4 Steps to Control Your Diabetes for Life

평생 동안 당뇨병을 관리하는 4 단계

Korean
May 2007
2007년 5월

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
CDC SAFER · HEALTHIER · PEOPLE™
NDEP National Diabetes Education Program

Contents

Step 1: Learn about diabetes 6
Step 2: Know your diabetes ABCs 12
Step 3: Manage your diabetes 16
Step 4: Get routine care 22
Notes 26
Where to get help 28

목차

1단계: 당뇨병에 대해 배운다 7
2단계: 자신의 당뇨병에 대한 ABC를 파악한다..... 13
3단계: 자신의 당뇨병을 관리한다..... 17
4단계: 문제를 피하기 위해 정기적 관리를 받는다..... 23
메모 27
도움을 받을 수 있는 곳 29

4 Steps to Control Your Diabetes. For Life.

This booklet presents four key steps to help you manage your diabetes and live a long and active life.

Step 1: Learn about diabetes.

Step 2: Know your diabetes ABCs.

Step 3: Manage your diabetes.

Step 4: Get routine care to avoid problems.

평생동안 당뇨병을 관리하는 4단계

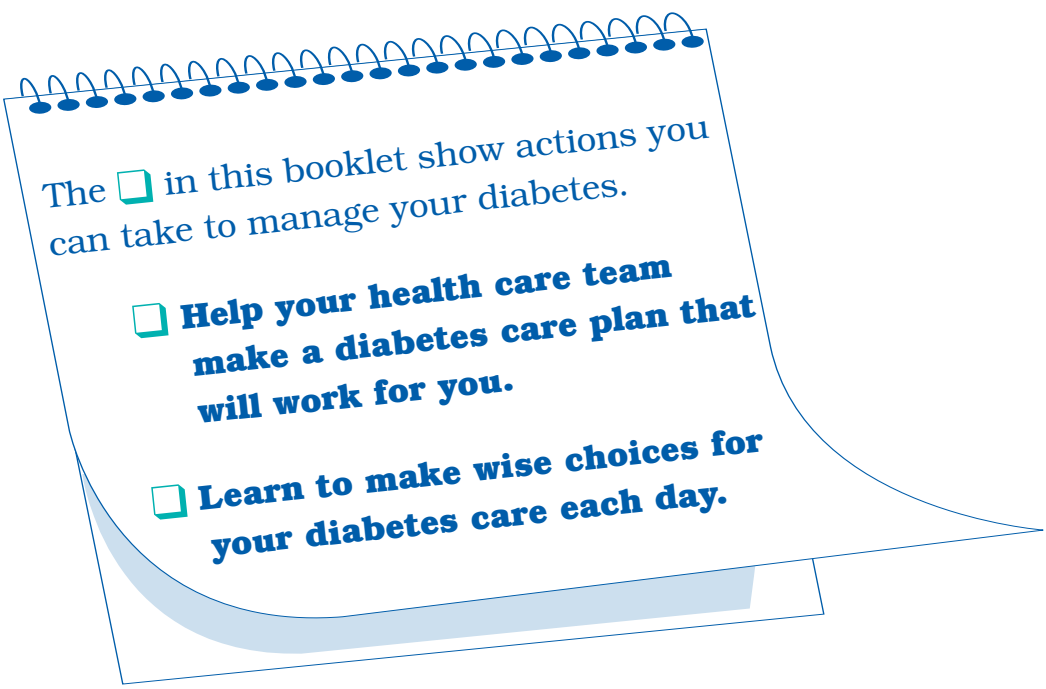
본 안내 책자는 당신이 자신의 당뇨병을 관리하고 활기찬 생활을 하면서 장수하는데 도움이 되는 주요 4단계를 소개합니다.

1. 당뇨병에 대해 배운다.
2. 자신의 당뇨병에 대한 ABC를 파악한다.
3. 자신의 당뇨병을 관리한다.
4. 문제를 피하기 위해 정기적 관리를 받는다.

Diabetes is a serious disease. It affects almost every part of your body. That is why a health care team may help you take care of your diabetes:

- doctor
- dentist
- diabetes educator
- dietitian
- eye doctor
- foot doctor
- mental health counselor
- nurse
- nurse practitioner
- pharmacist
- social worker
- friends and family

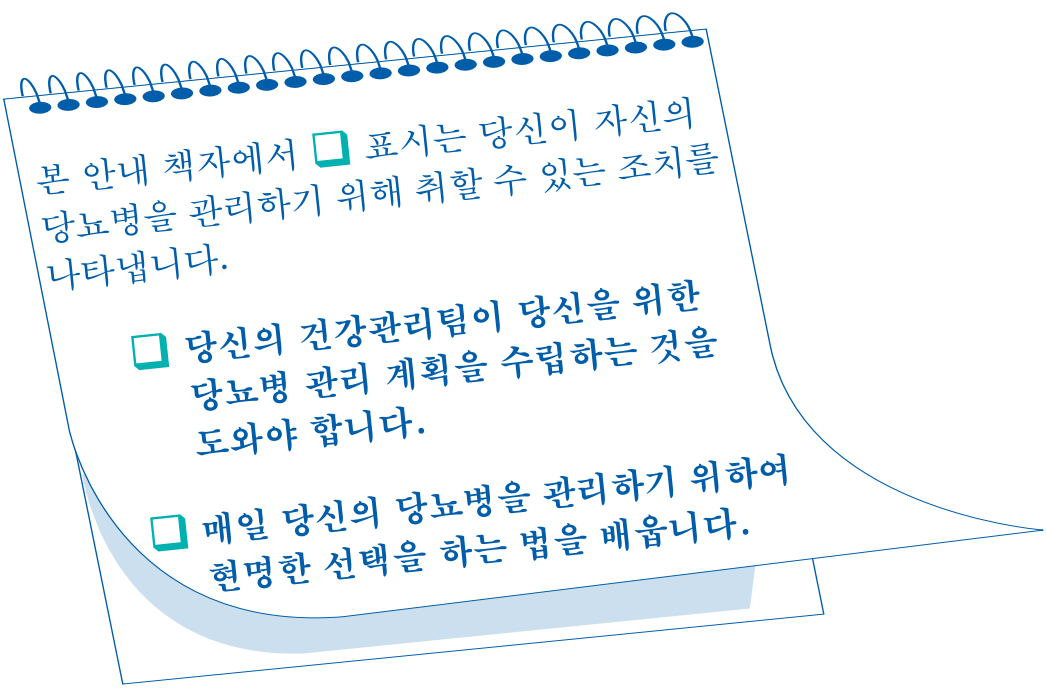
You are the most important member of the team.



