



# 기본 당뇨병 관리

당뇨병과 함께 건강을 유지하는 방법

A photograph of a woman and a young girl sitting at a table. The woman is on the left, leaning in and smiling warmly at the camera. The girl is on the right, also smiling and looking towards the camera. They are both holding silver spoons and are positioned around a large, clear glass bowl filled with fresh green leafy salad. The background is softly blurred, showing what appears to be a dining area with a window and some furniture.

본 책자는 당뇨병에 대한 기본 정보를 제공하기 위해 만들어졌습니다. 정기적인 진료나 당뇨병 교육 수업을 대체할 수 없습니다.

당뇨병 교육 수업과 영양사와의 상담 예약에 관해서 의사나 Health Plan에 문의하세요.

권장 사항은 American Diabetes Association(미국 당뇨병 협회)의 2025년도 Standards of Care in Diabetes(당뇨병 치료 표준)을 기반으로 합니다.

# 기본 당뇨병 관리

## 목차

당뇨병이란 무엇인가? .....	2
내가 당뇨병에 걸렸는지 어떻게 알 수 있나요? .....	2
왜 혈당을 조절해야 하나요? .....	3
고혈당증(고혈당) .....	4
저혈당증(저혈당) .....	5
혈당 모니터링 .....	6
운동 .....	7
의약품 지침 .....	8
건강한 식단 만들기 .....	9
나만의 식사 만들기 .....	10
식품 라벨 읽기 .....	11
영양 .....	12
병가 .....	13
당뇨병의 ABC .....	14
당뇨병 관리 건강 유지 일정 .....	15
연락처 정보 .....	16
참고 자료 .....	17

# 당뇨병이란 무엇인가?

당뇨병은 체내 혈당 수치가 조절되는 방식에 영향을 미치는 질환입니다.

## 내가 당뇨병에 걸렸는지 어떻게 알 수 있나요?

혈액 검사	당뇨병 없음	당뇨병 전단계(위험 증가)	당뇨병 있음
공복 혈당	100mg/dL 미만	100~125mg/dL	126mg/dL 초과
무작위 혈당	140mg/dL 미만	140~199mg/dL	200mg/dL 초과
A1c 혈액 검사 점수	5.7% 미만	5.7~6.4%	6.5% 초과

당뇨병에는 **3가지** 주요 유형이 있습니다.

### 1형 당뇨병:

이런 종류의 당뇨병은 20세 미만의 사람들에게 더 흔합니다. 당뇨병은 가족력과 함께 바이러스와 같은 다른 요인이 작용하여 당뇨병이 활성화되는 경우에 발생하는 것으로 보입니다. 이때, 췌장(인슐린을 만드는 기관)의 세포가 손상되거나 파괴됩니다. 이는 평생 지속되는 질환입니다. 해당 환자는 평생 인슐린 치료를 받아야 합니다.

### 2형 당뇨병:

이런 종류의 당뇨병은 가장 흔하며 청소년과 성인에게 나타납니다. 주로 생활 습관(과체중, 운동 부족)과 가족력으로 인해 발생합니다. 이때, 신체는 자신이 만든 인슐린을 사용할 수 없게 됩니다("인슐린 저항성"). 이러한 유형의 당뇨병은 건강한 식단, 운동, 체중 감량을 통해 개선될 수 있습니다. 또한 알약이나 인슐린으로 조절할 수도 있습니다.

### 임신성 당뇨병:

임신 중 어느 시기에든 혈당이 높은 경우를 말합니다.

## 당신은 혼자가 아닙니다...

처음에는 당뇨병을 앓는 것이 힘들고 무서울 수 있습니다. 하지만 당신이 혼자가 아니라는 것을 기억하세요. 당뇨병 환자를 위한 수업, 지원 그룹 및 기타 서비스에 관해 의사에게 문의할 수 있습니다.

## 당뇨병을 앓으면서도 건강을 유지하기 위해 할 수 있는 4가지 일:



1. 의사의 처방에 따라 자주 혈당을 측정하세요.

2. 처방대로 약을 복용하세요.

3. 건강하고 균형 잡힌 식단을 유지하세요.

4. 규칙적으로 운동하세요\*

\* 운동 프로그램을 시작하기 전에 반드시 의사와 상담하세요.

# 왜 혈당을 조절해야 하나요?

혈당 조절은 변화를 불러옵니다!

