

바이오에이지 생체나이 소개

The World First Biological Age Measurement System Based on the Big Medical Examination Data

(주) 바이오에이지 | 서울시 강남구 논현로805 (유로프라자 4층) | (02) 567-7111 | www.bio-age.co.kr

목차

1. 개요

1-1. 바이오에이지

2. 바이오에이지 스마트케어

2-1. 바이오에이지 생체나이

2-2. 스마트케어 특징점

2-3. 분석리포트 구성 및 설명

3. 생체나이 분석

3-1 생체나이 분석 임상지표

3-2 타제품과의 비교분석

4. 기대 효과

4-1. 기관의 득

4-2. 고객의 득

4-3. 시스템 구축 과정



바이오에이지 소개 - 대응 내 바이오에이지 포지션

1-1



바이오에이지 생체나이란?

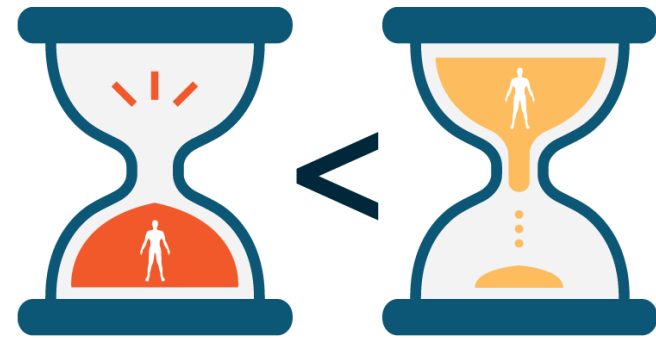
2-1

- 생체나이란?

주민등록상의 나이가 아닌

개인의 전반적인 생리/기능적 건강상태와

노화진행 정도를 수치화한 생물학적 나이



동안은 타고나는 것이 아닌 만들어 지는 것!
신체도 마찬가지입니다.

젊고 건강하게 오래 살기 위해서는
자신의 생체나이를 제대로 알아야 합니다.

**당신의 생체시계,
얼마나 빨리 가고 있나요?**

생체나이 스마트케어 특징점 [요약]

2-2

노화와 관련된 7가지 주요 생체기능별 나이 제공

생체 기능별 주요 노화 요인 분석

PCA 통계기법 적용
(설명력= 84%)

생체나이 예측 및
노화속도 분석 정보 제공

생체기능종합분석

체계적인
건강/노화관리 가능

생체나이 분석에 따라
관리가 필요한 요인의 우선순위 제공

개인별 스트레스 및
생활습관 관리 가이드 제공

왼쪽 상단에 병원 로고가
인쇄된 결과지 제공(병원별 맞춤)

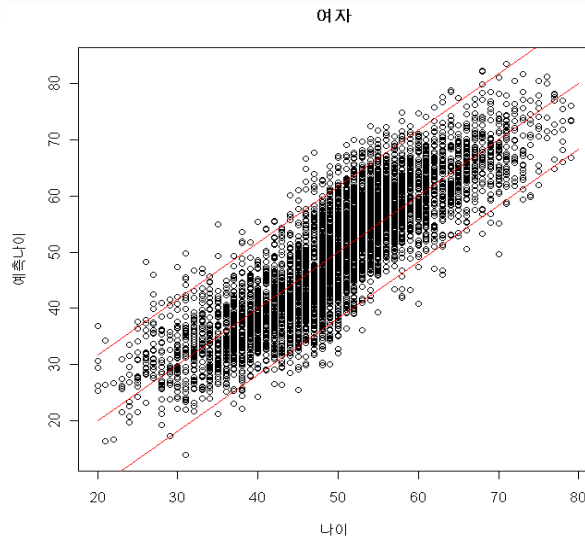
참고 – PCA 기법이란?



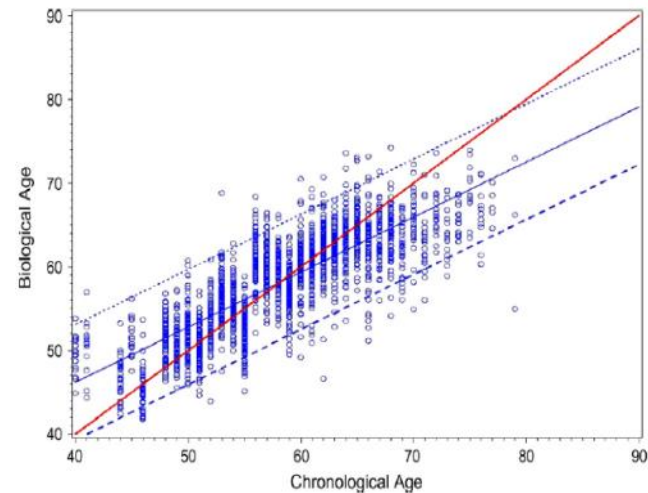
※ 생체나이 분석의 정확도를 향상시킨 통계기법!

기존에 출시되어 있는 생체나이 예측 모델은 단순한 통계 기법인 Regression 방법으로 개발
 바이오에이지 스마트케어는 Regression보다 정확성이 향상된 통계 기법인
PCA(Principle Component Analysis)를 적용하여 새로운 생체나이 예측 모델 개발 (특허 출원 완료)

PCA 를 이용한 예측



Regression 을 이용한 예측



PCA를 이용한 예측의 경우 기울기가 1인 직선(가운데 빨간 선)을 주위로 전 나이대에서 고르게 분포하고 있지만
 Regression을 이용한 경우 작은 나이와 많은 나이대에서 편차를 보이고 있음.

