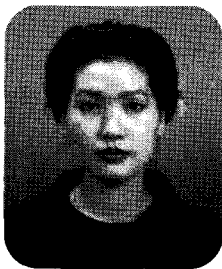


## 캠프 출발전 약물준비 및 보관요령

소아당뇨 환자들도 가족들과 함께 ‘조그만 더 노력’ 한다면 얼마든지 휴가를 즐기며 건강하고 신나는 여름을 지낼 수 있다.

한번쯤 캠프의 취지를 생각해 보고,  
인슐린, 주사기구, 알콜솜,  
혈당측정기, 노당과케톤측정시험지,  
당뇨기록지, 응급시를 대비한 물품,  
편안한 복장, 휴대용 물통을  
준비한다.



유혜정

백톤디킨슨 당뇨교육 간호사

신나는 여름!

일상생활과 학교를 떠나 바다로 산으로 바캉스를 떠나는 계절이 돌아왔다. 새로운 경치를 감상하며 휴가를 즐기는 것은 일상 생활로부터 오는 스트레스 해소와 재충전의 계기가 된다 할 수 있다.

소아당뇨 환자들도 가족들과 함께 ‘조그만 더 노력’ 한다면 얼마든지 휴가를 즐기며 건강하고 신나는 여름을 지낼 수 있다.

안타깝게도 성장기 소아당뇨 환자들은 학교 생활과 일상에서 고립감이나 자신감 결여, 식사나 약물요법을 지키지 못했을 때 오는 죄책감 등을 느끼는데, 소아당뇨 캠프는 일상을 떠나 경험이 많은 지도자와 자연환경 분위기에서 같은 당뇨 친구들과 생활하며 이를 훌훌 털어버리고 마음을 열게 하여 캠프 참가자들에게 정신적, 신체적, 사회적으로 성장하는 계기를 갖게 해준다.

그리고 당뇨캠프는 앞서 말했던 ‘조그만 더의 노력’이 무엇일, 왜, 어떻게 해야 하는지 재미있고 안전하게 배우게 되는 좋은

기회를 제공해 준다.

그러면 캠프를 떠나기전 무엇을 준비해야 할까?

부푼 가슴을 안고 무작정 떠나는 단순한 휴가로 생각하기엔 너무 짧고 귀중한 시간들이다. 우선, 캠프를 통해 내가 배우고 싶은게 뭔지, 같은 당뇨 친구들은 만나면 어떤 얘기들은 하고 싶은지 한 번 쯤 캠프의 취지를 생각해 보고 떠난다면 더욱 더 유익한 캠프가 될 것이다.

출발전 마음가짐과 함께 어떤 준비물들이 필요한 지 챙겨보면 다음과 같다.

인슐린, 주사기구, 알콜솜, 혈당측정기, 뇨당과케톤측정시험지, 당뇨기록지, 응급시를 대비한 물품, 편안한 복장, 휴대용 물통 등이다.

이 중예성 당뇨캠프 참가자들의 약물과 관련한 인슐린, 혈당측정기, 당뇨기록지 등 주요 준비물품 확인과 보관요령을 살펴보자.

인슐린의 경우는 현재 쓰고 있는 인슐린과 동일하게 즉, 농도 단위의 종류(100단위, 80단위...)가 맞는지, 작용시간별 종류(속효성, 중간형...)가 맞는지, 제품명과 유효기간을 확인하고 한 번이라도 얼었던 인슐린은 약효가 떨어지므로 사용을 피하며 또, 인슐린이 변했다고 생각 될 경우에는 사용을 피해서 되도록 새것으로 준비한다. 수량은 현재의 일일 인슐린 주사횟수와 용량을 계산하여 필요한 수량에 분실이나 파손을

대비하여 1~2병 정도의 여분을 더 준비한다. 보관에 있어서 2~8℃의 냉장보관을 원칙으로 하나 흔히 순도가 높은 인슐린은 직사광선을 피해 23℃정도의 실온에서 6~8주간 안전한 것으로 되어 있는데, 캠프에 도착해서는 한여름의 무더위를 감안하여 각자의 약제를 함께 모아 냉장보관을 하게되므로 캠프 출발 전에는 스티로폴 소재의 소형케이스나 플라스틱 케이스에 깨지지 않도록 준비하고 분실을 대비해 이름을 표시해 둔다.

