

핀란드의 당뇨병 실태와 당뇨협회의 활동

핀란드 당뇨협회는 환자와 당뇨 전문 의료진의 연합체로

자발적으로 형성되어 상호 협조하여 당뇨 관리와 당뇨 교육에 앞장서고 있다.

날로 증가하는 당뇨병은 우리나라 뿐 아니라 전세계적으로도 관심있는 질환이다. 세계 여러 나라 사람들이 서로의 의견을 나누고 지역별 상황을 비교, 연구, 교류하는 국제 당뇨 관련 학회 중의 하나가 바로 세계당뇨병연맹(IDF) 총회라 볼 수 있다. 1997년 7월 IDF 전체 총회를 핀란드의 수도 헬싱키(Helsinki)에서 성황리에 마쳤다.

핀란드는 세계에서 인슐린 의존형 당뇨병의 유병률이 가장 높은 나라 (소아인구 10만명당 45명 발병/우리나라는 소아인구 10만명당 2명 추정)로 전체 인구 약 5억명에서 160,000명이 당뇨병으로 밝혀지고, 당뇨병으로 추정되는 인구까지 하면 약 300,000명 즉, 전체 인구의 5.7%가 당뇨인으로 보이는 나라이다. 과연 이 나라의 당뇨병에 관한 관심도는 어떠한지, 얼마만큼 그 관심을 실천해 나가는지, 핀란드 당뇨협회의 하는 일을 보고 우리의 현재를 한번 돌이켜 보고자 한다.

핀란드의 당뇨 기구

핀란드 당뇨협회(FDA)는 자발적인 건강

복지를 위한 조직으로 당뇨병 관리 및 연구의 선두적인 역할을 하고 있다. 또한 이 협회는 당뇨병의 예방과 치료, 당뇨병으로 인한 사회문제의 예방과 감소, 당뇨인과 그 가족 및 의료진의 화합 증진을 목적으로 하고 있다.

핀란드 당뇨협회는 전문 조직과 비전문 조직으로 되어 있다. 비전문 조직으로서 당뇨인들이 참여하는데 상당한 역할을 해오고 있다. 현재 회원수가 4만명 정도로 핀란드 당뇨인의 1/4이 회원에 가입했다고 한다. 현재 핀란드의 당뇨병 발병 환자 구성은 인슐린 의존형 당뇨병환자가 28,000명 정도이며 인슐린 비의존형 당뇨병환자가 130,000명 정도라고 한다.

이 협회는 100개 이상의 지역망과 80여개의 지역그룹으로 교육, 사회모임, 주말강좌, 실습, 여행 등의 정규 모임으로 운영된다. 핀란드 당뇨협회와 당뇨 전문 의료진의 친밀한 도움으로 정부에서 할 수 있는 능력 이상으로 당뇨병에 관해 범세계적으로 좋은 성과를 보여주고 있다.

핀란드 당뇨협회에는 2개의 전문 조직이

있다.

핀란드 당뇨병학회(Finnish Diabetes Research Society)와 핀란드 당뇨 간호사회(Association of Finnish Diabetes Nurses)가 있다.

그외의 당뇨 기구로는 당뇨연구재단(Research Foundation for Diabetes)과 핀란드 내분비학회(Endocrinological Society in Finland)로 당뇨 연구에 도움을 주고 있다.

당뇨병 관리

핀란드 당뇨협회는 지난 20년 동안 핀란드의 당뇨병환자의 건강 관리 증진에 상당한 역할을 해오고 있다. 1976년 당뇨병 건강 관리에 대한 보고서가 주의회에 안건으로 나와 당뇨협회 창립의 발단이 되었다.

1970년대 당뇨협회는 당뇨 교육 간호사의 교육프로그램을 연구, 발전시키기 시작했으며, 지금까지 핀란드의 당뇨 교육 간호사의 교육에 관한 책임을 담당하고 있다.

1989년에는 'Finn Diab 프로젝트'라는 4년에 걸친 광범위한 당뇨 관리 연구를 한 결과, 현재 당뇨 관리와 그 효과에 대한 평가가 가능

했으며 미래 당뇨 발전의 지표를 제시할 수 있었다.

당뇨인의 건강 관리 증진의 질을 높이기 위해서 당뇨협회는 각계 각층에 여러 자문위원을 두고 있다. 당뇨협회 자체의 특별 전문가와 의학 자문위원, 식사요법 자문위원들이 당뇨 관리를 위한 필수 지침서를 만들고 있다.

게다가 핀란드 당뇨협회는 당뇨 교육자를 위한 지침서와 당뇨 자가관리 용품에 관한 지침서도 준비 중이다.

유럽 당뇨병학회에서 제창한 성 빈센트(st. Vincent) 프로그램의 일부분으로 핀란드에서는 국민의 건강과 복지 증진을 위한 사무국에서 다음 목적을 제시한 당뇨병 특별 위원회를 명명하였다.

- 성 빈센트 프로그램의 수행을 관장하고 그에 따른 필요 사항을 계획하고 제작한다.
- 당뇨인의 건강 관리를 위하여 1976년도 보고서를 재 제작한다.

당뇨병센터에서 하는 일

핀란드 당뇨협회는 당뇨교육센터를 운영하며 당뇨병환자를 위한 6일간 교육프로그램과 당뇨 교육자를 위한 교육과정도 마련되어 있다. 해마다 1,500명 정도의 당뇨병환자와 그 가족들, 그리고 300~400명의 당뇨 교육 의료진들이 교육을 받고 있다. 당뇨병센터는 병원과 1차 진료소와 상호 협조하에 운영되지만 그외의 조직과는 어떤 관계도 갖고 있지 않다.

