

여러분이
앓고 있는
당뇨병을
일생동안 관리하는
다섯 가지 단계

Steps to Manage Your Diabetes



Korean



Association of Asian Pacific Community Health Organizations

What is Diabetes?

People with diabetes cannot properly use the energy that is in the food they eat. Some of this food energy is turned into glucose (sugar). The pancreas, an organ near the stomach, makes a hormone called insulin to help glucose get into body cells. When you have diabetes, your body doesn't make enough insulin, or can't use its own insulin very well. This problem causes glucose to build up in your blood.

Taking good care of diabetes can lower the chances of getting:

- Eye disease that can lead to a loss of vision or even blindness
- Kidney disease and kidney failure
- Nerve damage that may cause a loss of feeling or pain in the hands, feet, legs, or other parts of the body and can lead to amputations
- Heart disease and heart attacks
- Stroke
- Dental problems

Every person who has diabetes has different needs. Talk to your doctor about a treatment plan that is best for you. When you have diabetes, managing it can help you live a long and active life.

These are the steps you can take to manage your diabetes. Take this brochure with you when you go to your doctor.



당뇨병이란 무엇인가요?

당뇨병이 있는 사람들은 그들이 먹는 음식에 포함되어 있는 에너지를 적절히 사용할 수가 없습니다. 우리가 먹는 음식물에 포함되어 있는 에너지 중에 일부는 포도당(설탕)이 되어서 몸 세포속으로 흡수됩니다. 위 근처에 있는 췌장은 인슐린이라는 호르몬을 만드는데, 인슐린이 바로 포도당을 몸 세포 속으로 흡수시키는 일을 합니다. 당뇨병이 있는 사람은 췌장에서 인슐린을 충분히 만들지 못하거나 혹은 인슐린은 충분히 만드는데 인슐린이 포도당을 몸 세포 속으로 흡수시키는 역할을 제대로 하지 못하기 때문에 체내에 포도당(설탕)이 축적됩니다.

당뇨병을 잘 관리하면 다음과 같은 부작용을 일으킬 기회가 적어집니다.

- 시력이 점점 나빠지다가 심하면 장님이 될지도 모르는 눈병
- 신장(콩팥)병과 신장(콩팥) 기능상실
- 신경에 이상이 생겨서 손, 발, 다리 또는 신체의 각 부분에 감각이 없어지기 때문에 손, 발, 다리 등을 절단하게 되는 경우
- 심장병 또는 심장마비
- 뇌일혈(중풍)
- 치아에 관련된 문제

당뇨병이 있는 사람들은 본인에 맞는 치료를 받아야 합니다. 본인에게 적합한 치료가 무엇인지 의사와 상의를 하십시오. 당뇨병이 있는 사람은 자기의 병을 잘 관리함으로써 활동적인 생활을 하며 오래 살 수 있습니다.

다음은 당뇨병을 관리하는 다섯 단계를 열거한 것입니다. 다음 번에 의사를 방문하실 때 이 간행물을 가지고 가서 상의하십시오.

Find Out What Type of Diabetes You Have

There are different types of diabetes. If you have diabetes, ask your doctor if you have:

Type 1 diabetes. People who have this type of diabetes need to take insulin every day.

Type 2 diabetes. This type of diabetes can often be managed by controlling the kind of food you eat and by doing physical activity. Some people may also need to take diabetes pills or insulin.

Gestational diabetes. This type of diabetes occurs during pregnancy.

Many People Who Have Diabetes Do Not Know It

You may be at higher risk for diabetes than others if you have the following:

- Being older than 45
- Being overweight
- Having a close family member, like a parent, brother or sister, who has, or had, diabetes
- Having diabetes when you were pregnant (gestational diabetes)
- Being Asian American or Pacific Islander, African American, HisDanic/Latino, or Native American

1: 어떤 종류의 당뇨병을 앓고 있는지 알아보십시오.

