

상담 일자	상 담 근로자	소속 부서 (직종)	성별 (연령)	상담(지도)내용	상담 후 건의사항	상담자	사업주 확인
2026-04-08	김정수	Display Design 1	M/33	이메일상담 제목: [건강증진실] 2025년 건강검진 결과에 따른 주요 항목 관리 안내 안녕하세요, 사업장 보건관리자 문진희 간호사입니다. 귀하의 2025년 건강검진 결과를 바탕으로, 현재 집중 관리가 필요한 항목과 향후 개선 방향을 안내해 드립니다. 1. 주요 관리 필요 항목 및 소견 이상지질혈증 심화 (D2 판정 / 총콜레스테롤 266, LDL 173, TG 277, HDL 38 mg/dL): 모든 지질 지표에 빨간불이 켜졌습니다. 나쁜 콜레스테롤(LDL)이 160을 상회하는 위험 수준이며, 중성지방 또한 매우 높습니다. 반면 혈관을 보호하는 HDL은 부족하여 혈관 내벽에 기름 찌꺼기가 쌓이기 매우 쉬운 환경입니다. Shutterstock 탐색 공복혈당 장애 (C 판정 / 공복혈당 100 mg/dL): 당뇨 전단계의 시작점에 있습니다. 혈당 관리를 소홀히 할 경우 본격적인 당뇨로 진행될 수 있습니다. 고혈압 전단계 (C 판정 / 131/79 mmHg): 혈압 또한 정상 범위를 벗어나 관리 단계에 진입하였습니다. 2. 향후 개선 방향 및 권고 사항 내과 방문 및 약물 상담 (필수): LDL 173 수치는 생활 습관만으로 조절하기 벅찬 수준일 수 있습니다. 전문의와 상담하여 약물 치료 시작 여부를 결정하십시오. 식단 전면 수정: 중성지방을 높이는 술, 설탕(탄수화물), 야식을 즉시 끊어야 합니다. 포화지방이 많은 고기 기름기나 튀김류 섭취도 엄격히 제한하십시오. 강도 높은 유산소 운동: 주 5회 이상, 하루 40분 이상의 빠르게 걷기나 조깅은 중성지방을 태우고 낮은 HDL 수치를 높이는 유일한 해법입니다. 3. 요약된 상담지도사항 현재 33세라는 젊은 나이가 무색할 정도로 혈관 건강 상태가 좋지 않습니다. 나쁜 콜레스테롤과 중성지방이		문진희	代 

상담 일자	상 담 근로자	소속 부서 (직종)	성별 (연령)	상담(지도)내용	상담 후 건의사항	상담자	사업주 확인
2026-04-08	김정수B	Finance	M/47	1. 주요 관리 필요 항목 및 소견 고혈압 전단계 (C 판정 / 124/68 mmHg): 수축기 혈압이 정상 기준 (120 미만)을 근소하게 상회하여 '주의' 단계로 분류되었습니다. 하지만 이완기 혈압(68)이 매우 이상적이며, 현재 수치는 의학적으로 고혈압을 크게 우려할 수준은 아닙니다. 40대 후반이라는 연령을 고려할 때 매우 양호하게 관리되고 있는 상태입니다. 2. 향후 개선 방향 및 권고 사항 현재의 건강 습관 유지: 혈압이 안정적인 편이므로, 지금처럼 **싱겁게 먹는 습관(저염식)**을 유지하시고 과도한 음주나 흡연을 피하는 생활 습관을 이어가십시오. 지속적인 유산소 운동: 주 3회 이상 30분 정도의 걷기나 가벼운 조깅은 혈관 탄력을 유지해 주어 향후 혈압이 상승하는 것을 예방하는 데 가장 효과적입니다. 스트레스 관리: 40대 후반은 사회적, 심리적 스트레스가 많을 수 있는 시기입니다. 충분한 수면과 휴식을 통해 혈관의 긴장도를 낮추는 것이 중요합니다. 3. 요약된 상담지도사항 현재 혈압 수치는 전반적으로 매우 양호하며 관리가 잘 되고 있습니다. 수축기 혈압이 기준점에 살짝 걸쳐 있으나, 평소 꾸준한 운동과 식단 관리를 병행하신다면 지금의 건강한 혈관 상태를 충분히 유지하실 수 있습니다. 4. 추가 검사 및 추적 관찰 사항 (2026년 정기검진) 정기적 혈압 측정: 평소 피로감이 심하거나 두통이 있을 때 사내 건강증진실에서 가끔 혈압을 체크해 보시는 것만으로도 충분합니다. 대사 지표(혈당/지질) 확인: 혈압과 함께 혈당 및 콜레스테롤 수치도 매년 정기 검진을 통해 종합적으로 모니터링하시길 권장합니다.		문진희	代 

