

당뇨병 가이드

- ▶ 당뇨병이란 무엇인가?
- ▶ 제2형 당뇨병 예방
- ▶ 예방 점검표
- ▶ 당뇨병을 안고 살아가기
- ▶ 합병증
- ▶ 알아야 할 용어
- ▶ 자원



공공보건 분야의 리더십, 협력, 혁신 및 실천을 통해 캐나다 국민의 건강을 증진하고 보호한다.

캐나다 공공보건국(PUBLIC HEALTH AGENCY OF CANADA)

이 발간물은 캐나다 공공보건국에서 제작한 것입니다.

이 발간물은 요청 시 다른 형식으로도 제공될 수 있습니다.

Également disponible en français sous le titre : *Votre guide sur le diabète*

Also available in English under the title: *Your Guide to Diabetes*

이 발간물은 주문할 수 있습니다. 전화 주문: 1 800 O-Canada (1-800-622-6232),
인터넷 다운로드: www.phac-aspc.ca

TTY(청각장애인용 전화): 1-800-926-9105

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, 2011

Printed: ISBN: HP35-27/2011E Cat.: 978-1-100-19611-4

Online: ISBN: HP35-27/2011E-PDF Cat.: 978-1-100-19612-1

당뇨병 가이드

- ▶ 약 250만 명의 캐나다인이 당뇨병을 앓고 있습니다. 당뇨병을 치료하지 않으면 심장 질환, 신장 질환, 시각 손실, 하지 절단 등 여러 가지 심각한 합병증이 생길 수 있습니다.
- ▶ 캐나다 공공보건국(PHAC)의 추정에 따르면, 현재 만 20세 이상의 캐나다인 500만 명이 당뇨병 전증에 걸려 있습니다. 2016년까지는 당뇨병 전증 발병 사례가 100만 건 추가될 것으로 예상됩니다. 당뇨병 전증은 제2형 당뇨병의 주요 위험요소로서, 치료하지 않을 경우 당뇨병 전증 환자의 절반 이상이 8-10년 내에 제2형 당뇨병에 걸리게 됩니다.
- ▶ 당뇨병은 심각한 합병증과 조기사망을 일으킬 수 있지만, 당뇨병을 예방하거나 통제하고 합병증 위험을 줄이기 위해 취할 수 있는 조치가 있습니다. 본 가이드는 여러분이 당뇨병을 이해하고, 특정 종류의 당뇨병을 예방하거나 관리하는 방법과 당뇨병을 안고 살아가는 방법이 무엇인지 알도록 돕기 위한 것입니다.



아십니까?

자신이 당뇨병 전증에 걸렸지만 모르고 있을 수 있습니다. 당뇨병 전증이란 혈당치가 높지만 당뇨병 진단을 받을 만큼 높지는 않은 경우를 말합니다. 더 자세히 알아보려면 여러분의 보건의로 서비스 제공자와 상담하십시오.

당뇨병이란 무엇인가?

당뇨병은 당(포도당)의 체내 저장 및 사용을 통제하는 호르몬인 인슐린을 우리 몸이 충분히 생산하지 못하거나 적절하게 사용하지 못할 때 발생하는 만성질환입니다. 우리 몸이 당을 에너지원으로 사용하려면 인슐린이 필요합니다.

당뇨병에는 제1형 당뇨병, 제2형 당뇨병, 임신성 당뇨병 등 몇 가지 종류가 있습니다.

당뇨병 전증이란 무엇인가?

당뇨병 전증은 혈당치가 정상 수치보다 높지만 당뇨병 진단을 받을 만큼 높지는 않을 경우에 발생합니다. 포도당은 피에 들어 있는 주요 당분이며 우리 몸의 주요 에너지원입니다.

당뇨병 전증을 치료하지 않을 경우 당뇨병 전증 환자의 절반 이상이 8-10년 내에 제2형 당뇨병에 걸리게 됩니다.

당뇨병 전증은 예방할 수 있으며, 만 40세 이상인 사람과 과체중인 사람에게 가장 일반적입니다.

당뇨병 전증은 관리할 수 있으며, 건전한 생활양식을 선택함으로써 정상으로 회복될 수도 있습니다.

