

당노인의 건강한 스트레스 해소 및 가족의 역할



김은숙 / 춘천성심병원 사회사업과

효과적인 자기관리를 위해서 자신의 의지와 함께 자기관리를 방해하는 스트레스에 대한 이해, 그 동안 잘못된 생활습관들에 대한 교정작업과 가족들의 이해가 요구된다.

당뇨병과 스트레스

적당한 스트레스는 정상적인 것이고 때때로 생활의 활력소가 되기도 한다. 그러나 스트레스는 여러 가지 호르몬을 생산하는데 이 호르몬들은 혈압을 올리고 심장박동을 빠르게 할 뿐 아니라 인슐린 수치를 낮추고 그 작용을 방해한다. 하지만 스트레스 그 자체 보다는 스트레스에 대한 적절한 대처 못한 방어능력으로 스트레스를 해결하지 못해 혈당에 영향을 미치는 경우가 더욱 많다. 따라서 스트레스를 받지 않는 것 못지않게 어떻게 대처하는지가 중요하다.

잘못된 스트레스 관리방법

스트레스를 받으면 남성들은 술, 담배로 여성들은 충동적으로 과식하는 경향이 있다. 이런 방

법들은 직접적으로 건강에 해를 미칠 뿐 아니라 결국 식사요법에 실패를 가져오기 때문에 이것이 또 하나의 스트레스의 원인이 되곤 한다. 즉 스트레스 상황이 악순환한다. 또한 스트레스를 받아서 가족들에게 지나치게 화를 내면서 식사요법을 포기하거나 인슐린 주사를 빼먹거나 검사결과를 가치없는 것으로 취급해 버리는 포기의 심리에 빠지는 경우도 있다. 중요한 것은 스트레스 상황의 악순환 고리를 끊는 것이다.

스트레스 관리방법

1) 나의 스트레스에 대해 파악한다

마음을 줄이거나 머리 아프게 고민해도 해결될 수 없는 일이 있다. 나의 고민은 해결될 수 있는 것인가, 아닌가를 생각해 보고 만약 아니라는 답변에 도달한다면 과감히 마음을 정리하는 것이 필요하다.

또한 생활에서 스트레스를 주는 상황을 생각해 보고 상황을 변화시키도록 수많은 대안을 떠올

려야 한다. 만일 상황을 변화시킬 수 없거나 변화시키기에 너무 어려울 경우에는 자신의 인식을 변화시키거나 상황에 대해 생각하는 방식을 변화시킬 수 있어야 한다.

2) 할 수 있는 목표를 정하고 실행가능한 일부터 차근차근 실행한다

해결될 수 있는 것이라면 가능한 한 많은 대안을 놓고서 선택하되 일단 선택하면 그대로 실행에 옮긴다. 선택의 단계에서 중요한 것은 '내가 감당할 수 있느냐'는 것이고, 실행의 단계에서는 너무 욕심을 부리지 말고 한 번에 한 가지씩 해 나가는 것이며 이 과정에서 만족감을 느끼는 것이 중요하다.

3) 갑자기 발생하는 스트레스 상황에 대처하기 위해 신체적으로 대비한다

평소에 혈당조절이 잘 되고 컨디션이 좋다면 똑같은 상황일지라도 스트레스로 받아들이지 않을 수 있다. 또한 평상시 혈당조절이 잘 되고 있다면 스트레스에 영향을 받더라도 혈당치가 위험수위까지는 올라가지 않을 수도 있다.

4) 나에게 초점을 맞추도록 한다

스스로를 위해 충분한 휴식을 취하고 어려울 때 의논할 상대를 만들어 두며 내가 좋아하는 취미활동을 갖는 등 진정 자신을 위한 일들을 하는 것이 필요하다. 또한 명상, 요가, 단전호흡 등은 정신건강을 증진시켜줄 것이며 나만의 시간을 갖는 것은 기분을 한결 좋게 만들어 줄 것이다.



긍정적인 생각으로 스트레스를 해소하자

5) 항상 긍정적으로 생각하도록 노력한다

같은 상황에서도 '난 할 수 없어'라는 생각 대신 '할 수 있다'고 한다면 실제로 훨씬 더 많은 것을 해 낼 수 있다.

6) 자신의 한계를 인정하는 것이 필요하다

당뇨병이 스트레스의 원인이 된다고 당뇨병을 없앨 수는 없다. 또한 사람마다 주어진 능력은 모두 다르다. 따라서 변화될 수 없는 일에 안달하고 속상해 하기 보다는 빨리 받아들이고 대책을 세우는 것이 현명하다. 또한 나 자신도 완벽할 수는 없으며 지속적으로 노력해 가는 것이 중요함을 인정하는 것도 필요하다. 자신에게 맞는 목표를 세우고 이루어 나가야 한다. '늦었다고 생각하는 때가 가장 이른 때'이다.

7) 주변에 지지자를 만들어 도움을 청한다

혼자 해결하기 보다는 주변의 도움을 받을 때 생각 외로 쉽게 문제가 해결되는 경우가 있다. 가족이나 친구들은 여러분이 얼마나 많은 스트레스를 받는지 모르는 경우가 있다. 완벽한 사람은 아무도 없다. 혼자서 해결할 수 없는 문제는



혼자 풀 수 없는 스트레스는 주변에 도움을 청한다

도움을 청한다. 주변인들의 도움으로 해결되지 않는 문제는 전문가의 상담을 통해 해결하는 것도 현명한 방법이다.

당뇨와 가족

당노인 가족의 반응유형

▶ 과잉보호형

당노인 보다 가족이 더 열심히 하는 유형. 가족들은 환자가 스스로 하는 것이 못미덥고 불안하여 지나치게 과잉보호해 당뇨관리가 안 될 때 환자는 그 책임을 가족의 비협조의 탓이라고 돌리기 쉽다.

