

노인당노인의 심리사회적 특성과 가족의 역할



배성우 / 삼성서울병원
사회복지과

당뇨병은 노화의 당연한 과정이 아니라 적극적으로 관리하고 치료해야 되는 일종의 질환으로 생각하는 것이 좋다. 당뇨관리를 적극적으로 실천하지 않으면 뇌졸중, 실명, 만성신부전, 심혈관 질환 등 삶의 질과 더불어 무엇보다도 소중한 생명을 잃게 될 수도 있는 치명적인 합병증이 발생할 수도 있는 것이다.

오늘날 경제발전과 의료기술의 발달에 따른 고령화 현상은 범국제적인 추세이다. 노인복지법, 국민기초생활보장법에 따르면 65세 이상을 노인으로 규정하고 있으며, 우리나라는 현재 세계에서 가장 빠르게 고령화 사회가 되고 있다. 이러한 노인인구의 증가에 따른 평균수명의 연장, 식생활과 생활습관의 변화 등은 특히 만성질환을 발병시킬 수 있는 요소들을 가중시키고 있다.

특히 생활습관병으로 불리는 당뇨병의 발병이 급속하게 증가하고 있다. 노인성 질환으로 당뇨가 증가하고, 청장년층 당뇨인이 나이가 들어감에 따라 노인 당뇨병환자들도 기하급수적으로 증가하고 있는 상황이다. 이에 우리 주변에 급속도로 증가되고 있는 노인 당뇨인의 심리사회적 특징에 대해서 관심을 갖고 대처하는 것이 당뇨인 본인으로서, 당뇨인의 가족으로서, 국민 전체의 삶의 질을 높이는데 기여할 수 있을 것이다. 당뇨관리는 식사요법, 운동요법, 스트레스 관리, 생활습관 조정 등 혼자서 하기보다는 가족들이 환자의 치료과정에 적극적으로 참여해야 관리의 효율성을 높일 수 있는 대표적인 가족질환이다.

노인의 심리사회적 특성

최근 노인들을 대상으로 실시한 한 조사에 따르면 노인들이 겪는 어려움 가운데 건강문제가 39.3%, 경제적 어려움이 36.4%, 외로움 및 소외감이 8.1%를 차지하고 있다고 한다. 이러한 조사에서 보듯 건강문제는 나이를 초월하여 누구에게나 가장 중요하고 심각한 문제이다.

노인 당뇨인도 당뇨인이기 이전에 노인이기 때문에 일반적인 노인들의 심리사회적인 특성을 알아본다면 다음과 같은 것들이 있다.

첫째, 신체적 특징으로 노인들은 노화가 진행됨에 따라 체력이 쇠퇴되는

시기로 자주 피로감을 느끼고 외부자극에 반응 속도가 더더지고 스트레스와 외상에 취약한 상태가 된다.

둘째, 심리적 특징으로 지각, 감각, 기억 등과 같은 정신 및 신경기능의 저하와 함께 외부로 향하는 관심의 범위가 축소되고 불안함과 우울함을 느끼는 경우가 많다. 또한 배우자 내지 친구들의 죽음으로 인해 상실감과 고독함을 자주 접하게 된다.

셋째, 사회적 특징으로 퇴직과 은퇴를 기점으로 기존에 가지고 있던 사회적 관계, 지위 및 명예에서 멀어지게 되며 대인관계 영역 역시 감소되는 경향을 보인다.

넷째, 경제적 특징으로 수입상실로 인해 경제적인 어려움을 가지기도 한다. 최근에는 핵가족화와 개인주의 만연으로 인해서 부모를 모시려 하거나 경제적인 도움을 주는 경우가 점차 감소하고 있다.

다섯째, 영적 특징으로 죽음에 대한 두려움이나 걱정으로 인해서 종교에 심취하는 경우도 있다. 종교생활을 통해 생의 유의미성이나 중요성을 계속 느끼고 발견하고 심리적 안정감을 가지게 된다.

노인 당뇨인의 심리사회적 특성

위와 같이 노인들의 일반적인 심리사회적 특징과 더불어 특히 당뇨인들은 다음과 같은 다소 차별화된 심리적 특징을 보이기도 한다. 노인과 노화라는 과정은 분리해서 생각할 수 없는데 노화는 그저 우리 정상적인 단계일 뿐이다. 그러나 이런 노화의 과정을 마치 큰 병이나 걸린 것처럼 두려워하는 사람들도 있다.

