

당뇨병 교육, 무엇을 가르칠 것인가

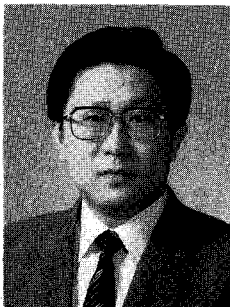
당뇨병 교육, 개인에 맞는 관리방법과 단계적 교육이 필요

당뇨병 교육은 처음부터 당뇨병의 모든 것을 교육하기 보다는 이해하기 쉬운 것부터 점차적으로 깊은 지식에 이르기까지 단계적으로 하며, 각 단계마다 교육의 범위를 정하고 목적을 분명히 한다.

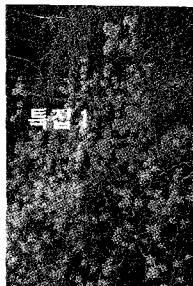
1. 당뇨병 교육의 목표

당뇨병 발병 초기에는 증상이 전혀 없는 경우도 많으며, 특히 근래와 같이 건강진단의 발달로 아무 증상이 없다가 우연히 진단받은 당뇨인에게 앞으로 본인에게 닥쳐올지도 모르는 각종 당뇨병의 합병증 등에 대하여 설명을 하고 이해시키는 일은 결코 쉬운 일은 아니다.

그러나 이미 수많은 연구결과에 의해 확인된 것처럼 당뇨병은 일단 발병되면 평생 지속되며, 치료를 제대로 안하고 방치하면 결국에는 여러가지 합병증이 생길 수 밖에 없으므로 환자 자신이 먼저 병자체의 경과나 합병증 등이 있다는 것을 알고 치료에 임하여야 한다. 또 당뇨병의 치료에는 어떤 약이나 특수한 처방보다는 평생동안의 본인 스스로의 식사요법이나 운동요법들이 더 중요하기 때문에 환자 본인이 그런 요법



김경래
영동세브란스 내과전문의



들을 습득하고 실행해야 하며, 자신의 당뇨병 상태를 수시로 점검하여 그에 따라 치료해야만 한다. 따라서 당뇨병교육의 목표는 환자 본인이 당뇨병을 올바르게 이해하고 스스로 당뇨병을 관리할 수 있는 능력을 갖도록 하는 것이다.

2. 당뇨병 교육의 단계와 교육내용

당뇨병 교육은 당뇨병이 처음 진단된 때부터 계속 치료가 진행되는 동안 단계적으로 또 지속적으로 이루어져야 한다.

즉 처음부터 당뇨병의 모든 것을 교육하기 보다는 이해하기 쉬운 것부터 점차적으로 깊은 지식에 이르기까지 단계적으로 하며, 각 단계마다 교육의 범위를 정하고 목적을 분명히 한다. 각 단계의 교육이 진행되면서 바로 이전의 교육이 좀더 실생활에 잘 적용이 되도록 계속 보완해 나간다. 보통 3단계로 나뉘어 진다.

첫번째 단계는 당뇨병이 처음 진단되었을 때 하는 초기교육으로, 이때에는 먼저 본인이 당뇨병환자임을 잘 받아들일도록 교육하고 초기 당뇨병관리에 필요한 기본적인 지식들을 교육한다.

이 단계에서는 당뇨병 전체에 대한 개요를 교육한다.

예를 들면 당뇨병은 왜 생기고 무엇이고, 혈당이란 무엇이며, 당뇨병의 증상은 무엇이고, 치료를 안하면 어떤 합병증이 발생하며, 그래서 치료를 어떻게 하여야 하며, 음식조절은 어떻게 하고, 운동요법은 어떻게

하며, 약물요법은 어떻게 하는 등등을 교육한다.

이때 환자 스스로가 당뇨병을 반드시 잘 관리해야만 하는 병임을 인식하고 치료에 임하도록 해야 한다. 만일 교육이 제대로 안되면 진단은 되었으나 자칫 당뇨병이 그대로 방치되는 일도 생기게 된다.

두번째 단계는 당뇨병의 개요를 이해하고 치료를 시작한 후에 하는 교육으로, 첫번째 단계의 교육이 주로 상황을 설명하는 단계라면 두번째 단계는 실제 생활로의 적용단계라고 할 수 있다.

즉 적용하면서 부딪히는 갖가지 문제점들을 파악하고 이를 해결해 나가는 단계이다.

