



웰니스 소식지

혈당 관리

캘리포니아 발달장애서비스국

2024년 3월



이 소식지가 유용했나요?

혈액 중 당 (혈당) 수치를 관리하는 것은 매우 중요합니다. 혈당이 너무 높거나 너무 낮아지지 않도록 해야 합니다. 둘 중 어느 것이든 즉시 심각한 건강 문제를 일으키거나, 나중에 건강을 해칠 수 있습니다. 혈당 수치를 건강하게 유지하는 데 도움이 되는 몇 가지 팁을 소개합니다. 출처: [질병통제센터\(CDC\)](#), [메이요 클리닉\(Mayo Clinic\)](#)

혈당이란 무엇이며 왜 중요한가요?

혈중 포도당이라고도 하는 혈당은 혈액에 있는 당으로 신체에 에너지를 공급합니다. 혈액 속의 당은 우리가 먹은 음식에서 나옵니다. 대부분의 신체는 항상 혈당 수치를 건강한 범위로 유지하기 위해 작동합니다.

신체는 인슐린이라는 호르몬을 생성하여 혈당을 사용하는 방식과 저장하는 방식을 조절하도록 돕습니다. 당뇨병이 있는 사람들은 인슐린 생성에 문제가 있어 혈당 수치가 건강에 해로운 수준까지 높아질 수 있습니다.

출처: [클리브랜드 클리닉 \(Cleveland Clinic\)](#)



웰니스 및 안전 소식지는 우리 커뮤니티에서 확인된 특정 위험에 대해 개인, 가족 및 기타 관계자들에게 알리기 위해 발달장애서비스국에서 제작합니다. 이 소식지에 대한 의견과 개선할 점에 대한 피드백을 이 설문조사를 통해 제공해 주세요: [소식지 설문조사](#)

왜 혈당을 관리해야 하나요?

혈당 관리는 중요합니다. 혈당이 너무 많거나 너무 적으면 심각한 건강 문제가 발생할 수 있습니다. 혈당 수치가 너무 낮아지면 정상적으로 사고하고 행동하는 능력을 잃을 수 있습니다. 혈당 수치가 너무 높아지고 높은 상태가 지속되면 시간이 지나면서 신체에 손상을 입힐 수 있습니다.

출처: [미국 당뇨병 협회](#)



혈당을 정상 범위로 유지하기

혈당을 조절하기 위해 할 수 있는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다:

건강한 체중을 유지하세요. 자신의 적정 체중에 대해 의사와 상담하세요.
신선한 과일과 채소를 섭취하세요. 가공식품이나 포장된 음식을 피하세요.
[예방 및 웰니스 참조: 건강한 식단 소식지.](#)

매일 같은 시간에 식사를 하세요. 식사를 거르지 마세요.
규칙적으로 운동하세요.

매일 최소 20~25분 신체 활동을 해보세요. [예방 및 웰니스 참조: 신체 건강 소식지.](#)

탄산음료나 주스 같은 설탕이 들어간 음료를 피하세요. 물은 가장 건강한 음료입니다!
알코올에는 설탕 함량이 높으니 많이 마시지 마세요.

출처: [질병통제센터\(CDC\)](#)

저혈당(저혈당증)

저혈당은 다음을 포함한 여러 가지 원인으로 발생할 수 있습니다:

식사를 거르는 경우
식사 내용, 특히 식사에 포함된 지방, 단백질 및 섬유질의 양
인슐린 수치. 당뇨병 관리를 위해 인슐린을 투여하는 사람들의 경우:

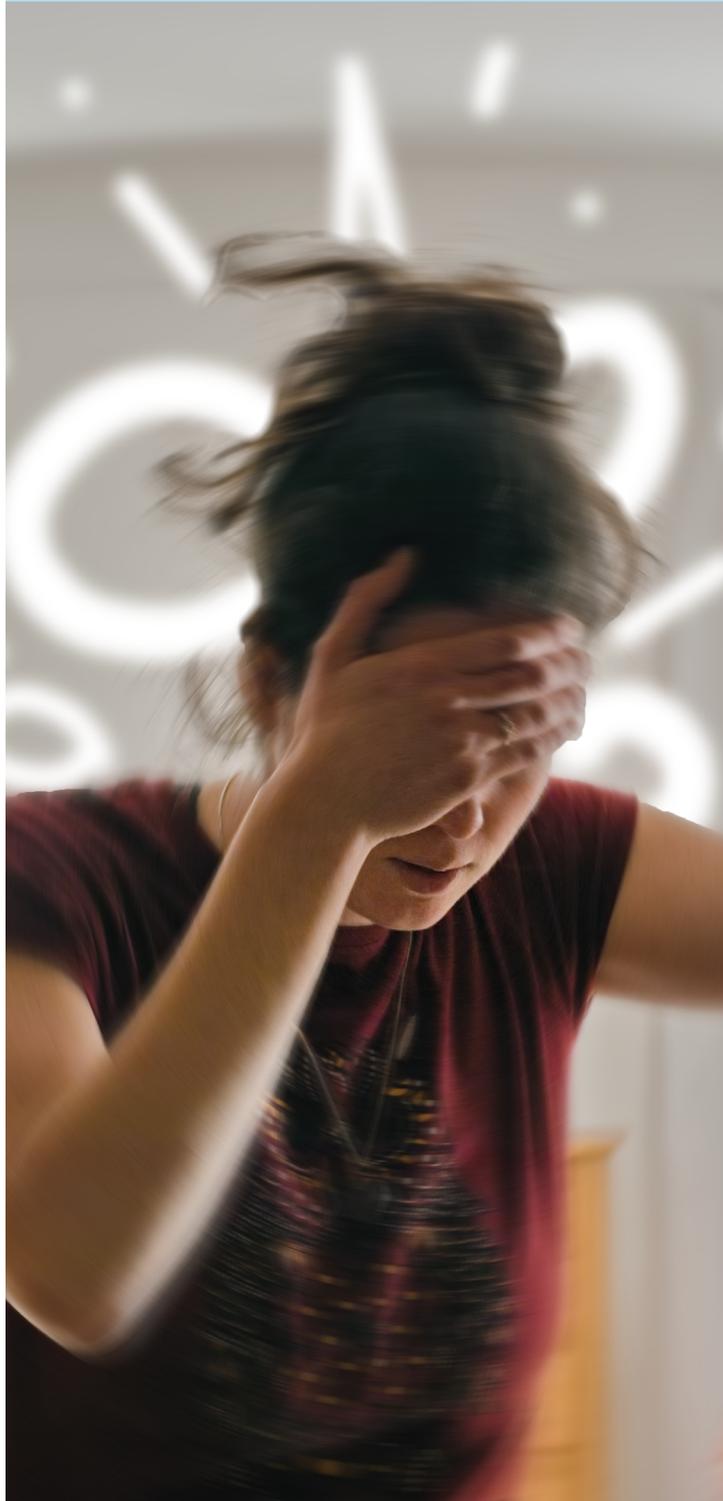
인슐린을 과다 투여하는 경우
투여한 인슐린 양에 비해 탄수화물 (또는 탄수화물 음식)을 충분히 섭취하지 않는 경우.