## 고혈당으로 인해 발생할 수 있는 문제:

- 심장질환 또는 손상
- 신경 손상
- 뇌졸중
- 순환 문제
- 안구 질환
- 신장 질환 또는 손상

## 이러한 문제 예방을 위해 해야 할 일:



매일	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 식사 계획 따르기</li> <li>• 운동하기</li> <li>• 스트레스를 관리할 수 있는 긍정적인 방법 찾기</li> <li>• 양치질과 치실질하기</li> <li>• 처방대로 약 복용하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 의사의 지시에 따라 혈당 자주 확인하기</li> <li>• 발 확인하기</li> <li>• 혈당 결과와 식사 내용 기록하기</li> </ul>
6개월마다	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치과 검진 받기</li> </ul>	
3~4개월마다 또는 의사의 권고에 따라 더 자주	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A1c 검사와 소변 검사(단백뇨 검사) 받기</li> </ul>	
매년	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 콜레스테롤과 중성지방(혈중 지방) 검사하기</li> <li>• 신장 검사 받기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 발 검사 받기</li> <li>• 독감 예방접종하기</li> <li>• 산동 검사 받기</li> </ul>
모든 진료 시	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 발 검사 받기</li> <li>• 혈당 검사하기</li> <li>• 혈압, 체중, 체질량지수(BMI) 검사하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혈당 목표 설정하기</li> <li>• 진료 시 혈당 측정기와 기록 지참하기</li> </ul>

## 할 수 있는 다른 것들

- 폐렴, B형 간염, HPV, TDAP, 대상포진 또는 코로나19 예방접종 등 필요한 백신이 있는지 문의하기.
- 흡연하거나 전자 담배, 씹는 담배를 사용하는 경우 금연 프로그램에 대해 문의하기.
- 병가 제도에 대해 문의하기.  
병가 제도는 아플 때 식사와 당뇨병 약을 조절하는 방법에 대한 가이드입니다 (아플 때는 혈당이 자주 올라갈 수 있습니다.)



과체중인 경우, 10 파운드를 감량하면 혈당 조절에 큰 도움이 됩니다.

# 고혈당증(고혈당)

**고혈당증**이란 의학 용어로 '혈당이 높다'는 뜻입니다. 혈당 수치가 너무 높은 경우, 즉 130 이상이거나 의사와 함께 정한 목표치보다 높은 경우를 의미합니다.

## 원인:

탄수화물(설탕)이 많은 음식 섭취, 인슐린이나 당뇨병 약이 부족한 경우, 질병, 스트레스, 평소보다 적은 활동량 등이 이유가 될 수 있습니다.

## 발병:

종종 느리게 발병하며, 치료하지 않으면 응급 상황으로 이어질 수 있습니다.

## 증상:



지속적인 갈증



시야 흐림



허기짐



잦은 소변



피부 건조



졸림

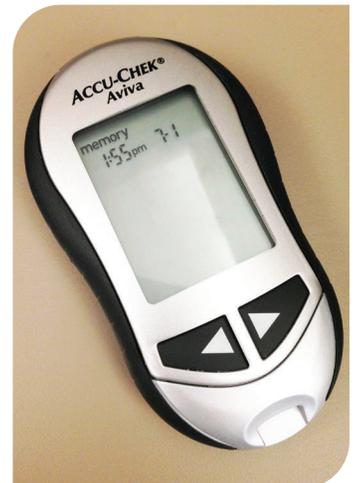


잘 낫지 않는 상처

## 고혈당 치료

### 무엇을 해야 하나요?

- 혈당을 확인하세요.
- 만약 혈당이 3일 동안 목표치보다 높는데 그 이유를 알 수 없다면 **의사에게 연락하세요!**
- 물을 많이 마시세요
- 특히 1형 당뇨병이 있는 경우, 의사에게 케톤에 대해 물어보세요.
  - 케톤은 신체가 당분 대신 자체 지방을 에너지로 사용하기 시작할 때 형성됩니다. 케톤은 신체에 독이 됩니다.
  - 혈액 속의 케톤은 당뇨병성 케톤산증(DKA)이라는 심각한 질환을 일으킬 수 있습니다.
  - 소변에서 케톤을 확인할 수 있습니다.
  - 아플 때 혈당이 240 이상이거나, 아프지 않더라도 혈당이 300 이상이라면 케톤을 확인해야 합니다.
  - 케톤 검사 시기와 우려 수치에 대해서는 의사와 상의하세요.



# 저혈당증(저혈당)

저혈당증이란 의학 용어로 '혈당이 낮다'는 뜻입니다. 혈당 수치가 70 이하로 너무 낮은 경우를 의미합니다.

## 원인:

음식 섭취량이 너무 적거나, 식사를 거른 경우, 인슐린이나 당뇨병 약을 너무 많이 사용했을 때, 충분히 먹지 않은 상태에서 활동을 늘리는 경우에 발병할 수 있습니다.

## 발병:

이 질환은 갑자기 나타납니다. 치료하지 않으면 기절할 수도 있습니다.

