

다음의 자료는 미국 당뇨병회(www.diabetes.org)와 SPARC - 뉴질랜드 스포츠 및 여가활동 협회(Sport and Recreation New Zealand : www.sparc.org.nz)로부터 수집한 정보를 정리한 것입니다.

1. 첫번째 관문 통과하기

첫 걸음을 내딛는다는 것은 힘든 일일 수도 있습니다. 우리 모두는 육체 활동량을 늘리려 하지 않는 수많은 이유를 갖고 있습니다. 그러나, **지금 시작해도 결코 늦지 않습니다.** 거의 예외없이, 심지어 장애를 가졌거나 몸을 다친 상태라 하더라도 체력을 증진시킬 수 있습니다. 운동을 처음 시작하는데 도움이 될 몇가지 힌트를 살펴봅시다.

1.1 운동하기엔 너무 나이가 많다고 생각하십니까?

- 여러분과 비슷한 연령대의 사람들이 참가하고 있는 모임을 찾아 보십시오. 산책 그룹, 수중 운동 교실, 스트레치 프로그램, 태극권(Tai Chi), 앉아서 하는 에어로빅 교실 등 여러분의 나이에 맞는 사람들이 참가할 수 있는 모임이 많이 있습니다.
- 근처의 YMCA 나 YWCA 혹은 지역 스포츠재단 등에서 제공하는 코스나 활동 그룹이 있는 지 살펴 보십시오.
- 여러분의 가정의사나 전문간호사는 Green Prescription scheme 에 따라 운동을 할 수 있도록 처방전을 써줄 수도 있습니다. 이 프로그램에 대해 더 상세한 정보가 필요하시면 전화 0800 ACTIVE (0800 228 483)로 연락해 보십시오. 이 프로그램은 여러분이 편안하게 느낄 수 있는 활동을 찾는 데 도움을 줄 수 있습니다.

1.2 체중이 너무 무거워 운동하기 어렵다고 생각하십니까?

- 운동을 할 때 어색하게 생각하거나 당황하지 마십시오 - 대부분의 사람들이 처음 운동을 시작할 때는 약간 당황스럽게 느낍니다. 그러나, 실제로는 여러분이 건강을 개선시키기 위해 꾸준히 운동을 하는 것을 보면 모두들 놀랄 것입니다.
- 체중을 줄이려고 하는 중이라면 매우 적은 양이라 하더라도 규칙적인 육체 활동은 도움이 됩니다.
- 운동을 하고 있는 동안이라 하더라도 가끔씩 체중이 줄지 않는 경우도 있다는 것을 기억하십시오. 그러나 이것은 지방을 근육으로 바꾸기 때문(신체 구조와 체형을 변형시키는 것)입니다. 체중 변화가 없다 하더라도 이러한 성과는 (건강과 외관상의 측면에서 모두) 대단한 것입니다.

1.3 운동하기엔 너무 약하다고 생각하십니까?

- 규칙적인 육체 활동은 빠른 시간 내에 힘과 에너지를 얻도록 도움을 줄 것입니다.

1.4 운동하기엔 너무 몸이 아프다고 생각하십니까?

- 물론, 몸이 아플 때는 운동을 할 수 없습니다. 그러나 몸이 좀 나아진 느낌이 든다면 규칙적인 육체 활동을 하는 것이 건강한 상태를 유지하는 데 도움이 될 것입니다. 작은 것부터 시작해서 꾸준히 밀고 나가십시오.

1.5 너무 바빠서 운동할 시간이 없다고 생각하십니까?

- 운동의 효과를 얻기 위해서 몇시간이나 운동을 할 필요는 없습니다. 중간 정도의 규칙적인 운동, 즉 매일 30분간 힘차게 산책하기같은 작은 것을 통해서도 최대의 건강 효과를 얻을 수 있는 경우도 있습니다.
- 일상 생활 습관에 작은 변화를 시도해 보는 것, 즉 엘리베이터 대신 계단을 이용한다거나 운전하는 대신 걸어서 출근을 하거나 쇼핑을 하는 것 등은 계획을 짜서 운동하는 것과 마찬가지로 건강 증진에 도움이 됩니다.

