

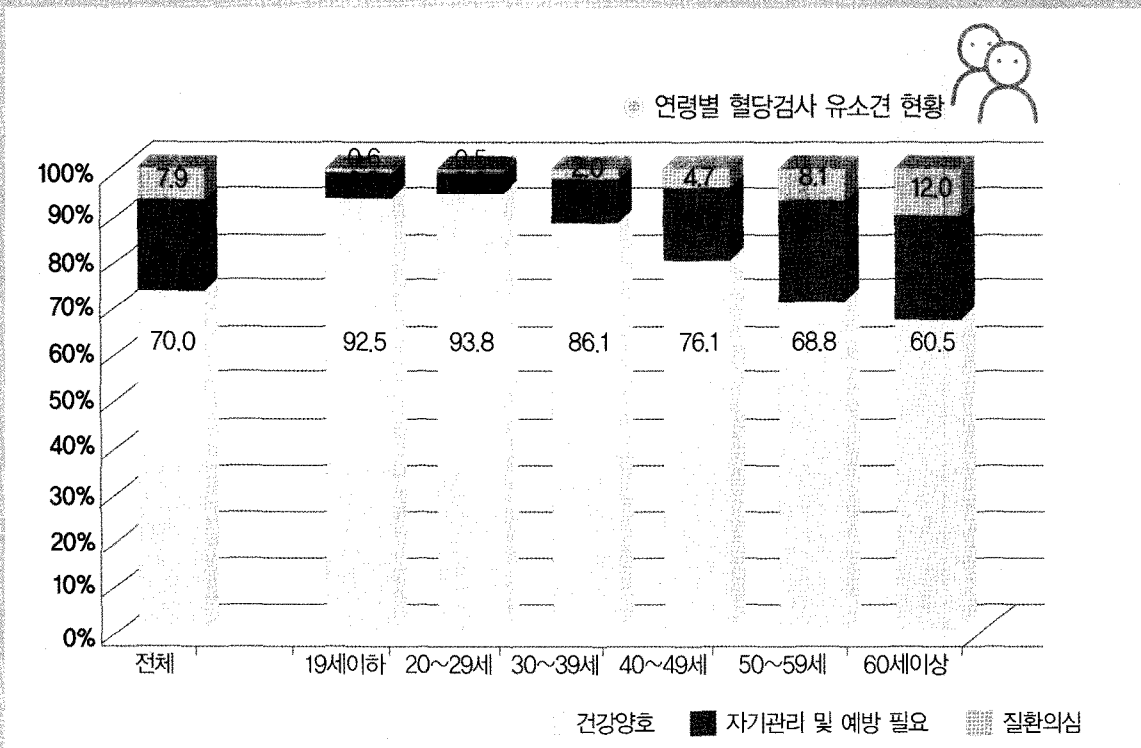
2010년 한국건강관리협회 직장인 혈당검사 결과

건강생활실천이 당뇨를 잡는다

2010년 한국건강관리협회를 통해 직장인 건강검진을 받은 근로자 중 혈당검사를 받은 총 385,424명을 살펴본 결과, 30%가 당뇨 질환의심이거나 자기관리 및 예방이 필요한 것으로 나타났다. 이 중 7.9%(30,558명)는 당뇨 질환 의심으로 나타났고, 22.1%(84,999명)는 자기관리 및 예방이 필요하였으며, 건강양호는 70.0%(269,867명)다.

