



가족과 함께 당당하게 떠나자



박혜영
(서울대병원·의료사회사업실)

무더운 여름이다. 올해 같이 무더운 여름에는 아무리 건강에 자신이 없고 돈과 시간에 인색한 사람이라도 떠나지 않을 수 없다. 더위는 일의 능률을 떨어뜨릴 뿐 아니라, 사람을 쉽게 짜증나게 하기 때문이다.

또한 여행은 당뇨 교육의 응용편 마지막 코스라고 보아도 무방할 것이다. 이는 당뇨인의 가족에게도 마찬가지로 그 동안 배우고 실천해 온 당뇨관리를 당뇨인과 함께 떠남으로써 가장 난코스라고 할 수 있는 여행에 응용해보는 것이다.

그러나 당뇨인이 아동일 경우, 그 부모는 몹시 긴장하고 여름 여행을 한 번쯤은 재고해 볼 것이고, 성인 당뇨인일 경우, 역시 여행의 경험이 없거나, 최근에 발병한 경우, 인슐린의존

성 당뇨를 가진 경우, 그리고 최근의 혈당상태가 좋지 않았다면 가족들은 당뇨인과 함께 여행을 하는데 조금은 주저할 것이다.

그러나 주저하지 말자. 여행을 준비하면서 겪는 여러 가지 심리적 그리고 실제적인 어려움이나, 여행을 하며 겪을 수 있는 어려움은 당뇨인이 여행을 통해 얻을 수 있는 여러 가지 효과—자기 관리의 필요성이나 많은 당뇨지식의 필요성 체득, 스트레스 해소, 가족관계의 호전 등—에 비한다면 아무 것도 아니기 때문이다.

즐거운 여름 여행을 통해 당뇨인은 삶의 즐거움을 만끽할 수 있고, 당뇨 관리에 좀 더 자신감을 갖게 될 것이며, 독립적인 자기 관리로 한발 더 나아갈 수 있을 것이기 때문이다.



당뇨관리의 주체는 당뇨인이며 가족은 단지 당뇨인의 관리를 돕는 보조자에 불과하다

그러나 여행을 떠나기 전 준비 과정에서 나 여행중 당뇨인 및 가족 모두가 명심해야 할 것이 있다. 그것은 당뇨관리의 주체는 당뇨인이어야 하고, 그가 어린 소아 당뇨인인 경우를 제외하고는 가족은 당뇨인의 당뇨관리를 돕는 역할을 하는 것이지 주체가 되어서 당뇨관리를 대신 챙겨 주는 것이 아니라는 사실이다.

필자는 어린 소아당뇨인보다도 오히려 성인들이 가족에 대한 당뇨관리 의존도가 높음을 보며 놀라곤 한다. 가족에게 당뇨 관리를 전적으로 의존해야만 하는 특별한 이유가 있는 경

우를 제외하고, 만일 당뇨인이 자신의 모든 당뇨관리를 가족에게 의존한 채 여행을 떠난다면 그는 여행할 자격이 없다고 말하고 싶다.

따라서 여행에서의 당뇨관리의 주체는 당뇨인임을 당뇨인이나 가족 모두가 인식하고 여행을 준비하기 바란다.

여행을 떠나기 전의 마음가짐

여행 전 당뇨인의 안정된 혈당상태는 매우 중요하다. 혈당 상태가 나쁘면 스트레스를 받

아 당뇨병이나 가족 모두 여행하고 싶은 생각조차 나지 않을 것이기 때문이다. 여행전 혈당 상태가 나쁘다면 사전에 충분한 시간을 두고 주치의의 도움을 받아 혈당 상태부터 안정시키는 것이 우선 되어야 할 것이고 가족은 그것을 도와야 할 것이다.

가능하면 당뇨병조절이 최대한 잘된 상태에서 여행을 떠나도록 해야 여행중 어떠한 경우가 생기더라도 쉽게 해결이 가능할 것이다. 그리고 여행 경험이 적은 사람인 경우는 여행 전 주치의와 상담을 통해 여행중의 인슐린이나 약물복용 시간의 조정 여부 및 복용량에 대해 반드시 체크해야 할 것이다.

다음으로는 당뇨병인이 여행으로 부터 위축되지 않도록 격려하는 것이 중요하다. 당뇨병인 앞에서 여행시 생길 수 있는 어려움 내지는 응급상태에 대해 상세하게 이야기한다면 아마도 당뇨병인은 가족 이상으로 여행에 대한 불안과 두려움을 가질 것이고, 여행의 즐거움은 반감될 것이다.

