당뇨병과 운동지침

운동은 적절한 교육을 받은 후 적절하게 행하여지면 무척 유익한 신체 활동이다. 운동은 신체적·정신적 건강을 증진시켜 준다. 다시 말하면 좋은 운동계획은 신체를 건강하게 단련시켜 주고 기분도 좋게 해준다. 뿐만 아니라 사람의 표정을 활기차도록 해준다.

당뇨환자에게 운동은 아주 유익할 뿐만 아니라 질병을 관리하는데 중요한 역할을 한다. 운동계획을 곧바로 시작하려면 의사또는 전문가와 필히 상의해야 한다. 본인의 능력 범위에 맞는 운동을 할 수 있도록 본인의 필요와 흥미를 충족시켜 준다.

당뇨환자에 도움을 주고자 미국 당뇨병학회에서는 당뇨환자가 운동계획을 수립하는데 도움을 주는 지침을 개발하여 왔다. 「당뇨병과 운동」은 운동의 혜택에 대한 표제이며 전문가와 운동계획을 설계하는데 있어서 지침으로 이용되고 있다.

제1형 당뇨병과 운동

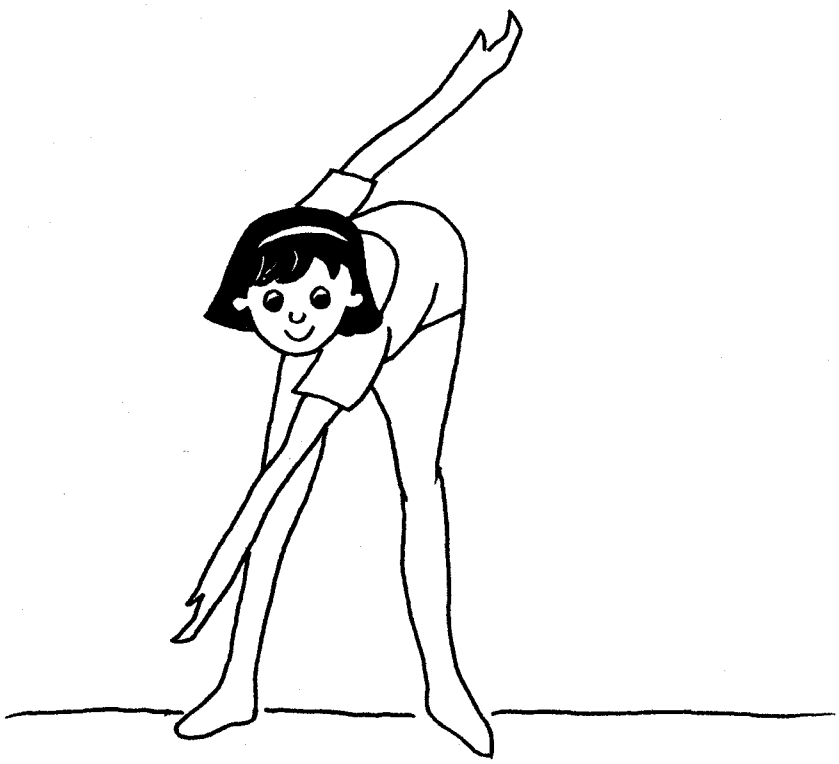
인슐린의존형 환자는 여러 형태의 운동계획으로 도움을 얻을 수 있다. 에어로빅 운동(심장의 박동을 빠르게 하고 폐에 더 많은 공기를 흡입하도록 하는 운동)은 심장과 순환기조직의 건강을 증진시킬 수 있다. 규칙적인 운동은 또한 자부심과 이미지를 증진시킬 수 있다.

레크레이션을 가미한 운동 또한 스트레스를 관리하게 해준다. 많은 제1형 당뇨환자들은 운동경기를 한다. 여러 형태의 운동참여 및 지속적인 생활습관은 제1형 당뇨환자 모두에 기본적인 목표가 되어야 한다.

덧붙여 말하면, 규칙적으로 운동하는 것은 사회적 이익을 제공해준다. 많은 형태의 운동은 밖으로 나가 다른 사람들과 어울릴 수 있는 기회를 주며 친구나 여타 중요한 사람들과 접촉할 수 있도록 한다.

전문가들은 운동 그 자체가 전체적인 혈당치를 줄여준다고는 하지 않지만 운동은 인슐린의존형 당뇨를 관리하는데 중요한 부분이라고 믿고있다. 그리고 특히 안(眼)질환 또는 신경손상 같은 합병증이 있는 환자에게는 운동이 해결해주는 것보다는 운동때문에 더많은 문제들을 일으킬 수도 있다는 것을 주지할 필요가 있다.

