



아하! 건강검진 결과 이제 어렵지 않아요

啊哈！现在我了解我的
健康报告了！



외국인 근로자를 위한 건강검진 결과 안내서

外籍工人健康检
查结果指南



헬스 리터러시 연구소
Better communication, Better health

들어가는 말

매년 받는 건강검진,
결과지를 받아도 잘 보지 않게 됩니다.
어려운 한국말 때문일까요?

이 책자는 외국인 근로자 여러분이
자신의 건강검진 결과를 더 쉽고 정확하게
이해할 수 있도록 도와드립니다.

QR코드를 찍으면
관련 내용을 영상으로 볼 수 있습니다.

이제 안내서를 펴고,
내 건강 상태를 천천히 확인해 봅시다.

引言

每年，您都会接受健康检查，但可
能不会特别关注检查结果。这可
能是因为韩语让您感到有些困难？

这本小册子旨在帮助外籍工人轻松
理解他们的健康检查结果。

扫描内容部分的二维码，观看相关
视频。

现在，让我们打开这本指南书，一
起仔细检查您的健康状况。

| QR 코드를 이용하여 관련 영상 시청하기
| 扫描二维码，观看包含更多健康信息的
视频



순서 目录



① 健康报告概述 (검진 결과 전체 요약)	04
② 肥胖 (비만) – 체질량지수 肥胖—体质指数(BMI)	06
肥胖 (비만) – 허리둘레 (腰围)	08
③ 视力检测 (시력 검사)	10
④ 听力检测 (청력 검사)	12
⑤ 血压检测 (혈압 검사)	14
⑥ 血红蛋白检测 (혈색소 검사)	16
⑦ 空腹血糖检测 (공복 혈당 검사)	18
⑧ 血脂检测 (혈액 지질 검사)	20
⑨ 肝脏功能检测 (간기능 검사)	24
⑩ 肾脏功能检测 (신장 기능 검사)	26
⑪ 胸部x光线检测 (흉부 X-선 검사)	28
⑫ 了解更多关于糖尿病的信息 당뇨병 더 알아보기	30
⑬ 了解更多关于结核病的信息 결핵 더 알아보기	34
⑭ 了解更多关于高血压的信息 고혈압 더 알아보기	36



검진 결과 전체 요약

일반 건강검진 결과는 아래의 5가지 항목으로 구분됩니다.
한 사람에게 두 가지 이상 결과가 함께 나타날 수도 있습니다.



① 정상 A

건강 상태가 좋고 문제가 없습니다.



② 정상 B (경계)

검진 결과는 건강에 이상이 없으나, 식사나 생활 습관을 잘 관리하여 앞으로 건강에 이상이 생기지 않도록 해야 합니다.



③ 일반질환 의심

건강에 문제가 있을 수 있어서, 병원에서 더 정확하게 검사하고 치료를 받아야 합니다.



④ 고혈압, 당뇨병 질환 의심 (확진 검사 대상)

고혈압이나 당뇨병이 의심되어, 계속 치료하고 관리를 해야 합니다.



⑤ 유질환자

이미 질환(고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증, 폐결핵)을 가지고 있는 상태입니다. 지속적으로 약을 드시고 건강 관리를 해야 합니다.



健康报告概述

您的健康检查结果分为以下几类
您可能出现多种检查结果



① 正常 A (良好)

您的身体健康，没有任何异常问题。



② 正常 B (临界)

您的检查结果处于临界状态，意味着您接近出现健康问题。良好的饮食习惯和健康的生活方式有助于您保持健康。



③ 异常 - 可能有健康问题

您可能有健康问题，建议您去看医生，进行进一步检查和治疗。



④ 异常 (可能有高血压或糖尿病)

您可能患有高血压或糖尿病，应到医院进行检查和定期体检。



⑤ 异常 (已确诊的或者已知的健康问题)

您有已知的健康问题，如高血压、糖尿病、高胆固醇或肺结核。请持续服药并每日注意健康管理。





비만 - 체질량지수(BMI)

① 체질량지수(Body Mass Index)는 왜 짤까요?

체질량지수는 비만 여부를 알려줍니다. 체질량지수가 높으면 고혈압, 당뇨병, 심장혈관질환의 위험이 올라갑니다.

② 어떻게 구할까요?

자신의 몸무게(Kg)을 키의 제곱 (m^2)으로 나눈 값입니다.

$$\text{체질량지수(BMI)} = \frac{\text{체중(kg)}}{\text{신장(m)} \times \text{신장(m)}}$$

나의 체질량지수는 어디에 해당할까요? 아래 그림을 보고 O 표시해보세요.

