당뇨병 예방 및 관리:
아시아계 미국인을 위한 당뇨병 관리 지침

Joslin Diabetes

감사의 말

이 책자는 조슬린 당뇨병 센터(Joslin Diabetes Center)의 아시아계 미국인 당뇨병 치료 추진회(Asian American Diabetes Initiative, AADI) 팀에서 발간하였습니다. 시간을 내어 편집과 번역에 도움을 주신 아래의 분들과 기업에 감사드립니다.

Florence Brown
Runhua Hou
George L. King
Ka Hei Karen Lau
Julia Li
Qin Li
Kyoungmin Park
Chihiro Sato
Jennifer Sun
I-Hsien Wu
Hisashi Yokomizo
Marc Gregory Yu

및

CSOFT Health Sciences, 의학 번역의 선두주자

Joslin Diabetes

아시아계 미국인에 영향을 미치는 당뇨병의 실상

- 아시아계 미국인 성인 2명 가운데 1명은 당뇨병 또는 당뇨병 전증을 앓고 있습니다.
- 당뇨병이 있는 모든 아시아계 미국인의 절반 이상이 미확진 상태입니다.
- 제2형 당뇨병은 예방이 가능하며, 아시아계 미국인에서 더 흔히 나타나며 모든 당뇨병 사례의 90~95%를 차지합니다.
- 연구에 따르면, 아시아인은 백인보다 낮은 체중(또는 BMI)에서 당뇨병이 발병합니다. BMI가 23 kg/m^2 이상인 모든 아시아계 미국인은 제2형 당뇨병 검사를 받아야 합니다.
- 세계 최대 당뇨병 연구 센터인 조슬린 당뇨병 센터(Joslin Diabetes Center)는 아시아계 미국인 당뇨병 치료 추진회(American Diabetes Initiative, AADI)라는 특별팀을 운영하고 있습니다. AADI는 특히, 아시아 지역 사회를 위한 당뇨병 관리, 연구, 교육 및 지원에 중점을 두고 있습니다.
- 조슬린 센터의 AADI는 전통적인 아시아 식단이 당뇨병 예방을 위한 체중 감량에 도움이 된다는 사실을 성공적으로 입증하였으며, 이것은 아시아계 미국인뿐만 아니라 일반인에게도 적용됩니다.

서문

이 책자는 당뇨병을 앓고 있거나 당뇨병 환자와 함께 살며 돌보는 아시아계 미국인을 대상으로 하며, COVID-19 팬데믹 기간 동안 자가관리를 위한 실용적인 지침서가 되어줄 것입니다. 많은 사람들이 코로나 바이러스의 여파로 무력감과 불확실성을 느끼고 있는 요즘 같은 시기에는, 최선을 다해 건강과 신체를 돌보는 것이 그 어느 때보다 중요합니다.

아시아계 미국인은 제2형 당뇨병과 임신성 당뇨병에 걸릴 위험이 높으며 저체중에서도 당뇨병에 걸릴 수 있습니다. 아시아계 미국인 성인 2명 가운데 1명은 당뇨병이나 당뇨병 전증을 앓고 있지만 전체 사례의 절반 이상이 아직 미확진 상태입니다. 이는 모든 민족 및 인종 집단 중에서 가장 높은 미확진률입니다.

COVID-19로 인해 입원한 사람들의 약 90%는 당뇨병과 같은 기저 질환을 앓고 있었으며 당뇨병은 많은 사람들이 겪는 만성 질환 중 하나입니다.

당뇨병은 심장 질환, 치주염, 절단, 안질환 및 만성 신장 질환과 같은 당뇨합병증 질환의 위험을 증가시킵니다. 또한 당뇨병을 제대로 관리하지 않을 경우, COVID-19로 인한 사망률이 증가합니다. 이처럼 치명적인 사실 가운데서도 다행스러운 점은 생활 습관 변화와 약물 치료를 병행하여 당뇨병을 예방하고 관리할 수 있다는 것입니다.

백신이 출시되면서 앞으로는 더 나아질 것이라는 희망이 생겼지만 특히, 자택에서 여러 세대와 함께 살고 있는 당뇨병 환자의 경우에는 상황이 여전히 매우 어렵습니다. 여러분은 가족들이 직장이나 학교에서 안전하게 지내고 있는지 걱정이 될 것입니다. 자녀와 가족의 일상을 챙기고 돌보는 바쁜 엄마라면 가족을 우선시하느라 자기 자신을 돌보는 일은 뒷전이 되기 쉽습니다. 그래서 우리는 특히, 여성들을 대상으로 건강은 먼저 자기 자신을 돌보는 것부터 시작된다는 사실을 알리고 자녀, 배우자, 부모, 대가족과 친구를 보살필 때에도 이를 반영할 수 있도록 힘이 되어드리고자 합니다.

이 책자는 당뇨병 환자, 그리고 그들과 함께 살고 있거나 돌보는 사람들에게 도움이 되는 많은 주제를 다루고 있습니다. 지역 사회에서 가족과 친구들이 이 어려운 시기를 헤쳐 나갈 수 있도록 돕고 있는 여러분과 같은 많은 건강 전도사들에게 부디 이 책자가 힘이 되기를 바랍니다.

여러분의 안전과 건강을 기원합니다.

2021년 봄 **AADI**팀 드림

아시아계미국인 당뇨병 치료 추진회(ASIAN AMERICAN DIABETES INITIATIVE, AADI)

하버드 의과 대학(Harvard Medical School)과 제휴한 조슬린 당뇨병 센터(Joslin Diabetes Center)는 세계 최대의 당뇨병 연구 센터로 1898년 Elliot P. Joslin 박사가 설립했습니다. 그 산하 조직인 아시아계 미국인 당뇨병 치료 추진회(Asian American Diabetes Initiative, AADI)는 당뇨병을 앓고 있는 아시아계 미국인의 삶의 질과 건강 상태를 향상시키고 연구, 교육, 홍보 및 문화적으로 적절한 치료를 통한 당뇨 예방을 목적으로 2000년에 설립되었습니다.

AADI는 BMI-BMI가 23 kg/m² *이상인 모든 아시아계 미국인 성인을 대상으로 당뇨병에 대한 인식을 높이고 당뇨병 검진을 독려하고 있습니다.

또한 AADI는 전통적으로, 지역사회 홍보 및 교육 프로그램을 직접 개최하고 있습니다. AADI의 궁극적인 목정은 지역 사회가 건강과 웰빙을 추구할 수 있도록 돕기 위해 신뢰할 수 있는 정보를 제공하는 것입니다. COVID-19로 인해 유색 인종은 불평등한 피해를 입고 있으며 당뇨병 환자들이 고위험군으로 분류되는 너무나 힘든 이 시기에, 우리는 가장 유용한 건강 정보를 제공함으로써 여러분의 원활환 건강 관리를 돕고자 합니다.

당뇨병 및 생활 건강 관련 무료 다국어 지원 자료는 https://aadi.joslin.org/en 에서 이용할 수 있습니다.

아시아계 미국인의 당뇨병 또는 조슬린 아시아 클리닉에 대한 궁금하신 점이 있으면,

다음 연락처로 문의해주십시오.

aadi@joslin.harvard.edu

One Joslin Place, Boston, MA 02215

*AANHPI 당뇨병 연합을 통한 의식 고취 노력으로 아시아계 미국인에 대한 당뇨병 선별 권장 기준점을 BMI ≥ 25 kg/m² 대신 BMI ≥ 23 kg/m²로 업데이트했습니다.

목차

1장 당뇨병이란 무엇인가? 위험도 테스트를 받아보십시오!

2장 음식과 영양

3장 신체 활동/운동 부족
- 체중 감량 및 유지 방법

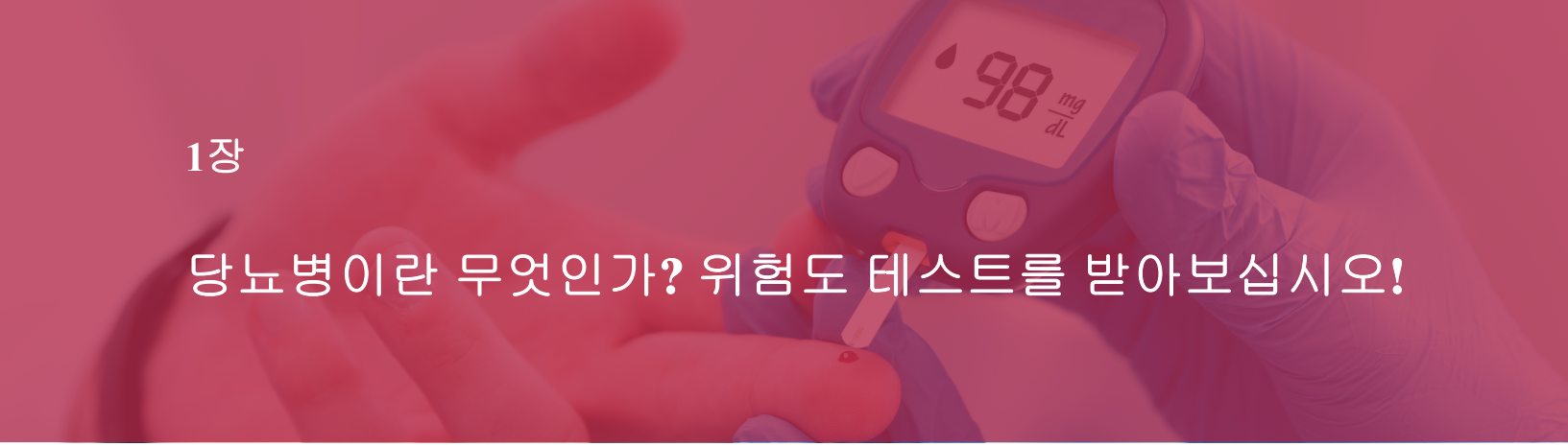
4장 수면, 스트레스, 질병 관리

5장 생애의 각 단계에서 알아야 할 사항
- 아동
- 청년
- 가임기 여성
- 중년
- 노인

6장 일상에서의 당뇨병 관리
- 누구에게 도움을 요청해야 할까요?
자신만의 팀과 루틴 구축하기

부록

참고문헌



1장

당뇨병이란 무엇인가? 위험도 테스트를 받아보십시오!

주변에 당뇨병 환자가 있나요?

여러분이 이 책자를 읽고 있다면, 가까운 지인이 당뇨병에 걸렸거나 당뇨병을 앓고 있을지도 모르는 누군가가 염려되어 더 자세한 정보를 얻고자 하기 때문일 것입니다.

2007년부터 2017년까지 전 세계 성인 당뇨병 환자 수는 73% 증가했습니다 (2억 4천 6백만 명에서 4억 2천 5백만 명으로 증가). 8초마다 한 명씩 당뇨병으로 사망하고 있으며 이 질병증가 추세는 전 세계적으로 급속히 확산되고 있습니다. 아시아에서는 지난 수십 년 동안 유병률이 10배 증가했습니다.

당뇨병은 우리 몸이 섭취한 음식을 제대로 사용하고 저장할 수 없는 상태로, 이로 인해 혈당("blood glucose" 또는 "blood sugar")이 축적되고 너무 높아져 많은 건강상의 문제가 발생합니다.

