

# ‘좋은’ 음식과 ‘나쁜’ 음식이 따로 없는 이유: 음식 자체에는 도덕적 기준이 없다는 접근법 이해하기

“어제 디저트를 두 번이나 먹었어, 정말 ‘나빴어’”

“오늘은 ‘착하게’ 저녁에 피자를 먹을 거야”

“정크 푸드를 너무 많이 먹었어”

“그녀는 정말 절제력이 있어 ‘깔끔한’ 음식만 먹거든”

이런 말들이 귀에 익숙한가요? 아마도 고개를 끄덕이고 계실 것 같네요. 이는 우리가 [다이어트 문화](#)가 만연한 사회에 살고 있기 때문입니다. 이런 발언들이 완전히 정상적으로 받아들여지고, ‘나쁜’, ‘건강하지 않은’ 음식이나 심지어 탄수화물과 같은 전체 식품군을 악마화하고 ‘건강한’ 또는 ‘좋은’ 음식에 도덕적 가치를 붙이는 것이 사회적으로 용인됩니다.

비다이어트 영양 접근법을 취하는 섭식 장애 영양사로서, 저는 패스트푸드나 케이크 한 조각을 먹었다는 이유로 자신의 음식 선택에 수치심을 느끼고 무언가 매우 잘못된 일을 했다고 생각하는 사람들과 수없이 많은 대화를 나눴습니다. 하지만 이런 감정은 섭식 장애로 고통받는 사람들에게만 국한되지 않습니다. 실제로 [연구](#)에 따르면, 일반 대중들도 음식을 도덕적 관점에서 보는 경향이 있어서, 특히 에너지 밀도가 높은(즉, 칼로리가 더 높은) 음식을 ‘불순한’ 것으로, 저에너지 음식을 ‘순수한’ 것으로 보는 경향이 있습니다.

다행히도 지난 몇 십 년 동안 음식에 대한 새로운 접근법이 서서히 등장하고 있습니다. 이 접근법은 음식에서 수치심과 도덕성을 제거하고 다이어트 문화로부터 우리의 힘과 즐거움을 되찾게 해줍니다. 이것은 바로 ‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’는 접근법입니다.

## ‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’는 접근법이란 무엇인가요?

‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’는 영양학적 접근법은 식사와 간식에서 다양한 종류의 음식을 허용하며, 음식 알레르기가 없는 한 어떤 음식도 제한하지 않는다는 의미입니다. 여기에는 사회가 ‘건강하지 않다’고 여기는 음식들도 포함되는데, 저는 이것을 ‘즐거운 음식’이라고 부릅니다. 이러한 접근법은 영양이 풍부한 음식과 즐거운 음식 사이에서 자신에게 맞는 균형을 찾는 것을 의미합니다. “어떤 음식들은 신체



“모든 음식은 영양가가 있습니다. 모든 음식은 신체의 연료가 되는 에너지로 전환되는 칼로리를 제공하기 때문입니다.”

Aleta Storch, 공인 영양사 (RDN)

건강의 다양한 측면에 도움이 되는 특정 영양소를 포함하고 있지만, 그렇다고 해서 영양 밀도가 낮은 음식이 본질적으로 영양가가 없다는 뜻은 아닙니다”라고 공인 영양사 Aleta Storch는 설명합니다. “모든 음식은 영양가가 있습니다. 모든 음식은 신체의 연료가 되는 에너지로 전환되는 칼로리를 제공하기 때문입니다.”

게다가, ‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’는 접근법은 음식이 단순한 신체 영양 공급 이상의 의미를 가질 수 있다는 점을 인식하는 것입니다. “어떤 음식들은 정신적, 감정적, 관계적, 경제적 건강과 같은 다른 유형의 건강을 증진할 수 있습니다”라고 Storch는 덧붙입니다. “흔히 이런 음식들이 다이어트 문화에서 ‘나쁜’ 음식이나 ‘정크’ 푸드로 분류되곤 하지만, 모든 음식이 우리 건강에서 여러 측면을 지원할 수 있다는 철학을 받아들인다면, 모든 음식이 건강을 증진하는 식단에 포함될 수 있습니다.”

