



당뇨병 발견시 수용의 문제

당뇨병, 어떻게 받아들여야 하나

앞날에 대하여 조금이라도 긍정적이고 적극적인 태도를 가지고 자신이 당뇨병이라는 사실을 인정하고 관리해 나간다면 이 병의 극복은 그리 어려운 일이 아닐 것이다.



김연선
대림성모병원 내과전문의

재작년 가을쯤, 내과 외래진료실로 전화가 걸려 왔다. 절친한 동료의사였다.

한 아이의 엄마이기도 한 그 친구는 최근 몸의 상태가 안 좋아 검사해본 결과 당뇨병임을 알게 되고 매우 당혹해 하고 있었다.

의사이니 당뇨병에 대해 모를리 없고, 게다가 친정어머니가 당뇨병을 앓고 계셔서 익숙할텐데도 자신의 병자체에 대해서만이 아니라 앞으로 겪어갈 일, 자식걱정 등등 들고만 있어도 그 중압감이 느껴질 정도였다.

위로반, 걱정반 해서 전화를 끊고나니 그 동안 외래를 거쳐간 환자들이 새삼 생각났다.

별다른 생각없이 진단을 내려주곤 했는데 과연 그 분들은 자신이 당뇨병이라는 것을 얼마나 이해하고 진료실 문을 나섰을까 하는 것이었다.

당뇨병은 누구에게나 —어린 미취학아동



에서 할아버지, 할머니까지 — 찾아오는 병이고 한번 진단받으면 떼어버리지 못하고 계속 더불어 사는 질환이다.

매일매일의 치료 — 인슐린요법, 약물요법, 식이요법, 운동요법은 물론이고 피부관리, 발관리, 감염예방 등등 신경을 써야할 곳이 헤아릴 수 없이 많고 자신의 생활 뿐 아니라 가족 모두의 생활에 변화를 요구하고 있기 때문에 당뇨병이라는 진단을 듣게 되면 엄청난 스트레스와 혼란을 겪을 수밖에 없다.

따라서 이 큰 문제를 환자에게만 떠맡겨서 해결하라 한다면 감당할 수 있는 사람이 드물 것이다.

물론 가장 중요한 사람은 환자 본인이지만 그 주위의 사람들, 환자가족, 의료인 영양사, 물리치료사 등등 모두의 도움이 필요할 것이다.

사람마다 이런 정신적 중압감에 대해서 반응하는 양식은 상당히 다양하다.

당뇨병이라는 진단을 받을 당시의 연령, 또 어떤 형의 당뇨병인지 각 개인의 인격에 따라서 반응이 다르다.

또한 그 환자의 친구나 친척 등이 도움을 줄 수 있는지 여부와 전문의의 조언여부에 따라서 다를 것이고 다른 질환을 같이 앓고 있는지에 따라서도 틀릴 것이다.

그러나 무엇보다도 환자자신의 태도 즉 당뇨병의 존재를 수용하는 태도가 가장 중요하다.

고치기 어려운 만성질환이 있는 경우 누구나 초기에 진단받을 때부터 그 질환을 받

아들이기까지 여러 단계의 심리상태를 겪는다.

당뇨병 환자에서도 초기에 분노와 공포의 시기를 거쳐, 당뇨병이 이주 몹쓸 병만은 아니라는 이해와 그에 따른 안도감, 장래의 전망시기를 겪고 마지막으로 충분히 당뇨병을 받아들이고 잘 관리할 수 있다는 결심으로 이행하는 과정을 거치게 된다. 그 내용을 자세히 살펴보면 아래와 같다.

부정과 거부

어떤 받아들이기 힘든 진실을 대하게 되면 병이 있던 없던 누구나가 부정하고 싶은 심리가 되는 것은 아주 자연스러운 일이다.

그러므로 당뇨병이라는 말을 들었을 때의 환자들도 '설마', '오진아냐' 하는 마음이 들게 마련이다.

이런 부정적인 마음의 표현은 사람마다 다양하다.

처음부터 병의 존재 자체를 인정치 않고 아예 치료를 거부하는 사람도 있다. 그러나 대다수에서는 강건너 불구경하는 마음으로 치료도 드문드문 할까말까하고 의사에게 진찰도 열심히 받지 않고 몸에 해로운 생활습관을 그대로 계속하는 일종의 무관심의 형태를 취하는 경우가 많다.

“사회생활하면서 술 한잔 안 마실 수 있나요?”, “인슐린 맞을 시간이 없어요”, “시간이 너무 늦어서 병원에 올 수가 없어요” 등등 다양한 변명을 하면서 사회의 일반적 습관속으로 모습을 감추려 한다.

두려움과 불안

정보화시대에 잘 발달한(?) 대중매체를 통하여 너무나 많은 당뇨정보를 접하면서 제대로 파악하지 못한채 일부 환자들은 두려움을 넘어서 공포의 노예가 되어 버리기도 한다.

전혀 당뇨병에 대해 모르던 사람도 막연한 두려움이 올 수 있는데 어설픈 듣던 이야기들, 통계 수치들, 합병증 등등이 주위에 온통 당뇨로 불행해진 사람들로만 꽂차 있는 것처럼 느껴질 수도 있다.

원래 좋았던 기억은 잊어도 불유쾌했던 과거는 지워지지 않으므로 다른 당뇨병환자나 보호자들은 자신의 힘들었던 상황에 대해서만 강조하게 되니 새로 진단받은 환자나 그 가족은 불필요한 두려움과 불안을 갖지 않을 수가 없다.

