

생활습관평가 결과지

수검자성명	김성규	주민등록번호	781002-1*****
검진일	2018.12.08	검진장소	<input checked="" type="checkbox"/> 내원 <input type="checkbox"/> 출장

흡연	<input type="checkbox"/> 비흡연자 <input type="checkbox"/> 과거 흡연자 <input type="checkbox"/> 현재 흡연자 <input type="checkbox"/> 전자담배 단독 사용자		
	니코틴 의존도 평가	<input type="checkbox"/> 낮음(0-3점) <input type="checkbox"/> 중간(4-6점) <input type="checkbox"/> 높음(7-10점)	
	금연 처방전	<input type="checkbox"/> 유 <input checked="" type="checkbox"/> 무	
	처방	<input type="checkbox"/> 상담 및 교육 <input type="checkbox"/> 약물치료(니코틴 대체 요법, 부프로피온, 바레니클린) <input type="checkbox"/> 연계 (금연 단체, 금연 클리닉)	

음주	<input type="checkbox"/> 비음주자 <input type="checkbox"/> 적정음주자 <input checked="" type="checkbox"/> 위험 음주자 <input type="checkbox"/> 알코올 사용장애 의심		
	금주/절주 처방전	<input checked="" type="checkbox"/> 유 <input type="checkbox"/> 무	
	처방	<input checked="" type="checkbox"/> 상담 및 교육 <input type="checkbox"/> 약물 치료 <input type="checkbox"/> 연계 (금주 단체, 금주 클리닉)	

운동	<input type="checkbox"/> 신체활동부족 <input type="checkbox"/> 기본 신체활동 <input type="checkbox"/> 건강증진 신체활동		
	<input type="checkbox"/> 근력운동부족 <input type="checkbox"/> 근력운동적절		
	<input checked="" type="checkbox"/> 신체활동부족+근력운동부족 <input type="checkbox"/> 신체활동부족+근력운동적절		
	<input type="checkbox"/> 기본신체활동+근력운동부족 <input type="checkbox"/> 기본신체활동+근력운동적절		
	<input type="checkbox"/> 건강증진 신체활동+근력운동부족 <input type="checkbox"/> 건강증진 신체활동+근력운동적절		
	운동 처방전	<input checked="" type="checkbox"/> 유 <input type="checkbox"/> 무	
	처방 운동종류 :	<input type="checkbox"/> 빠르게 걷기 <input type="checkbox"/> 수영 <input checked="" type="checkbox"/> 등산 <input type="checkbox"/> 에어로빅 <input type="checkbox"/> 스트레칭 <input type="checkbox"/> 근력 운동 <input type="checkbox"/> 기타 ()	
	운동시간 :	<input type="checkbox"/> 10분 <input type="checkbox"/> 15-30분 <input checked="" type="checkbox"/> 30분 이상 <input type="checkbox"/> 기타 ()	
	운동빈도 :	<input type="checkbox"/> 주 1~2회 <input checked="" type="checkbox"/> 주 3~4회 <input type="checkbox"/> 주 5회 이상	

영양	<input type="checkbox"/> 양호 <input checked="" type="checkbox"/> 보통 <input type="checkbox"/> 불량		
	영양 처방전	<input checked="" type="checkbox"/> 유 <input type="checkbox"/> 무	
	처방	<input checked="" type="checkbox"/> 더 드십시오 (<input checked="" type="checkbox"/> 유제품 <input type="checkbox"/> 단백질을 <input checked="" type="checkbox"/> 야채) <input checked="" type="checkbox"/> 줄이십시오 (<input checked="" type="checkbox"/> 지방 <input type="checkbox"/> 단순당 <input checked="" type="checkbox"/> 염분 (소금)) <input checked="" type="checkbox"/> 올바른 식사습관 (<input checked="" type="checkbox"/> 아침 식사 거르지 않기 <input checked="" type="checkbox"/> 골고루 먹기) <input type="checkbox"/> 연계 (영양 교실)	

