

당뇨병은 교육이 곧 치료이다.
교육의 효과가 일상생활에 옮겨지기 위해서는 환자 스스로가 실천 할 수 있어야 하는데 막상 실생활에서 행하기가 쉽지만은 않다. 그렇기 때문에 직접 경험해 보고 깨닫는 방법이야말로 가장 훌륭한 교육방법이다. 당뇨교육캠프는 당뇨관리에 평소 소홀히 했거나 무지했던 당뇨인들에게 교육을 통해 올바른 지식을 전달하고 실천 가능한 당뇨관리가 될 수 있도록 돕고 있다.

캠프, 뜨거운 현장 속으로



올해로 벌써 12회째를 맞이하는 의료진과 함께하는 제 12회 성인당뇨캠프. (사)한국당뇨협회가 주최하고, 보건복지가족부, 대한당뇨병학회의 후원 하에 열린 이번 캠프는 여름의 막바지에 이를 무렵인 지난 8월 25일부터 29일 4박 5일간, 강원도 오대산 켄싱턴 플로라호텔에서 개최됐다. 100여명의 참가자들과 30여명의 의료진 및 진행요원들이 함께 어우러져 어느 때보다 더 뜨거움이 느껴지는 다채로운 행사였다. 더불어 당뇨병에 대해 알고자 하는 캠퍼들의 배움에 대한 열정과 건강에 대한 소중함을 여실히 느껴지는 장이었다.

설레임과 긴장 가득한 출발

8월 25일 오전 8시 20분, 당뇨캠프에 참석하기 위해 한 두 사람씩 모여들기 시작한 후 몇 분 상간으로 버스 두 대가 어느 순간 꽉찬다. 매년 보이는 친근한 얼굴도 간간이 보이지만 올해는 유난히 처음 참석하는 새로운 얼굴들이 많이 보인다.

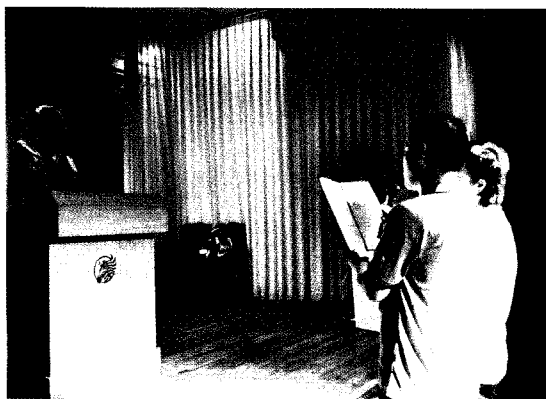
앞으로 4박 5일 동안 보내게 될 캠프에 대한 설레임과 긴장감이 드는 건 처음 참석하는 사람이나 매년 참석하는 이도 마찬가지. 부푼 기대와 낯설음을 가득안고 버스가 오대산 캠프장으로 출발했다.



강성구 회장의 개회사

입소식

캠프장에 도착한 참가자들은 점식식사 후 각자 배정받은 방에 짐을 푼 후 캠프터를 차려입고 설레는 마음으로 캠프가 시작되기를 기다렸다. 이번 캠프 티셔츠는 불굴의지의 빨간색으로 캠프터를 입은 참가자들은 마치 붉은 악마가 된 것 같은 기분이다. 모든 참가자들이 삼삼오오 모인 가운데 캠프의 첫 순서인 입소식이 거행됐다. 사단법인 당뇨협회 강성구 회장은 “같은 병을 앓고 있는 동지들끼리 4박 5일 동안 함께 보내면서 잘못된 당뇨관리에 대해 바로 잡고 상호간 서로 협조해 좋은 의견을 나눠 삶의 질을 높이자”고 개회사를 전했다. 개회사에 이어서 여흥구, 곽노경 씨가 전원 캠프 참석자를 대표하여 선서를 통해 알차고 즐거운 4박 5일을 다짐하면서 캠프의 막을 올렸다.



