

National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

임신성 당뇨병: 간략한 안내

임신성 당뇨병이란?

- 임신성 당뇨병은 임신 중에 혈당(혈중 포도당) 수치가 높아지는 상태입니다.
- 음식을 먹으면, 몸이 음식 속 탄수화물을 포도당으로 바꾸고, 이 포도당은 혈액으로 들어갑니다.
- 우리 몸에서 만드는 인슐린은 혈액 속의 포도당이 세포 안으로 들어가 에너지로 쓰이도록 돕습니다.
- 임신 호르몬은 인슐린의 작용을 멈추게 할 수 있습니다.
- 그 결과 포도당이 혈액 속에 머물게 되어 혈당 수치가 높아지고 임신성 당뇨병이 생길 수 있습니다.

일부 사람들에게 임신성 당뇨병이 생기는 이유

임신성 당뇨병은 누구에게나 생길 수 있습니다. 여러분은 혼자가 아니며 여러분이 무언가를 잘못해서 생긴 것이 아닙니다.

다음과 같은 요인으로 위험이 높아질 수 있습니다:



임신성 당뇨병은 흔하고 관리할 수 있습니다. 적절한 관리를 통해 건강한 임신과 출산을 할 수 있습니다.

NDSS 헬프라인 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002590-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

임신성 당뇨병과 아기 건강

임신성 당뇨병은 다음과 같은 위험을 높일 수 있습니다:

- 임신 중 고혈압
- 큰 아기 출산
- 출생 후 아기의 저혈당.

당뇨병을 잘 관리하면 이러한 위험을 줄일 수 있습니다.

임신성 당뇨병 관리하기

의사 선생님이나 당뇨병 관리 팀의 도움을 받아 임신성 당뇨병을 관리하기 위한 계획을 세울 수 있습니다. 계획에는 다음이 포함될 수도 있습니다:



건강한 식생활

균형 잡힌 건강한 식단은 엄마와 아기 모두에게 영양을 공급해 줍니다. 이는 혈당 수치를 건강한 범위로 유지하는 데도 도움이 됩니다.



신체 활동

이는 혈당을 건강한 범위로 유지하고 출산을 준비하는 데 필요한 체력을 기르는 데 도움이 됩니다.



혈당 체크

혈당 체크를 하면 음식과 활동이 혈당 수치에 어떤 영향을 미치는지 확인하고, 혈당 수치를 건강한 범위로 유지하는 데 도움이 됩니다.



인슐린과 약

당뇨병을 관리하고 혈당을 건강한 범위로 유지하기 위해 많은 여성들에게 인슐린이나 약이 필요합니다.

아기가 태어난 후

- 임신성 당뇨병은 대체로 출산 후 사라집니다. 아기는 당뇨병을 갖고 태어나지 않습니다.
- 하지만 나중에 엄마와 아기 모두 제2형 당뇨병이 생길 위험이 더 높아질 수 있습니다.
- 정기적으로 당뇨병 검사를 받고 건강한 생활 습관을 유지하면, 여러분과 가족의 건강을 지키는 데 도움이 됩니다.
- 필요한 건강 검진이 무엇인지 의사나 당뇨병 관련 의료진과 상의해 보세요.

NDSS와 함께하세요

더 많은 자료(한국어 자료 포함)를 보시려면 **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. 002590-NDSS_K
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.