당뇨병은 심각한 질병입니다. 이 병은 신체의 거의 모든 부위에 영향을 미칩니다. 그렇기 때문에 여러 사람들로 구성된 관리 팀이 당신이 자신의 당뇨병을 관리하는 데 도움을 주기 위해 필요한 것입니다:

- 의사
- 치과의사
- 당뇨병 교육자
- 영양사
- 정신 건강 상담원
- 발 전문의
- 전문 간호사
- 약사
- 사회복지사
- 친구와 가족

당신 자신이 가장 중요한 팀원입니다.



Step 1:
Learn about diabetes.

Diabetes means that your blood glucose (blood sugar) is too high. Here are the main types of diabetes.

Type 1 diabetes—the body does not make insulin. Insulin helps the body use glucose from food for energy. People with type 1 need to take insulin every day.

Type 2 diabetes—the body does not make or use insulin well. People with type 2 often need to take pills or insulin. Type 2 is the most common form of diabetes.

Gestational (jes-TAY-shon-al) diabetes mellitus (GDM)—occurs when a woman is pregnant. It raises her risk of getting another type of diabetes, mostly type 2, for the rest of her life. It also raises her child's risk of being overweight and getting diabetes.

1 단계:
당뇨병에 대해 배운다.

당뇨병은 자신의 혈당이 너무 높음을 의미합니다. 다음은 당뇨병의 주요 유형을 설명한 것입니다.

1형 당뇨병 — 신체가 인슐린을 만들지 못합니다. 인슐린은 신체가 에너지를 만들기 위해 음식에서 포도당을 이용하는 것을 돕습니다. 1형 당뇨병이 있는 사람들은 매일 인슐린을 투여 받아야 합니다.

2형 당뇨병 — 신체가 인슐린을 잘 만들지 못하거나 잘 사용하지 못합니다. 2형 당뇨병이 있는 사람들은 일반적으로 알약을 복용하거나 인슐린을 투여 받아야 합니다. 2형은 가장 일반적인 형태의 당뇨병입니다.

임신 당뇨병 (GDM) — 여성이 임신 중일 때 발생합니다. 이 임신 당뇨병은 해산 후 또 다른 당뇨병, 대부분 2형 당뇨병으로 평생동안 전환될 위험성을 증가시킵니다. 이 당뇨병은 또한 그 여성의 아이가 과체중이 되고 당뇨병에 걸릴 위험성도 증가시킵니다.

Diabetes is serious.

You may have heard people say they have “a touch of diabetes” or that their “sugar is a little high.” These words suggest that diabetes is not a serious disease. That is not correct. Diabetes is serious, but you can manage it!

All people with diabetes need to make healthy food choices, stay at a healthy weight, and be active every day.

Taking good care of yourself and your diabetes can help you feel better and avoid health problems caused by diabetes such as:

- heart attack and stroke
- eye problems that can lead to trouble seeing or going blind
- nerve damage that can cause your hands and feet to hurt, tingle, or feel numb. Some people may even lose a foot or a leg.
- kidney problems that can cause your kidneys to stop working
- gum disease and loss of teeth

당뇨병은 심각한 병입니다.

당신은 사람들이 “당뇨병 기미”가 있다거나 “당이 약간 높다”고 말하는 것을 들어보았을 것입니다. 이러한 말은 당뇨병이 심각한 병이 아니라는 점을 시사합니다. 사실은 그렇지 않습니다. 당뇨병은 심각한 병이지만, 당신은 당뇨병을 관리할 수 있습니다!

