

Medical Biological Age			
Name	Sex	Age	측정일
000	여	44.9 세	2018-11-01
Hospital	Mediage		H.NO
			000

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

44.9

+ 4.7

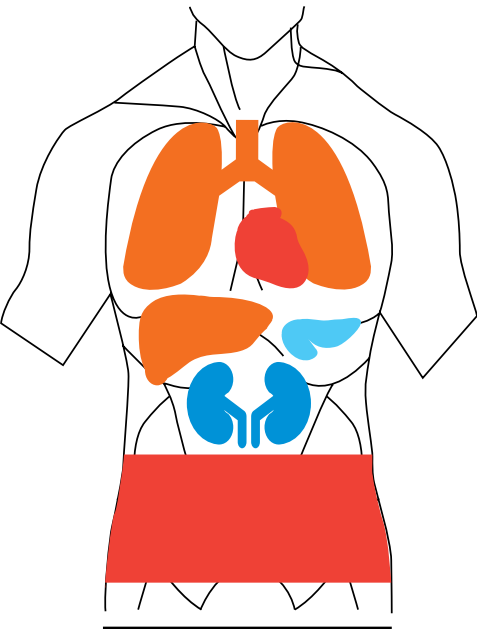
의학생체나이

49.6

비만체형나이	심장 나이	폐 나이	간 나이	췌장 나이	신장 나이
+ 5.8	+ 6.2	+ 3.0	+ 2.5	- 0.4	- 5.5

요약도해 Summary Diagram

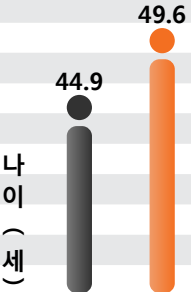
매우많음 많음 적음 매우적음



Results Analysis 종합분석

● 주민등록나이 ● 의학생체나이

노화속도



나이 (세)

2018/11/01

000 님은 다음 검진에 한번 더 생체나이를 측정하시면 노화속도를 더 정확하게 알 수 있습니다.

노화등수

66

등/100등

1 < 좋음 나쁨 > 100

노화지수

1.10

<< 노화지연 1 노화가속 >>

잔여수명

37.8

세

+ 주민등록나이

44.9

세

= 기대수명

82.7

세

Name	Sex	Age	측정일
000	여	44.9 세	2018-11-01
	Hospital	H.NO	
	MediAge	000	

주요요인 분석 Major Biomarkers Analysis

- 주요 요인별 생체나이 +	주요요인	검사결과	단위
5.8	체질량지수 (BMI)	25.43	kg/m2
8.6	체지방률 (% Body Fat)	38.05	%
5.4	근육률 (% Body Muscle)	58.37	%
5.4	허리둘레 (Waist Circum)	85	cm
6.7	허리-엉덩이둘레 비율 (WHR)	0.9	-
4.9	수축기혈압 (Systolic BP)	129	mmHg
6.2	이완기혈압 (Diastolic BP)	84	mmHg
0.8	맥압 (Pulse Pressure)	45	mmHg
2.9	일초량 (FEV1)	95.65	%
3.2	폐활량 (FVC)	88.08	%
0.0	총단백 (Total Protein)	7.4	g/dL
2.5	알부민 (Albumin)	4.2	g/dL
3.1	알부민-글로블린 비율 (AGR)	1.3	-
2.5	총빌리루빈 (Total Bilirubin)	0.5	mg/dL
2.7	직접형빌리루빈 (Direct Bilirubin)	0.1	mg/dL
1.0	알카라인포스포타제 (ALP)	91	IU/L
1.9	간효소 (AST=GOT)	25	IU/L
1.7	간효소 (ALT=GPT)	24	IU/L
1.5	간효소 (γ-GTP)	14	IU/L
2.9	총콜레스테롤 (Total Cholesterol)	206	mg/dL
15.0	중성지방 (Triglyceride)	259	mg/dL
0.1	고밀도 콜레스테롤 (HDL-C)	57	mg/dL
3.0	저밀도 콜레스테롤 (LDL-C)	128	mg/dL
5.3	호모시스테인 (Homocysteine)	5.92	μmol/L
0.1	젖산탈수소효소 (LDH)	283	IU/L
0.2	크레아틴인산효소 (CPK)	-	IU/L
0.2	공복혈당 (FBS)	89	mg/dL
0.3	당화혈색소 (HbA1c)	5.5	%
0.9	아밀라제 (Amylase)	-	U/L
0.9	혈중요소질소 (BUN)	11.8	mg/dL
4.2	크레아티닌 (Cr)	0.57	mg/dL
5.5	크레아티닌제거율 (CrCl)	121.13	ml/min

