

신체활동과 제 2형 당뇨병

신체활동은 제 2형 당뇨병을 개선하고 관리하는데 도움이 됩니다.

본 자료는:

- 얼마만큼의 신체활동을 해야하는지; 그리고
- 신체활동이 어떻게 당뇨에 도움이 될 수 있는지에 대해 설명해 줄 것입니다.

나는 얼마만큼의 신체활동을 해야 할까?

당신의 당뇨병의 관리와 증상 개선을 위해서는, 거의 매일 신체활동을 실천하도록 노력해야 합니다.

유산소 및 근력 운동 모두 당신의 당뇨병에 도움이 될 수 있습니다.

- *걷기, 자전거 타기, 조깅, 수영 등과 같은 유산소 운동은 당신의 심장과 폐 기능의 향상에 도움을 줍니다.*
- *팔굽혀 펴기, 앉았다 일어나기, 무게 들기, 수영 및 아쿠아로빅과 같은 근력 운동은 당신의 근육 기능을 강화시키는데 도움을 줍니다.*

거의 매일 신체활동을 실천하도록 노력해야 합니다.



다음의 표는 당신의 유산소 운동 “처방”에 대한 정보를 제공해줍니다.

유산소 운동

얼마나 자주
해야할까?

- 매주 150분의 유산소 운동을 목표로 하기.
시간 분배에 대한 예는 다음과 같습니다:
- 짧은 세션: 매일 10분씩 세 번.
 - 긴 세션: 매일 30분 이상씩, 일주일에 5번 이상.

어느
정도의
강도로
운동을
해야할까?

- 중강도에서 고강도로 운동해주시기 바랍니다.
강도에 대한 예는 다음과 같습니다:
- 심장이 평소보다 빨리 뛰는 정도
 - 몸이 더워지는 정도
 - 땀이 조금 나는 정도
 - 숨쉬기 가쁜 정도
 - 쉽게 이야기 할 수 있으나, 노래는 할 수 없는 정도

당신은 어떠한 종류의 유산소 운동을 하고 싶습니까?



매주 150분의 유산소
운동을 목표로 하기.

다음의 표는 당신의 근력 운동 “처방”에 대한 정보를 제공해줍니다.

근력 운동	
얼마나 자주 해야 할까?	매 주 2-3번 근력 운동에 참여해주시기 바랍니다. 어깨, 가슴, 등, 허벅지 등 대근육의 근력운동은 매우 중요합니다. 매 번 운동하실 때에 6-10가지 정도의 근육 운동을 선택하여 실행해주시기 바랍니다.
어느 정도의 강도로 운동을 해야 할까?	자신의 수준에 맞는 운동 강도를 선택하는 것은 매우 중요합니다. 예를 들어, <ul style="list-style-type: none">• 운동을 하실 때, 한 동작 당, 한 세트 씩 실행해주시기 바랍니다. 한 세트는 10-15번의 반복적인 동작을 포함합니다. 예를 들어 허벅지의 운동은 스쿼트 동작 10-15번 반복으로 실천할 수 있습니다.• 운동을 시작한 후, 몸이 특정 운동에 어느정도 적응이 되면, 각 근력 운동의 종목 당 세트의 수를 증가시키거나, 드는 무게의 질량을 증가시킬 수 있습니다.

알아두셔야 할 사항: 전문 운동트레이너는 당신에게 적합한 운동과 안전한 운동 강도를 선택하는데 도움을 줄 수 있습니다.

처음 신체활동을 시작할 때에는, 본인이 편안하게 느낄 수 있는 수준의 활동부터 시작하여야 합니다.

그 활동에 익숙해지면, 운동의 빈도와 양, 그리고 강도를 늘려갈 수 있습니다.

- 얼마나 오랫동안 운동할 것인가?
- 얼마나 자주 운동할 것인가?
- 얼마나 많은 종류의 운동을 할 것인가?
- 얼마나 열심히 운동할 것인가?

매 주 2-3번 근력 운동에 참여해주시기 바랍니다.



신체활동은 나의 당뇨에 어떠한 도움이 줄까?

짧은 기간 안에 얻을 수 있는 이점: 혈당 수치 감소의 효과
당신의 혈당은 신체활동 중, 그리고 신체활동 후에 감소합니다.

짧은 기간 안에 얻을 수 있는 신체활동의 이점은 신체활동 시작 후, 1-2
일 정도 그 효과가 지속됩니다. 따라서, 신체활동은 적어도 이틀에 한 번씩
실천해주셔야 합니다.

장기적으로 얻을 수 있는 이점: 신체 내 인슐린의 효과적인 사용

인슐린 민감성이란 혈중 인슐린 농도를 일정하게 유지한 상태에서 글루코스
농도를 얼마나 변화시키는가를 평가하는 개념입니다. 규칙적인 신체활동은
이러한 인슐린 민감성을 증가시켜 주며, 이는 신체 내, 당 대사 능력을
향상시켜 줍니다.

그 밖의 이점들

당신은 규칙적인 신체활동을 통해 다음과 같은 이점을 얻을 수 있습니다.

- 당뇨관련 처방약의 필요를 감소시켜줍니다.
- 심장 기능을 강화할 수 있습니다.
- 체중관리에 도움이 될 수 있습니다.
- 숙면을 취하는데 도움이 될 수 있습니다.
- 활력과 기력을 복돋아 줄 수 있습니다.

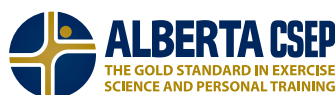
다음은 기억하여 주시기 바랍니다!

- 유산소 및 근력 운동은 당뇨의 관리와 증상 개선에 도움이 될 것입니다.
- 이외에도 규칙적인 신체활동을 통해 얻을 수 있는 여러가지 이점들을
경험할 수 있을 것입니다.
- 즐겁게 운동하십시오! 즐거운 신체활동을 생활화하시기 바랍니다.

신체적으로 보다 활동적인 삶을 위해 당신이 오늘 시작할 수 있는 일은
무엇일까요?

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

자료제작 Alberta Centre for Active Living,
자료출처 www.centre4activeliving.ca.



ALBERTA CENTRE FOR
Active Living
Research and education
for the promotion of physical activity