



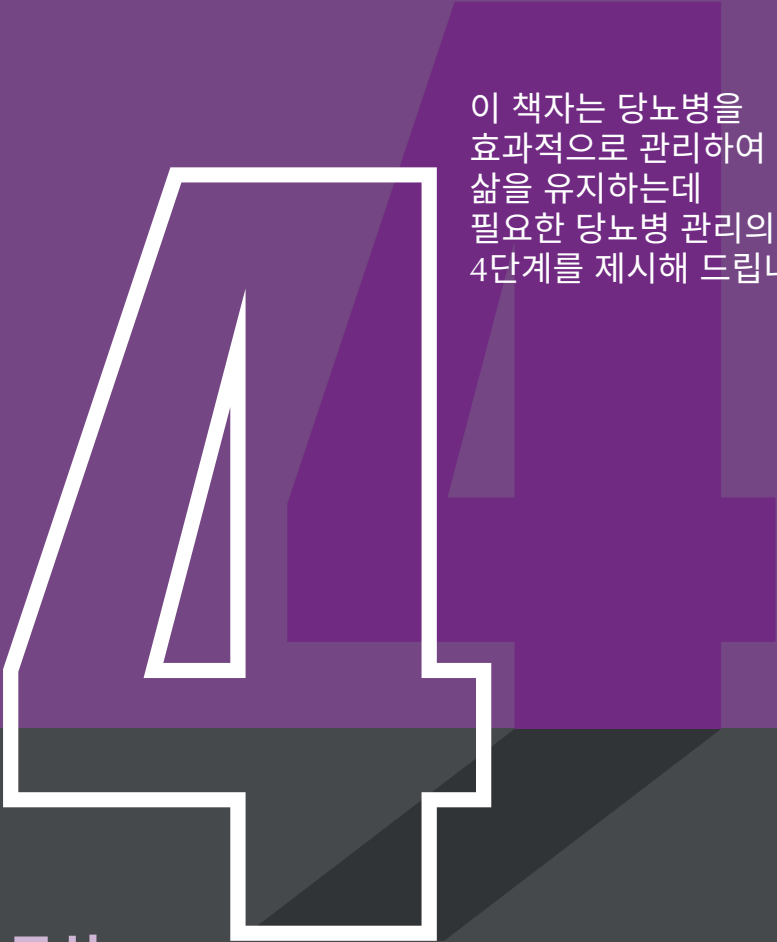
# 단계 당뇨병 관리 방법



미국 국립 당뇨병 교육 프로그램

미국국립보건원(National Institutes of Health)과

미국질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention)의 프로그램



이 책자는 당뇨병을  
효과적으로 관리하여 건강한  
삶을 유지하는데  
필요한 당뇨병 관리의 핵심  
4단계를 제시해 드립니다.

## 목차

1단계: 당뇨병 이해하기	1
2단계: 당뇨병 상태 점검을 위한 ABC	5
3단계: 당뇨병과 더불어 살아가는 법 배우기	8
4단계: 건강 유지를 위한 정기적 점검	11
기억해야 할 사항	12
당뇨병 치료 기록	13
더 자세히 알아보기	16



