



아하! 건강검진 결과 이제 어렵지 않아요

Aha! Now I Can Understand My Health Report!



외국인 근로자를 위한 건강검진 결과 안내서

Health Report Guide for Migrant Workers



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.

Introduction

Every year, you receive a health check-up, but you might not pay close attention to the results. Maybe it's because the Korean language seems challenging?

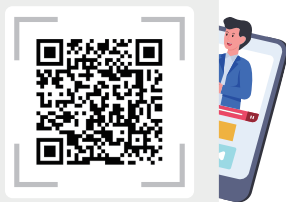
This booklet is designed to help migrant workers easily and clearly understand their health check-up results.

Scan the QR code in the contents section to watch related videos.

Now, let's open this guidebook and carefully check your health condition together.

I QR 코드를 이용하여 관련 영상 시청하기

I Scan the QR code to watch a video with more health information.



순서 Contents



① Overview of Health Report (검진 결과 전체 요약)	04
② Obesity (비만) – 체질량지수 (BMI)	06
Obesity (비만) – 허리둘레 (Waist size)	08
③ Vision Test (시력 검사)	10
④ Hearing Test - Audiometry (청력 검사)	12
⑤ Blood Pressure Check (혈압 검사)	14
⑥ Hemoglobin Test (혈색소 검사)	16
⑦ Fasting Blood Sugar Test (공복 혈당 검사)	18
⑧ Blood Lipid Test (혈액 지질 검사)	20
⑨ Liver Function Test (간기능 검사)	24
⑩ Kidney Function Test (신장 기능 검사)	26
⑪ Chest X-ray (흉부 X-선 검사)	28
⑫ Learn More About Diabetes 당뇨병 더 알아보기	30
⑬ Learn More About Tuberculosis 결핵 더 알아보기	34
⑭ Learn More About High Blood Pressure 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 검사대상)

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.



Overview of Health Report

Your health checkup results are categorized into the following groups. You can have more than one result.



1 Normal A (Good)

You are healthy. There are no problems.



2 Normal B (Borderline)

Your test results are borderline, which means you are close to having a health problem. Good eating habits and a healthy lifestyle can help you stay healthy.



3 Abnormal - Possible Health Issue

You might have a health problem. Visit a doctor for more tests and treatment.



4 Abnormal (Possible high blood pressure or diabetes)

You might have high blood pressure or diabetes. Visit a doctor for tests and regular check-ups.



5 Abnormal but expected (Confirmed/known health condition)

You have a known health problem. This could be high blood pressure, diabetes, high cholesterol, or tuberculosis. Keep taking your medicine and take care of your body every day.





비만 - 체질량지수(BMI)

① 체질량지수(Body Mass Index)는 왜 잴까요?

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

② 어떻게 구할까요?

자신의 몸무게(Kg)을 키의 제곱(m²)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.

Look at the BMI chart and mark where you belong.

체질량지수에 따른 비만도 BMI Levels and What They Mean

구분	Categories	BMI (kg/m ²)	
저체중	Underweight	< 18.5	
정상	Normal	18.5 - 22.9	
과체중 (비만전단계)	Overweight	23.0 - 24.9	
1단계 비만	Obesity 1	25.0 - 29.9	
2단계 비만	Obesity 2	30.0 - 34.9	
3단계 비만 (고도 비만)	Obesity 3	≥ 35	

Obesity- BMI

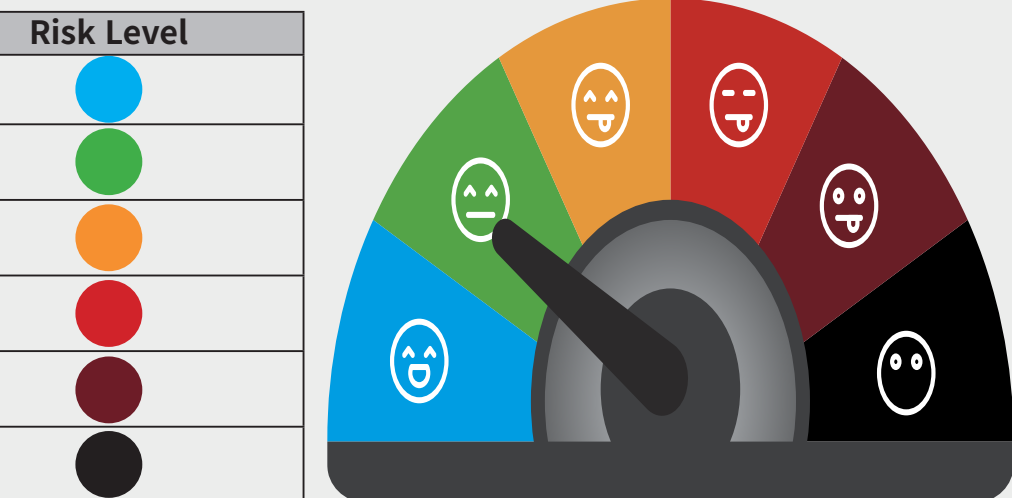
① Why do you need to check your BMI?

