

# “우리 엄마가 암에 걸렸대요”

글 김효원 서울아산병원 어린이병원 소아정신건강의학과 교수 / 사진 송은지



김효원 교수는 1월 19일 서울아산병원에서 열린 ‘암환자와 자녀를 위한 건강강좌’에서 암환자 자녀의 심리와 의사소통을 주제로 강의했다.

**지**수(가명) 씨는 1년 전 유방암 수술을 받고 방사선 치료 중입니다. 직장은 유방암을 진단받고 그만두었기 때문에 요즘은 집에서 중1 아들과 지내는 시간이 많습니다.

이들은 지수 씨가 말을 붙이려고 해도 날카로운 눈으로 한번 쳐다보고 대답을 잘 하지 않습니다. 숙제를 하라거나 핸드폰을 그만하라거나 지적하면 짜증을 내거나 문을 쾅 하고 닫아버리기도 합니다. 초등학교 때는 엄마를 엄청 따르고 “회사 그만두고 집에서 나랑 놀면 안돼?” 하던 아들이었는데 마음이 너무 아픕니다. 직장을 이렇게 그만둘 줄 알았다면 아이가 원할 때 그만두고 많은 시간을 같이 보낼 것을 그랬다고 후회도 해봅니다.

지금은 오히려 아픈 엄마가 집에 있으면서 아이한테 잔소리하는 것이 관계를 더 나쁘게 하는 것 같기도 하고, 치료받느라 몸도 지치고 힘든데 어떻게 해야 아이와 관계가 좋아질지 막막하기만 합니다.

**고**등학생이 되는 유정이는 특별한 이유도 없는데 쉽게 지치고 무기력해집니다. 친구들이랑 노는 것도 재미가 없고 매사가 귀찮고 간혹 우울하거나 짜증이 나기도 합니다.

초등학교 4학년 때부터 엄마가 유방암으로 수술하고 항암치료를 받는 것을 보면서 항상 엄마를 챙기고 도와줘야 한다고 생각했습니다. 학교에서 친구들에게 따돌림을 당했을 때나, 성적이 노력하는 것만큼 나오지 않아서 속상할 때도 특별히 털어놓을 사람이 없었습니다. 엄마는 아프니까 내가 힘든 점을 이야기하면 더 아플까봐 걱정이 되어서 엄마의 하소연과 걱정을 들어주기만 했습니다.

이제 엄마는 항암치료가 끝나고 건강해졌는데, 내가 힘든 것은 그냥 혼자 견디는 것에 익숙해졌나 봅니다. 힘들다는 말을 누구에게 어떻게 해야 할지 모르겠습니다.



암환자와 자녀교육에 관한 국내 첫 강좌여서인지 많은 사람들이 참석해 관심을 보였다.

## 암에 걸린 부모와 자녀의 스트레스

유방암을 처음 진단받는 환자의 30%가 18세 이하 자녀를 둔 엄마라고 합니다. 유방암 외에 다른 암을 처음 진단받는 환자들 가운데서도 어린 자녀를 둔 부모들이 많습니다. 암을 진단받고 치료하는 과정은 환자 자신에게도 많이 두렵고 불안하고 엄청난 스트레스가 되는 일이지만, 이런 부모를 지켜보는 자녀들에게도 힘든 일입니다.

학령기 이전의 아이들은 암 자체보다 갑자기 부모와 떨어져 생활해야 하는 상황이나, 부모가 암을 치료하면서 보이는 구토나 탈모 등의 외모나 신체적 변화에 더욱 영향을 받습니다.

부모와 갑자기 분리되면서 불안해하거나, 부모와 떨어지지 않고 더 많이 안겨 있으려 하거나, 손가락을 빨거나 손톱을 뜯는 등의 행동을 보일 수도 있습니다. 가끔 자신이 말을 안 들어서 혹은 자신이 한 나쁜 행동 때문에 부모가 아픈 것은 아닌지 걱정하거나, 혹은 암이 부모에게서 전염되지 않는지 걱정하는 아이들도 있습니다.

학령기가 되면 진단과 치료과정에 대해서 이해하기 시작합니다. 설명해주면 암이 엄마로부터 전염되는 것이 아니라는 것을 알지만, 여전히 자신의 행동이나 생각 때문에 부모가 암에 걸린 것은 아닐까 생각하기도 합니다.

