

# 당뇨병을 관리하며 건강하게 생활하기

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**



# 당뇨병이란?

당뇨병은 혈액 속에 당이 너무 많을 때 발생합니다. 우리 몸에서는 인슐린이라는 호르몬을 사용하여 혈당을 조절합니다. 당뇨병 환자는 인슐린이 부족하거나 인슐린을 제대로 사용하지 못합니다.

당뇨병에는 두 가지 종류가 있습니다.

- 1형** 체내에서 인슐린이 생산되지 않는 경우.
- 2형** 체내에서 인슐린을 충분히 만들지 못하거나, 혈당 조절을 위해 인슐린을 적절히 사용하지 못하는 경우. 대부분의 성인 당뇨병 환자는 2형 당뇨병입니다.

## 당뇨병으로 인한 건강 문제

당뇨병 환자에게 발생하기 쉬운 문제점:

- + 심장병
- + 뇌졸중
- + 안과 문제 및 실명
- + 신장 질환
- + 발가락 또는 발의 절단과 같은 하지 절단

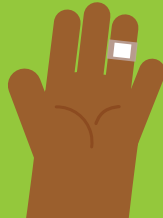
## 당뇨병의 징후나 증상

당뇨병 환자 중 다수는 증상을 느끼지 못합니다. 어떤 사람들은 증상이 천천히 진행되거나 너무 미약하여 알아차리지 못합니다. 일반적인 증상은 다음과 같습니다.

극도의 피로감



잘 낫지 않는 상처나 자상



빈뇨



손이나 발의 저림, 통증 또는 무감각



흐릿한 시야



평소보다 갈증이나 배고픔을 자주 느낌



## 당뇨병 관리를 위해 환자가 할 일

당뇨병을 완전히 치료할 방법은 없지만 당뇨병이 있어도 건강하게 오래 살 수 있습니다. 환자가 해야 할 일은 다음의 세 가지입니다.

# 1

### 건강 유지를 위해 정기 검진 받기

- + 담당 의사와 상담하여 자신에게 맞는 당뇨병 치료 계획을 세워 보세요. 모든 병원 예약을 지켜 주세요.
- + 본인의 현재 A1C에 대해 알아두고 자신에게 가장 적합한 A1C를 알아두세요.
- + 약과 관련된 문제가 있다면 담당 의사나 간호사에게 알려주세요.



# 3

## 활동적으로 생활하고 정상 체중 유지하기

가능한 한 매일 30분 이상 몸을 활동적으로 움직이세요. 평소에 더 많이 움직일 수 있는 방법을 찾아 보세요.

- + 버스나 지하철에서 한 정거장 먼저 내려서 걷는 것도 좋습니다.
- + 엘리베이터 대신에 계단을 이용해 보세요.
- + 점심 시간이나 저녁 식사 후 편리한 때에 간단하게 산책을 하세요.

# 2

## 건강한 식사하기

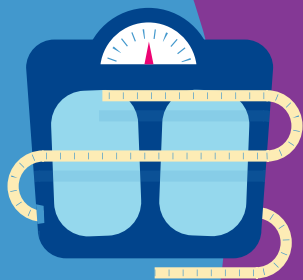
더 많이 섭취할 음식:

- + 야채와 과일
- + 지방이 적은 단백질 (콩류, 닭고기, 생선 또는 계란)
- + 현미 또는 통밀빵과 같은 전곡 (정백하지 않은 곡식)

섭취량을 줄여야 할 음식:

- + 소시지, 베이컨, 편육과 같은 가공 육류
- + 흰쌀, 단 음식, 튀긴 음식, 일반 밀가루로 만든 음식
- + 설탕을 사용한 음료(소다, 주스, 진저에일)

의료진과 상담하여 자신에게 가장 맞는 식사 계획을 세워 보세요.



## 당뇨병 관리하기:



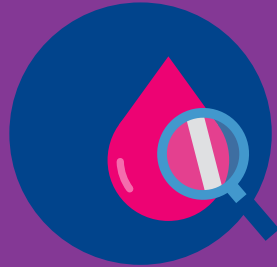
▶ 점심과 저녁의 식사량 절반은 좋아하는 야채류나 간단한 샐러드로 채워 보세요.



▶ 소다나 주스 대신에 물이나 당분이 없는 탄산수를 마시는 것이 좋습니다. 음료에 레몬 또는 오이 조각을 넣으면 더 상쾌한 맛을 즐길 수 있습니다.



▶ 혈당을 낮추는 약을 복용한다면 매일 복용해야 합니다. 약과 관련하여 궁금한 사항이나 문제가 있다면 반드시 의료진에게 알려 주세요.



▶ 혈당을 체크하세요. 혈당 측정 결과가 의미하는 것에 대해 의료진과 상담하세요. 혈당 측정 결과를 예약한 날에 가지고 가세요.



▶ 발을 살펴 보세요. 발을 점검하는 방법에 대해 의료진과 상담하세요.



▶ 눈 검사를 받으세요. 안과 검진은 1년에 한 번은 해야 합니다. 안과 검진 예약을 하려면 병원으로 문의해 주세요.

동네의 의사를 찾거나 당뇨병에 대해 더 알아보려면 [nychealthandhospitals.org/diabetes](http://nychealthandhospitals.org/diabetes)를 방문해 주세요.

최고로 건강한 삶을 누리십시오.

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

예약 전화번호

**1-844-NYC-4NYC**



새소식을 받아 보세요. 팔로우하세요.

[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

**Korean**