

# 캠프 첫 날 반갑습니다! 당뇨인 여러분!



기다렸던 당뇨캠프가 시작됐다. 매년 8월은 (사)한국당뇨협회가 주관하고, 보건복지부와 대한당뇨병학회가 후원하는 ‘의료진과 함께하는 성인당뇨캠프’가 있는 달이다. 올해에는 충청도 청풍리조트 레이크호텔에서 8월 24일부터 8월 28일까지 4박 5일간 캠프가 개최됐다. 매년 참가했던 모범 당뇨인과, 처음 참가하게 된 당뇨인 모두의 얼굴에서 함박웃음으로 당뇨캠프에 대한 기대와 설렘을 읽을 수 있었다.

**“캠프 일정에 성실히 출석수범 할 것을 선서합니다!”**

서울, 대전, 대구, 부산 등 전국 각지에서 모인 당뇨인들과 그들의 가족들, 아직은 어색할 법도 한

데 ‘당뇨’라는 하나의 관심사로 모인 까닭에서인지  
시작부터 화기애애했다.

캠프장에 모두 모여 준비된 점심식사를 하는 것으  
로 4박 5일 당뇨캠프의 일정을 시작했다. 그 후 입  
소식이 진행, 캠프 대표가 나와 선서를 하고, 강성  
구 고문(전 (사)한국당뇨협회 회장, 순천향대학교  
부천병원 내분비내과)의 인사가 이어졌다. 그는  
“우리나라 당뇨병환자가 늘어남에 따라, 나라 전체  
의 의료비용 측면에서 봤을 때도 상당한 손해가 예  
상된다”며 “행사에 참여하신 모든 분들은 당뇨캠프  
의 교육을 통해서 합병증 없이 삶의 질을 높여 살  
것을 기원하며, 나아가 이로 인해 자식 대 까지 세  
금을 줄일 수 있도록 노력 부탁한다”고 당부했다.

특히 이날은 (사)한국당뇨협회의 새로운 회장 취임식이 이뤄졌다. 새 회장으로는 강북삼성병원 내  
분비내과 김선우 교수(전 본 협회 부회장)가 선출돼, 강성구 고문의 공로폐수여식과 함께 식이 진  
행됐다. (사)한국당뇨협회 회장직을 위임받은 김선우 회장은 “그간 어려운 여건 하에 협회를 발전  
시켜주신 강 박사의 노고에 진심으로 감사드린다”고 말하며, “앞으로 협회 존재의 의미가 널리 전  
파되어 당뇨관리의 중요성이 홍보되길 바란다”고 덧붙였다.

**“반갑습니다. 잘 부탁드립니다!”**

본격적인 교육 프로그램이 시작되기 전 4박 5일 캠프기간동안 동고동락(同苦同樂)할 참가자들에  
대해 서로 아는 시간이 주어졌다. 제 13회 성인당뇨캠프에 참가한 100여명의 당뇨인과 당뇨인 가

# 당뇨캠프



취임인사와 당뇨캠프 환영인사를 하는 김선우 회장

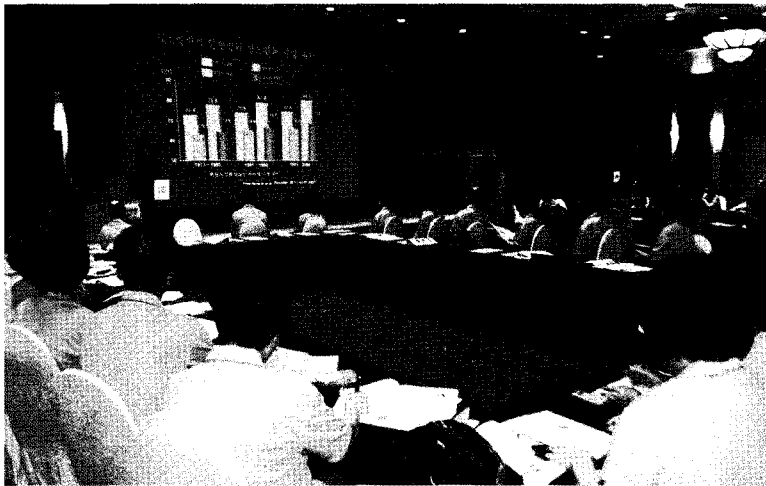


서로 소개하는 시간을 가졌다



조별로 즐거운 시간을 가지는 모습

족들은 4개조로 나누어 졌고, 첫번째 조모임 때는 서로 인사를 나누며 각 조별로 조장과 조가, 조구호를 정하는 시간을 가졌다. 이날 기자가 참석한 1조는 부부조로 부부가 함께 참여한 참가자들이 모인 조인 만큼 더욱 적극적이었다. 1조 조장으로 뽑힌 박철씨. 그녀는 “당뇨를 알게 된지 6년 정도 됐어요. 그동안 오고 싶었던 당뇨캠프였는데, 이렇게 열렬결에 조장도 됐으니, 더 열심히 공부해서 혈당관리를 잘 하고 싶어요” 라고 다짐을 했다. 또한 남편의 당뇨 때문에 함께 당뇨캠프에 참석하게 된 권금자씨는 “처음에는 당뇨캠프라는 것이 두렵고, 어려웠는데, 당뇨병환자의 가족으로서 어려운 점을 공유할 수 있는 동료들을 만나 많은 도움이 될 거 같아 기대되요” 라고 앞으로의 시간에 대한 설레임을 표현했다.



혈관 질환에 관한 강의를 하고있는 김선우 회장

### 당뇨교육 시작!

#### ✧ 당뇨명의 강의-김선우 회장

당뇨캠프의 꽃은 뭐니뭐니 해도 당뇨병전문 의료진들의 명 강의이다. 이번 당뇨캠프에도 당뇨관리에 핵심이 되는 내용으로 교육 프로그램이 잘 구성됐다. 첫 강의를 김선우 회장의 혈관질환에 관한 당부로 시작됐다. 김선우 회장은 “당뇨병은 혈관병인 만큼 질병이 생기기 전 단계에서부터 심혈관질환의 위험이 높다고 봐야 한다”며 “당뇨병환자는 고지혈증과 고혈압, 고혈당 모두를 치료해야 한다”고 강조했다,

“불행하게도 당뇨병환자는 암 발병률도 높아 초음파·MRI 등의 정기적인 암 검사를 반드시 해야 한다”고 거듭 당부했다.

