

수 있으리라 생각합니다.

이를 위해 효과적인 재교육 시점, 교육횟수에 따른 비용부담 감소 등 함께 해결해야 할 문제들을 전문 기관의 의견과 함께 국가적 차원에서 검토해 주시면 좋겠습니다.

2006년에도 (사)한국당뇨협회는 여러 당뇨 캠페인과 홍보, 공개강좌 등을 실시했습니다. 앞으로 2007년에도 더욱 알찬 프로그램으로 다가가려 합니다. 당뇨협회를 지켜보신 소감과 바람을 말씀해주세요. 당뇨인을 위한 협회의 여러 활동에 동참하면서 어느 한 가지도 열정과 수고로움 없이 이루어지는 행사는 없다는 것을 잘 알고 있습니다. 처음보다 나날이 발전할 수 있는 것도 협회를 신뢰하는 의료진, 당뇨인들, 그리고 처음 그대로의 마음으로 협회를 지켜가는 여러분들이 있어서이겠지요. 앞으로도 당뇨인에게 꼭 필요한 정보와 프로그램으로 몸과 마음이 함께 건강하게 되도록, 외롭게 당뇨를 견디는 분이 없도록 큰 힘이 되어주시길 바랍니다.

당뇨병환자는 2007년도 당뇨와 함께 시작합니다. 보다 나은 당뇨관리와 건강한 삶을 위해 당뇨인이 가져야 할 자세와 꼭 해주고 싶으신 말씀 부탁드립니다.

다른 질병과는 달리 나를 조절함으로 얼마든지 좋은 상황으로 변화시킬 수 있는 것이 바로 당뇨병이므로 긍정적인 마음가짐, 그리고 하루하루를 감사함으로 성실하게 살아간다면 모든 것이 나아지지 않을까요? 모두 모두 건강하시고 새해에는 보다 좋은 모습, 밝은 모습으로 뵙기를 소망합니다. >

## 새해맞이 인터뷰 - 국립의료원 박복희간호사

# “넘치지도 말고 모자르지도 않게”

박복희 / 국립의료원 당뇨전문간호사



작년 한 해 동안 외래나 병동에서 가장 기억에 남는 환자는 누구인가요?

30년 이상을 당뇨병을 갖고 여러 병원을 다니면서 약을 복용하시다가 인슐린의 분비능력이 많이 저하되어 약으로 할 수 없다고 의사 선생님이 인슐린을 주사하여야 한다고 처방 후 계속 인슐린 주사를 맞아오던 70대의 여자 환자분이 기억에 많이 남습니다.

30년 동안 체계적인 교육을 받은 적이 없었고 5~6곡류를 섞어 당뇨병에 잡곡밥만 하면 관리가 되는 것으로 알고, 저혈당 대처교육을 받으신 적은 있었는데 어지럽기만 하면 바로 사탕 및 주스로 대처를 해 오신 분입니다.

입원당시 당화혈색소가 많이 높았으며 규칙적인 식사가 이루어지지 않았으며 입원을 하게 된 주소는

먹으면 토하는 것 때문이었습니다. 입원 후 준비된 교육프로그램으로 일대일 교육을 하면서 그동안 당뇨병 관리를 해온 부분을 점검하면서, 당뇨병 관리방법 교육을 70대이신 어르신이 감탄하며 새로워하며 너무 좋은 교육이라고 시간마다 고무적이시며 긍정적이셨습니다.

퇴원 후 외래 내원 시 늘 반가운 얼굴로 찾아주시고 고마워하시면서 집에서 측정한 혈당치를 자랑삼아 보이시며 늘 감사를 잊지 않으신 그 분이 늘 기억에 남으면서 교육을 할 때마다 저에게 힘이 되곤 합니다.

**당뇨병환자가 어떨 때 가장 힘들게 하나요?**

30대의 젊은 환자입니다. 늘 입원할 때 마다 술로 인해 고혈당 및 신경병증의 악화로 반복적인 입원을 하는 환자인데 입원동안 새로운 각오 및 교육실천을 위한 구체적인 시간표 및 생활계획표를 세우고 퇴원 시 굳이 괜찮다고 해도 본인의 결심 및 의지를 위한 부분이라고 저 앞에서 술을 안 먹겠다고 각서를 쓰기를 여러 번 했습니다.

이번에도 술과 관련된 생활관리가 안되어서 입원을 하게 되었는데 말을 할 때마다 입을 가리고 말하고 입을 다물고 있는데 오므리고 있어서 물어보았습니다. 그 환자분이 하는 말이 자고 일어났는데 입안에 딱딱한 것이 들어있어 혀로 밀어냈더니 빠진 이더랍니다. 그래서 일어나서 혀로 다른 이를 밀어보았더니 그대로 쏙 빠지더랍니다. 그래서 지금 틀니를 해야 하는데 아직 할 수도 없고 그전에 했던 다른 곳에 틀니는 너무 아파 잘 적응이 되지 않아 거의 이가 없는 상태로 살아가고 있다고 하였습니다. 참 안타까움과 교육자로서의 한계를 느끼게 한 예로서 우스게 소리로 많은 애주가나 주류업을 하는 분들에게 미움을 받을 소리이지만 전국에 금주령이 내려져야 한다고 늘 제가 주장합니다.

