

어르신 당뇨병자를 위한 운동지침

노규연 할아버지(76세)는 지난 달 친하게 지내던 말동무가 세상을 떠났다. 새벽에 운동을 나갔다가 심장마비로 급사한 것. 평소 꾸준한 운동으로 건강을 챙기는 친구였기에 갑작스런 사망소식은 충격이었다.

일흔이 넘어서 당뇨병을 진단받은 김갑식(80세) 할아버지는 힘들게 운동을 하지 않는다. 앞으로 살날이 얼마 남지 않았고, 지금에 와서 운동을 하려니 여간 귀찮은 게 아니다. 죽는 그날 까지 먹고 싶은 것 먹으면서 편하게 살다가는 게 김 할아버지의 생각이다.



»운동 반드시 필요한가?

나이가 들면 신체 곳곳에서 자연히 노화현상이 일어난다. 온 전신이 쭈시고 아프고 조금만 무리해도 힘이 들게 마련이다. 특히 혈당조절을 해야 하는 노인 당뇨병인이라면 운동을 반드시 해야 할 것인가에 대한 문제에 직면하게 된다.

노인에서의 운동은 젊은 사람만큼 효과를 볼 수 있을지도 미지수다. 노인의 특성상 젊은 사람과 비교했을 때 운동의 질과 양에 한계가 있고 다른 병이 있거나 약물을 복용하고 있는 경우가 많아 운동하기란 쉽지 않다. 젊은 시절부터 운동을 하지 않았던 노인이라면 새로이 운동을 시작하기란 더 힘든 일이다.

65세 이상 노인에서 운동은 당조절과 같은 효과를 얻기 보다는 삶의 질을 개선하고 심장합병증을 예방하는데 목적이 있다.

»노인에서의 특별한 운동방식이 필요한 이유

누구에게나 자기만의 운동방식이 있듯이 노년층들 나름의 즐거움과 건강을 주는 운동방식으로 실시해야 한다. 먼저 본인이 건강 노년층인지, 초기 노년층인지, 고노년층인지를 파악해야 한다.

건강 노년층은 만성 퇴행성 질환이 없고 규칙적으로 운동을 지속하고 있는 고령자에 해당한다. 초기 노년층은 만성 퇴행성 질환이 없고 최근 1년 동안 규칙적인 운동을 하고 있지 않는 노년층을 말한다. 반면 고노년층은 만성 퇴행성 질환이 있으며 최근 1년 동안 규칙적인 운동을 하고 있지 않는 노년층이다.

건강 노년층의 경우는 장년층과 유사한 운동을 하되 운동 강도와 시간을 적절히 조절해야 한다. 초기 노년층은 하루 10분 부터 시작해 점차적으로 운동 강도를 서서히 늘려가야 한다. 고노년층의 경우에는 노인성 질환의 치료 및 건강, 체력회복에 목표를 두고 운동을 실시해야 한다. 대개 70~80대 노년층 당뇨병환자는 고노년층에 속하므로 운동 시 주의해야 한다. 나이가 많을수록, 앉아서 생활하는 시간이 길수록 준비 및 정리운동 시간을 길게 가져야 한다.

무엇보다 안전하게 운동하는 것이 가장 중요하다. 노인에서 적절하지 못한 운동은 심장마비, 발과 관절의 손상 및 저혈당증을 초래할 수 있다.

식사나 간식을 하지 않고 운동을 한 경우, 식사나 간식 없이 오랫동안 운동을 한 경우, 혈당이 낮을 때 운동을 한 경우에 저혈당의 위험에 처할 수 있다.

또한 노년층 당뇨병환자의 경우 일반적으로 한 두 가지의 주요 합병증이 동반되어 있을 수 있으므로 우선 본인에게 어떤 합병증이 있는가를 파악한 후 이에 맞게 운동방법을 전문가와 상담해야 한다.

»노년층 당뇨병환자의 운동 시 주의점

- 빠른 동작을 반복하는 운동이나 무거운 중량을 이용하는 운동은 삼간다.
대신 느린 동작을 반복하거나 가벼운 중량(작은 음료캔 정도)을 이용한다.
- 체조를 할 경우 팔에 대해 과도한 부하를 주지 않는다. 가능하면 몸통과 다리의 큰 근육을 이용하는 체조를 해야 한다. 팔 운동만 할 경우 의외로 혈압을 더 상승시킬 수 있다.
- 준비운동 없이 절대 운동하지 않는다. 5~10분 정도의 준비운동을 하고 운동 후 에도 바로 쉬지 말고 스트레칭 등 마무리 운동을 실시한다.
- 운동 후 뜨거운 샤워는 피한다. 미지근한 물로 샤워를 해야 혈압상승을 줄일 수 있다. 더운 날씨에는 시원하고 땀을 흡수하는 셔츠나 바지 타입의 옷을 입고 운동을 한다.
- 스트레칭할 때는 가급적 느리고 연속적인 동작을 취한다.
- 기울어진 경사면에서 윗몸 일으키기는 하지 않는다. 평평한 매트에 등을 대고 바닥과 평행한 상태에서 윗몸 일으키기를 해야 한다.

노년층 당뇨병환자들에게 운동은 중요하다. 그러나 무리하거나 질병을 악화시키는 운동은 절대 피해야 한다. 그러기 위해서는 자신에게 맞는 운동정도를 전문가와 상담을 통해 정하고 규칙적으로 운동을 해야 한다.

또 혈당을 주기적으로 검사하고 운동 시 이상을 느낄 경우에는 운동을 중단하고 적절한 대처를 해야 한다. 