또한 한 참가자의 “술은 혈관에 안 좋다는 것은 이해할 수 있겠는데, 담배는 왜 혈관에 나쁘다는 것인지 모르겠다”는 질문에 김 회장은 “알코올은 혈관을 확장시키는데 반해, 담배의 니코틴은 그 자체가 혈관을 축소시켜 혈관질환을 더욱 부추기기 때문에 당뇨인이 담배를 피우는 것은 불에 기름을 붓는 격”이라며 금연의 필요성에 대해 답했다.

#### ✧ 당뇨병의 식 Mayo법-우미혜 영양사

두 번째 강의를 영양팀의 교육이었다. 경희의료원 우미혜 분과장(대한 당뇨병교육영양사회 회장)은 대부분의 당뇨인들이 ‘당뇨병에 무엇을 먹을까?’ 를 고민하는 것이 잘못됐음을 꼬집으며, 당뇨병의 식 Mayo법이란, 음식을 무조건 제한하거나 금지하는 것이 아니라 자신에게 맞추어 음식의 종류와 분량, 식사시간을 적절하게 조절하는 것이라고 설명했다. 따라서 당뇨인들은 ‘어떻게 먹을까’ 를 고민해야 하는 것이다.

그럼 어떻게 먹는 것이 알맞게 섭취하는 것일까? “먼저, 자신에게 알맞은 분량을 알아야 한다”고 우미혜 영양사는 설명했다. 그것을 알기 위해서는 키, 체중, 나이, 성별, 활동량 등에 따른 다음의 2단계 계산과정을 거쳐야 한다.

〈식사계획 2단계〉

1단계 : 표준체중 구하기	
• 키(m)×키(m)×22(남자) 또는 21(여자)	
예) 키 165cm 남자의 표준체중 구하기 ⇒ 1.65×1.65×22=약 60kg	
2단계 : 하루 필요열량 구하기	
• 표준체중 × 활동별 열량	※ 활동별 열량
예) 표준체중이 60kg인 중간활동 환자의 하루 필요열량 구하기	• 가벼운 활동 : 25~30kcal/일
⇒ 60×30~35=1800~2100kcal	• 중간 활동 : 30~35kcal/일
	• 심한 활동 : 35~40kcal/일



당뇨병의 식사요법을 강의하는 우미혜 영양사

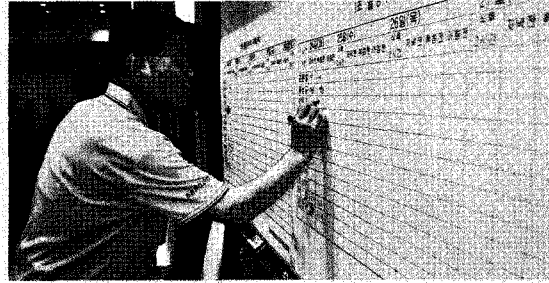
두 번째 당뇨병의 식사요법에 대한 포인트는, 골고루, 제때에 섭취해야 한다. 식품은 곡류 및 전분류, 고기·생선·계란·콩류, 우유 및 유제품, 유지 및 당류, 채소 및 과일류 같이 5가지로 분류할 수 있는데, 매끼 식사를 할 때마다 이들 5가지 종류의 식품을 골고루 먹는 것이 좋다. 또한 식사시간을 정해 규칙적으로 식사를 하는 것도 기본적이고도 중요한 식이요법이다.

세 번째는 음식을 요리할 때에는 싱겁게, 지방을 줄여서, 섬유소는 충분히 하여 만들어야 한다. 우미혜 영양사는 “국민건강영양조사에 따르면 양념류와 김치류에서 대부분의 염분섭취가 이루어진다고 합니다. 이를 염두에 두어 식사 시 조심하도록 합시다”라고 말하고, “또한 육류기름, 닭껍질, 베이컨, 소시지, 버터, 초콜릿 등의 동물성기름인 포화지방의 섭취는 제한하며, 올리브유, 포도씨유, 들기름, 참기름, 콩기름 등의 식물성기름인 불포화지방으로 지방섭취를 대체하는 것이 좋습니다. 하지만 이들도 열량이 높기 때문에 과잉섭취는 하지 않도록 조심해야 합니다”라며 당뇨병환자의 일상생활에서의 식사방법에 대해 설명했다.

1일 7회 이상 자가혈당측정으로 혈당변화 관찰


(사)한국당뇨협회의 당뇨캠프의 특징 중의 하나는 1일 7회 이상 자가혈당측정을 해서 본인의 혈당변화를 관찰하고 조절할 수 있도록 돕는 것이다. 캠퍼들은 캠프기간동안 매일 아침식전, 매 식전, 식후 2시간, 취침시간 전 등 마련된 개인 혈당측정기로 혈당을 측정하고 기록함으로써 상황에 따라 자신의 혈당을 확인하고 그에 맞게 스스로 혈당조절을 하는 것을 훈련받는다. 춘천성심병원 배선양 간호사는 “당뇨병환자는 규칙적으로 혈당검사를 하여 섭취한 음식량과 운동량, 스트레스에

캠퍼들은 캠프기간동안 매일 아침식전, 매 식전, 식후 2시간, 취침시간 전 등 마련된 개인 혈당측정기로 혈당을 측정하고 기록함으로써 상황에 따라 자신의 혈당을 확인하고 그에 맞게 스스로 혈당조절을 하는 것을 훈련받는다.



의해 변화되는 혈당을 관찰해서 혈당관리를 잘 하여야 한다”고 자가혈당측정을 강조했고, “조절이 안 되는 경우에는 적어도 하루에 4회(매식 전, 취침 전)에 혈당검사를 해야 하며, 조절이 비교적 되는 경우에는 1일 2회, 조절이 잘 되는 경우에는 검사시간을 매일 달리하여 하루에 1회 실시하는 것이 좋다”라고 설명했다.

### 당뇨식 뷔페로 내 식사량 눈대중 알기

당뇨캠프에서는 식사는 뷔페로 제공된다. 미리 계산된 개인별 하루필요열량에 따라 영양사의 지도하에 밥, 반찬을 알맞은 양으로 담은 교육이 이루어졌다. 참가자 노복래씨는 “저는 작년에 참가하고 올해에 또 참가했습니다. 작년에 캠프를 통해서 제 식사량을 알고 한동안 잘 관리해왔는데, 요즘에 조금 소홀해져서 혈당이 다시 올랐어요. 이번 캠프 때 한 번 더 교육받고, 확실히 알아서 당뇨관리 잘 하고 싶어요” 라고 의지를 보여줬다. 이번에 처음 참가하는 임숙자 당뇨인도 “우리 집 식구들, 남편, 아들 까지 당뇨가 있어요. 그런데 당뇨관리 식사를 어떻게 하는 줄을 몰라 손 놓고만 있었는데 보고 배운 것 잘 응용해서 집에 가면 저도 저울로 재면서 실천해야겠어요. 남편과 아들에게도 가르쳐 주려니 제 어깨가 무거워 지네요” 라며 배움의 기쁨을 이야기 했다. 

