

우리나라 당뇨병 관리의 실태



김상우

영동 제일병원 내과 전문의

1. 당뇨병 교육

중요성이 부각되고 있는 당뇨병 교육

당뇨병은 우리나라에서 급격히 증가하고 있는 중요한 사망 원인 중 하나인 만성 질환이다. 우리나라에서 당뇨병 유병률은 30세 인구에서 1970년대 초 1.5%에서 1990년에는 8%로 급속히 증가되고 있으며, 급격한 증가 요인은 1980년 이후의 인구의 노령화와 서구화된 생활양식의 변화에 의한 것으로 알려져 있어서 당뇨병환자는 계속 증가될 것으로 예측된다. 당뇨병 유병률과 함께 당뇨병에 의한 사망률도 1983년 인구 10만명당 4.3명에서 1995년 13.1명으로 빠른 속도로 증가하고 있으며, 2005년에는 15.9명으로 예상되고 있어서 당뇨병의 예방과 관리 및 합병증 예방이 매우 중요한 실정이다.

당뇨병이란 일단 발병하면 완치는 불가능하며, 그 치료의 목적은 정상에 가까운 혈당을 유지하여 고혈당에 의한 대사이상으로 발생하는 합병증을 예방하는데 있다. 이러한 당뇨병의 관리와 치료에 있어서 당뇨병 교육은 당뇨병환자가 적극적으로 치료에 참여하게 하는 당뇨병 치료에서 가장 기본적인 부분으로 인식되고 있다. 당뇨병 교육의 중요성은 이제 널리 인식되어 국내에서도 20년전부터 당뇨병 교육을 실시하여 현재는 전국적으로 100여 곳 이상에서 시행되고 있다.

당뇨병 교육은 당뇨병 치료의 기본

대부분의 사람들은 당뇨병 교육은 당뇨병환자만 대상이 될 것으로 생각하고 있지만, 당뇨병 교육의 대상자는 당뇨병환자 및 그 가족들이며 당뇨병의 예방학적인 측면에서는 일반인

우리나라 당뇨병환자의 특성은 민간요법, 약국에서 조제와 한방에 의존하는 경향이 있다. 만약 이러한 치료법이 효과가 있다면 이를 개발한 사람은 명예와 함께 경제적인 부를 거머쥐게 될텐데 왜 뿔뿔하게 나가지 못하는가를 보면, 이러한 치료가 얼마나 거짓된 것인지 쉽게 알 수 있을 것이다. 또한 일부 효과 있다는 식품도 이미 양약으로 효과 있는 성분만 추출되어 값싸게 공급되고 있는 실정인데 경제적 부담 및 그 효과에 대한 의문성을 안고도 당뇨병환자들이 집착을 하는 이유는 이해가 안되는 부분이다.

모두가 해당된다. 효과적인 당뇨병 발생의 예방 방법은 당뇨병이 발생할 가능성이 높은 고위험 요인이 있는 사람을 대상으로 질병 발생 원인을 제거하는 것이다. 고위험 요인으로는 당뇨병의 가족력이 있거나, 과다 체중, 고혈압 또는 고지혈증이 있는 경우와 임신성 당뇨병의 병력이 있는 경우로 이러한 위험 인자를 발견하면 그 원인을 제거하여 당뇨병 발생의 조기 예방이 가능하며, 이는 전 국민을 대상으로 하는 보건 교육을 통해서 보다 효과적으로 시행될 수 있다. 이를 위해서는 초, 중, 고교생을 대상으로 비만에 대한 예방 교육과 지역 주민을 대상으로 하는 당뇨병 교육이 정기적으로 시행되어야 한다.

일반인을 대상으로 하는 교육은 대부분 집단 교육이지만, 당뇨병환자 및 가족을 위한 교육은 환자 개개인의 특성에 맞게 좀 더 구체화되고 개별화되어 있다. 환자 및 가족을 위한 당뇨병 교육은 집단 교육과 차별화된 개인 교육으로 크게 나뉘지고, 단계별로는 초기 교육, 심층 교육과 지속 교육 등으로 이루어져 있다.

