



나만 이런것이 궁금한 걸까

청소년들이 많이 물어보는

질문 Best



화성시청소년성문화센터

나만 이런 것이 궁금한 걸까?

아니?

아마도 누구나 궁금할 걸~

하지만 왜 물어보지 못할까?

물어봐도 괜찮아~

어쩌면 내가 성장하고 있다는 것을 알아차리고,

스스로에게 성장을 칭찬해 줄 수 있는 내가

더 건강한 사람이지 않을까~





난 월경할 때 아랫배와 허리가 몹시 아파. 넌 어때?

월경을 할 때는 우리 몸에 호르몬 변화가 생겨서 아랫배 또는 허리가 아플 수 있어. 병에 걸린 건 아니니까 걱정하지 않아도 돼.

월경통을 줄이려면 월경하는 동안 심한 운동은 피하고
마음의 긴장을 좀 풀어주는 게 좋아.

잠도 충분히 자고 아랫배도 따뜻하게 해주면서 말이야.

너무 아플 때는 혼자 끄끅거리지 말고

주변 사람에게 말해서 도움을 얻거나 병원에 가보는 것도 좋아.



아직 초경(첫월경)을 안했거든. 혹시 학교에서 갑자기 하게 되면 어떡하지?

그래 맞아. 초경은 미리 언제 한다고 정해진 것이 아니라서 걱정도, 기대도 될 거야. 그런데 초경을 할 때쯤이면 팬티에 냉(끈끈한 액)이 많이 묻어 나와서 신호를 주니까 미리 알 수 있어. 처음엔 팬티에 월경혈이 약간 묻는 정도라서 다른 사람이 알지 못할 때가 많아. 그래도 월경대(생리대)는 하나정도 미리 가방에 들고 다니는 게 좋겠지?

학교 보건실에도 항상 준비되어 있으니 너무 걱정 말구~
월경을 하는 건 자연스러운 일이니까 당황하지 말고,
그걸로 놀리는 건 유치한 행동이라고 애들에게 알려줘.

남자애들은 가끔 여자의 치마를 들춰보거나, 옷 갈아입을 때 훑쳐보기도 해. 남자들은 왜 그러니?

남자애들이 그런 장난을 하는 것은 여자아이들에 대한 호기심 때문이거나 그저 짓궂은 장난을 따라하는 것 일 수도 있어.

그럴 때 일수록 웃지말고 단호하게

'넌 장난이지만 난 싫어. 하지마.' 라고 이야기해봐. 상대방이 싫어하는 행동을 하는 것은 잘못된 것이고 폭력이 될 수 있으니까.

특히 핸드폰이나 카메라로 찍어서 보거나 공유할 경우

그건 매우 위험한 범죄야

반드시 믿을 수 있는 어른에게 말씀드려서 도움을 받도록 해!





아기는 어떻게 생기는 거야? 부모님께 물어보고 싶지만 속스러워.

속스럽긴 하지만 나도 몰라서 엄마에게 여쭙보니 가르쳐주셨어.
엄마와 아빠는 서로 사랑하는 마음의 표현으로 성관계를 하고
아기를 갖게 된대. 이 때, 남자의 음경에서 나온 정자와 여자의
난자가 만나서 아기가 만들어진대. 아기를 갖는 건 서로 힘을 모아
아기를 건강하게 길러줄 수 있는 힘이 있을때 해야 하는 거야.
아기는 엄마 자궁에서 10달 동안 자라다가 귀한 생명으로 태어나는 거야.
우리 모두 사랑의 힘으로 태어난 소중한 존재라는 거지!^^



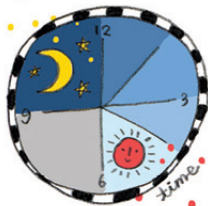
정액과 소변이 함께 나올 수 있나? 여자도 그런가?

