

혈당강화의 키워드 습관적 스트레칭!

운동요법은 식사요법 및 약물요법과 더불어 고혈당 관리의 3대 요소 중 하나다. 특히 충분한 산소를 들여 쉬면서 하는 스트레칭은 쉽고 간편하면서도 큰 효과를 볼 수 있는 혈당관리 방법이다.

글 · 모벨송다은(Aroma Yoga 대표)

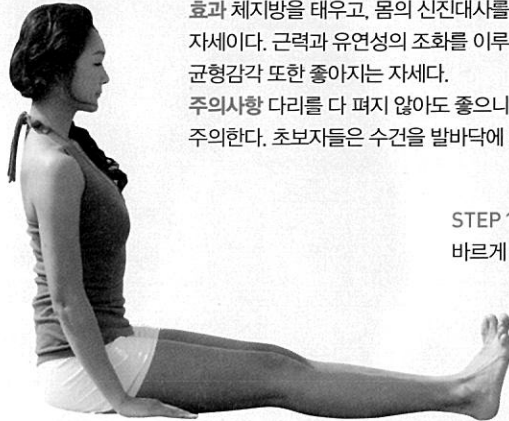
평소 규칙적으로 스트레칭을 실천하면 신체가 건강해지는 효과를 볼 수 있다는 것은 널리 알려진 사실이다. 높은 혈당을 안정시켜야 하는 고혈당 환자들에게도 스트레칭은 큰 도움이 된다. 스트레칭은 심장, 폐, 순환계를 튼튼하게 만들어 우리 몸에 산소를 운반하는 능력을 향상시킴으로써 지구력을 키우고 지방을 태워 없애고 근육량을 늘려 균형 잡힌 몸매를 만들어 준다. 또 규칙적인 스트레칭은 우리 몸이 포도당을 사용할 수 있는 능력을 높여 혈당을 떨어뜨린다. 체중을 줄여 인슐린 저항성(만들어진 인슐린 작용이 안 되는 것)을 호전시켜 몸이 필요로 하는 인슐린 양을 감소시켜 혈당 조절을 개선시킨다. 모세혈관을 가장 많이 발달시키는 운동이 바로 스트레칭이기도 하다.

즐길 수 있는 스트레칭을 찾아라

스트레칭은 간단하지만 스트레칭의 습관화는 어렵다. 스트레칭은 1주일에 5일 이상 규칙적으로, 식사 후 1시간~1시간 30분 이후에 시작하는 것이 좋다. 자신이 재미있게 즐기면서 할 수 있는, 자신에게 맞는 스트레칭을 선택하는 작업도 중요하다. 신체의 근육을 이완시켜주는 간단한 동작부터, 에어로빅, 속보, 조깅과 같은 유산소운동도 스트레칭에 속한다. 다만 몸의 상태에 따라, 발이나 다리에 신경병증이 있다면 발에 스트레스를 덜 주는 의자를 이용한 스트레칭을 시행하는 것이 좋다. 또 너무 심한 정도의 고혈당이 있으면 무리한 스트레칭이 오히려 혈당 조절을 악화시킬 수 있으므로 전문의와의 상담 후 자신에게 맞는 스트레칭을 시행하는 것이 좋다. 망막병증으로 유리체 출혈의 위험이 있거나 족부병변으로 발에 문제가 있는 경우에는 운동을 금한다. ㉞

혈당을 안정시키는 V자 포즈

효과 체지방을 태우고, 몸의 신진대사를 높여 혈당을 안정시키는 자세이다. 근력과 유연성의 조화를 이루며 집중력과 통제력, 균형감각 또한 좋아지는 자세다. 주의사항 다리를 다 펴지 않아도 좋으니 허리가 굽어지지 않도록 주의한다. 초보자들은 수건을 발바닥에 걸고, 길게 잡고 실행한다.



STEP1 다리를 뻗고, 척추를 바르게 세워 앉는다.

STEP2 무릎을 접어 엄지, 검지, 중지 손가락으로 갈고리를 만들어 엄지발가락을 잡는다. 이때 팔꿈치로 무릎이 벌어지지 않게 모아준다.



STEP3 체중을 가볍게 뒤로 실으며 두 다리를 동시에 90도로 들어올리고, 중심을 잡는다.

STEP4 가능하다면 최대한 집중하여 두 다리를 완전하게 뻗어준다. 마시는 숨마다 허리를 펴고, 내쉬는 숨마다 몸통을 수축하며 팔꿈치를 가볍게 접어준다. 어깨는 긴장을 풀고, 시선은 가볍게 사선 위로 들어올린다. 호흡과 함께 1분 정도 유지하며 제자리로 돌아와 2번 더 반복한다.

