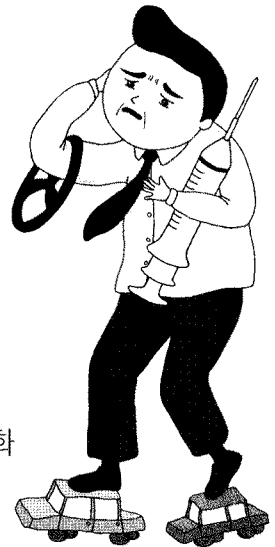


## | 죽음을 부르는 운동부족 |

운동은 최고의 보약

# 운동부족 사망 4위, 움직여야 산다!



운동은 당뇨를 치료하는데 가장 효과적인 방법이다. 꾸준한 운동은 당뇨병을 완화시키고 실제 많은 수의 사람들이 운동으로 혈당을 조절하고 있다. 비단 당뇨병 뿐 만이 아니다. 운동은 각종 질병을 치료하고 신체를 건강하게 만들어준다.

농업이 주류를 이뤘던 과거에는 활동량이 많았고, 먹을거리가 요즘처럼 풍족하지 않았다. 현대에 들어오면서 과도한 영양 섭취와 운동부족이 당뇨라는 생활습관병을 낳았다. 1970년대 1%미만으로 추정되던 우리나라 당뇨병 유병률은 1980년대 3%, 1990년대 5~6%로 점차적으로 증가해 2000년대 들어와 8~10%까지 늘어나고 있다. 당뇨병의 주요 원인인 비만도 증가추세에 있다. 1998년 26%에서 2008년에는 31%로 늘어났다. 반면 운동량은 14.5%(2008년 기준)에 그치고 있다.

(단위 : %)

	1998	2001	2005	2007	2008
비만율	26.0	29.2	31.3	31.7	31.0
운동실천율	8.6	20.4	18.7	9.9	14.5
걷기실천율	-	75.6	60.7	45.7	46.9

주 : 1996년, 2001년, 2005년에는 '1회 20분, 주 3일 이상 숨이 찰 정도의 운동'으로 측정하였고, 2007년 이후에는 '숨이 가쁠 정도의 신체활동을 1회 30분 이상 주 5일 이상 실천 하는 것으로 측정하였음.

출처 : 질병관리부, 「국민건강영양조사 제4기(2008)」, 각 년도.


### 》》》 운동부족 전 세계 사망원인 4위

세계보건기구(WHO)는 전 세계 사망원인을 흡연, 당뇨, 고혈압, 운동부족 순으로 꼽았다. 운동부족은 사망하게 하는 위험요인 4위로, 일주일에 150분 이상 운동하면 암 예방 효과가 있다고 발표했다. 운동은 당뇨병환자가 했을 때도 효과가 커진다. 미국 조지워싱턴 대학병원 내분비내과 박사팀은 제 2형 당뇨병환자를 대상으로 한 연구에서 운동능력이 좋고 운동을 많이 하는 당뇨병환자는 그렇지 않은 환자에 비해 사망위험이 40~65%까지 감소했다고 밝혔다.

운동은 나이와 관계없이 50대 이상에서 운동을 시작해도 수명을 2년 이상 연장할 수 있다는 연구결과도 나왔다. 스웨덴 옘살라대학 연구팀의 연구결과에 의하면 운동을 전혀 하지 않은 그룹에 비해 주로 50대 이후 강도 높은 운동을 한 사람들은 평균 2.3년, 걷기와 자전거타기 등 가벼운 운동만 한 사람들은 1.1년 정도 수명이 긴 것으로 나타났다.

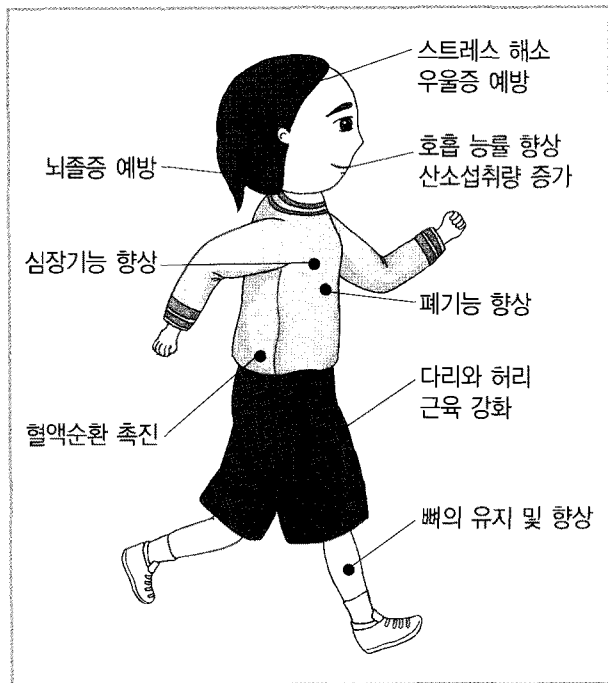
### 》》 움직여야 혈당 떨어진다

당뇨병은 덜 먹고 많이 움직여야 치료할 수 있는 질병이다. 식사요법을 아무리 철저하게 하고 약을 잘 복용해도 운동을 하지 않으면 혈당을 조절할 수 없다.

당뇨병환자가 운동을 하면 포도당이 소모돼 혈당이 떨어진다. 게다가 인슐린이나 경구혈당강하제의 양을 줄여주며 체중을 감소시켜 줄 뿐 아니라 심장기능과 혈액순환에 도움을 주어 합병증을 예방해 준다. 

#### <운동이 당뇨병 환자에게 미치는 긍정적 영향>

- 인슐린민감성의 향상
- 관상동맥질환 위험성의 감소
- 심근경색으로 인한 사망 위험 감소
- 운동중 심장근육의 산소 이용량 감소
- 혈소판의 점도 감소로 혈전 형성 감소
- 고혈압 발생 위험의 감소
- 중성지방 수준의 감소
- 고밀도 지단백 콜레스테롤의 증가  
(총콜레스테롤/고밀도 지단백 콜레스테롤)
- 인체 지방의 감소와 비만 해소
- 골다공증 진행 위험의 감소



#### Tip <안전한 걷기 운동법>

적절한 걷기운동은 효과적으로 혈당을 관리하고 건강을 유지하는데 도움을 주지만 무작정 걷기를 시작해서는 곤란하다. 부적절하고 잘못된 방법으로 걷기 운동을 할 경우 오히려 당뇨병을 더 악화시키고 건강에 해로운 영향을 끼칠 수 있다.

1. 운동 전 의학적인 검사와 더불어 자신의 건강상태를 체크한 후 주치의나 당뇨병 운동전문가와 상담한 후 걷기 운동을 실시하는 것이 바람직하다.
2. 걷기운동을 시작할 때는 발에 가해지는 충격을 잘 흡수할 수 있는 운동화를 먼저 구입하여 착용하고 걷기운동을 한다.
3. 걷기 운동을 처음 시작했다면 운동 전,후 혈당검사로 건강 체크를 한다.
4. 운동 직전의 혈당이 300mg/dL이상이거나 250mg/dL 이상이고 소변에 케톤이 나타날 경우에는 운동을 금한다.
5. 늦은 밤 저혈당 예방을 위해서 걷기운동은 피한다.