

건강 매니저(담당자) :

평생건강증진센터

# 종합검진 안내문

본 문진표는 검진시 담당의사가 귀하의 건강위험요인을 알아보고, 검진 결과를 평가하는 데 중요한 자료가 되오니 해당되는 항목에 빠짐없이 기재하여 주시기 바랍니다.

수검자명	(사업장명 : )
------	-----------

검진 예약 시간	20    년    월    일   오전 <input type="checkbox"/> 오후 <input type="checkbox"/>      시    분
----------	---

## 안내문 목차

1 page  | 검진 전 유의사항

2 page  | [일반] 검진 공통 문진표

3 page  | [위/대장/간/자궁경부/유방]암 검진 문진표

4 page  | [1952, 1948, 1938]년생 검진 추가 문진표

5 page  | [1952, 1950, 1948, 1946, 1944, 1942, 1940, 1938, 1936, 1934, 1932]년생 인지기능장애 평가도구 문진표

6 page  | [1978, 1968, 1958, 1948]년생 정신건강검사(우울증) 평가도구 문진표

7 page  | [1978, 1968, 1958, 1948]년생  
· (흡연/음주) 생활습관 평가도구 문진표  
· (운동/영양/비만) 생활습관 평가도구 문진표

13 page  | 개인정보 수집 활용 동의서

14 page  | 검진센터 오시는 길



인봉의료재단  
뉴고려병원

경기도 김포시 김포한강3로 283 4층 평생건강증진센터

☎ 1661-7779 | Fax. 031)987-7777

## 👉 **검진 전 유의사항**

### **검진 전날 준비**

#### **금식 안내**

- ◆ 저녁식사는 오후 7시 이전에 가볍게 드시고 육류, 기름진 음식, 술은 금합니다.
- ◆ 검사 전날 오후 10시 이후로는 절대 금식하십시오. (물, 껌, 담배, 사탕, 술도 금지)
- ◆ 대장내시경을 하시는 분은 금식 방법에 차이가 있으니 약물 복용법을 참조하십시오.

#### **복용약 안내**

- ◆ **항혈전제 (아스피린, 플라빅스, 아스트릭스, 프레탈 등), 항응고제(쿠마딘, 와파린, 헤파린 등)**  
: 내시경 검사 또는 용종절제술을 받으실 경우 출혈의 위험이 있으므로 **약을 처방받은 주치의와 상담 후 검사 7일 전부터 복용약을 중단**합니다.

### **검진 당일 준비**

#### **금식 안내**

- ◆ 아침식사, 물, 껌, 담배, 사탕 등은 금하시기 바랍니다.

#### **복용약 안내**

- ◆ **혈압약을 드시는 분은 검사 당일 아침 소량의 물과 함께 복용**하십시오.
- ◆ **당뇨약 복용중인 분은 당일 복용 금지 및 약을 가지고 내원**하시기 바라며, 인슐린 주사를 금합니다.  
[조영제를 이용한 CT촬영시 멧포르민 성분(#글루코파지, 다이아백스 등#)은 48시간 이상 복용하지 않으셔야 합니다.]

#### **준비 물품**

- ◆ 작성하신 (종합검진 안내문)문진표를 제출해주시기 바랍니다. (미리 작성해오시면, 대기시간을 줄이실 수 있습니다.)
- ◆ 대변 채취는 대상자에 한하여 검사 하루 전 또는 검진 당일에 손톱크기로 채취하여 작은 플라스틱통에 넣어서 접수시 제출해주시기 바랍니다. [단, 대장내시경 검사를 예약하신 고객은 대장검사 약물을 복용하기 전에 채취하시기 바랍니다.]

### **여성 고객 유의사항**

#### **자궁경부암 검사 전 유의사항**

- ◆ 검사 전 24시간 내에 부부관계, 질정, 크림 사용을 금합니다.
- ◆ 생리중일 경우 소변 검사 및 부인과 검사에 제한이 있으므로 검사 전에 상담하시기 바랍니다.

#### **가임기(임신)여성 유의사항**

- ◆ 생리주기를 체크하여 임신 여부를 반드시 확인하시거나 미리 알려주시기 바랍니다.
- ◆ 임신 중일 경우 방사선 노출 위험이 있으므로 검사에 제한이 있습니다. [유방촬영, 흉부촬영, 골밀도, CT 등]
- ◆ 모유 수유 중인 경우 유방 촬영시 검사 결과가 부정확 할 수 있습니다.

