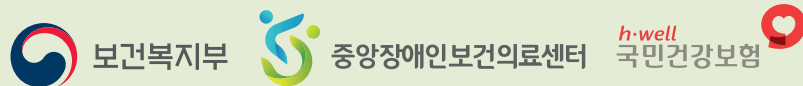


발달장애 수검자용 안내서

장애친화 건강검진

이렇게 이용하세요



발달장애 수검자용 안내서



장애친화 건강검진

이렇게 이용하세요

I. 건강검진 한눈에



1. 예약

- ✓ 검진기관 사정에 따라 예약이 조기에 마감될 수 있으니 반드시 사전예약 후 방문해 주시기 바랍니다.
※ 8페이지 '장애친화 건강검진기관 현황'을 참고하십시오.



2. 사전체크리스트 작성

- ✓ 사전체크리스트를 통해 장애친화 건강검진 지원 서비스를 요청합니다.
※ 사전체크리스트는 검진 받을 병원의 홈페이지에서 다운로드 할 수 있습니다.



3. 접수

- ✓ 검진당일 접수담당자에게 수검자의 성명을 말합니다.



4. 문진표 작성

- ✓ 건강검진 문진표를 작성합니다.
- ✓ 사전에 작성한 문진표가 있으면 직원에게 제출합니다.



5. 검사

- ✓ 일반건강검진, 암 검진을 받습니다.



6. 귀가 및 결과 통보

- ✓ 검진결과는 수검자의 주소지로 우편 발송됩니다.

II. 장애친화 건강검진이란?

1. 장애친화 건강검진

- ⊕ 장애친화 건강검진은 2017년 12월 30일부터 시행된 「장애인 건강권 및 의료접근성 보장에 관한 법률」(이하 「장애인 건강권법」)에 근거하고 있으며, 질병의 조기 발견을 위한 국가건강검진에 대해 장애인의 접근성을 높이기 위한 것입니다.
- ⊕ 장애친화 건강검진은 일반건강검진, 암 검진 등 국가건강검진을 장애인이 안전하고 편리하게 이용할 수 있도록 장애특성을 고려한 지원 서비스를 제공합니다.

2. 장애친화 건강검진의 대상

- ⊕ 등록 장애인이면 누구나 장애친화 건강검진기관을 이용할 수 있습니다.

※ 다만, 장애친화 건강검진기관에서 제공되는 **장애인 건강검진 보조** 등의 서비스는 **장애정도 중증(중전 1~3급)**을 대상으로 지원되므로, 장애인 복지카드를 꼭 지참해 주십시오.

3. 장애친화 건강검진의 특화 서비스

- ⊕ 장애인이 안전하게 검사를 받을 수 있도록 이동 안내와 의사소통을 지원합니다.
- ⊕ 시각 및 청각장애인을 위한 안내시스템을 갖추었습니다.
- ⊕ 장애인이 안전하고 편리하게 검사받을 수 있도록 편의시설을 갖추었습니다.
- ⊕ 장애인에게 적합한 검진장비를 구비하였습니다.
- ⊕ 장애인에게 부담이 적도록 검사 시간 및 자세, 검진과정 등에 주의를 기울입니다.
- ⊕ 불가피한 경우,無理하게 검사를 진행하지 않습니다.

장애유형별 지원 서비스

장애유형	지원서비스
지체·뇌병변	- 휠체어를 사용하는 수검자의 동선과 눈높이에 맞는 진료 및 편의시설을 갖추었습니다. - 강직 등으로 이동과 검진자세가 어려운 경우 여유 있게 검진을 진행합니다.
청각	- 의료진과 의사소통을 위해 수어통역(사전예약 필요)을 지원하고 있습니다. - 필담(문자)이 가능하도록 진료시간을 확보하고 있습니다.
시각	시각장애 수검자가 조력인(가족 또는 활동지원사)을 동반하지 않아도 안전하게 검사를 받을 수 있도록 안내인력이 이동과 의사소통을 지원합니다.
발달	- 수검자가 검사받기를 무서워한다면 가족(조력인)과 함께 검사를 받을 수 있습니다. - 아프거나 힘든 검사를無理하게 강요하지 않습니다. - 의사와 간호사들이 쉽게 말하고 기다려드립니다.

장애친화 검진장비

필수 장비 항목	내 용
휠체어 체중계	휠체어를 탄 채 체중 측정이 가능한 체중계
장애특화 신장계	누운 자세에서도 측정이 가능한 신장 계측기
특수 휠체어	흉부 엑스레이 촬영을 위해 등받이 탈부착이 가능한 휠체어
이동식 전동리프트	휠체어에서 검진대 등으로 이동을 돕는 전동리프트
영상확대 비디오	시각장애 수검자를 위한 확대 모니터
대화용 장치	뇌병변장애 수검자를 위한 의사소통 장비
점자프린터	시각장애 수검자가 건강검진 결과내용(민감한 개인정보)을 읽을 수 있도록 문자와 그래프를 점자화하는 프린터
성인거저귀 교환대	휠체어를 사용하는 장애인의 건강검진 준비를 위해 탈의실 내 배치 (남·녀 각각 배치)
이동형 침대	휠체어 높이까지 높이조절이 가능하고 사이드 레일이 부착된 이동형 침대
기타 소모품	머리·신체지지기, 젤 방석, 쿠션패드, 슬라이딩 보드 등

4. 건강검진 내용

검진항목은 국민건강보험공단에서 실시하는 **국가건강검진**과 동일합니다.

구분		대상질환 및 검사항목	대상자(주기)
일반 건강검진	공동체검사	비만	• 지역가입자 : 세대주와 만 20세 이상 세대원 • 직장가입자 : 비사무직(매년), 사무직(격년) • 의료급여수급자 : 만 19세~64세
		시각, 청각 이상	
		고혈압	
		신장질환	
		빈혈증	
		당뇨병	
		간장질환	
		폐결핵, 흉부질환	
		구강질환	
	성·영양별 검사	혈액검사(이상지질혈증 검사)	남자 만 24세 이상, 여자 만 40세 이상(4년 주기)
		B형 간염항원, 항체	만 40세
		골밀도검사	만 54세, 66세 여성
		인지기능장애	만 66세 이상(2년 주기)
		정신건강(우울증)검사	만 20, 30, 40, 50, 60, 70세
		생활습관평가	만 40, 50, 60, 70세
		노인신체기능검사	만 66, 70, 80세
		치면세균막검사	만 40세
		암검진	위암
간암	만 40세 이상(고위험군, 6개월 주기)		
대장암	만 50세 이상(1년 주기)		
유방암	만 40세 이상 여성(2년 주기)		
자궁경부암	만 20세 이상 여성(2년 주기)		
폐암	만 54~74세(고위험군, 2년 주기)		

Ⅲ. 장애친화 건강검진 이용방법

1. 건강검진 예약

㊦ 장애친화 검진기관의 **전화, 홈페이지** 등을 통해 예약 및 변경이 가능합니다.

※ 하단의 장애친화 건강검진기관 현황을 참고해 주십시오.

※ 장애친화 건강검진기관 이외에도 지정된 검진기관에서 검진을 받으실 수 있습니다.

㊦ 검진기관의 사정에 따라 예약이 조기에 마감될 수 있으니 **반드시 사전 예약 및 확인** 후 방문해 주십시오.

