

Diabetes

당뇨병

Korean

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

한국어판(Korean)

본 자료는, 미농림부 산하 푸드 스탬프 수혜가족을 위한 식품과 소비자 서비스에서 지원한 자금으로 조지아 주립대학교(조지아주 아틀란타 소재) 인류지리학과 산하 새 미국인 식품영양교육 프로젝트에서 개발한 것입니다.

미연방법과 미농림부 정책에 의거하여, 본 기관 내의 어느 누구라도 인종, 피부색, 국적, 성별, 연령, 종교, 정치적 견해 또는 지체부자유를 이유로 타인을 차별하는 것은 위법입니다.

추가 정보를 원하시는 분은 (404)651-2542로 전화하여 문의하십시오.



Diabetes

당뇨병

What is diabetes? Diabetes is a disease in which the body does not produce or properly use insulin.

당뇨병이란 체내에서 인슐린이 충분히 생산되지 못하거나 잘 활용되지 못할 때 생기는 질환입니다.

Insulin is a hormone that changes sugar, starches and other food into energy needed for daily life.

인슐린은 호르몬의 일종으로 우리 몸에 섭취된 당질, 전분, 기타 음식물을 우리가 살아가는데 필요한 활동 에너지로 바꾸어 줍니다.



How is diabetes managed?

당뇨병 환자의 건강 관리법

The management of diabetes has three parts:

당뇨병 환자의 건강 관리법은 3가지로 나누어집니다:

- ◆ Healthy Eating
건강한 식사요법
- ◆ Physical Activity
운동요법
- ◆ Medication (if needed)
약물요법 (필요한 경우)

How can I control my diabetes? You can help control your blood sugar (also called blood glucose) and diabetes when you eat healthy, get enough physical activity, and stay at a healthy weight.

혈당을 조절하려면

건강식품을 섭취하고, 적절한 운동을 하며 건강한 체중을 유지하여 혈당(혈액 속의 포도당)을 조절하십시오.

A healthy weight also helps you control your blood fats (cholesterol) and lower your blood pressure.

건강한 체중을 유지 함으로서 혈액 내의 지방(콜레스테롤)을 조절하고 혈압을 낮출 수 있습니다.

Many people with diabetes also need to take medicine to help control their blood sugar.

대부분 당뇨병 환자들은 혈당 조절을 위해 약물 치료도 받아야 합니다.

Eat Healthy

건강한 식사

Using the Food Guide Pyramid helps you eat a variety of healthy foods. Variety means eating foods from each of the food groups every day. When you eat different foods each day, you get the vitamins and minerals you need.

피라미드식 식단 지침서를 사용하여 건강식품을 골고루 섭취하십시오. 골고루 섭취한다 함은 각 식품군의 음식을 매일 균형있게 섭취한다는 의미입니다. 우리는 매일 다른 음식을 섭취 함으로서 우리 몸에 필요한 비타민과 미네랄을 골고루 섭취할 수 있습니다.

Here is an example of getting a variety of foods each day.

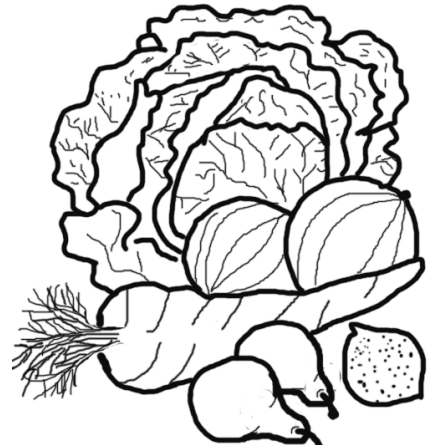
골고루 음식을 섭취하기 위해 다음의 식단은 하나의 보기입니다.



	Day 1	Day 2
	첫 날	둘째 날
Grains:	tortilla	brown rice
곡류:	토틸라	현미밥
Fruit:	apple	mango
과일군:	사과	망고
Vegetable:	broccoli	tomatoes
채소군:	브로콜리	토마토
Dairy:	milk	yogurt
우유군:	우유	요구르트
Protein:	chicken	beans
단백질군:	닭고기	콩류

Eat From all the Food Groups

각 식품군에서 음식을 골고루 섭취하려면



- ◆ Buy whole grain breads and cereals. Some examples are whole grain breads, bran flakes, brown rice, whole-wheat pasta, bulgur and amaranth.