## 증상:



빠른 심장 박동



땀흘림



초조함



허기짐



시야 흐림



두통



짜증남

그 외 증상으로는 떨림, 무기력, 어지럼증, 혼란, 서툰, 졸림, 발작 등이 있을 수 있습니다.



## 저혈당 치료

### 무엇을 해야 하나요?

- 바로 혈당을 측정하세요. 확인할 수 없더라도, 일단 대처해야 합니다.
- 포도당 정제 3~4개나 빨리 씹을 수 있는 사탕(예: 페퍼민트) 2~5개를 드세요. 아니면 과일주스 4온스나 일반 탄산음료 1/2캔을 마셔도 됩니다.
- 15분 후에 다시 혈당을 확인하세요. 그래도 혈당이 낮다면 다시 대처해야 합니다. 증상이 지속되면 **의사에게 연락하세요.**
- 증상이 사라진 후 15분 이내에 가벼운 간식(예: 땅콩버터 샌드위치 반 개와 우유 반 잔)을 드세요.
- 항상 당뇨병 환자용 I.D. 팔찌나 목걸이를 착용하세요.
- 의사의 처방이 있다면 항상 글루카곤(고당분 약)을 휴대하세요.



# 혈당 모니터링

- ○당뇨병 진단을 받았거나, 경우에 따라 당뇨병 전단계인 경우에 의사가 혈당 측정기인 글루코미터를 사용하도록 처방해 줄 것입니다. 이 기계는 혈당을 검사하기 위한 것입니다.
- 혈당 측정기와 함께 제공된 지침을 따르세요. 란셋(작은 바늘)을 사용하여 손가락을 찌러서 피를 뽑습니다. 시험지에 혈액 한 방울을 떨어뜨립니다. 혈액이 묻은 스트립 끝을 측정기에 넣어 측정값을 읽습니다. 그러면 혈당 수치를 알 수 있습니다.
- 스트립은 원래 포장에 담아 실온에 보관합니다.
- 유효기간이 지난 스트립은 사용하지 않습니다.
- 혈당을 측정하기 전에 비누와 따뜻한 물로 손을 씻어야 합니다.
- 혈당을 측정할 때마다 새로운 혈당 측정기를 사용해야 합니다.
- 시험지에 충분한 혈액이 묻어 있는지 확인합니다.
- 혈액 채취용 란셋은 안전하게 폐기합니다. 해당 품목을 버리는 가장 좋은 방법에 대해 의사, 당뇨병 교육자 및/또는 쓰레기 처리 회사에 문의합니다.
- 혈당 수치를 기록합니다.  
병원 진료 시마다 기록을 지참합니다.
- 4~5페이지의 최고점과 최저점에 대한 규칙을 따르세요.



## 내 혈당 수치는 얼마나 정상인가요?

공복 혈당

70~130mg/dl

식후 1~2시간이 지났을 때  
의 혈당

180mg/dl 미만

## 얼마나 자주 혈당을 측정하나요?

의사에게 혈당을 얼마나 자주 측정해야 하는지 물어보세요. 많은 사람들이 하루에 여러 번 혈당을 측정합니다.

## 언제 혈당을 측정하나요?

가장 적합한 시간이 언제인지 의사에게 물어보세요. 대부분의 사람들에게는 식사 전과 식사 후 2시간, 운동 전후, 평소와 다르다고 느낄 때가 적합한 시간입니다.

## 혈당 수치가 어느 정도여야 하는지 의사에게 물어보세요.

혈당 측정기가 검사 결과를 추적할 수 있습니다. 이 경우 혈당 측정기를 가져와 의사가 결과를 확인하도록 합니다. 검사 결과를 적어 두면 검사 결과의 추세를 파악하는 데 도움이 될 수 있습니다. 수치가 너무 높거나 낮으면 다음 진료 예정일이 아직 아니더라도 의사에게 연락하여 문의하세요.

## 혈당 수치 추적하기

- 혈당 측정기 (글루코미터)를 사용하면 언제든지 자신의 혈당 수치를 알 수 있습니다.
- 3~4개월마다 A1c 혈당 검사를 받으세요.



# 운동

규칙적인 운동은 당뇨병 치료 계획의 핵심입니다.  
운동은 혈당 수치를 건강한 범위로 유지하는 데 도움이 됩니다.

## 운동이 주는 도움:

- 스트레스를 줄이고 에너지를 증가시킵니다.
- 근력과 운동 범위를 증가시킵니다.
- 혈압과 콜레스테롤을 조절하는 데 도움이 됩니다.
- 인슐린이 더 잘 작용하도록 돕습니다.



