

모든 병은 마음의 병에서부터 온다는 말이 있다.
스트레스를 최소화하고 마음을 편하게 먹어야 병에 걸리지 않고 또 병을 치료할 수 있다.
당뇨병을 판정받기부터 시작해 치료하고 관리하는 도중에 대부분의 당뇨인들은
여러 가지 스트레스에 직면하게 되고 더러는 병을 더 악화시키기도 한다.
게다가 오랫동안 병마에 시달리다 보면 무력해져 어느새
자신 없어하는 자신을 발견하게 된다.
병을 극복하는 길은 나와외의 싸움에서 이기는 길이다.
그러기 위해서는 잃어버렸던 자신감을 찾고 긍정적인 마음을 가지는 것이 우선이다.

강의노트-사회복지사가 전한 당뇨정보 자기관리 향상을 위한 임파워먼트(역량강화)하기

자기관리 향상을 위한 임파워먼트(역량강화)하기

임파워먼트는 우리말로 역량강화 또는 능력고취, 권한부여, 세력화 등으로 사용한다. 임파워먼트란, 나 자신이 병 앞에서 무력한 존재가 아니라 나 자신이 본래 가지고 있는 역량(능력, 힘, 장점)을 인식하여 내 병을 보다 자신 있게 조절할 수 있는 힘을 획득하는 과정이며 그래서 자신이 원하는 것을 얻는 능력이라고 할 수 있다. 임파워먼트 과정을 통해서 개인이나 집단은 상대적으로 무기력한 상태에서 힘을 가진 상태

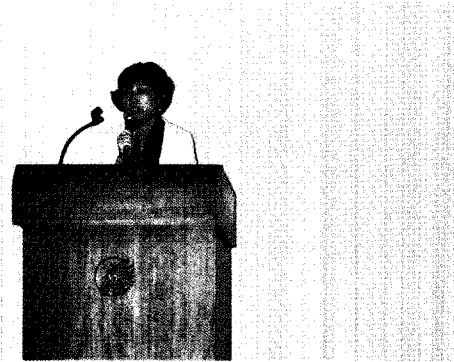
로 이동해 간다. 임파워먼트의 반대개념은 무력감, 절망감, 자신의 삶에 대한 조절감 상실, 의존감 등을 들 수 있다.

역량강화는 우리의 삶을 조절하고 개입하는 과정과 결과를 모두 의미한다. 힘이란 에너지, 잠재력 그리고 사람들 사이와 지역사회에서 나에게 필요한 자원을 획득 활용하는 능력을 의미한다. 자기관리 향상을 위한 역량강화는 우선 첫째로 자신의 강점을 파악하고, 자기인식이 있어야 하며, 자가 관리 실천에 있어 방해요인을 파악하고, 방해요인을 제거하기 위한 자원을 동원 개

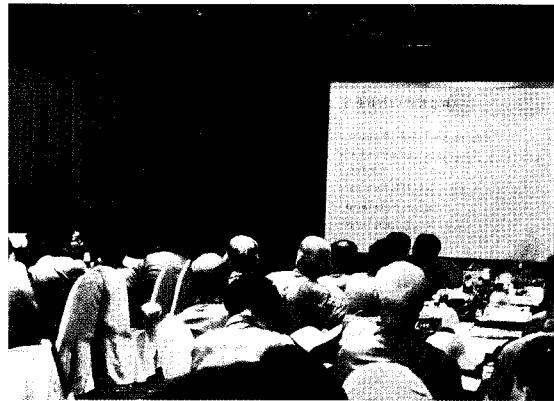
발함으로서 자신이 건강관리자의 주체가 된다. 당뇨병관리는 실제 생활에서 관련된 결정과 행동을 매 순간해야 함으로서 99% 자신의 생활에서 이루어지며 실제 본인의 책임이 99%이다. 그래서 자신 스스로가 내린 결정은 분명히 그들의 권한이며 책임이라는 가정이 전제된다. 자신의 삶을 관리한다는 측면에서 전문가가 되어야 한다. 이를 위해서는 본인 스스로 반드시 정확한 당뇨병에 관한 정보와 지식, 기술을 습득해야 한다. 그래서 자가 관리의 중심은 치료진이나 가족에 의해 이루어지는 것이 아니라 본인이 중심이 되어야 자신의 능력에 확신이 생긴다. 반두라 심리학자는 사람들은 자신의 능력 밖이라 판단되는 행동들을 꺼려하게 되면, 자신이 충분히 실행할 수 있다고 판단되는 행동들에는 보다 빨리 적응하게 된다고 한다.

자신의 역량(능력)에 대한 인식은 세월이 흘러감에 따라 점진적으로 발전하게 되고, 개인의 다양한 사회적 또는 심리적인 발전 단계에 따라 영향을 받게 된다. 자가 능력의 발전은 환경, 스승이나 멘토, 가족 구성원 등에 의해 영향을 받기도 하고, 이런 영향을 받게 됨에 따라 인식의 변화를 불러일으키게 된다. 그래서 자가 능력의 수준은 외부적인 영향, 건강상태, 안정된 삶이나 연령 등에 의해 형성되고 자라가며, 안정되거나 동요하기도 하며, 낮아지기도 한다.

