

CANRISK

→ 당신은 위험합니까?



다음 설문은 여러분이 당뇨병 전증 또는 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 비교적 높은지 알아보는 데 유용합니다. 당뇨병 전증이란 혈당치가 정상 수치보다 높지만 당뇨병 진단을 받을 만큼 높지는 않은 상태를 말합니다. 당뇨병 전증 또는 진단되지 않은 제2형 당뇨병에 걸려도 경고 징후 또는 증상이 뚜렷하게 나타나지 않을 수 있습니다.

자신의 위험을 알면 지금 건강에 이로운 선택을 함으로써 위험을 줄이거나 당뇨병 발병을 예방할 수도 있습니다.

되도록 솔직하고 완전하게 설문에 답하십시오. 원하시면 친구나 가족의 도움을 받아 설문지를 작성할 수도 있습니다. 모든 질문에 빠짐없이 답하십시오. 각 질문에 대한 점수를 오른쪽의 빈칸에 기입하고, 이를 합산하여 총 위험 점수를 계산하십시오.

본 설문조사의 대상은 만 40-74세 성인입니다.

→ 나이가 들수록 당뇨병 발병 위험이 높아집니다.

1. 귀하의 연령대를 선택하십시오:

- 40-44세 0 점
- 45-54세 7 점
- 55-64세 13 점
- 65-74세 15 점

2. 귀하는 남성입니까 여성입니까?

- 남 6 점
- 여 0 점

→ 체형 및 체격은 당뇨병 발병 위험에 영향을 줄 수 있습니다.

3. 귀하의 신장과 체중은 얼마나 됩니까?

아래의 체질량지수(BMI) 도표 원편에서 귀하의 신장에 동그라미를 친 다음 도표 하단에서 귀하의 체중에 동그라미를 치십시오. 신장과 체중이 교차하는 칸을 찾은 다음 귀하가 어느 음영 부분에 속하는지 보십시오. 예를 들어, 귀하의 신장이 157.5cm, 체중이 74kg일 경우, 귀하는 연회색 부분에 속합니다.

다음 중 귀하가 속한 BMI군을 선택하십시오:

- 백색(BMI 25 미만) 0 점
- 연회색(BMI 25 - 29) 4 점
- 진회색(BMI 30 - 34) 9 점
- 흑색(BMI 35 이상) 14 점

신장																													
피트/인치	cm	12	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	26	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	
6'4"	192.5	12	13	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
6'3"	190	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36
6'2"	187.5	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37
6'1"	185	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38
6'0"	182.5	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38
5'11"	180	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39
5'10"	177.5	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40
5'9"	175	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41
5'8"	172.5	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42
5'7"	170	15	16	17	18	19	20	21	22	24	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43
5'6"	167.5	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	45
5'5"	165	16	17	18	19	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	32	33	34	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46
5'4"	162.5	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47
5'3"	160	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	48	49
5'2"	157.5	18	19	20	21	23	24	24	26	27	29	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	44	46	47	48	49	50
5'1"	155	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	48	50	51	52
5'0"	152.5	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	49	50	51	52	54
4'11"	150	20	21	22	24	24	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54	56
4'10"	147.5	20	22	23	24	26	27	28	29	31	33	34	35	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	51	52	53	55	56	57
4'9"	145	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44	45	47	48	49	51	52	54	55	57	58	59
4'8"	142.5	22	23	24	26	28	29	31	32	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56	57	59	60	62
체중(KG)		44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125
체중(LBS)		97	103	110	117	123	130	136	143	150	156	163	169	176	183	189	196	202	209	216	222	229	235	242	249	255	262	268	275

4. 허리에 줄자를 두르십시오(배꼽 높이).

숨을 내쉬 다음(숨을 참지 마십시오) 측정 결과를 아래 밑줄에 기입하십시오. 그런 다음 귀하의 허리둘레가 속한 칸에 체크하십시오. (주의: 바지의 '허리 사이즈'와 다릅니다.)

남성 - 허리둘레: _____ 인치 또는 _____ cm
 94cm 또는 37인치 미만 0 점
 94-102cm 또는 37-40인치 4 점
 102cm 또는 40인치 이상 6 점

여성 - 허리둘레: _____ 인치 또는 _____ cm
 80cm 또는 31.5인치 미만 0 점
 80-88cm 또는 31.5-35인치 4 점
 88cm 또는 35인치 이상 6 점

점수

→ 신체활동량과 식단은 당뇨병 발병 위험에 영향을 줄 수 있습니다.

5. 평소 귀하는 매일 30분 이상 활기찬 걷기 등의 신체활동을 합니까?
 이 활동은 직장에서도 집에서 할 수 있습니다.
- 예 0 점
- 아니오 1 점
6. 귀하는 채소나 과일을 얼마나 자주 먹습니까?
- 매일 0 점
- 매일 먹지는 않는다 2 점

→ 고혈압, 고혈당, 임신 관련 요소 등은 당뇨병과 관련이 있습니다.

