

# 당뇨 관리에서 ‘교육’은 필수다

“교육을 통해 당뇨병을 효율적으로 관리하게 된다”

편집부

세계보건기구 당뇨병연구회(WHO, Study Group on Diabetes Mellitus)에서는 당뇨병 교육에 대해 ‘당뇨병환자와 가족들의 교육은 당뇨병 관리의 기초이며, 일반인들에게 교육하는 것은 당뇨병 예방이라는 측면에서 종합적인 성격을 갖는다. 당뇨병에 대한 정확한 정보들이 다양한 일반인 수준으로 조절되어 제공되어야 한다’라고 정의하고 있다.

세계보건기구에서 이같이 당뇨병 교육을 당뇨병 관리의 ‘기초’로서 정의하면서 강조하는 이유는 당뇨병 교육으로 얻을 수 있는 효과가 그만큼 크기 때문이다.

## 당뇨병 교육으로 얻을 수 있는 것들

수많은 교육과 정보  
들 중 쓸 것과 버릴  
것을 골라 나에게 맞  
고, 바르게 활용하는  
것이 당뇨병에 대해  
익히고 정보를 구하  
는 진정한 의미라 하  
겠다.

① 효율적으로 당뇨병을 관리하는 방법을 터득하게 된다.

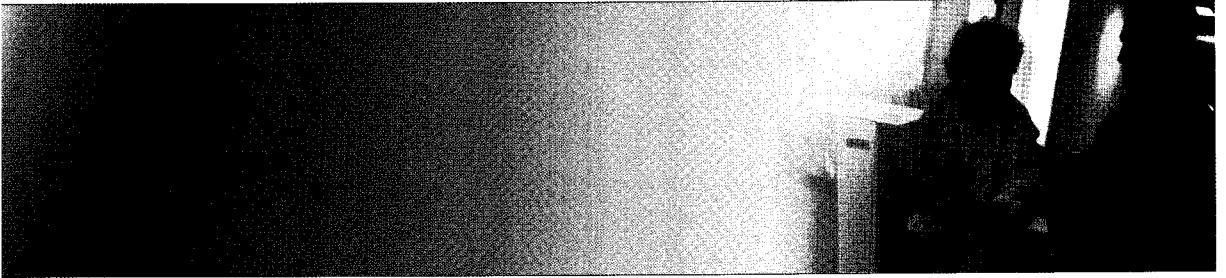
당뇨병으로 인해 생길 수 있는 저혈당, 고혈당, 케톤산증, 혼수 등과 같은 응급 상황들은 교육을 통해 환자 스스로 대부분 예방하고 대처할 수 있게 된다. 교육의 효과에 대한 것은 당뇨병환자들의 입원 일수 차이에서도 알 수 있는데 교육을 받지 않은 환자는 1년에 평균 56일 입원하는데 비해 교육을 받은 환자는 이보다 훨씬 적은 17일을 입원하는 것으로 나타났다.

② 교육을 통한 당뇨 관리로 당뇨병성 만성 합병증을 예방할 수 있게 된다.

미국에서 진행된 ‘당뇨 조절과 합병증에 대한 연구(DCCT : Diabetes Control and Complication Trial)’에 의하면 혈당을 정상 혈당수치에 가깝게 관리하면 당뇨병에 의한 합병증의 발생이 상당히 줄어든다는 것이 밝혀졌다. 발 절단의 경우 또한 교육을 통해 75% 감소된다는 것이 알려졌다.

③ 교육을 통해 정신적, 심리적 안정감을 지닐 수 있게 된다.

교육을 통한 당뇨병에 대한 명확한 인식은 당뇨병으로 발병할 수 있는 합병증에 대한 두려움을 줄여주고, 당뇨병 관리에 있어 적절한 도움을 받을 수



있게 하며, 적극적인 당뇨병 관리 의지를 갖게 함으로써 건강하고 활기찬 생활을 영위할 수 있게 한다.

### 당뇨병에 대해 알아야 할 내용

환자는 당뇨병이 무엇인지, 당뇨병이 어떤 결과를 초래하는지, 중한 병인지 아닌지, 어떻게 치료하는지 등에 관해 알고 있어야 한다.

