

# 당뇨병 환자에게 교육의 중요성

유주화 / 서울대학교병원 당뇨전문간호사

**당**뇨병이라고 처음 진단을 받은 사람들의 반응은 참으로 다양하다. 어떤 사람들은 은연중에 당뇨병이란 병에 친숙해져 별 것 아닌 것으로 알거나 애써 병을 무시하려는 경우도 있는가 하면 또 다른 사람들은 가족이나 친지 중에 당뇨병으로 무척 고생하는 것을 직접, 간접으로 이미 경험한 적이 있어 병에 대해 제대로 알기도 전에 거의 절망적으로 생각하는 경우, 또 한 부류는 보다 담담하게 중립적인 입장을 취하게 되는 경우이다.

당뇨병 교육실에 들러서는 “이 교육 꼭 받아야 하나요?”라고 묻는 분들이 의외로 많다. 안그래도 바쁘는데 혹은 어느 정도는 알고 있는데...라며 교육에 참여하기를 선뜻 내키지 않아하는 경우가 그렇다. 때문에 교육이 왜 필요하고, 교육을 통하여 무엇을 배울 수 있으며, 어떤 점이 도움이 될 지에 대해 구구절절이 설명을 하게 된다. 하지만 그래도 설득이 되지 않는다면 어떻게 할 수가 없다. 그저 가능한 한 빨리 그 분 스스로가 교육의 필요성을 깨닫게 되기를 바랄 뿐이다.

## 당뇨병 교육의 필요성

우리가 어떤 목적지를 찾아가기 위해서는 그곳이 어디에 위치해 있고, 어떤 방법으로 갈 수 있으며, 얼마나 걸리는지 등에 관해 미리 알아보고 출발해야만 헤매지 않고 잘 찾아갈 수가 있다. ‘당뇨병 교육’이란 바로 이런 것이 아닌가 싶다. 합병증이 없고, 건강한 여생을 누리기 위한 목적지를 두고 어떻게 제대로 갈 수 있는지를 알려주는 그것이다. 또한 교육자들은 당뇨인들이 병을 올바르게 이해하고, 지치지 않고 목적지까지 갈 수 있도록, 곁에서 항상 격려하고, 새롭고 올바른 정보를 제공해주며, 목적지를 향해서 잘 가고 있는 것인지, 그 때 그 때 상황에 따라 어떤 준비가 더 필요한지를 알려주어야 하는 것이다.

‘당뇨병’이란 병명은 많은 사람들에게 알려져 있고, 어떤 사람에게는 긍정적으로 또 어떤 사람에게는 부정적으로 선입견을 갖게 하기도 한다. 또한 의학적인 근거도 없이 난무하는 정보들에 노출되어 있는 당뇨인들은 자신의 병이 어떤 병인지도 모른 채 그저 자신에게 편리하다고 판단되는 정보들에 의지하게 되는데 이것은 큰 문제이다.

당뇨병은 만성질환으로 자가관리가 성공적인 혈당조절의 열쇠이다. 따라서 당뇨인 자신의 역할이 무엇보다 중요하다. 흔히 사람들은 자신이 어떤 질병을 갖고 있을 때 명의를 찾아가야만 낫는다고 생각하게 되는데 당뇨병에서는 본인이 바로 그 명의가 되어야 하는 것이다. 자신의 질병에 대해서는 아무것도 모른 채 그저 명의만 찾아다니다가는 그야말로 후회스런 미래를 맞을 수밖에 없을 것이다.

당뇨병 교실에서는 만나게되는 많은 경우가 이미 오래 전에 당뇨병을 진단받고도 그저 나름대로 조절해오고 있는 사람들이다. 그 방법이라는 것이 대충 조금 먹고, 잠곡밥 해서 먹고, 채식을 주로 하고, 운동하고 등등이다. 하지만 이렇게 막연하게 알고 있는 당뇨인들이 혈당조절이 잘되는 경우는 드물다.

