



환자의 몸을 내 몸처럼! 한일병원 당뇨병 클리닉

현재 우리나라 당뇨병환자가 500만명을 돌파하고 있고, 해마다 50만명씩 늘어나고 있다. 잘못된 생활습관과 운동부족, 유전 등이 원인인 당뇨병은 평생을 혈당관리에 힘쓰고 당뇨에 대한 공부를 끊임없이 해야 한다. 일단 당뇨에 걸리면 혈당관리는 물론 눈, 발, 심장, 혈관 등에 오는 합병증에 항상 노출이 되어 있다는 것을 알고, 한 번이 아닌 지속적인 교육을 받는 것은 필수적이다. 당뇨가 오래된 환자들은 초보 당뇨병환자들에게 반드시 권유하는 것이 있다. '자만하지 말고 끊임없이 공부하라'는 것이다. 이에 환자들을 교육에 적극적으로 동참 시키고 교육이외에 환자의 몸과 마음이 안정될 수 있도록 도와주는 따뜻한 병원이 있어서 찾아가 보았다.

한일병원 본관 깔끔한 시설의 당뇨병 클리닉에서는 매주 수요일, 목요일 당뇨교육이 실시되고 있다. 강의실에는 한 사람을 바라보고 있는 약 20여

명의 환자의 열기로 가득차 있다. 기자가 찾은 날에는 이 병원 내분비내과 김도민 과장의 '당뇨병 환자의 저혈당'에 관한 강의를 진행하고 있었다.

가족 같은 당뇨교육팀

의사, 간호사, 영양사, 사회복지사로 구성된 한일 병원의 당뇨교육팀은 어느 병원보다 적극적으로 성심성의껏 환자를 교육시키고 있다. 교육을 처방 받고 교육을 받으면서 동시에 영양상담, 당뇨관리에 대한 상담 등을 받을 수 있고 규모가 큰 대학 병원보다 의료진에게 친밀하게 다가갈 수 있다는 점에서 유리하다. 질문과 답변이 즉시 이뤄지고 궁금한 점이 바로 해결된다. 또 당뇨뿐만 아니라 환자가 고민하고 있는 것들, 당뇨로 인해 겪는 어려움 등을 당뇨교육팀에서 직접 듣고, 같이 고민하고 해결점을 찾아주고 있었다. 그러면서 환자는 당뇨와 다른 질병으로 인해 피해를 겪던 마음을 다잡고 다시 당뇨관리에 힘쓰게 되는 것이다.

가장 중요한 것은 운동!

이 병원의 당뇨병 클리닉에서 환자들에게 가장 강조하는 교육은 바로 운동이다. 내분비내과 김도민 과장은 “당뇨병환자의 운동은 인슐린 저항성을 개선하고, 비만을 조절한다”며 “현재 우리 병원에서는 당뇨관리에 있어서 운동이 가장 중요하다고 교육시키고 있다”고 말했다.

실제로 환자들이 외래 진료를 받기위해 방문할 때나 조식회가 있는 날이면 식사 후 병원 주위를 같이 걸으면서 운동 후 혈당이 어떻게 변화하는지 보여주고 중요하지 깨닫게 해주고 있다.

당뇨병환자들은 일단 자신이 당뇨에 걸렸다 하면 시작하는 운동이 대부분 ‘등산’이라고 한다. 그러나 이에 김도민 과장은 “당뇨병환자가 운동을 할 때 등산보다는 걷기운동을 권유한다”며 “무조건 등산부터 시작을 하는데, 60세 이상이나 폐경기의 여성은 등산이 다소 위험할 수 있기 때문에 걷기운동이나 운동 시설을 이용하는 것이 안전하다”고 권고했다. 그러나 사실 집 주위에 운동할 수 있는 조건이 갖추어 지지 않으면 안하게 마련

이다. 공원이나 걷기 코스가 갖추어 있는 곳이라면 마음만 먹으면 할 수 있겠지만 그렇지 못한 경우가 대부분이란 것이다. 이에 김과장은 “우리 나라 당뇨병환자를 비롯해 비만을 줄이기 위해서는 사람이 주거하는 지역 사회 내에 운동 공간이 확보되어야 한다”며 “언제든지 집밖으로 나가면 운동 할 수 있는 공간이 마련되어야 한다”고 강조했다. 사실 지역내에 운동을 하기 위한 공간이 부족해 헬스클럽이나 운동시설을 찾는 경우가 많다. 환경이 여의치 않은 사람은 그마저도 비용이 부담이 되는 것은 사실이다. 잘못된 식습관과 운동부족으로 생기는 당뇨, 비만 등의 성인병을 예방하고 개선하기 위해서는 운동만큼 좋은 것은 없다. 이러한 운동을 언제든지 부담 없이 즐길 수 있는 시설이 필요함을 강조하는 것이다.

