

## (사)한국당뇨협회의 2006 세계당뇨병의 날 기념공개강좌 「당뇨병 3대 합병증 예방과 치료」



(사)한국당뇨협회가 주최하고 보건복지부가 후원한 2006 세계당뇨병의 날 기념 ‘당뇨병 공개강좌’가 지난 11월 13일(월) 서울 명동 은행회관 2층에서 개최되었다.

당뇨병의 날은 매년 11월 14일로 1921년 인슐린을 발견한 프레데릭 반팅 박사의 생일로, 1991년 세계보건기구(WHO)와 세계당뇨연맹(IDF)에서 프레데릭 반팅 박사의 인슐린 발견 업적을 기념하고, 당뇨병에 대한 홍보의 장을 마련하기 위해 제정한

날이다. 이번 공개강좌도 이러한 일환으로 마련되었다. 인터넷과 전화를 통해 선착순 신청으로 진행된 공개강좌에 약 300여명의 환자와 가족들이 참가해 ‘당뇨’에 대한 관심과 교육의 열을 느낄 수 있었다. 강의에 앞서 진행된 개회식에서 본 협회 강성구 회장은 “당뇨병은 전세계적으로 급격히 증가하고 있다”며 “아직까지 완치의 방법이 없지만 치료 방법이 꾸준히 발전하고 있고, 교육이 가장 중요하므로 이번 공개강좌를 통해 올바른 당뇨지식을 습득하길 바란다”고 전했다.

### 건강한 당뇨인 이렇게 먹어요!

첫 강의는 상계백병원 이지정 당뇨전문 영양사의 ‘당뇨인 식사요법’에 관한 강의였다. 이 영양사는 “적절한 혈당·혈중지질 유지, 좋은 영양상태를 유지해야한다”며 “이것이 이뤄질 때 합병증 예방과 치료를 도와 건강한 삶을 가꿀 수 있을 것” 이라고 말했다. 또한 식사시 주의사항으로는 ① 같은 열량이라도 여러 차례로 골고루 나누어 먹고, ② 같은 열량이라도 혈당을 서서히 올리는 식품을 섭취, ③ 짜고 기름진 음식을 피하고 섬유소를 많이 섭취하는 것이 좋다고 전했다.

평상시 피해야 하는 식품	자유롭게 먹을 수 있는 식품
설탕, 시탕, 꿀, 검, 잼, 엿, 단 쿠키, 케이크, 초콜릿, 양갱, 젤리, 아이스크림, 과일통조림, 약과, 시럽, 꿀떡, 파이, 콜라 사이다 등의 청량음료, 술	- 곡류 : 맑은 고깃국, 맑은 채소국 - 음료 : 블랙커피, 홍차, 녹차, 물 - 채소 : 오이, 배추, 상추, 양상추, 버섯, 김, 미역, 다시마 등의 채소류 - 향신료 : 겨자, 식초, 계피, 레몬, 후추 - 기타 : 곤약, 한천, 우무묵

이 영양사는 평소 피해야 하는 식품들과 자유롭게 먹을 수 있는 식품을 전해주며, 당뇨병환자의 식사조절을 꼼꼼히 하기위한 방법을 전달했다.

### 당뇨합병증 - 신경병증

두 번째 강의는 가톨릭대학교 성가병원 내분비내과 유순집 교수의 '당뇨병성 신경병증'으로 진행되었다. 유 교수는 실제 외래에서 접한 당뇨병환자의 사례를 통해 신경병증의 여러 가지 증상과 평소 예방 및 관리에 대해 강의하고 혈당관리와 당화혈색소의 철저한 관리를 강조했다.

### 당뇨합병증 - 신장질환

'당뇨와 신장질환'에 대해 삼성서울병원 신장내과 오하영 교수의 강의를 이어졌다. 오 교수는 "당뇨병성 신장합병증은 당뇨병환자의 주요 사망원인이며, 주로 10년 내지 15년 이상 당뇨를 앓은 후에 발병한다"고 말하며 "혈당조절이 부족하거나, 고혈압, 콜레스테롤 수치가 신장합병증을 가져온다"고 말했다.

또 당뇨병성 신장병증의 증상과, 진단을 받기 위한 과정, 진단 후 환자의 상태별 치료법을 상세하게 전달해 많은 당뇨병환자들의 의문점을 해결해 주었다. 오 교수는 신장합병증 검사에 대해 ① 제 1형 당뇨병환자는 5년 이상의 경우 검사를 받고, 모든 제 2형 당뇨병환자는 당뇨 진단 즉시 시행하며, ② 첫 검사 후 매년 검사를 받을 것 ③ 단백뇨의 양이 급격하게 증가하거나 신기능이 급격히 감소하는 경우 추가 정밀 검사를 통해 조기에 발견하는 것이 중요하다고 강조했다.

### 당뇨합병증 - 당뇨 망막병증

당뇨병성 합병증 가운데 많이 발생하는 망막병증에 대해 삼성서울병원 안과 강세웅 교수가 강의했다. 강 교수는 눈의 구조와 망막의 기능부터 당뇨병성 망막증의 신치료법까지 이해하기 쉽고 자세히 설명했다. 또 "당뇨 망막병증은 당뇨병을 앓은 기간이 길수록 그 빈도가 증가하기 때문에 당뇨 진단 즉시 안과검사를 받아야 한다"고 말하며 "당뇨병환자는 6개월~1년 마다 정기적 관찰이 필요하다"고 권고했다.

강의가 끝난 뒤에는 참가자들을 대상으로 경품추첨 시간을 마련, 혈당·혈압측정기를 증정했으며, 모든 참가자들에게 당뇨전문잡지인 '월간당뇨'와 소식지를 제공했다. 세계당뇨병의 날을 맞이해 개최된 이번 공개강좌는 교육과 스스로의 공부가 중요한 당뇨병환자들에게 유익한 시간이 되었다. 앞으로 개최될 여러 가지 공개강좌와 교육프로그램 등이 일반인의 당뇨병 예방과, 당뇨병환자의 교육에 보탬이 되어 많은 당뇨인들이 건강한 삶을 가꾸어 나갔으면 하는 바람이다. 글 홍지영 기자

