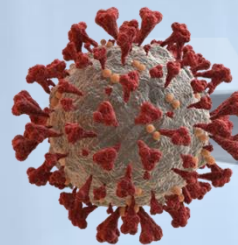


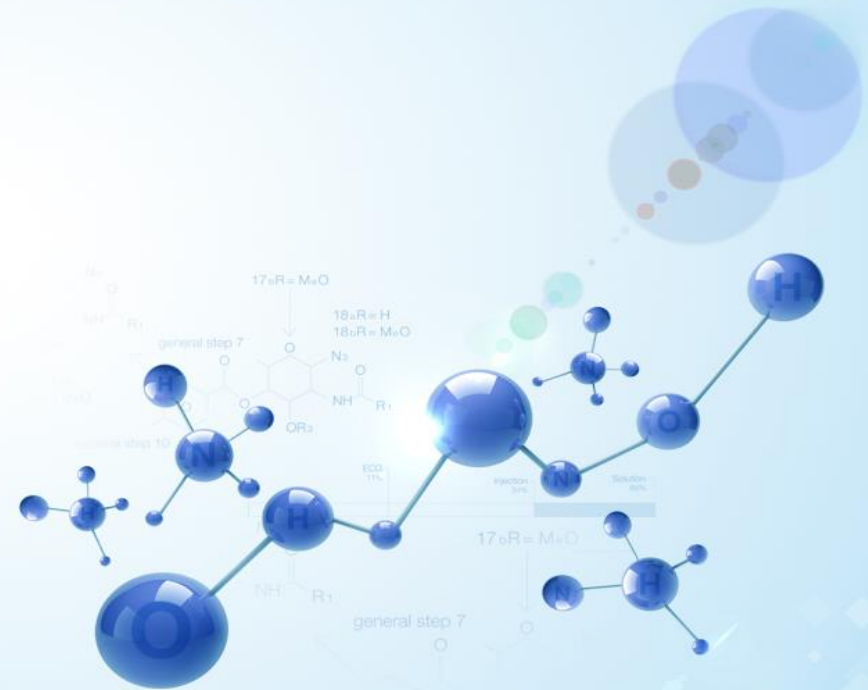
# Health Service Center 충북대학교 건강센터 보건진료원 안내



충북대학교 건강센터 보건진료원

# Contents

1. 보건진료원 소개
2. 의과대학 전임교원 건강상담 안내
3. 일반의약품 조제 및 응급조치
4. 안정실 운영 안내
5. 체성분 검사(인바디 측정) 소개
6. 건강증진 관리 프로그램 운영
7. 환류 체계를 통한 정신건강 프로그램 운영
8. 음주 문화 개선 프로그램 안내





# 건강센터 보건진료원 소개



## 진료 및 건강 상담

- ✓ 의과대학 전임교원 건강 상담 지원
- ✓ 응급 처치 및 상처 소독, 일반의약품 조제: 상시 운영
- ✓ 대사증후군 클리닉 운영
- ✓ 안정실 운영

## U-헬스케어 시스템 운영

- ✓ 체성분 검사(인바디 측정), 운동 및 영양 처방, 체계적이고 전문적인 맞춤 건강관리 제공
- ✓ 홈페이지 및 웹을 통한 정보 제공

## 감염병 관리팀 운영 및 소독

- ✓ 학교시설물 정기 소독(살충.방충): 5회/년 실시
- ✓ 감염병관련 학교시설물 특별 소독: 감염병 발생 시에 유기적으로 실시
- ✓ 감염병관련 학내 유증상자 응급팀 운영

## 위치 및 안내

- ✓ 제1학생회관(E3동) 2층 보건진료원
- ✓ 이용시간: 09:00 ~ 18:00
- ✓ 문의
  - 접수 : 043-261-2922
  - 치료 및 투약 : 043-261-2924
  - 체성분 검사 및 행정 : 043-261-2923





# 의과대학 전임교원 건강상담 안내



## 건강 상담 안내

학기구분	상담과목	상담일정	기타
1학기, 2학기	내과, 대사증후군 클리닉, 소아청소년과, 정형외과, 이비인후과, 국가 건강검진 결과 상담	3. 1.~6. 30. 9. 1.~12. 30	학내구성원
동기, 하기 휴가기간	대사증후군클리닉 운영, 국가 건강검진 결과 상담	1. 1~2. 28 7. 1~8. 30	학내구성원
충북대학교병원 외래 의료지원	정신건강의학과, 산부인과  · 학생에 한하여 상담만 가능 (약물 및 기타 치료 불가)  · 상담 희망 시에 반드시 미리 예약 (방문 또는 전화 접수: 261-2922)  · 상담 스케줄에 따라 당일 진료가 어려울 수 있음.	연중 진행	재학생에 한함

