

[연수강좌]

외래에서 쉽게 할 수 있는 인지행동치료

오 동 재

미소의원, 이매진 비만의학 연구소

개원가 비만 클리닉에서는 체중 감량을 위해서 약물치료가 가장 비중을 두고 있다. 그 이유는 약물은 빠르고 힘들이지 않게 체중을 감량할 수 있는 장점 때문인 것 같다. 그러나 약물치료는 나름대로 제한이 있다. 약 부작용에 대한 두려움 때문에 환자들에게 거부감을 준다. 실제로 식욕 억제제는 의존성 문제와 폐 고혈압 등의 심각한 부작용¹⁾에서 완전히 자유로울 수 없다. 또한, 소아비만이 사회적 문제로 대두되고 있는 시점에 소아에서 안전하다고 입증된 비만 약이 없다. 약물치료에 대한 비용도 만만치 않다. 약을 복용하다가 중단하게 되면 다시 식욕이 되돌아오고, 원래 체중으로 혹은 그 이상으로 돌아오는 요요 현상이 있을 수 있다. 그렇다고 평생 약을 복용하자니 부작용과 비용이 부담스럽다.

약물치료에 대한 대안이나 보조치료로 인지행동치료를 생각할 수 있다. 인지행동치료는 비만을 일으키는 잘못된 행동과 생각을 수정하는 것이 목표이다. 소모하는 양보다 많이 먹거나 활동을 하지 않아서 섭취된 에너지가 남아 있어 그 결과 비만이 생기는 것이므로 섭취 행동과 활동을 교정하기 위해서 인지행동치료를 이용할 수 있다. 약물치료에 대한 임상 연구 결과들²⁾에서 위약을 투여한 경우에도 인지행동치료 등 적극적인 치료적 개입이 되었을 때 약물에 상응하는 체중 감량을 보여준다.

쉽게 할 수 있는 인지행동치료

그러나 외래에서 인지행동치료를 정식으로 하기에는 시간적 여유가 없다. 그래서 필자는 외래에서 손쉽게 할 수 있는 인지행동치료에 대한 아이디어를 제공하고자 한다.

인지행동치료의 장점이 유인물들을 이용하기 때문에 시간이 절약되고, 누구나 쉽게 활용할 수 있다는 것이다. 비만의 원인 중 중요한 부분이 잘못된 식습관이다. 그러나, 잘못된

식습관을 고치는 것은 말처럼 쉽지가 않다. 보통사람들은 잘못된 것을 알고 있어도 한번 습관이 든 것이 끈질기게 남아서 그 사람을 괴롭힌다. 예를 들면, 담배가 나쁜 줄 알지만 한번 중독이 되면 끊을 수 없다. 그러나 치료자가 잘못된 행동을 분석해주고, 그 행동의 문제가 무엇인지를 지속적으로 교육을 시켜준다면 고질적인 습관도 고쳐질 수 있다. 의사가 직접 환자에게 설명하고 설득하는 것이 바람직하다. 그러나 우리나라와 같이 상담과 같은 의사의 기술료를 충분히 인정받지 못하고 있는 상황에서 상담에 대한 대가도 턱없이 부족한데 무작정 시간을 들여 환자에게 정성을 쏟는다는 것은 의사의 희생만 강요하는 일이다.

그래서 환자에게 교육시킬 자료를 미리 유인물로 만들어서 환자에게 나눠주면서 설명을 추가해주는 방법이 있다. 환자에게 나눠줄 유인물 중요한 것 몇 가지를 표에 제시하였다. 이 유인물은 Cooper 등의 책³⁾에서 번역한 것이다. 외식 전에, 식당에 갈 때, 뷔페를 먹을 때, 집으로 손님을 초대했을 때, 다른 사람 집에 초대를 받았을 때, 휴가를 갈 때, 특별한 행사가 있을 때, 먹는 스타일을 교정하기 위해, 음주 문제, 일상 생활에서 활동량을 늘리기 위한 방법 등에 대해서 환자에게 나눠줄 수 있는 유인물을 준비하였다.

이런 유인물은 환자의 상태를 평가하는 설문지를 위해 만들 수 있고, 환자가 스스로 자신의 문제를 파악하기 위한 숙제를 위해 만들 수도 있다.

유인물만 갖고는 설득력이 떨어질 수 있다. 요즘은 멀티미디어 사회이다. 여러 가지 수단과 방법을 이용하여 환자를 교정시킬 수 있다. 오디오 테이프를 이용하거나 오디오 CD를 이용하여 필요한 정보를 환자에게 제공할 수 있다. 테이프를 이용하여 인지행동치료를 했더니 효과가 있었다는 보고⁴⁾는 고무적이다. 필자도 환자의 습관을 교정하기 위해서 최근 CD를 제작해서 시도하고 있다.⁵⁾

외래에서 환자를 볼 때도 그냥 말로만 설명을 해주는 것보

다는 파워포인트 등을 이용하여 교육자료를 보여주는 것도 효과적이다. 필자도 신환 교육 등은 외래 진료실 컴퓨터를 이용하고 있다.

