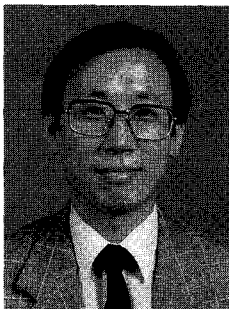


당뇨병 교육, 무엇을 배워야 하나

일상생활을 변화시키는 자신감과 실천력의 교육 필요

환자 입장에서의 당뇨교육이란 자신이 당뇨관리를 잘 할 수 있다는 자신감을 회복하는 시간이다. 그 자신감으로 당뇨인 스스로 일상생활을 변화시켜 절제된 생활을 시작하는 계기로서 당뇨교육을 생각하는 것이 바람직하다.



민경완
국립의료원 내과전문의

당뇨병 교육은 효과적인 당뇨병 관리의 시작이며 올바른 당뇨관리의 가장 중요한 요소이다.

당뇨병의 관리는 환자의 행동변화를 통해서만이 가능하기 때문이다.

의료진이 아무리 훌륭한 약물을 투여하고 올바른 관리법을 처방했다 하더라도 환자가 이를 일상생활에서 행동으로 옮기지 않으면 아무런 효과를 거둘 수가 없다. 이런 의미에서 당뇨병 환자는 환자인 동시에 치료자인 셈이다.

당뇨병이란 고치는 병이 아니고 평생동안 관리해야 하는 병이다.

그런데 어떤 환자는 자신이 당뇨병을 안지가 10년이 넘었다는데도 체계적인 당뇨병 교육을 받은 경험이 없다고 한다. 또 많은 환자들이 당뇨병 교육을 받으라고 권하면 이전에 많이 받아서 더 받을 필요가 없다고도 한다.

당뇨병 관리의 가장 중요한 핵심인 환자



자신이 이처럼 당뇨교육을 소홀히 한다면 전체적인 당뇨관리가 제대로 이루어지기 어렵다.

환자 자신이 당뇨병에 대해서 많이 알고 있고, 자신의 생활에서 그 지식을 알맞게 적용하며 지치지 않고 일생동안 절제된 생활을 유지하도록 노력할 때 비로소 의료진의 도움이 효과를 거둘 수 있는 것이다.

이런 의미에서 효과적인 당뇨병 교육이란 환자의 적극적이고 능동적인 당뇨관리를 유도하는 것이라고 할 수 있다.

그러면 어떠한 마음으로 당뇨병 교육을 받아야 할까?

환자의 입장에서

당뇨병 교육시간은 단순히 당뇨병에 관한 지식을 전달받는 시간이 아니다. 당뇨병에 대해서 안다고 실천하는 것이 아니기 때문이다.

자신의 일상생활에서 행동의 변화가 일어나기 위해서는 환자 자신의 마음의 준비가 필요하다.

부정적인 생각을 버리고 당뇨병 교육내용을 긍정적으로 받아들이려고 생각할 때 비로소 교육내용이 환자 자신의 것이 되는 것이다.

‘안된다’, ‘나는 못해’ ‘어떻게 그렇게 해’ 하는 생각들을 가지고 있는 한 당뇨교육은 컷가를 스치는 메아리일 뿐이고 당뇨관리는 제자리 걸음을 할 수밖에 없다.

‘귀찮고 힘들겠지만 실천해 봐야지’ 하는

생각이 바로 올바른 당뇨관리의 시작이다.

이를 위해서는 먼저 자신의 마음을 개방해야 한다. 자신의 생각과 생활을 표현할 때 부정적인 생각이 사라지고 긍정적인 생활이 시작될 수 있기 때문이다.

당뇨인은 만성병 특유의 어려움이 있다. 당뇨인은 자신이 당뇨병이라는 진단을 받는 순간부터 정도의 차이는 있지만 막연한 불안감이 있다.

