

Severance diabetes camp for children with diabetes: experience and limit

연 세 의 대
채 현 욱

1885 제중원 창립

1904 세브란스병원

1913 세브란스의학교

1983 강남세브란스병원



역사

- 1989-91년 일일 소아당뇨교실 진행(원내)



역사

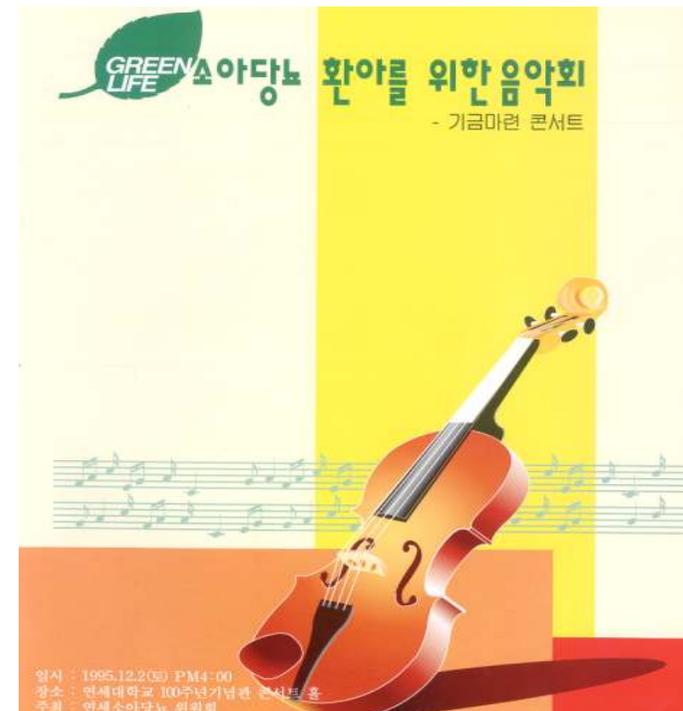
- 1992년 7월 제 1회 푸른삶 소아당뇨캠프 개최
(92.7.23-25 경기도 불암산 유스호스텔)
- 1993년 1월 제 1회 푸른삶 겨울캠프 개최
- 여름캠프(3박 4일, 환아 대상), 겨울캠프(1박 2일, 가족 캠프): 매년 2회 진행



Department of Pediatrics,
Yonsei University College of Medicine

역사

- 1994, 1995년 소아당뇨 후원음악회 개최
(연세대학교 백주년 기념관)
- 푸른삶 소아당뇨캠프 10주년 기념 워크숍
: 2001.5.26 세브란스병원 청파회의실



역사

- 2008 푸른삶 청년캠프
- 일시: 2008년 7월 12-13일(토-일)
- 장소: 하이닉스 인재개발원(경기도 용인시)
- 참가인원: 캠퍼 25명







1. 소아당뇨가 발병한지 얼마나 되셨나요? ()
 ① 1 ~ 5년 ② 5 ~ 10년 ③ 10 ~ 15년 ④ 15 ~ 20년이상
 1(5%) 2(10%) 9(45%) 8(40%)
3. 이번 캠프의 교육내용이 실생활에 도움이 얼마나 될 것이라 생각하십니까? ()
 ① 매우 많이 된다 ② 많이 된다 ③ 별로 다르지 않을 것 같다 ④ 전혀 도움되지 않는다
 6(30%) 11(55%) 3(15%) 0
4. 캠프의 의료 관련 교육 내용은 어떠했습니까?
 ① 평이했다 ② 보통이었다 ③ 다소 어려웠다 ④ 전혀 생소한 내용이었다
 10(50%) 9(45%) 1(5%) 0
5. 외부 연자 특강(취업관련)은 자신에게 실제 도움이 되었습니까?
 ① 아는 내용이어서 큰 도움 안됐다:0 ② 나와 동떨어진 내용이라 관심이 떨어졌다:2(10%)
 ③ 실제 취업 관련하여 도움이 될 것 같다: 13(65%)
 ④ 기타 : 4(20%)(실제 당뇨와 취업 관계가 명확하지 않았다, 당뇨인 취업사례발표 있었으면, 실제 현실을 아는데 도움이 되었다, 좀더 구체적인 방향이 아쉽다)
6. 다음 청년캠프가 열린다면 중점이 되었으면 싶은 강의 내용은?
 ① 당뇨 기본 교육: 0 ② 합병증 관리: 7(35%) ③ 취업 관련: 5(25%)
 ④ 결혼, 출산: 8(40%)
 ⑤ 기타 원하는 내용:3명 (우울증 심리 상담, 당뇨에 관한 새로운 정보, 신약)
8. 캠프 외 소아당뇨인의 정기모임이 생긴다면 참여하고 싶으세요? ()
 ① 참여하고 싶다 ② 참여하고 싶지 않다 (②의 경우 간략히 이유를 기재 바랍니다)
 19(95%) 1명 (정모가 아닌 등산모임이나 건강모임이었으면 좋겠다)



