

# 당뇨병 자가관리와 마음챙김 명상

경희의료원 사회사업실  
임성철

Diabetes Self-Care and Mindfulness Meditation

Sung-Chul Lim

Department of Social Work, Kyung-Hee University Medical Center, Seoul, Korea

## Abstract

Mindfulness meditation is effective in stress management and diabetes self-care. This paper provides an overview of mindfulness meditation, the mindfulness-based stress reduction (MBSR) program, and the mindfulness-based therapy's effectiveness in diabetes self-care. Mindfulness meditation and the mindfulness-based therapy may be a useful intervention in helping diabetic patients improve stress management, emotional regulation, mental health, and overall health. Diabetes educators should have continuous interest in mindfulness meditation and will need to try to apply in diabetes self-care. (J Korean Diabetes 2014;15:41-44)

**Keywords:** Mindfulness, Meditation, Diabetes mellitus, Self-care

## 서론

당뇨병을 진단 받고 자가 관리를 해나가는 것은 환자와 가족 모두에게 매우 큰 도전이다. 당뇨병 진단으로 환자는 식사, 운동, 금연, 금주 등의 생활 전반의 변화가 불가피하기 때문에 스트레스를 크게 받게 되며, 가족 역시 그 영향으로 당뇨병 관리의 스트레스를 함께 경험하게 된다. 당뇨병교육자는 환자와 가족이 경험하는 스트레스를 이해하고 그들이 스트레스에 잘 대처할 수 있도록 도와야 한다[1]. 본 원고에서는 심신의학적 접근의 하나인 마음챙김 명상(Mindfulness Meditation)을 당뇨병교육자에게 소개하고자 한다. 임상현장에서 당뇨병교육자가 마음챙김 명상을 활용하여 당뇨병 환자와 가족의 스트레스 관리, 정신건강과 신체적 건강 증진, 삶의 질 향상에 도움을 주길 기대해 본다.

## 보완대체의학으로서의 명상

미국 국립보건원(National Institutes of Health) 산하 국립보완대체의학연구소(National Center of

Complementary and Alternative Medicine)는 과학적 연구를 통해 보완대체의학치료의 유용성, 안정성과 건강 및 의료서비스 향상에 미치는 역할을 규명하고자 하는 미션으로 1998년에 설립되었다[2]. 국립보완대체의학연구소에서 연구 예산을 지원하면서 명상을 포함한 보완대체의학치료에 대한 연구가 활발히 이루어졌으며, 명상을 환자에게 적용하였을 때 많은 이점이 있다는 과학적 근거를 더 발견하는 계기가 되었다[3]. 명상의 과학적 근거가 축적되면서 보완대체의학치료의 하나로 명상이 자리를 잡아가고 있다.

## 명상의 일반적인 효과

명상의 종류는 매우 많으며, 명상의 효과들도 다양하게 이야기되고 있다. 하지만 모든 명상의 공통적이고 핵심적인 특징은 자기와 세계에 대한 인식들을 변화시킨다는 것이다[4]. 명상 훈련을 하게 되면 긍정적으로 뇌의 구조와 기능이 변화되며[4], 교감신경계의 활성화를 감소시키고 부교감신경계의 활성화를 증가시키며[5], 면역체계를 강화시킨다는 보고도 있다[6]. 명상훈

련으로 인해 정서와 인간관계에서 긍정적 변화가 크게 나타난다는 메타분석 연구도 있었다[7]. 명상 경험이 없는 참가자들을 대상으로 명상 훈련을 실시한 이후 정서 자극에 대한 뇌의 편도체 활성화와 반응을 fMRI로 관찰한 한 연구에서는 명상을 하지 않는 일상적인 상태에서도 정서 자극에 대한 뇌의 편도체 반응이 일반적으로 감소되는 것을 확인하였으며, 이러한 결과는 명상의 정서조절 효과가 명상을 하는 동안뿐만 아니라 명상을 하지 않을 때에도 지속이 됨을 시사해주고 있다[8]. 이처럼 명상의 효과를 설명하는 기초연구들이 많이 있는 편이다. 본 원고에서 다 소개 하지는 못하였지만 명상의 다양한 효과를 검증하는 연구는 지속적으로 발표될 것이다.