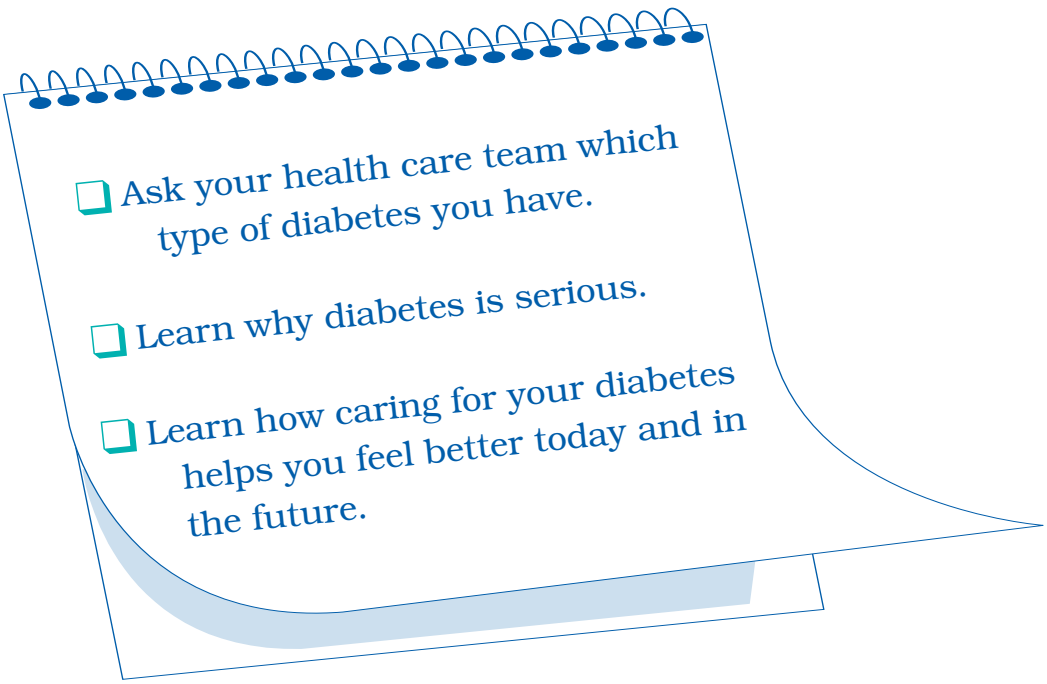
당뇨병이 있는 모든 사람들은 건강에 좋은 식품을 선택하고, 건강한 체중을 유지하며, 매일 활동적인 생활을 하여야 합니다.

당신 자신과 자신의 당뇨병을 잘 관리하면 상태가 좋아지고 당뇨병으로 인하여 발생하는 다음과 같은 건강 문제를 피하는 데 도움이 될 수 있습니다:

- 심장마비와 뇌졸중
- 시각에 문제를 초래하거나 실명에 이를 수 있는 안질환
- 손과 발을 아프게 만들거나, 욱신거리게 만들거나, 저리게 만들 수 있는 신경손상. 어떤 사람들은 발 또는 다리를 잃을 수도 있습니다.
- 신장의 기능을 정지시킬 수 있는 신장 질환
- 잇몸병과 치아 손실

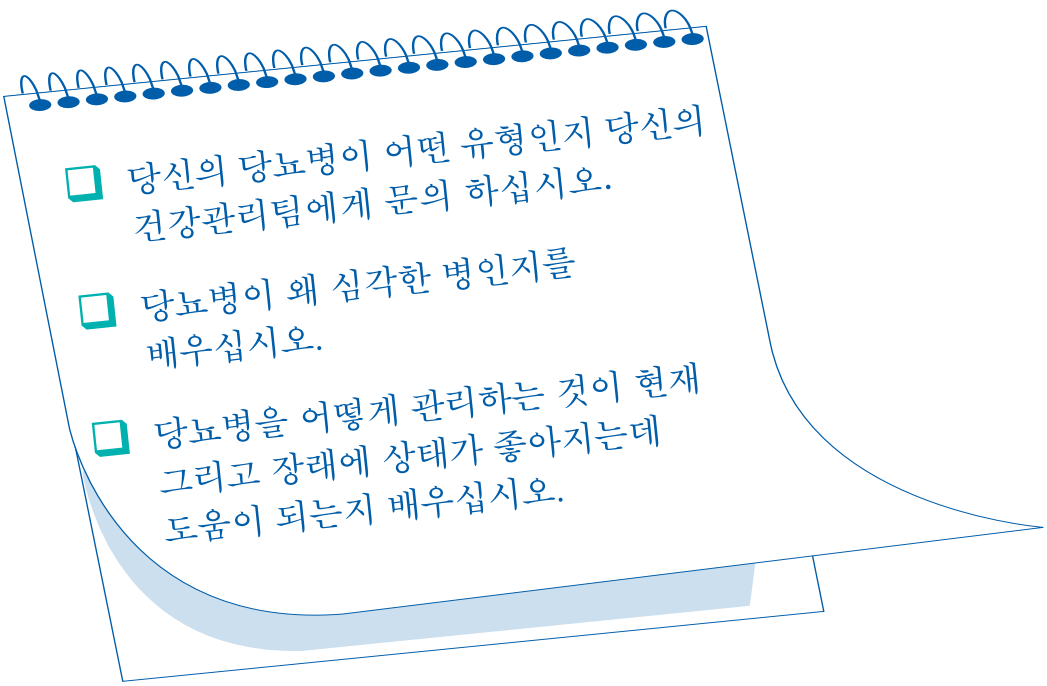
When your blood glucose is close to normal you are likely to:

- have more energy
- be less tired and thirsty and urinate less often
- heal better and have fewer skin or bladder infections
- have fewer problems with your eyesight, skin, feet, and gums



당신의 혈당이 정상에 가까우면, 당신은 다음과 같은 상태를 유지합니다:

- 활력과 생기가 더 있다
- 피로와 갈증이 덜하고 소변을 덜 자주 본다
- 치유가 더 잘 되고 피부염이나 방광염이 더 적다
- 시력, 피부, 발 및 잇몸 문제가 더 적다



Step 2:
Know your diabetes ABCs.

Talk to you health care team about how to control your A1C, Blood pressure, and Cholesterol. This can help lower your chances of having a heart attack, stroke, or other diabetes problem. Here's what the ABCs of diabetes stand for:

A for the A1C test (A-one-C).

It shows you how your blood glucose has been over the last three months. The A1C goal for most people is below 7.

High blood glucose levels can harm your heart and blood vessels, kidneys, feet, and eyes.

B for Blood pressure.

The goal for most people with diabetes is below 130/80.

High blood pressure makes your heart work too hard. It can cause heart attack, stroke, and kidney disease.

