

우울증으로부터 일어서다!

당뇨병과 우울증은 같이 흡수되고 혼합되어 당신의 삶의 모든 부분을 좌지우지할 정도로 침체된 기분을 조성할 수 있다. 하지만 포기하지 마라. 도움을 받을 방법이 있다.

다른 종류의 무기력증

“나는 더 이상 어떤 것도 즐기지 않아요. 심지어 친구나 가족조차도 멀어졌어요.”

“나는 희망이 없다고 느껴져요. 마치 내가 무엇을 하든 상관조차 없을 것 같은 기분이예요.”

“그냥 모든 게 어려워요. 에너지를 재충전 할 수도 없고, 내가 할 일을 아는 것조차도 신경

쓸 수 없어요.”

이런 얘기들이 익숙한가? 만약 그렇다면, 그리고 2주보다 더 긴 기간 동안 이런 감정을 가지고 있었다면, 당신은 심각한 우울증의 증상을 경험하고 있을지도 모른다.

우울증은 당신의 삶에서 즐거움을 앗아가고, 에너지와 열의를 감소시킬 뿐만 아니라 당신이나 당신의 상황, 미래를 뼈뜰게 보게 만든다. 이것은 당신의 에너지와 감정을 파괴시켜 당신이 아침에 잠자리에서 일어나는 일조차 관심없게 만든다. 또한 당신의 혈당측정 및 관찰, 규칙적인 운동습관, 그리고 음식섭취시 주의해야 하는 상황 등에 대해서도 신경을 덜 쓰게 만든다. 다른 면으로는 당뇨병이 우울증을 유발하고 발전시킬 수도 있다.

우울증을 넘어서

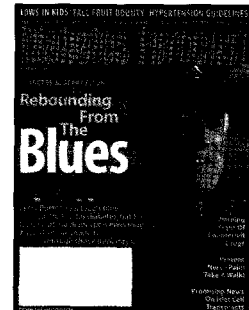
우울증은 약한 증세부터 심한 증세까지 다양한 종류의 증상이 있다. 모든 종류의 우울증은 당뇨병관리에 짐을 보태는 격이 될 것이다. 이런 모든 증상들은 정신과 전문가들에 의해 치료될 수 있다. 그렇지만, 지금은 심각한 우울증에 관한 문제를 다루고자 한다.

심각한 우울증은 우리가 가끔씩 느끼는 단순한 우울함을 넘어선 것을 말한다. 이것은 한 가지가 아닌 정신적, 육체적 두 가지를 포함한 현상이다. 이것은 뇌에서 신경전달 물질이 특정한



부정적인 생각이나 느낌은 우울증과 관련이 있는 것이지 당신 개인과는 무관하다는 것을 아는 것이 매우 중요하다. 당신의 생각은 치료와 함께 달라질 것이다. 희망은 있다.

Diabetes Forecast에서 발췌



화학작용을 일으키고 그 결과로 감정적 또는 육체적인 징후가 나타나는 것이다. 비록 우울증을 일으키는 이유는 확실하지 않으나, 그 유전적 요인과 삶의 경험이 합쳐져서 그 사람의 위험수위를 결정짓는다.

다행히도, 지난 몇 년간 연구자들은 당뇨병과 우울증의 관계에 대해 심도있는 연구를 시작했다. 많은 다양한 논문에서 우리는 우울증의 위험요소, 당뇨병과 우울증의 연관관계, 그리고 우울증 치료를 위한 방법들을 많이 알게 되었으며, 도움을 청하는 사람들에게 좋은 정보를 제공했다.

당뇨병은 우울증의 위험을 높인다

현재 연구자들은 만성병을 앓고 있지 않은 사람에 비해 당뇨병을 가지고 있는 사람들은 우울증이 생길 확률이 2배 정도 높다고 발표하고 있다. 당뇨인이 경험하는 우울증의 증상은 당뇨병이 없는 사람에 비해 그 기간도 길고 또 더 험난하다. 또한 당뇨병을 가지고 있으며 심각한 우울증을 경험했던 사람의 대부분에서 우울증의 증세가 재발했다.