### 마음챙김 명상 소개

명상은 내적 과정에 따라 집중명상(concentrative meditation)과 통찰명상(insight meditation)으로 구분한다. 마음챙김 명상(mindfulness meditation)은 수행방법에 따라 집중명상의 특성이 있을 수 있지만 기본적으로 현재 이 순간에 경험하는 것을 비판단적으로 순수하게 관찰을 하는데 초점을 두기 때문에 통찰명상의 특성이 강하다. 자신의 기존 인식틀로 현재의 경험을 판단하고, 평가하지 않고 있는 그대로 관찰하는 것을 통찰명상에서는 중요하게 여긴다[4]. 마음챙김 명상은 비판단적인 관찰을 통해 비합리적인 편견과 선입견을 점차적으로 줄여 자기와 세계를 좀 더 있는 그대로 볼 수 있게 한다. 이렇게 현재에 마음을 챙기는 태도는 마음을 안정시키고, 신체를 이완시키며, 주의를 집중시키고, 생각을 명료하게 하는 능력을 증진시킨다[3,12].

존 카밧진(Jon Kabat-Zinn)은 매사추세츠 주립대학병원에 스트레스 완화 클리닉(Stress Reduction Clinic)을 1979년에 설립하고, 마음챙김 명상을 만성 통증과 스트레스 관련 질병이 있는 환자들에게 적용하기 시작하였다. 지금의 마음챙김에 기반한 스트레스 완화(Mindfulness Based Stress Reduction, 이하 MBSR) 프로그램은 1990년에 존 카밧진이 기존 마음챙김 명상에 바디스캔(Body Scan), 하타 요가(Hatha Yoga)를 통합하여 개발한 것이다. 현재 MBSR 프로그램은 미국에서 약 250곳 의료기관, 전 세계적으로 약 700곳이 넘는 의료기관에서 환자와 가족들의 스트레스 감소와 다양한 심신증상 개선에 활용을 하고 있다[11]. MBSR 프로그램은 매주 1회당 2시간 반에서 3시간 동안 진행되는 8주간의 수업으로 이루어지며, 공식 명상(Formal Meditation)과 비공식 명상(Informal Meditation)으로 구분된다. 일상생활 속에서 명상을 매

일 일정한 시간에 규칙적으로 수행을 하는 명상이 공식 명상이며, 하루에도 여러 번 비교적 짧은 시간을 활용하여 생활 속에서 일어나는 일들에 마음을 챙겨나가는 명상이 비공식 명상이다. 바디 스캔(Body Scan), 호흡 명상, 정좌 명상, 하타 요가는 공식 명상에 해당하며, 걷기 명상, 먹기 명상, 자비 명상, 용서 명상은 비공식 명상에 해당한다[3,12].

#### 1. 공식 명상

- 바디 스캔(Body Scan): 자신의 신체에 대해 판단하지 않고 주의를 기울이며 살피나가는 명상이 바디 스캔이다. 각 신체부위에 마음을 챙겨 주의를 기울이다 보면 신체와 마음간의 연결감을 경험할 수 있으며, 그 동안에 느끼지 못했던 신체의 느낌을 새롭게 경험하게 된다.
- 호흡 명상: 호흡을 하면서 느껴지는 감각들을 있는 그대로 어떠한 판단도 하지 않고 알아차리는데 주의의 초점을 두는 명상이다. 호흡에 주의 집중을 하면 몸과 마음이 현재 이순간에 연결되어 깊은 내면의 안정감을 경험하게 된다. 호흡 명상은 바디 스캔, 정좌 명상, 하타 요가, 걷기 명상 등의 명상 수련시 함께 활용되기 때문에 필수적이고 기본이 된다.
- 정좌 명상: 앉아 있는 상태에서 호흡에 의식을 집중해서 관찰하는 명상이 정좌명상이다. 숨이 몸 안으로 들어오고, 밖으로 나가는 것에 주의를 집중하고 충분히 그 느낌을 경험하는 것이 중요하다. 명상을 하다 보면 자신의 주의를 호흡을 떠나는 경험을 자주하게 되는데 그럴 때는 자신의 주의를 반복적으로 호흡으로 되돌아오게 하면서 수련을 한다.
- 하타 요가: 몸과 마음을 하나로 연결하는 것이 요가 수련의 중요한 목적 중의 하나이다. 마음챙김 하타 요가의 다양한 동작을 취하고, 동작을 바꾸면서 경험하는 자신의 생각, 느낌, 감정, 호흡, 감각에 주의를 집중하고 알아차리면서 수련을 한다.

#### 2. 비공식 명상

- 걷기 명상: 걷는 활동 그 자체에 의도적으로 의식을 집중하는 명상이다. 다양한 장소에서 걷기 명상이 가능하며, 걷는 속도도 어떻게 해도 관계없다. 걷는 동안 경험하는 감각과 느낌, 움직이는 신체에 주의를 집중하면서 수련을 한다.
- 먹기 명상: 마음챙김 먹기는 모든 활동을 중지한 상태에서 먹는 것에만 집중하는 명상이다. 어떠한 음식도 마음챙김 먹기에서 활용이 될 수 있으며, MBSR

프로그램에서는 주로 견본도를 이용해서 먹기 명상을 진행한다. 먹는 동안 몸과 마음의 상태가 어떻게 변화가 되는지 주의를 집중하고 관찰을 함으로써 일상적인 먹는 활동을 새롭게 인식하는 경험을 할 수 있다.