초기 교육은 처음 진단 받은 환자에게 당뇨병 환자임을 수긍시키고 환자 관리의 초기에 필요한 지식을 주는데 목적을 두고, 심층 교육은 당뇨병에 관한 지식과 기술을 환자와 보호자 가족들에게 교육시키는데 목적이 있다. 초기, 심층 교육에도 불구하고 모든 환자가 모든 내용을 이해하지는 못하므로 지속 교육을 통해 생활 중의 실제 상황 대처에 관한 상담과 교육을 지속하여야 한다. 당뇨병환자는 이러한 지속 교육을 통해 최근 변하고 있는 당뇨병에 대한 새로운 지식의 습득과 올바른 생활 습관에 대한 동기 부여를 함으로써 당뇨병 관리를 철저히 하여야 한다.

이상에서와 같이 당뇨병 교육은 당뇨병 치료 및 관리에서 가장 기본이 되고 매우 중요하며, 이를 위해서는 환자들의 적극적인 참여와 의료인의 보다 체계적이고 효과적인 교육 방법과 보건 당국의 전폭적인 지지가 함께 이루어질 때에 보다 효과적인 당뇨병의 교육이 이뤄질 것이다.

2. 당뇨병에 대한 보건 정책 및 의료보험

당뇨 교육이 당뇨병 치료로 인정되어야

최근 보건복지부에서도 당뇨병에 의한 사회적, 경제적 손실의 심각성을 깨닫고 보건 의료 단체와 여러 의료 기관에서 당뇨병환자의 관리를 하고는 있으나, 적극적인 행정 및 지원은 아직 행하여지지 못하고 있는 실정이다. 정부의 보건 정책은 “1) 당뇨병 발생의 예방을 위하여 고위험 인자를 조기에 찾아내고 해소하는 데에 역점을 두어야 한다. 2) 정기적인 건강 진단과 그 결과에 대한 사후 관리 체계를 확립하여 당뇨병 고위험군 및 질환자의 적극적인 참여를 유도한다. 3) 당뇨병 고위험자의 관리는 고혈압을 비롯한 주요 성인병 질환과 공동 관리 체계를 구축한다. 4) 보건 의료 단체 및 병·의원과 연계망을 구축하여 전문 의료 기관의 당뇨교실을 통한 교육, 홍보 및 지도를 강화한다.” 라고 명시되어 있다. 이를 시행하기 위해서 앞서 언급했듯이 초, 중, 고등학생과 지역 주민을 대상으로 당뇨병 위험 인자인 비만에 대한 예방 및 교육이 정규적으로 시행되어야 하고, 당뇨병 관리 지정 보건소의 개설 및 연계 병원을 후원하는 구체적인 문제가 해결되어야 할 것이다.

당뇨병 교육은 당뇨병 예방, 관리 및 만성 합병증 예방에 매우 중요한 분야이며, 당뇨병 전문의사, 간호사, 영양사, 운동요법사 및 정신과 전문의사들이 참여하는 종합 교육으로 많은 시간의 투자 및 인력을 필요로 하고 보

다 양질의 교육을 위해서는 의료진의 자발적인 참여 및 연구가 필요하다. 그러나 의료보험협회에서는 당뇨병 개인 교육 및 집단 교육을 당뇨병 치료의 한 부분으로 인정하지 않고 있는 실정이며, 이로 인해 대부분의 당뇨병 교육자들은 시간적, 경제적 손해를 보고 있어서 양질의 교육은 기대하기 힘든 상태이다. 이를 보강하기 위해서는 의료보험협회가 당뇨병 교육의 중요성을 깨닫고 현실적인 보험 수가를 통해 병원간 경쟁을 이용하여 좀 더 양질의 당뇨병 교육을 유도하여야 하며 조금 더 적극적인 보건당국의 지원과 행정이 필요하다.

