

## 전당뇨병

전당뇨병은 무엇이고 어떤  
조치가 필요한가?



### 전당뇨병이란?

전당뇨병은 당뇨병 전에 발생하는 증상입니다. 혈당 수준이 정상보다 높지만 당뇨병이라고 할 정도로 높지 않은 상태입니다. 전당뇨병의 뚜렷한 증상은 없습니다. 증상이 있을 수도, 없을 수도 있습니다.

### 전당뇨병 상태는 무엇을 의미합니까?

조만간 제2형 당뇨병이 발생하거나 미래에 발생할 수 있다는 의미입니다. 심장 질환이 발생하거나 뇌졸중이 발생할 확률도 높아집니다.

다행히도 몇 가지 조치를 취해 제2형 당뇨병 발생을 지연시키거나 예방할 수 있습니다.

### 제2형 당뇨병은 어떻게 지연 또는 예방할 수 있습니까?

아래의 조치를 따라 제2형 당뇨병을 지연시키거나 예방할 수 있습니다.

- 걷기 등의 신체적 활동
- 필요한 경우 체중 감량: 수 파운드만 감량해도 효과가 있습니다.
- 의사가 처방하는 의약품 복용

이러한 조치들은 전당뇨병 환자가 혈당 수준을 정상 범위로 유지하는 데 도움이 됩니다. 그러나 제2형 당뇨병 위험은 여전히 높습니다.



### 정기적인 신체적 활동은 당뇨병을 예방 또는 지연시킬 수 있습니다

활동량을 늘리는 것은 제2형 당뇨병을 지연시키거나 예방할 수 있는 가장 좋은 방법입니다. 체중 감량과 혈압 강하에도 좋으며 콜레스테롤 수준도 개선됩니다. 안전하게 활동량을 늘릴 수 있는 방법을 의료 보건 담당자와 상의하십시오.

주 5일에 걸쳐 하루에 30분씩 걷는 것도 활동량을 늘릴 수 있는 방법입니다. 30분의 시간을 낼 수 없는 경우에는 짧은 시간만이라도 자주 걷는 습관을 들이십시오.

### 체중 감량은 당뇨병을 예방 또는 지연시킬 수 있습니다

건강 체중을 유지하는 것이 큰 도움이 됩니다. 과체중인 사람은 현재 체중의 7%만 감량해도(예: 현재 체중이 200 파운드(90kg)인 경우 약 15파운드(6.8kg) 감량) 당뇨병 발생 위험을 예방하거나 지연시킬 수 있습니다.



미국 당뇨병 협회가 제공하는 자세한 정보는 [diabetes.org](http://diabetes.org)를 방문하여  
확인하거나 1-800-DIABETES (342-2383)로 문의하십시오.



**diabetes.org/risktest에서 당뇨병 위험  
검사를 받고 위험도를 확인하십시오.**



**건강을 위한 선택**

다음은 식습관을 바꿀 수 있는 조치들입니다. 작은 습관 변화가 큰 차이를 만듭니다.

- 정기적으로 음료와 주스를 마시는 것을 중단합니다. 물이나 칼로리가 없는 음료를 마시도록 하십시오.
- 감자칩 대신 팝콘과 같은 저칼로리 간식을 선택합니다.
- 매일 저녁 식사 때 한 가지 이상의 채소와 저지방 드레싱 샐러드를 곁들입니다.
- 케이크, 파이, 쿠키 대신에 과일을 선택합니다.

*덜어먹는 양을 줄여서 칼로리를 낮춥니다.*

- 기존 식사량보다 적게 담습니다.
- 외식할 때 친구나 가족들과 자신의 몫을 나눠 먹습니다. 또는 절반을 포장합니다.

*건강에 좋지 않은 지방 섭취량을 줄입니다.*

- 튀김이나 부침 대신에 굽기, 삶기, 그릴, 증기, 찌기 방법으로 조리합니다.
- 버터, 라드, 쇼트닝 대신에 소량의 식용유를 사용합니다.
- 육류나 가금류 대신에 콩과 같은 식물성 단백질을 섭취합니다.
- 주 2회 이상 어류를 선택합니다.
- 허릿살과 같이 지방이 없는 육류나 껍질을 제거한 가금류를 먹습니다.
- 핫도그, 소세지, 베이컨 등의 고지방 가공 육류 섭취량을 줄입니다.
- 아이스크림, 설탕 장식 케이크, 쿠키 등 고지방 디저트 섭취량을 줄입니다.
- 트랜스 지방이 포함된 마가린 및 기타 식품을 피합니다.

**진행 상황 추적**

한 주 동안 먹고 마신 음식물과 그 양을 기록합니다. 기록은 현재의 식습관을 더 잘 인지하고 체중을 감량하는 데 도움이 됩니다.



**요약**

- 당뇨병은 심각한 질환입니다. 당뇨병을 지연 또는 예방하면 더 오래 더 건강한 삶을 즐길 수 있습니다.
- 당뇨병은 흔한 질병입니다. 그러나 체중을 약간만 감량하는 것만으로도 위험을 줄일 수 있습니다.
- 식습관을 바꾸고 활동량을 늘리면 제2형 당뇨병을 지연 또는 예방할 수 있습니다.

**점검**

당뇨병 위험이 높다면 다음 병원 방문 시 이 문서의 시작하기 부분 내용을 의사와 상의하십시오. diabetes.org/risktest에서 당뇨병 위험 검사를 받고 위험도를 확인하십시오.

**시작하기**

- 활동량을 늘립니다.
- 체중 감량 계획을 마련합니다.
- 진행 상황을 체크합니다.

**미국 당뇨병 협회가 제공하는 자세한 정보는 diabetes.org를 방문하여  
확인하거나 1-800-DIABETES (342-2383)로 문의하십시오.**