※ 요일 별 상담일정은 홈페이지에 공개 예정



- 일반 의약품 제조 및 응급 처치
- 안정실 운영



## 일반 의약품 조제 및 응급조치

✓일반의약품 조제



✓응급 처치 및 상처 소독



✓수시 혈압 및 신장.체중 측정 가능



※ 종합감기약, 진통제, 파스 등 일반의약품 제조

## 안정실 운영



✓ 쾌적한 안정실 운영

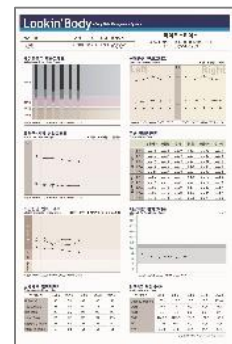
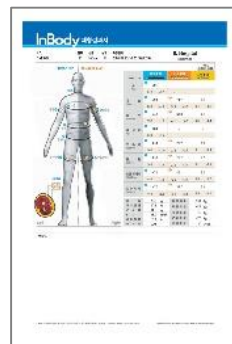


- 체성분 검사(인바디 측정) 소개
- 건강증진 관리 프로그램 운영



# 체성분 검사

- ✓ 측정기기: InBody770
- ✓ 검사결과 설명
- ✓ 영양섭취 소견 및 운동 처방 제공  
(식품영양학과, 체육교육과 대학원생)
- ✓ 웹에 인바디 검사결과 제공
- ✓ 신입생: 최초1회 무료 체성분 검사 실시



# 체성분 검사(인바디측정) 결과보기



충북대학교 보건진료원

InBody770

회원번호	신장	나이	성별	검사일시
2018.(01)**	181.7cm	24	남성	2021.02.05. 11:40

### 체성분분석 Body Composition Analysis

측정값	기준치	근육량	지방량	비율
체수분 (L) Body Water	46.2 (40.9~49.9)	46.2	59.6	
다핵질 (kg) Protein	12.5 (11.0~13.4)		63.1 (52.5~64.1)	76.5 (61.7~83.5)
무기질 (kg) Mineral	4.36 (3.78~4.82)			
체지방 (kg) Body Fat Mass	13.4 (8.7~17.4)			

### 골격근·지방분석 Muscle Fat Analysis

측정값	표준치	비율
체중 (kg) Weight	76.5	
골격근량 (kg) Skeletal Muscle Mass	35.9	
체지방량 (kg) Body Fat Mass	13.4	

### 비만분석 Obesity Analysis

측정값	표준치	비율
BMI (kg/m²) Body Mass Index	23.2	
체지방률 (%) Percent Body Fat	17.5	

### 부위별 근육분석 Segmental Lean Analysis

부위	측정값	표준치	비율
오른팔 (kg) Right Arm	3.49	3.30	0.373
왼팔 (kg) Left Arm	3.49	3.30	0.373
몸통 (kg) Trunk	27.4	27.0	0.371
오른다리 (kg) Right Leg	10.52	10.52	0.369
왼다리 (kg) Left Leg	10.37	10.64	0.372

### 세포외수분비분석 ECW Ratio Analysis

측정값	표준치	비율
세포외수분비 (ECW Ratio)	0.371	

### 신체변화 Body Composition History

측정값	86.3	85.7	85.3	83.9	76.5
체중 (kg)					
골격근량 (kg)	35.3	35.8	36.7	38.1	35.9
체지방률 (%)	27.7	26.4	24.3	20.6	17.5
세포외수분비 (ECW Ratio)	0.375	0.370	0.371	0.368	0.371

인바디점수 Body Score

**79/100점**

\* 체성분 종합점수입니다. 근육이 매우 많은 경우 100점을 받을 수 있습니다.