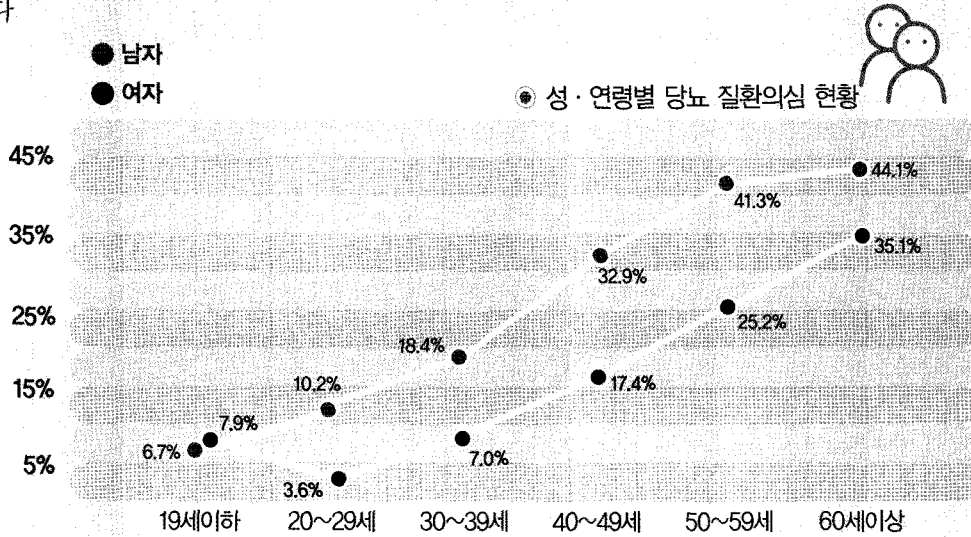
고연령으로 갈수록 남성일수록 당뇨 위험이 높아

연령별로 보면, 30~40대는 10%~20% 정도, 50~60대는 20% 이상에서 자기관리 및 예방이 필요하였고, 당뇨 질환의심의 경우에서 40대 4.7%(3,293명), 50대 8.1%(9,724명), 60대 12.0%(16,685명)를 보여, 고연령층에서의 당뇨 위험이 더 큰 것으로 나타났다.



성별로 살펴본 결과, 남성 직장인은 건강양호 63.4%(109,150명), 자기관리 및 예방 필요 26.4%(45,521명), 질환의심 10.2%(17,620명)로 나타났고, 여성 직장인은 건강양호 75.4%(160,717명), 자기관리 및 예방 필요 18.5%(39,478명), 질환의심 6.1%(12,938명)로 남성에서의 당뇨 위험이 더 높은 것으로 나타났다.

성·연령별로 살펴본 결과, 남성은 30대부터, 여성은 40대부터 20% 정도의 당뇨 질환 위험을 보여, 이 시기에 혈당 관리를 위한 적극적인 노력이 필요한 것으로 조사되었고, 이는 연령이 상승할수록 더욱 더 증가하는 양상을 보였다. 이러한 당뇨를 예방하고 관리하기 위해서는 생활습관에서의 변화가 필요하다



당뇨 예방을 위해서 식생활 개선과 생활습관 개선이 필요

당뇨는 위험하지만, 적극적인 생활습관 개선을 통해 예방 및 관리가 가능하다. 일반적으로 당뇨병 진단계에 있는 사람이 식생활 개선과 신체활동 증진을 통해 체중을 5~7% 감소시킬 경우, 당뇨병 발생 위험이 3~6년 동안 40~60% 감소하는 것으로 알려져 있다.

당뇨 예방을 위해서는 식사 조절이 핵심이다. 혈당과 체중을 잘 조절하고 좋은 영양 상태를 유지하기 위해, 개개인의 열량범위 내에서 모든 영양소가 포함되도록 골고루 먹는 것이 중요하다.

당뇨병 관리·예방을 위한 식사지침은 다음과 같다. 하루 세끼 식사를 규칙적으로 한다. 하루에 꼭 필요한 열량만큼만 섭취한다. 각 식품군을 골고루 먹는다. 밥, 과일을 많이 먹었을 때는 당질 섭취를 줄인다. 지방(포화지방)의 섭취를 줄인다. 20분 이상 천천히 식사한다. 가능한 천연조미료를 사용하며, 싱겁게 먹는다. 영양성분표시를 반드시 확인한다. 고섬유질 식사를 한다. **MEDICHECK**

생활 속 신체활동량 증진 방법



- 1 가정에서 : TV 리모컨 사용하지 않기, 서서 전화 받기, 전화 받으며 집안 돌아다니기
TV 시청시간에 스트레칭, 아령 운동, 러닝머신 하기, 신나는 음악을 틀어놓고 가능한 몸을 크게 움직이면서 가사일하기
- 2 직장에서 : 의자에서 튼나는 대로 스트레칭 하기, 이동 시 계단 이용하기, 점심식사 후 동료들과 함께 산책하기, 신체 활동 동호회에 적극적으로 참여하기
- 3 이동 중에 : 장거리 운전 시에는 중간에 차에서 내려 스트레칭하기, 가까운 거리는 걷거나, 목적지보다 한 두 정거장 먼저 내려 걸어가기, 가능한 멀리 주차하기