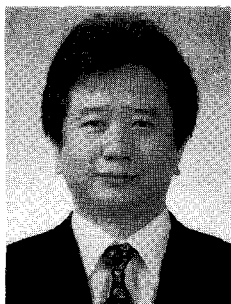


# 소아당뇨 환아에 대한 일상 생활의 문제

당뇨병을 이해할 수 있도록 적극적 보살핌이 필요

당뇨를 가진 어린이들이 알아야 하고  
물을 수 있는 것들은 연령에 따라서 그리고  
개인에 따라서 다르겠으나 한가지 공통된 것은  
자신의 병을 이해하고 관리할 수 있도록  
부모들이 적극적으로 보살펴 주어야 한다는  
점이다.



김홍식  
계명대 동산병원  
소아과전문의

**당뇨병**이라는 진단을 받은 어린  
이는 여러가지 감정을 가  
지게 된다. 처음에는 진단을 믿지않고 부정  
하고 화를 내거나 폭발적인 행동을 하다가  
걱정도 하게되며 때로는 죽음에 대한 공포  
에 사로 잡히기도 한다.

어떤 어린이는 부모의 말을 듣지 않았기  
때문에 또는 동생에게 친절하게 대하지 못  
하여 벌을 받아서 당뇨병에 걸렸다고 생각  
하기도 한다.

또 어떤 어린이는 자기의 당뇨병이 부모  
에게 짐이 되지 않을까 아니면 부모님이 환  
자인 나를 계속 사랑해줄까를 걱정하기도  
한다.

이러한 반응들을 이해하고 당뇨병에 대  
한 지식을 심어주는 것이 당뇨 어린이를 다  
루는 의사, 간호사, 영양사, 사회사업가와  
당뇨 어린이를 가진 부모들의 의무라고 할  
수 있을 것이다.

어린이에게 지식을 심어준다는 것은 단



순하게 내용을 설명한다고 해서 이것을 이해하는 것이 아니고 실제로 경험하는 것 즉 직접 경험이 가장 좋은 방법이겠으나 비슷한 상황을 만들어놓고 시청각적으로 간접 경험을 하게 하는 당뇨교육이나 당뇨캠프 등을 통하여 효과를 얻을 수도 있고 동료들과 만나서 여러가지 정보를 교환하는 것도 많은 도움이 되리라 생각된다.

당뇨를 가진 어린이들이 알아야 하고 물을 수 있는 것들은 연령에 따라서 그리고 개인에 따라서 다르겠으나 일반적으로 당뇨환자들이 겪게 되는 문제점들을 기술해 보고자 한다.

**당뇨병을 가진 어린이들은 어떻게 느낄까?  
(나의 느낌은?)**

당뇨병을 가진 어린이들도 슬퍼하고, 화를 내고, 풀이 죽거나 놀라기도 하고 때에 따라서 감정이 다르게 나타날 수 있다는 것을 이해하여야 하고 이러한 느낌을 부모님이나 친구들 또는 자기 건강을 돌보아주는 사람에게 이야기하는 것이 도움이 된다는 것을 알도록 해준다.

**당뇨병을 가진 어린이는 자기 자신에 대해서 어떻게 생각하나?(나는 소중한가?)**

당뇨병이 있어도 어린이는 항상 소중하고 부모들의 사랑을 받으며 다른 사람에게도 중요한 사람이라는 것을 느끼게 해주어야 한다.

**나는 친구들과 놀 수 있는가?**

당뇨병이 있는 어린이도 친구들과 재미있는 놀이를 할 수 있다.

다만 어울려 놀면서 당뇨병을 다룰 줄 알아야 한다.

어떤 사람들은 당뇨병이 전염병이라고 생각하는 경우도 있어서 자기 아이가 당뇨병에 걸린 아이와 놀면 전염되지 않을까 걱정하는 경우도 있으나 요즘은 아마 그런 사람은 없으리라 생각된다.

**친구들이 당뇨병이 뭔지 물어오면?**

당뇨병 어린이는 친구들로부터 당뇨병이 무엇인지 많은 질문을 받을 것이다.

이때는 친구에게 당뇨병이 무엇이라는 것을 솔직히 설명해 주는 것이 좋다.

부모나 어린이 자신이 창피하다고 해서 당뇨병인 것을 친구들에게 심지어는 선생님에게도 감추는 경우를 자주 본다.

그러나 이런 태도는 좋지 않다고 생각된다. 친구나 선생님이 당뇨병이라는 것을 알아야 응급한 경우에 적절한 조치를 취해줄 것이고 또한 당뇨병인 것이 감추어야 할 부끄러운 일이 전혀 아니며 당뇨병을 이해하고 사귄 수 있는 친구라야 진정한 친구라 할 수 있지 않을까?