**당뇨교육을 담당하시는데, 교육의 중요성을 강조해 주세요.**

근래에 인터넷보급 및 사용 확대로 정보를 언제나 원하면 얻을 수 있는 아주 좋은 세상에 살고 있습니다. 그러나 부정적인 면을 보면 검증되지 않은, 어떤 이익집단의 이익을 위한 홍보장소로 사용되어지며 손해를 보는 사람들도 생길 수 있다는 것을 듣고 싶습니다.

그 중에 제일 많이 손해를 보는 집단은 환자 및 가족일수 있는데 특히 당뇨병과 관련되어 너무 많은 검증되지 않은 민간요법 및 정보가 제공되어 당사자들을 혼란스럽게 할 뿐 아니라 그것을 실천하므로 받는 손해도 이루 말할 수가 없습니다. 특히 가족 중에 인터넷으로 정보를 얻어 환자에게 정보를 주고 실천하도록 하는 경우도 많이 보게 되는데 긍정적으로 보면 당뇨병에 대한 지식습득에 대한 열심에 찬사를 보낼 수 있지만 보편적으로 어느 지식이 정확한지식인지를 구별할 수 있는 정도가 떨어진 부분이므로 병원을 방문 하셔서 정확한 검사 및 교육이 필요합니다. 현재 병원 당뇨병 클리닉에서 이루어지고 있는 집단 교육 부분 뿐 만아니라 개별교육은 당사자의 생활 습관 및 관리정도부분에 더 혈당 관리에 도움을 줄 수 있도록 정보제공 및 실천부분을 도와줄 수 있도록 교육 및 점검이 이루어지기 때문에 공복장애 및 내당능 장애로 진단자들에게 더 빨리 혈당조절 및 건강한 생활 습관형성에 도움이 되리라고 생각합니다.

어떻게 하는 것이 당뇨관리를 잘 하는 것이라고 말 할 수 있을까요?

모든 당뇨관리의 주체는 의료진이 아니라 '환자 자신'이라고 생각합니다.

'중용(中庸)'이라는 말처럼 너무 넘치지도 않게 그리고 너무 모자라지도 않게 하는 관리방법이 잘하는 것이라고 생각합니다. 먹는 것, 운동하는 것, 약물 복용하는 것 모두가 자신에 맞게 적정하게 규칙적으로 하는 것이 당뇨관리를 잘하는 것이라고 생각합니다.

당뇨병환자가 병원에 입원해 있다가 집으로 돌아갔을 때 주의해야 할 당뇨관리는 무엇이 있을까요?

저는 입원해 있는 모든 환자가 퇴원할 때 본인이 집에 가면 생활할 생활계획표를 짜보라고 일직선을 그어 드립니다. 퇴원 후 교육받은 것을 어떻게 해야 할지 오늘이라는 생활에서 시간배정을 하도록 돕는 부분으로 식사, 간식 시간을 정하고, 주사를 언제 맞는지, 그리고 혈당검사는 본인의 생활에서 언제 해 볼 것인지를 표시하며 본인이 퇴원 후를 생활계획을 하게 됩니다. 그러면서 그 생활계획을 저에게 설명하게 하는데 그 생활계획표를 보면서 저는 마지막에 이렇게 정리해드립니다. 우리가 박스를 쌓습니다. 밑부분을 쌓고, 그 위에 또 쌓고, 또 그 위에 씹니다. 그러면서 환자분에게 물어봅니다. 어느 부분이 박스가 싸여 있을려면 중요한 부분인지. 모든 환자분들이 밑의 부분의 박스가 제일 중요하다고 답합니다. 그 때 이렇게 답해드립니다. 맨 밑 부분의 박스는 식사의요법, 두 번째 박스는 운동요법, 세 번째 싸여진 박스는 약물요법으로 설명하며 아무리 좋은 약을 먹고, 인슐린을 많이 맞더라도 제일 밑의 식사의요법이 이루어지지 않으면 밑의 박스를 빼는 것과 같으므로 위의 박스는 무너지게 된다고 정리를 꼭 해드립니다. 그러므로 퇴원 후 중요한 기본적인면서 주의해야할 당뇨관리는 식사의요법으로 어떻게, 얼마나 규칙적으로 먹어야 하는지가 더 주의하며 잘 실천되어져야 한다고 생각합니다.

당뇨병환자가 급속도로 증가하고 있는 가운데, 국가적으로 시행할 수 있는 당뇨 관리 시스템은 무엇이 있을까요?

