



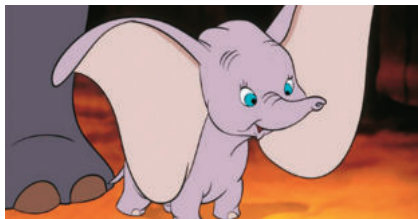
## Teen STAR 네 번째 만남

알달성

요즈음엔 부쩍 앞산을 바라보는 일이 잦아졌습니다. 하나 둘 나무에 열린 옷이 입혀지더니 어느새 산 모두가 풍성하게 푸른색 새 옷을 입고 나의 눈을 잡아당기기 때문입니다. 새 옷 사이사이를 알록달록 수놓는 색들의 향연을 보고 있자니 어김없이 찾아온 계절의 변화가 오감을 통해 전해져 옵니다. 때로는 지구의 이상기후 때문에 자연스럽지 못한 경험을 하기도 하지만, 그래도 자연의 흐트러짐 없는 질서 안에서 우리의 몸과 마음은 제자리를 찾기 마련입니다.



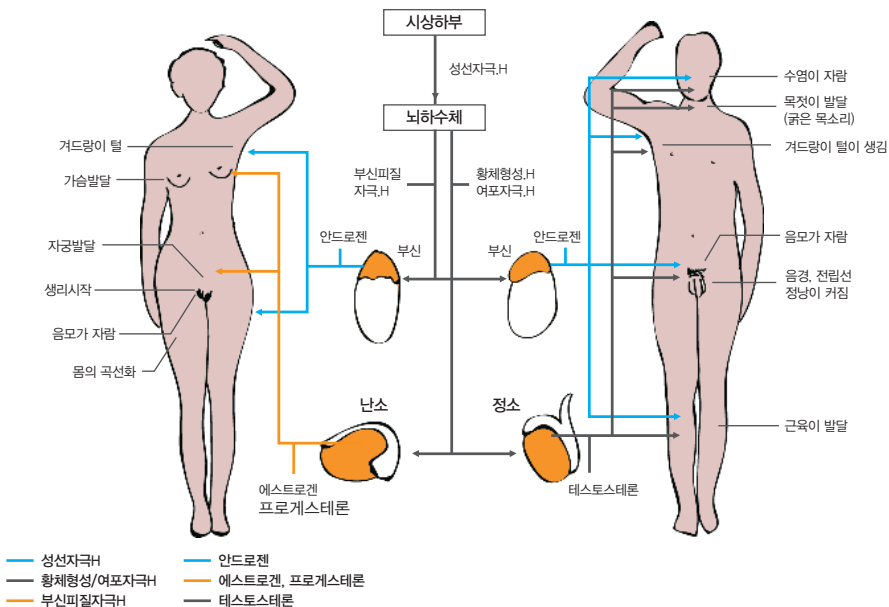
자연스런 질서 안에서 우리는 봄, 여름, 가을, 겨울이라고 하는 4계의 시작과 끝을, 해와 달이 뜨고 지는 것을, 그리고 밀물과 썰물의 때가 있음을 깨닫고, 느끼고, 그때를 맞이하는 준비를 하게 됩니다. 그런데 과연 자연의 질서는 우리의 몸 밖 자연에만 있을까요? 물론 아닙니다.



우리의 몸 안에도 자연적인 흐름이 있습니다. 그리고 그 흐름에 따른 신체의 변화도 있고, 감정의 변화도 있습니다. 게다가 그런 변화에 나를 준비하게 하는 신호도 있게 됩니다. 하지만 내 자신의 몸이라고 해서 저절로 그 신호의 의미를 알게 되는 것은 아닙니다. 내 몸에 대한 관심과 정성 어린 귀 기울임은 몸과의 대화를 위해 빼놓을 수 없는 중요한 일이겠지요?

자, 그럼 이제 성과 관련된 호르몬은 우리의 몸 안에서 어떤 신호를 보내며 왜 그런 신호를 보내는지 한 번 알아볼까요?

