

질병을 이기는 길

원 장 김 용 서

소아청소년전문 전곡한의원 학습증진 클리닉
www.youthclinic.co.kr

병에는 질환(disease)과 질병(illness) 두 가지가 있다

질환이란 몸의 기능 이상을 의미하며 대개 의사에 의해 정의되는데 비해, 질병은 환자에 의해 경험되는 병들었다는 환자의 주관적인 상태를 뜻한다. 증상이 없는 당뇨의 경우는 질병이 아닌 질환이며, 환자는 불편함을 호소하지만 의사가 신체기관의 기능장애를 발견할 수 없는 경우는 질환이 없는 질병상태라고 할 수 있다.

예를 들어 허리 디스크(요추 추간판탈출증)는 질병 상태에 대한 객관적인 증거인 척추의 이상과 환자의 주관적 고통 즉 증상을 동시에 감안하여 치료해야 한다. 의사-환자 관계의 본질은 질환을 치료하는 것이 아니라 질병을 치료하는 것에 있다고 본다.

환자의 행동과 질병을 접근하는데 있어 생물심리사회 모형이라는 것이 있다.

이는 질병의 해부학적, 구조적 그리고 분자생물학적 측면과 환자의 생물학적 기능에 대한 영향을 미치는 생물학적 체계, 질병을 경험하고 반응하는데 있어 정신적 요인, 동기, 인격의 영향과 같은 심리적 체계, 그리고 질병의 표현과 경험에 대한 문화적, 환경적, 가족적 영향과 같은 사회적 체계를 통합적으로 고려할 필요성이 있다. 이러한 서로 다른 체계가 상호간에 영향을 주고받음을 이해해야 질병치료를

제대로 할 수 있는 것이다.

사람들이 건강과 관련해서 나타나는 행동 유형은 건강행동, 질병행동, 환자역할이 있다.

건강행동은 질병을 예방하거나 증상이 없는 상태에서 질병을 조기발견하기 위한 목적으로 건강하다고 생각하는 사람이 건강을 목적으로 행하는 활동들을 말한다. 질병행동은 스스로가 아프다고 느끼는 사람이 건강상태를 확인하고 적절한 처치방법을 찾기 위해 취하는 활동이다. 아프다는 경험에 대한 환자의 반응을 뜻하기도 한다. 환자역할은 자신스스로가 아프다고 생각하는 사람들이 좋아지기 위해서 행하는 활동을 말한다. 아픈 사람에게 사회가 부여하는 역할을 주로 의미하게 된다.

이러한 행동유형은 질병에 걸렸을 때, 시기에 따라 질병행동이 다섯 단계로 진행된다.

첫 단계는 증상경험기로서 무엇인가 잘못되었다는 결정이 내려진다.

둘째는 환자역할의 가정기로서 자신이 병들었고 전문적인 도움이 필요하다는 생각을 가진다.

셋째는 의료기관 접촉기로서 전문적 도움을 받아야겠다는 결정이 내려진다.

넷째는 의존적 환자 역할기로 의사에게 통제권을 넘기고 지시되는 치료를 따르는

결정이 내려진다.

마지막 단계는 회복 혹은 재활기로 환자역할을 포기하는 결정이 내려지는 것이다.

또한, 환자들의 질병에 대한 대처 전략은 크게 정서적 전략, 행동적 전략, 그리고 인지적 전략으로 나눌 수 있다.

정서적 전략에는 수동적으로 감정을 격리시키고 걱정하지 않으려 하거나, 부정하고 웃어버리는 것, 느낌과 반응을 타인과 공유하는 방식 등이 있다. 행동적 전략으로는 다른 활동에 전념하기, 자기 자신에게 문제를 직면시키고 적절한 행동을 취하기, 행동화, 이전의 스트레스에 효과가 있었던 활동을 다시 해보기, 사람과 스트레스를 피하고 철회하기 등이 있다. 인지적 전략으로는 정보를 얻어서 지식을 통해 조절해보려는 시도가 있거나, 문제를 다시 정의해서 합리화하기, 최악의 경우를 생각하고 준비하는 운명론, 남을 탓하고 문제를 외부에서 찾는 투사와 외향화, 권위자의 말대로 순응하기, 자기 자신을 탓하고 희생적으로 생각하는 자기학대 등의 방식이 있다.

이와 같이 질병에 걸렸을 때 환자들의 행동은 여러 가지 모형과 단계 그리고 전략으로 나타난다. 그러나 이러한 행동을 부정적인 방향으로 하면 질병을 극복하기 힘들고 긍정적인 방향으로 행동하면 질병을 극복할 수 있는 것이다.

질병을 이기는 길

◆ 질병을 이기지 못하는 환자들의 특성	◆ 질병을 잘 이기는 환자들의 특성
(1) 스스로에 대한 기대가 지나치게 높고 경직된 시야를 가지고 있다. 판단의 기준에 융통성이 없고 타협하거나 남에게 도움을 구하는 것을 꺼린다. (2) 어떤 상황에서는 어떻게 행동해야 한다는 식으로 견해가 절대적이고 좁아서 관용의 여지가 적다. (3) 편견에 사로잡혀 있거나 그럴듯한 견해에 충동적으로 따르며 피암시성이 강하다. (4) 지나치게 부정을 하거나 합리화를 사용하여, 당면한 문제에 해결의 초점을 맞추지 못한다. 문제를 덮어두려고 한다. (5) 차선책을 찾는데 어려움이 있어서 수동적이며 스스로 행동을 개시하지 못한다. (6) 충동적으로 결정하는 경향이 있다.	(1) 문제해결에 낙천적이며 좌절에도 불구하고 사기가 높다. (2) 근본적이거나 이상적인 해결책을 찾기 전에, 당장 해결해야 되는 즉각적인 문제나 장애물에 초점을 맞추어 행동한다. 큰 문제를 해결 가능한 작은 문제로 나누어서 보려고 노력한다. 소위 실용주의자에 가깝다. (3) 해결책을 선택할 때 가능한 많은 전략과 전술 중에서 고르며, 결코 배수의 진을 치지 않는다. (4) 가능성이 있는 다양한 결과를 생각해 보고 나서 대응책을 세운다. (5) 남의 제안에 대해 개방적이고 융통성이 있지만 최종 결정은 자신이 내린다. (6) 판단력이 흐려지는 것을 피하기 위해 극단적인 감정을 피하려고 노력하며 매우 침착하다.

이렇듯 같은 질병에 걸렸더라도 환자의 대처 행동에 따라 질병을 이길 수도 있고 질 수도 있는 것이다.

질병은 의사가 고쳐주는 것이 아니고 다만 도와줄 뿐이다. 질병은 환자 자신만이 고칠 수 있는 것이다. 🙏