역사

- 2011년 제20회 푸른삶 캠프

일정 : 2011년 7월 20~23일 (수-토)

장소 : 경기도 마석 스타힐리조트

참가: 캠퍼 54명, 스태프 39명

- 겨울가족캠프 중단
- 푸른삶 어머니회 간담회



푸른삶 겨울가족캠프

- 일정: 매년 1월 둘째주 (1박 2일 진행)
- 대상: 당뇨 환아와 가족 포함
(연령 제한 없음)
- 참가인원: 환아 50-60여명
가족 포함 100 여명
- 프로그램: 환아, 보호자 대상 강의, 레크레이션 프로그램, 보호자와 간담회 등
- 참여 스태프: 의료, 간호분과 7-8명
- 주최: 푸른삶 소아당뇨어머니회

1형 당뇨병 교육 세미나

- 2012년부터 매년 11월 토요일 오후 1-5시
: 환우, 보호자 대상 교육

시간	교육 분과	제목	연자
1:00 ~ 1:30	의료분과	1형 당뇨병의 최신지견	김호성
1:30 ~ 2:00			
2:00 ~ 2:30	심리	도형심리로 보는 자기 이해와 자녀 감성 코칭	이향자
2:30 ~ 3:00			
3:00 ~ 3:30	휴식 및 간식 타임		
3:30 ~ 4:00	한치협	1형 당뇨병 부모님을 위한 스트레스 관리	채준안

시간	교육 분과	제목	연자
1:00 ~ 1:30	사사분과	의사소통하기	박소라
1:30 ~ 2:00	운동치료	1형 당뇨병 환우를 위한 운동	유호열
2:00 ~ 2:30	영양분과	당뇨병의 식사요법	김혜진
2:30 ~ 3:00	휴식 및 간식 타임		
3:00 ~ 3:30			
3:30 ~ 4:00	마술		
4:00 ~ 4:30	의료분과	적극적 인슐린 치료와 합병증 관리	채현욱
4:30 ~ 5:00	간호분과	인슐린 주사와 응급상황 대처	이은정





현황 - 푸른삶 여름캠프

- 대상: 당뇨 환아 본인
- 대상 연령: 초4 - 대학생
- 일정: 7월 셋째주 3박4일 진행
- 참가인원: 환아 50-60여명
 스텝 40여명 총 100 여명 참가

- 주최: 푸른삶 소아당뇨캠프 위원회
- 후원: 외부 기업(사회사업팀), 광고 및 부스

- 분과 구성
 : 의료, 간호, 영양, 사회사업, 치료레크레이션, OB(폐지)
 : 분과별 교육, 관리, 프로그램 진행



푸른삼캠프 주제가

푸른삼에는 — 사랑이 있어 —

마음으로 느껴지는 따듯한 사랑 우리의 희망 — *Fine*

가끔은 힘들어서 포기하고 싶죠 —

주저앉아 울고 싶지만 —

푸른삼 우리에게 꿈과 용기 있어 —

힘을 내어 달려가 — 보자 — *D.C.*

2014년 캠프 주제(슬로건)

Hope(희망)
Efficacy(자신감)
Resiliency (회복력)
Optimism(낙관성)



