

당뇨인에게 권하는 수영과 골프



계세영
삼성서울병원
스포츠의학센터

수영

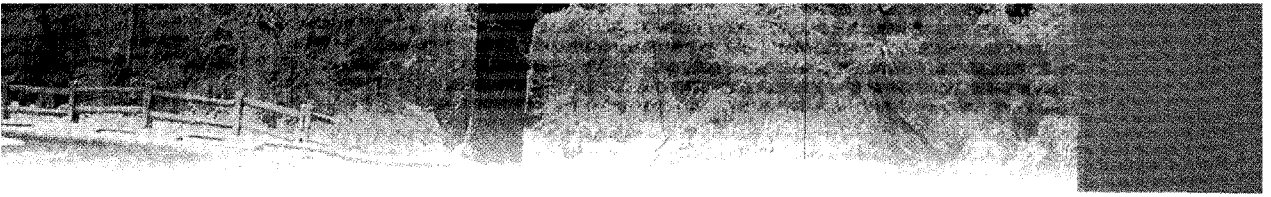
수영은 물을 이용하여 신체를 발달시키는 운동이다. 물의 부력은 신체전반을 고루 발달시켜 주기 때문에 수영은 우리 몸에 좋은 전신운동이다. 또한 물놀이를 하면 흥미를 가지고 재미있게 할 수 있다는 장점이 있다. 수영은 대표적인 유산소 운동이므로 체력을 향상시키고 혈당을 원활하게 조절하고 성인병의 위험인자를 줄여주는 역할을 하므로 당뇨병인에게 권할만한 운동이다. 덧붙여, 물속에서는 수영만 하는 것이 아니다. 수중 걷기나 수중 재활운동 그리고 수중 에어로빅과 같은 운동을 실시할 수도 있다.

수영의 장점

다른 운동들과는 달리 부상의 위험도가 훨씬 적고, 근육부상을 거의 유발하지 않는다는 것이 수영의 가장 큰 특징이다. 이러한 이유로 수영은 비만 환자, 관절염 환자, 부상 치료후 회복기에 있는 환자, 고령자, 근·골격계에 이상이 있는 사람들에게 매우 적합한 운동으로 자리 잡았다.

충격이 적은 운동으로서 근·골격계 질환을 예방할 수 있으며, 계획을 세워서 규칙적으로 계속하면 심폐지구력도 증진시킬 수 있다. 일반적으로 사람들이 물 속에서 느끼는 무게는 체중의 약 20%정도이다. 또한 물 속에서는 육지에서 보다 체온을 유지하고 활동을 하는데 많은 열량을 필요하게 되므로 에너지 소모측면에서도 수영은 매우 효과적인 운동이라고 할 수 있다.

또 지상 운동과는 달리 물 속에서 움직인다는 특성 때문에 각종 열병을 방지할 수 있으며 땀 분비로 인한 불쾌감이 덜한 운동이며 실내 수영장을 이용하면 겨울에도 즐길 수 있는 운동이다.



수영을 시작하기 전에

안전수칙을 준수하기 위해 입수 전에 먼저 준비운동, 그 후 본운동, 정리운동 순으로 습관화하는 것이 중요하다.

수영장 주변을 가볍게 한두 바퀴 달리면서 체온과 근육의 온도가 상승될 수 있도록 준비운동을 한 후 목, 어깨, 팔, 손, 허리, 무릎, 다리, 발목 등의 순으로 조금은 강도 있는 스트레칭 운동을 골고루 실시한다.

준비운동이 끝난 후 물 속에 들어갈 때에는 급작스런 심장과 혈압의 변화가 일어나지 않도록 하기 위해 팔, 다리 등에 천천히 손으로 물을 뿌리듯 가볍게 몸을 적셔 적응시간을 길게 갖는 것이 좋다.

수영방법

처음부터 너무 무리하는 것은 절대 금물이다. 자신의 운동강도를 목표하는 맥박수에 맞추어 한계치를 넘지 않도록 하며 효율적인 수영기술의 습득과 근력강화를 위해 손 패들, 킥보드, 부표, 수영 수평키 등을 사용하는 것도 좋은 방법이다.

자신의 체력에 맞는 구체적인 프로그램에 따라 목표를 설정하고 운동을 하는 것이 바람직하다. 체력을 유지하고 향상시키기 위해서는 운동의 강도가 인체에 적절한 자극을 줄 수 있는 정도가 되어야 한다. 초보자나 환자들은 물속에서 걷기 등의 운동을 해서 물에 적응을 하고 균형 감각을 터득하는 것이 필요하다. 물에 어느 정도 적응이 된 후에는 킥보드를 잡고 다리를 저으면서 호흡에 곤란을 느끼지 않을 만큼 거리를 점차 늘려나간다.

수영에 익숙해지더라도 무리한 영법을 시도하지 않도록 한다.

또, 수영 중에는 허리에 무리가 갈 수도 있기 때문에 근력을 강화시키고 허리 부근을 충분히 스트레칭 해주는 것이 이를 방지하는 지름길이다.