Medical Biological Age			
Name	Sex	Age	측정일
000	여	44.9 세	2018-11-01
	Hospital	H.NO	
	Mediage	000	

비만체형 생체나이 맞춤처방 Customized Prescription for Body Shape

분석결과 Analysis Results

비만체형 생체나이

50.7

+ 5.8

체지방나이

+ 8.6

복부비만나이

+ 6.7

000님의 비만체형나이는 주민등록나이에 비해 매우 많습니다.

비만체형나이가 매우 많다는 것은 주민등록나이가 같은 사람들에 비해 노화가 매우 빠르게 진행되어 비만체형 건강상태가 매우 나쁘고 체형이 매우 나쁘다는 의미입니다.

비만체형나이는 비만체형에 관련된 임상검사 결과를 입력하여 측정된 생체나이로 나이에 따른 비만체형의 상태를 의미합니다.

비만체형나이는 다음과 같은 검사항목을 통해 측정됩니다.

: 체질량지수, 체지방, 근육량, 허리둘레, 엉덩이둘레

맞춤처방 Customized Prescription ※ 자세한 비만체형 생체나이 개선방법은 주치의와 상담하시기 바랍니다.

실천가이드

식전 간소한 전채음식 섭취하기

식사 30분전 간소한 전채음식은 포만감을 유도하여 섭취량 감소에 도움

식사시간은 최소 15-20분 유지하기

음식섭취를 중단하게 하는 포만감은 식후 최소 15-20분이 지나야 유도됨

중심근육 강화하기

균형잡힌 체형과 자세를 위해 중심근육 강화가 필요하며 유산소운동과 병행하여 주 2회 이상 실행

에너지 소모를 증가시키는 습관 들이기

식사 후나 쉬는 시간에 산책하는 습관은 소화기능을 자극하고 신진대사 촉진

다이어트 스트레스 해소 방법 찾기

참을 수 없는 음식 욕구는 사과 1/4쪽과 같은 가벼운 음식섭취가 도움

피할 음식 목록만들기

목록에 있는 음식은 절대 먹어서는 안 된다고 스스로 상기하고 다짐할 수 있는 계기와 노력이 필요

추천 기능성 영양성분

- : 가르시니아 캄보지아(HCA)
- : 복합리놀레산(CLA)
- : 조효소 Q 10(CoQ10)

효능

- 탄수화물의 지방 합성 억제, 식욕 억제
- 체지방 감소, 체지방 분해
- 에너지생성과 소모 촉진, 지방산화 증가

Medical Biological Age			
Name	Sex	Age	측정일
000	여	44.9 세	2018-11-01
	Hospital	H.NO	
	MediAge	000	

심장 생체나이 맞춤처방 Customized Prescription for Cardiac Age

분석결과 Analysis Results

심장 생체나이

51.1

+ 6.2

혈압나이

+ 5.9

혈관나이

+ 3.0

000님의 심장나이는 주민등록나이에 비해 매우 많습니다.

심장나이가 매우 많다는 것은 주민등록나이가 같은 사람들에 비해 노화가 매우 빠르게 진행되어 심장 건강상태가 매우 나쁘고 심장기능이 매우 약하다는 의미입니다.

심장나이는 심장 기능과 관련된 임상검사 결과를 입력하여 측정된 생체나이에 나이에 따른 심장 건강과 기능 상태를 의미합니다.

심장나이는 다음과 같은 검사항목을 통해 측정됩니다.

: 신체계측(체질량지수, 체지방, 근육량, 허리둘레, 엉덩이둘레), 혈압, 혈중지질(총콜레스테롤, 중성지방, 고밀도콜레스테롤), 호모시스테인, 젖산탈수소효소, 크레아틴인산효소

맞춤처방 Customized Prescription ※ 자세한 심장 생체나이 개선방법은 주치의와 상담하시기 바랍니다.


