



이 정 립

서울아산병원
당뇨병 임상전문간호사

효율적으로 병원 방문하기

“진료를 위한 준비와 검사결과를 꼼꼼히 챙긴다”

처음 당뇨병을 진단받으면 자신의 건강 상태에 대해서 상당히 긴장하게 되고 두려운 마음으로 병원을 방문하게 된다. 그러나, 시간이 지나면서 혈당 조절 여하에 따라 몸의 상태가 크게 변화가 없다는 것을 느끼게 되면 병원에 가야 하는 당위성에 대해서 의심을 가지게 된다.

“혈당도 이 정도로 나오고 있는데, 내가 꼭 병원에 가야 하는가? 병원에 가도 별로 특별히 하는 것도 없는데.....” 이러한 생각들이 많이 들게 되어 정기적으로 방문하는 것을 소홀히 하게 된다.

병원을 정기적으로 방문할 때 어떠한 준비를 하면 좀 더 효율적으로 시간을 활용하고 많은 정보를 얻을 수 있을까? 또, 확인해야 할 항목과 필요성은 무엇인가?

병원에 오는 경우 특별한 준비 없이 그냥 오는 경우가 많은데, 2~3개월마다 오는 병원에서 시간과 돈을 투자한 충분한 대가를 얻을 수 있도록 준비를 하고 오면 나름대로 만족할 만한 설명을 얻을 수 있다.

병원을 처음 방문할 때

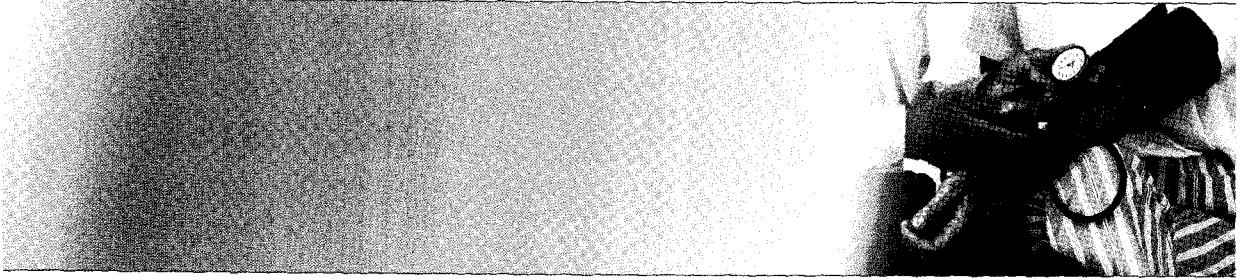
일반적으로 병원에 처음 방문하게 되면 현재 상태에 대한 자세한 문진과 기초 검사를 받게 되는데, 체중, 키, 혈압, 심장검사, 흉부가슴사진 촬영, 합병증 검사(신장, 망막, 신경, 말초혈관순환 등) 등을 시행하게 된다. 질환에 대해서 교육이 필요하다고 인정되는 경우 진료실에서 당뇨 교육 참석 처방이 나게 되는데, 교육에 대해서는 가볍게 생각하고 참석하지 않거나 무시하는 경우가 있다.

그러나, 당뇨병 관리는 알고 행하는 만큼 잘 관리되는 것이다. 현재의 상태를 잘 파악하여 문제를 찾아내고 그것을 관리하고자 노력한다면, 앞으로 당뇨병 관리에 있어서는 문제될 것이 없을 것이다.

또한, 처음 병원에 방문한 경우에는 최근 먹고 있는 약물에 대한 처방전과 진료소견서 등을 가지고 진료를 받게 되면 설명하느라고 소요되는 시간을 줄이고 좀더 효율적으로 병원을 방문하게 될 것이다.

