

Why thinking you're ugly is bad for you

00:11	제 조카 스텔라입니다. 이제 막 돌이 지나 걷기 시작했죠. 딱 한살짜리 모습으로 걷습니다. "제 다리가 몸을 감당못해요" 하듯이 뒹뒹거립니다. 정말 사랑스럽지요. 이때쯤 스텔라가 가장 좋아하는 것은 거울을 쳐다 보는 것입니다. 거울에 비친 모습을 굉장히 좋아합니다. 혼자 키득거리고 소리지르다가 뽀뽀를 합니다. 아름다운 모습입니다. 다른 아기들도 분명 그렇고 저도 어렸을때 그랬다고 하네요. 그래서 저는 생각해봤습니다. 내가 언제 이걸 안하게 되었을까? 갑자기 우리가 예뻐보이지 않은 게 언제였을까요?
01:00	분명히 예뻐보이지 않아서겠지요. 매달 만명이 이렇게 검색합니다. "제가 못생겼나요?" 여기 덴버에 사는 13살 소녀 페이입니다. 여느 십대들처럼 인기를 얻고 잘 어울리길 바랍니다. 일요일 저녁에 다가올 한주의 학교생활을 준비하고 있습니다. 페이는 살짝 겁이 납니다. 엄마가 늘 예쁘다고 말해주고 헛갈려 하지요. 왜냐하면 늘 학교에서 누군가가 못생겼다고 하기 때문입니다. 엄마가 말해 주는 것과 학교에서 친구들이나 또래가 말하는 것이 다르기 때문에 누구 믿어야 할지 모릅니다. 그래서 영상을 찍어 유튜브에 올렸습니다. 사람들에게 의견을 물어보죠. "제가 예쁘가요 아니면 못생겼나요?" 지금까지 만삼천개의 댓글이 달렸습니다. 어떤 댓글은 생각도 못할만큼 심합니다. 이것이 보통의 건강한 십대 여학생이 감정적으로 가장 민감한 시기에 받는 의견입니다. 수천명의 사람들이 이런 영상을 올리는데 대부분 십대 소녀들이 이렇게 의견을 구합니다.
02:18	이들이 왜 이렇게 하는 걸까요? 오늘날의 십대들은 혼자 지내지 않습니다. 늘 온라인에 접속해 있어야 하는 압박을 느끼죠. 채팅, 문자, 좋아요, 댓글, 공유, 글올리기, 끝이 없습니다. 이렇게 끊임 없이 동시에 청소년들이 연결되어 있던 적이 없었습니다. 한 어머니는 매일 밤 침실에서 아이들이 파티하는 것 같다고 합니다. 사생활이 전혀 없습니다. 거기에 사회적 압박감은 가혹할 정도입니다. 끊임없는 온라인 상태의 환경이 아이들로 하여금 자신이 받은 "좋아요"의 개수나 댓글의 형태에 따라 자신을 평가하게 만듭니다. 가상과 현실세계의 구분이 없습니다. 무엇이 진짜인지 아닌지 구분하기가 매우 어렵습니다. 또한 무엇이 진정성이 있는지 조작된 것인지 구분하기가 어렵습니다.
03:22	삶에서 강조된 것과 일상생활의 평범한 것도요. 이들은 어디에서 영감을 얻고 있을까요? 요즘 여학생들의 뉴스를 장식하는 사진들을 보셨을 겁니다. 강마른 모델들이 여전히 대세입니다. 포토샵 처리는 필수이죠. "날씬공감", "허벅지간격", "비키니다리", "거식증좋아" 이런 태그가 유행입니다. Proana는 거식증에 호의적이라는 뜻입니다. 이런 경향은 현재의 주류문화에서 여성을 정형화하고 명백히 상품화시키는 것입니다. 여학생들이 따라하고 있는 것을 쉽게 볼 수 있습니다. 남학생도 예외는 아닙니다. 배우같은 스포츠스타와 바람둥이 가수들같은
04:10	복근과 조각같은 턱선을 닮고 싶어 합니다. 하지만, 이게 무슨 문제일까요? 분명 우리는 아이들이 건강하고 안정된 사람들로 성장하기 바랍니다. 그러나 이런 외모 중시 문화에서는 아이들이 자신의 정체성을 희생시켜가며 많은 시간과 정신을 외모에 쏟게 만듭니다. 그래서 인간관계, 체력발달 그리고 학업 등에 문제가 생기기 시작합니다. 열 명중 여섯명의 여학생이 외모가 부족하다고 생각해서 중요한 것들을 안하려고 합니다. 이런 것은 사소한 활동이 아닙니다. 이것은 인간으로서 그리고 사회와 직장의 일원으로서 발전에 필요한 중요한 활동입니다. 거의 세 명중 한 명인 31퍼센트의 십대 학생들이 교실 토론을 안하고 있습니다. 자신의 외모에 집중되는 것이 싫어서 교실에서 토론에 참여하지 못하고 있습니다. 다섯 명중 한 명은 자신이 없다고 느끼면 아예 학교에 나오지 않습니다. 시험에 관련해서는 예쁘다고 생각하지 않거나 구체적으로는 날씬하다고 생각하지 않는 학생들이 이런 것을 신경쓰지 않는 다른 또래보다 낮은 성적을 받게 될 겁니다. 이 현상이 핀란드, 미국과 중국에서 똑같이 벌어지고 있고 실제 몸무게와 상관없습니다. 분명히 말씀드리면, 실제 모습이 아니라 자신이 생각하는 모습을 말하는 겁니다.
05:51	낮은 신체자신감이 학업성취를 저해합니다. 또한 건강도 해칩니다. 낮은 신체자신감을 가진 십대들은 운동을 덜 하고, 과일과 채소를 덜 섭취하고, 거식증을 일으킬 수 있는 해로운 체중조절 방법을 따라합니다. 그들은 자존감이 낮습니다. 주변 사람들에게 쉽게 영향을 받고 우울증에 걸릴 위험이 높습니다. 십대들이 알코올과 약물사용, 폭식, 성형수술, 무방비한 조기 성경험, 그리고 자해와 같은 위험한 일을 하는 이유가 된다고 생각하고 있습니다. 완벽한 몸에 대한 갈망이 의료제도에 부담을 주고 있고
06:36	정부는 매년 수 십억달러를 지출합니다. 우리는 정신을 차리지 못하고 있습니다. 자신의 실제 모습과 상관없이 비만이라고 생각하는 여성들의 무단결근 비율이 더 높습니다. 17퍼센트의 여성들이 외모에 자신이 없는 날에 면접이 있으면
06:57	거기에 가지 않는 것입니다. 우리 경제에 미치고 있는 영향을 생각해 보세요. 이것을 이겨낼 수 있다면 어떤 기회들이 생길지 생각해 보세요. 이 발전 가능성을 여는 것은
07:13	우리 모두의 관심사입니다. 하지만 어떻게 해야 할까요? 말만으로는 안되겠지요. 그냥은 안됩니다. 실제로 변화하고 싶다면 행동을 해야 합니다. 세 가지 중요한 방법이 있습니다. 첫째는 신체자신감 교육을 해야 합니다. 십대들이 외모에 대한 압박을 극복할 전략을 세우고 자존감을 가질 수 있도록 도와 주어야 합니다. 반갑게도 이런 프로그램들이 많이 있습니다. 안타깝게도 대부분은 별 효과가 없습니다. 충격적인 것은 좋은 의도의 프로그램들이 본의 아니게 상황을 더욱 악화시키고 있다는 겁니다. 그래서 확실하게 해야 할 것이 학생들이 받는 프로그램이 긍정적인 효과가 있어야 할 뿐 아니라

