생활양식의 변화를 통한 습관화된 당뇨관리를 추구하자

-노인 당뇨병 환자의 간호요령-

권영은 교수/ 서울보건대학 간호과

혈당을 조절하여 증상을 개선하고 합병증을 예방하는 것이 당뇨병 환자의 치료목적이라면 간호관리는 대상자가 생활양식의 변화를 통하여 당뇨관리에 적극적으로 참여하도록 유도하여 궁극적으로 삶의 질을 증진함을 목적으로 한다.

필자는 지난 11월 호에서 노인 당뇨병 환자들이 당뇨병 관리에 성공하기 위해서는 노화과정에 따른 기능적 변화, 사회·심리적인 요인들이 고려되어야 하며, 당뇨를 삶의 과정으로 받아들이고 환자 스스로의 적극적인 관리 태도가 중요함을 강조한 바 있다.

노인 당뇨병 환자들이 수십 년간 습관으로 형성된 식사, 운동, 흡연, 음주 등의 생활양식을 수정하여 지속적으로 실천한다는 것은 쉬운 일이 아니므로 삶의 과정 속에서 꾸준한 교육을 통하여 새로운 관리방법들을 하나씩 배워가며 실천하는 것이 가장 바람직하다.

식사요법

노인 당뇨병 관리는 청·장년기 당뇨병 관리에서와 마찬가지로 식사요법 및 지속적인 운동요법이 기본이다.

식사요법은 당뇨병 관리의 가장 기본이 되는 방법이다. 일반적으로 식사요법이 마치 음식을 제한하거나, 맛있는 음식을 피해야 하는 것으로만 알고 있는데, 올바른 식사요법은 음식을 제한하거나 금지하는 것이 아니고 다양한 음식을 섭취하되, 자신에 알맞게 먹는데 있다.

평생의 식사습관을 억지로 고치는 것은 쉬운 일이 아니므로 균형식이의 섭취, 다양한 음식의 선정 등 실천 가능한 내용의 식이요법 구성이 요구된다. 식사의 정규성을 강조하여 '제때에 먹기'를 실천하는 것이 혈당유지 및 저혈당 예방에 가장 효과적일 수 있다.

운동요법

운동요법은 식사요법, 약물요법과 더불어 중요한 당뇨병 관리 방법이다. 운동은 혈당조절에 도움을 주고, 동맥경화증 예방에도 도움을 준다. 또, 비만을 막는 데에도 큰 몫을 하고 있고, 스트레스 해소에도 도움을 준다. 또, 체내 지방질 성분을 좋아지게 하며, 심장, 혈관, 신경계 및 망막 합병증을 감소시킨다. 운동 전에 우선 혈당을 측정하여 혈당이 290mg/dl이상이거나 60mg/dl이하이면 혈당이 안정적으로 조절될 때까지 운동을 미루는 것이 바람직하다.

노인 당뇨병 환자들은 공복시 운동을 피하고, 되도록 식사 2~3시간 후에 운동을 하도록 하며 운동 전후에 물을 섭취하여 탈수를 예방한다. 요즈음 같은 겨울에는 순환기능이 원활하지 않아 갑작스런 심장병이나 중풍이 발생할 가능성이 높아지므로 운동 시 각별한 주의가 필요하다. 준비운동과 정리운동을 철저히 시행하고 실내운동으로 전환하는 것이 바람직하다. 특히, 겨울철에는 저혈당, 탈수, 발 손상 및 동상 등에 유의한다. 운동을 지속적으로 실시하여 몸에 익혀서 습관화 한다면 실행하기도 쉽고 치료라는 강박관념으로부터 벗어날 수 있어 육체적, 정신적 건강에 유익할 것이다. 권장하고 싶은 운동으로는 몸과 팔다리를 될 수 있으면 활발히 움직이는 운동으로, 운동 종류의 선택시 각자의 능력과 취미에 따라 가벼운 운동부터 시작하는 것이 좋고 일단 시작하면 매일 규칙적으로 즐기면서 할 수 있어야 한다. 그러나 너무 지나친 운동이나 불규칙한 운동은 당뇨병을 악화시킬 수 있으므로 주의를 해야한다.

생활습관

더불어 노인 당뇨병 환자에게는 혈당조절과 합병증을 예방하기 위해서 금연과 금주를 권고하며 적절한 스트레스 및 감염 관리가 필요하다. 흡연은 혈관 수축을 초래하여 혈압증가와 혈관질환을 악화시키는 요인으로 작용하며 알콜은 당질 신생을 막고 간에 저장된 글리코겐 소모 및 경구용 혈당강하제의 작용을 강화시켜 저혈당증을 초래하기 때문이다. 흡연을 절제하고 금주를 수행하기 위해서는 노인환자 자신의 의지가 절대적으로 중요하다.

질병 과정이나 당뇨관리와 관련하여 노인 대상자들이 흔히 호소하는 피로는 충분한 수면을 취하고 낮 동안에도 휴식시간을 배정하여 에너지를 보존하는 것이 유익하다. 심한 스트레스 상황이나 질병은 혈당조절을 어렵게 하는 요인으로 작용하므로 적절히 스트레스를 조절하고 해소할 기회를 갖도록 하며 겨울철에 감기에 걸리지 않도록 예방이 중요하다.

당뇨환자는 정규적인 안과 검사를 통하여 시력장애나 백내장과 같은 눈의 합병증을 조기 발견할 수 있으며 조기치료는 시력상실의 위험성을 감소시킬 수 있다.

생활양식(식이, 운동, 흡연, 음주, 스트레스)의 변화를 통한 습관화된 당뇨관리는 성공적인 노화 및 노후 건강의 지름길이 될 것이다.