

당뇨병환자 우울증

같이 치료하면 효과적!

“하필이면 왜 나인가?”, “내가 어쩌다가 당뇨병 같은 불치병에 걸린 걸까?”

대부분의 사람들이 당뇨병을 처음 진단받고 하늘이 무너져 내리는 듯한 심정을 느낀다. 처음에는 깊은 분노감을 표출하고 점차적으로 시간이 지나면서 우울증의 늪에 빠지는 사람이 많다. 당뇨병환자는 우울증에 잘 걸리는데, 문제는 우울증이 있으면 당뇨병치료가 힘들어진다는 사실이다.



당뇨병환자 우울증에 잘 걸려

당뇨병이 있으면 우울증에 걸릴 확률도 높아진다. 세계당뇨연맹 학술지에 따르면 당뇨병환자 10명 중 4명은 우울증을 앓고 있으며, 일반인보다 우울증에 걸릴 확률이 4배나 높은 것으로 나타났다. 우울증환자 60~70%가 자살사고를 일으키며, 12~15%에서 자살을 시도할 정도로 심각하다. 더욱이 당뇨병이 있으면서 우울증까지 동반하면 그 위험이 배가 된다. 당뇨병에 우울증이 겹친 여성은 심장병으로 사망할 위험이 높아진다는 연구결과도 있다.

일생을 살면서 한 번쯤은 우울한 기분에 빠질 수 있다. 우울증은 단순히 겪는 기분상의 변화가 아니다. 우울증은 울적하거나 슬픈 감정을 느끼는 것으로 의학적인 의미에서 이러한 감정이 2주 이상 지속돼 개인이나 사회생활을 못하게 되는 상태를 뜻한다.

우울증의 원인은 주로 감당할 수 없는 사건을 겪거나 소중한 사람에 대한 상실 등 환경적인 스트레스에 의해 발생한다. 당뇨병도 주요 원인이 될 수 있다.

당뇨병환자에게 우울증이 자주 발생하는 이유는 만성적인 정신적 스트레스가 가장 큰 원인이다. 엄격한 식사요법과 운동 및 약물복용에 대한 부담감, 죽음과 합병증에 대한 공포감 등 당뇨관리에 따르는 스트레스가 우울증을 불러온다.

이와 더불어 스트레스는 혈당을 올리는 호르몬을 증가시켜 인슐린 분비를 지속적으로 방해하고 결국 인슐린 분비 기능에 이상을 발생시켜 당뇨병을 악화시킨다.

당뇨병 외에도 가족 중 우울증 병력이 있거나 남성보다는 여성에서 우울증에 더 잘 걸린다. 또한 우울증은 자존심이 강하고 인간관계에서 지나치게 의존적이며, 지속적으로 인간관계를 유지하기 힘든 사람에서 잘 나타난다.

우울증이 미치는 영향

우울증에 걸리면 체중감소, 피곤감, 과수면, 정신적·신체적 활동의 감소, 성욕 저하 등의 증상을 보인다. 당뇨병환자가 우울증에 빠지면 의욕이 떨어지면서 식사요법 및 운동요법을 비롯한 관리를 할 수 없어 혈당조절이 힘들어진다.

혈당조절이 불량해지면 합병증이 발생할 확률도 높아진다. 우울증에 따른 식욕저하는 저혈당 쇼크 상태에 빠져 자칫하다 생명이 위독해 질 수도 있다.

당뇨병에 걸린 후 일상생활이나 직업 등 갑작스런 변화가 생기면 큰 스트레스가 작용하면서 우울증 및 당뇨병을 악화시킨다. 만성적인 우울증에 빠지면 치료하기 힘들어진다.

당뇨인, 우울증 치료 같이 해야

당뇨병환자가 우울증이 있으면 동시에 치료해야 한다. 당뇨병환자가 우울증을 치료할 경우 자가 치료에 더 적극적인 연구결과가 나오기도 했다. 미국에서 당뇨병환자를 대상으로 우울증 치료와 당뇨병 치료를 병행한 결과 혈압이 낮아지고 일주일에 4마일 상 걷는 프로그램에 더 적극적으로 참여한 것으로 나타났다.

우울증에 걸리지 않으려면 평소 스트레스를 해소하는 것이 중요하다.


우선 자신의 스트레스가 무엇인지, 스스로 해결가능한지를 알아야 한다. 필요에 따라 요가나 명상을 통해 조절하거나 충분한 수면, 적절한 운동이 도움이 될 수 있다. 또 힘들게 하는 상황이나 사건에 대해 목록을 작성해 쉬운 것부터 하나씩 처리하는 것도 좋은 방법이다. 우울증 자체를 가볍게 여기고 치료하지 않고 방치하다보면 더 악화될 수 있다는 사실을 기억해야 한다.

우울증은 정도에 따라 약물치료가 필요

우울증 치료 전에 왜 우울한지를 알아야 한다. 알코올 및 약물, 기타 신체적인 질병에 의한 것인지를 알아보고 심리검사를 통해 파악한다.

우울증 치료제 중에는 저혈당을 악화시키거나 체중 증가를 가져오는 것도 있고 장기간 사용할 경우 혈당이 상승하고, 식욕이 증가하는 것도 있으므로 치료 전 반드시 전문의에게 당뇨병환자임을 밝히도록 한다. 최근에는 체중증가가 없고 혈당조절이 잘되면서 부작용이 적은 약물도 있어 당뇨병환자라고 하더라도 어려움 없이 치료를 받을 수 있다.

1차적으로 약물치료를 사용할 수 있지만, 상담 등을 통한 정신적인 치료가 필요한 경우도 있다.

우울증 자체를 가볍게 보고 병원 가는 것을 꺼려하는 사람이 많은데, 치료에 절대로 도움이 되지 않는 사실을 기억하자. 우울증은 재발이 잦고 만성적인 진행과정을 나타내기 때문에 관심을 가지고 치료와 예방에 힘써야 한다. 우울증은 마음의 감기와 같아서 치료가 가능한 질병이다. 

글/ 김민경 기자