

인간이 발대신 머리를 사용하기 시작했을 때 생활은 훨씬 더 편리하게 되었으나 새롭게 이룩한 안락함 때문에 질병들이 든 판도라상자는 열리게 되었다. 그중의 몇가지만 이름을 든다면 비만증, 고혈압, 동맥경화증 그리고 당뇨병이다.

지속적이고 율동적인 운동권장

육체운동은 정규적으로 수행될때 유익하다. 즉 육체운동은 근육을 단단하게 단련시키기 때문이다. 육체적인 운동은 우리 몸속의 포도당을 세포속으로 흡수시키는 촉진작

운동은 당뇨병과 2인 3각 (二人三脚) 관계

규칙 율동의 에어로빅 운동은 혈액이 소혈관을 통해 흐르도록 하여주고 심장의 박동력을 증가시켜주며 맥박을 낮춰준다. 혈관병이 빈번한 당뇨병환자를 위하여 에어로빅 운동은 심장병과 혈관병을 막아주는데 효과적이다.

우리들의 대부분은 그 많은 육체적 에너지를 매일 소비하지않고 보낸다. 최근의 연구자료를 보면 약 30억불이 매년 건강문제 관련산업에 투자되고 있다 한다. 이 연구는 그 주요이유로써 스테미나(체력)와 운동부족을 지적하고 있다.

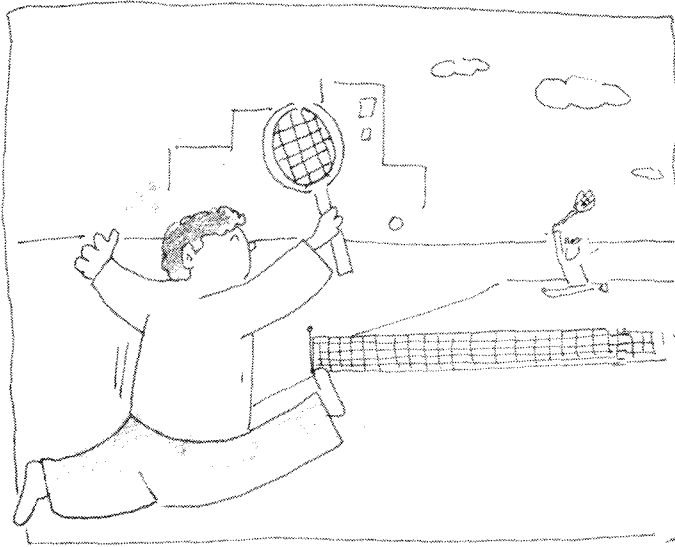
그러나 이러한 현상은 점차 바뀌어가고 있는 추세이다. 컴퓨터시대의 도래는 전보다 더많은 시간을 여가나 취미생활로 즐길 수 있게 하였고 이로인해 사람들의 운동에 대한 관심은 가히 폭발적인 듯하다. 사람들은 늘어난 여가시간을 조깅, 스키, 수영, 테니스, 골프등 여타 운동에 할애하고 있어 건강유지를 위해 운동이 얼마나 중요한지를 이미 깨닫고있는 것 같다.

용을 하므로 혈당을 낮춰줘 특히, 당뇨병환자에게 좋다.

그외에도 운동은 혈액순환과 근육활동을 증진시켜 주며, 비만한 사람의 체중을 줄여 주고 긴장을 풀어주어 기분을 상쾌하게 해준다.

운동에는 누구에게나 맞는 운동이 있으며, 레슬링이나 역도와 같은 근육운동들도 있다. 그리고 미식축구, 하키, 농구, 럭비 및 축구같은 신체접촉운동도 있다.

그러나 당뇨병환자를 위한 최선의 운동은 자전거, 도보, 조깅, 구보, 스케이트, 수영, 크로스컨트리스키, 조정등과 같이 계속적이고 율동적인 운동들이다. 이것들은 에어로빅 스포츠로 알려져 있다.



골프나 테니스는 「하다가 멈추는(Start and Stop)」운동이고 지속적이고 계속적인 움직임이 요구되지 않으므로 에어로빅 스포츠로서 맞지 않는다. 그러나 규칙적으로 행하여지는 운동은 유익한 것이므로 이런 운동들이 나쁘다고 할 수는 없다.

