

당뇨병을 가진 인생Ⅱ



김영설 교수 /
경희의료원 내과,
전(前) 대한당뇨병학회 회장

》》 분노

분노는 아드레날린을 분비한다. 심장은 빨리 뛰기 시작하고, 눈동자가 커지며, 혈압은 올라가고, 감정은 검잡을 수 없게 되며, 혈당이 올라간다.

사람들은 일상에서 자주 분노를 경험한다. 많은 사람들이 당뇨병으로 진단된 후 분노를 느끼게 된다. 당뇨병으로 진단 받으면 생활습관을 바꾸어야 하며, 다른 사람들이 전과 다르게 대할 것으로 생각하고 분노를 느끼게 된다. 또한 당뇨병 관리를 소홀히 할 때마다 자신에 대해 분노를 느끼게 된다.

어떤 이유에서 발생되건 분노의 감정은 적절히 관리해야 하며, 억누르기 보다는 생산적으로 이용하도록 노력해야 한다. 분노를 관리하기 위해 다음 몇 가지 점을 제안한다.

분노를 정상적인 감정으로 인정할 것. 사람들에게 자신의 기분과 반대 상황이 일어나면 분노를 일으키는 것은 자연스러운 일이다. 분노는 새로운 환경에 대한 적응의 첫 단계임을 인식해야 한다.

노의 원인을 깨달아 분노를 조절할 수 있는 방법을 찾아야 한다. 분노가 일어날 때마다 일기를 써서 기록해 두는 방법이 있다. 분노의 고비가 지나간 후 조용히 일기를 읽으며 나중에 비슷한 분노가 생기면 어떻게 대처해야 하는지 생각할 수 있다.

분노가 치밀어 오를 때 진정할 수 있는 방법 몇 가지를 소개한다.

- ① 천천히 말하도록 한다. 천천히 소리칠 수는 없기 때문이다.
- ② 숨을 깊고 길게 쉰다.
- ③ 서있는 경우라면 우선 앉도록 한다. 앉는 것만으로 분노를 가라앉히고 평온을 찾을 수 있다.
- ④ 물을 한 컵 마신다. 이 방법도 냉정을 찾는 데 효과적이다.

》》 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.

》》》 부모의 역할

당뇨병이 있는 아이를 키워야 하는 부모는 큰 부담을 받게 된다. 그러나 부모가 자녀를 합리적으로 인식하고 도와주고 격려하는 입장이라면 어린이는 건강하고 독립적이며 성숙된 어른으로 커갈 수 있을 것이다. 부모의 역할 중 가장 중요한 것은 당뇨병에 대해 불안해하지 말라는 것이다. 부모는 합리적인 혈당조절 목표에 대해 의사와 상의하여 가능한 엄격한 조절이 되도록 노력해야 하나 아이가 과민해지지 않도록 해야 한다. 부모는 당뇨병에서뿐 아니라 모든 면에서 아이의 기분을 이해하도록 노력해야 하지만 아이가 과민해지지 않도록 해야한다. 아이의 기분을 이해하기 위해서는 부모가 아이를 이해하고 있음을 알려주는 것이 실제적인 방법이 될 수 있다.

당뇨병의 치료는 자신이 하는 것이며 부모는 도와주는 입장일 뿐이다. 4세 이상의 소아는 인슐린 주사마저도 자신이 스스로 하도록 해야 한다.

당뇨병 아이를 돌보기 어려운 경우 ‘소아 당뇨병 캠프’에 같이 참여하는 것도 한 방법이다. 부모란 결코 쉬운 일이 아니다. 특히 당뇨병 어린이를 데리고 있는 부모는 해줄 수 있는 모든 도움을 줄 수 있어야 한다.

》》》 혈당과 심리적 문제

이미 앞에서 고혈당이나 저혈당이 환자의 기분에 큰 변화를 가져온다고 설명했다. 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.

혈당 치가 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.

》》》 우울증

당뇨병은 우울증을 일으킬 수 있다. 당뇨병이 처음 진단된 사람에서 갑자기 닥친 해야 될 일과 하지 말아야 할 일 때문에 우울증에 빠질 수 있으며, 이제 다른 사람과는 동떨어진 길을 가야 한다는 생각이 슬프게 할 수도 있을 것이다. 또는 정해진 치료 계획대로 잘 지키지 못했다는 생각이나 당뇨병을 치료하고 있음을 숨긴 사실에 죄의식을 느끼게 할지도 모른다.

사람들은 이유가 무엇이든지 간에 모든 일이 제대로 되어가지 않고 맥이 빠지는 듯 한 기분을 느낄 때가 있다. 그러나 당뇨병환자에서 약간의 슬픔은 자기 자신을 되돌아보고 앞으로 해나가야 할 것들을 배우고 결심하게 되는 계기가 될 수 있을 것이다.

