

당뇨인모임의 저변확대로 교육효과 극대화시켜야

나는 당뇨교실 2학년생입니다. 오늘은 수요일. 매주 수요일은 일찍부터 부산을 땁니다. 아이들이 학교에 가고나면 점심준비를 합니다. 식탁위 메모지에 냉장고 둘째칸 빨간뚜껑은 김치, 노랑색은 시금치, 밤색은 장조림, 식탁위엔 김과 생선조림, 맑은국은 데워 드세요...

그리고 빨래를 시작합니다. 우선 급한 것만 골라서. 샤워를 하고 11시에 당뇨가방을 챙겨들곤 곧바로 병원으로 향합니다.

일주일동안 식사요법, 운동요법을 열심히 했는데 혈당이 얼마나 나올까. 오늘도 꼴찌를 하는게 아닐까. 꼴찌라도 지난주보다 혈당이 떨어졌으면... 하는 걱정스런 마음으로 우리들의 평생동지인 당뇨인이 모이는 사무실로 들어갑니다.

먼저 오신 분들이 반갑게 맞아 주시면서 일주일간의 안부를 묻습니다.

여기서 당뇨교실의 우리식구들 얘기를 해



김인희

야겠습니다. 우리는 A병원 당뇨교실 5학년 부터 1학년까지로 남녀 30대에서 80대까지 30여명의 회원으로 이루어졌으며 매주 수요일이면 11시30분까지 모여 혈당검사를 하고 정보교환과 격려와 즐거운 담소로 점심을 먹습니다.

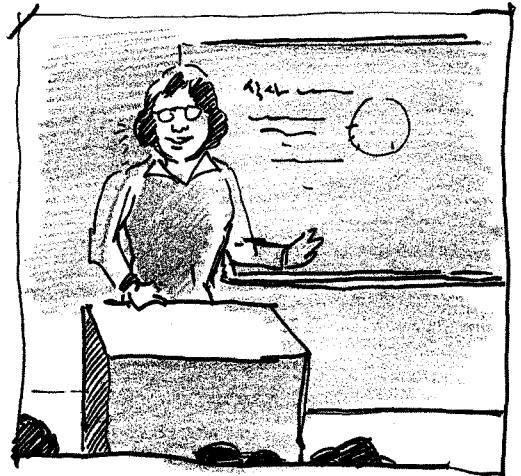
당노인 모임으로 산경험에 의한 당뇨교육 이뤄져

여기에 당뇨교실 영양사가 나와 우리가 먹는 음식의 칼로리측정도 해줍니다. 여기서도 실질적인 공부가 되며 평상시에 하던 것과 조금 차이를 느낍니다. 점심식사가 끝나면 운동에 들어가는데 개개인에 맞는 운동을 합니다. 다리가 아픈 사람은 제자리에 서서 온몸 흔들기도 하고, 그렇지않은 사람은 지하도로 을지로 6가까지 왕복걸기를 합니다.

2시 교육을 받고 3시에 식후 2시간 검사를 하며 여기서 혈당이 공복과 고르게 나오면 격려의 박수가 터지며 그렇지못한 사람에겐 그이유에 대해 진지한 자기성찰과 토론으로 이어집니다. 서로 돕고, 격려하고, 정보를 교환함에 있어 전회원은 한가족처럼 따뜻하고 사랑스럽습니다. A병원내 고혈당인들의 모임은 배우려는 의욕이 대단합니다.

이론적 내용보다 구체적 실례가 도움돼

의사선생님이나 영양과, 약제과, 간호과



모두 열심이지만, 배우려는 환자들의 마음엔 와닿지않는 부분이 많습니다. 전문적인 의학용어나, 영양과의 이론적인 내용등 환자와 동떨어진 얘기가 많습니다. 좀더 환자들한테 일상생활에 와닿는 교육이 필요하다고 생각합니다. 식품군이 어떻고 어떤식품을 좀더 먹을 수 있는가를 구체적으로 설명했으면 좋겠고 약제과의 인슐린 연도나 역사보다는 실제적인 얘기가 좋겠습니다.

