# 가톨릭대학교 성가병원 공개강좌 및 건강 걷기대회

## – 걷기운동을 통한 건강한 당뇨관리 –

가톨릭 성가병원 당뇨병센터에서는 세계당뇨병주간을 맞아 지난 11월 2일 오전 9시부터 오후 2시 30분까지 '제 14회 당뇨인을 위한 공개강좌 및 건강 걷기대회'를 성요셉관 5층 대강당과 병원 인근 원미산에서 성황리에 개최하였다.

해가 갈수록 늘어가는 당뇨병환자와 가족들에게 당뇨병을 널리 알리고 이에 대한 합병증 예방 및 관리에 도움을 주고자 개최된 이번 행사는 본 협회와 성가병원, 순천향대학 부천병원, 세종병원, 부천시 보건소 공동주최로 개최되었으며 당뇨병환자와 가족 250여명이 참석한 가운데 짜임새 있게 진행되었다.

본 협회 회장을 맡고 있는 성가병원 강성구

성가병원 강성구 교수

다함께 체조를

강의를 듣는 참석자들

혈당측정

교수의 당뇨병 현황에 대한 강의를 시작으로 진행된 이날 오전 공개강좌는 순천향대학병원 김철희 교수의 '당뇨병의 약물요법-경구혈당강하제', 성가병원 김성래 교수의 '당뇨병의 약물요법-인슐린', 순천향대학병원 목지오 교수의 '당뇨병과 이상지혈증', 성가병원 유순집 교수의 '당뇨병과 당뇨발', 성가병원 이베나 교수의 '당뇨병과 신경병증', 성가병원 김순실 영양사의 '당뇨병과 식사요법' 강의 순으로 진행됐으며, 당뇨병 발병에서 치료 및 예방까지를 총 망라한 알찬 강의로 참석자들의 당뇨병에 대한 깊은 이해를 도왔다.

강의가 끝난 후 영양사로부터 적정 칼로리를 산정 받아 뷔페식의 점심식사를 마친 참가자들은 병원에서 1.5km 떨어진 원미산을 9개조로 나누어 등반하였다

삼삼오오 짝을 지어 서로의 당뇨 관리법에 대한 얘기를 나누며 등반을 마친 참가자들은 점심식사를 했음에도 불구하고 등반 후 측정된 낮은 혈당 수치에 놀라워하며 "운동요법의 효과를 직접 체험하고 나니, 앞으로의 당뇨관리에 큰 자신감이 생겼다"는 소감을 밝혔다.

행사를 주관한 당뇨병센터 강성구 교수는 "당뇨는 더 이상 불치의 병이 아님을 강조하고 얼마나, 어떻게 관심을 가지고 관리하느냐에 따라 건강한 여생을 보낼 수 있다."고 전했다.

또 증견연기자이자 당뇨인인 본 협회 홍보대사 탤런트 김성원씨가 참여해 처음 당뇨를 발견했을 때의 심경과 그 후 빠른 시간 안에 당뇨를 내 인생의 친구로 받아들였던 자신의 투병담을 얘기하며 "당뇨가 위기가 아니라 몸과 마음이 건강해 질 수 있는 새로운 기회로 받아들여야 한다"는 권고의 말을 전했다.

당뇨부페

산행

원미산정상에서 다함께