

집안에서의 운동

운동이 당뇨병에 도움이 된다는 중요한 말을 의사로부터 들었을 것이다. 하지만 여전히 당신은 기후나 안전성 또는 허약하다는 이유를 대며 집안에만 틀어박혀 있으려고 한다. 당신이 아무리 가정적인 사람이라도 규칙적인 일정표로 운동을 해야만 한다.

눈이 집앞에 쌓이고 찬바람이 부는가 하면 기온도 영하10도까지 내려갔다. 아침에 일어날때나 퇴근후 집으로 들어갈때도 어둠컴컴하다. 어둠속에서 걸어다니는 것은 유쾌하지않고 안전한 운동이라고도 볼 수 없다. 당신은 결코 젊은이처럼 될 수는 없다. 당신은 이제껏 운동을 좋아하지도 않았고 의지도 없으며 원기도 왕성하질 못해서 지금 당장 시작하기는 무리다.

운동이 당뇨병에 도움이 된다는 중요한 말을 의사로부터 들었을 것이다. 하지만 여전히 당신은 기후나 안전성 또는 허약하다는 이유를 대며 집안에만 틀어박혀 있으려고 한다. 당신이 아무리 가정적인 사람이라도 규칙적인 일정표로 운동을 해야만 한다.

당신에게 필요한 건강과 알맞는 운동들은 집안에서도 충분히 여러가지 종류의 운동들로 대신할 수 있는 여건이 마련돼 있다.

제일먼저 주치의와 운동진행에 대하여 논의해보아야 한다. 당신의 운동목적을 뚜렷하게 생각하라. 예를들면 당신이 운동을 하

는 목적이 유연성을 유지한다든가 관절들을 알맞게 이동시키는데 있느냐 아니면 심장이나 폐의 상태를 향상시키는데에 있느냐를 선택해야 한다. 주치의는 물리치료사나 운동생리학자(운동중 몸체의 기능을 연구하는 학자)들과 의논한후 당신에게 필요한 운동을 권유할 것이다.

여기 몇가지 당신이 주치의와 실내운동에 대해서 논의할 만한 내용이 있다.

•운동의 카셋트 테입이나 비디오 테입

이것들은 여러가지 종류의 신체운동으로 구성돼 있으며 카셋트나 비디오 테입으로 구입할 수 있다. 이러한 것은 종류가 다양하기 때문에 당신에게 알맞고 안전한 것을 당신의 주치의나 물리치료사·운동생리학자에게 물어보고 추천을 의뢰한다. 당신은 되도록 그들과 같이 검토하면서 만약 필요하다면 수정을 제안하라. 일주일동안 당신이 해야하는 운동횟수나 운동시간 등 당신 스스로가 지킬 수 있는 것들을 물어보라. 예를

들면 주치의는 에어로빅 운동을 할 때 당신의 심장박동수를 지정해줄 것이다.

• 운동기계

비싸지 않은 가격으로 집에서도 할 수 있는 운동기계를 장만할 수 있다. 고정시킨 자전거나 제자리에서 밟는 돌림바퀴 등은 에어로빅 운동으로써 텔레비전을 시청한다든가 음악을 청취하면서도 할 수 있는 것들이다.

• 개인적인 운동과정

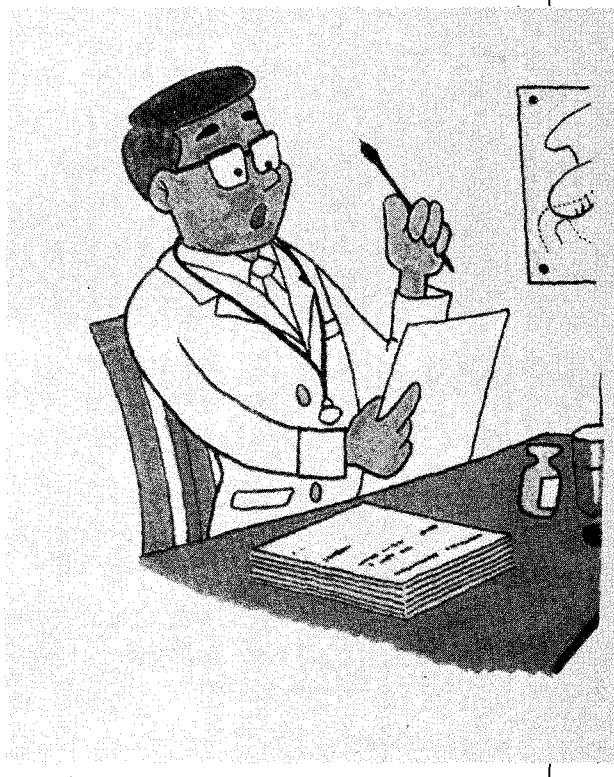
당신의 주치의나 운동전문가들은 당신에게 적당한 운동을 진행시켜 나갈 것이다. 물리치료사나 운동생리학자들은 개개인에게 유용한 운동을 진행시킬 수 있도록 양성돼 있다. 이러한 진행방법 등은 여기에 나와 있는 아래의 그림을 통해 참고할 수 있다.

