

# 식이 장애란 무엇입니까?

(What is an eating disorder?)



# 식이 장애란 무엇입니까?

식이 장애를 가진 사람들은 먹는 행동이나 그와 관련된 생각과 느낌이 있어 극심한 방해로 경험합니다.

식이 장애는 압도적이며 기운을 소모시키는 마르고 싶어하는 욕구와 체중 증가와 식이 조절의 상실에 대한 병적인 두려움을 그 특징으로 합니다.

남성들도 이러한 장애를 경험할 수 있지만, 대부분 여성들이 식이 장애로 치료를 받습니다.

일반적으로 청년기에 시작되지만, 성인기의 초기에도 시작되기도 합니다.

식이 장애는 극복될 수 있습니다. 그리고 식이 장애는 심각한 신체적 정신적 결과를 초래할 수 있으므로, 장애를 겪고 있는 사람이 되도록 빨리 조언과 치료를 구하는 것이 중요합니다.

# 식이 장애의 주요한 유형은 무엇이 있습니까?

두가지의 가장 심각한 식이 장애로는 신경성 식욕 부진증(거식증)과 신경성 식욕 항진증(다식증)이 있습니다.

## 거식증 (Anorexia)

거식증은 비만에 대한 극심한 두려움과 끊임없이 마름에의 동경을 특징으로 합니다. 그 증상은 다음을 포함합니다:

- 극심한 배고픔에도 불구하고 충분한 음식 섭취를 거부하여 최소한 체중의 15%가 줄어듦
- ‘살피는 것’ 과 통제력을 잃는 것에 관한 극심한 두려움
- 신체 이미지에 대한 지각력이 저해되어 말라갈수록 더욱 신체 사이즈를 실제 보다 크다고 생각하여 자신을 뚱뚱하다고 여김
- 과도하게 운동하려는 경향
- ‘좋은’ 음식과 ‘나쁜’ 음식을 구별하고 음식을 준비하는데에 몰두
- 무월경

중증 거식증은 다이어트나 신체적 병환으로 인한 체중 감소와 함께 시작됩니다. 체중 감소에 대한 긍정적인 평들은 그 사람으로 하여금 마르게 좋다면 더 마르면 더욱 좋겠다라는 믿음을 갖도록 만드는 것으로 보입니다.

굶주림과 특이한 식이 패턴도 거식증으로 발전될 수 있습니다. 거식증을 가진 이들 중 상당한 비율의 사람들이 다식증을 또한 발생시킵니다.

## 다식증 (Bulimia)

다식증은 폭식과 강제 배설로 특징지어지며 그 증상은 다음을 포함합니다:

- 고칼로리 식품을 다량 섭취하는 폭식으로, 폭식을 하는 동안 자신에

대한 통제의 상실과 자기 혐오를 느낌

- 폭식을 보상하고 체중 증가를 방지하기 위해 스스로 구토를 일으키게 하고/하거나 하제나 이뇨제를 오용하여 강제 배설을 시도
- 제한된 음식 섭취에 강박적인 운동이 더하여져, 체중 조절이 한 사람의 인생을 지배하게 됨

다식증을 가진 사람의 체중은 일반적으로 해당 정상 체중과 가깝습니다. 그래서 거식증의 경우보다 더 알아보기 힘듭니다. 다식증은 마르기 위해 엄격한 체중 감소 다이어트를 하는 경우 종종 시작됩니다.

불충분한 영양 섭취는 피곤과 심한 폭식욕구를 일으킵니다. 폭식 후의 구토는 안도감을 주는 것 같습니다. 하지만 이것은 일시적일 뿐, 금새 우울증과 죄책감이 찾아옵니다.

하제를 사용하는 사람들은 하제란 필수 미량 원소를 제거하고 체내의 수분을 감소시킬 뿐, 킬로주울/지방 함량을 낮추어 주지는 않는다는 사실을 분명 모르고 있을 것입니다.

다식증을 가진 사람은 무기력, 우울과 불명료한 사고를 유발하는 체내의 화학적 불균형을 경험할 수 있습니다.

당사자는 그러한 증세의 반복을 끊기 위해 많은 노력을 할 수 있지만 폭식/강제 배설의 악순환과 이에 관련한 느낌들은 강박적이고 통제 불가능하게 되어 갑니다.