처음 진단받은 사람은 당뇨병에 대해서 잘 몰라서 불안해하고, 몇년된 사람은 혈당 조절이 마음먹는 대로 잘 되지 않아서 불안해하며 합병증이 있는 사람은 앞으로의 병의 경과에 대해서 불안해 한다.

이런 마음들은 당뇨인을 고통스럽게 만들기도 하고, 자포자기 하게도 하고, 잊어버리고 싶어하는 회피반응을 낳기도 한다.

그래서 많은 당뇨인들이 당뇨병을 고칠 수 있다고 선전하는데 쉽게 현혹되며, 혈당 조절에 도움이 되고 합병증을 막는데 도움이 된다는 많은 민간요법, 약물에 매달리게 되는 것이다. 그런데 이런 것들은 근본적인 해결방법이 못되고 오히려 올바른 당뇨관리를 방해할 뿐이다.

올바른 당뇨병교육을 받고 자신의 그릇된 생각을 표현하고 교정받는 순간이 당뇨병관리의 새로운 시작이다. 이를 위해서는 당뇨병 교육자의 교육과 더불어 동료 환자와의 의견교환이 더 많은 도움이 되기도 한다.

같은 처지의 당뇨인과 진실한 대화를 나누다 보면 혼자라는 외로움에서 벗어날 수 있으며, 다양한 정도의 환자와 대화를 해

보면 좀더 객관적이고 확실한 당뇨병의 모습을 볼 수가 있게 된다.

특히 당뇨병을 오래 앓아온 환자의 진실한 삶의 이야기는 많은 당뇨인에게 당뇨관리의 중요성을 일깨워 주는데 매우 큰 도움이 되기도 한다.

당뇨관리의 필요성이 피부로 와닿은 다음에는 당뇨인 자신이 당뇨관리에 대한 확신을 가져야 한다. 당뇨관리에 대한 나름대로의 신념이 없으면 일상생활에서 당뇨병 교육내용은 실천하기가 힘들다.

이를 위해서는 자신의 생활에 맞게 교육내용을 소화해야 한다.

자신의 생활과 거리가 먼 교육은 다른 당뇨인을 위한 교육일 뿐이다. 자신의 세끼 식사와 하루생활을 어떻게 해야 하는가를 생각하며 교육에 임해야 실천이 가능한 방법이 생기고, 그래야 당뇨관리에 대한 확신이 가능한 것이다.

올바른 생각과 실천방법은 올바른 교육을 통해서만이 가능하다. 막연한 생각이나, 불완전한 지식은 추진력을 약화시킨다. 당뇨관리에 대한 확신이 있어야 자신의 행동을 알맞게 절제할 수 있게 된다. 혈당의 관리는 식사요법, 약물요법, 운동요법의 조화에 의해서 이루어지는데 당뇨인 스스로 이들에 대한 자신의 생활을 자세히 살펴보고 당뇨교육에 임해야 한다. 그리고 구체적으로 접근해야 한다.

자신의 하루생활, 식사시간, 반찬의 종류, 식사의 양, 운동의 방법, 식사를 준비하는 사람, 외식의 형태 등에 관해서 자신

의 입장을 표현하고 올바른 방향으로 교정하는 시간으로 당뇨교육 시간을 활용해야 한다.

이러한 과정을 통해서만이 자신에 맞는 확실한 혈당관리 방법을 터득할 수 있다.

당뇨병이란 고치는 병이 아니고 일생동안 관리하는 병이다. 그렇기 때문에 아무리 자기관리를 잘하는 당뇨인이라도 어느 순간에는 당뇨관리를 소홀히 할 수 있다.

당뇨교육을 받고 혈당조절을 위해 열심히 노력하던 사람도 개인적인 여러가지 사정으로 균형을 잃을 수가 있다.

때로는 당뇨병을 앓은 기간이 오래됐기 때문에 지쳐서 당뇨관리를 소홀히 할 수도 있다. 이럴 때에 다시 당뇨관리에 노력하게 되는 동기로는 당뇨병으로 인한 불편한 증상이 생긴다든지, 주위의 당뇨환자가 당뇨병으로 고생하는 것을 본다든지, 마스크에서 당뇨병의 심각성을 본다든지, 주치의의 걱정을 듣는다든지 하는 것이다.

