

## 특집

여행시 당뇨인이  
꼭 지켜야 할 것들

# 당뇨병 환자의 여행시 운동요법

당뇨병 환자를 위한 건강관리



### 당뇨병 환자의 평상시 운동요법

당뇨병 치료를 위해서 운동요법이 중요하다는 것은 두말할 필요가 없다. 당뇨병 환자가 시행하는 운동요법은 준비운동, 근력강화운동, 유산소운동, 정리운동으로 구성된다. 준비운동은 보통 가벼운 유산소운동 혹은 근육신장운동으로 이루어진다. 근력강화운동은 정상인과는 다르게 저항도에서 반복을 오래하는 방법으로 아령이나 모래주머니를 이용하는 운동이나 벽 밀기나 철봉 매달리기 등과 같이 움직이지 않고 힘만 주는 운동을 실시할 수 있다. 유산소운동은 큰 근육을 이용하는 운동으로 걷기, 속보, 조깅, 수영, 수중운동, 자전거 타기, 등산, 줄넘기 등이 해당된다. 정리운동은 본격적인 운동을 하다가 멈출 때 갑자기 서지 말고 천천히 걷거나 맨손체조를 해야 한다.

### 당뇨병 환자의 여행시 운동요법

#### 교통수단을 이용한 운동

여행시에는 가능하면 평소와 같은 페이스를 지키도록 노력하는 것이 중요하다. 운동량은 평상시의 정규성이 깨질 수 있어, 장거리 여행의 경우 교통수단을 오래 이용하면서 운동량의 부족이 생길 수 있고 또한 여행중 과도한 운동량으로 인해 저혈당이 생길 수 있다. 이런 경우 식사조절과 더불어 운동계획에도 변화가 있어야 한다. 장거리 교통수단을 이용하는 경우, 수시로 차를 멈추고 5분 이상 간단한 체조와 보행이 권장된다. 그렇지 못할 경우, 내부에서 할 수 있는 운동을 저항도로 반복 할 수 있다. 즉, 사지를 뻗어 신장운동을 할 수 있고, 앞좌석을 미는 자세 혹은 뒷좌석에 등을 기대 상태에서 힘만 주는 운동을 할 수도 있다. 또한 팔걸이를 손으로 잡고 몸을 일으키는 운동 혹은 손의 힘을 이용하지 않고 천천히 앉았다 일어서는 동작을 반복하는 것도 좋은 운동이 될 수 있다.

그리고 심부정맥혈전증을 방지하기 위해 2시간마다 휴식과 더불어 근육신장 운동과 하퇴부의 근력운동 즉, 기립자세에서 뒤꿈치를 지면에서 들어올리기 혹은 발가락을 지면에서 들어 올리기가 좋은 운동이 될 수 있다. 대부분 당뇨병 환자의 경우, 운전할 때 제약은 없으나 저혈당 증세를 느낄 때에는 절대 운전을 하지 말고 차내에 비상식량(주스, 크래커, 설탕, 사탕 등)을 준비해 놓는다. 여행 중 수영이나 등산으로 평소보다 활동량이나 운동량이 증가되는 경우가 많은데, 이런 경우는 오히려 탄수화물을 추가로 섭취하거나 약물의 용량을 감소시켜 저혈당을 예방하기 위해 노력해야 한다.

실례로 수영을 30분간 하면 150~300kcal의 열량이 더 소모된다. 이에 대한 대책으로는 비만하지 않은 경우, 수영 전 혹은 도중에 약 150~300kcal의 당질을 추가로 섭취할 수도 있다. 인슐린 주사를 맞는 경우 그 용량을 10% 정도, 경구혈당강화제를 복용하는 경우에는 약 1/4 정도를 줄여서 주사하거나 복용하는 방법도 있다.

## 탈수를 주의하자

또한 여행시 운동량의 증가와 더불어 탈수의 가능성이 높다. 당뇨병 환자에서 탈수가 되면 혈당이 상승하고 심장기능이 떨어지므로 탈수방지는 더욱 중요하다. 목이 마르면 탈수가 된 것이니까 목이 마르지 않으면 괜찮다고 생각하는 사람이 많은데 이는 커다란 오해이다. 운동이 목마른 느낌을 감소시키며, 조금만 물을 마셔도 갈증이 없어지기 때문이다.

탈수정도를 알 수 있는 좋은 방법은 체중과 소변이다. 체중은 평소체중을 유지하고 있어야 한다. 소변은 적어도 하루에 900cc 이상이 나와야 하고 그 색깔도 맑아야 한다. 탈수를 예방하기 위해서는 소변양이 평소와 같고 소변 색깔이 맑아진 상태에서 운동 2시간 전에 500~600cc의 수분을 섭취하고 운동하기 15분전에 500cc의 수분을 섭취한다. 운동 도중에도 매 10~15분마다 120~150cc의 수분을 섭취하면 운동중에 어쩔 수 없이 생기는 탈수양의 적어도 50%는 보충할 수 있다. 또한 운동직후에도 수분을 섭취해 운동도중 소모한 수분을 보충해 주어야 한다.

## 기후에 맞춰 운동하자

더운 지역으로 여행할 경우에는 기후에 미리 적응하는 것이 이상적이다. 하지만 며칠간 여행을 다녀오는 경우에는 적응하기가 불가능하므로 에어컨 시설이 좋은 실내에서 운동을 하거나 신선한 새벽이나 저녁에 운동을 하는 것이 좋겠다. 더울 때는 힘든 운동을 피하고 장시간 운동하지 말아야 한다. 또한, 물가, 해변가 수영장에서 맨발로 다니는 경우 가벼운 상처로도 궤양, 괴저 등 심각한 합병증이 생길 수 있고, 여름의 덥고 습한 공기는 피부에 세균감염의 문제를 일으킬 수 있어 어느 계절보다 발 관찰을 게을리 하지 않도록 한다. 만일 여행 중 발에 통증이 오고 손상이 있다면 계획을 바꾸어서라도 발에 안정을 주는 것이 필요하다.

결과적으로, 당뇨병 환자의 여행시 운동요법은 평상시 운동요법에 대한 방법 및 주의사항을 숙지하고, 여행시에도 가능한 한 평소와 같은 페이스를 지키도록 노력하는 것이 중요하다. 그리고, 운동으로 인해서 생길 수 있는 저혈당, 탈수, 발 손상 등의 문제에 대해 주의를 기울여야 즐거운 여행이 될 수 있을 것이다. 