

당뇨병을 가진 인생 I



김영설 교수 /
경희의료원 내과,
전(前) 대한당뇨병학회 회장

당뇨병환자의 도전장

“당뇨병입니다”라고 하는 것은 환자 본인과 가족에게 하나의 도전이라고 생각해도 좋을 것이다. 그 중의 하나가 스스로 적절한 치료를 해야 하는 일이다.

다른 하나의 도전은 매일 생활에 따라 다니는 공포감이나 걱정을 어떻게 건설적인 것으로 바꾸어 갈까 하는 것이다. 옛날부터 많은 미신이나 잘못된 속설이 당뇨병을 가진 사람의 심리적인 면에 여러 가지 문제를 던져왔다. 그러나 이러한 미신은 환자의 실생활에 아무런 이익을 가져오지 않는다. 많은 당뇨병환자가 건강을 유지하여 어떤 일이든지 할 수 있도록 당뇨병 자체를 자신의 생활 속에 수용하여 인생에 맞서야 하는 것이다.

당뇨병환자가 가지는 공포와 관심은 당뇨병을 가진 모든 사람에게 공통된 것이다. 당뇨병이 된 모든 사람은 각자 나름대로 여러 문제를 경험하게 되고, 이러한 문제와 적극적으로 싸우는 적극적인 자세에 있어야 하는 것도 모두 같다. 최종목표를 향해 나아가려면 부단한 노력이 필요하다. 또 가족이나 친구, 혹은 의사, 간호사, 영양사들의 도움을 필요로 할 것이다. 또 같은 당뇨병환자로 협력해야하고, 이러한 협력에서 의의를 찾을 수 있을 것이다. 이와 같이 바른 치료를 계속해야 한다.

여기서 설명하는 몇 개의 문제점은 당뇨병환자에게 자주 있는 공통의 관심사이다. 이와 같은 문제점이 당신 혼자에게만 있는 것이 아니라는 것을 인식하는 것이 중요하다. 당신 혼자 걱정하고 타인과 함께 분담할 기분이 아닌 것도 흔한 일이다. 그러나 실제로 당뇨병에 의해 발생된 같은 문제를 노력해서 해결하려고 하는 사람은 당신 외에도 많이 있다.

장래 무엇이 일어날까

당뇨병환자에서 최대의 관심사는 장래 당뇨병이 가져올 수 있는 신체적인 문제에 대한 공포이다. 당뇨병에 걸린 지 오래된 사람은 모두 장래에 여러 가지 합병증이 일어날 수 있다는 것을 이미 알고 있다. 당뇨병을 가진 자식을 둔 부모에게도 이러한 가능성은 확실히 고민이 될 것이다,

당뇨병을 가지고 사는 것에는 본질적으로 많은 어려움이 있고 더욱이 합병증이 일어나면 더 어려워질 것으로 생각할 것이다, 그러나 합병증 발생 가능성은 과장된 경향이 있다. 당뇨병을 모든 사람에게 설명할 때 합병증의

위험성을 설명하지 않을 수 없기 때문이다. 만일 합병증이 걱정이라면 의사에게 물어보는 것이 중요하다. 의사는 당뇨병에 의한 합병증에 대해서, 그리고 발생 가능성에 대해 설명해 줄 것이다. 그리고 어떻게 하면 그 발생을 예방하고, 진행을 중지시킬 수 있는지 조언해 줄 것이다.

혈당과 심리적 문제

고혈당이나 저혈당이 환자의 기분에 큰 변화를 가져온다. 예를 들면, 저혈당은 신경을 초조하게 하고, 화나게 한다. 그러나 고혈당이나 저혈당이 심리 상태에 미치는 영향은 사람에 따라 다르다. 자신이 가지는 지금의 기분 특히 나쁜 기분이 전부 혈당 때문이라고 생각하고 싶어지는 것이다. 그러나 기분은 자신의 가정생활이나 일, 친구와의 관계 등에 반응하는 것이다. 기분이 모두 혈당치에 의해 좌우된다고 하면 일상생활 속에 일어나는 다른 여러 가지 상황에 대한 기분을 모르게 된다. 이런 사고방식은 당뇨병을 가진 사람에게 비생산적일 뿐 아니라, 가족들도 참아내기 어렵게 한다. 사람은 서로 상대의 기분에 의해 반응하게 되며, 본래의 성격을 모두 나누어 가지려고 하는 경향이 있다. 혈당치가 기분을 나쁘게 하는 것을 인식하는 것은 실제로 중요한 것이다. 그러나 혈당 치에 의한 기분과 매일의 사건에 의한 기분과의 관계를 구별하는 것도 중요하다. 이런 것을 배워야만 주위 사람들과 함께 현실적인 생활을 보낼 수 있고, 자신의 건강에 유의할 수 있게 될 것이다.

