



Reaching Immigrants Through Community Empowerment



SESSION 1:

건강한 삶과 만성 질병의 예방

환영합니다! 여기에 왜 오셨나요?



- 뉴욕시에 있는 한인들의 건강을 증진하는 데 기여하기 위해서
- 더 건강하게 사는 방법을 배우기 위해서
- 삶의 어떤 변화들이 건강한 삶을 만들고 당뇨병과 같은 만성 질병의 예방을 도와주는지 배우기 위해서
- 혼자서나 가족과 함께 할 수 있는 재미있는 활동을 알아가기 위해서!

제 소개를 드리자면...



- 커뮤니티 보건 교육자 (CHW)로써...
- 커뮤니티와 협력해 건강한 삶과 당뇨와 같은 만성 질병 예방에 대한 자료를 제공합니다.
- 여러분께서 참여하시는 이 세션들을 진행합니다.
- 만약 도움이 필요하시면, 가정 방문, 의사와의 상담 등을 통해서 도와드리겠습니다.
또한, 이 프로그램 전후의 여러분의 경과들을 면밀히 지켜봐 드리겠습니다.

기밀성(Confidentiality)과 그룹 동의(Group Agreement)



- ✦ 모든 수업에 참석해 주세요.
- ✦ 만약 수업에 참석하지 못하시는 경우가 생기시면, 사전에 212.463.9685로 전화 해 주세요.
- ✦ 제 시간에 수업에 와주세요.
- ✦ 이곳에서 함께 나눴던 이야기들에 대해 기밀성을 지켜주세요.
- ✦ 서로의 이야기를 듣고 서로를 응원해주세요.
- ✦ 참여하시는 다른 분들의 의견과 관점을 존중해주세요.
- ✦ 나서서 또한 물러나서 참여해주세요.
(평소에 조용하신 분들은 용기있게 나서서 말씀해주세요. 평소에 말씀이 많으시다면, 한 걸음 양보해 다른 분들을 들어주세요.)
- ✦ 휴대폰을 꺼두시거나 진동으로 해주세요.
- ✦ 저희가 신체활동과 건강한 식생활을 위해 세운 목표를 실천하세요.

달성 목표

- 건강한 식습관으로
체중 감량!



- 신체적으로 더
활발해지기!

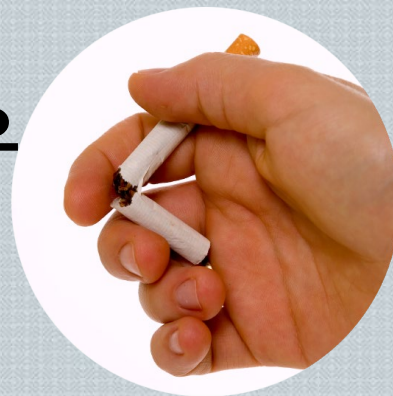
여러분들을 또한 이렇게 도와드리겠습니다.



- **스트레스 관리**



- **흡연자이실경우
금연에 성공**



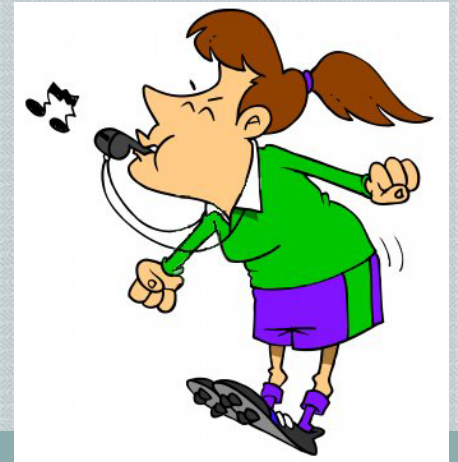
- **필요하신 보건 의료와
의료 서비스에 연결**



건강한 삶 지도



- 저희 연구원들은 영양법과 운동법의 전문가로서 여러분이 건강한 습관을 가질 수 있도록 도와드립니다.
- 여러분은 가장 최신이고 정확한 정보를 받으실 것입니다.
- 여러분이 변화를 유지할 수 있도록 지속적으로 지원해 드릴 것입니다.
- 또한 일주일에 한번씩 전화드려서 여러분께서 어떻게 실천하고 계신지 확인해 드리겠습니다.



우리의 목표



1. 건강한 식습관으로
체중 감량하기
2. 매 주마다 최대 2시간 30분
(150분)의
신체 운동하기



이 목표들은
안전하며
여러분께서
이루실 수 있는
것들로만
구성되어있습니다.



