

당뇨병 예방·관리, 생활 속에서 시작하세요

- 11.14일 「세계 당뇨병의 날」을 맞아 6대 당뇨병 예방관리수칙 배포
- 만성질환 예방관리 브랜드 ‘당당수칙’과 당뇨병 예방관리수칙·실천지침을 다양한 시각화자료 및 다국어 자료 제작·배포 추진
- 생활 속 당뇨병 예방·관리를 통해 자가관리 능력 제고 기대

질병관리청(청장 임승관)은 세계 당뇨병의 날(11.14.(금))*을 맞아, 6대 당뇨병 예방관리수칙 및 수칙별 실천지침을 발표하고, 생활 속 실천을 통한 건강생활 습관 형성의 중요성을 당부하였다.

* 세계 당뇨병의 날(World Diabetes Day, 매년 11월 14일): 전세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대한 경각심을 불러일으키고자 세계보건기구(WHO)와 국제당뇨병 연맹(IDF)이 공동으로 제정한 기념일

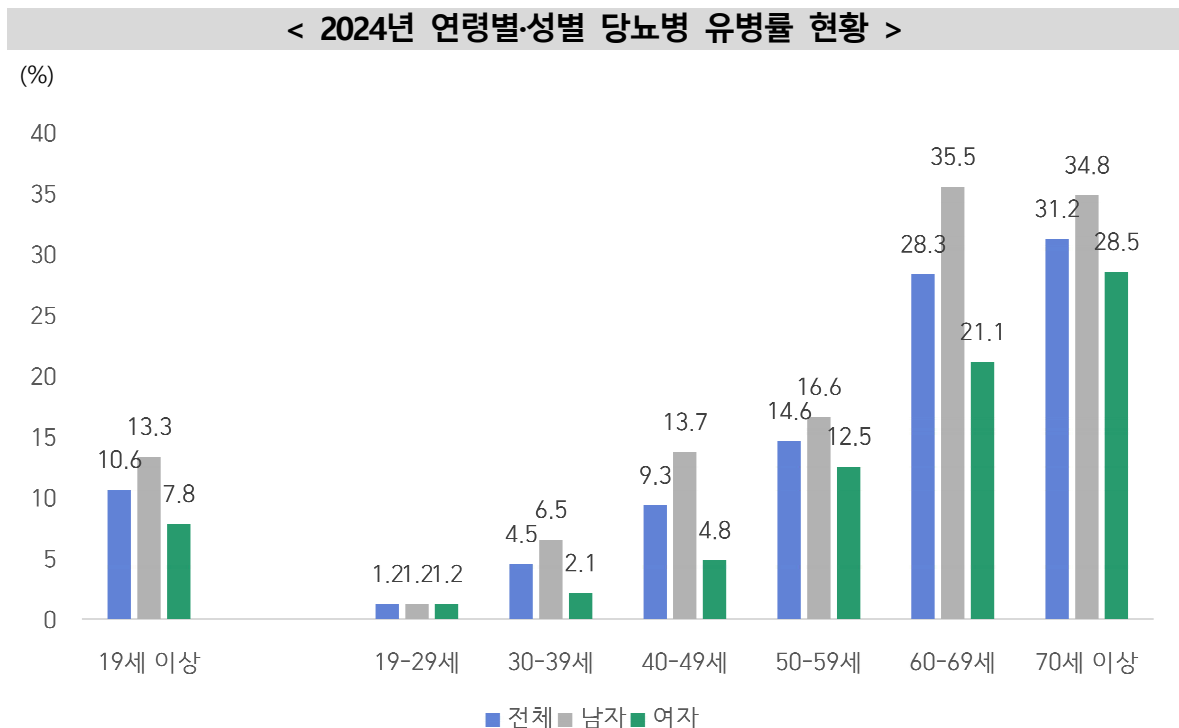
당뇨병은 인슐린 분비량이 부족하거나 정상적인 기능이 이루어지지 않는 대사질환의 일종으로, 우리나라 사망원인 7위(2024 사망원인통계)에 해당하는 만성질환이다.

* (2024 사망원인통계, 국가데이터처) 1위 암, 2위 심장질환, 3위 폐렴, 4위 뇌혈관 질환, 7위 당뇨병(남자 6위, 여자 7위), 8위 고혈압성 질환

당뇨병은 일반적으로 혈중 포도당의 농도가 높아지는 것을 특징으로 하며 심근경색증, 만성콩팥병, 망막병증, 신경병증, 뇌졸중 등 다양한 합병증을 동반하여 환자의 삶의 질을 현저하게 저하시킬 뿐 아니라 환자 개인과 사회적 부담을 증가시키는 바, 평소 생활 속 건강생활 습관 실천을 통한 예방·관리가 중요한 질환이다.

