참여자 가이드

프로그램 소개

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

예비 당뇨

예비 당뇨란 혈당이 정상보다 높은 수치라는 뜻입니다. 하지만 제2형 당뇨병에 해당될 만큼은 아닙니다.

- 미국 성인 3명 중 1명 이상이 예비 당뇨를 가지고 있습니다.
- 예비 당뇨가 있는 사람 10명 중 9명은 자신에게 당뇨병에 있는지도 모릅니다.

예비 당뇨가 있다면 다음 질병에 걸릴 확률이 높습니다.

- 당뇨병
- 심장질환
- 뇌졸중

좋은 소식은 체중을 줄이고 열심히 활동하면 제2형 당뇨병에 걸릴 위험을 반으로 줄일 수 있다는 것입니다.

출처: Centers for Disease Control and Prevention (미국 질병통제예방센터, CDC)

Prevent T2(제2형 당뇨병 예방) 목표

Prevent T2는 1년간 진행되는 프로그램으로 예비 당뇨가 있는 사람들을 위해 마련되었습니다. 제2형 당뇨병 발병 위험이 높아 이를 낮추려는 사람들을 위한 프로그램이기도 합니다.

첫 6개월까지 목표:

- 처음 체중에서 적어도 5~7% 감량하기
- 매주 적어도 150분 이상 신체 활동하기

두 번째 6개월까지 목표:

- 지금까지 감량한 체중 유지하기
- 아직 목표를 달성하지 못한 경우 목표 체중 달성을 위해 계속 노력하기
- 원한다면 추가로 체중 감량하기
- 매주 적어도 150분 이상 계속 신체 활동하기

체중 감량의 효과:

- **제2형 당뇨병을 예방하거나 진행을 지연시킴**
- 수면장애, 관절염 및 우울증 완화
- 혈압과 콜레스테롤 수치 완화
- 나에 대한 긍정적인 생각

더 많이 활동하면 다음과 같은 효과도 있습니다.

- **제2형 당뇨병을 예방하거나 진행을 지연시킴**
- 활력 증가
- 숙면을 도와줌
- 기억력, 균형 감각, 유연성 향상
- 기분이 좋아짐
- 혈압과 콜레스테롤 완화
- 심장마비와 뇌졸중 위험을 낮춤
- 스트레스 감소
- 근육 및 뼈 강화

제2형 당뇨병

음식을 먹으면 신체에서 음식을 당의 일종인 포도당으로 분해합니다.

제2형 당뇨병에 걸리지 않은 사람은 인슐린이라고 하는 호르몬이 당이 혈액에 남아서 세포에 흡수되도록 돕습니다. 이 과정에서 세포에 에너지가 공급됩니다.

제2형 당뇨병에 걸린 사람들은 몸에서 인슐린을 잘 만들거나 사용하지 못합니다. 따라서 당이 세포에 흡수되지 않고 혈액에 축적됩니다. 이 때문에 세포가 충분한 에너지를 공급받지 못하게 됩니다.

제2형 당뇨병은 다음과 같은 신체 부위를 손상시킬 수 있습니다.

- 심장 및 혈관(심장마비와 뇌졸중을 일으킬 수 있음)
- 신경계
- 신장(신부전을 일으킬 수 있음)
- 눈(실명할 수 있음)
- 발(절단해야 할 수 있음)
- 잇몸
- 피부

다음과 같은 경우 제2형 당뇨병에 걸릴 확률이 높습니다.

- 몸무게 과다(과체중 또는 비만)
- 오래 앉아 있거나 누워 있음
- 부모님이나 형제자매 중 제2형 당뇨병에 걸린 사람이 있음
- 아프리카계 미국인, 히스패닉계, 북미 원주민 또는 아시아계 미국인
- 45세 이상. 사람들은 나이가 들면서 활동을 덜 하게 되고 체중이 증가하기 때문일 수 있습니다. 하지만 젊은 사람들 중에서도 제2형 당뇨병이 발생합니다.
- 임신 중에 당뇨병에 걸림(임신성 당뇨병)

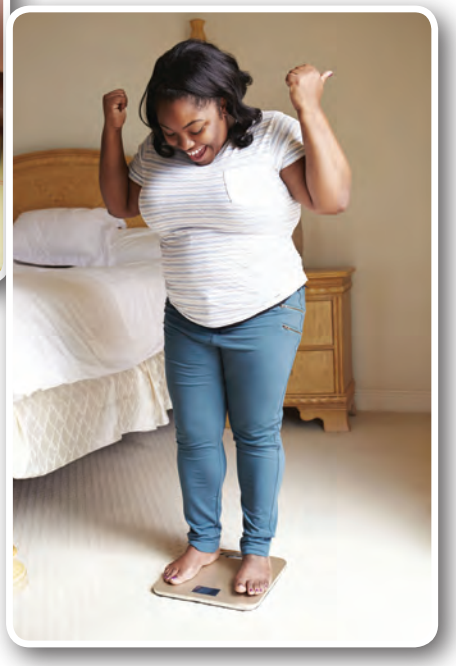
6개월 목표

활동 목표

나는 앞으로 6개월 동안 일주일에 적어도 150분을 보통 속도 이상으로 운동할 것입니다.

체중 목표

내 현재 몸무게는 _____파운드입니다.
나는 앞으로 6개월 동안 다음과 같이 할 것입니다.
현재 체중에서 적어도 _____(5/6/7)% 감량하기
적어도 _____파운드 감량하기
_____파운드 도달하기



숫자로 보는 체중 감량

이 프로그램의 목표 중 하나는 앞으로 6개월 동안 처음 체중에서 적어도 5~7%를 감량하는 것입니다. 예를 들어, 지금 체중이 200파운드이라면 10~14파운드를 감량하게 됩니다. 다음 두 페이지에 있는 차트에 목표에 도달하기 위해 감량해야 하는 체중이 정리되어 있습니다. 사용 방법:

1. 손가락을 "체중"이라고 적혀 있는 파란색 열 위에 놓습니다. 이는 시작 체중을 나타냅니다. 현재 자신의 체중을 찾을 때까지 손가락을 아래로 내립니다.

2. 손가락을 오른쪽으로 이동합니다. 감량하고 싶은 시작 체중 비율을 표시하는 열에 도달하면 멈춥니다(5%, 6% 또는 7%).

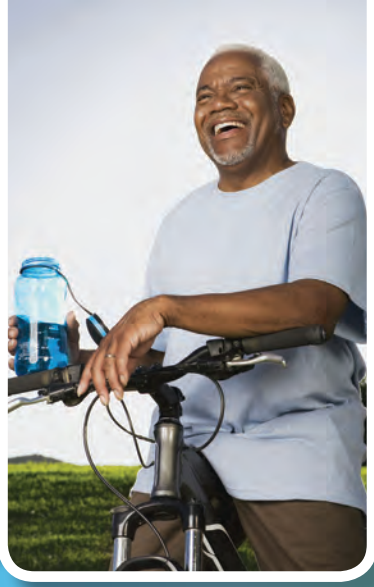
3. 손가락이 가리키는 숫자를 봅니다. 이 숫자가 바로 목표에 도달하기 위해 감량해야 하는 체중입니다.

숫자로 보는 체중 감량

체중	5%	6%	7%	체중	5%	6%	7%	체중	5%	6%	7%	체중	5%	6%	7%
130	7	8	9	**166**	8	10	12	**202**	10	12	14	**238**	12	14	17
131	7	8	9	**167**	8	10	12	**203**	10	12	14	**239**	12	14	17
132	7	8	9	**168**	8	10	12	**204**	10	12	14	**240**	12	14	17
133	7	8	9	**169**	8	10	12	**205**	10	12	14	**241**	12	14	17
134	7	8	9	**170**	9	10	12	**206**	10	12	14	**242**	12	15	17
135	7	8	9	**171**	9	10	12	**207**	10	12	14	**243**	12	15	17
136	7	8	10	**172**	9	10	12	**208**	10	12	15	**244**	12	15	17
137	7	8	10	**173**	9	10	12	**209**	10	13	15	**245**	12	15	17
138	7	8	10	**174**	9	10	12	**210**	11	13	15	**246**	12	15	17
139	7	8	10	**175**	9	11	12	**211**	11	13	15	**247**	12	15	17
140	7	8	10	**176**	9	11	12	**212**	11	13	15	**248**	12	15	17
141	7	8	10	**177**	9	11	12	**213**	11	13	15	**249**	12	15	17
142	7	9	10	**178**	9	11	12	**214**	11	13	15	**250**	13	15	18
143	7	9	10	**179**	9	11	13	**215**	11	13	15	**251**	13	15	18
144	7	9	10	**180**	9	11	13	**216**	11	13	15	**252**	13	15	18
145	7	9	10	**181**	9	11	13	**217**	11	13	15	**253**	13	15	18
146	7	9	10	**182**	9	11	13	**218**	11	13	15	**254**	13	15	18
147	7	9	10	**183**	9	11	13	**219**	11	13	15	**255**	13	15	18
148	7	9	10	**184**	9	11	13	**220**	11	13	15	**256**	13	15	18
149	7	9	10	**185**	9	11	13	**221**	11	13	15	**257**	13	15	18
150	8	9	11	**186**	9	11	13	**222**	11	13	16	**258**	13	15	18
151	8	9	11	**187**	9	11	13	**223**	11	13	16	**259**	13	16	18
152	8	9	11	**188**	9	11	13	**224**	11	13	16	**260**	13	16	18
153	8	9	11	**189**	9	11	13	**225**	11	14	16	**261**	13	16	18
154	8	9	11	**190**	10	11	13	**226**	11	14	16	**262**	13	16	18
155	8	9	11	**191**	10	11	13	**227**	11	14	16	**263**	13	16	18
156	8	9	11	**192**	10	12	13	**228**	11	14	16	**264**	13	16	18
157	8	9	11	**193**	10	12	14	**229**	11	14	16	**265**	13	16	19
158	8	9	11	**194**	10	12	14	**230**	12	14	16	**266**	13	16	19
159	8	10	11	**195**	10	12	14	**231**	12	14	16	**267**	13	16	19
160	8	10	11	**196**	10	12	14	**232**	12	14	16	**268**	13	16	19
161	8	10	11	**197**	10	12	14	**233**	12	14	16	**269**	13	16	19
162	8	10	11	**198**	10	12	14	**234**	12	14	16	**270**	14	16	19
163	8	10	11	**199**	10	12	14	**235**	12	14	16	**271**	14	16	19
164	8	10	11	**200**	10	12	14	**236**	12	14	17	**272**	14	16	19
165	8	10	12	**201**	10	12	14	**237**	12	14	17	**273**	14	16	19

숫자로 보는 체중 감량

체중	5%	6%	7%	체중	5%	6%	7%	체중	5%	6%	7%	체중	5%	6%	7%
274	14	16	19	**310**	16	19	22	**346**	17	21	24	**382**	19	23	27
275	14	17	19	**311**	16	19	22	**347**	17	21	24	**383**	19	23	27
276	14	17	19	**312**	16	19	22	**348**	17	21	24	**384**	19	23	27
277	14	17	19	**313**	16	19	22	**349**	17	21	24	**385**	19	23	27
278	14	17	19	**314**	16	19	22	**350**	18	21	25	**386**	19	23	27
279	14	17	20	**315**	16	19	22	**351**	18	21	25	**387**	19	23	27
280	14	17	20	**316**	16	19	22	**352**	18	21	25	**388**	19	23	27
281	14	17	20	**317**	16	19	22	**353**	18	21	25	**389**	19	23	27
282	14	17	20	**318**	16	19	22	**354**	18	21	25	**390**	20	23	27
283	14	17	20	**319**	16	19	22	**355**	18	21	25	**391**	20	23	27
284	14	17	20	**320**	16	19	22	**356**	18	21	25	**392**	20	24	27
285	14	17	20	**321**	16	19	22	**357**	18	21	25	**393**	20	24	28
286	14	17	20	**322**	16	19	23	**358**	18	21	25	**394**	20	24	28
287	14	17	20	**323**	16	19	23	**359**	18	22	25	**395**	20	24	28
288	14	17	20	**324**	16	19	23	**360**	18	22	25	**396**	20	24	28
289	14	17	20	**325**	16	20	23	**361**	18	22	25	**397**	20	24	28
290	15	17	20	**326**	16	20	23	**362**	18	22	25	**398**	20	24	28
291	15	17	20	**327**	16	20	23	**363**	18	22	25	**399**	20	24	28
292	15	18	20	**328**	16	20	23	**364**	18	22	25	**400**	20	24	28
293	15	18	21	**329**	16	20	23	**365**	18	22	26	**401**	20	24	28
294	15	18	21	**330**	17	20	23	**366**	18	22	26	**402**	20	24	28
295	15	18	21	**331**	17	20	23	**367**	18	22	26	**403**	20	24	28
296	15	18	21	**332**	17	20	23	**368**	18	22	26	**404**	20	24	28
297	15	18	21	**333**	17	20	23	**369**	18	22	26	**405**	20	24	28
298	15	18	21	**334**	17	20	23	**370**	19	22	26	**406**	20	24	28
299	15	18	21	**335**	17	20	23	**371**	19	22	26	**407**	20	24	28
300	15	18	21	**336**	17	20	24	**372**	19	22	26	**408**	20	24	29
301	15	18	21	**337**	17	20	24	**373**	19	22	26	**409**	20	25	29
302	15	18	21	**338**	17	20	24	**374**	19	22	26	**410**	21	25	29
303	15	18	21	**339**	17	20	24	**375**	19	23	26	**411**	21	25	29
304	15	18	21	**340**	17	20	24	**376**	19	23	26	**412**	21	25	29
305	15	18	21	**341**	17	20	24	**377**	19	23	26	**413**	21	25	29
306	15	18	21	**342**	17	21	24	**378**	19	23	26	**414**	21	25	29
307	15	18	21	**343**	17	21	24	**379**	19	23	27	**415**	21	25	29
308	15	18	22	**344**	17	21	24	**380**	19	23	27	**416**	21	25	29
309	15	19	22	**345**	17	21	24	**381**	19	23	27	**417**	21	25	29



참여자 가이드

Prevent T2를 위해 활발히 활동하기

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

활발한 활동은 제2형 당뇨병 예방 또는 지연에 도움이 될 수 있습니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 활발한 활동의 이점
- 활발히 활동하는 방법

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

✓ 이번 주에는 조금 더 많이 운동하도록 노력합니다.

✓ 여러 운동을 다양하게 시도합니다. 재미를 느끼는 운동을 적어도 하나는 찾을 수 있을 것입니다.

민기의 이야기

민기는 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니다. 그의 주치의는 20파운드를 감량하고 일주일에 최소 150분을 운동하라고 권고했습니다.

민기와 그의 아내에게는 5명의 자녀가 있습니다. 아이들이 모두 운동을 하기 때문에 운전하여 아이들을 경기장으로 데려가는 데 많은 시간을 할애합니다.

민기도 정규직으로 일을 하면서 주말에는 아르바이트를 합니다. 여유 시간이 있을 때는 TV에서 하는 야구 중계를 보는 것을 좋아하지만 거의 직접 하지는 않습니다. 그는 많은 시간을 앉아 있습니다.

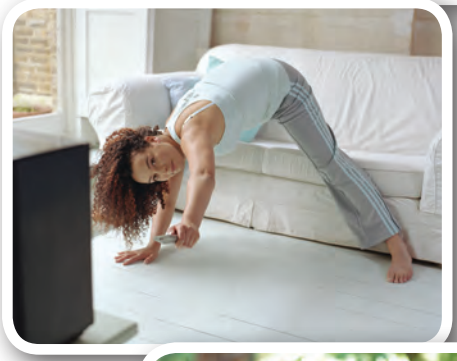
민기는 운동을 하는 몇 가지 방법을 찾았습니다.

- 아이들이 경기를 하는 동안 사이드라인을 걷습니다.
- 또한 매일 점심 시간에 친구와 함께 걷습니다.
- TV에서 하는 야구 중계를 보는 대신 아이들과 야구를 합니다.
- 엘리베이터 대신 계단을 이용합니다.

시간이 흐르면서 민기는 더 많이 운동하게 되었습니다. 요즘은 일주일에 적어도 150분 이상 운동을 합니다. 체중도 계속 줄고 있습니다. 혈당도 낮아졌습니다. 그리고 어느 때 보다 잠을 잘 잡니다. 게다가 운동을 하기 전보다 훨씬 활력이 넘칩니다.

활발히 활동하기 위한 방법

활발히 활동하기 위한 좋은 방법은 아주 많습니다. 재미를 느끼는 운동을 적어도 하나는 찾을 수 있을 것입니다. 다음은 몇 가지 아이디어입니다.



1. 책 6페이지를 읽고 난 후에는 일어나서 조금 움직입니다.
2. 좋아하는 음악에 맞춰 춤을 춥니다.
3. 자녀 또는 손주들의 운동 경기를 보면서 사이드라인을 걷습니다.
4. 하루에 15~30분간 아이들이나 반려동물과 함께 즐겁게 놉니다.
5. 일요일 드라이브를 일요일 산책으로 대체합니다.
6. 볼 일을 볼 때 빠르게 걷거나 뜁니다.
7. 자전거 타기나 하이킹처럼 새 운동 취미를 시작합니다.
8. 저녁 식사 후 가족과 또는 혼자 산책을 합니다.
9. 만보계로 걸은 걸음 수를 기록합니다. 하루에 10,000보 이상 걷습니다.
10. 전화 통화를 할 때마다 주변을 걷습니다.
11. 쇼핑할 때 활발하게 걷습니다.
12. 에스컬레이터를 그냥 서서 타지 말고 걸어서 올라가고 내려갑니다.
13. 매일 강아지를 산책시킵니다.
14. TV를 볼 때 광고 중에는 일어나서 걷거나 집안일을 합니다.

여러분은 어떤 운동 계획을 세우시겠습니까?

_____

_____

_____

출처: American College of Sports Medicine(미국스포츠의학회) (https://www.acsm.org/docs/brochures/reducing-sedentary-behaviors-sitting-less-and-moving-more.pdf) 및 Heart Foundation (심장재단) (https://heartfoundation.org.au/images/uploads/publications/PA-Sitting-Less-Adults.pdf)

활발히 활동할 준비가 되었습니까?

본인에게 해당하는 설명에 체크 표시를 합니다. 하나 이상의 항목에 체크한 경우 운동을 시작하기 전에 병원을 방문하도록 하십시오.

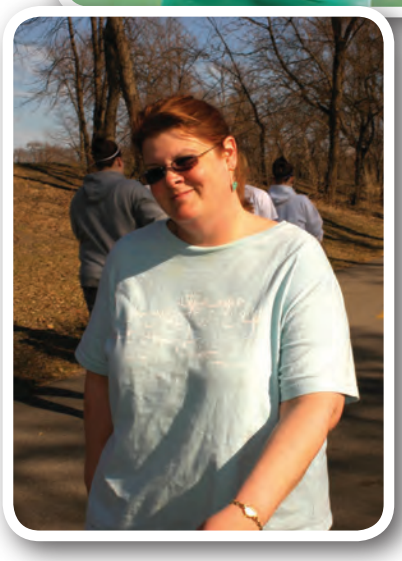
- ☐ 50세 이상이고 오랫동안 운동을 하지 않았다. 강도가 매우 센 운동을 할 계획이다.
- ☐ 임신부이다. 주치의가 운동해도 된다고 말하지 않았다.
- ☐ 운동을 조금만 해도 숨이 매우 차다.
- ☐ 여기에 나열되지 않은 운동을 할 경우 주의해야 할 수 있는 건강 문제나 기타 문제가 있다.
- ☐ 심장에 문제가 있다. 내 주치의가 내 활동을 지켜보고 싶어 한다.
- ☐ 뼈나 관절에 빨리 걷기와 같은 운동을 하기 어렵게 하는 문제가 있다.
- ☐ 지난 달에 가슴 통증이 시작되었다.
- ☐ 어지러우면 의식을 잃거나 쓰러지기도 한다.
- ☐ 운동 중에나 직후에 목, 왼쪽 어깨 또는 팔에 통증이나 부담을 느낀다.
- ☐ 주치의가 고혈압이나 심장병 약을 복용하도록 했다.

출처: American Heart Association (http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@mwa/documents/downloadable/ucm_432990.pdf)

활발히 활동하고, 안전을 유지하기

다친다면 운동을 쉬어야 할 수도 있습니다. 따라서 다음의 팁에 따라 안전하게 운동합니다.

1. 의사에게 운동을 해도 되는지 문의합니다 (5페이지에 있는 "활발히 활동할 준비가 되었습니까?" 참조)
2. 운동에 적합한 복장을 합니다. 적절한 신발과 옷을 입습니다. 필요한 경우 안전 장비를 착용합니다.
3. 목이 마르지 않더라도 운동 전후와 중간에 물을 마십니다.
4. 몸 상태를 확인합니다. 피곤하거나, 아프거나, 어지러움을 느끼거나, 관절이 아픈 경우 운동 강도를 낮추거나 중지합니다.
5. 운동을 혼합합니다. 다양한 운동을 합니다. 그러면 신체 어느 부분에도 부담을 주지 않습니다.
6. 가볍게 시작합니다. 너무 세게 또는 너무 자주 운동하면 다칠 수도 있습니다. 시간을 두고 천천히 꾸준하게 운동을 합니다.
7. 운동 전에는 준비 운동을 합니다. 운동 후에는 마무리 운동을 합니다. 각 운동은 5~10분간 합니다.
8. 조심합니다. 발을 헛디디거나 어딘가에 부딪히지 않도록 주의합니다.
9. 날씨에 따라 운동합니다. 너무 덥거나 추우면 실내에서 운동합니다. 너무 더우면 두통이 생기거나 심장박동이 빨라질 수 있습니다. 어지럽거나 배가 아프거나 기절할 수도 있습니다.
10. 근력 운동을 할 때는 올바른 자세를 유지합니다.



출처: National Institute of Aging(국립노화연구소)/National Institutes of Health(국립보건원): Staying Safe During Exercise and Physical Activity (https://go4life.nia.nih.gov/sites/default/files/StayingSafe.pdf)
Harvard Health Publications (http://www.health.harvard.edu/healthbeat/10-tips-for-exercising-safely)

어려움을 극복하는 방법

활발히 활동하는 것은 어려울 수 있습니다. 다음은 일반적인 어려움 몇 가지와 이를 극복하는 방법입니다. "다른 극복 방법"이라고 적힌 열에 자신만의 아이디어를 적습니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.

어려움	극복 방법	다른 극복 방법
밖이 너무 덥거나 춥거나 비가 온다.	☐ 실내에서 운동합니다. ☐ 날씨에 맞는 옷을 입습니다. ☐ 더울 때는 수영을 합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
시간이 없다.	**언제든지 시간을 내어 운동하는 방법:** ☐ 150분을 더 작은 단위로 쪼갭니다. ☐ 원하는 위치보다 더 먼 곳에 차를 주차합니다. ☐ 버스나 지하철에서 한 정거장 일찍 내립니다. 나머지는 걸어서 갑니다. ☐ 엘리베이터 대신 계단을 이용합니다. ☐ 운동 앱을 사용합니다. **집에서 시간을 내어 운동하는 방법:** ☐ 강아지와 빠르게 걷습니다. ☐ 바닥을 활기차게 청소합니다. ☐ 활기차게 세차를 합니다. ☐ TV를 볼 때 스트레칭이나 윗몸일으키기를 하고 실내 자전거를 탑니다. ☐ 수동식 잔디 깎는 기계로 잔디를 깎습니다. 또는 낙엽을 청소합니다. ☐ 채소를 심어서 기르거나 정원을 가꿉니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

어려움을 극복하는 방법

어려움	극복 방법	다른 극복 방법
시간이 없다.	**회사에서 시간을 내어 운동하는 방법:** ☐ 커피를 마시거나 점심을 먹는 동안 활기차게 걷습니다. 친구에게 함께 운동하자고 합니다. ☐ 사내 운동 프로그램에 참여합니다. ☐ 근처 헬스장에 등록합니다. 출근 전후나 점심 시간에 잠시 운동합니다. ☐ 사내 소프트볼 팀이나 걷기 그룹에 참여합니다. ☐ 건물 반대쪽에 있는 복사기를 이용합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
육아 도우미를 구하지 못했다.	☐ 아이들과 활동을 합니다. ☐ 친구와 교대로 아이를 돌봅니다. ☐ 친구나 가족에게 도와달라고 부탁합니다. ☐ 헬스장 보육시설을 이용합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
자동차가 없다.	☐ 집이나 동네에서 운동합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
쑥스러움이 많다.	☐ 집에서 운동합니다. ☐ 친구와 함께 운동합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
우리 동네는 안전하지 않다.	☐ 집에서 운동합니다. ☐ 헬스장이나 주민 회관에서 운동합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

어려움을 극복하는 방법

어려움	극복 방법	다른 극복 방법
돈이 너무 많이 든다.	☐ 걷기와 같이 돈이 안 드는 활동을 합니다. ☐ 운동복과 장비는 할인할 때 구입합니다. ☐ 도서관이나 주민 회관에서 무료 운동 강좌를 찾습니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
운동은 지루하다.	☐ 춤을 춥니다. ☐ 아이들과 함께 합니다. ☐ 친구와 함께 운동합니다. ☐ 운동 앱을 사용합니다. ☐ 운동할 때 음악을 듣거나 TV를 보거나 전화 통화를 합니다. ☐ 좋아하는 운동을 찾을 때까지 새로운 운동을 계속 시도합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
힘들고 피곤하다.	☐ 의사에게 여러분에게 맞는 운동 방법을 문의합니다. ☐ 안전하게 운동합니다(다음 핸드아웃 참조). ☐ 하루 중 가장 활기가 넘칠 때 운동을 합니다. ☐ 천천히 걷거나 수영을 합니다. ☐ 요가나 태극권을 합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
운동을 하면 머리가 엉망이 된다.	☐ 시원한 곳에서 운동합니다. ☐ 새 헤어 제품이나 스타일을 시도합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

참여자 가이드

활동 기록

PREVENT T2
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

활동한 시간을 매일 기록하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 진행을 지연시킬 수 있습니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 기록의 목적
- 활동 기록 방법

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

- ✓ 운동 일지를 사용하여 활동한 시간을 매일 기록합니다.
- ✓ 각 세션 시작 시 이 일지를 저에게 보여줍니다.
- ✓ 보통 속도 이상의 활동을 기록합니다. 즉, 활동을 하면서 말은 할 수 있지만 노래는 부를 수 없는 활동을 말합니다.
- ✓ 바닥을 바쁘게 청소하고 잔디를 깎는 등 일상적인 활동을 포함합니다.

활동 기록 방법

활동 시간을 측정하는 방법:

- 손목 시계
- 시계
- 타이머
- 피트니스 기록계
- 스마트폰 앱
- 컴퓨터 앱

활동 시간을 기록하는 방법:

- 스프링노트
- 스프레드시트
- 피트니스 기록계
- 스마트폰 앱
- 컴퓨터 앱
- 음성 녹음

궁극적으로는 운동 일지에 활동 시간을 기록하고 싶을 것입니다.