**당뇨병은 보리밥을 먹어야 좋아지는가?**

당뇨병 식사라고 따로 있는 것은 아니고



당 노 환 자 의 심 리 적 문 제

정상적 성장에 필요한 탄수화물, 지방, 단백질, 비타민, 기타의 영양을 균형있게 공급하여야 하고 보리밥만 먹는 등의 식이제한은 어린이의 성장 발달이나 정신건강적인 측면에서도 역효과를 내게 된다.

최근에는 일정한 시간 간격으로 필요한 칼로리만을 공급해주고 사탕, 과자 및 젤리 등 여분의 칼로리 공급을 제한하는 것 이외에는 식사의 종류에 그렇게 제한을 하지 않는 자유식사를 시행하기도 한다.

섬유소가 많은 음식은 혈당을 서서히 증가시키므로 권장되고 있고 보리밥은 이런 경우에 해당되겠으나 보리밥만 먹어서는 곤란할 것이다.

**설탕은 먹으면 안되는가?(언제나 단것은 먹으면 안되는가?)**

설탕이나 시럽, 꿀 등은 빨리 혈당을 증가시키기 때문에 좋지 않다.

당뇨병이 있으면서 단것을 맛보고 싶으면 혈당에 영향이 없는 사카린이나 당원을 사용할 수 있다.

그러나 저혈당이 왔을 경우에는 설탕물이나 꿀물, 사탕을 먹어서 혈당을 빨리 올려야 한다.

**지방(기름기 있는 음식)은 어떤가?**

지방은 동물성과 식물성이 있다.

동물성 지방은 소나 돼지고기, 계란, 버터, 치즈, 우유에 많이 들어있고 닭고기,

생선, 저지방 우유나 치즈에는 적게 들어 있으며, 식물성 지방은 옥수수 기름, 마가린, 참기름 등이다.

동물성 지방은 혈관을 막아서 혈류를 감소시킨다.

그러므로 당뇨병이 있는 사람은 될 수 있는대로 동물성 지방이 적은 음식이나 식물성 지방을 섭취하여야 한다.

**간식은 어떻게 먹을까?**

하루 먹는 식사의 열량을 10으로 잡을 때 아침에 2/10, 점심 2/10, 저녁 3/10을 주고 나머지 3/10을 아침과 점심 중간, 점심과 저녁 중간, 취침전에 각각 1/10씩 나누어 준다.

간식의 구성은 빵과 고기, 빵과 우유, 과일과 고기, 과일과 우유의 조합으로 준다.

**당뇨병 어린이는 왜 인슐린 주사를 맞아야 하나?**

우리 몸에 음식이 들어오면 이중 일부는 당분으로 바뀌고 이 당분은 피속에서 몸의 구성 성분인 세포로 이동된다. 인슐린은 세포들이 당분을 에너지로 사용하도록 도와 준다.

인슐린은 췌장에서 만들어지고 소아 당뇨병 즉 제1형 당뇨병에서는 충분한 인슐린을 만들지 못하므로 세포가 당분을 에너지원으로 사용할 수 있도록 하기 위하여는 인슐린을 주사해 주어야 한다.



**인슐린은 어떤 종류가 있고 어떻게 작용하나?**

당뇨 어린이들은 대체로 두가지 인슐린을 사용한다.

하나는 맑은 것이고 하나는 흐린 것이다.

맑은 인슐린은 RI(regular insulin)이며 작용이 빠르고 흐린 인슐린은 NPH이며 작용이 느리다.

인슐린은 엉덩이나 배, 허벅지, 팔에 주사하며 매일 주사하는 위치를 바꾸어야 한다.

인슐린은 보통 식사 30분 전에 주사한다.

**운동은 어떻게 해야 하나?**

건강을 유지하기 위해서는 누구에게나 운동이 중요하다.

운동을 하면 근육, 심장, 혈관과 폐가 튼튼해진다.

당뇨병이 있는 사람도 건강을 유지하기 위하여는 운동을 하여야 한다.

운동은 우리 몸의 세포에서 인슐린의 작용으로 당분이 에너지로 바뀌는 것을 도와 주고 또한 필요한 인슐린 량을 감소시킨다.

때로 운동을 하면 혈당이 정상이하로 떨어지는 '인슐린 작용' 즉 저혈당 증상을 일으킨다.

