



당뇨병 환자의 심리변화 눈에 비친 임상의의



임 경 호

〈인제의대 서울백병원·내과〉

사실 당뇨병의 조절은 환자 본인의 부단한 노력과 끈기에 가족들의 헌신적인 노력도 뒤따라야 하고 그들의 노력에 의료진의 뒷받침도 있어야 한다. 당뇨의 조절이 궁극적으로 본인의 결정과 성실성 여부에 크게 좌우되지만 주위의 뒷받침과 따뜻한 애정의 손길이 없이는 성공할 수 없다는 것은 명백하다 하겠다.

환자의 심리상태 일정한 주기있어

몇 명의 환자를 경험으로 본 필자는 환자의 상태가 일종의 주기를 가지면서 변화하는 것을 관찰하였는데 이러한 마음가짐의 변화를 이르는 것이 주위의 가족이나 환자자신을 위하여 대단히 중요하다는 것을 강조하고 싶다. 즉 당뇨환자의 치료는 그 환자의 병이나 합병증만의 치료에 그치는 것은 쉬울지 모르나 **궁극적으로 질병의 치료이전에 환자자체의 치료가 더욱 중대하기** 때문이다. 그러나 이러한 심리의 변화를 관찰한 것은 필자의 주관적인 견해이기 때문에 보다 조직적이고 확실한 연구는 되어지지 않았지만 몇 가지 재미있는 사실을 발견하였기에 환자나 그 가족들에게 도움이 될듯 싶어 소개하고자 한다.

처음에는 당황하나 치료에 적극참여

첫번째의 시기는 당뇨병의 진단을 받는 것으로부터 시작된다. 이때 환자는 당뇨의 진단이라는 것이 충격적이며 이 기간에는 합병증

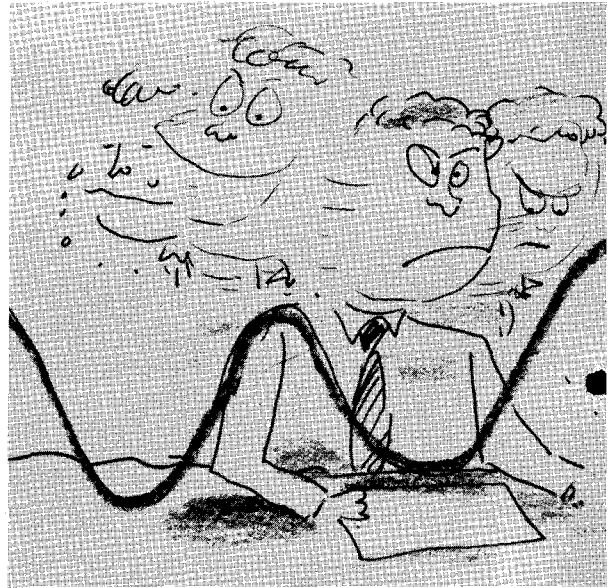
에 의해 발견되었든 아니면 우연히 다른 검사에 의해서 진단이 되었든 충격이 매우 커 환자들이 **전전긍긍하는 모습**을 보게 된다. 그래서 이전까지 막연히 알아왔던 **당뇨병에 대해 더욱 깊이 알고자 하는 모습**을 보게 되는데 당뇨병은 왜 생기나, 어떻게 치료해야 하나, 어떤 결과를 초래하게 되는가 등을 매우 관심 있게 알아본다.

자기 가족중에 의료계에 종사하는 사람이 있다면 병에 대해서도 물어보고 당뇨병에 대한 책을 사서 보기도 하며 또 술을 끊는다, 담배를 끊는다는 등의 **새로운 결심**을 하게도 된다.

두번째의 시기는 **희망을 갖게 되는 시기**로 환자들은 당뇨란 잘 조절하면 합병증이나 고통이 없어진다는 사실을 깨닫게 되고 또한 노당 검사에서 새까맣게 변하던 것이 치료를 함에 따라 색깔이 변하지 않고 많이 먹던 물도 덜 찾게 돼 소변의 양도 줄어들므로 인해 환자는 다 나았다는 생각도 갖게 된다. 이 시기엔 **교육도 열심히 받고 긍정적인 생각도 가지면서 열심**을 보이게 된다.

