

청소년 및 보호자용 유인물: 섭식 장애란 무엇인가요?

섭식 장애는 사람들이 음식을 섭취하는 방식에 문제가 있는 것입니다. 사람의 건강, 감정, 관계에 해가 될 수 있습니다. 섭식 장애에는 몇 가지 유형이 있습니다. 성별, 인종, 민족, 사회 경제적 지위와 관계없이 누구나 섭식 장애를 겪을 수 있다는 사실을 인지하는 것이 중요합니다.

거식증

거식증 환자는:

- 일부러 적게 먹습니다. 이런 행동은 심각한 저체중으로 이어질 수 있지만 비정형 거식증은 체중이 증가한 상태에서 시작하기 때문에 체중 감소로 이어지지 않는 경우도 있습니다. 그래도 위험한 질환이며 심각한 의학적 합병증과 사망까지 초래할 수 있습니다.
- 체중 증가를 극심하게 두려워합니다.
- 신체 이미지가 왜곡되어 있습니다. 자신을 정확하게 보지 못하며 다른 사람들이 자신을 보는 것과 매우 다르게 볼 수 있습니다. 거식증 환자는 영양실조의 심각성을 인식하지 못하는 경우가 많습니다.

거식증 환자는 섭취하는 음식과 분량을 심하게 엄격하게 다룹니다. 거의 언제나 음식이나 칼로리를 생각할 수 있습니다. 거식증 환자 중 일부는 체중 감량을 위해 단식을 하거나 운동을 과도하게 합니다. 완하제(변비약), 이뇨제(물약), 관장제를 사용할 수도 있습니다.

폭식증

폭식증 환자는:

- 과식하고 통제 불능 상태가 되어 멈출 수 없게 됩니다. 이를 폭식이라고 합니다.
- 과식을 보충하기 위해 무언가를 합니다. 과식 후 일부러 구토할 수도 있습니다. 이를 퍼징(purging)이라고 합니다. 체중 증가를 방지하기 위해 설사약, 이뇨제, 체중 감량제를 사용하거나 단식 또는 운동을 많이 할 수 있습니다.
- 자기 자신을 체형과 체중을 기준으로 판단합니다.

폭식증이 있는 사람들은 대개의 사람보다 (일정 기간) 훨씬 더 많이 먹습니다. 정기적으로 폭식과 배출을 반복한다면 폭식증의 징후일 수 있습니다. 저체중인 거식증 환자와 달리 폭식증 환자는 마른 체형, 평균 체중 또는 과체중일 수 있습니다. 폭식증이 있는 사람들은 종종 다른 사람들에게 자신의 폭식과 배출을 숨기곤 합니다.

폭식

폭식 장애가 있는 사람은:

- 식사할 때 자제력을 잃고 과식하는 느낌이 듭니다. 이를 폭식이라고 합니다.
- 배고프지 않을 때도 과도하게 많이 먹습니다.
- 폭식 후 속상하거나 죄책감을 느낄 수 있습니다.
- 체중이 증가하여 과체중이 되는 사람이 종종 있습니다.

폭식 장애가 있는 사람들이 일반적인 사람보다 더 빨리 먹는 경우가 많습니다. 다른 사람들이 자신이 먹는 양을 보지 못하도록 혼자서 먹을 수도 있습니다. 폭식증 환자와 달리 폭식장애 환자는 폭식을 상쇄하기 위해 스스로 토하거나 설사약을 사용하거나 운동을 많이 하지 않습니다. 3개월 동안 일주일에 한 번 이상 폭식을 한다면 폭식 장애의 징후일 수 있습니다.

ARFID(회피/제한적 음식 섭취 장애)

ARFID 환자는 극도로 심하게 편식하며 음식에 관한 관심이 거의 없습니다. 그들은:

- 선호하는 음식의 종류가 제한되어 있습니다.
- 음식의 맛, 식감, 냄새, 온도, 형태로 인해 음식에 거부감을 느낄 수 있습니다.
- 외상성 사건으로 인해 먹는 것을 두려워할 수 있습니다.
- 체중 증가를 두려워하지 않습니다.
- 신체 이미지가 빈약한 것은 아닙니다.

