

## 무절제한 식생활과 당뇨병

인슐린 의존성 당뇨병환자들이 정말로 이렇게 무절제하게 먹느냐는 의문에 단언을 할 수는 없지만 최근의 자료를 보면 이러한 우려가 결코 잘못된 것이 아님을 인정할 수밖에 없다. 우리 짐작에는 인슐린 의존성 당뇨병환자들이 의식적으로 무절제하게 먹으려는 의도는 없지만 이러한 증상으로 발전시키는 경향이 많다.

### 무절제한 식습관은 당뇨병 악화요인 및 당뇨발병의 지름길

대체적으로 모든 사람들은 날씬한 것을 좋아하지만 한편으로는 그들의 체중으로 그들의 가치를 판단하지는 않는다. 그러나 무

절제하게 먹는 사람들은 그들의 외형과 체중만을 오로지 생각하거나 아니면 그들의 커다란 가치로 평가하고 있다. 그들은 「난 살찌는 것보다 죽는게 낫다」는 말에 긍정적인 반응을 보일 것이다.

이렇게 무절제하게 먹는 사람들은 사춘기

의 여성들이나, 젊은 여성들이 대부분이고 2가지 유형으로 그 특징이 나타난다.

첫째는 신경성적 식욕감퇴로 보통사람들과 비교하여 15%까지 차이나는 심각한 체중감소 현상이 나타난다. 보통 정상적인 사람의 체중에 못미치는 상태로, 사춘기 성장 시절에 많이 나타난다.

이러한 현상의 식욕감퇴가 있는 사람들은 말 그대로 자신들을 굶기는 것이다. 심하면 죽기도 한다. 몸무게가 늘어나는 것에 히스테리적으로 겁을 내지만 그들은 아직도 음식에 사로잡혀서 요리책들을 모으고 좀 이상하다고 생각될 정도로 음식들을 조그맣게 토막쳐서 먹는 습관이 생기거나 남들앞에선 음식을 거부하는 상태에 빠진다.

대부분 식욕감퇴가 있는 이들은 자신들이 살찌는걸 느낀다고 말하며 몹시 여윈 그들의 모습도 비만하다고 생각하는 것이 이 증상의 시초이다.

### 체중조절에 집착하는 병적현상

두번째 유형은 신경성적 게걸병으로 날씬한 것을 원하지만 그들의 몸무게는 보통 일반인과 거의 같다. 아주 심한 체중조절의 스트레스로 그들은 일주일에 한번내지 두번씩 아니면 하루에도 몇차례씩 마치 미친듯이 많이 먹는 법석을 떠다. 그리고나서 일부러 음식을 토하거나 완하제나 이뇨제, 아니면 심한 운동으로 속을 비워버린다.

이러한 증후군의 사람들은 가끔가다가 이런 법석같이 음식을 먹거나 구토를 시도하는 것이 아니라 적어도 과식과 속비우는 이

상한 과정을 일주일에 두번이상, 적어도 3개월 이상씩 계속 해낸다.

인슐린 의존성 당뇨병환자들이 정말로 이렇게 무절제하게 먹느냐는 의문에 단언을 할 수는 없지만 최근의 자료를 보면 이러한 우려가 결코 잘못된 것이 아님을 인정할 수밖에 없다. 우리 짐작에는 인슐린 의존성 당뇨병환자들이 의식적으로 무절제하게 먹으려는 의도는 없지만 이러한 증상으로 발전시키는 경향이 많다.

소수이지만 당뇨병환자들중 자신이 무절제한 병적 식습관을 갖고있는지조차 알지 못하는 경우도 있다. 인슐린을 맞는 사람들은 체중조절에 대해서 일반사람보다 손쉬운 점을 갖고있다. 이들은 정상이하의 인슐린을 맞게되면 포도당이 높게 올라가서 소변으로 배설됨을 알고있다. 이러한 체중감소는 매우 위험한 방법이다. 정상이하의 인슐린을 맞으면 신체의 세포가 녹아서 소변으로 배출됨을 알아야 한다.

