

기본

남다른 아빠의 정석

정석 I

우리는 아빠이기 이전에 남자 청소년이었다.

강요된 ‘남자다움’을 벗고, ‘남다른 아빠’로 거듭나기

우리는 아빠이기 이전에, 이 사회의 ‘남자 청소년’이었습니다. “남자는 태어나서 세 번만 울어야 한다”, “가정은 남자가 이끌어야 한다”는 규범 속에서, 한국 사회의 남성들은 생애주기별로 감정을 억누르고, 강한 책임감을 짊어지며, 능력을 증명해야 한다는 압박 속에서 성장해왔습니다. 이러한 강요된 ‘남자다움(남성성)’은 아빠들 ‘생계 부양자’라는 단 하나의 역할에 묶어두는 결과를 낳았습니다. 그 결과, 많은 아빠들이 가족의 경제적 지원은 책임지지만, 정작 중요한 ‘돌봄’과 ‘감정적 연결’의 영역에서는 소외감을 느끼거나, 어떻게 다가가야 할지 모르는 어려움에 직면하고 있습니다.

하지만 세상이 빠르게 변하면서, 이제 진정한 ‘좋은 아빠’의 기준도 바뀌었습니다. 이제 필요한 것은 권위 있는 ‘가장’이 아니라, 자신의 감정에 솔직하고, 가족과 평등하게 역할을 나누며, 자녀의 주체적인 성장을 돕는 ‘남다른 아빠’입니다.

이 프로그램 《남다른 아빠의 정석》은 아빠들이 기존의 성 역할 압박에서 벗어나, 자기 자신과 가족을 새로운 눈으로 바라볼 수 있도록 돕는 실천적 안내서입니다. 본 워크북은 가족의 형태, 자녀의 생애주기를 고려하여 활용할 수 있는 다양한 활동으로 구성되어 있습니다.

[첫째] ‘남다른 아빠 되기’에서는 아빠 개인의 성(性)에 대한 느낌, 가치관, 성 지식을 솔직하게 점검하며 단단한 자기 이해의 기초를 다집니다. [둘째] ‘성평등한 가족 만들기’에서는 우리가 무심코 사용하는 성차별적 언어를 바꾸고, 돌봄과 가사 노동을 공평하게 나누는 실천적 변화를 가족 공동체가 함께 만들어갑니다. 마지막으로 [셋째] ‘성평등한 놀이와 소통의 기술’에서는 몸의 경계 존중 원칙을 배우고, 감정을 솔직하게 공유하는 새로운 소통 기술을 익히며 가족 간의 친밀감을 심화합니다. [넷째] ‘성평등한 사회를 위해’에서는 가족 구성원을 넘어 한 사람의 시민으로서 다양한 사회적 상황 속에서 무엇을 실천할 수 있을지, 어떤 관점으로 세상을 바라보면 좋을지를 토론하고, 해법을 찾아갑니다.

이 여정은 아빠 개인의 역할 변화를 넘어, 가족 전체가 평등하고 안전하며 행복한 공동체로 거듭나는 중요한 전환점이 될 것입니다. 지금, 억압된 ‘남자다움’을 벗고, 진짜 ‘나’와 가족을 만나는 ‘남다른 아빠’의 여정을 시작해 보세요.

[첫째. 남다른 아빠 되기]

- [개인활동1] 색과 형태로 성(性)을 표현하기 <성, 내 마음의 지도>6
- [개인활동2] 문장의 빈 칸을 완성해보기 <문장의 빈틈을 채워줘>9
- [개인활동3] 카톡 질문에 답장 해보기 <문자왔성(性)>12

[둘째. 성평등한 가족 만들기]

- [개인활동] 가부장 코드 해제 : 아빠의 성평등한 언어19
- [가족활동1] 우리 가족 돌봄 시간표 만들기22
- [가족활동2] 성평등한 가족 규칙 만들기26

[셋째. 성평등한 놀이와 소통의 기술]

- [가족활동1] 놀이와 소통의 '눈치' 배우기: 비언어적 경계 존중 기술29
- [가족활동2] '느낌표-물음표' 소통 연습: 감정 공유와 공감의 기술33
- [가족활동3] 성평등한 노래 선물 : 문화 속 성평등36

[넷째. 성평등한 사회를 위해]

- [가족활동1] 성평등 토론 <문제가 있성!>38
- [가족활동2] 성평등 동반자 되기 <우리는 이어져 있어>41
- [가족활동3] 미래 계획 세우기 <눈부시게 빛나는>44

- [부록] 남다른 아빠를 위한 성지식 Check! 49

목 차

어떤 아빠가
되고 싶으신가요?

[첫째. 남다른 아빠 되기]

[개인활동1]

색과 형태로 성(性)을 표현하기 <성, 내 마음의 지도>

#감정 #태도 #심상

성(性)을 있는 그대로 편안하게 받아들입니다.

성교육의 중요성은 모두가 공감하고 있을 것입니다. 그런데 무엇을 어떻게 말해 줄지 고민하기 전에, 먼저 성에 대해 생각해 보는 것이 필요합니다. 양육자가 가지고 있는 성에 대한 감정과 태도, 심상은 자녀에게 말을 건네는 과정에서 고스란히 전달되기 때문입니다. 성을 생각하면 먼저 무엇이 떠오르시나요? 이러한 질문은 성을 뉴스나 일상 속 단편적인 에피소드로 접하는 우리에게 상당히 낯선 질문일 수 있습니다. 성을 생각할때 사랑이 먼저 연상되는 분이 있을 수도, 인간의 신체 구조가 떠오르시는 분이 계실 수도 있습니다. 혹은 아침에 보았던 성 관련 사건 사고가 기억나실 수도 있겠습니다. 무엇이든 좋습니다. <남다른 아빠의 정석>의 첫 번째 챕터, 첫 번째 활동에서 내가 평소 성에 대해 어떤 감정과 태도를 가지고 있는지를 표현해봅시다.

1. 활동목표

- 성에 대한 나의 감정과 태도, 심상을 표현하고, 인식합니다.
-

2. 활동내용

(1) 성에 대해 가지고 있는 나의 감정과 태도, 심상(이미지)를 떠올려보기

- 경계 없이, 제한 없이, 성을 떠올렸을 때 내 마음에 떠오르는 요소들을 자유롭게 상상하고 느껴봅니다.

(2) 활동지에 제시된 도형과 기호를 확인하고, 선택하기

- 내가 떠올린 심상을 담을 수 있는 도형과 기호를 찾습니다. 제시된 도형과 기호 중에 마음에 드는 것이 없다면, 새로 만들어서 활용해도 좋습니다.
-













(3) 내가 선택한 도형과 기호를 칠할 만한 색을 선택하기

- 내가 떠올린 심상에 알맞게 칠할 수 있는 색을 고릅니다. 다양한 색이 준비될수록 좋습니다.

(4) 성에 대한 나의 심상을 표현하기

- 내가 선택한 도형 및 기호와 색을 활동지면에 온전히 표현하고, 제목을 붙입니다. 이때의 제목은, 내가 이렇게 표현한 이유가 담겨 있도록, 나의 심상을 다른 사람도 이해할 수 있도록 짓습니다.

[도형 및 기호 예시(활동지)]

											
<ul style="list-style-type: none">- 성에 대한 나의 심상을 표현하기 위해, 떠오르는 도형이나 기호를 표현합니다.- 잘 떠오르지 않는다면, 위의 도형 및 기호 예시를 활용해도 좋습니다.- 색은 지금 가지고 있는 색깔 중에 가장 와닿는 색을 다채롭게 사용합니다.											

[활동 과정에서, 아래의 질문을 활용할 수 있습니다.]

<ol style="list-style-type: none">1. 왜 이 도형을 그렸나요?2. 왜 이 색을 칠했나요?3. 무엇을 표현하고자 했나요?4. 제목을 그렇게 지은 이유가 무엇인가요?5. <남다른 아빠의 정석> 을 통해, 이 작품은 앞으로 어떻게 변화할까요?
--

3. 활동 유의사항

- (1) 성에 대해 가지고 있는 나의 감정과 태도, 심상을 떠올리는데 충분한 시간을 들이는 것이 중요합니다.
 - (2) 단순히 활동지를 꾸미고 색칠하는 활동이 아닌, 나의 성 태도를 점검하는 활동으로서 이해하는 것이 중요합니다.
 - (3) 성에 대해 떠올리는 과정에서 내면의 저항과 부딪힐 수 있습니다. 그때는 그러한 저항이 어디로부터 비롯된 것인지 돌아볼 필요가 있습니다. 때로 이는 성을 주제로 한 나의 '미해결 과제'로써, 추후 별도의 상담적 개입 또는 돌봄의 필요성을 의미하는 신호일 수 있습니다.
-

4. 활동의 의의

내가 느끼고 있는 성을 있는 그대로 표현하는 것이 이 활동의 핵심입니다. 우리 사회는 오랫동안 성을 감추고, 삼가야 할 것으로 여겨왔습니다. 그 결과 성을 주제로 충분히 이야기할 수 있는 기회가 주어지지 못했고, 개별적이고 폐쇄적인 경로로 성에 대한 정보를 접할 수밖에 없었습니다. 이 과정에서 우리는 결국 스스로 성에 대해 어떤 감정과 태도를 가지고 있는지 알지 못한 채, 성을 통제하고 억압해야 하는 주제로 이해하게 되었습니다. 또한, 기존의 성에 대한 정보와 지식들은 주로 언어로 전달되곤 합니다. 언어는 우리의 인식을 결정한다는 점에서 아주 중요한 소통의 형식이지만, 때로 언어가 우리의 세계를 제한시키기도 합니다. 성 지식, 성 정보, 성에 대한 개념도 중요하지만, 그만큼 성에 대해 내가 가지고 있는 고유한 정서와 느낌을 살펴보는 것도 중요합니다. 그것이 곧 성에 대한 나의 태도를 결정하기 때문입니다. 이번 활동이 성에 대한 나의 태도를 점검하고 표현해보는 계기가 되기를 바랍니다.

[추가 활동] 활동 결과지를 활동 공간에 붙여둠으로써, 성에 대한 심상의 차이와 다양성을 비교하고, 활동 공간을 자기 표현의 공간으로 채워가자는 분위기를 조성할 수 있습니다.

[개인활동2]

문장의 빈 칸을 완성해보기 <문장의 빈틈을 채워줘>

#점검 #성찰 #확인

문장의 빈 칸을 채워가면서, 양육자로서의 성 인식을 돌아봅니다.

첫 번째 활동에서, 성에 대한 나의 심상을 도형과 색으로 표현해보았습니다. 첫 번째 활동이 마음의 지도, 즉 윤곽을 그리는 과정이었다면, 이번 두 번째 활동은 그 윤곽 안에 내용을 채우는 과정이라고 할 수 있습니다. 총 10개의 문항으로 구성된 이번 활동은, 성에 대한 인식과 가치관, 태도, 생각을 보다 구체적으로 점검하기 위한 내용들로 구성되어 있습니다. 떠오르는 대로 문장의 빈 칸을 채워보세요. 정답은 없습니다. 이번 활동을 순서대로 따라가시며, 본격적인 활동에 돌입하기 전 나를 천천히 돌아보는 시간을 가져봅니다.

1. 활동목표

- 제시된 문장을 차례로 채워가며, 나의 성 인식을 점검하고 성찰합니다.

2. 활동내용

(1) 다음에 제시된 문항을 차례대로, 떠오르는대로 채웁니다.

(2) 작성된 문항을 읽고, 내 생각과 가치관, 태도를 인식합니다.

(*수정은 권장하지 않습니다.)

(3) 아래 적용해볼 수 있는 질문을 토대로 내 응답을 점검해봅니다.

[문장의 빈칸을 채우기]

1. 나에게 가족이란 _____다.
2. 자녀에 대해 떠올리면 나는 _____ 생각이 든다.
3. 이 사회에서 필요한 남자다움은 _____다.
4. 내가 생각에 여자들은 _____다.
5. 나는 성적 즐거움에 대해 _____생각한다.

6. 나는 나의 자녀가 _____ 성장하기를 바란다.
7. 내가 성교육을 한다면 나의 자녀는 _____ 생각할 것이다.
8. 내가 생각하기에 성폭력은 _____ 때문에 발생한다.
9. 우리 사회가 성평등해지기 위해서는 _____가 필요하다.
10. 내가 되고 싶은 아빠로서의 모습은 _____다.

*문장 완성 과정에서 개인의 이슈와 내면이 노출될 수 있으므로, 비밀 보장이 유지될 수 있는 공간에서 활동을 진행합니다. 또한, 함께 활동하는 이(가족, 자녀, 동료 등)가 있을 경우, 비밀 보장 및 상호 존중에 대해 합의합니다.

[적용해볼 수 있는 질문]

<ol style="list-style-type: none"> 1. 가장 작성하는 데 시간이 걸렸던 문항은 무엇인가요? 2. 작성하면서 가장 많이 들었던 생각은 무엇인가요? 3. 성(性)이라는 주제는 나에게 어떻게 다가오나요? 4. 지금의 나에게 가장 중요한 주제가 담긴 문항이 있다면 무엇인가요?
--

3. 활동 유의사항

- (1) 문장을 완성하는 과정에서 사적인 주제, 비밀 보장이 필요한 내용이 담길 수 있습니다. 본 활동은 공동 활동이 아닌 개인의 내면에 초점을 맞춘 활동인 만큼, 비밀 보장이 이루어질 수 있는 공간에서 진행하는 것이 중요합니다.
- (2) 사회적으로 권장되는 답변보다, 나의 개인적인 인식과 가치관, 입장이 드러나는 것이 본 활동의 취지에 부합합니다.
- (3) 제시된 문항중, 답변하기 곤란하거나 불편함을 주는 문항이 있을 수 있습니다. 그럴 경우 문항을 건너 뛸 수 있습니다. 다만 추후 곤란함과 불편함이 들었던 이유에 대해 잠시간 살펴보는 것을 권합니다.

