

## 당뇨병 전증이란 무엇입니까? What is Pre-Diabetes?

당뇨병 전증은 혈중 포도당 (혈당이라고도 함) 수치가 정상보다 높지만, 당뇨병이라고 할 만큼 높지는 않음을 의미합니다. 당뇨병 전증이 있는 경우, 신체가 인슐린을 잘 사용하지 않아 고혈당을 초래합니다. 인슐린은 신체가 포도당을 에너지원으로 사용하는데 도움이 되는 호르몬입니다. 장기간의 고혈당은 눈, 신장, 신경, 심장 및 혈관에 손상을 줄 수 있습니다. 식단과 생활 방식을 바꾸면 이러한 합병증을 예방하고 당뇨병 발병을 지연시키거나 예방할 수 있습니다.

Pre-diabetes means your blood glucose (also known as blood sugar) levels are higher than normal, but not high enough to be called diabetes. If you have pre-diabetes, your body does not use insulin well which leads to high blood sugar. Insulin is a hormone that helps your body use glucose for energy. Long-term high blood glucose can cause damage to your eyes, kidneys, nerves, heart, and blood vessels. Making changes to your diet and lifestyle may prevent these complications and delay or prevent the onset of diabetes.

## 당뇨병 발병 위험을 줄이려면 어떻게 해야 합니까?

### What can I do to decrease my risk of developing diabetes?

1. 본인의 수치를 파악하십시오. 아래 도표는 정상, 당뇨병 전증 그리고 당뇨병으로 간주되는 혈액 검사 수치의 범위를 보여줍니다.

Know your numbers. The table below shows the ranges of blood-test values for what is considered normal, pre-diabetes and diabetes.

상태	공복 포도당 (mg/dL)	A1c (퍼센트)
정상	99 이하	5.5 이하
당뇨병 전증	100-125 사이	5.7-6.4 사이
당뇨병	126 이상	6.5 혹은 그 이상

Condition	Fasting Glucose (mg/dL)	A1c (Percent)
Normal	Less than 99	Less than 5.5
Pre-diabetes	Between 100-125	Between 5.7-6.4
Diabetes	Over 126	6.5 or over

## 2. 건강한 체중을 목표로 삼으십시오 Aim for a healthy weight

- 과체중인 경우, 건강한 식습관과 운동을 통해 체중의 5-10%를 감소시키면 인슐린이 더 잘 작동하고 혈당을 낮추는데도 도움이 될 수 있습니다. 이는 즉, 체중이 200 파운드인 사람이 10 파운드를 감량하면 건강을 크게 향상시킬 수 있음을 의미합니다.
- If you are overweight, losing 5 - 10% of your weight through healthy eating and exercise can help your insulin work better and lower your blood sugar. This means that a person who weighs 200 pounds can greatly improve their health by losing 10 pounds.
- 환자분의 체중 감량 목표는 \_\_\_\_\_입니다.

Your weight loss goal is: \_\_\_\_\_.

### 3. 몸을 더 많이 움직이십시오 **Be more active**

- 신체가 인슐린을 더 잘 사용할 수 있도록 하루에 최소 30 분, 일주일에 5 일 적당한 정도로 몸을 움직이는 운동을 하십시오.

Include at least 30 minutes a day, 5 days a week, of moderate activity to help your body use insulin better.

- 걷기는 훌륭한 운동이며 일반적으로 대부분의 사람들에게 안전합니다.  
Walking is an excellent activity and typically safe for most people.
- 조깅, 자전거 타기, 스트레칭, 하이킹, 역기 들기 또는 춤과 같은 다양한 운동을 배합해서 재미있게 해보십시오. 어떤 종류의 운동이 본인에게 안전한지를 담당 의사와 상의하십시오.

Make it fun by doing a mix of different exercises like jogging, biking, stretching, hiking, lifting weights, or dancing. Consult your physician to determine what types of exercise are safe for you.


### 4. 건강한 식생활을 실천하십시오 **Eat a healthy diet Eat a healthy diet**

- 탄수화물은 에너지로 쓰이는 포도당을 제공하며 단백질과 전분이 없는 채소, 그리고 건강한 지방 등이 포함된 균형 잡힌 식사의 일부분이 되어야 합니다.
- Carbohydrates provide glucose for energy and should be part of a balanced meal which also includes proteins, non-starchy vegetables, and healthy fats.
- 섬유질 및/또는 단백질이 풍부한 다음과 같은 탄수화물을 선택하십시오.
  - 현미, 퀴노아, 100% 통밀 빵, 100% 통밀 파스타, 팝콘, 오트밀과 같은 통곡물
  - 고구마나 스파게티 스퀴시와 같은 전분성 야채
  - 과일
  - 콩 (검은콩, 핀토콩, 병아리콩), 완두콩 및 렌즈콩
  - 저지방 우유 및 요구르트 또는 두유와 같은 대체 유제품
- Choose carbohydrates that are high in fiber and/or protein, such as

- whole grains like brown rice, quinoa, 100% whole wheat bread, 100% whole wheat pasta, popcorn, oatmeal.
  - starchy vegetables like sweet potatoes or spaghetti squash,
  - fruit
  - beans (like black beans, pinto beans, garbanzo beans), peas and lentils
  - low-fat milk and yogurt, or alternatives like soy milk
- 
- 정제된 탄수화물과 흰 파스타, 흰 쌀, 탄산 음료 및 주스, 사탕, 과자, 기타 당류와 같은 첨가당의 섭취를 제한하십시오.
  - Limit refined carbohydrates and added sugars, such as white pasta, white rice, soda pop and juice, candy, cookies and other sweets.

