

성명

테이트

성별/나이

여성 / 44.9 세

분석일

2018년 11월 01일

프롬에이지 Premium⁺

생체나이 건강지표 기반 질병 · 암
발생 위험도 및 의료비 예측 분석 솔루션

FROM AGE PREMIUM 생체나이 건강지표 기반
질병 발생 위험도 및 의료비 예측 분석 솔루션

메디에이지

메디에이지는 건강지표 분석 서비스를 제공하는 헬스케어 빅데이터 분석 전문 기업입니다.

메디에이지 연구소는 전문 의료진과 임상 영양사, 운동 처방사는 물론, 데이터 분석 전문가, 정보처리 전문가 등의 전문 인력과 대학병원 소속의 자문 위원단을 중심으로 지속적인 연구개발을 진행하고 있습니다.

검사소개

프롬에이지 Premium+는 메디에이지 연구소에서 개발한 생체나이 건강지표 기반 질병 · 암 발생 위험도 및 의료비 예측 분석 솔루션입니다.

국민건강보험공단 맞춤형 DB 1,000만 명 11년 코호트 자료와 연세의료원 바이오뱅크 DB 16만 명의 최대 18년 코호트 자료를 분석하여 검증된 솔루션으로, 생체나이 분석과 질병 발생 위험도 · 암 발생 위험도 분석 및 의료비 예측 분석을 제공합니다.

본 검사에서의 위험도는 검사자와 동일한 성 · 연령 군과 비교한 상대적 위험도를 말합니다. 실제 위험도는 각 개인의 유전적 요인 · 생활습관 · 환경적 요인 등에 의해 달라질 수 있습니다.

생체나이 분석

본 검사의 기반이 되는 생체나이란, 전반적인 건강과 노화 상태를 나타내는 지표입니다. 비만체형 나이와 각 장기 나이(심장, 간, 췌장, 신장)를 종합하여 이해하기 쉽게 '나이'로 표현한 것으로, 생체나이가 주민등록나이보다 많다는 것은 동년배와 비교하였을 때 건강과 노화 상태가 좋지 않다는 것을 의미합니다.

노화 등수는 동년배 100명 가운데 검사자의 생체나이 순위를 의미하며, 노화 속도는 1보다 크면 동년배 평균보다 노화 속도가 빠른 상태를 의미합니다.

메디에이지 연구소에서 개발한 생체나이는 약 10여 건의 국제 SCI 논문으로 검증되었습니다.

(Biological age as a health index for mortality and major age-related disease incidence in Koreans: National Health Insurance Service – Health screening 11-year follow-up study 외)

질병 위험도 분석

프롬에이지 Premium+의 질병 위험도 분석은 노화 관련 주요 질병에 대한 발생 위험도를 예측하여 8등급으로 표시하고, 각 질병별 위험도와 발생률 통계 및 경고신호, 예방 가이드를 제공합니다. 노화 관련 질병(Aging Related Disease)은 연령이 증가함에 따라 발생률이 증가하는 질병을 의미합니다.

위험도 8등급



고위험 : 질병 발생 위험도가 상대적으로 매우 높은 편으로, 집중 관리가 필요한 상태
위험 : 질병 발생 위험도가 '경고'보다 높은 상태
경고 : 질병 발생 위험도가 상대적으로 높은 편으로, 지속 관리가 필요한 상태
경계 : 질병 발생 위험도가 '주의'보다 높은 상태
주의 : 질병 발생 위험도가 상대적으로 다소 높은 편으로, 관리에 유의해야 하는 상태
관심 : 질병 발생 위험도가 '주의'보다 낮으나, 관심이 필요한 상태
보통 : 질병 발생 위험도가 보통인 상태
양호 : 질병 발생 위험도가 상대적으로 낮은 상태

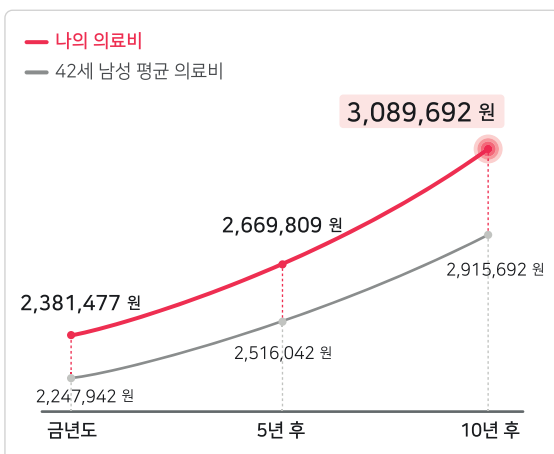
암 위험도 분석

프롬에이지 Premium+의 암 위험도 분석은 전체 암에 대한 위험도를 10등급으로 표시하고, 한국인 기준 발생률이 높은 주요 암에 대한 발생 위험도를 예측하여 5등급으로 표시합니다. 각 암종별 위험도와 발생률 통계 및 예방 실천 가이드를 제공합니다.

위험도 5등급

고위험 : 암 발생 위험도가 상대적으로 매우 높은 편으로, 집중 관리가 필요한 상태
위험 : 암 발생 위험도가 상대적으로 높은 편으로, 지속 관리가 필요한 상태
경고 : 암 발생 위험도가 상대적으로 다소 높은 편으로, 관리가 필요한 상태
주의 : 암 발생 위험도가 '경고'보다 낮으나, 관리에 유의해야 하는 상태
양호 : 암 발생 위험도가 상대적으로 낮은 상태

의료비 및 의료 이용 예측 분석



프롬에이지 Premium+의
의료비 및 의료 이용 예측 분석은 생체나이를 토대로,

의료비 예측 (금년도, 5년 후, 10년 후)
외래진료 일수 예측 (금년도, 10년 후)
입원 일수 예측 (금년도, 10년 후) 을 동년배 평균과 비교하여 제공합니다.

또한 진단받은 질병에 따라 질병 유무에 따른 의료비 예측을 제공하며,
진단받은 질병 외 추가로 다른 질병 발생 시 예상 의료비를 확인하실 수
있습니다.

분석내용

01

종합분석

02

생체나이 분석

03

질병 위험도 분석

비만	뇌혈관질환	만성폐쇄성폐질환(COPD)
고지혈증	뇌졸중	만성신부전증
고혈압	치매	골절
당뇨병	파킨슨병	골관절염
허혈심장질환	백내장	골다공증
급성심근경색증	황반변성	

04

암 위험도 분석

뇌	뇌암		위암	내분비계	갑상선암
혈액/림프	림프종	소화기계	소장암	여성암	유방암
	백혈병		대장암		난소암
	골수종	호흡기계	폐암		자궁암
간체담도계	간암	구강	구강암	피부	피부암
	담낭암	비뇨기계	신장암		
	췌장암		방광암		

05

의료비 및 의료 이용 예측 분석

✓ 분석요약 Analysis Summary



생체나이

49.6 세



노화등수

83 등



노화속도

1.10 배

✓ 질병 발생 위험도 분석 Disease Risk Analysis

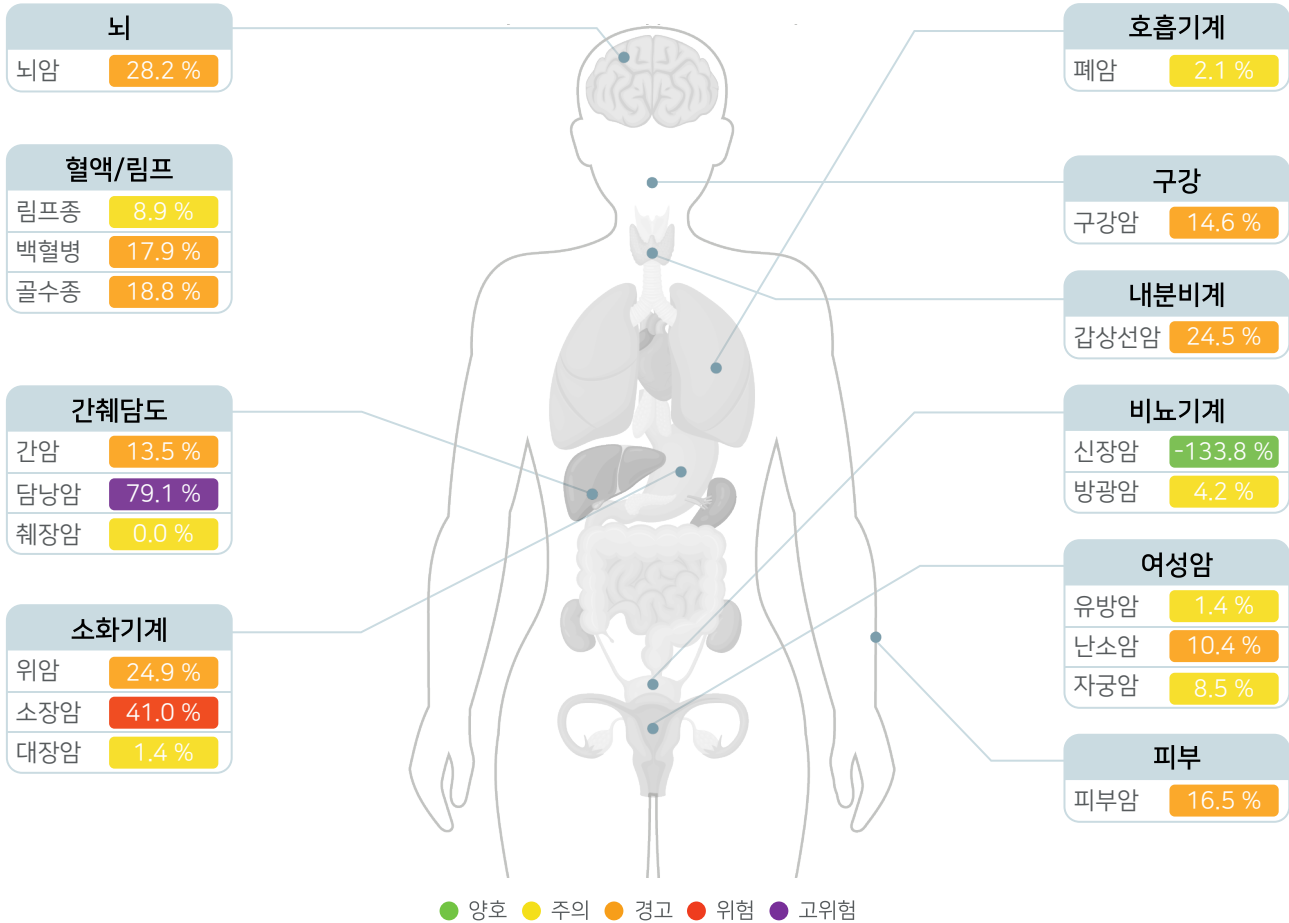
생체나이를 기반으로 노화 관련 주요 질병 (Aging Related Disease) 17종에 대한 상대위험도를 예측하였으며, 발생 위험도가 높은 순서대로 표시하였습니다. 상대위험도란 나와 동일한 성·연령 대비 상대적인 위험도를 말합니다.

등급	질병	상대위험도
고위험	비만	+97.2 %
	고혈압	+61.5 %
경고	급성심근경색증	+26.2 %
	허혈심장질환	+25.4 %
	뇌졸중	+19.2 %
	고지혈증	+17.3 %
	골절	+15.8 %
	뇌혈관질환	+14.0 %
	골다공증	+11.3 %
경계	치매	+10.0 %
	백내장	+9.1 %
	파킨슨병	+8.2 %
	골관절염	+6.6 %
주의	만성폐쇄성폐질환(COPD)	+4.4 %
	황반변성	+1.8 %
관심	당뇨병	-3.0 %
양호	만성신부전증	-25.9 %

암 발생 위험도 분석 Cancer Risk Analysis

전체 암 발생 위험 등급
9등급 / 10등급

낮음 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 높음 (등급)



의료비 예측 Medical Expenses Prediction

	의료비 예측	외래진료 일수 예측	입원 일수 예측
금년도	2,872,146원 (동년배 평균 : 2,675,305원)	34일 (동년배 평균 : 31일)	28일 (동년배 평균 : 25일)
10년 후	3,702,218원 (동년배 평균 : 3,461,555원)	41일 (동년배 평균 : 36일)	33일 (동년배 평균 : 29일)

INDEX 1

생체나이 분석

Biological Age Analysis

생체나이 측정 결과

생체나이란, 동일 성·연령군과 비교한 상대적인 건강 상태를 '나이'로 표현하여
주민등록나이보다 실제 건강과 노화 상태를 더욱 정확하게 반영한 건강지표입니다.

✓ 측정결과 Measurement Results

테오토 님의 주민등록나이

44.9 세

+4.7 세

테오토 님의 생체나이

49.6 세



비만체형나이

50.7 세



심장나이

51.1 세



폐나이

47.9 세



간나이

47.4 세



췌장나이

44.5 세



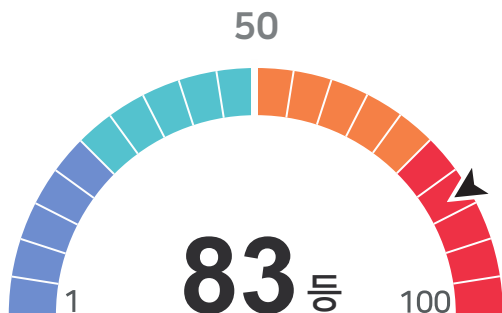
신장나이

39.4 세

✓ 종합분석 Results Analysis

종합평가
나쁨

- 테오토님의 생체나이는 주민등록나이에 비해 많습니다.
- 생체나이가 많다는 것은 주민등록나이가 같은 사람들에 비해 전반적인 건강 상태가 나쁘고 노화가 빠르게 진행되고 있다는 의미입니다.
- 생체나이는 질병 발생 위험도, 암 발생 위험도 및 지출 의료비를 예측하고 분석하는 기준이 되므로 측정 결과를 확인하시고, 젊어지도록 관리하는 것이 중요합니다.



노화등수



노화속도

INDEX 2

질병 위험도 분석

Disease Risk Prediction Analysis

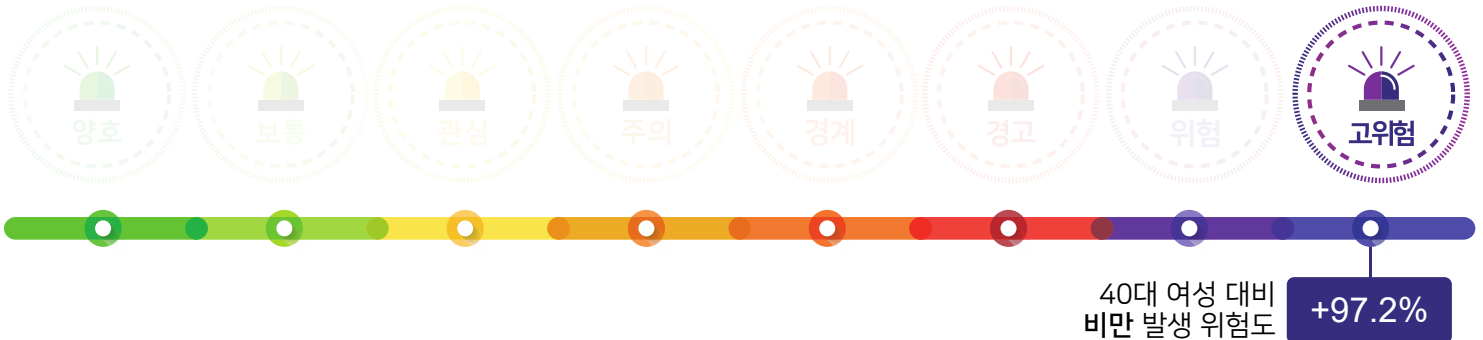
질병 17종 위험도 예측

의학적으로 검증된 건강지표인 '생체나이'를 기반으로 노화 관련 주요 질병 17종에 대한 발생 위험도를 예측합니다. 자세한 내용을 확인하시고 맞춤 가이드에 따라 관리해 보세요.

노화 관련 주요 질병

- 비만
- 당뇨병
- 뇌혈관질환
- 파킨슨병
- 만성폐쇄성폐질환(COPD)
- 골관절염
- 고지혈증
- 허혈심장질환
- 뇌졸중
- 백내장
- 만성신부전증
- 골다공증
- 고혈압
- 급성심근경색증
- 치매
- 황반변성
- 골절

✓ 위험도 분석 및 관련 통계 Risk Analysis & Related Statistics



| 발생률 통계



19.3% / 10년 | 국내 여성 전체의 10년 이내 비만 평균 발생률은 19.3% 입니다.

