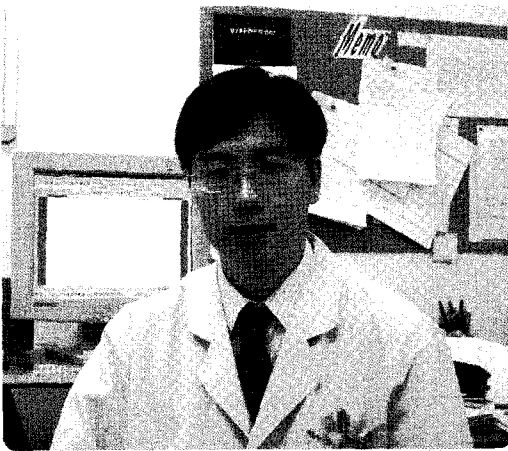


## 결혼을 앞둔 당뇨인의 심리적 어려움과 대처방안

김원철 / 고려대학교 구로병원 의료사회복지사



당뇨를 가지고 살아가는 것은 어떤 하나의 드라마틱한 이벤트를 경험하고 끝나는 것이 아니라 당뇨인으로서 삶의 연속선상에서 계속적으로 이겨내야 할 여러 가지 삶의 과제를 가졌다는 것을 의미한다. 그것은 유년기 또는 청소년기, 아니면 청년기에 발병한 사람일수록 더욱 그러한 경향이 크다고 할 수 있다. 특별히 청소년기를 지나며 이성과 만남의 기회가 더욱 빈번한 청년기로 접어든 당뇨인들의 경우, 호감이 가는 이성을 만났을 경우에도 본인의 질병으로 인해 쉽게 이를 부정해 버리거나, 자신의 질병을 상대방이 알았을 때 거절당할 수 있다는 두려움으로 인한 자신감의 결여로 시작조차 해보지 못하는 경우

당뇨를 가지고 살아가는 것은 어떤 하나의 드라마틱한 이벤트를 경험하고 끝나는 것이 아니라 당뇨인으로서 삶의 연속선상에서 계속적으로 이겨내야 할 여러 가지 삶의 과제를 가졌다는 것을 의미한다.

가 있다. 또는 상대방이 처음엔 이를 수용하여 교제를 시작했다 하더라도, 혈당조절을 위해 까다로울 수 있는 삶의 패턴으로 인해 서로간의 갈등이 야기되어 쉽게 관계가 깨져버릴 수 있다. 관계가 비교적 오랜기간 동안 지속된 경우라 할지라도 결혼을 앞둔 시기가 된다면 두 당사자는 사랑으로 인한 질병의 이해와 수용이 가능하지만 배우자의 부모나 형제는 그렇게 이해적이지 않기 때문에 결혼에 이르기까지 많은 어려움에 직면하는 것이 사실이다.

그렇다면 우리가 생각해보아야 할 것은 결혼을 앞둔 당뇨인들이 가지고 있는 심리적 어려움은 구체적으로 무엇이며 이를 극복해 나가기 위해서는 어떠한 것을 해야 하는가이다. 내가 나의 심리적 상태를 잘 파악하고 이를 극복하려고 노력하는 것은 문제해결을

위한 가장 빠른 지름길 중의 하나이다. 이 글이 특별히 결혼을 앞두고 교제중인 당뇨인들에게 조금이나마 도움이 되었으면 한다.

### 결혼을 앞둔 당뇨인의 심리적 어려움

Erk. Erikson은 인생과정을 8단계로 분류하면서 특별히 22세에서 34세의 연령에 속하는 시기를 초기 성인기로 분류하고 이 시기에 성취해야 할 과제를 사랑을 통한 친밀감(intimacy) 형성이라고 하였다. 즉 이 시기에 속하게 되면 사람들은 관계의 범위가 이성으로까지 확대되어 사랑을 갈구하는 존재가 된다는 것이다. 이를 위해 대부분의 사람들은 이 시기에 이성교제를 시작하며 결혼하여 가정을 꾸리게 되는 것이다. 하지만 여기에 실패하게 되면 그는 고립(isolation)된다고 하였다.

