

(사)한국당뇨협회 주최 당뇨병 무료 공개강좌

매일 쏟아지는 수많은 당뇨정보 가운데 올바른 당뇨지식을 선별해 전달한 공개강좌가 지난 3월 개최되었다. 많은 당뇨인들의 참여로 성황리에 이루어졌던 당뇨병 무료 공개강좌의 현장을 찾아가 보았다.

(사)한국당뇨협회가 주최하는 2005년 첫 당뇨병 무료공개강좌가 지난 3월 30일(수)에 개최되었다. 세종문화회관 3층 컨벤션센터에서 개최된 이번 무료 공개강좌는 보건복지부의 후원과 한국존슨앤드존슨메디칼(주)의 협찬으로 진행되었다.

매 해마다 늘어나는 당뇨병환자와 당뇨병 예방에 대한 일반인들의 많은 관심으로 이번 공개강좌에는 800여 명이 방문해 강의장을 가득 메웠다. 참가자들은 오후 1시부터 2시까지 진행된 무료혈당검사, 혈압검사, 체지방검사, 당화혈색소 검사 및 발 신경검사 코너에서 여러 검사를 통해 자신의 당뇨관리 상태를 알아볼 수 있었다.



또한 의료분과, 간호분과, 영양분과의 전문의료진들과의 당뇨상담을 통해 평소 궁금했던 당뇨상식이나 현재 자신의 당뇨관리의 문제점을 다시 짚어보고 수정할 수 있는 기회를 만들 수 있었다. 또 본 협회에서는 「월간당뇨」와 「당뇨소식」을 무료배포해 본 협회를 홍보하고 참가자들에게 바른 당뇨정보를 전달했다.

오후 2시에는 본격적인 당뇨병 강의에 앞서 (사)한국당뇨협회 강성구 회장이 인사말을 전했다. 당뇨

병에 대해 많이 알수록 더 건강하게 살 수 있다는 인사말로 시작한 강성구 회장은 당뇨병환자는 점점 증가하고 있지만 당뇨병에 대해 바로 알 수 있는 기회는 적어 많은 당뇨병환자들이 잘못된 정보나 당뇨병에 대한 오해로 건강을 해치는 경우도 많다고 전했다. 따라서 이번 무료공개강좌를 통해 당뇨병을 바로 알고 관리하는 법을 배워 건강하게 혈당관리를 하고, 당뇨인을 위협하는 합병증도 미리 예방하자고 격려했다.

균형잡힌 당뇨식사요법

첫 번째 강좌는 중앙대학교병원 유혜숙 당뇨교육영양사의 「당뇨병 식사요법」 강의로 시작되었다. 유혜숙 영양사는 당뇨병이 발병했다고 특별한 음식만을 섭취해야 하는 것은 아니고, 당뇨병조절을 위해서는 알맞게, 골고루, 제때에 즐겁게 식사하는 것이 권장된다고 전했다. 또 당뇨인들이 궁금해 하는 '하루 총 섭취열량'은 제시된 표를 통해 자신의 키와 몸무게로 쉽게 이해할 수 있도록 설명했다.

유혜숙 영양사는 식품교환표란 영양소와 열량이 비슷한 식품끼리 서로 바꿔 먹을 수 있도록 만든 표로서 같은 군 안에서는 같은 교환단위로 여러 메뉴를 바꿔서 섭취할 수 있다고 강의했다. 또 설탕, 꿀 등 단 음식은 피하고, 음식은 싱겁게 먹으며, 영양은 없고 열량만 높은 술은 자제하고, 동물성 기름을 피하는 것도 당뇨관리에 도움이 된다고 전했다.



혈당측정

꾸준히 해야 하는 당뇨관리

인하대학교병원 민기영 당뇨교육 간호사는 평소 혈당관리를 하면서 생기는 궁금증이나 특수한 상황에서의 「당뇨병의 자기관리」에 대해 강의했다. 민기영 간호사는 혈당관리를 하는 이유는 합병증을 예방하기 위한 것이라고 전하며 식사요법, 운동요법, 약물요법, 스트레스 관리는 당뇨관리의 기본이 된다고



(사)한국당뇨협회 강성구회장

Diabetes event II

설명했다. 또한 혈당조절은 식전 80~120mg/dl, 식후 2시간 혈당 140~160mg/dl, 잠자기 전 혈당 100~140mg/dl으로 조절해야 한다고 전했다.

또 불규칙한 식습관, 근것질, TV보다 잠들기, 외식 시 과식, 과음, 민간요법, 걱정만 하고 실천하지 않는 버릇, 혈당검사를 자주 안하는 습관 등 당뇨관리를 방해하는 생활습관이 있는지 점검해보자고 당부했다. 또한 평소 자신이 느낄 수 있는 고혈당과 저혈당의 증세를 알아두어 위급한 상황에 대비해야 한다고 말했다.

또 나의 혈당수치를 알아야 성공적인 당뇨병 관리를 할 수 있다고 전하며 혈당검사를 하면 목표 혈당유지, 생활양식의 변화, 저혈당 및 고혈당을 조기에 발견할 수 있다고 말했다. 또한 몸이 아플 때는 스트레스 호르몬이 방출되어 혈당이 올라가거나 케톤이 소변이나 혈중에 증가하는 급성합병증이 생기기 때문에 특별히 주의해야 한다고 전했다.

또 당뇨병환자에게 중요한 치아관리, 발 관리, 스트레스 관리법을 전하며 잘못된 민간요법이나 검증되지 않은 건강보조식품도 피해야 한다고 당부했다.



합병증강의



간호강의



식사요법강의




스트레칭

당뇨병과 성기능장애

마지막으로 영동세브란스병원 비뇨기과 최형기 교수는 「당뇨병환자의 발기부전(성기능장애)」을 강의했다. 최형기 교수는 당뇨병이 생기면 심인성 원인 및 당뇨합병증의 초기증세로 발기력이 약해지고, 자율신경계 합병증으로 사정액이 적어지고, 자율신경계합병증 및 전립선비대증으로 소변줄기가 약해지는 증상이 나타난다고 설명했다.

당뇨병환자의 발기부전은 당뇨합병증의 초기증세로서 최근 나온 발기부전 치료제로 약물요법을 시행하고, 그래도 안 된다면 자가주사요법으로 혈관확장 약물을 투여하거나 보형물 삽입수술이 권장된다고 전했다.

또한 발기부전을 극복하기 위해서는 조깅, 등산, 걷기 등 매일 운동을 하고, 혈당측정도 매일 하는 것이 도움이 된다고 말했다. 또 항상 웃으며 즐겁게 생활해 스트레스를 받지 않고, 체중조절, 금연 및 금주, 약물남용 주의를 하며 합병증 때문에 자력으로 성생활이 곤란하다면 전문의와 상의할 것을 강조했다.

강의가 끝난 뒤에는 참가자들을 대상으로 경품추첨 시간을 마련해 혈당측정기를 선물로 증정하기도 했다. 어느 해보다 참가자들의 문의와 관심이 뜨거웠던 이번 공개강좌를 계기로 본 협회에서는 당뇨병환자 및 그 가족, 당뇨병을 예방하려는 일반인들을 위해 더 다양하고 참가할 거리가 많은 당뇨행사를 기획할 예정이다. 

글 / 최현주 기자



체지방검사



족부검사



경품추첨