비만	<input type="checkbox"/> 정상 체중 <input checked="" type="checkbox"/> 과체중 <input type="checkbox"/> 비만		
	비만 처방전	<input checked="" type="checkbox"/> 유 <input type="checkbox"/> 무	
	처방	<input checked="" type="checkbox"/> 식사량을 줄이십시오 <input checked="" type="checkbox"/> 간식과 야식을 줄이십시오 <input type="checkbox"/> 음주량과 횟수를 줄이십시오 <input checked="" type="checkbox"/> 외식이나 패스트푸드를 줄이십시오 <input type="checkbox"/> 운동 처방을 참고하십시오 <input type="checkbox"/> 연계 (비만 클리닉) <input type="checkbox"/> 기타 ()	

금주/절주 처방전

수검자 성명 : 김성규

검진결과 요약

- 1) 음주생활습관 평가 점수(AUDIT-KR): 12 점, ☐ 해당 없음
- 2) 기타 음주에 의해 영향을 받을 수 있는 질환들 유무
- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 우울증/불안증 | <input type="checkbox"/> 위장관 질환 |
| <input type="checkbox"/> 고혈압 | <input type="checkbox"/> 심장 질환 |
| <input type="checkbox"/> 당뇨병 | <input type="checkbox"/> 뇌졸중(중풍) |
| <input type="checkbox"/> 이상지질혈증(고지혈증) | <input type="checkbox"/> 기타 : |

1. 현재 귀하의 음주 상태는

- ☐ 적정 음주 수준입니다. ☒ 위험 음주 수준입니다.
- ☐ 알코올 사용 장애 수준입니다.

2. 금주/절주 처방

- 1) 적절 음주 상태입니다.
- ☐ 위험음주가 되지 않도록, 현재의 음주습관을 계속 지켜 가시기 바랍니다.
- 2) 음주습관의 개선이 필요합니다.
- 위험 음주 수준에 해당하기 때문에
- ☒ 현재 음주 관련 신체적 합병증은 없지만,
적절음주 기준 이내로 음주습관을 바꾸셔야 합니다.
- ☐ 신체적 합병증(간 기능 저하 등)이 회복될 때까지 당분간 금주하셔야 합니다.
- 알코올 사용장애 수준에 해당하기 때문에
- ☐ 완전히 금주하셔야 합니다.
- 3) 진료 및 약물 치료가 필요합니다.
- ☐ 알코올 사용장애에 대해 병원진료와 금주보조제 처방이 필요합니다.
- ☐ 신체적 합병증에 대한 병원진료가 필요합니다.

3. 추가 조치 사항

- ☒ 없음 ☐ 있음

검진 의사 이름/서명 : 10996 유태환 (서명)

운동 처방전

수검자 성명 : 김성규

1. 귀하의 운동 수준은

- ☒ 건강을 유지하기에도 부족한 수준입니다.
☐ 건강을 유지할 수는 있지만 건강을 증진시키기에는 충분하지 않은 수준입니다.
☐ 건강을 증진시키기에 충분한 수준입니다.

2. 귀하의 건강과 삶의 질을 증진시키기 위해 다음과 같은 운동을 권장합니다.

1) 운동 종류

- | | | |
|--------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 빠르게 걷기 | <input type="checkbox"/> 걷기 | <input checked="" type="checkbox"/> 등산 |
| <input type="checkbox"/> 수영 | <input type="checkbox"/> 수중운동 | <input checked="" type="checkbox"/> 자전거타기 |
| <input type="checkbox"/> 에어로빅 | <input type="checkbox"/> 댄스 | <input type="checkbox"/> 요가 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 근력운동 | <input type="checkbox"/> 기타 : | |

2) 운동 시간

- ☐ 10분 ☐ 15-30분 ☒ 30분 이상 ☐ 기타 :

3) 운동 횟수

- ☐ 1주일에 1-2회 ☒ 1주일에 3-4회 ☐ 1주일에 5회 이상

3. 운동을 통해 호전을 기대할 수 있는 귀하의 질병 상태

- | | | |
|--------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 비만/과체중 | <input type="checkbox"/> 스트레스 | <input type="checkbox"/> 고혈압 |
| <input type="checkbox"/> 당뇨병 | <input type="checkbox"/> 심장질환 | <input type="checkbox"/> 뇌졸중 |
| <input type="checkbox"/> 이상지질혈증(고지혈증) | <input type="checkbox"/> 골다공증 | <input type="checkbox"/> 관절통/요통 |
| <input type="checkbox"/> 낙상 | <input type="checkbox"/> 우울증 | <input type="checkbox"/> 기타 : |

4. 추가 조치 사항

- ☒ 없음 ☐ 있음

검진 의사 이름/서명 : 10996 유태환 (서명)

영양 처방전

수검자 성명 : 김성규

1. 현재 귀하의 식생활습관은

- ☐ 개선할 점이 많은 상태입니다.
☒ 보통입니다.
☐ 질병을 예방하고 건강을 유지할 수 있을 만큼 양호한 상태입니다.