그런데 이렇게 지쳤을 때 당뇨교육을 다시 받는 것도 효과적인 자기관리 방법이다. 지치고 균형을 잃은 마음에 새로운 힘이 생기게 하는 방법으로 당뇨교육 시간을 이용하는 것도 좋은 방법이다.

지친 마음에 새로운 힘을 불어넣어 주는 것도 결국 당뇨인의 몫이다. 당뇨인은 모든 당뇨관리의 주체이기 때문이다.

결론적으로 환자 입장에서의 당뇨교육이란 자신이 당뇨관리를 잘 할 수 있다는 자신감을 회복하는 시간이다. 그 자신감으로 당뇨인 스스로 일상생활을 변화시켜 절제된

생활을 시작하는 계기로서 당뇨교육을 생각하는 것이 바람직하다.

가족의 입장에서

혈당은 식사, 운동 등의 일상생활과 밀접한 관계를 가지고 있으므로 가족들의 이해가 필요하다. 환자의 가족이 당뇨병에 대해 그릇된 지식을 가지고 있다면 그것은 오히려 양으로 환자의 당뇨관리를 방해하게 된다.

별 생각없이 한 말이 당뇨인의 마음과 생활을 혼란스럽게 하기도 한다. 당뇨병에 관한 그릇된 생각들은 일반인들 사이에 매우 많기 때문에 더욱더 문제가 된다. 따라서 환자의 가족이 당뇨교육을 받는다는 것은 필수적이다. 그중에서도 음식을 준비하는 사람과 집안에서 가장 영향력이 있는 사람은 꼭 당뇨교육을 받아야 한다.

당뇨인은 자신의 병 때문에 많은 스트레스를 받으며 살아가는데 그중 하나가 가족과의 문제이다. 자신만을 위해서 식사를 따로 만들기도 어렵고, 식사시간을 가족과 따로 하기도 힘들다.

과일 등의 간식도 식구들과 보조를 맞추는 것이 쉽지는 않다. 당뇨인은 먹는 것을 절제해야 하는데 가족들이 도와주지 않는다면 그만큼 환자의 당뇨관리는 힘들 수밖에 없다. 그러므로 환자의 가족은 당뇨교육을 꼭 받아서 환자의 절제된 식사가 왜 필요한지를 깨닫고 이를 도와주어야 하는 것이다.

당뇨관리에는 규칙적인 생활과 운동이 필

수적인데 그것은 습관이다. 일찍 자고 일찍 일어나며 매일 운동하는 것이 바람직하는데 당뇨인 혼자서 하기는 쉽지 않다.

이러한 생활은 당뇨병이 없는 사람에게도 건강에 좋은 습관이므로 가족 전체가 함께하는 것이 바람직하다. 당뇨인을 위해서라기 보다는 가족전체의 건강을 위해서, 운동하는 규칙적인 생활은 온 가족이 함께 할 일이다.

때로는 식사조절, 운동 등에 대한 가족들의 지나친 간섭이나 과잉보호, 동정심 등이 문제가 되기도 한다. 환자를 위한다는 생각이 오히려 환자를 그릇된 방향으로 유도할 수도 있다.

가족의 입장은 당뇨병을 공부하고, 당뇨인의 생활에 관심을 갖어 당뇨관리는 당뇨인 스스로의 판단에 맡긴다는 생각이 바람직하다.

설사 당뇨인이 당뇨관리를 게을리한다 해도 일방적인 강요와 동정심 보다는 올바른 자기관리를 할 수 있을 때까지 관심을 갖되 기다려 주는 것이 필요하다. 당뇨인과 더불어 사는 것이 스트레스가 아니다.

화목하고 건강한 가정을 만들어가는 하나의 과정으로 받아들일 때 바람직한 당뇨인 가족이 가능할 것이다.

당뇨인 가족 화이팅!