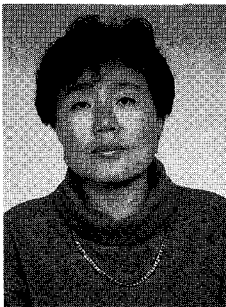


당뇨병 교육을 나는 이렇게 생각한다

환자, 보호자, 의료진들의 원활한 의견 소통이 이루어져야

실로 완전한 치료가 실행되어질 때의 그 혜택을 누리기 위해 합병증을 막기 위한 노력은 계속되어야만 한다. 당뇨병을 가진 모든 환자들이 모든 교육을 통해 혈당을 정상화시키는 노력으로 그 혜택을 누리기를 바라는 마음 간절하다.



설명중
연세소아당뇨
푸른살 어머니회 회장

섭취한 음식을 제대로 이용하지 못하는 당뇨병은 참으로 안타깝지만 아직도 완치할 수 있는 병은 아닌 것이다.

식품의 산업화로 인한 영양섭취 과잉으로 당뇨병 환자는 계속해서 증가할 것으로 생각된다.

그러나 소아당뇨는 그 이유를 달리하고 아직 정확한 원인이 밝혀져 있지 않기 때문에 지금까지는 다만 최선을 다해 혈당을 조절할 뿐이다.

간단하게 이야기하면 우리 혈액내에 정상치 이상으로 높아진 고혈당 상태이며 우리는 이에 대한 부분 부분을 정확하고 올바르게 교육받아야 하고 실천해야만 한다.

무엇보다 자신의 노력과 배움을 통해 당뇨병을 이해하고 자신에 맞는 인슐린 주사요법과 식사요법 그리고 운동요법 실천을 게을리하지 말아야 하며 잘못된 건강법이 나 민간요법에 현혹되지 말고 지속적으로



당뇨병 전문의의 지도를 받으며 몸의 건강 상태를 기록, 비교하여 실질적이고 개선적인 자기건강관리를 터득해야 하겠다.

그 첫째는, 주사요법으로 인슐린치료를 목적으로 환자에게 적절한 주사량을 주입하므로 혈당을 정상범위로 유지하며 당뇨병으로 인한 합병증을 예방하며 합병증을 최소한으로 줄이고자 하는 노력이다.

보통은 하루에 한, 두번 주사하는 중간형 인슐린을 사용하고 있지만 보다 적극적인 방법으로 저혈당의 위험을 갖고 있지만 하루에 세, 네번 주사하는 속효성 인슐린 사용이 혈당조절이 잘되는 것을 알 수 있다.

또한 저혈당시의 위급한 상황을 위하여 짧은 시간이나마 의식을 회복시켜 처치할 수 있도록 글루카곤 주사약을 준비해두는 예비도 필요하다.

두번째는, 식사요법으로 음식물이 우리 몸에서 포도당으로 변하여 혈액속으로 흡수되어 에너지로 바뀌기 때문에 혈당을 정상으로 유지하기 위해 철저히 지켜야만 하며 균형잡힌 적절한 식사습관으로 신체건강을 증진시키고 합병증을 예방하는 근본이 된다.

그러기 위해서는 환자 자신의 몸에 맞는 하루의 식사량과 처방열량 또한 식품교환표는 자유로이 이용할 수 있어야 하겠다.

식사관리에는 다른 요법보다도 수없이 많은 망설임과 갈등을 겪게 하며 더욱 많은 자제력과 인내를 요구한다.

세번째는, 운동요법으로 체중조절과 혈당

조절에 매우 중요하다.

운동요법은 혈당을 감소시켜 주므로 더욱 몸의 상태를 건강하게 유지시켜 준다는 것을 항상 생각해야만 하며, 특히 당뇨환자에게 있어서의 운동은 인슐린이 하는 일을 덜어 준다는데 그 뜻이 더하다.

운동의 정도는 쉽게 생각해서 등에 땀이 촉촉하게 배는 정도를 적합하다고 하겠다.

식전에 저혈당이 오는 정도의 과도한 운동은 피해야 하며 또한 혈당이 300mg/dl 이상 올라가는 경우에는 운동을 피해야 하는 것도 실천해야할 부분이다.

이렇듯 주사요법, 식사요법, 운동요법외에도 소아당뇨 환아를 위한 적절한 치료를 위해 전문의사, 간호사, 영양사, 운동치료사, 사회사업과, 레크레이션치료 등 모든 분야에 장기간의 교육을 필요로 한다.

그러므로 환자 본인이나 보호자가 교육받지 않고서는 효과적인 치료를 기대할 수 없다.

식사요법에도 이전의 열량제한에 얽매이던 수준을 탈리해 성장하는 시기의 소아당뇨 환아에게는 적절한 칼로리와 부족되지 않을 단백질섭취 등 리듬이 이루어지도록 해야하며 무조건 먹지않던 방법에서 섭취할 열량에 대한 처치후 섭취하는 교육과 실천하는 방법에 익숙하도록 하는 것도 한 방법이라 하겠다.

왜냐하면 혈당은 먹는 음식 뿐만 아니라 먹지 못하는 데서 오는 혈당상승도 비중을 많이 차지하므로 모든 교육을 고루고루 습득해 두는 것이 좋겠다.

홍보가 미비한 나머지 전염병이나 간질병과 같이 취급하는 이도 있으며 환자 자신이 치료에 전혀 무관심한 사람도 많은 것으로 알고 있다.