상담 일자	상 담 근로자	소속 부서 (직종)	성별 (연령)	상담(지도)내용	상담 후 건의사항	상담자	사업주 확인
2026-04-08	김경표	DDI Design	M/34	이메일 상담 1. 주요 관리 필요 항목 및 소견 고혈압 의심 (D2 판정 / 142/72 mmHg): 수축기 혈압이 140을 초과하여 고혈압 범위에 해당합니다. 심장이 수축하여 피를 내보낼 때 혈관이 받는 압력이 높은 상태입니다. 다행히 이완기 혈압(72)은 정상이지만, 수축기 혈압이 지속적으로 높으면 혈관에 무리를 줄 수 있으므로 반드시 재측정 및 확진 검사가 필요합니다. 2. 향후 개선 방향 및 권고 사항 내과 방문 및 혈압 확진: 검진 당일의 긴장이나 컨디션에 따라 높게 측정되었을 수 있으므로, 안정된 상태에서 다시 측정해 보시고 전문의 진료를 권장합니다. 저염 식단 실천: 혈압 관리를 위해 평소보다 싱겁게 드시고 국물 섭취를 줄이는 습관을 갖는 것이 중요합니다. 스트레스 및 컨디션 관리: 충분한 휴식과 수면은 수축기 혈압을 낮추는데 큰 도움이 됩니다. 3. 요약된 상담지도사항 이완기 혈압은 정상이지만 수축기 혈압이 기준치를 살짝 넘은 상태입니다. 이는 혈관 건강에 주의가 필요하다는 초기 신호일 수 있습니다. 꾸준한 유산소 운동과 식단 관리를 통해 혈압을 안정시키시길 권고드립니다. 4. 추가 검사 및 추적 관찰 사항 (2026년 정기검진) 혈압 정기 모니터링: 평소 사내 건강 증진실이나 가정에서 주 1~2회 혈압을 측정하여 기록해 두시면 진료 시 유용한 자료가 됩니다. 지질 패널(콜레스테롤) 검사: 혈압과 함께 혈관 건강을 종합적으로 판단하기 위해 다음 검진 시 콜레스테롤 수치도 꼼꼼히 확인하십시오.		문진희	代 
2026-04-08	김지환	TEST	M/28	이메일상담 안녕하세요, 보건관리자 문진희 간호사입니다. 귀하의 2025년 건강검진 결과를 분석한 결과, 현재 건강 상태가 매우 우려되는 수준으로 확인되어 긴급히 관리		문진희	代 

상담 일자	상 담 근로자	소속 부서 (직종)	성별 (연령)	상담(지도)내용	상담 후 건의사항	상담자	사업주 확인
2026-04-08	김광현	TEST	M/45	이메일상담 1. 주요 관리 필요 항목 및 소견 공복혈당 장애 (C 판정 / 공복혈당 104 mg/dL): 정상 범위(100 미만)를 초과하여 당뇨 전단계인 '공복혈당 장애'에 해당합니다. 현재 당뇨병은 아니지만, 인슐린 효율이 떨어지기 시작하는 단계이므로 식단과 운동 관리가 이루어지지 않으면 향후 당뇨로 진행될 위험이 있습니다. 2. 향후 개선 방향 및 권고 사항 당질 섭취 제한: 혈당 관리를 위해 설탕, 시럽이 들어간 음료, 믹스커피, 야식 등을 피하고 정제 탄수화물(빵, 면, 떡) 섭취를 줄이는 것이 가장 중요합니다. 규칙적인 유산소 및 근력 운동: 식후 30분 정도의 가벼운 산책은 혈당 상승을 막는 데 매우 효과적입니다. 또한 근육은 '혈당 저장소' 역할을 하므로 주 2~3회 근력 운동을 병행하십시오. 적정 체중 유지: 복부 비만이 있다면 내장지방이 인슐린 저항성을 높이므로 허리둘레 관리에 신경 써주십시오. 3. 요약된 상담지도사항 현재 공복혈당 수치가 경계선에 있습니다. 45세는 건강 관리의 골든타임으로, 지금부터 식단 조절과 꾸준한 운동을 실천하시면 약물 치료 없이도 충분히 정상 수치를 회복하실 수 있습니다. 몸이 보내는 작은 경고를 놓치지 마시기 바랍니다. 4. 추가 검사 및 추적 관찰 사항 (2026년 정기검진) 당화혈색소(HbA1c) 확인: 지난 3개월간의 평균 혈당 수치를 확인하여 보다 정확한 혈당 조절 상태를 점검해 보시길 권장합니다. 혈압 및 지질 패널 재검: 혈당 수치가 높으면 고혈압이나 고지혈증이 동반되기 쉬우므로 다음 검진 시 대사 지표들을 함께 꼼꼼히 확인하십시오.		문진희	代 
2026-04-08	김혁진	OLED Design	M/29	이메일상담 1. 주요 관리 필요 항목 및 소견 고혈압 전단계 (C 판정 / 139/79		문진희	代 

