



의미 있는 참여

시카고 외곽에 있는 렌 돔프케 씨의 집에서 자동차로 12분 거리에 위치한 병원까지 가는 것은 매우 손쉬운 일입니다. 하지만 병원을 향했던 첫 발걸음은 돔프케 씨에게 결코 쉽지 않은 선택이었습니다. 그 짧은 길을 오간다는 것이 건강에 좋지 않은 습관을 인지하고 바꾼다는 뜻이자, 쉽게 끝나지 않을 여정을 시작한다는 의미이기 때문입니다.

돔프케 씨에게는 제2형 당뇨병이 진행되고 있었습니다. 일년 동안 매주 엘름허스트 병원을 다니기 전의 일입니다. 바꾸려는 노력을 하지 않았다면, 돔프케 씨는 전 세계 당뇨병 환자 4억 명 안에 포함되었을 것입니다.

1-J 지구 라이온들은 에드워드-엘름허스트 헬스 (EEH)와 협력관계를 체결하고 LCIF 교부금 US\$95,000을 지원받아 당뇨병 예방 및 생활습관 조정 프로그램을 개발했습니다. 놀라운 팀워크가 만든 짜임새 있는 프로그램 덕분에 돔프케 씨는 새로운 삶을 선물받았습니다.



렌, 개인 트레이너, 아내, 프로그램 코치.

예방 가능한 질병



미국 플로리다에서 당뇨병 검진 행사를 통해 지역사회에 봉사를 펼치는 라이온들

제2형 당뇨병은 신체에서 인슐린을 적절히 사용하지 못하는 질병입니다. 당뇨병은 피부 질환, 안구 질환, 신경 손상 같은 심각한 합병증을 유발할 수 있으며, 관리를 하지 않고 방치하면 조기 사망으로 이어질 수 있습니다.

세계보건기구 (WHO)에 따르면, 당뇨병 환자의 수는 1980년 1억800만명에서 2014년 4억2,200만명으로 늘어났으며, 현재도 계속 증가하고 있습니다.

다행인 점은 식이 요법과 생활습관 변화로 제2형 당뇨병을 예방할 수 있다는 것입니다. 라이온들은 바로 이 부분에 주목합니다.

LCIF 당뇨병 교부금은 라이온들에게 최대 US\$250,000까지 지급됩니다. 일반적으로 당뇨병 예방, 교육, 취약 계층의 치료 접근성 향상을 위한 사업을 지원하며, 시력우선 프로그램을 통해 당뇨성 망막증 프로그램도 지원합니다. 라이온스 지구의 대규모 인도주의 사업 개발 및 시행을 지원하는 교부금에 대한 자세한 내용은 lCIF.org/Grants에서 확인하실 수 있습니다.

부름에 응답하는 라이온들

렌 돔프케 씨에게 새로운 삶을 선사한 건강을 위한 새로운 시작 (Jumpstart Your Health) 프로그램은 당뇨병 발병 위험이 있는 저소득층 성인에게 교육과 자원을 제공하는데 중점을 둡니다.

이 프로그램의 성공 뒤에는 US\$95,000의 LCIF 교부금과 EEH 보건 전문가의 협조를 받아 활발한 활동을 펼친 지역의 라이온들이 있었습니다. 사업에 참여한 1-J 지구의 모든 라이온들은 당뇨병 예방 홍보, 설명회 개최, 프로그램 참가자들과의 교류, 기금모금 행사 개최 등 지역사회 홍보대사의 역할을 맡았습니다. 이 분야는 라이온들에게 가장 자신있는 봉사 분야입니다!

