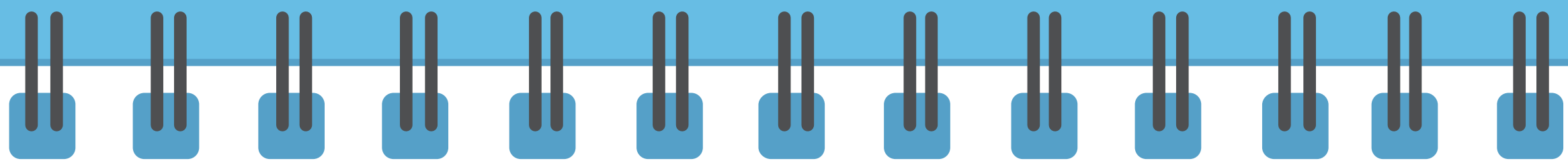


2021 교사용 카드뉴스

# 청소년들의 **거식, 폭식** 어떻게 도와주어야 할까요?



# 예방부터 치료까지, 선생님의 **따뜻한 관심**이 필요합니다.



거식, 폭식으로부터 학생들을 지키기 위해

- ✓ 음식과 체형에 대해 건강한 가치관을 가질 수 있도록
- ✓ 외모에 치중하게 만드는 마음의 상처를 돌아볼 수 있도록
- ✓ 의심 증상이 있다면 적절하게 치료를 받을 수 있도록

관심을 가지고 도와주세요.

# 내 몸을 사랑하라고 가르치기보다는, 건강한 가치관을 갖기 어려운 현실을 이해해 주세요.

요즘 학생들은 인터넷을 통해 **외모 지상주의적인 문화의 영향을** 일찍 받습니다. SNS를 통해서 외모나 체형에 대한 타인의 평가에 노출되고, 수려한 외모를 가진 친구들의 일거수일투족을 관찰하면서 건강한 가치관을 형성하기 어려운 상황에 처해 있습니다.

이런 학생들에게 '외모는 중요하지 않아' '있는 그대로의 네 모습을 사랑해야지'와 같은 말은 먼 나라의 이야기로 들릴 수 밖에 없습니다.

외모에 대한 생각에 영향을 미치는 다양한 요인들에 대해 함께 이야기하면서 **학생들이 스스로 어떤 가치관을 가지고 싶은지** 생각하도록 돕는 것이 효과적입니다.

