

## “약수 U-건강센터 감사합니다”

<b>이름 / 나이</b>
김영순(F/83)
<b>U-건강센터를 어떻게 방문하게 되었습니까?</b>
근처 복지관 및 프로그램 이용시 동센터 내 보건지소를 알게 되어 이용.
<b>처음 U-건강센터에 방문했을 때 저의 건강상태는...</b>
혈당이 높고, 혈압은 약 복용 증으로 너무 낮아져 있었다.
<b>U-건강센터 이용 후 제 건강에 이러한 변화가 나타났습니다.</b>
상담 후 지속적으로 내소하여 측정하며 저혈압 양상이 되지 않도록 건강수첩에 기록하고 관리 하였다. 지금은 진료 보면서 약 용량을 줄이고 처방받아 먹으면서 안정적으로 좋게 유지되고 있다. 혈당은 올 때마다 측정하면서 계속 식사관리 하도록 가르쳐 주고 주의할 수 있게 격려해 주어서 신경쓰지 않고 있을 때보다 더 높아지지 않고 계속 신경쓰게 되어 유지되고 있다.
<b>U-건강센터는 이런 부분이 좋았습니다.</b>
올 때마다 건강상태를 잘 알고 기억해 주셔서 부담없이 건강체크를 받을 수 있다. 계속 격려해 주시고 모르고 지나칠 수 있는 부분을 신경쓰고 관리하도록 도와준다.
<b>상담했던 선생님들에게 한 말씀 부탁드립니다~</b>
병원에서도 이렇게 자세히 친절하게 체크해 주고 안 가르쳐 주는데, 늘 한결같이 신경써 주셔서 고맙고, 말 한마디라도 진심으로 건강을 걱정해주고 챙겨 주시고 말해 주셔서 감사하다.

## “약수 재활운동실 감사합니다”

<b>이름 / 나이</b>
김정은(F/38)
<b>재활운동실을 어떻게 방문하게 되었습니까?</b>
보건지소에 들렀다가 안내받고, 주변에서도 사람들이 프로그램이 있다고 알려 주어서 관심을 가지고 있다 오게 됨.
<b>처음 재활운동실에 방문했을 때 저의 건강상태는...</b>
너무 약해보이고 근력도 약하고, 기운이 없는 것 같았다. 전체적으로 허약해서 의욕도 떨어지고 건강관리를 해야겠다는 필요성을 절실하게 느끼고 있었다.
<b>재활운동실 이용 후 제 건강에 이러한 변화가 나타났습니다.</b>
운동 프로그램이 너무 알차고 종류마다 유익하다. 계속 오고 다 참석하고 싶은데 시간이 겹쳐서 못 오는 프로그램이 있어서 너무 아쉽고, 선생님께 운동시간을 조금 변경해서 운영하면 안되는지 여러번 여쭙어 보았다. 지금은 운동 하고 근육이 붙어서 건강해 지는게 느껴지고, 건강해 보이고 싶고 자신감이 생겨서 계속 관리할 수 있게 되어서 좋다.
<b>재활운동실은 이런 부분이 좋았습니다.</b>
재미있게 가르쳐 주시고, 운동 하는게 재밌어 졌다. 실제로 몸이 건강해 지는게 느껴져서 계속 하고싶고 자신감이 생긴다.
<b>상담했던 선생님들에게 한 말씀 부탁드립니다~</b>
재미있고 알차게 가르쳐 주셔서 감사합니다. 계속 나오고 싶은데 시간이 에매해서 시간을 좀 더 일찍 당기거나 조정해 주실 수 있는지 부탁드립니다.

## “약수 U-건강센터 감사합니다”

<b>이름 / 나이</b>
서서운(F/73)
<b>U-건강센터를 어떻게 방문하게 되었습니까?</b>
주민자치위원회 활동 및 동센터 이용 중 보건지소를 알게 되어 이용하게 됨.
<b>처음 U-건강센터에 방문했을 때 저의 건강상태는...</b>
혈당이 매우 높고 조절이 되지 않아 마음의 부담이 크고 늘 염려스러웠다. 식사 할 때마다 마음이 편치 않아 먹고 난 후 혈당이 오를까 늘 노심초사 하는 마음이 컸다.
<b>U-건강센터 이용 후 제 건강에 이러한 변화가 나타났습니다.</b>
U 센터를 들러 혈당 체크를 할 때마다 식이상태를 물어주고 식사관리를 할 수 있도록 교육해 주고, 무엇보다 그때그때 격려해 주고 관리를 지속해 나갈 수 있도록 용기와 힘을 주어서 너무 감사하다. 오랫동안 혈당도 높고 건강에 자신이 없었는데 지금은 얼마전 종합검진 결과에 다 정상으로 나와서 너무 감사하고 좋다. 선생님께 자랑하고 감사하다고 보여드리고 싶어서 결과지도 가지고 왔다.
<b>U-건강센터는 이런 부분이 좋았습니다.</b>
올 때마다 알아봐 주시고 친절하게 대해 주어서 감사하다. 수치가 안 좋을 땐 마음이 하루종일 무겁고 기분이 안좋은데, 하나하나 주의해야 하는 것들을 여러번 친절하게 가르쳐 주고 기억나게 해주셔서 한번씩 더 신경쓰게 되고 스스로 관리하게 된다. 올 때마다 늘 그 자리에 계셔서 편리하게 건강체크를 할 수 있어서 좋다.
<b>상담했던 선생님들에게 한 말씀 부탁드립니다~</b>
늘 건강관리를 잘 해나갈 수 있도록 용기를 주시고 힘을 주셔서 감사합니다. 덕분에 마음이 많이 위로가 되고 힘이나고 건강도 좋아질 수 있었습니다.