현미 잡곡 빵과 시리얼(아침 곡물식)을 준비하십시오. 여기에는 현미 잡곡빵, 밀기울(bran flakes), 현미밥, 정백하지 않은 밀가루로 만든 파스타(마카로니, 스파게티 국수 등), 반쯤 삶아 뺀 곡류(bulgar), 아마란스 등이 있습니다.

- ◆ Eat fewer fried and high-fat starches such as pastries, biscuits or muffins.

고지방의 튀김 음식이나 파이, 비스킷, 머핀 등의 전분성 식품을 피하십시오.

- ◆ Fresh fruit is the best choice. When buying canned fruit, look for the words, “canned in its own juice.”

신선한 과일은 항상 최고의 선택입니다. 통조림 과일을 살 때는 무가당 과일즙 통조림이라고 라벨이 붙은 것을 선택하십시오.

- ◆ Buy smaller pieces of fruit, and drink fruit juices in small amounts.

과일은 한 번에 많이 사지 말고 과일 주스는 소량씩 마십시오.

- ◆ Eat raw and cooked vegetables with very little fat.

생야채를 섭취하십시오, 그리고 야채요리에는 극히 소량의 지방을 사용하십시오.

- ◆ Use mustard instead of mayonnaise on a sandwich.

샌드위치에 마요네즈보다는 겨자를 사용하십시오.

- ◆ Use vegetable cooking oil spray instead of oil, shortening, butter or margarine, or lard when cooking.

요리할 때 식용유, 버터, 마가린, 라드(반고체의 돼지기름)를 사용하는 대신에 식물성 오일 스프레이를 사용하십시오.

- ◆ Cooking techniques that are good for you are: baking, broiling, boiling, stir-frying, roasting, steaming, stews and grilling. Avoid cooking foods in large amounts of oil.

건강식을 위한 요리법: 오븐에서 굽기, 석쇠에서 굽기, 삶기, 기름에 살짝 볶기, 로우스트 구이, 스팀 요리, 느스튜 요리, 석쇠구이. 식용유는 가급적 소량 사용하십시오.

- ◆ Choose lower fat cuts of meat such as: chicken, turkey. When buying pork, beef and ham, trim off the extra fat.

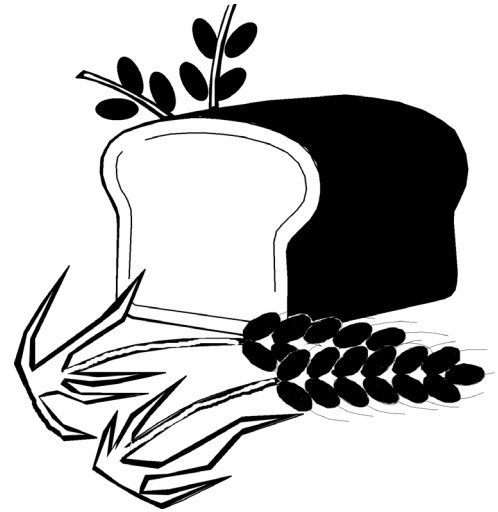
지방이 적은 고기를 선택하십시오: 닭고기, 타조고기. 돼지고기, 쇠고기, 햄을 샀을 때 고기에 붙은 지방을 제거하십시오.

- ◆ Choose fat free (skim) or low-fat (1%) milk, or dairy foods.

우유나 우유류를 살 때 무지방(지방 제거한 것)이나 저지방(1%)을 선택하십시오.

Grains, Beans and Starchy Vegetables

곡류, 콩류, 전분 식물



What are starches or carbohydrates?

Starches are breads, grains, cereal, pasta, beans or starchy vegetables. Eat some starches/carbohydrates at each meal. People might tell you not to eat many starches/carbohydrates, but that is no longer correct advice. Eating starches/carbohydrates is healthy for everyone, including people with diabetes.

전분 또는 탄수화물

전분성 식품은 빵, 곡류, 시리얼, 파스타(마카로니, 스파게티 국수 등), 그리고 콩류나 전분성 식물을 포함합니다. 매 끼니마다 전분/탄수화물을 섭취하십시오. 전분/탄수화물을 금해야 한다고 말하는 사람들이 있다면 이것은 올바른 식이요법이 아닙니다. 전분/탄수화물은 당뇨병환자를 포함하여 누구에게나 좋은 건강 식품입니다.

