

자녀사랑하기 5호 - 신체변화와 외모에 대한 관심 이해하기

요즘 아이들은 외모, 다이어트, 화장, 패션에 관심이 많습니다. 이는 여학생들에게만 국한되는 것은 아니며 자녀의 외모와 옷차림을 둘러싸고 부모와 의견차이가 발생하거나 갈등이 생기기도 합니다. 하지만 사춘기 학생들이 자신의 외모에 대해 관심을 가지고 고민하는 것은 지극히 정상적인 발달과정입니다. 이번 뉴스레터에서는 자녀의 신체 변화와 외모에 대한 관심을 이해하고 자녀가 건강한 자아상을 형성할 수 있도록 돕고자 합니다.

자녀의 신체상과 다이어트에 대한 사실

- 1) 자신의 몸매에 대해 소중히 생각하고 만족하는 것은 전체적인 자존감 형성에 중요합니다.
- 2) 자존감이 올라가면 외모에 대한 몰두가 줄어들기도 합니다.
- 3) 외모에 대한 만족도가 낮을수록 우울감이 증가하기도 합니다.
- 4) 우리나라 청소년들 중 남학생의 23.0%, 여학생의 40.2%가 한 달 사이에 체중감소를 시도하였다고 합니다. (2016년 청소년 건강행태온라인 조사)
- 5) 부적절한 체중감소 방법을 시도한 적이 있는 남학생은 12.9%, 여학생은 19.9%였습니다. (2016년 청소년 건강행태온라인 조사)
- 6) 남학생은 20.6%, 여학생은 33.4%가 정상 체질량 지수인데도 자신은 살이 찼다고 생각하고 있습니다. (2016년 청소년 건강행태온라인 조사)
- 7) 과도한 다이어트나 성형, 외모 치장은 불안, 우울, 거식증 등과 관련 있습니다.

1 자녀가 외모와 옷차림에 대해 관심을 가지는 것은 자연스러운 것입니다.

- 사춘기를 되면 자아 정체성을 형성하게 되며 이는 내면의 모습 뿐 아니라 외면의 부분도 중요하게 작용합니다. 자녀가 신체와 옷차림에 대한 관심을 가지는 것은 독립된 인격체로서의 자아표현의 일환이며 외모로 인정받고자 하는 욕구는 정상적인 발달과정입니다. 자녀의 외모와 옷차림에 대한 관심과 표현을 인정하여야 하며 부모의 지나친 지적과 간섭은 부모-자녀관계를 틀어지게 만들기도 합니다.

‘거울 그만 보고 공부나 해’ (X)
‘옷차림이 그게 뭐니?’ (X)

2 외모에 대한 고민은 자녀의 눈높이에서 바라보고 이해해야 합니다.

- 부모가 보기에는 별 문제가 아닌데 자녀들은 흔히 ‘나는 왜 이렇게 못 생겼을까? 내 피부는 왜 이렇게 엉망이지?’ 라고 고민을 합니다. 자녀에게는 매우 예민하고 심각한 고민일 수 있으므로 자녀의 입장과 감정을 진지하게 들어주시고 공감해 주십시오.

“예쁘기만 한데, 무슨 고민이니?” (X)
“어느 부분이 속상하니? 아.. 그런 마음이 들었구나. 그래서 그런 생각을 했구나” (O)

3 독이 되는 칭찬은 하지 말아주세요.

- 긍정적이든 부정적이든 외모로 아이를 평가하는 말을 삼가주세요. 우리는 칭찬, 관심이라고 생각하지만 사실은 상처가 되는 말을 자주 사용합니다. 특히 외모나 신체에 대한 언급에 대해서 자녀들은 예민합니다.

“살만 빼면 정말 좋을 텐데...” (X),
“다른 것은 다 좋은데 날씬하면 좋을 텐데”(X)

4 미디어를 비판적으로 볼 수 있도록 도와주세요.

- 우리나라의 TV, 드라마, 게임 캐릭터는 청소년들에게 비현실적인 외모상을 제시합니다. 연예인의 사진이나 아이들의 모습을 이상화하고 자신과 비교하여 우울감에 빠지는 아이들이 있습니다. 광고나 매체에서 보이는 모습에 대해 다르게 생각할 수 있도록 해주세요. 아름다움, 신체에 대한 시각이 모두 다름을 알게 해 주세요.

5 학교생활과 대인관계를 살펴봐 주세요.

- 자녀가 짙은 화장이나 패션에만 몰두하는 것처럼 보인다면 자녀의 학교생활이나 대인관계를 한번 살펴보세요. 만일 이 부분에까지 문제가 있다면 좀 더 주의를 기울여야 합니다. 아이와 함께 하는 시간, 주제, 관심사를 돌려 보세요. 문제가 된다면 아이의 외모에 대한 관심은 이해하지만 조절이 필요하다는 메시지를 전달해 주세요.

“OO 가 외모를 가꾸는 데 많은 노력을 들이는구나. 예쁘게 꾸미고 싶고, 잘 보이고 싶은 마음 이해해. 특히나 네 나이 때에는 외모에 관심을 많이 갖게 되지. 하지만 엄마는 네가 화장을 하는 데 너무 많은 시간을 들이느라 학교에 지각하게 되는 것이 많이 걱정돼.”

6 아이들은 성장하면서 몸과 생각도 변합니다.

- 변화를 자연스럽게 받아들이고 자신의 몸을 소중하게 생각할 수 있도록 가정에서도 관심을 가져 주세요.

7 전문가의 도움을 받는 것이 필요하기도 합니다.

- 아이가 지나치게 외모에 대한 자신감을 잃고 걱정, 불안이 많거나 과도한 다이어트로 건강과 생활에 문제가 생긴다면 전문가를 방문해 주세요.

2017년 7월 호남제일고등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 5호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.