

# 당뇨: 신체활동 시 주의사항

당뇨병을 앓고 있는 사람에게 유산소 운동과 근력 운동은 모두 중요합니다.

유산소 운동은 당신의 숨을 약간 가쁘게 만들고, 땀을 나게 해줍니다. 매 주 150분 빨리 걷기, 수영 등의 유산소 운동 실천을 목표로 해주시기 바랍니다.

근력 운동은 무게 밀기, 당기기, 들기 등의 운동으로 당신의 근육을 단련시켜 줍니다. 일주일에 2-3번 정도 근력 운동을 실행해주시기 바랍니다.

본 자료는 신체활동 실천 시 주의하여야 할 사항에 대한 정보를 제공해줍니다.

- 혈당 수치에 대한 지식;
- 발 관리;
- 처방약; 그리고
- 신체활동 시, 숙지해야 할 일반적인 안전수칙

## 혈당 수치에 대해 바로 알기

당신은 인슐린 혹은 인슐린 방출제를 복용하고 계십니까? 만약 그렇다면, 신체활동 시의 당신의 혈당수치에 대해 잘 아는 것은 매우 중요합니다.

- 신체활동 전과 후, 그리고 신체활동 중의 혈당 수치를 체크해보시기 바랍니다.
- 이는 당신의 낮은 혈당 수치를 치료하고 예방하는데 도움이 될 것입니다.
- 특히, 새로운 신체활동이나 운동을 시작할 때에 그 특정 활동에 따른 자신의 혈당 수치에 대해 아는 것은 매우 중요합니다.

인슐린제를 복용하고 계신다면,  
신체활동 중 꼭 혈당 수치 체크를  
잊지 말고 하셔야 합니다.



다음은 인슐린, 혹은 인슐린 방출제를 복용하고 계신 분들 위한 차트입니다. 이는 신체활동 시 따라야 할 혈당에 대한 안내와 요구되는 안전사항에 대한 정보를 제공해 줄 것입니다.

해야할 일: 의료전문가와 함께 다음의 차트가 본인에게 적합한 것인지에 대해 먼저 상의해보시기 바랍니다.

<p>신체활동 전</p>	<p>만약 당신의 혈당 수치가:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5.6mmol/L 미만이라면, 신체활동을 시작하기에 너무 낮은 혈당 수치일 수도 있습니다.</li> <li>• 신체활동 시작 전, 소량의 다과섭취가 필요할 수도 있습니다 (빵 한 조각, 과일 한 입 등의 탄수화물 15 grams )</li> </ul>
<p>신체활동 중</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30분에 한 번씩 혈당 수치를 체크해주시기 바랍니다</li> <li>• 어지럼증, 두통, 혹은 혼란감 등 저혈당의 신호에 주의해주시기 바랍니다.</li> </ul> <p>만약 혈당 수치가 낮다면 (4.0 mmol/L 미만):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 신체활동을 즉시 멈추고 휴식을 취해주시기 바랍니다;</li> <li>✓ 간식을 섭취해주시기 바랍니다 (글루코스제, 설탕이 함유된 사탕 등의 탄수화물 15 grams );</li> <li>✓ 간식 섭취 15분 후, 혈당 수치를 체크해보시기 바랍니다.</li> </ul> <p>혈당 수치가 정상범위 안에 들어오면 신체활동을 다시 시작해주시기 바랍니다.</p>
<p>신체활동 후</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 신체활동 후 바로 혈당 수치를 체크해보시기 바랍니다.</li> <li>• 신체활동 후, 2시간 동안 2-3회에 걸쳐 혈당 수치를 체크해보시기 바랍니다.</li> </ul> <p>만약 혈당 수치가 낮으면 (4.0 mmol/L 이하):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 간식을 섭취해주시기 바랍니다 (글루코스제, 설탕이 함유된 사탕 등의 탄수화물 15 grams);</li> <li>✓ 간식 섭취 후 15분이 지나면, 혈당 수치를 체크해보시기 바랍니다.</li> </ul>



사과 혹은 요거트 반 컵은 15-gram 탄수화물 간식의 예입니다.

## 그 밖의 안전 수칙

- ✓ 식사 후 1-2시간이 지나고 나서, 신체활동을 시작해주시기 바랍니다.
- ✓ 인슐린제 복용 후 바로 신체활동에의 참가는 삼가해주시기 바랍니다.
- ✓ 늦은 저녁 때의 운동은 취침 시, 혈당수치를 저하시킬 수 있으므로 삼가해주시기 바랍니다.
- ✓ 글루코스제, 설탕이 함유된 사탕 등 신속하게 반응하는 당제품을 항상 가지고 다니시기 바랍니다.
- ✓ 인슐린과 음식을 통해 어떻게 저혈당을 예방할 수 있는지에 대해서 의료전문가와 상담해보시기 바랍니다.

