기획연재

당뇨병과 감정조절

감정조절을 잘 하는 것은 당뇨인이 건강하고 행복하게 살 수 있는 또 하나의 열쇠가 된다.

"천만 다행으로 당뇨병은 조절이 가능한 병이다."
그러나,
"하필이면 내가"
"왜 내 아이가 당뇨병을…"

당뇨병이 삶의 일부로 접해오면 당신의 세계는 갑자기 새로운 여러 가지 관심거리와 걱정거리 그리고 변화로 가득할 것이다. 생활에 변화가 오는 것도 힘든 일이나 더욱이 어려운 일은 그에 따른 감정을 어떻게 조절해야 하는가 하는 것이다. 여기에서는 당뇨병에 대한 일반적인 심리변화와 이러한 감정을 어떻게 조절하여 건강하게 당뇨병과 같이 잘 살 수 있는 방법에 대해서 이야기해 보고, 결과적으로 모든 가족 구성원이 행복하고 풍요로운 삶을 누리도록 하는 것이다.

만약 당신이나 혹은 주위에 가까운 사람이 당뇨병이 있다는 사실을 알게 된다면 황당해 하거나 놀랄 것이며 순간 놀라서 정신이 멍-할 수도 있을 것이다. 또는 빨리 깨어나고 싶은 악몽처럼 생각하고 싶을 수도 있다. 현실을 낙담하면 할수록 분노의 감정에서 시작하여 안심에 이르기까지 여러 가지 감정의 변화를 경험하게 될 것이다.

당신과 가족들이 당뇨병에 맞서 극복하려고 노력하기 시작하면 적응과정에 이르게 된 것이다. 여러 가지 감정이 겉으로 드러날 것이며 때로는 반복될 수도 있다. 여러 가지 감정을 구분하고 받아들이다 보면 복잡한 마음의 변화과정을 순조로이 지날 수 있을 것이다.

감정 바로 잡기

'바로 잡기, 조절, 조정'이라는 말을 보면 여러 가지 단어가 떠오를 거라 본다. 웹스터 영어사전에 보면, 가라앉히다(settle), 마음을 풀다(resolve), 적응하다(adapt) 등의 뜻으로 나와 있다. 다른 곳에서 보면, 변화(change), 적응(acceptance), 극복(coping) 등으로도 이해한다. 우리 국어사전에서 보면, '바로잡다'는 굽은 것을 곱게 한다. 잘못되거나 그릇된 것을 고치거나 바르게 한다는 뜻이며, '조정'은 고르지 못한 것이나 과부족이 있는 것 따위를 알맞게 조절하여 정상 상태가 되게 한다는 의미이다. "당뇨병에 적응시킨다."는 말은 결국 "당뇨병이 있지만 그 질병을 잘 조절하면서 건강하게 산다."는 당뇨인의 궁극적인 목표라 본다.

두 가지 면에서 "당뇨병이 있지만 그 질병을 잘 조절하면서 건강하게 산다."는 말을 분석해 보자. '잘 사는 것'과 '당뇨병', 이 두 가지는 매우 중요한 것이며 서로 영향을 주고 받는 것이다. 이론적으로, 당뇨인이 활

기차고 풍요로운 삶과 당뇨병 조절이라는 균형을 잘 이룰 수 있다는 것이다. 그러나 실제 그 상황에서는 서로가 시소처럼 왔다 갔다하면서 균형이 잡힐 것이다. 예를 들어, 어떤 사람은 바람직한 당뇨병 관리를 위한 생활방식 변화의 필요성에 반항할 수도 있다. 반면에 일시적으로 알찬 삶을 영위하기 위하여 당뇨병 관리를 소홀히 할 수도 있다. 또 다른 경우로, 당뇨병 관리에 너무 우려한 나머지 인생에 여러 가지 불필요한 규제를 두는 사람도 있을 것이다. 위의 어떤 경우도 진정 당뇨병과 더불어 풍요로운 삶을 이루는 것은 없으며 결국, 당뇨병과 남은 인생에 악영향만 줄 것이다.

