

## 신체 이미지와 식사장애

Topic No.9. Body Image and Eating Disorders, August, 1999. Korean.

### 신체 이미지와 식사장애는 어떤 연관성이 있습니까?

절반이상의 사춘기 소녀들은 살을 빼고 싶어합니다. 다이어트나 과식은 많은 여학생들에게 영향을 미치는 공통된 사안이며, 남학생 역시 해당될 수 있습니다. 우울증과 열등감은 식사습관 문제의 원인이 되기도 합니다.

청소년이 겪는 식사장애의 가장 심각한 문제는 식욕부진(anorexia nervosa)과 식욕항진(bulimia)현상입니다. anorexia에 걸린 경우 자신의 날씬하고의 여부에 상관없이 살이 찌는 것에 대해 걱정하게 됩니다. bulimia에 걸린 경우에는 과식을 반복하게 되며 다이어트나 구토를 통해 보상을 받으려 합니다.

자녀가 신체 이미지에 대해 긍정적인 사고를 할 수 있도록 도와 줄 수 있는 최상의 시기는 자녀가 10대가 되기 이전입니다. 어렸을 때부터 "이상적인 몸매"와 외모에 대한 비현실적인 생각들은 어린이와 청소년들에게 영향을 줄 수 있습니다. 청소년은 대개 자신의 몸매를 지나칠 정도로 의식하고 있으며 비판적일 수 있습니다. 부모들의 식사습관과 신체 이미지에 대한 생각과 태도 역시 자녀에게 영향을 미칠 수 있습니다.

어린이와 청소년은 우울함, 분노감 혹은 죄의식에서 벗어나려는 강박관념에서 과식을 할 수 있습니다. 이런 청소년들은 약간 살이 쪼거나 뚱뚱할 수도 있습니다. 청소년이 장기간동안 식사장애를 경험할 경우에는 건강과 발육에 심각한 영향을 미칠 수 있습니다. 생리를 시작한 여학생들에게는 생리불순의 원인이 될 수도 있습니다. 효과적인 조기 치료는 일생 동안 겪게 되거나 치명적일 수도 있는 문제를 방지해 줍니다.

청소년들은 다른 사람들이 자신의 체중이나 몸매, 외모에 대해 말하는 것을 매우 심각하게 받아들입니다. 한편 부모는 자녀가 사춘기를 겪으며 경험하는 신체적 변화를 건강에 해로운 체중 증가로 오판할 수도 있습니다. 이에 대해 청소년은 다이어트를 하고 더 나아가 과식을 하는 반응을 보일 수 있으며, 결국 이것은 장기적인 식사장애 문제로 발전될 수 있습니다.

청소년들은 자신의 문제를 가족들에게 감추는 것에 능숙할 수 있습니다. 자녀의 식사습관에 대해 염려가 되는 부모는 전문가에게 즉시 도움을 청하는 것이 좋습니다.

**자녀가 신체 이미지에 대해 긍정적인 사고를 할 수 있도록 부모가 도와줄 수 있습니다.**

### 식사장애를 보여주는 증세에는 어떤 것들이 있습니까?

부모는 늘 자신의 자녀가 식사장애를 경험하고 있는지 어떻게 알 수 있는지에 대해 궁금해합니다. 다음은 식사습관 문제가 있는 청소년이 보이는 증세입니다:

- 자신이 아무리 날씬해도 뚱뚱하다고 생각하는 것.
- 가족과 식사하는 것을 피하거나, 식사 후 바로 화장실로 가는 것.
- 체중의 증가 없이 많은 양의 음식을 먹는 것(bulimia에 걸린 사람은 종종 과식을 한 후 강제로 구토하거나 설사약을 복용함)
- 다이어트나 음식에 지나칠 정도로 열중하는 모습을 보이는 것
- 살을 빼기 위해 지나치게 운동을 하는 것
- 충동적으로 음식을 먹고, 음식을 숨기거나 숨어서 먹는 것.
- 몸매를 감추기 위해 헐렁한 옷을 입는 것.
- 자신이 음식을 거절할 수 있는 자제력을 가졌다고 생각하는 것.

