

## 당뇨인의 맞춤형 등산법

# 경사 따라 쭈쭈 내려가는 혈당



호주 연구진이 산맥을 따라 걷기 운동을 연구한 결과, 아래 경사를 따라 걸으면 혈당 수치가 감소하고, 위 경사를 따라 걸으면 콜레스테롤의 주요 성분인 중성 지방의 수치가 감소한다는 사실을 밝혔다. 또, 아래 경사를 따라 걷는 운동을 하면 당뇨의 발현 가능성도 감소할 수 있다고 한다. 당뇨병환자에게는 혈당관리가 당뇨병관리의 기본이다. 또한, 고혈압에 걸릴 확률이 일반인의 2~3배 더 높으며 심장질환이나 혈관계통질환은 당뇨병환자 증세를 나쁘게 만들므로 중성지방의 수치도 중요하다. 울퉁 위, 아래 경사를 걷는 등산으로 혈당과 중성 지방 수치, 두 마리 토끼를 잡기 위한 당뇨인의 등산법을 알아보자.

### ◆등산 전 이것만은 꼭 체크하자.

»등산은 조금만 부주의해도 사고를 부를 수 있으므로 산을 오르기 전에 꼼꼼히 준비해야 한다. 먼저 당뇨인이 안전하게 등산을 즐기기 위해서는 운동 전, 후로 저혈당 증세가 있는지에 주의해야 한다. 운동을 하게 되면 당대사가 활발해져 근육에서의 포도당 이용이 증가하기 때문에 혈당이 줄어들게 되는데 이때 저혈당이 발생할 가능성이 있으므로 당분(각설탕이나 사탕)을 갖고 다니는 것이 좋다. 산은 고지로 올라갈수록 기온이 낮아지기 때문에 기온이 많이 올라갔다고 가볍게 옷을 차려입고 등산을 하면 뜻밖의 추위에 떨기 쉬우므로 땀 흡수와 체온보호가 잘되는 복장을 착용하는 것이 중요하다. 이때 얇은 옷을 여러 겹으로 입는 것이 좋다. 특히 발의 상처는 당뇨인에게 치명적이므로 발에 물집이 잡히지 않도록 하고 톱툰이 확인하도록 하자. 등산 때에는 땀 흡수가 잘 되는 면양말을 신도록 하고 딱 끼는 신발 대신 발이 편하고 잘 맞는 것으로 신어야 발 꺾임이나 상처가 생겨 운동할 수 없게 되는 불상사를 면할 수 있다.

#### ◆관절건강과 사고예방의 지름길 스트레칭

▶▶요즘처럼 날씨가 완전히 풀리지 않았을 때는 관절의 유연성이 떨어진 상태라 가벼운 충격에도 크게 다칠 수 있어 더더욱 스트레칭이 중요하다. 산행 전후로 충분히 스트레칭을 해주어 근육과 관절을 이완시킴으로써 부상을 줄이고 근육의 피로를 회복해 주어야 한다.

평상시 운동량이 부족한 경우는 근력이 약하고 관절이 경직된 상태이므로 경사가 높은 산보다는 가벼운 산행을 하도록 한다. 그렇게 서서히 몸의 긴장을 풀어주고, 운동량을 서서히 늘려가는 것이 안전하다. 등산 시 스틱을 사용하면 관절의 부담을 줄일 수 있고 무릎보호대를 착용하여 무릎관절의 부담을 덜어주는 것도 하나의 방법이다. 하산 시 발목과 무릎에 전해지는 부담은 체중에 3배에 달하므로 무릎을 구부리며 탄력을 주듯이 내려와야 사고를 예방할 수 있다.


#### ◆당뇨인의 등산 중 유의 사항

▶▶등산 시에 가장 주의해야 할 점은 저혈당이다. 인슐린 주사를 맞고 있는 환자는 운동하는 날 인슐린량을 줄여야 하며, 너무 빠르게 흡수되지 않도록 활동량이 적은 근육에 주사하는 것이 좋다. 또, 인슐린 주사 후 1시간 이후에 등산해야 한다.

일반적으로 운동하게 되면 시간당 약 1L가량 땀이 소비된다. 탈수되면 혈당이 상승하고 심장의 기능이 떨어지므로 갈증이 나지 않더라도 운동 시작 20분 후부터는 물을 자주 마시는 것이 좋다. 스포츠음료를 마실 경우 수분과 당분을 동시에 보충해주기 때문에 등산과 같은 장시간 운동 시에 저혈당 예방을 위한 에너지원으로 작용할 수 있다. 그러나 당분이 10% 이상 함유된 스포츠음료를 마실 때에는 수분이 몸에 흡수되는데 시간이 오래 걸리므로 당분이 5~10% 함유된 음료를 선택해야 한다. 사탕이나 초콜릿의 당분을 섭취할 때에는 30분에 한 번씩 먹어주어 혈당을 유지하도록 한다.

혈압이 높고 순환기에 이상이 있는 사람은 등산이 오히려 무리가 될 수 있으므로 조심해야 한다. 휴식은 그날의 컨디션에 따라 조절하지만 50분을 걷고 10분 휴식하는 것이 좋고, 초보자는 30분 걷고 10분 휴식하는 것이 바람직하다. 갑작스러운 산행이 심장에 부담을 줄 수 있어 가슴이 답답하거나 두통, 구역질 등이 날 수 있고 최악에는 쓰러질 가능성도 있기 때문에 만약을 위해 당뇨병환자 인식표를 꼭 챙겨야 응급상황에 대처할 수 있다.

당뇨인의 운동법은 당뇨병의 유형, 당 조절법, 합병증, 인슐린 사용 여부에 따라 운동법이 다르다. 그 예로 케톤요증이 있거나 탈수증상이 있는 경우는 운동을 금해야 한다. 준비운동 없이 심한 운동을 하면 심장의 이상(협심증, 심장마비, 부정맥)이 올 수도 있고, 합병증(망막증, 신장병증, 말초신경염)이 있는 환자가 심한 운동을 하게 되면 망막의 손상, 단백뇨, 기립성 저혈압이 올 수도 있으므로 전문의에게 진료를 받고 운동 처방을 받도록 하자.

등산이 당뇨에 좋다고 해서 무리하게 하는 것은 오히려 독이 될 수 있다. 혈당이 조절되지 않는 상황에서의 격렬한 운동은 오히려 혈당이 더 올라가기 때문에 처음에는 가벼운 산책으로 시작하는 것이 좋다. 등산만으로 당뇨병을 치료하겠다는 생각보다는 스트레칭과 유산소운동을 골고루 섞어서 해주고, 일상생활에서 활동량을 늘리는 것도 좋은 방법이다. 

글/ 김선주기자