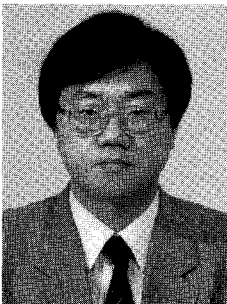


소아당뇨병 환자의 정신적 갈등

밝은 생활 유지위해 관심과 사랑이 우선

소아당뇨환자가 본인의 병을 거부하거나
적극적인 치료를 하지 않는 가장 근본적인
원인은 부모의 무관심에서 시작된다.
소아당뇨환자의 정신적, 정서적 갈등을 줄이고
항상 건강하고 밝은 생활을 유지하게 하기
위해서는 부모의 깊은 관심과 따뜻한 사랑이
가장 중요하다.



서병규

부평성모자애병원 소아과 전문의

소아당뇨란 우리의 몸에서
혈당조절을 위
해 필요한 인슐린이란 호르몬이 만들어지
지 못해서 생기는 병이다. 이 병은 육체적
으로나 정신적으로 성숙되지 못한 소아연
령에서 잘 생기며 아직까지 확실한 완치방
법이 없을 뿐 아니라 적극적으로 관리하지
않으면 무서운 합병증이 올 수도 있다. 현
재 치료방법은 인슐린의 투여와 식사요법
그리고 운동 등으로 혈당조절을 잘하는 것
이고, 이것이 잘 안되면 조기 합병증이 오
면서 결국 정상적인 생활을 기대할 수 없
다. 특히 소아당뇨병 환자들은 연령에 따라
병에 대한 이해력이 부족할 뿐 아니라 병을
극복하거나 대처해 나가는 능력도 미숙하
여 많은 정신적 및 정서적 갈등이 생길 수
있다. 더군다나 이러한 갈등은 일종의 스트
레스로 작용하여 환자의 혈당조절에 나쁜
영향을 줄 수 있고 미래에 건강한 삶을 유
지할 수 있는 인격의 형성에도 장애요소로



작용할 수 있다. 그러므로 소아당뇨병 관리에 좀더 좋은 결과를 기대하기 위해선 소아당뇨병을 가진 환아들의 정신적, 정서적 갈등을 이해할 수 있어야 한다.

소아당뇨병을 처음으로 진단받을 때 평생 주사를 맞아야 하고 완치가 될 수 없다는 것을 알게되면 환아 뿐 아니라 부모에게도 커다란 정신적 충격이 온다. 특히 환아부모의 경우 자녀의 소아당뇨병 발생을 믿지 않거나 아예 부정하게 된다. 그러나 다른 한편으로는 앞으로의 일을 걱정하고 각자 나름대로 병의 대처방법을 준비하기도 한다. 시간이 지나면서 “왜 하필 내 자식에게 이런 일이 생겼는가!” 하며 분노하게 되고 동시에 우울감을 느끼게 된다. 그 이후 자녀의 병을 완전히 인정 혹은 수용하면서 병을 극복하기 위해 많은 노력을 하게 된다. 이러한 심리과정 혹은 정신적 갈등은 만성질환을 진단받은 모든 사람들이 일반적으로 느끼는 생각이며 당뇨병을 진단받은 환아들도 인지능력이 있는 연령이면 똑같은 정신적 갈등을 느끼게 된다. 외국의 한 보고에 의하면 소아당뇨병 환아가 병의 진단시에 느낄 수 있는 가장 큰 정신적 혹은 정서적 갈등으로는 첫째, 진단을 받은 당황스러운 상황에서 당장 어떤 결과가 생길 것인가 하는 궁금증 둘째, 자신이 평소에 무엇을 잘 못해서 이 병이 생긴 것이 아닌가 하는 생각이나 자신이 병을 가지게 되어 부모님이나 주변사람들에게 미안하다고 생각하는 죄책감 혹은 하필이면 자신에게 병이 생겼는가 하는 분노감 셋째, 당뇨를 관리할 책임

