

# 2005 세계 당뇨병의 날 기념 당뇨병 무료 공개강좌

**2005** 당뇨 관리, 나에게 맞는 것으로 하자!

## 세계당뇨병의 날 기념 행사

당뇨가족 걷기대회 2005.11.13(일) 오전 9시 여의도공원  
당뇨병 무료 공개강좌 2005.11.14(월) 오후 1시 세종문화회관

주최: 사단법인 한국당뇨협회 | 후원: 보건복지부, 서울특별시, 협회, 노르노르스 기금(가)  
시진: 신봉 및 후원 | www.dangyo.or.kr | 080-900-1119

### 당뇨가족 걷기대회

일 시: 2005. 11. 13(일) 오전 9시~오후 1시  
장 소: 여의도공원 문화체육관광부 야외공연장, 여의나루공원  
구 분: 당뇨가족대행진, 당뇨 가족 1,000명  
참가비: 무료 (당뇨가족으로 지원) 당뇨 예방자를 위해 사용됩니다.  
\* 참가코스: 여의도공원 6km  
\* 이 행사: 당뇨의 예방, 치료, 관리, 소아당뇨에 대한 인식을 높이고, 당뇨 예방을 위한 건강생활습관으로 만들기 위한 목적으로, 함께 할 수 있는 기회를 제공합니다.  
\* 사전신청: 당뇨가족 걷기대회 참가 신청서, 참가비, 참가증, 당뇨 예방을 위한 건강생활습관으로 만들기 위한 목적으로, 함께 할 수 있는 기회를 제공합니다.  
\* 사전신청: 당뇨가족 걷기대회 참가 신청서, 참가비, 참가증, 당뇨 예방을 위한 건강생활습관으로 만들기 위한 목적으로, 함께 할 수 있는 기회를 제공합니다.

### 무료 당뇨병 공개강좌

일 시: 2005. 11. 14(월) 오후 1시~4시  
장 소: 세종문화회관 3층 대강당(당뇨가족 문화공연장)  
구 분: 당뇨가족 200명(당뇨가족 및 7개 시·진 신청자에 한함)  
참가비: 무료 (당뇨가족으로 지원)  
\* 신청대상: 당뇨 가족, 당뇨 예방자를 위한 건강생활습관으로 만들기 위한 목적으로, 함께 할 수 있는 기회를 제공합니다.  
\* 신청대상: 당뇨 가족, 당뇨 예방자를 위한 건강생활습관으로 만들기 위한 목적으로, 함께 할 수 있는 기회를 제공합니다.

시진	신청처	강사
강원도	강원도당뇨협회	김두만
충청도	충청도당뇨협회	김두만
경기도	경기도당뇨협회	김두만
충청남도	충청남도당뇨협회	김두만
충청북도	충청북도당뇨협회	김두만
전라북도	전라북도당뇨협회	김두만
전라남도	전라남도당뇨협회	김두만
경상북도	경상북도당뇨협회	김두만
경상남도	경상남도당뇨협회	김두만
제주도	제주도당뇨협회	김두만

인터넷과 전화를 통한 300명 사전신청 인원이 일찌감치 마감되어 최근 부쩍 높아진 당뇨병 예방과 관리에 대한 관심을 반영했다.

강의에 앞선 개회식에서 본 협회 강성구 회장은 “당뇨병은 아직 완치의 방법이 없지만 과학과 의학의 놀라운 발전으로 최근 들어 매우 희망적인 결과가 발표되고 있다”며 “당뇨병 관리에는 무엇보다도 교육이 중요하며, 오늘 참석하신 여러분이 강좌를 통해 당뇨병 관리에 대한 올바른 정보를 습득하고 건강을 증진시킬 수 있는 유익한 시간이 되시기 바란다”고 전했다.

### 인슐린 치료법 및 부작용

첫 번째 강의는 한림대의 강동성심병원 내분비내과 김두만 교수의 ‘인슐린 치료법 및 부작용’에 관한 강의였다. 김 교수는 “췌장에서 분비되는 인슐린은 우리 몸의 가장 중요한 에너지원인 혈액의 포도당을 세포 안으로 넣어 주는 고마운 일꾼이다. 그러나 인슐린의 혈당 강하능력을 효과적으로 하기 위해서는 식사요법과 운동요법을 병행해야 한다.”고 설명했다. 또한 저혈당과 그 예방법에 대해서도 설명했다. 특히 “인슐린을 한번 맞으면 계속 맞아야 한다는 것은 잘못 알려진 것”이라며 인슐린의 적절한 사용은 혈당조절에 효과적이라고 강조하였다.

