

Welda

서비스 제안서

 대웅 헬스케어

대웅 헬스케어는 임직원들의 신체, 마음, 대사 건강을 전방위적으로 관리하며, 건강 문제 해결 뿐만 아니라 직원들이 더 나은 업무 환경에서 일할 수 있도록 지원하는 파트너입니다. 법적 기준을 준수하는 것은 물론, 임직원들의 건강한 삶과 행복한 업무 환경을 위해 최선을 다하는 든든한 파트너가 되어 드리겠습니다.

대웅의 70년 임직원 건강관리 노하우에서 출발한 임직원 웰니스 솔루션

“건강한 사람들이 건강한 서비스를 만들고 제공할 수 있다”는 철학을 담은 임직원 건강 관리 솔루션을 제공합니다.
임직원 중 단 한 사람도 아픈 채로 남겨지지 않는 것을 목표로 전문적이고 체계적인 관리를 약속합니다.

대웅 헬스케어



대사 건강관리로 다이어트까지
회사의 내일을 바꾸는
No.1 혈당 관리 솔루션



삶의 질을 높이는
일상 속 웰니스 제품



근골격계부터 마음건강까지
국내 No.1 기업건강지킴이
기업형 근골격계 센터



몸과 마음의 균형을 찾는
국내 최초 웰에이징 힐링 리조트



AI-디지털 기술로 지원하는
임직원 건강 통합 솔루션

직원의 내일을 바꾸는 건강관리



Welda

웰다는 **비만 개선부터 만성질환 예방까지**
현대인들의 **대사 건강 및 웰니스**를 위한
No. 1 디지털 헬스케어 플랫폼입니다.

#바디핏

#저속노화

#대사건강

#이너뷰티






임직원의 건강이 곧 기업의 경쟁력!

매일경제 + 구독

직장서 하루 10시간...기업이 건강관리 구심점

입력 2018.10.10. 오후 5:23 · 수정 2018.10.10. 오후 8:50 · 기사원문

 원호섭 기자

 공감  댓글

韓, 국민 절반이 직장생활
직원 건강 챙기면 생산성↑

세계보건기구(WHO)에 따르면 건강은 유전 5%, 의료 10%, 행동 30%, 사회적 조건 55%에 의해 결정된다. 사람의 행동도 중요하지만 사회·환경적 요인이 절대적인 영향을 미친다는 점에서 직원들 건강은 정부와 민간 공동의 사회적 책임이라는 얘기가. 미국 건강증진행위위원회(Health P AC)가 실험군 4573명에 비해 건강관리를 위해 1달러를 투자 했을때 3달러 회수하는 효과가 나타나 국가 경쟁력도 좋아진다. 특히 직원 건강에 신경을 쓰면 급증하는 의료비 지출도 줄일 수 있다는 점에서 일석삼조라는 설명이다.

건강관리를 위해 1달러를 투자 했을때 3달러 회수하는 효과

 웰스조선

비만하면 채용 꺼리는 이유? 결론을 분석해봤더니...

오성훈 기자

입력 2024/05/16 07:30



분석 결과, 과체중이나 비만인 사람들은 정상 체중인 사람들에 비해 결근할 확률이 더 높은 것으로 나타났다

과체중이나 비만인 사람들은 정상 체중인 사람들에 비해 결근할 확률이 더 높게 나타남

마찬가지로, 비만 III에 속한 사람은 정상 체중인 사람보다 건강상의 이유로 결근할 확률이 에스도 니아나 이탈리아에선 약 150%, 체코와 덴마크에선 약 400% 더 높았다.

연구의 저자 토마스 치피온카(Thomas Cypionka) 박사는 “비만은 개인의 건강은 물론 한 나라의 생산성과 경제력에도 엄청난 영향을 끼친다”며 “현재 많은 국가에서 비만이 증가하는 추세를

비만은 개인의 건강은 물론 한 나라의 생산성과 경제력에도 엄청난 영향을 끼침

이번 연구 결과는 최근 이탈리아 베니스에서 열린 ‘유럽비만학회 2024(ECO 2024)’에서 발표됐다.

임직원이 원하는 것은 돈보다 건강

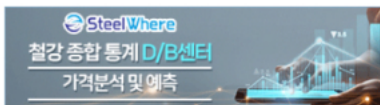


HOME > OPINION > 외부칼럼 > 김진혁의 슬기로운 직장생활

돈보다 건강,

[김진혁의 슬기로운 직장생활] 돈보다 건강, 예방이 치료보다 낫다

김진혁 | 승인 2024.11.21 03:00 | 댓글 0



김진혁 한국취업컨설팅협회 대표 (영정학 박사)

"자존감은 식탁에 다리가 중요하듯이 우리의 웰빙에 중요합니다. 육체적, 정신적 건강과 행복을 위해 필수적입니다." - 루이스 하트

직장인은 아프다. 대한두통학회가 직장인 500명을 대상으로 설문조사에 의하면 직장인 10명 중 8명은 두통으로 인해 업무에 지장을 받은 경험이 있다. 직장 내 괴롭힘 금지(근로기준법 제 76조)가 시행된 지 5년이 지났지만, 고용노동부에 접수된 직장 내 괴롭힘 신고가 줄지 않을 뿐만 아니라, 오남용의 부작용도 많다. 정년이 늘어나는 추세에 발맞춰 업무 성과보다 건강 상태에 더 신경을 써야 할 때다. 건강해야 오래 일할 수 있기 때문이다.

건강은 우리의 최고 자산이다.

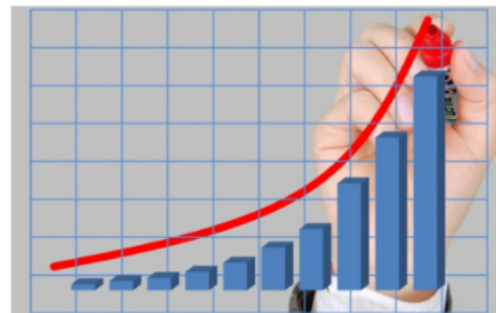
건강은 우리의 최고 자산이다. 모든 성공은 우리 몸이 무엇을 먹느냐에 달려있다. 젊었을 때 병원을 병원비로 지출하는 어리석음을 피하자. 건강에 있어 중요한 것은 생각 관리로, 건강한 정신에 건강한 육체가 깃든다.



조직성장을 위한 핵심 전략 - 건강친화 경영

안수진 산업연장 명예 기자 | 입력 2023.11.01 09:53 | 수정 2023.11.11 17:12 | 댓글 1 | 조회수 2048

- 건강친화 경영의 효과 및 도입 방안



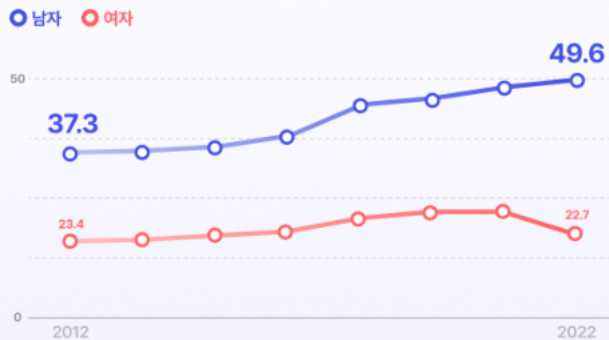
우수 인적자원 유지관리

건강친화 경영은 궁극적으로 조직에 대한 만족도를 향상시키는데 기여한다. 임직원 건강 증진에 대한 투자는 단기적인 비용으로 보일 수 있지만, 장기적으로는 높은 가치로 회수될 수 있다. 이로 인해 직원들 사이 협력과 팀워크를 강화하며, 그 결과 우수 인력의 이탈률을 줄여 인력 획득과 교육에 따른 기회비용을 절감할 수 있다.

