

운동, 혈당 조절에 얼마나 도움될까?

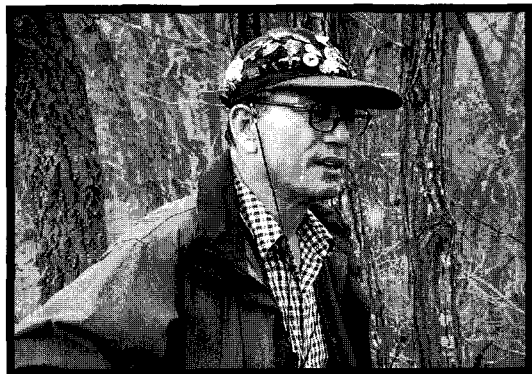
운동이 혈당 관리에 도움이 된다는 것은 당뇨인이라면 다 알고 있는 사실이다. 운동을 하게 되면 근육에서 혈당을 에너지원으로 소모하기 때문에 식사 조절과 운동요법을 같이 한 사람은 식요법만 하는 사람에 비해 혈당 조절을 실패할 확률이 낮고 망막, 신증 및 신경 장애와 같은 합병증을 예방할 수 있다고 한다.

이렇게 좋은 운동을 하면 과연 혈당이 얼마나 떨어질지, 그리고 그 효과는 얼마나 지속되는지, 실제로 운동을 하는 날과 그렇지 않은 날의 혈당 변화는 어떠한지 등 몇가지 궁금증들을 풀기 위해 한 당뇨인의 하루를 따라가 보았다.

운동 한 날과 그렇지 않은 날의 하루 혈당 비교

올해로 20년째 당뇨병과 함께 생활하고 있는 김남식씨(남, 65세). 그는 식사와 운동 그리고 식사 중 복용하는 혈당강화제를 이용하여 당뇨병을 관리하고 있다. 그동안 망막이나 신장, 심장 등 혈관과 관련한 합병증은 없었으나 작년 봄, 무리하게 등산을 한 것이 화근이 되어 생긴 발 상처가 잘 아물지 않아 이주일간 병원에 입원 치료를 했었다. 그간 여러 당뇨병 교육장들을 다니며 당뇨발에 관한 주의사항을 들어왔던 터라 발에 상처를 확인한 즉시 병원 치료를 받아 케양으로 옮겨가는 것은 막을 수 있었다. 그 이후로는 혈당은 물론 발에 각별하게 신경을 쓰고 있다.

김남식씨는 세림산악회 회원으로 매월 둘째주 당뇨인 산행을 위해



충남 서산에서 서울까지 먼길을 마다하지 않고 참석하고 있다. 3월 12일 세림산악회 3월 정기 산행 때 운동시의 혈당을 측정해 보기로 하고 산행 전날인 11일은 운동을 하지 않은 하루 혈당을 측정해 보았다.

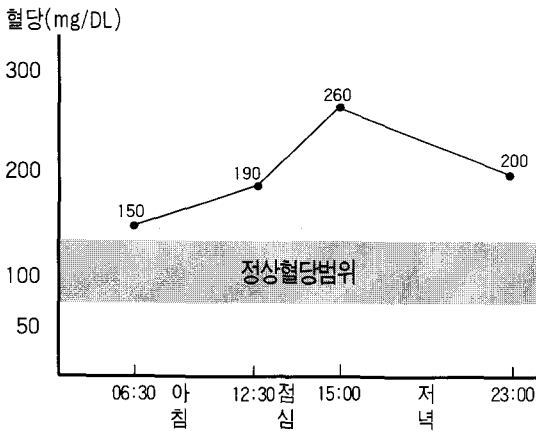
운동을 하지 않은 3월 11일은 공복혈당을 제외하고는 200mg/dL 이상이거나 200mg/dL 전후의 혈당상태를 나타내었으나 약 17,000보의 운동을 한 12일 하루 동안의 혈당

3월 11일 (운동을 하지 않은 날)

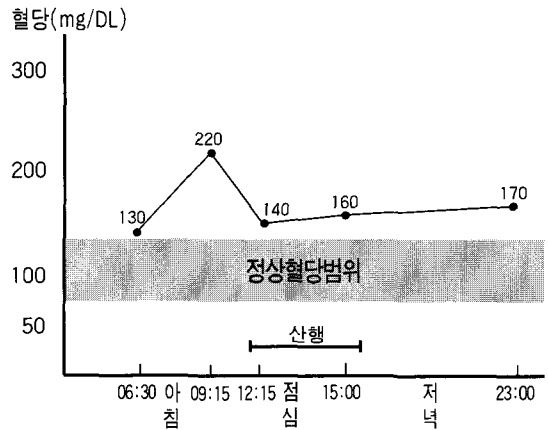
시 간	내 용	혈 당
오전 06:30	아침 공복 혈당	150mg/DL
07:00	아침식사 (잡곡밥, 미역국, 조기구이, 깻잎무침, 김치등)	식사중 글루코바이 2정
오후 12:30	점심식사 전 혈당	190mg/DL
13:00	점심식사(아재쌈밥, 생선, 된장찌개)	식사중 글루코바이 2정
15:00	점심식사 후 2시간 혈당	260mg/DL
19:00	저녁식사 (잡곡밥, 매운탕, 나물 몇가지, 김치)	식사중 글루코바이 2정
23:00	취침 전 혈당	200mg/DL

3월 12일 (운동을 한 날)

시 간	내 용	혈 당	걸음수
오전 05:00	기상		
06:30	대중목욕탕에서 목욕 후 혈당 측정	130mg/DL	2,000보
07:00	아침식사(잡곡밥, 콩치, 채소 등)	식사중 글루코바이 2정	
09:15	경기도 양평으로 이동하기 위한 집결지 해화동, 커피 1잔(설탕 1/2스푼)	220mg/DL	4,485보
11:05	용문산 입구 출발		4,919보
오후 12:15	용문산 마당바위에서 혈당 측정	140mg/DL	9,178보
12:30	점심식사(잡곡밥, 나물 위주의 도시락, 사과 1/3쪽)	식사중 글루코바이 2정	
16:00	하산 용문산 입구	160mg/DL	15,996보
19:00	출발지 해화동 도착, 저녁식사(일식우동 한그릇)	식사중 글루코바이 2정	
23:00	취침	170mg/DL	16,850보



3월 11일 (운동을 하지 않은 날)



3월 12일 (운동을 한 날)

변화 추이를 보면 아침 식후 2시간 혈당을 제외하고는 모두 200mg/dL 이하로 측정되었다. 특히 점심식후 혈당은 운동을 하지 않은 11일은 260mg/dL로 가장 높게 측정되었으나 운동을 한 12일은 160mg/dL로 측정되어 운동의 효과를 확실하게 볼 수 있었다.

단 하루 운동한 것으로 단순히 혈당을 비교하는 것은 사실은 그다지 의미가 없다. 한번의 운동효과는 2~3

일 정도 밖에 지속되지 않으므로 하루 운동하고 3~4일간 운동 하지 않는다면 다시 운동하기 전의 수준으로 돌아가기 때문이다. 따라서 운동은 격일로 주 3일 이상 꾸준히 해 주어야만 그 효과를 볼 수 있다. 실험한 날은 하루 3시간 이상의 격렬한 산행이었지만 당뇨인에게는 1시간 이내, 등이 땀이 날 정도의 운동을 자주 해 주는 것이 더 권장된다. 글 박정화 기자