

# 신체 변화와 외모에 관한 관심



# 청소년의 외모에 대해 알려진 사실들

58.5%



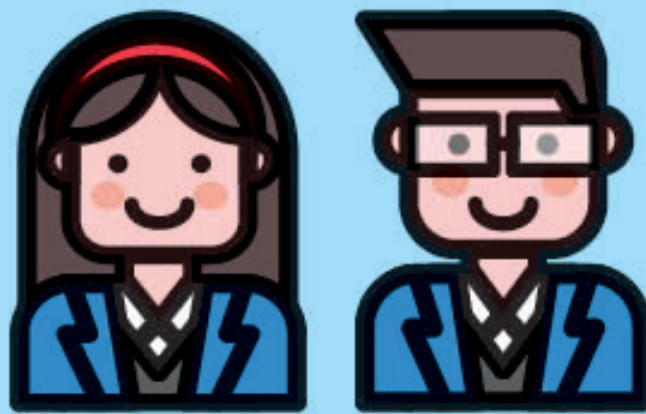
청소년의 화장

청소년의 58.5%가  
화장을 하고,  
절반이 중학교 때  
처음 화장을 시작

청소년 화장 실태 설문조사, 2019

29.8%

17.7%



살찐다고 생각함

여학생 29.8%,  
남학생 17.7%가  
정상 체질량 지수인데도  
자신은 살이 찼다고  
생각하고, 부적절한  
체중감소를 시도한 적이 있는  
학생은 여학생 26.3%,  
남학생 16.9%

청소년 건강행태 조사, 2019

13.1%



외모 고민

청소년의 고민 중  
두 번째로 높은 고민은  
외모(13.1%)

청소년 통계, 2019

부모님들이 보기에는 마냥 예뻐 보이는  
아이들이지만 점점 외모와 치장에 관심을 가지면서  
부모님과 종종 마찰과 말다툼이 발생되곤 합니다.  
청소년 사이에서 화장품이 필수품이 되거나,  
다이어트에 골몰하는 아이들을 보고 있으면  
과연 괜찮은 것인지 염려가 되곤 합니다.

**이번에는**  
**자녀들의 외모에 관한**  
**관심을 이해하고**  
**함께 고민해보고자 합니다.**



## 01 신체상이란?



신체의 아름다움, 혹은 매력에 대한 개인이 가지고 있는 인식입니다. 쉽게 말하면, 실제의 외모가 아닌 스스로 느끼는 자신의 몸에 대한 머릿속에 떠오르는 모습입니다.