당뇨병은 많이 의료 비용이 드는 질병입니다. 미국당뇨병학회(American Diabetes Association, ADA)에 따르면 당뇨병을 앓고 있는 사람들은 당뇨병이 없는 사람들에 비해 연간 2.3배의 의료비를 지출하고 있으며 2017 년에 연 평균 $16,752 (또는 매월 $1400)를 지불한다고 합니다.

당뇨병 징후 파악하기!

당뇨병 진단을 받으면 혈당 수치가 매우 높게 나오며 다음과 같은 증상이 나타날 수 있습니다.

- 극심한 위약감과 피로감
- 허기와 갈증 증가
- 빈뇨
- 예기치 않은 급격한 체중 감소
- 흐릿한 시야 및 시력 감퇴
- 감염 증가
- 상처 회복 속도 지연

당뇨병이 있어도 수년 동안 증상이 없을 수도 있습니다. BMI가 **23 kg/m² 이상인** 모든 아시아계 미국인은 제2형 당뇨병 검사를 받아보는 것이 좋습니다. 주치의와 상의하여 당뇨병 검사를 받아보십시오.

당뇨병의 4가지 유형

[제1형 당뇨병 (T1DM)]

제 1 형 당뇨병은 자가 면역 질환으로 인체의 면역 체계가 췌장을 공격하여 인슐린을 생성하는 세포를 파괴합니다. 종종 어린이와 청소년들이 확진을 받습니다. 아시아계 미국인의 경우, 미국에서 발생하는 모든 당뇨병 사례의 약 5-10%를 차지하는 T1DM 위험성 보다 발병도가 낮습니다. T1DM을 유발하는 자가 면역 공격의 주요 요인이 아직까지 명확하게 밝혀지지 않았습니다.

인슐린: 체내에서 자연적으로 생성되는 호르몬으로, 우리 몸의 다양한 장기와 세포가 사용할 수 있도록 혈류로부터 포도당을 가져와 혈당 수치를 낮춥니 다.

췌장: 인슐린을 생성하는 장기

[제2형 당뇨병(T2DM)]

제2형 당뇨병은 아시아계 미국인에게서 흔하게 나타나는 당뇨병 형태이며 전체 당뇨병 사례의 90-95%를 차지합니다. 유전적 요인(예 : 당뇨병 가족력이 있는 경우)이 작용하지만 T2DM은 특히 체중 감량, 건강한 식생활, 활동성 유지 등 생활 방식의 변화를 통해 예방할 수 있습니다. T2DM은 종종 미확진 상태로 진행되기도 하며, 실제로 아시아계 미국인의 미확진률이 가장 높습니다. 많은 아시아계 미국인이 과체중이 아님에도 불구하고 T2DM에 걸립니다.

T2DM은 주로 40세 이상의 사람들에게서 발병하므로 '성인 발병 당뇨병'이라고 불리기도 합니다. 그러나 과체중 및 비만율 증가로 인해 T2DM에 걸리는 어린이들이 늘어나고 있습니다.

[임신성 당뇨병 (GDM)]

아시아계 미국여성은 임신 중에 발생하는 임신성 당뇨병에 걸릴 위험이 더 높습니다. GDM은 통상적으로 출산 후에는 사라지지만 산모와 아이 모두 향후 T2DM 발병 위험도가 올라갑니다. 다행스러운 사실은 GDM은 예방과 관리가 가능하다는 점입니다.

[당뇨병 전증]

혈당 수치가 상승했지만 당뇨병 상태로 분류될 만큼 높지는 않은 경우를 '당뇨병 전증'이라고 합니다. 많은 아시아계 미국인들은 자신이 당뇨병을 앓고 있다는 사실을 자각하지 못합니다. 당뇨병 전증은 심장병의 위험을 증가시키고 T2DM으로 진행됩니다. 이 경우, 생활 습관을 바꾸면 T2DM의 발병을 아주 효과적으로 방지할 수 있습니다.

당뇨 관련 생활 습관 위험도 테스트

부모 중 한 명 또는 모두가 당뇨병을 앓고 있는 경우, 발병 위험도가 올라가므로 주기적인 당뇨병 검사를 하는 것이 중요합니다. 가족과 대화하여 당뇨병 관련 병력을 알아보고 의사에게 당뇨병 검진에 대해 문의하십시오.

T2DM, GDM 및 당뇨병 전증은 모두 유사한 위험 인자를 공유합니다. 다음 질문 중 하나라도 '예'라고 답한 경우, 이 책자는 귀하와 귀하의 가족이 건강을 유지하고 당뇨병 발병 가능성을 낮추는 것은 물론 이미 당뇨병을 앓고 있는 사람들의 건강을 관리하는 데에도 도움이 될 것입니다.

1. 귀하는 아시안계입니까?
2. 당뇨병을 앓는 직계 가족이 있습니까?
3. 매일 10,000보 미만으로 걸으십니까?
4. 매일 밤 수면 시간이 7-8 시간 미만입니까?
5. 담배를 피우십니까?
6. 최근에 스트레스를 받은 적이 있습니까?
7. 임신성 당뇨병 진단을 받았거나 출산 시 9 pounds(4 kg) 이상의 아이를 분만한 적이 있습니까?

임신을 계획 중이라면, 5장,"생애의 각 단계에서 알아야 할 사항"을 참조하십시오.

"날씬한 아시아인은 건강할까요?": 아시아인의 당뇨 위험도가 더 높은 이유는?

아시아계 미국인 인구는 동아시아(예: 중국, 일본, 한국), 동남아시아(예: 캄보디아, 미얀마, 태국, 베트남) 및 남아시아(예: 인도, 파키스탄)로 크게 3개 집단으로 분류하며, 구성으로 20개국 이상에 뿌리를 두고 있는 다양한 집단입니다. 아시아계 미국인은 미국에서 가장 빠르게 증가하고 있는 인종 집단입니다. 2000년과 2015년 사이에 미국에 거주하는 아시아계 미국인은 70% 증가했으며 성인의 거의 60%는 미국 이외에 다른 국가에서 출생했습니다.

아시아계 미국인 성인 2명 가운데 1명은 당뇨병 또는 당뇨병 전증을 앓고 있습니다. 당뇨병이 있는 아시아계 미국인의 50% 이상이 미확진 상태입니다.

저체중에도 불구하고 아시아계 미국인은 백인 미국인보다 당뇨병에 걸릴 확률이 2배 더 높습니다. 왜 그럴까요? 그 이유는 아직 연구 중이지만 이것은 서구화된 식단(가공 식품 비중 증가, 지방 및 칼로리가 높고 섬유질이 적은 식단) 섭취, 신체 활동 감소 등 생활 습관의 변화와 관련이 있는 것으로 확인되었습니다.

핵심은 아시아인은 저체중에서도 당뇨병에 걸릴 수 있으며 본인이 과체중이라고 생각하지 않더라도 당뇨병 검사를 받아야 한다는 것입니다. 그렇기 때문에 아시아계 미국인의 경우, 당뇨병 검사를 위한 체질량 지수(Body Mass Index, BMI) 기준점이 다른 것입니다. BMI가 23 kg/m^2 이상인 모든 아시아계 미국인은 T2DM 검사를 받아야 합니다.

합병증 예방

당뇨병 또는 당뇨병 전증은 다음과 같은 합병증 발병 위험을 증가시킵니다.

- 시력 소실
- 심장 질환
- 투석으로 이어지는 신장 질환
- 치아 소실
- 발기 부전
- 유산
- 다리 및 발 절단
- 조기 사망

자녀의 당뇨병 위험도 더 높아지며 당뇨병이 있으면 의료 비용이 두 배 이상 증가할 수 있습니다.

다행스러운 사실은 의료진의 도움을 받아 생활 습관을 조정함으로써 이를 막을 수 있다는 것입니다.

당뇨병을 제대로 관리하지 못했을 때 일어날 수 있는 결과에 대해 알아보려면 6장,“일상에서의 당뇨병 관리”를 참조하십시오.

2장

음식과 영양

무엇을 먹어야 할까요?

무엇을 먹을지 아는 것은 건강을 유지하는 데 있어 매우 중요합니다. 현명하게 식품을 선택하면 당뇨병이나 합병증을 예방하는 데 도움이 됩니다. 가정에서 직접 요리하면 식단 관리가 용이하지만, 테이크 아웃을 하거나 외식하는 경우에도 음식을 신중하게 선택해야 합니다. 다음 식품의 양을 제한하는 것부터 시작해 보십시오.

[당분 (다양한 형태로 식품에 첨가되어 있습니다)]

당은 칼로리가 많지만 영양분이 많지 않습니다. 분말 형태의 흰색, 갈색 또는 사탕 수수 설탕 외에도 꿀, 시럽, 당밀은 모두 당으로 간주되며 혈당 수치를 매우 빠르게 증가시킵니다. 우리가 먹는 대부분의 음식에는 당이 포함되어 있는데, 과일과 같은 일부 식품의 경우, 제거할 수 없는 천연 당분이 풍부하게 함유되어 있습니다. 여러분이 피해야 할 것은 음료와 요리 중에 사용되는“첨가 당”입니다. 식품 라벨의 성분 목록을 확인하고 상위 3개 성분에 설탕이 기재되지 않은 제품을 선택하십시오. “식품 라벨에서이 확인해야 하는 두 가지!”를 참조하십시오. 아래에 관련 팁이 있습니다.

[정제 곡물 제품]

백미 및 기타 정제된 곡물 제품(예: 흰 빵, 일반 국수)은 혈당을 빠르게 증가시키는 반면, 통곡물 성분보다 영양(섬유질 등)은 낮습니다. 통곡물로만 몇 끼 식사를 하거나, 통곡물 맛에 익숙해지면 일반 곡물의 일부를 통곡물로 대체하고 점차적으로 매일 식사에 더 많이 포함시킵니다.

[알코올성 음료]

알코올의 칼로리는 많은 영양분을 제공하지 않으면서 체중 증가에 일조합니다. 알코올성 음료 칼로리 차트는 저희 웹사이트를 참조하십시오.

[과일 주스]

과일에는 천연 당이 포함되어 있지만 과일 주스는 과일을 통째로 먹는 것보다 혈당을 더 많이 증가시킵니다. 과일 주스는 가공 처리되어 있기 때문에 과육이 들어간 주스를 선택하더라도 체내에서 빨리 흡수됩니다.

[가향 요거트와 우유]

대부분의 가향 요구르트와 우유에는 첨가당이 많이 들어 있습니다. 저지방 초콜릿 우유 한 컵에는 12g의 첨가당이 들어 있습니다. 플레인 요거트와 우유는 단백질과 칼슘을 제공하는 반면, 첨가된 풍미와 당은 추가적인 영양가가 없습니다. 그러므로 자녀를 위한 유제품을 선택할 때는 주의가 필요합니다.

