

2005 세계 당뇨병의 날 기념 행사 당뇨가족 걷기대회



11월, 당뇨병의 달을 맞이하여 전국에서 당뇨주간 기념행사가 개최되었다. 각 병원에서는 당뇨병 무료 공개강좌와 산행, 당뇨뷔페 등을 준비하여 당뇨인들과 일반인들에게 당뇨관리의 중요성을 알려왔다. 본 협회에서도 당뇨주간을 맞아 '당뇨관리, 나에게 맞는 것으로 하자!' 라는 주제 아래 11월 13(일)~14 일(일) 양일간 걷기대회와 당뇨병공개강좌를 개최해 당뇨인들의 많은 호응을 얻었다. 본 협회가 주관한 행사와 각 병원에서 개최한 행사현장을 다시 찾아본다.

본 협회가 주최한 '당뇨가족 걷기대회'가 지난 11월 13(일)에 개최되었다. 여의도 공원 문화의 마당에서 개최된 이번 행사에는 당뇨병

환자와 그 가족들 또는 당뇨병에 관심있는 일반인들이 500여명 참가해 당뇨병을 새롭게 인식하고 극복해 나갈 수 있는 기회가 되었다.

세계당뇨병의 날 기념행사로 '당뇨병 공개강좌'와 함께 기획된 이번 '당뇨가족 걷기대회'는 보건복지부와 서울특별시가 후원하고 노보노디스크 제약(주)에서 협찬했다.

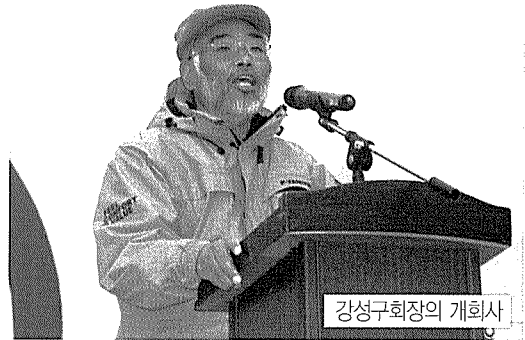
걷기 전 혈당검사와 당뇨상담

본격적인 행사는 오전 9시부터 시작되었다. 행사 전부터 사전접수로 많은 호응을 보여주었던 참가자들은 접수를 마친 후, 협회에서 마련한 기념품을 받고, 혈당 및 혈압측정을 하면서 걷기 전 혈당을 알아보았다. 혈당이 높거나 당뇨병에 대해 궁금한 점이 있는 참가자들은 당뇨전문의료진들에게 상담받을 수 있었다. 참가자들은 아침식사 후라 조금 높은 혈당수치였지만 걷기운동으로 얼마든지 혈당조절을 할 수 있기 때문에 가벼운 마음으로 행사장 주변을 돌아보았다.

행사장 주변에는 혈당을 많이 올리지 않는 발효유, 당뇨신발 등이 전시되어 참가자들의 눈길을 끌었고 행사내내 사물놀이가 펼쳐져 참가자들을 격려했다. 또한 본 협회 홍보대사인 텔런트 김성원씨도 함께해 참가자들에게 당뇨관리 경험담을 전해주고 당뇨극복을 위한 격려의 말을 전했다. 이번 '당뇨가족 걷기대회'는 참가비가 1,000원으로 이날 모금된 금액은 전액 당뇨기금으로 적립되어 불우 당뇨병환자를 위해 사용될 예정이다.

걷기로 혈당관리를

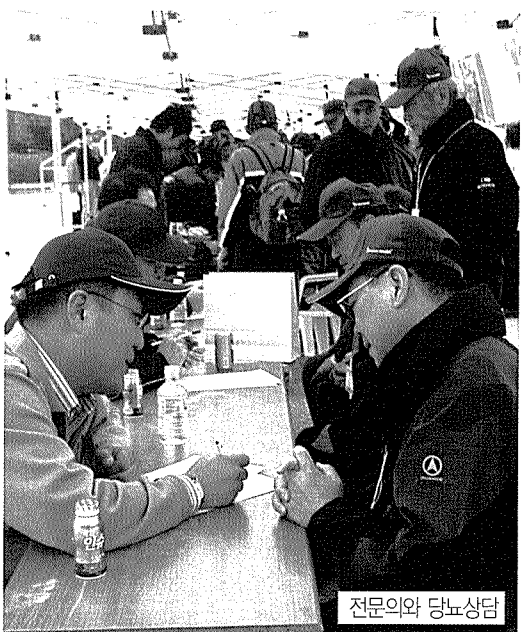
10시에는 본 협회 강성구 회장이 인사말을 전하며 개회식을 시작했다. 강성구 회장은 당뇨관리는 식사·운동·약물요법이 3대 축을 이루고 있는데, 특히 운동은 조금씩이라도 매일



강성구회장의 개회사



당뇨관련제품 홍보박스



전문의와 당뇨상담

Diabetes events I

꾸준히 하는 것이 혈당조절에 도움이 된다고 전했다. 또 운동 중 몸에 무리가 가지 않는 걷기운동이 권장되는데, 이날 행사를 통해 걷기운동의 혈당조절 효과를 직접 체험해보자고 격려했다.

이번 걷기대회 코스는 여의도공원과 한강을 따라 걷는 약 6km 거리로 약 1시간 30분 동안 소요되었다. 걷기운동을 마친 참가자들은 도착 후 혈당검사를 했는데, 많은 당뇨인들이 걷기 전 보다 약 100mg/dl씩 혈당을 낮춰 걷기운동의 혈당조절 효과를 다시 확인할 수 있었다. 또 완보한 참가자들에게는 건강빵이 제공되었고, 6~70세 노인들로 구성된 에어로빅단의 축

하공연도 이어졌다.

이번 걷기대회에는 푸짐한 경품이 준비되었는데, 추첨을 통해 자전거와 혈당측정기, 만보계, 당뇨전문 슬리퍼 등이 선물로 증정되었다. 또 가장 나이가 많은 참가자, 가장 많은 식구가 참석한 팀 등도 특별상을 받아 그 의미를 더했다.

이번 '당뇨가족 걷기대회'는 당뇨인과 그 가족들이 운동 전·후의 혈당의 변화를 직접 확인할 수 있고, 당뇨병 이라는 같은 주제아래 함께 모여 걷기운동을 통해 교류할 수 있었던 좋은 기회였다. >>

글 최현주 기자



시물놀이 공연



걷기출발



경품추첨



혈당측정