

운동은 당뇨병에 어떤효과가 있는가

◇ 당뇨병성 신증(腎症)

당뇨병성 신증이 일어나는 원인은 첫째로 합병증과 마찬가지로 장기간에 걸친 혈당조절의 불량, 다음으로 고혈압, 고지혈증(高脂血症) 등과 깊은 관련이 있는 것으로 알려져 있습니다. 이번에는 신증의 예방, 치료를 위한 운동의 역할에 대하여 살펴봅시다.

• 신증에 의한 신장의 변화

인슐린 의존성 당뇨병의 경우에는 발병직 후에 신장의 비대와 혈류의 증가가 나타나는 것이 밝혀졌습니다. 이것은 신기능면에서 볼때, 신장에서 오줌을 여과시키는 구조를 떠맡고 있는 사구체여과치(絲球體濾過值)가 정상의 범위를 넘어서 항진하고 있는 것입니다.

그러나 이러한 현상은 인슐린치료로 혈당을 엄격하게 조절하면 모든 것이 정상으로

되 돌아오게 됩니다. 문제는 발병후의 혈당조절이 불충분했을 때의 경우입니다. 이러한 상태에서는 사구체를 구성하는 성분에 이상이 나타나 급기야 요중에 미량의 단백이 배출되게 됩니다. 최근 이것을 미량 알부민뇨검사로서 검출하게 되었습니다.

혈당조절불량에 의한 신증의 진전은 얼마 안있어 통상적인 요검사로서도 단백뇨를 확인하게 됩니다. 이 시기가 되면 고혈압의 영향이 현저하게 나타납니다. 그리하여 진행된 신증에 있어서는 고혈압에다 더하여 하지의 부종, 혈액중에 각종 노폐물의 현저한 정체가 일어나게 됩니다.

• 운동에 의한 예방효과

이러한 요독증(尿毒症) 즉, 신기능부전(腎機能不全) 때문에 요성분 및 그외 물질이 혈액중에 축적되어서 일어나는 중독증세로 의식상실에 이르는 뇌증상과 위장장애 등

이 일어나는 신장해를 막기 위해서는 조기부터 적극적인 예방이 필요합니다.

그 방책의 일익을 담당하는 것으로서 운동요법의 역할이 검토되고 있습니다. 토끼를 이용한 연구실험 결과 통상 운동요법으로서 권장하는 적정량의 운동을 매일 정기적으로 하면, 당뇨병 토끼의 신증 진전이 현저하게 억제되는 것으로 나타나고 있습니다.

이것은 “신증에는 운동이 부적당하다”고 했던 이제까지의 정설을 뒤집어 엮었다고도 할 수 있는 결과입니다.

• 미량 알부민뇨기(尿期)의 운동종류

그래서 지금, 우리는 미량 알부민뇨가 측정할 수 있게된 배경을 근거로 조기의 신증에 대해서는 그 예방을 도모하기 위하여 1분에 60~80m 정도의 보행운동(20분을 1일

2회)과 체조(10분), 가벼운 준비운동(10분)을 권하고 있습니다. 물론 여기에는 충분한 혈당조절이 따라야되고 혈압은 경계형이라 할지라도 정상화시키기 위한 약물요법을 하며 식사에서는 감염(減鹽)을 철저히 하도록 합니다.

신증을 예방한다는 것은 당뇨병환자가 보다 나은 생활을 유지하기 위해서 빼놓을 수 없다는 것을 여기에서 꼭 재인식해 줄것을 부탁드립니다.

• 운동으로 합병증(신증)을 막고자 하는 분들께

- ① 검뇨로 알부민뇨의 검사를 받는다.
- ② 운동종류는 가벼운 것으로 하고, 혈압이 양호하게 조절되고 있는 것을 확인한다.
- ③ 고혈압, 단백뇨, 부종이 나타났을 경우에는 운동을 금한다. <문계원 譯>

당뇨병환자에게 유익한 책자 무가보급

그림으로 배우는 당뇨병

당뇨병과 합병증

당 법인이 복지사업의 일환으로 당뇨병 환자 및 그 가족에게 올바른 치료와 관리에 도움이 되는 책자를 무가로 배포(우편발송)해 드리고자 하오니 필요한 분은 아래 주소로 신청하시기 바랍니다.

배포처

세림복지재단

☎130-110 서울·동대문구 신설동 96-48(미원빌딩 5층)