我的体质指数属于哪个范围? 请看下图并在相应位置做 O 标记。

체질량지수에 따른 비만도 根据体质指数划分的肥胖程度

구분	分类	体质指数 (公斤/米的平方)
저체중	体重过低	< 18.5
정상	正常	18.5 - 22.9
과체중 (비만전단계)	超重(肥胖前期)	23.0 - 24.9
1단계 비만	1级肥胖	25.0 - 29.9
2단계 비만	2级肥胖	30.0 - 34.9
3단계 비만 (고도 비만)	3级肥胖 (重度肥胖)	≥ 35

肥胖-体质指数 (BMI)

① 为什么你需要检查你的体质指数 (BMI)?

体质指数 (BMI) 是一个数字, 可以告诉你是否超重或肥胖。

体质指数 (BMI) 较高会增加高血压、糖尿病和心脏病的风险。

② 如何计算您的体质指数 (BMI)

您的体重 (公斤) 除以身高 (米)
的平方。

$$\text{体质指数(BMI)} = \frac{\text{体重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$





비만 – 허리둘레

① 허리둘레는 왜 짤까요?

허리둘레를 재서 간접적으로 복부 비만이 있는지 알 수 있습니다. 복부 비만은 허리둘레가 남자는 90cm 이상, 여자는 85cm 이상일 때를 말합니다. 복부 비만은 건강에 나쁜 영향을 줄 수 있습니다.

② 허리둘레는 어떻게 알 수 있나요?

줄자를 사용해서 스스로 짤 수 있습니다.

또는 바지에 적힌 허리 크기를 보면 대략 허리둘레를 알 수 있습니다.

예를 들어 설명해 드릴게요.

바지에 적힌 허리 사이즈는 보통 인치(inch) 단위로 허리둘레를 기준으로 합니다. 예를 들어 허리둘레가 90cm인 남성은 바지 사이즈는 35인치를 입습니다. 바지 사이즈가 35인치 이상이면 복부 비만일 수 있습니다.

그림을 보고 복부비만인지 확인해봅시다.

- 남자 90 cm 이상 (바지 치수 35 인치)
- 여자 85 cm 이상 (바지 치수 33 인치)



| QR 코드를 이용하여 관련 영상 시청하기



肥胖-腰围（周长）

① 为什么需要测量腰围？

测量腰围可以间接判断是否存在腹部肥胖。腹型肥胖是指男性的腰围在90厘米或以上，女性的腰围在85厘米或以上。

腹部肥胖可能对健康产生不良影响。

② 如何知道您的腰围？

您可以使用卷尺自行测量。或者，查看裤子标签上标注的腰围尺寸可以大致了解腰围。

让我举例说明。

裤子标签上标注的腰围尺寸通常以英寸(inch)为单位，以腰围为基准。例如，腰围为90厘米的男性，裤子尺码是35英寸。裤子尺码在35英寸以上可能表示存在腹部肥胖。

让我们检查一下你是否有腹部脂肪。



- 男性 ≥ 90 cm (裤子尺码 35 英尺)
- 女性 ≥ 85 cm (裤子尺码 33 英尺) 或以上

| 扫描二维码，观看包含更多健康信息的视频





시력 검사

① 시력 검사는 왜 할까요?

두 눈의 시력을 검사합니다. 눈이 잘 보이는지 시력이 나빠졌는지를 확인하는 것입니다.

② 어떻게 할까요?

검진 기관에 가면 시력표를 보고 몇 줄까지 보이는지를 검사합니다. 안경이나, 렌즈 없이 맨눈으로 검사합니다.



③ 결과는 어떻게 읽나요?

보통 시력이 0.7 이상이면 정상, 이보다 낮으면 시력이 떨어졌다고 생각합니다.

④ 결과가 나쁘면 무엇을 해야 할까요?

만약 시력이 나쁘게 나오면 안과에 가서 정밀 검사를 받으셔야 합니다.

视力检测

① 为什么需要视力检测？

检查双眼的视力。

确认眼睛是否看得清楚，视力是否变差

② 怎么做检查？

在健康中心，会要求您看视力表，检查您能看到第几行。需在不戴眼镜或隐形眼镜的状态下，用裸眼进行检查



③ 检查结果如何查看？

0.7 或以上：您的视力正常。

低于 0.7：您的视力可能较弱。

④ 结果不好该怎么办？

如果您的视力测试结果较差，

您应该去看眼科医生进行详细检查



청력 검사

① 청력 검사는 왜 할까요?

청력 이상 유무를 알아보는 검사입니다.

② 어떻게 할까요?

검사는 조용한 방에서 이루어집니다,
헤드폰을 쓰고 높은 소리와 낮은 소리를 듣게
됩니다. 소리가 들리면 손을 들거나 버튼을
누르도록 안내받습니다.



③ 결과는 어떻게 읽나요?

0-25dB 범위는 정상입니다.
정상보다 높으면 청력에 문제가 있을 수 있어요.

④ 결과가 나쁘면 무엇을 해야 할까요?

이비인후과에 가서 정밀 검사를 받아보세요.