바이오에이지 생체나이 분석리포트 구성 _ 스마트케어

2-1



바이오에이지 생체나이 분석리포트 구성 _ 스마트케어

2-3



Page 1. 종합생체나이 분석 결과

생체 나이 측정 결과, 노화 순위, 주요 기능 나이, 종합 분석



• 생체기능 종합 분석 [7대 생체기능별 나이 제공]

:노화와 관련된 핵심 생체 기능인 신체, 대사, 혈관, 심폐, 면역, 콩팥, 관절 기능별 나이와 함께 이들을 종합한 생체나이 제공

바이오에이지 생체나이 분석리포트 구성 _ 스마트케어

2-3



• 병원 로고가 인쇄된 결과지 제공

: 결과 리포트 4장의 각 페이지마다

왼쪽 상단에 바이오에이지 로고 대신 **병원 로고**를 인쇄하여,
**환자에게 병원 건강검진센터에서 제공하는
건강관리 서비스라는 인식을 확보함.**

바이오에이지 생체나이 분석리포트 구성 _ 스마트케어

2-3

BIO-AGE
바이오에이지 생체나이 분석 리포트
THE WORLD-FIRST BIOLOGICAL AGE MEASUREMENT SYSTEM

NAME 홍길동 SEX 남 AGE 40 BIRTH DATE 1973. 04. 01
측정일 2013. 06. 27 측정장소 바이오에이지 검진센터 (8109072063714)

주요노화요인 Main Biomarkers for Aging					
주요 생체나이	주요 임상지표	검사 수치	단위	동일 연령대와 비교	참고 수치
대사기능 +12.0 세	중성지방	977	mg/dL	149.6 +553	<150
	이완기혈압	123	mmHg	76.2 +61	<80
	수축기혈압	165	mmHg	121.7 +36	<120
	허리둘레	108	cm	84.8 +27	<90
	고밀도콜레스테롤	35	mg/dL	50.9 -31	>60
혈관기능 +11.2 세	혈당검사	85	mg/dL	93.4 -9	<125
	중성지방	977	mg/dL	149.6 +553	<150
	이완기혈압	123	mmHg	76.2 +61	<80
	저밀도콜레스테롤	164	mg/dL	117.7 +39	<130
	수축기혈압	165	mmHg	121.7 +36	<120
면역기능 +6.6 세	고밀도콜레스테롤	35	mg/dL	50.9 -31	>60
	감마GTP	194	U/L	46.6 +317	11 ~ 63
	알부민/글로불린비	1.5		1.7 -12	1 ~ 2.4
	유리사이록신	1.1	ng/dL	1.4 -21	0.71 ~ 1.85
	고밀도콜레스테롤	35	mg/dL	50.9 -31	>60
심폐기능 +5.6 세	림프구백분율	40	%	35.7 +12	15 ~ 44
	이완기혈압	123	mmHg	76.2 +61	<80
	수축기혈압	165	mmHg	121.7 +36	<120
	FEV1	3530	mL	3380.4 +4	2200 ~ 3400
	FVC	4630	mL	4509.5 +3	3200 ~ 4800
관절기능 +4.7 세	체질량지수	31.9	kg/m ²	24.6 +30	18.5 ~ 24.9
	근육율(%)	69.2	%	71.8 -4	40 ~ 100
	적혈구침강속도	3	mm/hr	5.6 -54	1 ~ 10
	체질량지수	31.9	kg/m ²	24.6 +30	18.5 ~ 24.9
	허리둘레	108	cm	84.8 +27	<90
신체(비만) +4.2 세	체지방율(%)	26.9	%	22.8 +18	3 ~ 30
	근육율(%)	69.2	%	71.8 -4	40 ~ 100
	FEV1	3530	mL	3380.4 +4	2200 ~ 3400
	요소질소	13.2	mg/dL	13.2 0	4 ~ 30
	크레아티닌	0.9	mg/dL	1 -6	<1.5
콩팥기능 -0.7 세					

다음 정기검진일 : 2014. 06. 27

Page 2. 주요 노화 요인 분석

주요 노화 요인 별 세부 정보 제공

주요노화요인 Main Biom

주요 생체나이	주요 임상지표
---------	---------

심폐기능	혈압수축기
	중성지방
+ 4.7 세	혈당
	이완기혈압
면역기능	적혈구
	고밀도콜레스테롤
+ 1.5 세	알부민/글로불린비
	림프구
콩팥기능	요소질소
	크레아티닌
0 세	일초량
	체지방율
신체(비만)	근육율
	허리둘레
- 0.9 세	체질량지수

주요 기능 나이

대사나이	혈관나이	심폐나이	면역나이	콩팥나이	신체나이	관절나이
48.6세	44.8세	44.7세	41.5세	40세	39.1세	38.8세
+8.6	+4.8	+4.7	+1.5	0	-0.9	-1.2
고혈압 당뇨 고지혈증	동맥경화 고혈압 심근경색	폐질환 심혈관질환	감상선질환 빈혈 간질환	신장질환	비만 복부비만 폐질환	관절염 근쇠약증
주요 기능별 관련 질환						

1p 주요 기능 나이

• 주요기능나이 / 주요노화요인

- 신체 기능별로 카테고리 분류
- 각 카테고리 별로 관리가 필요한 순으로 맞춤 배열
- 검진자 본인이 관리의 우선순위를 알 수 있도록 시스템 설계