당뇨병을 비밀로 해야 하나

당뇨병을 가진 사람 중에는 친구, 직장의 동료, 친척들에게 자신이 당뇨병인 것을 알리고 싶어 하지 않는 사람이 많다. 그들은 자신이 호기심의 대상이 되거나, 특별한 주목을 받고 싶어 하지 않는다. 직장이나 학교에서 혈당치의 변화에 의해 일어난 증상 때문에 동료들로부터 “특별하다”라고 취급받거나, ‘고용주에게 승진을 거부당하는 것은 아닌가’ 하는 걱정을 하게 된다.

이러한 걱정은 경우에 따라서는 옳은지도 모른다. 당뇨병을 잘 모르는 고용자는 당뇨병환자를 새로 고용하거나 승진시키는 것이 마음에 내키지 않는 경우도 있다. 따라서 모든 걱정이 쓸데없는 것이라고 생각하는 것도 비현실적이다. 그러나 당뇨병이 있다는 것을 알리지 않고 있으면, 다른 면에서 어려움이 있다. 주위 사람에게 알리지 않고 당뇨병 치료를 하려고 하는 것은 대단한 스트레스이고, 심한 고립감에 괴로워하게 될지도 모른다. 또 자신의 당뇨병 자가 관리 능력에 지장이 될지도 모른다. 만일 이러한 걱정이 되면 먼저 가까운 당뇨병환자에게 “이럴 때 어떻게 했나”에 대해 알아본다. 특히 의사나 간호사도 지금까지의 경험을 토대로 조언을 해 줄 것이다.

당뇨칼럼

스트레스와 혈당 조절

당뇨병환자는 일상생활로부터 오는 스트레스가 이유 없는 혈당치의 변동을 일으킨다고 믿고 있다. 언제나 그런 것은 아니지만 경우에 따라서는 사실인 것이 여러 연구에서 알려졌다. 직장이나 가정의 긴장 상태에서 오는 심리적 스트레스는 혈당치를 오르게 하거나 또는 내리게 할 수 있으며, 심할 때는 혈당 조절이 어렵게 된다. 정신과 의사를 찾아 상의를 하거나 혼자서 스트레스를 이겨 가는 방법을 배우면 매일의 생활에서 오는 스트레스의 영향을 피하는 데 도움이 된다.

당뇨병에서는 거의 매일 새로운 도전을 받는다고 해도 과언이 아니다. 이때 주위 사람들로부터 고립되지 않도록 하는 것이 중요하다. 때로 당뇨병에 대해 모르는 주위 사람이 자신의 고통을 이해하지 못할 것이라고 혼자서만 고민하게 된다.

물론 이해하지 못하는 사람도 있겠지만 실제로는 잘 이해하는 사람이 더 많이 있다. 가족이나 친구의 도움을 찾고 같은 당뇨병환자끼리 연락하는 것은 도움이 된다. 환자들의 모임인 당뇨병회에 참가하여 조언을 듣는 방법도 있다. 그보다도 더 중요한 것은, 지금 다니고 있는 병원의 의사 및 다른 의료진과 자신의 걱정거리를 분담하는 것이다. 주치의나 간호사는 여러 가지 정보를 제공하여 줄 것이다. 당뇨병에 대해 공부하는 방법이나, 당뇨병 교실에 대해서도 가르쳐 줄 것이다.



* 정정합니다!

10월호 월간당뇨 17페이지 <심혈관합병증 예방법>에 관한 일부내용을 정정합니다.

- 총콜레스테롤 - 180mg/dL 미만
- 고밀도 콜레스테롤(HDL-C) - 45mg/dL 이상(남), 55mg/dL 이상(여)으로 바로 잡습니다.