그렇지 않아. 여자는 아기가 나오는 길과 소변이 나오는 길이 달라.
그렇지만 남자는 소변이 나오는 길과 정액(정자가 들어 있는 액체)이
나오는 길이 같아. 대신 소변이 나올 때, 정액이 나오면
정자가 죽을 수 있기 때문에 우리 몸은 소변이
나올 때는 정액이 안 나오고, 정액이 나올 때는
소변이 안 나오도록 교통정리를 알아서 잘 해줘.
완전 똑똑하지?





사람에 따라 조금은 빨리 성장하는 사람이 있고 늦게 성장하는 사람이 있어. 갓 태어난 아기들의 머리카락을 보면 머리카락이 많은 아이도 있고 적은 아이도 있잖아. 마찬가지로 음모, 음경의 크기, 색깔뿐만 아니라 신체의 성장은 개인에 따라서 차이가 많이 나. 다른 사람과의 성장을 비교하기보다 나의 성장에 더 관심을 기울이는 것이 좋을 것 같아.



나는 키가 작은 편인데 월경이 시작되면 키가 자라지 않는다던데, 그 말이 정말일까?



키가 더 이상 자라지 않을까 걱정이 되는구나
책에 보니 키가 많이 자라는 시기가 있긴 하지만
사람에 따라 20세까지도 자라니 걱정하지 않아도 돼.

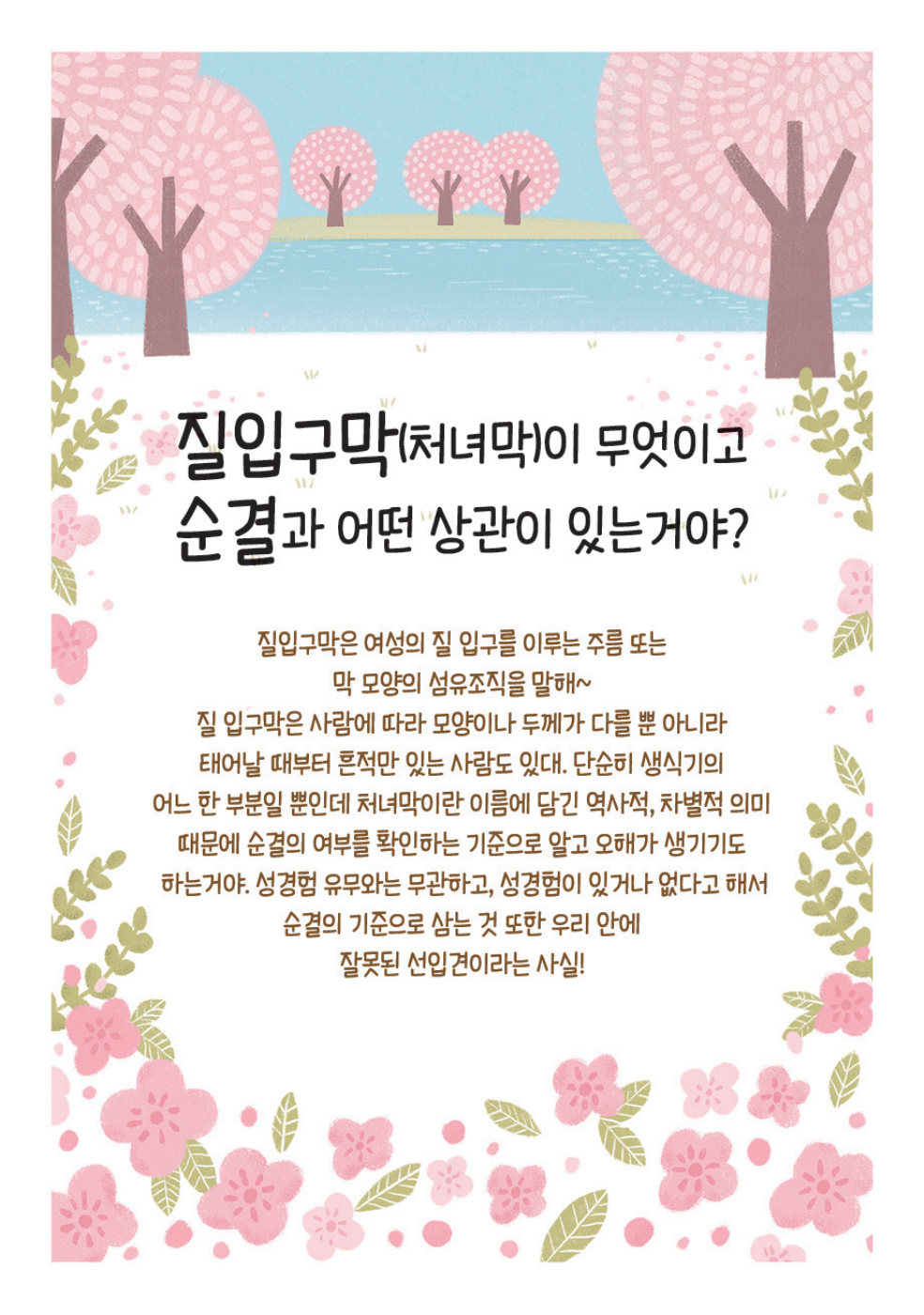
유전적인 작용으로 키가 크거나 작은 경우도
있지만 무엇보다 중요한 것은 규칙적으로 운동하고,
일찍 자고, 골고루 잘 먹어서 몸을 건강하게 만드는 거야.





