

## 당뇨병과 스트레스 관리

이지연 / 영동세브란스병원 사외사업팀



당뇨병을 가리켜 흔히 만성질환이라고 한다. 따라서 당뇨병으로 한번 진단을 받으면 대개 평생 관리하게 되는데, 여기서의 관리란 당뇨인 스스로 주체가 되어 혈당을 체크하고 혈당조절에 도움이 되도록 생활습관을 수정하는 것을 일컫는다. 이러한 당뇨병 관리에서 식사 및 운동조절과 함께 빼놓을 수 없는 것이 스트레스 관리이다. 왜냐하면 스트레스는 당뇨병의 유발요인이자 악화 요인으로 작용하기 때문이다.

당뇨병은 뜻하지 않은 충격적 사건과 같은 과도한 스트레스 경험 이후에도 나타날 수 있으며, 일상 생활 속에서 스트레스가 제대로 해소되지 못하고 장기적으로 누적됨으로써 무력감, 절망감, 자포자기 상태가 되어 이에 따른 생리적 변화의 결과로도 나타날 수 있다. 스트레스는 호르몬에 영향을 주고 인슐린의 작용을 방해하여 혈당을 증가시키게 되는데, 이 때 스트레스가 적절하게 해소되면 크게 문제되지 않으나 스트레스가 지속적으로 발생하거나 남아있게 되면 악순환을 초래하여 결국 당뇨병을 악화시키게 되는 것이다.

### 스트레스의 악순환, 당뇨병 초래

또한 많은 당뇨인에게는 당뇨병에 걸렸다는 것 자체가 스트레스가 되기도 하고 이후의 심리적 적응과정에서 스트레스를 경험하기도 한다. 당뇨병으로 진단받은 이후에 병 자체를 부정하여 치료받거나 관리하기를 거부하거나 분노, 불안, 우울, 죄책감 등을 겪다가 차츰 자신의 병을 수용하는 등 일련의 과정은 지극히 자연스러운 것이다. 그러나 때로는 수용의 단계에 이르지 못하고 부정적인 감정만이 반복되거나 이에 머물러 있는 경우가 있다. 이러한 경우, 당뇨병의 실질적인 관리에 들어가지 못하게 되고 따라서 병의 호전이 없거나 합병증이 발생하는 등의 부정적인 결과가 일어날 수 있어 또다시 스트레스가 초래되며 앞서 말한 악순환을 강화시킬 수도 있다. 그러나 중요한 것은 오히려 이와는 반대의 상황이 일어날 수 있다는 것이다. 즉, 당뇨병 자체를 스트레스로 인식하기 보다 항상 챙겨주고 돌보아 주어야 하는 친구쯤으로 생각하고 관리를 성실히 한다면, 당뇨병은 스트레스이기 보다 오히려 삶의 원동력이 될 수도 있다.

## 나의 스트레스 신호를 감지하기

그런데 당뇨병과 스트레스의 연관성을 알고 있음에도 불구하고 사실상 스트레스를 관리하는 경우는 흔치 않다. 그것은 스트레스를 예방하거나 관리한다는 것 자체를 인정하지 않고 그저 스트레스는 닦치면 당하고 마는 것, 잠시 피해가는 것, 내가 어찌할 수 없는 것으로 인식하고 있기 때문이다. 효과적인 스트레스 관리를 위해서는 우선, 스트레스란 어느 정도 예방할 수도, 없앨 수도 있다는 생각에서부터 출발해야 한다. 이를 기반으로 평소 생활습관으로서 스트레스를 대비하고, 자신에게 자주 나타나는 스트레스의 신호를 미리 파악하여 두었다가 감지되면 가급적 즉시 해소하는 습관이 중요하다.

스트레스를 감소시킬 수 있는 생활습관으로는 평소 긍정적인 태도 및 사고를 가지는 것, 신체적으로 편안한 상태를 유지하는 것, 바쁜 일정이라도 휴식시간을 스케줄에 포함시키는 것, 해결할 과제 중 중요도, 시급성, 해결가능성을 고려하여 우선순위를 정하는 것, 자신의 한계를 인정하고 포기하든지 경우에 따라서는 부딪치지 않고 피해가는 것, 가족, 친구, 동료 등에게 도움을 요청하는 것 등이 이에 해당된다. 이러한 방법들은 스트레스를 사전에 감소시킬 뿐 아니라 스트레스 상황으로부터 수월하게 빠져나가도록 돕는다.

## 스트레스를 해소하는 세가지 지침

다음으로 스트레스에 대처해서 해소하기 위한 방법을 알아보자.

첫째, 상황을 바꾸는 것이다. 상황으로부터 떨어져서 나에게 스트레스를 주는 부분, 현실적으로 변화시킬 수 있는 측면을 파악하고 해결대안

을 떠올려 보아야 한다.

둘째, 인식을 변화시키는 것이다. 어떤 상황은 변화시킬 수 없거나 변화시키기에 너무 어려운 경우도 많다. 이런 경우 자신의 인식을 변화시키거나 상황에 대해 해석하는 방식을 변화시킬 수 있다. 부정적인 것에서 긍정적인 것으로 또는 최소한 중립적으로 생각하도록 변화된다면 스트레스는 충분히 감소될 수 있다.

셋째, 신체를 이완시키는 것이다. 명상, 요가, 바이오피드백, 자기최면, 점진적 근육이완과 같은 이완기법을 체험해 보거나 일상생활 속에서 쉽게 할 수 있는 기도, 심호흡, 걷기, 스트레칭 체조, 음악감상, 취미생활 등 자신에게 잘 맞는 방법을 찾아 한 두가지쯤 활용한다면 효과를 거둘 수 있을 것이다.

이제 더 이상 일상생활이나 대인관계에서 오는 스트레스로부터 무방비 상태로 당하거나 닦쳐온 스트레스를 대책없이 방치해 둘 것이 아니라 오히려 아끼는 화초처럼 애써 관심을 쏟고 가꾸어 나가야 한다. 분명 적절한 스트레스 관리는 당뇨병으로 인한 스트레스로부터 벗어날 수 있게 함과 동시에 당뇨병을 효과적으로 관리할 수 있는 원천이 될 것이다. 