우울증을 키우는 요소로는 경제적 스트레스, 복잡하고 긴 기간의 당뇨병, 고등교육 미만의 교육, 독신, 그리고 여성이라는 것 등이 있다. 끝

으로 제 1형 당뇨병을 경험하고 있는지 제 2형 당뇨병을 경험하고 있는지 여부는 우울증 발생에 영향을 주지 않는 것으로 밝혀졌다. 실제로 제 1형이나 제 2형 당뇨병을 겪고 있는 환자들 중 우울증이 발생하는 비율은 비슷하다.

당뇨병은 우울증에 영향을 미친다

당뇨병과 함께 살아가는 것은 당신이 원치 않았고, 필요하지도 않고, 포기할 수도 없는 그런 일을 전임으로 맡고 있는 것과 같다. 음식섭취에 대한 지속적인 경계, 합병증 유발에 대한 공포, 그리고 혈당 모니터링, 시간에 맞춰 약을 복용해야 하는 등 나날이 이루어져야 하는 이런 일들은 확실히 어느 정도의 스트레스를 유발시킨다. 그런 복합적인 일들이 섞여 뒤죽박죽되면 당황스러워지기 쉽다. 이런 '일'은 당신을 포기하고 싶게 하기 충분하다. 불행히도 이런 모든 요소들은 우울증을 유발하게 만들 뿐만 아니라 치료하기 더 힘들게 만든다.

당뇨병과 관련해서 우울증을 유발시키는 생물학적 요소가 있을 수도 있다. 예를 들면, 만성적으로 높은 혈당수치는 우울증의 증상을 악화시킬 수도 있다. 최근 연구에 의하면, 혈당수치의 향상이 우울증 증상의 향상에도 영향을 준다고 한다.

우울증도 당뇨병에 영향을 미친다

우울증을 앓고 있다는 것만으로도 충분히 나쁜 사실인데, 이것이 당뇨병에까지도 영향을 끼칠 수 있다. 이것은 당신 스스로를 위한 능력과 의지를 약하게 할 수 있고, 나쁜 식습관으로 유인할 수 있을 뿐만 아니라 늘 앉아있는 생활을 몸에 배게 하고, 약물섭취를 빼먹게 하는 영향을 끼칠 수 있다. 그 결과로 심장병이나 망막증 등 당뇨병 관련 합병증이 유발되거나 심하면 병원에 입원하게 될 수 있다.

당신은 우울증에 걸렸음에도 불구하고 스스로 자각을 하지 못하고 있을 수도 있다.

그러므로 우울증의 증상에 대해서 제대로 파악하고, 그것에 대해 항상 신경을 쓰고 있는 것은 필수다. 만약 당신이 우울증이라고 생각되면 당신의 의사에게 알리고 정신과 전문가를 찾아야 한다.

우울증 치료에 대한 좋은 소식

비록 당신이 우울증이 있더라도 모든 것을 잃은 것은 아니다. 워싱턴 대학의 연구팀은 당뇨병환자들이 우울증 치료제나 상담 등 일반적인 우울증 치료에 좋은 반응을 나타낸다는 사실을 알아냈다. 또한 우울증의 치료를 통해 혈당수치도 나아질 수 있다는 사실도 알아냈다.

수차례의 연구에서 밝혀졌듯이 가장 최선의 우울증 치료는 우울증치료제 복용과 복합된 전문가와 상담이다.

우울증 치료제가 우울한 기분을 완화시키는 한편 상담을 통해 당뇨병으로 인한 스트레스나 답답함과 같은 우울증의 정신적인 요소를 발견할 수 있다. 현재 알려진 최고의 치료방법은

인식 행동양식 치료법(cognitive behavioral therapy)이다. 자격이 있는 전문가들이 상담을 통해서 환자들에게 새롭거나 더 효과적인 대응 방법을 알려주고, 환자 스스로의 어려운 상황을 극복하기 위한 도전의식이나 도움이 되는 생각전달과 함께 변화를 일으킬 수 있는 현실적인 목표를 세우게 한다.