✓ 경고신호 Warning Sign

다음과 같은 전조증상이 나타난다면 경고신호를 무시하지 마시고 주치의와 상담해 보세요.



- 피로감이 심해졌다.
- 허리와 관절에 통증이 있다.
- 가슴이 답답하고 숨이 찬다.
- 코를 심하게 골고, 자다가 호흡을 잠깐씩 멈춘다.
- 소화가 안되고 변비가 생겼다.

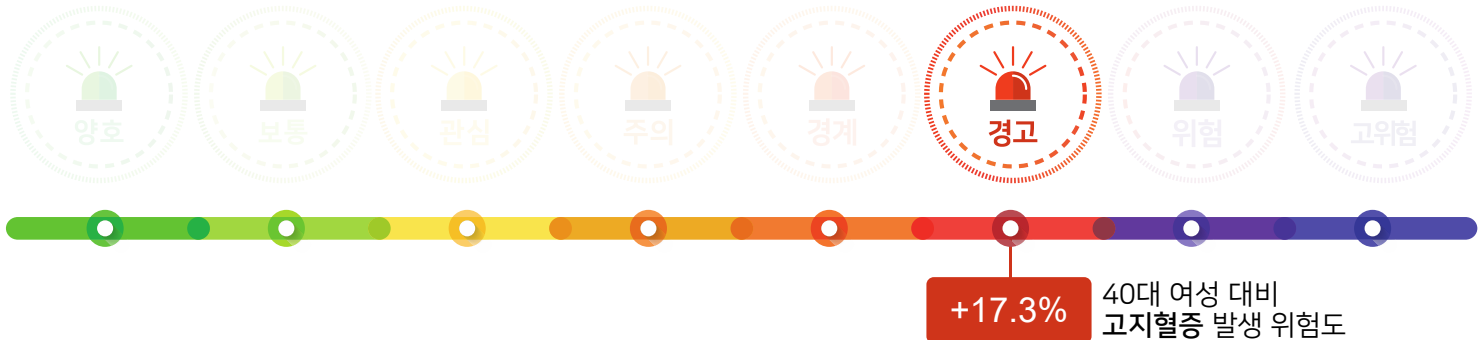
✓ 예방가이드 Prevention Guide

예방가이드와 함께 건강한 생활습관을 실천해 보세요.



- 20분 이상 천천히 꼭꼭 씹어 먹기
- 과식 예방을 위해 하루 세 번의 규칙적인 식사하기
- 엘리베이터 대신 계단을 이용하는 등 운동을 생활화하기
- 습관적으로 빵, 과자, 초콜릿 등의 간식 먹지 않기
- 포만감을 주는 식이섬유(채소, 해조류 등) 충분히 섭취하기

✓ 위험도 분석 및 관련 통계 Risk Analysis & Related Statistics



| 발생률 통계



56.9% / 10년 | 국내 여성 전체의 10년 이내 고지혈증 평균 발생률은 56.9% 입니다.

✓ 경고신호 Warning Sign

다음과 같은 전조증상이 나타난다면 경고신호를 무시하지 마시고 주치의와 상담해 보세요.



- 손발이 차고 저리다.
- 피로감이 심해졌다.
- 잘 맞던 신발이 맞지 않고, 다리가 붓는다.
- 눈꺼풀에 노란색을 띠는 점이 생긴다.

✓ 예방가이드 Prevention Guide

예방가이드와 함께 건강한 생활습관을 실천해 보세요.



- 잡곡, 해조류, 채소 등 식이섬유가 풍부한 식품 섭취하기
- 빵, 밀가루, 설탕 등의 단순당 섭취 줄이기
- 중성지방 농도를 높이는 술은 하루 1잔 이하로 마시기
- 땀이 날 정도로 한 번에 30-60분, 주 3회 이상 유산소운동하기
- 표준 체중 유지하기 ※ 표준체중(kg) = (신장cm-100) x 0.9

✓ 위험도 분석 및 관련 통계 Risk Analysis & Related Statistics



| 발생률 통계



22.9% / 10년 | 국내 여성 전체의 10년 이내 고혈압 평균 발생률은 22.9% 입니다.

✓ 경고신호 Warning Sign

다음과 같은 전조증상이 나타난다면 경고신호를 무시하지 마시고 주치의와 상담해 보세요.



- 아침에 일어나면 뒤통수 부위에 두통이 있다.
- 피로감이 심해졌다.
- 어지럽고 가슴이 두근거린다.
- 코피가 쉽게 난다.
- 눈이 침침해졌다.

✓ 예방가이드 Prevention Guide

예방가이드와 함께 건강한 생활습관을 실천해 보세요.



- 가공식품 대신 자연 재료로 직접 조리된 음식 먹기
- 적정 체중과 허리둘레 85cm(33인치) 미만으로 유지하기
- 하루 30분 이상의 유산소 운동(빨리 걷기, 줄넘기, 에어로빅 등) 하기
- 매일 신선한 과일과 채소 섭취하기
- 정기적으로 혈압을 측정하고 검진하기

✓ 위험도 분석 및 관련 통계 Risk Analysis & Related Statistics



발생률 통계



8.2% / 10년 | 국내 여성 전체의 10년 이내 당뇨병 평균 발생률은 8.2% 입니다.

✓ 경고신호 Warning Sign

다음과 같은 전조증상이 나타난다면 경고신호를 무시하지 마시고 주치의와 상담해 보세요.



- 소변을 자주 본다
- 살이 점점 빠진다.
- 물을 많이 마시게 된다.
- 배가 자주 고프고 음식을 많이 먹는다.
- 충분히 잠을 자도 피곤하다.

✓ 예방가이드 Prevention Guide

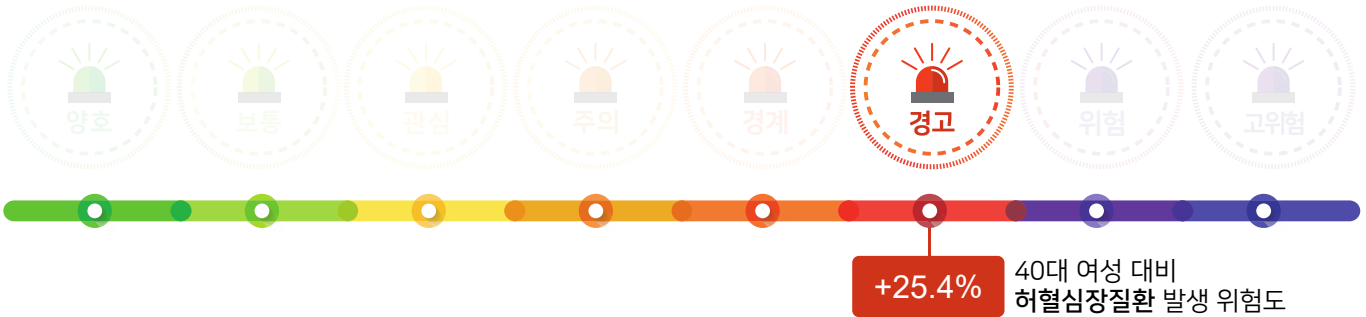
예방가이드와 함께 건강한 생활습관을 실천해 보세요.



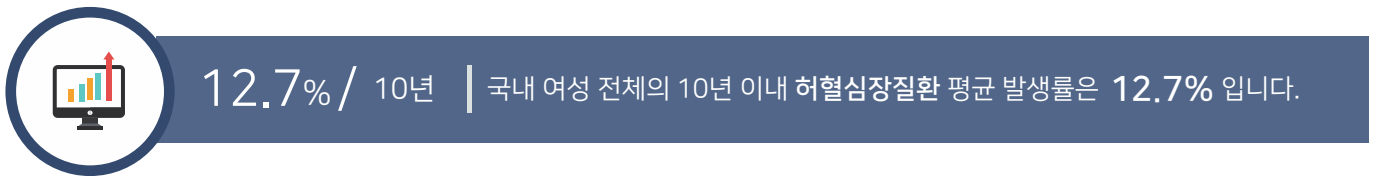
- 일주일에 한 번 체중과 허리둘레 확인하기
- 규칙적인 운동이나 평소 활동량 늘리기
- 일정한 시간에, 골고루 균형 잡힌 식사하기
- 7~8시간의 적절한 수면 시간을 갖고, 숙면 취하기
- 정기적인 검진을 통해 위험 인자 확인하기

허혈심장질환 Ischemic heart diseases

✓ 위험도 분석 및 관련 통계 Risk Analysis & Related Statistics

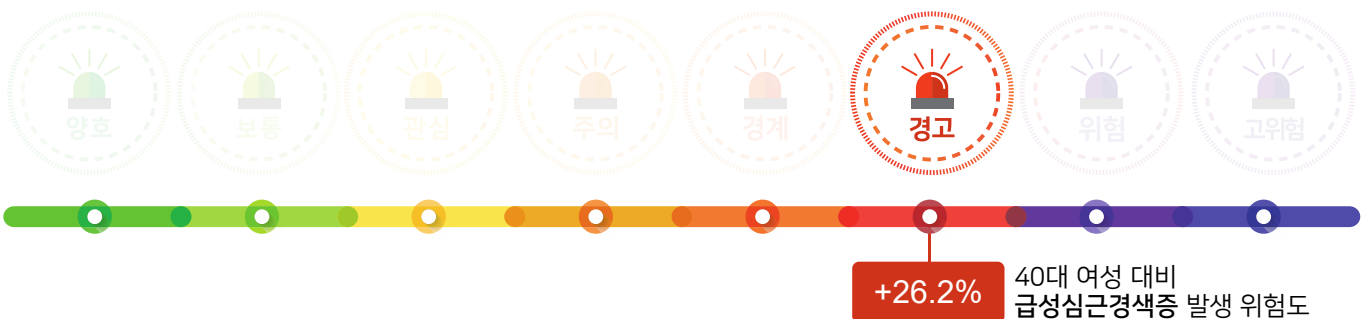


발생률 통계

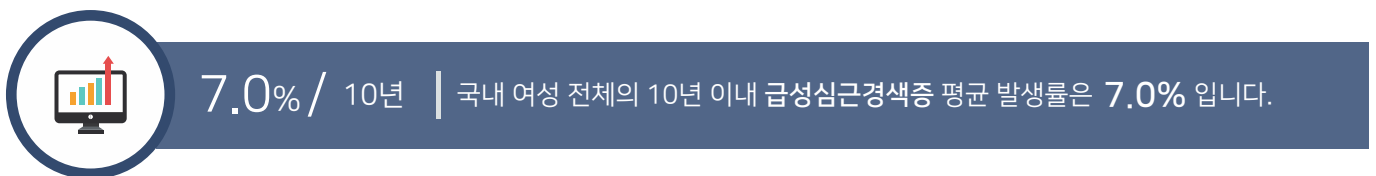


급성심근경색증 Acute myocardial infarction

✓ 위험도 분석 및 관련 통계 Risk Analysis & Related Statistics



발생률 통계



심장질환(허혈심장질환, 급성심근경색증)의 경고신호 및 예방가이드

 경고신호 Warning Sign

다음과 같은 전조증상이 나타난다면 경고신호를 무시하지 마시고 주치의와 상담해 보세요.



가슴 한가운데가 조이거나 쥐어짜는 듯한 통증이 있다.

가슴 통증이 30분 이상 지속된다.

통증이 목이나 턱 끝, 왼쪽 팔로 퍼지는 느낌이다.

숨쉬기가 힘들고 구역질이 난다.

얼굴이 창백해지고 식은땀이 난다.

 예방가이드 Prevention Guide

예방가이드와 함께 건강한 생활습관을 실천해 보세요.



혈압, 혈당, 콜레스테롤 정기 검진 및 정상 수치 유지하기

흡연은 동맥경화를 유발하므로 반드시 금연하기

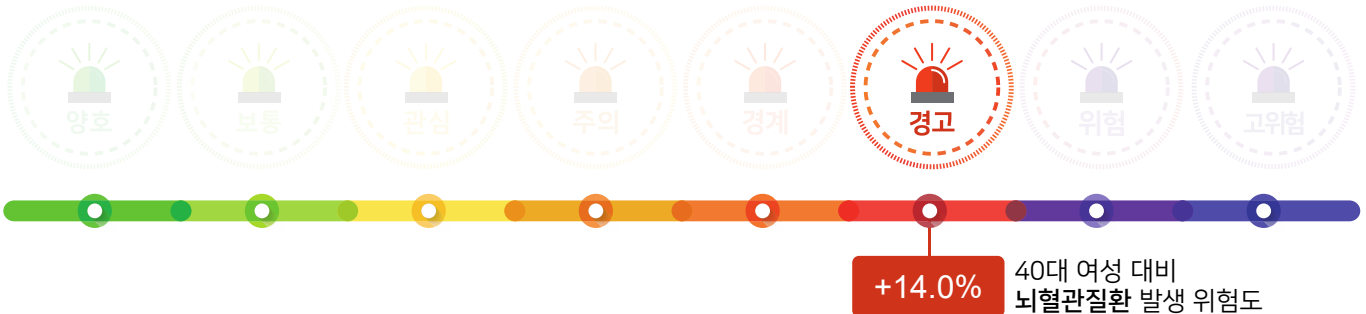
과체중, 비만일 경우 체중 감량 및 복부비만 개선하기

요리 또는 식사 중에 소금이나 간장 사용을 줄이고 싱겁게 먹기

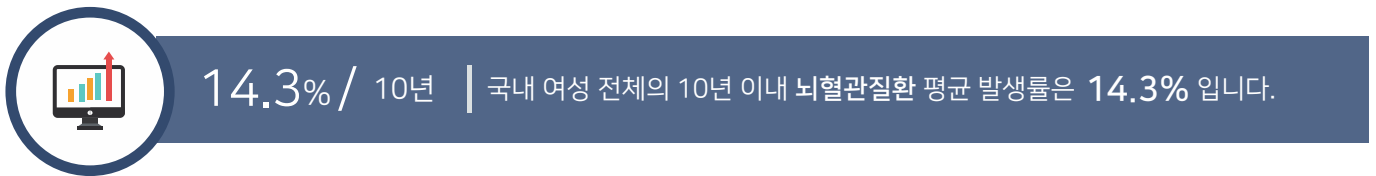
스트레스를 줄이고, 즐거운 마음으로 생활하기

뇌혈관질환 Cerebrovascular diseases

✓ 위험도 분석 및 관련 통계 Risk Analysis & Related Statistics

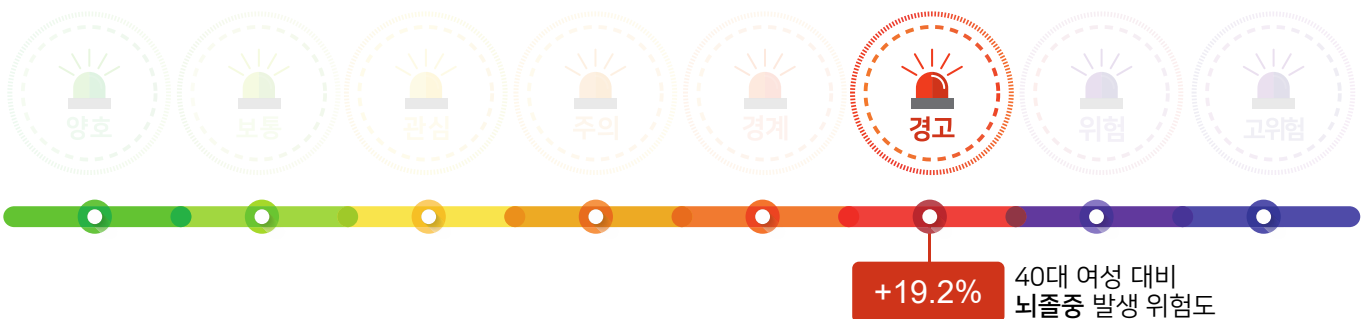


발생률 통계

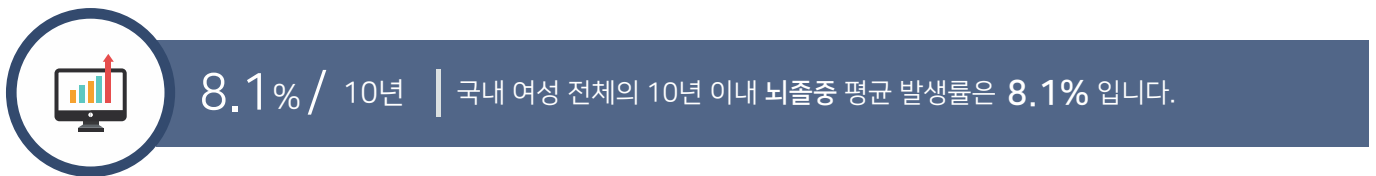


뇌졸중 Stroke

✓ 위험도 분석 및 관련 통계 Risk Analysis & Related Statistics



발생률 통계



뇌혈관질환(뇌혈관질환, 뇌졸중)의 경고신호 및 예방가이드



경고신호 Warning Sign

다음과 같은 전조증상이 나타난다면 경고신호를 무시하지 마시고 주치의와 상담해 보세요.