이 목표들을 달성 시키기 위하여 저희는 여러분의
식습관과 신체활동을 변화를 줄 수 있게 도움을
드릴 것입니다.

- 단계적으로
- 건강한 방법을 통해
- 합리적으로

목표를 달성하면...



당뇨병을 예방합니다.

- 적당한 체중 감량과 신체 활동이 신체 내의 인슐린 사용을 증진시켜 준다고 밝혀졌습니다.
- 이런 변화는 당뇨병에 걸릴 확률을 낮춥니다.

더 나은 모습과 기분을 비롯해 전반적으로 더 건강해집니다.

- 긴장을 늦춰주고 수면과 휴식을 도와줍니다.
- 신체에 더 많은 에너지를 제공합니다.

체중 감량과 활발한 신체가 주는 또 다른 이득들!



- **혈압과 콜레스테롤을 낮춰줍니다.**
- **여러분의 심장 마비, 뇌졸중, 다른 만성질환의 발병 가능성을 낮춰줍니다.**
- **본보기가 되어보세요!**
 - **여러분 주변 분들에게 더욱 건강해질수 있도록 용기를 북돋아주세요!**

**여러분은 당뇨병에 대해서
어떻게 생각하시나요?**

당뇨병이란 무엇인가요?



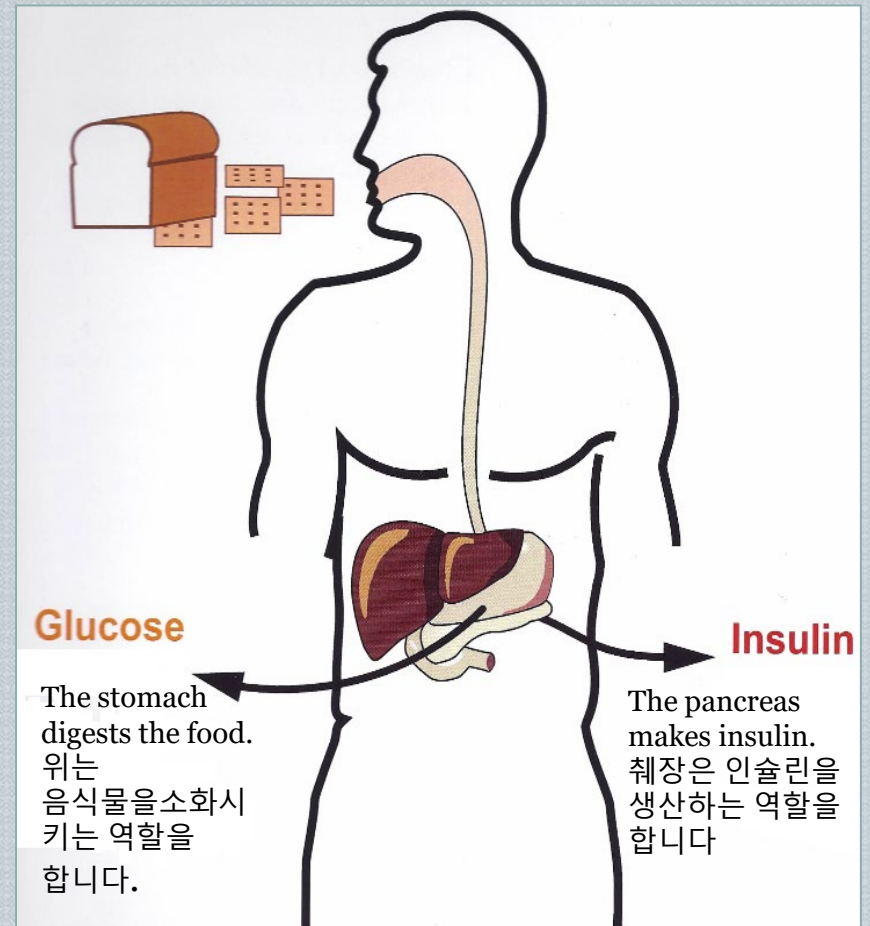
당뇨병에도 여러가지 종류에 대해서 잘
알고 계신가요?

왜 사람들은 당뇨병에 걸릴까요?