여러분도 호르몬에 대해서는 많이 들어봤지요? 호르몬이 뭘까요? 호르몬은 몸 안에 있는 화학물질입니다. 내분비선(샘)에서 만들어진 호르몬은 혈류를 타고 머리에서 발끝까지 몸의 곳곳을 돌아다니게 됩니다. 하지만 결코 할 일 없이 빈둥대며 돌아다니지는 않겠지요? 호르몬마다 자기가 전달해야 할 메시지를 가지고 그들이 만 들어지는 샘에서 먼 거리까지라도 바쁘게 배달하며 몸의 변화가 일어나게 한답니다.



위에 있는 그림은 뇌(시상하부와 뇌하수체)에서 시작한 성호르몬이 다른 내분비선(샘)에서 나오는 호르몬을 자극하여 소녀와 소년의 몸에 어떤 변화를 있게 하는지 잘 보여주고 있습니다.

그림 속 호르몬들을 따라 가보며 이야기를 조금 더 풀어볼까요?

먼저 오케스트라의 지휘자와 같은 역할을 하는 **성선자극 호르몬**에서 시작하려고 합니다. 성선자극 호르몬의 지휘와 함께 뇌하수체(호르몬 주머니)에서는 난소 속의 난포를 자극하는 호르몬과 난포 속의 난자가 방출된 뒤 남은 껍데기를 노랗게 발달시키는 **황체화 호르몬**이 나오게 됩니다. 여성의 난소뿐만 남성의 고환도 이 두 호르몬의 영향을 받아 정자를 성장시키고 **테스토스테론 호르몬**을 만들어내면서 어깨 근육이 발달하는 **멋진 남자**로 거듭나게 됩니다. 그럼 여성의 몸은 어떻게 변하는지 짐작할 수 있겠지요? **에스트로겐 호르몬**과 **프로게스테론 호르몬**의 작용으로 가슴도 나오고 허리선이 생기면서 **여자로서의 매력**을 뽐낼 수 있게 된답니다. 우리는 보통 사춘기 때 겪게 되는 이런 몸의 변화를 **2차 성징**이라고 하는데, 여러분에게도 익숙한 몸의 변화일 것입니다.

### 남성의 2차 성징

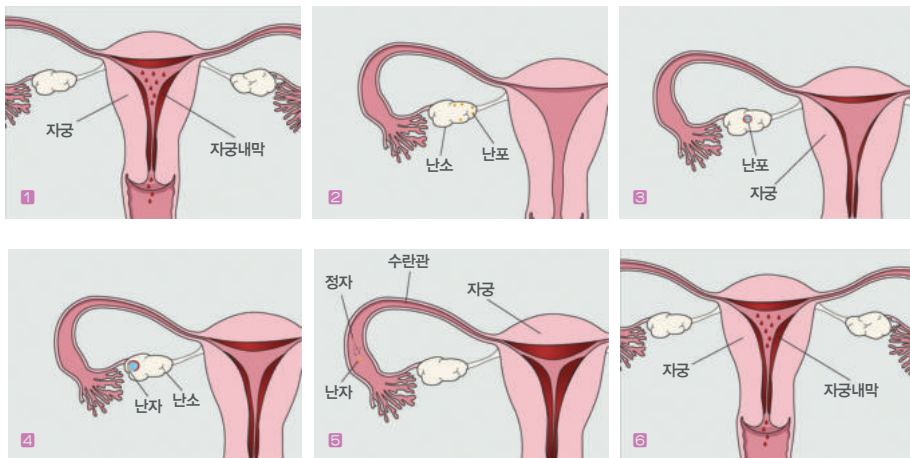
목소리 변화, 몽정,  
얼굴과 몸에서 털이 자람  
더 많은 근육 생김, 생식기 발달  
정자 생산, 엉덩이 작아짐...

### 여성의 2차 성징

가슴 발달, 엉덩이와 허벅다리 넓어짐  
생식기와 거드랑이 털 발달  
난자 생산 시작, 월경 시작...

