



정 세 영  
삼성서울병원  
운동 처방과

**규** 칙적인 운동은 당뇨병 관리에 있어 매우 중요하다. 운동을 하면 말초조직으로의 혈액 순환이 증가되며 근육 및 지방 세포의 인슐린 감수성이 증진되어 효과적으로 혈당을 조절할 수 있게 된다. 또한 당뇨로 인한 합병증 발생의 위험도를 낮춰주는 역할을 한다.

따라서 의학적인 진료, 바람직한 식이요법과 함께 운동은 반드시 실시되어야 한다. 그러나 적절한 운동은 당뇨인들에게 많은 효과를 줄 수 있지만 바람직하지 못한 운동 방법은 오히려 해가 될 수도 있다. 무더운 여름철 운동할 때에는 당뇨인들이 알아야 할 몇가지 사항들이 있다.

## 여름철 운동 방법

### 물을 충분히 마시자

여름철 운동 중에는 땀을 많이 흘리기 때문에 체내 수분 균형을 적절하게 유지해야 한다. 일반적으로 습도가 높거나 무더운 날에 운동할 경우에는 체온이 평소 보다

더 많이 증가하게 된다. 인체는 체온이 올라가는 것을 억제하기 위해서 땀을 분비한다. 땀이 증발될 때 체온은 떨어지게 되는데 무더운 여름철에는 체온 상승을 억제하기 위해 땀 배출이 많아지게 된다.

이러한 땀 배출이 증가되면 체내의 많은 수분이 소실된다. 운동에 의해 체내 수분이나 전해질이 소실되면 탈수증이나 열사병과 같은 문제가 발생할 수 있으며 심하면 생명에까지 영향을 미칠 수도 있다. 따라서 여름철 운동 시에는 흘린 땀 만큼의 수분을 보충하기 위해서 충분한 양의 물을 섭취해야 한다.

일반적으로 운동 중 땀은 시간당 0.75~1리터 가량 소비된다. 이러한 양은 운동시의 온도나 습도, 운동 강도 및 시간, 운동 형태에 따라서 약간 달라진다. 탈수를 막기 위해서는 운동 중에 매 20분 마다 250ml의 수분을 보충해야 한다. 운동 중 갈증을 느낀다는 것

운동 중 갈증을 느낀다는 것은 이미 체내의 수분이 모자란다는 신호이기 때문에 갈증이 나타나지 않더라도 운동 시작 후 20분 부터는 물을 자주 마시는 것이 좋다.

은 이미 체내의 수분이 모자란다는 신호이기 때문에 갈증이 나타나지 않더라도 운동 시작 후 20분부터는 물을 자주 마시는 것이 좋다. 목마르기 전에 물을 마시는 것이 중요하다라는 것을 명심해야 한다. 따라서 여름철 운동 중에는 반드시 물을 갖고 다니면서 수시로 충분한 물을 마셔주는 것이 좋다. 특히, 등산을 갈 때 항상 배낭 속에 충분한 양의 물을 가지고 있어야 한다.(물론 저혈당에 대비하여 사탕이나 주스 등도 지참해야 함)

여름철 운동으로 소실된 수분을 보충하는데 있어 시원한 물을 마시는 것이 가장 좋은 방법이지만, 등산이나 골프와 같이 장시간 운동하거나 운동 경기를 한다면 스포츠 음료를 마시는 것도 좋다. 스포츠 음료는 수분과 당분을 함께 보충해 주는 역할을 한다. 당분은 장시간 운동할 때 저혈당 예방을 위한 에너지원으로 작용할 수 있다. 그러나 당분이 10% 이상 함유된 스포츠 음료를 마실 경우에는 마신 음료수의 수분이 몸에 완전히 흡수되는 데에 많은 시간이 걸린다. 그러므로 과일 주스나 탄산음료, 또는 일부 스포츠 드링크와 같이 당분이 10% 이상 함유된 음료를 마실 경우에는 물을 섞어 마시거나 약간의 물을 마신 뒤 이러한 음료수를 마시는 것이 좋다. 따라서 스포츠 음료를 선택할 때는 당분이 5~10% 함유된 음료를 선택하여야 수분이 빠르게 몸 안으로 흡수되게 된다.