우수 인력의 이탈을 줄여 인력 획득과 교육에 따른 기회비용 절감 가능

10년째 꾸준히 증가 중인 국내 비만 및 대사증후군 추이

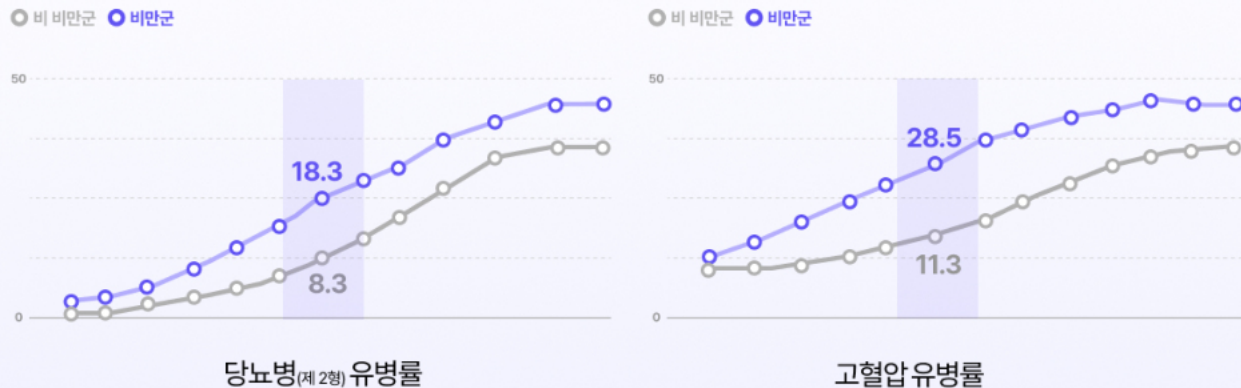
최근 10년간 비만 유병률 (%)



*비만 : 체질량 지수 25kg/m² 이상

비만 유병률 **38.4%** | 2022년 기준

비만으로 인한 만성질환 발생률 (%)



비만군의 질병 유병률 최대 **1.9배 높음** | 2022년 기준

국내 No.1 대사 건강 관리 서비스, 웰다



01 과학적 원리에 기반한 설계

10권의 저명한 책과 80여개의 논문을 기반으로 다이어트 원리를 철저히 분석하여 설계 했어요. 명확한 원리로 올바른 건강 관리를 제공합니다.

02 효과적인 행동 변화 유도

체계적인 1:1 휴먼코칭, 개인별 명확한 미션, 혈당 점수 및 혈당 인사이트 등으로 행동을 변화시켜 건강한 습관 형성을 유도합니다.

03 One-Stop Service

임직원 모집, 관리, 결과 제공까지 모든 과정을 원스톱으로 운영되어 기업은 추가 리소스 없이 쉽고 간편하게 운영할 수 있으며, 기업 관리자의 업무 부담을 최소화 합니다.

04 국제 기준의 개인정보 보호

국제공인 인증기관인 로이드인증원(LRQA)으로부터 ISO/IEC 27001:2022 인증을 획득하여 임직원의 소중한 개인정보는 철저히 보호된 환경에서 서비스를 제공합니다.

우리나라의 보편적인 다이어트 방법



대부분 단편적 숫자만 고려한 **저칼로리 다이어트**

기존 다이어트의 문제점



칼로리 기반의 다이어트는 **지속 불가능한 반쪽짜리 다이어트**

다이어트는 칼로리가 아니라 호르몬

호르몬



역할

허기짐 | **포만감** | **에너지 대사**

항상성 유지 | 항산화 | 수면

스트레스 대처 | 기분 조절 | 성장 및 발달

다이어트의 핵심은 **배고픔 관리**

가장 중요한 호르몬, 인슐린

인슐린 치료 전

인슐린
부족



동화작용 결핍으로 에너지 저장 불능

인슐린 치료 후



정상적인 에너지 대사 가능

가장 중요한 호르몬, 인슐린

ANIMAL VETERINARY SCIENCE | REVIEW ARTICLE

Role of **insulin** and other related hormones in energy metabolism—A review

Mohammed M. Qaid¹* and Mutassim M. Abdelrahman¹

Abstract: This review aims to review hormones mechanisms that affect fuel metabolism and are involved in regulation of blood glucose, dealing insulin and glucagon hormones, and includes other related hormones, which increase the blood glucose level: growth hormone, thyroxine, cortisol and adrenaline. However, this review focuses on insulin and glucagon hormones as widely, and on other related hormones as briefly. Insulin plays an important role in a decrease blood glucose concentration in hyperglycemic response to emergencies or stress by an increasing rate of glucose transport into the muscle cell of animals and facilitating glucose utilization and by maintaining normal blood glucose concentrations. Insulin is a hypoglycemic hormone, promoting the storage of metabolites in peripheral stores. While, glucagon is a hyperglycemic hormone, stimulates gluconeogenesis—at the expense of peripheral stores by enhancing the hepatic removal of certain glucose precursors and stimulates lipolysis; however, it has not influence on peripheral protein stores directly. Insulin, glucagon and other related hormones regulate blood glucose concentrations and act on movement of glucose, amino acids and possibly volatile fatty acids between the liver and peripheral tissues directly. In another way, glucagon may be considered catabolic and insulin anabolic. In conclusion, **insulin promotes body gain by stimulating protein and fat synthesis, growth hormone increases protein retention and decrease fat deposition.** Growth hormone can alter the sensitivity

Qaid & Abdelrahman, Cogent Food & Agriculture (2016), 2:1267691

인슐린은 단백질과 지방 합성을 촉진하여 체중 증가를 유도

Insulin Action in Brain Regulates Systemic Metabolism and Brain Function

Heather A. Ferris, Weikang Cai, and C. Ronald Kahn

Diabetes 2014;63:2232–2243 | DOI: 10.2337/0914-0566

Insulin receptors, as well as IGF-1 receptors and their postreceptor signaling partners, are distributed throughout the brain. Insulin acts on these receptors to modulate peripheral metabolism, including regulation of appetite, reproductive function, body temperature, white fat mass, hepatic glucose output, and response to hypoglycemia. Insulin signaling also modulates neurotransmitter channel activity, brain cholesterol synthesis, and mitochondrial function. Disruption of insulin action in the brain leads to impairment of neuronal function and synaptogenesis. In addition, insulin signaling modulates phosphorylation of tau protein, an early component in the development of Alzheimer disease. Thus, alterations in insulin action in the brain can contribute to metabolic syndrome, and the development of mood disorders and neurodegenerative diseases.