## 스스로 취할 수 있는 조치

이 책자의 "V" 표시는 당뇨병 관리를 위해 스스로 취해야 할 조치들을 나타냅니다. ✓

- ✓ 의료진의 도움 하에 당뇨병 치료 계획 세우기
- ✓ 일상생활에서 당뇨병 관리에 도움이 되는 적절한 선택에 대해 배우기

# 1 단계: 당뇨병에 대해 배우기.

## 당뇨병이란 무엇인가요?

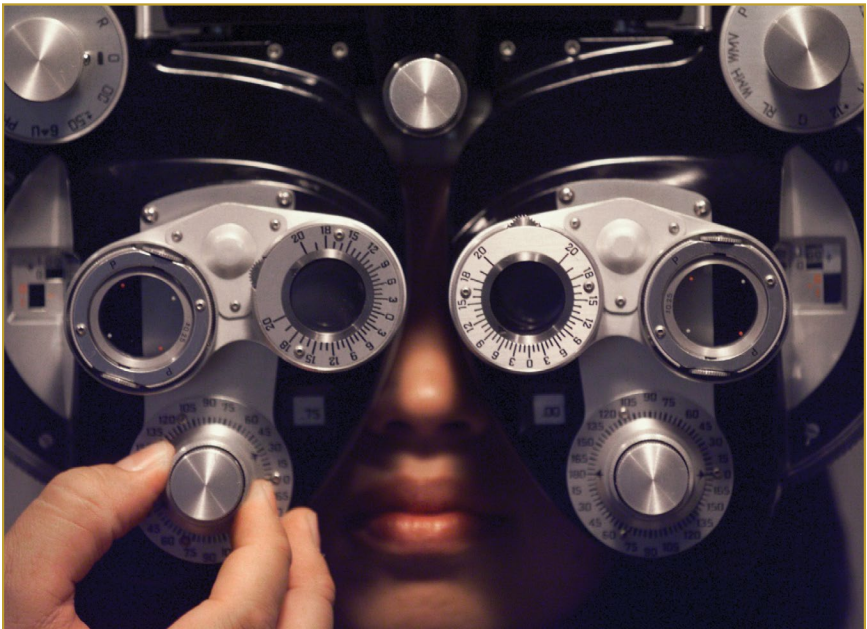
당뇨병에는 다음과 같은 3가지 기본 유형이 있습니다.

- **제1형 당뇨병** - 신체가 인슐린을 만들지 못하는 상태입니다. 섭취한 음식물을 신체의 에너지인 당(포도당)으로 전환하는 과정에서 꼭 필요한 인슐린이 분비되지 못하는 상태이므로 매일 인슐린을 주사받아야 합니다.
- **제2형 당뇨병** - 신체가 인슐린을 충분히 분비하지 못하거나 인슐린이 제대로 역할을 못하는 상태입니다. 당뇨병에서 가장 흔한 유형이 제 2형입니다.
- **임신 당뇨병** - 여성들 중 일부는 임신 기간 중에 당뇨병에 걸립니다. 이 경우 출산 후에 그 증상이 사라지지만 이에 속했던 여성들과 그 자녀들은 후에 당뇨병에 걸릴 확률이 높습니다.

## 당뇨병 관리를 위해 함께 노력하는 모든이들 중 가장 중요한 역할을 하는 사람은 바로 본인 자신입니다.

그 이유는 바로 당신 자신이 매일 매일 당뇨병 관리를 담당하고 있기 때문입니다. 건강한 삶을 유지하기 위해 당신에게 가장 적절한 당뇨병 관리방법에 대해 의사와 상의하세요. 다음의 사람들에게도 도움을 받을 수 있습니다.

- 치과 의사
- 간호사
- 당뇨병 의사
- 전문 간호사
- 당뇨병 교육 전문가
- 약사
- 영양사
- 사회복지사
- 안과 의사
- 족부 (발) 전문의
- 친구 및 가족
- 정신 건강 카운셀러



## 당뇨병에 대한 자세한 정보를 원하신다면

- 당뇨병과 더불어 살아가는 법을 배우는 강의를 찾아서 수강하세요. 주치의, 병원 또는 주거지의 보건소에 문의하거나 인터넷 검색을 통해 강의 정보를 얻으실 수 있습니다.
- 온라인 또는 오프라인 당뇨 관련 모임에 참여하여 당뇨병 관리에 대한 지식을 공유하세요.
- 인터넷 정보를 활용하세요. 아래의 인터넷 주소에서 많은 정보를 얻으실 수 있습니다.

<http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.htm/>

## 당뇨병을 진지하게 받아들이세요.

여러분은 사람들이 "당뇨병 기미가 좀 있다"거나 "혈당이 조금 높다"고 말하는 것을 들어보셨을 것입니다. 이런 말들을 들으면 마치 당뇨병이 별로 중대한 질환이 아닌 듯 여겨지기도 합니다. 그러나 **결코** 그렇지 않습니다. 당뇨병은 **중대한** 병이고 그 관리 방법을 꼭 배워야 하는 질환입니다.

당뇨병이 있는 사람들은 건강에 좋은 음식을 선택하여 섭취하고, 정상 체중을 유지하며, 매일 더 많이 움직이고, 증상이 완화되었다고 느낄 때도 계속해서 약을 복용해야 합니다. 할 일이 많습니다. **이런 규칙들을 지키며 생활하는 것이 어려운 일이지만 건강한 삶을 위해서는 꼭 따라야 할 사항들입니다.**



## 왜 당뇨병을 치료해야 하나요?

효과적인 당뇨병의 치료를 통해 하루하루 더 활기를 느끼고 건강한 삶을 유지할 수 있기 때문입니다. 그 결과로 혈당이 정상 수준에 이르게 되면 다음의 효과를 누릴 수 있게 됩니다.

