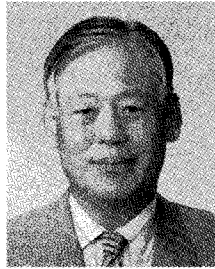


당뇨병을 공부합시다!

— 당뇨병이 어떤 병인지를 우선 알아야 한다 —



이 상 종

강북삼성병원 내과 부장

당뇨병은 일생동안 앓는 병이며 당뇨병과의 싸움은 지구전이기에 때문에 당뇨병에 걸리면 환자는 우선 당뇨병에 대한 공부를 해야 한다.

당뇨병에 대하여 지식을 얻고 이해를 갖는 것은 적의 상태와 전력을 아는 것과 마찬가지로. 당뇨병과 싸워 이기기 위해서는 먼저 당뇨병에 대한 모든 것을 알아야 한다. 당뇨병환자에 대한 교육이 특별히 필요한 것은 이러한 이유 때문이다.

환자로서의 자각과 이해

당뇨병의 치료는 환자가 스스로 '자기는 환자다'라는 사실을 인식하는 것에서 출발해야 한다. 다른 병들은 한번 걸렸다가도 낫기 때문에 일시적으로 환자가 되는 것이지

만 당뇨병은 체질적인 병이어서 한번 걸리면 일평생 완치되지 않으므로 말하자면 종신환자가 되어야 하는 병이다. 이 병은 일생 완치되지는 않지만 그 대신 올바른 치료로 잘 조절하면 보통 건강한 사람과 다름없는 생활을 하면서 일생을 살 수 있다는 특징이 있다.

당뇨병환자이면서 훌륭하게 사회활동을 하고 행복한 가정생활을 누리고 장수한 사례는 얼마든지 있다. 이와 반대로 이 병에 대한 올바른 지식이 없어 걸음으로 나타나는 증세의 변화에 놀라기도 하고 때로는 일시적으로 없어진 증세를 병이 완쾌된 것으로 속단하고 치료를 중단할 뿐 아니라 무절제한 생활을 하여 다시 병세가 악화되고 여러 가지 합병증이 생겨 비참한 결과를 자초하는 사람도 많다.

그래서 당뇨병에 대한 올바른 지식과 자각이 요구되며 그리고 당뇨병에 걸리면 새로운 생활이 필요한 것이다.

당뇨병환자가 꼭 지켜야 할 사항

치료를 중단하면 증상이 다시 나타나기 때문에 당뇨병이란 낫지 않는 병이니까 치료해도 소용없다고 단정하고 치료를 게을리하면 실패한다.

당뇨병은 잘 조절하면 모든 증상이 일단 없어지는데 이것을 보고 치료를 중단하는 사람이 있다.

그러나 이것은 아주 잘못된 생각으로 만약 그 잘못을 깨우치지 못하면 당뇨병 증상은 다시 나타날 뿐 아니라 악화될 수 있다. 올바른 치료와 요양생활을 계속하는 것만이 건강한 생활의 유지가 가능해진다는 사실을 깊이 인식해야 한다.

당뇨병은 느끼지 못하는 사이에 합병증이 생기고 천천히 악화되는 병이다. 이것을 막기 위해서는 정기적으로 의사의 진찰을 받고 항상 그 지시에 따라 바른 치료와 생활을 도모해야 한다.

반드시 의사의 지시에 따른다.

이 병의 치료를 살아있는 동안 쉬지 않고 계속해야 한다는 생각을 갖는데 여기에는 상당한 각오와 자제심이 요구된다. 이러한 마음가짐이 갖추어졌을 때에는 당뇨병에 대한 치료나 생활자세의 변경은 그렇게 어려운 일이 아니다. 오히려 새로운 일상생활을 통해서 기쁨과 즐거움을 누릴 수도 있는 것

이다.

의사는 환자가 가는 길을 알려주는 교통순경과도 비슷하다. 의사의 지시에 따르지 않고 멋대로 가는 길은 결코 가서는 안되는 잘못된 길일 수 있다.

