

✓ 측정결과 Measurement Results



비만체형나이



간나이



✓ 심장나이



췌장나이



폐나이



신장나이



✓ 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)	25.43	kg/m ²	- + 5.8
	체지방률 (% Body Fat)	38.05	%	8.6
	근육률 (% Body Muscle)	58.37	%	5.4
	허리둘레 (Waist Circum)	85	cm	5.4
	허리-엉덩이둘레 비율 (WHR)	0.9	-	6.7
 심장나이	수축기혈압 (Systolic BP)	129	mmHg	4.9
	이완기혈압 (Diastolic BP)	84	mmHg	6.2
	총콜레스테롤 (Total Cholesterol)	206	mg/dL	2.9
	중성지방 (Triglyceride)	259	mg/dL	15.0
	고밀도 콜레스테롤 (HDL-C)	57	mg/dL	0.1
	저밀도 콜레스테롤 (LDL-C)	128	mg/dL	3.0
	호모시스테인 (Homocysteine)	5.92	μmol/L	5.3
 폐나이	일초량 (FEV1)	95.65	%	2.9
	폐활량 (FVC)	88.08	%	3.2
 간나이	총단백 (Total Protein)	7.4	g/dL	0.0
	알부민 (Albumin)	4.2	g/dL	2.5
	알부민-글로블린 비율 (AGR)	1.3	-	3.1
	총빌리루빈 (Total Bilirubin)	0.5	mg/dL	2.5
	직접형빌리루빈 (Direct Bilirubin)	0.1	mg/dL	2.7
	알카라인포스포타제 (ALP)	91	IU/L	1.0
	간효소 (AST=GOT)	25	IU/L	1.9
	간효소 (ALT=GPT)	24	IU/L	1.7
	간효소 (γ-GTP)	14	IU/L	1.5
 혈당나이	공복혈당 (FBS)	89	mg/dL	0.2
	당화혈색소 (HbA1c)	5.5	%	0.3
 신장나이	혈중요소질소 (BUN)	11.8	mg/dL	0.9
	크레아티닌 (Cr)	0.57	mg/dL	4.2
	크레아티닌제거율 (CrCl)	121.13	ml/min	5.5

비만체형생체나이 분석결과 Analysis Results



000 님의 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.

비만체형생체나이 맞춤처방 Customized Prescription

자세한 비만체형생체나이 개선방법은 주치의와 상담하시기 바랍니다.



