

실체적 교육프로그램 마련이 우선과제

제가 당뇨관리를 한지도 8년이 되어가고 있습니다. 맨 처음 당뇨라는 말을 들었을 땐 별로 심각하게 생각하지 않았는데 입원해서 하나, 둘 알게되니 얼마나 무서운 병인가를 새삼 깨닫게 되었습니다. 또 당뇨관리를 잘해야만 다른 합병증을 예방할 수 있다고 들었습니다.

혈당치가 너무 높아 입원할 수밖에 없었고 제가 있었던 병실에는 당뇨인들이 많이 있어 서로 위로도 해주며 당뇨에 대해 자상하게 가르쳐 주시기도 하셨습니다. 저혈당 증세에 대해 알려주시기도 했고 같이 계단을 이용하여 운동을 할 수 있도록 도와주셨습니다. 맨처음 밥이 나왔을 때 별 생각없이 순식간에 먹어치우자 같이 있던 언니는 밥은 천천히 먹고 병원에서 퇴원을 하면 병원에서 주는 것처럼 먹어야 한다며 반찬이 나오면 무엇이 나왔고 대충 어느정도 되는지 적어두라는 것이었습니다.



오선혜



왜이리 당뇨인들은
잘못알고 계시는 것이 많은지
진료를 기다리는 기간동안이라도 교육용
비디오나마 볼 수 있으면 얼마나 좋을까, 아니면
영양사라도 있어 궁금한 것을 물어
보며 시간을 보내면 유익
하지 않을까요.



동료 당뇨환자로 부터 당뇨관리 방법 익혀

며칠이 지나자 모든 식품군을 아주 골고루 섭취하고 있는 것을 알게 되었습니다. 언니는 그제서야 식사요법에 대해 말을 해주었습니다. 어느군은 몇단위 먹어야된다고 하나하나 설명해주는 것이었습니다. 같은 환자라고 늘 신경을 써주시는 언니, 지금도 언니를 생각하면 눈물이 납니다. 영양사로부터 교육을 받아야 되는데 그렇지 못했습니다. 식사를 가져와도 무슨군은 몇단위, 몇칼로리라는 쪽지라도 있으면 얼마나 좋을까 생각하기도 했습니다.

간호사로부터 주사법도 배웠는데 처음엔 인슐린주사를 놓아주시며 조금있으면 배워야하니 잘 봐두라고 하였고, 다음엔 어느 것이 RI인지 NPH인지를 가르쳐 주었습니다.

항상 맞는 양보다 더 많은 인슐린을 주입하여 가지고 왔습니다. 그래서 수포가 생

긴 것을 제거하여 정량 맞추는 연습을 했고 자기손으로 놓는 방법을 배웠습니다. 간호사가 늘 옆에서 보아주었기 때문에 떨리지는 않았으나 퇴원을 하고보니 좀 겁이 나기도 했습니다.

보다 철저한 병원교육이 선행되어야

왜 병원에서는 주사기에다 인슐린을 주입시켜서 병실로 가져오는지 모르겠습니다. 인슐린병도 가져와 하나하나 순서에 맞춰 가르쳐주면 좋을 것 같습니다.

인슐린에 따른 주사기의 선택법도 가르쳐 주었으면 합니다. 40단위 인슐린을 쓰는 사람에게 U-40cc짜리 주사기를 사용하면 좋을텐데 아직도 100단위용 주사기를 사용하며 계산해서 맞는 분도 있습니다.

어린학생들에겐 부모님들이 대개 놓아줄 것입니다. 그러나 어리다고 못할 것이라는 생각을 버리고 주사기, 인슐린, 알콜솜, 자가혈당측정기는 자기스스로 챙겨맞을 준비

라도 확실히 할 수 있도록 가르쳐주십시오. 그런 다음 약은 NPH 몇단위이고 먼저 주사기에 공기를 주입시키라고 알려주면 쉽게 따라할 것입니다. 시간은 좀 걸리겠지만 1년정도면 자기가 충분히 할 수 있을 것입니다.

너무 과잉보호하지 말고 책임감을 심어주고 이기주의자로 성장하지 않도록 도와주었으면 합니다.

점점 늘어만 가는 당뇨인들에게 확실한 교육은 절대적으로 필요하며 당뇨에 대한 홍보도 자주 있었으면 좋을 것 같습니다.

