특 1 집

노인당뇨병 환자의 심리적문제 대응가이드

노인당뇨환자에 있어서 가족들의 역할

최경애 (한강성심병원 사회사업과)

인간은 누구나 건강하고 행복하게 살기를 원하고 더우기 노후를 맞이한 노인들은 어떻게 하면 최대의 만족을 누리며 생애를 마칠 수 있을까 하는 것이 최대의 희망이며 과제일 것이다. 그러나 그렇지 못한 것이 우리네 인생이다. 노년이면 신체적·정신적 퇴화가 불가피하여 기억력 상실, 학습능력의 쇠퇴, 배우자 상실, 친족과 친구의 사별, 자녀들과의 별거 등 심리사회적 문제가 가중되어 심신의 건강을 잃고 새로운 사건에 적응하기 곤란하게 된다. 이러한 시기에 당뇨병과 같은 만성질환은 노인에게 불청객이 아닐 수 없다.

예를 들어 식사요법은 당뇨병 환자들의 치료에 있어서 필수적이면서도 장기적으로 지속해야 된다는 점 때문에 환자 자신은 물론 가족들에게도 어려움을 준다. 환자에게는 평생을 해 온 자신의 식성을 바꾸어야 한다는 것 자체가 스트레스가 될 뿐 아니라 함께 식생활을 하는 가족들에게는 만성적인 질병을 함께 관리한다는 것이 마치 살얼음판을 걷는 것 같은 기분일 것이다.

이처럼 환자는 물론 가족까지도 장기간의 치료와 어떤 새로운 상황에 대해 근본적인 변화를 받아들인다는 것은 무척 어려운 일이다. 그러나 주어진 상황을 그냥 놔두고 방치하는 것보다는 우리가족에게 닥친 일이라는 현상황을 인정하고, 적극적으로 받아들이는 태도가 오히려 부담을 줄이는 바람직한 방법이 아닐까?

그러면 우리는 우선 당뇨병을 가지고 있는 노인의 심리적 특성을 이해하고 가족들이 함께 도와줄 수 있는 방법을 생각해 보기로 하자.

노인당뇨병환자의 심리적 특성

당뇨병을 가지고 있는 노인뿐 아니라 보통 일상적인 생활을 하는 도중 자신이 병이 있다고 알게 되면 누구든 비관적인 마음을 갖게 된다. 그렇지 않아도 노인이 되면 노화로 인해 신체적인 기능이 악화되고, 경제적 능력이 상실되며, 지적능력 장애로 기억 및 판단력이 감퇴되고, 사회적 역할 및 활동을 상실한다. 이로 말미암아 무엇보다도 노인은 심리적 의존성이 커져 어린애처럼 가족들이 나에게 잘해 주기만을 바란다. 그래서 노인들은 가족에서 감정적 유대관계를 중요시하고 특히 '마음을 믿고 의지할 수 있는 사람'을 가지려고 애쓴다. 때로는 의존적인 욕구가 받아들여지지 않을 때는 먹기를 거부하거나 또는 더 많이 먹음으로써 음식물이 애정의 상징이 되어 적개심을 표현하는 무기로 사용되기도 한다.

물론 이중에는 나이가 듦에 따라 인격이 원만해지는 경우도 있고 또는 그와 반대로 메말라가는 노인도 있다. 그러나 많은 경우에 인격의 열세화라 하여 젊은 시절에도 누구나 갖고

있기 마련인 성격의 편협함이 더 심하게 극단적으로 되어 나타난다. 예를 들면 성실했던 사람이 불성실해진다든가 친절했던 사람이 쌀쌀해진다거나, 다소곳한 사람이 신경질적으로 되는 예가 적지 않다.

하물며 이러한 시기에 당뇨병은 장기간의 치료와 생활방식의 근본적인 변화를 요구한다는 측면에서 환자 자신은 물론 가족에게도 크게 영향을 미친다.