운동 후 흘린 땀으로 염분이 많이 소실될 것이라 생각하여 운동 후 소금을 먹는 경우가 있는데 그럴 필요가 없다. 왜냐하면, 흘린 땀의 대부분은 수분이며 또한 땀으로 소실된 약간의 염분과 미네랄 성분 등은 일반 식사로도 충분히 보충되기 때문이다.

### 운동방법

앞에서 제시한 바와 같이 여름철 운동할 때는 과다한 땀 배출과 함께 강한 햇볕에 오래 노출되게 되고 탈수와 열사병 등이 생기기 쉽다. 하루 중 가장 더운 시간대에는 운동을 하지 않도록 한다. 따라서 여름철에는 더위를 피하기 위해 아침이나 저녁 시간대에 운동을 하는 것이 좋다. 또한 바람이 잘 통하는 나무 그늘에서 운동을 하거나 시원한 에어컨이 있는 실내에서 운동을 하는 것도 좋은 방법이다.

여름철 운동시 복장이 매우 중요하다. 땀을 많이 흘리면 운동이 더 많이 될 것이고 체중이 더 많이 빠질 것이라 생각하여 여름철에 땀복을 입고 운동을 하거나 옷을 많이 입고 운동하는 경우가 있는데 이것은 절대 금물이다. 땀을 많이 흘린다고 해서 혈당이 많이 떨어지고 몸에 있는 지방이 많이 빠지는 것은 아니며 오히려 탈수의 위험성을 높이는 원인이 된다. 흘리는 땀의 대부분이 수분이라는 것을 당뇨인들은 상기하기 바란다. 덧붙여 직사광선을 피하기 위해서 통풍


이 잘 되는 모자를 쓰고 운동하도록 한다.

여름철 운동시에는 운동 중 휴식을 자주 갖는 것이 좋으며 운동 강도를 높게 하지 않도록 한다. 일반적으로 기후가 좋은 계절에 운동할 때 보다 여름철에 운동할 때는 쉽게 지치기 때문이다. 특히, 습도가 높은 날씨에 운동할 경우에는 운동 강도를 평소 보다 10~20% 정도 낮춰주는 것이 좋다.

수영은 시원한 물 속에서 더위를 식혀주는 운동이기 때문에 일반인들 뿐만 아니라 당뇨인들에게 여름철에 많이 추천되는 운동이다. 특히, 수영은 하지에 부담을 적게 주는 효과적인 유산소 운동이기 때문에 노인 당뇨인, 말초신경합병증이 있는 당뇨인, 그리고 관절염이 있는 당뇨인들에게 매우 효과적인 운동이다. 수영은 보통 30분~1시간 가량 하는 것이 적당하다. 그러나 오랫동안 운동을 하지 않았거나 운동초심자들은 운동 시간을 15분부터 서서히 시작하도록 한다. 수영을 시작할 때에는 다른 운동과 마찬가지로 준비 운동을 철저히 해야 한다. 또한 수영장 바닥이 미끄러우므로 낙상에도 유의해야 한다.

수영장에서 수영만 하는 것은 아니다. 물에서 하는 여러 가지 운동 방법이 있다. 수영을 못하는 사람은 물 속에서 걷기를 하거나 에어로빅을 하는 것도 좋다. 일부 수영장에서는 수중에어로빅 특별반을 만들어 운영하는 곳도 있다.

여름철 바다나 강에서 물놀이를 하는 경우도 많다. 특히, 해수욕장이나 계곡에서 신발을 신지 않고 모래 사장을 다니거나 자갈이 있는 바닥을 다니는 경우가 있는데 이럴 경우 발에 상처가 생길 위험성이 매우 높다. 따라서 야외에서는 맨발로 절대 다니지 않도록 하며 얇은 실내화를 신고 다니면서 물놀이를 하도록 한다. 야외에서는 발에 상처가 있는지 자주 살펴도록 한다.

무더운 여름철이라고 해서 운동을 게을리해서는 안된다. 여름철 운동시 주의해야 될 사항을 잘 이해하여 운동과 함께 즐거운 여름을 보내자. 

스포츠 음료를  
선택할 때는  
당분이 5~10%  
함유된 음료를  
선택하여야 수분이  
빠르게 몸 안으로  
흡수 된다.