제1형 당뇨병, 제2형 당뇨병 및 임신성 당뇨병 이해하기

	제1형 당뇨병	제2형 당뇨병(가장 일반적임)	임신성 당뇨병
어떤 문제가 발생하나?	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 체내에서 더 이상 인슐린이 생산되지 않는다. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 체내에서 인슐린이 충분히 생산되지 않거나, 체내에서 생산되는 인슐린에 몸이 잘 반응하지 않는다. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 임신 중에는 고혈당증이 생기지만 일반적으로 분만 후 6주 내에 없어진다.
언제 발병하나?	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 일반적으로 유년기 또는 청소년기 초기에 발병한다. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 만 40세 이상인 사람과 과체중인 사람에게 가장 일반적이다. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 임신 중에 발병하며, 전체 임신부의 4퍼센트에 발병한다.
대처 행동	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 건전한 생활양식을 선택함으로써 심각한 합병증의 위험을 줄일 수 있다. ▶ 인슐린 수치를 통제하려면 주사를 여러 번 맞아야 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 건전한 생활양식을 선택함으로써 심각한 합병증의 위험을 줄일 수 있다. ▶ 혈당 수치 통제를 위해 투약이 필요할 수도 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 건전한 생활양식을 선택함으로써 관리할 수 있다. ▶ 혈당 수치 통제를 위해 투약이 필요할 수도 있다.
위험	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 심장 질환, 신장 질환, 시각 손실, 하지 절단 등 여러 가지 합병증이 생길 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 심장 질환, 신장 질환, 시각 손실, 하지 절단 등 여러 가지 합병증이 생길 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 산모 및 아기에게 제2형 당뇨병이 발병할 위험이 높아진다.

제2형 당뇨병 예방

제2형 당뇨병이란 무엇인가?

제2형 당뇨병은 우리 몸이 더 이상 인슐린을 충분히 생산하지 못하거나, 생산되는 인슐린을 잘 사용하지 못할 때 발생하며 피 속에 당분이 축적되게 합니다.

이로 인하여 시간이 지나면서 혈관과 신경이 손상되며 실명, 심장 질환, 뇌졸중, 신부전, 신경 손상, 사지절단, 발기부전 등의 심각한 합병증이 생길 수 있습니다.

보다 건전한 생활양식을 취함으로써 제2형 당뇨병을 예방하거나 통제할 수도 있으며 심장 질환 및 뇌졸중의 위험을 크게 줄일 수 있습니다. 또한 전반적인 안녕과 삶의 질에도 보탬이 될 수 있습니다.



아십니까?

당뇨병에 걸린 캐나다인 10명 중 9명이 제2형 당뇨병입니다. 전체 당뇨병 환자의 약 45퍼센트가 고령자이며, 이 수치는 캐나다 인구가 점점 노령화되면서 증가할 것으로 예상됩니다.

당뇨병을 어떻게 진단하나?

당뇨병은 혈당 수치를 측정하여 진단합니다. 하지만 다양한 당뇨병 검사법이 있습니다. 여러분의 보건 의료 서비스 제공자는 여러분에게 어느 검사법이 가장 적합한지 판단할 수 있습니다.

누가 위험한가?

다음 요소들 중 1가지 이상에 해당되는 사람은 제2형 당뇨병이 발병할 위험이 있을 수 있습니다:

- ▶ 당뇨병 전증
- ▶ 과체중 또는 비만
- ▶ 연령(만 40세 이상은 위험이 더 높음)
- ▶ 고혈압
- ▶ 신체활동 부족
- ▶ 당뇨병 가족 내력
- ▶ 남아시아인, 동아시아인, 원주민, 흑인 등 일부 민족인구의 일원
- ▶ 임신성 당뇨병력

아십니까?

제2형 당뇨병에 걸렸음에도
징후 또는 증상이 전혀
나타나지 않을 수 있습니다.
당뇨병을 예방하거나
관리하려면 정기적으로
보건 의료 서비스
제공자에게 검진을 받는
것이 중요합니다.



제2형 당뇨병의 증상은 무엇인가?