상담 일자	상 담 근로자	소속 부서 (직종)	성별 (연령)	상담(지도)내용	상담 후 건의사항	상담자	사업주 확인
2026-04-08	김규호	Digital Design	M/30	이메일상담 1. 주요 관리 필요 항목 및 소견 고혈압 전단계 (C 판정 / 134/78 mmHg): 수축기 혈압이 정상(120 미만)보다 높고 고혈압 기준(140)에 근접한 '고혈압 전단계'입니다. 30세의 젊은 연령층에서 나타나는 수축기 혈압 상승은 주로 스트레스, 피로, 불규칙한 식습관, 혹은 일시적인 긴장 상태와 관련이 깊습니다. 2. 향후 개선 방향 및 권고 사항 생활 습관 교정 (저염식): 혈압 관리의 기본은 '싱겁게 먹기'입니다. 국물 섭취를 줄이고 가공식품보다는 신선한 채소 위주의 식단을 실천하십시오. 규칙적인 유산소 운동: 주 3회 이상, 하루 30분 정도의 유산소 운동(달리기, 수영, 자전거 등)은 혈관 탄성을 높여 수축기 혈압을 낮추는 데 탁월합니다. 충분한 휴식 및 체중 관리: 과도한 업무 스트레스나 수면 부족은 혈압을 즉각적으로 높입니다. 또한 적정 체중을 유지하여 혈관에 가해지는 부담을 줄여주십시오. 3. 요약된 상담지도사항 이완기 혈압은 매우 건강하지만, 수축기 혈압이 경계치에 있습니다. 30대는 혈관 탄력이 좋아 식단 조절과 운동만으로도 금방 정상 수치를 회복할 수 있는 시기입니다. 지금의 작은 변화가 향후 만성 질환으로의 이행을 막는 가장 중요한 열쇠임을 기억해 주시기 바랍니다. 4. 추가 검사 및 추적 관찰 사항 (2026년 정기검진) 혈압 정기 측정: 평소 사내 건강증진실이나 가정에서 안정 시 혈압을 정기적으로 체크하여 기록해 두십시오. 지질 패널(콜레스테롤) 확인: 혈압 수치가 높으면 혈중 콜레스테롤이 혈관 벽에 쌓이기 쉬우므로 다음 검진 시 지질 수치도 꼼꼼히 확인하십시오.		문진희	代 

상담 일자	상 담 근로자	소속 부서 (직종)	성별 (연령)	상담(지도)내용	상담 후 건의사항	상담자	사업주 확인
2026-04-08	김기쁨	Digital Design	F/34	이메일상담 1. 주요 관리 필요 항목 및 소견 고혈압 전단계 (C 판정 / 120/66 mmHg): 수축기 혈압이 정상 기준 (120 미만)에 딱 걸쳐 있어 시스템상 '고혈압 전단계'로 분류되었습니다. 하지만 이완기 혈압(66)은 매우 이상적이며, 현재 수치는 의학적으로 고혈압을 걱정할 단계는 아닙니다. 다만, 향후 혈압이 상승하지 않도록 지금의 건강한 상태를 유지하는 것이 중요합니다. 2. 향후 개선 방향 및 권고 사항 건강한 식습관 유지: 현재 혈압이 좋은 편이므로, 평소처럼 **심금게 먹는 습관(저염식)**을 유지하시고 카페인 섭취를 적절히 조절하십시오. 규칙적인 운동: 주 3회 이상의 유산소 운동은 혈관의 탄력성을 유지해 주어 향후 나이가 들어서도 정상 혈압을 유지하는 데 큰 도움이 됩니다. 적정 체중 및 스트레스 관리: 갑작스러운 체중 증가나 과도한 스트레스는 혈압을 일시적으로 높일 수 있으니 마음의 여유를 갖는 것이 좋습니다. 3. 요약된 상담지도사항 현재 혈압 수치는 매우 양호하며 관리가 아주 잘 되고 있는 상태입니다. 34세라는 젊은 연령대인 만큼, 지금처럼 건강한 생활 습관을 이어가신다면 향후 혈압 관련 질환 걱정 없이 건강을 유지하실 수 있습니다. 4. 추가 검사 및 추적 관찰 사항 (2026년 정기검진) 정기적 혈압 측정: 평소 컨디션이 좋지 않거나 피로할 때 사내 건강증진실에서 가끔 혈압을 체크해 보시는 것만으로도 충분합니다. 지질 패널(콜레스테롤) 확인: 혈압과 함께 혈관 건강을 종합적으로 관리하기 위해 내년 검진 시 콜레스테롤 수치도 함께 확인하십시오.		문진희	代 
2026-04-08	김형석	System Eng.	M/45	이메일상담 [보건관리자 안내] 양식으로 정리해 드립니다. 제목: [보건관리자 안내] 2025년 건강검진 결과에 따른 비만 및 건강 관		문진희	代 

