

당신이 당뇨병에 대해 알고 있는 거의 모든 것은 틀렸을지도 모릅니다

**가천대 길병원 김병준 교수가 직접 답하는
당뇨병의 오해와 진실**



“저는 당뇨는 아니고, 그냥 '당뇨기'가 좀 있어요”

많은 사람들이 ‘약간의 당 수치’를 대수롭지 않게 여깁니다. 하지만 이러한 안일한 생각이 치료의 **‘골든타임’**을 놓치게 만드는 가장 큰 원인입니다.

이 프레젠테이션은 널리 퍼진 위험한 오해를 바로잡고, 당뇨병 관리의 핵심적인 진실을 전달하기 위해 만들어졌습니다.

첫 번째 진실: '당뇨'와 '당뇨병'은 완전히 다른 이야기입니다



당뇨 (糖尿)

말 그대로 '소변에 당이 나오는 현상'을 의미합니다.
단순히 하나의 증상일 수 있습니다.



당뇨병 (糖尿病)

혈당 조절 능력을 상실한 '질병' 상태를 의미합니다.
우리 몸의 시스템이 망가졌다는 신호입니다.

우리는 현상이 아닌 '질병'에 대해 이야기하고 있습니다.

농치기 쉬운 3가지 위험 신호

당뇨병의 대표적인 '3대 증상'은 다음과 같습니다.



다뇨 (多尿):

소변을 너무 자주 봅니다.



다음 (多飲):

물을 계속 마시게 됩니다.



다식 (多食) & 체중 감소:

많이 먹는데도 살이 빠집니다.

특히 많은 환자들이 '많이 먹는 것(다식)'을 건강의 신호로 착각하여 병을 키우곤 합니다.

오해 #1

“과일은 비타민도 많고 몸에 좋으니 괜찮겠죠?”



진실

김병준 교수는 단호하게 말합니다.

‘큰 적’입니다.



이유: 과일 속 당분은 혈당을 매우 급격하게 올립니다.

그렇다면 과일, 얼마나 먹어야 안전할까요?

100g

핵심 규칙: 하루 섭취량은 **100g**을 넘지 않아야 합니다.



이는 작은 자판기
종이컵 하나에 담기는
분량과 같습니다.

'건강한 간식'이라는 이름의 또 다른 함정들

아래 식품들도 **혈당 관리**에 **주의**가 필요합니다.



믹스커피: 혈당을 급격히 올리는 주범.



고구마와 감자: '구황작물'이라는 건강한 이미지와 달리 당분이 매우 많습니다.



대안: 아메리카노는 괜찮습니다.

오해 #2

“매일 공원을 한 시간씩 걷는데,
이 정도면 충분한 운동이죠.”




진실

전문가의 진단은 다릅니다.



'진짜 운동'은 강도가 다릅니다

A female athlete in a white tank top and black shorts is running on a red track. She is captured in a dynamic pose, leaning forward with her arms pumping. The background is a blurred green field and stadium seating. A white text box is overlaid on the center of the image.

핵심 기준: 혈당을 낮추는 효과를 보려면,
'등에 땀이 날 정도'로 빠르게 걷는
강도 높은 운동이 필요합니다.

편안한 산책이 아닌, 심장이 뛰고 숨이 차오르는 수준의 노력이 필요합니다.

식단과 운동, 모든 길이 가리키는 단 하나의 목표



엄격한 식단 제한



강도 높은 운동

체중 감량

핵심 진실: 당뇨 관리에서 가장 결정적인 요소는 바로 **체중 감량**입니다. 엄격한 식단 제한과 강도 높은 운동이 필요한 이유는 모두 적정 체중을 회복하고 유지하기 위함입니다. **체중 감량**은 단순한 부가 옵션이 아니라, 치료의 핵심 그 자체입니다.

16kg 감량이 만든 기적: 숫자는 거짓말하지 않습니다

실제 사례: 한 환자는 실제로 **16kg 이상을 감량**한 후,
약을 끊거나 줄일 수 있었습니다.



당화혈색소(HbA1c)
수치 정상화



약물 의존도
감소 또는 중단

올바른 방법으로 노력하면, 당뇨병은 충분히 극복 가능합니다.