Insulin in Metabolism and Brain Function *Diabetes* Volume 63, July 2014

인슐린은 식욕조절, 생식 기능, 체온, 백색 지방량 등 말초 대사와 신경 전달 물질 활동, 뇌 콜레스테롤 합성, 미토콘드리아 기능을 조절

Central Regulation of Energy Homeostasis The Key Role of Insulin

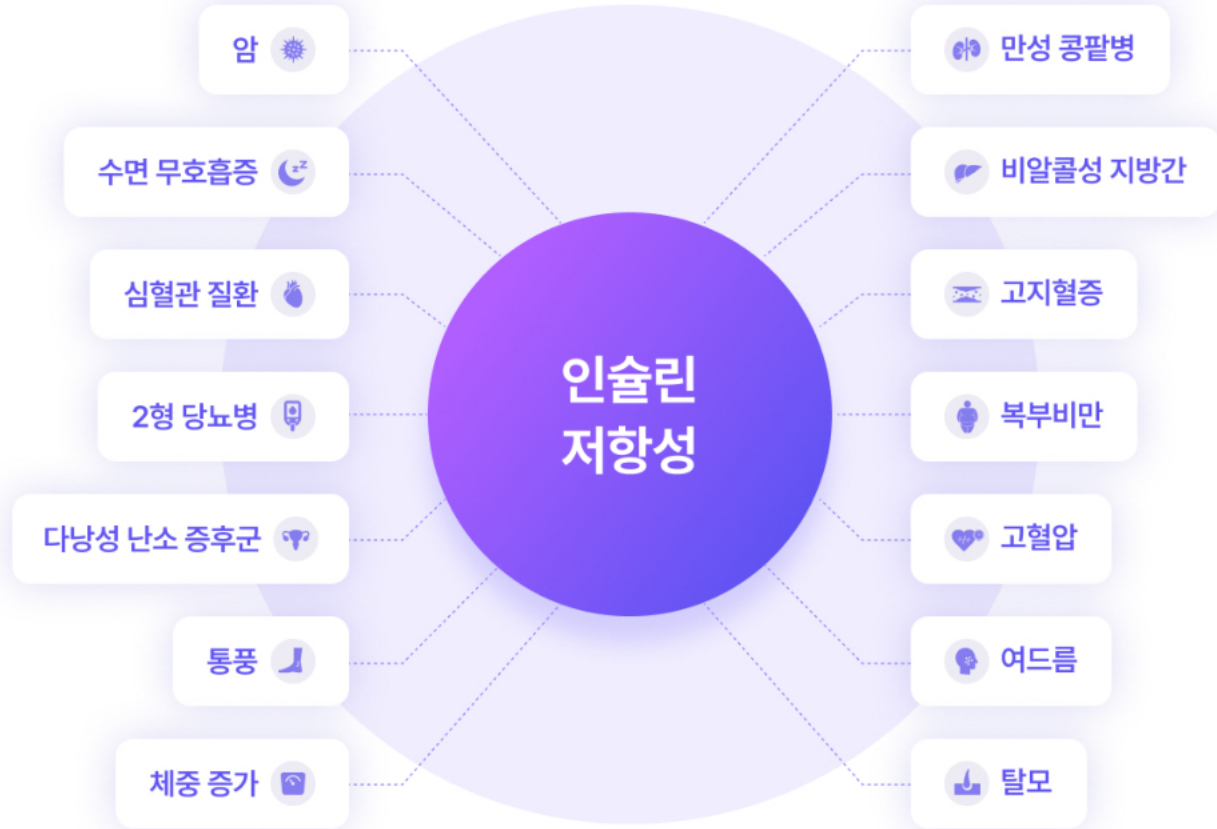
Daniel Porte **Insulin**

Insulin has two important functions that relate to overall metabolic homeostasis. The phylogenetically oldest is the maintenance of sufficient energy stores to allow for development, growth, and reproduction. The newer is as a feedback regulator of plasma glucose. The key role of the central nervous system in both functions is reviewed from a personal perspective, and the development of the concept that both body weight (adiposity) and plasma glucose are critically regulated by the same hormone is described. The recent suggestion that diabetes and obesity are linked by their common reliance on this central nervous system insulin signaling system is reviewed. Recent efforts to understand the hypothalamic mechanisms involved are described, and the common use of insulin receptor substrate 2 and the phosphatidylinositol 3-kinase signaling mechanism is emphasized. Potential consequences of defects in the secretion of insulin or the action of insulin in the central nervous system are given, and linkage between obesity and diabetes is illustrated with a potential clinical representative. *Diabetes* 55 (Suppl. 2):S155–S160, 2006

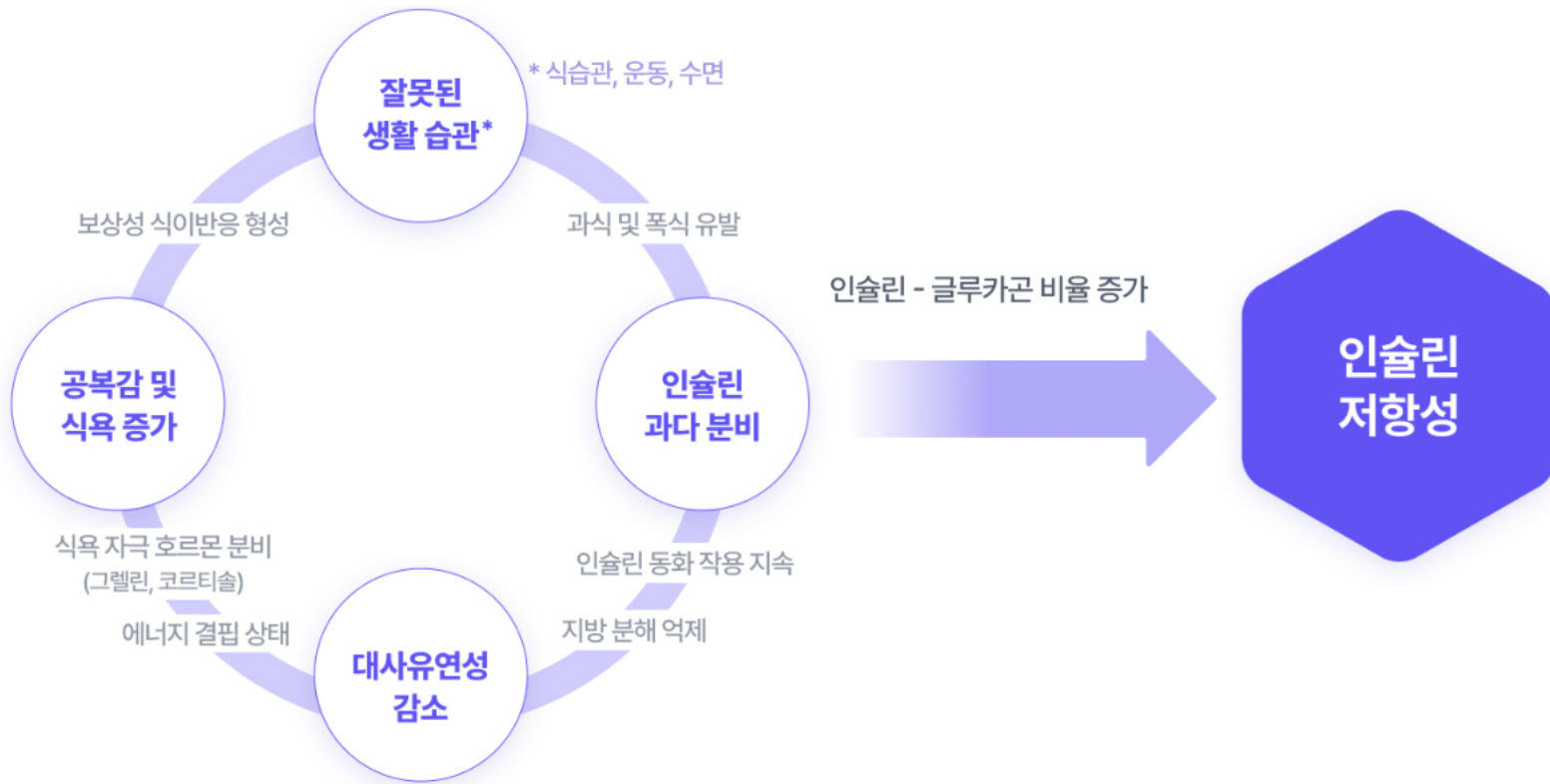
DIABETES, VOL. 55, SUPPLEMENT 2, DECEMBER 2006 S155