- 더 활력적인 생활
- 피곤함과 갈증을 느끼는 빈도 감소
- 소변 빈도가 낮아 짐
- 상처가 더 빠르게 회복됨
- 피부염이나 방광염에 대한 면역력이 강화됨

당뇨병으로 인해 다음과 같은 건강 문제가 생길 가능성도 줄어듭니다.

- 심장 마비 또는 뇌졸중
- 실명을 일으킬수도 있는 안과 질환
- 손 발이 아프고 따끔거리거나 무감각해지는 신경 손상
- 신장 기능을 약화 또는 중단 시킬 수 있는 신장 질환
- 치아와 잇몸 질환



## 스스로 취할 수 있는 조치

- ✓ 의료진에게 본인의 당뇨병 유형을 확인하세요.
- ✓ 어디에서 당뇨병 관리의 도움을 받을 수 있는지 문의하세요.
- ✓ 현재와 미래의 삶을 윤택하게 하기 위해 어떻게 당뇨병을 치료해야 하는지 알아보세요.



## 2 단계: 당뇨병 상태 점검을 위한 ABC.

**A1C** (에이 원 씨), **B**lood pressure (혈압), **C**holesterol (콜레스테롤) 점검에 대해서 의료진과 상담하세요. 이 세 가지 검사와 관리를 통해 심장마비, 뇌졸중, 그리고 각종 당뇨 관련 질병에 걸릴 가능성을 낮출 수 있습니다.

### A: A1C (에이 원 씨) 검사.

A1C가 무엇인가요?

A1C는 지난 세달간의 평균 혈당 수치를 측정하는 혈액 검사입니다. 이 검사는 자신이 매일 측정하는 혈당 검사와는 다른 것입니다.

A1C가 왜 중요한가요?

이 검사를 통해 시간 경과에 따른 혈당수치가 어떻게 변화하는지 알 수 있기 때문입니다. 만약 검사 수치가 일관되게 기준보다 높다면 심장과 혈관, 발, 눈 등의 기관이 손상을 입을 수 있습니다.

A1C 검사 목표 수치는 얼마인가요?

당뇨병 환자들의 일반적인 A1C 목표 수치는 7 미만입니다. 그러나 각각 개인의 상황별로 목표 수치는 다를 수 있습니다. 자기 자신의 적정 목표 수치는 얼마여야 하는지 알아보세요.

## B 혈압(Blood pressure).

혈압이란 무엇인가요?

혈액이 혈관 벽을 밀어내는 힘을 측정한 수치가 혈압입니다.

혈압이 왜 중요한가요?

혈압이 너무 높으면 심장에 무리를 일으켜 심장 마비, 뇌졸중의 원인이 될 수 있으며 신장과 눈에 손상을 끼칠 수 있습니다.

혈압의 목표 수치는 얼마인가요?

당뇨병 환자의 일반적인 혈압 목표 수치는 140/90 미만입니다. 그러나 각각 개인의 상황별로 목표 수치는 다를 수 있습니다. 자기 자신의 적정한 혈압 목표 수치를 알아보세요.





## C 콜레스테롤(Cholesterol).

콜레스테롤이 무엇인가요?

혈액속 성분인 콜레스테롤에는 두 가지 종류가 있습니다. LDL(엘 디 엘) 과 HDL (에이치 디 엘)

LDL은 건강에 나쁜 콜레스테롤로서 혈관에 쌓여서 혈액 흐름을 막을 수 있고 심장마비나 뇌졸중의 원인이 됩니다.

HDL은 건강에 좋은 콜레스테롤이며 혈액에서 안 좋은 LDL 콜레스테롤을 제거하는 데 도움을 줍니다.

LDL 및 HDL의 목표 수치는 얼마입니까?

자신의 콜레스테롤 수치가 얼마여야 할지 알아보세요. 개인 각각의 목표 수치는 서로 다를 수 있습니다. 나이가 40세가 넘었다면 심장 건강을 위해 "스타틴" 약물 처방을 필요로 할 수 있습니다.