내장지방단면적 VFA (cm²)

53.3

20 40 60 80 나이

체중조절 Weight Control

적정체중 74.2 kg

체중조절 -2.3 kg

지방조절 -2.3 kg

근육조절 0.0 kg

부위별체지방분석 Segmental Fat Analysis

오른팔 (0.6 kg)	97.6%
왼팔 (0.7 kg)	103.8%
몸통 (6.8 kg)	148.9%
오른다리 (2.1 kg)	112.9%
왼다리 (2.1 kg)	111.0%

연구항목 Research Parameters

세포외수분 29.1 L (25.3~30.9)

세포외수분 17.1 L (15.5~18.9)

기초대사량 1733 kcal (1654~1915)

복부지방률 0.85 (0.80~0.90)

체세포량 41.6 kg (36.3~44.3)

임피던스 Impedance

	RA	LA	TR	RL	LL
Z <sub>0.1</sub>	342.6	352.8	29.2	274.9	281.6
Z <sub>50</sub>	326.3	344.8	28.7	266.7	275.2
Z <sub>100</sub>	284.8	304.7	25.2	233.2	239.1
Z <sub>250</sub>	282.5	272.2	21.4	206.1	211.8
Z <sub>500</sub>	282.7	262.1	19.8	200.2	205.8
Z <sub>1000</sub>	246.1	255.1	18.3	196.3	201.7

1. 체성분 분석
2. 골격근·지방분석
3. 비만분석·내장지방단면적
4. 부위별 근육분석
5. 측정 별 신체변화
6. 체중조절 제시
7. 기초대사량 및 복부 지방률

# 체성분 검사(인바디측정) 결과보기



## Lookin' Body

Lookin' Body Health care System

인바디 결과해설  
Page : 3 of 4

충북대학교 보건진료원

01\*\*\*(2018..) / 24.0세 / 181.7cm / 남자 / 21-02-05 11:40:17

### 남의 체성분 가이드

■ **체중, 골격근량, 체지방량과 체지방률까지 표준입니다.**

체지방량이 100%를 넘는 표준이라서 좀 더 뵈다면 좋겠지만, 너무 말라보이지 않는 체중에 골격근량도 적당한 보기 좋은 체격입니다. 하지만 지금은 체지방률이 표준이라도, 체지방량이 좀 더 증가한다면 체지방률이 높아질 위험도 있습니다.

남처럼 적당히 무거운 있는 표준 범위의 체중에 골격근량도 적당한 남성분은, 보기에도 좋고 체성분 상으로도 좋은 체격입니다. 체중도 적당해 말라보이지도 않고, 근육도 적당해서 필요한 만큼의 근력도 있고, 체지방도 적당해서 체지방이 필요한 곳에 쓰일 수 있어서, 체성분 상으로는 아주 좋은 체격입니다.

■ 평소 즐겨하시는 운동이 있으신가요?

남의 근육량이 체중에 맞게 있습니다.

남의 신체 관형 그래프에서 아래 막대를 보면, 팔과 다리 모두 표준 범위에 들어 온 것을 알 수 있습니다. 이제 몸의 체중을 건디기에 충분한 근육이 팔다리에 있는 상태입니다.

하체의 근육은 보통 걸어나가기만 해도 표준범위에 들어오기 쉽습니다. 걷는 것 자체로도 근육을 키울 수 있는 좋은 운동이기 때문입니다. 하체 근육량이 허약하다면, 일상생활에서 별로 많이 걷지 않는다는 이야기도 합니다. 상체의 경우에는 특별한 운동을 하지 않는 한 적정량의 근육을 갖추기 힘듭니다. 하체와 달리 일상 생활을 통해 근육을 키울 수 있는 것이 없기 때문이죠. 그런 면에서 남은 평소에도 운동을 하셔서 상체가 적절한 것으로 생각됩니다. 아니면, 타고난 체격일지도 모르겠습니다.

■ 앞으로는...

남은 경도복부비만이 있으십니다. 하지만 피하지방형이므로 그나마 안심해도 좋습니다. 하지만 피하지방이 많으면 내장지방이 더 쌓이기 쉬운 것 아니죠? 꾸준한 유산소 운동으로 뱃살 지방을 없애주세요. 그리고 남은 지금이 상태만 앞으로 꼭 유지하기만 하십시오. 나이가 들어 체성분 상태가 변할 수 있으니 그렇게 되지 않도록 하는 것으로도 충분할 것입니다.