How many starches/carbohydrates do I need each day? 6-11 servings each day

전분/탄수화물의 1일 섭취량

매일 6 내지 11 회분 사이에서 섭취하십시오.

The number of servings you should eat each day depends on:

자신이 몇 회분을 섭취할 수 있는지는 다음 사항에 달려있습니다:

- ◆ The calories you need
자신에게 필요한 1일 열량이 얼마인지,
- ◆ Your diabetes plan
당뇨병 치료에 무슨 요법을 쓰고 있느냐에 따라 달라집니다.

What do starches and carbohydrates do for my body? Starches give your body energy, B vitamins, minerals and fiber. Whole grains are healthier because they have more vitamins, minerals, and fiber. Fiber helps you have regular bowel movements. They also help you better control your blood sugar.

전분과 탄수화물이 우리 몸 안에서 하는 일

전분은 우리 몸에 필요한 활동 에너지와 비타민 **B**, 미네랄 그리고 섬유소를 제공합니다. 잡곡류는 비타민, 미네랄의 영양소 그리고 섬유소가 더 많이 들어있는 건강 식품입니다. 섬유소는 변비를 예방합니다. 섬유소는 또한 혈당 증가를 억제합니다.

Grains, Beans and Starchy Vegetables (continued)

곡류, 콩류, 전분 식물 (계속)

How much is one serving of starch/carbohydrate?

전분/탄수화물 1 회분 양

- ◆ 1 slice of bread
빵1 조각
- ◆ 1 small potato, casaba or plantain
감자, 카사바 멜론, 또는 플랜테인(요리용 바나나의 일종), 작은 것 1개
- ◆ ½ cup cooked cereal such as oatmeal or cream of wheat
요리된 시리얼(오트밀, 밀죽 등) 1/2 컵
- ◆ ¾ cup dry cereal such as corn flakes
건성 시리얼(옥수수 플레이크) 3/4컵
- ◆ ⅓ cup of cooked rice
밥 1/3 컵
- ◆ 1 small tortilla, roti bread or enjira bread
토틸라로티빵또는엔지라빵, 작은것개

You may need to eat one, two or three starch/carbohydrate servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different foods from this food group. For example:

매 식사마다 1회나 2회, 혹은 3회분의 전분/탄수화물을 섭취할 필요가 있을 것입니다. 매 식사에 1회분 이상 섭취해야 경우 이 식품군에서 다른 종류를 섭취하도록 하십시오. 예:

Breakfast: ¾ cup dry cereal and 1 slice of bread—2 servings

아침: 건성 시리얼 3/4 컵과 빵 한조각 —2 회분

Lunch: ⅓ cup of rice and ½ cup of cooked plantains—2 servings

점심: 밥1/3 컵과 요리된 플랜테인(요리용 바나나 일종) 1/2 컵—2회분

Dinner: ½ cup of pasta and one bread stick—2 servings

저녁: 파스타 1/2 컵과 브레드 스틱 1개—2회분

Snack: 6 crackers—1 serving

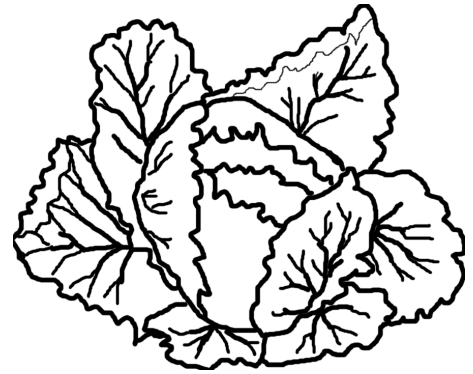
간식: 크래커6개—1회분

Total for the day: 7 servings. Notice that the carbohydrates are balanced at the meals. This can help you control your blood sugars.

하루 섭취량: 7회분. 탄수화물이 식단마다 균형있게 들어있음을 주목하십시오. 이렇게 해야 혈당 조절에 도움이 됩니다.

Vegetables

야채



Vegetables are healthy for everyone, including people with diabetes. Eat raw and cooked vegetables everyday. Vegetables give you vitamins, minerals, and fiber with very few calories. Look for vegetables that are bright in color. A few examples are: carrots, peppers, eggplant, broccoli, tomatoes, and spinach.

