

## 당신의 건강 지수

Know Your Numbers of Your Body – Korean

### 왜 나의 건강지수를 알고 있어야 하나요?

심장병과 뇌졸중 발생 위험률은 당신의 신체구성 지수, 콜레스테롤, 트리글리세리드, 혈압 및 혈당의 수치를 앞으로 평가 할 수 있습니다. 아래 정보는 그 수치가 의미 하는 바가 무엇인지 이해하도록 도움을 줄 것입니다.

### ♥ 신체 구성 검사

당신의 신체는 물, 지방, 단백질, 탄수화물 그리고 여러 종류의 비타민과 무기질로 구성되어 있습니다. 만일 당신이 너무 많은 지방질을 갖고 있다면 (특히 허리 부근) 당신은 심장병과 뇌졸중으로부터의 위험률이 높다고 볼 수 있습니다.

체질량 지수는 당신의 키와 몸무게의 비율로 간단하게 측정할 수 있습니다. 당신의 몸무게 (파운드) 에 703 를 곱합니다. 그리고 당신의 신장수치(인치)에 신장수치(인치)를 곱합니다. 체중 수치를 신장 수치로 나눕니다.

**공식: 체중 x 703 / (신장 x 신장) = 체질량 지수**

만약 당신의 체질량 지수가 18.5 이하일 경우, 체중 미달이며,  
만약 당신의 체질량 지수가 18.5 와 24.9 사이일 경우, 정상이며,  
만약 당신의 체질량 지수가 25 와 29 사이일 경우, 체중 과다이며,  
만약 당신의 체질량 지수가 30 이상일 경우, 비만으로 간주됩니다.

### 허리 둘레

배꼽 바로 위의 허리 둘레를 재어 간단하게 측정할 수 있습니다. 여성은 허리 둘레가 35 인치 또는 88 센치 이상일 경우 위험성이 높으며 남성은 40 인치 또는 102 센치 이상일 경우 위험성이 높습니다.

### ♥ 콜레스테롤

콜레스테롤이란 몸 속 곳곳에서 나타나는 낱질 성분을 가르칩니다. 이는 혈관을 통해 돌아다닐 수 있도록 단백질 층으로 코팅되어 있습니다. 콜레스테롤에는 두 가지의 종류가 있습니다:

**저 농도 지방 단백질 (LDL)**은 혈액 내의 대부분의 콜레스테롤을 운반하며 그 양이 과다해지면 동맥으로 모이게 됩니다. 그렇기 때문에 저 농도 지방 단백질 (LDL)을 “나쁜 콜레스테롤”이라고 합니다.

**고 농도 지방 단백질 (HDL)**은 혈액으로부터 콜레스테롤을 제거하고 동맥 속에 지방이 모이는 것을 방지합니다. 고농도 지방 단백질(HDL)을 “좋은 콜레스테롤”이라고 합니다.

#### **콜레스테롤 수치의 의미:**

콜레스테롤 수치는 혈액검사를 통해 측정됩니다. 고농도와 저농도 콜레스테롤 수치를 합한 합계가 200 이하일 경우 정상으로 간주됩니다. 200 에서 239 사이는 비교적 높으며, 240 이상일 경우 콜레스테롤 과다로 간주됩니다.

저농도 지방 단백질 수치의 경우 100 이하는 아주 건강 하며, 100 에서 120 사이는 정상, 그리고 130 에서 159 는 비교적 높다고 볼 수 있습니다. **160 에서 189 사이의 수치는 기준 이상으로 높으며, 190 이상은 아주 높은 수치로 간주됩니다.**

고농도 지방 단백질의 경우 40 이상의 수치는 정상으로 간주됩니다.

### ♥ **트리글리세리드 (Triglycerides)**

트리글리세리드란 음식이나 신체 내에 있어서 가장 많은 지방질을 포함하고 있는 형태를 말합니다. 이는 혈장 내에서도 발견됩니다. 혈장 내의 트리글리세리드는 음식 또는 신체 내부에 저장된 다른 에너지원이나 탄수화물로부터 전환된 것 입니다. 음식물로 섭취된 칼로리가 즉시 사용되지 않으면 트리글리세리드로 전환되며 지방세포에 저장됩니다.

어떤 사람들에게 과다량의 트리글리세리는 심장병과 직접적인 연관이 있습니다. 그리고 과다량의 트리글리세리드는 당뇨병과 같은 다른 질병의 원인이 되기도 합니다.

혈액검사를 통해 트리글리세리드의 양을 측정할 수 있습니다. 혈액 검사는 음식물 또는 음료수 섭취 전 아침에 검사하는 것이 바람직 합니다.

#### **트리글리세드 수치의 의미:**

150 이하의 수치는 정상, 150 에서 199 사이의 수치는 비교적 높다고 볼 수 있습니다. 200 에서 499 사이의 수치는 기준 이상으로 높으며, 500 이상의 수치는 아주 높음으로 간주됩니다.

### ♥ **혈압**

혈압이란 동맥 혈관에서 정맥 혈관으로 이동하면서 혈액이 받는 압력을 가르칩니다. 만일 혈액이 쉽게 이동하지 못한다면 압력은 증가합니다. 만약 압력이 너무 높을 때, 고혈압이라고 일컫습니다.

혈압 측정 시 항상 두 개의 숫자가 나타납니다. 높은 수치(수축기 혈압)가 항상 먼저 나타나며, 그 다음에 낮은 수치(확장기 혈압)가 표시됩니다. 예를 들어, 혈압이 120 에 80 일 경우

정상적인 수치의 예라고 할 수 있습니다. 높은 수치는 심장이 박동할 때의 압력을 나타내며, 낮은 수치는 심장 박동 사이의 휴지기의 압력을 나타냅니다.

**혈압 수치의 의미:**

<u>높을 수치 (수축기)</u>	<u>낮은 수치 (확장기)</u>	<u>분류</u>
120 이하	80 이하	정상
120 - 139	80 - 89	비교적 높음
140 - 159	90 - 99	높음
160 이상	100 이상	아주 높음

**♥ 혈당**

당뇨병이란 혈액 내 과다한 당분을 갖고 있을 때 생기는 병입니다. 정상적인 혈당 수치는 70 에서 120 까지 입니다. 당뇨병이 있을 경우 적당한 혈당 수치는 식전 80 에서 120 이며 취침 전 100 에서 140 입니다.

**♥ 건강한 심장을 위해 아래 수치를 기억하고 지키도록 노력해 보세요:**

체질량 지수	25 이하
허리 둘레	남자-102 cm 또는 40 인치 이하 여자- 88 cm 또는 35 인치 이하
콜레스테롤	200 이하
저농도 지방 단백질(LDL)	130 이하
고농도 지방 단백질(HDL)	40 이하
트리글리세리드	150 이하
혈압	수축기 120 이하, 확장기 80 이하
혈당	<b>60 에서 99</b>

일리노이 심장병 및 뇌졸중 예방 프로그램  
일리노이 공중보건국, 535 W. Jefferson St., Springfield, IL 62761  
217/782-3300 TTY 800/547-0466 [www.idph.state.il.us](http://www.idph.state.il.us)

**Illinois Department of Public Health**

535 W. Jefferson St. Springfield, IL 62761  
217-782-3300 TTY (hearing impaired use only) 800-547-0466 [www.idph.state.il.us](http://www.idph.state.il.us)

Printed by Authority of the State of Illinois  
P.O. #357667 2M 9/06