당뇨병을 치료하면서 본인이 느끼는 갈증, 식생활 등의 변화에서 오는 불편감 등을 현명하게 이겨나갈 수 있도록 용기를 주며 때로는 이 전단계의 교육을 좀더 심도있게 반복하기도 하면서 장기적으로 지속적으로 치료에 임할 수 있도록 교육한다.

첫번째 단계에서 식사요법이나 운동요법에 대하여 교육을 잘 받은 경우에도 실제로 해보면서 생기는 의문점이나 어려운 점 등에 대하여 집중교육이 필요하다.

예를 들면 외식시에는 어떻게 해야할지, 운동시간을 내기가 어려운데 운동을 언제 어떻게 해야할지, 아침 공복시에 먹는 당뇨병약을 자꾸 잊어버리게 되는데 식후에 먹으면 안되는지 등등이다.

이 단계에서는 어느 정도 당뇨병에 대한 이해도 있고 실행도 해본 상태이기 때문에 당뇨병 전반에 대하여 좀더 깊은 교육이 가



능하다.

예를 들면 첫번째 단계에서 당뇨병으로 생기는 합병증에는 어떤 종류가 있고 어떤 증상들이 나타나는지 교육했다면, 이 단계에서는 당뇨병의 합병증이 어떤 과정을 거쳐서 발생되며 합병증들이 어떻게 연관이 되어 나타나는지도 교육이 가능하며, 단순히 인슐린 주사방법과 혈당검사 방법만을 교육했다면 매일의 혈당상태에 따라 그 혈당의 의미가 무엇이며 따라서 어떻게 인슐린양을 조절할 수 있는지에 대하여 교육이 가능해진다.

세번째 단계는 그 이후의 모든 교육이 포함되는데 한마디로 지속교육 혹은 평생교육이라고 할 수 있다.

아무리 교육을 잘 받았다고 해도 평생을 한마음으로 열심히 조절하기는 대단히 힘들어서 관리도중에 치료를 부정하기도 하고, 민간요법 등에 빠지기도 하고, 행여 합병증이 나에게 오겠나 하며 과거의 습관으로 되돌아가는 경우도 보게 된다.

또한 개인에 따라 치료환경이 수시로 달라질 수 있기 때문에 개인에 맞는 관리방법도 현실적으로 적절히 맞추어 주어야 한다.

그러기 위해서는 이미 습득한 교육이라도 반복교육이 필요하고, 새로운 치료정보를 수시로 제공하며 환자가 열심히 치료에 임할 수 있도록 용기도 북돋아 주어야 한다.

예를 들면 당뇨병 치료중 급성신장염이 병발하여 입원한 경우, 이 병이 왜 합병이 되었는지를 교육을 하고, 앞으로도 또 생길

수 있으며, 근본원인은 당뇨병자체에 있으므로 무엇보다도 먼저 혈당조절을 철저히 해야 하며, 이 병은 비교적 잘 치료가 될 수 있다는 등의 새로 발생하는 모든 문제들에 대한 해석과 해결방안들에 대한 지속적인 교육도 포함이 된다.

3. 당뇨병 교육으로 얻고자 하는 효과

당뇨병에 대한 올바른 교육은 우선 당뇨병자체에 대한 두려움을 극복하게 하고 정신적인 안정감과 자신감을 가져온다.

또한 당뇨병을 적극적으로 치료하게 함으로 당뇨병 조절이 용이해지고, 급성 및 만성합병증의 예방이 가능해지며, 이미 생긴 합병증에도 현명하게 대처할 수 있게 된다.

또한 당뇨병에 대한 올바른 이해를 통해 정상적인 사회생활을 가능케하며 자신뿐 아니라 다른 당뇨인의 교육에도 간접적으로 도움이 된다.

4. 당뇨병 교육의 구체적 내용

당뇨병 교육에 포함되어야 할 구체적인 내용을 나열하면 다음과 같으며, 교육단계 별로 깊이를 달리 한다.

1) 당뇨병이란 무엇인가 : 당뇨병 자체에 대한 개요를 간단히 설명한다.

2) 당뇨병 교육을 받아야 하는 이유 : 당뇨병치료가 본인 스스로의 노력과 밀접한



관계가 있음을 주지시킨다.

3) 당뇨병을 일으키는 원인 : 당뇨병형에 따라 유전적 혹은 환경적 요인들에 대해 설명한다.