즐길 수 있는 운동 계획을 선택하세요. 오랜 시간 운동을 하지 않았다면, 천천히 시작하세요. 예를 들어, 하루 일과에 5분 걷기 운동을 추가하는 것은 좋은 시작이 될 수 있습니다. 성인의 경우 주 5일, 최소 30분, 어린이와 청소년의 경우 매일 최소 60분씩 운동하세요. 모든 사람은 주 2~3일은 근력 운동이나 다른 근력 강화 운동을 해야 합니다.



약사나 의사에게 I.D. 팔찌나 목걸이를 구입할 수 있는 곳을 물어보세요. ID 팔찌는 당신이 말을 할 수 없을 정도로 아플 경우를 대비해 응급구조대원에게 당신이 당뇨병에 걸렸다는 사실을 알려줄 수 있습니다.

## 운동할 때 가지고 다녀야 하는 것들:

1. 비상시를 대비한 가족과 의사의 전화번호.
2. 전화를 할 수 있는 휴대전화나 잔돈.
3. 혈당 측정기.
4. 당뇨병 I.D. 팔찌 또는 목걸이.
5. 저혈당 치료를 위한 비상식량. 여기에는 포도당 정제, 딱딱한 사탕, 일반 청량음료 또는 설탕 한 스푼이 포함될 수 있습니다.

## 안전하게 운동하기

- 물과 같은 무설탕 음료를 많이 마십니다.
- 운동 전후에 혈당을 확인합니다.
- 잘 맞는 신발을 신습니다. 운동 전과 후에 발을 확인합니다.
- 운동할 때마다 준비 운동과 마무리 운동을 함께합니다.
- 매우 덥거나 습할 때, 안개가 끼거나 추울 때는 격렬한 야외 운동을 피합니다.
- 신체 활동에 관해서는 의사의 권고를 따릅니다.

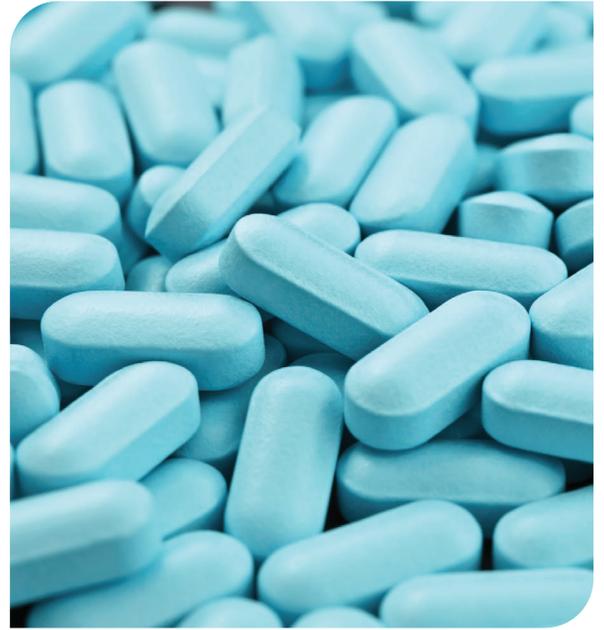
운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하세요.



# 의약품 지침

## 경구약

- 약의 이름, 복용량, 그리고 발생할 수 있는 부작용을 알아두세요.
- 복용 시간을 알아두세요.
- 모든 약품의 목록을 작성하여 휴대하세요.
- 부작용이 있는 경우 의사에게 문의하세요.
- 의사와 상의 없이 약 복용을 중단하거나 복용량을 변경하지 마세요.
- 약에 대해 궁금한 점이 있으면 약사에게 문의하세요.
- 처방전 없이 구입할 수 있는 약물과 당뇨병에 대해 궁금한 점이 있으면 의사나 약사에게 상담하세요.



## 인슐린

1형 당뇨병이 있는 경우 생존을 위해 인슐린을 투여해야 합니다. 2형 당뇨병의 경우, 약 또는 인슐린을 사용하거나 둘 다 사용할 수 있습니다. 의사, 간호사 또는 당뇨병 교육자가 인슐린 사용법을 알려주겠지만 다음을 기억해야 합니다.

- 인슐린 병이나 펜의 유효기간을 확인하세요.
- 인슐린 병에 고형물이나 끈적끈적한 물질이 없는지 확인하세요.
- 인슐린을 절대로 얼리거나, 차량 내부 또는 직사광선 등 80도 이상이 되는 장소에 보관하지 마세요.
- 일부 인슐린은 냉장고에 보관해야 합니다. 약사나 의사에게 인슐린 보관 방법에 대해 문의하세요. 인슐린 보관 방법에 대한 지침을 꼭 따르세요.
- 주사하기 전에 손바닥 사이에서 병을 부드럽게 굴러 차가운 인슐린을 따뜻하게 만드세요.
- 정확한 인슐린 양을 측정하세요.
- 바늘은 안전하게 폐기하세요. 해당 품목을 버리는 가장 좋은 방법에 대해 의사, 당뇨병 교육자 및/또는 쓰레기 처리 회사에 문의하세요.

