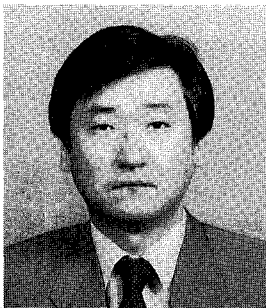




당뇨병환자 에서의 정신병리적 측면



남정현

〈한양대학교 의과대학 · 신경정신과학교실〉

당뇨병 치료는 단기간보다 장시간이 필요한 질환이다. 그러므로 의사로부터 당뇨병이라는 통고를 받은 환자는 이때부터 만성적 스트레스 요인을 가지고 생활하게 된다.

『모든 사람은 병에 걸리면 애기가 된다』는 옛말이 있는데 이는 자신의 문제에 적응하려는 정신병리를 단적으로 표현한 면임을 알 수 있다. 그래서 환자 자신이 어떠한 적응태도를 갖느냐에 따라 치료후 **성공적인 결과를 초래 하느냐의 여부가 결정된다.** 또한 환자가 주위 사람들과 **사회활동의 지속적인 관계를 유지할 수 있느냐의 관건도 적응과정에 기인한다.**

그러므로 당뇨환자의 성공적 치료 및 사회 적응을 위하여 자신의 정신병리에 대한 통찰이 필요할 것으로 생각되어 이를 간단히 소개 하려고 한다.

환자 자신의 적응태도에 따라 치료결과 큰 차

인간이 환자가 되면 병이 어떤것 인지를 떠나 자기 자신에게는 모두 스트레스로 작용하게 된다. 특히 당뇨와 같은 만성적 질환은 환자의 활동에 제약을 받는 점과 완전한 회복이 힘들다는 관념이 지배적이 되어 심리적 갈등이 여러가지 측면에서 일어나게 된다.

이에 다음의 두가지 측면에서 당뇨환자의 정신병리를 기술하려고 한다.

첫째 당뇨의 발생이나 악화요인에 심리적인 면이 작용하는가, 둘째 당뇨가 발생되면 환자에게 어떤 심리작용이 일어나는지를 살펴 보겠다.

당뇨발생 및 악화요인이 되는 심리적 요인

Stein과 Charles(1971)는 당뇨환자들의 과거력을 조사한 결과 다른 환자들보다 **가족관계의 상실** 즉 일생동안 가장 큰 스트레스 요인인 친족, 배우자 사망, 이혼 자녀사망 등이 발생하는 **빈도가 높음**을 보고하였다. 또한 당뇨 환자들의 **제일 큰 관심은 과대체중(비만증)**이다. 비만증의 정신병리를 보면 음식과다 섭취 행동은 어린시기의 구강기에 집착된 사람에게 많이 발생된다고 인정되고 있다.

악화시키는 요인으로 환자들이 **스트레스를 받는 경우** 지금까지 조절된 식사요법, 운동·약물복용 등의 치료적 행위에 변화가 오며 또한 체내대사에 영향을 주는 술 등의 약품이 사용된다. 그리고 스트레스 자체에 의한 **정서적 불안정은 당 및 지방질대사에 영향을 주는 혈몬의 변화를 가져온다.**

그러므로 복합적인 요인으로 스트레스가 가해지면 환자의 혈당치는 변화되는 폭이 커지게 된다.

당뇨 발생후 환자에게 일어나는 심리 작용

환자는 누구나 자신의 병에 대처방법을 갖게 된다. 이런 대응전략이 실패치 않으면 단순한 병도 심각한 상황으로 진행시키며 성공적인 대응은 병의 호전에 어떤 약보다도 중요한 역할을 한다. 즉 **병은 자신의 문제이므로 스스로 해결하려는 태도는 예후를 성공적으로 진행시키나 남의 도움을 전제로한 치료에는**

한계가 있다. 그러므로 병에 대응하는 환자의 전략이 필요하며 좋은 전략을 세우기 위해서 **자신의 무의식적 심리적대응을 이해함이 필요**하다.

심리대응방법에는 3가지 측면 나타나

그러므로 일반적 환자의 심리대응 방법을 보면

▲ 부정하는 경우

사람은 무서우면 눈을 감는다. 자신의 병도 두려운 대상이다. 그래서 **환자는 객관적 병의 증거가 있지만 병자체를 인정하지 않는다.** 진단이 되어도 여러 병원을 전전하여 재진단하고 싶어 치료는 지연된다. 또한 치료중에도 자신의 욕구를 자제하기 힘든 경우 순간적으로 부정하는 행동이 돌출된다.

예를 들면 손자의 사탕에 자신도 모르게 손이 가는 경우다.

▲ 불안한 경우

사람은 위험상황, 갈등이 있으면 불안이 생긴다. 환자는 자신의 신체손상이 오지 않을까, 병때문에 가족들이 날 버리지 않나, 자신의 의사가 아닌 타인에 의한 운명이 지속되는가, 후유증으로 고통받거나 죽음을 맞는 것이 아닌가 하는 불안이 항상 내재하게 된다.

▲ 우울을 갖는 경우

병으로 인한 무력감, 계속되는 식사요법 및 약물복용, 성기능의 감퇴, 대인관계시의 어려움 등으로 자신의 자존심에 손상이 오면 우울 반응을 갖게 된다.