### **기타 유의사항**

- ◆ 원활한 검사 진행을 위해 예약시간보다 여유있게 미리 방문하여 주십시오.
- ◆ 귀중품(약세사리, 목걸이, 귀걸이, 팔찌 등 금속 포함)휴대 및 어린이 동반은 자제하여 주십시오.
- ◆ 검진 당일과 결과상담일에는 본원의 주차장을 무료로 이용하실 수 있습니다.
- ◆ 건강검진 예약을 변경(취소)하시고자 할 때 **최소 7일 전에 연락**주시기를 부탁드립니다.

### **수면내시경 검사시 주의 및 협조사항**

- ◆ 검사 당일 꼭 "보호자 동반"하여야 하며 기계조작 및 자가운전을 절대 금합니다.
- ◆ 아스피린, 항응고제 계통의 약은 검사 7일전부터 복용 금지 및 사전 주치의와 상의하십시오.
- ◆ 혈압약을 복용 중인 분은 당일 아침 일찍 소량의 물과 함께 복용해주십시오.
- ◆ 수면내시경 검사를 할 수 없는 경우
  - 당일 혈압이 높아 조절되지 않는 경우, 간경화 및 호흡기 질환이 있는 경우(천식 등)
  - 검진 당일 심전도 검사시 심장 질환이 발견된 경우
- ◆ 내시경시 치아 파손에 대한 부분은 본원에서 책임을 지지 않습니다.  
(흔들리거나 치료중인 치아가 있으신 분은 미리 말씀해주시기 바랍니다.)
- ◆ 검사 종료 후 구토, 어지러움, 혈변, 흑변, 복통이 계속될 경우 본원으로 문의하시기 바랍니다.

## ☞ 수검자 정보

※ 검진대상자는 문진문항을 빠짐없이 표시하여야만 정확한 건강위험평가 결과를 통보 받으실 수 있습니다.

수검자 성명	주민등록번호	사업장명
자택 전화	주소	검진 결과통보서 수령방법 우편 <input type="checkbox"/>   E-mail <input type="checkbox"/>   모바일 <input type="checkbox"/>
휴대폰		
E-mail		

## ☞ 일반 검진 공통 문진표 ※ 자신의 현재 상태에 해당되는 내용을 작성하여 주십시오.

### 👉 질환력(과거력, 가족력)

1. 다음과 같은 질병으로 진단을 받았거나, 현재 약물 치료 중이십니까?

	진단		약물치료	
	예	아니오	예	아니오
뇌졸중(중풍)				
심근경색/협심증				
고혈압				
당뇨병				
이상지질혈증				
폐결핵				
기타(암포함)				

2. 부모, 형제, 자매 중에 다음 질환을 앓았거나 해당 질환으로 사망한 경우가 있으십니까?

	예	아니오
뇌졸중(중풍)		
심근경색/협심증		
고혈압		
당뇨병		
기타(암포함)		

3. B형간염 바이러스 보유자입니까?

- ① 예                      ② 아니오                      ③ 모름

### 👉 흡연 및 전자담배

4. 지금까지 평생 총 5갑(100개비) 이상의 담배를 피운 적이 있습니까?

- ① 아니오 (☞5번 문항으로 가세요)  
 ② 예, 지금은 끊었음 (☞4-1번 문항으로 가세요)  
 ③ 예, 현재도 흡연 중 (☞4-2번 문항으로 가세요)

4-1) 과거에 흡연을 하였으나 현재는 끊으셨다면

금연 전까지 담배를 몇 년이나 피우셨습니까?	총 _____년
금연하시기 전 평균 하루 흡연량은 몇 개비였습니까?	_____개비

4-2) 현재도 흡연을 하신다면

몇 년째 담배를 피우시고 계십니까?	총 _____년
평균 하루 몇 개비를 피우십니까?	_____개비

5. 전자담배를 사용한 경험이 있습니까?

- ① 예 (☞5-1번 문항으로 가세요)                      ② 아니오

5-1) 최근 한 달 동안 전자담배를 사용한 경험이 있습니까? ① 아니오                      ② 월 1-2일  
 ③ 월 3-9일                      ④ 월 10-29일                      ⑤ 매일

### 👉 음주 ※지난 1년간

6. 술을 마시는 횟수는 어느 정도입니까? (1개만 응답)

- ① 일주일에 ( )번                      ② 한 달에 ( )번  
 ③ 1년에 ( )번                      ④ 술을 마시지 않는다.

