

# 당뇨병을 가지고 좀 더 나은 생활을 하기 위한 열쇠

- 당뇨병 환자의 심리적 적응과정 이해하기(4) -

**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 수용에 대해 알아볼 것이다.

## 당신은 당뇨병에 대해서 어떻게 느끼십니까?

여기에 몇 가지 단서들이 있다.

- 당신은 당신의 당뇨병 치료계획을 피할 수 있을 것이라고 생각하십니까?
  - 당신은 당뇨병을 무시하면 그것이 어떻게든 사라질 것이라고 바랍니다가?
  - 당신은 당뇨병이 생기기 이전과 아무것도 달라진 것이 없으며, 따라서 당신이 변화해야 할 필요도 없다고 생각하십니까?
- 만약 그렇다면, 당신은 진정으로 당뇨병을 갖고 있으며, 그것이 영원하고 심각하며 적응하는데 시간이 걸릴 것이라는 사실에 대해 불신과 부정의 감정을 경험하고 있을 것입니다.
- 당신은 당신의 식사계획과 주사시간에 대해 지나치게 철저하니까?
  - 당신은 당뇨병이 너무나 많은 합병증을 야기시키기 때문에 당신의 상황이 절망적이라고 생각하니까?
  - 당신은 당뇨병을 갖고 있는 자녀가 친구집이나

캠ป์에서 하룻밤을 지내고 오는 것을 허락하지 않습니까?

만약 그렇다면, 당신은 두려움의 감정을 경험하고 있는 것입니다.

- 당신은 자녀들의 당뇨병에 대해 어떤 방법으로든 보상을 해주고 싶습니까?
  - 당신은 당뇨병을 가진 가족원에 대해서는 그가 이미 당뇨병 관리라는 짐을 지고 있기 때문에, 그에게 최소한의 것만을 기대하십니까?
  - 당신은 혈당검사에서 단 한 번이라도 혈당이 높게 나타나면 실패한 것 같은 느낌이 드십니까?
- 그렇다면 당신은 죄책감을 느끼고 있는 것입니다.
- 당신은 늘 슬프고 피곤하십니까?
  - 당신은 다른 사람들이 더 이상 당신을 이해해 줄 것 같지 않기 때문에 사람들을 피하십니까?
  - 당신은 이전에 재미있게 하던 취미활동을 중단하셨습니까?
- 그렇다면 당신은 아마도 우울한 것 같습니다.

## 수용 (당뇨병을 인정하는 마음)

“누군가가 내가 얼마나 먹는지 감시하는 것이 항상 좋지는 않지만, 그것이 나에게 얼마나 중요한지 이해하고 있다.”

“나는 당뇨병이 있다. 그래서 내 생활에서 어느 정도의 변화가 있어야 할 것 같다.”



희망적인 것은 당신이 당뇨병을 '수용' 하는 순간이 올 것이라는 것이다. 이것은 당신이 당뇨병을 좋아하고 그것을 원하거나 당신이나 가족이 당뇨병에 걸렸다는 사실에 행복해 한다는 의미는 아니다. 그것은 단지 가족이나 당신이 당뇨병에 걸렸다는 것을 안전하게 받아들였다는 것을 의미한다. 당뇨병이 당신이나 가족의 일부분이라는 것을 받아들이는 바로 이 시점이 당신이 당뇨병 관리를 잘하기 위해 필요한 변화들을 이룰 수 있는 시기이다.

또한, 바로 이 시점에서 당신은 불필요한 제한이나 규제를 없애게 될 것이다. 당신은 이전에 언급된 균형을 얻게 될 것이고 당뇨병을 가지고도 잘 생활할 수 있게 된다. 자신의 인생에서 주어지는 한계와 도전들을 받아들이는 것은 모든 사람들에게 바람직한 것이다. 이러한 수용을 통해서 당신은 한계점에만 초점을 맞추기 보다 당신이 가진 강점들에 초점을 맞출 수 있게 될 것이다.

### 수용은 모든 사람에게 똑같이 일어나는가?

대부분의 사람들이 우리가 위에서 언급한 여러 가지 감정들을 경험하지만 각각의 개인들은 모두 독특하여 그들의 감정적인 반응 또한 독특할 것이다. 적응의 과정은 모든 사람들이 똑같은 길을 밟아가도록 순서대로 정돈되고 예측할 수 있는 성질의 것이 아니다. 한 감정에서 다른 감정으로 넘어가서 결국은 놀랍게도 수용의 감정에 도달하여 이후로 영원히 행복하게 사는 것이 아니다.

수용은 영원한 것인가?

그렇지 않다. 잔잔한 연못도 때로는 일시적으로 흔들림이 있는 것과 마찬가지로 당신의 수용에서도 일시적인 흔들림이 있을 수 있다.

아마도 당뇨병의 장기적인, 또는 영원한 측면이 일시적으로 너무 크게 느껴질 수 있다. 또는 중요한 결정이나 인생의 이벤트로 인해 당뇨병에 대한 초기의 두려움, 분노, 또는 슬픔과 같은 감정들이 다시 생길 수 있다. 당신이 초기의 적응기간 동안 경험했던 감정들을 또다시 경험하게 되는 일들이 특이한 일이 아니다. 때때로 당신은 모든 과정들을 다시 반복하여 수용의 단계에 도달할 수도 있다.

수용은 자신감과 같은 다른 감정들과 함께 올 수도 있다. 당신은 스스로 잘 돌보고 있으며 당신에게 닥쳐온 도전들을 성취해 내며 잘 대처하고 있다는 사실에 대해 자랑스러운 감정을 느낄 것이다. 당신은 당뇨병과 당신의 인생을 스스로 통제하고 있다는 느낌을 가질 것이다. 당신은 무력한 방관자가 아니라 운전자이다. 그리고 당신은 당뇨병의 치료법이 미래에 반드시 밝혀지리라는 희망보다는 병에 대한 이해와 지식이 점점 늘어가는 것이 당신이 당뇨병을 가지고도 충만하게 생활하는데 도움이 될 것이라는 희망을 갖게 될 것이다.

※이 글은 제 4회 성인당뇨교육 캠프에서 강의된 내용입니다.