

MediAge 프롬에이지

전 세계 유일의, 국제 학술지 논문으로 검증된 신뢰받는 건강지표

분석내용

◎ 종합 분석

◎ Index1. 대사나이 분석

◎ Index2. 주요 질병 위험도 분석

- _ 고혈압
- _ 당뇨병
- _ 심장병
- _ 뇌졸중
- _ 치매

◎ Index3. 암 위험도 분석

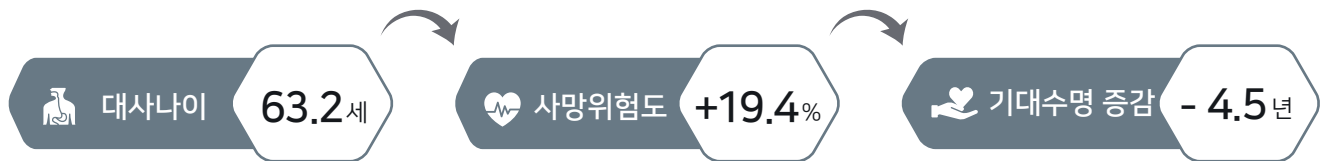
- _ 갑상선암
- _ 위암
- _ 간암
- _ 췌장암
- _ 대장암
- _ 방광암
- _ 전립선암

◎ Index4. 사망 위험도 분석

본 분석은 의학적으로 검증된 지표로 질병과 암의 위험도를 예측합니다.

실제 위험도는 각 개인의 유전적 요인, 생활습관, 환경적 요인 등에 의해 달라질 수 있습니다. 정확한 진단을 위해 주기적인 건강검진을 시행하시고, 자세한 내용은 주치의와 상의하세요.

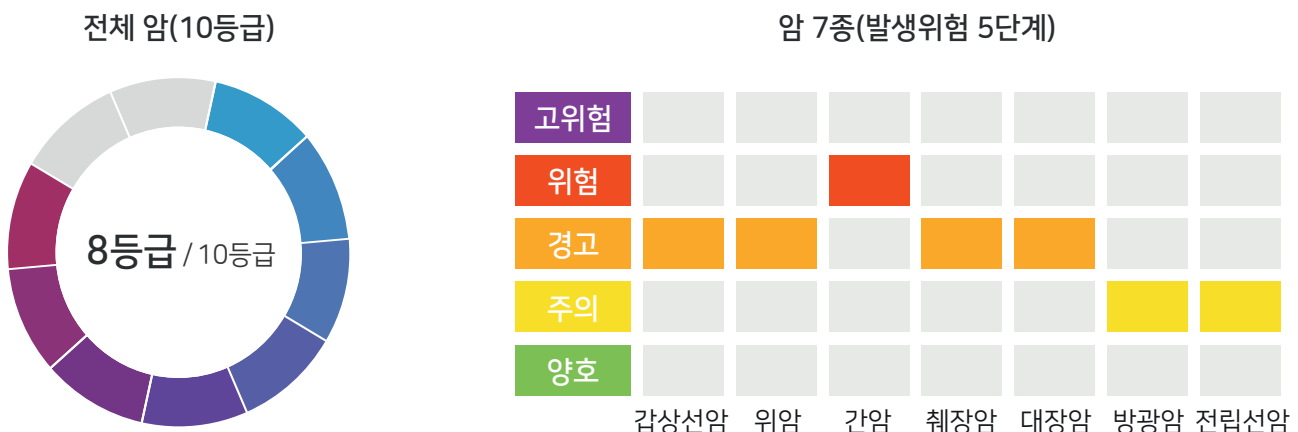
✓ 분석요약 Analysis Summary



주요질병 상대위험도



암 상대위험도



✓ 분석관련 임상논문 및 자료 References

1. 국가건강검진 표본코HORT 116만명 11년 추적조사 [논문보기 >](#)
: 생체나이 기반의 주요 질병과 암 및 사망 위험도 산출 (국제 SCI 논문, Clinical Intervention in Aging 2018년 3월호)
2. 국가건강검진 자료 2000만명 전수조사 [논문보기 >](#)
: 대사증후군 진단에서 생체나이와 생활습관 2014-2015, NHIS 건강검진데이터 전수조사 (국제 SCI 논문, Nature Scientific Reports, 2021년 1월호)
3. 국내외 대사증후군과 암 발생에 관한 코HORT 메타분석
4. 공공 자료 - 국가통계포털, 국가건강정보포털, 국민건강보험, 국가암정보센터 등

INDEX 1

대사나이 분석

Metabolic Age Analysis

대사나이 측정결과

대사증후군 위험인자로 알려진 허리둘레, 혈압, 혈당, 중성지방, 고밀도콜레스테롤 등을 종합하여 개인의 대사기능과 건강상태를 생물학적 나이로 측정한 것입니다.

복부비만나이, 혈압나이, 혈당나이, 동맥경화나이, 대사나이를 알면, 주요 질병과 암 및 사망 위험도를 동일 성, 연령군과 비교해서 예측할 수 있으므로 측정결과를 확인하시기 바랍니다.

대사나이 변화

복부비만나이, 혈압나이, 혈당나이, 동맥경화나이, 그리고 이들을 종합한 대사나이를 표시합니다.

대사나이를 반복해서 측정하면, 주요 질병과 암 및 사망 위험도의 개선 여부를 확인할 수 있습니다.

