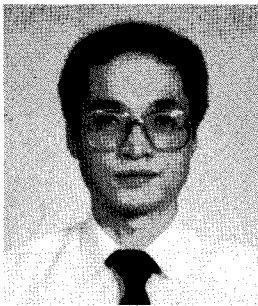


## 합병증의 치료

치료에 있어 교육자와 피교육자의 관심이 동일해야 효과를 볼 수 있어

합병증 교육은 잘 사용하면  
환자들에게 생활의 질서와  
절제를 가져오게 하는  
좋은 약이 될 수 있지만  
잘못 사용하면 환자들을  
자포자기하게 만들고 오히려  
반발하게 할 수도 있는  
독약과 같다.



임 경 호 / 인제대학교 의과대학 내과교수

### 서 론

현재 우리나라에서 당뇨병환자의 증가는 실로 폭발적이라고 할만하며 이에 따라 여러병원에서 당뇨병환자들에 대한 교육도 활발히 이루어지고 있다. 그러나 일선에서 직접 교육을 담당하고 있는 교육자의 처지에서 보면 적절한 내용을 적절한 시간에 교육시켜, 피교육자인 환자들이 잘 실행할 수 있도록 한다는 것은 상당히 어려운 일이라는 것을 쉽게 느낄수가 있다.

더우기 무엇을 교육해야 하는가에 대해서 잘 몰랐던 때는 막막하기만 하였지만 지금은 교육자료도 풍부해졌고 일선의 교육자들의 경험도 많이 쌓여져서 보다 효과적인 교육을 시행할 수 있지만 당뇨병 교육에 관련한 아직도 상당히 개선되어야 할 점이 많다고 느낀다. 의료진과 환자 즉, 교육자와 피교육자의 관계는 교사와 학생과의 관계와는 달라서 대부분 피교육자가 교육자들보다 나이가 많고 사회 경험도 풍부하다. 그러나 고령과 질병으로 인한 성격 변화와 행동의 제약 등으로 새로운 지식에 대한 습득이 어려우며 질병을 받아들이는 자세가 달라져서 우리가 바라는 소기의 성과를 거두기가

어렵다. 한편으론 교육자들의 잘못도 많이 있는데 교육자는 피교육자들에 대한 이해력의 부족으로 일방적인 강의를 하기 쉽고 또 교육자들은 피교육자들의 처지를 잘 이해하지 못하기 때문에 생기는 문제점 또한 간과할수 없다. 또 많은 당뇨병교실의 교육자들은 교육학이나 지도 방법 등에 대해 잘 알지 못하고 있으며 단순히 의료에 대한 지식과 실천만 고집하기 때문에 충분한 교육효과를 거둘 수가 없었다고 생각한다. 대부분의 병원에서 시행하는 교육은 환자가 직접 생활하는데 필요한 부분 등에 지나치게 많이 강조하고 있지만 동기 유발에는 상당히 적은 부분을 차지하고 있다.

교육장으로 오는 환자들은 당뇨관리에 많은 관심을 보이고 있지만 실제로 교육을 받으면서 어렵다는 느낌을 많이 갖고 실천하기 힘들기 때문에 중도에 포기하는 사람들이 많다. 비교적 규칙적으로 내원하는 당뇨병환자들 중에서 당뇨병 교육을 5회 이하 받은 사람들이 반수 이상 되며 이들은 대개 당뇨병에 대한 막연한 지식을 갖고 있으며 실천 또한 적절하지 못한 방법으로 하고 있다고 볼수 있다. 따라서 이러한 환자들에 대한 교육에 참여하고자 하는 동기부여는 합병증 교육이 적당하다. 당뇨병에 관한 지식을 얻거나 실천 방법을 터득하는데 있어서 환자들의 80% 이상은 병원이 적합하다고 말한다.

## 본 론

### 1. 합병증 교육은 왜 필요한가?

환자들의 거의 대부분은 혈당 조절의 이유가 합병증의 예방에 있다고 생각한다. 그리고 사

실상 당뇨 교육에 임하는 교육자들의 자세도 환자들의 먼 앞날에 대한 삶을 생각하고 혈당 조절이 합병증을 경감시키고 혹은 최소한 그 진행을 더디게 하는데 있다고 생각한다.