아침에 음경이 나도 모르게 서 있는거야! 왜 그러지? 야한 생각도 안했는데_ 알려줘.

☆ 음경에 혈액이 몰려 단단하게 되어 있는 걸 발기라고 해.
발기가 될때는 야한 느낌이 드는 걸 보게 되는 경우도 있지만
우리 의지나 생각과 상관없이 성기를 건드리게 됐을 때
그 자극이 뇌에 전달돼서 자동적으로 발기가 되기도 한대.
꼭 야한 생각을 하지 않아도 말이야.



질입구막(처녀막)이 무엇이고 순결과 어떤 상관이 있는거야?

질입구막은 여성의 질 입구를 이루는 주름 또는
막 모양의 섬유조직을 말해~

질 입구막은 사람에 따라 모양이나 두께가 다를 뿐 아니라
태어날 때부터 흔적만 있는 사람도 있다. 단순히 생식기의
어느 한 부분일 뿐인데 처녀막이란 이름에 담긴 역사적, 차별적 의미
때문에 순결의 여부를 확인하는 기준으로 알고 오해가 생기기도
하는거야. 성경험 유무와는 무관하고, 성경험이 있거나 없다고 해서
순결의 기준으로 삼는 것 또한 우리 안에
잘못된 선입견이라는 사실!

임신한건 어떻게 알수 있지?

여자의 몸은 임신을 했다면 다양한 방법을 통해 신호를 보낸다.

첫번째로 자궁 내벽에 쌓아놓았던 영양분들이 뱃속 태아에게 전달되며, 더 이상 월경을 하지 않게 되는거야.

두번째로 입덧을 하게 되는 데 아직 입덧의 정확한 원인은 밝혀지지 않았지만 임신 초기에 70~85%의 임신부에게 나타나.

세번째로는 배가 땡기거나 월경과 다르게 소량의 피가 나오는 경우에는 착상혈이 보이기도 하지만 이런 임신의 신호는 사람마다 다르기 때문에 의심이 된다면 산부인과에 방문하여 확인해 보는 것이 좋아.





아주 친한 단짝 친구가 있었는데
그 친구가 요즘 나랑 잘 안 놀아.
내가 싫어진 걸까?