[시리얼]

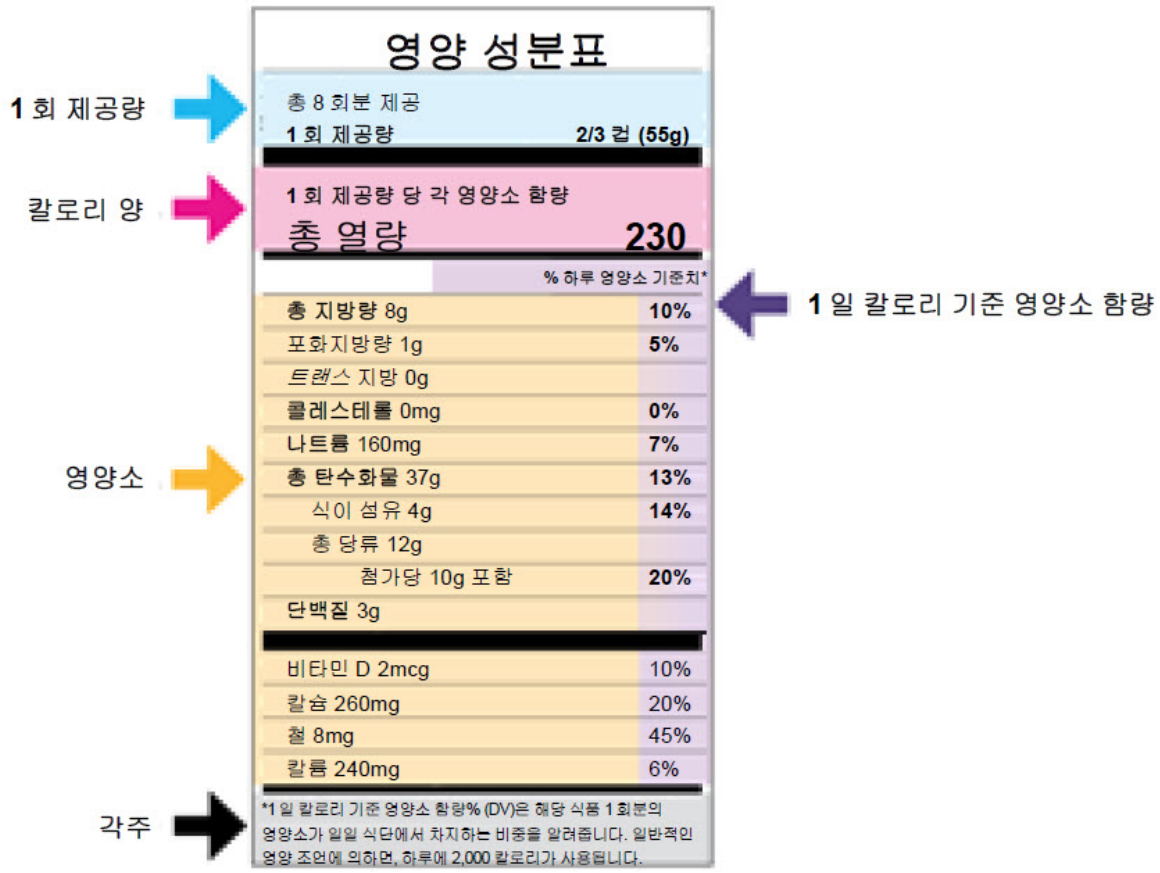
대부분의 시리얼에는 첨가당이 들어 있으며 통곡물로 만든 시리얼조차도 혈당 수치를 높이는 경향이 있습니다. 바람직한 대안은 혈당을 천천히 올리는 전통 시리얼 또는 스틸컷 오트밀(steel-cut oatmeal)입니다. 바쁜 아침을 위해, 선택한 (무가향) 우유에 오트밀을 밤새 담가 두면 준비 시간을 줄이고 아침 식사를 준비할 수 있습니다!

[코코넛 오일과 라드]

코코넛 오일과 라드 모두 포화 지방이 많아 심장 질환의 위험성을 증가시킵니다. 식료품 점에서 쉽게 찾을 수있는 올리브 오일이나 카놀라유를 선택하십시오, 이러한 제품에는 심장 건강에 유익한 지방이 다량 함유되어 있습니다.

식품 라벨에서이 확인해야 하는 두 가지!

포장지에 있는 식품 라벨을 확인하고 현명한 선택을 하십시오!



(교육용 목적으로만 사용. 본 성분표는 21CFR 101.9에 정의된 성분표 요건을 충족하지 않습니다.)

https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/nutrition-facts-label-images-download

[1회 제공량]

식품 라벨은 영양 정보를 기준으로 식품의 1인분당 1 회 제공량을 나타냅니다. 즉, 영양 성분표는 포장 안에 들어있는 총 영양 성분을 나타내는 것이 아닙니다. 예를 들어, 2개의 쿠키가 들어 있는 쿠키 상자가 있고 식품 라벨에 1회 제공량당 100 칼로리라고 표시되어 있는 경우라면, 1회 제공량을 확인해야 합니다. 그러니까 "쿠키 1회 제공량 1개"라고 적혀 있는데 한 상자를 통째로 먹으면 100 칼로리가 아닌 200 칼로리를 섭취하게 된다는 뜻입니다.

성분: 물, 통밀가루, 밀 글루텐, 효모, 배양 밀가루, 다음 성분은 2% 미만 함유: 황옥수수 가루, 황옥수수 밀가루, 사탕수수 설탕, 소금, 당밀, 오가닉 증류 백식초, 착유기 압착 카놀라유, 밀 전분.

독점 배포: Joslin Bakery
One Joslin Place, Boston, MA 02215

[성분표]

성분은 해당 식품을 제조하는 데 사용된 양의 순서(많은 것에서 적은 것)대로 나열됩니다. 식품에 들어 있는 성분이 많을수록 성분표에서 상위에 표시됩니다. 예를 들면, 우리는 "설탕", 특히 첨가당을 피하는 방법을 배웠으므로 설탕이 상위 3대 성분 중 하나로 표시되지 않은 식품을 선택해야 합니다. 통곡물, 비전분 채소, 견과류와 같이 우리가 선호하는 재료의 경우에는 목록에서 더 상위에 위치해야 합니다.

식품 라벨 성분 목록에서 "농축한" 또는 "정제된" 곡물 성분이라는 단어가 보이면 이는 통곡물이 아니라 가공된 곡물임을 의미합니다.

섬유질은 풍부하게, 지방은 적게 섭취: 당뇨병을 예방하려면 전통적인 아시아식 식단을 따르십시오.

AADI는 전통적인 아시아 식단이 우리 몸에 미치는 영향을 알아보기 위해 임상 연구를 수행했습니다. 연구 참가자들이 **전통적인 아시아식 식단을 따랐을 때 더욱 효율적으로 몸의 혈당이 낮아졌고 과체중이 줄어들었다는 사실이 밝혀졌습니다.** 아시아식 식단은 또한 아시아인과 아시아계 미국인 뿐만 아니라 보다 건강한 식생활에 관심이 있는 모든 사람들에게도 효과가 있습니다!

AADI의 전통 아시아식 식단 연구에 대한 자세한 내용은 다음을 참조하십시오: 미국 국립생물공학정보센터(National Center for Biotechnology Information, NCBI)-등가 에너지 고탄수화물 전통 아시아 식단에 의한 인슐린 민감도 향상: 무작위 대조군 타당성 시범 연구 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4167335/

전통 아시아식 식단을 따르려면 먼저 **섬유질이 많이 함유된 음식을 선택하십시오.**

- 모든 색깔의 비전분 채소(예: 적양파, 당근, 시금치, 브로콜리, 버섯, 여주, 죽순)
- 모든 색상의 과일 (예: 오렌지, 용과, 스타프룻, 사과, 베리류, 아보카도)
- 통곡물 및 통곡물 제품 (예: 현미, 메밀 국수)
- 섬유질 녹말 채소 (예: 호박, 고구마)
- 콩류 (예: 에다마메, 렌즈 콩, 병아리 콩, 팥)

*식사 시, 다량의 섬유질 섭취에 익숙하지 않은 경우, 용이한 식단 전환을 위해 점차적으로 양을 늘리십시오.

또한 **지방 섭취를 줄이십시오**. 다음은 식단 변화를 시작할 수 있는 몇 가지 팁입니다. – 한두 번 시도한 다음 익숙해지면 더 많이 시도해보십시오.

- 눈에 보이는 동물성 지방 제거 (예: 닭 껍질 제거) – 이 간단한 변화만으로도 큰 차이를 만들 수 있습니다. 예를 들어 닭 다리에서 껍질을 떼어내면 지방의 90%를 제거하고 칼로리를 80%까지 줄일 수 있습니다!
- 기름기가 없는 동물성 단백질 식품을 선택하거나 동물성 단백질(예: 쇠고기, 돼지 고기)을 식물성 단백질(예: 두부)*로 대체하십시오. 채식주의자가 아니라면 일주일에 한 번 육류 없는 식사를 해보십시오.
- 더 적은 기름으로 요리할 수 있도록 눌러붙지 않는 조리기구를 사용하십시오.
- 찌기, 끓이기, 데치기, 굽기 등 저지방 요리 방법을 시도해 보십시오.

* 식물성 위주의 식사 패턴은 T2DM 예방에 도움이되며 심장과 신장을 보호하는 데에도 도움이 됩니다. "육류 없는 식사"로 시작하여 점차 빈도를 높이십시오!

전통적인 아시아 다이어트 연구에 사용된 레시피는 다음 링크에서 확인할 수 있습니다. 조슬린 당뇨병 센터(Joslin Diabetes Center)의 아시아계미국인 당뇨병 치료 추진회 - Drag 'n Cook® http://aadi.joslin.org/en/drag-n-cook

무엇을, 얼마나 먹어야 할까요?

매일 다양한 식품군에 속한 다양한 식품을 섭취하되, 12페이지와 13페이지에 나열된 음식을 제한하고 식사 시간을 일관되게 유지하십시오. 상당수의 식당이 지방 함량이 높고 1회분 제공량이 과도한 식사를 제공합니다. 외식하거나 테이크아웃할 때 부분이 표준 제공량보다 식사량이 늘어나는 경향이 있으므로 주의가 필요합니다. 한 번에 다 먹을 필요는 없으니 나중을 위해 일부는 남겨두세요!

손을 이용해서 편리하게 1회 섭취 분량을 가늠할 수 있습니다! 매 끼니마다 다음을 목표로 해보십시오.

- 비전분 채소 두 주먹 분량
- 통곡물 또는 전분 채소 한 줌
- 손바닥 1개 분량의 기름기 없는 단백질.

1회 섭취량으로 9”(22cm) 접시를 참고할 수 있습니다. 미국의 일반적인 디너 접시는 가로 12” (30cm)이므로 더 작은 접시를 사용하는 것이 좋습니다.

- 비전분 채소 ½접시
- 탄수화물 식품 ¼ 접시
- 단백질 식품 ¼ 시

끼니 사이에 허기가 지면 과일 한 조각(한 줌 가량)이나 무가당 우유 한 잔(우유, 두유, 견과류 우유 중 선택, 8 fl. oz)을 드십시오.

"벤토(도시락)"*는 집에서 준비한 일인용 식사(일반적으로 점심)를 휴대할 수 있는 구획화된 용기(容器)로, 식사량 계획에 매우 효과적인 도구입니다. 4 ~ 5칸으로 구성된 도시락을 선택해서 가장 큰 구획에 야채를 채우고 다른 구획에는 통곡물, 단백질 식품, 과일 및 유제품을 넣으십시오. 이렇게 하면 모든 식품군이 포함된 균형잡힌 한 끼가 완성됩니다.

