

# 건강한 식습관 형성하기

건강한 섭식은 신체적, 정서적, 정신적 웰빙을 개선해 줍니다. 잠시 시간을 내어 본인의 식습관에 대해 생각해 보십시오. 건강한 섭식을 하고 계신가요?

**잘 모르시겠나요? 간단하게 확인할 수 있는 방법이 있습니다. 아래의 각 행에서 자신에게 가장 가까운 설명을 선택해 주십시오.**

A열	B열
<input type="checkbox"/> 평소에 배고플 때 음식을 먹는다	<input type="checkbox"/> 배가 고프지 않은데 먹거나 배가 고파도 먹지 않는 경향이 있다
<input type="checkbox"/> 포만감이 느껴지면 먹는 것을 그만둔다	<input type="checkbox"/> 포만감을 느껴도 계속 먹거나, 포만감을 느끼기 전에 식사를 멈춘다
<input type="checkbox"/> 식사를 할 때 기분이 좋다	<input type="checkbox"/> 음식을 먹는 행동이나 내가 먹는 음식에 대해 종종 스스로 비판적으로 생각한다
<input type="checkbox"/> 내가 좋아하는 음식을 먹고, 즐겁게 먹는다	<input type="checkbox"/> 먹는 음식을 스스로 제한하거나, 식사할 때 통제력을 잃는 것 같다
<input type="checkbox"/> 평소에 영양가가 있는 다양한 음식을 먹으며 새로운 음식을 시도하는 것을 좋아한다	<input type="checkbox"/> 특정 음식만 먹으며 새로운 음식을 시도하는 것을 좋아하지 않는다
<input type="checkbox"/> 다른 사람들과 식사하거나 혼자 먹는 것에 대해 모두 편안하게 생각한다	<input type="checkbox"/> 혼자 식사하는 것을 선호하며 다른 사람들과 함께 먹는 것을 피하는 편이다
<input type="checkbox"/> 칼로리는 높고 영양가는 낮은 음식을 어느 정도 먹는 경향이 있다	<input type="checkbox"/> 칼로리는 높고 영양가가 낮은 음식을 ‘불량한’ 음식이라고 생각하며, 그런 음식을 먹을 때 기분이 좋지 않다
<input type="checkbox"/> 특별한 상황에서 너무 많이 먹는 것 같지만 그러한 점에 대해 문제가 없다고 생각한다	<input type="checkbox"/> 식사를 할 때나 식사 후에 죄책감, 수치심 또는 부끄러움을 느낀다
<input type="checkbox"/> 슬프거나, 화가 나거나, 스트레스를 받거나, 따분하거나, 외로울 때 먹거나 마시지 않고 기분이 좋아지는 방법을 알고 있다	<input type="checkbox"/> 슬프거나, 화가 나거나, 스트레스를 받거나, 따분하거나, 외로울 때 안정감을 찾거나 위로하기 위해 먹거나 마신다
<input type="checkbox"/> 본인이나 본인의 외모에 대해 일반적으로 만족한다	<input type="checkbox"/> 나의 체중과 외모에 대해 많이 걱정하며 종종 다이어트를 시도한다
<input type="checkbox"/> 일반적으로 영양가가 있는 음식을 먹고, 신체 활동을 하며, 충분한 수면을 취하고 있다	<input type="checkbox"/> 피로감, 어지럼증, 소화계 문제 및/또는 기타 신체 질환을 겪고 있다

## 건강한 섭식이란

A열에 있는 모든 설명은 건강한 섭식을 한다는 증거입니다. 식사는 신체와 정신적 건강을 개선하며 그러한 식사를 하는 사람들은 균형 잡힌 섭식을 합니다. 가끔 식사량이 너무 많거나 적을 수도 있지만 일반적으로 배고프거나, 식욕이 있거나, 영양학적 필요성에 따라 식사를 합니다.

