

[연수강좌]

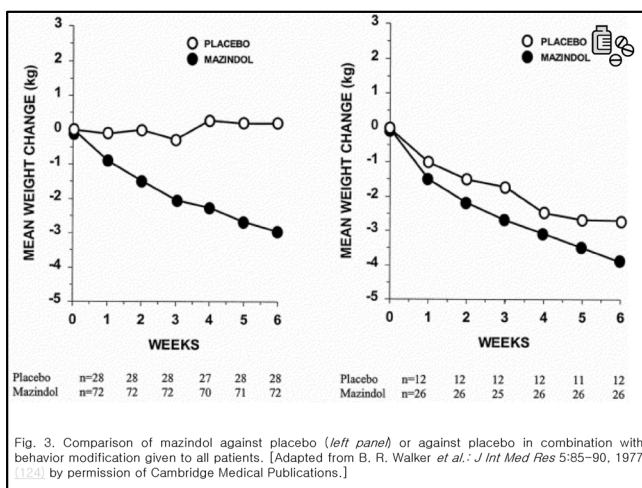
진료실에서 꼭 해야 할 인지행동치료

오 동 재

미소의원

약물의 제한점

- 부작용
- 비용
- 요요 현상
- 체중 유지가 힘들
- 소아에게 사용할 수 있는 약 부족



The behavior therapy is

- both most studied and most effective therapy for treating obesity at present.
- Levy 등 2007 Am J Gastroenterol
- The long-term(18 mo) efficacy of the cognitive treatment program seems to be satisfactory
- Stahre 등 2007



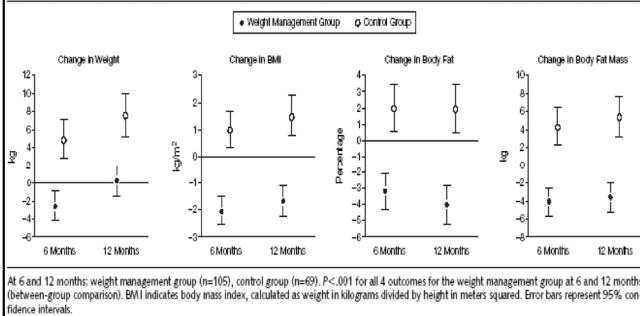
효과

- 3-5kg after 1year by meta-analysis
- Mctigue 등 (2003)



Effects of a Weight Management Program on Body Composition and Metabolic Parameters in Overweight Children (Mary et al 2007)

Figure 2. Changes in Body Composition Outcomes for Weight Management and Control Groups at 6 and 12 Months



흔히 사용되는 기법



- 자극 조절법
- 식사행동조절
- 양성 강화
- 자기관찰
- 영양교육
- 신체활동조절
- 인지 재구조화 기법

환자를 잘 설득하기 위해서

- 환자의 말을 잘 들어준다
- 잘못을 지적하기 보다는 질문하라
 - 소크라테스 산파술
- 먼저 인정하면 인정받기 마련이다
- 환자에게 관심을 갖는다
- 행동을 변화시키려 먼저 선택권을 줘라



환자를 잘 설득하기 위해서

- 우화와 비유를 활용하라
- 인자한 마음으로 이야기한다
- 권위의 법칙을 이용한다 - 매스컴 이용
- 호감의 법칙을 활용한다 - 깨끗하게, 명품
- 긍정적 강화- 칭찬, 상
- 환자를 있는 그대로 받아들이다



신환에게 동기 부여하기

- 들어주기/공감하기
- 칭찬하기→문제 행동 지적
- 행동습관 구체적으로 고쳐주기; 식사일기
- 인정하기;
 - 환자가 원하는 것(목표체중/이상적인 체중)
 - 체중감량 어려움
 - 체중의 한계



그 다음 방문부터 설명

1. 약의 효과/부작용?
2. 체중 감량에 어려운 점/상황 등
3. 칭찬/상
4. 잘못 알고 있는 한가지 생각(행동) 고쳐주기
 - 굶거나 한 끼만 먹기
 - 운동하면 근육 생긴다!



