



식사장애

(거식증, 폭식증)

식사장애는 체중이나 체형에 지나친 관심을 보이며, 식사행동에 이상을 보이는 장애이다. 대부분 식사장애를 가진 사람들은 날씬한 몸매를 만들기 위해 심한 다이어트를 하면서 거의 먹지 않거나, 폭식을 하는 경우가 많다. 그리고 폭식 후에는 살이 찢까 봐 일부러 구토를 하거나 지나치게 운동을 하고, 이뇨제 등의 약을 복용하는 경우도 있다.

대부분 체형이나 체중에 지나치게 집착하면서 살이 찌는 것을 두려워하고, 자신을 평가하는 데 있어 체중이나 체형을 매우 중요하게 여긴다. 자신이 식사장애를 가지고 있다고 판단되면, 전문적인 도움을 받는 것이 치료를 위한 빠른 길이다.

■ 거식증

1. 거식증이란?

거식증이란 다이어트에 대한 강박관념에 사로잡혀서 식욕부진이 생겨 먹지 못할 뿐 아니라 소화를 시키지 못하게 되는 다이어트의 부작용이다. 거식증이 장기간 계속 되면 영양 결핍 상태가 되며 부종이 나타나고 저혈압, 심장마비를 일으킬 수 있다.

2. 증상

처음에는 단순한 식욕부진과 같은 증상이지만 먹으면 소화를 시키지 못하고 구토를 하게 된다. 거식증 환자들은 대부분 극심한 다이어트로 인하여 저체중 상태에 있지만 자신들은 뚱뚱하다고 느낀다. 그리고 음식을 먹으면 다시 체중이 늘어난다는 생각에 집착하게 되어 음식을 회피하게 된다.

체중이 증가하는 것을 심하게 두려워하여, 더 많은 운동을 하고 음식을 더 적게 섭취하게 된다. 결국 영양 결핍과 함께 짜증을 많이 내고, 우울증에 빠지며 신경이 매우 날카로워진다. 사람들과 만나는 것을 회피하는 것은 물론이고 자신감을 상실한다. 이런 증상으로 볼 때 거식증은 단지 육체적인 질환뿐만 아니라 정신적인 질환인 것이다.

3. 치료

거식증은 정신적인 질환이므로 우선적으로 환자 자신이 적극적으로 치료에 참여해야 한다. 그러기 위해서는 자신의 행동이 비정상적이며 옳지 않다는 것을 깨닫는 것이 중요하다. 그러나 부정적으로 생각하는 것이 아니라 하나의 병이기 때문에 치료할 수 있다고 마음을 안정시키는 것이 좋다.

주위 사람, 특히 가족과 친구, 동료의 도움이 절실히 필요하다. 다른 질환도 마찬가지지만 얼마나 본인을 사랑하고 아끼는지를 깨닫도록 해주어야 한다. 거식증을 치료하고 건강을 다시 찾는 길은 음식을 섭취하는 것이다. 식이요법으로 영양소를 제공하고 회복 정도에 따라 섭취량과 음식을 변화시켜 나가야 한다.

■ 폭식증

1. 폭식증이란?

폭식증은 날씬한 몸매를 원하는 사람들에게 많이 나타나는 식사장애 증상이다. 특히 여성에게 많이 나타나고 운동선수, 무용가, 모델, 배우, 다이어트를 하는 사람들에게 나타난다고 한다. 폭식증은 자신도 주체할 수 없이 음식을 많이 섭취하는 것을 말한다. 그러나 더 위험한 것은 체중이 늘어날 것을 우려하여 구토를 하거나 설사약, 이뇨제를 사용한다는 것이다. 이것이 계속되면 습관적으로 구토를 하게 된다.

2. 증 상

반복적으로 행해지는 폭식과 구토이다. 식사를 제한하거나 굶으면 몸에서는 채우지 못했던 영양소, 필요한 영양소, 축적해 놓아야 할 영양소의 공급을 간절히 원하기 때문에 어떤 형식으로든 먹게 된다.

몸에서 원하는 영양소는 다이어트 시 자제하는 지방, 탄수화물, 단백질이기 때문에 먹기 시작하면 고칼로리의 기름진 음식을 골라서 먹게 된다. 그러나 먹는 순간만큼은 통제력을 잃기 때문에 많은 양의 음식을 굉장히 빠른 속도로 먹어치운다.

먹고 나면 갑자기 늘어난 위로 인하여 복통을 일으키며 구토증상이 난다. 또한 자신에 대한 비하감과 질책감으로 인하여 어떻게든지 먹은 것을 없애기 원하기 때문에 구토를 하거나 설사약, 이뇨제 등을 사용하게 된다.

구토하는 것을 반복하다 보면, 습관적으로 음식을 먹고 나면 자의가 아니더라도 하게 되며, 설사약과 이뇨제로 인하여 심각한 신장질환에 걸리게 될 우려가 있다. 그리고 부종으로 인하여 몸이 붓고, 열등감, 좌절감을 느끼지만 습관적으로 악순환을 거듭하게 된다.

3. 치 료

폭식증의 치료도 거식증 치료와 마찬가지로 자신의 적극적인 태도와 주위 사람들의 도움이 필요하다. 폭식증 환자는 대개 자신의 행동이 잘못됨을 잘 알지만 통제할 수 없고, 습관화된 것이기 때문에 치료는 거식증 환자보다 쉽다. 우선 불안한 심리를 안전하고 자신이 얼마나 소중한 존엄한가를 깨달아 자아회복을 하는 것이 중요하다. 그리고 제대로 된 체중조절법을 지도받아 균형적이고 정상적인 식생활을 해야 한다. 식생활 일기를 쓰고 체중에 얽매이지 않고 제대로만 먹으면 살이 찌지 않는다는 것을 명심한다. ㉞



〈출처 : 팝뉴스〉