



괴로운 포만감

→ 과식의 심리적 원인

숟가락을 놓는 순간 느껴지는 괴로운 포만감! “오늘도 너무 많이 먹었네!” 이 말이 친숙하게 들린다면, 당신 역시 넘치는 먹거리와 이런 저런 스트레스에 시달리는 이 시대를 살아가는 사람임에 틀림없다.

글 이자영(임상심리사 · 충남대학교 병원 성폭력 피해자 one-stop 지원센터)

지은씨는 오늘도 하루 종일 바쁜 업무와 사람에 치이다보니 파김치가 되어 친구들을 만나러 간다. 새해 들어 뱃살을 빼보려고 다이어트를 시작했지만 생각만큼 쉽지가 않다. 친구들의 눈총이 부담스러워 다이어트를 한다는 얘기를 차마 못하고 피자를 꾸역꾸역 입 속으로 집어넣는다. ‘어차피 입에 댔으니 왕창 먹고 스트레스나 날려버릴까?’ 마음속에서 이런 유혹이 스멀스멀 올라온다. 결국 감당하기 힘들 정도로 위를 채운 후에야 레스토랑에서 나온다. 지은씨의 위는 ‘의논도 없이 이렇게 많이 먹으면 어떡해?’라며 부글거리고 후회감은 파도처럼 밀려온다. 여기서도 알 수 있듯 습관과 감정, 환경을 모르면 과식에서 벗어날 수 없다. ‘과식’은 매우 단순한 행동처럼 보이지만 사실 그 안에는 다양한 심리사회적 이유들이 존재한다.

습관성 과식

불안감은 우리의 몸을 과식에 익숙해지게 만든다

우리 사회는 “빨리해! 서둘러!”를 외치며 사람을 몰아가고 그만큼 사람들의 마음은 급해진다. 빨리 해치워야 하는 분주한 삶, 빠르지 않으면 뒤처질 것에 대한 생각이 불안감을 유발하여 ‘빨리! 빨리!’ 습관을 만든다. 그러다보니 여유가 있을 때조차 급하게 먹게 되는 것이다. 습관이 되었으니까, 그런데 배고픔과 배부름을 아는 것은 위가 아니라 뇌이고, 뇌에서 포만감을 느끼기까지 20분 정도가 걸린다. 결국 우리는 “배불러, 이젠 그만!”이라는 뇌의 신호를 받기 전에 너무 많이 먹어버린다.

감정적 과식

마음의 허기는 달콤한 맛으로 채우고, 스트레스는 매운 맛으로 날려버린다

하루 종일 시달리다가 퇴근하면 우리는 냉장과 문부터 열고 마음을 위로해 줄 뭔가를 찾는다. 심리적 허기를 채울 수 있는 가장 쉽고 익숙한 해결책이 바로 먹는 것이기 때문이다. 그래서 배가 불러도 멈추지 못하고 과식을 한다. 배는 금방 차지만 마음의 허기는 쉽게 채워지지 않기에, 여기에 생각의 오류가 깔려 있다. “이것만 먹으면 기분이 좋아질거야. 오늘은 너무 힘들었으니까 많이 먹어도 괜찮아. 어쩔 수 없잖아. 화가 나니까 먹어서라도 풀 수 밖에.” 하지만 이런 생각은 우리를 과식이라는 수렁으로 몰고 간다. 많이 먹으면 일시적으로는 포만감과 세로토닌의 작용으로 기분이 좋아지기도 하지만, 그 대가는 너무 크다. 배앓이와 후회감, 거기에 뱃살까지 보너스로 받게 된다.

환경적 과식

책상 위의 초콜릿 상자가 우리를 유혹한다

“이젠 절대 과식 안 할거야.”라고 결심을 하지만 의지만으로는 어렵다. 우리는 이성적인 판단에 고개를 끄덕이지만 감정적인 판단에 따라 행동하고 환경의 영향으로부터 자유롭지 못하기 때문이다. 브라이언 완싱크는 <나는 왜 과식하는가>에서 음식의 종류가 많을수록, 그릇의 크기가 커질수록, 더 자주 볼수록 많이 먹게 된다는 것을 재미있는 실험을 통해 증명했다. 그래서 우리는 배가 안 고파도 책상 위에 놓인 초콜릿에 손을 대고, 뷔페에 가면 알면서도 더 많이 먹게 되며, 식사 후 배가 땡땡해도 카페에 가면 카라멜 마끼아또의 유혹을 참지 못하나보다. ⑥



과식으로 지친 몸과 마음, 이렇게 치유하자

- ① **배고픔과 배부름에 대한 몸의 감각을 되찾자** 우리의 뇌와 몸은 얼마큼 먹어야 할지를 알고 있다. 빨리 먹는 습관 때문에 감각을 잃어버린 것뿐이다. 주말 하루 한 끼라도, 아니면 간식이라도 음미하면서 먹는 연습을 해보자. 내 몸이 원하는 적당한 양이 어느 정도인지를 연습해 보는 것이다. 충분히 먹었다는 속삭임을 들을 수 있고 배고픔에 대한 감각을 알아차리게 되면 과식을 할 가능성이 적어진다.
- ② **제대로 처방을 하자** 주로 언제 과식을 하는지 파악해보자. 스트레스 받을 때인가, 아니면 애인과 싸우고 난 후인가? 배가 부른 상태에서 더 먹고 싶은 마음이 든다면, 그 이유를 생각해보자. 그 순간 내가 정말 원하는 것이 무엇인가? 음식이 아닌 휴식이나 따뜻한 관심의 말 한 마디인지도 모른다. 감정이 나에게 무슨 말을 하는지 들어보자. 통증은 몸에 이상이 생겼으니 돌보라는 뜻이고, 공허함은 마음에 뭔가가 결핍되어 있다는 의미다. 더 이상 음식으로 채우려하지 말고, 마음을 돌봐주자. 속도와 완벽을 추구하는 사회에서 스트레스를 받으며 살아가는 우리에게도 어쩌면 오감으로 즐기면서 먹을 수 있는 몸과 마음의 여유가 필요하지도 모른다.
- ③ **밥그릇만 바꿔도 적당히 먹을 수 있다** 환경만 바꿔도 과식을 줄일 수 있다. 밥그릇과 숟가락을 작은 것으로 바꾸기, 유혹할 만한 먹거리 치워버리기, 몸에 딱 맞는 옷을 입어 몸매의 변화 느껴보기, 한 숟가락만 적게 푸기, 먹을 것을 대용량으로 사지 않기 등 과식하기 어려운 환경을 만들자. 사소한 환경의 변화는 과식의 습관에서 빠져 나오는데 든든한 지원군이 되어 줄 것이다.