



김현만

아주 의대 내분비내과 교수

“어디가 안 좋아서 오셨습니까?”

“며칠 전에 건강검진을 받았는데 당뇨병으로 나왔어요. 이제 어떻게 해야 되는 거죠? 당뇨병은 무서운 병이라고 하던데...”

당뇨병은 무서운 병일 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다. 당뇨병환자가 당뇨병에 대하여 제대로 이해하고 자기 자신에게 알맞게 관리해 나간다면 정상인 보다 더 건강하게 수명대로 살 수 있다. 그렇지만 당뇨병을 제대로

이해하지 못한다면 당뇨병은 건디기 힘든 합병증을 초래하는 무서운 병으로 다가오게 된

당뇨병 교육, 왜 중요한가?

다. 즉, 당뇨병을 얼마나 잘 알고 있는가에 따라서 그 환자의 평생건강이 결정될 수 있다는 것이다. 진료실에서는 이와 같은 사실을 항상 경험할 수 있기 때문에, 당뇨병을 전문적으로 진료하고 있는 의료인들은 당뇨교실을 열어서 당뇨 환자와 가족들과 별도로 만나는 시간을 정해놓고 있는 것이다.

“나는 물을 많이 마시거나 소변을 많이 보지 않는데 그래도 치료해야 됩니까?”

당뇨병이라고 하더라도 혈당이 몹시 높지 않을 경우에는 특별한 증상을 일으키지 않을 수 있다. 환자들은 흔히 당뇨병으로 진단을 받더라도 일상적인 생활에서 별다른 불편을 느끼지 않기 때문에 혈당 조절에 신경 쓰지 않는 경우가 많다. 그러나 고혈당이 오랫동안 지속되면

당뇨병은
병에 대해 얼마나
잘 알고 있는가에
따라서 환자의
평생 건강이
결정되는 것이다.

신체의 여러 곳에서 합병증을 일으키게 된다. 즉, 만성적인 고혈당은 소리 없이 건강을 해치고 수명을 단축시키는 것이다. 실제로 진료실에서는 당뇨병에 대해서 오랫동안 치료하지 않고 있다가 견디기 힘든 합병증 증상 때문에 병원을 찾게 되는 환자들을 자주 경험하고 있다.

“의사들이 당뇨병에 대하여 환자들에게 자세히 알려 주면 의사들이 할 일이 없어지지 않습니까?”

최근에는 국내에서도 당뇨병환자의 진료에 있어서 교육에 대한 비중이 높아졌다. 당뇨병 학자들이 추구하는 바는 근본적으로 당뇨병을 예방하거나 당뇨병 및 합병증을 완치시킬 수 있는 방법이라고 할 수 있다. 정상으로 회복되기 어려운 상태로 입원하는 당뇨병 합병증 환자들을 대하는 의료진의 심정을 어떻게 설명할 수 있을지 모르겠다.

당뇨병 교육이 필요한 이유는 다음과 같이 정리할 수 있다.

첫째로, 행복한 삶이란 오래 사는 것뿐 아니라 얼마나 건강하게 사느냐도 중요할 것이다. 당뇨병환자들이 평생

을 건강하게 살려면 무엇보다도 돌이킬 수 없는 합병증을 사전에 예방하여야 할 것이며 이것은 환자들에게 당뇨병을 제대로 이해시키고 적절하게 관리하도록 교육함으로써 가능할 것이다.

둘째로, 당뇨병환자들이 다양해지는 현대생활의 여러 문제를 접하게 될 때 의료진의 도움을 받지 못하더라도 스스로 그 상황에 적응하고 대처할 수 있는 능력을 길러 주기 위함이다.

셋째로, 환자들이 당뇨병을 스스로 정복할 수 있도록 해 줌으로써 그들의 생애가 보다 생산적이고 유익하게 될 것이다.

넷째로, 환자들이 당뇨병을 스스로 관리할 수 있기 때문에 시간적, 경제적인 부담을 덜게 될 것이다.

다섯째로, 진료실에서 설명되지 못한 다양한 문제들을 당뇨교실에서 접하게 함으로써 당뇨병에 대한 충분한 지식을 습득하게 함이다.

“일전에 TV에서 ○○○ 민간요법이 좋다고 방송하던데 선생님은 어떻게 생각하십니까?”

현대 사회에서 대중매체는 우리 생활에 지대한 영향력을 가지고 있다.

