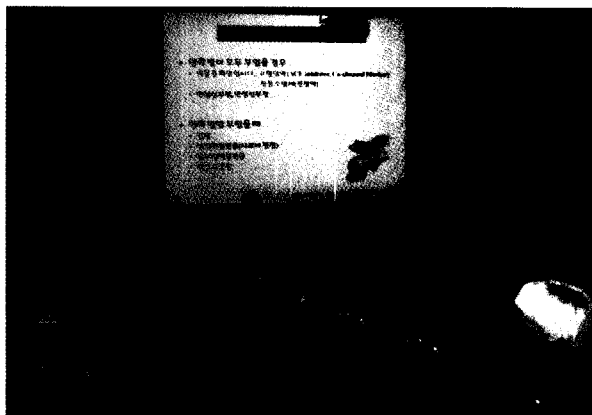


## 당뇨병은 아는 게 힘이다!

# 삼성서울병원 당뇨특강

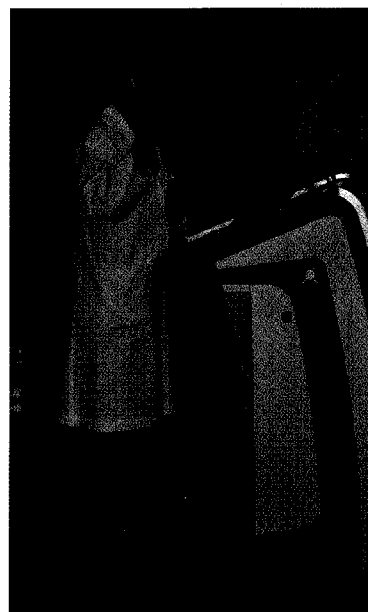


‘모르는 게 약이다’라는 말이 있다. 그러나 이 말은 옛말에 불과하다. 당뇨병은 아는 만큼 효과적으로 관리할 수 있고 관리한 만큼 건강을 유지할 수 있는 병이다. 교육을 통해 올바른 치료와 혈당 관리를 한다면 평생 건강을 유지할 수 있고, 관심을 기울이지 않고 내버려둔다면 합병증이 생겨 실명하거나 발을 잘라내게 되는 무서운 질병이다. 그러나 관리를 하자니 규칙적인 운동, 정해진 양의 식사, 인슐린과 약물 복용 등 신경 쓸게 한둘이 아니다. 그러므로 병원에서 실시하

고 있는 교육 프로그램을 받아 올바른 당뇨관리를 실천해야 한다. 이에 삼성서울병원 당뇨병센터에서 준비한 ‘당뇨병성 족부 병변’과 ‘올바른 인슐린 주사법’ 특강을 듣고 인슐린 주사법과 효과적인 발 관리를 통한 합병증 예방의 비결을 알아보았다.

### ◆ 자세와 습관 교정이 족부병변 예방한다

삼성서울병원 본관 지하 1층 대강당에서 열린 이번 당뇨특강은 강의 시작 전부터 휠체어를 타거나 링거를 끌고 오는 등 움직임이 불편한 환자들로부터 당뇨병환자 가족까지 빼곡히 들어찼다. 강의는 총 두 시간으로 첫 교시는 ‘당뇨병성 족부 병변’에 관해, 이 교시는 ‘올바른 인슐린 주사법’에 대한 강의를 진행하였다. 먼저 재활의학과 황지혜 교수의 ‘당뇨병성 족부 병변’의 수업이 시작되었다. 황지혜 교수는 당뇨병성 신증이나 망막증은 점차 추세가 줄고 있지만, 족부질환은 오히려 늘고 있다며 족부관리의 중요성을 강조했다. 이어 발이 썩은 사진, 발가락을 절단한 사진 등을 보여주며 환자들에게 경각심을 불러일으켰다. 황지혜 교수는 “한국인은 가부좌를 많이 틀어 복숭아뼈에 상처로 인해 문제가 생기는 경우가 많다.”며 평소의 자세, 습관 등에 의해 발에 굳은살이나 티눈이 생기면 당뇨병환자에게는 큰 문제가 야기된다고 했다. 이어 당뇨발병변의 발생원인, 예방, 치료법에 대해 자세한 설명이 이어졌다. 당뇨발병변의 가장 큰 원인이 신발이라는 것이 그의 의견이다. “나이가 들면 발 치수도 변하므로 언제나 같은 치수라 생각하면 오산이다. 신발을 고