혈당

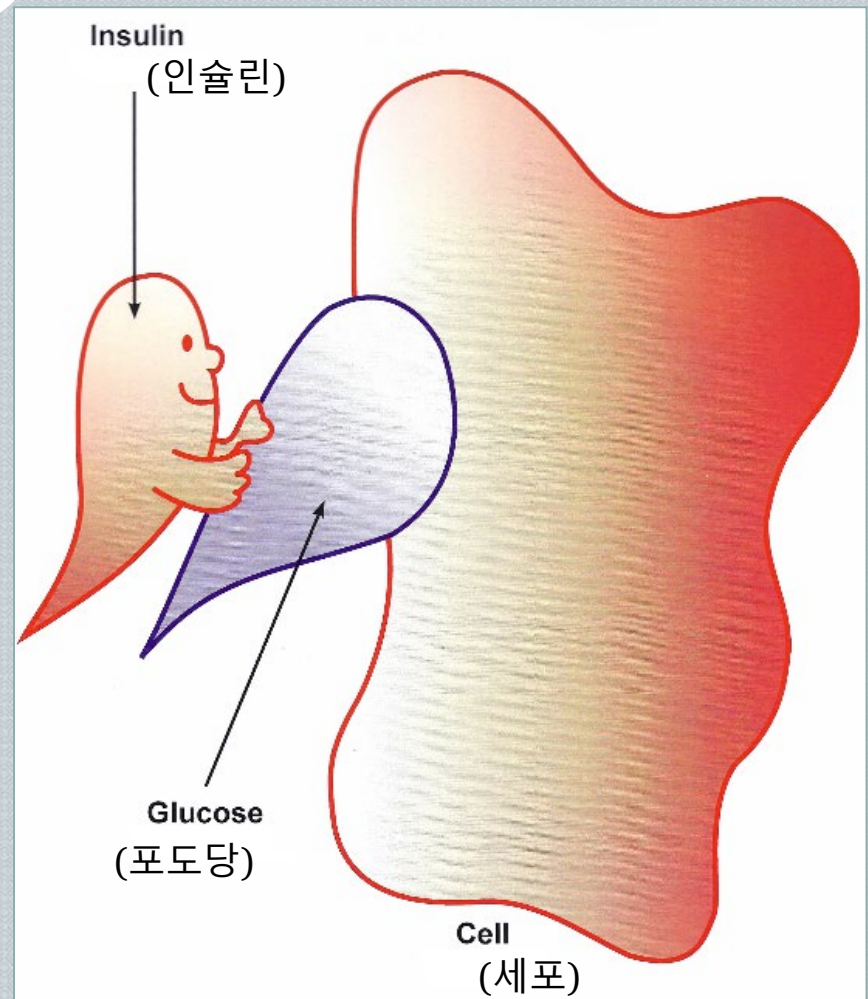


- 건강한 신체상태일 경우, 우리가 섭취한 음식물들은 위에서 소화시키게 됩니다.
- 그 음식물은 혈당 (포도당)으로 분해됩니다.
- 포도당은 신체의 주된 에너지 원입니다.



인슐린의 역할

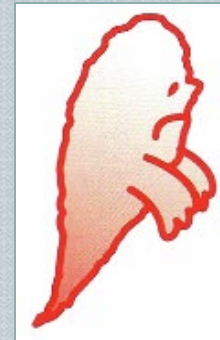
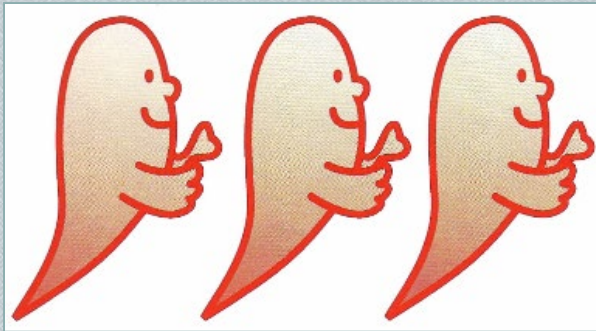
- 혈액은 포도당을 신체의 세포로 운반시켜, 일상생활에 필요한 에너지로 전환시킵니다.
- 인슐린은 췌장에서 만들어지는 호르몬으로 포도당이 세포들 안으로 들어 갈수 있도록 도와주는 역할을 합니다.
- 우리가 많은 양의 설탕이나 탄수화물을 섭취한다면 어떻게 될까요?



당뇨병이란 무엇인가요?



- 당뇨병은 신체에서 충분한 양의 인슐린을 생산하지 못하거나 세포가 인슐린을 제대로 사용할 수 없을 경우 생기는 병입니다.



