



청소년과 체중에 대해 대화하는 방법

12세 ~ 18세 청소년의 부모 및 보호자를 위한 가이드

본 자료는 비만에 대한 올바른 정보를 전달 및 제공하기 위하여 교육적인 목적으로 제작되었습니다.

본 자료는 어떠한 경우에도 귀하의 주치의, 의사, 약사의 처방, 복약지도 기타 의견보다 우선하거나 진료, 진단 또는 치료를 대신할 수 없으며, 의료전문가의 진료를 받지 않고, 예방, 진단 및 치료의 자료로 사용할 수 없습니다. 정확한 진단 및 치료는 의·약사 등 전문가와 상의하시기 바랍니다. 당사는 위와 같은 정보 제공 외에 의학적 전문지식과 기술에 기초하여 행하는 검사·진단·처방·처치·시술·수술·지도 등의 어떠한 의료행위도 하지 않습니다. 묘사된 캐릭터와 설명은 표현 목적으로만 사용되었으며 실제 환자를 반영하지 않습니다.

청소년 자녀와 체중에 대해 긍정적으로 대화하는 방법 배우기



Contents

청소년과 체중에 대한 대화를 꼭 나누어야 할까요?



체중은 민감한 주제입니다.
청소년 자녀와 체중에 대해 이야기하면 도움이
되기보다는 오히려 상처를 줄까 봐 걱정될 수 있습니다.

걱정하지 마세요. 대부분의 경우
대화를 피하기보다는 용기 내어 대화를
시작하는 것이 훨씬 좋습니다.

청소년 자녀와 체중에 대한 대화를 꼭 나누어야 할까요?

체중에 대해 청소년 자녀와 대화하고픈 마음이 드는 것은 자연스러운 일입니다.



비만 청소년의 3분의 2는 체중 감량이 전적으로 자신의 책임이라고 생각합니다.¹

현재 청소년의 절반만이 어머니와 자신의 체중에 대해 솔직하게 이야기할 수 있다고 느끼며, 아버지와는 그 비율이 3분의 1에 불과합니다.²

청소년 자녀와 체중에 대해 대화하는 것은 미래에 대한 자녀의 인식 변화에 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다.

청소년 자녀와 체중에 대한 대화를 꼭 나누어야 할까요?

청소년들은 체중 감량을 원하면서도, 도움을 요청하기 보다는 스스로 해결하려는 경향을 보입니다.

비만 청소년 3명 중 2명은 체중 감량이 전적으로 자신의 책임이라고 생각하고 있어, 외부의 도움을 요청할 가능성이 낮습니다.¹

실제로 청소년의 절반 이상은 지난 6개월 동안 체중 감량을 시도했으며, 이는 부모가 모르는 상태에서 이루어졌을 수도 있습니다.¹

현재 청소년의 절반만이 어머니와 자신의 체중에 대해 솔직하게 이야기할 수 있다고 느끼며, 아버지와는 그 비율이 3분의 1에 불과합니다.²

많은 부모 및 보호자들이 체중이나 비만에 대해 대화하는 것이 자칫 섭식장애를 유발할 수 있다고 우려합니다.^{3,4} 하지만 체중을 주제로 한 대화도 방식에 따라 청소년에게 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다.⁴



청소년 자녀와 체중에 대한 대화를 꼭 나누어야 할까요?

청소년들은 체중 감량을 원하면서도, 도움을 요청하기 보다는 스스로 해결하려는 경향을 보입니다.

비만 청소년 3명 중 2명은 체중 감량이 전적으로 자신의 책임이라고 생각하고 있어, 외부의 도움을 요청할 가능성이 낮습니다.¹

실제로 청소년의 절반 이상은 지난 6개월 동안 체중 감량을 시도했으며, 이는 부모가 모르는 상태에서 이루어졌을 수도 있습니다.¹

현재 청소년의 절반만이 어머니와 자신의 비만과 마찬가지로 섭식 장애는 생물학적, 이야기할 수 있다고 느끼며, 아버지와 심리적 요인의 영향을 받는 복잡한 질환입니다.⁵ 불과합니다.²

