

활동적으로 지내기 제2형 당뇨병이 있을 때

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

몸이 더 편해지고, 더 잘 움직이고, 더 잘 자고 싶으신가요? 이제 전문가들은 아주 짧은 시간이라도 몸을 움직이면 건강에 보탬이 된다고 말합니다. 몸을 움직이면 인슐린이 더 잘 작용하고 열량을 더 태워 체중을 조절하는 데도 좋습니다. 유산소 운동은 단 한 번만 해도 혈당과 인슐린 작용이 24시간 넘게 좋아집니다!



이렇게 시작하세요

단순하게 생각하세요 의사와 상의하기

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

새로운 운동을 시작하기 전에 의료진과 상의하세요. 지금 먹는 당뇨병 약 중에 저혈당을 일으킬 수 있는 약이 있는지 물어보세요.

계획 세우기

당뇨병 교육 간호사나 의료진을 만나 식사와 운동, 당뇨병 관리 계획을 함께 점검해 달라고 요청하세요.

혈당

언제 혈당을 재야 하는지, 수치가 너무 낮거나 높으면 어떻게 해야 하는지 알아 두세요. 저혈당의 증상과 대처법도 알고 있어야 합니다.

당뇨병에서 알아 둘 점과 주의사항

운동과 혈당, 식사, 약을 기록해 두세요. 혈당을 목표 범위 안에 유지하는 데 도움이 됩니다.

당뇨병 약 중에는 저혈당을 잘 일으키지 않는 것이 많습니다. 그런 약이라면 운동 전후에 따로 간식을 챙기지 않아도 됩니다.

인슐린이나 설폰닐유레아 같은 약은 저혈당을 일으키기 쉽습니다. 이런 약을 쓴다면 저혈당이 있었던 일을 의료진에게 꼭 알리세요. 안전하게 조절하도록 도와줍니다.

저혈당이 의심되거나 떨림, 식은땀, 몸이 말을 듣지 않는 느낌이 있으면 바로 혈당을 재세요. 낮다면 탄수화물 15g을 드십시오. 포도당 정제나 단 음료, 사탕을 늘 가지고 다니세요.

당뇨병은 신경과 눈, 콩팥, 심장을 상하게 할 수 있어 운동 계획을 조정해야 할 수도 있습니다. 당뇨병이 있다면 누구나 발과 피부를 잘 살피고, 산동 안저검사를 받고, 정기적으로 진료를 받아야 합니다.

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨을 빠르게 합니다. 빠르게 걷기, 가벼운 자전거, 수영 운동 같은 중강도 활동부터 조깅, 테니스 단식, 언덕 오르기 같은 고강도 활동까지 골라 보세요. 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 힘들거나 힘든 정도까지

얼마나 많이?

몇 분으로 시작해 주마다 몇 분씩 더해 목표에 다가가세요. 주당 150분까지 차츰 늘립니다.

기억하세요: 틈틈이 5분, 10분씩 해도 되고 한 번에 20~30분을 해도 됩니다. 이를 넘게 아무 활동도 하지 않는 일은 없게 하세요. 체중을 줄이려면 열량과 지방, 당이 적은 음식을 고르고 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 근육을 키우기 때문에 당뇨병이 있는 사람에게 중요합니다. 근육은 혈당을 관리하는 데 큰 몫을 합니다. 보디빌더가 될 필요는 없습니다! 빨래 바구니를 들거나 마당일을 하는 등 일상 동작도 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.
- 당뇨병망막병증이 심하다면 무거운 무게를 들지 마세요.

그 밖의 신체활동

제2형 당뇨병이 있는 사람에게는 유산소 운동과 근력 운동이 프로그램의 중심입니다. 다만 아래 방법들도 즐겁게 할 수 있고 도움이 됩니다.

요가·필라테스

·태극권

모두 균형과 근력, 이완에 도움이 되고 혈당을 낮추는 데도 좋습니다.

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.

유연성

주 2~3일, 근육이 당기는 느낌이 드는 지점까지 늘리세요. 10~30초 유지하고 2~4회 반복합니다. 예를 들어 종아리나 허벅지 뒤쪽을 늘려 주세요.

균형

한 발로 서기, 선을 따라 걷기, 밸런스 보드 쓰기 같은 운동이 있습니다. 걸리는 것이 없는 곳에서 하고, 필요하다면 의자나 벽을 짚으세요.

지금 있는 자리에서 시작하세요.
가진 것을 활용하고,
할 수 있는 만큼 하세요.

더 알아보기

더 자세한 내용은 미국당뇨병학회 누리집 diabetes.org 에서 볼 수 있습니다.

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

이번 주에는 어떻게 시작해 볼까요? _____