

마이웰니스 랩 리포트

myWellness LAB REPORT



분석 번호

MWL-0000000018

분석 일자

2025-04-28

이름

차동희

분석 기관명

로그미

*본 서비스는 질병의 예방 또는 진단을 목적으로 제공되는 서비스가 아닙니다. 본인의 건강 상태에 대한 정확한 진단이 필요하신 경우 전문의와 상의하시기 바랍니다.

CONTENTS

INTRODUCTION 마이웰니스 앱 소개

CHAPTER 1 결과 요약

웰니스 결과 요약
건강검진 이력
건강 신호등

CHAPTER 2 건강 기전

건강 위치
건강 점수

- 노화 억제 분석 지수
- 만성질환 억제 분석 지수
- 근육 밸런스 지수

노화 속도와 영향을 미치는 요인
인체 생리 네트워크와 건강 신호등, 건강 위험 요인

CHAPTER 3 생활 습관

식생활
운동
수면

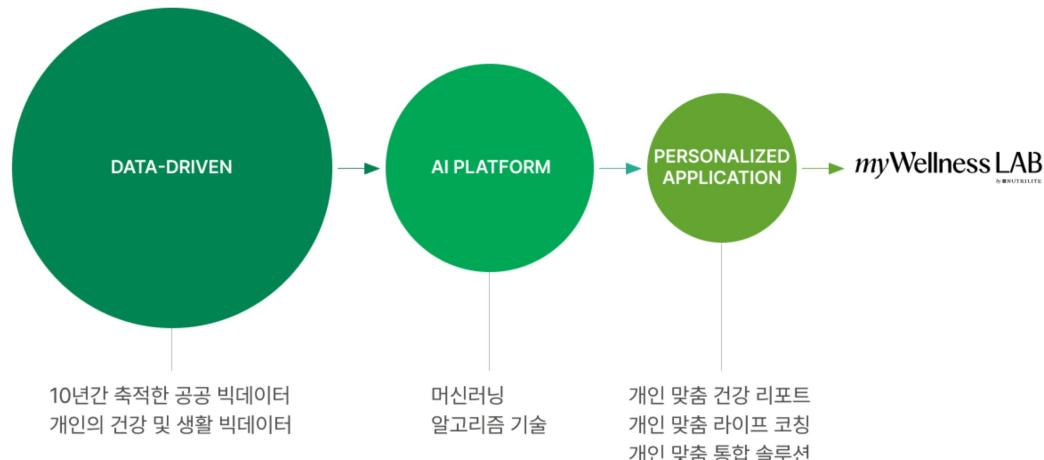
INTRODUCTION

개인 맞춤 웰니스 관리 플랫폼, 마이웰니스 랩에 적용된 연구와 기술을 경험해 보세요.

BIG DATA 기반

건강 분석 AI 플랫폼

빅데이터 기반 인공지능(Artificial Intelligence, 이하 AI) 알고리즘 기술을 활용해 능동적으로 개인의 건강 상태를 평가하고 개인 맞춤형 영양 솔루션을 제공하는 AI 플랫폼입니다.



2012

네덜란드 국영 연구소 TNO와 협력

지난 10년간 과학기술정보통신부 <유전자동 의보감사업단> 연구사업을 통해 빅데이터를 축적하고, 네덜란드 국영 응용과학 연구소 <TNO>와 협력 연구를 통해 빅데이터와 AI 기술을 접목한 건강 상태를 예측하는 알고리즘을 개발했습니다.

2021

식품의약품안전처 핵심과제 수주

'빅데이터 기반 개인 맞춤 적정 섭취 평가기술 개발 및 적용' 과제를 수주하여 개인과 산업현장에서 활용할 수 있는 개인 맞춤형 영양 서비스 시스템 개발을 추진하고 있습니다.

2023

개인 맞춤형 영양 솔루션 선도

이화여자대학교 기술지주회사의 자회사로 설립 개인 맞춤형 영양 서비스 분야를 선도하고 있습니다.

등록특허

출원 중인 특허

등록상표

식품, 영양, 운동 관련 논문

2
건

6
건

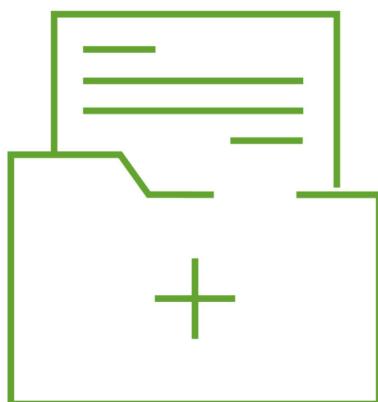
37
건

200
이상

CHAPTER 01

결과 요약

분석된 웰니스 결과의 주요 내용, 최근 5회의 건강검진 이력, 종합적인 나의 건강 상태를 한 눈에 볼 수 있습니다.



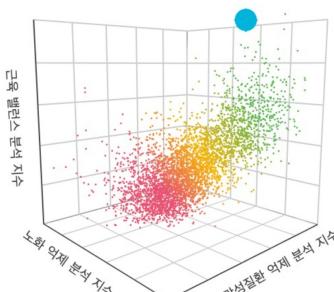
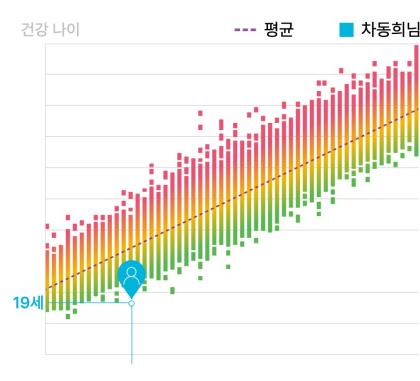
검사한계

본 리포트는 마이웰니스 랩 알고리즘이 보유한 한국 성인 표본집단 빅데이터를 바탕으로 분석한 데이터에 기반해 통계적으로 도출되는 결과이며, 이후 새로운 데이터가 추가될 경우 결과가 달라질 수 있습니다. 본 서비스는 의료 행위가 아니며, 정확한 진단을 위해 전문의와 상담이 필요합니다.



차동희님의 웰니스 결과 요약

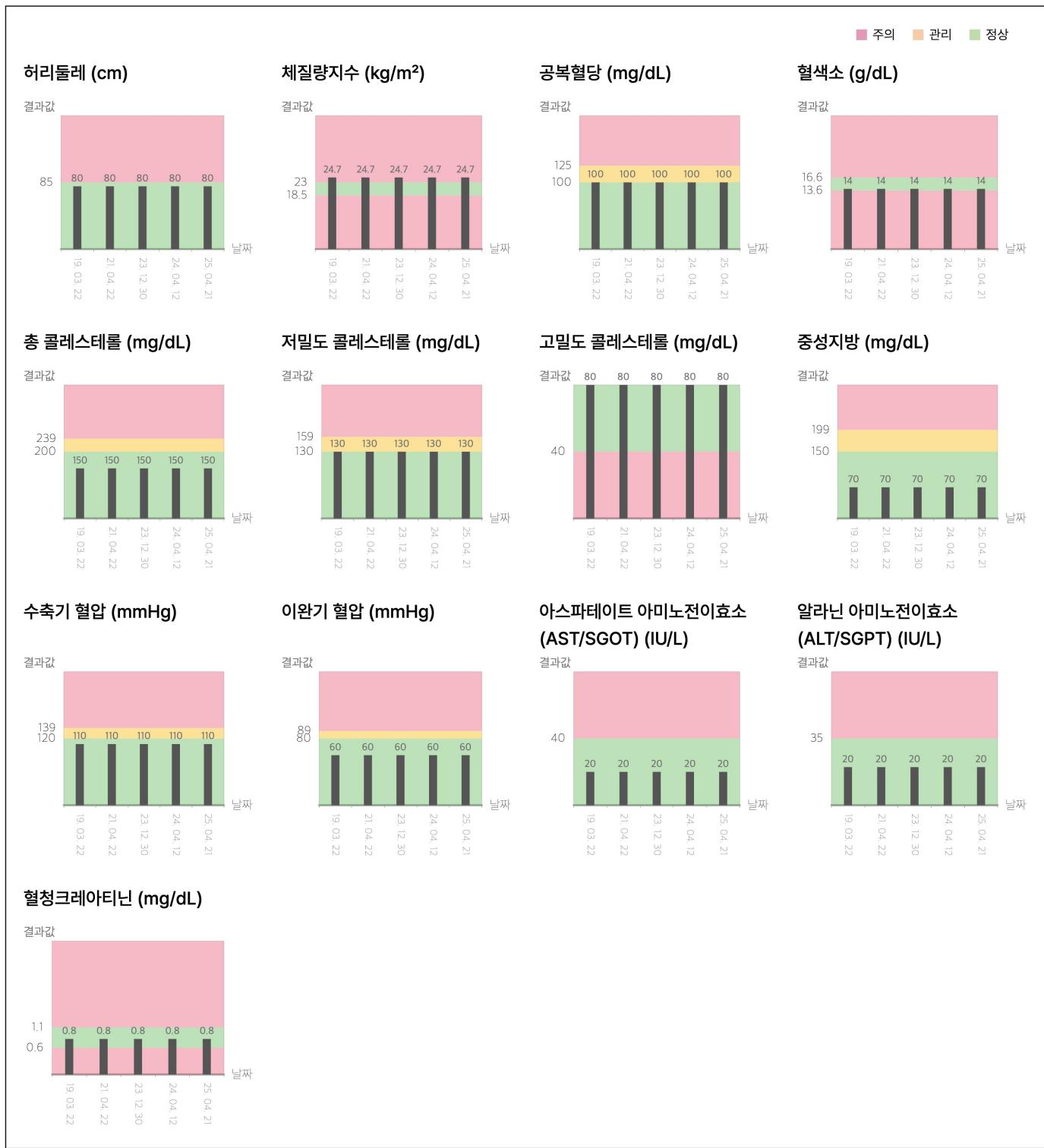
マイウェルネス ラボの分析結果を簡単に確認できます。各 항목에 대한 자세한 내용은 건강 지표 및 생활 습관 패트를 참고해 주세요.

<p>나의 건강 위치</p> <p>노화와 만성질환, 근육 건강 저하로부터 나의 건강을 얼마나 잘 지킬 수 있는지를 분석하여 3차원 상 위치로 표현된 나의 건강 위치는 아래와 같습니다.</p> 	<p>나의 노화 속도</p> <p>발급 당시 실제 나이와 건강 나이의 관계를 바탕으로 계산된 나의 노화 속도는 0.61배속으로 느리게 진행 중입니다.</p> 		
<p>노화 억제 분석 지수</p>  <p>나의 몸이 산화 스트레스로부터 보호하는 능력을 100점 척도로 평가한 나의 노화 억제 분석 지수는 85점으로 한국 성인 평균과 비교하여 보통입니다.</p>	<p>만성질환 억제 분석 지수</p>  <p>에너지를 생산하고 사용하는 능력인 신진대사 능력을 100점 척도로 평가한 나의 만성질환 억제 분석 지수는 85점으로 한국 성인 평균과 비교하여 보통입니다.</p>	<p>근육 밸런스 지수</p>  <p>근육량, 근력을 비롯하여 일상에서의 장시간 지속적으로 근육을 사용할 수 있는 능력을 100점 척도로 평가한 나의 근육 밸런스 지수는 100점으로 한국 성인 평균과 비교하여 좋은 편입니다.</p>	
<p>[한국인 30대 여성 연령별 분포와 나의 등수]</p> 		<p>[한국인 30대 여성 연령별 분포와 나의 등수]</p> 	
<p>주요 건강 위험 요인</p> 	<p>신경 써야 할 건강 분야</p> <p>근육(근력), 운동수행능력/지구력 향상, 영양 균형, 긴장완화, 체지방 감소, 피로 개선, 피부 건강, 항산화, 혈압 조절, 혈행 개선, 수면 건강</p>		



차동희님의 건강검진 이력

최근 5회의 건강검진 결과의 수치 변화를 한눈에 확인하여 건강 상태 변화를 쉽게 비교해볼 수 있습니다. 각 지표의 막대가 초록색 영역 안에 위치한다면 해당 지표는 정상 범위에 있는 것이며, 초록색 영역 바깥에 위치한다면, 주의 또는 위험 수치이니 개선하기 위한 노력이 필요합니다.



각 지표의 주의/관리/정상 범위는 사용된 가장 최신 연도의 국민건강보험공단의 참고치를 따릅니다.



건강 신호등

- 나의 '신체 건강'과 '생활 습관'을 기반으로 나의 건강을 종합적으로 파악할 수 있도록 돋습니다. 특히, 신체 건강의 핵심 3요소(항산화, 대사 능력, 근육 건강)와 생활 습관의 핵심 3요소(식사, 운동, 수면)의 상태를 바탕으로 건강과 생활 습관에서 우선적으로 개선해야 할 영역을 제안합니다.

신체 건강의 핵심 3요소

- 균형 잡힌 건강 관리를 위한 신체 건강의 핵심 3요소 (항산화, 대사 능력, 근육 건강)의 상태를 건강 점수(노화 억제 분석 지수, 만성질환 억제 분석 지수, 근육 밸런스 지수)를 통해 확인해 보세요.