상담 일자	상 담 근로자	소속 부서 (직종)	성별 (연령)	상담(지도)내용	상담 후 건의사항	상담자	사업주 확인
2026-04-08	김대우	Strategic Planning/	M/35	이메일상담 1. 주요 관리 필요 항목 및 소견 간 기능 이상 소견 (C 판정 / AST 23, ALT 22, γ-GTP 89 IU/L): 간세포 자체가 직접 손상되었을 때 높아지는 AST와 ALT 수치는 매우 건강합니다. 다만, 간의 독성 자극이나 대사 부하를 나타내는 감마GTP(γ-GTP) 수치가 정상 범위(60 이하)를 초과하였습니다. 이는 주로 잦은 음주, 특정 약물이나 건강보조식품 복용, 혹은 초기 지방간이 있을 때 나타나는 신호입니다. 2. 향후 개선 방향 및 권고 사항 금주 및 절주: 감마GTP 수치를 낮추는 데 가장 효과적인 방법은 술을 멀리하는 것입니다. 최소 2주 이상 금주한 후 수치 변화를 지켜보시는 것이 좋습니다. 약물 및 영양제 점검: 최근 복용을 시작한 건강보조식품이나 약물이 있다면 간에 무리를 주고 있지 않은지 확인해 보십시오. 식단 관리 및 활동량 증대: 당분이 많은 음료나 야식을 줄이고 가벼운 유산소 운동을 병행하여 간의 지방 축적을 예방하십시오. 3. 요약된 상담지도사항 다행히 간세포 손상은 전혀 없는 상태이지만, 간이 외부 자극(음주나 식이 등)으로 인해 조금씩 지쳐가고 있는 단계입니다. 35세는 회복력이 매우 좋은 시기이므로, 당분간 술을 줄이고 충분한 휴식을 취하시면 금방 정상 수치를 되찾으실 수 있습니다. 4. 추가 검사 및 추적 관찰 사항 (2026년 정기검진) 간 기능 재검사: 3~6개월 후 혈액 검사를 다시 실시하여 감마GTP 수치가 60 이하로 내려가는지 확인하십시오. 상복부(간) 초음파: 수치가 지속적으로 높게 나타날 경우, 지방간 여부를 정확히 파악하기 위해 초음파 검사를 권장합니다.		문진희	代 
2026-04-08	나종연	Digital Design	M/38	이메일상담 1. 주요 관리 필요 항목 및 소견 간 기능 이상 소견 (D2 판정 / AST 42, ALT 68, γ-GTP 76 IU/L): 간세포		문진희	代 

상담 일자	상 담 근로자	소속 부서 (직종)	성별 (연령)	상담(지도)내용	상담 후 건의사항	상담자	사업주 확인
2026-04-08	김동민	Mobile Design 4	M/32	이메일상담 1. 주요 관리 필요 항목 및 소견 복부 비만 및 과체중 (C 판정 / BMI 28.9 / 허리둘레 94.0 cm): 체질량지수가 높고, 특히 허리둘레가 90cm를 초과한 복부 비만 상태입니다. 내장 지방은 혈관 염증을 유발하고 혈압을 높이는 핵심 원인입니다. 고혈압 전단계 (C 판정 / 136/81 mmHg): 고혈압 기준(140/90)에 근접한 수치입니다. 이완기 혈압(81)은 양호하나 수축기 혈압이 높은 상태로, 이는 혈관이 이미 비만으로 인해 부담을 느끼고 있다는 신호입니다. 2. 향후 개선 방향 및 권고 사항 체중 및 허리둘레 감량 (가장 시급): 30대 초반은 신진대사가 활발하여 조금만 관리해도 수치가 금방 좋아집니다. 허리둘레를 90cm 미만으로 줄이는 것을 1차 목표로 설정하십시오. 생활 습관 교정: 짙은 음주나 야식, 고칼로리 배달 음식 섭취를 줄이고 싱겁게 먹는 습관을 실천해야 혈압이 안정됩니다. 규칙적인 유산소 운동: 주 4회 이상, 하루 40분 정도의 빠르게 걷기나 달리기, 내장지방을 태우고 혈관 탄성을 회복시키는 데 가장 효과적입니다. 3. 요약된 상담지도사항 현재 32세라는 나이에 비해 허리둘레와 혈압 수치가 경고등을 켜고 있습니다. 지금 관리하지 않으면 40대에는 약물 복용이 불가피할 수 있습니다. 젊을 때의 '복부 비만'은 단순한 체형의 문제가 아니라 '혈관 건강'의 문제임을 인지하시고, 오늘부터 식단 조절과 운동을 시작하시길 강력히 권고드립니다. 4. 추가 검사 및 추적 관찰 사항 (2026년 정기검진) 혈압 정기 모니터링: 평소 안정된 상태에서 혈압을 측정하여 수축기 140을 넘는지 주기적으로 확인하십시오. 대사 지표(혈당/지질) 확인: 복부 비만이 있으면 당뇨와 고지혈증이 동반되기 쉬우므로 다음 검진 시 공복혈당과 콜레스테롤 수치를 꼼꼼히 확인해야 합니다.		문진희	代 

