

여름철 당뇨병환자의 운동요법

고대구로병원 가정의학과/정복자

여름철은 시원한 계곡, 푸른 바다, 너울거리는 파도가 저절로 생각나는 계절이고 시원한 아이스크림과 음료수, 각양각색의 맛있는 과일, 그리고 산과 바다의 여행충동 등 당뇨병관리에 장애가 될 수 있는 여러 가지 요인 등이 기다리고 있는 계절이기도 하다.

또한 여행이나 더운 날씨 때문에 운동을 게을리 하거나 무절제하게 여러 가지 음식을 섭취하게 되어 당뇨병관리를 그르치는 경우가 많다.

이러한 장애요인들 때문에 여름철만 되면 혈당조절이 안되어 병원을 찾는 경우가 다른 계절에 비해 많다. 그러기에 당뇨병인들에게는 어느 시기보다 더욱 더 당뇨병관리에 신경 써야 할 계절인 것이다. 여름철 당뇨병관리에 있어서 운동은 어떻게 해야 할지 알아보기로 하자.

여행시의 운동

장시간 운전을 할 경우 두 시간마다 쉬면서 가볍게 스트레칭체조를 하고 버스를 타고 여행을 할 때는 휴게소에 설 때마다 스트레칭과 다리운동을 한다. 비행기로 여행을 할 때는 매 두 시간마다 복도를 걸어다니는 것이 다리의 정맥혈을 순환시키는데 도움이 된다. 긴시간 동안 앉아 있을 때에는 발가락 운동이나 다리운동과 같이 다리의 혈액순환을 도와줄 만한 운동은 무엇이랄도 하는 것이 중요하다.

여름철 운동요령

1. 물을 충분히 마시자

여름철 운동 중에는 땀을 많이 흘리기 때문에

체내수분 균형을 적절히 유지해야 한다. 일반적으로 습도가 높거나 무더운 날에 운동할 경우에는 체온이 평소보다 더 많이 증가하게 된다. 인체는 체온이 올라가는 것을 억제하기 위해서 땀을 분비한다. 땀이 증발될 때 체온은 떨어지게 되는데 여름철에는 체온상승을 억제하기 위해 땀 배출이 많아지게 된다. 이러한 땀 배출이 증가하게 되면 체내의 많은 수분이 소실된다.

운동에 의해 체내 수분이나 전해질이 소실되면 탈수증이나 열사병과 같은 문제가 발생할 수 있으며 심하면 생명에까지 영향을 미칠 수도 있다. 따라서 여름철 운동시에는 흘린 땀만큼의 수분을 섭취해야 한다.

일반적으로 운동 중 땀은 시간당 0.7-1.1리량 소비된다. 이러한 양은 운동시의 온도나 습도, 운동강도 및 시간, 운동형태에 따라서 약간 달라진다. 탈수를 막기 위해서는 운동 중에 매 20분마다 250ml의 수분을 보충해야 한다. 운동 중 갈증을 느낀다는 것은 이미 체내에 수분이 모자란다는 신호이기 때문에 갈증이 나타나지 않더라도 운동 시작 후 20분부터는 물을 자주 마시는 것이 좋다. 목마르기 전에 물을 마시는 것이 중요하다는 것을 명심해야 한다.

따라서 여름철 운동 중에는 반드시 물을 갖고 다니면서 수시로 충분한 물을 마시는 것이 좋다. 특히, 등산을 갈 때 항상 배낭속에 물을 가지고 다녀야 한다.(물론 저혈당에 대비하여 사탕이나 주스 등을 준비해야 함)여름철 운동으로 소실된 수분을 보충하는데 있어 시원한 물을 마시는 것이 가장 좋은 방법이지만, 등산이

나 골프와 같이 장시간 운동하거나 운동경기를 한다면 스포츠음료를 마시는 것도 좋다. 스포츠음료는 수분과 당분을 함께 보충해주는 역할을 한다. 당분은 장시간 운동할 때 저혈당 예방을 위한 에너지원으로 작용할 수 있다. 그러나 당분이 10%이상 함유된 스포츠음료를 마실 경우에는 마신 음료수의 수분이 몸에 완전히 흡수되는 데에 많은 시간이 걸린다. 그러므로 과일 주스나 탄산음료, 또는 일부 스포츠 드링크와 같이 당분이 10%이상 함유된 음료를 마실 경우에는 물을 섞어마시거나 약간의 물을 마신 뒤 이러한 음료수를 마시는 것이 좋다. 스포츠음료를 선택할 때 당분이 5-10%함유된 음료만 선택한다. 이러한 음료는 대부분이 수분이 빠르게 몸안으로 흡수하게 된다.



것이 좋으며 운동강도를 높게 하지 않도록 한다. 일반적으로 기후가 좋은 계절에 운동할 때 보다 여름철에 운동할 때는 쉽게 지치기 때문이다. 특히 습도가 높은 날씨에 운동할 경우에는 운동강도를 평소보다 10-20%정도 낮춰주는 것이 좋다. 수영은 시원한 물 속에서 더위를 식혀주는 운동이기 때문에 일반인들 뿐만 아니라 당뇨병자에게 좋은 운동이다. 특히 수영은 하지에 부담을 적게 주는 효과적인 유산소 운동이기 때문에 노인이나 말초신경합병증, 관절염있는 당뇨병자에게 매우 효과적인 운동이다. 수영은 30~60분 정도 하는 것이 좋다. 수영을 시작할 때 다른 운동과 마찬가지로 준비운동을 철저히 해야 하며 낙상에 주의해야 한다. 수영장에서 수영만 하는 것이 아니라 물속에서 걷기, 아쿠아 에어로빅을 하는 것이 좋다.

2 여름철의 운동방법

여름철에 운동할 때는 과다한 땀 배출과 함께 강한 햇볕에 오래 노출되어 탈수와 열사병 등이 생기기 쉽다. 하루 중에 가장 무더운 시간대에는 운동을 하지 않도록 한다. 여름철에는 더위를 피하기 위해 아침이나 저녁 시간대에 운동을 하는 것이 좋다. 또한 바람이 잘 통하는 나무 그늘에서 운동을 하거나 시원한 에어컨이 있는 실내에서 운동을 하는 것도 좋은 방법이다.

여름철 운동시 복장이 매우 중요하다. 땀을 많이 흘리면 운동이 더 많이 될 것이고 체중이 더 많이 빠질 것이라 생각하여 여름철에 땀복을 입고 운동을 하거나 옷을 많이 입고 운동하는 경우가 있는데 이것은 절대금지이다. 땀이 많이 흘린다고 해서 혈당이 많이 떨어지고 몸에 있는 지방이 많이 빠지는 것은 아니며 오히려 탈수의 위험성을 높이는 원인이 된다. 흘리는 땀의 대부분이 수분이라는 것을 알아야 한다.

여름철 운동시에는 운동중 휴식을 자주 갖는

여름철 바다나 강에서 물놀이를 하는 경우도 많다. 특히, 해수욕장이나 계곡에서 신발을 신지 않고 모래사장을 거닐거나 자갈밭을 거니는 경우가 있는데 이럴 경우 발에 상처가 생길 위험성이 높다. 따라서 야외에서는 맨발로 절대 다니지 않도록 하며 얇은 실내화를 신고 다니면서 물놀이를 하도록 한다.☞