

당뇨인의 임신과 운동

예전에는 임신을 하면 걷는 것을 삼가하고 운동도 피한채 가만히 누워있으라는 충고를 종종 받았었다. 하지만 시대는 변하고 있다. 오늘날 임산부들은 "활동을 계속하면서 건강을 지키라"고 권고하고 있다.

당뇨를 가진 여성에게는 더욱더 강하게 「빨리 시작하라」고 권고한다. 임신과 출산을 위한 준비에는 빠르다는 말이 있을 수 없다.

사실, 임신이 예상되면 그때부터 준비를 시작해야만 한다. 물론 준비라는 것은 임신전부터 당뇨관리를 잘하는 것을 의미하는 것이다. 당뇨가 있거나 혈당이 정상보다 높은 여성은 임신시 정상 여성들보다 출산동의 높은 위험율을 안고있는 것이다. 또한 준비라는 것은 임신전이나 임신중에 계속해서 몸을 강하고 튼튼하게 만든다는 뜻도 있다. 그러나 이미 임신을 했어도 운동을 시작하지 않았다고 해서 실망할 필요는 없다. 지금이라도 시작은 늦지않다. 하지만 먼저 신중해야 한다.

운동의 유용성

가장 중요한 단계는 <가능하면 임신전에> 의사와 상의하는 일이다. 운동이 임산부에게 건강을 좋게 유지시켜 주는것은 확실하나, 운동

을 제한하거나 줄여야하는 몇가지 의학적 상태가 있다.

예를들어 고혈압, 눈, 신장, 심장질환 같은 대·소 혈관질환이나, 신경손상등이 있을때는 반드시 의사와 의논하여야 한다.

또한 사무직여성등 항상 앉아있는 경우라면 점차적으로 활동을 늘려나아가야 하며 운동시작 전에 당신에게 맞는 운동습관을 의사와 상의해서 결정한다. 의사와의 상담을 통해 당신의 신체에 적합하고 가장 필요한 운동이 무엇인가 정하도록 한다.

운동이 임신중이나 임신전에도 많은 잇점이 있다는 것을 여러분은 알고있을 것이다. 운동을 함으로써 혈액순환이 촉진되고 심장이 강화되며 지방 감소, 및 폐기능과 활력증대, 근육이 강화된다. 또한 운동으로 더 많은 시간을 보내게 되면 그만큼 스트레스도 줄게된다. 이러한 잇점들은 당뇨인과 정상인을 막론하고 모두에게 좋은 것임을 알아야 한다.

알맞은 운동은 임신중에 일어나는 일반적인 신체자세 문제나 통증을 적게 한다. 지구력이 늘어나며 아기의 출산 전에도 자신감과 건강함을 스스로 더 느낄 수 있게 된다.

또한 운동으로 팔이 강하게 되면 분만시에도 도움이 되고 출산후 아기를 안거나 키우는데

에도 도움이 된다는 사실이다.

혈당조절과 운동관계

당뇨를 가진 여성이라면 임신중에 더욱 활동을 해야하는 다른 이유들이 있다. 운동은 근육에서 사용되는 포도당의 양을 증가시키므로 혈당치를 낮추어준다. 인슐린 비의존형 환자는 더욱이 자신의 몸에서 생산된 인슐린들이 세포에 더 유용하게 작용하게 된다.

임신중에는 혈당조절에 어려움이 많다. 따라서 인슐린 비의존형 당뇨의 경우 규칙적으로 혈당을 체크하는 일이 무엇보다 중요하다. 아마도 의사는 운동전후 혈당측정을 권유할 것이다. 이 측정치들은 운동의 효과를 판단하는데 좋은 자료가 되어 자신에게 꼭 맞는 강도의 운동을 발견할 수 있다.

환자의 생활을 가능한 정상으로 유지하도록 혈당치를 정상범위로 유지하는 것은 유익한 일이다.

운동과 인슐린요법

운동을 계속하면서 그 강도를 일정하게 유지하기 위해 매일 같은 양의 운동을 같은 시간만큼 하도록 계획을 세운다. 그리고 일상의 운동량과 탄수화물·단백질 등 음식물의 섭취에 따라 알맞은 인슐린양을 정하도록 한다.

이때 의사나 영양사의 지시는 중요하다. 의사는 아마도 운동을 하기에 적당한 혈당치를 제시해줄 것이다. 또한 인슐린 비의존형 당뇨

인 임신부에게는 인슐린요법으로 바꾸도록 권유한다. 왜냐하면 경구혈당강화제는 임신중 안정성을 고려해볼때 태아에 대한 위험성이 있기 때문이다.

