

신체 활동

규칙적인 신체 활동은 건강을 증진하고 당뇨병을 효과적으로 관리하는데 가장 중요한 것 중 하나입니다.

신체적으로 더 활동적일수록, 더 많은 건강상의 혜택을 누릴 수 있습니다. 모든 신체 활동은 건강에 이로우며, 심지어 아주 가벼운 활동이더라도, 전혀 하지 않는 것보다는 더 낫습니다.



신체 활동의 이점

신체 활동은 인체가 근육 활동에 대한 연료로 포도당을 사용하도록 돕고 그 결과 혈당 수치를 낮추는데 결정적인 역할을 합니다.

운동을 하면 근육은 운동에 필요한 에너지를 필요로 합니다. 이 에너지는 혈액 내 포도당에서 나오고, 또 근육에 저장된 포도당 그리고 간혹 간에 저장된 포도당으로부터 나옵니다.

그외에도 규칙적인 신체 활동의 다른 이점은 다음과 같이 상당히 많습니다:

- » 심장 질환 및 뇌졸중의 위험을 줄임
- » 콜레스테롤 수치 감소
- » 혈압 감소를 도움
- » 체중 감소 및 건강한 체중 유지 도움
- » 노령과 관련된 근육질의 손실 속도 지연
- » 골다공증 및 낙상 위험 예방
- » 근력, 힘 및 균형 개선
- » 기분 개선
- » 하지 혈액순환 도움.

신체 활동의 종류

다양한 종류의 신체 활동을 병행하는 것이 당뇨 관리에 도움이 되는 것으로 입증되었습니다. 신체 활동에는 2가지 주된 타입으로 유산소 운동과 저항 운동이 있습니다.

NDSS 도움의 전화 1300 136 588

ndss.com.au



유산소 운동

유산소 운동은 몇분 이상 지속될 수 있는 속도로 대근육이 움직이게 하는 모든 활동을 말합니다. 유산소 운동은 심장과 폐가 더 활발하게 움직이도록 합니다. 유산소 운동의 예는 걷기, 춤추기, 에어로빅 클래스, 자전거타기 및 수영 등이 있습니다. 어떤 사람들에게는 중간 강도 또는 고강도 유산소 운동이 적합하지 않습니다. 가벼운 유산소 운동이 올바른 대안이 될 수 있습니다. 요가, 잔디밭 볼링 그리고 엘리베이터를 타는 대신 계단을 올라가는 것 등이 이에 해당합니다.

저항 운동

저항 운동은 일정한 무게나 저항체에 대항하여 근육을 움직이는 운동입니다. 여러분 자신의 체중이 저항체가 될 수도 있고 (앉았다 일어나기, 스쿼트 동작, 또는 벽에 대고 팔굽혀 펴기 등) 또는 저항을 제공하는 기구 (기계 웨이트, 아령, 음식캔, 저항 밴드 등)를 사용해도 됩니다. 여러분에게 맞는 저항 운동 프로그램에 대해서는 유자격 운동 전문가와 상담하시기 바랍니다.

얼마나 자주 운동해야 하나요?

이상적으로는 유산소 운동은 1주일에 거의 매일, 저항 운동은 1주일에 2-3차례 하는 것이 좋습니다.

어떤 강도로 운동해야 하나요?

신체 활동 시 운동의 강도 (또는 얼마나 많은 힘을 쓸 지)를 고려하는 것이 중요합니다. 신체 활동으로부터 최대의 효과를 얻기 위해서는 중간 정도의 강도로 운동하는 것이 필요합니다.

여러분의 운동 강도를 알아보는 방법은 0-10 사이의 수치를 사용하는 것입니다:

- » **중간 강도 (10점 중 3-4점)**
일정 정도의 노력을 요하고 호흡수를 가쁘게 하지만 여전히 대화를 할 수 있는 정도입니다 (예. 빨리 걷기, 자전거 타기).
- » **고강도 (10점 중 5)**
호흡이 힘들어지고, 가빠지게 하는 활동입니다 (예. 조깅, 서킷 클래스 등).