2가지 종류의 인슐린을 사용하는 경우, 적절한 시간에 적절한 용량의 인슐린을 복용하도록 하세요!



# 건강한 식단 만들기

아래는 각 식품군의 1회 제공량에 대한 예입니다.

**빵, 시리얼, 야채, 쌀 & 파스타(하루 6~11회 분량)**

- 빵 1조각
- 크래커 4~6개
- 작은 토르티야 1개(옥수수가 더 좋음)
- 전분이 많이 함유된 야채 $\frac{1}{2}$  컵
- 쌀 또는 파스타 $\frac{1}{2}$  컵
- 조리된 렌틸콩 또는 콩 $\frac{1}{2}$  컵

**과일(하루 2~4회 분량)**

- 작고 신선한 과일 1개(테니스 공 또는 그보다 작은 크기)
- 통조림 과일 $\frac{1}{2}$  컵
- 바나나, 망고, 자몽 $\frac{1}{2}$  개
- 말린 과일 2큰술

**야채(하루 3~5회 분량)**

- 잎이 많은 채소 1컵
- 조리된 야채 $\frac{1}{2}$  컵
- 작은 감자 1개
- 고구마 $\frac{1}{3}$  컵

**우유 & 요거트(하루 2~3회 분량)**

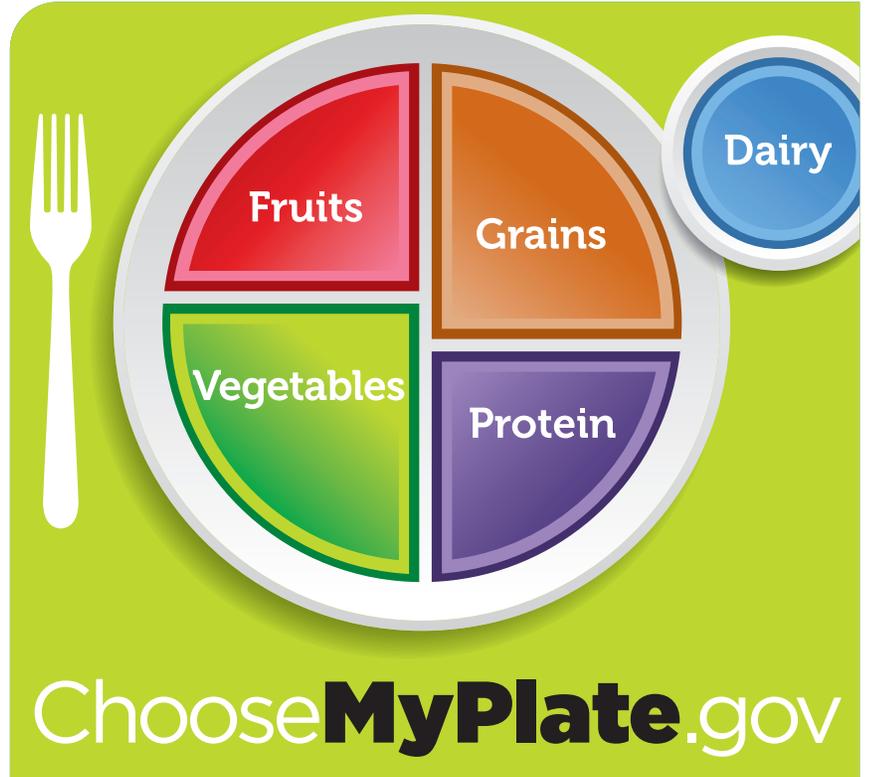
- 저지방 우유 1컵
- 요거트 1컵

**살코기, 가금류, 생선 및 계란(하루 2~3회)**

- 고기, 생선 또는 가금류 3온스
- 단단한 두부 3온스
- 계란 1개

**지방 및 오일(약간만 사용하세요)**

- 버터, 마가린 또는 오일 1티스푼
- 저지방 마요네즈 1큰술



탄수화물을 계산하는 경우 우유, 요구르트, 코티지 치즈와 같은 일부 유제품에도 탄수화물이 들어 있다는 점을 기억하세요.



