

음식과의 전쟁 신경성 폭식증

아름다운 몸매를 갖고 싶어하는 여성의 마음은 동서양을 막론하고 예로부터 보편적인 욕구라 할 수 있다. 과거 우리나라에서는 날씬한 것보다 통통한 체형을 지닌 여성들이 전통적인 미인으로 대접을 받아왔다. 하지만 해방 이후 서구의 현대문화가 급속히 전래되면서 미인에 대한 기준도 완전히 변해서 이제는 미인의 가장 필수조건으로 날씬한 체형이 강조되는 세상이 되고 말았다. 유명 패션잡지의 표지를 장식하는 팔등신의 날씬한 모델들이 여성들의 날씬해지고 싶은 욕구를 더욱 자극하고 이로 인해 젊은 여성들 사이에서 다이어트가 가장 관심있는 화두로 떠오른지도 이미 오래이다. 이렇게 다이어트 문화가 범세계적으로 보편화되면서 특히 10대나 20대의 젊은 여성들을 대상으로 섭식과 관련된 심각한 문제들이 발생하는 것을 주변에서 흔히 보게 된다.

단숨에 많이 먹고 토해내는 증상

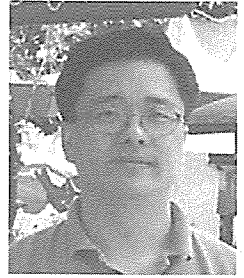
20세된 A씨는 명문 여대에 재학 중인 재원이다. A씨는 3년 전부터 시작된 반복적으로 음식을 한꺼번에 많이 먹고 다시 토해내는 증상을 호소하여 병원을 찾게 되었다. A씨의 이런 증상은 고등학교 3학년 때부터 시작되었는데, 처음에는 시험을 앞두고 스트레스를 받을 때마다 음식을 평소보다 두세

배 정도 많이 먹게 되는 모습으로 나타났다. 과식이 잦아지면서 자꾸 체중이 늘자 이번에는 체중을 줄이려는 시도로 음식을 토해내는 행동이 뒤따르게 되었다. A씨와 가족들은 고등학교 3학년 내내 이런 증상이 일주일에 1~2회 정도 반복되었지만 입시에 대한 스트레스 때문이라 생각하고 별로 심각하게 여기지 않았다. 하지만 A씨가 대학에 진학한 후에도 이런 식사습관은 반복되었고 오히려 그 빈도가 더욱 잦아지게 되었다. 그리고 처음에는 스트레스가 있을 때만 그런 행동이 있었지만 점차 별다른 스트레스가 없어도 습관적으로 폭식을 하고 바로 토해내는 행동이 계속되었다. 나중에는 부모들도 A씨의 지나친 폭식 증상을 많이 걱정해서 억지로 음식을 못 먹게 막아보기도 했지만 아무 소용이 없었다. 대학에 입학할 무렵 160cm의 키에 53kg 정도를 유지하던 체중도 폭식과 구토가 반복되면서 44kg 정도까지 줄었고 병원을 찾을 무렵엔 거의 매일 폭식과 구토가 반복되고 있었다. 면담시 A씨는 썩한 얼굴에 가냘픈 체형으로 체중감소와 반복되는 폭식과 구토 증상 때문에 학교에 다니기조차 힘들어했다. 하지만 자신이 보통 체형이며 남들에 비해 특별히 말랐다고 생각하지는 않는다고 했다. A씨는 음식을 보면 먹고 싶은 욕구를 참을

수가 없으며 그렇게 폭식을 하고 나면 바로 속이 불편해져서 음식을 토해내야만 편해진다고 했다. A씨는 자신의 증상을 매우 수치스럽게 생각해서 남들이 그런 사실을 알게 될까봐 두려워하고 있었으며, 이로 인해 만성적인 우울감과 불안감을 느끼고 있었다. 또한 폭식과 구토 후에는 바로 자신의 행동을 후회하지만 다시 똑같은 행동을 계속 반복하게 된다고 스스로를 한심스럽게 여기고 있었다.

먹고 싶은 욕구는 생리적인 허기감 뿐 아니라 감정상태나 스트레스에 의해서도 많은 영향을 받는다고 알려져 있다. 외국의 한 보고에 의하면 여자 대학생들 중 스트레스를 받을 때 일시적으로 폭식과 토해내는 증상이 나타나는 경우가 무려 40%에 이른다고 할 정도로 폭식 증상은 주변에서 흔히 보는 현상이다. 신경성 폭식증이란 음식을 너무 안 먹어서 생기는 질병인 거식증과 더불어 음식섭취와 관련해서 발생하는 소위 섭식장애(Eating disorders) 중의 하나이다. 신경성 폭식증 환자들은 반복적으로 음식을 폭식하면서 폭식 도중에는 먹고 싶은 욕구를 도저히 조절할 수 없으며, 먹고 난 후에는 체중을 줄이려는 행동을 강박적으로 반복한다. 이 병은 한때 영국의 황태자비였던 다이애너가 찰스 황태자와 사이가 극도로