한쪽 방향 팔다리, 얼굴이 무감각해지거나 힘이 없어진다.

발음이 어눌해지고 말이 잘 나오지 않는다.

한쪽 눈이 잘 보이지 않거나, 하나의 물건이 두 개로 보인다.

멀미하는 것처럼 어지럽고, 걸을 때 휘청거리거나 한쪽으로 넘어진다.

전에 경험하지 못했던 심한 두통이 갑자기 생긴다.



예방가이드 Prevention Guide

예방가이드와 함께 건강한 생활습관을 실천해 보세요.



정기적으로 혈압을 측정하고, 140/90 mmHg 미만으로 유지하기
(당뇨병과 신장 질환이 있을 경우 130/80 mmHg 미만으로 유지)

금연을 하고 간접흡연도 피하기

규칙적인 운동과 건강한 식습관으로 비만 예방하기

소금 섭취를 줄이고, 육류보다는 과일, 채소, 생선 등으로 섭취하기

콜레스테롤이 많이 함유된 식품 섭취를 줄이고, 고기는 살코기 위주로 먹기

✓ 위험도 분석 및 관련 통계 Risk Analysis & Related Statistics



발생률 통계



3.1% / 10년 | 국내 여성 전체의 10년 이내 치매 평균 발생률은 3.1% 입니다.

✓ 경고신호 Warning Sign

다음과 같은 전조증상이 나타난다면 경고신호를 무시하지 마시고 주치의와 상담해 보세요.



- 최근 몇 주간의 일을 잘 기억하지 못한다.
- 자주 다니던 길도 낯설게 느껴지며 길을 잃는다.
- 시간, 날짜, 요일, 계절 개념이 흐려진다.
- 말을 할 때 단어가 떠오르지 않는다.
- 감정 조절이 어렵고 기분과 행동에 변화가 있다.

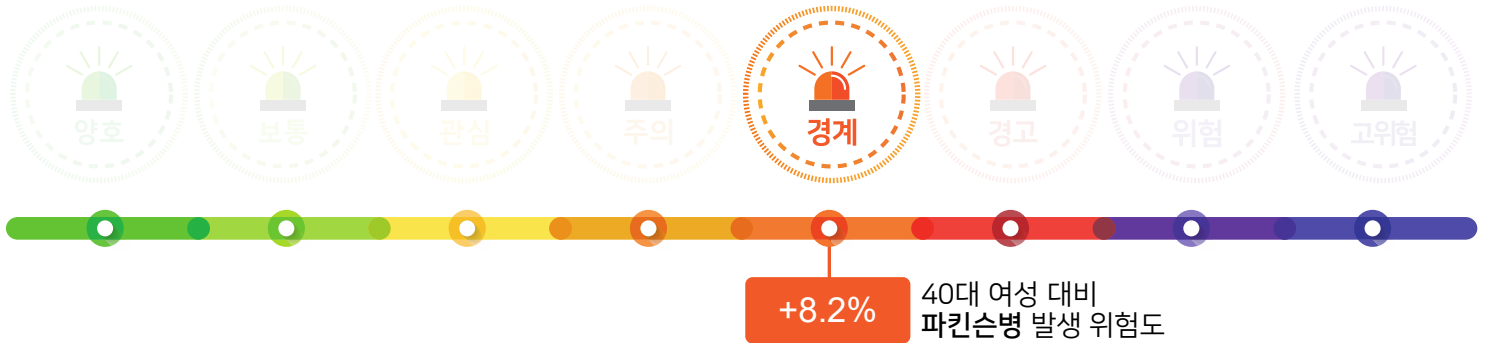
✓ 예방가이드 Prevention Guide

예방가이드와 함께 건강한 생활습관을 실천해 보세요.



- 비만, 당뇨병, 고혈압, 심뇌혈관질환 예방 및 관리하기
- 걷기와 같은 낮은 강도의 운동부터 실천하기
- 맵고 짠 음식 대신 견과류, 채소, 과일 섭취 등 건강한 식습관 길들이기
- 일기 쓰기, 독서 등 활발한 두뇌 활동을 위해 기억하고 배우는 습관 갖기
- 우울증 예방을 위해 취미 생활, 문화 활동 등으로 즐겁게 생활하기

✓ 위험도 분석 및 관련 통계 Risk Analysis & Related Statistics



| 발생률 통계



1.6% / 10년 | 국내 40세 이상 여성 전체의 10년 이내 파킨슨병 평균 발생률은 1.6% 입니다.

✓ 경고신호 Warning Sign

다음과 같은 전조증상이 나타난다면 경고신호를 무시하지 마시고 주치의와 상담해 보세요.



- TV를 시청하거나 편한 상태로 있을 때 손발이 떨린다.
- 몸이 뻣뻣해지고 움직임이 느려지며, 팔다리가 묵직한 느낌이 든다.
- 보폭이 짧아져 종종걸음으로 걷거나, 한 쪽 발을 끌면서 걷는다.
- 전에 비해 얼굴의 표정이 굳어있고, 목소리가 작아진다.
- 잠을 자다가 자주 깨고, 잠꼬대가 심하다.

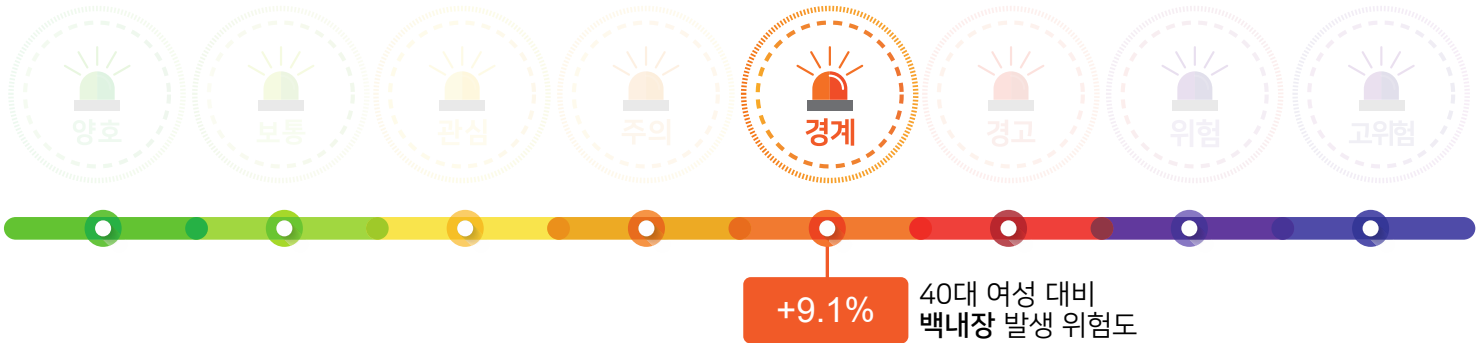
✓ 예방가이드 Prevention Guide

예방가이드와 함께 건강한 생활습관을 실천해 보세요.



- 적절한 체중 범위 유지하기
- 다양한 식품을 골고루 섭취하고 규칙적인 식습관 유지하기
- 걷기, 체조, 수영 등의 유산소 운동 규칙적으로 하기
- 요가, 스트레칭 등을 통해 코어 근육 강화하기
- 뇌기능개선제 또는 항산화제 복용하기

✓ 위험도 분석 및 관련 통계 Risk Analysis & Related Statistics



발생률 통계



35.9% / 10년 | 국내 40세 이상 여성 전체의 10년 이내 백내장 평균 발생률은 35.9% 입니다.

✓ 경고신호 Warning Sign

다음과 같은 전조증상이 나타난다면 경고신호를 무시하지 마시고 주치의와 상담해 보세요.



- 갑자기 눈이 침침해지고 시야가 답답해진다.
- 빛이 퍼져 보이거나 눈부심이 심하다.
- 물체가 여러 개로 겹쳐 보인다.
- 돋보기를 쓰던 사람이 돋보기 없이도 가까운 글씨가 잘 보인다.
- 사물의 색깔이 붉거나 노랗게 왜곡되어 보인다.

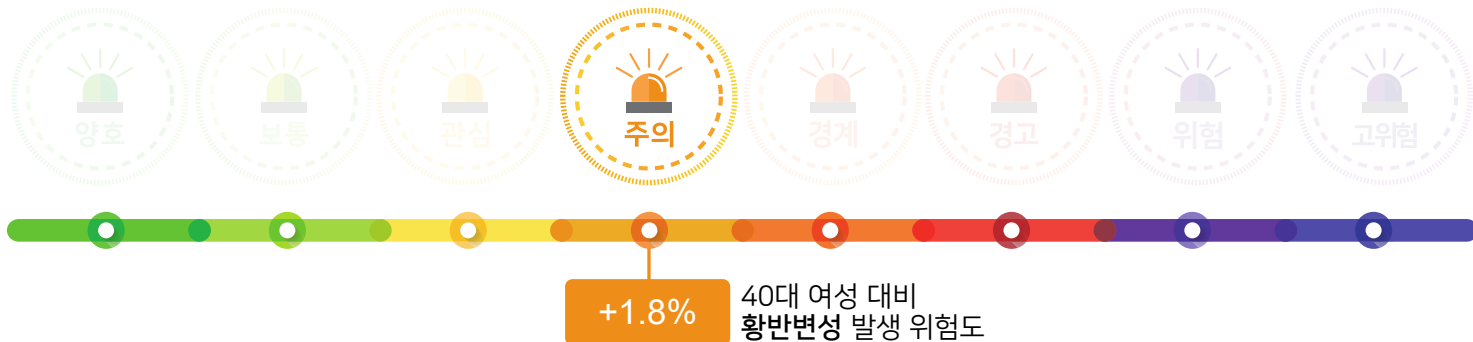
✓ 예방가이드 Prevention Guide

예방가이드와 함께 건강한 생활습관을 실천해 보세요.



- 야외 활동 시 모자, 양산, 선글라스를 착용하여 자외선 차단하기
- 당뇨병이 있는 경우 혈당 조절 및 정기적인 안과 검진하기
- 담배를 끊고, 과도한 음주 피하기
- 비타민 C, 비타민 E 등 항산화 성분이 많은 녹황색 채소, 과일 섭취하기
- 스마트폰과 PC 등 전자기기의 과도한 사용 자제하기

✓ 위험도 분석 및 관련 통계 Risk Analysis & Related Statistics



발생률 통계



4.9% / 10년 | 국내 40세 이상 여성 전체의 10년 이내 황반변성 평균 발생률은 4.9% 입니다.

✓ 경고신호 Warning Sign

다음과 같은 전조증상이 나타난다면 경고신호를 무시하지 마시고 주치의와 상담해 보세요.



- 가까운 곳뿐 아니라 먼 곳도 잘 보이지 않는다.
- 글자나 직선이 흔들려 보이거나 굽어져 보인다.
- 책을 읽을 때 글자에 공백이 생긴다.
- 사물이나 그림을 볼 때 가운데가 검거나 지워진 것처럼 보인다.
- 색과 명암을 잘 구별하지 못한다.

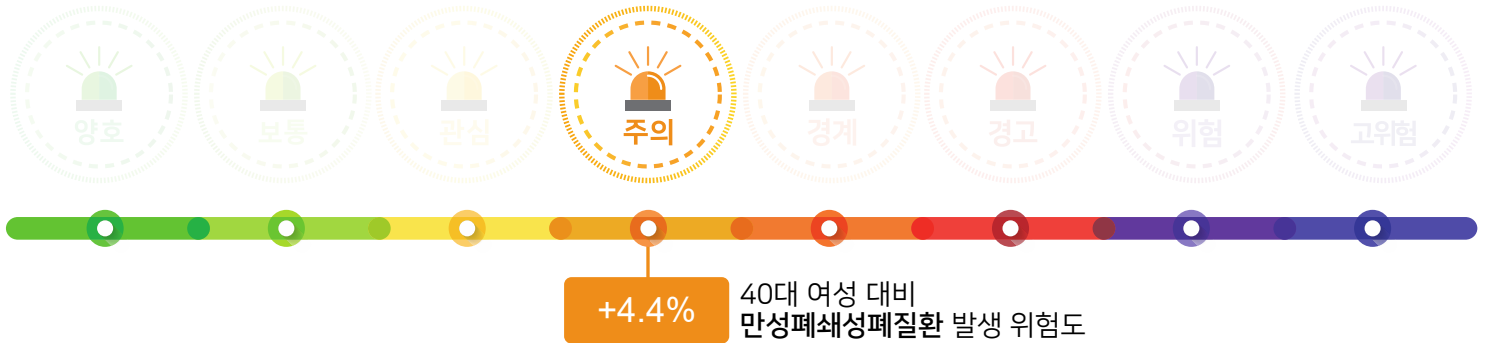
✓ 예방가이드 Prevention Guide

예방가이드와 함께 건강한 생활습관을 실천해 보세요.



- 흡연은 황반변성의 발생 위험을 2-3배 증가시키므로 금연하기
- 적절한 양의 운동으로 체질량지수 정상 범위 유지하기
- 혈중 콜레스테롤 정상 범위 유지 및 고지혈증 관리하기
- 산화스트레스를 줄여줄 수 있는 채소, 과일, 견과류, 곡류 섭취하기
- 50대 이후부터 정기적인 안저검사를 통해 황반변성 여부 확인하기

✓ 위험도 분석 및 관련 통계 Risk Analysis & Related Statistics



발생률 통계



39.3% / 10년 | 국내 여성 전체의 10년 이내 만성폐쇄성폐질환 평균 발생률은 39.3% 입니다.

✓ 경고신호 Warning Sign

다음과 같은 전조증상이 나타난다면 경고신호를 무시하지 마시고 주치의와 상담해 보세요.



- 숨쉬기가 답답하고 힘들다.
- 기침을 매일 하거나 자주 하고, 하루 종일 하는 날도 있다.
- 기침한 후에 끈끈한 가래가 나온다.
- 언덕, 계단을 오를 때나 운동 시 숨차고 답답함이 심해진다.
- 가슴에서 쌉쌉거리는 소리가 난다.

✓ 예방가이드 Prevention Guide

예방가이드와 함께 건강한 생활습관을 실천해 보세요.



- 반드시 금연하고 간접흡연도 피하기
- 주방에서 연기가 나는 요리 후에는 충분히 환기시키기
- 황사나 미세먼지가 심할 때는 야외 활동 자제하기
- 규칙적인 유산소 운동 및 일상 속 신체 활동 늘리기
- 독감과 폐렴구균 예방 접종하기

✓ 위험도 분석 및 관련 통계 Risk Analysis & Related Statistics



| 발생률 통계



1.3% / 10년 | 국내 여성 전체의 10년 이내 만성신부전증 평균 발생률은 1.3% 입니다.

✓ 경고신호 Warning Sign

다음과 같은 전조증상이 나타난다면 경고신호를 무시하지 마시고 주치의와 상담해 보세요.



- 발과 발목이 붓고, 아침에는 주로 눈 주위가 붓는다.
- 최근 혈압이 높아졌다.
- 소변에 거품이 많고, 쉽게 사라지지 않는다.
- 밤에 쥐가 잘 나고, 자다가 일어나 소변을 본다.
- 피로감을 잘 느끼고, 집중력이 떨어진다.

