

어느 날 문득 찾아온 당뇨병이라는 몹쓸 병에 많은 이들이 분노, 좌절, 스트레스, 우울을 경험한다. 당뇨병관리를 건강하게 잘하고 있는 사람들을 보면 심리적으로 안정돼 있으면서 보다 즐거운 인생을 살아가고 있고, 또 어떤 이들은 병을 인생의 한 일부분으로서 인정하고 발판삼아 전보다 더 나은 건강한 삶을 살고 있다. 이들 역시 처음부터 당뇨병을 운명이라 생각하고 순응한 것은 아닐 것이다.

당뇨병을 진단받은 후 느끼는 여러 심리상태는 부적절한 것이 아니라 자연스러운 과정이라 봐도 무방하다. 힘든 시기를 잘 이겨내고 헤쳐나간다면 당뇨병이



## 당뇨병환자의 심리

라는 거대한 산을 정복할 수 있다. 아프다고 해서 언제까지 주저앉아 있을 것인가?

### 당뇨병을 진단받고

우연하게 혹은 몸이 예전 같지 않아 병원을 방문하여 당뇨병 진단을 받았다면 그거야 말로 청천벽력 같은 소리다. 대부분의 사람들이 당뇨병에 걸렸다는 사실을 처음 접했을 때 부정하는 경향을 보이는데, ‘설마 내가 당뇨병에 걸렸을 거라고’, ‘검사가 잘 못 나왔겠지’ 하면서 당뇨병을 쉽게 받아들이지 못 한다. 이러한 불신은 점차적으로 자신이 당뇨병에 걸렸다는 것을 인지하면서 분노감으로 바뀌고 결국에는 우울증으로 이어진다. 실제 당뇨병환자가 일반인에 비해 우울증에 빠질 확률이 2배가량 높은 것으로 보고되고 있을 만큼 우울증을 흔하게 경험하는데, 오랫동안

만성화 될 경우에는 치료가 어려워 당뇨병을 악화시키기도 한다.

### 당뇨병환자의 경향

노인 당뇨병환자는 당뇨병을 그저 노화의 한 부분으로 생각하여 당뇨병관리를 하지 않고 “이 나이에 관리해봤자 얼마나 더 살 수 있을까” 하며 관심을 잘 두지 않는다. 얼마 남지 않은 여생을 즐기면서 살고 싶어 하기 때문에 맛있는 음식을 마음껏 먹을 수 없고 규칙적인 운동을 해야 하는 당뇨병 관리를 굳이 할 필요가 없다고 생각하는 경우가 많다.

젊은 당뇨병환자는 당뇨병환자임을 숨기는 경향이 강하다. 특히 직장에서 당뇨병으로 인해 인사고과나 승진 시 영향을 미치거나 손해 볼 것을 우려해 당뇨병을 숨기거나 정상인들처럼 행동하는 경우가 많다.

또 당뇨병을 가진 채 결혼을 할 수 있을지의 여부와 결혼을 해서 건강한 아이를 낳을 수 있을지에 대한 걱정 혹은 아이에게 유전되지는 않을까하는 고민을 하게 된다.

### 당뇨병과 함께 오는 스트레스

우울증이 찾아오기까지 여러 스트레스에 직면하게 되는데, 자신 스스로가 건강한 사람과는 다른 병자라고 생각하면서 시작된다. 당뇨병관리를 하면서 남과 다르게 행동해야 한다는 사실이 소외감을 줄 수 있고 또 당뇨병으로 인해 주변사람들의 쓸데없는 관심을 받게 되면서 받는 부담감이나 과도한 친절과 불편함이 우울증의 원인이 될 수 있다.

당뇨병환자가 우울증에 노출되기 쉬운 또 다른 이유는 완치 불가능한 당뇨병을 평생 가지고 가야 할 불안함과 다시 예전의 건강했던 모습으로 돌아갈 수 없는 상실감에서 비롯된다. 당뇨병 때문에 이제껏 해왔던 자신의 역할이나 일을 방해받아 계속해서 하지 못할 것 같은 우려나 미래에 대한 불확실성에 대한 불안감은 스트레스를 증폭시킨다.

합병증에 대한 두려움 역시 환자의 심리를 안정치 못하게 하고 불안하게 만든다.

당뇨합병증으로 인해 눈이 실명되거나 발을 절단하는 등의 부정적인 정보를 접하면서 공포를 느끼게 되고 스트레스를 발생시킨다.

**다반 수의 당뇨병환자가 이제껏 해왔던 생활패턴을 버리고 절제된 생활에 익숙해지기까지 많은 스트레스를 겪는데, 그동안 불규칙적이고 나태한 생활방식을 해왔던 사람이라면 올바른 식사습관과 규칙적인 운동습관에 적응하는 과정에서 많은 어려움을 느낀다.**

이처럼 당뇨발병차원에서 오는 스트레스와 더불어 평소 생활 속에서 꾸준히 관리해야 하는 당뇨병 치료의 특성 때문에 스트레스의 요인이 되기도 한다. 다반 수의 당뇨병환자가 이제껏 해왔던 생활패턴을 버리고 절제된 생활에 익숙해지기까지 많은 스트레스를 겪는데, 그동안 불규칙적이고 나태한 생활방식을 해왔던 사람이라면 올바른 식사습관과 규칙적인 운동습관에 적응하는 과정에서 많은 어려움을 느낀다. 진단받기부터 시작해 끊임없이 관리해야 하는 당뇨병은 시간이나 경제적인 비용 면에서도 만만찮게 소요되는 질병이다. 환자는 정기적으로 병원을 방문하여 진찰을 받고 약을 타야 하는 것에 시간이나 비용을 소비해야 하고 당뇨병을 관리하기 위한 각종 검사비용이나 합병증 발생에 뒤따르는 입원이나 수술비 역시 많은 부담을 줘 스트레스를 준다.

