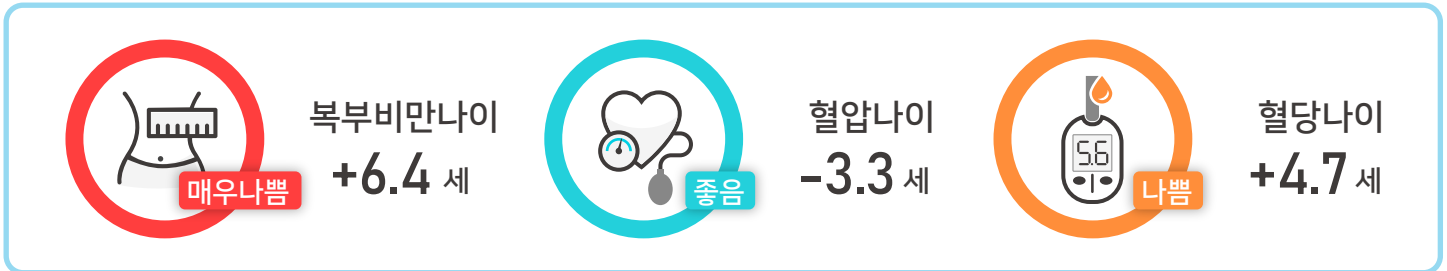


## ✓ 측정결과 Measurement Results



## ✓ 종합분석 Results Analysis

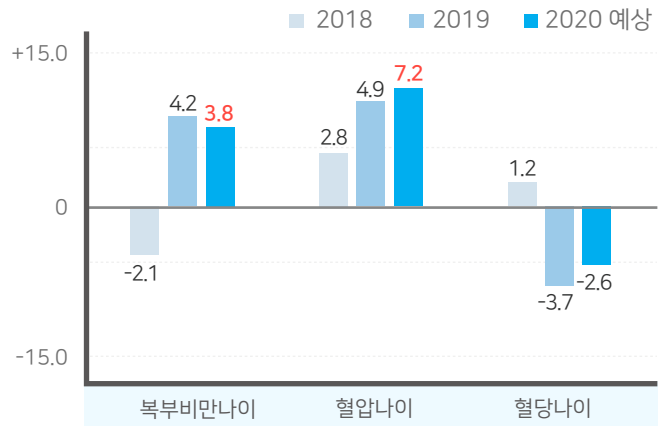
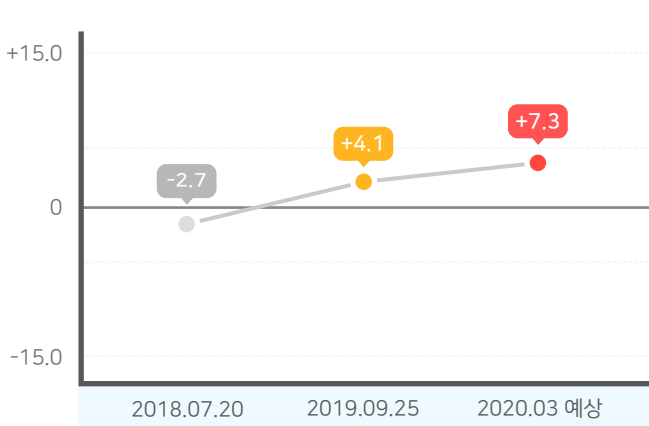


종합평가  
**나쁨**

- 허리둘레, 혈당, 혈압은 신진대사에 관여하여 당뇨병, 고혈압, 심장병, 뇌졸중 등 만성질환의 발생에 영향을 줍니다.
- 대사나이는 위 세가지 항목에 의한 개인의 대사상태를 주민등록나이가 같은 사람들과 비교한 '나이'를 의미합니다.

## ✓ 대사나이변화 Interval Changes

※ 검진 시점 별 주민등록 나이 기준의 '대사 나이' 변화 및 '대사 관련 항목 나이'의 변화를 확인해 보세요.



## ✓ 검사결과 Test Result

검사항목	■ 정상	■ 위험	■ 질병	정상범위	검사결과
허리둘레(cm)				≤ 85	92
혈압(mmHg)				≤ 120/80	145/89
혈당(mg/dL)				≤ 100	105