BMI(Body Mass Index) is a number that tells you if you are overweight or obese. A high BMI increases your risk of high blood pressure, diabetes, and heart disease.

② How do you find your BMI?

BMI is your weight in kilograms divided by the square of your height in meters.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height(m)} \times \text{Height(m)}}$$





비만 - 허리둘레

① 허리둘레는 왜 잴까요?

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 잴 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



Waist size (circumference)

① Why do you need to check your waist?

Measuring your waist can show if you have belly fat. Belly fat means having a waist size of 90 cm or more for men, and 85 cm or more for women. Belly fat can harm your health.

② How can you know your waist size?

You can use a tape measure to check. Or, you can look at your pants size label.

Let's see an example.

The number on your pants shows your waist size in inches. If your waist is about 90 cm, your pants size is about 35 inches. A waist size of 90 cm or more means you may have too much belly fat.



Let's check if you have belly fat.

- Men: 90 cm or more
(pants size 35 inches)
- Women: 85 cm or more
(pants size 33 inches)

| Scan the QR code to watch a video with more health information.





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.

Vision Test

① Why do you need a vision test?

A vision test checks how well you see with both eyes. It tells you if your eyesight is normal or getting worse.

② How is the test done?

At the health center, you will read an eye chart. You check how many lines you can see without glasses or contact lenses.



③ What do the test results mean?

0.7 or higher: Your vision is normal.

Less than 0.7: Your vision may be weaker.

④ What to do next?

If your vision test result is poor, you should visit an eye doctor for a detailed examination.



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.

Hearing Test (Audiometry)

① Why do you need a hearing test?

This test checks your hearing and shows if you have hearing loss.

② How is the test done?

You will take the hearing test in a quiet room. You wear headphones and listen to high and low sounds. When you hear a sound, you are asked to raise your hand or press a button.



③ What do the test results mean?

0–25 dB: Your hearing is normal.

More than 25 dB: You may have some hearing loss.

④ What to do next?

If you have hearing issues, visit an ENT clinic for further evaluation.



혈압 검사

① 혈압 검사는 왜 할까요?

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

② 혈압은 무엇인가요?

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

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

③ 정상 혈압은 어떻게 되나요?

120/80 mmHg 입니다.

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

< 120

그리고

< 80

정상 혈압

Blood Pressure Check

① Why do you need to check your blood pressure?

A blood pressure test is used to check if your blood pressure is normal or high. Blood pressure is the force of blood pushing against the walls of your blood vessels. It is measured in mmHg.

② What is blood pressure?

Blood pressure is written as two numbers, like 120/80 mmHg.

- The top number (systolic pressure) shows the pressure when your heart beats.
- The bottom number (diastolic pressure) shows the pressure when your heart rests between beats.

③ What is the normal range for blood pressure?

Normal blood pressure is less than 120/80 mmHg. That means the top number is lower than 120, and the bottom number is lower than 80.

< 120

and

< 80

Normal
blood
pressure



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 핏속 적혈구에 있는 단백질입니다. 헤모글로빈에는 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 헤모글로빈 수치는 일반적으로 성별, 나이 및 전반적인 건강 상태에 따라 다릅니다.

일반 성인의 정상과 빈혈 의심 수치는 다음과 같습니다.



QR
SCAN

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

Hemoglobin Test

1 Why do you need a hemoglobin test?

A hemoglobin test checks if your blood has enough hemoglobin. It helps find anemia (low hemoglobin) and other health problems.

2 What is hemoglobin?

Hemoglobin is a protein inside red blood cells. It contains iron, which carries oxygen from your lungs to the rest of your body. If your hemoglobin level is too low, you may have anemia.



3 What are normal levels of hemoglobin?

Normal hemoglobin levels in your blood usually depend on your age, gender, and overall health.

This table shows the hemoglobin levels for healthy adults, indicating normal and suspected anemia levels.