감이 필요하다고 생각되면서도 점점 자신이 없어지는 무력감 넷째, 앞으로 다가올 합병증 혹은 죽음에 대한 공포감 다섯째, 가치 있게 생각했던 삶의 목표가 사라졌다는 생각 여섯째, 불확실한 미래를 설계해야 한다는 갈등 일곱째, 병으로 인하여 살아가는 생활방식을 영구히 바꾸어야 한다는 갈등 등이 생긴다고 하였다. 그러므로 의사를 비롯한 모든 당뇨관리자들은 소아당뇨병을 처음 진단할 때 환아나 부모들이 정신적 충격에 당황하지 않도록 충분히 설명하고 이해시키도록 해야 한다. 실제로 이러한 심리적 부담이 초기에 해결되지 못하면 앞으로 계속될 당뇨 치료에도 좋지 않은 영향을 주게 된다.

소아당뇨병 환아들은 연령에 따라 각기 다른 정신적 갈등을 가지게 된다. 이들은 정상적인 소아와 마찬가지로 연령에 따라 정신적 발육상태가 다르므로 정상소아들이 생각할 수 있는 연령별 사고방식을 이해한다면 훨씬 도움이 될 수 있다.

만 3세 이하의 아동에서는 아직 인지능력이 부족하므로 왜 아픈 주사를 계속 맞아야 하는지 이해할 수 없으며 혈당검사나 주사 맞을 때마다 부모들과 몸싸움을 하게 된다. 이 과정 역시 환아나 부모에게 정신적으로 큰 부담이 된다. 학교를 다니기 직전의 아동(4~7세)들은 모든 생각을 원인과 결과로 생각하기 쉽다. 그래서 당뇨병도 그들이 무언가 잘못해서 생긴 것으로 알고 주사를 맞거나 제한된 생활을 하는 것이 이에 대한 벌로 생각할 수 있다. 그러므로 부모는 환



아의 생각이 옳지 않을 경우 이것을 잘 설명해 줄 수 있어야 하고 다른 당뇨병 환자나 가족들과 함께 만날 수 있다면 큰 도움이 될 수 있다. 만 8세~11세 사이의 국민학교 아동들은 육체적 및 정신적으로 더욱 성숙하여 친구들과 친하게 지내고 싶어하며 친구들 사이에 자신을 인정받고 싶어하며 은근히 자신의 능력을 친구들과 비교하기도 한다. 또 독립심이 점차 강해지고 자신이 당뇨를 관리할 수 있다는 생각이 생길 수 있으므로 혈당검사를 자신이 직접 하도록 하며 가끔 이웃집이나 친구 집에서 혼자 주사를 맞는 기회도 주어야 한다. 그러나 항상 당뇨관리에 부모의 역할이 아직 중요하다는 것을 인식시킬 필요가 있다.

소아당뇨병 환자의 정신적 및 정서적 갈등은 초기 청소년기(만 12~15세)에서 가장 심하게 나타난다. 물론 이때는 정신적 문제뿐 아니라 당뇨병 환자의 총체적 관리가 힘들 때이다. 이때는 정상적인 소아에서도 사춘기의 시작과 함께 많은 정신적 갈등을 느끼며 부모나 주변사람 혹은 사회에 대한 정신적 반항이 나타날 수 있다. 소아당뇨병 환자 역시 사춘기의 변화로 신장과 체중이 늘고 2차 성징이 나타나며 정상 생리적 현상으로 올 수 있는 인슐린 감수성의 저하(인슐린저항)로 혈당조절이 잘 안되고 이로 인해 많은 정신적 스트레스가 생긴다. 더군다나 사춘기 시절의 상처받기 쉬운 정신적 미숙함, 부모로부터 간섭받고 싶지 않은 독립심, 성에 대한 관심, 친구들과 새로운 유대관계의 필요성과 무엇이든지 할 수

있을 것 같은 자신감 등이 복잡하게 얽혀서 자연스럽게 당뇨관리는 중요하다고 생각지 않게 된다. 또 새로운 친구관계 형성과 함께 당뇨병에 대한 친구들의 반응이 어떨지 고민하게 되고 남들 앞에서 자신의 당뇨병을 공개하기가 싫어진다. 판단력이 발달되면서 많은 질문과 비판을 하게 되고 당뇨병에 대한 분노를 표출하기도 한다. 여자의 경우 체형에 대한 관심도 생기며 남들과 다른 체형을 당뇨병으로 인한 결과라고 생각하여 부모나 의사 몰래 식사량과 인슐린량을 줄여 당뇨병성 케톤산혈증을 초래하기도 한다.