2. 식생활습관 개선 처방

- ☒ 매일 1컵 이상의 저지방 우유나 요구르트, 또는 칼슘강화두유를 드십시오.
☐ 매일 3회 이상 끼니마다 조금씩 콩, 두부, 생선, 육류를 드십시오.
☒ 매끼 1접시 이상의 나물, 찜, 샐러드를 드십시오.
☒ 튀김이나 볶음요리보다는 구이, 찜, 무침요리를 드십시오.
☐ 육류를 드실 때에는 가능하면 살코기 위주로 드시고 닭과 오리의 껍질은 벗기고 드십시오. 장어나 생선 알, 내장도 자주 드시지 마십시오.
☐ 아이스크림, 과자, 케이크, 음료수와 같은 단순당으로 이루어진 간식은 삼가십시오.
☒ 국, 찌개는 국물보다는 건더기 위주로 드시고 젓갈, 장아찌, 조림 등의 짠 반찬 섭취는 줄이십시오.
☒ 아침을 거르지 마시고 하루 3끼 규칙적인 식사습관을 들이십시오.
☒ 편식하지 마시고, 매일 곡류, 고기 및 생선류, 채소류, 과일류 우유 및 유제품 등의 식품류를 빠짐없이 골고루 드십시오.
☒ 가급적이면 외식 횟수를 줄이시고, 외식을 하실 경우에는 너무 짜거나 매운 것, 기름진 것을 피하십시오.

3. 건강한 식생활습관을 통해 호전을 기대할 수 있는 귀하의 질병 상태

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 고혈압 | <input type="checkbox"/> 당뇨병 |
| <input type="checkbox"/> 심장질환 | <input type="checkbox"/> 이상지질혈증(고지혈증) |
| <input type="checkbox"/> 뇌졸중 | <input type="checkbox"/> 말초혈관질환 |
| <input type="checkbox"/> 골다공증 | <input checked="" type="checkbox"/> 비만/과체중 |
| <input type="checkbox"/> 통풍 | <input type="checkbox"/> 기타: |

4. 추가 조치 사항

- ☒ 없음 ☐ 있음

주치의 이름/서명 : 10996 유태환

(서명)

비만 처방전

수검자 성명 : 김성규

◆ 신장 : 173.6 cm

◆ 체중 : 86.4 kg

◆ 허리둘레 : 98.0 cm

◆ 체질량지수 : 28.7 Kg/m²

1. 귀하는

☐ 정상체중에 속합니다.☒ 과체중에 속합니다.☐ 비만에 속합니다.

2. 귀하는

☒ 복부비만을 가지고 있습니다. ☐ 복부비만을 가지고 있지 않습니다.

3. 귀하의 현재 체중으로는 동반 질환(심·뇌혈관질환, 당뇨병, 고혈압, 이상지혈증 등)이 발생할 위험이

☐ 낮습니다.☐ 보통입니다.☐ 다소 증가합니다.☐ 어느 정도 증가합니다. ☒ 상당히 증가합니다. ☐ 매우 증가합니다.

4. 목표 체중

☐ 귀하의 현재 체중을 1차적으로 (15)% 까지 낮추는 것을 목표로 합니다.☐ 귀하의 1차 목표 체중은 73 kg 입니다.☐ 1차 목표 체중 달성기간은 15 개월 입니다.☐ 매달 감량해야 할 체중은 1 kg 입니다.