글 / 광정은 기자



참가자들은 영양사의 지도하에 당뇨식 뷔페로 식사를 했다.

# 캠프 둘째 날 한결같은 관리가 곧 치료! 건강검진과 명강의로 일깨워준 당뇨관리법



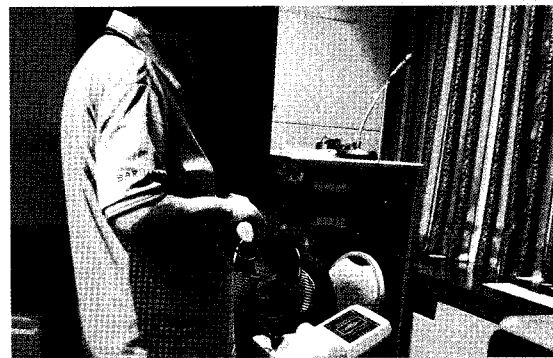
혈압 측정을 하고 있는 모습



의료상담 중인 참가자들



콜레스테롤을 검사하고 있다



체지방 측정 모습

캠프에서 첫 아침을 맞은 둘째 날, 집을 떠나서인지 눈이 빨리 떠진 것일까? 오랜만의 단체생활이 낯설어서일까? 아직 이른 시간인데도 불구하고 일찍부터 일어나 부산한 모습들이 여기저기 보인다. 7시 30분 까지 강당으로 모인 캠퍼들은 혈당측정을 하고 아침체조로 가볍게 몸을 풀 다음 아침식사를 하였다.

둘째 날의 첫 프로그램은 '건강검진과 의료상담'이었다.

참가자들은 여러 가지 검사를 통해 건강상태를 알아보고, 의료진과 직접 대면해 평소 궁금했던 내용을 상담하는 시간을 가졌다.

이 날 받은 건강검진 목록은 혈압, 혈당, 풋 프린트, 콜레스테롤 검사, 치과검진, 체지방측정, 소변 검사, 당화혈색소 측정이 실시되었고 상담은 의료상담, 간호상담, 영양상담이 진행되었다.

### 2조를 따라 가보는 건강검진

부부와 가족이 모인 2조는 혈압측정을 시작으로 정해진 순서에 따라 검사를 받았다.

“숨 편안하게 쉬시고 말씀하지 마세요.”

(혈압측정 중)

“혈압이 좀 높으시네요. 약을 드셔야 할 것 같아요.” 건강에 관한 문제인지라 의료진의 말을 듣는 한 캠퍼의 표정이 사뭇 진지해 보인다.

혈압측정 후 다음순서로 발의 모양을 알아보는 풋 프린트가 실시되었다. 당뇨인들은 매일 발의 상태를 점검하고 상처가 생기지 않도록 항상 신경 써야 하는데, 족문을 찍어 발의 모양에 변형은 없는지, 굳은살은 얼마나 베였는지, 평소 걸음걸이는 어떤지를 알아보고 문제를 파악해 건강한 발 관리를 할 수 있도록 돕는다.

발 건강상태 체크를 마친 2조원 백대기 씨는 “당뇨에 발 마사지가 좋다”며 다음 검사를 기다리는 동안 손수 자신의 발을 마사지 했다.

이어서 콜레스테롤, 2~3개월 평균혈당치를 반영해주는 당화혈색소 검사, 신장 기능에 이상은 없는지를 검사하는 소변 검사가 진행되었다.

다음 검사를 기다리는 동안 캠퍼들은 서로 당뇨병에 대한 의견을 주고받았다.

2조원 정구희 씨는 이번에 당뇨캠프에 처음 참가한 한 조원에게 “당뇨병이 있는 사람이 더 오래 살아야. 때마다 검사받고, 식사조절하지, 꾸준히 운동하지 당뇨병 있는 게 축복 받은 거예요. 당뇨 나쁘다고 생각하지 말고 긍정적으로 좋게 생각하세요.”하고 격려했다.

다음으로 치과 검진과 체지방검사가 이루어졌다.

대부분의 당뇨인들은 치아관리를 소홀히 하는데, 혈당관리가 불량하면 치주질환으로 인해 치아가 아무런 충격 없이도 빠질 수 있다. 참가자들은 이날 ‘치료해야 할 치아는 있는지’, ‘올바른 칫솔질은 어떻게 해야 하는 것’인지 입 속 건강상태를 체크할 수 있었다. 체지방 검사는 몸에 분포하는 내장 지방량 및 근육량과 비만도, 신체나이를 알 수 있다. 이 검사를 받은 한 참가자는 과체중이 나와 체중감량을, 또 다른 참가자는 근육량이 적어 근력운동이 필요한 것으로 드러났다.

### ‘저혈당 대처법’과 ‘발 관리 요령’을 익힌 간호강의

건강검진과 점심식사를 마친 후 본격적인 강의에 들어가기 전 음악에 맞춰 한바탕 몸풀기 체조가





대전성모병원 여경호 간호사의 강의 모습



발마사지를 하고있는 참가자들

진행되었다.

둘째 날 첫 강의는 대전성모병원 여경호 간호사의 '저혈당관리' 및 '건강한 발 관리법'에 관한 강의가 펼쳐졌다. 여 간호사는 저혈당 시 대처하는 4단계 순서를 제시했다. 그는 "저혈당 증상을 느끼면 무조건 당질을 섭취할 것이 아니라 우선 혈당을 측정한 후 70mg/dl 이하로 떨어졌을 경우에 15g의 당질을 섭취해야 한다."며 "이 때 당질은 주스 반 컵이나 요구르트 한 병에 해당되는 양이며 섭취 후 약 15분간의 휴식 후 다시 혈당측정을 해야 한다."고 설명했다.

