

## 당뇨병교육

# 교육이 곧 치료이다

당뇨병 관리 과정에서 의사, 간호사, 영양사 등의 의료진의 역할이 중요하지만 실질적으로 환자 스스로 관리해야 하는 부분이 많아서 우선적으로 당뇨병에 대해 정확하게 알고 있어야 한다.

세계보건기구(WHO)의 당뇨병연구회에 따르면 당뇨병 교육을 '당뇨병관리의 기초'라고 정의하고 있을 만큼 강조하고 있는데, 이는 교육으로 인해 얻을 수 있는 효과가 그만큼 크기 때문이다. 교육은 당뇨병진단과 동시에 시작되어야 하며, 혈당을 정상적으로 관리하고 나아가 건강을 유지하기 위해서 반드시 필요하다.

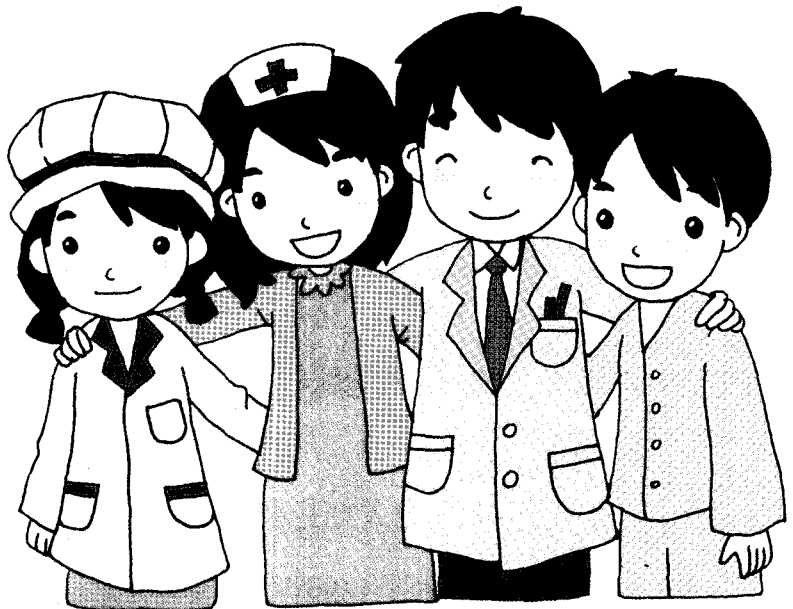
### 당뇨병교육의 중요성

첫째, 급성 합병증 예방을 예방하고 효율적으로 당뇨병을 관리하는 방법을 터득하게 해준다.

당뇨병으로 인해 생길 수 있는 저혈당, 고혈당, 케톤산증, 혼수 등과 같은 응급상황을 교육을 통해 환자 스스로 예방하고 대처할 수 있는 힘을 길러준다.

둘째, 교육을 통한 당뇨관리로 당뇨병성 만성 합병증을 예방할 수 있다.

교육 후 올바른 당뇨관리를 배우으로써, 혈당을 정상수치에 가깝게 조절해 합병증의 발생을 감소시킨다.



셋째, 교육을 통해 정신적, 심리적 안정감을 지닐 수 있다.

교육을 통한 당뇨병에 대한 이해는 당뇨병으로 발병할 수 있는 합병증에 대한 두려움을 줄여주고, 당뇨병관리에 있어 적절한 도움을 주며, 적극적으로 당뇨병 관리 의지를 갖게 해 건강하고 활기찬 삶을 영위할 수 있도록 해준다.

당뇨병교육의 대상은 환자 뿐 아니라 그 가족들도 해당되며 당뇨병 조기 예방자(공복혈당장애, 내당능장애) 등

을 포함한다.

당뇨병 교육을 받으면 당뇨병이 무엇인지, 당뇨병이 어떤 결과를 초래하는지, 중한 병인지 아닌지, 어떻게 치료하는지 등에 대해서 알게 된다.

교육은 의사, 간호사, 영양사를 비롯해 약사, 사회복지사, 운동처방사가 교육팀으로 구성하여 실시하며, 주로 여러 명을 대상으로 하는 집단교육의 형식으로 진행된다.

## 당뇨병 교육의 단계와 내용

### 1단계 : 진단 초기 교육

대부분의 당뇨병환자와 가족들은 당뇨병을 처음 진단 받으면 당뇨병에 대한 지식이 거의 없다. 이러한 까닭에 환자는 당뇨병을 부정하고 화를 내거나 격노, 불안의 반응을 보인다. 그러므로 초기부터 당뇨병에 대한 전반적인 것을 익히는 것은 오히려 부담이 될 수 있기 때문에 혈당측정법을 비롯한 당뇨병에 대한 일반적인 지식과 기본적인 사항만을 익힌다.

### 2단계 : 심층 교육

당뇨병을 진단받고 기초교육을 받은 후 당뇨관리를 하다보면 자세한 지식과 정보의 필요성을 환자 스스로 느낀다. 당뇨병을 관리하면서 생활하는 중에 여러 의문점들이 생겨나는데, 이때가 심층교육을 받아야 할 시점이다.

### 3단계 : 지속교육

진단 초기 교육과 심층 교육에도 불구하고 당뇨병에 대한 모든 내용을 완전히 이해하지 못하는 경우가 많다. 한번 교육을 받았다고 해도 대부분 잊는 경우가 많고, 세월이 가면서 의학, 의료가 및 당뇨병 관리 방법이 변화하고 발전하기 때문에 그에 맞는 정보와 기술을 때에 맞게 습득해야 한다. 당뇨병은 한 번 진단받으면 평생 관리해야 하듯이 당뇨병교육 역시 꾸준히 지속적으로 받아야 한다.

## 당뇨병교육은 어디서 받을 수 있나?

보건소, 종합병원 및 대학병원, 당뇨협회나 학회, 홍보매체 등을 통해서 받을 수 있다.

(사)한국당뇨협회는 '당뇨병 예방 홍보'를 위해 공개강좌, 걷기대회, 당뇨캠프, 국토대장정, 캠페인 등 해마다 다양한 방법을 활용하여 적극 나서고 있는 중이다.

이외에도 당뇨병환자들의 모임을 통해서 다양한 경험과 정보를 얻을 수 있다.

다양한 경험을 가진 당뇨인들이 서로의 실제 경험담을 나누다 보면 의료진들이 모르는 문제를 해결할 수 있고, 또 직접 체험한 성공담이나 실패담을 들음으로써 관리하는데 도움이 될 수 있다. 당뇨모임은 한국당뇨협회의 산악회를 비롯해 당뇨클리닉이 있는 병원의 환우모임이 있는 곳이나 소아당뇨환자 부모회, 소아당뇨환자 모임, 인터넷 동호회 등이 활동하고 있다. >