



체험을 통한 운동요법 교육은 매우 효과적입니다!

이지현 / 대구가톨릭대학병원 내분비내과

당뇨병은 대표적인 생활습관병이며 최근 우리나라에서도 당뇨병 환자가 급격히 늘어나고 있습니다. 당뇨병 발병이 늘어나는 이유는 고열량의 식품을 많이 섭취하거나 생활양식의 변화에 따른 서구화 및 운동량의 감소와 노령인구의 증가에 있습니다.

당뇨인들이 당뇨병의 올바른 관리를 위한 최선의 방법은 장기간에 걸쳐 꾸준히 식사요법, 운동요법, 약물요법 등을 하는 것입니다. 더불어 혈당검사 및 합병증에 대한 각종 검사를 받음으로 해서 당뇨병의 급, 만성 합병증을 예방 또는 치료하는 것입니다. 특히 운동요법은 식사요법과 더불어 제일 중요한 치료법이며 합병증이 발생하지 않은 비만한 성인 당뇨인의 치료에 있어서는 더더욱 그러합니다.

운동요법의 주된 장점으로는 칼로리를 소모시켜 혈당을 낮추며 혈압도 낮출 수 있으며 체내 지방질을 분해하는 효과도 있어 체중을 줄일 수 있습니다. 또한 운동은 동맥경화증, 심장병, 중풍 등의 심혈관계 질환을 예방할 수 있습니다. 더 나아가 근골격계를 튼튼하게 만들어 신체활동을 원활하게 해주므로 삶의 질을 좋아지

게 해주고 심리적 안정효과도 가져다 줄 수 있습니다. 그리고 무엇보다도 중요한 효과 중의 하나는 육체적으로 뿐만 아니라 정신적으로 자신이 건강하다는 자신감을 갖게 하여 당뇨인으로 하여금 적극적으로 활발한 삶을 살 수 있게 한다는 것입니다. 그러나 식사요법과 마찬가지로 운동요법 또한 당뇨인의 행동과 생활양식의 변화를 필요로 하기때문에 그 중요성을 잘 인식하지 못하면 장기적으로 실천하기가 어렵습니다. 그래서 대구가톨릭대학병원 당뇨병교실에서는 당뇨인들이 운동요법의 중요성을 깨닫고 운동을 통하여 당뇨병을 잘 관리하여 건강한 삶을 누리는데 도움을 주고자 1998년부터 대구경북지역에서는 처음으로 당뇨인 건강걷기대회를 개최해오고 있습니다.

이번달은 당뇨인이 운동의 효과를 직접 체험하고 익혀본 이 행사를 통해 운동요법을 정리해볼까 합니다.

당뇨인 건강걷기대회를 통한 운동체험

올해로 여섯 번째를 맞이하는 “대구가톨릭대학병원 당뇨인 건강걷기 대회”는 당뇨인, 가족,

그리고 의료진을 포함하여 130여명이 일요일 아침 대구가톨릭대학병원 강당 및 두류공원에 서 개최되었습니다.

행사요원들의 안내에 따라 등록을 하고 기념품으로 가방, 모자, 수건을 받고 혈당과 혈압, 콜레스테롤 검사를 하였습니다. 모든 검사를 마친 사람들은 평소 궁금해 하던 당뇨병 관리에 대한 질문을 하고 대답하는 시간을 가졌습니다.

의사가 당뇨병관리에 있어서 운동요법의 중요성과 효과, 방법 등에 대해서 강의를 하였고, 영양사가 운동에 따른 식사요법의 변화에 대한 강의를 간호사가 운동을 하기 위해 필요한 사항과 운동시 주의해야 할 사항 등에 대해서 강의를 하였습니다. 강의가 끝난후 의료진들을 포함하여 참가자들을 4개조로 나누어서 본격적인 걷기대회를 시작하였습니다. 이렇게 조를 나누는 이유는 행사 전반에 걸쳐 많은 사람을 만나기보다는 소수의 일정 인원의 당뇨인과 당뇨인, 당뇨인과 의료진간의 대화와 만남이 자연스럽게 이루어질 수 있도록 하기 위해서입니다.

운동을 시작하기 전에 점검해야 할 일

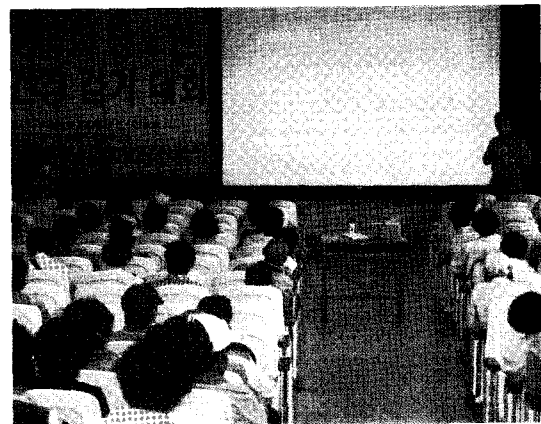
혈당검사 결과 혈당수치가 100mg/dl 이하인 당뇨인은 운동 중간과 운동후 저혈당의 위험도가 높기 때문에 반단위의 탄수화물을 제공하였고 혈당이 300mg/dl 이상인 사람에게는 속효성인슐린을 소량 투여하여 혈당을 조절한 뒤 운동을 시작하였습니다. 그리고 당뇨인 모두에게 운동 중간에 발생할 수 있는 저혈당에 대비하기 위하여 저혈당 대비 음식을 나누어주었습니다.

