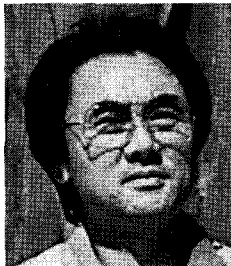


단계별 분반교육등 다양한 방법 모색할 시기

당뇨와 같이한지가 어언 3년이 지났습니
다. 이젠 스스로 식사요법과 운동요법 그리
고 약물요법(인슐린 주사)도 행하고 있습
니다. 모두가 그동안 병원에서 받은 당뇨교
육과 의사선생님과의 상담 덕분이며 아울러
입원했을 때의 많은 경험과 책을 수시로 본
것도 못지않게 도움이 되고있는 것 같습니
다.



강임중

**당뇨교육과 당뇨 관련책자, 혈당관
리에 큰 몫해**

그런데 요즘은 안타깝게도 교육과 병원
검사도 제대로 받지않고 있습니다. 왜 그렇
게 되었나를 한번 생각해보니 자가혈당측정
기를 구입하여 스스로 혈당측정을 할 수 있
다 보니 마음이 느슨해져서고, 또 하나는
열심히 직업에 종사하다 보니 병원 한번 가

기가 그렇게 쉽지않아 그렇다고 변명을 할 수 있겠습니까.

현재 본인은 혈당조절이 만족한 선에서 유지되고 있는 것도 아니고 또 혈당검사만이 만능이 아니라는 것도 잘 알고있어 사실 병원에 자주 못가는데 좀 걱정이 됩니다.

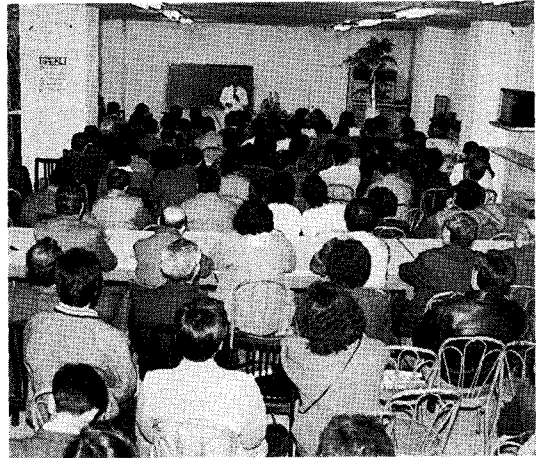
그런데 요즈음 병원에 가면 너무나 기대에 어긋나는 점이 많습니다. 진료를 받기위해 기다리는 시간이며 환자가 줄지어 대기하고 있다보니 의사선생님과 상담도 넉넉히 이루어지질 않습니다. 심지어 간호사가 빨리 상담을 끝내도록 눈치를 주는 병원도 경험해 봤습니다.

이런저런 주위여건이 안좋다보니 환자는 기대했던만큼 만족스런 상담을 또는 치료를 받지 못했다는 기분으로 병원을 나오게 되고 더욱이 당뇨환자는 이것이 곧 스트레스로 작용하여 혈당이 오르락 내리락 할 수도 있을 것입니다. 또한 일부 환자는 병원을 자주 갈곳이 못된다는 푸념을 늘어놓을 수도 있을 것입니다.

상담시간 부족으로 불만쌓여

본인이 3년전 병원에 입원했을 때의 일입니다. 6~7명의 당뇨환자와 약20일간 생활을 같이 했는데 그중 한사람이 매우 중환자였습니다. 허리를 제대로 펴지 못하고 혼자 걷기조차도 힘든 환자였습니다. 아마 합병증이 심했던 모양입니다.

지금 기억으론 40단위 인슐린주사를 맞고 있었는데 그 환자의 불만이 대단했습니다. 이유는 간단했습니다. 입원을 몇달째



했는데도 조금도 차도가 없다는 것입니다. 치료받는 것도 매우 맘에 안들어했고 결국 화를 내며 퇴원하는 것을 봤는데 그때 환자들의 이야기가 당뇨가 심한 사람, 즉 혈당조절이 잘 안되는 사람이 쉬러오는 것 밖에 다른것이 없다고 했습니다.

