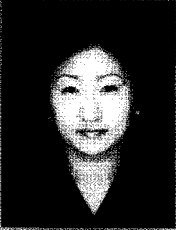


비만한 당뇨병인은 마음도 우울하다?



김은경 / 한림대학교 상심병원 사회사업과

만성질환을 가진 환자들에게 있어서 우울과 불안은 흔히 볼 수 있는 증상이다. 우울이란 보통 당뇨가 평생 사라지지 않을 것이라는 것을 인식하게 되면서 나타나는 감정이지만 평생관리를 해야하는 만성질환인 당뇨라는 진단을 받았을 때부터 우울감은 나타나기 시작한다.

당뇨병 환자에서 주요우울장애의 유병률은 85%~273% 정도로 높고, '우울증의 심한 정도가 당뇨조절과 깊은 관련이 있다'라는 연구결과도 있다. 그러나 주요우울장애가 아니더라도 대부분 우울한 감정을 경험하게 되는 경우가 많다.

발병후 환자들이 직면하는 문제들은 식사요법으로 인한 갈등, 합병증, 신체증상 등이 있고 그외로 직장 및 사회생활의 어려움, 경제적 부담, 가족적인 문제, 정신적 고통, 의욕상실, 좌절, 소외감, 불안, 등이 있다.

당뇨뿐 아니라 비만도 불안이나 우울 등을 나타낼 수 있으며 전환반응 등 여러 가지 심리적 장애를 동반하기도 한다. 비만은 식생활의 변화와 신체활동량의 감소로 몸에 여분의 지방이 지나치게 축적되는 상태를 말하는데, 비만의 원인으로 유전, 과식, 운동부족, 심리적요소, 내분비장애 등이 있으나 90%이상이 과식과 운동부족에 의한 단순성 비만인 경우라고 한다.

올바른 생활습관을 하겠다는 정서적인 지지가 필요

당뇨병과 비만과의 관계를 보면 비만환자들은 정상체중을 가진 사람보다 당뇨병이 4배가 많은 것으로 알려져 있고, 당뇨병 환자의 약 60% 정도가 비만을 갖고 있다. 이처럼 당뇨와 비만은 식생활변화, 지속적인 운동 등 생활습관상의 변화를 가져와야 하는 질병이기에 꾸준한 노력이 필요하며 심리적인 부분들을 동반하기에 이에 따르는 정서적인 지지가 필요하다.

대부분 비만인 사람들은 스스로가 먹는 행동을 조절하기 어려워하고 있으며 불안이나 우

울할 때 과식으로 대응한다고 연구자들은 이야기하고 있다. 그렇기 때문에 걱정, 근심, 외로움, 화가날 때 더먹고 싶어지는지, 기분이 좋을 때 먹는 것을 즐기는지, 대인관계에 문제가 있거나, 일 때문에 스트레스가 있을 때 더 먹고 싶어지는지 등의 충동적으로 또는 감정적으로 음식을 먹는지도 파악해야 한다.

26세의 여자 소아당뇨병 환자 이야기

26세 여자환자는 8년 전 소아당뇨로 진단을 받고 인슐린 주사를 맞아왔다. 복부에 인슐린 주사를 맞는 것을 당연히 여겨왔었고, 과식을 하면 인슐린의 용량을 스스로 늘렸던 환자는 고등학교 졸업 후 회사에 다니던 중 발에 물집이 잡혔고 대수롭지 않게 여겨서 잡아 띠었다. 그런데 상처부위가 덧나기 시작하더니 아물지 않아 병원에 입원하게 되었다. 8년간 당연하게 인슐린 주사를 맞아왔었지만 당뇨가 무엇인지 발관리는 어떻게, 왜 해야 하는지 전혀 모르고 있었던 차에 상처가 심해지면서 직장까지 그만 두게 되었고 앞으로 어떻게 하나 하는 걱정을 만 들기 시작하였다. 상처가 아물지 않는 게 당뇨 때문에 그런 것이고 당뇨는 식사요법을 해야한다는 이야기를 듣고 그때부터 먹는 것에 대한 두려움이 생기기 시작하였다. 평소에 먹는 것을 유난히 좋아하였던 이 환자는 그때부터 먹는 것에 대하여 무조건 조금만 먹어야 한다는 강박관념이 생기기 시작하였다. 한 두끼는 잘 넘어갔으나 갑자기 맛있는 것을 보았다거나 순간 조금 먹는 것을 잊어버린다거나 하면 그동안 못먹었던 분량까지 한꺼번에 충동적으로 먹는 일이 생겼다. 배가 어느 정도 찼을 때가