의사는 환자의 병과 그 증상에 따라 정밀한 검사결과를 토대로 해서 엄정하게 판별, 환자가 실행해야 할 치료방침과 지킬 사항을 가르치는 역할을 한다. 말하자면 증세에 따라 식사요법만으로 조절이 되는가 안되는가, 먹는 약이 필요한가 아닌가, 인슐린주사를 맞아야 할 것인가 아닌가를 판단하고 그 방법을 가르쳐 준다.

식사요법에 대해서는 식사의 양과 식품의 종류에 대해서 가르쳐 주고 운동, 휴식, 계절에 따른 주의사항 등도 가르쳐 준다. 이러한 의사의 지시사항들은 당뇨병환자가 건강인과 똑같은 사회활동이나 가정생활을 영위할 수 있도록 해주는 것이며 환자는 이를 지킴으로써 새로운 삶에 대한 기쁨과 보람을 느끼게 되는 것이다.

만약 환자가 의사의 지시를 따르지 않고 멋대로 생활하다가는 치료의 효과는 기대할 수 없고 병세는 악화의 길을 치닫게 되어 마침내 생명을 단축하는 결과를 자초하게 되는 것이다.

정기검사를 받는다.

입원환자에 대해서는 충분한 관리가 되지만 자택요양 중인 환자는 환자가 의사의 지시대로 올바른 치료를 하고 있는지 그리고 내복약이나 인슐린의 치료효과가 어떻게 나타나는지 알 수가 없다.

때문에 의사는 자택요양 환자에 대해서 1주일에 1회 또는 2주일~1개월에 1회 병의 경과에 따라 병원에 와서 정기검진을 받도록 하고 있다. 그러나 환자 중에는 이러한 의사의 지시를 열심히 따르는 환자가 있는가 하면 그렇지 않은 환자도 있다.

치료의 효과가 다소간 나타났을 때 흔히 환자들은 바쁜 생활에 쫓기다가 정기검진을 잊어버리고 얼마 뒤 증상이 나빠져 다시 병원을 찾는 수가 적지 않다. 물론 이렇게 정기검진을 잊어버린 환자들이 나중에 다시 치료를 재개하여 상당한 효과를 보는 수도 있지만 회복이 안되는 합병증에 걸려 점점 어려운 병 속으로 빠져드는 환자도 있다. 정기검사를 받는 것이 곧 당뇨병 치료의 한 방법이란 것을 명심해 둘 필요가 있다.

개인지도를 받는다.

당뇨병이란 진단이 내려지게 되면 의사는 먼저 많은 시간을 할애하여 환자에게 당뇨병에 대한 설명을 들려 준다. 그러나 다른 환자들이 기다리고 있는 바쁜 진료실에서 의사는 한사람의 환자에게 많은 시간을 줄 수는 없는 실정이기 때문에 어떤 의사는 책을 주거나 참고서적 같은 것을 소개해 주는 경우도 있다.

당뇨병에 대한 개인지도를 받은 환자는 요양경과가 좋다는 일반적인 자료가 있다. 물론 개인차는 있다.

예컨대 교육정도, 생활환경, 환자의 성격에 따라 같은 내용의 지도를 받았어도 그에 대한 이해의 정도는 모두 같을 수가 없는 것은 당연한 일이기도 하겠다. 선진국에서는 병원

을 찾아오는 초진 환자에게 당뇨병에 대한 개인교육을 실시하고 있는 데가 많다. 사실은 이 교육이야말로 치료에 앞서서 우선해야 할 당뇨병 극복의 지름길이라 할 수 있다. 그러나 우리나라의 현실은 여러 가지 사정 때문에 아직은 딱 미온적이어서 앞으로 좀 더 널리 확대해 나가야 할 과제라고 생각된다.

당뇨병교실에 참여한다.

선진국에서는 이미 오래 전부터 큰 병원에서 「당뇨병교실」을 개설하고 전문의가 주축이 되어 간호사, 병리기사, 카운셀러, 영양사들이 협동하여 장기 또는 단기 과정의 실질적인 당뇨병에 대한 집단교육을 하고 있는 곳들이 많다.

