

## 임신성 당뇨병 이해하기

임신성 당뇨병은 임신 중 발생하는 당뇨병의 유형입니다. 약 12-14%의 임산부에게 주로 임신 24주-28주 경에 임신성 당뇨병이 나타납니다.

대부분의 경우 출산 후에 혈당 수치가 정상 수치로 돌아가고 당뇨병이 사라집니다. 하지만 일부 여성들은 출산 후에도 혈당 수치가 높게 유지되어서 2형 당뇨병의 진단을 받게 됩니다.

당뇨병은 혈류내 포도당 (혈당)이 과다하여 발생하는 질병입니다.

포도당은 우리 몸의 중요한 에너지원입니다. 포도당은 빵, 파스타, 밥, 시리얼, 과일, 녹말 함유 채소, 우유, 요거트와 같은 탄수화물 음식물로부터 섭취됩니다. 인체는 탄수화물을 포도당으로 분해시키고, 이 포도당은 혈류 속으로 흡수됩니다.

포도당이 혈류로부터 체세포로 이동하여 에너지원으로 쓰이려면 인슐린이 필요합니다. 인슐린은 인체의 췌장에서 만들어집니다.

임신기간 동안 태반이 생산하는 일부 호르몬들은 인슐린 기능을 저하시킵니다. 그러면 췌장은 혈당 수치를 목표 범위 내로 유지하기 위해 더 많은 인슐린을 생산하게 됩니다. 췌장이 충분한 인슐린을 생산하지 못하면 혈당 수치가 높아져 임신성 당뇨병이 발생합니다.

임신성 당뇨병을 잘 관리하면 건강한 임신을 위해 필요한 목표 범위 내로 혈당 수치를 유지하는 데 도움이 됩니다.



**NDSS** 도움의 전화 **1300 136 588**

**ndss.com.au**

### 임신성 당뇨병이 생길 위험이 높은 사람은 누구일까요?

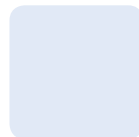
다음과 같은 여성들은 임신성 당뇨병이 생길 위험이 높습니다:

- » 40세 이상
- » 2형 당뇨병이 있는 가족력 또는 임신성 당뇨병을 가졌던 일촌 가족(엄마나 여자형제)이 있는 경우
- » 건강 체중 범위를 초과한 경우
- » 과거에 혈당 수치가 높았던 경우
- » 호주 원주민 또는 토레스 해협 섬주민 출신
- » 멜라네시아, 폴리네시아, 중국, 동남아, 중동 또는 인도 출신
- » 과거 임신 기간 중 임신성 당뇨병이 있었던 경우
- » 다낭성 난소증후군이 있는 경우
- » 과거에 거대아(4.5kg 이상의 체중)를 출산한 경우
- » 특정 항정신병 약물이나 스테로이드 약물을 복용하는 경우
- » 임신 상반기 동안 지나치게 빨리 체중이 증가한 경우.



### 임신성 당뇨병은 어떻게 진단되나요?

- 모든 임산부들은 임신 24주-28주 사이에 임신성 당뇨병 검사를 받아야 합니다(임신 전에 이미 1형 내지 2형 당뇨병이 있는 여성들은 제외).
- 임신성 당뇨병이 발생할 위험이 큰 임산부들은 더 빠른 시기에 검사를 받을 수 있습니다.
- 임신성 당뇨병은 oral glucose tolerance test (OGTT, 경구 포도당 부하 검사)를 통해 진단됩니다. 이 검사는 병리 실험실에서 진행되며 검사 전날 밤에는 금식해야 합니다.
- 여러분의 공복 혈당수치를 확인하기 위해 혈액이 채취됩니다. 그 후 여러분은 포도당 음료를 마시고 1-2시간 후에 혈당검사를 받게 됩니다. 첫번째 검사가 끝나고 두번째 검사를 받을 때까지 앉아서 대기해야 합니다.
- 여러분의 공복 혈당수치와 1-2시간 후 혈당 수치가 정상 범위보다 높게 나온다면 임신성 당뇨병 진단을 받게 됩니다.