Comparison of Normal and Suspected Anemia Hemoglobin Levels

Categories	Normal	Suspected anemia
Men	13-16.5 g/dL	Below 13 g/dL
Women	12-15.5 g/dL	Below 12 g/dL





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

Fasting Blood Sugar Levels and Diabetes Risk

구분	공복 혈당	Categories	Fasting blood sugar	
정상	100 mg/dL 미만	Normal	Below 100 mg/dL	
전당뇨병	100-125 mg/dL	Prediabetes	100-125 mg/dL	
당뇨병	126 mg/dL 이상	Diabetes	126 mg/dL or higher	

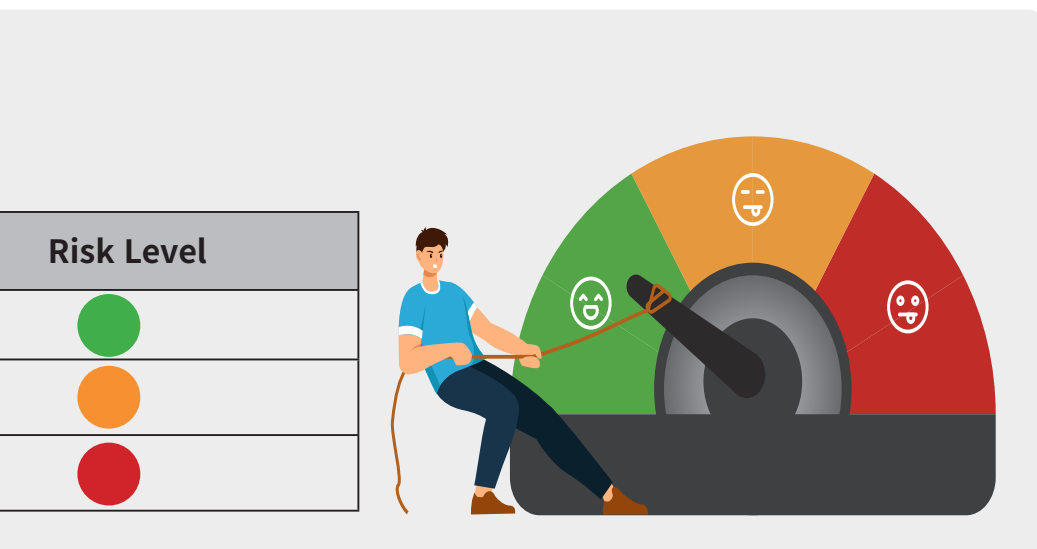
Fasting Blood Sugar Test

1 Why do you need to check your blood sugar?

A fasting blood sugar test is done to check if you have diabetes. This test measures your blood sugar after you have not eaten for at least 8 hours. It helps find diabetes or prediabetes early.

2 What is the normal range?

A fasting blood sugar level below 100 mg/dL is normal. If your fasting blood sugar level is 100 mg/dL or higher, you might have prediabetes. To be sure, you'll need another test called an oral glucose tolerance test (OGTT). If your fasting blood sugar level is 126 mg/dL or higher, you are diagnosed with diabetes.





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.

Blood Lipid Test

1 Why do you need a lipid test?

A lipid test checks how much fat (lipid) is in your blood. If your blood has high levels of fat, your blood vessels can become narrow. This increases your risk of heart disease or stroke. That's why it's important to get tested and manage your levels early.

The lipid test checks four main things:

- Total cholesterol
- HDL – “good” cholesterol
- LDL – “bad” cholesterol
- Triglycerides (a type of fat)

Total Cholesterol

Total cholesterol is the total amount of cholesterol in your blood. If this number is high, your risk of stroke or heart attack goes up. A level over 200 mg/dL means you should start managing your cholesterol.

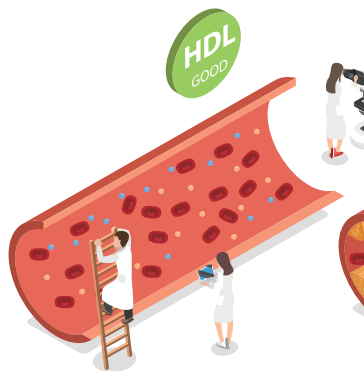


HDL- cholesterol

HDL(High-Density lipoprotein) is the “good” cholesterol. It helps clean out extra cholesterol from your blood vessels. A higher HDL level is better. If it's 60 mg/dL or more, that's a healthy level.

