

코로나보다 무서운 얼평



아하

서울시립청소년성문화센터



바디포지티브 인스타툰 캠페인 자료집

코로나보다
무서운 **얼퍼**

목차

contents

1. 마스크를 써야만 해!	003
2. 나는 언제부터 내 외모를 미워했을까?	013
3. 이제는 있는 그대로의 내 모습으로	025
4. 지금의 내 모습으로 살아가는 법	035

1. 마스크를 써야만 해!



코로나보다 무서운 일평 1



누군가에겐 마스크를 벗는 것이
자유롭고, 시원하고, 바라던 일이었겠지만
내 생각은 달랐다.

마스크...



난 그래도 계속 쓰고 다녀야지.



마스크 쓰는 게 얼마나 편한데?



아침마다 화장 안 해도 되고.

그 시간에
30분은 더 잘 수 있어.



틴트 지워졌을까 봐,



이빨에 묻었을까 봐,



번졌을까 봐
걱정 안 해도 되고.



밥 먹을 땀 벗어야 되니까 좀 신경쓰이긴 하지만...

화장품 산다고 돈 걱정 안 해도 되고.



인종탈도 안 밀어도 되고,



투턱 걱정도 안 해도 되잖아?





제일 좋은 건,
누가 내 피부 보고
뭐라 하는 것도 없는 거.







그동안은...



이걸 다 어떻게 하고 살았지?

나랑 비슷한 경험이 있는 친구들 있으면,
댓글로 알려주세요!



2. 나는 언제부터 내 외모를 미워했을까?



코로나보다 무서운 얼평 2

요즘 다시 코로나 심해져서 좀 그럴긴 한데
그래도 마스크 계속 쓰는 건 다행이지 않아?



그니까, 마스크 벗는 거 좀 싫었는데.

맞아. 나도 좀 그래서
마스크 그냥 안 벗잖아.

아 진짜? 왜?



음... 그냥, 마스크 쓰면 화장 안 해도 되고.
얼굴도 안 보이니까 편하기도 하고.

OO. 마스크 벗고 다니면
못생겼다는 소리 들을까봐...

엠틬...?



저번에 누가 나한테 마기꾼이라고 했는데,
그 뒤로 마스크 잘 못 벗겠어.

원 소리야, 못생기긴 뭐가 못생겨.
개 누구데?



사람 얼굴이 뭔 물건도 아니고
지가 원데 못생겼네 마네 평가를 해.

그런 말 하는 사람이 이상한 거야.

어...?

너네 다 착하고, 성격도 좋고.
그거면 됐지 뭐가 더 필요해?

너도 그래.
외모가 어떨든 사람이 사람다운다면 되지.





...그러게, 겉모습으로 사람을 함부로 평가하는 건
그 사람들의 인성이 문제인 건데.



나는 왜 그 말을 다 믿고,
오히려 나 자신을 탓하고 있었을까.



언제부터 내가 내 외모를 평가하고
나를 미워해왔던 걸까…?

여러분도 저처럼 외모와 관련해서
비슷한 고민을 한 적 있나요?



3. 이제는 있는 그대로의 내 모습으로



코로나보다 무서운 얼평 3

‘너는 화장만 하면 진짜 예블 듯.’

‘안경 벗고 다녀.
훨씬 예블 것 같은데.’

‘너 이거 붙이고 다니는 게
어딴?’

‘고등학생 되면 쌍커풀 수술부터
시켜줘야겠어.’

아하 서울시립청소년성문화센터 X 



초등학교 3학년 때부터
틴트를 사서 들고 다녔지.
엄마는 애들이 무슨 틴트냐고 했지만,



막상 내 친구들은 다 들고 다녔는데 어떻게 해?

그래서 다른 애들이 하는 대로 나도 따라하면
기분이 좋았어. 하지만...

‘헐 너 살 뺐네?!’

‘안경 벗으니까 예쁘다.
진작 벗지!’



그렇다고 마냥 편안하지는 않았어.

‘입술색 없어졌다!’

‘너는 다리가 통통한 편이다’



‘너는 렌즈 안 꺼?’

아무리 해도 더 부족해보였고,
더 노력해야만 할 것 같았다.



있는 그대로의 내 모습을,
아무 생각없이 바라보게 된지 너무 오래된 것 같아.

그리고보니, 참 이상해.

