BIO-AGE®
상담 가이드

대한 생체나이 의학연구소
Korean Bio-Age Medieal Research Institute

BIO-AGE®
상담가이드

대한 생체나이 의학연구소
Korean Bio-Age Medieal Research Institute

“Bio-Age® 상담가이드”를 발간하면서...

Bio-Age®는 2003년 국내 최초 개발, 상용화된 생체나이 측정시스템으로 우리 몸의 진짜나이를 가장 객관적으로 평가할 수 있는 도구로서 자리매김하고 있다. 현재 여러 대학병원, 중소 종합병원, 개인의원, 특수 크리닉에서 널리 사용되고 있으며 2007년 2월에는 중국에 소개되어 본격적인 사용을 준비하고 있다.

우리 몸의 진짜나이를 객관적으로 평가할 수 있는 Bio-Age® 사용이 널리 보급됨에 따라 이에 대한 해석과 상담에 대한 표준화가 필요하게 되었으며 아직까지 Bio-Age®를 접해보지 않은 의료인들에게 보다 쉽게 Bio-Age®를 접근, 활용할 수 있도록 “Bio-Age® 상담가이드”를 발간하게 되었다.

“Bio-Age® 상담가이드”는 Bio-Age®를 처음 접하는 의료인 누구나 손쉽게 결과를 해석하고 이에 대한 적절한 상담 및 가이드를 할 수 있도록

- ▶ **Bio-Age® 결과 해석과 이에 대한 해결 방안**
- ▶ **생체나이 개선을 위한 기본적 생활습관 가이드**
- ▶ **의료인과 검사자의 흔한 질문과 이에 대한 해결 방법**
- ▶ **노화와 생체나이 측정시스템의 전반적 이해**

로 구성되어 상담실에서 직접적으로 활용할 수 있고 노화와 생체나이 측정시스템의 전반적 이해에 도움이 될 수 있는 총론적인 부분까지 포함하였다. 따라서 “Bio-Age® 상담가이드”를 적절히 이용한다면 의료인 누구나 손쉽게 Bio-Age®를 해석하고 이에 따른 적절한 상담과 가이드를 제공할 수 있을 것으로 사료된다.

Bio-Age® 는 전반적인 건강상태와 노화정도를 객관적으로 측정하는 시스템으로 보건산업진흥원에서 보건의료 신기술 인증을 받았고 SCI 국제 논문에 게재되어 학술적 검증을 거쳤다.

대한생체나이의학연구소에서는 지금까지의 기술적, 학술적 인증에 머무르지 않고 Bio-Age®의 지속적 업그레이드를 통해 의료산업 발전에 기여하고자 한다.

2007년 11월

대한 생체나이 의학연구소

"Bio-Age® 상담 가이드"는 전문 의료인의 이해를 돕기 위해
대한 생체나이 의학연구소(Korean Bio-Age® Medical Research Institute)에서
자체 제작된 비매품으로 이에 대한 무단 복제, 활용을 금합니다.

■구입 문의

대한 생체나이 의학연구소

Tel : 02-567-7111(대표) **Fax : 02-567-7229**

서울특별시 강동구 암사동 506-8번지 2층

Bio-Age®
개요 및 활용

Bio-Age®
상담 가이드

Bio-Age®
생활습관 가이드

Bio-Age®
FQA

Bio-Age® 개요 및 활용

BIO-AGE® 개요 I

- 세계 최초로 실제 임상 자료를 토대로 개발
- 국내 임상 자료를 통계적으로 분석
- Web에 기초한 전문적인 생체나이 측정법
- 노화속도(Aging Rate)지수 산출가능
- 전반적인 건강상태와 노화 정도를 평가

1

BIO-AGE® 개요 II

- 전체 생체나이 (Bio-Age)
  - ✓신체나이(Physical Age)
  - ✓생화학나이 (Biochemical Age)
  - ✓호르몬나이 (Hormonal Age)
  - ✓주요 장기(Organ) 별 생체나이
    - 체형나이(Bariatric Age)
    - 심장혈관나이 (Cardiovascular Age)
    - 폐나이 (Pulmonary Age)

2

BIO-AGE® 개발 목적

- 전반적인 건강상태 판단
- 노화 정도를 체계적으로 평가
- 건강증진 및 노화방지를 위한 치료 효과를 판정
- 반복 측정하여 노화 속도를 평가
- 만성 질환의 모니터링

