

고 구취와 혀의 작열감과 통증을 일으키기도 한다.

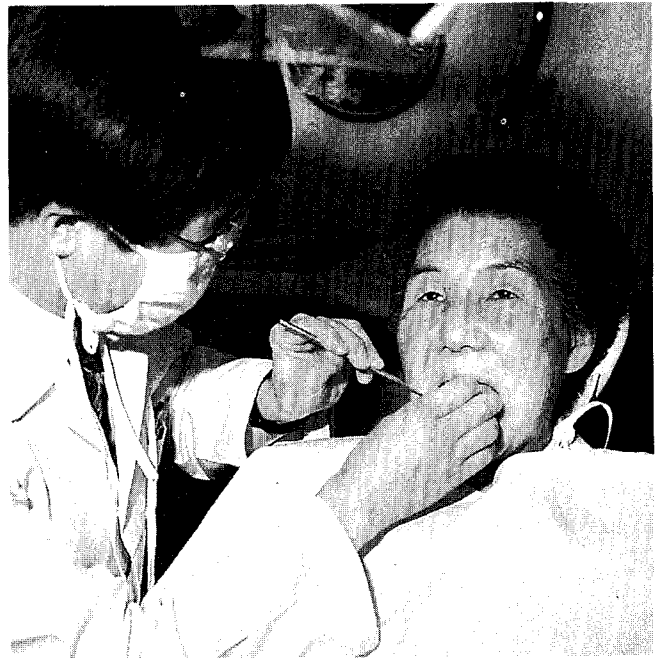
구강내 관리

당뇨병을 가진 환자의 구강관리에 앞서 먼저 고려해야 할 사항은 올바른 당뇨의 조절이다. 이는 잘 조절된 당뇨병의 경우, 관련 치과치료가 가능하고 치료효과도 정상인과 큰 차이가 없고 위생관리로 충분히 구강질환을 예방할 수 있기 때문이다.

구강관리에서 무엇보다도 중요한 것은 올바른 칫솔질을 하는 것인데, 적어도 하루에 3회 이상 하는 것은 물론, 음식을 섭취한 이후에는 최소한 3분 이내에 한다.

치아우식이나 치주질환을 일으키는 음식물 잔사와 세균덩어리인 치태를 제거하기 위해서는 치아의 바깥쪽과 안쪽, 씹는 면을 잘 닦는 것은 물론 혀도 철저히 닦아야 한다. 이때 칫솔은 상태가 좋은 부드러운 털을 가진 것을 사용하여 구강 내에 상처가 나지 않고 칫솔 효과를 높여야 한다.

또한 치약의 선택도 중요하는데, 타액분비 감소로 인해 구강이 건조하고 구취가 나는 경우 사용되는 효소치약이나 치아우식이나 치주염으로 인한 치아의 과민 반응이 있는 경우 시린 증상을 완화시키는 치약을 사용한다. 또 치주질환에 사용되는 치약 등을 증상에 따라 선택하고 치아질환을 예방하기 위하여 불소를 도포하는 것도 효과적이다. 구강작열감이나 설통이 동반되는 경우에는 자극적인 음식(단 음식, 짜고 매운



음식)과 자극적인 치약을 피하고 경우에 따라 찬물 등을 입에 머금어 일시적인 완화 효과를 거둘 수도 있다. 또한 구강내의 유험작용 촉진과 약해진 구강점막 보호를 위해 인공타액제나 크림이 추천되기도 한다.

당뇨병이 있는 경우 음식을 자주 섭취하는 경향이 있는데 이는 구강내 치태의 침착을 증가시키고 여러 구강질환을 악화시키는 요인이 되므로, 가능한 한 섭취 빈도를 줄이고 올바른 칫솔질을 하는 것이 중요하며 섬유질이 풍부한 야채를 섭취하여 칫솔질의 효과를 얻는 것이 좋다. 기본적으로 당이 잘 조절되고 있는 환자의 경우 예방적인 치과치료는 가능하며 위에서 언급한 자기 관리뿐만 아니라, 정기적인 치과검진을 통해 치과질환을 예방할 수 있는 정기적인 스켈링 치료나 예방적 관리가 중요하다.