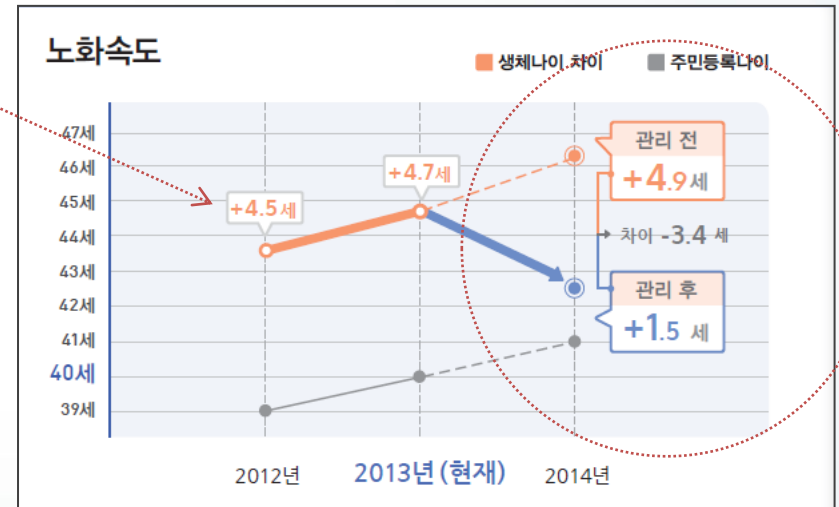
바이오에이지 생체나이 분석리포트 구성 _ 스마트케어

2-3



Page 3. 항노화를 위한 생체나이 개선 가이드

생체나이 개선 가이드, 스트레스/생활습관 개선 가이드



• 생체나이 분석결과의 정확도 향상
: 생체나이 예측/노화속도 분석

특허등록 - 생체나이 연산모델 생성방법 및 시스템과, 그 생체나이 연산방법 및 시스템
- 생체나이 예측장치 및 방법
등록일: 2013-11-06/ 2016-03-08

바이오에이지 생체나이 분석리포트 구성 _ 스마트케어

2-3

NAME 홍길동 SEX 남 AGE 40 BIRTH DATE 1973. 04. 01
측정일 2013. 06. 27 측정장소 바이오에이지 검진센터 (8109072063714)

생체나이개선 맞춤처방 Personalized Guidance for Dietary & Exercise

영양처방 1일 열량 권장량 **2,522** kcal

> 영양습관 실천지침



섭취 열량 제한
마른 체형이었다가 체중이 증가한 사람 또한, 지속적인 비만 원인과 같이 건강상 위험이 높다.



염분 제한
염분 제한은 단기간이 아니라 꾸준히 시행하여 입맛을 적응시키는 것이 중요하다.



지방 섭취 제한
비만과 고지혈증이 동반된 경우에는 지방 섭취를 총 열량의 15%까지 제한한다.

> 추천 영양 성분



심혈관 질환 개선 영양성분
코엔자임 Q10
현미, 등푸른 생선, 견과류

유해 활성 산소를 제거하고 심혈관 발생 빈도를 감소시킵니다.



혈중 지질 개선 영양성분
오메가-3 지방산(EPA, DHA)
고등어, 콩, 참치

필수 지방산으로 혈전 형성 및 동맥 경화 억제, 중성 지방 감소 효과 있음

운동처방

유산소 운동과 근력 또는 평형성 향상을 함께 하는 것이 중요합니다.

추천 운동	주당 회수	목표 심박 수/1분 정도	운동 시간
가벼운 걷기, 수중 걷기, 실내자전거, 요가, 필라테스	4-5회	111회/분, 약간 힘들 정도로 함	30~40분
스트레칭, 하루 한 정거장 이상 걷기, 엘리베이터 이용 줄이기, 집안 청소 등 일일 활동량 늘리기	매일	구슬 땀이 흐르는 정도	하루 30분 이상

> 운동관리 실천지침

운동까지 하지 않으면 정말 큰일



주로 앉아서 지내는 생활습관은 기초대사량을 떨어뜨려 과체중이 되기 쉽고, 과체중은 혈압을 상승시켜 건강을 위협하는 원인이 됩니다. 운동을 빨리 시작할수록 체력 향상과 체중조절 이외에 수축기 혈압의 감소, 흡연에 의한 노폐물의 제거 등의 효과를 동시에 얻을 수 있습니다. 남녀의 운동능력은 45세 이후부터 급격히 감소하지만 꾸준한 운동관리를 통해 노화의 효과를 얻을 수 있습니다.

> 추천! Home exercise



팔 펴 몸통 돌리기

양 발은 어깨넓이로 넓히고 등을 볼에 등을 대고 누워 양손을 가슴 바로 세운 후 양손을 어깨 높이로 들어 올려 좌우로 돌려 몸통을 회전시켜 한 쪽 다리를 반대 쪽 무릎 위에 걸친다.



뒤로 기댄고 다리 접기

볼에 등을 대고 누워 양손을 가슴 바로 세운 후 양손을 어깨 높이로 들어 올려 좌우로 돌려 몸통을 회전시켜 한 쪽 다리를 반대 쪽 무릎 위에 걸친다.

Page 4. 생체나이 개선 맞춤처방 운동처방/영양처방

개인 맞춤형 스트레스 관리 Personalized Guidance for Stress Management

스트레스 관리

> 하루 10분의 명상은 스트레스에서 해방되는 비결

노화와 질병의 주 원인은 스트레스! 명상으로 뇌의 깊은 휴식을 유도하고, 자율신경의 균형을 회복하여 자연치유력, 면역력을 강화하여 노화를 예방하자.

실천 TIP > 비움 명상을 10분만 해보자



이완
어깨와 목, 가슴 등 관절과 근육을 스트레칭한다.



