

✓ 측정결과 Measurement Results

조세훈님의 주민등록나이

30.6세

-4.0세

조세훈님의 의학생체나이

26.6세

비만체형나이



25.5세 동일연령대비 매우 좋음

간나이



29.7세 동일연령대비 좋음

심장나이



25.3세 동일연령대비 매우 좋음

췌장나이



28.9세 동일연령대비 좋음

✓ 폐나이



36.9세 동일연령대비 매우 나쁨

신장나이

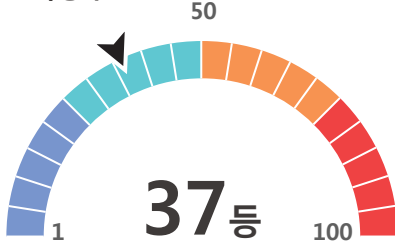


31.8세 동일연령대비 나쁨

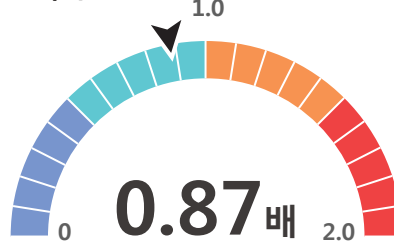
✓ 건강과 노화의 새로운 지표인 의학생체나이를 평생 건강관리에 활용하시기 바랍니다.

✓ 종합분석 Results Analysis

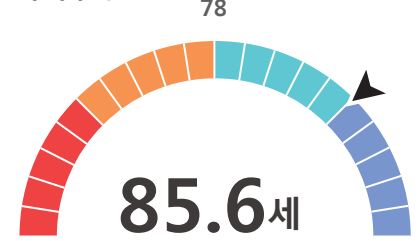
노화등수



노화속도



기대수명




















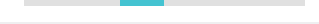
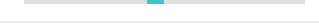







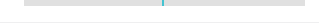
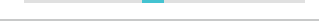

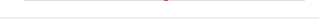




기대수명은 통계청에서 매년 제시하는 성과 나이에 따른 평균수명을 근거로 의학생체나이와 주민등록나이를 분석하여 제공하는 것입니다. 메디에이지가 제공하는 가이드를 꾸준히 실천한다면 기대수명을 늘릴 수 있습니다.



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

주요요인분석 Major Biomarkers Analysis

구분	주요요인	검사결과	단위	주요요인별 생체나이
 비만체형나이	체질량지수 (BMI)	18.8	kg/m2	9.3 
	체지방률 (% Body Fat)	14.06	%	8.3 
	근육률 (% Body Muscle)	80.14	%	7.6 
	허리둘레 (Waist Circum)	73	cm	7.1 
	허리-엉덩이둘레 비율 (WHR)	-	-	
 심장나이	수축기혈압 (Systolic BP)	134	mmHg	 5.1
	이완기혈압 (Diastolic BP)	85	mmHg	 5.1
	총콜레스테롤 (Total Cholesterol)	140	mg/dL	7.5 
	중성지방 (Triglyceride)	51	mg/dL	5.7 
	고밀도 콜레스테롤 (HDL-C)	75.6	mg/dL	12.6 
	저밀도 콜레스테롤 (LDL-C)	54	mg/dL	9.8 
	호모시스테인 (Homocysteine)	-	μmol/L	
 폐나이	일초량 (FEV1)	80.23	%	 6.9
	폐활량 (FVC)	82.22	%	 4.0
 간나이	총단백 (Total Protein)	7.9	g/dL	2.6 
	알부민 (Albumin)	5.2	g/dL	4.6 
	알부민-글로불린 비율 (AGR)	1.9	-	1.8 
	총빌리루빈 (Total Bilirubin)	3	mg/dL	3.1 
	직접형빌리루빈 (Direct Bilirubin)	0.91	mg/dL	4.3 
	알카라인포스포타제 (ALP)	79	IU/L	 1.7
	간효소 (AST=GOT)	69	IU/L	 15.0
	간효소 (ALT=GPT)	80	IU/L	 8.6
	간효소 (γ-GTP)	36	IU/L	0.1 
 췌장나이	공복혈당 (FBS)	89	mg/dL	0.2 
	당화혈색소 (HbA1c)	5.2	%	2.3 
 신장나이	혈중요소질소 (BUN)	13.3	mg/dL	 0.4
	크레아티닌 (Cr)	0.9	mg/dL	2.4 
	크레아티닌제거율 (CrCl)	101.3	ml/min	 1.3

✓ 비만체형생체나이 분석결과 Analysis Results



조세훈 님의 비만체형생체나이

25.5 세

-5.1

체지방나이

-8.3 세

복부비만나이

-7.1 세

조세훈 님의 비만체형나이는 주민등록나이에 비해 매우 적습니다.

