

운동이 혈당에 미치는 영향

적당한 운동은 피로한 두뇌 활동에 활력을 주며 정신적인 스트레스를 해소하여 간접적으로 혈당을 낮추기도 한다.

가장 좋은 것은 아침 저녁
빠르게 걷는 운동이나 가벼운
조깅에다 맨손 체조를 하거나
의자에 앉아 사지를 긴장시키는
등의 정적훈련으로 근육의 힘을
높이는 운동을 언제 어디서나
반복하는 습관이 바람직하다.



김 윤 자

현대내과 클리닉 원장

당뇨병 환자는 상태에 따라 치료방법이 다르지만 심한 합병증을 갖지 않는 성인형 당뇨병에서는 식사요법이 가장 중요한 치료법이며 운동요법도 이에 못지않게 중요하다.

당뇨병 환자라면 식사요법의 중요성을 잘 알고 있으나, 운동요법의 중요성은 구체적으로 인식을 하지 않고 있으며 실제로 어떤 운동을 어떻게 해야 하는지 의료진이나 환자 입장에서 자세히 교육하고 묻는 일에 신경을 덜 쓰고 있는 형편이다.

예로부터 건강의 3대 비결은 적당한 영양섭취, 수면, 운동이라고 했듯이 운동효과는 직접, 간접적으로 우리 당뇨인들에게 건강에 중요한 위치를 차지한다.

* 운동의 일반적인 효과 및 혈당관리의 중요성

근육활동을 하는데는 그 힘을 대부분 당질에서 얻고 있다. 그러므로 운동에 의해 당질이 소비되어 당이용이 증가하면 인슐

린의 필요성이 감소되어서 인슐린을 절약하는 결과가 생긴다. 따라서 혈당이 떨어지게 된다. 운동의 또 다른 효과는 특히 비만한 사람들의 경우에 있어 지방조직은 과다한 영양분이 축적되어 있는 것인데 운동을 하면 지방이 소모되어 없어지고 근육이 늘어나는 효과를 가져온다.

또한 혈중 지질수치를 떨어뜨려 당뇨병의 혈관 합병증인 협심증, 동맥경화 등의 심혈관계 질환을 예방할 수 있고, 신경증, 망막증 등의 발생을 줄일 수 있다. 적당한 운동은 피로한 두뇌 활동에 활력을 주며 정신적인 스트레스를 해소하여 간접적으로 혈당을 낮추기도 한다. 운동후의 상쾌감, 만족감 등은 당뇨를 조절하는 당뇨인에게 생활의 인내 및 강한 의지를 가져다주는 것이 사실이다.

그러므로 운동요법은 식사요법 및 약물요법(경구혈당강하제나 인슐린)과 함께 혈당조절 하는 데 중요하다. 특히 인슐린비의존형 당뇨병(성인형당뇨병) 환자에게는 특히 중요하다.

효과적인 운동의 실행방법

운동은 자신의 건강상태와 체력수준을 정확히 평가받아서 수준에 맞는 운동을 선택해야 한다.

그러므로 운동을 하기에 앞서 당뇨병의 합병증 여부와 심장기능, 근육이나 관절의

이상유무 등 몇가지 검사를 통해서 현재 상태를 점검한 후 시작하는 것이 좋다. 당뇨병 조절을 위해 특별히 마련된 운동은 없으며 간단한 운동은 매일 반복하는데 의의가 있다. 운동은 대개 2가지로 구분을 할 수가 있다. 근력과 지구력을 높이기 위한 정적운동과 전신적 운동인 보행, 달리기, 수영, 테니스 등의 동적 운동으로 나눌 수 있다.

하루 장시간 운동을 하는 것보다는 정적운동과 동적 운동을 조화시켜 매일 반복하는 것이 좋다. 가장 좋은 것은 아침 저녁 빠르게 걷는 운동이나 가벼운 조깅에다 맨손 체조를 하거나 의자에 앉아 사지를 긴장시키는 등의 정적훈련으로 근육의 힘을 높이는 운동을 언제 어디서나 반복하는 습관이 바람직하다.

운동시간은 15분이상 지속적으로 하는 운동이 필요하며, 주당 5회 정도 한번에 30분 정도면 충분하다. 체력수준이 낮으면 한번에 하지 말고 차츰 시간을 늘려가는 것이 좋다. 운동을 하고나서 피로감을 느낀다면 운동의 종류나 강도가 본인에게 맞지 않다는 것을 생각해야 한다.

운동의 시기는 식사요법만으로 당뇨병을 조절하고 있는 사람에서는 어느때나 좋겠지만 약물요법을 하고 있는 사람에서는 저혈당의 예방을 위하여 식후 30분 내지 1시간 후에 실시하는 것이 좋다.

경구혈당 강하제를 사용할 때도 식사요

법은 지속되어야 하며 약의 감량없이 운동을 실시하면 운동의 강도나 시간에 따라 저혈당이 올 수도 있으므로 의사와 상의하여 용량의 감량이나 필요한 간식의 준비 등이 필요한 경우도 있다.

