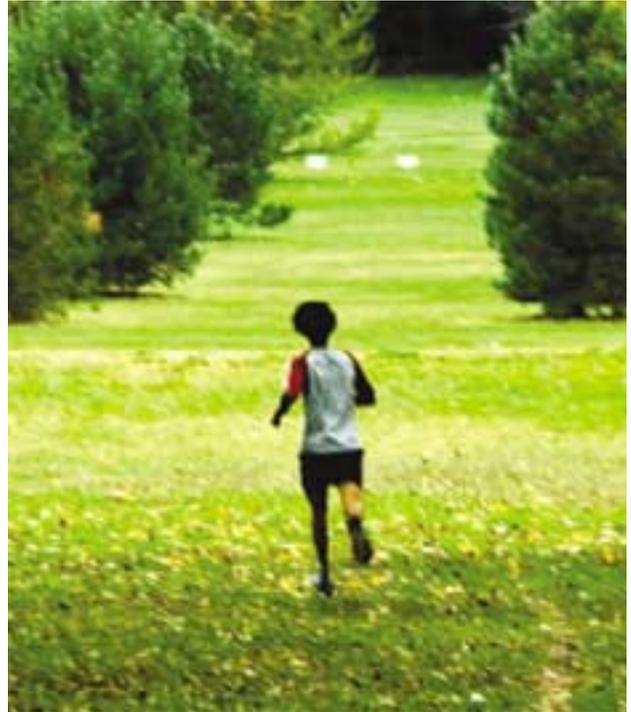


생기있는 당노인이 되자!

당노인의 야외활동



바야흐로 춘(春) 3월이 왔다. 봄이라고 하기엔 아직은 공기가 차갑지만 절기상으로는 엄연한 봄이기에 슬슬 봄맞이 준비를 할 때가 되었다. 겨우내 실내 활동만 했다면 이제는 조금 답답할 터, 용기를 내어 천천히 밖으로 나가 기분 전환을 해보자.

당뇨관리에 있어 규칙적인 운동은 혈당을 낮추고 심혈관계 질환의 위험인자를 조절하며 특히, 당뇨합병증의 예방과 지연의 효과를 얻을 수 있는 필수적인 관리방법이다. 하지만 당뇨병환자라고 해서 실내에서의 가벼운 체조 수준의 운동만 할 수 있는 것은 아니다. 달리기 등과 같은 야외에서의 경쟁적인 운동도 권장된다.

