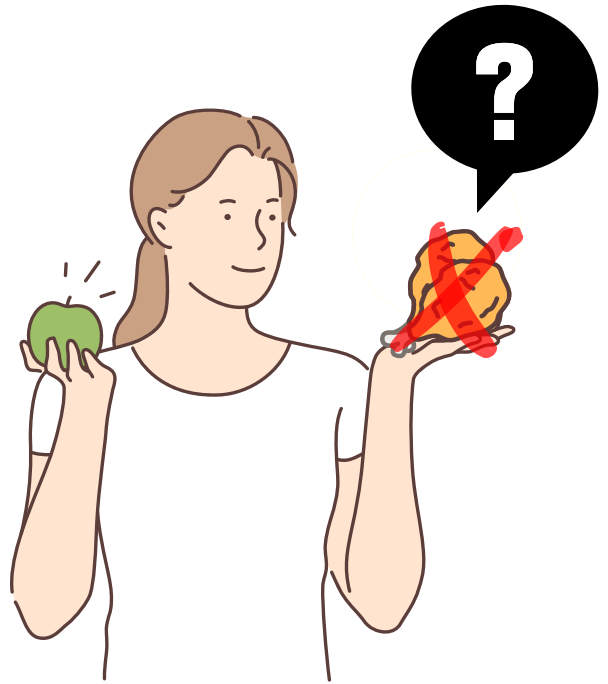


<3월 학생영양정보 - 양서고등학교>

성장기의 학생들은 건강한 어른으로 성장하기 위해 균형잡힌 식습관과 운동 습관을 형성해야 합니다.

하지만, 학생들은 식사 행동과 체중, 체형에 대해 집착하는 등 이상을 보이는 식사장애에 쉽게 노출됩니다. 그 까닭은 정확한 정보 확인이 불가능한 SNS 사회망의 활성화와 또래친구 사이에서 유행하는 음식이나 식이행동 등으로 인해 올바른 식습관 형성이 어려워졌기 때문입니다.



심한 경우 여러가지 식사장애가 발생하게 됩니다. 그래서 학생들을 대상으로 스스로 올바른 식품을 선택하고 건강한 식습관을 유지할 수 있는 어른으로 성장하기 위한 영양 교육을 통한 식생활 개선이 꼭 필요합니다.

그렇다면 식사장애에 대해 정확히 파악하고, 일상생활 속에서 학생들이 식사장애를 어떻게 예방하고 개선할 수 있는지 알아보시다.

1. 식사장애란 무엇일까요?

식사 행동과 체중, 체형에 대해 집착하는 등 이상을 보이는 장애입니다.

지나친 다이어트, 체형에 대한 불만족, 자존감의 저하 등 정신·심리적 요인이 주된 원인으로 꼽힙니다. 특히, 사춘기를 겪는 학생들의 경우 외모에 대한 스트레스와 성장기의 체형 변화에 대한 스트레스가 높아지며 무분별한 식이 정보 속 올바른 정보를 구별해내기 힘듭니다. 따라서 올바르지 않은 식생활로 인해 식사장애가 생길 수 있습니다.

2. 대표적인 식사장애로는 어떤 것이 있을까요?

- ✓ 거식증: 의도적으로 먹는 것을 거부하는 행동장애입니다.
- ✓ 폭식장애: 조절할 수 없는 폭식 후 죄책감에 빠지는 폭식장애입니다.
- ✓ 폭식증: 폭식과 제거 행동을 반복하는 행동장애입니다.

3. 각 식사장애의 예방 및 개선을 위한 건강한 식생활에 대해 배워봅시다.

✓거식증

- 계획을 세우고 매일 식사와 간식을 규칙적으로 먹어요.
- 적은 양의 음식을 먹고 과식했다고 생각하지 말아요.
- 먹을 수 있는 음식의 양을 점차적으로 증가시켜요.

✓ 폭식증

- 채소와 과일을 충분히 섭취하세요.
- 배부름을 느낄 수 있도록 천천히 식사하세요.
- 식사일기를 작성하면 규칙적으로 먹는데 도움이 돼요.

✓ 폭식장애

- 폭식을 유발하는 생활습관을 인지해요.
예: 폭식을 유발하는 음식, 스트레스로 감정이 예민한 상황 등
- 폭식을 극복하는 생활습관을 가져요.
예: 규칙적인 생활하기, 취미활동 등으로 마음의 안정 찾기

4. 식사장애가 의심된다면 어떻게 해야 할까요?

건강을 위해, 체중과 체형에 대한 올바른 인식을 갖고 충분한 영양섭취와 식생활을 유지하는 것이 중요하지만 혼자서는 쉽지 않을 수 있습니다.

따라서, 식사장애가 의심된다면 부모님, 선생님(보건, 영양)과 상담하여 식이 상태를 확인하고 영양 교육과 적절한 치료(병원)를 다각적으로 진행할 수 있도록 해야 합니다.

[출처: 식품의약품안전처]