08:07	지속적인 효과가 있어야 하는 겁니다. 연구에서 밝히는 좋은 프로그램의 여섯가지 측면이 있습니다. 첫째는 가족, 친구 그리고 인간관계의 영향입니다. 둘째는 매체, 유명인 문화와, 다음은 괴롭힘과 따돌림을 대하는 방법, 외모에 따라 서로 경쟁하고 비교하는 방법, "몸 이야기," "지방 이야기"라고 하는 외모에 대한 이야기, 마지막은 자신을 존중하고 아끼는 기본입니다. 이 여섯가지는 신체자신감 교육이 제대로 되도록 하는데 가장 필요한 출발점 입니다. 교육이 중요하지만 이 문제를 해결하려면 우리 모두가 나서서 주변의 여성들과 여학생들에게 모범을 보여주어야 합니다. 우리 사이에서 여성들이 비취지고
08:59	거론되는 현 상태의 방식에 이의를 제기하는 겁니다. 정치인들의 머리모양이나 가슴크기로 공적을 판단하고 올림픽 선수가 예쁘기 없다고해서 우승이나 성공의 확률이 낮다고 생각하는 것은 옳지 않습니다. 사람의 외모가 아니라
09:21	행동으로 그 사람을 판단해야 합니다. SNS에 올리는 글이나 사진의 형태에 대해 우리가 책임감을 가져야 합니다. 사람들의 외모가 아니라 그들의 노력과 행동에 대해
09:38	칭찬을 할 수 있습니다. 여러분, 마지막으로 거울에 뽀뽀해 보신 적이 언제였습니까? 궁극적으로는 우리 모두가 함께, 지역단체, 정부, 직장에서 이런 문화를 바꾸도록 협력해야 합니다. 그래서 아이들이 자신의 전부와 개성, 다양성, 포용을 소중히 하도록 말입니다. 변화를 이끄는 사람들을 중심으로 실제 현실에서 변화를 만들도록 해야 합니다. 그들에게 광고시간을 주는 겁니다. 그때만 다른 세계를 만들수 있으니까요. 아이들이 가장 최고의 모습이 될 수 있는 세계, 자신의 모습을 생각하는 것이 절대 진정한 자신과
10:27	성취하고자 하는 것을 막지 않는 곳. 여러분의 삶에서 누군가에게 이것이 어떤 의미일지 생각해 보세요. 누가 생각나십니까? 아내입니까? 여동생입니까? 여러분의 따님이나 조카입니까? 친구일까요? 지금 계신 곳 주변에 있는 여성분일수도 있습니다. 그분에게 이것이 어떤 의미일까요? 보다 긴 다리, 날씬한 허벅지와 배, 작은 발을 가져야 한다고 괴롭히는 내면의 소리로부터 자유롭게 된 그분에게 말입니다. 이런 것을 극복하고 자신의 잠재성을
11:03	있는 그대로 열어놓는 것이 어떤 의미일까요? 이 순간, 모습에 대한 우리 문화의 강박증이 우리를 막고 있습니다. 우리 아이들에게 진실을 알려 줍시다. 그들의 모습은 정체성의 한 부분이고 그들 모습 그대로와 하는 행동, 그리고 우리에게 주는 감정들 그대로 사랑한다는 사실을 알려줍니다. 자존감을 학교교육과정으로 만들고 우리 한 사람 한 사람이 사람들과 비교하며 말하는 방식을 바꿔야 합니다. 시민 한 사람으로부터 정부까지 지역단체로서 함께 협력하여 지금 행복한 한살배기가 자신있는 내일의 변화를 이끄는 사람이 되도록 합시다. 함께 해 봅시다. (박수)