어려움을 극복하는 방법

활동을 기록하는 일은 어려울 수 있습니다. 다음은 일반적인 어려움 몇 가지와 이를 극복하는 방법입니다. “다른 극복 방법”이라고 적힌 열에 자신만의 아이디어를 적습니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.

어려움	극복 방법	다른 극복 방법
너무 바쁘다.	☐ 기록할 시간을 마련합니다. ☐ 제2형 당뇨병 위험을 낮추기 위해서라는 기록 이유를 기억합니다!	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
읽고 쓰는 것을 잘하지 못한다.	☐ 스마트폰이나 다른 장치에 음성을 기록합니다. ☐ 코치, 친구나 가족에게 여러분 대신 운동 일지에 시간을 적어달라고 요청합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
무슨 일이든 잘 잊어버린다.	☐ 기록하는 것을 일상 생활의 일부로 만듭니다. ☐ 전화기나 컴퓨터에 미리 알림을 설정합니다. ☐ 타이머를 설정합니다. ☐ 잘 보이는 곳에 미리 메모를 남겨 둡니다. ☐ 친구와 가족에게 알려달라고 요청합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
기록하는 것을 좋아하지 않는다.	☐ 벽이나 온라인에 결과를 게시합니다. ☐ 활동 목표를 달성할 때마다 자기 자신에게 작은 선물(음식 제외)을 줍니다. ☐ 친구와 경쟁합니다. 대부분의 활동 시간을 기록할 수 있는 사람을 찾습니다. ☐ 스마트폰이나 컴퓨터 앱을 사용합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

참여자 가이드

Prevent T2를 위한 건강한 식사

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

건강한 식사는 제2형 당뇨병의 발병을 예방하거나 지연시키는 데 도움이 됩니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 건강한 식사 방법
- 건강한 식사를 준비하는 방법
- 각 식품군에 속하는 식품

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

- ✓ 허브, 향신료, 레몬즙, 저지방 드레싱을 사용하여 채소를 더 맛있게 만듭니다.
- ✓ 섬유질과 수분으로 배를 채웁니다,
- ✓ 친구, 가족과 재료를 구입하고 요리해서 먹습니다.

기억해야 할 중요 포인트:

선택할 품목:

- 칼로리, 지방, 설탕이 적게 들어있는 것
- 섬유질과 수분이 많은 것
- 비타민, 무기질, 단백질이 많이 들어있는 것

제한할 품목:

- 칼로리, 지방, 설탕이 많이 들어있는 것
- 섬유질과 수분이 적게 들어있는 것
- 비타민, 무기질, 단백질이 적게 들어있는 것

건강식

바람직한 식사 구성:

- 접시 반에는 탄수화물이 적은 채소(브로콜리, 상추, 피망 등)
- 접시 1/4에는 곡물과 탄수화물 음식(감자, 오트밀 등)
- 나머지 접시 1/4에는 단백질 음식(닭고기, 지방이 없는 고기, 생선 등)

추가 가능한 음식:

- 소량의 유제품(탈지우유 1컵)
- 소량의 과일(사과 1개, 바나나 반 개, 베리 반 컵)
- 칼로리가 적거나 없는 음료(물, 탄산수, 무설탕 커피)

자신의 식단 만들기

각 빈칸에 올바른 식품군 번호를 적습니다. 그런 다음 좋아하는 품목을 기재하여 건강식을 만듭니다. 5~7페이지에 나와 있는 "선택할 음식"을 참고할 수 있습니다.

식품군

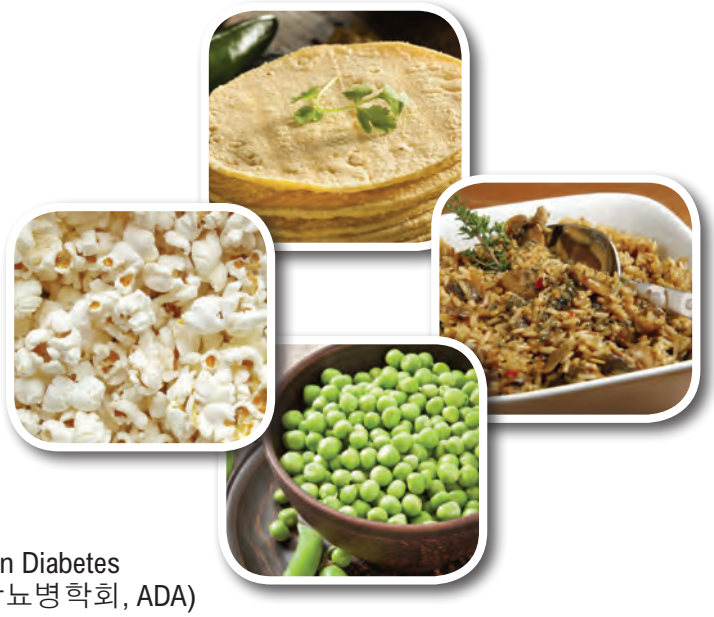
1. 전분이 없는 채소
2. 곡물과 전분 음식
3. 단백질 음식
4. 유제품
5. 과일
6. 음료

선택할 음식

탄수화물이 적은 채소:

- 아스파라거스
- 브로콜리
- 양배추
- 당근
- 샐러리
- 오이
- 녹색잎 채소
- 버섯
- 양파
- 피망
- 토마토
- 좋아하는 음식:

_____
_____
_____



출처: CDC, American Diabetes Association (미국당뇨병학회, ADA)

곡물과 탄수화물이 많은 음식:

- 100% 옥수수 토르티야 (옥수수와 밀가루를 펴서 만든 빵)
- 100% 전곡 시리얼
- 100% 통밀빵
- 검은콩
- 현미
- 옥수수
- 푸른 완두콩
- 렌틸콩
- 오트밀
- 팝콘
- 감자
- 호박
- 마
- 좋아하는 음식:

_____
_____
_____

선택할 음식

단백질 음식:

- 달걀(노른자는 제한할 것)
- 생선과 해산물(메기, 대구, 새우)
- 지방이 없는 고기(간 쇠고기 살코기, 껍질 벗긴 닭고기와 칠면조, 돼지 허릿살)
- 견과류(지방이 많아 제한적으로 섭취)
- 좋아하는 음식:

_____
_____
_____

유제품:

- 저지방 치즈
- 저지방 플레인 두유 또는 아몬드 우유
- 무지방 또는 저지방 플레인 요구르트
- 탈지우유 또는 저지방 우유
- 좋아하는 음식:

_____
_____
_____

출처: CDC, ADA

선택할 음식

과일:

- 사과
- 살구
- 블루베리
- 대추야자
- 자몽
- 포도
- 오렌지
- 딸기
- 좋아하는 음식:

_____
_____
_____

음료:

- 무설탕 커피
- 탄산수
- 무설탕 차
- 물
- 좋아하는 음식:

_____
_____
_____

출처: CDC, ADA

제한해야 할 음식

단 음식:

- 캔디
- 쿠키
- 옥수수 시럽
- 꿀
- 아이스크림
- 당밀
- 가공 스낵식품류
- 설탕
- 기타 예:

_____
_____
_____

지방이 많은 음식:

- 버터
- 크림이 많은 샐러드 드레싱
- 튀긴 음식(프렌치프라이)
- 지방이 많은 고기(베이컨, 볼로냐, 일반 간 쇠고기)
- 전 지방 치즈
- 라드
- 쇼트닝
- 전유
- 기타 예:

_____
_____
_____

출처: CDC, ADA

어려움을 극복하는 방법

장을 보고 요리해서 건강한 식사를 하는 일은 어려울 수 있습니다. 다음은 일반적인 어려움 몇 가지와 이를 극복하는 방법입니다. "다른 극복 방법"이라고 적힌 열에 자신만의 아이디어를 적습니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.

어려움	극복 방법	다른 극복 방법
이런 식으로 장을 보면 돈이 너무 많이 든다.	☐ 쿠폰을 사용합니다. ☐ 대량으로 구입합니다. ☐ 할인할 때 구입합니다. ☐ 채소와 과일을 직접 기릅니다. ☐ 냉동 채소와 과일을 구입합니다. ☐ 제철 채소와 과일을 구입합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
이런 식으로 장을 봐서 요리하면 시간이 너무 많이 든다.	**일반적으로 시간을 절약하는 방법:** ☐ 분류를 잘합니다. ☐ 친구나 가족들에게 도와달라고 부탁합니다. ☐ 아이들과 함께 식료품점에 가서 재미있게 장을 봅니다. **시간을 내어 건강한 음식을 구입 하는 방법:** ☐ 주말에 장을 봅니다. ☐ 대량으로 구입합니다. ☐ 목록을 사용하여 필요한 모든 물품을 사도록 합니다. ☐ 미리 손질된 샐러드처럼 건강에 좋은 편의 품목을 구입합니다. **시간을 내어 건강한 음식을 요리 하는 방법:** ☐ 건강식을 빠르게 만들 수 있는 레시피를 찾습니다. ☐ 아침에 출근하기 전에 재료를 미리 다듬어 놓습니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

어려움을 극복하는 방법

어려움	극복 방법	다른 극복 방법
이 음식 맛을 좋아하지 않는다.	☐ 좋아하는 음식을 바꾸면 더 건강해질 수 있습니다. ☐ 파마산과 페타 치즈처럼 맛이 강하고 지방이 상당히 적은 치즈를 선택합니다. ☐ 품질이 좋은 제품을 선택합니다. ☐ 다양한 맛, 질감, 냄새, 색을 가진 제품을 선택합니다. ☐ 완두콩과 브로콜리 등은 바삭함과 다채로운 색을 유지할 수 있도록 가볍게 조리합니다. ☐ 음식에 허브, 향신료, 저지방 샐러드 드레싱, 레몬즙, 식초, 핫소스, 무지방 플레인 요구르트나 살사로 양념을 합니다. ☐ 야채와 고기를 그릴에 굽거나 로스팅해서 맛을 더합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
이런 식으로 장을 보고 요리해서 먹으면 불편하고 지루하고 어렵다.	☐ 친구, 가족과 재료를 구입하고 요리해서 먹습니다. ☐ 책, 기사, 동영상을 통해 새 요리 방법과 레시피를 배웁니다. 또는 건강한 요리 만들기 강좌를 듣습니다. ☐ 새로운 재료로 만들어 봅니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

참여자 가이드

건강한 식사

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

매일 먹은 음식을 기록하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 진행을 지연시킬 수 있습니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 기록의 목적
- 식사 기록 방법
- 식품 라벨 이해 방법

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

✓ 매일 먹은 음식을 기록합니다.

✓ 오랫동안 꾸준히 기록합니다. 무엇을 언제 먹었는지부터 기록합니다. 이것에 익숙해지면 얼마나 먹었는지를 기록한 다음 섭취한 칼로리를 기록하기 시작하면 됩니다.

선주의 이야기

선주는 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니다. 그녀는 15파운드를 감량하려고 합니다. 그리고 매주 더 건강하게 먹으려고 노력했습니다. 한 달 후 선주는 친구인 미나에게 좌절했다고 말했습니다. 체중이 전혀 줄지 않았기 때문입니다. 이 말을 듣고 깜짝 놀란 미나는 전날 무엇을 먹었는지 물어보았습니다. 선주는 미나에게 먹었다고 생각하는 것을 말했습니다.

아래 표는 선주가 각 식사마다 먹었다고 생각하는 것을 보여줍니다. 옆 표는 선주가 각 식사마다 정말 먹은 것을 보여줍니다. 또한 추가로 섭취한 칼로리도 보여줍니다.

아침	
선주가 먹었다고 생각하는 것	**칼로리**
우유를 탄 시리얼 한 그릇	100(시리얼) 100(우유)
아침 총합	**200**

선주가 정말 먹은 것	**칼로리**
전유 8온스를 탄 시리얼 1½컵	150(시리얼) 150(우유)
전유 1큰술과 설탕 2작은술을 넣은 커피	50(우유와 설탕)
아침 총합	**350**

추가 칼로리
150

점심	
선주가 먹었다고 생각하는 것	**칼로리**
햄 샌드위치	150(빵) 200(햄) 150 (마요네즈)
사과	50
점심 총합	**550**

선주가 정말 먹은 것	**칼로리**
빵 2장, 햄 6온스, 마요네즈 1½큰술로 만든 샌드위치	150(빵) 200(햄) 150 (마요네즈)
중간 크기 사과	50
설탕을 넣은 아이스티	150(설탕)
점심 총합	**700**

추가 칼로리
150

선주의 이야기

간식				
선주가 먹었다고 생각하는 것	칼로리	선주가 정말 먹은 것	칼로리	추가 칼로리
		그래놀라 바	200	250
		전유 1큰술과 설탕 2작은술을 넣은 커피	50(우유와 설탕)	
간식 총합	0	간식 총합	250	

저녁				
선주가 먹었다고 생각하는 것	칼로리	선주가 정말 먹은 것	칼로리	추가 칼로리
샐러드	100	블루치즈 드레싱 2큰술을 넣은 샐러드	50(샐러드) 150(드레싱)	275
매시드 포테이토	100	전유와 버터 3큰술을 넣어 만든 매시드 포테이토 1컵	100(감자) 100(버터)	
생선 1점	200	생선 3온스	200	
		설탕을 넣은 아이스티 8온스	75(설탕)	
저녁 총합	400	저녁 총합	675	

디저트				
선주가 먹었다고 생각하는 것	칼로리	선주가 정말 먹은 것	칼로리	추가 칼로리
아이스크림 작은 1그릇	175	아이스크림 1컵	320	145
디저트 총합	175	디저트 총합	320	
1일 총합	1,325	1일 총합	2,295	추가 칼로리 총합 970

식사 기록 방법

얼마나 먹었는지 계산하는 방법:

- 계량컵과 스푼
- 주방 저울
- 음식 성분 표시
- 계산기

무엇을, 언제 그리고 얼마나 먹었는지 기록하는 방법:

- 스프링노트
- 스프레드시트
- 스마트폰 앱
- 컴퓨터 앱
- 음성 녹음
- 음식 사진

궁극적으로는 **음식 일지에 이러한 세부사항을 기록하고 싶을 것입니다.**

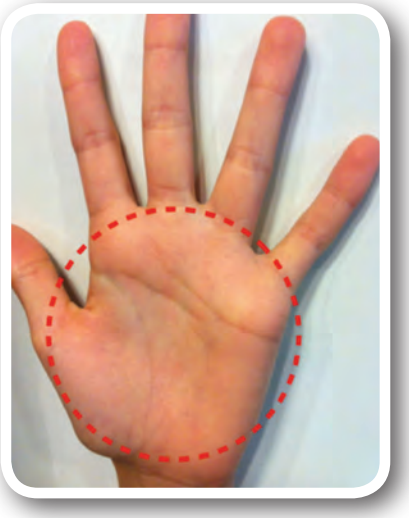
일상 용품과 제공량

일상 용품을 사용하여 제공량을 개략적으로 가늠할 수 있습니다. 다음은 그 예입니다.

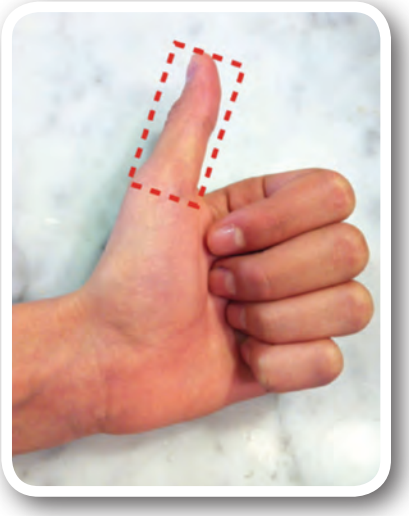
제공량	용품
2작은술	탁구공
치즈 1온스	주사위 4개
고기 또는 가금류 3온스	손바닥이나 카드 한 벌
¼컵	골프공
반 컵	테니스 공
1컵	야구공
중간 크기 구운 감자 1개	컴퓨터 마우스
중간 크기 사과 1개	테니스 공
중간 크기 와플 1개	CD

손과 제공량

손을 사용하여 제공량을 개략적으로 가늠할 수 있습니다.



약 3온스

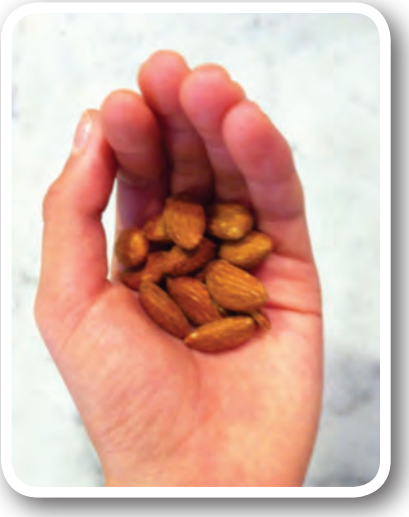


약 1큰술

약 1작은술

약 1컵

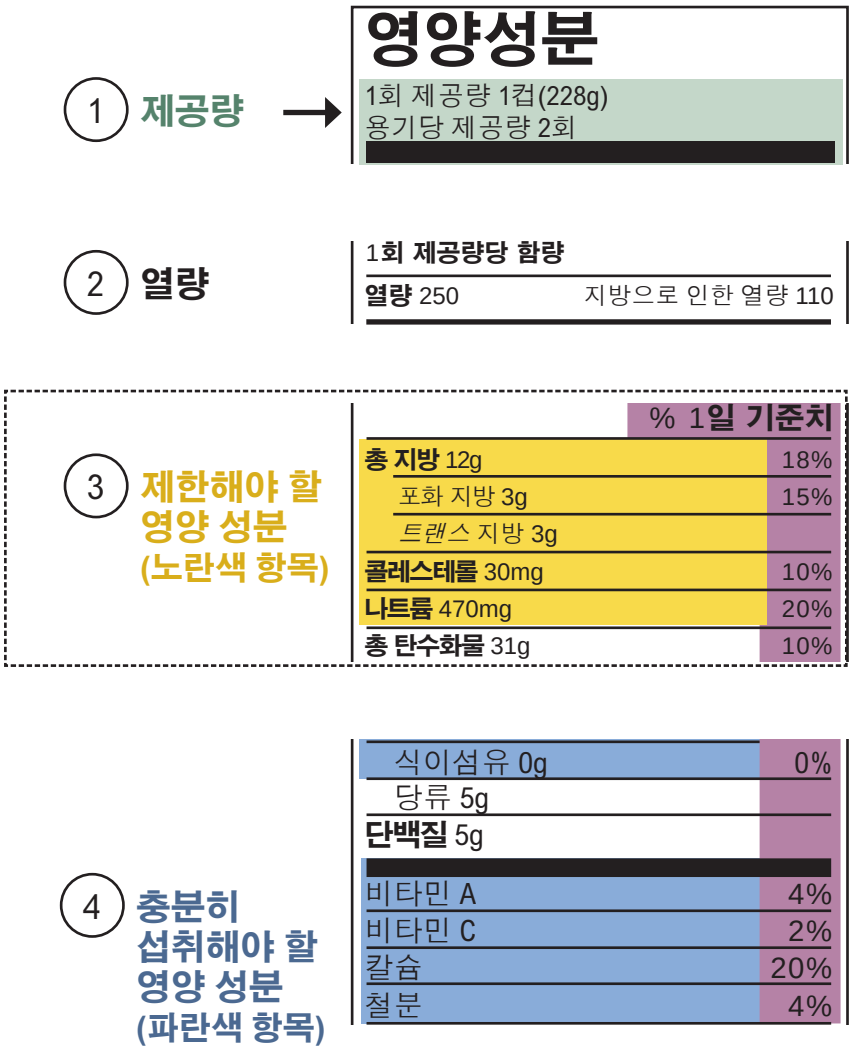
과일 1회 제공량



약 ¼컵

음식 성분 표시 이해하기

마카로니와 치즈의 성분 표시 샘플



출처: Food and Drug Administration(미국 식품의약국, FDA) (http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm#see3)

음식 성분 표시 이해하기

이러한 수치는 이 핸드아웃 첫 페이지에 있는 마카로니와 치즈(마카로니에 치즈 등을 버무린 요리)의 성분 표시 샘플을 참조하십시오.

1. 제공량

먼저 제공량을 봅니다. 이것이 1회 제공량입니다. 성분 표시에 있는 다른 모든 요소는 이 양을 기준으로 합니다.

또한 포장에 있는 제공량 수도 봅니다. 이 포장의 제공량은 2회 분량입니다. 따라서 하나를 다 먹을 경우 성분 표시에 있는 다른 모든 요소에 2를 곱해야 합니다. 원한다면 계산기를 사용합니다.

2. 칼로리

열량을 알면 적정 체중에 도달하거나 유지할 수 있습니다. 열량은 이 식품의 1회 제공량에서 얻는 에너지의 양입니다. 대부분의 미국인은 필요 이상의 열량을 섭취하고 있습니다. 지방의 열량을 30% 이하로 줄여보십시오.

3. 제한해야 할 영양 성분

대부분의 미국인은 이러한 영양 성분을 충분히 또는 너무 많이 섭취합니다. 지방, 포화 지방, 트랜스 지방, 콜레스테롤 또는 나트륨을 너무 많이 먹으면 특정 건강 문제가 발생할 위험이 높아질 수 있습니다. 여기에는 심장질환, 일부 암과 고혈압이 포함됩니다.

총 지방 12g	18%
포화 지방 3g	15%
트랜스 지방 3g	
콜레스테롤 30mg	10%
나트륨 470mg	20%

음식 성분 표시 이해하기

4. 충분히 섭취해야 할 영양 성분

대부분의 미국인은 섬유질, 비타민 A, 비타민 C, 칼슘과 철분을 충분히 섭취하지 않고 있습니다. 이러한 영양 성분을 충분히 섭취하면 건강을 개선하고 특정 건강 문제가 발생할 위험을 낮출 수 있습니다.

예를 들어, 칼슘을 충분히 섭취하면 뼈와 이빨이 튼튼해질 수 있습니다. 섬유질을 많이 섭취하면 체중 감량을 비롯해 콜레스테롤을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다.

식이섬유 0g	0%
비타민 A	4%
비타민 C	2%
칼슘	20%
철분	4%

영양 성분을 파악하는 다른 방법:

- 컴퓨터 앱
- 스마트폰 앱
- 웹 사이트

어려움을 극복하는 방법

식사를 기록하는 것은 어려울 수 있습니다. 다음은 일반적인 어려움 몇 가지와 이를 극복하는 방법입니다. "다른 극복 방법"이라고 적힌 열에 자신만의 아이디어를 적습니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.

어려움	극복 방법	다른 극복 방법
너무 바쁘다.	☐ 기록할 시간을 마련합니다. 식사를 마친 후 몇 분이면 충분합니다. ☐ 제2형 당뇨병 위험을 낮추기 위해서라는 기록 이유를 기억합니다!	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
읽고 쓰는 것을 잘하지 못한다.	☐ 스마트폰이나 다른 장치에 음성을 기록합니다. ☐ 음식 사진을 찍습니다. ☐ 코치, 친구나 가족에게 여러분 대신 음식 일지에 먹은 음식을 적어달라고 요청합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
무슨 일이든 잘 잊어버린다.	☐ 기록하는 것을 일상 생활의 일부로 만듭니다. ☐ 전화기나 컴퓨터에 미리 알림을 설정합니다. ☐ 타이머를 설정합니다. ☐ 잘 보이는 곳에 미리 메모를 남겨 둡니다. ☐ 친구와 가족에게 알려달라고 요청합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
기록하는 것을 좋아하지 않는다.	☐ 다른 사람과 결과를 공유합니다. ☐ 음식 목표를 달성할 때마다 자기 자신에게 작은 선물(음식 제외)을 줍니다. ☐ 친구나 가족에게도 먹은 음식을 기록해 달라고 부탁합니다. ☐ 스마트폰이나 컴퓨터 앱을 사용합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

참여자 가이드

활발한 활동 강화

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

활발한 활동을 강화하면 제2형 당뇨병의 발병을 예방하거나 지연시키는 데 도움이 됩니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 활발한 활동 강화의 목적
- 활발한 활동 강화 방법
- 운동의 세부 사항 기록 방법

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

- ✓ 보통 속도로 운동하고 있는지 확인하려면 말하기 테스트를 이용합니다. 즉, 운동하는 동안 말은 할 수 있지만 노래는 못하는 것입니다.
- ✓ 매주 조금씩 강도를 더 높여 운동해 봅니다.

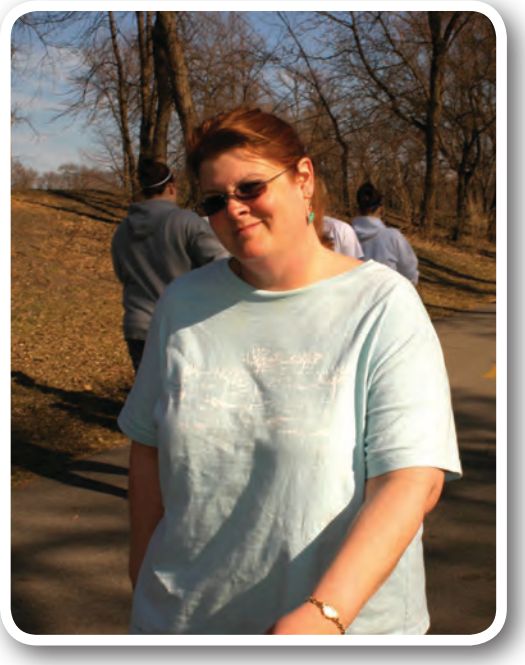
영지의 이야기

영지는 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니다. 그래서 매주 조금씩 강도를 더 높여 운동해 보려고 합니다. 그녀의 목표는 일주일에 적어도 150분을 보통 속도 이상으로 운동하는 것입니다.

제1주. 동네에서 가볍게 산책을 합니다. 시간은 약 10분이 소요됩니다. 이를 일주일에 3일간 실시합니다.

제2주. 동네를 두 바퀴 산책합니다. 시간은 약 17분이 소요됩니다. 이를 일주일에 5일간 실시합니다.

제3주. 동네를 세 바퀴 산책합니다. 시간은 약 21분이 소요됩니다. 이를 일주일 동안 매일 실시합니다.



제4주. 제3주에 했던 것과 동일한 일정으로 산책을 합니다. 여기에 언덕 코스를 추가합니다. 이 중 하루는 3번의 반복 운동 중 2회를 탄력밴드와 함께 실시합니다.

제5주. 제3주에 했던 것과 동일한 일정으로 산책을 합니다. 이 중 이틀은 5번의 반복 운동 중 3회를 탄력밴드와 함께 실시합니다.

최근에 영지는 자신의 운동 목표를 달성해가고 있습니다. 체중을 감량한 것입니다. 그리고 혈당도 운동 강도를 높이기 전보다 더 내려갔습니다.

