

나... 섭식 장애가 있는 걸까?

섭식 장애는 복합적인 심리적 질병입니다. 나이와 성별, 성장 배경과 무관하게 누구에게나 발생할 수 있습니다. 섭식 장애의 예로는 폭식증, 폭식 장애, 거식증 등이 있습니다. 한 가지 원인으로만 발생하지 않으며, 해당 섭식 장애에 따르는 관련 증상이 전부 나타나지 않을 수도 있습니다. ‘기타 특수 급식 및 섭식 장애(OSFED)’로 진단받는 경우가 많은데, 이는 의사들이 폭식 장애, 거식증, 또는 폭식증을 진단할 때 확인하는 증상과 정확히 일치하지 않을 수 있다는 의미입니다. 그렇다고 해서 심각한 질환이 아니라는 뜻은 아닙니다.

증상과 그에 따른 진단은 시간에 따라 변할 수도 있습니다. 예를 들어, 원래 거식증이 있었지만 나중에 증상이 바뀌어 폭식증 진단이 더 적절해 보이는 경우가 있습니다.

여러분도 섭식 장애에 걸릴 수 있을까요?

지금까지 섭식 장애에 관해 제대로 알 이유가 없었다면, 아마 언론 등에서 보여주는 모습으로만 섭식 장애를 이해하고 있었기 때문일 겁니다. 언론에서는 누가 섭식 장애에 걸리는지, 무엇이 섭식 장애를 야기하는지, 어떤 증상이 있는지 등에 대해서 특정한 유형의 사례만을 보여줄 때가 많습니다. 이런 경우 섭식 장애의 전체적 범주가 어떻게 되는지, 어떤 사람이 걸릴 수 있는지 등을 제대로 보여주지 않습니다.

- 각종 연구에 따르면, 섭식 장애 환자 중 4분의 1은 남성입니다.
- 한 연구(페어번 & 해리슨, 2003)에 의하면, 섭식 장애가 있는 사람의 80-85%는 저체중이 아닙니다.
- 섭식 장애에 걸리는 사람에 관한 고정관념 때문에 고연령층, 남성, 그리고 소수민족이나 문화적 소수집단에서는 섭식 장애를 발견하기가 더 어려워집니다. 전반적으로도 그렇고, 특히 이들 집단의 경우 섭식 장애로 고통받는 사람이 우리 생각보다 훨씬 많을 수 있습니다.

여러분의 상황이나 감정, 증상이 이전에 보거나 읽었던 내용과 대단히 다를 수 있지만, 그렇다고 해서 섭식 장애에 걸릴 일이 없다는 뜻은 아닙니다. 섭식 장애는 사람에 따라 매우 다양한 방식으로 나타나기 때문입니다. 이는 섭식 장애가 식별하기 어려울 수 있으며, 섭식 장애를 겪는 사람이 실제로는 좋지 않은 상황인데도 건강해 보이는 경우가 자주 있다는 뜻입니다. 먹는 것과 관련해 문제가 있는 것 같거나, 힘든 감정이나 상황으로 식습관이 바뀌고 있거나, 음식을 예전과 다르게 느끼게 되었다면, 섭식 장애가 발생 중이거나 이미 있다는 뜻일지도 모릅니다.

불만과 분노, 우울함과 스트레스, 그리고 불안감을 야기하는 감정이나 상황에 대응하는 방식으로 섭식 장애가 생길 수도 있습니다. 이는 섭식 장애를 겪는 사람의 잘못이 아닙니다. 섭식 장애에 걸리겠다고 스스로 결정하는 사람은 없으니까요.

자신의 섭식 장애가 그렇게 심각하지 않다고 느끼거나, 타인에게 걱정이나 시간 낭비 등 폐를 끼치고 싶지 않아서, 또는 죄책감이나 당혹감, 부끄러움 때문에 누군가에게 이야기해도 되는지 걱정스러울 때가 있습니다. 하지만 섭식 장애를 최근 들어 겪기 시작했든, 이미 한동안 겪고 있었든, 아니면 과거에 치료를 받았는데 재발했다는 느낌이 들든, 주변 다른 사람들은 여러분의 이런 걱정을 존중하며 진지하게 받아들임은 물론 다른 병을 겪을 때와 마찬가지로 충분히 도와주어야 합니다. 여러분에게는 그럴 자격이 있습니다.

