

「당뇨병 예방과 치료」공개강좌

-당뇨합병증 및 당뇨인 체험담-

지난 3월 29일(수), 본 협회와 대한당뇨병학회 주최로 당뇨병 무료공개강좌가 진행되었다. 세종문화회관 3층 컨벤션센터에서 오후 1시부터 5시 까지 개최된 이번 공개강좌는 사전접수를 통한 400여명의 참가자들과 함께 올바른 당뇨병 관리법을 알아보는 기회가 되었다.



본 협회 강성구 회장

개최사로 강성구 회장은 “당뇨병은 완치되지 않아 평생 관리해야 하는 질병으로 당뇨인과 가족은 경제적, 정신적, 육체적으로 큰 부담을 가질 수 밖에 없습니다. 또 당뇨병은 관리하지 않을 경우 합병증이라는 심각한 상태가 생겨날 수 있기 때문에 철저하고 규칙적인 관리와 조절이 반드시 필요합니다. 이번 공개강좌에서는 구체적이고 실제적인 교육을 준비했으니 당뇨관리에 많은 도움 받으시기를 바랍니다.”라고 전했다.



대한당뇨병학회 김태화 회장

또 대한당뇨병학회 김태화 교수가 “당뇨병에 대한 잘못된 정보가 많아 당뇨인들이 혼란을 겪고 있는 경우를 자주 보게 됩니다. 이번 공개강좌를 통해서 당뇨병에 대해서 바로 알아 지혜로운 혈당관리를 통해 합병증을 예방하는 건강한 생활하시기 바랍니다.”라고 전했다.

합병증 강의

첫 번째 강의를 순천향대학교 부천병원 변동원 교수가 「당뇨병으로 인한 합병증」을 주제로 강의를 시작했다.

변동원 교수는 당뇨병의 정의를 '인슐린의 절대적 또는 상대적 부족과 말초조직의 인슐린 저항성으로 인해 발생하는 고혈당으로, 이에 수반하는 대사장애가 장기간 지속되는 질병'이라고 설명했다. 또 혈당조절을 하지 않을 경우 뇌, 심장, 신장, 눈, 신경, 면역기능 등 신체 곳곳에 합병증이 침투하게 된다고 경고했다. 또 족부질환의 위험성에 대해 강조하면서 여러 경우에 대한 족부의 질병을 설명했다. 신경

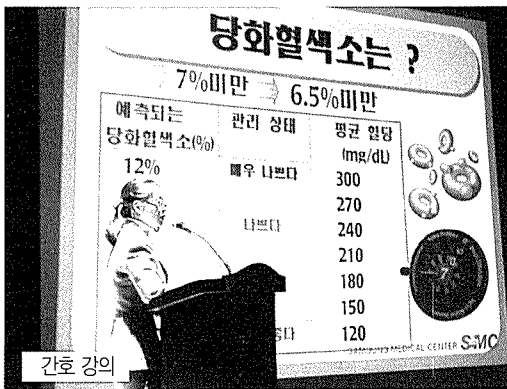
병증이 있을 경우, 감각이 많이 상실되고, 말초 혈관 염증이 있을 경우, 혈액순환이 순조롭지 않기 때문에 조직의 손상을 치유하기 위한 충분한 산소공급이 이루어지지 않는다고 말했다. 또한 발 모양에 이상이 있을 경우, 국소적으로 발의 압이나 피부경화가 증가된다고 전했다. 마지막으로 당뇨병 관리를 잘하기 위해서는 체중을 -20%~+10% 이내로 유지하고, 저혈당이 없도록 조심하고, 고혈압, 콜레스테롤, 발 관리 등의 정기검진을 꼭 받아야 한다고 말했다. 또한 금연과 스트레스 관리와 함께 규칙적인 생활을 하면 합병증을 멀리할 수 있다고 전했다.



합병증 강의



영양 강의



간호 강의



영양강의

두 번째 강의는 서울 백병원 안여덕 영양과장이 「당노인의 식사 및 간식준비」를 주제로 강의를 전했다.

안여덕 영양사는 당뇨병 식사요법의 목표는 공복혈당, 식후혈당, 당화혈색소 등의 혈당조절, 수축기혈압, 이완기혈압 등의 혈압조절, 총콜레스테롤, LDL-콜레스테롤, HDL-콜레스테롤, 중성지방(TG) 등을 목표수치 안에 들도록 조절하는 것이라고 말했다. 또 당뇨식사는 특별한 재료를 사용해서 아주 적게 먹는 것이 아니라 일반인들이 섭취해도 건강할 수 있는 식단을 제때에, 알맞게, 골고루 섭취하는 것이라고 전했다. 또, 장을 볼 때는 가공적 가공식품을 피하고 제철음식을 준비하는 것이 좋다고 말했다. 또 칼로리를 줄이기 위해 돼지고기나 쇠고기는 살코기로 준비하고, 닭고기는 껍질을 제거해야 한다고 전했다. 음식을 만들 때에도 가공적 단맛을 줄이고 식품 자체의 맛을 줄기도록 노력해야 하는데, 꼭 단맛이 필요하다면 섭취직전에 설탕 대신 인공 감미료를 사용하고, 양파즙, 과일즙이나 식초, 겨자 등의 이용이 도움이 된다고 말했다. 또한 찜, 조림, 구이 등의 형태로 요리하는 것도 혈당조절에 도움이 된다고 전했다. 또 외식을 할 경우, 되도록 다양한 식품군이 골고루 들어있는 음식을 선택하되, 외식에서 부족한 식품은 다른 끼니에 보충해야 영양의 균형이 이루어 진다고 설명했다.

