

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

저혈당: 간략한 안내

저혈당이란?

- 저혈당(혈중 포도당 수치 저하)은 혈당 수치가 4.0 mmol/L 미만인 상태임.
- 저혈당증 또는 저혈당이라고도 함.
- 당뇨병이 있다고 해서 모두가 저혈당을 겪는 것은 아님. 저혈당 위험이 있는지 의사에게 확인해 보세요.

저혈당 증상

이런 증상이 느껴지면 바로 혈당을 체크해 보세요.


몸에 힘이 빠지거나 떨림


집중하기 어려움


식은땀


허기짐


어지러움이나 현기증


얼굴이 찌릿찌릿함


두통



시력 변화

저혈당 대비용 물품들을 항상 갖고 다니세요

- 빠르게 흡수되는 탄수화물 2~3가지
- 오래 지속되는 탄수화물 간식
- 혈당 체크 용품
- 의사가 권장하는 경우 글루카곤 (혈당 증가 호르몬) 주사 키트

NDSS 헬프라인 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002939-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

저혈당은 빠르게 대처하는 것이 중요합니다

혈당 수치가 4.0 mmol/L 미만인 경우, 아래 순서에 따라 대처해 주세요.

1단계: 빠르게 흡수되는 탄수화물 15g을 드세요.



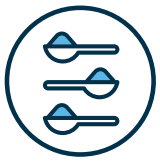
젤리빈 6개

또는



주스 150mL

또는



설탕 3티스푼

2단계: 15분을 기다린 후 혈당을 다시 체크해 보세요.



여전히 4.0 mmol/L 미만: **1단계**를 반복하세요



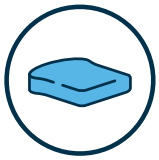
4.0 mmol/L 이상: **3단계**로 넘어가세요

3단계: 다음 식사까지 15분 이상 남아 있다면, 오래 지속되는 탄수화물 15g을 드세요.



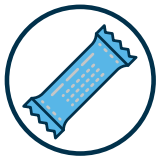
과일 한 조각

또는



빵 한 조각

또는



뮤즐리 바

- 증상이 느껴지지만 혈당을 체크할 수 없는 경우에도 저혈당 대처를 해주세요.
- 혈당이 너무 낮아지면 의식을 잃을 수 있고 응급 치료가 필요해질 수도 있습니다.

위험을 줄이는 방법

- 식사를 거르거나 늦추지 않도록 합니다
- 운동할 때 식사나 약을 조정하는 것이 좋을지 의사와 함께 상의해 봅니다.
- 술은 적당히, 그리고 식사와 함께 섭취합니다.
- 아파서 음식을 먹기 어려울 때는 탄수화물이 들어 있는 음료를 조금씩 마십니다.

주변 사람들에게 도움 제공 방법을 알립니다.

- 가족, 친구, 직장 동료 등 주변 사람들에게 저혈당을 어떻게 파악하는지, 그리고 어떻게 도울 수 있는지 알립니다.
- **의식이 없는 상태일 때는 음식이나 음료를 절대 주면 안 된다**는 점을 주변 사람들에게 꼭 알립니다.
- 대신 즉시 000에 전화해야 합니다.

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. 건강과 관련하여 걱정되는 점이 있거나 추가 문의 사항이 있는 경우, 의료 전문가와 상담해야 합니다.

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002939-NDSS_K
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.