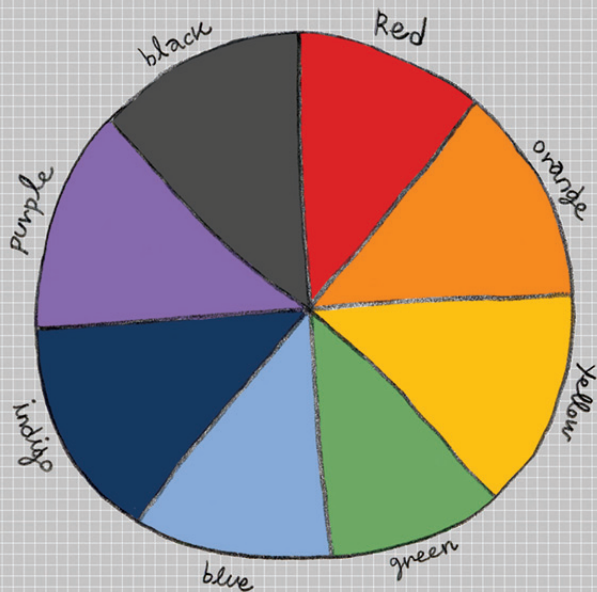
꼭 네가 싫어서 그러는 게 아닐 수도 있어. 혹시 그 친구에게
다른 고민이 있는지도 모르고 말이야. 좀 더 친하게 지내고 싶다면
그 친구의 마음도 알아야 하겠지. 그 친구에게 가서 솔직히
네 마음을 이야기해보는 것은 어떨까? 네가 먼저 마음을 활짝 열고
얘기를 시도해봐. 좋은 친구가 되려면 노력이 필요한 법이야.
넌 잘 할 수 있을 거야.

나는 첫 생리가 있고 난 뒤,
* 3개월이 지났는데도 아직 생리가 없어.
뭔가 이상이 있는게 아닐까?

걱정 안해도 될 것 같아. 보건선생님께 여쭙봤는데,
괜찮다고 하셨어. 초경이 있고 나서 주기적으로
월경을 할 때까지 성장과 영양의 상태에 따라 사람마다
차이가 있대. 하지만 1년 반이 지나도 월경이 없으면
부모님께 말씀드리고 의사선생님에게 진찰을 받아보아야
한다고 하셨어. 조금만 기다려봐.



월경색이 검은데 왜 그럴까?



월경혈은 자궁 내막과 분비물 등이 섞여서 색깔이 짙어 질 수 있어.

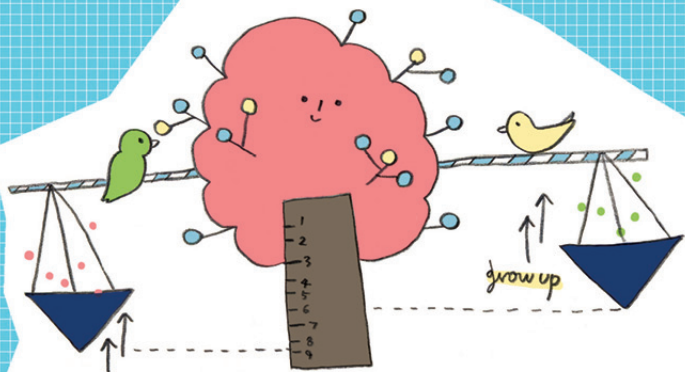
그러니까 월경혈이 붉지 않다고 걱정할 필요는 없어.

하지만 조금이라도 몸에 이상이 있다고 생각되거나 궁금하면
어른들과 상의하고 병원을 찾아가보는 것도 좋아.

친구들이 하나둘씩 포경수술을 하는데, 포경수술은 꼭 해야하는 걸까?