✓ 측정결과 Measurement Results



✓ 종합분석 Results Analysis

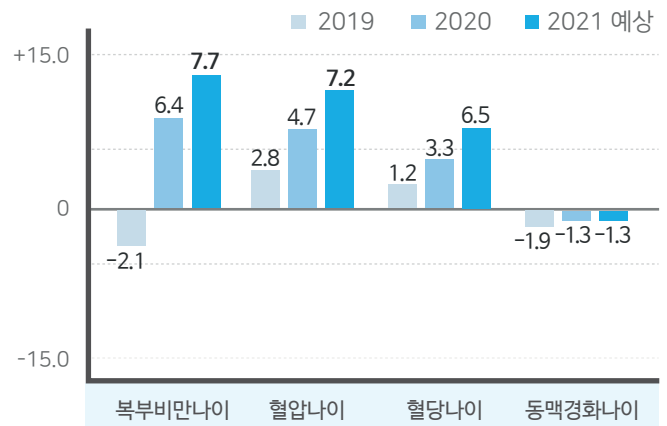
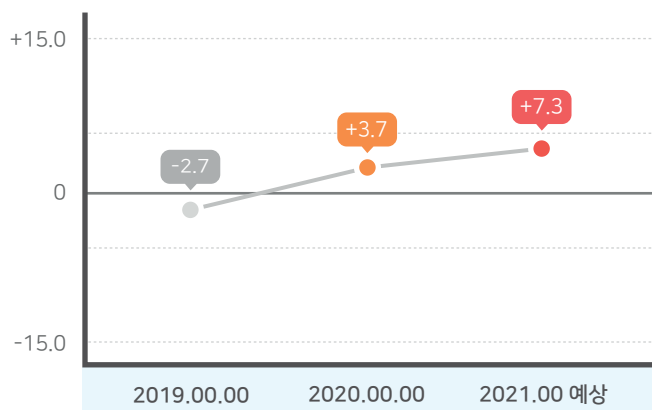


종합평가
나쁨

- 허리둘레, 혈당, 혈압은 신진대사에 관여하여 당뇨병, 고혈압, 심장병, 뇌졸중 등 만성질환의 발생에 영향을 줍니다.
- 대사나이는 위 네가지 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.



주요질병 위험도 분석

Major Disease Risk Prediction Analysis

고혈압 | 당뇨병

1차성 질환

혈압, 혈당은 식이, 운동, 스트레스 등 생활습관에 직접적으로 영향을 받아 변화합니다.

혈압나이와 혈당나이로 예측한 고혈압과 당뇨병의 위험도를 확인하고 맞춤 가이드에 따라 관리하세요.

심장병 | 뇌졸중

2차성 질환

심장병, 뇌졸중은 장기간의 잘못된 생활습관 누적 또는 1차성 질환으로 인해 2차적으로 발생하는 질환입니다.

대사증후군 항목의 종합적 분석결과인 대사나이를 예측한 심장병, 뇌졸중의 위험도를 확인하고 맞춤 가이드에 따라 관리하세요.

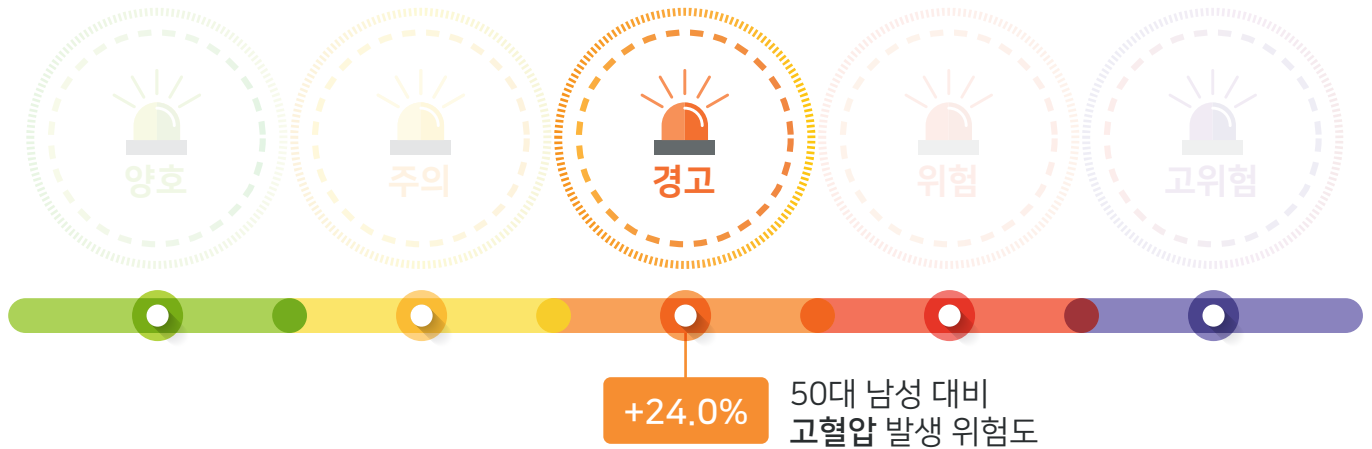
치매

3차성 질환

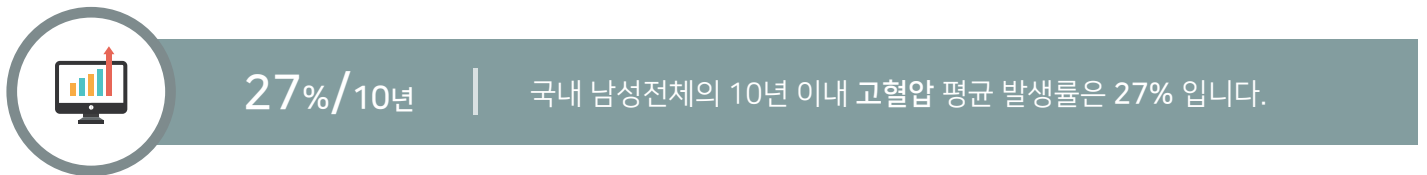
치매란 퇴행성 뇌질환 또는 뇌혈관계 질환 등으로 인하여 기억력, 언어능력, 판단력 및 수행능력 등의 기능이 저하됨으로써 일상생활에 지장을 초래하는 후천적인 장애입니다.