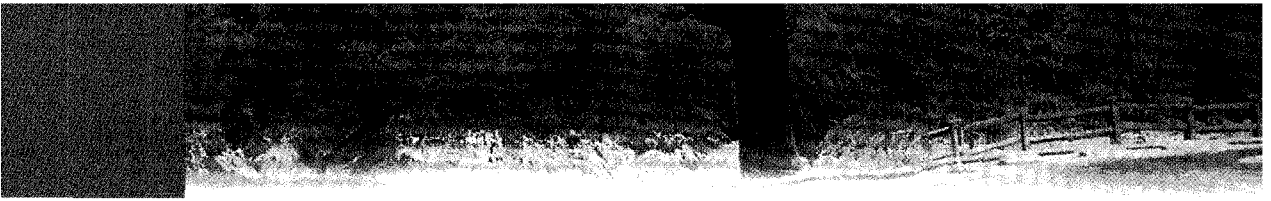
수영에 필요한 장비는 기본적으로 수영복, 수경, 수영모자, 귀마개 등이 있으며 공중위생을 위해서 수영모자는 착용하는 것이 좋다.

주의사항

수영에서의 사고는 대부분 준비운동 부족이나 과도한 운동으로 인한 안전사고라고 해도 과언이 아니다. 이럴 때에는 구조를 빨리 요청하고 응급처치를 받도록 하는 것이 최선책이다.

부상을 방지하기 위해서는 최소한 식후 1시간 내에는 수영을 해서는 안 되며, 가능하면 안전요





원과 부표가 있는 곳에서 멀리 떨어지지 않도록 해야 한다. 또한 수영장은 바닥이 미끄러우므로 낙상하지 않도록 특히 유의해야 한다.

당뇨인들에게 적당한 수영시간은 1시간 이내이며 1시간 이상 수영할 경우 운동중간에 간식을 섭취하여 저혈당을 예방하도록 한다. 수영은 간과 근육에 저장된 당원을 많이 이용하기 때문에 운동후 3~4시간 뒤에 저혈당이 올수도 있기 때문에 대비하도록 한다.

수영은 혈당을 조절하는데 매우 효과적인 운동이지만 강도를 너무 높게 할 경우 혈당을 상승시키는 호르몬 분비를 증가시켜 혈당이 오히려 상승될 수도 있다. 따라서 정확한 자세를 습득하고 과도한 피로를 느끼지 않도록 적당한 휴식을 취하면서 수영을 즐기는 것이 좋다.

골프

격렬한 동작보다는 샷과 퍼팅 그리고 지속적인 걷기로 구성되어 있는 골프는 남녀노소 쉽게 할 수 있는 대표적인 레크레이션 스포츠이다. 골프는 운동강도가 낮기 때문에 심폐기능을 향상시

키는 어렵지만 경기가 장시간 지속되기 때문에 에너지 소비량이 많아 혈당을 조절하는데 도움을 준다. 그러나 골프는 장시간 진행되는 스포츠이기 때문에 저혈당이 올 수도 있으므로 당뇨인들은 주의해야 한다.

골프의 장점 및 방법

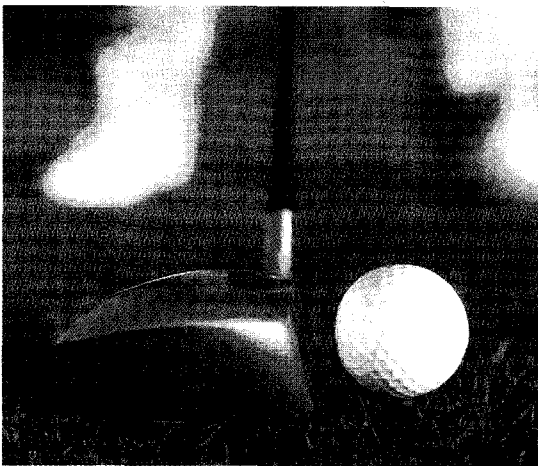
골프는 각 홀별로 규정되어 있는 타수 이내에 볼을 홀 컵에 집어넣는 것으로 가장 적은 타수를 기록하는 사람이 이기는 게임이다. 18홀 플레이를 하는 동안에 8~10km의 거리를 걷게 되며 잔디 위를 걷기 때문에 다리관절 등에 부담을 주지 않고 걸을 수 있는 좋은 운동이다.

