

✓ 측정결과 Measurement Results

최현우님의 주민등록나이

29.8세

+4.0세

최현우님의 의학생체나이

33.8세

비만체형나이



36.1세

동일연령대비 매우나쁨

간나이



30.6세

동일연령대비 나쁨

심장나이



36.1세

동일연령대비 매우나쁨

췌장나이



29.0세

동일연령대비 좋음

✓ 폐나이



37.3세

동일연령대비 매우나쁨

신장나이



21.2세

동일연령대비 매우 좋음

✓ 건강과 노화의 새로운 지표인 의학생체나이를 평생 건강관리에 활용하시기 바랍니다.

✓ 종합분석 Results Analysis

노화등수

50



63등

노화속도

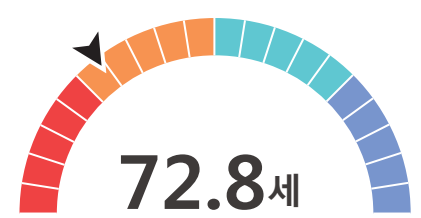
1.0



1.13배

기대수명

79






















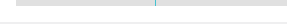














72.8세

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



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

주요요인분석 Major Biomarkers Analysis

구분	주요요인	검사결과	단위	주요요인별 생체나이
 비만체형나이	체질량지수 (BMI)	29.8	kg/m2	-  + 11.9
	체지방률 (% Body Fat)	31.75	%	 9.6
	근육률 (% Body Muscle)	62.57	%	 11.3
	허리둘레 (Waist Circum)	94	cm	 6.9
	허리-엉덩이둘레 비율 (WHR)	-	-	
 심장나이	수축기혈압 (Systolic BP)	130	mmHg	 3.6
	이완기혈압 (Diastolic BP)	80	mmHg	 2.5
	총콜레스테롤 (Total Cholesterol)	210	mg/dL	 4.3
	중성지방 (Triglyceride)	125	mg/dL	0.4 
	고밀도 콜레스테롤 (HDL-C)	59.9	mg/dL	4.8 
	저밀도 콜레스테롤 (LDL-C)	125	mg/dL	 3.0
	호모시스테인 (Homocysteine)	-	μmol/L	
 폐나이	일초량 (FEV1)	80.81	%	 7.8
	폐활량 (FVC)	76.95	%	 7.9
 간나이	총단백 (Total Protein)	7	g/dL	 3.0
	알부민 (Albumin)	4.7	g/dL	0.1 
	알부민-글로불린 비율 (AGR)	2	-	2.8 
	총빌리루빈 (Total Bilirubin)	1.82	mg/dL	3.1 
	직접형빌리루빈 (Direct Bilirubin)	0.49	mg/dL	4.1 
	알카라인포스포타제 (ALP)	65	IU/L	 2.3
	간효소 (AST=GOT)	55	IU/L	 10.4
	간효소 (ALT=GPT)	69	IU/L	 6.8
	간효소 (γ-GTP)	73	IU/L	 3.9
 췌장나이	공복혈당 (FBS)	106	mg/dL	 6.8
	당화혈색소 (HbA1c)	5.1	%	3.3 
 신장나이	혈중요소질소 (BUN)	11.4	mg/dL	1.0 
	크레아티닌 (Cr)	0.8	mg/dL	4.2 
	크레아티닌제거율 (CrCl)	153.06	ml/min	6.6 

✓ 비만체형생체나이 분석결과 Analysis Results



최현우 님의 비만체형생체나이

36.1 세



체지방나이

+9.6세

복부비만나이

+6.9세

최현우 님의 비만체형나이는 주민등록나이에 비해 매우 많습니다.

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

✓ 비만체형생체나이 맞춤처방 Customized Prescription



자세한 비만체형생체나이 개선방법은 주치의와 상담하시기 바랍니다.



평소 식사량의 20-30% 줄이기

매일 500 칼로리 정도의 섭취량을 줄이면 한달 2kg의 체중 감량 효과를 기대할 수 있음



식사시간은 최소 15-20분 유지하기

음식섭취를 중단하게 하는 포만감은 식후 최소 15-20분이 지나야 유도되므로 천천히 식사하는 습관기르기



전신근력 강화에 노력하기

유산소운동과 병행하여 전신 근력운동은 신체대사를 촉진시키므로 주 2회 이상 실행하기



스트레스성 음식섭취 피하기

나만의 적절한 스트레스 해소법을 통해 스트레스로 인한 과식, 폭식, 야식 예방하기

✓ 비만체형생체나이 추천영양성분 Recommended Functional Food Supplements

가르시니아 캄보지아(HCA)
탄수화물의 지방 합성 억제, 식욕 억제복합리놀레산(CLA)
체지방 감소, 체지방 분해조효소 Q 10(CoQ10)
에너지생성과 소모 촉진, 지방산 화 증가

