

당뇨 환자의 심리 및 행동 변화

김은경/한림대학교성심병원 사회복지사

누구든지 질병을 갖게 되면 마음이 약해지고 사소한 일에도 걱정을 하게 된다. 본인 뿐 아니라 한 울타리 내에 살고 있는 가족들 또한 여러 감정에 엇갈리어 환자를 대하게 된다. 처음으로 질병을 진단 받았을 때는 긴장을 하기에 병원에서 시키는 대로 하는 모범생이 된다. 그러다 시간이 지나가면 내가 병을 갖고 있다는 것을 잠시 잊어버릴 때도 있을 뿐 아니라 반복적으로 신경을 써야 하는 일에 짜증을 내기도 한다.

특히 당뇨 같은 만성질환일 경우에 이러한 일들이 많이 일어난다. 평생동안 나의 동반자로 살아가야 할 당뇨가 때로는 미움 때도 짜증이 날 때도 슬퍼질 때도 있게 된다. 이러한 감정들을 겪은 후에 비로소 당뇨는 나의 귀찮은 친구이지만 어쩔 수 없는 나의 친구로 나의 옆자리를 차지하게 된다.

많은 분들이 아시다시피 당뇨에 있어서의 가장 중요한 것은 규칙적인 자기관리를 들 수 있다. 관리계획에 따라 처음엔 모든 것들을 배우는데부터 시작해야 한다. 당뇨관리를 해 나가면서 모든 당뇨인들은 여러 가지 감정들을 느끼기 시작한다.

당뇨라는 것을 받아들이고 싶지 않은 - 부정

당뇨가 있다는 것은 알지만 심각한 것이라 생각하지 않기 때문에 당뇨관리를 해야 하는 필요성을 느끼지 못하는 분들이 있다. 회사일 때문에 바빠서, 오늘 하루 이것만 먹고 내일부터는 조절해야지 등의 이유이며 이러한 행동은 당뇨라는 것을 받아들이고 싶지 않기 때문에 나타나는 행동변화로 부정이라고

이야기한다. 처음 당뇨를 진단 받은 J씨는 '검사 받은 오늘 하루 어찌다 혈당이 높게 나왔으니 다음번에 한번 더 검사해 봐야지'라며 예전처럼 마음껏 먹고 생활을 했다. 다음달에 다시 검사를 해 본 결과 역시 혈당은 올라갔고, 그 다음의 반응은 '회사일 때문에 바쁜데 식사를 어떻게 꼬박 챙겨먹고 사람들이 모인 자리에서 술을 안마실 수 있나. 오늘 하루쯤은 어때' 하더니 결국 병원에 입원하게 되었다. 부정을 극복하는데는 시간이 걸리지만 진단을 빨리 받아들이고 당뇨에 관해 빨리 배울수록 더 빨리 치료 계획에 독립적이고 좋은 건강을 달성할 수 있게 된다.

왜 하필이면 나한테 - 분노

또한 당뇨인의 대부분은 분노라는 감정을 경험하게 된다. '왜 하필 나한테 당뇨라는데 생겼을까? 내가 무슨 잘못을 하였기에.' 등의 생각을 하며 나타나는 화남, 적대감 등을 말한다. 때때로 이렇게 느끼는 것은 지극히 정상적이지만 오랫동안 이 감정에 머물러 있게 되는 경우 당뇨 조절을 해 나가기 어렵게 된다. 이 분노라는 감정은 당뇨관리를 포기하게 만들거나 지나치게 자신을 억제하게 만든다. 이런 경우도 있었다. 인슐린주사를 4년째 맞아오며 관리를 잘 하시던 40대 후반의 L씨는 직업상 고속도로를 자주 운행하시는 분이기도 휴게실에서 혈당검사를 하기도 하고 인슐린주사를 맞아가며 관리를 했다. 그 모습을 보고 지나간 한 운전자는 그가 마약중독자인줄 알고 신고를 하여 경찰차가 오게 되었다. 그 당시 당뇨관리를 하는 것도 힘든 일인데 마약중독자라는 오해를

받았던 그날, 참을 수 없는 분노와 스스로가 불쌍하다는 기분에 사로잡혀 일을 하기가 어려웠다고 했다.

