

덥다고 운동 안할 수 없죠 당뇨인의 여름철 운동법

여름철에는 조금만 무리해도 쉽게 피로해지고 지친다. 특히나 무더운 날씨 탓에 운동하기가 더욱 힘들어지면 혈당관리에 소홀해지기 쉽다. 그렇다고 운동을 하지 않을 수는 없는 법. 여름철 운동 시 주의해야 될 사항을 숙지하여 즐거운 여름을 보내보자.



여름철 운동, 더운 낮 시간대 피해야

하루 중 가장 더운 시간대인 12시부터 3시 사이에는 피해서 운동을 해야 하며, 이른 아침이나 늦은 저녁에 하는 것이 바람직하다. 아침에 운동을 계획했다면 공복보다는 식사를 하고 식후 30분 후에 하는 것이 좋다. 경구혈당강하제(설펜요소제)나 인슐린 주사를 맞고 있는 당뇨인이라면 저혈당에 대비해 주머니에 사탕 등을 항상 가지고 다닌다. 운동 시작 전 혈당이 100 mg/dl 이하면 약간의 빵이나 비스킷을 먹는 것이 안전하다. 운동을 처음 시작하는 당뇨인이라면 운동 전과 운동 중 그리고 운동 후에 혈당을 측정해 운동의 양이나 종류에 따라 혈당의 변화를 파악하도록 한다.

운동 시, 발 상처 생기지 않도록 주의

운동을 할 때는 통풍과 땀 흡수가 잘되는 면 소

재의 옷을 입고, 반드시 모자를 착용한다. 무엇보다 발에 상처가 생기지 않도록 하는 것이 중요하다. 예방을 위해서 양말을 신고 앞이 좁거나 뒷굽이 높은 신발은 피한다. 새 신발의 경우는 자주 발을 확인하고 덥다고 맨발이나 샌들을 착용하는 것보다는 운동화를 신도록 하자.

특히 여름철에 무좀이 기승을 부리는데 이때는 즉시 병원(피부과)을 찾아 치료를 받도록 한다. 만약 발에 감염이나 상처가 있다면 상체운동을 실시한다.

탈수 예방하려면 충분히 수분 섭취하세요!

여름철 운동은 무리하지 않는 범위 내에서 적절한 강도로 하고, 운동 중 휴식을 자주 갖는 것이 바람직하다. 특히 습도가 높은 날씨에 운동할 때는 평소보다 운동 강도를 10~20% 정도 낮춰주는 것이 좋다.

또 바람이 잘 통하는 그늘이나 시원한 실내에서 운동을 실시하도록 하자.

더운 실외에서 운동하다 자칫 탈수증상이 나타날 수 있다. 탈수가 되면 혈액량이 줄어 혈액공급이 원활하지 않고, 혈당이 급격히 상승해 오히려 몸에 해가 될 수 있으므로 주의해야 한다. 특히 여름철 운동 시 땀을 많이 흘리게 되므로 수분을 충분히 섭취해야 한다. 갈증을 느끼지 않더라도 30분 간격으로 물을 섭취하고 음료수는 급격히 혈당을 상승시킬 수 있으므로 피한다.

만약 혈당이 300mg/dl 이상이거나, 감기몸살이 나거나 아픈 날, 다리에 통증 및 상처, 저린 감각이 있는 경우 운동을 하지 않는 것이 좋다.

운동 전에 반드시 5~10분간 천천히 걷거나, 준비운동과 스트레칭을 하고 운동이 끝난 후에도 마찬가지로 마무리운동을 한다.

여름에는 야외보다는 실내에서 할 수 있는 고정식 자전거 타기나, 러닝머신, 에어로빅 등이 좋고 물에서 하는 수영이 추천되는 운동이다.

덥다면 실내에서 운동해요!

날씨가 더워 운동할 여력이 없다면 에어컨이 잘 나오는 시원한 실내에서 운동을 실시해보자. 헬스클럽이나 실내 체육관에서는 근력운동과 유산소운동을 동시에 할 수 있어 더없이 좋다. 헬스클럽 내 운동기구를 이용하면 몸의 부위별로 운동을 할 수 있으며 근육과 뼈가 약해지기 쉬운 중년층이나 노년층에 필요한 근력을 키울 수 있다. 근육운동은 고정식자전거와 러닝머신을 활

용한 유산소 운동과 함께 실시한다.


실내운동으로 스트레칭이 추천될 수 있다. 스트레칭은 누구나 따라 하기 쉽고, 부상위험도 거의 없으며 시간과 장소에 관계없이 할 수 있어 좋은 운동법이다. 스트레칭을 할 때에는 호흡을 고르게 한 후 천천히 실시하고, 무리하기보다는 통증이 느껴지지 않을 정도로 늘려주는 것이 좋다.

여름철 효과적인 운동 '수영'

수영은 하지에 부담을 적게 주면서 효과적으로 유산소 운동을 할 수 있어 요통 및 관절염이 있거나 노인 당뇨병, 말초신경합병증이 있는 당뇨병인에게 매우 효과적인 운동이다.

시작 시 다른 운동과 마찬가지로 준비 운동을 철저히 하는 것이 중요하다. 시간은 보통 30분~1시간 가량 하는 것이 적당하며, 오랫동안 운동을 쉬었거나 운동을 처음 시작한 사람은 운동 시간을 15분부터 시작해 서서히 늘린다.

또한 수영장 바닥이 미끄러우므로 다치지 않도록 유의하고, 해수욕장이나 계곡에서는 맨발로 다니지 않도록 한다. 또 발에 상처가 있는지 자주 살펴도록 한다.

수영을 못하는 사람은 물 속에서 걷기를 하거나 에어로빅을 하면 운동효과를 볼 수 있다. 최근에는 수영장이나 보건소에서 수중에어로빅 특별반을 만들어 운영하는 곳도 있으므로 참고하도록 하자. 

글/ 김민경 기자

