

한국당뇨협회가 후원하는 제 3회 부천시민을 위한 당뇨걷기대회



순천향대학교 부천병원, 가톨릭대학교 성가병원, 세종병원이 주최하고 사단법인 한국당
뇨협회가 후원하는 '제 3회 부천시민을 위한 당뇨걷기대회'가 지난 4월 22일(토) 부천
중앙공원에서 개최됐다.

당뇨병환자와 가족 및 일반인 700여명이 참가한 가운데 진행된 이번 걷기대회는 부천 소재 종합
병원인 순천향대학교 부천병원, 가톨릭대학교 성가병원, 세종병원이 지난 2004년부터 내원 당뇨
병환자와 가족의 진료와 관리에서 나아가 부천 시민의 건강을 증진코자 하는 취지에서 매년 개
최하고 있는 행사이다. (사)한국당뇨협회에서는 이에 뜻을 같이하여 행사 후원을 통해 동참하고
있다. 이 행사를 통해 부천시민들은 운동의 효과와 중요성에 대해 다시 한번 인식하고 건강생활
실천을 위한 기회를 갖게 된다.

걷기 전에 간단한 검진으로 건강 체크

참가자들은 대회 참석을 위한 접수 후에 혈당, 혈압, 콜레스테롤을 차례로 측정했다. 운동은 식사요법과 더불어 혈당을 효과적으로 조절하기 위한 필수 요소. 걷기 전과 후의 혈당 비교를 통해 한걸 가벼워진 몸과 기분 뿐만 아니라 당뇨병 관리에 있어 운동의 효과를 실제로 확인하게 된다.

미국당뇨병학회가 제시하는 식후 2시간의 정상인 혈당수치는 140mg/dl 미만. 당뇨병환자의 경우 식후 2시간에 180mg/dl 미만으로 혈당을 조절하라고 권하고 있다. 이렇게 혈당을 조절하고 관리해야 당뇨병으로 인한 합병증의 발병을 예방하고 지연시킬 수 있기 때문이다.

합병증은 서서히 진행하다가 급작스럽게 발병되고 일단 발병한 후에는 치료와 회복이 쉽지 않기 때문에 반드시 초기부터 관리가 필요하다.

당부하 2시간 혈당은 140mg/dl 미만, 혈압은 140/90mmHg 미만이 목표. 당뇨병환자의 경우 130/80mmHg 미만이 되도록 하는 것이 바람직하고, 총 콜레스테롤은 200mg/dl 보다 낮아야 한다. 고지혈증은 고혈당, 고혈압과 함께 동맥경화를 일으키는 중요한 원인이 되기 때문에 평소 주의를 기울여 관리하는 것이 꼭 필요하다.

혈당, 혈압, 콜레스테롤로 간단하게 건강검진을 받은 참가자들이 궁금한 사항에 대해 상담을 받을 수 있도록 상담부스를 마련했다. 간호파트, 영양파트, 약제파트, 의료파트로 나뉘어 진행된 상담코너를 통해 참가자들은 한정된 병원 진료시간에서 벗어나 검진결과를 비롯 평




소 당뇨관리에서 궁금했던 사항에 대해 각 병원 전문 의료진들로부터 자세한 설명을 들을 수 있었다.

당뇨병을 이기는 5km 걷기

오후 2시, (사)한국당뇨협회 강성구 회장을 비롯 순천향대학교 김부성 의료원장, 신원한 병원장 등 주최병원 관계자가 참석한 가운데 개회식으로 공식행사가 시작됐다. (사)한국당뇨협회 강성구 회장은 '당뇨병은 관리만 잘 하면 건강을 계속 유지할 수 있는 병으로 모든 참가자분들의 건강을 바란다'고 인사말을 전했고, 순천향대학교 김부성 의료원장과 신원한 병원장은 '일병만약이라는 말이 있는데 당뇨병이 바로 그런 것 같다'고 말하면서 '당뇨병 관리를 계기로 기타 다른 병과 건강을 살피는 기회로 삼기 바란다'고 말했다.

이날 행사에는 (사)한국당뇨협회 홍보대사인 탤런트 김성원씨가 참가하여 35년간 당뇨병 관리 경험과 체험담을 설명하였고 오랜 투병을 통해 깨닫게 된 '당뇨병은 교육의 병으로 이젠 만큼 건강할 수 있다'는 사실을 강조했다.

인사말이 끝난 후 참가자 700여명은 '당뇨병을 이기자!'라는 구호와 함께 걷기를 시작했다. 걷기코스는 공원 주변을 3바퀴 도는 5km. 참가자들은 5km 걷기 후 다시 한번 혈당 측정을 통해 걷기와 운동을 통한 혈당조절의 효과를 눈으로 확인했다. 간혹 혈당이 올라간 경우도 있었지만 대부분의 참가자들은 걷기 후에 혈당이 떨어지는 혈당조절의 효과를 확인할 수 있었다. 일반적으로 중간 정도의 강도로 40분 정도 운동했을 때 혈당은 40mg/dl 정도 떨어지는 것으로 알려져 있다. 걷기 후에는 경품추첨을 통해 참가자들에게 자전거, 혈당측정기, 만보계, 체중계 등 다양한 건강용품을 나눠주었고, 협회에서는 당뇨책자를 무료로 나눠주었다. 걷기는 특별한 준비와 계획이 필요치 않다. 편한 신발 한 켤레와 걷고자 하는 결심만 있으면 언제, 어디서든 가능하다. 콜레스테롤 수치를 교정해 주고, 고혈압을 완화시켜 주고, 혈당을 감소시켜 당뇨병환자에게는 더 없이 좋은 운동, 걷기! 걷는 도중 혹시 혈당이 너무 떨어질 수도 있으니 사탕 몇개는 꼭 챙기자. 

글 김정현 기자

