

국립의료원 당뇨병 교실

## “당뇨병에 대해 가장 많이 아는 환자가 가장 오래 산다”

9년째 당뇨 환자의 벗이 되어 온  
국립의료원 당뇨병 교실



건강에 대한 관심이 날로 늘어나고 있고, 이러한 욕구를 충족시켜주기 위해 여러가지 건강강좌나 건강기구, 건강식품 등등이 날로 늘어나고 있다. 그러나 그 내용이 충실한 경우는 극히 드문 것 같고, 일부 강좌의 경우 단순한 지식 전달에 그치고 마는 것이 현실이다.

'82년 개설되어 올해로 9년째를 맞이하는 국립의료원 당뇨병 클리닉의 당뇨병 교실(실장·유형준 박사)은 이러한 현실 속에서 곳곳하게 당뇨인의 관리를 위한 철저한 교육을 실시해 왔다.

총 2만9천여명이 이 교육을 받았고, 다른 기관 당뇨병 교실의 모범이 되고 있을 뿐 아니라 당뇨 환자들의 자가관리에 많은 도움을 주어온 국립의료원의 당뇨병 교실을 찾아가 운영방법, 교육내용 등을 알아봤다.

# 건강을 지키는 현장

## • 많이 알수록 관리하기 쉽다

국립의료원의 당뇨병 교실이 열리게 된 것은 1982년이다.

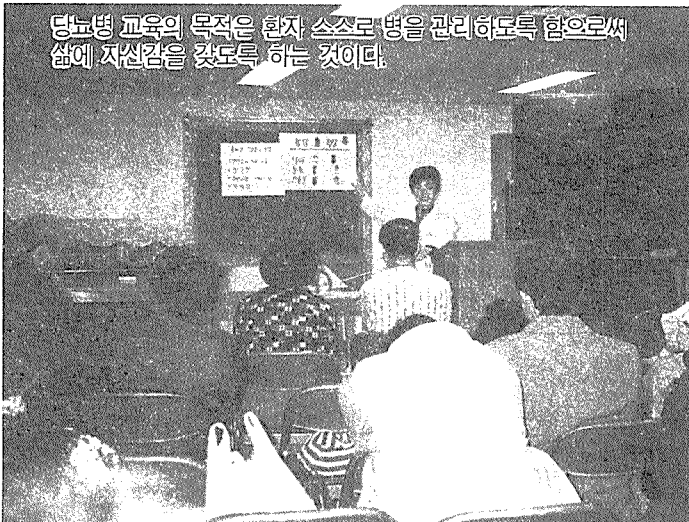
당뇨병교실 실장 유형준 박사는 교실을 열게 된 동기를 이렇게 설명한다.

『당뇨병은 다른 병처럼 처방이 내려질 수 있는 병이 아닙니다. 일상생활에 따라 수시로 처방이 바뀌어야 합니다. 따라서 수시로 처방을 내려 줄 수 있는 의사, 영양사가 옆에 있어야 하지요. 하지만 현실적으로 이것은 불가능합니다. 결국은 스스로 당뇨병에 대해 많이 알아두고 스스로 관리해 나가야 하고, 이렇게 하기 위해서는 집중적인 교육을 받을 필요가 있습니다. 교실을 개설하게 된 동기는 바로 여기에 있습니다.』

## • 철저한 교육으로 치료기간 단축

그는 또, 『교육의 목적은, 단순한 환자의 당뇨병에 관한 일반적인 지식의 증가가 절대 아닙니다. 환자 스스로가 치료의 능동적 주체가 되어 관리해 나가도록 함으로써 여러가지 합병증을 방지하고 또, 삶에 자신감을 갖도록 하는 것입니다.』 라고 강조하면서 당뇨병은 병력이 길고 난치성 질환이긴 하지만 교육·관리를 철저히 하면, 치료기간을 단축할 뿐 아니라 불필요한 경제적인 낭비를 막을 수 있다고 덧붙인다.

