

【P2-5】

당뇨병 환자의 운동요법 실천교육에 따른 혈당 및 혈압 변화

박유미, 안미정¹⁾, 조성희, 이난희*
 대구가톨릭대학교 식품영양학과, 대구의료원¹⁾

Changes in Blood Glucose and Pressure with the Exercise Therapy Education for Diabetic Patients

Park, Yu Mi, An, Mi Jung¹⁾, Cho, Sung Hee, Lee, Nan Hee*

Department of Food Science and Nutrition, Catholic University of Daegu, Department of Nutrition, Daegu Medical Center

본 연구는 경북 칠곡군 보건소에서 실시한 1일 체험당뇨교실 참가자 중 당뇨병 환자(15명)와 정상인(10명)을 대상으로 운동요법 실천교육에 따른 혈당 및 혈압 변화에 대해 알아보고자 하였다. 조사대상자는 운동요법을 실천하기 전 일반사항 및 신체계측, 혈당 및 혈압측정을 실시하였으며, 당뇨중식비폐를 이용한 한 끼 식사량을 영양사의 지도에 따라 섭취한 후 약 50여분의 운동요법을 실시하였다. 운동요법은 예비운동 10분, 본 운동 30분, 마무리운동 10분으로 나누어 체계적으로 실시하였으며, 영양사 4명, 훈련된 요원 2명이 함께 운동하면서 조사대상자의 혈당 및 혈압의 급격한 변화에 대해 세밀히 관찰하였다. 대상자의 평균연령은 당뇨군 63.3세, 정상군 65.3세였으며 당뇨군의 유병기간은 평균 11년이었다. 당뇨군은 '약물요법' 60%, 약물요법과 인슐린 요법 병행이 6.7%였으며 33.3%는 아무런 치료도 하지 않는 것으로 나타났다. BMI는 당뇨군이 정상군에 비해 유의하게 높았으며($P<0.05$), 운동 전 혈당도 당뇨군(163.4 ± 22.2)이 정상군(91.8 ± 4.8)에 비해 유의한 수준($P<0.01$)으로 높았다. 운동 전 수축기 혈압과 이완기 혈압은 당뇨군 134/84, 정상군 125/80으로 당뇨군이 정상군보다 높았으나 유의한 차이는 없었다. 평상시 운동습관으로는 당뇨군이 주6~7회 20%, 주4~5회 60%, 주 1~3회 20%로 정상군에 비해 운동 횟수가 높게 나타났다. 총 8항목의 운동요법 자가진단표를 이용하여 운동요법의 실천정도를 비교해 본 결과는 당뇨군이 정상군에 비해 유의하게 높았으나($P<0.01$), 운동방법으로 '준비운동, 본운동, 마무리운동에 이르는 체계적인 운동의 필요성에 대해 알고 있다'고 응답한 경우는 당뇨군 33.3%, 정상군 10.0%였다. 운동요법 실천 교육 후 혈당 및 혈압을 측정하여 교육 전과 비교해 본 결과, 정상군의 혈당 및 혈압은 교육 전·후 변화가 없었으나, 당뇨군의 혈당은 유의한 수준($P<0.05$)으로 낮아졌으며, 수축기 및 이완기 혈압도 교육 전에 비하여 유의하지는 않으나 교육 후 낮아졌다. 이와 같은 결과를 볼 때 당뇨병환자들이 당뇨병 관리를 위하여 운동요법의 중요성은 잘 알고 있으나 올바른 방법으로 자신에 적합한 운동방법을 체계적으로 실천하지는 않은 것으로 나타나 운동요법의 실천 교육이 필요할 것으로 사료된다.