



InBody J20

InBody[®] USER'S MANUAL

InBody J20 사용자매뉴얼

InBody J20을 구입해 주셔서 감사합니다. 본 사용자설명서는 InBody J20의 모든 기능을 상세하고 알기 쉽게 기술하고 있습니다.

본 내용을 숙지하시고 따르시면 더욱 효과적으로 본 사용자 설명서를 활용하실 수 있습니다.

읽으신 후에는 매뉴얼을 가까운 곳에 보관하여 항상 사용할 수 있도록 하십시오.

* 본 제품은 의료기기임.



©1996- (주)인바디. 모든 권리 보유

©1996- InBody Co., Ltd. All rights reserved.

저작권 법에 따라 본 사용자 설명서는 (주)인바디의 서면 동의 없이 전체 또는 일부를 무단 복사, 복제, 번역 또는 다른 매체 형태로 바꿀 수 없습니다. 본 사용자 설명서는 인쇄상의 잘못이 있을 수 있으며 사전 통보 없이 내용이 변경될 수 있습니다. (주)인바디는 본 사용자 설명서에 기재된 내용을 준수하지 아니하여 발생한 모든 피해에 대하여 책임지지 않습니다.

(주)인바디 본사

135-960 서울시 강남구 논현로2길 54 인바디 빌딩

TEL: 02-501-3939

FAX: 02-501-3978

고객센터: 080-501-3939

Website: <http://www.inbody.com>

E-mail: inbody@inbody.com

InBody Co., Ltd.[HEAD OFFICE]

InBody Bldg., 54, Nonhyeon-ro 2-gil, Gangnam-gu, Seoul 135-960 KOREA

TEL: +82-2-501-3939 FAX: +82-2-578-2716

Website: <http://www.inbody.com>

E-mail: info@inbody.com

InBody, Lookin'Body는 (주)인바디의 등록상표 입니다. 이 사용자 설명서에서 언급된 그 밖의 다른 회사와 제품 이름은 해당 회사의 상표입니다. 다른 회사의 제품에 대한 언급은 정보 제공을 위해서이며 제품을 보증하거나 추천하기 위한 것이 아닙니다. (주)인바디는 다른 회사 제품의 성능이나 사용에 관하여 책임을 지지 않습니다.

본 제품의 규격 및 외관은 품질 향상을 위하여 사전 동의 없이 변경될 수 있으며, (주)인바디는 이에 대한 권리를 가집니다.

InBody J20을 소개합니다.

우리의 신체는 체수분, 단백질, 체지방, 무기질의 4가지 주요성분으로 구성되어 있습니다. 이들 4가지 주요성분은 우리 신체를 구성하는 기초임과 동시에 이들간의 균형적인 비율은 건강한 신체의 기본입니다. 이러한 인체의 구성 성분인 체수분, 체지방, 무기질 및 단백질을 정량적으로 측정하는 것을 체성분분석(Body Composition Analysis)이라고 합니다.

과거에는 비만판단의 기준이 겉보기에만 치우쳐 우리 신체를 구성하는 4가지 주요 성분인 체수분, 단백질, 체지방, 무기질의 균형을 고려하지 못했습니다. 바람직한 건강관리를 위해서는 겉보기만을 평가하는 체지방 분석에서 벗어나 체수분, 단백질, 체지방, 무기질 등 4가지 주요성분의 올바른 균형을 유지해야 하며 이를 위해 먼저 정확한 신체분석이 요구됩니다.

InBody로 전세계에서 당당히 그 기술력을 인정받은 ㈜인바디는 1996년부터 쌓아온 기술력과 노하우를 바탕으로 아동용 전문 분석 장비인 InBody J20을 개발하였습니다. InBody J20은 경험 변수 배제 및 신체 부위별 측정으로 체수분 분포나 체형에 관계없이 정밀도와 재현도가 매우 높아 성장기 아동의 체성분 변화를 정확히 파악할 수 있습니다. 특히, 자동 신장계를 부착하여 신장측정과 인바디검사를 동시에 함으로써 아동의 전체적인 발달 상태를 쉽게 알 수 있습니다.