실천가이드

- 

정기적으로, 자주 혈압 측정하기
고혈압인 경우, 반드시 혈압을 140/90mmHg 미만으로 유지
- 

저지방식, 저염식 밥상차리기
지방은 하루 섭취 열량의 20-25%, 식염은 하루 5g(나트륨 2,000mg) 이하 섭취하기
- 


심장병의 원인이 되는 치과질환 예방하기
양치질과 치실질을 생활화하고 6개월마다 구강검진 받기
- 

마음의 여유를 갖고 과도한 경쟁의식 버리기
과도한 경쟁의식은 교감신경을 항진시켜 심혈관 증상 유발
- 


적정 체지방과 체중 유지하기
정상 체지방률은 남성은 15-18%, 여성은 20-25%이며 과도한 체지방은 심장과 동맥에 해로움
- 

규칙적으로 유산소 운동하기
조깅, 수영, 자전거타기 등을 통해 심폐 기능 강화하기

추천 기능성 영양성분

-  : 오메가 3 & 6(ALA, EPA, DHA, GLA)
- : 나토키나제(Nattokinase)
- : 은행(Ginko)

효능

-  혈소판 응집 억제, 혈액 순환 개선
- 안지오텐신 전환효소 억제로 혈전 분해 촉진, 혈전형성 억제
- 혈소판 응집 억제, 혈액 순환 개선

Medical Biological Age			
Name	Sex	Age	측정일
000	여	44.9 세	2018-11-01
	Hospital	H.NO	
	Mediage	000	

폐 생체나이 맞춤처방 Customized Prescription for Pulmonary Age

분석결과 Analysis Results

폐 생체나이

47.9

+ 3.0

폐활량나이

+ 3.2

일초량나이

+ 2.9

000님의 폐 나이는 주민등록나이에 비해 많습니다.

폐 나이가 많다는 것은 주민등록나이가 같은 사람들에 비해 노화가 빠르게 진행되어 폐 건강상태가 나쁘고 폐 기능이 약하다는 의미입니다.

폐 나이는 폐 기능과 관련된 임상검사 결과를 입력하여 측정된 생체나이로 나이에 따른 폐 건강과 기능 상태를 의미합니다.

폐 나이는 다음과 같은 검사항목을 통해 측정됩니다.

: 폐 활량, 일초량

맞춤처방 Customized Prescription

※ 자세한 폐 생체나이 개선방법은 주치의와 상담하시기 바랍니다.

실천가이드



흡연을 한다면 반드시 금연하기
1년간 흡연하면 수명이 한 달 짧아짐



개인위생 철저히 관리하기
특히 외출 후 손 씻기와 식후 양치질하기를 습관화하기



미세먼지, 대기오염, 사람 많은 장소 피하기
환경 속 유해물질(황산염, 오존, 석면, 납, 에어로졸 등) 알아차리기



폐 기능 향상을 위해 호흡훈련과 유산소 운동 하기
복식호흡, 단전호흡, 풍선불기, 입술 오무리고 삼키기 등



적절한 온도와 습도를 유지하고 급격한 온도 변화 피하기
22-24°C(여름 26-28°C, 겨울 18-20°C), 50-60%(여름 60-70%, 겨울 40-50%)



평소 실내 환기 자주 시키기
: 매일 3-4시간 간격으로 20-30분씩 환기시키기

추천 기능성 영양성분



: 알로에(베라)
: 감초추출물(글리실리진신)
: 버섯추출물(AHCC)

효능



히스타민과 류코트리엔 분비 감소를 통해 항염증 효과
항염증 작용, 항산화 효과, 거담 작용
히스타민 분비 감소를 통해 항알레르기 효과, 면역체계 강화

Medical Biological Age			
Name	Sex	Age	측정일
000	여	44.9 세	2018-11-01
	Hospital	H.NO	
	Mediage	000	

간 생체나이 맞춤처방 Customized Prescription for Hepatic Age

분석결과 Analysis Results

간 생체나이

47.4

+ 2.5

간합성나이

+ 3.6

간손상나이

+ 1.5

000님의 간 나이는 주민등록나이에 비해 많습니다.

