

# 당뇨인 가정에서의 가족의 역할

서로의 감정을 터놓고 말로 표현하는 것이 필요

가족들은 다른 사람들보다는 더 많이 알고 더 많이 배우고 더 마음을 써 주어야 할 것 같다. 가족들은 당뇨인과 함께 병원을 방문하고 함께 교육을 받을 때 당뇨관리에 따르는 책임을 분담할 수 있고 당뇨관리의 어려움을 공감하며 당뇨관리를 위해 함께 대처해 나갈 수 있을 것이다.



박은주  
삼성의료원 사회사업실

가족 중 누군가가 당뇨병에 걸린다면 이는 가족관계를 위협하는 요소가 될 수 있다. 즉 환자 뿐만 아니라 가족에게도 당뇨병은 반갑지 않은 손님인 것이다. 당뇨관리를 위해서는 식사시간이나 식사의 종류 등 가족의 기존 생활유형이 바뀌게 된다. 특히 환자가 주사를 맞는 경우는 환자와 온 가족의 긴장감이 증대되어 가족관계의 변화를 가져올 수 있다. 환자가 조절을 잘하지 못하는 경우 가족들은 죄책감과 좌절감을 느낄 수도 있고 때로는 분노와 수치심을 느낄 수도 있다. 반면 가족관계가 서로 이해하고 지지하는 분위기라면 이는 안정된 혈당을 유지하는데 큰 영향을 미칠 것이다. 이렇게 일상 가족생활과 직접, 간접적으로 밀접한 연관이 있는 당뇨병은 “가족질병”이라고도 말할 수 있을 것이다.

당뇨가 있는 60세의 A부인은 눈과 신경계에까지 합병증이 생기자 스스로 자기 몸을 조

절할 수 없다고 느끼고는 음식을 먹을 때나 인슐린 주사를 맞는 것 등 모두를 남편에게 의지하였다. 게다가 점점 아이같이 변하여 밤에 몰래 일어나서 간식을 먹곤 했는데 A씨 남편은 이런 모든 것을 조절해 주지 못하는 것이 자신의 책임이라고 죄책감을 느끼며 몹시 부담스러워진다고 한다.

명절이면 가족과 친척들이 모두 모이게 된다. B씨 부인은 친척들과 식사를 하는 자리에서 “당신은 당뇨병이 있으니까 이것은 먹지 마세요”라고 말하니 B씨는 사람들 앞에서 창피를 주었다며 화를 낸다. 그래서 다음에는 케익을 건내주며 먹으라고 하니 남편의 식사관리도 안해주나며 면박을 주었다. B씨 부인은 도대체 어떻게 해 주어야 할지 혼란스럽다고만 한다.

이런 경우 대개의 가족들은 머릿속이 혼란스럽고 당뇨병인에게 화가 나며 부담감을 느낄 것이다. 어떤 가족은 당뇨병인은 환자로서 가족은 돌보는 사람으로 나뉘어 환자는 가족에게 의존하고 가족은 환자를 과잉보호할 수 있다. 이때 가족들은 당뇨병인을 위해 자신을 희생한다고 느끼면서도 당뇨조절이 되지 않을 때는 죄책감을 느끼기도 한다. 반면 당뇨병이 가족들을 지치게 만드는 경우는 이런 과정이 반복된다면 가족들은 지치게 되어 당뇨관리에 동참하는 것을 포기하고 싶을 수도 있고 마치 가족안에 당뇨병이 없는 것처럼 생각할 수도 있다. 그러나 가족들 스스로가 당뇨병을 정확히 알고 적응한다면, 또한 당뇨병인의 마음을 이해하고 가족들 자신의 모습을 객관적으로

볼 수 있다면 이런 문제를 다루기가 좀 더 쉬워질 것이다.