**날씬해지고 싶는데 자꾸 체중이 늘어나는 여성에게
많이 나타나는 신경성 폭식증은 음식을 한끼번에 2~3배 많이 먹고
바로 토해내는 증상이다. 젊은 여성의 1~3%에서 발병되는
이 병은 1주일에 2회 이상씩 3개월 넘게 지속되면
병원을 찾아 치료를 받아야 한다. 우울증과 같은
기분장애의 병인과의 밀접한 관련이 있어 세로토닌 재흡수를 억제하는
항우울제 계통의 약물 복용으로 치료가 가능하다.**



柳 凡 熙

〈성균관대의대 교수/삼성서울병원 정신과〉

악화되었을 때 앓았다고 해서 세인의 관심을 끌었던 적도 있다. 신경성 폭식증 환자들은 음식을 먹을 때 매우 빠른 속도로 한끼번에 많은 음식을 먹으며, 주로 혼자 있을 때 남들 몰래 음식을 폭식하곤 한다. 때로는 맛을 전혀 모르거나 음식을 씹지도 않은 채 삼켜버려 단지 배를 채우기 위한 사람처럼 게걸스럽게 음식을 먹는 모습도 보인다. 대개 이런 이상행동이 적어도 1주일에 2회 이상씩, 3개월 넘게 지속되면 신경성 폭식증이란 진단을 내릴 수 있다. 이들은 과도하게 음식을 많이 먹고 난 후에 바로 후회를 하게 된다. 따라서 체중을 줄이기 위해 먹은 음식을 억지로 토해내거나, 변비약이나 이뇨제 같은 약물을 사용하거나, 아니면 지나치게 운동을 많이 하곤 한다. 또한 이들은 대개 남들보다 자신이 뚱뚱하다고 생각해 날씬해져야 한다는 강박관념을 가지고 있으며 이 때문에 다이어트에 매우 신경을 쓴다. 대부분의 신경성 폭식증 환자들은 반복적인 폭식 증상에도 불구하고 정상 체중을 유지하고 있지만, 때론 지나치게 마르거나 또는 약간 비만 상태인 경우도 발견된다. 일부 환자들은 음식을 너무 안 먹어 체중이 비정상적으로 감소되는 거식증 증상이 폭식 증상과 교대로 나타나기도 한다.

신경성 폭식증은 주로 여자에서 발병

하며 젊은 여성의 1~3%에서 발견되는데, 대부분 청소년기에 증상이 처음 시작된다. 이 병의 합병증으로 인위적으로 반복적인 구토를 하거나 이뇨제를 남용해서 체내 전해질 불균형이나 저칼륨혈증, 저염소성 알칼리혈증 등이 생길 수 있다. 드물지만 잦은 구토 때문에 식도나 위가 찢어지는 심한 경우도 있다. 또한 우울증이 많이 발생하고 인격장애나 충동조절장애, 약물남용 같은 질환들이 동반되는 경우도 드물지 않다. 이 병을 가진 환자들은 비록 증상의 굴곡은 있더라도 만성적으로 증상이 지속되는 경우가 많다. 하지만 장기적으로 볼 때 같은 섭식장애 중의 하나인 거식증보다는 좀더 예후가 좋은 것으로 알려져 있다.

젊은 여성 1~3%서 발병

이 병의 원인은 아직까지 확실치는 않지만 생물학적, 심리사회적 원인 두 가지를 생각해볼 수 있다. 우선 생물학적 원인으로는 이 병을 지닌 환자들의 대뇌에서 만들어지는 세로토닌과 노어 에피네프린, 엔도르핀과 같은 물질의 이상이 발견된다는 보고들이 있으며 실제로 이런 이상을 교정시켜주는 약물을 투여하면 증상이 호전되곤 한다. 신경성 폭식증 환자들은 대개 성취지향적이고 화를 잘 내며 충동조절력이 약해서

주위 사람들과 갈등을 빚기 쉽다. 또한 심리적으로 자신과 가장 가까운 사람들에 대해 양가적인 감정(사랑과 미움이 공존함)을 느끼는 경우가 많으며, 이들과 떨어지는데 대한 심리적인 갈등이 커서 이런 갈등이 흔히 폭식 증상을 유발하는 동기가 된다고 알려져 있다. 한편 많은 환자들에서 우울증이 동반되며 가까운 친척들 중에서도 우울증의 가족력이 흔히 발견되므로 우울증과 같은 기분장애의 병인과의 밀접한 관련이 있을 것으로 추정된다.

신경성 폭식증의 치료로는 우선 약물 치료를 들 수 있는데, 앞서 언급했던 세로토닌 재흡수를 억제하는 항우울제 계통의 약물들이 효과적이다. 그밖에도 여러 가지 약물들이 폭식 증상 및 체중 감소를 위한 강박적인 행동들을 감소시킨다고 알려져 있지만 일부 환자들은 약물치료에 별다른 반응을 보이지 않는 경우도 있다. 또한 폭식과 관련된 이상 행동에 초점을 맞춰 주로 행동 자체를 교정하는 인지행동치료나 폭식과 관련된 환자의 심층 이상심리를 다루주는 정신분석적 정신요법들도 효과적이다. 최근에는 약물치료와 인지행동요법, 또는 약물치료와 정신분석적 정신요법을 함께 병행하는 치료법들이 많이 사용되며 증상이 심할 때는 일시적으로 입원 치료를 요하는 경우도 드물지 않다. ⑧7