나는 안전할까? 병원에서 사용하는 당뇨병 진단 기준

아래 3가지 기준 중 하나라도 해당되면 당뇨병으로 진단합니다.

공복 혈당

126

mg/dL 이상

식후 2시간 혈당

200

mg/dL 이상

당화혈색소 (HbA1c)

6.5

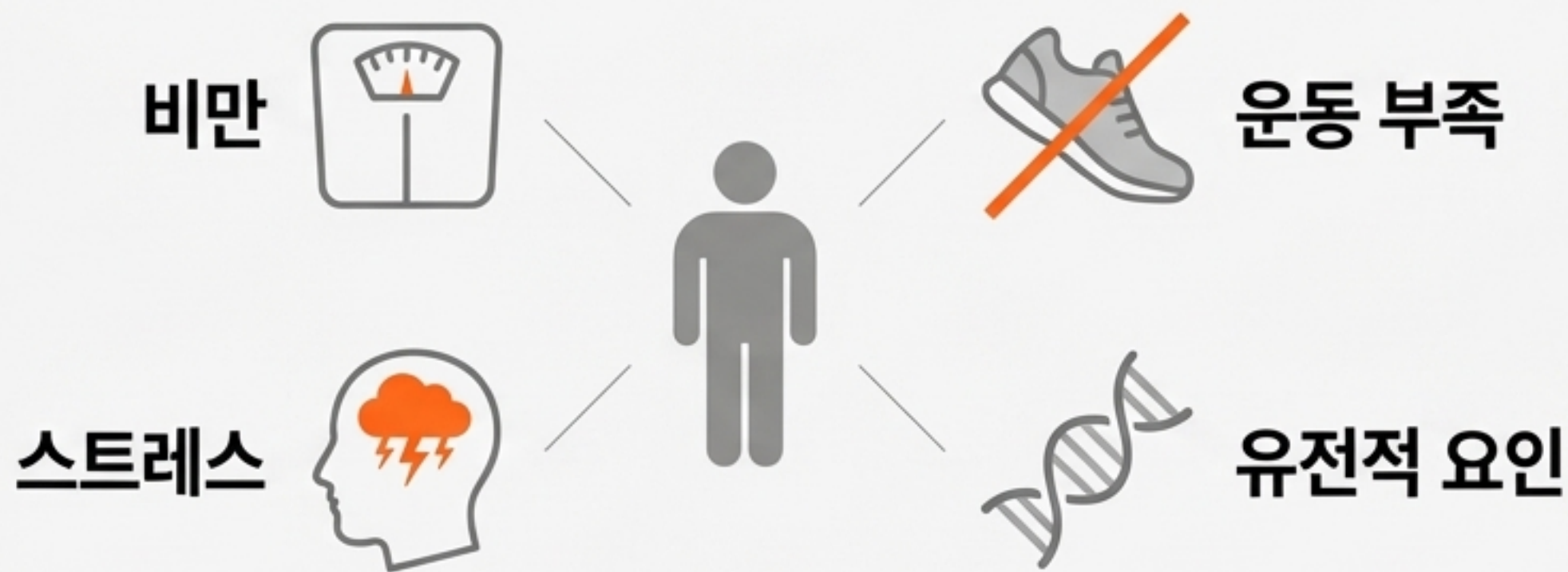
% 이상

! 주의사항: 집에서 사용하는 자가 혈당 측정기는 오차가 있을 수 있습니다. 반드시 병원에서 정확한 검진을 받으세요.

당뇨병은 ‘설탕’ 때문에만 생기는 병이 아닙니다

오해: 단 것을 많이 먹으면 당뇨병에 걸린다.

진실: 당뇨병은 단 하나의 원인이 아닌, 복합적인 요인으로 발생합니다.



결국 당뇨병은 ‘**잘못된 생활 습관**’이 부른 질병입니다.

