

# 여성 당뇨병인에게 전하는 이야기

자신이 당뇨병이라는 것 자체가 큰 스트레스 요인

■제가 다니는 병원의 당뇨모임에서 열추들은 이야기인데 남자 보다 여자가 당뇨병에 걸린 사람들이 많다고 하더군요. 스트레스를 많이 받아서 그런대요. 여자들이 살아가는데 해야 할 역할들이 너무 많잖아요. 가정주부로서 집안 살림하랴, 음식도 요리사처럼 골고루 잘 하랴, 남편한테는 연인이자 삶의 동반자로 잘 내조하랴, 좋은 엄마도 돼야지, 직장에서는 직장여성으로 충실하랴 등등의 여러 가지 일을 한다는 거죠. 그러면서도 막상 안좋은 일이 생기거나 안되는 일이 생기면 여자들은 '내가 하는 일이 아무것도 없구나. 다 내가 못한 탓이야' 라고 죄책감을 느낀다는 거예요.

진짜 이 같은 스트레스 때문에 당뇨병이 생길 수 있는 것이지요?

물론이지요. 당뇨병이 생길 수 있습니다. 본인이 모든 일에서 슈퍼우먼이 되려고 노력하면 할수록 스트레스는 생기고, 스트레스가 많이 쌓이다 보면 당뇨병이 생길 수도 있습니다.

모든 일을 100 퍼센트 완벽하게 처리하려고 너무 애쓰지 말고, '그만하면 충분하다. 그만하면 내가 열심히 잘 한거야' 라고 만족

한다면 스트레스도 많이 줄어들 것입니다. 그리고 스트레스가 여자들에게만 집중적으로 나타나는 것이 아니예요. 남자들도 스트레스를 많이 받고 삽니다.

지금 우리가 살고 있는 현대 사회에서는 남녀노소 누구나 다 곳곳에서 스트레스를 받으며 살고 있어요. 이 스트레스를 어떻게 잘 해소할 것인가는 개인적인 문제라고 생각해요.

계속해서 스트레스를 붙잡고 끄꿍대느냐, 아니면 마음을 열고 훌훌 털어버리느냐 하는 거죠. 뭐. 안 그래요?

■그러네요. 스트레스를 어떻게 해소하느냐가 중요한 것인데요. 제가 당뇨모임에서 알게 된 한 아주머니는 남편이 사업에 실패하고 빚더미에 올라 앉게 되자 여기저기에서 돈 달라고 아우성이지, 집안 끝은 말이 아니지, 하루라도 편할 날이 없더니 어느날 갑자기 당뇨병이 심해지더라고요.

그래서 당뇨약으로 치료하고 있었대요. 다행히도 얼마 안되서 남편 일이 잘 해결되고 집안이 안정되자 혈당도 좋아져서 요즘에는 다시 식사 관리와 운동으로만 관리해도 좋다

더군요. 그후로 혈당 측정 보다는 스트레스 정도를 측정한대요.

가끔씩 당뇨인 중에 환자의 생활이 아주 곤란한 처지에 있는 사람들이 있습니다. 이런 경우 스트레스를 줄일 수 있는 마음의 안정이 환자에게나 주위 사람들에게 필요합니다. 당뇨인 대부분은 갑자기 들이닥친 아주 어려운 상황, 예를 들면, 파산을 했다거나 사랑하는 가족이 목숨을 잃었다거나, 교통사고가 났다거나, 화재가 발생했다거나, 대학 입학과 같은 일생의 큰 시험에서 실패를 할 때 혈당 조절을 거의 할 수가 없게 됩니다.

큰일을 당하게 되면 자기 스스로 당뇨 관리하던 능력과 마음의 안정을 동시에 잃어버리기 때문이지요. 사람이 위기 상황에 타치면 그 재난과 불행 외에는 아무것도 생각할 수가 없게 되거든요. 그러므로, 위기 상황을 만든 재난을 되도록 빨리 극복하고, 잠시나마 당뇨 관리에 신경 쓰지 못한 것에 대하여 죄책감을 갖지 않도록 해야 합니다. 위기 상황이 해결되면 다시금 당뇨인은 당뇨 관리에 중점을 둘 수 있게 되는 겁니다.

■선생님도 의사이면서 아내, 엄마, 또 여러 가지 역할을 하는 슈퍼우먼의 한 사람이라고 생각하거든요. 선생님도 가끔은 스트레스를 받을텐데, 스트레스를 받으면 혈당이 올라가고, 혈당이 올라가면 인슐린 주사량을 늘리나요?

맞아요. 저도 스트레스를 받으면 인슐린 양을 늘렸다 줄였다 해요. 또 저는 스트레스를 받으면 식사 습관도 변하기 때문에 완벽하게 짜 맞추기란 힘들어요.

제가 각박하고 숨찬 서울 생활을 할 때 보다 근교로 옮긴 후에는 인슐린 양이 10 퍼센트 정도 줄어들더군요. 인슐린 양이 줄어들었는데도 체중은 증가했어요. 일반적으로 인슐린 양이 늘어나야 체중도 증가하는데 말이에요. 제 생각엔 스트레스가 제 생활 전반에 영향을 주는 것 같아요.

제가 한 10년 전에 '편안한 휴식의 피드백 작용 (biofeedback relaxation)' 이라는 공동연구를 한 적이 있는데, 환자들에게 편안한 휴식으로 마음의 안정을 취하도록 했더니 인슐린 요구량도 감소하고 불안정하던 혈당이 20 퍼센트나 감소함을 보여주었어요.

당뇨인의 상당수가 '자신이 당뇨병이라는 것' 그 자체가 자신에게 어마어마한 스트레스 요인이 된다는 것을 모르고 있더군요. 고혈당이나 저혈당 증상이 갑자기 나타날 수 있다는 우려와 어디를 가든지 식사에 유념을 해야 하며 또한 인슐린주사와 혈당 검사가 따라다니잖아요. 당뇨병이 항상 머리 속 한쪽에 자리잡고 있기 때문에 스트레스 지수는 당연히 올라가게 되는 것이예요. **DAK**

번역 : 이화주/당뇨 전문 영양사  
원작 : The Diabetic Woman

〈다음호에 계속〉