인슐린 투여하는 시기

평소보다 더 오래, 더 강도 높게, 또는 평소보다 더 많이 운동하는 경우
고지대에서 시간을 보내는 경우
습하고 더운 날씨
월경

저혈당의 증상은 사람마다 다릅니다. 일반적인 증상으로는 다음이 포함됩니다:

떨림
땀 흘림
긴장감 또는 불안감
짜증 또는 혼란
어지러움 또는 현기증
피로감 또는 허약함
배고픔 또는 메스꺼움
불규칙하거나 빠른 심장 박동
입술, 혀 또는 뺨의 따끔거림 또는 무감각



저혈당 (계속)

저혈당은 위험할 수 있으므로 즉시 치료해야 합니다. 당뇨병이 있거나 저혈당이 발생할 가능성이 있는 경우, 초기 징후를 인지하고 치료할 수 있도록 자신의 증상을 알아두세요. 저혈당 증상이 나타날 경우 섭취할 수 있는 음식이나 의료에 대해 지원팀 및 의사와 상의하세요.

혈당이 낮아졌다고 느껴지면 즉시 음식이나 음료를 섭취하고 지원팀과 상의하세요. 그런 다음 15분 정도 기다렸다가 기분이 나아졌는지 확인하세요. 혈당 측정기가 있는 경우, 15분 후에 혈당 수치를 확인하세요. 혈당은 음식이나 음료를 섭취한 후 서서히 상승합니다. 효과가 날 시간을 주세요.

출처: [CDC](#); [CDC](#); [메이요 클리닉](#); [DDS 임상 서비스](#)



911에 전화해야 할 때

심각한 저혈당이 우려될 때는 언제든지 911에 전화하세요.

음식이나 음료를 섭취한 후 20분이 지나도 혈당이 여전히 낮거나 평소 치료 방법이 효과가 없는 경우.

의사와 상담하여 본인의 특별한 필요사항과 응급 상황에서 해야 할 일을 알아두세요.

응급 상황에 대비하기 위해 특별한 장비(혈당 측정기 또는 글루코미터)나 응급 약물(글루카곤)이 필요할 수 있습니다.

저혈당이나 당뇨병이 있는 것으로 생각되 증상이 없더라도 혈당 수치를 확인하는 방법에 대해 의료 전문가와 상담하세요. 혈당 측정기 또는 연속 혈당 측정기(CGM)는 혈당 수치를 확인하는 데 사용하는 도구입니다.

출처: [CDC](#); [CDC](#); [메이요 클리닉](#); [DDS 임상 서비스](#)

고혈당(고혈당증)

혈당 수치가 너무 높아지고 높은 상태가 지속되면 시간이 지나면서 신체에 손상이나 합병증을 유발할 수 있습니다. 고혈당은 다음을 포함한 여러 가지 요인에 의해 발생할 수 있습니다:

- 병에 걸린 경우.
- 스트레스를 받는 경우.
- 계획보다 많이 먹는 경우.
- 당뇨병이 있는 경우, 인슐린을 충분히 투여하지 않거나 당뇨병 치료를 위한 경구 약물을 복용하지 않은 경우.

고혈당의 증상은 사람마다 다를 수 있습니다. 일반적인 증상으로는 다음이 포함됩니다:

- 매우 피곤함을 느끼는 경우.
- 갈증을 느끼는 경우.
- 시야가 흐려지는 경우.
- 소변을 더 자주 보고 싶은 경우.

출처: [질병통제센터\(CDC\)](#)

고혈당이 있는 경우, 이를 건강한 범위 내로 유지하는 방법에 대해 의사와 상담하세요.



추가 리소스

- [예방 및 웰니스: 건강한 식단 \(ca.gov\)](#)
- [예방 및 웰니스: 신체 건강 \(ca.gov\)](#)