4. 활동의 의의

성에 대한 가치관, 태도, 인식이 드러나는 문장을 마주하며, 나 자신의 성 인식을 점검하는 것이 본 활동의 의의입니다. 활동의 초두에 반복해서 성찰과 자기 점검을 강조하는 이유는, 성을 어떻게 바라보고 이해하며, 다뤄갈지를 고민하는 과정이 모든 교육과 활동에 있어 가장 중요하기 때문입니다. 우리 사회는 자주 ‘성에 올바른 정답’과 ‘참된 모습’이 있고, 자녀에게 그것을 강조하고 반복해서 알려주지만 하면 된다고 생각하곤 합니다. 물론 성을 어떻게 이해하는 것이 더 ‘바르고 참된지’를 고민하는 과정은 중요합니다. 하지만 인간의 성에는 ‘바람직한’ 정답 외에 실질적으로 접근해야 하는 문제들이 산적해있습니다. 나와 상대의 욕구, 상태, 지향, 입장을 헤아리고, 어떻게 관계 맺고 풀어나갈지를 고민하는 ‘성적의 사소통 능력의 함양’을 대표적인 예로 들 수 있습니다. 이러한 능력을 기르기 위해 가장 중요한 것은 먼저 내가 성에 대해 어떤 입장을 가지고 있는지를 파악하는 것입니다. 동시에, 자녀에게 그러한 능력을 길러주기 위해서는, 양육자 또한 이에 대해 잘 알고 있어야 합니다. 그러므로 모쪼록 문장을 채워가며, 성적 자기를 진솔하게 마주하는 시간을 가져보시기를 바랍니다.

[추가 활동] 본 활동을 공동 양육자에게 실시하고, 활동 후의 느낌을 공유하는 시간을 가질 수 있습니다. 양육자 간의 성에 대한 인식의 차이는 양육 태도 및 자녀를 향한 메시지를 결정하는 데 중요한 요인이므로, 그 인식의 차이가 발생하는 지점을 확인하고, 소통의 시간을 가져보는 것이 좋습니다.

[개인활동3] 카톡 질문에 답장 해보기 <문자왔성(性)>

#대화 #소통 #인식

자녀와의 대화 상황에 맞춰 연습을 해봅니다.

“아빠, 아기는 어떻게 생겨?”라는 자녀의 질문을 상상해봅니다. 생각만 해도 아찔합니다. 있는 그대로 다 말해줄 수도 없고, 자녀가 자연스럽게 갖게 되는 성에 대한 관심을 무시할 수도 없으니 말입니다. 하지만, 언제까지 물러설 수는 없습니다. 하루가 다르게 커가는 자녀의 모습이 눈에 밟힐수록, 우리는 준비해야 합니다. ‘이렇게 대답하세요!’라고 답을 드리는 챗터가 아닙니다. 오히려 세 가지의 상황이 준비되어 있습니다. 어떤 대답이라도 좋으니, ‘최선을 다해 고민한’ 답변을 만들어 봅시다.

1. 활동목표

- 제시된 상황 속 자녀의 고민과 질문에, 답변을 작성해보며 성적의사소통에 대해 연습합니다.
- 답변의 내용과 관점을 살펴보며, 평소 내가 가지고 있는 성에 대한 인식을 돌아봅니다.

2. 활동내용

- (1) “아빠, 오늘 쉬는 시간에 학교 애들이 그랬는데, 남자는 고추가 무조건 커야 되는데, 이거 진짜야? 그럼 얼마나 커야돼?”
*남자의 음경 크기를 주제로 한 자녀의 메시지에 답변을 작성해봅니다.
- (2) “아빠는 엄마랑 어떻게 사귀고 결혼했어? 나 같이 수학 학원 다니는 민서랑 사귀고 싶은데... 뭘 어떻게 해야 할지 모르겠어. 고백은 어떻게 하는 거야?”
*연애 감정과 고백을 주제로 한 자녀의 메시지에 답변을 작성해봅니다.
- (3) “사실 어젯밤에 사이트를 잘못 들어가서 야동을 봤는데 엄마한테 말하기는 좀 그래서 아빠한테 물어보고 싶었어. 야동에서 나오는 거... 다 진짜야?”
*성표현물을 주제로 한 자녀의 메시지에 답변을 작성해봅니다.
- (4) ‘흔히 하는 답변’을 확인하고, 나의 답변과 비교해봅니다.

[문자왔성(性) - 메신저 채팅 상황]

(1) 음경의 크기와 관련된
질문을 받은 상황



아빠, 나 물어볼 게 있는데

오늘 쉬는 시간에 학교
애들이 그랬는데

남자는 고추가 무조건
커야 되는데, 이거 진짜야?

그럼 얼마나 커야돼?

(2) 연애, 고백 상황



아빠, 나 궁금한 게 있는데

아빠는 엄마랑 어떻게
사귀고 결혼했어?

나 같이 수학 학원 다니는
민서랑 사귀고 싶은데

뭘 어떻게 해야 할지 모르겠어

고백은 어떻게 하는 거야?

성표현물과 관련된 상황



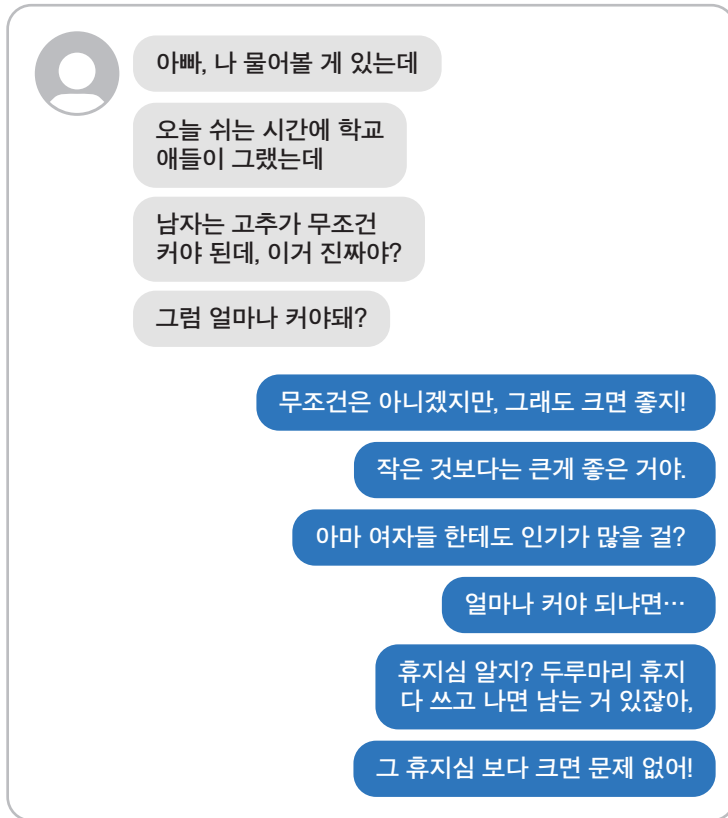
아빠, 나 말할 게 있는데

사실 어젯밤에 사이트를
잘못 들어가서 야동을 봤는데

엄마한테 말하기는 좀 그래서

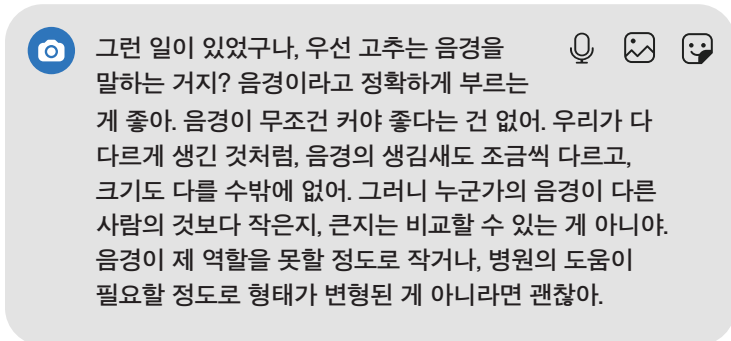
아빠한테 물어보고 싶었어

야동에서 나오는 거 다 진짜야?



- 성기 크기의 정상적인 기준이 있다거나 클수록 좋다는 이야기 대신, 우리의 생김새가 모두 다르듯 우리 몸은 모두 다르다는 결의 이야기를 전해주는 것이 필요합니다. 따라서 휴지심은 기준이 될 수 없습니다.
- 또한 남성의 음경이 클수록 성관계 시 유리하다거나, 여성의 만족감을 담보할 수 있다는 등의 표현은 ‘여성을 만족시켜야 진짜 남자’라는 왜곡된 남자다움을 강화하고, 자신의 몸을 타인의 만족을 위한 수단처럼 여기게 한다는 점에서 권장되지 않습니다.

이렇게 말해주세요



아빠, 나 물어볼 게 있는데

오늘 쉬는 시간에 학교 애들이 그랬는데

남자는 고추가 무조건 커야 되는데, 이거 진짜야?

그럼 얼마나 커야돼?

수학 학원에서? 수학 점수가 안 오르는 이유가 있었구나?

음..민서한테 관심이 많다는 거지?

아빠랑 엄마도 아빠가 먼저 고백하고 사귀자고 이야기했지. 결혼할 때도 프로포즈 엄청 준비했지.

남자가 먼저 좋아한다고 해야지. 안 그러면 놓쳐.

좋아하는 마음이 있으면, 그걸 적극적으로 표현하는 게 중요해. 고백은 최대한 솔직하게 하는 게 좋고 말이야.

그리고 한번 거절당했다고 해서 기죽지마, 열번 짝어 안넘어가는 나무 없어.

한번해서 그치지 말고 계속 좋아하는 티를 내봐. 그러면 민서 개도 마음이 열릴 거야.

☑ ‘남자가 먼저 이야기 해야 한다’, ‘남자가 리드해야 한다’는 말은 오래된 남자다움에 대한 편견입니다. 물론 좋아하는 마음을 가진 사람이 먼저 표현하는 것은 자연스럽습니다. 다만 그것은 남자라서가 아니라, 먼저 좋아하는 마음을 품었기 때문입니다. 상대의 입장을 헤아리며, 좋아하는 마음을 어떻게 잘 표현하면 좋을지 고민만 하도록 해주시면 충분합니다.

☑ ‘열번 짝어 안 넘어가는 나무 없다’는 말은 상대의 거절을 거절로 받아들이지 못하도록 하는 관습적인 표현입니다. 이 말은 때로 관계를 어렵게 만드는 충동적인 고백, 일방적인 고백, 타인과의 경계를 존중하지 못하는 공개 고백 등으로 이어지곤 합니다. 내 마음을 열심히 표현하는 것에 골몰하기보다, 내 마음이 향하는 상대의 입장에서 이 상황이 어떻게 이해될지를 파악하는 것이 더 중요합니다. 그리고 그것이 진정으로 좋아하는 마음의 형태에 더 가까울 것입니다. 연애를 하는지의 유무, 사귀는 사이인지에 대한 분간이 아니라 우리의 ‘관계’가 어떠한지에 대해 생각하도록 도와야 합니다.

이렇게
말해주세요

에고, 그런 소중한 마음을 가지고 있구나. 고민이 많겠다. 아빠랑 엄마는 자주 만나고 데이트하면서 누가 먼저랄 것 없이 서로 좋아하게 되었어. 그러다가 어느날 서로 편안한 상황에서 넌지시 물어봤지. 진지하게 만나볼 생각 있느냐고 말이야. 프로포즈 하듯이 막 준비를 하고, 어느날 갑자기 깜짝 쇼를 한 게 아니라, 어느 정도 관계가 쌓인 다음에 확인하는 정도로 물어봤던 것 같네. 너는 민서랑 시간을 자주 보내니? 고백으로 관계가 시작되기도 하지만, 관계가 쌓인 다음에 마음을 표현하는 것이 더 상호적일 수 있거든. 우선 민서와 보내는 시간이 많아지는 게 중요할 것 같은데? 이야기해줘서 고맙다. 앞으로도 같이 고민을 많이 해보자.



아빠, 나 물어볼 게 있는데
오늘 쉬는 시간에 학교 애들이 그랬는데
남자는 고추가 무조건 커야 되는데, 이거 진짜야?
그럼 얼마나 커야돼?

엄마한테 말 안 한 거는 진짜 잘했다. 말했다가는 컴퓨터를 못 쓰게 될 수도 있어.


음..민서한테 관심이 많다는 거지?


아빠도 남자니까 다 알지. 아빠도 다 보면서 컸어.

남자는 그런 거 좀 볼 수도 있는 거야. 걱정하지마.


야동에서 나오는 게 진짜냐고? 뺑도 좀 있고 가짜인 것도 있어.

그래도 너무 많이 보지는 말고, 아빠가 비밀로 해줄 테니까 적당히 봐.

-  온라인 환경에서 성표현물(음란물)을 접하기 너무나 쉬운 환경에서 청소년들은 성장합니다. 하지만 성표현물 시청을 긍정하는 것은 자녀의 성장에 도움을 주지 못합니다. '남자는 다 본다', '아빠도 보면서 컸다' 등의 표현은 성표현물을 비판적으로 바라볼 수 있는 계기를 만들어주지 못하기 때문에 좋은 반응이라고 할 수 없습니다. 오히려 필요한 것은 성표현물을 구분(포르노, 불법촬영물, 딥페이크허위영상물 등)하고, 성표현물이 우리에게 미칠 수 있는 영향력에 대해 자세히 알려주는 것입니다.