당뇨병은 매일 매일 변화해 가는 것이므로 우울증에만 빠져있을 수는 없다. 우울증에서 빠져 나오기 위한 몇 가지 제안은 다음과 같다.

- ① 계속적으로 활동할 것. 흥미 있는 일에 몰두하고, 취미와 여가활동을 즐기며 스포츠와 운동, 예술 활동에 참가한다.
- ② 가족과 친구관계를 유지한다. 그들을 초대하여 같이 즐기고 그들의 즐거움에 적극적으로 참여한다.
- ③ 잘못된 일에 집착하지 말고 잘된 일을 그냥 넘기지 말 것. 완전한 사람이란 아무도 없다. 잘못된 경험이 당신의 인생 전체의 실패를 의미하지는 않는다. 당신의 성공들을 기억하고 높이 평가하도록 한다.
- ④ 당신의 성공과 실패를 똑같이 받아들이도록 할 것. 실패에 대해 감당하지 못할 책임감을 느끼거나 죄의식을 가질 필요는 없다.
- ⑤ 자신에 대한 비현실적인 기대를 갖지 말 것. 항상 최선을 다하고 거기에 만족하도록 노력한다.
- ⑥ 포기하지 말 것. 도움이 필요하다고 느낄 때 주저하지 말 것이며 매일의 스트레스가 벅차다고 생각될 때 도와 줄 사람을 찾을 것.

우울증은 혈당조절을 나쁘게 한다. 장기간 지속되는 우울증은 심각한 우려를 낳게 할 수 있으며 다음과 같은 증상이 생기면 전문가의 도움을 받는 것이 좋다.

- ① 슬픔, 희망의 소실감 그리고 일상생활에서 즐거움과 흥미의 소실
- ② 다음과 같은 일이 적어도 2주 이상 계속될 때
 식욕소실과 체중감소, 수면장애-불면증이나 너무 많은 수면, 성에 대한 흥미 소실, 기력의 상실과 지속적인 피곤감, 집중력 및 기억력의 소실, 죽음과 자살에 대한 반복적인 생각.

》》》 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 아닌가 하는 걱정을 하게된다.

이러한 걱정은 경우에 따라서는 옳은지도 모른다. 당뇨병을 잘 모르는 고용자는 당뇨병환자를 새로 고용하거나 승진시키는 것이 마음이 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 될 지도 모른다. 또 자신의 당뇨병 자가 관리 능력에 지장이 될지도 모릅니다. 만일, 이러한 걱정이 되면 먼저 가까운 당뇨병환자에게 “이럴 때 어떻게 했나”에 대해 알아보는 것입니다. 특히 의사나 간호사도 지금까지의 경험을 토대로 조언을 해 줄 것이다.

》》》 학교생활

학교는 단순히 공부만 배우는 곳이 아니며 아이가 성장하고 습관을 익히는 중요한 장소이다. 당뇨병이 있는 아이에게 학교는 불안의 대상일수 있으며 새로운 스트레스가 된다.

그러나 학교생활은 당뇨병이 없는 아이에게도 역시 불안의 대상이다. 여러분이 처음 학교에 갔을 때를 생각해 보자. 새로운 교실, 낯선 얼굴들 그리고 처음 만난 선생님들 모두가 긴장의 대상이다. 시간이 가면서 익숙해질 상황이지만 학교생활에 쉽게 적응하기 위한 몇 가지 방법을 소개한다.

- ① 아이에게 당뇨병에 대해 잘 가르쳐주고 무슨 일이 일어났을 때 대처해야 할 일을 일러준다. 당뇨병에 대한 지식을 많이 가지고 있을수록 당뇨병의 조절은 잘될 것이며, 낯선 상황에서 대처할 수 있을 것이다.
- ②운동 시간이 길어질 때를 대비하여 간식을 준비하거나 점심 도시락의 칼로리를 증가시킨다.
- ③적당한 간식을 교육시킨다. 한참 자라는 아이들이 매우 많은 양의 간식을 먹게 되는데 남들이 먹는 대로 따라 하다가는 혈당 조절이 안될 수 있다. 보통 우유 한 컵, 또는 주스 한잔 정도로 간식을 제한하며 특히 혈당을 많이 올릴 수 있는 사탕 종류에 대한 주의를 준다.
- ④담임 선생님과 양호교사에게 당뇨병이 있음을 알려주고 응급상황의 대처 방법을 의논하고, 비상시에 대처할 병원 전화번호를 알려준다. 특히 학교 선생님이 저혈당 증세에 대해 자세히 알고 있도록 한다.

학교는 결코 위험한 장소는 아니다. 당뇨병이 있는 아이를 과보호하기보다 용감하게 학교생활에 적응하게 하면 당뇨병 조절도 잘될 것이다.