참가자 대표로 선서중인 여흥구, 곽노경 씨

조별모임

입소식 후 첫 만남의 어색함을 달래기 위해 4개 조로 나뉘어 조별모임을 가졌다.

1조와 2조는 부부나 형제, 자매 등 가족으로 구성되었고 3, 4조는 개인 참가자가 대부분이다. 웃기만 스쳐도 인연이라는 말이 있듯이 앞으로 4박 5일간 함께 울고 웃게 될 조원들의 얼굴을 익히고 서로 소개하는 자리가 마련됐다.



조별모임

당뇨병 발견 경위부터 그간 힘들고 외로웠던 시간에 대해 설명하면서 눈시울을 붉히는 사람이 있는가 하면 같은 병을 가진 사람이 혼자가 아니라는 사실에 위안이라도 되는 듯 대부분 밝은 표정이다. 동병상련의 마음으로 아픔을 함께 나눌 수 있어 참석자들에게 이번 캠프는 더욱 의미심장하다. 또 참석자 중에는 당뇨관리를 오랫동안 해 침착하고 안정돼 보이는 당뇨인이 있는가 하면 당뇨를 진단 받은 지 얼마되지 않은 초보 당뇨인들의 모습도 간간이 보였다. 조별모임을 통해 조장을 뽑고 조이름, 조구호, 조가를 선정했으며 각 조마다 간호사, 영양사, 진행요원이 한 조를 이뤄 캠프기간동안 참가자들을 도우며 함께했다.

조별모임을 갖는 것은 조원들끼리의 친목을 쌓고 한조라는 소속감과 동질감을 다지고 또 조별 집중교육으로 인해 좀 더 체계적이고 효과적인 교육이 이루어지기 위함이다. 조별모임을 통해 개개인이나 혼자가 아닌 함께할 수 있는 힘을 얻게 되고 부부나 형제간 참석한 조원들은 배우자나 가족의 아픔을 이해하고 도움을 줄 수 있는 계기가 됐다.



영양군별로 이루어진 당뇨뷔페

당뇨관리

당뇨병관리에 있어 중요한 것 중 하나가 바로 식사요법이다. 실제로 당뇨인들은 하루에 자신이 얼마만큼의 양을 섭취해야 하는지 혹은 주의해야 할 음식은 무엇인지에 대해 고민하게 된다. 당뇨캠프에서는 당뇨뷔페를 제공하여 식사요법에 어려움을 호소하는 당뇨인들에게 생활에서 실질적으로 실천할 수 있도록 교육하고 있다.

캠프기간 동안 총 13번의 당뇨뷔페가 이루어졌는데, 참석자는 사전에 키와 몸무게에 따라 처방된 칼로리와 그에 맞는 식품교환표를 활용하여 본인에 맞는 분량을 습득할 수 있었다. 당뇨식이라 하면 무조건 적게 먹거나 당뇨병에 좋은 특정음식을 찾는 경우가 많은데 당뇨뷔페를 통해 참가자들은 골고루 섭취하되 자신에게 맞는 적절한 양을 파악할 수 있었다. 매 식사 때마다 이름표 뒤에 있는 칼로리 및 식품교환표를 참고하여 밥과 반찬의 양을 조절하였는데, 혈당조절에 많은 영향을 미치는 곡류군의 경우에는 전문당뇨영양사의 지시에 따라 저울을 이용해 단위별로 무게를 재서 자신이 섭취할 수 있는 양을 눈대중으로 익힐 수 있었다. 반찬은 각 영양군별로 준비된 당뇨뷔페식으로 다양하

게 제공되었고, 식사 시마다 제공된 1단위 샘플을 비교하여 양을 조절할 수 있었다. 당뇨뵤폐를 통한 식사교육으로 당뇨식이 건강식이라는 사실과 더불어 식사요법에 자신감이 붙은 참가자들은 당뇨 캠프 막바지에는 식사요법에 대한 부담감을 내려놓을 수 있었다.