또한 의사와 환자사이가 좀더 가까워져 질문시간이 많았으면 합니다. 환자들이 당뇨교실에 바라는 것만이 전부는 아닐 것입니다.

수강자한테도 문제가 많으리라 생각합니다. 의사선생님은 땀을 흘리며 열심히 강의 하는데 수강자들중 만청을 하는 사람들이 눈에 띄기도 합니다. 당뇨교육용 책 한번 읽지도않고 그냥 교육이 있다니까 건성으로 오는 행동은 지양해야겠습니다.

좀더 많은 사람들이 당뇨교실을 이용하고 당뇨인이나 그가족들이 꼭 당뇨교실에 참석하여 「다음, 당뇨, 다식」 하는 증상과 체중

감소, 무기력증에 빠져서 시련을 겪고있는 당뇨병인에게 당뇨병이란 과음, 과식, 운동부족과 비만, 스트레스등에 의해 발병한다는 철저한 교육과 식사요법, 운동요법, 약물요법, 생활개선을 꾸준히 실천하며 혈당을 조절하고 합병증을 예방하면서 건강한 생활을 유지하도록 격려와 활력을 불어넣어 준다면 당뇨병의 반은 고친 것이나 마찬가지일 것입니다.

일일 당뇨 야유회등 야외교육도 필요해

가끔은 딱딱한 교실보다는 야외교육이 어떨까 합니다. 지난 몇번의 야외교육은 신나고 재미있었습니다. 출발전 혈당검사와 도착시 혈당검사, 점심운동, 레크레이션, 2시간후 다시 검사, 당뇨교실 수강자 30여명이 참석한 야외세미나는 즐겁고 색달라 모두 즐거워하였습니다. 남녀노소의 환자와 그 가족들의 협동심도 대단합니다. 자유롭고... 혼자보다 여럿이 하는 것이 힘이 되기도 합니다.

A병원 당뇨교실내 고혈당인의 모임체는 ①치병구본(治病求本) ②극기치당(克己治糖) ③자강불식(自強不息) ④다지장수(多知長壽) ⑤애기애타(愛己愛他)란 좌우지명을 걸고 서로 돕고 격려하며 매주 교육에 임합니다. 덕분에 잃었던 건강을 회복하고 당뇨병으로 오랜동안 시달렸다가 슬기로운 투병으로 안정된 생활을 영위하고 있는 회원들은 얼마나 다행스러운지! 교육의 힘에 감사하는 마음뿐입니다.

아직도 교육을 받지만 그러면서도 콩보리밥에 검은콩, 해당화뿌리, 누에똥애기를 하며 혐오식품에 대한 말도 많습니다. 당뇨병에 관한 민간요법은 수를 헤아릴 수 없이 많습니다. 그렇기 때문에 오랫동안 당뇨교실에 와서 교육을 받고 올바르게 치료하던 분들도 솔깃해 그쪽으로 빠지는 경우가 있습니다. 정말 안타까운 일입니다.

환자들 모임체의 확산 절실

오늘도 식사와 운동을 끝내고 당뇨교실로 향합니다. 13층까지 우리회원 전원이 걸어 올라갑니다. 힘겹게 계단을 올라가시는 분도 있지만... 많은 분들은 몇년동안 습관이 되어있습니다. 숨을 몰아쉬며 자리를 잡고, 땀을 닦고, 조금뒤 의사선생님의 열강이 시작됩니다.

합병증의 무서움을, 당뇨병인이 지켜야하는 일상생활에 대한 교육이고 특강으로 슬라이드를 보여줍니다. 발이 썩어가는 사진, 망막이 망가진 사진, 피부궤양, 괴저에 관한 사진, 잘려진 다리 그외등등...

당뇨병은 좋아졌다고 치료가 되는 병이 아니라 관리하는 병임을 다시하번 명심하면서 오늘 교육을 끝냈습니다.

수고하신 선생님께 감사의 박수를 보냅니다. 우리나라 큰 병원마다 당뇨교실이 있는데 각 병원마다 환자 모임회가 드문 것 같습니다. 타 병원들도 전문박사님을 모시고 환자와 의사의 사이를 좀더 좁혀 보다많이 모임의 저변확대를 꾀했으면 좋겠습니다. ☞