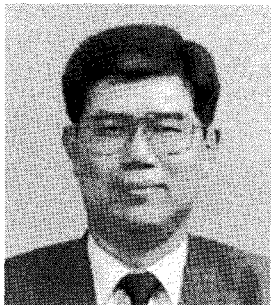


이제 얼마후 즐거운 여름방학이 시작된다. 규칙적인 학교생활에서 벗어나 늦게 일어나 TV를 보면서 많이 먹는 경우가 있다. 그러므로 혈당이 높아져 당뇨가 심해지는 경우가 많다. 특히 피서지에 가서 여러가지 이유로 인슐린 주사를 맞지 못하는 경우 산독증에 빠지는 경우가 있다.

소아당뇨인의 방학기간 건강관리

당뇨병이란 잘 알려진 것과 같이 고혈당으로 당뇨, 당뇨로 인한 삼투압성다뇨, 당뇨로 인한 칼로리 소모를 보충하기 위한 다식, 이러한 증상이 주된 당뇨병의 주된 병적생리가 된다. 고혈당의 원인에 따라 인슐린의존형, 인슐린비의존형으로 구분된다. 인슐린 의존형 당뇨병이란 인슐린을 분비시키는 췌장 소도세포가 파괴되어 당을 흡수시키는 데 절대적으로 필요한 인슐린이 분비되지 못해 고혈당이 초래된 병이다. 그러므로 인슐린이 자체내에서 분비되지 못해 외부에서 계속 투여가 필요하므로 인슐린 의존형이라 불리운다.



김덕희

(신촌세브란스병원 · 소아과)

규칙적인 생활 벗어나기 쉬워

현대의학이 발전됨에 따라 언젠가는 당뇨병이 완치될 수 있는 근본적인 치료약이 발

명될 것이다. 그러한 시대에서는 일정기간 치료 후 단음식과 사이다 같은 음료수를 마음대로 먹고 마실 수 있게 될 것이다.

그때까지 참고 기다리며 인슐린을 투여 하여야 한다. 그동안 인슐린 주사를 맞지 않을 경우 신장, 눈, 심장등에 많은 합병증이 초래될 수 있고, 이미 **합병증이 초래된 경우 당뇨병의 근본 치료약이 개발 되었다더라도 합병증은 치료가 되지 못하므로 합병증이 초래되지 않도록 주사를 계속 맞아야 한다.**

투여하는 인슐린의 종류, 용량은 혈당측정을 자주 하면서 전문의사의 지시를 받아야 한다. 인슐린의 작용시간에 따라 속효성인슐린(레귤라인슐린, 악트라피드, 베로슈린, 모노슈린 등)과 중간형인 인슐린(NPH 인슐린, 인슈라타드, 모노타드인슐린 등)이 있다. 합병증을 가능한 예방하기 위해서는 하루 1회 보다는 최소 2회 이상 주사하는 것이 좋다.

비교적 조절이 잘되는 경우 중간형 인슐린과 속효성 인슐린 비율을 3:2로 하며, 2회 주사하는 경우 아침과 저녁비율을 3:2로 한다. 요당검사와 혈당검사를 정기적으로 시행하여 주사량을 조정하여야 한다. 혈당이 식후 2시간에 가능한 140mg%이하가 되도록 하며 최대한 200mg% 넘지 않도록 하여야 한다.

감기에 걸리든가 세균감염이 있으면 인슐린의 요구량이 증가하므로 일시적으로 인슐린 주사량을 늘려야 하며 당뇨병성 혼수상태에 빠질 위험성에 대비하여야 한다.