- 이것은 포도당이 세포로 들어갈 수 없어서 혈액 속에 쌓이게 됨을 의미합니다.
- 혈액 속의 포도당 레벨이 높은 사람이 당뇨병을 가지고 있습니다.
- 또한 이러한 문제는 더 많은 건강문제를 형성시키기도 합니다.

제1형 & 제2형 당뇨병



- **제 1형** 당뇨병은 신체 내에서 인슐린을 전혀 만들어내지 못하는 경우입니다.
- **제 2형** 당뇨병은 신체 내에서 인슐린을 만들어내지 못하거나 또는 세포에서 인슐린을 올바르게 사용하지 못하는 경우입니다 (“인슐린 저항성 세포”).
- 미국 내의 당뇨병 환자중 90-95% 가 제 2형 당뇨병을 앓고 있습니다.

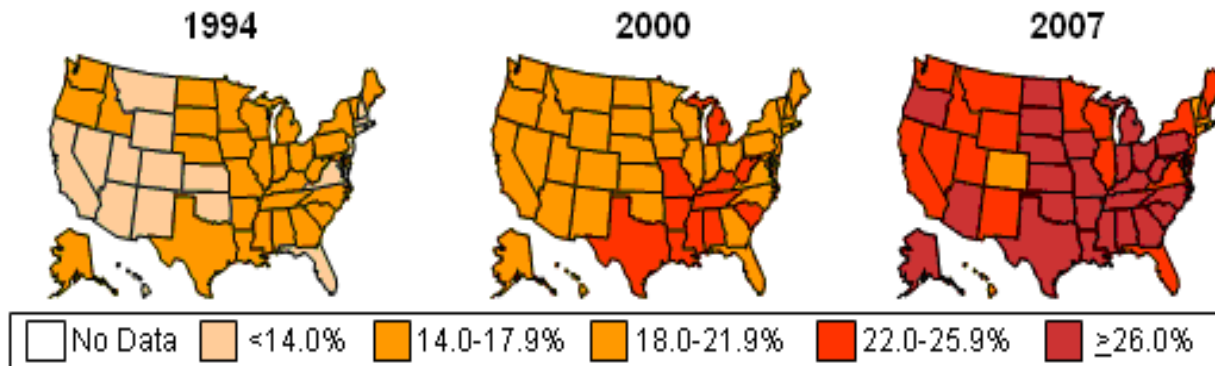


제 2형 당뇨병

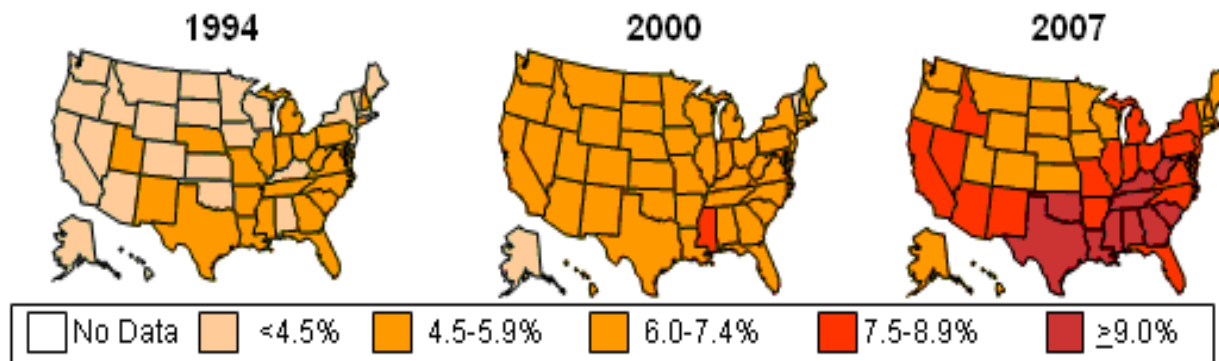
제 2형 당뇨병을
진단 받은 10명 중
9명은
과체중입니다.

제 2형 당뇨병은
40세 이상에서 가장
많이 발병되지만,
젊은 사람들이나
심지어는
아이들에게도
발병되곤 합니다.

Obesity (BMI ≥ 30 kg/m²)



Diabetes



이 도표는 미국내의 비만과 당뇨병 비율이
급격하게 증가하고 있음을 보여줍니다.
만약 이러한 추세가 계속된다면 2050년에는 어른
3명 중 1명이 당뇨병을 앓게 될 것입니다.

