

음식의 정신심리학적 의미

김율리

식사행위 또는 음식은 인간의 생명을 보장해주는 동시에 사랑과 의존을 포함한 대인관계를 유지하는 요소가 되고, 자기 확인과 통제의 수단이 되기도 한다. 이번 강연에서는 음식의 정신심리학적 의미를 섭식장애를 중심으로 살펴보고, 더 나아가 건강하지 않은 식습관에 대한 논의를 사회적, 경제적 문제로 끌어내어 생각해보고자 한다.

주요 논의내용

- 생존을 넘어서 정신적, 심리적 관점에서 본 음식과 음식섭취
- 문화적으로 유발된 질병, 섭식장애란 무엇이고 누구에게 발병하는가
- 섭식장애를 유발하는 사회문화적 배경

섭식장애는 대중매체의 ‘마른 몸매에 대한 숭배’로 이익을 얻는 경제 및 사회 기관이 야기하는, 일종의 ‘문화적으로 유발된’ 질병이다. 신경성 식욕부진증은 정신 질환 중 사망률이 가장 높으며 ANAD(The National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders)에 따르면 식욕부진증 환자의 5~10%가 발병 후 10년 이내에 사망하고 18~20%는 20년 이내에 사망하며, 오직 30~40%만이 완전히 회복하고 20%는 회복과 재발을 반복한다.

비만을 혐오하는 현대 사회에서 사람들은 날씬해지기 위해 다양한 노력을 한다. 특히 여성들이 살을 빼기 위해 노력하는 현상은 전 세계, 전 연령에 걸쳐 광범위하고 보편적으로 나타난다. 서구 문화는 여성에게 아름답고 마른 것만이 가치 있고 사랑받으며, 성공을 의미한다는 신호를 줌으로써 마른 몸을 이상적인 신체상으로 간주하도록 한다. 이러한 배경을 고려할 때 섭식장애가 남성보다 여성에게 10배 더 자주 발생하고, 실제 섭식장애 환자의 90~95%가 여성이라는 점은 이상하지 않다.

오늘날 자본주의 체제의 중요한 구조적 요소인 식생활과 대중매체 산업에 의해 마른 몸, 적은 몸무게를 선호하는 현상은 ‘문화’처럼 여겨진다. 자본주의 이익은 가부장적 이익과 연합하여 여성들에게 자기 계발과 자기 통제를 통해 매우 마른 육체를 유지할 책임을 주입한다. 여성들은 열심히 일하면 보상받는 것처럼, 날씬한 몸을 얻기 위해 노력해야 하고 목표 달성 시 그에 따른 보상을 얻는 것처럼 생각하게 된다. 따라서 다이어트는 현대인을 통제하고 종속시키는 방법이 될 수 있다. 여성과 청소년들은 이상적으로 여겨지는 매우 마른 체형을 위해 음식 제한 혹은 특정 음식을 고수하는 데 엄청난 시간과 감정에너지, 그리고 돈을 소비한다. 이러한 소비는 건강을 증진시키고 행복을 추구하는 데 사용할 경제 및 정서적 자원을 고갈시킨다.

김율리

정신건강의학과 교수, 국제섭식장애학회 종신펠로우, 연세대학교 의과대학을 졸업하고 동 대학원에서 의학박사 학위를 받았다. 런던대학교 킹스칼리지 연구 전임의와 임페리얼 컬리지 선임 연구원을 지냈다. 현재 서울백병원 정신건강의학과 교수, 인제대학교 섭식장애정신건강연구소장, 모즐리회복센터 소장으로 있다. 섭식장애와의 투쟁의 최일선에서 환자들의 회복을 이끌고 있으며, 진료와 치료법 개발에 혼신을 다하고 있다.

대중매체의 지원을 받는 식품, 다이어트 및 피트니스 산업은 섭식장애로 이익을 얻는 대표적인 시장이다. 이들은 위험할 정도의 마른 몸을 이상향으로 설정함으로써 섭식장애 발달의 토양을 제공한다. 날씬한 신체가 여성의 책임이자 자아 개선, 자기 통제를 의미하는 반면 그렇지 않은 신체는 게으름, 무관심, 방종, 통제력 부족, 도덕적 실패로 생각하게 만든다. 가족과 또래집단, 학교는 이러한 메시지를 적극적으로 반영하고 증폭하여 각 성별이 자신의 신체를 어떻게 느끼는지에 대해 큰 격차를 불러왔다. 결과적으로 오늘날 음식 선택과 그에 따른 신체의 모습은 곧 여성의 자아 그리고 자기 가치와 동일하게 여겨진다.

마른 몸매를 강요하는 문화에서 일부 젊은 여성은 엄격한 운동 및 칼로리 제한, 지속적인 다이어트, 폭식 및 제거행동, 하제 및 이뇨제 사용 등을 통해 체중을 조절한다. 이러한 행동패턴은 일반적으로 임상적 섭식장애와 관련된 심리적 증상을 나타내지 않는 개인의 병리적 증상으로, 여성의 삶이 내재된 사회경제적, 문화적 맥락에서 직접적으로 발생한다. 이 역시 문제적이고 건강하지 않은 섭식패턴에 해당하지만, 임상적 관점에서 크게 문제가 되지 않는다는 이유로 종종 무시된다.

*** (중략)

이번 강연에서는 섭식장애 및 불건강한 식습관을 주로 사회적, 경제적 문제와 연관해 살펴 보았다. 그렇다고 개인의 심리적 요소가 이러한 문제와 관련이 없거나 결정적이지 않다는 것은 아니다. 자본주의와 가부장적 이해관계가 어떻게 마른 몸에 대한 긍정적 이미지들을 영속시켰는지, 다양한 뷰티 아이디어와 그에 대한 대량 마케팅이 여성을 섭식장애의 위험에 처하게 하는 데 어떤 영향을 미치는지 이해하려면 음식과 개인의 관계뿐만 아니라, 사회문화, 경제-정치적, 사회적, 심리학적 관점까지 두루 고려해야 한다. 이런 관점에서 파생된 해결책 역시 지역적, 국가적, 국제적 차원에서 포괄적으로 실행해야 할 것이다.