

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

제 4 권 제 5 호

2006 년 1 월

식이 장애의 예방

미국에서는 현재 5 백만명에서 최대 1 천만명 가량의 소녀들과 젊은 여성, 최대 백만명 가량의 소년과 젊은 남성들이 식이 장애(신경성 식욕부진, 신경성 대식증, 그리고 폭식증)로 인한 어려움을 겪고 있습니다. 비록 위에서 언급된 식이 장애까지는 아니더라도 잘못된 식습관은 여러 가지 문제점과 기능 이상을 초래하고 또한 주변에서 흔히 볼 수 있는 문제로, 대학생 또래 여성의 약 절반 가량이 어느 정도는 잘못된 식습관의 영향으로 건강을 해치고 있습니다. 날씬한 몸매를 위한 잘못된 식습관 형성이 점점 어린 나이부터, 때로는 5 살부터도 시작되는데 이는 염려스러운 현상입니다.

어떻게 하면 부모님들이 자녀들로 하여금 건강한 식습관뿐만 아니라 신체에 대해서도 건전한 태도를 지니도록 도와줄 수 있을까요?

어린이 비만을 감소시키고자 하는 의도에서 마련된 최근의 연구 조사는 가장 중요하다고 생각되는 두 가지 요인인, 보다 건강한 식습관과 보다 많은 활동량에 초점을 맞추고 있습니다. 연구 결과, 부모님의 관심과 협조로 이 두 가지 요인을 준수한 어린이가 식이 장애를 일으킬 가능성은 그렇지 않은 어린이들보다 훨씬 더 적음이 밝혀졌습니다. 부모님들께서 다음과 같이 먼저 실천수범한다면 자녀들이 보다 건강한 식습관을 지니도록 하는 데 도움이 될 것입니다:

- 탄산 음료와 주스의 섭취량을 줄이고(주스에는 영양 성분은 별로 없으면서 설탕이 많이 함유되어 있고 열량만 높습니다) 탈지유를 섭취하십시오.
- 아침을 거르지 마십시오.
- 온 가족이 함께 식사를 하십시오.
- 천천히 먹는 습관을 들이도록 하고 먹을 만큼 먹었으면 과식하지 않도록 하십시오.
- 과일, 야채, 콩 단백질과 통밀을 사용한 빵 등 식료품의 구매를 현명하게 하십시오.
- 건강에 좋은 간식을 충분히 준비하십시오.
- 패스트푸드는 특별한 경우에만 제한적으로 섭취하도록 하십시오.
- 매일 8 온스 컵으로 8 잔에서 11 잔의 물을 섭취하도록 하십시오.
- 무리한 다이어트를 피하십시오. 무리한 다이어트는 장기적으로 효과가 없으며 자녀들에게 그릇된 인식을 심어줍니다.

또한 자녀들은 다음과 같이 활동하도록 부모님께서 권장해주셔야 합니다:

- 매일 30 분에서 한 시간 가량 간단한 신체적 활동을 하도록 지도하십시오.
- 걷기, 자전거 타기, 수영, 스케이트, 구기, 기타 재미있는 활동을 권장하십시오.
- 자녀가 스크린 앞에서 보내는 시간(TV 시청, 컴퓨터와 비디오 게임)을 하루 두 시간 이하로 줄이도록 하십시오.

다음 세대를 효과적으로 도우려면 우선 우리 자신부터 우리 몸에 대해 편안한 마음 가짐을 갖는 것이 최선책입니다. 부모의 말과 행동을 자녀들이 그대로 따라 보고 배운다는 점을 유념하십시오. 부모님께서 항상 다이어트를 하며, 언제나 고단백질만을 섭취하고 탄수화물을 섭취하지 않거나 수시로 자신의 체중과 사이즈에 대해 언급한다면 이는 자녀에게 적절치 못한 가르침이 될 것입니다. 다음은 자녀의 올바른 식습관 형성을 위한 몇 가지 요령입니다:

- 부모님의 신체에 대한 부정적 평가를 중단하십시오.
- 다이어트를 중단하십시오.
- 체중 측정은 일주일에 한번, 매주 금요일 오전에만 하도록 하십시오.
- 외모에 대한 칭찬은 겸손히 받아들이십시오.
- 자신의 몸과 외모에서 긍정적 측면을 찾으십시오.
- 운동 자체를 (살을 빼기 위한 목적이 아닌) 즐기기 위해 운동을 하십시오.
- 광고에서 볼 수 있는 신체 스타일은 비현실적인 체형으로 간주하십시오.

학교는 다음과 같은 방법을 통해 긍정적 신체 이미지를 형성하고 식이 장애의 위험성을 줄이는데 일조할 수 있을 것입니다:

- 건강한 식습관과 보다 많은 신체적 활동에 주력하고 신체 사이즈와 체형의 다양성, 외모에 대한 염려, 그리고 다이어트가 어째서 효과가 없는 것인지에 대해 다루는 건강 증진 수업 커리큘럼 개발. 학생들에게 식이 장애에 대해 설명해 주는 것은 연구 결과 학생들이 설명을 듣고 되려 식이 장애 실행 “방식”으로 사용하는 것으로 밝혀졌기 때문에 문제 해결에 별 도움이 되지 않습니다.

