

당뇨병 예방 교육 세션 I: 건강한 삶과 만성 질병의 예방

Project RICE (Reaching Immigrants Through Community Empowerment)
KCS #: 212.463.9685 (보건 교육자: Christina Choi)

교육 목표:

- 건강한 식습관으로 체중 감량
- 신체적으로 더 활동적인 생활 (매 주, 매일 30 분씩 상쾌한 운동하기)
- 스트레스 관리
- 흡연자이실 경우 금연 성공
- 필요하신 보건 의료와 의료 서비스에 연결

교육 목표 달성 결과:

- 당뇨병 발병을 예방합니다.
- 혈압을 낮춥니다.
- LDL (해로운 콜레스테롤) 을 낮춥니다.
- HDL (이로운 콜레스테롤) 을 높여줍니다.
- 전반적으로 기분이 좋아지고 더 많은 에너지를 얻게 됩니다.

당뇨병이란?

- 음식을 소화시킬 때, 몸의 에너지원으로서 포도당(glucose)이 만들어집니다.
- 인슐린(insulin; 췌장에서 만들어지는 호르몬)은 혈액에 있는 포도당(glucose)을 세포로 이동 시키는 역할을 합니다.
- 이렇게 혈액 내의 당을 세포로 이동시킴으로써, 혈당 수치를 정상으로 유지시켜줍니다.
- 당뇨병이란 신체에서 인슐린을 생성해내지 못하거나 인슐린을 올바르게 사용하지 못하는 병입니다.

당뇨병의 종류

제 1 형 당뇨병:

- 신체 내에서 인슐린을 전혀 만들어내지 못하는 경우입니다. 인슐린은 몸에서 포도당(glucose)을 사용하기 위해 필요합니다.

제 2 형 당뇨병:

- 신체 내에서 인슐린을 만들어내지 못하거나 또는 세포에서 인슐린을 올바르게 사용하지 못하는 경우입니다 (“인슐린 저항성 세포”)
- 제 2 형 당뇨병을 진단 받은 10 명 중 9 명은 과체중입니다.
- 제 2 형 당뇨병 환자들 중에는 당뇨약이나 인슐린을 처방받아 드시는 분들이 있습니다.
- 40 세 이상에서 가장 많이 발병되지만, 젊은 사람들이나 심지어는 아이들에게도 발병되곤 합니다.

- 미국 내의 당뇨병 환자중 90-95 퍼센트가 제 2 형 당뇨병을 앓고 있습니다.

임신성 당뇨병 (Gestational Diabetes):

- 여성분들이 임신 전에는 당뇨가 있었는지 모르셨다가, 임신 중에 증상이 나타나 진단을 받으시는 당뇨병입니다.
- 임신성 당뇨병을 겪으신 여성분들, 또는 이들에게서 태어난 아이의 경우 제 2 형 당뇨병에 걸리시게 될 확률이 훨씬 더 높습니다.

예비 당뇨병 (Pre-diabetes):

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

당뇨병 합병증 (Complications)	당뇨병 증상 (Symptoms)	당뇨병 위험 요소:
<ul style="list-style-type: none"> • 실명 (Blindness) • 심장병 (Heart Disease) • 뇌졸중 (Stroke) • 신부전 (Kidney Failure) • 신체 절단 (Amputations) • 신경 손상 (Nerve damage) • 잇몸 질환 (Gum disease) 	<ul style="list-style-type: none"> • 지속적인 피로감 • 계속되는 배뇨 • 갑작스러운 체중 감소 • 베이고 멍든 상처의 느린 회복 • 늘 허기짐 • 성생활 문제 • 뿌연 시야 • 피부, 잇몸, 방광 감염 • 손과 발의 마비 또는 떨림 • 늘 갈증을 느낌 	<ul style="list-style-type: none"> • 과체중, 비만 • 정적인 생활습관 • 높은 콜레스테롤 • 고혈압 • 잘못된 식습관

당뇨병! 그 소문과 진실

- 당뇨병은 전염병이 아닙니다.
- 건강한 식습관의 일부분에 포함하거나 운동을 같이 하신다면, 예비 당뇨나 당뇨병에 걸리신 분들도 단 음식과 디저트를 드실 수 없는 건 아닙니다. 다만 조심하셔야 합니다.
- 당뇨병은 유전적 요소와 생활 습관의 복합적인 요인으로 인해 발병합니다. 하지만, 과체중은 제 2 형 당뇨병의 발병 가능성을 증가시킵니다.
- 당뇨병을 위한다거나 식이요법의 당이 포함된 음식들이 더 이득을 주지는 않습니다. 건강한 식습관은 모두에게 다 필요합니다 - 적은 지방 섭취, 적당한 염분과 당 섭취, 잡곡, 야채, 과일이 들어간 음식 섭취 등등.
- 녹말이 포함된 음식을 섭취하실 때에는 양에 주의하셔야 합니다. Whole grain 에 속하는 현미와 잡곡빵(whole wheat breads)을 드세요.

당뇨병 예방을 위한 개인 목표:

- 한 가지 식습관 목표를 세우세요. (꼭 지키세요!)
- 일주일에 최소 1 번 30 분 동안 신체 활동 (예:상쾌한 조깅)을 하세요. 10 분씩 나눠서 하셔도 좋습니다.
- 일주일 7 일동안 식습관과 신체 활동에 대해 기록하세요. 저희를 기분 좋게 하려고 적지만 마시고, 정직하게 기록해 주세요.
- 체중 변화를 집에서 주기적으로 확인하세요.
- 일주일에 한번씩 전화드려서 여러분께서 어떻게 하고 계신지 확인해 드리겠습니다.
- 문제가 있으시면 저희에게 말씀해주세요. 필요하신 경우, 다른 서비스에도 연결해드릴 수 있으니 주저하지 말고 물어봐 주세요!

짜꿍:

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

짜꿍과 하는 숙제: 건강한 음식 더 많이 먹기!

예) 기름을 적게 써서 요리, 흰 쌀밥 대신 현미 밥을 하루에 한끼씩 식사, 점심과 저녁 식사에 채소를 더 많이 섭취 등

다음 교육 세션은 건강한 식습관과 요리법입니다. 3 주 후에 볼게요!