



당뇨병...위험을 줄이는 법

당뇨병에 대해 아십니까?

당뇨병 환자가 점점 늘고 있습니다. 200만 명 이상의 캐나다인이 당뇨병 환자인데, 이중 3분의 1은 당뇨병이 무엇인지도 모릅니다. 흔히 당뇨병은 여러 해 동안 증상이 거의 없거나 전혀 없이 천천히 시작될 수 있습니다.

왜 당뇨병에 대해 아는 것이 중요한가?

당뇨병을 치료하지 않으면 심장 질환, 실명, 사지 손실, 신장 질환 등의 중대한 건강 문제가 생길 수 있습니다.

좋은 소식은 다행히도 이 중대한 질병을 예방하거나 건강 문제의 위험을 줄일 수 있는 여러 가지 방법이 있다는 것입니다.

당뇨병이란 무엇인가?

당뇨병은 우리가 식물에서 섭취하는 에너지를 사용하는 능력에 영향을 끼칩니다. 우리 몸은 식물을 포도당(당분의 일종)으로 전환합니다. 우리 몸의 에너지원이 되는 포도당은 식후에 피에서 발견됩니다. 인슐린은 우리 몸에서 만들어지는 호르몬으로서 혈중 포도당이 세포로 옮겨져 에너지로 사용될 수 있게 합니다. 당뇨병은 몸이 충분한 인슐린을 만들지 못하거나, 만들어진 인슐린을 사용하지 못하는 병입니다.

당뇨병에는 어떤 종류가 있나?

당뇨병에는 제1형 당뇨병, 임신성 당뇨병, 제2형 당뇨병 등 3종이 있습니다.

제1형 당뇨병

제1형 당뇨병은 몸이 인슐린을 만들지 못할 때 발병합니다. 전체 당뇨병 환자의 10%가 제1형 당뇨병 환자입니다. 제1형 당뇨병은 일반적으로 유년기에 진단이 내려집니다. 제1형 당뇨병 환자는 인슐린 주사를 맞아야 합니다. 제1형 당뇨병 진단을 받았을 경우, 건강을 유지하고 당뇨병으로 인해 발생할 수 있는 건강 문제를 피하고자 할 수 있는 중요한 조치들이 있습니다. 건강을 유지하는 방법에 대해서는 보건의료 서비스 제공자와 상담할 수 있습니다. 보건의료 서비스 제공자에는 의사, 간호사, 영양사 등이 포함될 수 있습니다.

임신성 당뇨병

임신성 당뇨병은 임신 중에 발병할 수 있습니다. 임신부의 3-20%는 저마다의 위험요소에 따라 임신성 당뇨병이 발병합니다. 임신성 당뇨병에 걸린 여성의 몸은 충분한 인슐린을 만들지 못하거나, 만들어진 인슐린을 사용하지 못합니다. 많은 여성이 식이요법과 운동을 통해 이 문제를 통제할 수 있지만, 인슐린 주사를 맞아야 할 경우도 있습니다. 임신성 당뇨병은 아기를 출산하면 저절로 없어지지만, 산모와 아기가 장차 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 더 큼니다.

제1형 당뇨병 및 임신성 당뇨병은 예방이 거의 불가능합니다.

제2형 당뇨병

제2형 당뇨병은 몸이 인슐린을 만들지만 적절하게 사용하지 못하거나, 만들어진 인슐린의 양이 너무 적어서 몸에 도움이 되지 않을 때 발병합니다. 일반적으로 만 40세 이상의 성인에게서 발병하지만 더 젊은 사람뿐만 아니라 아동의 발병률이 증가하고 있습니다.

전체 당뇨병 환자의 약 90%가 제2형 당뇨병 환자입니다. 이 당뇨병은 생활 습관을 바꿈으로써 관리할 수 있지만, 약 및/또는 인슐린 주사도 필요할 경우가 많습니다.

제2형 당뇨병은 예방하는 방법이 더 많습니다.

당뇨병의 위험요소는 무엇인가?

다음과 같은 상태일 경우:

- 만 40세 이상
- 과체중, 또는 체중 대부분이 허리에 집중된 상태
- 고위험군 - 원주민, 아프리카계, 아시아계, 남미계

다음과 같은 문제가 있을 경우:

- 당뇨병 가족력 - 부모, 형제자매 또는 조부모
- 출생체중 4kg(9lb) 이상의 아기를 출산한 경험, 또는 임신성 당뇨병력
- 정상 범위를 벗어난 내당능 수치
- 고콜레스테롤, 고혈압 및/또는 심장질환
- 눈, 신경 또는 신장 문제 등, 당뇨병과 관련이 있는 건강 문제

다음과 같은 진단을 받았을 경우:

- 정신분열증
- 다낭성 난소증후군
- 흑색가시세포증(희색 또는 갈색의 부분적 피부 색소침착)



제2형 당뇨병은 어떻게 예방하거나 지연시킬 수 있나?