### 무절제한 식습관, 사춘기에 유혹 커

청소년 당뇨병환자들은 사춘기때 날씬해 지려고 노력하기 때문에 무절제한 식생활에 젖어들기 쉽다. 의료진들에 따르면 이렇게 무절제한 식생활을 해온 인슐린 의존형 당뇨병환자들의 증세는 몇년이 지나야만 파악할 수 있다고 밝히고있다.

그 이유는 이러하다.

인슐린 의존형 환자는 치료를 받고 철저히 식사요법을 지켜나가면 몸무게를 줄일 수가 있다. 이들은 몸무게가 주는 것에 큰

기쁨을 갖지만 이러한 방법은 여러가지 자기극기가 필요하다. 따라서 이들은 좀더 손쉬운 방법으로 체중을 유지하려고 무절제한 식생활로의 유혹에 사로잡히게 된다. 당뇨병환자와 무절제한 식생활을 하는 사람들은 광적인 상태로 자신들의 신체, 체중, 음식 그리고 체중조절에 관심을 갖는다.

먹는 것에 병적인 사람들은 많은 음식물이 똑같다고 보고 있다. 따라서 당뇨병환자들이나 무절제한 식생활을 하는 사람들에게는 음식을 선택하는데 있어 선택횟수를 줄이거나 금해야할 음식이 있음을 인식시켜야 한다.

또 다른 것으로 무절제한 식생활을 하는 사람과 당뇨병환자들을 유혹하는 것은 가까운 곳에서 무수히 손짓하고 있다. 어떤 당뇨병환자는 자신의 혈당을 굳은 결심으로 운동하면서 관리하고 있다. 이들은 자신들의 신체에 변화의 시초가 오면 매우 죄책감을 느낀다. 또한 무절제한 식생활을 하는 사람들도 적극적으로 자신들을 지배하고 있는 목표에서 벗어나면 죄책감을 느낀다.

불행하게도 몸무게를 줄이면 당뇨를 조절하는데 도움이 되기 때문에 위험하지만 무절제한 식생활을 고집하고 있다.

대폭적인 체중감소는 인슐린의 수치를 줄일 수도 있다. 체중이 줄기 시작하면 몸에서 인슐린을 잘 받아들인다. 인슐린 분비액이 남아있는 사람들은 체중을 줄이면서 자신들의 인슐린양을 조정한다. 이러한 얼마동안은 주사를 맞을 필요가 없어진다. 당뇨병환자중 일부는 그들이 인슐린치료를 받기전에 먼저 단식으로 해결하려는 생각을 갖고있

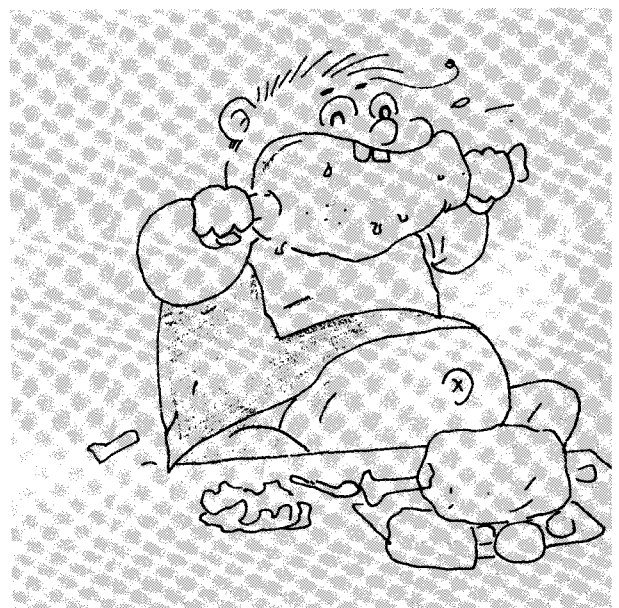
다. 이런 방법은 오래 지속되지 않지만 계속하면 목숨을 잃을 수도 있다.