당뇨병에는 여러 종류가 있습니다. 당뇨병이 있으면 의사에게 다음 중 본인어는 형에 해당되는지 문의하십시오.

제1형 당뇨병. 제1형 당뇨병이 있는 사람은 인슐린 주사를 매일 맞아야 합니다.

제2형 당뇨병. 제2형 당뇨병이 있는 사람은 먹는 음식물을 잘 조절하고 운동을 함으로서 병을 관리할 수 있습니다. 어떤 사람은 약을 복용하거나 인슐린을 맞아야 되기도 합니다.

임신에 의한 당뇨병. 이것은 임신 중에 생기는 당뇨병입니다.

많은 당뇨 환자들은 본인들이 그 병을 앓고 있다는 사실을 모르고 있습니다.

다음 사항에 해당되는 분들은 다른 사람들 보다 당뇨병을 앓을 위험성이 더 많습니다.

- 45세 이상
- 과다체중(비만)
- 부모, 형제, 자매 등 가까운 친척 중에 당뇨병을 앓은 분이 있는 사람
- 임신 중에 당뇨가 있던 사람 (임신에 의한 당뇨병)
- 아시아 태평양계 미국인, 아프리카계 미국인, 히스패닉/라틴계 혹은 미국원주민

Get Regular Care for Your Diabetes

You deserve to get the best health care to help you manage your diabetes.

You should:

- Be able to get your health care needs taken care of regardless of your race, age, disability ability to pay, or immigration status.
- See a doctor, diabetes educator, and/or a nutritionist on a regular basis.
- Work with your health care team to make changes in your treatment plan when needed.
- Get support from family, friends, co-workers, and, if possible, other people with diabetes
- Be able to get help to pay for diabetes supplies, such as a blood glucose monitor, if you are on Medicare.

2: 당뇨병 치료를 정기적으로 받으십시오.

당뇨병 환자는 그 병을 관리하는데 도움이 될 수 있는 최상의 치료를 받을 권리가 있습니다.

그러므로 당뇨병이 있는 사람은:

- 인종, 연령, 장애여부, 치료비 지불능력, 혹은 체류신분 등에 관계없이 필요한 치료를 받을 수 있어야 합니다.
- 의사나 당뇨병 교육자 혹은 영양사를 정기적으로 방문할 수 있어야 합니다.
- 필요에 따라 치료법을 바꿀 수 있도록 치료를 담당한 분들과 의논을 해야 합니다.
- 가족, 친구, 동료 및 가능하면 그 외 당뇨병 환자들로부터 도움을 받아야 합니다.
- 메디케어(Medicare)에 들어있는 분이면, 혈당 측정기와 같은 당뇨병을 관리하는데 필요한 물품 구입에 도움을 받을 수 있어야 합니다.



Learn How to Manage Your Diabetes

Your doctor and your health care team can provide you and your family with correct information and help you learn how to manage your diabetes.

Do you:

- Know what type of exercise is best for you?
- Exercise regularly?
- Know what foods are healthy?
- Eat a healthy diet?
- Test your own blood sugar regularly?
- Take your medicine correctly?
- See your doctor regularly?
- Ask your doctor questions about your diabetes?

You should be doing all of these things in order to manage your diabetes.

Your doctor is not the only health care professional who can help you with your diabetes. Ask your doctor to help you set up an appointment with:

Eye Doctor (Ophthalmologist, Optometrist)
Foot Doctor (Podiatrist)
Diabetes Educator
Dietitian
Dentist
Counselor
Community Health Worker

These people, along with your doctor, are your health care team. They can help you make a plan for you to manage your diabetes. Having your own plan that fits with your life can help you stay healthy.



3: 당뇨병을 관리하는 법을 배우십시오.

의사나 의료팀은 당뇨병 환자나 그 가족에게 당뇨병 관리에 관한 정확한 정보를 가르쳐 드릴 수 있으며, 그 관리법을 배울 수 있도록 도와드릴 수 있습니다.