활발한 활동 강화 방법

1. 제자리에서 걷는 동안 음식 캔으로 이두박근운동(바이셉 컬)을 합니다.
2. 반복 또는 세트 수를 늘립니다.
3. 더 무거운 아령을 듭니다.
4. 걸으면서 유모차를 밉니다.
5. 하루 또는 일주일에 더 많은 걸음 수를 걷습니다.
6. 걷는 동안 손이나 발목에 1파운드 웨이트를 착용합니다.
7. 더 멀리 걷습니다.
8. 더 빨리 걷습니다.
9. 더 오래 걷습니다.
10. 더 가파른 경사를 오릅니다.

다음 몇 주 동안 운동 강도를 어떻게 높이시겠습니까?

제1주: _____

제2주: _____

제3주: _____

근육 만들기

벽면에 대고 팔굽혀펴기

1. 벽을 바라봅니다. 팔 길이보다 조금 더 뒤로 섭니다. 발은 바닥에 딱 붙이고 양발을 어깨 넓이만큼 벌립니다.
2. 몸을 앞으로 기댑니다. 손바닥을 어깨 높이에서 벽에 대고 어깨 넓이만큼 벌립니다.
3. 숨을 천천히 들이마시면서 팔꿈치를 굽히고 상체를 벽 쪽으로 가져갑니다. 천천히 안정된 자세를 유지합니다.
4. 그 자세를 1초간 유지합니다.
5. 숨을 내쉽니다. 팔이 일직선이 될 때까지 천천히 다시 밉니다.
6. 10~15회를 반복합니다.
7. 잠시 쉬었다가 10~15회를 다시 반복합니다.

아령 들기

1. 서거나 튼튼하고 팔걸이가 없는 의자에 앉습니다. 발은 바닥에 딱 붙이고 양발을 어깨 넓이만큼 벌립니다.
2. 어깨 높이에서 양손에 아령을 듭니다. 손바닥은 앞을 향하게 합니다. 천천히 숨을 들이마십니다.
3. 천천히 숨을 내쉬면서 양팔을 머리 위로 들어 올립니다. 팔꿈치는 약간 굽힙니다. 손바닥은 앞을 향하게 합니다.
4. 그 자세를 1초간 유지합니다.
5. 숨을 들이마시면서 팔을 천천히 내립니다.
6. 10~15회를 반복합니다.
7. 잠시 쉬었다가 10~15회를 다시 반복합니다.

가벼운 무게로 시작했다가 점점 더 무거운 무게로 운동합니다. 한 번에 한 팔씩 할 수 있습니다. 경우에 따라 수프 캔이나 기타 물건을 사용할 수 있습니다.

근육 만들기

탄력밴드로 팔운동(암 컬 하기)

1. 튼튼하고 팔걸이가 없는 의자에 앉습니다. 발은 바닥에 딱 붙이고 양발을 어깨 넓이만큼 벌립니다.

2. 탄력밴드 중앙을 양발 아래에 위치시킵니다. 손바닥은 안쪽을 향하게 하여 밴드의 양 끝을 잡습니다. 팔꿈치는 옆구리에 위치합니다. 천천히 숨을 들이마십니다.

3. 손목은 일직선을 유지합니다. 숨을 천천히 내쉬면서 팔꿈치를 굽히고 손을 어깨 쪽으로 가져갑니다.

4. 그 자세를 1초간 유지합니다.

5. 숨을 들이마시면서 팔을 천천히 내립니다.

6. 10~15회를 반복합니다.

7. 잠시 쉬었다가 10~15회를 다시 반복합니다.

신축성 있는 밴드로 시작합니다. 차츰 더 강력한 밴드로 운동합니다.

탄력밴드에 손잡이가 있을 경우 꽉 잡습니다. 밴드에 손잡이가 없을 경우 미끄러지지 않도록 손목에 감습니다.

출처: National Institute on Aging(국립노화연구소). Exercise and Physical Activity: Your Everyday Guide(운동과 신체활동: 매일 가이드). Sample Exercises: Strength(샘플 운동: 근력) (https://www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity/sample-exercises-strength).

참여자 가이드

칼로리를 섭취량보다 많이 연소시키기

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

체중 감량은 제2형 당뇨병 예방 또는 지연에 도움이 될 수 있습니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 칼로리와 체중의 상관관계
- 칼로리 섭취량 기록 방법
- 칼로리 소비량 기록 방법
- 칼로리 섭취량보다 소비량을 늘리는 방법

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

소모한 칼로리를 계산하려면 알아야 하는 사항:

- ✓ 자신의 체중
- ✓ 활동
- ✓ 활동 시간
- ✓ 활동 속도

영식의 이야기

영식은 47세이고 체중은 240파운드입니다. 영식은 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니다. 그의 주치의는 일주일에 1파운드씩 40파운드를 감량하라고 권고했습니다.

대부분의 성인에게 일주일에 1~2파운드를 감량하는 것은 적절한 목표라고 전문가들을 말합니다. 이런 식의 점차적인 체중 감량을 통해 변화를 지속할 수 있습니다.

일주일에 1파운드를 감량하기 위해 영식은 매주 섭취한 것보다 3,500칼로리보다 더 많이 소모해야 합니다. 이는 하루에 500칼로리입니다.

영식이 매일 섭취한 것보다 500칼로리 이상을 소모할 수 있는 방법은 무엇입니까?

1. 식습관을 바꾸면 하루에 500칼로리 더 적게 섭취할 수 있습니다.
2. 더 많이 운동하면 하루에 500칼로리 더 많이 소모할 수 있습니다.
3. 또는 식이요법과 운동을 병행하면 하루에 500 칼로리를 줄일 수 있습니다.

영식이 동일한 체중을 유지하려면 하루에 약 2,200 칼로리가 필요합니다. 하루에 500칼로리를 줄일 경우 1,700칼로리만 남습니다.

이는 많은 칼로리가 아닌 것으로 들릴 수도 있습니다. 하지만 영식은 식이요법과 운동을 병행하여 목표를 달성할 수 있습니다.

일일 필요 열량은 얼마입니까?

하루에 필요한 칼로리 양은 체중을 유지하기 위해 필요한 칼로리 양입니다. 이 수치는 나이, 성별, 키, 체형, 체중을 기준으로 합니다. 개인의 활동 수준은 고려하지 않습니다.

영식의 이야기

영식의 일요일 생활을 살펴보겠습니다.

- 먼저, 아침에 400칼로리를 먹습니다.
- 그런 다음 활기차게 걷고 90칼로리를 소모합니다.
- 그 후 오전 중간에 간식으로 200칼로리를 먹습니다.
- 점심에는 500칼로리를 먹습니다.
- 그 후 오후에 간식으로 100칼로리를 먹습니다.
- 그런 다음 잔디를 깎고 100칼로리를 소모합니다.
- 저녁에는 600칼로리를 먹습니다.
- 그런 다음 더 긴 거리를 활기차게 걷고 120칼로리를 소모합니다.
- 그 후 야식으로 200칼로리를 먹습니다.

영식에게 필요한 칼로리 양:
하루 2,200칼로리

영식의 목표:
하루 1,700칼로리

칼로리 섭취량	칼로리 소모량
400	90
200	100
500	120
100	
600	
200	
2,000	**310**

영식의 실제 칼로리를 계산하려면 먼저 섭취한 칼로리부터 계산합니다. 그런 다음 소모한 칼로리를 뺍니다.

2,000 – 310 = 1,690

영식은 목표를 10칼로리 초과 달성했습니다!

요즘 영식은 식습관과 운동을 병행하면서 매주 1파운드를 감량하고 있습니다. 그리고 목표 체중에 절반 가까이 도달했습니다.

칼로리를 덜 섭취하는 방법

다음은 매 식사에서 칼로리를 줄이는 방법입니다. 이러한 건강한 변화를 시도합니다.

이상적인 매끼 식사를 위한 아이디어!		
아침	**건강한 변화**	**칼로리 감소량**
시리얼에 2% 또는 전유 대신 저지방 또는 무지방 우유를 넣습니다.	전유 1컵 대신 무지방 우유 1컵을 넣습니다.	63
버터 대신 들러붙지 않는 팬과 요리용 스프레이를 사용하여 달걀 스크램블이나 프라이를 합니다.	버터 한 덩어리 대신 요리용 스프레이를 한 번 두름	34
버터나 마가린 대신 칼로리가 적은 마가린을 토스트에 바릅니다.	버터 두 덩어리 대신 칼로리가 적은 마가린 두 덩어리	36
점심	**건강한 변화**	**칼로리 감소량**
샌드위치에 고기나 치즈 대신 오이, 상추, 토마토 및 양파와 같은 채소를 더 추가합니다.	치즈 ¾온스와 햄 1온스 대신 토마토 슬라이스 2개, 오이 조각 ¼컵과 양파 슬라이스 2개	154
샌드위치는 프렌치프라이 대신 과일과 함께 먹습니다.	감자칩 1온스 대신 조각으로 자른 생 파인애플 반 컵	118
크림이나 고기를 넣은 수프 대신 채소를 넣은 수프를 선택합니다.	크림 치킨 수프 1컵 대신 채소 수프 1컵	45
샐러드를 먹을 때는 샐러드에 드레싱을 붓지 말고 포크로 드레싱을 살짝 찍어 먹습니다.	일반 랜치 드레싱 2큰술 대신 일반 랜치 드레싱 반 큰술	109
외식할 때는 사이드 디시로 프렌치프라이나 감자 칩 대신 샐러드를 먹습니다.	중간 크기의 프렌치프라이 대신 저지방 비네그레뜨(프렌치 드레싱) 한 봉지를 곁들인 사이드 샐러드	270

칼로리를 덜 섭취하는 방법

이상적인 매끼 식사를 위한 아이디어!		
저녁	**건강한 변화**	**칼로리 감소량**
버터나 기름에 튀기는 대신 찌거나 구운 채소를 먹습니다. 레몬즙과 허브로 채소의 풍미를 더합니다. 눌어붙지 않는 팬을 사용해도 됩니다.	식물성 기름 반 큰술을 넣고 볶은 브로콜리 반 컵 대신 찐 브로콜리 반 컵	62
지방과 칼로리를 줄이는 레시피로 바꿉니다. 예를 들어, 라자냐(미트소스와 치즈를 넣고 오븐 조리하는 파스타)를 만들 때는 전유 리코타 치즈 대신 부분 탈지우유 리코타 치즈를 사용합니다. 라자냐에 들어가는 다진 고기를 당근, 호박, 시금치 등의 세절 채소로 바꿉니다.	전유 리코타 치즈 1컵 대신 부분 탈지우유 리코타 치즈 1컵	89
외식할 때는 주 요리 대신 사이드 디시를 먹습니다.	토마토 소스 1컵이 들어간 파스타 대신 토마토 소스 ¼컵이 들어간 파스타	138
피자에 지방이 많은 고기 대신 채소와 치즈만 약간 토핑합니다.	고기와 치즈 피자 1조각 대신 치즈 피자 1조각	60

칼로리를 덜 섭취하는 방법

이상적인 매끼 식사를 위한 아이디어!		
간식	**건강한 변화**	**칼로리 감소량**
기름에 튀긴 팝콘 대신 공기로 튀긴 팝콘, 그리고 기름에 볶은 견과류 대신 기름 없이 볶은 견과류를 선택합니다.	기름에 튀긴 팝콘 3컵 대신 공기로 튀긴 팝콘 3컵	73
자판기는 이용하지 않습니다. 건강한 간식을 직접 만들어 출근합니다. 추가로 채소 스틱, 신선한 과일, 설탕을 넣지 않은 무지방 또는 저지방 요구르트 또는 기름 없이 볶은 견과류 소량도 가능합니다.	땅콩 버터 과자 6개 한 봉지 대신 무설탕 무지방 요구르트 8온스	82
설탕이 첨가된 음료수나 주류 대신 탄산수를 선택합니다.	일반 12온스짜리 탄산음료 1캔 대신 탄산수 1병	136
쿠키나 다른 달콤한 간식 대신 과일을 간식으로 먹습니다.	초콜릿 샌드위치 쿠키 3개 대신 오렌지 큰 것 1개	54

출처: Ideas for Every Meal(이상적인 매끼 식사를 위한 아이디어). Department of Health and Human Services (보건사회복지부). Centers for Disease Control and Prevention(미국 질병통제예방센터, CDC). http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/cutting_calories.html

음료에 대한 재고

칼로리를 줄이는 한 가지 방법은 음료에 대해 재고하는 것입니다. 음료는 음식만큼 배가 부르지 않습니다. 따라서 아래에서 볼 수 있듯이 음료의 칼로리가 크게 추가될 수 있습니다!

하지만 좋은 소식이 있습니다. 칼로리가 높은 음료수를 칼로리가 적거나 없는 음료수로 바꾸면 하루에 641칼로리를 줄일 수 있습니다.

피해야 할 것	칼로리	시도해 봅시다.	칼로리	칼로리 감소량
전유로 만든 중간 크기 카페라떼(16온스)	265	무지방 우유로 만든 작은 크기의 카페라떼 (12온스)	125	140
일반 콜라 20온스 1병	227	물이나 탄산수 1병	0	227
자판기에서 뽑은 가당 아이스티(16온스)	180	레몬이나 라임 슬라이스를 띄운 물	0	180
일반 진저에일 1잔 (12온스)	124	100% 과일즙을 약간 첨가한 탄산수	30	94
총 칼로리:	**796**		**155**	**641**

출처: Rethink Your Drink(음료에 대한 재고). Department of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention. http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/rethink_your_drink.pdf

음료에 대한 재고

칼로리를 줄이는 또 다른 방법은 마시는 양을 고려하는 것입니다. 이 차트는 다양한 음료수의 칼로리를 가장 높은 것부터 가장 낮은 것까지 보여줍니다. 칼로리가 높은 음료수의 경우 용량이 정말 중요합니다!

음료수의 종류	20온스의 칼로리	12온스의 칼로리	칼로리 감소량
과일 펀치(알코올이 들어간 과즙 음료)	320	192	128
100% 사과 주스	300	180	120
100% 오렌지 주스	280	168	112
레모네이드	280	168	112
일반 레몬/라임 소다	247	148	99
일반 콜라	227	136	91
가당 레몬 아이스티(집에서 만든 것이 아닌 병)	225	135	90
토닉 워터	207	124	83
일반 진저에일	207	124	83
스포츠 음료	165	99	66
피트니스 음료	36	18	18
무가당 아이스티	3	2	1
탄산수(무가당)	0	0	0
물	0	0	0

음료에 대한 재고

우유에는 비타민, 무기질과 단백질이 들어있습니다. 하지만 칼로리도 있습니다. 저지방 또는 무지방 우유를 선택하는 것은 칼로리를 줄이는 좋은 방법이며 몸에 필요한 성분도 계속 얻을 수 있습니다.

우유의 종류	8온스의 칼로리
초코 우유(전유)	208
초코 우유(2%)	190
초코 우유(1%)	158
흰 우유(전유)	150
흰 우유(2%)	120
흰 우유(1%)	105
흰 우유(무지방)	90

출처: United States Department of Agriculture(미국 농무부, USDA) National Nutrient Database for Standard Reference(영양소 자료 데이터베이스)

음료와 체중 감량

전문가들은 일주일에 1~2파운드를 감량하는 것이 좋다고 말합니다. 일반적인 사람이 일주일에 1파운드를 감량하려면 거의 500칼로리를 줄여야 합니다. 음료에 든 칼로리를 줄이면 이 목표를 달성하는 데 도움이 됩니다.

건강에 좋은 음료 쉽게 선택하기

영양 성분을 꼼꼼하게 확인

다음은 20온스짜리 탄산음료 병에 있는 영양 성분표입니다. 1회 제공량은 8온스라고 되어 있습니다. 이 병에는 2½회 분량의 제공량이 들어있는 것입니다. 그리고 1회 제공량에 대한 칼로리(100)도 나와 있습니다.

영양 성분표	
1회 제공량	8액량온스
용기당 제공량	2.5회
1회 제공량당 함량	
열량	100

한 병 전체의 칼로리를 계산하려면 1회 제공량에 대한 칼로리와 병에 있는 제공량을 곱합니다(100 x 2½). 한 병을 다 마셨다면 250칼로리를 섭취한 것입니다.

어디에나 있는 칼로리

커피 음료와 스무디는 건강에 좋은 것처럼 들릴 수 있습니다. 하지만 여러분이 좋아하는 제품 중 일부의 칼로리를 알면 놀랄 것입니다. 웹 사이트를 확인하거나 영양 성분을 물어서 확인합니다. 커피나 스무디를 먹고 싶을 때는 다음과 같은 팁을 시도해 봅니다.

커피숍에서:

- ☐ 음료에 전유 대신 탈지우유를 넣어 달라고 요청합니다.
- ☐ 먹을 수 있는 가장 작은 크기를 주문합니다.
- ☐ 플레이버를 첨가하지 않습니다. 플레이버 시럽에는 설탕이 들어있어 칼로리가 높아집니다.
- ☐ 휘핑을 얹지 않습니다. 커피 음료에 휘핑 크림을 얹으면 칼로리와 지방이 높아집니다.
- ☐ 탈지우유를 넣은 플레인 커피를 주문합니다. 또는 블랙으로 주문합니다.

건강에 좋은 음료 쉽게 선택하기

스무디 매장에서:

- ☐ 가능하면 작은 크기를 주문합니다.
- ☐ 칼로리가 가장 적은 스무디를 선택합니다.
- ☐ 스무디에 설탕을 넣지 말아 달라고 요청합니다. 과일은 그 자체로 단맛이 납니다.

더 나은 음료 선택

건강에 좋은 음료를 선택하는 몇 가지 방법:

- ☐ 일반 탄산수에 100% 과일즙만 약간 추가합니다.
- ☐ 물병을 들고 다닙니다. 하루 종일 리필합니다.
- ☐ 물이나 탄산수를 선택합니다.
- ☐ 설탕을 넣지 않은 차나 커피를 마십니다. 차갑거나 따뜻하게 마십니다.
- ☐ 칼로리가 없는 분말주스(드링크 믹스)로 물에 플레이버를 더합니다.
- ☐ 물을 즐깁니다. 레몬, 라임, 오이나 수박 슬라이스를 추가합니다.
- ☐ 냉장고에 물을 담은 피처를 넣어 둡니다. 또는 물에 얼음을 추가합니다.
- ☐ 식사 중에는 식탁에 물을 담은 피처를 둡니다.
- ☐ 설탕이 든 음료를 마실 경우 가장 작은 크기를 선택합니다.

칼로리를 소모하는 방법

운동을 통해 얼마나 많은 칼로리가 소모될까요?

이 차트는 체중이 154파운드인 사람이 보통 강도로 운동했을 때 소모되는 칼로리를 보여줍니다.

	보통 강도에서 칼로리 소모량	
활동	**1시간 후**	**30분 후**
하이킹	370	185
가벼운 정원/텃밭 가꾸기 작업	330	165
춤추기	330	165
골프(클럽을 들고 걸음)	330	165
자전거 타기	290	145
걷기	280	140
웨이트 트레이닝(일반 가벼운 운동)	220	110
스트레칭	180	90

출처: US Department of Agriculture. MyPlate(내가 선택하는 내 먹거리). (http://www.choosemyplate.gov/physical-activity-calories-burn)

참여자 가이드

좋아하는 건강식 섭취하기

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

건강식을 먹는 것은 즐거울 수도 있고 제2형 당뇨병을 예방하거나 진행을 지연시킬 수 있습니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 식사에 대해 건강하게 접근하기
- 건강한 선택하기
- 좋아하는 건강식 섭취하기

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

✓ 배가 고플 때는 탄수화물이 적은 채소나 수프로 시작합니다.

✓ 건강에 좋은 음식을 좋아하도록 해 보십시오.

연수의 이야기

수요일에 연수는 하루 종일 일했습니다. 점심은 먹지 못했고 간식도 먹지 못했습니다. 운전하며 집으로 가는 도중 너무 배가 고팠습니다.

너무 배가 고프면 느낄 수 있는 감정:

- 불안
- 혼란
- 탐욕
- 짜증
- 약간 어지러움
- 뱃속에서 꾸르륵 소리가 남
- 떨림
- 약해짐

너무 배가 고플 때 어떤 기분이 듭니까?

연수는 이런 기분을 느꼈기 때문에 집에 가는 길에 차를 멈추고 가게에 들렸습니다. 그리고 감자칩 한 봉지를 산 후 차에 앉아서 반을 먹었습니다.

가끔 연수는 배가 고프지 않음에도 먹을 때가 있습니다.
배가 고프지 않음에도 먹을 때가 있는 이유:

- 지루하거나 슬프거나 불안함
- 특정 품목에 대해 행복한 기억이 있음
- 그냥 음식을 먹는 것이 좋음
- 음식을 버리는 것을 싫어함
- TV를 보거나 일을 하거나 운전하는 일 등에 집중하고 있어서 먹고 있는지조차 모름

배가 고프지 않은데 먹는 이유가 무엇입니까?

요즘 연수는 배가 고플 때만 먹으려고 노력합니다. 그리고 집과 회사에서 채소를 가까운 곳에 두고 계속 씹기 때문에 아주 배가 고플 일이 없습니다.

적당량 먹기

적당량 먹기는 음식에 대한 건강한 접근 방식의 일부입니다. 이러한 팁을 시도해 봅니다.

- ✓ 배가 고플 때만 먹습니다. 배가 고프다는 신호에 주의를 기울입니다. 지루하거나 슬프다는 등 다른 이유로 먹지 않습니다. 그러한 기분을 극복하는 다른 방법을 찾습니다.
- ✓ 하지만 아주 배가 고플 때까지 기다리지는 마십시오. 그럴 경우 건강에 좋지 않은 음식을 먹거나 너무 많이 먹을 가능성이 더 높습니다.
- ✓ 큰 봉지나 그릇으로 먹지 않습니다. 대신, 음식을 소분합니다. 이렇게 하면 먹는 양을 조절할 수 있습니다.
- ✓ 작은 접시와 1인용 포장을 사용합니다. 그러면 더 만족감을 느낄 수 있습니다.
- ✓ 맛, 냄새, 모양, 소리 등 음식에 집중합니다. 먹으면서 책을 보거나 운전을 하거나 TV를 보지 않습니다. 음식을 더 맛있게 즐길 수 있습니다.
- ✓ 천천히 먹습니다. 그러면 뇌가 배가 부르다는 메시지를 받을 기회가 생깁니다.
- ✓ 배가 부르면 그만 먹습니다. 배가 부르다는 신호에 주의를 기울입니다. 과식하지 않습니다.

Prevent T2(제2형 당뇨병 예방)를 위한 건강한 선택

건강한 선택은 음식에 대한 건강한 접근 방식의 일부입니다. 선택할 품목:

- 칼로리, 지방, 설탕이 적게 들어있는 것
- 섬유질과 수분이 많은 것
- 비타민, 무기질, 단백질이 많이 들어있는 것

피해야 할 것	선택할 것
초콜릿 푸딩 ½컵(153칼로리)	무지방 플레인 요구르트 ½컵에 잼 1작은술 추가(85칼로리)
기름에 볶은 아몬드 1컵 (953칼로리)	공기로 튀긴 팝콘 1컵 (31칼로리)
중간 크기 감자튀김 1개 (378칼로리)	사이드 샐러드 1개(17칼로리)
페퍼로니 피자 한 조각 (338칼로리)	야채 수프 1컵 (127칼로리)
살사 콘 퀘소(멕시코 요리에 사용되는 소스로 치즈가 첨가) ½컵(179칼로리)	플레인 살사(멕시코 요리에 사용되는 소스) ½컵(38칼로리)
오렌지 주스 1컵(122칼로리)	중간 크기 오렌지 1개 (69칼로리)

Prevent T2를 위한 건강한 선택

건강한 선택을 위한 여러분의 아이디어를 적습니다. 아래 차트 왼쪽 열에 바꾸고 싶은 음식을 적습니다. 오른쪽 열에는 대체할 몸에 좋은 음식을 적습니다.

피해야 할 것	선택할 것
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

레시피 조정

연수는 주치의가 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있다고 말한 이후 줄곧 새 식단으로 인해 음식을 먹는 것에 대한 즐거움이 모두 사라져 버릴까봐 걱정을 했습니다. 그는 요리하는 것을 좋아하지만 건강식을 만드는 방법은 잘 모릅니다. 그는 어느날 시금치를 많이 먹게 되는 상상을 합니다. 다음은 건강한 선택을 즐길 수 있는 몇 가지 방법입니다.

- 좋아하는 음식을 바꾸면 더 건강해질 수 있습니다.
- 파마산(수분이 적은 이탈리아산 치즈)과 페타 치즈(두부같은 그리스산 치즈)처럼 맛이 강하고 지방이 상당히 적은 치즈를 선택합니다.
- 품질이 좋은 제품을 선택합니다.
- 다양한 맛, 질감, 냄새, 색을 가진 제품을 선택합니다.
- 완두콩과 브로콜리 등은 바삭함과 다채로운 색을 유지할 수 있도록 가볍게 조리합니다.
- 음식에 허브, 향신료, 저지방 샐러드 드레싱, 레몬즙, 식초, 핫 소스, 무지방 플레인 요구르트나 살사소스(멕시코 요리에 사용되는 소스)로 양념을 합니다.
- 채소와 고기를 굽거나 로스팅해서 맛을 더합니다.
- 책, 기사, 동영상을 통해 새 요리 방법과 레시피를 배웁니다. 또는 건강한 요리 만들기 강좌를 듣습니다.
- 친구, 가족과 아이디어나 요리법을 공유합니다.
- 새 요리법과 재료를 사용해 봅니다.

참여자 가이드

스트레스 관리

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

스트레스 관리는 제2형 당뇨병의 발병을 예방하거나 지연시키는 데 도움이 됩니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 스트레스의 원인 몇 가지
- 스트레스와 제2형 당뇨병의 상관관계
- 스트레스 감소 방법 몇 가지
- 건강한 스트레스 대처 방법 몇 가지

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

✓ 스트레스를 받는 상황을 파악합니다. 이를 극복하는 방법을 마련합니다.

✓ 정말 원하지 않거나 해야 할 필요가 없는 것에는 "아니요"라고 말하는 법을 배웁니다.

혜수의 이야기

혜수는 45세입니다. 그녀는 이리저리 끌려다니는 기분입니다. 자녀는 아직 고등학생이고 아버지는 건강이 좋지 않습니다. 게다가 정규직으로 일하고 있고 이혼을 했습니다.

주치의는 혜수에게 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있다고 말하면서 잘 먹고 운동하면서 체중을 줄이라고 권고했습니다.

혜수는 한숨을 쉬었습니다. 그녀에게 있어서는 자신을 돌보는 일은 해야 할 일이 하나 더 늘어난 것에 불과합니다.

스트레스를 받으면 느낄 수 있는 감정:

- 화남
- 짜증
- 불안
- 혼란
- 초조
- 슬픔
- 걱정

나타날 수 있는 또 다른 증상:

- 두통, 요통 또는 목 통증
- 심장박동이 빨라짐
- 근육이 뭉침
- 배탈

스트레스와 제2형 당뇨병 사이의 관련성:

스트레스를 받으면 나타날 수 있는 증상:

1. 몸의 화학적 성질이 바뀌어 당뇨병에 걸릴 확률이 더 높아집니다.
2. 건강에 해로운 행동을 하게 됩니다.