*벤토(Bento)는 일본어입니다.

탄수화물은 대부분 쌀, 밀가루, 감자, 호박, 옥수수, 설탕과 같은 땅에서 자란 생산물로 만든 식품에 들어 있습니다. 예외는 우유와 요거트로, 이것도 역시 탄수화물 식품입니다.

무엇을 먹었는지 아는 것이 체중 감량의 첫 번째 단계입니다. 영양 성분을 알고 싶은 아시아 요리법이 있다면 Drag 'n Cook®에서 찾아보십시오.

[코로나 팬데믹 기간 중 건강한 식생활을 위한 지침]

가정에서의 건강한 식생활은 계획에서 시작됩니다. 항상 건강에 유익한 다양한 음식으로 쇼핑 목록을 미리 준비하고 충동적인 선택을 방지하기 위해 시작하기 전에 무언가를 먹는 것을 잊지마십시오. 매장에서와 마찬가지로 온라인에서도 마찬가지입니다!

코로나 팬데믹 기간에는 대량 구매를 하고 식료품점 방문을 줄이십시오. 다음은 몇 가지 팁입니다.

- 냉장고에서 며칠 간만 보관할 수 있는 신선한 농산물에 비해 냉동 야채와 과일은 오래 보관할 수 있으며 영양가가 높습니다.
- 특정 과일과 채소는 유통 기한이 상당히 깁니다. 양파, 당근, 셀러리, 양배추, 호박, 사과, 오렌지, 그레이프 프루트, 포도, 멜론을 구입하십시오.
- 통조림 닭고기나 생선은 저염 제품으로도 나옵니다. 저염 제품을 구입할 수 없다면, 캔에서 국물을 따르고 사용하기 전에 내용물을 맑은 물로 헹구어 염분 함량을 줄이십시오.
- 가공되지 않은 냉동 해산물(예: 생선, 가리비)과 껍질 없는 닭고기는 좋은 단백질 공급원입니다. 두부 역시 훌륭한 단백질 식품입니다. 한꺼번에 다 먹을 수 없다면 냉동실에 보관하십시오.
- 콩과 식물과 콩(통조림 또는 건조)은 단백질, 섬유질 및 탄수화물의 훌륭한 공급원입니다!
- 분말 우유는 병에 들어있는 일반 우유에 대한 좋은 대안입니다. 구입한 여분의 우유는 냉동할 수 있으며 밀폐된 안전 냉동 용기에 우유를 넣어 냉동하고 냉장실에서 해동한 후 마시면 됩니다.

사람마다 필요한 영양소가 다릅니다. 영양사를 만나 건강 상태, 선호도 및 일정에 맞는 맞춤형 식단 계획을 세우십시오. 예약에 앞서 섭취한 음식에 대한 일주일간의 식단 일기를 작성하면 영양사가 여러분의 필요를 더 잘 이해하는데 도움이 됩니다. 하루 종일 먹고 마시는 음식을 항상 사진으로 남기면 더욱 쉽게 기록할 수 있습니다.

인근의 영양사를 찾으려면 영양 및 영양학 학회(Academy of Nutrition and Dietetics)를 참조하십시오(http://www.eatright.org/).

AADI 웹사이트의 무료 리소스-범(汎)아시아 요리법(중국어로도 제공됨)에서 당뇨병에 효과가 좋은 아시아 요리법을 찾을 수 있습니다. http://aadi.joslin.org/en/educational-materials/pan-asian-recipes.

3장

신체 활동/운동 부족 - 체중 감량 및 유지 방법

체중 감량 및 적정 체중 유지

흡연으로 인한 사망자보다 운동 부족으로 인한 사망자가 더 많다는 사실을 알고 계셨습니까? 신체 활동을 통해 T2DM을 포함한 만성 질환의 6 ~ 10%를 없애고 기대 수명을 늘릴 수 있습니다.

- 과체중(아시아계 미국인의 경우, BMI ≥ 23 kg/m^2, 그 외에는 ≥ 25 kg/m^2)은 당뇨병 및 심장병과 같은 만성 질환의 주요 위험 인자입니다. 또한 치매와 알츠하이머병의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 그러므로 꾸준히 신체 활동을 하는 것이 중요합니다. 비만과 당뇨병은 COVID-19로 인한 사망률을 높일 수 있습니다.
- 적정 체중(아시아계 미국인의 경우, BMI ≥ 23 kg/m^2, 그 외의 경우 ≥ 25 kg/m^2) 이상인 경우, 체중을 5% 감량하면 혈압이나 혈당 감소 등이 개선됨을 확인할 수 있습니다. 7-10%의 체중 감소는 당뇨병 전증으로 인한 T2DM 발병을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다. 그 이상의 체중 감량(15 % 이상)을 달성할 수 있다면 '잠재적인 당뇨병 완화'라는 더 큰 이점이 있습니다.
- 섭취하는 것보다 더 많은 에너지를 태우면 체중을 줄일 수 있습니다. 섭취량을 줄이면서 활동 강도를 높이면 이를 달성할 수 있습니다.

신체 활동 vs. 운동

꾸준한 신체 활동을 위해 굳이 체육관 회원권을 끊거나 운동 기구를 구입하지 않아도 됩니다. '활동'과 '운동'은 다르며 모든 신체 활동에는 이점이 있습니다!

- 신체 활동은 집을 청소하거나 역까지 걸어가는 등 에너지를 사용하는 근육의 움직임을 포함합니다.
- 운동은 특정 종류의 신체 단련을 향상시키기 위해 고안된 반복적인 신체 움직임으로 이루어지며 신체 활동의 한 유형입니다.

코로나 팬데믹 기간 동안 많은 사람들이 집에서 보내는 시간이 늘었고 어쩔 수 없이 앉아 있는 시간이 길어졌습니다. 앉아 있을 때 매 시간마다 5-10분간 스트레칭과 산책을 하면서 몸을 움직여보십시오.

일상 생활과 신체 활동을 결합하여 집에서 꾸준히 신체 활동을 하십시오. 창의력을 발휘해서 일상에 움직임을 추가하십시오!

집에서 할 수 있는 신체 활동:

- 집 청소
- 잔디 깎기
- 원예
- 눈 쓸기
- 세차
- 바닥을 쓸면서 댄스 스텝 연습하기
- 설거지하거나 이를 닦는 동안 스쿼트하기
- 캔이나 병을 꽉 쥐고 덤벨을 드는 것처럼 팔을 구부리기
- 통화하면서 집 안에서 걸어다니기
- TV를 시청하면서 팔, 다리 움직이기
- 배우자, 자녀, 손자와 함께 춤추기

외출 시:

- 엘리베이터보다는 계단을 이용하십시오.
- 추가로 더 걸으려면 차를 조금 더 멀리 주차하십시오.
- 목적지에서 조금 떨어진 곳에서 버스나 기차를 타고 내리십시오.
- 식료품 쇼핑을 할 때는 카트 대신 바구니를 사용하고 팔 근육을 단련하기 위해 바구니를 덤벨처럼 이용하십시오.

자녀/손자를 돌볼 때 :

- 숨바꼭질을하거나 뒷마당에서 뛰어보십시오.
- 어린 아이를 안고 걸어 다니십시오.
- 자녀 또는 손자와 함께 신체 활동 기반 비디오 게임을 하십시오.

운동:

- 공원이나 러닝 머신에서 빠르게 걷기, 조깅 또는 달리기
- 집에서 자전거를 타거나 고정식 자전거를 타기
- 의자 운동, 중국어 튜토리얼은 AADI 웹사이트에서 제공됩니다.
  http://aadi.joslin.org/tw/Education%20Materials/14.PhysicalActivity-Exercise%20Resources-%20CT.pdf
  *운동 영상은 광둥어로 제공됩니다.
- 부채춤 또는 검무
- 줄넘기
- 태극권(Taichi)
- 기공(Qi Gong)

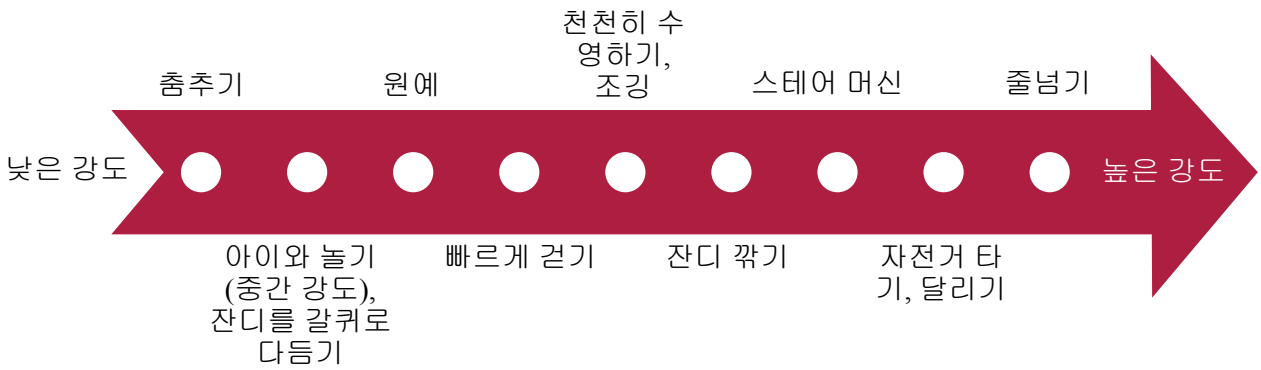
걷기의 이점 - AADI 워킹 클럽

걷기는 야외에서든 실내에서든, 혼자 또는 친구 및 가족과 함께 할 수 있는 훌륭한 활동입니다. AADI는 매년 여름 보스턴 커먼에서 워킹 클럽을 이끌고 있으며, 그곳에서 우리 그룹은 아침 산책을 즐기고 사교 활동을 합니다. 다음은 워킹 클럽에서 사람들이 걸을 수 있도록 독려하는 몇 가지 팁입니다!

- 물집이 생기지 않도록 편안한 양말과 운동화를 신고 걷기 시작하세요.
- 더욱 즐겁게 걸을 수 있도록 일행이나 동료를 찾아보십시오. 친구, 가족과 함께 어울리거나 휴식을 취하면서 사색할 수 있는 혼자만의 시간을 가지십시오.
- 적절한 체온을 유지할 수 있는 옷을 입으십시오.
- 본인에게 편안한 속도로 시작하십시오. 너무 쉽다고 생각되면 걸음 수(한 번에 500보 추가) 또는 걷기 시간(한 번에 5분씩 증가)을 점차적으로 늘립니다.
- 공원이나 집 주변(자신의 뒷마당에서도)을 걷는 것도 충분한 신체 활동으로 간주됩니다!
- 운동하는 동안에도 완벽한 구절이나 문장을 소리내어 편안하게 말할 수 있다면 적절한 강도로 걷고 있는 것입니다.
- 당뇨병을 앓고 있다면, 운동에 앞서 혈당을 확인하십시오. 저혈당 (저혈당증) 관련 내용은 6장, “일상에서의 당뇨병 관리”를 참조하십시오.