생활 습관의 핵심 3요소

- 신체와 정신 건강을 유지하고 증진하기 위한 생활 습관의 핵심 3요소(식사, 운동, 수면)의 상태를 생활 습관(식습관, 신체 활동량, 수면의 질)를 통해 확인해 보세요.





나의 건강 신호등

건강 점수와 생활 습관을 종합한 건강 상태를 확인해 보세요.

건강 상태를 통해 나의 생활 습관을 점검하고 상세 습관마다 개선되어야 할 점을 파악해 보세요.

■ 주의 ■ 관리 ■ 좋음



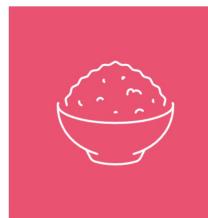
노화 억제
분석 지수



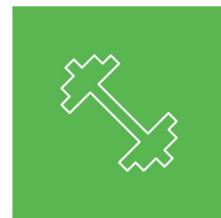
만성질환 억제
분석 지수



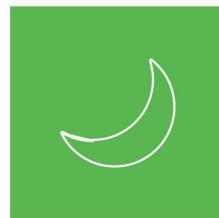
근육 밸런스
지수



식사



운동



수면

차동희님은 산화 스트레스가 높고, 대사 능력이 낮으며, 근육 건강이 좋은 상태입니다. 산화 스트레스가 높으면 만성 질환을 비롯한 각종 질병 발생 위험 증가와 노화 과정을 가속화 시킬 수 있고, 대사 능력이 저하되면 신체의 회복과 신진 대사가 더욱 어려워져 신체 기능 유지에 영향을 미칠 수 있으므로 주의가 필요합니다. 전반적으로 식생활, 신체 활동량, 수면 생활 습관에 큰 변화가 필요합니다. 이러한 생활 습관은 상호연관성이 있어 서로 영향을 미치게 됩니다. 균형 잡히지 않은 식습관은 대사 능력 저하, 면역력 약화, 근육 순실 등 다양한 건강 문제를 일으킬 수 있고, 신체 활동량이 부족하면 체지방 증가와 근력 저하를 초래할 수 있으며, 기초대사량 감소로 인해 피로가 쉽게 쌓이고, 일상 활동 및 전반적인 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있고, 수면이 부족하거나 수면의 질이 저하되면 신체 리듬이 깨져 면역력 저하, 피로 누적, 집중력 저하 및 운동 능력 저하 유발부터 만성질환까지 이어질 수 있습니다. 따라서 나의 건강 신호등에서 '주의' 또는 '관리'로 표시된 영역을 중심으로 지속적인 관리가 필요합니다. 또한 생활 습관 챕터에서 나에게 맞춤 가이드를 실천해 점차 건강한 생활 습관을 만들어갈 수 있습니다.

CHAPTER 02

건강 기전

나의 건강 상태를 위치와 점수로 알아보고, 건강 점수에 영향을 준 건강 위험 요인을 바탕으로 특별히 신경 써야 할 건강 분야를 확인하고 관리할 수 있습니다.



검사한계

본 리포트는 마이웰니스 랩 알고리즘이 보유한 한국 성인 표본집단 빅데이터를 바탕으로 분석한 데이터에 기반해 통계적으로 도출되는 결과이며, 이후 새로운 데이터가 추가될 경우 결과가 달라질 수 있습니다. 본 서비스는 의료 행위가 아니며, 정확한 진단을 위해 전문의와 상담이 필요합니다.



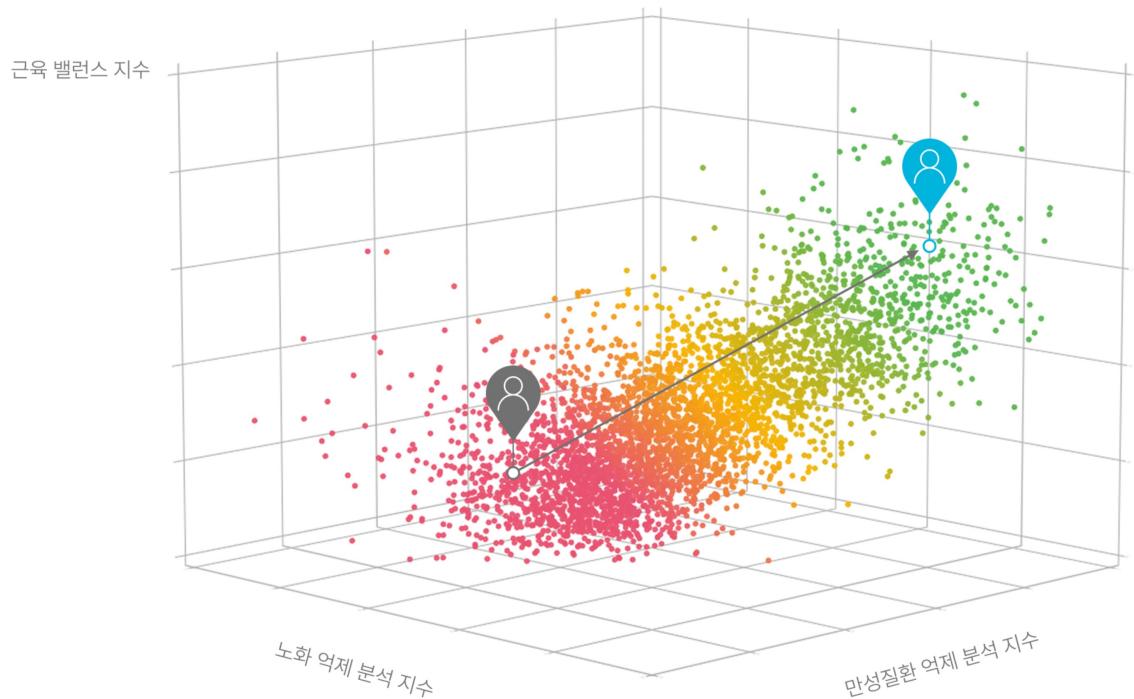
건강 위치

- 건강 위치는 만 19세 이상 한국인 4천 명의 실제 빅데이터 분포 중 노화와 만성질환, 근육 밸런스 저하로부터 나의 건강을 얼마나 잘 지킬 수 있는지를 분석하여 3차원 상 위치로 표현한 것입니다.
- 나의 건강 위치가 초록색 영역에 있다면 건강이 좋은 편에 속하고, 빨간색 영역에 있다면 건강에 더 주의해야 한다는 것을 의미합니다.
- 현재의 건강 상태와 건강 위치 변화를 주기적으로 확인하여 건강 관리 습관을 갖는 것이 중요합니다.

[한국 성인의 건강 위치 분포]

4천 명의 실제 데이터

■ 초기 건강 위치 ■ 생활 습관 개선 후 건강 위치



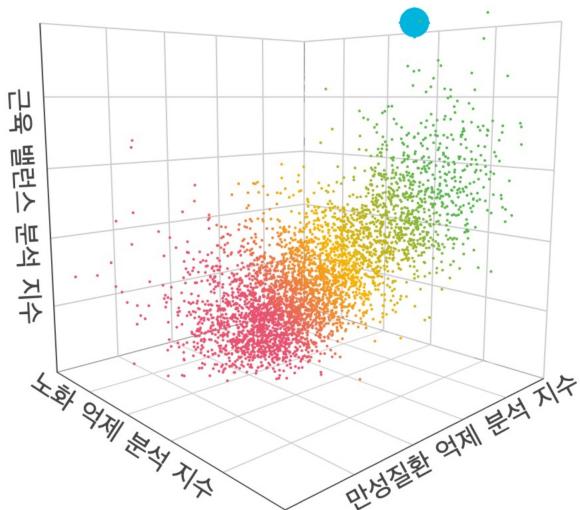


나의 건강 위치

노화 억제 분석 지수와 만성질환 억제 분석 지수, 근육 밸런스 지수를 기반으로 3차원 상 표현된 나의 건강 위치를 확인해 보세요.

[한국 성인 표본 집단 분포 내 나의 건강 위치]

■ 차동희님



차동희님의 건강상태는 파란 아이콘으로 표현되어 있습니다.

노화 억제 분석 지수는 85점이고, 만성질환 억제 분석 지수는 85점이며, 근육 밸런스 지수는 100점으로 초록색 영역에 위치합니다.

한국 성인 표본 집단과 비교하여 차동희님의 건강 상태는 건강한 수준으로 판정됩니다.



건강 점수

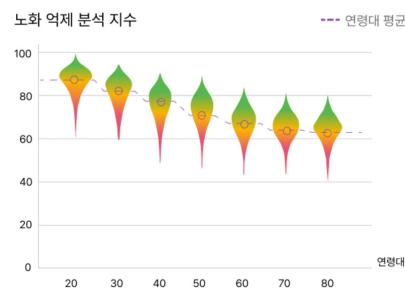
- 건강 점수 (My Health Barometer, MHB)는 세계적인 네덜란드 응용과학 연구소 TNO의 연구모델을 기반으로 나의 건강 상태를 점수화한 결과를 확인할 수 있도록 개발되었습니다. 이 중, 노화 속도에 영향을 미칠 수 있는 노화 억제 분석 지수와 만성질환 억제 분석 지수, 근육 밸런스 지수를 대표적으로 표현한 것입니다. 노화 억제 분석 지수를 통해 산화 스트레스를 억제하는 능력을 파악할 수 있고, 만성질환 억제 분석 지수를 통해 나의 대사 능력을 파악할 수 있습니다. 그리고 근육 밸런스 지수를 통해 나의 근육 건강 수준을 파악할 수 있습니다.
- 건강 점수는 만 19세 이상 한국인의 실제 빅데이터 분포에서 성인 평균과 동일 연령대의 다른 사람과 비교한 나의 건강 상태를 점수화하여 알 수 있습니다. 동일 연령대에서 초록색 영역에 있다면 건강이 좋은 편에 속하고, 빨간색 영역에 있다면 건강에 더욱 주의를 기울여야 한다는 것을 의미합니다.



노화 억제 분석 지수

- 이 점수는 우리 몸이 산화 스트레스, 즉 몸속의 불필요한 화학반응으로부터 얼마나 스스로를 잘 보호하는지를 100점 만점으로 분석한 점수입니다.
- 점수가 높을수록 몸이 건강하게 유지될 수 있다는 의미입니다.
- 만약 점수가 낮다면 우리 몸의 DNA, 단백질, 지질 등이 손상받을 가능성이 있고, 이는 우리가 빠르게 늙고 있다는 것을 의미합니다.

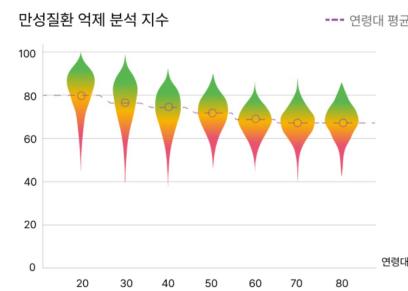
[연령에 따른 노화 억제 분석 지수]
3만 명의 실제 데이터



만성질환 억제 분석 지수

- 이 점수는 우리 몸의 대사 능력, 즉 에너지를 어떻게 만들고 제거하는지를 100점 만점으로 분석한 점수입니다.
- 점수가 높을수록 우리 신체와 체력이 건강하게 유지될 수 있다는 의미입니다.
- 만약 점수가 낮고, 낮은 점수가 지속적으로 유지된다면 당뇨병, 심장병과 같은 만성질환에 걸릴 위험이 증가하게 됩니다.

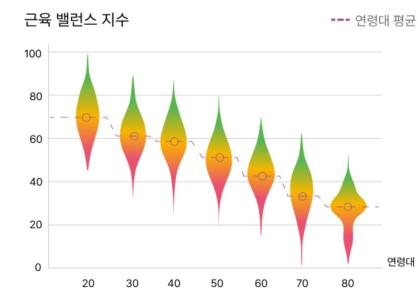
[연령에 따른 만성질환 억제 분석 지수]
3만 명의 실제 데이터

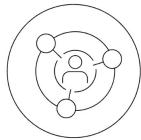


근육 밸런스 지수

- 이 점수는 우리 몸이 얼마나 높은 근육량과 기능을 가지고 있는지를 100점 만점으로 분석한 점수입니다.
- 점수가 높을수록 근육이 건강하다는 것을 나타내며, 이는 충분한 근육량을 가지고, 필요한 힘을 발생시키고 견뎌낼 수 있다는 것을 의미합니다.
- 만약 점수가 낮고, 낮은 점수가 지속적으로 유지된다면 나이가 들어감에 따라 근감소증이 발생할 확률이 높고, 낙상이나 부상의 위험에 노출 될 수 있습니다.

[연령에 따른 근육 밸런스 지수]
4천 명의 실제 데이터





[나의 노화 억제 분석 지수]

노화 억제 분석 지수

노화 억제 분석 지수는 나의 몸이 산화 스트레스로부터 보호하는 능력을 100점 척도로 평가한 점수입니다. 나의 점수를 확인해 보세요.

