

한마음 산악회 4월 모임,

산행 대신 봄꽃길 걷기로

사단법인 한국당뇨협회 산하 〈한마음 산악회〉에서는 걷기로 4월 산행을 대신했다. ‘걷기’는 대표적인 유산소운동으로 등산과 더불어 당뇨인에게 권장되는 운동 중의 하나. 유산소운동은 근육에 산소를 전달해 주어 심장, 혈관, 혈액 등의 순환기능과 폐, 기관지 등의 호흡기능을 향상시켜 산소 섭취 능력을 높여 줄 뿐만 아니라 당뇨인들에게는 인슐린의 작용을 높여 혈당 관리에 도움이 된다. 〈한마음 산악회〉 회원들은 지난 4월 11일(수) 독립역에서 모여 독립문-안산-무악재에 이르는 7km를 3시간에 걸쳐 함께 걸었다.



민족의 수난 역사의 현장, 서대문형무소역사관

9시 30분, 독립문역에 한마음 산악회 회원들이 모두 집결했다. 이어 그간의 안부를 물으며 걷기를 시작하기에 앞서 필수 코스인 혈당측정을 했다. 운동 전 혈당측정은 운동시 발생할 수 있는 저혈당을 대비하기 위해서, 또 운동의 강도와 간식의 양을 결정하기 위해서 꼭 필요하다. 혈당측정으로 운동 준비를 끝낸 후 걷기 시작. 독립공원을 지나 건다보니 왼쪽으로 서대문형무소역사관이 나왔다. 서대문형무소는 일제가 1908년 지은 ‘경성감옥’으로 일제시대 유관순 열사를 비롯하여 수많은 애국열사의 수난과 민족의 한이 서려 있는 역사의 현장이다. 이날 운동 중 잠시 서대문형무소역사관에 들러 지난 우리나라의 역사를 되새기며 관람도 이루어졌다.

산악자전거 코스로도 유명한 안산숲길

역사관 관람 후 오른쪽으로 걷기를 계속하니 평탄하고 넓은 안산 숲길이 바로 이어진다. 걷는 길 양옆으로 개나리, 진달래가 만발해 있는 안산숲길을 따라가다 보니 오른쪽으로는 서울 도심이 발아래 펼쳐져 있었다. 안산숲길은 가파르지 않은 계단이 이어져 있어 산책코스로 적당하고 최근에 산악자전거 코스로 많이 이용되고 있다고 한다. 이렇게 숲길을 30여분을 오르니 오른쪽에 ‘육모정’이라는 정자와 공원이 나왔다. 육모정에서 잠시 쉬었다가 봉화약수터까지 다시 걷기 시작. 이번 걷기코스에서 가장 높은 지점인 봉화약수터에 도착한 시간은 12시.

다시 혈당 측정

독립문에서 출발하여 2시간여 걸은 후 혈당이 어느 정도 떨어졌는지 확인하기 위해 다시 혈당 측정을 했다. 걷기 2시간 후에 다시 혈당을 측정하는 것은 운동의 정도가 적당함을 판단하고 평소 운동량을 결정하기 위한 것. 또한 혈당 수치에 따라 다음 식사량을 가늠하기 위한 것이기도 하다. 혈당 측정 후 한마음 산악회 회원들은 각자 챙겨온 도시락으로 점심을 하며 혈당 관리에 대한 의견을 나누었다. 식사 후 나머지 걷기코스 부분인 봉화약수터에서 무악재역까지 걸었다.

한마음 산악회는 다소 운동강도가 높은 산행에 참여가 어려웠던 당뇨인들을 위해 쉬우면서도 충분한 운동의 효과를 낼 수 있는 걷기를 통해 많은 회원들이 참여할 기회를 제공할 계획이다. 다음 5월에도 산행 대신 낙성대에서 성주암에 이르는 코스에서 걷기운동을 진행할 예정이다. 🏃

글 / 김정현 기자

한마음 산악회, 5월 정기산행 안내

- 일시 : 5월 9일(수) 9시 30분까지 집결
- 장소 : 낙성대~서울대~성주암(9.7km 거리)
- 집결지 : 지하철 2호선 낙성대역 4번 출구
- 점심 : 각자 준비
- 회비 : 10,000원
- 문의 : 협회사무국 (02) 771-8542



사진 출처 : 조선일보