LDL-콜레스테롤

저밀도 콜레스테롤(LDL)은 ‘나쁜 콜레스테롤’이라고 합니다. LDL은 혈관에 지방을 쌓이게 만들어서 혈관을 막히게 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 안좋은 영향을 주기 때문에 반드시 관리가 필요합니다.



LDL-cholesterol

Low-density lipoprotein (LDL) is known as “bad” cholesterol. LDL can cause fat to build up in your blood vessels and block them. If your LDL level is high, your risk of high blood pressure and heart disease goes up. It’s best to keep it below 100 mg/dL.

Triglycerides

They are fats made from the food you eat.

They can go up if you eat greasy food, are overweight, or have diabetes. If your level is high, it can hurt your blood vessels and your heart. A healthy level is under 150 mg/dL.

② What is the normal range?

A lipid test shows the normal ranges below. A higher HDL cholesterol level helps protect your heart and blood vessels.

Normal Range for Lipid Profile Test

Categories	Normal range
Total Cholesterol	Less than 200mg/dL
HDL Cholesterol	60mg/dL or higher
LDL Cholesterol	Less than 100mg/dL
Triglycerides	Less than 150mg/dL

If your blood has high levels of fats (lipids), it can cause inflammation in your blood vessels. This condition is called dyslipidemia. It can harm your heart and blood vessels, so it is important to manage it.





간기능 검사

① 간기능은 왜 검사할까요?

간의 손상이나 이상 여부를 발견하고 평가하기 위해 시행하는 검사입니다.

간은 우리 몸에서 가장 큰 기관입니다.

간은 섭취한 음식을 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.



② 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.

Liver Function Test

① Why do you need a liver function test?

This test checks if your liver is working well or if there is any problem. The liver is the largest organ in your body. Your liver stores nutrients from the food you eat. It cleans out harmful substances.

If your liver is not healthy, levels like AST, ALT, and gamma-GTP can go up. Alcohol, harmful chemicals, and liver viruses can hurt your liver.



② What do the test results mean?

The normal ranges are shown below.

Normal Range for Liver Function Test

Categories	Normal range
AST (GOT)	40 IU or less
ALT(GPT)	40 IU or less
Gamma (γ) -GTP	Men: 63 IU or less Women: 35 IU or less

To accurately check your liver, we need to see several test results, not only one.





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.

Kidney Function Test

Why do you need a kidney function test?

Your urine and blood samples are checked. A urine protein test and a blood creatinine check help find kidney disease early.

1 What is urine protein?

Healthy people have almost no protein in their urine. A urine protein test checks if protein is in your urine. Finding protein in your urine may mean your kidneys are not healthy. High blood pressure or diabetes can harm your kidneys. This can cause protein to leak into your urine. Lots of foam in your urine can be a sign of proteinuria.

What do the test results mean?

Urine protein test result: Negative (-) is normal.

2 Blood creatinine test

Creatinine is waste from your muscles. Healthy kidneys remove creatinine from your blood into your urine. If your kidneys don't work well, creatinine builds up in your blood.

What do the test results mean?

0.5–1.5 mg/dL: Your level is normal.





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



Chest X-Ray

① Why do you need a chest X-ray?

A chest X-ray checks for lung cancer, tuberculosis (TB), and other lung problems.

② What do the test results mean?

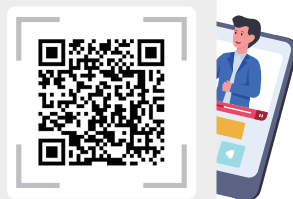
Normal: Your lungs and heart look healthy.

Not normal (Abnormal): Something may be wrong with your lungs or heart.

Old or healed infection: This may be a scar from an old infection, like TB. It may not need treatment, but your doctor will check.



| Scan the QR code to watch a video with more health information.





당뇨병 더 알아보기

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 열어주세요!



Learn More About Diabetes

1 What is diabetes?

Diabetes is named because high blood sugar causes glucose to appear in the urine. When we eat, our body turns food into glucose, which provides energy.

Insulin, a hormone from the pancreas, acts like a key to let glucose enter cells. Diabetes occurs if the body doesn't produce enough insulin or can't use it well.

This leaves glucose in the blood. When blood sugar gets too high, glucose spills into the urine. This condition of elevated blood sugar is diabetes.

Insulin Opens the Door for Glucose to Enter the Cell!



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 고픈니다.
- 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 Symptoms of diabetes

You can have high blood sugar without any noticeable symptoms. However, if you notice the following signs, it's important to consider the possibility of diabetes :

- Frequent urination
- Intense thirst and increased water intake
- Persistent hunger despite eating well
- Unintentional weight loss.