규칙적 운동의 에어로빅 운동은 혈액이 소혈관을 통해 흐르도록 하여주고 심장의 박동력을 증가시켜주며 규칙적으로 행하여질 때 맥박을 낮춰준다. 혈관병이 빈번한 당뇨병환자를 위하여 에어로빅 운동은 심장병과 혈관병을 막아주는데 효과적이다.

인슐린의존형 환자에게도 유익

제1형 당뇨병에 운동은 주사된 인슐린의 활동을 높여주는 것 같이 보인다. 혈당이 낮춰지기 때문에 몸은 더욱 효과적으로 음식을 이용하며, 당분은 좀처럼 소변으로 배설

되지 않는다.

인슐린 의존형 당뇨병환자는 식사요법과 인슐린 활동에 맞게 운동을 계획할 필요가 있다.

무계획한 운동이나 육체활동은 아주 많은 인슐린과 아주 적은 포도당이 혈액속을 순환하게 만듦에 따라 결과적으로 저혈당증상이 일어나곤 하는 것을 피하기 위해 운동하기 이전 별도로 음식을 먹어야 한다.

인슐린 또는 저혈당반응은 과도한 인슐린이 혈당을 혈액 100밀리리터당 50밀리그램 이하로 떨어뜨릴때 생기며 갑자기 떨리고, 땀이 나며, 혼란증세가 뒤따른다. 별도로 먹은 음식은 운동으로 인한 인슐린반응을 막을 수 있으므로 당뇨병환자가 운동을 하려할 때는 반드시 샌드위치나 치즈 같은 단백질 음식을 준비하여야 한다.

운동은 인슐린을 적당히 조절하여 알맞게 한다면 인슐린 의존형 당뇨병환자에 유익한

▶ 육체운동과 칼로리 비교표

2~2.5 cal/분	가벼운 가사일 시간당 1마일 산보
2.5~4 cal/분	시간당 2마일 도보 골프(차 이용) 적당한 가사일, 시간당 3마일 도보 시간당 6마일 사이클 골프 가벼운 짐을 등으로 나르기 현대무용
5~6 cal/분	심한 가사일이나 밭일 시간당 3.5마일 도보(5.6cal/분) 시간당 8마일 사이클 탁구, 배드민턴, 배구 골프(골프백을 들고 다닐시) 복식 테니스 미용제조와 발레운동
6~7 cal/분	시간당 4마일 도보 무거운 짐을 지고 나르는 일 시간당 빠른 사이클 스케이팅 및 롤러 스케이팅 농구(반코트 이용시) 보울링 볼룸댄스
7~8 cal/분	시간당 5마일 도보 시간당 11마일 사이클 단식 테니스 수상스키 그쿼어 댄스
8~10 cal/분	시간당 5마일 조깅 시간당 10마일 사이클 스키, 축구, 수영(휴식을 위한)
10~11 cal/분	시간당 5.5마일 구보 시간당 13마일 사이클 스키쉬나 핸드볼
11~14 cal/분	구보-시간당 6마일 시간당 7마일 시간당 8마일

	수영시합 유도 미식축구(진행시)
14~20 cal/분	레슬링 크로스컨트리 스키 10~15° 경사도의 도보(시간당 3.5마일) 구보-시간당 7.5마일(15cal/분) 시간당 10마일(20cal/분)

것이다. 만일 인슐린조절이 불충분하면 운동은 혈당을 높여주는 원인이 된다. 운동계획을 수립할때 인슐린조절이 불충분하였거나, 알맞은 조절이었는지가 불확실할 경우 먼저 의사의 검진을 받아야한다.

인슐린 주사부위 및 간식에 대한 고려도

당신이 인슐린 의존형 환자라면, 당신이 운동을 어떻게 하고 있는가는 개인적인 일이다. 예를들어 약간의 체중초과라면, 주치의는 운동을 계획한 날 별도음식을 먹는 것 보다는 오히려 인슐린량을 낮추라고 충고할 수 있다.

얼만큼 인슐린량을 낮출 것인가는 운동이 자신에게 어떻게 영향을 주는가를 관찰한 후 의사와 협의하여야 한다.

계획에 없던 활동을 할때는 시작하기에 앞서 간식을 먹어야 한다. 만일 인슐린반응이 운동중 일어나면, 운동을 중지하여야 하며 신체에 빨리 흡수되는 당질, 즉 오렌지쥬스, 설탕 또는 다이어트용이 아닌 음료수를 섭취하여야 한다.

