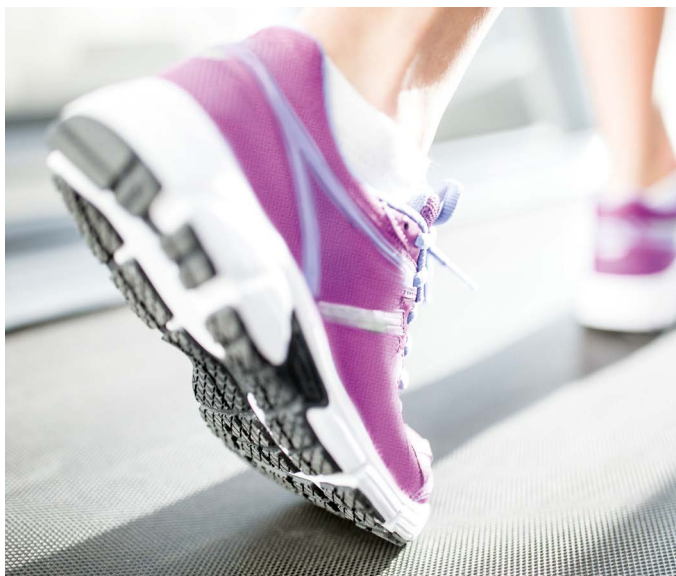


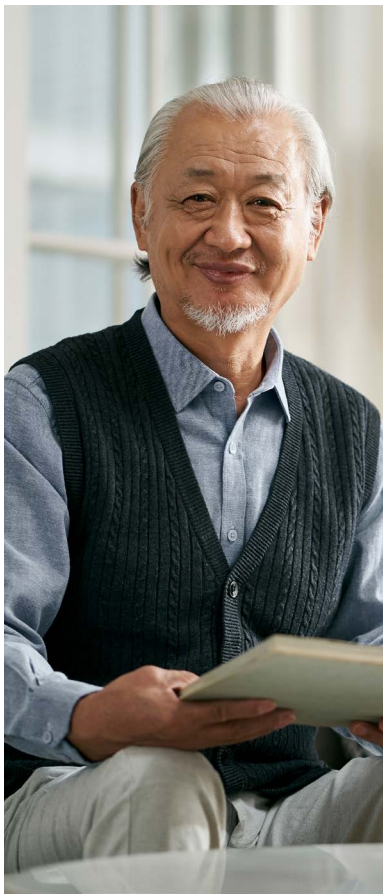
TEAMING UP  
for Diabetes



● 여러분을 돕는  
당뇨 관리 플랜



sanofi



## 수록 정보 소개

### 건강한 라이프스타일을 위한 여정

당뇨를 관리하는 3가지 중요 사항은 다음과 같습니다: 올바르게 식사하기, 활동하기, 처방 받은 대로 약 투여하기. 이 관리 플랜은 3가지 모두에 도움을 줄 수 있도록 설계되었습니다.

다음과 같이 많은 유용한 정보들이 포함되어 있습니다:



식사 계획을 쉽고 간단하게 세우는 방법



체육관에 가지 않고도 100 칼로리까지 태우는 방법



약 투여 및 혈당 추적의 역할



목표 설정에 도움이 되는 툴

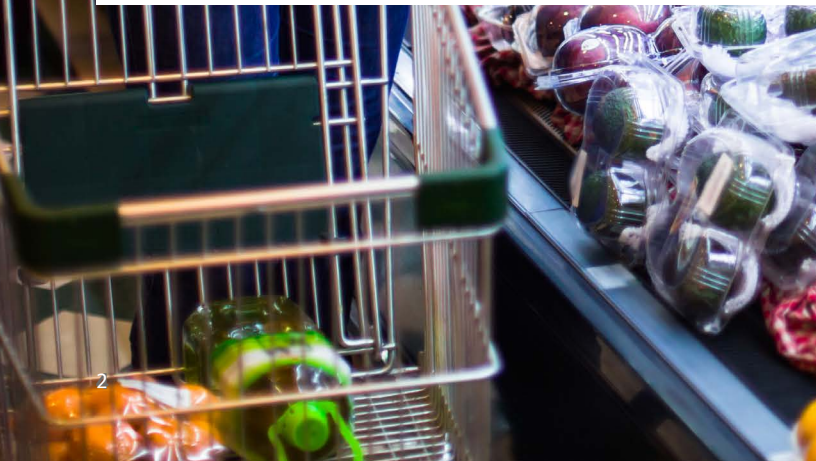
식단, 운동 루틴, 약 투여를 변경하기 전에 항상 의사와 상의하세요.