항상 문이 열려있는 당뇨교육팀의 사회복지실

혈당을 관리하고 합병증을 예방하기 위해서는 의술적 치료와 전문가의 처방도 중요하지만 환자 자신의 마음과 질병을 개선하기 위한 환경이 중요하다. 한일병원의 당뇨병 클리닉은 당뇨병환자가 혈당관리에 방해되는 것이 무엇인지, 함께 요인을 찾고 그 상황에 맞는 새로운 생활을 계획해주고 있다. 당뇨교육팀 김현두 사회복지사는 “당뇨병을 진단받고 긍정적인 사고방식으로 잘 관리해 나가는 환자들이 있는 반면 당뇨를 부정하거나 수용하지 못해 관리를 제대로 하지 않아 합병증을 촉진시키는 환자가 있다”며 “당뇨는 친구이며, 잘 다스리면 내게 도움이 되는 활력소라는 긍정적인 사고를 할 수 있도록 이끌어 주고 있다”고 말했다. 또 당뇨와 같은 장기적인 질병의 경우 스트립, 경구혈당강하제, 인슐린 등 당뇨관리에 필요한 물품들은 형편이 좋지 않은 환자들에게 부담이 될 수밖에 없다. 부담이 되면 환자의 심리상태가 불안해지며 당뇨관리를 자포자기해버려 후에 더욱 큰 질

당노인을 위한 병원 탐방


병을 초래하고 막대한 비용이 부가될 수도 있다. 김현두 사회복지사는 또 다른 한 가지를 강조한다. 바로 가족의 역할인데, 실제로 사회사업실에서 이뤄지는 상담에는 가족과의 상담도 포함되어 있다. 당뇨는 본인의 의지와 철저한 관리도 중요하지만 주위에서 긍정적인 사고를 가질 수 있도록 도와야 한다. “당뇨병환자의 가족은 환자가 혈당 조절이 잘 안되서 자책하고 있을 때 혈당관리를 더욱 열심히 하기 위한 동기를 부여해 주고, 함께 목표를 정해야 한다”고 강조했다. 또 “환자 또한 당뇨를 숨기려 하지 말고 자신의 건강을 지키기 위해 긍정적 사고를 하는 것이 중요하다”며 “스스로 마음을 다잡지 못할 때는 언제든지 병원 사회사업실의 문을 두드려야 한다”고 권고했다.

교육과 퇴원 후 관리까지

당뇨로 인해 입원한 환자의 당뇨교육은 필수적이다. 입원치료로 혈당이 어느 정도 조절되고 당뇨관리를 스스로 할 수 있다는 환자의 의지가 보이면 퇴원을 하는데, 당뇨교육과 퇴원 후 관리도 이뤄지고 있다. 특히 인슐린 주사를 맞는 환자들의 경우인데, 당뇨교육팀에서는 환자가 인슐린을 통한 당뇨관리를 어떻게 시행하고 있는지, 혈당조절의 범위는 어떠한지를 일정한 기간 동안 전화관리를 통해 실시한다.

당뇨를 예방하기 위해서

우리나라에서 당뇨병환자는 급속도로 증가하고 있고 당뇨로 인한 합병증의 심각성은 각 언론 매체마다 강조되고 있다. 게다가 한국인에게서는 마른 당뇨병환자가 두드러지게 많아지고 있고, 소아당뇨도 증가하고 있는 추세이다. 방치하면 엄청난 합병증이 예상되는 무서운 병 당뇨. 이를 예방하기 위해서는 생활습관의 개선과 운동, 올바른 식습관도 중요하다. 또 당뇨대란에 대처하는 국가의 자세도 필요하다. 김도민 과장은 “당뇨와 비만을 예방하기 위해 일단 언론 매체에서 늦은 시간 식품, 음식 광고를 제한해야 한다”고 강조했고 “온 국민이 언제든지 쉽게 운동에 접할 수 있게 운동할 수 있는 공간을 마련해 주는 것이 훗날 당뇨예방에 큰 도움이 될 것이라고” 말했다.

이처럼 한일병원의 당뇨병 클리닉은 환자의 몸 건강은 물론 마음의 건강도 보살펴 주고 있다. 환자의 질병의 길잡이 역할을 해주고, 고민과 생활환경등을 보다 나은 삶으로 이끌어 주기 위해 가족과 같은 입장에서 생각하는 것이다. 어느 병원보다 정과 따뜻한 웃음이 넘치는 한일병원의 당뇨병 클리닉. 환자를 가족 같이 여기고 언제든지 웃으면서 맞아주는 당뇨병 클리닉의 의료진과 몸과 마음을 건강히 할 수 있도록 기원해본다. 

글 홍지영 기자

