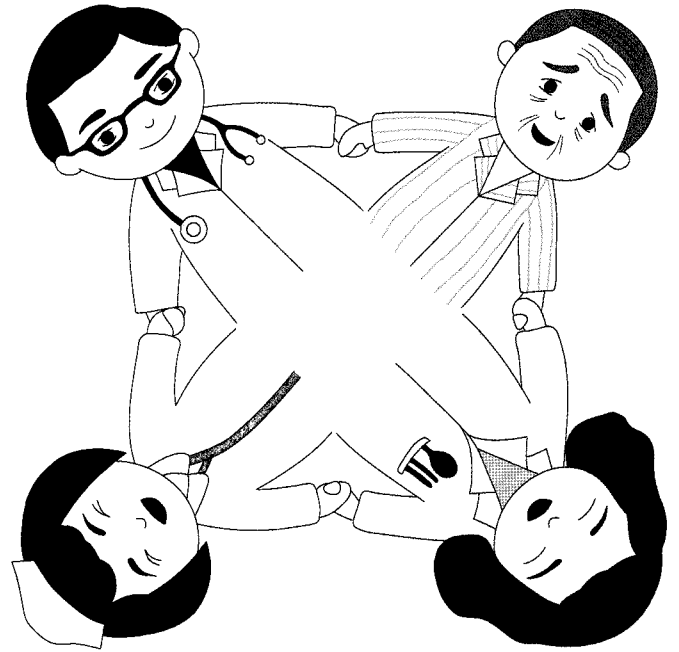


생활 속 당뇨병케어 아는 것이 힘! 당뇨 공부하자

요즘은 각 병원이나 보건소마다 당뇨교육을 실시하고 있으며 본 협회에서도 매 년마다 공개강좌, 당뇨캠프를 열어 환자들의 당뇨병 관리와 치료를 돕고 있다.

당뇨병은 감기처럼 단순히 약을 먹는다고 낫는 것이 아니라 평생 관리하고 돌봐줘야 하는 병이기 때문에 본인 스스로 잘 알고 있어야 잘 다스릴 수 있다.



당뇨교육의 필요성

당뇨교육은 당뇨병을 진단받은 즉시 이루어져야 한다. 당뇨교육을 받은 환자는 받지 않은 환자보다 더욱 당뇨관리를 꾸준히 해나가고 있음을 많은 연구결과가 입증해주고 있다. 당뇨교육이 필요한 이유는 당뇨는 합병증이 나타나기 전까지 뚜렷한 증상이 없어 방치하기 때문이다. 특별히 아프지 않고 불편한 것이 없어 관리를 등한시하다보면 합병증이 발생 해 실명, 다리 절단, 뇌졸중, 심장질환으로 삶의 질을 떨어뜨리는 것은 물론 생명까지 잃을 수 있다.

당뇨교육으로 얻을 수 있는 효과

첫째, 급성 합병증 예방을 비롯하여 효율적으로 당뇨병을 관리하는 방법을 터득하게 된다.

당뇨병으로 인해 생길 수 있는 저혈당, 고혈당, 케톤산증, 혼수 등과 같은 응급상황들은 교육을 통해

환자 스스로 대부분 예방하고 대처할 수 있게 된다. 교육의 효과에 대한 것은 당뇨병환자들의 입원일수 차이에서도 알 수 있는데 교육을 받지 않은 환자는 1년에 평균 5.6일 입원하는데 비해 교육을 받은 환자는 이보다 훨씬 적은 1.7일을 입원하는 것으로 나타났다.

둘째, 교육을 통한 당뇨 관리로 당뇨병성 만성 합병증을 예방할 수 있다.

미국에서 진행된 '당뇨 조절과 합병증에 대한 연구'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.

셋째, 교육을 통해 정신적, 심리적 안정감을 지닐 수 있다.

교육을 통한 당뇨병에 대한 명확한 인식은 당뇨병으로 발병할 수 있는 합병증에 대한 두려움을 줄여 주고, 당뇨병 관리에 있어 적절한 도움을 받을 수 있게 되며, 적극적인 당뇨병 관리 의지를 갖게 함으로써 건강하고 활기찬 생활을 영위할 수 있게 된다.

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, 인슐린주사를 투여하거나 당뇨약을 복용하는 환자는 당뇨병의 종류, 자기에게 맞는 당뇨 관리 기술, 생활의 변화에 따라 용량을 조절하는 법, 응급 시 대처법을 알아야 한다.

당뇨병은 환자 자신의 관리 의지가 가장 중요하지만 이에 못지않게 가족의 협조도 필요하다. 가족들은 당뇨병에 대한 기본지식 뿐만 아니라 평소 환자의 식사를 준비해주고 도움을 주기 위해 당뇨 식사요법, 응급 시 대처 방법, 다른 질병의 발생 시 대응법 등 당뇨병환자를 도울 수 있는 방법들에 대해 알아두어야 한다.

당뇨병 교육의 단계와 내용

◆ 1단계 : 진단 초기 교육

대부분의 당뇨병환자와 가족들은 당뇨병이라고 진단을 받았을 당시 당뇨병에 대한 지식이 거의 없는 경우가 흔하다. 초기부터 당뇨병에 대한 전반적인 것을 익히려는 것은 오히려 부담이 될 수 있으므로 초기에는 혈당측정법을 비롯한 당뇨병에 대한 일반적인 지식과 기본적인 사항만을 익히도록 한다.

◆ 2단계 : 심층 교육

당뇨병을 진단받고 기초교육을 받은 후 환자 스스로 당뇨 관리를 하면서 3~4주를 지낸 후에는 보다 자세한 지식과 정보의 필요성을 느끼게

된다. 당뇨병을 관리하면서 생활하는 중에 이러저러한 의문점들이 생기는데, 이때가 바로 심층 교육이 필요한 때다.

◆ 3단계 : 지속교육

진단 초기 교육과 심층 교육에도 불구하고 당뇨병 관리에 대한 모든 내용을 완전히 소화하고 이해하지는 못한다. 한번 교육받았다 해도 잊는 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 새롭게 습득해야 한다. 올바른 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. 전국 보건소에서 지역주민을 대상으로 당뇨교육을 진행하고 있다. 또, 당뇨협회와 학회에서도 공개강좌, 걷기대회, 박람회, 캠프, 캠페인 등 다양한 방법을 활용하여 시행하고 있다.

교육방법은 환자와 교육자가 1 : 1로 하는 개별교육과 여러 명을 대상으로 교육하는 집단교육이 있다. 개별교육의 경우 환자에게 필요한 교육을 받을 수 있다는 장점이 있으며 당뇨 클리닉이나 센터가 개설돼 있는 일부 병원에서 유료로 교육을 받을 수 있다. 대부분의 교육은 의사, 간호사, 영양사를 비롯한 약사, 사회복지사, 운동처방사가 교육팀으로 구성돼 교육을 실시하는 집단교육 형식으로 진행된다. >