따라서 가족으로서 당뇨병인이 자신감을 가지고 여행을 떠날 수 있도록 격려하고, 어떤 경우가 발생하더라도 가족이 함께 반드시 도울 것이라는 자신감을 주어야 할 것이다.

그 다음으로는 여행의 상세한 일정에 대한 계획(목적지, 숙소, 교통편, 음식조달계획 등)과 함께 여행시의 당뇨병관리를 하나씩 체크하며 여행을 준비하자.

여행 전 체크해야 할 사항은 여행지에서의 예측할 수 없는 경우에 대한 대비일 것이다. 이에겐 교통 체증으로 인한 식사시간의 지연이라든가 여행지에서의 음식물 선택 등 다양할 것이나 평소 당뇨에 대해 많은 공부를 한 가족일수록, 이런 예측 불허의 문제들로부터 자유로울 것이라 생각 된다. 혹 평소 가족들이 당뇨에 무관심했다면 이번 기회를 통해 당뇨에 대해 공부를 하고 어떻게 도와줌으로써 서로 즐거운 여행이 될 것인지 생각해보자.

당뇨관리에 대해 가족이 잘 알고 있지 못하다면 당뇨병인이 아무리 스스로 자기의 관리를 잘 하는 사람이라고 해도 가족으로서 자격이 없다고 말하고 싶다. 따라서 여행 준비에 있어서 꼭 체크해야 할 것은 여분의 당뇨병관리용품 등의 준비와 함께 여행지에서 생길 수 있는 여러 상황에 대한 대처 방법에 관한 지식을 사전에 알고 떠나는 일일 것이다.

만일 위기시의 대처 방법을 당뇨병인만이 알고 있다면, 떠나기 전에 가족의 도움이 꼭 필요한 경우에 대한 대처방안을 가족이 알고 떠나자. 여행중 가족의 도움이 반드시 필요한 응급 상황은 여행중 당뇨병인이 저혈당에 빠진 경우일 것이다.

기타 응급 상황은 아니어도 가족이 여행지에서 당뇨병인에게 생길 수 있는 어려운 상황—교통 체증으로 인한 식사시간의 지연이나, 적절한 음식 선택의 어려움, 또는 음주나 과로의

유혹, 고혈당으로 인한 무기력증과 의욕상실 증-등에 대한 대처 방법을 알고 있어야 할 것이다. 따라서 여행 전 당뇨인과 함께 위의 사항들에 대해 체크하고 확실한 대응방안을 습득하기 위해서 당뇨인과 역할 놀이(role-play)를 해보자.

기타 여행 전의 상세한 준비사항이나 주의 사항은 다른 의료진의 조언을 참고로 하거나 이에 관한 책자를 참고로 하는 것이 좋을 것으로 생각된다.

여행중에는.....

여행중 가족이 할 일은 무엇보다도 당뇨인과 함께 여행을 즐기는 것이다. 가족들이 당뇨관리를 돕는다며 지나치게 부담감을 가져 가족모두 여행의 즐거움을 갖지 못한다면, 당뇨인 역시 여행의 즐거움을 잃고 온 가족은 여행 일정을 모두 당뇨인의 혈당 관리에 매달리게 되어 여행을 망치게 될 것이다.

여행중의 당뇨관리는 어린 아동이 아닌 다 음에는 당뇨인이 스스로 해야 할 것이며 가족은 단지 그가 적당한 시간에 식사를 하고, 현명한 식사계획을 세우도록 도우며, 자칫 여행 기분에 들떠 과식이나 음주, 과로 등으로 당뇨관리를 소홀히 할 때 그가 당뇨인이란 것을 잊지 않도록 기억시켜 주는 일일 것이다. 특히 가족이 여행중 주의해야 할 것은 다음과 같다.

첫째, 당뇨인이 여행 기분에 들떠 평소의 당뇨관리를 소홀히 하지 않도록 도와야 한다.

둘째, 여행시 불규칙해질 수 있는 생활 리듬을 가능하면 규칙적이도록 돕는다. 여행을 하면 운동량이 많아지고, 수면이 부족해지며 생활이 불규칙해질 수 있다. 당뇨인이 평소와 비슷한 생활 리듬을 가지며 무리하지 않도록 돕는다.

