

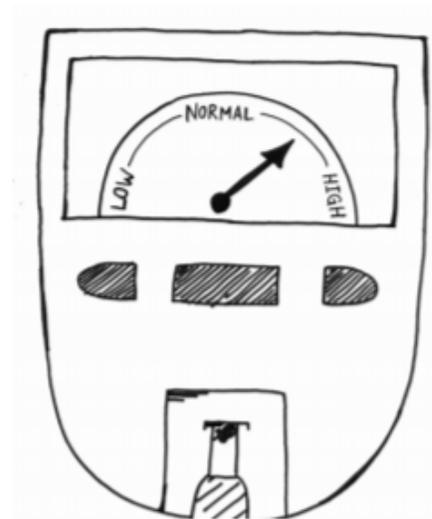
## 혈중 포도당/혈당 감시 Blood Glucose/Sugar Monitoring (Korean)

### 혈당 측정기란 무엇이며 필요한 것입니까?

#### What is a glucose meter and do I need one?

혈당 측정기는 배터리로 작동되는 소형 기계입니다. 혈당 측정기가 혈당을 측정하면, 혈당 수치가 작은 화면에 나타납니다. 혈당 측정기는 다양한 종류 중에서 선택할 수 있습니다.

A glucose meter is a small battery powered machine. Meters measure your blood sugar and your blood glucose level is then shown on a small screen. There are a variety of meters to choose from.



### 혈당 측정기는 어떻게 선택합니까? How do I select a meter?

어떤 혈당 측정기가 보험 적용이 되는지를 보험사에 문의하십시오. 어떤 보험 회사는 혈당 측정기와 부속품을 지정된 특정 공급 업체에서만 받도록 할 수 있고, 또 어떤 보험 회사는 일정한 구입 비용을 환자에게 제공하기도 합니다. 대부분의 보험사와 메디케어는 적어도 혈당 측정기 및 스트립 비용의 일부는 부담합니다. 문제가 있는 경우, 도움을 요청하십시오.

Check with your insurance to see which meters are covered by your plan. Some insurance companies may have you get your meter and supplies from a certain supplier and others may give you a set amount to cover the expenses. Most insurance plans and Medicare will cover at least part of the cost of the meter and strips. If you are having trouble, ask for help.

의사, 당뇨병 교육 담당자, 그리고 간호사 및 약사가 혈당 측정기 종류에 대한 상담을 해줄 수 있습니다. 많은 약국에 혈당 측정기가 진열되어 있으므로 직접 가서 보고 여러 기능을 비교해 볼 수 있습니다.

Your doctor, diabetes educator, other nurses and your pharmacist can talk with you about the meters available. Many pharmacies have the meters on display so you can see them to compare features.

Diabetes Forecast 잡지는 당뇨병 관리에 필요한 다양한 제품들을 평가하는 특별 호를 매년 가을에 발행합니다. 여기에는 혈당 측정기, 란셋 (침) 그리고 랜싱 채혈 장치 등이 포함됩니다.

Diabetes Forecast magazine has an issue each fall that reviews the different products available for diabetes management, including meters, lancets, and lancing devices.

### **비용은 얼마나 됩니까? How much will it cost?**

스트립은 개당 75 센트에서 \$1 이상이 될 수 있으며, 이는 지속적으로 지출되는 비용이 될 것입니다. 스트립이 모두 동일하지 않으므로, 구입하는 스트립이 본인의 혈당 측정기용인지 반드시 확인하십시오.

Strips may cost 75 cents to over \$1 each and this is going to be an ongoing cost. Be sure the strips you buy are for your meter because they are not all the same.