임신성 당뇨병  
진단을 받은  
경우 의료  
전문가들이  
여러분을  
도와드릴  
것입니다.



### 임신성 당뇨병을 관리하는 것이 왜 중요한가요?

임신 기간 중 혈당 수치가 높아지면, 포도당이 태반을 통해 태아에게 전달되고 태아는 추가 인슐린을 생산합니다. 고혈당은 태아의 성장을 촉진시켜 거대아로 자라게 해서, 출산시 문제를 일으키는 원인이 되고, 조기 출산의 위험이 높아지며, 제왕절개 수술이 필요할 수도 있습니다.

출산 후, 아기는 낮은 혈당수치(저혈당증)를 가질 위험이 높아집니다. 이것은 아기가 엄마로부터 추가 포도당을 더 이상 전달받지 못하는데도 아기는 계속해서 추가 인슐린을 만들어서 아기의 혈당 수치가 떨어지기 때문입니다.

임신성 당뇨병이 있는 여성은 또한 임신 기간 중 고혈압이 생길 위험도 높아집니다.

### 임신성 당뇨병은 어떻게 관리하나요?

임신성 당뇨병 진단을 받았다면, 다양한 의료 전문가들이 이 질병을 제대로 관리하도록 도와드릴 것입니다. 여기에는 전문의, 당뇨병 교육가 및 영양사들이 포함됩니다. 이들은 여러분과 함께 여러분의 혈당 수치가 목표 범위내로 유지되도록 도와드릴 수 있습니다. 이는 여러분과 여러분의 아기 모두에게 최상의 결과를 가져올 것입니다.

임신성 당뇨병은 건강한 식단 계획을 지키고, 규칙적인 신체 활동을 하고, 혈당 수치를 모니터하면 잘 관리될 수 있습니다. 이렇게 하면 건강한 임신을 위해 혈당 수치를 목표 범위내로 유지하는데 도움이 됩니다. 또한 임신 기간 중 체중 증가를 관리하는데도 도움이 됩니다. 일부 여성들은 임신성 당뇨병 관리를 위해 metformin(메트포르민)이라는 약이나 인슐린 주사가 필요할 수도 있습니다.

## 건강한 식습관

건강한 식습관은 여러분의 혈당수치를 목표 범위내로 유지하고, 임신 기간중 필요한 모든 영양소를 공급받고, 건강한 체중 증가를 위해 중요합니다.

임신성 당뇨병을 위한 건강한 식습관은 올바른 유형 및 분량의 탄수화물 음식을 선택하고, 포화지방이 다량 함유된 음식을 제한하며, 다양한 종류의 영양가 높은 음식을 섭취하는 것입니다.

### 올바른 유형 및 분량의 탄수화물 음식을 선택하세요

탄수화물 음식은 특히 임신 기간 중 인체에 필요한 중요한 에너지원입니다. 이 음식에는 빵, 시리얼, 곡물, 녹말 함유 채소 (감자, 옥수수 그리고 고구마와 같은), 과일, 콩류, 요거트 및 우유 등이 포함됩니다. 여러분의 혈당 수치를 관리하기 위해서는 올바른 유형 및 분량의 탄수화물 음식을 섭취해야 합니다.

각 식사 및 간식 때마다 적당한 탄수화물 음식을 섭취하십시오. 가장 좋은 음식은 고섬유질이고 glycaemic index (GI, 혈당 지수)가 낮은 음식입니다. 저 GI 탄수화물은 잡곡/씨앗이 많이 포함된 빵, 낱작 귀리, 천연 뮤즐리, 파스타, 저 GI 백미나 현미, 우유, 요거트, 콩류 및 대부분의 과일입니다.



탄수화물 음식을 3번의 소량 식사분 및 2-3회 분의 간식으로 나누어서 섭취하십시오. 이렇게 하면 혈당 수치를 목표 범위내로 유지하고 에너지 수준을 유지하는 데 도움이 됩니다. 1번의 식사나 간식에 많은 양의 탄수화물을 섭취하면, 혈당 수치가 과하게 높아지는 원인이 될 수 있습니다.