인터넷을 이용한 인지행동치료가 우울증 환자를 예방할 수 있다는 연구 결과⁶⁾는 좋은 아이디어를 제공한다. 앞으로 비만 환자의 상담과 교육을 인터넷으로 이용하여 치료한다면 좋을 것이다. 시간이 없어 직접 의사를 만날 수 없는 경우 인터넷을 통해서 상담을 받을 수 있을 것이고, 자신의 식사 일기도 인터넷을 통해서 점검 받을 수 있다. 현재 비만 환자를 위한 인터넷 차트가 있다.

환자의 교육과 상담을 의사 혼자서 하기 보다는 간호사를 활용하여 할 수 있다. 간호사를 교육시켜 처음 병원을 방문한 환자를 교육시키고, 식사 일기 점검 등도 맡길 수 있다.

우리 나라에서도 환자용 비만 인지행동치료 책이 제작된다면 그 책을 환자에게 쥐서 스스로 자신을 치료하게 할 수도 있다. 외국에서는 자가치료 책(self-help book)이 많다. 거의 전문가 수준의 지식을 알기 쉽게 정리해서 환자를 교육시켜 치료를 도와주는 책들이다. 우리나라에도 그런 책들이 나와 있지만 비만 환자용 책은 부족한 실정이다. 앞으로 그런 책들을 출판하여 환자들에게 도움을 줄 수 있으면 좋겠다.

휴대폰을 이용하여 다음 진료시간을 알려주거나, 환자에게 지속적으로 상기시켜줄 내용을 보내주는 것도 도움이 될 수 있다.

비만 환자를 대하는 태도

환자의 문제를 교정하기 위해서는 비만 클리닉을 찾아오는 환자에 대해서 잘 알아야 한다. 개원가 비만 클리닉을 방문하는 환자 대부분은 여자 환자이다. 그리고 많은 환자들이 정상 체중을 갖고 있지만 체형관리를 위해서 방문하는 사람들이다. 체형관리를 목적으로 오는 환자들은 맘에 들지 않는 특정부위가 빠지기를 바란다. 대부분은 남들에게 자신을 노출시키는 유흥업소, 백화점 등 서비스 업종에 종사하는 사람이 많다. 자신의 몸매가 경쟁력이기 때문에 몸매 관리에 집착하게 되어 체형관리를 하고 싶어하는 것 같다. 체형 관리 목적으로 온 환자를 대할 때 의사들은 속으로 거부감을 느낄 수 있다. 속물처럼 생각하게 되어 거부감을 드러낼 수도 있다. 그러나 그들의 요구를 거절하는 것만이 최선의 선택은 아니다. 병원에서 거절된 그들은 더 비과학적이고, 건강을 해칠 수 있는 단식원이나 검증도 되지 않은 상품 등을 찾을 수 있다. 사회의 잘못된 편견을 고치는 전에 우선 이들의 욕구를 건강을 해치지 않는 범위에서 들어주는 것이 좋겠다.

비만 환자나 체형관리 환자를 대할 때는 따뜻하게 해야 한다. 이들은 거절당하지 않을까, 두려움을 갖고 있기 때문이다. 환자의 습관을 교정하기 위해서는 칭찬을 아끼지 말아야 한다. 잘 따라오지 못 하더라도 야단을 치는 것은 좋지 않다. 병원을 찾아오는 환자들은 약의 부작용에 대해서 항상 불안하게 생각한다. 약의 부작용 등을 잘 설명해줘야 한다. 비만 치료에 대해 지식을 습득하여 자신감을 보여줘 환자가 신뢰할 수 있어야 한다.

진짜 비만환자를 대할 때⁷⁾는 비만이라는 용어보다는 평균보다 많은 체중이라고 이야기해주는 것이 좋다. ‘비만’이라는 용어는 부정적이고, 혐오스러운 의미가 숨겨져 있기 때문이다. 폭식이 꼭 있을 거라는 생각을 버리고, 낯선하고 예쁜 환자를 대할 때와 똑같이 대해줘야 한다. 또한, 고도 비만 환자가 입을 수 있는 가운, 혈압계를 구입해서 창피함을 느끼지 않게 배려해야 한다. 처음부터 바로 목표 체중을 잡지 말아야 한다. 환자의 비현실적으로 높은 목표를 낮추기 위해서 말다툼이 생기게 되면 환자와의 관계만 나빠질 뿐이다. 전반적인 건강과 체중과 관련 없는 결과에 집중해서 체중에 집착하는 일을 막아야 한다. 운동을 격려하고, 비만에 관한 최신 지견과 정보를 습득하여 체중이 잘 안 빠져도 환자를 탓하지 말아야 한다. 환자가 아무리 노력해도 타고난 체형이 완전히 바뀔 수는 없다.