시간이 부족하다면 강도가 높은 활동을 선택하십시오. 이 경우, 장기간에 걸친 강도가 낮은 활동과 유사한 효과를 얻을 수 있습니다.

아래는 강도 수준별로 순위를 매긴 활동 목록입니다. 관심 있는 항목을 선택하고 본인에게 편안한 수준으로 생활 시간표에 맞춰 활동을 시작합니다.

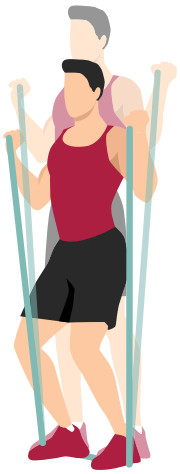


저강도 활동을 통해 고강도 활동과 유사한 결과를 얻으려면 더 오랜 시간 동안 해당 활동을 수행해야 합니다.

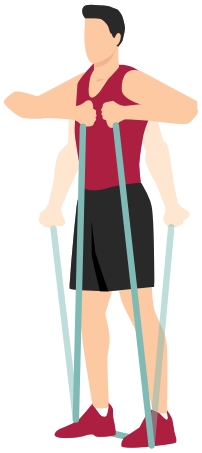
AADI 저항 운동

걷기는 심장 및 폐 건강을 향상시키는 일종의 심장 강화 (또는 유산소) 운동입니다. 나이가 들면서 사람들은 근긴장도를 잃기 때문에 근육을 단련하는 것도 중요합니다.

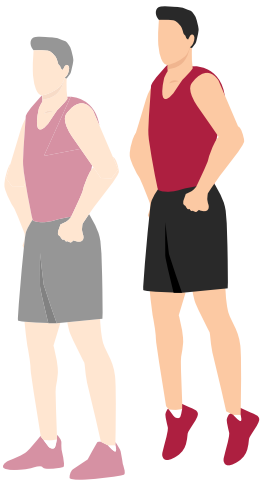
아래와 같이 근육을 단련하는 운동을 포함시키십시오. 운동용 밴드 * (또는 탄력 밴드)는 가볍고 휴대하기 쉽습니다!



스쿼트



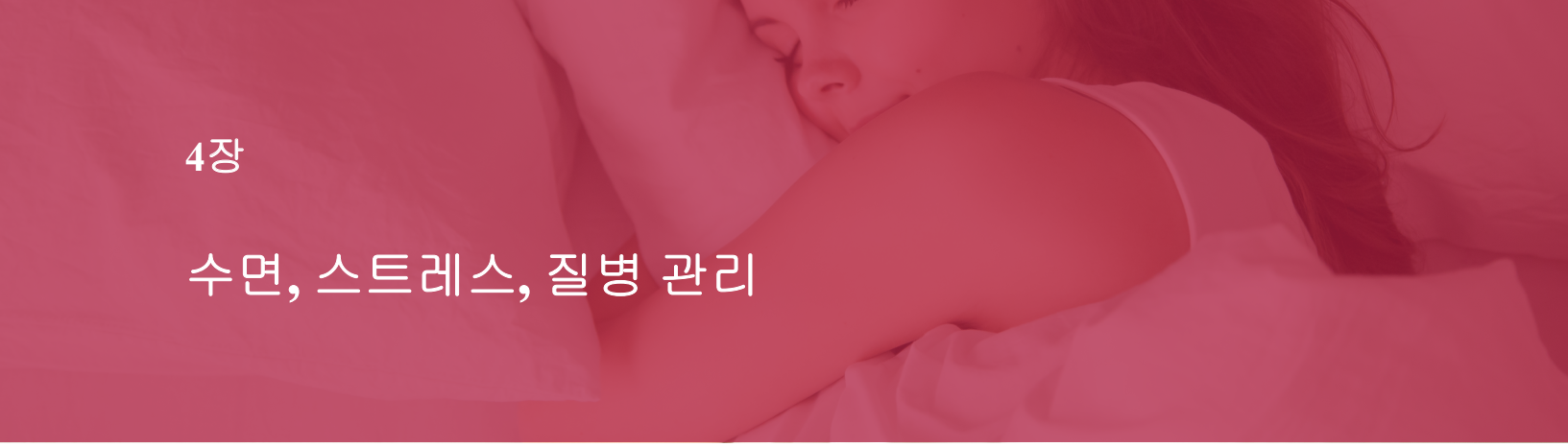
업라이트 로우
(Upright Row)



발 뒷꿈치 들어올리기
(Heel Raise)

몸통을 굽혀 앉은 자세에서 노젓기(Sitting Shoulder Row with Trunk Flexion)

*운동용 밴드가 없을 경우, 병에 물이나 쌀을 담아 덤벨처럼 사용하면 위와 같은 운동을 할 수 있습니다.



4장

수면, 스트레스, 질병 관리

건강을 유지하기 위한 두 가지 필수 요소는 숙면을 취하고 스트레스를 피하는 것입니다. 아플 때 상황을 관리하기 위해 취할 수 있는 조치가 있습니다. 이 장에서는 본인과 사랑하는 사람을 돌보는데 활용할 수 있는 요령을 소개합니다.

숙면 취하기

연구 결과에 따르면, 양질의 수면이 부족할 경우, 당뇨병 전증 및 T2DM 발병 위험이 높아질 수 있으므로 성인에게는 하루 7~9시간의 수면을 권장합니다. 다음은 양질의 수면을 위해 시도해볼 수 있는 몇 가지 자연스러운 방법입니다.

- 매일 같은 시간에 일어나십시오.
- 낮에는 눈을 직사광선에 노출하십시오.
- 수면 환경을 가능한 한 어둡게 유지하십시오.
- 침실을 쾌적하고 시원하게 유지하십시오.
- 점심 식사 후 카페인 섭취를 일절 피하십시오.
- 취침 시간 즈음에 술을 마시지 마십시오.
- 잠자리에 들기 2시간 전에 뜨거운 물로 목욕을 하십시오.
- 낮잠을 피하십시오.
- 수면을 촉진하는 천연 보조제를 사용해보십시오.

스트레스

COVID-19 팬데믹으로 모든 사람은 일정 수준의 스트레스, 불안 및 우울증을 겪고 있으며 이 또한 인슐린 저항성의 원인이 되기도 합니다. 모든 불안과 스트레스를 원천적으로 차단하기는 어렵지만 다양한 방법을 통해 관리하거나 완화할 수는 있습니다.

- 기분 좋게 샤워를 오래 한다든지 하는 방식으로 자신만의 시간을 가지십시오.
- 좋아하는 취미 또는 좋아하는 활동을 통해 주어진 환경에서 최대한 마음의 안정과 평화를 찾아보십시오.
- 이처럼 좋아하는 신체 활동을 하면 뇌에 강력한 스트레스 감소 효과가 있으며 수면의 질이 향상됩니다!
- 친구, 가족, 동료, 종교 단체, 커뮤니티 조직, 협력 단체 등을 통해 이루어지는 지원을 확인해 보십시오. 자신의 감정을 표현하면서 긍정적이고 고무적인 피드백을 받는 것이 중요합니다.

알코올

"술"로 간주되는 품목 및 알코올이 신체에 미치는 영향을 확인해보십시오!

- 적당히 섭취하더라도 알코올은 간에서 포도당 생성을 억제하기 때문에 포도당을 낮추는 약물을 복용 중이라면 저혈당에 걸릴 위험이 있습니다.
- 또한 맥주 및 기타 첨가당 알코올 음료에는 혈당을 증가시킬 수 있는 영양소인 탄수화물이 포함되어 있습니다. 이런 음료를 마시면 포도당이 급상승하면서 나중에 저혈당 증상이 나타날 수 있습니다.
- 적당한 음주는 당뇨병이나 심혈관 건강에 보호 효과를 주지만 암과 같은 질병의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 그러므로 음주 습관이 없다면 술을 마시지 않아도 됩니다.
- 술을 마신다면, 적당히 마셔야 합니다. 여성의 경우에는 하루 1잔, 남성의 경우에는 하루 2잔으로 제한하십시오.
- 포도당을 낮추는 약물을 복용 중이라면 음주 후 혈당을 더 자주 모니터링하십시오.

"저혈당"또는"저혈당증"이 있다는 것은 포도당 수치가 너무 낮아 제대로 기능하지 못한다는 것을 의미합니다. 70mg/dL 미만의 혈당 수치는 낮은 것으로 간주됩니다.

자세한 증상은 6장,"일상에서의 당뇨병 관리"를 참조하십시오.

흡연

다음은 흡연이 신체에 미치는 영향에 대한 몇 가지 사실입니다.

- 흡연자는 비흡연자보다 T2DM에 걸릴 확률이 30-40% 더 높으며 담배를 많이 피울수록 위험도가 올라갑니다.
- 흡연은 심장 및 신장 질환, 다리 및 발 절단, 안질환 및 신경계 손상과 같은 심각한 합병증의 위험도를 증가시킵니다.
- COVID-19에 감염된 흡연자는 더 심각한 병증으로 위험도가 한층 올라가면서, 사망률이 높아집니다.

거의 20%에 달하는 사망율이 흡연으로 인해 발생하며 암이 주요 사망 원인으로 치사율을 더욱 증가시킵니다. 금연을 통해 수명을 10년 연장할 수 있습니다. 성인 5명 가운데 3 명이 금연에 성공합니다.

- 금연에 성공하려면, 전문가의 행동 개입과 미국 식약청(Food and Drug Administration, FDA)에서 승인한 금연 제품을 사용하는 것이 좋습니다. 이러한 프로그램은 흡연 촉발 요인과 강한 흡연 욕구를 관리하는데 도움이 됩니다.
- 금연 제품에는 경피성 니코틴 패치, 니코틴 껌 및 니코틴 로젠즈(nicotine lozenges)와 같은 니코틴 대체 치료법 (Nicotine Replacement Therapy, NRT)을 사용하는 제품이 포함됩니다. 니코틴을 사용하지 않는 금연 약물 처방도 있습니다. 의사와 상담하여 어떤 방법이 본인에게 효과적인지 확인하고
- 금연 과정을 도와줄 지원 그룹에 가입하십시오. 온라인 앱(예: quitSTART), 핫라인, 지원 그룹을 통해 자택에서도 언제든지 금연을 시작할 수 있습니다. 보다 자세한 내용은 다음 링크를 참조하십시오.

  https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html
  https://www.asiansmokersquitline.org/

질병 관리

[COVID-19]

당뇨병이 있는 상태에서 COVID-19에 걸렸다면 더 심각한 증상이 나타나면서 사망 위험이 올라갑니다. 다행스런운 점은 당뇨병을 잘 관리하면 사망률을 대폭 낮출 수 있다는 것입니다. 증상이 있는 경우, 주치의(Primary Care Provider, PCP)에게 문의하고 PCP가 없는 경우에는 지역 클리닉, 병원 또는 지역 사회 보건 센터로 문의하십시오.