상담 일자	상 담 근로자	소속 부서 (직종)	성별 (연령)	상담(지도)내용	상담 후 건의사항	상담자	사업주 확인
2026-04-08	박민수	Display Design 5	M/30	이메일상담 1. 주요 관리 필요 항목 및 소견 고혈압 의심 (D2 판정 / 145/90 mmHg): 수축기 및 이완기 혈압이 모두 고혈압 기준치(140/90) 이상으로 측정되었습니다. 이는 심장이 수축할 때는 물론, 이완하며 휴식을 취할 때도 혈관벽에 가해지는 압력이 높은 상태임을 의미합니다. 일시적인 긴장이나 피로에 의한 것인지 확인하기 위해 반드시 재측정 및 전문 진료가 필요합니다. 2. 향후 개선 방향 및 권고 사항 내과 방문 및 혈압 재확인: 검진 결과가 지속적인 고혈압인지 확인하기 위해 가까운 내과를 방문하여 며칠간 혈압을 재측정해 보시길 권장합니다. 필요한 경우 전문의 상담을 통해 관리 방향을 설정해야 합니다. 적극적인 저염 식단 실천: 소금 섭취는 혈압을 올리는 직접적인 원인입니다. 국물 섭취를 금하고 가공식품이나 짭 음식물을 피하는 등 철저한 식단 관리가 시급합니다. 규칙적인 유산소 운동: 주 3~5회, 하루 30분 이상 땀이 날 정도의 빠르게 걷기나 수영 등 유산소 운동은 혈관 탄성을 회복시켜 혈압을 낮추는 데 탁월합니다. 3. 요약된 상담지도사항 현재 혈압 수치는 건강에 적신호가 켜진 상태입니다. 고혈압은 초기 증상이 거의 없지만 방치할 경우 혈관 손상을 가속화시킬 수 있습니다. 지금 생활 습관을 개선하고 필요시 전문가의 도움을 받는 것이 향후 더 큰 질환을 예방하는 가장 확실한 방법입니다. 4. 추가 검사 및 추적 관찰 사항 (2026년 정기검진) 자가 혈압 기록: 가정용 혈압계를 활용하여 아침, 저녁으로 혈압을 측정하고 기록해 두시면 향후 진료 시 매우 중요한 자료가 됩니다. 대사 지표(혈당/지질) 종합 관리: 혈압이 높으면 혈당과 콜레스테롤 관리도 더욱 중요해집니다. 내년 검진 시 다른 대사 지표들이 함께 개선되는지 면밀히 확인하십시오.		문진희	代 

상담 일자	상 담 근로자	소속 부서 (직종)	성별 (연령)	상담(지도)내용	상담 후 건의사항	상담자	사업주 확인
2026-04-08	김수곤	Layout Group	M/27	이메일상담 1. 주요 관리 필요 항목 및 소견 간 기능 이상 소견 (C 판정 / AST 35, ALT 57, γ-GTP 115 IU/L): * ALT(57): 간세포 손상을 나타내는 지표로, 정상 범위(40 이하)를 초과하여 간세포에 가버운 염증이 발생했음을 의미합니다. γ-GTP(115): 간의 대사 부하와 독성 자극을 나타내며, 정상(60 이하)보다 약 2배 높습니다. 이는 주로 음주, 지방간, 혹은 약물 복용과 관련이 깊습니다. Shutterstock 2. 향후 개선 방향 및 권고 사항 절주 및 금주 (최우선): 27세 남성의 감마GTP 상승은 음주 영향인 경우가 많습니다. 최소 4주간 금주하여 간이 스스로 회복할 시간을 주어야 합니다. 식단 관리 및 야식 금지: 당분이 많은 음료나 기름진 야식은 간에 지방을 축적시킵니다. 단백질과 채소 위주의 식단으로 전환하십시오. 규칙적인 유산소 운동: 주 3회 이상 땀이 날 정도의 운동은 간에 쌓인 지방을 태워 ALT 수치를 낮추는 데 탁월합니다. 3. 요약된 상담지도사항 현재 간이 외부 자극(음주, 고칼로리 식단 등)으로 인해 "조금 힘들다"는 신호를 강하게 보내고 있습니다. 20대 후반은 회복 탄력성이 매우 좋아 지금 바로 관리하면 약 없이도 금방 정상 수치를 되찾을 수 있습니다. 하지만 방치할 경우 만성 지방간이나 간염으로 진행될 수 있으니 주의가 필요합니다. 4. 추가 검사 및 추적 관찰 사항 (2026년 정기검진) 간 기능 재검사: 3개월 후 혈액 검사를 다시 실시하여 ALT 수치가 40 이하로, 감마GTP가 60 미만으로 떨어지는지 확인하십시오. 상복부(간) 초음파: 수치가 개선되지 않거나 평소 피로감이 심하다면, 지방간 정도를 파악하기 위해 초음파 검사를 권장합니다.		문진희	代 

