성격유형을 고려한 당뇨병 교육

한림대학교강남성심병원 사회사업팀
김준영

Individualized Diabetes Education

Jun Young Kim
Department of Social Work, Kangnam Sacred Heart Hospital, Seoul, Korea

Abstract

The individual personality traits of diabetes patients are important to understanding in order to effectively educate patients about their disease. A variety of perspectives and theoretical backgrounds may be useful to assess individual patients. In this paper, we present information regarding effective diabetes education through the understanding of different personality types and their characteristics. When the individual characteristics of patients are understood and relationships between patients and educators are based on mutual trust and respect, the self-management motivation of patients will be maximized, as will the quality of patient's lives. (J Korean Diabetes 2011;12:50-52)

Keywords: Personality, Individualized education, Diabetes

사람은 누구나 남과 구별되는 자신만의 독특성을 갖고 있다. 이러한 독특성은 자신이 처한 사회경제적인 환경과 경험, 심리적인 특성, 연령에 따른 발달단계 등과 관계가 있으며 성격경향과도 밀접한 관계가 있다. 인격이라고도 표현되는 성격은 개인의 경험, 환경에 적응하기 위해 발달되고 변화되지만[1,2] 한편으로는 이렇게 형성된 성격이 또 다시 개인의 독특성으로서 작용하며 개인이 처한 환경, 발달단계상에서 직면하게 되는 경험에도 영향을 미치게 된다.

당뇨병은 개인의 삶에서 맞닥뜨리게 되는 하나의 사건이다. 당뇨병 진단을 받게 되면 자신의 생활습관의 변화가 필요하고, 꾸준한 관리를 통해 합병증에도 대항을 해야 한다. 이러한 삶의 도전 앞에서 개인의 성격경향에 따라 대처하는 방식도 다르고, 치료과정에 적응하는 방식도 차이를 보이게 된다.

따라서, 본 고에서는 각 성격유형 별 특성을 살펴보고, 당뇨병 교육 시 도움이 될 수 있는 정보를 중점으로 다루고자 한다

성격유형별 특성과 당뇨병 교육

1. 편집적인 성향의 환자

김ㅇㅇ님은 50대 중반의 남자로 2년 전에 제2형 당뇨병 진단을 받고 관리를 하고 있다. 당뇨병 교육을 받기 위해 내방해서 "이번에 처방 받은 약이 바뀌었는데 실험이 다 된 약인가요? 나한테 임상실험을 하는 건가요?", "교육을 받으라고 하던데 무슨 교육인가요? 이 교육은 저만 받는 교육인가요?", "학생실습을 하는 건가요? 병원 직원이세요?"라며 이것저것 문의했다.

편집적인 성격 경향을 갖는 환자들은 타인의 행동이나 권유를 계획된 요구나 위협으로 보고 불신이나 의구심을 갖기 때문에 치료약이나 방법, 교육 등에 대해 자신이 실험대상이 되지는 않는지 의심하기도 하고, 자신이 당뇨병에 걸린 것, 관리가 잘 되지 않는 것을 남의 탓으로 돌리는 경향이 있다[3,4]. 이 때문에 교육자들이 당황하기 쉬운데 이것은 편집적인 성향의 환자들이 갖는 특징이므로 교육을 할 때 이러한 태도를 변화시키려 하지

교신저자: 김준영, 서울시 영등포구 대림1동 948-1 한림대학교강남성심병원 사회사업팀, E-mail: 9793jy@hanmail.net

말고, 논쟁도 피해야 한다. 당뇨병에 대해 불만을 터뜨릴 때, 주위사람들이 당뇨병 관리에 방해가 된다고 불평할 때 "네. 김ㅇㅇ님이 건강을 유지하고 싶은데 잘 안되어 속상하시다는 말씀이시군요. 열심히 하고자 하시는 마음이 느껴집니다."라고 하며 환자가 느끼는 '감정' 자체는 인정하되, 환자가 표현하는 불평에 동조하지는 말아야 한다. 또, 비판을 하거나 잘잘못을 따지지 않도록 주의한다.