- 발열 또는 오한
- 기침
- 숨가쁨 또는 호흡 곤란
- 피로감
- 근육통 또는 몸살
- 두통
- 미각 또는 후각의 상실
- 인후통
- 코막힘 또는 콧물
- 메스꺼움 또는 구토
- 설사

과학계와 의사들은 여전히 이 새로운 질병에 대해 연구 중입니다. 미국질병관리본부(CDC) 웹 사이트를 통해 최신 증상 목록을 확인해보십시오.

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html

증상이 있거나 COVID-19에 걸린 사람과 접촉한 경우에는 검사를 받으십시오. 검사를 받을 수있는 곳을 알아 보려면 주(州) 웹사이트를 확인하거나 해당 지역의 공중 보건소에 문의하십시오. (이전의 감염 여부를 확인하기 위한) 항체 검사는 현재의 COVID-19 감염을 진단하기 위한 것이 아닙니다. Massachusetts 검사소는 다음 링크에서 확인할 수 있습니다.

https://www.mass.gov/covid-19-testing

가족 중 누군가가 집 밖에서 정기적으로 또는 자주 외부인과 접촉(직장, 학교, 심부름 등)하는 경우, 그 사람은 세대 내에서 특히, 노인이나 기저 질환이 있는 다른 가족 구성원과 접촉할 때 가능한 한 물리적 거리를 유지하고 반드시 마스크를 착용해야 합니다. 비좁은 집에서 밀집하여 생활한다면, 가정에서 COVID-19를 예방하기 위한 몇 가지 요령은 다음 링크를 참조하십시오.

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html

외출해야 할 때는 마스크를 항시 착용하십시오. 비누와 따뜻한 물로 최소 20초 동안 손을 자주 씻고 함께 살지 않는 사람들과 6-feet (180cm)의 거리를 유지하십시오. 건강을 유지하는 데 도움이 되는 일반적인 건강 권장 사항을 실천하십시오: 숙면 취하기, 건강한 식생활, 꾸준히 신체 활동 하기

[기타 질병 및 일상적인 건강 방문]

- 의료진이나 병원/클리닉에 연락하여 진료를 받기 위해 클리닉을 방문해야 하는지 확인하십시오. 의료진이 귀하가 자택에 머무는 것이 가장 좋다고 판단할 경우, 증상이 가라 앉을 때까지 집에서 자가 격리하십시오.
- 충분한 휴식을 취하고, 물을 많이 마시고, 다양한 과일과 채소를 섭취하면서 자신을 돌보십시오. 회복 중에는 지방이 적은 음식을 선택하고 단백질 공급원으로는 생선, 새우, 껍질 없는 닭고기 또는 두부를 선택하십시오.
- 정기 검진을 취소하지 마십시오. 취소할 경우에는, 검진 일정 시간을 재조정하십시오.
- 매년 독감 예방 접종과 기타 정기 예방 접종을 맞으십시오.

[구강 건강]

심한 치주염은 당뇨병이 있는 사람과 그렇지 않은 사람 모두 A1C (평균 혈당 측정 값)의 증가와 관련이 있습니다.

당뇨병 환자의 경우, 중상 정도에서 중증의 치주염이 있는 환자의 경우, 신장 질환 및 심장 질환과 같은 당뇨병 관련 합병증의 위험이 높아집니다. 당뇨병을 제대로 관리하지 않으면 구강 건조를 유발하여 충치의 위험을 증가시킬 수 있으므로 구강 건강이 악화됩니다.

치아와 잇몸을 건강하기 유지하기 위한 수칙:

- 하루에 한 번 이상 치실을 사용하십시오.
- 하루에 두 번 이상 양치질하십시오.
- 식후에는 양치질을 하고 이것이 여의치 않을 경우, 입 안을 헹구어내십시오.
- 흡연하지 마십시오. 담배를 피우고 있다면 금연하십시오.
- 불소가 첨가된 치약 및/또는 구강 세정제를 사용하십시오.
- 불소화된 물을 마시십시오.
- 적어도 일년에 한 번 치과를 방문하십시오.
- 당뇨병이 있다면, 혈당을 관리하십시오.
- 야채, 통곡물을 선택하고 설탕이 첨가된 음료나 주스를 피하십시오.

5장

생애의 각 단계에서 알아야 할 사항

아동

영유아 또는 아동 자녀가 있는 경우, 어린 시절과 청소년기 동안 필요한 예방 접종을 받도록 해야 합니다. 다음 링크에서 CDC의 예방 접종 권장 일정표를 확인할 수 있습니다.

https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html

자녀가 향후에 당뇨병에 걸리지 않도록 하려면, 다음 세 가지 중요 수칙에 유의하십시오.

[1. 영양]

식단을 짤 때 다양한 식품군(야채, 통곡물, 단백질 식품, 과일, 유제품 또는 유제품 대체 식품)의 식품을 포함시킵니다.

[2. 신체 활동]

다음과 같은 방법으로 아이들이 가만히 앉아 있는 시간을 줄입니다.

- 화면/스크린을 응시하는 시간을 매일 1시간 이하로 제한합니다.
- 가능하면 목적지까지 걷도록 합니다.
- 한 시간 이상 앉아 있었다면 몸을 움직이도록 합니다.
- 빗질하기 또는 진공청소기 돌리기와 같은 물리적 집안일을 도와달라고 요청합니다.

[3. 숙면]

충분한 수면은 건강한 발달, 체중 관리 및 소아 당뇨병 예방에 중요합니다. CDC는 다양한 연령대의 수면 시간에 대한 지침을 제시했습니다.

연령대		일일 권장 수면 시간
신생아	0~3 개월	14~17 시간(미국 국립수면재단(National Sleep Foundation))[1] 권장 사항 없음(미국 수면의학회(American Academy of Sleep Medicine))[2]
영아	4~12 개월	24 시간당 12~16 시간 (낮잠 포함)[2]
유아	1~2 세	24 시간당 11~14 시간 (낮잠 포함)[2]
미취학 아동	3~5 세	24 시간당 10~13 시간 (낮잠 포함)[2]
학령 아동	6~12 세	24 시간당 9~12 시간 [2]
십대 청소년	13~18 세	24 시간당 8~10 시간 [2]
성인	18 세-60 세	매일 7 시간 이상 [3]
	61-64 세	7-9 시간 [1]
	65 세 이상	7-8 시간 [1]

https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html

청년

건강에 좋은 식품을 선택하고 아래의 수칙에 따라 건강한 식생활 습관을 바쁜 일정에 접목시키십시오.

- 미리 식사를 계획하고 준비하십시오. 앞으로 3일 동안 섭취하지 않을 식품은 냉동하십시오. 음식을 재가열할 때는 165°F (75°C)에 도달해야 합니다.
- 집에 항상 냉동 야채, 저염 참치 또는 닭고기 통조림, 통밀 파스타 또는 냉동 현미를 비축해 두십시오. 이런 재료를 사용하면 단 몇 분만에 균형 잡힌 식사를 준비할 수 있습니다!

가임기 여성

아시아계 미국인은 임신 중에 임신성 당뇨병(gestational diabetes, GDM)에 걸릴 위험이 더 높습니다.

[임신 계획]

- 적정 체중 유지 – BMI가 23 kg/m² 이상인 경우에는 체중을 줄이는 것이 임신에 도움이 됩니다.
- 신체 활동성 유지 – 임신 중 권장 활동 수준을 유지하는 것이 임신에 더 도움이 됩니다.
- 균형 잡힌 식단 계획 – 통곡물, 야채 섭취량을 늘리고, 지방이 적은 단백질 식품을 선택하여 필요한 영양소를 섭취합니다. ('건강한 식생활'에 대해서는 2장를 참조하십시오.)
- 출산 전 종합 비타민제를 매일 복용하십시오.

당뇨병이 있는 경우에는 임신 희망에 대해 의사와 상의하십시오. 혈당 수치를 보다 엄격하게 관리하면 성공적인 임신에 도움이 됩니다. 조슬린 당뇨병 센터(Joslin Diabetes Center)에서는 다음을 권장합니다.

- 임신 전에 눈 검사를 받으십시오.
- 하루에 4회 이상 혈당 수치를 확인하십시오.
- 80-110 mg/dL의 공복 및 식전 혈당 수치를 목표로 하십시오.
- 100-155 mg/dL의 식후 1시간 혈당 수치를 목표로 잡으십시오.
- A1C <7%, 그리고 심한 저혈당을 유발하지 않는 선에서 가능한 한 6%에 가까운 수치를 목표로 하십시오.
- 의료진과 혈당 목표치 및 관리 계획에 대해 논의하십시오.

[임신]

COVID-19에 걸린 경우라면, 임신은 입원 위험을 증가시킵니다.

임신 중에는 과체중을 피하십시오. 의료진과 체중 증가 제한 목표에 대해 논의하십시오.

- 임신 전 체중이 적정 범위(BMI 18.5-22.9 kg/m²) 내에 있는 경우라면, 임신 후, 첫 3개월 동안 1-4.5 lb.의 체중 증가를 목표로 합니다. 임신 중기 및 후기 동안 이상적인 체중 증가는 주당 약 1-2 lb.입니다.
- 단태아 임신의 경우, 첫 3개월 동안 필요한 칼로리는 임신 전 통상적인 섭취량과 다르지 않습니다. 임신 중기에는 추가로 일일 340kcal 영양소가 필요하고 임신 후기에는 일일 450kcal가 더욱 필요합니다.
- 매일 최소 175g의 탄수화물을 섭취하되, 하루 전체에 걸쳐 섭취량을 분산시키십시오. 예를 들면:

- 아침: 통밀 빵 2조각과 달걀 1개
- 오전 간식 우유 1잔
- 점식: 야채와 고기를 곁들인 현미밥 1그릇
- 오후 간식 약간의 견과류와 오렌지 1개
- 저녁: 야채와 생선을 곁들인 현미밥 1그릇
- 야식: 우유 1잔

- 의료진이 허용하는 선에서 활동적으로 지내십시오. 신체 활동을 하루에 몇 차례로 분산시키면 한결 쉽습니다(예: 식후마다 20분씩 걷기). 주당 최소 150분의 적당한 활동을 목표로 합니다 (예: 빠르게 걷기).
- 모든 흡연, 음주 또는 기분 전환용 약물 사용을 중단하십시오.
- 방문할 때마다 혈압을 확인하십시오.
- 당뇨병이 있는 경우, 최소 3개월에 한 번씩 눈 검사를 받으십시오.

이전에 GDM을 앓은 적이 있는 경우, 진료 기관에서 임신 초기에 혈당 선별 검사를 실시할 수 있습니다. 현재 임신 중 당뇨병(GDM 또는 기존 당뇨병)이 있는 경우라면, 혈당 수치를 건강 범위 내로 유지하십시오. 의료진과 목표치에 대해 논의하십시오.

조슬린 당뇨병 센터(Joslin Diabetes Center)에서는 다음을 권장합니다.
- 하루에 4-7회 혈당 수치를 확인하십시오.
- 혈당 수치는 식전 60-95 mg/dL,
- 식후 1시간 동안 100-129 mg/dL을 목표로 하십시오.
- 심한 저혈당을 피하면서 A1C <6 %를 목표로 합니다.
- 케톤뇨(urine ketones) 음성을 목표로 하십시오.

