

# 스트레스와 당뇨병

당뇨병은 심리적 영향을 많이 받아 스트레스에 의해 발병하거나 병이 악화되고, 병에 걸렸다는 것 자체가 스트레스가 되어 정신 건강을 위협하기도 한다.



고 경 봉  
연세의대 정신과 교수

당뇨병은 주변의 가까운 많은 사람들이 앓고 있는 병이라서 결코 남의 문제로만 보기는 어렵다. 더구나 이 병은 심리적 영향을 많이 받는다. 심리적 스트레스에 의해 발병되거나 병이 악화되고 또는 이 병에 걸렸다는 것 자체가 스트레스가 되어 정신 건강을 위협하기도 한다. 따라서 당뇨병환자들에 대한 이해 및 치료와 관련해서 스트레스와 당뇨병의 관계를 알아 본다는 것은 매우 중요하다.

우선 스트레스가 발병에 관련되는 경우로 뜻하지 않은 재난을 당한 후에 당뇨병이 생기는 것을 들 수 있다. 그러나, 특정 사건보다는 발병 전에 오랫동안 스트레스가 누적됨으로써 당뇨병이 일어날 수도 있다. 다시 말해서 개인에게 충격적인 큰 사건이 아니더라도 일상적인 생활 속에서 스트레스가 제대로 해소되지 못하고 쌓일 때에도 무력감, 절망감, 자포자기 상태에 빠져 이에 따른 생리적 변화가 나타난다.

한편 이렇게 당뇨병을 일으키는 스트레스 인자들은 이 병을 악화시키는 데도 관여한다. 중소기업을 경영하는 50대의 한 남자 환자는 남에게 일을 맡기는 것이 안심이 안되어 몸소 일일이 확인하며 오랫동안 과도한 업무량으로 인한 과로 상태에서 당뇨병이 악화되어 입원하였다. 또 40대 초반의 한 사업가는 최근 사업의 일부를 처남에게 맡긴 후 마음에 안들어도 그만두게 할 수 없어 혼자 속으로 끙끙 앓다가 악화된 경우도 있

었다.

본인이 조사한 바에 의하면 당뇨병의 발생에 스트레스 인자가 관련된 경우는 환자들의 71%, 병의 악화에 스트레스 인자가 관련된 경우는 54%로 나타났다. 결국 **당뇨병의 발병이나 악화에 스트레스가 관련되고 있는 경우는 약 73%로 나타나 당뇨병환자들의 상당수가 스트레스의 영향을 받고 있는 것으로 밝혀졌다.**

### 스트레스에 대한 반응

환자 인격의 성숙 정도와 방어 능력에 따라서 스트레스에 대한 반응에 차이가 난다. 인격적으로 성숙한 사람일수록 혈당의 변화가 적은 반면 인격적으로 미숙한 사람일수록 혈당의 변화가 일어날 가능성이 큰 것으로 알려져 있다.

당뇨병을 갖고 있다는 것 자체가 환자 자신에게 상당한 스트레스가 되기 때문에 일단 당뇨병으로 진단되면 환자들은 두려움과 함께 큰 충격을 받는다. 40대 중반의 한 사업가는 자신이 당뇨병환자임을 알게 된 후부터 자신감을 잃고 매사에 소심해지고 자기 보다 더 젊은 사람들과의 경쟁을 두려워하는 소극적인 사람으로 변화였다. 그는 혹시 일하다가 또는 성관계 중에 「죽지 않을까」하는 불안이 항상 머리를 떠나지 않는다고 호소하였다.

특히 당뇨병을 앓은지가 얼마 되지 않는 급성인 경우에 현실적으로 어려운 문제가 생기면 앞의 예처럼 대인 관계를 포함한 생활

전반에 걸쳐 커다란 변화가 불가피하게 따른다. 이런 변화는 환자가 어느 정도로 성숙 단계에 있느냐에 따라 달라진다. 중년에 발병된 경우라면 웬만큼 정신적으로 병에 대해 직면할 준비는 갖추어져 있으나 가족 부양의 책임과 같은 문제가 일어날 수 있다.

그러나, 아직 인격의 발달이 덜된 어린 나이에 발병될 때는 병으로 인해 일상적인 활동이 어려워지고 다른 친구들과 다르게 행동해야 되는 것에 대해 참고 이겨나간다는 것이 그리 쉬운 일이 아니다.

