

「당뇨병 예방과 치료」 공개강좌 개최

# 당뇨병 합병증과 약물요법



지난 4월 17일(화), (사)한국당뇨협회가 주최하고 보건복지부, 대한당뇨병학회의 후원으로 당뇨병 무료 공개강좌가 개최됐다. 명동 은행회관 2층에서 오후 1시 30분부터 5시 까지 열린 이번 공개강좌는 사전접수를 통한 300여명의 참가자들과 함께 올바른 당뇨관리를 위한 철저한 교육과 꼭 알아야 하는 지식들을 배울 수 있는 자리가 되었다.

(사)한국당뇨협회 강성구 회장의 개최사로 시작된 당뇨병 공개강좌는 시작 전부터 참가자들로 만원을 이루었다. 강 회장은 “모든 환자분들이 아시다시피 당뇨병은 끊임없는 자신과의 싸움”이라며 “그 싸움에서 이기고 친구가 되려면 규칙적인 당뇨관리와 교육이 철저하다”고 교육의 필요성을 강조했다. 사실 당뇨병환자는 일단 당뇨로 진단 받으면 당뇨에 대한 교육을 스스로 공부해야 한다. 당뇨에 관해 많은 것들을 알고 깨우칠수록 자신만의 당뇨관리 방법을 깨우칠 수 있기 때문이다. 당뇨교육은 종합병원이나 보건소 등 환자 자신의 집에서 가장 가까운 종합병원에 가면 무료로 받을 수 있다. 또 환자가 교육받는 것도 중요하지만 가족의 교육도 필요하다. 환자와 가족이 당뇨에 관해 정확히 이해하고 있어야 올바른 당뇨관리가 이루어지기 때문이다. 이렇게 당뇨에 관한 교육이 중요한 만큼 많은 사람들이 공개강좌를 찾아 당뇨 교육을 받고자 하는 열의를 느낄 수 있었다.

## 당뇨관리를 위한 식사요법

첫 번째 강의는 식사요법 강의로 이루어졌다. 인하대학병원 임현숙 당뇨전문영양사가 「당뇨 식사에서 꼭 알아야 할 내용들」을 주제로 강의했는데, 식사요법의 기본과 당뇨병환자가 오해하기 쉬운 것들, 평소 식사요법에서 궁금한 것들을 알 수 있었다. 임 영양사는 “올바른 혈당관리를 위해서는 식사를 거르지 말고 규칙적으로 하며 적절한 체중을 유지해야 한다”고 말하고 “초보 당뇨병환자는 당뇨에 좋다는 민간요법이나 건강

식품을 주변사람의 말을 듣고 복용하는 경우가 있는데, 오히려 혈당조절을 악화시킬 수 있으니 무분별한 섭취는 삼가야 한다"고 강조했다. 당뇨 병환자는 체중조절은 물론 자신에게 맞는 칼로리를 규칙적으로 섭취해야 다른 당뇨관리방법과 병행해 효과를 볼 수 있다. 또 동물성 기름이나 버터 등에 포함된 포화지방산은 콜레스테롤이 많기 때문에 섭취량을 줄여야 하고 섬유소가 많은 채소류, 해조류, 잡곡류를 많이 섭취해 나쁜 콜레스테롤의 수치를 낮춰야 한다. 또 임 영양사는 "장을 볼 때는 가공적 가공식품을 피하고 제철음식을 준비하는 것이 좋다"며 "칼로리를 줄기 위해서는 돼지고기나 쇠고기는 살코기로 준비하고, 닭고기는 껍질을 제거해 섭취해야 한다"고 전했다. 또 외식을 할 경우, 되도록 다양한 식품군이 골고루 들어 있는 음식을 선택, 외식에서 부족한 식품은 다른 끼니에 보충해야 영양의 균형이 이루어 진다고 설명했다.