시 간	7/21(월)	7/22(화)	7/23(수)			7/24(목)
-		기상 및 체조: 피정동 앞				
7:30 - 8:00		혈당 검사 및 인슐린 주사: 대강당				
8:00 - 9:00		아 침 식 사				
9:00 - 10:30	집합 및 출발 (외부 점심)	MBTI (간호,사사)	사사 (초)	영양 (중)	사사 (고,대)	공동작품 만들기 (대강당)
10:30-12:00			이영표 선수와 함께 (강의,축구교실)			사인지 나눔 (대강당)
						폐영식, 시상식 혈당검사, 주사
12:00-12:30			혈당 검사 및 인슐린 주사: 대강당			점심식사
12:30 - 1:30			점 심 식 사			출발(1시)
1:30 - 2:30	개영식 및 O.T 영양 평가(대강당)	배만들기	의료 (초)	사사 (중)	사사 (고,대)	2:00 신촌 응급실 앞 도착
2:30 - 3:00						
3:00 - 3:30	만남의 시간	오후간식	선택 여가 활동			
3:30 - 4:30		수영/게임	오후 간식 및 휴식			
4:30 - 5:30			축제준비			
5:30 - 6:00	혈당 검사 및 인슐린 주사					
6:00 - 7:30	저녁식사	저녁식사(6:00-7:00)	저녁식사 및 축제준비			
7:30 - 8:00	집단 미션 스텝과의 대화	힙-랩-바 (7:00-)	2014 푸른삶 축제 (8:00-10:00)			
8:00~9:00						
9:00 - 9:30						
9:30 - 10:00	혈당검사, 저녁간식, 점호, 취침준비: 대강당					
10:00- 11:00	스텝 회의: 2층 중강당					



분과별 진행- 의료분과

- 당화혈색소 측정
- '도전! 소아당뇨 골든벨!': 퀴즈 형식으로 흥미와 지식 전달: 각 문제별 풀이와 프로그램 종료 후 정리 강의를 통해 내용 정리(중,고등부)
- 당뇨 교육 및 강의
- 합병증 검사 시행: 자율신경병증검사, 당뇨족부검사, IMT 측정
- 혈당 조절이 안되는 환자 중점 지도



분과별 진행- 간호분과

- 1일 4회 혈당검사 및 인슐린 주사 교육 및 보조
- 야간 rounding
- 혈당검사 결과 도표화하여 전시, 캠프 이후 개별 배부
- 초등교육: 서바이벌 게임 방식을 통한 혈당 검사 및 인슐린 주사, 고혈당, 저혈당 관리 등 당뇨에 대한 지식 습득, 게임을 통한 친목 도모
- 중,고등교육: O,X 게임을 통한 당뇨 합병증 관리 교육

2014 푸른 삶 당뇨캠프

캠프 고사

다음 문제들을 읽고 ()를 채우세요

1. ()는 포도당을 에너지로 바꿔주는 역할을 한다.
2. 혈당검사는 하루에 4번 ()()()()이다.
3. 인슐린은 피하지방이 많은 ()()()() 부위에 주사할 수 있습니다.
4. 혈당관리를 위해 ()와 ()을 규칙적으로 합니다.
5. 무리한 운동은 ()을 유발시키기도 합니다.
6. 저혈당 예방을 위해 ()을 가지고 다닙니다.
7. ()는 3개월 동안의 평균 혈당을 나타내는 혈액검사결과이며 목표치는 7%입니다.
8. 공복시 목표 혈당은 ()~() mg/dL 입니다.
9. 당뇨병성 합병증을 예방하는 위해 ()관리를 잘 해야 합니다.
10. 저혈당 증상에 대해 아는대로 쓰세요

()



꽃이 예뻐 보이는 이유는
내 안에 꽃이 있기 때문이고

우리 아이들이 예뻐 보이는 이유는
저희들 마음속에
우리 아이들이 있기 때문입니다.

이런 마음으로 아이들과 보낸 3박 4일은
보람이었고 행복이었습니다.

푸른 숲 캠프를 통해 우리 아이들이
큰 꿈을 꾸고 꿈을 이루어 행복한 삶을
가꾸어 갈 수 있으리라 확신합니다.

부모님과 아이들이 늘 새로운 아침이 올 때마다 서로
사랑하는 하루를 선물 받는 귀한 날들 되시기를 기도
하겠습니다.

2015년 캠프에서 또 뵙기를 소망합니다.