섭식 장애를 타인에게 털어놓는 법

누군가에게 이야기를 꺼내기 전에, 먼저 그 내용을 글로 적어 준비해 보세요. 다음과 같은 문제를 생각해 보면 도움이 됩니다.

- 먹는 데 영향을 미치는 생각이나 감정
- 섭식 장애가 지속된 기간
- 적절한 도움을 위해 상대가 해줄 수 있는 일

얼굴을 마주 보고 대화해도 괜찮다면 그 편이 좋습니다. 하지만 그렇지 않다면 하고 싶은 말을 적어서 읽어도 되고, 상대방에게 이메일을 보내거나, 전화를 하거나, 또는 문자나 온라인 메신저 등으로 이야기할 수도 있겠죠. 어떤 방식으로 이야기를 시작하든 장단점이 있습니다. 어느 쪽이 편한지, 어떤 방법을 택해야 가장 생산적인 대화를 나눌 수 있는지 생각해 보고 정하면 됩니다.

누구와 얘기해야 할지 잘 모르겠다면, 얘기를 꺼낼 만한 상대를 떠올려 보세요. 믿을 수 있는 친구, 가족, 의료 전문가, 아니면 선생님이나 직장 동료도 좋습니다.

- 이전에 누군가와 정신 건강에 대해 함께 대화한 적이 있나요? 아니면 정신 건강 같은 힘든 문제에 관해서 배려하는 태도로 이야기하는 걸 들은 적이 있나요?
- 섭식 장애나 다른 정신 건강 문제에 관해 겪어보았거나 여러분이 지금 겪는 문제에 관해 긍정적으로 함께 이야기를 나눌 만한 사람이 있나요?
- 이전에 비밀 이야기를 털어놓았던 사람이 있나요?
- 비슷한 문제로 주변 다른 이에게 상의를 요청받은 경험이 있는 사람이 있나요?

자신이 겪고 있는 섭식 장애에 관해 다른 사람에게 이야기하기 두려운 건 이상한 일이 아닙니다. 그러나 실제로 그렇게 한 사람은 대부분 이렇게 말합니다. 힘들긴 했지만, 자신이 겪고 있는 일을 누군가 알아준다는 사실이 크게 위안이 되었다고 말이지요.

섭식 장애를 극복하는 게 힘들다고 털어놓는 법

회복 과정에서 마음의 갈등을 느끼는 이가 많습니다. 섭식 장애를 극복하는 데 어려움을 겪는 사람은 여러분 혼자만이 아니라는 사실을 기억하세요. 회복 과정에서 잠시 주춤한다는 뜻일 수는 있지만, 그건 실패했다는 것도, 원점으로 돌아간 것도 아니라는 사실을 기억하세요. 그런 감정을 인지했다는 사실 자체가 중요합니다. 마찬가지로, 회복 과정에서 여러분이 앞으로 나아갈 수 있도록 도와주는 사람이 있음을 확인하는 것도 중요합니다.

지지해 주는 이들에게 자신의 감정을 솔직하게 털어놓으세요. 치료 과정에서 지금껏 여러분 편에 서줬다면 완전히 회복할 때까지도 계속 도움을 주고 싶어 할 것이며, 여러분이 힘들다는 사실을 숨기기보다는 솔직하게 터놓고 알려주기를 바랄 겁니다. 치료에 계속 집중하기 위해서 필요한 게 생각난다면 이야기해 주세요. 지금 자신의 기분이 어떤지 주기적으로 확인해 준다거나, 회복하고 싶은 이유에 관해 함께 대화를 나눠본다거나, 현재 받고 있는 치료가 효과가 없다고 생각한다면 다른 치료 방안에는 무엇이 있을지 알아봐 달라고 요청할 수 있습니다.