### 체격평가



### 복부비만



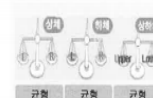
### 부종



### 신체강도



### 신체균형



### 체성분 변화 가이드


지난 번 측정 결과에 비해 과다한 체지방은 줄어 바람직한 체성분 변화가 일어난 것으로 볼 수 있습니다. 이제는 감소된 체지방을 유지하면서 충분한 근육을 유지하는 방향으로 체성분 관리를 해 나가시기 바랍니다. 현재의 생활습관을 유지하시되 고단백의 식사와 근력운동 중심의 운동프로그램을 실천해 보십시오. 체성분 균형을 위해 조금 더 노력하신다면 다음 측정 때에는 건강하고 탄력있는 신체를 확인할 수 있을 것입니다.

1. 체성분 분석 가이드

2. 체성분 소견 제시

# 건강증진 관리 프로그램 운영

- 체성분 검사(인바디측정)
- 혈압측정
- 생활습관 문진



고위험군 선별

- BMI  $\geq 25 \text{ kg/m}^2$
- BMI  $\geq 30 \text{ kg/m}^2$

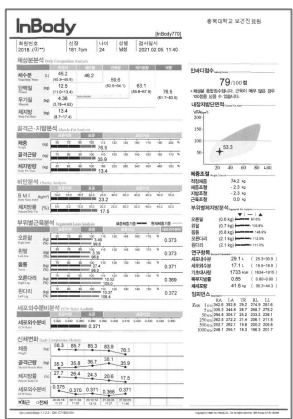
### 고위험군 관리

- BMI  $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ 
  - 혈당측정
  - 운동 요법/식이요법 상담 연계
- BMI  $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ 
  - 혈당측정
  - 지질 측정
  - 운동요법/식이요법 상담 연계

관리방안

### 고위험군 관리방안

- 1개월 후
  - 운동 요법/식이요법 확인
- 3개월 후
  - 체성분 검사
  - 혈당검사
  - 지질 측정(필요시 시행)



고위험군 관리

고위험군 선별 기준

- BMI  $\geq 25 \text{ kg/m}^2$
- BMI  $\geq 30 \text{ kg/m}^2$

관리 방안

- BMI  $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ : 혈당 측정, 운동/식이 상담
- BMI  $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ : 혈당, 지질 측정, 운동/식이 상담

### 장비 사양

Specification	내용
측정 방식	저장: 초음파를 통한 방식 필요: 전기화학적 방식
측정 항목	Lipid Profile, TC, TG, HDL, LDL, HDL, non-HDL, HDL-C, TG, TC, HDL-C, LDL-C
측정 결과 범위	TC: 100 - 450 mg/dL HDL-C: 25 - 99 mg/dL TG: 40 - 400 mg/dL Calculated LDL, LDL, HDL, non-HDL 필요: 20 - 600 mg/dL
측정 주 주석	TC, TG: 30-55% Lipid Profile, TC, HDL-C: 30-52%
샘플 종류	Finger stick Venous: MB, Serum/Plasma (EDTA or heparin)
샘플 용량	단일용액 측정 전용: 15μl Lipid Profile: 35μl
측정 시간	통상시: 3분 필요: 5초
결과 연계	Lipid: Code chip, 필딩 (No coding)
측정 온도	18-32°C (스토리지 보관 온도: 2-32°C)
크기	130(W) x 67(D) mm
전원	알카리전 1.5(VAAA) 14(14)개 / 배터리 수명: 연속 측정당 1,000회 측정 가능
제조사	500회 접근 가능

### 학생생활관 건강증진 관리 프로그램 문진표

1. 평소 귀하의 건강상태는 어떠신가요? ( )  
 매우 좋음    좋음    보통    나쁨    매우 나쁨
2. (중요) 현재 담배를 피우고 있습니까? ( ) 예    아니요
3. (중요) 술은 얼마나 자주 마십니까? ( )  
 전혀 마시지 않았다.    일주일에 2~3회 정도  
 한달에 1번 정도    한달에 2~3회정도
4. (영양) 매일 세끼 식사를 규칙적으로 합니까? ( ) 예    아니요
5. (영양) 하루 세끼 식사 외에 간식이나 청량음료 섭취 횟수는? ( )
6. (신체활동) 매우 힘들거나 숨이 많이 가쁜 격한 신체활동을 10분 이상 한 날은 며칠입니까? 보통 하루에 ( )시간 ( )분

