

당노인의 운동도 방법이 있다!

당뇨병과 운동

날씨와 계절상 운동을 하기 좋은 계절이고, 당뇨병 관리의 3대기둥인 식 Mayo 법과 운동, 약물요법 중 계절상 가장 욕심이 나는 치료법이다.

처음 운동을 시작할 때 중요한 것은 자신의 능력에 맞게 서서히 운동의 강도를 증가시키는 것이 중요하며, 그 강도를 정하는 것이 중요한데 보통 환자가 땀이 약간 날 정도 또는 몸이 약간 힘이 든다고 느끼는 정도가 적당하다. 운동은 분명히 보약이나 우리 당뇨인은 운동선수가 될 필요는 없으므로 운동에 주의가 필요하다. 심박수를 세어보면 도움이 되

는데 보통의 중년남성의 경우 심장이 1분에 140회 뛸 정도의 운동을 하면 무난하고, 시간은 너무 장시간 하면 무리가 되니 하루에 30분 정도가 적합하다고 생각된다.

그런데 보다 더 중요한 것은 얼마나 지속적으로 운동을 할 수 있는가 하는 점이다. 힘들게 1주일에 한 번 하는 운동은 몸을 고문하는 것에 가까우며 오히려 운동전후 혈당변화가 심하여 여러 합병증의 위험이 높다. 날마다 집 주위에서 규칙적으로 할 수 있는 운동이 훨씬 효과가 있고, 최소한 일주일에 5번정도는 운동을 하여야 효과를 볼 수 있다는 것을 명심해야 한다.

운동의 시작

운동요법을 시작하기 전에 개인의 생활습관부터 점검하며 생활 속에 찾아보면 활동량을 늘일 수 있는 많은 부분들이 있으며, 이러한 것들이 교정되고 습관화될 수 있도록 준비한다. 환자의 운동종류를 가까운 곳에서 찾아보면, 한 정거장 먼저 내려 걷기라든가 점심식사를 사무실에서 30분 거리로 정한다든가, 자전거 출퇴근 등 실현가능한 사항으로 결정한다. 자신이 좋아하지 않는 운동은 결코 오래 지속할 수 없기 때문에 자신의 나이와 체력을 생각해 결정하며 함께 운



등을 할 수 있는 동료나 가족이 없는가 고려하여 도움을 얻는 것이 중요하다.

운동요법의 목적

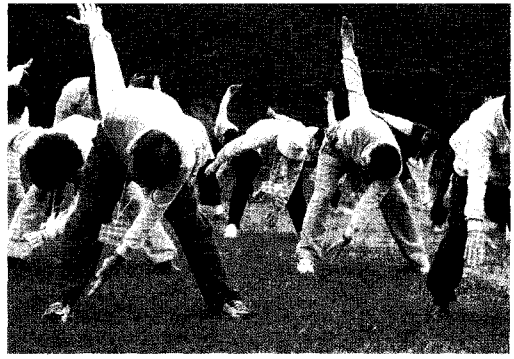
당뇨병의 모든 치료의 일차적인 목표는 혈당을 정상화시키는데 있다. 운동은 혈당조절을 양호하게 하는 효과가 있으며 운동을 하게 되면 근육은 혈액 속에 과다하게 돌아다니고 있는 포도당을 끌어들이어 연료로 사용하게 되기 때문에 혈당을 떨어뜨리는 효과를 가지게 된다. 혈당을 정상화하거나, 혈당 조절을 잘 하고 있는 환자에게 사용하는 인슐린이나 약의 사용량을 줄여주는 효과를 준다. 이외에도 운동을 하면 많은 부가적인 이익을 얻는다. 제 2형 당뇨병 환자의 80%가 비만형인 서구의 경우와는 조금 차이가 있지만 비만한 환자에서 운동은 식욕을 감소시켜 주고, 체중을 감소시켜 이차적으로 혈당조절이 잘 되게 하는 효과를 가지고 있다. 또한, 운동을 하면 심장기능을 더 튼튼하게 하여 주고 작은 혈관을 확장시켜 혈액순환을 좋게 한다. 가장 중요한 것은 스트레스를 해소시켜 주기 때문에 좀더 밝고 즐거운 생활을 할 수 있으며 생활에 적극적인 자세를 갖게 한다.

운동의 장점

- 혈당조절, 체중감소, 동맥경화증 예방
- 심폐기능 강화, 골다공증 예방
- 정신적, 육체적 스트레스 해결

운동시 주의사항

신체적인 검사(혈압, 혈중지질치, 당화혈색소, 혈당치, 심장기능, 체형, 눈, 발)를 하여 혈압이 높은 경우는 혈압조절 후에, 혈당이



300mg/dl 이상인 경우는 혈당을 좀더 조절된 후에 시작하는 것이 좋다. 허혈성심질환이 있다면 심장전문의와 상의한 뒤 적절한 운동량을 배정하고, 망막증으로 초자체 출혈의 위험이 있거나 당뇨병성 족부병변으로 발에 문제가 있으면 운동은 금기사항이 되니 꼭 알아두자.

운동의 적당한 시간과 방법

- 가능하면 식후 30분~1시간후 혈당이 오르기 시작할 때 운동을 한다.
- 1회에 약 30~45분 규칙적으로 시행하며 하루에 최소한 30분 이상 그리고 일주일에 5번이상 운동하여야 운동의 효과를 최대화할 수 있다.
- 운동중에 지속적으로 움직일 수 있는, 유산소운동을 추천한다.
- 혈당이 최소한 250mg/dl 이하일 때 시작한다.
- 갑자기 무리한 운동은 심장과 근육, 관절에 무리를 줄 수 있어 주의를 요한다.
- 동반자와 같이 운동하고, 저혈당의 준비를 철저히 한다.
- 하루 종일 운동을 하게 되는 경우나 작업을 할 때에는 평소에 맞던 인슐린량의 30~50%를 맞는 것이 안전하다.
- 운동후 수시간 지난 후에도 근육에서는 운동을 하는 동안 소모된 당을 보충하기 위하여 근육으로 당을 지속적으로 이용하게 되므로 저혈당으로 이어질 수 있으니 주의한다.