



당뇨병

By
Ann Marie Brooks, MSN
and
Elizabeth Cho, MSN



www.health.utah.gov/diabetes

당뇨병



당뇨병은 심각한 병

- 혈당이 조절되지 않으면 생명을 잃을 수도 있다.
- 많은 한국인(10%)이 당뇨병으로 고생한다.

당뇨병이란

- 핏속의 당(혈당)이 높을 때 생긴다.
- 시력, 발, 성 기능을 잃을 수 있다.
- 심장, 혈관, 눈, 신장, 신경, 입 속을 손상시킨다.
- 영구적인 치료는 안 되지만 혈당을 잘 조절하면 건강하게 살 수 있다.

Diabetes is a serious disease. Diabetes can kill people due to uncontrolled blood glucose. Many Koreans(10%) suffer from diabetes. Diabetes develops when blood glucose is high. There is no cure for diabetes but you can live healthy if blood glucose is controlled within therapeutic range.

세가지종류의 당뇨병

타입 1 당뇨병:

- 보통 어린이나 젊은이들이 많이 걸린다.
- 췌장리아즈 (췌장)가 인슐린을 만들지 않는다.
- 그래서 인슐린 주사를 하루에도 여러 번 맞아야 한다.

타입 2 당뇨병:

- 삼십이 넘는 어른들이 흔히 걸린다.
- 췌장에서 만든 인슐린이 충분하지 않거나 혹은 적절히 쓰여지지 않아 생긴.
- 적절한 음식물과 운동, 당뇨 약, 인슐린이 혈당 조절을 위해 필요하다.

임신중 당뇨병:

- 임신 중에만 생기는 당뇨병이며
- 아기를 낳은 후 정상으로 돌아간다.
- 임신부는 건강한 아기를 낳기 위해서 특정된 음식물을 섭취해야 한다.
- 어떤 경우에는 나중에 타입 2 당뇨병을 가질 수도 있다.



Three kinds of diabetes. Type 1: usually strike in young people. The pancreas make no insulin. Must treated with insulin injection. Type 2: More common, in adults. The pancreas make some insulin, but it is not enough or not used properly. Gestational diabetes: it affects pregnant women only & ends after delivery of baby. It could develop into type 2 diabetes later in life. Mother needs special diet to have a healthy baby.

건강하게 사는 비결-적절한 혈당조절

높은 혈당:

- 혈당 170 이상
- 심한 갈증, 오줌을 자주 봄, 과식, 피곤하고 잠이 음

적절한 혈당:

- 80-110(음식 먹기 전)
- 160 이하(음식 먹은 후)

혈당조사는 언제 하나?

- 의사의 지시대로
- 몸 이 아플 때:
- 몸이 극도로 피곤하고 잠이 올 때
- 몸이 떨리고 진땀이 날 때
- 이유 없이 갈증이 심히 날 때



Normal blood glucose-keeps you healthy. High blood glucose(over 170): excessive thirst, frequent urination, eating large amount of food, tiredness, & sleepy. Normal blood glucose: before meal(80-110), after meal(below 160). When to check blood glucose: As indicated by your provider, feel sick, shaky & sweaty, extreme tiredness & sleepy or very thirsty

당뇨병 약

혈당조절 방법:

- 알약, 인슐린 주사
- 어떤 당뇨병 환자는 알약과 인슐린 둘 다를 필요로 한다.
- 알약이나 인슐린 주사는 정해진 시간에
- 음식은 당뇨 약이나 인슐린 주사를 맞기 전에 먹어야 한다.



Diabetes medicine: some people need insulin, some people need just pills, or some people need both pills & insulin. Eat food before taking diabetes medications & take it on time as directed by provider

생활습관 바꾸기

생활습관 바꾸기:

- 당이나 기름이 많은 음식물은 피 할 것
- 담배를 피지 말 것
- 규칙적인 운동을 할 것(삼십 분씩 일주일에 다섯 번)
- 체중을 줄 일 것
- 정상 치를 유지할 때까지 혈당검사와 혈압검사를 적어도 하루에 한번씩 할 것
- 눈 검사, 콜레스테롤, 마이크로 알부민(오줌 속에 단백질의 여부를 조사)를 일년에 한번 씩 함
- 발 검사를 매일 할 것
- 감기 예방주사를 때해 맞을 것
- 의사가 반대하지 않는 한 베이비 아스피린을 하루에 한 알 씩 먹을 것



Lifestyle change: avoid food high in fat & sugar, stop smoking, exercise 30 minutes 5 times a week, weight loss. Regular checkups for blood glucose, blood pressure, hemoglobin A1c, dilated eye exam, fasting lipid profile, micro-albumin test, foot exam, & flu shot. Take a baby aspirin once a day unless the provider says no.

가족과 친구의 도움을 필요로 할 때

운동할 때

건강식을 선택할 때

마음이 우울해서 기분전환이 필요할 때

혈당을 짚 때

의사방문 혹은 약을 받으러 갈 때



Family & friends can help you when you exercise, choose healthy food, feel happy, test blood sugar, get to the provider, or get supplies or medicine.

발 관리

맞는 치수의 신을 신는다.

양말은 부드러워야 함

매일 발을 씻고 건조하게 유지함

맨 발로 다니지 말 것

만약 발에 상처가 있으면 의사를 당장에 볼 것



Foot care: Shoes must fit. Socks must be smooth. Wash feet daily & dry. Don't go bare foot. See provider if you have sore. Don't wait.