우울증인 상황에서 도움받기

우울증은 당신 스스로 느끼기에 지치고, 가치 없고, 무능력하게 그리고 희망이 없게 만들 수도 있다. 그 결과, 당신은 모든 것을 포기하고 싶은 기분이 생길 수도 있다. 이런 부정적인 생각이나 느낌은 우울증과 관련이 있는 것이지만 당신 개인과는 무관하다는 것을 아는 것이 매우 중요하다. 당신의 생각은 치료와 함께 달라질 것이다. 희망은 있다.☞

우울증을 이겨내기 위한 6단계

1. 전문의와 상담하라

당신 스스로를 돕기 위한 가장 강력하고 중요한 방법은 전문적인 우울증 치료를 받는 것이다. 당신의 주치의를 당신에게 정신과치료 전문의를 소개시켜줄 것이다.

2. 몸을 움직이라

운동은 우울증 치료에 탁월한 효과가 있다. 아주 간단한 운동이라도 당신의 기분에 어느 정도의 영향을 끼칠 것이다.

3. 혈당을 조절하라

만약 당신이 만성적으로 높은 혈당을 가지고

있다면, 혈당수치에 좋은 영향을 줄 간단하며 확실한 방법을 오늘 당장 시작해라. 혈당 수치개선은 우울증 증상의 개선으로 연결된다. 덧붙이자면, 스스로의 발전을 위한 작은 움직임이 제대로 된 당뇨병관리로 돌아갈 수 있게 도와줄 수 있다.

광대하고 어려운 목표에 비해 작은 목표의 성취는 당신에게 바로 즐거움을 가져다 줄 것이다. 집에 있는 모든 인스턴트 음식을 제거하여 집을 안전한 곳으로 만드는 것도 시도해 볼 만한 목표다. 다음 3일간의 식단을 미리 세워보거나 저녁식사 후 20분간의 산책 계획을 세워보는 것도 좋을 것이다.

4. 마음을 열어라

다른 사람들과 같이 있도록 노력하며, 마음을 터놓을 누군가를 찾아라. 당뇨병인의 모임에 참석을 해보는 것도 좋다.

5. 좋아하는 일을 하라

당신이 전에 즐기던 활동들을 다시 시도해 본다. 비록 그것들이 당신에게 단순한 움직임만을 유발시키더라도 시도하는 것이 중요하다. 영화를 보러 가거나 공놀이, 기분을 상승시켜 줄 수 있는 단체나 모임에 참가해 보는 것도 좋다. 만약 춤을 추러 가거나 운동을 시작한다면, 당신은 신체활동을 통한 혜택과 사람들과의 관계를 통한 혜택, 이 두 가지의 혜택을 동시에 얻을 수 있을 것이다.

6. 시간을 가져라

당신의 우울증이 즉시는 아니지만, 언젠가는 사라질 것이라고 기대해라. 시간이 지나면서 기분도 나아질 것이다.

우울증의 신호와 징후

심각한 우울증은 아래의 5개나 그 이상의 증상이 2주 이상 진행되는 것으로 판단할 수 있다.

* 슬픔, 민감함 또는 급한 성미(특히 어린이나 청소년시기의 반항), 허전한 느낌이 하루 종일, 거의 매일 나타난다

* 성관계를 포함해 당신이 즐기던 것들에 대한 흥미나 즐거움을 잃었다

* 힘이 없고, 피곤하며 몸이 늘어지며 무기력하게 느껴진다

* 집중이 잘 안되고 기억력이 쇠퇴되며 판단이 흐려진다

* 스스로 가치없게 느껴지고 죄책감이 들거나 쓸모없게 느껴진다

* 불면증에 시달리거나 새벽에 잠이 깨거나 늦잠을 잔다

* 식욕에 변화가 생겨서 전에 먹던 양보다 적게 먹거나 많이 먹어 체중의 변화가 나타난다

* 신경이 과민해지거나 주위 환경에 불만이 생긴다

* 죽음에 대해 회의가 들거나 자살충동이 생긴다

처음 2개의 증상은 심각한 우울증에는 꼭 나타나는 현상이다. 이런 증상들은 심각한 스트레스를 유발시키고 당신의 일이나 가족, 삶이나 스스로를 돌보는데 영향을 끼친다. 만약 당신이 스스로를 다치게 하고 있다고 느낀다면, 당장 도움을 구하라.