

# 아이들은 당뇨병을 어떻게 이해하는가?



문계숙 / 가톨릭대학교성모병원 사회사업가

## 당뇨병에 대한 정서적 반응

병원에서 아이의 상태를 소아당뇨병이라고 첫 진단을 받았을 경우, 부모님들의 당황스러움과 불안함은 이루 말할 수 없을 것이다. 도저히 믿어지지 않을뿐더러, 뭔가 잘못되었다는 생각, 게다가 소아당뇨병이란 것이 무엇인지, 혹시, 이러다가 아이가 어떻게 되는 것은 아닌지, 부모인 내가 무엇을 잘못해서 이렇게 되었는지, 지난번 감기를 잘못 치료해서 이 지경에 이른 것은 아닌지……. 그 괴로움이 이만저만한 것이 아닐 것이다.

그렇다면 아이들의 반응은 어떻게? 아이들의 심리적인 반응은 아동의 성격유형, 아동의 발달단계에 따라서 다양하다. 우선적으로 나에게 변화가 생겼구나! 인식하고 가족들과 치료진의 반응을 민감하게 받아들이며, 학년기의 아동들은 '퇴원해서 학교로 돌아가면 친구들이 병이 있다고 놀아주질 않을 것이다.' 라고 퇴원을 두려워하는 모습을 보이기도 한다.

## 부정, 분노, 타협, 우울, 수용의 심리적 반응

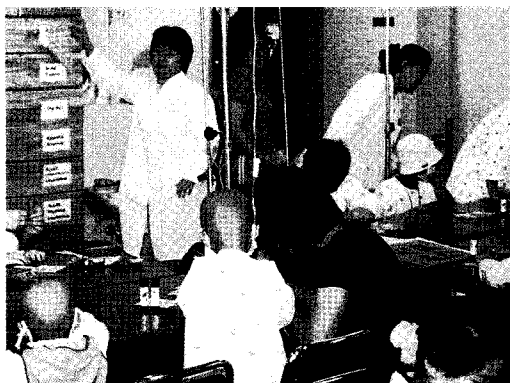
제 1형 당뇨병을 앓고 있는 어린이에게서 글라이세민 조절이 악화되는 것은 중요한 지표이며 우울증이 있을 지도 모를 가능성에 대한 적색 경보로 활용해야 한다고 케네스 엘

존스박사는 미국청소년심리학회 연례회의(1999)에서 지적했다.

우울증은 당뇨병 소아, 청소년에게 가장 흔하게 볼 수 있는 정신건강 장애로서 소아, 청소년의 당뇨병 치료를 악화시키는 가장 큰 원인으로 존스박사는 지적하고 있다.

우울증은 당뇨병 환자가 청소년기에 들어서면서 빈번하게 나타난다. 평생 앓아야 한다는 것을 새로이 깊이 자각하면서 이 청소년들은 '왜 하필 나인가?' 라는 회의에 집착하게 된다는 것이다. 가족들은 당뇨병을 앓고 있는 어린 환자들이 우울증에 빠질 위험에 대비해서 조심할 필요가 있다. 심적장애를 인식하고 치료하는 것은 소아 당뇨병을 치료하는데 아주 필수적이다.

질환에 대한 심리적 반응의 과정은 부정, 분노, 타협, 우울, 수용의 단계를 거친다고 한다. 그러나 이 순서대로 심리적인 반응을 보이는 것은 아니다. 이러한 심리적인 반응은 환아뿐 아니라 가족들에게도 해당이 된다. 그러나 만일 부모가 질환에 대하여 부정적인 시각, 수용하지 못한다면 이는 아동의 심리적 적응에 영향을 미치며 혈당관리에 부정적인 영향을 미치게 된다.



### 발달단계별 질병의 영향과 대처

신체질병에 대한 소아의 적응을 증대시키고 효과적인 치료를 하기 위해서는 소아청소년의 발달과정을 이해하는 것이 필요하며, 임상실제에서는 환자의 질병에 대한 느낌(감정)뿐 아니라 병에 대한 생각(믿음, 인지)을 이해함으로써 효과적인 지지와 도움을 줄 수 있다. 특히 질병의 개념에 대한 소아의 지식과 이해는 환자의 질병에 대한 적응의 결정인자가 된다. 일반적으로 질병 개념은 나이(인지적 성숙)와 상관관계가 있다고 한다.

### 유아기 (Infancy : 0~18개월)

#### · 질병의 영향

유아의 경우 질병이나 입원은 부모-자녀간의 애착의 발달을 위협한다. 부모와의 이별, 낯선 사람의 출현, 규칙적이었던 생활 스케줄의 와해, 고통스러운 절차 등이 스트레스로 작용한다. 이 때 나타나는 먹는데 어려움, 민감성, 보채기, 회피행동 등은 아이가 질병과 병원에 적응하는데 어려움을 겪고 있다는 것을 말해 준다. 특히 7~9개월의 유아는 낯선 사람에 대한 불안으로 의료진에 의한 관리가 힘들게 된다. 유아가 질병에 걸리는 경우 부모는 죄악감, 분노, 부정, 애도 등의 심리반응

을 보인다.

유아의 경우 질병이나 입원은 부모-자녀간의 애착의 발달을 위협한다.

