



2011 서울시민을 위한 당뇨가족걷기대회



봄기운이 완연한 지난 4월 9일(토) 오후 1시부터 5시까지 청계천 고산자교 광장에서 '2011년 당뇨가족걷기대회'가 열렸다. 당뇨병예방과 관리를 돕기 위해 마련한 이번 행사는 (사)한국당뇨협회가 주최하고 보건복지부, (주)한독약품의 후원으로 총 500여명의 당뇨인과 가족, 시민이 함께 참여했다. 이 날 참가자들은 걷기의 효과를 몸소 체험함으로써 건강관리의 소중함을 절실히 깨닫는 시간을 가졌다.

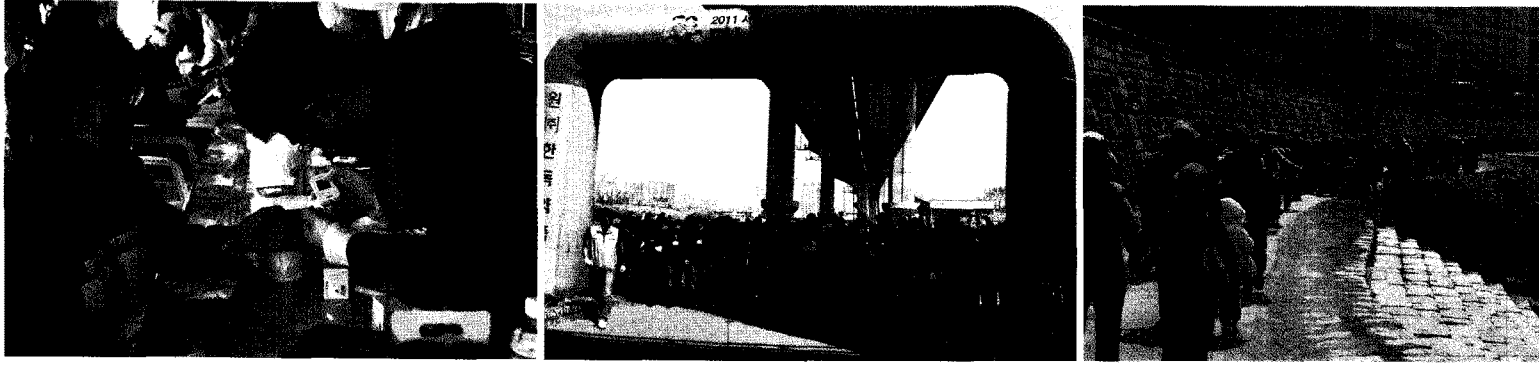
● 시작은 무료 혈당측정

대회의 시작은 현장접수에 이어 모자와 마스크·등번호를 부착 받은 후 무료 혈당측정이 진행됐다. 걷기 전 몸 상태를 확인해보고, 걷고 난 후의 차이를 알아보기 위해서다.

검사를 통해 당뇨인들은 걷기 전 혈당상태를 파악하고 일반 시민들은 이상은 없는지, 당뇨병 발병 가능성은 없는지를 점검해 볼 수 있었다.

한 시민은 혈당이 정상기준 보다 높게 나와 당뇨병에 걸린 건 아닌가 하는 걱정을 하기도 했다. 미국당뇨병학회 진료지침에 따르면 당뇨병 진단기준은 정상이 공복 혈당 100mg/dl, 식후 2시간 140mg/dl 미만이다. 당뇨병이 무서운 이유는 발생해도 증상이 드러나지 않은 경우가 많고 이상이 나타났을 때는 한참 진행된 상태에서 발견되기 때문이다. 이 날 정상치보다 혈당이 높게 나온 참가자가 여럿 있었다. 당뇨 가족걷기대회는 건강관리는 물론 당뇨병을 예방 및 홍보하고자 한다.

오후 2시 부터는 본격적인 걷기에 앞서 준비 체조 및 개회식이 진행됐다.



개회사에서 김선우 회장은 “걷기는 혈당 조절 뿐 아니라 심장, 폐 기관에도 좋으며 당뇨병을 오래 앓으면 우울증에 잘 걸리는데, 우울증 치료에도 좋다”며 “주위에 당뇨를 앓고 있는 사람이 있다면 걷기를 널리 알려 주길 바란다” 고 말했다.