치매의 위험도를 확인하고 맞춤 가이드에 따라 관리하세요.

✓ 위험도 분석 및 관련통계 Risk Analysis & Related Statistics



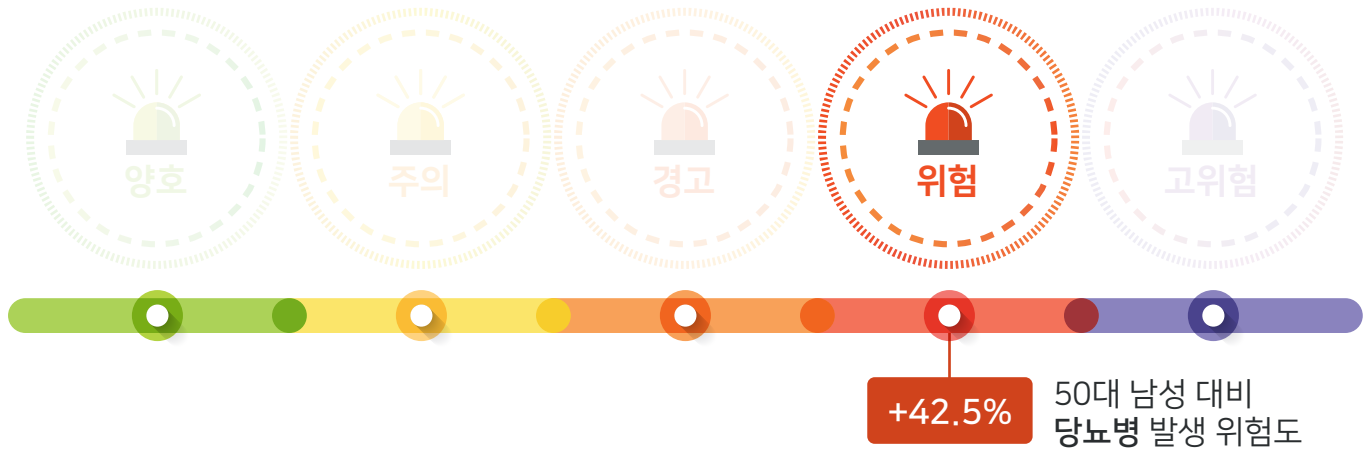
발생률 통계



✓ 맞춤 생활습관 가이드 Customized Practice Guide

실천 난이도	★ 쉬운습관	★★ 보통습관	★★★ 어려운습관
운동습관	활동 시 적당한 강도와 활동량 지키기	기마자세, 계단오르기 같은 일상 운동을 통해 대퇴부(허벅지)근력 강화시키기	하루 1만 걸음 이상 걷기 생활화 하기
영양습관	편식하지 않도록 노력하기	완성된 음식에 추가 간 하지않기	급격한 식습관 변화는 득보다 실이 많으므로 천천히 식습관 교정하기
관리습관	즐거운 마음으로 식사하기	과도한 심신 스트레스 바로바로 해소하기	적절한 피로회복을 위해 숙면할 수 있는 환경 만들기

✓ 위험도 분석 및 관련통계 Risk Analysis & Related Statistics



발생률 통계



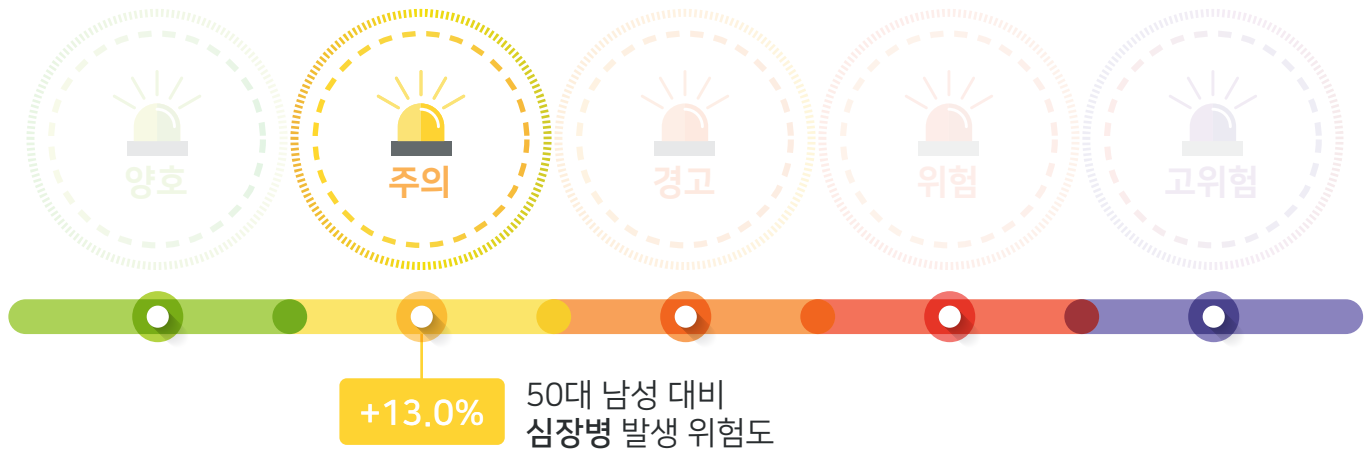
10.9%/10년 | 국내 남성전체의 10년 이내 당뇨병 평균 발생률은 10.9% 입니다.

