

# 당뇨병은 교육이 필수! 당뇨교실을 방문해 보자 ‘부산대학교병원 당뇨클리닉’



**당**뇨병은 평생 동안 관리해야 하는 대표적인 만성질환이다. 환자 스스로 노력하고 관심을 가질수록 평생 건강을 유지할 수 있다. 정기검진을 통해 조기진단을 받고 일찍 치료를 시작하고 관리한다면 건강하게 기대수명을 살 수 있다.

당뇨병환자라면 무엇보다 중요한 것이 당뇨교육이다. 당뇨에 있어 교육이 치료의 일부라는 말이 있듯이 스스로 당뇨병에 대해 알려고 하지 않으면 병은 점점 더 악화 될 수밖에 없다. 그러나 자신의 병에 얼마만큼 관심있느냐에 따라 합병증 없이 당뇨병을 이겨낼 수 있다. 교육을 받는 순간 이미 자신의 병에 관심을 갖게 된 것이고 노력이 시작되었다고 볼 수 있다.

당뇨교육은 제대로 된 교육을 시행하고 있는 곳에서 직접 받는 것이 중요하다. 많은 대학 병원들이 효율적인 방법으로 당뇨교육을 진행하고 있지만 성취감을 높이는 데는 무엇보다 환자 자신의 적극적인 참여가 필요하다.

이번 달에는 체계적인 당뇨교육을 진행하고 있는 부산대학교병원 당뇨교실을 방문해 보았다.

### 자기관리와 예방이 가장 중요

강의가 시작되기에 앞서 준비를 하고 있는 의료진이 직접 환자 한 명 한 명을 자리로 배정해주고, 휠체어를 타거나 움직임이 불편한 환자분들에게 배려하는 모습을 볼 수 있었다. 시작시간에 다다르자 강의실에 준비된 의자를 가득 채울 만큼의 환자들이 빼곡히 들어찼다.

지정된 시간이 되자 시작된 당뇨교실 수업은 처음으로 내분비대사내과 전문의의 강의로 시작되었다. 각각의 전문 분야로 나뉘어 의사, 약사, 영양사, 간호사가 직접 전문분야의 강의를 진행했다.

이 날 강의를 맡은 내분비내과 이수형교수는 당뇨병과 합병증에 대한 설명과 함께 운동요법에 대한 강의를 진행하였다. 당뇨병은 환자의 노력에 따라 잘 관리할 수 있다는 것을 강조하면서 규칙적인 생활과 식사습관을 실천하고 의사와 함께 병에 대해 알고자 노력해야 한다고 말했다. 당뇨의 원인, 당뇨병의 진단 기준과 종류, 각종 합병증과 그 증상에 대한 세부적 설명이 이어졌다.

이 교수는 합병증을 예방하기 위해선 “철저한 자기 관리와 예방이 가장 중요하다”며 스스로 관리해야 한다는 것을 다시 한 번 강조했다. 운동요법에 대한 강의도 이어졌는데 운동전 점검할 사항과 운동계획 방법 및 운동 순서 등 자세한 설명이 이어졌다. 특히 운동 시 구토나 현기증 및 호흡곤란 증상이 나타나면 운동을 중지하고 혈당을 체크해 볼 것을 강조하며 저혈에 대한 주의를 당부했다.

### 당뇨약은 반드시 의사 처방에 따라야

두 번째로 강의를 한 약제부 약사는 인슐린을 비롯한 당뇨약에 대한 전반적인 설명을 진행하였다. 실제로 환자들 이 처방받는 약에 대한 효과 및 효능, 약 복용법, 약의 부작용과 함께 약의 특징과 주의법을 비교 분석하며 쉽게



강의중인 이수형교수



당뇨약에 대해 설명하고 있는 약제부 약사

정리해 주었다. 당뇨병의 유병인구가 점점 더 늘어나고 있듯이 그에 따른 약도 무수히 많으므로 반드시 의사의 처방을 받은 양을 사용해야 한다고 강조했다. 또한 환자 임의의 약 조절은 안 되고 의사선생님이 처방하는 대로 약을 사용해야 치료에 도움이 된다고 설명했다. 일부 당뇨병환자들이 인슐린에 대한 거부감을 보이기도 했으나 최근에 인슐린을 초기부터 사용하기도 한다고 설명하며 당뇨병은 오랜 치료기간을 필요로 하기 때문에 초기에 적극적인 약물치료를 시행하기도 한다고 덧붙였다.