### 스스로 취할 수 있는 조치

- ✓ 의료진에게 다음을 물어보세요.
  - A1C, 혈압, 콜레스테롤 검사를 통해 자신의 ABC 수치의 현재 상태와 목표 수치를 알아보세요. 자신의 ABC 목표 수치는 당뇨병의 진행 정도, 다른 건강 문제 유무, 그리고 당뇨병 관리 어려움 정도에 따라 달라질 수 있습니다.
  - ABC 목표 수치에 도달하기 위해 스스로 무엇을 할 수 있는지 의료진과 상의하세요.
- ✓ 이 책자 뒷부분의 기록표를 이용해서 자신의 수치를 기록하고 진행 상황을 관리하세요.

# 3 단계: 당뇨병과 더불어 살아가는 법 배우기.

당뇨병과 함께 살아간다는 생각에 주눅이 들거나 슬퍼지고 화가 나는 것은 매우 일반적인 것입니다. 또한 건강을 유지하기 위한 관리 방법을 알고 있다고 해도 꾸준히 실행하기는 어려울 수 있습니다. 이 단원에서는 건강한 식단과 활동적인 생활 유지를 통해 당뇨병에 잘 적응하는 방법을 설명합니다.

## 당뇨병에 적응해 보세요.

- 스트레스는 혈당을 높일 수 있습니다. 스트레스를 낮출 수 있는 방법을 배우세요. 깊이 숨 쉬기, 정원 가꾸기, 산책하기, 명상하기, 취미 활동, 음악 감상 등의 활동이 도움될 수 있습니다.
- 마음이 울적할 때는 도움을 요청하세요. 정신 건강 카운셀러, 당뇨 모임, 성직자, 친구, 가족 등의 사람들과 상담을 통해서 마음의 평안을 얻을 수 있습니다.

## 건강한 식단을 꾸리세요.

- 의료진의 도움을 받아 당뇨병 식단을 준비하세요.
- 열량, 포화지방, 전이지방, 설탕, 소금이 적게 든 음식들을 선택하세요.
- 통곡물 시리얼, 빵, 크래커, 쌀 또는 파스타와 같이 섬유질이 많은 음식을 섭취하세요.
- 과일, 채소, 통곡물, 빵, 시리얼과 같은 음식물, 저지방 또는 탈지유와 치즈를 선택하세요.
- 주스와 일반 탄산음료 대신 물을 드세요.



- 식사를 할 때 접시에 절반은 과일과 채소로 채우고 1/4은 콩이나 껍질을 제거한 닭 또는 칠면조와 같이 지방이 적은 단백질로 채우고, 1/4은 현미나 통밀 파스타와 같은 통곡물로 채우세요.

### 활동적으로 생활하세요.

- 일주일 중 대부분을 더 활동적이 되도록 목표를 설정하세요. 하루에 3번, 10분씩 산책하는 것으로 운동을 시작하세요.
- 매주 두 번씩 근력 강화 운동을 하세요. 스트레치 밴드 사용, 요가, 근력을 필요로 하는 정원 가꾸기(연장으로 땅파기 및 나무 심기), 팔굽혀펴기 등의 활동이 도움이 됩니다.
- 계획된 식단과 운동을 꾸준히 실행해서 적정 체중에 도달, 유지하는 데 노력하세요.

### 매일 해야 할 일을 기억하고 실행에 옮기세요.

- 건강이 개선되었다고 느낄 때에도 당뇨병과 기타 건강 문제를 위해 처방받은 약을 계속 복용하세요. 심장마비나 뇌졸중 예방을 위해 필요하다고 생각되면 아스피린 처방을 의사에게 문의하세요. 약을 복용할 재정적 여유가 되지 않거나 부작용이 있다면 의사에게 알려주세요.
- 자상, 물집, 빨간 반점, 부종이 있는지 매일 발을 확인하세요. 어떠한 고통이든지 일시적이지 않고 지속한다면 바로 의료진에게 연락하세요.

- 입, 치아, 잇몸을 건강하게 유지하기 위해 매일 양치질을 하고 치실을 사용하세요.
- 만약 흡연자라면 금연하세요. 금연 성공을 위해 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)로 전화해서 도움을 받으세요.
- 혈당을 계속 기록하세요. 혈당을 하루에 한 번 이상 확인하는 것이 좋습니다. 이 책자의 뒷부분에 있는 기록표를 이용하여 혈당 수치를 기록 관리하고 의료진과 상담할 때 이용하세요.
- 의사의 권장이 있을 시 혈압을 점검하고 기록을 유지하세요.

