

당뇨인 가족의 역할

이렇게 도울 수 있습니다



장 수 미

서울적십자병원 의료사회사업가

당뇨병은 평생 동안 자기 관리가 필요한 병이다. 일단 눈에 보이는 증상이 없더라도 당뇨병임을 받아들이는 수용의 자세가 중요하고, 그 다음에는 당뇨병을 가지고 건강한 생활을 하기 위해 당뇨병에 적응하는 것이 필요하다.

성공적인 당뇨 관리를 위한 식이요법이나 철저한 혈당 관리, 규칙적인 운동 등과 같은 절제된 삶이 쉬운 일은 아니지만 이겨낼 수 있다는 자신감을 가지고 자기와 싸워 나가는 과정에서 개인의 신체적인 안녕과 함께 삶의 질도 높아지리라 생각된다. 특히 당뇨

병은 만성병이므로 그 어려움을 함께 할 가족의 지지와 도움은 절대적이다.

당뇨인과 가족이 느낄 수 있는 심리적인 어려움과 이에 대한 가족의 올바른 대처 방법에 대해 얘기해 보려 한다. 그리고 당뇨인이나 가족이 알아두면 유용한 관련 정보에 관해서 간략히 소개하겠다.

■당뇨인의 심리

먼저 당뇨인의 심리를 살펴 보면,
첫째, 당뇨병을 받아들이지 않아 치료를 소

홀히 하게 된다.

당뇨병 초기에는 커다란 신체적인 고통이나 사회 활동에 제한을 갖지 않으므로 당뇨병이라는 사실을 인정하기가 쉽지 않다. 계속적으로 질병을 받아들이지 않는다면 혈당 관리가 제대로 되지 않고 적절한 치료 시기를 놓치게 되어 만성 합병증을 초래하게 된다. 또한 당뇨 관리가 잘된다고 해서 망심하면 다시 악화되므로 항상 치료를 소홀히해서는 안된다.

둘째, 미래에 대해 불안, 두려움을 느낀다.

미래에 대한 막연한 두려움은 합병증으로 인한 것이 많다. 당뇨인이 할 수 있는 합병증에 대한 최선의 준비는 당뇨병에 관한 많은 정보를 얻고 교육에 참가하는 등 적극적인 노력을 하는 것이다. 아는 것이 힘이다.

셋째, 질병에 압도되어 좌절감과 소외감을 느낀다.

당뇨병은 완치가 되는 병이 아니기 때문에 평생 동안 치료해야 한다는 중압감으로 좌절하게 되고, 당뇨병 때문에 '나는 남과 다르다', '나는 아프니까 어쩔 수 없다' 등의 고정관념이 생겨 사회 생활이나 대인 관계에서 위축되고 소외감을 느끼게 된다.

넷째, 가족 관계에 변화가 일어난다.

가장인 경우 질병 때문에 일을 못하게 된다든지, 주부의 경우 아이들을 돌보기 힘들어지기 때문에 기존의 가족 관계에 역할 변화가 일어나고 당뇨인 뿐만 아니라 가족들의 부담과 스트레스가 커진다. 또한 부부 관계에서 성적인 문제가 발생할 수 있다. 남성의 경우는 성기능 장애(발기불능)가 오기도 하고 당뇨병을 가지고 성관계를 할 수 있을지에 대한 두려움, 기타 의사소통 문제, 대화

부족 등 부부 갈등으로 인하여 부부 관계가 멀어지기 쉽다. 특히 성적인 문제는 당뇨병으로 인한 의학적 원인으로 발생할 수도 있으나 심리적인 원인일 수도 있으므로 전문가의 교육과 상담을 받는 것이 좋다.

다섯째, 당뇨병을 지속적으로 관리하는 데서 오는 스트레스가 있다.

평생 동안 식사와 같은 가장 기본적인 욕구를 조절해야 한다는 부담감과 외식, 여행 등 일상 생활 활동에 제한을 받으면서 위축감을 갖게 된다. 또한 당뇨병으로 인하여 장기간 스트레스를 받고 지내으면서 예민하고 매사에 부정적이고 짜증을 잘 내는 성격으로 변하기 쉽다.