포경수술은 음경을 둘러싼 피부를 몸 쪽으로 당겨도
음경 끝부분인 귀두가 드러나지 않는 사람을 위한 수술이야.
그런데 귀두가 피부를 당겨서 잘 드러난다면 수술은 하지 않아도 돼.
하지만 음경의 피부가 잘 당겨져도 귀두와 이 피부 사이에
오줌 찌꺼기 같은 것이 남아서 위생상 안 좋을 수
있기 때문에 수술을 하기도 해. 하지만 피부를 당겼을 때 귀두가
잘 드러난다면 굳이 수술을 하지 않아도 될거야 ^^





나는 좌우 가슴 크기가 달라.
이러다가 크기가
너무 달라질까봐 걱정이야.

우리 언니가 너랑 비슷한 고민을 했는데, 이젠 괜찮아졌대~.

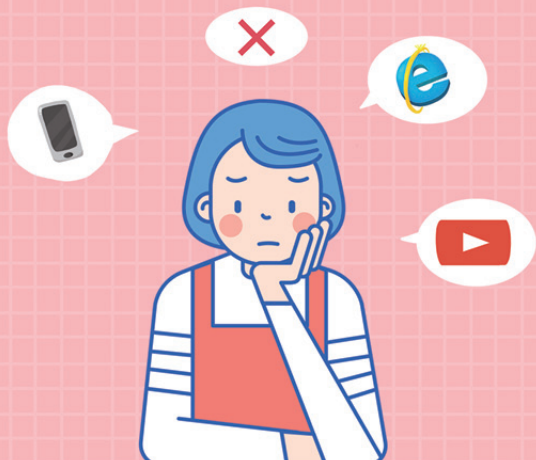
생각해보면 사람의 몸은 좌우가 똑같지 않잖아.

눈과 귀, 그리고 팔, 다리가 조금씩 다르게 생긴 것처럼
가슴 크기도 마찬가지지.

아직 성장하고 있는 중이니까 좀 더 느긋하게 기다려보자.

얼마 전에 야한 걸 봤어. 자꾸 생각이 나고 보고 싶어서 힘들어. 어떻게 하면 좋을까?

아, 맞아. 나도 처음엔 자꾸 생각나고, 보고 싶어지더라.
야한 걸 보는 사람들에게 성적인 충동이 생기게 하고,
야한 장면을 자꾸 떠올리도록 만들어진거야.
그건 어른들이 돈을 벌기 위해서 자꾸 보고 싶어지게 만들었기 때문이래.
우리도 호기심 때문에 보고 싶은 마음이 생길 수는 있어.
하지만 계속 보게 되면 많은 사람들이 야한장면의 주인공처럼
보이기도 하고, 성에 대해 잘못된 생각을 갖게 될 수 있어.
자꾸 보고 싶어지게 되면 친구들을 만나거나 다른 재미난 걸 찾아봐.
그래도 성에 대해 궁금한 게 생기거나 더 힘들어지면
우리 센터로 찾아와. ☎ 031-8015-3900



드라마 보다가 우니까 형이 '여자처럼 운다'고 놀리는 거야. 그게 뭐 어때서?

아마도 남자는 울면 안된다고 형도 배워서 그럴거야.

사내아이들은 씩씩해야 한다는 말을 자라면서 많이 듣잖아.

누구나 슬프거나 감동적인 드라마를 보면 울고 싶은 마음이 드는 건
자연스러운 감정표현인데 말이지. 세상에 남자 혹은 여자여서 해야
하거나 하지 말아야 하는 일은 없는 것 같아. 자기 마음을 솔직히

표현할 줄 아는 것만큼 멋진 일은 없으니까 말이지~

나답게 말아야.



가끔 내 성기를 만지곤 해. 누가 보면 날 변태라고 하지 않을까?

성기를 만진다고 해서 네가 이상하거나 나쁜 사람이 되는 건 아니야.
네 귀나 코, 입을 만지는 것처럼 네 자신의 몸을 만지거나 보는 일이잖아.

