

청소년의 Body Image와 식이장애

김 준 기

마음과 마음 정신과의원

1. 비만한 신체에 대한 사회적 편견

사실 종교, 인종, 사회 계층, 성적인 정체성(sexual identity)이 다른 소수 집단에 대한 편견은 현대 사회에서 점차 줄어들어 가는 추세이다. 그러나 비만한 신체에 대한 편견만은 여전히 뿌리 깊게 사회 전반에 걸쳐 퍼져 있고, 그 편견의 강도는, 특히 젊은 여성에게, 오히려 점점 더 심해지고 있는데, 이는 현대 사회에서 이상적인 아름다움에 대한 문화적 기준이 점점 마른 몸매가 되어가고 있기 때문이다.

이러한 문화적 기준에 영향을 받은 영상매체, 광고매체, 패션산업, 그리고 미용산업과 다이어트 산업들은 날씬한 몸매의 중요성을 알게 모르게 강조하면서, 날씬한 몸매가 여성에게 힘(power), 능력(competence), 자유(freedom), 변화(change)를 가져다준다는 환상을 제공한다. 그리고 그것들은 여성들에게 '힘있고 능력 있는 여성이라면 몸매를 얼마든지 자연스럽게 조절할 수 있어야 한다'는 환상을 거듭하여 강조한다. 이러한 환상들은 많은 여성들에게 자신의 신체 조건에 대해 불만족감을 느끼게 하고, 다이어트에 집착하게 만들고 있다.¹⁾

마른 몸매에 대한 이러한 과장된 환상은 그렇지 않은 몸매에 대해서는 비하하는 사회적 편견을 더욱 강화한다. 그래서 결국 뚱뚱한 여자는 매력적이지도 못할 뿐 아니라, '우둔하고 무능력하며 심지어는 인간성까지 나쁘다'고 하는 여성의 몸매에 대한 편협된 사회적 편견은 우리 사회 전반에 이미 뿌리 깊게 퍼져나가고 있다.

이러한 사회적 편견에 가장 영향을 많이 받는 것

은 역시 소아 청소년 집단이다. 한 연구 논문에 의하면, 6세의 아이들에게 뚱뚱한 사람의 그림자를 보여주면서 느낀 대로 묘사해 보라고 하면 '게으르고, 모자르고, 보기 흉하고, 똥가 결합이 있는' 이라고 표현하였다고 한다. 초등학교 4학년생의 80% 이상이 살이 찌는 것을 두려워하고 있었으며, 50% 이상의 학생이 다이어트를 해야만 안심이 된다고 하였고 하는 보고도 있다.²⁾ 여자 아이들의 경우 사춘기에 들어서면서 일어나는 신체적 변화(가슴, 엉덩이, 허벅지에 지방량이 늘어나는 변화)를 자연스럽게 받아들이지 못하여 자신의 신체에 대한 불만족감이 커져 다이어트를 심하게 하는 경향이 있다는 보고도 있다.³⁾

결국 비만한 신체에 대한 사회적 편견은 사춘기가 시작되기도 전의 어린아이들에게조차 자신의 신체가 커지고 풍만해지는 변화를 두려워하게끔 만들고 있으며, 대부분의 여성들에게 자신의 신체에 대한 불만족감을 높이고, 다이어트에 집착하게 만들고 있다.

2. 비만과 정신병리(Psychopathology)

위에서 언급한 비만에 대한 사회적 편견을 고려해본다면, 우리는 일반적으로 비만한 사람은 주변으로부터의 차별과 놀림으로 인해 극도의 우울감과 불안, 사회적 위축을 경험하고 있을 것이라고 쉽게 예측해 볼 수 있다. 그런데 의외로 일반인(general population)을 대상으로 한 많은 연구 결과는 과다

1) Sobal J(1995) : Social influences on body weight. IN : Eating disorders and Obesity, Ed. by Brownell KD, Fairburn CG, New York, The Guilford Press, pp73-77

2) Stunkard AJ, Sobal J : Psychosocial consequences of obesity : Eating disorders and Obesity, Ed. by Brownell KD, Fairburn CG, New York, The Guilford Press, 417-421

3) Keel, PK, Fulkerson JA, Leon GR(1997) Disordered eating precursors in pre- and early adolescent girls and boys. Journal of Youth and Adolescence, 26. pp203-216

