



## 학교에서 당뇨병을 잘 관리하기 위해

구민정 / 서울대병원 소아청소년당뇨병교실  
당뇨병 전문간호사

학령기 아이가 당뇨병 진단을 받고 퇴원하게 되면 대부분의 부모님들은 아이가 부모님의 시야를 떠나 학교에서 당뇨병을 관리하는 것에 대해 매우 걱정스러워 합니다. 학교에서 혈당검사는 어떻게 해야 하고 저혈당 혹은 고혈당일 때 어떻게 대처해야 할지, 그리고 학교에서 나오는 급식은 먹어도 될지 등 학교에서 겪게 되는 많은 문제들이 있기 때문입니다. 최근 당뇨병을 진단 받은 어떤 환자의 부모님은 아이가 1년 동안 집에서 당뇨병 관리방법에 익숙해진 다음 학교에 보내겠다고 하시는 분도 있었습니다.

당뇨병 발병률이 높은 미국이나 유럽에서는 학교에서의 당뇨병 관리에 대해 학교 선생님들과 보건교사가 적극 협조할 것을 법으로 제정해두고 있고 일반인 또한 당뇨병에 대해 많은 상식을 가지고 있지만 우리나라는 아직까지 이러한 점들이 미비합니다.

그러므로 아이들이 당뇨병을 가지고 학교에서 잘 생활하기 위해서는 부모님과 아이의 노력은 물론이고 학교 선생님들과 보건담당교사의 도움과 협조가 매우 중요합니다.

### 당뇨병 환자 및 부모님의 역할

우선 전학을 가거나 학년이 올라갈 때마다 선생님이 바뀌기 때문에 부모님이 담임선생님, 보건교사는 물론 아이와 관련된 모든 선생님을 만나 당뇨병에 대해 잘 설명하고 적절한 도움을 요청하는 것이 필요합니다. 사실 당뇨병에 대해 잘 설명하는 것이 어려우므로 당뇨병에 대해 정리한 노트나 당뇨병 리플렛, 책자 등을 선생님께 드리고 설명할 수도 있습니다.

필요하다면 아이의 최근 상태에 대한 정보도 선생님께 알려드릴 수 있습니다. 아이가 다니는 병원의 주치의나 당뇨전문 간호사와 연락을 주선하여 더 자세한 당뇨병 정보를 선생님께 제공할 수도 있습니다.

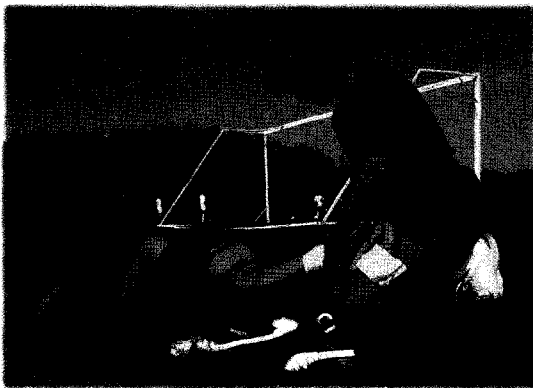
또한 아이의 당뇨병 관리를 위해 필요한 공간을 선생님께 요청할 수 있습니다. 예를 들어 혈당검사나 인슐린 주사 시 학교 보건실을 사용하는 문제 등을 선생님과 상의할 수 있습니다.

학교에서 심한 저혈당 등의 긴급상황 발생시 가능한 연락처를 학교 선생님께 드리고 평소에도 긴밀한 연락을 취하는 것이 좋습니다.

당뇨병 아이가 원한다면 친구들에게 당뇨병이 있다는 사실을 알리고 도움을 청할 수 있습니다. 그러나 이는 아이의 판단에 따르는 것이 좋습니다. 친구들에게 알리는 것이 더 편한 마음으로 당뇨병을 관리할 수 있으나 소심한 성격 가진 아이의 경우 이로 인해 더 소심해 지거나 어려움을 겪을 수 있기 때문입니다.

### 학교 선생님 및 보건교사의 역할

소아당뇨병을 가진 아이들은 인슐린 주사, 운동, 규칙적인 식사 및 간식 그리고 혈당검사 등의 방법으로 당뇨병을 관리하는데 아이가 학교에서도 차별되거나 소외되지 않고 당뇨병 관리를 잘 할 수 있도록 도와주시는 것이 학교 선생님과 보건교사의 역할입니다.



우선 선생님들이 소아당뇨병에 대한 정확한 지식을 갖는 것이 필요합니다. 소아당뇨병에 대한 무지와 편견, 당뇨인에 대한 이해 부족으로 인해 아이들이 학교생활에서 큰 어려움을 겪을 수 있기 때문입니다. 당뇨병 아이의 부모님 혹은 아이의 의료진에게 당뇨병에 대한 정보를 요청할 수 있습니다.