성인당뇨환자들의 경우는 운동, 식사제한 등 지금까지의 생활습관과는 다르게 살려는 끊임없는 노력이 필요하다. 이런 노력은 당뇨병인들의 성격과 부합되는데 당뇨병에 적응을 잘하고 철저된 관리를 하는 경우도 있고 스스로를 환자라고 생각하여 가족에게 지나치게 의존하는 경우도 있다. 대부분의 당뇨병인들은 질병을 가지고 있다는 무기력함, 식습관 및 생활습관을 바꾸어야 한다는 부담감, 합병증에 대한 불안함, 당뇨병에 걸린 것에 대한 수치심, 사랑하는 가족으로부터 소외받고 버림받지 않을까 하는 두려움 등을 가질 수 있다.

C씨는 저녁식탁에서 늘 주사를 맞았는데 그의 딸은 아빠가 친구들 앞에서 바늘을 뽑을 때 항상 두려웠고 그럴 때마다 친구들 앞에서 변명을 해야만 했다. 반면 C씨는 딸이 자신을 부끄러워 하는 것을 알고는 수치심을 느꼈다. 그러면서 딸과의 관계는 점점 멀어졌고 가족 중 누구도 자신을 이해하지 못한다며 소외감과 함께 우울증에 빠져 버렸다.

고등학교 자녀와 시어머니와 함께 살고 있는 D부인의 경우도 마찬가지이다. 가족의 건강을 위해서 늘 푸짐한 식탁을 차려야 하는 D부인은 시어머니 앞에서 당뇨병이 있다는 티를 내고 싶지 않아서 가족들과 똑같이 식사를 했고 보충수업 후 늦게 귀가하는 자녀의 야식을 차려주다 보면 함께 먹는 일도 많았다. 식사조절은 아예 포기해 버렸고 자신이 당뇨병이 있다는 것조차 잊으려고 했다. 그러나 점



차 시력이 나빠지고 합병증이 생기는 자신을 보며 아무도 자신의 당뇨병을 신경써주지 않는 가족들이 야속하기만 하였다.

이렇게 가족들이 당뇨병이 있다는 사실에 관심을 갖지 않는다면 당뇨병이 가족들에게 갖는 기대는 실망과 고통으로 바뀔 것이다. 이런 경우 당뇨병인들은 심리적 어려움을 그때 그때 의논할 대상이 없으므로 어려움이 해결 되지 못하고 마음속에 남아서 분노, 우울, 좌절감 등으로 나타날 수 있다. 반면 가족들은 관심을 갖지 않은 것처럼 보이거나 당뇨병인들이 병을 가지고 혼자 싸워야 하는 것에 미안함을 느끼거나 당뇨병인들의 마음을 다치게 할까봐 두려워 침묵하는 경우가 있다. 또한 당뇨에 대해 많이 알지 못하는 자신을 숨기고 싶어할 수도 있다. 때로는 당뇨병이 무엇을 힘들어 하는지 모를 수도 있다. 가족이나 당뇨병인이나 서로의 감정을 터놓고 말로 표현하는 것이 필요하다. 이것은 당뇨가 있는 가족뿐 아니라 모든 가족들에게 해당이 될 것이다. 오해가

있다면 당뇨병인과 가족이 대화를 통해 해결해야 하며 가족들은 당뇨병인을 이해하고 사랑으로 어루만져 주어야 한다.

우선, 당뇨병인을 돕기 위해서는 당뇨병에 대해 많이 알아야 한다.

부인은 남편을 돕기 위해 균형있는 식사조리법을 배워야 하고 남편은 부인을 돕기 위해 저혈당과 당뇨병성 케톤산혈증의 증상과 신호를 알아차릴 수 있어야 한다. 가족들 모두가 혈당검사는 어떻게 하며 운동은 왜 중요한지, 합병증은 왜 생기는지 등 일반적인 당뇨병에 대한 지식을 가지고 있어야 한다. 또한 당뇨병인들이 질병에 적응하는 과정에서 나타나는 심리적 적응단계를 아는 것도 도움이 된다. 자신에게 병이 있는 것 자체를 부정하거나 왜 나에게 이런 병이 걸렸는지 우울해하고 화를 내다가 당뇨병을 수용할 수 있는 단계에 이를 수 있다. 그러나 이런 단계는 누구에게나 순차적으로 오는 것은 아니며 수용의 단계에까지 도달했다가 다시 부정의 단계로 돌아가는 경우도 있다. 물론 이런 적응단계는 가족들에

제도 적용이 되며 수용의 단계까지는 가족들의 적극적인 관심과 지지가 필요하다.