체중이거나 비만한 사람들이 일반인에 비해 우울과 불안을 그리 크게 경험하지 않고 있다고 보고되고 있다. 이러한 연구 결과들은 비만이 특별히 일반 정신병리(general psychopathology)를 더 많이 유발한다고 말할 수는 없다는 것을 알려주고 있다.⁴⁾

그러나 그럼에도 불구하고 많은 연구자들은 그래도 비만과 특별히 관련이 있는 정신병리(Obesity-specific psychopathology)가 있을 것이라고 믿고 있다. 초등학생을 대상으로 한 최근의 연구 보고에 의하면 전반적인 우울감이 비만한 남자아이들과 정상 체중의 남자아이들 사이에서는 그리 차이가 없었지만, 비만한 여자아이와 정상 체중의 여자아이 사이에서는 차이가 있는 것으로 보고되었다. 그리고 이러한 차이는 결국 신체와 체중에 대한 지나친 걱정이나 염려(overconcern of shape and weight)가 비만한 여자아이가 정상체중의 여자아이보다 높기 때문인 것으로 설명되고 있다.⁵⁾

비만한 여자아이들이 가지고 있는 자신의 신체와 체중에 대한 걱정과 염려는 이들의 삶의 질(Quality of life)에도 부정적인 영향을 주며, 그녀들이 가지고 있는 체중조절을 하지 못한다는 자책감(feeling of guilt)과 부끄러움(shame)의 감정도 self-esteem의 일정 영역을 손상시키는 것으로 알려져 있다. 또한 이러한 여자아이들은 사춘기에 접어들면서 우울증과 식사장애(Eating disorder)로 발전되어갈 위험성이 높은 것으로 알려져 있다.

그러므로 전문가들은 체중과 체형에 걱정과 염려가 많은 여자아이나 청소년에 대해서는 특별한 관심이 필요하다

3. 신체상 장애(Body Image disturbance)

신체상(body image)이란 '자신의 신체나 외모에 대한 자신의 주관적 관점과 감정'을 말한다. 여기에

는 주관적인 면이 내포되어 있기 때문에, 신체상은 실제의 신체나 외모에 대한 객관적인 평가와 많이 다를 수가 있다. 즉 거의 같은 몸무게에, 거의 같은 외모를 갖춘 일란성 쌍둥이 형제라고 하더라도 두 사람의 신체상은 각기 다를 수 있다. 또한 비만한 정도에 정비례하여 신체상이 더 부정적이 되는 것도 아니다.

현대 문명의 영향을 받는 대부분의 여성들은 자신의 몸에 대한 불만족감과 체중과 몸매에 대한 지나친 염려를 가지고 있다. 그녀들은 부정적인 신체상(negative body image)을 가지고 있는 것이다. 이들 중에서 일부의 여성들은 신체상이 극단적으로 부정적이 되어 일상생활에 많은 영향을 주고, 신체에 대한 느낌과 평가가 다른 그 무엇보다 더 중요하게 되어 전반적인 자신에 대한 평가와 느낌을 거의 지배하게 되는데, 이러한 상태를 우리는 신체상장애(body image disturbance)라고 한다. 거식증(Anorexia Nervosa), 폭식증(Bulimia Nervosa)과 같은 식이장애 환자들은 모두 다 심한 신체상장애를 가지고 있다.

여기서 한가지 강조하고 싶은 것은 신체상 장애가 모든 비만한 사람에게 생기는 것은 아니라는 점이다. 실제로 체중이 많이 나간다고 그에 정비례하여 신체상이 부정적이 되는 것이 아니라는 것이다. 실제의 체중보다는 어려서 주위로부터 놀림을 받은 경험(teasing history)이 부정적인 신체상과 더 관련이 많다는 보고가 있다.⁶⁾ 미국의 연구 보고에 의하면 이러한 장애는 비만의 발생률(prevalence)이 가장 적으면서, 비만에 대한 비난이나 편견이 가장 심한 young upper-middle-class Caucasian women에서 가장 많은 것으로 알려져 있다. 또한 어려서부터 비만하였고, 다른 신경증적인 문제가 있었으며, 부모가 아이의 비만 문제를 심각하게 다루었을 때, 신체상 장애가 가장 심한 것으로 보고되었다. 이러한 연구 결과를 종합해 보면, 부정적인 신체상은 부모나 주위 친구들로부터 전달되어진 사회적 편견이 아이의 심리 내면에 내재화(internalization)되어 형성되는 것으로 생각해 볼 수 있다. 물론 이외에도 자아