# 올바르게 먹기



건강한 식사는 혈당을 유지하는 데 중요한 부분입니다. 이를 습관화하는 데 도움이 되는 몇 가지 제안, 팁, 요령이 있습니다.



## 건강한 식단 실천하기

식단은 복잡할 필요가 없습니다. 원플레이트(한 접시) 방식은 단순성을 유지하는 데 도움을 줍니다. 방법:

- 접시의 1/2에 전분이 없는 야채를 채우세요. 시금치, 양상추, 당근, 브로콜리, 콜리플라워 등.
- 접시의 1/4에 곡류 및 전분이 있는 야채를 채우세요. 쌀, 감자, 통밀빵, 파스타, 옥수수 등.
- 접시의 1/4에 단백질 음식을 채우세요. 닭고기, 해산물, 살코기, 두부, 달걀, 저지방 치즈, 조리된 콩 등.

### 원플레이트 방식





## 현명한 쇼핑 아이디어

식료품점에서 건강하게 선택하기:

- 목록을 만들고 이를 준수하세요
- 배고플 때 쇼핑하지 마세요
- 상점의 바깥쪽 통로를 고수하세요

## 외식 팁

레스토랑에 갈 때 계획을 세우고 그대로 진행하세요:

- 웨이터에게 테이블 위에 빵이나 감자튀김을 놓지 말라고 요청하세요
- 다른 사람의 선택에 유혹되지 않도록 먼저 주문하세요
- 음식이 나오기 전에 미리 전채요리를 절반으로 줄이거나 포장해달라고 요청하세요

## 건강한 대체 식품

건강한 식사가 반드시 급격한 변화를 의미하는 것은 아닙니다. 오늘부터 시작할 수 있는 간단하고 건강한 옵션을 보려면 아래를 참조하세요.

현재 식품	대체 식품
흰빵	통밀빵
껍질 없이 구운 감자 또는 고구마	껍질채 구운 감자 또는 고구마
흰쌀	렌틸콩
부드러운 스파게티	알 덴테 스파게티
콘 칩	견과류
건포도	포도



“가끔은 음식을 조금만 바꿔도 큰 차이를 만들 수 있습니다.”

— 마니샤, TeamingUp 코치



## 식단 샘플

만들기 쉽고 맛있는 건강한 식단의 예를 살펴보세요.



자세한 식품 정보는 웹사이트  
[TeamUpforDiabetes.com](https://TeamUpforDiabetes.com) 를 참조하세요



## 아침식사

달걀 2개  
통밀 토르티야 1개  
초록 피망 1/2컵  
토마토 1/2컵  
살사 1테이블스푼

달걀을 스크램블하고 얇게  
썬 초록 피망과 토마토를  
넣어주세요. 통밀 토르티야로  
감싸고 살사 소스를  
얹어주세요.

칼로리: 262

탄수화물: 29g, 지방: 9g

## 점심식사

얇게 썬 통밀빵 2조각  
칠면조 살코기 56g  
후무스 1테이블스푼  
시금치 1컵  
오이 1/2컵

빵을 굽고, 후무스, 시금치,  
오이, 칠면조를 올리세요. 미니  
당근 8개와 무지방 랜치 드레싱  
1테이블스푼을 곁들여 주세요.

칼로리: 279

탄수화물: 38g, 지방: 3g

## 저녁식사

연어 85g  
올리브 오일 1테이블스푼  
현미 1/2컵  
그린 빈 1컵

생선에 올리브 오일을  
바르고 375<sup>o</sup>에서 10-20분간  
구워주세요. 현미밥과 그린  
빈을 곁들여 드세요.

칼로리: 371

탄수화물: 27g, 지방: 18g

## 간식

으깬 아몬드 28g  
저지방 요거트 1컵  
블루베리 1/4컵  
라즈베리 1/4컵

으깬 아몬드를 컵에 넣고,  
무지방 요거트를 넣은 뒤  
블루베리와 라즈베리를  
얹어주세요.