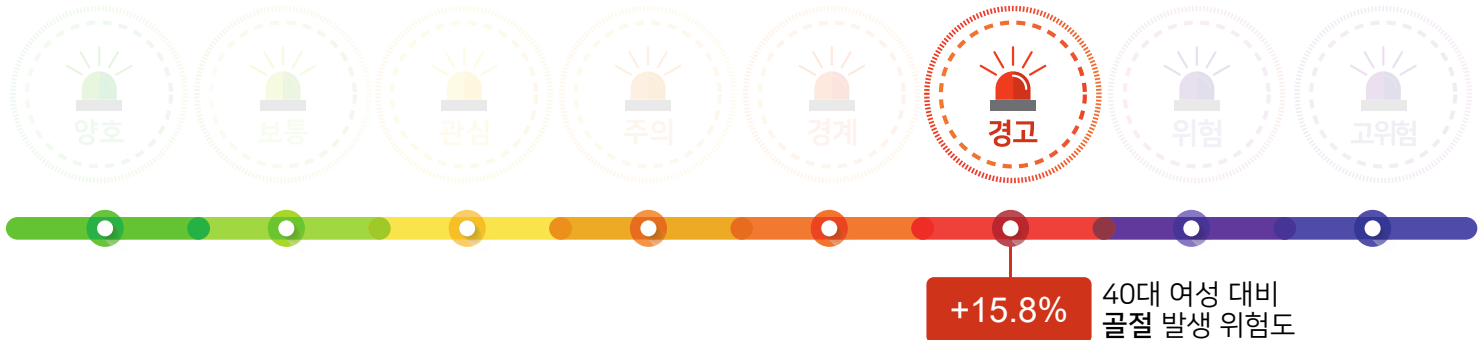
✓ 예방가이드 Prevention Guide

예방가이드와 함께 건강한 생활습관을 실천해 보세요.



- 당뇨, 고혈압이 있을 경우 혈당, 혈압을 철저히 관리하기
- 국, 찌개의 섭취는 줄이고, 조리할 때 소금의 양을 조금씩 줄이기
- 정기적인 혈압측정, 신장 기능 및 소변검사 실시하기
- 주 3회 이상, 30분에서 1시간 정도 적절한 운동하기
- 콩팥 기능에 맞게 꼭 필요한 약만 복용하기

✓ 위험도 분석 및 관련 통계 Risk Analysis & Related Statistics



발생률 통계



0.2% / 10년 | 국내 여성 전체의 10년 이내 골절 평균 발생률은 0.2% 입니다.

✓ 경고신호 Warning Sign

다음과 같은 전조증상이 나타난다면 경고신호를 무시하지 마시고 주치의와 상담해 보세요.



- 갑자기 등과 허리 쪽에 심한 통증을 느낀다.
- 최근 키가 3cm 이상 줄어들었다.
- 누워있거나 앉아있다가 일어나려고 하면 통증을 느낀다.
- 류마티스 관절염이나 골다공증을 앓고 있다.

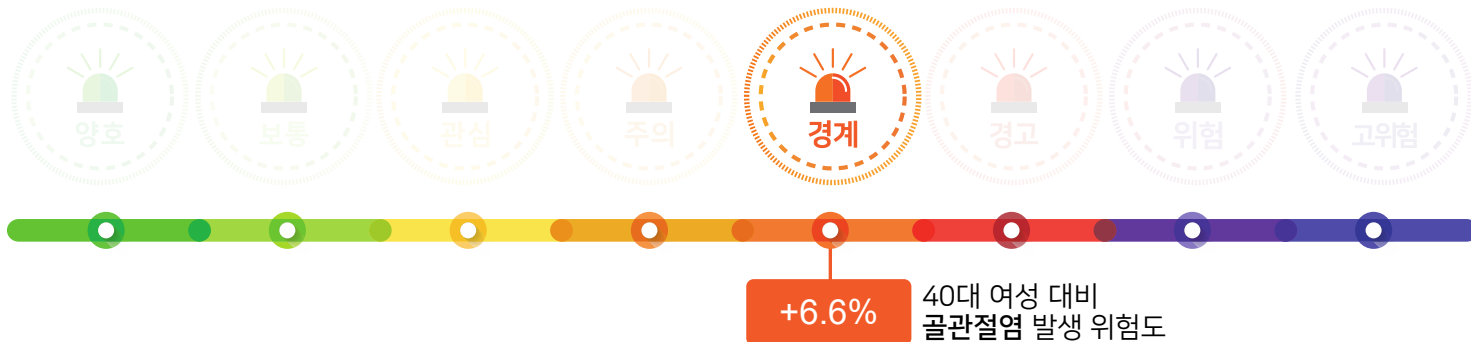
✓ 예방가이드 Prevention Guide

예방가이드와 함께 건강한 생활습관을 실천해 보세요.



- 매일 칼슘(1000~1200mg)과 비타민D, 단백질 충분히 섭취하기
- 걷기, 등산, 스트레칭 위주의 가벼운 운동으로 균형 감각과 근력 기르기
- 어지럼증을 유발할 수 있는 약물 복용에 주의하기
(고혈압약, 신경안정제, 관절염, 뇌졸중, 치매 치료제 등)
- 저체중인 경우 표준 체중으로 유지하기
- 골다공증이 있다면 적극적으로 치료하고, 주기적으로 골밀도 검사받기

✓ 위험도 분석 및 관련 통계 Risk Analysis & Related Statistics



발생률 통계



39.7% / 10년 | 국내 여성 전체의 10년 이내 골관절염 평균 발생률은 39.7% 입니다.

✓ 경고신호 Warning Sign

다음과 같은 전조증상이 나타난다면 경고신호를 무시하지 마시고 주치의와 상담해 보세요.



- 어깨를 들어 올리거나 돌리는 범위가 감소한다.
- 팔이 완전히 펴지지 않거나 구부러지지 않는다.
- 젖가락 쥐는 힘이 떨어지고, 잡고 꼬집는 힘이 감소한다.
- 무릎이 붓고 아프며, 뻣뻣함이 느껴진다.
- 움직일 때 관절에서 딱딱 걸리는 마찰이 느껴진다.

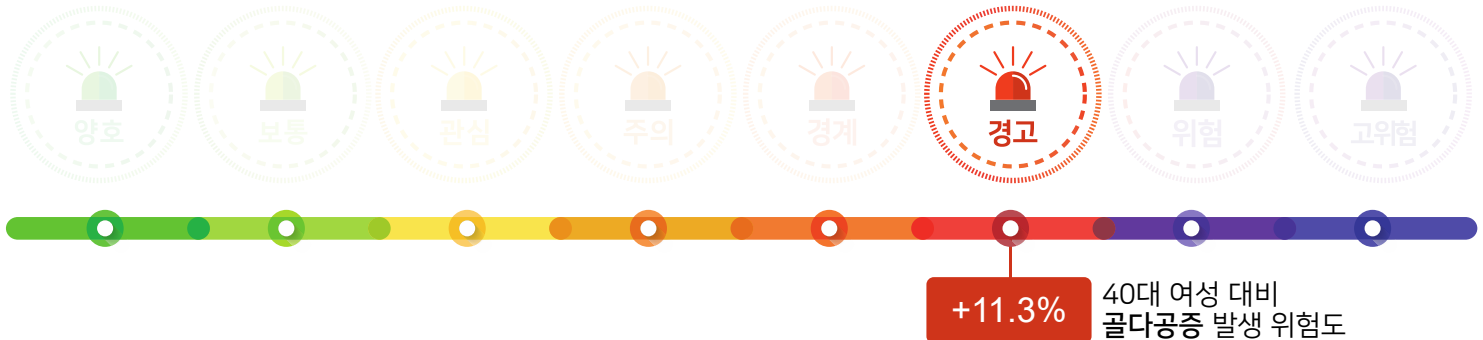
✓ 예방가이드 Prevention Guide

예방가이드와 함께 건강한 생활습관을 실천해 보세요.



- 과체중일 경우 관절에 부담을 줄 수 있으므로 체중 감량하기
- 장시간 같은 자세로 있거나, 쪼그려 앉기 등 좋지 않은 자세 피하기
- 영양불균형을 일으키는 무리한 다이어트 피하기
- 적당한 운동으로 근육을 강화하고 관절 운동 범위 유지하기
- 골 손실과 칼슘 배설량을 감소시켜 주는 비타민K 함유 식품 섭취하기 (녹황색 채소, 간, 곡류, 과일 등)

✓ 위험도 분석 및 관련 통계 Risk Analysis & Related Statistics



| 발생률 통계



43.1% / 10년 | 국내 40세 이상 여성 전체의 10년 이내 골다공증 평균 발생률은 43.1% 입니다.

✓ 경고신호 Warning Sign

다음과 같은 전조증상이 나타난다면 경고신호를 무시하지 마시고 주치의와 상담해 보세요.



- 척추 주위가 눌리는 듯이 무겁고 아프다.
- 최근 키가 줄어들었다.
- 가벼운 외상에도 손목 골절이 발생한다.
- 허리나 등이 구부러진다.
- 소화가 안되고, 숨이 찬다.

✓ 예방가이드 Prevention Guide

예방가이드와 함께 건강한 생활습관을 실천해 보세요.



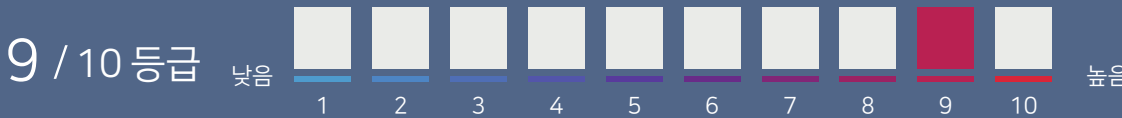
- 칼슘과 비타민D가 풍부한 식품을 섭취하고, 부족 시 영양제로 보충하기 (우유, 달걀노른자, 생선, 방어포, 시리얼, 간, 치즈, 두부, 녹색 잎채소 등)
- 체중을 신는 운동이나 근력 강화 운동으로 골밀도 소실 예방하기 (에어로빅, 테니스, 조깅, 줄넘기, 스트레칭 등)
- 뼈를 약하게 하는 과도한 음주, 카페인 섭취를 피하고, 반드시 금연하기
- 하루 15분 이상은 밖에서 햇볕을 쬌어 비타민 D가 충분히 생성되도록 하기
- 폐경했거나 6개월 이상 무월경이 지속되는 경우 정기적으로 골밀도 검사받기

암 위험도 분석

Cancer Risk Prediction Analysis

전체 암 10등급 상대 위험도

암 전체에 대한 위험도를 동일 성, 연령군과 비교하여 10등급 구간으로 표시합니다.
테0트 님의 암 발생 위험도는 9등급 입니다. 전문가와 상담하여 적극적으로 관리하세요.

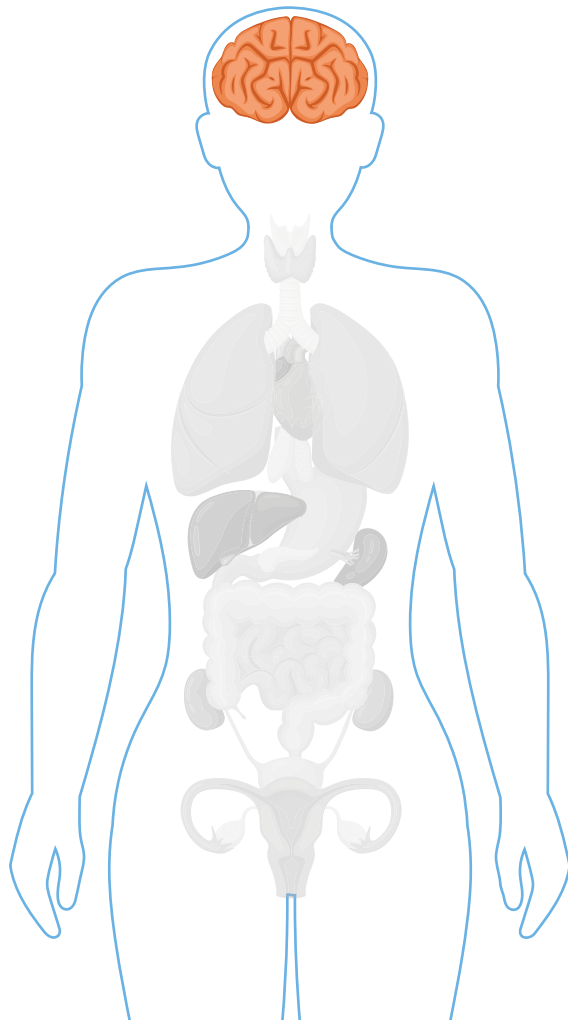


암 19종 위험도 예측

의학적으로 검증된 '생체나이'를 기반으로 19종 암 위험도를 예측합니다.
자세한 내용을 확인하시고 맞춤 가이드에 따라 관리하세요.

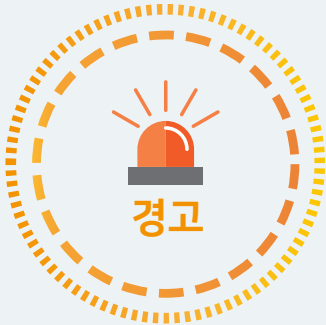
뇌 뇌암	혈액/림프 림프종 백혈병 골수종	간췌담도계 간암 담낭암 췌장암	소화기계 위암 소장암 대장암	호흡기계 폐암
구강 구강암	내분비계 갑상선암	비뇨기계 신장암 방광암	여성암 유방암 난소암 자궁암	피부 피부암

뇌 | 뇌암

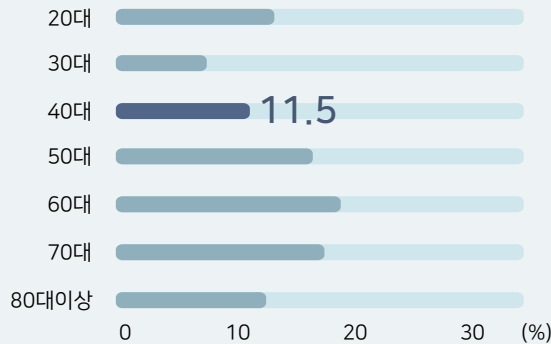


뇌는 머리뼈(두개골) 내부의 기관으로 대뇌·소뇌·뇌줄기로 나뉘어지며, 주로 신경세포와 신경섬유로 구성되어 있습니다. 두개골 내에 생기는 모든 종양을 뇌종양이라고 하며 악성일 경우 뇌암이라고 합니다.

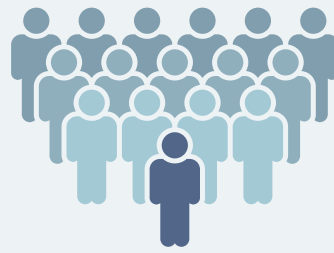
암 발생 위험 분석 및 관련 통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics

40대 여성 대비
뇌암 발생 위험도28.2%
높음

연령대별 뇌암 발생분률



연간 인구 10만 명당 뇌암 발생



3.6명

*보건복지부 암등록 통계(2018)

예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

· 조기 진단

명확하게 밝혀진 원인이 없기 때문에 조기 진단만이 최선의 방법. 시력, 청력 감퇴, 두통, 이명, 무월경증, 기억 감퇴가 지속되는 경우 전문의 상담 필요

이건 피하세요

· 유해화학물질 노출

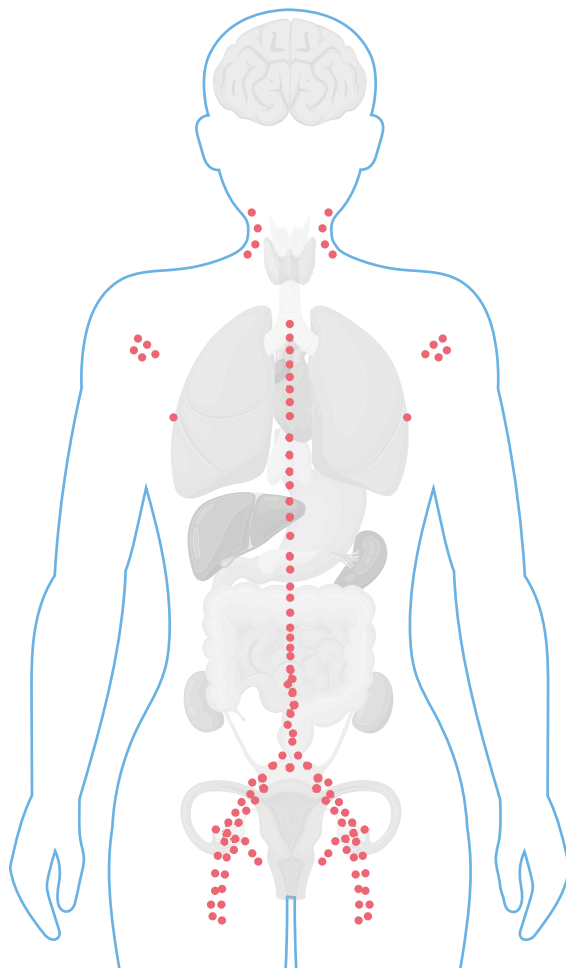
고무 공장이나 농부 등 질소 화합물에 노출되는 직업군에서 종양 발생 위험성 증가



기억하세요

- 심한 두통이 계속될 때, 새벽과 자고 일어난 아침에 주로 심한 두통이 있을 때는 뇌종양을 의심해 보고 정밀 검사 권장

혈액/림프 | 림프종 · 백혈병 · 골수종



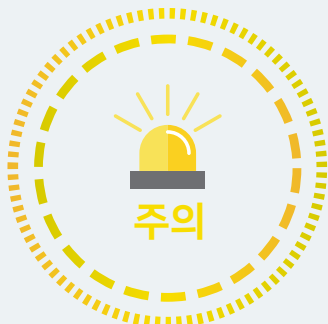
혈액과 림프는 사람 몸속에 존재하는 각 세포들에 대해 영양을 공급하고, 대사작용을 하도록 해주며, 이때 생기는 노폐물을 옮기는 역할을 합니다.

