

강북삼성병원 당뇨전문센터 운동처방실

강북삼성병원 당뇨전문센터 운동처방실은 지난해 5월 개설해 단체 운동 교육, 운동 능력 검사 및 상담 교육 등을 하고 있다. 운동 처방을 받기 위해서는 의료진의 진료를 받은 뒤 운동 능력 검사 처방을 받아 3개월 간 한 번에 약 50분 동안 운동 능력 검사와 상담 및 교육으로 이루어진다. 문여진 운동처방사를 만나 운동처방실의 역할과 환자들의 반응, 효과에 대해 이야기를 들어봤다.



문여진 |
강북삼성병원 당뇨전문센터 운동처방사

강북삼성병원 당뇨전문센터의 큰 특징 가운데 하나는 환자들을 위한 다양한 교육 프로그램이다. 다양한 교육 프로그램의 운동 파트에 대한 업무를 담당하고 있고, 더욱 심화된 개인 맞춤 교육으로 운동처방실에서 운동 능력 검사 및 상담 교육을 실시하고 있다.

문여진 운동처방사는 “운동처방이란 말이 낯설어서인지, 예약된 환자분들 이외에 상당히 많은 분들께서 처방실에 발길을 주시고, 운동 처방에 대한 질문을 많이 하십니다.”라고 말한다.

운동처방이란 것은 의료진이 질병에 따라 알맞은 약을 처방해 주는 것과 같이 개개인의 건강 유지 및 체력 증진을 위한 적합한 운동 프로그램을 제시하는 것을 의미한다.

당뇨전문센터 운동처방실에서는 당뇨병환자들을 위한 개인별 맞춤 운동 처방을 위해서

우선 기본적인 문진(가족력, 개인의 병력 사항, 생활 습관- 식사, 운동 등)을 실시하고, 현 체력 상태가 어떠한지 운동 능력 검사를 실시하게 된다. 운동 능력 검사 항목은 총 6가지로써 건강 체력 평가 항목 4가지(심폐 지구력, 근력, 근지구력, 유연성), 운동 체력 평가 항목 2가지(민첩성, 순발력)를 실시하고, 그 결과와 개인의 생활 습관 상담을 토대로 개인이 적절하게 운동을 실시할 수 있도록 운동 상담 및 운동 방법을 교육한다.

2형 당뇨병환자에게 있어 운동은 당내성 개선, 인슐린 민감성 증가, 당화혈색소와 인슐린 요구량 감소시켜준다. 추가적으로 지질 개선, 혈압 감소, 체중 조절, 신체적 작업 능력 증가 등을 들 수 있는데, 이를 위한 ACSM(American College of Sports Medicine) 운동 처방 권고 사항은 유산소 운동 50~80%

HRR(Heart Rate Reserve) 강도, 주3~4회, 20~60분, 저항 훈련(근력 운동) 40~60% 1RM(one repetition maximum) 강도, 10~15 회 반복(=1set), 주2회(세션 간 최소 48시간) 참여를 권장하고 있다.



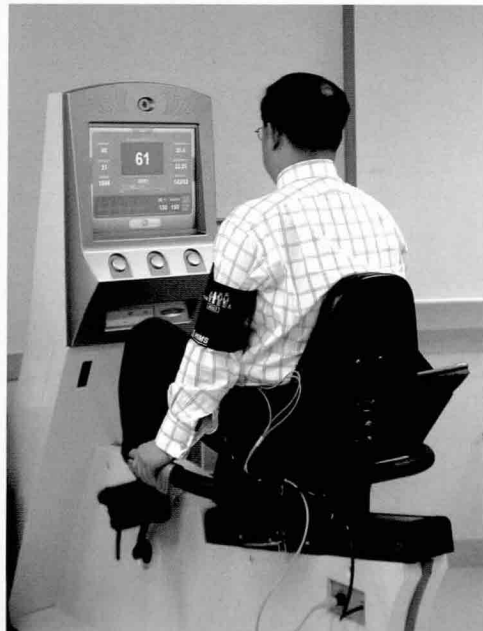
강북삼성병원 운동처방실 내부

운동처방실에 내원한 비만한 당뇨병환자 사례

50대 남성으로 신장 173cm, 체중 85.4kg, BMI=28.5kg/m², 체지방률 27.2%, 허리둘레 94cm(37인치)로 비만한 상태였고, 혈당 수준은 공복혈당 136mg/dL, 식후 2시간 혈당 256mg/dL, 당화혈색소6.3%였다. 다른 병원에서 치료를 받다가, 본 병원으로 옮겨 검사를 실시하였고, 혈압이 높다(132/92mmHg)는 판정을 받았다.

평소 식습관은 규칙적이긴 하나 상당히 음식을 빨리 먹는 편이고, 편식을 하는 경향도 있었다. 운동 습관은 그동안 참여했던 운동으로 등산, 수영, 자전거 타기, 걷기 등 다양한 운동 경험이 있었지만 주당 1~2회 실시하면서

한 번에 몰아서 3~4시간 정도 고강도로 운동을 하고 있었다. 문진과 운동 능력 검사 결과(체력 수준), 실천 가능한 주변 여건 등 여러 가지를 고려하여 운동 방법을 제시하였다. [유산소 운동 : 집에 있는 런닝 머신 60~70%HRmax (=40~50%HRR) 40분 주중 5회, 주말 등산 / 근력 운동 : 상체 아령 운동과 집에 구비된 home gym으로 하체 운동 및 가슴, 등 근육 운동 초기 40% 1RM 정도 12~15회 3세트 - 4주 간격 프로그램 보완 및 수정] 3개월 후에 다시 동일한 검사를 실시하여 전, 후 결과를 비교하였더니 체중은 80.7kg, BMI=27kg/m², 체지방률 25%, 허리둘레 91.9cm(36인치)로 감소 경향을 보였고, 혈당 수준 또한 공복 혈당 119mg/dL, 식후 2시간 혈당 96mg/dL, 당화혈색소 5.3%로 낮아졌으며, 혈압 또한 126/85mmHg로 낮아진 경향을 보였다.



운동처방실에서 운동능력검사를 실시하고 있다.