### **어떤 부속품이 필요합니까? What supplies do I need?**

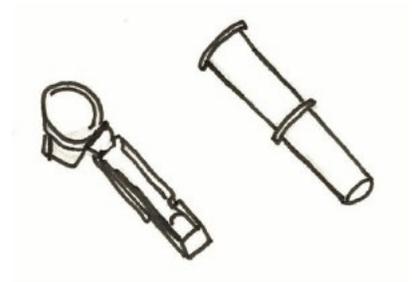
- 혈당 검사 스트립 (시험지)
- 란셋 (침)
- 혈당 측정기
- 랜싱 채혈 장치
- Glucose test strips

- Lancets
- Glucose meter
- Lancing device

### 란셋이란 무엇입니까? What are lancets?

란셋은 검사시 혈액 방울을 채취하기 위해 피부를 찌르는데 사용되는 침입니다.

The lancets are the needles used to stick your skin to get the drop of blood for testing.

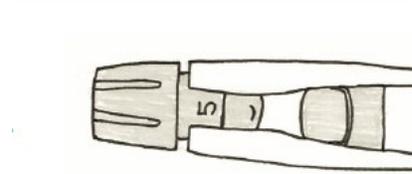


### 랜싱 채혈 장치란 무엇입니까?

#### What is a lancing device?

랜싱 채혈 장치는 통증을 줄이고 피부 손상을 방지하기 위해 란셋 (침)을 고정하여 움직임을 방지하고 혈액 채취의 안정성을 제공합니다. 대부분의 장치는 침이 들어가는 깊이를 조절할 수 있습니다.

A lancing device holds the lancet and gives you a controlled stick to reduce pain and prevent skin damage. Most devices let you adjust the depth of the poke.



### 검사 스트립은 만료 기간이 있습니까? Do test strips expire?

예, 각 용기에는 만료 날짜가 기재되어 있습니다. 날짜가 만료된 경우 절대로 스트립을 사용하지 마십시오. 자세한 내용은 제품 사용 설명서를 확인하십시오.

Yes, each bottle will have an expiration date. Never use strips if the date has expired. Check product insert for details.

### 검사 스트립을 어떻게 보관합니까? How do I store my test strips?

당 검사 스트립 용기에 뚜껑이 딱 맞는지 확인하십시오. 햇빛과 습기가 스트립을 손상시킬 수 있습니다. 건조한 곳의 실온에서 보관하십시오.

Make sure the cap fits snugly on the glucose strip bottle. Sunlight and moisture can damage the strips. Store at room temperature in a dry place.

### **코딩이란 무엇입니까? What is coding?**

어떤 혈당 측정기는 "코딩"이 필요합니다. 그런 경우에는, 새로운 검사 스트립 용기마다 코드가 있습니다.

Some meters require "coding". If so, you will find the code with each new bottle of test strips.

### **보정 용액 (Control Solution)이란 무엇입니까? What is control solution?**

이것은 혈당 측정기가 제대로 작동하는지 검사하기 위한 특수 용액입니다. 용액은 스트립의 화학 물질과 반응하여 측정치를 제공합니다. 검사 스트립 용기나 포장 상자에 있는 종이에 범위가 표시되어 있습니다. 측정치가 그 범위 안에 있으면 혈당 측정기가 올바르게 작동하고 있는 것입니다. 보정 용액은 개봉 후 몇 개월 안에 만료되는 경우가 많습니다.

This is a special liquid to test if your meter is working properly. The liquid reacts with the chemicals in the strip to give a reading. Your test strips will have a range marked on the bottle or on a paper in the box. If the reading falls in the range, the machine is working correctly. The control solution often expires several months after it has been opened.

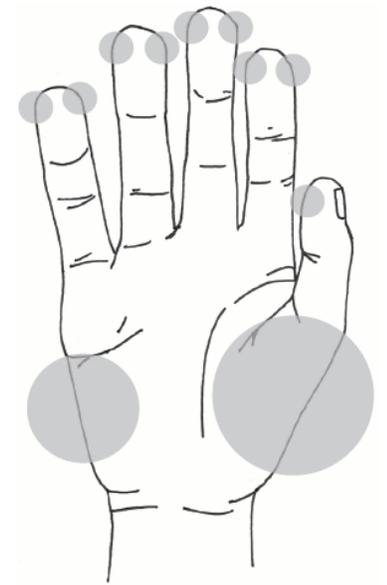
## 혈액 방울은 어디에서 채취할 수 있습니까?