7. 귀하는 의사나 간호사에게서 고혈압이 있다는 말을 들은 적이 있거나 고혈압 치료제를 복용한 적이 있습니까?
- 예 4 점
- 아니오, 또는 모르겠다 0 점
8. 귀하는 피검사에서, 병에 걸렸을 때, 또는 임신 중에 고혈당이 발견된 적이 있습니까?
- 예 14 점
- 아니오, 또는 모르겠다 0 점
9. 귀하는 체중이 4.1kg 이상 나가는 아기를 낳은 적이 있습니까?
- 예 1 점
- 아니오, 모르겠다, 또는 해당 없음 0 점

→ 몇몇 종류의 당뇨병은 가족 내력입니다.

10. 귀하의 혈족 중에 당뇨병 진단을 받은 적이 있는 사람이 있습니까?
 해당되는 항목을 모두 선택하십시오.
- 어머니 2 점
- 아버지 2 점
- 형제자매 2 점
- 자녀 2 점
- 기타 0 점
- 아니오/모르겠다 0 점

귀하의 점수를 합산하십시오.
 합산 점수가 8점을 초과할 수 없습니다.
 (각 항목당 2점 - 복수의 자녀 또는 형제자매를 두 번 계산하지 마십시오.)

11. 다음 중 귀하의 친부모가 속하는 민족군에 체크하십시오:
- 어머니 아버지
- ○ 백인(코카서스인) 0 점
- ○ 원주민 3 점
- ○ 흑인(아프리카계 카리브인) 5 점
- ○ 동아시아인(중국인, 베트남인, 필리핀인, 한국인 등) 10 점
- ○ 남아시아인(인도인, 파키스탄인, 스리랑카인 등) 11 점
- ○ 기타 비백인(라틴아메리카인, 아랍인, 서아시아인 등) 3 점

가장 높은 점수만 선택하십시오.
 어머니 점수와 아버지 점수를 합산하지 마십시오. (이 문항에서의 귀하의 점수는 11점을 초과할 수 없습니다.)

→ 다른 요소들도 당뇨병 발병과 관련이 있습니다.

12. 귀하의 최종 학력은 무엇입니까?
- 고등학교 중퇴 이하 5 점
- 고졸 1 점
- 전문대학 또는 종합대학 중퇴 0 점
- 전문대학 또는 종합대학 학위 0 점

1번 문항에서 12번 문항까지의 점수를 합산하십시오.

총점

이 위험 점수는 실제 임상진단을 대체할 수 있는 것이 아닙니다.
 우려되는 점이 있을 경우에는 귀하의 채점 결과에 대해 개업 보건의로인(가정의, 개업간호사, 약사 등)과 상담할 것을 권장합니다.

<p>21점 미만 → 저위험 귀하가 당뇨병 전증 또는 제2형 당뇨병에 걸릴 위험은 상당히 낮지만, 항상 건전한 생활양식을 유지하는 것이 바람직합니다.</p>	<p>21-32 점 → 중위험 귀하의 밝혀진 위험요소들을 바탕으로 볼 때, 당뇨병 전증 또는 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 중간 수준입니다. 귀하의 당뇨병 발병 위험에 대해 개업 보건의로인과 상담할 것을 권장합니다.</p>	<p>33점 이상 → 고위험 귀하의 밝혀진 위험요소들을 바탕으로 볼 때, 당뇨병 전증 또는 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 높습니다. 개업 보건의로인과 상담하여 혈당 검사를 받아볼 것을 권장합니다.</p>
---	---	--

당뇨병은 심각한 만성질환이며, 당뇨병을 통제하지 않으면 심장질환, 신장질환 및 기타 질환이 발병할 수 있습니다. 연령, 성별, 가족 내력, 민족문화적 배경 등의 몇몇 요소는 바꿀 수 없는 것이지만 당뇨병의 다른 위험요소들은 생활양식의 변화에 반응할 수 있습니다. 체중, 신체활동, 식단, 흡연 등이 그렇습니다.

귀하의 BMI가 25 이상일 경우, 체중을 줄이면 제2형 당뇨병 발병 위험이 줄어들 수도 있습니다. 체중 또는 신체활동의 작은 변화도 위험을 줄일 수 있습니다. 채소, 과일, 통곡물 등을 위주로 한, 건강에 이로운 균형 잡힌 식생활을 하십시오. 캐나다 식품 가이드(Canada's Food Guide)를 참고하여 유용한 권장안을 찾아보십시오. 신체활동량이 부족할 경우에는 처음에는 서서히 시작하여 점차 신체활동량을 늘리십시오. 운동 프로그램을 시작할 때에는 먼저 의사와 상담하십시오.

담배를 피우는 사람은 지금이라도 담배를 끊으십시오. 모든 면에서 건강 증진을 위해 노력하는 것이 중요합니다!

캐나다 당뇨병 위험 설문조사에 참여해주셔서 감사합니다.