

운동, 이것이 궁금하다!!!

-Q&A로 알아보는 운동상식

Q1

혈당조절을 위해 운동을 열심히 한 후 혈당측정을 해보면 오히려 혈당이 올라갑니다. 운동 후 왜 혈당이 올라갈까요?

운동 후에 운동 전보다 혈당이 오르는 이유는 다음과 같습니다.

첫 번째로 땀을 많이 흘렸을 때 수분 부족으로 인한 혈액 농축 현상이 일어나는 경우입니다. 체내 수분이 모자라면 피의 농도가 그만큼 높아져 혈당이 올라갈 수 있습니다. 따라서 혈액의 일정한 농도유지를 위해 운동시 적정량의 수분 섭취가 필요합니다. 둘째로 우리가 운동을 통해 에너지를(포도당) 소모하면 그 소모되는 포도당을 채우기 위해 간에서 포도당을 만들어 냅니다. 따라서 운동 후 포도당이 생성이 되기 때문에 바로 혈당측정을 하면 혈당 수치가 올라간 결과를 볼 수 있는 것이지요. 따라서 혈당측정의 시기는 운동 1시간 후가 적당하며 포도당 생성으로 혈당이 일시적으로 상승했다가 정상혈당으로 내려가는 것을 볼 수 있습니다.

셋째로는 과도한 운동을 할 때, 하기 싫은 운동을 억지로 할 때 혈당이 올라갈 수 있습니다. 운동은 일종의 스트레스로 작용할 수 있습니다. 운동은 일상행동의 범위를 넘어서는 신체활동이기 때문에 스트레스로 다가올 수 있는 것이지요. 따라서 갑작스럽게 운동을 실시하거나 과도하게 운동을 하지 않도록 스스로 운동량과 강도를 조절할 필요가 있습니다.





Q2

하루 중 운동을 언제 하는 것이 좋을까요?

혈당이 최고로 올라가는 식후 1시간에 운동하는 것이 가장 효과적입니다. 특히 저녁 식사 후 TV 시청이나 컴퓨터를 하는 것 보다는 식사 1시간 30분 뒤 1시간 이상 운동하는 것이 큰 효과를 볼 수 있습니다.

Q3

운동처방이라는게 무엇인가요?

운동처방이란 개인적이면서 개인의 특성에 가장 적합하도록 운동 프로그램을 구성하는 것입니다. 운동처방은 운동형태, 운동강도, 운동시간, 운동빈도로 이루어지는데, 운동이 건강을 해치지 않으면서 운동의 효과를 증진시킬 수 있고 재미도 있도록 성별, 나이, 질병유무와 같은 운동 대상자의 특성에 맞게 운동처방을 받을 수 있습니다. 각 병원 재활의학과나 스포츠의학센터 등에 방문하면 본인의 운동처방을 받을 수 있으며 좀 더 체계적이고 효과적인 운동을 실시 할 수 있도록 지도를 받을 수 있습니다.

Q4

운동을 해서는 안되는 경우도 있나요?

네. 운동요법은 매우 효과적인 치료법이지만 제한되는 경우도 있습니다. 혈당수치가 너무 높은 경우(300이상)나 계속적으로 불안정한 경우, 망막증이나 신장 질환 등의 합병증이 있는 경우, 신경에 이상이 생겨 신체에 감각이 무뎠던 경우 등은 조심해야 합니다. 운동을 금지해야 하는 경우와 약간의 운동이 필요한 경우가 있으므로 반드시 주치의와 상의해서 실시해야 합니다.

Q5

당뇨병환자가 근력운동을 해도 되나요?

물론입니다. 많은 사람들이 당뇨에는 유산소운동이 최고라고 하고, 근력운동은 에너지 소모에 별로 효과가 없다고 생각합니다. 또 무게가 많이 나가는 기구를 사용해 운동을 하다가 다칠 가능성이 많아 은근히 기피하기도 하지요. 그러나 근력운동은 당뇨에 이롭습니다. 근육량이 늘어나면 기초대사량이 증가하고 근육이 필요로 하는 에너지가 많아지기 때문에 당대사가 활발해집니다. 또 노인의 경우 근육을 강화하면 일상생활에 활력을 줄 수 있습니다. 효과적인 근력운동은 같은 부위를 연속으로 하는 것을 피하고 신체 부위를 상체와 하체로 나누어 격일로 실시하면 좋습니다.

Q6

운동시 땀복을 입고하면 효과가 더 큰가요?

아닙니다. 운동시 땀복을 입고 땀을 더 많이 흘리는 것은 칼로리를 더 소모하는 것이 아니라 수분을 빼내는 것이므로 무더운 여름철에는 땀 흡수가 잘되고 통풍이 잘되며 열을 잘 발산시킬 수 있는 가벼운 옷이 운동하기에 좋습니다. 겨울에는 체온을 유지하고 바람을 막아줄 수 있는 옷과 장갑을 착용하는 것이 좋고, 신발과 양말의 선택도 중요합니다. 