그들의 혈당조절 목표도 대부분 심하지만 양으면 된다는 식이다. 혹시 조절이 잘된다면 다행스럽게도 아직은 초기단계이기 때문이지 그 사람이 당뇨병 관리를 잘해서라고 보기는 어렵다.

그동안 나름대로 관리를 해오면서 혈당조절이 잘되지 않았던 당뇨인들도 새삼스럽게 교육을 받고 나서 진작에 받았더라면... 하면서 아쉬워하기도 한다. 또 어떤 경우는 자기도 모르게 망막합병증이 생겨 거의 실명수준까지 와서야 그 원인이 당뇨병 때문인지를 너무 늦게 안 것이다. 이 분은 다른 질병 때문에 정기적으로 병원에 다녔었던 주변에서 아무도 당뇨병 교육을 받으라고 권고하지 않았던 것 때문에 무척 분노를 터트렸었다. 한편으론 교육을 받으라고 아무리 권했어도 참여하지 않다가 발가락의 감각이 없어지거나 씌어가는 문제가 나타나고서야 당뇨병의 무서움을 알게 되고, 이래선 안 되겠다고 다짐하게 되는 경우도 있어 어떻게 하면 이들의 마음을 진작 돌릴 수 있었을까? 하고 생각하게 되기도 한다.

이와는 대조적으로 처음부터 정말 순진하게 열심히 교육을 받고 자기 스스로 생활습관을 다잡고, 절제하며, 궁금한 게 있을 때는 수시로 당뇨병 교실을 찾으며, 무

척이나 성실하게 당뇨병 관리를 해나가는 사람들도 있다. 교육자로 하여금 가장 힘이 나게 하는 사람들이다.

지식이 많다고 해서 반드시 혈당조절을 잘하는 것은 물론 아니다. 그 지식이 토대가 되어 당뇨병 관리에 유리하게 자기 자신을 움직여갈 수 있을만한 의지가 있어야 한다.

때문에 이제는 당뇨병 교실에서도 단순한 지식의 전달만이 아니고, 환자들을 움직여갈 수 있는 전략들에 더 관심을 모으고, 지혜를 짜내고 있다.

### 당뇨병 교육자와 환자의 목표

효율적인 당뇨병 교육을 성취하고자 하는 교육자는 첫째, 당뇨인의 요구를 충분히 파악하고, 이해하며, 전달하고자 하는 내용을 쉽고, 간결하고, 명확하게 전해야 한다. 또한 수행한 교육에 대한 적절한 평가와 피드백이 있어야만 한다. 둘째, 환자 스스로 일상생활 습관을 당뇨병 관리에 적절하게 변화시켜 갈 수 있도록 행동수정 방법들을 활용하고, 환자 자신이 문제를 파악하고, 해결해갈 수 있는 능력을 길러주어야 한다. 셋째, 당뇨인과 함께 동반자적인 입장에서 포용력 있고, 편안한 분위기로 지속적이고, 상호보완적인 관계를 형성해야 한다.

아직도 우리는 이런 면에서 많은 노력과 변화가 요구되는 실정에 있다. 넷째, 환자와 늘 함께 하는 가족들을 교육에 포함시켜 항상 가족의 지원을 유도해나가야 하며, 다섯째, 다른 당뇨인들과의 모임체 활동에 적극 참여함으로써 사회적 지지관계 형성을 할 수 있도록 도와준다. 여섯째, 대중매체를 활용하여 당뇨병에 대해 올바른 사회분위기를 형성하고, 병에 대한 인식을 넓혀갈 수 있도록 노력해야 한다. 결론적으로 당뇨병 교육자와 환자는 공동의 목표를 향하여 파트너십을 유지하며 함께 호흡하고, 함께 노력해야 한다. 환자는 당뇨병에 대한 올바른 지식을 배움으로써 스스로의 문제해결 능력을 향상시키고, 지속적인 당뇨병관리를 수행해야 하며, 교육자는 환자 곁에서 항상 방향을 제시하고, 격려해주어야 하는 것이다. 효율적인 당뇨병 교육은 당뇨인의 건강하고 아름다운 삶을 만들어 내기 위한 힘의 기초를 다져줄 것이다. 