4) 당뇨병의 종류 : 당뇨병의 유형을 설명하고 개개인이 어디에 해당하는지를 설명한다.

5) 당뇨병의 증상 : 고혈당과 동반되는 각종 증상들을 설명한다.

6) 당뇨병의 진단 : 당뇨병의 진단과정, 방법들에 대하여 설명한다.

7) 당뇨병의 진행 : 전체적인 당뇨병의 진행경과를 설명한다.

8) 당뇨병의 합병증 : 각각의 합병증이 무엇인지 또 각각의 원인, 증상, 치료 및 예방에 대해 교육한다.

- (1) 급성합병증 : 급성합병증
- (2) 만성합병증 : 신경합병증, 눈합병증, 신장합병증
- (3) 혈관합병증 : 동맥경화증, 중풍, 관상동맥질환
- (4) 고지혈증
- (5) 기타 합병증 : 발합병증, 감염

9) 당뇨병 치료

- (1) 전반적 개요 : 당뇨병치료의 원칙과

전반에 관하여 설명하며, 치료방법들을 각각의 중요성에 대해서도 설명한다.

- (2) 당뇨병 치료의 목표
- (3) 당뇨병 혈당조절 기준과 혈당조절의 중요성 또 혈당에 영향을 줄 수 있는 인자들
- (4) 표준체중이란 무엇이며 체중조절의 중요성

10) 식사의요법 : 식품을 스스로 선택하여 외식, 활동량의 변화 등의 상황에 대처하여 식사계획을 짜고 실행할 수 있도록 한다.

- (1) 식사의요법의 의미와 효과
- (2) 식사의요법의 전반적인 개요
- (3) 식사의요법의 원칙
- (4) 총칼로리 섭취량을 결정하고, 식품교환표에 의하여 식단을 작성할 수 있도록 하며, 실행방법을 가르치며 실행상의 문제점 보완
- (5) 금기식품은 무엇인가?
- (6) 비교적 마음놓고 먹을 수 있는 식품
- (7) 고지혈증이 동반된 경우의 식사의요법에 필수적인 운동요법에 대하여 설명하고 실생활에서 지속적으로 운동할 수 있도록 교육한다.

11) 운동요법 : 혈당조절과 합병증의 예방에 필수적인 운동요법에 대하여 설명하고 실생활에서 지속적으로 운동할 수 있도록 교육한다.

- (1) 운동요법의 의미와 효과
- (2) 운동의 종류, 강도, 실시시간, 빈도와 각 개인에게 적합한 운동의 선정

당뇨병 치료, **교 육** 으로 해결하라!

12) 약물요법 : 각 약물요법을 병행해야 하는 이유를 설명하고 약의 효과, 양, 부작용, 다른 약물과의 상호작용 등을 설명한다.

(1) 경구용 혈당강하제 : 약의 종류, 복용량과 복용방법 및 주의점 혹은 부작용

(2) 인슐린 : 인슐린의 종류, 사용방법, 주의점 및 주사방법

13) 뇨당검사법과 자기혈당측정법 및 기록방법

14) 뇨당측정과 자기혈당측정에 의한 자기혈당조절방법

15) 당뇨병을 악화시킬 수 있는 요인들

- (1) 민간요법
- (2) 술
- (3) 스트레스

16) 건강습관 : 발관리, 치아관리, 금연, 비만방지 등

17) 저혈당

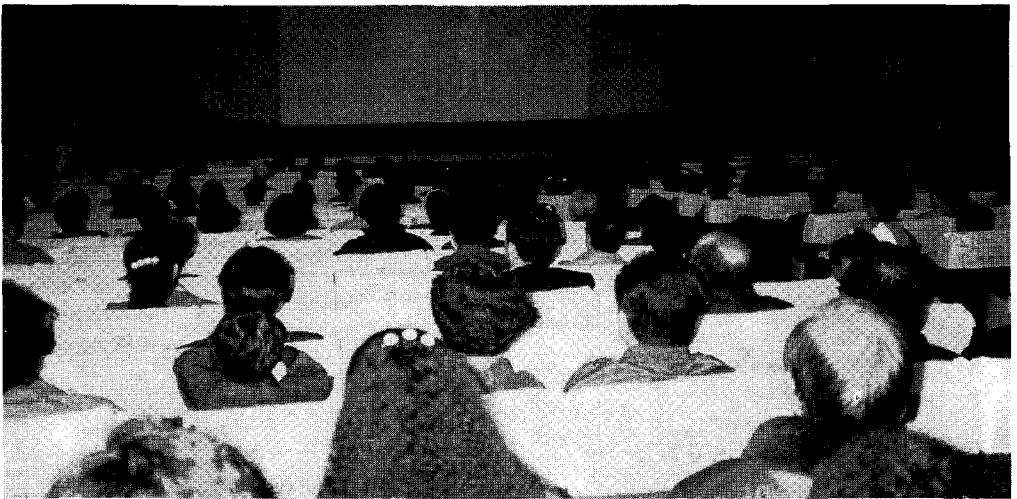
- (1) 저혈당이란 무엇인가?
- (2) 저혈당의 원인
- (3) 저혈당 발생시의 처치
- (4) 저혈당에 대한 예방책
- (5) 당뇨병 증명서의 휴대