셋째, 그러나 때로는 평소의 당뇨관리를 그대로 고집하며 당뇨인을 억제하는 것보다는 여행이란 평소와는 다른 특별한 때이므로 응용 지식을 활용하여(음식을 평소보다 더 먹고 싶을 때의 대처 방법 등) 적당한 범위 내에서의 당뇨인의 욕구 충족을 돕는다.

넷째, 여행지에서의 약간의 혈당 수치 변화에 지나치게 민감하게 반응하지 말자. 여행지에서의 당뇨관리는 예측 불허의 상황이 많으므로 생각 만큼 혈당 조절이 쉽지 않을 수 있다.

여행중 또다른 가족의 역할은 평소 당뇨로 인해 가족이 서로 힘들었던 정신적인 부담감을 서로간의 진솔한 대화를 통해 털어 놓는 것이다. 평소 가슴 속에 묻어 두었던 말하기 힘들었던 것들을 대화를 통해 풀어나가자.

당뇨로 인해 혹시 서로간에 힘들었던 부분들이 있다면 마음을 열고 대화로써 서로간의 쌓였던 오해들을 푸는 것이다.

의외로 당뇨는 가족관계에 긴장감을 주고

특히, 부부관계를 힘들게 하는 경향이 있다. 따라서 그동안 조금은 소홀해진 부부관계를 여행을 통해 강화해 보자.

얼마전 필자는 성인당뇨인(남, 50대) 부부와 동남아 여행을 한적이 있다. 그때 그들 부부는 식사도 함께 하지 않고 각자 다른 여행객들과 어울렸다. (그 부인은 당뇨인인 남편과 같이 사는 것이 재미없다는 등의 푸념하는 식의 말들을 자주하곤 하였다.) 여행기간 동안 그들 부부의 다정한 모습이나 대화하는 모습은 전혀 보지를 못하였다. 그들 부부가 여행을 함께 계획했을 때는 여행을 통해 서로 가까워지고 싶은 생각이 분명 있었을 것이다. 그렇지 않다면 함께 여행을 떠나지 않았을 것이기 때문이다. 그러나 그들은 평소와 같이(?) 여행지에서도 서로를 조금씩 멀리해 가고 있는 것으로 보였다. 누가 먼저든지 간에 갈등은 회피하지 말고 정면으로 부딪쳐 보자. 여행지에서 가족이 한 마음이 되어 당뇨인의 당뇨관리를 돕는다면 이는 서로가 서로에게 이미 한발씩 다가가고 있음을 의미한다. 가족이 당뇨인의 당뇨관리를 진심으로 도움으로써 그 동안 무관심 등으로 소홀해진 가족관계를 많이 회복할 수 있으리라 생각된다.

결론적으로 말하면 여행중 가족이 당뇨인을 올바르게 돕기 위해서는 무엇보다도 당뇨관리에 관한 많은 지식이 제일 중요한 것으로 보인다.

가족들이 당뇨관리를

돕는다며 지나치게 부담감을 가져
가족 모두 여행의 즐거움을 갖지
못한다면, 당뇨인 역시 여행의
즐거움을 잃고 온 가족은 여행
일정을 모두 당뇨인의 혈당관리에
매달리게 돼 여행을 망치게 될
것이다.

그러나 의외로 성인 당뇨인의 가족들이 당뇨관리에 관해 무지함을 많이 본다. 이는 가족들의 비협조를 추측해 볼 수 있으나 당뇨인들의 태도에 역시 문제점이 있는 것으로 보인다.

많은 당뇨인이 스스로 올바른 지식 습득을 거부하고 있을 뿐 아니라 완치법을 찾는데만 급급해 가족의 올바른 도움을 기대하지 않고 있기 때문이다. 따라서 이로 인한 고혈당 상태 유지는 잦은 화장실 출입 등으로 2-3시간 이상 거리의 여행은 아예 생각지도 못하고 있는 것으로 보인다.

만일 이 글을 읽는 사람이 당뇨인의 가족이라면, 당뇨인의 올바른 당뇨관리를 위해 그를 당뇨 전문의에게로 이끌어야 할 것이고, 혈당의 정상화를 성취한 후 당뇨인이 오랫동안 망설이던 여행의 즐거움을 갖도록 도와야 할 것으로 생각된다.