3

생체나이의 의미

- 전반적인 건강 상태는? (Health Status)
- 나이에 비해 얼마나 늙었는가? (Aging Status)
- 노화 속도는 어느 정도인가? (Aging Rate)
- 현재의 건강관리법이 효과가 있는가? (Effects of Management)
- 얼마나 더 살 수 있는가? (Life Expectancy)

4

BIO-AGE® 의 임상적용 분야

- 일반 종합 건진/ 직장 종합 건진
- 남녀 갱년기 건진/ 비만, 체형 건진
- 노인 종합 건진
- 특수 크리닉
  - ✓예) 노화방지 크리닉, 비만체형 크리닉 등
- 일반 정기 건진/ 직장 정기 건진

5

BIO-AGE® 활용

- 새로운 개념의 건강검진
  - ✓질병의 조기 발견
  - ✓건강증진과 노화방지 개념 추가
- 건강·노화의 평가와 관리 가이드
- 주치의에 의한 개인별 Total Care 제공

6

정상(평균) 신체나이 실제 예

바이오 님의 신체나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 정상범위입니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 전반적인 체력과 체형이 평균범위이고 신체 노화가 평균적으로 진행되고 있다는 것을 의미합니다. 현재의 신체나이를 유지, 개선하려면 올바른 식습관과 규칙적인 운동 및 올바른 기타 생활습관 등과 같은 건강증진 노력이 필요합니다.

7

많은(높은) 신체나이 실제 예

바이오 님의 신체나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 많습니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 전반적인 체력과 체형이 나쁘고 신체 노화가 빠르게 진행되고 있다는 것을 의미합니다. 현재의 신체나이를 개선하려면 주치의 상담을 통한 식습관 개선과 철저한 운동 및 기타 생활습관 개선 등과 같은 건강증진 노력이 필요합니다.

8

적은(낮은) 신체나이 실제 예

바이오 님의 신체나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 적습니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 전반적인 체력과 체형이 양호하고 신체 노화가 느리게 진행되고 있다는 것을 의미합니다. 현재의 신체나이를 유지하려면 올바른 식습관과 규칙적인 운동 및 올바른 기타 생활습관 등과 같은 건강증진 노력이 필요합니다.

9

정상(평균) 생화학나이 실제 예

바이오 님의 생화학나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 정상범위입니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 생화학기능이 평균범위이고 이에 관여하는 내부 장기의 노화가 평균적으로 진행되고 있다는 것을 의미합니다. 현재의 생화학나이를 유지, 개선하려면 질병의 조기발견과 관리 및 예방을 위해 정기적 검사가 필요합니다.

10

많은(높은) 생화학나이 실제 예

바이오 님의 생화학나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 많습니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 생화학기능이 나쁘고 이에 관여하는 내부 장기의 노화가 빠르게 진행되고 있다는 것을 의미합니다. 현재의 생화학나이를 개선하려면 주치의 상담을 통한 정밀검사와 적절한 치료가 필요합니다.

11

적은(낮은) 생화학나이 실제 예

바이오 님의 생화학나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 적습니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 생화학기능이 양호하고 이에 관여하는 내부 장기의 노화가 느리게 진행되고 있다는 것을 의미합니다. 현재의 생화학나이를 유지하려면 질병의 조기발견과 관리 및 예방을 위해 정기적 검사가 필요합니다.

12

정상(평균) 호르몬나이 실제 예

바이오 님의 호르몬나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 정상범위입니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 내분비기능이 평균범위이고 내분비기관의 노화가 평균적으로 진행되고 있다는 것을 의미합니다. 현재의 호르몬나이를 유지, 개선하려면 호르몬 분비에 도움이 되는 올바른 생활습관과 정기적 호르몬 검사가 필요합니다.

13

많은(높은) 호르몬나이 실제 예

바이오 님의 호르몬나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 많습니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 내분비기능이 나쁘고 내분비기관의 노화가 빠르게 진행되고 있다는 것을 의미합니다. 현재의 호르몬나이를 개선하려면 호르몬 분비에 도움이 되는 올바른 생활습관과 정기적 호르몬 검사가 요구되며 호르몬 보충이 필요한 경우에는 반드시 주치의 상담이 필요합니다.

14

적은(낮은) 호르몬나이 실제 예

바이오 님의 호르몬나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 적습니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 내분비기능이 양호하고 내분비기관의 노화가 느리게 진행되고 있다는 것을 의미합니다. 현재의 호르몬나이를 유지하려면 호르몬 분비에 도움이 되는 올바른 생활습관과 정기적 호르몬 검사가 필요합니다.