- ▶ 이상 갈증
- ▶ 잦은 소변
- ▶ 의도하지 않은 체중 변화(증가 또는 감소)
- ▶ 극심한 피로 또는 활력 부족
- ▶ 침침한 눈
- ▶ 잦은 감염 또는 감염 재발
- ▶ 상처가 잘 낫지 않는다
- ▶ 손발 저림
- ▶ 발기부전

이와 같은 증상 중 어느 하나라도 나타날 경우에는 보건 의료 서비스 제공자를 방문하십시오. 올바른 관리는 당뇨병과 관련된 합병증을 예방하거나 지연시킬 수 있습니다.

예방 점검표

몇몇 위험요소는 바꿀 수 없는 것이지만(연령, 가족 내력, 민족적 배경 등), 당뇨병의 다른 위험요소들은 생활양식의 변화에 반응할 수 있습니다.

여러분의 체질량지수(BMI)를 아십시오

과체중 또는 비만은 제2형 당뇨병 발병 위험을 높입니다. BMI는 손쉽게 과다지방을 측정할 수 있는 방법입니다. 작은 체중 변화도 당뇨병 위험을 줄여줄 수 있습니다.

BMI 점수:

18.5 미만 = 표준 체중 이하

18.5-24.9 = 정상

25.0-29.9 = 과체중/비만 전단계

30.0 이상 = 비만

자신의 BMI를 계산해보려면 본 가이드의 표지 3면을 참고하거나, 웹사이트 www.publichealth.gc.ca/CANRISK 를 방문하여 캐나다 당뇨병 위험 설문지를 작성하십시오.



☑ 허리둘레를 재보십시오

지방이 복부(엉덩이 및 허벅지보다)에 축적될 경우 제2형 당뇨병 발병 위험이 더 높습니다. BMI 측정은 지방이 축적되는 부위를 고려하지는 않습니다. 허리둘레가 102cm(40인치) 이상인 남성과 허리둘레가 88cm(35인치) 이상인 여성은 위험이 높습니다. 숨을 내쉬 다음 재십시오(숨을 참지 마십시오). 허리둘레는 바지의 허리 사이즈와 다릅니다.

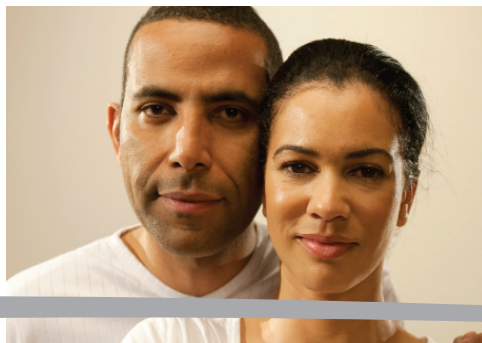
☑ 건강에 이로운 균형 잡힌 식생활을 하십시오

섬유소가 풍부하고 당분과 지방이 적은 식품을 섭취하고 과일과 채소를 식단에 더 추가하면 체중을 유지하거나 줄일 수 있습니다.

여러분이 평소 섭취하는 식품에 주의하는 한편, 건강에 이로운 영양소가 충분히 함유된 식품을 섭취하되 그 분량에도 주의해야 합니다. 캐나다 보건부(Health Canada)의 *캐나다 식품 가이드에 따른 올바른 식생활(Eating Well with Canada's Food Guide)*은 건강에 이로운 선택을 하는 데 유용하게 쓰일 수 있습니다. 자세히 알아보려면 웹사이트 www.healthcanada.gc.ca/foodguide 를 방문하십시오.

아십니까?

허리둘레는 꼭 알아야 할 중요한 것입니다(바지의 허리 사이즈와 다릅니다).



☑ 신체적으로 활발하게 생활하십시오

체중을 통제해줄 수 있는 신체 활동을 늘리는 것도 제2형 당뇨병 발병 위험을 줄여줄 수 있습니다. 신체 활동을 늘리는 방법에 대해 자세히 알아보려면 캐나다 공공보건국(PHAC) 웹사이트를 방문하십시오: www.publichealth.gc.ca/paguide

☑ 고혈압, 콜레스테롤 및 당 수치를 관리하십시오

여러 연구에 따르면 혈압, 콜레스테롤 및 당 수치를 관리함으로써 심장 질환, 뇌졸중 등의 당뇨병 합병증의 위험을 크게 줄일 수 있습니다. 보건 의료 서비스 제공자는 혈압, 콜레스테롤 및 당 수치를 감시하고 관리하기 위한 계획을 세우는 것을 도와줄 수 있습니다.