환자에게는 다음과 같이 충고해야 한다. 첫째, 뚱뚱한 사람을 혐오스럽게 보지 말라고 해야 한다. 비만인 사람에 대한 혐오감은 자기 혐오감에 빠지게 하기 때문이다. 둘째, 너무 다른 사람의 인정에 자존감을 의존하지 말아야 한다. 셋째, 체중을 포함해서 세상의 모든 것이 뜻대로 되지 않는다는 점을 알아야 한다. 넷째, 사회의 편견을 거부할 수 있어야 한다. 다섯째, 자신을 탓하기 보다는 편견을 탓할 수 있어야 한다.

결 론

비만환자를 잘 치료하기 위해서는 약물치료만 갖고는 부족하다. 인지행동치료를 활용하면 체중이 다시 증가하는 것도 막을 수 있고, 안전하게 체중을 뺄 수 있을 것이다. 외래에서 사용하기 쉽게 하기 위해서는 유인물과 오디오 테이프 등을 이용한다. 또 간호사와 같은 병원 직원을 교육시켜 의사의 부담을 줄일 수 있을 것이다. 인터넷 등 컴퓨터를 활용하면 환자에게 더 설득력 있게 다가갈 수 있다.

비만환자를 대할 때는 더 조심스럽게 접근해야 한다. 그들은 상처받기 쉽고, 우울해지기 쉽기 때문이다. 환자에게 자기 혐오에 빠지지 않도록 사회의 편견과 싸울 수 있는 용기를 줘야 한다.

외래에서 사용할 수 있는 환자용 유인물들

1. 외식의 일반적 전략

- 미리 충분히 계획
- 마주칠 어려움을 고려해라
 - 제공될 음식의 양과 종류
 - 먹으라고 하는 강요
 - 식사 외 더 먹는 것(전채, 후식)
 - 술
- 과거 유사한 상황에 대해 어떻게 대처했는지 생각

2. 식당

- 식당 선택에 관여
- 여분의 버터가 없도록 음식을 주문/드레싱과 소스는 먹을 분량을 조절할 수 있도록/적은 크기를 주문
- 세트 메뉴를 주의
- 디저트는 신선한 과일로/다른 사람과 함께

3. 뷔페

- 먹을 수 있는 것이 무엇인지 자세히 보라. 샐러드나 밥 같은 저칼로리 음식 선택
- 작은 사이즈 접시 이용
- 앉아서 식사/뷔페 테이블에 한번만/곧 접시를 치운다
- 다른 사람에게 약간의 음식을 가져다 달라고 부탁하거나 당신이 좋아하는 것이 무엇인지 말한다.

4. 집으로 초대

- 어쩔 수 없이 고지방, 고칼로리 식사를 제공해야 하는지 고려한다. 저지방 식사는 손님들에게 환영 받을 수 있으며 그것이 홀대를 의미하지는 않는다.
- 개별 조각 치킨과 같은 개별 음식은 먹기도 좋고 남은 음식의 유혹도 피하기 쉽다.
- 만약 음식이 남았다면 손님들에게 싸주거나 즉시 얼린다.
- 만약 음식을 준비하면서 조금씩 먹는 경향이 있다면 사용한 접시나 조리 기구들을 즉시 비눗물에 담그거나 조리하는 동안 껌을 씹는다.

5. 다른 사람의 집에서 식사할 때

- 가능하면 대접 받게 되는 음식이 무엇인지 미리 알아두어라. 만약 초대한 주인과 잘 아는 사이라면 미리 그들과 연락하여 상황을 설명하고 그들의 도움을 받아라.

- 적어도 하나라도 칼로리가 적은 음식을 알 수 있을 것이다.
- 음식량을 조절할 수 있도록 음식 차리기를 돕거나 적은 음식을 요구한다.
- 접시는 샐러드나 채소로 채우고 고 열량 음식은 조금만 던다. 이것은 칼로리 조절을 돕고 당신의 체중 조절에 대한 관심을 피할 수 있다.
- 먹은 음식의 칼로리를 계산할 수 있도록 식사 들어간 재료를 알려달라고 요구해라.