6-1) 술을 마시는 날은 보통 어느 정도 마십니까?

술 종류	잔	병	캔	cc
소주				
맥주				
양주				
막걸리				
와인				

6-2) 가장 많이 마셨던 하루 음주량은 어느 정도입니까?

술 종류	잔	병	캔	cc
소주				
맥주				
양주				
막걸리				
와인				

### 👉 신체활동 (운동)

7-1) 평소 1주일간, 숨이 많이 차게 만드는 고강도 신체 활동을 며칠 하십니까? 주당 ( )일

\* 고강도 신체활동의 예> 달리기, 에어로빅, 빠른 속도로 자전거 타기, 건설 현장 노동, 계단으로 물건 나르기 등

7-2) 평소 하루에 숨이 많이 차게 만드는 고강도 신체 활동을 몇 시간 하십니까?

하루에 ( )시간 ( )분

8-1) 평소 1주일간, 숨이 약간 차게 만드는 중강도 신체 활동을 며칠 하십니까? 주당 ( )일

\* 7번 응답에 관련된 신체활동은 제외하고 답해주십시오.  
 \* 중강도 신체활동의 예> 빠르게 걷기, 복식 테니스, 보통 속도로 자전거 타기, 가벼운 물건 나르기, 청소 등

8-2) 평소 하루에 숨이 약간 차게 만드는 중강도 신체 활동을 몇 시간 하십니까?

하루에 ( )시간 ( )분

9. 최근 1주일 동안 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 아령, 역기, 철봉 등 근력 운동을 한 날은 며칠입니까? 주당 ( )일

# ☞ 암 검진 문진표

## 암 검진(공통) 관련 문항

※ 아래 문항을 읽고 자신의 현재 상태에 해당하는 답에 'V' 표시 해 주십시오.

1. 현재 신체 어느 부위에든 불편한 증상이 있습니까?

- ① 예(증상: )      ② 아니오

2. 지난 6개월 간 특별한 이유 없이 5Kg 이상의 체중감소가 있었습니까?

- ① 아니오      ② 체중감소 (      kg)

3. 본인, 부모, 형제, 자매, 자녀 중에 현재 암에 걸리신 분이나 과거에 걸리셨던 분이 계십니까?

암의 종류	없다	모르겠다	있다 (복수선택 가능)				
			본인	부모	형제	자매	자녀
위암							
유방암							
대장암							
간암							
자궁경부암							
기타(암)							

4. 귀하는 다음의 검사를 받은 적이 있습니까?

검 사 명	검 사 시 기				
	10년 이상 또는 한적 없음	1년 미만	1년이상~2년 미만	2년이상~10년 미만	
위암	위장조영				
	위내시경				
유방암	유방촬영				
대장암	분변잠혈				
	대장조영				
	대장내시경				
자궁 경부암	자궁세포				
간암	간초음파	한적 없음	6개월 이내	6개월에서 1년 사이	1년보다 오래전에

## 위암, 대장암, 간암 관련 문항

※ 아래 문항을 읽고 자신의 현재 상태에 해당하는 답에 'V' 표시 해주십시오.

5. 현재 또는 과거에 진단받은 위장질환이 있으십니까?

질환명	위궤양	위축성 위염	장상피화생	위용종	기타	없음
질단유무						

6. 현재 또는 과거에 진단받은 대장 항문질환이 있으십니까?

질환명	대장용종 (폴립)	궤양성 대장염	크론병	치질 (치핵, 치열)	기타	없음
질단유무						

7. 간(肝) 질환이 있으십니까?

질환명	B형간염 바이러스 보유자	만성B형간염	만성C형간염	간경변	기타	없음
질단유무						

## 유방암 및 자궁경부암 관련 문항 [★여성분들만 응답해주세요.★]

8. 월경을 언제 시작하셨습니다?

- ① 만 (      세)      ② 초경이 없었음

9. 현재 월경의 상태는 어떠십니까?

- ① 아직 월경이 있음      ② 자궁적출술을 하였음  
③ 폐경 되었음 (폐경연령 : 만      세)

10. 폐경 후 증상을 완화하기 위해서 호르몬 제제를 복용하고 계시거나 과거에 복용하신 적이 있으십니까?

- ① 호르몬 제제를 복용한 적 없음      ② 2년 미만 복용  
③ 2년 이상~5년 미만 복용      ④ 5년 이상 복용  
⑤ 모르겠음

11. 자녀를 몇 명 출산하셨습니다?