Interview

박정순 / 대한당뇨병교육영양사회 회장, 영동세브란스병원 영양교육계장

당뇨병교육영양사회는 식사계획과 교육뿐만 아니라,

당뇨인 개개인의 단계적이고 장기적인 관리자로 서 있습니다!

대한당뇨병교육영양사회 박정순 회장을 찾아 간 때는, 마침 영동세브란스병원의 당뇨교실시간이었다. 박정순 회장의 첫 모습은 환자 한사람 한사람의 이름을 부르며 친숙한 목소리로 조목조목 묻고 하고, 질문에 대답도 해주는 모습이었다. 대부분의 당뇨인들이 어렵게 여기는 식사요법, 그런 식사요법의 적절한 교육을 위해 대한당뇨병교육영양사회에서 어떤 노력을 하는 지 알아보자.

당뇨병 환자에게 당뇨병교육영양사의 역할은 무엇이며, 그 역할 수행에 따른 어려움과 해결책은 무엇이라 생각하십니까?

바람직한 당뇨병교육영양사의 역할은 과거의 확일화 된 식사계획과 교육에서 벗어나 만성질환이라는 특성을 고려하여, 그 환자의 대사적 결과를 호전시키고 자가관리를 할 수 있도록 하여, 생활습관의 변화와 유지를 목표로 개별적이고 단계적이며 장기적인 관리자로 자리 매김을 하는 것입니다. 그러나 우리 나라에서 적극적인 영양사의 역할을 하기에는 여러 가지 현실적인 문제점을 가지고 있습니다.

가장 시급한 문제점이라면 중요한 부분인 임상영양치료를 위해 투입될 수 있는 인력의 부족이라는 점으로 현재 당뇨병 교육에서 대부분 RD(Registered Dietitian : 당뇨전문영양사)의 역할을 하고 있으며 당뇨병 교육에서 전문가로서 CDE(Certified Diabetes Educator : 당뇨병교육영양사)의 역할을 할 수 있도록 많은 교육의 기회를 빌어 CDE가 필요함에도 불구하고 전문가로서 당뇨병 교육만을 할 수 있는 여건의 병원은 소수인 현실입니다. 뿐만 아니라 영양사에 의한 임상영양치료행위에 대한

제도적 인정 장치가 되어있지 않다는 점과 병원내 당뇨교육팀 단위 구성이 어려워 팀 접근을 할 수 없는 상황 등 풀어가야 할 숙제들이 많습니다. 날로 증가하는 당뇨병인구를 위한 당뇨병교육영양사의 역할확대를 위해서 우리나라에서의 임상영양치료의 의료보험화, 당뇨병교육영양사로서의 자질개발, 당뇨교육팀원으로서 적극적인 참여, 환자를 위한 교육자료 및 프로그램 개발, 당뇨병 예방을 위한 대민 활동, 바람직한 실제적 지침을 위한 많은 연구 등이 더욱 활발하게 이루어져야 할 것으로 생각합니다.

당뇨병영양교육의 목표에 대해 말씀해 주십시오.

당뇨병의 치료에 있어 당뇨병영양교육의 목표는 음식섭취와 약물과 신체활동의 균형을 통해 가능한 한 혈당치를 정상에 가깝게 유지시키고, 혈청 지질치를 적정범위에 도달하게 하며, 성인에 있어서는 이상 체중의 도달 및 유지와 청소년과 사춘기에서는 정상 성장과 발달, 임신과 수유 또는 이화적인 질환 동안에는 최적의 영양에 충분한 에너지를 제공하는 것과 심한 저혈당 또는 고혈당 같은 당뇨병의 급성