혜수의 이야기

혜수는 병원에 다녀온 후 기분 전환을 위해 집에 와서 아이스크림을 많이 먹었습니다.

스트레스를 받으면 나타날 수 있는 행동:

- 과음
- 건망증
- 해야 할 일을 미룸
- 이리저리 돌아다니나 일은 제대로 하지 못함
- 너무 적게 자거나 많이 잠(또는 둘 다)
- 흡연
- 약물 과다 복용
- 일을 너무 많이 함

다음 증상도 생길 수 있습니다.

- **건강에 좋지 않은 음식을 먹거나 마심**
- **운동 목표에 대해 태만해짐**
- **오랫동안 TV나 동영상을 보고 컴퓨터를 함**

혜수는 "아니요"라고 말하는 것이 어렵습니다. 그래서 결국 정말 원하지 않거나 해야 할 필요가 없는 일을 하게 됩니다.

예를 들어, 장보러 가면 아이들이 무언가를 사달라고 조르기도 합니다. 혜수는 보통 아이들의 요구에 굴복하고 원하는 것을 사줍니다. 이것 때문에 스트레스를 받습니다.

혜수는 "아니요"라고 말하기로 결심했습니다. 그 후 장보러 갔을 때 아이들이 아이스크림을 사달라고 졸랐습니다. 이번에는 "안돼!"라고 말했고 이 자세를 굳게 유지했습니다. 그녀는 스스로가 매우 자랑스러웠습니다!

스트레스 감소 방법

스트레스를 완벽히 없애는 방법은 없습니다. 하지만 살면서 스트레스를 줄이는 방법이 있습니다. 이러한 팁을 시도해 봅니다.

생활 속에서 스트레스를 어떻게 줄이시겠습니까?

- ✓ **도움을 요청합니다.** 친구와 가족에게 도움을 요청합니다. 그들은 여러분을 걱정하고 여러분에게 가장 좋은 것을 해주고 싶어합니다. 여러분도 다음에 그들을 도와주면 됩니다.
- ✓ **정리정돈을 잘합니다.** 물건을 잘 정리합니다.
- ✓ **충분한 수면을 취합니다.** 하루에 8시간은 자야 합니다.
- ✓ **즐깁니다!** 좋아하는 것을 하는 시간을 갖습니다. 친구와 함께 산책을 하거나 책을 읽거나 동영상을 보는 등 즐거워지는 일을 합니다.
- ✓ **그냥 "아니요"라고 말합니다.** 정말 원하지 않거나 해야 할 필요가 없는 것에는 싫다고 말하는 법을 배웁니다.
- ✓ **자기 자신을 파악합니다.** 스트레스를 받는 상황을 파악합니다. 이를 극복하는 방법을 마련합니다.
- ✓ **해야 할 일 목록을 만듭니다.** 가장 중요한 것을 맨 위에 놓습니다.
- ✓ **스스로에게 상기시킵니다.** 메모, 달력, 타이머 등 본인에게 맞는 것을 사용합니다.
- ✓ **작고 실행 가능한 목표를 설정합니다.** 큰 목표(체중 감량 등)를 더 작은 단위로 쪼갭니다.
- ✓ **문제를 해결합니다.** 문제가 생기면 즉시 해결하려고 노력합니다. 그러면 그 문제는 생활에서 스트레스의 원인이 되지 않습니다.
- ✓ **몸과 마음을 잘 보살핍니다.** 그러면 스트레스를 받을 수 있는 상황에 더 잘 대비할 수 있습니다.

건강한 스트레스 대처 방법

스트레스를 받습니까? 과자는 내려 놓으세요! 대신, 스트레스를 극복하는 몇 가지 건강한 방법을 시도합니다.

- ✓ **머리 속에서 20을 셉니다.** 이렇게 하면 뇌에 필요한 휴식을 줄 수 있습니다.
- ✓ **스스로 마음을 다스립니다.** 마사지를 받거나, 따뜻한 물로 목욕을 하거나, 허브티를 한 잔 마시거나 조용한 음악을 듣습니다.
- ✓ **스스로를 격려합니다.** 다음과 같이 마음을 달래는 말을 합니다. "서두를 필요 없어. 차분하게 하면 돼."
- ✓ **긴장을 푸는 방법을 시도합니다.** 오른쪽 상자에서 이를 확인할 수 있습니다.
- ✓ **스트레칭을 합니다.** 요가나 다른 스트레칭을 합니다.

긴장을 푸는 방법

결과가 나오기까지는 시간이 걸릴 수 있습니다. 최소 하루에 10분간 실천해 봅니다. 원한다면 조용한 음악을 듣습니다.

우선은, 어둡고 조용한 방에 누우면 긴장이 더 쉽게 풀릴 수 있습니다. 하지만 이윽고 언제 어디서나 긴장을 풀 수 있게 될 것입니다.

근육의 긴장을 풉니다.
얼굴 근육을 구깁니다. 5초간 유지합니다. 이제 풀어줍니다. 얼굴 근육이 풀어진 것을 느낍니다. 턱, 어깨, 팔, 가슴, 다리와 발 근육도 차례로 동일하게 풀어줍니다.

건강한 스트레스 대처 방법

- ✓ **심호흡을 합니다.** 가능하다면 스트레스를 받는 일에서 잠시 벗어납니다.
- ✓ **자신의 기분에 대해 말합니다.** 친구나 상담사에게 여러분의 기분을 말합니다.
- ✓ **카페인을 줄입니다.** 카페인을 마시면 불안하고 초조해질 수 있습니다.
- ✓ **계속 움직입니다!** 그저 동네를 걷는 것이라도 활동적인 일을 합니다.
- ✓ **재미있는 일을 합니다.** 춤을 추거나 쇼핑을 하거나 친구에게 전화를 합니다. 건강을 헤치지 않는다면 좋아하는 일은 무엇이든 합니다.
- ✓ **명확하게 생각합니다.** 보이는 것만큼 나쁜 일이 아닐 수도 있습니다.

긴장을 푸는 방법

명상을 합니다. 안정감을 느끼는 단순한 것에 초점을 맞춥니다. 이는 이미지일 수도, 소리일 수도 있습니다.

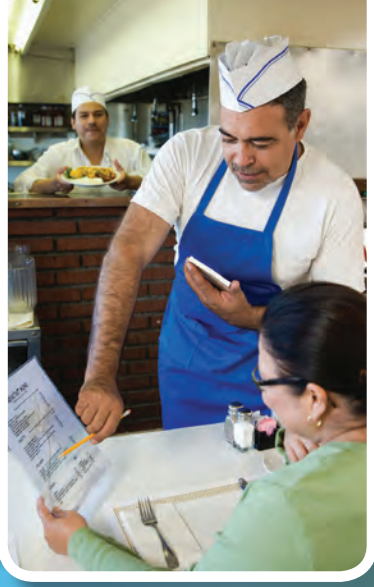
다른 생각이 끼어들어도 괜찮습니다. 그냥 그 이미지나 소리로 돌아갑니다.

상상을 합니다. 평화로움을 느끼는 장면을 상상합니다. 자신이 그곳에 있다고 그려봅니다.

심호흡을 합니다. 복부 근육의 긴장을 풉니다. 한 손을 갈비뼈 바로 아래에 갔다 댑니다. 코로 천천히 깊게 숨을 들이마십니다. 손이 올라가는 것을 느낍니다.

이제 입으로 천천히 숨을 내쉽니다.

숨을 완전히 내쉬어야 합니다. 손이 내려가는 것을 느낍니다.



참여자 가이드

집 밖에서 식사 관리

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

집 밖에서의 식사 관리는 제2형 당뇨병의 발병을 예방하거나 지연시키는 데 도움이 됩니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 식당이나 사교 행사에서의 식사 관리의 어려움
- 이러한 어려움을 대처하고 극복하는 방법

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

✓ 성분과 음식 조리 방법에 대해 질문합니다.

✓ 모임 전에 집에서 건강한 간식을 먹습니다. 이렇게 하면 건강한 선택을 하는 데 도움이 됩니다.

원중이의 이야기

주치의가 원중이에게 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있다고 말했습니다. 그래서 원중이는 식습관을 바꿔야 합니다. 원중이는 매일 집에서 건강한 아침 및 저녁 식사를 합니다. 하지만 점심은 그렇게 하기 어렵습니다.

원중이는 건설업자입니다. 낮 동안에는 항상 여러 현장을 돌아다닙니다. 점심은 드라이브스루를 통해 패스트푸드로 해결합니다. 보통 햄버거, 프렌치프라이와 탄산음료를 먹습니다.

원중이는 가족이 함께 모이는 것을 좋아합니다. 하지만 이런 가족 모임에서도 잘 먹는 것이 힘들다는 사실을 깨달았습니다. 건강한 음식을 먹기가 어려운 것입니다. 그리고 어머니는 항상 그에게 엠파나다(밀가루 반죽 속에 고기나 야채를 넣고 구운 요리)를 권합니다. 그러면 어머니에게 상처를 주기 싫어서 그냥 하나를 먹습니다.

원중이는 집 밖에서 먹을 때 더 나은 선택을 하기로 결심했습니다. 전날 밤에 건강한 도시락을 싸기로 했습니다. 점심을 사 먹게 될 때는 칠면조 샌드위치와 곁들임 샐러드를 주문합니다. 이제는 탄산음료 대신 물을 마십니다. 엠파나다(밀가루 반죽 속에 고기나 야채를 넣고 구운 요리)를 권하는 어머니에게도 “아니요, 괜찮아요”라고 말할 수 있게 되었습니다.

식당에서 잘 먹기

다음과 같은 곳에서 건강한 음식을 먹을 수 있는 가능성이 더 높습니다.

- 샐러드 바가 있는 식당
- 앉아서 먹는 식당
- 채식 식당

다음과 같은 곳에서는 건강한 음식을 먹을 수 있는 가능성이 더 적습니다.

- 자유롭게 먹을 수 있는 뷔페
- 햄버거 가게
- 대부분의 패스트푸드 식당
- 피자 가게

메뉴판에서 다음과 같은 단어를 찾아보십시오.

- Baked(구운)
- Broiled(석쇠에 구운)
- Diet(다이어트)
- Grilled(그릴에 구운)
- Healthy(건강식)
- Light(라이트)
- Low-fat or fat-free(저지방 또는 무지방)
- Steamed(찐)
- Vegetable oil(식물성 기름)
- Whole grain or whole wheat (전곡 또는 통밀)

어떤 메뉴가 몸에 좋은지 알아보려면 다음과 같이 질문합니다.

- 조리법은 무엇인지?
- 어떤 성분이 들어 있습니까?
- 조리 시 어떤 기름을 사용했는지?

식당에서 잘 먹기

몸에 좋은 음식으로 바꾸려면 다음과 같이 질문합니다.

- 이것을 튀기는 대신 구운/찐/끓인/그릴에 구운 요리로 먹을 수 있을까요?
- 샌드위치에 치즈 대신 채소를 더 넣어주실 수 있을까요?
- 드레싱/소스/그래비/사우어크림/버터를 따로 주실 수 있을까요?
- 프렌치프라이 대신 구운 감자로 주실 수 있을까요?
- 코울슬로 대신 그냥 샐러드로 주실 수 있을까요?
- 라드/버터 대신 식물성 기름으로 조리해 주실 수 있을까요?
- 디저트 대신 과일을 주실 수 있을까요?
- 조리하기 전에 고기에서 지방을 제거해 주실 수 있을까요?
- 조리하기 전에 닭고기에서 껍질을 제거해 주실 수 있을까요?
- 커피에 하프앤하프(크림)대신 탈지우유를 넣어주실 수 있을까요?
- 탄산음료 대신 레몬을 넣은 물을 주실 수 있을까요?

적정 식사량을 준수하려면 다음과 같이 질문합니다.

- 이 요리를 제일 적은 양으로 주문할 수 있을까요?
- 메인 요리 대신 애피타이저를 주문해도 될까요?
- 이 요리를 친구랑 같이 나누어 먹어도 될까요?
- 음식이 나올 때 포장 상자를 주실 수 있을까요? (그러면 먹기 전에 반은 포장할 수 있습니다!)

모임에서 잘 먹기

모임을 위한 준비 사항:

- 집에서 건강에 좋은 간식을 먹어 너무 배가 고프지 않도록 합니다. 이렇게 하면 모임에서 건강한 선택을 할 수 있습니다.
- 모임 주최자에게 나의 식사 계획을 설명합니다. 제2형 당뇨병 예방을 위해 이런 식으로 먹는 중이라고 말합니다. 그러므로 도와달라고 말합니다.
- 건강한 메뉴를 제안합니다.
- 건강에 좋은 음식을 가져가도 되는지 물어봅니다.
- "아니요, 괜찮습니다"라고 말하는 연습을 합니다.

모임 중에 잘 먹는 방법:

- 나에게 약간의 일탈을 허락합니다.
- 요리의 성분과 조리법에 대해 질문합니다.
- 가져온 건강식을 먹습니다.
- 탄수화물과 칼로리가 적은 채소나 수프로 배를 채웁니다.
- 물컵을 손에 들고 있습니다.
- 술은 제한합니다.
- "아니요, 괜찮습니다"라고 말합니다.
- 뷔페를 멀리합니다.
- 다른 사람들에게 나의 식사 계획과 그 이유를 설명합니다.

참여자 가이드

충동에 대처하기

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

충동에 대처하면 제2형 당뇨병의 발병을 예방하거나 지연시키는 데 도움이 됩니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 건강에 해로운 식품 구매 충동 및 이의 대처 방법
- 건강에 해로운 식사 충동 및 이의 대처 방법
- 꼼짝않고 앉아 있기 충동 및 이의 대처 방법

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

- ✓ 사랑하는 가족을 위해 단 간식을 사는 대신 건강한 방법으로 사랑을 표합니다.
- ✓ TV를 볼 때 간식을 먹는 경우 큰 용기나 봉지에 담아서 먹지 않습니다. 1인분만 먹고 끝냅니다.
- ✓ 저녁 식사 후 항상 소파에 누워서 TV를 본다면 광고 중에는 움직입니다.

태리의 이야기

태리는 방금 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있다는 사실을 알게 되었습니다. 그래서 식습관과 운동 습관을 바꿔야 합니다.

평소 출근하는 날 태리는 아침 5시 30분에 일어납니다. 주방으로 들어가면 커피를 끓이기 시작합니다. 커피 냄새만으로도 잠이 깹니다. 그런 다음 가볍게 패스트리를 커피에 찍어 먹습니다.

오후 3시가 되면 그녀는 다시 졸리기 시작합니다. 그래서 직원 휴게실에 있는 커피 기계에 들릅니다. 자판기에서 또 패스트리를 구입하여 커피에 찍어 먹습니다.

스트레스를 많이 받은 날에는 늦은 저녁에 이를 풀어야 합니다. 그래서 소파에 누워 TV를 봅니다. 광고 중에는 과자 한 봉지와 맥주를 가져옵니다.

태리의 생활 중에서 그녀가 건강에 해로운 행동을 하도록 만드는 충동 요인은 무엇입니까?

_____

_____

태리는 이러한 충동 요인을 극복하기로 결심했습니다. 요즘 그녀는 더 많이 자기 때문에 낮 동안에는 졸리지 않습니다. 아침과 오후에는 여전히 커피를 마십니다. 하지만 아침으로 패스트리를 먹는 대신 무지방 플레인 요구르트와 베리를 먹습니다.

회사에서는 자판기를 이용하지 않습니다. 대신, 미니 당근을 조금씩 먹습니다.

스트레스를 많이 받은 날에는 여전히 TV를 보면서 스트레스를 풉니다. 하지만 TV를 보면서 실내용 자전거를 타거나 아령을 듭니다. 그리고 이제는 저녁 간식으로 과자와 맥주 대신 자른 채소를 먹습니다.

충동 대처 방법

충동 요인을 극복하는 일은 어려울 수 있습니다. 다음은 일반적인 충동 요인 몇 가지와 이를 극복하는 방법입니다. “다른 극복 방법”이라고 적힌 열에 자신만의 아이디어를 적습니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.

장보기 충동 요인	극복 방법	다른 극복 방법
배가 고프다.	☐ 장보기 전에 건강한 간식을 먹습니다.	☐ _____
슬프다/불안하다/스트레스를 받는다/화가 난다.	☐ 기분이 나아질 때까지 쇼핑을 미룹니다. ☐ 건강한 방법으로 안 좋은 기분을 극복합니다. 예를 들어, 심호흡을 합니다.	☐ _____ ☐ _____
세일 중이거나 쿠폰이 있다.	☐ 대신 건강에 좋은 제품에 대해 돈을 절약하는 방법을 찾습니다. ☐ 건강에 해로운 식품의 쿠폰은 모으지 않습니다.	☐ _____ ☐ _____
미각을 돋운다.	☐ 사탕, 과자, 아이스크림 진열대 등 매장에서 먹음직스러워 보이는 제품이 있는 곳은 피해서 돌아갑니다. ☐ 아주 적은 양을 구입합니다. 예를 들어, 통에 들어 있는 아이스크림을 사지 말고 막대 아이스크림 1개만 삽니다. ☐ 몸에 더 좋은 제품을 구입합니다. 영양성분 표시를 자세히 확인합니다. “건강식”이라는 단어에만 의존하지 않습니다. ☐ 매장의 목적은 물건을 사게 만드는 것이라는 사실을 명심합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
나는 항상 이것을 구입한다.	☐ 목록을 만들어 이에 맞추어 쇼핑합니다. ☐ 이제보다 현명한 선택을 해야 한다고 스스로 다짐합니다. ☐ 채소 매장과 같은 다른 매장을 갑니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
배우자/자녀/손주를 위한 것이다.	☐ 몸에 더 좋은 방법으로 사랑을 표합니다. 그것이 여러분에게 그들에게도 좋습니다.	☐ _____ ☐ _____

충동 대처 방법

먹게 되는 충동 요인	극복 방법	다른 극복 방법
배가 고프다.	☐ 건강에 좋은 것을 먹습니다. ☐ 배가 부르면 그만 먹습니다. ☐ 작은 접시를 사용합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
나는 TV를 보면서 이것을 먹는 것을 좋아한다.	☐ 큰 용기나 봉지에 담아서 먹지 않습니다. 1인분만 먹고 끝냅니다. ☐ 뜨개질을 하거나, 실내용 자전거를 타거나, 탄력밴드를 사용하거나 아령을 듭니다. ☐ 무설탕 껌을 씹습니다. 또는 샐러리와 같이 탄수화물이 적은 채소를 먹습니다. ☐ TV를 덜 봅니다. ☐ 부엌/주방 식탁에서만 먹습니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
슬프다/불안하다/ 스트레스를 받는다/ 화가 난다.	☐ 건강한 방법으로 기분을 좋게 만듭니다. 예를 들어, 친구와 대화를 나눕니다.	☐ _____ ☐ _____
지루하다.	☐ 건강에 좋은 활동을 합니다. 산책을 하거나, 잔디를 깎거나 새로운 건강 레시피를 시도해 봅니다.	☐ _____ ☐ _____
외롭다.	☐ 친구나 가족에게 연락을 합니다. ☐ 강좌를 듣거나, 동호회나 클럽에 참여하거나 자원봉사를 통해 사람들을 만납니다. ☐ 반려동물 입양을 고려합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
구하거나 만들기 쉽다.	☐ 미니 당근 같은 구하기 쉽거나 만들기 쉬운 건강 식품을 보관해 둡니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

충동 대처 방법

먹게 되는 충동 요인	극복 방법	다른 극복 방법
먹음직스러워 보이거나 맛있는 냄새가 난다.	**집에서:** ☐ 본인이 좋아하는 건강에 좋은 제품이 끊이지 않게 합니다. 잘 보이고 바로 먹을 수 있는 곳에 둡니다. 예를 들어, 냉장고에는 잘게 자른 채소를 넣어두고 식탁에는 과일 바구니를 놓아 둡니다. ☐ 집에는 건강에 해로운 제품을 두지 않습니다. ☐ 건강에 해로운 제품은 보이지 않고 닿기 어려운 곳에 둡니다. **회사에서:** ☐ 자판기나 "직원 공용" 음식이 있는 곳은 가지 않습니다. ☐ 손 닿는 곳에 건강에 좋은 간식을 둡니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
이것을 먹었던 행복한 기억이 있다.	☐ 더 건강한 식단으로 변화를 줍니다. ☐ 아주 적은 양을 먹습니다. ☐ 다른 사람과 함께 먹습니다. ☐ 건강에 좋은 음식을 먹는 새로운 기억을 만듭니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
음식을 버리고 싶지 않다.	☐ 소량을 요리합니다. ☐ 남은 음식은 냉장고나 냉동고에 보관합니다. ☐ 나누어 줍니다. ☐ 음식 몇 입보다 건강이 더 중요하다는 것을 스스로 상기시킵니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

충동 대처 방법

먹게 되는 충동 요인	극복 방법	다른 극복 방법
나는 항상 퇴근 후 드라이브 인에서 이것을 구입한다.	☐ 드라이브 인을 지나지 않는 다른 경로를 선택합니다. ☐ 자동차에는 먹지 않습니다. ☐ 대신 건강에 좋은 음식을 주문합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
건강에 좋지 않은 음식의 사진이나 동영상이 보인다.	☐ 그런 것들을 보지 않도록 합니다. ☐ 건강에 좋은 음식의 사진과 동영상을 찾아봅니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

가만히 앉아 있게 되는 충동 요인	극복 방법	다른 극복 방법
피곤하다.	☐ 밤에 잠을 좀더 잡니다. ☐ 낮잠을 잠깐 잡니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
슬프다/스트레스를 받는다/불안하다/화가 난다.	☐ 건강한 방법으로 기분을 좋게 만듭니다. 예를 들어, 활기차게 걷습니다.	☐ _____ ☐ _____
관절/발을 다쳤다.	☐ 수영이나 요가처럼 몸에 무리가 가지 않는 활동 방법을 찾습니다.	☐ _____ ☐ _____
항상 저녁 식사 후 소파에 누워서 TV를 봅니다.	☐ TV를 보면서 실내용 자전거를 타거나, 탄력밴드를 사용하거나 아령을 듭니다. ☐ 광고 중에는 움직입니다. ☐ 저녁 식사 후에는 대신 산책을 합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

내 충동

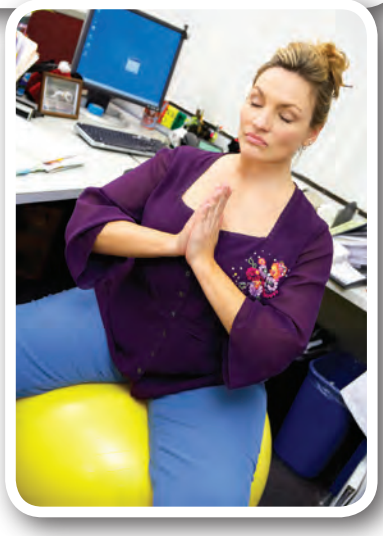
충동 요인이란 생활 속에서 그에 대해 생각하지 않아도 특정 방식으로 반응하게 되는 무언가를 말합니다. 충동 요인은 광경, 냄새, 소리 또는 느낌일 수 있습니다. 사람, 장소, 활동 또는 상황도 해당될 수 있습니다.

건강에 좋지 않은 장보기 습관을 촉발하는 요인은 무엇입니까?

이러한 충동 요인을 어떻게 극복하시겠습니까?

건강에 좋지 않은 식습관을 촉발하는 요인은 무엇입니까?

이러한 충동 요인을 어떻게 극복하시겠습니까?



활동하지 않고 가만히 앉아 있게 되는 촉발 요인은 무엇입니까?

이러한 충동 요인을 어떻게 극복하시겠습니까?

흔한 충동 요인

건강에 좋지 않은 장보기를 촉발하는 흔한 요인:

"영화를 보러 가면 항상 큰 팝콘 하나와 탄산음료를 먹습니다."

"우리 가족은 금요일 밤이면 피자를 먹습니다."

"저는 항상 점심 시간에 타코 트럭에 들릅니다."

"손주들이 방문할 때를 대비해 쿠키를 마련해 두고 있습니다."

"기분이 우울할 때는 아이스크림 한 통을 꺼내듭니다."

건강에 좋지 않은 음식을 먹도록 촉발하는 흔한 요인:

"저녁 식사 후에는 항상 단 것을 먹습니다."

"제 친구와 저는 항상 큰 시합을 보면서 치킨, 맥주, 과자를 먹습니다."

"예배가 끝난 후 여신도들은 커피와 도넛을 먹습니다."

가만히 앉아 있게 촉발하는 흔한 요인:

"제 친구와 저는 매일 점심에 카페테리아에 함께 앉습니다."

"퇴근 후에는 항상 비디오 게임을 합니다."

"토요일에 우리 가족은 하루 종일 보드게임을 합니다."

"저녁 식사 후에는 TV를 봅니다."

참여자 가이드

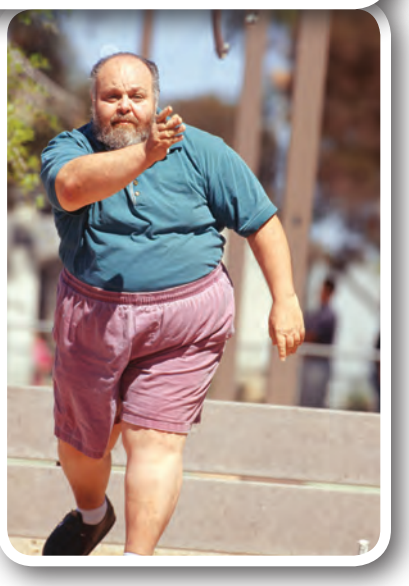
꾸준한 활동으로 Prevent T2

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

장기간 꾸준히 운동을 하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 진행을 지연시킬 수 있습니다.



이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 꾸준한 활동으로 얻는 효과
- 꾸준히 운동하는 것의 어려운 점과 이를 극복하는 방법
- 이 프로그램을 시작한 이후로 어느 정도 해냈는지

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

✓ "이유"를 알아야 합니다. 왜 매일 꾸준히 운동해야 하는지 스스로 상기시킵니다. 친구와 가족에게도 상기시켜 달라고 부탁합니다.

✓ 자기 자신에게 보상을 합니다. 이러한 목표를 달성할 때마다 자기 자신에게 음식이 아닌 작은 선물을 줍니다. 친구와 가족에게 도와달라고 부탁합니다.

민기의 이야기

민기는 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니다. 그의 주치의는 20파운드를 감량하고 일주일에 최소 150분을 운동하라고 권고했습니다.

힘든 일이 많이 있었지만 민기는 체중과 운동 목표에 도달했습니다. 현재 혈당은 정상입니다. 그의 주치의 또한 민기가 더 이상 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 없다고 진단했습니다.