✓ 맞춤 생활습관 가이드 Customized Practice Guide

실천 난이도	★ 쉬운습관	★★ 보통습관	★★★ 어려운습관
운동습관	매 식후 1시간 뒤 10분 이상 빠른 걸음으로 산책하기	매 식후 1시간 뒤 15분 이상 빠른 걸음으로 산책하기	전신근력 강화를 위해 주 2회 이상 근력운동 실천하기
영양습관	혈당대사를 개선시키는 식이 섬유가 풍부한 식품 애용하기	불규칙한 식사습관 바로잡기	뇌가 배부름을 느끼도록 급하게 먹지 않는 습과 길들이기
관리습관	과도한 경쟁의식 버리기	과도한 기호음료 절제하기	남이 나와 같이 않음을 먼저 생각하기

 위험도 분석 및 관련통계 Risk Analysis & Related Statistics

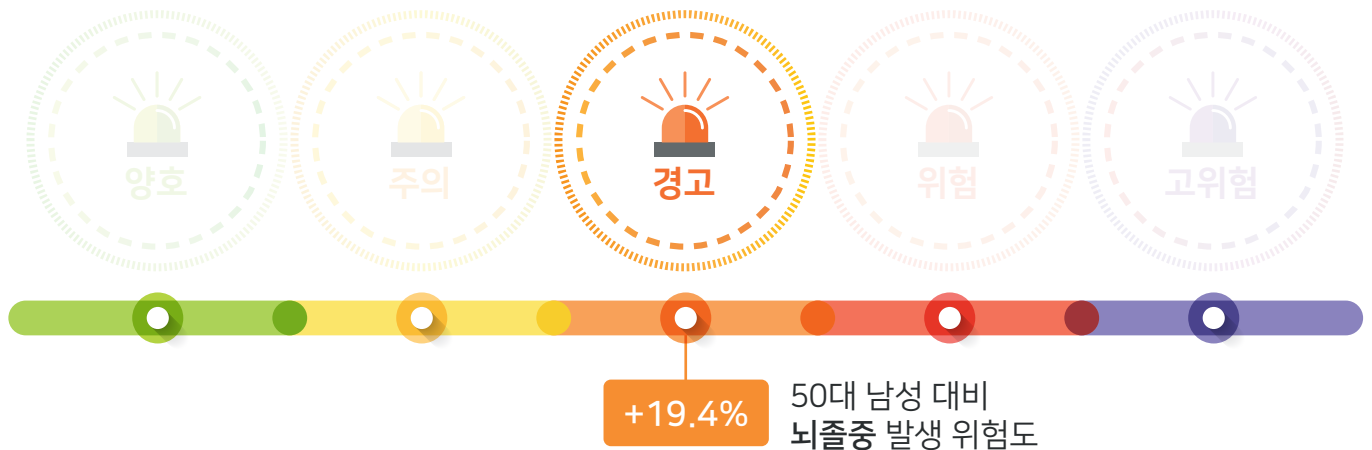
| 심장병



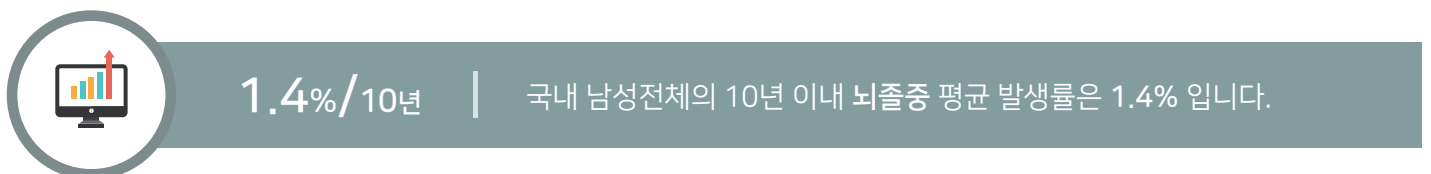
| 발생률 통계



| 뇌졸중



| 발생률 통계



맞춤 운동 습관 가이드 Customised Exercise Guide

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 오도록 함
	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 엎드려 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

맞춤 영양 습관 가이드 Customised Diet Guide

칼로리 	· 평소 섭취량 15% 덜 먹기 · 고지방 패스트푸드는 영양 불균형과 과도한 칼로리 섭취를 유발	추천 영양성분 	· 오메가-3 & -6 (ALA, EPA, DHA, GLA) 등푸른 생선류 (고등어, 송어 등), 달맞이꽃기름, 들기름, 캐놀라유 등 혈소판 응집 억제, 혈액순환 개선
음식종류 	· 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 	· 한 입에 20-30번 씹기 충분한 저작운동은 음식소화와 흡수를 원활하게 하고 뇌기능 활성화에 도움 · 식전 간소한 전체음식 섭취하기 식사 30분 전 간소한 전체음식은 포만감을 유도 하여 섭취량 감소에 도움

✓ 위험도 분석 및 관련통계 Risk Analysis & Related Statistics



유병률 통계



5.0%

국내 65세 이상 남성의 치매 평균 유병률은 5.0% 입니다.