당뇨병을 가지고 있는 사람들의 경우, 특별히 결혼적령기에 있는 그들은 위에서 기술했듯이 자신의 질병으로 인해 이성에게 접근하는 데에 많은 심리적 어려움을 가지고 있는데 그러한 어려움은 심리적 방어기제(defence mechanism)에 의해 통제되고 다루어진다. 방어기제는 자신에게 닥친 문제에 대처하면서 자신을 보호하기 위한 심리적 대응전략을 의미하는데 적절하지 못한 방어기제의 사용은 자신을 더욱 고립시키고 문제에 적절하게 대처하지 못하는 결과를 가져올 수 있다. 자신의 이성에 대한 관심, 결혼에 대한 욕망이나 충동을 무의식속에서 억압(repression)하거나 의식적으로 억제(suppression)하는 것, 이성에게 절대로 관심이 없다고 주장하거나 절대로 결혼을 하지 않을 것이라고 자신의 심리적

사실 심리적 어려움은 개별적인 것이어서 뚜렷한 확답을 주기란 참 어렵다. 필자의 경우 당뇨병을 가진 여러 환우들과 상담하면서 가장 먼저 하는 것은 스스로 답을 찾도록 질문을 하는 경우가 많다. 만일 위와 같은 어려움을 겪고 있는 분이 이 글을 읽고 있다면 스스로에게 이렇게 질문하여 보라.

**“그렇다면 현재의 어려움을 극복하기 위해 본인에게 무엇이 도움이 되겠는가?”**

상태를 부정(denial)하는 것, 나의 심리적 어려움을 다른 문제나 대상으로 인한다고 투사(projection)하는 경우가 이에 속하는 것이다. 이러한 부적절한 방어기제의 사용은 문제해결에 도움이 되지 않고 오히려 스트레스를 증가시키는 결과를 낳을 수 있다.

### 무엇을 변화시켜야 하는가 : 대처전략

그렇다면 위와 같은 심리적 어려움을 어떻게 극복할 수 있을까?

사실 심리적 어려움은 개별적인 것이어서 뚜렷한 확답을 주기란 참 어렵다. 필자의 경우 당뇨병을 가진 여러 환우들과 상담하면서 가장 먼저 하는 것은 스스로 답을 찾도록 질문을 하는 경우가 많다. 만일 위와 같은 어려움을 겪고 있는 분이 이 글을 읽고 있다면 스스로에게 이렇게 질문하여 보라.

**“그렇다면 현재의 어려움을 극복하기 위해 본인에게 무엇이 도움이 되겠는가?”**

그것은 적절한 당뇨관리일수도 있고 당뇨에 대한 지식을 더 많이 아는 것일 수도 있고, 친구와 어려움을 함께 나누는 것일 수도 있다. 다시 한번 스스로에게 질문하여 보라. 무엇이



도움이 되겠는가? 문제해결책은 바로 당신이 알고 있다.

조금이나마 도움을 주기 위한 조언을 하자면 다음과 같다. 우리가 가장 먼저 생각해 볼 수 있는 것은 문제를 일반화 하는 것이다. 문제를 일반화한다는 것은 ① 누구나 이성교제와 결혼에 있어서 두려움 및 갈등을 가지고 있는 것을 뜻한다. 당뇨를 가지고 있기 때문에 여러 가지 어려움이 있을 수 있다. 하지만 당뇨를 가지고 있지 않다 하더라도 이성교제와 결혼에 대한 심리적 어려움은 누구나 가지고 있는 것이다. 그리고 대부분의 사람들은 그들이 어떠한 문제를 가지고 있든지 이 심리적 어려움을 극복했다는 사실을 기억하라. 또한 ② 상대방에게 거절당할 수 있다는 두려움은 누구나 가지고 있는 것임을 꼭 기억하기 바란다. 그리고 ③ 대부분의 사람들은 수많은 거절을 경험하고 결혼에 이르는 배우자를 만난다는 것도 다시한번 기억하기 바란다. 이것은 당뇨인만 경험하는 특별한 어려움이 아니라 일반적인 것이고 삶의 한 과정인 것이다.

우리가 가장 먼저 생각해 볼 수 있는 것은 문제를 일반화 하는 것이다. 문제를 일반화한다는 것은

① 누구나 이성교제와 결혼에 있어서 두려움 및 갈등을 가지고 있는 것을 뜻한다.

② 상대방에게 거절당할 수 있다는 두려움은 누구나 가지고 있는 것임을 꼭 기억하기 바란다.

③ 대부분의 사람들은 수많은 거절을 경험하고 결혼에 이르는 배우자를 만난다는 것도 다시한번 기억하기 바란다. 이것은 당뇨인만 경험하는 특별한 어려움이 아니라 일반적인 것이고 삶의 한 과정인 것이다.

두 번째로는 당뇨병에 대한 정확한 지식이 도움이 될 수 있다. 대부분의 두려움은 무지로부터 파생이 되는 경우가 많다. 당뇨병으로 인해 결혼하고 아기를 출산하는 것이 두려운 마음이 든다면 그것은 당뇨병에 대한 정확한 지식이 없어서 그러할 수 있다. 당뇨병을 관리만 잘 한다면 이 모든 것이 큰 문제가 되지 않고 이겨낼 수 있다는 것을 곧 알게 될 것이다.