임신성 당뇨병 (Gestational Diabetes)

- 임신성 당뇨병은 여성분들이 임신 전에는 당뇨를 앓지 않으셨다가, 임신 중에 증상이 나타나 진단을 받으시는 당뇨병입니다.
- 출산 후 나중에 아이와 엄마는 제 2형 당뇨병에 걸리게 될 확률이 높습니다.



예비 당뇨 (Pre-diabetes)



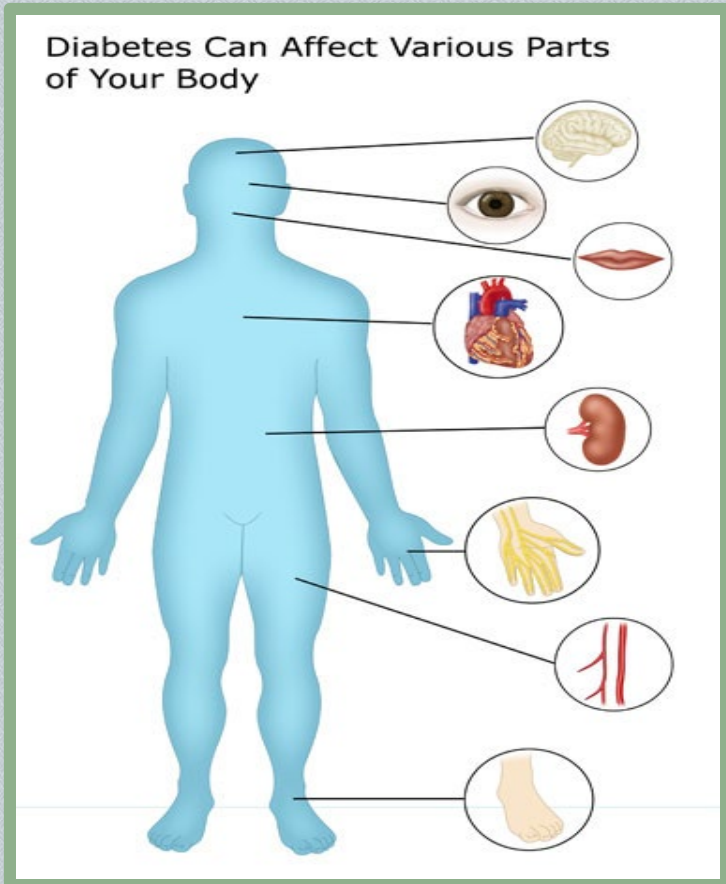
- 혈당 수치가 기준치보다 높지만, 당뇨병 환자들 보다는 낮은 상태를 뜻합니다.
- 식습관과 신체 활동을 건강하게 바꾸지 않는 한, 당뇨병 전단계인 대부분의 사람들의 경우 당뇨병을 앓게 됩니다.

당뇨병의 합병증



- 당뇨병은 심각한 질병입니다. 당뇨병은 다음의 질병 확률을 높입니다.

- 실명 (Blindness)
- 심장병 (Heart Disease)
- 뇌졸중 (Stroke)
- 신부전 (Kidney Failure)
- 신체 절단 (Amputations)
- 신경 손상 (Nerve damage)
- 잇몸 질환 (Gum disease)