'어떤 식으로 감정을 바로 잡느냐' 하는 것이 당뇨병 관리와 풍요로운 삶이 균형을 이루는 열쇠가 된다. 마치 인슐린처럼…. 인슐린이 우리 몸의 세포가 음식물을 에너지원으로 사용하도록 도와주는 것처럼, 감정조절은 당뇨관리를 위한 의료기술과 정보를 사용하고 풍요로운 삶을 이루도록 도와준다. 감정조절이 이만큼 중요하기 때문에 여기에서는 감정의 단계별 느낌에 대해서 자세히 기술하고자 한다. 기억해야 할 것은 이러한 여러 가지 감정의 변화는 단지 당뇨병이 있는 당사자 뿐 아니라 가족 또는 그를 사랑하는 모든 사람이 경험할 수 있다는 것이다.

부인하는 마음

"이건 정말 진짜가 아닐 꺼야."

"나는 변화될 필요가 없어. 당뇨병이 죽을 때까지 같이 하진 않을 꺼야."

"설마 그렇게 심할려구."

"내가 당뇨병이라는 어떤 생각도 할 필요가 없어."

대부분의 사람들이 처음 느끼는 감정이 '부정'이다. "나한테는 결코 일어날 수 없는 일이야." 어느날 갑자기 자신이 당뇨병이 있다는 사실을 알게 되면 대부분 섬뜩 놀라게 되며, 머리가 복잡하고 갖가지 생각에 휩싸이게 된다. 당뇨병과 미래에 대하여 모르는 것들이 수두룩하다. 개인적으로 당뇨병을 경험하기 전까지는 당뇨병에 대한 정확한 지식은 전무한 상태이다. 알지 못한 상태에서는 당뇨병에 대한 여러 가지 상념에 시달릴 수도 있다.

기분 나쁘고 무서운 생각들은 하기 싫고, 당뇨병에 걸렸다는 현실을 부정하는 것은 어쩌면 당연한 일이다. 이러한 생각이 처음에는 오히려 건전하고 방어적일 수 있다. 모든 감정들이 한꺼번에 몰려오면 그 두려움으로부터 자신을 보호해 줄 것이다. 부정적인 생각은 자신이 당뇨병을 이해하고 받아들일 준비가 될 때까지 자신이 처한 상황과 요구된 변화에 익숙해질 수 있도록 "시간적인 여유"를 갖게 해 준다.

우리의 부정하는 마음은 일상생활에서도 나타난다. 교통사고, 천재지변, 폭행, 강도 등 우리가 흔히 TV나 신문에서 볼 수 있는 일들이 우리한테는 절대 일어나지 않을 거라 믿으면서 두려움 없이 일상생활을 하고 있다. 이러한 생각은 건전하고 유용하다. 그러나 때로는 부인하는 마음이 불건전하며 우리 자신을 돌보는데 악영향을 줄 수 있다. 예를 들어, 우리만 특별히 폐암, 간 질환, 고혈압, 동맥경화증, 또는 교통사고 등으로부터 보호받고 있다고 생각하며 무절제한 흡

연, 음주, 과식, 안전벨트 미착용 등을 스스럼 없이 한다. 이와 마찬가지로, 당신이 당뇨병이 있다는 사실을 계속 부인하거나 건전한 당뇨관리를 위한 생활변화를 불필요하게 여긴다면, 당신 자신을 바람직하게 보살필 수 없게 된다. 미래의 자신 건강에 위협을 줄 뿐 아니라 생활에 활력이 없고 기운도 없을 것이다.

당뇨인을 사랑하는 주변 사람들도 두려움을 느끼기 마련이다. 때로는 당뇨병과 그에 따른 생각을 부인하기 마련이다. 이런 것이 지속되면 당뇨인에게 당뇨병이 실제가 아니거나, 심각하지 않으므로 적절한 관리가 필요없다는 느낌을 줄 수도 있다.

무서움

"내 인생에서 당뇨병이란 과연 어떤 존재일까?"
"앞으로 무슨 일이 생길까?"

부인하던 마음이 서서히 사라지면서 현실감이 다가온다. 당뇨병이 있으면 몇 가지 변화가 필요하다. 그렇지만 이런 것이 무슨 소용일까? 그래도 온전한 삶을 살 수 있을까? 라는 생각을 많이 하고, 당뇨병을 처음 진단받았을 때 보다는 상당한 지식이 생겼다고 보는데도 여전히 생소한 것들을 많이 접하게 된다. 당뇨병에 대한 잘못된 생각과 지금까지 보고 들은 부정적인 이야기, 또는 과거에 당뇨관리를 잘못하여 경험한 아픈 사연을 접어두기란 힘들기만 하다.