-  자녀가 성에 대해 이야기할 때, 같은 성별의 양육자에게 말하기를 더 편해할 수 있습니다. 특히 남자 청소년이 남성 양육자에게 말을 할 때, '이건 남자들만의 비밀'이라는 표현으로 여성을 배제하고 남자들만의 연대를 강화하는 태도를 강화해서는 안 됩니다. 이러한 태도는 자연스럽게 '여자라서 모른다', '남자들은 다 그렇다'는 불통의 태도로 연결되기 때문입니다.

 **이렇게
말해주세요**

 어제 그런 일이 있었어? 아빠에게 말해줘서 고맙다. 용기있구나. 보고 나니까 어떤 느낌이 들었어? 엄마한테 말하기는 좀 그렇고 아빠한테 물어보고 싶었던 이유는 뭘까? 우선 야동에서 나오는 건 우리의 현실하고 완전히 구분지어야돼. 그건 상업적인 목적으로 성적인 자극만을 위해서 만들어낸 포르노라고 하는데, 우리의 삶과는 완전히 다른거야. 그리고 포르노에는, 남성중심적이고 매우 과장된 장면, 여성을 폭력적으로 대하는 장면도 등장하곤 하지. 이런 장면들은 우리에게 잘못된 인식과 성별고정관념을 심어주기 때문에 해로워. 또 우리가 야동이라고 부르고, 접하는 것에는 피해자가 있는 불법촬영물이나, 딥페이크 허위 영상물 같은 것이 있어. 이건 야동이 아닐 뿐더러, 시청해선 안되고 오히려 신고를 해야 하는 것들이야. 한편 사이트를 어떻게 잘못 들어간거니? 그렇게 연결되는 경로를 다시 쓰지 않는 것이 좋겠다.

3. 활동 유의사항

- (1) 답변을 작성하는 과정에서 남자다움, 여자다움과 같은 성별고정관념, 왜곡된 남성성(남자다움의 강조: ‘남자는 원래 그래’)을 강화하지 않도록 합니다.
 - (2) 성엄숙주의(“성은 어른이 된 다음에 알아도 돼!”)에 근거한 답변을 작성하지 않도록 합니다. (예: 지금은 그런 걸 알 때가 아니야!, 학업에 집중하는 편이 더 좋겠구나, 음란물을 보다니, 컴퓨터랑 스마트폰을 점검해야겠구나!)
 - (3) 자녀의 생각과 행동을 금지하고 제한하는 형태로 생각하기 보다, 무엇을 더 해볼 수 있을지, 어떤 정보와 지식이 자녀에게 도움이 될지 고민하며 답변을 작성합니다.
 - (4) 양육자로서 솔직하게 자기 개방을 통한 이야기(예: 나도 어렸을 때 다 그랬단다)를 전할 수도 있지만, 때로 자기개방은 상대의 특수한 상황을 일반화 하고 더 생각하는 것을 차단하는 효과를 가져올 수 있어 가급적 사용을 지양합니다.
-

4. 활동의 의의

“어떻게 말해주어야 할까?”, “나라면 어떻게 대답할까?”에 대해 고민해보는 시간입니다. 교육 현장에서 청소년들이 실제로 물어보는 질문인 동시에, 자녀와 한번쯤은 소통해볼 만한 주제로 구성했습니다. 모법적인 답변을 구상하려는 것보다, 양육자로서 평소 자녀에게 성에 대해 어떻게 말해주고 있는지를 살펴보기 위한 활동입니다. 아마도 답변을 구성하는 과정에서, 양육자 자신의 성 그리고 아동 청소년에 대한 가치관과 태도가 더 잘 드러나게 될 것입니다. 질문을 받았을 때의 당황스러움, 난감함, 애매모호함 모두 양육자로서 온당하고 자연스러운 감정입니다. 이번 활동을 점검과 연습의 기회로 삼으시고, 어떤 응답이 자녀의 성장에 도움이 될지를 진지하게 고민해보는 시간이 되시면 좋겠습니다. 만약 실제로 이번 활동지와 유사한 질문을 자녀에게 받아본적이 있으시다면, 그동안 관계를 정말 잘 쌓아오신 것입니다!

[둘째. 성평등한 가족 만들기]

[개인활동]

가부장 코드 해제 : 아빠의 성평등한 언어

#호칭 #존중 #평등

언어에 새겨진 가부장제의 흔적을 지우다.

오랫동안 한국 사회의 가족은 남성 중심의 가부장적 질서를 기반으로 유지되어 왔습니다. 이러한 맥락에서 아빠는 ‘가장’이라는 이름으로 권위를 갖는 동시에 무거운 압박감을 받아 왔습니다. 나아가 전통적인 아빠의 역할은 알게 모르게 가족 내 다른 구성원의 존재와 목소리를 배경으로 축소시키는 결과를 초래했습니다. 비록 2005년 남성 중심의 호주제가 폐지되면서 성평등한 가족 문화를 위한 한 걸음을 내딛었지만, 무수한 시간을 통해 굳어진 가족 호칭과 가부장적 언어에는 여전히 성차별적인 요소가 깊이 배어 있습니다.

성평등한 가족을 만든다는 것은 이러한 언어의 지형을 바꾸는 것에서 시작됩니다. 이 활동은 아빠가 스스로 무심코 사용하는 오래된 성차별적 언어를 인식하고, 자신의 언어 습관을 점검하여 평등한 언어를 실천함으로써, 모든 가족 구성원이 존중받는 새로운 언어 문화를 만드는 첫걸음이 될 것입니다.

1. 활동목표

- 일상적으로 사용하는 호칭과 관용구에 내재된 성차별적 요소와 가부장적 어원을 스스로 명확히 인식합니다.
- 인권 친화적이고 성평등한 대체어를 발견하고, 성평등한 언어 습관 실천 계획을 세웁니다.

2. 활동내용

- 성평등 언어 점검표를 통해 아빠가 가족 구성원에게 사용하는 호칭, 타인에게 가족을 소개하는 방식, 자녀 훈육 및 일상 대화 속 관용구를 총체적으로 점검하고, 평등을 실천할 새로운 언어를 기록합니다.

점검해볼 표현	성차별적 의미	성평등한 대체 표현(빈 칸)
집사람/안사람	가정을 여성이 소유하거나 지배하는 영역으로 국한하는 표현.	
외할머니/ 외할아버지	외가(外, 바깥)와 친가(親, 친한)를 구분하여 차별함.	
도련님/서방님	남편의 형제를 아내가 높여 부르는 호칭으로 남성 우위적이며, 여성 간의 위계를 만듦.	
'암탉이 울면 집안이 망한다'	여성에게 의견 표명이나 리더 역할을 금지하고 침묵을 강요하는 가장 대표적인 속담.	
'남자는 태어나 서 세 번 울어야 한다'	남성의 감정 표현을 억압하고 눈물을 나약함으로 치부하는 유해한 남성성 고정관념.	
'여자가 조신 해야지'	여성에게 일방적인 정숙함을 요구하고 성별에 따라 행동의 제약을 두는 가부장적 관념.	
'사내대장부가 그런 걸로 울면 안 돼'	남성의 감정 표현을 억압하고 성별에 따라 행동 기준을 강요함.	
'여자는 시집가 면 그 집 귀신이 되어야 한다'	결혼 후 여성을 남편 가문에 완전히 귀속시키고 주체적인 삶을 포기하도록 강요함.	
'계집애처럼 굴지 마라'	'여자'나 '여성성'을 나약함이나 부정적인 의미로 깎아내리는 성차별적 표현.	
'바깥일은 남자, 집안 일은 여자'	성별에 따라 역할을 엄격하게 나누고 가사노동을 여성의 전유물로 규정함.	

3. 활동 유의사항

- (1) 이 활동은 외부의 판단이 아닌, 아빠 개인의 무의식적 언어 습관을 솔직하게 돌아보는 성찰의 과정입니다.
 - (2) 오랜 기간 사용해 온 호칭을 바꾸는 것이 때로는 어색하게 느껴질 수 있습니다. 그러나 아빠가 먼저 ‘역할’이 아닌 ‘인격’을 존중하는 호칭을 시도할 때, 성평등한 가족 문화가 점진적으로 뿌리내릴 수 있습니다..
 - (3) 언어 습관의 변화는 시간이 걸리는 여정입니다. 당장 완벽하지 않더라도 괜찮습니다. 오늘 기록한 성평등 언어를 일상에서 꾸준히 실천하겠다는 개인적인 약속과 다짐이 가장 중요합니다.
-

4. 활동의 의의

호칭을 포함한 언어는 우리가 세상을 인식하는 방식이자 가족 관계의 위계를 반영하는 거울입니다. 언어에 성차별적 요소가 있다면, 그것은 무의식적으로 그 사람을 성별 역할에 종속시키고 있다는 뜻입니다. 성평등한 언어는 곧 개인의 존재와 인격에 대한 존중을 의미합니다. 예를 들어 ‘집사람’ 대신 ‘배우자’를 부르는 작은 변화는, 가정 내 모든 구성원이 동등한 주체이며 누구도 집안이나 바깥이라는 역할에 갇혀서는 안 된다는 성평등 철학을 실천하는 것입니다. 특히 양육자가 사용하는 언어는 자녀에게 성 역할과 사회적 관계에 대한 가장 강력한 무의식적 교육이 됩니다. 자녀가 평등한 언어를 사용하도록 가르치는 것보다, 양육자가 먼저 평등한 언어를 실천하는 것이 훨씬 효과적입니다.

[가족활동1]

우리 가족 돌봄 시간표 만들기

#돌봄 #가사노동 #휴식

시간 속 숨겨진 불평등을 찾아서

대한민국 가정에서 가사 노동과 자녀 돌봄은 여전히 여성에게 크게 편중되어 있습니다. 성평등가족부부의 '2025 통계로 보는 남녀의 삶'에 따르면 실제로 맞벌이 부부의 경우에도 아내의 하루 평균 가사노동 시간은 남편보다 약 112분 더 많은 것으로 나타납니다. 아빠는 '생계 부양'이라는 역할에 매몰되어 가족의 일상을 '책임지는 사람'이 아닌 '지원하는 사람'으로만 인식하는 경향이 있습니다. 이는 가족 구성원의 개인적인 시간과 여가를 희생시키고, 아빠 자신 또한 자녀와의 친밀한 돌봄 관계를 형성할 기회를 놓치는 결과를 가져옵니다.

특히, 돌봄 노동은 자녀의 생애주기에 따라 그 형태와 무게가 끊임없이 변화합니다. 신생아기에는 신체적 노동이 압도적이지만, 청소년기로 갈수록 대화와 정서적 지지와 같은 '관계적 노동'의 비중이 커집니다. 이 활동은 우리 가족이 시간을 어떻게 사용하고 있는지 객관적인 데이터를 통해 확인하고, 돌봄의 책임을 공평하게 나누어 모두의 '쉽'과 '성장'을 보장하는 첫걸음이 될 것입니다.

1. 활동목표

- 가족 구성원별 시간 사용 현황을 객관적으로 기록하고, 성별에 따른 돌봄 노동 불균형을 인식합니다.
- 자녀의 생애주기별 돌봄 특성을 이해하고, 해당 시기에 아빠가 집중해야 할 돌봄 영역을 설정합니다.
- 아빠의 가사 및 돌봄 노동 참여 시간을 구체적으로 늘릴 수 있는 실천 방안을 마련하고, 함께하는 돌봄의 중요성을 체감합니다.

2. 활동내용

(1) 나의 시간 점검하기

- 가족 구성원 모두가 각자 일주일(주중 5일, 주말 2일) 간 하루 24시간을 어떻게 사용했는지 기록합니다. 시간을 네 가지 영역으로 나누어 기록합니다.

(2) 가족 시간표 시각화 및 불균형 분석

- 가족 구성원들의 하루 평균 시간 사용량을 유형별로 나누어 발표합니다.

✔ Tip. 주변의 아빠들끼리 모여 자신의 시간표를 점검해볼 수도 있습니다.

- 개인 시간표에 대해 자유롭게 이야기를 나눕니다.

Q. 서로의 시간표를 보고 느낀 점은?

Q. 아빠의 시간표에서 ‘돌봄 노동 (C)’의 시간은 자녀의 연령에 필요한 핵심 돌봄에 충분히 할애되고 있나요? (신생아/영아기라면: 신체 돌봄의 양을 공평하게 나누고 있나요? 청소년기라면: 대화나 경청 같은 ‘정서적 돌봄’의 시간은 충분한가요?)

Q. 가족 구성원 중 D가 가장 적은 사람은 누구인가요? 그 이유는 무엇일까요?

✔ Tip. 가사 노동과 돌봄 노동에 금전적 가치를 부여해보고, 이 노동이 가족에게 주는 긍정적 영향을 함께 이야기 나눕니다. 노동의 가치를 인정할 때, 참여 의지가 높아집니다.

(3) 성평등한 시간표 재구성하기

- 가족 구성원 모두의 ‘쉽’을 보장할 수 있는 새로운 시간표를 협의합니다.

✔ Tip 1. A의 중요성과 균형에 관해 이야기합니다. 가족의 ‘일과 가정의 균형’에 대해 이야기 나누고, 생계 노동 시간이 너무 과도하여 가족의 나머지 시간이 침해되고 있지는 않은지 점검합니다.

✔ Tip 2. B와 C를 가족 구성원 모두가 어떻게 공평하게 참여할지 구체적인 항목 (예) 분리수거 담당일 지정하기, 주말 식단 함께 구성하기, 함께 장보기

✔ Tip 3. D를 가장 적게 사용한 구성원에게 시간을 보장해 줄 수 있는 구체적인 방법을 협의합니다.

(예) 각자 전담 육아 시간을 지정하여 배우자의 여가 시간을 확보

✔ Tip 4. 본 워크북과 함께 제공된 장바구니를 활용하여 가사노동을 분담해볼 수 있습니다.