听力测试（听力测定）

① 为什么需要听力测试？

这项测试检查您的听力，并显示您是否患有听力损失。

② 怎么做检查？

您将在安静的房间内接受听力测试。您将戴上耳机，听到高音和低音。当您听到声音时，您将被要求举手或按下按钮。



③ 检查结果如何查看？

0-25分贝：您的听力正常。

超过25分贝：您可能有听力损失。

④ 结果不好怎么办？

如果听力有问题，请到耳鼻喉科进行进一步检查。



혈압 검사

❶ 혈압 검사는 왜 할까요?

혈압이 정상인지 높은지 확인하기 위해 합니다. 혈압은 피가 혈관 벽을 밀어내는 힘을 말합니다. 혈압은 mmHg 라는 단위로 측정합니다.

❷ 혈압은 무엇인가요?

혈압은 두 개의 숫자로 나타냅니다. 예를 들어 120/80 mmHg 와 같습니다.

- 위 숫자 (수축기 혈압)는 심장이 수축해서 뛸 때의 압력입니다.
- 아래 숫자 (이완기 혈압)는 심장이 박동 사이에 휴식을 취할 때의 압력입니다.

❸ 정상 혈압은 어떻게 되나요?

120/80 mmHg 입니다.

높은 혈압이 120 보다 낮고, 낮은 혈압이 80 보다 낮은 경우입니다.

< 120

———— 그리고 —————

< 80

정상 혈압

血压检查

① 为什么需要检查血压？

这是为了确认血压是正常还是偏高

血压是血液对血管壁的推力。以毫米汞柱 (mmHg) 为单位。

② 什么是血压？

血压用两个数字表示，例如120/80 mmHg。

- 上面的数字（收缩压）显示的是心脏跳动时的压力。
- 下面的数字（舒张压）显示的是心脏在两次跳动之间休息时的压力。

③ 血压的正常范围是多少？

正常血压小于120/80 mmHg。

指的是高压低于120，低压低于80的情况。

< 120

還有

< 80

正常血壓



혈색소 검사

① 혈색소 검사는 왜 할까요?

혈색소 검사는 혈액 속에 혈색소(헤모글로빈)가 충분한지 확인하는 검사입니다. 이 검사를 하면 빈혈(혈색소 부족)이나 다른 건강 문제를 확인할 수 있습니다.

② 혈색소는 무엇일까요?

헤모글로빈은 혈액 속 적혈구에 있는 단백질입니다. 혈모글로빈에는 철분이 있어서 산소를 운반하는 역할을 합니다. 폐에서 산소를 받아서 몸 전체로 전달합니다. 혈색소가 정상보다 적으면 빈혈이라고 합니다.



③ 정상 범위는 어떻게 되나요?

혈액 내 정상 혈모글로빈 수치는 일반적으로 성별, 나이 및 전반적인 건강 상태에 따라 다릅니다.

일반 성인의 정상과 빈혈 의심 수치는 다음과 같습니다.



남녀의 정상 혈색소 수치와 빈혈 기준 비교

구분	정상 수치	빈혈 의심
남자	13-16.5 g/dL	남자 13 g/dL 미만
여자	12-15.5 g/dL	여자 12 g/dL 미만

血红蛋白检测

① 为什么需要进行血红蛋白检测？

血红蛋白检测检查您的血液是否含有足够的血红蛋白。有助于发现贫血（血红蛋白水平低）和其他健康问题。

② 什么是血红蛋白？

血红蛋白是红细胞内的一种蛋白质。血红蛋白含有铁，其作用是将氧气从肺部输送到身体其他部位。如果血红蛋白水平过低，可能会发生贫血。



③ 血红蛋白的正常水平是多少？

您血液中的正常血红蛋白水平通常取决于您的年龄、性别和整体健康状况。

下表显示了健康成年人的正常和疑似贫血血红蛋白水平。

血红蛋白水平：男性与女性

分类	正常	疑似贫血
男性	13-16.5 g/dL	13 g/dL 以下
女性	12-15.5 g/dL	12 g/dL 以下





공복 혈당 검사

① 공복 혈당 검사는 왜 할까요?

공복 혈당 검사는 당뇨병이 있는지 확인하기 위해 합니다.

이 검사는 8시간 이상 음식을 먹지 않은 상태에서 혈당을 측정합니다.

당뇨병 또는 당뇨병 전단계를 빨리 찾아낼 수 있도록 도와줍니다.

② 정상 범위는 어떻게 되나요?

검사 결과 공복 혈당 수치가 100mg/dL 미만이면 정상입니다.

검사 결과 혈당 수치가 100mg/dL 이상이면 당뇨병 전단계를 의심할 수 있습니다. 이때는 정확한 진단을 위해 추가 검사가 필요합니다. 이 경우, 경구당부하검사 (OGTT)라는 검사를 추가로 진행할 수 있습니다. 공복 혈당이 126mg/dL 이상 높게 나오면 당뇨병으로 진단합니다.

