

늘 유쾌하게 즐기고, 명확하게 배운 3박 4일간의 당뇨관리

당뇨인을 위한 당뇨관리 교육의 장인 성인당뇨교육캠프가 맑고 쾌청한 초가을 날씨 속에서 화려한 정경을 뽐내는 속리산 레이크힐스 호텔에서 열렸다. 사단법인 한국당뇨협회와 한국로슈진단(주)이 주최한 이번 캠프는 올해를 맞아 6회째로, 110여명의 당뇨인과 40여명의 당뇨전문 의료진 및 진행요원이 참석해 성황리 개최되었다.

사단법인 한국당뇨협회 강성구 회장은 “당뇨병은 관리로 건강한 생활을 유지하고 합병증 또한 예방할 수 있는 질병입니다. 당뇨병을 극복하기 위해서는 무엇보다도 당뇨병에 대해 잘 알고 있어야만 합니다. 이번 캠프를 통해 당뇨병의 올바른 관리방법을 습득하시어 건강한 삶을 영위하시길 바랍니다.”라고 개회사를 전했다.

개회사에 이어 캠프 참석자 전원이 선서를 통해 이번 성인당뇨교육캠프에 보람되고 즐거운 3박 4일을 다짐함으로 일정이 시작되었다.

team activity, 함께 만들자

안병정씨가 작년에 이어 조장을 맡아 천왕봉이라는 조명아래 “당뇨정복 천왕봉 화이팅”을 외친 1조. 대부분 부부동반으로 참석한 1조 조원들은 당뇨관리도 함께 한다는 부부애를 과시했다.

최영락씨가 우렁찬 목소리를 과시하며 조장으로 등극, 산토끼라는 조명아래 “내리자 내리자 혈당 내리자”라는 구호로 3박 4동안 열심히 한 2조.

백호팀을 조명으로 정한 3조 장세호씨가 조장으로 나서, “백호팀 파이팅, 당뇨 싸우자!”라는 건강하고 진취적인 조구호 아래 적극적인 활동을 펼쳤다.

“당뇨도 짱이야, 혈당도 짱이야, 4조가 짱이야!”라는 재미있는 구호와 재치로 3박 4일을 함께한 짱이야 4조는 이문석씨가 조장으로 힘썼으며 단합된 모습을 보여주었다.

team activity는 참석자 전원과 당뇨전문 의료진이 하나가 되어 함께 꾸미며 당뇨관리의지를 더욱 고취시킨 의미 있는 시간이었다.

제6회 성인당뇨교육 캠프 함께 하세요
기간 / 2013. 9. 24(수)~27(토) 장소 / 속리산 레이크힐스





당뇨관리, 첫 번째 교육의 시간

의료분과는 강성구(사단법인 한국당뇨협회 회장, 가톨릭의대 성가병원 내과), 김영건(사단법인 한국당뇨협회 부회장, 충남대병원 내과), 조영석(충남대병원 내과), 박강서(대전 을지병원 내과), 이종민(대전성모병원 내과), 박근용(건양대병원 내과), 변정란(천안의료원 내과), 김상진(천안순천향병원 내과)교수가 참석자의 건강과 당뇨병의 전반적인 교육을 맡아주었다(앞의 의사가 캠프에서 전한 당뇨정보를 참고하자!). 당뇨인들은 자기 전 회진시간을 통해 그동안 궁금했던 점에 관한 답변과 건강상태를 점검받았다.

영양분과는 여인섭(대전을지병원 영양과), 한보경(충남대병원 영양과), 옥경아(대전성모병원 영양과), 김지연(분당차병원 영양과) 당뇨전문 영양사가 참석한 당뇨인의 식사요법 교육을 도와주었다(영양사가 캠프에서 전한 당뇨정보를 참고하자!). 특히 당뇨식 뷔페로 마련된 3박 4일간의 식사는 당뇨인의 눈대중을 확실히 익히는 시간이었다.

간호분과는 여경오(대전성모병원 간호과), 현주숙(충남대병원 간호과), 구인선(대전을지병원 간호과), 오숙진(대전성모병원 간호과) 당뇨전문 간호사가 당뇨인의 일상생활 관리에 대한 교육을 실습방식으로 가졌다(간호사가 캠프에서 전한 당뇨정보를 참고하자!).

사회사업분과는 추정인(강동성심병원 사회사업과), 김은경(한림대성심병원 사회사업과), 이규선(강동성심병원 사회사업과), 장호진(한강성심병원 사회사업과) 사회사업가가 참석한 당뇨인에게 에니어그램과 MBTI 성격유형검사를 통해 자신이 어떤 유형의 성향을 지니었는가를 파악했으며 이를 당뇨관리에 어떻게 접목시킬 수 있는가에 대한 교육을 했다(사회사업가가 캠프에서 전한 당뇨정보를 참고하자!).

당뇨체험, 여러 가지 검사와 상담으로

혈색소·비만도·케톤검사와 발에 관련된 검사를 받을 수 있도록 준비된 당뇨체험은 검사결과를 바탕으로 당뇨상담(의료·간호·영양·사회사업분과)을 통해 자신의 건강상태를 자세히 알아보는 시간을 가졌다.




특히 늦은 시간까지 검사결과를 가지고 의 료진과 상담하는 시간을 가져 그동안에 궁 금했던 점을 해소했다.

건강운동회, 문화답사, 레크리에이션에선 어떤 일이?

김경남(경기대학교 이벤트학과)교수가 진 행을 맡아 진행된 레크리에이션은 언제나 즐거웠다. OX 도전당뇨퀴즈, 북청물, 콜럼버 스발견(풍선 터트리기), 공 전달하기 등. 참 석한 당뇨인 전원은 즐거움과 당뇨관리 지 식습득을 접목시킨 게임으로 당뇨관리의 즐 거움을 깨닫고 하나로 뭉쳤다.

참석자들은 식사를 마친 후 법주사에 올라 수려한 경치와 초가을 쾌청한 날씨를 만끽 하는 문화답사 시간을 가졌는데, 특히 보는 즐거움과 함께 운동을 통한 혈당잡기 성공 의 기쁨을 함께 느낀 시간이 되었다. 참석 자들은 마지막 날 준비되어진 이 문화답사 로 헤어지는 아쉬움을 담소와 운동으로 달 랐다.

즐거운 일정은 매일 아침 7시 20분의 혈당 측정과 새벽운동을 시작으로, 당뇨교육과 뷔페식으로 준비된 실습 식사교육, 실습 운 동교육, 실습 당뇨관리교육, 스스로 해본 하 루네번의 혈당측정, 회진시간 등으로 평소 자신이 모르고 지나쳤던 당뇨 관리에 대한 확실한 습관과 지식을 참석자들에게 심어주었다.

늘 배움이 부족하다 여겼던 당뇨인 에게 보다 즐겁고 유쾌하게 준비되 는 성인당뇨교육캠프는 내년에도 열 리게 될 7회를 기약하며 막이 내려 졌다. 이제 배운 지식과 즐거운 방 법들을 꼭 자신의 당뇨관리에 접목 시켜 건강한 삶을 영위하길 기원한 다.  글 김영미 기자

