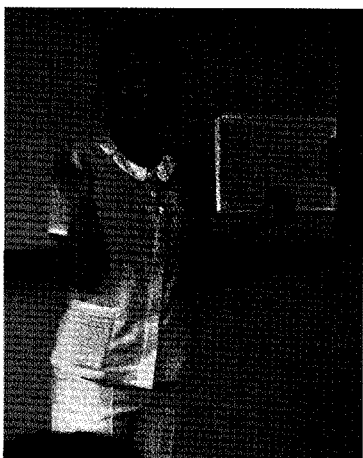


오래된 역사를 자랑하는 국립중앙의료원 당뇨교실

82년 국내 종합병원 중 처음으로 '당뇨교실'을 연 국립중앙의료원 당뇨병센터는 당뇨병에 대한 기초적 지식을 당뇨전문의가 강의하고, 환자의 자가관리, 식이요법에 대해 간호사와 영양사가 돌아가며 무료로 교육하고 있다. 이곳에서 교육받은 환자가 총 40여만 명에 육박할 정도로 많은 당뇨병환자들이 국립중앙의료원의 당뇨교실을 거쳐 갔다.



강미령 간호사의 발관리 설명

여름철 발을 사랑하자

당뇨교실의 첫 번째 강의는 강미령 간호사의 '당뇨병 환자의 여름철 발사랑 수칙'과 '당뇨병 환자의 운동'

으로 시작되었다.

“당뇨병환자는 족부질환에 많이 걸리므로 매일매일 발을 어루만지고 관리해주어야 합니다. 또한, 발 건강은 대한당뇨병학회에서도 파란 양말 캠페인을 벌여 홍보하고 있습니다.”

강 간호사는 대한당뇨병학회에서 발표한 10가지 발 건강 수칙을 기준으로 발 관리법에 대해 설명하였는데, 학회에서 발표한 발 관리 수칙은 다음과 같다.

- 당뇨병환자 여름철 발 관리 수칙 -

1. 덥다고 맨발로 다니면 안 되므로 실내·외에서 항상 양말을 착용해 발을 보호합니다.
2. 계곡, 해수욕장 등을 맨발로 걸거나 맨발로 물놀이를 하는 것을 삼갑니다.
3. 양말은 땀 흡수가 잘 되는 면양말을 매일 갈아 신습니다.
4. 신발은 살짝 넉넉하고 통풍이 잘되는 편한 운동화나 가죽신을 신습니다.
5. 슬리퍼나 샌들은 발 보호용으로 부적합하므로 피합니다.
6. 여름에 많이 먹게 되는 과일 등은 혈당관리에 좋지 않으므로 삼가며 금연, 금주합니다.
7. 매일 발을 씻고 잘 말린 후 가벼운 로션을 발라 보습합니다.
8. 하루 한 번, 자기 전에 자신의 발 상태를 주의 깊게 점검합니다.
9. 작더라도 상처, 무좀, 물집 등이 생기면 자가 치료를 삼가고 즉시 주치의와 상의해 치료합니다.
10. 유난히 다리와 발이 화끈거리거나, 저리고, 무감각한 당뇨병성 신경병증 통증이 나타나면 족부질환 합병증 가능성이 높아지므로 이런 증상이 있다면 즉시 주치의와 상의합니다.

출처 : 대한당뇨병학회

“신발을 살 때는 저녁에 사는 것이 좋습니다. 활동을 하다 보면 발이 부어 아침과 저녁의 발 사이즈가 다르기 때문입니다. 또, 발을 관찰할 때는 거울을 이용하여 잘 안 보이는 부분까지 구석구석 관찰하는 것도 하나의 방법입니다.”

운동 무조건 좋을까?

발 관리의 강의를 마치고 ‘당뇨병환자의 운동’에 대한 설명이 이어졌다.

“운동은 자신의 목표를 설정하는 것이 가장 중요합니다. 그리고 주치의와 상의해서 운동량을 정하는 것이 좋습니다. 운동빈도와 강도, 시간, 형태에 대한 처방을 받아 올바르게 운동하는 것이 현명한 방법입니다.”