▲ 퇴행을 하는 경우

질환이 있다는 상황에 직면할 때 평소의 건



강한 자이는 와해되어 평소에 적절히 억압과 억제됐던 **본능적 욕구와 감정이 표출된다.**

환자는 사고, 정서 및 행동이 미숙한 유아적인 형태로 되어 주위 사람들에게 자신이 환자임을 앞세우고 자신의 욕구를 만족시키려는 태도를 갖게 된다. **이러한 경우가 치료적으로 제일 어려운 경우이다.**

당뇨환자 심할 경우 정서적 퇴행현상까지 보여

다음은 당뇨환자에서 발생하는 정신과 질환을 알아보겠다.

▲ 불안 신경증

당뇨환자들은 혈당 수치의 변화에 따라 신체적 불편을 느끼게 된다. 특히 저혈시는 진땀, 무력감, 어지러움, 심폐기능 이상 등을 느끼게 된다.

이 경우 환자는 죽음의 공포에 직면하여 심한 불안을 가지며 심리적 손상을 받게 된다. 이러한 충격은 약 2~3주가 지나야 심리적 평온을 갖으나 앞서 밝힌 심리반응에 불안이 내재해 있으면 쉽게 불안 신경증을 갖게 된다.

이러한 불안신경증을 가지게 되면 혼자 외출하기도 겁나며 사회활동이 위축되고 작은 증상만 있어도 저혈당을 의심하여 식사요법의 실패를 가져오는 상황이 반복된다.

▲ 우울증

당뇨는 전연령층에서 발생되나 특히 중년이 후의 환자가 많다. 이 중년기에는 남녀 모두가 자신의 신체, 직업과 가족내에 무엇인지 변화됨을 느끼며 자신의 노년을 위해 무엇인가를 이루려고 초조해진다.

또한 자신의 건강을 걱정하는 시기며 앞으로 얼마나 더 살 것인가, 정년은 얼마나 남았나를 걱정하는 시기인 것이다. 즉 불안, 우울

대응전략을 세울 때는 자신의
 무의식적인 면을 깊이 통찰하여
 자신의 행동과 일치시키는 것이
 심리적 갈등을 줄이는 최선의
 방법이다. 병에 대한 올바른 정보와
 남과 걱정을 나눌 수 있는 마음
 가짐이 필요하다.

이 자연발생적으로 존재하는 시기인 것이다.

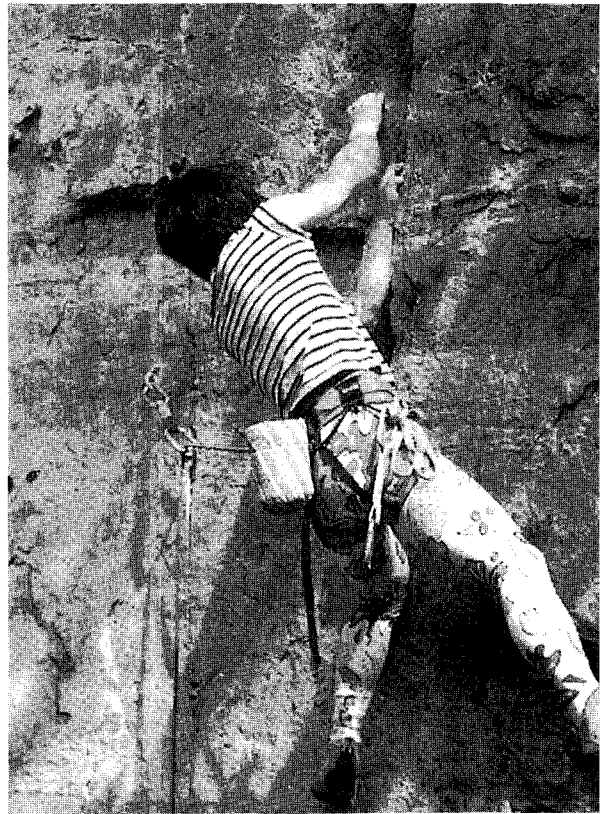
이 시기에 당뇨란 이런 우울반응을 더욱 강화시켜 치료에 전력하기 보다 후유증을 더 걱정하며 자신의 인생을 걱정하는 우울증으로 발전된다.

▲ 성격장애

사람은 자신 특유의 성격을 가지고 있다. 그러나 장기적 치료를 요하는 질환을 앓다보면 그 자신의 성격이 더욱 두드러지게 된다. 특히 퇴행 반응이 수반되면 그 정도가 심하여 모든 판단을 자신의 성격기준으로만 행해 주위 상황에 많은 마찰을 일으키게 된다.

자신의 병과 정면대결하려는 마음과 행동이 해결점

당뇨병과 같은 만성적 질환은 환자자신이 일생동안 인식하고 생활하여야 한다. 이 경우 그 자신은 **병의 실체를 정확히 인식하고 이에 대한 치료 전략을 어떻게 세울 것인가를 생각하여야 한다.**



대응전략을 세울 때는 자신의 무의식적인 면을 통찰하여 자신의 행동과 일치시키는 것이 심리적 갈등을 줄이는 방법이다. 즉 자신의 병에 대해 합리화, 주지화시켜 병에 대한 올바른 정보를 갖고 자신의 걱정을 남과 나눌 수 있는 마음을 가지며 자신의 병을 승화시켜 다른 일에 몰두할 수 있어야 한다.

또한 항상 자신의 병을 재정의하며 자신의 병과 정면대결하는 마음, 즉 **현재 자신이 아는 지식에 입각한 행동을 결정하여 행동에 옮기는 마음이 필요하다.**

이러한 심리적 대응을 갖는 길이 자신의 건강한 삶을 영위하는 길로 생각된다. ☞