 자아 정체감을 형성하는 방법



변화하는 청소년의 생각 살펴보기

1. 나의 특성을 긍정 돋보기와 부정 돋보기를 통해 바라보고 써 보자.

긍정 돋보기로
바라보기

신체적 조건

취미

성격

인간관계

부정 돋보기로
바라보기

도움말

긍정 · 부정 돋보기는 어떤 현상이나 특성을 긍정 또는 부정의 시각으로 바라보는 것을 말한다.

- **긍정 돋보기**에 나는 친한 친구가 한 명이 있어서, 깊은 우정을 나눌 수 있다.
- **부정 돋보기**에 나는 친한 친구가 한 명밖에 없어서, 그 친구와 다투면 함께할 친구가 없다.

2. 나를 긍정 돋보기로 바라보았을 때와 부정 돋보기로 바라보았을 때 어떤 점이 다르게 느껴졌는지 써 보자.

- 긍정 돋보기로 바라보았을 때

- 부정 돋보기로 바라보았을 때

창의 UP 활동

친구, 가족 등 주변 사람도 긍정 돋보기로 바라보고, 느낀 점을 써 보자.

3. 긍정 돋보기로 바라본 자신의 모습을 토대로, 나에게 주는 상장을 만들어 보자.



스스로 점검하기

주제 학습을 마치고 배운 내용을 스스로 점검해 보자.

청소년기에 나타나는 성장 급등을 설명할 수 있다.

☐ Yes / ☐ No ↻ 11쪽으로

청소년기에 발달하는 자기중심적 사고가 무엇인지 설명할 수 있다.

☐ Yes / ☐ No ↻ 12쪽으로

청소년기의 정서적 발달 특성을 말할 수 있다.

☐ Yes / ☐ No ↻ 13쪽으로

긍정적인 자아 정체감을 형성하기 위해 노력할 수 있다.

☐ Yes / ☐ No ↻ 14쪽으로