칼로리: 404

탄수화물: 54g, 지방: 15g

## 운동



활동적으로 생활하는 것은 당뇨 관리 플랜의 중요한 부분입니다. 움직여 칼로리를 소모하는 방법을 알아보세요.



## 이제 움직이세요

### 시작하기 쉬운 3가지 단계입니다:

1. 작은 것부터 시작하세요. 점심시간, 휴식시간, 저녁식사 후 5분간 산책하세요.
2. TV를 보면서 움직이세요. 좋아하는 TV 프로그램을 보면서 제자리걸음을 하세요.
3. 주차하고 걸으세요. 주차장 뒤쪽으로 주차를 해 칼로리를 더 소모하세요.

운동 프로그램을 시작하거나 변경하기 전, 의사와 상의하는 것이 중요합니다.





## 100 칼로리를 소모하는 방법

지금 당장은 활동하기가 어려운가요? 여기 다양한 강도의 운동들이 있습니다. 어떻게 시작할 수 있는지 담당의와 상의하세요.

### ||| 레벨 1:

30분 내에 100 칼로리 소모

- 스트레칭
- 반려견 산책시키기
- 광고 방송 시간에 방안을 돌아다니기

### ||| 레벨 2:

20분 내에 100 칼로리 소모

- 낙엽 청소
- 세차 및 왁스 작업
- 쇼핑몰에서 활발하게 걷기

### ||| 레벨 3:

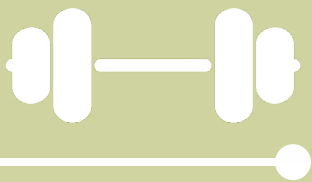
15분 내에 100 칼로리 소모

- 수중 운동
- 짧은 에어로빅 수업 즐기기
- 오르막길 걷기

### |||| 레벨 4:

10분 내에 100 칼로리 소모

- 연속 줄넘기
- 라켓볼 게임
- 계단 오르기



## 다양한 종류의 운동

신체 활동은 당뇨병 관리에 도움이 되는 많은 이점을 지닙니다:

- 몸이 인슐린을 더 잘 사용하도록 돕습니다
- 혈류를 자극합니다
- 혈당 수치를 낮춰줍니다

매일 30분간 주 5일 운동을 하되, 유산소 운동과 근력 운동을 모두 포함하도록 운동을 변화시키세요.

### 유산소 운동

- 활발하게 산책하기
- 수영
- 하이킹
- 댄스

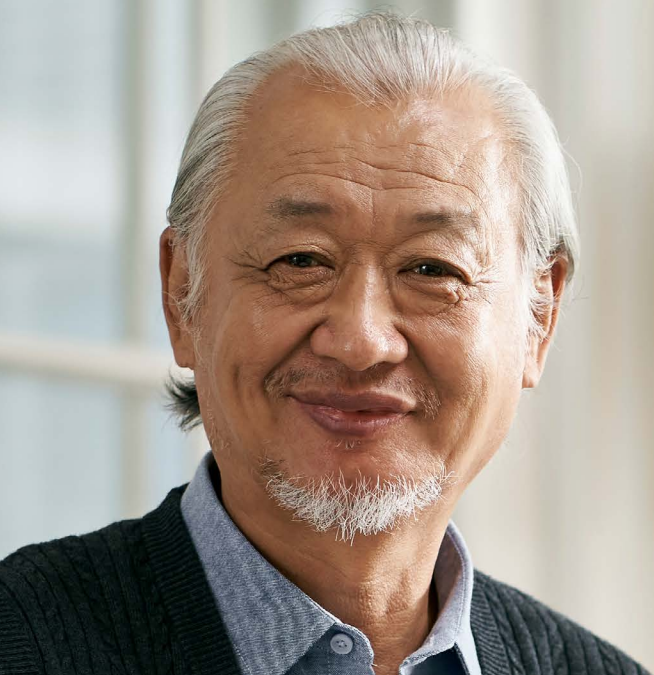
### 근력 운동

- 웨이트 머신 사용
- 프리 웨이트 운동
- 저항밴드를 활용한 운동
- 근력 운동 수업 받기

유산소 운동과 근력 운동을 모두 포함한 운동 계획을 세우는 것은 당뇨 관리 목표를 성취하는 데 유용한 도움을 줍니다.