운동은 모든 당뇨환자의 지침을 벗어나서는 권고될 수 없기 때문이다. 오히려 전문가들은 당뇨환자는 그의 주치의와 밀접하게 행동하라



고 권유하고 있다.

운동계획을 시작할때 전문가와 함께 행하는 것은 아주 중요하다. 운동이 혈당치에 미치는 변화 및 운동으로 신체에 나타나는 역반응 때문이다. 운동의 결과로 저혈당이 즉시 또는 예상치 않은 싯점에서 온다는 것은 잘 알려진 사실이다.

전문가들은 저혈당 또는 고혈당증을 검사하고 치료하는 방법을 알려준다. 전문가들은 또한 환자의 합병증들 또는 합병증의 위험(그것이 당뇨병성이든 아니든 간에)을 고려하여 신체의 욕구에 맞는 운동요법을 설계하도록 도와준다.

예를들면, 당뇨와 관련된 증식성 망막증, 신경질환, 불규칙한 심장박동, 또는 심장질환 등을 악화시키거나 그렇게 될 위험요소를 내포하고 있다. 또한 연약한 발목이나 무릎, 또는 등에 이상이 생길 수 있다. 이러한 문제점은 운동이 생활계획에 도입될때 반드시 고려되어야 한다.

대부분의 사람들이 운동계획으로부터 혜택을 받는 반면 단순한 계획은 모두에게 효과를 주지못할 것이다. 많은 요소들이 영향을 미쳐 신체를 운동에 반응하게 한다. 건강, 체격, 운동의 시간과 강도, 그리고 인슐린 주사와 식사에 따른 운동의 시간은 말할 것도 없다.

모든 사람은 각자 다르다. 그리고 특별한 계획은 본인의 건강과 신체의 욕구에 기준이 되어야할 것이다.

운동하고 있는 인슐린 의존형 환자 모두에게 가장 중요한 것 중 한가지는 자주 혈당측정을 해야 한다는 점이다. 혈당측정으로부터 얻

인슐린 의존형 당뇨환자에게 운동계획은 당뇨관리의 중요한 부분으로 강조되고 있다. 식사요법, 약물요법과 함께 운동은 혈당조절을 증진시키고, 심장질환의 위험을 감소시키며, 정신건강을 증진시켜 주는 중요 치료방법이다. 운동은 또한 체중감소시 식사요법의 유용한 첨가제이기도 하다.
그러나, 운동은 합병증이 있는 사람에게는 위험을 부과시킬 수도 있으므로 주치의의 도움을 받아 운동을 계획하는 것이 중요하다.

은 정보는 본인이나 전문가에게 인슐린의 양과 식사요법을 계획하는데 큰 도움이 되며 인슐린, 식사요법 및 운동이 건강을 회복시켜 주는데 적절히 작용할 것이다.

제2형 당뇨병과 운동

인슐린 의존형 당뇨환자에게 운동계획은 당뇨관리의 중요한 부분으로 강조되고 있다. 식사요법, 약물요법과 함께 운동은 혈당조절을 증진시키고, 심장질환의 위험을 감소시키며, 정신건강을 증진시켜 주는 중요 치료방법이다. 운동은 또한 체중감소시 식사요법의 유용한 첨가제이기도 하다.
운동은 특히 혈액에서 포도당의 사용능력이 다소 축소되었거나 과도한 양의 인슐린을 갖는 사람에게 도움을 준다. 그러나, 운동은 합병증이 있는 사람에게는 위험을 부과시킬 수도 있으므로 주치의의 도움을 받아 운동을 계획하는 것이 중요하다.

제2형 당뇨환자는 운동계획을 시작하기 전에 완벽한 의학검사를 받아야 한다. 이 검사는 고혈압, 신경병, 신장질환, 망막증, 및 심장질환을 포함한 진료받지 않은 상태들의 증상여부를 점검함이다. 35세 이상이면, 심전도 검사도 포함시켜야 한다. 그리고 경구약물이나 인슐린을 맞는다면, 시작하려는 운동에 대한 혈당반응을 점검해야 한다.

혈당조절을 증진시키고 심장질환의 위험을 줄이기 위해 운동계획을 추진하는 동안에는 운동계획에 다음사항이 반영되어야 한다.

* 신체조건과 생활습관에 적합한가의 여부
* 낮은 강도의 준비운동과 몸을 식히는 운동
* 에어로빅 운동을 가미하여 20~45분간 지속적으로 한다. 그리고 적어도 일주일에 3일은 반복해야 한다.

어느 유형의 당뇨이든 간에 다음을 명심하라

* 알맞은 신발과 필요한 보호장비를 사용한다.(전문가와 상의하여)
* 극히 덥거나 추운 조건에서는 운동을 피한다.
* 매일 운동후 발을 점검한다.
* 당뇨관리가 나쁠때는 운동을 피한다.