

## 제2형 당뇨병과 육체 활동

2002년 10월

- 보통 강도의 규칙적인 육체 활동은 건강을 해치는 여러가지 문제를 예방해 주며 각종 증상을 감소시켜 주고 장기적인 관점에서 여러분의 건강과 생활을 개선시켜 줍니다. 특히 제2형 당뇨병이 있는 경우 운동을 하는 것은 더욱 도움이 됩니다.
- 육체 활동은 제2형 당뇨병을 예방하고 조절하게 해주는 기초가 됩니다.
- 제2형 당뇨병에 걸리지 않았다면 신체 활동을 꾸준히 함으로써 이 병에 걸릴 확율을 반으로 줄일 수 있습니다.
- 만약 제2형 당뇨병에 걸린 경우라 해도 신체 활동을 활발하게 하면 당뇨병을 효과적으로 조절하게 해주며 건강한 상태를 유지시켜 줍니다.
- 매일 30분간 중간 정도의 신체 활동을 한다는 목표를 세우십시오. 중간 정도의 신체 활동이란 힘차게 걷기, 수영, 자전거타기 및 잔디깎기 등입니다.
- 30분간의 운동시간을 짧은 시간으로 나눠서, 즉 10분씩 세번 하는 식으로 운동해도 비슷한 효과를 얻을 수 있습니다.
- 대부분의 경우에 왕성한 신체 활동을 함으로써 운동 효과는 더 큼니다.
- 신체 활동의 효과를 얻기 위해 가장 중요한 요소는 장기간에 걸쳐 꾸준히 계속해야 한다는 것입니다. 중간 정도의 운동을 매일 규칙적으로 하는 것이 일주일에 하루나 이틀만 긴 시간을 운동하는 것보다 건강에 더 좋습니다.

오랫동안 신체 활동을 활발하게 하지 않고 있다가 처음 시작할 때 안전하게 하는 것이 중요합니다. 나이가 많거나 5년 이상 당뇨병을 앓고 있는 경우, 혹은 현재 합병증을 앓고 있는 경우(예: 눈, 발, 심장 및 신장 계통의 병)에는 운동을 시작하기 전에 의사를 만나시기 바랍니다. 의사는 귀하에게 안전한 운동 계획을 세우도록 도와 드릴 수 있습니다.

### 활발한 신체 활동을 함으로써 얻는 효과

육체 활동(운동)은 다음과 같은 효과를 가져 옵니다 :

- 원기를 북돋워 주며
- 체중 조절을 도와 주고
- 제2형 당뇨병이 걸릴 위험을 줄여 주며
- 혈압을 낮춰주고
- 심장을 건강하게 유지시켜 주며
- 근육과 뼈를 튼튼하게 해 주며
- 혈당치를 낮춰 주며
- 폐활량을 늘려 주며
- 혈액 순환을 개선시키고
- 기분을 더 좋게 만들어 주며(소위 '행복 호르몬'이라 불리는 엔돌핀이 나오게 합니다)

Page 1 of 2

#### DIABETES NEW ZEALAND INCORPORATED

NATIONAL OFFICE: WILFORD HOUSE, 115 MOLESWORTH STREET, P.O. BOX 12-441, WELLINGTON  
PHONE (64) 4 499 7143, FACSIMILE (64) 4 499 7146

EMAIL [diabetes@diabetes.org.nz](mailto:diabetes@diabetes.org.nz) INTERNET [www.diabetes.org.nz](http://www.diabetes.org.nz) INFORMATION 0800 DIABETES

Physical Activity and Type 2 Diabetes\_Korean.doc

- Translated by Asian Health Support Service, WDHB

- 숙면을 취할 수 있게 도와 주며
- 장수하는데 도움을 주고
- 성생활도 개선시켜 줍니다.

무엇보다도 가장 중요한 것은 일상생활에 운동을 포함시키는 것이 체중을 조절하는데 도움이 된다는 것입니다. 연구 결과에 따르면 음식 조절도 체중 감량에 도움이 되긴 하지만 운동을 하면 아예 살이 안찌는 것으로 나타났습니다.

### 어떤 종류의 운동이 가장 좋을까?

유산소 운동이 가장 효과가 좋습니다. 유산소 운동이란 산소를 이용하는 운동이라는 뜻입니다. 쉬고 있을 때보다 더 힘차게 숨을 쉬어야 한다면 유산소 운동을 하고 있다는 것을 알 수 있습니다. 그러나 운동을 하더라도 편안하게 숨을 쉴 수 있을 정도로 해야 합니다.

유산소 운동으로는 다음과 같은 것이 있습니다:

- 힘차게 걷기
- 잔디깎기
- 진공청소기로 청소하기
- 수영
- 자전거 타기
- 구기 운동 하기
- 에어로빅이나 사교춤 교실
- 세차하기

### 안전한 운동을 위한 조언 - 혈당치를 낮추는 약('SULPHONYLUREA' 종류의 약)이나 인슐린을 복용/주사하고 있는 경우

- 운동을 하면 혈당치가 낮아지기 쉽습니다. 의사나 당뇨전문가팀에게 “저혈당증”에 대해 물어보고 조언을 구하십시오.
- 운동 중 혹은 운동 후 저혈당증이 나타나는 주요 원인은, 운동 중 근육이 사용한 피 속의 포도당을 신체가 채워 넣게 되는데, 이 속도보다 혈당이 더 빨리 떨어지기 때문입니다. 일단 운동을 멈추면 신체는 저장된 포도당을 대체해 넣어야 하는데 이것은 피 속의 혈당을 더 많이 떨어지도록 하는 결과를 낳게 될 수도 있습니다.
- 운동은 또한 온몸이 인슐린의 작용에 더 민감해 지도록 해 줍니다. 이것은 좋은 현상이긴 하지만 일단 규칙적으로 운동을 시작하게 되면 약의 용량을 (낮추는 등의) 조정을 해야 할 수도 있습니다.
- 혈당이 자주 낮아지거나 혈당치를 일정 수준으로 유지하기 위해 뭔가를 먹어야 할 것같은 느낌이 들거나 하면 의사나 당뇨전문 간호사를 만나십시오. 복용하는 약을 조정할 수 있도록 도와 드릴 것입니다.
- 가장 중요한 것은 운동을 하기 전, 운동 중 및 운동 후의 혈당치를 잘 지켜 보십시오. 또한 물을 충분히 마시기 바랍니다.