상담 일자	상 담 근로자	소속 부서 (직종)	성별 (연령)	상담(지도)내용	상담 후 건의사항	상담자	사업주 확인
2026-04-08	박보람	Layout Group	F/39	이메일상담 1. 주요 관리 필요 항목 및 소견 공복혈당 장애 (C 판정 / 공복혈당 101 mg/dL): 공복혈당 정상 범위인 100mg/dL를 아주 미세하게 초과하여 당뇨 전단계인 '공복혈당 장애'로 분류되었습니다. 현재 당뇨병 상태는 아니지만, 몸 안에서 혈당을 조절하는 인슐린의 효율이 조금씩 떨어지기 시작하는 단계이므로 선제적인 관리가 필요합니다. 2. 향후 개선 방향 및 권고 사항 정제 탄수화물 및 당분 섭취 제한: 혈당을 급격히 올리는 믹스커피, 설탕 함유 음료, 흰 빵, 면류 등의 섭취를 줄이고 식이섬유가 풍부한 통곡물과 채소를 가까이하십시오. 규칙적인 식사 습관: 불규칙한 식사나 야식은 인슐린 저항성을 높이는 원인이 됩니다. 정해진 시간에 균형 잡힌 식사를 하는 것이 중요합니다. 식후 가벼운 활동: 식사 후 30분 정도 가벼운 산책이나 스트레칭을 하면 근육에서 당을 소모하여 혈당이 안정되는 데 큰 도움이 됩니다. 3. 요약된 상담지도사항 현재 혈당 수치는 정상 범위를 아주 살짝 벗어난 경계선에 있습니다. 이는 질병이 있다는 뜻보다는 "지금부터 관리를 시작하라"는 몸의 가벼운 신호로 받아들이시면 됩니다. 일상 속에서 단 음식을 조금만 줄이고 활동량을 늘리는 것만으로도 충분히 정상 수치를 회복하실 수 있습니다. 4. 추가 검사 및 추적 관찰 사항 (2026년 정기검진) 혈당 정기 모니터링: 내년 검진 시 공복혈당 수치가 100 미만으로 다시 진입하는지 확인하십시오. 당화혈색소(HbA1c) 확인: 공복혈당 외에 지난 3개월간의 평균 혈당 수치를 나타내는 당화혈색소 검사를 통해 보다 정밀하게 혈당 조절 능력을 점검해 보시길 권장합니다.		문진희	代 
2026-04-08	김영환	SCM	M/44	이메일상담 1. 주요 관리 필요 항목 및 소견 이상지질혈증 유질환 (D2 판정 / 관리 중): 현재 약물을 복용 중이시라면, 이번 검진 결과의 지질 수치		문진희	代 

상담 일자	상 담 근로자	소속 부서 (직종)	성별 (연령)	상담(지도)내용	상담 후 건의사항	상담자	사업주 확인
2026-04-08	박서연	Display Design 2	M/26	1. 주요 관리 필요 항목 및 소견 간 기능 이상 소견 (C 판정 / AST 32.1, ALT 58.8, r-GTP 31 IU/L): 간 세포 손상 여부를 나타내는 ALT (SGPT) 수치가 정상 범위(40 이하)를 상회하고 있습니다. 다른 간 수치는 정상이지만, ALT만 높은 것으로 보아 간에 지방이 축적되어 발생하는 가벼운 염증(지방간)이 의심됩니다. 비만 관리 주의: 간 수치 상승은 과도한 체지방과 밀접한 관련이 있습니다. 간에 쌓인 지방을 줄여야 간 수치 또한 정상으로 회복될 수 있으므로 적극적인 체중 관리가 병행되어야 합니다. 2. 향후 개선 방향 및 권고 사항 체중 감량 및 복부 비만 관리: 현재 체중에서 3~5%만 감량해도 간 수치는 눈에 띄게 개선됩니다. 가벼운 유산소 운동(걷기, 자전거 등)을 주 3회 이상 실천하십시오. 식단 조절: 간에 무리를 주는 고탄수화물(면, 빵, 설탕이 든 음료)과 야식을 줄이고, 단백질과 채소 위주의 식단을 권장합니다. 금주 또는 절주: 간 수치가 안정될 때까지는 술을 멀리하여 간이 충분히 회복할 시간을 주어야 합니다. 3. 요약된 상담지도사항 현재 간 수치가 높아진 것은 간에 기름이 끼어 "힘들다"는 신호를 보내고 있는 상태입니다. 다행히 초기 단계이므로 식단 조절과 꾸준한 운동을 통해 체중을 관리하시면 약물 치료 없이도 충분히 정상 수치를 되찾으실 수 있습니다. 몸이 보내는 작은 경고에 귀 기울여 주시길 바랍니다. 4. 추가 검사 및 추적 관찰 사항 (2026년 정기검진) 간 기능 재검사: 3~6개월 후 혈액 검사를 다시 실시하여 ALT 수치가 40 이하로 개선되는지 확인하십시오. 상복부(간) 초음파: 간의 지방 축적 정도나 실질적인 상태를 확인하기 위해 필요시 초음파 검사를 권장합니다.		문진희	代 