본 협회가 주최하고 보건복지부와 서울특별시가 후원한 2005 세계당뇨병의 날 기념 ‘당뇨병 무료 공개강좌’가 지난 11월 14일(월)에 세종문화회관 3층 컨벤션센터에서 개최되었다. 11월 14일은 1921년 인슐린을 발견한 프레데릭 반팅 박사의 생일로, 1991년 세계보건기구(WHO)와 세계당뇨연맹(IDF)에서 프레데릭 반팅 박사의 인슐린 발견 업적을 기념하고, 당뇨병에 대한 홍보의 계기를 마련하기 위해 제정한 날로서, 이번 공개강좌도 그 기념행사의 일환으로 마련되었다. 특히 이번 공개강좌는

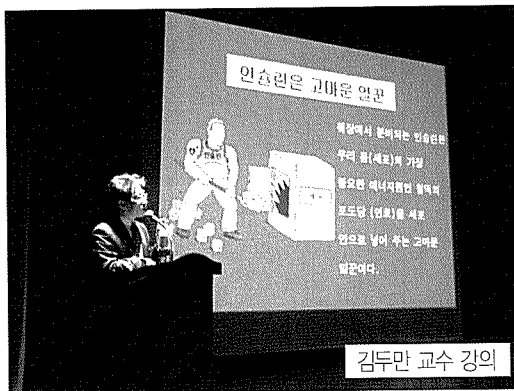
## Diabetes events Ⅱ

### 당뇨병의 약물요법

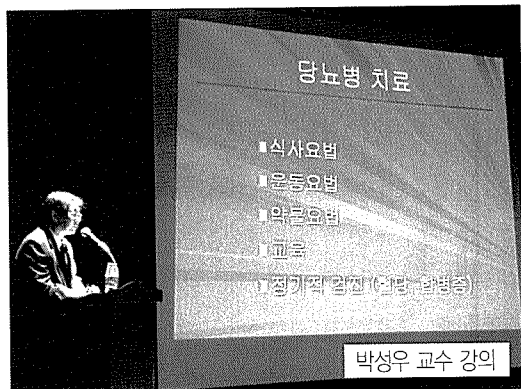
두 번째 강의는 한림대학교 성심병원 내분비내과 박성우 교수의 '당뇨병의 약물요법'에 관한 강의였다. 박 교수는 "당뇨병 치료의 최근 경향은 철저한 혈당조절의 중요성이 강조되고 있고 당뇨병 치료약제 선택의 폭이 다양해져 각 환자에게 가장 적합한 방법으로 맞춤 치료할 수 있게 되었으며 새로운 치료약제가 임상연구 중"이라고 설명했다. 또한 인슐린분비 촉진제인 설펜요소제와 각종 경구혈당강하제의 특징과 부작용에 관해 "약물선택 시 고혈당의 정도와 각 약물의 작용기전, 부작용, 동반질환의 유무, 약물에 대한 순응도를 종합적으로 고려하여 선택해야 한다"고 전했다.

### 당뇨병 합병증의 예방과 치료

세 번째 강의는 성균관대학교 강북삼성병원 내분비내과 김선우 교수의 '당뇨병 합병증의 예방과 치료'에 관한 강의였다. 김 교수는 "서구 뿐 아니라 아시아에서도 당뇨병 환자는 폭발적으로 증가하고 있다"며 "혈당만 잘 조절한다고 해서 모든 합병증을 예방할 수 있는 것은 아니다. 혈당이 높아지기 전부터 시작하는 심근경색증, 뇌졸중 등의 대혈관 합병증을 함께 관리하여 혈관이 더 이상 손상되지 않도록 하는 것이 중요하다"고 전했다. 또한 고혈압, 복부비만, 이상지질혈증, 공복시 고혈당 등의 대사증후군의 위험성을 강조하면서, 이러한 대사증후군이 가져오는 인슐린 저항을 치료하



김두만 교수 강의



박성우 교수 강의



김선우 교수 강의




황준경 영양사 강의

는 동시에 혈당도 철저히 관리해 나가야 합병증을 막을 수 있다고 강조하였다.

## 건강한 당뇨밥상

네 번째 강의는 일산백병원 황춘경 영양사의 '건강한 당뇨밥상'에 관한 강의였다. 황 영양사는 “식사를 거르면 뇌의 에너지원인 포도당이 부족해 집중력과 사고력이 떨어지고 다음 끼의 과식을 불러오게 한다. 배고프면 쉽게 접할 수 있는 패스트푸드나 인스턴트 식품으로 섭취를 하기 때문에 균형잡힌 식사가 되기 어렵고 당뇨인인 경우 혈당조절이 안되어 저혈당 증세가 나타날 수 있다”고 전했다. 또 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질 등 각 영양소의 기능을 설명하고 이러한 영양소가 골고루 포함된 균형식을 해야 한다고 강조했다. 황 영양사는 건강한 당뇨식단을 계획하기 위해서는 제철식품을 이용하고 염분섭취를 줄이며, 영양성분표시를 꼼꼼히 살피는 것이 중요하다고 설명했다. 또한 최근 이슈가 되고있는 컬러푸드의 영양성분과 1900Kcal 실제 식단에 대해서도 소개했다.

강의가 끝난 뒤에는 참가자들을 대상으로 경품추첨 시간을 마련해 혈당측정기를 선물로 증정했으며 모든 참가자들에게 발효유와 빵을 증정했다. 참가자들의 큰 호응 속에 마무리된 이번 행사가 당뇨인들의 당뇨병 예방과 관리에 대한 인식을 높이고 올바른 정보를 통해 스스로 당뇨관리를 해나갈 수 있는 계기가 되었으면 하는 바람이다. 

글 박혜선 기자



강성구 회장 개회사



강의를 듣고 있는 참석자들



경품추첨