인슐린은 전반적인 대사 항상성에 관련 있음

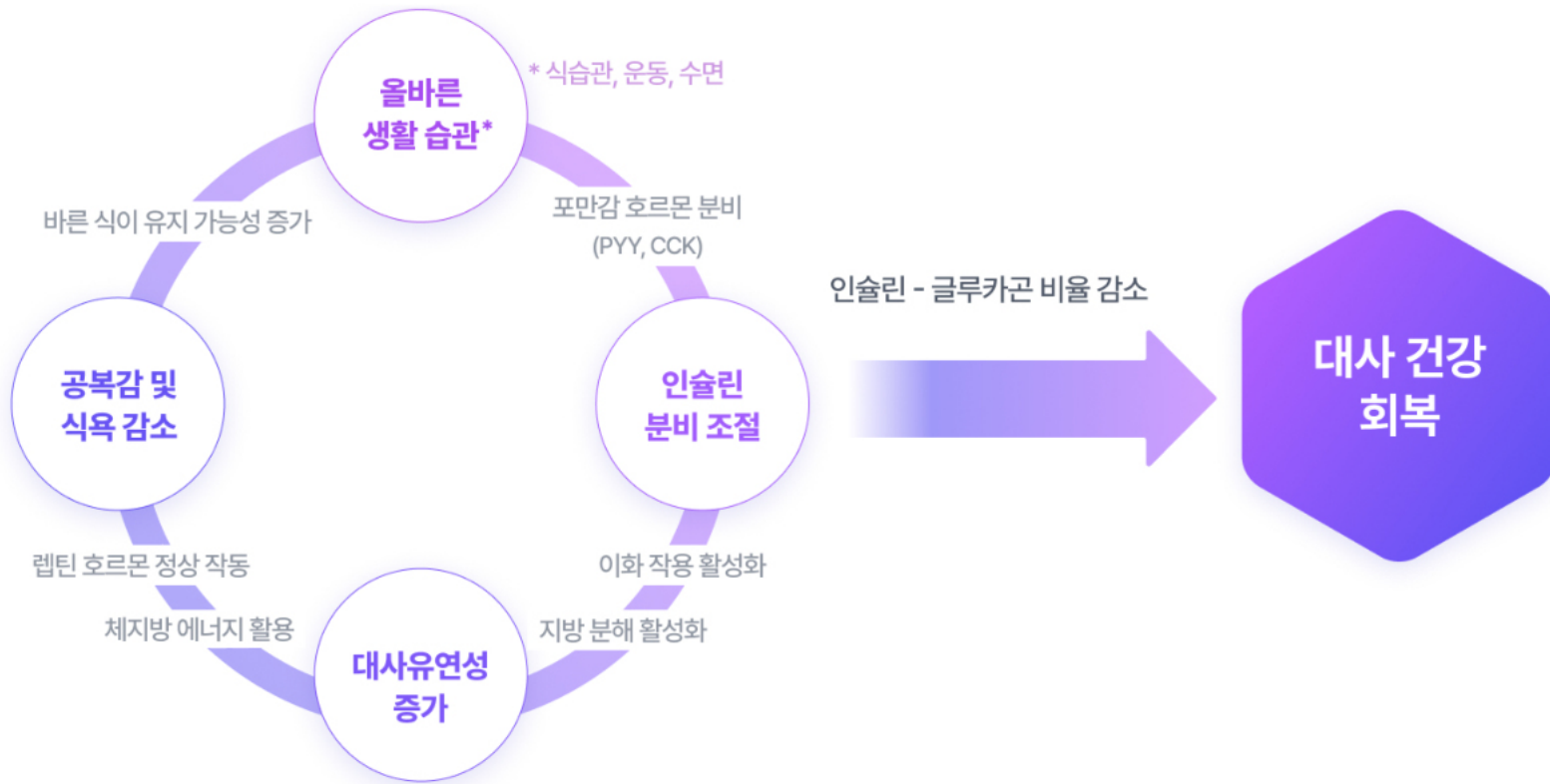
만병의 근원, 인슐린 저항성



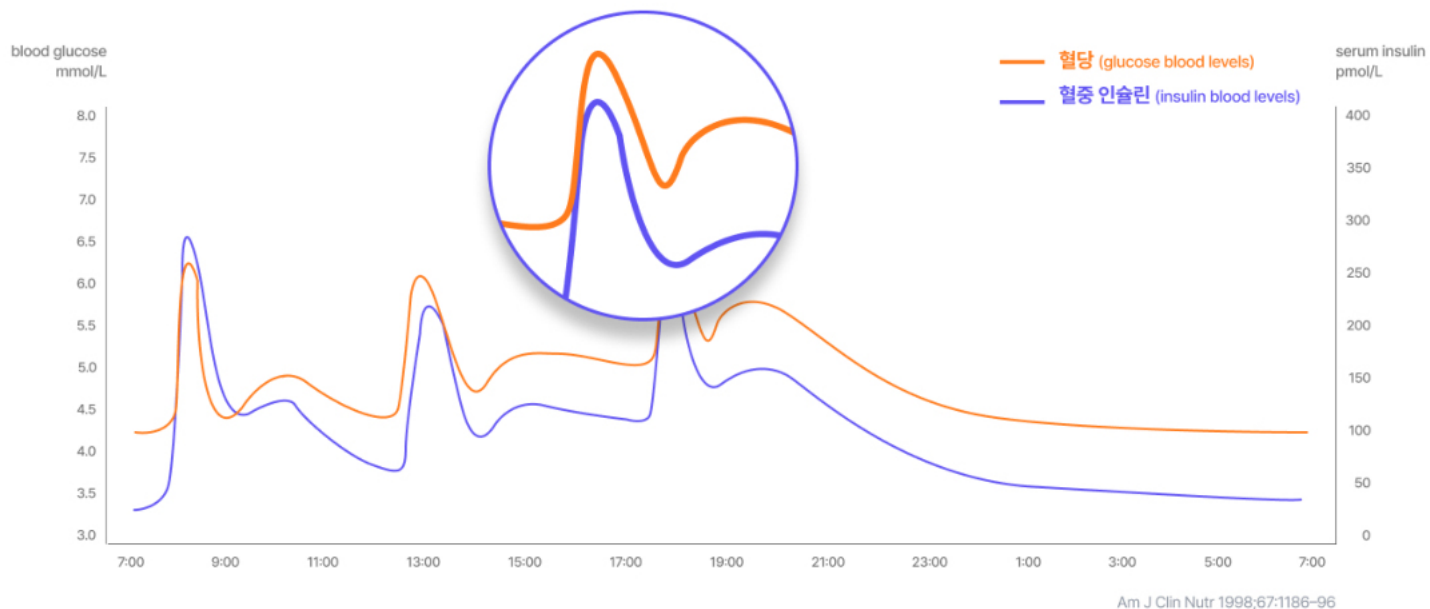
반쪽짜리 다이어트의 악순환



웰다 다이어트의 선순환



인슐린 저항성 해결의 열쇠, 혈당 데이터



혈당과 인슐린은 정비례로 작동하며, 인슐린에 가장 직접적인 영향을 주는 것이 바로 혈당

살이 빠져서 건강해지는 것이 아닌,

건강해져서 살이 빠지는 것

|
Welda

웰다 원리 레퍼런스

10여권의 저명한 관련도서



+

100여개의 논문 기반



효과성 연구

다양한 논문을 기반으로 한 선행 연구

Food Order Has a Significant Impact on Postprandial Glucose and Insulin Levels

Resting energy expenditure in short-term starvation is increased as a result of an increase in serum nonesterified fatty acids

비만 당뇨병 난소 중후군 환자에서 저탄수화물 식사요법에 의한 인슐린 저항성 개선도에 대한 연구

장문탄수화물 섭취가 인슐린 저항성 개선에 미치는 영향

Improvement of Insulin Resistance in Obese Polycystic Ovarian Syndrome Patients on Low Carbohydrate Diet

Seung Min Kim, Ki Ho Lee, Duck Jun Lee, Kiwon Jai Yoo, Kyu Hwang Choi, In Kwon Haef

Department of Family Practice and Community Health, Department of Internal Medicine, Department of Obstetrics and Gynecology, Samsung Chai Hospital, School of Medicine Sungkyunkwan University, Seoul, Korea

Trans Fatty Acids and Cardiovascular Disease and Mortality in Five Continents (PURE): a prospective study

Abstract

6개월 후 변화 수치

- 체중 **-4.5 kg**
- 체지방율 **-1.4 %**
- HOMA IR **-1.5**

Effects of a Low-Carbohydrate Dietary Intervention on Hemoglobin A_{1c}

A Randomized Clinical Trial

Abstract

Background: Low-carbohydrate diets decrease hemoglobin A_{1c} levels, suggesting that weight reduction as well as a shift in diet may be an effective method for the control of diabetes. However, the effects of low-carbohydrate diets on HbA_{1c} are not well understood. This study was designed to evaluate the effects of a low-carbohydrate diet on HbA_{1c} in patients with type 2 diabetes.

Methods: This study was a randomized, controlled trial. The study population consisted of 100 patients with type 2 diabetes. The study was conducted in a tertiary care hospital. The study was conducted in a tertiary care hospital. The study was conducted in a tertiary care hospital.

Results: The study population consisted of 100 patients with type 2 diabetes. The study was conducted in a tertiary care hospital. The study was conducted in a tertiary care hospital. The study was conducted in a tertiary care hospital.

Conclusion: The study population consisted of 100 patients with type 2 diabetes. The study was conducted in a tertiary care hospital. The study was conducted in a tertiary care hospital. The study was conducted in a tertiary care hospital.

6개월 후 변화 수치

- 체중 **-5.9 kg**
- 공복혈당 **-10.3mg/dL**
- HbA1c **-0.23%**

웹다 효과성 검증 연구 완료

Effectiveness of a CCM-Based Personalized Diet Program on Weight Management and Blood Glucose

Abstract

Background: The aim of this study was to evaluate the effectiveness of a CCM-based personalized diet program on weight management and blood glucose control in patients with type 2 diabetes. The study was conducted in a tertiary care hospital. The study was conducted in a tertiary care hospital. The study was conducted in a tertiary care hospital.

Methods: This study was a randomized, controlled trial. The study population consisted of 100 patients with type 2 diabetes. The study was conducted in a tertiary care hospital. The study was conducted in a tertiary care hospital. The study was conducted in a tertiary care hospital.