C for Cholesterol.

The LDL goal for most people is below 100.
The HDL goal for most people is above 40.

LDL or "bad" cholesterol can build up and clog your blood vessels. It can cause a heart attack or a stroke. HDL or "good" cholesterol helps remove cholesterol from your blood vessels.

2 단계:

자신의 당뇨병에 대한 ABC를 파악한다.

자신의 당화 혈색소 수치 (AIC), 혈압 (Blood pressure) 및 콜레스테롤 (Cholesterol)을 관리하는 방법에 대하여 자신의 건강관리팀과 의논 하십시오. 이러한 의논은 심장마비, 뇌졸중 또는 기타 당뇨병 문제가 생길 확률을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다. 당뇨병의 ABC 가 의미하는 바는 다음과 같습니다:

A 는 당화 혈색소 (A1C) 검사를 의미합니다. (A-one-C).

이 검사는 지난 3개월 동안 자신의 혈당이 어떠했는지를 보여줍니다. 대부분의 사람들에게 A1C 목표 수치는 7 미만입니다.

혈당 수치가 높으면 심장과 혈관, 신장, 발 및 눈을 해칠 수 있습니다.

B 는 혈압 (Blood pressure)을 의미합니다.

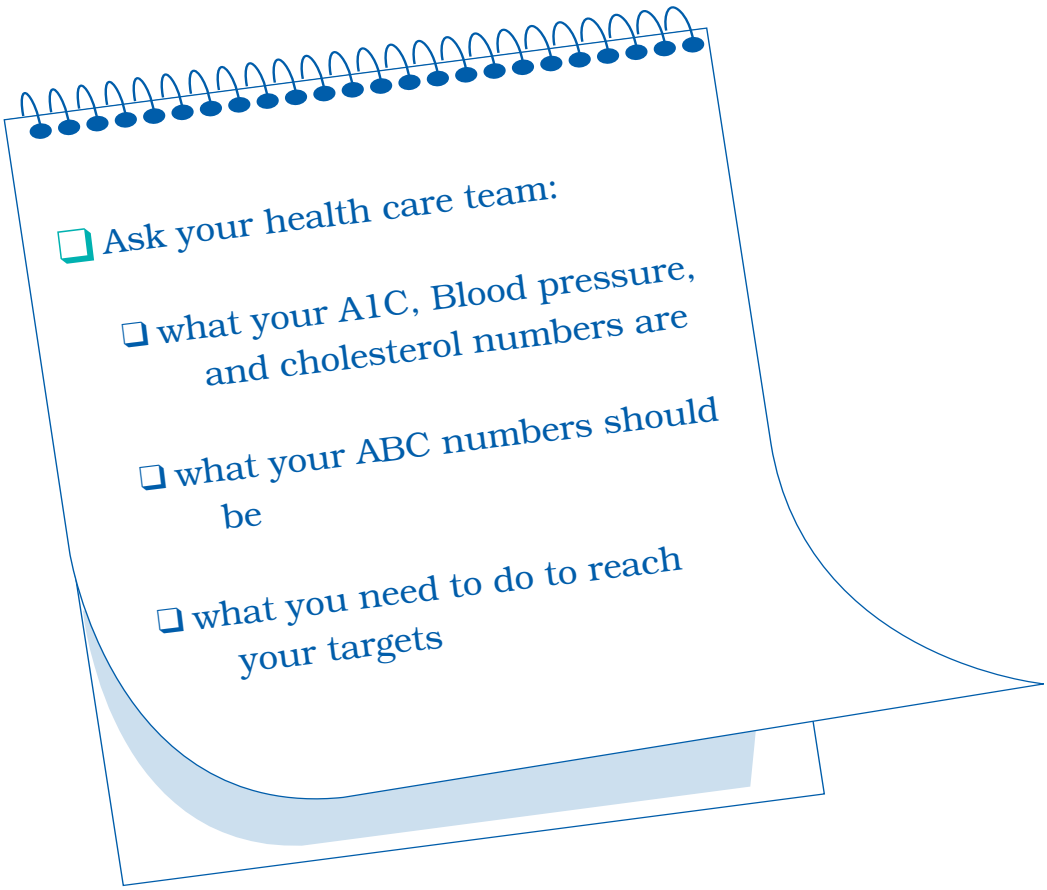
당뇨병이 있는 대부분의 사람들에게 목표 수치는 130/80 미만입니다.

