

당뇨환자 가족이 꼭 기억해야 할 것들

박정은/삼성제일병원 당뇨전문간호사

가족 중에 당뇨환자가 있으면 다른 가족들은 항상 당뇨인을 보면서 마음 졸이고, 어떻게 해야 할까 고민에 빠지게 될 것입니다. 아시다시피 당뇨병은 소리없이 왔다가 갑자기 합병증을 가지고 오지 않습니까? 조용할 때가 더욱 중요한 시기라는 점은 공감하실 것입니다. 가족이 도와주어야 당뇨인도 당뇨병을 올바르게 관리할 수 있으므로 무조건 위해주는 것도 좋지 않지만 그냥 하는 대로 내버려 두는 것도 옳은 방법이 아닙니다. 자 그럼 가족들이 당뇨인을 위해서 어떤 도움을 줄 수 있을지, 시작해 볼까요?

신경질에 대하여

혈당이 많이 올라가면 성격이 좋은 당뇨인들도 짜증이 나고 신경질이 나게 됩니다. 어떤 분들은 밤에 잠도 안오고 말이지요. 이런 것을 볼 때 가족분들은 당황하게 되고 같이 예민하게 되실 겁니다. 그때 '아 혈당이 높아지면 그러고 싶지 않은데도 예민해지는구나' 하면서 이해를 해 주십시오. 같이 성을 내시면 당뇨인들은 그로 인해 더욱 혈당이 올라가게 되고 가족들도 불편해 집니다. 병의 일부분으로 이해하시고, 당뇨인의 혈당이 정상범주에 이르면 다시 예전의 모습을 볼 수 있을 것입니다.

민간요법에 대하여

가장 유혹을 많이 받는 부분입니다. 다행히도 우리나라 당뇨인들이 요즘은 민간요법에만 의

지하기 보다는 식사요법, 운동요법, 병원 진료와 병행하는 분들이 더 많다고 하니 걱정은 좀 덜 됩니다. 이 민간요법이란 약리작용을 하는 것도 있고 오히려 혈당을 올려주는 것도 있습니다. 어느 당뇨인이 효험을 봤다고 하면 귀가 솔깃해지는 것이 인지상정이지만 과감히 배척해 주십시오. 결코 당뇨인을 도와주는 것이 아닙니다. 오히려 해가 될 수 있다는 것을 알려주시기 바랍니다.

식사에 대하여

그럼 뭘 도와줄 것이 없나 하고 자꾸 생각을 하게 되지요. 일단 도와주셔야 할 것이 당뇨인의 식사시간을 잘 맞추도록 배려해 주세요. 특히 가정주부들은 오히려 식사시간을 지키기가 더 어려운 법이므로 바깥 분들의 각별한 배려가 필요합니다. 저녁 식사를 따로 하시게 되더라도 부인을 기다리게 하지 마시고 정해진 시간에 드실 수 있도록 해 주세요. 외식을 하실 때도 삼겹살, 자장면, 탕수육 등의 기름진 음식을 좋아하시더라도 당뇨인을 위해 썬빔집이나 한식을 드실 수 있는 곳으로 정해주시고요. 이렇게 작은 배려가 1년, 2년, 10년이 되면 '합병증 없이 건강한 당뇨인'이라는 큰 보답으로 되돌아오게 되어 있습니다. 이 정도의 간병이라면 얼마든지 할 수 있는 것이 아니겠습니까?

당뇨인 남편을 둔 주부님께

피곤할 정도로 몸을 많이 사용하면 칼로리가

소모되어 혈당이 떨어질 것 같으나 오히려 그 반대입니다. 매일 늦도록 일하고 지쳐서 들어온 남편이 일요일 하루 잠을 잔다고 해서 일어나라고 운동하라고 보채지는 마십시오. 때를 기다리는 것이지요. 피곤이 쌓이면 혈당이 떨어질 수가 없으니 매일 쌓인 피곤을 하루쯤은 풀어주어야 하니까요.

그러면 피곤의 원인이 무엇인지 생각해 보죠. 과도한 업무도 원인이 되지만 불규칙한 식사, 흡연, 과음 등도 당뇨인 남성을 망치는 지름길입니다. 여기에 과도한 승부욕, 승진욕까지 부가되면, 혹은 아내가 이런 것을 기대한다면 남편의 피곤은 더욱 가중됩니다. 욕심을 버리고 남편의 건강을 위해서 가능한 마음을 편하게 해주세요. 이말은 무조건 양보하시라는 말씀이 아니라 쓸데없는 감정싸움은 피하시라는 것입니다. 이 마음이 언젠가는 당뇨인 남편의 감동을 불러올 것이고 과음도 흡연도 점차 줄일 수 있는 원동력이 될 것입니다. 꿇으라고 꿇을 사람이 어디 있겠습니까? 다 본인의 의지가 중요한 것입니다. 여기에 아내의 역할이 돋보이는 것이지요. 기회를 보다가 적당한 시기라고 생각하면 저녁식사 후 30분이라도 같이 걷는다던가, 출근 후 어렵지만 운동할 기회를 주신다거나 하시면 남편과 동거하는 아내의 먼 훗날이 더욱 행복할 것입니다.

60세 이상 당뇨인을 둔 분들께

오랜 기간 고생한 시대이므로 너무 먹는 것을 제한하면 삶의 즐거움을 잃어버리게 됩니다. 식사 시간 배분과 간식시간 등만 적절히 관여하시고 가끔가다가는 드시고 싶은 것도 드실 수 있게 배려해 주십시오. 힘든 일을 하시면 혈당이 젊은 사람들 보다 급격히 올라가므로 아기를 맡긴다거나 하는 것은 좋지 않습니다. 혹시 등산을 오랜시간 하신다면 조금씩 강도를 줄이시도록 도와주십시오.

오, 나이가 드시면 뼈가 약해져서 조금만 부추의 하면 골절을 입게 되고 당뇨병을 악화시키는 원인이 되므로 모든 것을 과도하게 하는 것은 좋지 않습니다.

당뇨병 임신부를 둔 남편분들께

부인이 임신 전부터 혈당 조절이 잘 되었다면 건강한 아기를 얼마든지 품에 안으실 수 있습니다. 하지만 연약한 부분을 지니고 있는 부인이니 만큼 예쁜 아기를 같이 만들어 나간다는 마음으로 혈당측정이나 인슐린주사, 식사요법, 운동요법을 적극적으로 격려해 주셔야 합니다. 임신이라는 것은 여성의 몸에는 힘센 풍파를 만나 목적지까지 가는 것 처럼 힘들고 지치는 일이므로 마음으로라도 응원해 주시기를 바랍니다. 태어나는 아기가 당뇨병이 되지 않으려면 계획된 임신을 하시고 부인이 시간을 내어 운동을 할 수 있도록 도와주세요.

그밖에

당뇨 식사는 절대로 굶어 죽을 만큼 적은 것도 아니며, 체중조절 및 건강유지에 아주 적합한 균형된 식사입니다. 당뇨인이 많이 먹어야 버틸 수 있다던가 하는 이상한 소문에 귀 기울이지 마시고 같이 동참한다는 마음으로 덜 달고, 덜 짜게 만든 음식을 함께 드십시오. 당뇨인에게 눈검사, 단백뇨 검사, 족부 검사는 일년에 1번, 당화혈색소 검사는 2~3개월에 1번, 혈당 검사는 수시로 받아야 하는 것이므로 빠뜨리지 않도록 도와주시고, 고혈압과 당뇨병을 같이 가지고 계신 분은 특별히 약을 잘 챙겨 드실 수 있도록 도와 주십시오. 