생활수준이 향상되면서 건강에 대한 관심이 높아지고 있지만 아직도 다수의 사람들이 건강에 대한 지식과 정보가 부족한 때문에 예방이나 간단한 처치마저도 되지 않고 있는 실정이다.

의사의 지시에 따라 치료받아야 할 환자들이나 그 보호자들이 더러는 민간요법이나 과대광고에 의해 건강보조식품들을 치료식으로 오인하여 오히려 병을 악화시키는 경우도 있다고 한다.

이러한 시점에서 건강에 대한 정확한 정보의 전달과 개발, 교육전문지 보급이 필요하며 환자와 보호자들간의 정기적인 만남이 요구된다.

자신들이 직접 경험하지 않은 병태를 이야기 하므로써 직접, 간접 경험을 통해 이론이 아닌 실생활에서 경험한 모든 긴급 상황에 대처할 수 있는 사고력이 생기는 산교육이라 여겨진다.

먼저 경험한 일들에 대해 자연스럽게 이야기 하므로 평소의 긴장감도 풀며 같은 상황에 처했을 때 상대방의 방법을 관찰함 또한 어떤 교육보다도 큰 힘이 될 수 있으리라 본다.

겉으로 전혀 나타나지 않는 당뇨병 자체로는 사망하지 않는다는 안일한 생각을 바로 잡는데 교육이 절대적이다.

당뇨병으로 인한 합병증은 눈으로 오는

망막증, 신장·신경계통에 오는 운동신경, 자율신경 그의 모든 이름으로 그 기능을 상실시키고 그 연유로 사망을 부르는 경우에 까지 이르게 된다.

특히 소아당뇨 환자들은 대부분이 인슐린 의존형이어서 인슐린 주사를 맞아야 하며 그 수는 점차로 늘어 자주 접할 수 있게 되어가고 있다.

더욱이 어린 환자들은 당뇨병에 대한 이해 부족으로 철저한 혈당조절이 어려운 상태이므로 온 가족이 함께 노력하지 않으면 안되는 실정이다.

이러한 어려움을 극복하기 위한 한 방법으로 캠프 또한 큰 비중을 차지하고 있고 개인마다 건강상태를 파악한 후 문제점도 지도할 수 있는 좋은 계기가 되며 아주 바람직한 모임이라 여겨진다.

공동생활을 통하여 자신을 느끼며 규율을 배우고 교육활동을 몸에 익히는 소아당뇨환자 캠프는 일반 캠프와는 달리 사회적 심리적 적응, 당뇨병의 상태와 치료 및 정기검사에 관해 지도하므로써 정상적인 생활을 하게 하는데 그 목적을 둔다고 한다.

이러한 것들이 쉽게 이해되지 않겠지만 환자입장에서 당뇨병이 진단된 이후 정신적으로 위축되게 되며 심리적으로 집단생활에 적응이 어려운 자기중심적으로 성격이 바뀌기 쉽고 쉽사리 열등감을 갖게 되며 불안감 등 또한 떨쳐 버리지 못하는 보통 생활에서 어긋나는 모든 행동들을 느낄 수 있으며 또한 부모 입장에서도 그 진단은 충격이 되고 죄책감까지도 갖게 되는 경우가 거의 그렇



다.

그로 인해 지나치게 환아를 보호하려 하고 나약하게 만들고 항상 고민하며 불안한 마음으로 가정을 더욱 어렵게 할 수도 있다.

이러한 모든 문제점을 해마다 거듭되는 캠프를 통해 같은 입장에 처해 있는 동료들과의 생활과 교육을 통해 부모가 모르고 있던 것들을 체험을 통해 자신을 다스리고 자신감 또한 얻게 되기도 한다.

이러한 모든 교육 하나 하나가 모여서 자신을 지킬 수 있는 힘을 갖게 하며 합병증을 근접하지 못하게 하는 방패가 되리라 믿는다.

실로 완전한 치료가 실행되어질 때의 그 혜택을 누리기 위해 합병증을 막기 위한 노력은 계속되어야만 한다.

당뇨병을 가진 모든 환자들이 모든 교육을 통해 혈당을 정상화시키는 노력으로 그 혜택을 누리기를 바라는 마음 간절하다.



당뇨정보센터

교육프로그램안내

당뇨정보센터는 약사, 간호사, 영양사 등으로 구성된 당뇨전문상담팀이 당뇨에 관한 궁금한 사항들을 상담하고 있으며, 정기적인 교육 프로그램을 개설, 무료건강강좌도 실시하고 있습니다.

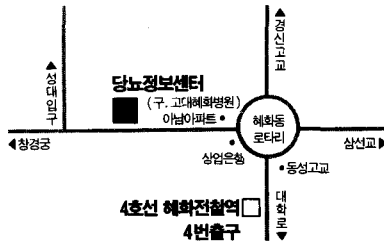
• 상담프로그램

- 영양분과 : 이희주 영양사
- 간호분과 : 문지현 간호사
- 약제분과 : 차미정 약사

• 전화상담 : 매일 오전 9시~12시

전화 : 02-745-2421 ~ 3
02-747-6253
FAX : 02-745-0349

• 장소안내 서울 종로구 명륜동2가 8-28호 (혜화동로타리에서 성대입구방면으로 50m)



• 특전

직접 방문하여 상담하시는 분께는 만화로 보는 당뇨병, 합병증, 당뇨병을 잘 다스리는 방법중 1권을 무료로 드립니다.