2007 세계당뇨병의 날 〈당뇨병 예방과 치료〉 공개강좌

(사)한국당뇨협회가 주최하고 보건복지부와 대한당뇨병학회가 후원한 '2007 세계당뇨병의 날 당뇨병 무료 공개강좌'가 지난달 6일 서울 명동 은행회관 2층에서 개최됐다. 오후 1시부터 5시까지 개최된 이번 공개강좌는 사전접수를 통한 400여 명의 참가자들과 함께 올바른 당뇨관리법과 당뇨합병증에 대해 알아보는 기회의 장이 되었다.

강성구 회장은 개회사에서 "당뇨병은 완치되지 않아 평생 관리해야 하는 질병으로 당뇨병은 관리하지 않을 경우 합병증이라는 심각한 상태가 생겨날 수 있기 때문에 철저하고 규칙적인 관리와 조절이 반드시 필요합니다. 환자 스스로가 관리해 나가야 하는 질환인 만큼 이번 공개강좌에서 당뇨관리에 많은 도움 받으시기를 바랍니다"라고 인사말을 했다.

식사요법 실천하기

첫 번째 강의는 영동세브란스병원 김선정 영양사의 '식사요법 실천하기'에 관한 강의였다. 김 영양사는 "당뇨병환자에게 혈압 관련 질환이 많다"며 "고혈압은 물론이고 정상혈압인 사람들도 염분 섭취를 줄여야 한다"고 강조했다. 김 영양사는 "건강한 당뇨식사는 규칙적인 식사와 균형있는 영양소 섭취, 싱겁게 먹고 포화지방과 콜레스테롤이 적은 식품을 선택해야한다"고 설명했다.

당뇨인의 발관리

두 번째 강의는 강북삼성병원 당뇨전문센터 배유미 간호사의 '당뇨인의 발관리'에 대한 강의였다. 배 간호사는 당뇨병성 발질환의 증상에 대해 설명하고 관리법을 알려주었다. 양말은 순면, 순모 양말을 신어야하며 통기성 좋은 신발을 신을 것을 당부했다. 또한 매일 씻고 잘 말려야하며 규칙적으로 발을 관찰해주고 무좀이 있으면 즉시 치료 받아야한다고 강조했다. 배 간호사는 "당뇨병환자들이 비당뇨인보다 족부질환을 겪는 경우가 많으며, 관리를 소홀히 할 경우 족부절단까지 이를 수 있다"고 경고했다. 따라서 당뇨가 있다면 습관적으로 발운동이나 발맛사지를 해줄 것을 당부했다.

혈관합병증을 예방하자!

세 번째 강의는 국립의료원 내분비내과 조영중 교수의 '혈관합병증을 예방하자!'에 관한 강의였다. 조 교수는 "당뇨병에 의한 합병증은 모두 혈관 손상에 의해 다양한 형태로 나타난다"며 "실제로 미세혈관합병증인 망막병증이나 말기신부전의 가장 많은 원인이 바로 당뇨병"이라고 지적했다. 따라서 혈관 손상에 의한 합병증들을 예방하기 위해선 혈압, 혈당, 콜레스테롤 등 관계되는 요소들에 대한 철저한 관리와 금연 등이 반드시 이루어져야 한다고 강조했다.

신경합병증의 이해

마지막 강의는 길병원 내분비내과 박이병 교수의 '신경합병증의 이해'에 대한 강의였다. 박 교수는 "신경합병증이 오면 감각이상 및 이상마비, 행동장애, 감염, 절단에 이를 수 있다"고 경고했다. 박 교수는 신경병증이 왔을 경우 최고의 치료법으로 '혈당조절'을 꼽았다. 신경합병증은 혈당조절만 잘하고 자신의 몸에 조금만 관심을 갖고 관리한다면 막을 수 있다는 것이 박 교수의 설명이다.

강의가 끝난 뒤에는 참가자들을 대상으로 경품추첨 시간을 마련해 혈당측정기와 당뇨영양음료를 선물로 증정했으며 모든 참가자들에게 당뇨양말 등 다양한 선물을 증정했다. 참가자들의 큰 호응 속에 마무리된 이번 행사는 당뇨인들의 당뇨병 예방과 관리에 대한 인식을 높이고 올바른 정보를 통해 스스로 당뇨관리를 해나갈 수 있는 계기가 됐다.

글 / 신선경 기자

가톨릭대학교 부천성가병원 당뇨주간행사 열어

가톨릭대학교 부천성가병원 당뇨병센터는 세계당뇨병의 날을 맞아 당뇨주간인 지난달 12~14일까지 3일간 작은음악회와 무료혈당측정, 공개강좌 등 다양한 행사를 개최했다.

