

✓ 측정결과 Measurement Results



✓ 종합분석 Results Analysis

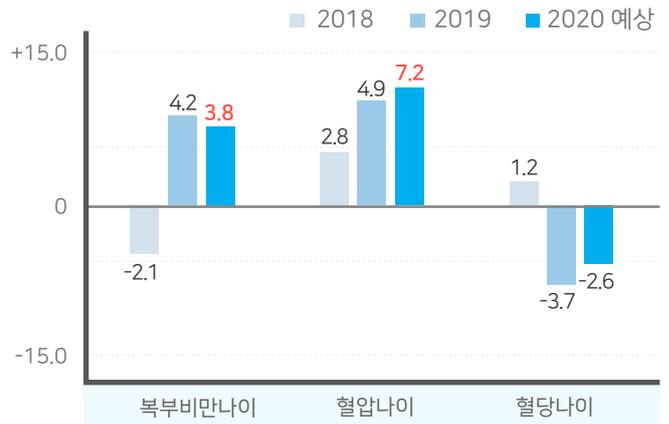
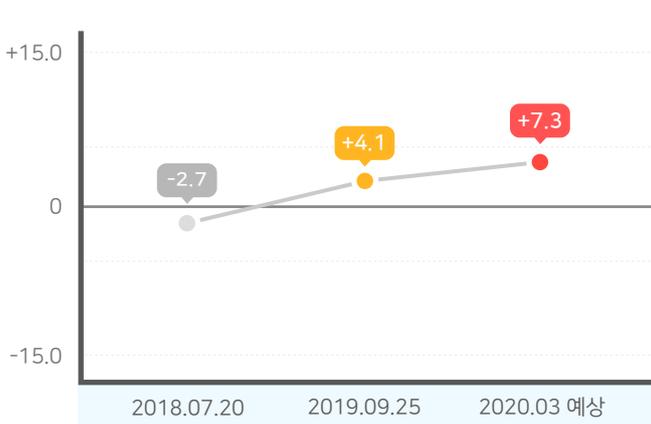


종합평가
나쁨

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

✓ 대사관련항목 관리를 위한 체크리스트 Self Check List

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

✓ 맞춤운동처방 Physical Activity Plan

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

✓ 맞춤영양처방 Dietary Plan

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