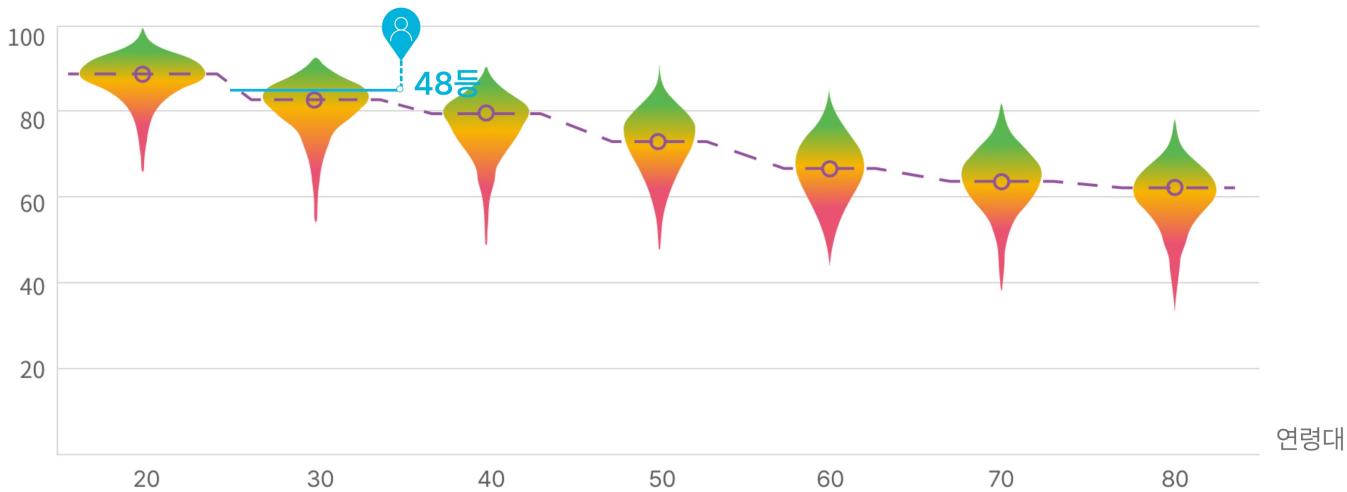


[한국인 여성의 연령별 노화 억제 분석 지수 분포와 나의 위치]

연령대 평균

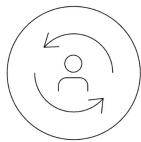
차동희님

노화 억제 분석 지수



차동희님의 노화 억제 분석지수는 85점이며, 한국 성인 평균 74점과 비교하여 건강상태가 좋음으로 판정됩니다. 이 수치는 차동희 님의 연령대인 30대 여성 100명 중에서 48등에 해당하여 평균점수인 85점과 비교하여 비슷한 수준입니다.

건강을 위해 산화 스트레스로부터 방어하는 신체능력을 향상시킬 필요가 있습니다.



[나의 만성질환 억제 분석 지수]

만성질환 억제 분석 지수

만성질환 억제 분석 지수는 나의 신진대사 능력을 100점 척도로 평가한 점수입니다. 나의 점수를 확인해 보세요.

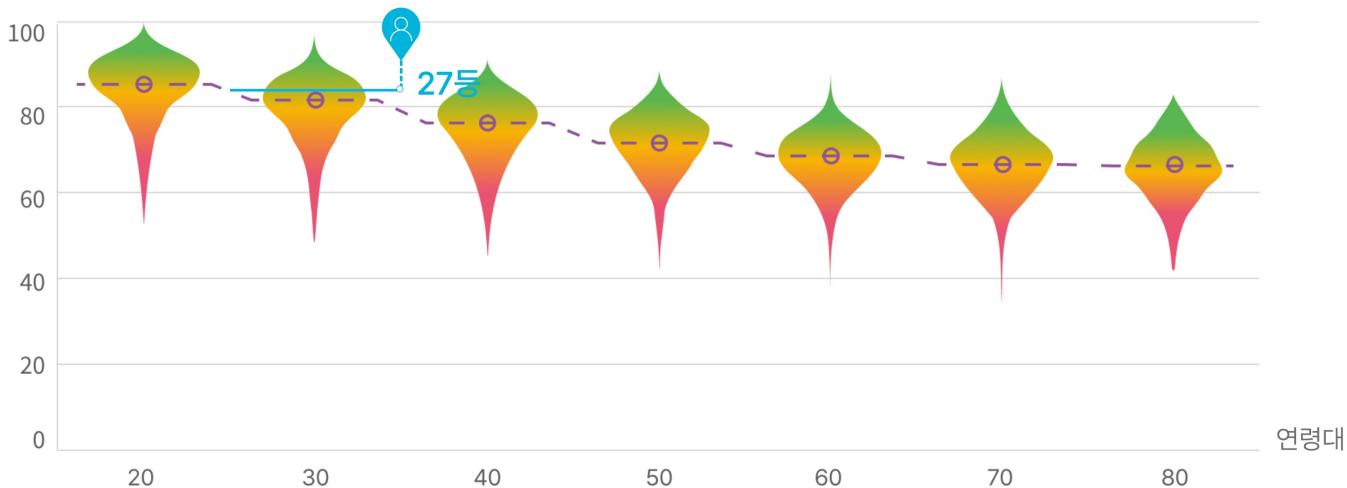


[한국인 여성의 연령별 만성질환 억제 분석 지수 분포와 나의 위치]

연령대 평균

차동희님

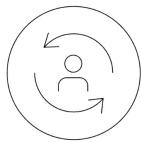
만성질환 억제 분석 지수



차동희님의 만성질환 억제 분석지수는 85점이며, 한국 성인 평균 71점과 비교하여 건강상태가 좋음으로 판정됩니다.

이 수치는 차동희 님의 연령대인 30대 여성 100명 중에서 27등에 해당하여 평균점수인 82점과 비교하여 비슷한 수준입니다.

건강을 위해 신체의 대사능력을 향상시킬 필요가 있습니다.



[나의 근육 밸런스 지수]

근육 밸런스 지수

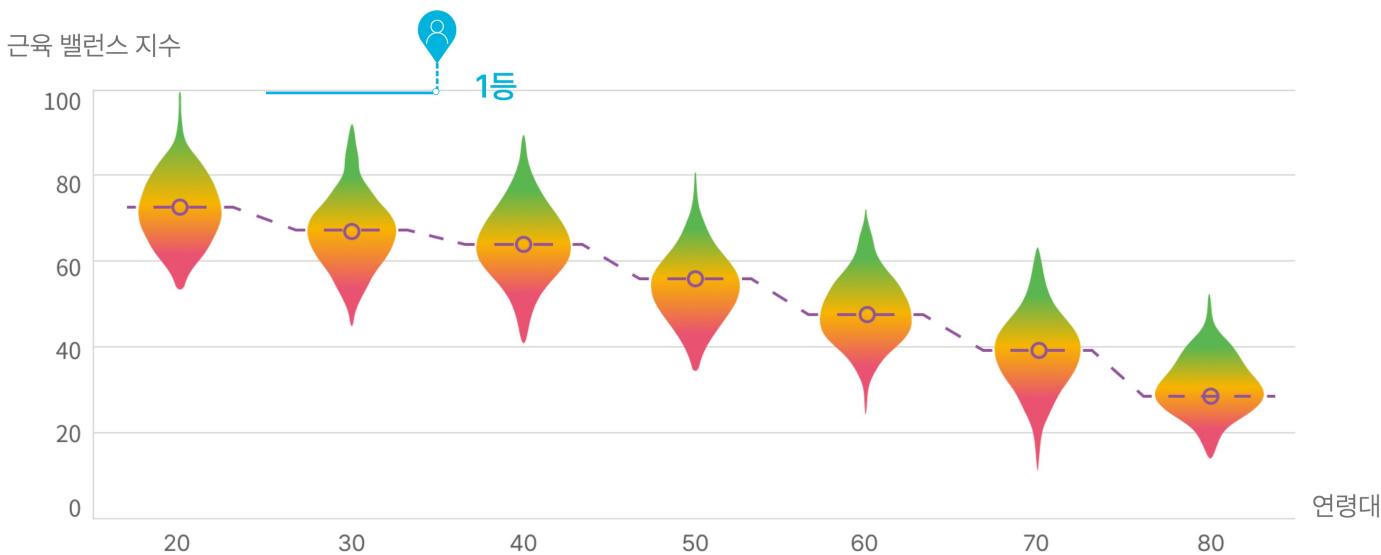
근육 밸런스 지수는 나의 근육량, 근력을 비롯하여 일상에서의 장시간 지속적으로 근육을 사용할 수 있는 능력을 100점 척도로 평가한 점수입니다. 나의 점수를 확인해 보세요.



[한국인 여성의 연령별 근육 밸런스 지수 분포와 나의 위치]

연령대 평균

차동희님



차동희님의 근육 밸런스 지수는 100점이며, 한국 성인 평균 54점과 비교하여 건강상태가 좋음으로 판정됩니다. 이 수치는 차동희 님의 연령대 30대 여성 100명 중에서 1등에 해당하여 평균점수인 69점과 비교하여 높은 수준입니다.

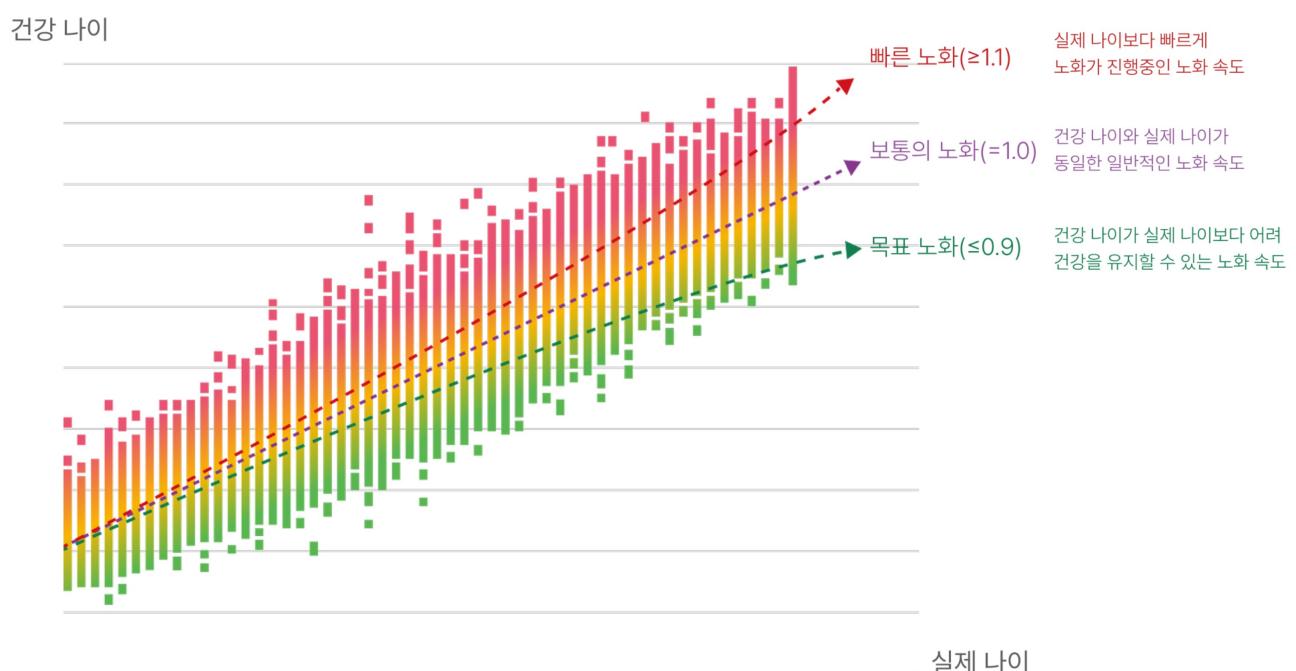
활기찬 일상을 위해 근육 건강을 유지시킬 필요가 있습니다.



노화 속도

- 모든 사람의 노화 속도는 식습관, 운동량, 수면 패턴과 같은 생활 습관에 의한 신체 내 산화 스트레스와 대사 능력 및 체력 수준의 차이로 결정됩니다. 이에 따라 노화 속도는 노화 억제 분석 지수, 만성질환 억제 분석 지수 및 근육 밸런스 지수를 결합한 점수와 발급 당시 실제 나이 사이의 관계를 바탕으로 개발된 알고리즘에 기반해 분석된 값입니다.
- 노화 속도는 영상의 재생속도처럼 '배속'으로 표현할 수 있습니다. 노화 속도 1.0배속은 신체대사능력이 현재의 시간과 같은 속도로 나이를 먹는다는 것입니다. 노화 속도가 1.0배속보다 빠르다면, 시간보다 더 빨리 나이가 들어감을 의미하기 때문에 노화에 따른 만성질환을 예방하기 어려울 수 있습니다.
- 노화 속도를 통해 얼마나 건강한지, 노화가 빠르거나 느리게 진행되는지를 확인할 수 있습니다. 건강한 생활 습관을 유지할 때 노화 속도는 0.9 이하로 유지되는 것으로 알려져 있어 목표 노화 속도를 0.9 이하로 설정하는 것이 좋습니다. 반면 노화 속도가 1.1을 넘는다면, 나의 노화가 빠르게 진행되고 있어 건강에 더 주의를 기울여야 함을 나타냅니다.