✓ 맞춤 생활습관 가이드 Customized Practice Guide

경고 신호

1. 익숙한일을 처리하는데 문제가 있다.
2. 판단력이 저하되어 그릇된 판단을 자주한다.
3. 시간과 계절을 혼동한다.
4. 어휘력 감소 및 기억력 장애로 대화가 어려워진다.
5. 감정조절이 어렵고 기분과 행동에 변화가 있다.
6. 자주 다니던 길도 낯설게 느껴지며 길을 잃는다.
7. 몸이 더러워져도 잘 씻지 않는 등 위생에 무관심하다.
8. 자발성이 감소되어 우울증이 나타나기도 한다.

* 증상은 원인에 따라 수개월이나 수년에 걸쳐 다르게 나타남

예방 가이드

1. 고혈압, 당뇨병, 심장질환 등에 대한 적극적인 치료
2. 신체상태에 맞는 적절한 운동을 꾸준히 시행
3. 흡연, 폭음 금지
4. 즐겁고 적극적인 생활 유지
5. 필요 시 헬멧 착용 등 안전수칙 준수로 머리 외상 방지
6. 서예, 자수 등 세밀한 손동작을 요하는 취미를 즐김
7. TV시청, 잡지 구독, 글쓰기 등을 통해 두뇌활동을 지속
8. 조기진료, 적극적인 상담

INDEX 3

암 위험도 분석

Cancer Risk Prediction Analysis

전체 암 10등급 상대 위험도

암 전체에 대한 위험도를 동일 성, 연령군과 비교하여 10등급 구간으로 표시합니다.
ooo 님의 암 발생 위험도는 8등급 입니다. 전문가와 상담하여 적극적인 관리가 필요합니다.

8 / 10 등급

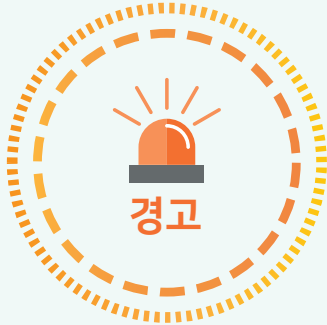


암 7종 위험도 예측

대사증후군과의 관련성이 의학적으로 증명된 암종 중 7종의 위험도를 '대사나이'를 기반으로 예측합니다. 자세한 내용을 확인하시고 맞춤 가이드에 따라 관리하세요.

- 갑상선암
- 위암
- 간암
- 췌장암
- 대장암
- 방광암
- 전립선암

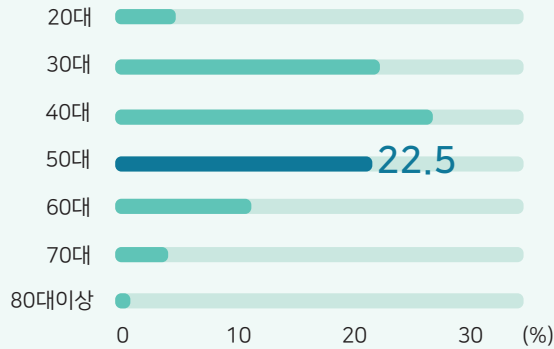
암 발생 위험 분석 및 관련통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics



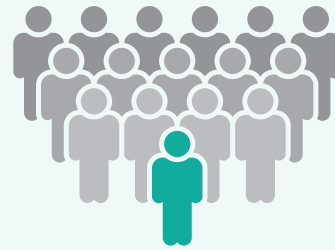
50대 남성 대비
갑상선암 발생 위험도

16.1%
높음

연령대별 갑상선암 발생분률



연간 인구 10만명당 갑상선암 발생



23.6명

*보건복지부 암등록 통계(2017)

예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

- 항산화 물질이 풍부한 십자화과 채소류 섭취
콜리플라워, 브로콜리, 양배추, 배추, 무, 냉이, 유채, 갓 등
- 갑상선 질환 관리하기
갑상선종이나 양성 결절이 있으면 정기적인 검사

이건 피하세요

- 불필요한 방사선촬영
목 위쪽 방사선 촬영은 꼭 필요한 경우만 시행함
- 과체중 및 비만
과도한 체지방의 증가는 체내 호르몬 불균형을 초래함

기억 하세요

- 증상이 없는 경우 일상적 검진은 권장되지 않으나 영유아기 방사선 조사경험, 가족력 있을 시 전문의와 상담
- 갑상선 수질암의 가족력이 있는 경우 반드시 가족 모두 RET 유전자 변이 여부를 확인해야 함

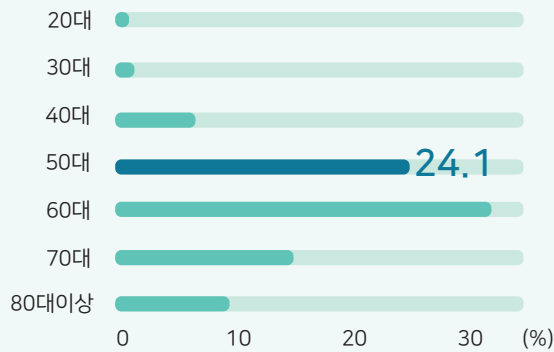
암 발생 위험 분석 및 관련통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics



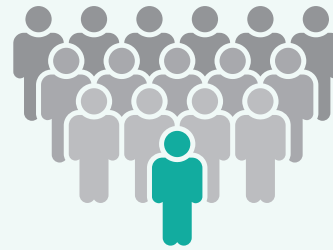
50대 남성 대비
위암 발생 위험도

28.9%
높음

연령대별 위암 발생분률



연간 인구 10만명당 위암 발생



77.9명

*보건복지부 암등록 통계(2017)

예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

- 항산화물질 섭취하기
백합과채소나 신선한 과일에 많이 함유됨
- 백합과채소 : 마늘, 양파, 파, 달래, 부추 등

이건 피하세요

- 짜거나 부패한 음식, 질산염 함유 음식, 불에 탄 음식
- 흡연
비흡연자에 비해 위암 발생 위험이
1.5~2.5배 높음

기억 하세요

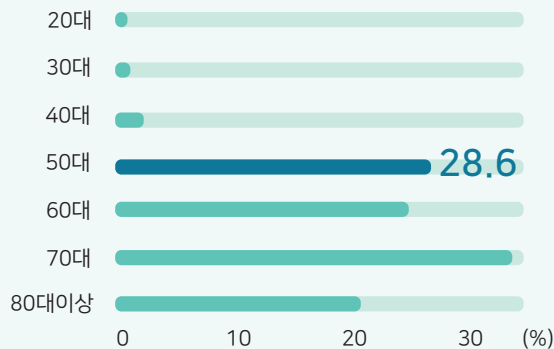
- 영양보충제로 항산화물질을 섭취하는 것은 암예방 효과가 뚜렷하지 않음
- 가족력이나 위암전단계 병변(만성 위축성 위염, 장상피화생, 이형성 등)이 있는 경우 자주 내시경 검사를 시행



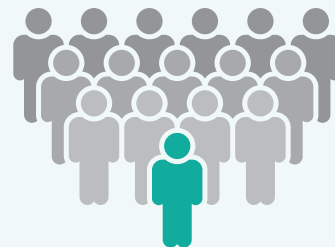
암 발생 위험 분석 및 관련통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics

50대 남성 대비
간암 발생 위험도53.2%
높음

연령대별 간암 발생분률



연간 인구 10만명당 간암 발생



45명

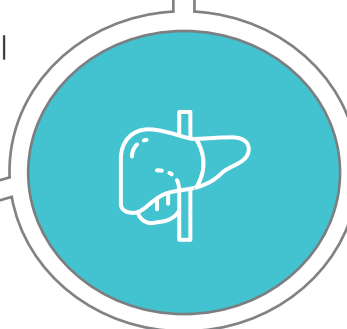
*보건복지부 암등록 통계(2017)



예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

- 커피 섭취
신선하고 첨가물 없는 것으로 선택하여 섭취시
예방효과가 있음
- 신선한 식품 섭취
곡물의 곰팡이인 아플라톡신이
간암 발생 위험을 높임



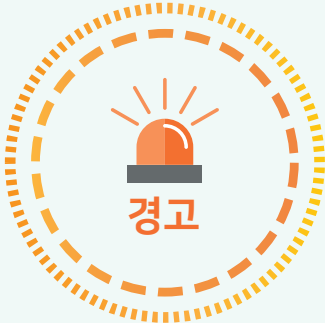
기억 하세요

- 일반적으로 간기능 수치만으로 간암을 조기에 발견하기 어려워서 검진시 간초음파 병행을 권장
- 간경변증, 만성 B형 또는 C형 간염 환자 등 고위험군은 6개월 주기로 간초음파와 AFP 측정

이건 피하세요

- 약물 오남용
과다한 약물복용, 입증되지 않은
민간요법 식품 섭취 등
- 알코올 음료 섭취
3잔(45g) 이상의 섭취는
간암 발생위험을 높임

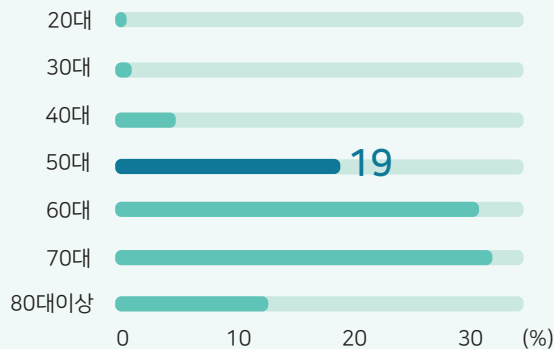
암 발생 위험 분석 및 관련통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics



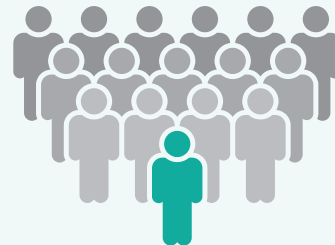
50대 남성 대비
췌장암 발생 위험도

23%
높음

연령대별 췌장암 발생분률



연간 인구 10만명당 췌장암 발생



14.6명

*보건복지부 암등록 통계(2017)

예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

- 관련질환 적극적으로 관리하기
당뇨나 만성 췌장염이 있을 시 위험이 증가
- 건강한 식생활
과일과 채소, 식물성 단백질 섭취를 늘림

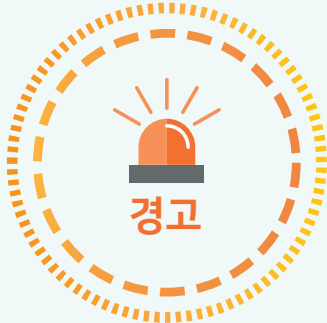
이건 피하세요

- 흡연
흡연자가 췌장암에 걸릴확률은 비흡연자의 1.7배
- 직업상 노출
각종 용매제, 석탄· 휘발유·타르 관련 물질,
금속 가루 등을 다루는 직업군은
안전수칙 엄수로 노출 최소화