■ 핀란드 당뇨협회가 발행한 당뇨 관리 지침서

- 당뇨병과 식사요법(1980, 1988)
- 인슐린 비의존형 당뇨병(1989, 1994)
- 당뇨병으로 인한 신장 질환(1991)
- 당뇨병으로 인한 안과 질환(1992)
- 당뇨병과 임신(1993)
- 인슐린 의존형 당뇨병(1994)
- 당뇨병과 족부병변(1995)

당뇨병센터의 교육팀은 내과 의사 2명, 영양사 2명, 당뇨 교육 간호사 5명, 심리학자, 발전문의, 레크레이션 담당자로 구성되어 있다.

당뇨병환자를 위한 교육과정

당뇨병환자들은 병원이나 1차 진료소에서 개별적인 교육을 받는다. 환자가 당뇨병에 관심을 갖고 심도있는 교육을 받고자 하면 담당의사가 당뇨병센터를 추천한다. 대개 당뇨병이 발병한지 1년 이하의 당뇨인이 교육에 참여한다.

6일간 시행하는 당뇨 교육과정의 목적은 당뇨인에게 자가관리 방법을 제시하고, 알고 있는 기존 지식을 활용하며, 심리적으로 재촉적함으로써 당뇨인 자신의 삶을 증진시키는 데 있다.

■ 당뇨병환자 교육그룹 분류

- 소아당뇨 어린이와 그 가족
- 10대 청소년 (12-15세)
- 사춘기 청소년 (16-19세)
- 성인 인슐린 의존형 당뇨인
- 성인 인슐린 비의존형 당뇨인
- 노인 인슐린 의존형 당뇨인
- 노인 인슐린 비의존형 당뇨인

주요 교육방법은 그룹토론, 그룹학습, 실제 상황 지도, 개별 면담 등으로 한다.

교육비용 측면을 보면 어린이와 청소년 교육비는 자체 해결하며 성인 교육은 사회보장보험으로 하며, 노인 교육은 각 주에서 보조

를 받는다.

특별한 교육행사에 참여는 개별적으로 부담한다.

당뇨 전문 의료진을 위한 교육과정

핀란드 당뇨협회는 당뇨인 뿐 아니라 당뇨 전문 의료진을 위한 교육프로그램이 있다. 주요한 교육층은 병원이나 1차 진료소에서 당뇨병환자를 보는 간호사이다.

5일간 실시하는 기본과정에서는 당뇨에 관한 기초 지식과 당뇨 관리 기술에 대한 강의 지도이다. 3일 과정 워크샵은 한 단계 높은 당뇨병의 지식과 기술을 배우는 것으로 각각의 분야별로 나뉘어져 있다.

예를 들면, 식사요법 상담, 발 관리, 합병증, 환자 중심 교육법 등이 있다. 주로 참여하는 교육자는 간호사로 병원이나 1차 진료소에 근무한다.

소규모의 심포지움이나 워크샵들은 당뇨병 관련 연구팀, 내분비내과 의사, 영양학자, 발 전문의 등으로 진행되고 있다. 교육과정에 필요한 비용은 각 교육자들의 근무처에서 제공한다.

교육자료

핀란드 당뇨협회에서 발행하는 잡지는 'DIABETES-lehti' 라는 당뇨병환자를 위한 것으로 연 10회 발간하는 잡지와 'DIABETES JALÄÄKÄRI-lehti' 라는 의학 전문 잡지로 연 5회 발간한다.

당뇨잡지는 핀란드 전 인구의 6%에 해당



핀란드 당뇨협회에서 발행한 책들

하는 스웨덴계 사람들을 위하여 8 page 정도를 스웨덴 말로 제작하며 맹인들을 위하여 카세트 테입으로도 제작한다.

또한 인슐린 의존형 당뇨병과 인슐린 비의존형 당뇨병을 위한 단행본을 제작하고, 주제별 소책자와 요리책 등을 발간하였다.

핀란드어는 물론 스웨덴어로도 제작하고 있다. 당뇨 교육자들을 위한 교육자료를 제작하고 비디오 테입도 만들어 교육에 도움을 주고 있다.

우리나라의 실정

지금에 와서야 당뇨병에 대한 편견이 다소 가신듯 하지만 처음 당뇨병 교육을 실시하던 70년대 말, 80년대 초반에 당뇨인은 ‘부자만 걸리는 병’ ‘뭘 얼마나 많이 먹었길래’라는 눈총을 받아야 했다. 소아당뇨환아에 대한 태도도 마찬가지였다.

현재는 ‘당뇨병은 완치는 되지 않고, 관리를 잘하면 건강하게 살 수 있는 너그러운

병’이라는 사실을 알면서도 부인하며 의학적 근거 없는 건강식품이나 약품을 판매코자 하는 상술만으로 당뇨병상담센터를 운영하며 전문적 지식은 거의 없이 오로지 제품 판매에만 열을 올리는 무책임한 건강 관련 업자들이 많다.

환자 스스로 당뇨병에 대한 바른 시각이 필요하다. 또한 각 병원에서 지난 20여년 동안 병원 자체의 당뇨병 교육 노하우를 서로 교류하여 의료진과 환자들에게 효율적으로 도움이 되는 교육체계를 만들어야 할 때라고 본다.

‘누군가 나서서 하겠지’라는 생각 보다는 당뇨인은 자신의 올바른 당뇨 관리 방법을 새로운 당뇨인에게 알려 주고, 당뇨병 교육자들은 서로 새로운 정보를 교류하여 신규 당뇨 교육팀에게 수준 높은 교육방법을 전이시켜줄 수 있는 ‘교육의 장(場)’이 하루 빨리 만들어져야 하며, 그 구심점은 ‘한국당뇨협회’가 담당해야 한다고 본다. **DAK**