- 자신의 몸에 만족하지 못하도록 만드는 광고의 숨겨진 계락을 학생들이 이해하도록 도와줌.
- 학생들이 외모와는 상관없는 자신의 장점(정직성, 친절함, 창의성)을 개발하는 데 도움이 되는 프로그램을 개발.
- 체중 감소를 부추기거나 외모를 강조하는 학교 활동을 허락하지 않음.

10대 자녀가 자신이 “뚱뚱”하다고 느낀다고 할 때 부모님은 어떻게 대처할 수 있을까요?

“뚱뚱함”은 어떤 막연한 느낌이 아니라 분노, 슬픔, 걱정 또는 스트레스를 암시하는 코드인 경우가 많음을 자녀에게 일깨워 주십시오. 많은 10대들이 날씬한 몸매를 원한다는 사실을 인정하고 체중을 감량하겠다는 자녀의 희망을 꺾지 마십시오. 이를 자신의 몸에 대한 생각을 나누고 건강한 식습관뿐만 아니라 현실적 신체 이미지를 강조할 수 있는 기회로 활용하십시오. **모든** 식품이 꼭 “건강식”이어야 한다는 함정에 빠지지 마십시오(예, 하루 지방 몇 그램을 섭취한다던가, 트랜스 지방은 섭취하지 않는다는가, 통밀 빵만 먹는다는가, 기타) 먹고 싶은 것을 먹되, 과하지 않게 적당히 먹는 것이 최선책입니다.

전문적 도움을 구해야 할 때

자녀에게서 식이 장애의 징후를 발견했을 때는 전문가의 도움을 받는 것이 가장 바람직합니다. 체중 감소의 원인이 의학적 요인인지 여부와 식이 장애로 인한 의학적 문제를 진단할 수 있는 소아과 의사를 먼저 방문하십시오. 식이 장애는 매우 심각한 병이지만 치료를 받으면 대개는 상태가 크게 좋아집니다. 정신과 의사의 진단을 받아 치료약을 처방 받고 종합적인 치료 계획을 세우는 것이 치료에 포함됩니다. 치료사는 자녀가 자신의 감정과 대인 관계를 조절할 수 있도록 도와줄 것이며 영양사는 식습관을 정상화 시키는 데 도움을 줄 것입니다.

유용한 참고 서적들

- “I’m Like So Fat!” Helping Your Teen Make Healthy Choices about Eating and Exercise in a Weight-Obsessed World. Dianne Neumark-Sztainer 박사 지음.
- When Your Child Has an Eating Disorder: A Step-by-Step Workbook for Parents and Other Caregivers. Abigail H. Natenshon 지음.
- www.something-fishy.org
- www.mirror-mirror.org

Melissa Nishawala 박사와 NYU 아동 연구 센터의 직원들에 의해 작성되고 개발되었음.

NYU 아동 연구 센터(NYU CHILD STUDY CENTER)에 대하여

NYU 아동 연구 센터는 아동 및 청소년 정신 건강 문제에 대한 연구 조사, 예방 및 치료를 전문으로 하고 있습니다. 본 센터에서는 불안, 우울증, 학습 및 집중력 장애, 충격 및 스트레스 관련 증상 등의 정신 건강 문제를 가진 아동들과 청소년들에 대한 평가 및 치료를 제공하고 있습니다.

저희 연구 센터에서는 특정 장애 및 연령대 그룹을 대상으로 제한된 회수의 임상 연구를 무료로 실시합니다. 여러분의 자녀가 이러한 임상 연구의 대상이 되는지의 여부를 알아보시려면, (212) 263-8916 번으로 전화해 주십시오.

여러분이나 여러분의 자녀에게 긴급한 도움이 필요한 경우, 뉴욕시 정신 건강 협회(Mental Health Association)의 프로그램인 1-800-LIFENET(1-800-543-3638)으로 전화하셔서, 주 7일 하루 24시간 내내 이용 가능한 정신 건강 전문가의 도움을 받을 수 있습니다. 본 지원 서비스는 다음과 같은 언어로도 제공됩니다: 스페인어: 1-877-298-3373, 중국어: 1-877-990-8585. 기타 언어는 통역사를 요청하십시오.

아동 정신 건강 및 양육 문제에 대해 더욱 자세한 정보, 지침 및 실질적인 제안을 원하시면, NYU 아동 연구 센터(NYU Child Study Center)의 웹 사이트 AboutOurKids.org 를 방문하시기 바랍니다.

AboutOurKids.org

THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

어린이 정신 건강의 모습을 변화시키는

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

이 가정 통신문은 Joseph Healey 씨의 적극적인 지원을 받았습니다.