

(사)한국당뇨협회가 협찬하는

# 제5회 부천시민을 위한 당뇨걷기대회



## 부천시민과 함께한 걷기대회

벚꽃이 흐드러지는 4월 12일(토) 부천 중앙공원에서 부천 시민들이 한자리에 모였다. 순천향대학교 부천 병원에서 만성 성인병인 당뇨병의 예방과 관리를 돕기 차원으로 사단법인 한국당뇨협회의 후원, 부천 지역의 대표병원인 가톨릭대학교 성가병원, 세종병원 및 부천시 보건소와 협력하여 개최한 '제 5회 부천 시민을 위한 당뇨걷기대회'에 참가하기 위해 당뇨병 환자와 가족 및 일반인을 포함한 500여명이 함께하였다. 이 행사는 지난 2004년부터 내원한 당뇨병 환자와 가족의 진료 및 관리를 비롯해 부천시민의 건강을 증진시키고자 하는 취지에서 매년 개최하고 있

는 행사이다. 이에 부응해 (사)한국당뇨협회에서도 행사 후원을 통해 그 뜻을 실천하고 있다. 함께한 참가자들은 적극적인 참여로 운동의 효과와 중요성에 대해서 몸소 깨닫고, 자신들의 건강상태에 대해 인식하며, 지속적인 건강생활을 해야겠다는 경각심을 갖는 계기가 되었다.

## 간단한 건강검진으로 시작해

이 날 부천 중앙공원에서는 접수 시작 전부터 행사에 참여하고자 하는 시민들로 인산인해를 이룰 정도로 많은 관심들을 보였다. 매년 개최되는 연중행사로 해마다 참가하는 사람들도 많아 그들의 철저한 건강관

## 현장취재

리 노하우를 짐작할 수 있었다. 접수 후 걷기 시작 전에는 혈당, 혈압, 콜레스테롤을 차례로 측정하는 시간을 가졌는데, 이는 자신의 건강상태도 파악하고, 걷기 전과 후의 혈당비교를 통해 운동의 효과 및 중요성을 직접 확인해 보기 위한 절차다. 미국당뇨병학회에서는 식후 2시간의 정상인 혈당수치는 140mg/dl 미만으로, 당뇨병환자의 경우에는 식후 2시간에 180mg/dl 미만으로 혈당을 조절할 것을 권하고 있다. 당뇨병환자가 혈당을 잘 조절해야 하는 가장 큰 이유 중 하나는 당뇨병으로 인해 발생하는 합병증을 예방하고 진행을 늦추기 위함이다. 더 나아가서 만성 합병증을 예방하려면 혈당조절 뿐만 아니라 혈압, 콜레스테롤도 잘 조절해야 한다. 혈압의 경우 130/80mmHg 이하로 유지해야 하며, 우리 몸에 좋은 콜레스테롤(HDL)은 40~50mg/dl 이상, 우리 몸에 나쁜 콜레스테롤(LDL)은 100mg/dl 이하로 유지해야 한다. 고지혈증은 고혈당, 고혈압과 함께 동맥경화를 일으키는 중요한 원인이므로 평소 걷기 등의 관리가 필요하다.

### 상담과 퀴즈로 당뇨병 알기

혈당, 혈압, 콜레스테롤 등의 간단한 검진을 받은 참가자들은 궁금한 사항에 대해서 자세한 상담을 받을 수 있었다. 간호 상담, 사회복지상담, 영양상담, 약 상담, 의약상담 등의 부스가 마련되어 있어 한정된 병원 진료시간에서 벗어나 그날의 검진 결과 뿐만 아니라 평소 궁금했던 건강관련 의문점에 대해 전문 의료진들의 자세한 설명을 들을 수 있었다. 참가자 원금순(64세)씨는 “매년 걷기행사에 참가하고 있다. 병원에 가면 이것저것 물어보기가 부담스러운데 이런 기회에 정기적으로 검사도 받고 개별적으로 상담도 받을 수 있어서 좋다.”고 말하며 주최 측에 대한 고마움을 나타냈다.

