



최연숙
서울적십자병원
의료사회사업 실장

한해를 마무리하며, 새로운 생활을 계획합니다

상담을 통해 당뇨병 환자들을 만나보면 공통적으로 하는 말씀이 “내가 무슨 죄가 있어서 당뇨병에 걸렸는지...”, “이건 완치도 안 되는 병이야” 하고, 고혈압으로 오래 약을 먹고 있는 환자에게 “당신은 먹고 싶은 것은 마음대로 먹지 않느냐”고 말씀하면서 눈에는 눈물이 글썽거립니다.

처음에 당뇨진단을 받으셨을 때, 여러분은 어떠셨는지요?

당시에는 자각증상도 별로 없고 우연히 알게되어 심각성을 못 느끼다가 자꾸 재입원을 하게 되고, 혈당관리가 제대로 안되고, 합병증이 나타났다는 말을 들으면 불안하기도 하고 두렵기도 하지요. 그래서 당뇨병 환자들은 병을 받아들이고 저마다 열심히 당뇨관리를 합니다.

그런데, 혈당조절은 스트레스와 참 관련이 많다고 합니다. 당뇨발병에 스트레스가 원인이 되기도 하지만 유전적인 원인이 가장 우세하겠지요. 하지만, 당뇨 관리에는 스트레스가 치명적입니다.

나의 스트레스를 바로 알고 해소하자

의료사회사업실로 의뢰되신 한 환자분 중에 8년 전 당뇨를 발견하여 스트레스 관리 및 영양식사까지 본인 스스로 잘 관리를 해오신 환자분이 있었습니다. 이 분은 성격이 워낙 꼼꼼하고 철저한 분이어서 여덟가지 잠곡밥을 손수 하면서 관리를 잘 해오셨지요. 하던 일이 비닐하우스에서 꽃을 기르는 일이었는데, IMF로 기름값이 오르자 스트레스를 받고 당뇨관리에 완전히 손을 놓아버려 그 상태가 두달째 지속이 되었습니다. 이에 혈당관리가 되지 않아 진단 8년만에 처음 입원을 했습니다.

그렇다면 당뇨를 가지고 있는 사람은 어떤 스트레스를 가지고 살아갈까요?

첫째, 당뇨병은 먹고싶은 것을 마음대로 못 먹는 병이지요. 평생동안 가져온 식습관을 바꾸는 것, 식성을 바꾸는 것, 바로 그 자체가 큰 스트레스입니다. 또 당뇨병은 쌀밥보다 잡곡밥을 먹으라고 권유합니다. 어떤 환자분들은 혼자 사는 것도 아닌데 매 끼니마다 어떻게 잡곡밥을 해먹느냐고 하소연을 합니다. 또한 가족들이 잡곡밥을 싫어한다고도 하지요. 그러나 가족들이 당뇨병 환자를 돕는 것은 거창한 것이 아닙니다. 함께 잡곡밥을 먹는 것이 도와주는 것이지요.

둘째, 당뇨는 장기간의 치료를 요구하기 때문에 스트레스를 받습니다. 한해, 두해 열심히 치료해서 낫는 병이 아니라 돌아가실 때까지 조절해야 하는 병이라는 것이지요. 평소에 열심히 관리를 하면 얼마든지 평생 건강하게 살 수 있고, 관리를 안하고 내버려두면 악화되는 병입니다. 바로 '조건부 건강'이지요.

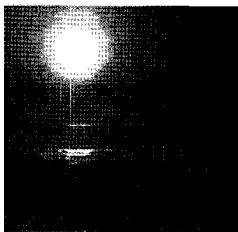
셋째, 가족들도 스트레스를 받는다는 사실입니다. 당뇨병 환자는 오래 당뇨를 앓다보면 성격이 예민해지고, 사소한 일에 짜증을 내고, 기운이 없다고 집에만 있으려고 하는 등 성격 변화가 오기도 합니다. 이때, 가족은 답답해서 잔소리를 하게 되는데, 그러다 보면 가족도 당뇨병 때문에 스트레스를 받게 되겠지요. 그러나, 가족이 도와야 합니다. 먼저, 가족도 당뇨병에 대해 알아야 합니다. 혈당검사법, 식사요법, 운동요법, 인슐린 주사법 등을 배워서

환자와 짐을 나눠 가져야 한다는 것입니다. 특히, 당뇨병 환자가 노인분인 경우 당뇨교육에 참석하기가 어려우므로 가족이 잘 알아두는 것이 좋겠지요.