이어서 건강한 발 관리법에 관한 강의에서는 뉴로체크를 이용하여 당뇨병성 신경병증이 있는지를 확인했다. 각자 발바닥에 뉴로체크 패드를 붙인 후 색깔의 변화를 살폈는데, 대부분의 참가자가 분홍색을 바뀌었지만 몇몇 조원들은 바뀌지 않고 파란색을 유지하거나 부분적으로 바뀌었다. 패드의 색깔이 변하면 정상이고 변화지 않거나 부분적으로 바뀌면 비정상이다. 이어서 발 크림을 이용해 혈액순환에 좋은 발마사지를 각자 해보는 시간을 가졌다. 캠프에서는 이론적인 교육으로 그치는 것이 아니라 일상생활에서 참가자들이 직접 실천하고 관리할 수 있게끔 돕고 있다.

**'새로운 치료법'에 대해 알아본 당뇨발 강의**  
계속해서 2시부터 3시까지 고대 구로병원 성형외과 한승규 교수의 당뇨발에 관한 주제로 강의를 진행되었다. 한 교수는 "많은 당뇨병환자가 발 절단의 위기에 놓여 있으며, 실제 절단하는 환자가 적지 않다"며 "절단하지 않고 충분히 치료가 가능한 케이스도 많다"고 당뇨발의 치료법에 대해 중점적으로 설명했다.

한승규 교수는 "당뇨발은 일반 상처와는 달리 치료가 쉽지 않다. 혈액순환장애, 독특한 세균



고대 구로병원 성형외과 한승규 교수가 당뇨발 강의를 하고 있다



감염, 신발에 의한 압력손상, 피부기능의 저하 등 여러 가지 문제가 복합적으로 영향을 끼쳐서 발생하므로 정확한 원인을 파악해 그에 걸맞은 치료가 이뤄져야 한다. 특히 당뇨로 인해 전신상태가 나빠지면 상처가 잘 낫지 않는다. 보통 상처가 생기면 피부세포가 새살을 돋도록 해 상처를 치유하지만 당뇨환자는 피부세포의 기능이 떨어져 있어 상처가 잘 아물지 않는다. 이 때 쓸 수 있는 효과적인 치료방법이 바로 세포치료이다. 건강한 세포를 뽑아서 상처부위에 이식하면 상처가 잘 아문다. 방법도 간단하다. 상처부위에 세포를 뿌려만 주면 절단하지 않고도 치료할 수 있다.” 고 희망적인 치료법을 소개하였다.

캠퍼들은 강의 중 소개된 끔찍한 여러 장의 당뇨발 사진을 보면서 당뇨관리를 못 했을 때 일어나는 일에 대해 새삼 깨달으며 발 관리의 중요성을 한 번 더 느꼈다.

### 나의 식사계획을 위한 영양교육



국립의료원 권영우 영양사의 강의 모습

알찬 교육프로그램으로 줄을 잇던 둘째 날 3시부터 4시까지는 국립의료원 권영우 영양사의 ‘식사계획을 위한 영양교육’이 실시됐다.

권 영양사는 “혈당조절과 건강을 유지하기 위해서는 알맞은 체중인 표준체중을 유지해야 한다”고 재차 강조했다. 이날 참가인들은 직접 계산기를 이용하여 자신의 표준체중을 구해보고 비만도 평가 및 하루필요열량, 처방 열량별 각 식품군의 교환단위에 관해 알아보았다. 평소 자신이 얼마나 먹어야 할지를 몰랐던 참가자들은 한층 식사요법에 대해 자신감을 키웠다.

1단계 : 표준체중 구하기	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체질량지수(BMI)를 이용한 방법</li> <li>- 남자 : 표준체중(kg)=키(m)×키(m)×22</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 여자 : 표준체중(kg)=키(m)×키(m)×21</li> </ul>
2단계 : 비만도 평가하기	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체질량지수(BMI)를 이용(BMI=현재체중(kg)/키(m)<sup>2</sup>)</li> <li>- 정상체중 : 18.5-22.9</li> <li>- 과체중 : 23.0-24.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1단계 비만 : 25.0-29.9</li> <li>- 2단계 비만 : 30 이상</li> <li>(아시아 태평양 비만지침)</li> </ul>

### 혈관합병증 교육

지루할 새도 없이 4시부터 5시까지는 충북대 병원 내분비내과 궁성수 교수의 ‘당뇨병과 심혈관질

환'에 관한 주제로 강의가 이어졌다.

궁 교수는 “당뇨병이 있으면 혈관에 콜레스테롤이 쌓여 좁아지거나 막히는 동맥경화가 잘 생긴다. 동맥경화증은 중풍, 심근경색증, 협심증, 말초동맥질환 등 심혈관계 질환을 일으키는 원인이며 혈관이 터지거나 막히면 사망하거나 사망하지 않더라도 혼자서 생활할 수 없게 된다. 문제는 서서히 좁아지기 때문에 사전에 이상증상이 없고 70% 이상 막혀야 증상이 오는데, 이마저도 운동을 하지 않고 움직이지 않으면 증상을 느낄 수 없다. 피가 막힌 부분이 터져서 출혈이 생기면 혈액이 통과하지 못해 몸이 제 기능을 할 수 없게 돼 조직이 썩게 된다. 그래서 멀쩡하던 사람이 하루아침에 죽는 일이 다반사다. 발생하면 치명적인 결과를 초래할 수 있기 때문에 예방하기 위해 노력해야한다”라고 말했다.



충북대병원 내분비내과 궁성수 교수의 강의 모습

### 〈심혈관 합병증 예방법〉

- 우선 혈당관리를 해야 한다. 충분한 당뇨병에 대한 교육과 담당의사와 상의 하여 목표치를 유지하도록 노력해야 한다. 당화혈색소 7% 미만으로 조절한다.
- 혈압을 130/80mmHg 미만으로 유지한다.
- 지질이상인 동반된 경우는 총콜레스테롤 200mg/dL 미만, 저밀도지단백 콜레스테롤(LDL-C) 100mg/dL 미만, 고밀도지단백 콜레스테롤(HDL-C) 60mg/dL 미만, 중성지방 150mg/dL 미만으로 유지한다.
- 금연 및 금주한다.
- 비만한 경우 체중을 감량한다.
- 규칙적인 운동을 한다. 운동은 혈관을 튼튼하게 한다.
- 콜레스테롤과 동물성 지방의 섭취를 자제한다.
- 필요시 아스피린을 복용한다.

### 즐거운 레크리에이션 시간

열심히 공부해 조금은 지쳤을 참가자들을 위해 마지막 시간은 즐거운 오락시간. 당뇨합병증으로 시력을 잃은 개그맨 김민 씨와 밴드 늘푸른샘의 공연이 열렸다.