비만체형나이가 매우 적다는 것은 주민등록나이가 같은 사람들에 비해 노화가 매우 느리게 진행되어 체형이 매우 좋다는 의미입니다.

✓ 비만체형생체나이 맞춤처방 Customized Prescription

✓ 자세한 비만체형생체나이 개선방법은 주치의와 상담하시기 바랍니다.



신선한 야채, 과일 챙겨먹기

섬유소와 각종 조효소가 풍부한 야채와 과일은 신진대사 촉진과 해로운 물질 배설에 도움



편식하지 않도록 노력하기

다양한 음식을 골고루 섭취하여 영양 불균형을 예방하고 신체기능 유지와 발달에 노력하기



운동 전후 스트레칭 챙기기

운동 손상을 예방하기 위해 운동 전후 10분 이상 준비 운동과 마무리 운동 꼭 챙기기



생활 리듬을 규칙적으로 유지하기

규칙적 생활을 통해 활동량을 증가시키고 적정체중과 좋은 체형 유지하기

✓ 비만체형생체나이 경고신호 Warning Sign



피로감이 심해졌다.
가끔 숨이 차다.



몸이 가끔 붓곤 한다.
가슴이 답답하다.



관절에 통증이 있다.
식후 신물이 올라온다.

✓ 주요장기생체나이 분석결과/맞춤처방 Analysis Results/Customized Prescription

장기나이	실천가이드	
 폐나이 +6.3세		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 +1.2세		음주 위험성 바로알기 과도한 음주는 혈압상승, 단백뇨 증가 등을 유발하고 만성 콩팥 질환자에서 뇌출혈 위험을 6배 이상 증가시킴
		개인 위생용품의 상태 확인하기 수건 등과 같은 개인 위생용품의 오랜 사용이나 타인과 공동사용은 피부염이나 무좀 전파의 매개체가 될 수 있음
 간나이 -0.9세		육류 가공식품의 잦은 섭취 피하기 베이컨, 소시지, 햄 등과 같은 육류 가공식품은 지방함량이 높고 식품첨가제가 다량 함유되어 있어 간기능 악영향
		불규칙한 생활습관 피하기 간은 체내 피로물질을 제거하고 해독하는 기능을 담당하고 있으므로 과도한 피로가 누적되는 생활습관 피하기
 췌장나이 -1.7세		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
 심장나이 -5.3세		저지방식 밥상 차리기 지방섭취는 하루 열량의 20-25% 가 적당한 것으로 알려져 있으며 포화지방이 대부분인 동물성 지방은 피하는 것이 좋음
		운동손상 예방을 위해 준비운동 행기기 운동 중 손상 방지를 위해 체조 혹은 스트레칭으로 근육 긴장을 풀어주고 부상방지에 노력하기

* 자세한 주요장기 생체나이 개선방법은 주치의와 상담하시기 바랍니다.



항노화라이프 계획을 위한 의학생체나이 분석결과

Analysis Results



조세훈님의 의학생체나이

26.6

-4.0세

주민등록나이

30.6 세

조세훈님의 의학생체나이는 모든 생체나이를 종합한 생체나이에 주민등록나이에 비해 적습니다.

의학생체나이가 적다는 것은 주민등록나이가 같은 사람들에 비해 전반적인 건강상태가 좋고 노화가 느리게 진행되고 있다는 의미입니다.

의학생체나이는 모든 임상검사 결과를 입력하여 측정된 종합적인 생체나이에 아래와 같은 생활습관을 실천하는 만큼 젊어질 수 있습니다.



맞춤항노화라이프

Customized Anti-Aging Life



계획대로만 하면 생체나이가 그만큼 젊어질 수 있습니다!

실천 난이도	★ 쉬운습관	★★ 보통습관	★★★ 어려운습관
운동습관 	운동으로 일주일에 2,000kcal 이상 소비하기 (-2.0세)	호흡훈련과 유산소 운동으로 폐기능 강화하기 (-3.4세)	적정체중과 체질량지수 23 이하로 유지하기 (-6.0세)
영양습관 	매일 규칙적으로 아침식사 하기 (-1.1세)	정제된 곡물대신 통곡물 섭취하기 (-1.8세)	저염식 식습관 생활화하기 (-2.5세)
관리습관 	절대 금연하기 (-0.8세)	불필요한 호르몬이나 호르몬 촉진제 사용하지 않기 (-2.0세)	안전한 성생활을 즐기고 성병 예방하기 (-6.5세)
마음습관 	스트레스 대처전략 세우기 (-2.0세)	평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기 (-3.0세)	스스로 자신의 건강 순찰하기 (-12.0세)



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

운동습관

관리습관

영양습관

마음습관