건강을 위해 집에서 즐겁게 운동을

당신이 집에서 운동을 하면 당신 스스로를 지도·감독할 수 있다. 이것은 스스로가 안전하고 조심성있게 운동해야 함을 뜻한다.

• 운동을 매일 같은 시간에 할 수 있게 계획한다

만약 시간을 선택할 수 있으면 되도록 식전을 피하고 포도당치가 높은 식후에 운동을 한다. 인슐린효과가 절정에 도달했을 시간에는 운동을 삼가한다. 만약 이시간에 필



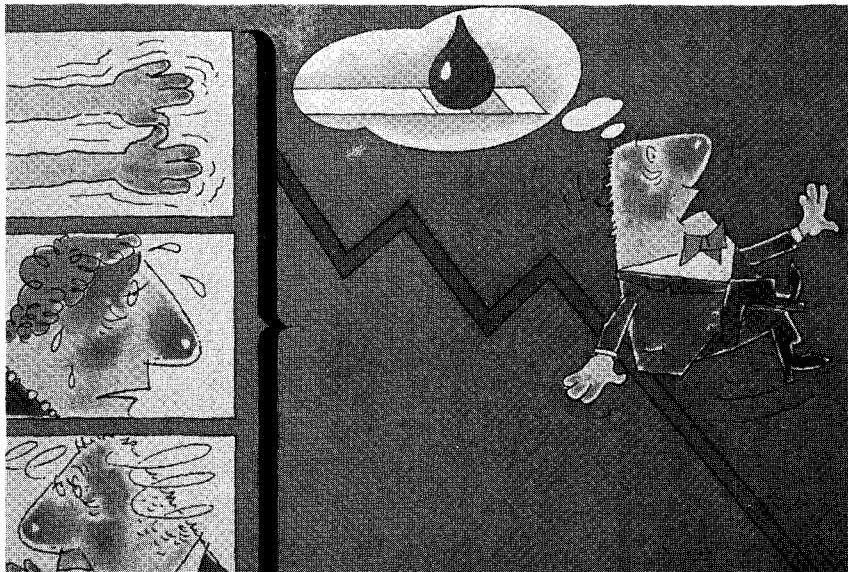
히 운동을 해야할 경우에는 운동하기 전에 간식을 먹도록 한다.

• 주사를 맞은 직후에는 격렬한 운동을 삼가한다

예를 들면 인슐린을 넓적다리에 주사하고 난 후 바로 고정시킨 자전거를 타는 것은 좋지 않다. 조사에 따르면 운동량이 많은 손발에 주사하게 되면 인슐린을 흡수하는 속도에 영향을 주기 때문이다.

• 운동하기 전 포도당의 수치를 점검한다

왜냐하면 운동을 하면 포도당이 낮아지고



특히 인슐린 의존성 당뇨병인 사람들은 혼자 운동할 때 저혈당을 조심해야 한다. 만약 당신이 가끔 심한 저혈당증세를 느낀다면 의사나 영양사에게 운동하기 전이나 운동 도중 어떤 음식을 먹어야 하며 준비를 해야 하는 것인지를 물어본다. 만약 약을 복용하면 어떤 문제가 발생할 수 있는가에 대해서도 점검해 본다.

만약 약물을 복용 안한다면 저혈당의 위험성은 없을 것이다. 혈당수치가 300mg/dl 이상이면 운동을 삼가한다. 왜냐하면 수치가 높을 때 운동을 하면 혈당수치가 더 높이 올라가기 때문이다.

