



당뇨병의 운동요법

당뇨병 환자가 운동요법을 시행하려면 사전에 안전하게 운동계획을 시행할 수 있도록 교육을 받아야 한다.

당뇨병 환자에 있어서 운동 요법은 식사요법, 약물요법과 함께 반드시 고려되어야 한다. 일반적으로 운동을 할 때에는 첫째, 몸 안의 당대사가 활발해지며 특히 근육에서의 당이용이 왕성해지고 둘째, 근육등 여러 조직에서 지방의 이용이 향진되어 고지방혈증을 교정할 수 있다.

그러나 주의해야 할 점은, 운동효과 중의 하나인 당대사의 활발은 어느정도의 인슐린을 필요로 한다

는 것이다. 따라서 인슐린 의존성 당뇨병과 같이 인슐린이 거의 없는 경우는 오히려 당뇨성 혼수를 유발할 위험성이 있다.

또한 운동에 의한 갑작스런 혈당의 저하는 저혈당증을 초래할 수도 있다. 따라서 당뇨병에서의 운동은 대개 혈당일 300mg\% 이상이면 심하게 시행하지 않는 것이 좋으며 각 개인에 따른 운동처방이 구분되어야 한다.

당뇨병 환자에 있어서 운동요법은 식사요법, 약물요법과 함께 반드시 고려되어야 한다.



1. 운동요법의 이로운 점

가. 말초조직의 인슐린에 대한 감수성을 높이고 당질대사를 호전 시킨다.

나. 체중 감소와 표준 체중을 유지하기 위한 식사요법을 돋는다.

다. 동맥경화 등의 심혈관계를 개선시킨다.

라. 인슐린 혹은 경구 혈당강하제의 용량을 감소시킨다.

마. 생활을 활력있게 하고 편안함을 준다.

2. 잘못된 운동에 의한 위험

가. 지나친 운동은, 경구혈당강하제나 인슐린을 사용할 경우에 저혈당을 일으킬 수 있다.

나. 인슐린 부족이 심하고 혈당이 잘 조절되지 않는 경우, 운동요법이 혈당 조절을 더 나쁘게 할 수 있다.

다. 제2형 당뇨병에서 흔히 동반되는 동맥경화성 심장질환이 잘 못된 운동에 의해 악화될 수 있다.

라. 비만한 환자에서는 퇴행성 관절 질환이 악화될 수 있다.

마. 당뇨병 발이 있는 경우에 달리기 등을 하면 발의 상태를 악화 시킬 수 있다.

이상의 위험 외에, 혈당 조절이 안되고 변화가 심할 때, 심한 동맥경화증, 당뇨병 발 합병증이 있을 때는 더욱 조심해야 한다.

3. 운동요법을 시행하려면

가. 운동요법을 시작하기 전에 반드시 다음 사항에 대한 자세한 의학적 진단을 받는다.

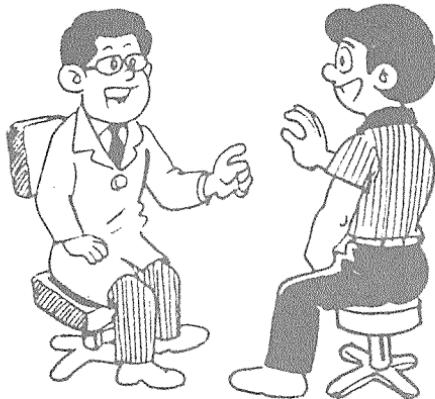
– 혈당 조절의 정도 결정

– 심혈관계 검사, 작업 능력평가, 가슴 X선 사진, 안전검사



당뇨병을 예방합시다 (3)

운동요법을 시작하기 전에 반드시 의사의 진단을 받아 자신에게 맞는 운동을 실시해야 한다.



- 약물의 사용 여부(예 :

과량의 아스피린 제제는 그 자체가 저혈당을 일으킬 수 있다.)

나. 능력과 흥미에 맞는 운동을 계획한다.

- 가벼운 운동부터 시작하여 점차로 강도를 높여간다.

- 적절한 계획은 5~10분 정도의 굽혔다 펴다 하는 운동을 한 후에 20~30분의 강도 높은 운동을 하여 최대심장 박동수의 75% 정도에 이르게 하는 것이다. 그후 15~20분 정도의 마무리 운동을 하여 서서히 끝낸다.

- 발의 감각이 둔한 환자는 뛰기를 포함한 운동은 피해야 하며 그대신 자전거타기와 수영으로 대치한다.

- 뛰거나 조깅을 원할 경우에는 사전에 발에 대한 검사를 받는다.

- 중식성 망막증이 있는 환

자는 격렬한 운동을 삼가해야 한다. 특히 요가와 같은 머리를 낮추는 운동은 피한다.

- 고혈압이 있을 때는 무거운 것을 들어올리거나 하는 운동 대신 하체에 리듬을 줄 수 있는 걷기, 조깅, 자전거타기 등이 좋다.

다. 안전하게 운동계획을 시행 할 수 있는 교육을 받으라.

- 당뇨환자임을 알 수 있는 증명카드나 표식을 지니고 다닌다.

- 저혈당증에 관해 더욱 유념한다.

- 저혈당증에 대비한 당분을 휴대한다.

- 더운 날의 운동 시에는 탈수를 조심한다.

라. 6개월 후, 12개월 후 그리고 매년, 현재의 운동이 적합한가를 다시 검사한다. ↗

<자료제공 : 국립의료원 당뇨병교실>