

# 학교생활과 대인관계를 유지하는 비결

부모의 적극적 관심과 사랑이 당뇨환아의 올바른 당뇨관리를 유지해준다

부모는 영양사가 되기도, 상담가가 되기도 해야 한다. 또한 스트레스를 잘 관리하여 바람직한 자녀양육을 도모해야 할 것이다. 이를 위해서는 부모(특히 어머니)가 자신의 생활에 충실하면서 자녀의 당뇨관리에 만전을 기하므로써 환아가 독립된 개체로서 잘 성장할 수 있도록 해주어야 할 것이다.



장 성 순

신촌세브란스병원 사회사업과

## 1. 학령기 아동의 심리사회적 특성

일반적으로 아동이 가정에서 성장하여 학교에 들어가는 시기를 학령기라고 부른다. 이 기간은 아동들의 관심이 지적 호기심, 운동, 우정 등으로 옮겨지는 시기로서, 아동들에게는 학교와 친구 집단이 생활의 장(field)이 되며 새로운 사회환경에 적응하기 위한 과업(task)이 필요하게 된다.

가정에서 과잉보호를 받고 성장한 아동은 부모와 떨어지기 어려운 격리불안을 느낄 수도 있고 선생님이나 낯선 친구가 두려움의 대상이 될 수도 있다. 이 시기에 아동이 해야 할 새로운 과업들 즉, 학교의 과제물, 새로운 친구와의 사귄, 과외활동 등과 규칙적인 학교생활을 통해 근면성이 키워지며, 반면에 다른 동료들과 비교해 볼 때 자신의 지식과 학업능력이 열등하다고 생각되면 학습추구에 용기를 잃게 되고 열등감을 갖거나 자신감을 잃기도 한다.

학령기 후기에 들어가면 또래집단을 형

성하는 데 주로 동성친구끼리의 활동이 활발해지며 애정과 신의를 나누고 우정의 기쁨과 가치를 인식하게 된다. 또한 자기존재를 자각하여 “너”와 “나”의 관계를 인식하며 다른 사람과 협동하여 살아가는 사회적응의 과정을 배워나간다. 영·유아기를 거쳐 학령기를 잘 보내기 위해서는 이와 같은 근면성과 인정을 얻으므로써 무엇인가 끈기있게 해내는 동기가 학교로부터 주어져 학교생활과 친구관계가 이루어져야 성격의 형성·발달에 좋은 영향을 미치게 된다. 이러한 시기에서의 소아당뇨병의 발병은 환아에게는 커다란 충격이며 적응해 나아가야 할 또다른 과업의 증가를 초래한다고 볼 수 있다.

## 2 학령기 당뇨환아의 심리사회적 문제와 대처방안

필자가 연세의료원의 소아당뇨캠프에 참여하면서 가진 당뇨환아들과의 모임에서 환아들이 털어 놓았던 고충들을 열거해 보면 다음과 같다.

### 1) 학교생활에서의 어려움

- 친구들이 전염병인줄 알고 피한다
- 수업시간 중의 저혈당시 당질식품(초콜릿이나 사탕)을 먹을 용기가 없었다.
- 수업시간에 주사를 맞는 일이 어렵다.
- 저혈당으로 쓰러졌다.

- 친구가 아이스크림을 사먹자고 한다.
- 단체활동이나 소풍 등의 활동에 참여하기 어렵다.
- 저혈당이 두려워서 늦게까지 공부하지 못한다.

### <이에 대한 해결방안으로 토의된 내용>

- 친구들이 잘 모르고 놀리기도 하지만 잘 도와주는 경우도 있다.
- 아이스크림을 먹어도 운동하고 집에 가면 된다.
- 친구에게 다이어트 중이라고 말한다.
- 1박2일 정도의 여행은 따라가고 가서 음식을 조심하면 된다.
- 공부해도 괜찮다.

### 2) 심리적인 어려움

- 병이 알려져 친구로부터 따돌림을 받아 외로움을 경험했다.
- 웬지 인슐린주사, 혈당검사를 하고 싶지 않았다.
- 이대로 살아야 하나? 언제 낫나? 인슐린은 언제까지 맞아야 되나?
- 당뇨로 인해 마음의 상처를 자주 받는다.
- 먹고 싶은 것을 참을 때나 못 먹을 때

### <이에 대한 해결방안으로 토의된 내용>

- 용기를 내서 친구들에게 당뇨임을 밝힌다.
- 생각을 고쳐 모든 것을 긍정적으로 보고 내 생활에 자부심을 갖는다.
- 세상에서 나보다 더 심한 병에 걸린 사람을 생각하며 적응하고자 노력한다.