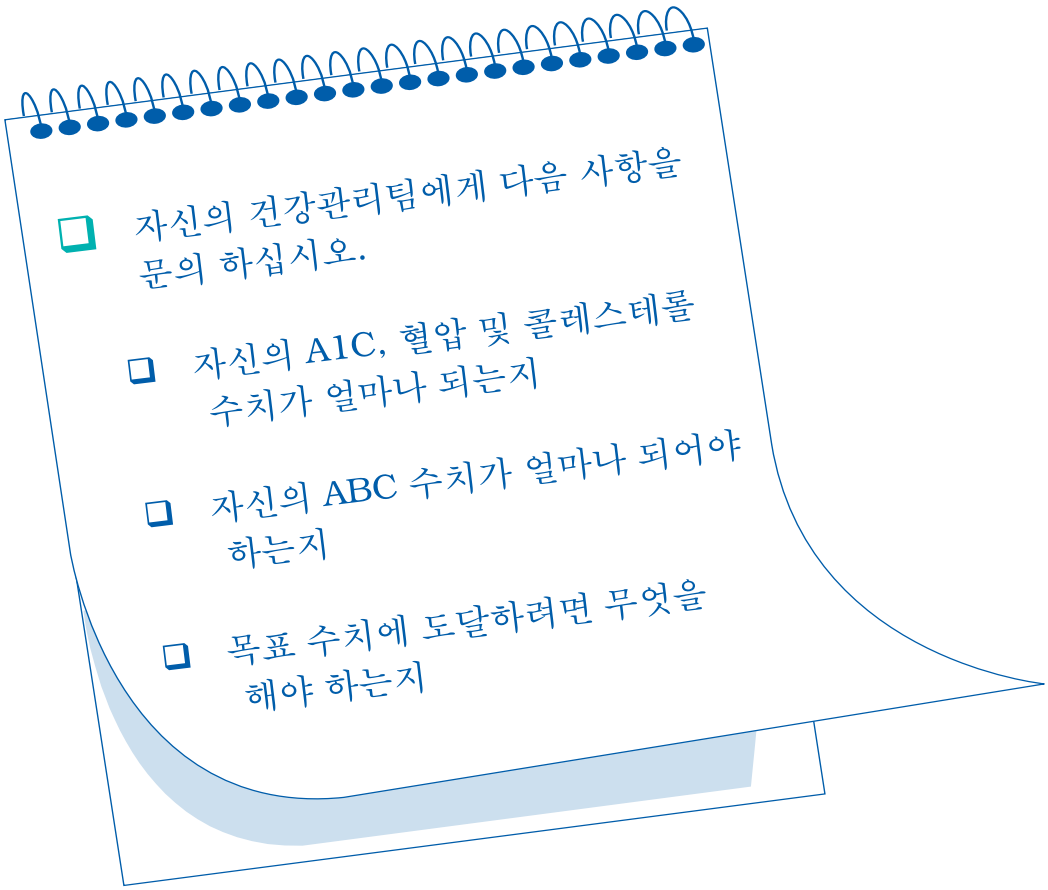
혈압이 높으면 심장이 너무 힘겹게 기능하게 됩니다. 그러면 심장마비, 뇌졸증, 및 신장병을 일으킬 수 있습니다.

C 는 콜레스테롤 (Cholesterol)을 의미합니다.

대부분의 사람들에게 LDL (저밀도지질단백질) 목표 수치는 100 미만입니다. 대부분의 사람들에게 HDL (고밀도지질단백질) 목표 수치는 40 이상입니다.

LDL, 즉 “나쁜” 콜레스테롤은 혈관에 축적되어 혈관을 막히게 할 수 있습니다. 이렇게 되면 심장마비나 뇌졸중을 일으킬 수 있습니다. HDL, 즉 “좋은” 콜레스테롤은 혈관에서 콜레스테롤을 제거하는 데 도움이 됩니다.


❑ Ask your health care team:
❑ what your A1C, Blood pressure, and cholesterol numbers are
❑ what your ABC numbers should be
❑ what you need to do to reach your targets


❑ 자신의 건강관리팀에게 다음 사항을 문의 하십시오.
❑ 자신의 A1C, 혈압 및 콜레스테롤 수치가 얼마나 되는지
❑ 자신의 ABC 수치가 얼마나 되어야 하는지
❑ 목표 수치에 도달하려면 무엇을 해야 하는지

Step 3:
Manage your diabetes.

Many people avoid the long-term problems of diabetes by taking good care of themselves. Work with your health care team to reach your ABC goals. Use this self-care plan.

- **Use your diabetes food plan.** If you do not have one, ask your health care team for one.

  - Eat healthy foods such as fruits and vegetables, fish, lean meats, chicken or turkey without the skin, dry peas or beans, whole grains, and low-fat or skim milk and cheese.

  - Keep fish and lean meat and poultry portions to about 3 ounces (or the size of a pack of cards). Bake, broil, or grill it.

  - Eat foods that have less fat and salt.

  - Eat foods with more fiber such as whole-grain cereals, breads, crackers, rice, or pasta.

3단계:
자신의 당뇨병을 관리한다.

많은 사람들은 자신을 잘 관리하여 당뇨병의 장기적 문제를 피합니다. 자신의 건강관리팀과 협력하여 자신의 ABC 목표 수치에 도달하십시오. 다음과 같은 자기 관리 계획을 이용하십시오.

- **자신의 당뇨병 식단을 이용하십시오.** 계획이 없다면, 자신의 건강관리팀에게 요청하십시오.

  - 과일과 채소, 생선, 살코기, 껍질 없는 닭고기 또는 칠면조 고기, 마른 콩 또는 팥, 정제하지 않은 곡류(전곡) 그리고 저지방 우유 또는 탈지유 및 치즈와 같은 건강 식품을 섭취하십시오.

  - 생선과 살코기 및 가금류 섭취 분량을 약 3온스(또는 카드 팩 사이즈)로 유지하십시오. 이것을 오븐에 굽거나, 불에 대고 굽거나, 석쇠에 구워 요리하십시오.

  - 지방과 염분이 적은 음식을 섭취하십시오.

  - 전곡 시리얼, 빵, 크래커, 쌀 또는 파스타와 같이 섬유소가 많은 식품을 섭취하십시오.

- **Get 30 to 60 minutes of physical activity on most days of the week.** Brisk walking is a great way to move more.

- **Stay at a healthy weight** by making healthy food choices and moving more.

- **Ask for help if you feel down.** A mental health counselor, support group, member of the clergy, friend, or family member will listen to your concerns and help you feel better.

- **Learn to cope with stress.** Stress can raise your blood glucose. While it is hard to remove stress from your life, you can learn to handle it.

- **Stop smoking.** Ask for help to quit.

- **Take medicines even when you feel good.** Ask you doctor if you need aspirin to prevent a heart attack or stroke. Tell your doctor if you cannot afford your medicine or if you have any side effects.