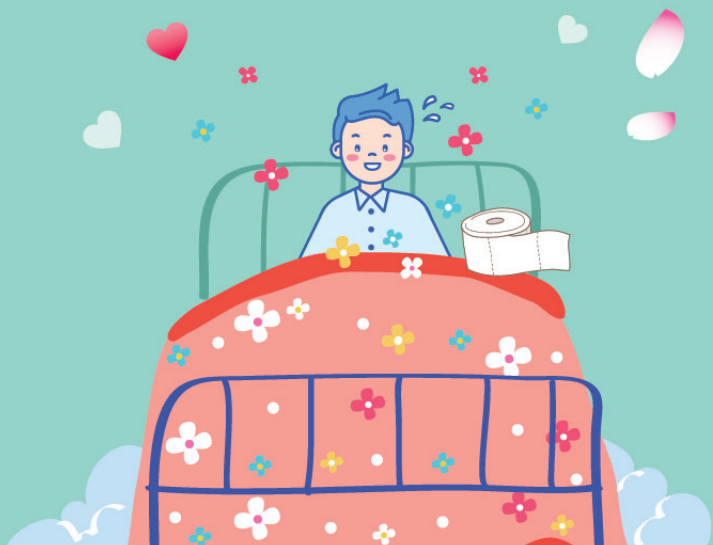
자신의 몸을 소중히 여기고, 또 만지게 되더라도

내 몸과 주변 환경을 청결히 하면 좋을 것 같아.

혹시 성기를 만지는 것에만 집중하게 돼서 일상생활 하기가 어렵고,

스스로 조절하기 힘들어지면 상담실에 도움을 청해봐.

(☎ 031-8015-3900)



유정과 몽정이란게 있다는데 그게 뭘까?

사춘기가 되면 고환에서는 정자를 매일 만들게 돼.

정자는 끈적한 액과 섞여서 나오게 되는데 이 '정액' 보관창고가
넘치게 되면서 자신도 모르게 정액이 음경을 통해 몸 밖으로 나오는 현상을
사정이라고 해. 오줌이 꽉 차면 오줌이 마렵고,
슬프면 눈물이 나오는 것처럼 자연스러운 거지.

내가 잘 성장하고 있다는 증거인 셈이야.

아, 유정과 몽정은 사정의 한 종류로 유정은 내가 깨어있을 때,
몽정은 자고 있을 때 정액이 나오는 걸 말해.



야한 생각을 많이 하면 머리카락이 빨리 자란다는데?

야한 생각과 머리카락의 성장 속도는 관련이 없다는 사실.
머리카락이 안드로젠과 에스트로겐 같은 호르몬의 영향을
많이 받기 때문에 이와 같은 이야기가 나온거래.
머리카락은 아침에 자라기 시작해서 오전 10 ~ 11시에
가장 빠른 속도로 자라. 두피건강을 위해 균형잡힌 식습관과
충분히 수면습관을 들이는게 어떨까?

Tip

두피마사지, 단백질과 비타민B 섭취하기,
충분한 숙면





화성시청소년성문화센터는

- 01** 아동과 청소년이 스스로를 성적인 주체로 인정하고, 안전하고 건강한 교육을 통해 청소년들이 건강한 성가치관을 정립하도록 지원하는 곳입니다.
- 02** 강의식 성교육을 보완하여 미디어자료 및 교구재를 활용한 체험 중심의 교육이 진행될 수 있는 공간입니다.
- 03** 성관련 고민을 함께 나누고 올바른 정보와 지원을 통해 건강한 개인으로 성장할 수 있도록 지원하는 곳입니다.
- 04** 성폭력 피해자에 대한 회복적 상담과 성폭력 가해자의 성인지·성행동의 변화를 위한 교육과 상담이 이루어지는 곳입니다.