- 나의 장점을 찾아보자.
- 단기적인 면도 중요하지만 장기적인 안목을 기른다.

3) 가족관계상의 어려움

- 엄마의 과잉보호가 부담스럽다.
- 당뇨로 인해 엄마와 아빠가 다툰다.
- 당뇨로 인해 엄마와 싸운다.
- 엄마에게 야단맞을까봐 고혈당 결과를 감춘다.
- 친척집에 갔을 때 조미료나 당분이 든 음식을 내놓을 경우
- 당이 많은 음식을 몰래 먹었는데 형제가 부모에게 고자질하여 부모에게 야단 맞고 형제와 싸운 일

<이에 대한 해결방안으로 토의된 내용>

- 부모를 설득하거나 어머니를 이해한다.
- 편지로 대화를 나눈다.
- 검사결과를 빨리 알려드려 엄마와 친해져야 한다.
- 친척집에 가지않게 되며, 부모가 친척들을 집으로 초대한다.
- 형제자매에게 당뇨에 대한 설명이나 긍정적인 자기주장을 한다.

4) 친구관계의 어려움

- 병때문에 친구와 헤어졌다.
- 친구생일에도 가지 못한다.
- 친구에게 당뇨에 관해 얘기했다가 친구를 잃게 되거나 친구들이 놀리면 어떻게

하나?

- 친구가 아이스크림을 못 먹는다고 놀려서 싸운 일이 있다.

<이에 대한 해결방안으로 토의된 내용>

- 친구에게 당뇨에 대한 설명을 해준다.
- 처음부터 터놓고 얘기하니까 단 것을 권유받지 않아 문제가 없었다.

5) 기타

- 저혈당이 갑자기 왔으나 주위에 상점이 없을 때

3. 가정에서 도와주어야 할 일

1) 부모는 먼저 당뇨관리에 대해 교육을 받아야 한다.

환아의 연령이 어릴수록 당뇨관리의 책임은 부모에게 있다. 당뇨환아가 생기므로써 가족전체가 스트레스를 받고 부모가 죄책감, 불안, 두려움에서 빨리 벗어나 현실을 받아들이고 교육을 받아야 한다. 부모회나 어머니회에 적극적으로 참여하여 의료진의 교육을 받기도 하고 선배부모들의 경험담을 듣는 것도 큰 도움이 될 것이다.

2) 가족들이 모두 협조하여야 한다.

당뇨환아에게 맞추어 식단이 짜여지면 그 식단은 건강한 사람에게도 좋은 것이다. 환아로 인해 피해를 받는다는 생각을 피하고 운동하는 일에도 부모가 관심을 갖고

되도록 함께 하도록 한다. 역할분담을 서로 나누며 당뇨환아에만 너무 관심을 두고 환아위주로 생활을 하다보면 다른 형제를 소홀히 하기 쉬운 점에 대해서도 주의를 하여야 한다.

3) 당뇨환아에게 너무 심리적 부담을 주지 말아야 한다.

어떤 경우라도 처음부터 잘 할 수는 없는 것이 정상적이다. 어렸을 때는 부모가 함께 관리하지만 차츰 당뇨관리를 환아 스스로 하게 하는 것이 좋으나 환아의 성숙도에 맞추어 서서히 책임을 부과하는 것이 좋겠다. 당뇨관리를 잘못하거나 혈당이 높은 데 대해 부모가 지나치게 민감하거나 화를 내거나 우울한 모습을 보일 경우 아동은 자신감을 잃게 되고 몰래먹기도 하거나 혹은 혈당수치를 속일 수도 있다.

4) 의료진의 지시를 잘 따르도록 한다.

혈당조절과 인슐린 주사에 대한 정기적 검진과 교육을 받아야 하며 사춘기를 맞이하는 환아의 신체적, 정서적 특성을 잘 이해하여 어떤 현상이 정상적인 것인지를 알아두어야 하며 전문가의 조언을 지속적으로 구한다.

5) 병에 대해서 알린다.