저혈당에 대한 정확한 지식과 대처가 특히 중요합니다. 주의 깊은 관리에도 불구하고 인슐린 주사를 맞는 아이들은 학교에서 저혈당을 경험할 수 있는데 이때 빨리 치료하지 않으면 경련을 일으키거나 혼수상태에 빠질 수 있습니다. 그러므로 아이가 저혈당으로 힘들어하면 혈당 검사를 하고 사탕, 주스 등의 저혈당 간식을 먹을 수 있도록 도와주십시오.

대부분의 경우 아이가 스스로 저혈당 처치를 할 수 있으나 수업시간 중이거나 별 서는 도중에 저혈당이 발생한 경우 선생님이 무서워 참다가 심한 저혈당이 올 수도 있으므로 저혈당이 발생할 경우 아이가 언제라도 선생님께 도움을 요청할 수 있는 환경을 만들어 주시기를 부탁드립니다.

만약의 경우 너무 늦게 대처해 의식을 잃거나 경련을 하는 등 심한 저혈당의 경우 글루카곤을 주사해 주실 수 있습니다. 우리나라의 경우 보건교사의 주사행위가 법적으로 금지되어 있으나 외국의 경우 심한 저혈당은 응급상황이므로 학교 선생님 및 보건교사가 글루카곤을 주사해 줄 수 있습니다. 만약 주사가 어렵다면 글루카곤을 빨리 119의 응급 구조사에게라도 전해주셔야 합니다.



아이들이 부모님에 대한 의존에서 벗어나  
로 당뇨병을 관리하는 것에 대한 필요성  
과 책임감을 가질 수 있고 이로 인해 평상시  
에 자신감을 얻을 수 있는 좋은 기회이기  
문입니다.

당뇨병 아이 혹은 부모님이 아이가 학교에  
서 인슐린 주사와 혈당검사를 할 수 있는 장  
소를 요청하면 적극 협조해 주시기 바랍니다.  
대부분의 당뇨병 아이들은 자신이 당뇨병이  
있다는 사실을 친구들에게 숨기고 싶어하기  
때문에 이러한 장소가 없을 경우 학교에서  
혈당검사나 인슐린 주사를 안 하는 경우가  
있기 때문입니다.

아이의 의사와 관계없이 당뇨병이 있다는  
사실이 친구들에게 알려졌을 경우, 그들이 이  
해하기 쉽게 당뇨병에 대해 설명해 주십시오.  
당뇨병이 있다는 것은 조금 불편할 뿐 다른  
사람과 전혀 다르지 않다는 것과 당뇨병을  
잘 관리하는 아이의 능력을 칭찬해 주시고  
아이들이 좋은 친구가 될 수 있도록 도와주  
십시오. 아이가 당뇨병을 관리하는데 잘 협조  
하고 도와줄 수 있는 좋은 친구를 만들어 주  
실 수도 있습니다.

또한 학교의 모든 활동에 당뇨병이 있다는  
이유로 제외되지 않도록 해주십시오. 캠프, 수  
학여행, 수련회, 소풍 등 학교 행사들은 당뇨

당뇨병 학생을 다른 학생과 같이 활동 시키  
기 위해서는 선생님이 많은 부담을 가지실 수  
있으나 선생님의 지속적인 관심과 협조, 따뜻  
함이 당뇨병 아이의 건강한 삶에 매우 큰 영  
향을 미칠 수 있습니다.

그리고 학교에서 제시간에 적정량의 식사를  
할 수 있도록 도와주십시오. 학교급식 시 식  
사시간이 너무 늦어지거나 식사량이 부족하  
면 저혈당이 발생할 수 있습니다. 반대로 음  
식을 남기지 못하도록 하거나 너무 많이 먹도  
록 강요당하여 고혈당의 문제가 생길 수 있습  
니다. 미리 정해진 식단을 보고 스스로 제 양  
을 알아서 먹는 것은 아이의 당뇨병 관리에  
매우 중요합니다.

마지막으로 당뇨병이 있다는 것이 절대 열등  
한 것이 아니라는 것을 아이가 느낄 수 있도  
록 선생님의 정신적인 격려를 부탁드립니다.

기타 소아당뇨병에 대해 더 자세한 내용을  
알고 싶으신 분은 서울대학교 어린이병원 소  
아청소년 당뇨병 교실 홈페이지(<http://www.kidsdang.or.kr>)에 접속하셔서 '선생님을 위  
한 당뇨병 이야기'를 참고하십시오.