많은 부모 및 보호자들이 체중 감량에 대한 시의적절하고 긍정적인 대화는 도움이 섭식장애를 유발할 수 있다고 우 되기보다 해가 될 가능성은 낮습니다.^{4,6,7} 대화도 방식에 따라 청소년에게 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다.⁴



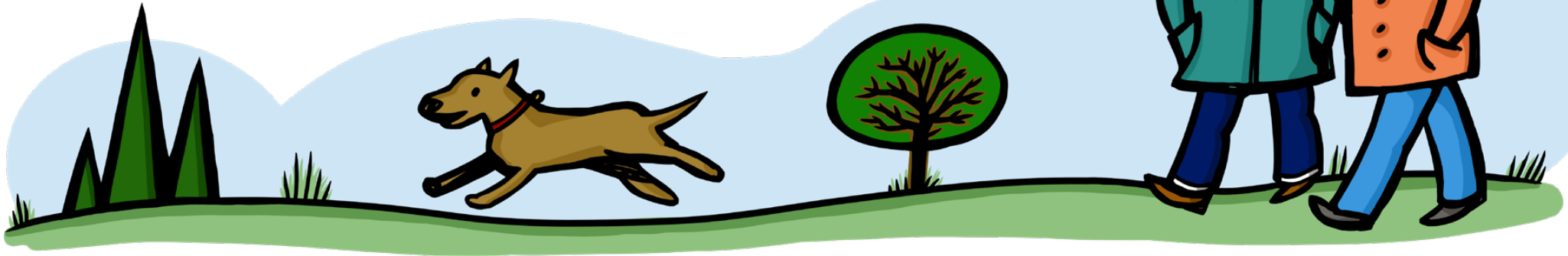
X

청소년과 체중에 대한 대화를 꼭 나누어야 할까요?

대화를 위해 어떤 준비를 할 수 있을까요?

적절한 표현을 사용하려면 어떻게 해야 할까요?

체중에 대한 대화는 자녀의 미래를 바꾸는 데 도움이 될 수 있습니다.



과체중은 단순히 과도한 음식 섭취와 부족한 신체 활동만으로 인해 발생한다는 잘못된 인식을 가진 사람들이 많습니다.⁸

그러나 비만은 다양한 요인에 의해 유발되는 복잡한 질환입니다.

유전자 호르몬 변화, 정신 건강 그리고 일상 습관, 저렴하고 건강한 식품에 대한 접근성, 지원 접근성과 같은 외부 요인 등이 이러한 요인에 포함됩니다.⁹

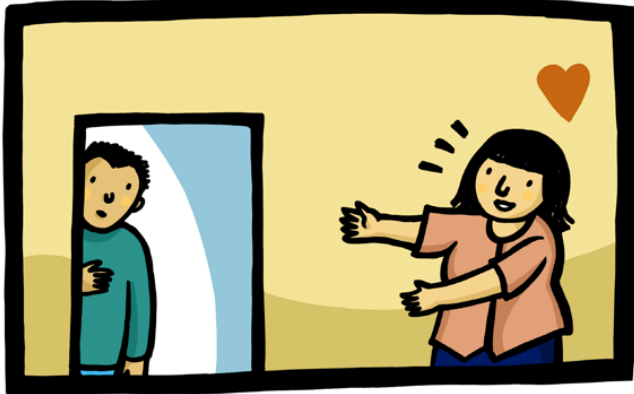
- 비만은 200가지 이상의 만성 질환과 관련이 있습니다.¹⁰

- 체중 문제로 병원을 찾는 청소년의 80%는 이미 다른 심각한 관련 건강 문제를 한 가지 이상 가지고 있습니다.¹¹

- 비만 기준에 해당하는 많은 사람들이 체중에 대한 편견을 가지고 있으며,^{12,13} 이는 자녀의 미래에 영향을 미칠 수 있습니다.

청소년 자녀와 체중에 대한 대화를 꼭 나누어야 할까요?

상황 예시 1: 체중에 관해 청소년 자녀가 이야기하러 온 경우



체중이 그 사람을 정의하지 않는다는 점을 분명히 알려주세요. 자녀의 성격, 성취 또는 지적인 면을 언급해볼 수 있습니다.



청소년 자녀에게 가족들의 도움을 받고 싶은지 물어보세요.