또 강성구 고문은 “매년 걷기대회 등 각종 행사를 통해 당뇨병이 많이 각성돼 합병증 진료비가 많이 줄었다”며 “오늘 걷기를 통해 당뇨가 어떤 병인지 생각해보는 시간이 되었으면 좋겠다”고 전달했다.

이어 운동의 효과를 높이고 갑작스런 운동에 따른 부상의 위험에 대비하고자 걷기 전 스트레칭이 실시되었다. 또 당뇨와 관련한 상식을 알아보는 OX 퀴즈 문제를 풀어보는 시간도 가졌다.

◆ 고산자교~관수교~고산자교, 총 8km 걸어

걷기 준비를 모두 마친 참가인들 모두는 한마음 한 뜻으로 ‘당뇨극복’을 외치며 걷기시작을 알렸다. 걷기 코스는 고산자교에서 관수교까지 되돌아오는 총 8km의 거리로 1시간 30분가량이 소요되었다.

평소 걷기를 통해 혈당관리를 하고 있다는 당뇨 20년 차 김순희(72세) 할머니는 “다리가 아프지만 걷고 나면 몸이 한결 개운하고 가볍다”며 걷기대회의 참가 소감을 밝혔다.


이날 대회에는 여느 때보다 일반 시민들의 참가율이 높았다. 당뇨병환자 뿐 아니라 아이들을 데리고 나온 가족, 커플, 친구들이 함께 모여 걷기에 도전했다. 걷기는 남녀노소 가리지 않고 할 수 있는 운동이기에 누구나 부담 없이 할 수 있다.

참가자들은 함께 삼삼오오 모여 걸으면서 건강도 챙기고 가족애, 우정을 다지기도 했다. 이 날 무료로 나눠준 모자를 쓴 참가자들의 행렬이 푸른 물결을 이뤄 걷기대회를 장식했다. 많은 이들이 걷기열풍을 선보였는데, 간혹 뒤쳐지는 참가자들이 보였지만 대부분 완주의 기쁨을 맛보았다.

걷기를 무사히 마친 시민들은 그 효과를 알아보기 위해 다시 혈당측정을 하였다.

참가자들 대부분이 걷기 전보다 혈당이 떨어져 걷기가 얼마나 건강에 좋은 운동인지를 몸 소 느낄 수 있었다. 참가자 김재설(66세) 씨는 “걷기 전 혈당이 141 이었는데, 걷고 난 뒤 100으로 떨어졌다”고 걷기의 유익함을 밝혔다.

마지막 일정으로 폐회식과 경품추첨이 진행됐다. 준비된 경품으로 자전거, 혈당측정기, 혈압계, 체중계, 체온계 등 여러 종류의 건강관리 상품들이 많은 참가자들에게 돌아갔다. 건강관리도 하고 선물까지 받을 수 있으니 걷기대회에 참석해볼만 하지 않은가.

더없이 걷기에 좋은 요즘이다. 여기저기서 걷기 관련 행사가 많이 열리고 있다. 이참에 걷기대회에 참가해 의미 있는 시간을 가져보는 건 어떨까. 

글/ 김민경 기자

제 8회 부천시민을 위한 당뇨걷기대회



지난 4월 16일(토)에 부천 중앙공원에서 '부천시민을 위한 당뇨걷기대회'를 개최하였다. 이번 행사는 (사)한국당뇨협회가 주관하고 지역 내 의료기관인 순천향대학교 부천병원, 가톨릭대학교 부천성모병원, 세종병원과 부천시 원미·소사·오정보건소가 협력하여 개최하였다. 제 8회를 맞이한 걷기대회는 당뇨병환자와 가족 및 일반인을 포함하여 600여 명의 시민이 참가하였다.

이 행사는 매년 부천 시민과 당뇨병환자에게 운동의 효과와 중요성을 직접 체험해 보고 널리 알리기 위한 목적으로 개최하고 있다.



☉ 의료진들의 무료 건강검진

행사 시작 전부터 부천 중앙공원에는 구름 같은 인파가 몰려들어 대회 등록이 시작된 1시부터 스텝들은 분주해지기 시작했다. 등록 후 등번호를 단 참가자들은 차례로 줄을 서서 콜레스테롤, 혈당, 혈압을 측정하였다. 점심을 먹고 와서 혈당이 높을 거라 걱정하는 분들이 많이 계셨으나 검사 전 미리 의료진에게 사전설명을 하고 측정을 받으면 된다. 혈당측정의 목적은 혈당이 80 이하거나 300 이상으로 운동을 하면 안 되는 환자를 골라내고, 걷기 전후의 혈당을 비교하여 운동의 효과를 몸소 느끼기 위함이다. 운동의 효과는 심장기능의 향상, 수명의 연장, 질병에 대한 면역력 증대, 만성적 우울증 해소 등이 있다.

