

# 지금 작은 노력을 기울여 당뇨병을 예방하십시오



## 당신에게 당뇨병 위험이 있는지 알아보십시오.

과체중인 한국인은 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 큼니다. 담당 의사와 당신의 위험에 관해 의논해 보십시오. 보다 자세하게 알고 싶으시면 뒷면의 위험도 검사를 참조하십시오.



## 체중을 약간 줄이십시오.

과체중인 경우 제2형 당뇨병에 걸릴 확률이 더 높습니다. 당신이 정상이라고 생각하는 체중이 건강에 이상이 없는 체중이 아닐 수도 있습니다. 뒷면의 표를 확인하여 체중으로 인한 당뇨병 위험이 있는지 확인하십시오. 적게는 10파운드만 줄여도 위험을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다. 보다 활동적인 생활과 건강한 식습관으로 체중을 줄일 수 있습니다.



## 보다 활동적인 생활을 하십시오.

좋아하는 활동을 선택하십시오. 산책, 수영, 자전거 타기, 댄스를 하거나 자녀들과 공놀이를 하십시오. 일주일에 5번 하루 30분씩 운동하십시오.



건강한 식습관을 가지십시오. 건강에 좋은 음식을 선택해서 적은 양을 드십시오. 기름기가 많고 튀긴 음식은 줄이십시오. 과일과 야채, 말린 콩과 정백하지 않은 곡물을 더 많이 섭취하십시오.



**진행 상태를 기록하십시오.** 매일 먹고 마시는 음식과 음료 및 운동시간을 기록하십시오. 다이어트 일지는 체중 감량과 유지를 위한 가장 좋은 방법 중 하나입니다.

**꾸준한 변화.** 일주일에 한 가지씩 변화를 주십시오. 하다가 실패하더라도 다시 시작해서 계속 하십시오.

제2형 당뇨병의 예방을 위한 방법이 설명된 무료 "GAME PLAN"을 원하시면, **1-800-438-5383**으로 전화하십시오 (영어 사용자에 한함).

한국어로 된 당뇨병 정보를 원하시면 [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)를 방문하십시오.

## 평생 지속되는 보상을 받게 될 것입니다.

# 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니까?

본인의 당뇨병 발병 위험 확률을 알기 원하시면, 해당되는 각 항목에 표시하십시오.

- 나는 체중 때문에 당뇨병 위험이 있다.
- 나의 부모, 형제 또는 자매 중 당뇨병 환자가 있다.
- 나는 한국인이다.
- 나는 임신 중에 당뇨병이 있었거나 체중이 9 파운드 이상인 아이를 적어도 1명 출산했다.
- 나는 혈압이 140/190 이상이거나 혈압이 높다는 이야기를 들은 적이 있다.
- 나의 콜레스테롤 (지방) 수준은 비정상이다. 나의 HDL 콜레스테롤("좋은" 콜레스테롤)은 40 미만(남성의 경우) 또는 50 미만(여성의 경우) 이거나, 나의 중성 지방 수치는 250 이상이다.
- 나의 일주일 운동 횟수는 3회 미만이다.

**유의사항:** 제2형 당뇨병에 대한 위험은 연령이 높을수록 증가됩니다.

## ‘당뇨 전 상태’가 무엇입니까?

이것은 혈당 수준이 정상보다 높지만 당뇨병이 될 만큼 높지는 않은 것입니다. ‘당뇨 전 상태’인 경우, 제2형 당뇨병과 심장병, 뇌졸중, 실명, 신부전증, 신경 손상 등 이로 인한 심각한 합병증이 생길 가능성이 많습니다.



**희소식**은 연구 결과에 의하면 당뇨병 전 상태의 사람들이 건강한 생활을 위해 작은 노력을 기울이면 제2형 당뇨병을 예방할 수 있다는 것입니다. 당신에게 ‘당뇨 전 상태’와 당뇨병이 생길 위험이 있고 검사가 필요한지 담당 의사에게 문의하십시오.

보다 자세한 사항을 원하시면  
**1-800-438-5383**으로 전화하십시오.

## 위험 체중 도표

해당되는 표에서 당신의 신장을 찾으십시오. 본인의 몸무게가 적혀 있는 체중 이상인 경우, 제2형 당뇨병에 걸릴 확률이 더 높습니다.

당신이 아시아계 미국인인 경우 BMI ≥ 23인 경우 위험함		당신이 태평양 도서인인 경우 BMI ≥ 26인 경우 위험함		당신이 아시아인이나 태평양 도서인이 아닌 경우 BMI ≥ 25인 경우 위험함	
신장	체중	신장	체중	신장	체중
4'10"	110	4'10"	124	4'10"	119
4'11"	114	4'11"	128	4'11"	124
5'0"	118	5'0"	133	5'0"	128
5'1"	122	5'1"	137	5'1"	132
5'2"	126	5'2"	142	5'2"	136
5'3"	130	5'3"	146	5'3"	141
5'4"	134	5'4"	151	5'4"	145
5'5"	138	5'5"	156	5'5"	150
5'6"	142	5'6"	161	5'6"	155
5'7"	146	5'7"	166	5'7"	159
5'8"	151	5'8"	171	5'8"	164
5'9"	155	5'9"	176	5'9"	169
5'10"	160	5'10"	181	5'10"	174
5'11"	165	5'11"	186	5'11"	179
6'0"	169	6'0"	191	6'0"	184
6'1"	174	6'1"	197	6'1"	189
6'2"	179	6'2"	202	6'2"	194
6'3"	184	6'3"	208	6'3"	200
6'4"	189	6'4"	213	6'4"	205

출처: Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report 편집



작은 노력으로  
큰 보상을  
제2형 당뇨병 예방

전국 보건 연구소(National Institutes of Health)와 질병 통제 및 예방 관리국(Centers for Disease Control and Prevention)에 의해 후원되는 당뇨병 교육 프로그램(National Diabetes Education Program)에서 알려드리는 사항.