강의하는 황지혜 교수

르는데조금만 주의한다면 발궤양을 막을 수 있다.”며 신발 선택에 신중할 것을 강조하였다. 1시간 동안의 열띤 강의를 마치고 곧바로 질의응답 시간이 이어졌다. “무좀, 티눈, 굳은살이 심해서 피부과를 찾았더니 바세린을 바르래서 바르고 있는데 괜찮나요?”라는 환자의 질문에 황지혜 교수는 “굳은살이 생긴 건 걸음걸이 등에 문제가 있어서 생긴 겁니다. 바세린을 바르는 건 적절하지 않다고 생각합니다. 병원을 찾으실 때는 당뇨환자임을 밝히시고 처방받으시는 것이 바람직하고, 발톱무좀은 세균감염이 되므로 바세린을 바르기보단 무좀치료를 하는 것이 옳다.”고 답변하였다.

#### ◆ 올바른 인슐린 주사법



인슐린 주사에 대해 강의하는 심강희 간호사

올바른 인슐린 주사법에 대한 당뇨병 전문 심강희 간호사의 강의를 간단한 스트레칭과 함께 시작되었다. “환자들이 병원에서 인슐린을 처방받으면 제발 다시 처방해 달라며 인슐린 맞기를 거부하는 환자가 많다.”며 말문을 열었다. “그러나 제 2형 당뇨병환자는 혈당관리만 잘 되면 인슐린을 끊을 수 있으므로 걱정하지 않아도 된다.”며 환자들을 안심시켰다. 이어서 인슐린의 종류, 주사방법, 효능, 주사 시 주의점에 대해 설명을 계속하였다. “인슐린 주사 시 아프거나 피가 나고 멍이 드는 이유는 무엇인가요?”라는 환자의 질문에 심강희 간호사는 “그 점은 병원으로 문의하는 환자가 많다. 대부분은 주사법을 지키지 않은 데서 발생한다.”며 인슐린 주사의 주의사항을 지켜주길 당부하였는데 그 사항은 다음과 같다.

#### ◆ 인슐린 주사 시 주의할 점

- 인슐린을 맞기 전 공기빼기를 한다.  
(공기빼기를 하게 되면 정확한 양을 주사할 수 있고, 주사바늘이 막히지는 않았는지 확인 가능하다.)
- 펜형 주사 후 10~15초 기다려 인슐린이 다 들어간 것을 확인하고 빼다.
- 주사 후 바늘은 즉시 분리해야 인슐린 누출 및 주사기 내 공기유입을 막을 수 있다.
- 주사기 바늘은 1회 사용을 원칙으로 한다.  
(여럿이 쓰면 감염의 위험이 크고, 자주 쓰면 끝이 뭉뚱해져 통증을 유발한다.)
- 인슐린 잔량이 주입량보다 적게 남으면 다이얼이 돌아가지 않는다. 이때 잔량을 맞고 모자라는 양은 새 인슐린을 사용한다.
- 주사 시 피부를 깊게 누르면 근육층에 들어갈 수 있으니 주의한다.
- 주사 부위는 돌려가면서 맞는다. 그렇지 않으면 지방이상증이 생겨 인슐린의 흡수가 떨어지고 아프다.

당뇨를 처음 진단받은 환자가 가장 두려워하고 어렵게 생각하는 것이 바로 인슐린이다. 종류도 많고 전문적이라 환자들이 어려워하는데 이에 대한 각종 지식과 궁금증을 병원에서 일어난 일화와 함께 설명하여 환자들의 눈높이에 맞는 쉽고, 유익한 강의를 하였다.

강의가 끝나고 이어진 질의응답 시간에 환자들의 끊임없는 질문 공세가 이어졌다. 참여인의 대다수가 나이가 많은 노인환자임에도 당뇨에 대해 배우고자 하는 그들의 적극적인 자세와 열의를 느낄 수 있었다. 오는 5월 16일에도 ‘당뇨병과 임’에 대한 특강이 있다고 하니 당뇨병환자라면 한 번쯤 당뇨교실에 참여해서 제대로 된 교육을 받는 것이 좋겠다. ✎

글/ 김선주 기자