- 자비 명상: 친절한 마음 또는 측은한 생각이 일어나도록 하기 위한 특별한 말을 반복하는 특징이 있다. 예를 들어 '나는 행복해지길 원한다', '나는 모든 고통에서 자유로워지길 원한다' 등과 같은 말을 반복할 수도 있다. 자비 명상은 억지로 동정심을 불러내려 하거나 착한 마음을 일으키려고 하는 것이 아니라 이미 자신 안에 내재되어 있는 친절함과 다정함을 불러내는 것이다.
- 용서 명상: 나 자신의 치유의 힘을 불러내어 남의 고통을 치료해 주는 명상이 용서명상이다. 용서 하고 싶은 특정 대상을 정하고 그 사람이 고통에서 벗어나 행복하고 건강하길 바라면서 그 사람의 고통을 내가 가져오고, 나의 평화롭고 행복한 마음을 그 사람에게 주는 명상이다.

### 마음챙김 명상의 당뇨병 자가관리 효과

마음챙김 명상은 건선, 암, HIV/AIDS, 심장병, 류마티스 관절염, 면역 장애, 섬유근육통, 만성 통증, 고혈압, 이식, 불안, 우울을 가진 다양한 환자들에게 적용되어 왔으며, 메타분석 연구 결과에서도 건강 상태 개선, 삶의 질 향상, 스트레스 감소, 우울과 불안 감소와 같은 효과가 보고 되었다[9,10,13].

Whitebird 등은 2009년에 당뇨병과 MBSR에 대한 연구를 리뷰하였으며, MBSR 프로그램이 당뇨병 환자의 스트레스 관리를 도울 수 있다는 잠재적 가능성을 높이 평가하였다. 하지만 기존 연구들에서 MBSR 프로그램이 당뇨병 자가관리에 도움이 된다는 근거는 아직은 부족하다고 결론 지었다. 근거 부족의 주된 이유로는 통제집단이 부재하거나 무선택당이 되지 않은 연구설계상의 문제가 지적되었으며, 추후 이러한 연구설계상의 문제가 보완된 효과성 평가가 필요함이 제안되었다[13].

이후 당뇨병과 MBSR 프로그램에 관한 연구 중 주목할만한 연구는 2012년에 발표된 Heidelberg Diabetes and Stress Study이다. 제2형 당뇨병 환자를 대상으로 MBSR 프로그램의 효과성을 알아보기 위해 MBSR 실시 집단(n = 53)과 통제 집단(n = 57)을 무선택당하고, 5년 동안 장기적 결과를 관찰하고 있으며 현재 1년 동안의 결과가 제시되었다. MBSR 실시 집단이 통제 집단에 비해 우울, 건강상태가 통계적으로 유의미하게 향상 되었으며, 스트레스가 크게 감소한 것

으로 나타났다. 당뇨병 자가관리의 대표적인 지표인 당화혈색소(HbA1c)를 1년 추적한 연구에서는 통계적으로 유의미한 결과가 나타나지는 않았지만, 아직 추적 관찰이 완료되지 않았기 때문에 추후 연구결과 발표를 주목할 필요가 있을 것으로 보인다[14]. 2013년에는 외래 당뇨병 환자를 대상으로 마음챙김에 근거한 인지치료(Mindfulness-based cognitive therapy, MBCT)를 실시한 무선택당 연구가 발표되기도 하였다. 연구 결과 MBCT 집단이 통제집단에 비해 당화혈색소(HbA1c) 수치에서 통계적으로는 유의미한 차이를 보이지는 않았지만 스트레스, 우울, 불안, 삶의 질 향상에 효과적이었다[15].

MBSR, MBCT와 같이 마음챙김 명상을 활용한 다양한 치료(Mindfulness-based therapy)들은 증가하고 있는 추세이다. 현재까지 발표된 마음챙김에 근거한 치료의 연구 결과를 종합해보면, 당뇨병 관리의 핵심 지표인 당화혈색소(HbA1c) 수치 개선에 대한 근거는 아직까지는 부족한 것으로 보인다. 하지만 당뇨병 환자의 스트레스 감소, 정신건강 증진, 건강상태 개선, 삶의 질 향상에 도움이 되는 것은 분명한 것으로 사료된다.