그러나 합병증 교육은 환자들에게 겁을 주는 방법으로 되기 쉬우며 그들이 혈당 조절의 당위성에 대해서 이해하지 못한다면 전혀 의미 없는 시간이 되기도 쉽다. 따라서 이해력이 없는 환자들에게 혈당 조절의 당위성을 설명할 때에 대부분의 반응은 “나, 곧 죽을 사람인데 뭐하러 먹고 싶은 것 못 먹고 술도 못먹고, 뭐 재미가 없잖아요”라는 식이다. 그러나 그 전체는 당뇨병으로 인한 2차적인 질병이 없다는 전제이므로 그들을 당뇨 조절의 세계로 끌어들이는 방법은 합병증에 대한 약간의 두려움을 심어주어 혈당 조절이 목표가 아니라 합병증의 예방, 궁극적으로는 행복한 삶과 죽음라는 것을 얘기할 필요가 있다. 실제로 담배를 끊지 못하거나 음식을 절제하지 못하는 환자들에게 “담배를 끊으시오, 이것도 저것도 먹지 마시오, 떡도 먹지 마시오, 과일도 많이 먹지 마시오”하고 강압적으로만 얘기한다면 환자들은 대개의 경우 슬퍼하거나 반발하는 경우가 많다.

이런 환자들에겐 다음과 같은 방법으로 설득하는 것이 효과가 있는 경우가 있다. 즉 “떡을 10개씩 먹고 1년을 사는 것보다는 한개씩 먹고 10년을 사는 것이 낫지요. 그러나 사는 것 자체가 문제가 아니고 1년을 살되 합병증으로 고생하면서 사는 것보다는 10년을 아프지 않고 사는 것이 더 좋은 방법 아십니까?” 합병증에 대해선 막연하나마 고통스러운 것은 우리가 원하는 것이 아니더라는 것을 강조한다.

2. 무엇을 가르칠 것인가?

보편적으로 당뇨 교실에서 실시하는 교육은 전체시간이 얼마든지간에 내용 자체는 비슷비슷하다. 상당히 방대한 내용들이 대부분의 당뇨교실에서 다루어지고 있는데 합병증에 관한 내용만 살펴보면 다음과 같다.

- ① 당뇨병의 합병증은 어떤 종류가 있는가?
- ② 급성 합병증은 어떤 것인가? 왜 생기는가?
- ③ 당뇨병 케톤산증과 비케톤성 당뇨혼수의 차이는 무엇이고 어떤 점이 같은가?
- ④ 저혈당이란 무엇인가? 왜 생기는가?
- ⑤ 언제 생기는가?
- ⑥ 저혈당의 증상은 무엇인가?
- ⑦ 저혈당의 증상이 나타나는 이유는?
- ⑧ 저혈당의 예방법은?
- ⑨ 만성 합병증의 종류는? 왜 생기는가?
- ⑩ 신경 합병증이란 무엇인가?
- ⑪ 증상은 어떤 것이 있으며 종류는 무엇인가?
- ⑫ 기립성저혈압, 실사나 변비, 방광 무력증, 성기능 장애 등도 당뇨와 밀접한 관계가 있는가? 또 치료하면 좋아질 수 있는가?
- ⑬ 망막 합병증은 어떤 증상이 있으며 어떻게 진행되는가?
- ⑭ 광음고 치료법은 무엇이고 치료하는 이유는?
- ⑮ 신장 합병증은 왜 생기는가?
- ⑯ 신장합병증의 증상은? 치료는?
- ⑰ 인공 투석이란 무엇이고 어떤 종류가 있으며 왜 해야 하는가?
- ⑱ 발 합병증의 증상은? 치료는?
- ⑲ 발관리는 어떻게 해야 하며 예방하는 방법은?
- ⑳ 구체적으로 발톱은 어떻게 깎아야 하는가?
- ㉑ 발은 어떻게 씻어야 하는가?

- ㉒ 평소에 신발은 구두를 신는가 아니면 운동화가 좋은가, 만약 구두를 살때는 어떤 구두를 사야하고 어떤 구두가 좋은가?
- ㉓ 발이 저리고 시린 느낌이 있다면 찜질을 해도 좋은가?
- ㉔ 금연은 꼭 해야 하는가?
- ㉕ 심근 경색증이나 뇌졸중과 같은 혈관 합병증은 당뇨병과 관계가 있는가?
- ㉖ 있다면 어느 정도인가?
- ㉗ 이러한 합병증들이 혈당 조절을 완벽하게 함으로써 100% 예방할 수 있는가?
- ㉘ 언제부터 혈당 조절을 해야 예방할 수 있는가?