- 실내온도는 너무 덥거나 춥지 않고 안락하게 느낄 수 있는 온도에 맞춘다

- 운동하는 주변이 안전하도록 조치한다

활동할 수 있는 장소인가? 바닥이 당신이 계획하는 운동에 적합한가? 예를 들면 당신이 카셋트나 비디오테입으로 에어로빅을 할 때 마루바닥에 융단이 흘어져 있거나 마루의 깔개등이 있으면 쉽게 넘어질 우려가 있다. 가능하면 둛자리나 부드러운 양탄자 위에서 운동을 한다.

- 적당한 신발과 옷을 입는다

실내에서 운동할 때도 알맞은 신발을 신어야 한다. 운동시 그 목적에 알맞게 만든 신발을 신는 것이 매우 중요하다.

만약 당신이 에어로빅 운동을 한다면 신발 바닥면이 운동 때문에 생기는 충격을 완화시킬 수 있어야 한다.

고정시킨 자전거나 배를 젓는 기계는 신발바닥이 단단한 것으로 신는다. 혈액순환이 안되거나 물집이 잡히는 것을 피하려면 운동화 끈을 너무 느슨하게 하거나 꽉 조여 매지 말라. 양말도 못지않게 중요하다. 실내에서 운동을 하면 남의 눈을 의식할 필요가 없으므로 몸을 조이지 않는 헐렁한 옷이나 자기몸에 적당한 옷을 입는다.

• 운동중 자신의 상태를 파악하는 것을 배운다

만약 당신이 에어로빅운동을 한다면 주치의나 운동 전문가들은 당신에게 심장박동이 운동에 따라 어떻게 좌우되는가와 안전예방에 관한 주의사항을 적어줄 것이다.

• 주의가 산만해서 운동이 중단되는 일이 없도록 한다

당신 혼자 살거나 아니면 대가족과 함께 있더라도 실내에서 운동할때 전화벨이나 집안식구들 또는 친구들 때문에 중단되는 일이 없도록 한다. 이때 그들이 함께 운동한다면 아무런 문제가 없을 것이다.

위와 같은 집안에서의 운동 프로그램은 대체로 건강한 사람들을 위해 마련된 것으로 정기적인 운동을 하고싶은 사람들이 주요대상이다. 이러한 운동들은 기동성과 유연성 및 체력 등을 향상시킨다. 이러한 운동을 시도하기 전에는 반드시 의사의 동의를 얻어야 한다. 이러한 프로그램으로 운동을 진행 할 때 고정시킨 자전거나 제자리에서



집안에서의 운동 프로그램은 대체로 건강한 사람들을 위해 마련된 것으로 정기적인 운동을 하고싶은 사람들이 주요대상이다. 이러한 운동들은 기동성과 유연성 및 체력 등을 향상시킨다. 이러한 운동을 시도하기 전에는 반드시 의사의 동의를 얻어야 한다.



걷는 것등 두가지를 겸해서 하면 더욱 효과적이다.

이 프로그램 진행초기는 유연성을 증진시키는 운동부터 진행된다. 이것은 유연성을 유지하면 운동때문에 발생할 수 있는 근육통증과 상처를 예방할 수 있기 때문이다.

다음 단계는 당신이 할 수 있는 에어로빅 운동을 선택하라. 이프로그램을 처음 시작 할때는 5분씩 구성된 에어로빅을 하는 것이 좋을 것이다.

에어로빅 운동 도중에 맥박 재는 것을 잊지말라. 당신은 열심히 운동해서 목표해둔 맥박수에 빨리 도달하려고 하겠지만 너무 무리해서 그 시점을 초과해서는 안된다. 의사는 맥박재는 방법과 적당한 심장맥박 수치를 당신에게 말해줄 것이다.

점차적으로 에어로빅 구성시간을 늘려 나

연속된 운동에는 에어로빅 운동이 포함되어 있다. 이러한 운동들은 당신 신체의 근육을 강하고 튼튼하게 만들 것이다. 이러한 운동들을 실행할 때 숨쉬기를 계속 하는 것이 중요하다.

하는 것도 있다. 이럴 경우 마루에 깔거나 수건으로 방석을 만든다.