체중초과나 운동부족인 제2형 비인슐린 의존형 당뇨병자는 정규 육체활동 계획을 시행하기전 주치의와 함께 당뇨상태를 점검하여야 한다.

이것은 혈당을 높여주고 인슐린반응을 사라지게 한다. 운동하기에 앞서 단백질을 섭취함으로써 저혈당을 막아준다는 것을 명심해야 한다. 당질은 저혈당을 정상적으로 회복시켜준다.

다리에 맞은 인슐린은 운동중 다리근육을 사용할때 더욱 급속히 흡수된다. 이는 혈액

순환이 운동으로 인하여 증가되기 때문에 인슐린은 더욱 빨리 세포에 도달되고 있음을 나타내고 있다. 이것은 또한 다리를 사용하는 운동을 하기전에 팔이나 복부에 인슐린을 주사해야 한다는 것을 제시하고 있다.

체중초과나 운동부족인 제2형 비인슐린 의존형 당뇨병자는 정규 육체활동 계획을 시행하기전 주치의와 함께 당뇨상태를 점검하여야 한다. 이런 유형의 당뇨병자는 일반적으로 저혈당반응이 일어나지 않는다. 환자가 40세이상이면 의사는 맥박으로 지구력을 측정하는 응력(應力)시험(Stress Test)을 제안할 수 있다.

「걷는 것이 인간의 최고의 약이다」라고 2000년전 의학의 아버지 히포크라테스는 말하였다. 비록 이러한 충고가 오랫동안 무시되어 왔지만 앉아서 일하는 사람들을 위하여 걷는 것은 운동을 시작하는 가장 쉬운 방법이다.

지나친 운동은 도리어 불유의 초래

걷는 것은 어떤 장소나 시간에 구애받지 않고 할 수 있으며 알맞은 신발과 적절한 옷을 제외하고는 어떤 특별한 기구를 필요로 하지 않는다.

오랫동안 운동을 하지않는다면 근육은 풀릴 것이며 체중이 초과되지 않았다고 해도 실





체보다 몸이 무겁고 표정이 밝지못하다.

규칙적인 운동은 근육을 건강하게 하며 규칙적인 운동계획과 함께 분별있는 식사요법은 정상체중을 얻게하고 유지시켜준다.

알맞은 체중을 가진 사람은 더 오래 그리고 더 열심히 일할 수 있으며 건강상태가 좋지않은 사람보다 덜 피곤함을 느낀다.

때때로 주말의 지나친 운동은 주의하여야 한다. 좋은 것보다는 해로움이 많으므로 날씨나 나쁘거나 바쁜일정 때문에 매일하는 걷거나 조깅을 할 수 없다면 그날은 10~15분정도 실내운동으로 바꿀 수 있다.

여러분이 앉아서 운동을 즐겨 왔었다면, 규칙적인 운동습관을 길들일때 처음은 조금 고통을 느끼지만 조금씩 할 가치가 있다. 과거 미국 당뇨병학회의 회장이며 당뇨병환자를 위한 운동론의 열렬한 옹호자인 Fred Whitehouse 박사에 의하면 「운동의 혜택은 당뇨를 조절하는데 도움을 주는 것 이상이며, 운동은 신체에 강한 효과를 준다. 근

육상태는 증진되며 만족감과 자부심은 증대된다. 체중은 쉽게 조절되며, 발걸음은 가볍다. 호흡은 부드러워지고 긴장은 감소된다.」

다음은 운동계획을 시행할때 명심하여야 할 사항들이다. 두 유형의 당뇨병에 모두 적용된다.

1. 가능할 때마다 혈당이 상승하는 식사후에 운동한다.
2. 본인이 즐기는 운동이나 스포츠를 선택한다.
3. 어느기간 운동을 하지 않았었다면, 서서히 시작한다.
4. 가능하면 매일 규칙적으로 운동한다.
5. 인슐린 의존형 당뇨병이라면 활동에 맞게 음식이나 인슐린을 조절한다.
6. 운동중에는 좋은 운동화를 신는다.
7. 과체중이라면 1파운드의 지방을 줄이기 위해 3500칼로리는 소화할 필요가 있음을 명심한다.