기억 하세요

- 조기발견을 위한 혈액검사는 없으나 가족력, 당뇨, 췌장염, 직업상 노출, 흡연 등 고위험군은 초음파내시경 검사가 도움
- 유전적 영향은 10%로 알려져 있으므로 유전자 검사에 대해서는 전문의와 상담을 통해 진행

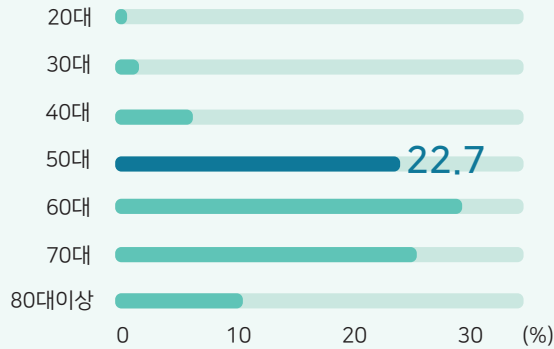
암 발생 위험 분석 및 관련통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics



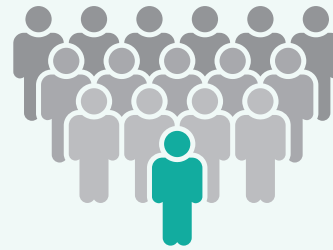
50대 남성 대비
대장암 발생 위험도

29.3%
높음

연령대별 대장암 발생분률



연간 인구 10만명당 대장암 발생



65.1명

*보건복지부 암등록 통계(2017)

예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

- 통곡류 섭취
귀리, 아마란스, 보리, 메밀, 호밀, 현미 등
- 칼슘 섭취
우유, 치즈 등 유제품 또는
칼슘 보충제를 통해 섭취

이건 피하세요

- 붉은색 육류와 가공육
과도한 붉은색 육류나 아질산염을 함유한
가공육은 종양 생성을 촉진
- 음주
일 알코올 30g이상 섭취 피함 (알코올15g :
맥주 1캔, 소주 1.5잔, 와인 1.5잔,
막걸리 1.5잔)

기억 하세요

- 1년마다 분변잠혈검사(1차)를 시행하고 1차 검사에서 잠혈반응 있을 시 2차검사 대장내시경 또는 대장이중조영검사
- 1차 검사 없이 대장내시경만 시행할 경우 5~10년 주기

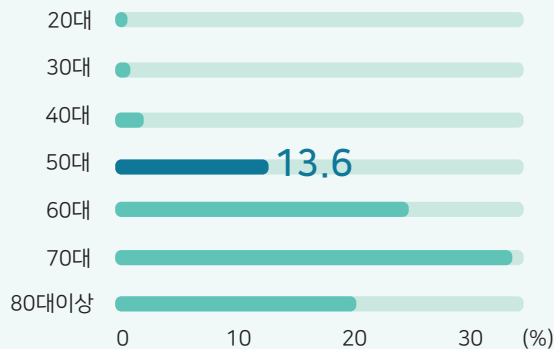
암 발생 위험 분석 및 관련통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics



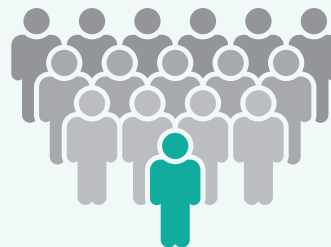
50대 남성 대비
방광암 발생 위험도

11.1%
높음

연령대별 방광암 발생분률



연간 인구 10만명당 방광암 발생



13.8명

*보건복지부 암등록 통계(2017)

예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

- 식수로 적합한 물 섭취하기
비소가 포함된 물은 방광암 위험을 높임
- 채소나 과일 섭취 늘리기
녹황색 채소 및 과일에 포함된 베타카로틴의 예방효과가 입증됨

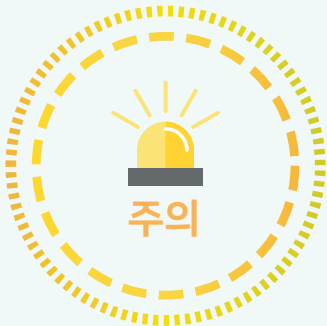
이건 피하세요

- 흡연
흡연은 방광암의 가장 주된 요인이므로 금연이 필수적임. 간접흡연도 피하도록 함
- 업무로 인한 각종 각종 화학약품 노출
고무, 가죽, 직물, 인쇄 재료, 페인트 제품 등의 원료

기억 하세요

- 전체 방광암의 5년 생존률은 약 77%로 높은편이나, 전이암 생존율이 5~15% 정도로 낮으므로 조기발견이 중요함
- 혈뇨가 보일 때 비뇨기계암 확률은 1~5%정도로 추가검사결과 이상이 없으면 약 3년간 추적관찰 함