이 운동을 할 때는 아주 가벼운 아령(1 파운드)을 가지고 하는 경우도 있지만 당뇨환자인 당신은 아무것도 없이 시작하는 것이 좋을 것이다. 당신이 자신있으면 1 파운드 아령을 가지고 해도 좋다. 이 운동들은 지속적인 노력이 필요하지만 심한 고통을 주지는 않을 것이다. 만약의 경우 몸에 무리가 된다면 운동을 즉각 중단한다. 집안에서의 운동을 마무리 짓는 마지막 단계에서는 처음 했던 유연성 기르는 운동을 반복한다.

스트렛칭 운동(유연성을 기르는 운동)

간다. 예를 들면 만약 당신이 고정시킨 자전거를 매일 5분씩 타기 시작했으면 다음과 같은 시간표를 이용해 보아도 좋을 것이다.

- 이틀간 5분씩
- 나머지날 에어로빅 운동외 다른 운동
- 이틀간 6분씩
- 나머지날 에어로빅 운동외 다른 운동
- 에어로빅 운동을 20분이 될 때까지 계속 반복 한다.

이 연속된 운동에는 에어로빅 운동이 포함되어 있다. 이러한 운동들은 당신 신체의 근육을 강하고 튼튼하게 만들 것이다. 이러한 운동들을 실행할 때 숨쉬기를 계속 하는 것이 중요하다. 힘이 들 때는 내뿜고 다시 들어 마셔라. 이 프로그램 중에는 누워서 운동

스트렛칭 운동은 천천히 하되 텁기거나 급격하게 하면 안된다. 이 운동을 할 때 통증을 느낄 정도로 심하게 하는 것은 삼가한다. 스트렛칭 운동 때는 10초정도 그 동작으로 멈추어 있는다. 이 때 숨쉬기는 계속한다. 이 스트렛칭 동작을 10번씩 반복한다.

어깨 스트렛치

- 어깨 뒷쪽의 관절을 스트렛치해서 빼낼 때 한 팔로 당신의 몸을 가로지르면서 서서히 당긴다.
- 다른 한 편의 어깨 관절을 스트렛칭해서 빼낼 때 한 팔을 머리 뒷쪽으로 옮겨 넘기면서 다른 한 손으로 팔꿈치를 서서히 당긴다.



앉아서 어깨를 으쓱하기

- 척추를 평고 편안히 앉는다
- 양어깨를 귀까지 올렸다 내린다.

목 스트렌치

- 서서히 머리를 뒤쪽으로 천장을 볼 수 있을 때까지 넘긴다. 반대로 천천히 턱이 가슴까지 닿도록 내린다.
- 턱이 정면을 볼 수 있게 올린다.
- 왼쪽을 보고 정면을 보고 다시 오른쪽으로 돌린다.
- 양어깨를 내리고 정면을 보면서 서서히 귀가 어깨에 닿을 때까지 기울인다. 다시 정면으로 되돌아와서 다른쪽으로 시작한다.

다리 스트렌치

- 바닥에 앉아서 무릎을 구부리면서 두 발 바닥을 맞댄다. 발뒤꿈치가 몸체에서 부터 6~8인치 정도 떨어지게 한다.