운동

많이 움직일수록 건강해 진다.

규칙적으로 하는 것이 중요하다(적어도 삼십분간 일주일에 다섯 번).

자신이 좋아하는 운동으로 정한다.

- 걷기, 에어로빅, 물 속에서의 에어로빅, 수영, 자전거 타기, 등



Exercise: you get healthier when you increase movement. It is important to exercise on a routine basis at least 30 minutes five times a week. Pick your favorite exercise(walking, aerobic, water aerobic, swimming, cycling, etc.)

건강한 식생활

식사는 하루에 세 번, 규칙적인 시간에 먹는다.

건강식(설탕, 기름이 적은 음식, 많은 양의 섬유질과 야채)을 먹는다.

- 여러 가지 종류의 건강한 식품을 골고루 먹는다.
- 적절한 양의 식품을 먹는다.
- 튀긴 음식이나 “웨이스트”푸드(햄버그)를 피함

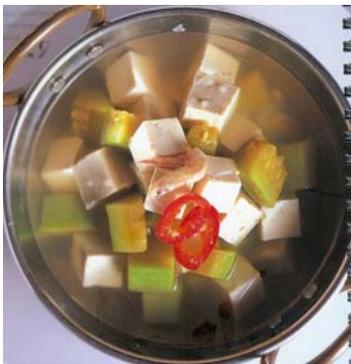
한 주먹=1 컵(2 번 분량의 국수 혹은 밥)

한 손바닥=3온스(한번분량의 조리된 고기류)

한 움큼=1 혹은 2 온스의 간식(1온스 콩 종류=한 움큼, 2 온스 라이스 크래커)

엄지손가락=1 온스(한 조각의 치즈)

엄지손가락 끝= 한번분량의 마요네즈 혹은 마아가린



Healthy dietary habits: Eat three meals a day at a regular time. Eat healthy foods(low sugar, low fat, high fiber, vegetables, & fruits). Eat a variety of foods. Eat appropriate amount of food. Eat less fried or "Fast"food.

Serving size: fist=1 cup(example: 2 servings of pasta or rice), palm=3 o.z. a cooked serving of meat, handful=1 or 2 o.z. snackfood(example: 1o.z. nuts=1handful, 2 o.z. rice crackers=2 handfuls), thumb = 1 o.z.(example: a piece of cheese), thumb tip = a serving of mayonnaise or margarine,

초록 신호등 음식물



많이 먹어도 칼로리가 적고 기름기가 없어서 혈당을 높이지 않아서 좋다.

초록 색 야채, 레터스, 케베지, 피망, 오이, 당근, 토마토, 시금치, 브로컬리, 호박, 김, 김치, 파, 양파 등등



Green light foods: You can eat a lot. Because it doesn't raise blood glucose related to low in calories & fat. Examples: green vegetables, lettuce, cabbage, peppers, cucumber, carrot, tomatoes, spinach, broccoli, squash, seaweeds, kimchi, green onion, onion, etc.,

노랑 신호등 음식물



적당한 양을 매일 먹는 것이 중요하다. 과일: 매일 3-4 번, 우유 혹은 요거트: 매일 2-3 컵, 달걀: 일주일에 3 개, 고기류(쇠고기, 돼지고기, 닭고기): 매일 4-8 온스, 탄수화물: 매 식사마다 1-2 가지, 예: 밥, 국수, 생선, 고기류, 바나나, 감자, 고구마



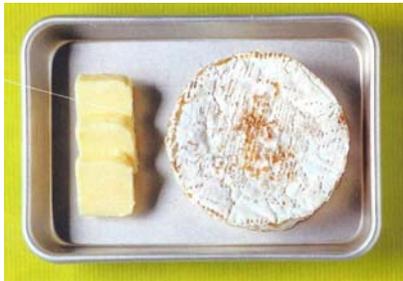
Yellow light foods: It is important to eat adequate amount everyday. Fruit: 3-4 times per day, milk or yogurt: 2-3 cups per day, egg: 3 per week, Meat or chicken or fish: 4-8 o.z. per day, starch food: 1-2 servings per each meal. Examples: Rice, noodle, fish, meats(beef, pork, chicken), banana, potato, yam.

빨강 신호등 음식물



적은 양을 가끔 먹는 것이 중요하다.

예: 감자 껍과 같이 튀긴 간식류, 케익류, 과자, 버터 혹은 마가린, 마요네즈, 소금, 술, 튀김 등.



Red light food: It is important to eat small amount, infrequently. Example: Fried snacks like potato chips, cake, cookies, butter or margarine, mayonnaise, salt, alcohol, fried food.

Special Thanks

Elizabeth Cho, translator

Paul Brooks, photographer

Mr. GS Park, Korean American Society

Utah Diabetes Control Program

To get more copies of this booklet and/or other education materials visit our website

www.health.utah.gov/diabetes

or contact us at

Diabetes Prevention & Control Program

P.O. Box 142107

Salt Lake City, UT 84114-2107

Office: (801) 538-6141

Fax: (801) 538-9495

Supported by Cooperative Agreement #U32/CCU822702-02 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). This book is in the public domain and is not copyrighted. Anyone may reproduce any or all of the contents. The contents are solely the responsibility of the Authors and do not necessarily represent the official view of the CDC.