일정시간이 지나면 우울증에 빠져

세번째는 **방황의 시기**로 이 때는 다시 부정적인 생각이 고개를 들기 시작한다. 인슐린 주사도 맞고 식사요법도 열심히 하여 좋아지던 혈당이 이제는 기쁨을 주기보다는 『내가 꼭 주사를 맞아야 하는가, 왜 먹고 싶은 음식도 못먹고 술도 마실 수 없는가』 하는 등등의 생각이 떠오르며 우울하게 된다. 이 시기는 가족들의 관심도 예전만 못하고 이는 친지나



친구들 사이에선 소문이 다 나있고 하는 상태이다. 그래서 이 때에는 주위의 사람들이 환자를 추근거리면서 『아니 왜 아직껏 주사를 맞고 있느냐, 왜 아직도 그 용한 데를 모르고 있느냐, 주사를 맞으면 평생을 맞는다고 하는데 빨리 끊어야지 그렇지 않으면 중독성이 생긴다고 하더라』면서 상심한 마음을 더욱 우울하게 만든다.

그러면서 단서를 붙이는 것이 어디가면 당뇨병에特效약이 있다고 하는데 거길 한번 가보지 그러느냐 꼬이기도 하고 그저 다 필요없다, 한약으로 고쳐라 하면서 잘못된 길로 유도하기도 한다. 이때 많은 수의 환자는 유혹에 넘어가게 된다. 그리고 또 일부의 환자는 희망의 시기에서 식사요법이나 약물요법 혹은 운동요법이 얼마나 지키기 어려운지 깨닫게 되고, 먹고 싶은 유혹에서 벗어나지 못하기도 한다. 또 생활 균형이 잡혀가는 시기에 다른 사람들의 말을 들은 주사를 거부하면서 혈당



이 오르고, 혹은 소변의 당이 다시 검출되는 것을 알곤 **자포자기에 빠져버린다**. 그래서 이 세번째의 시기는 우울, 방황, 거부, 염세 등의 부정적인 생각이 흐르게 되면서 다음의 시기로 넘어가게 된다.

재다짐의 시기로 주위의 세심한 배려 필요

네번째는 **제2의 충격의 시기**를 맞게 되는데 이런 제2의 충격은 외부에서 오는 것과 내부에서 오는 것이 있다. 외부에서 오는 충격은 주위의 당뇨환자가 사망을 했다거나 합병증으로 고생하는 것을 보거나 듣고 충격을 받게 되는 것이고 내부의 충격은 자기 자신에게 어떤 합병증의 증상이 나타나서 즉, 눈이 흐려진 다거나 팔·다리의 절임이 심해진 다거나 발에 궤양이 생겨 잘 낫지 않는 등의 증상이 나타나서 충격을 받는 것이다. 이 시기엔 다시 환자들의 마음속에 당뇨병이란 무서운 병이 구

나하는 생각을 갖게 되며 이제부터는 잘 치료해야지 하는 **마음가짐을 다시 새로이 갖게 된다**.

그래서 다섯번째의 **평온의 시기**로 들어가게 되는데 이때는 당뇨의 이환기간이 상당히 지나고 어느 정도 새로운 습관과 규칙에도 적응하게 되어 비교적 순조롭게 치료하고 식사요법도 잘 지키려고 애쓰며 병원에도 규칙적으로 방문하는 등 성실한 생활을 계속하게 된다. 이것이 일주기로 필자로서는 이런 주기가 한번으로 끝나는 사람도 있고 반복해서 오는 사람도 있으며 혹은 제2기나 3기에서 그대로 지속되는 사람도 있다는 생각도 든다.

하여튼 한 주기는 다섯개의 단계가 있는 듯 하며 이러한 **환자의 심리상태가 동요될 때 주위의 가족이나 의료진에서 세심한 배려**를 함으로써 부정적인 시기에서는 빨리 이 시기를 극복할 수 있도록 도와주고 노력해 주어야 하며 긍정적인 시기는 동요없이 지속될 수 있도록 유도해야 할 것으로 생각된다. ☞