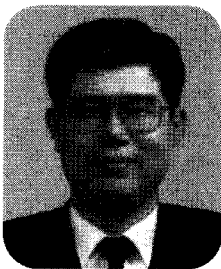


## 소아당뇨 캠프에 참가하는 당뇨인의 마음가짐

당뇨병은 시력이 나쁜 사람이 안경을 쓰는 것과 같이 우리몸에서 적게 분비되는 인슐린을 주사하여 보충해 주는 것일 뿐이다.

소아 당뇨 캠프는 하루 24시간을 어떻게 하면 혈당 조절이 잘되는가를 직접 체험하게 한다. 인슐린 주사를 맞은 후 몇 칼로리 식사를 하였으며, 운동을 어느정도 할 경우 혈당이 정상 범위에 머무르는가를 알게 된다. 캠프가 끝나 집에 돌아온 후에 캠프 기간동안 배운 것을 계속 실행할 수 있도록 마음 먹어야 한다.



김 덕 희

신촌 세브란스 병원 소아과

소아당뇨병이라고 진단되었을 때 왜 나에게 이러한 병이 왔는지 세상이 미워지고 혹시 진단이 잘못되지 않았을까 의심도 하였지만 인슐린 주사를 맞기 시작한 후 부터 갈증도 없어지고 소변양이 줄어들어 당뇨병이라는 진단이 옳다는 생각이 드나 매일 인슐린 주사를 2~4회 주사를 하여야 하고 혈당검사를 2회 이상 하여야 하는 심리적 부담이 생긴다.

무엇보다 힘든 것은 친구들이 콜라나 아이스크림을 먹자고 할 때 혈당이 올라갈 것을 알지만 체면 때문에 혹은 어색되는 기분으로 함께 먹고난 후 고혈당에 대한 죄책감으로 마음을 조이는 경우도 있다.

점심식사 시간전인데 갑자기 현기증이 생기며 저혈당 증상이 있는 후에는 친구들이 당뇨병을 전염병으로 잘못 생각하여 멀리 하려는 경향이 보일 때 마다 견딜 수 없을 정도로 힘든 경우도 있다.

그러므로 소아당뇨인들은 당뇨병의 병태 생리를 먼저 알고 있어야 한다.

## 1. 당뇨병의 병태생리

소아당뇨병의 발병은 건강하게 자라다가 감기나 기타 바이러스 감염에 의해서 인슐린을 분비케하는 세포에 대한 항체가 생겨 세포가 파괴되어 인슐린 분비가 적게 되어 혈당이 증가되어 당뇨병이 초래된 것이다.

인슐린이란 혈당을 세포내로 들어가게 하여 에너지원으로 사용케 하므로써 고혈당을 막아주어 혈당을 정상으로 되게 한다.

식사후 4~5시간 지나서도 식사를 하지 않을 경우 에너지원에서 다시 글루카곤 같은 호르몬 작용에 의해 글리코겐에서부터 혈당으로 분해시켜 우리몸에 혈당을 항상 일정하게 유지되게 한다.

항체에 의해 인슐린을 분비케하는 세포가 파괴되었기 때문에 혈당을 조절하기 위해서는 매일 인슐린 주사를 맞아야 하며 혈당조절이 잘되지 않아 자주 고혈당이 생긴다는 것은 에너지 축적이 적다는 의미가 되기 때문에 공복시에 쉽게 저혈당증에 잘 빠지게 된다.

그러므로 소아당뇨인들은 체내 인슐린 분비가 적게되므로 인슐린을 주사로 통해 주어야 한다.

주사한 인슐린이 혈당조절에 적합한가를 알기 위해 혈당검사를 하여야 하며 단음료를 피하고 칼로리 소모를 촉진시키기 위해 운동을 많이 하여야 한다.

## 2. 소아당뇨 캠프의 필요성

방학이 되면 서클에서, 교회에서 개최되는 캠프가 많다.

이들 캠프장에 가면 친한 친구도 있지만 인슐린 주사를 맞는 사람은 거의 없으므로 인슐린 주사를 몰래 하거나 잊어버리고 안 맞는 경우도 생긴다.

인슐린주사를 맞지 않았을 경우 하루 이틀 지나면 산독증으로 입원해야 하는 경우도 있다.

그러나, 소아당뇨캠프는 인슐린 주사를 맞는 사람으로 구성되어 있어 아침 저녁으로 혹은 점심시간 전에도 주사를 놓는다.

이세상에 나혼자 만이 당뇨병을 갖고 있다고 생각하여 왔는데 형, 누나도, 언니도, 동생뿐 되는 어린아이에서도 당뇨병이 있다는 것을 알게된다.

그들과 함께 이야기를 해보니 내가 평소에 생각하였던 고민들이 자기들도 고민한 것을 알게 되고 어떤 친구는 고민을 어떤 방법으로 해결하였다고 한다.

나도 한 번 해보면 될 것같다는 용기도 생기게 된다.

또한 캠프기간 동안 의사, 간호사, 영양사, 사회사업과 선생님들이 함께 생활하면서 당뇨병에 관한 지식과 어떻게 하면 혈당조절을 잘 할 수 있는가를 알게 된다.

### 3. 소아당뇨 캠프 참가자의 마음가짐

가정에서나 학교에서 고혈당이나 저혈당증이 생길까봐 항상 조바심을 하면서 생활하여 왔다. 친구에게 당뇨병을 지니고 있다고 이야기 했을 때 멀어질까봐 알려지지 않았다. 캠프기간 동안 당뇨병의 발병원인을 이해하고서는 극복하도록 하여야 한다.