당뇨병을 안고 살아가기

당뇨병을 안고 살아가려면 보건의료 서비스 제공자의 도움을 받아 혈당, 혈압 및 콜레스테롤 수치를 감시하고 관리함으로써 합병증 위험을 줄여야 합니다.

또한 건강에 이로운 식생활을 하고 신체활동을 늘리는 등, 건강한 생활양식을 취해야 합니다.

모든 종류의 당뇨병에 대해 교육은 당뇨병을 안고 살아가는 사람들이 자신의 병을 관리하는 데 필요한 기술, 지식 및 자원을 얻을 수 있도록 해줍니다.



아십니까?

당뇨병을 예방하거나 통제하고 합병증 위험을 줄이기 위한 조치를 취할 수 있습니다.

제1형 당뇨병을 안고 살아가기:

제1형 당뇨병을 안고 사는 삶은 모든 가족에게 평생 계속되는 어려움을 안겨줍니다.

제1형 당뇨병 환자는 다음과 같이 해야 합니다:

- ▶ 매일 3회 이상 혈당 수치를 검사하고, 주사 또는 인슐린 펌프로 인슐린을 조절하십시오.
- ▶ 인슐린의 양이 음식 섭취량 및 일간 활동량과 균형을 이루도록 하십시오. 제1형 당뇨병 환자는 혈당 수치가 높거나 낮게 오르내릴 수 있으므로 이를 주의 깊게 감시하고 관리해야 합니다.

제1형 당뇨병을 안고 살아가기 위해서는 일상생활이 어느 정도 규칙적이어야 하지만, 여러 가지 새로 개발된 인슐린 펌프와 인슐린 제품은 이 병의 관리에 더 많은 신축성을 제공해주었습니다.

보건 의료 서비스 제공자는 혈당 수치를 적절하게 관리할 수 있도록 조언을 제공해줄 수 있습니다.



제2형 당뇨병을 안고 살아가기:

제2형 당뇨병 환자는 다음과 같은 방법으로 혈당 수치를 통제하고 합병증 위험을 줄일 수 있습니다:

- ▶ 과다체중 줄이기
- ▶ 건강에 이로운 식생활 유지
- ▶ 신체적으로 활발하게 생활하기

구강복용약 또는 인슐린 처방으로 혈당 수치를 통제할 수도 있습니다.

임신성 당뇨병을 안고 살아가기:

임신성 당뇨병은 임신 중에 발병하며, 일반적으로 분만 후 6주 내에 없어집니다. 임신성 당뇨병이 있는 여성은 흔히 올바른 식생활과 규칙적인 운동으로 혈당 수치를 허용 범위 내로 유지할 수 있습니다. 구강복용약이나 인슐린 주사가 필요할 경우도 있습니다.



누가 위험한가?

다음 요소들 중 1가지 이상에 해당되는 임신부:

- ▶ 만 35세 이상
- ▶ 비만
- ▶ 이전의 임신 중에 임신성 당뇨병이 있었다
- ▶ 이전에 체중이 4kg 이상 나가는 아기를 낳았다
- ▶ 제2형 당뇨병에 걸린 부모 또는 형제자매
- ▶ 다낭성난소증후군(PCOS)
- ▶ 흑색가시세포증(목, 겨드랑이 및 사타구니에 검은 반점이 있음)

임신성 당뇨병을 어떻게 진단하나?

임신성 당뇨병은 통상적으로 혈당 수치를 측정하여 진단합니다. 다양한 당뇨병 검사법이 있습니다. 여러분의 보건의로 서비스 제공자는 여러분에게 어느 검사법이 가장 적합한지 판단할 수 있습니다.



아십니까?

임신성 당뇨병은 임신 중에 발병하며, 전체 임신부의 4퍼센트에 발병합니다. 올바른 식생활과 규칙적인 운동으로 임신성 당뇨병을 관리할 수 있습니다.

합병증

당뇨병을 안고 살아갈 때 일반적으로 발생하는 합병증은 무엇인가?

