

당뇨인과 가족

당뇨인 가족이라고 해서
 일반인의 가족과 다르지 않으며
 서로 아끼고 이해하려는
 마음이 중요하다



최 명 민

삼성서울병원 당뇨교육
 생활요법담당 사회복지사

현 대사회에서 당뇨병은 정말 흔한 질병이 되었습니다. 자신의 주변에 당뇨인이 하나도 없는 사람은 거의 없을 것입니다. 아마, 가족 안에서도 마찬가지로 아닐 것 같습니다. 조부모님이, 부모님이, 배우자가 또는 내 자신이 당뇨를 갖고 있는 경우가 많아졌습니다. 그런데 아무래도 가족 중 당뇨인이 있다는 것은 편안하게 받아들이기는 어려운 일인 것 같습니다. 아니 걱정스럽고 부담스러운 것이 사실입니다.

또 당뇨인 역시 가족에게 부담을 주는 것은 아닌지, 혹시 내게 소홀히 하는 것은 아닌지... 가족을 대하는 마음이 예민해질 수 있습니다. 이렇게 되다보면 당뇨는 가족이 이제까지 유지해온 관계를 변화시키고 평화를 깨뜨리는 부정적인 존재로 보입니다.

그렇지만 당뇨가 반드시 당뇨인과 그 가족에게 불화를 가져오는 것은 아닙니다. *씨의 경우를 봅시다. *씨는 만며느리로 평생 시부모님을 모시고 살며 가정의 대소사를 책임져 왔습니다.

자신의 의지대로 뭐 하나 해 본 일이 거의 없고 남편은 내심 고마와하는지는 몰라도 겉으로는 별 표현이 없는 사람이라서 부부관계도 무덤덤한 편이었습니다. 효부라는 말은 못들었지만 그래도 '그만한 며느리 없다'라는 말을 들으며 아버님, 어머님 장례를 치루었고 이제 막내딸만 남고 자녀 결혼도 시켰습니다. 그런데 자꾸 피곤하고 힘이 없어서 우연한 기회에 건강검진을 받았다가 당뇨라는 것을 알았습니다.

의사선생님 말씀으로는 아마도 꽤 이전부

더 당뇨가 있었을 것이라고 하십니다. 이제 겨우 내 생활을 찾았나 싶었는데 당뇨라니... 너무 억울하고 모든 것이 원망스럽고 옆에 있는 남편이 밋기만 했습니다. 그런데 부인이 당뇨라는 것을 알게 된 남편이 “당신 그렇게 된 것은 나한테 시집와서 평생 고생한 때문일거야. 당신이 너무 잘 하니까 의례히 그러려니 했었는데... 미안해, 여보. 병원에서 그러는데 당뇨는 알고 관리만 잘 하면 된다던데, 너무 걱정하지마. 내가 도와줄게.”라고 하더니 무뚝뚝하기만 하던 남편이 정말 같이 운동도 하자고 하고 식사도 배려해주며 부인의 웃음을 자아내는 것 아닙니까. *씨 부부는 요즈음 정말 사는 재미를 느끼며 지내고 있습니다. 어쩌면 당뇨가 부부가 서로의 소중함을 깨닫고 남은 인생을 좀 더 알차게 보내도록 하는 계기가 된 것인지도 모릅니다.

그러나 만약 남편이 당뇨에 걸린 부인에게 전혀 관심을 보이지 않고 귀찮게 생각했거나, 당뇨인인 부인이 남편의 노력에도 불구하고 계속 원망과 미움의 마음만을 고수했다면 이 가족은 당뇨라는 것을 계기로 서로를 비난하고 원망하는 관계가 되었을 수도 있습니다. 문제는 당뇨가 있느냐, 없느냐 보다는 서로에 대한 배려와 존중하는 마음이 있느냐는 것입니다. 당뇨인이기 이전에 우리 가족을 사랑하고 아끼는 마음이 있다면 당뇨가 가족관계를 상하게 하지는 못할 것이기 때문입니다.

이런 마음이 있다면 가족이 틀림없이 당뇨인에게 도움이 될 수 있습니다. 당뇨인에게 효과적인 가족의 역할은 다음과 같습니다.

첫째, 당뇨병에 대해 잘 알아야 합니다.

당뇨인 못지않게 가족도 당뇨에 대해 아는 것이 중요합니다. 당뇨는 그 관리방법을 제대로 알지 못하면 열심히 노력해도 그 노력이 헛된 것이 될 수도 있기 때문입니다. 또한 당뇨관리는 본인의 의지와 관련된 부분이 많기 때문에 그만큼 흐트러지기도 쉬우므로 옆에서 알고 도움을 주는 것이 필요합니다. 식사조리법, 저혈당이나 합병증의 신호, 심리적 적응단계 등에 대한 이해가 있을 때 실질적인 도움을 줄 수 있습니다.

둘째, 도움을 주시되, 감시자가 되지는 마십시오.