# 나만의 식사 만들기

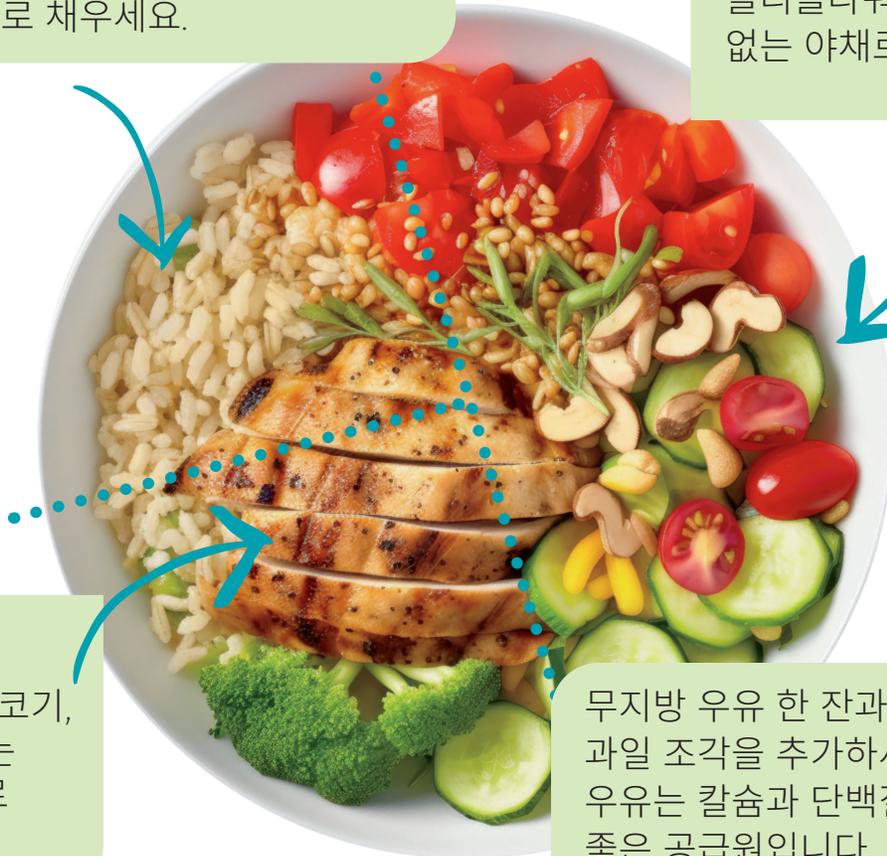
식단을 조절하고 다양하고 건강한 음식을 섭취하세요.

## 탄수화물 $\frac{1}{4}$

접시의  $\frac{1}{4}$ 을 쌀, 파스타, 렌즈콩, 콩, 옥수수 같은 곡물이나 전분 식품(탄수화물)으로 채우세요.

## 야채 $\frac{1}{2}$

접시의 절반을 브로콜리, 당근, 오이, 샐러드, 토마토 또는 콜리플라워와 같은 전분이 없는 야채로 채우세요.



## 단백질 $\frac{1}{4}$

접시의  $\frac{1}{4}$ 을 살코기, 생선, 가금류 또는 계란 등 단백질로 채우세요.

무지방 우유 한 잔과 작은 과일 조각을 추가하세요. 우유는 칼슘과 단백질의 좋은 공급원입니다.

## 더 건강한 옵션:

- 음식을 튀기기보다는 오븐이나 불에 굽거나 찌는 방법을 사용하세요. 튀김을 할 경우 버터나 마가린 대신 PAM® 스프레이나 기름을 사용하세요.
- 닭고기의 껍질을 제거하고 여분의 지방을 정리하세요.

(833) 269-7830으로 전화하면 자신에게 맞는 건강한 식단 계획을 세울 수 있도록 영양사와 상담할 수 있습니다.



# 식품 라벨 읽기

건강한 식습관의 핵심은 라벨을 읽는 법을 배우는 것입니다. 식품 라벨에서 가장 중요한 4가지 부분은 다음과 같습니다.

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**제공량:** 계량스푼이나 컵을 사용하여 양이 어느 정도인지 확인합니다. 나열된 영양 정보는 1인분에 대한 것입니다. 2인분을 먹는다면 2를 곱하세요.

**칼로리:** 이는 체중 감량에 중요합니다.

**일일 권장량 비율:** 영양소의 5% 이하는 낮은 것으로 간주되고, 영양소의 20% 이상은 높은 것으로 간주됩니다.

**총 탄수화물:** 매일 탄수화물이 필요합니다. 하지만 너무 많이 섭취하면 혈당이 너무 높아질 수 있습니다. 총 탄수화물에는 설탕의 그램 수도 포함됩니다. 총 탄수화물을 관리하는 것이 설탕 그램 수 관리하는 것보다 더 중요합니다. 무설탕 제품이라고 해서 탄수화물이 없는 것은 아닙니다. 식이섬유가 풍부한 음식을 섭취하세요. 영양사나 의사가 당신에게 얼마나 많은 탄수화물이 필요한지 알려줄 수 있습니다.