약물과 관련해서 주사기구로 인슐린 작용 주사기와 휴대용 펜 타입이 있다. 주사기구는 개인의 인슐린농도종류에 맞는 주사기를 준비해야 하며, 펜 타입의 주사기구를 사용할 때는 펜과 펜안에 들어가는 카트리지형 인슐린 그리고 펜 주사침이 필요하다. 이때 역시 약간 여유있게 준비해야 하며 주사와 관련해서 알콜솜 준비도 필요하다.

혈당 측정기와 관련해서는 출발전 여유 있는 스트립과 미리 배터리 점검을 해두어야 한다. 혈당측정용 스트림은 습도에 영향을 받으므로 자체 보관 케이스 또는 밀봉용지, 알루미늄 호일에 잘 싸서 가지고 간다. 그리고 혈당측정시 필요한 채혈침과 채혈기구도 준비해 둔다.

당뇨관리 기록지는 식사시간과 종류, 활동의 변화 등에 따른 혈당변화에 적절히 대처하는 수단이 됨과 동시에 당뇨인임을

당뇨 캠프를 효과적으로 활용하는 방법

증명하는 수단도 되는 유용한 자료이다. 이를 준비하여 캠프 기간 동안 스스로 혈당 관리를 기록할 수 있는 방법도 배워보자.

기타 약물과 관련한 것 이외의 준비물품으로 간편한 복장과 튼튼하고 편한 신발, 휴대용 물통 등이 필요하다.

저혈당에 대비한 간식과 간단한 비상약 등은 캠프 위원회에서 교육과 함께 준비되지만 당뇨 캠프가 아닌 일반 소풍이나 여행을 떠날 때는 스스로 준비물로 챙겨야 한다.

이상과 같이 준비물을 챙긴 후 떠나보자.

캠프에서는 적절하게 연령별, 개인별, 단계별로 구분하여 교육을 실시하는데 약물과 관련해서는 인슐린의 이해와 함께 혼합법과 주사법, 혈당측정법, 저,고혈당시 대처법 등의 교육을 통해 스스로 할 수 있도록 도와주고 격려해 준다.

출발전 가족과 함께 약물과 관련된 준비물을 챙길 수 있었다면 캠프에서의 충분한 이해와 교육을 통해 앞으로는 언제 어디를 떠나더라도 혼자서 준비물을 챙길 수 있고 관리할 수 있도록 마음껏 배우고 오자. 자연을 마시며 단순한 바캉스 이상의 즐거움과 재미와 배움을 느껴보자. 열린 마음으로 자신의 혈당관리에 대한 이해를 통해 적극적인 당뇨관리를 하게 된다면, 즐거운 여행을, 나아가 행복한 미래를 만들어 갈 수 있으리라 확신한다.

## 당뇨 정보 센터 교육프로그램 안내

당뇨정보센터는 약사, 간호사, 영양사 등으로 구성된 당뇨전문상담팀이 당뇨에 관한 궁금한 사항들을 상담하고 있으며, 정기적인 교육프로그램을 개설, 무료건강강좌도 실시하고 있습니다.

### ■ 상담프로그램

- 영양분과 : 이화주 영양사
- 간호분과 : 문지현 간호사
- 약제분과 : 한지현 약사

### ■ 전화상담

- 시간 : 매일 오전 9시~12시
- 전화 : (02)745-2421~3, (02)747-6253
- 팩스 : (02)747-6255

### ■ 장소안내

서울시 종로구 명륜동 2가 8-28  
(해화동 로터리에서 성대입구방면으로 50m)



### ■ 특전

직접 방문하여 상담하시는 분께는 만화로 보는 당뇨병, 합병증, 당뇨병을 잘 다스리는 방법 중 1권을 무료로 드립니다.

당뇨인의 가이드

**당뇨정보센터**

당뇨 전문인을 통한 무료상담 개설.

**(02)745-2421~3**