인슐린 요법을 하고 있는 환자의 경우 대퇴부에 인슐린 주사를 맞고 운동을 하게 되면 근육의 혈류량이 증가하여 인슐린 흡수가 빨라지므로 예상치 않게 급격히 혈당이 낮아져 운동후 저혈당이 쉽게 일어날 수가 있으므로 팔이나 복부에 주사를 하므로서 예방을 할 수 있다. 짧은시간 운동을 할때는 인슐린을 줄이지 않아도 되며 필요에 따라 간식을 섭취하거나 준비를 하는 것도 좋은 방법이다.

운동을 피해야 할 상황

운동요법을 실시하기에 앞서 나이, 성별, 신장, 체중, 합병증 정도 등을 고려하여야 하며, 다음과 같은 경우는 운동을 피해야 할 것이다.

혈당조절이 불량하여 공복혈당이 300mg/dl 이상 올라 갈때나, 소변에 케톤체가 나타날때, 심한 저혈당이나 탈수현상이 있을 때는 오히려 휴식하는 것이 도움이 된다.

무릎이나 발의 관절염을 앓고 있을때, 발에 상처가 있거나 심한 신경증이 있을때는 하체에 많은 체중을 가하는 운동은 삼가해야 할 것이다.

社 告

독자 여러분의 목소릴 듣고 싶습니다!

월간당뇨는 당뇨인 및 그 가족, 관련 전문인의 대화의 광장이고자 합니다.

당뇨를 관리하면서 겪은 체험수기나 병상일기 등 당뇨에 관한 어떤 이야기도 정성껏 받아 실어드리겠습니다.

또한 당뇨인을 곁에서 지켜보고 돌보고 있는 가족 및 의사, 간호사, 약사, 영양사 등 의료인들의 다양한 목소리도 기다리고 있습니다.

당뇨와 직접적인 관련이 없는 일반 수필이나, 산문 및 시 등도 보내주시면 정성껏 실어드리겠습니다.

팩스나 우편을 통해 보내주시면 게재후 소정의 원고료와 함께 월간당뇨에서 발행하는 각종 서적과 당뇨관리용품 등을 사례로 보내드리겠습니다.

☎☎☎-5110

서울시 종로구 동숭동 1-49 동숭빌딩 4층
사단법인 한국당뇨협회 월간당뇨 편집실
전화 : 743-9482~3 팩스 : 745-0349

신경증이 있는 경우는 감각이 무뎌지어 자신도 모르는 사이에 발가락이나 발뒤꿈치에 물집이나 상처가 생겨 족부 합병증을 초래하는 사례도 종종 보게 된다. 심한 혈관 합병증, 특히 협심증 환자의 경우 심한 조깅이나 경사가 심한 산에 오르는 것은 특히 금하는 것이 좋다. 무리하게 산에 오르다 심한 흉통 및 쇼크사를 초래하는 경우도 있다.

망막증이 심한 경우나 레이저 치료를 받은 직후도 심한 근육운동이나 복근운동 등을 삼가야 할 것이다.

망막출혈이나 망막박리를 일으키는 경우도 있기 때문이다. 당뇨병 환자에게 있어서 운동은 여러가지 도움을 주기도 하지만 잘못된 운동은 오히려 해가 되는 경우가 있다.

이상과 같이 당뇨병인에게 있어서 운동은 직접 간접적으로 혈당 조절을 유리하게 하여주고 합병증 예방 및 이미 발생된 합병증의 치료에 중요한 역할을 한다.

당뇨병의 형태는 사람에 따라 여러가지이므로 운동요법도 그에 따라 많은 변화가 있어야 한다.

자기 체력수준 및 합병증 여부에 따라 전문의에게 합리적인 운동처방을 받아야 할 것이다.

당뇨 정보 센터 교육프로그램 안내

당뇨정보센터는 약사, 간호사, 영양사 등으로 구성된 당뇨전문상담팀이 당뇨에 관한 궁금한 사항들을 상담하고 있으며, 정기적인 교육프로그램을 개설, 무료건강강좌도 실시하고 있습니다.

■ 상담프로그램

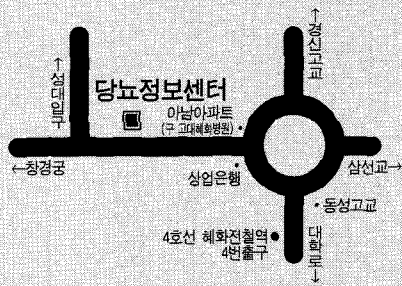
- 영양분과 : 이화주 영양사
- 간호분과 : 문지현 간호사
- 약제분과 : 한지현 약사

■ 전화상담

- 시간 : 매일 오전 9시~12시
- 전화 : (02)745-2421~3, (02)747-6253
- 팩스 : (02)747-6255

■ 장소안내

서울시 종로구 명륜동 2가 8-28
(해화동 로터리에서 정대입구방면으로 50m)



■ 특전

직접 방문하여 상담하시는 분께는 만화로 보는 당뇨병, 합병증, 당뇨병을 잘 다스리는 방법 중 1권을 무료로 드립니다.

당뇨인의 가이드

당뇨 정보 센터

당뇨 전문인을 통한 무료상담 개설

(02)745-2421~3