우리나라의 의료보험은 1977년 7월 1일 500인 이상 사업장 근로자들을 대상으로 직장단위로 출발하여 1989년 7월 도시지역의 자영자를 포함한 전 국민 의료보험 시대가 되었습니다. 그리고 건강보험공단에서 건강검진을 정기적으로 시행하고 있으며 그 항목에 공복혈당검사와 혈압검사를 하고 있는데 이때 재검부분으로 확인할 뿐 아니라 당뇨병 진단 기준에 부합된다면 내분비 내과에서 적절한 교육 및 상담부분으로 추후 관리를 시스템 하여야 한다고 생각합니다. 대부분의 검진자가 재검에서도 당뇨병 진단기준을 넘는 수치를 확인받으면서도 정기적인 검사를 하지 않거나 대책 없이 혈당이 높은 상태로 계속 생활 하시면서 어떤 특정한 증상시 병원에 내원하는 경우를 많이 보게 됩니다. 건강 검진 후 혈당관리에 대한 추후 관리에 대한 국가적인 적극적 개입이 필요하다고 생각합니다. 그리고 현재의 치료 중심적 의료서비스와 제한적 보험급여 범위로는 예방중심의 국민 보건정책에 상충되며 의료수요자인 국민들은 보험적용이 안되는 항목이 많아 가계의 의료비 부담이 높고 의료서비스 질에 대한 불만이 누적되고 있습니다. 그러므로 현행 의료보험 제도에 있어 국민 건강증진을 위하여 질병치료뿐만 아니라 예방, 재활에 대한 포괄적 급여를 실시하도록 의료제도를 정비하여야 할 것입니다. 특히 당뇨관리와 연결된 당뇨병 약제에 관한 보험 인정기준의 불합리성에 대한 검토가 보험인정부분으로 되

어저야 할 것이며 당뇨병 관리용품, 즉 인슐린 주사용품, 자가혈당 측정용품은 당뇨병성 만성합병증을 예방하기 위해서는 절대적으로 필요한 필수용품이므로 이에 대응하는 의료보험화가 선행되어야 한다고 생각합니다.

현장에서 실제로 당뇨병환자를 직접 보시면서 선생님의 생활습관의 변화도 있나요?.

제가 직장생활을 하면서 아침식사를 거의 하지 않았습니다.

그런데 우리가 세월을 거스릴 수 없으며 노화라는 과정 속에 내가 원치 않는 부분들이 나에게도 생길 수 있다는 생각을 당뇨병 환자 교육을 하면서 많이 느끼고 있습니다.

그래서 건강은 건강할 때 지켜야 한다고 생각하며 지금부터라도 제때에 식사부분을 꼭 실천해야 한다고 의식하여 아침에 식사대용으로라도 꼭 아침식사를 챙기고 있습니다. 그리고 될 수 있으면 엘리베이터나 에스컬레이터를 이용하기보다는 걸어 다니려고 하고 있습니다.

(사)한국당뇨협회는 작년 한 해 동안 여러 당뇨 캠페인, 홍보, 공개강좌, 캠프 등을 실시해 당뇨병환자들과 함께 했습니다. 이에 대해 느낀 점과 새해를 맞이해서 바라는 점을 말씀해 주세요.

늘 당뇨인의 필요한 정보제공 및 캠페인 홍보행사를 통해 당뇨인들과 함께 하는 모습 늘 아름답습니다. 새해에는 바람이라면 당뇨인의 협회가 당뇨인 스스로의 권리를 찾기 위하여 한 목소리를 모으고 그것을 국가적인 정책으로 유도할 수 있는 당뇨인들의 의견수렴기회를 많이 갖고 정책결정에 정확한 정보제공 및 요구를 협회차원에서 더 활발하게 해 주었으면 합니다.

2007년에 당뇨병환자가 더욱 각별히 신경 써야 할 것이 무엇이 있을까요?

당뇨병에 관련된 의술이 꾸준히 발전되고 있으므로 당뇨인 및 가족여러분들께서 희망을 버리지 않으셨으면 좋겠습니다. 그러나 아무리 좋은 의술이 개발되더라도 그때 까지는 자신을 건강하게 관리하고 있어야 함을 또한 잊지 말아야 할 것입니다. 당뇨인들이 늘 각별히 신경써야 할 것은 순간순간의 혈당 관리라고 생각합니다. 그래서 혈당관리를 위한 현재, 지금의 식사가 소중하며, 운동이 계속되어야 하고, 처방받은 약물이 이행되어야 함을 잊지 말아야 할 것입니다.

많은 사람들은 클로버를 찾을 때 네잎 클로버만을 찾는다고 합니다. 왜냐면 그것이 행운을 가져다 줄 것이라고 생각하기 때문입니다. 그러나 세잎 클로버는 지천에 널려 있는데 그것의 소중함을 모르는 것 같습니다. 세잎 클로버의 의미는 '행복' 이랍니다.

이미 우리 당뇨인들은 행복을 소유하고 있습니다. 세잎클로버 즉 식사의요법, 운동요법, 약물요법을 규칙적으로 꾸준히 하시면 늘 행복한 삶이 보장되어 있습니다. 거기다가 행운을 소유하고 싶다면 늘 나의 혈당상태를 점검하는 습관일 것입니다. <☞