

“안티 다이어트의 날(5월 6일)에 부쳐”

김 은 남/시시저널 문화팀장

“우리 사회는 비만 혐오증에 걸려 있다.” 지식 층 전문 심리치료사 개린 재스퍼의 말이다. 비만 혐오증이라는 극단적인 표현이 귀에 거슬리는 분도 다이어트에 대한 우리 사회의 관심이 정상적인 수준을 넘어섰다는 데 대해서는 어느 정도 동의하실 줄로 믿는다.

필자는 얼마 전 인터넷에 개설된 다이어트 사이트를 방문했다가 한 20대 여성의 고백 글을 읽고 충격을 받은 일이 있다. 그 여성은 암에 걸린 언니를 두고 있었다. 그런데 날이 갈수록 어려워 가는 언니를 지켜보면서 그 여성은 안됐다는 생각보다 부럽다는 생각을 더 많이 했다고 한다. ‘죽어도 좋으니 몇 달만이라도 언니처럼 날씬한 팔 다리를 가져 봤으면’ 하는 생각을 했다는 것이다.

사회가 어쩌다가 이 지경이 되었을까 주변을 둘러보면 이해 못할 바도 아니다. 매스미디어를 화려하게 장식한 여배우들은 대개 평균 체중보다 25% 가량이 덜 나간다.

매스미디어뿐만이 아니다. 허리 27인치짜리 이상의 옷을 만들지 않는 의류 업체들은, 살찐 사람을 우리 사회에서 축출해야 한다는 무언의 결의라도 맺은 듯하다. 심지어 ‘비만은 곧 질병’임을 주장하는 의료계마저 살찐 사람을 포용하기보다 늘림의 대상으로 삼는다.

그러나 최근에는 이런 폭압적인 분위기에 반기를

드는 사람도 하나 둘 생겨나고 있다. 이름하여 ‘안티(反) 다이어트 운동’을 주장하는 사람들이다. 매년 5월6일을 안티 다이어트의 날로 정하고 범세계적인 캠페인을 벌이고 있는 이들은 ‘다이어트로 살을 뺄 수 있다는 것 자체가 허상’이라고 잘라 말한다. 다이어트에 목을 맨 사람이라면 도저히 믿고 싶지 않겠지만, 다이어트로 체중 감량에 성공한 사람이 5년 뒤까지 그 체중을 유지할 확률은 5%가 채 되지 않는다. 이 때문에 의료계는 최근까지 비만을 알보다도 치료가 어려운 질병으로 꼽아 왔다. 상황이 이런데도 매스미디어와 다이어트 산업이 공모해 살찐 사람을 열등 인간처럼 취급하고 있다는 것이 이들의 주장이다. 더 역설적인 것은 살찐 사람을 구박하고 농멸할수록 이들이 더 다이어트에 매달리게 되고, 그 결과 다이어트 산업 또한 더 포동포동 살이 쯤다는 사실이다.

물론 이들 안티 다이어트 운동가들의 주장에도 확인되지 않은 면은 있다. ‘의학적으로 제대로 된 다이어트’로 살을 빼면 요요 현상은 일어나지 않는다는 것이 의료계의 반박이다. 그렇지만 다이어트로 인해 우리가 얼마나 많은 것을 잃고 있는지, 한 번쯤 돌아볼 시점이 된 것만은 분명한 것 같다. 내 몸을 사랑하지 않는 사람은 나를 사랑할 수 없다. 나아가 남을 사랑할 수도 없다. “너 요즘 왜 그렇게 몸이 불었니?” 무심코 던진 한 마디가 언젠가는 나에게 돌아올 흉기가 될 수도 있음을 명심하자. **이은남**