약물치료를 할 때 설명

- 약의 부작용
 - 감기약도 부작용
 - 마스크 때문에 과장
 - 임신에 지장?
- 약의 작용 기전
 - 쉽게
 - 식욕억제/지방분해/지방흡수 차단제



약물치료를 할 때 설명

- 약 복용 기간
 - 감량기; 3-6개월
 - 유지 기간
- 유지할 때 약 복용



愚問賢答

- 빨리 빼줘요?
 - 배부른 것 귀찮다고 얘기 빨리 빼낼 수 있나?
- 왜 더 이상 안 빠져요?
 - 다이어트→기초대사량 감소
 - 체중감량의 한계; 불독이 치와와처럼 될 수 없다
- 무조건 센 약 주세요
 - 비행기 안전벨트/알았어요



愚問賢答

- 교감신경흥분제가 제일 좋아요
 - 용수철/식탐과 배고픔의 구별
- 식욕이 없었으면 좋겠어요
 - 식욕은 달래야지 없앨 수 없다
- 48키로까지 빼주세요.
 - 아름다움은 숫자가 아니라 균형이다
 - 건강하지 않으면 아름답지도 않다



바람직한 식사습관-1

1. 정해진 시간에 하루 3끼
2. 배부르기 전에
3. 즐거운 마음으로 여유 있게
4. 간식을 줄인다
5. 천천히 꼭꼭 씹어
 - 맛을 음미하게
 - 음식을 씹을 때 식기를 내려놓기
6. 잠자기 4시간 전에는 먹지 않는다



바람직한 식사습관-2

7. 술을 줄인다.
8. 기름진 음식을 줄인다.
9. 다른 일을 하면서 먹지 않는다.
10. 물을 많이 마신다.
11. 싱겁게 먹는다



식사 일기



1. 습관을 변화시킬 수 있다
 2. 자신의 행동을 더 자세히 인식할 수 있다
 3. 먹는 행동의 통제를 증가시킨다
 4. 고쳐야 될 행동과 생각을 찾아낼 수 있다
 5. 문제가 생기는 환자의 생각과 행동을 치료자가 알 수 있다
 6. 환자 스스로 긍정적 변화를 볼 수 있다
 7. 칼로리를 높이는 음식을 알아내서 체중 감량 (Boutelle & Kirschenbaum 1998)과 유지에 도움이 된다.
- 체중 그래프 기록(1주에 한번)

요일 : 일요일

날짜 : 10월 15일



시간	섭취한 음식과 음료	장소	*	칼로리	생각
오전 8시 45분	빵 2장 14g 버터 14g 땅콩 버터 물	부엌	* * *	160	비고 적은 생각에 정말 듣는 건 아니었다. 생각 없이 먹음
8시 55분					몸무게 103 kg은 너무 중량하다.
10 시 50분	다이어트 쿼라	회사			
12 시 50분	자몽관테기 초콜릿	회사	*	255	밖에 있는 칼로리 난 때문에 가려고 계획했는데 거기에 내가 아는 사람 4명이 있었고 난 그들이 내가 먹는 걸 보는 걸 원치 않았다.
오후 1시	제우 마요네즈, 치즈, 닭, 빵, 샌드위치, 다이어트 쿼라 초콜릿 바	회사	*	283 0 255	밖에 있는 칼로리 나는 초콜릿 바를 원하지 않았는데 내가 이걸 왜 먹었는지 모르겠다.
3시	다이어트 쿼라.	회사		0	
6시 5분	전 토닉 한잔	술집		85	회사 동료와 함께 술을 즐기지 않았다 - 나는 내 음식 문제에 대해서 생각하고 있었다.
7시 40분	빵 한 덩어리 (400g) 버터 땅콩 버터 적포도주 4잔	식당	* * * *	880 510 435 340 339 2	나는 내가 제어되지 않은 칼로리를 추정해보았다. 끔찍하다. 내가 이것을 다시 썼다고 믿어지지 않는다. 나는 자러 간다.