15

정상(평균) 전체 생체나이 실제 예

바이오 님의 전체 생체나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 정상범위입니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 전반적인 건강상태가 평균범위이고 노화가 평균적으로 진행되고 있다는 것을 의미합니다. 전체 생체나이는 유전, 환경, 생활습관, 정신사회적 요인 등이 복합적으로 작용하기 때문에 현재의 전체 생체나이를 유지, 개선하려면 체계적인 노력과 관리가 필요합니다.

16

많은(높은) 전체 생체나이 실제 예

바이오 님의 전체 생체나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 많습니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 전반적인 건강상태가 나쁘고 노화가 빠르게 진행되고 있다는 것을 의미합니다. 전체 생체나이는 유전, 환경, 생활습관, 정신사회적 요인 등이 복합적으로 작용하기 때문에 현재의 전체 생체나이를 개선하려면 주치의 상담을 통한 체계적인 노력과 관리가 필요합니다.

17

적은(낮은) 전체 생체나이 실제 예

바이오 님의 전체 생체나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 적습니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 전반적인 건강상태가 양호하고 노화가 느리게 진행되고 있다는 것을 의미합니다. 전체 생체나이는 유전, 환경, 생활습관, 정신사회적 요인 등이 복합적으로 작용하기 때문에 현재의 전체 생체나이를 유지하려면 체계적인 노력과 관리가 필요합니다.

18

주요 장기(Organ)나이

➢ 정상(평균) 체형나이

바이오 님의 체형나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 정상범위입니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 체형이 평균범위라는 것을 의미하며 체형나이를 유지, 개선하려면 적절한 식사량 섭취와 규칙적인 유산소운동 등과 같은 체형관리 노력이 필요합니다.

19

주요 장기(Organ)나이

➢ 많은(높은) 체형나이

바이오 님의 체형나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 많습니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 체형이 나쁘다는 것을 의미하며 체형나이를 개선하려면 주치의 상담을 통한 식사량 제한과 철저한 유산소운동 등과 같은 체형관리 노력이 필요합니다.

20

주요 장기(Organ)나이

➢적은(낮은) 체형나이

바이오 님의 체형나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 적습니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 체형이 양호하다는 것을 의미하며 체형나이를 유지하려면 적절한 식사량 섭취와 규칙적인 유산소운동 등과 같은 체형관리 노력이 필요합니다.

21

주요 장기(Organ)나이

➢정상(평균) 심장혈관나이

바이오 님의 심장혈관나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 정상범위입니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 심장혈관 기능이 평균범위라는 것을 의미하며 심장혈관 나이를 유지, 개선하려면 적절한 영분섭취와 유산소운동 및 정기적인 혈압 측정과 혈중지질 검사가 필요합니다.

22

주요 장기(Organ)나이

➢많은(높은) 심장혈관나이

바이오 님의 심장혈관 나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 많습니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 심장혈관 기능이 나쁘다는 것을 의미하며 심장혈관 나이를 개선하려면 주치의 상담을 통한 영분섭취 제한과 철저한 유산소운동 및 혈압과 혈중지질 조절이 필요합니다.

23

주요 장기(Organ)나이

➢적은(낮은) 심장혈관나이

바이오 님의 심장혈관 나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 적습니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 심장혈관 기능이 양호하다는 것을 의미하며 심장혈관 나이를 유지하려면 적절한 영분섭취와 유산소운동 및 정기적인 혈압 측정과 혈중지질 검사가 필요합니다.

24

주요 장기(Organ)나이

➢ 정상(평균) 폐나이

바이오 님의 폐나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 정상범위입니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 폐기능이 평균 범위라는 것을 의미하며 폐나이를 유지, 개선하려면 정기적인 폐기능 검사와 금연 및 유산소운동이 필요합니다.

25

주요 장기(Organ)나이

➢ 많은(높은) 폐나이

바이오 님의 폐나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 많습니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 폐기능이 나쁘다는 것을 의미하며 폐나이를 개선하려면 주치의 상담을 통한 정밀검사와 적절한 치료가 요구되며 철저한 금연과 유산소운동이 필요합니다.

26

주요 장기(Organ)나이

➢ 적은(낮은) 폐연령

바이오 님의 폐나이는 00.00 세로 주민등록 나이에 비해 적습니다. 주민등록 나이가 같은 사람들에 비해 폐기능이 양호하다는 것을 의미하며 폐나이를 유지하려면 정기적인 폐기능 검사와 금연 및 유산소운동이 필요합니다.