분과별 진행- 사회사업분과

- 긍정적인 나를 발견하고 미래의 나를 계획한다
 - : '나'의 긍정적인 모습을 발견
 - : 미래 '나'의 인생 과업에 대하여 고민, 체험해 봄
 - : 긍정적인 자아상을 가지고 바람직한 성장을 하도록 도모
 - : 뜨거운 의자, 꿈의 인터뷰(가상인터뷰)



☞ **영웅**

☞ **H**ope(희망)

Efficacy(효능감, 자신감)

Resiliency(회복력)

Optimism(낙관성)

- 주제: 콜라주 표현하기(나의 꿈과 미래)
- 목표
 1. 콜라주 제작을 통해 긍정적인 자아개념 확립한다.
 2. 자신의 꿈과 미래를 구성원 앞에서 선언한다.
 3. 스스로 꿈을 이루는 롤모델(Hero)을 찾아본다.
- 세부사항
 - 진행시간: 약 80분
 - 참여인원: 12명

시간	세부내용(나를 소개하기)	준비물
15분	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자신을 소개 할 수 있는 꿈, 취미, 장래희망 등을 생각한다(2분) 2. 진행자의 구호에 맞춰 참여자 모두 만나는 사람과 자신을 소개(꿈, 취미, 장래희망 등)하고 인사를 나누는 뒤 가위바위보를 한다. 3. 가위바위보 후에 이긴 사람에게 진 사람이 스티커를 붙여준다. 4. 일정시간이 지난 후 스티커가 가장 많이 붙은 사람에게 자기소개 및 꿈을 이야기 하도록 한다. 5. 전체가 발표하도록 한다. 	<p>밝은 음악, 스티커</p>

시간	세부내용(콜라주 제작.발표하기)	준비물
60분	<ol style="list-style-type: none"> 1. 꿈이 비슷한 구성원 2~3명을 한 조로 구성한다(5분) 2. 콜라주에 대해 설명하고 예시 작품을 제시한다.(5분) 3. 꿈과 관련된 몸을 그리고, 그 안에 자신의 꿈을 표현하고(콜라주, 그림, 말풍선 등), 그 꿈을 이루기 위해 해야 할 노력도 작성해보도록 한다.(약 35분) 4. 작품에 대한 제목을 작성하도록 한다. 5. 조별로 자신의 작품 제목과 내용을 발표하도록 한다.(15분) 	<p>조용한 음악, 사인펜, 색연필, 잡지, 전지, 풀매직, 콜라주 샘플</p>
시간	세부내용(마무리)	준비물
10분	<ol style="list-style-type: none"> 1. 콜라주를 하면서 느낀 점 등을 나누고 정리를 한다. 	



분과별 진행- 영양분과

- 급식 및 간식 관리
- 영양교육: 초등, 중-고등
- 설문지 /식품군 교육, 식품구성탑 게임

- 실습 : 손쉽게 만들어 먹을 수 있는 간식
ex) 젤리만들기

- 포스터 게시: 간식 섭취와 운동



- 중학생 대상 : 아이스크림을 만들어 보아요!
- 교육 방법
 - 가. 당뇨병 식사요법에 대한 내용을 PPT를 이용하여 교육
 - 나. 아이스크림 만드는 방법을 설명하고 스피드퀴즈를 통해 앞서 배운 식사요법에 대한 교육 내용을 확인한다.
 - 다. 퀴즈를 많이 맞춘 팀이 토핑 재료를 획득한다.
 - 라. 자기조만의 아이스크림을 PR하기 위한 자료 제작
 - 마. 각 조별 발표, 평가 및 시상



분과별 진행-치료레크레이션협회

- 한국치료레크리에이션협회
 - : 수중 올림픽 -수중 두더지, 보물찾기 등
 - : 놀이 박람회 -민속놀이, 놀이부스 및 쿠폰 운영
 - : 오싹 등반(야간팀웍훈련)-야간추적놀이



출발 일정

10:00~10:50	출발
10:50~11:20	공동미션 2,3번 수행
11:20~12:20	개별미션 수행
12:20~12:50	점심
12:50~13:50	어둔동 도착
13:50~14:10	캠프장 도착

목적 : 서울 중심 종로를 기준으로 가볼만한 명소를 찾아서 새로운 경험을 하도록 유도한다.

집합 (신촌세브란스병원) → 1. 창신동 완구시장 2. 동묘 벼룩시장
3. 인사동 서점 (알라딘) 4. 경복궁

공통과제

미션 1. 똑같은 사진 찾아서 인증샷

미션2. 포스트맨을 이겨라 (딱지치기, 훌쩍) 성공-30점, 실패
1회실패 5점, 2회실패 10점-3회 20점)

미션3. 민속놀이

(제기-5회미만 0점, 6~10회 10점, 10~15회 20점, 16~20회 30점)

주사위놀이(3회실시)- 1승 20점, 2연승 40점, 3연승 70점)

미션4. 점심식사 : 조별 주문한 음식 개개인 인증샷 → 영양분과 검증 (자신에게 가장적합하게 섭취한 팀원과 팀원에 점수부여)

미션5. 이동간 퀴즈 쇼 쇼 쇼!



