

# 당뇨병 스트레스에 적응하자!



정 춘 희

원주기독병원 내분비내과 전문의

## ■당뇨병으로 인한 스트레스

**당**뇨병환자들은 오랜 기간을 투병해야 함에 따른 미래에 대한 불확실성과 그에 따른 긴장감, 또는 급성 질병과는 달리 오랜 기간 누려온 삶의 스타일을 전반적으로 바꾸어야 한다는 사실에서 오는 당혹감, 그리고 자신의 현재의 노력이 질병 치유에 당장의 결과를 가져올 수 없다는 사실로부터 상당한 스트레스를 경험한다. 당뇨병환자가 받는 스트레스는 자신의 질병에 의해 받는 스트레스도 있지만 가족이나 친구들에 의한 스트레스 또한 크다.

다른 가족들과 구별해서 먹어야 하고 친구들의 음식에의 무분별한 권유 또한 스트

레스이며 가임 여성의 경우에 임신에 대한 스트레스가 있게 된다. 당뇨병 자체가 정신 사회학적 문제를 야기하지는 않으나 스트레스와 관련하여 정신사회학적 문제가 대두될 수 있다.

스트레스가 당뇨병을 일으킬 수 있다는 언급은 Pharmaceutis Rationalis에서 토마스 윌리스가 처음 한 것으로 기록되고 있다. 19세기 의학 서적에 당뇨병의 원인에서 스트레스의 역할이 확고하게 기록되어 있다. 현대 정신 과학의 기초자인 헨리 모슬리는 당뇨병은 때로 정신적인 불안에 의해서도 일어날 수 있다고 하고 심한 상해를 입은 후에 당뇨병이 발생하는 것을 관찰하였다고 보고하였다. 20세기 초 윈터 캐논은 스트레

스가 어떻게 당뇨병을 유발할 수 있는지를 정상 고양이에서 스트레스를 유발하여 당뇨병을 일으켜 실험으로 증명하였다. 수술을 통해 부분적으로 췌장을 절제한 동물은 25~28%에서 스트레스에 의해 일시적인 혹은 영구적인 당뇨병을 일으킬 수 있었다.

### ■스트레스에 대한 적응

당뇨병이라는 스트레스를 받았을 때 환자들이 적응하는 방법은 우선 이 질병에 대해 자세히 아는 것이다. 知彼知己면 百戰百勝이라는 말이 있지 않은가. 자신이 당뇨병에 걸릴 만한 원인이 무엇이었는지 생각하여 그 원인이 되는 요소가 환경적인 요소라면 이를 제거해 주는 것이 필요하고 유전자나 면역에 대해서는 전문가에게 맡겨야 한다. 당뇨병환자들이 유병 기간 동안 경험이나 혹은 책, 자료를 통하거나 주위로부터 얻은 의학 지식은 투병을 하는데 있어서 이용할 수 있는 좋은 자원인데 그 이유는 의학 지식이 환자의 현 상태를 파악하고 명기하여 이에 대처할 방법을 마련하는 데 중요한 정보가 되기 때문이다.

진단을 받았을 때 받는 스트레스 중 음식에 대한 스트레스가 있다. 남들처럼 먹고 싶은 음식을 제대로 먹지 못하는데 특히 달고 맛있는 음식일수록 더 그렇다. 또한 지방이 증가한다고 하여 지방이 많이 들어있는 고소한 음식을 먹지 못하게 하여 먹을 수 있는 것이라고는 3대 영양소 중에 단백질밖에 없게 되는데 단백질 식품의 대부분이 지방이 많기 때문에 이 또한 먹기 힘들고 이도 신장병증이 발생하면 제한해야 한다니 기가 찰 노릇이다.

그러나, 식사요법에 대한 정확한 지식을

알면 식사요법이 얼마나 재미있고 다양한 메뉴와 식품의 칼로리 조정이 가능한지 알게 된다. 처음 보면 복잡하기 한이 없지만 각각의 음식군에 대한 칼로리를 측정하고 이를 자신에 맞는 칼로리에 맞게 음식량을 조정하면 충분한 음식을 섭취할 수 있으며 음식에 대한 자세한 지식을 알 수 있어서 좋다.

운동요법은 평소에 일상 생활에서 생길 수 있는 스트레스를 풀 수 있는 가장 좋은 방법 중의 하나이다. 운동은 평상시 쌓여 있는 스트레스를 푸는 데 도움이 될 뿐만 아니라 근육세포의 양을 증가시켜 당 운반 및 이용률을 증가시켜 혈당을 떨어뜨리게 한다.

주위에 자신을 터놓고 이야기할 수 있는 상대가 많은 것은 장기간의 투병을 요하는 환자에게 중요한 지지 자원이 될 수 있다. 또한 당뇨병은 환자 자신 뿐만 아니라 주위의 관련된 사람들에게 삶의 스타일의 변화를 요구하는데 이는 부수적으로 가족과 같은 주위 사람들의 동시적인 노력을 필요로 한다. 이러한 측면에서 주위의 도움은 환자가 삶의 스타일을 성공적으로 변화시키고 질병에 대응하는 데 있어서 이용할 수 있는 중요한 자원이라 할 수 있다.

스트레스는 과음, 운동 저하를 가져와 자기 관리를 소홀하게 하므로 이러한 스트레스에의 적응을 위해 의사는 현실적이고 명확한 처방을 해야 하며 성취 가능한 목표를 설정하고 환자와 가족에게 실기를 가르치고 자기 관리를 하게 하고 관찰해야 한다. 이들 지침을 실제로 실현하기 위해서 당뇨병 교육팀 구성원들은 유기적인 협조와 공동 접근을 통하여 당뇨병환자가 스트레스 없는 생활을 영위할 수 있도록 적극적으로 도와주어야 할 것이다. **DAK**