야채는 당뇨병자는 물론이고 누구에게나 좋은 건강식품입니다. 매일 생야채와 야채요리를 드십시오. 야채는 비타민과 미네랄의 공급원이며 칼로리가 극히 낮은 섬유소를 공급합니다. 야채를 살 때 색깔이 선명한 것을 선택하십시오. 선택할 수 있는 야채들: 당근, 피망, 가지, 브로콜리, 토마토, 시금치 등.

You should have 3 to 5 servings every day.

매일 3 회 내지 5 회분의 야채를 섭취하십시오.

How much is a serving of vegetables?

야채 1 회분 양

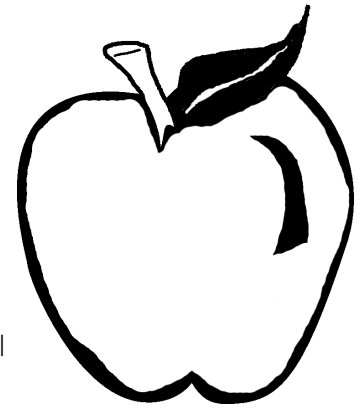
- ◆ ½ cup cooked vegetables, like cooked green beans, eggplant, spinach and squash
야채 요리 1/2 컵:
깍지콩, 가지, 시금치, 호박 요리 등
- ◆ 1 cup raw vegetables, like a salad, carrot sticks or cut up cucumbers
생야채 1컵:
샐러드, 당근 토막, 또는 썬 오이 등
- ◆ ½ cup vegetable juice, like tomato juice or carrot juice
야채 주스 1/2 컵:
토마토 주스 또는 당근 주스 등

You might need to eat one, two or three vegetable servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different types of vegetables or have two or three servings of one vegetable.

매 끼니마다 1회 내지 3회분의 야채를 먹는 것이 좋습니다. 매 끼니에 1회분 이상의 야채를 섭취해야 할 경우, 다른 종류의 야채를 먹을 수도 있고, 같은 야채를 2회 내지 3회분을 섭취할 수도 있습니다.

Fruits

과일



Fruit is healthy for everyone, including people with diabetes. Fruit gives you energy, vitamins and minerals and fiber.

과일은 당뇨병 환자를 포함하여 누구에게나 좋은 건강 식품입니다. 과일은 활동 에너지를 제공하고 비타민, 미네랄 그리고 섬유소를 제공합니다.

How many servings of fruit do I need?

필요한 과일 섭취량

2 to 4 servings

2 회 내지 4 회분을 섭취하십시오

What is a serving of fruit?

과일 1 회분 양

- ◆ 1 small apple or pear (approximately the size of a woman's fist)
사과나 배, 적은 것 1개 (여자 주먹 크기에 해당)
- ◆ ½ cup of apple or orange juice
사과주스나 오렌지 주스 ½ 컵
- ◆ ½ of a grapefruit
자몽 1/2개
- ◆ 1 small banana or ½ of a large banana
바나나 적은 것 1개 또는 큰 것 1/2 개
- ◆ ½ cup of chopped fruit
잘게 썬 과일 1/2 컵
- ◆ ¼ cup of raisins or dried fruit (approximately what would fit in the palm of your hand)
건 포도나 건과 1/4 컵 (손 안에 담을 정도)

You might need to eat one or two servings of fruit at a meal.

매 끼니마다 1회 내지 2회분의 과일을 섭취해야 할 것입니다.

How should I eat fruit?

과일 섭취 방식

- ◆ Eat fruits raw, or as juice with no sugar added.
생과일이나 무가당의 과일즙을 섭취하십시오.
- ◆ Buy smaller pieces of fruit.
과일은 소량으로 사십시오.

Milk and Yogurt Foods

우유와 요구르트

Fat-free and low-fat milk and yogurt are healthy for everyone, including people with diabetes. Milk and yogurt give you energy, protein, calcium, vitamin A, and other vitamins and minerals.

탈지유와 저지방 우유 그리고 요구르트는 당뇨병 환자는 물론이고 모든 사람들의 건강 식품입니다. 우유와 요구르트는 활동 에너지와 단백질, 칼슘, 비타민 A 그리고 다른 종류의 비타민과 미네랄을 공급합니다.