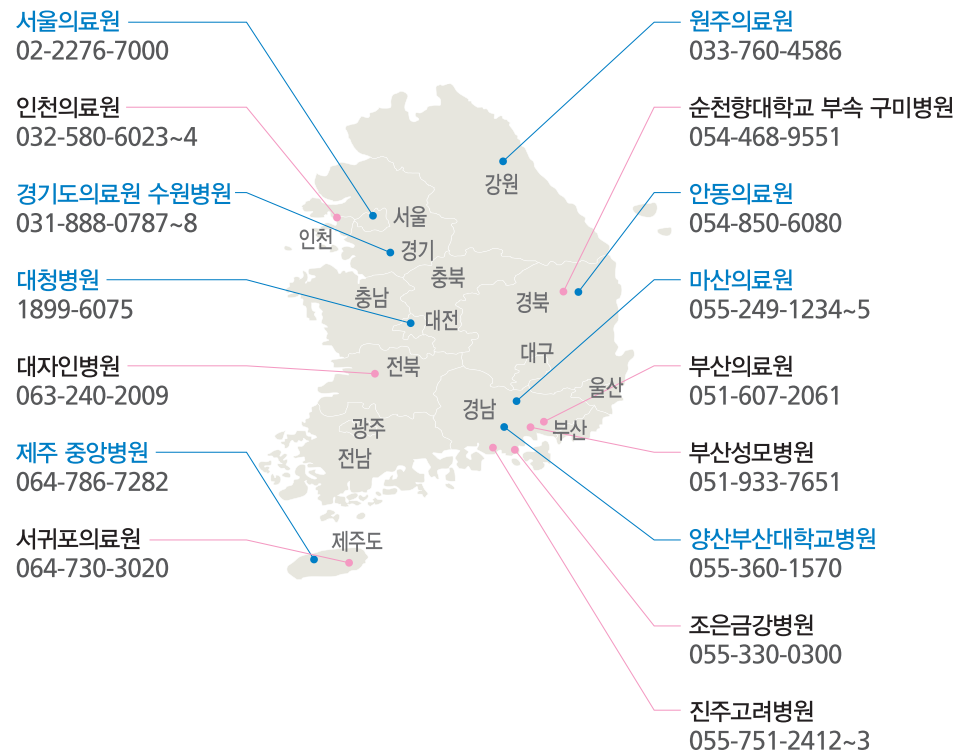
■ 장애친화 건강검진기관 현황

지역	의료기관명	기관 연락처	국가 건강검진	장애친화 지원서비스
		기관 홈페이지		
서울	서울의료원	02-2276-7000 as.seoulmc.or.kr/health/	○	완료
부산	부산의료원	051-607-2061 www.busanmc.or.kr	○	준비중
	부산성모병원	051-933-7651 www.bsm.or.kr	○	준비중
인천	인천의료원	032-580-6023~4 www.icmc.or.kr	○	준비중
대전	대청병원	1899-6075 center.dchp.or.kr	○	준비중
경기	경기도의료원 수원병원	031-888-0787~8 www.medical.or.kr/suwon/	○	준비중
강원	원주의료원	033-760-4586 health.kwmc.or.kr	○	완료
전북	대자인병원	063-240-2009 www.designhosp.com	○	준비중
경북	안동의료원	054-850-6080 health.amc.or.kr	○	완료
	순천향대학교 부속 구미병원	054-468-9551 www.schmc.ac.kr/gumi/index.do	○	준비중
경남	조은금강병원	055-330-0300 www.ggmc.or.kr	○	준비중
	양산부산대학교병원	055-360-1570 health.pnuyh.or.kr	○	준비중
	진주고려병원	055-751-2412~3 jinjukoreahospital.co.kr	○	준비중
	마산의료원	055-249-1234~5 www.mmc.or.kr/health	○	완료

지역	의료기관명	기관 연락처	국가 건강검진	장애친화 지원서비스
		기관 홈페이지		
제주	서귀포의료원	064-730-3020 www.jjsmc.co.kr	○	준비중
	중앙병원	064-786-7282 www.s-junganghospital.co.kr	○	준비중

※ 기관은 '20. 2. 현재 개시 완료된 기관입니다. 그 외의 기관은 최적화된 장애인 지원서비스 제공을 위해 편의시설 개보수 등을 준비 중이므로 이용에 착오 없으시기 바랍니다.

※ 이후 개시 완료되는 기관에 대해서는 중앙장애인보건의료센터 홈페이지(www.nrc.go.kr) 및 시·도, 장애인단체 등을 통해 공지하도록 하겠습니다.



※ 장애친화 건강검진기관은 앞으로 점점 확대될 예정입니다.

2. 사전체크리스트 작성

㊥ 사전체크리스트는 검진예약 후 전화상담 또는 홈페이지 등을 통해 작성할 수 있습니다.

㊥ 검진기관에서 장애친화 건강검진 지원 서비스를 미리 준비할 수 있도록 사전에 요청하는 것입니다.

※ 해당 서비스는 장애정도 중증(중전 1~3급)에게만 지원됩니다. 요청하신 지원 서비스는 검진기관 사정에 따라 사전 협의 후 조정될 수 있습니다.

장애친화 건강검진 사전체크리스트

성명		성별	☐ 남 ☐ 여	생년월일	년 월 일
연락처	(수검자)	(조력인)			
장애유형	☐ 지체 ☐ 뇌병변 ☐ 시각 ☐ 청각 ☐ 언어 ☐ 지적 ☐ 자폐 ☐ 정신 ☐ 신장 ☐ 심장 ☐ 호흡기 ☐ 간 ☐ 안면 ☐ 장루, 요루 ☐ 뇌전증				
검진희망일	년 월 일 시 분				
검진유형	☒ 일반건강검진 ☐ ☒ 구강건강검진 ☐ ☒ 국가암검진 ☐ 위암 ☐ 간암 ☐ 대장암 ☐ 유방암 ☐ 자궁경부암 ☐ 폐암				

구분	지원 내용	예	아니오
동행	1. 건강검진기관 방문 시 조력인(가족 또는 활동지원사 등)과 동행하십니까?		
	1-1. 검사를 원활하게 받기 위해 검진과정 전반에 조력인과 동행을 원하십니까?		
	2. 건강검진 과정 전반의 조력을 위해 안내인력의 동행이 필요하십니까?		
	3. 건강검진기관 방문 시 안내건의 대기장소가 필요하십니까?		

구분	지원 내용	예	아니오
이동	4. 휠체어, 목발 등 이동 보조기구를 사용하고 있습니까?		
	4-1. 어떤 이동 보조기구를 사용하십니까? ☐ 전동 휠체어 ☐ 수동 휠체어 ☐ 지팡이·목발 ☐ 기타_____		
의사소통	5. 검진과 상담 시 의사소통을 위한 도움이 필요하십니까?		
	5-1. 어떤 의사소통 방법을 선호하십니까? ☐ 수어통역 ☐ 구화 ☐ 필담(문자) ☐ 대화용 장치 ☐ 기타_____		
서류작성	6. 검진 시 필요한 서류(문진표 등)를 작성하는 데 도움이 필요하십니까?		
탈의	7. 검진 시 검사복으로 갈아입는 데 도움이 필요하십니까?		
검사진행	8. 선 자세로 검사를 받는 것이 어렵습니까?		
	9. 휠체어에서 검진장비로 옮겨가기 위해 도움이 필요하십니까?		
	10. 검사용 소변을 채취하는 데 안내 인력의 도움이 필요하십니까?		
	10-1. 소변을 채취하기 위해 도뇨관을 사용해야 합니까? ※ 채뇨방법에 대해 검진기관과 사전협의가 필요합니다.		
결과상담	11. 검진 결과에 대해 직접 상담받기 원하십니까? (※별도 진료 필요)		
결과통보	12. 검진 결과지를 어떤 형태로 받아 보기를 원하십니까? ☐ 일반 글자 ☐ 점자인쇄물 ☐ 전자 점자파일 ※ 전자 점자파일을 요청하신 경우, 이메일 주소를 기재하여 주십시오 ()		
기타	■ 추가적으로 필요한 사항이 있으시면 기재하여 주십시오.		

3. 건강검진 전 주의사항

※ 빠르고 정확한 검진을 위하여 반드시 주의사항을 확인하시고 검진 받으시기 바랍니다.



금식

검진 전날 저녁 9시 이후에는 금식하시기 바랍니다.

- 검진 당일 아침식사는 물론 물, 커피, 우유, 담배, 주스, 껌 등 일체의 음식을 삼가야 합니다.
- 공복이 아닌 상태에서 검진 시 검사결과가 다르게 나타날 수 있습니다.
- 되도록 오전 중에 검진을 받되, 오후에 검진 받으실 분은 검사 전 최소 8시간 이상의 공복상태를 유지해야 합니다.



문진표 작성

검진기관 방문 전 문진표 사전 작성을 권장합니다.

- 검진기관 방문 전 문진표를 사전 작성하시면 검진 소요시간을 단축할 수 있습니다.
- 문진표는 반드시 수검자 본인이 작성해야 하나, 스스로 작성이 어려운 경우에는 문진표에 정확히 답변해 줄 수 있는 조력인과의 사전 작성을 권장합니다.



생리 중 삼가

- 자궁경부암 검사는 생리기간(생리전후 2~3일)을 피해 검진하시기 바랍니다.



모유수유 중 삼가

- 수유기간에는 유선이 발달하여 정확한 유방촬영 검사가 어렵습니다.
- 위장조영검사를 위해 먹는 조영제는 수유부에 대한 안정성이 확립되지 않았으므로 수유기간을 피해 검진하시기 바랍니다.



임신여부 확인

- 임신이 가능한 모든 여성은 건강검진 중 방사선 노출에 의한 태아의 위험을 피하기 위하여, 자신의 생리주기를 점검하여 임신여부를 확인하시기 바랍니다.
※ 방사선 촬영 검사항목 : 흉부방사선 촬영, 유방 촬영, 골밀도검사, 위장조영검사



검진횟수

- 건강검진은 2년에 1회(비사무직 매년) 받을 수 있으며, 검진 횟수를 초과하여 받는 경우 검진비용을 전액 지불하셔야 합니다.
※ 국가건강검진 대상 및 횟수는 7페이지의 건강검진 내용을 참조하십시오.

건강검진 받는 것에 대해 알아봅시다





책 소개

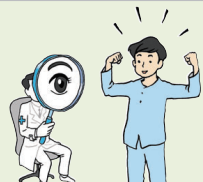
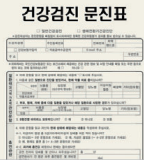
- 이 책은 쉽게 이해할 수 있도록 그림과 쉬운 말을 사용하여 만들었습니다.
- 이 책은 건강검진 받는 것에 대해 설명하고 있습니다.
- 이 책은 발달장애인이 좀더 쉽게 건강검진을 받는 방법을 설명하고 있습니다.

책 이용 방법

- 이 책을 보면 건강검진에 대해 알 수 있습니다.
- 이 책을 보면 건강검진 받는 방법을 알 수 있습니다.
- 이 책을 부모님이나 가족, 도와주는 사람과 같이 보면서 건강검진 받는 것을 연습해 볼 수 있습니다.