이렇게 성실하고 꾸준하게 운동을 하게되면 인슐린양을 줄이거나 결국에는 완전히 끊을 수도 있을 것이다.

임신시 운동선택의 제고

임신전이나 평소에 혈당을 조절하면서 적당한 운동을 해온 여성은 임신후라도 비슷한 계획대로 계속해 나갈 수 있다. 그러나 평소 매우 격렬하고 경쟁적인 운동을 했다면 일단 중지하고 의사와 다시 상의해야만 한다.

한편, 처음 운동을 시작할때는 손쉬운 것부터 시작하도록 해야한다. 달리기나 테니스 같은 많은 산소를 단시간에 필요로 하는 운동은 주의해서 조절하도록 하고 대신에 산책이나 수영같이 충격이 적은 운동을 선택하는 것이 좋다. 산책은 가장 손쉽고 편리한 운동이다.

운동은 육체적 유익성 뿐만아니라 정신적·정서적인 유익성을 가져다 준다. 위험성이 높은 임신에 의한 스트레스나, 불안등을 산책등의 운동을 통해 줄일 수 있다.

산책은 적당한 옷과 신발을 제외하고는 특별히 다른 기구를 준비할 필요가 없다. 다만 필요하다면 산책할 알맞은 공간과 또는 날씨가 좋지 않은 날을 위해 필요한 실내공간을 마련할 수 있다면 더욱 좋다.

운동을 시작할 때는 식사후 최소 30분이상

경과후에 하도록 하고 특히 아침식사후 걷는 것이 좋은데 이는 종종 혈당치가 아침에 높게 나타나기 때문이다.

산책은 과식을 피하고 15분정도로 행하는 것이 임신부에게 좋다.

정서적면에서도 권유할만

평소 수영을 좋아한다면 임신시라도 더 좋은 운동이 없다. 물의 부력이 관절에 자극을 줄여 주기 때문에 수영은 뼈에 충격이 적고 발, 무릎, 다리 등에 무리가 가지 않는다. 동시에 수영은 물을 가로질러 나아가려 할때 팔 건강을 증진시키는데 한층 도움이 된다. 물의 저항력 때문에 수영은 마음을 차분하게 해주는 등 정서적인 면에서도 좋은 운동이다.

건강시설, 사회센터 등 수영을 위한 장소는 쉽게 찾을 수 있을 것이다. 당신이 어떤 운동을 선택하든시간에 스트레칭 등으로 몸을 풀 후 시작하는 것이 좋을 것이다. 또 물을 마시는 것도 좋다.

운동을 하면 발한작용으로 손실된 몸의 수분을 보충하기 위해 물을 많이 요구하기 때문이다. 약 15분 간격으로 약간씩의 물을 마시면 된다.

누구나 알고있듯이 임신중에는 신체가 변하고 특히 무게중심이 변하므로 평행감각을 요구하는 운동이 좋다. 몸무게가 많이 나갈때의 활동은 등을 다치기 쉬우므로 항상 자세를 조심하도록 하고 서서 엉덩이를 돌리거나 구부리는 운동은 피해야만 한다.

임신 4개월 후에는 등을 위로하는 운동을 피하는 것이 좋다. 또한 호흡에 무리가 가는 운동도 피하도록 한다. 임신중에 여성들은 몇번씩 놀라는 때가 있을 것이다. 예를들어, 임신 초기 혈당치가 보통때보다 더 낮아진다던가 운동때문에 혈당이 낮아지기도 한다. 그러므로 정상혈당을 유지하는 방법들을 알아둘 필요가 있다.

임신기간에 따라 운동종류 조절해야

임신시 또다른 중요한 변화는 호르몬이다. 임신중에는 호르몬이 분비되는데, 이것은 출산할 때 관절을 유연하고 늘어나기 쉽게 만들기 위해서다. 그러므로 뻘뻘한가 하는 관절의 안정성을 해치는 운동은 피해야만 한다.

당뇨병이 있는 임신부는 평소보다도 더 식사와 인슐린양을 정확히 지키도록 한다. 많은 여성들이 호르몬의 작용때문에 처음 3주동안은 인슐린요구량이 적어지고 마지막 3주동안은 강렬하게 올라간다.

건강한 임신과 출산은 임신부 뿐만아니라 아기까지의 건강도 지킨다는 중요한 의미를 갖고있다.

당뇨를 가진 여성에게 특히 임신은 큰 구속이다. 사려깊은 준비와 사랑이 뒷받침되어 임부와 아기에게 건강한 환경이 되도록 최선을 다해야 할 것이다.