둘째, 당뇨병에 대해 긍정적으로 생각하여야 한다.

당뇨병이 가족에게 부정적인 영향만 주는 것은 아니다. 당뇨병은 다른 가족들 모두가 건강에 대해 인식하고 건강관리를 할 수 있는 기회를 주기도 한다. 당뇨가 있는 40세의 E씨보다 더 비만이었던 E씨 부인은 남편을 위해서 당뇨식이를 준비하면서 자신도 충동적인 식사를 억제하고 먹어야 할 정량만을 먹게 되었다. 그 결과 E씨와 부인 모두 체중이 줄었고 건강도 더욱 좋아졌다. E씨 부부는 서로의 날씬해진 몸매를 보면서 연애시절을 회상하게 되었고 더욱 가까워졌다.

셋째, 많은 대화를 나누어야 한다.

가족이나 당뇨인이나 서로의 감정을 터놓고 말고 표현하는 것이 필요하다. 이것은 당뇨가 있는 가족뿐 아니라 모든 가족들에게 해당이 될 것이다. 대화를 할 때는 서로의 말에 귀를 기울이고 상대방이 하는 말을 정확히 이해했는지 확인을 해보는 것이 좋다. 말을 할 때는 “당신은...해야만 해”, “당신은 항상...”, “당신은 결코...”와 같이 시작하는 문장은 상대방을 불쾌하게 만들 수 있다. 반면 “나는...가 필요해”, “나는...를 좋아해”로 시작하는 말은 상대방이 당신을 긍정적으로 이해하게 만들 것이다. 당뇨인이 당뇨관리를 영망으로 하거나 가족들에게 공격적으로 행동할 때 언제, 어떤 방법으로 충고하는 것이 효과적인지 머리속에 그려본 후 대화하는 신중함이 필요할 것이다.

넷째, 가족안에서 일어나는 모든 일을 당뇨의 탓으로 돌리거나 당뇨를 감정표현의 매개체로 사용하지 말아야 한다.

F씨 부부의 식사시간은 종종 전쟁터가 되기도 한다. F씨는 “나는 이렇게 푸짐하고 기쁘기 있는 음식을 두고 다이어트를 계속할 수가 없어”라고 말하면 부인은 “우리가 당신을 위해서 얼마나 많은 희생을 하고 있는지 알아요? 우리는 먹고 싶은 것을 제대로 먹을 수도 없단 말이예요. 난 당신에게 신경을 쓰느라고 아이 성적이 떨어지는 것도 몰랐다고요”라고 말한다. 이 경우는 서로에게 가지고 있는 개인적인 감정이 당뇨를 통해서 나타나는 경우이다. 아이의 성적과 당뇨병과는 무관한 것이며 이 부부는 서로에 대한 불만을 당뇨관리와 연결시켜서 터뜨리고 있다. 자신의 감정을 조종하는 구실로 당뇨를 이용하지 말아야 한다.

다섯째, 당뇨를 위해서 살 것이 아니라 당뇨와 더불어 사는 법을 배워야 한다. 당뇨인 뿐만 아니라 가족들의 생활도 당뇨가 인생의 중심이 되어서는 안된다.

위에서 제시한 가족의 역할들은 서로를 이해하고 사랑하는 마음이 전제가 되어야 할 것이다. 가족들은 다른 사람들보다는 더 많이 알고 더 많이 배우고 더 마음을 써 주어야 할 것 같다. 가족들은 당뇨인과 함께 병원을 방문하고 함께 교육을 받을 때 당뇨관리에 따르는 책임을 분담할 수 있고 당뇨관리의 어려움을 공감하며 당뇨관리를 위해 함께 대처해 나갈 수 있을 것이다. 당뇨인의 노력과 아울러 가족들의 협조가 있다면 당뇨병과 더불어 건강하게 살아갈 수 있을 것이다. 