가족은 당뇨인의 힘 입니다

박미정 / 아주대학병원 사회사업팀

당뇨병은 만성질환이라는 특성 외에도 일상생활에서 자가관리를 어떻게 하느냐에 따라 결과에 엄청난 차이를 나타내는 질환입니다. 그렇기에 당뇨병은 분명 우리 삶에 있어 큰 도전거리를 제공합니다. 식사를 조절해야 하고 평소에 하지 않던 운동을 해야 하며 늘 건강하지 못하다는 것 때문에 생활에서의 제약을 받는 등 엄청난 스트레스를 경험하게 합니다. 이런 부담감은 당뇨인 뿐만 아니라 가족에게도 마찬가지입니다. 당뇨병은 단순히 혈당조절을 잘 하라고 압력을 주는 차원을 넘어 가족 전체에게 건강을 유지하기 위한 생활의 변혁을 요구하기 때문입니다. 자신의 의도와는 상관없이 생활습관을 바꾸는 것은 결코 쉬운 일이 아닙니다. 그러나 가족 전체가 노력한다면 더 이상 당뇨병은 삶에 있어 문제가 아니라 기회가 됩니다.

가족이 당뇨인의 힘의 원천으로서 기능하기 위해서는 다음과 같은 사항을 실천해 봅시다.

가족은 당뇨인을 돕고 격려할 의무가 있음을 기억해야 합니다

가족은 삶의 희노애락을 함께 하는 공동체입니다. 가족 중에 당뇨인이 생겼다면, 가족 전체가 당뇨인을 돕고 격려할 기회가 주어진 것입니다. 당뇨관리의 주체는 당뇨인 자신이지만 자발적이고 적극적인 관리를 하고자 하는 동기를 불러일으키는 것은 가족의 몫입니다. 가족이 당뇨인을 돕고 격려하면 실제로 당뇨관리가 잘 되는 것뿐만 아니라 가족의 유대와 응집력도 훨씬 깊어질 수 있습니다.

당뇨병에 대해서 가족 모두가 공부해야 합니다

당뇨인을 제대로 돕기 위해서는 질환의 특성에 대해서 알아야 합니다. 당뇨병에 대해서 많이 알면 알수록 관리는 더욱 쉬워집니다. 당뇨병은 조금만 공부하면 충분히 관리가 가능한 질환입니다. 만약 당뇨병 관리를 의사나 다른 치료진만이 할 수 있는 것이라면 아마도 모든 당뇨인들은 평생을 입원해 있어야 하는 상황이 벌어지겠지요! 알아야 잘 도와 줄 수 있습니다.

가족 전체가 과감하게 생활의 변혁을 시도해야 합니다

당뇨관리를 위한 생활의 변혁은 곧 가족전체의 건강한 생활습관을 만드는 것입니다. 당뇨관리에서 해야 하는 식사요법, 운동요법, 스트레스 관리 모두가 일반인들도 건강을 유지하기 위해서 반드시 실행해야 하는 내용입니다. 그러나 오랜 시간 동안 유지해 온 생활습관을 갑작스럽게 바꾸는 것은 쉽지 않을 것입니다. 이럴 때는 갑자기 많은 변화를 시도하기 보다는 우선적으로 해야 할 일 1~2가지를 정하여 3개월 이상 지속해 보시면 됩니다. 3개월이 지난 이후에 잘 되고 있는지 체크하고, 잘 되고 있다면 또 다른 일들을 정하여 실행하시면 됩니다. 만약 잘 안되고 있다

면 그 원인이 무엇인지를 확인하고 다시 3개월 동안 그 일을 해 보시기 바랍니다. 이때 잘 되고 있는 지를 체크할 수 있는 표를 만들어 가족 모두가 잘 볼 수 있는 곳에 붙여 놓으면 더욱 효과적입니다.

당뇨관리는 마라톤 경주와 같습니다. 처음에 얼마나 빨리 먼저 뛰어가고 있는지는 별로 중요하지 않습니다. 얼마나 같은 속도를 유지하면서 쉬지 않고 가는지가 중요합니다. 이제부터 용기를 내서 시작해 보시기 바랍니다.

당뇨 관리는 꾸준히 자신의 욕구를 조절해야 하는 어려운 일임을 인정해 주어야 합니다

당뇨관리를 가족전체가 해야 하는 것이라고 해도 가족들은 알 수 없는 당뇨인만이 겪게 되는 심리적 어려움이 있습니다. 당뇨관리 자체의 어려움, 적극적인 사회적 활동에 있어서의 제약, 심리적 위축, 가족에 대한 죄책감(미안함)이 있습니다. 따라서 가족은 당뇨인의 어려움에 대해서 인정해 주어야 합니다. 가장 가까이에 있는 가족의 위로와 인정은 당뇨인에게 가장 큰 힘이 됩니다.

당뇨인을 소외시키지 않도록 해야 합니다

'건강을 잃으면 천하를 잃은 것과 같다'라는 말이 있습니다. 건강하지 못하다는 것은 매사에 자신감을 잃게 만들고 가족관계나 대인관계에서 쉽게 소외감을 느끼게 합니다. 결국 당뇨병 때문에 자신이 잃게 된 부분이 많다고 생각하게 됩니다. 이런 상황에서 가족들이 식사를 할 때나 다른 가족활동을 할 때, 당뇨인도 함께 참여를 하지 못한다면 당뇨인은 당뇨병에 대한 부정적인 인식을 하게 되고 자발적으로 당뇨관리를 하기 어렵게 됩니다.

가족은 감시자가 아니라 후원자입니다

당뇨병은 혈당이 높다는 것보다는 그로 인한 합병증을 더욱 걱정해야 하는 질환입니다. 그래서 가족들은 합병증에 대한 얘기를 들으면 불안해지고 걱정을 하게 됩니다. 이런 염려는 당뇨인을 재촉하도록 만듭니다. 당뇨관리에 있어 빈틈없이 철저히 하기를 요구하며 이미 당뇨인이 하려고 마음먹은 자가관리 행위에 대해서 빨리 하기를 재촉합니다. 이런 일은 처음 진단을 받았거나 또는 합병증이 발병한 당뇨인의 경우에 더욱 심해집니다. 당뇨인에게 관심을 갖는 것도 필요하지만 그 관심이 부담을 주지 않는 선에서 지속성을 유지하는 것은 더욱 중요합니다.

가족의 관심과 협조 속에서 이루어지는 당뇨관리에서 얻을 수 있는 긍정적인 결과들을 한번 생각해 보시기 바랍니다. 당뇨병에 대한 인식이 달라질 것입니다. 인식이 달라지면 당뇨관리를 즐겁게 잘 할 수 있게 됩니다. 그러면 실제로 당뇨관리도 잘 되고 삶의 질도 더욱 높아질 것입니다.

이제부터 당뇨인 뿐만 아니라 모든 가족들이 합심하여 '건강한 가족 만들기'를 실행해 보시기 바랍니다.