

제2형 당뇨병이 있을 때 신체활동 6가지 요령

미국스포츠의학회(ACSM)가 대표
학술지 《Medicine & Science in
Sports & Exercise》 2022년
2월호에 권고를 발표했습니다.



꾸준한 유산소 운동

유산소 운동을 꾸준히 하면 혈당 조절에
도움이 됩니다.



높은 강도의 근력 운동

안전하게만 한다면, 가볍거나 중간 강도의
운동보다 더 큰 도움이 됩니다.



식사 뒤에 움직이세요

식사 뒤에 활동하면 제2형 당뇨병이 있는
분의 혈당을 낮추는 데 도움이 됩니다.



운동 중이나 운동 뒤 저혈당 피하기

인슐린을 쓰는 분은 운동 중이나 운동 뒤에
저혈당이 오지 않도록 인슐린 양을
줄이거나 탄수화물을 보충해야 합니다.



베타차단제를 드시는 분께

심박수 측정기로 운동 강도를
가늠하지 마세요.

운동이 얼마나 힘들게 느껴지는지로 강도를
확인하는 방법(주관적 운동강도, RPE)을
운동 전문가에게 문의하세요.



운동은 언제 할까요

식사 전보다 식사 뒤에 운동하도록 시간을
잡아 보세요.

그러면 운동이 혈당을 안정시키는 효과를 더
잘 누릴 수 있습니다.



“운동은 제2형 당뇨병 관리에서 중요한 역할을 할 수 있으며, 대부분의 사람에게 맞도록
운동을 조절할 수 있습니다.” 제1저자 질 A. 케이넬리 박사의 말입니다. “체중을 줄이고
싶은 제2형 당뇨병 환자라면 주 4~5일, 다소 많은 운동량을 고려해 보시기 바랍니다.”