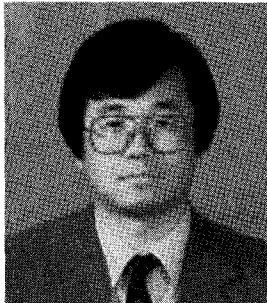


당뇨병은 스트레스때문에 증상이 악화된다. 과거에는 스트레스에 의해 발병된다고도 했으나 악화된다는 사실만은 여러학자들에 의해 증명된 바 있다. **혈당은 스트레스와 밀접하다.** 스트레스가 심하면 혈당이 상승한다.

당뇨병과 가족 구성원간의 역할



김영철

(고려병원 · 신경정신과)

당뇨환자 생활사건 월등히 잦아

필자는 고려병원 내과팀과 함께 과연 스트레스가 당뇨에 어떠한 영향을 미치는지 조사했었다. 스트레스라는 것이 가족내 또는 자신의 주변에서 일어나는 여러종류의 생활사건, 예컨대 부부간의 갈등, 싸움, 이사, 전직, 자녀들의 문제 등등에 따른 심적 부담으로 표현되기 때문에 당뇨로 입원한 환자들과 다른 병으로 입원한 환자들에서의 스트레스를 조사, 비교한 것이었다.

즉 생활사건이 많을수록 심적부담, 다시 말하면 스트레스가 심하다고 볼 수 있다. 조사는 입원전 1년동안 집안내에서 발생했던 생활사건의 횟수를 각자가 적도록했었다.

그 결과 당뇨병악화로 입원한 환자들에서 생활사건의 횟수가 월등히 많았던 것으로 나타났다. 생활사건 중에서도 승진, 상급학교 입학, 좋은 집으로의 이사같은 좋은 일보다는 가족간 불화, 부부간 다툼, 입학시험의 낙방, 실직 등등의 나쁜일들이 이들 당뇨병환자들에서 많은 것으로 나타났다.

좋은 생활사건보다는 나쁜일이 많을수록 심적 스트레스가 클 것은 두말할 필요가 없겠다. 이들 환자에서의 스트레스가 증상악화의 큰 원인이 되었다고 볼 수 있는 결과였다.

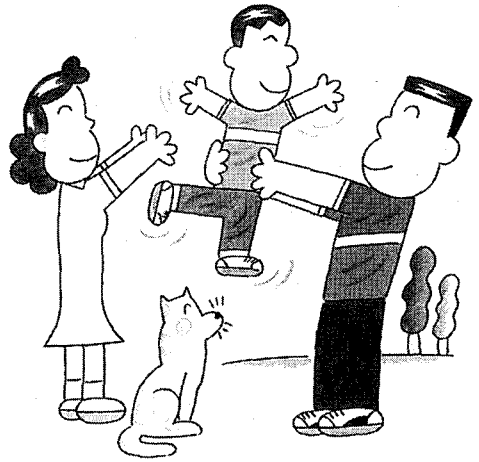
당뇨병과 가족관계 및 성격

당뇨병에 잘 걸리는 성격이 있다. **치료하기 힘든 성격, 가족관계도 있다. 당뇨병을 만드는 가족, 어머니도 있다**고 한다. 이러한 관계는 치료에서 중요한 요소이기 때문에 주목해볼 필요가 있다.

당뇨병치료에 있어서는 인슐린투여와 더불어 식사조절, 식사요법이 중요한 부분을 차지하고 있다.

식사습관은 사람이 태어나서부터 어머니와의 관계에 핵심을 이루고있으며 성격형성에도 크게 영향을 미친다. 어머니의 양육태도와의 밀접한 관련이 있다.

부모가 모든 것을 통제하고 조절하는 과정에서 당뇨병이 잘 생긴다고 했다. 부모가



아이들에 대해 애증의 감정을 갖고있을 때 이를 감추기위해 먹는 것을 줌으로써, 또는 과잉보호함으로서 양육한다. 어머니 자신이 불안해지면 음식을 주면서 불안을 해소한다.

미숙한 성격의 부모도 마찬가지다. 어떻게 사랑을 베풀어야 하는지 그 방법을 모르기때문에 음식을 줌으로써 쉽게 사랑을 대신한다. 체중이 빠지면 부모스스로 불안해진다. 이는 진정한 사랑이 될 수 없으며 뒤에 언급하겠지만 식사요법에 큰 장애요인이 된다.

부모의 잘못된 양육습성이 문제

이런 환경에서 자란 사람은 자존심이 결여되어있고 유순하며 순종적인 성격이 된다. 과보호환경에서 자라 문제해결 능력이 없으며 충동을 잘 조절치 못하고 새로운 자극에 민감히 반응한다.

스트레스에 취약해 신경이 예민해지기 때문에 다른사람보다 인슐린소모가 많아진다.



당뇨병치료를 삶의

한부분으로 받아들일 수 있도록 도와준다.

평생 주사를 맞는다는 사실, 약을 먹어야한다는 사실, 마음대로 못먹고 식사조절을 해야한다는 점 등등 치료를 장기간 받아야한다는 사실이 환자를 우울하게

만들고 치료를 소홀히 하게하는 원인이 된다.

당뇨치료를 밥먹는 것처럼, 세수하는 것처럼, 일상생활의 한 부분의 되도록 해야한다.



자라는 습관때문에 불안해지면 먹음으로써 이를 해소하려 한다. 배고픔을 참지못하고 습관적으로 먹을 것을 입으로 가져간다.

