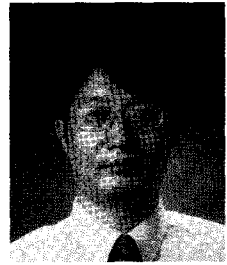


소아당뇨캠프를 아세요?



신승호 / 서울대학병원 소아과 교수

우리나라에서 소아에게 발생하는 당뇨병은 매우 드물어, 대략 15살 미만의 소아 10만명당 1.4명 이내로 생기는 것으로 알려져 있습니다. 이 병이 적게 생기는 것은 매우 다행스러운 일이나, 그 만큼 일반 사람들이 이 병에 대해 잘 알지 못하거나 또는 잘못 알고 있기 때문에, 소아당뇨인과 그 부모들이 힘들어하는 것을 종종 보곤 합니다. 백혈병과 같이 한번 치료로 완치되는 것이 아니라, 평생 먹고 마시고 잠자고 운동하는 등의 모든 생활을 잘 조절해야만 합니다. 이는 아이나 가족 모두 커다란 인내와 노력이 필요하며, 이로 인해 소아당뇨인과 가족이 겪는 스트레스란 매우 큽니다. 이 스트레스를 얼마나 잘 해소하는가에 따라 가족의 평화와 소아청소년의 장래가 결정된다고 할 수 있습니다. 당뇨캠프는 당뇨관리에서 오는 스트레스를 풀어주고, 자신감을 심어주기 위해 개발된 일종의 당뇨치료라고 할 수 있습니다.



소아당뇨캠프는 처음 미국의 한 간호사가 소아당뇨인과 자기 별장에서 같이 생활하는 간단한 프로그램에서 시작되었습니다. 그리고 이 프로그램을 통하여 그 아이가 삶에 희망을 찾고 더욱 열심히 혈당조절을 하는 것을 본 많은 사람들이 그 후 조금씩 프로그램들을 확장하여, 지금과 같은 캠프 형태가 이루어지게 되었습니다.

당뇨캠프가 추구하는 목적은 다음과 같습니다. 첫째, 당뇨인이 일상 생활에서 벗어나 동료들과 함께 레크레이션 등의 활동 프로그램을 통하여, 즐거움을 얻으며, 또한 당뇨관리에 대한 새로운 각오를 가지도록 도와주며, 둘째로 가족이 당뇨인과 떨어져서 당뇨관리의 힘든 생활속에서 벗어나 휴식 시간을 보낼 수 있도록 하며, 셋째로 당뇨인의 치료에 관여하는 의사, 간호사, 영양사, 사회심리사 등을 대상으로 당뇨관리에 대한 경험을 쌓도록 도와주는 것입니다.

국내에는 지역별로 당뇨캠프가 있습니다. 대부분의 캠프는 일반적으로 3~5일간에 걸쳐 기본적인 당뇨관리에 대한 교육, 어려운 점을 서로 대화하는 집단상담, 즐거운 야외 레크레이션 프로그램으로 구성되어 있습니다. 캠프에 한번도 참가하지 않은 소아당뇨인과 가족들은 막연한 두려움 때문에 참가를 미루는 경우가

있기에 경인지역당뇨캠프를 예로 캠프에 대해 설명하고자 합니다.

다니는 병원에 상관없이 초등학교 3학년부터 고등학교 3학년까지의 소아당뇨인 60명 정도와 총 40명 정도의 의사, 영양사, 간호사, 사회심리사가 참여합니다. 또한 당뇨병 관리를 잘하는 고등학교를 졸업한 당뇨인이 자원봉사로 10명 정도 참여하여 대개는 캠프와 스텝이 1:1 정도로 캠프에 참가하고 있습니다. 오전 6시 30분에 기상하여 아침체조와 혈당검사 및 인슐린 주사후 아침식사를 합니다. 이후 오전에는 당뇨관리에 대한 기본 교육 프로그램 및 집단상담을 실시하고, 오후부터는 레크리에이션을 시행하고, 밤 10시 30분경에 취침에 들어갑니다. 레크리에이션은 전문 레크리에이션 강사가 담당하고 있으며, 내성적인 아이라도 금방 친구들을 사귀고 프로그램에서 즐거움을 느끼기 때문에 아이가 친구들과 사귀지 못하면 어떻게 하나 하는 걱정은 하실 필요가 없습니다. 아이들은 이와 같은 프로그램을 통하여 자기와 같은 질환을 가지고 있는 다른 아이들의 모습을 보면서 자기가 해야 할 일을 깨닫는 것 같습니다. 또한 자원봉사자들을 통하여 소아당뇨인이 막연히 가지는 “커서 내가 무엇이 될 수 있을까”하는 질문에 대한 답을 찾는 것 같습니다. 일반적으로 캠프를 다녀온 후 당뇨관리에 대한 태도가 긍정적으로 바뀌는 아이들이 거의 대부분을 차지하며, 다음 번 캠프에도 이어서 참가하는 경우가 많습니다.

또한 스텝과 가족이 참여하는 부모교육 프로그램을 따로 진행하는데, 여기서는 소아당뇨인과 함께 생활하면서 겪는 어려움에 대하여 진

지한 대화를 나누면서 가족이 소아당뇨인과 함께 생활하는 방법을 경험하는 시간으로서 꼭 한번 참여하실 것을 권유하고 싶은 프로그램입니다.

캠프를 준비하는 데는 많은 비용과 시간이 들어갑니다. 또한 소아당뇨인에 애정을 가진 많은 스텝 선생님들과 자원봉사자들이 자기 휴가를 반납하고, 참가비를 내면서 참가하고 있습니다. 많은 부담에도 스텝 선생님과 자원봉사자가 참여하는 것은 당뇨캠프가 소아당뇨인과 가족에게 희망을 주는 프로그램이기 때문입니다. 여러분도 참여해서 희망을 느껴보시기 바랍니다. >

서울·경인지역 소아당뇨캠프

주최 : 서울·경인지역 소아당뇨캠프 위원회
 일정 : 2003년 8월 2일(토)~6일(수) - 4박 5일
 장소 : 충북 괴산군 연풍면 고사리 마을 고사리수련관
 문의 : 서울대병원 소아·청소년 당뇨병 교육실
 02-760-3150

연세의대 소아당뇨캠프

주최 : 연세의대 소아과학교실
 일정 : 2003년 7월 23일(수)~26(토) - 3박 4일
 장소 : 한바다 연수원
 문의 : 연세의대 소아당뇨교실 02-361-5522

대구·경북지역 소아당뇨캠프

주최 : 영남 대한당뇨병학회 대구지회
 일정 : 2003년 8월 1일(금)~5일(화) - 4박 5일
 장소 : 팔공산 청소년 수련원
 문의 : 대구시내 각 대학병원·종합병원 소아과, 계명대학교 동산의료원 소아과 053-250-7524

전남지역 소아당뇨캠프

주최 : 전남대학교병원 내분비내과
 일정 : 2003년 7월 29일(화)~2일(토) - 4박 5일
 장소 : 전남대학교 장생 수련원
 문의 : 전남대학교병원 내분비내과 062-220-6518