

음식, 운동, 신체적 이미지에 관해 해야 할 말과 하지 말아야 하는 말

완벽한 세상이라면, 우리 모두 섭식 장애로 고생하는 가족이나 친구를 도울 때 가장 도움이 되고 지지가 되는 말과 행동을 할 수 있을 것입니다. 정확히 무엇을 말하고 해야 할지 본능적으로 알 수 있을 것입니다.

안타깝게도 정해진 매뉴얼은 없으며, 섭식 장애와 [신체 이미지](#)에 대한 대화는 특히 까다로운 주제입니다. 열린 생각할 때는 문제가 없어 보이는 특정 표현들이 고통받는 사람들에게는 상처가 될 수 있기 때문입니다. 선의의 격려 한 마디가 은근한 모독으로 받아들여질 수 있고, 누군가에게 ‘건강해 보인다’고 말하는 것처럼 악의가 없어 보이는 말도 불안과 공황을 불러일으킬 수 있습니다.

섭식 장애 치료사인 Emily Boyle(MA, LAC, NCC)은 “건강이나 음식, 외모에 대해 우리가 사용하는 말은 섭식 장애뿐 아니라 일상에서도 매우 중요합니다. 왜냐하면 그런 말들이 결국 우리 스스로를 바라보는 방식이 되기 때문이죠”라고 말합니다. “가족이나 친구들, 선생님들, 그리고 미디어가 사용하는 단어들은 젊은 사람들의 신념과 내적 대화의 토대가 됩니다. 그래서 우리는 이러한 주제에 대해 말할 때 매우 신중해야 합니다.”

섭식 장애로 고통받거나 회복 중인 사람은 물론이고, 그냥 평범하게 살아가는 사람에게조차 어떤 말을 어떻게 해야 할지 어려울 수 있습니다. 다음은 건강, 음식, 외모에 관한 대화를 해쳐 나가는 몇 가지 요령입니다.

부정적인 신체 언급은 피하세요

먼저, 자신의 외모나 다른 사람의 외모에 대해 부정적으로 말하는 것을 피하세요. 우리 사회에서는 “이 옷을 입으니 뚱뚱해 보여” 또는 “후회돼. 그거 먹지 말았어야 했는데”라고 말하는 것이 너무 당연해졌지만, 이런 대화는 [다이어트 문화의 잘못된 믿음](#)만 강화할 뿐입니다. 대신 [신체 중립적 접근법](#)을 시도해 보세요.

가상 섭식 장애 치료 제공자인 [Equip](#)의 가족 멘토 Inga Yanoski는 “우리가 누구와 이야기하든 상관없이, 특히 체중에 초점을 맞춘 외모에 대한 평가는 위험할 수 있습니다”라고 말합니다. “몸을 비교하거나 헐뜯고, 체중 증가를 도덕적 실패나 나쁜 건강, 의지 부족과 동일시하는 것은 살피는 것에 대한 두려움을 조장하고, 교묘한 다이어트 문화를 강화합니다. ‘너무 뚱뚱해지고 있어, 이거 입으니 뚱뚱해 보여, 살을 빼야 해, 너무 많이 먹었어, 배불러, 멋져 보여, 살 빠졌어?’ 같은 말이 해당됩니다.”

섭식 장애에서 회복 중인 Melanie D'Andrea는 자녀들이나 동료들 앞에서 자신의 외모나 체형에 대해 말하지 않으려고 의식적으로 노력합니다. “제 자신이 회복 과정에 들어서기 전까지는 저를 포함해서 사람들이 얼마나 자주 자신을 깎아내리는지 깨닫지 못했어요”라고 그녀는 말합니다. “이런 것들은 제 아이들을 위해 하는 일이지만, 사실 제 자신의 회복을 위한 것이기도 해요. 남편에게 제 경험을 나누고, 그가 음식을 바라보는 방식과도 연결해 보면서, 우리는 오랜 세월 쌓인 음식과 몸에 대한 고정관념을 함께 바로잡아가고 있습니다. 항상 쉽지는 않지만, 이런 외적이고 내적인 대화는 연습과 시간이 필요합니다.”

더 좋은 방법은 신체에 대한 언급을 아예 피하는 것입니다

자신의 몸이나 다른 사람의 몸에 대해 비판적인 말을 하지 않는 것도 중요하지만, 칭찬이든 아니든 상관없이 몸에 대한 이야기를 아예 피하는 것이 더욱 도움이 됩니다. D'Andrea는 “누군가를 칭찬하고 싶다면, 행복해 보인다고 말하거나, 새로운 헤어스타일이 멋지다고 하거나, 그 티셔츠 색깔이 정말 잘 어울린다고 말하세요. 우리는 특히 여성의 몸을 칭찬하도록

훈련되어 왔는데, 우리 모두가 함께 그런 행동을 멈추려고 노력해야 합니다”라고 말합니다.