》》》 가족의 역할

당뇨병으로 진단되면 많은 사람들이 놀라게 된다. 당뇨병을 치료하기 위해 지금까지 해오던 생활습관을 바꾸어야 한다는 것은 본인에게도 어려우며, 동시에 가족들에게도 큰 부담이다.

가족들은 무엇보다도 먼저 지금까지 먹던 것과 다른 음식을 먹게 되는 것은 아닌지 또는 가족과 같이 식사할 수 없게 되는 것은 아닌지 걱정한다.

당뇨병환자에게 정확한 식사시간은 엄격한 혈당 조절과 저혈당 방지에 매우 중요하다. 가족들이 하루 중 일정한 시간에 식사할 수 없다면 식사시간의 조정에 가족의 협력이 필요하다. 가족들이 칼로리가 매우 높은 음식을 좋아하거나, 당뇨병 식품교환표에 없는 식사를 즐기는 습관이 있는 경우에는 당뇨병환자를 위해 영양학적으로 균형 있는 식단을 선택하도록 가족 모두가 노력해야 한다.

인슐린 주사를 사용하는 경우 저혈당 방지를 위해 하루에 정해진 칼로리의 일부를 간식으로 먹는 경우가 있다. 가족 중에 어린아이가 있는 경우에 어른에게만 간식을 줄 수 없으므로, 전 가족이 즐길 수 있는 건강에 유익한 간식을 준비한다.

당뇨병이 있으면 가족 중 다른 사람에게 당뇨병이 생길 수 있으므로 예전에는 당뇨병이 혹시 전염되는 병은 아닌가하고 걱정하는 경우도 있었다. 부모가 당뇨병일 때 자식들에서 당뇨병이 생기는 것은 식사 습관과 생활 양상이 같기 때문이고, 결코 전염되는 병은 아니다. 당뇨병이 가족 중에서 많이 발생하는 것은 유전적 소질이 같기 때문이다. 비록 유전적 소질을 가졌다고 해도 당뇨병을 일으키는 환경적 조건이 다르면 당

뇨병의 발생은 예방할 수 있다. 따라서 당뇨병이 있는 사람과 같이 당뇨병의 식사요법에 합당한 식사를 계속하면 당뇨병의 발생을 방지할 수 있을 것으로 생각된다.

당뇨병환자의 가족의 다른 걱정은 당뇨병의 합병증이 생기면 어떻게 하나하는 생각이다.

이러한 문제들을 해결하고 가족의 적극적인 협력을 얻는 길은 가족 모두가 당뇨병 교육에 참여하는 것이다. 가족들 모두는 당뇨병이 무엇이며, 어떻게 치료하고, 응급 상황에 무엇을 해야 하는지 알고 있어야 한다. 물론 가족 중의 당뇨병환자가 현재 어떠한 방법으로 치료받고 있는지 이해해야 한다.

당뇨병 치료는 쉽지 않고 때로 스트레스가 되므로 가족들은 기꺼이 도와주어야 한다. 한 예로 부인이 당뇨병으로 운동을 필요로 할 때 남편이 산보나 달리기와 동반해 준다면 운동의 시작과 계속에 큰 도움이 될 것이다. 반대로 인슐린 주사를 싫어하는 남편에게 부인이 인슐린 주사를 미리 준비해준다면 큰 격려가 될 것이다. 그러나 가족의 도움과 격려가 성공적인 당뇨병 조절에 필요하지만 당뇨병 관리의 궁극적인 책임은 자기 자신에 있음을 잊어서는 안된다. 가족 때문에 당뇨병을 조절할 수 없다는 이유는 결코 성립되지 않는다. 또한 당뇨병이 있음으로 해서 가족에게 특별대접을 요구해서도 안된다. 가족들 모두는 이미 여러 면에서 당뇨병 조절을 위해 노력하고 있기 때문이다.

다른 병의 치료에서도 그렇지만 생활 속에서 치료해야하는 당뇨병의 경우 가족의 협력이 무엇보다 중요하다. 가족의 협력이 부족하다고 생각되면 가족들 모두가 당뇨병 교실에 함께 참여하여 당뇨병에 대해 옹기 이해해야한다. 가족들의 따뜻한 협력은 당뇨병 정복을 위한 도전에 커다란 힘이 될 수 있다.

》》》 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 가정에서 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 고민한다.

특히 당뇨병에 걸린 자녀를 둔 부모에서 이런 경향이 많다. 이해하지 못하는 사람도 있겠지만 실제로는 잘 이해하는 사람이 더 많이 있다. 가족이나 친구의 도움을 찾고 같은 당뇨병환자끼리 연락하는 것은 도움이 된다. 당뇨병이 있는 자녀를 둔 사람은 같은 처지의 부모와 만나 이야기해 보면 많은 도움을 얻을 수 있다. 환자들의 모임인 당뇨협회에 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. 