이들은 대부분 뚱뚱한 신체감(身體感)을 갖고있다. 약간 비만한 신체가 정상이라고 생각하고있어 식사요법으로 몸이 빠지면 불안해진다. 치료를 위해선 식사요법이 중요하다고 알고는있으나 불안은 숨길 수 없다. 적절히 불안을 해소시키지 못한다. 이러한 불안을 먹는 것으로도 해소하지 못해 심하면 우울증이 생길 수도 있다.

가족도 문제다. 먹는 것을 주는 것만이 사랑을 주는 것으로 알고있고 그외의 방법은 잘 모르는 경우에는 식사요법에 큰 장애가 될 수 있다. **배고픔을 호소하는 환자의 요구를 뿌리치지 못한다.** 야박한 것 같은 생각을 갖게되고 이를 계기로 무의식적인 적대감이 있다는 사실을 혹시 남들이 알까 불안해진다.

음식을 조절함으로써 혈당을 낮추는 것이 환자를 위하는 길임을 알면서도 자신의 불안을 억제치 못한다. 이런 불안을 스스로

조절하기 위해선 상당한 노력과 시간이 필요하다. 자신의 문제를 이해해야 하고 적절히 다스려야 하기 때문이다.

당뇨병과 정신건강

당뇨병은 만성질환이다. 여러 성인병과 마찬가지로 오랜기간 치료해야만 한다. 당뇨병이 있다는 사실을 처음 알게되는 환자는 각자의 성격에 따라 반응이 다르다.

치료에 대한 협조, 태도도 다르다. 낙관적인 사람, 비관적인 사람, 그럴리 없다고 부인하는 사람, 의사를 돌팔이라고 욕하는 사람, 여러병원을 전전하며 진단을 확인하는 사람등등 반응이 틀리다.

병을 부인하고 치료에 비협조적이면 예후가 좋지않다. 오히려 식사량을 늘리기도 하면서 몸에 아무런 이상이 없다는 과시를 하기도 한다. 병이 있다는 것을 부인하기 위해서다.

우울증은 당뇨병을 악화시키는 정신질환이다. 당뇨병이 있다는 사실에 의해서도 우

울증이 생길 수 있다. 자신의 병을 낙관적으로 보지않는다. 때로 절망적으로 생각한다. 치료를 해야할 필요성을 느끼지 못한다. 의사의 권유를 받아들이지 않는다. 식사요법이 되지않는다. 운동량도 부족해지기 때문에 이증으로 나쁜영향을 미친다.

만성질환을 앓고있는 환자는 쉽게 외로움을 느낀다. 병이 단기간이 아닌 장기간에 걸쳐 치료를 해야하는 이유로 해서 가족들의 관심이 조금만 작아지는듯 하면 쉽게 우울해질 수 있다. 우울증이 있으면 속히 치료해야 한다. 정신과의사의 도움을 받도록 한다.

당뇨병 환자와 가족관계

앞서도 말했듯이 당뇨병은 환자뿐만이 아니라 가족 모두가 치료자와 일원이 되어야 성공할 수 있다.

가족의 정서적도움은 그야말로 더 없이 중요하다. 환자는 병이 있다는 사실을 마음으로 받아들이기 힘들다. 평생 신경쓰고 치료해야 한다는 것 때문에 낙담한다. 때론 심각하게 느끼는 자각증상이 없기때문에 대수롭지않게 넘어갈 수도 있다.

가족이 먼저 안정을 찾도록 한다. 병이 있음을 받아들이도록 하고 불안해하는 환자를 다독겨려 주어야 한다. 치료에 끌어들이야 한다.

가족에 갈등을 최소한으로 줄인다. 가능한 집안내에서의 일들 예컨대 이사, 다툼, 중요한 결정을 줄이는 것이 중요하다. 심적부담은 혈당을 높이기 때문이다.

환자가 져야할 심적, 신체적 부담을 가족

이 나누어갖도록 한다.

환자의 심적, 신체적 부담은 온가족이 함께 나눠야

의존적이고 미성숙한 성격의 환자에게는 먹는 것이 아닌 정신적 안정감을 줌으로써 만족감을 갖도록 도와준다. 이들은 먹는 것과 가족의 사랑을 동일시하는 경향이 있기 때문에 환자들이 불만을 느낄 수 있는 행동이나 환경은 되도록이면 삼가하도록 한다.

이들로하여금 가족으로부터 소외감, 거부감을 느끼지않도록 새심히 배려토록 한다. 항상 옆에서 도와줄 사람이 있다는 것을 행동으로 마음으로 보여주어야 한다.

치료에 소홀히하는 환자, 병을 대수롭지 않게 생각하는 환자에게는 책임감을 심어주도록 한다. 치료는 자신뿐이 아니라 가족을 위해 해야한다는 것을 분명히 한다.

당뇨병치료를 삶의 한부분으로 받아들일 수 있도록 도와준다. 평생 주사를 맞는다는 사실, 약을 먹어야한다는 사실, 마음대로 못먹고 식사조절을 해야한다는 점 등등 치료를 장기간 받아야한다는 사실이 환자를 우울하게 만들고 치료를 소홀히 하게하는 원인이 된다.

당뇨치료를 밥먹는 것처럼, 세수하는 것처럼, 일상생활의 한 부분의 되도록 해야한다.

이를 위해서는 병에대한 가족의 태도가 절대적이다. 가족이 지켜워한다면 성공할 수 없다. 습관이 되도록, 치료에 거부감을 느끼지 않도록, 자연스러운 치료행위가 되도록 협조해 주는 것이 필요하다. ☐