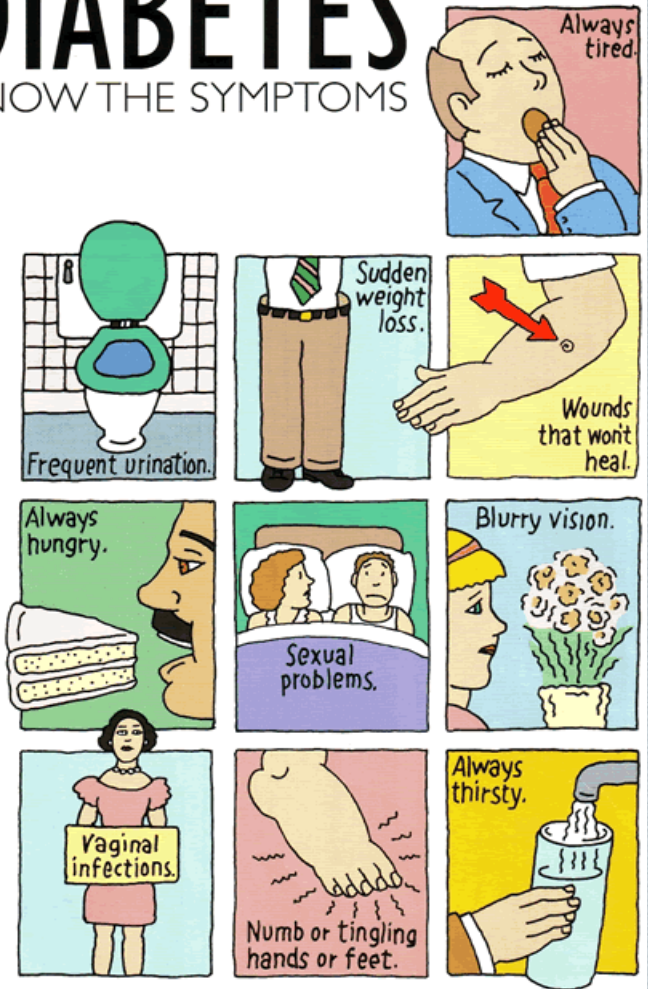


당뇨병의 증상은 다음과 같습니다.

- 지속적인 피로감
- 계속되는 배뇨
- 갑작스러운 체중 감소
- 베이고 멎든 상처의 느린 회복
- 늘 허기짐
- 성생활 문제
- 뿌연 시야
- 피부, 잇몸, 방광 감염
- 손과 발의 마비 또는 떨림
- 늘 갈증을 느낌

DIABETES

KNOW THE SYMPTOMS



만약 당뇨병 위험군 에 속하신다면...



이 <프로젝트 RICE>에 참여하시고
간단한 변화 몇 가지를 통해서
여러분은 당뇨병을 예방하실 수 있습니다.

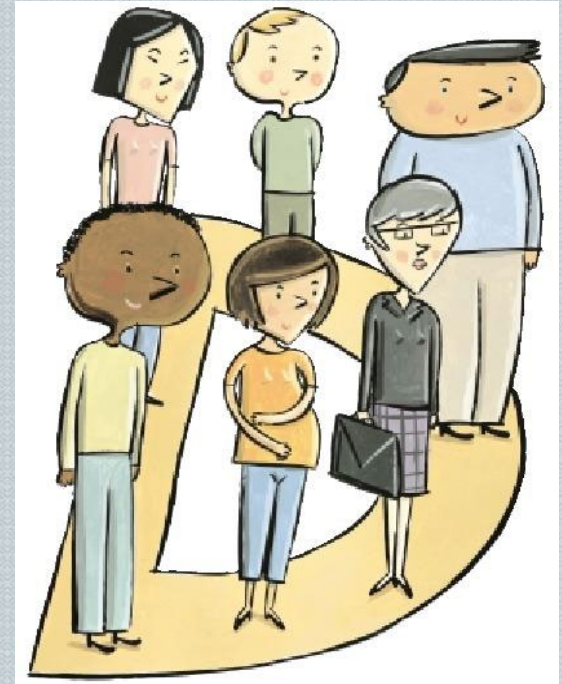
누가 당뇨병 위험군에 속할까요?

- 가족 내의 당뇨병 발병 기록
- 임신 중 당뇨병 발병 기록 (임신성 당뇨병)
- 나이



- 특정한 인종에 속하는 경우 - 아프리카-아메리칸, 히스패닉, 아메리칸 인디언, 아래스카 네이티브, 아시안 아메리칸, 퍼시픽 아일랜더 인종.

누가 당뇨병 위험군에 속할까요?



- 과체중이거나 비만인 경우
 - 정적인 생활 습관
(신체 활동이 없거나 적은 경우)
 - 높은 콜레스테롤 수치
 - 고혈압
 - 건강을 해치는 식습관 – 비만의 확률까지 높입니다.
- 이 위험 요소들은 여러분께서 바꿀 수 있는 것들입니다!

15분 스트레칭



신체 활동 시간



어떻게 당뇨병의 위험을 낮출까요?

- 만약 과체중이시거나 비만이신 경우, 체중 감량을 하세요. (자신의 키에 맞는 표준 체중을 유지하십시오, BMI equal to or less than 23).
- Target waist measurement:
Men: Equals or less than 90 cm (35.5 in)
Women: Equals or less than 80 cm (31.5 in)
- 건강한 음식을 선택해 드심으로써 체중 감량에 성공하시고 지속하십시오.
- 일 주일에 다섯 번 매 번 30분씩 중간 강도의 신체 활동을 하십시오.