합병증에 대한 교육시간은 전체 교육시간의 1/5정도이므로 상당히 적은 부분이지만 환자들에게 혈당 조절의 심각성을 깨우치고 치료에 대한 동기 부여를 할 수 있다. 환자들이 당뇨에 대한 지식이 많으면 많을수록 좋겠지만 지식과 실천과는 별개의 사항이며 사실 혈당을 조절하기 위해서 알아야 할 것은 그다지 많지 않다. 위에 열거한 예중에서도 환자들이 꼭 알아야 할 것과 알아야 하지만 외울 필요는 없는 것, 알아도 좋고 몰라도 좋은 것으로 나눈다면 꼭 알아야 할 것으로는 환자들이 실천사항에 필수적으로 포함되어야 하는 것이다.

예를 들어 저혈당이란 무엇인가, 예방으로 사탕이나 젤리를 휴대하고 다녀야 한다는 것으로 교육 시간에 충분히 강조되어야 하고 자꾸 언급되어져도 좋다. 두번째의 알아야 하지만 외울 필요는 없는 것으로 인공 투석이란 무엇이고 왜 해야 하는가? 금연은 꼭 해야 하는가? 등이 속할 것이며 몰라도 되는 것으로 인슐린은 어떻게 작용하여 혈당을 낮추는가? 인슐린

을 발견한 사람은 누구인가? 당뇨병 케톤산증과 비케톤성 당뇨병의 차이는 무엇이고 어떤 점은 같은가 등이 된다고 할 수 있다. 그러나 사실상 교육 내용중에서 어떤 경우는 필요 없는 부분에 많은 시간을 낭비하여 중요한 부분이 빠지는 경우도 있을 수 있다. 그리고 많은 것을 가르치려는 것 보다는 중요한 내용을 빠뜨리지 않는 것이 중요하다. 많이 아는 사람이 꼭 혈당 관리를 잘한다고 할 수는 없지만 중요한 것을 알고 있는 환자는 보다 효율적으로 실천할 수 있다.

### 3. 어떻게 교육할 것인가?

교육 방법에선 우선 가장 고전적인 방법으로 교육자는 앞에 서서 혼자 떠들고 피교육자는 앉아서 듣는 방법이 있고 칠판이나 케도를 이용하는 법, 슬라이드나 그림을 보여주는 방법, 모형이나 실제의 상황을 보여주는 방법, 체험담 등이 있다. 여러 방법들중에서 환자는 많은 수에서 슬라이드나 그림을 좋아하고(40%) 체험담이 교육에 많은 도움을 준다고 생각하는 사람은 약 20% 정도였고 모형이나 상처를 보여주는 것이 도움을 준다는 사람도 상당 수 있었다.

교육방법에서 우리가 흔히 알고 있듯이 처음 당뇨병을 발견한 사람에게 발합병증같은 무서운 그림을 보여 주고 겁을 주는 것이 좋은 방법이 아니라고 생각하고 있으나 약25%의 환자들은 아주 무섭게 교육하는 것이 효과적이라고 생각하고 있다. 이들의 얘기는 대부분 처음부터 엄하게 그리고 겁을 줄 정도로 지나치더라도 강압적으로 혈당 조절을 하게 했더라면 좋았을 것이라고 후회하고 있다. 합병증이 생겨서 고

생하는 사람들은 겁을 주는 식이 좋다고 생각하고 발병 초기의 환자나 심약한 사람들은 거부하고 있는 듯하다. 전체적인 대부분의 환자들은 합병증이 어떻게 생기는가에 대한 설명만 하면 족하거나 체험담을 듣는 부드러운 교육을 원하고 있다.

### 4. 언제 교육할 것인가?

대부분의 당뇨병 교육은 일주일에 어느 시간을 정해서 일정한 계획아래 진행이 되는데 보다 효과적인 교육은 분반 교육으로 비슷한 학력과 비슷한 나이라면 좋겠지만 현실적으론 불가능한 곳이 많다. 당뇨병에 대한 개론을 먼저 듣고 그 후에 식사요법, 운동요법, 약물요법등이 병행되고 합병증의 순으로 교육 순서가 이루어지는 것이 좋겠으나 환자들이 처음부터 일관성 있게 듣는 경우가 적으며 체계적인 교육을 실시하여도 체계있는 교육을 받는 환자는 적다. 이러한 점들이 교육자들이 겪는 어려움이라 할 수 있는데 전에 다루어졌던 내용을 간략히 복습시키고 진행을 하는 것도 한 방법이라 할 수 있겠다.