Boyle은 의도가 순수하더라도, 회복 중인 사람에게 “훨씬 더 건강해 보인다”고 말하는 것이 섭식 장애를 자극하고 고통을 야기할 수 있다고 말합니다. “회복 과정에서 진전을 보이는 사람에게서는 신체적이지 않은 특성에 기반한 칭찬을 해주는 것이 훨씬 더 도움이 됩니다. 예를 들어 ‘좋아하는 활동을 할 에너지가 더 생긴 모습을 보니 정말 좋아’ 또는 ‘당신의 유머 감각이 돌아오는 것을 보니 좋아’와 같이 얘기할 수 있습니다”라고 그녀는 말합니다.

무의식적으로 이상 행동을 강화하거나 찬양하는 것을 피하세요

Equip 동료 멘토 Elizabeth Moscoso는 자신의 회복 과정에서 가장 도움이 되지 않았던 것은 누군가가 자신의 문제를 ‘부러워’하는 감정이었다고 말합니다. “제 ‘문제’는 생명을 위협하는 섭식 장애였어요”라고 그녀는 말합니다. “그런 말은 섭식 장애를 극복하기 위해 그토록 열심히 싸우고 있는 사람으로서 혼란스러웠을 뿐만 아니라, 섭식 장애가 있는 사람들이 스스로 선택한 것이라고 암시하는 것이기도 해요. 이것은 사실과 전혀 다릅니다.”

Moscoso가 분명히 했듯이, 섭식 장애는 관계를 망치고, 신체적 정신적 건강에 부정적인 영향을 미치며, 환자와 그들의 가족에게서 기쁨을 앗아갈 수 있습니다. “대부분의 사람들이 섭식 장애의 한가운데 있을 때 몸과 마음에 실제로 무슨 일이 일어나는지 알았으면 좋겠어요”라고 그녀는 덧붙입니다. “전혀 재미있지 않아요. 고통스럽고, 고립적이며, 때로는 무기력하게 만들어요. 우리가 살고 있는 문화는 이상적인 몸에 너무 많은 가치를 두는데, 그런 몸을 얻으려고 하는 노력의 대가는 인간관계, 직업, 심지어 생명일 수도 있어요. 그런 대가를 치를 만한 가치가 전혀 없어요.”

음식을 도덕적으로 판단하거나 분류하거나 악마화하는 언어는 피하세요

“제 자신의 경험은 칼로리 계산, ‘나쁜’ 음식 대 ‘좋은’ 음식, 그리고 ‘건강하게’ 사는 것이 전부였어요. 90년대 초에 자라면서 지방을 빼는 마케팅만 계속 들었던 것이 생생하게 기억나요. 우리 집은 무지방 제품으로 가득했고 버터가 몸에 나쁘다고 생각하며 자랐어요. 저는 제 아이들이 그런 생각에 사로잡히는 것을 원하지 않아요”라고 D’Andrea는 말합니다. “저는 대신, 우리 몸의 소리에 귀 기울이고 음식을 먹는 동안과 먹은 후에 어떤 기분이 드는지에 집중하도록 가르쳐요.”

D’Andrea는 자신이 아이들과 음식에 대해 어떻게 이야기하는지 몇 가지 예를 들어줍니다.

- “그 맥앤치즈가 몸에서 어떻게 느껴졌니?”
- “우리 몸이 다양한 음식을 먹는 것은 좋은 일이야. 젤리베어도 정말 맛있고 딸기와 블루베리도 맛있어.”
- “우리 몸이 더 먹으라고 하거나 그만 먹으라고 할 때 우리는 몸의 소리에 귀를 기울여야 해. 저녁을 다 먹지 않아도 되고 더 먹고 싶으면 더 있어.”
- “오늘 점심에 아이스크림을 먹었지만, 다른 때 또 먹을 수 있어. 저녁에 사과 조각이나 블랙베리 중에 뭘 먹고 싶어?”

자신에게 좋은 것을 다른 사람에게 강요하는 것은 피하세요

누구와 이야기하든 상관없이, 다이어트와 체중 감량에 대한 논의는 관련된 누구에게도 도움이 되는 경우가 거의 없습니다. Boyle은 “다이어트, 건강, 체중은 민감하고 개인적인 문제로, 건강 전문가와 논의하는 것이 가장 좋습니다”라고 말합니다. “친구들과 체중, 다이어트, 음식에 대한 이야기는 너무 쉽게 비교의 함정과 부정적인 대화로 변할 수 있으므로 피하는 것이 가장 좋습니다.”

