

# 우울한 당뇨병 환자를 위한 마음챙김에 기초한 인지치료

구미현

삼성서울병원 사회공헌팀

## Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depressed Diabetic Patients

Mi-Hyun Koo

Department of Social Work, Samsung Medical Center, Seoul, Korea

### Abstract

Diabetes is a chronic disease that requires long-term management and is accompanied by emotional stress. Psychological difficulties arising from the need for persistent self-management and difficulties due to complications related to the illness also lead to depression. Such depression results in difficulty controlling HbA1C, diet, exercise and medication. Therefore, depression management for diabetic patients is needed. Mindfulness-Based Cognitive Therapy modifies negative thinking patterns through mindfulness meditation that trains individuals to pay attention to what is and to not intentionally judge situations. This helps to ease depression and prevent a return to negative feelings. Thus, Mindfulness-Based Cognitive Therapy could help with blood glucose management and the emotional stability of diabetic patients.

**Keywords:** Cognitive therapy, Depression, Diabetes mellitus

### 서론

당뇨병은 만성질환으로 장기간 관리가 필요하며 사망률을 높이는 합병증의 위험이 존재하여 부담이 큰 질환이다.

당뇨병을 진단 받은 것만으로도 불안, 좌절, 외로움, 소외감과 같은 정서적 스트레스를 받게 된다. 또한 지속적인 식이 조절과 운동, 체중관리를 해야 하므로 자기 관리에 대한 노력이 계속 필요한 질환이다[1].

Corresponding author: Mi-Hyun Koo

Department of Social Work, Samsung Medical Center, 81 Irwon-ro, Gangnam-gu, Seoul 06351, Korea, E-mail: mihyun.koo@samsung.com

Received Jul. 27, 2017; Accepted: Aug. 1, 2017

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Copyright © 2017 Korean Diabetes Association

우울증은 만성 신체질환을 앓는 환자들에게 흔히 동반되는 정신질환이며 특히 당뇨병은 일반 인구에 비해 우울증 유병률이 두세 배가량 높고 전체 당뇨병 환자의 약 25%까지도 우울증이 공존한다고 알려져 있다[2]. 우울증은 만성적이고, 지속적인 질병이며, 반복적으로 위험이 생길 가능성이 80% 이상인 재발이 매우 흔한 질병이다[3]. 그리고 우울증에 걸린 당뇨병 환자는 HbA1C의 농도 조절이 더 잘 안 되고 식이요법, 운동 및 약물치료에의 순응도가 떨어진다고 [4]. 결국 우울증은 당뇨병 환자의 사망률을 증가시키는 요인이 된다[5]. 이에 당뇨병 환자들의 우울증상을 줄일 수 있는 방법을 찾는 것이 중요하다.

본 원고에서는 부정적이고 반복적인 패턴을 보이는 우울증을 감소시키고 심리적인 안정을 찾을 수 있도록 돕는 마음챙김에 기초한 인지치료(mindfulness-based cognitive therapy, MBCT)에 대해 소개하고자 한다.

## 본론

### 1. 마음챙김(mindfulness)과 마음챙김 명상

마음챙김은 불교 명상의 하나인 위빠싸나 명상의 핵심으로 주의(attention)의 일종인 sati에 대한 우리말과 영어 번역이다[6]. 마음챙김은 불교 수행에서부터 현대 심리치료까지 넓게 사용되고 있는데, 불교 수행 전통에의 마음챙김을 sati의 근원을 가지고 주의기울임, 알아차림, 집중 및 지혜와 같은 매개 변인으로 마음챙김의 개념적 정의가 이루어진다. 현대 심리치료에서는 심리적 문제를 해결하는 매개 변인으로써 탈중심화, 노출, 탈자동화, 탈동일시와 같은 심리적 변화를 이끌어 부정적인 정서 상태를 인내할 수 있는 능력을 증진시키고 자신의 습관적인 인지 과정에 따른 자동적 반응으로부터 새로운 조망을 얻도록 하는 것이다[7]. 즉, 마음챙김은 ‘특별한 방식으로 주의를 기울이는 것’으로 의도적으로 현재 순간에 판단을 하지 않고 머무르는 것이다[8].

이러한 마음챙김에 근거한 마음챙김 명상은 정신적인 고통과 무감각을 극복하기 위해 주의력과 자각수준을 높이

는 명상법이다. 의도적으로 시비를 가리지 않고 현재 순간에 주의를 기울임으로써 더 큰 자각과 명석함을 키우고, 현재 순간의 현실을 기꺼이 받아들이는 마음을 길러 준다[9].

