

## 즐겁게 걸으면서 혈당조절까지! 제2회 부천시민을 위한 당뇨걷기대회



출발선에서



걷기중인 참가자들



레크리에이션을 즐기는 참가자들

만성 성인병인 당뇨병의 예방 및 관리를 돕기 위한 제 2회 부천시민을 위한 당뇨걷기대회가 지난 4월 9일(토) 본 협회와 순천향대학교 부천병원, 가톨릭대학교 성가병원, 세종병원의 공동주최로 부천중앙공원에서 개최되었다.

비가 오는 곳은 날씨에도 불구하고 대회에 참석한 500여명의 시민들은 걷기에 앞서 현장 접수와 함께 무료 혈당 및 콜레스테롤 측정을 받았다. 대회장 한켠에는 의료, 간호, 영양상담 코너가 설치되어 당뇨인들이 각 분야의 전문 의료진에게 자세한 상담을 받을 수 있었다. 접수와 혈당측정을 마친 시민들은 간단한 운동을 함께 하며 몸을 풀고 친목을 다지는 시간을 가졌다.

### 개회식, 그리고 걷기 시작!


본 협회 강성구 회장은 개회사에서 “비가 오는데도 많이 참석해주신 여러분께 감사드리며 건강을 위해 즐겁게 걷는 시간이 되시길 바란다”며 참가한 시민들을 격려했다. 개회식을 마치고 출발지점에 선 시민들은 밝은 표정으로 함께 파이팅을 외치고 힘차게 출발했다. 중앙공원을 3바퀴 도는 5km 정도의 코스, 시민들은 우비를 입고 비를 맞으면서도 시종일관 가벼운 발걸음이었다. 함께 걸으며 알지 못했던 이웃들과 친목을 다지고 당뇨병과 건강에 관한 정보도 교환하며 뜻깊은 시간을 가졌다.

### 정말 혈당이 내려갔을까?

코스를 마친 시민들은 다시 혈당을 측정해 걷기 전보다 혈당이 떨어진 것을 확인했다. 평소 혈당조절을 위해 운동을 해야 한다는 사실은 잘 알고 있었지만 실제로 걸은 후에 떨어진 혈당을 눈으로 확인하며 운동의 효과를 실감하는 모습들이었다. 혈당이 80mg/dL가 떨어졌다는 한 참가자는 “평소에 꼭 해야 한다고 생각하면서도 바쁜 생활을 핑계로 걷기 운동을 자주 하지 못했는데 오늘 이런 기회로 다른 당뇨인들과 함께 걷고 혈당조절도 할 수 있으니 오길 잘한 것 같다”며 참가한 소감을 밝혔다.

걷기대회가 끝나고 전문의의 당뇨강의와 경품추첨 시간이 마련되었다. 참가자들은 전문의의

강의를 듣고 궁금한 점을 질문하며 적극적인 모습을 보였다. 강의 후 경품추첨에 당첨된 참가자들은 혈당측정기, 혈압계, 자전거, 만보기 등의 푸짐한 상품을 받았다. 상품을 받지 못한 참가자들도 레크리에이션을 함께 하며 즐거운 시간을 보냈다. 본 협회에서는 대회를 마친 참가자들에게 「월간당뇨」 책자를 배부하며 꾸준한 당뇨관리를 당부했다.

이날 행사는 많은 참가자들과 전문의료진들이 함께 한 가운데 성황리에 끝이 났다. 이번 걷기대회가 입으로, 머리로만 하는 당뇨관리가 아닌 모두가 함께 몸으로 실천하는 당뇨관리의 중요성을 깨닫고 걷기 운동을 생활속에서 실천할 수 있는 계기가 되었으면 하는 바람이다.  글 / 박혜선 기자



혈압 측정



혈당 측정



강성구 회장의 개회사



경품 추첨