

당뇨인들에게 특히 좋은 걷기운동

당뇨병환자에게 걷기운동이 좋다는 것은 귀가 따가울 정도로 들었을 것이다. 하지만 알고만 있는 것보다 그것을 바로 실천할 때에 의미가 있는 법. 당뇨병에 좋은 걷기운동에 대해서 사례를 통해 그 효과를 알아보고, 걷기운동을 실행해 보자.

규칙적인 걷기가 당뇨에 보약


당뇨병의 발생빈도는 활동이 왕성한 사람에 비해 앉아서 일하는 사람이 2배 정도 많다고 한다. 또한 1주일에 한 번의 운동으로 위험도가 30~40% 감소하고, 1주에 500kcal의 에너지를 소비하는 사람에서 제 2형 당뇨병의 발생이 6% 정도 감소하는 것으로 나타났다. 규칙적인 걷기운동은 말초 조직의 순환 혈류량을 증가시키고, 근육 및 지방세포에 인슐린작용을 활성화하여 포도당 이용률을 증가시켜 당뇨병 상태를 개선시킨다. 또한 걷기운동은 당뇨병환자에서 흔히 나타나는 혈청콜레스테롤 증가 등 지질대사 장애를 교정하고 고혈압을 개선시켜 제 2형 당뇨병환자의 주된 사망원인인 동맥경화증의 예방에도 도움이 된다.

연구사례를 통한 걷기운동의 효과

걷기운동의 보다 정확하고 실제적인 효과를 알아보기 위해 제 2형 당뇨병환자의 12주간 걷기운동 실험의 한 연구결과가 발표되었다. 운동기간에 따른 지질대사의 변화에서 포도당의 농도는 운동 전 보다 3주 후에 높아졌으나, 6주~9주 사이에는 혈당이 감소하는 경향을 나타냈다. 혈중 인슐린 농도는 운동전 보다 6주 후에 감소하였지만, 9주 후에는 운동전과 같은 농도로 나타났다. 총 콜레스테롤의 농도는 운동 3주 후에 현저히 감소하였다가 6주~9주 사이에 다시 증가하는 경향을 보였다. 또한 운동기간 동안 인슐린 호르몬 작용의 변화

로 포도당 농도는 운동 3주까지는 증가하였으나, 6주 후에는 감소하였고, 운동 9주 후에는 운동전 보다 더 감소하였다. 따라서 걷기운동은 제 2형 당뇨병환자에게 있어서 지질대사 및 인슐린 작용에 유익한 것으로 나타났다.

직접 경험해보세요!

다음은 지난달 성동구에서 개최된 ‘당뇨가족걷기대회’에서 시행한 걷기 전의 혈당측정과 걷기 후의 혈당 측정 결과를 비교한 것이다. 그림에서 알 수 있듯이 대부분은 걷기운동 후에 혈당이 감소하였으며, 일부 혈당이 올라간 경우도 있지만 이는 운동 중의 혈압, 체온 상승 등으로 적혈구에 영향을 주어 혈당이 올라갈 수 있다. 그러므로 운동 후, 즉시 혈당을 검사해 보고, 그 이후 몇 시간 이내 다시 검사를 해 보는 것이 좋다.  글/곽정은 기자

