

## 당뇨병을 가지고 좀 더 나은 생활을 하기 위한 열쇠

-당뇨병 환자의 심리적 적응과정 이해하기-

**만**약 최근에 당신이나 가까운 친지가 당뇨병에 걸렸다는 사실을 알게 된다면 아마 당신은 매우 두려워질 것이고, 그 사실에 압도되어 할 말을 잃게 될 지도 모른다. 당신은 이것이 잠에서 깨고 나면 사라질 악몽이기에 바랄 수도 있을 것이다. 그러나, 그러한 사실은 현실로 받아들여지면서 당신은 분노에서 안정까지 다양한 감정들을 경험하게 될 것이다. 당신과 가족이 당뇨병 관리라는 힘겨운 과정을 시작하면서 당신은 적응을 위한 여러 단계들을 밟아가게 될 것이다. 많은 감정들을 경험하게 될 것이며, 이런 감정들은 자주 반복적으로 나타날 것이다. 이러한 감정들을 인식하고 받아들이는 것이 적응의 단계를 거쳐가는데 도움이 될 것이다.

### 감정적으로 적응하기

우리가 적응에 대해 생각할 때 많은 단어들이 마음속에 떠오르게 된다. 적응에 대해 정확한 정

의를 내리기는 어렵지만 '당뇨에 대한 적응'에서의 궁극적인 목적은 당뇨병과 함께 잘 생활하는 것이다. 우리는 '당뇨병과 함께 잘 생활하기'에서 '잘 생활하기'와 '당뇨병'이라는 두 가지 관점을 끌어낼 수 있다. 이 두 가지는 모두 매우 중요한 개념이며 서로에게 분명한 영향을 준다. 이상적으로 볼 때 당뇨인들은 적극적이고 풍요롭고 생산적인 인생과 당뇨병 관리의 균형을 유지할 수 있다. 그러나, 때로는 이러한 균형이 한쪽으로 치우칠 수 있다. 예를 들어, 어떤 사람은 당뇨병 관리를 잘 하기 위해서 꼭 필요한 생활습관의 변화에 대해 저항할 수 있다. 이 사람은 일시적으로 인생을 풍요롭게 살 수 있을지 모르지만 당뇨병 관리는 잘 되지 않는다. 반대로, 어떤 사람은 당뇨병 관리에 대해 지나치게 걱정을 하여 생활에서 불필요한 제한들이 많이 만들어 놓을 수 있다. 이 두 가지 중 어떤 상황에서도 당뇨인은 '당뇨병과 함께 잘 생활'할 수 없다. 결국 이것은 당뇨병 관리에 그 사람의 나머지 인생 모두에 부정적인 영향을 미치게 될 것이다.

당신이 정서적으로 어떻게 적응하는가 하는 문제는 당신이 성취할 수 있는 당뇨병 관리와 충만한 인생 사이의 균형의 정도를 결정하는데 도움을 준다. 어떻게 생각하면 적응은 인슐린과 같이 '열쇠'로 생각할 수 있다. 인슐린이 우리 몸의 세포가 음식



을 에너지로 활용할 수 있도록 해주는 것과 똑같이 정서적인 적응은 당신이 당뇨병관리를 잘 하고 충만한 인생을 살 수 있도록 의료적인 기술과 정보를 활용하는데 도움을 준다. 적응이라는 것이 이렇게 중요하기 때문에 여기에서는 적응의 단계와 그 동안 겪을 수 있는 감정들에 대해 다룰 것이다. 명심할 것은 당뇨병을 가지고 있는 바로 그 사람 뿐 아니라 전체 가족과 그를 사랑하는 사람들 모두가 이러한 적응의 단계와 감정들을 겪는다는 것이다.

### 부정(불신)

“이것은 사실이 아니야.”  
 “나는 변화할 필요가 없어.”  
 “당뇨병은 없어질 거야.”  
 “이건 그렇게 심각한 건 아니야.”  
 “나는 당뇨병에 대해 아무 것도 느낄 필요가 없어.”

많은 사람들이 처음으로 경험하는 감정은 불신이다. “이런 일이 나에게 일어날 리 없어!”

당신이 갑작스럽게 당뇨병 진단을 받는다면 당신은 두려운 감정과 생각들로 혼란스러울 것이다. 당뇨병과 미래에 대해 모르는 것이 많을 것이다. 당신이 갑작스럽게 당뇨병 진단을 받는다면 당신은 두려운 감정과 생각들로 혼란스러울 것이다. 당뇨병과 미래에 대해 모르는 것이 많을 것이다. 당신은 이런 경험을 하기 전까지는 아마 당뇨병에 대한 정확한 지식을 거의 갖고 있지 않을 것이다.

이러한 지식의 결여가 질병에 대한 당신의 감정에 영향을 줄 수 있다. 불쾌하고 겁나는 감정들을 회피하려고 하는 것이나, 당뇨병이 생겼다는 현실을 부정하는 것은 자연스러운 반응이다. 처음에는 이것이 당신을 보호해 주는 건강한 반응

일 수 있다. 이것은 당신이 어떤 사실을 갑작스럽게 받아들이게 될 때 경험할 수 있는 심한 두려움과 혼란감, 압도감으로부터 당신을 지켜줄 수 있다. 이것은 당신이 처해있는 상황과 요구되는 변화에 익숙해지고 그 상황과 변화에 대처할 수 있도록 준비가 될 때까지 시간을 버는 것이다.

우리는 일상의 모든 생활에서 부정을 사용한다. 우리가 매일 듣고 보는 사고나 자연재해, 폭력, 그 밖의 다른 일들이 우리에게 일어나지 않을 것이라고 믿음으로써 우리는 끊임없는 걱정에서 벗어나서 일을 하고 생활을 할 수 있다. 이것은 건강하고 유용한 것이다. 그러나, 때로는 부정하는 것이 우리가 스스로를 돌보는 방법에 영향을 주며 문제가 될 수 있다.

예를 들어, 우리가 담배를 너무 많이 피우거나 과음, 과식을 할 때, 또는 안전벨트를 매지 않을 때 우리는 스스로가 폐암이나 간질환, 심장 질환, 또는 사고로부터 특별히 보호받고 있다고 생각하는 경향이 있다. 유사하게 만일 당신이 계속해서 당뇨병을 부인하거나 당뇨병 관리를 위해 변화가 필요하다는 사실을 무시한다면 당신 스스로 적절하게 보호할 수 없을 것이다. 당신의 미래의 건강만이 위험해지는 것이 아니라 기분도 좋지 않을 것이며 에너지도 잃어버리게 될 것이다.

당뇨인의 가족이나 사랑하는 사람들 역시 심한 두려움을 느끼게 된다. 때때로 그들은 당뇨병을 부정하거나 당뇨병에 대한 그들의 감정을 부정한다. 이것이 오래 지속되다 보면 당뇨인에게 그의 당뇨병은 사실이 아니거나 심각한 것이 아니라서 적절한 관리가 필요하지 않다는 메시지를 주게 된다.

※ 다음 호에 감정적으로 적응하기 중 두려움, 분노, 죄책감이 이어진다. 