Results: The study population consisted of 100 patients with type 2 diabetes. The study was conducted in a tertiary care hospital. The study was conducted in a tertiary care hospital. The study was conducted in a tertiary care hospital.

Conclusion: The study population consisted of 100 patients with type 2 diabetes. The study was conducted in a tertiary care hospital. The study was conducted in a tertiary care hospital. The study was conducted in a tertiary care hospital.

60일 후 주요 체성분 지표에서 모두 통계적으로 유의미한 개선. 체중 및 체지방 감소 및 골격근량 감소는 상대적으로 경미.

실시간 혈당 분석

혈당 그래프

미션

코칭

실시간 알림

커뮤니티



행동 변화 리워드

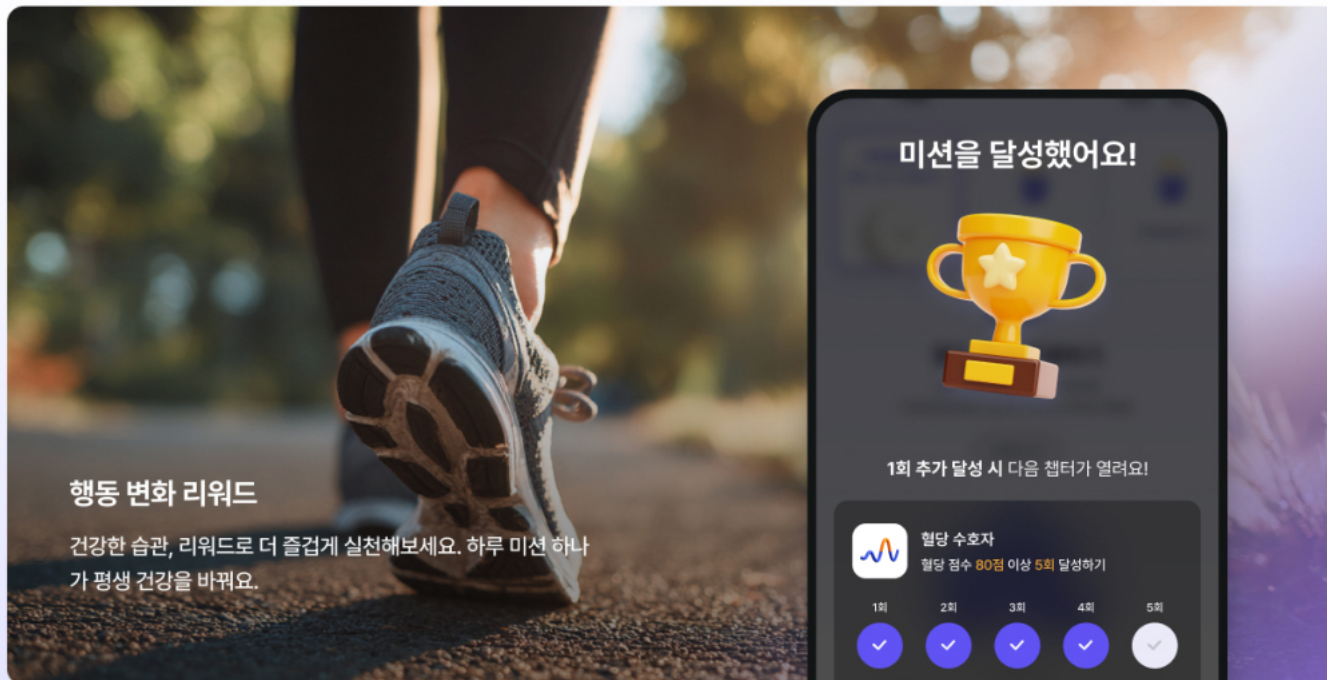
혈당 그래프

미션

코칭

실시간 알림

커뮤니티



맞춤형 AI 코칭

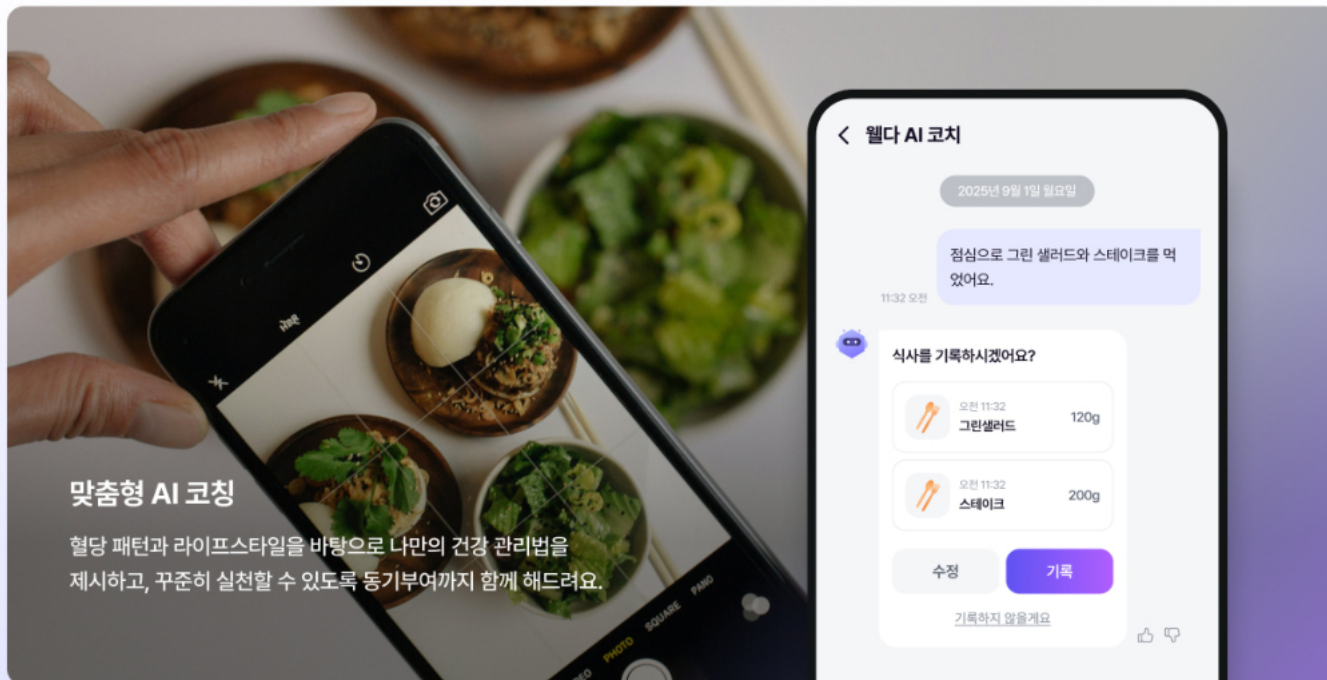
혈당 그래프

미션

코칭

실시간 알림

커뮤니티



딱 맞는 알림 타이밍

혈당 그래프

미션

코칭

실시간 알림

커뮤니티



딱 맞는 알림 타이밍

당신의 행동 변화를 효과적으로 이끌어낼 수 있도록, 식사 시간엔 식사 기록 알람을, 혈당이 오르면 식후 활동 알람을, 때에 맞춰 알려드려요.

