

보도시점 2025. 10. 2.(목)

배포 2025. 10. 2.(목) 08:50

「어르신을 위한 즐거운 당뇨병 관리」
안내자료 배포

- 국립보건연구원, 노인 특화 자가 당뇨병 관리 교육자료를 대한당뇨병학회와 공동으로 배포
- 전국 보건소 배포, 대한당뇨병학회 홈페이지 및 국립보건연구원 누리집에 공개

질병관리청(청장 임승관) 국립보건연구원(원장 박현영)은 대한당뇨병학회(이사장 차봉수)와 협력하여 노인당뇨병 관리를 위해 교육자료를 전국적으로 배포한다.

이번 교육자료는 노인의 날(10월 2일)을 맞아 일반인은 물론 홀로 생활하는 어르신들도 쉽게 이해할 수 있도록 제작됐으며, 혈당 측정과 저혈당 대처법, 간편한 건강 밥상, 저속 노화를 위한 맞춤형 운동법 등을 담았다.

혈당 측정 필수, 이렇게 즐기세요

☐ 채혈하는 손가락을 쥐어 짜면 안됩니다!

- 손을 미지근하고 물과 비누로 깨끗이 씻고 말리세요.
- 아래로 눌러요! **가볍게 손끝을 찔러** 마시세요.

채혈 기기가 조정을 통해 충분히 감지될게요 주세요.
손가락 끝수축 채혈 기기가 감지됩니다.

☐ 혈액을 검사지 끝에 정확하게 주입해야 합니다!

- 혈액이 검사지 끝으로 스며들도록 가볍게 가져다 대세요.
- (너무 작거나 많은 혈액은 오류 가능)

☐ 채혈침과 검사지는 한번만 사용해야 합니다!

- 채혈침은 한번만 사용하고 버리세요.
- 유용기간이 지난 혈액지는 결과가 정확하지 않을 수 있습니다.

☐ 검사지 통해 뚜껑을 닫아 보관해야 합니다!

- 빛과 습기를 통해 뚜껑을 꼭 닫아 보관하세요.
- 비닐봉지에 보관하면 안됩니다.

건강한 식사! 건강한 혈당!

어른신을 위한 당화혈당 영양관리 가이드

1 적절한 에너지 섭취를 통해 표준 체중으로 관리해요
활동도는 에너지 필요량을 결정하는 중요한 요소이며 규칙적인 운동을 실천하는 것을 권장

Person	Body weight (kg)	Energy requirement (kcal/day)
163-165	59-61	1800
167-169	62-64	1900
171-173	69-71	2000
175-177	68-71	2100

→ 개인간 체중이 10%이상 차이가 있을 경우, 활동량이 차이가 있을 수 있으므로, 정확한 양은 임상영양사와 상담하여야 합니다.

2 다양한 식품을 활용하여 건강한 균형잡힌 식사를 해요

곡류

쌀밥, 면도, 빵, 우유, 콩, 달걀

건강하고 충분한 단백질을 제공하는 식품

채소

나뭇잎이 있는 채소, 2-3가지 채소 선택

지방

무지방 혹은 저지방 우유, 견과류, 견과유에 함유된 지방

3 섭취제 식이요법

- 절대 저칼로리(절대 1000kcal 미만), 저지방, 저탄수화물 식단을 선택하여 더 많은 식이요법, 더 적은 식이요법 사용
- 절대적인 저칼로리, 절대적인 저지방, 절대적인 저탄수화물 식단을 사용하지 마세요
- 저지방, 저탄수화물, 저지방, 저탄수화물 식단을 선택하여 더 많은 식이요법, 더 적은 식이요법 사용
- 단백질, 지방, 탄수화물, 저지방, 저탄수화물 식단을 선택하여 더 많은 식이요법, 더 적은 식이요법 사용
- 단백질, 지방, 탄수화물, 저지방, 저탄수화물 식단을 선택하여 더 많은 식이요법, 더 적은 식이요법 사용

건강한 노년을 위한 운동 습관

3×3×7 운동
3가지 종류, 3분씩 이상, 매일 운동

규칙적인 운동을 습관화하여 건강을 향상시킵니다.

유산소 운동 심장을 강하게 하고 지방을 태웁니다.