당뇨병 치료의 허위 광고 문제

현재 우리나라가 다른나라에 비해 당뇨병 환자의 관리 및 치료가 어려운 것은 검증되지 않은 민간요법과 한방 치료 그리고 약국에서 당뇨병 치료약을 남용 하는 예들을 이유로 들 수 있다. 당뇨병 치료약은 저혈당의 유발 뿐 아니라 여러 부작용을 유발할 수 있으므로 전문의사에 의해 처방되어야 하는데도 불구하고 일부 약국에서 부적절한 혈당 검사 시행으로 인한 당뇨병의 오진 및 당뇨약 처방을 남용하고 있어서 이에 대한 문제가 심각한 실정이다. 당뇨병은 완치 불가능한 병임에도 불구하고 매스미디어를 이용하여 한방 치료나 민간요법으로 당뇨병이 완치 가능한 것처럼 호도하여 환자를 현혹시켜 올바른 치료를 못받고 회복 불가능한 당뇨병 합병증을 유발시키는 경우가 많다. 보건당국이

가장 먼저 하여야 할 당뇨병 보건 정책은 앞서 언급한 것과 같은 거창한 정책이 아니라 약국에서 약물 남용과 오진 및 검증 안된 한 방 치료와 민간요법을 엄격히 법적으로 규제하여 환자의 건강 증진에 힘써야 하며, 매스컴에서 당뇨병 치료에 대한 허위 과대 광고 및 방송을 엄중히 다루는 가장 기본적인 정책부터 시행해야 할 것이다.

만성 질환의 진료 일수 제한

당뇨병이란 평생 꾸준히 치료하여야 되는 만성 질환이며, 대부분의 당뇨병환자에서 경구혈당강하제 및 인슐린주사 치료가 지속적으로 사용되고 있다. 그러나 현 의료보험상 진료 일수의 제한으로 환자들은 만일의 경우에 대비해 진료 일수를 아끼게 되며 이로 인해 병원보다 약국을 선호하게 되고 약국에서의 오진 및 잘못된 치료로 당뇨병환자들은 건강상의 불이익을 감수하게 된다. 이와 같은 만성 질환에서 진료 일수의 제한은 본의 아니게 간접적으로 환자를 사지로 몰고 가는 역할을 할 수도 있으므로 국민 건강을 위해 현 의료보험일수 제한이 철폐되어야 하며, 의료보험상 일부 경구혈당강하제가 최대 사용량을 허용하지 않아 나머지 모자란 약은 환자에게 부담이 되므로 의료보험조합에서는 약제에 대해 철저한 연구 및 조사를 시행하여야 하겠다.

과거에 비해 보건 정책 및 의료보험 상에 많은 발전이 있어왔으나, 보건당국 및 의료보험협회가 조금 더 환자 입장이나 국민 보건의 보호자 입장에 서서 생각한다면 보다 건강한

국민 보건을 이룰 수 있으리라 사료된다.

3. 당뇨병환자와 의료진의 개선점

병은 소문내야 한다

당뇨병환자들은 본인의 지병을 남에게 숨기는 경향이 있다. 우리나라처럼 음식과 술을 권하고 많이 먹는 것을 미덕으로 아는 나라에서는 당뇨병의 식 Mayo 법이 그다지 쉽지 않다. 이러한 어려움을 극복하기 위해서는 지병을 숨기지 말고 주위 사람에게 알림으로서 협조를 구하여야 하며, 주위 사람들 역시 적극적인 협조가 필요하다.

당뇨병은 특별한 증상이 없는 만성 질환이어서 특별한 치료 없이 방치하는 경우가 많다. 우리가 병원을 자주 찾게 하는 감기 몸살이나 관절통과 같이 증상이 현저한 질환으로 사망하는 경우는 매우 드문 반면, 생명을 위협하는 대부분의 질환은 고혈압이나 당뇨병과 같이 특이한 증상이 없는 경우가 많다. 이러한 만성 질환이 심각한 증상을 보일 경우 대부분 치료 불가능 상태인 경우가 많아서 당뇨병의 치료는 항상 경각심을 갖고 증상이 없는 초기부터 치료 관리되어야 한다.

