I.M. AWKWARD 무료 가이드

대화 시작하기

12~15세 아들을 둔 부모님과 조부모님을 위한 짧은 가이드

사춘기에 대해 어떻게 이야기해야 하는지 태어날 때부터 아는 사람은 거의 없습니다. 우리 대부분은 어색한 안내문 한 장과 얼버무린 "궁금한 거 있니?"라는 말을 들었을 뿐이지요. 이 가이드는 쉽게 쓸 수 있는 말과 피하면 좋은 말을 알려 드려, 우리가 겪었던 것보다 대화가 더 잘 풀리도록 돕습니다.

핵심은 이것입니다. **한 번의 거창한 대화보다 짧은 대화 여러 번이 더 효과적입니다.** 차 안에서 한마디, 설거지하다가 짧은 대답, 책 사이에 끼워 둔 쪽지처럼요. 하나하나가 아이에게 "물어봐도 괜찮다"고 알려 줍니다.

먼저 알아 두세요

- **시기는 아이마다 크게 다릅니다.** 남자아이는 보통 9세에서 14세 사이에 사춘기가 시작되며, 넓은 범위가 모두 정상입니다. 빠르거나 늦은 것은 대개 그 아이만의 속도일 뿐입니다.
- **눈을 굴려도 아이는 아마 듣고 있습니다.** 이 나이의 남자아이는 관심 없는 척하면서도 속으로는 모든 것이 궁금한 경우가 많습니다.
- **모든 답을 알 필요는 없습니다.** "좋은 질문이네, 같이 알아보자"는 아주 좋은 대답입니다.

대화를 시작하는 다섯 가지 주제

1 앞으로 어떤 변화가 생길까

곧 변화가 시작되고, 시기는 사람마다 다르며, 빠르든 늦든 문제가 없다는 것을 알려 주세요.

> *"앞으로 몇 년 동안 네 몸이 변하기 시작할 거야. 시기는 사람마다 달라. 어떤 변화가 있을지 내가 말해 줄까, 아니면 먼저 읽어 보고 싶니?"*

2 위생과 일상 습관

실용적이고 부끄러워하지 않는 태도로 말해 주세요. 샤워, 데오도란트, 피부 관리, 깨끗한 옷, 충분한 수면에 대해서요. 아이가 직접 제품을 고르게 하면 도움이 됩니다.

> *"요즘 전보다 샤워랑 데오도란트가 더 필요하다는 걸 느꼈을 거야. 같이 골라 볼까?"*

3 감정과 기분

이 나이에는 감정이 크게 일고 기분이 자주 변합니다. 그렇다고 알려 주고, 감정 때문에 혼나지 않을 거라고 말해 주세요.

> *"이 시기에는 누구나 짜증이 나거나 괜히 감정이 북받쳐. 너무 힘들다 싶으면 말해도 돼. 크게 문제 삼지 않을게."*

4 친구, 휴대폰, 온라인 생활

친구 관계가 바뀌고 또래 압박이 커집니다. 온라인에서 혼란스럽거나 불편한 것을 보게 될 수도 있습니다. 가장 좋은 보호는 아이가 안심하고 이야기할 수 있게 해 주는 것입니다.

> *"온라인에서 이상하거나 헷갈리거나 불편한 게 있으면 말해도 돼. 혼내지 않을게."*

5 언제든 물어봐도 돼

문은 늘 열어 두세요. 아이가 부모님께 묻기 어려워한다면, 다른 믿을 만한 어른이나 주치의 같은 대안도 알려 주세요.

> *"뭐든, 언제든 물어봐도 돼. 내가 모르면 같이 알아보자."*

이렇게 말해 보세요

도움이 되는 방법

- 나란히 앉거나 걸으며 이야기하기: 차 안, 산책, 요리할 때
- 짧고 차분하게 말하기
- 신체 부위는 정확한 용어로 말하기
- 어른 본인의 어색했던 경험 하나 들려주기
- 아이가 질문하면 고맙다고 말하기

도움이 되지 않는 방법

- 앉혀 놓고 심각하게 큰 이야기 하기
- 목소리, 피부, 키 변화를 놀리기
- 친구나 형제자매와 비교하기
- 질문에 깜짝 놀란 티 내기
- 아이가 먼저 물을 때까지 기다리기

아이가 입을 닫는다면

- **한발 물러나 나중에 다시 시도하세요.** 한 문장이면 충분합니다. 하루 이틀 뒤에 다시 꺼내 보세요.
- **읽을거리를 건네 주세요.** 책은 아이가 혼자 알아보고, 준비되면 먼저 다가오게 해 줍니다.
- **질문 상자를 만들어 주세요.** 얼굴을 마주 보지 않고도 물어볼 수 있는 공책이나 문자 대화방이면 됩니다.

조부모님께

- **먼저 아이의 부모와 상의하세요.** 모두 같은 생각이어야 하고 누구도 놀라지 않도록요.
- **정보보다 사랑을 먼저 주세요.** 가장 소중한 역할은 아이가 찾아갈 수 있는 든든하고 안전한 어른이 되어 주는 것입니다.
- **책을 선물하신다면 짧은 쪽지를 함께 넣어 주세요.** 예를 들면 아래와 같은 글입니다.

> *"이걸 보고 네 생각이 났단다. 네 나이에는 누구나 어색하단다, 나도 그랬어. 이야기하고 싶거나 뭔가 묻고 싶으면 언제든 말하렴."*

병원에 가야 할 때

사춘기는 대개 걱정할 일이 아니지만, 다음과 같은 점이 보이면 소아과 의사와 상의하세요.

- 9세 이전에 사춘기 징후가 나타나거나, 14세 무렵까지 아무 변화가 시작되지 않는 경우
- 몇 주 동안 이어지는 우울, 분노, 위축, 또는 수면과 식사의 큰 변화
- 피부, 키, 몸에 관한 고민으로 아이가 많이 힘들어하는 경우

고환에 갑자기 심한 통증이 생기면 응급 상황입니다. 즉시 응급실로 가세요. 아이가 스스로를 해치겠다는 말을 하면 988(미국 자살 및 위기 상담전화)로 전화하거나 문자를 보내고, 주치의에게 연락하세요.

더 읽어 보기

가족을 위한 믿을 만하고 쉬운 정보(영어): **HealthyChildren.org**(미국소아과학회), **KidsHealth.org**(Nemours), **CDC.gov**. 책에 나오는 모든 사실은 신뢰할 수 있는 의학 또는 정부 자료를 출처로 합니다.

책 소개: I.M. Awkward의 *Don't Talk to Me About the Big P(uberty): The Guide to Growing Up That Doesn't Suck.* 사실 확인을 거친, 12~15세 남자아이를 위한 사춘기 안내서입니다. 현재는 영어판만 있으며 **아마존**에서 구입하거나 **imawkward.us**를 방문하세요. 부모님을 위한 대화 시작 아이디어: **growingupdaily.com**.

이 가이드는 일반적인 교육 목적이며 의학적 조언이 아닙니다. 자녀의 건강이 걱정되면 소아과 의사와 상의하세요. © 2026 I.M. Awkward.