질병관리청 「2024 국민건강영양조사」에 따르면, 우리나라 당뇨병 유병률은 2023년보다 남녀 모두 증가하여 남자 13.3%(↑1.3%p), 여자 7.8%(↑0.9%p)로 나타났다. 연령별로 비교시 남자의 경우 60대(35.5%), 여자는 70대 이상(28.5%)에서 가장 높은 유병률을 보였다.

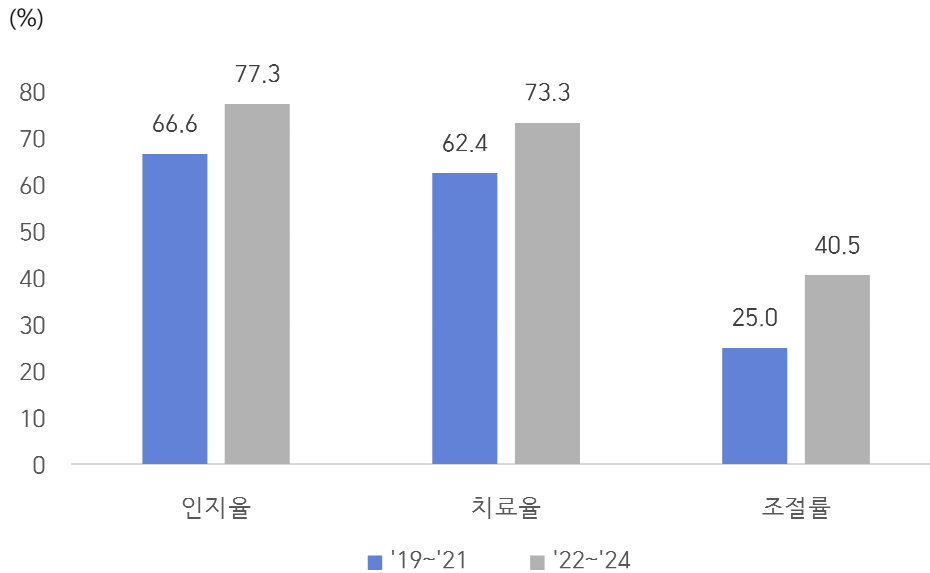
* 당뇨병 유병률: 공복혈당이 126mg/dl 이상이거나 의사진단을 받았거나 혈당 강하제 복용 또는 인슐린 주사를 사용하거나, 당화혈색소 6.5% 이상인 분율
(자료원: 질병관리청, 2024 국민건강영양조사)



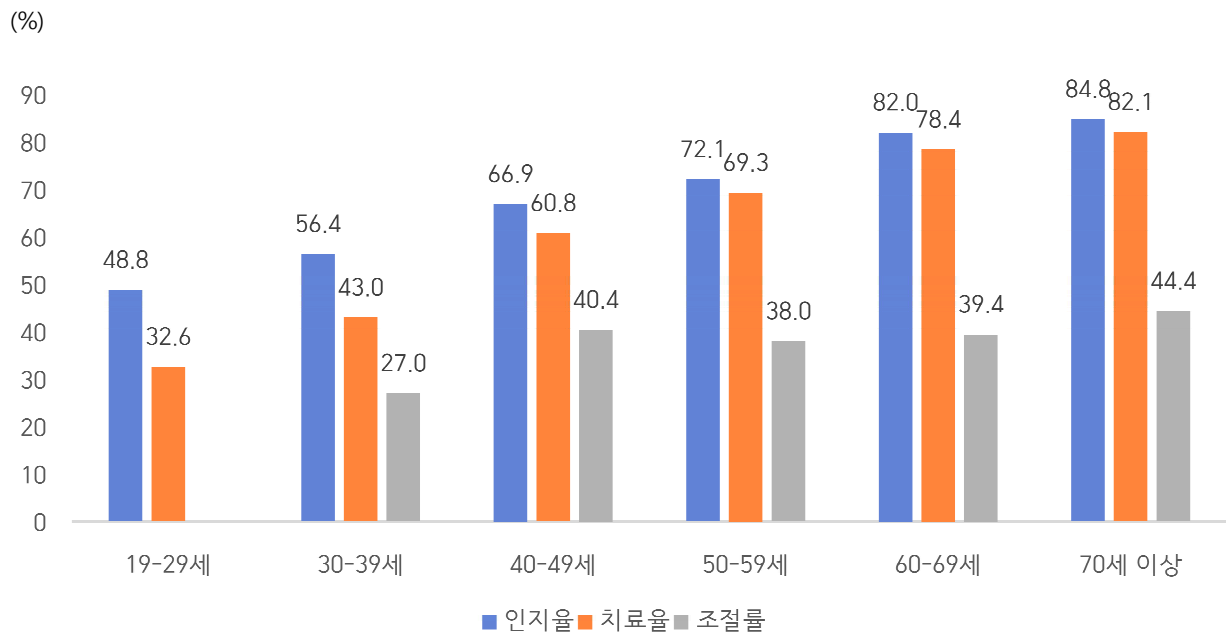
또한 '22~'24년 분석 결과 당뇨병 인지율, 치료율, 조절률(치료자 기준)은 '19~'21년 대비 남녀 모두 개선되는 것으로 나타났으나, 20~30대 젊은 연령층(19세~29세, 30~39세)의 인지율, 치료율, 조절률 모두 다른 연령층보다 매우 낮게 나타나 이들에 대한 집중적인 홍보가 필요한 것으로 진단되었다.