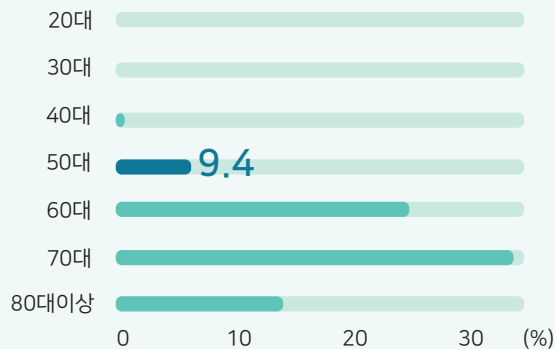
암 발생 위험 분석 및 관련통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics



50대 남성 대비
전립선암 발생 위험도

10%
높음

연령대별 전립선암 발생분률



연간 인구 10만명당 전립선암 발생



*보건복지부 암등록 통계(2017)

예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

- 적정체중 유지
과체중이거나 비만하면 발생위험이 높아짐
- 미세영양소 섭취 늘리기
알파토코페롤, 라이코펜(토마토), 셀레늄, 제니스테인(콩)

이건 피하세요

- 동물성 지방
육류 및 유제품 등 동물성 지방이 많이 함유된 식품 섭취 줄이기
- 흡연과 유해물질
흡연, 농약, 유기용제 등은 전립선암 증가시킴

기억 하세요

- 남성 호르몬 억제제는 전립선암 예방효과가 있으나 반드시 주치의와 상담하여 복용여부를 결정
- 검진 시 전립선 암 선별검사(PSA)또는 전립선 초음파검사가 도움

INDEX 4

사망위험도 분석

Mortality Risk Analysis

사망위험도

사망위험도는 대사나일로 예측한 것으로 동일 성, 연령군과 비교한 상대적인 위험도를 5등급 구간으로 표시한 것입니다.

건강장수 가이드

“사람들마다 그 동안 살아 온 생활양식이 서로 다르기 때문에 실제나이가 같아도 대사나이는 많은 차이가 납니다.”

“그렇지만 이제부터라도 건강한 생활습관을 길들이면 1년 안에 10년은 줄일 수 있습니다.”

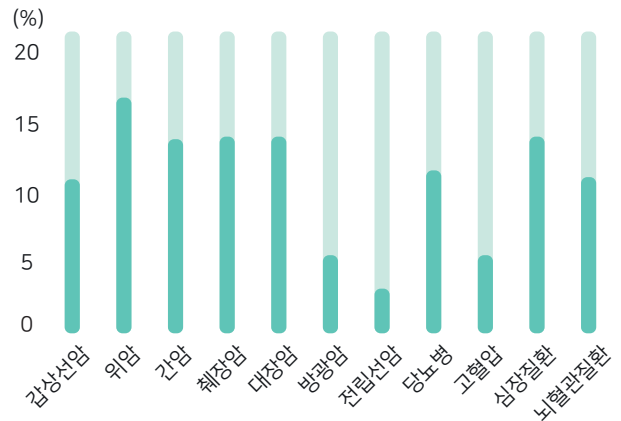
대사나이를 줄이면, 주요 질병과 암의 발생률을 낮출 수 있기 때문에 건강 장수는 물론이고, 궁극적으로 사망 위험도까지 낮출 수 있으니 사망위험도를 확인하시고 건강장수 가이드에 따라 관리하세요.

✓ 사망 위험도 분석 및 관련통계 Mortality Risk Analysis & Related Statistics

사망위험도



50대 남성 원인별 사망률 (2018, 통계청)



✓ 건강 장수 가이드 Health Longevity Guide

- 1** **지금 당장 건강계획을 세우세요!**
질병, 암 관리 가이드를 참고해서 지금 즉시! 건강계획을 세우고 자주 볼 수 있도록 기록해 두세요.
- 2** **주치의를 확보하세요.**
집 근처나 직장근처의 내과나 가정의학과를 정해놓고 이용하세요.
- 3** **정기적으로 건강검진과 함께 노화정도를 확인하세요.**
정기검진을 통해 질병을 예방 및 조기발견하고, 신체 기능의 노화정도를 확인하여 최선의 관리를 할 수 있습니다.
- 4** **흡연과 과음을 피하세요.**
흡연과 과음은 대부분 질병의 원인임과 동시에 노화의 주범입니다.
- 5** **절식은 하되 영양소의 균형을 유지하도록 하세요.**
총 섭취 칼로리를 20~30% 줄이며, 탄수화물 섭취는 줄이고 단백질은 유단백질, 식물성 단백질 위주로 섭취를 늘립니다.
- 6** **중강도의 대칭성 운동을 규칙적으로 합니다.**
주 3회 이상, 1회 30분 이상, 약간 숨이 차오르는 정도로 본인의 건강상태에 무리가 되지 않도록 합니다.
- 7** **스트레스를 관리하세요.**
평소 자신만의 해소법을 찾도록 하고 필요시 전문의 상담을 통한 약물치료나 바이오 피드백 등으로 적극 관리하세요.
- 8** **평소 충분한 수면과 낮잠을 취하세요.**
밤잠 6~7시간, 낮잠 30~40분이 적당하나, 낮잠이 어려울 시 눈을 감고 잠시 쉬는것도 도움이 됩니다.
- 9** **최신 노화관리법(호르몬, 항산화제, 뇌기능개선제)을 활용하세요.**
주치의와 함께 건강상태, 노화정도, 질병 유무 등을 고려해서 결정해야 합니다.
- 10** **건강장수를 위한 건강캘린더를 활용하세요.**
주치의와 함께 자신의 상태에 맞는 운동, 식이, 스트레스 관리의 일상생활 연간 계획을 세우고 관리하세요.