## 의료진과 상담하세요.

- 당뇨병에 관해 궁금한 점이 있으면 의사에게 물어보세요.
- 여러분의 건강 상에 변화가 있으면 알리세요.



## 스스로 취할 수 있는 조치

- ✓ 건강에 도움되는 식단에 대해 문의하세요.
- ✓ 더 활동적으로 사는 방법에 대해 문의하세요.
- ✓ 혈당검사의 시기와 방법 그리고 나타난 결과가 어떻게 당뇨병 관리에 적용되는지 문의하세요.
- ✓ 위의 정보들을 스스로의 건강 자가 관리에 활용하세요.
- ✓ 의료진을 방문 할 때 마다 당뇨병 관리 계획이 어떻게 진행되고 있는지 논의하세요.

# 4 단계: 건강 유지를 위한 정기적 점검.

조기 치료를 위해 1년에 2회 이상 의료진을 방문하세요.

## 방문할 때마다 다음의 검사를 받으세요.

- 혈압 점검
- 발 점검
- 체중 점검
- 자기 관리 계획 검토

해마다 2회씩 다음 검사를 받으세요.

- A1C. 만일 검사 결과가 7을 넘는다면 더 자주 검사할 필요가 있습니다.

## 해마다 1회씩 다음의 검사를 받으세요.

- 콜레스테롤 검사
- 발 정밀 검진
- 치아와 잇몸을 검사하기 위한 치과 검진
- 눈 문제를 검사하기 위한 안과 안구 확장 검진
- 독감 예방주사
- 신장 문제를 확인하기 위한 소변 및 혈액 검사

## 평생 최소 1회는 다음의 검사를 받으세요.

- 폐렴 예방주사
- B형 간염

## 메디케어와 당뇨병.

메디케어 (노인 의료 보장)를 가지고 있다면, 자신의 플랜에 당뇨병 치료가 어떻게 보장되는지 확인해 보세요. 메디케어는 다음 비용 중 일정 부분을 보장합니다.

- 당뇨병 교육
- 당뇨병 용품
- 당뇨병약
- 영양사 방문
- 특수 신발(필요한 경우)



### 스스로 취할 수 있는 조치

- ✓ 기본적 검사와 함께 더 필요로 하는 다른 검사에 대해 의료진에게 문의하세요. 또한, 검사결과가 무엇을 의미하는지 물어보세요.
- ✓ 다음 방문 날짜와 시간을 적어 두세요.
- ✓ 이 책자의 뒷부분에 있는 기록표를 사용하여 당뇨병 치료기록을 유지 관리하세요.
- ✓ 메디케어를 가지고 있다며 자신의 플랜의 보장 범위를 확인하세요.

### 기억해야 할 사항:

- 당뇨병 관리의 가장 중요한 역할을 하는 사람은 바로 당신 자신입니다.
- 이 책자의 4단계를 따라 당뇨병 관리 방법을 배우세요.
- 자신의 당뇨병 ABC 검사 결과와 그 목표에 도달하는 방법을 배우세요.
- 도움이 필요할 때 의료진에게 요청하세요.

# 내 당뇨병 치료 기록

## 기록표 사용 방법

먼저 아래 기록표 상단 머리말의 내용을 숙지하세요. 그 내용은 다음과 같습니다.

- 검사 또는 검진의 이름
- 검사 또는 검진의 권장 주기
- 각 항목당 (A1C, 혈압, 콜레스테롤) 자신의 목표 수치

이 기록표들을 이용해서 검사나 검진받은 날짜와 결과를 기록하세요. 의료소를 방문할 때마다 이 기록표를 지참해서 의사와 함께 검토하고 자신의 상태와 목표 수치에 대해 상의하세요.

A1C - 매년 2회 이상				내 목표
날짜				
결과				

혈압(BP) - 방문할 때마다				내 목표
날짜				
결과				

콜레스테롤 - 매년 1회				내 목표
날짜				
결과				

# 당뇨병 치료 기록

## 기록표 사용 방법

이 페이지를 사용하여 각각의 검사, 검진 또는 예방주사 날짜와 결과를 기록하세요.