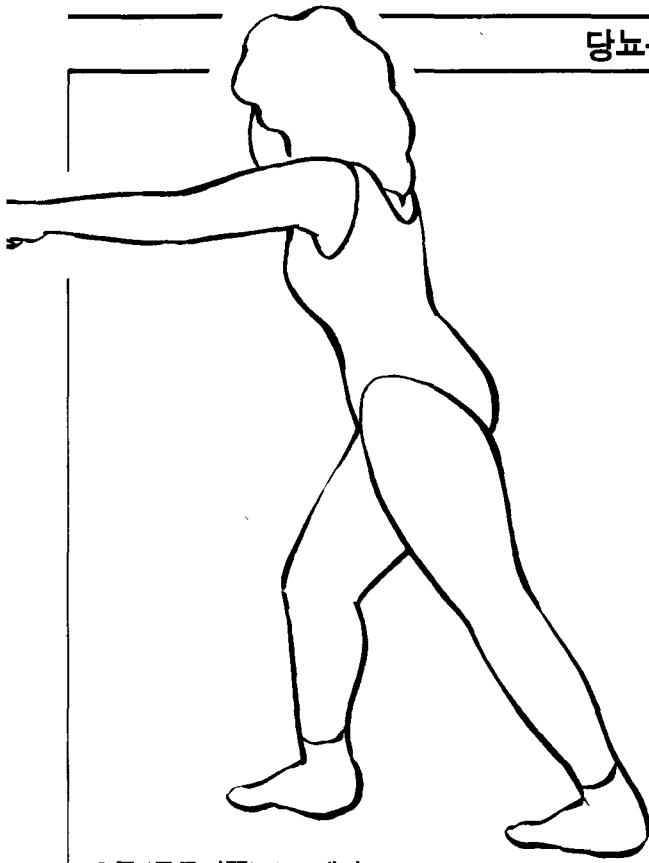


- 두손을 무릎에 올려놓는다.
- 무릎을 두손으로 누르는 동시에 무릎이 바닥에 닿도록 한다.
- 이 동작을 10초간 계속하다 놓아준다.

종아리 스트렌치

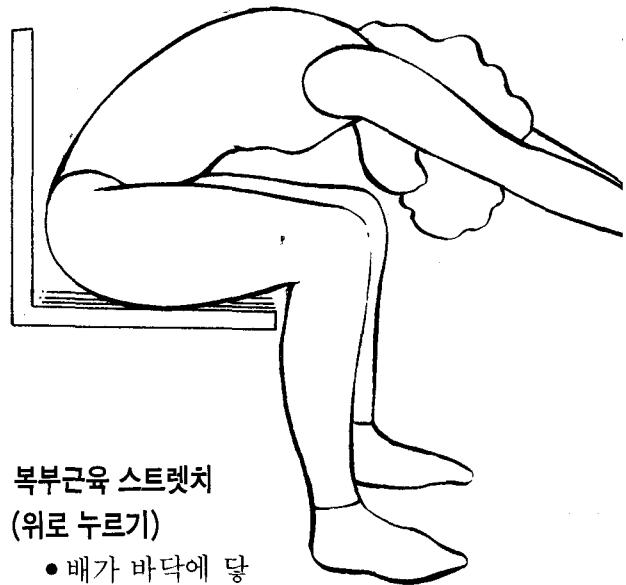
- 벽을보고 선다. 발가락이 앞을 향하게 놓은 다음 한발을 뒤로 빼고 양손을 벽에 댄다.
 - 뒤로 뺀은 다리의 중심을 바닥에서 발가락 앞쪽으로 옮기면서 넓적다리 근육(사두근)을 조인다.
 - 이때, 팔꿈치를 굽히면서 벽쪽으로 기댄다.
- 뒤에 있는 발의 뒤꿈치가 바닥에서 떨어지면 안된다.
- 이동작을 10초간 지탱하고 있다가 풀어준다.
- 다리를 바꿔 반복한다.

당뇨논단



등 아래쪽 스트렛치

- 의자에 앉아서 무릎을 벌리고 양손을 무릎사이에 놓는다.
- 턱을 가슴에 닿도록 숙이고 몸체를 천천히 양손이 바닥에 닿을때까지 내린다.
- 반대방법을 이용, 처음으로 돌아간다.