### 게걸병, 심리적 측면과 관계깊어

이 병들은 2가지 측면에서 심리적인 면과 연결되어 있다. 어린이 당뇨병환자들은 부모님들의 지나친 보호안에서 자신들의 독립정신을 키워나가질 못하고 있다. 실제로 집안식구들중 당뇨병환자나 식욕감퇴증 등의 특성을 이루는데 일조하는 부모들도 있다.

부모들의 이러한 잘못된 태도가 아이들의 독립심을 약하게 하고 잘못된 식습관에 길들게 한다. 당뇨병환자들에게 음식조절과 체중조절을 심하게 강요하면 무절제한 식생활을 하게되는 계기가 되기도 한다.

이러한 여건들이 청소년기의 당뇨인에게 체중저하와 당뇨조절의 실패 및 식사요법의



올바른 식습관을 익히는데 장애요인이 되고 있다는 것이다.

무절제한 식생활을 하는 사람들은 그들의 의사들이나 가족들에 의해 알아낼 수 있다. 그러나 당뇨병환자들이 건전한 방법으로 당뇨를 조절하고 있는지 혹은 비건전한 방법으로 체중을 조절하고 있는지를 알아내는데는 어려운 점들이 있다.

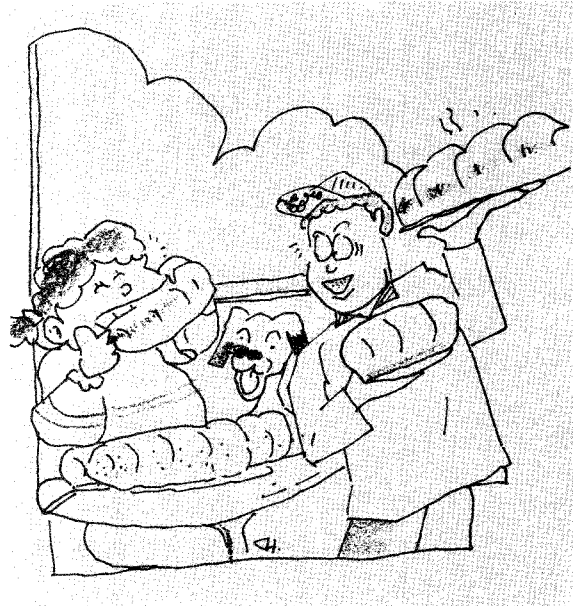
의사들은 아래의 질문으로 당뇨인들이 무절제한 식생활을 하는지의 여부를 판단할 수 있다.

- 당신은 음식에 포함돼 있는 칼로리량을 알고 있는가?
- 당신은 음식물에 설탕이 첨가되어 있는지를 알고 있는가?
- 당신은 음식을 절제할 수 있다고 느끼는가?

당뇨병환자들이 무절제한 식습관을 갖는 것은 매우 위험하다. 무절제한 식생활을 하는 당뇨병환자들은 그렇지않은 당뇨병환자보다 혈당치가 좋지못하고 훗날 합병증에 걸릴 확률이 훨씬 높다. 실제로 당뇨인들을 나이와 성별로 분석해보면 무절제한 식생활을 하는 당뇨인들은 규칙적인 식생활을 하는 당뇨인보다 케톤산혈증이나 저혈당증상이 더 빈번하게 나타나고 있다.

한편 식욕감퇴로 인한 피해는 신체의 모든기관에 악영향을 미친다고 의학적 조사에 나와있다. 식욕감퇴는 그 자체가 치명적인 것이다.

특히, 게걸병들이 쓰는 방법으로 구토를 하게되면 치아의 법랑질을 부식하고 피의



이러한 현상의 식욕감퇴가 있는 사람들은 말 그대로 자신들을 굶기는 것이다. 몸무게가 늘어나는 것에 히스테리적으로 겁을 내지만 그들은 아직도 음식에 사로잡혀서 요리책들을 모으고 좀 이상하다고 생각될 정도로 음식들을 조그맣게 토막쳐서 먹는 습관이 생기거나 남달앞에선 음식을 거부하는 상태에 빠진다.

