

경희의료원 당뇨병환자 위한 공개강좌 및 걸어톤 개최

경희의료원 내분비대사내과에서는 당뇨병환자와 가족들, 당뇨에 관심 있는 사람들을 대상으로 당뇨병에 대한 유익한 정보 제공과 함께 식사, 운동요법의 중요성을 공감하고자 지난달 13일 오전 10시 30분부터 오후 4시까지 '제 5회 당뇨병환자를 위한 공개강좌 및 걸어톤'을 의료원 소강당과 영취원에서 개최했다. 해가 갈수록 늘어가는 당뇨병환자와 가족들에게 당뇨병에 대한 잘못된 상식들에 대해 바로 잡아주고 흡연이나 음주에 대한 위험성을 알리고자 개최된 이번 행사는 당뇨병환자와 가족 600여명이 참석한 가운데 진행되었다.

이날 오전 공개강좌는 오승준 교수의 '당뇨병에 관련된 오해와 진실'이라는 주제로 시작됐다. 오교수는 이날 강좌에서 당뇨병에 대해 간단히 설명하고 실제 환자들이 가장 궁금해하는 질문들에 대해 꼼꼼히 답변해주는 식으로 강의를 진행했다. 오교수는 이날 당뇨병환자들이 꼭 지켜야 할 사항으로 "1년에 1번 정기검진은 필수"라고 강조했다.

이어서 성현 메디텍 최진선 금연 및 절주지도사의 '당뇨병과 금연 및 절주'에 대해 재미있게 강의를 이끌었다. 최지도사는 딱딱한 강의가 아닌 참가자들을 참여시켜 체험 위주로 강의를 이끌어 참가자들에게 좋은 반응을 얻었다.

강의가 끝난 후 의료원에서 제공한 점심식사를 마친 참가자들은 병원 인근 영취원을 산책하는 '걸어톤'을 시작했다. 삼삼오오 짝을 지어 서로 당뇨에 대한 자기만의 관리법이나 정보에 대해 이야기를 나누기도 하고 중간 중간 게임도 즐기며 여유있고 즐겁게 걷기대회를 마쳤다. 참가자들은 날씨도 좋고 같은 병을 앓고 있는 사람들끼리 운동도하며 이런저런 이야기를 할 수 있어 의미있는 시간이었다고 말했다.

이날 공개강좌를 통해 참가자들은 의료진으로부터 정확하고 유익한 정보를 얻을 수 있었으며 걷기대회를 통해 즐겁게 운동하면서 혈당조절의 중요성을 느낄 수 있는 자리였다.

길병원, 제 4회 당뇨인 걷기대회 성료

가천의과대학교 길병원은 당뇨주간을 맞아 지난달 13일 오후 1시부터 인천 남동구 구월동 중앙공원에서 '제4회 당뇨인 걷기대회'를 개최했다.

생활습관의 변화와 수명연장 등으로 점점 증가하고 있는 당뇨병의 예방관리 능력을 높이고, 올바른 영양관리를 통해 건강한 생활의 실천분위기를 조성하기 위해 열린 이번 당뇨인 걷기대회는 당뇨병환자와 그 가족들, 시민들이 참여해 공원 산책로를 함께 걸으며 기본적인 걷기 운동요법의 효과를 체험한 시간이었다.

이날 행사장에서는 참가자들을 위해 당뇨 및 영양 상담과 혈당측정도 실시했으며 기념품과 추첨을 통해 경품도 제공됐다.

삼성서울병원 당뇨병 공개강좌 개최



삼성서울병원은 당뇨병환자들과 가족들을 위한 공개강좌를 실시했다. 지난달 15일 오후 2시부터 4시까지 개최된 이번 행사는 삼성서울병원 본관 중강당에서 의료팀과 영양팀 순으로 강좌가 진행되었다.

의료팀 강좌에서는 삼성서울병원 박지영 교수가 ‘당뇨병 슬기롭게 관리하기’라는 주제로 시작했다. 박교수는 강좌에서 우리나라 사람 10명 중 1명꼴로 당뇨병을 앓고 있다며 원인 및 증상에 대

한 설명으로 강좌를 시작했다. 박교수는 물을 예전보다 많이 마신다거나 화장실을 자주 가고 체중이 감소하며 피로가 지속된다면 당뇨병을 의심해봐야한다고 말했다. 또한 “당뇨는 심각한 합병증도 많고 완치가 거의 없는 병이기 때문에 관리가 가장 중요하다”고 강조했다. 당뇨병의 가장 기본적인 관리법으로는 매일 혈당측정을 꼭 해주고 기입해두었다가 담당의사에게 꼭 보여주어야 한다고 말했다. 또 당화혈색소 검사는 환자의 지난 3개월 간 혈당관리를 한 눈에 알 수 있는 검사이기 때문에 정기적으로 꼭 해야한다고 강조했다. 박교수는 또 인슐린 치료를 받고 있는 환자의 경우 자신이 맞고 있는 인슐린의 종류와 특징 등에 대해 알아두어야 한다고 밝혔다.

이어서 영양팀 이지선 영양사의 ‘당노인의 건강한 간식’을 주제로 한 강좌가 시작됐다. 이영양사는 당뇨병환자들에게 “음식을 섭취할 때 알맞은 양을 골고루, 규칙적으로 섭취해야한다”고 강조하며 간식 섭취 요령에 대해 강의했다. 이영양사는 당뇨병환자들은 하루 100kcal 이하의 간식을 섭취해야한다며 일반적으로 우유 1~2교환, 과일 1~2교환이 적당하며 열량이 거의 없는 자유식품군을 섭취해야 한다고 밝혔다. 정해진 간식보다 많이 섭취했을 때는 식품교환표를 이용해 식사량에서 ‘바꿔먹기’를 해야 하고, 추가적인 운동을 했을 때나 저혈당이 있을 경우는 꼭 간식을 섭취해야한다고 말했다. 설명을 마친 이영양사는 떡을 좋아하지만 충분히 섭취할 수 없는 당뇨병환자들을 위해 일반 인절미보다 열량이 훨씬 낮은 곤약인절미 만드는 법을 참가자들에게 알려주기도 했다.

당뇨병에 대한 관리법과 간식 섭취 요령에 대한 내용으로 실시된 이번강좌에는 40여명의 당뇨병환자 및 가족들이 참석한 가운데 진행됐다.

한마음 산악회, 11월 정기산행

- 일시 : 2007년 11월 14일(수) 9시 30분
- 목적지 : 과천 대공원 삼림욕장
- 집결지 : 4호선 대공원역 ②번출구
- 점심 : 각자 준비