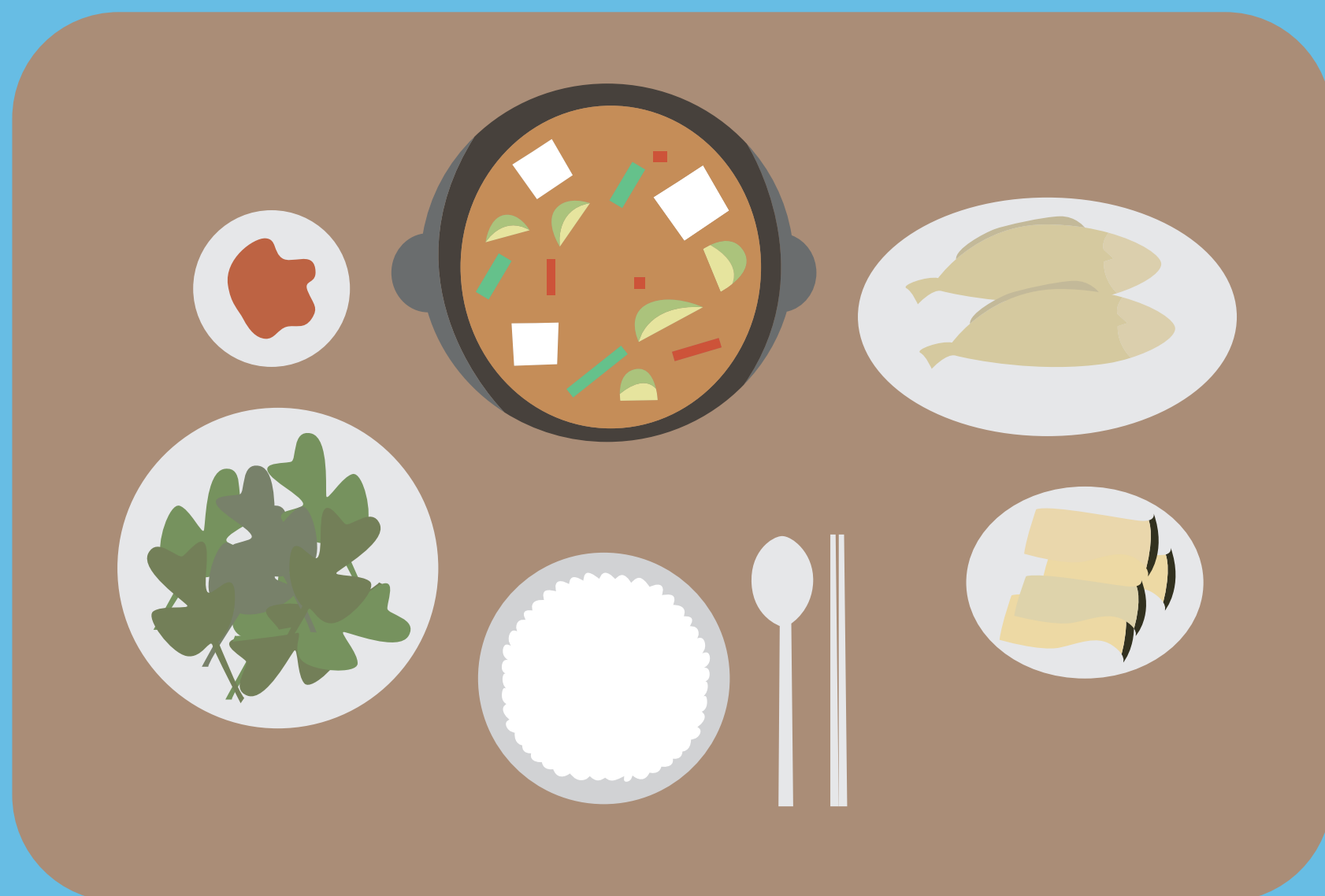


## 음식 광고와 먹방의 홍수가 미치는 영향에 대해 이야기하고, 학생들이 건강한 식습관에 대해 생각하도록 도와주세요.

학생들은 인터넷을 통해서 앞서 언급한 외모에 대한 압력 뿐 아니라, 다양한 음식의 유혹에 노출됩니다.

그 어느 때보다 맛있고 다양한 음식들과 손쉽게 주문할 수 있는 배달 앱의 발달, 넘쳐나는 음식 광고와 먹방은 학생들로 하여금 음식 섭취를 스트레스 해소의 수단 정도로 오해하게 만들 수 있습니다.

음식의 유혹에 과도하게 노출되는 것이 학생들의 식습관에 미치는 영향에 대해 함께 이야기하고, 건강한 식사에 대해 생각할 수 있도록 도와주세요.



## 교실에서 이루어지는 대화 안에서 외모에 대한 언급이 많은 비중을 차지하지 않도록 지도해 주세요.

외모에 대한 언급이 많을수록 외모나 체형에 대한 생각이 늘어나고, 왜곡된 가치관으로 이어지기 쉽습니다. 여기에는 놀림과 같은 부정적인 내용 뿐 아니라, **긍정적인 내용도 포함**됩니다. 학생을 대할 때 외모에 대해 칭찬하거나 놀리지 않는 모습을 보여주세요.

그리고 서로 외모와 관련된 별명을 부르거나 놀리지 않도록 지도해 주세요. **더 중요한 것은 외모가 아닌 다른 특성에 대해 선생님이 학생을 칭찬하고, 학생들도 서로 칭찬하도록 격려하는 것입니다.**

이런 과정을 통해 학생들은 외모에 대한 생각에서 벗어나서 자신이 가진 다른 강점들을 발견할 수 있습니다.



## 무리한 다이어트가 초래하는 결과에 대해 함께 이야기함으로써, 학생들이 위험성을 스스로 깨달을 수 있도록 도와주세요.

한창 외모와 남들의 시선에 관심이 많은 청소년에게 무조건 다이어트를 하지 말라고 하는 것은 효과가 없습니다. **무리한 다이어트가 어떤 결과를 가져오는지** 학생들과 함께 찾아보고 논의함으로써 학생들이 스스로 깨달도록 도와주세요.



## 외모, 체형에 대한 생각이나 식습관만이 문제가 아닙니다.

아이들이 극단적인 다이어트로 심각한 저체중에 이르거나 폭식과 구토를 반복하는 것은 그 이면에 있는 **심리적인 어려움** 때문입니다. 무리하게 다이어트를 하거나 체형에 집착하는 학생이 있다면, 심리적인 문제가 있는지 살펴봐 주세요.





## 심각한 체중 변화나 식행동문제가 있을 경우, 적절한 평가와 치료를 받을 수 있도록 도와주세요.

학교에서 관찰될 수 있는 식이문제의 모습은 다음과 같습니다.

