

섭식 장애가 중년기에 발생할 수 있나요?

작성자: Michelle Konstantinovsky

매우 어린 아이들과 중년 이상의 사람들도 섭식 장애를 경험하며, 이러한 문제가 다양한 연령대에 어떤 영향을 미치는지에 대한 연구가 늘어나고 있습니다.

섭식 장애가 주로 십대와 젊은 성인에게 영향을 미친다고 생각하지만, 실제로는 모든 연령대에서 발생할 수 있습니다. 매우 어린 아이들과 중년 이상의 사람들도 섭식 장애를 경험하며, 이러한 문제가 다양한 연령대에 어떤 영향을 미치는지에 대한 연구가 늘어나고 있습니다.

2000년대 초반, 저명한 섭식 장애 연구자인 [Cynthia Bulik](#) 박사는 중년기의 섭식 장애에 주목하는 연구를 발표했습니다. 그녀와 동료들은 [1,849명의 참가자를 조사했고](#), 50세 이상의 여성들 중 상당수가 체중과 체형에 대한 우려를 나타낼 뿐만 아니라, 약 13%가 섭식 장애 증상을 보인다는 것을 발견했습니다. 이는 섭식 장애가 거의 전적으로 십대와 청소년에게만 영향을 미친다는 널리 퍼진 통념을 깨뜨린 매우 획기적인 발견이었습니다.

연구가 발표될 당시, 저는 대학원 논문을 작성하고 있었고 고령자의 섭식 장애라는 주제를 더 깊이 연구하기로 했습니다. 이 프로젝트를 위한 연구에서, 저는 어린 나이에 섭식 장애를 경험하고 중년기에 재발한 여성들, 또는 40대, 50대 이후에 처음으로 섭식 장애가 발생한 여성들과 이야기를 나눴습니다. 한 여성은 남편이 갑자기 그녀를 떠났을 때 41세였는데, 십대 시절 자신에게 통제감과 안정감을 주었던 칼로리 계산 강박증에 빠르게 다시 빠져들었다고 말했습니다. “가장 친한 친구 중 한 명이 ‘50살이나 됐는데 아직도 체중 걱정을 하고 있다니 놀랍다’고 말했어요.”라고 그녀가 말했습니다. “그런 낙인찍힌 느낌을 견딜 수 없었어요.”

또 다른 여성은 40대에 네 아이의 엄마로서 ‘임신 전 몸매’를 되찾으려는 시도가 [폭식증](#)으로 발전했고, 16살된 딸이 멀어지기 시작하자 이후 [거식증](#)으로 변했다고 말했습니다. 어느 날, 그녀는 너무 영양실조 상태여서 딸을 쇼핑몰에 데려가던 중 정신을 잃었습니다. “가장 체중이 낮았을 때 의사가 제가 얼마나 멧져 보이는지 축하해줬다는 게 아이러니예요.”라고 그녀가 말했습니다.

제가 취재하는 동안 많은 여성들로부터 이런 이야기들을 들었고, 이는 Bulik 박사의 연구를 생생하게 보여주었습니다. 그리고 제 이야기와 Bulik 박사의 연구가 특별히 여성들에 초점을 맞추긴 했지만, 중년기의 섭식 장애는 모든 성별의 사람들에게 영향을 미칠 수 있고

실제로도 그렇습니다. 하지만 청년기 이후의 섭식 장애는 여전히 섭식 장애에 대한 더 큰 논의에서 안타깝게도 무시되고 있으며, 너무나 많은 사람들이 완전한 회복을 위해 받아야 할 치료를 받지 못하고 있습니다. 중년기 섭식 장애의 원인, 증상, 치료 방법을 이해하면 더 많은 사람들이 깨달을 수 있습니다. 섭식 장애는 나이를 가리지 않으며, 누구나 회복을 위한 도움을 받을 자격이 있다는 것ですよ.

섭식 장애가 중년기에 얼마나 흔한가요?