운동중에 저혈당 증상이 나타나면 운동을 중단하고 빨리 사탕 같은 것을 먹어야 한다. 그러므로 운동을 할 때는 항상 당분을 가까이에 준비해 두어야 한다. 혈당이 높을 때 또는 뇨케톤이 나올 때는 운동을 금해야

한다.

당뇨병을 가진 어린이도 운동선수가 될 수 있다.

**혈당조절은 어떻게 하나?**

고혈당이란 피속에 당분이 많은 것을 의미하고 당뇨병의 치료목표는 혈당을 될 수 있는 한 정상에 가깝게 유지하는 것이다.

그러므로 혈당은 매일 측정해 보고 결과에 따라서 인슐린 량을 조절하면서 혈당을 정상으로 유지하여야 당뇨병으로 인한 급성 및 만성 합병증을 예방할 수 있다.

**뇨중 케톤 측정은?**

인슐린이 충분하지 못하여 고혈당이 되면 우리 몸은 당분을 에너지로 사용하지 못한다. 당분을 에너지로 사용하지 못하면 체내에 축적된 지방을 사용하게 되고 지방을 에너지로 사용하게 되면 혈중에 케톤이 형성되어 그중 일부는 소변으로 나온다.

혈당이 250mg/dl이상이 되면 소변에 케톤이 나오는지 측정하여야 하고 케톤이 나오면 3~4시간 간격으로 검사하면서 스포츠 같은 것으로 수분을 보충해야 하며 케톤이 나오지 않을 때까지 격렬한 운동은 피해야 한다.

**고혈당의 원인과 증상은?**

고혈당이란 피속에 당분이 너무 많은 것

을 말하고 너무 많이 먹거나, 운동이 불충분하거나 인슐린이 부족할 때 생길 수 있다. 고혈당의 증상은 소변을 자주 보고, 목이 마르고, 배가 고프고 피곤하며 허약감을 느끼는 것이다.

### 고혈당의 처치는?

일시적인 고혈당은 많이 먹거나 운동량이 적거나 인슐린을 적게 주사할 때 오게 되므로 이런 것을 피해야 한다.

3일간 계속 고혈당이 지속되면 인슐린 주사는 그대로 주면서 식사량을 잘 관찰해 보고 운동은 평소대로 하고 하루 4번씩 혈당을 측정하면서 필요하면 치료의 변경 즉 인슐린 주사량을 올려준다.

### 저혈당은?

저혈당은 피속에 당분이 충분하지 못한 것으로 식사를 거르거나 간식을 먹지 않을 때 음식을 먹지 않고 운동을 할 때 또는 인슐린을 너무 많이 주사할 때 올 수 있다.

저혈당의 증상은 배가 고프고, 머리가 아프고, 떨리고, 식은 땀을 흘리고, 어지럽고 피곤하며 울기도 한다.

이때 그대로 두면 어지러워 쓰러지고 의식을 잃을 수도 있다.

그러므로 저혈당의 증상이 있으면 빨리 흡수되는 탄수화물로 된 음식 즉 사탕, 설탕, 오렌지 주스, 꿀물 등을 먹고 10~15분간 휴식을 취해야 한다.

저혈당은 언제나 일어날 수 있으므로 당뇨병 어린이는 항상 사탕을 호주머니에 넣고 다니는 것이 좋다.

### 아플 때는 어떻게 하나?

당뇨병 어린이는 사소한 질환이 있어도 혈당이 올라가고 소변에 케톤이 나올 수 있다. 아프게 되면 부모에게 이야기하고 혈당 검사와 소변의 케톤검사는 2~4시간마다 하고 휴식을 취하고 따뜻하게 해야 한다.

잘먹지 못하면 음료수나 스프, 죽 등을 자주 섭취하고 체중도 하루 두세번 측정해야 한다.

인슐린은 평소처럼 주사하고 토하거나 통증이 있으면 병원에 가보아야 하며 혈당이 높고 소변에 케톤이 나오면 RI를 추가로 주사하여야 한다.

당뇨병 어린이가 궁금해 할 수 있는 것들을 몇가지 열거해 보았다.

이외에 무엇보다 많이 들을 수 있는 질문으로는 인슐린 주사를 맞지 않으면 안되는가 하는 것이다.

우리가 밥을 먹어야 살 수 있고 밥을 먹으면서 반찬 한가지 더 먹는 것 대신 인슐린 주사를 맞아야 한다고 하면 너무 안이한 대답이 될지 모르겠지만 앞으로 완전한 인슐린 펌프가 개발되고 채식이식이 완전한 기능을 할 때까지는 인슐린 주사가 당뇨병 어린이에게 가장 중요한 반찬이 되어야 한다고 생각된다.