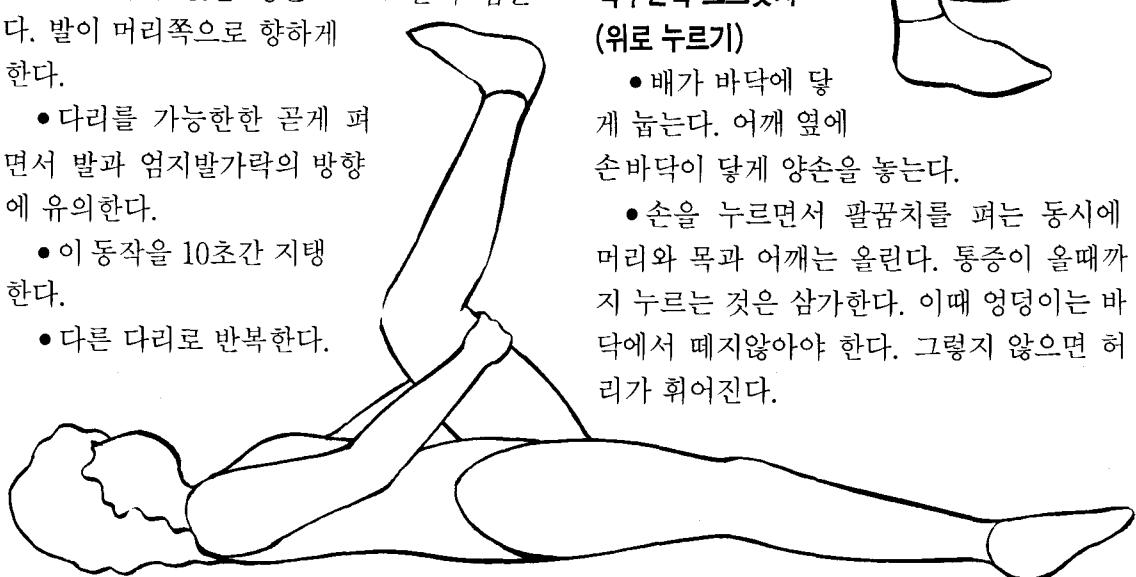
오금(무릎안쪽) 스트렛치

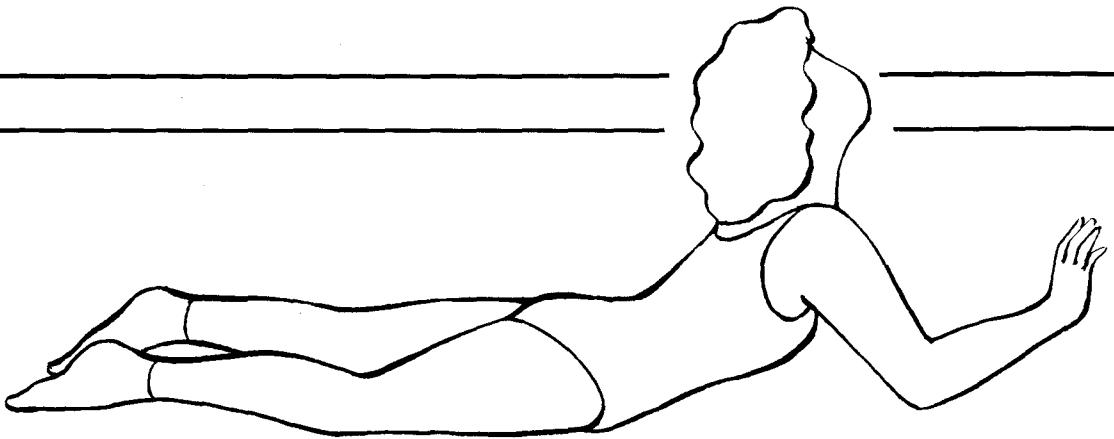
- 뒤로 누운다음 한쪽 무릎이 위로가도록 구부린다.
- 넓적다리 옆을 양손으로 느슨이 잡는다. 발이 머리쪽으로 향하게 한다.
- 다리를 가능한한 곧게 펴면서 발과 염지발가락의 방향에 유의한다.
- 이 동작을 10초간 지탱한다.
- 다른 다리로 반복한다.

복부근육 스트렛치

(위로 누르기)

- 배가 바닥에 닿게 눕는다. 어깨 옆에 손바닥이 닿게 양손을 놓는다.
- 손을 누르면서 팔꿈치를 펴는 동시에 머리와 목과 어깨는 올린다. 통증이 올때까지 누르는 것은 삼가한다. 이때 엉덩이는 바닥에서 떼지않아야 한다. 그렇지 않으면 허리가 휘어진다.





- 팔꿈치를 굽히면서 빨리 처음의 상태로 온다.

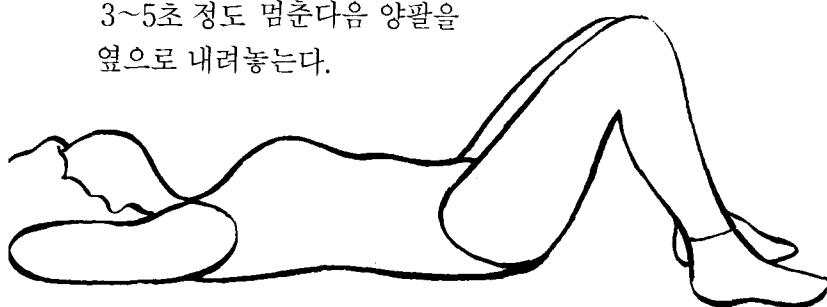
가슴 스트레치

• 뒤로 누운 상태에서 양 무릎을 굽히면서 양팔은 머리뒤로 돌리고 팔꿈치는 약간 구부린 상태로 한다.

