

11월 14일 당뇨병의 날 맞아 각종 행사 · 공개강좌 개최

가톨릭대학교 부천 성가병원 걷기대회 및 공개 강좌



가톨릭대학교 성가병원 당뇨병센터(센터장 : (사)한국당뇨협회 회장 강성구 교수)와 (사)한국당뇨협회는 지난 11월 1일(수) 오전 9시부터 「제 15회 당뇨주간 행사 - 당뇨인을 위한 공개 강좌 및 건강 걷기대회」를 개최했다.

급속하게 증가하고 있는 당뇨병환자와 가족, 일반인들에게 ‘당뇨’가 무엇인지, 얼마나 위험한 질환인지, 또 이에 대한 합병증 예방과 관리에 도움을 주고자 개최된 이번 행사에는 당뇨병환자와 가족 등 150여명이 참석했고, 행사진행요원과 병원 의료진, 지역 보건소 관계자 등 총 200여명이 참석해 성황리에 진행되었다.

이날 참가자들은 1차 혈당측정을 하고 간단한 스트레칭 체조를 마친 뒤 병원에서부터 1.5km

정도 떨어진 원미산을 등반하였다. 등반을 마친 후에는 2차 혈당을 점검해 운동 전과 후의 혈당 변화를 지켜보았다. 점심에는 당뇨취폐가 제공되었는데, 영양사들의 도움을 받아 자신이 섭취해야 할 양 만큼만 퍼가도록 이끌어 주었다.

오후에는 가톨릭대학교 성가병원 당뇨병센터장이며 (사)한국당뇨협회 회장인 강성구 교수의 「당뇨병의 현황」에 대한 강의를 시작으로 유순집 교수의 「당뇨병의 개요」, 순천향대학교 부천병원 내분비내과 김철희 교수의 「당뇨병의 치료」, 세종병원 내분비내과 김종학 교수의 「당뇨병의 예방과 운동」에 관한 강의를 진행되었다.

강성구 교수는 “현재 ‘새로운 당뇨’가 생기고 계속 바뀐다”며, “본인이 자신의 병을 어떻게 치료하고 왜 치료해야하는지 고민해야 한다고” 말했다. 또 내분비내과 유순집 교수는 “당뇨관리의 주체가 누구인지를 잘 생각하고, 당뇨관리를 잘 하는 것은 의사한테 칭찬 받기 위해서 하는 것이 아니다”라며 당뇨병환자 본인의 의지가 중요함을 강조했다.

식사요법을 강의한 성가병원 김순실 영양사는 이번 강의에서 당뇨병환자의 식사요법에 대해 다음과 같이 정리했다.

- ① 필요한 만큼, 규칙적으로
- ② 다양한 식품을 골고루
- ③ 당질이 많은 식품을 피해서

- ④ 섬유소가 많은 식품 이용 (미역, 다시마, 두부 등)
- ⑤ 지방은 적게, 칼슘과 비타민은 충분히 (콩, 두부, 해조류, 버섯류 등)
- ⑥ 술은 되도록 마시지 않기
- ⑦ 조리방법 바꾸기 (식초, 후추, 겨자 이용. 튀김·부침은 피하기)
- ⑧ 민간요법 하지 않기

이날 (사)한국당뇨협회에서는 참가자들에게 ‘월간당뇨’와 ‘당뇨소식’지를 무료로 배포하고 당뇨병에 대해 홍보활동을 펼쳤다. 행사를 주관한 부천 성가병원 당뇨병센터 의료진들은 ‘당뇨병의 날’ 행사를 무사히 마칠 수 있도록 도움주신 많은 분들께 감사를 표하며, 앞으로 당뇨병환자들에게 당뇨관리에 실질적인 도움이 될 수 있는 행사를 적극적으로 실시할 것을 밝혔다.

서울대학병원 · 삼성서울병원 혈당측정과 공개강좌

서울대학병원과 삼성서울병원도 당뇨병의 날 행사를 실시했다.

서울대학병원은 11월 8일(수) 9시부터 이 병원 본관 1층에서 당뇨병환자를 비롯해 병원을 방문하는 모든 환자와 가족을 대상으로 혈당을 무료로 측정해주고, 혈당치가 높게 나온 사람 또는 당뇨병에 노출되어 있는 사람과 당뇨병환자들에게 당뇨상담을 실시했다. 한 당뇨병환자의 가족은 “외래에서는 시간상의 문제로 상담 받고 싶어도 그러지 못했는데, 이번기회에 평소 궁금했던 점들을 물어볼 수 있었다”며 이번 행사를 반겼다.

이날 삼성서울병원에서도 ‘당뇨병의 날’ 행사가 실시되었는데, 무료 혈당검사와 공개강좌가 개최되었다. 공개강좌의 주제는 「당뇨병의 최신치료법」과 「당뇨병과 심혈관질환」으로서 삼성서울병원 순환기내과 박정의 교수가 강의했다. 박 교수는 “당뇨관리가 제대로 되지 않은 환자는 보통 10년 정도 빨리 동맥경화가 발생한다”며 “평소 혈당관리와 지속적인 혈압 측정이 중요하다”고 말했다. 이날 약 100여명의 환자와 가족들이 참여해 교육을 받고 돌아갔다.