운동을 하게 만들기

- 운동의 장점을 알려준다
- 일상 생활에서 운동 하기
- 스트레스가 있을 때 산책한다
- 운동을 잘 했을 때 상을 준다



운동의 좋은 점-1

1. 에너지 소모 → 체중 감소
2. 신진대사 활발
3. 적당한 운동은 식욕을 증진시키지 않음
4. 근육 → 칼로리 소모



운동의 좋은 점-2

5. 혈압, 혈당, 콜레스테롤 감소
심장질환의 생길 확률도 감소
6. 변비 해결
7. 스트레스 해소
8. 우울증 예방
9. 수명 연장



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

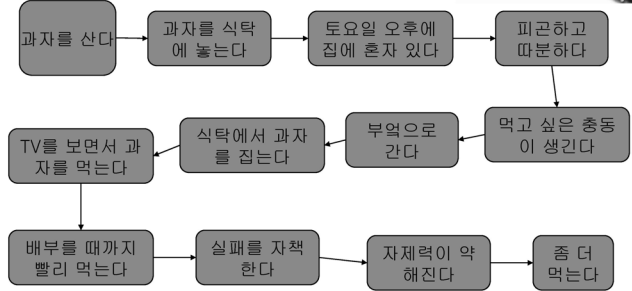


먹는 것을 통제하는 방법

- 음식에 집중한다
- 다른 일을 하지 않는다
- 규칙적으로 식사한다
- 한 장소에서만 먹는다
- 조금 남긴다
- 행동연결 고리를 끊는다
- 먹는 속도는 늦춘다

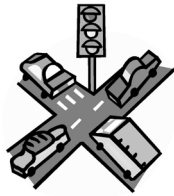


행동연결고리



체중감소가 잘 안 될 때

- 이해하기
 - 체구감소 → 기초대사량감소
 - 몸에서 적응
 - 생리주기
- 성취에 만족
- 노력을 계속함



배고픔



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

허전(폭식)할 때 대체 행동

1. 친구에게 전화
2. 대청소, 집안 일, 정리
3. 이를 닦거나, 샤워
4. 산책
5. 부엌 밖에서 먹는 것과 관련 없는 행동/부엌에 들어가지 않는다.
6. 명상이나 이완 운동
7. TV나 책을 읽음으로써 주의를 딴 곳으로
8. 교훈적이거나 긍정적인 무언가를 읽는다
9. 영화/외출
10. 컴퓨터/인터넷 채팅
11. 음악/춤/연주
12. 매니큐어/머리 치장
13. 먹고 싶은 음식을 적어 대워버린다
14. 오랜 된 편지/앨범
15. 나만의 방법 적기

Food avoidance



- 흑백논리
- 집에서 해울 과제
 - 초콜릿 반만 먹고 버림
 - 두려운 생각을 찾아오게 함
 - 실제로 그런 일이 일어나지 않았음을 확인시켜줌

술→ 비만



- 체내에 저장되지 않고 다른 영양소보다 먼저 산화, 특히 지방산화 억제 (Shelmet et al 1988)
- 포만감 ↓ (Westerterp-Pantenga & Verwegen 1997)
- 식사시간 ↑ (Westerterp-Pantenga & Verwegen 1999)
- 식욕 자극 → 음식섭취 ↑ (Mattes 1996; Westerterp-Pantenga & Verwegen 1997, 1999), 특히 지방과 같이 섭취 → synergic (Tremblay et al 1995)

그 밖에 영향



- 자제력 ↓
- 다음 날 허전함 → 과식
- 피곤 → 운동 부족

살 덜 찌는 음주 방법



- 미리 물 많이
- 무알코올 다이어트 음료
- 열량이 높은 안주 회피 → 과일, 야채
- 음주 전 식사 → 포만감 → 음주량 ↓ 알코올의 장내 흡수율 ↓
- 대화/노래/춤
- 약한 술 선택

스트레스

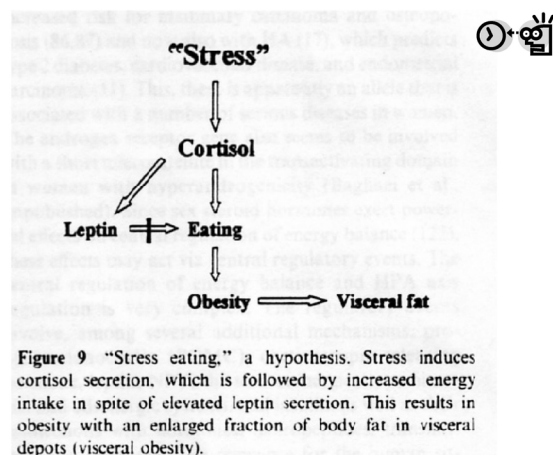


체중 감량 실패 및 체중 복귀

Stress → appetite



- Impeding stress → appetite ↓ (Bellisle et al 1990)
- Examination → appetite ↑ (Michaut et al 1990)
- Subjects with cortisol ↑ during stress test → food intake ↑ (Allison & Heshka 1993)