### 5. 교육자와 피교육자의 관심이 다르다

식사요법이나 약물요법 등에서 마찬가지로 이겠지만 교육자가 관심을 갖는 것과 피교육자가 관심을 갖는 것이 다르다. 합병증에서도 교육자들은 신경합병증이나 발합병증에 관심이 많이 보이고 있으나 환자들은 망막 합병증과 심장병 혹은 뇌졸중 등에 두려움을 더 많이 표시하고 있다. 이것은 아마도 주위에서 실명을 하거나 급사에 대한 얘기를 많이 들었기 때문인지는 잘 모르겠다. 교육자들은 환자들이 관심

을 갖고 있는 부분에 대해 얘기를 많이 해 준다면 더 좋은 효과를 기대할 수 있을 것이다.

**결론**

우리나라에서 당뇨병 교육에 대한 역사가 그다지 길지는 않지만 10여년 이상 여러곳에서 당뇨병 교육을 시행하면서 그 나름대로의 경험을 축적하였고 당뇨병 교육자 세미나를 통하여 많은 정보 교환이 있었다.

그러나 대부분의 정보 교환은 교육자의 처지에서 이루어진 것이고 교육 내용에 대한 피교육자의 이해의 정도와 실천 여부는 교육자의 눈으로 분석한 것이다. 따라서 당뇨병 교육자들이 많은 시간과 노력을 투자하는 교육이 보다 더 실효를 거두기 위해서는 다른 방법이 필요할 수도 있다고 생각한다.

환자들의 약 반수에서 식사요법의 어려움을 얘기한 것을 짐작하였던 바이지만 합병증이나 당뇨병 개론에 관해서 어렵다고 말하는 사람들도 25% 정도가 된다는 것은 우리들의 교육 방향에 대한 재고가 필요하다고 생각한다. 합병증 교육은 잘 사용하면 환자들에게 생활의 질서와 절제를 가져오게 하는 좋은 약이 될 수 있지만 잘못 사용하면 환자들을 자포자기하게 만들고 오히려 반발하게 할 수도 있는 독약과 같다. 환자에 대한 사상과 열성만으로 교육을 하는 방법이 항상 옳다고 할 수는 없으며 환자들의 처지를 생각하고 그들에게 적절한 내용을 적절한 지식 수준을 갖고 있는 시기에 교육한다면 좋은 효과를 거둘 수 있으리라 생각한다.

## 당뇨 정보 센터 교육프로그램 안내

당뇨정보센터는 약사, 간호사, 영양사 등으로 구성된 당뇨전문상담팀이 당뇨에 관한 궁금한 사항들을 상담하고 있으며, 정기적인 교육프로그램을 개설, 무료건강강좌도 실시하고 있습니다.

■ **상담프로그램**

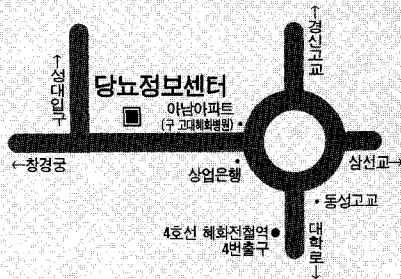
- 영양분과 : 이화주 영양사
- 간호분과 : 문지현 간호사
- 약제분과 : 차미정 약 사

■ **전화상담**

- 시간 : 매일 오전 9시~12시
- 전화 : (02)745-2421~3, (02)747-6253
- 팩스 : (02)747-6255

■ **장소안내**

서울시 종로구 명륜동 2가 8-28  
(해화동 로터리에서 성대입구방면으로 50m)



■ **특전**

직접 방문하여 상담하시는 분께는 무료로 보는 당뇨병, 합병증, 당뇨병을 잘 다스리는 방법 중 1권을 무료로 드립니다.

당뇨인의 가이드

**당뇨정보센터**

당뇨 전문인을 통한 무료상담 개설.

**(02)745-2421~3**