

영동세브란스병원 당뇨병의 날 기념행사

지난 11월 8일(화) 영동세브란스병원 당뇨병교실 및 내분비당뇨병센터는 3층 강당에서 '당뇨인의 건강한 삶'을 주제로 '2005 영동세브란스병원 당뇨병의 날' 행사를 개최했다.

이번 행사에는 당뇨병환자 및 당뇨병에 관심 있는 400여명이 참가했다. 오전 8시 30분부터는 혈당측정 및 콜레스테롤, 비만도 측정이 실시되고, 의료진과 함께 상담할 수 있는 시간도 진행되었다. 검사가 끝난 후 9시 20분 부터는 김경래 당뇨병센터 소장의 격려사에 이어 강의가 시작되었다.

당뇨병 바로 알기

첫 번째 강의는 내분비내과 안철우 교수가 '당뇨병 바로 알기'라는 주제로 강의했다. 안철우 교수는 우리나라의 당뇨병 대란을 경고하며 당뇨병 급증의 원인은 서구화, 고령화, 검진의 증가에 있다고 전했다.

한편 당뇨병의 초기에는 대부분 무증상이지만 신경, 눈, 신장, 피부, 심장, 뇌혈관질환 등에도 증상이 올 수 있으므로 늘 관찰해야 한다고 전했다. 또 앞으로 당뇨병에 대한 꾸준한 연구가 진행돼 경구약, 인슐린은 물론 채식이식이나 인슐린유전자, 줄기세포 등을 이용한 치료법이 현실화 될 수 있을 것이라는 희망을 전했다.

당뇨인의 건강한 심장

두 번째 강의는 심장내과 윤영원 교수가 '당뇨인의 건강한 심장'을 주제로 강의했다. 윤영원 교수는 허혈성 심장질환을 중심으로 강의를 진행했다. 고혈압, 고지혈증, 제 2형 당뇨병의 공통인자는 내장지방의 축적이라고 경고했다. 또 당뇨병의 합병증은 결국 혈관의 질환임을 강조하며 허혈성 심장질환의 위험성에 대해 강의했다. 허혈성 심장질환이란 심장근육의 산소요구와 공급간의 불균형에 기인한 질환인데, 최근 급격히 증가하는 추세로 식습관, 생활양식, 흡연, 당뇨, 고혈압, 비만 등이 그 원인이라고 전했다. 또 허혈성 심장질환은 중년기의 과로사, 급사의 주요 원인이 되므로 정확한 진단과 치료가 필요하다고 말했다.

당뇨인의 건강한 눈

세 번째 강의는 안과 김성수 교수가 '당뇨인의 건강한 눈'에 대해서 강의했다.

김성수 교수는 눈은 건강의 창이라고 비유하며 당뇨병환자 중 많게는 60%까지 눈에 이상이 있는 경우가 많다고 전했다. 당뇨병환자의 눈에 이상이 생기면 당뇨망막병증, 백내장, 녹내장, 외안근마비, 시신경염 등이 생겨 실명의 원인이 될 수 있다고 경고했다.


또 많은 당뇨인들이 궁금해 하는 당뇨망막증에 대해 당뇨병이 있으면 당뇨망막증이 생기

게 되는데 혈당조절이 잘 되면 늦게 나타날 수 있다고 설명했다. 또한 혈당이 잘 조절되면 당뇨망막증의 진행이 억제되지만 완치되거나 호전되지는 않기 때문에 초기에 관리를 잘해야 한다고 당부했다.

이외에도 당뇨인들을 위한 현악 3중주의 특별 공연과 당뇨병 관리담 발표가 이어져 당뇨인들이 혈당관리에 쉽게 접근할 수 있도록 도와 주었다. 또한 당뇨병관리를 하면서 궁금한 점을 풀어보는 시간이 이어져 진료시간에 미처 묻지 못했던 질문들을 주고받을 수 있었다. 또 행운권 추첨으로 많은 참가자들에게 다양한 선물이 제공되는 즐거운 시간이 이어졌다.

당뇨식 도시락

마지막으로 모든 참가자들에게 당뇨식으로 구성된 도시락이 제공되었다. 1800kcal 하루식단으로 600kcal 점심도시락이 제공되었다. 식사 전에는 본 협회 이사이자 영양과 박정순 당뇨전문 영양사의 강의를 진행되었다. 박정순 영양사는 도시락을 각 식품군별로 소개하고 섭취 시 주의해야 할 사항에 대해 설명했다.

이날 400여명의 참가자들은 다양한 프로그램을 통해 자신의 혈당과 체지방을 알고 당뇨병과 합병증관리에 대해 체계적으로 배울 수 있는 시간을 가졌다. 

글 최현주 기자