청소년 자녀에게 비만 관리에 대해 의사와 상담하고 싶은지 물어보세요.



자녀가 언제든지 원하는 주제로 이야기할 수 있으며, 여러분이 도움을 주고 싶어한다는 점을 분명히 알려주세요.

대화를 위해 어떤 준비를 할 수 있을까요?



자녀에 대해 태어나서부터 지금까지 줄곧 잘 알고 있다고 생각했는데, 십대가 되면서 모든 것이 달라진 것 같다고 느낄 수 있습니다!

체중에 관한 대화를 시작하기 전에, 긍정적이고 건설적인 대화를 나눌 수 있도록 본인이 정신적으로나 신체적으로 최적의 상태에 있는지 확인하는 것이 매우 중요합니다.

대화를 준비하는 데 시간을 투자하면 대화를 더 쉽게 진행할 수 있습니다.

잠시 멈추고 스스로에게
물어보세요.

현재 자녀와 이러한
대화를 나눌
마음의 준비가
되어 있나요?

두 사람 모두 편하고
방해받지 않을 수
있는 시간과 장소를
선택하세요.

때로는 옆에
나란히 있는 상황
(예: 운전이나 산책)이
자녀에게 덜 부담스럽게
느껴질 수 있습니다.

다양한 반응에
대비하고 첫 대화에서
너무 많은 것을
기대하지 마세요.

현실적이어야 합니다.
모든 해답을 줄 수는
없지만, 자녀의 말을 그저
들어주는 것만으로도
좋은 출발점이 됩니다.

대화를 위해 어떤 준비를 할 수 있을까요?

먼저, 체중에 대한 자신의 감정을 되돌아봅니다.

본인의 체중 문제로 어려움을 겪은 경험이 있다면, 청소년 자녀의 체중에 대해 이야기하는 것이 불편하게 느껴질 수 있습니다. 자칫 자신이 그런 대화를 나눌 '자격'이 없다고 느낄 수도 있기 때문입니다.

체중에 대한 자신의 태도를 명확히 하세요. 여러분은 체중 편견의 영향을 받을 수 있습니다. 체중 편견이란 과체중 또는 비만 기준에 해당하는 사람들에 대해 반응하는 방식 영향을 미치는 부정적인 태도를 의미합니다.

이 대화는 청소년 자녀뿐만 아니라 자신에게도 어려울 수 있습니다. 자녀가 대화를 거부하거나 화를 내면 불안, 죄책감, 분노 등 다양한 감정을 경험할 수 있습니다.

놀라지 마세요.

자녀가 어떻게 느끼는지 또는 왜 특정한 방식으로 행동하고 있는지에 대해 짐작하는 바가 있을 수 있지만 실제로는 매우 다를 수 있습니다.



대화를 위해 어떤 준비를 할 수 있을까요?

두 사람 모두 편안하게 대화할 수 있는 장소를 찾거나 만드세요.



- 방해받지 않고 두 사람 모두 편안하다고 느끼는 ‘안전한’ 환경을 조성하세요.
- 때로는 마주 보고 대화하는 것보다 나란히 있을 때 (예: 산책, 운전, 요리를 하는 상황) 대화하기 더 쉬울 수 있습니다.
- 때로는 함께 보고 있는 TV 프로그램이나 광고가 체중에 관한 대화를 자연스럽게 시작할 수 있는 계기가 될 수 있습니다.
- 스트레스가 많은 시기 (예: 시험 기간)는 피하세요. 방학처럼 여유로운 시기가 자녀와 대화하기에 좋을 수 있습니다.

대화를 위해 어떤 준비를 할 수 있을까요?

대화에서 너무 많은 것을 기대하지 않는 것이 중요합니다.

경우에 따라서는 이번이 자녀가 자신의 체중에 대해 처음으로 이야기하는 것일 수 있으며, 처음에는 매우 어려워할 수 있습니다. 분노, 당황, 비난 또는 해당 문제에 대해 대화하는 것을 완전히 거부하는 등 다양한 방식으로 자녀가 반응할 수 있습니다.