5. 비만 처방

☒ 식사량을 줄이십시오.☒ 간식/야식을 줄이십시오.☒ 외식과 패스트푸드를 줄이십시오.(☐ 흡연 ☐ 음주 ☐ 운동 ☐ 영양) 처방을 받도록 하십시오.☐ 귀하는 약물 치료가 필요합니다☐ 기타:

6. 체중 감량을 통해 호전을 기대할 수 있는 귀하의 질병 상태

☐ 협심증/심근경색☐ 공복혈당장애/당뇨병☐ 뇌졸중☐ 고혈압☐ 이상지질혈증(고지혈증)☐ 말초혈관질환☐ 수면무호흡증☐ 골관절염☐ 요실금☐ 담낭질환☐ 기타:

7. 추가 조치 사항

☒ 없음☐ 있음

주치의 이름/서명 : 10996 유태환

(서명)

우울증상과 극복방법

우울증상은 우울한 기분을 포함하여 일상생활에서의 흥미 또는 즐거움의 상실, 식욕 저하, 수면 장애 (불면증 또는 과다수면), 피로 및 활력 감소, 집중력 저하 등을 모두 포함할 수 있습니다. 또한 일부에서는 소화불량, 체중감소 등 다양한 신체증상으로 나타나기도 합니다.



우울증이란?

우울증은 주요한 신체적, 정신적 건강 문제 중 하나로서 우울증으로 인해 업무수행 능력, 수면, 식사, 기타 전반적인 능력이 떨어질 수 있습니다. 일부 환자에서 우울증은 만성적 피로감, 소화불량 등과 같은 신체증상으로 나타나기도 하고 심혈관 질환, 호흡기 질환 및 관절염 등을 악화시키기도 합니다. 하지만 스스로 우울증을 자각하지 못하는 경우가 종종 있어 치료시기를 놓치거나 적절한 치료를 받지 못하기도 하며, 증상이 심한 경우 자살의 위험까지 있어 반드시 치료를 받아야 합니다.



국가건강검진에서 사용하고 있는 우울증 평가 문진표 - 한국판 우울증 선별도구

간단하게 우울증상을 선별하고 심각도를 평가하기 위한 목적으로 시행하는 검사입니다. 총점은 27점이고 점수가 높을수록 우울증상의 심각도가 높다는 것을 나타냅니다. 문진표의 점수가 높을 경우 우울증으로 확진할 수는 없으나 우울증의 가능성이 높기 때문에 전문가로부터의 정확한 평가가 필요합니다.



일상생활에서의 우울증 극복 방법

1. 계획된 생활

의욕저하 증상을 호전시키기 위해 매 주를 기준으로 자신이 할 일을 계획(Schedule)을 세웁니다. 매일, 각 시간 단위로 계획을 세우는데, 식사, 식사 준비 등 일상적으로 해야 하는 것부터, 재미있는 취미나 운동까지 포함하여 계획을 세웁니다.

2. 즐거운 활동

이전에 재미있고, 즐거웠던 활동들을 생각해 보고, 이를 일상생활 계획에 포함시켜 봅니다.

3. 운동

일주일에 세 번 이상 운동(Exercise)을 합니다. 운동은 기분을 향상시키는 효과가 있고, 길게는 우울증을 예방할 수 있습니다. 조깅, 자전거 타기, 에어로빅, 걷기 운동 등 모든 운동이 도움이 됩니다.

4. 적극성

자신의 기분이나 의견을 직접적으로 다른 사람들에게 표현합니다. 다른 사람들이 자신을 나쁘게 볼까봐 걱정되어 자신감이 없을 수도 있으나 이러한 생각들도 우울증 증상의 하나이므로, 자신감 있는 행동을 하는 것이 좋습니다.

5. 긍정적 사고

자신에 대한 긍정적 사고를 갖는 것이 좋습니다. 한 카드에 자신에 대한 가장 부정적이고, 지속되고, 반복 되는 한 가지 생각을 적고, 뒷면에는 이를 대체할 수 있는 3가지 긍정적인 생각을 적습니다. 이 카드를 가지고 다니면서 자주 긍정적인 생각을 확인합니다. 이는 부정적인 사고 형태를 긍정적으로 변화시키는 데 도움을 줍니다.

※ 우울증상이 있는 경우 **광역·기초 정신건강증진센터** 를 방문하시거나
상담전화(1577-0199) 로 연락하시면 도움을 받을 수 있습니다.