도덕성과 음식 선택의 분리를 향한 느린 변화는 1990년대에 시작되었습니다. 당시에는 **마른 체형**이 유행했고, 지방은 기피 대상이었으며, 저탄고지식이나 균형 영양법과 같은 매우 제한적인 다이어트가 유행했습니다. 아마도 이러한 우려스러운 추세에 대한 반응으로, ‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’는 접근법이 **직관적 식사**와 다른 비다이어트 운동 속에서 등장했을 것입니다. “우리의 식단에는 케일과 퀴노아를 위한 자리가 있는 것처럼 피자과 아이스크림을 위한 자리도 있습니다”라고 이학 석사(MS)이자 공인 영양사(RDN)인 Claire Rifkin는 말합니다. “우리는 이러한 음식들을 수치심이나 죄책감 없이, 또는 ‘좋은’ 혹은 ‘나쁜’ 음식으로 분류하지 않고 먹을 수 있습니다.”

## ‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’는 접근법이 섭식 장애 회복에 어떻게 도움이 될까요?

‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’는 접근법은 다이어트 중심 사회에 사는 모든 사람에게 도움이 될 수 있습니다. 디저트를 피하거나, 탄수화물을 건너뛰거나, 항상 감자튀김 대신 샐러드를 선택하는 것과 같은 사회적으로 정상화된 규칙들을 따르는 대신, 의도적으로 모든 음식을 받아들이는 것은 누구에게나 삶을 더 즐겁고, 충만하며, 평화롭게 만들 수 있습니다. “일반 대중이 ‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’는 접근법을 받아들이면, 많은 사람들에게 자유로움과 치유를 줄 수 있고, 특정 음식에 대한 공포를 줄일 수 있습니다”라고 섭식 장애 전문 공인 영양사(RD) Rebecca Jaspan은 말합니다. “이는 음식이 그저 음식일 수 있게 해줍니다.” 더불어, 2022년 대학생 여성들을 대상으로 한 **연구**에 따르면, 모든 음식의 섭취를 허용하는 것과 같은 직관적 식사 개입이 문제적 식습관의 위험을 줄이고 몸에 대한 존중감을 높이는 데 도움이 되는 것으로 나타났습니다.

연구는 또한 섭식 장애 치료에서 ‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’는 접근법을 뒷받침합니다. 2022년 한 치료 센터의 직관적

식사 프로그램 **연구**에 따르면, 모든 음식을 포용하는 것과 같은 직관적 식사법과 긍정적인 치료 결과 사이에 연관성이 있었습니다. 대학생들을 대상으로 한 또 **다른 연구**에서는, 체중 측정이나 칼로리 계산 같은 행동 대신 모든 음식을 먹을 수 있다는 완전한 허가를 자신에게 하는 것과 같은 직관적 식사 원칙을 가지는 것이 섭식 장애 증상 개선을 보여줬습니다.

개인적으로, 제가 회복 과정에서 모든 음식을 평화롭게 받아들이지 못했다면, 여전히 섭식 장애에 갇혀있었을 거라고 생각합니다. 제 임상 경험상, 사람들이 음식에 대해 **중립적**이 되고 도덕성을 제거하는 단계에 도달했을 때 비로소 완전한 회복으로 나아갈 수 있습니다. 만약 그들이 여전히 특정 음식을 제한하거나 먹는 방법이나 시기에 대한 규칙을 가지고 있다면, 완전한 자유를 얻는 것은 불가능합니다. “섭식 장애 회복에서 ‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’는 방식을 가질 때의 목표는 항상 특정 음식과 관련된 수치심과 낙인을 줄이는 것이어야 합니다”라고 리프킨은 말합니다.