1.6 너무 피곤해서 운동하기 힘들다고 생각하십니까?

- 규칙적인 육체 활동은 실제로는 더 힘이 나게 해 줄 것입니다. 운동은 근육을 다듬어 주고 심장과 폐, 그리고 혈관의 상태를 제대로 조절해 줌으로써 일을 더 잘하도록 해 주고 일상사에서 느끼는 스트레스를 풀어줄 수 있도록 더욱 더 많은 에너지를 제공할 것입니다.

1.7 비관적인 느낌이 드십니까?

- 누구나 기분이 가라앉는 때가 있습니다. 그러나 운동을 함으로써 기분이 나아지는 것이 증명되고 있습니다. 운동을 시작한다는 첫번째 관문을 통과할 수만 있다면 규칙적인 운동이 보다 낙관적이며 행복한 기분을 갖게 해준다는 것을 흔히 느끼게 될 것입니다

2. 현실적인 목표를 세우고 스스로를 보상하기

- **목표를 세우면 자신의 계획을 구체화 시키게 된다.** 목표는 계획을 추진하게 해주는 특정한 이유를 부여합니다. 목표 달성은 성공을 나타내며 기분이 좋게 해 줍니다. 새로운 목표를 정하면 이를 계속할 수 있습니다. 처음 시작할 때, 왜 운동 계획을 세웠는지 스스로에게 질문해 보십시오 - 체중을 줄이기 위해서인가 아니면 스트레스를 풀기 위해서인가 등. 이것이 여러분의 전체적인 목표가 됩니다.
- 일단 전체적인 목표를 세웠다면 **운동을 하는 현실적인 단기 목표를 세우십시오.** 현재로서 달성할 수 없는 목표를 세우는 것보다는 매일 정해진 운동량에서 10분간 더 하도록 노력하는 것이 대부분의 경우 더 좋은 방법입니다. 또한, 처음에는 작은 것부터 시작해서 점차적으로 운동량을 늘리는 것이 좋다는 사실을 기억하십시오.
- **스스로가 이룩해 낸 성과를 매일 기록하십시오** - 일기장이나 달력 등을 활용하십시오. 만보계를 이용하는 경우 목표를 정하기 위해 일일 활동일지를 사용해서 진전 상황을 기록하십시오.
- 그리고, **목표를 달성할 때마다 스스로에게 이에 따른 보상을 해 주십시오.**

3. 운동하고자 하는 동기를 계속 유지할 수 있는 실용적인 힌트

- 재미있는 운동을 고르십시오. 재미있는 운동이라면 계속 할 가능성이 높습니다.
- 지루한 느낌이 드는 것을 막을 수 있도록 운동 형태를 다양하게 바꿔 보십시오.
- 친구나 가족과 함께 운동해 보십시오. 이렇게 하면 운동이 계속 하고싶어지며 서로서로 격려가 되기도 합니다.
- 단기 목표를 세울 때는 작은 것부터 시작해 점차 운동량을 늘린다는 것을 기억하십시오.
- 운동을 하는데 장애가 되는 것이 있다면 기록해 놓으십시오. 그 장애 조건을 극복할 수 있는 전략을 세우는데 도움이 될 것입니다.
- 하루 일과 중 “운동” 시간은 “다른 일과 바꿀 수 없는” 시간으로 정해 놓으십시오.

4. 만보계의 사용

만보계는 운동을 처음 시작하는데 도움이 되며 운동 목표를 달성하도록 도와주는 유용한 도구입니다. 만보계를 구해서 하루 종일 몇 걸음이나 걸었는지 세어 보십시오. 만보계는 당뇨 물품 공급사인 Diabetes Supplies Limited (0800 DIABETES)에서 (재고량을 갖추고 있는 경우) 10 달러에 살 수 있습니다.

대부분의 성인들에게는 중간 정도의 강도라면 운동을 시작하기 전에 의사를 만나 상담할 필요가 없습니다. 그러나 당뇨나 심장질환 혹은 당뇨로 인한 합병증을 앓고 있는 경우에는 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사나 당뇨 전문팀과 상의하시도록 권합니다.