첫 대화에 너무 많은 것을 기대하지 마세요. 작은 변화부터 시작하는 것이 중요합니다. 중요한 것은 대화의 문을 열었다는 것이고, 자녀가 나중에 준비가 되었을 때 다시 대화할 수 있다는 점입니다.

청소년마다 성향이 달라서, 감정을 표현하는 것이 쉬운 아이도 있고 어려운 아이도 있습니다.



대화를 위해 어떤 준비를 할 수 있을까요?

상황 예시 2:

여러분이 체중에 대한 긍정적인 대화를 시작한 경우



상황 예시 2:

여러분이 체중에 대한 긍정적인 대화를 시작한 경우



대화를 시작하는 말:

- “요즘 평소와 달라 보이네. 걱정되는 일이 있니?”
- “평소보다 더 적게/많이 먹는 것 같은데, 혹시 특별한 이유가 있니?”
- (비만인 캐릭터가 모욕당하거나 조롱당하는 TV 프로그램을 본 후)
“체중이 많이 나가는 사람에게 그런 식으로 말하는 건 정말 잔인한 일이야. 그렇지 않니?”
- (신체 이미지에 관한 프로그램을 본 후)
“요즘 젊은 사람들이 외모에 대한 압박을 많이 받는 것 같은데, 넌 어떻게 생각하니?”

요즘 평소와 달라 보이네. 걱정되는 일이 있니?

X

청소년과 체중에 대한 대화를 꼭 나누어야 할까요?

대화를 위해 어떤 준비를 할 수 있을까요?

적절한 표현을 사용하려면 어떻게 해야 할까요?

적절한 표현을 사용하려면 어떻게 해야 할까요?



말은 매우 강력한 힘을 지니고 있습니다.
말은 긴장된 상황을 진정시킬 수도 있고
스트레스가 많은 상황을
더 악화시킬 수도 있습니다.

자녀에게 어떤 말을
어떻게 전할 수 있는지 살펴보고,
갈등 상황에 대처하는 방법을 알아보겠습니다.

적절한 표현을 사용하려면 어떻게 해야 할까요?

청소년 자녀를 이해하는 데 시간을 들이면, 대화 분위기를 긍정적으로 유지하는 데 도움이 됩니다.

자연스러우면서도
긍정적인 표현을
떠올려 보세요.

주의 깊게 경청하고
자녀에게 여러분의
질문에 답할 충분한
시간을 주세요.

부정적인 표현은
사용하지 않도록
노력하세요.
자녀가 듣기 불편해
하는 표현이 있는지
확인해 보세요.

대화가 격해지면,
자녀에게 대화를
중단하고 나중에
다시 이야기하고
싶은지 물어보세요.

대화를 잠시 멈춰야 할 적절한 시점인지 파악할 수 있도록, 대화 중 나타나는 신호들을 주의 깊게 살펴보세요.

- 대화 중에 자녀에게 계속 대화를 이어가도 괜찮은지 물어보세요. 자녀의 신체 언어를 살펴보세요. 만약 자녀가 몸을 돌리거나 눈을 마주치기를 거부한다면, 자녀가 대화를 어려워하고 있을 수 있습니다.
- 체중에 대해 부정적인 감정을 가지고 있다면, 그런 감정이 어디서 비롯된 건지 알아보는 것도 좋습니다. 친구들과 또는 소셜 미디어로부터 비롯된 것일까요? 누군가 그들의 체중에 대해 언급한 적이 있을까요? 괴롭힘을 당한 적이 있을까요? 부정적인 방식으로 자신을 다른 사람과 비교하고 있을까요?
- 청소년은 자신의 감정을 표현하는 데 격려가 필요할 수 있습니다. 자녀가 하는 말을 주의 깊게 경청하고 질문에 반응할 충분한 시간을 주세요. 너무 강하게 밀어붙이지 마세요. 다른 날에 다시 대화를 이어가는 것이 더 나을 수도 있습니다.
- 자녀가 자신의 감정을 털어놓는다면, 감정을 공유해 주어 기쁘다는 것을 알려주세요.

자녀에게 부정적으로 들릴 수 있는 특정 표현이나 단어를 의식하며 대화해보세요.
‘체중’ 또는 ‘비만’과 같은 표현은 듣기가 불편한지 물어보세요.
일부 청소년은 체중에 초점을 맞추기보다
신체(예: 근육량)에 대해 이야기하는 것을 선호할 수 있습니다.