공복 혈당 기준과 당뇨병 위험 수준

空腹血糖水平和糖尿病风险

구분	공복 혈당	分类	空腹血糖
정상	100 mg/dL 미만	正常	小于 100 mg/dL
전당뇨병	$100\text{-}125\text{ mg/dL}$	糖尿病前期	$100\text{-}125\text{ mg/dL}$
당뇨병	126 mg/dL 이상	糖尿病	126 mg/dL 或以上

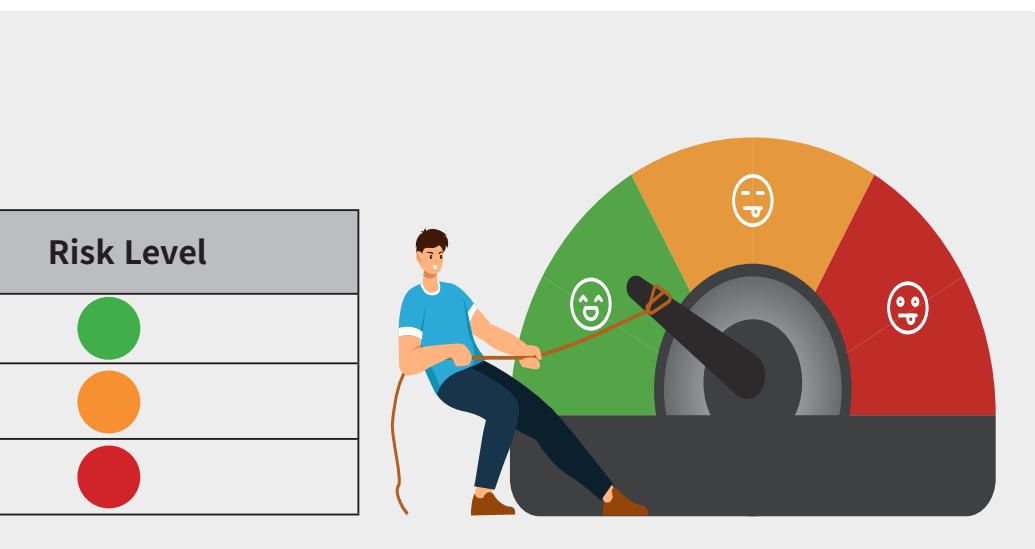
空腹血糖检测

① 为什么需要检测血糖？

空腹血糖检查是为了确认是否患有糖尿病。这项检查是在至少8小时未进食的状态下测量血糖。它有助于及早发现糖尿病或糖尿病前期。

② 正常范围是多少？

空腹血糖的数值低于100 mg/dL是属于正常的。如果您的血糖水平高于100 mg/dL，您可能患有糖尿病前期。在这种情况下，医生会做更多的检查以确定。您的医生可能会进行另一种测试，称为口服葡萄糖耐量试验 (OGTT)。如果您的空腹血糖水平为126 mg/dL或更高，则被诊断为糖尿病。





혈액 지질 검사

① 혈액 지질 검사는 왜 할까요?

혈액 지질 검사는 핏속에 지방(지질)이 얼마나 있는지 알아보는 검사입니다. 핏속에 지방이 너무 많으면 혈관이 좁아져서 심장병이나 뇌졸중(중풍)에 걸릴 위험이 커질 수 있습니다. 그래서 검사로 미리 확인하고 관리하는 것이 중요합니다.

지질 검사에서는 주로 총콜레스테롤, HDL(좋은 콜레스테롤), LDL(나쁜 콜레스테롤), 중성지방 4 가지를 봅니다.

총콜레스테롤

총콜레스테롤은 혈액 속의 모든 콜레스테롤을 모두 합한 수치입니다.

이 수치가 높으면 뇌졸중, 심장마비와 같은 병에 걸릴 위험이 높아질 수 있습니다.
보통 200mg/dL 을 넘으면 관리가 필요합니다.



HDL-콜레스테롤

고밀도 콜레스테롤(HDL)은 좋은 콜레스테롤입니다.

몸에 필요 없는 콜레스테롤을 혈관에서 깨끗이 청소해주는 역할을 합니다.
이 수치는 높을수록 좋으며, 60mg/dL 이상이면 건강한 상태입니다.

血脂检测

① 为什么需要进行血脂检测？

血脂检查可检测血液中的脂肪（脂质）含量。如果血液中脂肪含量过高，血管可能会变窄。这会增加患心脏病或中风的风险。这就是为什么及早进行检测和管理你的水平很重要。

脂质检查主要检查以下四项：

- 总胆固醇
- 高密度脂蛋白 (HDL) - “好” 胆固醇
- 低密度脂蛋白 (LDL) - “坏” 胆固醇
- 甘油三酯 (一种脂肪)

总胆固醇

总胆固醇是血液中所有胆固醇和部分甘油三酯的总和数值。如果这个数字很高，那么您发生中风或心脏病发作的风险就会增加。如果水平超过200 mg/dL，就说明您应该开始控制胆固醇了。