림프종은 혈액암 중 하나로, 림프계 조직에서 발생하는 악성 종양을 말하며, 림프종·임파선암 이라고도 합니다.

백혈병은 혈액 세포에 발생한 암으로써, 비정상적인 혈액세포가 억제되지 않고 과도하게 증식하여 정상적인 백혈구와 적혈구·혈소판의 생성이 억제됩니다.

골수는 혈구·백혈구·혈소판과 같은 혈액세포를 만드는 조직으로, 골수에 있는 형질세포(백혈구의 일종)가 비정상적으로 분화하고 증식해 나타나는 혈액암을 골수종이라고 합니다.

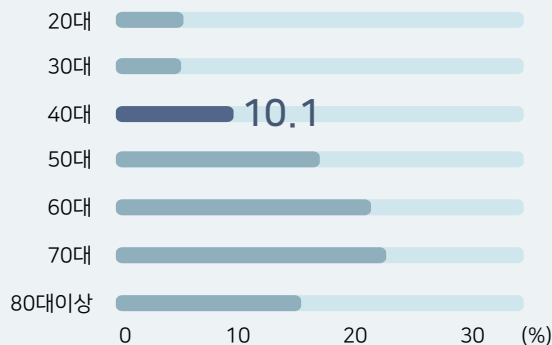
암 발생 위험 분석 및 관련 통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics



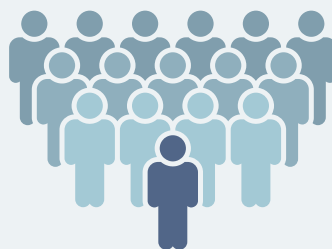
40대 여성 대비
림프종 발생 위험도

8.9%
높음

연령대별 림프종 발생분률



연간 인구 10만 명당 림프종 발생



8.6명

*보건복지부 암등록 통계(2018)

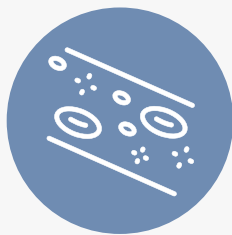
예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

- 주 5회, 하루 30분 이상 운동하기
규칙적인 운동은 비만예방, 인슐린 저항성의 감소, 면역 기능의 개선 등을 통하여 암 발생 위험과 조기 사망의 위험을 감소시킴

이건 피하세요

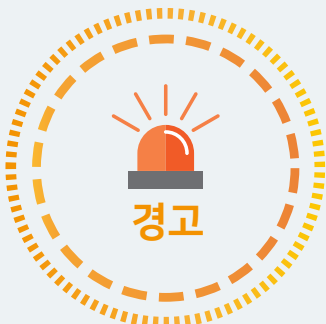
- 면역력 저하
 - 발병 원인이 명확하지는 않지만 면역 기능이 저하된 환자에서 발생 빈도 증가
 - 흡연, 스트레스, 잘못된 식습관, 수면 부족, 과로, 과음을 피해 면역 기능 개선 필요



기억하세요

- 머리나 목, 겨드랑이 부위가 잘 붓고, 6개월간 10% 이상의 체중 감소, 38도 이상의 열이 지속되면 정확한 진단을 위해 병리조직검사 시행

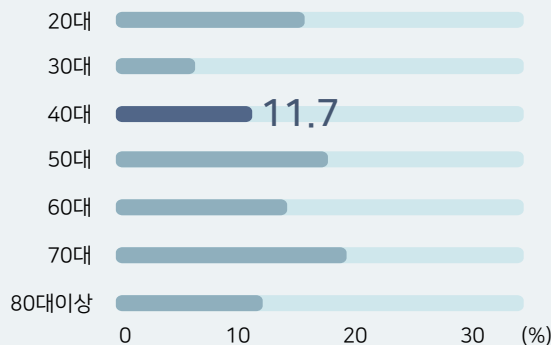
암 발생 위험 분석 및 관련 통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics



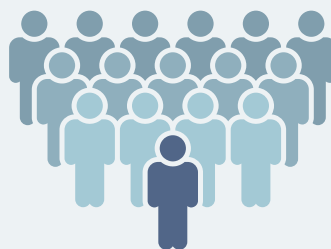
40대 여성 대비
백혈병 발생 위험도

17.9%
높음

연령대별 백혈병 발생분률



연간 인구 10만 명당 백혈병 발생



5.7명

*보건복지부 암등록 통계(2018)

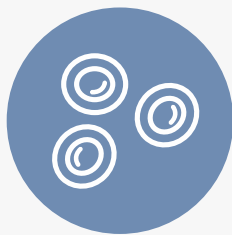
예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

- 작업 현장에서 개인보호구 착용
발암성 물질이 작업복이나 신체(특히 모발)에 잔류할 가능성이 높으므로, 반드시 퇴근 시 샤워를 하고 평상복으로 갈아입은 후 퇴근

이건 피하세요

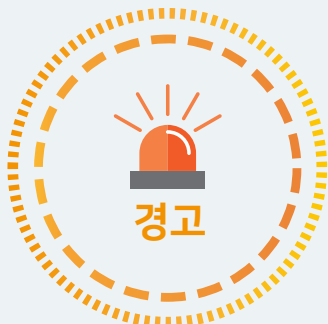
- 흡연
흡연자는 급성골수성백혈병의 위험도가 1.4~24배 높음
- 다량의 방사선, 화학약품 노출
벤젠, 페인트, 제초제, 살충제, 전자장, 방사선에 노출될 경우 위험도 증가



기억하세요

- 가족 중 백혈병이 있는 경우 유전적 소인이 있을 가능성이 있으므로 정기적으로 암 검진 시행
- 체중 감소, 식욕 부진, 멍이 잘 들고, 코피나 잇몸 출혈이 자주 발생하는 경우 전문의와 상담

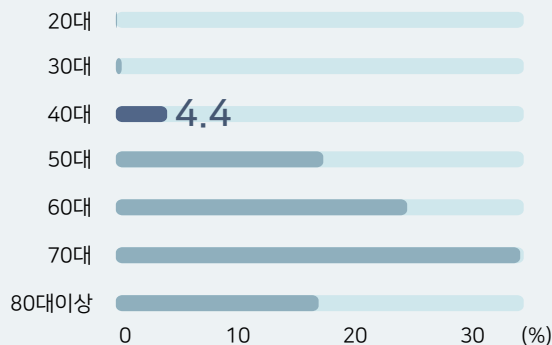
암 발생 위험 분석 및 관련 통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics



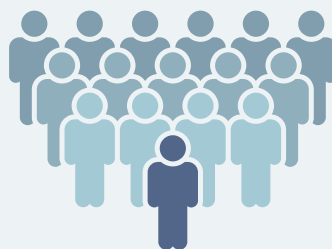
40대 여성 대비
골수종 발생 위험도

18.8%
높음

연령대별 골수종 발생분률



연간 인구 10만 명당 골수종 발생



3.1명

*보건복지부 암등록 통계(2018)

예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

· 체중 유지 및 관리

과체중과 비만은 골수종 발생 위험을 증가시키므로 규칙적인 신체활동과 건강한 식습관을 통해 적정 체중을 유지

이건 피하세요

· 위험 물질 노출

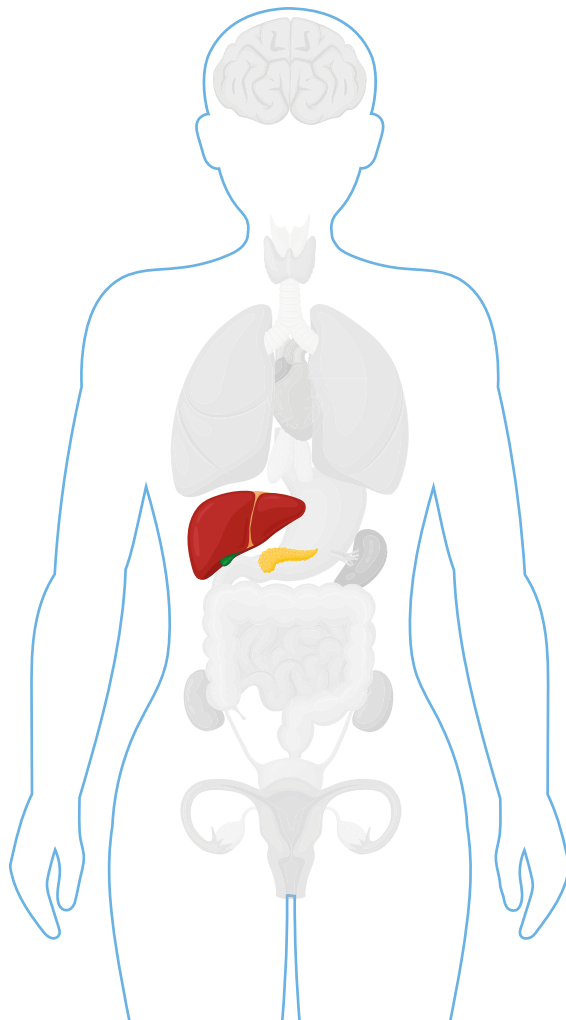
방사선, 석유, 농약, 제초제, 살충제 등은 평소 생활 속에서 아주 적은 양이라도 노출되지 않도록 주의



기억하세요

· 65세 이상의 노년층에서 특별한 이유 없이 허리 통증이나 갈비뼈의 통증, 피로감, 빈혈 등이 지속되는 경우 혈액 검사와 소변 검사 시행

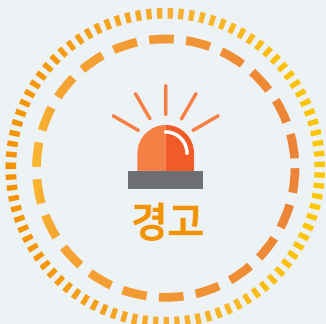
간췌담도계 | 간암 · 담낭암 · 췌장암



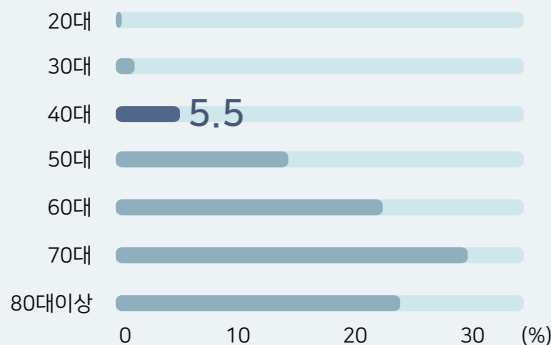
간췌담도계란 간·담낭·췌장을 통틀어 이르는 말로, 이들은 서로 근접해 있고 상호 보완적인 기능을 하기 때문에 간췌담도계라고 불립니다. 주로 탄수화물·단백질·지방 소화를 돕는 일을 합니다.

간암은 간에서 일차적으로 발생한 악성 종양을 말하며, 다른 기관의 암이 간에 전이되어 발생하는 경우도 포함할 수 있습니다. 담낭과 췌장에 생긴 암세포로 이루어진 종괴를 각각 담낭암과 췌장암이라고 합니다.

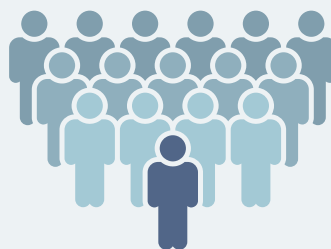
✓ 암 발생 위험 분석 및 관련 통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics

40대 여성 대비
간암 발생 위험도13.5%
높음

연령대별 간암 발생분률



연간 인구 10만 명당 간암 발생



15.6명

*보건복지부 암등록 통계(2018)

✓ 예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

- 커피 섭취
신선하고 첨가물이 없는 것으로 섭취 시 예방 효과가 있음
- 신선한 식품 섭취
곡물의 곰팡이인 아플라톡신이 간암 발생 위험을 높임

이건 피하세요

- 약물 오남용
과다한 약물복용, 입증되지 않은 민간요법이나 식품 섭취
- 알코올 섭취
하루 3잔(45g) 이상의 섭취는 간암 발생 위험을 높임



기억하세요

- 일반적으로 간 기능 수치만으로 간암을 조기에 발견하기 어려우므로 검진 시 간초음파 병행을 권장
- 간경변증, 만성 B형 또는 C형 간염 환자 등 고위험군은 6개월 주기로 간초음파와 AFP 측정

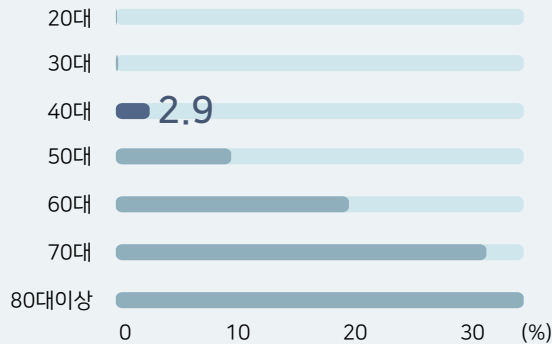
암 발생 위험 분석 및 관련 통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics



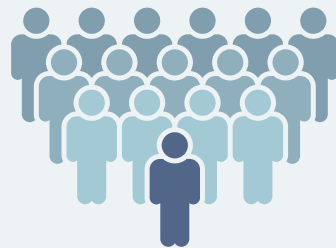
40대 여성 대비
담낭암 발생 위험도

79.1%
높음

연령대별 담낭암 발생분률



연간 인구 10만 명당 담낭암 발생



13명

*보건복지부 암등록 통계(2018)

예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

- 민물고기 충분히 익혀 먹기
민물고기를 날로 먹거나 덜 익혀 먹으면 간흡충(간디스토마)에 감염되어 기생충이 담관, 담낭 속에 살면서 심한 염증을 일으키고 암까지 유발함

주의하세요

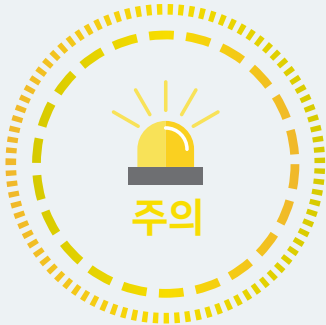
- 담석, 담낭용종이 있는 경우
3cm 이상의 담석은 만성 자극과 염증에 의해 담낭암 위험도를 증가시킴



기억하세요

- 특별한 이유 없이 소화가 계속 안되고 복부 팽만감이 지속되면 병원 진료를 통해 진단 필요
- 초기 증상이 거의 없어 조기 발견이 매우 어렵고 조기에 전이가 빠르므로 건강 검진이 중요

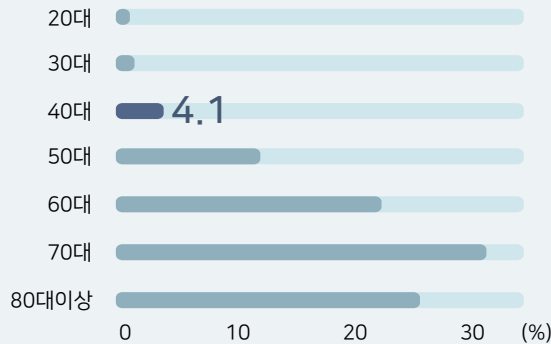
암 발생 위험 분석 및 관련 통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics



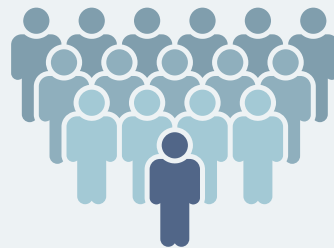
40대 여성 대비
췌장암 발생 위험도

0.0%
낮음

연령대별 췌장암 발생분률



연간 인구 10만 명당 췌장암 발생



14명

*보건복지부 암등록 통계(2018)

예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

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

이건 피하세요

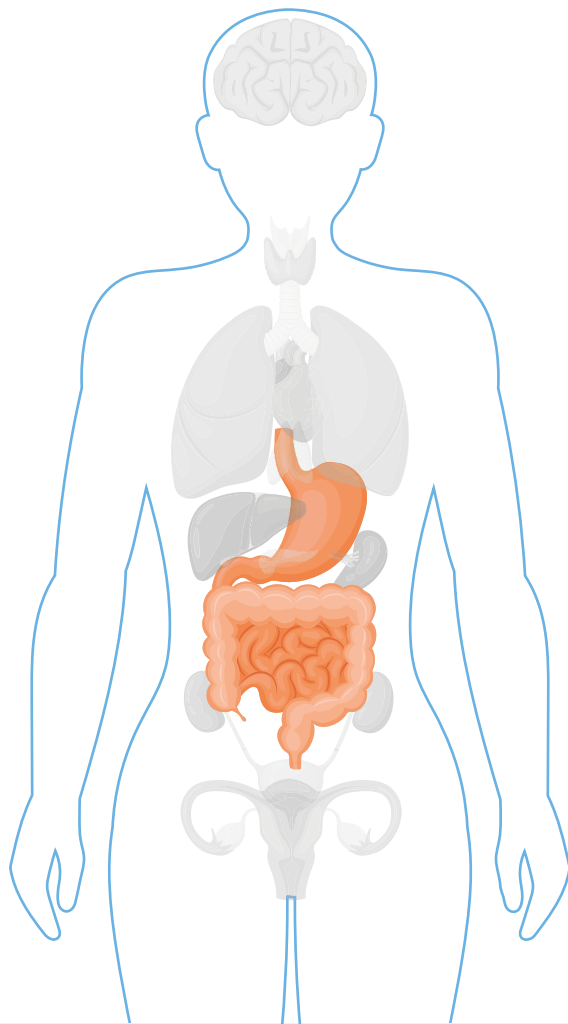
- 흡연
흡연자가 췌장암에 걸릴 확률은 비흡연자의 1.7배
- 직업상 노출
각종 용매제, 석탄 · 휘발유 · 타르 관련 물질, 금속 가루 등을 다루는 직업군은 안전 수칙 엄수



기억하세요

- 조기 발견을 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

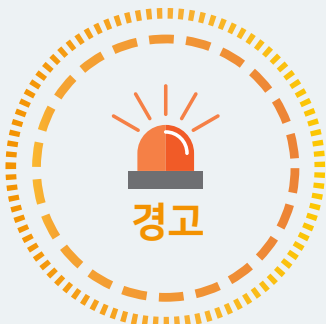
소화기계 | 위암 · 소장암 · 대장암



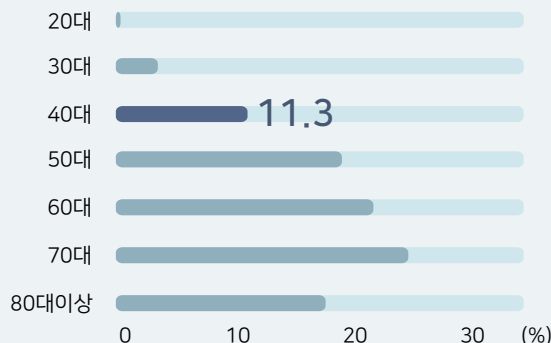
소화계는 음식물의 소화와 흡수를 담당하며, 구강에서 식도·위·소장·대장을 거쳐 항문까지 이루어진 신체기관을 총칭합니다. 구강과 식도를 거쳐 위로 들어간 음식물은 위에서 분비된 위액과 섞여 작은 입자로 소화가 일어납니다.

소장에서는 소화된 음식물을 영양소로 분해하여 몸으로 흡수하게 되며, 찌꺼기만 남은 음식의 수분을 대장에서 흡수하고 항문을 통해 배출합니다.

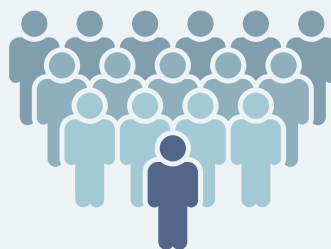
✓ 암 발생 위험 분석 및 관련 통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics

40대 여성 대비
위암 발생 위험도24.9%
높음

연령대별 위암 발생분률



연간 인구 10만 명당 위암 발생



36.6명

*보건복지부 암등록 통계(2018)

✓ 예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

- 항산화물질 섭취하기
백합과 채소(파, 마늘, 양파 등)나 신선한 과일에 많이 함유
- 조기검진받기
조기 위암은 증상이 없으므로 40세 이상은 2년에 한 번씩 검진

이건 피하세요

- 짜거나 부패한 음식, 질산염 함유 음식, 불에 탄 음식
위암 발생률을 4-5배 증가시킴
- 흡연과 장기간 음주
위암 발생 위험이 1.5~2.5배 높음



기억하세요

- 영양 보충제로 항산화 물질을 섭취하는 것은 암 예방 효과가 뚜렷하지 않음
- 가족력이나 위암전단계 병변(만성 위축성 위염, 장상피화생, 이형성 등)이 있는 경우 자주 내시경 검사를 시행

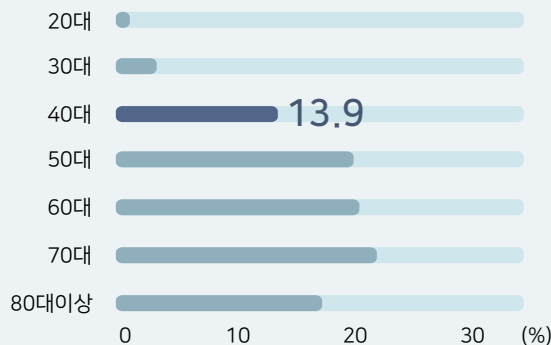
암 발생 위험 분석 및 관련 통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics



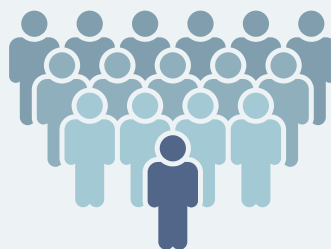
40대 여성 대비
소장암 발생 위험도

41.0%
높음

연령대별 소장암 발생분률



연간 인구 10만 명당 소장암 발생



1.6명

*보건복지부 암등록 통계(2018)

예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

· 전곡류 섭취

보리, 기장, 귀리, 수수, 밀, 쌀, 옥수수 등 적당한 양의 섬유질 및 전곡류 섭취가 소장암 발생 위험을 감소시킴

이건 피하세요

· 붉은색 육류, 훈제 음식 섭취

자주 섭취하는 경우 소장암의 발생 위험도가 2~3배 증가

· 방사선, 에스트로겐, 살충제 노출

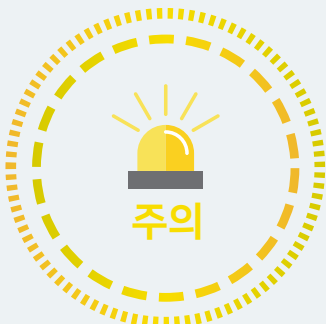
소장 육종(악성 종양)의 발생 위험을 증가시킴



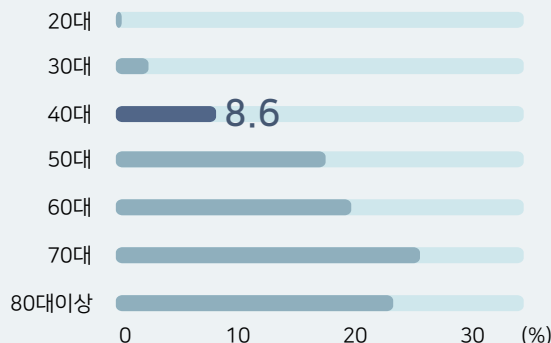
기억하세요

- 복부불편감, 구토 등이 지속되는 경우 소장조영검사, 복부 CT, 초음파 검사를 통한 진단 필요
- 가족성 용종증 등 유전적 장 질환이 있을 경우 주기적인 내시경검사 시행

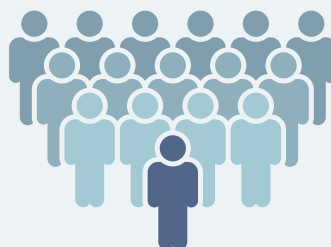
암 발생 위험 분석 및 관련 통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics

40대 여성 대비
대장암 발생 위험도1.4%
높음

연령대별 대장암 발생분률



연간 인구 10만 명당 대장암 발생



43.6명

*보건복지부 암등록 통계(2018)

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

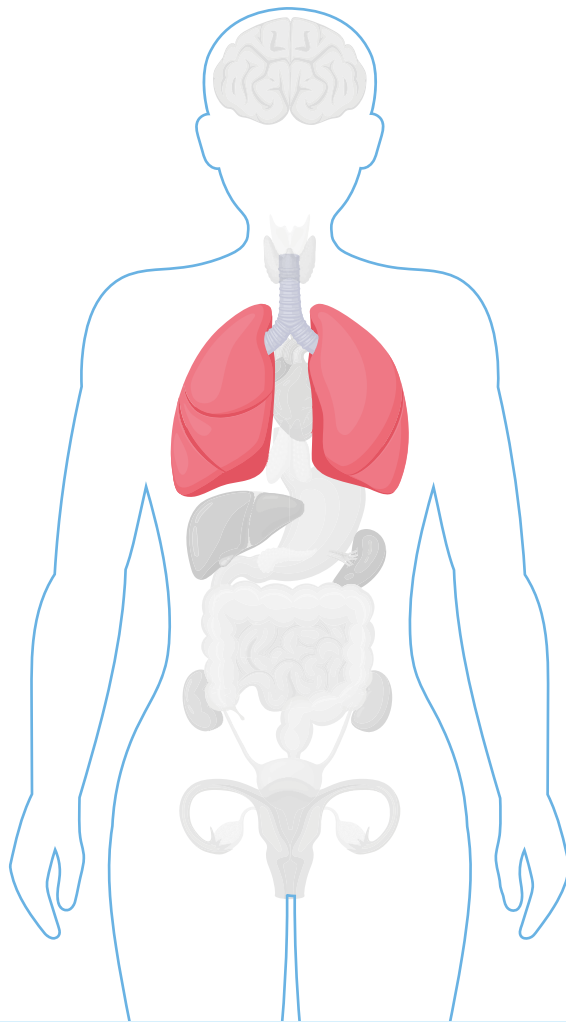
- 붉은색 육류와 가공육
과도한 붉은색 육류나 아질산염을 함유한 가공육은 종양 생성을 촉진
- 음주
일 알코올 30g이상 섭취 피함 (알코올15g : 맥주 1캔, 소주1.5잔, 와인1.5잔, 막걸리 1.5잔)



기억하세요

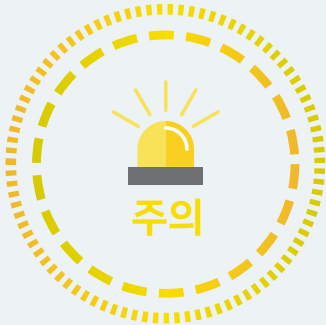
- 건강검진 방법 및 주기
 - 매년 분변 잠혈검사(1차검사)
 - 잠혈반응 있을 시 대장내시경 또는 대장이중조영검사
 - 1차 검사 없이 대장내시경만 시행 시 5~10년 주기로 검진

호흡기계 | 폐암

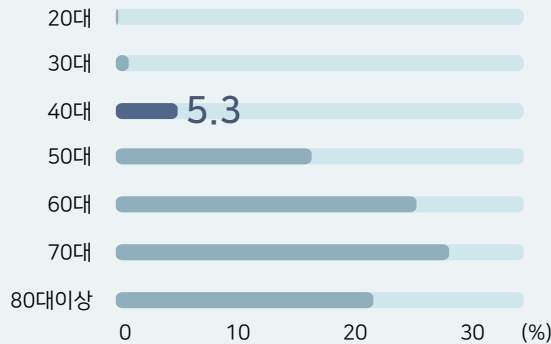


폐는 들숨을 통해 산소를 혈액에 공급하고 날숨을 통해 혈액이 운반한 이산화탄소를 몸 밖으로 내보내는 호흡기관입니다. 폐암은 폐에 생긴 악성 종양을 의미하며, 폐 자체에서 발생하거나 다른 장기에서 생긴 암이 폐로 전이되어 발생하기도 합니다.

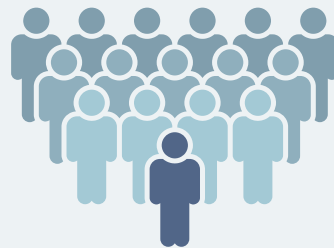
✓ 암 발생 위험 분석 및 관련 통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics

40대 여성 대비
폐암 발생 위험도2.1%
높음

연령대별 폐암 발생분률



연간 인구 10만 명당 폐암 발생



35.4명

*보건복지부 암등록 통계(2018)

✓ 예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

- 중강도의 신체활동, 운동
자전거타기, 런닝, 등산 등의 중강도 운동은 폐암 예방에 효과적임
- 환경적 위험 요인 피하기
간접흡연, 석면, 라돈, 미세먼지 등의 환경에 노출되지 않도록 주의

이건 피하세요

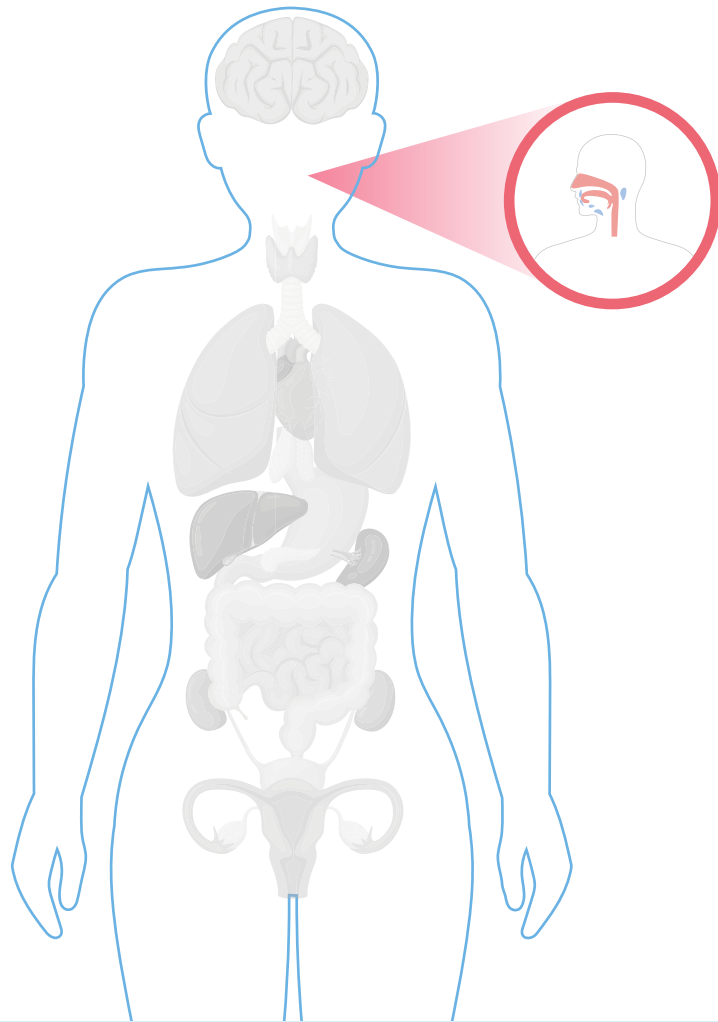
- 흡연
85% 이상이 흡연에 의해 발생하며 비흡연자에 비해 폐암에 걸릴 위험이 약 11배 증가
- 발암물질 노출
직업상 라돈, 중금속 등에 노출되는 경우 매년 저선량 흉부 CT 검진 시행



기억하세요

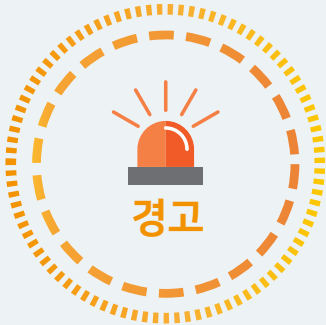
- 흡연한 양, 기간에 비례해 위험도가 증가하고, 금연 후에도 위험 감소 속도가 느리므로 금연은 빨리 시작할수록 좋음
- 흡연자일 경우 고용량의 베타카로틴 보충제 섭취는 폐암 위험을 증가시킴

구강 | 구강암

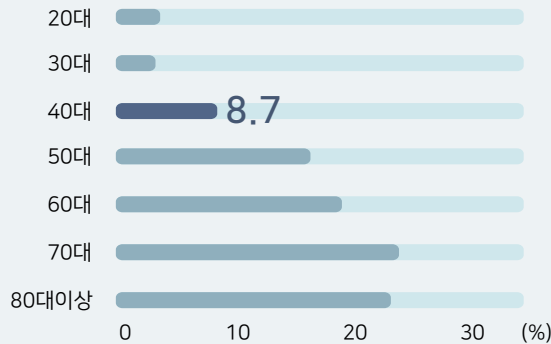


구강암은 입안의 혀·혀 밑바닥·볼 점막·잇몸·입천장·후구치삼각·입술·턱뼈 등에 발생하며 이를 총칭하여 구강암이라고 합니다.

