

섭식장애 섭식 지원: 가족에게 도움이 되는 접근법

한눈에 보는 섭식 지원

가정에서 섭식장애에 대처하기란 감당하기 어려운 일일 수 있습니다. **신경성 식욕부진(anorexia nervosa), 신경성 폭식증(bulimia nervosa), 기타 섭식장애(eating disorder not otherwise specified)(EDNOS)** 등은 잠재적으로 생명을 위협하는 결과를 가져올 수 있는 중증 질병입니다.

청소년 자녀와 부모, 형제들에게 식사 시간은 대단히 힘든 시간이 될 수 있습니다. 이 정보 안내지에서는 **섭식장애 섭식 지원: 가족에게 도움이 되는 접근법** 비디오에 예시된 전략들을 요약합니다. 제시된 전략들은 연구로 뒷받침된 것이며, 식사 시간에 불안과 언쟁을 줄이고 더욱 원만하게 식사함과 동시에 청소년 자녀가 식사를 끝마치는 데도 도움이 될 수 있습니다.

제시된 모든 도구와 전략에 일관되게 적용되는 **섭식 지원의 4C 원칙**을 기억하시기 바랍니다.

- 1) **침착성(Calm)**을 유지하십시오. 자녀는 가족에게서 불안의 기미를 감지하면 아마 더 불안해 할 것입니다.
- 2) **자신감(Confident)**을 가지십시오. 가족이 당당한 모습을 보일수록 자녀는 더 안도감을 느낄 것입니다.
- 3) **일관성(Consistent)**을 유지하십시오. 결정한 대로 밀고 나가고 타협하지 마십시오.
- 4) **동정심(Compassionate)**을 가지십시오. 자녀가 자신에게 몹시 힘든 일을 하고 있는 중임을 이해하십시오.

메뉴 계획

식사와 간식 메뉴를 일찌감치 계획하면 다음과 같이 도움이 될 수 있습니다.

- 불안 저하
- 타협 최소화
- 적정 영양 보장

다음은 가족들에게 도움이 된 일부 전략입니다.

- **여러 날 전에 미리 계획하기.** 부모와 자녀 간에 식사에 대하여 있을 수 있는 의견 차이를 좁혀나갈 시간적 여유가 생깁니다.
- **최소한의 선택권만 제시하기.** 선택의 여지가 몇 가지 안 되면 계획 단계에서 도움이 될 수 있지만, 너무 많으면 자녀가 때로 선택할 엄두도 못 낼 수 있습니다.
- **계획 시 누가, 무엇을, 언제, 어디서 등을 결정.** 식사를 누가 함께 하고, 무엇을 먹을 것이며, 몇 시에 먹고, 어디서 먹을 것인지 등을 구체적으로 정하십시오.

식사 준비

청소년 자녀는 대개 식사 준비와 배식에 참여하고 싶어하지만, 이런 일은 자신에게 큰 스트레스를 줌과 동시에 부모에게 방해가 될 수 있습니다. 청소년 자녀는 흔히 식재료와 음식의 분량에 대해 걱정합니다. **몇 가지 기본 원칙을 정하면** 도움이 될 수도 있습니다. 예를 들면

- 부엌에서는 **타협이 일절 허용되지 않는다.**
- 회복되어 참여할 수 있을 때까지는 **자녀를 부엌에서 나가 있게 한다.**
- 요리와 배식할 때는 **계량하지 않는다.**
- ‘다이어트’ 식품이나 ‘저지방’ 식품을 피한다.
- 자녀가 음식을 충분히 섭취하지 않았다고 생각되면 음식의 분량에 대한 **최종 결정권은 돌보는 사람에게 있다.**

음식 섭취 돕기

섭식장애가 있는 청소년 자녀에게 식사 시간은 스트레스를 주는 혼란스러운 시간이 될 수 있습니다. 자녀는 자기가 먹는 음식에 대한 거슬리는 생각과 두려움에 시달리고 있을 수도 있습니다. 그러나 자녀가 먹기를 아주 힘들어 할 때에도 가족이 식탁에서 스트레스와 불안을 줄이는 데 사용할 수 있는 전략들이 있습니다.

- 식사의 사고적 측면에 역점을 두는 **긍정적인 분위기를 조성하십시오.**
- **함께 먹으십시오.**
- **민감한 화제를 피하십시오.**
 - 음식
 - 체중
 - 열량
 - 외모

기타... 학교, 친구, 취미 같은 화제조차도 일부 청소년에게는 스트레스가 될 수 있으므로 자녀에게 민감한 화제를 알고 계십시오.

- 식사에 신경 쓰지 않도록 **주의를 다른 데로 돌리십시오.** 이야기 들려주기, 십자말 풀이, 재미있는 쇼 시청 등 무엇이든 도움이 되고 가족에게 효과가 있는 전략을 사용하십시오.
- **다음 원칙 유지를 기억하십시오.**
 - 침착성
 - 자신감
 - 일관성
 - 동정심
- 부모 자신이 생각해낸 **짧으면서 힘이 되는 말들을 사용하십시오.**
- 식사를 다 마치는 데 **계속 집중하십시오.**

식사 후

일부 청소년의 경우 식사 후에 보내는 시간은 식사 그 자체보다 더 스트레스가 될 수 있습니다. 죄책감을 심하게 느낄 수도 있고 평소보다 더 많이 먹어 신체적 통증을 경험할 수도 있습니다. 감당하기 어려운 감정이 생기고 이 감정을 불건전하게 처리할 수도 있습니다. 이런 종류의 행동을 방지하려면 다음을 하십시오.

- **감독**
- **주의 분산**
 - 게임, 숙제, 좋아하는 영화 감상 같이 식사 후에 자녀와 함께 할 **정해진 패턴을 따르는 활동을 계획**

자녀가 섭식장애에서 회복하도록 돕는 일은 어려운 과정일 수 있으나 여기서 소개한 도구와 전략은 식사 시간이 더욱 원만하게 흘러가고, 함께 식사하는 모두가 불안을 덜며, 청소년 자녀가 필요한 영양을 더 쉽게 섭취하는 데 도움이 될 수 있습니다. 섭식장애에서 회복하려면 몇 달 또는 몇 년이 걸릴 수 있지만, 회복은 가능합니다. 실패에 대비하고, 필요하다면 전문적인 도움을 구하십시오. 기타 자료는 켈티 섭식장애 웹사이트 keltyeatingdisorders.ca에서 찾아볼 수 있습니다.

섭식 지원 비디오를 시청하시려면 다음 웹사이트를 방문하십시오: tinyurl.com/mealsupport-video