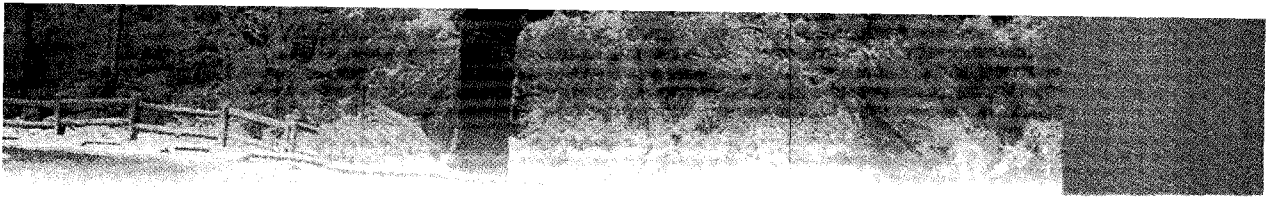
매 홀마다 처음에는 홀의 끝에 있는 구멍에 가까이 보내기 위해 나무로 된 채를 가지고 가급적 장타를 날려야 한다. 그 다음에는 홀 끝에 있는 잔디밭에 공을 올리기 위해 쇠로 만들어진 채로 거리를 적절히 조절하고 공이 잔디밭에 올려지면 퍼터라는 특수채로 공을 굴려야 한다. 이때 잔디결을 읽어 공의 방향과 속도를 계산해 내야 하기 때문에 고도의 정밀성이 필요하다. 이런 여러 가지 점에서 골프는 힘과 머리와 고도의 정밀성을 요하는 종합스포츠이다.

운동전에 준비해야 할 것들

운동 시에는 골프채, 골프공, 골프화, 골프장갑, 티, 모자, 우산, 비옷 등이 필요하고 골프채는 자신에게 맞는 것이 가장 중요하며, 골프 클럽의 길이와 무게, 샤프트의 강도, 그리고 그립의 굵기를 고려해야 한다. 골프공은 최소한 한 라운드에 2~3개의 공을 준비하도록 한다.

또한 잔디를 보호해 주고 스윙할 때에 몸의 균





형을 유지하도록 도움을 주는 골프화를 착용하고, 그림이 미끄러지지 않고 공을 때릴 때에 생기는 충격으로 손에 물집이 생기거나 피부가 벗겨지는 것을 방지하기 위하여 장갑을 사용하는 것이 좋다.

기온에 맞추어 추위 및 더위에 노출되지 않도록 옷차림에 신경 쓰도록 하며 저혈당에 대처하기 위해 당분을 지참하고 경기에 임하는 것을 잊지 말아야 한다.

기초체력

골프를 시작하기 전에는 충분한 유연운동과 근력 강화운동을 하는 것이 중요하다. 몸을 따뜻하게 데워 주는 준비운동 시간을 충분히 가져야 한다. 이 과정은 몸의 유연성을 높여 주고 몸통과 척추에 오는 과도한 스트레스를 줄여 척추 디스크로 가는 힘을 줄여 준다.

유연성을 높이기 위한 준비운동의 하나로 목 뒤 어깨 밑으로 골프클럽을 잡고 몸을 비틀어 주는 동작이 있다. 약간 무거운 클럽이나 두세 개의 클럽으로 스윙을 모방하는 방법이다. 또한 다리를 편 상태에서 몸을 땅에 내리는 무릎 근육 스트레칭과 무릎을 구부린 상태에서 힘을 구부리는 힙 스트레칭이 있다.

골프에 필요한 체력은 근력과 유연성이다. 강한 근력은 비거리를 늘릴 수 있게 하고 좋은 유연성은 백스윙과 펠로우 스윙을 크게 하여 훌륭한 샷을 구사할 수 있도록 한다.

주의 사항

맑은 공기와 푸른 잔디에서 진행되는 골프는 운동강도가 다소 낮기는 하지만 18홀을 돌고 나

면 약 8km 정도의 거리를 걸은 셈이 되므로 혈당을 낮추고 체지방을 줄여주고 혈압과 콜레스테롤을 줄이는데 매우 유익한 운동이다.

그렇지만 카트를 타고 경기를 진행한다면 이러한 효과는 크게 줄어들 수 있고, 또한 과도한 승부욕은 자칫 스트레스로 이어져 좋지 않은 상황을 당할 수도 있다. 따라서 즐거운 마음으로 경기에 임하도록 해야 한다.

연습을 할 때에는 과도하게 무리하지 말아야 하며, 피로회복과 관계가 있는 목욕과 영양섭취에 신경을 쓰고, 항상 최상의 컨디션 유지에 힘써야 한다. 골프는 조금만 부주의하면 허리, 어깨, 팔꿈치, 팔목, 무릎 등 전 부위에 걸쳐 손상을 입을 수도 있는 운동이므로 충실한 준비운동이 주 운동의 컨디션에 영향을 미친다는 것을 인지하고 준비운동을 게을리해서는 안 된다.

장시간 진행되는 관계로 인하여 골프경기 중 저혈당이 올 수도 있으므로 저혈당 증세가 나타나면 즉시 운동을 멈추고 당분을 섭취하도록 한다. 또한 매 시간 약간의 당분을 섭취하여 저혈당을 사전에 예방하도록 한다.

인슐린을 맞는 환자들의 경우에는 평소보다 인슐린량을 약간 줄여서 맞도록 하는 것이 좋다.

라운드 전에 혈당이 120mg/dl 이하라면 간식을 약간 섭취하고 경기에 임하도록 한다.

여름철 무덥고 습도가 높은 날에는 에너지 소비량이 많고 땀을 많이 흘리기 때문에 탈수가 올 수 있으므로 수분섭취를 충분히 하도록 한다. >