당뇨주간행사 첫날인 12일에는 병원 로비에서 '당뇨병환자를 위한 작은음악회'를 열었다. 의료진과 환자들, 가족들이 오랜만에 여유롭게 음악회를 즐길 수 있는 자리였다. 이어서 13일 오후 2시 성요셉관 5층 세미나실에서는 당뇨병환자를 위한 공개강좌도 개최했다.

성가병원 내분비내과 유순집 교수의 개회사로 시작된 이날 공개강좌는 순천향대학교 부천병원 김철희 교수의 '당뇨병! 진정~ 똑바로 알고 계세요?', 장인옥 영양사의 '항산화 밥상', 이성수 교수의 '당뇨병 yes! 합병증 no!', 세종병원 김종화 교수의 '당뇨병과 운동', 박지영 약사의 '췌장을 보호하는 약물요법', 손성현 사회복지사의 '스트레스!! 물러가라!', 유순집 교수의 '당뇨병 치료 새로운 것이 없을까?'라는 주제로 진행됐다.

이날 김철희 교수는 참가자들의 당뇨상식을 체크하는 O, X 퀴즈로 강연을 시작해 지루하지 않게 당뇨병의 원인 및 증상 등 당뇨병에 대한 전반적인 이야기를 들려주었다. 이어 장인옥 영양사는 '항산화 밥상'에 대한 강연에서 "혈압상승의 주원인인 소금의 섭취량을 잘 조절해야 한다"며 "하루 5g이하로 섭취해야 한다"고 강조했다. 또 설탕 대신 인공감미료를 섭취할 것을 당부했다. 이성수 교수는 당뇨병보다 위험한 당뇨합병증에 대해 위험성을 경고하며 대혈관합병증의 위험인자로 담배와 비만, 고혈압과 고혈당을 꼽았다. 이 교수는 "효과적인 당뇨병 관리만이 합병증을 예방하는 길"이라고 강조했다.

모든 강좌가 끝난 후에는 추첨을 통해 참가자들에게 다양한 경품을 나누어주기도 했다.

이어 14일에는 오후 2시부터 부천역사에서 부천시민들을 대상으로 무료혈당측정행사를 실시했다.

한림대학교 춘천성심병원 당뇨공개강좌 개최

올바른 당뇨식에 대해 영양사가 차근차근 설명해주고 있다

공개강좌에 온 100여명의 참가자들 모두가 강의에 집중했다

한림대학교 춘천성심병원은 세계당뇨병의 날을 맞아 당뇨주간인 지난달 15일 오전 9시부터 무료혈당측정 및 공개강좌를 개최했다. 병원 현관 1층에서 진행된 무료혈당측정에는 많은 당뇨병환자들이 모여 혈당측정을 받고 의료진들에게 평소 궁금했던 것들에 대한 상담을 받는 등 환자들에게 의미있는 시간이 됐다. 점심식사 이후 오후 2시부터 별관 9층 강당에서 열린 당뇨공개강좌는 춘천성심병원 원장인 최문기 교수의 개회사와 함께 시작됐다. 120여명의 당뇨병환자와 가족, 지역주민들이 모인 이날 강좌는 김은숙 사회복지사의 '생각만 바꾸면 당뇨와 함께라도 행복해집니다'에 대한 강연을 시작으로 윤종우 신장내과 교수의 '당뇨병과 콩팥합병증', 김남희 영양사의 '당뇨병과 음식', 황부근 운동처방사의 '당뇨병과 운동'에 대한 강의가 진행됐다.

이날 황부근 운동처방사는 올바른 걸음걸이의 중요성에 대해 강조하며 "걸을 때는 발뒤꿈치를 먼저 바닥에 딛고 발바닥, 앞꿈치 순으로 딛고 걸어야 한다"고 말했다. 또 "운동을 할 때 뒤로 걷는 사람들이 많은 데 이것이 운동효과가 더 높거나하지 않고 오히려 낙상의 위험만 더 많다"며 뒤로 걷는 운동을 자제해야 한다고 밝혔다. 황부근 운동처방사는 운동 시 주의사항으로 ▲공복 시나 식전운동은 피할 것 ▲저혈당에 대비해 사탕 등을 꼭 준비해 다니기 ▲저혈당 발생 시 운동을 중지할 것을 강조했다.

특히 이날 마지막 강연자로는 (사)한국당뇨협회 홍보대사인 탤런트 김성원씨가 '당당한 당뇨인과 함께'라는 주제로 강연을 했다. 현재는 혈당과 당화혈색소 모두 정상치를 유지하고 있다는 김성원씨는 특수한 직업으로 인해 일반사람들보다 관리가 어려웠다며 자신의 당뇨극복에 대한 이야기를 했다. 당뇨극복을 위해 최대한 많이 걷고 도시락을 싸들고 촬영장을 다니는 등 노력했던 경험담을 이야기해 참가자들의 높은 호응을 얻었다.

글 / 신선경 기자