그러나 흔히 노인 당뇨병환자들을 만나서 상담



노인이 되면 대인관계 영역이 감소된다

을 하다보면, 당뇨병을 그냥 노화의 한 부분으로 여기고 무관심해 하거나, 당뇨관리를 위한 식사요법과 운동요법에서 “내가 이 나이에 먹고 싶은 맛있는 음식도 마음대로 먹지 못하고, 운동은 또 해서 뭐하나?”라고 남은 인생을 즐기면서 살자고 생각하고 체념하면서 당뇨관리에 소홀해지는 경우가 많다.

이때 당뇨병은 노화의 당연한 과정이 아니라 적극적으로 관리하고 치료해야 되는 일종의 질환으로 생각하는 것이 좋다. 당뇨관리를 적극적으로 실천하지 않으면 뇌졸중, 실명, 만성신부전, 심혈관 질환 등 삶의 질과 더불어 무엇보다도 소중한 생명을 잃게 될 수도 있는 치명적인 합병증이 발병할 수도 있는 것이다. 이런 점을 생각한다면 당뇨관리에 더욱 적극적인 실천이 뒤따라야 한다.

또 노인 당뇨병환자들은 상당수가 우울함을 호소하기도 한다. 당뇨병에 걸렸다는 사실 자체뿐 아니라 당뇨관리를 위한 엄격한 식사조절, 운동에 대한 압박감, 인간관계에서의 긴장감 등이 당뇨병환자들을 쉽게 지치고 좌절하게 만들고 이



노인당뇨병환자와 가족간에 대화이 필요하다

러한 증상들이 우울함을 만들기도 한다. 그러나 중요한 것은 “이렇게 우울하고 무력하게 삶을 지속할 것이냐, 이를 극복하고 당뇨병과 함께 즐거운 인생을 보낼 것이냐”는 본인이 선택할 중요한 문제인 것이다. 또 당뇨병이란 자체가 한번의 수술 또는 약물치료로 완쾌되는 병이 아니라 퇴원 후에도 지속적으로 관리를 해야 하는 병이기 때문에, 장기간의 치료에 따르는 심리적인 불안과 치료에 대한 압박감으로 인해 사소한 일에 쉽게 짜증을 내게 되고 이런 것들이 가족간의 불화를 낳기도 한다.

당노인을 위한 가족의 역할

우리는 과연 당뇨관리를 하는 것이 환자 혼자만의 몫인가라는 점에 주목할 필요가 있다. 당뇨병 관리를 위해서는 환자 개개인의 당뇨병 치료에 대한 의지가 가장 중요하다. 물론 의지란 것이 개인적인 영역이기는 하지만 주변 사람들 특히 가족들의 사랑과 지지를 통해 더욱 강화될 수 있는 것이기도 하다. 실례로 당뇨병환자가 다른 가족과 함께 당뇨식으로 식사를 하는데 다른 가족들은 환자와 별도로 일반식을 한다면 당뇨인의 식사요법에 대한 의지가 상당히 감소될 수

있는 것이다. 운동을 할 때도 마찬가지로 혼자서 운동하는 것이 아니라 가족들과 함께 운동을 한다면 더욱 쉽게 운동요법을 실천할 수 있을 것이다. 스트레스 관리에 있어서도 마찬가지로 장기간 당뇨병 관리가 지속되다 보면 환자들은 가장 가까운 가족들에게 쉽게 짜증을 내는 경우가 많다. 이러한 당뇨병환자들의 심정을 가족들이 사랑으로 이해할 수 있다면 환자는 더욱 힘을 내 당뇨병을 이겨낼 수 있을 것이다.

최근에는 핵가족화로 인해서 노인 당뇨병환자들은 배우자와 둘이 살거나 혼자 사는 경우가 많은데, 이럴 때는 배우자나 자녀들의 역할이 더욱 중요하다. 내가 다니는 병원의 의사가 “제 1주치의”라면 당뇨인의 가족들은 당뇨병에 대한 지식을 바탕으로 사랑으로 환자를 도와주는 “제 2주치의”가 되어야 한다.

실질적으로 당뇨병환자들을 위해서 가족들이 할 수 있는 것에는 다음과 같은 것들이 있다.