청소년기에는 발병으로 인해 부모로부터 독립하려는 노력이 위협을 받음으로써 치료에 저항하기도 한다. 특히 당뇨병은 식사요법, 생활 습관의 변화 및 투약의 조절을 요하는 병이기 때문에 이들이 치료과정에서 의사나 부모들과 마찰을 일으키기가 쉽다.

성인이 되어 당뇨병이 생긴 환자들은 청소년기에 발병한 경우와는 양상이 다르다. 대개 20대 후반이면 인격이 웬만큼 형성되어 있기 때문에 병 자체로 인해 다소 스트레스를 받을 수 있으나 크게 문제되지 않는다. 다만 과거에 병을 앓은 경험 없이 순탄하게 자란 사람에게는 당뇨병을 가졌다는 것 자체가 큰 충격이 될 수 있다.

이들은 처음에는 병 자체를 부정하며 치료받기를 거부하다가 분노, 불안, 우울, 죄책감을 경험하면서 차츰 자신의 병을 받아들이고 의사나 간호사의 지시에 따르게 된다. 결국 치료에 필요한 생활 습관의 변화에 자신을

적용시켜 나간다.

### 당뇨병 치료에 따른 스트레스

당뇨병환자들에게 일반적으로 권장되고 있는 식사요법이 이들에게 큰 문제로 대두되고 있다. 본인이 조사한 바에 의하면 **당뇨병환자들 중 약 46%가 식사요법 때문에 적지 않은 정신적 갈등을 경험하고 있는 것으로 나타났다.** 이들에게는 자신의 식성을 바꾸어야 한다는 것 자체가 스트레스가 될 뿐 아니라 남과 다르게 식생활을 해야 함으로써 가족들에게 부담을 줌은 물론 사회 생활에 있어서도 상당한 제약을 받게 된다.

한편 환자들은 자신의 욕구가 받아들여지지 않을 때는 먹기를 거부하거나 때로는 더 많이 먹음으로써 음식물이 애정의 상징이 되거나 적개심을 표현하는 무기로 사용되기도 한다. 따라서 의사나 가족들이 너무 지나치게 식사요법만 강요할 때 환자와의 관계가 나빠져서 환자가 치료에 잘 협조하지 않아 병이 더 악화될 수도 있다.

식사요법 다음으로 문제되고 있는 것이 합병증 및 신체 증상인 것으로 밝혀졌다. 이로 말미암아 일어나는 정서적 문제도 만만치 않다. 국내에서 보고된 바에 의하면 당뇨병환자들의 10명 중 4명에서 합병증 및 신체 증상이 일어날 정도로 적지 않은 환자들이 이로 인해 고통을 받고 있는 것으로 알려져 있다.

특히 남자들에게는 성불능(임포텐스)이 적

지 않아 성생활을 기피하는 경우도 볼 수 있다. 여자들은 임신에 관해 불안과 두려움을 보이고 애를 낳은 후에는 아이를 경쟁의 대상으로 보고 다른 사람에게 더욱 더 의존하게 될 수도 있다.

이외에 말초신경 장애, 망막병변, 고혈압, 괴저, 뇌졸중 등과 같은 합병증이 일어나면 우울증을 나타내기 쉽다. 그래서 이런 환자들은 자신감을 잃고 비관적이며 자포자기 상태에 빠지고 심한 경우에는 자살 시도를 하기도 한다.

당뇨병의 치료에 있어서는 환자들의 자존심이 손상되지 않고 이들이 희망을 잃지 않게끔 치료자는 물론 가족들을 비롯한 주위 사람들의 지속적인 관심과 이해가 필요하다. 또한 병의 치료 기간이 길기 때문에 환자 자신도 이 병의 양상 및 치료과정 등에 관해 충분히 알고 대처해 나가는 것이 바람직하다.

이렇게 함으로써 환자 스스로 이 병을 통제할 수 있다는 자신감을 갖게 된다. 또한 가족이나 친구들과의 대화를 통해 고립감을 예방하는 것도 중요하다. 이 병의 치료에서 강조해야 할 점은 치료자의 말을 '믿고 실천하는 일이다.' 치료에서 식사요법, 운동, 스트레스 해소법 3가지만 잘 지켜나간다면 일상 생활을 하는데 다른 건강한 사람들과 다를 게 없다.

이것은 건강한 사람들도 건강을 유지하기 위해서라면 평소에 게을리해서는 안되는 것들이다. **DAK**