- 어떤 종류의 운동이 본인에게 가장 적합한지를 아시는지요?
- 운동을 정기적으로 하시는지요?
- 어떤 음식이 건강식인지를 아시는지요?
- 건강식을 잡수시는지요?
- 혈당을 정기적으로 검사해 보시는지요?
- 약을 올바르게 복용하십니까?
- 의사를 정기적으로 보시는지요?
- 본인의 당뇨병에 관해서 의사에게 문의를 하시는지요?

당뇨병을 관리하기 위해서는 다음과 같은 것들을 해야 합니다.

당뇨병 환자를 도울 수 있는 건강 전문 의료인은 의사뿐만이 아닙니다. 당신의 의사에게 다음의 의료인을 만날 수 있도록 해 달라고 하십시오.

눈 전문의사 (안과 의사, 검안의)
발 전문의사 (발병 전문의사)
당뇨병 교육자
영양사
치과 의사
상담인
지방 공공단체에서 일하는
건강담당인(컴뮤니티 건강복지사)

이상 열거한 사람들은 의사와 함께 당뇨병이 있는 사람의 건강을 보호하는 팀(team)이라고 합니다. 이 사람들은 당신이 당뇨병을 관리하도록 계획을 세우는데 도움을 드릴 수 있습니다. 당신에게 적절한 관리법을 세워서 건강하게 살 수 있도록 도와 드릴 수 있습니다.

Control Your Blood Sugar Levels

The number one goal of diabetes treatment is to control your blood sugar levels. You must control your blood sugar levels to prevent problems such as eye disease, kidney disease, nerve damage, heart disease, and stroke. There are many ways that this can be done. These include:

- Eat a healthy diet
- Get regular physical activity
- Take medicine correctly
- See your doctor regularly
- Test your own blood sugar regularly

Work with your health care team to find the best way for you to control your blood sugar levels.

Test Your Own Blood Sugar

You should test your own blood sugar on a regular basis to help you manage your diabetes. This test is very important because it tells you how well you are controlling your blood sugar level throughout the day.

Your doctor and health care team can help you learn:

- What type of test to use
- How to do the test correctly
- How often to test
- How often to report the test results
- How to get the supplies you need to do the tests.

Ask your doctor for a Hemoglobin A1c Test

This test is not the same blood test you give yourself. This test is very important because it tells how well you have controlled your blood sugar over the last 2 to 3 months.

4: 혈당치 (혈당량)를 조절하십시오.

당뇨병 치료의 첫째 목표는 혈당치를 조절하는 것입니다. 눈에 생기는 병, 신장병, 신경의 마비(파손), 심장병, 그리고 뇌일혈과 같은 문제들이 생기는 것을 예방하기 위해서는 혈당치를 조절해야 합니다. 그러기 위해서는 여러가지 방법이 있는데 그 중에서 몇 가지를 소개하면 다음과 같습니다.

- 건강식으로 식단을 짜서 음식을 드십시오.
- 정기적으로 육체적인 활동을 하십시오.
- 약을 정해 진대로 드십시오.
- 의사에게 정기적으로 진단을 받으십시오.
- 본인이 혈당을 정기적으로 검사하십시오.

자신의 혈당치를 조절하는데 가장 적합한 방법이 무엇인가를 찾으려 당신의 건강을 보호하는 건강 관리 팀(team)과 협조하십시오.

당신의 혈당 검사를 직접 하십시오. 정기적으로 본인의 혈당을 직접 검사하는 것은 당뇨병을 관리하는데 도움이 됩니다. 자신이 이 검사를 함으로서 자신의 몸이 혈당치를 매일 잘 조절하고 있는 지를 알 수 있기 때문에 대단히 중요합니다.

당신의 의사와 건강관리 팀(team)은 다음과 같은 것들을 가르쳐 드릴 수 있습니다.

- 사용해야 할 검사의 종류
- 검사를 올바르게 하는 법
- 얼마나 자주 검사를 해야 하며
- 얼마나 자주 검사 결과를 보고해야 하고
- 검사들을 하는데 필요한 물품을 구하는 법을 가르쳐 줍니다.