첫째, 가족들이 환자와 마찬가지로 당뇨병에 대해서 잘 알아야 한다. 가족들이 환자가 혈당검사를 왜 하는지, 식사조절, 저혈당 대처방법 등 치료과정에 대해서 잘 알아야 당뇨환자들을 효과적으로 도울 수 있다.

둘째, 가족이 환자를 도와야 하지만 환자보다 더 열심히 해서는 안 된다. 이럴 경우 환자와 가족의 역할이 바뀐 경우로 가족도 환자도 환자 스스로가 관리에 있어서 가장 적극적이어야 한다.

셋째, 가족은 환자가 당뇨관리를 잘 하고 있는 감사하는 사람이 아니라 도움을 주는 사람이야 한다. ‘왜 운동을 안 했느냐’고 따지기보다 오히려 ‘같이 운동하자’ 라고 말하고 실천하는 것

이 환자에게 진정으로 도움을 주는 길이다. 넷째, 가족은 환자의 어려움에 대해서 잘 알고 환자는 가족들의 어려움을 이해할 수 있도록 많은 대화가 필요하다. 표현하지 않는 사랑은 존재의 의미가 없다라는 말처럼 작은 말에 오해가 생기지 않도록 서로 많은 대화를 통해 서로를 진정으로 이해하는 과정이 필요하다. 다섯째, 당뇨병에 대해 긍정적으로 생각하는 태도가 필요하다. 당뇨식이 곧 건강식으로 당뇨를 관리한다는 자체가 건강한 삶을 유지하려는 노력과 동일하다.

치료 의지를 향상시킬 수 있는 가족

다음은 삼성서울병원에서 실시한 당뇨인 캠프 가족교육 자리에서 나온 가족들의 심계명이다. 실제 당뇨병환자 가족들의 의견이므로 더욱 가슴에 와 닿으리라 생각된다.

우리 가족 당뇨병 관리 심계명

- ① 하루에 한번은 “사랑한다”라고 말한다
- ② 당뇨인이 규칙적인 생활을 할 수 있게 도와준다
- ③ 음식 보기를 똑같이 하고 식사조절을 철저히 한다
- ④ 식사는 당뇨식, 저염식으로 한다
- ⑤ 운동을 꾸준히 할 수 있도록 같이 한다
- ⑥ 편안한 마음과 생각으로 스트레스를 적극적으로 해소시킨다
- ⑦ 취미생활을 같이 해서 이해의 폭을 넓힌다
- ⑧ 발관리의 생활화 - 족욕, 발마사지 같이하기
- ⑨ 지나친 욕심을 버리고 삶의 여유로움을 찾는다
- ⑩ 열린 마음과 긍정적인 사고를 가진다



결국 당뇨관리는 스스로 동기를 가져야 한다

당뇨병 전문가들이 권유하는 방법이나 환자 가족들이 생각하는 것은 거의 유사하다. 다만 그것을 어떻게 실천하느냐 가족으로서 어떻게 환자에게 도움을 주느냐 하는 것이 관건이다.

위와 같이 노인 당뇨인의 심리사회적 특성과 가족의 역할에 대해서 알아보았다. 노인 당뇨인들은 신체적으로 심리적으로 사회적으로 경제적으로 영적으로 다양한 심리적 상태를 보인다. 개인적인 특수성을 가지고 있긴 하지만 같은 질환을 가진 사람들끼리는 대부분 비슷한 심리적인 상태에 있기 마련이다. 나만 그런 생각과 느낌들을 가지는 게 아니라 다른 당뇨인들도 비슷한 생각을 가지고 있을 것이다.

당뇨관리란 것은 병원에 의료진들도 도움을 주려고 노력하지만 치료의 주체는 당뇨인 자신이다. 스스로 치료의지와 동기를 가질 때 진정한 당뇨관리가 될 수 있다. 또한 당뇨인의 치료의지를 향상시킬 때 가장 큰 도움을 줄 수 있는 존재가 바로 가족이다. 사랑으로 당뇨인을 돕고자 할 때 인생의 큰 걸림돌이라고 생각하는 당뇨병이 오히려 가족들을 건강하고 행복하게 만들어 삶의 질을 높여 줄 것이며, 또한 가족을 하나로 묶어주는 “행복”의 매개체가 될 것이다.