27

BIO-AGE® 정상(평균)범위

	± 1 표준편차	
	남성	여성
전체 생체나이	약 ±5세	약 ±5세
신체나이	약 ±4세	약 ±4세
생화학(내부장기)나이	약 ±2세	약 ±3세
호르몬나이	약 ±5세	약 ±4세

• 같은 주민등록 나이(비교집단) 사람들과 검사자의 생체나이를 비교하였을 때 ±1 표준편차(약 68%) 범위 내 포함

28

노화속도

노화속도	해 석
> 1	생체나이 변화가 주민등록 나이 변화보다 많은(높은) 상태로서 건강상태가 불량하거나 노화정도가 빠른 것을 의미
1	생체나이 변화가 주민등록 나이 변화와 같은 상태로서 같은 주민등록 나이 사람들과 비교하여 건강상태 및 노화정도가 평균적인 것을 의미
< 1	생체나이 변화가 주민등록 나이 변화보다 적은(낮은) 상태로서 건강상태가 양호하거나 노화정도가 느린 것을 의미

• 일정 기간 동안 전체 생체나이 변화와 주민등록나이 변화를 비교
  - 일정 기간 동안 건강상태(혹은 노화정도)의 변화를 알 수 있는 지표

29

보다 자세한 자료가 필요하신 병의원 선생님들 께서는 담당 영업직원 혹은 본사(02-567-7111)로 문의하여 주시가 바랍니다.

BIO-AGE®

KHA 대한병원협회 Korean Hospital Association

서울特別市醫師會

대학·종합병원에서는 -
생체나이종합검진
Biological Age Measurement System

개원가에서는 -
생체나이정기검진
Biological Age Measurement System

회사에서는 -
생체나이직장검진
Biological Age Measurement System

당신을 소중한 분이기에 더 건강해야 합니다

당신의 몸이 건강을 말합니다. 당신의 몸이 나이를 말합니다.

20,000 여명의 임상 데이터를 바탕으로 개발한
생체나이 건강검진 프로그램은 개인의 신체 특성에 따라
건강증진 및 노화 방지 프로그램을 제공하는 최첨단 시스템입니다

내 몸의 정보를 바로 찾는다 !

세계최초 생체나이 건강검진

BIO-AGE® 생체나이 종합검진은 KHA 대한병원협회와 서울特別市醫師會와 함께합니다.

문의 02·567·7111
E-mail : master@kocas.org

BIO-AGE®

KHA 대한병원협회 Korean Hospital Association

서울特別市醫師會

대학·종합병원에서는 -
생체나이종합검진
Biological Age Measurement System

개원가에서는 -
생체나이정기검진
Biological Age Measurement System

회사에서는 -
생체나이직장검진
Biological Age Measurement System

열심히 뛰는 당신 건강해야합니다!

BIO-AGE® 생체나이 건강검진의 의미

생체나이 건강검진은 생체연령 그래프를 통해 전체 및 세부적인 생체나이를 정확하게 파악하고, 의료진의 체계적인 건강관리와 상담가이드를 통해 개인의 건강상태와 노화의 정도를 체크합니다

내 몸의 정보를 바로 찾는다 !

세계최초 생체나이 건강검진

For all of You

BIO-AGE® 생체나이 종합검진은 KHA 대한병원협회와 서울特別市醫師會와 함께합니다.

문의 02·567·7111
E-mail : master@kocas.org

BIO-AGE®

KHA 대한병원협회 Korean Hospital Association

서울特別市醫師會

대학·종합병원에서는 -
생체나이종합검진
Biological Age Measurement System

개원가에서는 -
생체나이정기검진
Biological Age Measurement System

회사에서는 -
생체나이직장검진
Biological Age Measurement System

당신의 건강이 가장 큰 선물입니다

BIO-AGE® 생체나이 건강검진이란?

개인의 건강상태와 노화의 정도를 과학적으로 파악하고
정확한 생체나이를 측정하여 지속적이고 체계적으로
건강관리를 하는 프로그램입니다

내 몸의 정보를 바로 찾는다 !

세계최초 생체나이 건강검진

For Your Family

BIO-AGE® 생체나이 종합검진은 KHA 대한병원협회와 서울特別市醫師會와 함께합니다.

문의 02·567·7111
E-mail : master@kocas.org