## 폭식 장애 (Binge eating disorder)

이 식이 장애는 단지 근래에 알려졌습니다. 폭식 장애를 가진 사람들은 단기간에 극도로 많은 양의 음식을 섭취하는 폭식의 우발을 겪으며 폭식을 하는 동안 통제 불능의 상태를 느낍니다.

하지만 그들은 폭식 후 강제 배설을 시도하지 않습니다. 폭식은 비만, 당뇨, 고혈압, 심장 혈관 질환과 같은 심각한 건강상의 결과를 초래할 수 있습니다.

## 함께 일어나는 정신 건강 문제들

식이 장애는 종종 공황 장애와 강박 장애와 같은 불안 장애 및 유해성 약물 남용과 함께 일어납니다. 불안에 관해서 추가 정보를 원하시면 안내 책자-불안 장애란 무엇입니까?-를 읽으십시오.

## 거식증과 다식증이 미치는 신체적 영향

거식증과 다식증이 미치는 신체적 영향은 매우 심각합니다. 하지만 그러한 질환이 조기에 치료된다면 일반적으로 호전될 수 있습니다. 치료 없이 방치된다면, 심각한 거식증과 다식증은 생명을 위협할 수 있습니다.

두 질환 모두, 심각할 경우에는, 다음을 일으킬 수 있습니다:

- 신장 기능 손상
- 요로 감염과 대장 기능 손상

- 요로 감염과 대장 기능 손상
- 발작, 근육 경련 또는 쥐
- 만성적 소화 불량
- 무월경 또는 불규칙한 생리
- 대부분의 신체 기관에 무리를 줌

거식증이 미치는 영향의 대부분은 다음을 포함하는 영양 부족과 관련되어 있습니다:

- 무월경
- 추위에 대한 지나친 민감함
- 몸 전체에 걸쳐 송털같은 털이 자라남
- 집중 및 합리적 사고의 불능

심각한 다식증은 다음을 초래할 가능성이 높습니다:

- 구토로 인한 치아 병람질이 마모
- 침샘이 부어 오름
- 만성적인 목과 식도의 아픔
- 위와 소화 기관에 문제 발생

정서 및 심리적인 영향은 다음을 포함합니다:

- 음식과 관련한 활동의 어려움과 음식과 관련된 기만적 행동
- 스스로 부과한 고립으로 인한 외로움과 대인 관계 개발에 대한 꺼림
- 그 질환이 알려져 타인들에게 비난을 받을 까봐 두려워함
- 기분 변화, 성격 변화, 감정 폭발 및 우울

따라서 거식증과 다식증과 관련하여 초기 경고성 증후들에 반응하고 조기 치료를 받는 것은 필수적입니다.

## 식이 장애의 원인은 무엇입니까?

거식증과 다식증의 원인은 불확실합니다. 생물학적, 심리학적, 사회적 요인들이 모두 관여합니다. 식이 장애를 발생시키는데 가장 강하게 관련된 위험 요소는 다이어트입니다.

### 유전적 요인들

어머니나 여자 형제 중 신경성 식욕 부진증이 있는 여성들이 가족 중 그러한 장애가 없는 여성들에 비해 그들 자신도 그러한 장애를 발생시킬 가능성이 높다고 입증되었습니다.

### 생화학적 요인들

특히 사춘기의 시작과 관련하여, 화학적 또는 호르몬적 불균형은 식이 장애의 발병과 관련이 있을 수 있습니다.

### 개인적인 요인들

여러가지의 개인적 요인들이 식이 장애와 관련되어 있는데 이는 다음을 포함합니다:

- 청년기의 시작, 인간 관계의 실패, 출산, 사랑하는 사람의 죽음과 같은 삶의 환경에 있어서의 변화

- 완벽주의와 높은 업적을 이루어야만 가족, 친구들로 부터의 사랑을 받을 수 있을 거라고 여기는 믿음
- 성인으로서의 책임에 대한 두려움
- 가족 구성원간의 부족한 의사 소통 또는 부모들이 성숙해 가는 아이들에게 독립성의 허락을 꺼리는 태도

## 사회적인 영향들

식이 장애는 서구 사회에서 늘어가는 추세이며 이는 우리의 신체 이미지에 대한 집착과 관련되어 있습니다.

소년들과 젊은 여성들에게 위험한 다이어트를 권장하는 웹사이트들이 늘고 있음은 특히 경종을 울립니다.