• 어깨와 팔꿈치와 손목을 바닥까지 누를 때 등은 바닥에서 떼지 말고 턱은 위로 향하게 한다. 이동작을 한 상태에서 3~5초 정도 멈춘 다음 양팔을 옆으로 내려놓는다.



**맨처음 운동을 한다면
아령없이 해도 좋을 것이다.
끝날무렵 이러한 운동들이 쉽다고
느껴지면 아령을 쓰되
1/2 파운드나 1파운드로 시작하여
점차적으로 증량한다.**



다리를 올리는 운동

힘을 키우는 운동들

다음 운동들은 10~15회 가량 반복한다.

맨처음 운동을 한다면 아령없이 해도 좋을 것이다. 끝날무렵 이러한 운동들이 쉽다고 느껴지면 아령을 쓰되 1/2 파운드나 1파운드로 시작하여 점차적으로 증량한다.

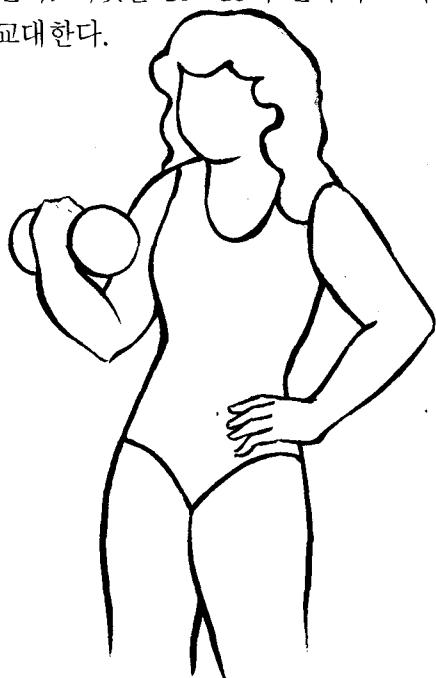
이 운동은 사두근(넓적다리)을 튼튼하게 한다. 한쪽 무릎을 굽힌다. 이때 발을 바닥에서 떼지 않는다. 다른발을 똑바로 뻗으면 넓적다리 윗쪽으로 근육이 조여올 것이다. 그리고 다리를 올리면서 무릎이 완전히 편 상태를 유지한다. 이 상태로 잠시 멈춘 다음 천천히 내린다. 이것을 10~15회 반복한다. 다리를 바꿔 운동한다.

당뇨논단

팔꿈치 굴곡작용

이 운동은 이두근 근육에 적용된다.

팔꿈치를 몸 옆으로 하고 아령을 천천히 팔꿈치를 굽히면서 들어올리고 반대로 천천히 내린다. 이것을 10~15회 반복하고 다른 팔로 교대한다.

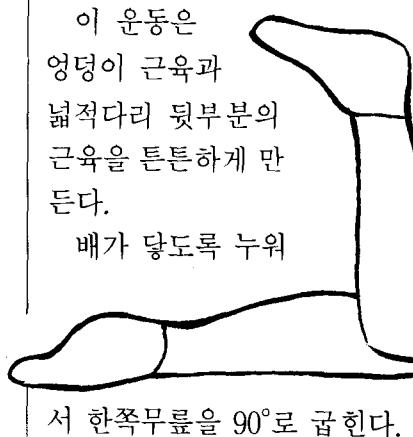


엉덩이 신근

이 운동은

엉덩이 근육과
넓적다리 뒷부분의
근육을 튼튼하게 만
든다.

배가 닿도록 누워



서 한쪽무릎을 90°로 굽힌다.

그 다리를 천장을 향해 올리면서 엉덩이를 바닥에서 떼지 않는다. 이것을 10~15회 반복하고 다른 다리로 바꾼다.

등의 중간지점을 위한 운동

배가 닿도록 누워서 팔꿈치를 뻗고 아령을 들어올려서 옆으로 평고 천천히 내린다.

