당뇨관리와 가족의 역할

당뇨를 관리하는데 있어서 가족의 역할은 매우 중요하다. 당뇨에 걸린 이가 어른이 아닌 아동인 경우 특히 그러한데 가족의 협조가 있을때 아동이 당뇨관리지침을 따르기가 용이해진다.

반면에, 가족간에 문제가 발생하면 아동의 당뇨관리는 말할 것도 없고 행동자체에도 악영향을 끼친다. 여러분의 가족이 당뇨라고 진단을 내린 순간부터 보이는 당뇨아동에 대한 태도는 상당히 장기적인 효과를 나타내게 된다.

진단이 내려지는 순간 놀라는 것은 어떻게 보면 당연한 반응이다. 이외에도 지치고, 식욕이 떨어지고, 화가 나고, 집중력이 떨어질 수 있다. 부모가 당뇨인인 경우는 자신때문에 아이가 당뇨에 걸렸다는 죄책감에 휩싸일 수 있다.

충격, 당황은 짧은 기간내 수습돼야

이들 증상은 모두 정상적인 반응으로 몇주에서 몇달간 지속되기도 한다. 그 기간이 지나게되면 가족들은 아동과 함께 새로운 생활방식에 적응하는 방법을 배워야한다. 가족구성원 모두 당뇨아동이 지켜야하는 음식제한, 인슐린 주사계획과 혈당 관리스케줄에 어느정도 영향을 받는다. 심한 경우, 당뇨아동에게만 쏟아지는 부모의 관심으로 인해 다른 형제들은 불만이 쌓여간다.

대략 6개월이 지나게되면, 새로운 생활방식이 일상적인 방식으로 굳어간다. 이때쯤 되면 적응기간동안 저변에 감춰져있던 여러가지 가족간의 문제들이 수면위로 떠오르게 된다. 관심을 끌기위한 경쟁, 몸싸움을 비롯해 이제까지 휴면상태에 있던 가족간의 문제들이 터져나오는 때인 동시에 해결을 하려는 노력이 시도되어야 하는 때이다.

부모들은 아동의 당뇨관리 전반에 걸쳐 모든 책임을 져야한다고 생각할 것이다. 이런 생각과 행동은 당연한 듯 보이며 당뇨아동을 돕는 길이기도 하지만 상대편 배우자나 다른 아동들에게는 관심이 멀어지게 돼 새로운 문제를 야기시킨다. 이런 문제를 피하려면 배우자와 형제들에게도 당뇨아동에 대한 책임을 어느정도 나누어줄 필요가 있다. 각각의 가족 구성원은 시장보기, 음식준비, 운동 같이하기,

인슐린주사 맞는것 도와주기 등 나름대로의 역할을 할 수 있다.

부모들은 당뇨아동이 성장함에 따라 일으키는 병에 대한 각종 반응의 변화를 잘 살펴야 한다. 예를들어 아이가 유치원에 가게되면 그 아이는 인슐린주사나 혈당검사가 자기만 하는 즉, 정상적인 행위가 아님을 재빨리 눈치채게 된다. 그로인해 인슐린주사나 혈당검사를 거부할 수 있다.

부모들이 아동의 이러한 행위에 화가 나거나 죄책감을 갖게되면(주사기나 란셋으로 아이를 괴롭혀야 한다는 생각으로) 인슐린주사가 필요하거나 혈당체크를 하려고 할때마다 스트레스를 받게될 것이다. 이러한 충돌은 하루에 6번 아니 그 이상 일어날 수 있으며 결국에 가서는 당뇨관리는 물론 가족의 생활까지도 엉망이 될 것이다.

