



김태형 / 충남대병원 종합건강증진센터 운동처방실

함께하는 운동은 건강한 삶을 만듭니다

가정의 달인 5월에는 가족의 의미를 다시 돌이켜보는 여러 기념일이 있다. 가정의 달과 잘 어울리고 세계 모든 사람이 애창하는 노래 중 하나는 '즐거운 나의 집'이다. '즐거운 곳에서는 날 오라 하여도 내 쉼 곳은 작은 집, 내 집뿐이리'라는 가사로 시작되는 이 노래는 부르는 사람의 마음속에 가정에 대한 한없는 애정을 불러일으킨다. 그러나 이 노래를 지은 존 하워드 펜은 한번도 가정을 가져보지 못한 사람이었다. 그가 이 노래를 지을 때는 돈 한푼 없는 처량한 신세였으며, 한 평생 결혼도 못하고 집도 없었다. 그가 가정의 사랑을 꿈꾸었던 것은 당연하고 그렇기에 그런 좋은 노래가 나온 것 같다.

하루에 30~90분, 다음날 아침에 기분 좋게 피로감 없이 일어날 수 있는 운동'이다.

식사는 골고루 섭취하는 것이 좋다. 단백질 섭취 없이 운동을 할 경우, 근육발달에 지장을 준다. 따라서 당을 흡수하는 근육의 양이 충분치 않아 혈당조절에 어려움이 있고, 근력이 떨어져 운동 중 관절부상을 유발할 수 있다. 또 운동과 식사를 적당하게 해야 할뿐만 아니라 자신의 마음관리도 중요하다. 이 세가지 요소와 유전적 요소를 포함하는 간단한 건강 수치 계산법을 소개한다.

당노인에게 적당한 운동이란

이렇듯 사람에게는 부족한 면을 채우려는 반대급부 현상이 나타난다. 당뇨병 환자도 건강한 생활을 꿈꾸며 운동을 열심히 한다. 그러나 초보자가 매일 조깅이나 등산을 한다고 자랑을 하는 사람도 있다. 운동이 힘드냐고 물으면 힘들다고 한다. 그런데 왜 하냐고 하면 건강하게 살기위해 한다고 한다. 자신의 체력과 질병에 맞지 않는 무리한 운동은 오히려 건강을 해친다. 적당한 운동이란 '가족이나 친구와 함께 1주일에 4~6회,

$$\text{건강 수치(100점)} = \text{운동(25점)} + \text{식사(25점)} + \text{마음(25점)} + \text{유전(25점)}$$

전체 점수가 60점 이하는 건강하지 않은 생활을 하고 있다고 판단한다. 따라서 건강을 위해 네가지 요소의 점수를 모두 높이도록 노력해야 한다. 유전적인 것이야 타고 난 것이지만, 젊은 환자라면 지금 자신의 체질을 개선해서 후세에 당뇨병에 강한 유전자를 남기는 것도 좋은 방법이다. 평소에 화를 잘 내거나 성격이 급한 사람은 마음점수가 낮다. 다른 요소들이 완벽해도 마



것은 혈당조절과 합병증 예방에 유익하다. 충격흡수가 잘 되지 않는 아스팔트나 시멘트 포장길을 연습장소로 뛰는 행위는 해롭다. 최근의 많은 연구에서 걷거나 운동하는 시간이 충분한 집단이 더 오래 산다는 결과가 발표됐다.

■ ■ ■ **배드민턴** : 새벽녘 동네 뒷산 약수터나 널찍한 공터

에는 배드민턴 라켓을 휘두르는 사람들의 열기로 후끈하다. 라켓과 셔틀콕, 조그마한 공간만 있으면 언제 어디서든 즐길 수 있는 운동이란 장점 때문이다. 배드민턴은 당뇨병은 물론 스트레스, 비만해소에도 좋은 운동이다. 라켓으로 셔틀콕을 땅에 떨어뜨리지 않고 넘기기 때문에 민첩성과 유연성을 기를 수 있다. 정식경기가 아니고 즐기기 위해 하는 배드민턴은 크게 힘을 들이지 않고 많이 움직일 수 있는 유산소 운동으로 여겨진다. 또한 파트너가 있어야 하므로 가족, 직장 동료, 이웃 등과 함께 건강과 친목을 다지는 데에도 도움이 된다.

음이 편치 않으면 혈당조절은 잘 되지 않는다. 마음점수를 높이는 방법은 먼저 가족과의 원만한 인간관계이다. 가족이 환자에 대한 관심과 사랑으로 함께 운동해 줄 때 환자는 병을 이기겠다는 긍정적인 자세로 운동을 재미있고, 지속적으로 할 것이다.

