

환자의 눈높이에 맞게 서비스를 제공하는 '당노식 선택식단제'

먹는 즐거움이야말로 얼마나 크던가! 당뇨병을 관리하는데 빼놓을 수 없는 것이 먹는 일 즉, 식사요법이다. 잘 먹는 것이 곧 병을 치료하는 일이고 나아가 건강한 삶을 사는 데 있어 중요한 일이기도 하다. 이번 달에는 최근 당노식 선택식단제를 도입해 호응을 얻고 있는 가톨릭대 성모병원을 방문해봤다. 당뇨인들을 위한 남다른 배려가 느껴지는 '당노식 선택식단제'를 소개해보고자 한다.

당뇨병환자도 골라 먹을 수 있는 선택 식단제

가톨릭대 성모병원은 지난 5월부터 당뇨병환자들을 대상으로 '당노식 선택식단제'를 시행 중이다. 당뇨병 치료는 식사 섭취와 밀접한 관련이 있는데 반해 기존의 일반식은 식단구성 및 제공되는 양에 제한이 있어 식사 만족도와 섭취율이 낮았다.

이에 환자에게 적정수준의 영양과 보다 나은 급식 서비스를 제공하고 나아가 당뇨병의 관리지침이자 치료요법 중 하나인 식사교육을 통해 올바른 식습관을 유도하여 빠른 회복에 기여하고자 당노식 선택식단제를 도입하게 됐다.

김혜진 영양팀장은 "선택식단제를 실시하기 전 설문조사를 실시했는데 98%가 선택식을 원하는 것으로 조사됐다"며 "식단 선택폭이 넓은 외국에 비해 우리나라는 한정적인 식단이 제공되기 때문에 환자들의 섭취율이나 만족도가 낮다"고 말했다.

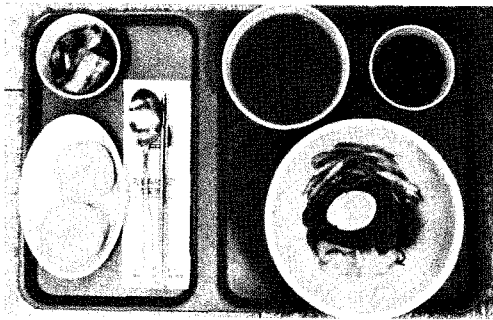
특히 당뇨병환자는 병의 특성상 영양이 불균형해지면 저혈당 등의 합병증이 발생할 수 있어서 당노식 선택식단제 필요성이 더욱 제기되어 시행하게 됐다고 덧붙여 설명했다.



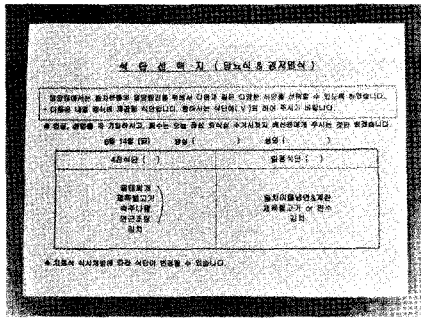
식단선택제에 대해 설명하고 있는 김혜진 영양팀장

하루에 한 번 '특별식'

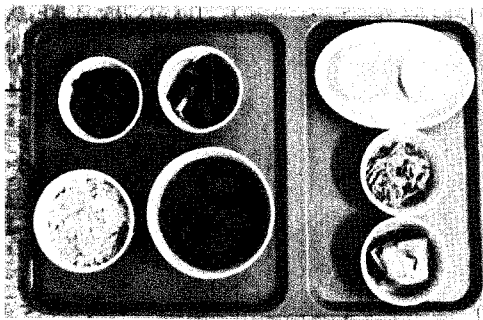
현재 선택 식단제는 하루에 한 번 점심에 운영하고 있다. 하루 전날에 식단선택지를 환자들에게 미리 배포해 원하는 식단을 선택할 수 있게 하는 방식으로 이루어지는데, 식단의 종류에는 4찬 식단과 일품식단 두 가지가 있으며 식단선택지를 받은 환자는 먹고 싶은 식단 하나를 골라 체크한다. 선택식단을 이용하