3. 활동 유의사항

- (1) 각자의 시간을 숨김 없이 솔직하게 일주일 간 자신의 시간을 기록합니다.
- (2) 시간표 분석 결과에 대해 비난하거나 죄책감을 주지 않습니다. 데이터는 문제 해결을 위한 객관적인 자료로만 활용하며, 미래의 평등한 시간 배분을 협의하는 데 집중합니다.
- (3) 계획된 성평등 시간표를 가족 달력에 공유하고, 실천 시 긍정적인 피드백을 통해 새로운 습관을 격려하는 환경을 조성합니다.

4. 활동의 의의

가족 구성원의 성평등한 역할 분담과 시간 분배는 삶의 질을 결정하는 핵심 요소입니다. 돌봄 노동 시간을 나누는 것은 단순히 일을 분담하는 것을 넘어, 가족 간의 책임감과 유대감을 높이는 행위입니다. 때로는 자녀가 양육자를 돌봐야 할 순간도 있을 것이며, 이는 가족 공동체 의식으로 이어집니다. 한편으로 “나는 힘들게 밖에서 일하고 들어오는데 집에서 또 집안일까지 해야 할까?”라고 생각할 수 있습니다. 그러나 돌봄과 가사 노동은 배우자에게 전가해야 할 ‘또 하나의 일’이 아니라, 가족의 ‘정서적 연결’과 ‘쉼’을 위한 공동의 책임이자 투자입니다. 특히 아빠의 돌봄 참여가 자녀의 연령별 필요에 맞춰 변화할 때, 자녀와의 친밀감을 높이는 가장 확실한 방법입니다. 노동 시간을 투자하는 것이 곧 관계에 투자하는 것입니다. 나아가 시간표 분석을 통해 특정 구성원의 개인 여가 시간이 부족함을 인지하고 이를 보장하는 것은 인권의 측면에서 매우 중요합니다. 모든 가족 구성원은 자신의 삶을 위한 시간을 누릴 권리가 있습니다.

[가족활동2]

성평등한 가족 규칙 만들기

#실천 #약속 #긍정

좋은 규칙은 모두를 자유롭게 한다

가족 규칙이라고 하면 흔히 ‘하지 마라’, ‘금지’ 등의 제한적인 규칙을 떠올립니다. 그러나 성평등하고 인권 친화적인 가족 문화를 만드는 규칙은 ‘무엇을 해야 하는지’를 구체적으로 권장하고, 그 실천이 가족 모두에게 어떤 긍정적인 효과를 가져올지 보여주는 데 초점을 맞춥니다. 이 활동을 통해 우리 가족만의 성평등 실천 행동을 정의하고, 규칙을 지키는 것이 곧 행복으로 이어진다는 경험을 공유하게 될 것입니다. 아빠가 먼저 ‘긍정적인 행동’을 제안하고 실천할 때, 규칙은 억압이 아닌 자발적이고 즐거운 약속이 될 수 있습니다.

1. 활동목표

- 성차별적 행동을 ‘제한’하는 규칙 대신, 성평등하고 인권 친화적인 행동을 ‘권장’하고 장려하는 긍정적인 실천 규칙을 가족이 함께 만듭니다.
- 규칙을 실천했을 때 우리 가족에게 나타날 긍정적인 효과를 예측하고 연결함으로써, 규칙 준수의 동기를 높입니다.

2. 활동내용

(1) 성평등 행동 아이디어 공유

- 가족 구성원 각자가 일상에서 성별과 관계없이 누구나 할 수 있는 평등한 행동 아이디어를 5가지씩 자유롭게 공유합니다.

✔ Tip. 아빠가 직접 할 수 있는 가사 노동(요리, 빨래 개기, 감정 표현 등)을 중심으로 아이디어를 내보는 것이 좋습니다.

(2) ‘권장형’ 규칙 만들기

- 공유된 아이디어를 바탕으로 ‘OOO하면 OO하다.’ 형식의 긍정적이고 실천적인 규칙을 최대한 많이 만듭니다.

예) 아빠가 저녁 식사 후 설거지를 주도적으로 하면, 엄마의 온전한 휴식 시간이 생긴다. / 자녀가 좋아하는 옷을 자유롭게 선택하면, 나다운 개성이 빛난다. / 빨래 개기를 요일별로 돌아가며 하면, 모두에게 온전한 휴식이 주어진다. / 서로의 힘든 감정을 솔직하게 표현하면, 가족 간의 신뢰와 공감기가 깊어진다. / 아빠가 자녀의 교사와의 소통 및 숙제 계획을 전담하면, 배우자는 온전한 주말 자기 계발 시간을 누릴 수 있다. / 힘든 감정을 솔직하게 ‘약함’의 언어가 아닌 ‘솔직함’의 언어로 표현하면, 가족 간의 정서적 공감대와 신뢰가 깊어진다.

(3) 규칙 선정 및 서명하기

- 만든 규칙 중 가족이 반드시 실천하고 싶은 핵심 규칙을 선정하여 워크북에 기록하고, 모든 가족 구성원이 서명합니다.
- 규칙을 냉장고나 거실 등 잘 보이는 곳에 붙여두고 수시로 확인합니다.

3. 활동 유의사항

- (1) 규칙은 반드시 모든 가족 구성원의 자발적 동의를 얻어야 합니다. 특히 자녀의 나이에 맞춰 규칙을 쉽게 설명하고 이해시키는 과정이 중요합니다.
- (2) 규칙은 ‘하지 마라’가 아닌, ‘이렇게 하자’는 긍정문으로 작성합니다. 이는 규칙 준수의 부담감을 낮추고 자발적인 참여를 유도합니다.
- (3) 규칙은 고정된 것이 아니라, 가족의 변화에 따라 수정될 수 있음을 공유합니다. 정기적으로 ‘규칙 점검의 날’을 정하여 실천도를 확인하고, 새로운 규칙을 추가하거나 수정합니다. 만약 가사노동의 분배와 관련된 규칙을 정하기 어렵다면, ‘장바구니’ 활동을 활용해보세요!

4. 활동의 의의

성평등한 가족 규칙은 가부장 중심의 가족 문화를 변화하는 초석이 됩니다. 특히 긍정적인 규칙 형식은 가족 구성원들이 억지로 하는 것이 아니라 규칙 실천을 통해 얻을 수 있는 긍정적인 결과에 집중하게 만듭니다. 나아가 아빠의 주도적인 참여를 권장하는 규칙은 자녀에게 성별에 구애받지 않는 다양한 역할의 가능성을 보여주며, 고정관념을 해체하는 살아있는 교육이 됩니다. 규칙을 통해 모두의 희생이 아닌 모두의 행복이 커지는 경험을 공유함으로써, 가족 공동체의 연대감과 만족도를 높입니다.

성평등한 우리 가족을 위한 규칙 게시판

모두가 함께 할 수 있는 평등한 규칙들을 적어보고, 잘 보이는 공간에 게시해보아요!











memo.

[셋째. 성평등한 놀이와 소통의 기술]

[가족활동1]

놀이와 소통의 ‘눈치’ 배우기: 비언어적 경계 존중 기술

#비언어적_표현 #눈치 #경계존중 #생애주기

언어 밖의 존중, ‘눈치’의 힘

가족 간의 친밀감은 소통에서 나오지만, 가장 가까운 사이일수록 말로 표현되지 않는 ‘비표현’을 무시하거나 오해하기 쉽습니다. 특히 한국 사회의 남성들은 강요된 ‘남자다움’ 속에서 감정 표현과 타인의 미묘한 신호를 읽어내는 ‘눈치’ 훈련이 부족한 경우가 많습니다.

건강한 경계 존중은 단순히 “해도 돼?”라고 묻는 것을 넘어, 상대방의 표정, 몸의 긴장도, 시선, 상황적 맥락을 읽고 배려하는 종합적인 소통 능력을 요구합니다. 이 활동은 아빠를 포함한 모든 가족 구성원이 놀이와 일상 속에서 서로의 ‘눈치’를 인식하고, 자녀의 생애주기 변화를 존중하며, 외부의 강요된 스킨십 요구에 슬기롭게 대처하는 능동적인 ‘경계 지킴이’로 거듭나게 합니다.

1. 활동목표

- 상대방의 비언어적 신호(눈치)를 민감하게 읽어내고, 자녀의 생애주기별 변화에 맞춰 소통 방식을 조정하는 유연성을 확보합니다.
- 몸의 경계가 상황, 시간, 생애주기에 따라 유동적으로 변화함을 이해하고, 능동적인 동의 원칙을 내면화합니다.
- 외부 관계에서 발생하는 경계 침해 상황(예: 친척의 과도한 스킨십 요구)에 대해 자녀의 편에서 방어하고 대처하는 방법을 익힙니다.

2. 활동내용

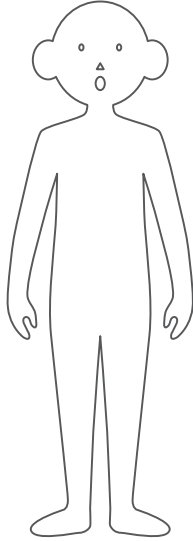
(1) 비언어적 신호 인식: 상황 읽기

- 아래 시나리오를 읽고 눈치 신호를 분석하고 존중의 말과 행동을 생각해봅니다.

자녀 생애주기별 시나리오	접촉을 원치 않는 가족 구성원의 예상 ‘눈치’ 신호 (표정, 몸짓, 말투 등)	아빠가 취해야 할 ‘존중’의 말과 행동
<p>신생아기/영아기/ (0~3세): 낯선 친척이 아기를 안아보려 하는데, 아기는 눈이 커지고 몸이 움츠러들며 입술을 삐죽 내미는 상황.</p>		
<p>유아기 (4~7세): 자녀가 가장 아끼는 인형을 안고 잠들어 있는데, 아빠가 장난으로 인형을 뺏으려 손을 대자, 자녀가 잠결에 인형을 힘껏 끌어안으며 찡그리는 상황.</p>		
<p>유아기/아동기(4~12세): 명절 친척 모임에서 친척 어른이 자녀에게 '우리 OO이, 여기 좀 만져보자' 하며 자녀의 허벅지나 엉덩이 등 신체 부위를 만지려 손을 대는 상황. 자녀가 미세하게 몸을 피하거나 표정이 굳는 상황.</p>		
<p>아동기 (8~12세): 아빠가 자녀와 간지럼 태우기 놀이 중 자녀가 '이제 그만!'이라고 말하며 잠시 숨을 고르거나 고개를 돌리는데, 아빠가 눈치 없이 계속 놀이를 시도하며 자녀의 몸에 손을 대는 상황.</p>		
<p>청소년기 (13~18세): 자녀가 친구들과 앞에서 매우 부끄러워하는데, 아빠가 자녀의 이름을 크게 부르며 갑자기 어깨동무를 하고 머리를 쓰다듬는 상황.</p>		
<p>청년기 (19세~): 대입 혹은 취업 시험을 잘 보지 못한 자녀가 침울한 상태로 방에 있는데, 아빠가 "결과가 어떻든 기운 내야지! 하이파이브 하자!"라고 말하는 상황.</p>		

(2) 몸의 경계선 Zone 설정

- 가족 구성원 수만큼 사람 모양 외곽선이 있는 그림을 준비합니다.
- 각자의 활동지에 세 가지 '존(Zone)'으로 나누어 색깔 펜으로 표시합니다.

	Zone	정의(현재 느낌)
	Green Zone	평소 가장 편안하고 친밀하게 접촉할 수 있다고 느끼는 신체
	Yellow Zone	접촉 전에 반드시 허락을 구해야 편안하다고 느끼는 신체
	Red Zone	절대적으로 사적이며, 특별한 경우(의료, 보호)를 제외하고 접촉이 금지된 경계

✔ Tip. 경계선은 고정된 규칙이 아닙니다.

- 여기서 설정하는 경계선(Zone)은 현재 상대방이 느끼는 편안함의 정도를 이해하기 위한 '소통의 도구'입니다. 이 경계는 그날의 컨디션, 상황적 맥락, 생애주기(성장)에 따라 언제든지 바뀔 수 있음을 전제로 합니다. 초록색(Green Zone) 영역이라도 상대방의 눈치가 부정적이면 즉시 멈춰야 합니다.
- 서로의 활동지를 교환하여 살펴봅니다.
- 동의와 거절 연습: 서로의 경계선을 확인한 뒤, “내가 너 안아줘도 될까?”, “지금 하이파이브 해도 돼?” 등 스킨십에 대한 의사를 구체적으로 묻고, 상대방의 ‘예’ 또는 ‘아니오’를 반드시 듣는 연습을 합니다. 나아가 상황에 따라 “지금은 싫어.” 등 거절을 표현하고, 거절당한 사람은 바로 물러서는 연습을 합니다.
- 동의와 거절 연습 후에는 서로의 감정에 관해 이야기를 나눕니다.