각 방문	날짜	결과
발 점검		
자기 관리 계획 검토		
체중 점검		
약 검토		

연 1회	날짜	결과
치과 검진		
안구 확장 검진		
전체 발 검진		
독감 예방주사		
신장 검사		

1회 이상	날짜	결과
폐렴 예방주사		
B형 간염 예방주사		



# 자가 혈당 측정

## 기록표 사용 방법

아래의 기록표는 세 부분으로 이루어져 있습니다. 각 부분은 혈당 측정 시점을 구분하며 그 시점은 다음과 같습니다. - 매 식사 전, - 매 식사 후 1~2시간, - 잠자리 들기 전. 혈당을 측정할 때마다 날짜, 시간, 결과를 기록하고 의료소를 방문할 때 이 기록표를 지참하여 의사와 함께 검토하고 자신의 상태와 목표 수치에 대해 상의하세요.

	날짜	시간	결과
<b>매 식사 전 혈당:</b>			
	통상적 목표 80~130*		
	목표 수치:		
<b>매 식사 후 1-2 시간 혈당:</b>			
	통상적 목표 180 이하*		
	목표 수치:		
<b>잠자리 들기 전 혈당:</b>			
	통상적 목표 110~150*		
	목표 수치:		

\*개인 각각의 목표 수치는 나이의 많음 (65세 이상)과 당뇨병 발병 기간에 따라 다를 수 있습니다. 또한, 심장병과 같은 다른 질환의 유무 그리고 혈당이 자주 기준 미만으로 내려가는 경우에도 달라집니다.

## 더 자세히 알아보기:

아래의 참조 문헌들은 대부분 영어와 스페인어로 작성되었습니다.

### 미국 국립 당뇨병 교육 프로그램

CDC: 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)  
[www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.html](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.html)

NIH: 전화: 1-800-860-8747  
[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

**Diabetes HealthSense:** 건강한 삶을 위한 인터넷 온라인 사이트 [www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense](http://www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense)

### 미국 영양 및 식이요법 학회

(Academy of Nutrition and Dietetics)

1-800-877-1600

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

### 미국당뇨병교육자협회

(American Association of Diabetes Educators)

1-800-338-3633

[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

### 미국당뇨병협회(American Diabetes Association)

1-800-DIABETES (1-800-342-2383)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

### 미국심장협회(American Heart Association)

1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

### 미국질병통제예방센터

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

**메디케어 및 메디케이드 서비스 센터**  
(Centers for Medicare & Medicaid Services)  
1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)  
[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

**농무부(Department of Agriculture), 미국 식생활 가이드라인(Dietary Guidelines)**  
[www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

**청소년 당뇨 연구 재단**  
(Juvenile Diabetes Research Foundation)  
1-800-533-CURE (1-800-533-2873)  
[www.jdrf.org](http://www.jdrf.org)

**국립 안구 건강 교육 프로그램**  
(National Eye Health Education Program)  
1-301-496-5248  
<https://nei.nih.gov/nehep>

**미국 국립 당뇨병 소화기 신장 질환 협회(National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases) 미국 국립 당뇨병 정보센터(National Diabetes Information Clearinghouse)**  
1-800-860-8747  
[www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

**미국 국영 신장 질환 교육 프로그램**  
(National Kidney Disease Education Program)  
1-800-860-8747  
<http://www.nkdep.nih.gov/>

## 미국 국립 당뇨병 교육 프로그램

아래의 전화나 인터넷 주소를 통해 더 많은 정보를 얻을 수 있습니다.

**1-800-CDC-INFO**  
**(1-800-232-4636) TTY 1-888-232-6348**

[www.cdc.gov/diabetes/ndep](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep)

미국 보건 복지부의 국립 당뇨병 교육 프로그램(NDEP)은 질병 관리 통제 예방 센터(CDC)와 200개 이상의 파트너 기관들이 국립 보건원(NIH)의 도움을 받아 공동 후원 하였습니다.

미시간 당뇨병 연구 및 교육 센터(Michigan Diabetes Research and Training Center)의 Martha M. Funnell, MS, RN, CDE가 이 문서의 정확성을 검토했습니다.

한국어 번역은 미국질병통제예방센터(CDC) 다국어 서비스에 의해 제공되었으며, Paul Lee, MS, 독립 컨설턴트가 검토하였습니다.

NDEP-67KO