Bulik 박사의 고유 연구에 따르면, 50세 이상 여성의 약 13%가 섭식 장애 증상을 보입니다. 하지만 해당 연구는 섭식 장애로 고통받을 수 있는 다른 성별의 사람들을 고려하지 않았으며, 중년기(예: 40대 중반)와 같이 성인기의 다른 시점에서 섭식 장애 증상을 경험할 수 있는 사람들도 포함하지 않고 있습니다.

“제가 섭식 장애 전문가로서 경력의 전반기를 보내면서, 중년기 섭식 장애를 겪고 있는 분들을 자주 만났습니다”라고 온라인 섭식 장애 치료 제공자인 Equip의 수석 치료사이자 임상 감독자인 Brittney Lauro는 말합니다. “일부는 생활 속 특정 사건 이후 재발을 경험했고, 또 다른 이들은 수십 년간 섭식 장애와 싸우면서 완전한 회복에 이르지 못했습니다. 그리고 일부는 30~40대에 새롭게 섭식 장애가 발병하여 그 증상이 지속되었습니다.”

2023년 리뷰에 따르면 중년 여성의 2.1~7.7%가 섭식 장애 진단을 받았고, 중년 남성의 1% 미만이 진단을 받았습니다. 이 리뷰는 또한 여성의 섭식 장애 유병률이 나이가 들수록 감소하지만 ‘매우 고령에서도 0에 도달하지 않는다’는 것을 발견했습니다. 또한, [심한 갱년기 증상](#)을 보고한 여성들은 덜 심한 갱년기 증상을 가진 여성들에 비해 더 많은 섭식 장애 병리를 보였습니다. 호르몬 장애는 섭식 장애를 경험하는 중년 남성에게도 발생할 수 있습니다.

중년기에 섭식 장애가 발생하는 원인은 무엇인가요?

많은 면에서, 중년기에 발생하는 섭식 장애는 젊은 나이에 발생하는 섭식 장애와는 다르지만, 한 가지 유사점은 발병 연령에 관계없이 한 가지 원인만 있지 않다는 것입니다. 오히려 섭식 장애는 다양한 생물학적, 유전적, 심리적, 환경적 요인들로 인해 발생합니다.

Bulik 박사는 중년기 섭식 장애를 가진 여성들을 3개의 뚜렷한 그룹으로 구분했습니다.

1. 청소년기에 장애가 발생했다가 회복했다가 재발한 사람들
2. 어린 나이에 섭식 장애가 발생했고 완전히 회복되지 않은 사람들
3. 나중에 처음으로 섭식 장애가 발생한 사람들

3가지 범주 중 어디에 속하든, 중년기 섭식 장애의 발생(또는 악화)에 기여할 수 있는 몇 가지 공통적인 요인들이 있습니다. “모든 연령대의 섭식 장애와 마찬가지로, 사회적, 정서적 또는 신체적인 큰 생활 환경의 변화가 섭식 장애를 촉발할 수 있습니다.”라고 Lauro가 말합니다. “중년기를 생각해 보면, 폐경기와 폐경전후기는 상당한 호르몬 변화로 인해 절대적으로 촉발 사건이 될 수 있습니다. 다른 촉발 사건으로는 자녀의 독립, 사랑하는 사람의 상실, 심각한 질병 진단, 이혼이나 은퇴가 있을 수 있습니다.”

Lauro는 대부분의 사람들이 미디어 이미지와 사회적 압박으로 인해 신체 이미지 문제를 겪고 있지만, 중년기의 사람들은 노화 과정과 관련된 특별한 어려움에 직면한다는 점을 발견했습니다. 특히 자신의 체형과 신체 부위의 크기가 원하지 않는 방향으로 변화하는 것을 목격하게 되는 것입니다. “제 경력을 통해 발견했고 현재 연구 결과로 발표되고 있는 또 다른 흥미로운 점은 중년기의 사람들이 미디어 이미지와 자신을 비교하기보다는 젊었을 때의 자신과 비교하는 경향이 더 강하다는 사실입니다”라고 Lauro는 말합니다. “그렇다고 미디어 이미지가 전혀 영향을 미치지 않는다는 뜻은 아닙니다. 분명히 영향을 미치지만 중년기에는 자기 비교를 많이 하는 경향이 있습니다.”