학교의 담임, 양호, 체육교사에게 소아당뇨에 관하여 올바른 정보를 갖도록 하는

것이 중요하다. 예를 들어 양호실에서 검사나 주사가 가능할 수 있도록 도움과 협조를 구하는 것이 바람직하다. 행여 남에게 드러날 것이 두려워 숨기는 경우 혈당조절에 실패하면 사회적으로 위축하게 되고 친구와도 잘 지내지 못하게 되며, 병에 대해 숨길 경우 반복적인 거짓말을 만들어 내게 되어 늘 긴장하고 불안감을 가지게 되므로 썩 오히려 스트레스를 가중시키게 된다.

따라서 부모는 어렵고 힘들더라도 주위 사람들에게 소아당뇨에 관한 올바른 정보를 제공하는 것이 바람직하며 만일 환아가 주위에서 자신의 병에 대해 아는 것을 원하지 않는다면 환아의 의견을 존중하되 함께 합리적인 방안을 논의해 보는 것이 좋겠다.

6) 항상 희망을 가진다.

할 일이 있고, 사랑해 줄 사람이 있고, 꿈이 있는 사람을 행복한 사람이라고 부른다. 부모가 당뇨환아로 인해 늘 심리적으로 부담을 느끼며 막연한 불안을 갖고 산다면 가족 전체에게도 영향을 주며, 무심코 해버린 부정적인 말 한마디가 환아에게는 큰 상처를 주기 쉽다. 의료적으로 인슐린펌프를 활용한 치료법이 개발되고 있는 등 진료여건이 호전되고 있으므로 희망을 가지고 관리에 최선을 다해야 할 것이다. 현실적으로 불가피한 상황이 도래한 경우, 현실을 계속 부정하는 것보다는 일찍 받아들이

는 것이 최선의 길이다. 더 어려운 현실에서도 소망가운데 사는 사람들의 힘은 어디서 오는 지를 생각하며 당뇨라는 악조건 속에서도 훌륭하게 잘 자랄 수 있다는 희망을 가져야 할 것이다.

#### 4. 학교에서의 협조사항

학년이 높아질수록 학교에서 많은 시간을 보내게 되고 또한 방과후에 학원, 과외 등으로 인해 학령기부터는 집보다 밖에서 더 많은 시간을 보내게 된다. 이에 따라 혈당체크나 인슐린주사 등을 거르게 되거나 아예 하지 않으려는 경향도 생기게 된다. 그러므로 학교선생님에게는 가능한 한 소아당뇨에 관한 안내책자를 드려 상식을 갖도록 도움을 주는 것이 좋다.

그래서 당뇨환아에 대한 지나친 부담으로 인해 체육시간, 소풍, 수학여행 등의 프로그램에서 제외시키므로써 아동을 심리적으로 더 위축시키는 일이 없도록 하여야겠다.

또한 환아가 교육을 통해 잘 할 수 있음을 강조해 주고, 수업시간 중에 저혈당으로 인해 간식을 먹는 것과 체육시간 중에 격렬한 운동을 삼가도록 하는 등의 이해와 함께 양호실에서 주사나 검사가 이루어질 때라도 아동의 인격을 지켜주도록 협조를 구할 수도 있다.

다음은 병원에서 사회사업사에게 의뢰된

소아당뇨환아의 사례이다.

#### 사례 1)

세자매 중 막내로 자란 초등학교 5학년 생 P는 3학년 재학시 소아당뇨로 진단받았다. 처음에는 부모님이 열심히 당뇨관리를 해주고 어머니도 거의 영양사처럼 식사관리를 잘해 주었다.

그러나 어머니가 취업하여 밤늦게 귀가하게 되면서부터는 혈당체크나 인슐린 주사를 스스로 해야 했는데 P는 이를 잘 수행하여 부모로부터 칭찬을 받았으며 가족들은 별 문제가 없는 것으로 믿게 되었다. 검사결과에 대해서는 주로 보고를 받는 형식이었다.

그러나 실제로 P는 먹고 싶은 음식을 모두 먹었고 그 대신 인슐린의 양을 한꺼번에 초과해서 맞았던 것이다. 이에 따라 저혈당에 빠지기도 하는 등 거의 1년을 그런 식으로 지내와 당조절이 되지 않았던 사례이다.