만성적인 질병, 사회경제적 지위의 변화, 환경적인 요인, 건강의 악화와 노화는 모두 자기 역량의 인식에 영향을 미친다. 당뇨병과 같은 만성적인 질병의 복잡성을 관리하는데 있어서, 보다 높은 수준의 자가 능력에 대한 인식을 갖게 될수록 보다 효과적으로 자가 관리를 실행하고 성공적인 결과를 얻게 된다.



강의 중인 한강성심병원 최경애 사회복지사




자가 관리를 막는 장애 요인들

자가 관리를 불가능하게 만드는 요인들은 심리적, 사회적, 환경적인 이유들이 있다. 심리적인 요인들에는 자가 능력에 관한 낮은 인식, 건강에 관한 낮은 신뢰, 중복 이환에 의한 우울증이나 스트레스 등이 포함된다. 사회적 요인으로는 낮은 수준의 지원이나 사회경제적인 지위, 가족에 대한 책임감과 가족 구성원들이 겪고 있는 질병 등이 포함된다. 환경적인 요인으로는 일반적인 자원의 부족, 과중된 건강관리 시스템, 시스템 운용을 위한 가용인력의 부족, 약물과 인슐린 제공이 원활하지 않은 시점 등의 어려움이 포함된다. 이런 요소들은 환자 개인의 조절 능력 밖의 것들로 환자의 심리적 건강에 영향을 미치거나 자신의 힘으로 어찌할 수 없다는 의식을 갖게 하기도 하여 자가관리 실천을 막는 장

애요인이 된다.

당뇨인은 스스로 자가 관리 실천을 막고 있는 요인이 무엇인지를 파악하고 이를 극복하기 위하여 우선 내가 가지고 있는 나의 역량(강점, 힘 등)을 키우고, 주변에 나를 도와줄 수 있는 자원(가족, 병원, 치료진, 지역사회, 협회 등)을 적극 개발, 활용하며, 더 나아가 환경적인 방해요인 개선에도 목소리를 내야 한다. 이것이 자가관리 실천의 진정한 역량강화이다.

이런 관점에서 치료진은 이제 의존해야 할 존재가 아니라 나의 파트너로서 동반자일 뿐이다. 치료진의 미션은 당뇨병에 대한 전문적 소견, 교육 그리고 심리사회적 지지를 지속적으로 제공하는 것이다. 그들은 환자들이 매일 매일 자가 관리를 함에 있어 정보(지식)에 근거한 결정을 할 수 있도록 도와주는 역할을 할 뿐이다.

다음은 자가-관리를 향상을 위한 역량강화 방법 몇 가지를 소개한다. 

글 / 김민경 기자

확신과 지지

1. 나를 전문가로 인정하라
나는 아무것도 모르는 학생이 아니라 나에게 관한 전문가이다. 아직 전문가가 아니라고 생각한다면 이제 전문가가 되어야 한다.
2. 나 스스로 당뇨병을 가지고 있다는 것을 흔쾌히 받아들여라
나 스스로 나 자신에 대한 인정이 필요하다. 병을 받아들이는 것을 말로 표현하고, 나의 인생에서 그것이 가지는 의미를 통합하라.
3. 나의 당뇨병에 대한 감정을 표현하라
각 개인의 감정표출 방법은 문화에 따라 다르다.
4. 삶의 스트레스에 대해 최대한 많이 표현할 기회를 갖도록 하라
서로 격려하고 문제 해결을 위해 함께할 수 있는 기회를 만들어야 한다.
5. 당뇨병을 처음 진단 받은 이를 위한 돕는 팀을 만들어라
자원봉사자가 되어 처음 당뇨병 진단을 받은 사람들을 도울 수 있도록 팀을 만들어 활동하라.

6. 변화의 주체자가 되라

내가 변화의 선동자가 되도록 하라.

7. 집단 모임활동에 적극적으로 참여하라

나와 같은 생각을 가진 동료들을 연합하여 집단 활동을 촉진하라. 건강 협회에 우리의 욕구를 표출하고 격려하라.

8. 가족과의 조화를 유지하도록 노력하라

9. 스스로에게 그리고 타인들에게 "칭찬은 지나치게 하고, 비난은 부족하게 하라"

외적인 장애

10. 환경 속에서 나를 이해하라

나의 당뇨병 관리를 방해하는 환경을 파악하라.

11. 전문가들을 평가하라

나에게 맞는, 내가 신뢰할 수 있는 전문가들의 리스트를 만들라. 우리지역의 건강관리 전문가들을 평가하고 순위를 매겨보라.

12. 집단(모임)에서 자가관리 계획을 실천하라

자가관리 실천을 위해 지역내 아파트 체육관, 노인정, 복지관, 공원 등 적극 활용하고 자가관리 활동을 위한 모임을 만들라.