

# '당뇨조절', 할 수 없을 만큼 힘든 것이 아닙니다

신재권/Jay's Diabetes Institute 대표  
본 협회 미주지회 고문  
약사

당뇨병 조절이 어렵게 느껴지는 것은 사실이지만 많은 사람들이 경험과 훈련을 통해서 조절을 잘하고 있다. 마치 영어가 어렵게 느껴지지만 교육과 훈련을 통해 영어를 우리 글처럼 구사할 수 있는 것과 마찬가지로 하겠다. 건강한 장래를 생각한다면 그 만한 어려움은 각오해야만 한다. 당뇨병이 없는 건강한 사람도 건강하기 위해서 좋아하는 술, 담배 모두 정리하고 규칙적인 운동과 식사요법을 단행하고 체중을 줄이고 혈압과 콜레스테롤을 정상으로 하려고 노력하지 않는다면 결코 불가능한 것이 아니다.

당뇨환자 중에는 식사요법과 운동을 규칙적으로 하고 나쁘다는 음식은 절대 입에 대지 않고 혈당검사를 실시할 때마다 좋은 기록이 나오며, 약이거나 주사이거나 꾸준히 실행하면서 약물요법에 대해 잘 이해하고 있는 그룹이 있고, 당 조절을 잘 하려고 노력하지만 때에 따라 적당히 술도 마시며 혈당검사도 좋을 때도 있고 나쁠 때도 있지만 누구나 당뇨가 조금씩은 있고 또한 당뇨병은 낫지 않는 병이라고 스스로 위로하며 결과에 전혀 개의치 않는 그룹, 당뇨병을 조절해야 되는 줄 알지만 몸에 이상이 없기 때문에 하루하루를 그냥 지내는 그룹이 있다. 약 복용을 중요하게 생각하지 않고 술, 담배는 끊을 수 없고 수치가 높게 나오는 것이 싫어서 혈당검사도 하지 않는다. 본인은 건강을 타고 났기 때문에 절대 쓰러지지 않는다고 자신하고 산다.

이 세그룹 중 본인은 어디에 속하는지 한번 곰곰이 생각해 보자. 첫째 그룹 이외에 둘째, 셋째 그룹은 장래의 건강을 보장받을 수 없다. 이 경우 3개월 평균치 검사를 해본다면 첫째 그룹은 6-8%가 나오게 되며, 둘째 그룹은 8-10%, 셋째 그룹은 10-14%를 기록하게 될 것이다. 신장 기능과 시력을 잃거나 다리에 문제가 발생해 필자를 찾아오는 분들 중 10여년 전에 필자를 찾아와 당뇨병 조절에 대해 상담하고 의견을 나누었던 분들임을 발견하고 놀라는 경우가 있다. 왜 그때부터 조절을 잘 하지 않았느냐고 물어보면 '그때에는 나한테 이런 일이 오리라고는 상상도 하지 못했다고 말하는 것을 듣게 된다. 당뇨병의 합병증은 예고 없이 찾아온다. 혈당검사시 200mg/dl 이상이 자주 나오는 분은 자신의 일상생활을 점검하고 사용하는 약의 사용량을 재점검해볼 필요가 있다.

2000년을 맞이하여 오랫동안 병원에 가지 않았던 환자분들은 종합검진을 받아보실 것을 권한다. 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치는 물론 간기능, 신장기능, 갑상선 등의 기관들이 좋은지 살펴 볼 필요가 있다. 눈검사, 발검사, 치과치료 등의 문제가 있는지 찾아보는 것도 바람직하다. '당뇨병 조절은 노력만 하면 안되는 분이 없다고 감히 말씀드린다. 그러나 시간이 흐르면 흐를수록 당뇨병은 조절하기 힘들어진다. 조기진단, 조기조절은 당뇨병을 악화시키지 않기 위해 우리 모두가 해야 할 과제인 것이다. >>

## 자세별로 할 수 있는



# 스트레칭

적절한 신체활동의 효과는 인슐린에 대한 말초조직의 감수성을 높여 당이용률을 높여준다. 아마 당뇨에 조금이나마 관심이 있는 분이라면 운동의 필요성에 있어서 부정하실 분은 없으리라 생각된다. 그러나 현실적으로 운동에 시간을 할애할 만큼 현대사회는 관대하지 않다는 것이 문제다. 따라서 언제 어디서나 쉽게 할 수 있으면서 운동의 효과를 볼 수 있는 스트레칭 체조 몇가지를 소개하고자 한다. 스트레칭은 근육의 수축과 이완을 반복함으로써 근육에 산소공급을 촉진하여 대사과정을 활발하게 하는 효과가 있다.

