

✓ 측정결과 Measurement Results

홍길동님의 주민등록나이

38.7 세

-1.4 세

홍길동님의 의학생체나이

37.3 세

✓ 비만체형나이



39.7 세

동일연령대비 나쁨

간나이



38.7 세

동일연령대비 좋음

심장나이



39.7 세

동일연령대비 나쁨

췌장나이



38.4 세

동일연령대비 좋음

폐나이



23.7 세

동일연령대비 매우 좋음

신장나이



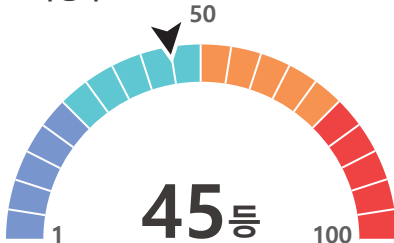
30.6 세

동일연령대비 매우 좋음

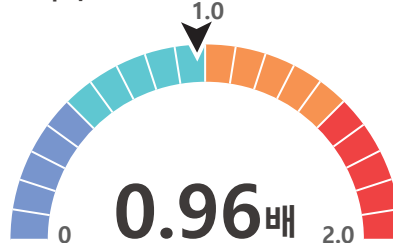
✓ 건강과 노화의 새로운 지표인 의학생체나이를 평생 건강관리에 활용하시기 바랍니다.

✓ 종합분석 Results Analysis

노화등수



노화속도



기대수명

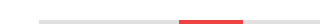


기대수명은 통계청에서 매년 제시하는 성과 나이에 따른 평균수명을 근거로 의학생체나이와 주민등록나이를 분석하여 제공하는 것입니다. 메디에이지가 제공하는 가이드를 꾸준히 실천한다면 기대수명을 늘릴 수 있습니다.



QR코드를 스캔해보세요!
전문가 맞춤 상담과 생체나이에 관한 보다
자세한 정보를 제공해 드립니다.

주요요인분석 Major Biomarkers Analysis

구분	주요요인	검사결과	단위	주요요인별 생체나이
 비만체형나이	체질량지수 (BMI)	23.61	kg/m2	0.7 
	체지방률 (% Body Fat)	-	%	
	근육률 (% Body Muscle)	-	%	
	허리둘레 (Waist Circum)	86	cm	 1.2
	허리-엉덩이둘레 비율 (WHR)	-	-	
 심장나이	수축기혈압 (Systolic BP)	113	mmHg	3.3 
	이완기혈압 (Diastolic BP)	81	mmHg	 2.3
	총콜레스테롤 (Total Cholesterol)	231	mg/dL	 6.8
	중성지방 (Triglyceride)	143	mg/dL	0.4 
	고밀도 콜레스테롤 (HDL-C)	72	mg/dL	10.1 
	저밀도 콜레스테롤 (LDL-C)	131	mg/dL	 3.3
	호모시스테인 (Homocysteine)	8	μmol/L	4.9 
 폐나이	일초량 (FEV1)	129.4	%	15.0 
	폐활량 (FVC)	121.21	%	15.0 
 간나이	총단백 (Total Protein)	8	g/dL	3.3 
	알부민 (Albumin)	4.8	g/dL	1.5 
	알부민-글로블린 비율 (AGR)	1.6	-	 1.0
	총빌리루빈 (Total Bilirubin)	0.9	mg/dL	 0.6
	직접형빌리루빈 (Direct Bilirubin)	0.1	mg/dL	 4.4
	알카라인포스포타제 (ALP)	56	IU/L	 2.6
	간효소 (AST=GOT)	25	IU/L	 0.1
	간효소 (ALT=GPT)	19	IU/L	2.1 
	간효소 (γ-GTP)	51	IU/L	 1.0
 췌장나이	공복혈당 (FBS)	91	mg/dL	0.2 
	당화혈색소 (HbA1c)	-	%	
 신장나이	혈중요소질소 (BUN)	9.4	mg/dL	3.0 
	크레아티닌 (Cr)	0.82	mg/dL	3.9 
	크레아티닌제거율 (CrCl)	135.2	ml/min	5.5 

* 해석 포인트 : 의학생체나이는 건강과 노화를 측정하는 것으로 질병과 관련해서 해석하면 안됩니다.
 따라서 질병이 있더라도 생체나이는 좋을 수 있고 질병이 없더라도 생체나이는 나쁠 수 있습니다.

비만체형생체나이 분석결과 Analysis Results



홍길동 님의 비만체형생체나이

39.7 세



체지방나이

복부비만나이

+1.2 세

홍길동 님의 비만체형나이는 주민등록나이에 비해 많습니다.

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

비만체형생체나이 맞춤처방 Customized Prescription



자세한 비만체형생체나이 개선방법은 주치의와 상담하시기 바랍니다.