- ① 1명      ② 2명이상      ③ 출산한 적 없음

12. 모유 수유 여부 및 총 수유기간은?

- ① 6개월 미만      ② 6개월~1년 미만  
③ 1년 이상      ④ 수유한적 없음

13. 과거에 유방에 양성 종양으로 진단받은 적이 있으니까? (양성종양이란 악성종양인 암이 아닌 기타 물혹 덩어리 등을 말합니다.)

- ① 예      ② 아니오      ③ 모르겠음

14. 피임약을 복용하고 계시거나 과거에 복용하신 적이 있으니까?

- ① 피임약을 복용한 적 없음      ② 1년 미만 복용  
③ 1년 이상 복용      ④ 모르겠음



## 👉 인지기능장애 평가도구 문진표

※ 문진표 작성 대상자 : 1952년생/1950년생/1948년생/1946년생/1944년생/1942년생  
1940년생/1938년생/1936년생/1934년생/1932년생 해당

### 📍 인지기능장애 평가도구

#### Korean Dementia Screening Questionnaire - C

본 설문은 인지기능장애평가를 위한 문진표입니다. 아래의 각 항목에 대하여, 1년 전과 비교하여 현재 상태에 해당하는 곳에 'V' 표시해 주십시오.

(동행한 가족이 있으면 가족이 작성하시고, 없으면 본인이 작성하십시오)

Korean Dementia Screening Questionnaire - C	아니다 (0점)	가끔(조금) 그렇다 (1점)	자주(많이) 그렇다 (2점)
1. 오늘이 몇 월이고, 무슨 요일인지를 잘 모른다.			
2. 자기가 놔둔 물건을 찾지 못 한다.			
3. 같은 질문을 반복해서 한다.			
4. 약속을 하고서 잊어버린다.			
5. 물건을 가지러 갔다가 잊어버리고 그냥 온다.			
6. 물건이나, 사람의 이름을 대기가 힘들어 머뭇거린다.			
7. 대화 중 내용이 이해되지 않아 반복해서 물어 본다.			
8. 길을 잃거나 헤맨 적이 있다.			
9. 예전에 비해서 계산능력이 떨어졌다. (예: 물건값이나 거스름돈 계산을 못한다)			
10. 예전에 비해 성격이 변했다.			
11. 이전에 잘 다루던 기구의 사용이 서툴러졌다. (예: 세탁기, 전기밥솥, 경운기 등)			
12. 예전에 비해 방이나 집안의 정리정돈을 하지 못 한다.			
13. 상황에 맞게 스스로 옷을 선택하여 입지 못 한다.			
14. 혼자 대중교통 수단을 이용하여 목적지에 가기 힘들다. (신체적인 문제(관절염)로 인한 것은 제외됨)			
15. 내복이나 옷이 더러워져도 갈아입지 않으려고 한다.			
점 수	/ 30		

## ☞ 정신건강검사(우울증) 평가도구 문진표

※ 문진표 작성 대상자 : 1978년생/1968년생/1958년생/1948년생 해당

### 정신건강검사(우울증) 평가도구

#### 한글판 Patient Health Questionnaire-9: PHQ-9

본 설문은 우울한 정도를 스스로 알아보기 위한 것입니다. 이 질문들이 확정된 진단을 위한 것은 아니지만 높은 점수가 나왔을 경우에는 우울증의 가능성이 높으므로, 더 정확한 평가를 위해서 병원에서 진료를 받아볼 것을 추천합니다.

해당하는 곳에 ‘V’ 표시해 주십시오.

지난 2주 동안, 아래 나열되는 증상들에 얼마나 자주 시달렸습니까?	전혀 아니다	여러날 동안	일주일 이상	거의매일
1. 일을 하는 것에 대한 흥미나 재미가 거의 없음	0	1	2	3
2. 가라앉은 느낌, 우울감 혹은 절망감	0	1	2	3
3. 잠들기 어렵거나 자꾸 깨어남, 혹은 너무 많이 잠	0	1	2	3
4. 피곤함, 기력이 저하됨	0	1	2	3
5. 식욕 저하 혹은 과식	0	1	2	3
6. 내 자신이 나쁜 사람이라는 느낌 혹은 내 자신을 실패자라고 느끼거나 나 때문에 나 자신이나 내 가족이 불행하게 되었다는 느낌	0	1	2	3
7. 신문을 읽거나 TV를 볼 때 집중하기 어려움	0	1	2	3
8. 남들이 알아챌 정도로 거동이나 말이 느림, 또는 반대로 너무 초조 하고 안절부절 못해서 평소보다 많이 돌아다니고 서성거림	0	1	2	3
9. 나는 차라리 죽는 것이 낫겠다는 등의 생각 혹은 어떤 식으로든 스스로를 자해하는 생각들	0	1	2	3
점 수	/ 27			