건강검진 받는 것에 대해 알아보시다

순서

	1. 건강검진에 대해 알아보기	17
	2. 건강검진 받기 전에 준비해야 할 것들	21
	3. 일반 건강검진은 이렇게 받습니다.	27
	4. 특별한 검사는 필요할 때 받습니다.	45
	5. 건강검진을 받고 나서 해야 할 것들	55
	6. <부록> 건강검진 문진표	59

건강검진 받는 것에 대해 알아보시다



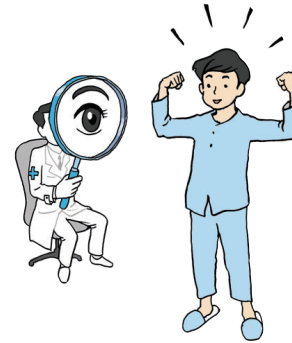
건강검진에 대해 알아보기

1. 건강검진에 대해 알아보기

건강검진이란



건강검진은
국가에서 국민의 건강을
검사하고 진찰하는 것입니다.



일반 건강검사는
내 몸이 건강한지
알아보는 것입니다.



일반 건강검사는
2년마다 받을 수 있습니다.



건강검진은
모든 국민이
20살이 넘으면
무료로 받을 수 있습니다.



특별한 건강검사는
돈을 낼 수도 있습니다.



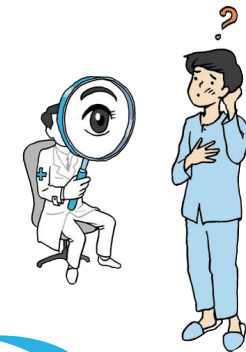
일반 건강검사



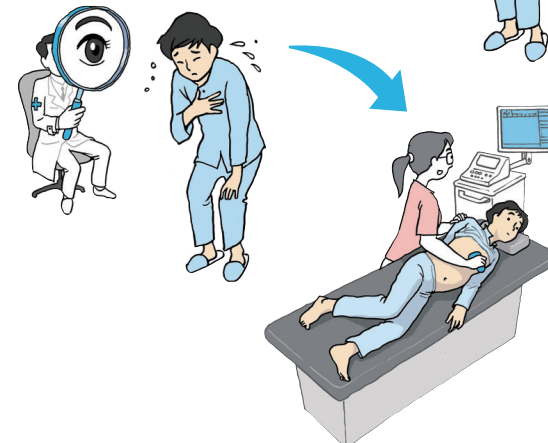
특별한 건강검사



건강검진에는
일반 건강검사와
특별한 건강검사가 있습니다.



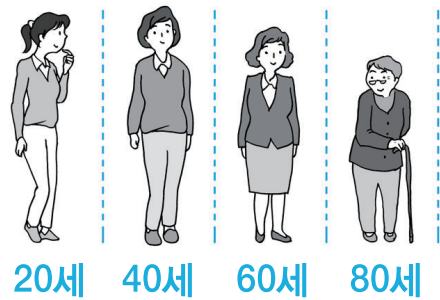
특별한 건강검사는
내 몸에 병이 있는지
병이 생길 수 있는지
알아보는 것입니다.



특별한 건강검사는
일반 건강검사를 해서
내 몸에 이상이 발견되면
받습니다.

※건강검진 : 건강검진기본법 제3조(정의)에 따르면 "건강상태 확인과 질병의 예방 및 조기발견을 목적으로 제2호에 따른 건강검진기관을 통하여 진찰 및 상담, 이학적 검사, 진단검사, 병리검사, 영상의학 검사 등 의학적 검진을 시행하는 것"을 말합니다.

※특별한 건강검사 : 내시경 검사, 초음파 검사, 유방암 검사, 자궁경부암 검사 등 필요한 때만 받는 검사입니다.



특별한 건강검사는
내 몸에 이상이 없더라도
필요한 나이가 되면,

일반 건강검사 받을 때
같이 받기도 합니다.



특별한 건강검사에는
내시경 검사와
초음파 검사가 있습니다.



여성만 받는
특별한 건강검사에는
유방암 검사와
자궁경부암 검사가 있습니다.



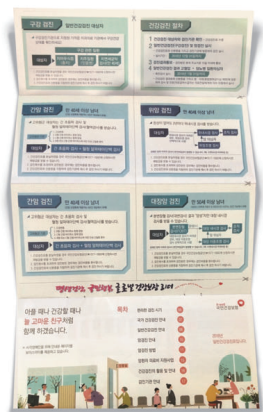
2

건강검진 받기 전에 준비해야 할 것들

- 건강검진 예약하기
- 건강검진 문진표 작성하기
- 건강검진 전에 지켜야 할 것

2. 건강검진 받기 전에 준비해야 할 것들

건강검진 예약하기



건강검진 안내문이
내가 살고 있는 집으로 옵니다.



내가 이용하기 편리한
병원을 정합니다.

안내문에 내가 사는 곳과 가까운
병원 이름과 연락처가 적혀있습니다.

※ 건강검진은 지역과 상관없이 전국 어디에서나 받을 수 있습니다.



장애인이
편리하게 이용할 수 있는
병원으로 정할 수 있습니다.

전국에 16 곳이 있습니다.

이런 곳을 **장애인화 건강검진기관**이라고 부릅니다.



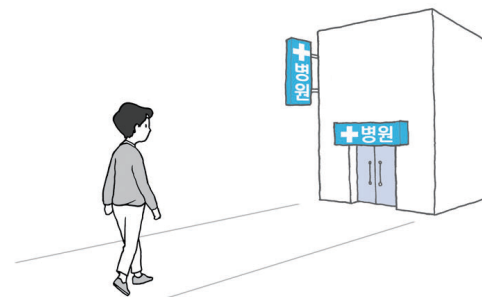
내가 검진 받기
편리한 날짜를 생각합니다.



여성의 경우
생리하는 기간을 피해서
날짜를 정하는 것이 좋습니다.

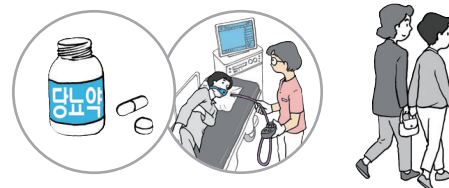


병원에 전화를 걸어
상담원과 이야기하고
날짜를 정합니다.



건강검진을 받으러 갈 때,
혼자 갈 수도 있고
도와줄 사람과 함께
갈 수도 있습니다.

도와줄 사람은
가족, 친척, 친구, 활동지원사, 복지관 직원입니다.



병이 있거나(예: 당뇨병),
내시경 검사를 받을 사람은
도와줄 사람과 함께 갑니다.

건강검진 문진표 작성하기

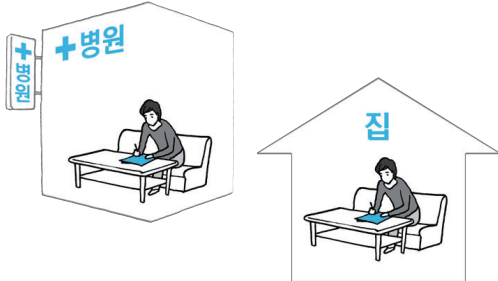
[illegible]

건강검진 문진표는
나의 생활습관, 병이 있는지,
먹고 있는 약이 있는지 등을
물어보는 것입니다.



건강검진 문진표는
어려운 말로 되어 있습니다.

작성하는데
시간이 많이 걸립니다.



건강검진 문진표는

검진을 받으러 가서
병원에서 작성할 수도 있고

미리 작성할 수도 있습니다.

- 미리 작성해서, 건강검진 받으러 갈 때 가지고 가기

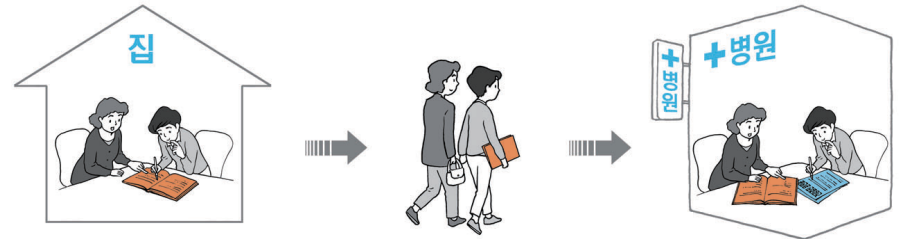


건강검진을 예약한 병원에 가서
건강검진 문진표를 갖고 옵니다.

건강검진 문진표를
작성합니다.

건강검진 받으러 갈 때
가지고 갑니다.

- 부록을 작성해서, 병원에서 옮겨적기



이 책의 부록에 있는
건강검진 문진표를
작성합니다.

작성한 부록을
건강검진 받으러 갈 때
가지고 갑니다.

작성한 부록을 보면서
병원의 건강검진 문진표에
 옮겨 적습니다.

건강검진 문진표의 내용은 같지만 양식은 병원마다 다릅니다.
부록을 이용하여 미리 작성하고 병원 양식지에 옮겨 적으면, 병원에서의 시간을 절약할 수 있습니다.

건강검진 받기 전에 지켜야 할 것

건강검진 받는 것에 대해 알아봅시다



건강검진 하루 전날,
저녁 10시 이후부터는
음식을 먹으면 안됩니다.



