



Korean
12 July 1999

더욱 자세한 정보는 1300 136 588 의 다이어비티즈
오스트레일리아 뉴사우스웨일즈 (Diabetes Australia NSW) 에
문의하면 된다. 영어로 전화하는 데에 도움이 필요한 경우에는 131
450의 번역통역서비스(TIS)에 먼저 전화하면 된다.

<http://mhcs.health.nsw.gov.au> 의 Multicultural Communication
웹사이트로 들어가면, 더욱 많은 건강정보를 한국어로 찾아볼 수
있다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서
업데이트될 수 있습니다. 번호부에서
번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

세계에서 가장 빨리 늘고있는 병의 위험이
당신에게는 없는가?

Are you at risk from the world's fastest growing disease?

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

세계에서 가장 빨리 늘고있는 병의 위험이 당신에게는 없는가?

Are you at risk from the world's fastest growing disease?

위험요인

나는 40세가 넘었다.

나에게는 당뇨병이 있는 혈족이 있다 (또는 있었다).

나는 4kg이 넘는 아기를 낳은 적이 있거나, 또는 임신중에 당뇨병이 있었다.

나는 운동을 규칙적으로 하지 않는다 (즉 운동량이 하루에 반 시간 미만, 일주일에 삼일 미만이다).

나의 허리치수는 100cm (남성의 경우) 또는 95cm (여성의 경우)가 넘는다.

나의 혈압은 140/90보다 높거나, 아니면 혈압약을 먹고 있다.

나는 남유럽, 중동, 동남아시아, 폴리네시아, 아시아, 인도 사람중에 하나이다.

나는 다음과 같은 증세들 중에 두 가지 이상을 가지고 있다:

- 소변량이 지나치게 많다.
- 항상 갈증이 난다.
- 특별한 이유가 없이 체중이 빠졌다.
- 가끔 발이나 다리가 저리거나 무감각해 진다.
- 시력이 침침해 졌다.
- 항상 피곤하다
- 피부가 가렵거나 피부병이 자주 생긴다.

위에 열거된 목록에서 두 개 이상에 동의를 한 사람들은 당뇨병이 생길 위험이 크다 - 아니면 이미 당뇨병이 생겼을 수도 있다. 가정의에게 가서 진단을 받아 보도록 해야 한다 - 호주에는 400,000명이나 되는 사람들이 본인들도 모르게 이 병을 가지고 있다.

호주를 포함하여 전세계적으로 그렇게도 많은 사람들이 당뇨병으로 인해 일찍 사망하는 이유중에 하나는 이 병이 가져오는 위험성에

대한 무지의 탓이다. 당뇨병이 진단되지 않거나 다스려 지지 못하면, 심장질환, 중풍, 신장부전, 실명, 사지절단, 성불능 등의 합병증이 생길 위험이 크다.

우리가 당뇨병을 심각하게 받아 들이지 않는 이유는 어디에 있는 것일까? 부분적인 이유는 당뇨병이 있는 사람들이 건강하게 보이는 경우가 많기 때문이다. 그리고 어떤 사람들은 당뇨병이 있어도 몸이 건강하게 느껴지기 때문에 구태여 그 병을 다스릴 필요성이 없다고 생각한다. 그러나 당뇨병은 겉으로는 멀쩡하게 보일 수도 있으나, 속으로는 소리없이 해를 끼치는 병이다. 당뇨병이 있다는 말은 신체가 혈당이라고 불리는 물질의 수치를 조절하지 못한다는 뜻이다 - 혈당이 올라가면 신체의 여러 장기들이 상하게 된다.

당뇨병 환자들이 세계적으로 늘어나고 있는 이유중에 또 하나는 - 알코올도 - 인류가 점점 부유해 지고 있는 데에 있다. 금전적 여유가 늘면서 기름기 많은 음식들을 더 많이 먹게 되고, 자동차와 노동력을 절약할 수 있는 장비들을 많이 사용하게 되므로서, 몸은 점점 더 비만해지고 활동량은 줄어들고 있다 - 이 두 가지가 모두 당뇨병의 위험을 증가시킨다.

지금은 당뇨병을 심각하게 받아 들여야 할 때다. 자신에게 당뇨병이 생길 위험이 있다고 생각되면, 의사에게 찾아가 보도록 하자. 지금 당장은 당뇨병의 위험이 없다 해도, 자신의 생활양식을 한번쯤 반성해 보는 것이 좋다 - 나중에 당뇨병이 생길 위험성을 줄이려면 생활양식을 바꾸어야 하지 않겠는가? 체중을 줄이고, 활동량을 늘리며, 건강식(지방분을 줄인)을 하면, 당뇨병을 예방하는 것과 관리하는 것 양쪽에 다 도움이 된다. 이미 당뇨병이 있는 사람들은, 건강한 생활양식과 정기진찰로 합병증의 위험을 줄일 수 있다.

자신에게 당뇨병이 있다는 것을 가까운 친족들에게 아직 알리지 않았다면, 지금이라도 알리도록 하자 - 집안에 당뇨병환자가 있다는 것을 알아 두는 것은 그들의 장래 건강에 대한 중요한 정보자료가 되며, 이 병의 위험을 낮추기 위한 조치를 취하게끔 하는데 도움이 된다.