당뇨병은 만만치 않은 병이다. 변화를 필요로 하며 두려운 존재이다. 처음 이 병을 진단받았을 때 의식을 잃는 것은 예사로운 일이다. 아무 문제가 없을 것이라고 믿어왔던 자신의 몸이 예전 같지 않다는 것을 알게 되며 병원에 입원해 있으면 두려움이 더욱 더 밀려온다. 이때에는 자기 자신과 인생을 다시 일으키는데 필요한 정보가 아무것도 없을 때이므로 단순한 초조감에서부터 진짜 공포감에 휩싸이며, 두려움의 강도가 시시때때로 변한다.

그러나 부인하는 마음이 처음에 도움되었던 것처럼 두려움의 감정도 효과가 있다. 걷잡을 수 없는 불안감에 싸인 공포심은 당뇨병과 함께 잘 살 수 있는 방안을 찾는 동기를 부여한다. 제한된 적당한 두려움으로 당뇨병의 결론과 위험을 잘 알고 있는 경우에는 인생을 보살필 줄 아는 마음을 낳게 한다. 그러나 장기간 두려움에 떨고 있으면 인생의 희망이 없어져 버린다. 그리고 희망이 없다면 자신의 몸을 잘 관리할 이유가 없어지고 될대로 되라는 식이 되어 버린다.

가족이나 주위사람들이 지나치게 두려워하면 가끔씩 과보호적인 행동을 보여 주어, 안전한 상황인데도 필요 없는 규제를 하는 경우가 있다. 또한 당뇨관리 계획을 실천하도록 과다한 요구를 할 수도 있다. 자꾸 그러다 보면 당뇨인이 자신의 관리에 대한 책임감이 흐려지게 하는 원인이 된다. 게다가 엄격한 당뇨관리 사항과 강요하는 반항심을 불러일으킨다.

노여움

"왜 내가?" "왜 하필이면 내 아이가?"
"왜 나에게 이런 불미스러운 일이?"
"이건 정말 불공평해!"

당뇨병에 걸린 사람이나 당뇨인을 사랑하는 주위 사람들은 한번쯤 혹은 가끔씩은 참을 수 없는 분노의 감정이 생긴다. 사람들은 원치 않고, 기대하지도 않으며, 바람직하지도 않은, 게다가 감당할 수 없는 일이 인생 한가운데 생긴다면 누구든지 분노가 치밀어 온다. 당뇨병도 예외는 아니다. 당뇨병 관리를 위해 생활에 변화가 생기고, 주의해야 하며, 매일의 관리에 정열을 받쳐야 한다.

어쩌다 한번씩의 노여움은 건강에 좋고 정상적이다. 일상생활에서 노여움은 때때로 우리가 처한 좋지 않은 상황에서 벗어날 수 있는 활력으로 작용한다. 당뇨병을 갖고 있는 자신을 떨쳐버릴 수는 없지만 노여움은 당뇨병을 잘 다룰 수 있도록 도와준다. 노여움은 당뇨관리라는 도전에 대항할 수 있는 에너지가 생기게 해준다. 가장 중요한 것은 자신의 분노를 인식하고 잠시동안 이런 마음을 가져도 괜찮다는 것을 받아들일 줄 아는 것이다.

사람마다 분노의 마음이 얼마나 자주 생기는지, 얼마나 지속되는지, 어떻게 다루는지 그 형상은 매우 다양하며 사람에 따라서도 시시각각 다양하게 나타난다. 노여움도 다른 감정과 마찬가지로 너무 강렬한 감정이거나, 오래 지속되고, 또 해로운 방법으로 표출되면 이롭지 못하다. 예를 들어, 당뇨병에 대한 분노가 가족 구성원을 그릇된 길로 인도하여 불친절하게 대하는 원인을 제공한다. 때때로 노여움이 오래 지속되거나 너무 강하게 표출되면 일상의 당뇨관리에 차질을 주며 개인적으로도 해롭게 작용한다.

