

고기, 닭고기, 생선 등의 균형있는 건강식이어야 합니다.)

식욕감퇴증과 식욕과다증에 의한 신체적 영향이 비록 심각하기는 해도, 조기치료를 하게되면 보통은 치료가 가능합니다. 다음은 식욕장애의 조짐으로 볼 수 있는 것들입니다: 갑자기 체중이 많이 줄음, 먹지 않음 (그리고 방금 먹었다든가 몸이 불편하다든가 등의 이유를 댐), 과도한 살빼기 운동을 함, 부모가 보기에 늘상 토하거나 하제를 쓰는 것으로 의심이 감

자녀가 식욕장애를 겪고 있다고 생각되는 부모들은 의사나 학교 카운셀러, 또는 지역보건소와 상담하도록 해야 합니다. 그리고 이문화 정신건강센터 (Transcultural Mental Health Centre)에 연락해 보면 한국어를 사용하는 보건전문인을 찾아볼 수 있도록 도와 드릴 수 있는 경우도 있습니다. ((02) 9840 3800 또는 시외무로전화 1800 648 911)

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트되는 전화번호부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

식욕 장애

Understanding Eating Disorders

식욕 장애

의학박사 앤드류 윌슨

올해 열여덟 살인 김양은 사이즈 8의 옷을 입을만큼 날씬합니다. 그런데도 자신이 너무 살찐다고 불만스러워 합니다. 김양은 음식을 요리하여 다른 사람들을 대접하는 것을 아주 좋아합니다만, 자기 자신은 거의 먹지 않습니다 - 항상 "배가 고프지 않다"거나 "방금 먹었다"고 합니다. 반면에 열다섯 살인 최양은 항상 다이어트를 합니다. 체중을 줄이기 위해 아침밥과 점심밥을 거르기가 일수인데, 그러다 보면 오후에 너무나도 배가 고파져서 쉬지 않고 먹어댑니다. 그리고 나서는 너무 많이 먹은 것이 깨롭 짝하게 느껴지고, 체중이 늘어날 거라는 걱정때문에 일부러 먹은 것을 모두 토해 냅니다.

김양과 최양은 둘 다 식욕장애를 가지고 있습니다. 식욕장애는 자칫하면 증병으로 발전하여 생명을 위협할 수 있습니다. 김양이 가지고 있는 식욕장애는 신경성 식욕감퇴증이라고 하는데, 이 병의 증세는 먹는 음식의 양을 억제하는데 마음이 사로잡히는 것입니다. 음식은 거의 안 먹다시피 하고 운동은 지나치게 많이 하기 때문에 김양의 체중은 형편없이 규정미달입니다. 그 결과, 신체의 호르몬 생산에 영향이 미쳐 월경이 중단되기도 하였습니다. 식욕감퇴증은 남녀 모두에게 생길 수 있으나, 일반적으로 십대 소녀들에게 더 흔합니다. 때로는 여덟 살밖에 안된 어린 소녀에게도 생기는 경우가 있습니다.

식욕감퇴증의 소녀들이 몸이 바싹 마른데 비해, 최양과 같은 식욕과다증의 소녀들은 정상수준의 체중을 유지하는 경우도 있고, 체중이 급변하는 경우도 있습니다. 식욕과다증의 증세는 잔뜩 굶다가 마구 먹어대는 일을 반복합니다. 그리고 음식을 마구 먹어댄 후에는 의태이 의지로 토해 버리거나, 하체를 먹거나, 또는 광적으로 살빼기 운동을 하여 먹은 음식을 몸에서 제거해 버리려고 합니다.

식욕장애의 원인은 복합적입니다. 그 원인중에 하나로, 호주같은 서방국가에서는 텔레비전이나 영화, 잡지 등에서 "이상적"인 여성들은 아주 날씬한 몸매를 가지고 있는 것같은 인상을 심어주기 때문입니다. 많은 소녀들이 이러한 "완벽한" 여성상에 자신들을 부합시키기

위해서는 아주 날씬한 몸매를 갖추어야 한다고 느낍니다. 게다가 청소년기는 소녀들이 자신들의 체중과 외모를 많이 의식하게 되는 시기이기도 합니다. 청소년기는 또한 소녀들의 체중이 늘어나는 때이기도 합니다 - 이는 소녀에서 여성으로 변화하는 과정의 일부현상입니다. 그리고 다른 이유들로 체중이 느는 소녀들도 있습니다. 칼로리 함량만 높고 영양가치는 없는 "정크푸드"를 너무 많이 먹고, 운동은 너무 안하는 경우에도 체중이 늘니다 - 이 연령층의 소녀들이 스포츠나 운동경기에 흥미를 잃는 일은 흔한 현상입니다. 이 모든 요인들이 종합적으로 작용하여 소녀들이 필사적으로 살을 빼려고 하게 만듭니다.

그렇다면 모든 소녀들이 다 식욕장애에 걸려야 할텐데, 그렇지 않은 이유는 어디에 있을까요? 이것이 바로 의사들이 확실히 이해하지 못하고 있는 부분입니다. 텔레비전이나 잡지에서 남들과 똑같이 "이상적인" 여성상을 보면서도 굶어야겠다는 생각을 갖지 않는 소녀들이 허다한 반면에 식욕장애에 걸리게 되는 소녀들이 존재하는 이유는 무엇일까요? 가정불화를 겪고 있다든가, 가족이나 친구들로부터 사랑받으려면 학교공부나 직장일을 잘 해야만 한다는 생각을 갖는 것 등도 식욕장애를 갖게되는 원인들이 될 수 있습니다. 식욕장애에 걸린 사람들은 흔히 자신들을 보잘것 없게 생각합니다. 이들은 자신의 삶을 자기 스스로 컨트롤하지 못한다고 느끼기도 합니다. 따라서 자신의 몸매를 바꿀 수 있다는 것으로 자기 삶을 컨트롤하는 느낌을 갖게 되는 것인지도 모릅니다.

자신의 체중에 신경쓰는 자녀들은 식욕장애에 걸릴 가능성이 있습니다. 따라서 다이어트를 하라든가 살빼기 교실에 나가라든가 등등의 비난하는 듯한 말이나 놀려대는 말들을 삼가하여, 자녀들이 자기 몸 사이즈에 지나치게 신경쓰게 만들지 않도록 가족들도 조심해야 합니다. 그리고 한 예로, 딸아이가 집에서 밥을 먹지 않으려고 한다면, 음식에 기름기가 너무 많다고 불평한다든가 하면, 부모로서 딸아이의 의견에 귀를 기울여서 어떤 음식을 더 좋아하는지 함께 얘기 나누어 보는 것도 바람직합니다. 십대들은 이런 종류의 일을 결정하는데 자신들이 직접 참여하게 되면 잘 협조하는 경향이 있습니다. (물론, 자녀들이 선택하는 음식은 빵, 파스타, 쌀, 기타곡물, 야채, 과일, 콩, 적당량의 저지방 낙농제품, 기름기 없는