이러한 환자를 대할 때는 지지적인 태도와 환자의 말에 최대한 참을성 있게 귀 기울이며, 정중하게 대하는 것이 도움이 된다. "네. 그 부분에 대해 충분히 궁금해 하실 수 있습니다. 제가 차근차근 설명해 드리겠습니다" 라고 부드럽게 설명해 주고, 존중해 주는 것이 좋다. 그러나 너무 친절한 태도를 취하거나 친밀해지면 오히려 더 의심을 할 수 있기 때문에 적당한 거리를 두고 지지적인 태도를 유지하는 것이 필요하다[3,4].

2. 히스테리적인 성향의 환자

히스테리적인 성향의 환자는 감정의 폭이 커서 흥분을 잘 하고, 자기주장적이며 자기과시적인 측면이 있다. 또한, 다른 사람들의 관심과 주의를 끌기 위해 과장된 표현을 하는 특징이 있다[3–5]. "선생님께서 너무너무 잘 해주셔서 관리가 너무 잘 되고 있어요"라고 하다가도 얼마 뒤에 다시 와서 "약을 먹으니 너무 어지럽고, 힘들어서 도저히 못 먹겠어요. 너무 힘들어서 입원을 해야겠어요" 라며 불편함을 호소한다. 그러나 실제로 혈당수치상에는 큰 변화가 없다. 또 어떤 경우에는 당뇨병 관리를 잘 하다가도 어느 순간 관리가 불규칙하여 혈당수치가 급격하게 상승하는 경우도 있다[3]. 자신이 원하는 바를 얻기 위해서는 공격적인 표현이나 태도를 취하는 경우도 있다.

히스테리적인 성향의 환자를 교육할 때는 교육자도 환자의 감정상태에 영향을 받지 않도록 주의하고, 환자의 상황을 존중하면서 환자가 호소하는 문제나 불규칙한 생활습관을 점검하도록 한다. "많이 불편하신 것 같네요. 지금 검사결과상에는 큰 문제가 없지만, 환자분들마다 다르게 느끼실 수도 있어요. 어떤 점이 제일 불편하신가요?" 혹은 "그 동안 관리를 참 잘해오셨는데 이번에 혈당이 많이 올라가셨네요. 어떤 부분이 힘드셨는지 말씀해주시면 도와드리겠습니다"라고 하여 환자가 느끼는 감정이나 호소하는 문제가 다소 비합리적이거나 과장되어도 존중하고 관심을 표현하면 환자의 과장된 감정을 누그러뜨리는데 도움이 된다[4].

3. 자기애적인 성향의 환자

자기애적 성향을 가진 환자는 자기 자신의 재능과 능력에 대해 과대적으로 생각하는 경향이있다. 자신이 중요한 사람이라고 생각하기 때문에 당뇨병 교육자에게도 특별한 대우를 기대한다. 자존감이 불안정하여 남들이 자신을 어떻게 보는지에 대해 민감하여 계속적인 칭찬과 관심을 요구하고, 사소한 일에도 쉽게 화를 내거나 열등감과 모욕감을 느낀다. 이러한 특징 때문에 자신이 많은 환자 중 한 사람으로 인식되는 것을 견디지 못하고, 항상 자신을 기억해주고, 인정해 주기를 바란다. 특히, 자기애적 성향이 있으면서 교육수준이 높고, 높은 직위에 있는 경우는 더욱 그러하다[5].

이런 환자 역시 교육자들이 마음을 열고 라포를 형성하는 것이 쉽지 않지만, 환자의 성격적인 경향으로 이해하는 것이 필요하다. 가능하면 관리를 잘 하지 못하더라도 "잘 못하고 있다. 개선이 필요하다"라는 표현보다는 "ㅇㅇ님이 약을 잘 드시고 계시기 때문에 그것 외에 특별히 더 도움이 되는 몇 가지 방법을 알려드리겠습니다" 라고 하여 특별함을 인정받고 싶은 욕구를 충족해 줌과 동시에 관리 동기를 강화할 수 있다.