세 번째로 체계적인 당뇨병 관리가 심리적 어려움을 극복하는데 많은 도움을 줄 수 있다. 의료진의 지침에 따라 당뇨병을 체계적으로 잘 관리하고 치료계획을 잘 이행한다면 생활에 큰 지장을 주지 않는 것임은 아무리 강조해도 부족하지 않다. 당뇨병 관리를 잘 할 수 있을 때 그것이 결혼생활에 큰 지장을 주지 않을 수 있는 것임을 상대방에게 안심시킬 수 있고 나의 자신감도 증진될 수 있는 것이다.

네 번째로 상대방에게 솔직할 수 있어

야 한다. 그리고 그(녀)를 당뇨병 관리의 협조자로 끌어들이 수 있어야 한다. 결혼은 사랑의 관계로 성립되는 것이다. 사랑은 서로에 대한 믿음과 용납으로부터 시작한다. 서로의 약한 부분을 감싸 주고 조건 없이 받아줄 때 진정한 사랑의 관계가 이루어지는 것이다. 당뇨병은 당신의 일부분이다. 당신의 약한 부분까지 감싸 안을 수 있는 사람이 배우자로서의 자격이 있는 것이다. 상대방에게 내가 가진 어려움을 잘 설명함과 동시에 이 어려움을 이겨내기 위한 동반자로 협력을 부탁하는 것은 당연한 것일 수 있다. 이를 위해 용기가 필요할 것이다. 사랑은 용기이다. 사랑하는 사람으로부터 지지를 받는 것 만큼 도움이 되는 것은 없을 것이다. 용기를 내어 어려움을 솔직하게 표현하고 상대방의 도움을 요청하라.

다섯 번째로 나의 심리적 상태에 대한 정확한 내적인 통찰이 많은 도움을 줄 수 있다. 정확히 자신의 심리적 어려움이 무엇으로부터 파생하는 것인지 직시하고 자신의 심리적 대처전략이 병리적인 것이 아닌지 평가하여 심리적 어려움에 대한 적절한 대응전략을 짤 수 있는 것이다. 이러한 내적 통찰이 어렵다면 전문가의 자문을 받는 것도 좋은 방법이다. 예를 들어 종합병원을 이용하고 있다면 의료사회복지사들에게 전문적 상담을 의뢰할 수 있을 것이다.

여섯 번째로 심리적 어려움을 나눌 수 있는 상대방과 이야기 하는 것이 도움이 될 수 있다. 당뇨인을 위해 개설된 인터넷

카페를 이용하여 같은 당뇨인들끼리 심리적 어려움에 대해 서로 이야기 할 수도 있고 어려움을 어떻게 대처했는지 정보를 공유할 수도 있다. 또한 자신의 가족 또는 친구를 지지체계로 활용할 수 있겠고 필요하다면 의료진과도 상담하는 것도 바람직할 수 있을 것이다. 단지 혼자 생각하고 판단하는 것은 되도록 피하는 것이 바람직하다.

마지막으로 우리가 해야 할 것은 이 같은 사항을 피상적인 이해로만 끝낼 것이 아니라 문제를 구체화 시키고 문제해결을 위한 분명한 목표를 두어 실천해보는 것이다.

자!. 그렇기 위해 이러한 문제를 가지고 고민하는 당뇨인들이 있다면 빈 노트에 현재 마음에서 느끼는 어려움을 한번 적어보라. 마음의 어려움을 적어봄으로써 문제가 보다 구체화 되고 해결방안을 모색할 수 있는 것이다. 그리고 해결해야 할 문제가 구체화 되었다면 그것을 긍정적으로 변화시키기 위해 지금 그리고 여기에서 내가 해야 할 것은 무엇인지 계획을 세우라. 정확한 정보를 얻기 위해 인터넷을 열어볼 수 있고, 전문가의 상담을 의뢰할 수 있으며, 용기를 내어 당뇨병을 상대방에게 알리고 함께 극복하기 위한 전략을 세울 수 있다. 다시 말하지만 문제의 해결책은 여러분들이 가지고 있으며 충분히 극복할 수 있는 능력을 가지고 있다. 나의 심리적 어려움을 긍정적인 것으로 승화시킬 수 있는 무언가를 바로 지금 시도해본다면 문제해결을 위한 최고의 것이 될 수 있을 것이다. ✍