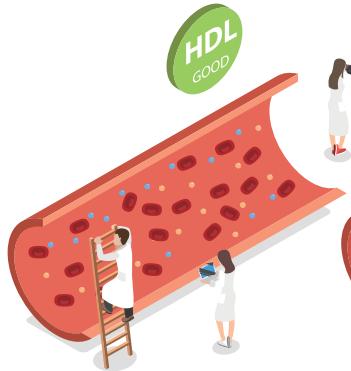


高密度脂蛋白 (HDL) - 胆固醇

高密度脂蛋白 (High-Density Lipoprotein) - “好” 胆固醇 它有助于清除血管中的多余胆固醇。HDL水平越高越好。如果为60 mg/dL或更高，则属于健康水平。

LDL-콜레스테롤

저밀도 콜레스테롤(LDL)은 ‘나쁜 콜레스테롤’이라고 합니다. LDL은 혈관에 지방을 쌓아가게 만들어서 혈관을 막하게 할 수 있습니다. 수치가 높으면 고혈압, 심장병과 같은 위험이 커집니다. 보통 100mg/dL 미만으로 관리하는 것이 좋습니다.



중성 지방 (트리글리세라이드)

중성지방은 우리가 먹는 음식에 따라 달라질 수 있습니다. 기름진 음식을 많이 먹거나, 비만, 당뇨병 등이 있으면 높아질 수 있습니다. 중성지방이 너무 높으면 혈관에 염증이 생겨 심장병 위험이 올라갑니다. 정상 범위는 150 mg/dL입니다.

② 정상 범위는 어떻게 되나요?

지질 검사의 정상 범위는 다음과 같습니다. 이 중 HDL 콜레스테롤은 높은 것이 혈관 건강에 좋습니다.

지질 검사의 정상 수치 기준

구분	정상 범위
총 콜레스테롤	200mg/dL 미만
HDL 콜레스테롤	60mg/dL 이상
LDL 콜레스테롤	100mg/dL 미만
중성지방	150mg/dL 미만



혈액 속에 필요 이상으로 많은 지질 성분이 있으면 혈관 벽에 염증을 일으킵니다. 지질들이 혈액 속에 지나치게 많으면 '이상지질혈증'이라고 부릅니다. 이상지질혈증은 심장과 혈관에 안 좋은 영향을 주기 때문에 반드시 관리가 필요합니다.



低密度脂蛋白 (LDL) - 胆固醇

低密度脂蛋白 (Low-density lipoprotein) 被称为“坏”胆固醇。低密度脂蛋白 (LDL) 会导致脂肪在血管内积聚并阻塞血管。如果您的低密度脂蛋白 (LDL) 水平较高, 那么您患高血压和心脏病的风险就会增加。最好将其保持在 100 mg/dL 以下。

甘油三酯

它们是通过你吃的食物产生的脂肪。如果吃太多油腻食物、肥胖或患有糖尿病等, 可能会升高。甘油三酯过高会导致血管发炎, 增加心脏病风险。正常范围是 150 mg/dL

② 正常范围是多少?

脂质检测显示的正常范围如下。较高的HDL胆固醇水平有助于保护心脏和血管。

正常血脂水平

分类	正常范围
总胆固醇	小于 200 mg/dL
HDL 胆固醇	≥ 60 (大于或等于 60)
LDL 胆固醇	小于 100 mg/dL
甘油三酯	小于 150 mg/dL

如果血液中脂质成分过多超出需要, 会引起血管壁发炎。这种情况称为血脂异常。它会损害心脏和血管, 因此控制它很重要。





간기능 검사

❶ 간기능은 왜 검사할까요?

간의 손상이나 이상 여부를 발견하고 평가하기 위해 시행하는 검사입니다.

간은 우리 몸에서 가장 큰 기관입니다.

간은 섭취한 음식물을 영양소로 저장하고, 해로운 물질을 해독 처리합니다.

간에 이상이 있으면 AST, ALT, 감마-GTP 같은 수치가 올라갈 수 있습니다.

간염 바이러스, 알코올, 독성 물질 등은 간 건강을 위협하는 요인입니다.



❷ 결과는 어떻게 읽나요?

정상 범위는 아래와 같습니다.



간기능 검사의 정상 수치 기준

구분	정상 범위
AST (GOT)	40 IU 이하
ALT (GPT)	40 IU 이하
감마 -GTP	남자 63 IU이하 여자 35 IU 이하

이 외에도 간 기능을 정확하게 알기 위해서는 여러 검사 결과를 함께 해석할 필요가 있습니다.

肝功能检查



① 为什么需要进行肝功能检查？

是为了检查您的肝脏是否正常工作或是否存在异常。肝脏是人体最大的器官。

你的肝脏将你吃的食物存储为营养物质，并清除有害物质。

如果肝脏有异常，那么AST、ALT和Gamma(γ -GTP等水平可能升高。

酒精、有害化学物质和肝炎病毒会损害肝脏。

② 检查结果意味着什么？

正常范围如下所示

肝功能检测的正常数值范围

类别	正常范围
AST (GOT)	小于40 IU
ALT(GPT)	小于 40 IU
γ -GTP	男性：小于 63 IU 女性：小于 35 IU

此外，为了准确了解您的肝功能，我们需要查看多项检查结果，而不只是查看一项检查结果





신장기능 검사

신장기능 검사는 왜 할까요?

