

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

혈당 체크: 간략한 안내

혈당 체크를 하는 이유

혈당 체크는 당뇨병 관리에 있어 아주 중요한 부분입니다.
이를 통해 환자와 의사 모두 다음과 같은 도움을 받을 수 있습니다:

- 혈당을 건강한 범위로 유지
- 음식 선택, 활동, 또는 약이 혈당에 어떤 영향을 미치는지 파악
- 당뇨병과 관련된 건강 문제의 위험 감소.

손가락 채혈로 혈당을 측정하는 방법

의사나 당뇨병 관련 의료진이 혈당을 어떻게 측정하는지 알려드립니다. 아래는 일반적인 안내입니다.
필요한 물품:


혈당 측정기


혈당 측정 시험지


손가락 채혈 기구


주사기 바늘 전용 수거통

혈당 측정 순서:

1. 따뜻한 물과 비누로 손을 깨끗이 씻은 후 잘 말립니다.
2. 시험지를 혈당 측정기에 끼웁니다.
3. 채혈 기구로 손가락 끝을 살짝 찌릅니다.
4. 피가 나오면 시험지 끝을 가볍게 대어 흡수되도록 합니다.
5. 측정기 화면에 카운트다운이 표시된 후 혈당 수치를 보입니다.

혈당 수치를 확인하는 다른 방법들도 있습니다. 나에게 맞는 방법이 무엇인지 의사나 당뇨병 관련 의료진과 상의해 보세요.

NDSS 헬프라인 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002482-NDSS_K
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

건강한 혈당 수치 범위

당뇨병이 있는 대부분의 분들에게 건강한 혈당 범위는 다음과 같습니다:

- **식전** 또는 공복일 때: 4~7 mmol/L
- **식후 2시간** (첫 한 입부터): 5~10 mmol/L

본인에게 알맞은 건강한 혈당 범위를 의사에게 문의해 보세요. 개인마다 다를 수 있습니다.

혈당 수치에 영향을 줄 수 있는 것들

혈당 상승 요인	혈당 감소 요인
 탄수화물 음식 섭취 증가	 탄수화물 음식 섭취 감소
 활동량 감소	 활동량 증가
 당뇨병 약 부족	 당뇨병 약 과다
 건강 이상 또는 통증	 구토 또는 설사
 스트레스	 음주

혈당이 건강한 범위를 자주 벗어난다면, 의사와 상의해 보세요.
당뇨병 관리 방법을 조정해야 할 수도 있습니다.

NDSS와 함께하세요

더 많은 자료(한국어 자료 포함)를 보시려면 QR 코드를 스캔하시거나, **ndss.com.au** 웹사이트를 방문하시거나, **NDSS 헬프라인 1800 637 700**으로 연락해 주세요.

주의: 본 정보는 참고용으로만 제공됩니다. 본 정보는 개인별 의료 상담을 대신할 수 없습니다. 건강에 대해 걱정되는 점이 있거나 더 궁금한 점이 있으시면 담당 의료진에게 문의해 보세요.

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002482-NDSS_K
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.