호르몬도 정상적이지 못하게해 타액선과 식도에 문제를 발생시키는 요인이 된다. 최근 식욕감퇴증이나 게걸병이 있는 15명의 당뇨병환자들을 조사해 보았다. 이들중 11명은 망막

**식욕감퇴나 게걸병들은 보편적으로  
알아내기가 어렵고 당뇨병환자들에게서는  
더욱 그렇다. 그러나 무절제한  
식생활을 하는 사람이나 당뇨병환자가  
이를 겪었다해도 이러한 것은 치료할 수 있다.  
이러한 문제점들은 빨리 발견해서  
치료를 즉각 시행해야 한다.**

증으로 판명됐고(이들 11명중 6명은 당뇨병성 망막증이였다) 이러한 수치는 이 계층의 연령으로는 매우 높은 결과이다.

또한 15명의 당뇨인중 6명은 당뇨병성 신증이었고 2명은 신성고혈압을 갖고있으며 6명은 신경합병증상을 나타냈다. 특히, 4명은 특이한 아픔을 동반한 신경합병증을 갖고 있었고 식욕감퇴의 증세가 나타나면 체중은 급격히 줄어드는 것이었다

무절제한 식생활을 하고 있는 당뇨병환자들은 당뇨병치료를 위한 식사요법을 멀리하게 된다. 많은 당뇨병환자들은 이러한 결과에 대해 잘알고 있음에도 불구하고 이러한 유혹을 뿌리치지 못한다. 많은 사람들은 건강한 것 보다는 낯선한 것에 더 많은 관심을 갖고있다.

그들은 마법을 기대하면서 합병증에도 걸리지 않기를 원한다. 그들은 이러한 것들이 자신들에게 위험하다는 사실을 잘알고 있으면서도 숨기려 하고있다. 당뇨병성 합병증

에 걸리는 것은 나중문제이며 지금 당장 피부로 느끼는 자신의 몸매가 뚱뚱하다는데 더 큰 의미를 둔다.

### 치료법은 무엇인가?

무절제한 식생활을 하는 사람들은 당뇨병을 치료하는 의사들에게 창피하고 죄스러운 느낌을 갖고있다. 이들은 자신들의 무절제한 행동을 해온 사실을 감추고 숨기려고 한다. 특히 심한 증세에 처해있는 식욕감퇴증상에도 많은 가족들은 부정하려고만 든다.

무절제한 식생활을 하는 사람들은 빠른시간내에 도움을 청하고 의료진과 상담할 수 있는 용기를 가져야 한다. 이러한 비정상적인 식생활이 습관이 되면 고쳐내기가 어려워지고 신체에도 상당한 해를 끼친다.

게걸병에 걸린 사람들은 식욕감퇴에 빠진 사람들에 비해 즉시 도움을 요청하지만 이러한 병들은 의사진들의 복잡한 병치료를 요할뿐만 아니라 영양사들의 도움도 필요하고 감정적인 문제점은 정신과 의사들에게 의뢰해야 한다.

우선적인 일은 물론 건강한 신체를 찾는 데 있다. 식욕감퇴증 환자는 신속하게 몸무게를 늘려야 한다. 무절제한 식생활을 한 사람들 모두도 식생활의 개선을 위하여 새로운 목표를 세워야 한다.

대체로 이러한 식생활을 하는 사람들은 통원치료를 받게되지만, 심한 우울증이나 신체상태가 좋지않으면 병원에 입원해야 할 수도 있다. 단체적으로 치료를 받는 것도 한 가지 치료요법이라 할 수 있다.



가족적인 분위기는 집안에서는 무절제한 식생활을 이해하고 치료하는데 중요한 역할을 한다. 병으로 우울증이 생기면 약물치료 방법도 좋지만 의사의 지시하에서 복용해야 한다.

무절제한 식생활을 하는 사람들이 당뇨병 환자라면 의사나 영양사나 심리학자를 찾는 것이 중요하고 심리학자중 이러한 환자를 많이 다뤄본 익숙한 심리학자를 물색하는 것이 바람직하다.