[한국 성인 표본집단의 노화 속도와 목표 노화의 개념]





[나의 노화 속도]



나의 노화 속도

노화 속도는 노화 억제 분석 지수, 만성질환 억제 분석 지수 및 근육 밸런스 지수를 결합한 점수와 발급 당시 실제 나이 사이의 관계를 바탕으로 산출된 값입니다.

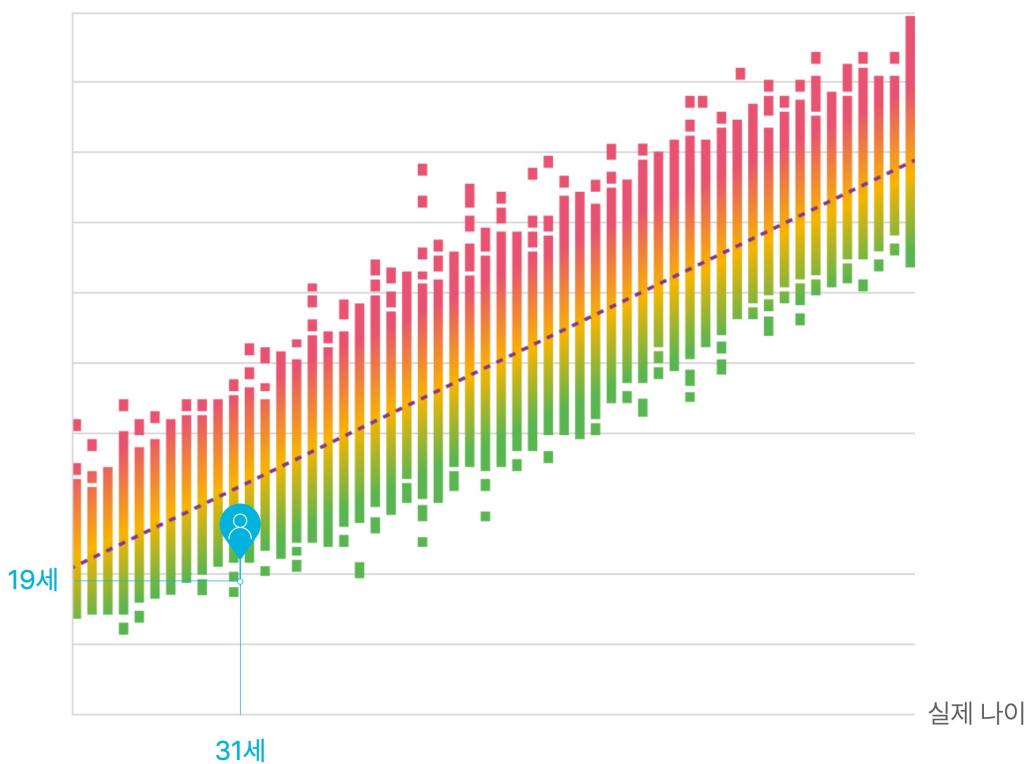
건강하게 나이 드는 것에 대한 기준으로 보통의 노화 속도인 1.00배속 보다 느린 노화 속도를 목표합니다.

[한국 성인 표본집단의 노화 속도와 나의 노화 속도]

--- 보통의 노화 속도

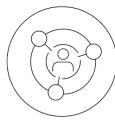
■ 차동희님

건강 나이



31세 차동희님의 노화속도는 0.61배속으로 느린 편입니다.

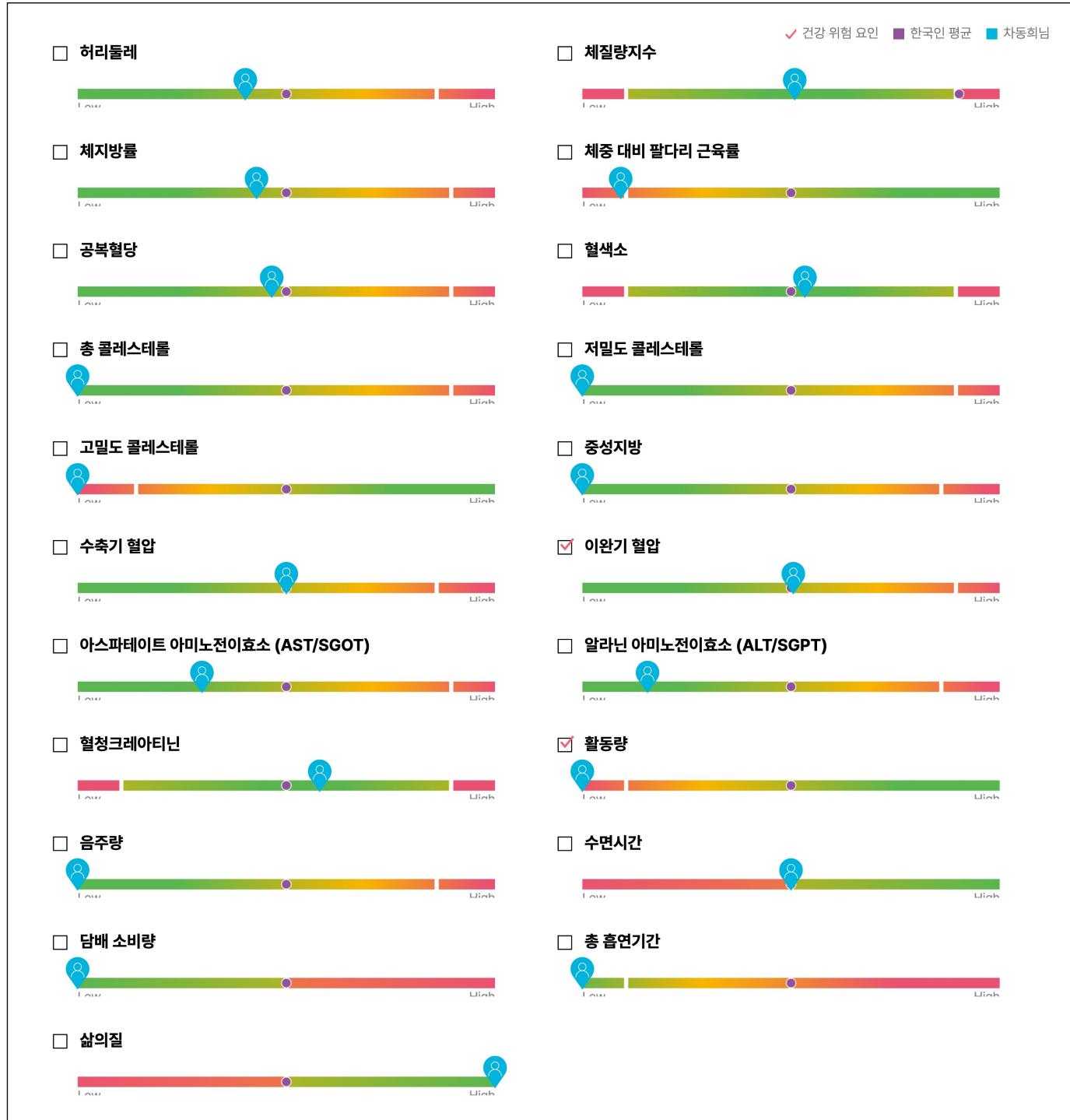
지금의 노화 속도를 감안한 차동희 님의 신체 노화 나이는 19세 입니다. 건강하게 나이들기 위해서는 지속적인 건강관리가 필요합니다.



나의 노화 속도에 영향을 미치는 요인

건강 위험 요인은 빅데이터 기반 한국 성인 평균값과 분포를 기준으로 혈액 지표 및 생활 습관을 판정하므로 건강검진 기준과 상이할 수 있습니다. 나의 노화 속도에 영향을 준 건강 위험 요인을 확인해 보세요.

[한국 성인 표본집단의 건강 지표별 분포와 나의 건강 지표]



노화 속도에 영향을 준 요인들

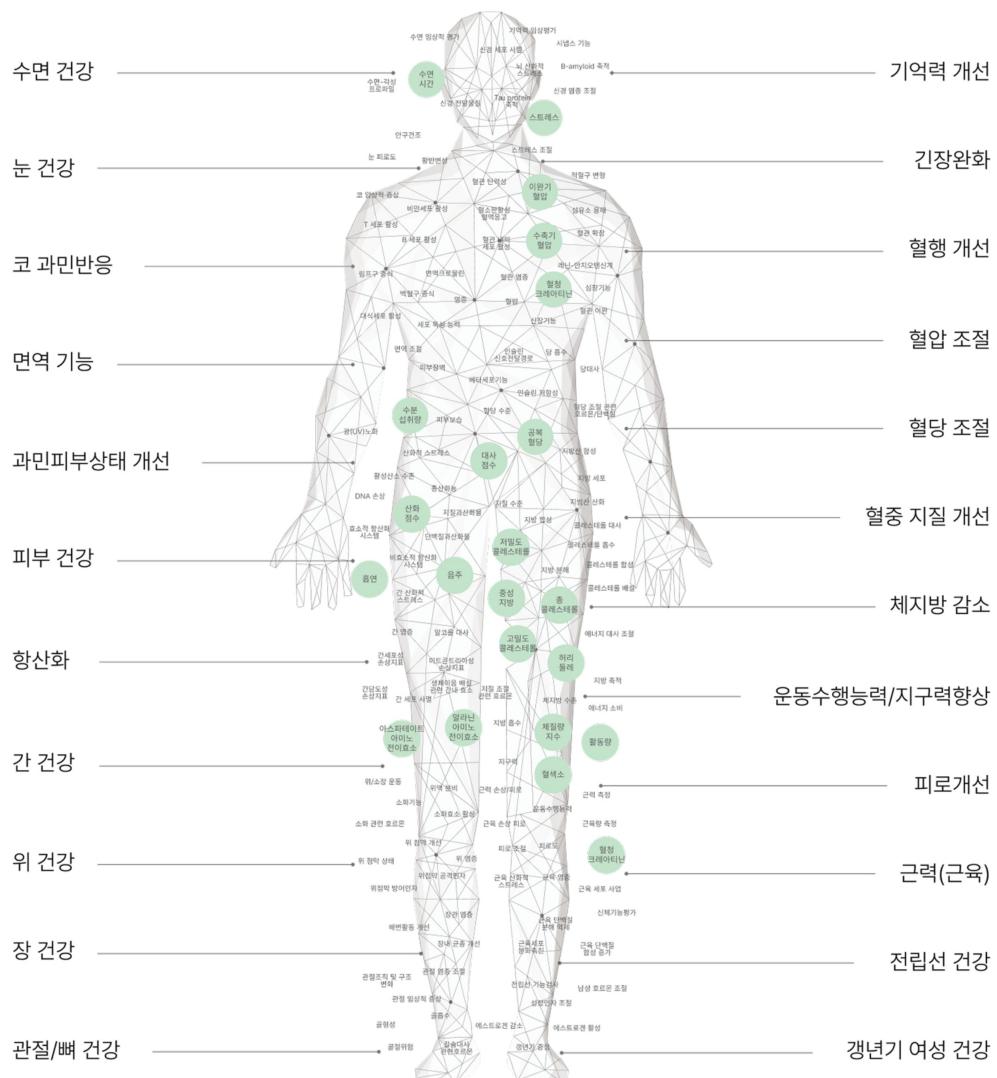
활동량, 식사의질, 이완기 혈압

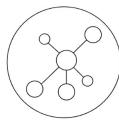


인체 생리 네트워크

- 인체 생리 네트워크(Physiological Phenotypic Map)는 나의 건강 위험요소와 건강 사이의 관련성을 고려하여 복잡한 관계를 연결한 생리적 네트워크입니다.
 - 인체 생리 네트워크는 식품의약품안전처 건강기능식품 평가 가이드, 한국식품연구원 건강기능식품 플랫폼, 세계적으로 공인된 설문지 등의 과학적인 근거 자료를 바탕으로 설계되었습니다.
 - 인체 생리 네트워크에 기반한 나의 건강 신호등을 통해 종합적인 생활 습관 성형을 시작할 수 있습니다.

