

# 당뇨병과 스트레스

권자영/삼성서울병원 사회복지사

**현**대 사회에서 사람들은 스트레스에 노출되어 살아가고 있다. 스트레스는 매우 정상적이며 어느 정도는 오히려 생활에 변화와 활력을 주고 자기 성장의 원동력이 되기도 하지만 과도한 스트레스는 정신적, 신체적 건강을 위협하게 된다. 특히 당뇨병에서 스트레스는 호르몬에 영향을 주고 인슐린의 작용을 방해하여 혈당을 상승시키기 때문에 당뇨병 관리의 차원에서 매우 강조되고 있다.

## 스트레스 받을 때 나타나는 신호들

스트레스에 대해서 자신의 반응과 표현되는 형태를 이해하고 대처하는 방법을 알아서 적극적으로 스트레스를 관리해야 건강한 생활을 유지할 수 있다. 이를 위해서는 무엇보다도 먼저 자신이 스트레스를 받고 있다는 사실을 감지해야 한다.

첫째, 신체적 신호로는 호흡이 가빠지고 심장 박동이 커진다. 얼굴이 상기되기도 하고 마음이 다급해지며 목이나 팔다리가 뻣뻣해지거나 두통, 현기증이 나기도 한다.

둘째, 행동적 신호로 다리를 떨거나 손을 어디다 둘지 몰라 하거나 안절부절 못하고 말과 행동이 반복되기도 한다. 목소리가 달라지고 손가락 질을 하기도 한다.

셋째, 정서적 신호로 분노, 우울, 공포, 짜증이 잦아지고 기억력이 감퇴하며 집중력이 저하되기도 한다.

이러한 스트레스는 누구나 같은 양이나 정도로 경험하는 것은 아니다. 스트레스 반응은 개개인

의 성격이나 그동안의 대처방식 등 여러 가지 요인에 의해 같은 스트레스라고 하더라도 어떤 사람은 더 많이 스트레스로 받아들이게 된다. 그렇다면 어떤 사람이 스트레스에 더욱 취약할까요? 가장 주된 원인은 개인적 요인으로서 첫째, 성격이 급하거나 성취 지향적, 업적 지향적이며 일에 대한 책임감이 강하여 일을 완벽하게 해내야만 직성이 풀리는 경우, 득점이나 소유, 경쟁에 집착이 강한 사람이 일에 대한 긴장도가 높기 때문에 스트레스를 많이 받는다고 한다. 둘째, 스트레스를 받거나 어려운 일에 부딪치게 될 때 도움을 청하거나 함께 그 문제를 다루어 줄 지지체계가 부족하면 스트레스를 많이 받을 수 있다.

셋째, 여가 활동이나 취미 생활 등을 다양하게 가지고 있지 않은 사람도 시간을 활용하거나 긴장을 이완하는데 익숙치 않기 때문에 스트레스가 누적되거나 심화될 가능성이 크다.

## 스트레스 관리 이렇게

우리가 경험하는 스트레스를 같은 양이라도 최소한으로 지각하여 신체와 정신에 미치는 영향을 최소화하기 위해서는 적극적이고 바람직한 방법으로 스트레스를 관리해야 한다.

어떤 사람은 스트레스를 받으면 술을 마시거나



담배를 피우거나 약물을 사용하거나 음식을 폭식, 또는 거부하는 형태로 표현하기도 하며 타인에게 짜증과 신경질을 내거나 심하게 화를 내기도 하고 어떤 경우는 꺾꺾 눌러 참으며 속을 끓이는 경우도 있다. 당뇨병인의 경우 스트레스를 받을 때 술, 담배, 과식 등의 잘못된 방법으로 해결할 경우 당뇨 조절에 어려움을 겪게 된다. 또는 걱정하는 가족들에게 지나치게 화를 내면서 식사요법을 포기하거나 약복용이나 인슐린 주사를 빼먹거나 검사결과를 가치없는 것으로 취급해 버리기도 한다. 이러한 충동적이고 자신과 남에게 해가 되는 방법으로 스트레스 상황에 대처하다 보면 당연히 당뇨관리에 실패하게 되고 이로 인해 혈당이 상승하면 다시 스트레스가 되어 악순환이 된다.

### 적절한 스트레스 관리를 위해서는

첫째, 긍정적인 사고와 태도를 가져야 한다. 이는 아무리 강조해도 지나침이 없다. “하필이면 하고 많은 사람들 중에서 내가 당뇨병에 걸리게 뭐람!”, “내 인생은 이제 끝이야, 이런 고질병을 가지게 되었으니” 등등 당뇨병에 대해서 부정적이고 절망적인 생각은 곧 과도한 스트레스가 되고 이는 당뇨관리에서도 체념적이고 포기적이며 충동적으로 대처하게 한다. 그보다는 “그 동안 너무 열심히 사느라고 건강을 돌보지 못했는데 건강을 돌보라는 신호로군!”, “다행이야, 그나마 내가 스스로 관리한다면 건강하게 지낼 수 있네 이 기회에 규칙적이고 건강하게 지낼 수 있도록 계획을 세워야겠어”는 어떨까요!

둘째, 평소 신체적으로 대비한다. 평소에 혈당 조절이 잘되고 컨디션이 좋다면 똑같은 상황일 지라도 스트레스로 받아들이지 않을 수 있다.

셋째, 실질적인 휴식시간을 마련한다. 늘 일에 쫓겨 살면서 잠시도 쉴 틈이 없다면 생활자체가

스트레스일 것이다. 매일의 스케줄을 짤 때 활동 시간이 있으면 휴식 시간도 안배하도록 한다.

넷째, 문제 해결의 우선 순위를 정한다. 제한된 시간에 여러 가지 일을 해야 하는 경우 가장 중요하고 실행 가능한 일부터 차근차근한다.

다섯째, 자신의 한계를 인정한다. 당뇨병이 있는 것이 스트레스가 된다고 해서 당뇨병을 없앨 수는 없다. 나에게 맞는 목표를 세우고 변화시킬 수 없는 일이라면 비현실적인 기대를 가지고 안달하기 보다는 그 일에서 마음을 비우거나 빨리 인정하는 것이 현명한 것이다.

여섯째, 사회적인 지지체계를 강화한다. 주변에 의논할 상대를 만들어 두고 어려울 때마다 대화로 해결하도록 한다.

일곱째, 적극적인 스트레스 관리방법을 활용한다. 예를 들어 이완요법으로 명상, 요가, 최면, 단전호흡이나, 산책, 기도, 음악감상, 심호흡, 운동 등을 이용하거나 나만의 취미생활을 한다면 기분을 한결 좋게 만들 수 있을 것이다.

스트레스와 당뇨병은 매우 밀접한 관련을 가지고 있다. 스트레스는 당뇨병의 유발 촉진 요인으로서 뿐만 아니라 당뇨병을 가지고도 건강하게, 더 나아가 생활의 질을 향상시키기 위해서는 관리적 측면에서 매우 중요한 의미를 가지고 있다. “스트레스가 없는 사람은 죽은 사람이다”라는 말처럼 아무런 긴장없이 무미건조한 것도 건강한 삶이라고는 할 수 없다. 당뇨 자체가 주는 스트레스가 많지만 나에게 적합하고 현실 가능한 관리방법을 활용하여 스트레스를 잘 다루어 나간다면 우리의 생활에 긍정적인 자극으로 작용할 수 있을 것이다. ☞