※본 사례는 당뇨관리의 책임을 너무 조기에 아동에게 전적으로 부과하므로써 문제가 야기된 경우이다. 당뇨관리에 부모가 관여하지 않았고 형제들도 관심이 없었기 때문에 P자신도 밤늦게 까지 혼자 있게 될 때가 많아 자신을 통제할 수 없게 되었던 것이다.

어머니가 형편이 여의치 않은 경우는 어머니 대신 환아를 돌보도록 대안을 세우는

것이 좋겠다.

발병후 시간이 경과할수록 부모나 아동이 당뇨관리에 대해 처음보다 소홀해지기 쉬우므로 혈당조절이 다소 어렵더라도 자신감과 마음의 여유를 가지고 최선을 다해야 할 것이다.

### 사례 2)

중학교 1년생인 당뇨환아 C의 경우는 아버지가 딸이 당뇨인 사실을 비관하여 잦은 음주를 하면서 만취상태로 “너 때문에 집안 망했다”는 등 폭언을 하곤 했으며, 직장 일에도 소홀히 하다가 가출해 버림에 따라, 어머니가 파출부와 식당종업원으로 일하는 등 가정적, 경제적으로 어려움에 직면해 있는 사례이다.

환아는 학교에서는 별 문제없이 지냈으나 귀가해서는 엄마에게 “죽고싶다”, “창피하다”라고 말하거나 스트레스를 주로 엄마를 통해 해소하고자 했으며, 점차 친구도 줄어들어 내성적이 되어 갔고 혈당검사 등 당뇨관리를 거의 하지 않고 지낸다고 한다.

※이 사례는 가정환경으로 인해 당뇨환아가 심리적으로 안정된 상태에서 당뇨관리를 할 수 없었던 경우이다. 딸의 당뇨병이 아버지의 사회생활에 지장을 초래했거나, 혹은 아버지가 사회생활을 통해 느꼈던 스트레스를 딸에게 투사했거나 하는 점이 상호연관이 되었을 것이다.

또 부모가 소아당뇨에 관한 교육을 받은

적이 없었으므로 소아당뇨에 대한 잘못된 인식을 갖고 있을 가능성이 높다. 이러한 부모의 영향으로 환아 자신도 매우 불안하고 신경질적인 학교생활을 하고 있다고 볼 수 있다.

이 환아에게는 부모와 함께 고통을 나누는다는 신뢰를 주어야 하며, 학교를 방문하여 교사들의 협조를 구하는 것이 바람직할 것이다. 또 캠프 등의 집단활동프로그램에 참여시켜 또래집단내에서 자신의 생각을 나누며 심리적 지지를 받게 하는 것도 좋을 것으로 생각된다.

### 사례 3)

중학교 2년생, 초등학교 4년생, 1년생 등 세 자녀를 둔 초등학교 교사의 사례이다. 이 교사는 자녀가 소아당뇨라는 사실에 충격을 받았으나 신속히 적응하는 것이 도움이 될 것으로 판단하고 당뇨 관련책자를 구입해서 공부하고, 어머니회에 참석하여 정보를 교환하며, 아동을 소아당뇨캠프에 참가시키는 등 적극적으로 대처하여 온 가족이 화목한 분위기를 잘 유지하면서 지내고 있다. 이에 따라 당뇨환아도 당뇨로 인한 문제가 거의 없이 잘 적응하고 있는 사례이다.

※본 사례는 어머니는 물론 아버지를 포함한 가족모두가 당뇨관리에 적극적인 관심을 가지고 협조하고 있어 가정의 화목과 정신적 건강을 잃지 않고 있는 바람직한