항상 운동 루틴을 변경하기 전에 의사와 상의하세요.





## 안전을 위해 명심해야 할 사항들

1. 너무 무리하지 마세요. 운동 강도를 잘 모르겠다면, 토크 테스트를 해보세요. 적당한 운동을 위해, 운동하면서 대화를 할 수 있어야 합니다.
2. 몸이 불편하거나 통증을 느끼면 즉시 중단합니다. “고통 없이 얻는 것은 없다”는 말은 당뇨 환자에게는 적용되지 않습니다. 현기증을 느끼거나 아프면 중지하세요.
3. 물을 많이 마시세요. 스포츠 음료를 피하세요. 일반 물이나 과일이 함유된 워터를 택하세요.

새로운 운동 루틴을 시작하기 전에 항상 의사와 상의하는 것이 중요합니다.

운동 및 칼로리 소모 아이디어는 웹 사이트  
[TeamUpforDiabetes.com](https://TeamUpforDiabetes.com) 을 참조하세요



## 운동과 혈당 사이의 균형

혈당 수치에 영향을 주는 몇 가지 요인 중 하나는 운동입니다. 운동을 한 지 24시간 후에 혈당이 떨어지는 것을 볼 수 있습니다.

### 저혈당 정보

70mg/dL 이하의 낮은 혈당은 저혈당으로 간주됩니다. 저혈당을 경험하는 경우, 미국당뇨병협회의 15 법칙(Rule of 15)을 따를 것을 권고합니다.

### 15 법칙



다음과 같은 속효성 탄수화물 15-20g을 섭취합니다:

- 사탕 5-6개
- 건포도 2테이블스푼
- 주스 또는 소다(다이어트용이 아닌) 1/2컵
- 포도당 태블릿 3-4정



15분간 기다렸다가 혈당을 다시 확인하세요. 여전히 70mg/dL이하일 경우 이 과정을 반복합니다.



일단 혈당이 정상으로 돌아오고 다음 식사나 간식이 1-2시간 남은 상황일 경우, 소량의 작은 간식을 택합니다.

저혈당인 경우 어떻게 해야 하는지 의사와 상의하세요.

## ● 약 투여



약 투여는 여러분과 담당의가 당뇨를 관리하는 또 다른 방법입니다. 혈당 수치 모니터링은 약 투여와 전체 치료 계획이 효과적인지, 또는 변경할 필요가 있는지를 확인하는 좋은 방법입니다.

자세한 사항은 웹사이트  
[TeamUpforDiabetes.com](https://TeamUpforDiabetes.com) 에서 확인하세요

## 관리 유지

건강한 식사와 운동과 마찬가지로, 약물 역시 당뇨를 관리하는 데 중요한 역할을 합니다. 다음 몇 가지 팁을 살펴보세요:

1. 처방 받은 대로 약을 투여하세요
2. 일상적인 습관을 들이세요—다른 일상 활동에 약 투여를 포함시킵니다
3. 알림 설정—휴대폰 또는 컴퓨터의 알림을 활용하세요

## 자가 모니터링

정기적인 추적은 여러분과 담당의가 설정한 혈당 목표에 도달하는지를 확인하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 테스트는 환자의 혈액 한 방울로 수치를 판독하는 혈당 측정기로 진행될 수 있습니다. 담당의는 여러분이 목표를 세우고 적합한 테스트 일정을 만드는 데 도움을 줄 수 있습니다. 항상 담당의에게 수치를 공유하고 치료 계획에 필요한 변경 사항이 있는지 물어보세요.



“당뇨병은 시간이 지남에 따라 변화할 수 있으며, 이에 따라 약 투여를 변경할 필요가 있음을 기억하는 것이 중요합니다.”