식욕감퇴나 게걸병들은 보편적으로 알아 내기가 어렵고 당뇨병환자들에게서는 더욱 그렇다. 그러나 무절제한 식생활을 하는 사람이나 당뇨병환자가 이를 겪었다해도 이러한 것은 치료할 수 있다. 이러한 문제점들은 빨리 발견해서 치료를 즉각 시행해야 한다. 왜냐하면 시간이 갈수록 신체상태는 급격히 악화될 수 있기 때문이다.

### 샐리(Sally)

샐리는 현재 18살의 학생으로 집안식구들 전체가 비만이다. 그녀가 당뇨병을 발견했을 당시는 11살이었고 한달동안 내내 체중이 줄었다. 그녀가 정상적인 인슐린치료를 받기 시작하자 체중은 다시 늘어나서 그녀를 실망시켰다. 그녀가 사춘기에 들어서면서 그녀의 당뇨병치료는 엉망이었다. 그녀는 매일 한번씩 인슐린을 맞았지만 체중조절에는 신경쓰지 않았다. 이때문에 수차례에 걸쳐 병원에 입원했으며 당뇨병을 안정시켜야만 했었다.

15살때부터 그녀는 몸매와 체중에 신경을 써 수차례나 체중조절을 시도했었다. 그러나 인슐린을 맞으면 허기가 저서 정신나간 사람처럼 닥치는 대로 음식을 먹었고 또 병원에서 금지한 음식까지 먹었다. 샐리는 정신없이 먹은 음식을 곧바로 구토해버렸고 굶기야 그녀는 자신

무절제한 식생활을 하고 있는 당뇨병환자들은 당뇨병치료를 위한 식사요법을 멀리하게 된다. 많은 당뇨병환자들은 이러한 결과에 대해 잘 알고 있음에도 불구하고 이러한 유혹을 뿌리치지 못한다. 많은 사람들은 건강한 것 보다는 낯선 것에 더 많은 관심을 갖고있다.

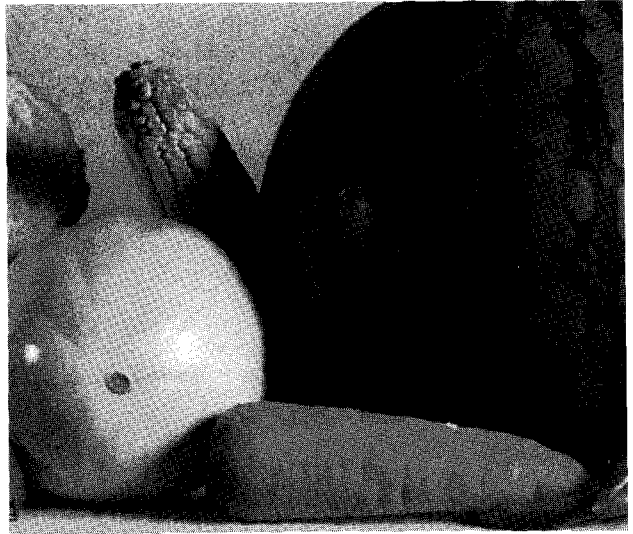
이 게걸병 궤도에 빠진것을 알았다.

이 결과로 샐리는 치료를 의뢰했고 그녀는 알맞은 식생활의 습관을 습득하기 시작했다. 이러한 조치는 그녀로 하여금 체중조절과 문란한 식생활의 본보기에서 벗어나게 하였다.

### 제니(Jenny)

제니는 그녀가 10살때 당뇨병임을 진단받았다. 그녀가 처음으로 정신과를 찾은 것은 22살 때였다. 제니는 어린시절 부모님들의 엄격한 다이어트식 식사요법을 따랐다. 그럼에도 고혈당으로 3번씩이나 병원에 입원하였다. 그녀의 몸무게는 비만하다고 볼수 없는 상태임에도 불구하고 제니는 남들이 자신의 몸매를 조롱하고 있다고 생각하고 있다.