이렇게 운동전에는 혈당검사를 통해 자신의 상태를 점검해야 하며 만약을 위한 대비가 꼭 필요합니다.

유산소운동은 당뇨인에게 좋은 운동입니다

당뇨인에게 권장되는 운동은 유산소운동입니다. 유산소운동으로는 속보, 조깅, 달리기, 자전거타기, 등산등의 운동이 있습니다. 운동방법으로는 처음에는 준비운동으로 10분 정도의 가벼운 운동을 하며 이후 본격적인 유산소운동을 하고 마지막으로 10분 정도의 정리운동을 해주는 것이 제일 좋은 운동방법입니다.

걷기대회 코스도 이와 유사하게 10~15분 정도의 평지길을 걸은 다음 본격적인 유산소운동을 하고 마지막으로 정리운동을 할 수 있는 코스로 선택했습니다. 먼저 국민체조로 긴장된 근육을 풀어준 다음 준비운동 코스로 15분정도의



당뇨병 이야기

평지길을 이용해서 두류공원으로 향하였습니다. 그런 다음 잠깐의 휴식을 취하면서 본격적인 운동을 준비했습니다. 본격적인 운동은 약간 비탈진 산을 올라갔다 내려오는 30분정도의 코스이기 때문에 연세가 많으신 분이나 관절이 좋지 않은신 분은 힘든 코스입니다. 이러한 당뇨인들은 평지의 일반 도로를 이용하여 걷기대회를 진행하였습니다. 30분에 걸친 약간의 힘든 산행을 마치고 도착지점에 다들 무사히 모였습니다. 몇 사람이 저혈당의 증상을 호소하여 혈당검사를 하였으나 다행히 저혈당 수치로 떨어진 당뇨인은 한사람도 없었습니다. 조별로 모여서 기념사진을 찍고 다시 병원으로 향하였습니다. 이제 어느 정도 조원들끼리 친해져서 서로 각자의 당뇨병 관리법에 대한 이야기와 의견을 나누면서 병원으로 돌아왔습니다.

병원에 도착하여 혈당과 혈압을 검사하여 혈당이 현저히 떨어짐을 확인하였고 기쁜 마음으로 점심식사를 하였습니다. 점심식사는 뷔페식으로 준비를 하였는데 미리 당뇨인들에게 칼로리를 알려주어 각자에 맞는 식사를 하도록 하였습니다. 운동요법과 식사의요법 두 가지 모두를 경험할 수 있는 좋은 계기가 된 것입니다.

점심이 끝난후 자원봉사자들이 준비한 오락 및 유희시간을 가졌습니다. 약간의 운동을 겸한 오락과 장기자랑의 프로그램입니다. 행사에 열심히 참석하고 다른 사람에게 모범이 된 당뇨인에게는 우수상, 인기상, 모범상 등이 주어졌고 걷기대회 및 오락에서 가장 단합이 돋보인 조에게는 단체상품이 주어졌고 행운권 추첨을 통하여 많은 사람에게 행운의 상품이 주어졌습니다. 끝으로 참석한 몇 분 당뇨인의 행사 참가



소감을 들으면서 행사를 마무리 하였습니다. 내년에도 좀 더 알찬 프로그램으로 많은 당뇨인 및 가족 분들과 만날 수 있기를 기대하면서 아쉽지만 작별의 인사를 나누고 헤어졌습니다.

이러한 당뇨인 건강걷기대회 행사가 당뇨인 스스로 더욱 더 열심히 당뇨병 관리에 충실할 수 있는 기회가 되기를 바라며 당뇨인을 진료하는 의료진들도 한 번 더 당뇨인들을 생각할 수 있는 계기가 될 수 있기를 바랍니다.

이렇게 의료진과 당뇨인의 모임을 통해 당뇨관리의 올바른 지식은 물론 당뇨관리 의지를 다시 한번 고취시킬 수 있게 됩니다. 저희 병원에서는 물론이고 사단법인 한국당뇨협회 및 대한당뇨병학회, 각 병원에서도 당뇨걷기대회가 개최되고 있는 줄 압니다. 운동요법의 체험을 통한 교육이므로 당뇨인에게는 일석이조의 기회인 셈입니다. 주변을 돌아보십시오. >