사랑하는 주위 사람도 노여움이 감정조절 과정의 일부분으로 표출된다. 그러나 다시 말하지만 노여움이 너무 과하거나, 오래 지속되거나, 당뇨병에 대해서가 아니라 당뇨인에게 직접 표현된다면 당뇨인이 풍요로운 삶을 꾸려나가는데 장애가 된다.

죄책감

"내가 당뇨병이 생길만한 일을 한 적이 있나?"

"내가 단 것을 그렇게 많이 먹지만 않았어도…"

"이 당뇨병은 분명 유전일거야."

나쁜 일에 대한 책임감을 느낄 때 죄책감은 나타난다. 죄책감은 당뇨병을 잘 이해하지 못할 때 나타난다. 예를 들면, 당뇨병이 설탕을 많이 먹어서 생기는 것이거나, 부모로부터 물려받은 것이라고 잘못 생각하는 경우이다. 즉, 단 음식을 좋아하는 사람이 당뇨병이 생긴다거나 부모님 중 한 분이 당뇨병이신데 자식이 당뇨병이 발병했을 경우 죄책감이 느껴진다. 사람들이 '마땅히 받아야 할 것을 얻는다.'고 운명론적으로 믿는 사람은 당뇨병의 원인을 찾기 위해 자신의 과거를 뒤적거린다.

죄책감도 긍정적인 측면이 있다. 우리는 누구나 사회생활에서 책임감을 의식할 필요성이 있다. 죄책감은 식사요법, 금연, 자가혈당측정 같은 일상의 목표를 수행하도록 도와준다. 죄책감의 정도와 그에 따른 책임의식이 중요사항이다. 식사요법을 눈속임하여 어겼을 때 죄책감을 느끼며 자신이 인간이기에 일어나는 실수로 인정하고 조금 더 열심히 노력한다면 이때의 죄책감은 건전하고 올바르게 작용한 것이다. 그러나, 죄책감을 과도하게 느낀다면 자신이 아주 "나쁜 사

람"이며 "낙오자"라고 생각할 수 있다. 이러한 생각은 사람을 비참하고 우울하게 만들므로 잘못을 시정하기 위한 동기를 주입하여 식사관리를 향상시키고 또 다른 목표를 제시하는 것이 좋다.

소아당뇨 아이를 가진 부모들은 부모로서 책임 때문에 당뇨병을 예방해주지 못한 것과 좀더 나은 당뇨관리를 해주지 못한 것에 대해 죄책감을 갖는다. 이러한 감정은 공정하지 않고 불명확한 생각에 기반을 두므로 비현실적이며 도움이 되지 않는다. 이러한 죄책감은 인간으로서 감당하기 힘든 일이거나 과거 사실에 근거하기 때문에 오열과 자기비판 및 우울증으로 표현된다.

가족들이 죄책감을 느낄 때도 당뇨인을 보상심리 때문에 차별대우를 해준다. 부모, 배우자 및 다른 가족 구성원의 죄책감이 방종을 불러일으킬 수 있다. 제한사항을 거의 만들지 않고 긍정적이며 바람직하고 책임감 있는 행동에 대한 기대치를 낮게 설정해주는 것으로 당뇨인의 불행을 만회하려고 생각한다. 이러한 상황은 결과적으로 불행을 초래한다.

우울증

"난 정말 슬프다."
"난 아무것도 할 생각이 안든다."
"난 이 세상에 혼자이며, 아무도 날 이해하려 하지 않는다."

당뇨병을 극복하려고 갖가지 노력을 다해본 뒤-도피해보고, 부정도 해보고, 두려움도 가져보고, 여러 가지 유익한 정보를 찾아보고, 화도 내보고-결국 당뇨병은 사라지는 것이 아니라는 것을 깨달았을 때 사람들은 우울해지며, 슬퍼지고, 패배감에 싸이고, 포기해버린다.