하지만 시간이 흐르면서 민기는 점점 바빠졌습니다. 그의 아내는 야간 수업을 듣기 시작했습니다. 그래서 민기는 아내가 담당하던 일부 집안일을 처리해야 했습니다.

현재 민기는 점심 시간에도 볼 일을 봅니다. 그 결과, 더 이상 점심 시간에 운동할 시간이 없어졌습니다.

민기는 운동할 시간을 마련하기가 어렵습니다. 게다가 체중 감량 목표를 달성했기 때문에 동기부여도 덜 되었습니다. 그의 운동 습관은 사라졌습니다.

민기는 조치를 취하기로 결심했고 아이들과 함께 활동량을 늘렸습니다. 자신의 목표를 달성할 때마다 스스로에게 음식이 아닌 작은 선물을 주었습니다. 그리고 운동할 시간을 더 가지기 위해 아이들에게 집안일을 더 많이 함께 하자고 부탁했습니다.

현재 민기의 운동 일과는 다시 예전으로 돌아왔습니다. 그는 장기간 꾸준히 운동할 계획을 세웠습니다. 그는 건강해지고 싶습니다. 게다가 운동할 때의 느낌을 좋아합니다.

어려움을 극복하는 방법

장기간 꾸준히 운동하는 일은 어려울 수 있습니다. 다음은 일반적인 어려움 몇 가지와 이를 극복하는 방법입니다. “다른 극복 방법”이라고 적힌 열에 자신만의 아이디어를 적습니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.

어려움	극복 방법	다른 극복 방법
의욕이 떨어졌습니다.	☐ **“이유”를 알아야 합니다.** 왜 매일 꾸준히 운동해야 하는지 스스로 상기시킵니다. 친구와 가족에게 상기시켜 달라고 부탁합니다. ☐ **미리 계획합니다.** 신체 활동을 일상의 한 부분으로 만듭니다. 이를 달력에 표시합니다. ☐ **건강해지기 위해 노력합니다.** 가족이나 친구와 함께 운동합니다. 운동 강좌를 듣습니다. 걷기 모임에 가입합니다. ☐ **재미있게 합니다.** 좋아하는 운동을 찾을 때까지 새로운 운동을 계속 시도합니다. 동영상을 보거나 음악을 들으면서 운동합니다. 운동 앱을 사용해 봅니다. ☐ **스스로 도전합니다.** 스스로 새로운 운동 목표를 설정합니다. 또는 친구와 경쟁합니다. ☐ **자기 자신에게 보상을 합니다.** 이러한 목표를 달성할 때마다 자기 자신에게 음식이 아닌 작은 선물을 줍니다. 친구와 가족에게 도와 달라고 부탁합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

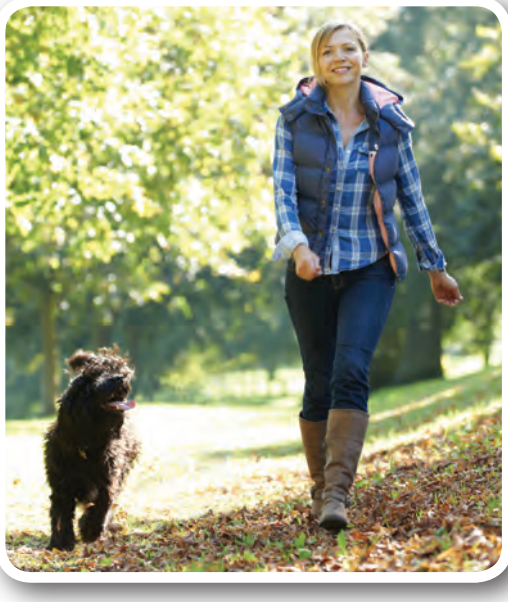
어려움을 극복하는 방법

어려움	극복 방법	다른 극복 방법
생활이 바뀌어서 시간이 부족하다.	☐ **해야 할 일을 하면서 운동합니다.** 바닥 청소를 하거나, 잔디를 깎거나, 쇼핑을 하거나 강아지를 산책시킬 때 활발하게 움직입니다. ☐ **TV를 보면서 운동합니다.** TV나 동영상을 보면서 아령을 들거나, 실내용 자전거를 타거나 제자리에서 걷습니다. ☐ **누군가와 함께 합니다.** 친구와 함께 걷습니다. 또는 걸으면서 전화 통화를 합니다. ☐ **걸어서 이동합니다.** 자전거를 타고 출근합니다. 주차장의 먼 위치에 주차합니다. 엘리베이터 대신 계단을 이용합니다. 버스에서 한 정거장 일찍 내립니다. ☐ **나누어 달성합니다.** 150분을 10분 단위로 쪼갭니다. ☐ **도움을 요청합니다.** 가족들에게 집안일을 맡겨 달라고 부탁하면 더 많은 활동을 할 수 있습니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
생활이 바뀌어서 비용이 부담된다.	☐ 걷기, 댄스, 제자리에서 걷기 등 돈이 안 드는 운동을 합니다. ☐ 운동복과 장비는 할인할 때 구입합니다. ☐ 주민 회관에서 열리는 무료 운동 강좌를 찾습니다. ☐ 온라인이나 도서관에서 운동 동영상을 찾아봅니다. ☐ 헬스장에 사용할 때만 요금을 낼 수 있는지 문의합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

어려움을 극복하는 방법

어려움	극복 방법	다른 극복 방법
날씨 때문에 밖에서 운동하기가 힘들다.	☐ 날씨에 맞는 옷을 입습니다. ☐ 쇼핑몰 안에서 걷습니다. ☐ 수영과 같은 다른 운동 방법을 시도합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
질병이나 부상으로 몸이 불편합니다.	☐ 의사에게 부상 치료 방법을 문의합니다. 예를 들어, 휴식을 취하면서 부상 부위에 얼음 찜질을 합니다. ☐ 운동할 수 있는 다른 방법을 찾습니다. 예를 들어, 발을 다쳤다면 수영은 계속 할 수 있습니다. ☐ 필요한 경우 부목과 지지대를 사용합니다. ☐ 조금씩 더 활동 강도를 높입니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

꾸준히 운동하는 방법



여러분이 장기간 꾸준히 운동하려는 이유는 무엇입니까?

_____

_____

_____

여러분이 장기간 꾸준히 운동하기 어렵게 만드는 요인은 무엇입니까?

_____

_____

_____

여러분은 이러한 어려움을 어떻게 극복하시겠습니까?

_____

_____

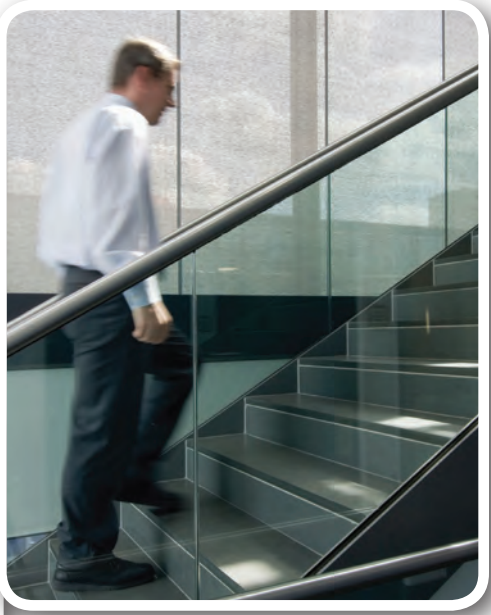
_____

매일 꾸준히 운동하는 팁

가볍게 하면 매일 꾸준히 운동할 수 있습니다. 시도해 보고 싶은 아이디어에 체크 표시를 합니다. 그런 다음 시도해 봅니다! 진행 상황을 확인합니다.

시간이 날 때 걷기

- ☐ 회사에서는 30분마다 스트레칭을 하고 주변을 걷습니다.
- ☐ 버스나 지하철에서 한 정거장 일찍 내려 걷습니다.
- ☐ TV를 보는 대신 30분간 산책을 합니다.
- ☐ 언덕을 돌아가는 대신 언덕을 오릅니다.
- ☐ 토요일 아침에 산책하는 습관을 들입니다.
- ☐ 매장에서 먼 곳에 차를 주차하고 걷습니다.
- ☐ 일요일 드라이브를 일요일 산책으로 대체합니다.
- ☐ 저녁 식사 후 산책을 합니다.
- ☐ 회사 휴식 시간에 걷습니다.
- ☐ 에스컬레이터나 엘리베이터 대신 계단을 이용합니다.
- ☐ 강아지와 함께 멀리 산책을 갑니다.
- ☐ 쇼핑몰에서 활발하게 걷습니다.
- ☐ 가게까지 걸어서 갑니다.
- ☐ 아이들을 학교까지 걸어서 데려다줍니다.



매일 꾸준히 운동하는 팁

집에서 더 움직이기

- ☐ 집 주변에 고칠 것이 있으면 고칩니다.
- ☐ 수동식 잔디 깎는 기계로 잔디를 깎습니다.
- ☐ 집에 페인트를 칠합니다.
- ☐ 낙엽을 긁어 모읍니다.
- ☐ 눈을 치웁니다.
- ☐ 바닥을 쓸고 닦거나 진공청소기로 청소합니다.
- ☐ 손세차를 합니다.

활발하게 생활하기

- ☐ 전기 믹서 등 자동으로 작동하는 장치는 사용하지 않습니다.
- ☐ 재미있고 본인의 일상 생활에 맞는 활동을 선택합니다.
- ☐ 혼자서 또는 다른 사람과 함께 음악에 맞춰 춤을 춥니다.
- ☐ 이러한 목표를 달성할 때마다 자기 자신에게 음식이 아닌 작은 선물을 줍니다.
- ☐ 아이들의 운동 경기를 보러 간다면 가만히 앉아 있지 말고 주변을 걷습니다.
- ☐ 걷기 또는 하이킹 그룹에 참여합니다.
- ☐ TV 또는 동영상을 볼 때는 아령을 들거나 탄력밴드를 사용합니다.
- ☐ TV를 보는 동안 제자리에서 걷습니다.
- ☐ 자녀 또는 손주들과 술래잡기, 프리스비 또는 축구를 합니다.
- ☐ 새로운 신체 활동에 도전해 봅니다.
- ☐ 휴대전화나 컴퓨터에서 운동 앱을 사용합니다.
- ☐ 운동 동영상을 사용합니다.

참여자 가이드

주도적으로 생각하기

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

생각을 전환하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 진행을 지연시킬 수 있습니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 해가 되는 생각과 도움이 되는 생각의 차이
- 해가 되는 생각 대신 도움이 되는 생각을 하는 법

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

- ✓ 부정적인 생각을 파악합니다.
- ✓ 부정적인 생각을 멈춥니다.
- ✓ 대신 긍정적인 생각을 합니다.

지희의 이야기

지희는 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니다. 그래서 잘 먹고 운동하려고 합니다.

평상시 지희는 공원 주변을 산책합니다. 하지만 화요일에는 비가 왔습니다. 지희는 이렇게 생각합니다. "날씨가 안 좋네. 오늘은 운동을 쉬는 것이 좋겠어."

지희는 부정적인 생각을 다음과 같이 긍정적인 생각으로 바꾸기로 결정했습니다. "비가 오니까 대신 몰에서 걸어야겠다. 가는 김에 다른 일도 볼 수 있겠다."

부정적인 생각을 차단하는 방법:

- 실행 계획이 현실적이고, 실행 가능하고, 구체적이고 유연해야 합니다.
- 유머 감각을 가집니다.
- 스트레스를 관리하고, 충분한 수면을 취하고, 잘 먹고 꾸준히 운동하면서 자기 자신을 관리합니다.
- 균형 잡힌 시각으로 상황을 판단합니다.
- 긍정적인 생각을 하는 사람들을 만납니다.
- 진전을 축하하고 보상을 합니다.

부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸는 3가지 단계

1. 부정적인 생각을 파악합니다. 식사와 운동 목표에서 방해가 되는 생각은 무엇입니까?

_____

_____

_____

_____

2. 부정적인 생각을 멈춥니다. 어떤 사람들은 커다란 빨간색 대형 정지 표시 그림을 그리기도 하고 또 어떤 사람들은 브레이크를 밟을 때 자동차에서 나는 소리나 "정지"라는 단어를 상상하기도 합니다. 여러분은 어떻게 부정적인 생각을 멈추시겠습니까?

_____

_____

_____

_____

3. 대신 긍정적인 생각을 합니다. 부정적인 생각을 바꿀 수 있는 긍정적인 생각은 무엇입니까?

_____

_____

_____

_____

부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸기

부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸는 몇 가지 방법이 있습니다.

부정적인 생각의 유형	다음과 같이 생각하지 않기	스스로에게 다음과 같이 말하기
양자택일 **극단적인 경우만 생각하고 그 중간을 보지 못한다.**	다시는 아이스크림을 먹을 수 없다.	■ 가끔 아이스크림을 먹을 수 있다. ■ 아이스크림을 먹을 때는 먹는 양을 기억한다. 그러면 너무 많이 먹지 않게 될 것이다.
	운동은 지루하다.	■ 아직 재미있는 운동을 찾지 못했다. ■ 좋아하는 운동을 찾을 때까지 계속 새 운동을 찾아볼 것이다.
변명하기 **자신의 실수를 상황이나 남의 탓으로 돌립니다.**	밖이 너무 추워서/더워서 산책을 할 수 없다.	■ 날씨에 맞는 옷을 입고 운동해야겠다. ■ 실내에서 운동해야겠다.
	아내가 계속 쿠키를 만들어서 식사 목표를 달성할 수가 없다.	■ 쿠키가 먹음직스럽다. ■ 아내에게 대신 건강식을 만들어 달라고 해야겠다.
필터링 **장점은 무시하고 단점에만 초점을 맞춘다.**	내 건강한 생활방식을 도와줄 사람은 아무도 없다.	■ 내 친구 세리가 도와줄 것이다. ■ 더 많이 도와 달라고 부탁해야겠다.
	이번 주 내내 식단을 지키지 못 했다.	■ 7일 중에 4일은 식단을 지켰다. ■ 앞으로 어떻게 식단을 지킬지에 대한 계획이 있다.
자신에게 부정적인 꼬리표 붙이기 **스스로를 부정적으로 생각한다.**	난 너무 약골이다.	■ 이제 숨을 가쁘게 쉬지 않아도 계단을 오를 수 있다. ■ 매주 조금씩 운동 강도를 더 높일 것이다.
	난 세상에서 요리를 제일 못 한다.	■ 딸 아이가 어제 저녁 내가 만든 볶음 요리를 좋아했다. ■ 요리를 좀 더 배울 것이다.

부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸기

부정적인 생각의 유형	다음과 같이 생각하지 않기	스스로에게 다음과 같이 말하기
비교하기 **자신을 다른 사람들과 비교하고 스스로 부족한 점을 찾는다.**	민기는 나보다 체중을 훨씬 더 많이 줄였다.	■ 내 체중 감량 속도가 줄어들었다. ■ 민기에게 비결을 물어봐야겠다.
	유정이는 나보다 훨씬 더 힘이 세다.	■ 내 힘도 세질 것이다. ■ 탄력밴드를 사용해 봐야겠다.
우울하고 불행한 생각 **최악을 가정한다.**	난 다칠 것이다. 그러면 난 운동을 할 수 없을 것이다.	■ 안전하게 운동하도록 조치를 취할 거야. ■ 다친다면 다른 운동 방법을 찾아볼 거야.
	우리 부모님도 그랬으니까 나도 제2형 당뇨병에 걸릴 것이다.	■ 나는 우리 부모님보다 제2형 당뇨병을 예방하는 방법을 더 많이 알고 있다. ■ 제2형 당뇨병을 예방하기 위해 내가 할 수 있는 일을 할 것이다.

참여자 가이드

원래 궤도로 돌아가기

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

본인의 식생활 및 운동 목표가 원래 궤도로 돌아가면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 긍정적 태도 유지
- 문제 해결의 다섯 단계를 이용

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

✓ 1~2주 정도 목표에 도달하지 못하는 때가 있을 수 있습니다. 이는 일탈이라고 하는데 아주 자연스러운 일입니다.

✓ 주의사항: 실수를 큰 문제로 만들지 않으면 아무 문제 없습니다. 어떤 경우에도 포기하지 마십시오!

원재의 이야기

원재는 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니다. 그래서 건강한 생활방식으로 생활하도록 노력하고 있습니다. 원재는 두 달 동안 식사와 운동 목표를 잘 달성했습니다. 그 결과, 체중이 약 15파운드 줄었습니다.

하지만 금요일에 원재의 동료 몇몇이 해고를 당했습니다. 그는 다음이 자기 차례일까 걱정이 됩니다. 그래서 상사에게 특히 열심히 일하는 모습을 보여주기로 결정했습니다.

월요일에 원재는 일찍 출근했습니다. 그렇기에 아침에 도시락을 준비할 시간이 없습니다. 그래서 건강한 식단으로 점심을 먹는 대신 자판기에서 초코바를 하나 사서 먹습니다.

상사에게 좋은 인상을 심어주기 위해 원재는 점심 시간에도 책상에 앉아 일을 했습니다. 그 결과, 항상 점심에 하던 운동도 하지 못했습니다. 결국 그날 운동을 충분히 하지 못했습니다. 원재는 그 주에 매일 그렇게 일했습니다.

원재는 주말까지 식사와 운동 목표를 지키지 못하는 것에 대해 자기 자신에게 화가 났습니다. 체중도 2파운드 늘었습니다. 그는 실패한 기분이 들었고 포기하고 싶었습니다.

원재는 정상 궤도로 돌아와 같은 실수를 되풀이하지 않기 위해 조치를 취하기로 결심했습니다. 그는 긍정적으로 생각했습니다. 그리고 문제 해결의 다섯 단계를 따라 진행했습니다.

원재가 사용한 5단계 문제 해결 방식

먼저, 원재는 자신의 문제를 명확하게 설명합니다. 그리고 문제의 원인을 파악하려고 합니다.

그는 다음과 같은 두 가지 문제가 있다는 것을 깨달았습니다.

문제 1: 원재는 매일 건강하지 않은 식단으로 점심을 먹습니다.

원인: 원재는 일자리를 잃을까봐 걱정했고 일찍 출근하게 되었습니다. 그렇기에 아침에 도시락을 준비할 시간이 없습니다. 이 때문에 매일 건강한 점심 대신 자판기에서 초코바를 뽑아 먹었습니다.

문제 2: 원재는 매일 활동이 부족합니다.

원인: 원재는 일자리를 잃을까 걱정합니다. 그래서 점심시간 내내 책상에 앉아 일합니다. 그 결과로, 늘 하는 점심시간 산책을 하지 못합니다. 그 덕에 원재는 매일 활동이 부족합니다.

원재는 이러한 문제의 근본 원인이 같다는 것을 깨달았습니다. 원재는 일자리를 잃을까 걱정합니다. 일찍 출근하여 점심 시간에도 일을 하면서 이러한 걱정에 대처하는 대신 다음과 같이 할 수 있습니다.

- 상사에게 그가 해고당할 가능성이 있는지 물어봅니다. 아무런 이유 없이 하는 걱정일 수도 있습니다.
- 일찍 출근하여 점심 시간에도 일하는 대신 상사에게 일자리를 지키기 위해 할 수 있는 일이 무엇인지 물어봅니다.

문제 해결의 다섯 단계

1. 문제를 설명합니다.
2. 옵션을 생각해 봅니다.
3. 최적의 옵션을 선택합니다.
4. 실행 계획을 세웁니다.
5. 시도해 봅니다.

원재가 사용한 5단계 문제 해결 방식

다음으로, 원재는 자신의 문제를 극복하는 방법을 고민했습니다.

매일 건강한 점심을 먹기 위해서는 다음과 같이 할 수 있습니다.

- 전날 밤 또는 주말에 도시락 싸기
- 직장에 건강한 간식 두기
- 친구 또는 가족에게 점심 도시락을 싸달라고 부탁하기
- 과일이나 요구르트 등 빨리 챙길 수 있는 제품 구입하기

매일 운동을 충분히 하기 위해서는 다음과 같이 할 수 있습니다.

- 회사에 있는 동안 책상에 앉아만 있지 말고 사무실 안팎을 걷기(전화 통화나 회의 시).
- 저녁과 주말에 좀 더 많이 운동하기
- 회사에서 엘리베이터 대신 계단 이용하기
- 집에서 회사가 가깝고 안전하다면 자전거 타고 출퇴근하기
- 회사 주차장에서 먼 위치에 주차하기
- 서서 일하는 책상 이용하기

원재는 이러한 옵션을 생각해낸 후 최적의 옵션을 선택하여 실행 계획을 만들고 시도했습니다.

원래 궤도로 돌아가기

여러분이 식사와 운동 목표를 달성하지 못하게 한(할 수 있는) 문제에 대해 생각해 봅니다. 이러한 문제 중 하나를 선택합니다. 그런 다음 긍정적인 생각으로 5단계 문제 해결 방식을 사용합니다.

5단계 문제 해결 방식

1. 자신의 문제를 명확하게 설명합니다. 원인이 무엇이라고 생각합니까?

_____

_____

_____

2. 옵션을 생각해 봅니다. 문제를 해결하는 방법은 무엇입니까?

_____

_____

_____

3. 최적의 옵션을 선택합니다. 해당 옵션 중 문제를 해결할 수 있는 최적의 옵션은 무엇입니까?

_____

_____

_____

4. 실행 계획을 세웁니다. (실행 계획 저널의 빈 실행 계획 사용). 선택한 옵션을 어떻게 실행하시겠습니까?

_____

_____

_____

5. 시도해 봅니다. 진행 상황을 확인합니다!

참여자 가이드

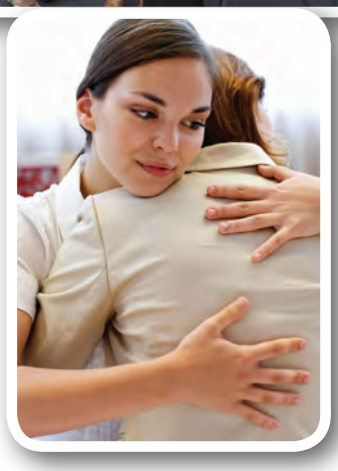
도움받기

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

건강한 생활방식을 위해 도움을 받으면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다.



이 세션에서 함께 알아볼 내용:

주변인으로부터 도움 받는 방법:

- 가족, 친구 및 동료
- 모임, 강좌 및 동호회
- 전문가

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

- ✓ 가족, 친구와 동료들에게 여러분이 무엇을 하고 있는지 그리고 왜 하는지를 말합니다. 그리고 그들에게 여러분을 도와줄 수 있는 방법을 말해줍니다.
- ✓ 지역 도서관, 레크레이션 센터, 주민 회관이나 노인복지관을 확인합니다. 건강한 생활방식을 도와줄 그룹, 강좌나 동호회가 있는지 물어봅니다.

준범의 이야기

준범은 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니다. 그래서 식습관과 운동 습관으로 건강한 변화를 만들어냈습니다. 하지만 그가 가족, 친구와 동료들로부터 항상 도움을 받는 것은 아닙니다.

집에서는 아이들이 피자와 아이스크림 등 자신들이 좋아하는 음식이 없는 것에 대해 불평을 합니다. 그의 아내는 준범이 가족과 시간을 보내지 않고 운동을 하는 것에 불만을 말합니다. 준범의 어머니는 계속해서 원래대로 사는 것이 좋다고 말합니다. 일부 동료들은 항상 캔디를 내놓습니다.

그래서 준범은 가족, 친구와 동료들에게 자신의 건강한 생활방식을 지원해 달라고 부탁했습니다. 현재 준범의 아이들은 대부분 건강한 음식에 대해 절대 불평하지 않습니다.

그의 아내는 더 이상 준범이 가족과 시간을 보내지 않고 나가서 운동하는 것에 불만을 말하지 않습니다. 사실, 부부끼리 가끔 춤을 추러 나가기도 합니다. 그리고 저녁 식사 후에는 온 가족이 축구를 하거나 술래잡기를 합니다.

준범의 어머니는 이제 아들이 생활방식을 바꾸는 것에 대해 칭찬을 하십니다. 어머니도 생활방식을 바꿔야겠다고 생각하고 있습니다. 준범의 동료들도 더 이상 캔디를 내놓지 않습니다.

준범은 온라인 건강 커뮤니티에도 가입했습니다. 준범과 다른 회원들은 팁을 공유하고 서로를 응원합니다. 현재, 커뮤니티 회원들은 매주 누가 가장 많이 걸을 수 있는지를 경쟁하고 있습니다.

도움을 받는 방법

가족, 친구, 동료

가족, 친구, 동료는 여러분을 아끼며 여러분이 건강하기를 바랍니다. 그러나 여러분이 무엇을 하는지, 왜 하는지는 모를 수도 있습니다. 아니면 여러분의 노력을 어떻게 도와줘야 할지 모를 수도 있습니다. 여러분이 그들에게 말해야 합니다.

다음은 가족, 친구와 동료들이 여러분이 건강한 생활방식을 유지하도록 도울 수 있는 몇 가지 방법입니다.

- 제2형 당뇨병에 관한 정보와 예방법을 알리기.
- 여러분이 건강한 생활방식을 추구하려는 이유를 말하기.
- 여러분의 노력을 도와달라고 정중하게 부탁.
- 진척 상황을 정기적으로 알려주기.
- 가족의 규칙을 설정하기.

아울러 권유할 수 있는 사항:

- 여러분과 함께 활동하기
- 건강한 식사를 위해 여러분과 함께 계획을 세우고 구매하기
- 여러분과 함께 건강한 음식을 요리하고 먹기

도움을 받는 방법

가족, 친구, 동료

가족, 친구와 동료가 여러분의 건강한 생활방식을 지원하는 방법을 모를 수도 있습니다.

- 왼쪽 칸에는 여러분이 건강한 생활방식을 유지하는 것을 저해할 수 있는 것들을 적어 주십시오.
- 오른쪽 칸에는 그들로부터 도움이 받을 수 있는 방법을 적어 주십시오.

다른 사람이 내 건강한 생활방식을 저해하는 방식	그들의 도움을 받는 방법
예: 남편이 감자칩을 산다.	**예:** 제2형 당뇨병을 예방하기 위해 몸에 좋은 음식을 먹으려고 노력 중이라는 사실을 남편에게 상기시킬 것입니다. 또 감자칩을 사지 말거나 회사에 두고 오라고 요청할 것입니다.