당뇨인의 옆에서 ‘하지마라’, ‘해라’, ‘왜 못하느냐’라는 말을 하면 당뇨인은 그 가족 앞에서는 숨기고자 하고 스트레스를 받게 됩니다. 비판자나 감시자가 아니라 함께 하는 조력자가 되어 주십시오.

셋째, 당뇨인의 감정에 관심을 가지십시오.

가족이 당뇨인에게 도움을 줄 수 있는 중요한 영역입니다. 당뇨인이 힘들어 하거나 스트레스를 받을 때 이해하고 헤아려준다면 당뇨인이 자신의 스트레스를 관리해 가는 데에 큰 도움이 될 것입니다.

당뇨인에게 효과적인 가족의 역할에 대해 이야기하면서 첫째, 당뇨병에 대해 잘 알아야 하고 둘째, 도움을 주시되 감시자의 역할을 해서는 안되며, 셋째, 당뇨인의 감정에 관심을 기울이는 것이 도움이 된다는 이야기를 하였습니다. 몇가지 사항을 더 첨부하여 같이 생각해 보도록 합시다.

넷째, 가족이 당뇨인의 당뇨관리에 도움을

주셔야 하지만 당뇨인 보다 가족이 더 열심히 해서는 안됩니다. 남편은 자랑스레 “난 하나도 몰라도 돼. 부인이 다 알아서 해주는데 뭘...”라고 말하고, 부인은 “어휴, 속상해. 어린아이도 아니고 언제까지 일일이 다 해줘야 하는지, 원...” 이런 말을 하는 부부를 종종 만나게 됩니다. 이런 경우에는 당뇨인 자신은 당뇨관리에 무심한데 가족이 더 열심히 하는 것입니다.

특히 남편은 직장생활에 몰두하며 술 마시고 식사관리도 하지 않는데 부인이 발을 동동 구르고 쫓아 다니며 잔소리하고 대신 해주는 관계를 보게 되는 수가 있습니다. 그러나 이것은 당뇨인과 가족의 역할이 바뀐 것입니다. 당뇨관리는 치료자나 가족이 대신 해줄 수 없는 일이며 당뇨인 스스로가 적극적으로 할 때 가장 효과적입니다.

다섯째, 생활습관을 바꾸기 위해서는 융통성 있는 가족의 노력이 필요합니다.

위의 경우와는 달리 가족이 ‘당뇨는 본인이 알아서 하는 거지...’라고만 생각하고 협조해 주지 않으면 당뇨인 혼자서 해 나가기에는 벅찰 수 있습니다. 당뇨는 생활 속에서 관리를 해 나가야 하는 질병인 만큼 가족들의 협조가 없으면 혼자 관리하기가 쉽지 않습니다.

가족들이 당뇨인 앞에서 이것 저것 마음대로 먹으면서 당뇨인에게는 그만 먹으라고 한다든지, 모두 늦잠을 자고 운동하는 것을 싫어하면서 당뇨인에게만 운동도 안 한다고 잔소리를 한다면 어떻게 될까요? 가족들이 당뇨인과 같이 해 줄 수 있는 부분에 대해 생

각하고 실천으로 옮길 때 당뇨인도 자기 관리에 힘을 얻을 수 있을 것입니다. 뿐만 아니라 적절한 식사, 운동, 자기관리라는 당뇨관리 사항은 일반인에게도 해당되는 건강의 지름길인 만큼 가족건강에도 도움이 될 것입니다.

여섯째, 응급상황에 대한 대처방법을 알고 계셔야 합니다.

같이 생활하는 가족이라면 당뇨인에게 발생할 수 있는 저혈당 증세와 같은 응급상황에 대해 대처하는 방법을 알고 계셔야 합니다. 또한 당뇨인 자신도 가족과 같이 자신의 주위에 도움이 필요한 사람들에게 이런 지식을 미리 알려둘 필요가 있겠습니다.

위와 같은 사항 외에도 가족이 당뇨에 대해 부정적인 시각을 갖고 부담스러워 하기 보다는 긍정적으로 받아들일 것, 올바른 대화의 방법에 대해 배울 것, 가족 안에 일어나는 일들을 당뇨의 탓으로 돌리지 말 것 등을 기억하는 것이 도움이 됩니다.

마지막으로 다시 한번 강조하는 것은 당뇨인 가족이라고 해서 일반인의 가족과 다르지 않으며 서로 아끼고 이해하려는 마음이 중요하다는 것입니다. 당뇨인은 가족이 도와주지 않는다고 불평하고 가족은 당뇨인 때문에 우리가 불편하고 힘들다고 비난하는 모습과 당뇨인 스스로 조절하고 관리하며 가족을 위한 건강의 선구자 역할을 하고 가족은 당뇨인의 어려움을 이해하며 같이 노력하는 모습 중 어느 것을 택하시겠습니까? 가족의 모습은 가족 구성원이 만들어 가는 것입니다. **DAK**