If you experience these symptoms, it's crucial to check your fasting blood sugar level again in your health check-up results. If your blood sugar level is higher than normal, consult with your doctor promptly.

Being proactive about your health can make a significant difference.

| Scan the QR code to watch a video with more health information.





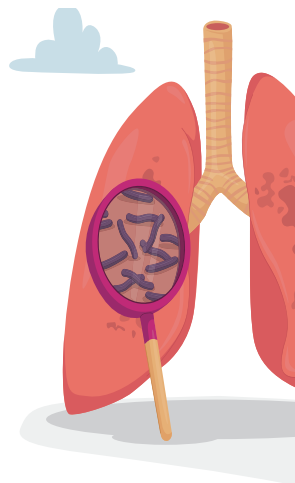
결핵 더 알아보기

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.



Learn More About Tuberculosis

1 What is tuberculosis?

Tuberculosis (TB) is a disease caused by a germ called TB bacteria. It usually affects the lungs, but it can also affect other parts of your body. When a person with TB coughs or sneezes, TB germs spread into the air. You can get TB by breathing in these germs.

2 What are the symptoms?

Sometimes there are no symptoms at first.

- Coughing for more than two weeks
- Sweating at night
- Losing weight
- Not feeling hungry
- Fever
- Chest pain
- Feeling very tired
- Coughing up blood

3 How to prevent TB in daily life?

Always practice good cough etiquette:

- Cover your mouth and nose with your sleeve when coughing.
- Wash your hands for at least 30 seconds after coughing.

Get tested for TB if your cough lasts more than two weeks.





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 (Blood Pressure levels)


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.

Learn More About High Blood Pressure

1 How is high blood pressure diagnosed?



At the clinic, blood pressure measurements are taken at least twice after resting for several minutes. High blood pressure (hypertension) is diagnosed if the systolic pressure (top number) is 140 mmHg or higher, or the diastolic pressure (bottom) is 90 mmHg or higher.

Detailed guidelines for diagnosing hypertension are provided in the table below.

(mmHg)

Categories	Top number		Bottom number
Normal	Less than 120	and	Less than 80
Elevated	120-129	and	Less than 80
Prehypertension	130-139	or	80-89
Hypertension Grade 1	140-159	or	90-99
Hypertension Grade 2	Higher than 160	or	Higher than 100

High blood pressure usually has no symptoms, making it a "silent killer." You won't know you have it unless you check regularly.

고혈압의 위험 요인은 무엇일까요? (What are the risk factors?)

조절가능 요인 Modifiable



과도한 나트륨 섭취
Too much dietary salt



비만과 잘못된 식습관
Obesity and
unhealthy diet



신체활동 부족
Lack of physical
activity



과도한 음주
Too much alcohol



당뇨병
Diabetes



흡연
Tobacco use

조절불가능한 요인 Non-Modifiable



성별
Gender



연령
Age



가족력
Family history



민족성
Ethnicity

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.

How to manage high blood pressure

- Regularly check your blood pressure. You can do this at places like subway stations or community health centers.
- Always take your medicine exactly as your doctor says.
- If you need to lose weight, try to find a healthy weight that's right for you.
- Stay active by walking or doing other simple exercises regularly.
- Try to eat less salty food.
- Quit smoking—it will greatly improve your health.



QR 코드를
이용하여 관련
영상 시청하기



Scan the QR
code to watch
a video with
more health
information.

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 들쭉날쭉할 수 있습니다.
또한 앉아서 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.



Final Thoughts – Migration and Health

Migration can create new opportunities but often presents unexpected challenges, especially regarding health and well-being.

Many migrants experience changes in their food choices, eating habits, and meal schedules after settling in a new country. These changes often happen because of local food availability and customs.

Additionally, daily activities often involve repetitive sitting tasks, reducing physical activity. Adjusting to a new culture can increase stress and impact health. These lifestyle changes can lead to serious health issues, such as high blood pressure, diabetes, and obesity. Migrants should be aware of these lifestyle adjustments.

South Korea has one of the highest tuberculosis rates among OECD countries.

Although this rate is decreasing, tuberculosis remains a legally managed infectious disease requiring careful management.

Regular health check-ups help detect potential health problems early. We hope this guide on health check-up results helps you pay closer attention to your health.





생각합니다.



모두가 건강한 그날까지



헬스 리터러시 연구소

Better communication, Better health

42400 대구광역시 남구 성당로 50길 33 대구대학교 대명동캠퍼스 간호대학

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