각종 인슐린에 대한 추가적인 설명과 인슐린 주사법, 보관방법 등 초보 당뇨병환자도 이해하기 쉽게 정보를 제공해 주었다.

### 자신에게 맞는 하루 필요열량 섭취해야

영양과 당뇨 교육팀의 전문영양사가 세 번째 강의를 진행했다. 당뇨병환자에게 식사는 혈당에 밀접한 영향을 미치기 때문에 무엇보다 식사요법에 대한 관리가 중요하다. 하루에 먹는 식사량을 아침, 점심, 저녁으로 잘 배분해서 먹어야 하며, 끼니를 거르거나 불규칙적 식사는 혈당을 오르게 할 위험이 높고 잘못된 식사습관을 유발할 수 있기 때문에 자신이 활동하기에 무리가 없는 좋은 영양 상태를 유지해야 한다는 것을 강조했다.



푸드 모델을 통해 식품교환표에 대한 설명을 하고 있는 당뇨 교육팀 영양과 영양사

당뇨식은 칼로리와 식품군을 계산해서 자신의 신체에 맞는 하루 필요 열량을 섭취해야 하며 비만환자의 식사요법과 비슷한 점도 있어 체중감량에 도움이 되기도 한다고 전했다. 실제 당뇨병환자들이 식품군에 다른 식품교환표를 어려워 한다는 것을 알고 음식과 근접한 푸드 모델을 통해 쉽게 설명해 환자들의 이해를 높였다.

가급적 설탕 섭취를 금하고 기름진 음식을 삼가도록 하며 술과 담배를 줄이고 섬유소가 풍부한 음식을 섭취하도록 권장했다. 각종 음식물 섭취에 대한 궁금증은 영양사와의 개인 상담도 이루어져 당뇨병환자에게 실질적인 도움이 된다고 한다.


## 합병증 없이 건강하게 사는 게 목표



발 관리의 중요성을 설명하고 있는 내분비내과 간호사

신발 신을 때 주의사항 등 족부 합병증의 위험성과 함께 발관리의 중요성을 환자들에게 상기시켰다. 직접 발마시지 하는 법을 몸소 보여주며 따라 하기 쉽게 환자들을 배려하는 모습이 눈에 띄었다.

당뇨교실에 참가한 사람들은 대부분 2형 당뇨병을 앓고 있는 성인 당뇨병환자들이었고 특히 나이가 많으신 노인 분들의 모습을 많이 볼 수 있었다. 노인환자들을 배려하는 모습에서 의료진과 환자사이의 깊은 신뢰감을 엿볼 수 있었다.

무엇보다 부산대학교 당뇨교실은 환자들의 적극적인 참여와 열의가 인상적이었다. 각각의 전문의가 마련한 질의응답 시간에 평소 궁금했던 질문이 끊임없이 이어졌고 환자가 이해할 수 있도록 세심하게 설명해 주는 의료진의 모습에서 당뇨병환자에게 도움을 주고자 하는 부산대학교병원 당뇨교실 의료진의 열정을 느낄 수 있었다. 당뇨병은 누구나 발병할 수 있고 이미 당뇨병을 앓고 있음에도 인식하고 못하고 살아가고 있는 사람도 많다. 자신의 건강은 자기만이 지킬 수 있는 것, 정기적인 건강검진을 통해 당뇨병 여부를 확인하고 당뇨교실에 참가하여 당뇨병에 대해 스스로 알고자하는 노력을 아끼지 말자. 

마지막 강의는 내분비내과 전문 간호사의 강의였다. 자가혈당측정법과 저혈당에 대한 설명 및 특별한 날에 당뇨 관리하는 법을 알려주었다. 당뇨병은 합병증 없이 건강하게 사는 게 목표이며 적극적인 혈당관리로 정상 혈당을 유지해야 한다고 말했다. 또한 당뇨병환자의 발관리에 대한 중요성을 상기시켜주며 매일 자신의 발을 점검하고 확인해야 하며 발톱 손질하는 법과 일상생활에서 알아두어야 할 주의사항을 설명했다. 양말 및

글 / 임채영 기자