특별식인 일품식단



식단선택지



일반식인 4찬식단

는 환자는 자신이 먹고 싶은 것을 직접 고르고, 먹기 싫은 것을 억지로 섭취하지 않아도 되니 반응이 좋다. 4찬 식단의 구성은 밥과

국을 제외한 4가지 수의 반찬을 이루고 있고 일품식단은 추가된 선택식으로서 특별식이라 할 수 있다. 제공되고 있는 식단은 비빔밥, 콩나물밥, 김밥정식, 찜밥정식, 오므라이스, 볶음밥, 마파두부덮밥, 류산슬, 스테이크 등이 있으며 떡국, 삼계탕, 냉면, 메밀국수, 잔치국수, 콩국수 등 계절감을 살린 식단을 구성하기도 한다. 가격은 4찬식과 선택식 모두 차이없이 동일하게 제공하고 있다.

만족도 · 섭취율 ↑, 금식을 ↓

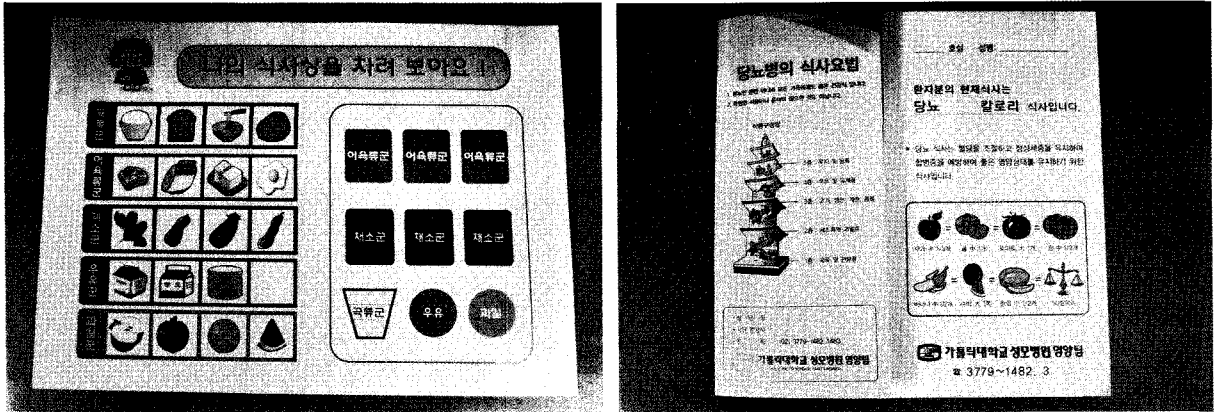
성모병원은 선택식단제를 시행하기 전, 후로 설문조사를 하여 식사 만족도와 섭취율, 금식을 변화를 조사했다. 입원 시와 3주 후에 영양평가를 실시했는데, 선택식단제 도입 후 만족도는 10.5% 상승했으며 섭취율은 10.6% 높아졌다. 병원식사 부적응으로 인한 금식률 또한 7.4%에서 6.4%로 감소되었으며 경 정도 이상의 영양불량환자 역시 12%에서 7%로 줄어들었다.

처음부터 반응이 좋은 건 아니었다. 당뇨식 선택식단제를 시작하여 좋은 성과를 거두기까지 여러 시행착오를 겪었는데 처음에는 선택식이 오히려 혈당을 올린다고 생각하는 환자들이 많았고, 식사요법에 관해 잘못 이해하고 있는 환자가 많아 선택식에 대한 이해도가 낮았다. 이는 환자의 눈높이에 맞는 적절한 식사법의 교육이 부족했기 때문인 것으로 본다.

실천 가능한 식사습관이 곧 교육

알맞은 영양섭취는 곧 병을 호전시켜 환자의 상태를 진전시킨다. 결국 식사를 잘 하는 것이 약이나 다른 없는 것이다. 가톨릭대 성모병원에서 시행 중인 당뇨식 선택식단제는 식사가 하나의 교육인 당뇨병을 환자위주 특히 당뇨병환자의 눈높이에 맞게 교육하고 있다.