6. 그 밖의 문제

- 먹으라고 강요될 때
 - 무엇이 그렇게 느끼도록 하는지 정확히 파악하고 대처한다.
- 부족한 느낌 (Feeling deprived)
 - 음식이 아닌 다른 부분에 집중(친구들과 대화, 휴식시간, 접시를 닦거나)
 - 먹고 마시는 것이 사교 모임에서 덜 중요
- 예기치 못한 경우에 대한 대처; 예기치 못한 식사 초대
 - 다음날 이후 칼로리를 줄임
 - 다른 시간을 제안
 - 조금밖에 못 먹는 이유를 설명

7. 휴가

- 음식과 체중 감시
 - 휴가 간 동안 음식과 체중을 조절할 것인가?
 - 어떻게? 음식의 무게를 재고 체중을 체크할 수 있나?
 - 언제 일주일 검토를 할 것인가?
- 여행 준비
 - 여행 기간 동안 어떤 식사를 할지?
 - 무슨 음식을 이용할 것인가?
 - 목적지에 도착했을 때 몇 시인지(그리고 여행에서 집에 돌아왔을 때)?
 - 여행 동안에 어떻게 감시(조절)를 유지할 수 있을까?
 - 많은 사람들이 일정 기간 후에 다시 조절을 시작할 때 어려워한다.
- 떠날 때 일반적 준비
 - 음식이 제공되는가?
 - 예상되는 어떤 어려움이 있나?
 - 어떤 종류의 음식을 먹을 것인가?
- 술
 - 휴가 때 당신의 알코올 섭취가 늘어나는 경향이 있나? 술 먹는 것을 어떻게 할지?

8. 특별한 행사

- 목표
 - ◆ 일반적으로 적당한 주간 칼로리(주간 평균)를 유지
 - 그것을 어떻게 달성할 것인가 명확하고 실질적으로 계획
 - 파티 전에 아무것도 먹지 않는 것은 나중에 과식을 하게 할 수 있다.
 - 대신 그날 전이나 후에 가볍게 먹도록 계획하는 것이 좋다.
 - 좋아하는 음식을 완전히 피하는 것도 좋지 않다
- 미리 계획
- 감시
- 행사의 또 다른 즐거운 면에 집중
- 먹는 압력에 대한 대처
 - 풍부한 음식의 유혹
 - 많이 먹지 않으면 사람들이 기분 나쁘게 생각한다고 느끼거나
 - 다른 사람과 어울려 먹고 마시지 않으면 외톨이가 될 것 같은 생각
 - ◆ 정중하지만 단호하게 음식을 거절
 - ◆ 먹지 않고 다른 것들을 즐겨도 사람들은 당신이 무얼 먹고 마시는지 거의 주목하지 않는다.
- 음식 선물; 다른 사람에게 준다
- 스낵을 준비할 때
 - 여분의 음식량을 제한하며 준비
 - 개별 포장된 스낵을 적은 양만
 - 대용할 수 있는 저칼로리 스낵
 - 생 채소
 - 과일
 - 설탕이나 버터가 없는 플레인 팝콘
 - 브래드 스틱

9. 배고픔

- 배고픔이 식사를 줄였기 때문에 나오는 당연한 반응이라고 설명
- 에너지 밀도가 낮은 음식으로
- 규칙적 간격으로 식사하기
- 너무 적게 먹지 않기
- 주의를 다른 데로 돌림

10. 먹는 스타일

- 식사 속도
 - 맛을 음미하게

- 음식을 씹을 때 식기를 내려놓기
- 다른 일하면서 먹으면 과식을 유발한다
- 일정한 장소에서만 먹어라
- 미리 계획
- 그릇에 담지 않고 먹지 마라

11. 술

- 칼로리 증가
- 절제하는 힘 떨어뜨림
- 술 먹는 분위기에 안주 등 많음
 - 미리 물
 - Nonalcoholic diet drinks

12. 일상 활동을 늘리기

- 전화 받을 때 서서 받기
- 리모컨 사용하지 않기
- 점심이나 저녁 식사시간에 산보하기
- 차 덜 타기
- 몇 정거장 앞에 내리기
- 먼 곳에 주차하기

참고문헌

1. Rich S, Rubin L, Walker AM, Schneeweiss S, Abenhaim L. Anorexigens and pulmonary hypertension in the united states Chest 2000;117:870-874
2. Bray G. A. and Greenway. Current and potential drugs for treatment of obesity. Endocrine Rev 1999;20(6):805-875
3. Zafra Cooper, Christopher G. Fairburn, Deborah M Hawker Cognitive-Behavioral Treatment of Obesity: a clinician's guide, The Guilford Press New York. 2003.
4. Cowan GS Jr, Buffington CK, Cowan GS 3rd, Hathaway D Assessment of the effects of a taped cognitive behavior massage on postoperative complication (therapeutic suggestion under anesthesia). Obes Surg 2001;11(5):589-593
5. 오동재. 최면 다이어트. 다리미디어 서울. 2002.
6. Christensen H and Griffiths KM; The prevention of depression using the internet Med J Aust. 2002;177 Suppl:S122-5.
7. Johnson C. Obesity, weight management, and self-esteem In Handbook of obesity treatment edited by Wadden TA and Stunkard AJ The Guilford press, New York. 2002;480-493