

당뇨병환자 일반인보다 3배 근육 부족해

근육운동하면 혈당조절 유리해요!

최근 발표된 고대구로병원 최경묵 교수의 연구에 따르면 당뇨병환자의 근육감소증 발병률이 일반인에 비해 3배나 높은 것으로 나타났다.

실제 근육이 많으면 당 조절에도 효과적인 것으로 알려져 있다. 당뇨병에서 걷기나 달리기 등 유산소운동의 중요성에 대해서 많이 알려져 있고, 실제 대부분의 환자들이 실천하고 있지만, 근력운동은 소홀한 경우가 많다.



◆ 인슐린 감수성을 증가시키는 근육운동

»유산소운동은 말 그대로 근육활동을 하는데 있어 산소를 필요로 하는 운동이다.

걷기, 조깅, 자전거 타기, 수영 등 동적인 운동이 속한다. 반대로 무산소 운동은 지속적인 산소공급이 필요 없는 운동으로 근력과 근지구력을 높이기 위한 근육운동이다. 당뇨병환자는 유산소운동 외 무산소운동인 근력운동도 같이 병행해주는 것이 좋다.

나이가 들면 자연히 근육량이 줄어들고 체력이 떨어지며 인슐린저항성이 증가해 혈당조절을 하는데도 불리해진다. 근육운동을 하면 인체 내 인슐린 저항성에 관여하는 골격근에 포도당 흡수를 촉진시켜 혈당조절이 잘 이루어지게 한다.

근력운동은 유산소운동으로 손실될 수 있는 근육을 최대한 보존해주는 역할을 하고, 근력을 향상시킨다. 또한 뼈에 주기적인 압력의 자극을 가함으로써 뼈의 질량을 크게 하고, 무기질 밀도를 충실하게 해 뼈를 튼튼하게 만들어준다.

뿐만 아니라 기초대사량을 키워 비만을 예방해주고 신체의 구성 성분이 근육 중심으로 바뀌어 탄력 있는 몸매로 가꿔준다.

몸이 불편한 노인이나 비만한 경우, 족부질환 등 합병증이 있는 환자는 걷기나 뛰기 등의 유산소운동을 하기 힘들다. 이런 경우는 무산소운동을 하는 것이 더 유리하다. 과거에는 당뇨병환자에게 무산소운동이

매우 위험한 운동으로 알려져 왔지만, 계획을 세워 운동을 하면 안전하고 효과적이다.

◆ 운동 전 계획 세워야

»운동을하기로 결심했다면 어떤 운동을 할 것인가는 환자의 기호에 맞게 선택하고 어떤 특별한 근력을 강화 시킬 목적이라면 거기에 맞는 운동계획을 세운다. 전신적인 운동능력을 향상하고 싶으면 어깨, 허리, 가슴, 복부, 다리 근육 운동을 중심으로 실시해야 한다. 또 큰 근육운동을 하고 나중에 작은 근육 운동을 하는 것이 바람직하다.

근력 운동 하면 주로 아령, 역기 들기 등 무거운 운동을 하는 것이라 생각하기 쉬운데, 단거리달리기, 팔굽혀펴기 등도 포함된다. 근육운동을 효과적으로 하고 부상의 위험을 예방하려면 정확한 자세를 익히는 것이 중요한데, 처음 하는 사람은 무릎 손상, 발 염증이 생길 위험이 있으므로 하체에 부담이 가지 않는 운동을 하는 것이 좋다. 우선 러닝머신이나 고정식자전거, 간단한 스트레칭을 통해 기본적인 근력과 관절부위를 튼튼하게 한 후 실시한다.

◆ 근력운동 이렇게 해보세요!

»근력운동 방법은 한 동작을 정해진 횟수만큼 반복한 후, 1분을 쉬고 다시 그 만큼 반복해서 실시한다. 근력운동은 처음부터 무리하기 보다는 8번 정도 움직일 수 있는 무게로 시작해 계속해서 반복한다. 시간이 지나면 근력이 자라나 12~15번 반복이 가능해지면 무게를 점차적으로 증가시킨다. 같은 방법으로 계속해서 실시해 늘려 나간다. 이 때 속도는 천천히 하는 것이 좋는데, 들기 3초 멈추기 1초 내리기 3초 정도가 바람직하다. 요령은 무게를 들 때 숨을 내쉬고, 내릴 때 숨을 들이쉬는 것이다.


근력운동 역시 꾸준히 하는 것이 중요한데, 중도에 포기하는 것을 막기 위해서는 한가지만을 고집하기보다는 운동기구나 종목을 바꾸어가며 실시한다.

또 무리해서 하다보면 근육이 피로해져 운동효과가 떨어지고 부상이 발생할 위험이 있으므로 적당히 휴식을 취하면서 실시해야 한다. 낮은 강도의 운동을 했을 때는 쉬는 시간을 15초~1분 정도로 갖고, 높은 강도는 2분 이상 쉬도록 해야 한다.

◆ 합병증 있다면 조심해야

»당뇨병환자는 근력 운동을 하기 전 주의해야 한다.

근력운동을 무리하게 할 경우 혈압을 과도하게 올리거나 심장에 부담을 줄 수 있고 특히 합병증이 있는 경우에는 조심해야 한다.

증식성 망막병증이나 신증이 있는 경우에는 운동이 혈압을 올려 나쁜 영향을 주기 때문에 근력운동을 피하는 것이 좋다. 협심증이나 부정맥 등 심장질환이 있는 환자는 근육운동 시 혈압과 맥박의 변화를 잘 관찰해야 하는데, 운동 시작 전에 담당의사와 꼭 상의한 후 실천해야 한다. 

글/ 김민경 기자