되서야 자신이 먹은 게 잘못되었다는 것을 인식하게 되고 두려움에 쌓여 걱정을 하다가 화장실에 가서 토하는 습관까지 갖게 되었다. 이런 일들이 여러 차례 반복되다보니 혈당은 더 더욱 조절이 안되고 환자는 이러다 죽는게 아닌가 하는 두려움까지 휩싸이게 되어 수면 상에도 문제를 갖고 오게 되었다.

위의 사례는 당뇨병에 대한 지식이 전혀 없는 질병으로 인해 심리적인 부분까지 동반되는 전형적인 환자이다. 비만증이라는 진단은 안받았으나 평균체중보다 더 나가고 있었고 먹는 것을 유난히 좋아했던 젊은 여성으로 움직이는 것 대신 인슐린 용량을 스스로 조절하였었다. 발의 상처가 계기가 되어 입원을 하게 되었으며 처음으로 자신의 칼로리를 알게되고 식사요법, 운동요법, 인슐린요법에 대한 교육을 받게 되었던 환자이다. 회복되는 과정에서 다시 직장생활을 할 수 있게 될지, 결혼은 할 수 있는지, 임신은 할 수 있는지 등에 대한 우울감, 불안감을 표현하였고 지속적인 교육과 상담을 통하여 당뇨조절에 자신감을 얻게 되었다.

63세의 여성당뇨인의 비만

63세 여자환자는 25년전 당뇨진단을 받고 자가 관리를 잘해오다 5년전 남편의 사망, 딸의 이혼 등 스트레스를 받으면서 혈당조절이 안되고, 발등의 상처로 인한 합병증까지 발생하여 지속적인 입원치료를 받고 있는 환자이다. 이 환자 같은 경우는 경제적으로 부유했으나 재산을 잃고 지하셋방으로 옮겨지게 되었다. 생활환경대 상자로 책정이 되어 복지보조금을 통해 치료를

유머를 쓰고 있었다. 과거 부유했었던 기억과 모든 것을 잃었다는 속상함에 동창들도 잘 안 만나고 집밖으로 나오는 일들이 줄어들었다. 그러다 보니 자연히 운동량이 부족하여 체중은 증가하게 되었고 스스로도 과거의 자신의 모습과 현재의 모습에 불만족스러워 하여 자존감의 저하, 위축되고 눈물을 흘리는 날이 늘어났다.

위의 사례는 관리를 잘 해오던 환자가 생활사건으로 인해 스트레스를 받았고 그에 대처하지 못해 나타난 것이라 볼 수 있다. 속상하고 우울한 감정이 장시간 지속되어 움직임이 줄어들고 체중의 증가로 자신의 이미지에 대한 속상함을 갖고 오고 이러한 것들의 악순환으로 당뇨병 관리에 어려움을 갖고 왔다고 할 수 있다.