담배, 사탕, 음료수, 과자도
먹으면 안됩니다.



건강검진 받는 날,
평소에 먹던 약은
먹고 갑니다.



혈압약, 정신과 약은
새벽 6시 이전에 먹습니다.



당뇨약은
의사에게 물어보고
먹습니다.

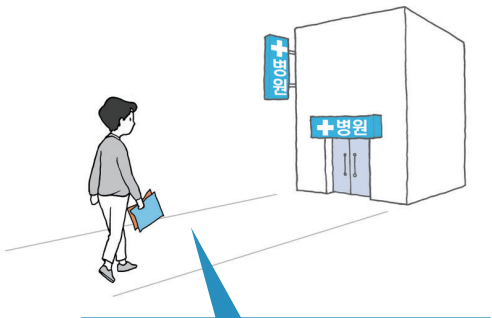
3

일반 건강검진은 이렇게 받습니다

- 병원가기 / 접수하기
- 검진복으로 옷 갈아입기
- 키 재기
- 몸무게 재기
- 허리둘레 재기
- 청력 검사
- 시력 검사
- 소변 검사
- 혈액 검사
- 혈압 검사
- 흉부 엑스레이 검사
- 구강 검사

3. 일반 건강검진은 이렇게 받습니다

병원가기 / 접수하기

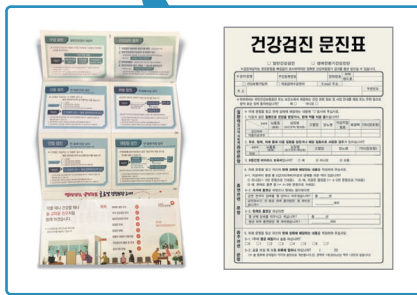


건강검진을 받으러
병원에 갑니다.



혼자 갈 수도 있고
도와줄 사람과 함께
갈 수도 있습니다.

건강검진 안내문과
미리 써 놓은 건강검진 문진표를
가지고 갑니다.



건강검진 문진표는
병원에서 작성할 수도
있습니다.



안내문과 문진표를
접수하는 사람에게 줍니다.



접수하는 사람이
어떻게 하면 되는지
알려줍니다.

검진복으로 옷 갈아입기



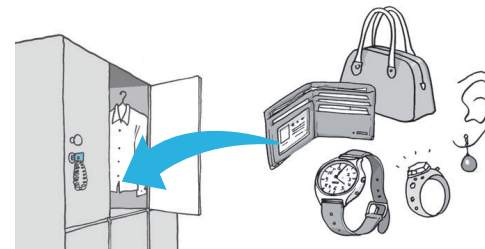
옷 갈아입는 곳(탈의실)에서
검진복으로 갈아입습니다.

팬티만 입고
검진복으로 갈아입습니다.

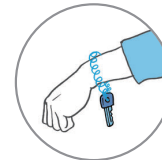
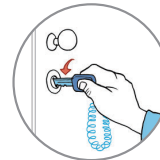


여성은
브래지어를 벗습니다.

* 검진복: 병원에서 검사할 때 입으라고 준 옷



지갑, 가방, 시계, 반지, 귀걸이 등
물건들은
옷장에 넣습니다.



옷장문을 잠급니다.

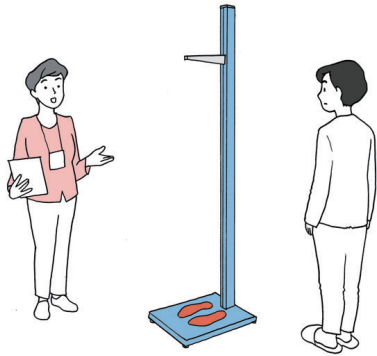
열쇠는 손목에 차거나
주머니에 넣습니다.



옷을 갈아입고 나오면,
안내하는 사람이
어디로 가면 되는지
알려줍니다.

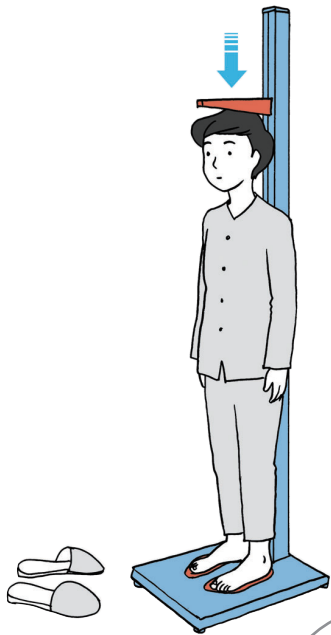
3. 일반 건강검진은 이렇게 받습니다

키 재기 | 키 재기는 내 몸의 길이를 알아보는 것입니다.



검사하는 사람이
'올라가세요' 라고 말하면,

신발을 벗고
발판 위에 올라갑니다.



허리를 펴고,
똑바로 섭니다.

잠시 움직이지 않습니다.

측정기가 내려와
머리 위에 살짝 닿습니다.

검사하는 사람이
'내려오세요' 라고 말하면
내려옵니다.

(키 재기 끝)

초음파 키 측정기를
사용하는 경우도 있습니다.

측정기를 머리 위에 대고 짍니다.



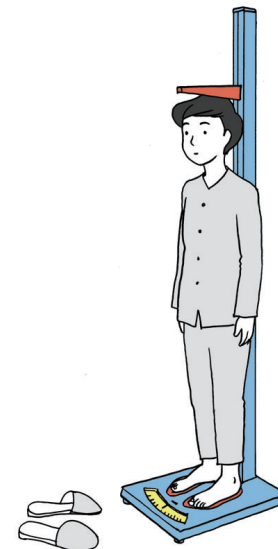
몸무게 재기 | 몸무게 재기는 내 몸의 무게를 알아보는 것입니다.



검사하는 사람이
'올라가세요' 라고 말하면
신발을 벗고
발판 위에 올라갑니다.

검사하는 사람이
'내려오세요' 라고 말하면
내려옵니다.

(몸무게 재기 끝)

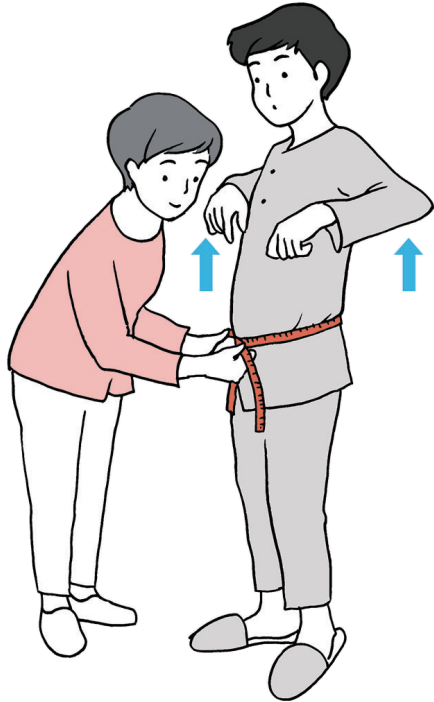


키와 몸무게를
동시에 재는 기계도 있습니다.

방법은 키 재기와 같습니다.

3. 일반 건강검진은 이렇게 받습니다

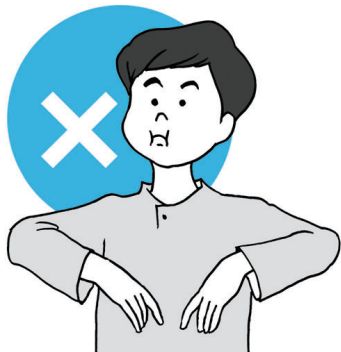
허리둘레 재기 | 허리둘레 재기는 내 허리의 둘레를 알아보는 것입니다.



검사하는 사람이
양팔을 들고 말하면
팔을 듭니다.

검사하는 사람이
나의 허리에
줄자를 감습니다.

검사원이
내 몸을 만질 수 있습니다.



숨을 참으라고 말하면
숨쉬는 것을 잠시 멈춥니다.

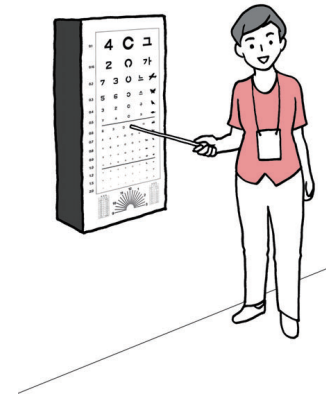
검사하는 사람이
나의 허리 둘레를 잽니다.

(허리둘레 재기 끝)

시력 검사 | 시력검사는 눈이 얼마나 잘 보이는 지 알아보는 검사입니다.



검사하는 사람이
알려주는 위치에 섭니다.



검사하는 사람이
말하는 쪽의 눈을 가립니다.

검사하는 사람이
가리키는 것을 물어보면,

답을 합니다.

잘 보이지 않으면
'잘 안 보여요' 라고 말합니다.



보이는데
무엇인지 모르면,
'잘 모르겠어요' 라고
말합니다.

(시력검사 끝)

3. 일반 건강검진은 이렇게 받습니다

청력 검사

| 청력검사는 귀가 소리를 잘 듣는 지 알아보는 검사입니다.



검사하는 사람이
'들어가요' 라고 말하면
청력검사실로 들어갑니다.