- **일주일에 거의 매일 30~60분씩 운동하십시오.** 힘차게 걷기는, 운동을 더 많이 하는 아주 좋은 방법입니다.

- 건강에 좋은 음식을 선택하고 더 많이 운동하여 **건강 체중을 유지하십시오.**

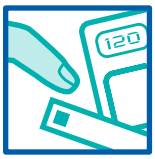
- **기분이 좋지 않을 경우 도움을 요청하십시오.** 정신건강 상담자, 보조그룹, 목회자, 친구, 가족들과 걱정되는 일을 담화함으로써 기분전환 하십시오.

- **스트레스에 대처하는 법을 배우십시오.** 스트레스는 혈당을 증가시킬 수 있습니다. 생활에서 스트레스를 없애기는 어렵지만, 스트레스를 다루는 법을 배울 수 있습니다.

- **금연 하십시오.** 금연을 하기 위하여 도움을 요청하십시오.

- **상태가 좋을 때도 약을 복용하십시오.** 의사에게 심장마비나 뇌졸중을 예방하기 위해 아스피린을 복용할 필요가 있는지의 여부를 물어 보십시오. 약을 복용할 수 없거나 부작용이 있는 경우에는 의사에게 알려 주십시오.

- **Check your feet every day** for cuts, blisters, red spots, and swelling. Call your health care team right away about any sores that won't go away.
- **Brush your teeth and floss every day** to avoid problems with your mouth, teeth, or gums.
- **Check your blood glucose.** You may want to test it one or more times a day.



- **Check your blood pressure.** If your doctor advises.
- **Report any changes in your eyesight** to your doctor.

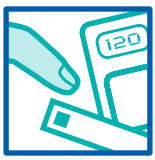
❑ Talk to your health care team about your blood glucose targets. Ask how and when to test your blood glucose and how to use the results to manage your diabetes.

❑ Use this plan as a guide to your self-care.

❑ Discuss how your self-care plan is working for you each time you visit your health care team

- **발을 매일 점검하여** 벤 자리, 물집, 홍반 및 부기가 있는지를 확인하십시오. 아물지 않는 상처가 있으면 즉시 건강관리팀에게 연락하십시오.

- **매일 치아를 닦고 치과용 실로 치간을 깨끗이 하여** 입, 치아 또는 잇몸 문제를 피하십시오.



- **혈당을 점검하십시오.** 하루에 한 번 이상 검사하는 것도 좋습니다.

- **혈압을 점검하십시오.** 주치의가 권고할 경우.

- **시력에 변화가 있으면** 주치의에게 **보고하십시오.**

❑ 혈당 목표 수치에 대해 자신의 건강 관리팀과 논의하십시오. 혈당 검사 방법과 시간(언제 해야 하는지) 및 그 결과를 이용하여 당뇨병을 관리하는 방법에 대해 질문합니다.

❑ 본 계획을 자신의 자기 관리 지침서로 이용합니다.

❑ 건강관리팀을 찾아갈 때마다 당신의 자기 관리 계획이 어떻게 진행되고 있는지를 논의하십시오.

Step 4:
Get routine care to avoid problems.

See your health care team at least twice a year to find and treat problems early. Discuss what steps you can take to reach your goals.

At each visit get a:

- blood pressure check
- foot check
- weight check
- review of your self-care plan shown in Step 3

Two times each year get an:

- A1C test—It may be checked more often if it is over 7

Once each year get a:

- cholesterol test
- triglyceride (try-GLISS-er-ide) test- a type of blood fat
- complete foot exam
- dental exam to check teeth and gums—tell your dentist you have diabetes
- dilated eye exam to check for eye problems
- flu shot
- urine and a blood test to check for kidney problems

At least once get a:

- pneumonia (nu-mo-nya) shot

4단계:

문제를 피하기 위해 정기적 관리를 받는다.

건강관리팀을 최소한 1년에 두 번 찾아가서 문제를 조기에 찾아내고 치료하십시오. 목표 수치에 도달하기 위해 어떤 조치를 취할 수 있는지를 논의 하십시오.

내방할 때 마다 아래의 검사를 받으십시오:

- 혈압 검사
- 발 검사
- 체중 검사
- 3단계에서 나온 자기 관리 계획 검토

매년 2회, 아래의 검사를 받으십시오:

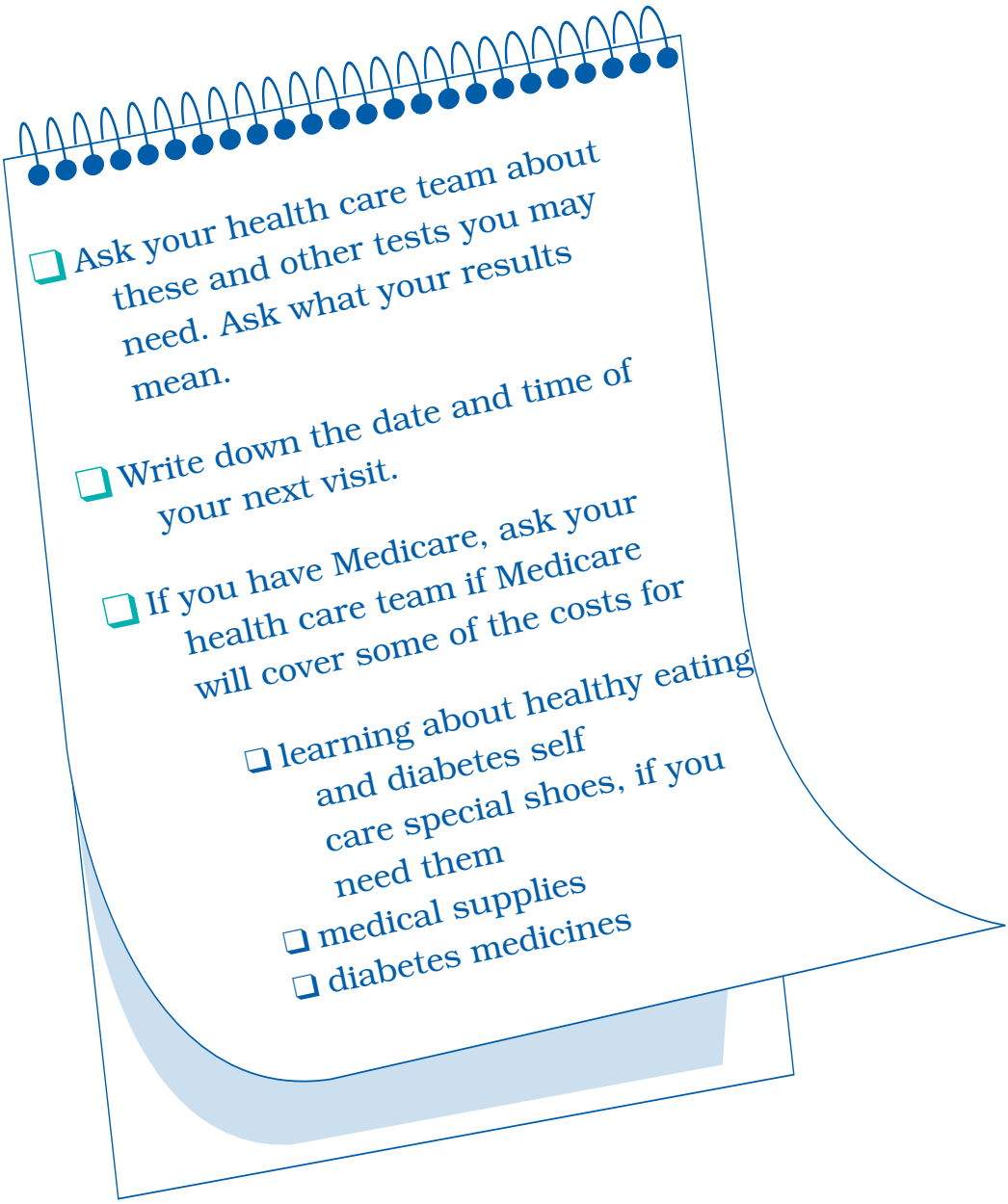
- A1C 검사 - 7 이상일 경우 검사를 더 자주 받을 수 있습니다

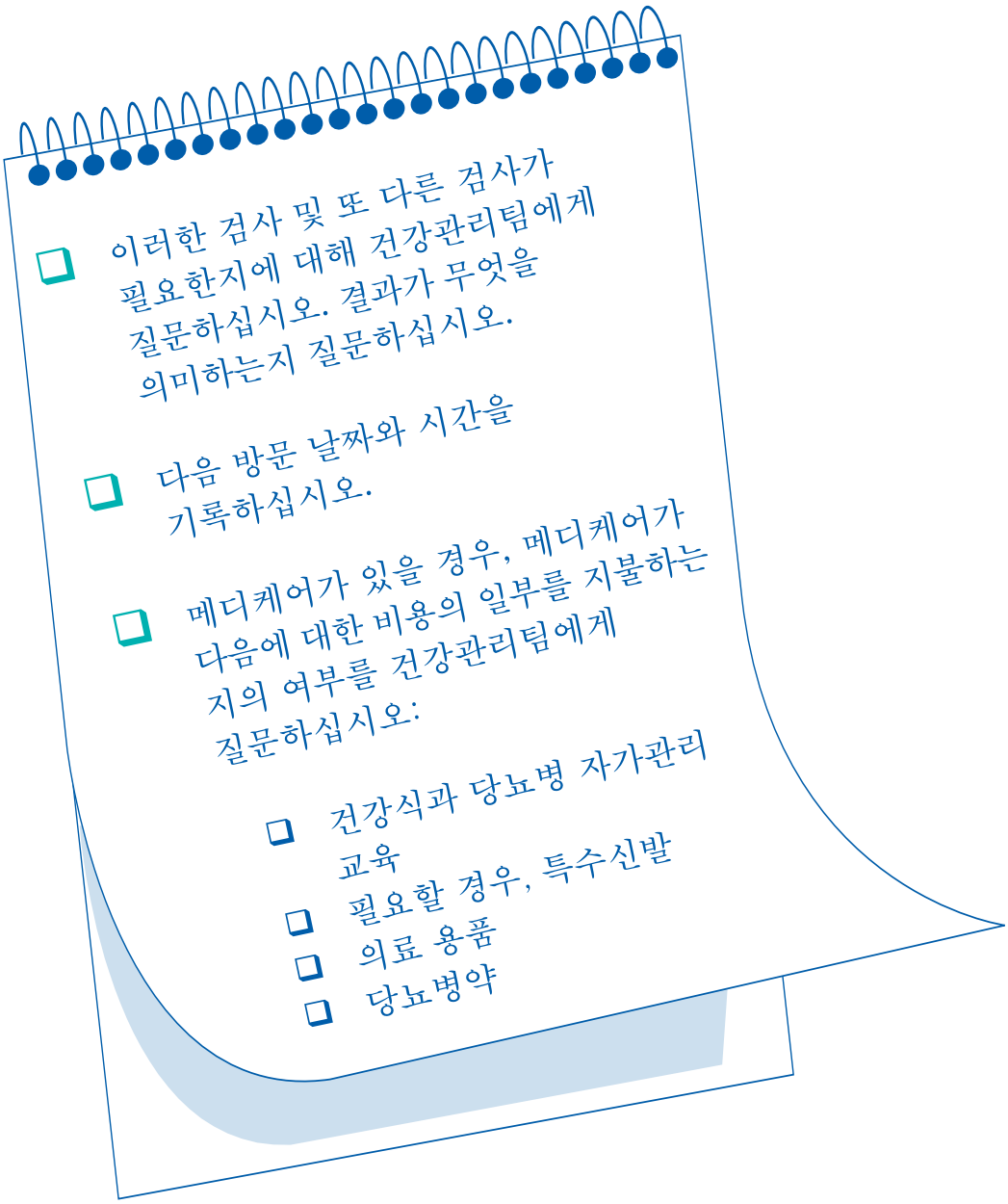
매년 1회, 아래의 검사를 받으십시오:

