

당뇨병과 감정조절

감정조절을 잘 하는 것은 당뇨인이 건강하고 행복하게 살 수 있는 또 하나의 열쇠가 된다.

감정 다루기

부 인하는 마음, 두려움, 노여움, 죄책감, 우울증 등은 당뇨병으로 인하여 당뇨인이 느낄 수 있는 여러 감정들이다. 이 감정은 당뇨인과 그 가족들에게 모두 똑같이 나타나는 것은 아니다. 이러한 감정들은 시시때때로 누구나 느낄 수 있는 마음의 변화이다.

이 감정들이 당뇨인에게 좋은 영향을 줄 수도 있고, 또는 아주 나쁜 영향을 줄 수도 있다.

또는 건전하게 아니면 해롭게 작용할 수 있다. 당뇨인과 그 가족들이 당뇨병과 더불어 얼마나 잘 생활하려고 노력하느냐에 따라서 이러한 감정들-부인하는 마음, 두려움, 노여움, 죄책감, 우울증-은 도움되며 유익할 수 있다.

그렇지 않으면 이러한 감정들로 인하여 건강이 나빠지며, 건실한 삶까지 방해받을 수 있다. 당뇨병에 대한 이러한 감정이 어떻게 나타나는가를 이해한다면 실제로 이 느낌을 받았을 때 그 문제점을 잘 파악하여 이겨나갈 수 있다.

감정 구별하기

당뇨인이 당뇨병을 잘 관리하면서 열심히 생활하고 있는데 어떤 감정으로 인하여 그 관리 체계가 깨져버린다면 이 감정은 해롭게 작용한 것이다. 예를 들어, 어떤 당뇨인이 본인의 당뇨병을 오랫동안 부인하며 자신이 당뇨병이 있다는 사실을 인정하지 않고 장기간 관리를 소홀히 한다면 당뇨 관리는 매우 엉망일 것이다. 또 다른 경우로 당뇨병에 대하여 너무나 무서운 감정을 갖고 항상 움츠리고 사는 당뇨인은 필요 이상으로 본인의 활동을 줄여서 운동 부족이 될 수 있다.

어떤 감정으로 인해 당뇨인의 생활이 침해받는지 알아보는 두 가지 요소가 있다.

감정의 강도(그 감정을 얼마만큼 느끼는지)와 기간(얼마나 오래 그 감정이 지속되는지)이다. 감정 표현은 흑과 백처럼 완전히 구분되는 느낌이 아니다. 예를 들어, 사람이란 자신이 행한 모든 일에 대해 죄책감을 느끼는 것도 아니며, 또 자신의 행동에 한번도 죄책감을 느끼지 않은 사람도 없을 것이다. 자신이 행한 행동의 옳고 그름의 양극한 범위 내에서 행동의 정도에 따라 죄책감

을 느끼는 것이다. 또한 언제 그런 감정을 느꼈는지 그 시간에 따라서도 그 감정의 깊이는 다르게 나타날 수 있다. 비슷한 상황에 대해서도 한번은 아주 우울한 느낌을 받을 수도 있고, 두번째는 약간 슬픈 감정으로, 세번째는 전혀 우울한 느낌이 생기지 않을 수도 있다.

가장 과격한 느낌을 느꼈을 때, 예를 들어, 극도의 두려움을 느꼈을 때, 대개는 당뇨병인 자신이 당뇨병을 잘 관리하고, 보람있고, 알찬 삶을 살아가려는 마음이 식었을 때이다.

어느 한 감정을 얼마나 오랫동안 느끼는지 그 기간 또한 중요하다. 본인 또는 자신이 사랑하는 주위사람이 당뇨병이 있다는 것을 처음 알게 되었을 때 화가 나는 것은 당연한 것이고, 건전하다고 볼 수 있다. 그러나, 계속해서 수년 동안 당뇨병에 대해 화를 내는 노여움의 감정을 갖는다면 당뇨병의 합병증 예방 관리 차원에서 절대 건전한 자세라고 볼 수 없다.

어떤 감정이 건강에 해로운 영향을 주는지? 또 그 감정이 생각 외로 강하게 나타나 격한 감정을 유발할 때 그 한계점은 어디인지 알 수 있는가? 전혀 알아차릴 수 없다. 당뇨병인에게 특정한 인슐린 처방이나 일정한 식사량의 기준 공식이 존재하지 않는 것과 마찬가지로 어떤 감정을 느꼈을 때 그 감정의 강도와 기간이 얼마만큼 될 것인지 정의할 수 있는 공식은 없다. 사람은 개인마다 감정을 받아들이는 방법이 각각 다르다. 하지만 보다 중요한 것은 그 감정의 차이들을 어떻게 인식하고 받아들이나 하는 것이다.

