

‘당뇨’의 올바른 길잡이

순천향대학교 천안병원 내분비내과

잘못된 생활습관, 운동량 감소, 비만, 스트레스 등이 증가함에 따라 우리나라를 비롯한 세계인의 ‘당뇨 전쟁’이 시작되고 있다. 따라서 매년 증가하고 있는 당뇨병환자와 당뇨병전 단계의 환자를 위한 국가적인 관리와 예방 또한 필요한 실정이다. 본 호에서부터 게재되는 ‘당노인을 위한 병원 탐방’에서는 각 대학병원 또는 개인병원의 내분비내과와 당뇨교실 등을 직접 찾아 소개하고 병원마다의 특성과 당뇨 예방과 관리를 위한 방법을 직접 들어 보고자 한다. 이번 호에는 ‘순천향대학교 천안병원’을 찾아가 보았다.

당뇨 진단부터 합병증 검사까지 한번에

지역적 요건 때문인지 몰라도 연령이 높은 환자가 많이 찾는다. 또 농촌지역과 가깝기 때문에 일단 당뇨가 의심되어 순천향대학교 천안병원을 찾는 환자들은 당뇨 검사, 진단, 합병증 검사까지 하루에 한번에 끝낼 수 있다. 나이가 지긋한 노인환자들이 각종 검사를 위해 여러 번 병원을 방문하기에는 피곤한 일이기 때문이다. 순천향대학교 천안병원 내분비내과장 김상진 교수는 “우리 병원은 천안이라는 지역 때문인지 타지역에서 오는 환자들이 많고, 노인환자가 많다”며 “그렇기 때문에 당뇨의 여부를 알아보는 검사부터 합병증 검사까지 하루에 다 끝낼 수 있도록 진행하고 있다”고 말했다.

처음 당뇨가 의심되어 온 환자들은 채혈실을 통해 혈당검사를 비롯해 합병증 여부를 알 수 있는 망막검사, 신장검사, 신경합병증 검사, 콜레스테롤, 혈압 등을 실시한다. 그 후 당뇨로 진단되면 진찰시 ‘당뇨 교육’을 받을 것을 처방받는데, 다른 병원에서 교육을 받았다고 하는 환자들도

교육이 제대로 이루어진 환자가 많지 않다고 한다. 김교수는 “노인뿐만 아니라 교육이 잘 안 되어있는 환자가 많아 당뇨병에대한 교육을 즉시 처방하고 바로 교육에 들어간다”며 말하고 “당뇨병환자 본인의 교육도 중요하지만 보호자의 교육을 필수로 실시해 당뇨관리하는 데 있어서 충분한 도움을 줄 수 있도록 도와준다”고 강조했다.

또 당뇨병전단계인 공복혈당 장애와 내당능장애인 환자들은 따로 교육을 실시해 앞으로 당뇨병으로 되지 않기 위한 관리를 하게끔 만든다.



당뇨인을 위한 병원 탐방

꼼꼼하고 교육 후에도 진행되는 환자관리

당뇨교육실에서 진행되는 교육은 다른 병원과 마찬가지로 개별교육과 집단교육으로 나뉜다.

개별교육은 입원·외래환자, 보호자에 대해 실시하는데, 당뇨병의 기초지식부터 합병증 관리 까지 체계적이다.

[당뇨 교육 프로그램]

- ▶ 개별교육 및 상담 : 인슐린 주사법, 발관리 교육, 자가혈당측정법, 인슐린펌프 교육, 임신성당뇨교육, 저혈당, 치료를 위한 식이, 운동요법, 약물요법
 - * 특징 : 교육 후 바로 교육 내용에 대한 질문을 통해 교육 내용에 대한 인식을 파악.
교육 후 1~2일 시간 경과 후 교육 내용에 대한 인지 및 관리 테스트
- ▶ 무료 집단 교육 : 각 분과별 교육(의료분과, 간호분과, 영양분과)
매주 화요일 2시 순천향대학교 천안병원 외래관 2층 당뇨교육실
- ▶ 퇴원환자 교육 : 내분비내과에 방문하는 환자 또는 병동 퇴원 예정인 당뇨병환자의 의뢰시 시행.
 - * 특징 : 내과 외래로 환자가 방문하거나 왕진을 통해 시행(입원환자의 경우)
입원환자가 아닐 경우에는 전화를 통해 당뇨관리를 점검
당뇨 약물 복용 및 인슐린 주사법을 잘 시행하고 있는지 점검, 주의점 교육
퇴원 후 통원 치료 및 자가 관리의 중요성과 관리를 강조