패티 워든 라이온은 건강을 위한 새로운 시작 (Jumpstart Your Health) 프로그램에 필요한 기금 모금을 위해 클럽회원들의 곁에서 최선의 노력을 다했습니다. “A1C 검사를 받고 당뇨병 전증이라는 이야기를 들었을 때 정말 놀랐습니다. 프로그램에 참여하면서 저는 더 많이 걷고, 물을 더 많이 마시고, 더욱 신선한 음식을 먹고 있습니다. 기분도 훨씬 좋아졌고 건강을 위한 올바른 선택을 할 수 있게 되었습니다. 클럽의 지원이 없었더라면 이 교육의 혜택을 받지 못했을 것입니다. 우리는 지역사회에 이 프로그램을 보급하기 위해 열심히 노력해 왔습니다. 제가 라이온이라는 것이 무척 자랑스럽습니다!” 패티 라이온은 말합니다.



철저한 계획

건강을 위한 새로운 시작 (Jumpstart Your Health) 프로그램의 목표는 간단합니다: 제2형 당뇨병 전증 또는 고위험군의 당뇨병을 예방하거나 진행을 지연시키는 것입니다. 네 가지 하위 목표가 있습니다:

1

미국 질병통제예방센터 (CDC)에서 만든 교육과정을 사용해 참가자들에게 당뇨병 전증, 당뇨병, 질병의 진행과 예방에 대해 **교육합니다.**

2

식이 요법, 신체 활동, 체중 관리와 관련해 지속 가능한 행동의 변화를 **지원합니다.**

3

참가자들에게 스트레스를 관리하고 변화의 동기를 유지할 전략을 **가르칩니다.**

4

혈당을 줄이고, 체중 감량을 관리 및 유지하며, 당뇨병 합병증을 최소화하기 위한 장기적인 맞춤형 생활습관 개선 계획을 **개발합니다.**

감동적인 성과



의사와 진솔한 이야기를 나누고 예기치 않은 무릎 수술을 받은 뒤, 돔프케 씨 (61세)는 용기를 내어 삶에 변화를 가져다 줄 곳에 전화를 걸었습니다. 돔프케 씨는 생활방식을 바꿔서 건강한 삶을 살기로 마음 먹었습니다. 영원히 말입니다.

과거에 혼자서 체중을 줄이고자 노력했지만 안타깝게도 성공하지 못했습니다. 건강을 위한 새로운 시작 (Jumpstart Your Health) 프로그램은 생명줄과도 같았습니다. “영양, 운동, 도움이 골고루 균형을 이루어 마침내 모든 것이 적합하게 되었습니다. 이 프로그램은 단순한 식이 요법이 아니라, 생활방식의 변화입니다. 좋은 방향으로 바뀌가는데 필요한 것들을 얻을 수 있습니다. 수업도 재미있는 데다가 자료도 이해하기 쉽고, 목표가 현실적이고, 강사도 친절하고 유능하며, 어느 누구도 참가자들을 비난하지 않았습니다.” 돔프케 씨는 말합니다.

일년 동안 진행된 프로그램에 참여하고 나서 돔프케 씨는 36kg을 감량한 더욱 튼튼하고 건강한 모습으로 변모했습니다. 무엇보다도 라이온들의 도움과 LCIF 교부금 지원을 통해 당뇨병 발병 위험이 사라졌습니다.

“ 라이온 여러분, 정말 감사합니다! 여러분이 매일 매일 지역사회에서 펼치는 봉사가 얼마나 큰 도움이 되는지를 모든 사람들이 알았으면 좋겠습니다. ”
- 렌 돔프케, 당뇨병 교부금 수혜자, 미국

주요 성과

제2형 당뇨병 발병 위험이 있는 사람들에게 발병을 피하고 전반적인 건강과 삶의 질 향상을 위해 건강을 위한 새로운 시작 (Jumpstart Your Health) 프로그램 등록을 권장합니다. 불과 일년만에 211명이 검진을 받았습니다. 이중 8%는 당뇨병 환자였으나 본인의 병을 인지하지 못하고 있었습니다. 31%는 당뇨병 전증으로 확인되었습니다. 당뇨병 전증인 사람들 중 57%가 프로그램에 등록했습니다.

