|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **운동의 효과** |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **오진은** |
|  |
|  |

고혈압과 당뇨환자에게 유리

가

장 좋은 운동효과를 볼 수 있는 것은 야간운동입니다. 야간 운동은 혈당을 낮추어주기 때문에 고혈압과 당뇨환자에게 유리한 시간대입니다. 단 당뇨환자의 경우 너무 늦은 시간에 운동을 하게 되면 수면 중 저혈당증이 발생될 수 있기 때문에 주의를 요합니다.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *아침운동* | *야간운동* |
| 건강효과 | 체지방 감량, 심혜 지구력 향상 | 성장호르몬 촉진, 노화방지 |
| 수면습관 | 일찍 자고 일어나는 수면습관 | 늦게 자고 늦게 일어나는 수면습관 |
| 식사여부 | 식전 | 식후 |
| 운동시간 | 오전 6시-8시 | 저녁 7시-10시 |
| 적합한 운동 | 구기종목, 근력운동, 달리기 | 걷기, 체조, 가벼운 조깅 |
| 주의사항 | 도시의 경우 안개 낀 날 운동자제  고혈압 등 심혈관계환자 주의 | 수면 1시간 전에 운동완료 |

표 1. 운동의 효과