4) Forster GD, Wadden TA(1994) : The psychology of obesity, weight loss, and weight regain: research and clinical findings. IN : Obesity Pathophysiology, Psychology, and Treatment, Ed. by Blackburn GL, Kanders BS, New York, Chapman & Hall, pp140-166

5) Erickson SJ, Robinson TN(2000) : Are Overweight Children Unhappy?: Body Mass Index, Depressive Symptoms, and Overweight Concerns in Elementary School Children. Arch Pediatr Adolesc Med. 154(2000) 931-935

6) Patricia B, Eleanor HW, Kelvin T(2002) : Development of body image, Eating disturbance, and General psychological functioning in Adolescent females. Int J Eat Disorder 32: pp 46-51

■ 거식증의 진단기준(DSM-IV) ■

■ 307.1 신경성 식욕부진증의 진단기준

- A. 연령과 신장에 비해 체중을 최소한의 정상 수준이나 그 이상으로 유지하기를 거부한다.
- B. 낮은 체중임에도 불구하고 체중증가와 비만에 대한 극심한 두려움이 있다.
- C. 체중과 체형이 체험되는 방식이 왜곡되고, 체중과 체형이 자기평가에 지나친 영향을 미치며, 현재의 낮은 체중의 심각함을 부정한다.
- D. 월경이 시작된 여성에서 무월경, 즉 적어도 3회 연속적으로 월경주기가 없다.
(만일 월경 주기가 에스트로겐과 같은 호르몬 투여 후에만 나타날 경우 무월경이라고 간주된다).

유형을 세분할 것:

제한형: 신경성 식욕부진증의 현재 삽화동안에 규칙적으로 폭식하거나 하제를 사용하지 않음(즉, 스스로 유도하는 구토 또는 하제, 이뇨제, 관장제의 남용이 없음).

폭식 및 하제사용형: 신경성 식욕부진증의 현재 삽화동안 규칙적으로 폭식하거나 하제를 사용함(즉, 스스로 유도하는 구토 또는 하제, 이뇨제, 관장제의 남용).

정체성 발달의 장애, 정신성적 발달의 장애(disturbance in psychosexual development), 그리고 자아존중감의 결핍, 불안정한 애착관계(insecure attachment style)등과 같은 요인들도 부정적인 신체상을 형성하는데 복합적으로 작용하는 것으로 알려져 있다.⁷⁾⁸⁾

신체상 장애가 있는 사람은 주위의 객관적인 평가와는 상관없이 자신의 몸을 혐오스러워하고 경멸하는 모습을 보이는데, 이는 외부로부터 유입되는 수많은 자극들 중에서 부정적인 신체상을 이루는 핵심 고정관념(basic schema)에 맞는 자극들만 차별화하여 분류하고 집중하여 큰 가치를 두려 하기 때문이다. 반대로 이들은 자신의 고정관념과는 맞지 않는 다른 자극들-신체나 외모에 대한 긍정적인 자극들-에 대해서는 철저히 왜곡하고 가치절하 하여 주목하려 하지 않는다. 예를 들어 “나는 똥똥하여 전혀 매력적이지 않고, 내 몸매는 도저히 다른 사람의 사랑을 받을 수 없을 만큼 보기 끔찍해”라는 부정적인 신체상을 갖고 있는 여성은 그녀 몸에 대한

긍정적 반응보다는 부정적 평가를 더 쉽게 주목하고 기억하고 큰 가치를 둘 것이다. 그녀는 자신의 신체적 결함, 흠집, 잘못들에 더더욱 신경 쓰면서, 다이어트에 열심히 매달린다. 체중 감량에 성공하여 주위 친구들로부터 예뻐졌다는 소릴 들어도 그녀는 ‘그래 체중은 좀 빠졌지, 하지만 체중이 감량했어도 내 몸, 내 외모는 여전히 보기 흉할 뿐 일거야.’라며 그러한 자극은 무시한다.

물론 체중 감량이 충분히 일어난 경우, 때로는 신체상이 긍정적인 방향으로 바뀔 수도 있다.

그러나 아무리 체중이 많이 감량되어도 부정적인 신체상의 문제가 여전히 남아있다면 환자는 자신의 신체나 외모에 만족할 수 없기 때문에 극단적인 체중 감량에 끝없이 집착하거나, 혹은 다시 체중이 늘지도 모른다는 두려움 때문에 다른 일상생활을 거의 포기하는 사태에 이르게 된다. 또한 부정적인 신체상은 식사생동에 영향을 미쳐 건강하고 규칙적인 다이어트를 포기하게 함으로써 거식과 폭식을 반복하게 하여 결과적으로 체중을 다시 증가하게 만든다.

