워킹! 걷기는 정말 최고입니다

Walking your way to better health

아마도 당신은 운동을 위해 매일 1시간 또는 30분 정도의 여유를 고정적으로 활용할 수 없을지도 모릅니다. 그러나, 걱정할 것 없습니다. 3~4회로 나눈 10분간의 운동도 당신이 규칙적으로만 실행한다면 똑같은 효과를 가져다 줄 것이기 때문입니다. 뭐든지 당신에게 맞는 운동을 찾아 그것을 지속하는 것! 이것이 열쇠입니다.

우리 모두에게 중요한 동기 부여를 위해 당신이 하루에 걷는 시간을 기록해 그것이 당신의 새로운 목표에 도달한다면, 스스로에게 상을 주는 것도 좋은 방법입니다. 만보기를 장만해 당신이 하루에 걷는 양을 확인해 보십시오. 친구들끼리, 부부끼리, 또는 애완동물과 함께 걸어 보세요. 흥미를 계속시키기 위해 새로운 산책길을 찾아내 그 길을 걸어 보세요. 상점이든, 근처 공원이든, 길거리든 당신이 등한시 하던 바로 그 주변을 탐색해 보세요. 그러나, 당신의 운동계획이 어긋났다고 포기하지 마십시오.

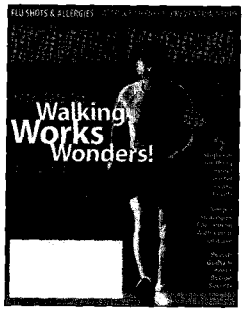
<첫번째 이야기> 걷기로 15kg 감량한 '데이비드 콜'

"군대 준장 직위에서 은퇴한 데이비드 콜은 지난 12월 제2형 당뇨를 진단받은 이후 매일 걷기 시작했습니다. 데이비드 콜은 지금보다 더 좋았던 적은 없었다고 말합니다."

"놀라지 않았습니다. 어머니도 제2형 당뇨를 앓으셨고, 나도 그런 증상을 느꼈기 때문이지요."

그가 가장 먼저 한 일은 그의 의사로부터 걷기운동 프로그램을 받는 것이었습니다. 그는 그 이후 하루에 최소 30분 이상씩 매일 걸었고, 몇달 전부터 운동관리사인 그의 딸이 선물해 준 노 젓는 기계를 사용하여 상체단련 운동도 시작했습니다.

당뇨병으로 고생하고, 고민하는 모습은 세계 어느 곳이나 똑같습니다. 그래서 철저한 관리로 당뇨병을 극복하는 그들의 모습도 우리에게 큰 도전을 주고 있습니다. 미국당뇨병협회(ADA)의 'Diabetes Forecast' 8월호에 수록된 걷기운동으로 당뇨병을 관리하고 있는 당뇨인의 이야기를 들어 봅시다.



Diabetes Forecast 2004. 8

처음 당뇨병 선고를 받은 당시 그의 혈당수치는 342mg/dl이었지만 현재 그는 혈당을 하루에 2번씩 확인하는데 보통 80~90mg/dl 정도입니다. 또한, 키가 176cm인 그는 약 15kg의 감량에도 성공했습니다. "비록 현재 경구혈당강하제와 저탄수화물 식단을 고수하고 있지만 그래도 변화를 만든 것은 걷기운동이라고 생각합니다. 정말 활기차게 걸었지요."

"나를 매일 움직이게 하는 것은 나의 건강입니다. 나는 나 자신을 잘 돌보고 싶습니다. 당뇨병환자이면서 운동도 하지 않고 먹는 음식에도 신경쓰지 않는 사람들을 보면 이해가 안됩니다. 운동의 한가지 단점은 살이 너무 많이 빠져서 옷장 전체를 다시 채워야 했다는 겁니다. 그러나, 사람들이 제게 변화된 모습이 얼마나 멋진가를 얘기해 줄 때면, 나는 더 강한 목적의식을 갖곤 했지요. 또 나는 걷기운동을 시작하기 전보다 더 편하게 잡니다. 보통 아침식사 전에 걷는데, 밖에서 걷는 것을 더 즐기지요. 날씨가 화창할 때는 더욱 그렇습니다. 집 주변에 경사와 평지도 적당히 있는 산책로를 개발했지요."