[인체 생리 네트워크]

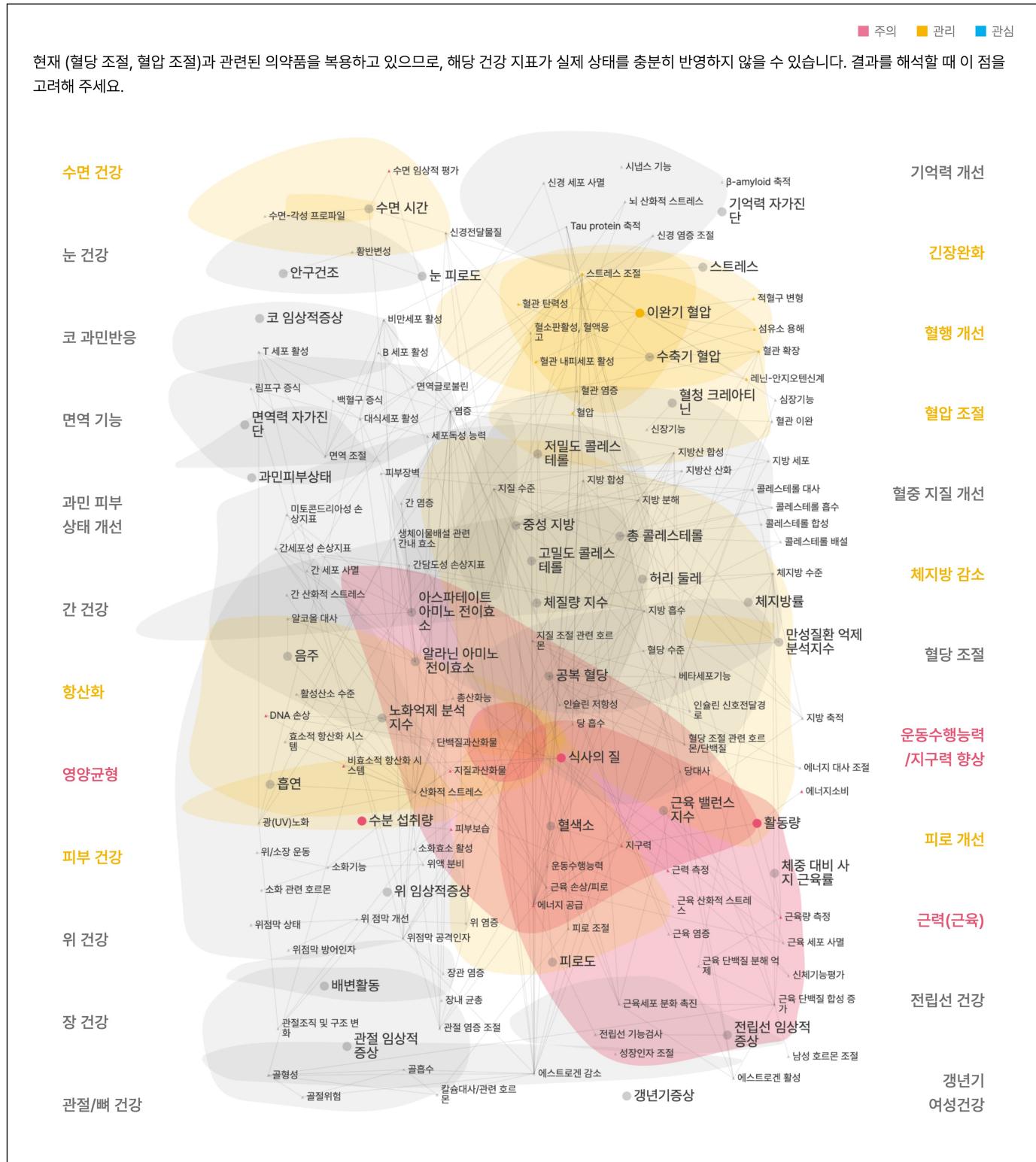


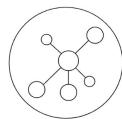


나의 건강 신호등

나의 건강 신호등은 나의 건강 점수, 빅데이터 기반 한국 성인 평균값과 분포를 기준으로 판정되는 건강 위험 요인과 과학적 근거에 따라 연결되어 있는 잠재적 위험 요인, 그리고 생활 습관 설문 결과 등을 기반으로 도출됩니다. 인체 생리 네트워크에 기반해 내가 신경 써야 할 건강 분야와 건강 관심 분야를 확인해 보세요.

[나의 건강 신호등]





나의 건강 신호등

<p>건강 신호 네트워크에 따르면 차동희님은 3가지 건강 분야에서 특히 주의가 필요하며, 세심한 관리가 요구됩니다.</p> <p>주의</p>	<p>근력(근육), 운동수행능력 /지구력 향상, 영양균형</p>
<p>건강 신호 네트워크에 따르면 차동희님은 8가지 건강 분야를 지속적으로 관리하는 것이 필요합니다.</p> <p>관리</p>	<p>긴장완화, 체지방 감소, 피로 개선, 피부 건강, 항산화, 혈압 조절, 혈행 개선, 수면 건강</p>
<p>차동희님은 0개 분야에 건강 관심을 가지고 있습니다.</p> <p>관심</p>	



건강 위험 요인

건강 위험 요인은 빅데이터 기반 한국 성인 평균값과 분포를 기준으로 혈액 지표 및 생활 습관을 판정하므로 건강검진 기준과 상이할 수 있습니다. 나의 노화 속도에 영향을 준 건강 위험 요인을 확인해 보세요.

■ 주의 요인 ■ 관리 요인

활동	<ul style="list-style-type: none"> 규칙적인 신체활동은 체력 증진과 함께 만성질환 및 암 예방, 정신 건강 유지에 효과적입니다. 평소보다 숨을 더 차게 만드는 중강도 이상의 유산소 운동(빨리 걷기, 자전거, 수영, 요가, 복식 테니스)을 하루 최소 30분 이상 지속하여 심폐지구력을 기를 수 있습니다. 또한 근력운동은 하루 최소 20분, 일주일에 3회 정도 하는 것이 좋습니다. -고무밴드, 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 벽 밀기, 아령운동: 8~12회/세트, 3~5세트 반복 -근육 밸런스 센터 기구: 6RM으로 10회 정도 또는 12RM으로 10회 정도 2~3세트 추가 수행 *근력운동은 본인의 숙련도에 따라 횟수와 세트를 적절히 증감하여 부상의 위험을 낮출 수 있도록 유의하세요. **RM이란? 본인이 정확한 운동 동작을 사용해서 1회 들어 올릴 수 있는 무게의 최대치입니다. 즉, 6RM은 최대 6번 반복할 수 있는 무게를 뜻합니다.
수분	<ul style="list-style-type: none"> 우리 몸의 약 70%가 수분으로 이루어져 있으며, 수분은 체액과 혈액을 구성할 뿐 아니라 체온조절, 혈압 유지, 노폐물 제거에 중요한 역할을 합니다. 체중 1~2%의 수분이 손실되는 경미한 탈수 상태에도 건강에 이상이 생길 수 있습니다. 특히, 신장결석, 비만, 당뇨병, 암 등의 위험과 연관이 있습니다. 하루 5~6잔 이상의 물을 마시도록 합니다. 대부분의 음료에는 당류, 나트륨, 카페인, 알코올 등이 있어 이뇨작용으로 체내 수분을 감소시키거나 갈증을 유발하므로, 물 위주로 섭취하는 것이 좋습니다.
이완기 혈압	<ul style="list-style-type: none"> 혈압은 동맥혈관 벽에 가해지는 혈액의 압력을 말합니다. 심장근육을 늘려 심장으로 혈액을 받아들일 때 혈압이 가장 낮아지는데, 이때의 혈압을 이완기혈압이라고 합니다. 이완기혈압은 특히 당뇨병 환자와 노인에서 중요합니다. 고령의 고혈압 환자 중에는 수축기혈압이 유독 높으면서 이완기혈압은 정상이거나 심지어 정상 이하인 경우가 적지 않습니다. 참고로, 건강검진 기준에 의하면 이완기혈압이 80~89 mmHg 사이는 경계, 90 mmHg 이상은 고혈압으로 진단됩니다.
허리둘레	<ul style="list-style-type: none"> 허리둘레는 복부비만을 판정할 수 있는 신체계측치입니다. 체질량지수로는 확인되지 않은 마른 비만도 확인할 수 있기 때문에 체질량지수와 함께 관심을 가지는 것이 좋습니다. 복부비만인 경우, 고혈압, 공복 혈당장애, 고중성지방, 낮은 HDL 콜레스테롤을 주의해야 합니다. 이를 위험요인이 있으면 심뇌혈관의 질환 발생 위험이 커지고 다른 만성질환을 유발할 수 있어 주의해야 합니다. 참고로, 건강검진 기준에 의하면 허리둘레가 성인 남자 90cm 이상, 성인 여자 85cm 이상이면 복부비만입니다.
체질량지수	<ul style="list-style-type: none"> 체질량지수는 키와 몸무게를 이용해 간접적으로 비만 위험도를 측정하는데 사용됩니다. 단, 체질량지수는 근육과 지방 무게를 구별하지 못하므로 참고만 하는 것이 좋습니다. 체질량지수가 너무 낮거나 너무 높으면 사망률이 높아지는 상관관계가 있습니다. 참고로, 건강검진 기준에 의하면 체질량지수가 18.5~22.9 사이면 정상 범위에 속하며, 비만으로 인한 질병이나 사망에 대한 위험도는 상대적으로 낮다고 볼 수 있습니다.



건강 위험 요인

건강 위험 요인은 빅데이터 기반 한국 성인 평균값과 분포를 기준으로 혈액 지표 및 생활 습관을 판정하므로 건강검진 기준과 상이할 수 있습니다. 나의 노화 속도에 영향을 준 건강 위험 요인을 확인해 보세요.

■ 주의 요인 ■ 관리 요인

체지방률	<ul style="list-style-type: none"> 체지방률은 전체 체중에서 지방이 차지하는 비율을 나타내는 지표입니다. 이는 비만을 판단하는데 체중보다 더 중요한 역할을 합니다. 체지방률은 나이, 성별, 근육량에 따라 적정 수준이 달라지며, 남성에 비해 여성에서 높게 나타납니다. 과도한 복부 지방은 비만을 비롯한 각종 대사질환의 주요 원인이 되며, 이는 심혈관계 질환 등의 건강 문제를 유발할 수 있습니다.
체중 대비 팔다리 근육량	<ul style="list-style-type: none"> 체중 대비 사지의 근육률은 전체 체중에서 사지의 근육이 차지하는 비율을 나타내는 지표입니다. 이는 근손실을 판단하는데 유용한 지표로 사용됩니다. 사지의 근육 비율이 높을수록 근력도 비례하여 높아지며, 자세 유지와 건강 유지에 긍정적인 영향을 미칩니다. 특히 하지 근육의 발달은 노화에 따른 낙상의 위험을 낮추어줄 뿐만 아니라, 대사질환을 개선하는데 중요합니다.
공복혈당	<ul style="list-style-type: none"> 혈당은 혈액 속에 포함된 포도당의 농도를 말합니다. 포도당은 우리 몸이 사용하는 가장 기본적인 에너지원이므로 혈당을 적정 수치로 유지하는 것은 신체 대사에 매우 중요합니다. 당뇨병은 포도당이 세포 속으로 들어가 에너지원으로 이용되지 못해 혈당이 비정상적으로 올라가는 질환입니다. 당뇨병은 많은 합병증을 유발하며, 비만과 심혈관계 질환이 동반될 수 있습니다. 참고로, 건강검진 기준에 의하면 공복 혈당이 100~125 mg/dL 사이는 공복 혈당 장애(당뇨 전단계), 126 mg/dL 이상은 당뇨로 진단됩니다.
혈색소	<ul style="list-style-type: none"> 혈색소(헤모글로빈)는 적혈구의 구성요소로 산소를 불잡아 혈액의 산소를 운반하는 역할을 합니다. 혈색소는 주로 빈혈, 수술이나 월경과 같은 출혈, 혈색소를 생산하는 골수의 병, 철분 영양결핍으로도 감소할 수 있습니다. 반대로 혈색소가 많이 생성되는 적혈구증가증도 감별할 수 있습니다. 참고로, 건강검진 기준에 의한 여성의 혈색소 정상 범위는 12.0~15.5 g/dL입니다."
수축기 혈압	<ul style="list-style-type: none"> 혈압은 동맥혈관 벽에 대항한 혈액의 압력을 말합니다. 혈액의 압력은 심장이 수축하여 동맥혈관을 통해 온몸으로 혈액을 내보낼 때 가장 높은데, 이때의 혈압을 수축기혈압이라고 합니다. 고혈압은 동맥 혈압이 정상보다 높아진 상태이며, 혈압이 높을수록 심장병과 뇌졸중에 미치는 영향은 크게 증가하는 것으로 알려져 있습니다. 참고로, 건강검진 기준에 의하면 수축기혈압이 120~139 mmHg 사이는 경계, 140 mmHg 이상은 고혈압으로 진단됩니다.



건강 위험 요인

건강 위험 요인은 빅데이터 기반 한국 성인 평균값과 분포를 기준으로 혈액 지표 및 생활 습관을 판정하므로 건강검진 기준과 상이할 수 있습니다. 나의 노화 속도에 영향을 준 건강 위험 요인을 확인해 보세요.