70·80년대 인기팝송과 대중가요로 흥을 돋아 참가자들의 표정에는 공연 내내 웃음꽃이 피어났다. 글 / 김민경 기자



늘푸른샘의 공연 모습

# 캠프 셋째날 당뇨관리는 힘든것? No! 당뇨관리는 즐거운 것!

당뇨캠프의 프로그램이 절정에 달하는 셋째날은 교육과 오락프로그램으로 일정이 꽉 차있다. 대부분의 참가자들은 이제 어느 정도 단체생활에 적응도 했고, 혈당도 조금씩 조절되면서 당뇨캠프의 재미를 쏠쏠하게 보고 있는 눈치다. 그 현장을 스케치 해본다.



## 게임으로 식품교환단위 익히-영양팀 교육

당뇨병환자와 그 가족 중에서 '식품교환표'에 대해 모르는 사람이 있을까?






식품교환표는 우리가 일상생활에서 섭취하고 있는 각 식품들을 영양소 구성이 비슷한 것끼리 6가



참가자들은 식품을 통해서 눈대중을 익히는 교육을 받았다

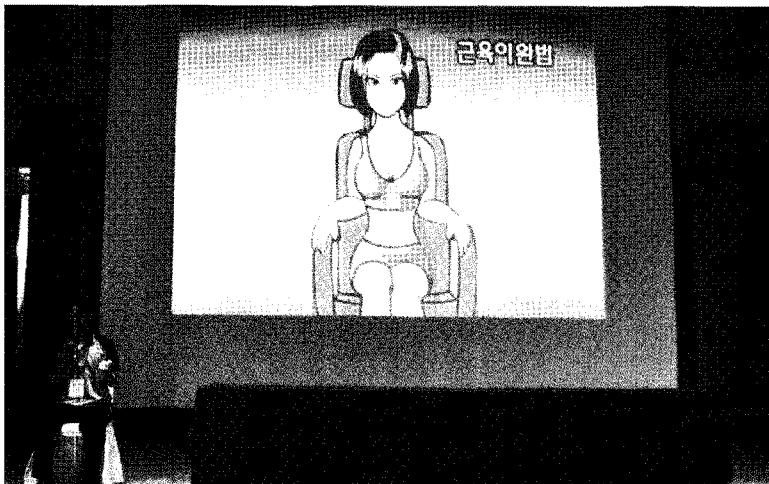
지 식품군으로 나누어 묶은 표로서, 어떤 음식을 어느 정도 먹어야 하는 지를 알려준다. 6가지 식품군에는 곡류군·어육류군·우유군·채소군·과일군·지방군 이 포함되어 있으며, 식품교환표를 보면 각 식품군 별로 같은 열량을 내는 식품의 양을 나타내고 있어서 당뇨병환자들이 식품의 종류에 구애받지 않고 균형된 식사를 할 수 있도록 도와준다.

식품교환표를 잘 활용하기 위해서는 같은 열량(같은 단위)을 내는 각 식품군별 식품들의 양을 알아야 하는데, 그 양을 눈대중으로 익히는 것이 좋다. 그래서 영양팀은 참가자들이 직접 식품을 가지고 눈대중을 알아맞히는 게임을 마련했다. 이번 게임에서는 혈당에 직접적인 영향을 주는 곡류군, 과일군, 유제품의 눈대중을 확실히 아는 것이 목표이다. 영양사의 문제 제시 하에 참가자들이 맞춘 눈대중 양은 다음과 같다.

① 감자 1단위, 140g 	② 쌀밥 2단위, 140g 
③ 밥 1공기와 단위가 같은 과자의 눈대중 맞히기 ⇒ 밥 1공기: 3단위 = 과자 3단위, 60g 	④ 바나나 1단위, 50g 
⑤ 바나나 1단위, 50g과 같은 열량을 내는 토마토 양의 눈대중 	

### 스트레스도 관리해야 할 요소! -사회복지팀 교육

경희의료원의 임성철 의료사회복지사는 이론과 실습으로 스트레스를 관리하는 방법을 교육했다. 임성철 사회복지사는 “개인의 질병이나, 가족의 건강변화, 습관의 변화가 상당한 정도의 스트레스를 일으킨다” 며 “당뇨로 인한 스트레스도 무시할 수 없다”고 스트레스를 관리하는 것이 중요함을 강조했다. 낮은 스트레스가 계속되면 환자는 음주를 하게 되고, 운동량을 줄이게 되며, 혈당 측정



'점진적 근육이완법' 과 '호흡법'을 체험하며 스트레스를 관리하는 방법을 익히는 모습

하는 것을 잊거나 식사조절에도 신경 쓰지 않게 된다. 나아가 스트레스가 높은 수준으로 올라가면 스트레스 호르몬은 혈당에 직접적으로 영향을 미쳐 혈당을 올리며, 결국에는 당뇨관리를 포기하는 지경으로 까지 악화될 수 있다는 것이 그의 설명이다.

이때 스트레스를 그냥 참거나 짜증을 내고, 술과 담배, 약물로 해결하는 것은 금물이다. 대신에 근육을 이완시키거나, 명상, 운동을 하고, 의식적으로 긍정적으로 생각하며, 다른 이들과 의사소통을 하면서 스트레스를 푸는 것이 좋다. 참가자들은 '점진적 근육 이완법'과 '호흡법'을 체험하면서 스트레스를 관리하는 방법을 익혔는데, 참가자 임숙자씨는 "정말 마음이 편안해지면서 혈당이 내려가는 것 같아요. 평소 교회에 갔다가 기도를 하고 천천히 걸으면 마음이 편해지는데, 그때 혈당을 재면 정말 혈당이 내려가 있거든요. 이제 정신적인 평화가 혈당관리에도 좋음을 확실히 알았으니 집에 가면 규칙적으로 실천 해야겠어요"라고 다짐도 했다.

### 신경합병증 원인을 확실히 밝혀서 치료해야-의료팀 교육

당뇨병은 신경에 까지 영향을 주는 것이 맞다. 전북대학교병원 내분비내과 박태선 교수는 "뇌신경 마비 뿐만 아니라 위장관질환, 심혈관질환, 비뇨생식기계 장애, 발한(땀을 냄) 장애, 저혈당 불감 지증 등이 모두 당뇨병과 관계된 신경병증이다"고 말했다. 당뇨병성 신경병증에는 당화혈색소 8% 이상의 지속적인 고혈당과, 고혈압, 고콜레스테롤, 길어지는 당뇨병 유병기간 등이 위험인자로 작용한다.