### 마음챙김 명상의 가능성 및 제한점

마음챙김 명상 훈련은 스트레스와 당뇨병에 대한 환자의 인식과 태도를 보다 긍정적으로 변화시킬 수 있으며, 이러한 변화는 당뇨병 환자의 자가관리 행동을 촉진시켜 치료순응도를 높이는 데 도움이 될 것이다. 당뇨병 환자의 신체적, 심리적 건강 증진에 마음챙김 명상이 기여할 수 있는 가능성은 크다고 볼 수 있다. 하지만 마음챙김 명상을 임상 현장에서 적용하기 위해서는 다학제 간의 공감대 형성이 필요하며, 병원 안에서 명상을 하기 위한 공간 확보, 명상이 질병치료와 관리에 도움이 된다는 것을 환자에게 설득하는 문제, 비용 문제 등이 여전히 남아 있어 향후 당뇨병교육자들에게 도전 과제가 될 것이다.

### 결론

당뇨병 진단 이후 자가 관리를 위해 환자와 가족들은 많은 생활상의 변화를 경험하고, 이로 인해 스트레스를 경험하게 된다. 이러한 스트레스 관리를 어떻게 하느냐에 따라 환자의 당뇨병 자가관리 결과가 달라질 수 있다. 마음챙김 명상은 스트레스 감소, 정서조절 능력 증진, 삶의 질 향상, 정신건강 증진 등의 효과가 있으며, 당뇨병 환자에게 적용하였을 때도 이러한 효과가 동일하게 나타나고 있어 당뇨병교육자들이 관심을 가져야

할 개입방법이라고 평가된다. 당뇨병교육자는 마음챙김 명상의 긍정적인 임상결과에 지속적으로 관심을 가져야 하며, 임상 현장에 적용을 시도해야 할 것이다.

### 참고문헌

1. Peyrot M. Recognizing emotional responses to diabetes. In: Anderson BJ, Rubin RR, eds. *Practical psychology for diabetes clinicians*. 2nd ed. Alexandria: American Diabetes Association; 2002. p211-8.
2. National Center for Complementary and Alternative Medicine [NCCAM]. *Facts-at-a-glance and mission* [Internet]. Maryland: National Center for Complementary and Alternative Medicine; c2014 [cited 2014 Jan 29]. Available from: <http://nccam.nih.gov>.
3. Jang HK. *Mindfulness*. Seoul: Midasbooks; 2007.
4. Kim JH, Kim WS. Stress and meditation. In: *The Korean Society of Stress Medicine. Textbook of stress science*. Seoul: Hankook Book; 2013. p464-96.
5. Rubia K. The neurobiology of Meditation and its clinical effectiveness in psychiatric disorders. *Biol Psychol* 2009;82:1-11.
6. Jacobs TL, Epel ES, Lin J, Blackburn EH, Wolkowitz OM, Bridwell DA, Zanesco AP, Aichele SR, Sahdra BK, MacLean KA, King BG, Shaver PR, Rosenberg EL, Ferrer E, Wallace BA, Saron CD. Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology* 2011;36:664-81.
7. Sedlmeier P, Eberth J, Schwarz M, Zimmermann D, Haarig F, Jaeger S, Kunze S. The psychological effects of meditation: a meta-analysis. *Psychol Bull* 2012;138:1139-71.
8. Desbordes G, Negi LT, Pace TW, Wallace BA, Raion CL, Schwartz EL. Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. *Front Hum Neurosci* 2012;6:292.
9. Bohlmeijer E, Prenger R, Taal E, Cuijpers P. The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: a meta-analysis. *J Psychosom Res* 2010;68:539-44.
10. Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, Oh D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *J Consult Clin Psychol* 2010;78:169-83.
11. Kabat-Zinn J. *Mindfulness for beginners: reclaiming the present moment and your life*. Colorado: Sounds True; 2011.
12. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living*. New York: Delta; 1990.
13. Whitebird RR, Kreitzer MJ, O'Connor PJ. Mindfulness-Based Stress Reduction and Diabetes. *Diabetes Spectr* 2009;22:226-230.
14. Hartmann M, Kopf S, Kircher C, Faude-Lang V, Djuric Z, Augstein F, Friederich HC, Kieser M, Bierhaus A, Humpert PM, Herzog W, Nawroth PP. Sustained effects of a mindfulness-based stress-reduction intervention in type 2 diabetic patients: design and first results of a randomized controlled trial (the Heidelberger Diabetes and Stress-study). *Diabetes Care* 2012;35:945-7.
15. van Son J, Nyklíček I, Pop VJ, Blonk MC, Erdtsieck RJ, Spooren PF, Toorians AW, Pouwer F. The effects of a mindfulness-based intervention on emotional distress, quality of life, and HbA(1c) in outpatients with diabetes (DiaMind): a randomized controlled trial. *Diabetes Care* 2013;36:823-30.