### Where can I get a drop of blood?

혈액 방울을 채취할 수 있는 곳은 다음과 같습니다:

You can get a drop of blood from:

- 손가락/엄지 손가락 및 손바닥 가장자리.
- The side(s) of your fingers / thumbs and palm of your hand.
- 귓볼.
- Your earlobe.
- 대체 부위 혈당 측정기로 팔뚝 또는 다리 윗부분에서 채취할 수 있지만, 혈당 수치가 빠르게 변하거나 저혈당 (BG)이라고 생각되는 경우에는 그 부위에 하지 마십시오.
- Forearms or top of legs can be used with alternate site meters, but should not be used when blood sugar is changing quickly or if you think you are having a low blood sugar (BG).
- 대부분의 사람들은 손가락을 사용합니다.
- Most people use their fingers.



## 혈당 검사를 할 때 어떤 문제가 발생할 수 있습니까?

### What problems might happen with glucose testing?

#### 손가락이 아프다 Sore fingers

- 손가락이나 엄지 손가락의 가장자리 만 사용하십시오.
- Use only the sides of the fingers or thumbs.
- 항상 랜싱 채혈 장치를 사용하십시오.
- Always use a lancing device.
- 검사할 때마다 매번 다른 손가락이나 엄지 손가락을 사용하십시오.
- Use a different finger or thumb for each test.
- 랜싱 채혈 장치를 손가락 가장자리에 살짝 놓습니다.

- Lightly place the lancing device against the side of your finger.
- 대체 부위 검사도 고려해 보십시오.
- Consider alternate site testing.
- 랜싱 채혈 장치의 깊이를 조절하십시오.
- Adjust the depth on the lancing device.

### 혈액 방울량이 너무 적다 **Blood drop too small**

- 손가락을 채혈하기 전에 손을 흔들고 난 후, 심장 아래쪽으로 내리십시오.
- Shake your hand and lower it below heart level before lancing your finger.
- 랜싱 채혈 장치없이 랜셋 (침)을 사용하지 마십시오.
- Do not use lancets without a lancing device.
- 랜싱 채혈 장치의 깊이를 조절하십시오.
- Adjust the depth on the lancing device.
- 검사 전에 따뜻한 비눗물로 손을 씻으십시오.
- Wash your hands with warm, soapy water before testing.
- 랜싱 채혈 장치를 사용하기 전에 손가락이 분홍색으로 변할때까지 꼭 누르거나 짜십시오.
- Squeeze / milk your finger until it turns pink before using the lancing device.
- 랜싱 채혈 장치를 사용한 후에 손가락을 꼭 짜면 더 큰 혈액 방울을 나오게 할 수 있습니다.
- Squeeze your finger after using the lancing device to get a bigger drop of blood.

### 손에 무엇이 묻어 있습니까? **What is on your hands?**

- 손 소독제 (예 : Purell)나 다른 것들이 손에 묻어있으면, 측정 수치에 영향을 줄 수 있습니다. 혈당 검사를 하기 전에 반드시 손이 깨끗하고 건조한지 확인하십시오.

- Hand sanitizer (like Purell) or other things on your hands can affect the reading. Make sure your hands are clean and dry before checking your blood sugar.

## 언제 검사를 해야 합니까? When should I test?

혈당을 측정하는 시간은 각 환자의 상황과 당뇨병 관리를 위해 어떤 약을 복용하고 있는지에 따라 다릅니다.

When to check your blood sugar depends on your situation and what medicine you take to manage your diabetes.

복용 중인 약, 일상 생활 그리고 보험에 따라, 본인의 혈당을 측정하는 가장 유용한 시간을 담당 의사와 함께 생각해 보십시오.

You and your doctor will figure out the most useful times to check your blood sugar depending on your medicine, daily life and insurance.