하지만 대부분의 사람들처럼 B열의 설명 중에서 몇 가지는 본인에게 해당된다고 생각하는 경우가 있을 것입니다. 이미 알고 계실 수 있지만 B열의 모든 설명은 식습관을 개선할 수 있는 여지가 있음을 나타냅니다.

## 본인의 식습관 평가

본인의 식습관을 더욱 잘 이해하려면 1-2주 동안 섭식 패턴을 파악하기 위해 일지를 작성하는 것을 고려해 보십시오. 매번 식사하거나 배고픔을 느낄 때 다음을 적으십시오.

- 본인이 있었던 장소와 하고 있던 일
- 그 당시의 기분과 그 이유
- 섭취한 음식 또는 음식을 먹지 않았던 이유
- 나중에 느낀 기분

이 연습은 본인의 식습관을 객관적으로 검토하는 방법으로만 활용하십시오. 트리거를 파악하면 습관을 바꾸기가 수월해집니다. 그러한 예는 다음과 같습니다.

- **심리적 위안을 위해 음식을 섭취합니다.** 다음에 기분을 관리할 때는 산책을 하거나, 친구와 문자를 주고 받거나, 심호흡을 몇 번 하는 것과 같이, 할 수 있는 다른 일을 생각해 보십시오. 또한 단기적, 장기적 스트레스를 줄일 방법을 찾아보십시오.
- **너무 바빠서 종일 식사를 건너뛰고,** 평소에 피곤하고 짜증을 냅니다. 영양이 풍부한 식사와 간식을 미리 준비하거나 구입해 두는 것을 고려하십시오.
- **배가 고프지 않아도 TV를 보는 것과 같은 수동적 활동을 할 때는 심심해서 또는 습관적으로 먹게 됩니다.** 다음에 할 일을 찾을 때는 음식보다는 좋아하는 활동을 선택하십시오. TV를 시청할 때 간식이 생각난다면 과자를 봉지 채로 가져오거나 아이스크림을 통째로 가져오지 말고 대신 일부만 떨어져 가져오고 다시 가져오지 않도록 하십시오.
- **특정 상황에서 먹거나 먹지 말아야 한다는 압박감을 느낍니다.** 다음에 친구 모임이나 가족 모임에 갈 때는 본인의 용무에 집중하고 가치를 두기 위해 최선을 다하십시오. 만나기 전에 간단하게 음식을 섭취하고 정중하게 음식을 거절하거나 양을 줄이십시오. 또는 그러한 상황에서 보내는 시간을 제한해야 할 수도 있습니다.
- 이상은 식습관과 관련된 몇 가지 예에 불과하며 아동과 청소년을 포함한 많은 사람들이 섭식과 관련하여 긴장감을 느끼고 있습니다. 제한 없이 음식에 접근할 수 있는 경우, 다음과 같이 음식을 제한하거나 폭식하는 경우가 많습니다.

- 화가 나거나, 스트레스를 받거나, 슬프거나, 외로움을 느끼는 경우 마음을 달래거나 안정감을 얻기 위해 음식에 의존.
- 요요 현상을 경험하거나 유행하는 다이어트 또는 운동법을 선택. 이러한 방법은 체중을 줄이거나 근육량을 늘리거나 외모를 바꾸기 위한 ‘단기적 방법’으로 사용되는 경우가 많습니다.
- 섭취할 수 있거나 섭취할 수 없는 음식과 신체 활동 또는 행동을 연결시키는 보상/징벌적 시스템을 형성.
- 음식을 ‘좋은’ 음식이나 ‘나쁜’ 음식으로 구분하고 ‘나쁜’ 음식을 섭취하면 스스로 부끄럽게 생각.
- 특정 음식만 섭취하고 새로운 음식을 시도하는 것을 꺼림.

이러한 모든 행동은 ‘섭식 장애’라고 할 수 있으며 섭식 장애의 징후일 수도 있습니다.

