

# 당뇨 합병증이 있는 경우 운동 요령

운동을 열심히 해야 할 당뇨병환자라도 합병증이 있다면 평소보다 조심스럽기 마련이다. 또 합병증의 종류와 증상에 따라 운동요법의 주의사항도 달라진다. 이번호에서는 다양한 당뇨합병증에 따른 운동요령을 알아본다.

다음의 경우라면 운동을 시작하기 전 심장 기능 검사를 받아보아야 한다.

- 1) 35세 이상 연령층
- 2) 제 2형 당뇨병 병력이 10년 이상인 경우
- 3) 제 1형 당뇨병 병력이 15년 이상인 경우
- 4) 다른 심장병 위험인자를 가지고 있을 때
- 5) 눈, 신경, 신장에 합병증이 있을 때

다음은 당뇨합병증이 있는 경우 선택할 수 있는 운동에 대한 정보이다.

합병증이 있는 경우 주치의, 운동처방사와 상의하여 안전한 운동 프로그램에 대한 계획을 세울 수 있다.

## 사지에 신경염이 있을 때

손, 다리, 발의 신경이 손상된 경우라면 이들 부위에 통증, 따끔거림이 느껴지거나 감각이 없을 수 있다. 운동을 한다고 이런 문제들이 완치되지는 않지만 도움은 될 수 있다.

규칙적으로 운동을 하면 근육이 강화되고 유연성이 증진되며, 손상된 부위에 계속 혈액이 흐르게 할 수 있다. 혈당조절을 잘 하면서 규칙적으로 운동을 하면 통증이 조금 줄어들 것이다. 하지만 이렇게 되기까지는 시간이 필

요하다. 다리나 발에 신경염이 있는 사람들에게 좋은 운동은 발에 압력이 가해지지 않는 운동으로 자전거 타기나 (노젓기 운동기구를 이용한) 노젓기 운동을 들 수 있다.

만약 발로 미는 동작이 통증을 유발하고 안전하지 않다면 팔로 패달을 돌릴 수 있는 특별기구를 이용할 수도 있을 것이다.

수영과 아쿠아로빅도 대부분의 사람에게 좋은 운동이다. 단, 확실하게 발 관리를 잘 해야 한다. 물속에 있거나 풀장 주변과 락커룸 안을 걸어 다닐 때에도 아쿠아 신발을 신고 발에 갈라진 상처가 있는 경우 상처가 다 나을 때까지 수영장에 들어가지 않도록 한다.

## 자율 신경염이 있는 경우

몸의 자세를 빨리 바꾸어야 하는 운동은 피한다. 이런 운동은 저혈압을 유발해 어지러워질 수 있다. 에어로빅이나 배구, 농구나 테니스 같은 운동은 바람직한 운동이 아니다. 강도가 높은 운동도 피한다. 자율 신경염이 있는 사람이 할 수 있는 운동은 몸을 기댄 채 탈 수 있는 정지형 자전거(패달 앞부분까지 다리 스트레칭을 할 수 있도록 고안된 특별한 형태의 자전거) 타기와 아쿠아로빅이다.



합병증이 있는 경우 주치의, 운동처방사와 운동 프로그램을 상의해야 한다

## 망막증이 있거나 시력이 상실된 경우

증식성 망막증(눈의 작은 혈관이 심하게 손상된 상태)이 있는 경우 운동을 하면 시력에 해가 될 수 있다. 운동을 하기 전 먼저 안과 치료를 받는다. 치료를 받아서 망막증이(더 이상 악화되지 않고) 안정되면 운동을 할 수 있다. 안과 주치의와 당뇨 주치의에게 운동을 해도 되는 시기를 문의한다.

만약 당뇨병 때문에 망막증이나 시력손상이 있다면, 역기를 드는 운동이나 조깅 같은 강도 높은 운동을 하지 말라는 충고를 받을 것이다. 또한 농구처럼 타인과 몸이 부딪힐 수 있는 운동도 하지 말아야 한다.

만약 시력이 약간 손상된 경우라면 당신은 다음과 같은 유산소 운동을 할 수 있다.