그녀는 체중이 늘어나면 더욱 비참해했다. 그녀는 하루에 2회 인슐린을 맞는 방법으로 식사



요법도 철저히 지켜나가면서 인슐린을 잘 복용하고 또, 음식 섭취량을 줄이면 체중이 줄어든다는 것을 실감했다. 12kg이나 빠진 제니의 체중은 그녀의 나이나 신체에 비해 정상인의 80%밖에 안됐다. 그러나 그녀는 이것으로 만족 하질 않았다.

그녀가 체중조절의 한계를 느꼈을때 그녀는 강력한 운동과 구토방법과 완하제를 사용하였다. 그리고 인슐린주사를 하루 20단위로 낮추었다. 제니는 체중이 다시 늘어날 것에 항상 불안해 하였다. 그녀는 비참해했고 빈번히 추위를 느꼈으며 항상 피곤해 하였다. 그녀는 자주 저혈당증세를 일으켰다. 그녀는 눈만 뜨면 그녀의 체중이나 체중조절에 대한 걱정에 빠지곤 하였다.

그녀는 감히 의사에게 자신의 증세를 말하질 않아서 원인불명의 체중감소에 대하여 검사를 받았다. 그녀는 일년동안의 고통을 청산하고 그



동안의 일들을 간호원에게 털어놓았고 외래환자로서 정신과 치료를 받았다.

9개월간의 치료로 제니는 현실적인 몸매와 체중을 받아들일 수 있었다. 자신에 대한 자신감이 생기자 혈당조절도 향상되었고 당뇨병 치료를 위한 체중조절 방법으로 사용하지 않게 됐다.

## 캐런(Karen)

캐런이 정신과를 처음 찾았을때 그녀 나이 24살이었고 실업자였다. 그녀의 체중은 보통사람들보다 10%정도 더 나갔고 하루 2회 인슐린을 맞고있다. 그녀가 당뇨병을 발견했을 당시는 12살이었고 항상 체중조절이 필요하다는 것에 원망스러워 했으며, 따라서 음식섭취량의 제한은 몇달을 넘기지 못하고 원하는대로 음식을

마구 먹어댔다.

그녀는 영양사와 만나는 것을 피했다. 왜냐하면 그들이 말하는 것은 잔소리뿐이라고 느꼈기 때문이다. 그녀가 당뇨병을 이해하지 못하고 음식들을 절제하지 못하는 것은 의지력이 약하기 때문인 것을 알고있다. 그녀는 혈당이 높게 나오리라는 두려움때문에 일부러 혈당측정을 피하려 하였다.

그녀는 일주일에 2번 아니면 3번씩 그녀의 친구들 앞에서 음식을 많이 먹는 것을 과시하였다. 그녀의 주장은 굳이 체중조절이 필요하다는 것이다. 그녀는 치료원에서 강의를 받고 있지만 가치관은 「짧은 인생이지만 즐거움계」에 있다. 그녀는 당뇨병으로 훗날 합병증이 오는 것에 신경쓰지 않는다고 한다.

캐런의 증상은 식욕감퇴나 게걸병이 아니다. 그녀가 과식이나 무질서한 식사방법으로 웃지 못할 여러가지 사건도 있었지만 그것들은 심한 체중조절을 위한 구토나 완하제복용으로 연결되진 않았다. 그녀 역시 체중감소를 원했지만 식욕감퇴나 게걸병에 걸린 사람들과는 달리 신경을 쓰지는 않는다.

캐런도 정신과적 도움이 필요하다고 볼 수 있다. 하지만 이러한 증상은 힘든 점이 더욱 많다. 왜냐하면 이런 식생활이 오래가면 그녀의 당뇨병은 악화되겠지만 그녀는 지금 자신이 행복하다고 믿기 때문이다.

캐런의 처지에 있는 사람들의 사고변화나 담배를 끊는 것이나 운동을 시작하는 것등 기존의 사고를 변화시키는 일은 장시간이 필요하고 인내력도 필요하지만 제일 좋은 방법은 그 주변에 가까이 지내는 사람들의 조언이다. ☞