## 보호자를 위한 팁

부모나 보호자는 특히 아동이나 청소년 자녀가 음식을 가릴 때 음식 섭취량이 적거나 영양이 부족할 수 있다는 점을 걱정하는 경우가 많습니다.

우선 자녀의 발달 단계를 고려해 보십시오. 예를 들어, 유아가 음식을 가리는 것은 자연스러운 일이며 성장하면서 나아지게 됩니다. 게다가 유아기에 입맛이 까다롭다고 해도 장기적으로 건강에 영향을 주지 않는다는 연구 결과가 있습니다.<sup>1</sup> 자녀가 정상적으로 성장하고 있다면 문제가 없을 확률이 높습니다.

마찬가지로 청소년들은 자연스럽게 성장의 일환으로서 부모로부터의 독립을 주장하려고 할 수 있습니다. 또한 성장 과정에 겪는 신체적 변화에 반응할 수도 있습니다.

자녀가 의사결정을 할 때 영향을 주는 요소에 대해서도 검토해 주십시오.

- 부모나 다른 사람들이 특정 음식을 섭취하거나 섭취하지 못하도록 압박한다고 느낄 수 있습니까?
- 자녀가 먹는 속도가 느려서 빨리 먹어야 한다는 압박감을 느낍니까?
- 아이가 식탁에 앉았을 때 실제로 배고픔을 느낍니까? 식사 시간 전에 간식을 줄이거나 간식의 일부로 식사를 주는 것을 고려해 보십시오.
- 자녀가 올바른 행동에 대해 음식으로 보상을 받나요? 그렇다면 자녀는 간식을 긍정적인 것으로 생각하고 다른 음식은 부정적인 것으로 생각하기 시작할 수 있습니다.
- 식사 시간이 정해져 있습니까? 식사 시간은 즐겁습니까 아니면 스트레스를 느낍니까? 시간이 정해져 있지 않다면 일정하게 정하거나, 식사 시간을 기다려지게 하거나 즐거운 시간으로 만들어 보십시오.
- 후각이 예민하거나 특정 질감이나 맛을 싫어하나요? 그렇다면 그러한 음식의 양을 줄이거나 다른 형태로 주거나, 유사한 영양가를 가진 다른 음식으로 대체하십시오.
- 질식과 같은 문제를 두려워하거나 새로운 것을 시도하기를 꺼립니까?

어쨌든, 자녀가 활동적이고 성장하고 있다면 영양이 풍부한 음식을 섭취하고 있을 것입니다.<sup>2</sup>

그렇지 않다면 자녀가 섭식 장애와 같은 의학적 또는 정신 건강적 문제를 겪고 있을 수 있습니다. 정신 건강 전문가나 의료진과 상담하도록 하십시오.

## 섭식 장애

섭식 장애는 여성의 약 8%, 남성의 약 2%가 겪고 있으며 진단을 받지 않았거나 오진을 받았을 수 있으므로 더 많을 수 있습니다.<sup>3</sup> 또한 섭식 장애를 가진 20명 중에서 1명은 합병증이 원인이거나 자살로 사망하고 있습니다.<sup>4</sup>

섭식 장애는 주로 청소년이나 젊은이들에게 발생하고 있지만 어린 아이를 포함한 모든 연령대에서 발생할 수도 있습니다. 경고 징후에는 다음이 포함될 있습니다.

- 다이어트 또는 음식과 운동에 대한 엄격한 규칙을 준수

- 성장 및 발달 지연
- 많은 양의 음식을 단시간에 섭취하거나, 음식을 소량으로 나누어 매우 천천히 먹거나, 섭취한 음식의 양에 대해 거짓말을 하거나, 다른 사람들과 함께 먹는 것을 피하는 것과 같은 잘못된 식습관
- 직장, 학교, 운동 또는 기타 활동에서 성과 저하
- 대인관계나 사회 생활에서의 문제
- 우울증, 불안감, 자살에 대한 생각, 자존감 결여, 완벽주의 등을 포함한 정신 건강 장애 또는 증상
- 심장의 문제, 골손실, 당뇨병, 고혈압, 만성 피로감, 소화계 문제 등과 같은 관련된 의학적 질환 및/또는 합병증
- 알코올 및 약물 남용 문제