몰입
의도적인 아무것도 하지 않고, 호흡만 인식한다. 들숨일 때 "들숨"이라고 암송하고, 날숨일 때 "날숨"이라고 암송한다.



각성
귀 만지기, 기저귀 떼기 등 스트레칭으로 가벼운 긴장을 하면서 몸과 뇌를 깨운다

> 잠이 보약이다. 10년 젊어지는 숙면법

숙면은 항노화의 중요한 요소! 노화개선을 위하여 수면 호르몬과 성장 호르몬 분비를 촉진시키는 숙면법을 실천하자.

실천 TIP > 몸을 따뜻하게 하자



자기 1시간 전 따뜻한 대추생강차 한잔, (대추 3개, 생강 1cm)를 마시고, 시계로



영양습관 실천지침
영양습관 제한
평소보다 매일 약 500kcal씩 섭취량을 줄이면 1달에 약 2kg의 체중감량을 기대할 수 있다.



식사의 속도 조절
식사의 속도를 늦추는 것은 체중관리를 위한 중요한 습관이다. 식사는 적당한 속도로 섭취하는 것이 좋다.

3p 스트레스 관리

> 추천 영양 성분

항산화 영양성분
비타민 C, 글루타미산, 카로틴, 레몬

수용성 베타카로틴 항산화제
세포의 재생과 면역기능 향상에 효과적

항산화 영양성분
카로틴, 녹차, 우유 등

콜레스테롤
콜레스테롤은 세포막을 구성하는 중요한 성분이며, 혈관의 건강과도 관련이 있다.

> 운동관리 실천지침

식사 후 가벼운 걷기, 지방 축적을 예방!



식사 후 20분 정도의 가벼운 걷기는 소화 작용을 촉진시켜준다. 또한 가벼운 걷기를 통해 혈압의 증가를 막을 수 있으며, 혈당이 다시 정상으로 회복된다.



다리를 펴고 손가락을 뻗기
다리를 펴고 양 손가락을 뻗은 자세를 유지하면, 척추를 늘려주고, 가슴을 펴는 효과가 있다. 가슴을 펴는 자세를 유지하면, 척추를 늘려주고, 가슴을 펴는 효과가 있다.

> 추천! Home exercise



다리를 펴고 손가락을 뻗기
다리를 펴고 양 손가락을 뻗은 자세를 유지하면, 척추를 늘려주고, 가슴을 펴는 효과가 있다. 가슴을 펴는 자세를 유지하면, 척추를 늘려주고, 가슴을 펴는 효과가 있다.

> 추천! Home exercise



다리를 펴고 손가락을 뻗기
다리를 펴고 양 손가락을 뻗은 자세를 유지하면, 척추를 늘려주고, 가슴을 펴는 효과가 있다. 가슴을 펴는 자세를 유지하면, 척추를 늘려주고, 가슴을 펴는 효과가 있다.

• 개선가이드 및 맞춤처방(스트레스/ 영양/ 운동)

- 최근 노화의 주요인으로 대두되고 있는

스트레스와 생활 습관 관리 콘텐츠를

이시형 박사(힐리언스 선마을 촌장)의 자문을 받아 제작

바이오에이지 생체나이 분석 임상지표(67가지)

3-1

공단검진항목

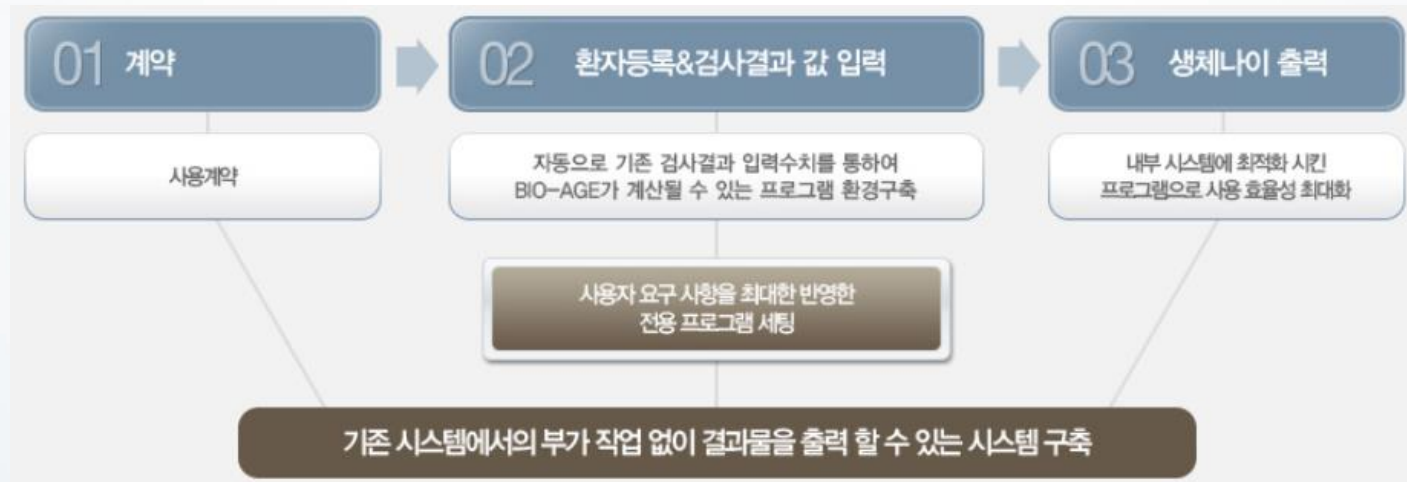
신체계측	혈액검사		호르몬검사
신장	Hemoglobin	T-Cholesterol	T3
체중	Hematocrit	HDL-cholesterol	T4
근육량	RBC count	LDL-cholesterol	F-T4
체지방량	WBC count	TG	TSH
체질량지수	Platelet	LDH	FSH
허리둘레	MCV	CPK	Testosterone
엉덩이둘레	MCH	Fasting blood sugar	DHEA-S
허리둘레-엉덩이둘레비	MCHC	Hgb A1C	IGF-1
혈압수축기	PDW	Amylase	E2
혈압이완기	ESR	BUN	SHBG
폐활량	neutrophil segment	Cr	LH
일초량	lymphocyte	Uric acid	
	monocyte	Highly sensitive CRP	
	eosinophil	Ca	
	basophil	P	
	s-Fe	PSA	
	TIBC	Osteocalcin	
	T. protein	u-Deoxypyridioline	
	Albumin	Homocystein	
	T-bilirubin	Anti-oxidant	
	s-GOT(AST)	ALP	
	s-GPT(ALT)	γ-GTP	
12가지	44가지		11가지

