

# 당뇨관리는 적당한 수준부터 아이와 함께 나누어 하도록 하자!

당뇨병 관리를 하는데 있어서 자녀에게 얼마만큼의 책임을 지우는 것이 좋은 가는 매우 중요한 문제이다. 부모들은 아이들이 당뇨관리를 스스로 할 수 있을 만큼 성장하기 전까지는 모든 책임이 부모인 자신에게 있다는 것을 알고 있을 것이다.

병관리를 어린 자녀에게 전적으로 맡기는 데는 위험이 있기 때문이다. 대부분의 아이들은 청소년이 되기까지는 완전히 스스로 해나갈 수 있을 만큼 성숙의 단계에는 이르지 못한다. 그러나 자녀에게 당뇨병 관리의 책임을 전적으로 기대할 수 없는 반면에 부모들은 자녀와

함께 나누어 할 수 있는 방법을 찾아야만 한다. 이유는 당뇨병 관리를 아이들이 전적으로 부모에게 의존하지 않게 하는데 있다.

부모에게 전적으로 의존하는 것은 아이들의 학교생활 등 사회생활을 방해할뿐더러 아이들의 자율성, 독립심, 그리고 자부심을 방해하고 아이들을 의존적인 성격으로 만드는 등 건전한 성격발달을 방해하기 때문이다.

반면에 병관리의 부담은 자녀들에게 병관리에 대해 잘 알게 하여 아이들이 커가면서 점차로 당뇨병을 이해하게 하고 조절하는 기술을 터득하게 하여 적당한 때가 되면 자신의 병관리를 스스로 해 나갈 수 있도록 도와줄 것이다.



## 그러면 아이들이 언제 당뇨관리의 책임감을 때가야 하는가?

정답은 없다. 아동의 성숙도, 능력, 당뇨관리에 대한 흥미가 적당한 시기를 결정하는데 중요하다. 중요한 것은 책임을 분담하는 것이다. 학령기 아동에게 관리의 전적인 책임, 아니 대부분의 책임을 지도록 해서는 안된다.

이것은 부모의 책임이다. 그러나 부모로부터 아동에게 당뇨관리를 책임이 차차 옮겨가는 것은 정상적인 발달의 중요한 부분이고 격려

되어야만 한다. 그러나 책임감을 얼마나 지는가는 아동의 능력과 아동의 바램에 따라 하는 것이 중요하다.

가끔 아이들은 그들이 스스로 조절함으로써 자신에게 어떤 이득이 있다고 볼 때 스스로 하기를 원한다.

관리 책임이 자녀에게 옮겨가는 것은 그것이 너무 일찍 강요되지 않고, 아동이 그 일을 해내는 것에 의해 어떤 유리한 점이 있다고 생각할 때 더 쉬워질 것이다.

예로 주사를 혼자 못하는 아동이 수학여행을 가고 싶어 할 경우, 그는 주사하는 것을 배우고 싶어 할 것이다.

그러나 아동이 이런 책임들을 받아들일수록 돕기 위해서는 완벽한 것을 처음부터 기대하지 말아야 한다. 실수를 하더라도 부드럽게 반복해서 해보도록 격려해 주는 것이 중요하다.

아주 어린 아이들조차도 주사시 주사부위를 손으로 잡는다든지 혈당측정기의 버튼을 누르는 등 어느 정도는 당뇨관리를 도울 수 있다.

그러나 자녀가 성숙해질수록 그는 더 많은 책임감을 갖게 될 것이다. 스스로 하도록 자꾸 격려하는 것에 의해 궁극적으로 아이가 거의 모든 책임을 떠맡길 기대한다는, 그러나 당신 또한 도울 것이라는 메시지를 줄 수 있다.

다음에는 부모들의 지도 하에 병관리를 자녀와 함께 나누어 할 수 있도록 나이에 알맞은 일반적인 방법을 알아보자.

#### 4~6세

- 혈당측정기와 스틱을 가져오게 한다.
- 주사 놓을 위치를 알콜솜으로 깨끗이 닦게 하고 부모가 주사를 놓아줄 수 있도록 살을 잡게 한다.
- 음식량을 측정하는 것을 돕게 한다.

#### 7~9세

- 혈당검사 스트립의 색깔을 비교하고나 혈당측정기의 수치를 읽게 한다.
- 때때로 부모의 지도 아래 스스로 주사를 하게 한다.
- 간식 만드는 것을 돕고 파티나 캠핑, 여행할 때의 음식을 계획하도록 돕게 한다.

#### 10~12세

- 채혈기로 손가락에서 피를 내게 한다.
- 인슐린 양을 스스로 재서 주사하게 한다. 그러나 가끔 부모의 지도감독이 필요하다.
- 식사목록에 따라 음식을 선택하게 하고, 외식시 적당한 음식을 선택하게 한다.

#### 13~15세

- 혈당검사를 스스로 하고 결과를 기록한 후 그 결과에 기초해 인슐린 양을 조절하도록 한다.
- 인슐린 주사를 스스로 주사하도록 한다.
- 필요한 칼로리에따라 자신의 식사를 조절하도록 한다. ✖

出處 : 소아당뇨병의 이해 및 관리 :

서울대학교 어린이 병원 소아 당뇨교실