## “U-건강센터 감사합니다”

이름 / 나이	김 미 숙	46 세
U-건강센터를 어떻게 방문하게 되었습니까?		
지인에게 들음. 중앙광장 구독후		
처음 U-건강센터에 방문했을 때 저의 건강상태는...		
고도비만으로 건강이 안 좋음.		
U-건강센터 이용 후 제 건강에 이러한 변화가 나타났습니다.		
아직 큰 변화는 없지만 꾸준히 운동을 실천한다면 건강해 지리라 생각합니다.		
U-건강센터는 이런 부분이 좋았습니다.		
걸기운동을 시작하면서 다양한 나이대의 많은 사람들을 알게 되고 운동의 필요성과 식이요법의 중요성을 알게 됨.		
상담했던 선생님들에게 한 말씀 부탁드립니다~		
웃는 얼굴로 반겨주시고 이끌어 주셔서 감사합니다.		

## “U-건강센터 감사합니다”

이름 / 나이	이 명 자 57
U-건강센터를 어떻게 방문하게 되었습니까?	헬스하다가 알게 되어서 방문함
처음 U-건강센터에 방문했을 때 저의 건강상태는...	건강이 별로 좋지 않음
U-건강센터 이용 후 제 건강에 이러한 변화가 나타났습니다.	꾸준히 관리해서 체지방은 빠지고 근육량은 늘어서 좋은 건강해지는 기분이 듭
U-건강센터는 이런 부분이 좋았습니다.	항상에 한번 관리 받다 저변단과 이변단의 차이를 비교할 수 있어 좋음
상담했던 선생님들에게 한 말씀 부탁드립니다~	고맙습니다



## “U-건강센터 감사합니다”

이름 / 나이
윤 신 애
U-건강센터를 어떻게 방문하게 되었습니까?
지인의 소개로 U-건강센터에 방문하게 되었습니다.
처음 U-건강센터에 방문했을 때 저의 건강상태는...
성인병 위험군에 속할 수 있는 상황이었습니다. 간약에 이번에 검사가 완 좋을 경우에는 의사 선생님과 면담 하고 약을 처방 받을 수 밖에 없는 심각한 상태였습니다.
U-건강센터 이용 후 제 건강에 이러한 변화가 나타났습니다.
체중이 첫번째로 변화가 있었습니다. 약 1kg 정도 줄었습니다. 총콜레스테롤이 70mg/dL 낮아졌고, 저밀도 콜레스테롤 111mg/dL 정상화되었고 중성지방도 114mg/dL로 정상이 되었습니다.
U-건강센터는 이런 부분이 좋았습니다.
연세 있으신 분은 경험과 실 생활에서 많이 도움을 주셨고, 어르신 분은 태블릿 기운에 건강을 챙기는 모습을 보면서 본인의 다시 다짐하는 기회가 되었습니다. 멀리 가게 위해서는 여럿이 함께 해야 한다는 숙달을 되새김 기회가 되었습니다.
상담했던 선생님들에게 한 말씀 부탁드립니다~
우현재 : 체계적인 운동역학을 말씀 하셔서 지식면에서 많이 도움이 되었습니다. 김정혜 : 밝은 기호와 세브 목소리로 솔선 수행하여 이끌어 주셔서 감사 합니다

정현희 : 대사공로군을 진정 걱정하시면서 건강에 대해 자세히  
구체적으로 설명해 주셨습니다.