간 나이가 많다는 것은 주민등록나이가 같은 사람들에 비해 노화가 빠르게 진행되어 간 건강상태가 나쁘고 간 기능이 약하다는 의미입니다.







간 나이는 간 기능과 관련된 임상검사 결과를 입력하여 측정된 생체나이로 나이에 따른 간 건강과 기능 상태를 의미합니다.

간 나이는 다음과 같은 검사항목을 통해 측정됩니다.


: 총단백질, 알부민, 글로블린, 총빌리루빈, 직접형빌리루빈, 간 효소(AST, ALT, γ-GTP)

맞춤처방 Customized Prescription ※ 자세한 간 생체나이 개선방법은 주치의와 상담하시기 바랍니다.


실천가이드

- | | |
|--|--|
| <p> 음주를 하고 있다면 반드시 금주하기
금주는 간기능 개선, 암 발생률 감소, 치매 예방 효과</p> <p> A형과 B형 간염 검사하고 필요하다면 예방 접종하기
특히, B형 간염 예방접종은 간암 사망률을 70% 예방</p> <p> 적정 체중 유지를 위해 과다한 지방이나 당분 섭취 피하기
간식이나 야식은 최대한 자제</p> | <p> 무분별하게 약물이나 영양제 복용하지 않기
필요한 경우 반드시 전문가와 상담해서 처방받기</p> <p> 양질의 단백질을 충분히 섭취하기
달걀, 우유, 콩제품, 등푸른 생선 등을 적극적으로 섭취하기</p> <p> 짠 인스턴트 식품, 과도한 향신료 섭취 피하기
과다 섭취시 간기능 이상을 초래</p> |
|--|--|

추천 기능성 영양성분

-  : 타우린(Taurin)
: 감초추출물(글리실리진산)
: 버섯추출물(AHCC)

효능

-  담즙산 분비 촉진과 간세포 재생에 도움
항염증 작용, 항산화 효과
면역기능 강화, 항암 효과

Medical Biological Age			
Name	Sex	Age	측정일
000	여	44.9 세	2018-11-01
	Hospital	H.NO	
	Mediage	000	

췌장 생체나이 맞춤처방 Customized Prescription for Pancreatic Age

분석결과 Analysis Results

췌장 생체나이

44.5

-0.4

혈당나이

-0.2

평균혈당나이

-0.3

000님의 췌장나이는 주민등록나이에 비해 적습니다.

췌장나이가 적다는 것은 주민등록나이가 같은 사람들에 비해 노화가 느리게 진행되어 췌장 건강상태가 좋고 췌장 기능이 강하다는 의미입니다.

췌장나이는 췌장 기능과 관련된 임상검사 결과를 입력하여 측정한 생체나이로 나이에 따른 췌장 건강과 기능 상태를 의미합니다.

췌장나이는 다음과 같은 검사항목을 통해 측정됩니다.

: 공복혈당, 평균혈당, 소화효소(아밀라제)

맞춤처방 Customized Prescription

※ 자세한 췌장 생체나이 개선방법은 주치의와 상담하시기 바랍니다.

실천가이드



과음, 과식, 야식, 폭식 피하기

필요 이상의 열량 섭취는 비만과 만성질환의 원인이므로 올바른 식습관 유지



적정 허리둘레 유지하기

남자는 90cm, 여자는 85cm 이하 유지하기



과도한 당분 섭취 피하기

탄수화물은 하루 섭취 열량의 55-60%, 설탕은 20g 이하로 섭취 제한



정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기

매년 정기적으로 혈당 체크해서 생활습관 개선을 통한 혈당 상승 예방



다양한 식이섬유 많이 섭취하기

다양한 야채, 버섯, 해초 등으로 매일 식이섬유 20g 이상 섭취하기



적당한 숙면과 규칙적인 생활 유지하기

일반적으로 적당한 수면시간은 남성 7-8시간, 여성 6-7시간

경고신호



자주 손발이 저리다.
사지의 감각이 무뎠다.
성기능이 떨어졌다.

백내장이 생겼다.
시야변화가 생겼다.
상처가 잘 낫고 치유가 더디다.