두 다리가 의사, 걷기·달리기

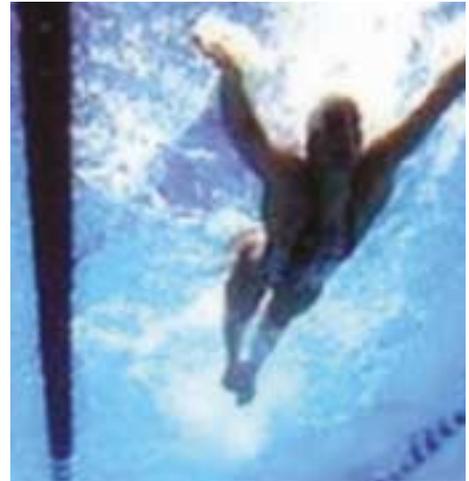


달리기는 활동적으로 건강을 증진시키는데 좋은 운동이다

걷기는 안전하면서도 간단하고, 쉽게 운동 강도를 조절 할 수 있는 운동이다. 다른 운동에 비해 체중이동이 부드러워 착지할 때 발, 발목, 무릎, 허리 등의 충격과 통증이 적다. 하지만 무턱대고 걷기를 시작하면 몸에 무리가 올 수 있으므로 걷기 전에 간단한 맨손체조 등으로 체온을 적절히 상승시키면서 스트레칭으로 몸을 풀어주어야 한다. 준비운동 5~10분 후, 걷는 속도를 변화시켜 점차 빠르게 걷는다. 일주일에 3~5회, 하루 45분 이상 걷는 것이 바람직하다. 달리기 또한 도구가 필요 없는 유산소 운동으로서 활동적으로 건강을 증진 시키는데 좋은 운동이다. 달리기를 통한 체중감소와 그에 따른 체지방 저하가 당뇨병환자들의 혈당수준을 정상범위로 유지시키며, 인슐린의 반응성을 증가시켜 혈액에서 당이 사라지는 비율을 높임으로써 인슐린 투여량을 감소시키고, 치명적인 합병증도 예방할 수 있게 한다. 하지만 너무 욕심내지 않고 조금씩 거리와 속도를 늘려가며 하는 것이 중요하다. 또한 운동전, 후의 혈당측정으로 건강상태를 체크하고 사전에 전문의와 상담하는 것이 바람직하다. 준비운동과 정리운동은 필수이며 운동 시간은 1시간 이내로 체력수준에 맞춰 하는 것이 좋다.

물에서 하는 전신운동, 수영

물의 부력은 신체전반을 고루 발달시켜주고, 부상의 위험도를 감소시켜, 수영은 당뇨인들에게 권장만한 운동이다. 또한 수영도 대표적인 유산소 운동이므로 혈당을 원활하게 조절하는 데 효과적이기 때문에 자신의 체력에 맞게 목표를 설정하고 실천한다면 분명 당뇨병 치료에 도움이 될 것이다. 물속에서는 수영 뿐만 아니라 수중 걷기나 수중 에어로빅, 수중 재활운동도 실시 할 수 있기 때문에 흥미를 가지고 재미있게 할 수 있다. 물론 무리하는 것은 절대 금물이며, 입수 전 준비운동, 천천히 입수, 필요한 수영 장비 착용이 중요하다. 당뇨인들에게 적당한 수영시간은 1시간 이내이며 1시간 이상 수영할 경우 간식을 섭취하여 저혈당을 예방하여야 한다. 또한 수영은 간과 근육에 저장된 당원을 많이 이용하기 때문에 운동 후 3~4시간 뒤에 저혈당이 올수 있으므로 이에 대비하도록 한다.



유산소 운동으로서 수영도 혈당조절에 효과적이다

레크리에이션 스포츠, 골프

격렬한 동작보다는 샷과 퍼팅 그리고 지속적인 걷기로 구성되어 있는 골프는 맑은 공기와 푸른 잔디에서 진행되기 때문에 따뜻한 봄 날씨에 제격인 운동이다. 운동 강도가 낮기 때문에 심폐기능을 향상시키기는 어렵지만 장시간 지속되는 운동이어서 에너지 소비량이 많아 혈당을 조절하는데 도움을 준다. 그러나 골프를 시작하기 전에는 충분한 유연운동과 근력 강화운동을 해 주어 몸통과 척추에서 오는 과도한 스트레스를 줄여 주는 것이 중요하다. 또한 저혈당이 올 수도 있으므로 무리하지 말고, 매 시간 약간의 당분을 섭취하여 사전에 예방하도록 하며, 인슐린을 맞는 환자들의 경우에는 평소보다 인슐린 양을 약간 줄여서 맞는 것이 좋다. 골프 경기를 하게 되면 자칫, 과도한 승부욕이 생길 수가 있어 좋지 않은 상황을 당할 수도 있으므로 즐거운 마음으로 최상의 컨디션을 유지하면서 임해야 한다. 



골프는 운동강도가 낮지만 지속적인 걷기로 에너지 소비량이 많다

글 / 광정은 기자

당뇨병환자의 운동효과

제 1형 당뇨병	<ul style="list-style-type: none"> • 동맥경화증 감소 • 생활습관 변화제
2형 당뇨병	<ul style="list-style-type: none"> • 혈당조절 • 심장 및 순환기질환 예방 • 고지혈증 개선 • 고혈압조절 • 섬유소 분해 증가 • 체지방 감소 및 비만조절