넷째, 직장생활을 하는 당뇨병 환자의 스트레스입니다. 당뇨병 환자는 당뇨자체의 스트레스와 직장인으로서의 스트레스 두 가지 모두를 가지고 있습니다. 당뇨를 받아들인 직장인의 경우, 자신의 병을 뚝뚝이 알리고 열심히 일합니다. 반면에 받아들이지 못한 사람, 실제로 환자 분 중에 피부미용사 자격증을 가지고 취직한 사람이 있었는데, 당뇨라는 사실이 알려지면 나약하게 보이는 게 싫어 지나치게 열심히 일하여 식사를 거르거나 과식을 하는 등 불규칙한 생활을 하다가 저혈당으로 쓰러져 응급실로 온 경우가 있습니다. 직장생활은 한해, 두해 관리하고 말 것이 아니기 때문에 오히려 드러내 놓고 협조를 구하는 것이 당당해 보이고 장기적으로 할 수 있습니다.

생활습관 변화를 위한 계획을 세우자

병원의 의료사회사업과에서는 이러한 당뇨인의 생활요법에 대한 교육을 하며, 당뇨병으로 인해 생기는 심리적, 사회적, 경제적 문제에 대해서 상담을 통해 개입하고 있습니다. 당뇨병의 치료목표는 정상적인 혈당을 유지하는 것이므로, 이러한 치료목적 하에 의료사회복지사는 우선 환자의 심리적인 상황을 평가하고 상담합니다. 환자의 심리적 변화, 마음가짐은 당뇨병 관리에 영향을 미치기 때문이지요. 마음속에서 당뇨병에 대해 부정한다면,



환자는 그저 걱정만 할 뿐 당뇨교육 참석도 소홀하게 됩니다. 의료사회복지사는 이러한 환자의 심적단계를 평가하여 환자 스스로 자신의 현재 상황을 통찰할 수 있도록 합니다. 또한 당뇨병 관리생활을 방해하는 사회생활 문제에 대해서 상담합니다. 가정내 문제(예 : 고부간의 갈등, 배우자와의 문제, 자녀와의 문제 등)와 학교, 직장생활 문제 등 아주 다양하지요. 상담을 통하여 환자는 자신이 당뇨병 관리를 잘 하기 위해서 무엇을 어떻게 해야 하는지 생각해 보는 계기가 될 수 있습니다.

현실적인 계획세우기

좀 더 구체적으로 설명을 드린다면, 그동안 자신의 잘못된 생활습관을 고치기 위한 방법을 배울 수 있습니다. 이는 일률적이고, 누구에게나 똑같은 내용의 교육이나 지시가 아니라 자신의 상황에 맞는 현실 가능한 계획을 세우는 것입니다. 당뇨병 환자 스스로 변화가 필요하다고 느끼고, 그에 대해 어떤 점을 어떻게 바꿀 것인지 의료사회복지사와 의논하여 생활계획표(변화계획표)를 짜는 것이 좋습니다. 이 변화계획표는 구체적이고 실현가능 해야하며, 본인의 행위를 스스로 평가할 수 있는 것이 중요합니다. 그러기 위해서는 변화표 작성시에 환자 스스로 문제요인, 목표, 실천계획, 확인 등의 단계를 만드는 것이 중요하겠지요. 예를 들어 시간이 없고, 어려워 해서 운동량이 부족하다는 것이 문제요인이라면, 집이나 직장에서 운동하기라는 구체적

인 목표를 잡고, 그 실천계획으로 엘리베이터를 타는 대신 계단으로 걸어다니기(예 : 하루에 세 번 이상), 버스 타면 한 정거장 전에 내려걷기 등으로 세부적인 계획을 세우고, 마지막에 확인하는 의미에서 실천여부에 따라 O/X 표시를 합니다.