그 결과 지나치게 치료에 매달리고 다른 생활을 못해 삶이 무미건조해지고 환자 본인도 의존적인 사람으로 되어버리기도 한다.

죄책감

역시 당뇨병환자의 혼한 심리상태의 하나이다. 당뇨병의 유전적 특성에 대해서 정확히 알고나면 이 병이 누가 책임져야 하는 것이 아님을 알겠지만 환자나 보호자 특히 부모님들은 무엇인가 잘못하여서 이런 벌을 받게 됐구나 하는 생각을 할 수 있다.

여러 차례 들어왔겠지만 당뇨병의 치료는

결국 본인의 자기관리 뿐이다.

자기관리의 목적은 오래 살자는 것만이 아니고 건강하게 생활의 질을 높이자는 것이다. 그러므로 계속해서 가지고 살아가야 할 병을 자신의 일부로 만들지 못한다면 병마에 질질 끌려다니는 꼴이 되고 만다.

앞에서 열거한 그런 심리상태의 단계를 누구나 짧게든 길게든 밟게 되는데 조금이라도 나은 방향으로 잘 수용하려면 역시 환자 자신의 노력이 필요하다.

자신의 문제를 조금은 객관적이고 긍정적인 태도로 바라보려는 노력이 필요하고 자신의 상태를 다른 환자들이나 친구, 친척, 의사 등에게 털어놓고 같이 풀어나가는 것이 바람직하다.

물론 다른 환자들이나 가족들과 접촉하는 것이 꼭 유익한 것만은 아니고 쓸데없는 두려움을 줄 수도 있겠지만, 같은 병을 앓고 있는 사람들, 같은 문제를 안고 있는 사람들과의 공감대를 형성할 수 있고 위로받고 하여 환자자신의 시각이 다소 긍정적으로 바뀌는 데는 큰 도움이 될 것이다.

또 철저한 자기관리 당뇨병에 대한 공부 등을 통해 성공적으로 건강을 회복하고 합병증의 치료와 예방을 한 경험담을 듣게 된다면 상당히 고무적일 것이다.

당뇨환자 주위의 사람들의 역할도 만만치 않다. 환자가 당뇨와 같이 생활하는데 많은 도움이 되기도 할 것이고 반대로 아주 좋지 못한 영향을 줄 수도 있기에 그 역할이 중요하다.

너무나도 지나친 관심으로 환자의 생활



모두에 제약을 주게 되면 환자는 반발심을 갖게 되고 반대로 전혀 남의 일이라는 듯 내버려두게 되면 소외감이 클 것이다.

적절한 관심과 인내력을 가지고 또한 당뇨병에 대해 바로 알고 환자에게 바른 충고를 해 줄 수 있고 환자와 공감대를 이뤄주어 환자로 하여금 말문을 열게 도와주어야 한다.

아직 우리나라에서 환자들의 심리상태까지 파악하고 전문적으로 도와주는 체계가 잡힌 병원은 흔하지는 않다. 하지만 어느 정도까지는 당뇨교육 등 프로그램이 다양하게 있는 곳도 있고 도움을 줄 수도 있다. 당뇨병의 치료가 자기관리인 만큼 알아야 할 것이 많을 것이다.

환자만 아니라 환자보호자들도 이런 당뇨교육을 잘 받는 것이 매우 중요하다. 또 교육에 참가하는 모든 의료진도 딱딱한 의학 상식 뿐 아니라 환자가 당뇨와 더불어 살아가게끔 유도해주는 바른 길잡이 역할을 해야 할 것이다.

의학은 자꾸 발전하고 있고 발전해갈 것이다. 머지않아 당뇨병도 정복될 수 있는 날이 올 것이다.

그러므로 미래가 전혀 바뀌지 않을 것이라는 생각은 환자 자신만 아니라 주위의 많은 사람들을 맥빠지게 할 뿐이다.

앞날을 기대하고 조금이라도 긍정적이고 적극적인 태도로 당뇨병이라는 사실을 인정하고 관리해간다면 이 병의 극복은 그리 어려운 일이 아니다.

우리 모두 힘을 냅시다!

당노정보센터

교육프로그램안내

당노정보센터는 약사, 간호사, 영양사 등으로 구성된 당뇨전문상담팀이 당뇨에 관한 궁금한 사항들을 상담하고 있으며, 정기적인 교육 프로그램을 개설, 무료건강강좌도 실시하고 있습니다.

• 상담프로그램

- 영양분과 : 이화주 영양사
- 간호분과 : 문지현 간호사
- 약제분과 : 차미정 약 사

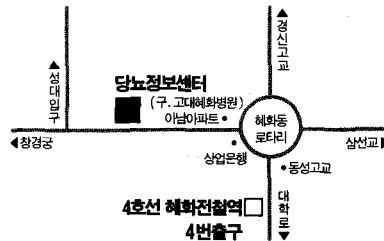
• 전화상담 : 매일 오전 9시~12시

전화 : 02-745-2421 ~3
02-747-6253

FAX : 02-745-0349

• 장소안내 서울 종로구 명륜동2가 8-28호

(혜화동로타리에서 성대입구방면으로 50m)



• 특전

직접 방문하여 상담하시는 분께는 만화로 보는 당뇨병, 합병증, 당뇨병을 잘 다스리는 방법중 1권을 무료로 드립니다.