무서우면,
문을 닫지 말라고 말합니다.



도와주는 사람과 함께
들어가요 됩니다.



의자에 앉아
헤드폰을 씁니다.

빨간 선은 오른쪽, 파란선은 왼쪽입니다.



헤드폰에서
'삐-' 소리가 납니다.

소리가 들리면,
들리는 쪽의 손을 듭니다.

검사하는 사람이
'나오세요' 라고 말하면,

헤드폰을 벗어
제자리에 두고
나옵니다.



(청력검사 끝)

3. 일반 건강검진은 이렇게 받습니다

혈압 검사

| 혈압 검사는 피가 다니는 혈관의 압력을 알아보는 검사입니다.



의자에 앉아
마음을 편안하게 합니다.

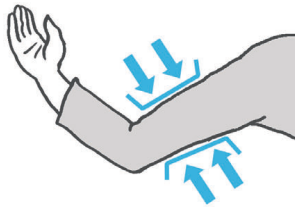
혈압계 통속으로
팔을 깊숙히 넣습니다.



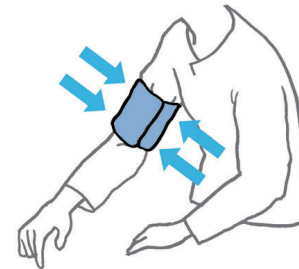
혈압계 통속으로 팔 넣는 것이 무섭다면,
다른 혈압계로 할 수 있습니다.

팔에 밴드를 감아서 하는 혈압검사

검사하는 사람이
내 팔에 압력밴드를 감습니다.



혈압계가
점점 팔을 팍 조였다가
아주 천천히 풀어집니다.



압력밴드가
점점 팔을 팍 조였다가
아주 천천히 풀어집니다.



혈압을 재는 동안
움직이거나 말을 하면 안됩니다.
가만히 기다립니다.

검사하는 사람이 '다 됐다'고 말하면
팔을 빼면 됩니다.

(혈압 검사 끝)



혈압을 재는 동안
움직이거나 말을 하면 안됩니다.
가만히 기다립니다.

검사가 끝나면,
검사하는 사람이 압력밴드를 풀어 줍니다.

(혈압 검사 끝)

3. 일반 건강검진은 이렇게 받습니다

혈액 검사

| 혈액 검사는 피를 뽑아서 내 몸의 건강을 알아보는 검사입니다.



검사하는 사람이
말하는 위치에
팔을 올려 놓습니다.



무섭다면,
크게 숨을 쉽니다.



검사하는 사람이
팔에 고무줄을 감습니다.



주먹을 쥐라고 하면
주먹을 쥅니다.



소독을 합니다.



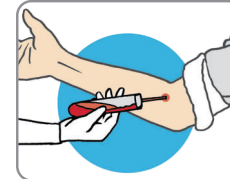
주사바늘을 팔에 꽂습니다.
조금 따끔 합니다.



움직이면
안됩니다.



주먹을 펴라고 하면
주먹을 폅니다.



피를 빼는 동안
잠시 기다립니다.



주사바늘을 빼고
밴드를 붙여줍니다.



피가 멈출 수 있도록
5분 정도 밴드를 눌러줍니다.

누르기가 어려우면, 팔을 구부리고 다닙니다.

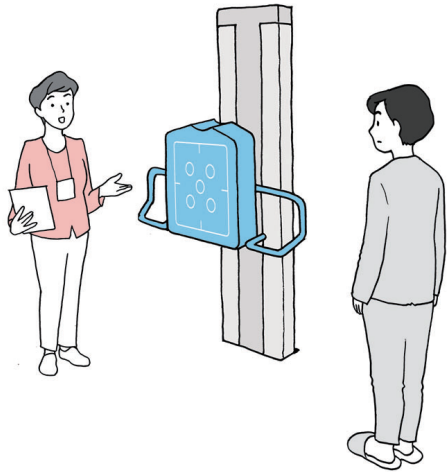
※ 비비거나 문지르면 멍이 들고 아플 수 있습니다.

(혈액검사 끝)

3. 일반 건강검진은 이렇게 받습니다

흉부 엑스레이 검사

흉부 엑스레이 검사는 가슴 부분을 사진 찍어서
내 몸의 건강을 알아보는 검사입니다.



검사하는 사람의 안내를
잘 듣고 따라서 합니다.



기계에
가슴을
딱 붙입니다.

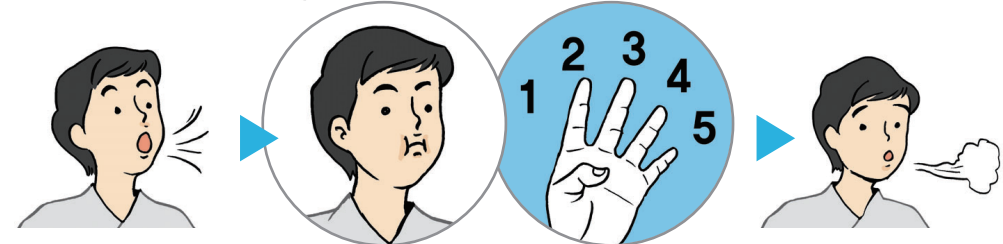
검사하는 사람이
'움직이지 마세요' 라고
말하면

잠시 숨을 멈추고
가만히 있습니다.

*흉부는 가슴 부위를 말합니다.



검사하는 사람이
'숨을 크게 쉬고, 멈추세요' 라고 말하면,



숨을 들이 마시고

숫자 다섯을 셀 동안
숨을 참습니다.

검사하는 사람이
'됐습니다' 라고 말하면
숨을 쉬어도 됩니다.

(흉부 엑스레이 검사 끝)



검사받는 것이 어려우면,
도와주는 사람과
함께 할 수 있습니다.

3. 일반 건강검진은 이렇게 받습니다

소변 검사

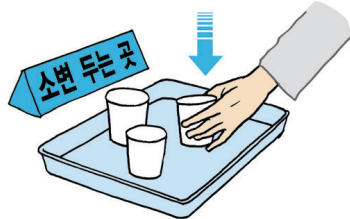
| 소변 검사는 오줌을 검사해서 내 몸의 건강을 알아보는 검사입니다.



검사하는 사람이 주는
컵을 받습니다.



화장실에 가서
컵에 소변을
반컵 정도만 받습니다.



소변 두는 곳에 둡니다.

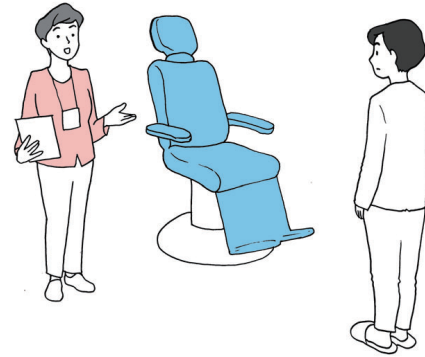
(소변검사 끝)



여성의 경우
큰 종이그릇을 미리 준비하면
편리하게 소변을 받을 수 있습니다.

구강 검사

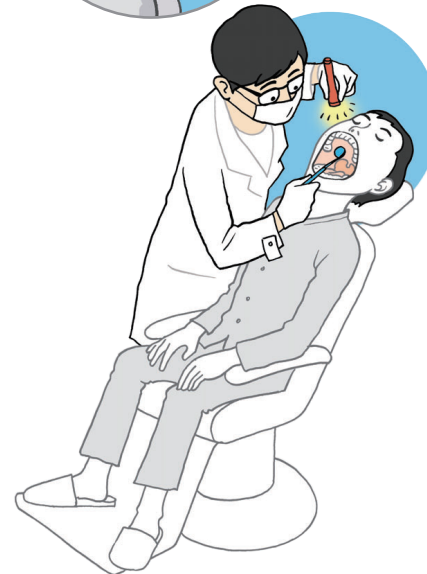
| 구강 검사는 이나 잇몸, 입안이 건강한지 알아보는 검사입니다.



검사하는 사람이
의자에 앉으라고 하면
앉습니다.



의사가
'아' 하고 입을 벌리라고 하면
벌립니다.



의사가
내 이가 건강한지
살펴봅니다.

(치과 검사 끝)

3. 일반 건강검진은 이렇게 받습니다

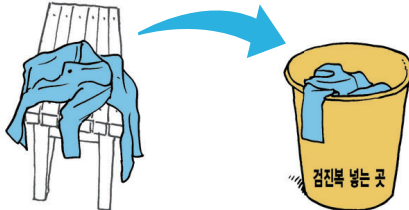
건강검사 끝난 뒤에 할 일



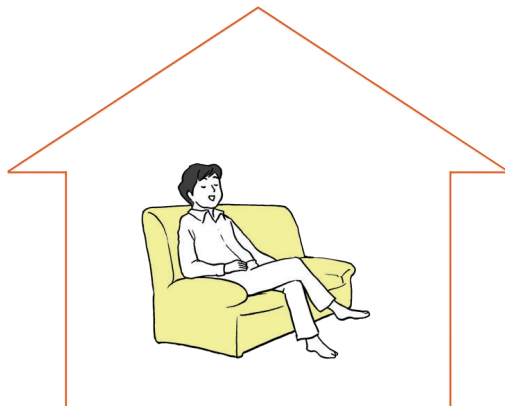
검진복을
내 옷으로 갈아 입습니다.



