

## 나는 내 몸이 싫어요! - 외모에 대한 걱정

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 상처받거나 고민하는 아이들도 흔히 생기게 됩니다.

이번에는 이러한 자녀들의 외모에 대한 걱정과 관심에 대해 생각해보도록 하겠습니다.

### 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 딸에게 똥똥하다고 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 들으니까 모두가 저를 똥똥하다고 생각하는 거 같고, 말하는 것도 자신이 없어요. 이런 제가 싫고 자꾸 주눅이 들어요. 엄마는 그런 아이들은 무시하라고, 넌 예쁘다고 하시지만, 엄마라서 그렇게 말하는 거죠...”

### 1 신체상이란?

- 신체의 아름다움, 혹은 매력에 대한 개인이 가지고 있는 인식입니다. 쉽게 말하면, 실제의 외모가 아닌 스스로 느끼는 **자신의 몸에 대한 '머릿속에 떠오르는 모습'**이라고 할 수 있습니다.

### 2 발달과 신체상의 변화

- 모든 사람의 성장 속도는 다르므로 키, 체중처럼 겉보기에 차이가 두드러지는 부분에 대해 서로 비교하면서 **자존감**에 큰 영향을 미치게 됩니다. 특히 또래 관계를 형성하는 초등학교 시기에 **외모나 옷차림에 대한 놀림이나 별명은 아이를 위축시키고 부정적인 신체상을 형성하게 되는 원인**이 됩니다.

### 3 외모에 대해 아이에게 조언하기

#### ① 친구의 좋은 면들을 잘 알려주세요.

- 외모에 대한 사소한 이야기가 때로는 상처가 되고 폭력이 되기도 합니다. **나는 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

- 세상에 하잘것없는 고민은 없습니다. 자녀의 심각하고 진지한 고민을 부모님이 사소하고 별것 아닌 이야기로 본다면 다시는 부모님과 이야기를 하지 않으려 하겠지요. 자녀의 이야기를 진지하게 경청하고 같이 공감하는 과정에 답이 있습니다.

▶ 나중에 크면 다 예뻐져, 공부나 해! (X)

→ 네가 그런 것들을 걱정하고 있었구나. 정말 속상하겠구나. (O)

#### ③ 칭찬은 적당히! 독이 되는 칭찬이 있습니다.

- 칭찬을 많이 하는 것이 좋지만 정말 효과적인 칭찬은 **아이를 잘 이해하는 과정에서 나오는 칭찬**입니다. 그런 이해가 없는 외모에 관한 이야기는 아이들에게 오히려 예민하게 받아들여지기도 합니다.

▶ 너는 살만 빼면 다른 것은 전혀 문제없어! (외모에 대한 편견을 강화)

▶ 아빠 눈에는 예뻐 보이지만 한테 뭐가 걱정이니? (자녀의 염려를 평가절하)

#### ④ TV나 유튜브에 나오는 연예인에 대해 비교하지 마세요.

- 드라마나 영화 등은 대부분 잘 짜이고 편집된 각본입니다. SNS 등 출처를 알 수 없는 정보들이 외모에 대한 잘못된 편견을 강화하기도 합니다. **다양한 신체와 외모에 대한 존중과 균형 잡힌 평가를 알려주세요.**

#### ⑤ 평소의 친구 관계를 유심히 살펴보세요.

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

### 4 올바른 외모, 신체 관리

- 아이의 외모(비만 등)에 대해 직접 도와주실 필요가 있다면 우선 행동을 관찰하면서 어떤 것이 걱정의 원인인지 확인해볼 필요가 있습니다.
- 대표적인 것은 다음과 같습니다.

▶ 상황에 맞는 적절한 옷차림, 위생관리

▶ 식습관, 운동량

- 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

- 변화를 만드는 과정의 목표는 아이가 스스로 세우게 하고 부모님은 “페이스 메이커”로서의 역할에 집중해주세요. 또한 대화할 때도 ‘몸무게’, ‘살’과 같은 이야기가 아닌 건강한 식이 습관과 신체활동을 통한 건강의 중요성을 말해주세요.
- 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.

## 5 때로는 전문가의 도움이 필요합니다.

- 이런 노력에도 불구하고 **학교나 가정에서의 적응의 어려움**을 보이거나 **신체상의 왜곡**을 보이는 경우, **지나친 걱정이나 불안, 우울감**에 시달릴 때는 반드시 정신건강 전문가와 상의해 주시길 바랍니다.

## 2020년 8월 태봉초등학교장

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