심혈관계 질환

- ▶ 당뇨병은 시간이 지나면서 동맥을 손상시킬 수 있으며, 이로 인하여 고혈압이 생길 수 있습니다.
- ▶ 통제하지 않으면 뇌졸중, 심부전 또는 심장마비가 발생할 수 있습니다.
- ▶ 당뇨병 환자는 혈압 및 콜레스테롤 수치를 통제해야 합니다.

신장 질환

- ▶ 일부 당뇨병 환자는 신장 손상이 발생할 수도 있습니다.
- ▶ 치료하지 않으면 더 중대한 신장 손상이나 신부전이 발생할 수 있습니다.
- ▶ 당뇨병이 있는 사람은 정기적으로 신장 기능 검사를 받아야 합니다.



아십니까?

보건 의료 서비스 제공자는
혈당 수치 감시를 도와줄
뿐만 아니라 필요한 예방
치료 및 조언을 적시에 받을
수 있도록 할 수 있습니다.

시력 손실

- ▶ 당뇨병으로 인한 안과 질환(당뇨망막병증)은 시력 손실 및 실명을 일으킬 수 있습니다.
- ▶ 정기적인 눈검사는 조기에 발견할 경우 치료할 수 있는 문제를 찾아낼 수 있습니다.

하지 절단

- ▶ 당뇨병은 시간이 지나면서 지각신경을 손상시킬 수 있습니다(특히 손발의 지각신경).
- ▶ 이 때문에 당뇨병 환자는 발을 다쳐도(물집, 자상 등) 못느낄 수 있습니다. 작은 상처라도 치료하지 않으면 곧 감염될 수 있으며, 이로 인하여 사지절단 등의 심각한 합병증이 생길 수 있습니다.
- ▶ 당뇨병 환자는 정기적으로 발과 피부에 궤양 및 상처(물집, 자상 등)가 있는지 잘 살펴보아야 합니다.

기타 합병증

당뇨병 환자는 치과 질환, 정신병(우울증) 등 다른 질환이 발생할 수도 있습니다.



당뇨병 진단을 받은 사람은 다음과 같이 실천함으로써 합병증 발생 위험을 줄일 수 있습니다:

- ▶ 3개월마다 적절한 검사와 A1C 피검사로 평균 혈당 수치를 측정하여 혈당 수치를 감시하십시오
- ▶ 담배를 피우는 사람은 지금이라도 담배를 끊으십시오
- ▶ 신체적으로 활발하게 생활하십시오
- ▶ 캐나다 보건부의 **캐나다 식품 가이드**에 따른 올바른 식생활에 따라 건강에 이로운 균형 잡힌 식생활을 하십시오
- ▶ 건강한 콜레스테롤 수치를 유지하십시오
- ▶ 혈압을 통제하십시오
- ▶ 매일 발과 피부를 검사하십시오
- ▶ 1년에 한 번 이상 눈검사를 받으십시오
- ▶ 1년에 한 번 이상 신장 기능 검사를 받으십시오
- ▶ 정기적으로 보건 의료 서비스 제공자를 방문하십시오



당뇨병 - 알아야 할 용어

A1C

A1C는 'HbA1c'라고도 하며, 3개월 동안의 평균 혈당 수치를 나타내는 피검사입니다. 당뇨병 환자가 당뇨병을 얼마나 잘 통제하고 있는지 나타냅니다.

흑색가시세포증

흑색가시세포증은 전형적으로 목, 겨드랑이 또는 사타구니에 검은 반점이 생기는 피부 질환입니다. 가장 일반적인 원인은 비만이며 모든 연령에서 발생할 수 있습니다.

혈당(혈포도당)

혈당(혈포도당)은 피에 들어 있는 주요 당분이며 우리 몸의 주요 에너지원입니다. 2-3개월 동안의 평균 혈당 수치를 측정하는 데에는 A1C 피검사가 사용됩니다. 일반적으로 제2형 당뇨병은 고 공복혈당(7.0밀리몰/리터(mmol/L) 이상)을 바탕으로 진단합니다.