그런데 박 교수는 "신경은 우리 몸 어디에든 연결되어 있기 때문에 반드시 당뇨로 신경병증이 생기는 것은 아니다"라며, "당뇨가 있어도 발이 저릴 수 있고, 허리 디스크가 있어도 발이 저릴 수 있으므로 증상이 의심될 때에는 정형외과나 신경과에 가서 그것이 당뇨와 관계가 있는지를 확인한 후 원인에 맞는 적절한 치료를 하는 것이 좋다"고 조언했다.

이에 덧붙여 그는 "당뇨에 관한 잘못된 정보를 무조건적으로 받아들이지 말고, 바른 경로로 배워서 실천하는 것이 중요하다"고 당부했고, "당

뇨가 없는 사람들은 당을 조절하는 것이 얼마나 힘든지 알지 못하기 때문에 경험들을 나누면서 다른 이들로 인한 유혹에서 이겨내 당 조절을 철저히 하라"는 충고도 잊지 않았다.

골든 벨 퀴즈 풀며, 아리송한 지식들 해결  
우리 주변에는 당뇨에 관한 정보들이 많기 때문에 쉽게 알 수 있다. 하지만 얻기 쉬운 만큼 잘못된 자료도 적지 않아 혼란을 겪을 때가 있다. 이번 당뇨캠프에서도 의료진들이 준비한




골든 벨 퀴즈를 풀고있는 참가자들

골든 벨 퀴즈를 풀면서 많은 참가자들은 손뼉을 치며 놀라워했다.  
그 퀴즈들을 같이 풀어보자.

문 제	답
당뇨병은 혈당조절 호르몬인 인슐린의 이상으로 생긴다?	○
같은 양의 식사를 한꺼번에 먹는 것 보다 여러 번 나눠 먹는 것이 좋다?	○
당뇨인은 독감예방 접종을 하는 것이 좋다?	○
잡곡밥은 쌀밥 보다 칼로리가 적어서 많아 먹어도 좋다?	X
식후 2시간 혈당은 밥을 첫 손가락을 뚫 때부터 계산한다?	○
키가 큰 사람이 몸무게가 많이 나가는 사람 보다 더 많이 먹어야 한다?	○
단 것을 많이 먹으면 당뇨병이 생긴다?	X
돼지감자는 혈당을 올리지 않으므로 채소처럼 많이 먹어도 된다?	X
당뇨인의 신장 기능 저하로 우리 몸에 꼭 필요한 이것이 소변으로 빠져 나간다. 이것은?	단백질
탄수화물 · 단백질 · 지방 중 열량을 가장 많이 내는 것은?	지방
지방은 다른 영양소 보다 많은 열량을 내므로 다이어트 시에는 먹으면 안 된다?	X
당뇨인은 발에 땀이 나지 않아 발가락 사이사이에 보습크림을 많이 발라야 한다?	X
채소는 혈당을 많이 올리지 않으므로 김치찌개, 볶음 등으로 먹으면 좋다?	X
다음 중 콜레스테롤이 많이 들어있는 것이 아닌 것은? ① 오징어 ② 알탕 ③ 굴 ④ 계란흰자	④
당뇨인의 혈압 조절 목표는?	130/80mmHg 이하

### 즐기면서 운동해-명랑 운동회

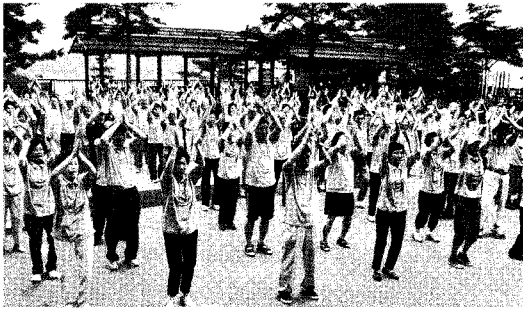
계속된 강의가 끝나고 당뇨병관리에서 빠질 수 없는 운동을 겸한 '명랑운동회'로 참가자들의 지루함을 달랬다. 조별로 여러 가지 게임을 하고 열띤 응원도 펼쳐졌는데, 마치 학창시절로 돌아간 기분으로 모두 적극적으로 임했다. 격한 운동보다는 재미 위주의 게임으로 캠프의 흥미를 돋우고, 몸과 마음의 짐을 풀기위한 시간이다. 그래서 인지 얼굴엔 웃음이 한 가득이다. 



글 / 광정은 기자

캠프의 흥미를 돋우는 명랑운동회

# 캠프 넷째 날 보다 나은 삶을 위하여 한 걸음 나아가다



캠프생활에 이제 익숙해지려고 하건만 어느 덧 내일이면 집으로 돌아가야 할 시간이다. 넷째 날 아침도 여느 아침과 다르지 않게 혈당 측정을 한 후 체조로 하루를 시작하였다. 참가자들의 얼굴에 조금은 피곤한 기색이 역력해 보이지만 마지막까지 하나라도 더 배우려는 적극적인 모습이다.



## '당뇨협회' 를 소개합니다!

이 날의 첫 시간으로 (사)한국당뇨협회 김태명 총무 이사의 협회 및 당뇨환우들의 산행모임인 한마음 산악회를 소개하는 시간을 가졌다.



김태명 총무이사는 "(사)한국당뇨협회에서는 성인당뇨캠프 외 당뇨병 예방과 치료 공개강좌, 당뇨극복 국토대장정, 당뇨걷기대회, 무료 혈당측정 행사 등 당뇨교육 및 당뇨병 홍보 행사를 매년마다 정기적으로 주최하고 있다. 또한 매달 월간당뇨와 당뇨소식지를 발행하고 있으며, 둘째 주 수요일마다 산행을 실시하고 있다."고 많은 당뇨병 환자들의 참여를 유도했다.



