

당뇨병의 심리적인 문제와 대책

신체적·정신적 스트레스는
아드레날린을 분비하여
인슐린의 작용을 방해하고,
고혈당을 일으켜
당뇨병을 발생시킨다.



정 인 과

고려대학교 구로병원
신경정신과 과장

당뇨병은 비정상적인 당대사 이상으로 발생하는 질환이다. 여러 가지 대사성 질환 중 가장 흔한 질환의 하나로 소아에서 노년에 이르기까지 환자 연령층이 광범위하고 경과가 다양하며 많은 합병증이 있다. 합병증에는 시력상실, 만성 신부전증, 말초 및 자율신경계 신경장애, 뇌졸중, 심근경색증, 혈관질환, 과도한 피로감, 성교불능 등이 있으며, 그외 불안장애나 우울증과 같은 심리적 반응을 보이기도 한다.

모든 질병에서 심리적 요인이 중요한 역할을 하는 것과 마찬가지로 당뇨병도 예외는 아니다. 이미 17세기에 토마스 윌리사라는 사람은 '슬픔, 오랜 비탄, 간질, 우울증 또는 다른 정신질환 때문에 당뇨병이 발생한다'라고 하였다. 그 후 많은 학자들에 의해 당뇨병의 정신의학적 또는 심리적 원인을 밝히려는 노력이 있었으며, 정신적인 불안과 스트레스가 당뇨병의 원인일 수 있다는 사실이 밝혀졌다. 특히 당뇨병환자가 어려서 가족상실의 경험이 많았다는 보고나 중요한 생활사건이 당뇨병을 유발시키는 것을 임상에서 종종 볼 수 있다. 감염이나 외상과 같은 신체적인 스트레스나 심한 좌절 같은 정신적 스트레스는 아드레날린을 분비하여 혈중 당을 제거하는 인슐린을 방해한다. 그래서 스트레스를 받을 때 방출된 당을 에너지 자원으로 사용할 수 있는 능력이 떨어진다. 따라서 단기간의 스트레스는 큰 문제를 일으키지 않지만 장기간의 스트레스는 지속적인 고혈당을 유지하여 당뇨병을 유발할 수 있으며, 이미 존재하는 당뇨병을 악화

시킬 수 있다. 당뇨병의 원인으로써 스트레스는 스트레스의 횟수 보다는 스트레스의 질적인 면이 중요하다.

당뇨병의 발병은 환자 뿐만 아니라 가족들에 인생의 커다란 위기를 가져오게 한다. 발병 초기 환자나 가족들이 병에 대해 긍정적인 반응을 나타낸 경우는 일상생활에 거의 어려움 없이 극복될 수 있다는 생각을 갖게 된다. 그러나 시간이 경과함에 따라 치료하기가 점점 더 어렵고 합병증이 잘 나타나기 때문에 낙관적인 사람도 나중에는 우울하게 될 수 있다. 당뇨병으로 인한 심리적인 문제들로 인해 식이조절, 자가혈당측정과 약복용에 영향을 주어 혈당조절을 어렵게 하기도 한다. 또한 심리적 갈등이나 스트레스 때문에 생긴 불안과 분노를 억제하기 위하여 술을 과량 복용하는 경우도 있으며, 더욱 심각한 경우는 우울증과 같은 정신질환을 일으킬 수 있다. 이러한 문제는 인슐린 의존형의 당뇨병에서 인슐린 비의존형 당뇨병 보다 더 흔하게 나타난다. 그러므로 당뇨병 치료의 가장 초기 작업으로 개인적인 문제와 갈등을 다룬 면담을 통해 개개인의 스트레스 요인과 스트레스의 정도를 측정하여 신체적인 측면 뿐만 아니라 정신적인 측면에 기초를 둔 정신과적 치료를 하는 것이다.

단순히 혈당만을 조절한다는 과거의 치료적 개념과는 달리 최근의 추세는 당뇨병을 치료할 때 의사-환자 관계와 정신과적 또는 심리적 측면을 고려한다. 의학적인 기술로만 환자의 치료목표를 설정하는 것은 어려운 것이다. 왜냐하면 환자는 스스로 매일매일 혈

당을 측정하고 인슐린주사를 하는 등 많은 치료를 결정해야만 하기 때문이다. 결국 의사가 치료를 결정해 주는대로 환자가 따르기만 하는 상황이 아니라 의사는 노련한 상담역 내지는 협력자로서 역할을 할 필요가 많기 때문이다. 그리고 단지 내과적 진료나 정보만을 제공해 주는 것 보다는 정신의학적인 치료를 병행하는 것이 효과적이다. 정규적인 내과진료와 더불어 정신과적 문제에 대한 진료는 초기에 신체적인 어려움을 알 수 있게 하고, 가족간의 의사소통을 원활하게 하고, 가족이나 환자가 갖는 갈등이나 느끼는 소외감을 줄여준다. 정신과 상담을 통해 적절한 식사, 운동, 휴식에 기초를 둔 생활양식의 변화를 일으켜야 한다. 그러나 불안, 우울 등 정서적인 문제, 심한 두통, 감각이상 등 환자의 일상생활을 제약할 정도로 심각한 증상이 발생한 경우에는 입원치료나 항우울제 복용과 같은 보다 적극적인 정신과 치료와 필요하다. 또한 환자 모임은 환자와 그 가족에게 도움이 된다. 처음에는 병원진료에 관한 문제들이 대화의 대부분이 되겠지만 시간이 지남에 따라 개인적 관심사를 논의하게 되어 질병에 대한 유용한 정보를 나누게 되고, 서로의 처지를 이해하고 힘이 될 수 있는 감정적인 지지를 얻게 된다.

결론적으로 당뇨병은 특성상 심리적 요인이 성공적인 치료를 이루는데 중요한 역할을 하므로 혈당조절과 합병증 예방을 위한 내과적 치료와 더불어 심리적 갈등과 스트레스에 의한 정신적 문제의 해결을 위한 정신과적 치료를 병용함으로써 성과를 최대화할 수 있다. **DAK**