상담 일자	상 담 근로자	소속 부서 (직종)	성별 (연령)	상담(지도)내용	상담 후 건의사항	상담자	사업주 확인
2026-04-08	박원동	TEST	M/39	1. 주요 관리 필요 항목 및 소견 비만 의심 (C 판정): 이번 검진에서 체질량지수(BMI) 또는 허리둘레가 정상 범위를 벗어나 비만 단계로 분류되었습니다. 비만, 특히 복부 비만은 혈관 내 염증을 유발하고 인슐린 저항성을 높여 고혈압, 당뇨, 이상지질혈증과 같은 만성질환으로 이어질 위험이 매우 높습니다. 2. 향후 개선 방향 및 권고 사항 규칙적인 유산소 운동 실천: 주 3~5회, 하루 30분 이상의 활기찬 걷기, 수영, 자전거 등 유산소 운동은 체지방을 줄이고 대사 기능을 활성화하는데 가장 효과적입니다. 식습관 개선: 과도한 탄수화물(면, 빵, 흰 쌀밥)과 설탕이 들어간 음료 섭취를 줄이십시오. 야식을 피하고식이섬유가 풍부한 채소와 단백질 위주의 균형 잡힌 식단을 권장합니다. 일상 속 활동량 늘리기: 가까운 거리는 걷기, 엘리베이터 대신 계단 이용하기 등 일상 속에서 에너지를 소비하는 습관을 만들어 보십시오. 3. 요약된 상담지도사항 비만은 모든 만성질환의 시작점이지만, 동시에 생활 습관 교정으로 가장 확실하게 개선할 수 있는 항목이기도 합니다. 지금부터 식단 관리와 꾸준한 운동을 시작하여 적정 체중을 찾아가는 노력이 향후의 건강을 지키는 가장 큰 투자가 될 것입니다. 4. 추가 검사 및 추적 관찰 사항 (2026년 정기검진) 대사 지표(혈압/혈당/지질) 종합 확인: 비만이 지속될 경우 다른 수치들도 함께 나빠질 수 있습니다. 내년 검진 시 모든 수치가 개선되는지 함께 확인하십시오. 주기적인 허리둘레 측정: 가정에서 정기적으로 허리둘레와 체중을 체크하며 본인만의 건강 목표를 유지하십시오. 권장합니다.		문진희	代 
2026-04-08	박은희	QE	F/36	이메일 상담 제목: [보건관리자 안내] 2025년 건강검진 결과에 따른 혈압 관리 안내 안녕하세요, 보건관리자 문진희 간호사입니다.		문진희	代 