## 음주 생활습관 평가 도구 문진표

※ 문진표 작성 대상자 : 1978년생/1968년생/1958년생/1948년생 해당

### 음주 생활습관 평가 도구

본인에게 해당하는 항목을 찾아 ‘V’ 표를 하십시오.

1. 술을 마시는 횟수는 어느 정도입니까?

- 전혀 안 마신다 (0점)                       한 달에 1번 이하 (1점)                       한 달에 2~4번 (2점)  
 일주일에 2~3번 (3점)                       일주일에 4번 이상 (4점)

2. 술을 마시는 날은 보통 어느 정도 마십니까?

(아래의 두 곳 중 주로 드시는 술을 선택하여 한 곳에 ‘V’ 표시해 주시면 됩니다.)

1) 소주

- 반병 이하(0점)    1병 이하(1점)    1.5병정도(2점)    2병정도(3점)    2.5병 이상(4점)

2) 기타의 술, 양주, 와인은 각각의 술잔으로 계산하십시오. 막걸리는 한 사발을 한 잔으로, 맥주는 캔맥주 1캔 또는 작은 병맥주 1병을 한 잔으로 계산하십시오 (생맥주 500cc는 1.3잔으로 계산하십시오).

- 1~2잔(0점)    3~4잔(1점)    5~6잔(2점)    7~9잔(3점)    10잔 이상(4점)

3. 한 번의 술좌석에서 소주 1병을 초과하거나 맥주 5캔(생맥주 2,000cc) 이상\*을 마시는 횟수는 어느 정도입니까? (\*알코올 60g에 해당하는 음주량을 의미한다. / 양주, 와인, 막걸리는 각각의 술잔으로 5잔 이상)

- 전혀 없다(0점)                       한 달에 한 번 미만(1점)                       한 달에 한 번 정도(2점)  
 일주일에 한 번 정도(3점)                       거의 매일(4점)

4. 지난 1년간, 일단 술을 마시기 시작하여 자제가 안 된 적이 있습니까?

- 전혀 없다(0점)                       한 달에 한 번 미만(1점)                       한 달에 한 번 정도(2점)  
 일주일에 한 번 정도(3점)                       거의 매일(4점)

5. 지난 1년간, 음주 때문에 일상생활에 지장을 받은 적이 있습니까?

- 전혀 없다(0점)                       한 달에 한 번 미만(1점)                       한 달에 한 번 정도(2점)  
 일주일에 한 번 정도(3점)                       거의 매일(4점)

6. 지난 1년간, 과음 후 다음날 아침 정신을 차리기 위해 해장술을 마신 적이 있습니까?

- 전혀 없다(0점)                       한 달에 한 번 미만(1점)                       한 달에 한 번 정도(2점)  
 일주일에 한 번 정도(3점)                       거의 매일(4점)

7. 지난 1년간, 음주 후 술을 마신 것에 대해 후회한 적이 있습니까?

- 전혀 없다(0점)                       한 달에 한 번 미만(1점)                       한 달에 한 번 정도(2점)  
 일주일에 한 번 정도(3점)                       거의 매일(4점)

8. 지난 1년간, 술이 깬 후에 취중의 일을 기억할 수 없었던 적이 있습니까?

- 전혀 없다(0점)                       한 달에 한 번 미만(1점)                       한 달에 한 번 정도(2점)  
 일주일에 한 번 정도(3점)                       거의 매일(4점)

9. 당신의 음주로 인해 본인이 다치거나, 또는 가족이나 타인이 다친 적이 있습니까?

- 전혀 없었다(0점)                       과거에는 있었지만, 지난 1년 동안에는 없었다(2점)  
 지난 1년 동안에 있었다(4점)

10. 가족이나 의사가 당신의 음주에 대해 걱정을 하거나, 또는 ‘술을 끊거나 줄이라’ 는 권고를 한 적이 있습니까?