내 물건들을 잘 챙깁니다.



검진복은
검진복 넣는 곳에
놓습니다.



피곤할 수 있습니다.
집에 와서
쉬는 것이 좋습니다.



배고프다고,
음식을 급하게 먹으면 안됩니다.

건강검진 받는 것에 대해 알아보시다

4

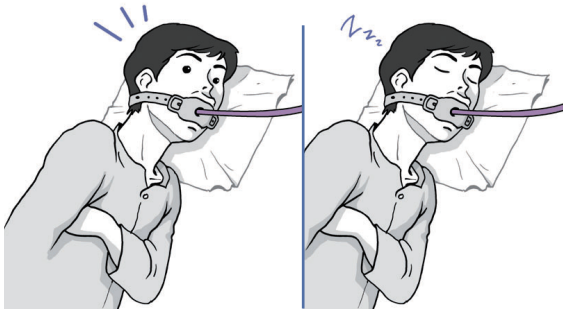
특별한 검사는 필요할 때 받습니다

- 위 내시경 검사
- 대장 내시경 검사
- 간 초음파 검사
- 유방암 검사
- 자궁경부암 검사

4. 특별한 검사는 필요할 때 받습니다

위 내시경 검사

위 내시경 검사는 내 몸안에 작은 카메라를 넣어서 위장이 건강한지 살펴보는 검사입니다.

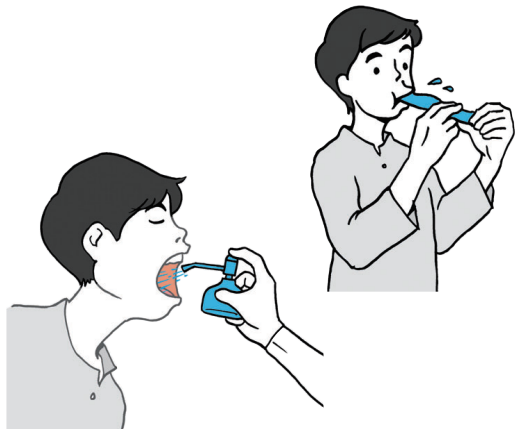


위 내시경 검사는

깨어있을 때 하는 방법과,
잠자면서 하는 방법

2가지가 있습니다.

수면내시경 검사
(잠을 자면서 하는 검사)는
돈을 더 내야 합니다.



트림이 안 나오게 하는
약을 먹습니다.

입안이 불편하지 않도록
스프레이 약을 뿌립니다.



입을 계속 벌리고 있도록
입에 고무줄 끼웁니다.



긴 호스처럼 생긴 카메라를
목 안으로 넣습니다.

카메라로
위장을 살펴봅니다.



헛구역질이
날 수 있습니다.



나오는 침은
삼키지 않습니다.
그냥 입 밖으로 흘립니다.



배 안에서
꿈틀거리는 느낌이 납니다.
배가 조금 아플 수도 있습니다.

(위 내시경 검사 끝)

수면내시경 검사(잠을 자면서 하는 검사)



수면내시경 검사 후
운전을 하면 안 됩니다.



잠자는 주사를 맞고,
내가 잠자는 동안 검사합니다.



잠에서 깨어났을 때,
어지러울 수 있습니다.



잠자면서 하는
내시경 검사를 할 때에는
도와줄 사람과 함께 갑니다.

4. 특별한 검사는 필요할 때 받습니다

대장 내시경 검사

검사 3일 전



검사 3일 전에는
소화가 잘 되는 음식만
먹어야 합니다.

잡곡, 김치, 견과류,
씨가 있는 과일 등은 먹지 않습니다.

검사 1일 전

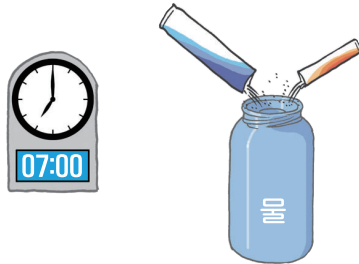


검사 하루 전날에는
아침과 점심에
흰 죽만 먹습니다.

4시부터
음식을 먹으면 안됩니다.

저녁 7시에,

병원에서 보내준
2개의 약을
물병에 섞어서 마십니다.



약 2병 + 물 1병

검사 하는 날



약 2병 + 물 1병

새벽 5시에,

같은 방법으로
한번 더 합니다.



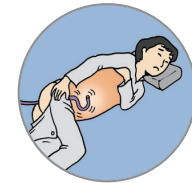
*약 복용 방법은 검진병원마다 다를 수 있습니다. 검진병원의 안내문에 따라야 합니다.



긴 호스처럼 생긴 카메라를
항문으로 넣습니다.

카메라로 잘 보기 위해서
자세를 바꿀 수 있습니다.

카메라로 대장을 살펴봅니다.



배 안에서
꿈틀거리는 느낌이 납니다.
배가 조금 아플 수도 있습니다.

(대장 내시경 검사 끝)

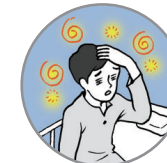
수면내시경 검사(잠을 자면서 하는 검사)



수면내시경 검사 후
운전을 하면 안 됩니다.



잠자는 주사를 맞고,
내가 잠자는 동안 검사합니다.



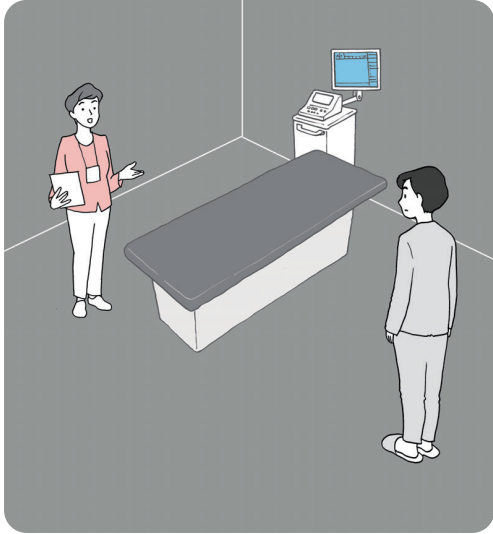
잠에서 깨어났을 때,
어지러울 수 있습니다.



잠자면서 하는
내시경 검사를 할 때에는
도와줄 사람과 함께 갑니다.

4. 특별한 검사는 필요할 때 받습니다

간 초음파 검사 | 간 초음파 검사는 내 몸안의 간에 병이 있는지 알아보는 검사입니다.



검사하는 사람의 안내를
잘 듣고 따라서 합니다.

초음파 검사실은
조금 어둡습니다.



무서우면,
불을 켜달라고 말합니다.

검사대에 눕습니다.

윗옷을
가슴까지 올립니다.



검사하는 사람이
검사기를
이리 저리 옮겨가며
내 몸을 강하게 누릅니다.



검사하는 사람이
돌아 누우라고 하면
돌아 눕습니다.

배를 내밀어보라고 하면
배를 부풀립니다.



검사가 끝나면
휴지로 젤을 닦습니다.

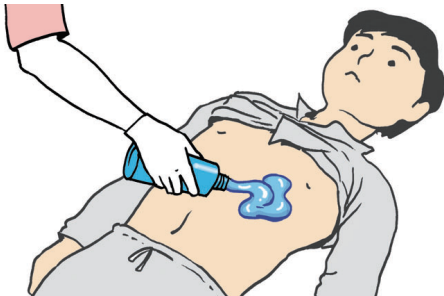
옷을 잘 입습니다.

(간 초음파 검사 끝)



검사하는 사람이
내 몸에 젤을 바릅니다.

젤이 차가울 수 있습니다.



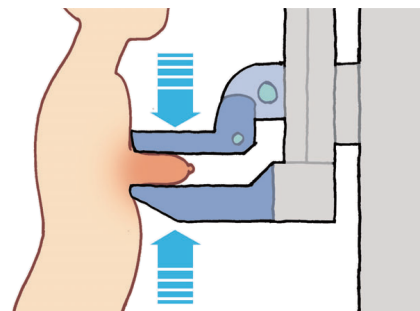
4. 특별한 검사는 필요할 때 받습니다

유방암 검사

| 유방암 검사는 사진을 찍어서 유방에 병이 있는지 알아보는 검사입니다.



유방암 검사는
40세가 넘으면
2년 마다 받습니다.



기계가
유방을 납작하게
꼭 누릅니다.



유방이 눌러서
많이 아픕니다.

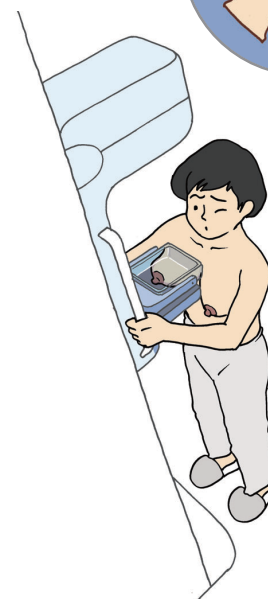
사진을 찍는 동안만
참으면 됩니다.



윗옷을 벗고
검사기계 앞에 섭니다.

검사하는 사람이
안내하는 데로 따라서 합니다.