물론 우리나라에서 큰 병원이나 개인 클리닉에서도 작게 당뇨병교실 같은 것을 운영하고 있는 데가 적지 않지만 아직도 선진국에 비하면 규모도 적고 그 내용이나 전담분야의 인력들도 부족한 상태이므로 앞으로 많은 발전을 기대하고 있다. 대개 월 1회 정도 실시하는 이 교실에서 당뇨병에 대한 발병원인부터 시작하여 합병증, 요당 또는 혈당측정, 치료, 예방에 이르기까지 여러 가지 지식을 가르치고 환자와 질의응답도 하게 된다.

또 이 자리에서는 환자들의 체험담도 주고받음으로써 당뇨병 조절에의 새로운 체험과 그릇된 인식들, 어려운 문제점들을 토론하기도 한다. 그리고 환자들은 이 자리에서 서로 친숙해지는 계기가 되어 어려운 일이 있을 때는 서로 돕는 협조관계가 성립되기도 한

다. 그래서 당뇨병환자들 상호간에 서로 모여 당뇨병에 대하여 연구하고 서로 돕기 위한 당뇨병협회 같은 것이 우리나라에도 이미 구성되어 활발히 움직이고 있다.

다시 말해서 당뇨병의 관리는 옛날에는 의사가 진단하고 의사가 검사하고 치료하면서 경과를 지켜보는 것이 오로지 하나에서 끝까지 의사 혼자 전담하는 일인 것처럼 인식되었으나 현재는 많은 개혁이 이루어져서 의사는 오로지 환자의 병을 조절, 감독, 지도해 주는 사령탑의 역할을 하면서 당뇨병환자 자신이 자기가 이 병의 주치의라는 생각을 잊지 말고 진단이나 치료 그리고 조절해 나가는데 자신이 적극적으로 협조해 나가야 하며 거기에는 가족들의 이 병에 대한 이해나 협조가 절대 필요한 동시에 간호사, 영양사, 심리학자들의 지도를 받는 자세가 필요하다.

시청각 교육을 이용한다.

더욱 쉽게 더욱 요령껏 당뇨병에 대한 지식을 얻기 위하여 여러 가지의 시청각 교육도 필요하다.

■책자 : 당뇨병에 관한 체계적인 책을 구해 여러 번 숙독하면서 이해하기 힘든 부분은 병원을 방문하거나 당뇨교실에 참석하였을 때 질문을 해서 궁금증을 덜도록 하는 것이 좋겠다.

■영화 : 당뇨병에 관한 지식이 영화화되어 당뇨병교실에서 상영되거나 비디오테이프로서 공급되기도 하는데 이 내용들이 외

국 것들이 많은 현실에서 우리나라 나름대로의 내용으로 이루어질 것이 시급하게 요망되는 바이다.

■라디오·텔레비전 : 가끔 가정의학 시간 같은 프로그램에서 당뇨병에 대한 방송을 하고 있으나 단편적이어서 당뇨병에 대한 지식을 충분히 얻기에는 부적당하다. 오히려 잘못 해석하여 뜻하지 않은 피해를 가져오는 일이 이따금 있기도 하다.

경우에 따라 교육을 위해 입원을 한다.

어떤 의사는 처음으로 발견된 환자들 중 여러 가지 방법으로 지도를 했어도 그 관리 방법이 여의치 않거나 잘 조절이 안되고 있을 경우에 입원을 권하여 교육과 함께 적극적인 치료방법을 시행하는 경우도 있는데 별로 중증도 아니고 특별한 검사를 할 필요도 없는데 초진 환자에게 단기간 동안 교육을 목적으로 입원을 권하는 경우도 있다.

특히 교육적 입원을 하게 된 환자는 이 기간 동안 병원에서 의사나 간호사, 영양사 또는 같은 병을 앓는 동료 환자로부터 당뇨병에 대한 공부를 할 수 있는 기회가 생긴다.

특히 미국에서는 이 교육적 입원이 제도적으로 시행되는 경우가 많다.

물론 이 제도는 환자에게 경제적인 부담을 주어 우리나라와 같은 실정에서는 다소 이른 감이 없지 않으나 장기적인 안목에서 볼 때 이 교육적 입원은 환자에게 커다란 교육적 효과가 있으며 당뇨병 조절을 성공적으로 이끄는 수단이 될 수 있다. DAK