**당뇨합병증의 예방**


두 번째 강의는 강북삼성병원 박철영 교수가 「당뇨병합병증 예방과 치료」를 주제로 시작했다. 박 교수는 "당뇨 진단 5~10년전부터 병이 시작하고 당뇨 진단시 약 50%정도는 만성 합병증을 가지고 있다"며 "당뇨관리를 잘 하기 위해서는 체중을 조절하고, 저혈당을 조심하고, 고혈압, 콜레스테롤, 발관리 등의 정기검진을 꼭 받아야 한다"고 강조했다. 당뇨병은 혈당조절을 하지 않을 경우 뇌, 심장, 신장, 눈, 신경, 면역기능 등 신체 곳곳에 합병증이 곳곳에 침투하기 때문에 철저한 혈당조절과 정기적인 검사를 통해 합병증 여부를 판단해야 한다. 박 교수는 "2003년 11월부터 미국당뇨협회에서는 공복시 혈당 100미만을 정상으로 본다"며 "당뇨병환자는 공복 혈당수치 목표를 100이하로 갖고 꾸준히 관리해야 한다"고 권

고했다. 또 규칙적인 운동과 식사, 합병증 관리를 포함해 금연과 스트레스 관리는 당뇨를 관리하고 합병증을 예방하는 중요한 요소라고 강조했다.

**당뇨병의 약물요법**

마지막강의는 가톨릭대학교 성가병원의 이성수 교수가 진행했다. 많은 환자들이 평소 자신이 먹는 약이 어떤 약인지 알 수 있도록 약의 종류와 효과, 부작용 등이 상세히 설명 되었는데, 평소 궁금증으로 많은 질문들이 쏟아져 나왔다. 이 교수는 "당뇨의 근본적인 해결은 자연요법뿐이지만, 혈당수치가 200이상 높은 상태에서는 자연요법만으로 관리하면 회복기간이 그만큼 길어진다"며 "최근에는 되도록 빨리 혈당을 낮추는 것이 당뇨관리에 있어서 효과적이라는 연구결과도 나왔다"고 말했다. 또 경구혈당강하제나 인슐린을 복용해도 식사와 운동요법 등으로 꾸준히 혈당조절이 되기 때문에 언제든지 약물투여를 끊을 수 있다고 말해 약물요법에 대한 오해를 풀어주었다.

이번 공개강좌를 통해 많은 환자들이 당뇨관리를 위해서 한 가지 원칙만 중요한 것이 아니라, 식사, 운동, 약물 요법이 모두 적절하게 이루어 질 때 보다 확실한 혈당조절과 합병증을 예방할 수 있다는 것을 깨달을 수 있었다.

서울 홍제동에서 온 박정만(64세)씨는 "외래에서 시간이 없어 물어보지도 못했고, 어디서 자료를 구해야 할지도 몰랐는데 이렇게 좋은 강의로 당뇨관리에 힘을 얻을 수 있었다"며 "앞으로도 열심히 공부하고 당뇨에 관한 모든 것을 내 것으로 만들어야 혈당조절에 큰 도움이 될 것 같다"고 말해 당뇨관리에 다시 한 번 큰 열정을 나타냈다. 

글 / 홍지영 기자

# 소방방재청 안전기원 걷기대회

본 협회, 무료 혈당측정과 당뇨상담 실시




지난 14일 소방방재청은 서울 월드컵 공원에서 한국재난안전네트워크를 비롯한 재난안전 시민단체, 일반시민, 학생 등 3,500여명이 참석한 가운데 『제2회 봄맞이 범국민 안전기원 걷기대회』를 개최하였다.

이번 걷기 대회 행사는 일반적인 걷기대회와는 달리 '우리 함께 만들어요~ Safe Korea'라는 슬로건 아래 안전, 문화, 건강이 공존하는 시민 참여 안전문화캠페인으로서 안전을 주제로 개최되는 행사라는데 의미를 두었다. 주요 행사 내용

으로는 이날 오후 1시 30분부터 국내공연계의 대표적인 문화기업인 PMC 프로덕션의 한국 최초의 비언어극 '난타(NANTA)' 공연이 펼쳐졌고, 75명으로 구성된 정예 해병대의장대 시범이 있었으며, 참가자 전원이 국민체조와 함께 한국워킹협회의 파워워킹 시범에 맞춰 간단한 몸풀기 운동을 한 후 2시30분에 출발, 난지도 순환길 5.8km(1시간 30분 정도 소요)를 걸었다.

