

투석환우의 정신건강



울산의대
서울아산병원
정신과
유 희 정 교수

투석 치료를 받는 환자의 최종 목표는 신체적으로 건강을 회복하여 투석을 중단하고 자립하는 것이다. 건강한 사람이건 아픈 사람이건 간에 기본적인 삶의 질은 신체적 영역(기력저하, 몸 상태가 좋지 않음, 통증 등), 사회 및 가족영역(가족이 주는 따뜻한 보살핌, 친구로부터의 도움 등) 정서영역(신경이 날카로움, 병과의 싸움에서 희망을 잃음, 죽음에 대한 두려움 등), 기능영역(집안일을 포함한 지금까지 해오던 일을 해내기, 밤에 잠 잘자기 등)으로 구분된다. 투석환자는 여기에 더하여 실제 투석 과정과 관련된 영역(일주일에 2-3일 정도의 정기적인 투석실 방문, 병원 올 때의 교통수단 확보, 복잡한 식단 등)의 다양한 어려움이 동반된다.

1990년까지는 투석환자의 심리적 고통에 대한 사람들의 관심이 많지 않았다. 그러나 지금은 여러 만성질환 중 투석환자의 재활과 더불어 삶의 질을 향상시켜야 한다는 목소리가 높아지고 있다. 과거에는 환자의 생존기간을 오랫동안 연장할수록 치료가 효과적이라고 생각했지만, 최근에는 단지 생명의 단순한 연장 만이 중요한 것이 아니라 환자의 행복한 삶을 연장시키는 것이 목표로 바뀌고 있다. 이 점에서 환자 개인이 자신의 몸에 대해 어떻게 느끼는 지를 아는 것은 아주 중요하다 하겠다.

투석치료 환자에게는 장기간 지속되는 치료 과정 자체뿐 아니라, 각 환자가 자신의 병을 어떻게 받아들이고 대처하는가는 그들의 삶의 질 수준을 결정하는 매우 중요한 요인이다. 질병은 복합적인 원인에 의해 발병되며, 건강이라는 현상을 이해하기 위해서 우리는 다양한 측면을 고려해야 한다. 최근의 연구 결과를 따르면 특히 환자의 성격, 스트레스 및 문제에 대한 대처행동 등과 같은 개인적인 특성이 단순히 신체적 원인에서

비롯된 질환과 관련이 많은 것으로 드러나고 있다. 그러나 불행하게도 신체적 질병에 대한 심리 사회적 측면의 중요성이 아직은 잘 파악되지 못하고 있다. 객관적인 환경적 변인이나 특정한 성격특성만이 스트레스의 원인이 될 수 없고, 환경을 받아들이는 각 개인의 그 환경에 대한 개인적 평가가 그들의 스트레스의 원인으로 결정적 역할을 한다. 따라서 동일한 스트레스 상황에 처하더라도 성격특성에 따라 반응양식에서 개인차를 보이므로 각 개인이 평가하는 스트레스 정도, 대처반응, 정서적 반응에서 개인차를 보인다는 점을 인식하는 것은 투석환자를 이해하고 치료하는 과정에서도 중요하다.





신경증적 경향성 또는 정서적으로 불안정한 사람은 근심걱정이 많고, 미래를 비관적으로 보며, 사소한 스트레스 상황에서도 우울감과 불안감을 많이 경험하고, 심리적 스트레스로 인해 신체적 증상에 더욱 다양하게 집착할 수 있다. 또한 아프기 전과 달리 매사에 대한 자신감을 잃고 제대로 일을 해내지 못할 것 같은 생각을 전보다 더욱 많이 할 수 있다.

투석을 받아야 한다는 사실 자체에 대해 “왜 하필 나만이 고생을 해야 하나?” “나는 정말 기운이 없고 불행하다”

등과 같이 생각하지 않도록 노력하자. 동시에 항상 기억해 둘 것이 있다. 자신의 병을 치료하는 과정 자체를 자신에게 던져진 해결하여야 할 하나의 문제로 받아들이고 이를 스스로 해결할 수 있다고 생각하자. 문제는 마술처럼 한 번에 해결되지 않으므로 해결하기 어려운 문제가 생겼을 때, “피하고 싶다”, “생각하기 싫다”, “속상하다”, “왜 하필 나에게 이런 일이 닥쳤을까?”, “힘들다”, “불안하다”는 생각에만 몰두하면 중요한 문제는 언제나 해결되지 않은 채로 남아있게 된다. 따라서 “문제를 나의 일상 생활의 정상적이며 예측 가능한 부분으로 받아들이자”. 동시에 “나는 문제를 효과적으로 해결할 능력이 있다”는 믿음을 갖도록 한다.

“우니까 슬프다”, “슬프니까 운다” 중에서 어느 말이 맞을까? 둘 다 맞다. “우니까 슬프고 슬프니까 자꾸 운다.” 이처럼 마음과 몸은 독립적인 것이 아니고 상호 연관되어 있기 때문에 절대 따로 떼어서 생각할 수 없다. 그러므로 일단 크게 심호흡을 한 뒤에 자신의 몸이 긴장된 상

“ 자신의 병을 치료하는 과정 자체를 자신에게 던져진 해결하여야 할 하나의 문제로 받아들이고 이를 스스로 해결할 수 있다고 생각하자.

태인지 점검한다. 항상 명심할 사실은 몸의 긴장을 풀면 마음의 긴장도 풀 수 있다는 것이다. 즉 몸에 힘이 들어 간 곳은 없는 지 확인한 다음 긴장이 없음을 스스로 판단한 후에는 멈춰서 다음과 같이 생각한다: “나는 괜찮다, 이런 상황에서 슬픈 느낌이 드는 것은 정상적이다”,

“이런 곤경에도 끝은 있다”, “내가 노력만 한다면 나는 할 수 있다”,

“일단 시작하면 점점 더 쉬워질 것이다”, “

나는 버틸 수 있다”, “버티어낸 후에는 내 자신이 자랑스러워 질 것이다”.

그리고 투석실에서 조용히 눈을 감고 평화롭고 즐거운 장면을 떠올려 본다. 바닷가의 철썩거리는 파도, 푸른 산, 드높게 푸르른 가을 하늘을. 그리고 내가 사랑하는 사람들. 그리고 웃어보자.

“기쁘니까 웃고 웃으니까 더욱 기쁘다.”

