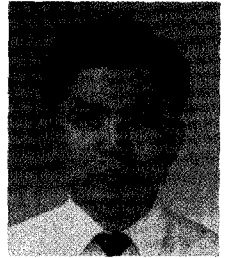


자녀가 소아당뇨라면 꼭 알아둬시다



오필수 / 한림의대 강남성심병원 소아과 교수

자녀가 소아당뇨병으로 진단되었을 때 환자 자신은 물론 전 가족들이 혼란에 빠지며 가족관계가 나빠진다. 부모들은 불안감과 죄의식을 느끼는 경우가 많으며 환자 자신 특히 10대 연령에서는 당뇨병 진단에 대해 부정을 하기도 하며 또한 좌절감을 많이 느낀다. 이에 소아당뇨병과 부모의 바른 역할을 통해 환자의 건강한 삶을 가꿀 수 있는 관리법을 알아보려고 한다.

당뇨병의 증상과 성장장애

당뇨병의 임상증상으로 다뇨, 다음, 다식과 체중감소 등 증상이 수일 혹은 수주 정도 있으며, 50%에서는 1개월 미만정도 된다. 당뇨증상으로 소변을 많이 자주 보는 경우 이외에 소변을 잘 가리던 아이가 야뇨증으로 증상이 나타나기도 한다. 피곤함을 호소하며 기운이 없으며 체중감소가 있는 경우가 많다. 체중감소는 이화대사와 소변으로 당이 배설되어 칼로리 소모가 초래되기 때문이다. 소아에서는 산독증상으로 식욕부진이 생길 수 있으며 체중감소가 더욱 현저하다. 케톤성 산독증으로 구토와 의식불명으로 당뇨병으로 처음 진단되는 경우도 있다.

성장장애는 장기간 혈당조절이 안된 당뇨병 환아에서 보일 수 있으며, 당뇨, 심한 성장장애 및 과도한 간글리코겐 축적에 따른 간비대를 특징으로 한다. 만성적인 저인슐린혈증은 IGF(인슐

린 유사 성장인자)의 작용을 방해하는 듯 하다. 또한 인슐린은 성장호르몬 수용체의 발현을 조절하므로, 저인슐린혈증시 낮은치를 보일 수 있다. 그럼에도 혈당조절과 골격성장과의 관계는 놀랄만큼 신뢰하기 어렵고, 경계치의 조절을 보이는 많은 환아들이 잘 자라는 것을 볼 수 있다. 그러한 경우 외견상 저인슐린혈증에도 불구하고 정상적인 세포내 영양공급을 받는 것으로 추측할 수밖에 없다. 그러나, 이들에게서 혈당조절을 지속적으로 잘하면 성장을 향상시킬 수 있는 것으로 보여진다.

혈당관리

일반적으로 공복, 식전 및 취침 전 혈당은 80~130mg/dl로 유지시켜야 한다. 이는 당뇨병을 가지고 있는 소아에게 반드시 이루어야 할 숙명적인 과제이며, 이로써 급성 및 만성 합병증을 예방할 수 있고 평생을 정상인처럼 건강하게 생활할 수 있다.

저혈당증이 생기면

당뇨병 환자의 저혈당은 혈당을 50mg/dl 이하로 한정하지 않고 저혈당의 임상증상이 나타나는 경우 즉, 대개 60~70mg/dl 이하인 경우를 말한다. 경한 저혈당은 고혈당을 치료하는데 피할 수 없는 과정으로 생각되나 심한 저혈당에 빠지

지 않도록 주의해야 한다. 경한 저혈당 증세가 생긴 경우 작용이 빠른 탄수화물, 즉 설탕 또는 사탕을 먹이도록 한다.

저혈당이 심한 경우는 인격의 변화 및 행동이상이 나타나서 이상한 행동을 한다. 대개는 두통, 전신쇠약감, 의식장애, 축 늘어지거나 잠을 자거나 드물게는 과잉활동을 하는 경우도 있다. 피부는 창백하며, 차고 식은 땀이 나며 심장 박동이 빨라진다. 이러한 증상들은 10~20mg의 당분(2~4개의 사탕)이나 150cc의 콜라나 사이다로 완화된다. 어느 정도 반응이 있을 경우, 추가적으로 당분을 공급해 주며 10~15분 정도 휴식하면 회복된다. 만약 회복하지 않고 계속 의식장애가 있거나 혼수상태에 있거나 경련을 하면 신속히 처치한다.

가족과 함께 하는 식사요법

성인당뇨병과는 달리 소아당뇨병은 열량을 제한하지 않으며, 정상적인 성장을 할 수 있도록 충분한 열량을 공급한다. 이때 인슐린 주사의 작용시간, 운동량 등에 따라 식사 및 간식의 분량과 시간을 일정하게 계획하여 균형잡힌 식사를 함으로써 혈당의 심한 변동을 방지하고 정상적인 성장발달과 더불어 합병증을 예방할 수 있도록 한다. 유의할 점은 절대로 아이에게 식사요법이 강요되어서는 안되며, 가족 모두가 협조하여 자연스럽게 식사요법을 익혀 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 하여야 한다.

성장에 필요한 운동

운동은 당뇨병의 관리에 중요한 부분으로 성장과 발육과정에 있어서 필수적이다. 무슨 운동이

든 좋으며 정상인과 전혀 차이를 두지 않는다. 운동은 칼로리 소모를 촉진시켜 당조절을 원활하게 하며 인슐린의 작용을 촉진시키며 또한 비만증을 예방한다. 운동을 규칙적으로 일정하게 하는 경우 인슐린 주사량을 10% 정도 감소시킬 수 있으며 또한 운동은 인슐린 수용체를 증가시켜 혈당조절이 잘 되도록 한다. 따라서 시험이나 격렬한 운동을 하기 전이나 운동 시, 혹은 운동 후에 오렌지 주스나 포도당이 포함된 음료나 사탕을 1단위 정도 추가로 섭취하는 것이 좋다.

당뇨병에 대한 심리반응

대다수 부모나 가족들은 당뇨병으로 처음 진단된 경우, 슬픔을 느끼며 심리적으로 쇼크상태에 빠지거나 당뇨병 진단자체를 불신하거나 부정하고 싶은 마음이 들며 나아가서 분노와 우울증 등을 보인다. 인슐린 치료를 시작하여 당뇨병 자체의 증상이 사라진 후에는 부모들은 당뇨병 자체를 부정하기도 하며 또한 자신의 잘못으로 당뇨병이 발병했다는 자책감에 빠지는 경우도 있다.

당뇨병 환자 자신은 당뇨병으로 진단된 순간, 대개 감정의 변화가 일어난다. 즉 일시적인 반응으로 불안이 증가되고 우울, 분노를 느끼며 동료와 격리되었다는 생각이 들며 친한 친구가 없다고 느껴 공부도 하지 않으려 한다. 보호자들은 처음에는 단지 무섭기만 하고 이해하기 힘들어 하지만 수개월이 지나면서 환어나 부모들은 당뇨병의 경과에 대해 많이 이해할 수 있게 된다. 따라서 보호자와 환자의 적극적인 관리자세가 앞으로 환아가 건강한 삶을 살아가는데 큰 자양분이 될 수 있다.☞