

## 생활습관평가 결과지

|       |            |        |                                                                    |
|-------|------------|--------|--------------------------------------------------------------------|
| 수검자성명 | 정용운        | 주민등록번호 | 781210-1*****                                                      |
| 검진일   | 2018.12.28 | 검진장소   | <input checked="" type="checkbox"/> 내원 <input type="checkbox"/> 출장 |

|    |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                      |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 흡연 | <input type="checkbox"/> 비흡연자 <input type="checkbox"/> 과거 흡연자 <input checked="" type="checkbox"/> 현재 흡연자 <input type="checkbox"/> 전자담배 단독 사용자 |                                                                                                                                                      |  |
|    | 니코틴 의존도 평가                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> 낮음(0-3점) <input checked="" type="checkbox"/> 중간(4-6점) <input type="checkbox"/> 높음(7-10점)                                    |  |
|    | 금연 처방전                                                                                                                                        | <input checked="" type="checkbox"/> 유 <input type="checkbox"/> 무                                                                                     |  |
|    | 처방                                                                                                                                            | <input checked="" type="checkbox"/> 상담 및 교육<br><input type="checkbox"/> 약물치료(니코틴 대체 요법, 부프로피온, 바레니클린)<br><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<br><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<br><input type="checkbox"/> 근력운동부족 <input type="checkbox"/> 근력운동적절<br><input checked="" type="checkbox"/> 신체활동부족+근력운동부족 <input type="checkbox"/> 신체활동부족+근력운동적절<br><input type="checkbox"/> 기본신체활동+근력운동부족 <input type="checkbox"/> 기본신체활동+근력운동적절<br><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 checked="" type="checkbox"/> 빠르게 걷기 <input type="checkbox"/> 수영 <input type="checkbox"/> 등산 <input type="checkbox"/> 에어로빅 <input type="checkbox"/> 스트레칭<br><input type="checkbox"/> 근력 운동 <input type="checkbox"/> 기타 ( ) |  |
|        | 운동시간 :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/> 10분 <input checked="" type="checkbox"/> 15-30분 <input 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 type="checkbox"/> 더 드십시오 ( <input type="checkbox"/> 유제품 <input type="checkbox"/> 단백질을 <input type="checkbox"/> 야채 )<br><input checked="" type="checkbox"/> 줄이십시오 ( <input checked="" type="checkbox"/> 지방 <input type="checkbox"/> 단순당 <input checked="" type="checkbox"/> 염분 (소금) )<br><input type="checkbox"/> 올바른 식사습관 ( <input type="checkbox"/> 아침 식사 거르지 않기 <input type="checkbox"/> 골고루 먹기 )<br><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<br><input type="checkbox"/> 음주량과 횟수를 줄이십시오 <input type="checkbox"/> 외식이나 패스트푸드를 줄이십시오<br><input type="checkbox"/> 운동 처방을 참고하십시오 <input type="checkbox"/> 연계 (비만 클리닉)<br><input type="checkbox"/> 기타 ( ) |  |

## 금연 처방전

수검자 성명 : 정용운

## 1. 귀하의 흡연 상태

☐ 과거 흡연자      ☒ 현재 흡연자

## 2. 니코틴 의존도

☐ 낮음 (0-3점)      ☒ 중간 정도 (4-6점)      ☐ 높은 정도 (7-10점)

## 3. 금연 계획단계

☐ 금연 계획 이전 단계  
☒ 금연 계획 단계  
☐ 금연 준비 단계  
☐ 금연 시도  
☐ 금연 유지

금연을 통하여 귀하의 건강과 삶의 질을 한층 높일 수 있습니다.

## 4. 금연 처방

☒ 지속적인 금연 상담 및 교육이 필요합니다.  
☒ 약물처방 ( ☐ 니코틴 대체 요법      ☐ 부프로피온      ☒ 바레니클린 )  
☒ 국민건강보험공단 금연 치료 프로그램과 연계합니다.  
☐ 금연지원 서비스(금연 클리닉 또는 금연 콜센터)에 의뢰합니다.  
☐ 기타 :

## 5. 금단증상 및 흡연충동 극복하기

☐ 충분한 물을 마십니다.  
☐ 껌을 씹거나, 사탕을 먹는 것, 간식을 먹는 것도 도움이 됩니다.  
☐ 따뜻한 물로 목욕이나 샤워를 합니다.  
☐ 이완이나 명상요법이 도움이 됩니다.  
☐ 산책, 금연동기에 대해 다시 생각합니다.  
☐ 기타

## 6. 추가 조치 사항

☒ 없음      ☐ 있음

성공적인 금연을 위해서는 주기적인 관리가 필요합니다.

주치의 이름/서명 : 103804 정경용 (서명)



## 금주/절주 처방전

수검자 성명 : 정용운

## 검진결과 요약

1) 음주생활습관 평가 점수(AUDIT-KR): 10 점, ☐ 해당 없음

2) 기타 음주에 의해 영향을 받을 수 있는 질환들 유무

☐ 우울증/불안증☒ 위장관 질환☐ 고혈압☐ 심장 질환☐ 당뇨병☐ 뇌졸중(중풍)☐ 이상지질혈증(고지혈증)☐ 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

주치의 이름/서명 : 103804 정경용 (서명)

## 운동 처방전

수검자 성명 : 정용운

## 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 type="checkbox"/> 등산    |
| <input type="checkbox"/> 수영                | <input type="checkbox"/> 수중운동 | <input 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 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

주치의 이름/서명 : 103804 정경용 (서명)



## 영양 처방전

수검자 성명 : 정용운

## 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 checked="" 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 type="checkbox"/> 비만/과체중       |
| <input type="checkbox"/> 통풍             | <input type="checkbox"/> 기타:          |

## 4. 추가 조치 사항

- ☒ 없음 ☐ 있음

주치의 이름/서명 : 103804 정경용 (서명)



## 비만 처방전

수검자 성명 : 정용운

◆ 신장 : 188.0 cm

◆ 체중 : 98.1 kg

◆ 허리둘레 : 97.0 cm

◆ 체질량지수 : 27.8 Kg/m<sup>2</sup>

## 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 ( 5 )% 까지 낮추는 것을 목표로 합니다.☐ 귀하의 1차 목표 체중은 94 kg 입니다.☐ 1차 목표 체중 달성기간은 4 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 : 103804 정경용 (서명)