

# 당뇨병을 가지고 좀 더 나은 생활을 하기 위한 열쇠

- 당뇨병 환자의 심리적 적응과정 이해하기(2) -

**당**신과 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. 이번 달에는 두려움과 분노에 대해 알아볼 것이다.

## 두려움

“이것이 나의 인생에 어떤 의미를 주게 될까?”  
“앞으로 어떻게 될까?”

부정의 감정이 약해지면서 현실은 보다 명확하게 드러나게 된다. 당신이나 가족이 당뇨병을 가지게 되었으며 당신은 변화를 해야만 한다. 그러나, 이것은 무엇을 의미하는가? 당신은 혹은 가족은 정해진 삶만큼 살 수 있는 것일까? 당신은 아마 이전에 비해서 당뇨병에 대한 더 많은 지식을 갖게 되었겠지만 당뇨병은 여전히 당신에게는 생소할 것이다.

당뇨병은 심각하다. 그것은 변화를 요구하며, 바로 그 점이 두려운 점이다. 진단을 받은 직후부터 자신의 신체에 대한 통제감을 상실했다는 느낌은 흔하게 경험하는 감정이다. 당신이 한치의 의심도 없이 믿었던 당신의 몸이 제대로 기능을 못함으로써 당신을 배반한 것이다. 이 시

기에 병원에 입원해 있는 것은 이러한 두려움을 더욱 증가시킬 수 있다. 그리고 아직 당신이 자신의 몸과 인생에 대한 통제감을 다시 되찾아야 한다는 정보도 갖지 못했을 것이다. 이런 때에 당신은 경미한 신경과민에서 완전한 공포감 사이의 어떤 감정을 느낄 것이다.

그리고 두려움의 정도는 때에 따라 달라질 것이다.

그러나, 부정이 처음에는 유익한 것처럼, 두려움 또한 나름대로 기능이 있다. 통제력을 잃었다는 불편함에서 오는 두려움은 당신이 당뇨병과 함께 잘 생활하기 위한 해답을 찾으려 하는 동기를 부여해 줄 수 있다. 결과와 위험을 고려하여 생긴 제한된 그리고 적절한 두려움은 우리로 하여금 일상에서 조심할 수 있도록 동기를 부여한다. 그러나, 장기간 동안의 지나친 두려움은 절망감을 낳을 수 있다. 그리고 당신에게 아무런 희망이 없을 때 당신은 자신을 돌보아야 할 이유를 잃어버리게 되며 ‘어떻게 되든 아무 상관없다’는 마음이 된다.

가족 성원이나 다른 사람들이 자신이 사랑하는 사람의 당뇨병에 대해 지나치게 두려움을 느낄 때 그들은 종종 과보호적인 태도를 취하게 되며, 안전한 상황이나 활동에 대해서도 불필요한 제제를 가할 수 있다. 그들은 또한 당뇨병 관리 계획을 따를 것을 지나치게 요구할 수도 있다. 시간이 지나면 이것이 당뇨인으로 하여금 스스

로의 관리에 대한 책임감을 덜 느끼도록 만들 수 있다. 또한, 완고한 요구들과 그런 규칙들을 만든 사람들에 대한 반항심을 야기시킬 수 있다.

## 분노

“왜 나야?” “왜 하필 우리 아이란 말인가?”

“왜 내가 이 모든 고통을 겪어야 되나?”


“이건 공평하지 못해!”

모든 당뇨병인들과 당뇨병인의 가족들은 때때로 분노의 감정을 느낀다. 우리의 인생에서 원치 않고, 예측할 수 없으며, 무가치하고 우리의 통제력을 벗어난 변화가 일어났을 때 분노를 느끼는 것은 자연스러운 일이다. 당뇨병은 위의 모든 경우를 포함하는 일이다. 그것은 당신의 인생에서 변화를 요구하며 매일 매일의 관리에 대해 별도의 관심과 에너지를 쏟을 것을 요구한다.

가끔씩 분노의 감정을 느끼는 것은 건강하고 정상적인 것이다. 일상생활에서 우리의 분노는 종종 우리에게 불쾌한 상황에 대처하는데 필요한 에너지를 주거나 그러한 상황으로부터 벗어나도록 도움을 준다. 그러나, 당신은 당뇨병으로부터 벗어날 수 없으므로 분노는 당신이 당뇨병에 어떻게 대처하는지 그 방식에 영향을 줄 것이다. 그것은 당신이 당뇨병 관리라는 도전에 대처할 수 있는 에너지를 얻도록 도울 수도 있다. 당신이 자신의 감정을 인식하고 얼마간은 화를 내는 것이 당연하다는 것을 받아들이는 것이 매우 중요하다.

사람들이 얼마나 자주 화를 내는지, 얼마나 오랫동안 화를 내는지, 또 그 분노가 어떻게 나타



나는지는 다양하다. 이러한 성향은 같은 사람이라고 하더라도 때에 따라 달라지기도 한다. 다른 감정들과 마찬가지로 분노도 너무 강하게, 너무 오랫동안 또는 해로운 방법으로 나타나게 된다면 건강하지 못하다. 예를 들어, 때로는 당뇨병에 대한 분노가 가족 성원들에게 잘못 표출되어 그들에게 불친절한 태도로 대하게 될 수 있다. 때로는 당뇨병에 대한 분노가 너무 오랫동안 또는 너무 강하게 지속되어 매일 매일의 당뇨병 관리를 방해할 수 있으며, 이것은 건강에 해를 가져오게 된다. 당뇨병인의 가족도 정상적인 적응의 한 단계로, 분노의 감정을 느낄 수 있다. 역시 마찬가지로 이러한 분노가 너무 강하게 느껴지거나 오래 지속되거나 또는 당뇨병 자체가 아니라 당뇨병인에게 표출되어 나타난다면 당뇨병인이 당뇨병을 가지고 잘 생활할 수 있는 능력에 상처를 주게 된다. 

\*이 글은 제 4회 성인당뇨교육캠프에서 강의된 내용입니다.