병원을 재차 방문할 때

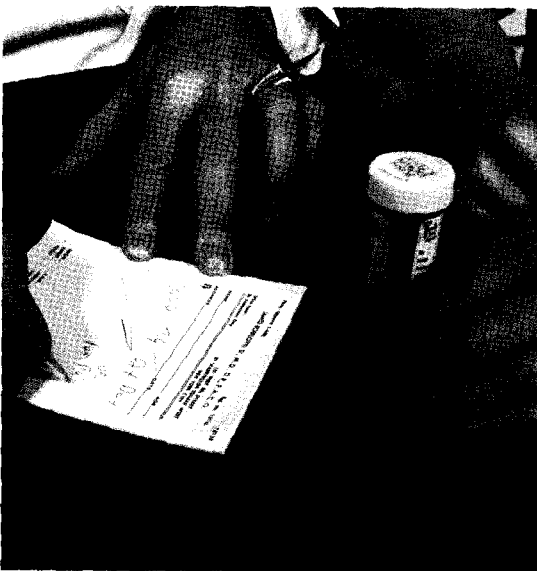
체중 및 혈압 측정과 함께 공복혈당, 당화혈색소를 측정하고 이외에 환자의 상태에 따라 필요한 검사를 시행한다. 당화혈색소는 적혈구와 결합된 포도당의



농도를 의미하는 것으로서 최근 2~3개월 동안의 혈당 상태를 말해주는 것으로 치료 효과를 판단하는 지표가 되므로 적어도 3개월에 1회는 시행하여 당대사 상태를 확인해야 한다. 식사요법, 운동요법, 자가혈당 측정, 발 관리 등 특수상황에 대한 대처방법 등을 중심으로 당뇨병 심층교육과 지속교육이 필요하다.

1년마다 확인해야 할 사항

매 신체검진시에는 혈압 측정, 체중 측정, 대혈관병증을 포함한 당뇨병성 합병증 파악을 위한 진찰, 하지 동맥 촉진과 감각이상 유무를 확인하기 위한 하지 진찰, 시력 측정 및 안저검사 등을 시행한다.



병원 방문시 당뇨수첩, 질문 등을 챙겨간다.

그러나, 당뇨병성 망막병증을 의심할 만한 임상증상이 있거나 이미 망막병증이 있을 경우, 3~6개월마다 안과검진이 필요하다.

혈압은 심혈관 질환의 주요한 위험요소이고 망막병증, 신증과 같은 미세혈관 질환의 위험요소이다. 당뇨인들의 혈압 조절 목표는 130/80mmHg 미만이 되어야 하고, 단백뇨가 있을 경우에는 120/80mmHg 미만이다.

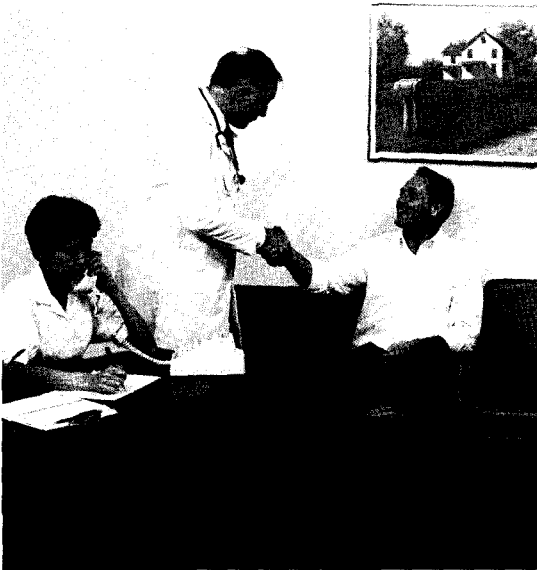
혈액검사에는 혈당검사, 당화혈색소 검사, 크레아티닌, 전해질 및 지질농도 측정이 포함되며, 소변검사에서는 포도당, 단백, 케톤체, 염증 반응 유무 확인과 함께 소변에 대한 현미경검사가 같이 이루어진다.

이상지혈증은 대혈관 합병증의 위험성을 증가시키는 요소이기 때문에 적극적으로 치료되어야 한다.

당뇨병 교육을 받아야 하는 필요성은 없는지 살펴보고, 자가혈당 측정 기술, 당뇨병에 대한 잘못된 인식 유무 등에 관한 사항도 확인하여 교육이 처방될 수도 있다. 치료 목표와 치료 방법에 대해 재검토가 이루어지고 필요한 경우 해당 전문가에 의뢰하는 것이 고려된다.

병원 방문을 효율적으로 하기 위해

아침에 일찍 공복에 내원하여 공복 채혈과 식



병원 방문시에는 가족을 동반하는 것이 좋다.