혈지방

혈지방은 피에 들어 있는 지방을 말하며 지방농도 피검사로 측정합니다. 지방농도 검사는 총 콜레스테롤(간에서 생산되며 일부 식품에 함유된 지방), 중성지방(체내 축적 지방), 고밀도 지단백질(HDL 콜레스테롤(또는 '좋은' 콜레스테롤), 저밀도 지단백질(LDL) 콜레스테롤(또는 '나쁜' 콜레스테롤) 등을 측정합니다.

혈압

혈압은 피가 혈관 내벽을 압박하는 힘을 말합니다. 수축기 혈압(심장이 피를 동맥으로 내보낼 때의 압력) 및 확장기 혈압(심장이 쉴 때의 압력)을 분석하여 혈압을 측정합니다.

심혈관계 질환

심혈관계 질환은 심장 및 혈관을 포함한 순환계에 발생하는 질환을 말합니다.

당뇨망막병증

당뇨망막병증은 망막의 소혈관이 손상되어 발생하는 안과 질환으로서 시력 손실을 일으킬 수 있습니다. 빛에 반응하는 세포가 들어 있는 눈 뒷부분에 발병합니다. 조기에 발견할 경우 가능한 치료법이 몇 가지 있으며, 그 중 하나는 레이저 치료법입니다.

투석

투석은 피 속의 노폐물과 수분을 제거하는 신부전 치료법을 말합니다.

말기 신장 질환

말기 신장 질환은 생명 유지를 위해 투석 또는 이식이 필요한 신부전을 말합니다.

공복혈당장애

공복혈당장애는 공복 피검사에서의 혈당 수치가 6.1 - 6.9 mmol/L일 경우를 말합니다.

인슐린

인슐린은 당(포도당)의 체내 저장 및 사용을 통제하는 호르몬입니다.

인슐린 저항

인슐린 저항은 정상 수치의 인슐린으로는 근육, 지방 및 간에서 정상적인 인슐린 반응을 일으키기에 부족할 경우에 발생합니다. 비만(특히 복부 비만)과 관련이 있습니다. 인슐린 저항은 고혈당 및 고중성지방 수치의 요인이 되며, 대사증후군 및 제2형 당뇨병의 특징의 하나입니다.

다낭성난소증후군

다낭성난소증후군은 ‘다낭성난소질환’이라고도 하며, 난소에서 난자 생산을 방해하는 안드로겐(남성 호르몬)이 정상량 이상 생산되게 하는 호르몬 장애입니다. 이로 인하여 난소에서 난자 대신 낭포가 생산됩니다. 다낭성난소증후군에 걸린 여성은 인슐린 저항을 나타내는 경향이 있습니다.

혈관 질환

혈관 질환은 혈관에 영향을 끼치는 질환입니다. 동맥에 지방질 침전물이 축적되어 동맥이 경화되는 죽상동맥경화증은 혈관 질환의 일반적 형태입니다.

추가 정보

캐나다 공공보건국
(The Public Health Agency of Canada)
www.publichealth.gc.ca

캐나다 당뇨병 협회
(Canadian Diabetes Association)
www.diabetes.ca

퀘벡 주 당뇨병 협회(Diabète Québec)
www.diabete.qc.ca/en/

캐나다 청소년당뇨병연구재단
(Juvenile Diabetes Research Foundation Canada)
www.jdrf.ca

캐나다 신장재단(Kidney Foundation of Canada)
www.kidney.ca

캐나다 전국맹인협회
(The Canadian National Institute for the Blind)
www.cnib.ca

캐나다 상처간호협회
(The Canadian Association of Wound Care)
www.cawc.net

캐나다 보건연구원 - 영양, 신진대사 및
당뇨병 연구소
(The Canadian Institutes of Health Research -
Institute of Nutrition, Metabolism and Diabetes)
www.cihr.ca

캐나다 보건부 - 원주민 당뇨병 프로그램
(Health Canada - Aboriginal Diabetes Initiative)
<http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/diseases-maladies/diabete/index-eng.php>

피트/인치 / 신장
cm

6'4"	192.5	12	13	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	34
6'3"	190	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	34
6'2"	187.5	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	34	36
6'1"	185	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	
6'0"	182.5	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	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	29	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	29	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	



본 가이드를 추가로 주문하려면 다음 연락처로
전화하십시오:

1 800 O-Canada (1-800-622-6232)

TTY(청각장애이용 전화): 1-800-926-9105

당뇨병 가이드