도움을 받는 방법

단체, 수업, 동호회

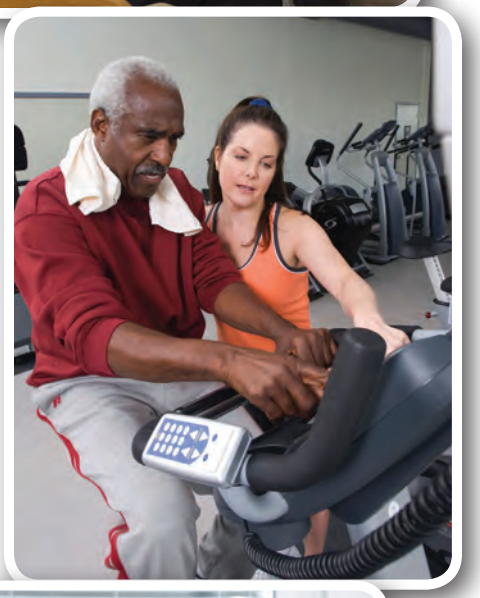
다음은 여러분의 건강한 생활방식을 지원할 수 있는 단체, 수업이나 동호회와 이를 찾는 방법입니다.

단체, 수업, 동호회	찾는 방법
그룹 ■ 온라인 건강 커뮤니티 ■ 지원 단체	■ 의료 제공자에게 문의합니다. ■ 지역 도서관, 레크레이션 센터, 주민 회관이나 노인복지관을 확인합니다. ■ 미국당뇨병협회(American Diabetes Association)에 800-DIABETES(800-342-2383)으로 연락합니다. ■ 커뮤니티 단체에 연락합니다. ■ 지역 보건부에 연락합니다. ■ 체육관 내 게시물을 확인합니다. ■ 지역 신문에서 찾아봅니다. ■ 온라인이나 전화번호부를 검색합니다. ■ 본인이 직접 조직합니다!
강좌와 동호회 건강한 식사 ■ 건강한 요리 ■ 건강한 식사 계획 운동 ■ 농구하기 ■ 자전거 타기 ■ 춤추기 ■ 하이킹 ■ 무술 ■ 달리기 ■ 축구 ■ 소프트볼 ■ 걷기 ■ 역기 운동	

도움을 받는 방법

전문가들

다음은 여러분의 건강한 생활방식을 지원할 수 있는 전문가입니다.



- **내분비내과 전문의**는 당뇨전문의입니다. 이들은 당뇨병을 의학적인 측면에서 도와줄 수 있습니다.
- **라이프스타일 코치**는 건강한 습관을 갖고 이를 유지하도록 도와줄 수 있습니다.
- **영양학자와 영양사**는 음식과 음식 섭취 와 관련된 도움을 줄 수 있습니다.
- **약사**는 의약 효능에 대한 조언을 해 줄 수 있습니다.
- **1차 의료 제공자**가 아마 제2형 당뇨병에 걸릴 위험을 알려주었을 것입니다. 이 의사는 진단한 질환을 예방하는 방법에 대해 알려주고 다른 전문가를 소개해 줄 수도 있습니다.
- **심리학자**와 **심리치료사**는 생각과 감정, 행동에 대응하는 방법을 알려줄 수 있습니다.
- **레크레이션 치료사**는 일상생활을 관리하고 공동체 참여를 도와 줄 수 있습니다.
- **사회복지사**는 상담을 통해 여러분에게 필요한 서비스를 이용할 수 있도록 돕습니다.
- **트레이너**와 **운동 생리학자**는 건강해질 수 있도록 신체를 움직이고 활동하는 방법을 알려줄 수 있습니다.

참여자 가이드

Prevent T2에 대해 동기부여 지속

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

향후 6개월 동안 동기부여를 하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 진행을 지연시킬 수 있습니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

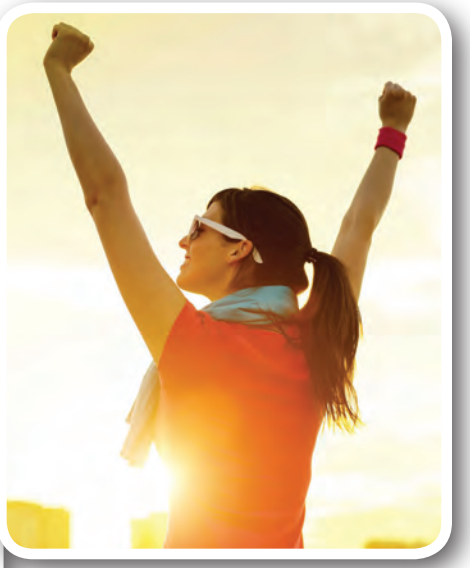
- 이 프로그램을 시작한 이후로 어느 정도 해냈는지
- 다음 단계
- 다음 6개월 동안의 목표

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

✓ 잘 먹고 운동하는 새롭고 즐거운 방법을 시도해 봅니다.

✓ 성공을 자축합니다.



정희의 이야기

정희는 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니다. 그래서 잘 먹고 운동하기로 결심했습니다.

정희는 열심히 운동하고 계획을 잘 지켰습니다. 그 결과, 체중 목표에 도달했습니다. 또한 운동 목표도 달성했습니다.

목표에 도달했지만 이상하게도 동기부여가 되는 느낌을 크게 받지 못했습니다. 그녀는 이전 습관으로 돌아가기 시작했습니다.

그래서 정희는 조치를 취하기로 결심했습니다. 그리고 지금까지의 성과에 대해 생각했고 새 체중 목표를 설정했습니다. 이제 건강한 생활방식을 처음부터 다시 시작하기로 마음 먹었습니다. 그녀는 남편까지도 참여시켰습니다.

이제 정희는 다시 의욕이 생겼습니다. 그녀는 건강한 생활방식을 장기간 유지하는 계획을 세웠습니다.

다음 6개월 동안의 목표

활동 목표

나는 앞으로 6개월 동안 일주일에 적어도 150분을 보통 속도 이상으로 운동할 것입니다.

체중 목표

내 현재 몸무게는 _____파운드입니다.	
나는 앞으로 6개월 동안 다음과 같이 할 것입니다.	
☐ 체중 감량	_____파운드까지 감량할 것입니다.
☐ 체중 유지	_____파운드를 유지할 것입니다.

성공을 자축하기

성공을 자축하면 동기부여가 될 수 있습니다. 다음은 성공을 자축하는 몇 가지 좋은 방법입니다. “다른 축하 방법”이라고 적힌 열에 자신만의 아이디어를 적습니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.

축하하는 방법	다른 축하 방법
☐ 성공한 내용을 블로그에 기록합니다.	☐ _____
☐ 각 목표를 달성할 때마다 자기 자신에게 음식이 아닌 작은 선물을 줍니다.	☐ _____
☐ 시간에 따른 진행 상황을 그래프로 만듭니다(체중, 1일 걸음 수, 옷 사이즈).	☐ _____
☐ 자신의 ‘과거’와 ‘현재’ 사진을 게시합니다.	☐ _____
☐ 자신의 성공 사례를 소셜 미디어에 공유합니다.	☐ _____
☐ 여러분을 도와준 가족, 친구와 동료들에게 감사를 전합니다.	☐ _____
☐ “예전” 옷을 입어 봅니다.	☐ _____
☐ 성공 저널을 시작합니다.	☐ _____
☐ 다른 사람을 도와줍니다.	☐ _____

어려움을 극복하는 방법

동기부여를 하는 일은 어려울 수 있습니다. 다음은 일반적인 어려움 몇 가지와 이를 극복하는 방법입니다. "다른 극복 방법"이라고 적힌 열에 자신만의 아이디어를 적습니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.

어려움	극복 방법	다른 극복 방법
지루하다.	☐ 스스로 새로운 목표를 설정합니다. ☐ 선의의 경쟁에 참여합니다. ☐ 운동 앱을 사용해 봅니다. ☐ 새로운 레시피와 신체 활동에 도전해 봅니다. ☐ 전화 통화를 하면서 운동합니다. ☐ TV 또는 동영상을 보면서 운동합니다. ☐ 친구나 가족과 함께 운동합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
이 그룹은 예전보다 덜 자주 모인다.	☐ 도움을 받을 수 있는 다른 방법을 찾습니다. ☐ 남아 있는 모든 세션에 갑니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
체중을 많이 줄였거나 체중 목표에 도달했다.	☐ 잘 먹고 운동하는 것의 다른 장점을 스스로 상기시킵니다. ☐ 새 체중 목표를 설정합니다. ☐ 체중 감량 이외에 다른 목표를 설정합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

어려움을 극복하는 방법

어려움	극복 방법	다른 극복 방법
늘 하던 궤도에서 벗어났다.	☐ 긍정적으로 생각합니다. ☐ 다음의 5단계 문제 해결 방식을 따릅니다. 1. 문제를 설명합니다. 2. 옵션을 생각해 봅니다. 3. 최적의 옵션을 선택합니다. 4. 실행 계획을 세웁니다. 5. 시도해 봅니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
체중 감량 속도가 줄어들었다.	☐ 근육을 단련합니다. ☐ 더 많은 칼로리를 소모합니다. ☐ 칼로리 섭취를 더 줄입니다. ☐ 무엇을 먹고 마시는지 기록합니다. ☐ 활동을 기록합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
예상보다 진전이 더디다.	☐ 성공을 자축합니다. ☐ 지금까지의 성과를 살펴봅니다. ☐ 새 실행 계획을 세웁니다. ☐ 올바른 방식으로 진행 중인지 확인합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

참여자 가이드

체중이 고정되어 더 줄지 않을 때

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

체중이 고정되어 더 줄지 않을 때 조치를 취하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 체중이 고정되어 더 줄지 않는 이유
- 다시 체중을 감량하는 방법

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

- ✓ 식사와 운동 목표를 달성합니다.
- ✓ 필요한 경우 줄어든 체중에 맞는 새로운 목표를 설정합니다.
- ✓ 근육을 단련합니다.

지원이의 이야기

지원이는 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니다. 그녀의 목표는 22파운드를 빼는 것입니다. 그래서 잘 먹고 운동하기 시작했습니다.

첫 6주 동안 지원이는 12파운드를 감량했습니다. 매주 평균 2파운드를 감량한 것입니다. 하지만 7번째 주에는 0.5파운드밖에 감량하지 못했고 8번째 주에는 아예 체중이 줄지 않았습니다.

체중 감량 전 지원이의 몸무게는 약 168파운드였습니다. 동일한 체중을 유지하려면 하루에 1,750칼로리를 섭취해야 했습니다.

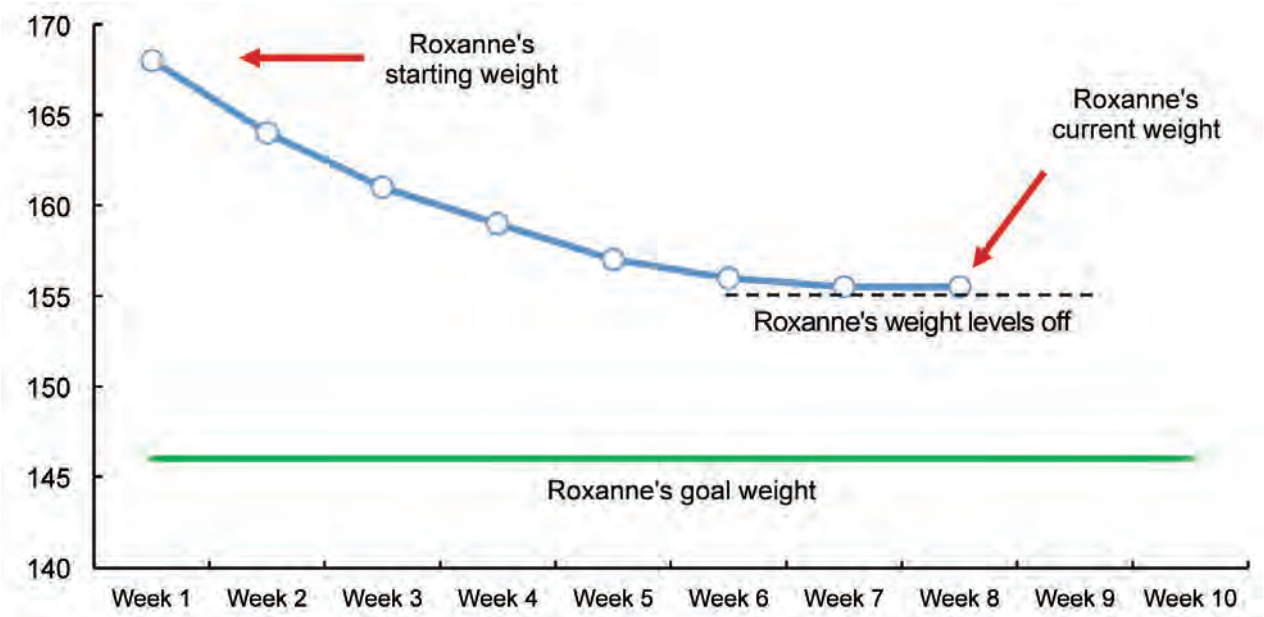
현재 지원이의 체중은 약 156파운드이고 이를 유지하기 위해서는 하루에 1,650칼로리만 섭취해야 합니다. 즉, 하루에 필요한 칼로리가 100칼로리 줄어든 것입니다.

일일 필요 열량이 달라졌으므로, 지원이는 새로운 식생활 및 운동 목표를 세우기로 합니다. 매일 100칼로리 줄이기 위해 생활방식에 작은 변화를 주었습니다.

요즘에는 아침에 전유를 넣은 커피 16온스를 마시는 대신 탈지우유를 넣은 커피 12온스를 마십니다. 또한 TV를 보면서 탄력밴드를 사용합니다. 이렇게 하면 칼로리가 소모되고 근육이 단련됩니다.

이러한 작은 변화들이 쌓이기 시작했습니다. 이제 지원이는 매주 약 1~2파운드씩 감량하고 있습니다.

지원이의 체중 감량



지원이에게 하루에 필요한 칼로리 양	
지원이의 체중 감량 전: 체중: 168파운드 하루에 필요한 칼로리 양: 1,750칼로리	현재: 체중: 156파운드 하루에 필요한 칼로리 양: 1,650칼로리
하루에 필요한 칼로리 양 변화: -100	

100칼로리 미만의 간식 25가지

1. 통아몬드 13알
2. 작은 오트밀 쿠키 1개
3. 중간 크기 키위 2개
4. 후무스(으깬 병아리콩과 향신료를 섞은 소스) 3큰술
5. 무지방 요구르트 반컵
6. 건포도 빵 1장
7. 중간 크기 사과 1개
8. 오렌지 1개
9. 딸기 1컵
10. 스틱형 저지방 스트링 치즈 1개
11. 소스 1큰술을 뿌린 미니 당근 8개
12. 콜라 미니 캔 1개
13. 휘핑 토핑 2큰술을 얹은 블루베리 1컵
14. 다크 초콜릿 1블록 또는 3조각
15. 녹인 다크 초콜릿 2조각 디핑과 얼린 바나나 반 개
16. 오트 시리얼 1컵
17. 해바라기씨 반 컵
18. 피스타치오(딱딱한 껍질을 까먹는 옻나무과 열매) 20개
19. 탈지우유를 넣은 라떼 작은 컵 1잔
20. 전자레인지용 팝콘 6컵
21. 무지방 소형 블루베리 스무디 1개
22. 토마토 수프 1컵
23. 살사소스(멕시코 요리에 사용되는 소스) ¼ 컵을 곁들인 구운 피타 칩 10개
24. 천연 땅콩 버터 1작은 술을 곁들인 사과(조각) 반 개
25. 작은 아보카도(멕시코와 중앙아메리카가 원산지인 후숙과일) 조각 1개

칼로리 섭취를 더 줄이는 방법

다음은 칼로리 섭취를 더 줄이는 몇 가지 방법입니다.
시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.

지방 적게 섭취

음식이 들러붙지 않도록 하려면 다음을 사용합니다.

- ☐ 요리용 스프레이
- ☐ 눌어 붙지 않는 조리 도구
- ☐ 물이나 육수(스톡)

구운 음식에서 버터와 기름을 대체하려면 다음을 사용합니다.

- ☐ 설탕을 넣지 않은 분말형 채소나 과일
- ☐ 무지방 플레인 요구르트
- ☐ 설탕을 넣지 않은 채소나 과일즙

지방이 많은 소스를 다음으로 대체합니다.

- ☐ 핫 소스
- ☐ 후무스(으깬 병아리콩과 향신료를 섞은 소스)
- ☐ 레몬즙
- ☐ 저지방 그레이비(육즙 소스)
- ☐ 저지방 샐러드 드레싱
- ☐ 머스터드
- ☐ 무지방 플레인 요구르트
- ☐ 살사소스(멕시코 요리에 사용되는 소스)
- ☐ 식초

칼로리 섭취를 더 줄이는 방법

단 맛이 나는 음료를 다음으로 대체합니다.

- ☐ 저지방 두유
- ☐ 무지방 플레인 요구르트, 탈지우유나 냉동 과일로 만든 스무디
- ☐ 100% 과일즙이 약간 들어간 탄산수
- ☐ 크림이나 설탕을 넣지 않은 차 또는 커피
- ☐ 설탕을 넣지 않은 채소 주스
- ☐ 레몬. 라임 또는 민트를 넣은 물

한 끼 식사량 조절

- ☐ 식사는 거르지 않습니다.
- ☐ 음식 칼로리를 측정합니다.
- ☐ 1회 제공량에 주의를 기울입니다.
- ☐ 간식과 식사 계획을 세웁니다.
- ☐ 탄수화물이 적은 채소나 수프로 시작합니다.
- ☐ 작은 접시를 사용합니다.

100칼로리를 소모하는 방법

다음 각 활동은 최소 100칼로리를 소모합니다.
시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.

집안일

- ☐ 30~45분간 정원 가꾸기
- ☐ 30분간 낙엽 청소
- ☐ 15분간 눈 치우기
- ☐ 45~60분간 세차하기
- ☐ 45~60분간 바닥이나 창문 청소

스포츠

- ☐ 30분 안에 5마일 자전거 타기(6분/마일)
- ☐ 30분간 빠르게 춤추기
- ☐ 30분간 수중 에어로빅하기
- ☐ 15분간 줄넘기하기
- ☐ 15~20분간 농구하기
- ☐ 45분간 터치 풋볼하기
- ☐ 45~60분간 배구하기
- ☐ 30분 안에 1.5마일 유모차 밀기(20분/마일)
- ☐ 15분 안에 1.5마일 달리기(10분/마일)
- ☐ 30분간 농구 골대에 슛 던지기
- ☐ 20분간 수영하기
- ☐ 35분 안에 1.75마일 걷기(20분/마일)
- ☐ 30~40분간 휠체어 타기

출처: National Heart, Lung, and Blood Institute(국립 심장, 폐, 혈액연구원)

참여자 가이드

운동 휴식

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

30분마다 일어나 2분간 휴식하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 진행을 지연시킬 수 있습니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 가만히 앉아 있기와 제2형 당뇨병의 연관성
- 잠시 휴식하기 어려운 점과 이를 극복하는 방법

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

✓ 매일 몇 시간 동안 가만히 앉아 있는지 기록합니다.

✓ 30분마다 일어나 2분간 휴식을 취합니다.

용태의 이야기

용태는 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니다. 그녀의 주치의는 일주일에 적어도 150분을 보통 속도 이상으로 운동하라고 권고했습니다. 시간이 흐르고 그녀는 해당 목표를 달성했습니다.

그러자 용태의 주치의는 가만히 앉아 있는 시간을 기록하도록 했습니다. 다음은 용태의 기록입니다.

아침에 용태는 지하철을 타고 출근하면서 앉아 있습니다. 출근 후 대부분의 시간을 책상에서 컴퓨터를 사용하면서 앉아서 보냅니다. 가끔 전화 통화를 하거나 회의를 하지만 이 때도 앉아서 합니다. 점심은 직원 사무실에 있는 책상에서 먹습니다. 퇴근 후에는 지하철을 타고 집으로 갑니다. 저녁에는 TV를 시청합니다.

용태가 모든 시간을 합산했을 때 그 결과를 보고 크게 놀랐습니다. 용태는 하루 중 깨어 있는 16시간 중 약 12시간을 가만히 앉아 있었습니다. 따라서 일주일에 150분을 운동함에도 불구하고 엄청나게 많은 시간을 가만히 앉아 있는 것입니다.

용태는 조치를 취하기로 결심했습니다. 요즘에도 매주 150분을 운동하고 있습니다. 하지만 가만히 앉아 있는 시간도 줄였습니다. 용태는 휴대전화에 있는 앱을 사용하여 30분마다 일어나 2분간 휴식을 취하고 있습니다. 또한 지하철을 타고 가는 동안에도 서서 갑니다. 일터에서는 전화 통화를 하는 동안 사무실 주위를 걸어 다니고 컴퓨터 앞에서는 운동 볼을 이용합니다. 용태는 요즘 가장 기분이 좋습니다.

어려움을 극복하는 방법

잠시 휴식하는 일은 어려울 수 있습니다. 다음은 일반적인 어려움 몇 가지와 이를 극복하는 방법입니다. "다른 극복 방법"이라고 적힌 열에 자신만의 아이디어를 적습니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.

어려움	극복 방법	다른 극복 방법
잠시 휴식할 시간이 없다.	**이동할 때:** ☐ 운전할 때는 휴게소에 들릴 때마다 차에서 내립니다. ☐ 조수석에 앉는 경우 가는 동안 자지 않습니다. 다리를 들어올리거나 탄력밴드를 사용하거나 근육을 조입니다. ☐ 버스나 지하철에서는 서서 갑니다. **TV 또는 동영상을 볼 때:** ☐ 춤을 춥니다. ☐ 벽면에 대고 팔굽혀펴기를 합니다. ☐ 아령을 들거나 탄력밴드를 사용합니다. ☐ 제자리에서 걷거나 조깅을 합니다. ☐ 실내 자전거를 탑니다. ☐ 광고 중에는 일어나서 걷습니다. **컴퓨터를 사용할 때:** ☐ 짐볼 위에 앉습니다. ☐ 서 있습니다. 컴퓨터 높이가 적절한지 확인합니다.	**이동할 때:** ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ **TV 또는 동영상을 볼 때:** ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ **컴퓨터를 사용할 때:** ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

어려움을 극복하는 방법

어려움	극복 방법	다른 극복 방법
잠시 휴식할 시간이 없다.	**전화 통화를 할 때:** ☐ 사이드 스텝을 합니다. ☐ 제자리에서 걷습니다. ☐ 주변을 걷습니다. **회사에서(사무직의 경우):** ☐ 동료들에게 서서 하는 회의를 제안합니다. ☐ 엘리베이터 대신 계단을 이용합니다. ☐ 이메일 대신 동료에게 직접 가서 이야기합니다. ☐ 건물 반대쪽에 있는 복사기를 이용합니다.	**전화 통화를 할 때:** ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ **회사에서(사무직의 경우):** ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
운동 휴식을 자꾸 잊어버립니다.	☐ 친구나 가족에게 알려달라고 부탁합니다. ☐ 잘 보이는 곳에 메모를 부착합니다. ☐ 타이머를 설정합니다. ☐ 휴식시간을 알려주는 휴대전화나 컴퓨터 앱을 사용합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

참여자 가이드

심장 건강 유지하기

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

여러분은 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있기 때문에 심장이나 동맥에 문제가 발생할 가능성이 더 높습니다. 따라서 심장 건강을 지키는 일이 중요합니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 심장 건강이 문제가 되는 이유
- 심장 건강을 지키는 방법
- 지방이 심장에 미치는 악영향

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

✓ 다음과 같은 음식을 선택합니다.

- 칼로리, 염분, 지방(특히 건강에 해로운 지방)이 적은 음식
- 섬유질, 수분, 비타민, 무기질, 단백질이 많이 들어있는 음식

심장 건강을 지키는 방법

매일 다음과 같이 생활합니다.

- 흡연자라면 금연합니다.
- 일주일에 적어도 150분을 보통 속도 이상으로 운동합니다.
- 적정 체중까지 감량하고 유지합니다.
- 장시간 동안 가만히 앉아 있지 않습니다. 30분마다 일어나 2분간 운동휴식을 취합니다.
- 스트레스를 관리합니다.
- 술은 제한합니다.
- 다음과 같은 음식을 선택합니다.
  - ✓ 칼로리, 염분(나트륨), 지방(특히 건강에 해로운 지방)이 적은 음식
  - ✓ 섬유질, 수분, 비타민, 무기질, 단백질이 많이 들어있는 음식

의사에게 다음과 같은 내용을 문의합니다.

- 심장 건강을 유지하기 위해 약을 먹어야 하는지 여부
- 심장 건강 확인을 위해 검사를 진행해야 하는지 여부

심장 건강 검사

혈압 검사는 동맥 벽을 지나가는 혈액의 세기를 측정합니다.
콜레스테롤 검사는 혈액 내 지방을 측정합니다.

지방에 대한 모든 것

건강에 해로운 지방 피하기

건강에 해로운 지방은 심장을 손상시킬 수 있습니다. 건강에 해로운 지방에는 포화 지방, 트랜스 지방과 콜레스테롤이 있습니다.

포화 지방이 많이 함유된 음식:

- 닭 껍질, 칠면조 껍질
- 초콜릿
- 코코넛, 코코넛 기름
- 비계, 소금에 절인 돼지고기
- 고기 기름으로 만든 그레이비(육즙 소스)
- 전유 또는 2% 우유, 크림, 아이스크림, 전 지방 치즈 등 고지방 유제품
- 일반 간 쇠고기, 볼로냐(소시지의 한 종류), 핫도그, 소시지, 베이컨 및 돼지 갈비 등 고지방 육류
- 라드(돼지기름)
- 팜유, 팜핵유(야자나무 기름)
- 버터나 크림으로 만든 소스

트랜스 지방이 많이 함유된 음식:

- 쿠키, 감자칩, 케이크 등 경화유 또는 부분 경화유로 만든 가공 식품
- 쇼트닝(반고체 상태의 유지제품)
- 막대형 마가린

콜레스테롤이 많이 함유된 음식:

- 닭 껍질, 칠면조 껍질
- 계란 노른자
- 고지방 유제품
- 고지방 육류
- 간, 기타 내장육

지방에 대한 모든 것

건강에 좋은 지방 제한하기

건강에 좋은 지방은 심장에 좋습니다. 하지만 이 지방도 칼로리가 높습니다.

건강에 좋은 지방에는 불포화 지방, 다가 불포화 지방, 오메가-3 지방산이 있습니다.

불포화 지방이 많이 함유된 음식:

- 아보카도
- 카놀라유
- 아몬드, 캐슈넛, 피칸, 땅콩 등 견과류
- 올리브, 올리브유
- 땅콩 버터, 땅콩 기름
- 참깨

다가 불포화 지방이 많이 함유된 음식:

- 옥수수유
- 면실유(목화 씨에서 짜낸 식용유)
- 오일 기반 샐러드 드레싱
- 호박, 해바라기씨
- 홍화유
- 부드러운(통) 마가린
- 콩기름
- 해바라기유
- 호두

오메가-3 지방산이 많이 함유된 음식:

- 흰날개 다랑어
- 청어
- 무지개송어
- 연어
- 정어리
- 호두, 아마씨, 아마씨유

지방에 대한 모든 것

건강한 방법으로 요리하기

다음은 요리할 때 건강에 해로운 지방을 피하고 건강에 좋은 지방을 제한하는 몇 가지 방법입니다. “다른 아이디어”라고 적힌 열에 자신만의 아이디어를 적습니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.

