

# 신체변화와 외모에 관한 관심

자녀의 많은 관심거리에서 부모님과 빈번하게 부딪히는 문제 중의 하나가 “외모”라고 합니다. 자신의 몸과 얼굴을 아름답게 가꾸는 것은 당연한 인간의 욕구이지만, 청소년들이 지나치게 외모에 관심을 보이는 모습이 과연 괜찮은 것인지 염려가 되곤 합니다.

이번 뉴스레터에서는 자녀들의 외모에 관한 관심을 이해하고 함께 고민해 보고자 합니다.

## 1 신체상이란?

- 신체상은 신체의 아름다움 혹은 매력에 대한 개인의 인식을 말합니다. 쉽게 말해, 실제의 외모가 아닌 ‘머릿속에 떠오르는 자신의 모습’이라고 할 수 있습니다.
- 어른들은 자녀가 건강한 신체상을 지니도록 평소 자녀에게 관심을 두고 도움을 줄 필요가 있습니다.

## 2 청소년의 발달과 신체상

- 청소년기에는 여러 가지 신체적 변화가 동반됩니다. 특히 외모와 체형의 변화는 자신에 대한 평가에 민감하게 반응하는 원인이 되고, 자존감 형성에도 크게 영향을 미칠 수 있습니다. 또한 청소년기의 정서적 불안정성은 신체상에도 많은 영향을 줍니다. 급격하게 변화된 외모는 자신을 어색하게 느끼게 하거나, 이로 인해 생길 수 있는 우울감은 자신의 외모를 더 부정적으로 느끼게도 합니다.



### 청소년의 외모에 대해 알려진 사실들

- 정상 체중인데도 살이 찼다고 생각하는 학생의 비율은 여학생 26.7%, 남학생 17.2%로 나타났으며(청소년 건강행태 조사, 2021), 청소년의 고민 중 두 번째로 많은 고민은 외모(12.5%)인 것으로 나타났습니다(청소년 통계, 2019).



### 3 외모에 대한 사회적 압박

- 혹시 자녀에게 “살 좀 빼!”라고 말해 보신 적이 있으신가요? 신체상의 대부분은 주변의 평가로부터 비롯된 경우가 많습니다. 부모님이 평소 아이 앞에서 타인의 외모를 폄하하는 말을 하지 않는 좋은 모델이 되어주세요. 자녀가 외모 지상주의적인 문화에 휩쓸리지 않는 것은 건강한 신체상 형성에 도움이 됩니다.
- 연예인들에 대한 지나친 선망, 외모를 중시하는 사회적 분위기는 자녀의 자존감 형성에 크게 영향을 끼칩니다. 또한 이러한 외모중시 문화는 여학생뿐 아니라 남학생에게도 압박으로 작용합니다(키, 몸짱, 근육맨 등).

### 4 외모에 관심이 많은 자녀와 대화하기

#### ① 자녀가 외모, 옷차림에 관심을 보이는 것은 자연스러운 현상입니다.

- ▶ 네 나이에 외모가 왜 중요해? (X)
- ▶ 너같이 외모에 관심 있는 아이가 도대체 어디 있어? (X)  
→ 요새는 어떤 게 인기인지 엄마도 정말 궁금한데? 같이 살펴볼까! (O)

- 청소년들이 외모에 관심을 기울이는 모습은 독립성과 일종의 자기 표현의 한 방식으로, 자연스럽게 인정해주시는 것이 좋습니다. 지나친 지적이나 강요는 부모-자녀 관계가 나빠지는 계기가 될 수 있습니다. 그 나이 또래 아이들의 외모에 대한 관심사와 스타일에 관심을 표현해주세요.

#### ② 외모에 대한 고민을 자녀의 눈높이에서 이해해 주세요.

- 세상에 하잘것없는 고민은 없습니다. 자녀의 심각하고 진지한 고민을 더 이상 별것 아닌 것으로 간주해버리면 자녀는 더 이상 부모님과 이야기하지 않으려 하겠지요. 자녀의 이야기를 진지하게 듣고 공감해 주는 과정에 답이 있습니다.

- ▶ 너는 살만 빼면 다른 것은 전혀 문제없어! (외모에 대한 편견을 강화)
- ▶ 아빠 눈에는 예뻐 보이기만 한데 뭐가 걱정이니? (자녀의 염려를 평가절하)
- ▶ 대학 가면 다 예뻐진다. 공부나 해! (X)  
→ 네가 그런 것들을 걱정하고 있었구나. 정말 속상하겠구나. 어쩌다 그런 생각을 하게 되었어? (O)



③ 자녀의 친구 관계를 유심히 살펴보세요.

- 외모에 대한 과도한 몰두나 관심은 학교와 친구 관계의 어려움에서 비롯되는 경우가 많습니다. 학교와 친구들에 대한 부모님의 꾸준한 관심과 대화는 아이의 작은 변화를 민감하게 알아차리는데 큰 도움이 됩니다.

④ 가장 중요한 것은 실제 외모와 상관없이 있는 그대로 가족들로부터 사랑을 받고 있다는 느낌을 주는 것입니다. 외모와 상관없이 존중받고 가치 있는 사람으로 느낄 수 있도록 항상 사랑의 표현을 아끼지 말아주세요.

5

때로는 정신건강 전문가의 도움이 필요합니다.

- 아래의 문제가 지속되면 정신건강의학과 전문의와의 상담 및 진료가 필요합니다.
- ☐ **식이문제** : 신체상의 문제로 인해 식이문제(거식증, 폭식증)를 경험할 수 있습니다.
- ☐ **기분, 불안문제** : 우울, 불안을 겪는 아이들에게서 신체상의 문제가 흔히 나타나고, 신체상의 이상으로 인해 우울감을 느끼는 경우도 흔합니다.
- ☐ **신체상의 왜곡** : 정상적인 외모인데도 눈치채기 어려운 작은 흠 등에 지나치게 집착합니다. 그로 인한 걱정으로 외모를 고치는 데 많은 시간을 들이거나 남과 비교하는 일이 지나치다면, 왜곡된 신체상을 가지고 있는지 의심해 볼 수 있습니다.

2022. 07.

본 뉴스레터는 **교육부와 학생정신건강지원센터**가 **한국학교정신건강의학회**에 의뢰하여 제작하였습니다.  
본 뉴스레터에 관해 문의사항이 있으면 아래의 전화나 이메일로 연락해 주세요.

< 학생정신건강지원센터 >



02-6959-4640 (평일 09:00~17:00)



smhrc@schoolkeepa.or.kr