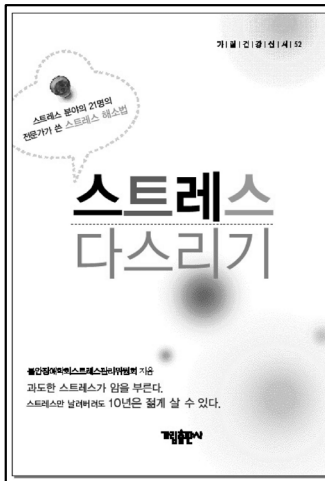
스트레스를 극복하는 방법

1. 스트레스 인식
2. 균형 있는 식사
3. 적당히 운동
4. 깊은 호흡
5. 긍정적 태도



스트레스를 극복하는 방법

6. 여유 있는 생활
7. 거절할 줄 아는 지혜
8. 체념할 줄 아는 지혜
9. 유머감각
10. 긴장이완 법



저 자 : 오동재 외 20명
대 상 : 일반 독자
판 형 : 신국판
분 량 : 312쪽
정 가 : 값 12,000원
펴 낸 곳 : 가림출판사

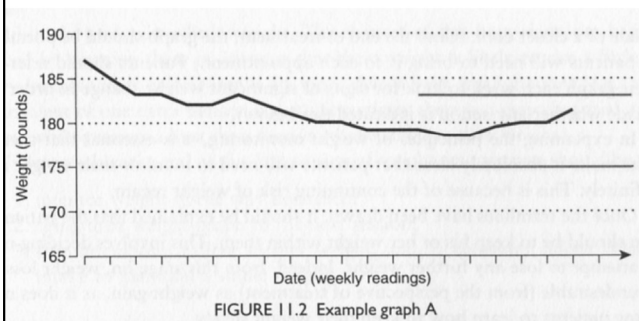


유지요법



유지할 체중 범위를 정함

- 8 lb (4kg)
- 그 범위 안에서 변동됨을 허락해야
- 숙제
 - 체중 모니터링(1주에 한번 아침에)
 - 체중 그래프
 - 체중 감량을 중단하고, 칼로리 섭취를 안정된 체중에 맞추도록





체중 변화를 해석하기

1. 범위 밖 체중 변화; 전체적으로 평가
2. 체중 증가 경향
 - 변화 폭이 클 때; 불안정한 섭취
3. 갑작스러운 체중 변화
 - 병
 - 폭식
 - 2번 이상 2키로 이상 → 주의



장기간 체중 유지 기술

- 에너지 균형; 섭취가 더 중요
- 휴가, 스트레스, 입원 등 환경적 변화에 대비
- 규칙적 체중 감시; 무한정
- 체중의 변화 ← 섭취나 활동량 변화 (예외) 임신, 질병, 약물 등
 - 섭취와 소모의 변화 필요
 - 일상 생활에서 활동량 증가
 - 의미 있는 체중 변화; 조기 발견
 - 체중 감량 → 섭취와 소비 다시 교정



개인적인 체중 유지 계획

1. 다시 살이 찌기 싫은 이유
2. 유지해야 할 좋은 습관 (식사)
3. 유지해야 할 좋은 습관 (활동)
4. 위험 요소

다시 체중이 증가했을 때

- 실망하지 않도록 위로
- 다시 노력하도록 격려
- 다시 잘못된 습관이 무엇인지 알아낸다



장기간 체중 조절에 관련된 요인

- 지속적 의사와의 접촉 (이메일 등)
- 신체적 활동
- 생활스타일 변화와 동반된 장기간 약물 요법

- Wadden 등 2007



환자들이 중요하게 생각하는 것

- 영양학자의 참석
- 식이요법, 활동, 행동적 변화를 위한 전략, 비만 위험 등에 대한 정보
- 배후자 – 동반 배후자 7키로 감량/1년간

- Jones 등 2007



참고문헌



1. Cognitive-Behavioral Therapy of Obesity Cooper Z, Fairburn CG, Hawker DM. The Guilford Press 2003
2. 체중감량 프로그램, 한국 런 프로그램위원회
3. 체중조절을 위한 생활양식 상담방법, edited by Wolfe/비만연구회역, 미시아㈜ 2004
4. 비만의 진단과 치료, Bray GA/대한비만학회 편역 한의학사 2003
5. 알기 쉬운 비만 상담 기법 아다치 요시코/김영설 편역. 엠디벨스 2003
6. 설득의 심리학 로버트 치알디니/이현우 옮김 21세기북스 2002
7. 통쾌한 대화법 공문선 흐름출판 2005

정청해주셔서 감사합니다