우울증은 자신이 싫어하는 상황을 변화시킬 수 없을 때 나타나는 정상적인 반응이다. 당뇨병과 그에 따른 생활변화는 항상 계속되는 것이며 인위적으로 당뇨병을 사라지게 할 수는 없다. 그것은 이해할 수 있으며 잠시동안 우울해 있는 것도 나쁘지는 않다. 실제로 슬픈 감정을 자각하고 받아들이는 것이 당뇨병 관리에 도움이 된다. 슬퍼하는 동안 내면에서 당뇨병을 인정하고 변화의 필요성을 차츰 깨닫게 된다. 이것이 가장 중요한 감정조절 과정이다. 이 상황에서 당뇨인 자신의 새로운 한계점에 초점을 맞추고 변화를 시도해야 한다. 다른 사람들이 그러는 것처럼 새로운 인생을 받아들이는 법을 배우도록 한다.

우리는 누구나 다 인생을 살아가면서 몇 가지 한계점을 받아들여야 하며 그 때문에 슬퍼지거나 우울해지기도 한다. 예를 들어, 사람들은 운동선수나 예술가가 되길 바라며 또 키가 크고 아름다우며 부자이길 갈망한다. 우리의 한계점을 인식함으로써 노력하여 현실성 있는 변화를 만들고 자신 스스로가 강해진다.

물론 우울한 감정도 정도가 심하거나 오래 지속되면 건전하지 못하다. 심한 우울증에 빠진 사람은 생기가 없고, 식욕도 떨어지며, 수면 습관도 바뀐다. 혼자라는 생각에 사로잡혀 외부 사람의 접촉을 피하며 고독한 마음을 가중시킨다. 게다가 자주 우울증에 빠지는 사람은 인생의 희망조차 상실해버리며, 자기 자신을 내버려 두고 돌봐야 할 의미까지 잃어버린다.

가족 구성원도 우울증이 길어지면 희망을 전달하지 못하여 당뇨인이 자신을 추스르는데 악영향을 준다.

당신은 당뇨병에 대해서 어떤 감정이 드는가?

- 당신은 당뇨병의 결과와는 무관하게 당뇨병 관리를 안해도 된다고 생각하는가?
- 당신이 당뇨병을 무시해 버리면 당뇨병이 어떻게든 없어질 거라고 생각하는가?
- 당신은 현재, 당뇨병이 생기기 전과 아무것도 달라진 것이 없으니 당뇨병 관리를 위한 생활의 변화가 필요없다고 보는가?

위 질문에 "예"라고 답한다면, 당신은 당뇨병을 부정하는 마음을 갖고 있다. 당뇨병은 사라지는 병이 아니며 또한 만만한 병도 아니다. 지속적인 관리를 부정해서는 안된다.

- 당신은 식사요법과 주사시간에 대하여 꽤 엄격한 편인가?
- 당신은 당뇨병의 여러 가지 합병증 때문에 희망이 없다고 생각하는가?
- 당신은 댁의 소아당뇨 아이가 친구 집이나 캠프장에서 밤새우는 것을 반대하는가?

위 질문에 "예"라고 답한다면, 당신은 당뇨병을 두려워하고 있다.

- 당신은 삶 자체가 불공평하다고 보는가?
- 당신은 아무 이유 없이 가족, 친구들, 의료진에게 화를 잘 내는가?
- 당신은 의료진의 조언을 무시해 버리는가?

위 질문에 "예"라고 답한다면, 당신은 당뇨병에 대해 화가 나있는 것이다.

- 당신은 자녀에게 소아당뇨병을 보상해 주고자 무언가 다른 것을 더 해주길 원하는가?
- 당신은 가족 중의 한 명이 당뇨병으로 충분히 고생하고 있으므로 가족에게 더 이상 당뇨병이 생기지 않을 거라고 기대하는가?
- 당신은 혈당이 한 번이라도 높게 나오면 패배감이 드는가?

위 질문에 "예"라고 답한다면, 당신은 죄책감을 갖고 있는 것이다.

- 당신은 항상 울적하고 피곤한가?
- 당신은 아무도 더 이상 자신을 이해해 주는 것 같지 않아서 사람들을 피하는가?
- 당신은 예전에 관심 있던 것들을 그만 두었는가?

위 질문에 "예"라고 답한다면, 당신은 우울한 상태이다.

번역 : 이화주/당뇨 전문 영양사

원작: Living Well with Diabetes 의 Emotional Adjustment: the key to living well

〈다음호에 계속〉