안타깝게도 청소년들의 다수는 자신의 몸매에 대해 만족하지 못하다고 느낍니다. 거울에 비친 자신의 모습이 날씬하다 하더라도 청소년들은 자신이 뚱뚱하고 매력적이지 않다고 느낄 수도 있습니다. 대체로 여학생들은 자신이 뚱뚱하다고 느낄 수 있으며, 남학생들은 자신이 남들보다 작다고 느낄 수 있습니다.

## 식사 장애를 경험하는 청소년을 어떻게 도울 수 있습니까?

자녀가 신체 이미지에 대해 긍정적인 사고를 가지게 할 수 있도록 도울 수 있는 방법은 여러 가지 있습니다.

- 건강하고 매력적이며 성공적인 사람들은 다양한 사이즈와 몸매를 가지고 있다고 지적해 주는 것.
- 자녀가 자신에 대해 무엇을 좋아하고 소중하게 생각하는지 발견할 수 있도록 도와주는 것.
- 식구들 간에 상대방의 외모에 대해 비난을 삼가할 것.
- 사춘기에 오는 신체적 변화에 대해 확인시켜 주는 것.
- 이러한 신체적 변화는 유년기에서 성인기로 넘어갈 때 경험하는 성장 과정의 일부분이라는 점을 강조할 것.
- 건강한 신체를 다듬기 위한 목표에 가족 전체를 참여시키는 것. (살이 찐 자녀 한 명을 위한 특별계획을 만드는 것보다 효과적입니다.)
- 자녀가 자신의 감정을 적절한 방법을 통해 효과적으로 표현할 수 있도록 격려해 줄 것.
- 집안에 과일이나 빵과 같은 건강식 간식을 충분히 마련해 둘 것.
- 텔레비전과 잡지에서 보게 되는 여성의 이미지는 대체로 더욱 날씬하게 보일 수 있도록 연출된 것이라는 점을 설명해 줄 것.
- 의사가 자녀의 체중 감소를 권장할 경우에는 가족 전체의 식사습관과 운동량을 조절하여 자녀가 쉽게 목표에 도달할 수 있게 할 것.

자녀의 식사습관에 문제가 있다고 생각될 경우에는 여러분의 가정의(GP)와 상담하는 것이 좋으며, 진찰 후 어린이와 청소년 정신건강 건강 센터에 연락을 취할 수 있습니다.

가족 전체가 건강한 식사습관 및 운동습관을 기르는 것이 좋습니다.

## 어디에서 도움을 얻을 수 있습니까?

- 여러분의 가정의(GP)
- 지역 보건소(Community Health Centre)나 어린이와 청소년 정신건강 서비스 전문가를 포함. (도움을 받으시려면 아래의 문의번호나 책자 뒤의 전화번호를 참조하시면 됩니다.) 지역건강서비스 (Area Health Service - 일과시간 중).
- 소아과 의사나 아동심리학자/정신과 의사등과 같은 어린이 및 청소년 전문가.
- Transcultural Mental Health Centre (TMHC-트랜스컬처럴 멘탈 헬스 센터) 02 9840 3899로 문의하실 수도 있습니다.

부모는 건강식단을 통해 자녀들이 자신의 신체에 대해 자신감을 가질 수 있도록 격려하고 도와줄 수 있습니다.

통역이 필요하신 분은, 무료 전화 통역 서비스(TIS) 131 450으로 전화하셔서 TMIC 전화번호 02 9840 3899로 전화해 줄 것을 요청하시면 됩니다. NSW주 농촌이나 거리가 먼 곳에 사시는 분들은 1800 648 911(무료전화)로 전화하시면 TMHC와 연결됩니다.