마지막으로

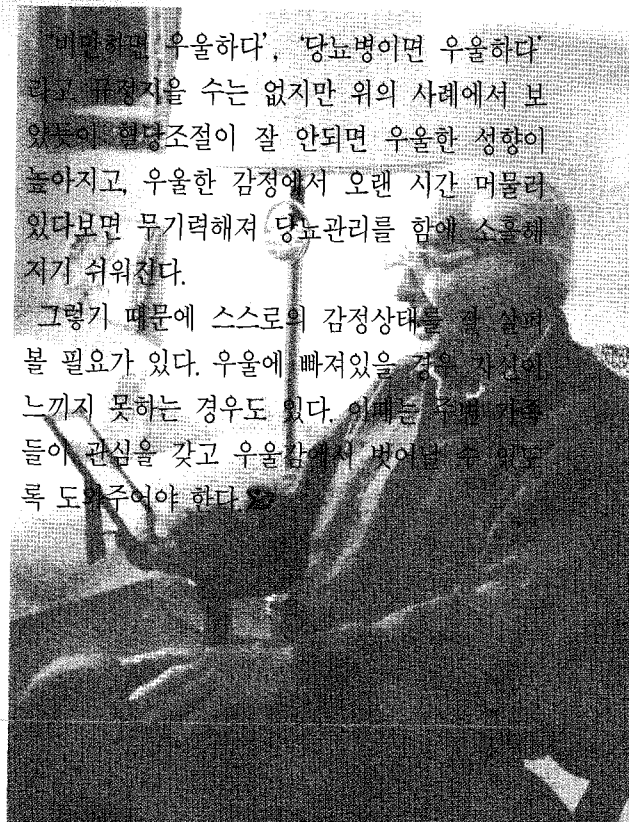
20세 여자환자는 비만클리닉을 다니던 중 당뇨병 진단을 받았다. 미에 대해 유난히 관심을 보이는 환자이나 스스로의 신체상에 항상 불만을 갖고 똥똥하다는 점을 창피하게 생각하고 위축되 있었던 차에 당뇨병이라는 진단을 받게 되었다. 당뇨는 관리를 잘하면 건강하게 지낼 수 있다라는 것을 받아들이지 못하고 환자로 살아가야 한다는 점에만 사고가 집착되어 있었다. 그러면서 자신을 이렇게 나아준 부모에 대한 원망을 하였다. 나름대로 생활습관의 변화를 위해 운동, 식사요법을 시행하였으나 몸무게에 대한 변화가 크게 보이지 않음에 힘들어 하였다.

위의 사례는 비만치료를 하다가 당뇨를 발견

하게 된 경우로 20대 초반의 여성이니 만큼 외모에 대한 관심이 많았다. 우울감으로 무기력해 능동적인 태도는 보이지 않았다. 그러나 체중조절에 대한 동기가 있었기에 할 수 있는 범위 내에서 움직임을 시작하고 어느 정도 시간이 지나 체중의 변화를 눈으로 확인하게 되고 혈당조절이 되는 것을 확인하면서 당뇨병에 대한 질문이 증가, 표정이 밝아지기 시작했다.

우울한 감정과 비만, 당뇨관리

보통 우울이라고 하면 잠을 못자는 것, 식욕이 없는 것이라고 생각하지만 지나치게 잠을 많이 자거나, 피로가 누적되고 활력이 상실되고 집중력이 떨어지게 된다면 이 또한 우울한 심리상태중 하나이기에 우울한 감정이 있는 것이 아닌가 점검해 볼 필요가 있다.



‘비만하면 우울하다’, ‘당뇨병이면 우울하다’라고 규정지을 수는 없지만 위의 사례에서 보았듯이 혈당조절이 잘 안되면 우울한 성향이 높아지고, 우울한 감정에서 오랜 시간 머물러 있다보면 무기력해져 당뇨관리를 함에 소홀해지기 쉬워진다.

그렇기 때문에 스스로의 감정상태를 잘 살펴볼 필요가 있다. 우울에 빠져있을 경우 자신은 느끼지 못하는 경우도 있다. 이때는 주변 가족들이 관심을 갖고 우울감에서 벗어날 수 있도록 도와주어야 한다.