Medical Biological Age			
Name	Sex	Age	측정일
000	여	44.9 세	2018-11-01
	Hospital	H.NO	
	Mediage	000	

신장 생체나이 맞춤처방 Customized Prescription for Renal Age

분석결과 Analysis Results

신장 생체나이

노여과나이

- 7.3

노농축나이

+ 4.0

39.4

- 5.5

000님의 신장나이는 주민등록나이에 비해 매우 적습니다.

신장나이가 매우 적다는 것은 주민등록나이가 같은 사람들에 비해 노화가 매우 느리게 진행되어 신장 건강상태가 매우 좋고 신장기능이 매우 강하다는 의미입니다.

신장나이는 신장 기능과 관련된 임상검사 결과를 입력하여 측정된 생체나이로 나이에 따른 신장 건강과 기능 상태를 의미합니다.

신장나이는 다음과 같은 검사항목을 통해 측정됩니다.
: 혈중효소질소, 크레아티닌, 뇨비중, 뇨산도

맞춤처방 Customized Prescription ※ 자세한 신장 생체나이 개선방법은 주치의와 상담하시기 바랍니다.

실천가이드

담백한 식습관을 생활화하고 지나치게 자극적인 음식 피하기
너무 짜거나 자극적인 음식은 신장기능에 나쁜 영향을 끼침

충분한 수분 섭취하기
여성은 매일 6잔, 남성은 8잔 이상 섭취하도록 권장

매일 가벼운 운동하고 척추를 바르게 유지하기
장시간 같은 자세를 오래 지속하지 않기

신체를 청결하게 유지하기
속옷을 자주 갈아 입고, 배변 후 제대로 닦아내고 씻기

과도한 염분섭취 피하기
식염은 하루 10g(나트륨 4,000mg) 이하로 제한

평소 무리하게 소변 참지 않기
신장과 방광에 무리를 주고 전립선비대증을 유발

경고신호

피로감이 오래 간다.
가끔 어지럽다.
소변 색깔이 탁해졌다.

소변 후 시원하지 않다.
소변이 잦아졌다.
수면중 소변을 자주 보게 된다.

생체나이를 줄이는 맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan for Biological Age

분석결과 Analysis Results

의학생체나이

49.6

+ 4.7

주민등록나이 **44.9**

000님의 의학생체나이는 모든 생체나이를 종합한 생체 나이로 주민등록나이에 비해 많습니다.

의학생체나이가 많다는 것은 주민등록나이가 같은 사람들에 비해 전반적인 건강상태가 나쁘고 노화가 빠르게 진행되고 있다는 의미입니다.

의학생체나이는 모든 임상검사 결과를 입력하여 측정된 종합적인 생체나이에 아래와 같은 생활습관을 실천하는 만큼 젊어질 수 있습니다.


맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Acti-Aging Life Plan ※ 계획대로만 하면 생체나이 이만큼 젊어진다!

영양습관



불필요한 보신 식품, 비타민, 보충제 피하기	-3.7 세
매일 규칙적으로 아침식사 하기	-1.1 세
평소 섭취량 20~30% 절식하기	-4.0 세
저지방식 생활화하기(포화지방, 트랜스지방 피하기)	-4.0 세
평소 충분하고 올바른 수분 섭취하기	-1.5 세

관리습관




신장기능 정상치 유지하기(혈중 크레아티닌 1.3mg/dL 이하)	-1.5 세
과음을 피하거나 금주하기	-3.0 세
혈압을 130/85mmHg 이하로 최대한 낮게 유지하기	-10.0 세
불필요한 호르몬이나 호르몬 촉진제 사용하지 않기	-2.0 세
절대 금연하기	-0.8 세

운동습관



호흡훈련과 유산소 운동으로 폐기능 강화하기	-3.4 세
주 2회 이상 근력운동으로 체력 강화하기	-1.7 세
운동으로 일주일에 2,000kcal 이상 소비하기	-2.0 세
하루 만보를 일주일에 5일 이상 걷기	-3.4 세

마음습관



스트레스 해소방법 두가지 이상 갖기	-6.0 세
질질 끄는 미해결 사안 정리하기	-8.0 세
사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기	-1.3 세
화내지 않고 거울보고 웃는 표정 연습하기	-8.0 세

실천계획 다짐하기 Action Plan ※ 지키기 쉬운 습관부터 매일 1~2가지씩 선택하여 실천한다.

영양습관	관리습관
운동습관	마음습관