4. 신체상과 식이장애

부정적인 신체상을 가진 사람은 자신의 몸매와 체중에 대한 염려가 매우 크며, 그 결과 극단적인

7) Stunkard AJ, Mendelson M.(1967) : Obesity and the body image : characteristics of disturbances in the body image of some obese persons. Am J Psychiatry 123: 1296
8) Sharpe TM, Killen JD, Bryson SW(1998) : Attachment style and weight concerns in preadolescent and adolescent girls. Int J Eat Disord 23 : 39-44

■ 폭식증의 진단기준(DSM-IV) ■

■ 307.51 신경성 폭식증의 진단기준

A. 폭식의 반복적인 삽화, 폭식의 삽화는 다음 두 가지 특징이 있다.

- (1) 일정한 시간 동안(예: 2시간 이내) 대부분의 사람들이 유사한 상황에서 동일한 시간동안 먹는 것보다 분명하게 많은 양의 음식을 먹는다.
- (2) 삽화동안 먹는데 대한 조절 능력의 상실감이 있다(예: 먹는 것을 멈출 수 없으며, 무엇을 또는 얼마나 많이 먹어야 할 것인지를 조절할 수 없다는 느낌).

B. 스스로 유도한 구토, 또는 하제나 이뇨제, 관장약, 기타 약물의 남용, 또는 금식이나 과도한 운동과 같은, 체중 증가를 억제하기 위한 반복적이고 부적절한 보상 행동이 있다.

C. 폭식과 부적절한 보상 행동 모두 평균적으로 적어도 1주 2회씩 3개월 동안 일어난다.

D. 체형과 체중이 자아 평가에 과도한 영향을 미친다.

E. 이 장애가 신경성 식욕부진증의 삽화 동안에만 발생하는 것은 아니다.

유형을 세분할 것:

하제사용형: 신경성 폭식증의 현재의 삽화동안 정규적으로 구토를 유도하거나 하제, 이뇨제, 관장약을 남용한다.

하제 비사용형: 신경성 식욕부진증의 현재의 삽화 동안 금식이나 과도한 운동과 같은 부적절한 보상 행동을 하지만, 정규적으로 구토를 유도한다거나 또는 하제, 이뇨제, 관장제를 남용하는 행동은 하지 않는다.

식이제한을 하여 자신의 신체상을 향상시키려는 시도를 하게 된다. 청소년기의 이러한 극단적인 식이제한은 체중이 계속해서 감소되어 저체중이 되어가는 거식증(Anorexia Nervosa)과 식욕에 대한 조절감을 상실하여 반복적인 폭식과 구토 증상을 보이는 폭식증(Bulimia Nervosa)을 불러일으킨다. 이외에도 증상이 조금 가벼운 다이어트 강박증과 운동강박증을 보이는 경우도 있다.

물론 식이장애는 단순히 다이어트의 부작용만으로 인해 생기는 것은 아니다. 대부분의 식이장애 환자들은 청소년기에 일어나는 독립 개별화 과정(separation individuation process)에서 생겨나는 어려움으로 회피하기 위한 수단으로, 불안정한 자아를 보완하기 위한 수단으로, 가족 문제로부터 자신을 보호하고 극복하기 위한 수단으로, 자신의 불만족스러운 신체상의문제에만 집착하려고 하고 다이어트로 이를 극복하려고 하는 것이다. 독립과 의존의 갈등이 심할수록, 자아의 불안정감과 불안감이 심할수록, 가족내 문제가 많

을수록 환자는 다이어트에 더 강렬하게 집착하고 그 결과 거식증이나 폭식증으로 발전되어 가는 것이다.

그러므로 청소년 식이장애 환자의 치료는 건강한 식사를 하도록 돕는 인지행동치료 외에도, 가족치료와 지지적 정신치료(supportive psychotherapy)를 병행하여 청소년 환자의 자아 발달을 도와야 하며, 왜곡된 신체상을 교정하기 위한 body image therapy도 포함되어져야 한다.