함께하는 도전

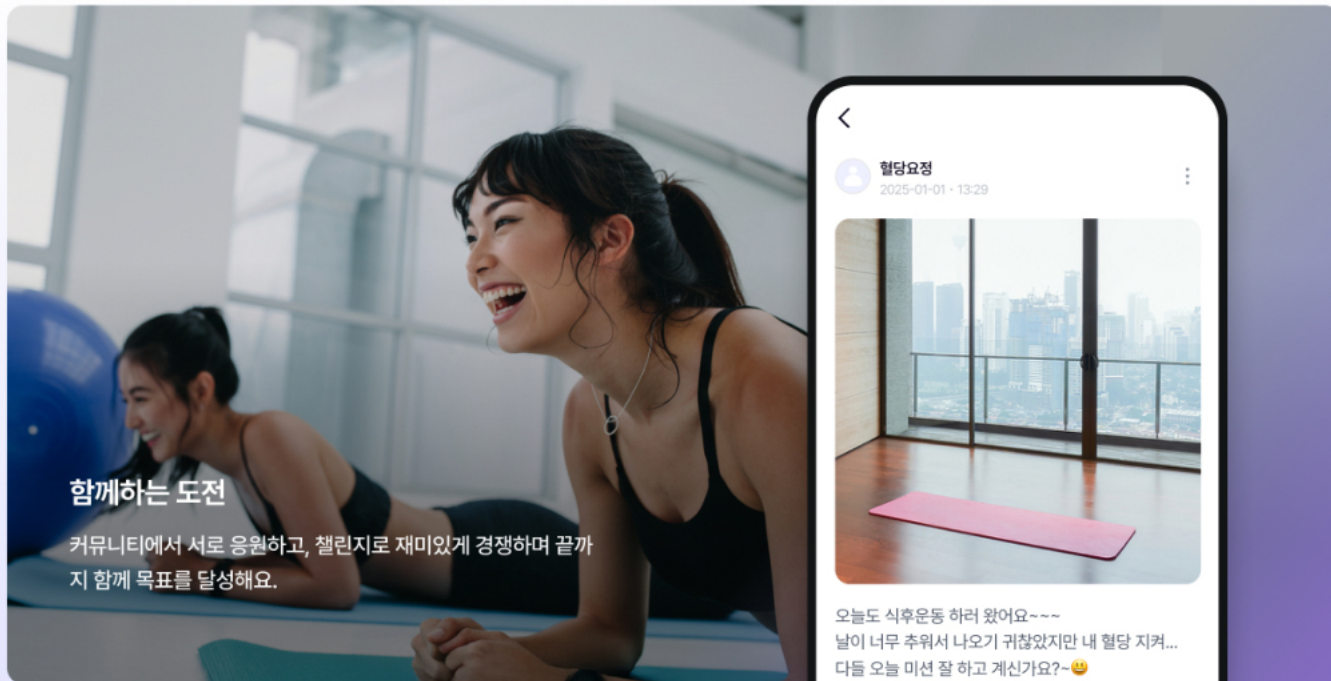
혈당 그래프

미션

코칭

실시간 알림

커뮤니티



함께하는 도전

커뮤니티에서 서로 응원하고, 챌린지로 재미있게 경쟁하며 끝까지 함께 목표를 달성해요.



혈당요정

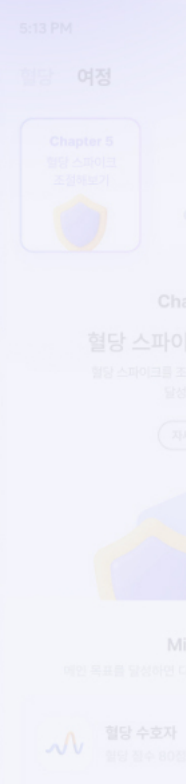
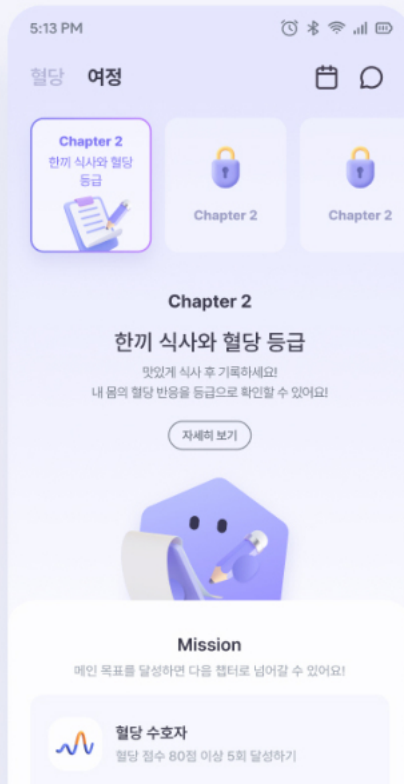
2025-01-01 · 13:29



오늘도 식후운동 하러 왔어요~~~
날이 너무 추워서 나오기 귀찮았지만 내 혈당 지켜...
다들 오늘 미션 잘 하고 계신가요?~😊

따라가다 보면 건강해지는 맞춤 여정

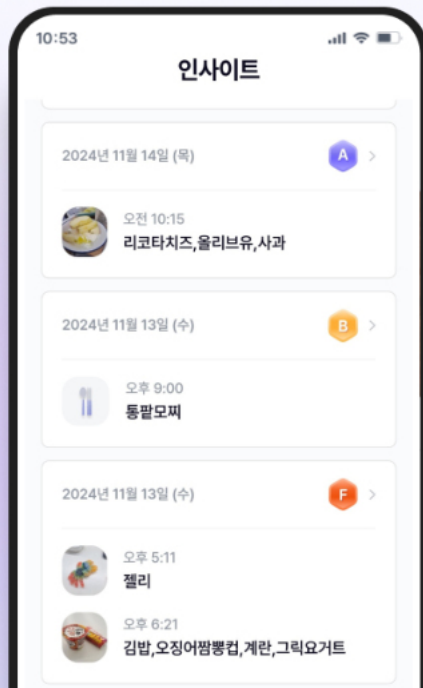
월당의 안내에 따라 미션을 달성하고 챕터를 완료하다 보면, 어느새 건강해진 나를 발견하게 돼요.



효과적인 대사 건강 관리를 위한 다양한 메뉴

음식 인사이트

내가 기록한 음식에 따른 혈당 반응을
A ~ F 등급으로 한눈에 확인



맞춤형 레시피

간단하게 조리할 수 있는
혈당 건강 레시피 제공



콘텐츠

대사 관리에 유용한
건강 정보를 알기 쉽게 전달



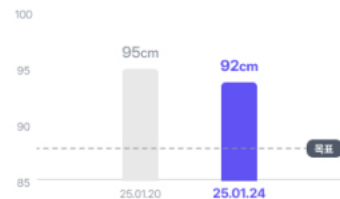
건강 여정을 한 눈에, 인사이드리포트

30일간의 웰다 여정을 한눈에

30일간 웰다와 함께 진행한 프로그램에 대한
내 몸의 변화를 한눈에 보기 쉽게 리포트로 정리해 드려요.



신체 변화



웰다와 함께한 30일 동안 3cm 만큼 감소했어요.

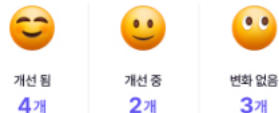
대사 건강



대사 건강이 양호해요!

해당 정보는 의료 행위를 대체하지 않으며, 정확한 진단은 반드시 의사의 진료를 받아야 합니다.

증상 변화



웰다와 함께한 30일 동안 개선이 있는 증상은 9개 중 4개예요.

* 처음부터 증상이 없는 경우는 포함하지 않아요.

All-in-One 다이어트 키트

웰다와 함께 다이어트를 시작할 필수품을 모두 담았어요.
올인원 키트로 다이어트를 시작할 준비를 끝내보세요.

구성품

- 연속혈당측정 센서
- 웰다 스마트 줄자
- 웰다 패치 + 알콜스왑



웰다 단계별 커리큘럼

※ 매월 월간 인사이트 리포트 제공

웰다 시작 직후

내 몸 이해하기

센서를 통해 평소 생활습관이 혈당에 미치는 영향을 확인하고 내 몸의 반응을 파악해요.

평소 생활패턴 파악 후

혈당 스파이크 조절

혈당 변동을 관리해 체지방 생성을 줄이고, 대사 유연성을 회복해요.

혈당 스파이크를 줄여 증상이 개선된 후

배고픔 조절

안정적인 대사 환경을 조성해 가짜 배고픔을 조절해요.

올바른 식습관 형성 및 대사 유연성 회복 후

체지방 연소

조성된 대사 환경과 생활습관을 통해 체지방을 본격적으로 연소해요.