검진이 끝나고 나면 옆에 있는 상담 부스에 가서 그동안 궁금했던 사항에 대해 상담을 받을 수 있다. 건강 상담 부스는 영양, 간호, 약, 사회복지 상담으로 각 분야의 의료진들의 1:1로 참가자들의 궁금증을 속 시원히 해결해 주는 시간을 가졌다.

☉ 제 8회 걷기대회 시작

걷기에 앞서 가야금 공연과 당뇨퀴즈코너를 마치고 순천향대병원 홍대식 병원장, 김만수 부천시장, 전 당뇨협회 강성구 회장, 가톨릭성모병원 이성수 교수, 부천세종병원 김종화 과장, 순천향대 부천병원 김철희, 목지오 교수, 원미구보건소장 등이 참석한 가운데 공식행사가 시작되었다. 전 (사)한국당뇨협회의 강성구 회장은 "걸으면 당뇨, 향암, 심장병, 뇌졸



중의 예방에 도움이 됩니다. 될 수 있는 대로 많이 걸어서 건강증진에 힘쓰시다.”고 개회사를 전했다. 또, 김만수 부천시장은 “지난주는 쌀쌀했으나 날씨가 좋아서 다행입니다. 걸으면 혈당이 30~40이 떨어져 당뇨병환자에게 도움이 된다고 하니 많이 걸읍시다. 저도 부천시민이 걷기에 관심을 두고, 걸을 수 있는 환경을 만들기 위해 힘쓰겠습니다.”며 인사말을 마쳤다.


개회사가 끝나고 해피댄스 에어로빅으로 몸을 풀 참가자들은 부천 중앙공원을 3바퀴 도는 약 5Km의 코스를 완주를 다짐하며 힘차게 출발하였다. 코스 곳곳에 간호사를 배치해 만일의 사태에 대비하였고, 중간마다 오렌지주스를 가져다 놓아 저혈당에 대비하는 철저함을 보였다. 이번 걷기대회는 특히 가족단위의 참가자가 많았는데, 그 중 부모님의 손을 잡고 걷는 아이들, 당뇨병환자인 아버님을 모시고 걷는 아들의 모습이 눈에 띄었다.

한 바퀴를 돌 때마다 스텝들이 스티커를 붙여주어 완주 여부를 알 수 있었다. 완주한 참가자들은 다시 혈당 측정 받아 걷기 후 혈당이 많이 떨어진 것을 확인할 수 있었다. 당뇨병환자인 오병홍씨(만 69세)는 “걷고 나니 혈당이 183에서 118로 떨어졌다.”며 평소에도 부천 중앙공원을 자주 걷곤 하는데 운동의 효과를 눈으로 직접 보고 느끼니 기분이 좋다며 참가소감을 밝혔다.

☛ 걷기의 효과를 느끼고 세우는 다짐

3시 반부터 시작된 폐회식에서 순천향대 부천병원 김철희 과장은 “운동은 근력을 키우고 심장을 튼튼히 해주며, 정신건강에 좋습니다. 당노가 있건 없건 건강이 오래 사시려면 꾸준히 운동해야 합니다.”며 운동의 효과에 대해 설명하였다. 그는 이번 행사를 계기로 꾸준히 걷는 사람들이 늘었으면 좋겠다고 전하며 폐회식을 마쳤다.

마지막 일정으로 경품추첨이 시작되었다. 참가자들에게 혈당측정기, 혈압계, 자전거, 체중계, 만보기 등을 지급하였다.

서구화된 생활습관과 스트레스, 운동부족 등으로 당뇨병환자가 증가하고 있는 요즘 참가자들은 운동을 통한 혈당 조절 효과를 체험하고 운동이 중요성을 깨닫는 계기가 되었다. 그리고 주최 측은 걷기운동을 널리 보급하여 국민 건강증진 기여에 힘써, 밝고 활기찬 사회건설에 이바지할 것을 다짐하며 모든 행사를 성황리에 끝마쳤다. 

글/ 김선주 기자