상당기간 혹은 평생동안 생활의 일부분을 검사와 치료에 관련된 행위, 즉 병원방문이나 식사 및 운동요법 등에 따로 시간을 할애해야 한다는 사실은 큰 부담이 아닐 수 없다. 더우기 노인 당뇨의 경우 감각능력이 감퇴하고, 치아불량 등으로 식욕이 감퇴하고, 인지능력저하, 손떨림, 관절염 등으로 활동력 감소, 박탈감, 우울, 치매 등이 동반하는 특징이 있으므로 관리상 난점이 아닐 수 없다.

당뇨병 환자의 심리적 반응에 대한 연구에서 보면 불안 및 두려움, 부정, 우울, 무력감을 나타내는 경우가 많고 특히 연령이 높을수록 무가치함을 많이 느끼고 불안 및 두려움이 두드러지게 나타난다고 했다.

실제로 환자는 예민해져 작은 일에도 신경질과 짜증을 잘내고, 기운이 없다하며 집안에만 지내려고 해 활동량이 감소한다. 이를 보는 가족은 답답하여 여러가지를 권하고 재촉하지만 이러한 생활이 오래 지속되다 보면 환자와 가족 모두는 타성에 젖어 관심이 소홀해진다. 이로인해 환자는 더욱 가족이나 가까운 사람과 점점 멀어져 고립감과 소외감을 느끼며 우울해 한다.

인생주기상 노년기에 따라오기 마련인 특수성과 함께 당뇨병으로 인한 불안과 두려움, 이로인해 한층 더 높아지는 의존성, 우울, 자신이 무가치하다는 느낌을 가져 치료에 잘 협조하지 않아 혈당조절을 어렵게 하는 등 악영향을 끼친다.

그러므로 노인의 당뇨병을 효과적으로 치료 관리하기 위해서는 뭐니뭐니 해도 가족의 역할이 중요하다. 그것을 보충해 줄 수 있는 것은 가족 외에는 없다.

가족이 노년기의 특유의 심리를 이해하고 '가족내의 외톨이'가 되지 않도록 마음가짐과 배려를 게을리하지 않도록 하는 것이 중요하겠다.

가족의 역할

인간생활의 기본단위는 가정이다. 생활의 본거지일 뿐 아니라 정신적 안정의 제1차적 장이며 특히 육체적으로 쇠약하고 정신적으로 고독한 노년기에 있어서 가족과 함께 여생을 보낼 수 있다는 것은 행복하고 안락한 생활을 위한 첫째 관건이 아닐 수 없다. 노화에 따른 역할의 상실 혹은 변화, 신체 및 정신건강의 퇴화, 자유로운 환경통제의 곤란 등은 자연히 노인으로 하여금 타인의 도움을 필요로 하게 만든다. 가족들은 노인들의 이런 필수불가결한 의존성의 욕구를 이해하며 노인 당뇨병 환자를 부양해야 한다.

소아나 성인 당뇨에서도 알 수 있듯이 당뇨병 조절은 환자 자신만의 노력으로 되는

것은 아니며, 특히 노인의 경우는 자기관리, 노력에 한계가 있으므로 가족이 환자의 식사조절이나 기타의 질병관리에 동참할 때 환자의 질병 적응력이 향상되기 때문에 가족들의 역할이 중요하다.

그리고 설사 가족들의 노력에 비해 환자가 호전되는 것이 크게 눈에 보이지 않을지라도 가족들의 태도가 환자의 삶에 대한 가치(질)에 크게 영향을 미치고 있다는 것을 필자는 여러 환자들을 만나면서 느끼고 있다.

그러면 구체적으로 가족들의 역할에 대해서 함께 생각해 보기로 하자.

가족들은 당뇨병을 현재 있는 사실로 받아들이고, 적극적이면서도 지속적으로 수용하려는 자세가 필요하다.