이렇게 성호르몬은 사춘기의 신체변화뿐만 아니라, 난자와 정자의 생산, 그리고 임신과 출산, 유즙 분비를 조절하고 있는데 우리는 이것을 통해 성호르몬이 생명을 만들고 성장시키기 위해 중요한 순간마다 얼마나 커다랗고도 막중한 역할을 책임지고 있는지 알 수 있습니다.

그리고 특별히 여성은 여성호르몬의 분비 정도에 따라 대략 한 달에 한 번 자궁의 내막이 떨어져 나오는 월경을 경험하는데, 각자 고유한 생리주기를 가지고 있습니다. 성호르몬은 생리주기의 모든 단계에 관련되어 있는데, 매 주기 안에서 반복되는 신체의 변화와 감정의 변화를 있게 합니다.



여성의 생리주기에서 일어나는 일을 순서대로 나열해 볼까요? 위의 그림 순서와 맞추어 보세요.  
(힌트!! 모든 주기는 월경이 시작되는 첫날부터 출발합니다. )

1	2	3
4	5	6

- ④ 배란된 난자가 수란관으로 들어가 그 입구에서 정자를 만나게 되면 수정이 됩니다. 난자가 빠져나간 난포는 노란 황체로 변하게 되는데 이곳에서는 프로게스테론 호르몬을 더 많이 분비합니다. 그래서 자궁내막은 더 두터워지고 영양소가 풍부해집니다. 누구를 위한 영양소일까요? 누구를 위해 자궁내막은 더욱 폭신해졌을까요? 바로 수정란을 위해서랍니다.
- ⑤ 월경을 하고 있습니다.
- ⑥ 가장 성숙한 난자 하나가 나오려고 준비를 하고 있습니다. 성장 중인 난포에서는 에스트로겐 호르몬이 분비되어 혈액을 통해 자궁으로 가서 자궁내막을 새롭게 수리합니다.
- ⑦ 난소 안에 있는 난포는 난포자극호르몬의 자극을 받고 성장하기 시작합니다.
- ⑧ 하지만 이번에는 수정란이 성공적으로 착상되지 않았네요. 이제 자궁내막은 더 이상 유지될 필요가 없겠네요. 다시 자궁내막은 떨어져 나오게 됩니다.
- ⑨ 점점 더 많이 분비된 에스트로겐 호르몬은 뇌하수체에게 신호를 보내어 쿼서비스로 황체화 호르몬을 보내달라고 부탁합니다. 그리고 난소 안의 난포는 터지면서 난자가 난소 밖으로 나옵니다.

이러한 생리주기는 여성이 더 이상 배란을 하지 않는 일정한 나이가 될 때까지 되풀이되게 됩니다. 여성의 생리주기 안에서 일어나는 다양한 호르몬은 반복되는 여러 조짐들 몸에서 느끼게 해주는데 그 조짐들은 사실상 염마가 될 수 있는 소중하고도 신비로운 힘을 지닌 시기임을 알려주는 중요한 신호입니다.

여러분은 어떤 친구와 'my best friend'를 하고 싶을까요?

최근 나에게 어떤 일이 일어나고 있는지 물어봐 주고 관심을 두는 친구.

나를 부드럽게 대해 주는 친구.

내가 지금 어떤 고민을 하고 있는지 귀 기울여 주는 친구.

나를 이해해주고 전적으로 믿어주는 친구.

나와 대화가 잘 되는 친구.

나를 지지해주는 친구.....그래요, 누군가에게 좋은 친구가 있다는 것은 참 행복한 일입니다.

그래서 우리 한번 생각해보기로 해요. 내 몸은 나를 어떤 친구라고 생각하고 있을까요? 내 몸은 어떤 친구를 원하고 있을까요?

'아는 만큼 보이고, 보이는 만큼 사랑하게 된다.'는 말이 있습니다. 우리는 자신의 몸에 대해, 그리고 나 아닌 다른 몸에 대해 온전한 사랑을 주고 있을까요?

나의 몸은 나 자신이 'my best friend'이기를 희망하고 있을 겁니다.