상담했던 모두 세 선생님께 감사드립니다. 또 함께 할 기회를 부탁드립니다

## “U-건강센터 감사합니다”

이름 / 나이
강 덕순 64세
U-건강센터를 어떻게 방문하게 되었습니까?
중구 광광을 보고.
처음 U-건강센터에 방문했을 때 저의 건강상태는...
고지혈증 고콜레스테롤이 있었습니다.
U-건강센터 이용 후 제 건강에 이러한 변화가 나타났습니다.
자극 혈압나 혈당, 고지혈증을 확인 하고 운동이 관심을 갖는 꾸준히 관리 하는 것들 하게 되었습니다.
U-건강센터는 이런 부분이 좋았습니다.
간호사님이 함께 운동을 하게 알려주고 각각 검사를 해주려 건강 상담은 해주시어서 많은 도움을 받게 되어서 아주 좋습니다.
상담했던 선생님들에게 한 말씀 부탁드립니다~
관심있게 봐주세요서 정말 감사드립니다.

## “재활운동실 감사합니다”

이름 / 나이
강덕순 64세
재활운동실을 어떻게 방문하게 되었습니까?
U-건강센터에서 알려주어서.
처음 재활운동실에 방문했을 때 저의 건강상태는...
비만 상태 와 고지혈증이 있었어요.
재활운동실 이용 후 제 건강에 이러한 변화가 나타났습니다.
재활운동실은 이런 부분이 좋았습니다.
운동 지도를 받을수 있고. 상담을 할수 있어서 좋았습니다
상담했던 선생님들에게 한 말씀 부탁드립니다~
좋은 정보를 알려주신 상담을 해주셔서 운동 감사 합니다.



## “청구 U-건강센터 감사합니다”

<b>이름 / 나이</b>
한상선 / 89
<b>U-건강센터를 어떻게 방문하게 되었습니까?</b>
“경로당에서 얘기 듣고 내가 원해서 왔지”
<b>처음 U-건강센터에 방문했을 때 저의 건강상태는...</b>
“그때나 지금까지 마찬가지로, 그래도 많이 나아졌어” - 혈압약 자의로 중단하여 BP 150대 후반, 혈당 300대
<b>U-건강센터 이용 후 제 건강에 이러한 변화가 나타났습니다.</b>
“조심하게 돼지, 식사도 신경쓰고 운동도 신경쓰고 해 잊어버리지 않으려고 노력하고 계속 생각나지.” - 혈압약 복용 시작, 혈압 안정 양상 BP 120~130대, 혈당 200대
<b>U-건강센터는 이런 부분이 좋았습니다.</b>
“매일 혈압, 혈당 측정 해주니깐 좋지, 혈압이랑 당뇨 오래됐다고 해주지도 않아 다른데서는.”
<b>상담했던 선생님들에게 한 말씀 부탁드립니다~</b>
“U-건강센터가 계속 있었으면 좋겠어”

## “필동 U-건강센터 감사합니다”

<b>이름 / 나이</b>
윤석규/62(여)
<b>U-건강센터를 어떻게 방문하게 되었습니까?</b>
필동주민센터에 서류를 발급받으러 방문했다가 우연히 U-건강센터를 알게 되었다.
<b>처음 U-건강센터에 방문했을 때 저의 건강상태는...</b>
몇 년전 혈압약을 복용하였으나 임의 중단한 상태였고 가끔씩 혈압을 측정해보면 높게 측정되었다. 그냥 신경쓰지 않고 생활 하였는데 8월 19일 필동 U-건강센터에서 간호사의 권유에 따라 대사증후군 검사를 받게 되었고 혈압이 매우 높으며 혈당도 당뇨 전단계 수준의 결과가 나왔다. 혈압이 높게 측정될 것은 예상했으나 혈당에까지 이상이 있다는 것은 알지 못했고 모친이 당뇨를 앓고 계셨었고 질병으로 인해 고생하셨던 기억이 있어 미리 예방해야겠다는 생각이 들었다.
<b>U-건강센터 이용 후 제 건강에 이러한 변화가 나타났습니다.</b>
필동 U-건강센터 간호사의 말처럼 5일 정도 방문하여 혈압을 측정해본 결과 매번 수치가 정상치보다 높게 측정되었으며 고혈압을 치료하지 않으면 올 수 있는 합병증에 대해 설명을 들었다. 그 후 내과에 방문하여 10월부터 약을 복용하기 시작하였으며 현재는 혈압 수치가 안정된 상태로 유지되고 있다. 당뇨 식이법과 운동에 대해 간호사에게 교육을 받았으며 되도록 실천하려고 노력중이다.
<b>U-건강센터는 이런 부분이 좋았습니다.</b>
바쁜 일상에 일부러 시간을 내어 건강검진을 받는 것이 어려웠는데 가까운 주민센터 안에 U-건강센터가 있어 부담없이 이용할 수 있으며 지속적인 건강관리가 가능하다는 것이 좋았다.
<b>상담했던 선생님들에게 한 말씀 부탁드립니다~</b>