당뇨병은 다른 급성적인 질병과 다르게 장기적으로 대응해야 하며 합병증 및 신체증상이 두드러지므로 꾸준한 관리가 필요하다. 이때 환자들은 자신으로 인해 불안 및 걱정, 정신적 부담, 죄책감 등을 유발시켰다고 느끼고 있어 가족에게 미안한 마음을 갖게 되어 위축된 사고와 행동을 보일 수 있다. 이것은 오히려 환자가 당뇨병을 적극적으로 받아들이고 대처하는데 부정적인 영향을 끼친다. 그러므로 가족들은 환자와 함께 질병관리에 확고한 신념을 가져야 한다. 물론 가족들은 이러한 상황에서 갑자기 많은 것을 배워 의료진과 같이 노인 환자의 병관리를 해주어야 한다는 것에 부담을 느끼는 것은 당연하다. 처음에는 모든 것이 어렵고 조심스럽고 혼란스러울 것이다.

누구든 처음에는 모두 그렇다. 그러나 가족들은 인내심을 가지고 천천히 병관리에 필요한 지식과 기술을 쌓아가야 한다. 환자에게 있어 가족들의 태도는 환자의 치료동기를 약화시키기로 하고 강화시키기도 하기 때문이다.

당뇨병 관리의 일부를 환자와 분할 담당한다.

당뇨병을 관리하기 위해서는 가족도 함께 여러가지 일들, 예를 들어 자가검사법, 체력관리, 주사나 식사요법을 배워야 한다. 이를 위해서는 당뇨교육에 참석해야 하는데, 특히 노인인 경우에는 신체기능 및 지적능력으로 교육에 참석이 어렵거나 참석하

더라도 기억하지 못하거나 자신과 관련지어 판단할 수 없는 경우가 있으므로 반드시 가족이 교육을 받아 환자가 일치하지 못하는 부분을 관리 담당해야 한다. 당뇨병은 완치는 어려우나 적당한 식사요법, 약물요법 그리고 운동을 시행함으로써 다른 건강인과 똑같이 일상생활을 영위해 나갈 수 있으므로 "조건부 건강"이라고 표현되기도 한다.

질병에 대한 심적부담을 경감시켜준다.

당뇨병이라고 진단을 받은 환자는 '나는 정상적인 일상생활을 할 수 있을까' 라든지 '일찍 죽지 않을까' 등의 불안을 갖는다. 이 때에는 안심을 하게 하는 것이 필요하다. 더우기 환자가 틀린 지식이나 쓸데없는 공포를 가질 때 그렇다. 당뇨병은 충분히 치료계획을 수립하여 그것을 실행하면 무서울 것이 없다는 것을 설명해야 한다. 또한 매일 인슐린 주사를 맞지 않으면 안된다는 것은 환자에게는 매우 힘든 일이므로 고통스러운 것이다. 환자중에는 그것이 고통스러워 중지하는 사람도 있다. 이러한 정신적 고충에 대해서는 충분한 지지가 필요하고, 심할 경우에는 치료진과 의논하도록 한다.

비전문가로부터 얻는 정보에 의한 치료는 주치의와 상의해야 한다.

환자와 가족은 친·인척, 주위사람 또는 친구들로부터 환자의 회복과 관련된 치료방법(예, 민간요법)에 대해 많은 이야기를 듣게 된다. 비전문가로부터 듣는 정보는 환자의 상태를 고려하지 않은 일반적인 이야기이므로 비현실적인 기대를 주며, 질병에 대해 불안과 두려움을 갖고 있던 환자는 지푸라기라도 잡고 싶은 심정으로 가족들에게 치료에 동의해 줄 것을 기대할 것이다. 이러한 무분별한 치료는 환자를 지치고 불안하게 할 뿐 아니라 부작용과 합병증을 초래하는 원인이 되기도 한다. 그러므로 환자 회복에 대해 궁금하거나 치료에 대한 다른 대안이 있을 때는 주치의와 상의하여 결정하도록 한다.

당뇨환자에게 적합한 주거환경을 조성한다.

당뇨환자는 누구나 감각이 둔화하기 때문에 집안에 돌출된 곳이나 자극에 민감하지 않고, 특히 노인의 경우 민첩하게 대처할 수 없음을 감안하여 세심한 배려를 해야 한다. (예, 미끄러운 목욕탕 타일, 높은 문턱 등) 또한 합병증으로 거동이 불편한 노인을 위해서는 통풍이 잘되고 빛이 잘들어 오며, 사람이 자주 드나들 수 있는 방이 좋겠다.