- 전혀 없었다(0점)                       과거에는 있었지만, 지난 1년 동안에는 없었다(2점)  
 지난 1년 동안에 있었다(4점)

합계

## 👉 운동 생활습관 평가 도구 문진표(1)

※ 문진표 작성 대상자 : 1978년생/1968년생/1958년생/1948년생 해당

### 🕒 운동 생활습관 평가 도구

※ 다음은 평소 일주일 동안 본인이 참여하고 있는 다양한 신체활동 시간과 관련된 질문입니다. 신체적으로 활동적인 사람이 아니더라도 질문에 답해주세요.

‘고강도 활동’ 은 격렬한 신체 활동으로 숨이 많이 차거나 심장이 매우 빠르게 뛰는 활동을,  
‘중강도 활동’ 은 중간 정도의 신체 활동으로 숨이 약간 차거나 심장이 약간 빠르게 뛰는 활동을 말합니다.

#### 1. 우선 본인이 일하는 시간을 생각해 보세요. 일을 돈을 받는 일, 돈을 받지 않고 하는 일, 학교생활 / 교육, 집안일, 농업, 어업, 목축업, 구직과 같이 현재 하고 있는 것이라고 생각하시면 됩니다.

(예: 직업, 학업, 집안일, 봉사활동, 학교 체육 수업 등)

##### 1-1. 본인의 일은 최소 10분 이상 계속 숨이 많이 차거나 심장이 매우 빠르게 뛰는 고강도 신체 활동을 포함하고 있습니까?

※고강도 신체활동: 무거운 것을 들어 올리거나 나르는 일(약 20kg 이상), 땅파기, 건설 현장에서의 노동, 계단으로 물건 나르기 등

① 예

② 아니오 (1-4번으로)

**1-2.** 평소 일주일 동안, 일과 관련된 고강도 신체 활동을 며칠 하십니까?

일주일에 ( )일

**1-3.** 평소 하루에 일과 관련된 고강도 신체 활동을 몇 시간 하십니까?

하루에 ( )시간 ( )분

##### 1-4. 본인의 일은 최소 10분 이상 계속 숨이 약간 차거나 심장이 약간 빠르게 뛰는 중강도 신체 활동을 포함하고 있습니까?

※중강도 신체활동 : 빠르게 걷기(일하는 중에), 가벼운 물건 나르기, 청소, 육아(목욕시키기, 아이 안아주기 등)

① 예

② 아니오 (2번으로)

**1-5.** 평소 일주일 동안, 일과 관련된 중강도 신체 활동을 며칠 하십니까?

일주일에 ( )일

**1-6.** 평소 하루에 일과 관련된 중강도 신체 활동을 몇 시간 하십니까?

하루에 ( )시간 ( )분

#### 2. 앞서 말한 일과 관련된 신체 활동은 제외합니다. 본인이 장소를 이동할 때, 어떻게 하시는지에 대해 묻겠습니다.

※장소 이동 시 신체활동: 일하러 갈 때, 쇼핑 갈 때, 장보러 갈 때, 예배 보러 갈 때, 학교 등/하교 시, 학원 갈 때 등

##### 2-1. 평소 장소를 이동할 때 최소 10분 이상 계속 걷거나 자전거 이용을 하십니까?

① 예

② 아니오 (3번으로)

**2-2.** 평소 일주일 동안, 장소를 이동할 때 최소 10분 이상 계속 걷거나 자전거 이용을 며칠 하십니까?

일주일에 ( )일

**2-3.** 평소 하루에 장소를 이동할 때 걷거나 자전거 이용을 몇 시간 하십니까?

하루에 ( )시간 ( )분

## 👉 운동 생활습관 평가 도구 문진표(2)

※ 문진표 작성 대상자 : 1978년생/1968년생/1958년생/1948년생 해당

### 🍏 운동 생활습관 평가 도구

3. 앞서 말한 일과 장소 이동 시 신체 활동에 대해서는 제외합니다. 스포츠, 운동 및 여가 활동에 대하여 묻겠습니다.