이를 위한 한 가지 방법은 제한하고 있는 음식들의 목록을 만들고 각 음식을 감당할 수 있는 속도로 통합해 나가는 것입니다. Storch는 또한 이 과정에서 과학을 접목하는 것의 가치를 지적합니다. “결국, 우리 몸은 초콜릿 바의 포도당과 사과와 포도당을 구별하지 못합니다. 사과에서 초콜릿에는 없는 추가 영양소를 얻을 수 있나요? 물론입니다”라고 그녀는 설명합니다. “하지만 우리는 초콜릿 바에서도 사과에는 없는 영양소를 얻습니다. 만약 초콜릿 바가 기쁨과 휴식의 원천이고 사과가 스트레스나 경직성의 원천이라면, 실제로는 초콜릿 바가 더 건강한 선택입니다.” 어렵긴 하지만, 우리의 뇌는 유연하며, 반복과 시간, 인내심을 통해 모든 음식을 중립적으로 보도록 재훈련될 수 있습니다.

## ‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’는 접근법의 이점

‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’는 접근법은 섭식 장애가 있는 사람, 문제적 식습관으로 고민하는 사람, 그리고 단순히 음식을 먹고 우리 사회에서 살아가는 모든 사람들에게 이점이 있습니다. 이를 받아들일 때의 이점은 다음과 같습니다.

- 1. 다이어트 문화로부터 자유를 되찾을 수 있습니다.**  
다이어트와 체중 감량은 사람들이 음식 선택에 대해 수치심과 불안을 느끼게 하는 것에서 수익을 내는 수십억 달러 규모의 산업입니다. ‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’는 접근법을 채택하면 다이어트 문화로부터 자유로워지고, 수치심이나 불안 없이, 또는 나중에 상쇄시켜야 한다는 생각 없이 원하는 것을 먹을 수 있습니다.
- 2. 정신 건강이 개선됩니다.** 음식을 피하거나 먹은 것에 대해 걱정하는 데 에너지를 덜 쓰면, 삶의 더 의미 있는 측면을 위한 새로운 정신적 여유와 에너지가 생깁니다. Storch가 말했듯이, ‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’는 접근법은 ‘

삶을 더 쉽고 즐겁게 만듭니다.’ 실제로 연구에 따르면, ‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’라는 방식을 고려한 직관적 식사법으로 신체에 대한 집착이 줄어들고 우울 증상이 감소하는 등 심리적 건강 증진이 있었습니다. Rifkin이 설명하듯이, 이 접근법은 특히 섭식 장애 회복 과정에서 자주 나타나는 음식에 대한 흑백 논리적 사고방식을 개선하는 데 특히 도움이 될 수 있습니다.

3. **자신의 신체에 대한 올바른 인식을 회복할 수 있습니다.** ‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’는 접근법을 실천하면서 시간이 지나면, 더 나은 **신체 이미지**와 높아진 자존감을 느낄 수 있습니다. 이는 음식에 대한 규칙을 없애는 것이 자신에게 가장 좋은 음식을 선택할 수 있는 능력에 대한 자신감을 높이기 때문에 당연한 결과입니다. 실제로 2021년의 **메타분석** 연구에 따르면, 직관적 식사를 실천한 성인들의 신체 이미지, 자존감, 전반적인 웰빙이 개선된 것으로 나타났습니다.
4. **섭식 장애 발병 위험이 낮아집니다.** 2020년 연구에 따르면 섭식 장애가 없는 사람들의 경우 ‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’는 접근법을 받아들이면 일종의 보호막 역할을 하여 문제적 식습관이 발생할 위험을 낮출 수 있습니다.
5. **신체 건강이 개선됩니다.** 저는 종종 “하지만 피자와 감자튀김을 포함해 모든 것을 먹는 게 어떻게 건강할 수 있나요?”라는 질문을 받습니다. 제 임상 경험상, 사람들이 음식 선택에 규칙을 두면 폭식-제한의 순환과 같은 건강하지 않은 패턴에 빠지곤 합니다. 역설적이게도, 이러한 규칙들은 사람들이 제한된 종류의 즐거움을 주는 음식에 집착하게 만들고, 결국 자신의 몸이 필요로 하는 것을 명확히 듣지 못하게 됩니다. 일단 모든 음식이 공평하게 인정되면, 사람들은 보통 즐거운 음식과 영양이 풍부한 음식 사이에서 자연스러운 균형을 찾을 수 있게 됩니다. 이것이 바로 직관적 식사와 같은 ‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’는 실천이 **식단의 질 향상, 과일과 채소 섭취 증가, 혈압과 콜레스테롤 같은 대사 지표 개선**과 관련이 있는 이유일 것입니다.
6. **자신의 직관과 연결됩니다.** 음식에 대한 규칙은 정신적 소음을 만들고 당신의 직관이 나오는 신체와의 연결을 단절시킵니다. “음식에 중립적으로 접근할 때, **배고픔과 포만감** 같은 내부의 신호를 듣고 어떤 음식이 신체적, 정신적, 감정적으로 좋은지 결정할 수 있습니다”라고 Jaspán은 설명합니다.

## ‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’는 접근법을 당신의 삶에 도입하는 팁

‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’는 접근법을 채택하는 것은 단순히 그렇게 하기로 결정하는 것만으로는 충분하지 않습니다. 많은 사람들에게는 종종 공인 영양사의 도움을 받아 더 신중하고 의도적인 접근이 필요합니다. 다음은 시작하는 데 도움이 되는 몇 가지 팁입니다.

1. **자신만의 ‘이유’를 고려하세요.** ‘음식 자체에는 도덕적 기준이 없다’는 사고방식을 채택하는 것이 당신의 삶에 어떤 이점을 가져다줄지 충분히 탐색해보세요. “‘나쁜’ 음식이나 ‘정크’ 푸드로 분류했던 음식들이 단순히 신체적인 것을 넘어 건강의 여러 영역을 어떻게 지원할 수 있는지 고려해보세요”라고 Storch는 제안합니다. 아마도 그것은 음식에 대한 집착이 줄어들어 더 많은 정신적 여유를 갖는 것, 삶에서 더 많은 즐거움을 찾는 것, 또는 여행이나 레스토랑에서 더 자유롭게 덜 불안함을 느끼는 것일 수 있습니다.
2. **생각과 규칙을 점검하세요.** “음식에 대한 당신의 생각과 감정에 대해 궁금증을 가져보는 것을 추천합니다”라고 Rifkin은 말합니다. 판단 없이, 당신을 방해하는 모든 음식에 대한 신념과 규칙들을 점검해보세요. 도움이 된다면, 그 내용을 적어두고 진전됨에 따라 확인해보세요.
3. **자신에게 허락하세요.** 충분히 준비가 되었다면, 이전에 제한했던 음식들을 완전히 무조건적인 허가와 함께 포함시켜 보세요. “어떤 음식도 제한하거나 특별한 날 또는 ‘규칙없는 날’을 위해 남겨두지 마세요”라고 Jaspán은 덧붙입니다. “만약 생각했던 것보다 더 두렵거나 어렵게 느껴진다면, 속도를 늦추고 더 현실적인 속도로 진행하세요. 여러 ‘두려운 음식’이 있는 사람들과는 두려운 음식 계층을 적어봅니다. 가장 어려운 음식은 위에, 조금 더 쉬운 것은 중간에, 가장 쉬운 것은 아래에 둡니다. 우리는 아래에서 시작해서 시간을 두고 위로 올라갑니다.”
4. **대처 기술을 마련하세요.** 음식 규칙을 무시하고 한때 제한했던 음식을 먹기 시작하는 것은 두려운 일일 수 있습니다. 보통 이런 음식에 대한 규칙들은 힘든 감정이나 상황을 회피하거나 대처하기 위한 잘못된 방식으로 작용합니다. 그래서 식사 시간에 올라오는 부정적인 감정들을 잘 다스리기 위해서는 건강한 방식의 대처법을 익히는 것이 필요할 수 있습니다. 호흡 운동, 마음챙김 실천, 일기 쓰기, 자기 연민 실천, 치료사나 신뢰할 수 있는 사람에게 털어놓기, 음악 듣기 등이 그 예입니다.
5. **일관성을 유지하세요.** 한때 제한했던 음식을 포함시키기 시작하면, 계속해서 종종 먹도록 하세요. 뇌가 그러한 음식을 위험으로 인식할 수 있기 때문에, 정기적으로 먹은 후에야 평화를 이루고 통제감을 느낄 수 있습니다. 엄격한 일관된 규칙은 없지만, 한 달 정도는 최소 이틀에 한 번, 그 후 몇 달 동안은 일주일에 몇 번, 그리고 결국에는 원할 때마다 먹는 것이 도움이 됩니다.
6. **도움 받기.** “새로운 음식을 도입하는 데 상당한 어려움을 겪거나 수치심이 압도적으로 느껴진다면, 유연히 정신 건강 전문가나 영양사의 도움을 받는 것이 좋을 수 있습니다”라고 Rifkin은 말합니다. 그리고 만약 이러한 어려움이 문제적 식습관이나 섭식 장애에서 비롯된 것이라면, 이러한 도움을 받는 것이 더욱 중요해집니다. 섭식 장애의 왜곡된 사고와 행동 패턴에 도전하는 것은 혼자서 또는 단순한 의지만으로는 할 수 없는 일입니다.