타 제품과의 비교 분석

항목	바이오 에이지	M사
개발연도	2013년	2012년
나이측정 통계 모델	PCA	regression
설명력(R ²)	0.84	0.82
장기나이 분석종류	7가지 (대사, 혈관, 면역, 심폐, 관절, 신체, 콩팥)	6가지 (비만체형, 간, 심장, 췌장, 폐, 신장)
생체나이 배열	개인 맞춤 배열(높게 측정된 나이 순)	고정식
임상지표 배열	개인 맞춤 배열(높게 측정된 검진항목 순)	고정식
노화 예측	노화 순위 (현재) 생체 나이 및 노화속도 예측 (1년 후 개선 전후 비교)	노화순위 및 노화속도 (현재) 기대 수명 예측
노화 관리 개선 가이드	개인 맞춤형 노화 개선 가이드 (스트레스, 영양, 운동)	항 노화 라이프 계획 (고정형)
생체나이 서비스 종류	표준/고급/질환관리	표준/고급/정밀
특허	<ul style="list-style-type: none"> - 생체나이에측 장치 및 모델 - 생체 나이 연산 모델 생성 방법 및 시스템과, 그 생체 나이 연산 방법 및 시스템 - 생체나이를 이용한 잔여 수명 예측방법 	<ul style="list-style-type: none"> - 비만생체나이스스템 및 단말기 - 대사증후군 측정 시스템 및 단말기 - 생활 나이를 제공하는 방법, 시스템 및 비 일시성의 컴퓨터 판독 가능 기록 매체
기술인증	HT 보건산업 신기술인증 (한국보건산업진흥원)	GH 보건산업 품질인증 (한국보건산업진흥원)

기관특

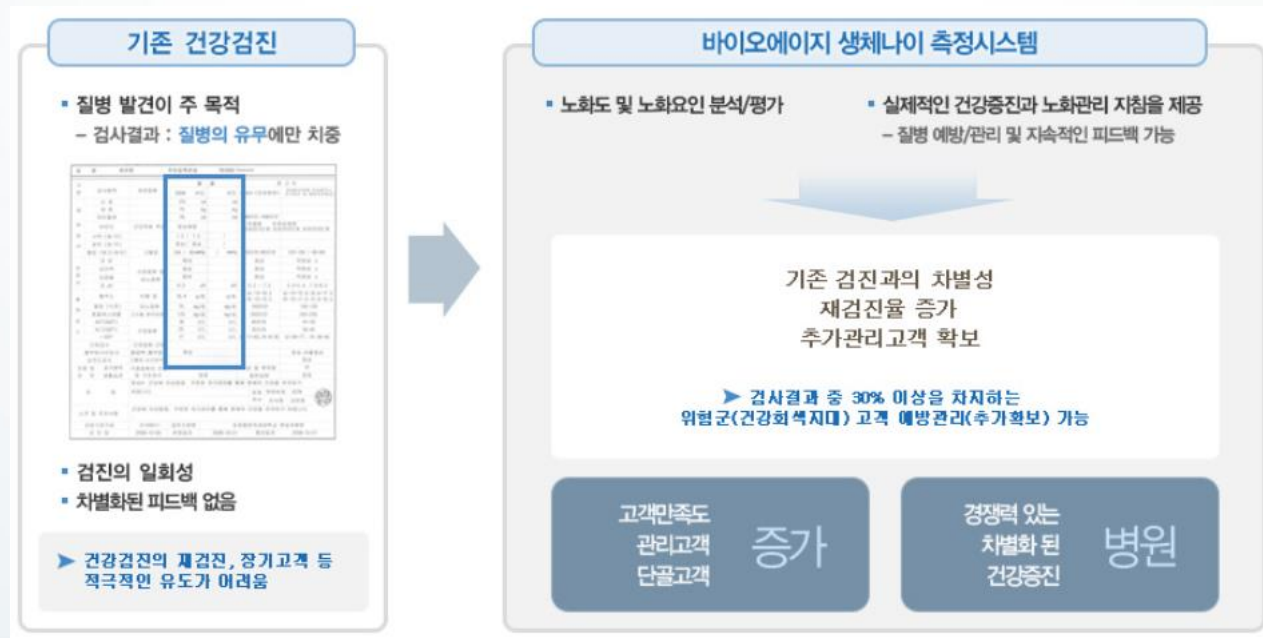
1. 건강검진 결과의 실 데이터를 분석하여 생체나이를 측정하므로 다양한 건강검진 상품으로 적용 가능
2. 별도의 추가 입력 없이 각 병원의 검진시스템과 연계하여 자동적으로 생체나이 측정결과를 산출