Q. 동의/거절당했을 때 기분은 어땠나요? (당황, 서운함 등 부정적인 감정도 솔직히 나눕니다.)

(3) ‘적극적 동의’ 원칙 선언

- 가족 간의 동의는 ‘침묵’이 아니라 ‘명확한 말’로 표현되어야 함을 선언합니다.
 - 규칙: “괜찮겠지?”가 아니라 “괜찮니?”라고 물어야 하며, 상대방이 “좋아!”라고 말할 때만 스킨십을 합니다.
 - 재확인: 이미 동의했다라도 상황이 바뀌면 언제든지 거절할 수 있으며, 거절 의사는 절대적으로 존중받아야 함을 확인합니다.
-

3. 활동 유의사항

- (1) 아빠가 먼저 자녀의 미세한 거절 신호(예: 어깨를 으쓱하거나 시선을 피하는 행동)를 읽고 행동을 멈추는 모습을 보여줌으로써, ‘멈춤은 존중’이라는 인식을 심어주는 것이 가장 중요합니다.
 - (2) “가족끼리 무슨 이런 걸 따져?”라는 말은 가장 안전해야 할 공간에서 경계를 무시해도 된다는 잘못된 인식을 심어줄 수 있습니다. 외부 관계(친척, 어른)에서 자녀가 스킨십을 거부할 경우, “그래도 안아 드려”라고 강요하는 것은 절대 금지입니다. 아빠는 자녀의 의사를 존중하면서 어른들에게 “괜찮습니다. 아이가 요즘 자기 몸에 대한 의사를 스스로 표현하려고 해서요.”와 같이 존중의 원칙을 담아 상황을 완화하는 언어적 방패 역할을 해야 합니다.
 - (3) 자녀의 생애주기, 컨디션, 상황에 따라 경계선은 끊임없이 변합니다. 정기적으로 서로의 경계를 존중하는 활동을 통해 서로의 몸의 언어와 감정 변화를 지속적으로 대화하는 것이 중요합니다.
-

4. 활동의 의의

비언어적 표현(‘눈치’)는 타인의 감정과 상황을 읽는 윤리적 감수성입니다. 이 활동은 ‘눈치’와 ‘유동적인 경계선’을 결합하여, 아빠가 일방적인 스킨십을 멈추고 능동적인 존중을 실천하도록 돕습니다. 특히 경계는 유동적이며 항상 존중되어야 한다는 학습은 자녀가 자신의 몸에 대한 주체적인 권리를 확립하고, 성별과 관계 없이 모든 관계에서 타인을 깊이 배려하는 능력을 키우는 데 핵심적인 역할을 합니다.

[가족활동2]

‘느낌표-물음표’ 소통 연습: 감정 공유와 공감의 기술

#감정 #공감 #나_전달법

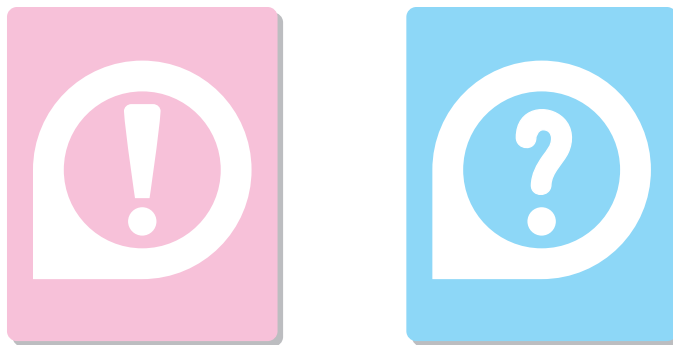
감정의 언어로 소통하기

오랫동안 한국 사회에서 남성은 감정을 드러내는 것이 약함으로 치부되어, 솔직한 감정을 억누르는 데 익숙해져 있습니다. 그러나 성평등한 가족은 모든 구성원의 감정이 존중받고 공유될 때 완성됩니다. 이 활동은 ‘느낌표(!)’와 ‘물음표(?)’ 카드를 활용하여, 아빠가 평소 잘 표현하지 않던 자신의 감정을 ‘나 전달법’으로 솔직히 표현하고, 배우자와 자녀의 감정 상태를 능동적으로 묻고 공감하는 소통 기술을 연습하는 데 목적이 있습니다.

1. 활동목표

- ‘느낌표(!)’ 카드로 자신의 감정을 솔직하게 표현하고, ‘물음표(?)’ 카드로 상대방의 감정을 능동적으로 묻는 소통 기술을 습득합니다.
- ‘나 전달법’을 활용하여 비난이나 비판 없이 감정과 상황을 분리하여 공유하는 공감 능력을 향상시킵니다.

[느낌표 물음표 카드]



2. 활동내용

(1) 느낌표/물음표 카드 준비

- 느낌표 카드: 자신의 감정 상태나 생각을 표현할 때 사용합니다.
- 물음표 카드: 상대방의 감정이나 생각을 물어볼 때 사용합니다.

(추가 활동) 동물 가족화 카드/그림: 가족 구성원 각자 자신의 감정 상태를 닮은 동물(예: 신난 강아지, 지친 고양이)을 그림으로 그리거나 카드에서 고릅니다.

(2) ‘느낌표-물음표’ 소통 연습

- 일상 속 한 가지 상황(예: 오늘 저녁 식사 후)을 정하고, 느낌표(!)와 물음표(?)를 활용한 문장으로 대화합니다.
- 아빠가 먼저 느낌표 카드를 들고 평소 표현하지 않았던 감정을 드러낸 뒤, 다른 가족 구성원에서 물음표 카드를 건네며 질문합니다.

L

✔ Tip. 질문은 ‘예/아니오’로 끝나지 않는 질문을 연습합니다.

예) “오늘 유치원에서 어떤 일 때문에 웃을 수 있었니?”, “지금 너를 가장 속상하게 하는 것은 무엇이니?”

✔ Tip. ‘지금 당장 이어폰 뺐래?’처럼 끝말만 물음표인 질문은 지양합니다.

(3) ‘나 전달법’으로 심화 소통

- 갈등 상황이나 서운했던 감정을 ‘나 전달법(I-Message)’ 형식으로 표현합니다.

✔ Tip. 나 전달법 형식: “나는 (감정)을 느꼈어, 왜냐하면 (행동/상황) 때문이야.”

예) “나는 네가 장난감을 정리하지 않아서 속상한 느낌표야(!) 왜냐하면 아빠가 쉬는 시간이 줄어들었기 때문이야. 네 생각은 어때니 물음표(?)”

3. 활동 유의사항

- (1) 아빠가 먼저 힘듦, 서운함, 두려움 등 부정적으로 여겨지던 감정들을 솔직하게 ‘느낌표’로 표현하는 것이 중요합니다. 이는 감정 표현에 성별이 없다는 것을 자녀에게 가르치는 교육입니다.
- (2) ‘질문 공격’ 피하기: ‘물음표’를 사용할 때 비난이나 추궁이 되지 않도록 주의합니다. (예: “너는 왜 맨날 그래?”) 대신, “네가 그렇게 행동했을 때 무슨 이유가 있었을까?”처럼 상대방의 입장을 이해하려는 질문을 던집니다.
- (3) 상대방의 감정 표현에 대해 “그랬구나.” “많이 힘들었겠네.”와 같이 공감하는 반응을 반드시 보여줍니다.

4. 활동의 의의

감정 공유와 공감 기술은 성평등한 소통의 핵심입니다. 이 활동은 감정 표현에 성별 차이가 없으며, 남성도 다양한 감정을 자유롭게 드러낼 권리가 있음을 알려줍니다. 특히 ‘나 전달법’을 익힘으로써 비난과 판단 없이 상황을 설명하고 감정을 공유하는 방식을 배우게 됩니다. 이는 가족 내 갈등을 건강하게 해결하는 기초입니다. 나아가 자신의 감정을 안전하게 드러내고 상대의 감정을 이해하는 과정은 가족 구성원 간의 친밀감과 심리적 안정감을 크게 높일 수 있습니다.

[가족활동3]

성평등한 노래 선물 : 문화 속 성평등

#문화 #성인지감수성 #가사바꾸기

일상 속 숨겨진 성별 고정관념

우리가 무심코 듣고 따라 부르는 가요, 동요, 만화 주제가, 심지어 일상 속 속담이나 관용구에는 성별에 따른 역할과 외모 평가가 자연스럽게 반영된 경우가 많습니다. ‘곰 세 마리’처럼 아빠 곰은 힘이 세고 엄마 곰은 날씬하며 아기 곰은 귀엽다는 식의 가사나, “암탉이 울면 집안이 망한다.”, “남자는 태어나서 세 번만 울어야 한다.”와 같은 속담은, 아동과 청소년에게 특정 성별에게는 특정 역할이나 외모가 당연하다는 성별 고정관념을 무의식적으로 주입합니다. 이처럼 우리 문화 전반에 깊숙이 스며든 성차별적 요소를 발견하는 것은 성평등한 가치관을 형성하는 첫걸음입니다. 이 활동은 가족이 함께 즐겨 부르는 동요의 가사를 성인지 감수성의 관점에서 분석하고, 모두가 평등하고 존중받는 내용을 담아 새로운 가사로 바꾸어 부르는 활동을 통해, 문화를 비판적으로 읽는 능력과 성평등한 가치관을 형성하는 것을 목표로 합니다.

1. 활동목표

- 양육자가 일상적으로 접하는 동요나 콘텐츠 속 성차별적 요소를 비판적으로 인식하고 성인지 감수성을 높입니다.
- 성별 고정관념을 해체하고 평등과 존중의 가치를 담아 새로운 가사를 창작하는 ‘양육자 활동’을 주도적으로 수행합니다.
- 양육자가 만든 새로운 노래를 자녀에게 불러줌으로써, 정서적 유대감을 강화하고 성평등 가치관을 감성적으로 전달합니다.

2. 활동내용

(1) 문제 동요 선정 및 분석

- 가족이 평소 즐겨 듣거나 부르는 가요(예: Pick me, 나야나 등) 혹은 동요(예: 곰 세 마리, 아기 상어 등)를 2~3곡 선정합니다.
- 가사를 천천히 읽어보며 다음 질문에 답합니다.

Q. 이 가사에서 성별에 따른 역할(예: 여성(엄마)는 가사 노동, 남성(아빠)는 돈 벌기)이 나뉘어 있지는 않나요?

Q. 특정 성별에게만 외모 평가(예: 날씬해, 예뻐)를 하고 있지는 않나요?

(예) ‘곰 세 마리’의 경우, 아빠 곰은 뚱뚱하다/힘이 세다, 엄마 곰은 날씬하다/예쁘다 등 성역할과 외모 평가가 반영된 부분을 중심으로 분석합니다.

(2) 성평등 가사 바꾸기

- 기존의 가사를 성별에 관계없이 적용할 수 있도록 바꾸어 봅니다.

(예) ‘곰 세 마리’ → “아빠 곰은 요리사, 엄마 곰은 과학자, 아기 곰은 사랑꾼”처럼 다양한 역할과 긍정적인 가치를 부여하여 바꿉니다. 또는 가족의 이름을 그대로 넣어 바꾸어 보아도 좋습니다.

(예) 외모 평가는 ‘따뜻해’, ‘친절해’, ‘용감해’와 같은 성품이나 행동에 대한 긍정적 평가로 대체합니다.

(3) 새로운 노래 발표회

- 양육자가 새로운 가사로 자녀에게 동요를 불러 줍니다.

3. 활동 유의사항

- (1) 가사를 분석할 때 비난이나 심각함보다는, ‘성평등한 놀이’의 맥락에서 활동합니다.
- (2) 자녀가 어렸을 때 들었던 동요, 양육자나 자녀가 좋아하는 노래 등 가족의 특성과 생애주기를 고려하여 작품을 선정합니다
- (3) 활동을 확장하여 동요 외에도 속담, TV 만화나 광고 등에서 성별 고정관념이 반영된 장면을 발견하며 ‘성평등 신호등’처럼 가족이 함께 평가해 보는 활동을 일상화합니다.

4. 활동의 의의

성평등한 노래 가사 바꾸기 활동은 성평등 가치를 내면화하는 창의적인 교육입니다. 이 활동은 단순한 놀이를 넘어, 미디어 속 숨겨진 성차별적 메시지를 스스로 읽어내는 성인지 감수성을 길러줍니다. 아동과 청소년은 문화를 수동적으로 수용하는 것이 아니라, 성평등한 가치를 담아 직접 바꾸어 만드는 능동적인 주체가 되는 경험을 합니다. 모두가 평등하고 행복한 내용을 담은 새로운 동요는 가족의 자긍심을 높이고, 일상에서 즐겁게 부르며 성평등한 가족 문화를 강화합니다.

[넷째. 성평등한 사회를 위해]

[가족활동1]

성평등 토론 <문제가 있성!>

#성문화 #성별고정관념 #문제해결

일상에서 펼쳐지는 성별고정관념과 그 문화를 고민해봅니다.

성별고정관념은 옳지 못하다는 것을 우리 모두 알고 있습니다. 그러나 실제 일상 속에서 성별고정관념은 여전히 남아 힘을 발휘하고 있습니다. ‘오래 그래왔으니까’, ‘다들 이렇게 생각할테니까’와 같이 우리 인식속에 자리하고 있는 것입니다. 그것은 ‘무거운 것은 남자가 들어야지’, ‘이런 일은 여자보다는 남자가 잘해’, ‘그래도 집 안에는 남자가 있어야지’와 같은 말과 태도에서 확인할 수 있습니다. 그래서 이번 장은, 학교와 가정 속에서 펼쳐지는 성별고정관념에 대해 생각하고, 비판점을 찾으며, 적절한 문제 해결 방법을 떠올리는 시간으로 구성되었습니다.

1. 활동목표

- 일상 속에서 마주할 수 있는 성별고정관념에 근거한 장면을 비판적으로 살펴봅니다.
 - 성별고정관념에 근거한 성문화를 변화시키기 위해 적절한 문제해결방법을 떠올려봅니다.
-

2. 활동내용

- (1) 아래 제시된 사례를 읽고, 정답을 선택해보기
 - (2) 그렇게 선택한 이유와 배경을 묻고, 선택한 후 어떤 일이 벌어질지 함께 대화해보기
 - (3) 제시된 사례와 비슷한 경험이 있는지 묻고, 그때의 감정과 느낀점에 대해 대화해보기
 - (4) 더 나은 문제 해결 방법은 없을지 함께 토론하기
-

〈사례1〉

1학년 3반, 20명이 같은 반인 일명 ‘룰루랄라’반의 화요일 5교시는 체육시간이다. 이날 아침, 체육 선생님은 룰루랄라반에게 체육시간에 활용할 매트를 미리 비품실에서 5개 꺼내어 체육관에 두라고 하셨다. 매트는 무게가 상당히 나가서 무거운 체육 용품에 속한다. 매트는 어떻게 옮겨두어야 할까?

