

당뇨인 가정에서의 가족의 역할

안정된 혈당관리는 가족이 한마음으로 이해하고 지지할 때 가능

모든 것들은 사랑과 신뢰의 바탕에서 이루어져야 할 것이라 여겨진다. 가족들이 당뇨인에게 관심을 적극적으로 기울여주지 않는다면 당뇨인은 심리적으로 어려움을 해결할 수 있는 대상을 찾지 못할 것이고 그로 인한 불안, 우울, 분노, 좌절감을 나타낼 수가 있다. 반면, 너무 지나친 관심은 당뇨인을 위한다는 것보다 오히려 그릇된 방향으로 유도할 수도 있다.



김 은 경 / 춘천성심병원 사회사업사

가족 구성원중에 한명이라도 병을 앓게 되어 입원을 하게 되면 그로인해 나머지 가족원들은 심리적 스트레스를 받게 된다. 더군다나 그 질병이 오래간다면 더욱 심한 고통을 받게 될 것이고 나중엔 지쳐 포기를 하게 되는 위기를 맞게 될지도 모른다.

이것은 문제(질병)를 안고 있는 가족원 한명의 문제가 아니라 가족전체의 문제인 것이다.

가족중 누군가가 당뇨병에 걸린다면 당뇨인 자신뿐아니라 가족전체가 긴장을 하게 될 것이고 고통을 받게 될 것이다. 식생활이 바뀌게 될 것이고 주사를 맞는 당뇨인이 있거나 당조절을 제대로 못하는 당뇨인이 있다면 가족들은 알 수 없는 긴장감, 좌절감, 수치심, 분노를 느끼게 될 것이고 가족 관계에서도 위기가 오게 될 것이다.

그러나 가족이 한 마음으로 깊이 이해하고 지지한다면 안정된 혈당관리를 할 수 있게 될 것이다.

이렇듯 당뇨를 관리함에 있어서는 가족 구성원의 역할이 매우 중요하다는 것이다.

그러면 실제로 가족들은 어떠한 준비와 자세로 역할을 하는가? 알아보기로 하겠다.

첫째로, 가족들은 무엇보다도 당뇨병에 대한, 가족의 현재 상태에 대해 올바른 파악을 해야 한다. 즉 당뇨병에 대해 알아야 한다는 것이다.

당뇨병에 관한 그릇된 생각들은 일반인들 사이에 매우 문제가 된다. 따라서 가족이 당뇨교육을 받는다는 것은 필수적이다. 식사조절은 왜, 어떻게 해야 하며 혈당관리는 어떻게 하는지, 운동은 왜 필요한지, 합병증은 왜 생기는지 등 일반적인 당뇨지식을 가지고 있어야 한다.

당뇨인 자신만을 위해 식사를 따로 만들기도 어렵고 시간을 가족과 따로 하기도 힘들다. 당뇨인은 먹는 것을 절제해야 하는데 가족이 도와주지 않는다면 그만큼 더 힘들 수밖에 없다. 또 운동함에 있어서도 혼자서 하기란 쉽지 않은 일이다. 당뇨인을 위해서라기 보다는 가족 전체의 건강을 위해서 규칙적인 생활 식습관은 온 가족이 함께 할 수 있는 일이다.

이런 기초 지식의 터득은 가족 모두에게 안심을 얻게 하고 기운을 북돋게 한다.

공연한 걱정은 당뇨병을 제대로 이해하지 못한 탓에 오는 경우가 많음을 종종 보게 된다.

둘째로는, 당뇨인의 행동을 이해하고 수용하도록 가족들이 노력하는 것이다. 여기서 타협이 되어서는 안된다. 당뇨병 관리를 제대로 못한다고해서 타박해서는 안된다. 함께 공감한다는 것을 표현하고 가능한 격려를 해주어야 한다는 것이다. 당뇨인이 행동을 한 것에 대한 잘 잘못을 명확히 지어주는 것도 중요하지만 그렇게하기까지의 당뇨인의 내적갈등을 이해하여 주려는 태도, 행동 그 자체를 평가함없이 받아들이려는 자세가 중요한 것이다.

세째로는, 많은 대화를 나눠야 한다.

이것은 당뇨인이 있는 가족에게만 해당되는

것이 아니라 모든 가족들에게 해당되는 것이다.

서로의 감정을 터놓고 이야기하는 것은 상대방의 입장을 이해할 수 있는 것으로 표현방식은 명령이나 지시가 아닌 대화, 토의를 통하는 것이 슬기롭다. 또한 상대방의 말에 귀를 기울이고 끝까지 들어주고 상대방이 하는 말을 정확히 이해했는지 확인하는 것도 중요하다.