규칙적이고 균형잡힌 식사 필요

인슐린을 주사한 후 식사시간을 정한 시간



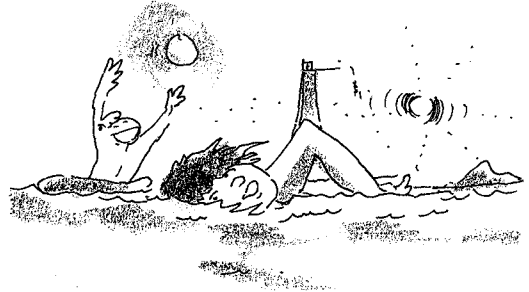
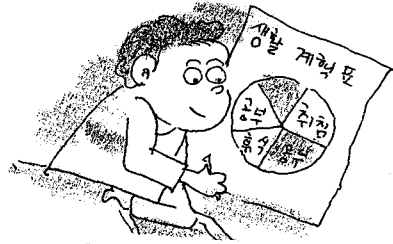
에 하지 않거나 불충분하게 먹었을 경우, 또한 수영이나 심한 운동을 한 경우 혈당이 떨어져 안색이 창백해지고 진땀을 흘리며 주의력이 산만해진다. 또, 머리가 아프고 화를 내거나 울고 신경질적이 되거나 온몸이 나른해 지며 손발이 떨리고 어지러운 증세가 나타난다. 심하면 의식을 잃게 되고 경련도 나타난다.

방학동안 이러한 인슐린 치료를 하지 않거나 규칙적인 식사시간을 지키지 않거나 심한 운동 후 저혈당증세 등 당뇨병 자체의 조절이 잘 안되는 경우가 있다. 소아당뇨병중 대부분이 인슐린 의존형이므로 치료의 중요한 원칙은 인슐린요법, 식 Mayo법, 운동요법 및 심리요법이다.

인슐린요법을 시행하더라도 식 Mayo법과 운동요법을 병행하여야 당뇨병 상태를 악화시키지 않는다. 식 Mayo법은 성장에 필요한 영양 성분과 칼로리를 공급해야 하며 당의 섭취를 줄이고 지방은 식물성지방을 많이 섭취

하고 동물성 지방은 줄이며 칼슘, 비타민을 충분히 공급받도록 한다. 총칼로리의 55%는 탄수화물, 30%는 지방, 15%는 단백질이 되도록 하며 탄수화물 중 70%는 녹말류를 섭취 하도록 하며 가능한 야채를 많이 먹도록 하게 한다.

운동은 식후 1~2시간 후에 학생에게는 걷기, 달리기, 수영, 구기운동을 하게하며 어린이에게는 줄넘기, 맨손체조, 달리기등을 매일 20~30분간 땀을 흘리게끔 함으로써 인슐린요구량을 감소시킬 수 있어 적극 권장 한다.



캠프 및 취미활동은 심리적 안정효과

일반적으로 당뇨병을 가진 어린이는 당뇨 조절을 위해 식사요법, 운동등으로 생활의 불편이 요구되므로 절망감, 병에 대한 혐오감, 장래에 대한 두려움, 고독감을 느끼게 되고 학교생활에서 남들과 다른 행동(인슐린 주사, 저혈당의 경험등)을 하게 됨으로써 대인관계에 자신이 없고 위축된 생활을 하기 쉽다.

한편 부모들은 자녀들에 대한 불쌍한 감정 때문에 과잉보호를 하기 쉬워 의존적인 성격을 길러주기 쉽다. 여름방학 기간동안 당뇨 캠프에 참가할경우 자신이 당뇨병을 관리할 수 있는 능력을 배양하며, 당뇨병을 가진 다른 사람과 생활하므로 당뇨병에 대한 심리적인 안정을 찾을 수 있다. 캠프에서는 여러가지 종류의 운동을 장려하며 적절한 인슐린량의 조절과 식사량의 조절, 저혈당에 대한 처치법을 배우게 되고 또한 심리적 안정효과도 상당히 큼으로 적극 권장 한다.

전반적인 당뇨병 검사 실시 필요

즐거운 방학동안 학교생활 때문에 하지 못 하였던 취미 활동을 하며 당뇨병에 대한 검사를 하는것이 필요하다.

- ① 공복시 혈당과 식후 2시간에 혈당검사.
- ② 최근 2~3개월 혈당조절 상태를 알기 위한 포도당화혈색소(HbA1C) 측정이 필요하고
- ③ 췌장에서 인슐린을 얼마나 분비할 수 있는가를 알기위한 c-peptide 측정이 필요하며
- ④ 간기능 검사가 필요하며
- ⑤ 24시간 소변내 당과 알부민의 양을 측정하는 것이 필요하며
- ⑥ 흉부 X선 촬영을 하여 폐질환이 있는지 알아야 하며
- ⑦ 시력과 안저검사를 시행하여 망막질환이 합병되었는지를 검사하는 것이 필요하다.

그리하여 효과적인 방학생활을 보내기를 기대한다. ☞