아래 음식 대신에...	건강한 방법으로 요리하기!	다른 아이디어
건강에 해로운 지방으로 굽거나 튀기기	☐ 건강에 좋은 지방으로 구이, 볶음, 지짐 요리를 합니다. ☐ 물이나 육수(스톡)로 끓입니다. ☐ 찌거나 전자레인지에 조리합니다. ☐ 눌어 붙지 않는 조리 도구를 사용합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
팬에 건강에 해로운 기름을 두르기	☐ 건강에 좋은 요리용 스프레이를 팬에 두릅니다.	☐ _____ ☐ _____
지방이 많은 소스를 음식에 뿌리기	☐ 레몬즙, 식초, 살사, 허브, 향신료, 핫 소스, 무지방 플레인 요구르트, 토마토 소스 또는 건강에 좋은 기름으로 저지방 샐러드 드레싱을 만들어 봅니다. 염분(나트륨)이 적은 제품을 찾습니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
버터 및 기름으로 베이킹하기	다음과 같은 재료를 사용합니다. ☐ 설탕을 넣지 않은 분말형 채소나 과일 ☐ 무지방 플레인 요구르트 ☐ 설탕을 넣지 않은 채소나 과일즙	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
동물성 지방 및 동물 껍질 먹기	☐ 요리하기 전에 닭 껍질을 벗겨냅니다. ☐ 요리하기 전에 고기에서 지방을 떼어냅니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

참여자 가이드

Prevent T2를 위한 구매 및 요리

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

건강에 좋은 제품을 구매하고 요리하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 건강에 좋은 음식
- 건강에 좋은 음식을 구매하는 방법
- 건강에 좋은 음식을 요리하는 방법

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

✓ 지역 식료품점에서 할인 판매 제품을 찾습니다. 지역 신문이나 온라인에서 확인합니다. 채소 매장(팜 스탠드)도 좋은 옵션일 수 있습니다.

✓ 간식을 1인분만 덜어냅니다 (예: 공기로 튀긴 팝콘). 이를 봉지나 용기에 담습니다.

영재의 이야기

영재의 어머니는 제2형 당뇨병에 걸렸습니다. 영재는 이 병에 걸리고 싶지 않습니다. 그래서 건강하게 먹도록 노력하고 있습니다.

영재가 건강 식품 매장에 갔을 때 그가 사기에는 가격이 너무 비쌌습니다. 그는 어머니에게 건강한 음식을 어떻게 구입했는지 물었습니다.

어머니는 영재에게 장보러 가기 전에도 몇 가지 단계를 거쳤다고 말했습니다. 장보러 가기 전에 거치는 단계:

1. 건강에 좋은 제품에 사용할 쿠폰을 모으기
2. 지역 식료품점에서 할인 판매 제품 찾기
3. 해당 주에 먹을 식사와 간식 계획하기
4. 주방에 무엇이 있는지 확인하기
5. 장보기 목록 만들기
6. 건강한 간식을 먹기

다음주 일요일에 영재는 어머니가 장보기 준비하는 것을 도왔습니다. 그런 다음 식료품점에 함께 갔습니다. 그는 어머니가 구입한 건강한 음식의 양을 보고 놀랐습니다.

영재는 어머니가 하는 방식으로 장을 보기로 결심했습니다. 또한 인터넷에서 건강한 레시피도 찾아 보았습니다. 건강한 요리 만들기 강좌에도 참여했습니다. 어머니를 위해 건강식을 만들기도 했습니다!

영재의 식사와 간식

영재는 일주일동안 먹을 식사와 간식을 계획합니다.

	아침	간식	점심	간식	저녁	간식
월요일	■ 오트밀 ■ 딸기 ■ 탈지우유를 넣은 커피	후무스 (으깬 병아리콩과 향신료를 섞은 소스)를 곁들인 떡	■ 닭가슴살 ■ 시금치와 토마토 샐러드 ■ 레몬을 넣은 차	사과	■ 토마토, 저지방 체더와 살사를 곁들인 검은콩 브리또 ■ 레몬을 넣은 탄산수	오렌지
화요일	■ 무지방 플레인 요구르트 ■ 딸기 ■ 탈지우유를 넣은 커피	사과	■ 상추와 토마토를 넣은 칠면조 샌드위치 ■ 피클 ■ 레몬을 넣은 차	오렌지	■ 현미로 소를 넣은 피망 ■ 샐러드 ■ 레몬을 넣은 탄산수	구운 토르티야 칩과 살사
수요일	■ 계란프라이와 채소 ■ 통밀 토스트 ■ 탈지우유를 넣은 커피	과일과 견과류 바	■ 치킨 샐러드 ■ 피타 칩 (피타 빵으로 만든 칩) ■ 레몬을 넣은 차	무지방 요구르트를 뿌린 브로콜리	■ 닭고기와 야채볶음 ■ 레몬을 넣은 탄산수	저지방 초콜릿 푸딩
목요일	■ 오트밀 ■ 딸기 ■ 탈지우유를 넣은 커피	땅콩 버터를 바른 통밀 크래커	■ 치킨 샐러드 ■ 레몬을 넣은 차	사과	■ 구운 돼지 허릿살 ■ 찐 브로콜리 ■ 통밀 파스타 ■ 레몬을 넣은 탄산수	공기로 튀긴 팝콘

영재의 식사와 간식

	아침	간식	점심	간식	저녁	간식
금요일	■ 땅콩 버터를 바른 100% 통밀빵 ■ 탈지우유를 넣은 커피	저지방 크림치즈를 바른 샐러리	■ 닭가슴살 ■ 시금치와 토마토 샐러드 ■ 레몬을 넣은 차	오렌지	■ 닭고기를 넣은 가든 샐러드 ■ 구운 감자 ■ 과일 ■ 탈지우유	구운 토르티야 칩과 살사
토요일	■ 계란프라이와 채소 ■ 탈지우유를 넣은 커피	과일과 견과류 바	■ 상추와 토마토를 넣은 칠면조 샌드위치 ■ 레몬을 넣은 차	후무스(으깬 병아리콩과 향신료를 섞은 소스)를 곁들인 당근	■ 구운 칠면조 버거 ■ 100% 통밀롤 ■ 샐러드 ■ 레몬을 넣은 탄산수	저지방 초콜릿 푸딩
일요일	■ 무지방 플레인 요구르트 ■ 딸기 ■ 탈지우유를 넣은 커피	땅콩 버터를 곁들인 떡	■ 냉동고에서 꺼낸 채소수프 ■ 피타 칩(피타 빵으로 만든 칩) ■ 레몬을 넣은 차	사과	■ 냉동고에서 꺼낸 칠리와 살사, 저지방 체더와 토마토 ■ 탈지우유	공기로 튀긴 팝콘

식사와 간식

한 주간의 식사와 간식을 계획합니다. “영재의 식사와 간식”에 있는 아이디어를 사용할 수 있습니다.

	아침	간식	점심	간식	저녁	간식
월요일						
화요일						
수요일						
목요일						

식사와 간식

	아침	간식	점심	간식	저녁	간식
금요일						
토요일						
일요일						

영재의 장보기 목록

장보기 목록

전분이 없는 채소

- ☐ 상추
- ☐ 토마토
- ☐ 당근
- ☐ 시금치
- ☐ 브로콜리
- ☐ 피망
- ☐
- ☐
- ☐

단백질 음식

- ☐ 닭가슴살
- ☐ 달걀 젓는 기구(에그 비터)
- ☐ 잘라 놓은 칠면조
- ☐ 돼지 허릿살
- ☐
- ☐
- ☐

곡물과 전분 음식

- ☐ 검은콩
- ☐ 100% 통밀
- ☐ 빵
- ☐ 100% 옥수수 가루로 만든
- ☐ 토르티야

기타 제품

- ☐ 살사
- ☐ 마늘
- ☐ 후무스(으깬 병아리콩과 향신료를 섞은 소스)
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

유제품

- ☐ 저지방
- ☐ 체더
- ☐ 탈지우유
- ☐ 무지방 플레인
- ☐ 요구르트
- ☐

과일

- ☐ 오렌지
- ☐ 사과
- ☐ 딸기
- ☐ 레몬
- ☐
- ☐

음료

- ☐ 차
- ☐ 탄산수
- ☐
- ☐
- ☐

구매 목록

해당 주에 먹을 식사와 간식을 계획한 후에는 주방에 무엇이 있는지 확인합니다. 그런 다음 구입해야 하는 제품 목록을 만듭니다. “영재의 장보기 목록”에 있는 아이디어를 사용할 수 있습니다.

장보기 목록

전분이 없는 채소

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

단백질 음식

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

곡물과 전분 음식

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

기타 제품

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

유제품

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

과일

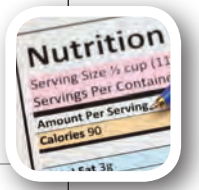
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

음료

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

건강한 장보기 팁

돈이나 시간을 많이 쓰지 않고도 건강에 좋은 음식을 구매할 수 있습니다.
이러한 팁을 시도해 봅니다.

장보기 전	장보기 중
지역 식료품점에서 할인 판매 제품을 찾습니다. 지역 신문이나 온라인에서 확인합니다. 채소 매장도 좋은 옵션일 수 있습니다.	가장 저렴한 가격을 찾습니다. 가격은 제품 옆 선반에서 확인할 수 있습니다. 무게 단위당 해당 제품이 얼마인지 알 수 있습니다.
좋아하는 매장에서 할인 카드를 제공하면 만들어 둡니다.	음식 제품 표시를 활용하면 건강에 좋은 제품을 선택할 수 있습니다. 
건강에 좋은 제품에 사용할 쿠폰을 모읍니다. 쿠폰은 온라인, 쇼핑몰, 지역 신문에서 찾습니다.	목록에 있는 제품만 구입합니다. 여러분을 유혹하는 통로는 돌아갑니다.
온라인, 책, 잡지에서 레시피를 찾습니다. 또는 친구나 가족과 아이디어를 교환합니다.	당근, 사과, 바나나, 감자, 양배추, 콩, 쌀이나 오트를 선택합니다. 이 제품들은 보통 저렴합니다.
해당 주에 먹을 식사와 간식을 계획합니다. 할인 판매, 건강에 좋은 제품에 사용할 쿠폰과 해보고 싶은 레시피에 대해 생각합니다. 해당 주의 특별한 행사도 고려합니다.	제철이거나 냉동 채소와 과일을 구입합니다. 이러한 제품은 값도 싸고 신선합니다. 캔 형태의 채소와 과일을 선택한 경우 소금이나 설탕이 추가된 것은 피합니다. 또는 잘 헹굽니다.

건강한 장보기 팁

장보기 전	장보기 중
주방에 무엇이 있는지 확인합니다.	대량 포장, 매장 브랜드나 할인 제품을 선택합니다. 이 제품들은 보통 저렴합니다.
계획한 식사와 간식에 필요한 제품 목록을 만듭니다.	캔에 든 수프와 냉동 식품 등 가공 식품은 피합니다. 직접 요리한 음식은 비용도 덜 들고 더 맛있습니다.
배가 고프지 않도록 건강한 간식을 먹습니다. 건강한 선택을 하는 데 도움이 됩니다.	제품이 저렴한 경우 저장할 수 있는 만큼 많이 구입합니다.

다른 건강한 장보기 방법

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

건강한 요리 팁

많은 시간을 들이지 않아도 건강한 요리를 할 수 있습니다. 이러한 팁을 시도해 봅니다.

- 요리할 때는 청결을 유지합니다.
- 냉동이 잘 되는 제품은 큰 덩이로 요리합니다(소스, 스튜(여러 식재료를 섞어 뭉근하게 끓인 스프와 흡사한 요리), 캐서롤(고기를 야채와 양념과 함께 불로 삶은 요리) 등). 이를 냉동실에 보관합니다.
- 채소나 과일은 미리 잘라둡니다. 이는 냉장실이나 냉동실에 보관합니다.
- 그 주에 계획한 식사와 간식을 만듭니다 (“건강한 장보기 팁” 참조).
- 간식을 1인분만 덜어냅니다(예: 공기로 튀긴 팝콘). 이를 봉지나 용기에 담습니다.
- 많이 저을 필요가 없도록 슬로 쿠커를 사용합니다.
- 남은 채소와 재료는 오믈렛, 파스타나 밥, 찌개, 수프, 샐러드 또는 브리또에 사용합니다. 이렇게 하면 돈과 시간이 절약됩니다.

건강한 요리 팁

즐길 수 있는 건강에 좋은 음식을 요리할 수 있습니다. 이러한 팁을 시도해 봅니다.

- 좋아하는 음식을 더 건강한 레시피로 바꿉니다. 또는 원래 레시피대로 요리해 조금만 먹습니다.
- 품질이 좋은 제품을 선택합니다.
- 다양한 맛, 질감, 냄새, 색을 가진 제품을 선택합니다.
- 완두콩과 브로콜리 등은 바삭함과 다채로운 색을 유지할 수 있도록 가볍게 조리합니다.
- 음식에 허브, 향신료, 저지방 샐러드 드레싱과 그레이비(육즙 소스), 레몬즙, 식초, 핫 소스, 무지방 플레인 요구르트나 살사로 양념을 합니다. 주치의가 소금을 적게 먹으라고 한 경우 나트륨이 적은 제품을 찾습니다.
- 야채와 고기를 그릴에 굽거나 로스팅해서 맛을 더합니다.
- 온라인, 책, 잡지, TV 프로그램에서 건강한 요리 만드는 방법을 배웁니다. 친구와 가족에게 배웁니다. 또는 건강한 요리 만들기 강좌를 듣습니다.
- 새 요리법과 재료를 사용해 봅니다.

기름을 적게 사용하여 요리하기

- 건강에 좋은 기름을 소량 사용하여 구이, 볶음, 지짐 요리를 합니다.
- 건강에 좋은 요리용 스프레이를 팬에 두릅니다.
- 물이나 육수(스톡)로 끓입니다.
- 찌거나 전자레인지에 조리합니다.
- 요리하기 전에 닭 껍질을 벗겨냅니다.
- 요리하기 전에 고기에서 지방을 떼어 냅니다.
- 눌어 붙지 않는 조리 도구를 사용합니다.

건강한 요리 팁

다른 건강한 요리 방법

참여자 가이드

운동할 시간 내기

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

매주 150분 이상 활동할 시간을 내기는 어렵기 마련입니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 활동으로 얻는 효과
- 운동할 시간 내기의 어려움
- 운동할 시간을 내는 방법

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

✓ 일정을 조정합니다. 아침 산책을 할 수 있도록 30분 일찍 일어납니다. 또는 저녁을 30분 일찍 먹으면 저녁 식사 후 운동을 할 수 있습니다.

✓ 친구와 가족들에게 집안일을 맡아 달라고 부탁하면 더 많은 활동을 할 수 있습니다.

종구의 이야기

종구는 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니다. 그의 주치의는 일주일에 적어도 150분을 보통 속도 이상으로 운동하라고 권고했습니다. 하지만 종구는 바쁜 사람입니다.

주중에는 자녀가 일하러 간 사이에 손주들을 돌보고 주말에는 도서관에서 일합니다. 저녁에는 TV를 보면서 쉬는 것을 좋아합니다.

종구는 운동 목표를 달성하기 위한 시간을 내기가 어렵습니다.

그래서 몇 가지를 바꾸기로 결심했습니다. 요즘에는 아침 산책을 할 수 있도록 30분 일찍 일어납니다. 그리고 TV를 볼 때 아령을 들거나 제자리에서 걷습니다. 또한 손주들과 축구도 합니다. 축구는 이들 모두에게 좋은 운동입니다. 게다가 즐겁습니다.

종구는 마침내 운동 목표에 도달하고 있습니다.

시간 쪼개기

일주일에 150분 정도 시간을 내기 어렵게 만드는 요인은 무엇입니까?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

시간을 내어 운동할 수 있는 팁

시간을 내어 운동 목표에 도달하는 일은 어려울 수 있습니다. 시도해본 각 팁에 체크 표시를 합니다.

언제든지 시간을 내어 운동하는 방법:

- ☐ 150분을 10분 단위로 쪼갭니다.
- ☐ 일정을 정합니다. 이를 달력에 표시하고 우선순위를 정합니다.
- ☐ 일정을 조정합니다. 예를 들어, 출근 전 산책을 할 수 있도록 30분 일찍 일어납니다. 또는 저녁을 30분 일찍 먹으면 저녁 식사 후 운동을 할 수 있습니다.
- ☐ 운동 앱이나 트래커를 사용합니다. 이렇게 하면 시간을 잘 활용할 수 있습니다.

장소를 이동하는 동안 시간을 내어 운동하는 방법:

- ☐ 버스나 지하철에서 한 정거장 일찍 내립니다. 나머지는 걸어서 갑니다.
- ☐ 원하는 위치보다 더 먼 곳에 차를 주차합니다.
- ☐ 엘리베이터 대신 계단을 이용합니다.
- ☐ 걷거나 자전거를 타고 이동합니다.

TV를 보는 동안 시간을 내어 운동하는 방법:

- ☐ 춤을 추거나 사이드 스텝을 합니다.
- ☐ 아령을 들거나 탄력밴드를 사용합니다.
- ☐ 제자리에서 걷거나 조깅을 합니다.
- ☐ 실내 자전거를 타거나 러닝머신 위에서 걷습니다.

시간을 내어 운동할 수 있는 팁

할 일을 하는 동안 시간을 내어 운동하는 방법:

- ☐ 친구와 가족들에게 일을 맡아 달라고 부탁하면 더 많은 운동을 할 수 있습니다.
- ☐ 수동식 잔디 깎는 기계로 잔디를 깎습니다.

다음을 할 때 활발하게 움직입니다.

- ☐ 낙엽을 긁어모으거나 정원에 있는 잡초를 제거하거나 눈을 치울 때
- ☐ 장을 볼 때
- ☐ 바닥 청소를 하거나 빨래를 운반하거나 진공청소기를 사용할 때
- ☐ 강아지를 산책시킬 때
- ☐ 세차할 때

시간을 내어 운동할 수 있는 팁

사회 활동을 하는 동안 시간을 내어 운동하는 방법:

- ☐ 친구나 파트너와 춤을 추러 나갑니다.
- ☐ 걷기 동호회, 골프 리그, 축구 클럽 또는 소프트볼 팀에 참여합니다.
- ☐ 자녀 또는 손주들과 축구, 술래잡기 또는 발야구를 합니다.
- ☐ 유모차에 자녀나 손주를 태우고 다닙니다.
- ☐ 운동 강좌를 듣습니다.
- ☐ 제자리에서 걷거나, 그냥 걷거나, 계단을 오르거나 실내 자전거를 타면서 친구와 전화 통화를 합니다.
- ☐ 가족이나 친구와 함께 걷습니다.

회사에서 시간을 내어 운동하는 방법 (사무직의 경우):

- ☐ 동료들에게 서서 하는 회의를 제안합니다.
- ☐ 근처 헬스장에 등록합니다. 출근 전후나 점심 시간에 가서 운동합니다.
- ☐ 의자 대신 짐볼에 앉습니다.
- ☐ 커피를 마시거나 점심을 먹는 동안 활기차게 걷습니다.
- ☐ 사내 운동 프로그램에 참여합니다.
- ☐ 이메일 대신 동료에게 직접 가서 이야기합니다.
- ☐ 건물 반대 쪽에 있는 복사기를 이용합니다.
- ☐ 전화 통화를 할 때 주변을 걷거나 제자리에서 걷습니다.

시간을 내어 운동할 수 있는 팁

여러분의 운동 목표는 일주일에 적어도 150분을 보통 속도 이상으로 운동하는 것입니다. 이 목표 달성을 위해 어떻게 시간을 내시겠습니까?

참여자 가이드

충분한 수면 취하기

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

충분한 수면을 취하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 진행을 지연시킬 수 있습니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

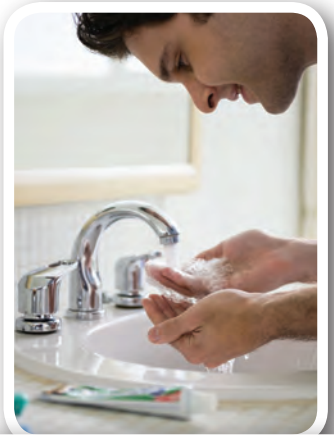
- 수면이 중요한 이유
- 충분한 수면을 취하는 것의 어려운 점과 이를 극복하는 방법

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

✓ 매일 같은 시간에 자고 일어납니다. 이렇게 하면 신체가 일정한 리듬을 타게 됩니다.

✓ 긴장을 풀 수 있도록 동일한 수면 의식을 따릅니다.



재희의 이야기

재희는 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니다. 그녀의 주치의는 매일 최소 7시간은 자도록 권고했습니다.

재희는 웃으면서 "진심이세요?"라고 물었습니다. "5시간 자면 많이 자는 거예요."

재희는 보통 잠드는 것에는 큰 문제가 없습니다. 하지만 이른 아침에 화장실에 자주 가곤 합니다. 이때 다음날 해야 할 모든 일에 대해 생각을 정리합니다. 게다가 남편의 숨소리도 너무 큽니다. 이러한 것들 때문에 재희는 다시 잠을 자기가 힘듭니다. 어떤 때는 몇 시간 동안 깨어 있기도 합니다.

요즘 재희는 물을 덜 마시고 저녁에는 카페인 섭취를 피합니다. 그리고 다음날 할 일에 대한 목록을 만듭니다. 그런 다음 이를 옆에 둡니다.

재희는 밤 중에는 화장실에 가기 위해 일어나는 일이 거의 없습니다. 그럴 경우에는 다시 잠들 수 있도록 심호흡을 합니다. 또한 남편의 숨소리를 덮기 위해 팬을 작동시킵니다.

재희는 하루에 거의 7시간 가까이 잠을 자고 있습니다.

여러분이 숙면을 취하는 것을 어렵게 만드는 요소는 무엇입니까?

_____

_____

_____

_____

어려움을 극복하는 방법

숙면을 취하는 일은 어려울 수 있습니다. 다음은 일반적인 어려움 몇 가지와 이를 극복하는 방법입니다. “다른 극복 방법”이라고 적힌 열에 자신만의 아이디어를 적습니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.

어려움	극복 방법	다른 극복 방법
너무 늦게까지 일 처리를 한다.	☐ 일을 일찍 끝내도록 계획을 세웁니다. ☐ 친구와 가족들에게 일을 끝내도록 도와달라고 부탁합니다. ☐ 일의 일부는 다른 날에 합니다. ☐ 다음날 할 일에 대한 목록을 만듭니다. 그런 다음 이를 옆에 둡니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
너무 덥거나 춥다.	☐ 온도를 높이거나 낮춥니다. 또는 창문을 엽니다. ☐ 날씨에 맞는 옷을 입습니다. ☐ 적절한 침구를 선택합니다. ☐ 따뜻하거나 차가운 물로 목욕이나 샤워를 합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
함께 자는 사람이 뒤척이고 숨을 크게 쉬거나 코를 곤다.	☐ 함께 자는 사람에게 코를 풀라고 말합니다. 침대 옆에 휴지를 둡니다. ☐ 함께 자는 사람에게 옆으로, 혹은 엎드려 자라고 말합니다. ☐ 함께 자는 사람에게 병원에 가보라고 말합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

어려움을 극복하는 방법

어려움	극복 방법	다른 극복 방법
소음이 너무 심하다.	☐ 귀마개를 사용합니다. ☐ 팬, 백색소음 장치나 잡음이 조정된 라디오를 켜서 소음을 제거합니다. 또는 백색소음이나 자연의 소리를 재생하는 스마트폰 앱을 사용합니다. ☐ 문과 창문을 닫습니다. ☐ 사람들에게 조용히 해달라고 요청합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
빛 공해가 너무 심하다.	☐ 방에 블라인드나 빛 가리개를 설치합니다. ☐ 안대를 착용합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
편안해질 수가 없다.	☐ 스트레칭을 합니다. ☐ 가능하면 좋아하는 침대, 매트리스, 베개를 사용합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
목이 마르다.	☐ 적어도 잠자기 2시간 전에 물을 마십니다. ☐ 잠자는 시간에 물을 마셔야 한다면 조금만 마십니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
화장실에 자주 간다.	☐ 카페인과 주류 섭취를 피합니다. ☐ 적어도 잠자기 2시간 전에는 물을 마시지 않습니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

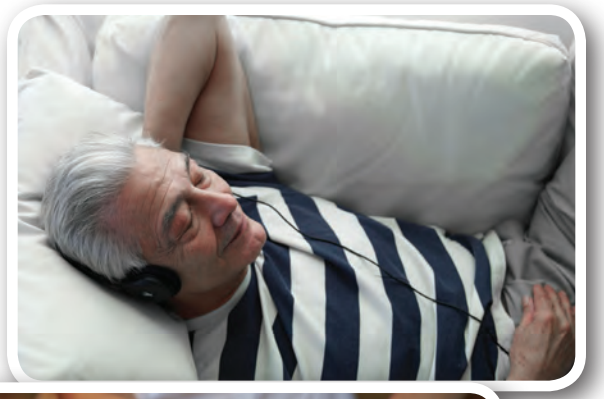
어려움을 극복하는 방법

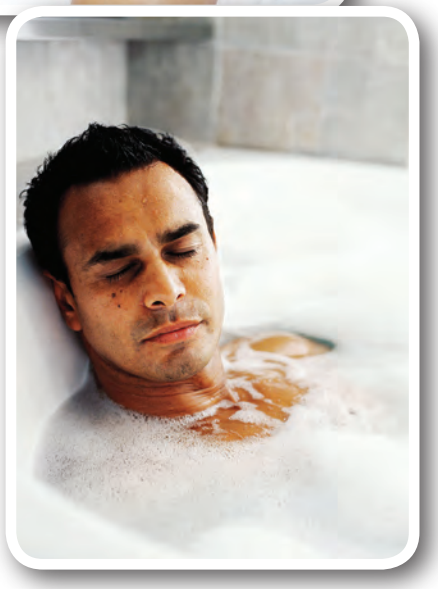
어려움	극복 방법	다른 극복 방법
불안하거나 정신이 초롱초롱하다.	**낮 동안에는:** ☐ 매일 같은 시간에 일어납니다. 이렇게 하면 신체가 일정한 리듬을 타게 됩니다. ☐ 카페인 섭취를 피합니다. ☐ 흡연자라면 금연합니다. ☐ 낮잠은 자지 않습니다. 아니면 아주 잠깐만 잡니다. ☐ 활동적으로 움직입니다. ☐ 스트레스를 관리합니다. ☐ 의사에게 약 때문이 잠이 오지 않는 것인지 문의합니다. **잠자기 한두 시간 전:** ☐ 컴퓨터, 스마트폰, TV 사용을 자제합니다. 빛이 있으면 뇌가 깨어 있을 시간이라고 생각하게 만들 수 있습니다. ☐ 일을 하거나 너무 활발하게 움직이는 것은 피합니다. ☐ 긴장을 풀 수 있는 동일한 수면 의식을 따릅니다. **취침 시간:** ☐ 매일 같은 시간에 잠자리에 듭니다. 이렇게 하면 신체가 일정한 리듬을 타게 됩니다. ☐ 억지로 잠들려고 하지 않습니다. 시간이 흐르는 것을 의식하지 못하도록 시계를 곁에 두지 않습니다. ☐ 금방 잠들 것 같지 않다면 일어납니다. 잠시 쉴 수 있는 다른 일을 합니다.	☐ _____ ☐ _____

긴장을 푸는 방법

긴장을 풀 수 있는 동일한 수면 의식을 따르는 것이 좋습니다. 잠자기 한두 시간 전부터 시작해 봅니다. 다음은 긴장을 푸는 몇 가지 좋은 방법입니다.