며칠 동안 아무것도 안먹고 굶는다거나 또는 먹고싶은 대로 무절제하게 마구 먹었을 때, 혹은 날마다 인슐린주사를 맞아야 할 사람이 주사를 거부한다거나 또는 인슐린주사를 필요 이상으로 과량 맞았을 때 문제가 발생한다. 식사와 인슐린 양을 조절하지 않을 때 극한 상황이 생길 수 있는 것처럼 감정의 흐름이 극한 점까지 도달할 때 문제가 발생하는 것이다.

언제 감정이 문제로 대두되는지 인식하기

당뇨인 자신이 바라는 올바르게 알찬 삶의 저울을 알고 있다면, 언제 가장 바르게 균형 잡혀 있는지 알 수 있을 것이다. 당뇨병 관리가 잘 안되거나 그외 또 다른 문제가 생겼을 때 (가족들간의 싸움, 학교나 직장에서의 어려움, 친구 문제, 여러 가지 활동의 제한) 바로 자기 자신에게 몇가지 질문을 해봐야 한다.

왜 이런 어려움을 겪고 있는가? 만약 당뇨병 관리가 잘 안된다면 혈당에 영향을 끼칠 만한 약물, 음식, 운동 등의 변화가 일시적 또는 장기적으로 있었는지 생각해 보자.

당뇨인 삶에서 일어날 수 있는 문제는 항상 당뇨병과 관련있는 것은 아니다. 예를 들어, 당뇨병과 전혀 관계 없이 학과 수업에서 문제가 생길 수도 있고, 직장에서 새로운 상관이 싫어서 문제가 생길 수도 있다. 그러나, 당신이 자신의 당뇨병에 대해 느끼는 감정 때문에 가족, 친구, 직장 동료나 상사에게 영향을 줄 수 있다는 것도 사실이다.

당뇨병을 잘 관리하고 알찬 삶을 꾸려 나가는 데 장애를 주는 감정이 느껴진다면 어떻게 대처해야 하는가?

첫 단계로 그 감정으로 생긴 문제가 건전하고 긍정적인지 확인해야 한다. 그 다음 자신이 느끼는 감정이 어느 것인지 알아내야 한다. 종종 자신이 어떤 감정을 갖고 있는지 알고 있으면 그 감정을 좋은 방향으로 바꿔 표현할 수 있다. 예를 들어, 자신의 당뇨병에 대해 분노심이 생긴 것이지 사랑하는 배우자에게 화난 것이 아니라는 것을 알고 있다면 자신이나 상대방이 아닌 다른 방법으로 그 화를 풀 수 있을 것이다. 이러한 분노심을 스포츠나 운동을 통해 발산시킬 수 있으며, 가족이나 친구 또는 성직자(목사, 신부, 스님)와 대화를 통해서 풀 수도 있다.

부모로서 자식의 소아 당뇨병에 대해서 두려움을 갖고 자녀를 의존적으로 만들거나 죄책감 때문에 과보호한다면, 가끔씩 숨을 한번 깊이 들여 마시고 천천히 내뿜으면 기분이 좋아지고 자녀에 대한 보다 바람직한 당뇨병 관리에 한 걸음 앞서게 될 것이다.

이러한 생각의 변화는 쉽게 되는 것이 아니며, 또 하루밤 사이에 이뤄지는 것도 아니다. 하지만 사람은 자신이 느끼는 감정과 그 표현 방법을 변화시킬 수 있는 힘이 있다. 때로는 주위의 도움도 필요하다. 혼자서 감정의 기복과 투쟁하기란 대단한 어려움이 따른다. 주위의 도움이 문제 해결에 커다란 역할을 할 수도 있다. 가족, 친구, 당뇨 전문 의료진의 도움을 긍정적으로 받아들일 수 있어야 한다. 경우에 따라서는 당뇨인의 모

임 활동에 참여하여 비슷한 감정으로 고민한 경험이 있는 사람으로부터 해결 방법을 쉽게 얻을 수 있다. 병원이나 사회단체에 문의하여 당뇨인 모임이나 동호회가 있는지 알아보자.

당뇨병에 대한 감정 때문에 어떤 문제점이 생겼다는 것을 인식하고 누군가의 도움이 필요하다는 것을 깨달았을 때는 전문적인 도움이 필요한 시기이다.