이렇게 이 병원을 방문하는 당뇨병환자와 보호자에게 철저한 교육을 시키고 그 후에도 관리를 해줌으로써 당뇨관리에 소홀해 지는 것을 최소화 시키려는 노력을 하고 있다. 또한 당뇨관리에 필요한 물품들(당뇨교육 책자, 식품교환표, 당뇨수첩, 인슐린 주사법, 주사부위 그림표, 인슐린 투여용량 및 방법 기록표, 기타 의료기구)을 가능한 많이 지급해 당뇨관리에 집중할 수 있도록 도와준다. 자가혈당측정기가 없는 분들을 위해 무료로 혈당기를 빌려줘 가정에서도 혈당점검을 실시할 수 있도록 배려해준다. 이 병원에서는 환자들 교육뿐만 아니라 의료인 교육을 정기적으로 실시해 더 나은 교육법과 치료법등을 익혀 환자들에게 올바른 교육을 할 수 있도록 연구하고 있다.

당뇨병환자와 일반인을 위한 건강사업

- ▶ 당뇨캠프 : 당뇨인과 보호자들이 당뇨병 지식 및 관리를 실제적으로 체험하고 습득, 실생활에 적용할 수 있도록 당뇨캠프를 실시한다. 이 당뇨캠프는 대한당뇨병학회 충청지회에서 실시하는 프로그램으로써 매년 실시하여 중증도의 당뇨병 예방과 홍보 및 관리에 앞장서고 있다.
- ▶ 당뇨인 걷기대회 및 공개강좌, 당뇨뷔페 : 대한당뇨병학회 충청지회(천안의료원, 단국대학병원, 순천향대학교 천안병원)가 실시하는 이 행사도 매년 열리고 있다. 일반인과 당뇨병환자들이 꾸준히 참여하고 있고, 이 행사를 통해 당뇨에 대한 홍보와 혈당점검을 통한 일반인의 당뇨여부 검사도 진행하고 있다.

나를 알고 당뇨를 알자

내분비내과 김상진 교수는 당뇨병환자와 미래 당뇨병환자에게 이렇게 얘기한다.

“당뇨병환자의 합병증은 증상이 나타나기 때까지 아무도 모르게 소리 없이 진행합니다. 따라서 제 1, 2형 당뇨병환자는 검사를 일상에서부터 실시해야 하며 병을 몰라도 안됩니다. 다른 병은 몰라도 당뇨는 결국 본인이 알고 얼마나 노력하느냐에 합병증 발생 여부가 달려있습니다. 또 가장 어리석은 것은 몸을 아끼기 위해 비타민약이나 건강식품들을 많이 복용하면서도 정작 체중관리와 운동은 소홀히 합니다. 당뇨병환자와 가족, 일반인들도 올바른 생활습관과 병을 공부하는 것이 건강의 지름길이 될 것입니다”

이렇게 당뇨병환자와 일반인들이 건강한 삶을 유지 할 수 있도록 올바른 길을 제시하는 순천향대학교 천안병원과 미래의 건강을 약속하길 바란다. >>> 글 홍지영 기자

내분비내과 (Tel: 042-570-2187)			
진료교수	진료요일		주요 전문진료분야
	오전	오후	
김상진	화, 목, 금	월	당뇨병, 갑상선질환, 비만증, 골다공증, 기타
김여주	월, 수, 금, 토	화, 수	당뇨병, 갑상선질환, 비만증, 골다공증, 기타
이경욱	월, 수, 토	목, 금	당뇨병, 갑상선질환, 비만증, 골다공증, 기타

