

# 정서관리로 소아당뇨를 극복하자

정 병 국

(서울청소년 지도육성회 기획과장 · 소아당뇨 캠프위원회 운영위원)

## 정서관리도 중요한 치료과정이다

초, 중, 고교 재학중인 소아당뇨인과 부모를 통하여 얻은 정보에 의하면 당뇨발병후 부모와의 사이가 서먹해졌다든가, 말수가 적어졌다든가, 혼자있으려 한다는 등의「변화된 행동」과 이를 바라보는 부모의 「조심스런 반응」이 잘못 충돌되어 소위 가정불화의 요인이 되기까지 한다는 것이다. 당뇨관리를 위하여 의료적지시, 치료, 식사요법 등을 준수해야하는 것은 두말할 나위도 없는 터이지만 유아, 아동, 청소년기의 여린 감성을 다치지 않게 하면서 즐겁게 「생활을 통한 치료」를 행하도록 하기 위해서는 특별히 정서관리에 세심한 주의를 기울여야 할 것으로 보여진다.

그래야만 절제와 규범에 찌들지않은 밝고 자신감있는 어른으로 자랄 수 있기때문이다. 따라서 **소아당뇨에 있어서 정서관리는 매우 중요한 치료 과정**으로 보아야 할 것이다.

## 정서관리는 무엇인가

소아당뇨를 포함한 당뇨인 모두가 공통적으로 느끼는 또하나의 괴로움은 남보기엔 멀쩡하면서 사실은 의료인이나 의약품에 의존해야 한다는 상대적 자괴감일 것이다. 그것은 극히 조심스런 지적일 수 있지만 환자들 스스로의 마음깊은 곳에서는 저혈당, 고

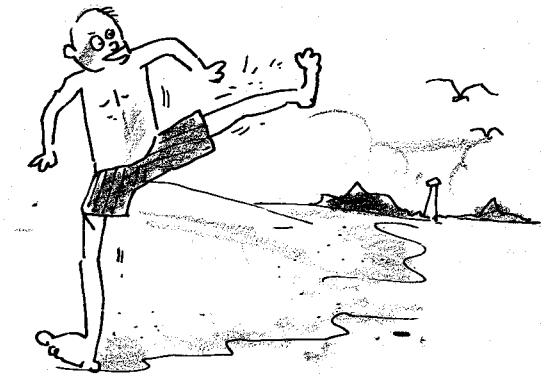
혈당, 그리고 합병증으로 인한 걱정과 불안이 정서에 「공포」로 작용되기 때문에 쉽게 간과할 수는 없다고 보여진다.

정서에 공포로 작용한다함은 환자의 감정과 정신상태를 위축시키거나 또다른 영향을 주리라는 것이 주지의 사실인데 바로 이런 영향이 당뇨관리에 또하나의 짐이라고 보아 정서관리의 중요성을 인식하고 **어린이, 청소년기의 이상적인 당뇨관리 모델을 찾아보는 일**은 적어도 마음은 병들지 않고 조금 불편해도 웃으며 즐겁게 생활할 수 있게 해주는 「양질의 삶」을 기약할 수 있는 전기일 것이다.

세상을 살아가면서 새로이 확인하고 깨닫게 되는 것중의 하나가 사람에게 있어서 정서관리가 참으로 중요하다는 것이다. 「마음만 먹으면 무엇이든 못하랴?」 또는 「한순간을 참지 못하여 그만...」하는 등의 이야기를 일상생활을 통하여 많이 듣고 스스로 하게 되는데 이런 이야기들이 정서관리와 밀접한 관련을 가지고 있다는 것을 부인할 사람은 없을 것이다.

정서라 함은 「본능을 기초로하여 일어나는 감정과 정신상태」를 말하는데 이것은 **우리를 기쁘고 즐겁게도 하고 화나게도 하며 참을 힘도 제공해주는 행동추이의 원천**이다. 좀 비약하면 정서가 인간을 지배한다고 볼 수 있다. 곧 정서가 삶을 이끌어 가는 것이다.

그런데 정서라는 것이 이런 모양이다, 이때쯤 이런 현상으로 나타난다 하는 정형화된 풀이 없고 자신도 모르는 사이에 자신의 의지와는 전혀 다른 행동을 표출시킬 가능성을 내재하고 있어, 그것을 분석하고 관리 패턴을 결정하는데 애로가 있는 것이다.