특히 당뇨병 유병자 중 조절률은 인지율, 치료율에 비해 낮은 수치로 나타나, 이는 지속적인 생활습관 개선 지지와 맞춤형 교육 및 상담 등 환자 모니터링이 필요함을 알 수 있다.

< '19~'21년 vs. '22~'24년 당뇨병 인지율, 치료율, 조절률 비교 >



< '22~'24년 연령별 당뇨병 인지율, 치료율, 조절률 비교 >



* 당뇨병 인지율: 당뇨병 유병자 중 의사로부터 당뇨병 진단을 받은 분을

* 당뇨병 치료율: 당뇨병 유병자 중 현재 혈당강하제 복용 또는 인슐린 주사를 사용하는 분을

* 당뇨병 조절률(유병자): 당뇨병 유병자 중 당화혈색소가 6.5% 미만인 분을

(자료원: 질병관리청, 2024 국민건강영양조사)

그간 질병관리청은 연령별 특성을 고려하여 20~49세를 대상으로는 당뇨병 인지율을 높이는 등 예방 위주의 정책을, 60대 이상을 대상으로는 유병자에 초점을 맞춰 관리 위주의 정책을 수행해왔다.

질병관리청은 이번 세계 당뇨병의 날에 맞춰 생활 속 당뇨병 예방·관리 및 자가관리 제고를 위해 6대 당뇨병 예방관리수칙과 수칙별 실천지침을 마련하고, 포스터, 리플릿, 카드뉴스 및 쇼츠영상으로 각각 제작·배포한다.

* 포스터, 리플릿은 영어, 중국어로 번역하여 제공

또한 당뇨병 인지율 제고를 위해 예방관리수칙인 ‘당당수칙-당뇨병’*을 다양한 연령층이 쉽고 편하게 접근할 수 있도록 질병청 누리집, 국가건강정보포털 외 지자체 및 고혈압·당뇨병 등록관리센터와 대한당뇨병학회 누리집에 게시하는 한편 20~30대를 겨냥하여 질병청 사회관계망서비스(SNS)를 활용한 홍보·안내도 적극 실시할 예정이다.

* “당당수칙(당당하고 건강하게 예방하당! 관리하당!)”은 만성질환은 누구에게나 예방이 필요하므로 당당하게 일상생활에서 수칙을 실천하자는 의미를 담은 질병관리청의 예방관리수칙 브랜드로 ‘당당수칙-당뇨병’은 당뇨병 예방관리수칙을 지칭

특히 각 지자체는 지역주민을 대상으로 질병청이 배포한 홍보물을 통해 당뇨병 예방·관리에 대한 관심 제고와 의과학적 근거에 기반한 정보에 대한 접근성을 높일 것으로 기대된다.

< 예방관리수칙 브랜드 >



노란색 느낌표를 통해
건강 관련 중요 정보 강조

< 카드뉴스 >



현실적이며 작은 실천이 가능한
건강습관으로 행동 독려

임승관 질병관리청장은 “당뇨병은 건강한 식단, 규칙적인 신체활동, 체중 관리, 금연 및 알코올 제한 등 전반적인 생활습관 개선이 핵심 전략”이라고 전하며, “평상시에도 6대 당뇨병 예방관리수칙을 생활화하는 등 건강관리에 관심을 기울여 주실 것”을 거듭 당부하였다.