적절한 표현을 사용하려면 어떻게 해야 할까요?

때로는 대화를 끝내는 것이 10대 자녀에게 최선일 수 있습니다.

대화가 너무 격해지거나 십대 자녀가 화를 내면, 대화를 끝내기로 합의하세요. “화가 난 것 같구나. 이 이야기는 나중에 다시 하는 게 어떨까?”

대화가 격해지거나 소통이 안 되는 것 같더라도 낙담하지 마세요. 체중에 관한 대화를 시작했으니 나중에 다시 이야기할 수 있습니다.

학교나 대학에서 겪는 문제 등 청소년 자녀가 스트레스를 느낄 수 있는 다른 요인이 있을 수 있습니다. 때로는 주제를 ‘보류’하고 몇 주 또는 몇 달 후에 다시 이야기하는 것이 현명할 수 있습니다.

언제든지 도움을 줄 준비가 되어 있다는 점을 분명히 알려주세요.



때로는 대화를 끝내는 것이 10대 자녀에게 최선일 수 있습니다.

대화가 너무 격해지거나 십대 자녀가 화를 내면, 대화를 끝내기로 합의하세요. “화가 난 것 같구나.

이 이야기는 나중에 다시 하는 게 어떨까?”

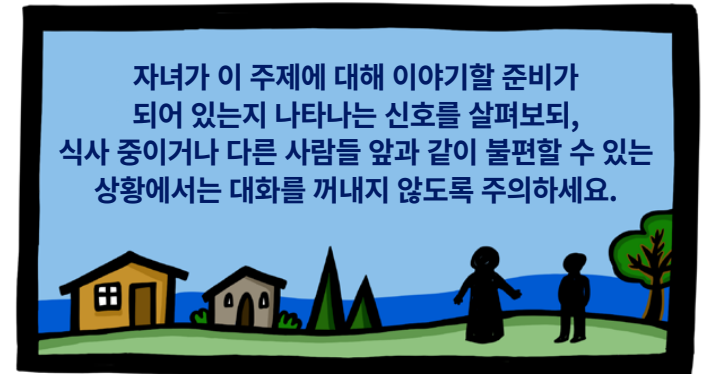
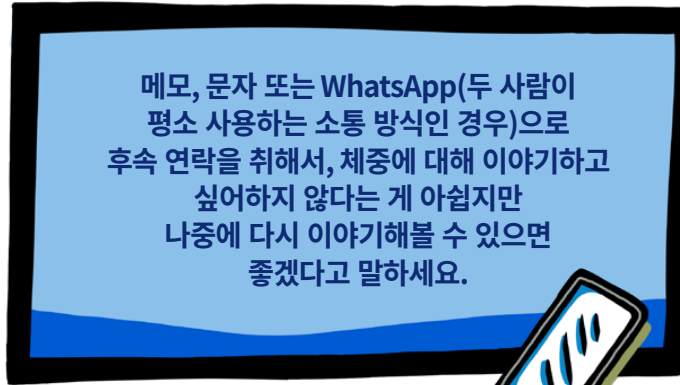
- “몇 분 동안 네 체중에 대해 이야기해도 괜찮을까?”
- “네 체중에 대해 어떻게 생각하니?”
- “이런 이야기를 하는 게 어려울 거라는 걸 이해해. 하지만 정말 잘 하고 있어.”
- “지금 당장 대답하지 않아도 돼. 생각해보고 나중에 다시 이야기하자”
- “난 너를 아끼고 네가 행복하고 분 건강하기를 바라”
- “우리 가족이 너를 돕기 위해 무엇을 할 수 있을까?”
- “다음에 또 이야기할까?”
- “어떤 방식으로든 도움 준비가 되어 있어”

X



상황 예시 3:

청소년 자녀가 체중에 대해 말하기 꺼려할 때 대화 분위기를 긍정적으로 유지하는 방법



청소년과 체중에 대해 대화하는 방법

청소년 자녀와 체중에 대한 대화를 꼭 나누어야 할까요?