- 하루에 30분씩 매일 합니다.
- 한번에 10분씩 여러 번도 좋습니다.
- 숨이 막힌 적이 없습니다.

근력 운동 힘을 키워 활력을 주고 당뇨병 관리에 효과가 좋습니다.

- 한번에 10-15회 반복하고, 쉬었다가 2-3회 반복합니다.

유연성 운동 관절을 부드럽게 하고 부상을 예방합니다.

- 한번에 10초씩 늘리고 3-4번 반복합니다.

꼭 기억하세요

- 나에게 적합한 운동을 하고 규칙적으로 합니다.
- 운동할 때마다 충분한 수분을 섭취합니다.
- 안전한 복장과 양말, 신발을 착용합니다.
- 충분한 수면을 취합니다.

(출처: KDC)

©KDC ©KDC v1

(출처: KDC)

©KDC ©KDC v1

(출처: KDC)

©KDC ©KDC v1

우리 사회가 초고령사회로 접어들면서 고령 인구나 노인당노병 환자 수는 매년 급격히 증가하고 있다. 노인당노병은 젊은 성인의 당뇨병과 달리 복합적인 만성질환을 동반하는 경우가 많고 다약제 복용, 저혈당 및 낙상 위험이 크기 때문에 개인별 건강 상태에 적합한 관리가 특히 중요하다.

교육자료에는 혈당측정법부터 그간 어르신들이 어려워했던 인슐린 사용방법, 저혈당에 대한 올바른 대처방법, 그리고 저혈당 예방을 위해 주의해야 할 약물까지 글과 그림으로 설명하여 어르신들이 쉽게 이해할 수 있도록 하였다.

또한 씹고 삼키기 편한 식단을 포함하여 가정에서 간편하게 준비할 수 있는 건강밥상을 소개하고 있으며, 근감소증이 있는 어르신을 위한 영양관리 가이드도 있어 적절한 에너지 섭취와 균형 잡힌 식사로 혈당을 관리할 수 있도록 안내하고 있다.

운동방법에 대해서도 안내하고 있는데, 저속노화를 위한 노인 건강상태 맞춤형 3×3×7 운동방법*을 소개하였고, 무릎·관절·어깨·다리에 통증이 있을 때 할 수 있는 맞춤형 운동방법도 포함하였다.

* 3×3×7 운동방법 : 3가지 종목, 3동작 이상, 매일(7일) 운동하는 습관

본 교육자료는 전국 의료기관의 의료진들과 노인당뇨병 환자 및 가족들이 적극적으로 활용할 수 있도록 국립보건연구원 누리집(www.nih.go.kr)* 및 대한당뇨병학회(www.diabetes.or.kr)에 공개되어 무료로 다운로드를 받을 수 있으며 전국 보건소에도 배포될 예정이다.

* 국립보건연구원 누리집(www.nih.go.kr) > 알림자료 > 홍보자료 > 간행물
(국가정보자원관리원 화재로 인한 홈페이지 복구 완료 후 업로드 예정)

대한당뇨병학회 차봉수 이사장은 “이번 교육자료는 학회 전문가들이 노인 당뇨병 환자에게 꼭 필요한 내용을 쉽게 이해할 수 있도록 정리한 결과물로, 질병관리청과 협력하여 널리 보급하게 되어 의미가 크다”며 “앞으로도 학회는 고령 당뇨병 환자의 건강수명 향상에 기여할 수 있는 다양한 자료와 프로그램 개발에 최선을 다하겠다”고 밝혔다.

국립보건연구원 박현영 원장은 “초고령사회가 되면서 노인당뇨병 환자가 지속적으로 증가하고 있다”며, “이번 교육자료는 노인에게 특화된 건강식단과 운동방법 등 실질적으로 도움이 되는 내용들이 제시되어 어르신들의 건강수명 향상에 크게 기여할 것”이라고 전했다.

<붙임> 노인당뇨병 교육자료 소개

담당 부서 <총괄>	국립보건연구원 내분비·신장질환연구과	책임자	과 장	임주현 (043-719-8690)
		담당자	연구사	이유정 (043-719-8699)
협력기관	대한당뇨병학회 노인당뇨병TFT	팀 장	교 수	조동혁 (031-249-7021)
		담당자	교 수	윤재승 (031-249-7021)