짠 음식 멀리하기

과다한 염분섭취는 혈압상승과 섭취열량을 증가시켜 만성 질환을 야기할 수 있음을 기억하기



피할 음식 목록만들기

피해야 할 음식목록을 만들어 수시로 확인하고 이를 지키려는 노력하는 자세와 실천이 필요



섭취열량 소비를 촉진시키기

식사 후 혹은 쉬는 시간에 산책하는 습관은 소화기능을 자극하고 신체활동 증가에 따른 섭취열량의 소비를 촉진 시킴



급격한 허리둘레 증가 감시하기

체질량지수가 정상이라 하더라도 과도한 허리둘레는 만성 질환의 위험인자임을 기억하기

비만체형생체나이 추천영양성분 Recommended Functional Food Supplements



가르시니아 캄보지아(HCA)
탄수화물의 지방 합성 억제, 식욕 억제



복합리놀레산(CLA)
체지방 감소, 체지방 분해



조효소 Q 10(CoQ10)
에너지생성과 소모 촉진, 지방산 화 증가

✓ **주요장기생체나이 분석결과/맞춤처방** Analysis Results/Customized Prescription

장기나이	실천가이드	
<p>심장나이 +6.2세</p>		<p>적합한 하루 식사량 비율 유지하기 일반적으로 적당한 아침</p>
		<p>체력부담이 적은 운동부터 시작하기 현 체력에 적당한 운동부터 시작하여 점차 운동강도와 운동량을 늘려 체력을 키우도록 노력하기</p>
<p>폐나이 +3.0세</p>		<p>망설이지 말고 지금 당장 운동 시작하기 중년 이후에는 각종 만성질환의 발생, 급속한 체력저하와 노화가 진행될 수 있으므로 규칙적 운동은 선택이 아닌 필수</p>
		<p>조기에 감기 관리하기 일반적으로 2주 이상의 감기 증상이 지속되면 다른 호흡기 감염이 합병되기 쉬우므로 전문가 상담과 적절한 검사가 필요</p>
<p>간나이 +2.5세</p>		<p>식사가 끝나면 바로 식탁 벗어나기 식사가 끝난 후에 과도한 군것질과 후식을 먹지 않도록 식탁을 바로 벗어나기</p>
		<p>간염 항체 유무 검사하기 간염백신 예방접종은 간 건강을 위해 가장 쉽고 좋은 방법으로 간암 사망을 70% 까지 예방할 수 있다고 알려짐</p>
<p>췌장나이 -0.4세</p>		<p>외식이나 회식 시 마무리 음식 건너뛰기 마무리 음식으로 제공되는 밥, 국수, 냉면 등은 과도한 열량섭취를 유발할 수 있으므로 이를 감안해 식사하기</p>
		<p>적극적 마음으로 인간관계 형성하기 정서적 고립은 외로움, 우울증, 신체 면역기능 저하 등을 유발하여 건강관리와 유지에 나쁜 영향을 유발</p>
<p>신장나이 -5.5세</p>		<p>정기적으로 신장기능 검사하기 혈액 크레아티닌, 단백뇨 검사 등과 같은 정기적인 신장기능 검사는 신장기능의 이상 유무를 쉽고 조기에 검사할 수 있음</p>
		<p>정기적으로 침구류 교체하기 건강한 잠자리 유지를 위하여 이불은 5년, 베개는 2~3년마다 새 것으로 교체하는 것이 좋다고 알려져 있음</p>

* 자세한 주요장기 생체나이 개선방법은 주치의와 상담하시기 바랍니다.

✓ **항노화라이프 계획을 위한 의학생체나이 분석결과** Analysis Results

000님의 의학생체나이

49.6

+4.7세
 주민등록나이
44.9세

000님의 의학생체나이는 모든 생체나이를 종합한 생체나이라 주민등록나이에 비해 많습니다. 의학생체나이가 많다는 것은 주민등록나이가 같은 사람들에 비해 전반적인 건강상태가 나쁘고 노화가 빠르게 진행되고 있다는 의미입니다. 의학생체나이는 모든 임상검사 결과를 입력하여 측정한 종합적인 생체나이라 아래와 같은 생활습관을 실천하는 만큼 젊어질 수 있습니다.

✓ **맞춤항노화라이프계획 Customized Anti-Aging Life**

✓ 계획대로만 하면 생체나이 그만큼 젊어질 수 있습니다!

실천 난이도	★ 쉬운습관	★★ 보통습관	★★★ 어려운습관
운동습관	주 2회 이상 근력운동으로 체력 강화하기 (-1.7세)	운동으로 일주일에 2,000kcal 이상 소비하기 (-2.0세)	호흡훈련과 유산소 운동으로 폐기능 강화하기 (-3.4세)
영양습관	매일 규칙적으로 아침식사 하기 (-1.1세)	불필요한 보신 식품, 비타민, 보충제 피하기 (-3.7세)	평소 섭취량 20~30% 절식하기 (-4.0세)
관리습관	신장기능 정상치 유지하기(혈중 크레아티닌 1.3mg/dL 이하) (-1.5세)	과음을 피하거나 금주하기 (-3.0세)	혈압을 130/85mmHg 이하로 최대한 낮게 유지하기 (-10.0세)
마음습관	사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기 (-1.3세)	스트레스 해소방법 두가지 이상 갖기 (-6.0세)	질질 끄는 미해결 사안 정리하기 (-8.0세)

📌 실천하기 쉬운 습관부터 매월 1가지씩 선택하여 단계별로 차근차근 실행하시기 바랍니다.

운동습관	관리습관
영양습관	마음습관