여러분의 영양사는 여러분에게 적합한 탄수화물 분량에 대해 조언해 드릴 수 있습니다.

탄산음료, 코디얼, 케익, 비스킷, 초코렛 및 과자류 등 첨가 당분이 높고 영양가가 거의 없는 음식이나 음료는 피하세요.

### 포화지방을 많이 함유한 음식을 제한하세요

살코기, 껍질없는 닭고기 및 저지방 유제품 등을 선택하고, 포장 음식 및 가공 음식을 피함으로써 포화지방 섭취를 줄이세요.

올리브 오일이나 카놀라 오일, 소금 무첨가 견과류, 씨앗 및 아보카도 등 건강에 좋은 지방을 소량 섭취하세요.

### 다양한 종류의 영양가 높은 음식을 섭취하세요.

임신 기간 중 인체는 태아의 발달을 돕기 위해 칼슘, 철분 및 엽산 등의 추가 영양소들을 필요로 합니다. 채소, 과일, 살코기, 저지방 유제품, 잡곡빵, 시리얼 등과 같이 다양한 종류의 영양가 높은 음식을 섭취하면 이러한 추가 영양소들을 공급하는데 도움이 됩니다.

임신 기간 중에는 식품 안전도 중요합니다. 따라서 가공육류, 생육, 냉장 해물, 날계란, 소프트 치즈, 포장된 야채 및 샐러드 등 위험도가 높은 음식물은 피하십시오.

영양사는 임신 기간 중 여러분에게 필요한 영양소 섭취 방법, 식품 안전성 및 임신성 당뇨병에 적합한 건강 식습관에 대해 조언해 드릴 수 있습니다.

## 신체 활동

신체 활동은 여러분이 혈당 수치 및 임신중 체중 증가 관리는 물론 출산을 위한 체력 관리 및 유지에도 도움이 됩니다.

또한 속쓰림, 변비, 요통 등의 임신 증상들을 관리하는데도 도움이 됩니다.

어떤 유형의 신체 활동이든, 임신 중에는 이를 시작하거나 계속하기 전에 여러분의 의사와 상담하세요.

임신성 당뇨병이 있다면, 매일 활동적인 생활을 하는 것이 중요합니다. 여기에는 수영, 빨리 걷기, 임신부 요가나 필라테스, 아쿠아 클래스 등이 포함됩니다.

특히 인슐린을 복용 중이라면, 운동이 혈당 수치에 미치는 영향에 대해 여러분의 당뇨병 교육가와 상의하세요 .

## 혈당 수치 모니터링

혈당 모니터링은 임신성 당뇨병을 관리하는 데 필수적입니다. 당뇨병 교육가는 혈당계를 사용하여 혈당 수치를 재는 방법을 알려드리고, 임신 기간 중 목표 혈당수치에 대해 조언해드릴 수 있습니다.

혈당 수치를 재는 가장 일반적인 시간대는 아침에 깨어난 후 (공복 혈당수치), 그리고 매 식사 1-2시간 후입니다. 또한 여러분은 다른 시간대에도 혈당 수치를 확인하라고 조언받으실 수도 있습니다.

규칙적인 혈당 모니터링은 음식과 신체 활동이 혈당 수치에 미치는 영향을 이해하는 데 도움이 됩니다. 여러분의 혈당 수치에 특정한 패턴이 있는지 당뇨병 전문의료진이 파악할 수 있도록 여러분의 혈당 수치를 지속적으로 기록해 두십시오. 또한 당뇨병 전문 의료진은 여러분의 혈당 수치가 목표 범위를 벗어날 경우 어떻게 해야 하는지에 대해 조언해드릴 수 있습니다.



혈당 모니터링은  
임신성 당뇨병을  
관리하는 데  
필수적입니다.

## 약품

혈당 수치가 목표 범위보다 높다면, 임신성 당뇨병 관리를 위해 의약품을 복용해야 할 수도 있습니다. 대부분의 당뇨병 치료 알약은 임신 중에 사용하기에 적합하지 않지만, metformin (메트포민)이라는 약물은 사용 가능합니다.