4. 경계성 성향의 환자

경계성 성향 환자의 무의식은 겁먹은 아이와 같다. 낯선 당뇨병, 당뇨병 관리 방법에 대해 두려움이나 분노, 슬픔을 느끼기 때문에 불안정하고 혼란스러운 태도를 취하게 된다. 따라서 교육자는 이러한 환자에 대해 어린아이를 다루는 것처럼 체계적으로 하나하나 교육하고, 지속적으로 지지해 주어야 한다[3,5].

경계성 성향의 또 한가지 특징은 좋은 것 아니면 나쁜 것이라는 이분법적 사고이다. 교육자에 대해서도 좋은 사람 또는 나쁜 사람으로 판단하기 때문에 한 병원 내에서 환자를 교육하는 여러 교육자들은 특히 더 일관성 있는 정보와 교육을 제공하도록 한다. 한 쪽에서는 허용적인 태도로 대하고, 다른 한 쪽에서는 엄격한 태도로 대하거나, 각 교육자마다 환자에게 조금씩 다른 지침을 교육하게 되면 환자는 엄격한 쪽에 대해 "나쁜 사람"이라고 규정하고 신뢰하지 않게 되므로 치료와 교육의 효과가 떨어지고, 궁극적으로 환자의 당뇨병 관리에도 부정적인 영향을 미치기 때문이다. 가능한 환자에게 지지적인 태도를 취하되, 치료나 교육에 도움이 되지 않는 지나친 요구에 대해서는 분명하게 제한을 해야 하며, 가능하면 모든 교육자가 일관성 있는 태도를 유지하도록 한다.

5. 의존적인 성향의 환자

의존적인 성향의 환자들은 타인에게 맞추어 살아왔기 때문에 자기 확신이 결여되어 있고, 타인의 도움과 보살핌을 항상 필요로 한다. 자신의 삶에서 중요한 선택과 책임을 타인에게 맡겨 왔기 때문에 자신이 책임을 지거나 결정을 해야 할 때는 불안감과 두려움을 느끼는 특징이 있다[3].

따라서 교육자는 의존적인 환자의 특징을 이해하고, 다른 성향의 환자들보다는 좀 더 세밀하게 점검하고, 교육해야 한다. 생활습관을 점검하고, 새로운 변화 계획을 세울 때에도 환자가 결정하고 계획하는 것을 어려워하면 "다른 환자들의 경우 계단을 이용하여 걷는 방법이 도움이 된다고 합니다. ㅇㅇ님도 이런 방법을 써 보는 것은 어떨까요?", "식사를 줄이기 위해 어떤 분은 밥공기를 작은 것으로 바꿔서 사용해보겠다고 하셨어요. 이런 방법은 어떠세요?"라고 하여 도움이 될 수 있는 대안적인 방법을 제시하여 선택을 좀 더 쉽게 할 수 있다.

의존적인 환자는 교육자와 라포가 성립되고, 안정적인 관계가 되면 지나치게 자주 방문을 하거나 자주 전화를 하는 경우도 있다. 이럴 때 교육자가 정해진 날에 오도록 단호하게 요구하게 되면 거부당했다는 느낌을 받게 되므로 이를 최소화하도록 "약속하지 않은 날 방문하시거나 전화를 하시게 되면 제가 다른 업무를 하느라 ㅇㅇ님을 만나기 어렵거나, ㅇㅇ님이 너무 오랜 시간 기다리셔야 하니까 정해진 날 오시는 게 좋겠습니다", "교육은 3시부터 3시 30분까지 하도록 하겠습니다" 라고 부드럽고 지지적으로 그러나 명확하게 제한을 하는 것이 필요하다.