특정 유형의 섭식 장애가 중년기에 더 흔한가요?

섭식 장애는 나이에 상관없이 발생할 수 있으며, 어떤 유형이 더 흔한지는 연구마다 다른 결과를 보이고 있습니다. 위에서 언급한 2023년 리뷰에 따르면, [OSFED](#)(기타 특정 영양 또는 섭식 장애)와 [BED](#)(폭식 장애)가 가장 흔한 진단이며, [다른 연구](#)에서는 [비전형적 식욕부진증\(거식증\)](#)이 가장 흔한 진단이고 [폭식](#)이 가장 흔한 주요 섭식 장애 증상으로 나타났습니다.

“제 경험상 거식증, 폭식증, OSFED, BED로 오는 사람들의 수가 비슷했습니다.”라고 Lauro가 말합니다. “[ARFID](#)(회피/제한적 음식 섭취 장애)는 덜 보았습니다. 하지만 이는 ARFID가 비교적 최근에 인정된 진단이어서 사람들이 이를 잘 알지 못하기 때문일 수 있습니다.”(ARFID가 아이들에게만 영향을 미친다는 흔한 오해도 있습니다. [이는 사실이 아닙니다.](#))

Lauro는 중년기 섭식 장애로 고통받는 많은 사람들이 실제로는 다른 유형의 섭식 장애임에도 자신의 진단을 BED로 추정한다고 덧붙입니다. “처음 오시는 분들 중 대다수가 BED라고 스스로 말합니다.”라고 그녀가 말합니다. “하지만 임상 평가를 해 보면 폭식증, OSFED, 때로는 거식증이 실제로 더 나은 설명이 됩니다. 이는 부분적으로 우리 사회가 폭식을 악마시키는 것을 크게 강조하는 [다이어트 문화](#)에 젖어 있기 때문이라고 생각합니다.”

Lauro가 중년 방문자들에게서 자주 관찰하는 또 다른 진단은 아직 DSM에서 인정되지 않은 것입니다. [유해 식품 기피](#), 또는 ‘깨끗한 식사’에 대한 강박입니다. “이 진단이 중년기 사람들에게 영향을

미치는 이유를 가설로 세워보자면, 특정한 방식으로 먹는 것이 건강이나 젊음을 회복시켜줄 것이라는 희망 때문일 수 있습니다.”라고 그녀가 말합니다. “식사를 조절하는 것 자체는 문제가 아닙니다. 하지만 급성 의학적 필요성이 없는데도 여러 식품군을 제거하게 되면 문제가 됩니다.”

중년기 섭식 장애의 정신적 신체적 건강 위험

섭식 장애는 모든 연령대에서 뼈의 약화와 느린 맥박부터 뇌 손상, 장기 부전, 심지어 사망에 이르기까지 다양한 **신체적 심리적 결과**를 초래할 수 있습니다. 이러한 질환은 모든 연령대에서 해롭고 잠재적으로 치명적이지만, 심장과 폐 문제, 골손실, 위장 증상, 당뇨병, 피부 손상을 포함한 **일부 결과적 문제들**은 중년기의 사람들에게 특히 위험할 수 있습니다.

“일반적인 섭식 장애의 위험인 악화되는 **불안**이나 우울증, 골다공증, 심혈관 합병증, 위장 운동성과 장 건강 관련 문제를 외에도, 중년기의 섭식 장애는 다른 의학적 정신적 건강 상태를 더욱 악화시킬 수 있습니다.”라고 Lauro가 말합니다. “폐경전후기도 상당한 호르몬 변화로 인해 섭식 장애와 상호작용할 수 있습니다. 폐경전후기와 섭식 장애 모두 기분과 기능 수준에 깊은 영향을 미칠 수 있습니다.”

중년기 섭식 장애는 어떻게 치료하나요?