### 걸음마기 (Toddler hood : 18개월~3세)

#### · 질병의 영향

이 시기에 새로운 기술을 획득하면서 생기는 자존감이 질병에 의해 위협받는다. 떼쓰기가 늘어나고 약물투여에 문제가 생긴다. 언어가 가능하지만 인지의 미숙으로 내재적 정의(나쁜 짓은 자동적으로 벌을 받게 된다는 생각)에 의해 질병을 해석한다. 그래서 질병에 걸리게 되면 죄악감과 수치심을 가진다. 즉, 의학적 치료가 처벌의 의미를 가지므로 매우 두려워하고 통증을 심하게 느낀다. 위축되거나 민감해지고 수면과 입맛의 문제가 초래된다. 여전히 분리가 주된 스트레스로 작용한다.

#### · 가족의 대처

부모의 불안과 죄악감을 덜어주어 일관된 양육태도를 취해야 한다. 환자의 일시적 퇴행을 참아주는 것이 필요하다. 즉, 아이들이 너무 어려서 혈당검사나 인슐린 주사의 이유를 이해할 수 없으므로 아이들이 화가 나는 상태에서 벌을 받고 있다고 생각할 수 있다. 아이들은 겉으로 표현은 못해도 부모의 불안이나 걱정애 매우 민감하므로 부모들이 갖는 정서적 혼돈, 격동은 아이들에게 혼란을 일으키고 놀라게 할 수 있다. 생명의 안전을 위해 아이들이 의존해야 하는 부모가 갑자기 불안정을 보임으로써 아이들의 불안감은 더 커질 수 있다.

주사나 혈당검사 같은 것들을 좀 더 잘 받아들일 수 있게 돕는 방법으로는 검사나 주사시 침착할 것, 검사나 주사시 빨리, 그리고 부드

쉽게 할 것, 검사나 주사시 미리 모든 물품을 준비하고 아이를 부드럽거나 안전하게 꼭 잡고, 빨리 한 후에 아이를 안심시키고 위로해 주거나 칭찬해 주어야 한다.

### 학령전기 (Preschooler : 3~6세)

#### · 질병의 영향

질병에 의해 자발성의 발달이 제한된다. 이 시기의 발달과정에서 필수적인 활발한 신체 활동이 입원치료의 여러 측면에 의해 제한 받게 되어 문제가 초래되기도 한다. 약이나 주사에 대한 두려움이 많고 이 두려움에 의해 통증이 강화된다.

신체손상에 대한 두려움에 매우 민감한 시기이다. 질병에 대한 내재적 정의가 지속되고, 마술적 사고(같이 일어나는 일이 원인이라고 생각함. 예: 천둥이 번개를 일으킨다. 나쁜 생각이 사고의 원인이다.)를 하며 감염에 대한 두려움이 많다. 의학적 처치를 왜 하는지 논리적으로 이해하지 못하며 퇴행하기 쉽다.

이러한 자기중심성, 내재적 정의, 마술적 사고를 하는 경향 때문에 자신의 질병이나 입원, 수술 등을 실제적 혹은 상상 속의 잘못된 행동때문에 처벌을 받는 것으로 받아들이기 쉽다. 죽을지 모른다, 치료과정에서 부모가 자신을 버릴지도 모른다는 두려움을 가지게 된다. 또한 자신이 아프지 않기를 바라면 자신이 아프지 않게 될 것이라고 생각하고 자신의 걱정을 말로 해버리면 그것이 실제 현실에서 나타날 것이라고 두려워한다. 내재적 정의의 개념으로 질병을 이해하는 아이는 부끄러움과 죄의식 때문에 자신의 증상을 말하지 못한다. 즉, 이 시기의 소아는 증상의 보고 능력에 있어 제한이 있다는 것이다.

#### · 가족의 대처

아이의 질병때문에 부모의 혼란과 죄악감은 일관되지 못한 양육(훈육)태도를 초래하여 아동에게서 문제행동이 출현하기도 한다. 부모 상담이 필요하다. 이 시기의 아이들은 호기심이 많고 새로운 것을 해보기를 좋아하며 게임을 좋아한다. 부모들은 당뇨관리를 신비하고 재미있고 흥미로운 것처럼 만들 방법을 생각해 냄으로써 그들의 이런 특성을 이용할 수 있다. 또한 이 연령의 아이들은 검사와 주사시 부모를 돕는 것에 흥미를 느낄 수 있다. 그러나 이런 흥미와 열정은 날마다 변덕스럽게 달라질 수 있다.

이 시기의 환아에게는 말로 설명해주는 것 보다는 역할놀이가 도움이 된다. 입원의 경우 아동이 입원하는 동안 경험하게 될 것을 묘사하는 인형극을 관람한다던가 의료시설을 미리 구경하는 것이 입원공포를 줄이는데 도움이 된다. 병원에서 일어날 일에 대해 그려진 그림책을 통해서 주사의 목적, 검사의 기능 등을 알게 되면 치료과정에 쉽게 적응하고 부적절한 반응을 줄일 수 있다.

이 시기의 아이들은 질병의 개념이 제대로 형성되어 있진 않아 자신이 뭔가를 잘못해서 당뇨병에 걸리게 되었다고 생각할 수 있다. 따라서 부모들은 쉽게, 반복적인 설명을 통해 아이들의 이해를 도와야 한다. 또한 보통 저혈당 증상을 잘 인지하지 못한다. 따라서 부모들은 아이에게 저혈당이 어떤 것인지 만화 그림을 보여주거나 아동의 실제 저혈당시 저혈당의 증상들이 무엇인지를 확실히 알도록 도와주는 것이 좋다.☞

\* 다음달에는 유년기와 청소년기 당뇨인들의 심리적 갈등과 대처 방안에 대해 알아보자.