



2005년 의료진과 함께 하는 당뇨 캠프

## 당뇨 교육, 즐거움, 건강이 함께 하는 **당뇨 캠프**

2007년 8월 27일(월)부터 30일(목)까지 3박4일간 (사)한국당뇨협회에서 주최하는 「의료진과 함께하는 당뇨캠프」가 개최된다. 금년 당뇨캠프는 1998년 첫 캠프를 시작한 뒤 딱 10주년이 되는 해라 더욱 다양한 행사가 진행될 예정이다. 이번 당뇨캠프는 충청북도 제천에 있는 청풍리조트에서 실시되며 당뇨병환자와 가족, 당뇨에 관심 있는 모든 분들을 7월 31일까지 선착순 100명으로 접수받고 있다. (문의 : 02-771-8542)

당뇨병환자는 당뇨를 진단받은 즉시 당뇨에 관한 교육이 시작되어야 한다. 당뇨교육이 당뇨병환자의 당뇨관리에 미치는 영향에 대한 수많은 연구결과가 발표되었듯이 당뇨교육을 받은 환자는 받지 않은 환자보다 더욱 당뇨관리를 꾸준히 해나가고 있음을 알 수 있다. 모든 의료진들은 내분비내과를 내원하는 환자, 가족, 당뇨병 전단계환자들에게 당뇨교육을 필수로 처방한다. 사실 당뇨는 겉으로 나타나는 뚜렷한 증상이 없기 때문에, 그다지 아프지 않기 때문에 방치하기 쉬운 질병이다. 그러나 이런 무방비한 방치가 곧 내 생명을 위태롭게까지 할 수 있다라는 사실은 당뇨교육을 한 번쯤 받아본 사람은 알고 있을 것이다.

본 협회에서는 이토록 중요한 당뇨교육의 일환으로 지난 10년간 매년 '당뇨캠프'를 개최해왔다. 의사, 간호사, 영양사, 사회복지사, 레크레이션 강사 등 여러 진행요원들이 모여 캠프참가자들에게 제대로 된 당뇨교육과 즉각적인 상담, 웃고 떠들 수 있는 즐거운 시간이 될 수 있도록 오랜 기간 동안 회의를 통해 캠프를 기획한다. 그러면 당뇨캠프 3박4일 동안 무슨 일이 일어나는지 한 번 들여다보자.

**'당뇨'라는 이름으로 뭉친 100명**

당뇨캠프의 참가자는 100명을 기준으로 하고 있다. 혼자 참여해 다른 당뇨병환자와 친구가 되는 당뇨인도 있고, 가족단위로 아예 휴가를 당뇨캠프로 오는 당뇨인도 있다. 일단 캠프가 시작되면 4개조로 나누어 조별활동이 시작된다. 한 번 짜여진 조는 서로 머리를 맞대어 상의하고 함께 교육받으며 모든 활동을 같이 하게 된다. 서로 처음 보는 사람이 많겠지만 '당뇨'라는 이름 하나로 뭉쳐있는 집단이기에 그 결속력도 대단하고 쉽게 친해지는 모습을 볼 수 있다. 당뇨캠프를 신청할 때 신청자들이 우려하는 것 중 하나가 혼자 참여했을때 어색함과 아는 사람이 없어서 곁돌지 않을까 하는 것이다. 그러나 당뇨캠프의 참가자들의 공동의 관심사는 바로 '당뇨'이다. 그렇기 때문에 당연히 '당뇨'에 관한 이야기가 오가고 듣다보면 대화로 이어질 수밖에 없다. 누군가의 당뇨관리법을 듣고 있으면 나의 당뇨관리법과 비교하게 되고, 병원에서 받은 당뇨교육의 내용이 새록새록 떠오르면서 궁금한점, 틀린점 등 이야기를 할 수밖에 없다. 즉 다양한 정보교류가 자연스럽게 진행되는 것이다.

**내 스스로 혈당 점검, 기록해 관찰하기**

이렇게 단단히 뭉칠 수밖에 없는 당뇨캠프 참가자들은 캠프기간 동안 혈당측정기를 하나씩 지급받는다. 이 혈당측정기로 참가자 스스로가 하루 4번의 혈당측정을 할 수 있도록 하기 위함이다. 혈당측정기를 사용해 보지 못한 참가자들을 위해 사용법 교육을 시작으로 아침공복, 아침 식사 2

시간 후, 저녁식사 전, 취침 전 등 하루 4번의 혈당측정 수치를 조별로 마련된 혈당기록지에 기록, 각자의 혈당수치 변화를 파악할 수 있게 한다. 이 변화에 맞추어 각 스태프의 조언과 앞으로 어떻게 해야 하는지에 대한 의견을 반영해 3박4일 동안의 식사, 운동 등을 조절한다.



**실질적인 당뇨공부와 즉각적인 궁금증 해소!**

본격적인 교육에 들어가면 의료팀·간호팀·영양팀·사회복지팀 등의 교육을 받게 된다. 물론 이 많은 교육을 하루에 다 하는 것은 아니다. 분과별로 나누어서 알기 쉽고 어렵지 않게, 우리가 가지 않도록 강의를 진행한다.



