

활동적으로 지내기 당뇨병 전단계일 때

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

활동적으로 지내면 몸이 더 편해지고, 더 잘 움직이고, 더 잘 자게 됩니다. 이제 전문가들은 아주 짧은 시간이라도 몸을 움직이면 건강에 보탬이 된다고 말합니다. 당뇨병 전단계란 혈당이 정상보다 높지만 제2형 당뇨병이라고 할 만큼은 높지 않은 상태입니다. 제2형 당뇨병으로 가기 바로 전 단계입니다. 활동적으로 지내고 체중을 조금 줄이는 것은 당뇨병을 실제로 막거나 늦춘다고 확인된 방법입니다.



이렇게 시작하세요

단순하게 생각하세요 의사와 상의하기

덜 앉고 더 움직이기만 하면 됩니다! 우편함까지 걸어가고, 개를 데리고 산책하고, 부엌에서 춤추고, 계단을 이용하세요. 하루 중에 움직일 틈을 찾으면 그게 다 쌓입니다.

신체활동을 시작하거나 늘리기 전에 안전을 위해 살펴야 할 점이 있는지 의료진에게 물어보세요. 체중을 줄이는 데 도움이 될 방법이나 프로그램도 상의하세요.

전문가의 도움 받기

영양사나 개인 트레이너, 당뇨병 예방 프로그램에 의뢰해 달라고 요청하세요. 이런 프로그램은 건강한 습관을 들이는 데 도움이 됩니다.

동기 이어 가기

무엇이 있으면 계속할 수 있을까요? 친구와 함께하면 도움이 될까요? 더 잘 맞는 시간대가 있나요? 지도받는 프로그램이나 운동 시설이 있을까요? 나에게 즐거운 것은 무엇인가요?

당뇨병 전단계에서 알아 둘 점

당뇨병 전단계는 공복혈당 100~125mg/dL 또는 당화혈색소 5.7~6.4%로 정합니다. 적어도 1년에 한 번은 수치를 확인하세요.

그대로 두면 공복혈당과 당화혈색소가 더 올라 제2형 당뇨병이 생길 수 있습니다. 충분히 움직이고 체중의 5~7%를 줄이면 제2형 당뇨병을 막거나 늦출 수 있습니다.

빠르게 걷기처럼 규칙적인 중강도 신체활동은 몸이 인슐린에 반응하는 능력을 좋게 하고 뱃살을 줄여 줍니다.

체중이 많이 나가거나 관절염이 있거나 다른 부상으로 움직이기 어렵다면 걷기, 수영장 운동, 자전거, 요가처럼 충격이 적은 활동부터 시작하세요.

의료진이 제2형 당뇨병으로 갈 가능성을 낮추거나 체중을 줄이는 데 도움이 되도록 약을 처방할 수도 있습니다. 안내에 따르세요.

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨을 빠르게 합니다. 빠르게 걷기, 가벼운 자전거, 춤, 수영 운동 같은 중강도 활동에서 조깅, 테니스 단식, 언덕 오르기 같은 고강도 활동까지, 주당 150분 이상 하도록 차츰 늘려 가세요. 몸이 포도당을 저장하고 쓰는 방식이 좋아지고 지구력과 심장 건강에도 도움이 됩니다.

무엇을?

리듬 있게 이어지는 모든 활동

얼마나 자주?

주 3~7일

얼마나 힘들게?

가벼운 정도에서 다소 힘든 정도까지

얼마나 많이?

몇 분으로 시작해 하루 총 30~60분까지 차츰 늘리세요.

기억하세요: 틈틈이 5분, 10분씩 해도 되고 한 번에 20~30분을 해도 됩니다. 어떤 방법으로든, 어디서든 움직이세요. 체중을 줄이려면 활동량을 두 배로 늘리세요.

안전하게, 다치지 않으려면

- 가벼운 정도에서 중간 정도의 힘으로 시작하세요.
- 속도와 활동 시간을 조금씩 늘려 가세요. 낮게 시작해 느리게 나아가세요!
- 운동 전후에 편한 속도로 준비운동과 정리운동을 하세요.

근력 운동

근력 운동은 몸을 튼튼하게 하고 제2형 당뇨병을 막는 데도 몹을 합니다. 근육이 늘면 몸이 인슐린에 더 잘 반응하는데, 좋은 일입니다! 즐거운 활동이나 빨래 바구니 들기, 마당일 같은 집안일도 한결 수월하고 안전해집니다.

무엇을?

아령, 저항 밴드, 웨이트 머신, 또는 자기 몸무게(예: 조리대를 잡고 하는 팔굽혀펴기, 의자 스쿼트)

얼마나 자주?

주 2~3일
*사이에 하루는 쉬기

얼마나 힘들게?

가볍게 시작해 중간이나 다소 힘든 정도까지 올리세요.

얼마나 많이?

큰 근육군마다 10~15회로 시작해, 힘든 정도로 8~10회까지 올리세요.

기억하세요: 필요하다면 자격을 갖춘 운동 전문가의 도움을 받으세요. 올바른 동작과 호흡법을 알려 줍니다.

근력 운동 주의사항

- 드는 무게와 횟수를 천천히 늘리세요.
- 들어 올릴 때 힘을 지나치게 주거나 숨을 참지 마세요. 혈압이 올라갑니다.

알고 계셨나요?

인터벌 훈련은 당뇨병 전단계와 제2형 당뇨병이 있는 사람에게 효과적입니다. 예를 들어 준비운동을 한 뒤 한 블록은 아주 빠르게 걷고 두 블록은 평소 속도로 걷습니다. 또는 실내 자전거를 1분 세게 밟고 1분은 회복 속도로 타기를 4회 반복하세요. 10회까지 늘려 갑니다.

신체활동과 건강을 위한 그 밖의 방법

제2형 당뇨병을 막으려는 사람에게서는 유산소 운동과 근력 운동이 프로그램의 중심입니다. 아래 방법들도 도움이 됩니다.

더 많이 걷기

스마트폰이나 활동량계로 얼마나 했는지 재면 계속할 힘이 됩니다. 첫 주에는 날마다 걸음 수를 세어 보고, 하루 7,000~9,000걸음까지 천천히 늘려 가세요.

똑똑하게 먹기

열량과 지방, 첨가당이 적은 음식을 골라 주당 0.5~1kg씩 줄이세요. 신선한 과일과 채소, 통곡물, 저지방 유제품, 기름기 적은 단백질을 드십시오. 지중해식 식사가 바로 이런 음식으로 이뤄지며, 제2형 당뇨병을 막거나 늦추는 효과가 확인됐습니다.

그저 즐겁게

순전히 재미있어서 하게 되는 활동을 찾으세요. 피클볼도 좋고, 춤도, 텃밭 가꾸기도 좋습니다. 아이나 손주와 밖에서 뛰어놀아도 됩니다. 웃음이 나는 것을 찾아 자주 하세요.

유연성

주 2~3일, 근육이 당기는 느낌이 드는 지점까지 늘리세요. 10~30초 유지합니다(고령자는 30~60초). 예를 들어 종아리나 허벅지 뒤쪽을 늘려 주세요.

더 알아보기

당뇨병 전단계에서 생활 습관을 바꾸는 방법을 더 알고 싶다면 다음을 찾아보세요.

미국 당뇨병 예방 프로그램 <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/index.html>

신체활동 지침 <https://health.gov/paguidelines/>

미국당뇨병학회 <http://www.diabetes.org>

미국 질병통제예방센터(CDC) <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/index.html>

가까운 ACSM 인증 운동 전문가는 www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro 에서 찾을 수 있습니다.