

# 나는 내 몸이 싫어요!

외모에 대한 걱정



# 외모에 대한 엄마와 아이의 걱정



## 엄마 이야기

'저희 딸은 그동안 친구들과도 사이도 좋은 편이었고 공부도 열심히 해서 별로 걱정을 해본 적이 없어요. 그런데 언젠가부터 학교를 다녀오면 표정이 안 좋더라고요. 최근에 아이에게 뚱뚱하다고 놀리는 친구들이 있다고 하네요. 신경 쓰지 말라고 했지만 그런 말도 도움이 안 되는 것 같아요...'



## 아이 이야기

'아이들의 이야기에 신경을 안 쓰려고 하지만, 자꾸 그런 말을 들으니깐 모두가 저를 뚱뚱하다고 생각하는 같고, 말하는 것도 자신이 없어요. 이런 제가 싫고 자꾸 주눅이 들어요. 엄마는 그런 아이들은 무시하라고, 넌 예쁘다고 하시지만, 엄마라서 그렇게 말하는 거죠...'

초등학교 아이들은 친구들을 부를 때, 흔히 별명으로 부르는 경우가 많습니다. 아이들의 별명은 이름이나, 외모, 혹은 옷차림 등 아이들이 쉽게 바꿀 수 없는 부분으로부터 생겨나기 쉬운데요. 그러다 보니 외모 비하와 관련된 놀림으로 상처받는 아이들도 생기게 됩니다.



**이번 뉴스레터에서는  
이러한 자녀들의 외모에 대한  
걱정과 관심에 대해  
생각해보도록 하겠습니다.**

01

## 신체상이란?



신체의 아름다움, 혹은 매력에 대한 개인이 가지고 있는 인식입니다. 쉽게 말하면, 실제의 외모가 아닌 스스로 느끼는 자신의 몸에 대한 머릿속에 떠오르는 모습입니다.



모든 사람의 성장 속도는 다르므로 키, 체중처럼 겉보기에 차이가 두드러지는 부분에 대해 서로 비교하면서 **자존감에 큰 영향을** 미치게 됩니다.

특히 또래 관계를 형성하는 **초등학교 시기에** 외모나 옷차림에 대한 놀림이나 **별명**은 아이를 위축시키고 **부정적인 신체상을 형성하게** 되는 원인이 됩니다.

## 1. 친구의 좋은 면들을 잘 알려주세요.

재미와 장난으로 이야기한 말이 상대방에게 상처를 줄 수 있다는 것을 알려주셔야 합니다. 마음을 배려하며 대화를 하는 법을 알려주시고, 친구들의 외모 외의 다른 좋은 부분들을 찾아주세요.

## 2. 외모에 대한 고민을 자녀의 눈높이에서 이해해주세요.

자녀의 심각하고 진지한 고민을 부모님이 사소한 이야기로 본다면 다시는 부모님과 이야기를 하지 않으려 하겠지요. 자녀의 이야기를 진지하게 경청하고 같이 공감하는 과정에 답이 있습니다.

나중에 크면 다 예뻐져, 공부나 해! ❌

→ 네가 그런 것들을 걱정하고 있었구나. 정말 속상하겠구나. 0

### 3. 칭찬은 적당히! 독이 되는 칭찬이 있습니다.

효과적인 칭찬은 아이를 잘 이해하는 과정에서 나오는 칭찬들입니다.

너는 살만 빼면 다른 것은 전혀 문제없어! **외모에 대한 편견을 강화**  
 아빠 눈에는 이뻐 보이기만 한데 뭐가 걱정이니? **자녀의 염려를 평가절하**

### 4. TV나 유튜브에 나오는 연예인에 대해 비교하지 마세요.

출처를 알 수 없는 정보들이 외모에 대한 잘못된 편견을 강화하기도 합니다.  
 다양한 신체와 외모에 대한 존중과 균형 잡힌 평가를 알려 주세요.

### 5. 평소의 친구 관계를 유심히 살펴보세요.

외모에 대한 과도한 몰두나 걱정은 학교와 친구 관계의 어려움에서 비롯되는 경우가 많습니다. **친구들에 대한 부모님의 꾸준한 관심과 대화**는 아이의 작은 변화를 민감하게 알아차리게 합니다.

## 04

## 올바른 외모, 신체 관리

- 1 아이의 외모에 대해 직접 도와주려면 우선 행동을 관찰하면서 어떤 것이 걱정의 원인인지 확인해볼 필요가 있습니다.

상황에 맞는 적절한 옷차림, 위생관리, 식습관, 운동량

- 2 이런 변화는 금방 올 수도 없고 당장 바뀌는 것이 아닙니다. 장기적인 계획을 세우고 일상적인 것들에서 작은 목표를 세워 격려해 주세요.

외출 전에 거울이나 옷차림 확인하기 / 나갔다 들어오면 손을 씻기 / 늦은 시간에 식사하지 않기

- 3 변화를 만드는 과정의 목표는 아이가 스스로 세우게 하고 부모님은 '페이스 메이커'로서의 역할에 집중해주세요.
- 4 대화할 때도 몸무게, 살과 같은 이야기가 아닌 건강한 식이 습관과 신체활동을 통한 건강의 중요성을 말해주세요.
- 5 가장 중요한 것은 실제 외모와 상관없이 있는 그대로 가족들로부터 사랑을 받고 있다는 느낌을 주는 것입니다.

외모는 사람을 구성하는 한 요소이지만 그것과 상관없이 존중받고 가치 있는 사람으로 느낄 수 있도록 항상 사랑을 아끼지 말아 주세요.



05

때로는 전문가의 도움이 필요합니다.



이런 노력에도 불구하고 학교나 가정에서의  
적응의 어려움을 보이거나 신체상의 왜곡을 보이는 경우,  
우울감에 느낄 때는  
반드시 정신건강 전문가와 상의해 주시길 바랍니다.

**더 많은 정보가 필요하시면  
교육부 학생정신건강지원센터  
(02-6959-4638)에  
문의해주세요.**

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가  
대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 '자녀 사랑하기'  
7호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.



**학생정신건강지원센터**

School Mental Health Resources and research Center