의료팀 교육에서는 주로 합병증에 대한 강의를 진행한다. 저명한 내분비내과 교수를 초빙해 당뇨초보자들을 위한 기본 합병증 강의부터 그동안 궁금해도 시간상의 문제로 질문할 수 없었던 것들을 질문하고 성의 있는 답변을 들을 수 있다. 간호팀 교육에서는 보다 다양한 프로그램을 통해 실질적인 당뇨관리하는 데 있어서 가장 기본적인 것들을 교육해준다. 예를 들면 당뇨병환자는 발을 얼굴 보듯이 매일 봐야하는데, 발을 보기만 하는 것이 아니라 발톱관리, 굳은살 관리, 발마사지법, 상처났을 때 응급처치법 등 실제 가정에서 할 수 있는 당뇨관리법을 즉석에서 배울 수 있다.

가장 어렵다고 하는 식사요법. 당뇨캠프에서는 당뇨전문으로 하는 영양사들의 교육을 통해 나의 식단을 내 스스로 직접 짜볼 수 있다. 말로만 듣고 눈으로만 봐서는 너무 어려운 표준체중 구하

기, 식품교환표를 활용해 식품군과 칼로리, 식품 대체하기 등을 영양사가 자세하고 친절하게 설명해준다. 또 당뇨병환자가 주의해야 할 식품, 고혈당과 저혈당 대처요령, 특수한 날의 식사요령 등 가장 당뇨관리의 기본이 되는 식사요법에 대한 모든 것을 익힐 수 있을 것이다.

당뇨병환자에게 당뇨로 인한 스트레스와 우울증 등은 혈당조절을 더욱 어렵게 만든다. 스트레스로 인해 혈당조절이 안되면 또 스트레스를 받고 혈당조절은 더욱 힘들어진다. 이런 악순환이 계속되지 않기 위해서는 환자 스스로의 마음가짐과 가족의 도움, 스스로의 마음 치료가 필요하다. 그러나 사람의 마음가짐은 한 번에 고치기 힘들듯이 실제 가정에서는 하루에 10분 명상할 여유도 없다. 당뇨캠프에서는 사회복지사들이 강의와 상담을 통해 자신의 문제가 무엇인지 정확히 인지하고, 부정적인 마음보다는 긍정적인 마음으로 당뇨와 친구가 될 수 있도록 도와준다. 당뇨관리에 있어서 가장 중요한 것 중 하나가 당뇨에 대한 환자의 마음과 의지이기 때문이다. 의지가 없으면 식사, 운동, 약물요법은 시작도 하지 못하기 마련이다.

**당뇨뒤편에 내 분량 먹기**

당뇨병환자들이 당뇨캠프를 신청할 때 궁금해하는 것이 또 하나 있다.

‘캠프가면 식사는 어떻게 나오나요?’

걱정할 필요 없다. 앞서 말한 것처럼 영양팀 교육을 통해 내 식단을 짜보고, 나의 표준체중과 내가 하루에 얼마큼 먹어야 하는지 알 수 있다. 본인이 먹어야 할 분량을 익힌 후 영양사의 도움을 통해 식사량을 정할 수 있다. 당뇨식사는 모두 당뇨뒤편에 이루어진다. 일반인이 먹는 뷔페가 아니라 당뇨병환자를 위한 당뇨뒤편 식단






이다. 당뇨병의 식사요법의 기본 3가지는 ‘골고루’, ‘알맞게’, ‘제때에’이다. 이 세 가지를 지킬 수 있도록 영양사들의 1:1 지도로 자신이 먹어야 할 분량을 알게 되고, 3박4일 동안 식사습관을 길들여 집으로 돌아왔을때 실천에 옮길 수 있을 것이다.

### 큰 웃음 주는 운동과 레크레이션

당뇨캠프에는 당뇨교육만 있는 것이 아니다. 참가자들은 물론 당뇨교육을 받기 위해, 내가 보다 나은 혈당관리를 할 수 있기를 바라며 캠프에 참가한다. 그러나 교육만 3일간 계속하면 지치고, 힘들고 쉬고 쉽게 마련이다. 따라서 준비한 것이 바로 레크레이션을 통한 운동이다. 비슷한 연령대, 같은 공감대를 형성할 수 있는 당뇨캠프 참가자들은 즐겁게 웃으면서 운동효과를 볼 수 있는 레크레이션 또한 적극적이다. 매일 아침 신나는 음악에 맞춰 시행되는 당뇨체조, 건강 운동회, 산책도 등반대회, 조별 장기자랑 같은 프로그램은 참가자들을 신명나게 만들고 큰 웃음을 짓게 한다.

3박4일 동안의 당뇨캠프에서는 여러 분과의 자세하고 가까운 강의, 당뇨 초보자와 가족을 위한 당뇨기초 강의, 실생활에서 이뤄지는 당뇨관리, 나의 마음을 다스리는 법, 지루하지 않고 같이 하는 운동과 레크레이션 등을 배울 수 있다. 아직도 당뇨캠프 참여를 망설이는 당뇨인들은 두려워 할 것 없다. 3일간의 당뇨캠프를 통해 가정으로 돌아왔을 때의 달라진 내 모습을 발견할 수 있을 것이다. 맑은 공기와 청명한 하늘 아래서 ‘당뇨’와 친구가 되는 당뇨캠프, 참가하는 모든 당뇨인과 그 가족들은 좀 더 건강한 삶을 살 수 있는 지름길이 될 것이다.  글 / 홍지영 기자