의사에게 헤모글로빈(Hemoglobin) A1c 검사에 대해서 문의하십시오.

이 검사는 본인이 하는 혈액검사와는 다른 검사입니다. 이 검사는 지난 2-3개월 동안 당신의 혈당을 얼마나 잘 조절했는가를 알려주기 때문에 대단히 중요합니다.

Get Checked for Long-Term Problems and Learn How to Prevent and Treat Them

To check for problems that diabetes can cause, you should see your doctor and your health care team regularly. Doing this can prevent problems or find them early, when they can be treated and managed well.

Talk to your doctor and health care team about how often you should get these tests.

- Blood pressure checks
- Cholesterol tests
- Other blood fat tests
- Foot exams
- Eye exams
- Kidney tests
- Dental exams

5: 당뇨병으로 인한 장기적인 문제들은 무엇인지를 확인하고, 그들을 예방하는 법과 치료법을 배우십시오.

당뇨병으로 인해서 생기는 문제들을 알아보기 위해서는 당신의 의사와 의료 팀(team)과 정기적으로 만나야 합니다. 그렇게 함으로서 문제점들을 예방할 수도 있고, 혹은 치료와 관리가 가능한 시기에 조기 발견될 수 있습니다.

당신의 건강관리를 맡고 있는 의사나 의료 팀에게 다음과 같은 검사를 얼마나 자주 받아야 하는지 문의를 하십시오.

- 혈압검사
- 콜레스테롤(Cholesterol) 검사
- 기타 피 속에 섞여있는 지방분 검사
- 발 검사
- 눈 검사
- 신장 검사
- 치아 검사



To take good care of your diabetes, be sure to follow these 5 steps:

1. Find Out What Type of Diabetes You Have.
2. Get Regular Care for Your Diabetes
3. Learn How to Manage Your Diabetes.
4. Control Your Blood Sugar Levels.
5. Get Checked for Long-Term Problems and Learn How to Prevent and Treat Them.

Remember, even if you have diabetes, by keeping your blood sugar levels under control, you can expect to live a long and active life.

당뇨병을 잘 관리하기 위해서는 다음 5단계를 잘 따르셔야 합니다.

1. 어떤 종류의 당뇨병을 앓고 있는지 알아보십시오.
2. 당뇨병 치료를 정기적으로 받으십시오.
3. 당뇨병을 관리하는 법을 배우십시오.
4. 혈당치를 조절하십시오.
5. 당뇨병으로 인한 장기적인 문제들은 무엇인지 확인하고, 예방법과 치료법을 배우십시오.

당뇨병을 앓고 있어도 혈당을 늘 조절하면 활동적으로 오래 살 수 있다는 것을 기억하십시오.



Developed by Association of Asian Pacific Community Health Organizations. The contents have been modified from NIH Publication No. 98-4343L and Centers for Disease Control and Prevention, *Take Charge of Your Diabetes. Hawaii Revised Edition 1999*, Department of Health and Human Services. This publication was made possible by Alpha Gamma Delta and grant number U58/CCU916414 from the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of AAPCHO and do not necessarily represent the official view of CDC.

이 간행물은 Association of Asian Pacific Community Health Organizations에서 발행 하였습니다. 내용은 NIH 발행 No. 98-4343L 과 Centers for Disease Control and Prevention 발행, *Take Charge of Your Diabetes* 의 내용들을 발췌, 수정한 것입니다. 하와이(Hawaii) 개정판 1999, Department of Health and Human Services. 이 간행물은 Alpha Gamma Delta 와 Centers for Disease Control and Prevention으로부터 받은 보조금 U58/CCU916414-01의 도움으로 만들었습니다. 그 내용은 AAPCHO가 단독으로 책임이 있으며 질병관리국(CDC)의 공식적인 견해를 대변하는 것은 아닙니다.