실제로 당뇨병 교육의 효과를 평가하기는 쉽지 않다. 왜냐 하면, 당뇨병은 특별한 증상이 없는 경우가 많고, 완치되지 않는 것으로 알려져 있으며, 환자들의 개성이 다양하기 때문에 그 효과를 객관적으로 평가하기 어렵다.

의료에 대해서 대중매체는 긍정적인 영향을 미치는 경우도 있지만 오히려 국민 건강에 해를 미치는 경우도 적지 않다. 대중매체로 알려지는 획기적인 치료법은 대부분 혈당을 떨어뜨리는 효과만 강조하고 그로 인한 장단기 부작용에 대해서는 알려주지 않는다. 대중매체가 부정적인 영향을 미치게 되는 이면에는 시청률 올리기, 판매 부수 늘이기 등 제작자들의 잘못된 목표 설정이 자리하고 있기 때문이다. 대중매체에서는 중요한 만성 질환에 대하여 극히 상식적인 내용이라도 지속적으로 계몽하여야 하며, 획기적인 치료법 등에 대해서는 여러 학자들로 부터 충분한 자문을 구한 후에 국민에게 노출함으로써 진정한 의미에서 국민건강에 이바지하여야 할 것이다. 당뇨병 교육에 있어서 대중매체의 중요성을 부인할 수 있는 사람은 없을 것이다.

“나는 사회적인 지위 때문에 당뇨병 관리를 내 놓고 할 수 없는데 그냥 당뇨약만 먹으면 안 됩니까?”

유명 연예인이나 일부 사회지도층 인사들 중에는 본인이 당뇨병환자인 것이 알려지기를 꺼리는 경우가 있다. 당뇨교실, 당뇨취폐, 당뇨병환자들의 걷기 대회 등 일체의 행사는 물론 병원 진료까지 꺼려하는 유명인들의 경우에는 당뇨병에 대한 올바른 지식에 대하여 개인적으로라도 교육을 받고 스스로 혈당 관리를 할 수 있는 능력을 길러야 한다.

“내 경우에는 입원해서 치료를 받아야 합니까?”

최근에 일부 병원에서는 환자 교육을 위하여 입원하는 프로그램도 마련되어 있지만 일반적으로 당뇨병 치료는 외래를 통하여 이루어진다. 그러나 다음과 같은 환자들은 입원 치료 및 교육이 필요하다. 즉, 당뇨병성 혼수, 극심한 고혈당, 탈수가 심한 노인 당뇨병환자, 혈당강하제를 사용하고 있는 환자에게 저혈당이 발생한 경우, 중증의 감염증을 수반한 당뇨병, 임신부 또는 임신을 계획하고 있는 당뇨병 환자가 혈당 조절이 불량할 때, 신부전이 심한 당뇨병, 통원 치료로 혈당 조절이 불량한 환자 등의 경우에는 입원 치료 및 교육이 필요하다.

당뇨병 교육을 위한 입원 프로그램에서는 환자들이 개인의 신체 상황을 검사받으면서 집단적으로 체계화된 강의를 듣게 된다. 식사 및 운동요법과 혈당, 요당 및 체중의 관계를 경험함으로써 직접적인 지식 습득의 기회를 얻게 된다. 또한 입원 기간 동안 당뇨병 전문 의사, 영양사, 간호사, 약사 및 사회사업사로부터 개별적인 지도를 받

게 되고 환자들 상호간의 체험담을 통해 다양한 정보를 얻게 된다.

“당뇨병 교육을 받으면 실제로 치료에 도움이 됩니까?”

실제로 당뇨병 교육의 효과를 평가하기는 쉽지 않다. 왜냐 하면, 당뇨병은 특별한 증상이 없는 경우가 많고, 완치되지 않는 것으로 알려져 있으며, 환자들의 개성이 다양하기 때문에 그 효과를 객관적으로 평가하기 어렵다. 그렇지만 당뇨병 교육이 환자들의 건강에 커다란 도움이 된다는 사실은 이미 여러 연구자들에 의하여 보고된 바 있다.

당뇨병 교육의 효과는 크게 단기 효과와 장기 효과로 나눌 수 있다. 간략하게 설명하면, 당뇨병 교육으로 동기 부여가 된 환자들은 우선 식사 조절 및 운동으로 체중을 관리하기 시작한다. 이러한 단기 효과가 지속되면 장기 효과를 얻을 수 있게 된다. 당뇨병 교육의 최종 목표는 장기 효과 즉 합병증의 예방으로 정상인과 같은 건강한 삶을 누리는 것이다. ●