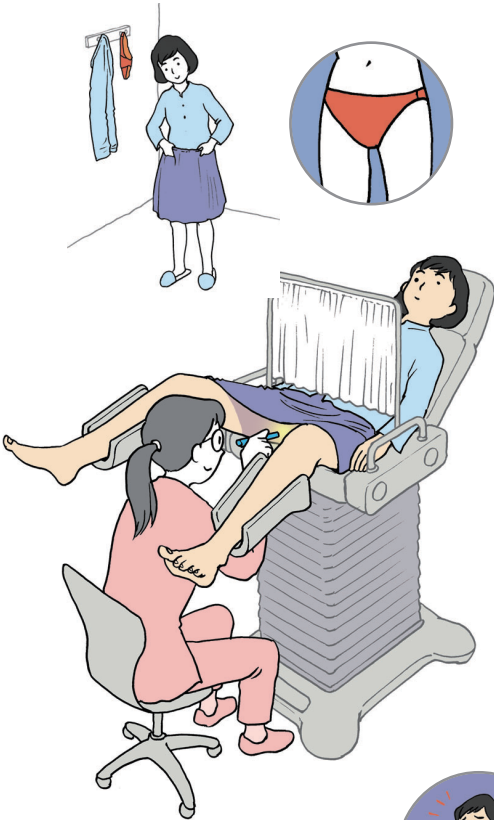
유방을
기계 위에 올려 놓습니다.



오른쪽 유방,
왼쪽 유방을
모두 검사합니다.

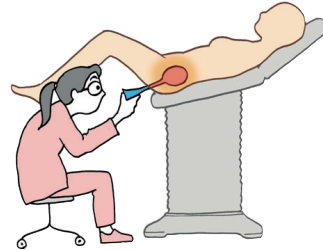
(유방암 검사 끝)

자궁경부암 검사



탈의실에서
팬티를 벗고
치마로 갈아 입습니다.

검사 의자에 앉아
다리를 받침대 위에
올려 놓습니다.



검사하는 사람이
검사기를
자궁 안쪽에 넣어서 검사합니다.



불편하고 힘들 수 있습니다.
무서우면 기다려 달라고 합니다.

검사가 끝나면
탈의실에서 팬티를 입고
검사복을 다시 입습니다.



(자궁경부암 검사 끝)

자궁경부암 검사는 모든 여성이 합니다.
자궁을 수술하여 떼어 낸 사람도 검사합니다.

5

건강검진을 받고 나서 해야 할 것들

- 건강검사 결과통보서 받아 보기
- 재검사 받기

5. 건강검진을 받고 나서 해야 할 것들

건강검사 결과통보서 받아 보기



건강검진 결과통보서는
건강검진 받은 내용이
적혀 있는 종이입니다.



건강검진 결과통보서가
내가 살고 있는 주소로 옵니다.



건강검진 결과통보서는
이해하기 어려울 수 있습니다.

이해하기 어렵다면,

1. 가족이나 친한 사람들에게
설명해 달라고 합니다.

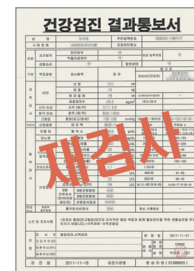


2. 병원에 가서
의사에게 설명해 달라고 합니다.



건강검진 받은 병원,
내가 자주 가는 병원 중에서
내가 이용하기 편리한 병원
전화로 예약하고 갑니다.

재검사 받기



건강검진 결과가
좋지 않다면,

다시 검사를 받을 수
있습니다.



다시 검사받아야 할 경우
병원에서 알려줍니다.



검진받을 병원을 결정하고,
검진 날짜를 전화로 예약합니다.

처음 건강검진 받은 병원이나
건강검진을 하는 다른 병원에 가도 됩니다.



검진 방법은
처음 건강검진 받을 때와
같습니다.

6

부 록

1. 건강검진 문진표
2. 건강검진 추가 문진표
3. 구강검진 문진표
4. 인지기능장애 평가도구
5. 정신건강검사 평가도구
- 6-1. 생활습관 평가도구(흡연)
- 6-2. 생활습관 평가도구(음주)
- 6-3. 생활습관 평가도구(운동)
- 6-4. 생활습관 평가도구(영양)
- 6-5. 생활습관 평가도구(비만)

건강검진 문진표

※검진대상자는 문진문항을 빠짐없이 작성하여야만 심뇌혈관질환 위험평가 결과를 통보 받으실 수 있습니다.

수검자 성명		주민등록번호		전화번호	자택	
					핸드폰	
주 소				E-mail		
				건강검진 결과통보서 수령방법	☐ 우편	☐ E-mail

※아래 문항을 읽고 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)	예	아니오	예	아니오
심근경색/협심증	예	아니오	예	아니오
고혈압	예	아니오	예	아니오
당뇨병	예	아니오	예	아니오
이상지질혈증	예	아니오	예	아니오
폐결핵	예	아니오	예	아니오
기타(암포함)	예	아니오	예	아니오

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

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

3. B형간염 바이러스 보유자입니까?

- ① 예 ② 아니오 ③ 모름

흡연 및 전자담배

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

- ① 아니오 (☞5번 문항으로 가세요) ② 예 (☞4-1번 문항으로 가세요)

4-1. 현재 일반담배(궐련)를 피우십니까?

① 현재 피움		② 과거에는 피웠으나 현재 피우지 않음		
총 ____년	하루평균 ____개비	총 ____년	흡연했을 때 하루평균 ____개비	끊은지 ____년

5. 지금까지 궐련형 전자담배(가열담배, 예)아이코스, 글로, 릴 등)을 피운적 있습니까?

- ① 아니오 (☞6번 문항으로 가세요) ② 예 (☞5-1번 문항으로 가세요)

5-1. 현재 궐련형 전자담배(가열담배)를 피우십니까?

① 현재 피움		② 과거에는 피웠으나 현재 피우지 않음		
총 ____년	하루평균 ____개비	총 ____년	흡연했을 때 하루평균 ____개비	끊은지 ____년

6. 액상형 전자담배를 사용한 경험이 있습니까?

- ① 아니오 ② 예 (☞6-1번 문항으로 가세요)

6-1. 최근 한 달 동안 액상형 전자담배를 사용한 경험이 있습니까?

- ① 아니오 ② 월 1-2일 ③ 월 3-9일 ④ 월 10-29일 ⑤ 매일

음주 ※지난 1년간

7. 술을 마시는 횟수는 어느 정도입니까? (1개만 응답)

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

7-1. 술을 마시는 날은 보통 어느 정도 마십니까?

* 잔 또는 병 또는 캔 또는 cc 중 한 곳에만 작성 해 주십시오(술 종류는 복수응답 가능, 기타 술 종류는 비슷한 술 종류에 표기)

술 종류	잔	병	캔	cc
소주				
맥주				
양주				
막걸리				
와인				

7-2. 가장 많이 마셨던 하루 음주량은 어느 정도입니까?

* 잔 또는 병 또는 캔 또는 cc 중 한 곳에만 작성 해 주십시오(술 종류는 복수응답 가능, 기타 술 종류는 비슷한 술 종류에 표기)

술 종류	잔	병	캔	cc
소주				
맥주				
양주				
막걸리				
와인				

신체활동 (운동)

8-1. 평소 1주일간, 숨이 많이 차게 만드는 고강도 신체활동을 며칠 하십니까? 주당 ()일

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

8-2. 평소 하루에 숨이 많이 차게 만드는 고강도 신체활동을 몇 시간 하십니까? 하루에 ()시간 ()분

9-1. 평소 1주일간, 숨이 약간 차게 만드는 중강도 신체활동을 며칠 하십니까? 주당 ()일

* 8번 응답에 관련된 신체활동은 제외하고 답해 주십시오.

* 중강도 신체활동의 예) 빠르게 걷기, 복식 테니스, 보통 속도로 자전거 타기, 가벼운 물건 나르기, 청소 등

9-2. 평소 하루에 숨이 약간 차게 만드는 중강도 신체활동을 몇 시간 하십니까?

하루에 ()시간 ()분

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

주당 ()일

건강검진 추가 문진표

수검자 성명		주민등록번호	
--------	--	--------	--

※추가 문진표는 해당 수검자만 작성해주시요.