- | | | |
|----------------------------|------------------|-------------|
| 1. 제비뽑기로 정한다. | 2. 반장과 부반장이 한다. | 3. 남학생이 한다. |
| 4. 여학생이 한다. | 5. 모두 다 같이 참여한다. | |
| 6. 체육 수행평가 100점 맞은 사람이 한다. | 7. 기타 _____ | |

〈사례2〉

룰루랄라반의 학생 민준이는 그날 아침 커다란 캐리어를 챙겨 출근하는 아버지를 보았다. 아버지에게 물어보니 2주 넘게 해외 출장을 다녀오신다고 하셨다. 아버지는 민준이의 어깨에 손을 얹으시며 이렇게 말씀하셨다. “이제 네가 가장이야, 네가 엄마랑 여동생을 잘 지켜야돼. 알겠지?” 민준이는 어머니와 아버지를 배웅하며 처음으로 느껴보는 감정을 경험했다.

1. 이 상황에서 민준이는 어떤 감정을 느꼈을까?
2. 아버지는 왜 민준이에게 그런 말을 했을까?
3. 오늘의 경험은 앞으로 민준이에게 어떤 영향을 줄까?
4. 〈사례2〉를 성평등의 관점으로 다시 쓴다면, 어떻게 수정할 수 있을까?

3. 활동 유의사항

- (1) 〈사례1〉과 〈사례2〉 모두 풀이에 정답이 있는 것은 아니지만, 성별고정관념, 특히 남자다움으로 해석할 수 있는 사례입니다. 〈사례1〉의 경우 무거운 것은 남자가 드는 것이 자연스럽다는 인식을, 〈사례2〉의 경우 가장은 남자가 해야 하고, 남자에게는 여성을 대표해서 책임질 수 있어야 한다는 태도를 담고 있습니다. 이 점을 유의하며 사례를 읽고, 자녀와 대화해보는 시간을 가져야 합니다.
- (2) 자녀가 자신의 경험에 근거해 사례에 접근하는 것은 자연스럽습니다. 다만, 이 활동의 목적은 더 나은 성문화를 위해 어떤 의사결정을 내릴지, 성별고정관념을 어떻게 비판적으로 바라보면 좋을지를 고민하는 것인 만큼 성평등에 기초해 생각해보도록 지도할 필요가 있습니다.

(3) 성평등에 대한 이야기를 나눌 때, 기계적 평등에 근거한 문제해결방법 도출을 유의합니다. <사례1>의 매트가 5개인 까닭은, 남학생 2개, 여학생 2개로 똑 같이와 같은 답안을 도출하지 않았으면 하는 바람을 담았습니다. 남자 한번, 여자 한번과 같은 기계적 평등은 언뜻보면 공정해보이지만, 성별에 따른 차이에 대해 충분히 고려하지 못하게 하고, 의사결정과정을 지나치게 단순화할 수 있습니다. 따라서 자녀가 기계적 평등으로 문제를 해결하는 것보다, 공동체적 접근으로 문제를 해결할 수 있도록 지도해야 합니다. (사례1의 모범 답안이 만약 존재한다면, ‘매트를 들 수 있는 사람이 매트를 들도록 한다’가 될 수 있습니다. 남성은 당연히 매트를 들 힘이 있고, 여성은 당연히 못 들거라는 인식을 깨고, 매트를 들 힘이 있는 사람이 한다는 관점에 기초하는 것입니다. 그러면 매트를 드는 사람이 억울한 거 아니냐는 응답이 뒤따를 수 있는데, ‘급식을 먼저 먹게 한다’, ‘간단한 간식을 준다’와 같이, 일회적인 보상을 제공하는 형태에 대해서도 고민해볼 수 있습니다. ‘플러스 점수 부여’, ‘상점을 준다’ 등은 성취도 평가에 대한 부차적인 불공정 감정을 유발할 수 있어 권장되지 않습니다.)

4. 활동의 의의

성별고정관념을 비판하고, 더 나은 성문화에 대해 고민하는 과정 속에서 성을 주제로 한 문제를 해결할 수 있는 사고력을 기르는 것이 핵심입니다. 여지껏 그렇게 해왔다는 이유로 당연시 되는 성문화에 이끌리고 동조하는 존재가 아닌, 문제해결방법을 고민하는 주체로서 자녀가 성장할 수 있도록 돕는 활동입니다. 또한, 스스로 납득할 수 있는 방법을 찾도록 충분한 대화의 시간이 주어진다면, ‘성별고정관념을 깨자’, ‘성평등은 중요하다’와 같은 구호 중심의 성교육에서 벗어나 실질적으로 일상의 문제를 해결할 수 있는 관점과 논리를 획득하는 과정에 가까워진다는 점에서 더욱 중요합니다.

[가족활동2]

성평등 동반자 되기 <우리는 이어져 있어>

#주변인개입전략 #디지털성폭력 #동조하지않기 #대항표현

일상에서 마주칠 수 있는 성폭력 사례에 어떻게 대처할지 고민해봅니다.

성폭력은 옳지 못하다는 것을 우리 모두 알고 있습니다. 그러나 대부분의 성폭력은 ‘놀이’와 ‘장난’이라는 이름으로 행해집니다. 또한 청소년기는 또래 문화의 강력한 자장아래 놓여있을 수밖에 없습니다. 이때 또래 문화에 동조하지 않으면, 무리에서 배제될 수 있다는 또래압력 또한 경험하게 됩니다. ‘여기서 멈춰! 동작 그만!’하면서 용감하게 무리를 통솔하고, 상황을 종결시키면 좋겠지만, 이는 매우 비현실적이고 이상적입니다. 그렇게 막지 못한다면, 남은 건 또래문화에 동조하는 방법밖에 없는 것일까요? 이번 활동에서는 학교 내 성폭력 상황 속, 온라인 공간 속 디지털 성폭력의 상황 속에서, 어떻게 하면 동조하지 않고, 주변인으로 역할을 다하며, 상황에 대처할 수 있을지 그 방법을 찾아보는 활동을 준비했습니다.

1. 활동목표

- 일상에서 마주칠 수 있는 성폭력 사례를 비판적으로 바라봅니다.
- 또래집단 내 성폭력 사례 발생 시 대처 방법을 떠올립니다.
- 그렇게 떠올린 대처 방법을 연습하고, 향후 적용하기 위한 계획을 수립합니다.

2. 활동내용

- (1) 아래 제시된 사례를 읽고, 경민이가 어떻게 하면 좋을지 그 방법을 찾기
- (2) 그렇게 선택한 이유와 배경을 묻고, 선택한 후 어떤 일이 벌어질지 함께 대화해보기
- (3) 제시된 사례와 비슷한 경험이 있는지 묻고, 그때의 감정과 느낀점에 대해 대화해보기
- (4) 더 나은 문제 해결 방법은 없을지 함께 토론하기
- (5) 제시된 교육 자료(주변인 개입전략, 대항표현)를 읽고, 경민이가 선택할 수 있는 적절한 방법이 있을지 고민해보기
- (6) 내가 일상에서 적용해볼 수 있는 대항표현에 대해 떠올려보기

〈사례1〉

룰루랄라반의 학생 경민이는 준용이와 친한 친구 사이다. 또 5명 정도 함께 친한 무리가 있다. 3교시가 끝나고 난 쉬는 시간, 경민이와 준용이를 포함한 친구들이 교실 뒤쪽에 모여서 놀고 있었다. 그때 준용이가 경민이에게 옆반 여학생 류진이에 대해 물어보았다. “너 류진이 알아? 옆반 반장있잖아”, 그러자 같이 있던 친구들도 하나둘씩 말을 거들었다. “개 진짜 예쁘던데”, “가슴 봤어? 크크 크 아 왜 때려”, “변태냐? 킁킁 나는 다리봤지”, “너는 평생 류진이 같은 애 못만남”, “나도 알아 히히” 대화는 점점 고조되어 가는데, 준용이와 친구들은 잠자코 있던 경민이에게 왜 아무 말도 안 하는지 물었다. 등을 툭툭 치기도 하고, “너는 개 몰라? 봤을 거 아니야.”라고 묻기도 한다. 경민이는 이 상황을 어떻게 해야 할지 난감해지기 시작했다.

〈사례2〉

그날 밤, 경민이와 준용이를 포함한 5명의 친한 무리의 단체 대화방이 새로 만들어졌다. 방의 이름은 [밸런스 게임 스타트]였다. 경민이가 학원을 마치고 뒤늦게 대화방을 확인했을 때, 우리 반과 옆반의 여학생들의 외모를 평가하고 순위를 매기는 놀이가 한창 이루어지고 있었다. 친구들은 연신 경민이를 태그하며 너도 게임에 참여하라고 부추기고 있었다. 경민이는 어떻게 행동하면 좋을까?

[교육자료1 - 주변인 개입전략]

: BRAVE, 우리의 용기

Break: 상황을 깨고 분위기를 바꿔요

Reporter: 믿을 만한 사람에게 도움을 요청해요

Action: 직접 상황을 멈춰요

Viewer.Record: 상황을 눈여겨보고 기록해요

End Plan: 상황을 나아지게 할 방법을 탐구해요

[교육자료2 - 대항표현]

일상 속 부적절한 상황

(언어적 성폭력, 혐오표현

사용 등)에 대항하고 반박하는

표현으로, 차별적 메시지를

무력화시키고 상황을 변화

시킬 수 있는 표현

말 : “이거 명백한 혐오고 차별이야, 그러면 안 되는 건 상식 아니야?” / “이렇게까지 해서 얻을 수 있는게 뭔데?” / “진심으로 그렇게 생각하는 건 아니지?”, “셋, 누가 듣겠다!” 등

행동 : 무표정으로 쳐다보기, 정색하기, 팔장끼기, 머리를 긁적이기, 먼산 보기 등

태도 : 침묵하기, 화제를 돌리기, 관심 갖지 않기, 딴짓하기 등

3. 활동 유의사항

- (1) <사례1> 과 <사례2> 모두 자녀의 일상 생활 속에서 발생할 수 있는 일을 근거로 작성된 허구의 사례입니다. 이러한 일이 실제로 벌어지고 있음을 주지시키고, 이에 대해 준비하는 것의 중요성을 충분히 설명할 필요가 있습니다. 또한 “요즘 애들 다 그래”라고 자녀가 시큰둥하게 반응할 경우, “요즘 애들이 많이 한다고 해서 해도 괜찮은 것이 되지는 않음”을 인식시키고, 활동 참여를 독려하는 것이 중요합니다.
 - (2) 대항표현에 대해 떠올려볼 때, ‘나에게 실천 가능한’ 전략을 수립하는 것이 유효합니다. 예를 들어 평소 지니고 다니는 물건이 있다면, 그 물건을 활용하는 것도 좋은 대항표현이 될 수 있습니다. (예: 말 없이 요요를 한다, 볼 일이 있다는 듯이 테블릿 PC를 켜고 상황을 빠져나간다 등)
 - (3) 실제 상황에서 주변인 개입전략과 대항표현을 실행하는 것은 상당히 어려운 일입니다. 그럼에도 대처 방법에 대해서 인식하고, 예상되는 시나리오에 대해 사전에 고민해보는 과정은 중요합니다. 이 점을 인식하고 활동에 임하는 것이 중요합니다.
-

4. 활동의 의의

실생활에서 문제를 해결하거나, 최소한 문제 상황에 동조하지 않을 수 있는 방략을 세우는 것이 본 활동의 가장 큰 목표이자 의의입니다. 직접적인 개입을 통한 문제 해결은 매우 어려운 문제이기에, 간접적인 방법, 우회적인 방법을 사용하되 문제 해결에 한 걸음씩 가까워질 수 있는 전략을 고민해보는 시간을 준비했습니다. 해당 활동이 종료된 이후에도 주변인 개입전략과 대항표현은 꾸준히 상기해 성폭력 상황에 동조 및 참여하는 대신 성평등 동반자로서 자신이 할 수 있는 일을 실천할 수 있는 공동체적 시민으로 성장하는 것이 매우 중요하겠습니다.

[가족활동3]

미래 계획 세우기 <눈부시게 빛나는>

#지원계획수립 #미래계획 #자원연결

성평등한 존재로서의 미래를 상상하고, 계획을 수립합니다.

우리가 시간과 정성을 들여 최종 챕터의 마지막 활동까지 작업을 이어온 궁극적인 이유는 무엇일까요? 바로 우리의 자녀가 이 사회의 구성원으로서, 성평등한 존재로서 자신의 삶을 잘 살아가기를 바라기 때문일 겁니다. 그것을 완성하는 하나의 방법은, 자신의 구체적인 미래를 그려보는 것입니다. 특히, 성과 관련된 의사소통이 필요한 영역을 포함해서 말입니다. 여기, 자녀가 성장하고, 또 다양한 사회적 관계를 맺기 위한 삶의 환경에서 마주할 수 있는 성과 관련된 상황적 주제들이 있습니다. 그러한 상황들을 슬기롭게 풀어나갈 수 있도록, 필요한 자원과 방법론을 연결지으며 미래를 계획하였으면 좋겠습니다.

1. 활동목표

- 자녀가 성적 존재이자, 성평등한 존재로서 안전하고 즐겁게 성장할 수 있도록 양육자로서의 지원 계획을 수립해봅니다.
- 미래를 살아가며 자녀가 마주할 수 있는 다양한 사회적 상황에서의 문제 해결 전략을 세웁니다.

2. 활동내용

- (1) 자녀의 나이를 기준으로 3년, 5년, 7년, 9년, 12년, 15년의 나이를 적기
- (2) 각 구간별로 발생할 수 있는 생애 사건을 상상 및 고려하며 계획 적기
- (3) 성과 관련된 주제를 중심에 두고 작성합니다.
- (4) <보기>의 용품들과 상황, 도움 받을 수 있는 기관 등을 살펴보고, 생애 사건에서 문제를 해결할 수 있는 자원 및 방법론을 연결해보기
- (5) 자녀가 먼저 성과 관련된 인생 계획표를 일직선 상에 그리도록 하고, 그 위에 양육자가 지원 계획을 덧붙여 세우는 방법으로 진행할 수도 있습니다.