후기 청소년기(16~19세)가 되면 진학, 취업 및 이성문제 등으로 고민하게 되며 남자의 경우 술이나 담배에 대한 호기심이 강해지고 여자의 경우 체중증가를 염려하여 인슐린 투여량과 음식조절에 많은 걱정을 하기도 한다. 이러한 것 이외에도 소아당뇨병 환자들의 정신적, 정서적 갈등은 굉장히 많을 것이다. 그러나 부모나 당뇨관리자들이 항상 그들의 생각과 행동을 깊이 이해하도록 노력한다면 소아당뇨병 환자들이 어떤 심리적 갈등으로 고민하고 있는지 알 수 있을 것이다.

대부분의 소아당뇨병 환자들은 시간이 지나면서 많은 초기 갈등에서 벗어나 병에 적극 대처해 나가는 양상을 보인다.

외국의 여러 연구에서 보듯이 대부분의 소아당뇨병 환자들은 부모나 주변사람들의 처음 걱정과 달리 당뇨병에 적응을 잘하며 그들 나름대로 잘 극복해 나간다고 한다.



그러나 평소에 자신에 대한 자긍심이 낮거나 가정이 화목하지 못하고 친구들과의 관계가 원만하지 못한 아동들에서는 병에 대한 적응도가 훨씬 낮으며 정신적 혹은 정서적 갈등을 더 많이 느낄 수 있다.

특히 소아당뇨병 환아가 본인의 병을 거부하거나 혹은 적극적 치료를 하지 않는 가

장 근본적인 원인은 부모의 무관심에서 시작된다고 한다. 그러므로 소아당뇨병 환자의 정신적 혹은 정서적 갈등을 줄이고 항상 건강하고 밝은 생활을 유지하기 위해선 부모님들의 깊은 관심과 따뜻한 사랑이 가장 중요하다고 본다.

당뇨전문 도시락업체 **닥터·푸드**

당뇨인에 있어서 가장 중요한 것은 식사를 얼마나, 어떻게 먹느냐 하는 문제일 것이다.

최근 당뇨인들의 이러한 고민을 덜어 주기위해 도시락을 전문으로 만들어 주는 닥터·푸드 택배회사(대표 : 박영달)가 문을 열었다. 엄선된 재료와 위생적인 시설로 따뜻한 식사를 약속된 장소에 정확한 시간에 배달함으로써 즐거운 식사를 할 수 있도록 최대한 배려했다.

또한 당뇨전문의와 치료식 전문영양사, 일급요리사로 구성되어 만들어진 전문치료식으로 각 개인의 건강상태에 적합한 식사가 되도록 식단을 제공하고 있어 기대되고 있다.

닥터·푸드의 또 다른 특징은 일상생활 칼로리 관리제도를 하고 있다는데 있다.

닥터·푸드의 일상생활 칼로리 관리제도는

- ① 고객은 상담주치의로부터 치료방향의 모든 것을 상세히 자문받을 수 있으며
- ② 칼로리관리 전문상담원이 고객을 개별방문하여 고객의 연령, 건강상태, 기호 등을 상담한 후 상담자료를 토대로 닥터·푸드의 자문 당뇨전문의사가 일상생활 칼로리 관리계획을 세운다.
- ③ 산출된 칼로리를 토대로 따뜻한 식사를 정해진 시간과 장소에 직접 배달하며
- ④ 정기적으로 고객을 방문하여 혈당을 체크하고 혈당관리요령 및 식사관리, 운동관리, 합병증 예방관리 등을 상담지도해 주는 한편
- ⑤ 고객의 건강상태에 따라 칼로리 관리계획을 다시 세우고 그에 따른 식단도 변경한다.

닥터·푸드는 고객에 대한 최상의 서비스 제공을 위해 정기회원 (Membership)제로 운영되고 있다.

수신자 부담 전화 : 080-222-4334