1-J지구 라이온들과 LCIF의 공동 지원을 받는 건강을 위한 새로운 시작 (Jumpstart Your Health) 프로그램은 “미국 질병통제예방센터 (CDC)의 모든 수상 기준을 충족시킨 양질의 프로그램을 효과적으로 시행”한 공적으로 두 차례 표창을 받음으로써, 중추적인 당뇨병 예방 프로그램으로 자리잡았습니다. 사실, 교육과정은 일리노이 주에 위치한 병원 한 곳에서만 제공됩니다. 돔프케 씨에게는 다행스럽게도 에드워드-엘름허스트 병원이 불과 몇 마일 거리에 있었습니다.



전 세계 라이온들은 당뇨병 봉사에 주력하고 있습니다. LCIF는 대규모 사업 또는 제휴 사업에 교부금을 지급해 최상의 성과를 거둘 수 있도록 거두고 있습니다. 각각의 사업은 매우 특별하고 현지 라이온들이 최대한의 성과를 거둘 수 있게끔 설계되었습니다.

US\$32,722

오스트리아에서 라이온스 당뇨병 캠프를 개최해 환자를 교육하고 청소년 봉사를 지원하는데 교부금 US\$32,722을 지원했습니다.

US\$84,912

루마니아 라이온들은 교부금 US\$84,912을 지원받아 청소년과 가족을 위한 당뇨병 캠프 및 지원단체를 설립해 많은 지역에서 교육과 레크리에이션 자료를 제공합니다.

US\$56,587

스리랑카 라이온들은 교부금 US\$56,587을 지원받아 지역 자원센터 다섯 곳을 새단장하고 장비를 설치했습니다. 당뇨병 검진을 실시하고 향후 2년 동안 6만 명에게 인식 증진 및 교육 자료를 제공할 것입니다.

힘을 모아 변화를 만들다



LCIF 당뇨병 교부금 프로그램은 지역사회에서 당뇨병 인식 증진, 예방, 관리 사업, 지역 당뇨병 단체와의 협력 사업을 재정적으로 지원합니다. 라이온들은 당뇨병 캠프의 강화와 확대, 당뇨병 종합검진 행사 지원, 당뇨병 치료를 위한 의료시설 개선, 의료진 교육 등 영향력 있는 프로그램에 대해 최대 US\$250,000 까지 교부금을 신청할 수 있습니다.

라이온들은 전 세계 당뇨병 환자들의 삶의 질 향상을 위해 노력합니다.

“ 이 프로그램은 라이온들이 지역사회에서 커다란 변화를 만들고 있다는 사실을 보여줍니다. LCIF에 협조하는 전 세계 라이온들의 온정 덕분에 우리는 삶을 바꿀 뿐만 아니라 생명을 구하는 일을 하게 되었습니다. 하지만 이것은 우리가 힘을 모아 이뤄낼 수 있는 일들의 시작에 불과합니다.
- 짐 워든 (Jim Worden) 라이온, 엘름허스트 라이온스클럽

”



CAMPAIGN | 100

LCIF • EMPOWERING SERVICESM

라이온들과 LCIF 덕분에 삶을 바꾼 한 사람의 이야기를 들려 드렸습니다. 하지만 우리가 펼치는 봉사의 영향력과 가능성을 엿볼 수 있는 작은 사례에 불과합니다. 이제 **여러분**이 당뇨병을 퇴치하고 변화를 만드는데 동참하실 차례입니다. 모든 기부금과 **여러분의 운정**으로 마련된 당뇨병 조기 진단 기회로 말미암아 지역 또는 지구 반대편에 있는 누군가가 오래도록 건강한 삶을 누릴 수 있습니다. 지금 바로 LCIF에 기부하셔서 지구촌의 수많은 이웃들에게 당뇨병의 조기 발견과 치료 기회를 선사해 주십시오.

기부하기!



Lions Clubs International
FOUNDATION

국제라이온스재단 (LCIF)
300 W. 22nd St. | Oak Brook, IL 60523-8842 USA
+1.630.571.5466 | lcif.org/BE100