나이, 가족력 등, 본인의 의지에 따로 바꿀 수 없는 위험요소가 있을 경우에도 본인의 의지에 따라 통제할 수 있는 중요한 위험요소가 몇 가지 있습니다. 최근의 여러 연구에 따르면, 제2형 당뇨병 발병 위험이 있는 사람도 생활 습관을 조금만 바꿈으로써 이 병의 발병을 예방하거나 진행 속도를 늦출 수 있습니다.

건강한 생활양식은 무엇을 요하나?

건강하게 살고 질병을 예방하기 위한 우선적인 조처는 건강한 식생활, 신체적 활동, 그리고 금연입니다.

낭설: “나는 경계형 당뇨병이라는 말을 들었다.”

‘경계형 당뇨병’이라는 것은 없습니다. 당뇨병이거나 아니거나 둘 중 하나입니다. 건강을 유지하게 해주는 중요한 조처를 충실하게 따를 수 있도록 본인의 검사 결과에 관해 의사와 상담하는 것이 중요합니다. 혈당 수치가 높지만 당뇨병 진단이 내려질 만큼 높지는 않을 경우, 의사는 이를 ‘당뇨병 전증’ 또는 ‘내당능 장애’라고 일컬을 수 있습니다. 의사는 정기적으로 여러분의 혈당을 측정합니다. 건전한 식생활을 하고 신체적 활동을 늘리는 등의 생활양식 변화는 제2형 당뇨병 및 심장질환을 예방하거나 지연시키기 위한 중요한 조처입니다.

날마다 건전한 식생활을 하십시오

모든 식품이 건전한 식생활에 적합할 수 있습니다. 건전한 식생활은 어느 한 가지 식품이나 하루 한 끼의 식사에 관한 것이 아닙니다. 일상적으로 식품을 섭취하는 유형이 건전한 식생활의 바탕이 되는 것입니다. 다음은 건전한 식생활에 유용한 몇 가지 조언입니다:

- 잘 먹는 것을 즐기십시오. 가족 및 친구와 함께 식사를 즐기는 시간을 자주 내십시오. 먹기는 삶의 가장 큰 즐거움의 하나입니다!
- 4대 식품군의 식품을 고루 선택하여 균형 잡힌 식생활을 하십시오. *캐나다 식품 가이드에 따른 올바른 식생활(Eating Well with Canada's Food Guide)*은 식품 선택의 길잡이가 될 수 있습니다. 무료로 배포되는 이 책자는 토론토 공공보건국 (Toronto Public Health)에 문의하여 구할 수 있습니다(416-338-7600).
- 골고루 드십시오. 다양한 식품군의 식품을 선택하고, 각 식품군 내에서도 다양한 식품을 섭취하십시오.
- 몸에 귀를 기울이십시오. 배고플 때 먹고 ‘적당히 배부르다’는 느낌이 들면 그만 먹으십시오.
- 되도록 일정한 시간에 식사하십시오. 아침에는 영양이 풍부한 식사를 하십시오.



- 통곡류 빵 및 시리얼, 렌즈콩, 현미 등, 섬유질이 풍부한 식품을 더 많이 섭취하십시오.
- 저지방 유제품, 살코기, 저지방/무지방 식품을 선택하십시오.
- 소금, 알코올 및 카페인 섭취는 제한하십시오.

몸을 움직입니다! 날마다 활동적으로 생활하십시오

활동적으로 생활하려면 시간과 노력이 많이 필요하다고 생각합니까? 다음을 읽어보면 활동적인 생활을 즐기는 것이 얼마나 쉬운 일인지 알 수 있습니다.

- 뜰 가꾸기, 산책, 춤, 아이들과 놀기 등은 더 활동적인 생활을 즐기는 방법들입니다.
- 늦지 않았습니다. 지금부터라도 활동적으로 생활하십시오. 처음에는 천천히 시작하다가 점차 운동량을 늘려, 일주일에 최고 150분씩 적당한 수준에서 격렬한 수준까지의 유산소 운동을 하십시오. 한 번에 10분 이상씩 나누어 할 수 있습니다. 힘차게 걷기, 수영 또는 자전거 타기를 하면서 심장이 더 빨리 뛰게 하십시오.
- 활동적으로 생활하기 위해 꼭 체육관이나 운동 교실에 다닐 필요는 없습니다. 더 활동적으로 생활하는 방법은 많습니다. 여러 가지 활동을 시도해보고 본인에게 적합한 것을 선택하십시오.
- 적은 양의 운동이라도 유익합니다. 차를 세워 놓고 걸어가거나 더 자주 계단을 이용하십시오.
- 어떻게 시작해야 할지 알아보려면 캐나다 공공보건국(Public Health Agency of Canada) – 활동적인 생활을 위한 조언(Tips to Get Active) 웹사이트를 방문하십시오(다음 페이지 참조). 무료로 배포되는 캐나다 신체활동지침(Canadian Physical Activity Guidelines)을 구하려면 토론토 공공보건국에 문의하십시오(416-338-7600).