섭식 장애에 대한 여러 가지 근거 기반 치료법이 있지만, Lauro는 **강화된 인지행동치료(CBT-E)**가 고령자들에게 특히 효과적인 접근법이 될 수 있다고 말합니다. “중년기의 섭식 장애를 생각할 때, CBT-E를 사용하여 개인들을 치료하는 것이 가장 성공적이었습니다.”라고 그녀는 말합니다. “올바르게 시행될 때 CBT-E는 일반 CBT나 심지어 섭식 장애를 위한 이전의 개량된 CBT와도 매우 효과가 다르다는 점을 강조하고 싶습니다.”

섭식 장애 치료를 위해 특별히 설계된 CBT-E는 유연성과 개별화를 모두 가능하게 하는 전략과 절차의 모듈식 통합이 독특한 특징입니다. “CBT-E는 성인이 더 많은 자율성을 가지고 본질적으로 자신의 회복에서 그리고 그들이 원하는 회복의 모습에서 운전자의 입장에 있다는 점이 청소년을 위한 일부 일선 치료법과 다릅니다.”라고 Lauro가 말합니다. 이 치료는 일반적으로 개인화된 교육, 진행 상황 모니터링, 환자 맞춤형 세션, 미래를 위한 계획 수립을 중심으로 하는 4단계로 나뉩니다.

“CBT-E를 시행할 때 가장 효과적인 것은 동기부여 면담 요소입니다.”라고 Lauro가 말합니다. “중년기의 한 가지 장점은 심각한 영양실조로 인한 위축을 제외하고는 뇌가 완전히 발달했다는 것이며, 그래서 사람들이 과정에 더 많이 참여할 수 있게 됩니다. 우리는 본질적으로 섭식 장애가 특정 개인에게 어떻게 작용하는지에 대한 ‘로드맵’을 그리고, 이를 치료 전반에서 가이드로 사용합니다.”

CBT-E가 대부분의 중년기 사람들에게 가장 적절한 치료 옵션일 수 있지만, Lauro는 특히 심각하고 지속적인 거식증과 같이 오랜 섭식 장애 이력이 있는 일부 사람들의 경우 **FBT(가족 기반 치료)** 접근법이 가장 좋을 수 있다고 말합니다. “저는 상당한 섭식 장애 이력이 있는 많은 중년 성인들과 일해왔고, 그들이 FBT 스타일의 접근법을 이용할 수 있고 응원하지만 단호한 경계를 유지하는 지원자들에게 둘러싸여 있을 때 큰 진전을 이루는 것을 보았습니다.”라고 Lauro가 말합니다. “이러한 상황에서는 정말로 마음 전체가 필요합니다. 성인이라는 점 때문에 때로는 일반적이지 않다고 느껴질 수 있지만, 이 접근법이 사람들에게 판도를 바꾸는 것을 보았습니다. 나이 때문에 희망을 잃을 필요는 없습니다.”

중년기 섭식 장애 치료에는 어떤 장벽들이 있나요?

안타깝게도, 모든 연령대의 사람들이 재정적, 물리적, 지리적, 문화적 또는 기타 효과적인 섭식 장애 치료에 대한 장벽에 직면합니다. 하지만 중년기의 사람들은 특정한 장애물에 부딪힐 수 있습니다.

“중년기의 사람들이 섭식 장애 치료를 받는 데에는 다양한 장벽이 있습니다.”라고 Lauro가 말합니다. “가장 흔히 보는 것은 재정적 어려움과 책임과 관련된 것입니다. 많은 사람들이 **보험이 적용되는 치료**를 찾는 데 어려움을 겪습니다. 그리고 종종 집중 치료가 필요한 경우, 사람들은 가족 휴가 및 병가를 내는 것에 더 제한적입니다. 가족 휴가 및 병가가 있더라도, 이는 일부 가정과 개인에게 지속 가능하지 않은 큰 재정적 부담으로 이어질 수 있습니다.”

