



# 인바디검사

인바디검사는 몸의 4대 구성 성분인 수분, 지방, 단백질, 무기질을 분석하고 이를 통해 비만인지, 영양상태가 좋은지, 몸이 부어 있는지, 뼈가 튼튼한지 등을 확인합니다.

## 날씬해도 비만일 수 있다?

비만은 체중이 아닌 체지방률로 판단합니다. 겉보기에 날씬해 보이더라도 근육량이 적고 체지방률이 높으면 마른 비만일 수 있습니다. 인바디검사로 비만 여부를 확인하세요.

## 지방이 염증을 유발한다?

지방은 염증성 물질을 분비하여 체내 염증을 유발하는데 지방의 증가로 염증반응이 진행되면서 다량의 활성산소(유해산소)가 증가하게 됩니다. 염증이 오래 지속되면, 활성산소에 의해 정상 조직이 손상되어 만성질환이 발생합니다. 주기적인 인바디검사로 체지방률을 관리하고 만성질환을 예방하세요.

## 다리 근육량이 수명을 좌우한다?

연령이 증가하면 사지 근육이 감소하고 복부지방은 증가합니다. 근육량은 대사작용 조절을 하는데 중요한 역할을 하기 때문에 당뇨 및 심혈관계 질환 유병율에 영향을 미칩니다. 다리근육의 부족은 노인낙상을 유발하여 고관절의 골절로 이어질 수 있으므로 적절한 근육량을 유지하도록 해야합니다.

## 세살 비만 여든까지 간다?

성인 비만은 지방 세포의 크기가 증가하는 반면 소아 비만은 지방 세포의 수가 증가합니다. 세포의 수가 많아진 소아 비만은 성인 비만으로 이어지기 쉽기 때문에 관리가 필요합니다.