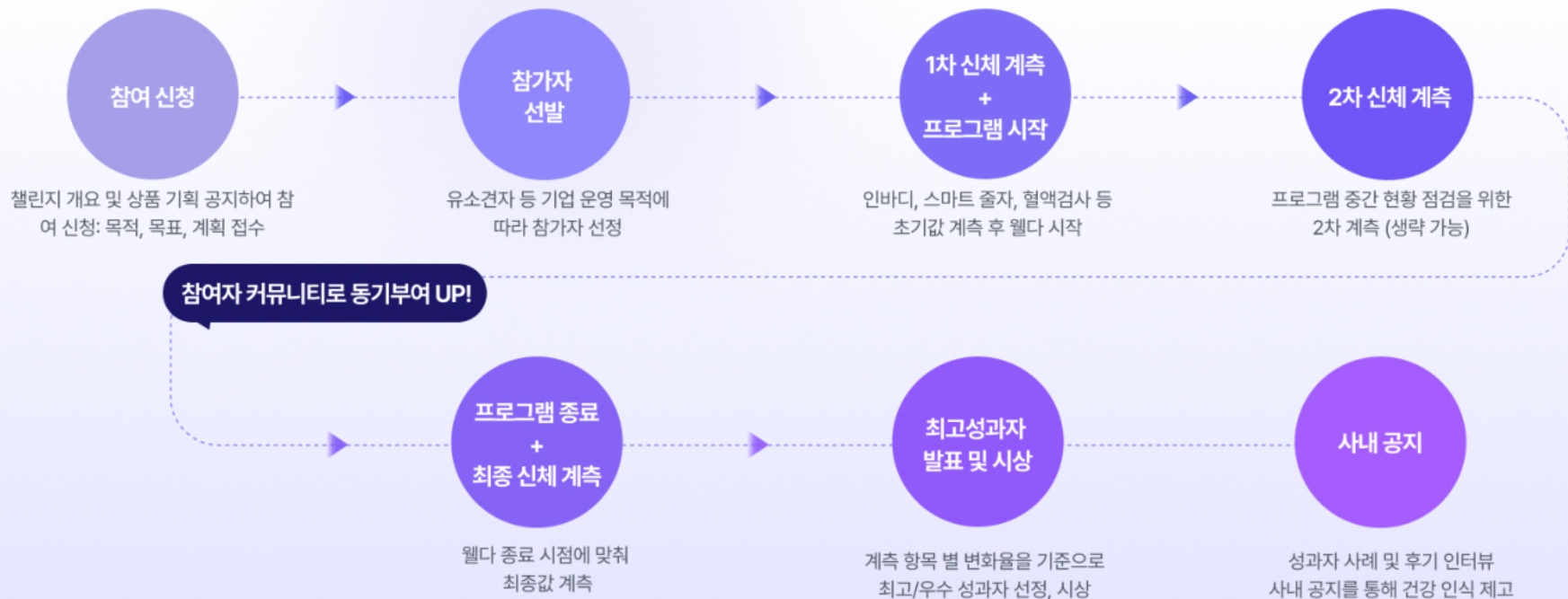
감량 목표 도달 이후

감량 유지

나만의 지속 가능한 방법을 찾아 감량 상태를 오래 유지해요.

완주율 향상을 위한 챌린지 프로그램 운영

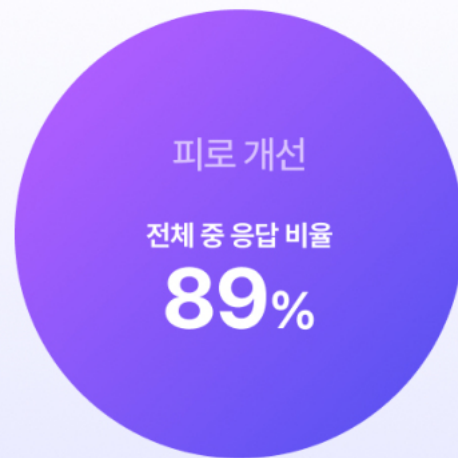
92% 이상의 프로그램 완주율을 만드는 챌린지/커뮤니티 시스템



참여자 커뮤니티로 동기부여 UP!

*월당 프로파일 변동 확인을 위해서는 센서 2회 착용 권장

웰다의 확실한 효과



*평균 혈당, 당화혈색소 데이터 복합 분석

웰다와 함께한 임직원들의 후기

평균 별점 **4.7** ★★★★★

★★★★

구팀

알려주는 식사법 적용 후 특히 점심시
식곤증이 사라지고, 덕분에 업무 집중
에 향상되었습니다.

★★★★★

강*우, 생산팀

의지가 꺾일 때 격려도 해주시고, 식단 피드백
도 좋았어요. 잘 모르는 부분 답변 잘해주셔서
1:1 코치가 굉장히 도움되었어요.

★★★★★

김*광, EHS파트

혈당이 아무래도 눈에 숫자로 보이니 자극을 많
이 받았어요. 1:1 코칭도 코치님에게 이것저것
물어볼 수 있어서 좋았습니다.

★★★★★

김*현, 연구팀

혈당에 따라 내 몸이 어떤지에 대해 인식할 수
있어서 좋았어요. 혈당 스파이크 때 정말 몸이
피로해지는 것이 신기하더라고요.

★★★★★

조*현, 분석팀

처음에는 공복혈당이 낮으면 100대 보통 110
이었으나 웰다 이후에는 80후반대에서 90초
반으로 떨어졌어요.

★★★★

배*훈,

내장 지
"5"까
소복 감

★★★★★

이*미, 디자인팀

다이어트의 어려운 점은 실시간으로 확인이 불
가능한 것 이라고 생각해요. 그렇기에 실시간
으로 변화하는 혈당을 보고 동기부여를 받아 목
표를 이룰 수 있기에 눈에 보이는 다이어트를
할수 있다는 점을 강조하고 싶어요.

★★★★★

박*연, QA팀

저도 수없이 다이어트를 반복했지만, 결국 참는
데에는 한계가 있다는 걸 느꼈습니다. 참는 게
끝나는 순간, 어김없이 요요가 찾아왔고요. 진
짜 중요한 건 내 몸을 이해하고 평생 유지할 수
있는 좋은 습관을 만드는 일이라는 것을 알게
되었어요.

★★★★★

최*원, 기획팀

웰다 이전에는 식곤증, 집중력 저하 같은 증상
들이 식사 후 당연히 일어나는 현상이라고만 생
각했어요. 하지만 웰다를 통해 이런 증상들이
혈당 스파이크 때문이라는 것, 그리고 충분히
조절할 수 있다는 점을 알게 되었어요.

★★★★★

박*웅, 전기전자TF

60일 웰다를 하면서 체지방이 35.4kg 에서
24.9kg 까지 감소했고 특히 내장 지방이 많이
감소했어요. 웰다를 통해 배운 식습관을 앞으로
도 동일하게 진행하여 더 많은 체중 감량을 하
고 건강한 삶을 유지하려고 해요.

★★★★★

조*희, 운영팀

아무래도 실시간 혈당 수치를 볼 수 있
이 가장 큰 장점인 것 같아요. 아무리 건
신이 있는 사람들도 자신의 혈당스파
이 시간으로 본다면, 위기 의식을 느낄것
건강에 자신 있다고 하시는 분들도 해
추천드려요.

권장 대상



배고프고 힘든 **다이어트에 지치신 분**



쉽게 지치고 **에너지가 없으신 분**



다이어트 하고 **요요를 겪으신 분**



부종과 붓기로 **스트레스 받는 분**



화장품을 바꿔도 **피부 트러블이 나는 분**



대사 질환 초기 또는 전단계 이신 분



식사만 하면 **즐리고 집중력이 떨어지는 분**



바빠서 **다이어트 하기 힘든 분**



실제 나이보다 **젊어 보이고 싶으신 분**



적게 먹어도 **살이 빠지지 않는 분**

관리자 부담 최소화, 웰다 One-Stop Solution



프로그램 관리

임직원의 건강, 과학적으로 설계된 행동 변화 프로그램으로 관리합니다.

1:1 휴먼 코칭 전문가와의 지속적 피드백을 통해 실천 유도	단계별 미션 행동 변화를 이끄는 단계별 목표 설정
혈당 점수 시스템 식사에 따른 혈당 반응을 수치화하여 실시간 피드백	건강 콘텐츠 혈당 안정에 도움 되는 식단 가이드, 건강 정보 제공

관리 현황 모니터링

건강관리 현황을 실시간으로 확인하고 관리합니다.

참여율 추적 임직원의 프로그램 참여 여부 및 활동 이력 확인	행동 변화 데이터 미션 수행, 식단 기록 등 행동 지표 자동 수집
실시간 진행 현황 전체 또는 개별 직원의 수치 변화 현상상태 시각화 제공	관리 부담 최소화 운영, 문의 응대, 데이터 정리까지 웰다가 전담

성과분석 & 결과지 제공

건강 변화 결과를 정량적으로 분석해 기업에 맞춤 리포트를 제공합니다.