그는 걷기운동 프로그램이 그에게 건강 이상의 혜택을 가져다 줬다고 믿습니다. "저에게는 걷는 시간이 생각하는 시간입니다. 그 당시에는 누구도 내 생각을 방해할 수 없지요. 그리고 내가 TV 앞에서 러닝머신 위를 걸을 때도 하루를 시작할 수 있는 준비를 하는 데 도움을 줍니다"

그의 가족은 당뇨병을 심각하게 받아들이고 있습니다. 그의 부인과 딸은 그의 진단 후 바로 당뇨검사를 받았습니다. 다행히 그들은 당뇨가 아니었습니다. 그러나, 그는 당뇨 진단을 잘 받아들였습니다.

"사람들에게 '난 당뇨병환자입니다'라고 말할 때 사람들은 '저런, 참 안됐군요'라고 자주 얘기합니다. 저는 그들에게 안됐다고 생각할 필요는 없다고 얘기하지요. 저는 제 당뇨병을 좋게 봅니다. 그것은 저를 깨워주는 기회였지요. 다행히도 저는 당뇨병을 대응할 능력이 되어 식사법이 바뀌었고, 걷기운동 프로그램도 시작하는 등 당뇨병에서 건강해지기 위한 수단으로 사용했습니다. 그러나, 쉽지만은 않습니다. 지금 당장 큰 조각의 파이가 먹고 싶냐고 묻는다면 대답은 당연히 '그렇습니다' 입니다. 그러나 그런 파이 조각을 볼 때마다 생각하지요.' '이것이 과연 내가 정말 하고 싶은 일일까?' 라고 말입니다. 저는 그건 아니라는 것을 압니다. 남은 평생 동안 제 몸을 잘 돌보고 싶습니다.

<두번째 이야기> 당뇨 전문의 '아마드'

"지난 30년간 당뇨 치료 전문의이자 미국 파츠버그대학 의료센터의 이사로 활동한 아마드는 2002년 9월에 제2형 당뇨병을 진단받았습니다."

58세인 아마드는 매주 3회 하루 3마일 정도 걷고 있습니다. 아마드는 걷기 프로그램을 통해 9 kg 체중 감소에 성공했고, 당뇨병 조절을 잘 해 나가고 있습니다.

"가끔은 무게 증대 보조장치를 달고 러닝머신 위를 걷기도 합니다. 또, 한 주에 2번 정도 근력 강화 운동과 스트레칭 운동을 하는데, 근육을 키우기 위한 것은 아닙니다. 물론, 나도 이러한 어떤 것도 의사의 진단과 충고 전에는 시작하지 않았습니다. 비록 내 자신이 당뇨 치료 전문의이지만 당뇨 진단을 받았을 때는 내 맘대로 행동했습니다. 당뇨병환자는 믿을 수 있는 전문의를 찾아서 그가 지시하는 대로 따라야 합니다. 우리 당뇨 치료 전문의들도 환자에게 권장하는 그런 모든 것을 합니다."

2년 전 아마드의 혈색소는 11.3이었지만 지금은 6 아래로 떨어졌습니다. 미국당뇨병협회에서 권장하는 목표 수치는 7 또는 그 미만입니다. 그의 전문의는 처음 당뇨 진단을 받았을 때 몇 주간의 인슐린 치료를 처방했으나, 그는 현재 경구혈당제인 메트폴민을 섭취하고 있으며 안정적인 상태에 있습니다. '걷기가 나의 혈색소 수치를 낮추는 데 가장 중요한 역할을 했다고 확신한다.' 고 아마드는 말합니다.

"정말 조심성 있게 신발을 선택했습니다. 신발은 매우 편안해야 하므로, 한 사이즈 정도 크게 신는 것도 좋습니다. 저 같은 경우에는 좀 비싸게 주고 산 부드러운 가죽신발에 만족했습니다. 또, 바닥에 패딩이 들어간 면양말을 선택했습니다. 계속 그 양말의 바닥 패딩이 딱딱해지지는 않는지 신경을 써서 확인합니다. 언제나 명심하십시오. 자신의 건강은 자신이 책임져야 합니다. 주치의의 충고를 따르십시오. 수첩을 마련해서 당신의 몸무게, 혈당, 혈압, 혈색소와 콜레스테롤 수치를 기록하십시오. 그리고 기억하십시오. 이 모든 것이 걷는 것으로 도움받을 수 있다는 것을!"