건강한 식생활과 활동적인 생활은 활력을 높여주고, 스트레스를 줄여주고, 스스로에 대한 만족감을 느끼게 해줄 수 있습니다. 잊지 마십시오, 작은 노력도 큰 변화를 이룰 수 있습니다. 제2형 당뇨병을 예방하고자 무엇을 할 수 있을지 스스로에게 물어보십시오.

흡연과 당뇨병 사이에 어떤 관련이 있나?

- 담배를 피우거나 사용하는 사람은 제2형 당뇨병에 걸릴 가능성이 비흡연자보다 50% 이상 더 많습니다.
- 흡연자는 ‘복부’ 지방이 더 많습니다. 이 지방은 인슐린에 대한 몸의 내성을 더 키웁니다.
- 담배 연기에 함유된 니코틴은 인슐린에 대한 몸의 내성을 더 키울 수 있습니다. 당뇨병이 있는 흡연자는 비흡연자보다 인슐린을 더 많이 맞아야 할 수 있으며 혈당 통제력이 더 떨어집니다.
- 담배 연기에 함유된 화학물질은 혈관 내벽의 세포를 손상합니다. 당뇨병이 있는 흡연자는 당뇨병이 있는 비흡연자에 비해 혈관 손상으로 인한 질병에 걸릴 가능성이 더 많습니다.
- 흡연자는 되도록 담배를 끊으십시오. 담배 끊는 약을 사용하면 담배를 끊는 데 성공할 가능성이 배가될 수 있습니다.
- 토론토 공공보건국은 담배 끊기를 도와줄 수 있습니다. 416-338-7600으로 전화하거나, 저희 웹사이트에서 실시간 채팅으로 상담하십시오.
- 흡연자 헬프라인(Smokers Helpline)은 캐나다 암협회(Canadian Cancer Society)가 제공하는 무료 서비스로서 흡연/담배 사용을 끊을 수 있도록 도와줍니다. 비밀이 유지되고 비판적이지 않은 이 서비스를 이용하려면 1-877-513-5333으로 전화하십시오.



낭설: “제2형 당뇨병은 중대한 병이 아니다.”

모든 종류의 당뇨병은 중대한 병입니다. 캐나다에서 당뇨병으로 인한 건강 문제는 장애 및 사망의 주요인입니다. 당뇨병은 치료법이 없지만 신중한 생활양식의 변화, 약 및/또는 인슐린을 통해 관리할 수 있습니다.

낭설: “설탕을 너무 많이 먹으면 당뇨병에 걸릴 수 있다.”

설탕을 너무 많이 먹는다고 당뇨병이 생기지는 않습니다. 당뇨병은 여러 가지 요인에 의해 발생할 수 있는 복합적인 병입니다. 당뇨병 진단이 내려지면 당분 섭취를 제한하는 것이 중요합니다. 영양사는 식단 짜는 것을 도와줄 수 있습니다.

당뇨병에 걸렸는지 어떻게 알 수 있나?

다음은 유의해야 할 몇 가지 증상입니다:

- 심한 갈증
- 시야 흐림
- 잦은 소변
- 잦거나 되풀이되는 감염
- 체중 감소 또는 증가
- 손발 마비/저림
- 심한 피로감, 무기력증
- 상처 치유가 더딤

만 40세 이상인 사람은 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있으므로 최소한 3년마다 검사를 받아야 합니다. 다른 당뇨병 위험요소가 있을 경우에는 나이와 상관없이 검사를 더 자주 받아야 할 수 있습니다.

제2형 당뇨병 진단을 받았을 경우, 더 건전한 생활양식으로의 변화는 당뇨병을 통제하는 데 매우 중요하며, 당뇨병으로 인한 추가적 건강 문제를 예방해줄 수 있습니다. 당뇨병 증상이 단 한 가지라도 나타나면 가정의에게 진찰을 받으십시오.

추가 정보

- 캐나다 당뇨병협회(Canadian Diabetes Association)
1-800-BANTING (226-8464)
diabetes.ca
- 가까운 당뇨병교육센터에서 이용할 수 있는 각종 프로그램 및 서비스에 대해 알아보려면 관내 종합병원 또는 지역사회 보건소에 문의하십시오.
- 캐나다 보건부(Health Canada) – 캐나다 식품 가이드(Canada's Food Guide)
canadasfoodguide.net
- 캐나다 공공보건국(Public Health Agency of Canada) – 캐나다 신체활동 지침
phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/03paap-eng.php
- 여성건강센터(Women's Health Matters)
womenshealthmatters.ca
- 캐나다 영양사협회(Dietitians of Canada)
dietitians.ca
- CANRISK 설문조사
여러분이 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 얼마나 되는지 알아보십시오.
<http://www.healthycanadians.gc.ca/health-sante/disease-maladie/diabetes-diabete/canrisk/index-eng.php>
- 당뇨병 교육 프로그램
제2형 당뇨병에 걸린 사람으로서 이 병을 관리하는 법을 알아보려면 torontodiabetesreferral.com을 방문하십시오.

PH0802SS030 - Korean