### 안정된 정서를 위하여

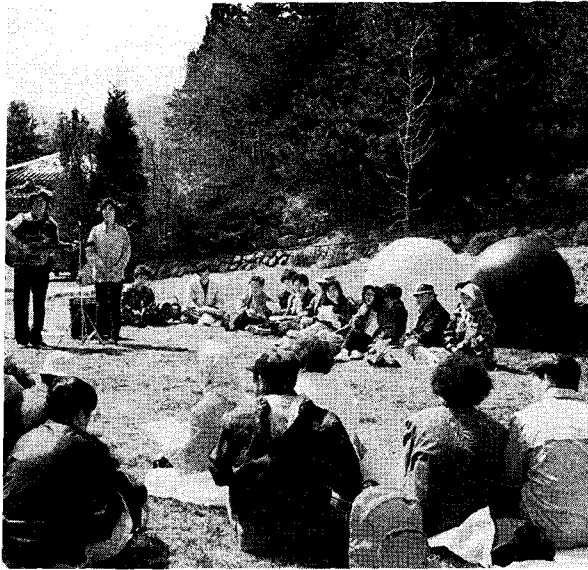
안정된 정서란 자기편할대로 하는 감정처리를 뜻하는 것이 아니고 심신의 발달수준에 맞는 자신감, 독립심, 인내심, 책임감등을 고루 갖춘 행동수준의 근거이다.

그러기 위한 조언중 **첫번째는 부모의 분명하고 일관된 생활태도**이다. 좋은것과 나쁜것, 훌륭한것과 무가치한것, 중요한것과 덜 중요한것, 꼭해야 할것과 미루어도 될것등을 명확히 구분하고 부모가 의견과 행동에 일치를 보이는 일이다.

언뜻 안될 일도 아이가 소아당뇨이니까 슬쩍 넘어가거나 눈감아 주는 것은 아이의 가치관과 생활습관에 혼돈만 줄뿐 전혀 도움이 되지않는다. 분명하고 가치있는 생활태도가 정서의 안정에 튼튼한 초석임을 강조하고 싶다.

둘째 떨어져 있어도 함께있는 듯 정서의 공서관계를 갖는 일이다.

**인간성장 발달학에서는 유아기의 모자공서관계(母子共棲關係)는 심신발달에 지대한 영향을 미친다고 가르치고 있다.**



## 특별기획 / 소아당뇨인의 정서관리

**서관리도 매우 중요함을 강조하고 싶다.** 부모가 당뇨에 의연히 대처하는 모습이 아이에게 그모습을 닮게할 것 아닌가?

**네째 할 수 있는 일은 스스로 하도록 비켜서자.**

설거지, 청소, 구두닦기, 화분관리 등 어린이, 청소년이 할 수 있는 것은 스스로 하도록 하여 자주성과 근로가치를 심어주도록 권하고 싶다. 함께하면 대화의 계기도 마련되어 일석이조다. 그것은 단순한 일이 아니고 더불어 함께 살아가는 방법을 배우는 과정이기 때문이며 가족간 신뢰의 탑을 쌓는 길이기 때문이다.

**다섯째 상상력과 창의력을 발휘하도록 도우라.**

음악, 연극, 독서, 공작등의 활동은 생활속의 비타민 같은 것이다. 생활의 활력소이기에 더욱 필요하다. 관람, 참가, 참석등을 통하여 얻는 정신적 풍요는 값으로 따질 수 없는 것이다. 소질이 발견되면 의사를 결집하여 지원해 주는 것이 좋겠다.

따뜻한 엄마품은 우리의 정서가 깊고 넓게 발달되는 안온한 고향이다. 부모와 아이간에 정서적으로 공서관계를 갖는것은 물론 쉽지않은 일이어서 꾸준한 주의와 노력이 요구된다. 잘못 의존적인 아이로 키울 가능성은 사랑, 배푸는일, 도움등이 부모에게서 아이에게로만 가는 일방통행적 일때 매우높다. 서로가 의미있는 눈길만 주고 받는다해도 인간이기 때문에 그뜻을 알 수 있기에 주고 받는 가치적인 행위로 나타내는 방법을 권하고 싶다.

**세째 부모는 조연인 것을 잊지말자.**

아이의 인생은 아이가 주역으로 연기해내도록 도와야 한다.

아이와 청소년에게는 장난칠 권리, 어질러 놓을 권리가 있다.

그것을 부모가 인정해야 잘 가르칠 수 있다. 부모의 틀에 아이를 꿰어 맞추는데서(조급함 때문에) 스스로 할 수 있는것도 안하게 되는 것이다. 어느 소아당뇨인의 부모로부터 가끔씩 억눌린 감정이 폭발하여 아이에게 폭언을 하거나 심하면 때리고 이내 아이와 부둥켜안고 영영운다는 이야기를 들었다. **아이의 정서관리 못지않게 부모의 정**

### 정서관리로 소아당뇨를 극복하자

당뇨는 일생을 함께 해야할 부담이지만 약간 다른 처치방법이 더할 뿐 보통사람과 다를게 없다는 사실을 스스로 인식하고 즐겁게 자신감을 갖고 살아가는 것은 모두에게 보기 좋은 모습이다. 부모와 아이가 치료와 절제, 그리고 정서관리에 노력을 기울여야 할것이며 의료계에서는 개인적 생활속에서의 처방법, 여러가지 가상상황 아래서의 대응방법 등을 가정의학계과 연계, 환자의 자유로운 「생활속의 치료」가 가능토록 연구해 보도록 청하고 싶다. ☞