■ 주의 요인 ■ 관리 요인

아스파 테이트아미노 전이효소	<ul style="list-style-type: none"> 아스파테이트 아미노전이효소(AST/SGOT)는 아미노산 대사에 관여하는 효소로 간, 심장, 골격근 등에 존재합니다. 혈액에 놀 소량 존재하지만 세포가 손상되면 세포 속에 있던 AST가 혈액으로 빠져나와 혈중 수치가 올라갑니다. AST 수치 상승은 간염, 지방간과 같은 간손상, 급성심근경색, 골격근 질환 등과 관련 있습니다. 참고로, 건강검진 기준에 의한 AST의 정상 범위는 40 IU/L 이하입니다.
알라닌 아미노 전이효소	<ul style="list-style-type: none"> 알라닌 아미노전이효소(ALT/SGPT)는 아미노산 대사에 관여하는 효소로 주로 간에 많이 포함되어 있습니다. 간 손상으로 간세포가 파괴되면 세포 속에 있던 ALT가 빠져나와 혈중 농도가 급격히 상승합니다. ALT 수치 상승은 급성간염, 만성간염, 간경변, 간암, 지방간, 알코올성 간염 등 간질환과 관련이 있습니다. 참고로, 건강검진 기준에 의한 ALT의 정상 범위는 35 IU/L 이하입니다.
혈청 크레아티닌	<ul style="list-style-type: none"> 크레아티닌은 근육에서 생성되는 노폐물로, 혈액으로 분비되어 신장에서 여과 후 소변으로 배설됩니다. 크레아티닌은 신장에서 여과된 후 재흡수는 일어나지 않으며, 신장 외 다른 영향을 적게 받기 때문에 신장 배설 기능을 평가하는데 활용됩니다. 신장 결석, 신장 염증, 신부전, 약물에 의한 세뇨관 고지 등 신장에 문제가 있으면 크레아티닌 수치가 올라갑니다. 참고로, 건강검진 기준에 의하면 1.5 mg/dL 보다 높을 시 신장 질환을 의심할 수 있습니다.
음주	<ul style="list-style-type: none"> 음주는 여러 급·慢성 질환(췌장염, 알코올성 간염, 간경변, 뇌졸중, 뇌출혈, 고혈압, 각종 암 등)을 유발하거나 악화시킵니다. 여성의 적정 음주량은 1회 음주 시 소주 5잔 미만입니다.
수면	<ul style="list-style-type: none"> 잠은 낮 동안 축적된 피로를 회복 시켜주며, 감정을 순화시키고, 멜라토닌, 성장호르몬 등이 분비되게 합니다. 또한, 낮 동안 학습된 정보를 재정리하여 기억을 강화시키는 역할을 합니다. 6시간 미만의 수면은 피로감, 집중력 저하, 운동능력 저하, 면역력 저하의 문제가 생길 수 있으며 만성적인 수면 부족은 고혈압, 당뇨병, 치매, 비만 등의 발병 위험을 높일 수 있습니다. 성인의 추천 수면 시간은 하루 평균 7~9시간입니다.



건강 위험 요인

건강 위험 요인은 빅데이터 기반 한국 성인 평균값과 분포를 기준으로 혈액 지표 및 생활 습관을 판정하므로 건강검진 기준과 상이할 수 있습니다. 나의 노화 속도에 영향을 준 건강 위험 요인을 확인해 보세요.

■ 주의 요인 ■ 관리 요인

흡연	<ul style="list-style-type: none">흡연은 산화 스트레스를 높여 각종 암은 물론 심혈관계질환, 뇌출혈, 호흡기질환, 천식 등의 원인이 됩니다.건강을 생각한다면 흡연하지 않는 것이 가장 좋습니다.
스트레스	<ul style="list-style-type: none">적정 수준의 스트레스는 유용한 자극이 되어 동기부여의 역할을 하기도 하지만, 과도한 스트레스는 만성 질환의 주요 위험 요인입니다. 만성 스트레스는 스트레스 호르몬을 분비시켜 면역기능을 저하시키고, 두통, 불면증, 고혈압, 비만, 당뇨병, 근육긴장 등을 초래합니다.규칙적인 운동, 충분한 수면, 명상, 심호흡 등을 통해 스트레스를 해소하고 삶의 질을 유지하기 위해 마음 관리를 해야 합니다.
총 콜레스테롤	<ul style="list-style-type: none">총 콜레스테롤은 혈액 속에 포함된 콜레스테롤의 총량을 말합니다. 콜레스테롤은 세포를 둘러싸고 있는 세포막과 스테로이드 호르몬, 식사로 섭취한 지방의 소화액인 담즙의 구성 성분으로써 우리 몸에 꼭 필요한 물질입니다.그러나, 혈중 콜레스테롤 수치가 과도하게 증가하면 혈관벽에 플라크(plaque)가 쌓여 혈관벽이 좁아지거나 막히는 동맥경화가 생깁니다. 즉, 총 콜레스테롤 수치가 높으면 급성심근경색, 뇌경색 같은 질병이 생길 확률이 높아집니다.참고로, 건강검진 기준에 의하면 200~239 mg/dL 사이는 경계, 240 mg/dL 이상은 고콜레스테롤 혈증으로 진단되며, 동맥경화 여부를 의심할 수 있습니다.
저밀도 콜레스테롤	<ul style="list-style-type: none">저밀도 콜레스테롤(LDL-콜레스테롤)은 혈중 총 콜레스테롤의 3/4을 차지하며 간으로부터 세포로 콜레스테롤을 운반합니다.저밀도 콜레스테롤이 신체 요구량보다 많을 경우 혈관벽에 들어붙어 동맥경화를 일으킵니다.참고로, 건강검진 기준에 의하면 130~159 mg/dL 사이는 경계, 160 mg/dL 이상은 고콜레스테롤 혈증으로 진단됩니다.
고밀도 콜레스테롤	<ul style="list-style-type: none">고밀도 콜레스테롤(HDL-콜레스테롤)은 세포로부터 간으로 콜레스테롤을 운반하여 간에서 콜레스테롤을 대사하게 하는 청소부의 역할을 합니다.이 수치가 높은 것은 동맥에서 콜레스테롤을 제거하여 심장 질환과 뇌졸증에 대한 예방 효과를 나타냅니다.참고로, 건강검진 기준에 의하면 40 mg/dL 이상이 정상 범위입니다.



건강 위험 요인

건강 위험 요인은 빅데이터 기반 한국 성인 평균값과 분포를 기준으로 혈액 지표 및 생활 습관을 판정하므로 건강검진 기준과 상이할 수 있습니다. 나의 노화 속도에 영향을 준 건강 위험 요인을 확인해 보세요.

■ 주의 요인 ■ 관리 요인

중성지방	<ul style="list-style-type: none">중성지방은 지질의 한 종류로, 체지방과 간에 저장되어 있다가 칼로리 섭취가 부족한 경우 에너지원으로 사용됩니다. 체지방의 대부분이 중성지방이며, 체온 유지와 장기를 보호하는 역할도 합니다.음식을 통해 중성지방을 과도하게 섭취할 경우, 피하나 내장에 축적되어 복부비만과 지방간을 일으킬 수 있습니다. 또한, 혈중 중성지방이 많아지면 나쁜 콜레스테롤이 혈관벽에 쌓이는 것을 돋고, 좋은 콜레스테롤이 분해되는 것을 촉진하여 동맥경화의 원인이 됩니다.참고로, 건강검진 기준에 의하면 중성지방이 150~199 mg/dL 사이는 경계, 200 mg/dL 이상은 고지질혈증으로 진단됩니다.
식사의 질	<ul style="list-style-type: none">좋은 식사는 영양소가 균형 있게 다양하게 포함된 식단을 의미하며, 건강을 유지하기 위해 매우 중요합니다.식사의 질이 나쁘면 필수영양소의 부족으로 인한 영양실조가 발생하거나, 과다한 칼로리, 나트륨, 당, 포화지방 섭취에 따른 비만, 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 등의 만성질환 위험이 증가합니다. 또한, 식습관은 우울감을 포함한 정신적 건강에도 영향을 미칩니다.제철 과일과 채소, 곡물, 단백질원 등 다양한 식품군을 조화롭게 섭취하는 것이 좋습니다.

CHAPTER 03

생활 습관

나의 생활 습관 분석 결과에 따라 제안되는 맞춤형 솔루션을 실천하여 생활습관성형에 도움을 줄 수 있습니다.



검사한계

본 리포트는 마이웰니스 랩 알고리즘이 보유한 한국 성인 표본집단 빅데이터를 바탕으로 분석한 데이터에 기반해 통계적으로 도출되는 결과이며, 이후 새로운 데이터가 추가될 경우 결과가 달라질 수 있습니다. 본 서비스는 의료 행위가 아니며, 정확한 진단을 위해 전문의와 상담이 필요합니다.



나의 식생활

식사의 질 점수는 한국인을 위한 식사 가이드라인에서 권장 섭취식품을 일상에서 얼마나 자주 섭취하고 있는지 평가합니다. 여러 논문에서 식사의 질 점수와 항산화, 대사, 근육, 수면과 관련한 건강 요인과의 상관 관계가 보고되었으며, 건강한 사람들에게서 식사의 질 점수가 유의미하게 높은 것을 확인했습니다.

[나의 식생활 판정]

15
점

100점 기준

[나의 식생활 상세 판정]



식품군		판정
<input checked="" type="checkbox"/> 잡곡류		부족
<input checked="" type="checkbox"/> 견과류		부족
<input type="checkbox"/> 차류		충족
<input checked="" type="checkbox"/> 두류/두유		부족
<input checked="" type="checkbox"/> 생선류		부족
<input checked="" type="checkbox"/> 채소류		부족
<input checked="" type="checkbox"/> 과일류		부족
<input checked="" type="checkbox"/> 우유/유제품		부족
식사 습관		판정
<input type="checkbox"/> 규칙적인 식사		충족

차동희님의 권장식품점수는 15점으로, 건강한 식사를 위한 목표 점수인 64점에 비해, 권장 식품 섭취가 많이 부족한 수준입니다.

수분 섭취가 충분히 이루어지지 않으므로, 하루 5잔 이상의 물을 꾸준히 섭취하는 것이 필요합니다. 잡곡류, 두류/두유, 채소류, 과일류, 생선류, 우유/유제품, 견과류 섭취가 목표치에 미치지 못하고 있습니다. 다음 장에서 부족한 식품군별 권장 식품과 섭취 방법을 확인하여, 더욱 균형 잡힌 식습관을 실천해 보세요.



나의 맞춤 식생활

건강한 식생활을 실천하기 위한 식품군별 권장식품과 추천 섭취방법을 확인해 보세요. 나에게 부족한 식품군을 확인하고, 이를 충분히 섭취하여 체내 바람직한 영양균형 상태를 유지해 주세요.

차동희를 위한 식생활 가이드

■ 관리 필요

식품군	권장식품	추천 섭취방법
두류 및 두유	두류 및 두유에는 두부, 대두, 된장, 두유 등이 포함되며, 이들은 단백질, 불포화지방산이 풍부합니다.	<ul style="list-style-type: none">반찬: 두부는 구워서 스테이크처럼 먹거나 조림, 부침 등 다양한 요리로 활용할 수 있고, 대두는 삶아 샐러드나 간식으로 먹기에 좋습니다.국물 요리: 된장은 된장국이나 찌개로 활용하고, 두부는 국물 요리에 넣어 활용할 수 있습니다.소스, 양념: 된장을 고기나 채소의 양념에 사용하거나, 두부를 갈아 소스로 활용하여 담백한 맛을 즐깁니다.
채소류	채소류에는 양파, 토마토, 양배추, 상추, 당근 등이 포함되며, 이들은 식이섬유가 풍부합니다.	<ul style="list-style-type: none">샐러드: 신선한 양배추, 당근을 잘라 샐러드로 만들어 드레싱과 함께 섭취합니다.구이, 볶음: 양파와 토마토는 구이하거나 볶음 요리에 더해 풍미를 높이고, 양배추와 당근은 볶아서 다양한 요리에 곁들여 활용할 수 있습니다.주스, 스무디: 토마토와 당근은 주스로 만들어 건강 음료로 즐기고, 양배추도 스무디에 넣어 섬유질을 보충할 수 있습니다.
잡곡류	잡곡류에는 현미, 옥수수, 보리, 시리얼 등이 포함되며, 이들은 식이섬유, 비타민 B1, 니아신이 풍부합니다.	<ul style="list-style-type: none">밥, 죽에 혼합: 밥이나 죽에 넣어 다양한 잡곡류를 섭취합니다.샐러드: 옥수수나 시리얼 등을 샐러드에 추가하여 섭취합니다.요거트, 우유와 함께: 다양한 시리얼들은 요거트와 우유와 함께 아침식사로 섭취할 수 있습니다.
견과류	견과류에는 헤이즐넛, 아몬드, 잣, 해바라기씨, 브라질너트, 호두, 땅콩, 피스타치오 등이 포함되며, 이들은 비타민 E와 불포화 지방산이 풍부합니다.	<ul style="list-style-type: none">간식: 헤이즐넛, 브라질너트, 땅콩은 가볍게 구워 휴대하기 좋은 건강 간식으로 섭취합니다.고명: 아몬드와 잣은 샐러드, 파스타, 볶음 요리에 고명으로 뿌려 고소한 맛과 식감을 더합니다.소스, 드레싱: 해바라기씨는 갈아 샐러드 드레싱이나 소스에 넣고, 호두와 피스타치오는 페스토 소스나 크림소스에 활용해 고소함을 더할 수 있습니다.