김 영양사는 “환자들이 이해하기 어려운 수준으로 영양교육이 되고 있다. 칼로리의 개념을 이해하는 환자는 10명 중 5명도 채 안 된다. 양만 적절히 조절하면 골고루 먹을 수 있는 당뇨식의 경우에도 마찬가지다” 며 “환자들의 눈높이에 맞는 교육이 필요하다. 당뇨식 선택식단제는 퇴원 후 환자에게 실생활에서 실천 가능한 식사습관을 들일 수 있도록 도움을 주고 있다”고 설명했다.



직접 눈으로 보는 당뇨식

입원 환자는 식사요법에 실패하거나 당뇨합병증을 앓는 사람들이 다반사라고 한다.

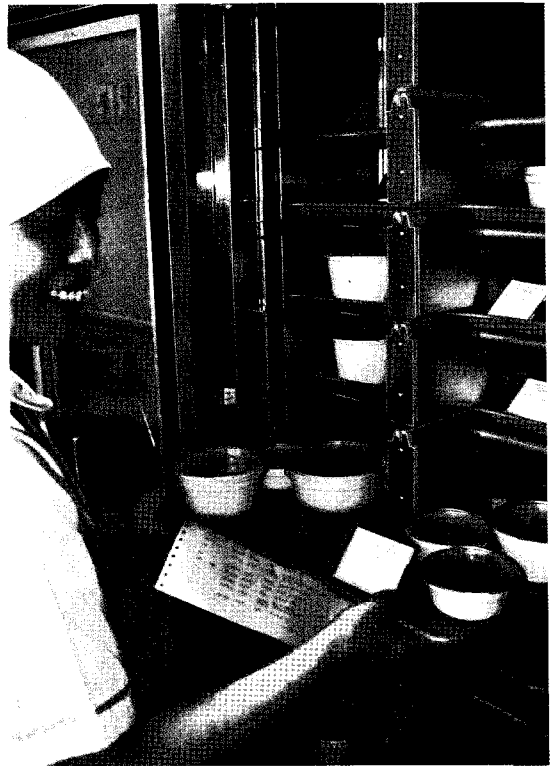
입원과 동시에 하루에 필요한 칼로리 즉 개인별 섭취량을 처방받는다. 칼로리에 따라 양을 조절하고 당뇨식은 중저염에 한해서 제공된다.

칼로리에 맞게 처방된 식단을 받은 환자는 직접 눈으로 보면서 자신이 먹어야 할 양을 눈대중으로 익히게 된다. 4찬식과 선택식을 구분한 것은 당뇨식이라고 해서 먹지 말아야 할 음식이 따로 있는 게 아니라는 것을 알려주기 위함이다.

즉, 일반인처럼 가리지 않고 먹을 수 있되 양을 조절하여 소식할 것을 가르친다.

이는 실생활에서 가족들과 함께 식사를 할 수 있는 실천을 배우는 것이다.

또 금지식품이 아닌 주의식품이 뭔지를 알리고 피할 수 있는 음식은 대도록 먹지 말 것을 권하고 있다.



개인별 처방된 칼로리에 맞춰 제공되는 식단

당뇨병은 잘 먹어서 걸리는 병이기도 하며 또 잘 먹어야 관리할 수 있는 병이기도 하다. 가톨릭대 성모병원에서 시행 중인 당뇨식 선택 식단은 당뇨병환자에게 올바른 식습관을 형성케 해 퇴원 후 가정에서 식사나 외식 시 만족도를 높이는 데 귀감이 되고 있다. 환자의 섭취는 곧 영양 균형으로 이어지고 이는 곧 병을 치유하는 일이다. 질환별로 특성화된 맞춤형서비스를 이용해 병의 치료효과 또한 높아질 것을 기대해본다. ✎

글 / 김민경 기자