- 심호흡을 합니다.
- 빛의 세기를 낮춥니다.
- 허브차나 따뜻한 우유를 마십니다.
- 마사지를 받습니다.
- 마음을 달래주는 음악을 듣습니다.
- 다음날 할 일에 대한 목록을 만듭니다.
- 마음을 달래주는 책을 읽습니다.
- 밖에 나가 앉습니다.
- 스트레칭을 합니다.
- 따뜻한 물로 목욕이나 샤워를 합니다.
- 일기를 씁니다.





하루가 끝날 무렵 여러분이 긴장을 풀도록 도와주는 것은 무엇입니까?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

참여자 가이드

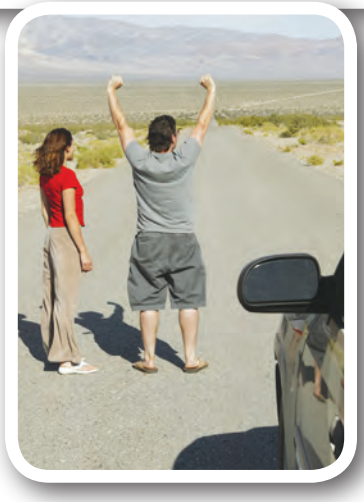
집이 아닌 곳에서 꾸준히 활동하기

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

집을 떠나 활동하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 진행을 지연시킬 수 있습니다.



이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 집을 떠나 활동하는 것의 어려운 점과 이를 극복하는 방법

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

- ✓ 조수석에 앉는 경우 가는 동안 다리를 들어 올리기(레그 리프트)를 합니다.
- ✓ 운동 기구가 필요 없는 방법으로 운동을 합니다(산책, 제자리 걷기, 춤추기, 벽면에 대고 팔굽혀펴기, 계단 오르기 또는 운동 앱 사용).
- ✓ 운동하는 동안 경치를 구경합니다 (산책, 자전거 타기, 하이킹, 수영 또는 물장난).

윤정이의 이야기

윤정이는 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니다. 그래서 매일 아침 이웃과 산책을 합니다. 저녁 식사 후에는 실내 자전거도 탑니다. 그녀는 매주 적어도 150분을 보통 속도 이상으로 운동하자는 목표를 지켜 왔습니다.

윤정이와 남편은 메모리얼 데이 연휴 기간 동안 오래된 친구 집 방문을 계획하고 있습니다. 친구 집을 방문하려면 6시간을 운전해서 가야 하기 때문에 오래 앉아 있어야 합니다. 또한 그곳에 가게 되면 이웃과 산책을 하거나 실내 자전거도 탈 수 없게 됩니다. 이 때문에 그 주에 운동 목표를 달성하지 못할 것 같아 걱정입니다.

윤정이는 운전하는 동안 운동하는 방법을 알아냈습니다. 윤정이와 남편은 30분마다 2분간 휴식을 취하기로 했습니다. 휴게소에 들를 때마다 스트레칭을 하고 주변을 걸었습니다.

윤정이는 친구들에게 제2형 당뇨병 예방을 위해 운동을 하는 중이라고 말했습니다. 그리고 같이해달라고 친구들을 초대했습니다.

윤정이와 친구인 지윤은 매일 산책을 했습니다. 산책은 그 지역을 알아가는 좋은 방법입니다.

지윤은 카누를 타러 가자고 제안했습니다. 윤정이는 카누를 타본 적이 없지만 한 번 타보기로 했습니다. 해보니 정말 좋았습니다!

윤정이는 그 주 운동 목표를 무난히 달성했습니다. 그리고 집을 떠나서도 운동을 할 수 있다는 것을 알게 되어서 기뻤습니다.

집을 떠나 있을 때 운동을 계속하는 것이 어려운 이유는 무엇입니까?

_____

_____

_____

_____

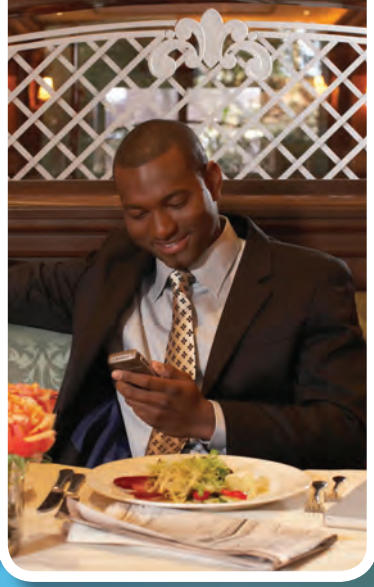
어려움을 극복하는 방법

집을 떠나 있을 때 운동을 계속하는 일은 어려울 수 있습니다. 다음은 일반적인 어려움 몇 가지와 이를 극복하는 방법입니다. "다른 극복 방법"이라고 적힌 열에 자신만의 아이디어를 적습니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.

어려움	극복 방법	다른 극복 방법
너무 바빠서 구경다닐 수 없다.	☐ 운동하는 동안 경치를 구경합니다 (산책, 자전거 타기, 등산, 스키, 수영 또는 물장난).	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
친구나 가족을 방문하는 중이다.	☐ 친구나 가족들에게 제2형 당뇨병 예방을 위해 운동을 하는 중이라고 말합니다. ☐ 함께할 수 있는 활동을 찾습니다. 친구나 가족을 초대하여 함께합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
먼 거리를 이동해야 하는데, 그러면 오래 앉아 있어야 한다.	☐ 조수석에 앉는 경우 가는 동안 다리를 들어 올리기(레그 리프트)를 합니다. ☐ 기차를 탑니다. 조금씩 돌아다닐 수 있을 것입니다. ☐ 자동차로 이동하는 경우 30분마다 2분간 휴식을 취합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

어려움을 극복하는 방법

어려움	극복 방법	다른 극복 방법
주변 지리를 잘 모르기 때문에 어디로 산책하러 가야 할지 모른다.	☐ 그 지역을 알아가는 방법으로 산책을 활용합니다. ☐ 지도를 사서 돌아다녀 봅니다. ☐ 지역 주민에게 산책할 수 있는 곳을 물어봅니다. ☐ 컴퓨터에서 지도와 경로를 찾습니다. ☐ 스마트폰에서 지도 앱을 다운로드합니다. ☐ 지역 쇼핑몰 안에서 걷습니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
다니던 피트니스 센터나 가정용 기구를 이용할 수 없다.	☐ 이용할 수 있는 현지 피트니스 센터가 있는지 찾아봅니다. ☐ 피트니스 센터나 수영장이 있는 호텔을 이용합니다. ☐ 탄력밴드를 챙겨옵니다. ☐ 자전거를 대여합니다. ☐ 운동 기구가 필요 없는 방법으로 운동을 합니다(산책, 제자리 걷기, 춤추기, 벽면에 대고 팔굽혀펴기, 계단 오르기 또는 운동 앱 사용).	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
운동을 같이할 친구가 없다.	☐ 다른 사람에게 같이 운동하자고 요청합니다. ☐ 혼자 운동합니다. ☐ 온라인 운동 그룹에 참여합니다. ☐ 운동 친구에게 도움을 요청합니다.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____



참여자 가이드

T2 더 알기

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

여러분은 체중을 줄이고 열심히 활동하면서 제2형 당뇨병을 예방하거나 진행을 지연시키기 위해 열심히 노력해 왔습니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 제2형 당뇨병의 기초
- 제2형 당뇨병이 있는지 확인하는 방법
- 제2형 당뇨병을 관리하는 방법

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

제2형 당뇨병에 대한 진실:

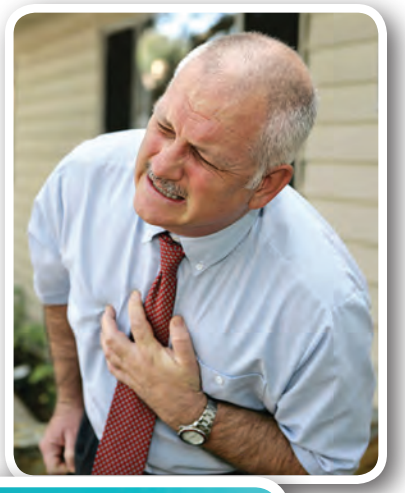
✓ 제2형 당뇨병에 걸린 대부분의 사람들은 매일 또는 매주 혈당을 측정합니다. 그리고 결과를 기록합니다.

✓ 제2형 당뇨병에 걸린 많은 사람들이 혈당을 조절하기 위해 약을 복용합니다.

✓ 제2형 당뇨병에 걸린 사람들은 여러 실험실 테스트를 받습니다.

제2형 당뇨병의 기본 내용

제2형 당뇨병에 걸린 사람들은 몸에서 인슐린을 잘 만들어내거나 사용하지 못합니다. 따라서 당이 세포에 흡수되지 않고 혈액에 축적됩니다. 이 때문에 세포가 충분한 에너지를 공급받지 못하게 됩니다. 시간이 흐르면서 높은 혈당은 여러 가지 건강 문제를 유발할 수 있습니다.



제2형 당뇨병은 다음과 같은 신체 부위를 손상시킬 수 있습니다.

- 심장 및 혈관(심장마비와 뇌졸중을 일으킬 수 있음)
- 신경계
- 신장(신부전을 일으킬 수 있음)
- 눈(실명할 수 있음)
- 발(절단해야 할 수 있음)
- 잇몸
- 피부

다음과 같은 경우 제2형 당뇨병에 걸릴 확률이 높습니다.

- 몸무게 과다(과체중 또는 비만)
- 오래 앉아 있거나 누워 있음
- 부모님이나 형제자매 중 제2형 당뇨병에 걸린 사람이 있음
- 아프리카계 미국인, 히스패닉계, 북미 원주민 또는 아시아계 미국인
- 45세 이상. 사람들은 나이가 들면서 활동을 덜 하게 되고 체중이 증가할 수 있기 때문입니다. 하지만 젊은 사람들 중에서도 제2형 당뇨병이 발생합니다.
- 임신 중에 당뇨병에 걸림(임신성 당뇨병)

명수와 현우의 이야기

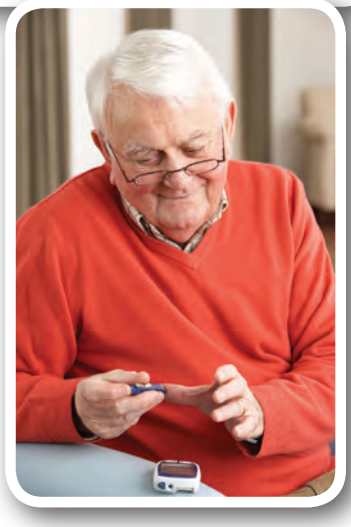
명수는 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니다. 그래서 건강한 생활방식으로 살면서 이를 예방하거나 진행을 지연시키기 위해 노력하고 있습니다.

명수의 아버지인 현우는 제2형 당뇨병에 걸렸습니다. 현우의 목표는 혈당을 정상 범위로 유지하는 것입니다.

명수와 현우는 식사와 운동 목표가 매우 비슷합니다. 둘 다 정상 체중에 도달하여 이를 유지하기 위해 노력하고 있습니다. 그리고 둘 다 식사와 활동을 기록하고 있습니다.

하지만 현우는 명수와 달리 매일 혈당을 측정합니다. 그리고 결과를 기록합니다. 현우도 혈당을 조절하기 위해 약을 복용합니다.

명수와 현우 모두 건강을 관리합니다. 하지만 현우는 의료 기관을 더 자주 방문합니다. 또한 실험실 테스트도 더 자주 받습니다. 현우는 혈당을 확인하는 것뿐만 아니라 혈압, 콜레스테롤, 신장, 눈과 발을 정기적으로 검사해야 합니다.



명수는 체중을 줄였습니다. 그리고 최근 혈당 수치는 정상입니다. 명수의 주치의는 제2형 당뇨병을 예방하거나 진행을 지연시키는 올바른 행동을 하고 있다고 말했습니다.

현우의 최근 혈당 수치도 정상입니다. 현우의 주치의는 혈당을 정상 범위로 유지하기 위한 적절한 조치를 취하고 있다고 말했습니다.

제2형 당뇨병을 가진 삶

제2형 당뇨병에 걸리면 여러분의 삶은 어떻게 바뀔까요?

이를 예방하기 위해 여러분은 어떻게 하시겠습니까?

참여자 가이드

탄수화물 더 알기

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

탄수화물에 대해 이해하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 진행을 지연시킬 수 있습니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 탄수화물과 제2형 당뇨병의 연관성
- 탄수화물의 종류
- 탄수화물에 대한 건강한 접근 방식
- 음식 속의 탄수화물 양을 알아보는 방법

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

팁:

✓ 흰쌀 대신 보리나 현미를 선택합니다.

✓ 사과 파이 대신 계피를 넣은 스튜 사과를 먹습니다.

탄수화물의 종류

탄수화물의 종류에는 다음과 같이 3가지가 있습니다.

1. 전분
2. 당
3. 섬유질

1. 탄수화물이 많은(전분질) 음식:

- 탄수화물이 많은 채소
- 콩, 완두콩, 렌틸콩
- 곡물류

탄수화물이 많은 채소:

- 옥수수
- 푸른 완두콩
- 파스닙(설탕 당근)
- 플랜테인(요리용 바나나)
- 감자
- 윈터 스쿼시(수분이 적은 요리용 노란 호박)
- 마

콩, 완두콩, 렌틸콩 종류:

- 검은콩, 얼룩덜룩한 강낭콩, 강낭콩
- 블랙아이드피(까만 반점이 있는 동부콩)
- 가르반조콩(병아리콩이라 불리는 이집트콩)
- 빨간 렌틸콩, 갈색 렌틸콩, 검은 렌틸콩
- 말린 완두콩

탄수화물의 종류

곡물 종류:

- 밭곡식
- 정제미

밭곡식 음식 종류:

- 보리
- 100% 통밀가루로 만든 빵과 기타 베이킹 제품
- 현미, 와일드 라이스(가늘고 검붉은 열매)
- 오트, 오트밀
- 100% 밭곡식 시리얼
- 100% 통밀가루로 만든 파스타
- 팝콘
- 100% 통밀가루 또는 100% 옥수수가루로 만든 토르티야 (옥수수와 밀가루를 펴서 만든 빵)

정제 음식 종류:

- 흰 밀가루로 만든 빵과 기타 베이킹 제품
- 흰 밀가루로 만든 파스타
- 흰쌀

밭곡식 식품을 선택하세요

밭곡식 식품에는 섬유질, 비타민, 무기질과 전분이 들어 있습니다.

정제미에는 전분만 들어 있습니다.

탄수화물의 종류

2. 당 종류:

- 과당(프록토오스)
- 유당(락토스)
- 흰설탕, 흑설탕, 가루 설탕
- 옥수수 시럽
- 메이플 시럽
- 꿀
- 당밀(사탕수수 가공 시 나오는 시럽)

3. 섬유질이 많이 들어있는 음식:

- 콩, 완두콩, 렌틸콩
- 채소, 과일(특히 껍질과 씨를 먹는 것)
- 땅콩, 호두, 아몬드 등 견과류
- 밭곡식 음식

견과류 섭취를 제한하세요

칼로리가 높습니다.

당류 섭취를 제한하세요

3가지 유형의 탄수화물 종류 중 당류가 혈당을 가장 급격하게 상승시킵니다.

섬유질을 충분히 섭취하세요

섬유질은 소화되지 않고 몸속을 통과합니다. 따라서 칼로리 추가 없이 포만감을 느끼게 합니다. 또한 혈당과 콜레스테롤도 낮출 수 있습니다.

매일 25~30g의 섬유질을 섭취하도록 하세요. 제품에 들어있는 섬유질 양을 확인하려면 영양성분을 확인합니다.

우리 중 대부분은 충분한 섬유질을 섭취하지 못합니다. 섬유질 섭취를 크게 늘려야 한다면 시간을 갖고 천천히 증가시킵니다. 그리고 물을 많이 마십니다. 이렇게 하면 배탈을 방지할 수 있습니다.

섬유질은 영양제 대신 음식을 통해 섭취하는 것이 가장 좋습니다. 음식에는 섬유질 말고도 비타민과 무기질 같은 영양분이 많이 있기 때문입니다.

대희의 이야기

대희는 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니다. 그의 주치의가 말하길 탄수화물을 섭취할수록 혈당이 높아질 것이라고 했습니다. 주치의는 탄수화물에 대한 건강한 접근 방식을 권장했습니다.

그러면서 "탄수화물을 줄이세요. 그리고 탄수화물을 먹을 때는 건강에 좋은 탄수화물을 선택하세요." 라고 말했습니다.

대희는 다음과 같이 바꾸기로 결심했습니다.

- 사탕과 케이크는 사과, 오렌지, 베리 등의 과일로
- 감자와 옥수수는 브로콜리, 피망, 당근 등 탄수화물이 적은 채소로
- 흰빵은 100% 통밀빵으로
- 흰쌀은 현미로

요즘 대희는 탄수화물에 대한 건강한 접근 방식을 취하고 있습니다. 음식 성분 표시를 이용해 자신의 탄수화물 목표에 맞는 건강에 좋은 제품을 찾습니다. 운동도 합니다. 그 결과, 혈당이 내려갔습니다.

탄수화물에 대한 건강한 접근 방식

탄수화물에 대한 건강한 접근 방식을 시도합니다. 방법은 다음과 같습니다.

자신의 식단 만들기

여러분이 먹는 양의 1/4을 탄수화물로 구성합니다.

다양한 탄수화물의 선택

탄수화물을 섭취할 때는 다음을 고려하여 선택합니다.

- ✓ 칼로리, 지방, 설탕이 적게 들어있는 것
- ✓ 섬유질과 수분이 많이 들어있는 것
- ✓ 비타민, 무기질, 단백질이 많이 들어있는 것

건강에 좋은 음식으로 바꾸기

다음을 시도합니다.

피해야 할 것	시도해 볼 것
일반 탄산음료, 설탕을 넣은 아이스티, 과일 펀치, 스포츠 음료 등 단맛이 나는 음료	물, 탄산수 또는 플레인 아이스티
주스	과일(통째로)
감자	고구마
정제된 밀가루로 만든 빵	100% 통밀가루로 만든 빵
흰쌀	현미나 보리
정제미로 만든 시리얼	밭곡식으로 만든 시리얼이나 오트밀
설탕으로 만든 전 지방 요구르트	베리로 만든 무지방 플레인 요구르트
사과 파이	계피를 넣은 스튜 사과(뭉근하게 끓인 사과)
초코바	무지방 우유, 코코아 분말과 약간의 설탕으로 만든 핫초코

숫자로 보는 탄수화물

식품 성분 표시 확인

아래와 같은 식품 성분 표시를 확인하는 것은 음식에 들어있는 탄수화물 양을 파악하는 한 가지 방법입니다. 방법은 다음과 같습니다.

먼저 1회 제공량을 봅니다. 이 제품의 1회 제공량이 어느 정도의 양인지 알 수 있습니다.

다음으로 총 탄수화물을 확인합니다. 이 제품의 1회 제공량에 들어있는 탄수화물의 양을 알 수 있습니다.

이 용기에는 3회 제공량이 들어있습니다. 따라서 하나를 다 먹었다면 탄수화물을 3배 먹은 것입니다.

음식에 들어있는 탄수화물 양을 파악하는 다른 방법:

- 스마트폰이나 컴퓨터용 앱
- 웹 사이트

영양성분

1회 제공량 1컵(228g)
용기당 제공량 3회

1회 제공량당 함량

열량 250 지방으로 인한 열량 110

	% **1일 기준치**
총 지방 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
콜레스테롤 30mg	10%
나트륨 470mg	20%
총 탄수화물 31g	10%
식이섬유 0g	0%
당류 5g	
단백질 5g	
비타민 A	4%
비타민 C	2%
칼슘	20%
철분	4%

* % 1일 기준치는 2,000칼로리 식사를 기준으로 합니다. 귀하의 1일 기준치는 열량 필요량에 따라 높거나 낮을 수 있습니다.

	열량	2,000	2,500
총 지방	(미만)	65g	80g
포화지방	(미만)	20g	25g
콜레스테롤	(미만)	300mg	300mg
나트륨	(미만)	2,400mg	2,400mg
총 탄수화물		300g	375g
식이섬유		25g	30g

이 식품의 1회 제공량은 1컵입니다. 이 용기에는 3회 제공량이 들어 있습니다.

1회 제공량에 들어있는 총 탄수화물은 31g입니다.

따라서 하나를 다 먹었다면 93g의 탄수화물을 먹은 것입니다.

숫자로 보는 탄수화물

탄수화물 1회 제공량

다음의 식품에는 15g의 탄수화물이 들어있습니다. 이것이 1회 제공량입니다.

- 신선한 과일 작은 조각 1개(4온스)
- 통조림이나 냉동 과일 반 컵
- 빵 1조각(1온스) 또는 토르티야(옥수수와 밀가루를 펴서 만든 빵) 1개(6인치)
- 오트밀 반 컵
- 파스타 또는 라이스 ⅓컵
- 크래커 4~6개
- 영국식 머핀(작고 납작하고 둥근 식사용 빵)이나 햄버거 빵 ½개
- 검은콩이나 탄수화물이 많은 채소 ½ 컵
- 구운 큰 감자 ¼개(3온스)
- 무지방 플레인 요구르트 ⅔컵
- 작은 쿠키 2개
- 설탕을 입히지 않은 2인치 크기의 브라우니(사각 형태로 잘린 진한 초콜릿 케이크)나 케이크
- 아이스크림이나 셔벗(과즙에 재료를 넣고 얼린 빙과) ½컵
- 시럽, 잼, 젤리, 설탕 또는 꿀 1큰술
- 라이트 시럽 2큰술
- 치킨 너깃 6개
- 수프 1컵
- 중간 크기 프라이 1회 제공량의 ¼

출처: American Diabetes Association(미국당뇨병학회)

나의 탄수화물

여러분이 좋아하는 탄수화물을 적습니다. 각 제품이 건강에 좋은지 판단합니다. 그렇지 않다면 대체할 수 있는 건강에 좋은 음식을 적습니다.

내가 좋아하는 탄수화물	건강에 좋습니까?	대체할 수 있는 건강에 좋은 음식
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	

참여자 가이드

삶을 위한 Prevent T2!

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

세션 포커스

건강한 생활방식을 유지하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다.

이 세션에서 함께 알아볼 내용:

- 이 프로그램을 시작한 이후 현재까지의 성과
- 이 프로그램이 끝나면 건강한 생활방식을 어떻게 유지할지에 대한 계획
- 다음 6개월 동안의 목표

새 실행 계획도 만들게 됩니다!

병수의 이야기

병수는 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니다. 그래서 Prevent T2 프로그램에 참여했습니다. 이 프로그램은 건강한 생활방식으로 생활하도록 도와줍니다. 병수는 매일 건강식을 먹고 산책을 하기 시작했습니다. 일주일에 적어도 150분을 보통 속도 이상으로 산책하려고도 합니다.

병수의 노력은 성과가 있었습니다. 1년 후, 병수는 자신의 체중 목표에 도달했고 최근 몇 년간 가장 기분이 좋았습니다.

하지만 이 프로그램이 끝난 후 병수는 다시 예전 식습관으로 돌아가고 있는 자신을 발견했습니다. 또한 매일 하던 산책도 가끔 안 하기 시작했습니다. 그 결과, 체중이 다시 5파운드 늘었습니다.

병수는 도움을 받을 새로운 방법을 찾아야 한다는 사실을 깨달았습니다. 그래서 프로그램에서 만났던 사람들 중 한 명을 방문하여 함께 운동했습니다. 또한 지역 노인복지관에서 운영하는 건강식 요리 강좌에도 등록했습니다.

병수는 동기부여가 필요하다는 사실을 깨달았습니다. 그래서 새 체중 목표를 설정했고 매주 새로운 레시피를 시도해 보기로 결정했습니다. 병수와 산책 친구는 새로운 길로 가보기로 했습니다.

요즘 병수는 잘 먹고 계속 운동하고 있습니다. 체중도 정상입니다. 병수는 더 이상 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 없습니다.

이 프로그램이 끝나면 어떻게 도움을 받고 계속 동기부여를 하시겠습니까?

_____

_____

_____

_____

_____

다음 6개월 동안의 목표

활동 목표

나는 앞으로 6개월 동안 일주일에 적어도 150분을 보통 속도 이상으로 운동할 것입니다.

체중 목표

내 현재 몸무게는 _____파운드입니다.	
나는 앞으로 6개월 동안 다음과 같이 할 것입니다.	
☐ 체중 감량	_____파운드까지 감량할 것입니다.
☐ 체중 유지	_____파운드를 유지할 것입니다.

원칙에 따른 생활방식

여러분은 이 프로그램에서 여러 가지 건강한 생활방식 기술을 배우셨습니다. 이러한 방식을 앞으로도 계속 사용하십시오.

식사, 활동, 체중을 기록합니다. 이러한 기록을 통해 목표를 달성해 가고 있는지 알 수 있습니다. 또한 잘 하고 있는 부분과 더 노력해야 할 부분을 확인할 수 있습니다.

정상 궤도로 돌아옵니다. 살아가면서 식사와 운동 목표를 기록하는 일을 그만두는 경우가 있습니다. 다시 원래 궤도로 돌아가고 앞으로 유사한 상황이 일어나지 않도록 막는 일이 중요합니다.

다음 6개월 동안의 목표

필요한 경우 실행 계획을 업데이트합니다. 건강해지기 위해서 할 수 있는 일이 무엇인지를 계속 생각합니다.

가족, 친구와 다른 사람들에게 도움을 받습니다. 이들은 여러분이 식사와 운동 목표를 유지하도록 도와줄 수 있습니다.

어려움을 극복합니다. 살아가면서 시간 부족, 스트레스 원인, 충동 요인 등 많은 어려움을 극복해야 합니다. 따라서 할 수 있을 때 문제를 예방하고 해야 할 때 이를 처리합니다. 창의적으로 행동하세요!

동기부여를 합니다. 새로운 목표를 설정합니다. 성공을 자축합니다. 그리고 새로운 레시피, 요리 스타일과 활동적인 생활방식을 계속 시도합니다.

이러한 방식을 검토해야 합니까?

참여자 연습장에 있는 자료를 참조하십시오.