- 콜레스테롤 검사
- 트리글리세리드 (Triglycerides) 검사 - 일종의 혈액 지방
- 철저한 발 검사
- 치아와 잇몸을 점검하기 위한 치과 검진 - 당뇨병이 있다고 담당 치과 의사에게 알려 주십시오
- 눈 문제를 살펴보기 위한 동공 확장 검사
- 독감 예방 주사
- 신장 문제를 살펴보기 위한 소변 및 혈액 검사

최소한 1회 아래의 예방주사를 맞으십시오:

- 폐렴 예방 주사


❑ Ask your health care team about these and other tests you may need. Ask what your results mean.
❑ Write down the date and time of your next visit.
❑ If you have Medicare, ask your health care team if Medicare will cover some of the costs for
❑ learning about healthy eating and diabetes self care special shoes, if you need them
❑ medical supplies
❑ diabetes medicines



- ❑ 이러한 검사 및 또 다른 검사가 필요한지에 대해 건강관리팀에게 질문하십시오. 결과가 무엇을 의미하는지 질문하십시오.
- ❑ 다음 방문 날짜와 시간을 기록하십시오.
- ❑ 메디케어가 있을 경우, 메디케어가 다음에 대한 비용의 일부를 지불하는지의 여부를 건강관리팀에게 질문하십시오:
  - ❑ 건강식과 당뇨병 자가관리 교육
  - ❑ 필요할 경우, 특수신발
  - ❑ 의료 용품
  - ❑ 당뇨병약

Notes

메모

Where to get help:

Many items are offered in English and Spanish.

National Diabetes Education Program
1-800-438-5383
www.ndep.nih.gov

American Association of Diabetes Educators
1-800-TEAM-UP4 (800-832-6874)
www.diabeteseducator.org

American Diabetes Association
1-800-DIABETES (800-342-2383)
www.diabetes.org

American Dietetic Association
1-800-366-1655
www.eatright.org

American Heart Association
800-AHA-USA1 (800-242-8721)
www.americanheart.org

Centers for Disease Control and Prevention
1-877-232-3422
www.cdc.gov/diabetes

Centers for Medicare & Medicaid Services
1-800-MEDICARE or (800-633-4227)
www.medicare.gov/health/diabetes.asp

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
National Diabetes Information Clearinghouse
1-800-860-8747
www.niddk.nih.gov

도움을 받을 수 있는 곳:

많은 자료가 영어와 스페인어로 제공됩니다.

National Diabetes Education Program
(국민 당뇨병 교육프로그램)
1-800-438-5383
www.ndep.nih.gov

American Association of Diabetes Educators
(미국 당뇨병 교육자 협회)
1-800-TEAM-UP4 (800-832-6874)
www.diabeteseducator.org

American Diabetes Association (미국 당뇨병 협회)
1-800-DIABETES (800-342-2383)
www.diabetes.org

American Dietetic Association (미국 식이요법 협회)
1-800-366-1655
www.eatright.org

American Heart Association (미국 심장 협회)
800-AHA-USA1 (800-242-8721)
www.americanheart.org

Centers for Disease Control and Prevention
(질병 통제 및 예방 센터)
1-877-232-3422
www.cdc.gov/diabetes

Centers for Medicare & Medicaid Services
(메디케어 & 메디케이드 서비스 센터)
1-800-MEDICARE or (800-633-4227)
www.medicare.gov/health/diabetes.asp

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (국립 당뇨병 및 소화 신장 질환 연구소)
National Diabetes Information Clearinghouse
(국립 당뇨병 정보센터)
1-800-860-8747
www.niddk.nih.gov

The U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP) is jointly sponsored by the **National Institutes of Health** (NIH) and the **Centers for Disease Control and Prevention** (CDC) with the support of more than 200 partner organizations.

미국 보건복지부의 국립 당뇨병 교육 프로그램 (NDEP)은 200개 이상의 제휴 기관의 지원과 함께 **국립보건원(NIH)**과 **질병 통제 및 예방센터 (CDC)**가 공동으로 후원합니다.

Reviewed by Martha Funnell, MS, RN, CDE
Michigan Diabetes Research and Training Center

검토자: Martha M. Funnell, MS, RN, CDE.
미시건(Michigan) 당뇨병 연구 및 교육 센터

Korean translation provided by the Centers for Disease Control and Prevention Multilingual Services
Korean translation reviewed by Man-Ja Lee, RN, BSN, Parkland Hospital, Dallas Texas

한국어 번역 제공: 질병 통제 및 예방 센터 다국어 서비스부
한국어 번역 검토: 이만자, RN, BSN, 텍사스주 댈러스시 파크랜드 병원 소속

NIH Publication No. NDEP-67KO • May 2007

CS109589