참가자들이 안전을 생각하고 이를 생활속에 실천하도록 걷는 코스 중간에 '안전기원 스티커 붙이기' 행사가 진행되었고, 참가자들이 재미있고 즐겁게 걷도록 '양천구자원봉사센터 어머니 경기민요단'의 풍물 공연이 펼쳐졌다. 걷기를 마친 다음에는 개그맨 배동성씨의 사회로 행운권 추첨을 통해 다양한 경품에 행사도 진행되었다.

본 협회에서는 오후 1시부터 4시까지 혈당측정과 당뇨상담을 해주었으며, 혈당측정을 해준 사람들 중 약 10% 정도가 당뇨가 있는데도 모르고 지내온 것을 알 수 있었다. 또한 대한간호협회·대한간호복지재단의 고혈압 체크, 대한적십자사의 응급처치 시연, 대한의사협회·질병관리본부의 손씻기 운동 홍보, 국민건강보험공단 마포지사의 무료 건강상담과 연세대 방재안전관리연구센터의 게임체험차량 운영, 한국소방안전협회의 재난안전 사진전시, 서울소방방재본부의 이동안전체험차량을 통한 시민안전체험 등 다채로운 부대행사가 펼쳐졌다. 

글 / 홍지영 기자

(사)한국당뇨협회가 협찬하는

## 제4회 부천시민을 위한 당뇨걷기대회



지난 4월 21일(토) 순천향대학교 부천병원, 가톨릭대학교 성가병원, 세종병원이 주최하고 사단법인 한국당뇨협회가 협찬하는 '제 3회 부천시민을 위한 당뇨걷기대회'가 부천 중앙공원에서 개최됐다.

당뇨병환자와 가족 및 일반인 900여명이 참가한 가운데 진행된 이번 걷기대회는 부천 소재 종합병원인 순천향대학교 부천병원, 가톨릭대학교 성가병원, 세종병원이 지난 2004년부터 내원한 당뇨병환자와 가족의 진료와 관리차원을 비롯, 나아가 부천시민의 건강을 증진시키고자 하는 취지에 매년 개최하고 있는 행사이다. (사)한국당뇨협회에서는 이런 뜻을 같이 하고자 행사에 적극

참여하고 있다. 이 행사를 통해 부천시민들은 운동의 효과와 중요성에 대해 다시 한번 깨닫고, 평상시 실천 할 수 있는 기회를 마련했다.

### 걷기 대회전 간단한 건강 점검 실시

참가자들은 접수 후 혈당, 혈압, 콜레스테롤을 차례로 측정할 수 있었다. 당뇨병환자를 비롯해 일반인들에게 운동은, 식사조절과 더불어 올바른 건강 길잡이가 되어주며, 온몸의 노폐물과 지방을 배출해 더욱 생기 있고 가벼운 몸을 만들어 준다. 또 당뇨병환자에게는 혈당관리를 위해 식사요법과 약물요법도 중요하지만 운동을 통한 체중과 칼로리 조절로 큰 효과를 거둘 수 있다.

미국당뇨병학회가 제시하는 식후 2시간의 정상인 혈당수치는 140mg/dl 미만이며 당뇨병환자의 경우 식후 2시간에 180mg/dl 미만으로 낮추길 권하고 있다. 이렇게 혈당을 조절해야 합병증을 미리 예방하고 지연시킬 수 있기 때문이다. 합병증은 서서히 자신도 모르게 진행하다가 급작스럽게 발병한다. 일단 발병하면 치료에 힘들 뿐만 아니라 치료비용, 환자의 고통이 배로 든다. 따라서 합병증 예방과 편안한 노후를 위해서라도 운동을 통한 혈당조절과 근력을 키우는 것이 필요하다.