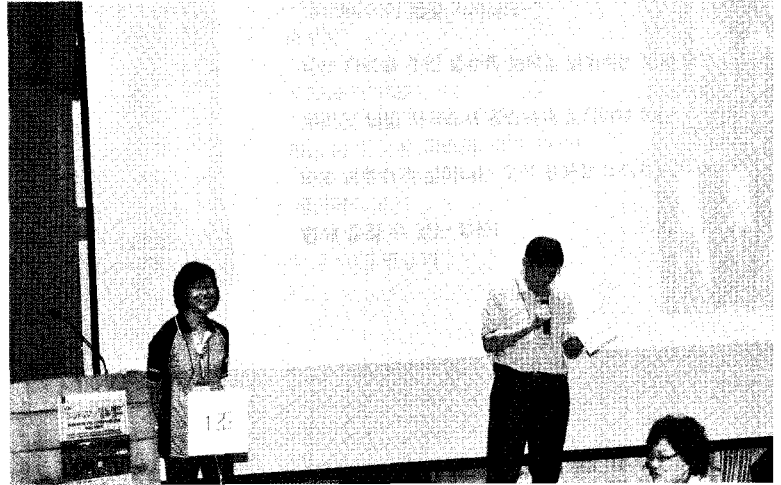
## 치매 예방할 수 있어요 '치매예방' 교육

두 번째 시간에는 서울백병원 홍명희 간호사의 치매에 관한 강의가 열렸다.

치매는 제 3형 당뇨병이라 불릴 정도로 당뇨병과 밀접한 관련이 있어 참가자 전원은 집중해서 강의를 경청하였다. 홍 간호사는 조별로

한 사람씩 지목해 단어 외우기, 조원 이름 외우기 등 기억력을 테스트하는 시간을 가졌다. 모두들 잊어버리지 않기 위해 열심히 암기하며 긴장을 끝까지 놓지 않은 모습이었다.

홍명희 간호사는 “건망증을 치매초기로 오해하는 사람이 많다”며 치매와 건망증의 차이에 대해 설명했다. 이어 “당뇨병과 관련된 치매는 혈관성 치매로서 전체 치매의 20~30%를 차지하며, 뇌졸중이나 뇌출혈 등 뇌혈관질환에 의해 발생한다”며 치매의 종류, 증상, 예방법에 대해 소개했다.



서울백병원 홍명희 간호사와 참가자의 모습

### 〈치매와 건망증의 차이〉

	차이점
치매	<ul style="list-style-type: none"> <li>경험한 일의 전부를 잊는다.</li> <li>잊은 내용을 시간이 지난 후 기억해 낼 수 없다.</li> <li>말이나 글로 된 지시를 따라서 할 수 없게 된다.</li> <li>메모를 할 수 없게 된다.</li> <li>자신을 돌볼 능력이 없어진다.</li> </ul>
건망증	<ul style="list-style-type: none"> <li>경험한 일의 일부를 잊는다.</li> <li>잊은 내용을 시간이 지난 후 기억해 낼 수 있다.</li> <li>말이나 글로 된 지시를 따라할 수 있다.</li> <li>보통의 경우 메모를 할 수 있다.</li> <li>자신을 스스로 돌볼 수 있다.</li> </ul>

### 청풍호 산책으로 마음의 여유를

점심식사를 마친 참가자들은 소화도 시키고 혈당 조절을 위한 운동도 할 겸 청풍호 주변을 산책했다.

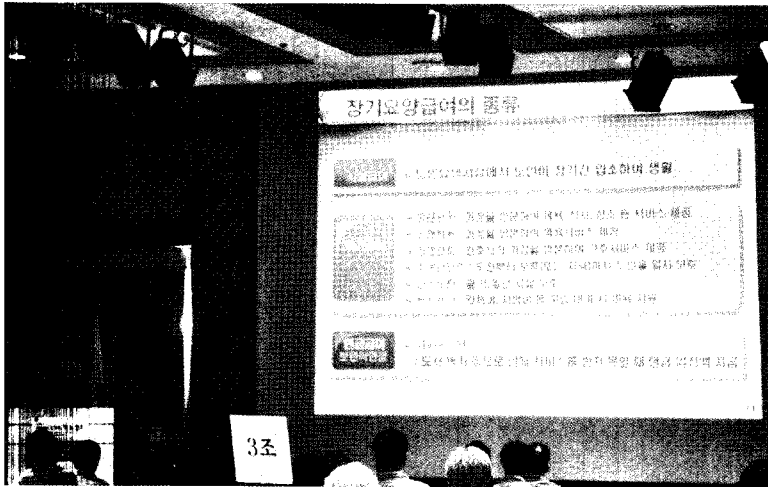
전날까지 계속 내리던 비가 그쳐 유난히 날씨가 맑고 화창해서 참가자들의 걸음이 절로 가벼웠다. 청풍호의 아름다운 경관을 바라보며 발걸음을 옮기니 혈당걱정도 어느새 날아가는 것만 같아 참가자들의 표정이 밝아진다.



참가자들이 청풍호 주변을 걷고 있다



참가자 박 철 씨는 “캠프장 안에만 있어서 조금 답답했는데, 이렇게 산책을 나와 구경도 하고 좋다. 캠프 프로그램이 다양해서 참 잘 짜여진 것 같다” 고 만족스러워 했다.



강의중인 보건복지부 강인준 사무관의 모습

미래에 대비한 ‘노인장기요양’ 보험 교육 당노캠프는 질병의 예방 및 관리에 대한 직접적인 교육 뿐 아니라 그와 관련된 간접적인 정보도 제공하기위해 노력하고 있다.

다음으로 진행된 보건복지부 노인장기요양 보험제도에 관한 강의가 바로 그러하다.

강의는 보건복지부 소속 강인준 사무관이 맡았다.

강 사무관은 “노인장기요양 보험제도는 급속하게 진행되는 고령화에 대비해, 공적노인요양 보장체계를 확립하여 국민의 노후불안 해소 및

노인가정의 부담경감을 도모하기 위해 추진하게 된 제도이다. 대상자는 65세 이상 노인 및 치매·중풍 등 노인성질환을 가진 65세 미만 국민이면 신청할 수 있으며, 일상생활에서 거동이 불편하여 장기요양 1~3등급으로 판정받은 사람이면 혜택을 받을 수 있다.” 고 소개했다.

### <1~3등급>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>요양 1등급</b> : 일상생활에서 전적으로 다른 사람의 도움이 필요. 종일 침대에서 누워 지내며, 식사 등을 혼자 할 수 없는 사람.</li> <li>• <b>요양 2등급</b> : 일상생활에서 상당부분 다른 사람의 도움 필요. 혼자 앉을 수 있고 방 안에서 이동할 수 있는 사람.</li> <li>• <b>요양 3등급</b> : 일상생활에서 부분적으로 다른 사람의 도움 필요. 힘겹게 실내 이동, 타인 도움 없이 외출이 어려운 상태</li> </ul>
--

#### ❖ 장기요양급여의 종류

- 재가급여-방문요양, 방문간호, 방문목욕, 주야간보호, 단기보호, 복지용구 등 6종
- 시설급여-노인요양시설 입소
- 현금급여(가족요양비)-도서 벽지 등으로 인해 서비스를 받지 못할 때 현금 일정액 지급.