당뇨병은 관리를 잘할 경우 아무런 문제점이 생기지 않으며 건강하게 살아간다. 마치 시력이 나쁜사람이 안경을 쓰듯이 우리 몸에서 인슐린이란 호르몬이 적게 분비되므로 인슐린을 주사하여 혈당조절을 하는 것이다.

미국의 유명한 당뇨병학자인 조스린 박사는 당뇨병 관리를 마치 물이 조금씩 새어들어오는 배를 물고 넓은 바다를 건너는 것에 비유하였다. 물이 들어오면 다시 퍼내며 관리를 잘 할 경우 아무런 문제없이 인생의 항해를 잘 할 수 있으나 무관심할 경우 배는 항해를 다 하지 못하고 중도에 빠질 수 있다.

혈당관리를 적절히 하는 이론과 지식을 가졌더라도 실제 생활에서는 잘되지 않을 경우가 있다.

소아당뇨 캠프는 하루 24시간을 어떻게 하면 혈당조절이 잘되는 가를 직접 체험하게 한다. 인슐린 주사를 맞은 후 몇 칼로리 식사를 하였으며 운동을 어느 정도 할 경우 혈당이 120~150mg 정도로 정상범위에 머

무르는가를 알게 된다.

캠프가 끝나 집에 돌아온 후에 캠프기간 동안 배운 것을 계속하도록 결심을 하여야 한다. 어떤 당뇨병환자는 캠프장에서는 혈당 조절을 잘하고 집에 돌아간 후 며칠간도 인슐린 주사, 운동 및 식이요법을 잘하나 다시 게을러져 혈당조절이 잘되지 않는 경우가 있다.

캠프기간동안 당뇨에 관한 교육을 받는 것 이외에 친구들을 많이 사귀도록 권유하고 싶다. 동병상련이라는 말같이 같은 병을 가진 친구들을 많이 사귀므로 부모님께 말씀드리기 어려운 심적갈등이나 고민을 당뇨인 친구들과 전화나 편지로 대화하여 해결방안을 모색할 수도 있다.

캠프장에서 연령에 따라 여러 그룹을 만들어 토론하거나 역할극 담당 등 여러 프로그램에 적극적으로 참여하는 것이 바람직하다. 소아당뇨인들이 신체적인 건강뿐만 아니라 정신적인 건강을 위하여서 만든 소아당뇨캠프 프로그램이 싫다고, 성격에 맞지 않는다고, 날씨가 덥다고 뒷전에 있지 말고 모든 사람들이 적극적으로 참여하는 것이 좋다.

캠프기간중에 집에 계시는 부모님과 식구들도 한 번 생각해 보는 것도 필요하다. 나의 건강을 위하여 혈당검사, 인슐린주사 등 신경을 많이 쓰시는 부모님께 죄송한 생각과 고마움을 느껴야 하며 캠프가 끝나고 가면 “나도 할 수 있어요”라고 자랑할

수 있도록 마음준비를 하여야 한다.

또한 형제나 자매들은 나 때문에 단 것을 먹지 못하는 것에 미안한 생각도 하며 나가서 식구들이 단 음료를 마실 때도 먹지 않는다는 자신감을 갖도록 하여야 한다. 소아당뇨병은 관리만 잘하면 아무런 문제 없이 건강한 삶을 누릴 수 있기 때문이다.

#### 4. 맺음 말

일본통계에 의하면 당뇨캠프에 참가하기 전과 참가한 2년후 혈당의 변화를 관찰한 결과 혈당이 참가전에 비해 정상범위 쪽으로 많이 떨어졌으며, 자신감, 발표력, 사회성이 현저히 좋아졌다는 연구보고도 있다. 당뇨병의 혈당조절은 인슐린주사, 식이요법, 운동요법 이외에 당뇨에 관한 교육이 많이 관련된다.

아는 것이 힘이라는 속담과 같이 당뇨에 관한 교육도 받으며 친구도 사귀고 실제생활을 통해 당뇨조절이 잘되도록 하게하는 소아당뇨 캠프는 당뇨치료에 필수부분이라 할 수 있다.

여건상 캠프 기간은 짧지만 집에 돌아와서 배우고 느낀 것은 계속해서 실천하게 될 때 우리의 미래는 푸른 삶이 될 것이며 관리를 잘 못할 경우 합병증 등으로 힘든 삶이 될 수도 있다. 소아당뇨인들은 어떠한 쪽을 선택할 것인가를 생각하며 자신이 책임질 수 있는 인생을 갖기 바란다.

社 告

## 독자 여러분의 목소릴 듣고 싶습니다!

월간당뇨는 당뇨인 및 그 가족, 관련 전문인의 대화의 광장이고자 합니다.

당뇨를 관리하면서 겪은 체험수기나 병상일기 등 당뇨에 관한 어떤 이야기도 정성껏 받아 실어드리겠습니다.

또한 당뇨인을 곁에서 지켜보고, 돌보고 있는 가족 및 의사, 간호사, 약사, 영양사 등 의료인들의 다양한 목소리도 기다리고 있습니다.

당뇨와 직접적인 관련이 없는 일반 수필이나, 산문 및 시 등도 보내주시면 정성껏 실어드리겠습니다.

팩스나 우편을 통해 보내주시면 게재 후 소정의 원고료와 함께 월간당뇨에서 발행하는 각종 서적과 당뇨관리용품 등을 사례로 보내드리겠습니다.

☎ ☎ ☎ - 5 ☎ ☎

서울시 종로구 동숭동 1-49 동숭빌딩 4층  
사단법인 한국당뇨협회 월간당뇨 편집실  
전화 : 743-9482~3 팩스 : 745-0349