나의 맞춤 식생활

건강한 식생활을 실천하기 위한 식품군별 권장식품과 추천 섭취방법을 확인해 보세요. 나에게 부족한 식품군을 확인하고, 이를 충분히 섭취하여 체내 바람직한 영양균형 상태를 유지해 주세요.

차동희를 위한 식생활 가이드

■ 관리 필요

식품군	권장식품	추천 섭취방법
생선류	생선류에는 멸치, 고등어, 명태, 연어, 조기, 꼬치, 방어, 임연수어 등이 포함되며, 이들은 단백질, 비타민D, EPA+DHA가 풍부합니다.	<ul style="list-style-type: none">구이, 조림: 고등어와 꼬치는 구이나 조림으로 요리하면 고소한 맛을 즐길 수 있습니다. 조기와 임연수어는 긴장과 함께 조림으로 만들어 요리할 수 있습니다.국물 요리: 멸치는 국물 육수로 활용하며, 명태는 맑은탕이나 매운탕 같은 국물 요리에 좋습니다.샐러드, 회: 연어와 방어는 샐러드 요리로 활용하여 신선한 맛을 즐길 수 있으며 회로도 섭취합니다.
과일류	과일류에는 블루베리, 딸기, 오렌지, 감, 키위, 바나나, 파인애플, 사과 등이 포함되며, 이들은 비타민 C가 풍부합니다.	<ul style="list-style-type: none">생과일 간식: 신선한 과일의 껍질을 벗기거나 손질하여 그대로 간식으로 섭취합니다.샐러드: 과일들을 샐러드에 넣어 달콤한 맛과 풍부한 영양을 더 할 수 있습니다.주스, 스무디: 다양한 과일을 조합하여 스무디나 주스로 만들어 아침이나 간식으로 마시기 좋습니다.
우유 및 유제품류	우유 및 유제품류에는 우유, 요구르트, 치즈 등이 포함되며, 이들은 칼슘이 풍부합니다.	<ul style="list-style-type: none">간식, 음료: 우유, 요구르트는 아침 음료나 간식으로 섭취할 수 있습니다.샐러드: 치즈는 샐러드에 넣어 풍미와 영양을 더하고, 요구르트는 드레싱으로 활용하여 상큼함을 더할 수 있습니다.요리 재료: 우유는 스프나 크림소스 요리에 사용하여 부드러운 맛을 내고, 치즈는 파스타, 피자, 그라탕 등에 넣어 활용할 수 있습니다.
차류	차류에는 녹차, 구기자차, 라벤더차, 로즈마리차 등이 포함되며, 이들은 마그네슘, 비타민K, 비타민A가 풍부합니다.	<ul style="list-style-type: none">단독: 본연의 향과 맛을 살리기 위해 뜨거운 물에 우려 단독으로 섭취합니다.블렌딩 차: 녹차와 구기자차를 혼합해 즐기거나, 라벤더차와 로즈마리차를 블렌딩하여 풍미를 더한 차를 즐길 수 있습니다.음료 베이스: 로즈마리차는 레몬이나 꿀을 추가하여 상쾌한 음료로 만들고, 녹차는 아이스 티로 즐길 수 있습니다. 라벤더차는 따뜻한 라떼로 만들어 부드럽게 즐길 수 있습니다.



나의 근육량

체성분 검사 결과를 바탕으로 부위별 근육량을 제시합니다. 근육량이 취약한 신체부위가 있는지 확인해 보세요.

[나의 근육량 판정]

평균 이상

30대 여성
100명 중 1등

[나의 부위별 근육량 판정]

--- 기준선 ■ 차동희님

✓ 관리 필요



근육량	판정	근육량(%)	근육량(kg)
□ 몸통	충족	94.2	24.4
□ 왼팔	충족	92.7	3.01
□ 오른팔	충족	93.4	3.03
□ 왼다리	충족	103	9.3
☒ 오른다리	부족	15.3	9.5
체지방	판정	체지방률(%)	체지방률(kg)
□ 체지방률	표준	24	12.3

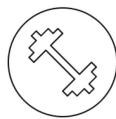
차동희님의 부위별 근육량은 빨간색 선으로 표시되어 있으며, 차동희님의 근육량은 30대 여성 100명 중 1등에 해당하여 평균 이상입니다.

(1) 근육 밸런스 지수에 영향

다리 근육이 부족하면 기초대사량이 감소해 체지방이 쉽게 축적되고, 동시에 염증 수치가 증가할 수 있습니다. 특히, 우리 몸의 가장 큰 근육인 허벅지와 엉덩이 근육이 부족하면 부족하면 혈액순환이 원활하지 않고 혈당 조절 능력이 저하되어 대사증후군 위험이 높아질 수 있습니다. 이는 심혈관 질환이나 제2형 당뇨병과 같은 만성질환의 발생 위험을 증가시키는 요인이 됩니다. 또한, 근육량 감소로 인한 대사 불균형은 만성 염증 상태를 유발할 수 있으며, 이로 인해 체내 산화 스트레스 수준이 증가합니다. 산화 스트레스가 높아지면 근육 단백질 합성이 저해되어 결과적으로 노화를 가속화하는 주요 요인으로 작용할 수 있습니다.

(2) 만성질환 억제 분석 지수와 노화 억제 분석 지수에 영향

다리 근육이 부족하면 하체를 지탱하는 힘이 약해져 신체의 안정성과 균형 유지 능력이 저하됩니다. 또한, 골반을 중심으로 자세를 유지하고 체형을 바르게 잡는 데도 부정적인 영향을 줄 수 있습니다. 특히 좌우 근육이 불균형할 경우, 신체 균형이 무너지고 활동성과 운동 능력이 현저히 저하되고, 균형 잡힌 전신 근육의 발달을 방해할 수 있습니다.



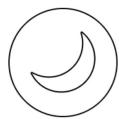
나의 맞춤 균형 운동

우리 몸에서 가장 큰 조직인 근육은 신체의 주요 대사기관으로, 에너지 소비와 산화적 스트레스에 중요한 역할을 합니다. 근육량이 부족하거나 근육의 분포가 불균형할 경우 균력, 순발력, 균형감각 저하를 초래할 수 있으며, 이로 인해 일상생활에서 불편함이나 안전에 영향을 미칠 수 있습니다. 또한, 근육 활동은 산화적 대사과정을 통해 에너지를 생성하고, 규칙적인 운동은 근육의 대사 기능을 개선하며 산화 스트레스를 완화하는데 도움을 줄 수 있습니다. 마이웰니스 랩에서는 근육의 물리적, 대사적 기능을 고려해 전신의 근육 관리를 소홀히 하지 않으면서 부족한 근육을 집중적으로 관리할 수 있는 최적의 균형 운동 루틴을 제안합니다.

차동희를 위한 운동 코치의 가이드

차동희님께는 하체와 전신 근육을 함께 강화하는 운동을 권장합니다. 다리 근육 강화를 최우선으로 하면서, 몸통과 팔 근육까지 함께 단련할 수 있는 운동을 통해 전신을 균형 있게 관리해 보세요. 특히 좌우 불균형이 있는 만큼, 부족한 쪽은 세트당 5회씩 추가 동작을 수행하면 균형을 맞추는 데 도움이 됩니다. 8주 이상 꾸준히 실천하면 근지구력과 체력이 향상될 뿐만 아니라, 혈당 감소 효과도 기대할 수 있습니다.

부위	운동	영상	운동 방법
상체	원 레그 플랭크		<ul style="list-style-type: none">15회 *3세트플랭크의 응용 동작으로, 한쪽 다리를 번갈아 들어서 한쪽 다리로만 몸을 지탱함으로서 균형감각을 비롯한 복근과 하리 근육을 강화하는 운동입니다. 하체 근육의 안정성을 증가시키면서 복부 지방 감소 및 후면 코어 근육 강화에 탁월하지만, 허리 통증 및 부상이 있으셨던 분들은 표준 플랭크 자세로 운동하는 것을 권장합니다.
	맨손 플로어 T		<ul style="list-style-type: none">15회 *3세트등 근육과 함께 어깨 후면 근육을 집중적으로 강화시키는 운동으로 상체의 후면 근육 발달에 효과적입니다. 어깨 뒷부분에 자극이 잘 느껴지는 경우 가벼운 물병이나 덤벨을 활용하여 자극을 극대화 하는 것을 추천합니다.
하체	싱글 레그 스쿼트		<ul style="list-style-type: none">15회 *5세트기본 스쿼트 동작에서 한쪽 발을 들고 수행하는 동작으로 균형 감각 및 자세 안정성을 동시에 향상시키고, 하체 근육 발달에도 도움을 주어 에너지 소비를 촉진하고 혈당 조절에 효과적입니다.
	원 레그 데드리프트		<ul style="list-style-type: none">15회 *5세트허벅지 뒤쪽 근육과 엉덩이 근육은 물론, 척추기립근까지 자극하는 운동입니다. 일상에서 잘 사용하지 않는 신체 후면 근육을 골고루 강화하고 기초 대사량을 증가시켜 대사율을 높일 수 있습니다.



나의 수면 습관

수면의 질 평가는 한국인의 수면 습관에 맞게 수정된 피츠버그 수면의 질 지수 (PSQI-K; the Korean version of the Pittsburgh Sleep Quality Index)를 사용 합니다. 이 설문지는 지난 한 달 동안의 수면 습관과 수면의 질을 평가합니다. 지금 나의 수면의 질 상태를 확인해 보세요.

[나의 수면 습관 판정]

62 점

100점 기준

[나의 수면 습관 상세 판정]

✓ 관리 필요

피츠버그 항목	판정
<input type="checkbox"/> 주관적 수면의 질 내가 주관적으로 느끼는 수면의 만족도	충족
<input checked="" type="checkbox"/> 수면 잠복기 누워서부터 잠드는 데 걸리는 시간	미흡
<input checked="" type="checkbox"/> 수면 지속 시간 실제로 잠을 잔 시간	미흡
<input checked="" type="checkbox"/> 수면 효율성 잠자리에 든 시간 대비 실제 수면 시간	미흡
<input type="checkbox"/> 수면 장애 수면을 방해하는 요소	충족
<input type="checkbox"/> 수면제 사용 수면제 복용 여부	충족
<input type="checkbox"/> 주간 기능 장애 수면 부족으로 인한 일상 생활 장애	충족

차동희님의 수면의 질 점수는 62점입니다. 표에서 나의 수면의 질에 영향을 주는 요인들의 상태를 확인해 보세요.

성인의 권장 수면 시간은 7~9시간입니다. 수면 시간이 너무 짧거나 지나치게 길면 대사질환, 만성질환의 발병 위험을 증가시키고 주간 활동과 생산성에 영향을 미칠 수 있으므로 적정한 수면 시간을 유지하는 것이 중요합니다. 또한, 수면의 질을 높이기 위해서는 깊은 잠을 유도하는 멜라토닌 호르몬의 분비가 활발한 시간대인 오후 11시부터 새벽 3시까지의 시간을 수면 주기에 포함시키면 수면의 효율성을 높일 수 있습니다. 이 시간대에 수면을 포함하면 더욱 효과적인 회복과 건강한 수면 패턴을 유지 할 수 있습니다. 또한, 체내 항산화 반응에도 영향을 주므로 질 좋은 수면은 체내 항산화 시스템을 유지하고 강화하는데 필수적입니다. 수면의 질을 높이기 위해서는 규칙적인 수면 습관을 유지하고, 낮에 햇빛을 충분히 쬐어 생체리듬을 조절하며 카페인과 야식 섭취를 제한하는 것이 중요합니다.



나의 맞춤 수면 습관

수면은 건강 유지 및 생활의 질을 높이는 필수 요소이며, 수면 습관을 개선하면 신체 회복, 질병 예방, 항산화 효과 등을 극대화할 수 있습니다. 나의 수면의 질에 영향을 주는 요인들의 상태를 확인하고 영역별로 종합적으로 관리해보세요.

차동희를 위한 수면 가이드

차동희님은 수면 잠복기, 수면 지속 시간, 수면 효율성 영역의 관리가 필요해요.