#### ❖ 장기요양급여 이용절차

- ① 장기요양인정 신청(의사소견서 첨부) 및 방문조사(국민건강보험공단)

- ② 등급판정(시군구단위 장기요양 등급판정위원회)
- ③ 장기요양인정서, 표준장기요양 이용계획서 통지
- ④ 장기요양급여 이용(이용계약 및 급여제공)

**문제풀이로 알아본 '영양' 교육**

강남성심병원의 이영란 영양사의 영양강의가 시작됐다. 문제풀이를 통해 식사요법에 대한 궁금증을 풀어가는 방식으로 이루어졌다.

참가자들은 키와 몸무게, 활동량에 따른 필요 열량을 구해본 뒤 하루에 얼마나 먹어야 적당한지를 알 수 있었다. 이어서 혈당을 가장 많이 올리는 식품을 알아맞히는 문제로 헛갈려 하는 모습들이 역력했는데, 식품에 들어있는 당질의 양에 따라 혈당이 상승하는 것을 배울 수 있었다. 이 영양사는 그래프를 통해 단백질과 지방에 비해 탄수화물이 가장 혈당을 많이 올리는 식품이라 설명했으며, 탄수화물의 종류보다는 양이 많을수록 혈당을 상승시킨다고 강조했다. 그 밖에 저혈당 간식으로 적합하지 않은 식품, 3대 원칙을 따른 식사요법, 혈당지수란 무엇이며 혈당조절에 도움이 되는 식품 등을 나열하였다.



강남성심병원 이영란 영양사가 설명하고 있다

<b>문제1. 다음 중 가장 많은 열량을 먹어야 되는 사람은?</b>
① 남자 54세, 키 180cm, 몸무게 75kg, 교장선생님 ② 여자 35세, 키 160cm, 몸무게 82kg, 가정주부 ③ 남자 47세, 키 170cm, 몸무게 63kg, 건설현장근무
<b>문제2. 다음 중 혈당을 가장 많이 올리는 식품은?</b>
① 딸기 150g 과일군 1단위(50kcal)=탄수화물 12g 함유 ② 봉지커피 1개 한 봉지 12g(55kcal)=탄수화물 9g 함유 ③ 고구마 1/2개 곡류군 1단위(100kcal)탄수화물 23g 함유
<b>문제3. 저혈당 간식으로 적합하지 않은 식품은?</b>
① 초콜릿 1/2개 ② 요구르트 1봉 ③ 매실액기스 5숟가락



2조원들이 스트레칭하고 있다

일어나 모두들 스텝의 동작에 맞춰 몸을 움직인다. 스트레칭 동작을 취하고 나서 한 걸 유연해지는 느낌이다.

### 스트레칭으로 피로를 풀어 보자구요!

강의를 듣는 동안 찌뿌듯해진 몸을 풀고 효과적인 스트레칭을 배우기 위해 본격적으로 몸을 풀어보는 시간을 가졌다. 스트레칭만 잘해도 운동의 절반은 성공했다는 말처럼 운동을 하는데 있어 반드시 필요한 것이 스트레칭이다.

스트레칭을 운동 전후로 실시하면 운동으로 인한 부상을 예방할 수 있으며 관절의 유연성을 높이는 것과 더불어 혈액순환을 원활하게 해주고 스트레스 해소에도 효과적이다. 자리에서

### 의료진에게 자신있게 물어보자 '묻고 답하는 Q&A 시간'

당뇨병을 관리하면서 궁금했던 사항들을 묻고 답하는 자리를 마련했다. 평소 궁금한 것이 있어도 짧은 진료시간 때문에 환자입장에서는 속 시원히 털어놓을 수 없어 답답한 노릇이다.

의료분과는 순천향대 부천병원 내분비내과 강성구 박사가 맡았고, 간호분과는 서울백병원의 홍명희 간호사, 영양분과는 강남성심병원의 이영란 영양사가 궁금증을 해소시켜줬다. 평상 시 어렵게만 느껴지던 의료진과 한 층 더 가까워지는 시간이었다.

글 / 김민경 기자



질문하고 있는 참가자



강성구 교수가 질문에 답변하고 있다

# 캠프 마지막 날 이제는 나도 모범당뇨인

## 문화답사로 아쉬움 달래

마지막 날은 특별한 일정이 없는데도 불구하고 참가자 전원은 평소와 다를 것 없이 일찍부터 나와서 아침운동으로 하루를 시작했다. 캠프 참가자들은 아침식사를 마치고 '청풍문화재단지'로 간단히 산책을 즐겼다. 전날 비가 온 탓에 캠프파이어는 즐기지 못했지만 이날의 맑은 날씨는 청풍의 수려한 자연경관을 만끽하는 즐거움을 더해줬다. '청풍문화재단지'는 충주댐 건설로 청풍면 후산리, 황석리, 수산면 지곡리에 있던 마을이 문화재와 함께 수몰될 위기에 있을 때 충청북도에서 수몰 지역의 문화재를 원형 그대로 복원해 단지를 조성한 곳이다. 그곳에서 캠퍼들은 서로 사진을 찍으며 아쉬운 얼굴들을 사진기에 담느라 재미있는 시간을 보냈다.

## 내년에도 또 만나요!

이제 캠프의 모든 일정을 끝내고 퇴소식으로 마무리를 했다. 이벤트팀에서 준비한 그동안의 활동을 보여주는 동영상 보면서 즐겁고 유쾌했던 시간들을 회상하며 캠프에서의 추억을 정리했다. 함께한 당뇨친구들과 인사를 하며 캠프에서 배운 대로 실천해서 혈당을 잡고 내년에도 다시 만나 서로의 당뇨관리를 검사하기로 약속하기도 했다. 아무쪼록 늘 배움이 부족하다 여겼던 당뇨인에게 보다 유익한 시간이었길 바라며, 내년에도 열리게 될 14회 당뇨캠프를 기약하면서 이제껏 배운 지식과 즐거운 방법들을 꼭 실천하여 건강한 삶을 영위하길 바란다. ✎

글 / 광정은 기자



캠프 마지막날의 아쉬움을 달래기 위해 문화답사 시간을 가졌다