사회단체의 상담원, 병원의 사회사업가, 정신과 전문의 등의 도움으로 자신의 감정을 바람직하고 건전한 감정으로 승화시켜야 한다. 이러한 방법은 성공적으로 당뇨병을 극복하는 하나의 열쇠가 된다. 문제가 생겼을 때 대책 마련이 빠르면 빠를수록 해결하는 시기도 빨라진다는 것을 명심해야 한다.

수용하기

“항상 내가 섭취하는 음식량을 자세히 알아두는 것은 싫지만, 나에게 중요하다는 것은 잘 알고 있다.”

“내가 당뇨병이 있으므로 내 생활에 변화가 생길 거라는 것을 알고 있다.”

그 시기가 빠를 수도 늦을 수도 있지만, 희망을 갖고 자신의 당뇨병을 받아들이는 시점에 언젠가는 도달하게 된다. 이것은 절대 당뇨병을 갖게 된 것을 좋아하고, 원하고, 행복하게 생각하라는 것은 아니다. 다시 말하면, 당신 또는 주위의 사랑하는 사람이 당뇨병이 있다는 그 사실을 충분히 인정하라는 것이다. 당뇨병이 자신의 일부분 또는

사랑하는 사람의 일부분이라는 사실을 받아들이는 것이다. 이 시점에서 바람직한 당뇨병 관리에 필요한 생활의 변화를 인정하게 된다. 그러나, 이와 더불어 당뇨병에 불필요한 과보호적인 규제를 세워서는 안된다. 그러다 보면 어느새 자신이 “당뇨병과 함께 알차게 사는 삶”에 도달했음을 알게 될 것이다. 인간은 누구나 자신의 주어진 삶에서 한계점을 인식하고 받아들이는 것이 바람직하다. 이러한 자신을 인식하면 자신의 삶을 불필요한 한계점을 향한 투쟁 보다는 주어진 삶에 최선을 다하며 전진하는 자신을 보게 될 것이다.

수용하는 마음은 누구나 다 동일한가?

대부분의 당뇨인과 주위 사람들은 앞에서 얘기한 감정들을 경험하지만 사람마다 성격이나 생김새가 다른 것처럼 사람마다 느끼는 감정에 대한 표현도 제각각이다. 감정의 적응 과정이 모두 깔끔하고 질서 정연하게 예상했던 절차에 따라 이루어지는 것은 절대 아니다. 또한 감정이 하나씩 차례로 흘러와서 진행되는 것도 아니다. 어느 순간에 모든 것을 수용하는 자세에 도달하게 되며 전보다 훨씬 더 행복한 마음을 느끼게 될 것이다.

한번 받아들인 마음은 영원할까?

한번 당뇨병에 대한 모든 감정이 정리되고 받아들이는 자세가 된다 해도 영원히 변

치 않는 것은 아니다. 잔잔한 호수에 가끔은 잔물결이 일듯이 수용하는 마음자세에도 가끔씩 “파문”이 생길 수 있다. 파문이 생기는 시기가 있으며, 어찌면 이 시기가 지속될 때 당뇨병은 일시적으로는 감당하기 힘든 것으로 느껴지며, 수용하는 자세는 “끝 없는 것”이라고 생각되기도 한다.

또는 당뇨병 때문에 과거에 느꼈던 두려움, 노여움, 슬픔 등이 인생에서 중대한 결정을 해야할 시기에 다시 나타날 수 있다. 이때 과거에 느꼈었던 것처럼 지금 느끼는 감정의 변화과정이 같지 않을 수도 있고, 경우에 따라서는 감정의 흐름과정 모두가 똑같이 반복될 수 있다.

가끔은 받아들이는 마음은 자부심과 함께 느껴진다. 자신이 감정을 잘 극복하고, 자신을 잘 관리하며, 새로운 한계점에 도전한 것에 대해 자신만의 긍지를 갖게 된다. 이때 자신의 당뇨병과 삶을 잘 관리한다는 만족한 느낌이 들며, 당신이 쓸모 없는 방관자라기 보다는 자기 인생의 주도자인 것을 알게 된다. 그리고 당뇨인 자신은 미래에 발명될지도 모르는 새로운 당뇨병 완치체에 대한 헛된 희망을 갖기 보다는 당뇨병에 대한 지식과 이해를 증진시켜 자신의 삶을 당뇨병과 더불어 풍요롭게 이뤄나갈 수 있다는 바람직한 희망을 갖게 된다. **DAK**

번역 : 이화주/당뇨 전문 영양사

원작: Living Well with Diabetes 의 Emotional Adjustment: the key to living well