후 2시간 채혈을 한 다음 진료를 보기도 하고, 진료 2~3일 전 미리 검사를 시행하고 추후에 진료를 보면서 결과를 확인하는 경우가 있다. 진료를 기다리는 시간이나 검사결과가 나오기를 기다리는 시간에 병원 내에서 이루어지는 다양한 행사들에 대해서 관심을 가지고 행사 안내문을 참조하다 보면 기다리는 시간을 이용하여 문화적 여유를 누릴 수 있는 경우도 있다. 잡지 꽃이의 다양한 병원소식 및 내용들을 접할 수 있고 여러 가지 정보를 얻을 수 있다. 또한, 관심있게 읽고 있는 책을 가지고 와서 보면 어느새 기다리는 지루한 시간이 지나가기도 한다.

1 병원방문시 이용할 수 있는 사항들

당뇨병센터나 당뇨교육실에서 운영하고 있는 당뇨 교육 프로그램이나 각종 행사들에 대해서 진료실 내의 안내판 등에 게시되어 있는 경우가 많다. 진료를 기다리는 동안에 당뇨병에 대한 안내문이나 공지사항들을 잘 확인하여 계획 중인 여러 가지 행사에 적극 참여하여 다양한

혜택을 누릴 수 있다. 1년에 1회 정도 혈당측정기 보상 판매에 대한 공지, 한국당뇨협회 및 병원 당뇨교육실의 무료공개강좌 등에 대한 정보를 얻을 수 있다. 또한, 병원에서 자체적으로 개최하는 당뇨취폐, 당뇨인 산행 등 다양한 교육 프로그램을 확인하여 진료실에서 교육 신청을 하고 실제적인 당뇨병 관리를 위한 요령을 습득할 수 있다.

2 병원방문시 챙길 것들

1 혈당 기록 수첩

병원에 오는 경우 특별한 준비 없이 그냥 오는 경우가 많은데, 2~3개월마다 오는 병원에서 시간과 돈을 투자한 충분한 대가를 얻을 수 있도록 준비를 하고 오면 나름대로 만족할 만한 설명을 얻을 수 있다. 일단 집에서 혈당을 측정하여 기록한 수첩을 가지고 오자! 사실 진료실에 가지고 와도 쳐다보지 않는 선생님들이 있다고 하소연하는 경우도 있다. 그러나, 담당의가 시간이 없어 보지 못한다면, 당뇨교육실의 간호사에게 그간의 혈당 조절 상태에 대해서 문의하여 보는 것도 좋을 것이다.

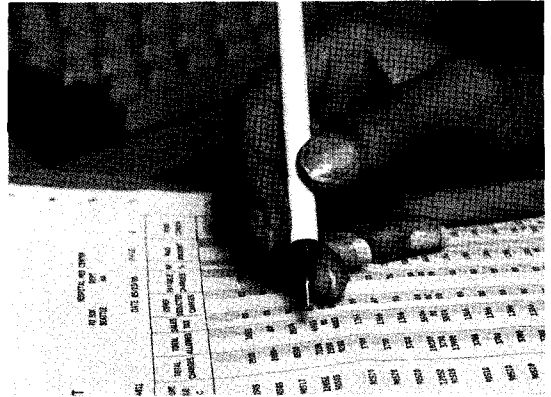
2 질문내용들

두번째는 병원에 오기 전에 궁금한 내용을 미리 수첩에 적어 가지고 오자! 막상 진료실에 들어서면 대부분 질문하고자 했던 내용을 다 잊어버리기 쉽다. 그리고, 시간이 없다는 생각 때문에 충분히 물어보지도 못하고 떠밀리듯 나오는 경우가 있는데, 질문의 항목을 토대로 진료실에서의 시간을 충분히 활용할 수 있도록 노력하는 것이 더 많은 정보를 얻을 수 있을 것이다.

병원방문시 상담하고 확인해야 할 사항들

검사는 해놓고 정확하게 설명을 못 듣는 경우가 참 많다. “결과는 어떻다고 합니까?” 라고 물어보면 “그냥 괜찮다고 했습니다.” 라고 답하는 경우를 보게 되는데, 나의 검사 결과에 대해서는 좀 더 자세하게 확인해 볼 필요가 있겠다. 공복혈당 수치는 얼마나 되는지? 당화혈색소는 어떠한지? 그리고, 다른 지질검사결과나 합병증 검사결과는 어떠한지 등에 대한 정확한 답을 얻도록 조금 꼼꼼할 필요가 있다.

