

삶의 과정으로 당뇨를 받아들여야 당뇨병관리에 성공한다

-노인 당뇨병환자의 간호요령-



권영은 조교수/ 서울보건대학 간호과

혈당이 조절되지 않음에 따라 좌절하고, 우울하게 되고 합병증에 대한 두려움을 갖게되며 반복되는 입원과 평생동안 조절해야 되는 질병에 대한 부담감, 노동력 상실, 경제적 부담 등은 당뇨병환자의 삶의 질에 부정적인 영향을 초래한다. 당뇨 관리의 주체가 노인 환자 자신인 만큼 당뇨교육 역시 필수적이며 지속적인 교육 참여가 중요하다. 삶의 과정 속에서 꾸준한 교육을 통하여 새로운 관리 방법들을 하나씩 배워가며 실천한다면 합병증 발생이 줄어들고 질 좋은 노후 생활을 보장받을 수 있을 것이다.

고령화 시대로 접어들면서 노인 100명 중 10명 이상이 당뇨병환자로 우리 나라 전국민의 당뇨병 유병률이 3~5%인 것과 비교하면 노인들은 다른 연령의 사람보다 당뇨병을 많이 갖고 있다. 당뇨병은 매일의 식사 변화, 운동, 자가 혈당 및 소변검사, 필요에 따른 약물복용과 인슐린 주사 등의 다양한 관리를 통하여 혈당을 포함한 대사상태의 조절을 정상 범위로 유지하고 합

병증을 예방해야 한다. 따라서 당뇨병 치료는 완치라는 개념이 아닌 삶의 과정을 통한 생활양식의 변화와 평생 관리를 필요로 한다.

노인환자들이 당뇨병을 성공적으로 관리하기 위해서는 삶의 과정으로서 당뇨를 받아들이고 다양한 생활의 변화를 시도해야 한다. 수십년간 습관으로 형성된 식사, 운동, 흡연, 음주 등의 생활양식을 수정하여 지속적으로 실천한다는 것은 쉬운

일이 아닐 것이다. 의료인은 치료방침을 정하고 수행하도록 조력자의 역할을 할 수는 있으나 가정에서 질병치료를 행하는 사람은 환자이므로 당뇨병 관리에 대한 성공여부는 전적으로 노인환자 자신에게 달려 있다고 해도 과언이 아니다.

노인 당뇨병 관리는 실제로 청·장년기의 당뇨병 관리와 큰 차이는 없으나 저혈당을 예방하고, 급성혼수를 방지하며, 증상의 개선을 통하여 삶의 질을 향상시키는 것을 목표로 한다.

적극적인 당뇨관리가 필요할 때

노인 당뇨병환자는 노화과정에 따른 기능적 변화와 노년기에 당면하는 여러가지 심리적, 사회적 문제로 인해 자기관리 행위에 더 많은 어려움이 예상되므로 각별한 주의 및 정기적인 혈당검사를 더 필요로 한다. 시력장애, 식욕부진, 관절염, 손떨림, 인지능력 저하, 기억력 장애, 다른 만성질환으로 인한 여러 가지 약제 등의 복용으로 인해 당뇨병 관리에 대한 적극성이 저하되고 식이요법, 인슐린 주사 및 자가혈당 검사에 장애를 초래하여 저혈당이 자주 발생하기도 한다. 혈당이 조절되지 않음에 따라 좌절하고, 우울하게 되고 합병증에 대한 두려움을 갖게되며 반복되는 입원과 평생동안 조절해야 되는 질병에 대한 부담감, 노동력 상실, 경제적 부담 등은 당뇨병환자의 삶의

질에 부정적인 영향을 초래한다.

노인은 소화기능의 저하, 입맛과 후각의 변화, 식사준비의 어려움 등으로 처방된 식이요법을 시행하기가 곤란한 때가 많을 것이다. '세 살 버릇이 여든까지 간다'라는 옛속담이 있듯이 평생의 식사습관을 억지로 고치는 것은 쉬운일이 아니므로 균형식이의 섭취, 다양한 음식의 선정, 과식하지 않기 등의 실천 가능한 내용의 식이요법이 요구된다. 또한 식사의 정규성을 강조하여 '제때에 먹기'를 실천하는 것이 혈당유지 및 저혈당 예방에 가장 효과적일 수 있다. 더불어 성공적인 노화를 위해서는 지속적인 운동이 권장되며 새롭게 운동을 시작하는 경우는 자신의 건강상태를 고려한 운동처방을 전문가로부터 받는 것이 좋다. 운동시 저혈당 발생의 가능성에 대비하여 운동전에 약용량을 줄이든지 식사량을 늘린다든지, 사탕이나 초콜릿 등의 당분이나 당뇨병 환자임을 알리는 증명서를 휴대하여 응급시에 대비해야 함을 명심하도록 한다. 노인 당뇨병에서는 당뇨병성 족부질환이 잘 생기며 이는 혈관과 조직의 재생력 약화 및 불량한 영양요인과 관련된다. 따라서 발에 대한 관심을 갖고 주기적으로 발을 관찰하고 발을 보호·관리해야 할 스스로의 책임이 있다.

당뇨병관리의 주체가 노인환자 자신인 만큼 당뇨교육 역시 필수적이며 지속적인 교육 참여가 중요하다. 삶의 과정 속에서 꾸준한 교육을 통하여 새로운 관리 방법들을 하나씩 배워가며 실천한다면 합병증 발생이 줄어들고 질 좋은 노후 생활을 보장받을 수 있을 것이다. 또한 가족도 당뇨교육에 참여함으로써 노인에 대한 가족의 지지를 강화할 수 있을 뿐만 아니라 당뇨관리에 대한 스스로의 책임감 인식 및 자신감 형성에 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것이다. >>> <다음호에 계속>

✧ 당뇨인인식표 ✧

"저는 당뇨병 환자입니다."

만일 제가 의식이 흐린 상태나 행동이 불안정한 상태로 발견되면, 즉시 설탕물, 알사탕, 주스, 시이다, 콜라, 각설탕, 꿀물 등을 먹여주시고, 만일 의식을 잃어 입으로 먹을 수 없는 경우에는 즉시 가까운 병원으로 옮기거나, 119번으로 연락하여 응급처치를 받을 수 있도록 도와주시면 감사하겠습니다. 부탁드립니다.