화장 안 해도 괜찮다고,
외모에 집착하지 말라고 하지만

현실은 인스타에는 온통 예쁜 사람뿐이고,
아무리 그래도 너무 안 꾸미는 건
좀 그렇다고 하거나,
꾸미지 않으면 소외당하니까.

마치 예쁜 게 전부인 것처럼.



그동안 너무 익숙하게 살아와서 깨닫지 못하고 있었어.



우리가 이렇게까지 하게 된 건,
우리가 잘못되어서가 아니야.
우리가 진짜 못나서 그런 게 아니야.



이제는 있는 그대로의 내 모습으로 살고 싶어.



어렵고 힘들더라도,
혹여나 다시 마스크에 집착하게 될 때가 있더라도.
예뻐지는 일이 날 행복하게 만드는 유일한 법이
아니라는 걸 알게 됐어.

더 이상 날 꺾아먹지도 자책을 하지도 않을 거야.

내가 진짜 좋아하는 건 뭔지,

잘 하는 건 뭔지,



어떻게 살고 싶은지 고민하면서
가장 나다운 모습으로 자유롭게 살 거야.

우리... 함께 하지 않을까?



4. 지금의 내 모습으로 살아가는 법



위 내용은 시민의 사연을 토대로 제작한 만화입니다.

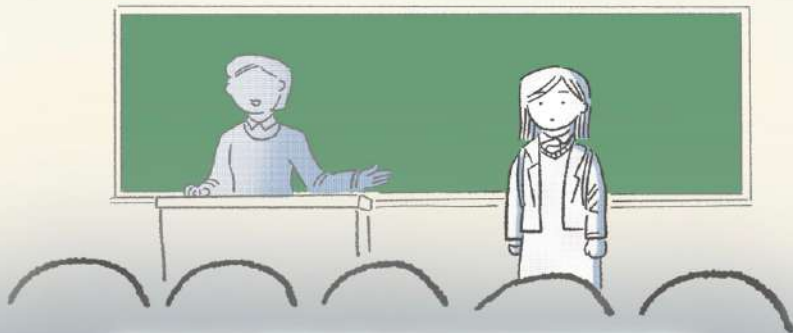


남들이 들으면 칭찬처럼 느껴질지도 모르는 이 말들은
고등학교 때 나에게 붙어 끈질기게 날 괴롭히던 수식어다.

나는 어린 시절을 해외에서 보냈는데,
그곳에선 남의 외모에 대해 직접적으로 지적하지 않았다.

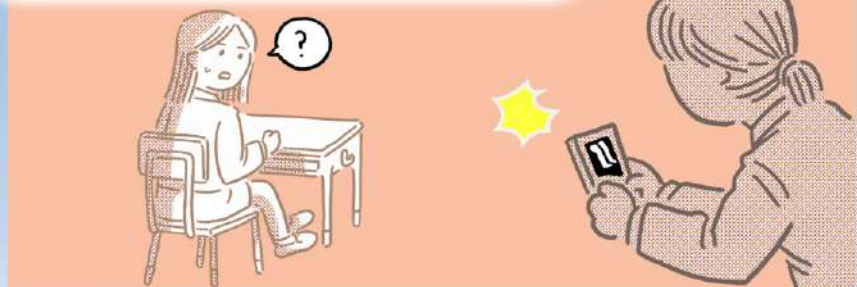


때문에 내 외모가 어떻게 생겼는지도 잘 모르고 자랐다.



갑자기 환경이 바뀐 건, 고등학교 진학을 위해
한국에 귀국했을 때부터였다.

입학 둘째날에는 한 여자아이가 내 다리 사진을 찍고선
다이어트 자극이 필요할 때 써야겠다고 했다.



그 당시 160정도의 키에 40키로밖에 안되는
심각한 저체중이었는데,

“진짜 말랐다~”

“부러워~”



반 애들은 그런 몸의 비결, 몸무게, 허리 사이즈를 물어보며
내 몸을 부러워했다.

외모에 대한 칭찬이나 관심만큼
장난을 가장한 비난도 서스럼없이 날라왔다.

교정만 하면 더
예뻐지겠다...

얼굴은 예뻐데
가슴이...

발만 좀 작았으면...

그렇게 받은 상처는 “넌 어차피 예쁘잖아”라는 말로 덮었다.

