

건강하게 나이들기 소식지

2021년 11월/12월호



멜라니 클루제크(Melanie Kluzek),
MS, RDN, LDN
등록 임상 영양사

11월은 전국 당뇨병의 달(National Diabetes Month)입니다.

현재 1억2200만명
이상의 미국인이
당뇨병전증 또는 2형
당뇨병을 앓고 있는
것으로 추정됩니다.

(2020년 전국 당뇨병
통계 보고서(National
Diabetes Statistics
Report))



당뇨 관련 정보

- 미국 성인의 3분의 1 이상이 당뇨병전증(prediabetes)을 가지고 있습니다.
- 2형 당뇨병(type 2 diabetes) 환자의 21.4%는 자신이 당뇨병을 앓고 있다는 것을 인지하지 못하고 있습니다.
- 65세 이상의 노인 2400만명 이상이 당뇨병전증을 앓고 있습니다.
- 2019년을 기준으로 당뇨병은 미국에서 7번째 주요 사망 원인이었습니다.
- 미국은 선진국 중에서도 가장 높은 당뇨병 발병률을 보이고 있습니다.
- 당뇨병 진단을 받은 사람의 의료 비용과 실직으로 인한 손실액이 연간 총 3270억에 달합니다.
- 당뇨병 환자의 의료비는 당뇨병을 앓지 않는 사람보다 2배 더 높습니다.



2형 당뇨병의 위험 요인

- **과체중** - 비만, 특히 지나친 복부 비만은 당뇨병 발병률을 높입니다.
- **신체 활동 부족** - 규칙적으로 운동하지 않는 습관은 당뇨병 발병률을 높입니다.
- **가족 병력** - 2형 당뇨병을 앓은 부모나 형제가 있는 경우 당뇨병 발병률이 높아집니다.
- **인종/민족적 배경** - 완전히 입증되지는 않았지만 아프리카계 미국인, 히스패닉계, 아시아계 미국인, 북미 원주민이 당뇨병에 비교적 취약합니다.
- **연령** - 연령이 45세 이상인 경우 당뇨병 발병률이 더 높습니다.
- **다낭성 난소 증후군 (PCOS)** - 다낭성 난소 증후군을 가진 여성의 경우 당뇨병 발병률이 더 높습니다.
- **임신성 당뇨** - 임신성 당뇨를 앓은 적이 있는 여성의 경우, 2형 당뇨병 발병률이 더 높습니다.



지금이라도 식단과 운동으로 건강한 생활 습관을 시작한다면 아직도 늦지 않았습니다. 2형 당뇨병은 식단과 운동으로 예방하거나 더 잘 관리할 수 있습니다.

2형 당뇨병에 관한 상세한 정보가 필요하다면 [여기](#)를 클릭해주세요.

2형 당뇨병의 혈당 조절 개선 방법:

- **건강한 음식을 다양하게 드세요.** 예: 과일, 채소, 첨가당이 함유되지 않은 저지방 유제품, 복합 탄수화물, 저지방 단백질 공급원, 심장에 좋은 지방(**포화지방 제외**) 등.
- 식사와 간식으로 전분이 있는 채소 대신 탄수화물 함량이 낮은 **전분이 없는 채소**를 더 많이 드세요.
 - 예: 완두콩, 시금치, 토마토, 아스파라거스, 브로콜리 등
- 모든 식사와 간식에 지방 함량이 낮은 **단백질** 음식을 추가하세요. 탄수화물/당분의 소화 및 흡수를 늦추어 혈당 조절 능력을 개선하는 데 도움이 됩니다.
 - 예: 작은 바나나에 견과류 버터 1 테이블스푼을 곁들인 간식.
- 단식이나 '간헐식'은 피해주세요. 많은 보통 식사량 한두 끼만 먹는 것보다 보통 식사량으로 세 끼는 먹는 편이 더 낫습니다.
- **식품 성분 표시(Food labels)**에 1 회 식사량, 탄수화물과 당분의 양이 표시되어 있습니다. 식사량을 조절해 과식을 피하시기 바랍니다.
- **첨가당을 줄이는 방법**에 대해서는 2020-2025 미국인을 위한 식단 안내(Dietary Guidelines for Americans) 책자를 참고하시기 바랍니다.
- 규칙적인 운동은 특히 식사나 간식을 '지나치게 섭취'하는 경우 혈당 조절에 가장 좋은 방법의 하나입니다. 운동은 당뇨병 환자에게 흔한 심장병의 위험을 줄일 수 있습니다.
- 연령에 맞는 건강한 **체중**으로 감량 또는 증량하시기 바랍니다.
- 식단과 운동 습관에 변화를 준 뒤에도 경구 투약 및/또는 인슐린 주사가 필요할 수 있습니다. 의사/약사의 처방 대로 복용 또는 주사하는 것이 중요합니다.

명절을 앞두고 걱정이 되지는 않으십니까?

여기를 클릭하면 당뇨병 환자에게 필요한 건강한 추수감사절 요리를 확인하실 수 있습니다!



여기를 클릭하면 귀하가 당뇨병과 음식에 대해 얼마나 알고 있는지 확인하실 수 있습니다!