소변과 피에서 각각 검사합니다. 소변의 요단백 검사와 혈액의 크레아티닌 검사를 통해 신장 질환을 조기에 발견하는 데 도움을 줍니다.

① 요단백은 무엇인가요?

보통 건강한 사람의 소변에는 단백질이 거의 없습니다. 요단백 검사는 소변에 단백질이 얼마나 있는지 확인하는 검사입니다. 소변에서 단백질이 나오면 신장(콩팥)이 제대로 작동하지 않는다는 뜻일 수 있습니다. 고혈압이나 당뇨병이 있으면 신장(콩팥)이 손상될 위험이 높아집니다. 이 때문에 소변으로 단백질이 빠져나올 수 있습니다. 소변을 볼 때 거품이 많이 생기면 단백뇨를 의심해 볼 수 있습니다.

결과는 어떻게 읽나요?

요단백 검사 결과: 음성 (-)이 정상입니다.



② 혈청 크레아티닌은 무엇인가요?

크레아티닌은 근육에서 만들어지는 노폐물로, 혈액 속에 쌓입니다. 건강한 신장(콩팥)은 혈액 속의 크레아티닌을 걸러내 소변으로 배출합니다. 신장 기능이 떨어지면 혈액 속 크레아티닌 수치가 올라갑니다.

정상범위는 어떻게 되나요?

0.5–1.5 mg/dL: 정상입니다.



肾功能检测

为什么需要做肾功能检测？

检查您的尿液和血液样本。

尿蛋白检测和血肌酐检查有助于早期发现肾脏疾病。

① 什么是尿蛋白？

健康人的尿液中几乎没有蛋白质。

尿蛋白检查用于检测尿液中是否存在蛋白质。

如果在尿液中发现蛋白质，可能意味着您的肾脏不健康。

高血压或糖尿病会损害肾脏。这可能导致蛋白质渗入尿液。

尿液中泡沫过多可能是蛋白尿的征兆。

检查结果如何查看？

尿蛋白检查结果：阴性 (-) 为正常。



② 血肌酐检测

肌酐是肌肉产生的废物，在血液中积累。健康的肾脏（腰子）会将血液中的肌酐过滤出来，通过尿液排出。如果肾功能下降，血液中的肌酐水平会升高。

检查结果如何查看？

0.5-1.5 mg/dL：您的水平正常





흉부 방사선 검사

① 흉부 방사선 검사는 왜 할까요?

흉부 X-ray 검사는 폐암, 폐결핵, 다른 폐 질환이 있는지 살펴보는 검사입니다.

② 결과는 어떻게 읽나요?

정상 : 폐와 심장에 이상이 없습니다.

정상 아님 : 폐나 심장에 문제가 있을 수 있습니다.

이전 감염 흔적 : 과거에 앓았던 결핵 등으로 생긴 흉터나 석회화 등이 보일 수 있습니다. 치료가 필요하지 않을 수 있지만, 의사가 다시 한번 확인할 것입니다.



| QR 코드를 이용하여 관련 영상 시청하기



胸部X线检查

① 为什么需要胸部X线检查？

胸部X线检查可检测是否有肺癌、结核病 (TB) 和其他肺部疾病

② 结果如何查看？

正常：肺部和心脏没有问题。

不正常（异常）：您的肺或心脏可能有问题。

既往感染迹象：过去因结核病等引起的疤痕或钙化。可能不需要治疗，但医生会进行检查。



| 扫描二维码，观看包含更多健康信息的视频





① 당뇨병은 무엇인가요?

당뇨병은 혈당이 너무 높아져 소변으로 당이 배출된다고 해서 붙여진 이름입니다. 우리가 음식을 먹으면 몸은 이를 포도당이라는 에너지로 바꿉니다.

인슐린은 췌장에서 나오는 호르몬입니다. 인슐린은 포도당이 세포 속으로 들어갈 수 있도록 열쇠와 같은 역할을 합니다. 당뇨병은 인슐린이 부족하거나 제대로 작동하지 않아 포도당이 세포 안으로 들어가지 못할 때 생깁니다.

이로 인해 혈액에 포도당이 쌓이게 되고, 혈당이 지나치게 높아지면 몸이 이를 모두 처리하지 못해 포도당이 소변으로 배출됩니다. 이렇게 혈당이 높은 상태를 당뇨병이라고 합니다.

인슐린, 포도당에게 세포의 문을 열어줘요!