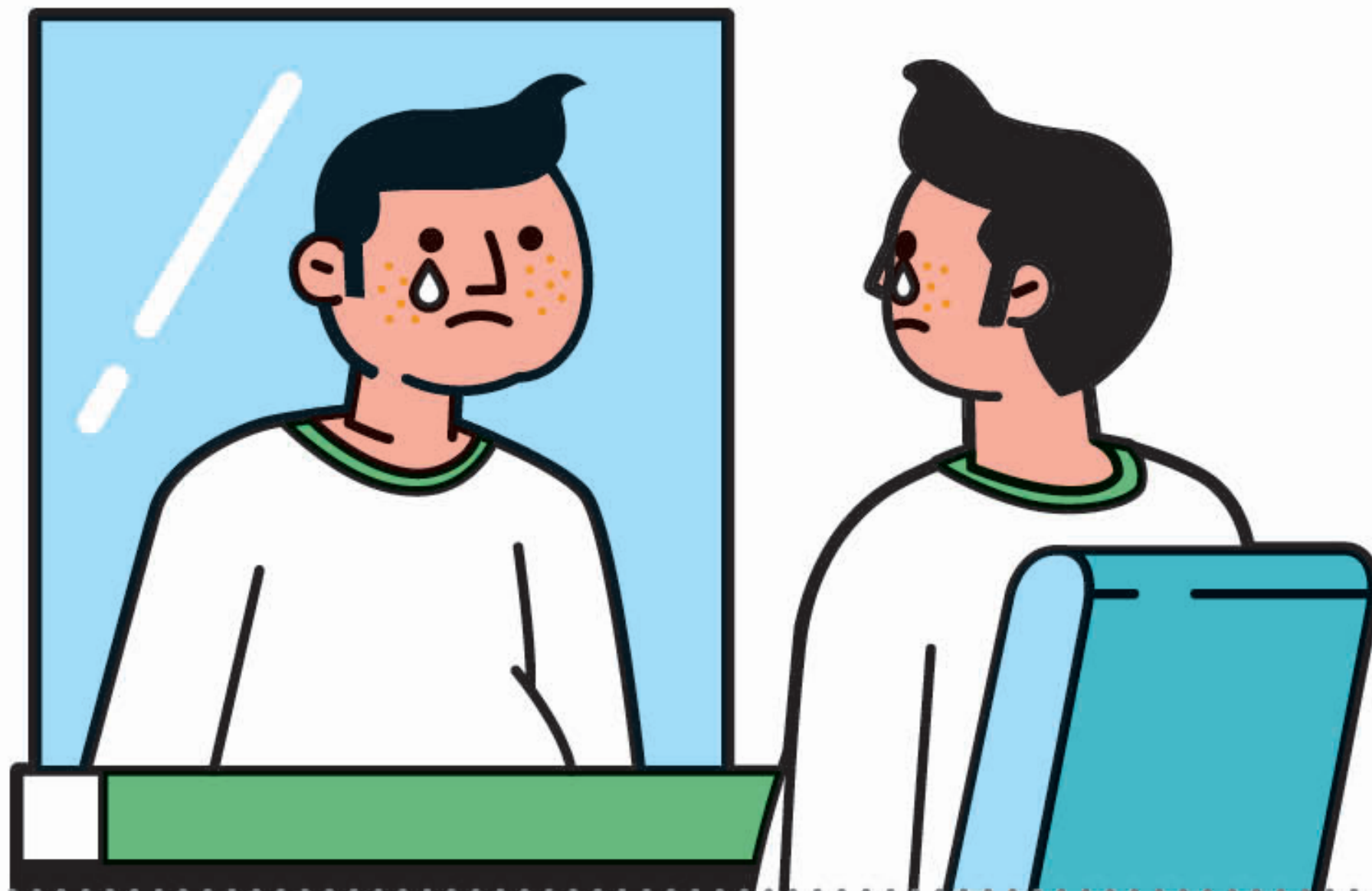


청소년기는 여러 가지 신체적, 성적 변화가 동반되는 시기로,  
특히 자신의 외모와 체형에 대해 민감하게 반응하며  
자존감에 큰 영향을 미치게 됩니다.

또한 청소년기의 정서적 불안정성이 신체상에도 많은 영향을 주기도 합니다.  
급격하게 변화된 외모는 자신을 어색하게 느껴지게 하거나,  
우울감이 외모를 더 못난 것처럼 느끼게도 합니다.

## 03

## 외모에 대한 사회적 압박



혹시 자녀에게 '살 좀 빼!'라는 이야기를 해 보신 적이 있으신가요?  
자기 신체상의 대부분은 주변의 평가에서 비롯된 경우가 많습니다.

연예인들에 대한 지나친 선망, 외모에 대한 사회적 분위기는  
자존감과 많은 관련성을 가지고 있습니다.

이러한 사회적 압박은 여성뿐 아니라, 남성에게 대해서도 마찬가지입니다.

## 1. 자녀가 외모, 옷차림에 관심을 가지는 것은 자연스러운 것입니다.

청소년기의 **외모에 관한 관심**은 **독립성과 자기표현**의 증가로 자연스럽게 인정받아야 합니다. 그 나이 또래의 외모에 대한 관심사와 노력에 대해 조금 더 관심을 가지고 알고 해 보세요.

너 같이 화장에 관심 있는 아이가 도대체 어디 있어? ❌

→ 요새는 어떤 게 인기인지 엄마도 정말 궁금한데? 같이 살펴보자! 0

## 2. 외모에 대한 고민을 자녀의 눈높이에서 이해해 주세요.

자녀의 이야기를 **진지하게 경청**하고 **같이 공감**하는 과정에 답이 있습니다.

대학 가면 다 예뻐진다. 공부나 해! ❌

→ 네가 그런 것들을 걱정하고 있었구나. 정말 속상하겠구나. 0

### 3. 칭찬은 적당히! 독이 되는 칭찬이 있습니다.

효과적인 칭찬은 아이를 잘 이해하는 과정에서 나오는 칭찬들입니다.

너는 살만 빼면 다른 것은 전혀 문제없어! **외모에 대한 편견을 강화**  
아빠 눈에는 이뻐 보이기만 한데 뭐가 걱정이니? **자녀의 염려를 평가절하**

### 4. TV나 유튜브에 나오는 연예인에 대해 비교하지 마세요.

출처를 알 수 없는 정보들이 외모에 대한 잘못된 편견을 강화하기도 합니다.

다양한 모습의 외모와 신체에 대한 존중, 내면과 외면의 균형 잡힌 평가를 알려 주세요.

### 5. 평소의 친구 관계를 유심히 살펴보세요.

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

05

## 때로는 정신건강 전문가의 도움이 필요합니다.

신체상의 왜곡이 심각한 경우에는 **정신건강의학과 전문의**와의 상담 및 진료가 필요합니다.

### 식이장애

식이장애(거식증, 폭식증)는 식사 행동뿐 아니라 신체상의 이상을 동반합니다.

### 기분장애, 불안장애

우울, 불안을 겪는 아이들에서 신체상의 문제가 흔히 나타나고, 신체상의 이상으로 인한 우울감을 느끼는 경우도 흔합니다.

### 신체 이형 장애

정상적인 외모에도 불구하고 눈치 채기 어려운 작은 흠 등에 지나치게 집착하고, 그로 인한 걱정으로 외모를 고치는데 많은 시간을 사용하거나 비교하는 일이 지나치다면 이러한 병을 의심해 볼 수 있습니다.



**더 많은 정보가 필요하시면  
교육부 학생정신건강지원센터  
[02-6959-4638]에  
문의해주세요.**

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



**학생정신건강지원센터**

School Mental Health Resources and research Center