

# 청소년당뇨관리 심리전으로 극복해야



**박혜영**

(서울대병원 · 사회사업실)

「애가 크면서 말 안들어 속상해 죽겠어요.」

「학교간 뒤 책상 서랍이랑 쓰레기통을 보면 초코렛이랑 사탕껍데기가 수북해요. 다 그치면 안 먹었대요. 몰래 먹었으면 먹었다고 그래야지 거짓말은 왜 해요.」

「지겨워요. 너 그렇게하다 장님되도 몰라 그랬어요. 장님되면 어떻게요. 끄적해요. 차라리 확 죽어버리기라도 하면 좋겠어요...」

이런 말은 당뇨 청소년을 두신 부모님들에게서 흔히 듣게되는 고발(?)과 한탄과 푸

념이 뒤섞인 걱정들이다. 한결같은 말씀은 「아이가 변했다」, 「엄마 말을 잘 들었는데 이젠 안 듣고 되려 큰소리다」, 「혈당조절을 영망으로 한다」라고 요약할 수가 있다.

## 청소년기는 모두에게 힘든시기

확실히 소아당뇨병을 가진 청소년에게 청소년기는 혈당조절이 잘안되는 시기이다. 그래서 외국의 많은 연구들은 당뇨 청소년의 혈당관리에 많은 지면을 할애하여 청소년기의 신체적 변화와 심리적 변화가 어떻게 혈당과 청소년의 당뇨관리행동에 부정적인 영향을 미치는지를 설명하고 있다.

청소년기의 급속한 신체적인 성장과 변화로 고혈당과 변덕이 심한 혈당상태를 설명하는 연구들은 **청소년기의 생리적 변화가 인슐린저항을 초래하며, 이 저하된 인슐린 감수성은 고혈당과 자기관리노력을 저하시킬 수 있다**고 하였고, 또 사춘기동안의 증가된 인슐린량에도 불구하고 **호르몬의 왕성한 분비와 이 시기동안 빠른 신체의 성장이 계속돼서 안정된 혈당상태를 방해한다고** 한다.

심리적인 변화와 청소년의 혈당관리를 연구한 연구들은 당뇨를 관리하는 문제가 사춘기의 발달과제, 즉 2차 성장을 포함한 갑작스럽게 빨리 성숙하는 신체적 변화에 적응해야 하는 것, 부모로부터 독립적인 자아정체감을 갖는 것, 그리고 친구집단에 소속하려는 노력과 갈등을 일으키면서 혈당관리가 위의 과제들보다 덜 중요하게 보여져 자주 무시되는 것으로 보고하고 있다.

따라서 우리는 당뇨 청소년들이 갖고 있



는 고민과 문제점을 이해하기 위하여 청소년기를 이해할 필요가 있다.

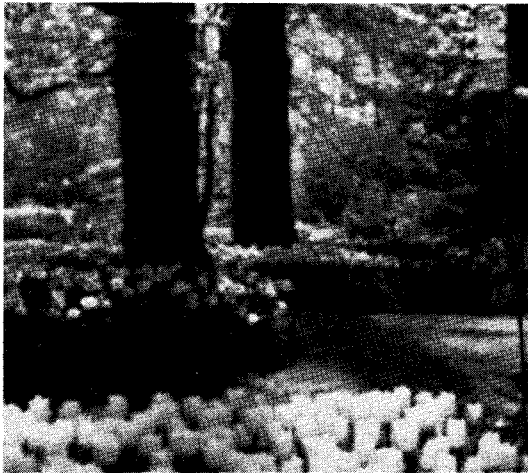
## 내·외부여건으로 상처받기 쉬워

청소년기의 시작은 미묘하다. 자세히 묘사하기는 어렵지만 성격에서의 어떤 변화는 어렵지 않게 알아차릴 수 있고 그것은 곧 청소년기가 왔다는 것을 알려준다.

**부모님들은 보통 자녀에게서 긴장감, 표면상의 냉담함, 또는 어른들의 세계에 대한 적대감이나 반항심을 느끼게 된다.**

청소년기는 「나는 누구인가」라는 자아정체감 형성과 부모로부터의 독립을 추구하여 부모를 피하고 대신 또래를 닮으려는 강렬한 욕구를 갖는 시기이다. 또한 자신의 신체상 매력, 그리고 완전함에 대한 과장된 자의식을 수반하는 자신의 또래집단에 소속하고자 하는 강렬한 충동이 있다.

