

같이 보기

: 소통N공감



내 몸을 긍정하다

바디 포지티브

*Body Positive*

TV나 SNS를 비롯한 수많은 미디어에서 우리는 큰 키에 마른 몸매, 하얀 피부를 가진 모습을 끊임없이 보게 된다. 획일적으로 강조하는 날씬하고 하얀 모습의 이미지는 이를 접하는 사람들에게 여러 부정적인 영향을 끼친다. 이것에 반하여 등장한 것이 긍정적인 신체 이미지, 바디 포지티브다.

글 편집실

### 내 몸을 이해하고 긍정하다

무더운 여름이다. 자연스럽게 미디어에서는 노출되는 의상과 함께 마르거나 날씬한 몸, 하얗고 흠없는 피부, 매끄러운 머리카락이 강조된 이미지들이 범람한다. 유행에 따라, 강조하는 주제에 따라 보여지는 형태는 조금씩 다르지만 결국 한결같이 강조하는 것은 날씬하고, 하얗고, 매끄럽고, 깨끗함이다. 결국 이렇게

천편일률적인 '미의 기준'이 담긴 이미지는 많은 사람들에게 섭식장애, 신체불만족, 비교 심리, 강박 등 부정적 영향을 끼치게 되었고, 외모 지상주의 아래 타인에 대한 차별 요소로도 부각되었다. 2020년 7월 한국 여성정책연구원의 보고서에 따르면 '내 외모가 남들에게 어떻게 보이는지 신경을 쓰는 편이다'라는 문항에 남성 55.7%와 여성 75.7%가 동의했고, '우리

사회에는 바람직한 외모에 대한 기준이 있다라는 문항에는 남성 66.4%와 여성 70.7%가 동의하고 있다. 외모가 전부인 미의 기준이 성별을 떠나 내 몸을 있는 그대로 받아들이지 못하고 미디어를 통해 주입된 획일적인 기준을 지향하게 되는 이러한 상황에 등장하게 된 것이 바로 '바디 포지티브(Body Positive)', 내 몸 긍정주의라 불리는 개념이다. 이 개념은 2017년 미국 패션 업계가 선도한 새로운 흐름과 함께 등장하게 된다. 이미 2016년대 흑인 퀴어 커뮤니티를 중심으로 지방 수용 운동(Fat Acceptance Movement)을 통해 있는 그대로의 내 모습을 인정받고자 하는 목소리가 꾸준히 있어왔고, 이것이 이어져 미국 사회와 패션 업계에서 바디 포지티브를 하나의 문화로 여기며 변화의 움직임이 시작되었다.



### 꾸며진 몸이 아닌, 편안한 몸을 위하여

바디 포지티브 운동의 흐름에 따라 패션계에서는 특히 미디어에 등장하는 모델들의 모습부터 변화되었다. 서로 다른 피부색과 피부결, 다양한 키와 신체 사이즈, 서로 다른 몸매를 가진 모델들을 하나 둘 내세우기 시작했으며, 속옷 브랜드의 경우 여성성과 섹시함을 강조한 보정용 속옷이 아닌 다양한 신체 사이즈에 맞게 편안하게 몸을 감싸주는 속옷들을 생산하기 시작했다. 할리우드의 유명 배우들도 바디 포지

66

우리의 몸에 대한  
왜곡된 이미지를 거부하고  
내 몸에 대한  
긍정적인 이미지 형성을 통해  
보다 건강한 삶, 그리고 나아가  
사회적인 웰빙과 건강한 사회를  
만들어 나가고자 하는  
운동이라 할 수 있다.

99



티브를 지지하면서 SNS에 화장이나 포토샵을 하지 않은 민낯 그대로의 모습을 업로드하기도 하고, 유명 모델이 임신한 몸으로 런웨이에 등장하기도 했다. 바디 포지티브는 한마디로 말해서 '신체에 대한 존중과 사랑을 포괄하는 복합적인 개념'이다. 내 몸에 대한 감사, 내 몸을 인정하고 사랑하는 것, 아름다움에 대한 폭넓은 개념과 관점을 인지하는 것, 건강한 신체를 돌보기 위해 투자하는 것, 내면적인 아름다움에 집중해 내적 긍정성을 높이는 것, 신체에 대한 부정적인 이미지나 정보를 거르고 긍정적인 이미지에 대한 정보를 선택적으로 받아들이는 것 등을 통해 우리의 몸에 대한 왜곡된 이미지를 거부한다. 또한 내 몸에 대한 긍정적인 이미지 형성을 통해 보다 건강한 삶, 그리고 나아가 사회적인 웰빙과 건강한 사회를 만들어 나가고자 하는 운동이라 할 수 있다. 자신을 사랑하는 것, Love Myself는 다양한 방법으로 실현할 수 있다. 내 몸을 긍정적으로 인식하고 이해하며 존중하는 것은 그중에서도 쉽게 시작할 수 있는 Love Myself가 아닐까. 🍷