- 정지형 자전거 타기
- 런닝 머신에서 빠른 걸음으로 걷기
- 노젓기 운동 기구를 이용하여 천천히 노젓기
- 당신을 인도해 줄 수 있는 파트너와 함께 춤추기
- 2인용 자전거의 뒷자리에서 자전거 타기

시력이 약하거나 부분적으로 시력손상이 있는 사람에게는 수중 운동이 아주 좋다.

수영장의 레인 로프(풀장의 칸을 나누는 밧줄)를 잡고 왕복하여 수영을 하거나 수심이 얇은 곳에서 수중 에어로빅을 할 수도 있다.

## 신장병과 고혈압이 있는 경우

이 경우 운동을 할 때 조심할 필요가 있다. 계획하고 있는 운동을 해도 되는지 주치의의 허

락을 받도록 한다. 강도가 높은 운동을 하면 혈압이 높아질 수 있기 때문에, 고강도 운동은 피한다. 또 하고 있는 운동이 너무 힘들게 느껴진다면 몸에 무리가 될 수 있다.

역기를 드는 경기는 하지 않는다. 근력과 근육량을 키우고 싶다면 가벼운 역기를 사용할 수 있다. 만약 달리기와 같이 지구력을 요하는 유산소 운동을 한다면 운동 전과 운동 중, 운동이 끝난 뒤 물을 마시고 혈당검사를 하는 것이 중요하다.

## 혈관이 손상된 경우

주치의가 당신에게 간혈성 파행(안정시에는 사지에 동통이나 불쾌감이 없고 보행을 시작한 후에 동통, 긴장, 힘빠짐이 시작되어 보행이 불가능한 수준까지 강하게 나타나는 현상)이 있다는 말을 한 적이 있는가? 걸을 때 다리에 쑤시는 통증이 있는가?

다리 혈관에 문제가 있어 충분한 양의 혈액이 근육으로 공급되지 않기 때문에 이런 증상이 나타난다. 주치의에게 다리의 혈류를 개선하는데 도움이 되는 운동이 어떤 것인지 문의해보자.

## 심장병과 고혈압

심장병이나 고혈압이 있는 경우에는 규칙적인 운동이 도움이 될 수 있다. 그러나 반드시 당신의 주치의와 운동 처방사와 함께 당신에게 맞는 운동 프로그램을 결정해야 한다.

주치의는 당신에게 심장재활 프로그램을 추천할 수 있다. 이것은 의료진의 감독하에 당신의 건강수준을 검사하여 당신에게 적합한 특별운동을 제안하는 프로그램이다. 이런 프로그램을 통해 운동을 시작하면 당신은 안전한 환경에

서 자신감과 운동능력을 키울 수 있다.

## 웨장 이식 후

신장, 췌장 이식이나 신장-췌장 동시 이식 후 왜 운동이 중요할까? 먼저 당뇨병환자들은 장기 이식 후에 보통 체중이 증가한다. 그 이유는 이식 전보다 더 많은 음식을 먹을 수 있게 되고 프레드니손이라는 약물을 사용해야 하기 때문이다. 프레드니손은 몸에서 새로운 장기를 받아들이도록 돕지만 체중도 늘게 한다. 또한 프레드니손은 근육을 쇠약하게 만든다.

이러한 부작용을 통제할 수 있는 가장 좋은 방법은 유산소 운동과 근력 운동을 규칙적으로 하는 것이다. 그러나 천천히 시작할 필요가 있다.

당신에게 맞는 운동 프로그램에 대해 건강 관리팀, 운동 처방사와 상담하도록 한다.

## 다리 부위를 절단했거나 움직임이 제한될 때

당뇨병이나 기타 다른 질환(예:관절염) 때문에 운동에 제한이 있는 경우는 수중 운동이나 의자에 앉아 하는 유산소 운동을 선택할 수 있다. 종종 이런 사람들을 위한 특별강좌가 열리기도 한다. 규칙적으로 운동을 하면 현재 운동능력을 유지하는데 도움이 될 수 있다. 만약 발로 자신의 체중을 지탱할 수 없는 경우라면, 정지형 자전거를 타거나 의자에 앉아 할 수 있는 운동, 또는 상황에 맞게 변형된 수중 운동을 시도해 볼 수 있다.

운동을 많이 하면 당신의 근력과 유연성 향상에 도움이 된다는 사실에 놀라게 될 것이다. 당신이 선택할 수 있는 운동이 무엇인지 주치의, 운동 전문가와 상담해 보자. 