마음챙김 명상은 통찰 명상과 집중 명상의 두 가지 형태로 존재한다. 마음챙김은 현재 순간의 몸과 마음에 대해 그 경험을 변화시키거나 조작하려고 하지 않고 거기에 온전한 주의를 기울이기 때문에 통찰 명상으로 간주된다. 한편 집중 명상은 어떤 개념이나 이미지 같은 것에 초점을 맞추고 명상 대상에 깊이 몰입할 때 마음은 평정의 느낌을 갖게 된다. 집중 명상에서는 집중의 대상과 하나가 되어 더 깊은 명상적 몰입 상태로 빠져들게 되는 반면, 통찰 명상에서는 몸과 마음의 끊임없이 변화하는 성질과 집착, 회피, 그리고 자신에 대한 제한적 정의로부터 생기는 어려움을 보게 된다는 것이다. 이 통찰은 무엇이 자신의 스트레스와 고통을 증대시키는지에 대한 이해를 더 깊게 해 주고, 자신을 균형과 평화의 상태로 이끌어 준다[10].

### 2. 마음챙김에 기초한 인지치료와 우울

MBCT는 마음챙김에 기초한 스트레스 감소(mindfulness-based stress reduction)를 기본 모델로 하여 마음챙김 명상과 인지치료적인 요소를 결합시킨 프로그램이라고 할 수 있다[11].

MBCT에서는 탈중심화라는 개념이 중요한데, 탈중심화는 자신의 사고를 단순히 사고로써 관찰할 수 있는 능력이며 치료 변화를 위한 핵심요소로 간주된다. 탈중심화는 현재 일어나고 있는 일들을 명확하게 보려는 노력을 하는 것이기 때문이다. 마음챙김은 주요 우울증 삽화(depressive episode)의 감소와 재발 방지를 위한 방법으로 개념화된다. 우울증과 연관된 자동적, 반추적 과정은 부정적 사고, 느낌, 신체감각에 대한 충분한 자각에 의해 분쇄된다. 마음챙김 기법들은 우울 삽화를 재발시키는 결과를 가져오는 자동적이고 역기능적인 사고 과정을 깨도록 돕는 도구로서 기능한다[11]. 결국 MBCT는 우울한 환자에게 탈중심화를 통해 더 깊은 수준에서 이해의 변화가 일어나서 우울증을 재발하

게 하는 생각과 감정, 그리고 신체감각과의 관계가 근본적으로 변화될 수 있도록 도와주는 것으로, MBCT는 우울증 재발 방지에 도움을 줄 수 있다[12].

### 3. 마음챙김에 기초한 인지치료의 구조 및 내용

MBCT는 판단하지 않고 매 순간 의도적으로 주의를 집중하는 법을 배우는 것을 중시한다. Segal 등[12]이 제안한 MBCT는 총 8회기로 구성되어 있으며, 교육과 훈련 과제 수행으로 이뤄진다. 1회기에서 4회기까지는 주의 집중 방법을 배우는 데 초점을 둔다. 참가자들은 일상 생활에서 얼마나 적게 주의를 기울이고 사는지 알고 자신의 마음이 얼마나 빨리 이곳 저곳으로 옮겨가는지를 알아차리는 방법을 배우게 된다. 그리고 떠돌아 다니는 마음을 주목하고 그것을 다시 하나의 초점으로 되돌리는 방법에 대해 배우게 된다. 명상을 통해 신체의 각 부분들에 주목하고 호흡에 주목하며, 떠돌아다니는 마음이 얼마나 부정적인 생각과 감정을 가져오게 되는지 알아차리는 방법을 배우게 된다. 5~8회기에서는 기분 변화를 다루는 방법을 배우게 된다. 부정적인 생각과 감정이 떠오를 때마다 특별한 전략을 사용하여 능숙하게 대응하는 단계로 옮기기 전에 그냥 그대로 있도록 허용하는 것이 중요하다. 참가자들은 생각과 감정을 충분히 알아차리는 법을 배우고 생각과 감정을 인식하고 나서 몇 분 동안 호흡에 주의를 집중한 다음 몸 전체로 확장시키도록 한다. 힘든 문제를 그저 단순한 생각이나 느낌으로 관찰하거나 그것이 지나가는 것을 지켜봄으로써 그것을 직접 다룰 수 있게 된다. 이후 참가자들은 우울증이 재발하고 있다는 자신만의 독특한 경고 징후를 더 잘 알아차리게 되고 이러한 일이 일어날 때 대처할 구체적인 행동 계획을 개발시키게 된다. 마음챙김에 기초한 인지치료의 구체적인 내용은 다음과 같다.

- [1회기] 자동조종: 오리엔테이션, 프로그램 규칙, 건포도 명상, 보디스캔, 호흡명상 등
- [2회기] 방해요인 다루기: 보디스캔, 생각과 감정에 대한

연습, 즐거운 사건 기록지, 정좌 명상 등

- [3회기] 마음챙김 호흡: '보기' 혹은 '듣기' 실습, 정좌명상, 호흡명상, 마음챙김 스트레칭과 걷기 명상, 불쾌한 사건 기록지 등
- [4회기] 현재에 머물기: '보기' 혹은 '듣기' 연습, 정좌명상, 호흡명상 등
- [5회기] 수용하기/내버려 두기: 정좌명상, 호흡명상, 대처방안 검토 등
- [6회기] 생각이 사실은 아니다: 정좌명상, 대안적인 사고 훈련, 호흡명상 등
- [7회기] 어떻게 하면 나 자신을 잘 돌볼 수 있을까: 정좌명상, 즐거움과 숙달감을 주는 활동에 대한 목록 작성, 재발징후 확인, 호흡명상, 걷기 명상 등
- [8회기] 배운 것을 활용해서 향후 기분 대처하기: 보디스캔, 전체과정 검토, 종결 명상 등

### 4. 마음챙김에 기초한 인지치료의 핵심 요소 및 배워야 할 것

MBCT는 부정적인 기분 상태에서 우울증 삽화의 재발로 이어지게 하는 부정적인 사고패턴이 공고화 되는 것을 막기 위한 것이다. 부정적인 마음 상태 자체를 마음에서 없애려 한다기보다 그것들이 발생해서 굳어지는 것을 막기 위한 것이 목적이다.