소아당뇨환아와 가정의 역할

어떤 업마는 아이 스스로 주사놓는 것이 보기 안타까워  
 업마가 대신 놓는다고 하지만 나의 생각은 달랐다.  
 혼자 할 수 있을 때에 자신의 병을 쉽게 받아들이고  
 업마를 의지하지 않고  
 자기의 건강을 더 잘 지킬 수 있으리라는 것을...  
 - 종약 -  
 부모들이 아무리 자식보다 더 많은  
 고통을 겪고 힘들지 모르지만  
 환아들은 매일 빠짐없이  
 주사맞고 혈당검사하고  
 마운데호 먹지 못하는 그 심정을  
 우리가 얼마나 헤아릴 수 있으랴?  
 - 종약 -  
 낯 아이를 통해서 다시 새로운 삶이 시작되었고  
 사랑을 베풀며 실천하는 것을 배웠다.  
 나는 꿈이 있다.  
 우리 아이에게 그 꿈을 실현해주고자 볼 때마다  
 보보해주고 껴안아 주며 많은 애정표현을 한다.  
 건강을 지키면서 실현하기란 인내도 필요하고 어려운 점도  
 많겠지만 더 많은 사랑을 받기에 더 극복하리라 믿는다.  
 우리의 삶은 어렵고 힘든 것만이 아니라 가장 귀한 것을  
 깨달게 되었고 어떤 소망을 이루기 위해서 더 많은 노력을 할 때에  
 그 결실은 보다 값진 것이 되리라 믿어 의심치 않는다.

사례이다.

다음은 연세소아당뇨캠프를 마친 후 참가자들의 체험기를 모은 책자 「푸른삶의 글」 중 환아어머니의 글을 발췌한 것이다.

5. 맺음말

소아당뇨로 진단받게 되면 환아는 물론

가족 모두는 커다란 충격을 받게 된다. 인슐린주사와 혈당검사를 평생해야 한다는 부담감과 합병증에 대한 두려움, 자기신체 상에 대한 손상 등 신체적, 정신적, 가정적으로 극복해나가야 할 짐이 크게 느껴질 것이기 때문이다.

환아나 가족은 모두 예민한 상태가 되므로 부모가 관심과 사랑을 가지고 했던 말

이 환아에게는 잔소리로 이해될 수도 있다. 그러므로 과잉보호를 해서도, 무관심하게 방치하여 환아에게만 책임을 부과해서도 안될 것이다.

부모는 영양사가 되기도, 상담가가 되기도 해야 한다. 또한 스트레스를 잘 관리하여 바람직한 자녀양육을 도모해야 할 것이다. 이를 위해서는 부모(특히 어머니)가 자신의 생활에 충실하면서 자녀의 당뇨관리에 만전을 기하므로써 환아가 독립된 개체로서 잘 성장할 수 있도록 해주어야 할 것이다.

진정으로 자녀가 잘 성장하고 부모로서의 역할을 잘 수행할 수 있기를 원한다면 부모로서 해야 할 바가 무엇인지를 여러 측면에서 신중히 고려하여 이를 실천에 옮기기 위해 노력해야 할 것이다. 환아에게는 자신의 행동에 대한 책임의식을 갖도록 유도하고, 주어진 과제를 잘 수행할 때에는 칭찬과 격려를 아끼지 않으므로써 환아가 자신감과 사랑받고 있다는 믿음을 잃지 않도록 하는 것이 중요하다.

이러한 관심과 지지를 통하여 환아는 학교생활에서도 적극적이고 활기찬 생활을 할 수 있도록 배려해야 할 것이다. 건강하고 아무런 문제가 없는 자녀를 양육할 때 보다 당뇨환아를 키우면서 발생하는 어려운 점들을 극복해 나가는 과정에서 얻는 보람과 사랑이 삶을 더욱 풍요롭게 할 것임을 확신한다.

社 告

## 독자 여러분의 목소릴 듣고 싶습니다!

월간당뇨는 당뇨인 및 그 가족, 관련 전문인의 대화의 광장이고자 합니다.

당뇨를 관리하면서 겪은 체험수기나 병상일기 등 당뇨에 관한 어떤 이야기도 정성껏 받아 실어드리겠습니다.

또한 당뇨인을 곁에서 지켜보고, 돌보고 있는 가족 및 의사, 간호사, 약사, 영양사 등 의료인들의 다양한 목소리도 기다리고 있습니다.

당뇨와 직접적인 관련이 없는 일반 수필이나, 산문 및 시 등도 보내주시면 정성껏 실어드리겠습니다.

팩스나 우편을 통해 보내주시면 게재 후 소정의 원고료와 함께 월간당뇨에서 발행하는 각종 서적과 당뇨관리용품 등을 사례로 보내드리겠습니다.

☎☎☎-5☎☎

서울시 종로구 동숭동 1-49 동숭빌딩 4층  
사단법인 한국당뇨협회 월간당뇨 편집실  
전화 : 743-9482~3 팩스 : 745-0349