

당뇨병 교육의 목표는 환자의 자율적인 행동변화

유형준 / 한강 성심병원 내과 교수, 사단법인 한국당뇨협회 교육위원장

당뇨병 환자들이 당뇨병 관리를 잘 하기 위해서는 무엇보다 당뇨병 전반에 관한 지식이 필요하다. 이를 위해서는 당뇨병 교육이 필수적이며, 당뇨병을 치료하는데 있어서 중요한 위치를 차지하고 있다. 당뇨병 환자들을 위한 다양한 교육방법이 모색되고 있는 이때, 사단법인 한국당뇨협회와 대한당뇨병학회에서 교육위원장직을 맡고 있는 한강성심병원 내과 유형준 교수를 만나 당뇨병 교육에 관한 이야기를 들어보았다.

교육을 통해 얻을 수 있는 이득

유형준 교수는 당뇨병 교육을 받아야 하는 사람들은 보통 생각하는 당뇨병 환자 외에도 가족과 친지, 의료인, 지역사회인 및 보건정책 수립자라고 이야기한다. 이는 당뇨병에 대한 지역사회와 국가적인 인식을 높일 수 있고 장기적인 이득을 가져올 수 있다고.

“당뇨병 교육은 환자들이 당뇨병 관리를 성공적으로 할 수 있고, 합병증을 예방할 수 있도록 도와줍니다. 또 교육을 통해서 환자들은 정신적으로 안정을 얻고,

다른 환자들에게도 긍정적인 영향을 끼칠 수가 있습니다. 중요하게는 장기적으로 볼 때 사회적으로 경제적인 이득을 볼 수 있습니다.”

유형준 교수가 말하는 경제적인 이득이란 당뇨병을 철저하게 관리했을 때 따르는 비용의 이득을 의미한다. 몇 년 전 발표된 연구 결과에 따르면 당뇨병을 엄격하게 관리하게 되면 대충 관리하는 것보다 초기에는 3배의 비용이 들지만 총 관리기간으로 보았을 때에는 미국 기준으로 연간 약 6000달러를 절약할 수 있고, 합병증을 치료하는 비용도 절약할 수 있으며 수명도 6년 정도 연장할 수 있다는 것이다. 이처럼 당뇨병은 일생을 통해 보다 장기적이고 폭 넓은 교육이 필요하다.

하지만 유형준 교수는 이에 대한 인식에 대한 결여로 국가정책의 적극성이 떨어지게 되었다며 아쉬워한다.

“환자를 포함한 지역사회에서는 대개 교육의 필요성을 인식을 하고 있는 정도에 머물고 있으며 또 교육이 당뇨병의 당연한 치료인 것을 확산하는 정도도 미흡해 교육비용이 공식적인 수가화가 되지 않고 있습니다. 이는 시급한 문제로서, 효율적인 교육을 제공하기 위해 교육비에 대한 제도적인 보장이 이루어져 교육의 질을 높일 필요가 있습니다.”

향상된 당뇨병 교육

그러나 과거에 비해서 당뇨병 교육이 발전된 부분도 많이 있다. “우선 당뇨병 교육자 인정제도가 실시되어서 교육자에 대한 교육이 현저히 향상되어 모든 교육의 근간이 보다 탄탄해지게 되었습니다. 또 전자통신을 위한 교육의 시도가 지금 활발하게 추진 중에 있고, 한국당뇨협회를 통해서 전국적인 조직을 통한 당뇨병 교육이 가능해졌습니다. 더구나 반가운 것은 협회와 학회가 진지한 협조체계를 구축중인 것으로 이를 통해 보다 구체적인 당뇨병 교육의 든든한 기반이 이루어

질 것이라 생각합니다.”

한국당뇨협회의 대한당뇨병학회의 교육위원장인 유형준 교수는 교육위원회에서 홈페이지교육, 당뇨병교실과 캠프실시, 책자발행, 비디오제작, 대민공개강좌, 당뇨병주간 실시 등 많은 사업을 진행하고 있는데 이중 많은 사업이 한국당뇨협회의 대한당뇨병학회의 공동협조로 실행중이라고 말한다.

“대한당뇨병학회에서는 전국을 순회하며 개원의 단계별 당뇨병 교육을 실시하고, 1999년부터 당뇨병 교육자 인정제도를 실시하여 교육자 관리를 하고 있습니다. 작년 8월에는 연변지역 당뇨병 환자를 위한 교육용 자료를 제작해서 제공하기도 했습니다.

교육위원회의 향후계획으로는 여전히 초보수준인 당뇨병 교육 및 평가자료와 기법을 개발해 보급하고, 지역사회인과 정책수립자의 교육을 활성화시키며, 소아나 임산부, 맹인 등에 대한 당뇨병 교육의 소모임들의 활성화를 유도할 예정입니다. 또 금년 추계 대한당뇨병 학술대회부터 당뇨병

교육 연구비를 지급해서 장려할 예정이며, 세계당뇨캠프를 국내에 유치할 준비를 할 것입니다.”

자율적인 행동변화

마지막으로 유형준 교수는 “당뇨병 보조교육자”에 대해 언급했다. 우리에게 생소한 이 말



은 지금 미국과 일본에서는 진행중인 제도로 의료진이 아닌 환자를 포함한 일반인이 일정한 교육을 거쳐 자격을 얻게 되면 환자를 교육할 수 있다고 한다. 당뇨병 환자는 계속 늘어나고 있어, 앞으로는 많은 ‘보조교육자’가 필요할 것이라 덧붙였다.

평소 당뇨병 교육에 관해서 개인적인 문제에서부터 국가적인 문제에 이르기까지 여러 주제에 깊은 관심을 갖고 연구하는 유형준 교수는 이야기를 끝마치며 이 모든 당뇨병 교육의 구체적인 목표는 개인이 스스로 관리할 수 있는 ‘자율적인 행동변화’라고 강조했다.

“혈당을 조절하고, 합병증을 예방하는 것도 단순히 교육만을 통해서가 아니라 교육을 통해 개인의 마음과 행동이 변화해야(자율적인 행동변화) 스스로 관리할 수 있는 힘이 생기게 됩니다.”

유형준 교수의 말을 통해, 당뇨병 교육의 성공에는 교육자의 힘 외에도 환자 개인의 열린 마음과 노력이 절대적으로 필요함을 상기해 볼 수 있는 시간이 되었다. 글 최현주 기자