### 스트레칭 체조 전에 숙지해야 할 사항들

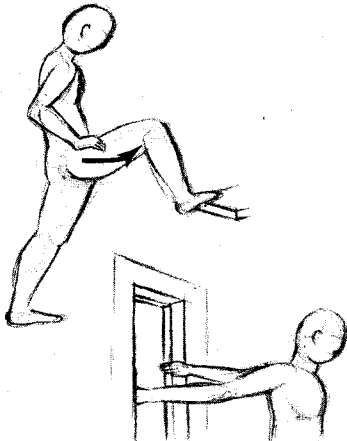
- 호흡 : 천천히 리드미컬하게 한다. (참거나 호흡정지는 안된다)
- 시간 : 동작 유지시간은 중간정도의 강도가 적절하다.  
가벼운 스트레칭    중정도 스트레칭    과도한 스트레칭  
←10초~30초→    ←30초 정도 유지→    ←30초 이상→
- 반복 : 가벼운 스트레칭을 3번 정도 반복하는 것이 더욱 효과적이다.

### 운동하면서 잊어서는 안되는 사항들

- 저혈당증과 고혈당증의 증상과 그 징후를 잘 숙지한다.
- 혈당치가 너무 높거나 케톤이 나오는 경우는 혈당치가 250mg/dL 이하로 떨어지고 나서 운동을 시작하는 것이 바람직하다.
- 즐거운 마음으로 운동을 지속할 수 있어야 한다.
- 운동 간격이 길어지면 운동의 효과가 적어진다.

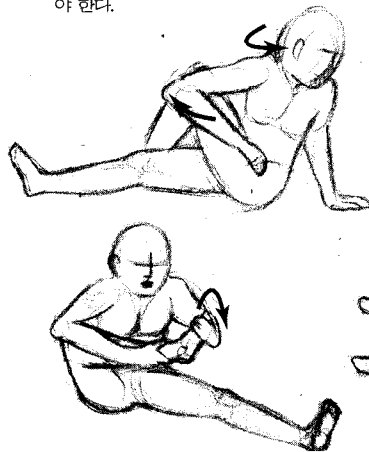
#### 〈서서하는 스트레칭 체조〉

- △ 벽이나 테이블 그외 계단에서도 가능하다. 운동부위로는 대퇴뒤쪽 힘줄. 30초 유지하며 양쪽 모두 실시한다.
- ▽ 벽이나 출입문 같은 곳에서 실시할 수 있는 동작이다. 문을 잡고 몸을 앞쪽으로 밀고 유지 하는 방법으로 부분적인 어깨, 팔을 늘려준다.



#### 〈앉아서 할 수 있는 스트레칭 체조〉

- △ 앉은 자세에서 한쪽 다리를 반대편쪽으로 넘기고 세워서 상체를 몸과 반대로 틀어주는 운동이다. 시선은 상체와 같이 돌려준다.
- ▽ 다리를 정좌로 하여 편안하게 앉고, 가능하다면 손으로 무릎을 누르고 상체를 앞으로 숙인다. 허리부위에 늘어나는 느낌이 들어야 한다.



#### 〈누워서 할 수 있는 스트레칭 체조〉

- △ 어깨와 허리 운동법으로 무릎을 세우고 누워서 한쪽팔은 아래로 한쪽팔은 위로 해서 그 방향으로 늘려준다. 6~8초 정도를 늘려주면서 3번씩 반복한다. 반대편도 실시한다.
- ▽ 팔, 다리 운동법으로 누워서 오른팔, 왼손을 아래위로 길게 늘려준다. 적어도 5초간은 실시하여 3번 이상을 반복한다. 시선은 위를 본다.