— 알리샤, TeamingUp 코치

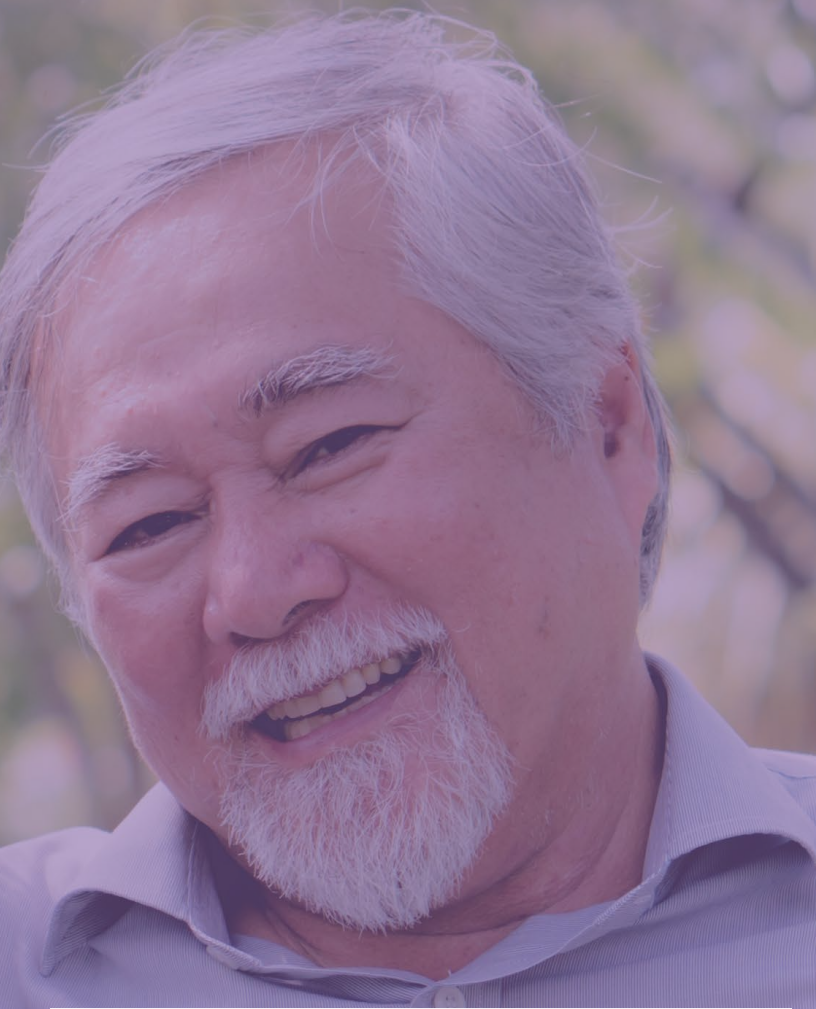
## ● 관리 플랜



지금 시작하세요! 다음 페이지의 플래닝 툴은 식사, 운동, 약 투여와 관련하여 구체적인 목표에 초점을 맞추고 진행 상황을 추적하는 데 도움을 줍니다. 시작할 준비가 되셨나요?

웹사이트  
[TeamUpforDiabetes.com](https://TeamUpforDiabetes.com) 에서 나만의  
관리 플랜을 만드세요





## 방법은 다음과 같습니다:

1. 구체적인 목표를 작성하세요
2. 횟수 및 기간을 설정하세요
3. 시작할 수 있는 작은 단계를 선택하세요
4. 진행 상황을 유지하세요

예시를 참조하여 다음 페이지에서 진행 상황을 추적합니다.

## 내 관리 플랜

음식, 운동, 약 투여의 중요성에 대해 의사와 상의하세요.  
그런 다음, 목표를 향해 나아가면서 진행 상황을 추적합니다.

1 목표 작성하기	2 횟수 및 기간 설정하기
일상생활에 운동 추가하기	4주간 격일로 실행



## 왜 TeamingUp이어야 할까요?

당뇨 치료에 관한 한, 혼자가 아니라는 사실을 아는 것이 도움이 될 수 있습니다. 또한 필요할 때 누구에게 도움을 요청해야 하는지 아는 것도 도움이 됩니다. 결국 꾸준한 식단 및 운동 관리, 혈당 측정과 함께 진료 예약, 치료, 전반적인 당뇨 관리 계획의 변화에 대해 잘 알고 있는 것이 최상의 결과를 가져올 수 있습니다.

TeamingUp for Diabetes는 TeamingUp 챔피언 및 코치의 경험을 바탕으로 구축된 지원 및 리소스를 제공합니다. 또한 식단 및 운동 계획을 변경하기 전, 항상 의사와 상의해야 한다는 점을 기억하세요.

월간 이메일 뉴스레터를 신청하여  
팁과 레시피를 받아보세요!



● TeamUpforDiabetes.com 에서 지금 가입하세요