간호강의

마지막으로 삼성서울병원 심강희 간호사가 「혈당측정기 효율적으로 사용하기」에 대해 강

의했다. 심강희 간호사는 한달 동안 당화혈색소 수치를 0.5~1% 낮추는 것을 목표로 혈당조절을 하자고 제안하며, 혈당을 30mg/dl을 낮추면 당화혈색소 1%를 낮추는 효과가 있다고 전했다. 반면에 당화혈색소가 1% 상승하면, 당뇨병성 합병증의 위험은 당뇨병과 연관된 사망이 21%, 심근경색이 14%, 말초혈관 질환이 14%, 미세혈관 질환이 37%, 백내장 수술이 19% 증가한다고 강조했다. 하지만 정상혈당에 가까울 수록 위험률은 눈의 합병증이 76%, 신경합병증이 60%, 신장 합병증이 50%, 심혈관 질환이 35% 감소한다고 전했다.

따라서 혈당관리를 위해서는 즉시 저혈당 또는 고혈당을 확인할 수 있고, 혈당관리에 대한 동기부여를 얻을 수 있는 자가혈당측정이 필요하다고 전했다. 심강희 간호사는 우선 자신의 혈당조절의 목표수치를 알고, 바른 혈당측정법을 배워 하루에 몇 번, 언제 검사할 것인지 결정해야 한다고 말했다. 또 검사결과 수치가 나오면 자신의 하루 혈당패턴을 관찰하고 기록해, 혈당이 올라간 이유가 무엇인지, 어떻게 해야 혈당을 낮출 수 있는지 곰곰이 되짚어 봐야 바른 혈당관리가 된다고 전했다.

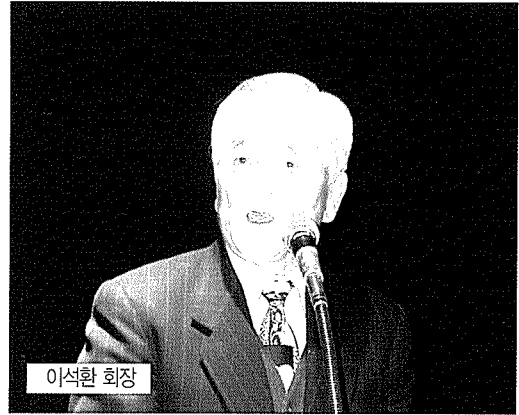
당노인들의 생생한 당뇨체험담 발표

이번 공개강좌에서는 2명의 당뇨인이 당뇨체험담을 발표해 많은 참석자들의 호응을 이끌어 냈다. 첫 번째 발표는 본 협회 원주분회 이석환 회장이 꾸준한 인슐린 주사요법을 통해 정상인과 같은 혈당을 유지한 비결을 전했다. 이석환 회장은 처음에는 인슐린 주사에 대한 거부감이 들었지만 꾸준히 관리한 끝에 용량

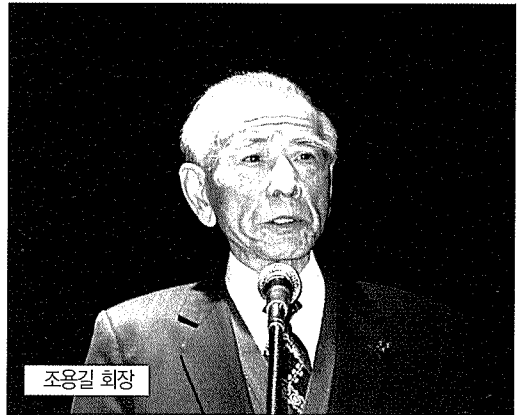
을 점차 줄일 수 있었고 이제는 적은 양의 인슐린 주사로도 혈당조절이 유지되며, 합병증으로 인한 다리수술 후에도 꾸준한 자기관리로 일반인들보다 더 건강하게 등산 등을 즐길 수 있다고 전했다.

두 번째는 서울백병원 당뇨인 동호회인 엄나무회 조용길 회장이 체험담을 발표했다. 조용길 회장도 약만으로는 혈당조절이 어려워 인슐린주사를 사용하게 되었지만 매일매일 운동을 하고 당뇨식단을 지키고 혈당측정결과를 수첩에 기록하는 등의 꾸준한 노력으로 인슐린 주사의 단위를 줄일 수 있게 되었다고 전했다. 조용길 회장은 조금 더 욕심을 내어 주치의와 상의한 끝에 철저한 혈당관리를 하며 인슐린 투여를 중단하게 되었고, 그 후로도 혈당이 정상적으로 유지되고 있다고 전해 많은 참가자들에게 도전을 주었다.

글 최현주 기자

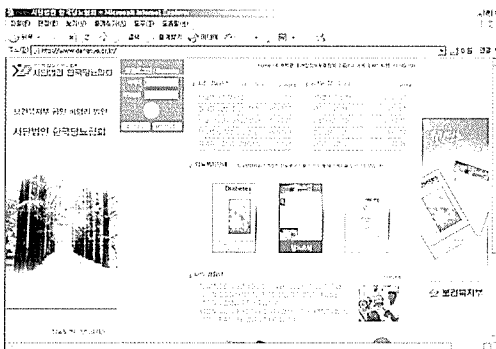


이석환 회장



조용길 회장

한국당뇨협회 홈페이지



<http://www.dangnyo.or.kr>을

외우지 못하시겠습니까?

그럼 인터넷 상단의 주소란에

'한국당뇨협회' 라 한글로 입력해 주시고

이동을 클릭해 주십시오. 그럼 바로

당뇨인의 온라인 쉼터에 들어오실 수 있습니다.

건강한 삶을 가꾸는 사단법인 한국당뇨협회의

홈페이지에 당뇨인 여러분 자주 들려 주십시오.