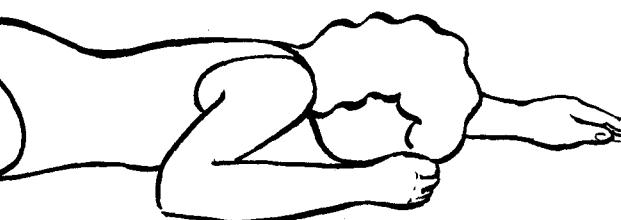


발가락과 뒤틀기 올리기

의자 뒤쪽을
약간 지탱하면
서 선다. 먼저
발가락을 올리고 그다음 뒤틀치를 치켜든
다. 이 운동을 10~20회 반복한다.

어깨 굴곡작용

이 운동은 어깨 근육조직 뿐만아니라 어



깨 앞쪽의 삼각근까지 튼튼하게 만든다.

팔꿈치를 편 상태로 팔을 앞으로 뻗고 머리 윗쪽까지 돌린다. 천천히 자연스럽게 올리고 내린다.



배근육

• 뒤로 누워서 무릎을 굽히고 발이 바닥에 닿게 한다.
등은 바닥에 닿게하고 배근육을 조이면서 복부를 끌어올린다. 이상태를 3~5초동안 지탱한다.

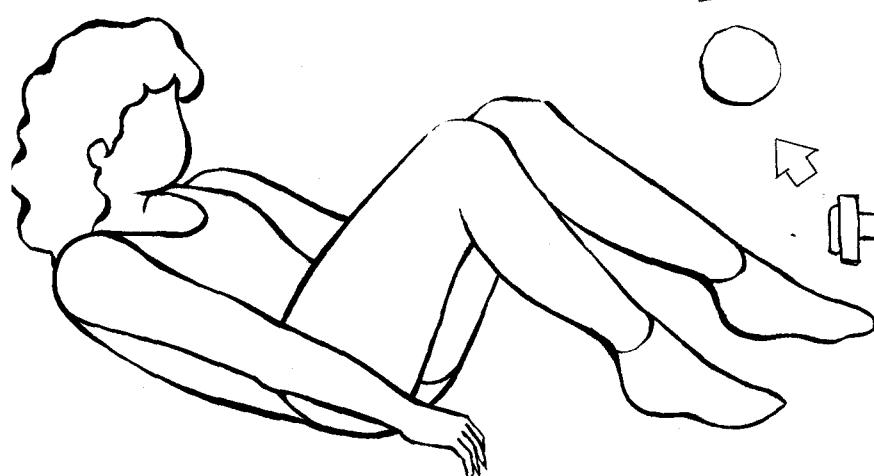


고정시킬 자전거나
제자리에서 밟는 들판바퀴 같은
텔레비전이나 음악을
청취하면서도
할 수 있는 운동들이다.



어깨 회전

이 운동은 어깨 중심인 삼각근을 튼튼하게 만든다.



“

당신이 집에서 운동을 하면
당신 스스로를
지도·감독할 수 있다. 이것은
스스로가 안전하고 조심성있게
운동해야 함을 의미한다.

”

올린다. 올릴때는 숨을
내쉬고 손을 무릎까
지 뻗는다. 잠시 멈
추었다가 천천히
내린다.



팔꿈치를 편 상태로 팔을 몸 옆으로 하고
머리윗쪽까지 올리는 것이다. 천천히 자연
스럽게 올리고 내린다.

이 동작에서도 숨쉬기는 계속해야 한다.
이것을 10~15회 반복한다.

• 위와 같은 운동상태에서 이번에는 천천
히 머리와 목 그리고 어깨와 어깨뼈를 들어

삼두근

이 운동은 팔 윗쪽 뒤편 근육을 튼튼하게
만든다. 뒤로 누워서 한쪽 팔을 천장을 향하
게 뻗은 다음 팔꿈치로 팔을 굽히면서 천천
히 편다.

다른 손으로는 팔을 지탱해 준다. 10~15
회 반복하고 다른 팔과 교대해서 시행한다.

당뇨병환자에게 유익한 책자 무기보급

그림으로 배우는 당뇨병

당뇨병과 합병증

당 법인이 복지사업의 일환으로 당뇨병 환자 및 그 가족에게 올바른 치료와
관리에 도움이 되는 책자를 무가로 배포(우편발송)해 드리고자 하오니 필요
한 분은 아래 주소로 신청하시기 바랍니다.

배포처 세립복지재단

④ 130-110 서울·동대문구 신설동 96-48(미원빌딩 5층)