중년기에 있다는 것이 무엇을 의미하고 섭식 장애가 어떤 ‘모습’인지에 대한 사회적 압박, 기대, 고정관념도 사람들이 필요한 치료를 받지 못하게 할 수 있습니다. 다시 말해, 중년기의 누군가는 ‘전형적인’ 섭식 장애 환자의 틀에 맞지 않아서(사실 그런 환자는 존재하지 않습니다), 자신이 겪어서는 안 되는 문제로 고통받는 것에 대해 수치심을 느끼거나, **‘충분히 아프지 않아서’** 도움이 필요하지 않다고 믿기 때문에 도움을 구하는 것을 주저할 수 있습니다.

“재정적 부담과 책임 다음으로, 저는 종종 ‘내가 평생 이렇게 살아왔으니 문제가 없을 거야’와 같은 안일함과 믿음을 봅니다.”라고 Lauro는 말합니다. “2025년에도 여전히 섭식 장애에 대한 정보와 교육이 매우 부족합니다. 현재 중년기에 있는 사람들을 생각하면, 과거에는 정보가 더 적었다는 것이 떠오릅니다. 우리 사회에서는 많은 장애가 있는 섭식 습관들이 건강한 것으로 칭찬받습니다.”

최근 몇 년 동안 섭식 장애 교육과 인식이 더 널리 퍼졌지만, 의료 전문가들조차도 여전히 섭식 장애 우려나 증상을 보이는 환자들을 적절하고 세심하게 받아들이는 것을 배우고 있으며, 이는 특히 고령 환자들에게 해당될 수 있다는 것을 이해하는 것도 중요합니다. “역사적으로 지식과 교육의 부족은 섭식 장애에 대한 훈련을 받지 않은 많은 의료 제공자들에게도 영향을 미칩니다.”라고 Lauro가

말합니다. “이런 말이 있습니다. ‘우리는 우리가 모르는 것을 모른다,’ 그리고 안타깝게도, 이러한 교육의 부족은 치료를 위한 장벽과 놓친 기회들을 쌓아올립니다.”

중년기의 사람들이 적절한 치료를 받지 못하게 하는 장애물과 도전들이 있음에도 불구하고, 모든 연령대의 사람들이 완전하고 지속적인 섭식 장애 회복을 이룰 수 있다고 믿을 만한 많은 이유가 있습니다. “중년기에 섭식 장애 치료를 찾는 사람들에게는 많은 희망이 있습니다.”라고 Lauro가 말합니다. “저는 사람들이 엄청난 진전을 이루는 것을 직접 보았습니다. 30년, 40년 이상의 섭식 장애 이력이 있는 사람들이 안정적인 상태에 도달하는 것을 보았습니다. 중년기에 새로 발병한 섭식 장애를 가진 사람들이 회복에 도달하는 것을 보았습니다. 치료를 받기에 너무 늦은 때는 없습니다. 건강 상태와 수명의 연장 외에도, 중년기에 섭식 장애 치료를 받은 사람들은 종종 그것이 가족, 친구들, 사랑하는 사람들과의 관계에 얼마나 긍정적인 영향을 미쳤는지 말해줍니다.”



당신이 본인의 섭식 장애나 사랑하는 사람에게서 발견한 징후를 걱정하고 있다면, 전문가의 평가를 받는 것이 중요합니다.

이 글은 원래 equip.health에 게재되었습니다.

Optum

 **Equip**

본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 시에는 911에 전화하거나 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램이 의사나 전문가의 치료를 대체하지 않습니다. 특정한 의학적 요구, 치료법 또는 약에 대해서는 임상가와 상담하십시오. 잠재적 이해 상충 문제로 인해, Optum 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 제공하고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용주 혹은 건강 플랜)를 상대로 법적 조치를 수반할 수 있는 사안에 대해서는 법적 자문이 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램 및 관련 내용을 모든 주에서, 또는 모든 규모의 집단에 사용할 수 있는 것은 아니며, 변경될 수 있습니다. 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

©2025 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF15498908 335317-012025 OHC