얼마나 오래 운동해야 하나요?

운동 목표량은 여러분의 목표와 체력 수준에 따라 다릅니다. 현재 신체 활동을 전혀 하고 있지 않다면, 일정 활동을 일단 시작하고, 점점 강도와 시간을 늘려가십시오. 여러가지 운동을 짧은 단위로 여러개 혼합하는 방식으로 시작할 수도 있습니다. 예를 들어, 15분 걷기 운동과 그다음 15분 자전거 타기를 합치면, 중간 강도의 운동을 30분 하게 됩니다.

다음과 같이 병행해 보세요:

- » 일주일에 매일 최소 30분의 중간 강도 유산소 운동 (즉 매주 210분) 또는
- » 일주일에 최소 3일 40-45분의 고강도 유산소 운동 (즉, 매주 125분) 또는
- » 중간 강도 및 고강도 유산소 운동의 혼합, 그리고
- » 매주 2-3회의 저항 운동.

신체 활동 지침을 준수하는 것과 관계없이, 너무 장시간 앉아있는 것은 건강에 해로울 수 있습니다. 앉아서 시간을 보내는 것을 최소화하는 것이 중요합니다. 오래 앉아 있는 시간을 가능한 만큼 자주 쪼개어 건강에 미치는 위험을 줄이십시오.



더 활동적인 생활을 할 수 있는 요령

- 여러분의 운동 날짜와 시간을 예약시간처럼 미리 계획하고 설정하세요.
- 친구, 가족 또는 그룹으로 운동하세요.
- 매일 조금씩 운동량을 늘이세요 (예를 들면 직장 또는 가게로 걸어가는 거리를 매일 늘림).
- 여러분의 운동 목표를 세우고, 진척 사항을 운동 일지에 기록하세요.
- 활동 추적기 (도보수 계산 기기 등) 등을 이용해서 매일 도보수를 기록해 보세요.
- 전화로 통화하거나, TV 광고 시간대에 일어나서 걸어다녀 보세요.
- 앉기보다는 서있는 기회를 찾아 보세요 (예. 직장 회의시간 등).

새로운 운동 프로그램을 시작하기

새로운 운동이나 활동 프로그램을 시작하기 전에, 의사와 우선 상의해서 해당 프로그램이 자신에게 적합한지 확인하세요.

인슐린이나 포도당을 낮추는 약을 복용하고 있다면, 혈당 수치가 지나치게 떨어지지 않도록 (저혈당증) 운동 중 특별히 조심할 필요가 있습니다. 이것은 여러분의 의사, 내분비 전문의 (당뇨병 전문의) 또는 당뇨병 교육자와 상담하시기 바랍니다.

여러분에게 말초신경병증 (대개 손과 발의 신경 손상)이 있다면, 궤양 및 기타 합병증의 위험을 최소화하기 위해, 운동을 시작하거나, 증가하기 전에 여러분의 당뇨병 의료팀과 상의하는 것이 중요합니다.

다음과 같은 증상 중 어느 하나라도 생기면, 즉시 운동을 중단하고, 의사와 상담하는 것이 중요합니다:

- » 흉부 통증
- » 비정상적인 숨가쁨
- » 메스꺼움
- » 어지러움증
- » 심한 근육통 또는 관절통.

운동 중에 다리 통증이 있다면, 운동을 중단하고 통증이 사라질 때까지 휴식을 취한 다음 운동을 다시 시작하세요. 다리 통증은 하지에 혈액 순환이 원활히 되지 않는다는 징후일 수 있습니다 (말초 혈관병으로도 알려져 있음). 더 자세한 사항은 의사와 상담하세요.

운동과 당뇨병

당뇨병 환자의 경우, 운동 전, 운동 중, 그리고 운동 후에 고려해야 할 몇가지 사항들이 있습니다.