죽음에 대해서 이해하는 나이가 되면서 죽음을 두려워하기도 합니다. 슬퍼하거나 짜증을 내거나 울기도 하고, 말수가 적어지고 표정이 없어지면서 가족이나 친구를 피하기도 합니다.

병원에 가서 검사를 해보면 아무런 이상이 없는데 배가 아프거나 머리가 아프다고 하거나 손가락을 빨거나 소변실수를 하는

등 퇴행증상을 보이기도 합니다. 지나치게 어른스럽고 모범적인 생활을 하면서 아픈 부모뿐 아니라 형제와 가족 전체를 챙기려는 모습을 보일 수도 있습니다.

청소년기의 자녀들은 어른과 거의 유사한 수준의 인지 능력을 가지고 있기 때문에 질병과 치료과정에 대해 잘 이해하지만, 그래서 치료과정을 더 두려워할 수도 있습니다.

부모와의 관계, 가족환경이나 자신의 생활이 변하는 것에 대해 걱정을 많이 하고 우울해하기도 하며, 핸드폰이나 인터넷에 몰두하기도 합니다. 집안일을 도와주고 엄마를 돌보고 간호해야 할 것 같은 책임감과 더불어 이 상황에서 벗어나 집 밖에서 친구들과 어울리고 싶은 마음을 느낄 수도 있습니다.

이런 자녀의 적응과정을 보면서 아픈 부모는 치료 과정에서 겪는 스트레스에 더해 부모 역할을 못 한다는 죄책감과 양육 스트레스 때문에 불안감과 우울감을 심하게 겪고, 이로 인해 암에 대한 치료에 전념하기 어려운 경우도 있습니다.

## 솔직한 설명이 서로에게 도움

이런 문제를 예방하고 자녀의 적응을 도와주기 위해서는 진단을 받은 초기에 부모의 상태를 자녀들에게 충분히 설명하고 이해시키는 일이 중요합니다. 부모님들 가운데는 아이에게 엄마가 아프다는 말을 하면 아이가 놀라거나 충격을 받지 않을지, 엄마가 힘들어하는 모습을 보는 것이 상처가 되지 않을지, 차라리 다른 핑계를 대고 아이와 떨어져 있는 것이 아이에게 더 도움이 되는 것은 아닌지 궁금해 하시는 분들이 많습니다.

가능하다면 사실대로 이야기하는 것이 좋습니다. 이야기를 하지 않아도 아이들은 집안 분위기나 어른들의 표정, 어른들이 주고받는 대화를 듣고 엄마가 아프다는 사실을 알아차립니다. 어른들이 정확히 알려주지 않으면, 아이들은 자신에게 이야기하기 힘들 정도로 끔찍한 소식이라고 생각하거나, 실제보다 더 안 좋은 경우를 상상하고 불안해하거나 걱정합니다.

아이들이 느끼는 불안감이나 걱정도 부모나 다른 어른들에게 표현하는 것이 아이들의 적응에 도움이 됩니다. 불안이나 걱정, 두려움을 표현하지 못하고 너무 괜찮은 척하다 보면 아이들도 마음의 문제가 생기거나, 몸이 아프거나, 집 밖으로 돌 수도 있습니다. 아이들의 마음을 표현할 수 있도록 도와주고, 다른 가족들이 함께 지지해주면 아이들도 잘 적응할 수 있습니다.

특히 아이들이 뭔가 눈치 채 것 같다고 느껴지거나 아이들이 무슨 일이 있냐고 물어볼 때, 어른들이 우는 모습을 보고 두려워



서울아산병원 암병원은 암환자의 자녀 양육으로 인한 스트레스 관리의 중요성을 일깨우기 위해 이번 건강강좌를 열었다.

하거나 치료를 받으면서 머리카락이 빠지거나 구토를 하거나 감  
정기복이 심해져서 아이들이 혼란스러워하거나 설명이 필요할  
때, 아이가 식사나 수면 혹은 기분이나 행동에 변화를 보일 때는  
부모가 아프고 치료 중이라는 사실을 설명해주는 것이 좋습니다.

### 누구에게나 시간이 필요하다

아이들에게 설명하기 전에는 먼저 부모 자신의 마음을 돌  
보는 것이 중요합니다. 부모 자신이 암을 진단받고 치료하는  
과정에서 보이는 태도가 아이들의 적응에 큰 영향을 주기 때  
문입니다.