혈당측정

참가자들은 혈당, 혈압, 콜레스테롤 등의 간단한 검진을 받은 참가자들은 의약품상담, 간호상담, 영양상담, 약상담을 통해 그동안 궁금했던 것들을 자세히 상담 받을 수 있었다. 원미구에서 온 김철민(51세)씨는 “병원에서는 시간상 문제로 궁금하게 많아도 제대로 질문할 수 없었는데, 걷기대회에 참여해 식사요법, 약에 관한 상담을 자세히 받을 수 있어서 너무 감사드린다”며 “당뇨가 있기 전에는 관심도 없었던 걷기대회에 지금이라도 참여할 수 있어서 너무 다행이라”고 밝혔다.



약상담

각종 건강검진과 상담이 이루어진 후 개그맨 정명재씨의 사회를 통해 간단한 레크레이션도 진행됐다. 간단한 당뇨퀴즈와 노래자랑, 부모님을 따라운 아이들의 재롱도 볼 수 있어 부천시민이 함께 웃을 수 있는 자리도 마련되었다.



홍보대사 김성원씨

**“운동으로 혈당조절, 체험하세요”**


본격적으로 (사)한국당뇨협회 강성구 회장을 비롯 순천향대학교 부천병원 신원한 병원장, (사)한국당뇨협회 홍보대사 텔런트 김성원씨 등 주최병원의 관계자가 참석한 가운데 개회식으로 공식행사가 시작됐다. (사)한국당뇨협회 강성구 회장은 “운동은 모든 질병을 예방하는데 있어서 가장 좋

은 방법중 하나”라며 “이번 당뇨걷기대회를 통해 운동이 혈당조절의 지름길이라는 것을 체험하자”고 인사말을 전했다. 또 함께 참석한 본 협회 홍보대사 탤런트 김성원씨가 35여년의 당뇨 인생에 관한 경험과 시행착오들을 발표해 많은 당뇨병환자들에게 귀감이 되었다.

이날 참가자 900명이 걸을 코스는 공원 주변을 3바퀴 도는 5km. 한 바퀴 돌때마다 스티커를 부착해 3바퀴를 완주함으로써 본 행사의 의미를 생각할 수 있게 했다. 참가자들은 완주후 다시 한번 혈당측정을 통해 걷기와 운동을 통한 혈당 조절의 효과를 눈으로 체험했다. 간혹 혈당이 올라간 경우도 있었지만 대부분의 참가자들은 혈당이 떨어지는 효과를 확인할 수 있었다. 일반적으로 중간 정도의 강도로 40분 정도 운동했을 때 혈당은 40mg/dl 정도 떨어지는 것으로 알려져 있다. 걷기 후에는 경품추첨을 통해 참가자들에게 자전거, 혈당측정기, 만보계, 체중계 등 다양한 건강용품을 나눠주고, 협회에서는 당뇨책자를 무료로 나눠주었다.

또 당뇨부문 글로벌 의약회사 중 하나인 머크 세로노(Merck Serono S.A)가 걷기대회를 통해 모금액을 마련, 본 협회에 전달했다. 모금 형식

은 준비된 희망열매나무 모형에 완주한 참가자들이 스티커를 붙여 그 개수만큼 전달하는 형식으로 진행됐다.

걷기운동은 특별한 준비와 계획이 필요하지 않다. 편한 신발 한 켤레와 걷고자 하는 의지만 있으면 언제, 어디서든 가능하다. 체중을 조절해주고, 콜레스테롤, 혈당, 고혈압 등을 완화시켜 모든 사람에게 더없이 좋은 운동이 바로 걷기이다. 이번 기회를 통해 아직 시작하지 못했다면 평생 건강을 위해 오늘부터라도 시작하는 것이 큰 도움이 될 것이다. 

글 / 홍지영 기자



희망열매나무 행사



경품추첨



몸풀기운동