ARFID가 있는 사람은 질식하거나 구토할까 봐 두려워할 수 있습니다. 거식증, 폭식증 또는 다른 의학적 문제로 식습관을 설명할 수 없습니다.



Q 섭식 장애는 어떻게 진단하나요?

의료진과 정신 건강 전문가가 병력, 증상, 사고 패턴, 섭식 행동, 검사 등을 바탕으로 섭식 장애를 진단합니다. 의사가 체중과 키를 확인하고 이들 수치를 성장 차트에서 이전 측정치와 비교합니다. 의사가 섭식 문제의 다른 원인이 있는지 확인하고 섭식 장애로 인한 문제를 확인하기 위해 검사를 지시할 수 있습니다.

Q 섭식 장애는 어떻게 치료하나요?

섭식 장애는 의사, 영양사, 치료사로 구성된 팀에서 치료하는 것이 가장 좋습니다. 치료에는 영양 상담, 의료 서비스, 상담 치료(개인, 그룹, 가족 치료)가 포함됩니다. 의사가 약을 처방하여 폭식, 불안, 우울증 또는 기타 정신 건강 문제를 치료할 수 있습니다.

치료의 세부 사항은 섭식 장애의 유형과 정도에 따라 다릅니다. 어떤 환자는 극심한 체중 감소와 의학적 합병증으로 인해 입원하기도 합니다.

Q 섭식 장애는 건강과 정서에 어떤 영향을 미치나요?

거식증은 영양 부족과 저체중으로 인한 건강 문제로 이어질 수 있으며, 거식증 환자는 집중력이 떨어지고 사물을 기억하는 데 어려움을 겪을 수 있습니다. 다음과 같은 건강 및 정서 문제가 포함될 수 있습니다.

- 저혈압
- 변비 및 복부 팽만감
- 사춘기 지연 및 성장 둔화
- 체중 증가에 대한 불안과 두려움
- 느리거나 불규칙한 심장 박동
- 생리 불순
- 외로움, 슬픔, 우울감
- 자해에 관한 생각
- 피곤함, 무력감, 어지러움 또는 현기증
- 약한 뼈

폭식증은 구토, 설사약, 이뇨제 등으로 인한 건강 문제뿐만 아니라 정서적 문제를 일으킬 수 있습니다:

- 저혈압
- 구토 또는 혈액이 섞인 대변
- 낮은 자존감, 불안, 자해에 관한 생각
- 불규칙한 심장 박동
- 치아 침식 및 충치
- 우울증
- 부어오른 뺨(침샘)
- 피곤함, 무력감, 어지러움 또는 현기증
- 알코올 또는 약물 문제

폭식은 다음과 같이 체중과 관련된 건강 문제뿐만 아니라 정서적 문제도 일으킬 수 있습니다.

- 당뇨병
- 지방간
- 외로움, 통제 불능, 분노
- 강한 감정이나 스트레스를 받는 사건에 대처하는 데 어려움
- 고혈압
- 수면 무호흡증 또는 무력감
- 높은 콜레스테롤과 중성 지방
- 낮은 자존감, 불안 또는 우울증

ARFID는 거식증과 유사하게 영양 부족으로 인한 건강 문제로 이어질 수 있습니다.

섭식 장애가 있다고 생각되는 경우

다른 사람에게 알려주세요. 부모, 교사, 상담사 또는 신뢰할 수 있는 성인에게 알립니다. 현재 겪고 있는 상황을 알려주세요. 도움을 요청하세요.

조기에 도움을 받으세요. 섭식 장애를 조기에 발견하면 회복 가능성이 더 커집니다. 의사 또는 섭식 장애 전문가와 상담을 예약하세요.

예약된 진료에 빠지지 마세요. 치료에는 시간과 노력이 필요합니다. 자신과 자신의 감정에 대해 배우기 위해 노력하세요. 궁금한 점이 있으면 언제든지 질문하세요.

자기 자신에게 인내심을 가지세요. 배워야 할 것이 너무 많고 변화는 한 번에 조금씩 일어납니다. 자신을 돌보고 회복, 건강, 웰빙을 도와주는 사람들과 함께하세요.

[Kidshealth.org/ko/teens/eat-disorder.html](https://kidshealth.org/ko/teens/eat-disorder.html)을 용도에 맞게 조정