혈당 모니터링

의사가 여러분의 혈당 수치를 자가 모니터링 하라고 요청한 경우:

- » 30분 이상 운동할 경우, 운동 전후에 여러분의 혈당 수치를 확인하세요. 운동 후 최고 48시간 동안 혈당 수치가 더 낮아질 수 있습니다.
- » 짧고 격렬한 운동 중에 혈당 수치가 올라가더라도 걱정하지 마세요. 이 수치는 운동 후 1-2시간 동안 계속될 수 있습니다.

인슐린 용량 조절

- » 인슐린을 사용한다면, 신체 활동에 맞춰 인슐린 용량을 조절할 필요가 있습니다. 인슐린 용량 조절은 개인마다 다르기 때문에, 여러분의 운동 스케줄과 인슐린 용량 조절에 대해서는 여러분의 의사나 당뇨병 교육자와 상의하시기 바랍니다.

높은 혈당 수치

- » 혈당 수치가 15mmol/L 이상이고 상태가 좋지 않다면, 운동을 자제할 것을 권장합니다.
- » 1형 당뇨병을 가지고 있고, 혈당 수치가 15mmol/L 이상이라면, 운동하기 전에 케톤 수치를 확인하시기 바랍니다. 혈당 수치가 높고/또는 케톤이 있는 경우 운동하는 것은 위험할 수 있습니다. 여러분의 혈당 수치 목표 수준으로 돌아갈 수 있도록 추가 인슐린이 필요한지의 여부에 대해서는 여러분의 담당 당뇨병 전문가들의 조언을 따르시기 바랍니다.

기억하세요

운동 전후 및 운동 중에는 수분을 충분히 섭취하는 것이 중요합니다.

적절한 신발을 신고, 하루에 최소 한번은 발 상태를 확인하도록 하세요. 족병치료사가 더 자세한 정보를 제공해 줄 수 있습니다.

혼자 운동한다면, 항상 휴대폰을 소지해서 안전을 도모하세요.

저혈당증

여러분이 인슐린이나 기타 혈당 수치를 낮추는 약을 복용하고 있다면, 여러분은 저혈당증의 위험을 가지고 있습니다. 이것은 혈당 수치가 4mmol/L 미만으로 떨어질 때 발생합니다.

- 저혈당증을 가지고 있다면, 여러분의 혈당 수치가 목표 수준이 되기 전까지는 저혈당증을 치료하고 운동을 미루는 것이 중요합니다.
- 운동 전 혈당 수치가 4 -6mmol/L라면, 운동 전에 탄수화물을 추가로 섭취해야 할 것입니다. 또한 신체 활동 도중과 후에도 추가로 탄수화물을 섭취해야 저혈당증의 위험을 줄일 수 있습니다 (운동 시간에 따라 달려있음). 여러분 담당 당뇨병 교육자나 영양사에게 조언을 구하시기 바랍니다.
- 쉽게 흡수가 가능한 탄수화물 음식 (젤리빈, 포도당 알약이나 젤 등)을 소지해서, 필요한 경우, 저혈당증에 대처할 수 있도록 하십시오.



추가 정보

운동 생리학자를 보는 비용을 메디케어에서 환급받을 수 있는지 의사에게 문의해 보세요. 사립 의료 보험사들도 운동 생리학자에 대한 진료비 환급을 제공하는 경우가 있으니 여러분의 사립 의료보험회사에 문의해보세요.

신체 활동에 대한 자세한 정보가 필요하고, 여러분의 인근 지역에 있는 유자격 운동 생리학자를 찾고 싶으시면, essa.org.au에서 검색하시기 바랍니다.

정원 손질, 세차 및 집안일 등과 같은 일상적인 활동은 신체 활동을 유지할 수 있는 좋은 방법입니다.

NDSS 와 여러분

NDSS 는 여러분의 당뇨병 관리를 도와드리고자 다양한 서비스를 제공합니다. 당뇨병 관리와 관련 조언을 제공하는 NDSS Helpline 및 웹사이트가 있고, 다양한 제품 및 서비스, 교육 프로그램 등으로 여러분이 효과적으로 당뇨병을 관리하도록 지원해 드립니다.

2018년 10월 2일 버전. 2016년 6월 첫 발간.