# 영양

당뇨병을 앓는다고 좋아하는 음식을 포기해야 하는 것은 아닙니다. 건강한 식습관을 배우는 것은 효과적인 당뇨병 관리의 핵심입니다. 당뇨병이 있어도 올바르게 식사하려면 다음을 따르세요.

- 계획한 대로 정해진 시간에 식사를 합니다.
- 튀긴 고기나 야채 대신 오븐이나 불, 그릴에 구운 음식을 선택합니다.
- 마가린이나 버터와 같은 과도한 지방 섭취를 제한합니다.
- 저지방 우유, 치즈, 드레싱을 사용합니다.
- 과일 주스보다 신선한 과일이 더 나은 선택입니다.
- 포화지방이 적은 식물성, 통곡물 식품과 건강한 동물성 단백질을 주로 섭취합니다. 몇 가지 예로는 야채, 신선한 과일, 렌즈콩/콩, 견과류/씨앗, 생선, 살코기, 저지방 유제품 등이 있습니다.
- 다양한 음식이 혈당에 어떤 영향을 미치는지 알아보세요.
- 영양사나 의사와 약속을 잡고 식단에 관해 상담하세요.

## 기억하세요!

탄수화물은 음식에 들어있는 전분과 설탕입니다. 이들은 혈당에 더 많은 영향을 미칩니다. 탄수화물이 풍부한 음식으로는 빵, 파스타, 감자, 과자 등이 있습니다. 이런 음식은 먹어도 되지만, 너무 많이 먹지 않도록 주의하세요. 신체에 필요한 것보다 더 많은 탄수화물을 섭취하면 혈당이 너무 높아질 수 있습니다.



# 병가

아플 때는 혈당이 평소보다 높아지거나 낮아질 수 있습니다. 아플 때를 대비해 미리 병가 계획을 세워 두세요. 의사와 상담하여 필요한 조치를 취하세요.

## 의사에게 연락해야 하는 경우:

- 혈당치가 300mg/dl을 넘는 경우가 2회 연속으로 나타나거나, 저혈당이 여러 번 연속으로 나타납니다.
- 6시간 이상 구토나 설사가 있습니다.
- 당뇨병 약을 경구 복용하였지만 삼킬 수 없어 유지할 수 없습니다.
- 인슐린 사용 시 구토합니다.
- 24시간 이상 고형 식품을 섭취하지 못하고 있습니다.
- 액체를 마실 수 없습니다.
- 2일 후에도 기분이 나아지지 않습니다.
- 아플 때는 체중이 5파운드 이상 감소합니다.
- 어지러움, 혼란, 통증을 느낍니다.
- 무엇을 해야 할지 알 수 없습니다.

## 아플 때:

- 음식을 먹거나 마실 수 없고 병가 계획을 세우지 못한 경우 의사에게 연락하여 어떻게 해야 하는지 문의합니다.
- 당뇨병 약 복용을 중단해서는 안 됩니다. 의사에게 연락하여 복용량을 변경해야 하는지 문의합니다.
- 기침 시럽과 같은 무설탕 일반의약품을 선택합니다.
- 최소한 4시간마다 혈당을 확인하고 소변에서 케톤을 검사합니다.
- 특히 열이 나거나, 구토, 설사 등의 증상이 있는 경우 탈수 증상을 예방하기 위해 물을 많이 마셔야 합니다.
- 가능하다면 규칙적인 식사를 합니다.
- 고형 식품을 먹을 수 없다면 깨어 있는 동안 매시간 최소 15g의 탄수화물을 섭취합니다.

## 탄수화물 섭취량 15그램 예시:

- 수프 1컵
- 100% 주스 1/2컵
- 게토레이 8온스
- 짭짤한 크래커 6개
- 마른 토스트 1조각
- 팝시클 1개
- 언 요거트 1/2컵
- 조리된 시리얼 1/2컵
- 통곡물 크래커 4~6개



# 당뇨병의 ABC

A

## A1c

- 지난 3~4개월간의 혈당 평균을 보여줍니다.
- A1c 수치가 잘 조절될 때까지 3~4개월마다 이 검사를 받습니다. 이후 의사의 지시에 따라 검사를 받습니다.
- 혈당을 효과적으로 조절하려면 A1c 수치를 7미만으로 유지해야 합니다.

## Aspirin(아스피린)

- 아스피린 복용에 대해 의사에게 문의합니다.

B

## Blood Pressure(혈압)

- 의사를 방문할 때마다 혈압(BP)을 측정합니다.
- 혈압을 140/80 이하로 유지합니다.

C

## Cholesterol(콜레스테롤)

- 나쁜 콜레스테롤(LDL)을 100 미만으로 유지합니다.
- 좋은 콜레스테롤(HDL) 수치를 50 초과로 유지합니다.