당뇨병 교육의 목적은 환자 스스로 병을 관리하도록 함으로써 삶에 자신감을 갖도록 하는 것이다.



# 건강을 지키는 헌장

## ◦ 매주 목요일 오후 2시에 당뇨병 교실 열려

현재 당뇨병 교실은 매주 목요일 오후 2시부터 2시간씩 국립의료원 본관 2층에서 열리고 있다.

교육의 대상은 환자, 보호자, 일반인, 의료인 등으로 하고 있으며, 교재는 “당뇨병 환자를 위하여”와 “그림으로 배우는 당뇨병”을 사용하고 있다.

1회의 교육 기간은 4주이고, 연중 같은 내용이 반복된다. 1회 참가 가능인원은 40명으로 지금까지 2만5천여명이 거쳐갔다고 한다.



건강에 대한 관심과 증가하는 당뇨병 추세에서 볼 때 당뇨병관리를 위한 모임과 교육사업이 활성화 되어야 한다고 유형준 박사는 말한다.

## ◦ 합병증, 식사요법 등 교육과 환자와의 대화

주요 교육 내용은, 첫째주에는 당뇨의 기초 지식을 전달하기 위해 당뇨병(내과), 식사요법(영양과)에 대한 교육을, 둘째주에는 당뇨약 관리, 식품교환표, 셋째주는 합병증, 저혈당증, 식사요법의 실제, 그리고 네째주에는 특별 초청 강의, 환자 경험담 발표, 환자와의 대화로 구성되어 있다.

교육을 담당하는 사람은 물론 유형준박사를 비롯한 당뇨 전문의와 영양사들이다.

# 건강을 지키는 현장

연락은 서울시 중구 을지로 6가 18-79 국립의료원 내과 당뇨병 클리닉 유형준박사(전화: 265-9131~40 교환 2523)에게 하면 된다.

## • 환자 수준에 맞는 분반 교육 아쉬워

그러나 현재의 교육 방법이 아주 바람직한 것만은 아니라고 유박사는 지적한다.

『현 단계의 교육에는 몇가지 문제가 있습니다. 우선 첫째로, 분반교육이 안되고 있다는 것이 문제입니다. 환자들은 교육 정도나 당뇨병 의식 수준도 다르고, 또 합병증이 있는냐의 여부, 약물요법을 쓰느냐의 여부에 따라 교육의 내용이나 수준이 확연히 달라집니다만 현재로써는 실현되지 않고 있습니다. 그 이유는 교육을 담당할 인력도 부족한데다가 재정상의 문제가 걸려 있기 때문이죠.』

## • 보건소, 1차진료기관서 환자 교육 담당해야

『둘째는, 누가 교육을 담당할 것인가의 문제입니다. 현재 우리나라의 의료체계는 1·2·3차 진료기관이 나누어져 있습니다. 환자를 가장 많이 접하는 곳이 1차 진료기관이나 지방의 경우는 보건소입니다. 그런데 환자교육은 3차 진료기관에서 맡고 있습니다. 제대로 자리를 잡으려면 1차 진료기관에서는 환자교육을, 3차 진료기관에서는 교육자를 위한 교육을 맡아야 하지 않을까요?』

유박사는 이외에도 당뇨관리를 위한 환자 모임, 의료인 모임 등이 체계적으로 구성되고 상호교류를 해나가야 한다고 강조한다.

## • 교육을 통해 당뇨병 유발인자를 제거해야 한다.

초창기부터 이 당뇨교실을 만들어 운영해온 유형준 박사는, 『당뇨병의 두가지 유발인자 중 “유전”은 어쩔 수 없다고 하더라도 환경인자 즉, 비만, 무절제, 스트레스, 과식 등은 철저한 교육을 통해 감소시킬 수 있습니다.』고 강조하면서 『점증하는 건강에 관한 관심과 증가하고 있는 당뇨병 추세에서 볼 때 당뇨관리를 위한 모임과 교육사업이 활성화 되었으면 합니다.』라고 바램을 밝힌다.