우리나라 당뇨병환자의 특성은 민간요법, 약국에서 조제와 한방에 의존하는 경향이 있다. 만약 이러한 치료법이 효과가 있다면 이를 개발한 사람은 명예와 함께 경제적인 부를 거머쥐게 될텐데 왜 떳떳하게 나서지 못하는가를 보면, 이러한 치료가 얼마나 거짓된 것인지 쉽게 알 수 있을 것이다. 또한 일부 효과 있다는

식품도 이미 양약으로 효과 있는 성분만 추출되어 값싸게 공급되고 있는 실정인데 경제적 부담 및 그 효과에 대한 의문성을 안고도 당뇨병환자들이 집착을 하는 이유는 이해가 안되는 부분이다. 물론 당뇨병이 완치 불가능한 병이어서 당뇨병환자들이 여러 치료법에 매달리는 경향이 있으나, 이로 인해 신체에 심각한 부작용이 발생하고 있으므로 전문가에게 상의하고 치료를 받아야만 한다.

권위를 벗고 환자와 친밀한 의사로

당뇨병 교육은 당뇨병의 이해를 돕고 일상적인 생활 속의 당뇨병 관리에서 식사요법, 운동요법, 당뇨병 치료제의 부작용에 대한 대처 방안 및 만성 당뇨병 합병증 예방에 도움을 주는 것이며, 이는 당뇨병 교육자와 환자간의 보다 적극적인 대화에 의해서 효과적으로 시행될 수 있다. 현재 의료에 있어서 많은 개선이 있어 왔으나 아직 일부 의사의 권위주의와 환자의 의사에 대한 불신으로 마치 학교 선생님과 학생 간의 관계와 같은 불편감이 환자와 의사 간의 대화의 장애 요인으로 남아있다. 예를 들면, 식사요법은 당뇨병 치료의 기본이 되는데 일정 열량 이상의 식사를 불규칙하게 하면서 식사요법을 준수하는 것처럼 의사에게 거짓말을 하게 되면 의사는 필요 이상의 혈당강하제나 인슐린 치료를 처방하여 합병증이 유발되고 혈당 조절이 어렵게 된다. 이러한 근본적 원인은 의사와 환자간의 불편한 관계로 인해 유발된다. 의사는 환자의 개인적인 사정을 무시한 채 무리

한 식사요법 및 운동요법을 강요하고 환자는 의사의 권위 의식에 위축돼 의사에게 거짓말을 함으로써 그릇된 치료를 받게 되는 것이다. 이러한 문제점은 의사가 권위 의식을 버리고 개개인의 환자를 이해하려 노력하고 친밀한 관계를 유지하며 당뇨병 치료에 있어서 절대자가 아닌 조인자라는 입장에 설 때 해결될 수 있다. 당뇨병 교육에 있어서 열악한 의료 환경에서 많은 의료진이 고생을 하고 있으나, 현 상태에서와 같은 포괄적인 당뇨병 교육보다는 보다 구체적이고 체계화된 초기 교육, 심층 교육 및 지속 교육이 필요하며 환자의 교육 효과에 대한 종합적인 평가 검토가 이뤄져야 하겠다.

우리나라에서 당뇨병의 발생률은 향후 지속적으로 늘어날 것은 명확한 사실이며, 이에 대한 적극적인 대책 없이는 당뇨병은 우리에게 매우 심각한 문제로 다가올 것이다. 우리나라의 당뇨병 관리는 최근 많은 발전이 있어 왔으나, 여러 면에서 아직 부족한 부분이 많은 실정이다. 향후 보다 효과적인 관리를 위해서는 당뇨병환자의 철저한 자기 관리, 의료진의 지속적인 노력과 보건당국 및 의료보험협회의 적극적인 자세 등의 여러 가지 요건이 동시에 충족될 때 많은 성과가 있을 것으로 사료된다. **DAK**