기관의 득

4-1

3. 질병유무만을 관리하고 일회성으로 끝나던 기존 검진에서 벗어나 **노화관리 및 질병예방**이라는 컨셉으로 **고객의 노화요인을 분석하고 노화관리 지침을 제공**
4. **기존 검진과의 차별성**에 따른 **신규고객창출**과 노화속도 추적 관리를 위한 **재검진을 및 고객만족도 증가** 등의 매출향상 효과



기관의 득



※ 고객(환자) 만족도 향상

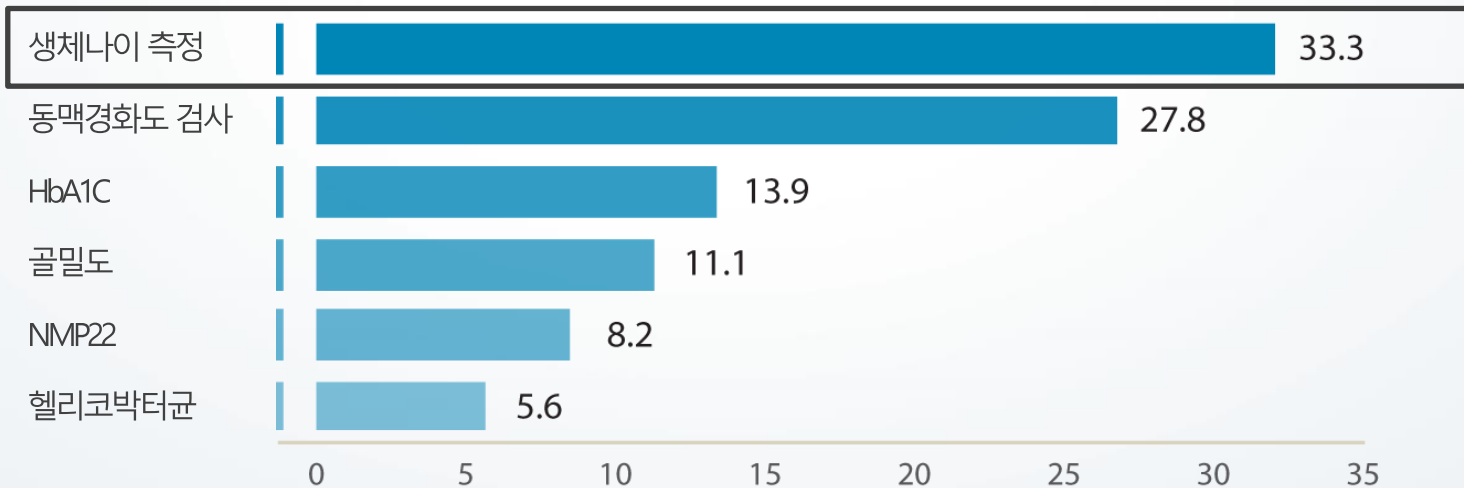
질병유무의 단순 결과가 아닌 **생체나이를 통한 건강상태 및 노화 정도를 파악함**으로써
병원에 대한 고객 만족도 상승



세브란스 건강증진센터 이용고객 대상으로 한

기본검진에 추가되길 원하는 항목에 대한 만족도 조사에 대한 응답률

■ 추가를 원하는 항목(%)



본 자료는 세브란스병원 건강증진센터에서 제공받음.

고객의 득

※ 차별화된 건강검진 서비스

기존 건강검진

- 질병 발견이 주목적
 - 검사결과 : **질병의 유무**에만 치중
- 검진의 일회성
- 차별화된 피드백 없음



생체나이 측정 서비스

- 노화도 및 노화요인 분석/평가
- 실제적인 건강증진과 노화관리 지침을 제공
 - 질병 예방/관리 및 지속적인 피드백 가능
- 차별화된 건강검진 서비스

[질병의 유무만 판별하던 건강검진은 이제 NO! **질병예방 + 노화관리 + 생활습관 관리**를 한번에!]

- 개인의 노화 정도를 생물학적 나이로 측정, 산출이 가능
- 노화방지 치료 효과를 객관적으로 판단이 가능합니다.
- 식이요법과 운동 등과 같은 식생활 양식의 변화, 부족한 호르몬의 보충, 건강증진을 위한 다양한 항산화제 처방 가능
- 정기적 생체나이 측정을 통한 개인의 노화속도 파악이 가능