- 체중에 대해 청소년 자녀와 대화하고픈 마음이 드는 것은 자연스러운 일입니다.
- 청소년들은 체중 감량을 원하지만 도움 없이 혼자 하려고 합니다.
- 체중에 관한 대화는 자녀의 미래를 바꾸는 데 도움이 될 수 있습니다.

대화를 위해 어떤 준비를 할 수 있을까요?

- 대화를 준비하는 데 시간을 투자하면 대화를 더 쉽게 진행할 수 있습니다.
- 먼저, 체중에 대한 자신의 감정을 되돌아봅니다.
- 두 사람 모두 편안하게 대화할 수 있는 장소를 찾거나 만드세요.
- 대화에서 너무 많은 것을 기대하지 않는 것이 중요합니다.

적절한 표현을 사용하려면 어떻게 해야 할까요?

- 청소년 자녀를 이해하는 데 시간을 들이면, 대화 분위기를 긍정적으로 유지하는 데 도움이 됩니다.
- 대화 중에 대화를 중단하는 것이 적절한 시점인지 판단하는 데 도움이 될 수 있는 신호가 나타나는지 살펴보세요.
- 때로는 대화를 끝내는 것이 청소년 자녀에게 최선일 수 있습니다.



References

1. Halford J, Bereket A, Bin-Abbas B, *et al.* 2022. Misalignment among adolescents living with obesity, caregivers, and healthcare professionals: ACTION Teens global survey study. *Pediatric Obesity*. 2022;e12957. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12957>.
2. Baur L, Bereket A, Bin-Abbas B, *et al.* ACTION Teens global survey: conversations about weight between adolescents living with obesity, caregivers and healthcare professionals. Poster presented at the European Congress on Obesity (ECO), 5 May 2022, Maastricht, The Netherlands.
3. Gillison, F., Beck, F. and Lewitt, J. (2013) 'Exploring the basis for parents' negative reactions to being informed that their child is overweight', *Public Health Nutrition*, 17(5), pp. 987–997. doi:10.1017/s1368980013002425.
4. Sjunnestrand, M. *et al.* (2024) "A balancing act": Parents' longitudinal perspectives of weight-related discussions with their children following obesity treatment', *BMC Public Health*, 24(1). doi:10.1186/s12889-024-19195-1.
5. NIH (2021) Eating Disorders: About More Than Food. Available at: <https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/documents/health/publications/eating-disorders/eating-disorders-about-more-than-food.pdf>. Accessed: October 2024.
6. Puhl, R.M. *et al.* (2022) 'A comprehensive examination of the nature, frequency, and context of parental weight communication: Perspectives of parents and adolescents', *Nutrients*, 14(8), p. 1562. doi:10.3390/nu14081562.
7. Puhl, R.M., Lessard, L.M., Pudney, E.V., *et al.* (2022) 'Motivations for engaging in or avoiding conversations about weight: Adolescent and parent perspectives', *Pediatric Obesity*, 17(12). doi:10.1111/ijpo.12962.
8. Brown A, Flint SW, Batterham RL. Pervasiveness, impact and implications of weight stigma. *EClinicalMedicine*. 2022;47:101408. Published 2022 Apr 21. doi:10.1016/j.eclinm.2022.101408.
9. Lau DCW, Wharton S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: The Science of Obesity. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/science>. Accessed October 2024.
10. Yuen M. ER, Kadambi N. A systematic review and evaluation of current evidence reveals 236 obesity-associated disorders. The obesity society 2016.
11. Maffei C, Baur L, Bereket A, *et al.* ACTION teens global survey: participant characteristics and key information sources for adolescents living with obesity, caregivers and healthcare professionals. Poster presented at the European Congress on Obesity (ECO), 5 May 2022, Maastricht, The Netherlands.
12. Kirk SFL, Ramos Salas X, Alberga AS, Russell-Mayhew S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Reducing Weight Bias in Obesity Management, Practice and Policy. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/weightbias>. Accessed October 2024.
13. Stigma experienced by children and adolescents with obesity' (2018) *Pediatric Clinical Practice Guidelines & Policies*, pp. 1303–1303. doi:10.1542/9781610021494-part05-stigma_experienced.