<붙임> 1. 6대 당뇨병 예방관리수칙
2. 당뇨병 예방관리수칙 시각화 자료

담당 부서	만성질환관리국 만성질환예방과	책임자	과 장	방은옥 (043-719-7430)
		담당자	사무관	박진옥 (043-719-7431)
			연구원	유유영 (043-719-7442)

당뇨병 예방관리수칙
1. 적절한 체중으로 유지 관리합니다.
1-1. 과체중(체질량지수 23~25kg/m ²) 이거나 비만(체질량지수 25kg/m ² 이상)인 경우 체중의 5% 이상을 감량하여 유지합니다.
1-2. 적정 체중에 해당하는 경우 체중이 증가하지 않도록 지속적으로 관리합니다.
2. 규칙적인 신체활동을 합니다.
2-1. 당뇨병을 예방하기 위해서는 규칙적인 신체활동과 식사 관리를 함께 수행해야 합니다.
2-2. 당뇨병 환자가 규칙적인 신체활동을 수행하면 혈당이 호전되고 당뇨 관련 합병증 발생이 줄어듭니다.
2-3. 유산소운동과 저항운동(근력운동)을 모두 하는 것이 좋습니다.
2-4. 유산소운동은 중강도 이상의 운동을 일주일에 총 150분 이상, 적어도 3일 이상 수행하며 연속해서 2일 이상 쉬지 않습니다.
2-5. 저항운동은 일주일에 2회 이상 수행합니다.
2-6. 앉아서 생활하는 시간을 최소화하고 한 번에 오래 앉아있지 않도록 합니다.
3. 과체중이거나 비만한 경우 하루에 섭취하는 열량(에너지)을 줄이고, 전체 탄수화물 섭취도 줄이는 것이 좋습니다.
3-1. 혈당을 낮추고 적정 체중을 유지하기 위해 하루 전체 섭취 열량에서 500Kcal를 줄입니다.
3-2. 하루에 섭취하는 전체 탄수화물 양을 줄이는 것을 고려합니다.
3-3. 혈당을 낮추기 위해 탄수화물을 섭취할 때는 당질이 적은 식품으로 섭취합니다.
4. 건강한 식단을 유지합니다.
4-1. 통곡류, 콩류, 채소, 생과일 등 양질의 탄수화물 형태로 섭취하도록 합니다.
4-2. 소금 섭취를 줄입니다. (하루 5g 이내)
4-3. 단백질은 부족하지 않게 충분히 섭취합니다.
4-4. 포화지방산과 트랜스 지방산이 많은 식품은 불포화 지방산이 풍부한 식품으로 대체합니다. (지중해식 식단을 참고하여 생선, 견과류, 씨앗류 등을 통해 불포화지방산을 충분히 섭취하는 것을 고려합니다.)

당뇨병 예방관리수칙	
5. 좋은 생활 습관을 유지합니다.	
5-1. 금연(전자담배도 포함)합니다. 필요시 금연클리닉의 도움을 받습니다.	
5-2. 가급적 금주를 합니다.	
6-1. (예방수칙) 정기적인 검진을 합니다.	
35세 이상 성인 또는 비만, 당뇨병의 가족력 등의 위험인자가 있는 19세 이상 모든 성인은 매년 당뇨병 선별검사를 합니다.	
6-2. (관리수칙) 정기진찰을 통해 당뇨병 합병증 관리를 해야 합니다.	
6-2-1. 당뇨병 합병증(신장병증, 신경병증, 망막병증, 심혈관질환) 발생 여부를 확인하기 위해 정기적인 진찰 및 검사를 받습니다.	
6-2-2. 정기적인 치과 진료를 합니다. (치주염을 치료하지 않고 방치할 경우 혈당이 상승하고 심혈관질환 발생률이 증가합니다.)	

<포스터>

2025. 11. 14
 질병관리청

1



**적절한 체중으로
유지·관리합니다**

2



**규칙적인
신체활동을 합니다**

3



**과체중·비만한 경우
하루 열량 및 탄수화물
섭취를 줄입니다**

당뇨병 예방·관리를 위한
핵심 예방·관리수칙

당뇨병

당당

6

수칙

https://health.kdca.go.kr

국가건강정보포털

당뇨병 6대 예방수칙



당당!수칙

당당하고 건강하게 예방하듯이 관리하십시다

4



**균형잡힌 식단을
유지합니다**

5



**좋은 생활습관을
유지합니다**

6

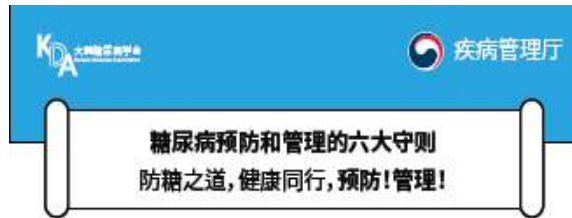


6-1 당뇨병 위험군
정기적인 검진을 합니다

6-2 당뇨병 환자
**정기진찰로 당뇨병
합병증을 관리합니다**

 KDA 대한당뇨병학회

<리플릿_영어, 중국어>



Diabetes Prevention

6 Key Steps

糖尿病 防糖 6大守则



<쇼츠영상>



<카드뉴스>