일부 여성들은 혈당 수치를 목표 범위내로 유지하기 위해 인슐린 주사가 필요할 수도 있습니다. 이는 아기에게 해를 주지 않습니다. 인슐린이 필요한 경우, 여러분의 당뇨병 교육가가 인슐린 주사 방법을 가르쳐드릴 것입니다. 또한 여러분의 인슐린 복용량도 정기적으로 재확인받아야 합니다.

## 임신과 체중증가

태아가 성장하면서 임신 기간 중 임신부의 체중이 증가하는 것은 정상적입니다. 체중 증가 범위는 임신부의 임신 전 체중에 따라 달라집니다. 여러분의 개별적 체중 증가 목표에 대해 의료 전문가와 상담하세요.



### 누가 임신성 당뇨병 관리를 도와줄 수 있나요?

임신성 당뇨병은 여러분, 여러분의 가족 및 의료 전문가들이 모두 협력해서 관리해야 합니다. 다음과 같은 다양한 의료 전문가들이 여러분을 도와드릴 수 있습니다:

- » 여러분의 GP (일반의)
- » 내분비 전문의 (당뇨병 전문의)
- » 산과 전문의
- » 정식 당뇨병 교육가 또는 당뇨병 관리 간호사
- » 정식 영양사
- » 정식 운동생리학자 또는 물리치료사
- » 조산사

### 여러분의 아기를 출산한 후

출산 6-12주 후 (또는 이 시기 이후 최대한 빨리)에 경구 포도당 내성 검사를 받게 됩니다. 이 검사는 여러분의 혈당 수치가 정상으로 돌아왔는지 확인하기 위한 것입니다.

여러분이 가진 위험 요소에 따라, 여러분은 2-3년마다 2형 당뇨병 검사를 다시 받아야 합니다. 더 자세한 정보는 여러분의 의사에게 문의하세요.

임신성 당뇨병은 미래에 임신할 경우 다시 발생할 수 있으며, 2형 당뇨병이 발생할 위험도 높아집니다.

다음과 같이 이런 위험을 줄일 수 있습니다:

- » 건강 체중 유지하기
- » 건강에 좋은 음식 선택하기
- » 매일 신체 활동하기

여러분에게 2형 당뇨병이 발생한다면, 특히 미래 임신을 계획하는 경우, 여러분의 건강을 위해 조기 진단 및 관리가 중요합니다.

임신성 당뇨병을 가졌던 임신부의 아기는 소아 비만이 되거나 나중에 2형 당뇨병이 생길 위험이 높습니다. 이 위험을 줄이기 위해서는 가족 모두가 건강한 식습관과 신체 활동을 유지하는 것이 중요합니다.



### 추가 정보

여러분이 임신성 당뇨병 진단을 받았고 National Diabetes Services Scheme (NDSS, 당뇨병 서비스 제도)에 가입하셨다면, 여러분은 *Caring for yourself and your baby*라는 정보 책자를 받게 됩니다.

아기가 태어난 후 여러분은 *Life after gestational diabetes*이라는 또다른 정보 책자와 함께 후속 당뇨병 검사 안내문 및 건강 생활에 대한 정보 등을 받게 됩니다. 등록 방법에 대한 더 자세한 정보는 [ndss.com.au](http://ndss.com.au)를 방문하거나, 여러분의 의료 전문가와 상담하세요.

모유 수유는 여러분과 여러분의 아기에게 많은 장/단기적인 건강 혜택을 가져옵니다. 모유 수유는 모든 아기들에게 권장됩니다.

### NDSS와 여러분

NDSS는 여러분의 당뇨병 관리를 도와드리고자 다양한 서비스를 제공합니다. 당뇨병 관리와 관련 조언을 제공하는 NDSS Helpline 및 웹사이트가 있고, 다양한 제품 및 서비스, 교육 프로그램 등으로 여러분이 효과적으로 당뇨병을 관리하도록 지원해 드립니다.

2018년 10월 2일 버전. 2016년 6월 첫 발간.