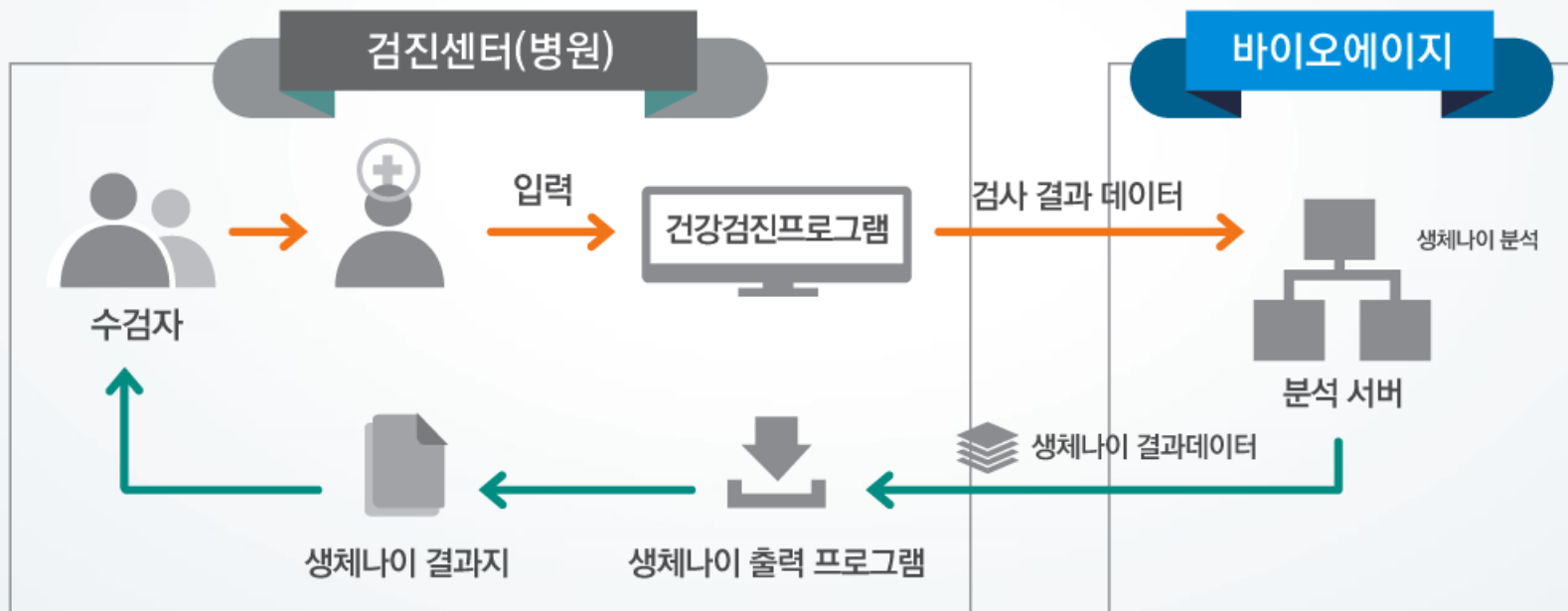
**BEHAVIOR
CHANGES** 

시스템 구축

4-3

검진 프로그램에 연동하는
간편한 시스템

▶ 추가적인 장비 도입 또는 검사가 필요한가? **NO**



시스템 구축

4-2

구축 프로세스 : 계약 완료 후 시스템 구축/연동기간은 영업일 기준 1주 소요



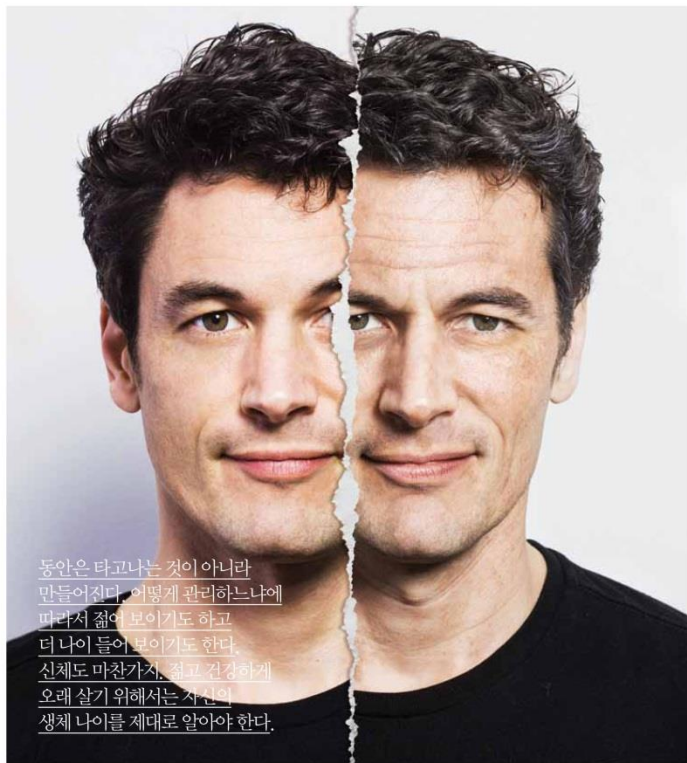
참고 – 바이오에이지 ON-MEDIA

Health

건강의 척도, 당신의 생체 나이를 돌려라!

매년 건강검진을 받는데 항상 어딘가 아픈 것 같고 피로하다면 몸이 노화하고 있다는 증거다. 동갑이라도 건강 관리 유무에 따라서 생체 나이는 서른 살까지 차이 날 수 있다.

에디터 권성형 사진 게티이미지 자료 제공 바이오에이지(BIO-AGE) 002-567-7711, www.bio-age.co.kr 참고 도서 (당신은 몇 살입니까 생체 나이 고차?) 데이비드 로이젠, 정영원 역, 박남



동안은 타고나는 것이 아니라
만들어진다. 어떻게 관리하느냐에
따라서 젊어 보이기도 하고
더 나이 들어 보이기도 한다.
신체도 마찬가지. 젊고 건강하게
오래 살기 위해서는 자신의
생체 나이를 제대로 알아야 한다.

생체 나이란?

주민등록상 나이가 아닌 개인의 노화 진행 정도를 수치(나이)로 나타낸 '생물학적 나이'로, 건강과 노화 상태를 가장 명확하게 살펴볼 수 있는 지표다. 생체 나이는 체중, 비만도, 콜레스테롤 수치, 간 수치 등으로 결정된다. 생체 나이가 높다는 것은 잔여 수명이 단축될 수 있다는 위험 신호인 동사에 암, 심장병, 중풍 같은 치명적 질병의 위험을 높이는 원인이 된다.

