

가족을 위한 조언

소셜미디어와 신체 이미지

소셜미디어에서 갖는 십대들의 경험이 그들의 신체 이미지에 어떻게 영향을 끼칠까요? 오늘날의 십대들은 그들의 생각, 사진, 비디오를 공유할 수 있을뿐만 아니라 다른 사람들로부터 하루 24 시간 내내 피드백을 받을 수 있습니다. 소셜미디어에서 십대들은 다른 사람들의 끝없이 많은 사진들과 게시물을 볼 수 있습니다 - 종종 또래들이 가장 신중하게 선택한 그리고 가장 돋보이는 스냅 사진 (또는 촬영)을 게시하였다는 것을 잊지 말도록 합니다. 발달적 측면에서 십대들이 또래들이 제공하는 피드백을 받고 싶은 욕구와 사회적 인정의 기회에 매료되는 것은 놀라운 일이 아닙니다. 그러나 소셜미디어는 자녀들을 양육하는 부모들께, 특별히 신체 이미지에 관련된 일로 독특한 도전을 받도록 합니다.

- **여러분의 십대 자녀에게 다른 사람들과 공유할 자신의 사진들을 어떻게 결정하는지에 대해 질문해보세요.**

완벽하게 정리되어 만들어진 온라인에서의 모습은 힘들지 않고 수월하게 만든 듯 보입니다. 그러나 실제로는 사람들이 공유하고자 하는 것에는 의도적인 것이 있으며 특정 이미지를 보여주는 데는 상당한 생각과 노력을 기울입니다. 여러분 자녀로 하여금 힘들었던 날이나 자신이 매력적이지 않다고 느꼈던 날을 생각해보도록 하세요 - 십대 자녀는 그러한 때의 모습을 온라인에 공유하였는지요? 공유하였던 이유 또는 공유하지 않았던 이유는 무엇이였을까요? 십대 자녀는 친구가 완전하지 못한 사진을 공유하였던 적이 있는지를 기억할 수 있는지요? 여러분이 게시하기로 또는 게시하지 않기로 한 여러분의 결정에 대해 마음을 터놓고 이야기하는 것을 고려해보세요. 우리 모두가 온라인에 우리 삶의 특정 스냅 사진들을 공유하도록 또는 공유하지 않도록 하는 동기는 무엇일까요?

- **십대 자녀가 온라인에 게시된 사진들과 다른 사람들의 의견을 볼 때 비판적인 눈으로 보도록 권장하세요.**

소셜미디어가 십대들의 신체 이미지에 영향을 줄 수 있는 2가지의 중요 요소가 있습니다. 첫 번째, 십대들은 온라인에 게시된 다른 사람들의 매혹적인 사진들을 너무 많이 보기 때문에 그들은 이 세상의 모든 사람은 항상 아름답고 완전하다고 생각하기 시작할 수 있습니다. 두 번째, 십대들이 개별적으로 자신이 게시한 사진들에 대한 피드백을 통해서입니다. 십대들은 그들에 대해 다른 사람들의 댓글을 믿기 시작하거나, 아무 댓글도 없을 때에는 자신감을 잃을 수도 있습니다. 디지털 방식으로 수정되었거나 전체 상황에서 단지 일부만 보여줌으로 사진들이 전체 이야기를 다 보여주지 않는다는 것을 설명하여 모든 사람이 항상 사진 찍을 준비가 되어있다는 생각을 반박하세요. 십대 자녀가 게시한 사진과 자녀가 받은 피드백에 대해 질문하여 자녀가 온라인의 댓글들에 잘 대처할 수 있도록 도와주세요.

- **십대 자녀의 외모가 아닌 다른 면의 것들을 칭찬해주세요.**

분명한 것은 여러분이 십대 자녀가 온라인에서 받은 피드백에 대해 균형을 유지하도록 도와주셔야 한다는 것입니다. 매혹적인 사진에 대해 좋아한다는 그리고 긍정적인 댓글을 받는 것에 도취될 수 있습니다. 여러분은 십대 자녀가 가지고 있는 기술, 취미, 흥미와 같은 다른 측면에 중점을 두는 피드백을 제공하도록 노력하세요. 십대 자녀의 전인적 인성을 강조하는 균형을 이루는 모습을 보여줌으로써 온라인에서 긍정적인 디지털 흔적을 보여주도록 권장하세요.