18) 아픈날의 관리

19) 당뇨병환자의 발관리, 치아관리

20) 당뇨병과 임신과의 관계

21) 응급상황에 대한 대처 : 저혈당증, 고혈당증, 케톤산증, 혼수 등에 대한 예방과 대책



▲ 당뇨병 교육은 단계적으로 지속되어야 한다

22) 정기적 병원진료의 중요성

5. 당뇨병 교육에 대한 평가

당뇨병 교육후에는 목표에 제대로 도달이 되었는지 평가가 필요하다.

평가는 다음의 세가지에 의하여 평가되어야 한다.

첫째는 지식평가, 즉 단순한 당뇨병 지식에 대한 평가로서 이론과 실행방법을 잘 알고 있는지를 평가하는 것이다.

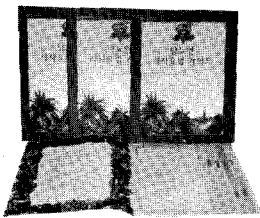
둘째는 실천도평가, 즉 당뇨인의 당뇨병 치료에 대한 자세와 행동, 또 배운 지식을

얼마나 잘 시행하고자 하는 욕구와 실천상황을 평가하는 것이다.

셋째는 조절정도평가로서, 실제로 당뇨병의 조절이 얼마나 잘되고 있는지를 혈당이나 당화혈색소측정에 의하여 평가하는 것이다. 평가 자체도 당뇨병의 중요한 교육의 일부를 담당한다.

단순한 평가로 그쳐서는 안되며, 당뇨병 교육자는 평가를 통하여 부족한 점을 찾아내고 다음 교육계획과 목표를 수립하며, 반드시 추가교육을 통해 보완해야 한다. 환자에게는 스스로의 잘못된 점을 고치고 한단계 앞으로 나갈 수 있는 좋은 계기가 된다.

<당뇨인 식사요법 가이드>책자발간, 판매



최근 당뇨인에게 있어 필수적인 식사요법에 관해 가이드로 활용할 수 있는 책자가 발간되어 당뇨인에게 도움을 줄 것으로 기대되고 있다.

당뇨정보센터는 최근 당뇨인을 위한 첫번째 당뇨정보시리즈로 <당뇨인 식사요법 가이드>를 단행본으로 발간했다.

<당뇨인 식사요법 가이드>는 기존의 일반인용 식품교환표를 당뇨인에게 맞게 보완한 것으로 당뇨인은 왜 식사요법이

중요한가와 식사시 반드시 유념해야 할 사항 등을 기본으로 해 식품교환표를 곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군, 우유군, 과일군 등으로 나누어 표와 함께 자세히 설명하고 있다.

또한 어린이와 청소년의 당뇨병 관리에 특히 도움이 되도록 간식 및 인스턴트 식품의 열량을 종류별로 나열했으며 외식과 일품요리의 열량도 나타냈다. 이밖에도 현재 운영되고 있는 전국 병원의 당뇨교실 현황을 소개하면서 상담영양사를 표기해 당뇨교실을 찾는 당뇨인에게 도움을 주고 있다.

당뇨인의 혈당관리를 위해서는 제일 중요한 것이 식사요법인 만큼 <당뇨인 식사요법 가이드>는 당뇨인의 좋은 지침서가 될 것으로 보인다. <당뇨인 식사요법 가이드>는 당뇨정보센터에 비치돼 있으며 한권에 3천원이다. **문의** 745-2421/3, 747-6253, 743-9482/3 FAX: 745-0349