간식, 패스트푸드 멀리하기

과도한 간식과 고지방 패스트푸드는 영양 불균형과 과도한 열량섭취를 유발할 수 있음



아침을 거르지 않도록 노력하기

아침식사는 오전 업무의 효율성을 높이고 신진대사를 촉진하며 점심의 과식과 폭식을 예방할 수 있음



구슬 땀을 흘릴 정도의 심폐강화 운동하기

비만체형 관리와 체력증진을 위해서 1회 50분, 주 5회 이상의 유산소운동을 실천하기



계획적인 생활 습관 길들이기

계획적, 적극적 생활은 규칙적 생활리듬 형성과 신체활동량 유지에 도움

비만체형생체나이 추천영양성분 Recommended Functional Food Supplements



식이섬유(Dietary fiber)
식욕 억제, 정장, 배변 촉진



녹차추출물(Catechin)
에너지생성과 소모 촉진



키토산(Chitosan)
담즙과 결합하여 장내 지방 흡수 억제

✓ 주요장기생체나이 분석결과/맞춤처방 Analysis Results/Customized Prescription

장기나이	실천가이드	
 심장나이 +1.0세		기름진 음식 멀리하기 같은 음식이라도 조리방법에 따라 섭취열량이 달라지므로 먹는 양뿐만 아니라 조리방법도 신경 써 선택하기
		적합한 지구력 운동 생활화하기 자신에게 적합한 지구력 운동의 적절한 강도와 운동량 실천을 생활화하기
 간나이 -0.0세		육류 가공식품의 잦은 섭취 피하기 베이컨, 소시지, 햄 등과 같은 육류 가공식품은 지방함량이 높고 식품첨가제가 다량 함유되어 있어 간기능 악영향
		불규칙한 생활습관 피하기 간은 체내 피로물질을 제거하고 해독하는 기능을 담당하고 있으므로 과도한 피로가 누적되는 생활습관 피하기
 췌장나이 -0.3세		규칙적인 식습관 생활화하기 규칙적 식습관은 폭식이나 과식을 방지하고 과도한 열량 섭취에 따른 췌장 기능악화 예방에 도움
		자신에게 적합한 체지방 유지하기 체지방의 적정상태 유지는 내장비만 축적, 인슐린 저항성 예방, 혈당상승 억제 등의 효과를 얻을 수 있음
 신장나이 -8.1세		바른자세 습관 길들이기 구부정한 자세 혹은 불편한 자세는 척추에 무리한 압력과 주변 근육의 과도한 긴장에 따른 통증을 유발할 수 있음
		규칙적으로 개인 위생용품 교체하기 수건 등과 같은 개인 위생용품을 오래 사용하거나 다른 사람과 나눠쓰면 세균성 피부염이나 무좀 등과 같은 질환을 옮기기 쉬움
 폐나이 -15.0세		무리한 운동에 의한 손상 예방하기 운동 전후 충분한 준비운동을 통해 근육의 긴장을 풀고 운동강도, 운동시간 등을 자신의 체력에 맞게 조절하기
		좌식상태의 휴식시간 줄이기 앉아서 TV시청, 컴퓨터 게임 등과 같은 좌식시간을 하루 2시간 이내로 줄이면 기대수명은 1.4년 증가시킴

* 자세한 주요장기 생체나이 개선방법은 주치의와 상담하시기 바랍니다.

✓ 항노화라이프 계획을 위한 의학생체나이 분석결과 Analysis Results



홍길동님의 의학생체나이

37.3

-1.4세

주민등록나이

38.7 세

홍길동님의 의학생체나이는 모든 생체나이를 종합한 생체나이에 비해 적습니다.

의학생체나이가 적다는 것은 주민등록나이가 같은 사람들에 비해 전반적인 건강상태가 좋고 노화가 느리게 진행되고 있다는 의미입니다.

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

✓ 맞춤항노화라이프계획 Customized Anti-Aging Life Plan

✓ 계획대로만 하면 생체나이가 그만큼 젊어질 수 있습니다!

실천 난이도	★ 쉬운습관	★★ 보통습관	★★★ 어려운습관
운동습관	매일 애완견, 가족과 함께 동네 산책하기 (-1.0세)	주 2회 이상 근력운동으로 체력 강화하기 (-1.7세)	하루 만보를 일주일에 5일 이상 걷기 (-3.4세)
영양습관	정제된 곡물대신 통곡물 섭취하기 (-1.8세)	평소 섭취량보다 20~30% 적게 먹기 (-4.0세)	저지방식(저지방 육류, 생선) 섭취하기 (-4.0세)
관리습관	손과 식품을 자주 깨끗이 씻기 (-0.4세)	혈중 크레아티닌 1.3mg/dL이하로 신장기능 유지하기 (-1.5세)	불필요한 호르몬제 사용하지 않기 (-2.0세)
마음습관	사회적 인적관계를 잘 유지하기 (-2.0세)	평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기 (-3.0세)	스스로 자신의 건강 순찰하기 (-12.0세)

실천하기 쉬운 습관부터 매일 1가지씩 선택하여 단계별로 차근차근 실행하시기 바랍니다.

운동습관

관리습관

영양습관

마음습관