### 스트레스가 당뇨병을 불러오거나 악화

당뇨병이 스트레스를 불러오기도 하지만 반대로 스트레스가 당뇨병을 유발시키거나 악화시키기도 한다. 당뇨병에 걸려 먹고 싶은 것을 마음대로 먹을 수 없고, 하기 싫은 운동을 억지로 해야 하고, 때에 따라 약을 먹거나 주사를 맞아야 하는 부담감이 스트레스로 쌓이면 우리 몸은 스트레스에 대항하는 호르몬이 나온다. 문제는 이러한 호르몬들이 혈당을 올리는 작용을 하여 당뇨관리를 어렵게 만든다. 스트레스가 오래 지속되어 고혈당 상태가 장기간 계속된다면 당뇨병환자에게 합병증의 발생을 높여 위험을 줄 수 있다. 반면 당뇨병이 없던 사람이 충격적인 사건으로 극심한 스트레스를 받거나 혹은 평소 스트레스를 제때 풀지 못해 쌓아두는 악순환이 반복되면 당뇨병에 걸리게 된다.

**우울한 당뇨병으로부터 벗어나자!**

일단 우울증에 걸리지 않기 위해서는 스스로 마음먹기에 달려있다는 사실을 명심하자! 우선적으로 지금 자기가 고민하고 있는 문제가 무엇인지 파악해 보고 스스로 해결할 수 있는 있는 문제인지를 생각해 봐야 한다. 처지를 비관하거나 자살을 시도할 정도의 심각한 우울증은 참거나 시간이 지난다고 해서 없어지는 것이 아니기 때문에 필요하면 전문가의 치료를 받아야 한다. 힘들게 하는 일이나 상황을 한꺼번에 해결하기 보다는 목록을 작성하여 쉬운 것부터 하나씩 처리하는 것도 큰 도움이 된다. 또 우울한 것을 숨기지 말고 가족이나 친구 등 주변

인들에게 알려 도움을 받는 것도 우울증을 극복하는 하나의 방법이다. 계속해서 혼자 있다 보면 우울감이 더욱 커지고 깊어져서 고립감에 빠질 수밖에 없다. 만약 병에 걸려서 아무것도 할 수 없다고 생각한다면 무엇이든 몰두할 수 있는 일을 찾아보는 것도 우울증을 벗어날 수 있는 개선책이다. 등산을 가거나 요가, 명상 등의 취미를 가지는 것도 좋고, 동호회 활동을 하거나 모임을 통해 사람들을 만나서 얘기를 나누다 보면 시름을 잊을 수 있다. 특히 당뇨병환자들의 모임은 위안이 될 수도 있고 당뇨병에 대한 정보 또한 얻을 수 있어서 가장 추천할만하다. 당뇨병을 잘 관리하기 위해서 우선적으로 당뇨에 대해 잘 알고 있어

**당뇨병을 잘 관리하기 위해서 우선적으로 당뇨에 대해 잘 알고 있어야 하기 때문에 당뇨모임을 통하거나 인터넷 정보, 책자, 병원에서 운영하는 당뇨교실을 이용하여 공부하는 것도 좋은 방법이다.**

야 하기 때문에 당뇨모임을 통하거나 인터넷 정보, 책자, 병원에서 운영하는 당뇨교실을 이용하여 공부하는 것도 좋은 방법이다. 병에 대해 두려움을 가지는 이유가 잘 모르거나 잘못된 정보로 인한 것이 많으므로 당뇨병에 관해 자세하게 알게 된다면 그 불안이나 두려움이 사라질 것이다. 무엇보다 가장 중요한 것은 마음가짐이다. 당뇨병을 있는 그대로 받아들일려고 노력하고 “내가 어찌다가 당뇨병에 걸렸을까” 하는 부정적인 생각을 하기보다는 “당뇨병관리를 통해 그 동안 소홀했던 나의 건강을 지켜야겠다” 는 긍정적인 생각을 자꾸 하도록 시도해보자. 당뇨병에 걸려서, 당뇨병 때문에 즐거운 인생을 살 수 없다고 생각하고 있는가? 그렇지 않다. 정답은 자기 자신에게 있다는 사실을 기억하자. ✎

**스트레스 관리를 위한 지침**

- 당뇨는 평생 나와 함께 할 동반자이다.
- 나는 당뇨병과 더불어 잘 살아갈 수 있고 나이가 들면서 식사와 운동 요법은 모든 사람에게 필요한 부분이다.
- 아는 것이 힘이다. 유용한 사이트(대한당뇨병학회: [www.diabetes.or.kr](http://www.diabetes.or.kr), 한국당뇨협회: [www.dangnyo.or.kr](http://www.dangnyo.or.kr) 등) 및 관련 책자 등을 가까이하여, 실생활에 적용한다.
- 당뇨관리를 잘 하면 대부분은 합병증 없이 평생 잘 살 수 있다.
- 하루 10분 돌아보는 시간을 가지도록 하자.
- 깊은 호흡법과 점진적 근육 이완법을 통하여 취침 전 10분간 돌아보는 시간을 가지자.
- 서두르지 말고 천천히, 꾸준히.