

소아당뇨의 식사요법에 있어 캠프의 중요성

소아당뇨환자들의 식사요법에 있어서는 소아당뇨캠프가 중요한 역할을 하는 것으로 밝혀졌다.

이같은 사실은 지난 7일 대한영양사회(회장 서은경)가 주최한 '94년 전국영양사학술대회에서 연세대학교 신촌세브란스병원 영양과 김정남, 이정민, 이정은 씨가 발표한 「소아당뇨캠프 식사요법 현장교육」이라는 설문조사 발표를 통해 나타났다.

설문조사에 따르면 식사요법에 대한 이해 정도는 캠프후 약간 상승된 것으로 나타났다. 또한 상당수의 캠프가 이론적인 면은 어느 정도 이해하고 있다는 것을 알 수 있었는데 이런 측면에서 볼 때 캠프에서의 식사요법 교육은 실생활과 관계있는 실제적인 부분의 교육이 되어야 할 것으로 분석됐다.

아울러 소아당뇨캠프는 캠퍼들로 하여금 인슐린주사요법과 식사요법 및 운동요법에 대해 직접 체험하고 혈당을 조절하는 과정을 통해 자신감을 갖게 됐다는 긍정적인 평가결과를 받고 있으며 정신적인 성장을 도모한다는 것을 볼 때 반드시 필요한 것으로 설문조사 결과 밝혀졌다.

이번 설문조사는 올해로 3번째를 맞는 연세소아당뇨캠프 참가자들을 통해 실시됐는데, 조사방법은 먼저 캠프전 학부모들을 대상

으로 자녀의 식사요법에 대한 인식도를 알아 보았고 다음으로는 캠퍼들을 대상으로 식사요법의 적용도 및 인식도를 조사하였으며 끝으로 캠프기간중에 실시된 교육의 이해도 및 효과를 조사하였다.

우선 캠프전의 소아당뇨부모들을 대상으로 설문 조사한 결과 (표1) 소아당뇨인의 효율적인 식사계획 및 실천을 위해서는 당뇨를 가지고 있는 아동은 물론 당뇨아이를 둔 부모들의 적극적인 동참이 필요한 것으로 조사결과 나타났다.

표 1. 캠프전 학부모들을 대상으로 한 설문조사 결과

N(%)

설문항목	예	아니오
자녀의 처방열량을 알고 있는가	27 (96)	1 (4)
처방열량대로 식사하는가	15 (54)	11 (39)
일정한 시간에 간식섭취를 하는가	19 (68)	8 (29)

한편 캠퍼들을 대상으로 한 설문조사결과를 살펴보면 소아당뇨캠프가 혈당조절에 도움이 되었고 식사시간 또한 규칙적으로 지키고 있는 것으로 나타났다. (표2)

조사결과에서도 알 수 있듯이 97%를 차지하는 대다수의 캠퍼들이 당뇨병관리에 식사

요법이 중요하다고 인식하고 있었으나 잘 실행한다고 생각하는 캠퍼는 79%로 이해도에 비해 실천도가 그에 미치지 못하는 것으로 나타났다. 식사요법을 잘 실행하지 못하는 이유는 “식사요법을 잘 몰라서”, “배가 고프 것을 못참아서”, “친구들과 식사내용이 틀려서” 등이 있었고 식사시간을 잘 지키지 못하는 이유로는 “시간가는 줄 모르고 있다”, “학교나 학원시간이 불규칙해서”, “밥맛이 없어서” 등으로 나타났다.

반면 캠프참여 후 캠프기간중의 교육의 이해도 및 효과를 조사한 결과 캠프참여 전과 비교하여 식사요법의 이해도 차이는 크지 않았으나 어느 정도 상승한 것으로 보아 상당수의 캠퍼가 이론적인 면은 어느 정도 이해하고 있는 것으로 분석됐다.

표 2. 캠퍼들을 대상으로 한 설문조사 결과

설문항목	예	아니오
식사요법이 혈당조절에 중요하다고 생각하는가	38(97)	1(3)
식사요법을 잘 실행하고 있는가	31(79)	8(21)
식품교환표를 이용하는가	24(62)	15(38)
1교환단위에 대하여 아는가	25(64)	14(36)
식사시간을 잘 지키는가	36(92)	3(8)

이상과 같은 조사결과를 통해 이정민 영양사는 “소아당뇨의 효과적인 교육방법으로는 캠프를 통해 자신의 1일 식사섭취량을 직접 저울에 달아봄으로써 실측량과 목측량의 차이를 확인해 보는 시간을 마련해 주는 것과



▲어른건강캠프에 참여한 어린이들의 상담수가 식사요법의 이론적인 면은 어느정도 이해하고 있었다.

캠프 참여횟수, 교육유무, 교육정도, 연령 등 여러가지 변수를 고려하여 조건이 비슷한 아동들끼리 소그룹으로 나누어 교육하는 것이 참여한 캠퍼들을 지도하는데 효율적인 교육 방법”이라고 밝혔다. 또한 “당뇨조절에 있어서 가장 중요한 식사요법 교육이 실생활과 밀접한 관계가 있는 실제적인 부분에서부터 이루어져야 소아당뇨인 본인은 물론 직접 식사를 준비하는 부모님들이 식사요법을 실행함에 있어서 최대의 효과를 얻을 수 있는 방법”이라고 설명했다.

한편 캠프를 준비하는 과정에서 나타난 문제점들을 보면 아직까지 상설캠프장이 없다는 것, 캠프운영자금의 부족, 소아당뇨캠프에 대한 인식부족 등이 앞으로의 발전적이고 효과적인 캠프운영을 위해 해결되어야 할 과제로 남아 있으며 이를 위해서는 일반인들에게 소아당뇨에 대한 충분한 교육이 필요하다는 것과 순차적이고 반복적인 계몽이 이루어져야 하며 특히 국가나 지방공공단체 또는 사회공익단체 등에서의 적극적인 지원이 절실히 요망된다는 것이다. ▶

• 김영임기자