각종 건강검진과 상담을 한 이후에는 준비운동 차원에서 사회자의 진행에 맞 간단한 레크리에이션이 이루어졌다. 함께 걷게 될 참가자들 모두가 하나가 되어 몸풀기 게임도 하고 노래도 부르며 활기차게 걷기대회 준비를 했다.



혈압측정



콜레스테롤 측정



혈압측정



건강상담 부스

### 걷기대회 시작에 앞서 개회식 실시

건강검진과 상담, 퀴즈 등으로 걷기 준비를 마치고 본격적으로 대회를 시작하기에 앞서, (사)한국당뇨협회 강성구 회장, 홍보대사 텔런트 김성원 씨를 비롯 순천향대학교 부천병원 박재성 교수, 세종병원 김종화 교수, 부천시 시의회 박종국 행정복지 위원장 등 주최 관계자가 참석한 가운데 개회식으로 공식행사가 시작됐다. (사)한국당뇨협회 강성구 회장은 “당뇨병 환자에게 식사요법과 운동요법의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않으며 늘 가슴깊이 새기어 식사, 운동, 약물요법의 조화로운 건강습관으로 올바른 당뇨관리에 매진해야 한다.”고 당부하였고, 특히, 이번 당뇨걷기대회를 통해서 운동이 혈당조절의 지름길이라는 것을 직접 체험하길 바란다고 개회사를 전했다. 또한 순천향대학교 부천병원 변동원 교수는 “순천향대학교 병원 개원 6주년을 맞아 오늘 참석한 당뇨인의 건강관리에 좋은 기억이 되길 바란다.”고 인사말을 전하며, 참가자들의 건강을 기원하였다. 함께 참석한 본 협회 홍보대사 텔런트 김성원씨도 35여년의 당뇨인으로서 운동의 중요성에 대해 나누며 많은 당뇨병환자들의 본보기가 되었다.

### 5km 걷기를 통한 혈당조절 효과 체험해

당뇨인 걷기대회는 500여명의 참가자들의 힘찬 구호와 함께 의료진과 자원봉사자들도 삼삼오오 짝지어 출발했다. 부천중앙공원 주변을 3바퀴 도는 5km 걷기 코스로 만약의 경우를 대비한 응급 이송차도 준비하는 등 참석자의 안전에 대비했다. 평소 건강에 관심을 갖고 운동을 꾸준히 해 온 어르신들은 젊은이들을 앞질러 선두에 서기도 했으며 어린이들도 부모님과 손잡고 걷기 대회에 열심히 참여하였다. 한 바퀴씩 돌 때마다 스티커를 부착해 3바퀴를 완주하는 기쁨을 느끼며 본 행사의 의미를 생각할 수 있는 시간이었다. 온 가족이 함께한 신영균(56세)씨는 “내가 당뇨병환자라 그동안 가족들이 걱정해주고 애써준 것에 미안했는데 이렇게 함께 즐거운 시간을



참가자들은 5km 걷기 코스에 열심히 참가하였다


가지니 좋다.”며 앞으로도 계속 가족과 건강한 생활을 실천하겠다는 의지도 보였다.

완보한 참가자들은 다시 혈당측정을 받고, 걷기 후의 자신들의 떨어진 혈당을 확인할 수 있었는데, 참가자 대부분의 혈당이 떨어진 것으로 보아 중간정도의 강도로 걷는 것도 분명 효과가 있음을 알 수 있었다.

### 걷기의 중요성을 깨닫고 운동의지 다짐

행사 마지막 순서로 경품 추첨을 통해 참가자들에게 상품 증정식이 있었다. 이날 행사를 통해 전해진 상품은 자전거, 혈당측정기, 만보계, 체중계 등의 다양한 건강용품이었고, 협회에서는 당뇨책자를 무료로 나누어 주었다.