오늘부터 당신이 바뀌어야 할 3가지 생각

1. ~~“과일은 몸에 좋다”는 생각~~



“과일은 혈당을 급격히 올리는 **‘적’**일 수 있다”

2. ~~“산책도 운동이다”라는 생각~~

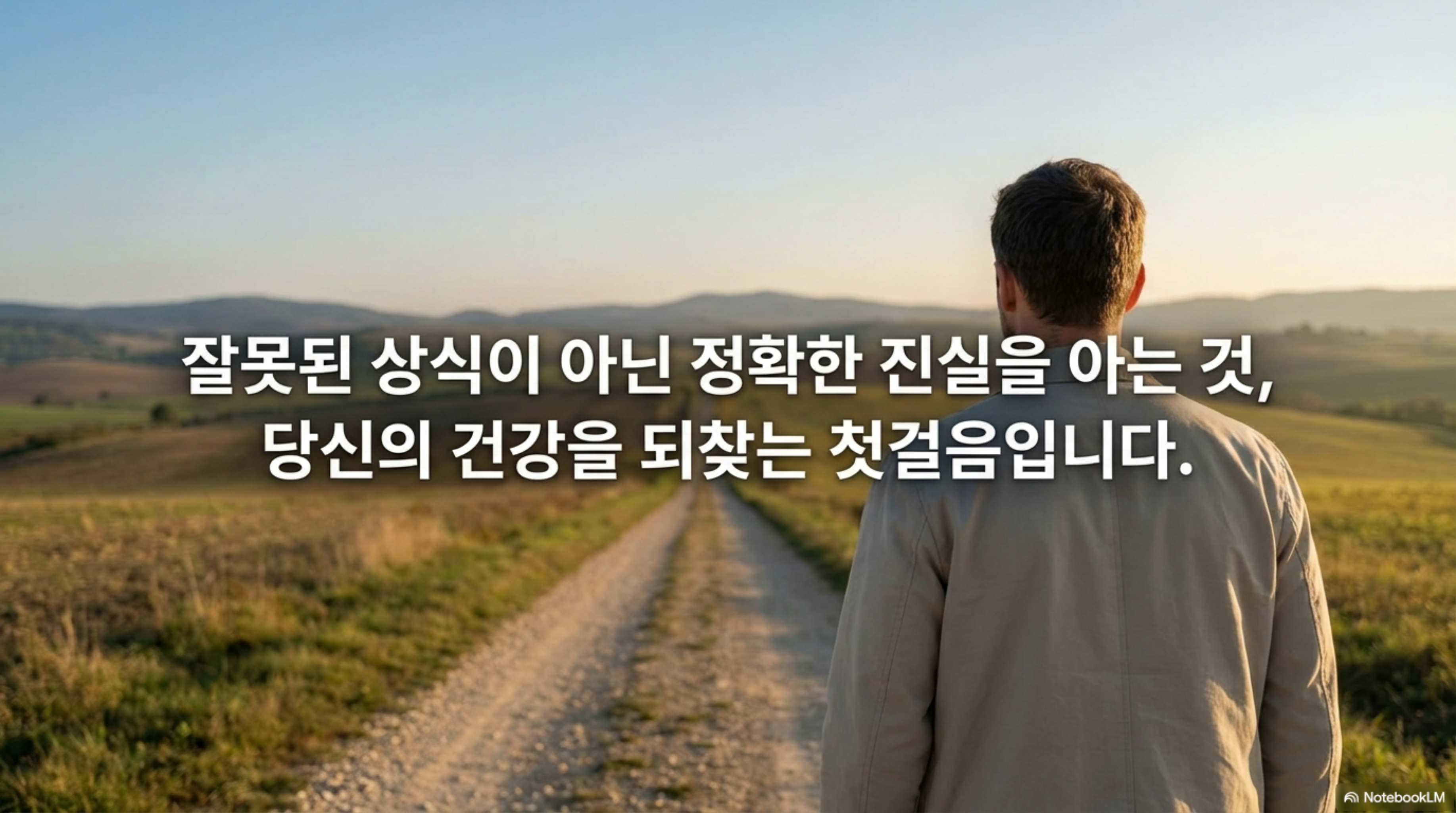


“등에 땀이 나와 **‘진짜 운동’**이다”

3. ~~“나는 그냥 ‘당뇨기’다”라는 생각~~



“정확한 수치를 알고 관리해야 하는 **‘질병’**이다”



**잘못된 상식이 아닌 정확한 진실을 아는 것,
당신의 건강을 되찾는 첫걸음입니다.**