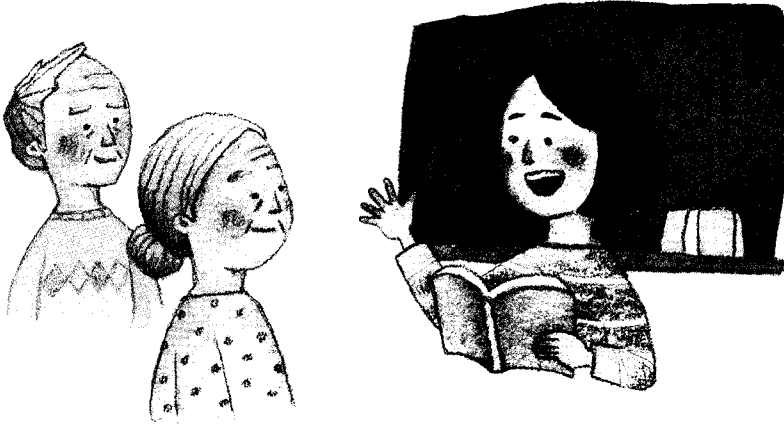


교육이 곧 치료!

당뇨 교육 왜 중요한가



당뇨병에 걸리면 합병증, 식이요법, 운동요법 등 갖가지의 교육을 권한다. 세계 보건기구 당뇨병 연구회에서도 '당뇨병환자와 가족들의 교육은 당뇨관리의 기초이며, 일반인들에게 교육하는 것은 당뇨병 예방이라는 측면에서 종합적인 성격을 가진다. 당뇨병에 대한 정확한 정보들이 다양한 일반인 수준으로 조절되어 제공되어야 한다'고 정의하고 있다.

당뇨 교육 꼭 받아야 하나

대학병원 중에는 식이요법이나 당뇨 교육을 이수해야 처방을 내리는 곳이 종종 있다. 이렇게 교육을 받는 환자들의 대부분은 '교육을 꼭 받아야 하나?' 하는 의문을 품을 것이다. 현대인은 바쁜 삶을 살고 있고 교육을 받는다고 해서 나에게 얼마나 도움이 될지에 대해 알지 못하기 때문에 교육을 기피한다. 그러나 당뇨병은 평생 관리해야 하는 질환으로 올바른 혈당관리와 합병증 없이 건강한 삶을 누리기 위해 다양한 지식이 있어야 한다. 게다가 당뇨병은 의학적 근거가 없는 각종 민간요법이 난무하고, 정보의 홍수로 어떤 정보를 얼마나 믿어야 하는지도 알 길이 없다. 이렇게 올바른 교육을 등지고 민간요법에 의지하거나 관리를 소홀히 하면 결국 불행한 내일을 맞을 수밖에 없다.

미리 예방하고 대처해야

당뇨병은 스스로 관리해야 하므로 식사, 운동, 약

물(경구 혈당개선제 또는 인슐린 주사) 등의 교육을 받는다. 당뇨는 혈당을 잘 조절하면 합병증 없이 건강한 생활을 누릴 수 있기 때문에 혈당조절을 위한 자가관리법에 대해 반드시 숙지해야 한다.

당뇨병은 병 자체보다 그로 인한 합병증이 더 무서운 질환이다. 당뇨합병증에는 갑자기 발생하는 급성과 수년에 걸쳐 생기는 만성으로 나뉜다. 저혈당, 고혈당, 케톤산증 등과 같은 급성합병증이 발생했을 때 교육을 받은 환자들은 스스로 예방하고 대처할 수 있는 능력을 갖추게 된다. 만성 합병증 또한 안정적인 혈당관리로 예방할 수 있다. 미국에서 진행된 '당뇨 조절과 합병증에 대한 연구'에 의하면 혈당을 정상 혈당수치에 가깝게 관리하면 당뇨병에 의한 합병증의 발생이 상당히 줄어든다고 한다.

현재 우리나라에서는 대부분 무료로 교육하고 있

으니 가까운 병원을 찾아 교육을 받으면 올바른 지식을 얻을 수 있다.