법적근거

- 아동·청소년의 성보호에 관한 법률 제 47조
(아동·청소년 대상 성교육전문기관의 설치·운영)
- 아동·청소년의 성보호에 관한 법률 시행령 제 15조, 제16조
(아동·청소년대상 성교육 전문기관의 설치·운영의 위탁 등)



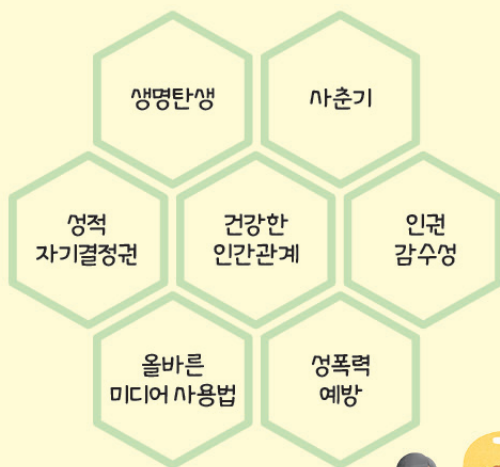


화성시청소년성문화센터의 프로그램을 소개합니다.



체험관 교육

다양한 교구와 멀티미디어를 활용하여,
아동 · 청소년의 연령 및 발달단계에 맞는 교육을 합니다.



썹 찾아가는 교육

어린이집, 유치원, 학교, 시설, 기관에 직접 방문하여 맞춤형 교육을 하고 있습니다.

찾아가는
문문화 공연

10대 성 이야기
(반별교육)

양육자 및 보호자
교사와 지도자
맞춤형 특강

교직원,
공공기관
통합폭력
예방교육

장애인
성인권 교육

썹 이용안내

화성시청소년성문화센터는 아동 · 청소년 · 성인 모두 참여 가능합니다.

▶ 참가대상 : 유아(6세) ~ 성인

▶ 체험관운영시간 : 월 ~ 금 10:00 ~ 17:00 / 토 10:00 ~ 16:00

: 일 2회 교육, 60분 ~ 80분 소요

▶ 교육비용 : 체험관 교육(무료), 찾아가는 교육(무료, 유료)

▶ 프로그램 문의 및 신청

- 담당자와 전화로 일정 조율 후

홈페이지 신청서 작성





특화 프로그램

대상별 특성을 고려한 교육 프로그램, 지역내 건강한 성문화 형성을 위한 활동을 하고 있습니다.

- ✔ 장애 아동 · 청소년 인권교육
- ✔ 함께하는 성문화 캠프
- ✔ 가족 및 양육자 교육
- ✔ 직장 내 성희롱 예방교육
- ✔ 찾아가는 성문화 사업(인형극, 뮤지컬 등)
- ✔ 지역주민 대상 성인식 개선 캠페인 (지역 축제 및 행사 참여)
- ✔ 양성평등 주간사업
- ✔ 성교육 활동가 사업
- ✔ 성상담 활동가 사업
- ✔ 인형극 활동가 사업





상담 프로그램

아동·청소년 성관련 문제 해결을 위해 함께 고민을 나누고 필요한 정보와 도움을 제공하는 상담이 가능합니다.

- ✔ 상 담 내 용 : 성관련 행동, 성폭력 피해/가해, 성정체성 등
성과 관련된 상담
- ✔ 상 담 장 소 : 화성시청소년성문화센터 상담실 (화성방, 행성방)
- ✔ 온라인 상담 : 화성시청소년성문화센터
홈페이지(<https://hssay.hswf.or.kr>) 내 비공개 상담
- ✔ 전 화 상 담 : 센터 운영시간 내 단회기 전화 상담
- ✔ 개 인 상 담 : 1:1 개별 상담 및 양육자상담, 특별교육
- ✔ 집 단 상 담 : 8~10명의 집단, 학교연계 프로그램





화성시청소년성문화센터

발 행 처 화성시청소년성문화센터
주 소 경기도 화성시 여울로 2길 33
나래울종합사회복지관 나래동 1층
전 화 031-8015-3900
팩 스 031-8015-0440
홈페이지 <https://hssay.hswf.or.kr>