

[연수강좌]

소아비만의 치료 - 가족을 어떻게 중재할 것인가 -

김 미 리 혜

덕성여자대학교

소아비만치료 -가족중재 중심

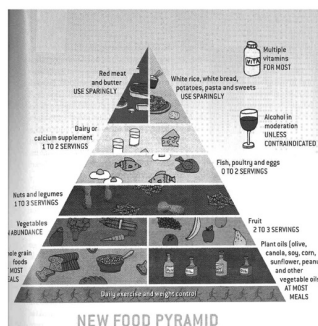
김미리혜
덕성여자대학교

소아 비만치료의 개요

심리적 접근이 수술이나 약물요법(소아대상 안정성이 입증된다 하더라도)을 보완
-병행시 체중감량의 최대화, 심리사회적 기능 및 건강과 관련된 삶의 질 향상 (Kalarichian & Marcus, 2003)

심신건강의 증진; 체중은 에너지 밸런스의 byproduct일뿐
표적행동: 체중보다 input(caloric intake)과 output(energy expenditure)관리
into adulthood- life-style, taste preference 변화

발달단계 고려, 부모말고도 비만식구 참여



발달단계에 맞게

- 아이의 역량, eating & 활동 관련부모와 또래 친구들의 역할
 - 가령 4세 vs. 12세의 parental support 정도
 - Traffic light diet, low-glycemic index diet 등에 의거: 흑백논리 주의
 - Group, 부모 아동 따로
- (자세한 인지행동적 접근 manual; 김미리혜, 2001)

Family-based tx(Epstein et al.)

- Assess-diet, physical activity, 동기 등.
- Goal setting- establish specific goals
- 부모와 아동의 Behavioral Skills training
- Change in parenting, food/activity 관련 환경, 부모 비롯 주위사람들 eating & activity
- 아이의 eating & activity 변화

부모 등 주위어른의 ‘인지’

- ‘젓살이니까’
- ‘크면 자연히 빠지겠지’
- ‘어린이가 무슨 다이어트?’

상담 예

- 보호자A: 아직 어린이를 다이어트 시키기가 안스럽네요
- 치료자: ‘다이어트’라고 해도 배를 곯게 하거나 하진 않습니다. ‘좋은 다이어트’, ‘즐거운 다이어트’, ‘몸에 좋은 다이어트’죠. 평생 갈 좋은 생활습관을 기르게 될 것입니다. 음식에 대한 기호가 바뀔 겁니다.
- 보호자B: 사실은 골고루 먹는 것이 좋은 거 아닌가요? 자라는 애들인데
- 치료자: ‘골고루’라고 해서 모든 음식을 같은 양으로 먹을 순 없겠지요? 대부분의 애들은 채소를 ‘골고루’ 안 먹는 경우가 많구요...(후략)

CBT 중 보다 행동적 기법

- 현실적 goal setting(Byrne, 2002)
- Self-monitoring: 준수시 보상
- Reinforcement: 가령 TV 시청을 즐였다면 악세서리 쇼핑
 - 주의;음식을 상으로 사용하지 않는다.
 - ‘조종당하고 있다’는 느낌을 주지 않도록, 개인적 선택이라는 색깔 (통제감의 박탈은 ‘벌’)

행동적 접근(cont’d)

- Stimulus control: eg. ‘건물생심’ 방지
- Modeling: ‘부모가 모델이다’
- 주장훈련
- Meal planning(regular mealtimes)
- 점진적 맛들이기(7-10회에 걸쳐)

활동수준에 관해

- 에어로빅 등 구조화된 ‘운동’보다도 life-style activity program
- Sedentary behavior만 줄여도, (운동을 굳이 하지 않더라도) 체중조절
- -TV 시청 같은 비만의 3중타 (적은 칼로리 소모, eating 함께, 음식선전)
- Physical activity는 학습효과 증진

가정에서 음식의 의미탐색

- 음식이 어떻게 이용되나
- 혹시 positive reinforcer로 쓰고 있나
- Salient 혹은 유일무이한 애정표현 =eating?

우리나라 부모경우

인지적 작업의 필요성

‘키’에 집착: “살이 결국 키로 갈거다”

‘성적’에 집착: “운동에 정신이 팔리면 공부 안한다”

‘학원’개념: “말기면 살을 빼줄거다”

기타 고려사항

- 비만치료가 아동의 전반적 삶의 질을 향상시켜줄 것인가 평가요망-그러나 정식치료가 아닌 자가치료의 유해성 고려(Tanofsky-Kraff 등, 2004)
- 우울증이나 섭식장애 증세 등; 맞춤식 개인치료 요함
- 우울증, 섭식장애과의 공병-우울증을 다루지 않는 체중조절 시도는 효과가 없거나 유해 (Barlow & Dietz, 1998).