레크리에이션

당뇨병에 관한 기본적인 이론은 강의를 통해 이해를 돕는 것과 동시에 레크리에이션을 실시하여 즐거움과 재미를 더해 캠프를 더욱 알차게 구성했다.

매일 아침 오대산 자락의 신선한 공기를 마시며 시작되는 기상체조부터 조별장기자랑, 명랑운동회, 캠프화이어, 월정사 문화답사 등은 당뇨병관리에 있어 빠져서는 안 되는 운동을 겸한 것으로 참가자들이 지루하지 않고 흥미롭게 캠프에 참여할 수 있도록 이끌었다. 특히 조별로 진행된 장기자랑은 스텝과 참가자가 한 대 어울려 친목을 다지고 화합할 수 있는 뜻 깊은 자리였으며 모든 참여자들에게 즐거움을 선사하였다. 조별모임이나 단체생활을 오랜만에 접해보는 캠퍼들은 마치 학창시절로 돌아간 기분으로 승부욕을 맘껏 불태웠다. 혹여 다른 조에 뒤질세라 최선을 다하는 모습은 어린학생들 못지않게 열성적이고 적극적인 모습이었다.

부끄러워하면서 곧잘 따라하는 캠퍼들의 동작하나하나에 모두는 큰소리로 웃으며 당뇨에 대한 근심·걱정거리를 이날 만큼은 날려버릴 수 있었다.

캠프의 마지막 날에는 자연경관이 수려한 월정사로 문화답사를 가서 걷기를 통해 혈당조절을 실감하기도 했다.

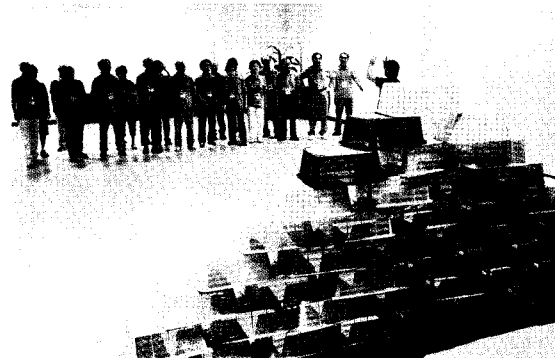
자가혈당측정

당뇨캠프에 참석하면 잊지 않고 해야 하는 일이 바로 혈당측정이다. 혈당측정교육은 혈당측정기를 다루는데 익숙하지 못한 참여자들에게 방법을 교육시키고 혈당측정이 당뇨관리의 지침이자 중요성을 알리기 위함이다.

이번 캠프에는 한국로슈진단과 한국애보트의 협찬 하에 참가자 전원이 혈당측정기를 지급받아 매일 혈당을 측정할 수 있었다. 혈당측정은 아침공복, 아침 식후 2시간, 저녁식사 전, 취침 전 하



조별 장기자랑을 선보이고 있는 참가자들



명랑운동회 참가 중인 장면

루 총 4회 걸쳐 실시되었으며 체크된 혈당수치는 조별로 게시된 혈당기록표에 기록하여 자신의 혈당변화를 직접 눈으로 확인하였다. 하루 중 어느 때 혈당이 가장 높게 올라가고 낮게 떨어지는가를 파악하여 혈당변화의 패턴을 파악할 수 있었다. 혈당수치가 200이하는 검정색 펜, 200이상은 빨간색 펜으로 기재하여 혈당변화의 적신호와 청신호의 구분을 표시했으며, 측정된 혈당수치에 따라 의료진의 조언을 얻어 식사와 운동 또는 약물을 조절하여 혈당을 최대한 정상수치로 조절하였다.