Drink fat-free (skim or nonfat) or low-fat (1%) milk each day.

Eat low-fat or fat-free yogurt. They have less total fat, saturated fat and cholesterol.

매일 무지방(지방 제거 또는 탈지) 우유나 또는저지방 (1%) 우유를 마십시오. 저지방 또는 무지방 요구르트를 섭취하십시오. 여기에는 총 열량과 포화지방 및 콜레스테롤이 낮습니다 .

How many servings do I need each day? 2 to 3 servings each day. *Note: If you are pregnant or breastfeeding, eat four to five servings of milk and yogurt each day.*

1일 필요 섭취량

매일 회내지 회분을 섭취하십시오

참조: 임산부나 모유를 먹이는 출산모는 4 회 내지 5 회분의 우유나 요구르트를 매일 섭취해야 합니다.

How much is a serving of milk and yogurt?

우유나 요구르트의 1 회분 양

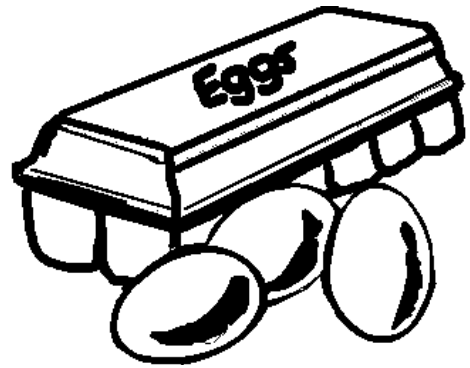
- ◆ 1 cup fat-free plain yogurt (look for yogurts flavored with aspartame also)
감미료가 첨가되지 않은 무지방 요구르트(혹은 저열량의 아스파탐 감미의 요구르트) 1 컵.
- ◆ 1 cup skim or low-fat milk
저지방 우유 1 컵.

Note: Avoid yogurts that say, "fruit on the bottom". They contain high amounts of added sugar.

참조: 속에 과일 있음이라고 써있는 요구르트는 피하십시오. 높은 양의 설탕이 가미되어있기 때문입니다.

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts

육류, 가금류, 어류,
계란, 견과류



This food group contains meat (beef, pork, lamb), chicken, turkey, eggs, fish, nuts and tofu or soy products. Eat small amounts of some of these foods each day. All these foods provide our bodies with protein.

이 식품군은 육류(쇠고기, 돼지고기, 양고기), 닭고기, 타조고기, 계란, 생선, 견과, 두부 또는 콩제품을 포함합니다. 이러한 음식을 매일 조금씩 섭취하십시오. 이러한 식품은 우리 몸에 필요한 단백질을 공급합니다.

Protein foods help your body build tissue and muscles. They also give your body vitamins and minerals.

단백질 음식은 우리 몸의 조직과 근육 발달을 돕습니다. 또한 이 음식은 우리 몸에 비타민과 미네랄을 공급합니다.

How many protein foods do I need each day? 2 to 3 servings

단백질 음식

1 일 섭취량은

2 회 내지 3 회분입니다.

How much is a serving of meat, poultry, fish, eggs and nuts?

육류, 가금류, 어류, 계란과 견과류의 1 회분 양

- ◆ 2 to 3 ounces of cooked fish
생선 요리 2온스 내지 3 온스
- ◆ 2 to 3 ounces cooked chicken
닭요리 2온스 내지 3 온스
- ◆ 3 to 4 ounces tofu (1/2 cup)
두부 3온스 내지 4 온스 (1/2 컵)
- ◆ 1 egg (equals one ounce of protein)
계란 1개 (단백질 1온스와 동등)
- ◆ 1 slice of cheese or one ounce of cheese (approximately the size of a D battery)
치즈 1조각 또는 치즈 1 온스 (배터리 D 사이즈에 해당함)
- ◆ 2 tablespoons of peanut butter (equals one ounce)
땅콩 버터 2 테이블스푼 (약 1온스)

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts (continued)

육류, 가금류, 어류, 계란, 견과류 (계속)

Helpful Tips:

건강식단을 위한 요령:

- ◆ The serving size you eat now may be too big.
당신은 일회분의 음식을 지나치게 많이 섭취하십니까?
- ◆ Take a look at a deck of cards. This size is equal to 2 to 3 ounces.
카드 한 벌을 보십시오. 이 크기가 2온스 내지 3온스의 크기에 해당합니다.
- ◆ Buy cuts of beef, pork, ham and lamb that have only a little fat on them. Trim off the extra fat.
소고기, 돼지고기, 햄, 양고기를 살 때 지방이 적은 것을 고르십시오. 고기에 붙어있는 지방을 제거하십시오.
- ◆ Eat chicken or turkey without the skin.
닭고기나 타조고기에서 껍질을 벗겨내십시오.
- ◆ Cook protein foods in low fat ways: broil, grill, stir-fry, roast, steam, boil or stew.
단백질 식품을 요리할 때 저지방 요리법을 쓰십시오: 오븐에서 굽기, 석쇠에서 굽기, 기름에 살짝 볶기, 삶기, 스투 요리.
- ◆ Use only small amounts of oil when cooking meats, or using a cooking spray instead of oil.
- ◆ 육류 요리를 할 때 식용유를 적게 사용해야 하고 가능한 한 식용유 대신에 요리용 스프레이를 사용하십시오.
- ◆ Have a meal without meat. Try beans or tofu as your protein source.
고기없이 식사를 하십시오. 단백질의 공급원으로 콩류나 두부를 섭취하십시오.

Fats, Oils and Sweets

동물지방, 식물유, 단 음식



Fats and oils include butter, margarine, lard and oils that we add to foods and use to cook foods. Some oils are canola, olive and vegetable. Fats are also found in meats, dairy products, snack foods and some sweets. To control your diabetes, it is best to eat foods with less fat and less saturated fat (fat we get from meat and animal products).

지방과 식물유는 음식이나 요리에 첨가하는 것들로서, 버터, 마가린, 라드(반고체의 돼지기름), 식물성 기름 등이 있습니다. 식물유란 카놀라유, 올리브유, 기타 식물성 기름을 말합니다. 동물지방은 육류, 유제품, 그리고 간식과 단 음식에도 포함되어 있습니다. 당뇨를 조절하기 위해서는 지방과 포화 지방(육류나 육류 제품에 포함된)이 적은 음식을 섭취하는 것이 무엇보다 중요합니다.

Sweets are sugary foods that have calories but not very many vitamins and minerals. Some sweets are also high in fat—like cakes, pies, and cookies.

단 음식이란 설탕이 많이 든 음식이며 열량이 높은 반면 비타민이나 미네랄 성분은 극히 적습니다. 케이크, 쿠키, 파이 등의 단 음식은 동물지방을 많이 함유하고 있습니다.

Eating too many sugary and high fat foods makes it hard to control your blood sugar and weight. If you do eat fats and sweets, eat small portions.

설탕이 많이 든 음식이나 고지방 음식을 섭취는 혈당 및 체중 조절을 힘들게 합니다. 지방성 음식이나 단 것을 꼭 먹어야 한다면, 소량만 드십시오.

How much is a serving of fats, oils and sweets?

동물지방, 식물유, 단 음식의 1 회분 양

- ◆ 1 teaspoon oil
식용유 1 티스푼
- ◆ 1 tablespoon regular salad dressing
보통 샐러드용 소스 1 테이블스푼
- ◆ 2 teaspoons light mayonnaise
저지방 마요네즈 2 티스푼
- ◆ 1 strip of bacon
베이컨 1 조각
- ◆ 1 cookie
쿠키 1개
- ◆ 1 plain doughnut
보통 도넛 1개
- ◆ 1 tablespoon syrup
시럽 1 테이블스푼
- ◆ 10–15 chips
칩스 10-15개

Korean

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

한국어판 (Korean)

본 자료는, 미농림부 산하 푸드 스탬프 수혜가족을 위한 식품과 소비자 서비스에서 지원한 자금으로 조지아 주립대학교(조지아주 아틀란타 소재) 인류지리학과 산하 새 미국인 식품영양교육 프로젝트에서 개발한 것입니다.

미연방법과 미농림부 정책에 의거하여, 본 기관 내의 어느 누구라도 인종, 피부색, 국적, 성별, 연령, 종교, 정치적 견해 또는 지체부자유를 이유로 타인을 차별하는 것은 위법입니다.

추가 정보를 원하시는 분은 (404)651-2542로 전화하여 문의하십시오.