■ 당뇨인 가족의 어려움

다음으로 당뇨인 가족의 어려움을 알아 보자. 첫째, 만성 합병증에 대한 불안, 두려움을 늘 갖고 살게 된다.

둘째, 경제적인 부담이 가중된다.

당뇨인이 질병으로 인하여 일을 할 수 없게 되어 가족의 부담이 가중되고, 결국 이로 인하여 당뇨인 본인의 질병 관리가 소홀해진다.

셋째, 다른 건강한 가족들도 당뇨병으로 인하여 좌절감과 우울감을 갖게 된다.

집안에 당뇨병을 가진 사람이 있을 경우 식사부터 모든 집안일이 당뇨인 위주로 바뀌게 된다. 또 이들의 예민해진 성격 변화로 가족은 눈치를 살피게 되고, 혈당 조절이 되지 않을 때마다 함께 좌절하고 우울해지기 쉽다.

넷째, 다음과 같은 가족의 반응은 바람직하

지 않다.

과잉 보호하는 가족의 경우 환자는 스스로 알아서 하지 않고 가족에게만 의지하며, 당뇨 관리가 제대로 되지 않으면 가족의 탓으로 돌린다. 매사에 비난만 하는 태도는 가족이 당뇨병을 받아들이지 않고 당뇨 관리하는데 도움을 주지 않고 심지어 방해하고 있는 것이므로 당뇨인은 당뇨 관리의 의욕이 생기지 않는다. 반면 무관심한 태도로 일관하는 가족도 있는데, 이럴 경우 도움이나 지지를 받을 수 없기 때문에 당뇨인 자신은 소외감과 외로움을 느낀다.

마지막으로 가족만 열심히 하는 경우 가족은 당사자에게 화가 나게 되고, 당뇨인은 스스로 자기 관리를 하지 않으므로 치료는 효과가 없게 된다.

■ 당뇨인 가족의 올바른 태도

그렇다면, 당뇨인 가족의 올바른 태도는 무엇이며 어떻게 도와줄 것인가?

첫째, 가족의 도움과 지지가 절대적으로 필요하다.

당뇨인은 때때로 가족이 무관심하다고 섭섭해 한다. 또한 당뇨병으로 인한 걱정, 근심, 대인 관계의 제한 등으로 소외감을 느끼고 위축되기 쉽기 때문에 속을 털어 놓고 대화할 상대가 필요하다. 이때 가족이 도와주어야 한다. 이렇게 말하면 무엇을 어떻게 도와주어야 하나요 묻는 분이 계시는데, 가족들의 도움은 거창한 것이 아니다.

예를 들어, 끼니마다 잠곡밥과 쌀밥 두가지를 준비해야 하는 수고를 덜기 위해 가족도 잠곡밥을 건강식으로 생각하고 함께 먹

는 것이 환자를 돕는 것이다. 또 당뇨인 본인은 늘 칼로리 계산을 하며 식이요법에 신경 쓰는데 가족은 아이스크림, 빵 등을 잔뜩 사다 놓는 것은 무의식적으로 방해하는 셈이 된다.

둘째, 가족들도 당뇨병에 대해서 알아야 한다.

당뇨병으로 진단받으면 가족들도 질병을 수용하여 당뇨인이 적절한 자기 관리를 할 수 있도록 하여 합병증이 오지 않도록 하는 것이 최선이다. 그러기 위해서는 혈당 관리 방법, 식사 조리법 등을 교육을 통해 배워야 한다. 당뇨 교육에 오실 때는 가족도 함께 참석하는 것이 좋다. 특히 가족 중 노인분이 당뇨인 경우 교육에 참석하기도 어렵고 참석하더라도 교육 내용을 기억하기 어렵기 때문에 가족이 잘 알아두어야 한다.

셋째, 가족 문제로 환자에게 스트레스를 주지 않는다.

집집마다 사정은 다르겠지만 살아가면서 겪는 가족 문제는 고부 갈등, 부부 관계, 자식 걱정 등이다. 집안에 당뇨인이 있을 경우 가족의 문제가 환자에게 스트레스가 되어 당뇨병을 악화시키므로 문제를 최소화시키고 해결하기 위해 가족과 환자 모두 노력해야 할 것이다.