대부분 관리 수첩에 보면 여러 가지 결과를 적을 수 있도록 되어 있으므로 그 결과를 적어달라고 하여서 그 추이를 보는 것도 좋은 방법 중에 하나일 것이다. 또한, 질문하고자 하는 내용



약물 처방전, 진료 소견서 등을 갖고 진료받는 것이 보다 효율적이다.

에 대해서 충분히 설명을 듣지 못하였다면, 당뇨교육실이나 영양상담실을 방문하여 문의함으로써 질문에 대한 전문가들의 설명을 들을 수 있을 것이다. >

「환자를 위한 9가지 수칙」

다음은 올해 초 보스톤 Children's Hospital과 Dana Farber Cancer Center의 전문가들로 구성된 포럼에서 도출된 병원방문시 '환자를 위한 9가지 수칙'이다.

① 가족이나 지인을 동반하라.

환자는 자신을 돌봐주며 근심을 덜어주고 본인을 대신하여 의사, 간호사와 상담하고 그 내용을 전해 줄 사람이 필요하다. 의사도 환자에게 직접 하지 못하는 말을 할 수 있고 중요한 사안을 이야기해 줄 수 있기 때문에 동반하기를 바란다.

② 간호사에게 이야기하라.

간호사나 병원 직원에게 고충을 털어 놓자. 격식을 덜 차리게 되므로, 더욱 내실있는 이야기를 할 수 있다.

③ 자신에게 주어진 최선의 치료책이 무엇인지를 파악하라.

환자 본인이 주치의가 권하지 않는 치료법을 강행하고 싶다면, 그 치료책을 택하더라도 의사가 여전히 세심한 진료와 치료를 제공할 수 있는 분야인지를 환자 자신이 파악해야

할 것이다.

④ 의사에의 의존 정도를 정하라.

적극적이고 능동적인 환자가 있는가 하면, 모든 것을 의사에게 일임하는 수동적인 환자도 있다. 의사와의 관계에서 환자가 영향을 미칠 수 있는 정도에는 한계가 있지만, 주치의가 너무 고압적이거나 아니면 지나치게 공손해서 불편하다면, 다른 의사를 찾도록 하라.

⑤ 우선 순위에 의거하여 행동하라.

부작용이 잠재하긴 하나, 새로운 가능성을 제시하는 치료법을 받겠는가? 결점이 있긴 하나, 안정적인 기존 치료법을 택하겠는가? 가능한 당신의 생각과 가치관에 대해 의사와 상담 하라.

⑥ 인터넷을 활용하라.

검증되지 않은 무수한 의학정보가 떠돌기는 하나, 신빙성이 있는 정보가 만만치 않게 많이 제공되는 곳 역시 인터넷이므로, 온라인을 이용하지 않으면 그만큼 손해다. 의학정보를 이해 하기 쉽게 풀어놓은 의학 홈페이지를 적극 이용하라.

⑦ 자신의 진료차트를 열람하거나 복사하라.

환자는 자신의 진료차트를 열람할 권리가 있다. 적어도 차트를 통해 본인의 병력사항을 한번 더 확인하고 인지하면 그 만큼 더 알게 되고 나아가 환자로서의 권리도 더 많이 누릴 수 있다.

⑧ 상담내용을 녹음하라.

문제의 소지가 있을 수 있는 항목이다. 하지만 암이나 심장병과 같은 중병에 걸린 환자라면, 의사와의 상담 내용을 녹음해서 나중에 다시 청취하게 되면 어려운 의학용어를 더 잘 이해할 수 있을 것이다.

⑨ 자신과 잘 맞는 의사를 찾아라.

심각한 질환의 환자라면, 자신에게 잘 맞는 의사를 만나는 게 그 무엇보다 중요하다. 잘 통하고 환자 자신의 마음에 드는 주치의와 지속적인 신뢰를 갖고 치료받는 것이 최고의 방법이다.