당뇨병환자들은 당뇨병에 대한 기본지식, 당뇨병의 합병증, 당뇨병의 실제 관리 등에 관한 지식들을 정확하게 익혀야 하며, 인슐린주사나 당뇨약을 사용하는 환자는 당뇨병의 종류, 자기에 맞는 당뇨 관리 기술, 생활의 변화에 따라 용량을 조절하는 법, 응급시 대처법을 알아 두어야 한다.

당뇨병은 환자 자신의 관리 의지가 가장 중요하지만 이에 못지 않게 가족의 협조가 필요하다. 당뇨 가족들은 당뇨병에 대한 기본지식 뿐만 아니라 평소 환자의 식사를 준비해주고 도



당뇨병 초기에는 당뇨병에 대한 기본적인 사항을 먼저 익히도록 한다.

움을 주기 위해 당뇨 식 Mayo법, 응급시 대처 방법, 다른 질병의 발생시 대응법 등 당뇨병환자를 도울 수 있는 방법들에 대해 알아두어야 한다.

### 당뇨병 교육의 단계와 내용

#### ① 1단계 : 진단 초기 교육

대부분의 당뇨병환자와 가족들은 당뇨병이라고 진단을 받았을 당시 당뇨병에 대한 지식이 거의 없는 경우가 흔하다. 그러한 까닭에 처음

1	당뇨병이란 무엇인가(최신의 개념), 당뇨의 영양 관리, 소변 검사, 개별상담
2	인슐린과 혈당강하제, 인슐린에 의한 반응, 부작용 치료법 식사 : 식품교환표, 인슐린주사법
3	병환 중의 식사계획, 외식시 계획, 식사습관에 따른 관리의 개별화
4	식품에 표시된 성분 분석표 보기, 발 관리, 지방질 섭취와 비만, 운동요법
5	급성 합병증, 술과 음료, 교육의 평가, 최신의 당뇨 연구, 새로운 치료법과 미래

에는 당뇨병 자체를 부인하려 하고 화를 내는 등 불신, 격노, 불안의 반응이 나타난다. 그러므로 처음부터 당뇨병에 대한 전반적인 것을 익히려고 하는 것은 오히려 부담이 될 수 있다. 따라서 진단 초기에는 혈당측정법을 비롯한 당뇨병에 대한 일반적인 지식과 기본적인 사항만을 익히도록 한다.

**② 2단계 : 심층 교육**

당뇨병을 진단받고 기초교육을 받은 후 스스로 당뇨 관리를 하면서 3~4주를 지낸 후에는 보다 자세한 지식과 정보의 필요성을 느끼게 된다. 당뇨병을 관리하면서 생활하는 중에 이리저리한 의문점들이 생기는데, 이때가 바로 심층 교육이 필요한 때이다.

**③ 3단계 : 지속교육**

진단 초기 교육과 심층 교육에도 불구하고 당뇨병 관리에 대한 모든 내용을 완전히 소화하고 이해하지는 못한다. 한번 교육받았다 해도 있는 경우가 있으며 당뇨병을 갖고 생활하는 가운데는 실제적이고 세부적인 내용들에 대한

문제가 발생하고, 세월이 가면서 의학, 의료기 및 당뇨병 관리 방법이 변화하고 발전하기 때문에 이에 맞는 정보와 기술을 그때 그때 습득해야 한다. 즉 바른 당뇨병 관리를 위해서는 지속적인 교육이 필요한 것이다.

**어디서 당뇨 교육을 받을 수 있나?**

당뇨병에 대한 교육을 제공하는 곳은 1차 의료기관, 종합병원 및 대학병원, 보건소를 비롯한 보건기관, 협회 및 학회, 홍보매체 등을 들 수 있다.