건강검진 및 의료상담

둘째 날 첫 프로그램의 시작으로 건강검진 및 의료상담이 진행됐다. 내 몸의 건강상태를 반영해주는 건강검진은 당뇨인이라면 더욱 필요한데 이에 맞춰 검사는 필수다. 참가자들은 이날 검사를 통해 자신의 전반적인 건강상태는 어떠한지, 평소 알고 싶었던 사항들에 대한 궁금증을 해소할 수 있었다. 건강검진 항목은 혈당과 혈압, 콜레스테롤, 3개월 동안의 혈당치를 반영하는 당화혈색소 측정, 발모양의 변형유무와 발바닥의 압력 변화를 측정하는 족부스케닝, 신경합병증 검사로 감각을 테스트하는 뉴로체크, 성인병의 주원인인 체지방측정, 복부둘레측정, 치과검진이 실시되었다. 종합적인 검사에 앞서 생활습관 관리 점검리스트 작성서를 체크하여 평소 잘못된 생활습관을 파악했다. 그 동안 실천해 온 잘못된 습관과 개선되어야 할 점에 대해 꼼꼼히 기록하여 건강을 위해 새



건강 검진을 받고 있는 참가자들의 모습

로운 각오와 목표를 세우는 시간을 가졌다.

건강검진과 함께 의료진들의 알기 쉬운 설명이 이어졌는데, 배선양 간호사는 “25살이 넘으면 성장 호르몬이 떨어짐과 동시에 나이가 들수록 배에 내장지방이 쌓이기 쉬워지는데 내장지방을 줄이지 않으면 온갖 성인병에 노출된다”면서 복부둘레를 줄일 것을 당부했다.

교육은 어떻게 진행되었나?

❖ 의료팀 강의

의료분과 교육에서는 당뇨명의 강의로 김선우(강북삼성병원의 내분비내과) 교수의 당뇨병이란 어떤 질환이며 어떻게 치료하는 것이 좋은지에 대한 강의와 윤영길 원장의 건강관리 강의를 진행되었다. 이밖에도 류옥현(한림대의료원 내분비내과) 교수는 당뇨병에서 오는 혈관합병증의 종류와 증상, 치료법 및 예방법은 무엇인지에 관해 설명하며 그 위험성에 대해 소개했고, 강세웅 교수는 당뇨인에게 찾아올 수 있는 눈 합병증에 관한 안과질환 강의를 이어졌다. 이밖에도 신경병증의 일종인 이윤수 원장의 성기능 장애 강의, 운동의 중요성을 강조한 제세영 교수 당뇨병과 운동 강의, 김두만 교수의 신경합병증의 전체적인 맥락에 관한 설명이 이루어졌다.

❖ 간호팀 강의

간호분과에서는 당뇨관리법에 대해 전반적인 설명이 이루어졌다. 혈당측정의 중요성과 더불어 혈당 측정방법에 관한 설명이 이루어졌고, 발 운동 및 발마사지 실습, 누구나 손쉽게 할 수 있는 줄넘기를 이용한 체조, 저혈당의 증상과 위험요인을 나열해보고 그에 맞는 치료법과 주의사항에 대해 강의를 진행했다. 이외에도 치매에 관한 강의를 이뤄져 참여자들의 관심을 돋우었다.

❖ 영양팀 강의

영양분과에서는 당뇨병의 식사관리를 주제로 하여 당뇨병에서 왜 식사관리가 중요한지부터 시작해 내가 하루에 먹어야 할 음식의 양은 얼마나 되며 주의해야 할 음식은 무엇인지, 외식이나 간식 섭취 시 주의해야 할 요소들은 무엇인지 알 수 있는 유익한 강의를 진행했다. 또 실습을 통해 바꿔먹을 수 있는 음식에는 어떤 게 있는지 알아보고 OX 퀴즈를 진행해 참가자들의 식사요법에 관한 지식을 알아봄과 동시에 잘 못 알고 있는 정보를 바로 잡는 시간을 가졌다.

❖ 사회복지 강의

최경애 사회복지사의 ‘자가관리 향상을 위한 역량강화하기’ 강의를 통해 당뇨병을 가지고 살면서 잃어버릴 수 있는 자신감을 극복하고 강화하는 방법을 제시했다. 또병 앞에 무력하지 않고 조정할 수 있는 힘을 키우는 방법과 자가관리를 막는 장애요인들을 인지하여 효과적인 자가관리의 실행하도록 이끌었다. >>>

글 / 김민경 기자