일반적인 정신 질환과 마찬가지로 섭식 장애도 누구에게나 발생할 수 있습니다. 섭식 장애가 있는 사람들의 배경은 다양합니다. 섭식 장애를 가진 사람들은 체중이 늘거나 줄어 들 수 있으며 섭식 장애를 겪기 전의 모습과 동일하기도 하므로 체격이나 체형과도 관계가 없습니다. 어떤 사람들은 섭식 장애 이외의 다른 질환이 동시에 발생하거나 다른 형태의 문제로 바뀌기도 합니다.

일반적인 섭식 장애에는 다음이 포함됩니다.

- **거식증** - 체중 증가에 대해 극도로 두려워하여 음식 섭취를 심하게 제한하거나, 과도하게 운동하거나 두 가지를 모두 하여 체중을 관리하려고 하는 경우.
- **폭식증** - 과도하게 과식하고 통제가 되지 않는 경우. 몰래 폭식하고 그러한 행동에 대해 수치심을 느끼는 경향이 있습니다.
- **신경성 폭식증** - 폭식을 했다가 극도로 섭식을 제한하거나, 구토를 하거나, 설사약을 먹거나, 과도한 운동을 하는 등의 극적인 방법을 사용하여 체중 증가를 회피.
- **회피적/제한적 섭식 장애(ARFID)** - 1) 식욕이 없거나, 2) 음식의 질감, 외관, 색상 또는 냄새 때문에 음식을 피하거나, 3) 질식, 구토, 변비 등이 걱정되어 섭취하는 것을 두려워하는 경우.

섭식 장애를 극복하는 것은 쉽지 않으며 몇 주에서 몇 개월, 몇 년이 걸릴 수도 있습니다. 조기에 중재를 한다면 극복이 가능하며 많은 사람들이 극복하고 있습니다. 다음의 간략한 **선별 도구**를 사용하여 본인이나 가족 중에 섭식 장애를 겪는 사람이 있는지 확인할 수 있습니다. 전문가의 도움을 받는 방법도 고려하십시오.

<sup>1</sup> University of Bristol. **Should we worry about picky eating?** 접속 일자, 2023년 11월 27일.

<sup>2</sup> NHS. **Fussy eaters.** 접속 일자, 2023년 11월 27일.

<sup>3</sup> 미국임상영양학회지(The American Journal of Clinical Nutrition). **Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review.** 접속 일자, 2023년 11월 28일.

<sup>4</sup> 미국 섭식 장애 협회(National Eating Disorders Association, NEDA). **Eating disorder myths.** 접속 일자, 2023년 11월 28일.

Child Mind Institute. **Picky eating: What’s normal and what’s not.** 접속 일자, 2023년 11월 27일.

Eating Disorders Victoria. **Key research and statistics.** 접속 일자, 2023년 11월 28일.

Eatright.org. **What is disordered eating?** 접속 일자, 2023년 11월 29일

Johns Hopkins. **Healthy eating during adolescence.** 접속 일자, 2023년 11월 29일

HelpGuide.org. **Emotional eating and how to stop it.** 접속 일자, 2023년 11월 27일.

Mayo Clinic. **Weight loss: Gain control of emotional eating.** 접속 일자, 2023년 11월 27일.

미국 섭식 장애 협회(National Eating Disorders Association). **How to have a healthy relationship with food.** 접속 일자, 2023년 11월 28일.

University of Bristol. **Should we worry about picky eating?** 접속 일자, 2023년 11월 27일.

University of Newcastle. **What does having a ‘good relationship with food’ mean?** 4 ways to know if you’ve got one

© 2023 Optum, Inc. 모든 권한 보유. Optum®은 미국 및 기타 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

WF12253179 142523-122023