① 什么是糖尿病？

糖尿病是因为血糖过高导致糖分随尿液中排出而得名。当我们吃食物时，我们的身体会将其转化为能量，称为葡萄糖。胰岛素是胰腺分泌的激素。

胰岛素扮演着类似钥匙的角色，使葡萄糖能够进入细胞内部。当胰岛素不足或不能正常工作时，葡萄糖无法进入细胞内部，就会发生糖尿病。

这导致葡萄糖在血液中堆积，当血糖过高时，身体无法完全处理，葡萄糖就会随尿液排出。这种血糖升高的情况就是糖尿病。

胰岛素为葡萄糖进入细胞打开了大门！



② 당뇨병의 증상

혈당이 높아도 증상이 없는 경우가 많습니다. 그러나 다음과 같은 증상이 나타난다면 당뇨병을 의심해 볼 수 있습니다.

- 소변을 자주 봅니다.
- 물을 자주 마시게 됩니다.
- 음식을 많이 먹는데도 계속 배가 고풍니다.
- 갑자기 체중이 줄어듭니다.



이러한 증상이 있다면 건강검진 결과의 공복 혈당 수치를 다시 한번 확인해 보시기 바랍니다. 만약 혈당이 높다면 의사 선생님을 만나 상의하세요.

적극적으로 건강 관리를 하면 변화를 일으킬 수 있습니다.

| QR 코드를 이용하여 관련 영상 시청하기



② 糖尿病症状

即使血糖偏高，有时往往没有症状 但是，如果您注意到以下症状，那么您应该考虑糖尿病的可能性：

- 频繁排尿
- 经常感到口渴，喝水增多
- 即使吃的很多，依旧感到饥饿
- 体重突然减轻



如果您有这些症状，请再次检查您的空腹血糖水平。如果您的血糖水平高于正常值，应立即咨询医生。

积极进行健康管理可以带来改变。

| 扫描二维码，观看包含更多健康信息的
视频





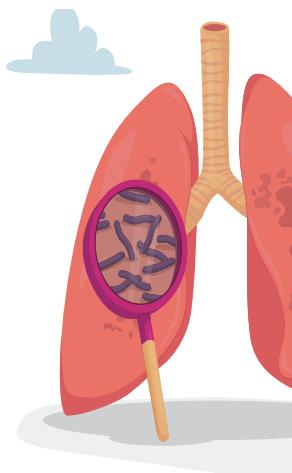
결핵 더 알아보기

① 결핵은 무엇인가요?

결핵은 결핵균이라는 세균에 감염되어 생기는 병입니다. 주로 폐에 생기지만, 몸의 다른 부위에도 병을 일으킬 수 있습니다.

폐나 목에 결핵이 있는 사람이 기침이나 재채기, 또는 말을 할 때 결핵균이 공기 중에 퍼집니다.

가까이에 있는 사람이 이 공기를 들이마시면 결핵에 걸릴 수 있습니다.



② 결핵의 증상

초기 결핵에는 증상이 없을 수도 있습니다.

주요 증상은 다음과 같습니다:

2주 이상 계속되는 기침, 미열, 잠잘 때 식은땀, 가슴 통증, 체중이 줄어듦, 심한 피로감이 느껴짐, 식욕이 없어짐, 기침할 때 피가 나옴(객혈)

③ 결핵의 예방

다음과 같은 올바른 기침 예절을 꼭 실천합니다.

- 기침할 땐 옷 소매로 입과 코를 가립니다.
- 기침 후에는 30초 이상 손을 씻습니다.

2주 이상 기침 또는 가래가 지속되면 결핵 검사를 받도록 병원이나 보건소를 방문합니다.



了解更多肺结核知识

① 什么是结核病?



结核病 (TB) 是一种由结核分枝杆菌引起的疾病。主要发生在肺部, 但也可能引发身体其他部位的病变。当结核病患者咳嗽、打喷嚏或说话时, 结核菌就会进入空气中。吸入这些细菌, 你就会得结核病。

② 结核病有哪些症状?

有时一开始没有症状。

主要症状如下:

- 咳嗽超过两周
- 夜间出汗
- 体重减轻
- 感觉不到饿
- 发烧
- 胸痛
- 感到十分累
- 咳血

③ 如何在日常生活中预防结核病

务必遵守以下正确的咳嗽礼仪:

- 咳嗽时用衣袖遮住口鼻。
- 咳嗽后洗手至少30秒。

如果咳嗽或咳痰持续2周以上, 请前往医院或保健所接受结核病检查。





고혈압 더 알아보기

① 고혈압은 어떻게 진단하나요?

병원을 방문하여 안정을 취한 후
적어도 2번 이상 혈압을 측정합니다.
높은 혈압이 140mmHg 이상이거나,
낮은 혈압이 90mmHg 이상일 경우
고혈압으로 진단할 수 있습니다.



세부 고혈압의 진단 기준은 아래 표와 같습니다.