 노인기능평가 관련 문항(66세, 70세, 80세 해당)

1. 인플루엔자(독감) 예방접종을 매년 하십니까?
① 예 ② 아니오
2. 폐렴예방접종을 받으셨습니까?
① 예 ② 아니오
3. 다음은 일상생활 수행능력에 대한 질문입니다.
아래 문항을 읽고 현재 상태에 해당하는 답에 ○ 표시를 해주십시오.
 1) 음식을 차려주면 남의 도움 없이 혼자서 식사하십니까?
① 예 ② 아니오
 2) 옷을 챙겨 입을 때 남의 도움 없이 혼자서 하십니까?
① 예 ② 아니오
 3) 대소변을 보기위해 화장실 출입할 때 남의 도움 없이 혼자서 하십니까?
① 예 ② 아니오
 4) 목욕하실 때 남의 도움 없이 혼자서 하십니까?
① 예 ② 아니오
 5) 식사 준비를 다른 사람의 도움 없이 혼자서 하십니까?
① 예 ② 아니오
 6) 상점, 이웃, 병원, 관공서 등 걸어서 갔다 올 수 있는 곳의 외출을 다른 사람의 도움 없이 혼자서 하십니까?
① 예 ② 아니오
4. 낙상에 관한 질문입니다. 지난 6개월 간 넘어진 적이 있습니까?
① 예 ② 아니오
5. 배뇨장애에 관한 질문입니다. 소변을 보는데 장애가 있거나 소변을 지릴 경우가 있습니까?
① 예 ② 아니오

구강검진 문진표

수검자 성명		주민등록번호		전화번호	자택 핸드폰	
주 소				E-mail		
				건강검진 결과통보서 수령방법	☐ 우편	☐ E-mail

 (치과)병력과 구강건강인식도 관련 문항

1. 최근 1년간 구강병 치료나 관리를 목적으로 치과병(의)원에 가신 적이 있습니까?
① 예 ② 아니오
2. 현재 당뇨병을 앓고 계십니까?
① 예 ② 아니오 ③ 모르겠다
3. 현재 심혈관질환을 앓고 계십니까?
① 예 ② 아니오 ③ 모르겠다
4. 최근 3개월 동안, 치아나 잇몸 문제로 혹은 틀니 때문에 음식을 씹는 데에 불편감을 느끼신 적이 있습니까?
① 예 ② 아니오
5. 최근 3개월 동안, 치아가 쏘이거나 욱신거리거나 아픈 적이 있습니까?
① 예 ② 아니오
6. 최근 3개월 동안, 잇몸이 아프거나 피가 난 적이 있습니까?
① 예 ② 아니오
7. 스스로 생각하실 때에 치아와 잇몸 등 귀하의 구강건강이 어떤 편이라고 생각하십니까?
① 매우 좋음 ② 좋음 ③ 보통
④ 나쁨 ⑤ 매우 나쁨
8. 치아 닦는 방법을 치과나 보건소에서 배운 적이 있습니까?
① 예 ② 아니오
9. 어제 하루 동안 치아를 몇 번 닦으셨습니까?
() 회
10. 최근 일주일 동안, 잠자기 직전에 칫솔질을 얼마나 자주 하였습니다?
① 항상 했다(7회) ② 대부분 했다(4~6회)
③ 가끔 했다(1~3회) ④ 전혀 하지 않았다(0회)
11. 최근 일주일 동안, 치아를 닦을 때 칫솔 혹은 치간솔을 얼마나 자주 이용하셨습니다?
① 항상 했다 ② 대부분 했다
③ 가끔 했다 ④ 전혀 하지 않았다
⑤ 칫솔 혹은 치간솔이 무엇인지 모른다
12. 현재 사용 중인 치약에 불소가 들어있습니까?
① 예 ② 아니오 ③ 모르겠다
13. 하루에 과자, 사탕, 케이크 등 달거나 치아에 끈끈하게 달라붙는 간식을 얼마나 먹습니까?
① 먹지 않음 ② 1번 ③ 2~3번
④ 4번 이상 ⑤ 모르겠다
14. 하루에 탄산 및 청량음료(스포츠 음료, 이온음료, 과일주스 포함)를 얼마나 마십니까?
① 먹지 않음 ② 1번 ③ 2~3번
④ 4번 이상 ⑤ 모르겠다
15. 담배를 피우십니까?
① 전혀 피운 적이 없다 ② 현재 피우고 있다
③ 이전에 피웠으나 끊었다

 특별한 증상 혹은 치과의사에게 묻고 싶은 말을 자유롭게 쓰십시오.

210mm×297mm[백상지 80g/㎡]

인지기능장애 평가도구

Korean Dementia Screening Questionnaire - C

본 설문은 인지기능장애평가를 위한 문진표입니다. 아래의 각 항목에 대하여, 1년 전과 비교하여 현재 상태에 해당하는 곳에 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 (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

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.

지난 2주 동안, 아래 나열되는 증상들에 얼마나 자주 시달렸습니까?

	전혀 아니다	여러날 동안	일주일 이상	거의 매일
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 자주 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 초조하고 안전부절 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			

흡연 생활습관 평가 도구

수검자 성명

본인에게 해당하는 항목을 찾아 √표를 하십시오. 평생 비흡연자, 과거 흡연자, 전자담배 단독 사용자는 작성하지 않습니다.

1. 앞으로 1개월 이내에 담배를 끊을 계획이 있으십니까?

- ☐ ① 1개월 안에 금연할 계획이 있다.
☐ ② 6개월 안에 금연할 계획이 있다.
☐ ③ 6개월 이내는 아니지만 언젠가는 금연할 생각이 있다.
☐ ④ 현재로서는 전혀 금연할 생각이 없다.

2. 만약 오늘 당장 금연을 하신다면 금연성공을 얼마나 확신하십니까?

- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7
(전혀 아님) (매우 확신)

3. 아침에 일어나서 얼마 만에 첫 번째 담배를 피우십니까?

- ☐ 5분 이내(3점) ☐ 6~30분 사이(2점)
☐ 31~60분 사이(1점) ☐ 60분 이후(0점)

4. 당신은 금연구역, 예를 들면 교회, 극장, 도서관 등에서 흡연을 참가가 어렵습니까?

- ☐ 예(1점) ☐ 아니오(0점)

5. 어떤 경우의 담배가 가장 포기하기 싫으시겠습니까?

- ☐ 아침 첫 담배(1점) ☐ 다른 나머지(0점)

6. 하루에 담배를 몇 개비나 피우십니까?

- ☐ 10개비 이하(0점) ☐ 11~20개비(1점)
☐ 21~30개비(2점) ☐ 31개비 이상(3점)

7. 아침에 일어나서 첫 몇 시간 동안에, 하루 중 다른 시간보다 더 자주 담배를 피우십니까?

- ☐ 예(1점) ☐ 아니오(0점)

8. 하루 중 대부분을 누워 지낼 만큼 몹시 아프다면 담배를 피우시겠습니까?

- ☐ 예(1점) ☐ 아니오(0점)

합계

음주 생활습관 평가 도구

수검자 성명

본인에게 해당하는 항목을 찾아 √표를 하십시오. 술을 전혀 안 마시는 비음주자는 작성하지 않습니다.

1. 술을 마시는 횟수는 어느 정도입니까?

- ☐ 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 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 술자석에서 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

수검자 성명

※ 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 시간**을 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 일**은 최소 10분 이상 계속 숨이 많이 차거나 심장이 매우 빠르게 뛰는 **고강도 신체 활동**을 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 활동**을 며칠 하십니까?

일주일에 □일

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

하루에 □□시간 □□분

1-4. 본인의 일은 최소 10분 이상 계속 숨이 약간 차거나 심장이 약간 빠르게 뛰는 **중강도 신체 활동**을 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 활동**을 며칠 하십니까?

일주일에 □일

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

하루에 □□시간 □□분

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

※ 장소 이동 시 신체활동: 일하러 갈 때, 쇼핑 갈 때, 장보러 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

210mm×297mm[백상지(80g/㎡) 또는 중질지(80g/㎡)]

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 시간 입니까?

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

수검자 성명

1. 우유나 칼슘강화두유, 기타 유제품(요구르트 등)을 매일 1컵(200ml) 이상 마신다.

☐ 항상 그런 편이다(5점)
 ☐ 보통이다(3점)
 ☐ 아닌 편이다(1점)

2. 육류, 생선, 달걀, 콩, 두부 등으로 된 음식을 매일 3회 이상 먹는다.

☐ 항상 그런 편이다(5점)
 ☐ 보통이다(3점)
 ☐ 아닌 편이다(1점)

3. 김치 이외의 채소를 식사할 때마다 먹는다.

☐ 항상 그런 편이다(5점)
 ☐ 보통이다(3점)
 ☐ 아닌 편이다(1점)

4. 과일(1개)을 매일 먹는다. (갈아먹는 형태 포함)

☐ 항상 그런 편이다(5점)
 ☐ 보통이다(3점)
 ☐ 아닌 편이다(1점)

5. 튀김이나 볶음 요리를 얼마나 자주 먹습니까?

☐ 주 4회 이상(1점)
 ☐ 주 2~3회 (3점)
 ☐ 주 1회 이하(5점)

6. 콜레스테롤이 많은 식품(삼겹살, 달걀노른자, 오징어 등)을 얼마나 자주 먹습니까?

☐ 주 4회 이상(1점)
 ☐ 주 2~3회 (3점)
 ☐ 주 1회 이하(5점)

7. 아이스크림, 케이크, 과자, 음료수(믹스커피, 콜라, 식혜 등)중 1가지를 매일 먹는다.

☐ 항상 그런 편이다(1점)
 ☐ 보통이다(3점)
 ☐ 아닌 편이다(5점)

8. 젓갈, 장아찌, 자반 등을 매일 먹는다.

☐ 항상 그런 편이다(1점)
 ☐ 보통이다(3점)
 ☐ 아닌 편이다(5점)

9. 식사를 매일 정해진 시간에 한다.

☐ 항상 그런 편이다(5점)
 ☐ 보통이다(3점)
 ☐ 아닌 편이다(1점)

10. 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)

11. 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

수검자 성명

비만생활습관 평가대상자 ☐비대상자 ☐

◆신장: _____cm

◆체중: _____kg

◆허리둘레: _____cm

◆체질량지수: _____kg/m²

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