일반적으로 무슨 일이 일어나고 있는지 자각하지 못한 채 그저 기계적으로 어떤 행동을 하고 있는 것을 '자동조종 (automatic pilot)'이라고 하는데, 이러한 자동조종에 의해 부정적인 사고패턴은 오래되고, 반복적이고, 자동적인 인지적 습관에 기초하게 된다. 또한 부정적 기분을 없애 버리겠다는 바람과 행복감을 느끼겠다는 집착과 현재와 원하는 상태를 비교하면서 부정적인 사고패턴이 지속되는 것이다. MBCT에서는 부정적이며 자기-영속적인 인지과정에서 빠져나가기 위해 마음을 챙기고(자각하고) 내려놓는 것이 핵심기술이다. 내려놓는 것은 오랜 습관에 부정적인 순환 고리를 이루고 있는 사고패턴으로부터 빠져나오고자 하는 것

이다. 이를 위해 배워야 할 것들이 있는데 가장 기본은 특정한 초점에 주의를 '집중'하는 것이다. '사고, 감정/느낌, 신체적 감각을 자각하여 마음을 챙기는 것'과 함께 즐거움을 추구하고 불쾌함을 피하고자 하는 경향성에 직면해서 지금은 어떠한지 '현재에 머물기'도 배워야 한다. 부정적인 생각과 감정에 대해 생각을 사실이라고 생각하거나 자기의 한 측면으로 받아들이기보다 관점을 바꾸어 부정적인 생각과 감정이 현실을 반영하는 것도 아니고 자기의 중요한 측면도 아닌 마음 속에 지나가는 사건으로 볼 수 있도록 하는 '탈중심화'를 배워야 하며, '있는 그대로 수용'하고 도움이 되지 않는 순환 과정으로부터 빠져나올 수 있도록 '내려놓기'를 배워야 한다[12].

## 결론

당뇨병 환자는 당뇨병 그 자체에 스트레스를 가지고 있으며, 이로 인하여 우울감을 경험하게 된다. 이러한 우울감이 지속되지 않도록 하기 위해 부정적인 생각에서 벗어나고 있는 그대로 받아들이고 감정에 대처할 수 있도록 돕는 것이 MBCT이다. 문제를 평가하고 그 자체를 없애는 것이 아니라 자신을 돌아보고, 자신이 가지고 있는 문제를 다르게 바라볼 수 있도록 돕는 방법이 앞으로 좀 더 관심을 가져야 할 방법이라고 평가된다. 이러한 방법을 통한 당뇨병 환자들의 마음관리가 함께 이뤄질 때 성공적인 당뇨병 관리와 건강한 삶을 기대할 수 있을 것이다.

## REFERENCES

1. Cho AR. Psychotherapeutic intervention in diabetic patients with depression. *J Korean Diabetes* 2008;9:297-300.
2. Harris MD. Psychosocial aspects of diabetes with an emphasis on depression. *Curr Diab Rep* 2003;3:49-55.
3. Judd LL. The clinical course of unipolar major depressive disorders. *Arch Gen Psychiatry* 1997;54:989-91.
4. Lustman PJ, Clouse RE. Depression in diabetic patients: the relationship between mood and glycemic control. *J Diabet Complicat* 2005;19:113-22.
5. Simson U, Nawarotzky U, Friesse G, Porck W, Schottenfeld-Naor Y, Hahn S, Scherbaum WA, Kruse J. Psychotherapy intervention to reduce depressive symptoms in patients with diabetic foot syndrome. *Diabet Med* 2008;25:206-12.
6. Kim JH. Types of mindfulness meditation and their implications for cognitive behavioral therapy. *Cogn Behav Ther Korea* 2004;4:27-44.
7. Kim YS. The effects of Mindfulness Based Cognitive Therapy on the reduction of depression and suicidal ideation of highschool students with problem in emotion and behavior [master's thesis]. Chuncheon: Kangwon National University; 2015.
8. Kabat-Zinn J. *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion Books; 2005.
9. Kabat-Zinn J. *Mindfulness meditation*. New York: Nightingale-Conant Corporation; 1995.
10. Stahl B, Goldstein E. *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland: New Harbinger Publications; 2010.
11. Greco LA, Hayes SC. *Acceptance & mindfulness treatments for children & adolescents: a practitioner's guide*. Oakland: New Harbinger Publication; 2008.
12. Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD. *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press; 2002.