[활동지]



[지원 물품 및 기관]

<p>〈용품〉</p> <p>모빌, 촉감 장난감, 성교육 도서, 두루마리 휴지, 월경대, 경구피임약, 응급피임약, 콘돔, 꽃다발, 손편지, 초콜릿, 반려가전, 스마트폰, 태블릿 PC, 노트북, 결혼반지, 무지개 깃발, HPV 백신(가다실9)</p>
<p>〈상황〉</p> <p>썸, 연애, 성교육, 상견례, 성관계, 군 입대, 동거, 결혼, 이혼, 별거, 임신, 출산, 육아, 양육, 명절, 가사노동, 대학생활, 취업준비, 취업, 육아휴직</p>
<p>〈도움 받을 수 있는 기관〉</p> <p>위클래스 상담실, 학생생활상담센터, 비뇨기과, 여성의학과, 보건소, 한국성폭력상담소, 청소년성문화센터, 청소년사이버상담센터 1388, 여성긴급전화 1366, 서울디지털성범죄안심지원센터, 청소년성소수자지원센터 땅동, 남다른성교육연구소, 군인권센터</p>

3. 활동 유의사항

- (1) 양육자가 자녀의 삶을 중심에 두고, 무엇을 어떻게 지원해줄 수 있을지 자원을 탐색하고 계획하는 것이 본 활동의 취지입니다.
 - (2) 진학, 이사, 입시, 가족 행사, 유학, 취창업, 군 입대 등 다양한 상황을 고려할 수 있지만, 성교육 활동임을 명심하며 성을 주제로 한 사회적 상황(성교육, 연애, 성관계, 결혼, 임신, 출산, 육아 등)을 중심에 두고 미래 계획을 수립합니다.
 - (3) 인생 그래프 활동과 같이 Up&Down 활동이 아니므로, 생애사건에 반드시 긍정적/부정적 의미를 부여할 필요는 없습니다.
 - (4) 도움 받을 수 있는 기관에 명시된 기관은 성을 주제로 한 다양한 상황(성상담, 성매개감염병, 교제폭력, 디지털 성폭력, 성희롱 성폭력 등)에 도움을 받을 수 있는 대표적인 곳입니다. 이는 살면서 이러한 상황이 반드시 일어날 것을 ‘예언’한다기 보다는, 언제든지 누구에게라도 발생할 수 있음을 ‘인지’하고 그때 필요한 대처 자원이자 전략으로서 정보를 습득하는 것이 목적입니다. 이러한 정보를 전달할 때, 자녀가 반드시 이러한 문제가 ‘여성’에게 국한되어 일어나는 문제로 터부시하지 않도록 지도하는 것이 중요합니다.
-

4. 활동의 의의

성이라는 주제가 사춘기, 아동 청소년 시기에 국한되는 것이 아닌, 생애적인 주제임을 인식하는 것은 중요합니다. 또한 성에 대한 의사결정능력을 높이며 궁극적으로 성에 대한 인식 수준을 전반적으로 끌어올리는 것이 본 활동의 목표이자 의의입니다. 본 활동을 통해 양육자는 아동 및 청소년 자녀가 성장함에 따라 필요한 지원 물품과 기관을 알고, 지원 계획을 수립할 수 있습니다. 또한, 해당 활동 결과를 자녀와 공유함으로써 자녀는 성이 자신의 삶에 밀접한 주제임을 느낄 수 있습니다. 뿐만 아니라, 자녀가 매 시기마다 필요한 자원을 연결지으며 성을 막연한 것이 아닌 구체적인 삶의 요소로서 이해하고, 이에 대해 계획하고 준비할 수 있는 능력을 기르는 것을 기대할 수 있습니다.

즐겁게 소통하는 성교육은 가능하다

즐겁게 말하고, 활동하며 성평등 동반자로 나아가기

가지 말 것, 하지 말 것을 강조하던 시절의 성교육이 있었습니다. 성과 관련해서는 무엇이든 해서는 안 된다는 교육 속에서, 청소년들은 안정감이 아니라 성에 대한 무력감과 두려움, 그리고 수동성을 배우게 되었습니다. 그러나 진정한 문제의 해결과 예방은, 청소년의 성적자기결정능력을 키우는 것에 있습니다. 그것은 금지만을 강조하는 성교육에서는 불가능합니다. 도리어 청소년에게 성에 대한 책임감을 길러주고자 한다면, 그것은 먼저 성이 무엇인지, 또 우리는 성적 존재로서 무엇을 할 수 있는지를 알려준 다음에야 가능합니다.

또 청소년이 성에 대한 책임감을 기르며 성장하기를 바란다면, 양육자 역시 성에 대해서 충분히 이야기할 수 있는 준비가 되어야 합니다. 그런데 많은 양육자들은 성장하는 과정에서 성교육을 경험하지 못했거나, 경험했더라도 앞서 말했던 ‘금지’ 중심의 성교육을 접해왔을 것입니다. 성에 대해 충분히 이야기하려면, 먼저 내가 성을 어떻게 받아들이고 이해해왔는지를 점검하고 성찰하는 것에서 출발해야 합니다. 그 과정은 성이라는 주제를 다루기 어려운 마음을 조금은 해소시켜줄 것입니다. 이 워크북의 첫 번째 장이 그러한 역할을 다했기를 바랍니다.

또 양육자와 자녀의 소통이 이루어지는 공간은 가족 관계 안일 것입니다. 자녀가 성에 대한 몇 가지 지식과 정보를 알게 된다고 해서, 성평등에 기반한 성적의사소통을 할 수 있는 존재가 되는 것은 아니므로, 가족 관계 안에서 성평등한 가족 공동체가 되기 위해 지속적인 돌봄과 소통, 친밀감의 나눔이 필요하겠습니다. 이 워크북의 두 번째 그리고 세 번째 장이 그러한 과정을 충실히 지원했으면 합니다.

한편, 성은 사춘기라는 어느 한 시기에 국한되는 것이 아니라, 인간의 전생애를 관통하는 주제입니다. 그렇기에 우리는 자녀가 가족 구성원을 넘어, 한 사람의 시민으로서 다양한 사회적 상황 속에서 성평등한 실천을 할 수 있도록 지원해야 합니다. 그러한 의미를 이 워크북의 네 번째 장에 담았습니다. 결국 우리가 기대하는 것은, 자녀가 성평등한 존재로서 성적의사결정능력을 충실히 발휘해 안전하고 즐겁게 살아가는 것이기 때문입니다.

성교육에도 ‘안전한 관계가 즐거운 관계이다’라는 명제가 있습니다. 이는 안전과 즐거움이 하나의 쌍을 이루는 개념으로 서로 연결되어 있음을 의미합니다. 따라서 청소년이 성으로부터 안전하게 보호받고 성장하기를 기대한다면, 그것을 교육하는 과정 그리고 최종적으로 도달하고자 하는 지점은 ‘즐거운 소통’이어야만 합니다. 그래서 우리는 양육자와 청소년이 즐겁게 참여할 수 있는 활동이 담긴 워크북을 만들었습니다. 여기까지 도달한 여러분은 이미 남다른 아빠라는 최종적인 목표를 향한 여정의 준비를 마치신 것 같습니다. 그 여정에 남다른 성교육 연구소가 함께 하겠습니다.

[부록] 남다른 아빠를 위한 성지식 Check!

1. 발기

발기는 왜 일어날까요?

우리는 흔히 성적 자극 때문에 발기가 일어난다고 알고 있지만, 꼭 성적 상황이 아니어도 발기는 얼마든지 일어날 수 있습니다. 이제 발기의 원리를 조금 더 쉽게 살펴볼게요.

뇌가 어떤 자극을 인식하면, 신경을 통해 음경의 동맥에 “혈액을 더 받아들이라”고 신호를 보냅니다. 그러면 평소보다 4~10배 많은 혈액이 해면체로 들어오고, 그 주변을 지나가는 정맥은 압박을 받아 혈액이 빠져나가기 어려워집니다. 마치 도로를 계속 차가 들어오는데 출구가 막힌 상황과 비슷하죠. 그러면 음경의 해면체 안의 혈액으로 차오르면서 음경이 부풀고 단단해집니다.

그래서 발기는 특별한 이유 없이도 일어날 수 있어요. 단순한 신체 접촉, 몸이 흔들리는 상황, 혹은 잠에서 깬 무렵 방광이 가득 차서 신경을 자극할 때도 자연스럽게 발기가 일어납니다.

즉, 발기는 신경과 혈관이 반응한 생리적 현상일 뿐, 발기가 일어났다고 해서 반드시 성관계를 해야 하는 것도 아니고, 발기가 곧 성적 흥분을 의미하는 것도 아닙니다.

몸에서 일어나는 변화를 그대로 ‘원하는 행동’으로 연결해버리면 오히려 내 욕구를 제대로 이해하지 못하게 됩니다. 발기는 해석해야 할 신호가 아니라, 그냥 우리 몸이 보여주는 하나의 반응입니다.

또한 발기에 대한 오해에는, 여성은 발기 반응이 없다고 생각하는 것입니다. 하지만 그렇지 않습니다. 여성도 발기 반응이 있습니다. 자극되면 여성의 생식기인 음순이나 음핵이 살짝 부풀거나 빠근하게 느껴질 수 있습니다. 즉, 발기는 남성만의 일이 아니라 모든 사람이 경험하는 자연스러운 성적 반응입니다.

특히, 음핵(클리토리스)과 음경의 기원은 같은 구조로, 둘 다 해면체가 있어 자극을 받으면 발기한다는 공통점이 있습니다. 다만 음경은 백막이 있어 단단해지지만 음핵은 그렇지 않습니다. 대신, 오르가슴을 더 오래 지속할 수 있고, 연속으로 여러 차례 반복해서 절정에 오를 수 있습니다.

2. 자위

자위는 흔히 생식기를 자극해 사정에 이르게 하는 행위로만 이해되지만, 사실 그보다 더 넓은 의미를 갖습니다. 자위는 내 몸의 감각을 알아가고, 즐거운 느낌을 안전하게 경험하며, 스스로의 성적 욕구를 건강하게 해소하는 방법입니다.

따라서 자위를 할 때는 개인적이고 편안한 공간, 청결한 환경, 즐거움과 안전이 보장되는 방식이 중요합니다. 또한 성과 관련된 말이나 행동을 불편해하는 사람이 있을 수 있으므로, 타인에 대한 배려와 존중 역시 꼭 필요한 요소입니다.

결국 자위는 누구에게나 자연스러운 성적 발달 과정의 일부이며, 스스로의 몸을 긍정적으로 이해하고 관리하는 데 도움이 되는 건강한 습관입니다.

자위를 좀 더 알아가면서 나를 사랑하는 연습을 해볼까요.

[자위에 대한 오해와 진실]

자위는 남자만 한다?

✘ No

자위는 성별에 관계없이 누구나 경험할 수 있는 자연스러운 성적 행동입니다. 남성과 여성 모두 자신의 몸을 알아가고, 즐거운 감각을 탐색하고, 성적 욕구를 스스로 안전하게 해소하기 위해 자위를 합니다.

자위하면 키가 안 크다?

✘ No

자위는 성호르몬의 영향을 받는 자연스러운 성 반응이고, 키 성장은 성장호르몬과 영양, 수면, 운동 등 다양한 요인의 영향을 받아 이뤄집니다. 따라서 자위 그 자체가 키 성장에 직접적인 영향을 주지는 않습니다.

다만 잠을 자야 할 시간에 자위를 하거나, 자위 때문에 수면 습관·생활 리듬이 흐트러지면 성장호르몬 분비에 영향을 줄 수 있습니다. 결국 키 성장에 가장 중요한 것은 규칙적인 식습관, 충분한 수면, 꾸준한 신체 활동입니다.

즉, 자위와 키는 무관하지만, 건강한 생활 패턴을 유지하는 것이 성장에 가장 중요한 요소라는 점을 기억하면 됩니다.

자위하면 생식기 색이
변한다?

x No

자위 때문에 생식기 색이 ‘변한다’고 말하는 것은 사실과는 다릅니다. 자위를 할 때는 혈액이 생식기 주변으로 몰리기 때문에 일시적으로 붉거나 진해 보일 수는 있지만, 이는 흥분 시 나타나는 자연스러운 생리적 변화일 뿐입니다. 자위를 했다고 해서 생식기 색이 영구적으로 변한다거나, 어두워지거나, 모양이 변하거나 하는 일은 없다는 것입니다.

적당한 자위 횟수는?

적절하고 건강한 자위 횟수는 정해진 기준이 있는 것이 아니라, 자신의 성적 욕구, 몸의 컨디션, 건강 상태, 하루의 상황에 맞춰 스스로 조절하는 것이 가장 중요합니다.

자위 후에 몸이 지나치게 피곤하거나, 성기에 통증이 있거나, 상처가 생긴다면 자위를 너무 세게 하거나 무리하게 하고 있지는 않은지 돌아볼 필요가 있습니다.

또한 자위에만 몰두하느라 해야 할 일이나 사람과의 약속 등 일상생활에 영향을 주지 않도록 균형을 유지하는 것도 중요합니다. 중요한 건, 자위는 성적 욕구를 건강하게 해소할 뿐만 아니라 자신의 몸을 탐색하고 이해하는데 도움을 주는 자연스럽고 정상적인 성행동이지 자랑하거나, 억지로 해야 되는 행위가 아니라는 점을 기억해주세요.

나를 위해, 다음과 같은 에티켓이 도움이 될 수 있어요.