중년 남성이 가장 위험하다

일반적으로 남성이 여성보다 생체 나이가 높은 편이다. 흡주나 흡연 같은 위험 요소에 많이 노출된 데다 여성에 비해 건강에 무관심하기 때문. 더구나 40대 이후 연령이 높아질수록 업무로 인한 스트레스가 증가하면서 점차 생체 나이가 많아지는 추세다.

이런 사람, 반드시 생체 나이를 측정해보자!

- 아픈 것은 많은데 종합검진 시 이상이 없다.
- 특별한 증상이 없는데 피곤하고 잠병치레가 잦다.
- 불안, 초조하고 두통이 잦으며 쉬어도 개운치 않다.
- 집중력과 기억력이 떨어지고 무력감을 자주 느낀다.
- 손발이 차고 쉽게 숨이 찬다.
- 습관적으로 과음, 과식, 흡연을 즐긴다.
- 압, 지메, 심장병, 중풍 등의 가족력이 있다.
- 비슷한 연령대와 비교해 외모, 체력에 자신감이 없다.

간단한 자가 생체 테스트

피부 나이 양지와 집게 손가락으로 손등 피부를 5초간 잡아 당겼다가 놓았을 때 원상태로 복귀하는 시간을 알아본다. 1~2초가 걸리면 20~30대, 3~5초라면 40~50대, 10초 이상이면 60대 이상이다.

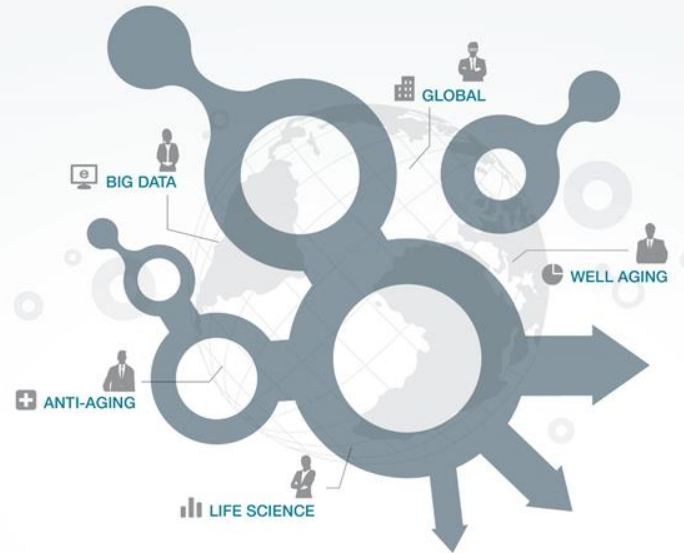
신경 근육 기능 두 눈을 감고 오른팔로 선다. 이때 오른쪽 무릎은 45도 정도 구부린 채 지탱하고, 왼발은 바닥에서 15cm 높이로 든다. 두 손은 허리에 댄다. 이 자세가 무너질 때까지 걸리는 시간을 5분 간격으로 3회 측정한다. 25초 이상이면 20~30대, 10~24초면 40~50대, 9초 이하는 60대 이상이다.

생활 습관으로 알 수 있는 생체 나이

생체 나이 = 실제 나이 + 점수 합계

항목	기준	나의 점수
식생활	① 항상 싱겁게 먹는다. ② 신선한 과일, 채소를 주 5회 이상 먹는다. ③ 탄 음식물 먹지 않는다. ④ 식사를 규칙적으로 한다. ※ 모두 해당 -4, 3개 해당 -2, 2개 해당 0, 1개 해당 +1, 해당 사항 없음 +4	
운동	① 평균 주 3회 이상-② ①과 ③ 사이③ ④ 운동을 전혀 하지 않거나 월 3회 미만+②	
비만도	① 표준 체중-① ② 과체중 혹은 저체중+① ③ 비만 혹은 심한 저체중 (이상 체중의 120% 이상 또는 80% 미만)+④ ※ 이상 체중은 (75cm-100) x 0.9	
흡연	① 전혀 피운 적이 없거나 10년 전에 끊음② ③ 5년 전에 끊음+②.5 ④ 1개월에서 5년 사이 끊음+① ⑤ 흡연량에 관계없이 흡연 중단+5	
음주	① 전혀 마시지 않음② ③ 평일 주 2회 이하, 음주 시 소주 반 병 이하-① ④ 평일 주 2회 이상, 1회 음주 시 소주 병 이상+③ ⑤ ②와 ③ 사이+①	
스트레스	① 정신적, 육체적으로 감당하기 어려운 일을 여러 번 겪었다. ② 나 자신의 방식으로 살려다 여러 번 좌절을 느낀 적이 있다. ③ 인간의 기본 요건도 충족되지 않는다고 느낀 적이 있다. ④ 미래가 불확실하다고 느낀 적이 여러 번 있다. ⑤ 할 일이 너무 많아 중요한 일을 잊기도 하고 할 수 없을 때도 있다. ※ 지난 한 달 동안 해당하는 것 1개 이상은 -2, 2개는 0, 3개 이상은 +2	
건강검진	① 2년에 1회 이상-② ① 전혀 받지 않았다+② ③ ①과 ②의 중간+①	
B형 간염 환자, 바이러스 보균자	① 그렇다+③ ② 아니다③ ③ 모른다+①	
직업의 위험도	① 위험하지 않다-① ② 약간 위험성이 있다+① ③ 시고 가능성이 항상 있다+①	

※ 대한생체-나이의학연구소 제공



THANK YOU

The Finest Choice for Success with BIO-AGE !