한번은 모르는 남자애까지 찾아와서 나를 보며 말했다.



“듣던 만큼은 안 예쁘네 ㅋㅋㅋ”



내 외모에 대한 관심과 칭찬은 양날의 검이었다.
외모로 주변의 많은 관심을 받게 되었지만,



동시에 외모 평가로 인해 강박증, 신체이형장애,
거식증, 폭식증, 우울증에 시달리게 됐다.

그러다가 한 친구를 만났다.
그 친구도 주위 사람들에게 ‘부러워 할만한’ 외모를 갖고 있었고
나처럼 ‘얼평’에 대한 후유증을 비슷하게 겪고 있었다.



우리는 같은 경험을 공유하며 자연스럽게 친해졌다.

“어떻게 하면 더 살을 뺄 수 있을까?”

“넌 여기를 더 부각해야 이뻐.”

“탄수화물은 절대 먹으면 안돼.”



어느 순간부터 우리는 밥 한 끼 마음껏 먹지 못하고,
음료수도 한 입 제대로 마시지 못하고 있었다.



친구는 자신의 외모때문에 언제나 불안해했고,
종종 스스로의 모습이 마음에 들지 않으면 하루종일 우울해했고,
외모를 위해 자신의 건강을 해치거나
학업 및 주변 사람들에게 집중을 못하기 일쑤였다.



그런 친구에게서 내가 비춰졌다.

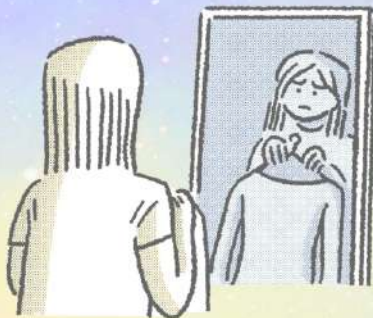
그때 깨달았다.

‘나도 밥먹는 거 좋아하는 사람인데 언제부터 이렇게 됐지?’



‘입으면 안 되는 옷이 있는 건가?’

‘이 답답함은 뭐지?’



‘이런 식으로 불행하지 않고 싶어.’

‘행복해지고 싶어.’



‘건강하게 살고 싶어...’

그렇게 내 모습이 잘못된 게 아니라
한국 사회에 세부적인 미의 기준이 잘못되었음을 깨달았다.

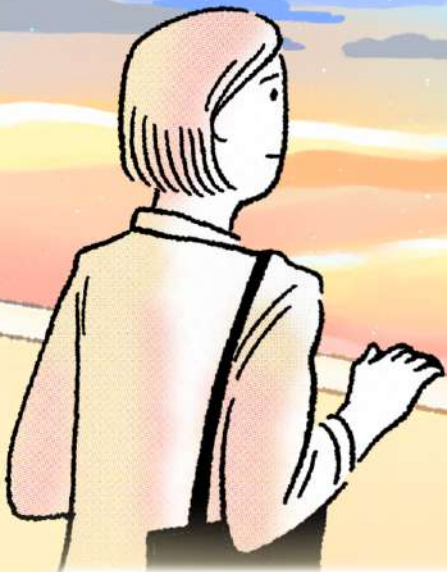


그 후 내가 받아왔던 잣대로 남들을 '얼평'하며
그들의 가치를 판단해 왔던 건 아닌가 되돌아보고,



칭찬이라고 여겨져도 외모에 대한 언급이라면
더욱 더 조심스럽게 생각하게 되었다.

우울증과 식이장애는 꾸준한 노력과 상담치료를 통해
극복하게 되었다. 여전히 약간의 강박증이 있지만,
그래도 이제는 감정들과 함께 살아가는 법을 배우고 있다.



이런 나의 이야기가 외모 평가로 힘들어하는 사람들에게
도움이 되면 좋겠다.

바디포지티브 인스타그램 캠페인 자료집

코로나보다 무서운 **얼핑**

발행일 2022. 12. 13.

발행처 시립아하청소년성문화센터
한국YMCA전국연맹

발행인 이명화

편집자 김예지

주소 서울시 영등포구 영신로 200

전화 02-2677-9220

홈페이지 www.ahacenter.kr

만화 디자인 정켈

자료집 디자인 윤기획

바디포지티브 인스타툰 캠페인 자료집

코로나보다 무서운 **얼평**