■ 관리 필요

관리 영역	추천 수면 습관
수면 잠복기	<ul style="list-style-type: none"> 점심 식사 이후에는 카페인 섭취를 하지 않는 것이 좋으며, 체리, 키위, 견과류, 아스파라거스 등 수면을 돋는 식품 섭취가 도움이 될 수 있습니다. 자기 전 2~3시간 이내에 과식하거나 많은 양의 물을 마시는 것은 피하는 것이 좋습니다. 잠자리에 들기 직전 격렬한 운동은 피하고, 가벼운 스트레칭이나 따뜻한 물로 샤워하면 도움이 됩니다. 침실은 수면 전용 공간으로 사용하고, 침대에서 TV 시청이나 스마트폰 사용은 자제하는 것이 좋습니다.
수면 지속 시간	<ul style="list-style-type: none"> 매일 같은 시간에 자고 일어나는 규칙적인 수면 패턴을 유지하는 것이 좋습니다. 낮잠은 30분 이내로 제한하여 밤잠에 영향을 주지 않도록 합니다. 밤중에 깨어도 시계를 확인하지 않는 것이 좋습니다. 술은 잠들 때는 도움이 될 수 있지만, 깊은 수면을 방해하고 자주 깨게 하므로 음주는 피하는 것이 좋습니다.
수면 효율성	<ul style="list-style-type: none"> 밤 11시~새벽 3시 사이에는 깊은 수면이 이루어지므로, 이 시간에 숙면을 취할 수 있도록 합니다. 침실을 완전히 어둡게 하고, 조용한 환경을 유지하는 것이 좋습니다. 실내 온도를 18~22°C로 맞추면 숙면에 도움이 됩니다. 매운 음식에 함유된 캡사이신은 체온을 높여 수면을 방해할 수 있으므로 취침 3~4시간 전에는 피하는 것이 좋습니다.
주관적 수면의 질	<ul style="list-style-type: none"> 불규칙한 식사는 수면의 질을 저하시킬 수 있으므로, 하루 세끼를 일정한 시간에 섭취하는 것이 좋습니다. 어둡고 조용한 환경, 적절한 온도(18~22°C)로 최적의 수면 환경을 만들면 수면의 질 향상에 도움이 됩니다. 명상, 요가, 심호흡 등 간단한 이완 기법을 활용해 긴장을 푸는 것이 도움이 됩니다. 불안한 기분은 각성 상태를 유발해 수면을 더욱 어렵게 만듭니다. 잠들기 전 부정적인 생각을 줄이고 긍정적인 감정을 떠올리면 수면의 질이 향상됩니다.
수면 장애	<ul style="list-style-type: none"> 스마트폰, TV 등 전자기기에서 나오는 블루 라이트는 뇌를 자극해 수면을 방해하므로, 취침 1시간 전부터는 사용을 줄이는 것이 좋습니다. 침구가 불편하면 수면의 질이 저하될 수 있으므로, 본인에게 맞는 베개와 매트리스를 사용하면 숙면에 도움이 됩니다. 수면에 장애를 줄 수 있는 관절염, 두통 등의 만성 통증이 있을 경우 먼저 치료하는 것이 숙면에 도움이 됩니다. 카페인과 흡연은 이같이 유발하여 수면의 질을 저하시킬 수 있으므로 피하는 것이 좋습니다.
수면제 사용	<ul style="list-style-type: none"> 밤에 잠을 제대로 자지 못해 일상생활에 지장이 있다면, 일정 기간 동안 의사의 처방에 따라 수면제를 복용할 수 있습니다. 수면제 복용 전, 전문가와 상담하여 적절한 용량과 복용 방법을 따르는 것이 중요합니다. 일정한 기상 시간을 유지하면 자연스러운 수면 패턴을 형성하는 데 도움이 됩니다. 수면제 없이도 숙면을 돋기 위해 명상이나 따뜻한 물로 샤워하는 습관을 들이면 좋습니다.
주간 기능 장애	<ul style="list-style-type: none"> 규칙적인 운동과 균형 잡힌 식단으로 신체 리듬을 조절하는 것이 중요합니다. 30분 이내의 짧은 낮잠은 에너지를 회복하고 무너진 생체 리듬을 개선하거나 조절하는 데 도움이 됩니다. 낮 동안 햇빛을 충분히 쬐면 생체 리듬이 조절되어 숙면에 도움이 됩니다. 명상과 같은 마음챙김은 스트레스를 줄이고 편안한 마음을 유지하면 수면의 질이 개선됩니다.

참고문헌

- Statistical modeling of health space based on metabolic stress and oxidative stress scores.Park C, Kim Y, Lee C, Kim JY, Kwon O, Park T.BMC Public Health. 2022 Sep 8;22(1):1701. doi: 10.1186/s12889-022-14081-0.
- Evidence and suggestions for establishing vitamin D intake standards in Koreans for the prevention of chronic diseases. Kim JH, Park HS, Pae M, Park KH, Kwon O. Nutr Res Pract. 2022 May;16(Suppl 1):S57-S69. doi: 10.4162/nrp.2022.16.S1.S57.
- Joo H, Hwang J, Kim JY, Park S, Kim H, Kwon O. Association of Plasma Carotenoid and Malondialdehyde Levels with Physical Performance in Korean Adolescents. Int J Environ Res Public Health. 2022 Apr 3;19(7):4296. doi: 10.3390/ijerph19074296.
- Dietary Reference Intakes for Koreans with special consideration to older adults.Kim H, Hwang JY, Kwon O.Nutr Res Pract. 2022 May;16(Suppl 1):S1-S10. doi: 10.4162/nrp.2022.16.S1.S1.
- Evidence and suggestions for establishing vitamin D intake standards in Koreans for the prevention of chronic diseases. Kim JH, Park HS, Pae M, Park KH, Kwon O.Nutr Res Pract. 2022 May;16(Suppl 1):S57-S69. doi: 10.4162/nrp.2022.16.S1.S57.
- Integrative Pathway Analysis of SNP and Metabolite Data Using a Hierarchical Structural Component Model.Jung T, Jung Y, Moon MK, Kwon O, Hwang GS, Park T.Front Genet. 2022 Mar 24;13:814412. doi: 10.3389/fgene.2022.814412.
- Le e S, Huh I, Kang S, Nam YE, Cho Y, Kamruzzaman M, Hong J, Kwon O, Park T. Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials Evaluating Effectiveness of a Multivitamin Supplementation against Oxidative Stress in Healthy Subjects. Nutrients. 2022 Mar 10;14(6):1170. doi: 10.3390/nu14061170.
- Hwang J, Shin D, Kim H, Kwon O. Association of maternal dietary patterns during pregnancy with small-for- gestational-age infants: Korean Mothers and Children's Environmental Health (MOCEH) study. Am J Clin Nutr. 2022 Feb 9;115(2):471-481. doi: 10.1093/ajcn/nqab340.
- Jeong HY, Kwon O. Dietary phytochemicals as a promising nutritional strategy for sarcopenia: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Applied Biological Chemistry. 2021 Dec;64(1):1-4.
- Kamruzzaman M, Kwon O, Park T. Penalized generalized estimating equations approach to longitudinal data with multinomial responses. Journal of the Korean Statistical Society. 2021 Sep;50:844-59.
- Associations of Diet Quality and Sleep Quality with Obesity.Hur S, Oh B, Kim H, Kwon O.Nutrients. 2021 Sep 13;13(9):3181. doi: 10.3390/nu13093181.
- Vijayakumar A, Kim Y, Kim H, Kwon O. Western dietary pattern is associated with higher risk of lower lean muscle mass in Korean postmenopausal women: data from the Korea National Health and Nutrition Examination Survey 2008-2011. Nutr Res Pract. 2021 Aug;15(4):528-540. doi: 10.4162/nrp.2021.15.4.528.
- Validation of soy isoflavone intake and its health effects: a review of the development of exposure biomarkers.Jang HH, Lee YM, Choe JS, Kwon O.Nutr Res Pract. 2021 Feb;15(1):1-11. doi: 10.4162/nrp.2021.15.1.1.
- Terms and nomenclature used for plant-derived components in nutrition and related research: efforts toward harmonization.Frank J, Fukagawa NK, Bilia AR, Johnson EJ, Kwon O, Prakash V, Miyazawa T, Clifford MN, Kay CD, Crozier A, Erdman JW, Shao A, Williamson G.Nutr Rev. 2020 Jun 1;78(6):451-458. doi: 10.1093/nutrit/nuz081.
- A Review of Recent Evidence from Meal-Based Diet Interventions and Clinical Biomarkers for Improvement of Glucose Regulation.Jeong Y, Lee E, Park YJ, Kim Y, Kwon O, Kim Y. Prev Nutr Food Sci. 2020 Mar 31;25(1):9-24. doi: 10.3746/pnf.2020.25.1.9.
- Metabolic tracking of isoflavones in soybean products and biosamples from healthy adults after fermented soybean consumption.Jang HH, Noh H, Kim HW, Cho SY, Kim HJ, Lee SH, Lee SH, Gunter MJ, Ferrari P, Scalbert A, Freisling H, Kim JB, Choe JS, Kwon O.Food Chem. 2020 Nov 15;330:127317. doi: 10.1016/j.foodchem.2020.127317.
- Differences in dietary patterns related to metabolic health by gut microbial enterotypes of Korean adults.Jang HH, Noh H, Kim G, Cho SY, Kim HJ, Choe JS, Kim J, Scalbert A, Gunter MJ, Kwon O, Kim H.Front Nutr. 2023 Jan 6;9:1045397. doi: 10.3389/fnut.2022.1045397.
- Kim Y, Kwon O, Hwang J, van den Broek TJ, Oh B, Kim JY, Wopereis S, Bouwman J, Kwon O. A Machine Learning Algorithm for Quantitatively Diagnosing Oxidative Stress Risks in Healthy Adult Individuals Based on Health Space Methodology: A Proof-of-Concept Study Using Korean Cross-Sectional Cohort Data. Antioxidants (Basel). 2021 Jul 16;10(7):1132. doi: 10.3390/antiox10071132.
- de Toro-Martín J, Arsenault BJ, Després JP, Vohl MC. Precision Nutrition: A Review of Personalized Nutritional Approaches for the Prevention and Management of Metabolic Syndrome. Nutrients. 2017 Aug 22;9(8):913. doi: 10.3390/nu9080913.
- Kirik D, Catal C, Tekinerdogan B. Precision nutrition: A systematic literature review. Comput Biol Med. 2021 Jun;133:104365. doi: 10.1016/j.combiomed.2021.104365.
- Zeisel SH. Precision (Personalized) Nutrition: Understanding Metabolic Heterogeneity. Annu Rev Food Sci Technol. 2020 Mar 25;11:71-92. doi: 10.1146/annurev-food-032519-051736.
- Qi L. Nutrition for precision health: The time is now. Obesity (Silver Spring). 2022 Jul;30(7):1335-1344. doi: 10.1002/oby.23448.
- Hu FB. Dietary pattern analysis: a new direction in nutritional epidemiology. Curr Opin Lipidol. 2002 Feb;13(1):3-9. doi: 10.1097/00041433-200202000-00002.
- Jacques PF, Tucker KL. Are dietary patterns useful for understanding the role of diet in chronic disease? Am J Clin Nutr. 2001 Jan;73(1):1-2. doi: 10.1093/ajcn/73.1.1.
- Thompson FE, Subar AF. Dietary assessment methodology. In: Coulston AM, Boushey CJ, Ferruzzi MG, eds. Nutrition in the Prevention and Treatment of Disease, Third Edition. San Diego (CA): Elsevier Press. 2013.
- National Cancer Institute. Dietary Assessment Primer. <https://dietassessmentprimer.cancer.gov>
- Minich DM. A Review of the Science of Colorful, Plant-Based Food and Practical Strategies for "Eating the Rainbow". J Nutr Metab. 2019 Jun 2;2019:2125070.doi: 10.1155/2019/2125070.
- CODA-ML: context-specific biological knowledge representation for systemic physiology analysis.Kwon M, Yim S, Kim G, Lee S, Jeong C, Lee D.BMC Bioinformatics. 2019 May 29;20(Suppl 10):248. doi: 10.1186/s12859-019-2812-7.
- CODA: Integrating multi-level context-oriented directed associations for analysis of drug effects.Yu H, Jung J, Yoon S, Kwon M, Bae S, Yim S, Lee J, Kim S, Kang Y, Lee D.Sci Rep. 2017 Aug 8;7(1):7519. doi: 10.1038/s41598-017-07448-6.
- Yoo S, Yang HC, Lee S, Shin J, Min S, Lee E, Song M, Lee D. A Deep Learning-Based Approach for Identifying the Medicinal Uses of Plant-Derived Natural Compounds. Front Pharmacol. 2020 Nov 30;11:584875. doi: 10.3389/fphar.2020.584875.

· 특허

신체적 스트레스 상태를 평가하는 방법 (국내특허등록: 등록번호 10-2383788, 등록일 2022.04.01) 대사체 분석을 이용한

간질환의 진단 방법 (국내특허등록: 등록번호 10-2280261, 등록일 2021.07.15) 산화적 스트레스 수준을 측정하는 방법 (국내특허등록: 등록번호 10-2177291, 등록일 2020.11.04.)

대사체를 이용한 철관질환 진단용 바이오 마커 (국내특허등록: 등록번호 10-2071572, 등록일 2020.01.22.) 헬스 스페이스 모델을 이용 한 건강 상태 정보 시각화 장치 및 방법 (출원번호 10-2021-0101391, 출원일 2021.08.02)

· 보건복지부, 한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준, 2020

· 질병관리청*, 국민건강영양조사* Fact Sheet, 건강행태 및 만성질환의 20년간(1998-2018) 변화,, 2020