

# 당뇨병



## 당뇨병이란?

- 당뇨병은 신체가 인슐린(혈당을 조절하는 호르몬)을 분비하거나 사용하는 방식에 나쁜 영향을 미치는 심각한 건강 상태입니다. 당뇨병을 앓고 있는 경우, 여러분의 몸은 혈당을 정상 수준으로 유지하는 데 어려움을 겪습니다.
- 당뇨병은 실명, 신부전, 신경 손상, 하지 절단 또는 심장 질환과 뇌졸중으로 인한 조기 사망을 야기할 수 있습니다.
- 생활방식에 변화를 주면 당뇨병에 걸릴 위험성이 감소하고 여러분의 건강을 전반적으로 개선할 수 있습니다.

## 당뇨병의 유형

당뇨병은 수년에 걸쳐 발병할 수 있고 나이가 들수록 더 흔하게 걸릴 수 있는 질병입니다. 다음 3 가지 유형이 가장 흔한 당뇨병 유형입니다.

- **1형** 당뇨병은 여러분의 신체가 충분한 양의 인슐린을 분비하지 못할 때 발병합니다.
- **2형** 당뇨병은 가장 흔한 당뇨병 유형이며 여러분의 신체가 인슐린을 적절하게 사용하지 못할 때 발병합니다. 2형 당뇨병이 있는 성인 다섯 명 중 한 명은 본인에게 2형 당뇨병이 있는지 모르고 있습니다.
- **임신성** 당뇨병은 임신 중 발병하며 여러분과 아기의 건강이 악화될 위험성을 증가시킵니다. 임신성 당뇨병은 대개 출산 후 사라지지만, 추후 2형 당뇨병 발생의 위험성을 증가시킬 수 있습니다.

## 당뇨병 관리

- 당뇨병을 발생시키는 일반적인 **조건**으로는 다음이 있습니다. 45세 이상일 경우, 과체중, 비만 또는 당뇨병 가족력이 있는 경우, 또는 육체적인 활동이 거의 없는 경우. 생활, 학습, 근로, 성장 환경 또한 당뇨병 발생에 영향을 미칠 수 있습니다.
- 당뇨병 **증상**으로는 빈번한 배뇨, 빈번한 갈증이나 허기, 흐릿한 시력, 손이나 발에 감각이 없거나 따끔거림을 느끼는 경우, 피로 및 피부 건조, 염증이거나 베인 상처가 매우 느리게 치유되는 경우 등이 있습니다. 하지만 당뇨병을 앓고 있는 많은 사람들이 상기 증상을 경험하지 않습니다.

**생활습관의 변화**는 당뇨병을 예방하고, 지연시키고, 관리하는 데 도움이 됩니다. 다음의 행동을 통해 생활습관을 변화시킬 수 있습니다.

과일이나 야채 등 무첨가 식품 섭취를 늘리고 가공식품 섭취를 줄이기. [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov)를 방문하여 유용한 정보를 알아보세요.

설탕이 첨가된 음료 대신 물 마시기.

금연하기.

더 많이 움직이고 덜 앉음으로써 운동량을 늘리기.

건강한 수준의 체중을 유지하기.

## 건강 정보

모든 건강 정보지를 보길 원하시면 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)를 방문하십시오.  
311로 전화하여 무료 사본을 요청하실 수 있습니다.

## 치료 플랜 참여하기

당뇨병 치료 플랜 수립을 위해 다음 사항과 관련하여 의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

- 건강한 식생활 수립 및 운동을 위한 목표
- 의사의 지시에 따른 정기 검진 및 약 복용
- 그룹 지원 프로그램
- 정기적인 콜레스테롤 및 혈당 검사
- 우울증이나 불안 증상 등의 정신 건강 질병 지원

## 알아두기

- ✓ **nyc.gov/health**를 방문하십시오. 그리고 "**healthy eating**"(**건강한 식습관**)을 검색하여 건강한 식습관과 활동적인 삶에 관한 뉴욕시 가이드(Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC)를 참조하고, 여러분의 목표 달성을 위해 생활습관을 변화시키는 방법을 습득하십시오.
- ✓ 금연 지원을 받으시려면 **뉴욕 흡연자 금연 전화(New York State Smokers' Quitline)**을 웹사이트 **nysmokefree.com**을 통해 방문하시거나 866-697-8487번으로 전화하십시오.
- ✓ 정신 건강 문제를 치료하고 싶으시면 **nyc.gov/nycwell**을 방문하거나 888-692-9355번으로 전화하십시오.
- ✓ 음식, 주택, 의료 서비스 또는 의약품 비용을 지불하는 데 어려움을 겪으시는 경우 **311**번으로 전화하여 도움을 요청하십시오.

## 자료

커넥트  @nychealthy  nychealth  @nychealthy  nychealth  nyc health

더 알아보기 **nyc.gov/health** 또는 **cdc.gov**를 방문하여 "**diabetes**"(**당뇨병**)을 검색하십시오.

최신 건강정보지를 받아 보십시오 **healthbulletins@health.nyc.gov**로 이메일 전송.



**nyc.gov/health/pubs**를 방문하여 다른 언어로 된 건강정보지와 기타 번역된 건강 관련 자료를 구하실 수 있습니다. 귀하의 언어로 서비스를 받을 권리가 있습니다. 해당 서비스는 모든 뉴욕시 보건부(New York City Health Department) 사무소와 병원에서 무료로 이용하실 수 있습니다.