「여고 1년생인 H양은 부모와 떨어져 언니하고만 자취생활을 하고 있는 당뇨인이다. H양도 얼마전부터 교회에 나가기 시작했고 교회나가는 것을 반대하시는 부모님과 의견 충돌이 생기기 시작했다. 집과 떨어져 있어 가족과 많은 대화도 없고 마음을 편안하게 유지하고 지지를 받고 의지할 곳이 필요해 교회를 찾았다고 했으나 부모님 반대 이유는 “교회 나가면 당뇨병을 고쳐준다냐” 하시며 막무가내였다.

잘못된 인식과 대화의 단절로 인해 부모님은 H양을 꼬박 감시하게 되고 H양은 거짓말해가며 불안한 마음을 갖고 교회에 나가게 되고 교회에 점점 몰두하게 되가며 부모님과 사이에서 거리감이 점점 커가기 시작했다.

여기서 H양과 부모님이 한발씩 뒤로서서 서로의 입장을 이해하여 보려 했으면 결과가 어떻게 되었을까 하는 의문이 간다. 처음부터의 대화가 이루어지지 못한 것에 대한 결과이다.

지시적이고 명령적인 어투는 반감을 사기 쉽고 바람직하지 못한 결과를 낳게 한다. 충고를 할때도 언제 어떤 방법으로 하는게 효과적인지 생각해본후 대화하는 신중함이 필요할 것이다.

네째로, 당뇨인을 가족의 희생양이 되지 않도록 한다.

가족내에서 일어나는 크고 작은 모든 문제들을 당뇨인 탓으로 돌리거나 대상이 되어서는

안된다는 것이다.

“당뇨인이기에 이걸 해서는 안돼”

“...때문에 못하잖아.”

가족들이 당뇨인을 지나치게 과보호 하는 상태에서 지나치게 무관심하는 것에서도 당뇨인에게 초점이 맞춰질 수 있고 문제를 타할 수 있기에 그러한 대상으로 감정표현을 해서는 안된다는 것이다.

마지막으로, 당뇨와 함께 사는 방법을 터득해야 한다.

내 생활의 동반자로 당뇨를 받아들이고 생활화한다면 긍정적인 나를 만들어 갈 수 있다.

여고 3년생인 B양은 당뇨를 부모의 탓으로 돌리고 받아들이지 못하여 조절도 잘 못해 자신뿐 아니라 가족들과 함께 스트레스를 받고 있었다. 그러던중 교육 및 가족회의를 통해 당뇨인은 당뇨를 나의 일부로 받아들이게 되었고 가족들도 당뇨인과 함께 생활을 습관화해 나갔다. 모든 일에 중심이 되었던 당뇨가 동반자가 된 것이다.

B양은 부끄럽게만 생각했던 사고에서 벗어

나 자유로이 마음을 열고 친구, 가족들을 대하다보니 편안한 생활이 유지됨을 느꼈고 다른 당뇨인을 돕기위해 나서기도 하였다.

이상 몇가지 가족의 역할을 제시해 보았다.

이 모든 것들은 사랑과 신뢰의 바탕에서 이루어져야 할 것이라 여겨진다.

가족들이 당뇨인에게 관심을 기울여주지 않는다면 당뇨인은 심리적으로 어려움을 해결할 수 있는 대상을 찾지 못할 것이고 그로인한 불안, 우울, 분노, 좌절감을 나타낼 수가 있다. 반면, 너무 지나친 관심은 당뇨인을 위한다는 것보다 오히려 그릇된 방향으로 유도할 수도 있다.

가족의 입장은 당뇨병을 공부하고 당뇨인의 생활에 관심을 가져 당뇨관리는 스스로 할 수 있게끔 하는 생각이 바람직 하리라 본다.

설사 당뇨 관리를 게을리 한다해도 일방적인 강요나 동정심보다는 자기관리를 할 수 있을때까지의 더 많은 관심과 기다림이 필요하리라 생각된다. 당뇨인과 함께 하고 함께 느낀다면 나 혼자가 아닌 우리로 부딪히는 문제를 슬기롭게 해결하고 건강한 삶을 살아갈 수 있을 것이다.

임예방 12가지 수칙

- | | |
|---------------------------------|---------------------------|
| ① 편식하지 말고 균형잡힌 영양을 취한다. | ⑦ 너무 짜거나 뜨거운 것을 먹지 않는다. |
| ② 같은 식품을 될 수 있는 한 되풀이해서 먹지 않는다. | ⑧ 너무 탄 부분을 먹지 않는다. |
| ③ 과식을 피한다. | ⑨ 곰팡이가 핀 부분은 먹지 않는 편이 좋다. |
| ④ 술을 과음하지 않는다. | ⑩ 과도하게 햇볕을 쬐지 않는다. |
| ⑤ 담배를 피우지 않는다. | ⑪ 과로를 피한다. |
| ⑥ 비타민A를 취한다. 비타민C나 E도 취한다. | ⑫ 몸을 청결하게 유지한다. |

*평상시의 수칙이 중요합니다.