



**당노인,
가족의 위로가
가장 큰
힘입니다!**

당뇨병에 걸렸다는 사실을 안 뒤 ‘하필이면 왜 내가 당뇨병에 걸렸을까’ 하고 억울한 심정을 토로하는 이가 많다. 당뇨병진단과 함께 따르는 심리적인 충격에 이어 식사요법·운동요법·약물요법 등 혈당관리에 따르는 여러 어려움과 합병증에 대한 공포는 당뇨인을 더욱 힘겹게 한다. 무엇보다 가장 견딜 수 없게 하는 것은 당뇨병환자를 대하는 주변의 시선이다.

당뇨병은 가족의 관심과 협조가 필요한 병이다. 당뇨병관리는 일상생활에서 이루어지며 매일 함께 생활하는 가족의 역할이 중요하다. 가족들이 어떻게 대처하는가에 따라 환자는 올바른 방법으로 치료할 수 있다.

“얼마 전 당뇨병을 진단받았습니다. 어떻게 해야 할까요?”

갓 당뇨병을 진단받은 가족을 둔 사람이라면 어떻게 해야 할지 막막하게만 느껴진다. 가족으로서 걱정과 우려가 드는 것이 당연하지만 오히려 가족들의 이러한 지나친 의식과 관심은 환자를 더 불안하게 하거나 의존하게 만들어 치료가 힘들어 질 수 있다. 과잉보호하는 태도를 보이면 환자는 가족에게 의지하게 되고 관리가 잘 되지 않으면 가족의 탓으로 돌리기 쉽다. 반면 가족들만 열심히 한다면 환자에게 분노를 느낄 수 있으며 협조가 부족한 것이 아닌가하는 죄책감이 들기도 한다.

가족은 환자의 당뇨병관리에 영향을 줄 수 있다는 사실을 알고 당혹스러워 하

는 환자를 안심시킬 줄 알아야 한다. 가족은 환자가 스스로 당뇨관리를 할 수 있게끔 긍정적인 태도로서 보조적인 역할을 해 줄 수 있어야 한다.

“이것도 먹지마라”, “조금만 먹어라”는 등 잔소리나 참견 보다는 함께 참여

환자에게 “· · 하지마라”, “· · 해라”, “그것도 못하느냐”, “도대체 왜 못하느냐” 등 가족들이 환자에게 지시조로 말하거나 비난을 하면 환자는 소외감을 느끼고 당뇨관리 의욕을 잃어버린다. 또한 가족의 일상습관이 당뇨병을 치료하는데 방해가 될 수 있으므로 환자에게 일방적으로 강요하기 보다는 식사와 운동 등 가족이 같이 동참하도록 하자. 당뇨병은 가족력 외에 잘못된 생활습관으로 생겨난 경우가 많기 때문에 가족 역시 당뇨병으로 완전히 자유로울 수는 없다. 가족 모두 당뇨관리에 함께 참여한다면 잘못 형성된 생활습관을 교정하는 것과 동시에 환자의 건강은 물론 가족 구성원 모두가 건강해질 수 있다. ‘많이 먹지마라’고 말하는 대신 알맞은 양을 미리 준비해주고 ‘운동해라’고 말하기보다 같이 운동하도록 하자.

당뇨병 가족의 사랑으로 극복하기

◆가족 모두 당뇨병에 대해 정확하게 알아야 한다.

우선 당뇨교육을 환자 혼자서 받기보다는 가족들이 함께 받아볼 것을 권한다. 당뇨병은 잘 알고 있어야 치료와 관리가 가능한 병이고, 가족들 역시 알고 있어야 적절한 도움을 줄 수 있다. 저혈당 등 급성합병증으로 인해 의식을 잃었을 경우나 환자가 질병에 걸렸을 때 응급을 요하는 상황에서 가족의 손길이 절실히 필요하기 때문이다. 특히 진

실된 마음으로 가족의 아픔을 이해할 수 있다.

◆가족 간 대화를 많이 나누자.

당뇨관리에서 오는 스트레스, 당뇨합병증에 대한 불안감, 부부간의 성생활 장애, 지속적인 치료로 인한 경제적인 부담감 등은 가족들 사이에 문제가 발생할 수 있다.

서로에게 관심을 기울이고 힘들어 하는 부분에 대해 자주 대화를 나누어야 문제를 해결하는데 도움이 된다. 당뇨병으로 인해 가족들 사이가 멀어진 경우도 있고, 더 끈끈해진 경우도 있다. 힘든 일이 있을수록 가족의 따뜻한 위로가 더 필요한 법이다. 환자 혼자서 당뇨병의 무게를 짊어지기 보다는 가족끼리 아픔을 나눈다면 기쁨은 배가 될 것이다. 정기적으로 가족 간의 대화시간을 가지는 것도 좋은 방법이다.

◆서로의 탓으로 돌리지 말자

“내가 당뇨병에 걸린 것은 당신 때문이야”, “당신이 건강관리를 제대로 했다면 당뇨병에 걸리지 않았을 거야” 하고 상대를 비난하지 말자. 서로의 갈등만 깊어질 뿐 아니라 스트레스로 인해 혈당관리가 어려워 질 수 있다. 스트레스는 혈당을 올리는 작용을 한다는 사실을 기억하자.

◆유전에 관한 걱정보다는 생활습관을 개선하자

결혼을 앞두고 있거나 당뇨병이 자식에게 유전되지는 않는지 걱정하는 사람이 있다. 물론 유전적인 소인을 무시할 수는 없지만 현재까지 밝혀진 바로는 건강한 생활 습관을 가지면 당뇨병을 예방할 수 있다. 가족력이 있는 집안이라면 어릴 적부터 자녀에게 꾸준한 운동과 건강한 식습관으로 하여금 비만 예방과 표준체중을 유지하도록 노력해야 한다. 유전을 걱정보다는 생활습관을 바꾸는 것이 더 중요하다. >

글 / 김민경기자