혈당 목표는 여러가지 여건에 따라 사람마다 다르므로, 담당 의사와 상의하여 본인의 혈당 목표가 무엇인지 결정하는 것이 좋습니다. 다음은 미국 당뇨병 협회의 목표 범위입니다.

Blood sugar goals vary from person to person depending on many things, so it's a good idea to check with your doctor to find out what your personal goal will be. Here are the target ranges from the American Diabetes Association:

공복	식사 전	식사 2 시간 후
80-120 mg/dL	80-140 mg/dL	180 mg/dL 이하

Fasting	Before Meals	2 Hours after Meals
80-120 mg/dL	80-140 mg/dL	Less than 180 mg/dL

혈당을 이런 범위내로 유지하면 A1C 가 7% 미만이 되고, 이를 계속 유지하는데도 도움이 됩니다.

Keeping your blood sugar in these ranges will help you reach and maintain an A1C less than 7%

**공복:** 아침에 일어나서 무엇을 먹거나 마시기 전 상태.

\*취침 시간 수치와 공복 혈당 수치는 거의 같아야 합니다.

**Fasting:** First thing in the morning before you eat or drink anything.

\*Bedtime and Fasting blood sugar numbers should be almost the same number.

**식사 전 :** 식사 전에. 하지만 마지막으로 무엇을 먹거나 마시고 나서 적어도 3-4 시간 후 (물 제외).

**Before meals:** Before you eat but at least 3-4 hours since you last ate or drank anything (other than water).

**식사 1-2 시간 후 :** 이 수치는 식사가 혈당에 어떤 영향을 미쳤는지 그리고/또는 약이 얼마나 잘 들었는지 보여줄 수 있습니다.

**1-2 hours after meals:** This can show you how the meal affected your blood sugar and/or how well your medicine worked.

**취침 시간:** 자기 전에. (저녁에 간식을 먹었다면 반드시 적어 두십시오.)

**Bedtime:** Before going to sleep. (Be sure to write down if you snacked in the evening.)

**오전 3 시 (또는 한밤중):** 한밤중에 측정하면 잠자는 동안 약이나 인슐린이 신체와 어떻게 작용하는지 확인할 수 있습니다.

**3 am (or your middle of the night):** Checking in the middle of the night can help you see how your medicine or insulin is working with your body while you sleep.

**“뭔가 이상하다”고 느낄 때마다:** 혈당 문제인지 확인하십시오.

**Anytime you don't feel "right":** Rule out if it might be your blood sugar.

## 이렇게 얻은 정보로 무엇을 합니까? What do I do with this information?

우리는 소량의 핏방울에서 많은 것을 배웁니다.

We learn a lot from a few small drops of blood:

- 다양한 음식이 혈당에 미치는 영향
- How different foods affect your blood sugar
- 운동이 혈당에 미치는 영향
- How exercise affects your blood sugar
- 약의 작용 및 효과
- How your medicine is working for you
- 바뀌어야 할 생활 습관 한 가지를 생각해서, 그것이 혈당에 어떤 영향을 미치는지 확인해 보십시오.
- Think of one thing to change and see how it affects your blood sugar.
- 한쌍으로 검사하기: 식사, 간식, 운동, 약 그리고 스트레스를 받는 상황과 같은 일들 전후에 혈당을 측정해 보십시오. 그렇게 하면, 이러한 요소들이 혈당에 어떤 영향을 미치는지 파악하는데 도움이 될 수 있습니다.
- Testing in pairs: checking your blood sugar before and after things like meals, snacks, exercise, medicine, and stressful events can help you learn how those things affect your blood sugar.
- 다음 병원 약속 약 일주일 전부터는 혈당을 더 자주 측정하고 결과를 기록하여 의사 또는 당뇨병 교육 담당자와 함께 상의하는 것이 좋습니다.
- You may want to check your blood sugar more often about a week before your next clinic visit and write down your results to discuss with your doctor or diabetes educator.
- 지금까지 배운 것을 이용하여 당뇨병 관리에 도움이 되는 계획을 세우고 목표를 설정하십시오.