행동면에서 보면 청소년은 특징적으로 무서운 것이 없고, 자신들에게 허용된 행동이 어디까지인지를 테스트하기 위하여 위험한 행동을 쉽게 시도하곤 한다. 따라서 **그들은**



이미 정해진 룰(rule)을 강요하는 어른들에게 반항적이다.

반면 급속한 신체적 성장은 청소년기의 신체를 피로하고 무기력하게 하기 쉬우며 동시에 2차성징의 발현은 성충동 억제·자위행위 등으로 청소년에게 불안감과 죄책감을 유발시키곤 한다. 게다가 사회적으로는 진로에 대한 걱정을 해야 하고 입시지옥에 휘말려야 한다.

**청소년기는 한마디로 높은 스트레스, 저하된 문제해결 능력, 그리고 매우 상처받기 쉬운 시기라고 할 수 있다.**

그러면 하루도 게을리할 수 없는 당뇨병을 가진 우리 청소년들은 이 청소년기에 무엇을 느끼고 무엇을 생각하고 무엇을 걱정하고 있을까?

### 청소년의 반항적특성이 당뇨병 악화

그들은 당뇨병으로 인해 자신이 친구들과 다르다고 생각하고, 결점이 있다든지 또는 불완전하다고 느낀다. 또한 그들은 당뇨병

이 없는 또래들보다 훨씬 자신의 미래-결혼, 취업, 만성합병증, 수명 등-와 남에게 수용되는 것에 대해서 많이 걱정한다.

그러나 실제 행동에 있어서 청소년의 반항적인 특성, 위험한 행동의 시도, 그리고 또래에 소속하고자 하는 강렬한 욕망은 자주 당뇨병관리를 엉망으로 만들곤 한다. 따라서 청소년들은 식사요법과 혈당검사를 자주 무시하고, 인슐린이 정말로 필요한지 아닌지를 보기 위하여 인슐린주사를 의도적으로 빼먹기도 한다.

**실제로 그들에겐 학교생활, 친구관계, 그리고 미래의 목표들이 당뇨관리보다 더욱 중요한 것으로 보일 수 있다.**

10대들은 당뇨관리 태만에 대해 죄책감을 느끼기도 하지만 때로는 전혀 그렇지 않기도 하다. 당뇨관리 태만에 대한 부모님의 질책은 잔소리와 지나친 간섭으로 느껴져 부모-자녀 관계를 악화시키곤 한다. 그러나 하위순위로 밀려난 당뇨관리에도 불구하고 청소년들은 만성합병증에 대한 막연한 불안감과 두려움을 갖는다.

때로는 이것들이 너무 생생하게 다가와 완전히 당뇨관리 자체를 포기하게 만들기도 한다.

이번 여름캠프에서 한 10대 남학생이 열심히 공부해 대학진학하고 결혼도 하게돼 막 행복해질때 곧 만성합병증이 와서 자신은 불행해지다 죽을거라는 생각을 가지고 있는 것을 보고 아이들의 깊은 내면에 숨은 미래에 대한 불안과 두려움을 알 수 있었다.

여기서는 미미하지만 간략하게나마 해결책 몇가지를 제안하고자 한다.

“

그러나 실제 행동에 있어서 청소년의  
반항적인 특성, 위험한 행동의 시도, 그리고  
또래에 소속하고자 하는 강렬한 욕망은 자주 당뇨병  
관리를 엉망으로 만들곤 한다. 따라서 청소년들은 식사요법과  
혈당검사를 자주 무시하고, 인슐린이 정말로 필요  
한지 아닌지를 보기 위하여 인슐린 주사를  
의도적으로 빼먹기도 한다.

”

### 희망적이고 융통성있는 관리방법 선택이 요구

우선 지금의 당뇨관리와 지식이 청소년의 생활패턴과 맞지 않는, 융통성 없는 무리한 요구를 하고 있는건 아닌지 살펴보아야 한다.

지식과 응용의 부족에서 오는 융통성 없는 당뇨관리는 청소년이 아예 그것을 포기하게 만들기 쉽다. 당뇨관리를 생활패턴에 맞추는 작업을 청소년을 포함시켜 치료진과 다시하도록 권하고 싶다. 여러분이 생각하는 것만큼 치료진이 멀리, 그리고 냉담하게 있는 것은 아니다. 주저말고 도움을 구해야 한다.