또 다른 예를 들어보면 음주조절이 어렵다는 문제요인이 있을 시, 목표로서 양과 횟수를 줄이기로 하고, 실천계획으로서 월 2회 이상 술 마시지 않기(환자 스스로 정할 수 있는 것이 가장 중요합니다), 한번 마실 때 소주 반 병 넘지 않기(차츰차츰 줄일 수 있게), 동료들이 술 권할 때 거절하는 법을 역할극으로 연습하기, 술좌석 피하기 등으로 세부계획을 잡고, 마지막으로 실천여부를 표시하는 게 중요합니다. 맨 끝에는 “언제부터 언제까지 무엇을 위해 약속하겠다”하고 의료사회복지사와 환자의 서명을 곁들이면, 더욱 책임감 있게 실행할 수 있을 것입니다.

당뇨병 환자는 생활습관 자체를 바꾸는 것이 중요하며, 이때 의료사회복지사는 환자 스스로 하계끔 대안을 제시하는 변화촉진의 역할을 하는 것입니다.

모든 병은 마음에서 비롯된다고 했습니다. 당뇨는 우리가 극복할 수 있는 질병일 뿐입니다. 당뇨병을 받아들이지 못하고 낙심하며 힘들어하기 보다는 극복할 수 있다는 자신감을 갖고, 또한 자신을 사랑하고 소중히 여기는 마음으로 평생동안 자기관리를 잘 한다면 보다 긍정적으로 살아갈 수 있을 것입니다.

스트레스 자가 측정

최근 스트레스를 받는 상황에서 당신은 어떻게 합니까? 아래 표를 이용해 자가측정을 해봅시다.

	예	아니오
1. 스트레스 거리를 무시하고 평소와 같이 행동한다		
2. 심장 박동수가 빨라지고 온몸이 빠근하고 행동이 급해지는 것 등을 크게 신경 쓰지 않는다		
3. 술을 마시거나 담배를 피우면 곧 시름이 풀린다		
4. 스트레스거리를 친구나 가족에게 킁다		
5. 지금의 상황이 어쩔 수 없다고 생각한다		
6. 나의 상황을 누구에게도 알리지 않는다		
7. 운동이나 취미 활동을 시작했다		
8. 기분이 나쁘면 어떻게 해야 하는지 안다		
9. 살아가면서 소중했던 때를 되새기고 삶의 목표를 생각한다		
10. 계획을 세워 차근차근 일한다		
11. 독서나 영화, 음악감상을 하면 스트레스가 곧 풀린다		
12. 주위의 밝은 면을 보고 나와 같이 힘든 이를 돕는다		

* 1~6까지는 예가 0점, 아니오가 1점 이며 7~12까지는 예가 1점, 아니오가 0점 입니다

※ 선택한 답의 합계가 당신의 점수입니다

8~10점 : 잘 이겨내고 있습니다

스트레스 정도를 크게 걱정할 필요가 없는 타입입니다. 스트레스는 일반적으로 알고 있는 것과는 달리 무조건 나쁜 것만은 아닙니다. 어느 정도의 스트레스는 생활의 긴장을 유지하면서, 문제에 부딪혔을 때 극복해 나갈 수 있는 원동력이 될 수 있습니다.

4~7점 : 악화될 위험이 있습니다

중등도 이상의 스트레스를 받고 있는 상태입니다. 이런 상태에서는 개인적인 노력만으로는 스트레스를 극복하기 어려울 수도 있습니다. 주변 사람들과 어려운 문제를 최대한 많이 상의하십시오. 스트레스를 풀기 위해 술이나 담배 등 오히려 스트레스를 증가시킬 수 있는 물질에 의존하는 것은 위험합니다. 스트

레스에서 벗어나려면 적절한 수면과 휴식, 그리고 운동이 필요합니다. 만약 최근 어려운 문제에 봉착해 해결책을 찾지 못했거나 잠을 제대로 자지 못했거나 밥맛이 갑자기 떨어지거나 매사에 의욕이 없다면 신경정신과 전문의 등 전문가와 상의하는 것이 가장 바람직합니다.

4점 이하 : 전문가의 도움이 필요합니다

스트레스의 정도가 매우 심각한 상태입니다. 반드시 전문가와 상의하도록 하십시오. 일반적으로 걱정하는 것처럼 이런 상태가 심해진다고 해서 정신이 이상해지지는 않습니다. 하지만 우울증이나 불안장애 등 만성질환으로 발전하는 것을 막거나 자살 등과 같은 극단적인 상황을 예방하기 위해서는 반드시 전문가의 도움이 필요합니다. >