건강 지표 분석 공복 혈당 변화, 허리둘레, 체지방률 등 주요 데이터 분석	인사이트 리포트 제공 개인별 프로그램 성과 결과지 정기 발송
기업리포트 제공 사내 공유 및 복지성과 평가에 활용 가능한 자료 제공	

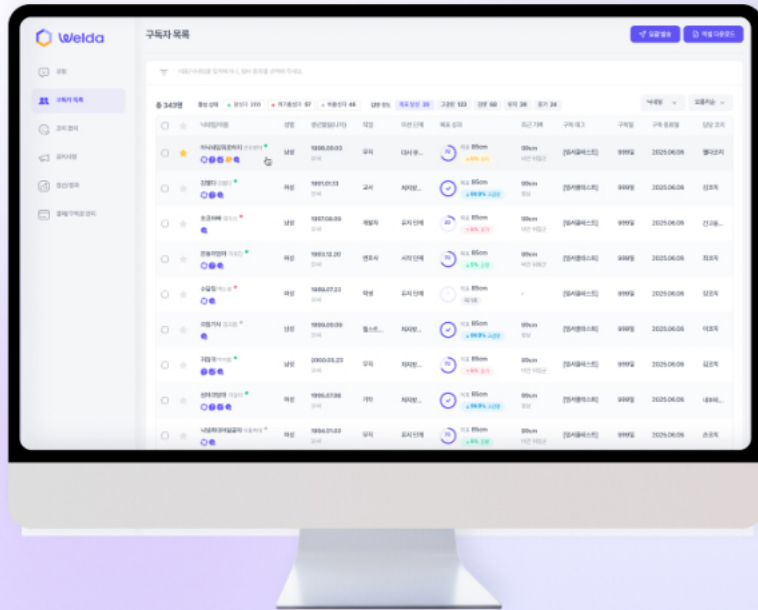
도입 프로세스



관리 현황 모니터링 WEB

구독자 목록

프로그램에 참여하고 있는 임직원의 목록과 현황을 볼 수 있어요.



신체 기록

허리둘레, 체지방률 등 몸이 변화하는 추이를 확인할 수 있어요.

대사 건강

대사 건강 정도를 확인하는 주요 지표들을 한 눈에 볼 수 있어요.

숫자로 보이는 명확한 도입 효과

프로그램 전후, 또렷한 임직원의 건강 변화 성과

참여 임직원의 만족도는 물론
평균 복부 둘레 변화율, 대사 건강 그룹별 인원 변동률,
기업 내 비만 인원 통계 변화 등
프로그램 도입의 성과를 확실하게 보여드릴 수 있어요.

임직원 만족도

추천 및 재구독 의사

97.5%

참여 만족도

4.8 / 5점

신체 지표

시작 대비 종료 기준 평균 변화 주미

허리둘레 증감

↓ 4.9cm

84.9cm → 80.0cm

체지방률 변화율

↓ 3.5%

30.4% → 29.3%

BMI 증감

↓ 0.6kg/m²

25.0kg/m² → 24.4kg/m²

대사 건강

대사 건강 "좋은 그룹" 변화율

↑ 10.5%

15명 / 21명 (71.4%) → 15명 / 19명 (78.9%)

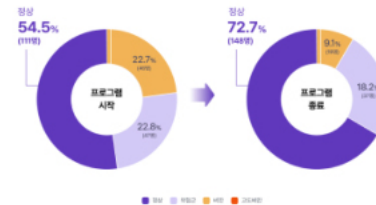
증상 점수 변화율

↑ 24.1%

68.7점 / 100점 → 85.3점 / 100점

비만 인원 통계

프로그램 시작-종료 비만 인원수 변화 주미



최고 수준의 정보보호 체계를 통한 안전한 개인정보

국제공인 인증기관인 로이드인증원(LRQA)으로부터

국제표준 정보보호관리체계 ISO/IEC 27001:2022 인증을 획득 완료

임직원의 소중한 정보는 최고 수준의 정보보호 체계를 통해 안전하게 보호



국제표준 정보보호관리체계 ISO/IEC 27001:2022 인증

Welda



Benefits



관리 공수 감소

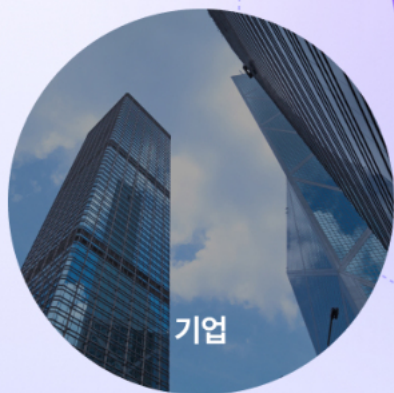
모니터링부터 성과 분석까지 부담 최소화

참여 만족도 상승

동기부여되는 챌린지와 건강 성과를 통한 참여자 만족도 극대화

정량적 성과 도출

참여율, 만족도를 넘어 정량 지표로 입증 가능한 실질적 변화



비용 절감

질병 발생 대응보다
경제적인 비용으로 예방 가능

채용 경쟁력 향상

복지 수준 향상으로 인재 유치
기업 경쟁력 등 강화

건강친화기업 인증

기업 건강경영지수 및
건강증진지수 상승

Welda



건강 증진

체계적인 건강관리 지원으로
치료비 부담 감소

회사 만족도 상승

기업의 건강 지원으로
근속 의지와 만족도 상승

업무 기여도 상승

건강한 몸과 마음으로
업무 집중력 및 성과 향상

웰다를 도입한 보건 담당자 이야기



김** 님

★ 5.0

그동안은 일은 많이 하면서도 정량적인 성과가 나오지 않으니 도입 효과를 측정하기도 어렵고, 성취감도 못느꼈어요. 그런데 웰다는 우리 회사 임직원 전체 **건강 지수가 얼마큼 올랐는지를 객관적으로 판단**할 수 있어 너무 좋았어요. 저희는 웰다 도입하면서 **사내 다이어트 챌린지도 진행하고 참여자들 단톡방도 운영**했는데, 관리 필요성을 느끼는 직원분들이 적극적으로 참여하면서 단톡방에서 **텐션도 끌어올려주셔서** 다른 분들까지 참여율 높아지고 끝까지 해서 결과 내셨어요. 그렇게 **신체 지표와 증상 개선을 느낀 직원들이 마주칠 때 마다 만족스럽다는 후기**를 전해줘서 담당자로서 뿌듯하더라고요. **웰다는 혈당관리도 하고 비만도 개선할 수 있어 많은 기업들이 유용하게 활용**할 수 있을 것 같습니다!



이** 님

★ 5.0

웰다 도입하고 팀장분들께 협조 요청을 하면서 이런 효과들이 있다더라 이야기하니 팀장님들께서 흥미롭게 들으셨는데, 특히 비만인 직원들이 **결근율이 높다**는 점에서 다들 공감했는지 웃으시더라고요. **관리할 때도 어드민 화면에서 임직원 전체 식단이나 건강 상태 한 눈에 볼 수 있고**, 마지막에 **기업리포트 보내주니 결과 정리 보고가 수월**했네요. 처음에 이런 건강 증진 프로그램 통해서 직원들의 **결근율이나 이тал률이 감소**하고 생산성이 향상할 수 있다고 보고 드렸는데, 실제 수치까지 검증은 어려웠지만 **식곤증이나 피로도가 줄었다**는 이야기가 많이 들려와서 제가 도입한 프로그램이 **회사 생산성에 확실히 기여**한 것 같다고 생각합니다.

웰다 플랜 옵션

혈당 관리에 집중하며
가볍게 진행해보고 싶다면

Welda Light



센서 (연속혈당측정기)
1개 (2주 사용)



웰다 서비스 이용
평생

건강한 변화를 직접 확인하는
키트 추가 구성

Welda Basic Kit

센서 (연속혈당측정기)
웰다 스마트 줄자
센서 패치 + 알콜스왑
시작 가이드북



웰다와 함께하는 파트너사

기업



공익



웰다와 함께하는 파트너사

병의원



성모가정의학과의원





Welda

기업복지에서
가장 중요한 가치, 건강

이제 웰다로 쉽게 관리하세요.