세계 당뇨병의 날(World Diabetes Day)이 다가옵니다!



world diabetes day

14 November

- 단체로 하는 신체 활동을 계획합니다. 예: 걷기, 의자 요가, 플라스틱 공과 핀을 이용한 볼링 또는 춤 등.
- 무료 혈당 검사를 해드립니다.
- 당뇨병 환자와 당뇨병 예방을 위한 건강한 식사와 관련된 정보를 제공합니다.
- '당뇨병에 관한 모든 것 (Learn About Diabetes)' 교육을 개최합니다. 간호사, 공인 당뇨병 교육가 또는 공인 임상 영양사가 참석해서 질문을 할 수 있습니다.
- 소규모 '당뇨병 건강 박람회 (Diabetes Health Fair)'를 개최하고 지역 병원 및 당뇨병 클리닉/직원과 협력하여 당뇨병 관리에 도움이 되는 식단, 약품 및 생활습관에 관한 정보를 제공합니다.

12월 - 건강한 명절 보내기

시선이 가는 곳마다 많은 음식과 달콤한 간식이 유혹하는 명절이 다가오고 있습니다. 그래도 걱정마세요, 과식을 하지 않고도 연휴를 즐겁게 보낼 수 있습니다.



평소 습관을 유지하시고 식사를 건너뛰지 마세요

- 식사를 '건너 뛰고' 한꺼번에 많은 양을 먹는 것은 최선의 방법이 될 수 없습니다. 평소 습관과 방식 대로 먹는다면 몸이 고마워할 것입니다.

명절 연휴 동안 균형 잡힌 식사를 하시기 바랍니다. 일반적으로 명절 음식은 탄수화물 함량이 매우 높습니다.

- 탄수화물은 건강에 '나쁘지는' 않지만 몸이 필요한 양보다 더 많이 섭취하기 쉽습니다.
- 섬유질이 풍부하거나 소화 시간이 걸리는 **탄수화물 공급원**(예: 통곡물, 콩, 야채, 대부분의 과일 등)과 저지방 단백질 제품을 드시기 바랍니다.
- 기존의 명절 식사를 몇 가지 성분/음식으로 새롭게 바꾸거나 식습관을 바꾸고 싶다면 [여기](#)를 클릭하여 아이디어를 얻어보세요.

식사량 조절

- 좋아하는 후식과 사이드 메뉴를 골라서 평소 먹는 양보다 적게 섭취하세요.
- '모든 것을 조금씩' 먹는 식사는 습관은 기분이 나빠지고 혈당에 좋지 않습니다.

과일, 야채, 통곡물로 섬유질을 보충하세요.

- 성분 표시에 1회 식사 당 섬유질 함량이 최소 2.5gm인 식품을 선택하여 하루 25~30gm 섭취하겠다는 목표를 세우세요.
- '적당한 섬유질 공급원'은 1회 식사당 회 섬유질 섭취량이 약 2.5gm~4gm입니다.
- '뛰어난 섬유질 공급원'은 1회 식사당 섬유질 섭취량이 약 5gm입니다.
- 식단에 섬유질을 추가하거나 수분 섭취량을 늘릴 때는 변비와 설사 예방을 위해 천천히 시작하시기 바랍니다.

반드시 운동을 하세요.

- 걷기, 요가, 자전거 타기 또는 태극권 같은 신체 활동은 정신적이고 정서적인 건강 유지에 도움이 될 수 있습니다. 운동의 효과는 다음과 같습니다.
 - 수면 습관 개선
 - 스트레스와 우울감 감소
 - 활력 증가
 - 정서적인 행복을 느끼고 기분이 좋아진다

추가 정보를 참조하시려면 아래를 클릭해주세요.

명절 건강 식습관 5가지

날씨가 점점 더 추워지면서 수프, 스투 같은 따뜻한 음식에 야채를 더 추가하면 활력을 더할 수 있습니다. 아래 두 가지 조리법을 확인해보세요!



[여기](#)를 클릭하면 가을에 어울리는 칠리 요리법을 확인하실 수 있습니다.

[여기](#)를 클릭하면 간편하게 준비할 수 있는 토마토 바질 수프 조리법을 확인하실 수 있습니다.

'건강하게 나이 들기 소식지' 과월호를
다른 *언어로 보시려면 [여기를 클릭하세요.](#)

*소식지의 번역본은 즉시 게시되지 않을 수 있으므로

자주 확인해보시기 바랍니다!

주의: 소식지의 내용은 어떠한 의학적이거나 건강 또는 기타 상태를 진단, 관리, 또는 치료하는 데 목적을 두지 않습니다. 의학적 상태에 관해 질문이 있으시면 귀하의 주치의나 자격을 갖춘 의료인에게 조언을 구하시기 바랍니다.

웹사이트를 방문해주세요.



일리노이 노인국(Illinois Department on Aging) | One Natural Resources Way, Suite 100,
Springfield, IL 62702- 1271

Unsubscribe_aging.communications@illinois.gov

[Constant Contact 소개](#)

발신: melanie.kluzek@illinois.gov 협력사



오늘 무료 이메일 마케팅을 시작해보세요!