IF YOU ARE NOT ASIAN AMERICAN OR PACIFIC ISLANDER AT RISK BMI ≥ 25		IF YOU ARE ASIAN AMERICAN AT RISK BMI ≥ 23	
HEIGHT	WEIGHT	HEIGHT	WEIGHT
4'10"	119	4'10"	110
4'11"	124	4'11"	114
5'0"	128	5'0"	118
5'1"	132	5'1"	122
5'2"	136	5'2"	126
5'3"	141	5'3"	130
5'4"	145	5'4"	134
5'5"	150	5'5"	138
5'6"	155	5'6"	142
5'7"	159	5'7"	146
5'8"	164	5'8"	151
5'9"	169	5'9"	155
5'10"	174	5'10"	160
5'11"	179	5'11"	165
6'0"	184	6'0"	169
6'1"	189	6'1"	174
6'2"	194	6'2"	179
6'3"	200	6'3"	184
6'4"	205	6'4"	189

당뇨병: 소문 vs. 진실



#1 당뇨병은 다른 사람에게서 옮을 수 있다.



당뇨병: 소문 vs. 진실



- **소문 #1** 당뇨병은 다른 사람에게서 옮을 수 있다
- **진실 - 아니오.** 당뇨병은 전염병이 아닙니다. 감기나 독감과는 다릅니다. 제 2형 당뇨병은 유전적인 요소와 관련이 깊습니다. 생활 방식 또한 중요한 요소 중 하나입니다.

당뇨병: 소문 vs. 진실



#2 예비 당뇨나 당뇨병에 걸린 사람은 단 음식 (초콜릿 등)을 먹을 수 없다.



당뇨병: 소문 vs. 진실



- **소문 #2** 예비 당뇨나 당뇨병에 이미 걸린 사람은 단 음식 (초콜릿 등)을 먹을 수 없다.
- **진실 - 아니오.** 건강한 식습관의 일부분에 포함하거나 운동을 같이 하신다면, 예비 당뇨나 당뇨병에 걸리신 분들도 단 음식과 디저트를 드실 수 있습니다. 당뇨병에 걸리셨다고 해서 전혀 드실 수 없지는 않습니다. 다만 조심하셔야 합니다.

당뇨병: 소문 vs. 진실



#3 지나친 당 섭취는 당뇨병을 일으키는 요인이 된다.



당뇨병: 소문 vs. 진실

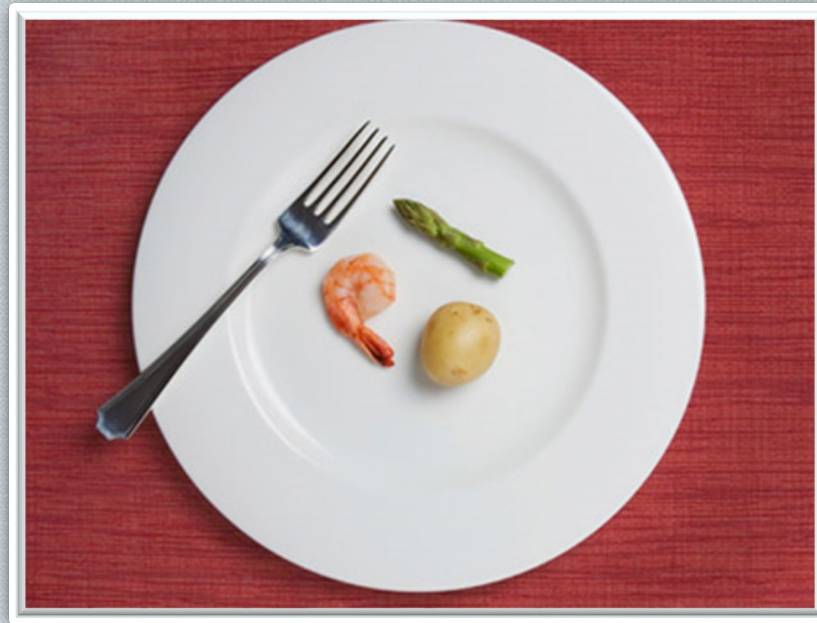


- 소문 #3 지나친 당 섭취는 당뇨병을 일으키는 요인이 된다.
- 진실 - 아니오. 당뇨병은 유전적 요소와 생활 습관의 복합적인 요인으로 인해 발병합니다. 만약 가족분들 중에 당뇨를 앓고 있거나 앓았었던 분이 있으시거나 본인이 과체중 이실 경우에는, 몸무게를 관리하고 당뇨의 위험성을 줄이기 위하여 건강한 생활습관과 규칙적인 운동을 추천드립니다. 얼마나 많은 양의 당분을 섭취하냐에 큰 주의를 기울이는 것은 건강한 식습관의 중요한 요소 중 하나입니다.