* 행사연기안내

2010년 세계 당뇨병의 날을 기념하여 청계천 고산자교에서 서울숲 야외무대까지 11월 6일 예정되었던 당뇨걷기대회가 세계 당뇨병의 날 주간에 다른 많은 행사들과 겹치게 되어 당뇨가족걷기대회 행사를 내년 3월로 연기되었음을 알려드립니다. >

스트레스

“스트레스는 건강을 해친다!” 많은 사람들이 이러한 경고를 하고 있지만 실제 스트레스로부터 벗어나기란 쉬운 일이 아니다. 우리 모두는 정도의 크기에 차이가 있지만 항상 스트레스 하에 놓여있다. 가벼운 스트레스, 예를 들어 교통체증으로 약속시간에 늦지나 않을까 하는 우려에서부터, 혹시 갑자기 회사사정이 나빠져 직장을 잃지나 않을까 하는 큰 스트레스까지, 우리 주위에는 크고 작은 스트레스가 연속된다. 이러한 2가지 스트레스는 심리적인 스트레스이다. 우리의 몸은 심리적인 스트레스 이외에 질병, 감염, 근육 피로, 발열과 같은 신체적 스트레스에도 끊임없이 노출된다.

스트레스는 병이 아니고 신체의 정상적인 반응이다. 심리적이거나 신체적인 환경이 변화하면 우리 몸 안에서는 근육과 신경이 즉각적으로 반응하기 위한 에너지를 만들기 위해 호르몬을 분비한다. 이러한 호르몬의 작용으로 충분한 에너지를 생산하므로 위험에 처한 상황에서 충분한 에너지를 생산하고, 긴급한 판단과 신속한 행동을 할 수 있다.

만약 계속적으로 스트레스에 놓이게 되면 필요한 에너지를 끌어올 수 없게 되고 몸 안에 고장이 생기기 시작한다. 과도한 스트레스에 의한 신체증상으로 출현하기 시작하는 것으로 소화불량, 두통, 설사, 기침, 우울증, 피곤함 등이 있으며 당뇨병에서는 혈당이 올라가기 시작한다.

당뇨병에서 혈당이 상승되는 것은 스트레스와 관련된 호르몬이 분비되기 때문이다.

스트레스 호르몬은 에너지를 만들기 위하여 포도당을 동원시킨다. 스트레스가 있을 때 인슐린이 모자란다면 동원된 포도당을 이용하지 못하고 피 속에 증가시켜 혈당을 올라가게 한다. 스트레스가 심할 때는 혈당 조절에 필요한 인슐린자체의 분비도 억제된다.

일상생활에서 스트레스를 없애거나 또는 적어도 스트레스라는 생각에서 벗어날 수 있는 방법은 없을까? 만약 스트레스가 직업과 관계된 것이고 예상할 수 있는 것이라면, 한 예로 업무 마감 날짜를 맞추는 일과 같은 경우에 미리 계획을 하고 실행하는 습관은 스트레스를 덜어줄 수도 있다.

몇 가지 해야 할 일들을 차례로 나열한 후 중요한 순서대로 또 급한 순서대로 번호를 붙이고 각각 시행할 날짜를 정하여 차례로 진행해 나간다는 것이다. 실제로 여러 가지 사업에 성공한 사람들 중에 이러한 기술을 잘 이용한 사람이 많다.

스트레스 자체를 견디어 나가는 방법을 배우는 것도 중요하다. 스트레스가 당신을 괴롭힌다고 생각되면 진정하고 긴장을 풀도록 노력한다. 만약 집에서라면 편하게 누워 눈을 감고 조용한 음악을 듣는 것도 긴장을 푸는 방법이 될 것이다.

운동은 스트레스를 해소하는 한 방법이다. 정신적으로 힘든 상황에서 긴장하여 가만히 있으면 여러 가지 생각이 떠올라 더욱 괴로워지지만 신체조건만 허락된다면 운동화를 신고 10분쯤 달리면 머리가 한결 가벼워지는 것을 경험하게 된다. 달리기가 힘든 경우에는 20분쯤 산보를 해도 스트레스를 이겨나갈 수 있을 것이다.

당뇨병이 잘 조절되던 사람이 식사요법이나 인슐린치료의 변동이 없이 혈당조절이 갑자기 나빠지면 그 원인으로 신체적이나 정신적인 스트레스의 발생을 들 수 있다. 스트레스를 혼자서 해결하려고 할 때 더욱 심해지는 경우도 있으므로 가까운 병원을 찾아 도움을 청하도록 하자. >>