## 식사 계획은 어떻게 세워야 합니까?

### How should I plan my meals?

- 
- ☑️ 접시의 절반을 전분이 없는 야채로 준비하십시오.
  - ☑️ Make half your plate non-starchy vegetables
  - ☑️ 접시의 사분의 일 (1/4)을 통곡물이나 전분성 채소로 준비하십시오.
  - ☑️ Make 1 quarter (1/4) of your plate whole grains or starchy vegetables
  - ☑️ 접시의 사분의 일 (1/4)을 저지방 단백질 또는 식물성 단백질로 준비하십시오.
  - ☑️ Make 1 quarter (1/4) of your plate a lean or plant-based protein
- 추가: Add:
- ☑️ 우유 또는 요구르트 1 컵과 같은 무지방 또는 1% 우유 1 인분.
  - ☑️ 1 serving nonfat or 1% milk like 1 cup of milk or yogurt.
  - ☑️ 혼합 베리 1 컵, 통 과일 1 개 또는 자른 멜론 1/2 컵과 같은 과일 1 인분.
  - ☑️ 1 serving fruit like 1 cup of mixed berries, one piece of whole fruit, or ½ cup of cut melon.

전문 영양사를 만나서 더 자세한 식사 계획 아이디어, 조리법 그리고 식사에 다양한 종류의 음식을 포함시킬 수 있는 방법 등을 문의하십시오.

See a registered dietitian nutritionist for more meal planning ideas, recipes, and other tips to include variety in your meals.

## 건강한 식생활 실천 방법은 무엇입니까?

### What are some healthy eating tips?

- 탄수화물의 섭취량을 제한하십시오.
- Limit portion sizes of carbs.
- 매일 비슷한 양으로 3 끼를 드십시오.
- Eat 3 meals of similar size each day.
- 균형 잡힌 식사를 하고 매일 모든 식품군의 음식을 골고루 포함해서 드십시오.
- Eat balanced meals and include foods from all the food groups every day.
- 섬유질이 풍부한 음식을 선택하십시오.  
예: 통곡물 빵과 파스타, 현미,オート밀, 겨 시리얼, 신선한 채소, 콩, 견과류 및 씨앗.
- Choose foods that are high in fiber.  
Examples: whole-grain bread and pasta, brown rice, oatmeal, bran cereal, fresh vegetables, beans, nuts, and seeds.
- 당류, 고지방 육류, 고지방 유제품, 야자 및 코코넛 오일 섭취를 제한하십시오.
- Limit sweets, high fat meat, high fat dairy, palm and coconut oils
- 엑스트라 버진 올리브 오일, 견과류, 견과류 버터, 씨앗 및 아보카도와 같은 건강한 지방을 적당량 포함해서 드십시오.
- Include moderate amounts of healthy fats like extra virgin olive oil, nuts, nut butters, seeds, and avocado.
- 알코올 섭취를 제한하십시오.
- Limit your alcohol intake.

### 더 자세한 내용은 어디에서 참조할 수 있습니까? Where can I learn more?

- 당뇨병 전증 예방을 위한 식사 계획에 대한 자세한 내용을 참조하려면 <http://careguides.med.umich.edu> 를 방문하셔서, 당뇨병 전증 식단을 검색하십시오.
- For more information about meal planning to prevent pre-diabetes visit: <http://careguides.med.umich.edu> and search for: **pre-diabetes diet**

- 당뇨병 전증 예방을 위한 신체 활동에 대한 자세한 내용을 참조하려면 <http://careguides.med.umich.edu> 를 방문하셔서 **당뇨병 전증 활동을** 검색하십시오.
- For more information about physical activity to prevent pre-diabetes visit <http://careguides.med.umich.edu> and search for: **pre-diabetes activity**
- CDC 국립 당뇨병 예방 프로그램: <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention>
- CDC National Diabetes Prevention Program: <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention>
- 미국 농무부 ChooseMyPlate.gov: <http://www.myplate.gov>
- USDA ChooseMyPlate.gov: <http://www.myplate.gov>
- 건강한 조리법에 대한 아이디어를 참조하려면 <http://diabetesfoodhub.org> 를 방문하십시오.
- For healthy recipe ideas, go to <http://diabetesfoodhub.org>

**Disclaimer:** This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

책임의 한계 및 법적 고지: 본 문서는 귀하와 동일한 상태의 전형적인 환자를 위해 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 에서 만든 정보 및/혹은 교육용 자료입니다. 여기에는 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 에서 직접 작성하지 않은 온라인 내용에 관한 링크가 포함되어 있을 수 있는데, 이에 대한 책임은 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 에서 지지 않습니다. 귀하의 경험이 전형적인 환자의 경험과 다를 수 있으므로, 본 문서가 담당 의료진의 의학적인 자문을 대체하지는 않습니다. 본 문서나 건강 상태 혹은 치료 계획에 관한 문의가 있다면, 반드시 담당 의료진과 상담하십시오.

다음에서 개작: UC Davis Health System 당뇨병 전증 환자를 위한 건강한 식생활

<https://health.ucdavis.edu/food-nutrition/pdf/Diabetes%20-%20Pre-Diabetes%20Diet.pdf>

Adapted from: UC Davis Health System. Healthy Eating for Pre-Diabetes

<https://health.ucdavis.edu/food-nutrition/pdf/Diabetes%20-%20Pre-Diabetes%20Diet.pdf>

번역: 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 통역 서비스

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

[미시간 메디신 \(Michigan Medicine\)](#) 의 환자 교육은 [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#) 에 따라 인가 받았습니다.

[최종 수정 2019/11](#)

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 11/2019