병원은 병원내에 같은 병원에 다니는 사람들이라도 서로 의논할 수 있도록 교실을 마련해 주었으면 좋겠습니다. 혈당수치를 내리는 것만이 최선이 아니고 건강한 정신으로 지낼 수 있도록 협조해 주었으면 합니다.

진료대기시간, 교육비디오방송 등 활용도 고려해야

요즘에는 어느 병원에서나 흔히 당뇨인들을 찾아볼 수 있습니다. 많은 지식을 알고 있는 분도 있지만 전혀 모르는 아주머니, 아저씨도 많은 것 같습니다. 진료를 기다리며 떠드는 소리들, 「무엇이 당뇨에 좋대요」, 「보리밥만 먹고 야채만 먹으면 된다」는 식의 엉터리 소리들. 웨이리 잘못알고 계시는 것이 많은지 기다리는 기간동안이라도 교육용 비디오나마 볼 수 있으면 얼마나 좋을까, 아니면 영양사라도 있어 궁금한 것을 물어보며 시간을 보내면 유익하지 않을



하지 않을런지요.

우리나라에서는 아직까지 혈당스틱이나 주사기같이 흔히 쓰여지는 것이지만 보험처리가 되지않아 다들 의료기상이나 약국을 통해 구입하고 있는 것 같습니다. 검사를 많이 하고 싶어도 스틱이 비싸 좀더 자주 하지 못하는 분이 많으리라 봅니다. 누구나 혈당을 정상에 가깝게 유지하고 싶은 소망을 갖고있기 때문이지요. 앞으로는 우리가 부수적으로 쓰는 것도 보험처리가 되었으면 좋겠습니다.

식품업계에서도 100~150칼로리 정도의 간식을 만들어 소포장하여 공급하면 얼마나 좋을까요. 점점 고칼로리 음식들이 흘러 나



오고 있는데 건강을 위해 좋다는 약은 다 먹으면서 음식을 개발해 건강한 신체로 만들 의향은 없는지요.

당노인의 보험적용범위 좀더 확대돼야

의식을 할때 대부분 밖에서 인슐린을 맞아야할 때가 많습니다. 몇년전만 하여도 큰 어려움은 없었는데 마약단속이 심해지면서 옆에서 보는 사람들은 「마약」하며 소근거리기도 합니다. 이런말을 들을 때마다 무척이나 속상하지요. 그렇다고 안맞을 수도 없잖습니까. 정말 화장실에서 맞는 것은 더 싫으니까요.

어린학생들은 친구들과 어울리다 보면 하루 총칼로리보다 많이 먹을때가 많고 과자, 아이스크림, 햄버거등 먹기전에 좀 RI라도 놓은 다음 먹고싶지만 그것이 잘 안되고 있다고 합니다. 어디에서나 불편하지 않도록 환자분도 용기를 내야 하지만 따가운 시선도 이제는 거두어야할 때가 아닌지.

의사선생님께서서는 당뇨인들이 스스로 인슐린약이나 복용약을 활동량에 따라 변동하도록 유도하십니다. 몇년을 다녀도 의사선생님께서 20단위로 변경하라 하면 다음 진료시간까지 혈당이 높던 낮던간에 어기면 안되는 것으로 알고 자신의 활동량에 따라 변동하지 않는 분들도 너무 많이 보아왔습니다. 의사선생님의 말도 중요하지만 혈당은 매일 똑같은 수치로 나오는 것이 아니기 때문에 변동할 수 있도록 의사선생님도 권유를 해야하지 않을까요. 몇십년동안 병원에 다니면 무슨 소용이 있겠습니까. 하루 빨리 스스로 할 수 있는 능력을 길러야 할 것 같습니다.

철저한 교육습득의식 당뇨인 스스로 깨쳐야

서로 의논하고 격려하며 좋은 것은 권유하고 어려울 땐 친구가 될 수 있는 사람은 당뇨친구들 뿐입니다. 지금은 당뇨인을 위해 열심히 뛰고 있는 분이 많아진 것 같으나 이젠 우리 당뇨인이 앞장서서 조금이라도 홍보하며 앞으로는 교육관이라도 확실하게 건립을 해야하지 않을까요. ㉔