6. 강박적 성향의 환자

강박적인 성향의 환자는 완벽함을 추구하고, 규칙적이고 완고하며 융통성이 부족한 것이 특징이다[3]. 이들은 실수를 하지 않을까 하는 두려움과 불안 때문에 당뇨병 교육을 받고, 관리를 할 때에도 계속해서 확인하려고 하고, 조급해 할 수 있다. 교육자가 교육을 하고, 치료나 검사 결과에 대해 충분히 설명을 하여도 반복적으로 질문을 하고 확인을 하려 한다. "선생님 인슐린 주사를 언제 맞아야 한다고요? 맞는 순서가 어떻게 되는 거죠?" 혹은 "선생님 투석 받는 것에 대해 장애진단을 받을 수 있다고 하셨죠? 그러면 제가 그냥 동사무소로 가면 됩니까? 선생님이 저한테 주실 것은 없으신가요? 제가 그냥 가면 됩니까?"라고 질문할 때, "제가 그 부분에 대해서는 좀 전에 설명을 드렸지 않습니까?" 혹은 "아까도 말씀 드렸잖아요. 말씀 드렸듯이 ~~ 하면 되세요"라고 대응을 할 수도 있다. 하지만 이럴 경우 환자의 불안을 가중시키고, 교육자와의 라포 성립에 방해가 될 수 있다. 따라서 환자의 강박적인 성향상 나타나는 반응으로 이해하고, "인슐린 주사를 처음 맞으시기 때문에 잘 할 수 있을지 불안하고 걱정되실 수 있습니다. 제가 절차에 대해 다시 설명을 드릴께요. 절차 외에도 혹시 걱정되거나 불안한 부분이 있으세요?", "네, 지금 가지고 계신 서류만 가지고 동사무소로 가시면 됩니다. 혹시라도 중간에 걱정되거나 궁금하시면 저에게 전화를 주세요" 라고 하여 환자가 불안해 하는 부분에 대해 설명하도록 한다. 환자가 치료상 어쩔 수 없는 불확실성에 대해서 계속적인 확인을 하려고 할 때는 "당뇨병을 관리할 때 예후를 명확하게 예측하기 어려운 경우도 많습니다. 그래서 정확하게 설명을 드리기는 어렵습니다. 그 부분이 걱정되는 것은 충분히 이해가 됩니다만, 그것은 아무도 예측할 수 없습니다. 다만, 많은 분들이 오랜 경험상 ~~ 관리하는 것이 합병증을 예방하는데 도움이 된다고 강조하고 있기 때문에 현재로서는 가장 좋은 방법입니다"라고 하여 정확한 정보를 제공할 수 없는 한계를 설명함과 동시에 환자의 불안도를 낮춰줄 수 있도록 하는 것이 필요하다.

요 약

사람은 고유한 특성을 가지고 있기 때문에 당뇨병 교육을 받거나 당뇨병 관리를 할 때도 개인의 독특성이 반영된다. 따라서 교육자들은 "당뇨병환자"가 아니라 "당뇨병에 대처하고자 하는 한 사람"으로서 이해하고, 개별화된 교육을 실시하는 것이 필요하겠다. 이는 환자의 당뇨병 관리 동기를 강화시키고, 합병증을 예방하며 궁극적으로는 당뇨병을 가지고 건강하게 살 수 있도록 지원하는 하나의 방법이 될 것이다.

참고문헌

1. Kim JB. Psychosocial issues related to diabetes mellitus. J Korean Soc Biol Ther Psychiatry 2001;7:288-95.
2. Jang WS. Disordered personalities. 2nd ed. Seoul: Hana Medical Publishing Co.; 2003.
3. Min SK. Modern psychiatry. 4th ed. Seoul: Ilchokak; 1999.
4. Kim DH. Individualized diabetes education. J Korean Diabetes Assoc 2007;31(Suppl 5):1-7.
5. Kim DH. Individualized medical communication. J Korean Acad Commun Healthcare 2007;2:36-9.