## ✓ 대사관련항목 관리가이드 Management Guide

검사항목	관리상태	사후관리
허리둘레	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현재상태 : 복부비만</li> <li>· 관리목표 : 허리둘레 90cm 미만</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 동반된 대사질환의 위험인자 평가 및 생활습관 개선</li> <li>· 정기적 전문가 상담 및 진찰</li> </ul>
혈압	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현재상태 : 고혈압</li> <li>· 관리목표 : 120/80mmHg 미만 유지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1개월에 1회 이상 정기 혈압검사 및 생활습관 개선</li> <li>· 추가 검사와 약물치료를 위해 전문가 상담 및 진찰</li> </ul>
혈당	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현재상태 : 당뇨병 전단계</li> <li>· 관리목표 : 공복혈당 100mg/dL 미만 유지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 6개월에 1회 이상 정기 혈당검사 및 당화혈색소 등의 추가 검사</li> <li>· 적정 혈당 유지를 위한 생활습관 개선</li> </ul>

## ✓ 대사관련항목 관리를 위한 체크리스트 Self Check List

검사항목	자각증상	생활습관 요인		
허리둘레	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 속이 더부룩함</li> <li>· 평소에 입던 옷의 허리가 조임</li> <li>· 앉은 자세가 불편함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 식사시간 불규칙</li> <li>· 빨리, 많이 먹음</li> <li>· 과음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 걷기 &lt; 차량</li> <li>· 계단 &lt; 엘리베이터</li> <li>· 휴일엔 주로 휴식</li> </ul>	
혈압	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 두통</li> <li>· 어지러움</li> <li>· 귀가 울림(이명)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 부음, 손발감각이상</li> <li>· 숨참, 가슴통증</li> <li>· 어깨 결림</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 국물을 모두 마심</li> <li>· 짠 음식 선호</li> <li>· 흡연/ 음주</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 비만</li> <li>· 채소, 과일 섭취 부족</li> <li>· 수면부족, 스트레스</li> </ul>
혈당	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 몸이 나른함</li> <li>· 쉽게 피로함</li> <li>· 체중 감소</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 소변량/횟수 증가</li> <li>· 목이마름</li> <li>· 계속 배가 고프م</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잦은 간식 섭취</li> <li>· 단 음식 선호</li> <li>· 흡연/ 음주</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 비만</li> <li>· 기름기 많은 육류 선호</li> </ul>

### 맞춤운동처방 Physical Activity Plan

가정 · 직장 운동	유산소운동	<b>파워워킹</b> - 주 2일, 일 20분 이상 - 짧게짧게 운동하는 시간이 하루 20분이상 <b>효과</b> 고 칼로리 소모		<b>TIP</b> 팔꿈치는 90도를 유지하고 주먹은 코 높이 이상으로 오도록함
	근력운동	<b>푸쉬업 팔굽혀 펴기</b> - 주 5일, 일 40분 이상 - 10회 시행 후 2분 휴식을 10세트 이상 <b>효과</b> 전신근력과 가슴근육 및 근력 향상		<b>TIP</b> 어깨와 손목이 수직이 되도록 함
전문 센터 · 실외 운동	유산소운동	<b>달리기</b> - 주 4일, 일 40분 이상 - 10분 운동 후 3분 휴식을 3세트 <b>효과</b> 심폐지구력과 혈액순환 향상		<b>TIP</b> 발바닥 닿는 순서는 뒷꿈치-중간부분-앞꿈치
	근력운동	<b>슈퍼맨 업드려 양팔펴기</b> - 주 3일, 일 30분 이상 - 15회 시행 후 2분 휴식을 10세트 이상 <b>효과</b> 전신 근지구력과 등근육 및 근력 향상		<b>TIP</b> 수축시 고개는 전방을 응시하고 양손, 양발을 비슷한 높이만큼 올림

### 맞춤영양처방 Dietary Plan

<b>칼로리</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 평소 섭취량 15% 덜 먹기</li> <li>· 고지방 패스트푸드는 영양 불균형과 과도한 칼로리 섭취를 유발</li> </ul>	<b>추천 영양성분</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 오메가-3 &amp; -6 (ALA, EPA, DHA, GLA) 등푸른 생선류 (고등어, 송어 등), 달맞이꽃기름, 들기름, 캐놀라유 등 혈소판 응집 억제, 혈액순환 개선</li> </ul>
<b>음식종류</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 자극적 음식 피하기 맵고 짠 음식은 영양 불균형과 과식을 유발하여 체내 과도한 지방축적을 유도</li> <li>· 생선, 해산물을 최소 주 2회 이상 먹기 오메가-3가 풍부하여 전체사망률 27%와 심장병사망률 35% 감소시켜 수명 2.2세 증가</li> </ul>	<b>섭취방법</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 한 입에 20-30번 씹기 충분한 저작운동은 음식소화와 흡수를 원활하게 하고 뇌기능 활성화에 도움</li> <li>· 식전 간소한 전채음식 섭취하기 식사 30분 전 간소한 전채음식은 포만감을 유도 하여 섭취량 감소에 도움</li> </ul>