7월 상담 소식지

홈페이지
http://www.kjdong.es.kr
교무실: (063) 544-8362
행정실: (063) 544-8363

나는 내 몸이 싫어요!
외모에 대한 아이들의 걱정

초등학교 아이들은 친구들을 별명으로 부르는 경우가 많습니다. 아이들의 별명은 이름이나 외모, 옷차림 등 아이들이 쉽게 바꿀 수 없는 부분에서 생겨나기 쉬운데요. 그러다 보니 외모 비하와 관련된 놀림으로 상처를 받거나 고민하는 아이들도 흔히 생기게 됩니다.

이번 뉴스레터에서는 이러한 자녀들의 외모에 대한 걱정과 관심을 생각해 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 아이들이 건강한 신체상을 지니도록 평소 아이들에게 관심을 두고 도움을 줄 수 있습니다.

2 발달과 신체상의 변화

- 사람은 저마다 성장 속도가 다르므로 키, 체중처럼 겉보기에 차이가 두드러지는 부분은 아이들의 **자존감** 형성에 크게 영향을 미치게 됩니다.

- 부모님이 평소 자녀 앞에서 타인의 외모를 폄하하는 말을 하지 않는 것도 바람직한 신체상 형성에 좋은 모델이 됩니다.

- 특히 또래 관계를 형성하는 초등학교 시기에 외모나 옷차림에 대한 놀림이나 별명은 아이를 위축시키고 부정적인 신체상을 형성하게 하는 원인이 됩니다. 외모에 대한 사소한 이야기는 때로는 상처가 되고 폭력이 되기도 합니다. 재미와 장난으로 한 말이 상대방에게 상처를 줄 수 있다는 것을 알려주셔야 합니다.

3 신체상과 외모가 고민인 아이와 대화하기

① 외모에 대한 고민을 자녀의 눈높이에서 이해해 주세요.

- 자녀의 심각하고 진지한 고민을 부모님의 관점으로 사소하고 별것 아닌 것으로 간주해버리면, 자녀는 다시는 부모님과 이야기하지 않으려 하겠지요. 자녀의 이야기를 진지하게 듣고 같이 공감해 주는 과정에 답이 있습니다.

> ▸ *나중에 크면 다 예뻐져, 공부나 해! (X)*
> ▸ *너는 살만 빼면 다른 것은 전혀 문제없어!* **(외모에 대한 편견을 강화)**
> ▸ *아빠 눈에는 예뻐 보이기만 한데 뭐가 걱정이니?* **(자녀의 염려를 평가절하)**
> ▸ **네가 그런 것들을 걱정하고 있었구나. 속상했겠다. 어쩌다 그런 생각을 하게 되었어? (O)**

② 자녀의 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 알아차리는 데 큰 도움이 됩니다.

③ 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 사랑의 표현을 아끼지 말아 주세요.

4 올바른 외모, 신체 관리

- 자신의 외모(비만 등)를 두고 고민하는 아이를 직접 도와주려면 우선 아이의 행동을 관찰하면서 어떤 것이 걱정의 원인인지 확인해 볼 필요가 있습니다. 이때 가족의 식사나 생활 습관도 점검해 보시면 좋습니다.
- 변화를 만드는 과정의 목표는 아이가 스스로 세우게 하고 부모님은 보조를 맞춰 점검해 주는 데 집중해 주세요. 대화할 때도 '몸무게', '살'과 같은 이야기가 아닌 건강한 식습관과 신체활동의 중요성을 말해 주세요.

5 때로는 전문가의 도움이 필요합니다.

- 이런 노력이 있었는데도 **학교나 가정에서 적응하는 데 어려움**을 보이거나 **신체상의 왜곡**을 보이고, **지나친 걱정이나 불안, 우울감**에 시달릴 때는 반드시 정신건강 전문가와 상의해 주세요.
- **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.

***출처-한국학교정신건강의학회,**
학생정신건강지원센터,
교육부

2022. 07. 26.

김제동초등학교장(직인 생략)