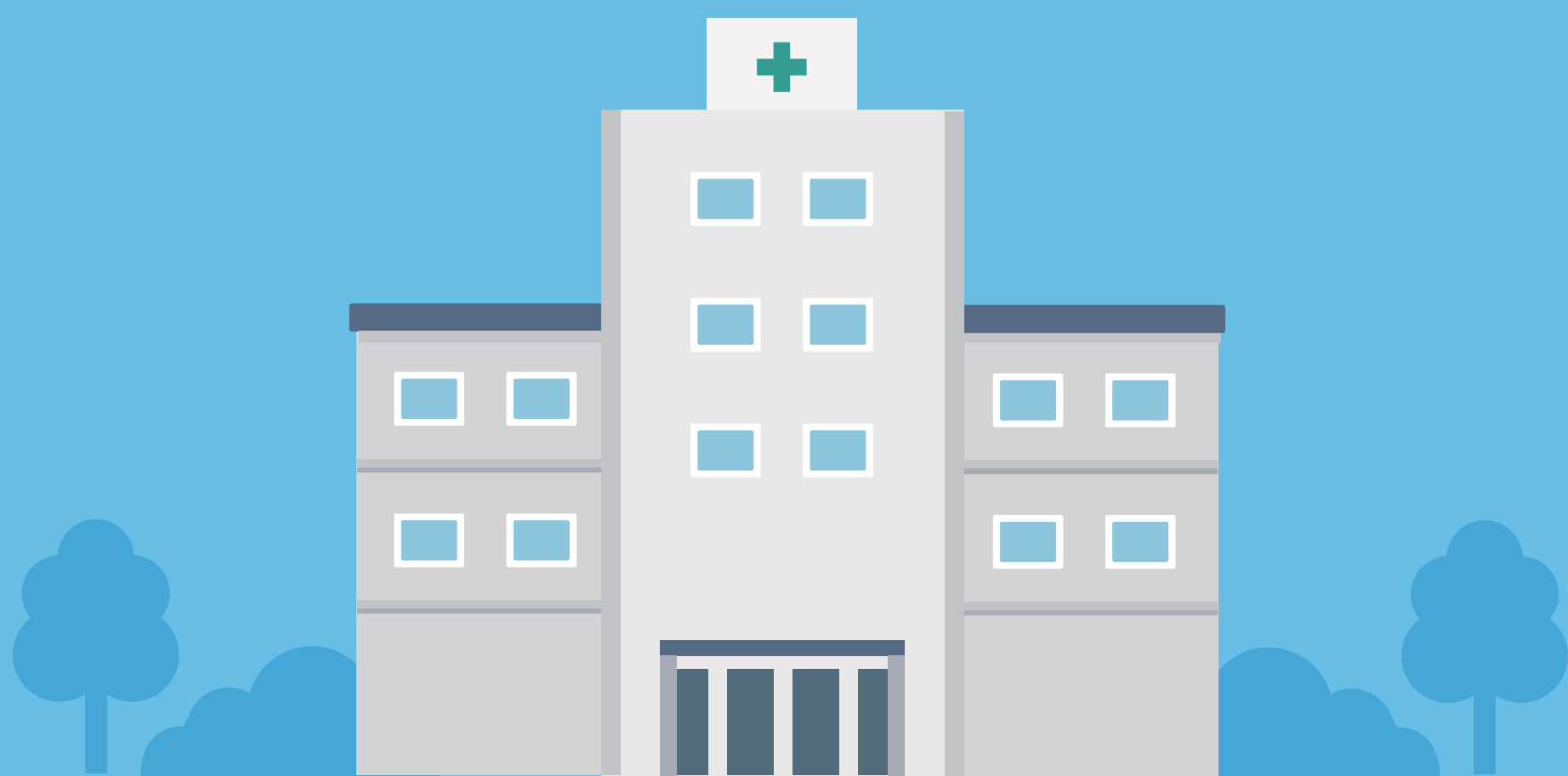
### 신경성 식욕부진증(거식증)의 경우

저체중 또는 갑자기 체중이 급감하여 저체중이 됨, 음식을 거의 먹지 않음, 강박적이거나 불안감이 높음

### 신경성 폭식증(폭식증)의 경우

체중 증가와 감소가 단기간에 반복해서 나타남, 화장실에 자주 가고 구토의 흔적이 있음 (학교에서 폭식이 나타날 확률은 적음)

많은 청소년들이 문제를 숨기거나 부인하기 때문에, 함께 사는 가족도 잘 모르는 경우가 있습니다. 의심되는 증상이 있다면 상담센터나 치료 기관에서 적절한 평가를 받도록 도와주세요.





2021 교사용 카드뉴스

# 청소년들의 거식, 폭식 어떻게 도와주어야 할까요?

카드뉴스 문의사항

교육부 학생정신건강지원센터

02-6959-4640



학생정신건강지원센터