특정 단어를 사용하는 방식을 다시 생각해보세요

Moscoso는 “우리가 집단적으로 특정한 말들을 그만한다면 세상을 더 포용적이고 안전한 공간으로 만들 수 있을 것입니다”라고 말합니다. “가장 중요한 실천 중 하나는 ‘똥똥하다’라는 말을 모욕이나 부정적인 표현으로 쓰지 않는 것입니다. 또 진짜로 느끼는 감정을 감추기 위해 그 말을 대신 사용하는 것도 피해야 합니다. 똥똥한 것은 중립적인 용어예요. 좋지도 나쁘지도 않아요. 그냥 묘사하는 단어예요. 거기에 감정이 연결되어 있지 않습니다.”

사람과 그들의 몸에 대한 생각을 분리해보세요

Yanoski는 “음식, 체중 또는 신체 이미지로 힘들어한 사람에게 가장 지지적이고 도움이 되는 말은 ‘당신의 가치는 체중계의 숫자나, 먹은 음식이나, 몸의 크기나 모양으로 정해지지 않아요’라는 말입니다”라고 말합니다.

사랑하는 사람들(또는 자신)과 나누면 좋을 사항:

- 모든 몸은 좋은 몸입니다.
- 당신은 존중과 사랑받을 자격이 있습니다.
- 당신의 몸은 하루 종일 당신을 위해 놀라운 일들을 하고 있습니다.
- 모든 음식은 좋은 음식입니다.
- 문제는 문화이지, 당신이 아닙니다.

그냥 들어주세요

Moscoso는 섭식 장애로 고생하는 사람에게 할 수 있는 가장 지지적인 말 중 하나가 “내가 당신을 위해 여기 있어요”라고 말하고 떠오르는 모든 감정을 인정해주는 것이라고 믿습니다. “회복 과정은 가장 어려운 일 중 하나입니다. 그리고 회복되고 나면 친구들이나 주변 사람들이 자신을 더 이상 신경쓰지 않을 것이라는 두려움이 많이 생길 수 있어요”라고 Moscoso는 말합니다. “우리는 그런 마음을 이해하고 회복 중인 사람을 도울 수 있어요. 거창한 말은 필요 없어요. 그냥 옆에서 응원해주는 것만으로도 큰 힘이 됩니다.”

회복이 그들에게 가져다주는 비신체적인 변화들에 대해 이야기해 주세요

Boyle은 “회복을 통해 그 사람이 어떻게 본래의 모습을 되찾아가고 있는지, 섭식 장애에 갇히지 않고 자신답게 살아가고 있는지를 일깨워 주며, 그 과정을 따뜻하게 응원해 주세요”라고 말합니다. “사랑하는 사람이 친구들과 즐겁게 시간을 보낼 에너지가 더 생겼나요? 가족과 있을 때 더 많이 웃고 있나요? 음식에 대해 보다 올바르게 결정을 내리고 있나요? 이런 긍정적인 변화를 볼 때 인정하고 말로 격려해주세요.”

Boyle은 섭식 장애에서 회복 중인 가족을 둔다는 것은 온 가족에게 배움의 시간이며, 그 과정에서 모든 사람이 더 현명하고 사려 깊고 자신의 말과 행동을 의식하게 될 수 있다고 말합니다. “사랑하는 사람이 섭식 장애와 싸워 나가는 동안, 가족 전체가 건강, 음식, 체중, 외모에 대해 이야기해 온 방식과 내면화된 인식들을 돌아보고 그것에 의문을 던지기 시작하게 됩니다”라고 그녀는 말합니다.

사랑하는 사람이 섭식 장애를 앓고 있을까봐 걱정된다면, 도움을 요청하는 것이 중요합니다. Equip에서는 [무료로 간단 섭식 장애 평가](#)를 제공하며, 섭식 장애 전문가와 상담하기 위해 [상담을 예약](#)할 수도 있습니다.

이 글은 원래 equip.health에 게재되었습니다.



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 시에는 911에 전화하거나 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램이 의사나 전문가의 치료를 대체하지 않습니다. 특정한 의학적 요구, 치료법 또는 약에 대해서는 임상가와 상담하십시오. 잠재적 이해 상충 문제로 인해, Optum 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 제공하고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용주 혹은 건강 플랜)를 상대로 법적 조치를 수반할 수 있는 사안에 대해서는 법적 자문이 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램 및 관련 내용을 모든 주에서, 또는 모든 규모의 집단에 사용할 수 있는 것은 아니며, 변경될 수 있습니다. 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2025 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF17495027 146450-052025 OHC