달리기, 등산, 자전거, 수영, 축구, 농구, 테니스, 에어로빅스, 계단오르내리기, 탁구 등	전혀 안함	1일	2일	3일	4일	5일	6일	매일
---	-------	----	----	----	----	----	----	----

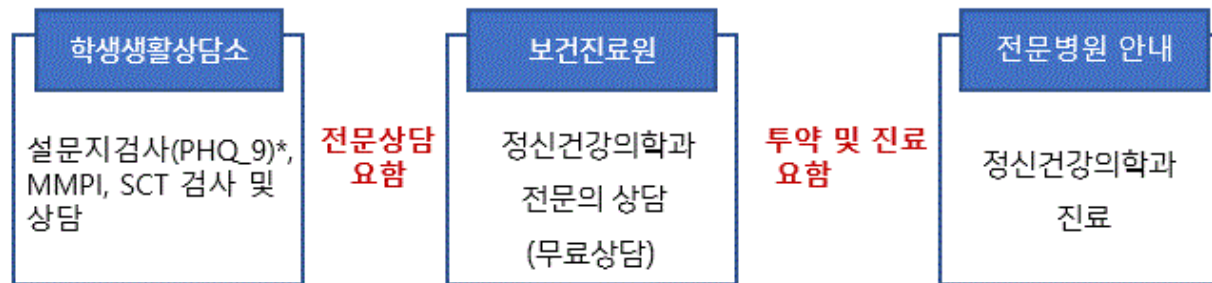


# 환류 체계를 통한 정신건강 프로그램 운영



## 환류 체계를 통한 정신건강 프로그램 운영

- ✓ 정신건강 관련 검사 후 고위험군에 대하여 전문의 상담 진행
- ✓ 상담 후 투약 및 전문 진료가 필요한 경우 전문병원 안내



문의: 학생생활상담소(261-3558), 보건진료원(261-2922, 2923)



# 음주 문화 개선 프로그램

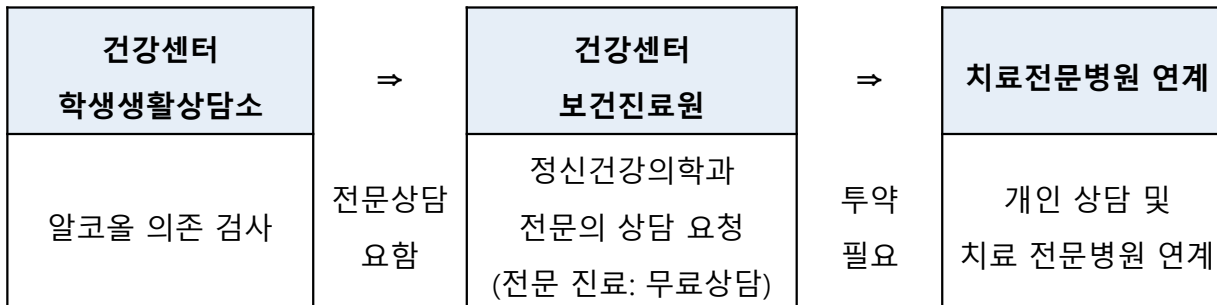
## 음주 문화 개선 프로그램 운영

알코올 의존증 검사 및 심리 상담을 통해 학내구성원의 건전한 음주문화를 위한 발전방향을 모색하고 건강한 대학생활을 제공하고자 함

### ❖ 프로그램 구성: 환류 체계를 통한 프로그램 수행

- 학생생활상담소: 알코올 의존 설문지 검사 실시
- 보건진료원: 정신건강의학과 전문의 상담 요청 및 치료 전문 병원 연계
- 연계 병원: 예사랑 병원 (음주 문제 개선 치료전문병원, 298-7337)

### ❖ 대상: 절주·금주를 원하는 재학생



홍보 포스터

착한 절주·금주



절주·금주를 원하는 재학생 누구나~

<p>학생생활상담소</p> <p>알코올 의존 검사</p>	X	<p>보건진료원</p> <p>정신건강의학과 전문의 및 전문 상담사 상담 요청</p>	X	<p>치료 전문병원 연계</p> <p>개인 상담 및 치료 전문병원 연계</p>
---------------------------------	---	--	---	---

문의: 보건진료원(261-2922, 2923), 학생생활상담소(261-3558)

# THANK YOU

2024, 충북대학교 건강센터 보건진료원