당뇨인이나 가족들이 갖는 어려움은 매우 개별적이고 다양하다고 생각된다. 따라서 각 병원에 개설된 당뇨 교육에서 모든 문제를 공유할 수는 없을 것이다. 개인의 특별한 문제나 어려움, 걱정거리가 있을 때에는 의료사회사업가(거의 대부분의 종합병원에는 의료사회사업실이나 과가 있음.)를 찾으면 필요한 도움을 받을 수 있다.

■ 당뇨인이 알아두면 유용한 정보

마지막으로 당뇨인이나 가족이 당뇨 관리를 위해 알아두면 유용할 몇가지 정보를 소개한다. 자신에게 필요한 정보라면 적극 활용하여 당뇨 관리에 작은 보탬이 될 수 있기 바란다.

① 서울적십자병원 당뇨 교실

서울적십자병원 당뇨 교실에는 당뇨환자 모임이 결성되어 있다. 연 2회(3월, 9월) 입원 및 외래의 당뇨인과 가족이 만나 상호 교류를 통하여 당뇨병과 관련된 경험을 나눈다.

의학적 문제 뿐만 아니라 개인의 걱정거리 등을 함께 함으로써 소외감을 극복하고 유대감을 가지고 서로 지지받을 수 있다. 이곳에서는 의료진과의 개별 면담도 가능하다. 그외 매주 수요일 열리는 당뇨 교실도 당뇨인과 가족의 적극적인 참여를 기대한다.

② 의료보호 제도

경제적으로 어려운 당뇨인들을 위해 의료보호 제도에 대해 소개하면, 의료보호의 대상은 생활보호 대상자, 유족보훈 대상자, 무형문화재, 귀순 북한동포 등으로써 의료보호가 필요하다고 보건복지부 장관이 인정한 자이다. 종류 및 혜택은 의료보호 1종의 경우 의료 비용 전액을 국가에서 부담하고, 2종은 2, 3차 의료기관을 이용할 경우 80%를 국가에서 지원, 나머지 20% 및 비급여 부분은 본인이 부담하게 되어 진료비 혜택을 받을 수 있다. 생활보호 대상자의 선정 및 장애인 등

록은 병원의 의료사회사업가나 거주지 동사무소 사회복지 담당 요원에게 문의하면 된다.

③ 서울시 가정 도우미 제도

서울시 가정 도우미 제도의 이용 대상자는 65세 이상 생활보호 대상 노인 중 신체적, 정신적으로 일상 생활이 어려운 노인과 1급 장애인 중 거택, 자활보호 대상자이다.

가정 도우미가 일주일에 한두번 집으로 방문하여 가사 및 간병을 도우며 무료이다. 신청은 거주지 동사무소에서 한다.

가정 간호사 제도 (837-5111, 6111)는 퇴원 후 환자의 회복을 돕고 만성 질환자의 건강 관리를 위해 가정 간호 전문 간호사가 담당 주치의와 상의해 환자의 집으로 가서 간호해 주는 제도이다. 방문 지역은 서울시 전역, 안양, 수원, 평촌, 부천, 의정부, 동두천 등 경기 일원이며, 1회 방문 비용은 약 2만 5천원이고, 의료보호 대상자일 경우는 무료이다. 당뇨 합병증이 발생할 경우 이동이 불편해져 병원에 자주 오시기 어려운 분이면 유용할 것이다.

④ 단주친목

단주친목(A.A. 737-4797/398-9682)은 음주 문제가 있는 당뇨인에게 도움이 된다. 당뇨인 중에는 당뇨병 진단 전부터 스트레스 해소 방법으로 만성적으로 음주해온 경우가 많다. 과음은 혈당 관리나 규칙적인 생활을 무너뜨리고 심한 경우 사회 생활과 가족 관계에도 지장을 준다. 단주친목은 술을 끊으려는 의지가 있는 분이나 가족은 누구나 참여가 가능하며 무료로 참여하는 곳이다. **DAK**