당신의 식단과 음식 규칙이 걱정된다면, 의료 제공자나 섭식 장애 전문가와 상담하여 전문적인 평가와 필요한 도움을 받는 것이 중요합니다. 섭식 장애 전문가와의 [무료 상담을 예약](#)하는 것으로 음식으로부터의 자유를 향한 여정을 빠르고 편리하게 시작할 수 있습니다.

#### 출처

Lakritz C, Tournayre L, Ouellet M, Iceta S, Duriez P, Masetti V, Lafraire J. Sinful foods: Measuring implicit associations between food categories and moral attributes in anorexic, orthorexic, and healthy subjects. *Frontiers in Nutrition*. 2022;9.

Intuitive eating. [Homepage](#).

Katcher J, Suminski R, Pacanowski C. Impact of an intuitive eating intervention on disordered eating risk factors in female-identifying undergraduates: A randomized waitlist-controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(19):12049.

Richards P, Crowton S, Berrett M, Smith M, Passmore K. Can patients with eating disorders learn to eat intuitively? A 2-year pilot study. *Eating Disorders*. 2017;25(2):99-113.

Romano K, Swanbrow Becker A, Colgary C, Magnuson A. Helpful or harmful? The comparative value of self-weighing and calorie counting versus intuitive eating on the eating disorder symptomatology of college students. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2018;23(6):841-848.

Burnette C, Hazzard V, Larson N, Hahn S, Eisenberg M, Neumark-Sztainer D. Is intuitive eating a privileged approach? Cross-sectional and longitudinal associations between food insecurity and intuitive eating. *Public Health Nutrition*. 2023;1-25.

Hazzard V, Telke S, Simone M, Anderson L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010-2018. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2020;26(1).

Carrard I, Rothen S, Rodgers R. Body image concerns and intuitive eating in older women. *Appetite*. 2021;164:105275.

Linardon J, Tylka T, Fuller-Tyszkiewicz M. Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*. 2021;54(7).

Hensley-Hackett K, Bosker J, Keefe A, Reidlinger D, Warner M, D'Arcy A, Utter J. Intuitive eating intervention and diet quality in adults: A systematic literature review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2022;54(12):1099-1115.

Christoph M, Hazzard V, Järvelä-Reijonen E, Hooper L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating is associated with higher fruit and vegetable intake among adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2021;53(3):240-245.

Van Dyke N, Drinkwater E. Review article relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutrition*. 2013;17(8):1757-1766.



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 임상의와 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.

©2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF15047674 333055-112024 OHC