당뇨병: 소문 vs. 진실



#4 당뇨병 위험군에 속하거나 당뇨병에 걸린 사람들은 당뇨병에 관련된 특별한 음식을 섭취해야 한다.



당뇨병: 소문 vs. 진실



- **소문 #4** 당뇨병 위험군에 속하거나 당뇨병에 걸린 사람들은 당뇨병에 관련된 특별한 음식을 섭취해야 한다.
- **진실 - 아니오.** 건강한 식습관은 모두에게 다 필요합니다 - 적은 지방 섭취, 적당한 염분과 당 섭취, 잡곡, 야채, 과일이 들어간 음식 섭취 등등. 당뇨병을 위한다거나 식이요법의 당이 포함된 음식들이 더 이득을 주지는 않습니다. 오히려, 이런 음식들은 혈당 수치를 높이고 비싸기만 합니다.

당뇨병: 소문 vs. 진실



#5 당뇨병 위험군에 속하는 사람은 녹말이 포함된 음식(밥, 빵, 감자, 파스타)을 적은 양만 먹어야 한다.



당뇨병: 소문 vs. 진실



소문 # 5 당뇨병에 위험군에 속하는 사람은 녹말이 포함된 음식(밥, 빵, 감자, 파스타)을 적은 양만 먹어야 한다.

- **진실 - 네, 맞습니다.** 녹말이 포함된 음식을 섭취하실 때에는 양에 주의하셔야 합니다. Whole grain에 속하는 현미와 잡곡빵(whole wheat breads)을 드세요. 잡곡이 포함된 녹말 음식 또한 섬유질 섭취에 좋으며, 여러분의 장을 건강하게 지켜줍니다.

습관을 바꾸는 데에는 노력이 따릅니다!



저희가 도와드리겠습니다.



목표 설정



- **식습관과 신체 활동의 목표를 이루기 위해 최선을 다하세요.** 평소 집안 생활에서도 배운 것들을 적용하고 연습하세요.
- **일주일 7일동안 식습관과 신체 활동에 대해 기록하세요.** 저희를 기분 좋게 하려고 적지만 마시고, 정직하게 기록해주세요.
- **체중 변화를 집에서 주기적으로 확인하세요.**
- **문제점이나 힘든점이 있으시면 저희가 여러분을 도와드릴 수 있게 저희에게 말씀해주세요.**





짜꿍 시스템

저희는 여러분께
동기를 부각시켜
더욱더 건강한
삶의 목표에 더
집중시켜줄 수
있는 파트너나
짜꿍을 찾기를
추천합니다.



건강에 대해서 얘기하고 싶거나,
건강 식단을 알려주거나,
함께 산책하러 갈 친구가
필요할때 짜꿍에게 전화하세요!

이번 달 짹속 숙제

건강한 음식 더 많이 먹기!



더 많은 건강한 음식을 먹는다는 것은,
기름을 적게 써서 요리하거나, 각각의 식사에 흰
쌀밥을 좀더 적게 먹는다거나 점심과 저녁 식사에
채소를 더 많이 섭취하는 것 등이 포함됩니다.

앞으로 몇 주간의 목표



- 한 가지 식습관 목표를 세우세요. (꼭 지키세요!)
- 일주일에 최소 1번 30분 동안 신체 활동 (예: 가벼운 조깅)을 하세요. 10분씩 나눠서 하셔도 좋습니다.
- 매주 모든 신체 활동이나 운동에 대해서 기록하세요.

목표 설정과 추후 연락

- 일주일에 한번씩 전화드려서 여러분께서 어떻게 하고 계신지 확인해 드리겠습니다.
- 여러분과 저희가 함께 개인 목표 설정을 할 것입니다.
- 목표를 더 세부적으로 정하실수록, 목표를 지키기가 더 쉽습니다!
- 조언이나 지원을 해드리겠습니다.
- 필요하신 경우, 다른 서비스에도 연결해드릴 수 있으니 주저하지 말고 물어봐주세요!



다음 세션: 건강한 식습관



다음 세션에는 건강한 식습관과 건강한 요리법에 대해서 함께 얘기 나누도록 하겠습니다.

다음 수업 날짜와 시간은 추후에 더 자세히 알려드리도록 하겠습니다.

3주 후에 다시 뵈요!