**3-1.** 평소 최소 10분 이상 계속 숨이 많이 차거나 심장이 매우 빠르게 뛰는 고강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동을 하십니까?

※ 예: 달리기, 줄넘기, 등산, 농구 시합, 수영, 배드민턴 등

- ① 예  
② 아니오 (3-4번으로)

**3-2.** 평소 일주일 동안, 고강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동을 며칠 하십니까?

일주일에 ( )일

**3-3.** 평소 하루에 고강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동을 몇 시간 하십니까?

하루에 ( )시간 ( )분

**3-4.** 평소 최소 10분 이상 계속 숨이 약간 차거나 심장이 약간 빠르게 뛰는 중강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동을 하십니까?

※ 예: 빠르게 걷기, 가볍게 뛰기(조깅), 웨이트 트레이닝(근력 운동), 골프, 댄스스포츠, 필라테스 등

- ① 예  
② 아니오 (4번으로)

**3-5.** 평소 일주일 동안, 중강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동을 며칠 하십니까?

일주일에 ( )일

**3-6.** 평소 하루에 중강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동을 몇 시간 하십니까?

하루에 ( )시간 ( )분

4. 다음은 자는 시간을 제외하고, 일할 때나 집에 있을 때, 장소를 이동할 때, 친구와 함께 할 때에 앉아 있거나 누워 있는 것에 대한 질문입니다.

※ 예: 책상에 앉아 있기, 친구와 앉아 있기, 자동차/버스/기차를 이용해 이동하기, 책 읽기, 글쓰기, 카드놀이 하기, 텔레비전 보기, 게임 하기(닌텐도, 컴퓨터, 플레이스테이션), 인터넷 사용, 음악감상 등

**4-1.** 평소 하루에 앉아 있거나, 누워 있는 시간이 몇 시간입니까? 하루에 ( )시간 ( )분

5. 최근 1주일 동안 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 아령, 역기, 철봉 등의 근력 운동을 한 날은 며칠입니까?

- 1 전혀 하지 않음       2 1일       3 2일  
 4 3일       5 4일       6 5일 이상

6. 심장에 문제가 있어서 운동을 할 경우 의사의 권고에 의해서만 하라고 들은 적이 있습니까?

- 예       아니오

7. 운동을 할 때 가슴에 통증을 느낀 적이 있습니까?

- 예       아니오

8. 지난달에 운동을 하지 않고 있는 동안에도 가슴에 통증을 느낀 적이 있습니까?

- 예       아니오

9. 어지럼증이나 의식소실로 인해 균형을 잃은 적이 있습니까?       예       아니오

10. 운동을 바꾼 후에 뼈나 관절에 문제가 생긴 적이 있습니까?       예       아니오

11. 현재 혈압이나 심장문제로 의사로부터 처방을 받고 있습니까?       예       아니오

12. 운동을 하면 안 되는 다른 이유가 있습니까?       예       아니오

## 👉 영양 생활습관 평가 도구 문진표

※ 문진표 작성 대상자 : 1978년생/1968년생/1958년생/1948년생 해당

### 🍷 영양 생활습관 평가 도구

본인에게 해당하는 항목을 찾아 ‘V’ 표를 하십시오.

- 우유나 칼슘강화두유, 기타 유제품(요구르트 등)을 매일 1컵(200ml) 이상 마신다.  
 항상 그런 편이다(5점)                       보통이다(3점)                       아닌 편이다(1점)
- 육류, 생선, 달걀, 콩, 두부 등으로 된 음식을 매일 3회 이상 먹는다.  
 항상 그런 편이다(5점)                       보통이다(3점)                       아닌 편이다(1점)
- 김치 이외의 채소를 식사할 때마다 먹는다.  
 항상 그런 편이다(5점)                       보통이다(3점)                       아닌 편이다(1점)
- 과일(1개)을 매일 먹는다. (갈아먹는 형태 포함)  
 항상 그런 편이다(5점)                       보통이다(3점)                       아닌 편이다(1점)
- 튀김이나 볶음 요리를 얼마나 자주 먹습니까?  
 주 4회 이상(1점)                       주 2-3회 (3점)                       주 1회 이하(5점)
- 콜레스테롤이 많은 식품(삼겹살, 달걀노른자, 오징어 등)을 얼마나 자주 먹습니까?  
 주 4회 이상(1점)                       주 2-3회 (3점)                       주 1회 이하(5점)
- 아이스크림, 케이크, 과자, 음료수(믹스커피, 콜라, 식혜 등)중 1가지를 매일 먹는다.  
 항상 그런 편이다(1점)                       보통이다(3점)                       아닌 편이다(5점)
- 젓갈, 장아찌, 자반 등을 매일 먹는다.  
 항상 그런 편이다(1점)                       보통이다(3점)                       아닌 편이다(5점)
- 식사를 매일 정해진 시간에 한다.  
 항상 그런 편이다(5점)                       보통이다(3점)                       아닌 편이다(1점)
- 곡류(밥, 빵류), 고기/생선/달걀/콩류, 채소류, 과일류, 우유류 등 총 5종류 식품 중에서 하루에 보통 몇 종류의 식품을 드십니까?  
 5종류 (5점)                       4종류 (3점)                       3종류 이하(1점)
- 외식(직장에서 제공되는 식사 제외)을 얼마나 자주 하십니까?  
 주 5회 이상(1점)                       주 2-4회 (3점)                       주 1회 이하(5점)