혈압 분류 기준 (血压分类表)

구분	높은 혈압		낮은 혈압
정상 혈압	< 120	그리고	< 80
주의 혈압	120-129	그리고	< 80
고혈압 전단계	130-139	또는	80-89
고혈압 1기	140-159	또는	90-99
고혈압 2기	≥ 160	또는	≥ 100

대한고혈압학회 (2022 Korean Society of Hypertension guidelines for the management of hypertension)

고혈압의 합병증이 나타나기 전에는, 혈압을 재지 않으면 고혈압인지
알기 어렵습니다. 그래서 침묵의 살인자라고 합니다.

了解更多关于高血压知识

① 如何诊断高血压?

在医院，休息几分钟后至少测量两次血压。

如果收缩压（上标）达到或超过140 mmHg，

或者舒张压（下标）达到或超过90 mmHg，则诊断为高血压。

详细的高血压诊断标准如下表所示。

血压分类	收缩压 mmHg (上面的数字)		舒张压 mmHg (下面的数字)
上面的数字	小于 120	并且	小于 80
需注意血压	120-129	并且	小于 80
高血压前期	130-139	或者	80-89
高血压1期	140-159	或者	90-99
高血压2期	高于160	或者	高于100

高血压通常没有症状，因此被称为“沉默的杀手”。除非定期检查，否则你不会知道你有高血压。

고혈압의 위험 요인은 무엇일까요? (高血压的危险因素是什么?)

조절가능 요인 可控因素



과도한 나트륨 섭취
摄入过多的盐



비만과 잘못된 식습관
肥胖和不健康饮食



신체활동 부족
缺乏体育活动



과도한 음주
喝酒过多



당뇨병
糖尿病



흡연
吸烟

조절불가능한 요인 不可控因素



성별
性别



연령
年龄



가족력
家族史



민족성
种族

고혈압을 예방 및 관리하려면?

- 혈압을 자주 확인하세요. 지하철역, 보건소와 같이 혈압을 측정할 수 있는 곳이 있다면 활용하세요.
- 의사가 알려준 대로 혈압약을 빼먹지 말고 드세요.
- 몸무게가 많이 나가면 줄이세요. 당신에게 적절한 몸무게를 확인하세요.
- 걷기와 같은 신체활동을 꾸준히 하세요.
- 짜게 먹지 마세요.
- 반드시 담배를 끊으세요.

如何管理高血压

- 经常检查血压。如果有可以测量血压的地方，比如地铁站、卫生站，就好好利用。
- 一定要严格按照医生的指示服用药物。
- 如果需要减肥，应确认适合您的适当体重。
- 坚持进行如步行等身体活动。
- 不要吃的太咸
- 戒烟，这将大大改善你的健康。



| QR 코드를
이용하여 관련
영상 시청하기



| 扫描二维
码，观看包
含更多健康
信息的视频

맺는 말 - 이주와 건강에 대해

이주는 새로운 기회와 경험을 줍니다.
하지만 예상하지 못한 어려움도 있습니다.
특히 건강 관리에 문제가 생길 수 있습니다.

많은 이주민이 한국에서 생활하며 체중이 달라졌다고 말합니다.
자주 먹게 되는 음식이나 음식의 양, 먹는 시간이 들쑥날쑥할 수 있습니다.
또한 앓아서 반복적인 일을 합니다.
이 때문에 신체 활동이 줄어듭니다.
새로운 문화를 배우는 과정에서 스트레스가 늘어날 수 있습니다.
이런 변화들은 고혈압, 당뇨병, 비만과 같은 건강 문제를 일으킬 수 있습니다.
그래서 주의가 필요합니다.

한국은 OECD 국가 중 결핵 발생률이 높은 편입니다.
최근 결핵 발생률이 줄고 있습니다.
하지만 여전히 관리가 필요한 감염병입니다.

건강 검진은 이러한 건강 문제를 일찍 발견할 수 있게 합니다.

건강검진 결과 설명서가 여러분이 건강에 더 많은 관심을 두도록
돕기를 바랍니다.



结语 - 关于移民与健康

移民可以创造新的机会，但也常常带来意想不到的挑战，尤其是在健康和福利方面。

许多移民在定居新国家后，其食物选择、饮食习惯和进餐时间表都会发生变化。这些变化通常是由于当地食物的可获得性和风俗习惯造成的。

此外，日常活动常常涉及重复性的坐姿工作，减少了身体活动。适应新文化会增加压力并影响健康。这些生活方式的改变可能导致严重的健康问题，如高血压、糖尿病和肥胖。移民应意识到这些生活方式的调整。

韩国是经济合作与发展组织 (OECD) 国家中肺结核发病率最高的国家之一。尽管这一比率正在下降，但肺结核仍然是一种需要谨慎管理的法定传染病。

定期健康体检有助于及早发现潜在的健康问题。我们希望这份关于健康体检结果的说明手册能帮助您更加关注自身的健康。





42400 대구광역시 남구 성당로 50길 33 대구대학교 대명동캠퍼스 간호대학

Email. kangsj@daegu.ac.kr www.healthliteracy.re.kr