취미나 모임활동을 발견하여 권하도록 한다.

대인관계 활동에 지장이 없는 노인환자는 당뇨교육은 물론 노인대학, 교회, 절, 친목회, 자원봉사활동까지 맡아볼 수 있다. 놀이나 취미활동은 인간행동의 기본적인 하나의 과정이므로 자칫 소외되거나 우울해지기 쉬운 이 시기에 취미를 즐기거나 몰두할 수 있는 일을 갖는 것이 좋다.

필자는 얼마전 어느 종교단체에서 하는

수련회에 참석한 적이 있다. 주로 중년이후의 노인들이 많이 참석하였는데, 그중 한 곳에서 젊은 노인(?) 두분이 마주 앉아 주사기에 약을 넣고 있었다. 주위 사람들이 궁금하여 무엇을 하느냐고 물으니 "당뇨가 있어서, 인슐린을 맞고 있어요. 이러고도 산다우."라고 말하였다. 그러나 표정은 창피하다거나 위축되지 않고 아주 밝았다. 그리고는 계속 두분이서 도란도란 이야기를 나누었다. "이 주사기 이번에 우리 며느리가 사다줬어. 아주 쓰기가 편하더라구……." "그래도 나설 때는 힘들 것 같았는데, 공기 좋은데 오니까 참 좋다. 오길 잘했어." 참으로 정겹고 건강하게 보였다.

이처럼 같은 질병을 갖고 있는 동년배나 모임이 있으면 서로의 감정을 공유하고 나눌 수 있도록 참석을 권하는 것이 좋겠다.

환자를 돌보는 가족들도 역할분담이 필요하다.

장기간 동안 환자에게 매달려 보살피거나 시중드는 일은 보통 어려운 일이 아니다. 더우기 합병증으로 인해 환자가 거동이 어려워 누워만 있어야 한다거나 신체장애가 있는 경우는 더욱 그렇다. 특히, 주보호자가 자신의 미래를 포기하고 부모를 보살피거나 미혼자녀나 시부모를 돌보며 집안일과 자녀양육까지도 책임져야 하는 며느리에게는 무척 힘든 일이다. 나머지 가족들은 이들의 어려움을 융통성있게 분담해야 한다. 예로, 환자의 주사놓기를 며느리가 맡기로 하더라도 외출, 입원 등 불가피한 경우에 대비하여 다른 가족이 주사놓는 것을 배워 알고 있음으로써 만약의 경우에 대비해야 한다. 그리고 주보호자인 가족의 노고에 성의를 표하는 것도 좋은 방법이 될 수 있다. 사랑과 격려를 아끼지 않는 남편은 며느리의 적응을 위해 절대적인 존재임을 명심해야 한다.

가족부담이 클 경우에는 지역사회내의 사회복지 프로그램을 이용한다.

누가 뭐라해도 노인에게는 가족에게 둘러싸여 있는 생활환경이 제일이다. 그러나 여러 생활때문에 노인과 함께 살고 있는 가족이 노인을 충분히 보살피는 것이 곤란해질 경우가 있을 수 있다. 이러한 경우에는 현재 시행되고 있는 간병인 제도(경제적 부담이 필요), 가정봉사원제도(자격조건이 있음), 호스피스간호(임종을 맞이하는 환자) 등 각 지역복지관에서 실시하고 있는 노인복지프로그램을 이용한다. 이러한 서비스는 가정이 더 잘 기능하기 위해서 보완하는 역할을 할 수 있다.

"아는 것이 자유롭다"라는 말이 있다. 환자나 가족이 어렵고 힘든 일로 받아들여지는 것은 모르기 때문이다. 일단은 알아야 한다. 당뇨병의 원인, 증상, 치료, 그와 관련한 약물, 식사, 운동요법까지… 처음에는 도무지 당황스럽고 이해하기 어려울 것이다. 그러나 하나하나 알고나면 불청객은 함께 있는 친구처럼 될 것이고, 살얼음판을 걷는 것은 얼음판이 깨져 금방 빠져 죽지 않는다는 것을 알게 될 것이다.