5. Body Image Therapy

식이장애 환자의 신체상을 변화시키기 위하여 가장 먼저 해야할 것은 그 사람의 부정적인 신체상이 어떻게 발달하였는지를 이해하는 것이다. 초기 아동기(7살까지), 후기 아동기(초등학교 시절), 초기 청소년기(중학교), 후기 청소년기(고등학교에서 대학교), 성인기, 현재, 등으로 시기를 나누어 각 시기에 따라 신체상이 어떻게 변화하였는지를 간략하게 탐색해본다. 각 시기 별로 신체상에 영향을 준 사건을 찾아

보는데, 식이장애 환자들은 대개 가족이나, 친구, 혹은 선생님으로부터 받은 부정적인 평가나 놀림, 그리고 비만 때문에 받은 피해를 가장 많이 기억해 낸다.

그 다음 이러한 부정적 영향을 준 어린 시절의 사건이 환자의 내면에 어떤 왜곡된 결론을 갖게 하는지 알아본다. 즉, 부정적인 신체상과 연관된 생각과 태도, 감정, 등을 명확히 한다. 그리고 매일 매일의 일상생활에서 그러한 생각과 태도, 감정이 어떻게 반복되어 일어나는지 일기를 쓰게 한다. 치료자는 환자에게 일기에 적혀 있는 경험을 A(activating event), B(belief and thought), C(consequences in emotional and behavioral reaction)의 요소로 분류하는 것을 교육한다.

그리고 치료자는 식이장애 환자에게 A-B-C의 요소 뒤에 D(disputing the self-defeating, erroneous beliefs), E(positive effects of corrective thinking)의 요소를 연결하여 생각하는 연습을 하도록 교육한다. 이러한 연습은 처음에는 비교적 확신이 덜 가는 경험부터 시작하여 차츰 확신이 강한 경험에까지 도전하게 한다. 환자가 갖고 있는 잘못 된 믿음을 보다 더 합리적인 생각으로 교정하기 위해, 먼저 환자에게 자신의 믿음을 지지하는 증거들과 믿음에 반대되는 증거들을 나열하게 한 뒤에 양쪽의 증거들을 모두 통합하는 새로운 결론을 내려 보게 한다.⁹⁾

이외에도 치료자는 자신의 신체에 대해 부정적인 평가 대신 중립적인 평가를 내리는 연습, 신체에 대한 사회적 편견에 대해 대처하는 연습, 신체나 외모를 다른 사람과 비교하지 않는 연습, 등을 통해 부정적인 신체상으로 인한 기분 나쁜 감정에 대처하는 방법들을 환자에게 교육한다.

Common type of body image concerns and suggested interventions¹⁰⁾

1. Overvaluation of a Slim figure

9) Rosen JC, Cash TF(1996) : Learning to have a better body image. In The lifestyle counselor's guide for weight control Ed by Wolfe BL. American Health Publishing Company, pp437-446
 10) Agras WS, Robin FA(1997) : Weight and shape concerns. In A cognitive-behavioral treatment for Bulimia Nervosa and Binge eating disorder. Graywind Publication pp 121-135

- consider that cultural standards are arbitrary
 - identify and accentuate personal attributes unrelated to weight and shape
 - make reasonable, desired changes in your appearance
 - identify your physical assets by comparing yourself favorably to others
2. Emotional fatness based on criticism or other concerns about yourself
 - consider that feedback from the past is no longer relevant
 - separate weight concerns from other emotional or interpersonal problems
 3. Unrealistic ideas about the impact of eating regularly on your weight and shape
 - remind yourself that regular eating is the best weight management strategy
 - remember that your body will stabilize when you are eating regularly
 4. Avoidance of activities due to weight and shape concerns
 - avoidance of activities provoke binge eating and depressive mood
 - remember that your capacity to enjoy activity has little to do with your weight

결 론

여자 청소년들이 자신의 신체에 대해 가지고 있는 불만족감은 매우 놀랄만한 수준이다. 이러한 신체에 대한 정상적인 불만족감(Normative discontent)은 많은 청소년에게 전반적인 우울감과 심리적인 열등감의 문제를 가져오며, 결국 극단적인 다이어트를 하게 만드는 효과가 있다. 이러한 신체상의 문제는 결국 거식증, 폭식증과 같은 식이장애를 청소년들에게 빈발시키고 있는 것이다. 빈발하는 식이장애의 예방을 위해 청소년들에게 신체에 대한 편견에 대처하도록 돕는 교육과 올바른 다이어트 마인드에 대한 교육이 반드시 필요하다.