- 나와 타인이 모두 불편하지 않은, 안전한 공간에서 하기
- 나의 건강과 일상생활에 지장이 가지 않도록 하기
- 자위하기 전 손을 청결하게 유지하기
- 자위를 한 후 뒷정리를 깔끔하게 하기

모든 남자들의
성욕이 참을 수 없을
정도로 강할까?

✘ No

‘남자니까 성욕이 강해야 한다’는 말은 잘못된 인식입니다. 성욕의 정도는 성별 때문이 아니라 개인의 특성에 따라 모두 다르게 나타나는 것이며, 참을 수 없을 만큼 통제 불가능한 성욕이라는 것도 없습니다. 우리는 누구나 상황과 장소, 자신의 상태에 맞게 욕구를 조절하거나 건강한 방식으로 해소할 수 있습니다.

모든 남성이 성욕이 강한 것도 아니고, 모든 여성이 약한 것도 아닙니다. 이는 남성과 여성의 차이가 아니라 사람 간의 차이일 뿐입니다.

따라서 ‘남자니까 성욕이 강해야 한다’는 믿음은 사실이 아니며, 이제는 바뀌어야 할 낡은 생각입니다.

자위하면 성감이
무뎠어진다?

✘ No

‘남성이 여성의 질에 페니스를 삽입해 자극함으로써 쾌감을 얻는다’는 오래된 섹스 공식은 남성 중심적이고 실제와도 거리가 있습니다.

미국 인디애나대와 여성의 성적 즐거움을 연구하는 단체 ‘OMGYes’가 2017년에 10~90대 여성 1,055명을 조사한 결과, 삽입 섹스만으로 오르가슴을 경험한 여성은 18%에 불과했습니다. 또한 여성신문과 우먼라이저의 설문에서도 많은 여성들이 삽입 자극만으로는 충분한 쾌감을 느끼지 못한다고 응답했습니다.

윤정원 위원(산부인과 전문의)은 “자위를 ‘남성과의 삽입 섹스를 대신하는 행위’로 오해하는 경우가 많지만, 질 오르가슴보다 클리토리스 오르가슴이 더 강렬할 수 있다면 삽입 섹스에 큰 의미를 두지 않을 수도 있다”고 설명합니다.

3. 월경 혹은 생리라고 부른다

월경 혹은 생리에 대한 오해를 짚고자 합니다. 우리는 여성의 월경을 ‘마법의 날’로 부르며, “여자는 월경 기간에 완전히 달라진다”는 식의 환상을 갖곤 합니다. 물론 월경은 통증과 피로, 감정 변화 등을 동반할 수 있기 때문에 어느 정도의 변화는 자연스럽습니다. 하지만 여성이 화를 내는 이유를 월경 때문으로만 돌리는 것은 잘못된 이해입니다. 여성이 화를 내는 데에는 보통 그럴 만한 정당한 이유가 있고, 이는 월경 여부와는 별개의 문제입니다.

월경은 두꺼워진 자궁내막이 떨어져 나가면서 출혈과 함께 질로 배출되는 과정으로, 가임기 대부분의 여성이 겪는 매우 자연스러운 생리적 현상입니다. 그런데 우리는 왜 이 과정을 ‘월경’이 아닌 ‘생리’라고 부르게 되었을까요? 이는 생리현상에서 용어를 따와 널리 사용되었기 때문인데, 한편으로는 여성의 몸에서 일어나는 일을 부끄럽고 숨겨야 할 일처럼 취급해온 사회적 분위기도 작용했습니다. 사회 구조 속에서 여성의 신체에 대한 연구와 인식은 부족했고, 그 결과 월경은 오랫동안 부정적이거나 감춰야 하는 것으로 여겨져 왔습니다.

그러나 월경처럼 몸에서 일어나는 자연스러운 변화를 정확하게 알고 이해할수록, 서로를 더 잘 존중하고 더 건강한 관계를 만들어갈 수 있습니다.

Q. 파트너가 월경 중인데 섹스해도 괜찮나요?

월경 중인 파트너와 섹스할 수 있느냐는 질문에 대해 먼저 알아야 할 것은 월경 중에 여성의 몸은 많은 변화를 겪는다는 것입니다. 잠깐 살펴볼까요? 월경 중인 여성의 몸은 내부 생식기인 포궁(자궁)에 있는 물질을 몸 밖으로 내보내기 위해 포궁 경부(자궁 입구)가 열리는데요. 평상시에 비해 질내 pH 산도가 낮습니다. 이런 상황에서 섹스한다면 월경혈이 역류할 수도 있으며, 질의 산도가 약해지고 포궁 경부가 열려 있어 세균 감염에 쉽게 노출됩니다. 그래서 파트너의 건강과 안전을 위해 월경 중에는 섹스를 자제하는 것을 권해드립니다.

4. 안전한 섹스

즐거운 성관계란 어떤 것일까?

어떤 준비가 필요하고 누가 준비해야 할까? 안전한 성관계를 위한 비용은 어떻게 마련해야 될까? 물리적으로 심리적으로 안전한 공간은 어디일까? 이렇게 즐겁고 안전하게 성관계를 하기 위해서는 정확한 성 정보가 필요합니다. 또한 피임약과 콘돔 사용 등의 준비가 되지 않은 상황에서 이성 간의 삽입 성관계는 언제든지 임신의 가능성이 있고, 성 매개 감염에도 대비하고 준비해야 안전하고 즐거운 성관계가 될 수 있습니다. 그래서 이런 모든 과정은 함께 의논하고 준비하는 것이 중요합니다. 누가 어떤 방법으로 준비할 것인지, 누가 사용할 것인지, 예상하지 못한 상황(피임약 복용을 잊었거나, 콘돔이 찢어지거나 벗겨질 때, 콘돔 없이 성관계하게 된다면, 비용 부담은 어떻게 할 것인지 등) 이 발생하면 어떻게 할 것인지, 편안하게 상의할 수 있을 때 우리는 안전한 섹스를 준비했다고 이야기할 수 있습니다.

- 팁 박스**
Tip Box
- ☑ 성관계에 동의했다라도 마음이 바뀌면 언제든지 그만둘 수 있다.
 - ☑ 상대방과의 합의하에 성관계한다.
 - ☑ 술을 많이 마신 상태에서는 성관계하지 않는다.
 - ☑ 파트너와 서로의 성 욕구에 관해 이야기할 수 있다.
 - ☑ 성병, 임신 예방을 위한 콘돔 사용법에 대해 정확히 안다.
 - ☑ 성관계 이후에 생길 수 있는 심리적인 부담을 감당할 수 있다.

[다양한 피임 도구들]

종류	카테고리	내용
콘돔	피임 원리	<ul style="list-style-type: none">• 피임으로 사용 시 음경을 고무 막(라텍스, 폴리우레탄 등)으로 덮어씌워 정자가 질 내로 들어가는 것을 막아줌• 성 매개 감염 예방 효과• 피임 외에도 성 건강을 위해 콘돔은 필수!• 페미돔도 성 매개 감염을 예방할 수 있으나 판매처가 드물고, 콘돔에 비해 가격이 비싼 단점이 있음
	구매 방법 및 비용	<ul style="list-style-type: none">• 지하철, 약국, 온라인매장, 오프라인매장, 편의점, 대형할인마트에서 판매함• 5백~5천 원(1개)

콘돔	사용법	<ul style="list-style-type: none"> ① 음경이 발기되었는지 확인 ② 콘돔 유효기간 및 찢어진 곳 없는지 확인 ③ 음경이 질 입구에 닿기 전에 씌우기 ④ 콘돔 끝부분을 비틀어 공기를 빼고, 음경 끝까지 씌우기 ⑤ 사정 후 음경이 작아지기 전에 콘돔 잡고 빼기
	주의점 및 부작용	<ul style="list-style-type: none"> ① 유효기간 및 찢어진 곳 확인 ② 성기 결합 전에 착용하지 않으면 쿠퍼액으로 인한 임신의 가능성이 있음 ③ 성관계 중 콘돔이 찢어졌을 경우는 임신의 가능성이 있음 ④ 사정 후 콘돔을 잡고 빼지 않을 경우 콘돔에 틈이 생겨서 정액이 질 안으로 들어갈 수 있음 ⑤ 일회용임
경구 피임약	피임 원리	<ul style="list-style-type: none"> • 여성호르몬인 에스트로젠과 프로게스테젠이 함유되어 난소에서 난자가 성숙해 배란되지 않도록 하며, 자궁 경부의 점액을 끈끈하게 하여 정자가 자궁 내로 이동하는 것을 방해
	구매 방법 및 비용	<ul style="list-style-type: none"> • 약국에서 구매 • 1만 원~1만 5천 원(1달분)
	사용법	<ul style="list-style-type: none"> ① 첨부된 사용 설명서 자세히 읽기 ② 월경이 시작되는 첫날 먹기 시작하기 ③ 하루에 1알, 매일 비슷한 시간에 먹기 ④ 21알 먹고 7일간 쉬기
	주의점 및 부작용	<ul style="list-style-type: none"> ① 최소 성관계 2주 전부터 복용해야 효과가 있으며 콘돔과 병행하여 피임할 것을 권유 ② 약 먹는 것을 1번 잊었다면 다음 날 2개 한 번에 먹기, 만약 약 먹는 것을 2번 이상 잊었다면 피임 효과 없음 ③ 사람에 따라 다르지만, 월경에 변화가 생길 수 있음(무월경, 월경과다 등), 메스꺼움이나 두통, 유방통 느낄 수 있음. 식욕 변화로 체중 과다나 감소 여드름이 생기는 경우가 있음
응급 피임약	피임 원리	<ul style="list-style-type: none"> • 일반 피임약에 비하여 호르몬 함량이 약 10배 이상 높아 체내 호르몬 농도를 인위적으로 폭발적으로 증가시켜 수정란의 자궁 착상을 막아 임신 가능성을 낮추는 약

**응급
피임약**

- 구매 방법 및 비용 • 병원에서 반드시 의사처방을 받아 구매
• 병원 진료비를 포함하여 3만 원내외
- 사용법 ① 성관계 후 72시간(3일) 안에, 병원에서 진료받아 처방받기
② 72시간 이내에 첫 번째 약을 먹고 이후 12시간 후에 두 번째 약을 복용
- 주의점 및 부작용 ① 성관계 후 24시간 내 복용하면 성공률이 95%지만 48시간 이내엔 85%, 72시간 이내엔 58%로 피임 실패율이 급격히 높아지며 72시간 이후에는 복용에 의미가 없음
② 주요 부작용으로는 나른함, 구토증세, 어지러움, 피로감, 유방 압통 등이 있을 수 있으나 이런 가벼운 부작용은 24시간 이내에 대개 없어짐

루프

- 피임 원리 • 자궁 내 정자의 활동을 방해하거나 수정란의 착상을 막아줌
- 구매 방법 및 비용 • 산부인과에서 시술
• 20~40만 원(5년 사용)으로 병원마다 차이가 있음
- 사용법 ① 산부인과 진찰 받기
② 자궁 내에 삽입 시술 받기
③ 6개월에 한 번씩 진찰 받기
- 주의점 및 부작용 ① 6개월에 한 번씩 진찰 받기
② 사람에 따라 다르지만, 월경에 변화가 생길 수 있음(무월경, 월경과다 등), 월경통이나 요통 등을 느낄 수 있음
③ 자궁외임신의 가능성이 있음

살정제

- 피임 원리 • 정자가 자궁과 난관으로 이동하기 전에 질 내에서 정자의 활동성을 약화하거나 죽임
- 구매 방법 및 비용 • 약국에서 구매
• 6~7천 원(1팩, 12알)
- 사용법 ① 성관계가 있기 15분 전에 질 내에 삽입하기
② 1시간 정도 효과가 있음
- 주의점 및 부작용 ① 시간을 잘 지켜야 하므로 피임 실패율이 제일 높음
② 과민성으로 인한 알레르기 반응이 있을 수 있음
③ 일회용임



아름다운재단

The Beautiful Foundation

아름다운재단은 기부자, 활동가, 아름다운 시민이 함께 하는 공익재단입니다. ‘모두를 위한 변화, 변화를 만드는 연결’을 위해, 올바른 기부문화를 확산하고 40여 개 사업을 통해 이웃을 돕고 공익활동을 지원합니다.



남다른성교육연구소

Namdareun Boy's Gender & Sexuality Education

남다른성교육연구소는 국내 유일의 남성 (청)소년 특화 성(평등) 교육 기관으로, 유아, 초·중·고등학교 청소년 및 후기 청소년(20~25세) 및 양육자와 매개자(교사 등)에 이르기까지 남성 청소년의 생애 주기 전반에 걸친 참여형 포괄적 성(평등) 교육 프로그램을 운영함으로써 대안적 성교육의 지속가능한 기반을 만들어, 더욱 성평등하고 정의로운 세상을 만드는 데 이바지하고자 합니다.

발행처 남다른성교육연구소
발행인 고상균
집필 김병성, 한정민
편집 김근우, 김연웅, 심혜림, 조희영
편집디자인 이안

발행 2025년 11월 29일
가격 20,000원

성교육 전문지
〈남다른 바람〉
정기 구독 신청



성평등한
세상의
그루터기가-----
되어 주세요!

후원 신청 QR 코드



* 일시 후원 : 마나은행 289-910019-40904 남다른성교육연구소

주소 서울특별시 종로구 경희궁 2길 11 향린교회 4층 선교나눔공간
전화 010-6324-0109
전자우편 namdareun2023@gmail.com
홈페이지 www.namdareunboys.com

- 이 책의 저작권은 남다른성교육연구소에 있습니다.
- 저작권법에 의해 보호를 받는 저작물이므로 무단 복제 및 무단 전재를 금합니다.
- 오자, 오류를 발견하신 경우 전자우편으로 제보해 주시기 바랍니다.