가족간의 적절한 역할분담 이뤄져야

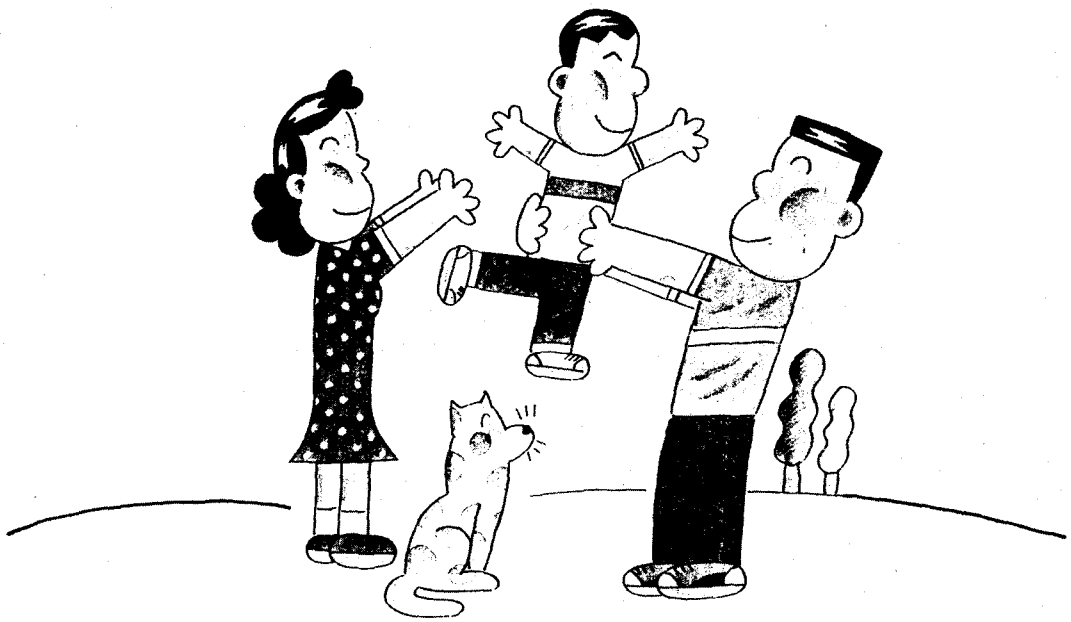
일단 아동이 학교에 갈 나이가 되면 그가 당뇨에 걸린 이유가 과식이나 거짓말을 했기 때문이라고 느끼기 시작한다. 또한 갖은 상상력을 동원해가며 당뇨가 언젠가는 자기에게서 떠날거라고 여기려한다. 심지어는 이러한 상상을 실제상황으로 착각해서 당뇨관리지침 자체를 무시하려 할 수 있다.

부모들은 아동의 나이와 수준에 맞는 기본적인 교육을 통해 당뇨의 발병요인을 설명해야 한다. 아동이 당뇨에 대해 더 많이 알고 이해할수록 온갖 상상이나 유혹에서 벗어나 당뇨관리를 게을리하지 않을 것이다.

대략 6개월이 지나게 되면, 새로운 생활방식이 일상적인 방식으로 굳어간다. 관심을 끌기위한 경쟁, 몸싸움을 비롯해 이제까지 휴면상태에 있던 가족간의 문제들이 터져나오는 때인 동시에 해결을 하려는 노력이 시도되어야 하는 때이다.

그러나, 이와 더불어 여러분은 아동의 식사가 잘못되었을지도 모르는 가능성이나 인슐린주사 계획의 수정 역시 염두에 두어야 한다. 당뇨일기를 읽어보고 그의 혈당치, 주사, 식사, 운동등과의 연관성을 재검토한다. 아동이 당뇨관리를 철저히 하고있는 경우에는 음식이 아닌 다른 것으로 보상을 해줄 수도 있다.

아동이 청소년기에 이르게 되면 가족간의 갈등은 감소하기 보다 오히려 증가하는 경향을 띠게된다. 당뇨인이 아닌 경우에도 십대들은 선생님이나 부모들의 권위에 도전하려 하고 자립심이 강해진다. 당뇨인인 십대의 경우



는 자신의 병이 가족의 협조와 지원이 필요하다는 사실에 절망이나 분노를 느낄 수 있다. 또한 당뇨로 인해 겪어야하는 제한이나 이질성에 대해 화가날 수도 있다.

부모들은 이러한 감정들이 정상적인 느낌이라고 이해할 필요가 있다. 명심할 것은 여러분의 자녀들은 결국 어른이 되며, 십대에 저지르는 잘못들이 부모가 아닌 자녀 자신들이 짊어져야할 몫이 된다는 것이다.

어려운 고비는 현명하게 대응해야

자녀를 당뇨관리 제반사항의 결정에 참여시키게되면 그들은 좀더 책임을 느끼게되고 더 나아가서는 그의 행동에도 책임감을 갖게된다. 어찌되었든 당뇨를 가진 자녀에게 소홀해질 수는 없다. 그러나 그들을 과잉보호해서도 안된다. 과잉보호와 방치사이에서 균형을 이루어야 한다.

어떤 나이에 있는 아이건 당뇨인이라면 가족을 의기소침하게 만든다. 여러분 자신이 바로 그런 상황에 있고 어떻게 헤쳐 나가야할지 막막하다면 도움이 필요한 때이다. 자녀의 담당의사와 상의해 상담자나 같은 처지에 있는 이들을 소개받도록 한다. ▶

(Diabetes in the News 譯)