본인은 그때 입원이 처음이라 유심히 몇 사람의 치료받는 것을 눈여겨 봤는데 다 똑같이 정해진 시간에 칼로리를 계산하여 식사를 하고 간식하고, 운동하고, 쉬고, 그리고 교육받고, 혈당검사하고, 검사결과에 따라 인슐린 주사량을 조정하고...

그러나 환자가 바라는 마음은 그정도가지고는 모자란다고 생각하며 본인도 그때 뭔가 부족함을 느꼈습니다.

의료진의 기계적·기술적 치료태도는 아무효과도 없어

병원에서 실시하는 당뇨교육도 한번 생각 해볼 필요가 있는 것 같습니다. 교육의 내



항상 기초과정만

하는 것같이 자연히 중복 교육이 되어 흥미가 없어집니다.
물론 이 기초적인 교육만 잘받아 그대로 실천만 한다면 더 무슨교육이
필요하랴라고 말할 수 있겠지만 그래도 욕심에서 이 기회에
나름대로 몇가지 희망사항을 적어봅니다.



용을 보면 몇년전이나 지금이나 새로운 것
을 찾아보기가 어렵고 또 병원간에도 무슨
특징이 없이 강사의 강의방법만 조금 다를
뿐 그 내용은 거의 비슷한 것 같습니다.

다시말해 항상 기초과정만 하는 것같이
자연히 중복교육이 되어 흥미가 없어집니
다. 물론 이 기초적인 교육만 잘받아 그대
로 실천만 한다면 더 무슨교육이 필요하랴
라고 말할 수 있겠지만 그래도 욕심에서 이
기회에 나름대로 몇가지 희망사항을 적어보
입니다.

교육은 기초단계에서 다음단계로 넘어가
는게 상식같은데 당뇨교육도 기초교육을 받
은 분은 그다음 단계로 넘어갈 수 있는 프
로그램이 있어야 한다고 생각합니다.

당뇨병은 수많은 요인에 의해서 혈당도
변하고 합병증도 생기고 한다고 배웠는데
이 많은 요인들은 사람에 따라 다 다르므로
자기한테 맞는 관리법을 배우고 익혀 실천
하는 것이 매우 중요하다고 생각합니다.

체격이 표준에서 많이 벗어난 사람은 기성
복을 사 입을 수가 없어 자기체격에 맞도록
옷을 맞춰입어야 하듯이 당뇨병을 가진 사
람은 표준체격을 벗어난 사람과 같으므로
식사나 운동·약물요법도 자기에게 맞도록
맞추어야 합니다.

환자분류에 따른 단계적 소집단교
육 실시됐으면

이것이 다음단계에 해야될 교육이 아닌가
싶습니다. 교육전문가가 아닌 당뇨환자로써
다음과 같은 교육방법이 어떤가 생각해 보
니다.

먼저 교육대상자를 분류(층별)합니다.

- 기초교육을 받아야할 사람
- 식사요법만으로 혈당을 조절할 수 있는 사람
- 인슐린주사를 맞고있는 사람
- 합병증이 있는 사람 등등으로,

다음은 이렇게 최소한의 분류를 한 다음
팀에 맞는 교육프로그램을 짜는 것입니다.
그속에는 질문할 기회도 많이 갖고 경험담
을 — 현재 관리하고 있는 방법 — 발표할
기회도 갖게하면 자기관리방법과 비교가 되
어 좋은 관리방법을 흥미있게 찾을 수 있을
것이라고 생각합니다.

여기엔 물론 의사선생님의 충고와 과학적
인 설명 그리고 정보, 데이터 등이 동원될
것이고 이렇게되면 매우 훌륭한 교육이 될
것 같다는 생각입니다. ☐