[임신 후]

임신 중 GDM을 앓은 여성은 출산 후 6주차에 혈당 선별 검사를 받아야 합니다.

다음은 출산 후 첫 달 동안 건강을 유지하기 위한 몇 가지 요령입니다.

- 본인이 원하는 전통적인 산후조리 방법에 대해 부모나 가족 내 다른 연장자들과 의견을 나누십시오.
- 특정 전통 산후 조리용 음식(예: 닭고기 수프, 와인 소스를 곁들인 닭고기, 족발)을 드신다면, 이러한 음식을 추가 음식이 아닌 주된 식사의 요리 중 하나로 드십시오.
- 실내에서 활동적으로 지내십시오. 30분에서 1시간마다, 몇 분간 집안에서 걸어보십시오. 또한, 걸어 다닐 때 아기를 안고 더 많은 유대감을 형성할 수도 있습니다.
- 망막증의 정도에 따라 출산 후, 안과 의사로부터 지속적인 후속 진료를 받으십시오.

중년

체력 관리를 하고 건강을 유지하는 것이 중요합니다. 이를 통해 나이가 들어도 건강하고 활동적인 삶을 누릴 수 있습니다. 예를 들면:

- 활동적으로 지내십시오. 주당 150분 이상 신체 활동을 하십시오(신체 활동 유형은 3장 참조)
- 충분한 수면을 취하십시오 (매일 약 7-8시간)
- 철저한 금연, 적당한 음주 (4장 참조)
- 건강한 식생활 수칙을 따르십시오 (2장 참조)
- 본인의 주치의(PCP)와 치과 연례 방문을 포함하여 정기 검진을 받으십시오. 주의해야 할 실험 결과에 대한 자세한 내용은 부록을 참조하십시오.

노인

COVID-19에 걸린 노인은 일반적으로 더 심각한 결과를 초래합니다.

- 구강 건강 문제는 노인들에게 흔히 나타나는데 구강 건강을 유지하는 방법에 대한 자세한 내용은 6장을 참조하십시오.
- 노화된 뇌가 젊었을 때처럼 명민하지 않지만 쇠퇴를 늦추는 방법은 여러 가지가 있습니다. 권장 수칙으로는:
    - 활동적으로 지내십시오.
    - 건강한 식생활(2장 참조).
    - 완벽한 금연
    - 알코올 섭취를 제한하십시오 (4장 참조).
    - 혈당, 혈압 및 콜레스테롤을 관리하십시오 ("ABC" 관련 내용은 6장, 실험 결과는 부록을 참조).
    - 두뇌를 자극하십시오 (예: 마작 또는 장기를 두거나, 새로운 것을 읽거나 배워보십시오).
    - 가족, 친구 및 이웃과 계속 교류하십시오.
    - 밤에 7-8시간의 수면을 취하십시오. (숙면을 취하는 방법에 대해서는 4장 참조).
    - 2주 이상 연속으로 불안, 의욕 저하, 우울, 외로움, 의기소침함을 느낀다면 전문가의 도움을 받으십시오.

- 특정 약물을 복용 중인 경우:
    - 의료진이 제공한 지침을 따르십시오.
    - 알약상자(pillbox)를 사용하여 모든 약을 언제 복용해야 하는지 정리하고 기억하십시오. 일부 약국에서는 미리 정리된 알약 패킷("버블 팩 처방")을 제공합니다.

거주지에서 필요한 건강지원에 접근하는 방법

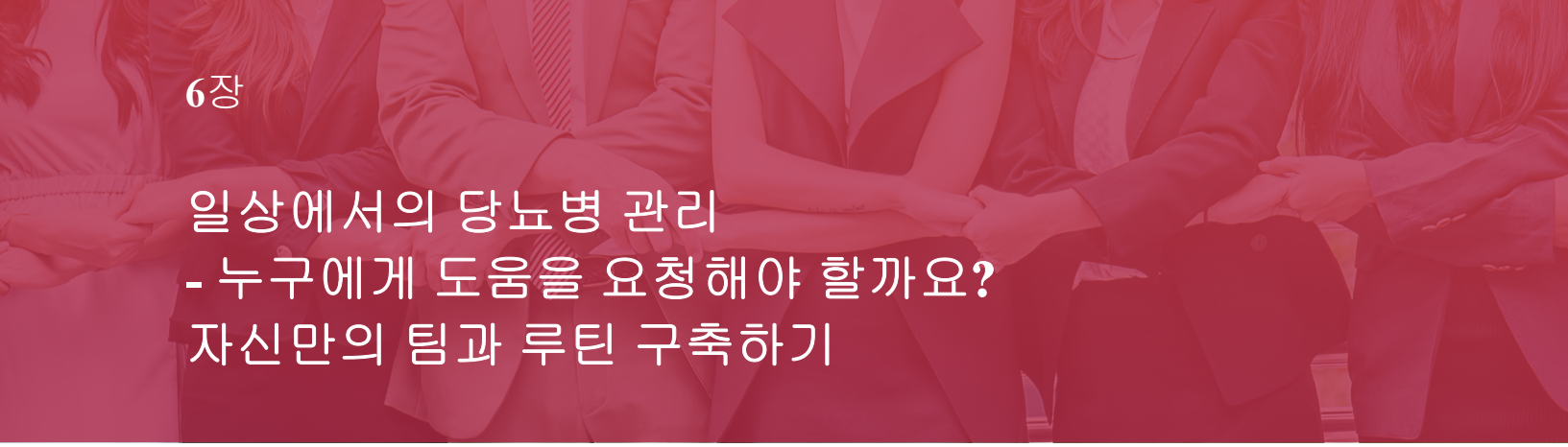
[진료실/ 병원]

주치의(PCP)가 없는 경우 반드시 확보하십시오. 건강 보험이 없는 경우 해당 주(州)의 웹사이트를 확인하고 키워드 "건강 보험"을 검색하십시오. 매사추세츠 거주자의 경우, https://www.mahealthconnector.org를 확인하거나 매사추세츠 보건 커넥터(Massachusetts Health Connector)에 문의하십시오. 1-877-623-6765.

[커뮤니티 센터 / 문화 센터]

많은 커뮤니티 기반 센터는 일상 생활을 처리하는데 도움이 되는 서비스를 제공합니다. 여러분이 거주하는 도시 또는 마을에 연락하여 이러한 센터 목록을 요청하고 자세한 내용을 확인할 수 있습니다!

다국어 지원 AADI 웹 사이트는 해당 지역의 아시아계 미국인 자원에 대한 자세한 정보를 제공합니다. https://aadi.joslin.org/en/diabetes-mellitus-in-asian-americans/asian-american-resources-in-your-area



6장

일상에서의 당뇨병 관리 - 누구에게 도움을 요청해야 할까요? 자신만의 팀과 루틴 구축하기

COVID-19

당뇨병 환자의 경우, 더 심각한 COVID-19 증상 사례가 보고됩니다. 당뇨병을 제대로 관리하면 위험을 낮출 수 있습니다.

집 밖에서 다른 사람들과 자주 접촉하는 경우, 다음 예방 조치를 고려하십시오.

- 둘 중 한 사람 혹은 둘 다 당뇨병이 있는 경우, 가능하면 배우자와 별도의 방에서 따로 지내십시오. 그렇지 않으면, 서로 머리와 발을 반대 방향으로 놓고 주무십시오.
- 식탁에서는 6-feet (180cm)떨어져 앉거나 다른 시간대에 식사를 합니다.
- 당뇨병 환자가 주변에 없더라도 거실과 같은 공용 공간에서 6-feet (180cm) 이상 떨어져 있을 수 없는 경우, 마스크를 필수로 착용하십시오.

모두가 위생을 철저히 해야 합니다!

- 집에 도착하면 바로 손을 씻고 비누를 사용해서 최소 30초 동안 문지르십시오.
- 외출할 때마다 마스크를 착용하십시오.
- 자주 만지는 물건의 표면을 청소하고 소독하십시오.
- 자신의 건강 상태를 모니터링하고 COVID-19 증상에 주의하십시오. COVID-19 관련 업데이트된 증상 및 지침 목록은 CDC 웹 페이지를 참조하십시오.
    - 증상: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html
    - COVID-19 예방: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html
    - 질병에 걸린 경우 COVID-19에 대처하기 위한 지침: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html

더 나은 당뇨병 치료 결과를 위한 권장 사항:

- 혈당 일지를 작성하십시오. 혈당 수치가 높거나 낮다면 그 당시 어떤 점이 달랐는지 기록하십시오 (예 : 음식 섭취량, 활동 수준, 스트레스 수준, 수면 일정).
- 건강한 식생활 (2장 참조)
- 활동적으로 지내십시오 (3장 참조)
- 의사가 처방한 모든 약을 복용하고 의료 기관에 정기적인 진료를 예약하십시오.

당뇨병 환자는 심각한 독감 합병증에 걸릴 위험이 더 높습니다. 매년 독감 예방 주사를 맞으십시오. 어떤 예방 접종이 필요한지 주치의(PCP)와 상의하십시오.

저혈당 치료

저혈당 (또는 "저혈당증")이 있다는 것은 글루코스 수치가 너무 낮아 제대로 기능하지 못한다는 것을 의미합니다. 노인은 저혈당에 걸릴 위험이 더 높습니다.

증상은 다음과 같습니다.

- 휘청거림, 따끔거림, 불안, 긴장 또는 짜증이 나는 느낌
- 허기 또는 메스꺼움
- 발한, 오한
- 현기증
- 빠르거나 두근거리는 심장 박동
- 창백해짐
- 착란, 집중력 저하, 졸음, 위약감
- 발작 또는 심한 경우, 실신.

저혈당 발생 후 처음 24시간 이내에 두 번째로 저혈당을 경험할 가능성이 더 높습니다. 저혈당을 치료할 때 "15-15 규칙"을 사용하려면 다음 단계를 따르십시오.

- 혈당 수치를 확인하십시오. 증상으 여부없이, 70mg/dL 미만일 경우, 저혈당을 바로 치료해야 합니다.
- 속효성 탄수화물 15g으로 저혈당을 치료합니다. 지방이 함유된 식품은 절대 드시지 마십시오 (피해야 할 식품의 종류 참조). 혈당 증가 속도가 느려질 수 있습니다.
- 15분 후에 혈당 수치를 다시 확인한 후, 여전히 <70 mg/dL이면 이전 단계를 반복하십시오.
- 혈당 수치가 70mg/dL 이상일 때, 다음 식사까지 아직 몇 시간 남았다면, 약간의 탄수화물, 지방 및 단백질이 포함된 소량의 간식을 드실 수 있습니다 (적절한 간식 목록 참조). 식사 시간을 앞두고 있다면, 평소대로 약물을 계속 복용하고 식사 시간에 식사를 합니다.

고혈압에 대한 이해와 관리

혈압이> 120/80 mmHg이면 정상보다 높은 것으로 간주됩니다.

다음은 혈압을 낮추는 데 도움이 되는 몇 가지 생활 습관 변화입니다.