D

## Diet(식단)

- 당뇨병 식단을 따릅니다.
- 식사량을 조절합니다.
- 건강한 음식을 선택합니다.
- 설탕, 지방, 소금이 없는 음식을 선택합니다.
- 특별한 식단(예: 체중 감량)을 시작하기 전에 의사와 상의합니다.

## Dental(치과)

- 일 년에 두 번 치과 진료를 받습니다.

E

## Eye Care(눈 관리)

- 매년 DRE(망막확장검사)를 받습니다.
- 시력이 정상이더라도 안구 손상이 발생할 수 있습니다.

## Exercise(운동)

- 당뇨병을 조절하는 가장 좋은 방법 중 하나는 운동입니다.
- 매일 운동하세요!
- 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하세요.

F

## Foot Care(발 관리)

- 방문할 때마다 의사에게 발을 검사받습니다.
- 매일 발을 검사하여 발적, 상처, 염증 또는 물집이 있는지 확인합니다.
- 신경 손상 여부를 확인하기 위해 매년 모노필라멘트 검사(의사가 발에 사용하는 특수 도구)를 받습니다.
- 항상 신발을 신고, 맨발로 다녀서는 안 됩니다.

## Flu(독감)

- 매년 독감 예방 접종을 합니다.
- 질병을 예방하기 위해 폐렴 예방 접종이나 기타 백신이 필요한지 의사에게 문의합니다.

K

## Kidneys(신장)

- 매년 미세알부민 검사(단백뇨 검사)를 받아 문제 여부를 확인합니다. 양성인 경우 의사가 더 자주 확인해야 할 가능성이 높습니다.

S

## Smoking, Vaping, and Dip(흡연, 전자담배, 씹는 담배)

- 이러한 물질은 당뇨병에 걸릴 위험을 엄청나게 높입니다! 어떤 형태로든 니코틴 사용을 중단하세요.
- **금연에 도움이 필요하다면 (800) 300-8086으로 Kick It CA에 전화하거나 66819로 "금연"이라고 문자를 보내세요.**
- 니코틴 대체 요법에 관해 의사와 상담하세요. 이는 보장되는 혜택입니다.

제대로 조절되지 않은 당뇨병은 다음과 같은 문제를 일으킬 수 있습니다.

- A** - Amputation(절단)
- B** - Blindness(실명)
- C** - Coronary (heart) disease(관상동맥(심장) 질환)/heart attacks and strokes(심장마비 및 뇌졸중)
- D** - Dialysis(투석)

# 당뇨병 관리 건강 유지 일정

모든 건강 검진과 검사를 완료하면 당뇨병 환자가 더 오래, 더 건강하게 살 수 있습니다.

검사	모니터링 항목	검사 주기	권장 사항
A1c	2~3개월간 평균 혈당	잘 조절될 때까지 3~4개월마다	7퍼센트 미만(또는 의사의 권고에 따라)
혈압	혈관을 흐르는 혈류의 압력 확인	매 진료 시	120/80 이상인 경우, 생활 습관 개선 추가 140/90 이상인 경우, 생활 습관 개선과 함께 약물치료 추가
콜레스테롤	심장병 위험 관련	매년	위험 요소 발생 원인: <ul style="list-style-type: none"> <li>LDL 100mg/dL 초과</li> <li>중성지방 150mg/dL 초과</li> <li>남성의 경우 HDL 40mg/dL 미만, 여성의 경우 50mg/dL 미만</li> </ul>
미세알부민(소변 검사)	신장 기능	매년	30mg/dL 미만
안구 검사(산동 검사)	안구 질환	매년	정상
발 검사	발 문제	매 진료 시	정상
독감 주사		매년	
폐렴 백신		진단 시 및 65세 이상	
다른 백신들		의사와 상의	

의사나 전문의를 찾는 데 도움이 필요하면 회원 서비스로 문의하세요. 번호는 회원 ID 카드에서 확인하실 수 있습니다.



# 참고 자료

- **미국 당뇨병 협회**  
diabetes.org | 1-800-DIABETES
- **국립 당뇨병 및 소화기·신장 질환 연구소(NIDDK)**  
niddk.nih.gov/health-information/diabetes | 1-800-860-8747
- **영양학 및 식이요법 아카데미**  
eatright.org | 1-800-877-1600
- **미국 심장 협회**  
heart.org/en/health-topics/diabetes | 1-800-242-8721
- **질병통제예방센터**  
cdc.gov/diabetes | 1-800-232-4636
- **국가 당뇨병 교육 프로그램**  
ndep.nih.gov
- **당뇨병 관리**  
tcoyd.org | 1-800-998-2693