운동에 대한 중요성을 알면서도 바빠서 안 하고 과음, 과식을 할 수밖에 없다는 사람들을 만날 때면 이런 말을 한다. “45세가 넘으면 제일 중요한 것이 돈이 아니라 건강입니다. 돈을 더 벌려고 운동도 안 하고 화내고 남과 싸운다면, 나중에 그 돈 벌어서 저희 병원에 다 갖다 주실 겁니다.” 농담 같은 말이지만 사실이다.

가족과 함께할 수 있는 다양한 운동

■ ■ ■ **걷기 또는 마라톤** : 필자는 요즘 시립 종합운동장에 있는 마라톤 클럽에 나간다. 그 곳과 같은 첨단 우레탄 트랙이나 하천 주변 잔디밭, 흙길 등 무릎에 충격을 덜 줄 수 있는 장소를 선택해서 가족과 함께 체력에 맞게 걷거나 뛰는

■ ■ ■ **웨이트 트레이닝** : 일반적으로 헬스로 알려진 웨이트 트레이닝은 건강한 사람뿐 아니라 당뇨병을 가지고 있는 사람들에게도 좋은 운동이다. 어떤 운동보다 근육을 키워주고 신진대사를 활발하게 해주기 때문이다. 또한 비만해소를 위한 운동으로 많이 사용된다는 점에서 비만과 밀접한 관계를 가지고 있는 당뇨병의 예방과 치료에

필요한 운동이다.

그 동안 이 운동은 나이가 든 사람이 어떻게 무거운 무게를 드는가 하는 두려움과 혈압상승 등의 문제로 40대 이상의 당뇨병 환자에게는 잘 권유되지 못했다. 그러나 앞으로는 나이가 든 당뇨병 환자라도 운동처방을 받고 가족이나 동료와 함께 한다면 큰 효과를 볼 수 있을 것이다. 개인의 체력을 높이기 위해 많이 이용되는 이 운동은 근력, 근지구력, 순발력, 유연성 등을 향상시켜 환자가 일상생활을 하는데 가족의 도움 없이 할 수 있도록 도와준다. 더 나아가 다른 게임, 스포츠 활동에 참여하는데 있어서 기초가 된다.

■ 게이트볼 : 크로켓이라는 놀이에서 힌트를 얻어 골프와 당구의 기교를 혼합하여 만든 것으로 알려져 있다. 재미있고 손쉬워 소아당뇨에서부터

청·장년은 물론 노인층에 이르는 3세대가 부담 없이 즐길 수 있는 놀이겸 운동이다. 게이트볼은 2개 팀이 겨루는 단체경기로 많은 사람과 만남의 장으로 활용할 수 있으며, 경기를 통해 많이 걸을 수 있는 것이 특징이다. 게이트볼은 운동강도가 약해서 몸에 큰 부담을 주지 않기 때문에 노인층에 적절한 스포츠로 구미에서는 '실버 스포츠'로 각광을 받고 있다. 게이트볼은 혈관기능을 향상시켜 당뇨병, 고혈압, 어깨·허리통증, 장 활동을 통한 변비해소에도 효과적이다.

걷기, 조깅, 배드민턴, 웨이트 트레이닝, 게이트볼 등 어떤 운동이라도 가족이나 동료와 함께 자신의 체력과 질병에 맞게 운동을 한다면, 혈당 조절뿐만 아니라 앞으로의 인생을 건강하게 살 수 있다.☞

◆ 유산소 운동에 따른 칼로리 소모량

(체중 70kg의 성인기준)

분당 소모되는 칼로리

유산소 운동종목

| | |
|-------------|--|
| 2 ~ 2.5kcal | 모터사이클 타기, 서 있기, 걷기(시속 1.6km) |
| 2.5 ~ 4kcal | 당구, 자전거 타기(시속 8km), 골프, 걷기(시속 3.5km), 볼링 |
| 4 ~ 5kcal | 배드민턴(친선게임), 자전거 타기(시속 10km), 걷기(시속 4km) |
| 5 ~ 6kcal | 배드민턴(단식), 자전거 타기(시속 13km), 걷기(시속 5km), 탁구, 수영(분속 18m) |
| 6 ~ 7kcal | 자전거 타기(시속 16km), 줄넘기, 스케이트(시속 15km), 걷기(시속 5.5km) |
| 7 ~ 8kcal | 배드민턴(경기), 자전거 타기(시속 17.5km), 댄스, 스키(시속 4km), 걷기(시속 8km) |
| 9 ~ 10kcal | 자전거 타기(시속 19km), 조깅(시속 8km), 등산, 스키(시속 4km 이상), 수영(시속 30m) |
| 10 ~ 11kcal | 자전거 타기(시속 21km), 뛰기(시속 9km), 스키(시속 6.5km) |
| 11kcal 이상 | 스키(시속 8km), 경쟁적인 실내 테니스 게임 |