

독자 Q&A

본코너는 애독자들이 보내주신 당뇨병관리의 궁금증에 답변해드리는 란입니다.

Q. 운동은 언제 하는 것이 좋은가요? 아침에 하는 것과 저녁에 하는 것이 어떻게 다른지 궁금합니다.

당뇨병환자에게 권장하는 운동 시간은 식후 30분~1시간입니다. 또한 40~60분 정도 운동하는 것이 좋습니다. 운동은 개인이 편한 시간대에無理하지 않고 한다면 아침, 저녁 상관없이 괜찮습니다. 다만 저혈당 등 주의사항만 지켜주십시오.

일찍 자고 일찍 일어나는 수면습관을 가진 사람들은 아침 운동을 하는 것이 좋습니다. 보통 6시부터 8시 사이가 좋다고 하는데, 다만 뇌졸중 위험과 심장병을 갖고 있는 환자는 아침운동을 피해야 합니다. 또 날씨가 안 좋은 때에는 자제하도록 합니다. 아침식사 전에 운동 할 경우에는 저혈당에 빠질 우려가 크기 때문에 운동전에 빵 혹은 주스 등을 먹고서 시작하는 것이 좋습니다.

야간운동은 오후7~10시 사이 식후에 하는 것이 효과적입니다. 야간운동은 혈당을 효과적으로 떨어뜨리며, 하루 중 밤에 혈압이 낮기 때문에 당뇨병환자나 고혈압환자에게 좋습니다. 그러나 야간운동은 지나치게 해서는 안 됩니다. 특히 수면 1시간 전에 운동을 끝내야 잠을 잘 잘 수 있으므로 참고하십시오.

운동 중에는 언제든지 저혈당이 올 수 있기 때문에 이것에 대비하여 사탕이나 음료수 등 간식을 지참하는 것도 잊지 않도록 합니다.

한마음 산악회 10월 산행 안내

- 일시 : 2009년 10월 14일(수) 오전 9시30분까지
- 장소 : 도봉산
- 집결지 : 도봉산입구 매표소 앞
(지하철 1호선, 7호선 도봉산역 하차 도보로 10분거리)
- 점심 : 각자준비(별도 회비 없음)
- 한마음산악회 가입 및 문의 :
(사)한국당뇨협회 사무국 080-900-1119