✓ 주요장기생체나이 분석결과/맞춤처방 Analysis Results/Customized Prescription

장기나이	실천가이드	
 폐나이 +7.5세		폐기능 개선을 위한 운동 생활화하기 숨을 깊게 마시고 내쉬는 유산소 운동이나 생활습관은 폐활량, 폐탄력성 등과 같은 폐 기능 증대에 도움
		금연의 단기효과 기억하기 금연 12시간 이후부터는 혈액 산소량이 정상으로 회복되고 2주 이상이면 혈액순환이 좋아지고 폐기능이 향상
 심장나이 +6.3세		작은 접시를 사용하기 접시가 클수록 먹는 음식의 양도 많아지므로 작은 접시를 사용하여 먹는 양을 줄이는 습관 길들이기
		운동 후 적절한 휴식시간 갖기 운동 후 과도한 피로감은 몸이 보내는 적신호이므로 이를 해소할 적당한 휴식시간이 필요
 간나이 +0.8세		장기 저장식품 멀리하기 통조림, 냉동식품 등과 같은 장기간 저장식품일수록 자체 영양소가 소진되고 파괴되기 쉬움
		휴일 여가시간 제대로 활용하기 여가시간에 밀린 잠 보충, 게임을 피는 것도 좋지만 너무 과해 생활리듬이 깨지지 않도록 주의가 필요
 췌장나이 -0.8세		규칙적인 식습관 생활화하기 규칙적 식습관은 폭식이나 과식을 방지하고 과도한 열량 섭취에 따른 췌장 기능악화 예방에 도움
		자신에게 적합한 체지방 유지하기 체지방의 적정상태 유지는 내장비만 축적, 인슐린 저항성 예방, 혈당상승 억제 등의 효과를 얻을 수 있음
 신장나이 -8.6세		바른자세 습관 길들이기 구부정한 자세 혹은 불편한 자세는 척추에 무리한 압력과 주변 근육의 과도한 긴장에 따른 통증을 유발할 수 있음
		규칙적으로 개인 위생용품 교체하기 수건 등과 같은 개인 위생용품을 오래 사용하거나 다른 사람과 나눠쓰면 세균성 피부염이나 무좀 등과 같은 질환을 옮기기 쉬움

* 자세한 주요장기 생체나이 개선방법은 주치의와 상담하시기 바랍니다.



항노화라이프 계획을 위한 의학생체나이 분석결과

Analysis Results



최현우님의 의학생체나이

33.8

+4.0세

주민등록나이
29.8 세

최현우님의 의학생체나이는 모든 생체나이를 종합한 생체나이로 주민등록나이에 비해 많습니다.

의학생체나이가 많다는 것은 주민등록나이가 같은 사람들에 비해 전반적인 건강상태가 나쁘고 노화가 빠르게 진행되고 있다는 의미입니다.

의학생체나이는 모든 임상검사 결과를 입력하여 측정한 종합적인 생체나이로 아래와 같은 생활습관을 실천하는 만큼 젊어질 수 있습니다.



맞춤항노화라이프

Customized Anti-Aging Life



계획대로만 하면 생체나이 그만큼 젊어질 수 있습니다!

실천 난이도	★ 쉬운습관	★★ 보통습관	★★★ 어려운습관
운동습관	주 2회 이상 근력운동으로 체력 강화하기 (-1.7세)	운동으로 일주일에 2,000kcal 이상 소비하기 (-2.0세)	호흡훈련과 유산소 운동으로 폐기능 강화하기 (-3.4세)
영양습관	매일 규칙적으로 아침식사 하기 (-1.1세)	불필요한 보신 식품, 비타민, 보충제 피하기 (-3.7세)	평소 섭취량 20~30% 절식하기 (-4.0세)
관리습관	절대 금연하기 (-0.8세)	신장기능 정상치 유지하기(혈중 크레아티닌 1.3mg/dL 이하) (-1.5세)	불필요한 호르몬이나 호르몬 촉진제 사용하지 않기 (-2.0세)
마음습관	사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기 (-1.3세)	스트레스 해소방법 두가지 이상 갖기 (-6.0세)	질질 끄는 미해결 사안 정리하기 (-8.0세)



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

운동습관

관리습관

영양습관

마음습관