상담 일자	상 담 근로자	소속 부서 (직종)	성별 (연령)	상담(지도)내용	상담 후 건의사항	상담자	사업주 확인
2026-04-08	박지은	Display Design 1	F/29	1. 주요 관리 필요 항목 및 소견 비만 및 복부 비만 (C 판정 / BMI 29 / 허리둘레 88.5 cm): 체질량지수 (BMI)가 비만 범위에 해당하며, 허리둘레가 여성 관리 기준인 85cm를 상회하는 상태입니다. 복부 내장지방의 증가는 혈관 건강에 부담을 주고 향후 혈압이나 혈당 조절에 영향을 미칠 수 있어 선제적인 관리가 권장됩니다. 2. 향후 개선 방향 및 권고 사항 지속 가능한 식단 관리: 극단적인 절식보다는 **정제 탄수화물(빵, 면, 설탕이 든 음료)**과 야식 섭취를 줄이고, 단백질과 채소가 충분히 포함된 균형 잡힌 식사를 권장합니다. 유산소 운동 루틴 형성: 주 3~5회, 하루 30분 이상의 활기찬 걷기나 수영 등 유산소 운동은 복부 지방을 줄이는 데 매우 효과적입니다. 일상 속 활동량 증대: 가까운 거리는 걷거나 계단을 이용하는 등 생활 속에서 에너지를 소비하는 습관을 만들어 보십시오. 3. 요약된 상담지도사항 현재 체중과 허리둘레 수치가 건강 지표의 변화를 예고하는 경계에 있습니다. 복부 비만은 만성질환의 시작점이 될 수 있으나, 지금부터 식단 조절과 꾸준한 운동을 실천하신다면 충분히 건강한 수치를 회복하실 수 있습니다. 몸을 위한 작은 변화를 오늘부터 시작해 보시길 권고드립니다. 4. 추가 검사 및 추적 관찰 사항 (2026년 정기검진) 대사 지표(혈압/혈당/지질) 종합 확인: 비만도가 높을 경우 다른 대사 수치들도 함께 영향을 받을 수 있습니다. 내년 검진 시 모든 수치가 개선되는지 면밀히 확인하십시오. 체성분 분석 재검사: 단순 체중 감량보다는 근육량을 유지하며 체지방률을 낮추는 방향으로 관리하시길 권장합니다.		문진희	代 

상담 일자	상 담 근로자	소속 부서 (직종)	성별 (연령)	상담(지도)내용	상담 후 건의사항	상담자	사업주 확인
2026-04-08	박현준B	OLED Design	M/29	1. 주요 관리 필요 항목 및 소견 고혈압 전단계 (C 판정 / 130/80 mmHg): 수축기 혈압이 정상 범위 (120 미만)를 벗어나 주의 단계에 진입하였습니다. 당장 약물 치료가 필요한 단계는 아니지만, 향후 혈압이 추가로 상승하지 않도록 식단과 운동을 통한 선제적 관리가 권장됩니다. 지질 수치 분석 (총콜 185, LDL 114, TG 66, HDL 58 mg/dL): 전반적인 콜레스테롤 수치는 매우 양호합니다. 특히 중성지방과 나쁜 콜레스테롤 (LDL) 수치가 낮아 혈관 건강의 기초가 튼튼한 상태입니다. 2. 향후 개선 방향 및 권고 사항 혈압 안정을 위한 생활 습관: 혈압이 경계치에 있는 만큼, 평소 **싱겁게 먹는 습관(저염식)**을 생활화하고 스트레스를 적절히 해소하여 혈관의 긴장을 낮추는 것이 중요합니다. 유산소 운동 유지: 주 3회 이상, 하루 30분 정도의 꾸준한 유산소 운동은 혈관 탄력을 높여 혈압을 안정시키고, 좋은 콜레스테롤(HDL) 수치를 더욱 건강하게 유지하는 데 큰 도움이 됩니다. 충분한 수분 섭취와 금연: 혈액 순환을 원활하게 하고 혈관 손상을 방지하기 위해 건강한 생활 수칙을 이어가십시오. 3. 요약된 상담지도사항 현재 지질 수치는 매우 건강하며 관리가 잘 되고 있습니다. 다만 혈압 수치가 정상 범위를 살짝 상회하고 있으므로, 지금처럼 건강한 식단과 운동 습관을 유지하면서 혈압이 더 오르지 않도록 조금 더 신경 써주시는 것만으로도 충분합니다. 4. 추가 검사 및 추적 관찰 사항 (2026년 정기검진) 정기적 혈압 측정: 가끔씩 안정된 상태에서 혈압을 측정하여 130/80 이하로 유지되는지 체크해 보시길 권장합니다. 지질 패널 모니터링: 내년 검진 시에도 현재의 좋은 수치들이 잘 유지되는지 확인하십시오.		문진희	代 
2026-04-08	백민기	Mobile Design 3	M/38	이메일상담		문진희	代 

17. 근로자 건강상담

(주)실리콘마이터스

상담 일자	상 담 근로자	소속 부서 (직종)	성별 (연령)	상담(지도)내용	상담 후 건의사항	상담자	사업주 확인
----------	---------------	---------------	------------	----------	-----------	-----	-----------

- ※ 상담내용은 요점만 간략하게 작성
- ※ 상담 후 건의사항: 해당 근로자에 대한 상담내용에 근거하여 전문기관이 사업주에게 건의한 사항
 <예> 기계 설비 점검, 근로자에 대한 교육, 정밀검사 실시, 병.의원 의뢰, 사업주에 대한 개선 건의 등을 기재
- ※ 위 서식의 형태는 자율적으로 정하여 사용할 수 있음. 다만, 일자 및 시간, 상담 근로자, 성별 등 위의 항목이 모두 포함이 되어야 함