현재 우리나라에서 정기 당뇨교육을 실시하고 있는 병의원은 전국에 걸쳐 150여개 정도로 대부분 무료 교육을 받을 수 있다(이 책 73페이지 참조). 정부에서도 당뇨병 유병률이 전국민의 10%를 넘어서면서 '국민병'으로 대두되자 '당뇨병 예방 홍보'를 위한 정책과 지원에 적극 나서고 있다. '당뇨병 예방 홍보'를 위한 국가사업의 일환으로 전국 보건기관에서는 지역주민 대상으로 당뇨교육, 걷기이벤트, 뷔페 등 다양한 당뇨병 프로그램을 진행하고 있다.

당뇨협회와 학회에서도 공개강좌, 걷기대회, 박람회, 캠프, 캠페인 등 다양한 방법을 활용하여 시행하고 있다.

교육방법은 환자와 교육자가 1 : 1로 하는 개별교육과 여러명을 대상으로 교육하는 집단교육이 있다. 개별교육의 경우 환자에게 필요한 교육을 받을 수 있다는 장점이 있으며 당뇨 클리닉이 개설돼 있는 일부 병원에서 유료로 교육을 받을 수 있다.



바른 당뇨병 관리를 위해서는 지속적인 교육이 필요하다.

대부분의 교육은 의사, 간호사, 영양사를 비롯 약사, 사회복지사, 운동처방사가 교육팀으로 구성되어 교육을 실시하는 집단교육 형식으로 진행되고 있다. 집단교육은 여러명을 대상으로 하기 때문에 개인에 맞는 자세한 교육 보다는 일반적인 내용에 대한 강의로 진행된다.

### 당노인들의 산경험을 통해 배우는 곳

의료진들의 교육 뿐만 아니라 당뇨병환자들의 모임을 통해서도 다양한 경험과 정보를 얻을 수 있다. 다양한 경험을 가지고 있는 당뇨인들이 서로의 실제 경험을 나누다 보면, 의료진들이 모르는 당뇨인들의 어려운 문제를 해결할 수 있고, 직접 체험한 성공담이나 실패담을 들음으로써 당조절의 필요성을 실감하게 된다. 당뇨모임은 보건복지부 산하 사단법인 한국당뇨협회를 비롯하여 당뇨클리닉이 개설돼 있는 병원에 환우 모임이 있으며, 소아당뇨환자 부모회, 소아당뇨환자 모임, 인터넷 동호회 등이 활동하고 있다.

### 인터넷을 통한 교육

인터넷을 통한 정보 습득과 교육은 필요할 때 언제, 어디서나 네트워크와 연결된 컴퓨터만 있으면 되기 때문에 매우 편리하고 정보 또한 다양하고 풍부하다. 다만 당뇨병이 완치가 어려운 질병이기 때문에 이를 이용하여 제품 판매를 위한 과대광고를 하거나 잘못된 지식이 여과 없이 전달될 수 있으므로 이에 대한 현명한 판단과 취사선택이 반드시 필요하다.



당뇨모임을 통해서도 다양한 경험과 정보를 얻을 수 있다.

이상에서 당뇨병 교육이 왜 필요하고, 교육에서 무엇을 배워야 하며, 어디서 정보를 얻을 수 있는지 등에 대해 알아 보았다.

세계적으로 유명한 당뇨병 연구소인 미국 '조슬린센터'를 설립한 조슬린 박사는 당뇨병 관리에 대해 '물이 조금씩 새어 들어오는 배로 넓은 바다를 건너는 것과 같다'고 말했다. 이는 당뇨병을 가지고 인생이라는 넓은 바다를 건너기 위해서는 조금씩 새어 들어오는 물을 퍼내듯 혈당을 꾸준히 관리해 주어야 한다는 것을 의미한다.

혈당을 바르게 관리하고 건강을 유지하기 위해서 당뇨병환자에게 교육은 필수사항이고 진단과 동시에 시작되어야 한다. 여기서 한가지 꼭 기억해 두어야 할 것은 모든 정보와 교육이 반드시 바르고 필요한 것은 아니라는 것. 수많은 교육과 정보들 중 쓸 것과 버릴 것을 골라 나에게 맞고, 바르게 활용하는 것이 당뇨병에 대해 익히고 정보를 구하는 진정한 의미라 하겠다. ✎