혹시 내가 잘못되는 것은 아닐까? - 불안

어떤 당뇨병인은 당뇨가 생기게 된 어떤 것 때문에 죄책감을 느끼게 될지도 모른다. 불규칙적인 생활을 했기에, 술 모임에서 먹었던 것 때문에, 사탕을 많이 먹었기 때문에 당뇨라는 벌을 받고 있다고 느낄 수도 있다. 그러나 혈당조절이 잘 안되거나 병원에 여러 차례 입원하게 될 경우 당뇨에 대해 걱정을 하게 된다. 치료를 안하면 어떤 합병증이 생길까? 합병증은 언제쯤 생기나? 병원에서 치료 계획에 따라 열심히 하고 있는데 과연 당뇨에서 벗어날 수 있을까? 불안함을 느끼게 된다.

당뇨에서 벗어나기 위해 강박적인 생활을 하면 먹는 것 하나하나에 신경이 곤두서고 먹는 것을 억제하기가 힘들 경우, 많이 먹고 포만감을 느끼며 이로 인해 혈당이 높아지는 것을 두려워하여 먹은 것을 토해내는 경우도 생긴다. 28세 여자 K양은 13세에 소아당뇨라는 진단을 받았다. 스스로 관리를 잘 해오다 직장생활을 하는 어느날 발에 상처가 났는데 상처가 아물지 않고 결국 한달 동안 병원에 입원하게 되었다. 10년 넘게 당뇨를 관리해 왔는데 합병증이 생기게 아닐까? 지금부터 합병증이 생기면 오래 못사는게 아닐까? 라는 생각부터 시작하여 왜 하필 당뇨가 나에게 생겼을까? 마음껏 먹지도 못하고, 여행도 못다니고 등의 생각을 하게 되었다. K양은 그러면서 내가 너무 많이 먹어서 합병증이 오게 되는게 아닐까라는 두려움이 쌓이면서 먹는 것만 보면 멀리하기 시작했다. 그러다 너무 먹고 싶은 생각이 멈출 수가 없으면 무조건 먹고 포만감을 느낀 후 바로 화장실에서 토해내는 일들을 시작하게 되었다. 먹는 것을 경계하면서도 집착하게 되는 행동을 보이더니 결국 저혈당 쇼크에 빠져 여러 차례 응급실을 방문하게 되었다.

불안이 지속되어 - 우울

이렇게 불안한 감정이 오래 지속될 경우 대부분의

당뇨인들은 무기력해지고 관리를 하고자 하는 의욕이 상실된다. 관리를 해도 낮지 않는데 어떻게 해야 하나. 즉 우울해지는 것을 말한다. 우울의 증상은 도움을 받을 수도 없고, 희망도 없고, 외롭고, 자신감도 없고, 피로하고, 초조하게 느끼게 된다. 또한 잠도 잘 이루기 힘들며 음식을 먹는 습관에도 변화가 오는 것을 말한다.

그러나 한두번쯤 긍정적인 경험을 맛보기 시작하면 다시 당뇨관리를 하고자 하는 노력을 보인다. '당뇨가 암 보다 낫지 않나, '누구도 당뇨인데 오랫동안 잘 살더라.' 주변에서 관리를 잘 하는 사람들을 만나게 될 경우 어느 정도 받아들여지게 되고 자신을 협상하려고 한다. 그러면서 운동의 즐거움, 생활의 편안함을 느끼면서 가족들의 지지 속에 당뇨를 귀찮은 친구 하나 생겼구나 하면서 내 생활의 일부로 받아들여지게 된다.

위에서 언급한 당뇨병인의 심리는 정상적인 반응이다. 또한 순서대로 단계가 있는 것은 아니다. K양은 당뇨를 진단 받고 관리를 시작하지 10년 후에야 분노, 불안, 우울의 단계가 한꺼번에 나타났다. 어떤 당뇨병인들은 불안해하다 수용하는 분이 있고, 투정만 하다 수용하게 되는 분도 있다. 그러나 어느날 한 단계에 오랫동안 머물러 있을 경우 당뇨관리가 소홀하게 될 뿐만 아니라 자신이나 가족들이 정서적으로 힘들어지기 때문에 삶의 만족도에도 기여하지 못하므로 빠른 시일 내에 이 단계들을 극복하여야 한다.

당뇨인 자신이 당뇨에 잘 대처하고 있지 않다고 느낀다면 스스로에게 왜 그런지 물어보자. 현재 나는 어떤 단계에 있으며 이를 극복하기 위해서는 어떻게 해야 하나? 당뇨를 잘 수용하기 위해서는 당뇨병인 자신의 강인함은 물론 친구나 가족의 지지가 필요하다. 또한 자기관리에 대한 책임을 다하고 당뇨관리를 계획하는데 있어서 의료진과 함께 건강관리팀의 일원으로 함께 결정하고 참여하겠다는 용기와 희망을 가지는 것은 매우 가치있는 일이라 할 수 있다. >