당뇨병 교육의 단계와 내용

당뇨병의 교육은 진단과 동시에 시작된다. 환자들이 가지는 각종 궁금증과 교육의 의욕을 증진시키기 위해 총 3단계로 나뉘어 교육을 시키게 된다. 먼저 당장교육은 진단 초기에 받게 되는 교육으로 당뇨병에 대한 지식이 거의 없는 경우가 많다. 그러한 까닭에 처음에는 당뇨병 자체를 부인하려고 화를 내는 등 불신, 격노, 불안의 반응이 나타난다. 그러므로 초기부터 당뇨병에 대한 전반적인 것을 익히려는 것은 오히려 부담이 될 수 있다. 따라서 진단 초기에는 혈당측정법을 비롯한 당뇨병에 대한 기본지식과 상황을 익히도록 한다. 두 번째 단계인 심층교육은 당장교육 후 3~4주가 되면 보다 자세한 지식과 정보의 필요성을 느끼게 된다. 당뇨병을 관리하면서 생활하는 중에 이리저리한 의문점들이 생기는데, 이때가 바로 심층교육이 필요한 때이다. 마지막으로 당장교육과 심층교육에도 불구하고 당뇨병 관리에 대한 모든 내용을 완전히 소화하고 이해하지는 못한다. 세월이 가면서 의학, 의료기 및 당뇨병 관리 방법이 변화하고 발전하기 때문에 이에 맞는 정보와 기술을 그때 그때 습득해야 한다. 즉, 바른 당뇨병 관리를 위해서는 지속적인 교육이 필요한 것이다.

한국당뇨협회와 함께하는 당뇨캠프

당뇨캠프는 당뇨병환자와 그 가족들을 대상으로 당뇨관리, 의료진 상담, 식사, 운동, 약물교육 등 의사, 간호사, 영양사 등 당뇨전문가들에게 교육을 받는 프로그램이다. 뿐만 아니라 같은 질환을 앓는 동료와 함께 생활하며 고립감이 해소되고, 경험을 나누며 마음의 안정감을 가지게 된다. 당뇨병환자들이 느끼는 두려움, 분노, 우울감 등을 캠프를 통해 극복하고 자신감과 독립심을 가지고 당뇨병의 자기관리에 목표의식을 가지게 된다. 결과적으로 적극적인 행동변화는 당뇨병환자의 삶의 질을 향

상시켜준다.


전문가들로 구성된 당뇨캠프

캠프 의료진은 당뇨전문의, 간호사, 영양사, 사회복지사, 운동처방사로 이루어진다. 먼저 당뇨전문의의 경우 진료를 담당하면서 환자들에게 당뇨병의 기본적 지식, 합병증, 약물정보 등을 가르친다. 또, 환자별로 개인 맞춤 상담을 진행하여 평소 궁금했던 것들을 속 시원히 풀 수 있는 시간을 가진다.

간호사는 인슐린 주사법, 응급처치, 발 관리, 올바른 자가혈당측정법 및 소모품 관리 등의 교육을 담당한다. 영양사는 캠프 기간 중 총 영양 부분을 담당하며, 환자들이 가장 어려워하는 식이요법을 가르친다. 이론적 교육으로는 식이요법의 원칙, 식사요령, 식품교환표 등 하루에 얼마나 섭취해야 하고, 주의해야 할 음식을 알려준다. 캠프 기간 동안은 당뇨부페로 식사하는데, 자신에게 맞는 칼로리를 처방받아 그 양에 맞게 먹도록 영양사가 개인별로 지도해 주기 때문에 많은 도움이 된다.

당뇨 교육을 어디서 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. 병의원의 당뇨교실의 일정과 세부사항은 P73을 참고하면 된다.

정부에서도 당뇨병 유병률이 전국민의 10%를 넘어서면서 ‘국민병’으로 대두되자 ‘당뇨병 예방 홍보’를 위한 정책과 지원에 적극 나서고 있다. ‘당뇨병 예방 홍보’를 위한 국가사업의 일환으로 전국 보건기관에서는 지역주민 대상으로 당뇨교육, 걷기이벤트, 뷔페 등 다양한 당뇨병 프로그램을 진행하고 있다. 

글/ 김선주 기자