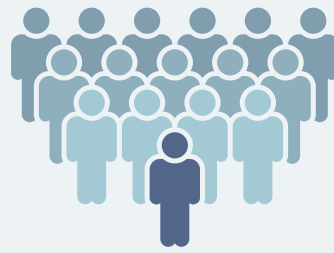
암 발생 위험 분석 및 관련 통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics

40대 여성 대비
구강암 발생 위험도14.6%
높음

연령대별 구강암 발생분률



연간 인구 10만 명당 구강암 발생



1명

*보건복지부 암등록 통계(2018)

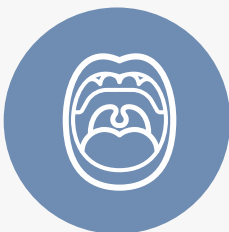
예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

- 항산화 식품 섭취
당근, 파프리카, 감귤류, 아몬드 등 비타민 A, C, E가 함유된 식품 섭취
- 자외선 차단
자외선 노출로 인해 입술에 발생하는 구순암 예방 위해 모자 착용, 자외선 차단제 사용

이건 피하세요

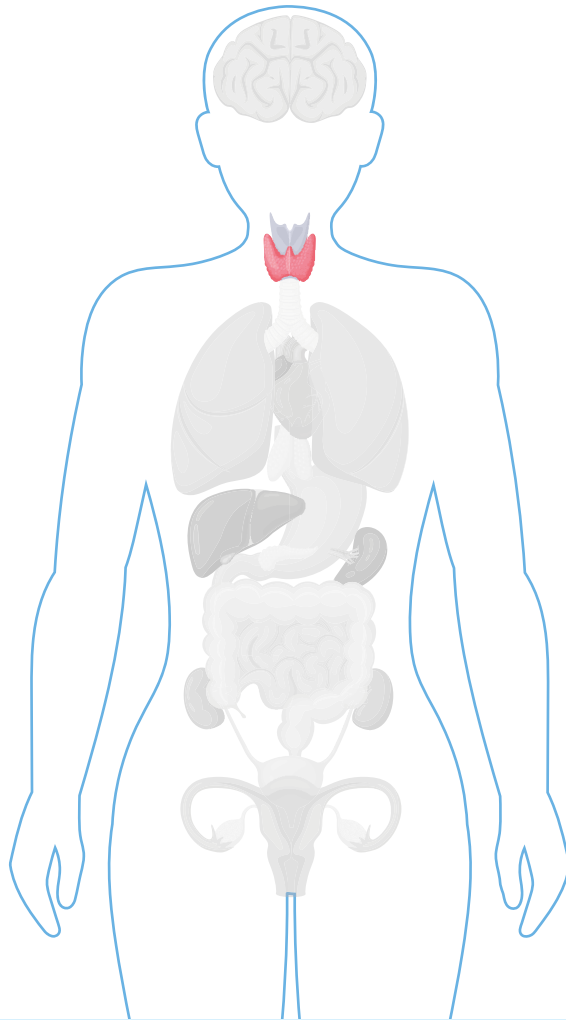
- 잦은 음주
매일 5잔 이상 음주를 하는 경우 비음주자에 비해 발생 위험이 5~6배 증가
- 흡연
흡연자는 비흡연자에 비해 구강암의 위험이 약 5~10배 높음



기억하세요

- 맞지 않는 틀니, 오래 사용한 보철물에 의해 발생한 상처가 구강암으로 전환될 가능성이 있으므로 주기적인 검진 필요
- 흡연이나 술을 많이 하는 40세 이상의 성인은 연 1회 이상의 정기적인 구강검진 필요

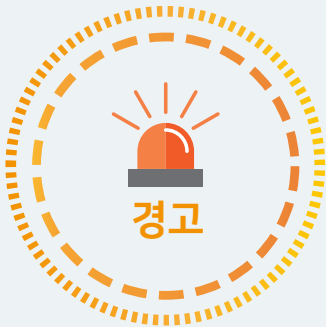
내분비계 | 갑상선암



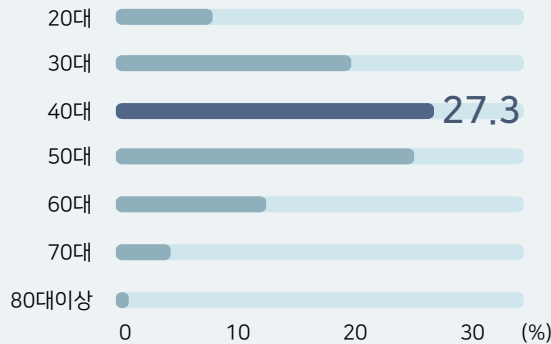
갑상선은 목의 한가운데에서 앞으로 튀어나온 물렁뼈의 아래쪽 기도의 주위를 감싸고 있는 내분비선으로, 날개를 편 나비 모양으로 생겼으며, 갑상선 호르몬을 분비합니다.

갑상선에 생긴 혹을 갑상선 결절이라고 하는데, 이중 악성 결절들을 갑상선암이라고 합니다.

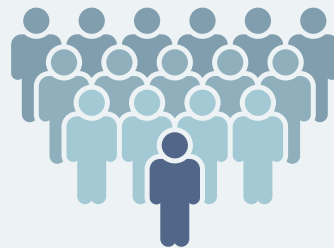
✓ 암 발생 위험 분석 및 관련 통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics

40대 여성 대비
갑상선암 발생 위험도24.5%
높음

연령대별 갑상선암 발생분률



연간 인구 10만 명당 갑상선암 발생



85.3명

*보건복지부 암등록 통계(2018)

✓ 예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

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

이건 피하세요

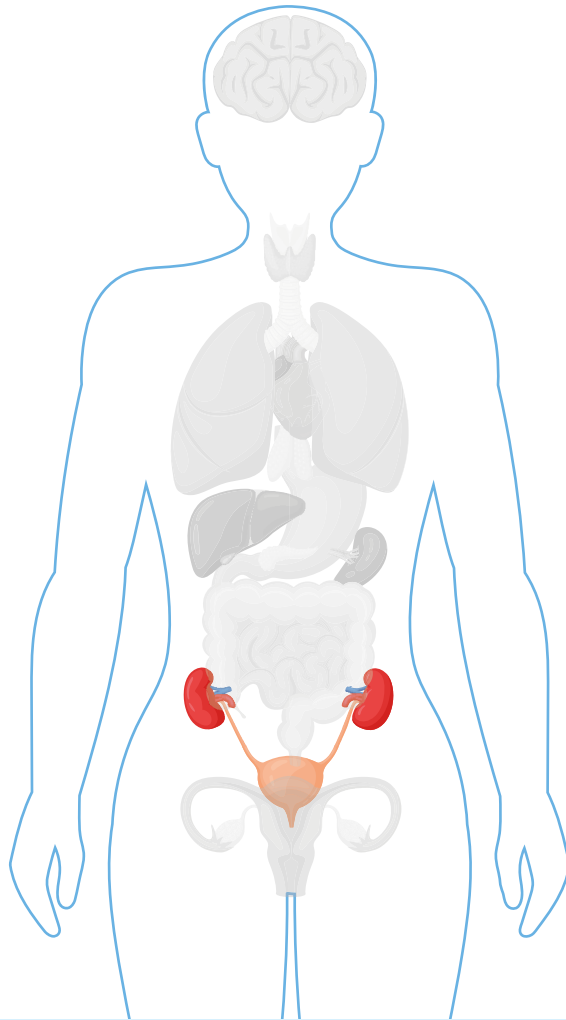
- 불필요한 방사선촬영
목 위쪽 방사선 촬영은 꼭 필요한 경우만 시행
- 과체중 및 비만
과도한 체지방의 증가는 체내 호르몬 불균형을 초래



기억하세요

- 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

비뇨기계 | 신장암 · 방광암



비뇨기계란 소변을 몸 밖으로 배출하는 데 관여하는 기관의 계통으로 이 중 신장은 필요한 물질을 재흡수하고 불필요한 물질은 걸러내어 소변을 만들어 내며, 방광은 소변의 저장과 배출을 담당합니다.

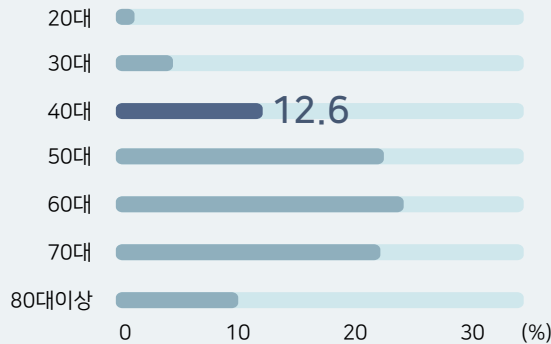
신장암과 방광암은 각 기관에 발생하는 악성 종양을 말합니다.



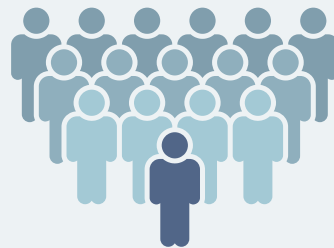
암 발생 위험 분석 및 관련 통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics

40대 여성 대비
신장암 발생 위험도133.8%
낮음

연령대별 신장암 발생분률



연간 인구 10만 명당 신장암 발생



6.4명

*보건복지부 암등록 통계(2018)



예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

- 혈압 관리
고혈압은 신장암 발생 위험도를 1.4~3.2배 높임
- 체중 조절
비만으로 인한 신장암 발생 위험은 약 2.5배까지 증가,
여성의 경우 더욱 주의 요구

이건 피하세요

- 잘못된 식습관
 - 과다한 동물성지방 섭취
 - 튀기거나 심하게 구워진 육류 섭취
 - 고칼로리 음식의 섭취

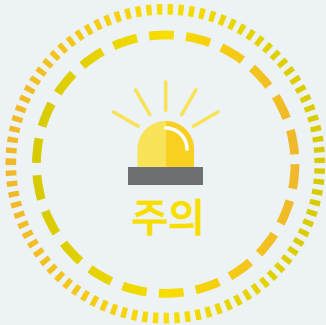


기억하세요

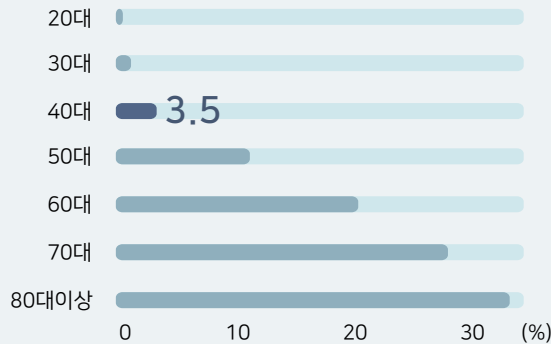
- 1기에 발견해 조기 치료를 할 경우 5년 생존율은 88~100%이므로 조기 발견이 매우 중요
- 40대 이후 건강검진 시 복부 초음파 촬영, CT, MRI 같은 영상진단법을 적극적으로 시행



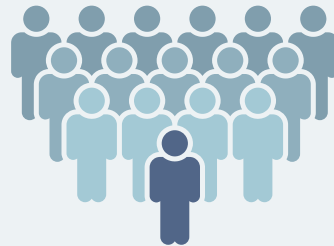
암 발생 위험 분석 및 관련 통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics

40대 여성 대비
방광암 발생 위험도4.2%
높음

연령대별 방광암 발생분률



연간 인구 10만 명당 방광암 발생



3.6명

*보건복지부 암등록 통계(2018)



예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

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

이건 피하세요

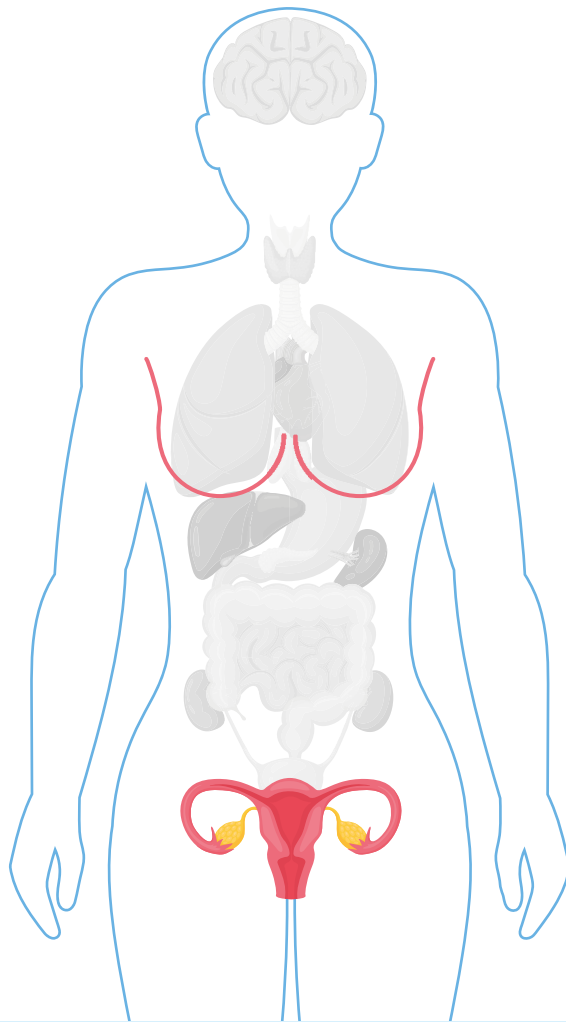
- 흡연
- 흡연은 방광암의 가장 주된 요인이므로 금연이 필수적입니다
- 간접흡연도 피하도록 함
- 업무로 인한 각종 각종 화학약품 노출
- 고무, 가죽, 직물, 인쇄 재료, 페인트 제품 등의 원료



기억하세요

- 전체 방광암의 5년 생존율은 약 77%로 높은 편이나, 전이암 생존율이 5~15% 정도로 낮으므로 조기 발견이 중요합니다
- 혈뇨가 보일 때 비뇨기계 암 확률은 1~5% 정도로 추가 검사 결과 이상이 없으면 약 3년간 추적 관찰 요함

여성암 | 유방암 · 난소암 · 자궁암

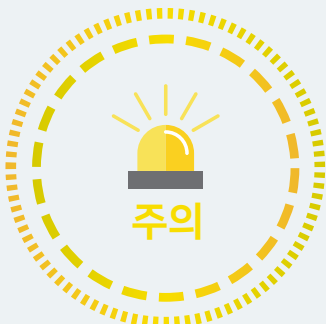


여성암은 난소암·자궁암 등 여성만이 걸리는 암이나 유방암처럼 여성이 남성보다 훨씬 많이 걸리는 암을 말합니다.