푸른삶캠프 준비 및 활동

1. 장소 선정 및 답사: 이전 캠프 직후
2. 올해 캠프 주제 선정 및 각 분과별 계획서 제출
3. 분과장 회의 및 전체 회의: 4-5회
4. 진료시 나타났던 환자의 문제를 캠프기간 통해서 해결 모색
5. 캠프 예비소집일 전스텝 캠프교육
6. 캠프 기간 매일 활동 평가 및 토의
7. 총 캠프 평가





세브란스 푸른삶캠프의 특징(I)

1. 단일 병원 캠프, 어머니회 구성
2. 준비 과정에서 스태프들의 유기적 호흡
3. 축적된 경험과 노하우
4. 이전과 다른 새로운 시도, 발전 추구
5. 캠퍼들의 높은 친밀도





세브란스 푸른삶캠프의 특징(II)

1. 새로운 프로그램 발굴의 어려움
2. 참가 경험 많은 캠퍼 vs 새로운 캠퍼에 대한 무게 중심
3. 실제 생활 속 조절에 대한 고민
4. 대학생 이상 성인 프로그램



소아당뇨 청년 자조모임 "이든벳" 정기회의		일 시	2014. 07. 06(일) 17:00~20:30
		장 소	암병원 7층 세미나실, 크리스티치킨
참석자	총 12명 사회사업팀 안상민, 청년: 강상은, 권계민, 권오현, 김진수, 나누리, 박보미, 오윤정, 이경호, 이종서, 최경후, 최민솔 등		
논의주제	1. 5월 자조모임 결정 내용 공유 2. 이든벳 신규 회원 소개 3. 멘토링 프로그램 4. 향후 모임 계획		
논의 내용	<p>1. 5월 이든벳 모임 결정 내용 공유</p> <p>2. 이든벳 신규 회원 소개: 강상은, 권계민, 권오현, 나누리, 이종서, 최경후</p> <p>3. 멘토링 프로그램</p> <p>가. (캠프 참가) 청소년 - 청년 연계</p> <ul style="list-style-type: none"> - 나누리(19세, 여, 대학교 1학년) - 김진수(22세, 여, 대학교 3학년) - 이OO(15세, 남, 중학교 2학년) - 권오현(22세, 남, 대학교 3학년) - 한OO(11세, 여, 초등학교 4학년) - 이경호(23세, 여, 대학 3학년) - 오OO(12세, 남, 초등학교 5학년) - 미정 - 김OO(11세, 남, 초등학교 4학년) - 미정 <p>나. (캠프 비참가/신청하지 못한) 청소년 - 청년 연계</p> <ul style="list-style-type: none"> - 멘토링 필요한 청소년 모집 예정임(캠프 중/후) - 멘토 지원자: 최민솔 <p>다. 청년 및 소아당뇨 사회인 간 멘토링 요청</p> <ul style="list-style-type: none"> - 멘티: 이경호(간호학과 선배 당뇨인을 원함) 		



<SPC와 소아당뇨 청년들이 함께 만드는 건강 요리 Class> “Be Chef Class”

세브란스병원 사회사업팀

1. 목적

소아당뇨 청년들은 인슐린 자가 주사, 운동, 식이요법으로 적절한 혈당관리가 필요하다. 소아당뇨 청년들은 평소 직접 음식을 만들어 본 경험이 적고 요리에 대한 이해가 적은 편이다. 이번 “Be Chef Class”를 통해 청년들이 직접 건강한 음식 만드는 시간을 갖고 스스로 식이요법의 중요성을 깨닫고 향후 스스로 적절한 영양섭취를 할 수 있도록 도와 소아당뇨청년들이 심리사회적인 안정과 건강관리를 하는데 도움이 되도록 한다.

2. 일시

2014년 11월 15일(토) 15~18시(3시간)

3. 장소

- 암병원 7층 한상차림

Thank you for your attention!

1885 제중원 창립

1904 세브란스병원

1913 세브란스의학교

1983 강남세브란스병원



1885 제중원 창립