대중 매체도 마른것이 이상적인 신체 모습이라고 보여주며 사람들의 신체적 특징에 열중되어 있습니다. 과제중이거나 비만인 사람들은 부정적인 고정 관념의 대상이 되는 경향이 있습니다.

## 어떤 치료를 받을 수 있습니까?

식이 장애는 효과적으로 치료할 수 있습니다. 조기 개입은 모든 식이 장애에 있어서 그 회복 결과를 향상시켜 줍니다.

회복은 몇개월 또는 몇년이 걸릴 수도 있지만, 대부분의 사람들은 회복합니다.

먹는 행동의 변화는 많은 다른 질환에 의해서 생길 수 있습니다. 따라서

의사를 만나 철저한 건강 진단을 받는것이 첫번째 단계입니다.

일단 식이 장애로 진단되면, 이 질환은 신체와 심리에 영향을 미치기 때문에, 다양한 의료 종사자들이 관여될 수 있습니다.

이러한 의료 종사자들은 정신과 의사들, 심리학자들, 내과 의사들, 영양학자들, 사회 복지사들, 작업 치료사들과 간호사들을 포함할 수 있습니다.

치료는 다음을 포함할 것입니다:

- 건강한 식습관을 재훈련 받도록 돕기 위한 식이 교육
- 개개인이 식이 장애와 관련된 생각, 느낌, 행동들을 변화시킬 수 있도록 돕는 심리적 개입
- 우울과 불안의 느낌들을 감소시킬 수 있도록 항우울제가 사용될 수도 있음
- 정서와 식이 행동에 미치는 대인관계의 영향을 이해시킬 수 있는 대인 관계성 치료 요법
- 거식증을 가진 사람들은 외래 환자 치료와 특별한 프로그램에 참가하는 치료법을 선호함.

음식 섭취의 부족으로 심한 영양 실조 상태에 있는 사람들은 입원을 해야할 수도 있습니다. 식이 장애를 겪는 사람들의 가족이나 친구들을 종종 혼란과 고통을 느낍니다. 보다 나은 지역 사회의 이해, 후원과 교육은 치료에 있어서 중요한 부분을 차지합니다.

# 다음을 통하여 도움을 받으십시오.

- 일반의
- 지역 건강 센터
- 지역 정신 건강 센터

서비스에 관한 정보를 원하시면 지역 사회  
도움과 복지 서비스(Community Help and  
Welfare Services)와 지역 전화 번호부의  
24시간 응급 번호를 확인해 보십시오.

만일 통역사가 필요하시면 전화  
13 14 50 (TIS) 로 연락하십시오

즉각적인 상담 도움을 위한 13 11 14  
(Lifeline) 번 생명의 전화가 있습니다. 생명의  
전화는 필요한 연락처, 추가 정보 및 도움을  
제공해 드릴 수 있습니다.

더 많은 정보는 다음의 웹사이트를  
참조하십시오.

[www.reachout.com.au](http://www.reachout.com.au)  
[www.rch.org.au/ceed](http://www.rch.org.au/ceed)  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)  
[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)

Insert your local details here

# 이 안내 책자에 관하여

이 안내 책자는 호주 정부의 기금으로  
이루어지는 국민 정신 건강 전략 정책하의  
정신 질환에 관한 시리즈의 일부입니다  
이 시리즈의 다른 안내 책자들은 다음을  
포함합니다.

- *정신 질환이란 무엇입니까?*
- *불안 장애란 무엇입니까?*
- *양극성 기분 장애란 무엇입니까?*
- *우울성 장애란 무엇입니까?*
- *성격 장애란 무엇입니까?*
- *정신 분열증이란 무엇입니까?*

아래의 기관에 연락하시면 모든 무료 안내  
책자들을 구하실 수 있습니다. **Mental  
Health and Workforce Division of the  
Australian Government Department of  
Health and Ageing:** (호주 정부 건강과  
노후부 산하 정신 건강 및 인력 부서):

GPO Box 9848  
CANBERRA ACT 2601  
전화 1800 066 247  
팩스 1800 634 400  
[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

다른 언어들로 복사된 것들을 원하시면  
다문화 정신건강 호주

전화 (02) 9840 3333 으로  
연락하십시오  
(Multicultural Mental Health Australia)  
MMHA Website: [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