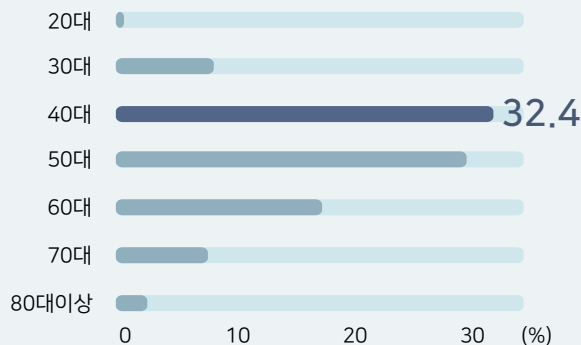
난소는 자궁과 난관의 바깥 부위에 위치하며 여성 호르몬을 분비하여 월경과 임신, 신체 대사 등에 관여하는 중요한 기관입니다. 이곳에 발생하는 악성 종양을 난소암이라고 합니다.

자궁암은 자궁에 발생하는 악성종양을 통칭하며, 유방암은 유방의 유관과 소엽에서 발생하는 암세포 덩어리를 말합니다.

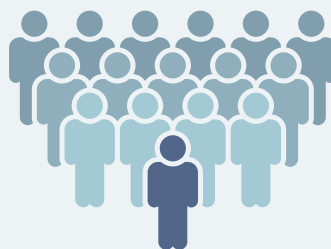
✓ 암 발생 위험 분석 및 관련 통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics

40대 여성 대비
유방암 발생 위험도1.4%
높음

연령대별 유방암 발생분률



연간 인구 10만 명당 유방암 발생



46.1명

*보건복지부 암등록 통계(2018)

✓ 예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

- 활발한 신체활동
주 5회, 하루 30분 이상 땀이 날 정도의 규칙적 운동
- 콩 식품 섭취
콩을 자주 먹으면 에스트로겐 수용체 억제 효과로 권장

이건 피하세요

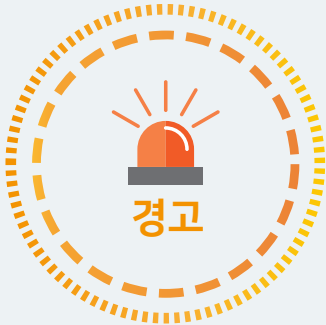
- 과도한 음주
폐경 후 여성이 매일 한 잔씩 술을 마실 경우 유방암 발생 위험도가 30% 증가
- 흡연
비흡연 여성에 비해 발생 위험이 30~40% 높음



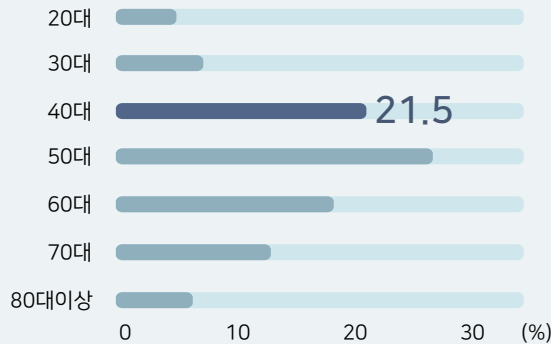
기억하세요

- 농약 등 살충 성분은 체내에서 에스트로겐과 유사한 작용을 하여 유방암 발생 위험을 높일 수 있음
- 햇빛을 통해 혈중 비타민 D 농도가 증가할 때 유방암 발병 위험이 50% 감소

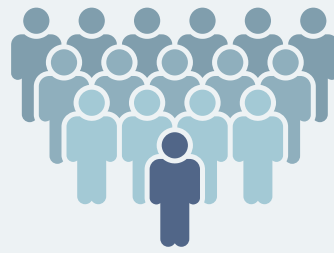
암 발생 위험 분석 및 관련 통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics

40대 여성 대비
난소암 발생 위험도10.4%
높음

연령대별 난소암 발생분률



연간 인구 10만 명당 난소암 발생



5.6명

*보건복지부 암등록 통계(2018)

예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

- 녹차 마시기
차의 주성분인 카테킨(catechin)이 암 성장을 억제
- 신체활동
적극적인 활동량 증가로 적정 체중을 유지

이건 피하세요

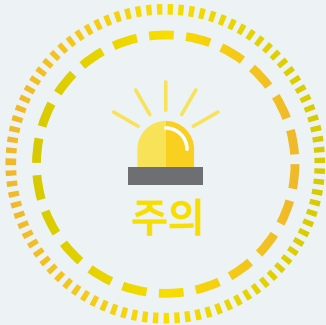
- 비만 및 과체중
고지방, 고단백 식품을 많이 섭취하는 경우 난소암의 발생이 증가
- 석면, 활석에 노출
노출되는 직업군에서는 특히 주의하여 관리가 필요



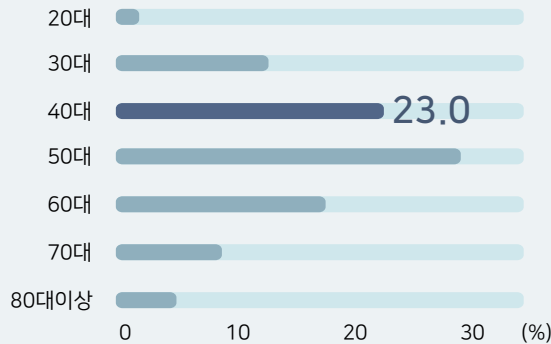
기억하세요

- 가족 중 난소암, 유방암이 있을 경우 발생 위험이 높으므로 잦은 정기검진으로 관리가 필요
- 검진 시 종양표지자 CA-125 및 질초음파 검사가 도움

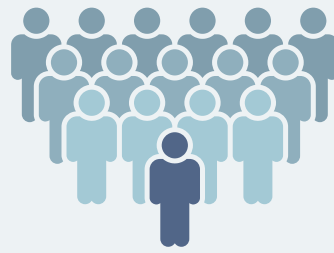
✓ 암 발생 위험 분석 및 관련 통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics

40대 여성 대비
자궁암 발생 위험도8.5%
높음

연령대별 자궁암 발생분률



연간 인구 10만 명당 자궁암 발생



13.3명

*보건복지부 암등록 통계(2018)

✓ 예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

- 부인과 증상 시 정밀 검사
골반 내 통증 시, 폐경 후 비정상적 질 출혈 등이 있을 경우
- 만성질환 적극 관리
당뇨, 고혈압, 갑상선기능저하증 등이 있는 환자는 1년에 3~4회 부인과 진료

이건 피하세요

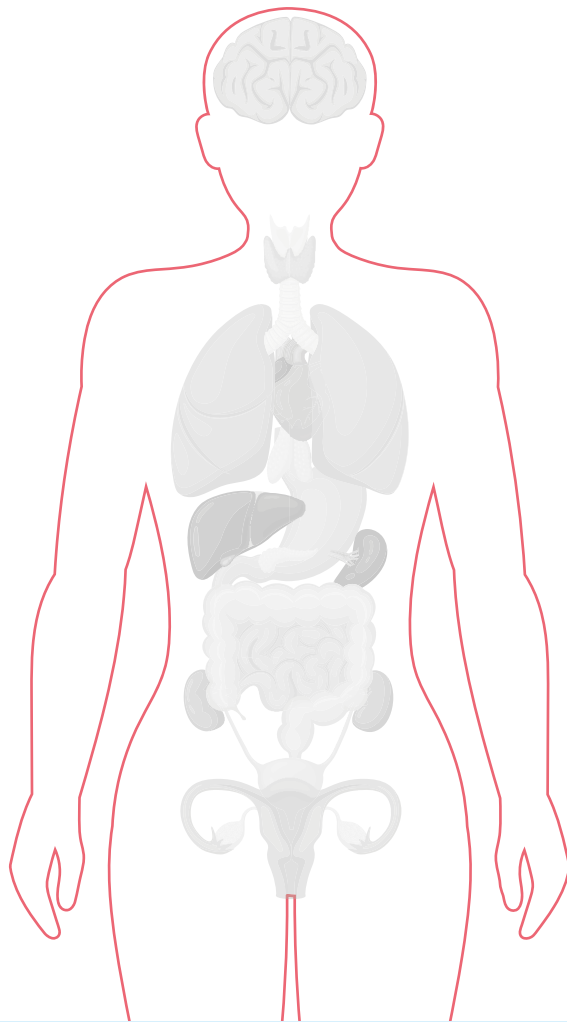
- 비만 및 과체중
비만의 경우 발생률이 3.5~5배, 고도비만은 10배 증가
- 기름진 음식
지방질 많은 육류 섭취와 고칼로리 섭취 피하기



기억하세요

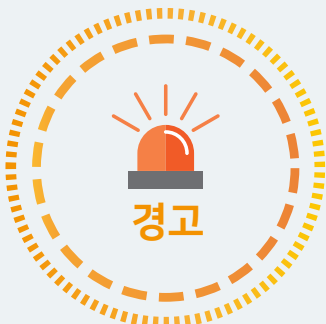
- 부모의 자궁암, 대장암 병력이 있는 경우 발생 위험이 높으므로 주치의와 상담하여 적극적으로 관리
- 출산 경험이 없거나 불임증 또는 월경불순이 있는 경우, 폐경이 늦은 경우 위험도 증가

피부 | 피부암

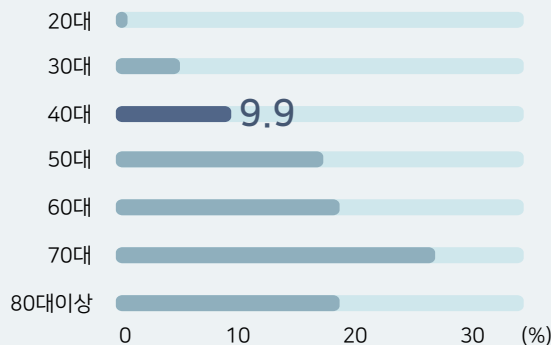


피부는 신체를 싸고 있는 바깥층으로서 표피·진피·피하조직으로 구성되며, 외부 환경으로부터 신체를 보호하고 체온을 조절하는 기능을 가집니다. 피부암은 피부에서 발생하는 여러 가지 악성 피부질환을 총칭합니다.

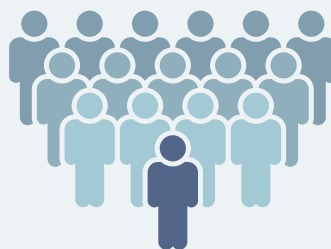
✓ 암 발생 위험 분석 및 관련 통계 Cancer Risk Analysis & Related Statistics

40대 여성 대비
피부암 발생 위험도16.5%
높음

연령대별 피부암 발생분률



연간 인구 10만 명당 피부암 발생



1.1명

*보건복지부 암등록 통계(2018)

✓ 예방 실천 가이드 Prevention Practice Guide

이렇게 하세요

- 자외선 차단제 사용
자외선 차단지수(SPF)15 이상의 자외선 차단제를 외출하기 20분 전에 발라주기
- 피부 보호
소매 있는 옷, 긴 바지, 모자, 양산 등을 준비하여 자외선으로부터 피부 보호

이건 피하세요

- 인공 선탠
30세 이전에 인공 선탠을 할 경우 피부암 위험도 증가
- 야외 레저 활동
캠핑, 등산, 골프, 스키 등의 스포츠와 일광욕을 즐길 경우 자외선에 의해 피부 손상



기억하세요

- 새로 생긴 점의 크기가 0.6cm 이상 또는 비대칭, 불규칙한 모양인 경우, 손발톱의 검은 띠가 생긴 경우 전문의 진단 필요
- 흑색종 가족력이 있는 경우 유전적 위험도가 높으므로 피부 색소 변화에 대한 관찰 필요

INDEX 4

의료비 및 의료 이용 예측 분석

Medical expenses and use Prediction Analysis

의료비 및 의료 이용 예측

의학적으로 검증된 '생체나이'를 기반으로 성별과 나이가 같은 동년배와 비교하여 10년간의 의료비, 외래진료 일수, 입원 일수를 예측합니다.

질병에 따른 의료비 예측

건강검진 결과로 측정한 생체나이 뿐만 아니라 내가 진단받은 질병을 반영하여 보다 정확한 의료비를 예측하고, 질병 유무에 따라 증감하는 의료비를 확인할 수 있습니다.

✓ 생체나이 분석 Biological Age Analysis

테오트 님의 주민등록나이

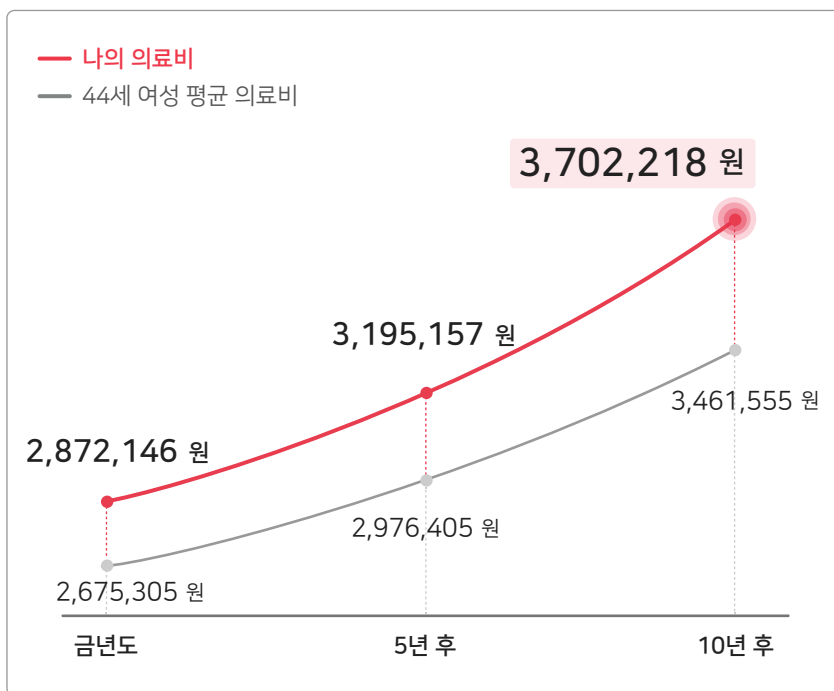
44.9 세

+4.7 세

테오트 님의 생체나이

49.6 세

✓ 생체나이에 따른 의료비 예측 Medical expenses prediction by BA



10년 후 의료비 예측

테오트님은 동년배(44세 여성)보다

240,663 원 많음

연 평균 의료비

3,256,507 원

3,037,755 원
(44세 평균)

연 평균 의료비 상승률

3.1 %

2.9 %
(44세 평균)

✓ 생체나이에 따른 의료비 예측 Medical expenses prediction by BA

외래진료 일수

44세 여성

나의 일수

금년도

31일

<

34일

10년 후

36일

<

41일

입원 일수

44세 여성

나의 일수

금년도

25일

<

28일

10년 후

29일

<

33일

테오트님의 생체나이는 주민등록나이 보다 많기 때문에 동년배보다 많은 의료비가 예상됩니다. 생체나이에 따른 예상 의료비는 국민건강보험공단에 등록된 1,000만 명 이상의 의료급여 등의 빅데이터를 10년간 추적 분석하여 예측하는 비용입니다.



질병 유무에 따른 의료비 예측

내가 진단받은 질병

✓ 고혈압 ✓ 당뇨병 ✓ 고지혈증 ✓ 심장병 ✓ 뇌졸중 ✓ 치매 ✓ 암

나의 질병에 따른 의료비 예측

금년도

2,003,832 원

||

1,371,612 원

+

182,829 원 증가

+

284,248 원 증가

+

165,143 원 증가

질병 없을 시 의료비

나의 의료비

질병 없을 시
의료비

고혈압

당뇨병

고지혈증

10년 후

3,026,545 원

||

2,072,003 원

+

344,525 원 증가

+

326,184 원 증가

+

283,833 원 증가

테O트님은 10년 후 3,026,545 원의 의료비가 예상되며, 진단받은 질병(고혈압, 당뇨병, 고지혈증)으로 증가하는 의료비가 질병이 전혀 없을 경우보다 954,542 원 더 많습니다. 추가로 질병이 발생할 경우 증가하는 의료비를 각 질병별로 확인하시고 질병이 발생하지 않도록 건강관리에 유의하시기 바랍니다.

※ 생체나이로 예측한 의료비는 질병 유무를 반영한 비용이 아니므로 질병 유무에 따라서 예측한 의료비와 차이가 있습니다.

추가 질병 발생에 따른 의료비 증가

금년도

408,595 원 증가

448,468 원 증가

505,114 원 증가

850,076 원 증가

질병 없을 시 의료비

심장병

뇌졸중

치매

암

10년 후

2,230,354 원 증가

1,259,934 원 증가

1,251,267 원 증가

784,598 원 증가