- Use what you learn to make a plan and set goals to help manage your diabetes.

### 예 1. 점심과 같은 식사 전, 그리고 식사 2 시간 후

#### Example 1. Before and 2 hours after a meal such as lunch.

월요일: 점심으로 치즈 버거와 감자 튀김 패스트 푸드를 먹었다. 식전 혈당 126, 식후 혈당 202.

Monday: Ate cheeseburger and fries fast food for lunch: BG before 126, after 202.

화요일: 점심으로 작은 샌드위치, 샐러드, 그리고 사과를 먹었다. 식전 혈당 132, 식후 혈당 146.

Tuesday: Ate a small sandwich, salad and an apple for lunch: BG before 132, after 146.

무엇을 알게 되었습니까? 놀랍다. 내가 선택한 음식이 실제로 혈당에 영향을 준다.

What did I find? Wow, what I choose to eat really makes a difference in my blood sugar.

앞으로 어떻게 할 계획입니까? 나는 일주일에 적어도 3 번은 집에서 점심을 먹는 새로운 목표를 세웠다.

Now what? I set a new goal to eat lunch at home at least 3x per week.

### 예 2. 취침 전, 그리고 아침에 일어나자마자

#### Example 2. Before bed and first thing in the morning.

월요일: 저녁 내내 텔레비전을 시청했다. 자기 전 혈당 162, 아침 혈당 204.

Monday: Watched TV all evening: BG 162 before bed and 204 in the morning.

화요일: 저녁 내내 텔레비전을 시청했다. 자기 전 혈당 127, 아침 혈당 166

Tuesday: Watched TV all evening: BG 127 before bed and 166 in the morning.

무엇을 알게 되었습니까? 혈당이 밤새 상승한다.

**What did I find:** My blood sugar rises overnight.

앞으로 어떻게 할 계획입니까? 의사에게 전화하여 내가 복용하는 약의 작용과 효과에 대해 상의한다.

**Now what?** Call my doctor and discuss how my medication is working.

**예 3. 운동은 혈당에 어떤 영향을 미칩니까?**

**Example 3. How does exercise affect my blood sugar?**

3 일 연속 30 분간 산책을 하고 전후에 혈당을 측정했다.

Went for a 30 minute walk 3 days in a row and checked my blood sugar before and after.

무엇을 파악했습니까? 걷고 나면 혈당이 평균 35 포인트 내려간다.

**What did I learn?** My blood sugar goes down an average of 35 points after walking.

앞으로 어떻게 할 계획입니까? 일주일에 3 일은 점심 식사 후에 산책을 하도록 노력할 것이다.

**Now what?** I'm going to try and take a walk 3 days a week after lunch.

혈당 측정을 위해 손가락을 찌르는 것은 즐거운 일이 아니므로, 최대한 노력을 해보십시오!

Poking your fingers is not fun, so get the most out of it!

**Disclaimer:** This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

책임의 한계 및 법적 고지: 본 문서는 귀하와 동일한 상태의 전형적인 환자를 위해 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 에서 만든 정보 및/혹은 교육용 자료입니다. 여기에는 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 에서 직접 작성하지 않은 온라인 내용에 관한 링크가 포함되어 있을 수 있는데, 이에 대한 책임은 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 에서 지지 않습니다. 귀하의 경험이 전형적인 환자의 경험과 다를 수 있으므로, 본 문서가 담당 의료진의 의학적인 자문을 대체하지는 않습니다. 본 문서나 건강 상태 혹은 치료 계획에 관한 문의가 있다면, 반드시 담당 의료진과 상담하십시오.

**Translation:** Michigan Medicine Interpreter Services

번역: 미시간 메디신 (Michigan Medicine) 통역 서비스

[미시간 메디신 \(Michigan Medicine\) 의 환자 교육은 Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License 에 따라 인가 받았습니](#)

[다.](#)  
[최종 수정 2019/06](#)

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 06/2019