▶ 무관심형

가족들이 당뇨병을 소홀히 여기면서 관심을 보이지 않는 경우. 이때 환자는 소외감을 느끼고 당뇨관리의 의욕을 잃기 쉽다.

▶ 비난형

가족들이 잘 알지도 못하면서 지시하고 비난만 하는 유형. 당뇨인의 자기관리를 방해하게 되고 이로 인해 가족 내 갈등이 일어나기 쉽다.

▶ 협조자형

함께 당뇨병을 공부하고 운동하며 서로의 입장을 이해하고 대화를 통해 서로 지지해 주는 유형. 정상혈당 유지에 도움이 된다. 가장 바람직한 가족반응 유형이기도 하다.

당뇨병과 부부관계

당뇨병은 부부관계에 여러 측면에 영향을 미친다. 당뇨관리 지침을 함께 논의하면서 오히려 대화와 서로의 감정을 나눌 기회가 많아지고 같이 운동을 하면서 새로운 부부애를 확인하기도 하는 반면, 서로를 비난하고 다툼이 생기기도 한다. 많은 당뇨인들은 당뇨병 진단 시 건강에 대한 상실감과 함께 성적매력에 대한 상실감을 느낀다. 남성은 성기능 장애로, 여성은 비만으로 인한 매력 상실, 당뇨병을 가지고 성관계를 유지할 수 있을지에 대한 두려움 등으로 부부관계가 위축되기 쉽다. 이런 문제는 당뇨병으로 인한 것일 수도 있지만 정서적인 원인도 많다. 이런 문제는 적절한 교육과 상담을 통하여 원인이 신체적인 것인지 심리적인 것인지를 구별해 적절한 치료를 한다면 도움이 될 것이다.

가족의 올바른 태도

1) 당뇨병에 대해 정확히 알아야 한다

가족들 모두가 혈당검사는 어떻게 하며, 운동은 왜 중요한지 등 일반적인 당뇨병 지식을 가지고 있어야 당뇨인에게 적절한 도움을 줄 수 있다. 만일, 남편이 당뇨인이라면 부인은 남편을 돕기 위해 균형있는 식사요법을 배워야 하고 부인이 당뇨인이라면 남편도 함께 당뇨식을 먹는 등 당뇨에 대해 이해와 함께 관리에 동참해야 한다.

2) 당뇨인 보다 더 열심히 하지 않아야 한다
 가족은 당뇨병 관리에 열심히 반면 정작 당사자는 관심이 없는 경우는 바람직하지 않다. 이 경우 가족이 과잉보호하거나 열심히 하지 않는 당뇨인을 비난하게 될 가능성이 높다. 가족도 당뇨인도 당뇨인 스스로가 가장 적극적이어야 함을 잊지 말자.

3) 감시자 보다는 조력자가 되는 것이 좋다
 가족이 감시자 역할을 하면 당뇨인은 스트레스를 받게 되고 갈등이 생기기 쉽다. '왜 많이 먹느냐' 라고 질책하기 보다는 처음부터 적절한 양을 준비하는 것이 좋고, '왜 운동은 안 했느냐'고 따지기 보다는 '함께 운동' 하자고 도와주는 것이 좋다.

4) 가족간 대화를 많이 한다
 당뇨인은 때때로 가족들이 무관심하다고 섭섭해 하나 오히려 가족들은 당뇨인에게 무엇을 어떻게 도와줄지 몰라서 당황하는 경우가 있다. 이는 당뇨인이나 가족이 감정을 충분히 터놓고 말로 표현한다면 많은 부분이 해결될 수 있다.

5) 가족간 일을 당뇨 탓으로 돌리지 말아야 한다
 당신의 배우자가 "내가 이렇게 당뇨병에 걸린 건 평소 당신이 날 힘들게 한 결과야.", "상황이 이렇게 된 건 모두 내가 당뇨병에 걸렸기 때문이야. 그러니까 나에게 뭐라고 하지 마세요." 라고 말한다면 당신은 어떻게? 자신의 감정을 조종하는 수단 또는 당신이 원하는 것을 얻기 위한 수단으로 당뇨가 사용되어서는 안된다.

꾸준한 당뇨관리를 위한 생활습관 개선 생활습관 변화를 하기 위해서

- 당뇨관리에서 나의 문제점이 무엇인지 살펴보고
- 여러 가지 문제점들 중 우선순위를 정하고
- 문제에 따른 목표를 설정한 뒤
- 실현 가능성이 있는 실천계획을 세운다
- 일정시간이 지난 뒤에는 그 결과를 평가해야 한다

꾸준한 당뇨관리를 위한 생활습관 변화계획표의 예

1) 나의 문제점

- 과일을 너무 좋아해서 줄이지 못하겠다.
- 운동을 하려고 하는데 귀찮아서 못하겠다.
- 잘 하고 있는데 남편의 잔소리를 들으면 반발심이 생겨 하기 싫어진다(일부러 안한다.)

2) 우선순위 정하기

과일 줄이기 / 남편과의 관계개선 / 운동하기

3) 목표설정(우선순위) / 실천계획 / 평가방법

문제	목표	실천 계획	확인
과일을 많이 먹는다.	과일을 하루 한번만 먹는다. (분량은 작은 접시 분량으로)	1. 장을 보러가서 과일을 많이 사지 않는다. 2. 냉장고에 과일을 두지 않는다. 3. 나의 계획을 가족에게 알린다. 4. 과일을 먹을 때 큰 접시에 담지 않고 목표에 따라 개인접시에 담아 먹는다. (내가 얼마큼 먹는지 확인가능하도록)	일지를 통해 2주 후 확인