합계

## 비만 생활습관 평가 도구 문진표

※ 문진표 작성 대상자 : 1978년생/1968년생/1958년생/1948년생 해당

### 비만 생활습관 평가 도구

본인에게 해당하는 항목을 찾아 'V' 표를 하십시오.

비만생활습관 평가대상자

비대상자

\* 체질량지수  $25\text{kg}/\text{m}^2$  이상만 작성해 주십시오.

◆ 신장: \_\_\_\_\_ cm

◆ 체중: \_\_\_\_\_ kg

◆ 허리둘레: \_\_\_\_\_ cm

◆ 체질량지수: \_\_\_\_\_  $\text{kg}/\text{m}^2$

1. 현재 체중이 10대 후반이나 20대 초반이었을 때와 비교하여 10kg 이상 늘었습니까?

예

아니오

2. 당신은 현재까지 체중감량을 몇 차례나 시도해 보았습니까?

전혀 해 본 적이 없다

1~3회

4회 이상

항상 노력하고 있다

3. 당신은 체중감량을 통해 정상 체중을 지속적으로 유지하는데 관심이 있습니까?

별로 관심이 없다

어느 정도 관심이 있다

매우 관심이 있다



## [버스로 오는길]

일반버스	81	부평역 → 부평구청 → 계산역 → 굴현역 → 김포고 → 홈플러스(감정동) → 김포2동 주민센터 → 뉴고려병원
	60-3	대명항 → 대곶사거리 → 양곡사거리 → 솔터마을 → 뉴고려병원
	22	양곡버스정류장 → 솔터마을입구 → 고창마을,운유초 앞 하차(도보5분)
	33	고다니9단지 → 뉴고려병원
광역버스	M6117	복합환승센터(한가람,솔터마을) → 뉴고려병원
	M6427	복합환승센터(한가람,솔터마을) → 뉴고려병원
마을버스	55-3	신양중학교 → 곡촌마을 → 솔터마을입구 → 뉴고려병원
	55	보건소 → 사우삼거리 → 김포시청 → 김포제일고앞 → 김포우체국 → 걸포초 → 운양초 → 김포2동 주민센터 → 장기중 → 뉴고려병원
직행버스	9008	솔터마을 입구 → 뉴고려병원
간선버스	60-2	화도터미널 → 마니산입구 → 온수리 → 초지대교 → 양곡버스정류장 → 고창마을 → 뉴고려병원

## [지하철로 오는길]

지하철	송정역 5호선 (1번출구) → 60-3 버스 → 뉴고려병원
	송정역 5호선 (1번출구) → 21(방화중학교)버스 → 뉴고려병원

## [자가용으로 오는길]

고속도로	외관순환도로 김포IC(강화방향) → 48번국도 강화방향 직진(김포우회도로 이용 가능) → 장기지구 좌회전 → 장기사거리 직진 → 반도유보라 아파트 앞에서 우회전 → 뉴고려병원
국도	김포한강로(올림픽대로)에서 오시는 분
	강화방향 올림픽대로 → 한강신도시IC 진입(우측에 반도유보라 좌측에 우미린아파트 나올때까지 직진) → 반도유보라 아파트 지나서 우회전 → 뉴고려병원
	서울, 김포에서 오시는 분
	강화방향(48번국도) → 장기지구(이정표)입구 좌회전 → 사거리 직진(주공아파트) → 사거리 직진(장기초등학교) → 사거리 우회전(유보라아파트 앞) → 뉴고려병원
국도	강화에서 오시는 분
	김포방향(48번국도) → 장기지구(이정표)입구 우회전 → 사거리 직진(주공아파트) → 사거리 직진(장기초등학교) → 사거리 우회전(유로바아파트 앞) → 뉴고려병원



주소 : 경기도김포시 김포한강3로 283 (우)10086 / 대표번호 : 031-980-9114