암을 진단받고 치료받는 동안에는 자신의 마음속에도 많은  
일들이 일어납니다. 그런 감정들은 모두 당연하고 정상적인 과정  
이지만 자신이 너무 충격을 받은 상태이거나 혼란스러울 때, 몸  
이 힘들거나 해야 할 일이 많이 있을 때는 이야기하지 않는 것이  
 좋습니다. 내 마음에 여유가 있어야 아이의 마음을 들여다보면서  
 아이가 하고 싶은 말을 충분히 얘기할 수 있도록 들어줄 수 있기  
 때문입니다.

암에 걸린 부모가 직접 자신의 병이나 치료에 대해 이야기하  
기 어려우면 아프지 않은 부모나 조부모처럼 다른 가족이 이야기  
해 주어도 좋습니다.

설명할 때는 아이들의 나이에 맞게 이해할 수 있는 단어를 사  
용하세요. 한 번에 너무 많은 것을 설명하지 말고, 아이가 질문하  
는 것을 중심으로 조금씩 이야기해 주세요. 가능하면 솔직하게  
 알고 있는 것을 이야기해 줍니다. 모르는 것에 대해서는 솔직하

게 모른다고 말해주고, 의사 선생님에게 물어본 후 다시 알려 주  
겠다고 말합니다.

나이가 어린 아이들에게는 아이들의 잘못으로 암에 걸린 것  
이 아니라는 것을 말해주는 것이 중요합니다. 아이들은 치료가  
 생활에 어떤 영향을 줄지, 방과 후에 누가 자신들을 돌봐주는지,  
 누가 식사를 챙겨주고 숙제를 봐주는지를 궁금해 할 수도 있습니  
 다. 이런 부분들을 미리 설명해 줍니다. 어린이들을 위한 동화나  
 청소년들을 위한 교육자료를 이용하는 것도 좋습니다.

설명을 들으면서 아이가 자신이 느끼는 감정을 표현할 수 있  
도록 도와주세요. 불안해하거나 걱정하거나 짜증을 내는 것은 정  
 상적인 반응입니다. 부모가 그랬던 것처럼 아이들도 받아들이는  
 데 시간이 필요하니까요. 아이의 이야기를 귀 기울여 들어주고  
 마음을 읽어주세요. 많이 안아주고 사랑한다고 말해주세요.

### 부모-자녀관계의 성장 계기

가능한 한 일상생활을 원래대로 유지하는 것이 좋습니다. 갑  
자기 어린이집이나 친척집에 보내야 하거나, 데리고 다닐 사람이  
 없어서 방과후 활동을 그만두어야 할 때, 부모가 갑자기 입원을  
 해야 하는 상황이 생길 때는 미리 설명을 해주고 마음의 준비를  
 할 시간을 주는 것이 좋습니다.

부모가 치료를 받는 기간이라고 해도 될 수 있으면 원래와 비  
슷하게 학습과 훈육을 지속하는 것이 좋습니다. 항암치료나 방사  
 선치료 중에는 몸도 지치고 감정적으로도 여유가 없어서 학습이  
 나 훈육이 어려운 경우가 많은데, 이럴 때는 다른 부모나 조부모,  
 친척들에게 도움을 요청하세요.

치료받는 엄마 혼자서 훈육까지 담당하느라 힘들어하다가 아  
빠가 적극적으로 아이와 시간을 보내고 훈육에 참가하면서, 아이  
도 밝아지고 부모-자녀관계도 좋아지는 가족들을 종종 마주치  
 게 됩니다.

아이들이 잘 적응하지 못하거나, 암 투병 기간이 길어져 아이  
들이 너무 오래 스트레스에 노출되었다면 아이들의 마음속에서  
 어떤 일이 일어나고 있는지 전문가의 도움을 받아 알아보는 것도  
 좋습니다. 부모가 아이의 양육과 훈육 문제로 스트레스를 많이  
 받거나, 자녀와의 관계를 어떻게 풀어가야 할지 모를 때도 전문  
가의 도움을 받으세요.

암을 진단받고 치료하는 일은 힘든 과정입니다. 그렇지만 가  
족이 힘을 모으고 서로를 격려하면서 이겨낸다면 부모-자녀관  
계가 개선되고 성장하는 계기가 될 수도 있습니다. 🍀