부모님들이 자주 사용하시는 합병증에 관한 무서운 얘기들은 단기적으로는 효과가 있겠으나 장기적으로는 그다지 효과적이지 못하다.

청소년들은 당뇨병관리가 안될 경우에 대한 장·단기적인 결과에 대해서 알 필요가 있으나 이런 교육은 청소년들의 마음을 헤

아려 민감하고 희망을 줄 수 있는 방식으로 진행되어야 한다.

또한 부모님들은 부모로서 자녀들이 작은 실수를 범할 때 신리하는 것을 배우는 것이 필요하다. 청소년의 실수에 대해서는 조용히 접근하는 것이 도움이 된다. 이것이 쉽진 않겠지만 자녀에게 정면으로 도전하지 않고 부모로서의 불안을 통제하려고 노력할 필요가 있다.

깊은 숨을 들이쉬고, 배우자 또는 다른 부모들과 대화하거나 긴장과 걱정을 풀 수 있는 온갖 방법을 다 쓴 후에 자녀와 함께 그들의 행동과 부모님 자신의 기대에 대한 느낌을 토론하는 것이 훨씬 도움이 됨을 알게 될 것이다.

여기서 중요한 것은 부모가 자녀를 진정으로 도와주려는 것과 잔소리하는 것의 미묘한 차이를 이해하는 것이다.

청소년의 행동변화를 목적으로 똑같은 질문을 계속하는 잔소리가 청소년의 행동변화 대신 분노심만 일으키게 할 수도 있다. 진정한 걱정과 자녀를 돌보고 싶은 마음에서

나오는, 부모의 질문이 부모로서의 책임의 일부라는 것을 청소년에게 인식시킬 필요가 있는 것이다.

부모님들은 또한 자녀에게 그들이 어떻게 도울 수 있는 지를 물을 수 있다. 이때 자녀의 요구에 따른 자녀와 부모님간에는 어떤 타협이 필요하다.

타협이란 10대들이 다른 사람들과 함께 살아가는 것을 배우는 대단히 좋은 방법이므로 직접 해보시기를 권하고 싶다.

### 가치있는 인격체로의 인정이 절실

자녀의 청소년기는 부모님들에게도 매우 힘든 시기이다. 자녀를 과잉보호하지 않고 걱정하지 않는다는 것이 결코 쉽지 않은 일임에 틀림없다.

그러나 청소년들은 부모의 걱정과 지도를 자신을 신뢰하지 않는 것으로 보기 쉽다. 이 시기가 십대 자녀들에게는 매우 놀랍고 어려운 시기라는 것을 기억하시는 것이 도움이 될 것이다.

10대들은 부모로부터의 독립을 원하나 무시되거나 무관심해지는 것을 원치 않는다. 따라서 자녀를 지지해 주는 것과 과잉보호하는 것 사이의 균형을 찾는 것이 어느 부모에게나 어려운 과제일 것이다.

또한 **자녀가 잘한 것—그것이 아무리 작은 것일지라도—을 칭찬하고 자녀의 장점과 능력을 인정해 주는 것에 의해 자녀가 자신이 가치있는 인간이라는 것을 느끼게 해주는 것이 10대들에게는 매우 중요한 것으로 보인다.** 마지막으로 청소년자녀를 두신



**10대들은 부모로부터 독립을 원하나 무시되거나 무관심해지는 것을 원치 않는다. 따라서 자녀를 지지해 주는 것과 과잉보호하는 것 사이의 균형을 찾는 것이 중요하다.**



부모님들께 몇가지 일반적인 말씀을 드리며 끝을 맺겠다.

1. 인내하십시오. 자녀의 청소년기는 청소년이나 부모님 모두에게 모두 어려운 때입니다. 만일 이시기동안 기반이 잘 다져진다면 모든 것이 좋아질 것입니다.
2. 자녀훈육에 일관성이 있으며 동시에 융통성이 있어야 합니다. 청소년들은 일관성있는 규칙을 필요로 하는 반면에 또한 상황에 따라 규칙을 적절히 융통성있게 처리할 줄 아는 부모님을 필요로 합니다.
3. 자녀와 계속 대화하십시오. 모든 것이 순조롭게 되거든 자녀를 칭찬해주시고, 그렇지 않을 때는 자녀의 좌절감을 생각하십시오.

그러나 무엇보다도 인내하십시오. ☺