운동은 혈당을 낮추고 심혈관계 위험 요인을 감소시키기 때문에 당뇨병환자에게는 필수적인 요소이다. 운동을 하면 근육의 포도당 흡수가 증가하고, 스트레스가 해소되며, 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 효과가 있다.

“현대인은 따로 시간을 내서 운동하기가 상당히 어렵습니다. 그렇기 때문에 생활 속에서 활동량을 늘리는 것도 하나의 방법이죠. 한 정거장 먼저 내려 걸거나, 일하는 중간에 5분이라도 서서 체조를 해주어 신체활동을 늘리는 것도 운동에 포함됩니다.” 합병증 환자는 운동할 때 특히 주의해야 한다. 망막병증 환자는 힘든 운동을 하면 망막박리와 유리체 출혈이 발생할 위험이 있으므로 피한다. 자율신경병증환자는 저혈당이 오더라도 잘 느끼지 못해 위험하며, 말초신경병증을 앓는 환자는 체중 부하(윗몸 일으키기, 철봉 등 자신의 체중을 이용하는 운동) 운동을 금해야 한다.

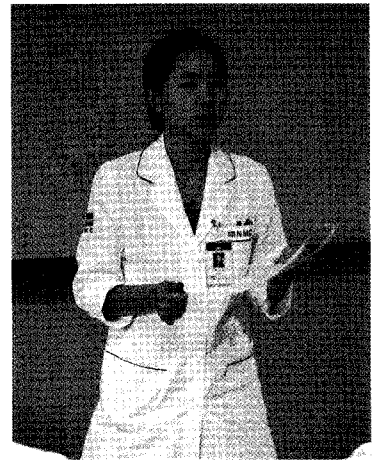
보양식 섭취 이렇게

간호과의 강의를 끝나고 영양과의 수업이 이어졌다. ‘당뇨병환자의 보양식섭취’ 수업을 맡은 진소라 영양사는 당뇨병의 식사 3대 법칙인 “제때, 골고루, 적당히”를 외치며 수업을 시작했다.

“오늘 초복을 맞이해서 보양식 섭취법에 대해 강의하

도록 하겠습니다. 먼저, 삼계탕은 800~900 Kcal로 칼로리가 높기 때문에 섭취하는 데 주의가 필요합니다.”

삼계탕을 먹을 때는 찹쌀 1공기 이상 먹지 않도록 하고, 닭 껍질은 콜레스테롤이 많으므로 먹지 말아야 한다. 또, 야채가 부족하므로 김치나 깻절이와 같이 먹거나 다음 끼니에 보충해 주어야 한다.



보양식 섭취 강의중인 진소라 영양사

“당뇨병환자들이 보양식으로 개고기를 먹어도 되는지 많이 궁금해합니다. 보신탕은 다른 육류에 비해 불포화 지방산이 많고, 야채가 많이 들어가 한 끼 식사로 적절합니다.”

그 외에 추어탕이나 선지 해장국도 밥 한 그릇과 같이 먹으면 한 끼 식사로 부담 없이 먹을 수 있다. 이어 진 영양사는 “여름철 기운을 회복하는데 제철 채소가 제격이니 썩갓, 오이, 상추, 부추 등을 많이 먹도록 합니다. 특히 야채는 알록달록하게 먹어야 건강에 이로우니 색깔이 야채로 건강을 지킵시다”며 강의를 끝마쳤다.

당뇨교실에 참가하려면

국립중앙의료원의 당뇨교실 수업을 듣는 환자들은 대부분 장기간 수업을 꾸준히 받는 환자가 많아 수업의 호응도가 높았다. 또한, 혈당관리가 잘 되고 당뇨병에 대한 지식도 높은 편이었다.

국립중앙의료원은 3층 당뇨병교실에서 매주 화, 목 오후 1시 반부터 3시까지 당뇨교실을 운영하고 있다. 올바른 당뇨 교육을 받고 싶다면 한 번쯤 참여해보는 것이 좋겠다. ☎

당뇨교실 문의 : 02-2262-4830

글/ 김선주 기자