이번 걷기대회 행사에서는 처음부터 끝까지 한 사람의 의료사고도 없이 이루어져 더욱 의미 있는 시간이었다. 운동은 당뇨 치료 뿐만 아니라 예방, 다른 부위의 건강관리 차원에서도 중요한 역할을 한다. 특히 걷기운동은 특별한 준비와 계획 없이도 편한 신발과 걷고자 하는 의지만 있으면 언제, 어디서든지 가능하며, 체중을 조절해 주고 콜레스테롤, 혈당, 고혈압 등을 완화시켜준다.

참가하지 못한 당뇨인들도 이번기회에 운동의 중요성을 되새기며 함께 건강생활을 실천하길 바란다. 

글 / 광정은 기자

# (사)한국당뇨협회 2008년도 정기대의원 총회



사단법인 한국당뇨협회는 지난 4월 11일(금) 오후 1시에 본 협회 사무국 회의실에서 40여명의 대의원이 참석한 가운데 2008년도 정기대의원 총회를 개최했다. 이날 열린 총회에서 대의원들은 2007년도 사업실적 및 결산, 2008년도 사업계획 및 예산(안) 등에 대해 심의하고, 상패전달식이 있었다.

(사)한국당뇨협회의 김태명 총무이사의 대의원 성원보고에 이어 강성구 회장은 개회사에서 “현재 당뇨병은 우리나라의 국민의 병으로, 계속 그 유병률이 증가함에 따라 당뇨병환자의 보다 나은 권익을 위해 누구라도 힘써야 한다. 이에 본 협회는 계속적으로 노력할 것이다.”라고 말하며 한국당뇨협회의 활동취지를 재 다짐했다.


## 공로패 및 감사패 수여

협회의 모든 운영과 당뇨인들을 위해 적극적으로 노력해 온 의원들에게 공로패 수여식이 있었는데, 홍보대사 텔런트 김성원씨를 비롯하여 김준택 부회장, 1998년부터 협회를 위해 수고한 이중억 이사, 본협회 산하 당뇨인 친목 산악회인 「한마음 산악회」의 발전에 기여한 서원명 회장에게 공로패를 전했다.

## 2007년도 사업실적·결산·감사보고

2007년도 사업실적보고에서는 당뇨 관련 자료 수집 및 보급 사업으로 「월간당뇨」와 「당뇨소식」 발행, 홍보사업으로 보건기관의 걷기대회 후원 및 혈당측정 지원, 교육사업으로 4회에 걸친 무료공개강좌, 성인당뇨교육캠프 개최 등의 보고가 있었고, 총무이사의 2007년도 결산보고와 감사보고가 이어졌다.

## 2008년도 추진사업·예산(안) 및 상정안건 의결

2007년도 사업실적과 결산에 대한 보고에 이어 2008년도 사업계획 및 예산 상정안건에 대한 의결이 있었는데 이에 따라 한국당뇨협회에서는 금년도에 20회에 걸친 무료공개강좌·무료혈당측정, 성인 당뇨캠프, 걷기대회, 당뇨국토순례, 「월간당뇨」와 「당뇨소식」발행 등의 출판사업과 홍보사업, 해외교류사업 등을 개최하게 된다. 

글 / 광정은 기자

# 한국당뇨협회 강성구 회장 대통령 표창 수상



한국당뇨협회 강성구 회장이 7일 서울 양재동 서울교육문화회관에서 열린 제 36회 보건의 날 및 제 60회 세계 보건의 날 기념식에서 대통령 표창을 받았다.

한국당뇨협회 회장이자 가톨릭대학교 성가병원 내분비내과 교수인 강성구회장은 당뇨병, 고혈압 등 생활 습관 병 퇴치운동을 펼치고 국제 당뇨연맹 7인 위원으로서 국가 명예 선양 및 보건의로 발전에 기여한 공로를 인정 받았다

강회장은 지난 1997년부터 현재까지 한국당뇨협회 회장으로 활동하면서 당뇨병 퇴치 및 예방을 위해 앞장서고 당뇨병 예방과 치료 공개강좌 및 당뇨 캠프를 진행하면서 4대 성인병 중 하나인 당뇨병의 위험성을 널리 알리고 당뇨병에 대한 교육을 힘써왔다. <img alt="Korea Diabetes Association logo" data-bbox="350 890 370 905"/>