## 발 관리

당뇨병을 앓고 계신 분들에게 발 관리는 매우 중요합니다.

의료전문가와 의 상담을 통해 신체활동의 참여로 인해 발생할 수 있는 발과 관련한 부상과 문제점들을 알아보시기 바랍니다.



### 당신은 발에 대해 걱정하고 계십니까?

당신은 오래 서있어야 하는 신체활동을 피하고, 발에 무리가 많이 가지않는 신체활동을 선호할 수도 있습니다.

*발의 상태 (상처나 부기)를 매일 체크하여보시기 바랍니다.*

다음은 발에 무리가 가지 않으면서도 할 수 있는 신체활동들 입니다.

- 물 안에서 실천할 수 있는 신체활동: 아쿠아로빅, 수중 조깅, 수영
- 자전거 타기(실내 및 실외) 혹은 팔 돌리기 운동
- 노젓기 운동
- 앉아서 할 수 있는 운동

다음은 신체활동 중 당신의 발을 보호할 수 있는 몇 가지 정보입니다.

- 발에 꼭 맞는 신발을 신어주시기 바랍니다.
- 발의 상태 (상처나 부기)를 매일 체크하여보시기 바랍니다. 만약 치료가 필요하다면, 신체활동은 즉시 중지하여 주시거나, 다음의 신체활동을 실행해주시기 바랍니다.
- 발 관련 부상의 여부를 항상 체크해보시기 바랍니다.
- 신체활동 시, 충분한 휴식을 취하고, 발 상태를 체크하는 것을 잊지마십시오.

# 처방약의 복용과 안전

당신은 혈압 관련 처방약을 복용하고 계십니까? 의료전문가에게 현재 복용하고 계신 약과 관련하여 상담해보시기 바랍니다.

위의 약을 복용하고 계신 경우에도 신체활동을 실천할 수 있지만, 몇 가지 주의사항을 지켜주셔야 합니다.

- 1) 신체활동 시에는 몸을 시원하게 유지시켜 주시기 바랍니다. 위와 같은 혈압 관련 처방약은 신체활동으로 인해 발생하는 열을 식히는데 방해가 될 수 있습니다. 당신은 다음과 같은 방법으로 몸을 시원하게 유지시킬 수 있습니다.
  - ✓ 신체활동 중에는 물을 충분히, 자주 드시기 바랍니다.
  - ✓ 아침 혹은 저녁과 같이, 비교적 시원한 시간 때에 신체활동을 실천해주시기 바랍니다 (특히, 날씨가 덥고 습할 때).
  - ✓ 날씨가 덥고 습한 장소에서는 신체활동의 강도와 시간을 낮추어 주시기 바랍니다.
- 2) 고혈압 관련 약은 당신의 혈당수치에 영향을 줄 수 있으며, 이는 가벼운 두통을 유발하기도 합니다. 가벼운 두통과 어지러움증을 느낄 경우,
  - ✓ 신체활동을 즉시 중지하거나, 신체활동의 속도나 강도를 낮춰주시기 바랍니다.
  - ✓ 글루코스제나, 사탕을 복용해주시기 바랍니다.
  - ✓ 당신의 컨디션이 정상으로 돌아오기 전까지 신체활동을 멈춰주시기 바랍니다.

# 일반적인 안전수칙

신체활동을 실천할 때 지켜야 할 일반적인 안전수칙은 다음과 같습니다.

- 준비 운동과 마무리 운동을 꼭 실시해주시기 바랍니다.
- 활동에 따른 신체의 반응에 집중하여 주시고, 휴식이 필요한 경우에는 바로 휴식을 취해주시기 바랍니다.
- 신체활동 시작 전과 후, 그리고 신체활동 중 많은 양의 수분을 섭취해주시기 바랍니다.
- 비상벨/신원확인팔찌 등을 착용해주시기 바랍니다.

다음의 사항을 기억해주시기 바랍니다:

유산소 운동은 당뇨의 개선과 관리에 도움을 줍니다.

하지만, 신체활동은 안전하고 즐겁게 실행해야 함을 잊지 말아주시기 바랍니다.

본 자료는 Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation의 사업비 지원을 통해 개발되었습니다.

자료제작 Alberta Centre for Active Living,  
자료출처 [www.centre4activeliving.ca](http://www.centre4activeliving.ca).