

## 당뇨병의 영양관리

대한영양사회 병원분과 워크숍 성황리에 열려  
1995년 6월 9일 부산 국제문화센터에서

**대**한영양사회(회장 서은경, 영동세브란스 병원 영양과장)는 최근 1995년도 제1차 병원분과 워크숍을 실시하여 성황리에 모든 일정을 마쳤다.

지난달 부산 국제문화센터에서는 대한영양사회 병원분과(분과장 이영희, 서울대학병원 영양과장)가 주최하고 (주)미원의 협찬으로 <당뇨병의 영양관리>라는 주제로 워크숍이 열렸다.

현재 병원에서 당뇨교육을 실시하고 있는 관계자 1백여명이 참석한 가운데 김용기(부산대학병원 내분비내과) 교수의 발표를 시작으로 각 병원 임상영양사들이 한 자리에 모여 현재 실시되고 있는 당뇨교육의 문제점을 지적하고 앞으로의 교육내용 설정 및 새로운 방향을 모색해 보는 시간을 가졌다.

이날 발표된 연재로는 <민간요법의 허와 실—김원경, 서울대학병원 영양과>, <당뇨식사의 실제—당뇨뷔페—김홍희, 부산메리놀병

원 영양과>, 그리고 <당뇨병 교육의 방법—정현주, 삼성의료원 영양과> 등 총 7편의 연재가 발표되었다.

연자들은 보고내용을 통하여 당뇨교육의 목적은 교육을 통하여 당뇨인들이 관리의 주체는 자기자신임을 인식할 수 있도록 교육방법이나 내용적인 면에 있어서 보다 실제적이고 구체적으로 제시할 필요가 있다는 것을 새삼 강조했다.

또한 현재의 식생활 환경에 맞도록 새로이 개정된 식사교환표 및 열량별 교환단위수를 통하여 환자들이 혈당관리를 함에 있어 영양학적으로 올바른 식사계획의 도구로 삼을 수 있도록 하는데 최선의 노력을 기울이고 있지만 이미 오래전부터 교육을 받아 온 당뇨인들의 경우 새로이 개정된 식품교환표에 적용하는데 어려움이 따르는 등의 부작용도 생길 수 있음을 지적했다.

김용기 교수는 <당뇨병의 진단과 치료>라

각지에서 모인  
영양사들이 접수하고  
있는 광경



는 연제를 통하여 당뇨병의 분류는 발생기전에 따라 몇가지 형태로 나눌 수 있으며 진단은 공복시 혈당치가 매우 진단적 가치가 높지만 정상인 경우에는 정상 범위를 보이기에

이런 경우 식후혈당이나 경구 당부하시험으로 진단에 도움을 얻을 수 있다고 말하고 그러나 혈당치는 많은 요소에 의해 영향을 받기에 채혈, 검사 및 판독에는 주의를 요한다고 밝혔다.

한편 근래에 대중매체에서의 잘못된 보도로 인해 많은 관심을 모으고 있는 당뇨병에 있어서의 <민간요법의 허와 실>이라는 연제에서 김원경 영양사는 당뇨병이란 아직까지 완치하기 어려운 만성 대사성 질환으로 그 무엇보다 환자자신의 부단한 노력이 필요하다고 강조하고 환자와 보호자의 교육에 있어서 민간요법에 대한 올바른 교육은 반드시 필요하며 이를 위해서는 교육을 담당하는 영양사 자신이 민간요법에 대한 좀더 구체적인 지식과 이해가 필요하다고 거듭 강조했다.

또한 <당뇨식사의 실제—당뇨취폐>에서는 이론적으로 습득한 지식을 바탕으로 당뇨병자가 취폐식에 참가하여 본인에게 처방된 열

량에 맞는 식사형태를 터득하여 실생활에서 응용하며 치료에 임할 수 있도록 용기를 북돋아준다는 취지아래 현재 메리놀병원에서 실시하고 있는 당뇨취폐를 소개하고 실습을 통하여 당뇨인들이 당뇨병 자체에 대한 두려움을 극복하고 정신적으로 안정감과 자신감을 가지고 생활해 나가고 있음을 현장교육을 통해 보여주고 있다.

끝으로 <당뇨병의 교육>에서는 현재 우리나라 병원에서 행해지고 있는 당뇨병 식사교육의 형태 및 방법을 통해 문제점들을 제시하고 보다 실질적이고 효과적인 교육을 위해서는 집단교육에 의한 단순지식전달방식이 아닌 24시간 회상법(24hr-Recall Method)이나 식사기록법(Food Record) 등과 같은 개별화된 영양교육을 통해 당뇨식사에 대한 Compliance를 증진시켜 교육의 효과를 높이는 방향으로 모색되어야 할 것이라고 강조했다.



워크샵의 개회를 알리는  
이영희 병원분과장  
(서울대병원 영양과장)

에는 부족함이 많  
다고 볼 수 밖에는  
없다.

더우기 현대에는  
신문이나 잡지 등  
과 같은 대중매체  
를 통하여 당뇨병  
에 관한 정보를 쉽  
게 얻을 수 있는  
반면, 그에 못지않

그리고 아직은 보편화되어 있지는 않지만  
당뇨 조식회나 뷔페식사 등과 같은 몸소 체  
험하는 식사교육을 통해 당뇨에 있어서의 식  
사요법의 원칙과 식품교환표의 이해 등의 간  
단한 재교육과 준비된 식사를 통한 실제교육  
이 이루어져 이론과 실체를 보다 근접시킬  
수 있는 계기로 삼을 수 있고 식사 후 질의  
응답 시간을 통하여 식사요법에 관해 환자들  
이 스스로 익힐 수 있는 기회를 제공하는 것  
이 무엇보다 시급하고 실질적으로 도움을 줄  
수 있는 최상의 방법이라는데에 참석자들의  
의견이 모아졌다.

현재 총 126개의 교육프로그램이 전국적으  
로 실시되고 있고 빠른 속도로 교육프로그램  
이 개설, 확산되고 있음에도 불구하고 당뇨  
병 교육이 지식의 증가에만 그칠 뿐 식사요  
법 실행정도나 대사조절 등 식사요법에서의  
궁극적인 목표를 이루지 못하는 것은 교육방  
법이나 내용면에서 환자의 실천을 유도하기

게 잘못된 정보도 접하기가 쉬워졌다고 볼  
수 있으므로 당뇨인들에게 대중매체를 통하  
여 올바른 지식이 전달될 수 있도록 이들 매  
체에 대한 영양상담자들의 관심도 증가되어  
야 할 것으로 생각된다.

더불어 다양한 방법으로 교육을 실시한 후  
에는 반드시 교육효과의 평가 및 지속적인  
관리를 해야 하며 이때 평가의 대상은 단순  
히 혈당조절 등 대사조절 정도뿐만 아니라  
식사요법 실행을 설정했던 식습관형태의 변  
화들도 평가대상에 포함되어야 하고 이들을  
평가하기 위한 평가방법 및 평가기준이 다양  
하게 개발되어야 하겠다.

제2차 병원분과 워크샵은 7월 8일(토)서울  
중앙병원 3층 소강당에서 오전 9시부터 실시  
되며 주제는 <신장병과 영양관리>이다.

글·김영임 기자