

당뇨인의 우울증과 극복방안

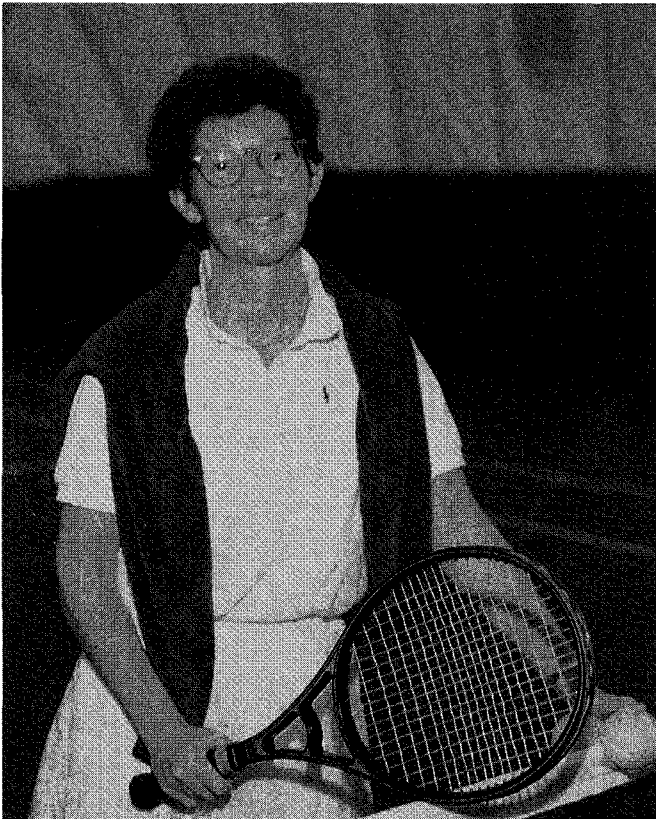
권자영 / 삼성서울병원 사회복지사

당뇨병이라는 진단을 받게 되면 정서적으로 우울감을 경험하게 된다. 우울감은 당뇨병과 같은 만성질환을 갖게 되면 다시는 이전의 건강한 상태로 돌아갈 수 없다는 상실감에서 비롯되는 반응이다. 앞으로는 당뇨병 때문에 자기 자신을 통제 할 수 없다는 위협감, 여태까지 담당하고 있던 역할 - 가장, 직장인, 자식으로서 - 을 해나가는데 방해를 받게 된다는 우려, 행동과 식습

관의 자유의 상실 그리고 당뇨병과 관련된 합병증과 같은 미래에 대한 불확실성 때문에 동반되는 감정이 우울감이다. 우울감은 지극히 정상적이고 자연적이며 누구나 경험하는 정서이지만 과도하게 지속되어 생활에 방해가 될 정도로 이런 느낌에서 오랫동안 헤어 나오지 못하게 되면 우울증으로 발전하게 된다. 당뇨병을 가진 성인은 일반인보다 적어도 주요 우울증에 걸릴 가능

성이 5배정도 높다고 한다. 특히 당뇨 관리가 잘 안 되는 경우 혈당이 높아지면 나타나는 피곤감, 불면이라든가 저혈당 또는 불안감, 의기소침, 초조감, 가슴 두근거림 등의 증상을 보이기 때문에 종종 의료전문가들도 이를 우울증의 시작으로 생각하기 어렵다.

그러나 본인이 이전에 즐겁게 했던 활동에 대해서도 흥미를 잃거나 미래에 대해서 부정적인 생각이 많고 매사가 귀찮고 짜증스럽고 희망이 없게 느껴지거나 자신이 쓸모 없다는 감정이 들어 자주 울거나 걱정과 자책감에 빠지게 될 때, 만성피로, 건강에 대해서 지나친 걱정, 심지어 죽음이나 자살에 대한 생각을 반복하는 등의 우울증의 경고증상이 보이면 좀 더 주의 깊게 자신을 돌아보고 도움을 구해야 한다.



아래의 간단한 체크리스트로 당신의 우울감을 스스로 체크해 보자.

※ 지난 일주일간의 경험을 생각해 보고 다음 각 문항들의 해당항목에 체크한다.

0 - 전혀없음, 1 - 가끔 (일주일에 1~2회)
 2 - 보통(일주일에 3~4번), 3 - 자주(일주일에 5회 이상)

| 문항 | 내 용 | 0 | 1 | 2 | 3 |
|----|---|---|---|---|---|
| 1 | 평상시에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 여겨졌다 | | | | |
| 2 | 입맛이 없었다 | | | | |
| 3 | 가족이나 친구들을 만나보고 도움을 받았지만 계속 음적인 기분을 떨쳐 버릴 수 없다 | | | | |
| 4 | 나는 다른 사람들과 마찬가지로 착한 편이라고 느꼈다 | | | | |
| 5 | 내가 하는 일에 마음을 집중시키기가 어려웠다 | | | | |
| 6 | 기분이 우울했다 | | | | |
| 7 | 내가 하고자 하는 모든 일들이 힘들게 느껴졌다 | | | | |
| 8 | 나의 장래는 희망적이라고 느꼈다 | | | | |
| 9 | 내 인생은 실패작이라고 생각했다 | | | | |
| 10 | 두려움을 느꼈다 | | | | |
| 11 | 잠을 설쳤다 | | | | |
| 12 | 행복했다 | | | | |
| 13 | 외로웠다 | | | | |
| 14 | 평상시보다 말을 적게 했다 | | | | |
| 15 | 사람들이 다정하게 느껴지지 않았다 | | | | |
| 16 | 생활을 즐겁게 보냈다 | | | | |
| 17 | 가끔 울었던 적이 있었다 | | | | |
| 18 | 슬펐다 | | | | |
| 19 | 주위 사람들이 나를 싫어한다고 느꼈다 | | | | |
| 20 | 아무 일도 시작할 수 없었다 | | | | |

* 선택한 문항의 합계가 23점 이상이면 우울증의 가능성이 있으므로 전문가와 상의를 해야 한다.