

## 참가자 40% "식사요법 교육이 가장 도움" - 당뇨캠프 설문조사 -

충북 청풍리조트에서 열린 제 10회 성인당뇨캠프에는 100여명이 넘는 사람들이 참가했으며 이중 당뇨병환자는 총 81명이었다. 그중 32명이 남성이었고 49명이 여성으로 올해는 여성 당뇨병환자의 참여율이 더 높은 것으로 나타났다. 또 참가자들의 연령대를 살펴보면 70대 이상이 19명이고 60대가 42명, 60세 이하는 20명으로 60세 이상 연령대의 참여율이 높게 나타났다. 3박4일 간의 일정을 마친 뒤 참가자들의 캠프에 대한 소감을 들어봤다.

### 당뇨 치료에 식사와 운동 필수

이번 캠프에 참가한 대부분의 사람들은 당뇨치료를 위해 식사와 운동요법을 가장 중요시하고 있다고 말했다. 또 많은 참가자들이 경구혈당강하제를 복용하고 있거나 인슐린 주사를 맞는 등 치료에 적극적인 모습을 보였다.

캠프참가자들 중 당뇨합병증에 대한 질문에는 50% 이상의 참가자들이 고혈압이나 고지혈증을 경험했다는 의견이 가장 많았다. 뒤를 이어 당뇨병성 망막증이나 녹내장과 같은 안구 질환이 온 사람들도 매우 많은 것으로 밝혀졌다.

### 대체로 만족... 내년에도 참여할 것

캠프기간 동안 공급된 당뇨뷔페에 대해서도 대부분의 참가자가 만족스럽다는 응답을 했으며, 90% 이상의 참가자가 내년에도 참가할 의사가

있다고 밝혔다. 한편 올해 당뇨캠프에서 개선되었으면 하는 점에 대한 질문에 대부분의 참가자들이 비가 내려서이긴 하지만 운동시간이 많이 부족했다는 지적이 가장 많았다. 또한 조별로 보내는 시간을 조금 늘려 서로 당뇨병에 대



식사지도를 받고있는 참가자

한 정보도 교환하고 친목도 나눌 수 있는 시간이 넉넉했으면 좋겠다는 의견도 많았다. 하지만 대부분의 참가자들이 잘 짜여진 커리큘럼과 개인에 맞춰 처방된 식단이 좋았다며 전체적으로 만족한다는 응답을 했다. 참가자들의 대부분은 저렴한 비용으로 많은 것을 얻고 간다며 당뇨 캠프에 대해 같은 병을 앓고 있는 사람들을 만나 서로 정보도 교환하고 격려도 하며 친목을 다질 수 있어서 좋았다는 의견이 많았다. 아울러 당뇨전문 의료진들이 직접 교육해주고 질의 응답을 할 수 있는 시간을 가져 의미있는 3박4일이었다는 의견이 많았다. 🏆



가장 도움이 되었던 영양강의

당뇨캠프에 참석하게 된 계기?	
39%(30명)	〈월간당뇨〉 또는 〈당뇨소식〉을 보고 참석
22%(18명)	주변인의 권유로 오게 됐다
10%(8명)	우편으로 받은 당뇨캠프 안내문 보고
18%(14명)	신문, 홈페이지 등 타매체를 통해
11%(11명)	기타

자신이 당뇨병이란 것을 알게 된 계기?	
39%(30명)	몰랐다가 당뇨증상이 나타나 검사를 받아봤다
28%(24명)	건강검진을 통해 알았다
20%(15명)	다른 질병의 치료를 받다가 알게 됨
13%(12명)	기타

당화혈색소에 대해 알고 있었나?	
78%(63명)	알고있었다
22%(18명)	잘몰랐다

마지막으로 실시한 당화혈색소 수치는? (‘알고있었다’고 응답한 63명 중 60명만이 수치를 알려주었음)	
20%(12명)	6% 이하
50%(30명)	6.1~7%
26%(16명)	7.1%~8%
4%(2명)	8.1% 이상

가장 도움이 되었던 교육내용?	
40%(33명)	영양팀의 식사요법 교육
21%(17명)	의료팀: 당뇨합병증
18%(14명)	의료팀: 당뇨에 관한 기본내용
11%(9명)	의료팀: 약물요법
10%(8명)	간호팀

가장 기억에 남는 프로그램?	
52%(42명)	당뇨 명의 강연
24%(20명)	조별 활동, 만남의 시간
21%(17명)	운동활동
3%(2명)	기타

(이 설문조사는 제 10회 당뇨캠프에 참가한 108명 중 당뇨병환자 총 81명 중 대상으로 조사한 자료입니다.)

클/신선경 기자