- BMI가 23 kg/m^2 이상이면 체중 감량을 시도하십시오.
- 활동적으로 지내십시오 (3장 참조)
- 나트륨 섭취량을 일일 2,300mg 미만으로 제한하십시오 (소금 1 티스푼). 다음은 제한된 양으로 섭취해야 하는 고(高) 나트륨 식품입니다.
  - 햄, 소금에 절인 계란 또는 소금에 절인 생선과 같은 가공 식품
  - 발효 야채
  - 대부분의 통조림 식품
  - 간장, 굴 소스, 피시 소스, 칠리 소스, 된장(미소), 발효 검은 콩 또는 발효 두부와 같은 짠 양념 및 요리 소스.
  - 대부분의 식당 / 테이크 아웃 음식

- 혈압을 낮추는 데 도움이 되는 다음 음식의 비중을 늘리십시오.
  - 신선한 야채 또는 가미(加味)하지 않은 냉동 야채
  - 신선한 과일 (하루 최소 2회)
  - 소금 대신 음식의 풍미를 끌어내는 허브와 향신료 (예 : 생강, 파, 마늘)
  - 가정식 식사
  - 저염 간장(적당히 사용!)
  - 알코올 섭취를 제한하십시오.

혈압이 ≥140/90 mmHg인 경우라면 대개 의료진이 혈압 관리에 도움이 되는 약물 복용을 권장할 수 있습니다.

지질 프로필(lipid profile)의 이해 및 관리

지질 목표:

- 중성 지방: <150 mg/dL
- HDL: 남성의 경우, >50 mg/dL 또는 여성의 경우, >60 mg/dL
- LDL: <100 mg/dL

지질 프로필이 좋지 않으면 심장병 위험이 높아집니다. 생활 습관의 변화는 지질 관리의 핵심입니다. 다음 수칙을 따르십시오.

- 혈당 수치를 잘 관리하십시오.
- BMI가 23 kg/m^2를 초과하는 경우에는 체중 감량을 목표로 삼으십시오.
- 활동적으로 지내십시오 (3장 참조)
- 특히 다음에 유의하여 건강한 식생활을 영위하십시오 (2장 참조)
  - 가공된 곡물 / 곡물 제품을 대체할 통곡물을 선택하십시오.
  - 야채 섭취량을 늘리고 식사의 절반 이상을 다양한 색의 야채로 구성하십시오.
  - 콩과 식물이나 콩을 식단 계획에 포함시키십시오.
  - 육류를 해산물(생선, 새우) 또는 두부, 콩 또는 견과류와 같은 식물성 단백질로 대체하십시오.
  - 지방이 많은 생선(예 : 연어, 참치, 정어리, 대구)을 더 많이 섭취하고 일주일에 두 번 손바닥 1개 정도 크기의 생선 섭취를 목표로 잡으십시오.

약물

새로운 약을 처방 받거나 현재 약의 용량을 조정할 때마다 다음과 같은 질문을 하십시오.

- 복용량은 얼마인가?
- 얼마나 자주 복용해야 할까?
- 몇 시에 복용해야 할까?
- 식전, 식사와 함께 또는 식후에 복용해야 하는가?
- 실수로 약 복용을 잊은 경우에는 어떻게 해야 하는가?

아플 때의 당뇨병 관리 수칙(정기적인 일일 관리에 추가)

아플 때 당뇨병 약을 생략하거나 줄이지 않는 것이 중요합니다. 너무 아파서 식사를 못하더라도 항상 인슐린이나 당뇨병 약을 복용하십시오.

- 수분을 충분히 섭취하십시오 (탈수를 방지하기 위해 깨어있을 때마다 약 6-8 oz).
- 식욕을 잃었다면 죽, 우유 또는 과일 주스와 같이 맛있고 소화하기 쉬운 음식을 드셔보십시오.
- 휴식을 취하고 몸을 따뜻하게 하십시오. 운동하지 마십시오.

장기 당뇨병 합병증 예방하기

당뇨병은 다음과 같은 합병증 위험을 증가시킬 수 있습니다.

- COVID-19로 인한 증상 심화 및 사망률 증가
- 심장 질환
- 알츠하이머병
- 신부전
- 시력 소실
- 치아 손실
- 발기 부전

당뇨병 관리팀과 긴밀히 협력하여 이러한 합병증의 위험을 줄일 수 있습니다. 다음 지침을 따르십시오.

- 건강에 문제가 있는 경우, 일차적으로 연락해야 하는 의료진은 귀하의 주치의(PCP)입니다.
- 그 외에 내분비 전문의 또는 당뇨병 전문의가 당뇨병 관리에 도움을 줄 수 있습니다.
- 당뇨병 관리교육 전문가 인증제(Certified Diabetes Care and Education Specialist, CDCES)에서 건강한 식생활, 신체 활동 및 기타 전략에 대한 생활 습관 수칙 권장 사항을 만들었습니다.(www.diabeteseducator.org 참조).
- 등록 영양사가 개인 맞춤식 식단을 짜드립니다(www.eatright.org 참조).
- 운동 생리학자 전문가가 개인 맞춤식 운동 프로그램을 설계해드립니다 (https://www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro참조).
- 약사는 (여러 동시 치료를 처방 받을 때마다) 귀하의 약물이 안전하고 복용 지침을 준수하고 있는지 확인합니다.

일상에서의 당뇨병 관리는 때때로 어려울 수 있지만, 누구에게 질문을 하고 도움을 구할 것인지를 아는 것만으로도 큰 도움이 됩니다. 잠시 시간을 내어 여러분의 당뇨병 관리팀을 떠올리고 지금 당장 그 일원이 누구인지 생각해보십시오. 관리팀을 확대해야 한다고 생각한다면, 위의 자료를 참고하여 어디로 연락하고 시작해야 하는지 확인하십시오!

부록

도움이 될 만한 정보 목록이 취합되어 있습니다. 아시아계 미국인 커뮤니티에서 당뇨병 예방 및 관리에 관한 다른 질문이 있는 경우에는 저희 기관 웹사이트 https://aadi.joslin.org/en 를 확인하거나 aadi@joslin.harvard.edu로 이메일을 보내주십시오.

AADI 웹사이트에서 다운로드할 수 있는 다국어 유인물(https://aadi.joslin.org/en/educational-materials)

- 아시아인 당뇨병 환자를 위한 COVID-19 관련 정보
- 아시아인 당뇨병 환자를 위한 COVID-19 관리 수칙
- 미국의 성인 아시아인을 위한 BMI
- 당뇨병 전증 또는 제2형 당뇨병의 위험이 있습니까?
- 당뇨병 전증과 아시아계 미국인의 제2형 당뇨병 위험 요인
- 당뇨병이란 무엇인가?
- 저혈당
- 추천 식료품 구입 목록
- 아시아 전통 식단-10일 메뉴
- 알코올 음료 칼로리 차트
- 당뇨병 환자를 위한 발 관리
- 당뇨병 관리팀 – 당뇨병 교육 전문가

참고문헌

이 책자의 모든 참고 문헌은 AADI 웹 사이트의 "당뇨병 관리 및 예방 지침 참고 문헌"에서 찾을 수 있습니다. https://aadi.joslin.org/en/Education%20Materials/13.ReferencesForAADI2020Booklet.pdf

부록 1: 중국계 미국인을 위한 추천 간식 목록

당뇨병 환자는 식사 사이에 반드시 간식을 먹어야 한다는 오해가 널리 퍼져 있습니다. 그러나 이것은 사실이 아니며 간식이 항상 필요한 것은 아니고 배 고플 때만 먹으면 됩니다.

아래에 나열된 간식은 혈당이 너무 낮을 때 혈당을 높이기 위한 목적은 아닙니다. 저혈당(저혈당증)이 있는 경우의 치료 방법에 대해서는 6장,"일상에서의 당뇨병 관리"를 참조하십시오.

임신 중이라면 적어도 4시간에 한 번씩 음식을 드십시오. 아직 식사 시간이 아니라면 탄수화물 15g을 제공하는 간식을 선택하십시오.

탄수화물이 적은 간식

1. 신선한 야채 주스 또는 저염 야채 주스
2. 삶은 콩과 당근
3. 저염 된장에 얇게 썬 오이를 찍어먹기
4. 무가당 젤라틴 또는 그라스 젤리(jelly grass)와 탈지 우유 ¼ 컵
5. 혼합 야채 스프
6. 무설탕 아이스바
7. 해초
8. 무염 견과류
9. 삶은 계란
10. 스트링 치즈

10-15g의 탄수화물이 포함된 간식

1. 완두콩 ¾ 컵 (조리)
2. 플레인 두유 1컵
3. 흰 우유 1컵
4. 그릭 요거트 1컵, 베리류 ½컵
5. 땅콩 버터 1큰술과 통밀 토스트 1조각
6. 계란 또는 치즈를 곁들인 통밀 토스트 1조각
7. 견과류를 곁들인 작은 과일 1조각
8. 건포도 2큰술과 무염 견과류 1/4컵
9. 치즈 또는 땅콩 버터를 곁들인 통곡물 크래커 4-5개
10. 그래놀라바 또는 스낵바*

*스낵바의 1 회 제공량을 확인하려면 반드시 라벨을 확인하세요.

또한 다음 사항에 유의:

- "무가당"이 "무탄수화물"을 의미하지는 않습니다!! 많은 무가탕 식품에는 여전히 탄수화물이 포함되어 있습니다.
- 포장된 스낵에는 일반적으로 더 많은 나트륨이 함유되어 있습니다. 1회 제공량에 나트륨 함량이 140mg 미만인 스낵을 선택하십시오.
- 섬유질이 많은 스낵을 선택하여 일일 섬유질 목표량을 채우십시오.

부록 2: 아시아계 미국인을 위한 당뇨병 관리 일정 및 목표

다음 표를 사용하여 당뇨병 관리 식이 요법을 추적하고 기록해보십시오.

검사/시험	일반적인 목표	빈도	나의 결과	날짜
A1C 검사	<7%	3~6개월마다		
혈당 (자가 검사)	<130mg/dL 공복 <180mg/dL 1~2 식후 1~2시간	매일		
총 콜레스테롤	<200mg/dL(5.2 mmol/L)	일 년에 한번		
LDL 콜레스테롤	<100mg/dL(2.6 mmol/L)	일 년에 한번		
HDL 콜레스테롤	남성: >40mg/dL(1.0 mmol/L) 여성: >50mg/dL(1.3mmol/L)	일 년에 한번		
중성 지방 (TG)	<150mg/dL(1.7mmol/L)	일 년에 한번		
소변 미세 알부민	<30mcg/mg(mcg/mg 크레아티닌)	일 년에 한번		
eGFR	> 60mL/min/1.73m^2	일 년에 한번		
혈압	<140/90 mmHg	매 진료 시		
허리 둘레	남성: <90cm(35.5인치) 여성: <80cm(31.5인치)			
BMI	<23 kg/m^2	매 진료 시		
산동 시력 검사 (Dilated eye exam)	조기 발견	일 년에 한번		
발 검사	조기 발견	3~6개월마다		
발 검사 (자가 검사)	조기 발견	매일		
치과 검진	조기 발견	6개월에 한번		
독감 예방 주사	조기 예방	일 년에 한번		
폐렴 주사 (65세 이하)	조기 예방	평생 한 번		
B형 간염 (60세 이하)	조기 예방	평생 한 번		