

당뇨병임산부를 위한 운동요법

고대구로병원 가정의학과 /정복자

조깅, 서서하는 자전거 운동을 실시할 경우 자궁수축이 일어나기 때문에 운동강도 조절이 필요하며 임신 전에 하던 운동도 임신중에는 운동강도를 조절해야 한다. 운동강도는 최대심박수의 40~60%로 30분 정도가 적절하며 주 3회 정도 하는 것이 바람직하다.

당뇨병 임신은 임신 전부터 당뇨병이 있던 여성이 임신을 한 경우와 임신 중에 처음 당뇨병을 발견한 임신성 당뇨병으로 구분한다.

당뇨병 여성의 임신

1. 임신 전 및 임신 초기 당뇨 관리

당뇨병 여성의 임신에서 가장 기본적인 핵심은 철저한 당뇨병 관리가 임신 전부터 시작되어야 한다는 것이다. 그리고 혈당조절에 도달할 때까지는 피임하도록 권유해야 한다. 철저한 혈당조절을 위해서는 적극적인 인슐린 치료, 하루 4회 이상의 자가혈당측정, 적절한 식사요법 이행, 규칙적인 운동, 그리고 당뇨교육팀과의 정기적인 상담이 필요하다.

임신 전 혈당조절 목표는 식전 혈당이 100mg/dL 이하, 식후 2시간 혈당을 140mg/dL 이하로 설정하는 것이 바람직하다.

제 1형 당뇨병 여성의 식사요법으로는 표준체중을 유지하는 열량과 균형

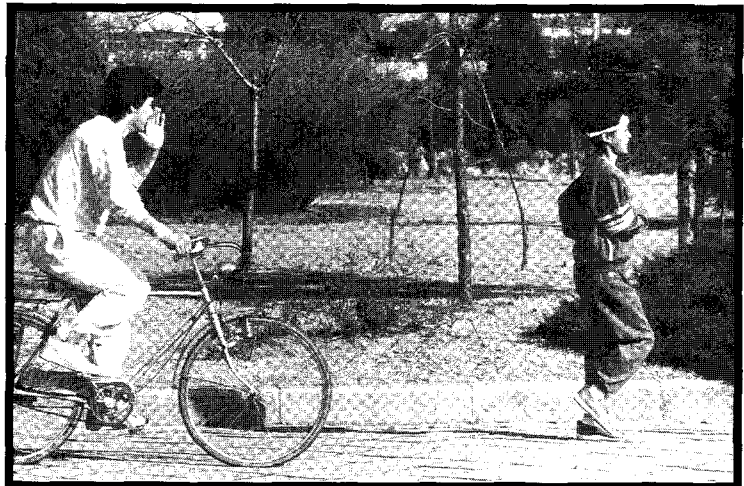
적인 식사가 중요하다. 운동요법으로는 가벼운 스트레칭을 실시하며, 10~15분 정도의 걷기 운동을 주 3~4회 정도 실시하는 것이 좋다. 강도 높은 운동을 실시하면 저혈당에 빠지기 쉽기 때문에 개인에 맞는 운동처방을 받아 운동을 하는 것이 바람직하다.

비만한 제 2형 당뇨병 여성의 경우 1일 2회의 인슐린주사법으로 혈당조절이 가능하며 임신 전 체중감소를 목적으로 식사요법과 운동요법을 적

극적으로 실시하는 것이 효과적이다.

2. 임신 중기 및 말기 당뇨병 관리

임산부의 고혈당은 태아에게 과도한 영양소의 공급과 함께 고인슐린혈증을 유발시켜 과도한 성장, 즉 거대아를 발생시킨다. 임산부의 혈당과 거대아 발생률의 관계는 연속적이며 공복혈당 보다는 식후혈당이 거대아 발생과 관련이 깊은 것으로 알려져 있다. 그러므로 임신부의 모세혈관혈



당이 공복시에는 60~90mg/dL를 유지하고 식후 2시간 혈당은 120mg/dL 이하를 유지하도록 목표를 잡는다.

임신성 당뇨병

임신성 당뇨병은 그 정도에 상관없이 임신중에 처음 발생하였거나 처음 발견된 당뇨병을 말한다. 당뇨병 임신부와 마찬가지로 임신 중 혈당조절 목표는 공복시에는 60~90mg/dL를 유지하고 식후 2시간 혈당은 120mg/dL 이하를 유지한다. 식사요법과 더불어 유산소운동은 당뇨병자에게 효과적인 방법이다. 경증의 임신성 당뇨병 임신부에게 팔운동이나 누워서 자전거타기 등을 주 3회 실시하였을 때 공복 및 식후혈당이 개선되며, 공복혈당이 인슐린으로 치료받는 임신부와 비슷한 정도의 혈당을 유지할 수 있다. 하지만 조깅, 서서하는 자전거운동을 실시할 경우 자궁수축이 일어나기 때문에 운동강도 조절이 필요하며 임신 전에 하던 운동도 임신중에는 운동강도를 조절해야 한다. 운동강도는 최대심박수의 40~60%로 30분 정도가 적절하며 주 3회 정도 하는 것이 바람직하다.

라켓볼, 배구, 농구 등의 운동은 근육과 관절, 인대에 손상을 줄 수 있기 때문에 임신 중에는 피하고 수상스

키, 스키 등은 빠른 속도로 넘어질 가능성이 있기 때문에 피해야 할 운동이다.

속보는 임신시 좋은 운동이다. 조깅을 하던 여성도 임신시에는 속보로 운동을 대신하는 것이 좋으며 식사 후 1시간이 지난 후 운동하는 것이 혈당조절에 도움을 준다. 수영도 임신부가 할 수 있는 좋은 운동이다. 수영은 처음부터 수영법을 배우는 것 보다는 따뜻한 물에서 샤워를 한 후 물속에서 가볍게 체조를 하거나 오리발을 착용하여 신체에 가해지는 부담을 최소화하는 것이 바람직하다. 수영시 세균감염에 대하여 신경이 쓰이겠지만 수영 전, 후에 샤워를 하여 청결한 상태를 유지하면 별 문제가 없으며 수온의 경우도 실내수영장의 온도가 23~27도 정도이고, 운동을 하게 되면 열이 발생하여 체온이 상승하므로 수온에 대한 걱정은 하지 않아도 된다.

임신부의 운동의 효과

- 적절한 체중조절을 할 수 있다.
- 임신으로 인한 근육, 관절, 인대에 일어날 긴장을 견딜 수 있게 해준다.
- 복부, 골반 근육을 강화시킬 수 있다.
- 폐순환계의 활동을 증가시켜 준다.
- 복부 근육을 강화시켜 점점 커지는

자궁을 지지해 준다.

- 변비를 감소시킬 수 있다.
- 요통을 감소시킨다.
- 활력을 준다.
- 숙면을 도와준다.
- 긴장을 풀어준다.
- 좋은 자세를 유지시켜 준다.
- 스트레스에 잘 대처할 수 있도록 도와준다.
- 출산 시 통증을 완화시켜 준다.
- 산후 회복을 빠르게 해 준다.
- 산후 체력을 증가시킬 수 있다. 