간단하면서도 세련된 디스플레이 화면과 측정결과의 저장 및 이동 기능 등은 사용자가 장비를 보다 편리하게 사용할 수 있도록 도와 줍니다. 또한, 아동의 측정 편의를 고려한 디자인과 가정 통신문 형식의 가로형 결과지, 인바디검사 결과를 쉽게 설명해 주는 항목별 평가, 피검자의 성장상태를 한 눈에 알 수 있는 성장점수와 누적 성장그래프 등은 피검자의 만족도를 높여 줄 것입니다.

앞으로 저희 ㈜인바디는 정직한 경영과 지속적인 연구개발 활동을 통한 제품개발로 건강한 생활의 든든한 동반자가 되겠습니다.

대표이사 차 기 철



차 례

본 사용자 설명서는 이렇게 활용하십시오.	II
안전을 위한 정보 및 주의사항	III
표시사항	VI
동작 & 보관환경	VII

제 1 장 설치 및 관리

1. 제품구성	1
2. 외관 및 기능	3
3. 설치요령	9
4. 운송 및 보관요령	17
5. 재포장요령	18
6. 관리요령	21

제 2 장 측정요령 및 결과설명

1. 측정 전 유의사항	22
2. 키패드의 외관 및 기능	23
3. 전원연결 및 시동	24
4. 초기화면	25
5. 측정자세	26
6. 측정요령	28
7. 결과출력	36

제 3 장 환경설정

1. Setup 방법	61
2. Setup 메뉴	62
3. 빠른 설정	69
4. DATABASE	70

제 4 장 문제해결

1. 오류메시지와 확인사항	74
2. 오작동 현상과 대처요령	75
3. 질문과 답변, FAQ	77

제 5 장 소모품 및 장비

1. 소모품	79
2. 기본장비	80
3. 옵션장비	81

부 록

1. InBody J20에 대하여	84
2. 제품분류	86
3. 제품사양	87
4. 해외 연락처	88

본 사용자 설명서는 이렇게 활용하십시오.

본 사용자 설명서는 InBody J20의 모든 기능을 상세하고 알기 쉽게 기술하고 있습니다. 다음의 활용요령을 따르시면 더욱 효과적으로 본 사용자 설명서를 활용하실 수 있습니다.

1. InBody J20을 사용하기 전에 사용자 설명서의 내용을 충분히 숙지해 주십시오.
2. 그림이나 사진 등 보조자료를 확인하여 분명하게 이해하십시오.
3. A/S를 신청하기 전에 우선 ‘제4장 문제해결’을 먼저 참조하십시오.
4. 소모품이나 옵션장비를 구입하고자 할 때에는 ‘제5장 소모품 및 장비’를 먼저 참조하십시오.
5. InBody J20에 대한 문의사항이 있을 경우 아래의 연락처로 문의하십시오.
E-mail: inbody@inbody.com 전화:080-501-3939(수신자부담)

6. 안전 기호

최적의 성능과 안전한 사용을 위해서 아래 기호를 숙지하십시오. 이 안전 기호는 제품을 사용하면서 발생할 수 있는 위험에 대해 사용자가 사전에 인지하고 경계하도록 하기 위한 것입니다. 다음 안전 기호를 무시할 경우에는 심각한 상해, 제품의 파손, 재산 상의 피해를 초래할 수 있습니다. 이 사용자 매뉴얼의 내용을 확인하기 전에 다음 안전정보를 확인하여야 합니다.



지시를 따르지 않을 경우 사람의 사망 또는 중상, 재산 상의 상당한 피해를 입을 수 있는 가능성에 대한 설명입니다.

경 고



지시를 따르지 않을 경우 인체의 상해 및 재산 상의 손해를 야기할 수 있는 가능성에 대한 설명입니다.

주 의




이 표시는 제품을 사용할 때 일반적인 주의사항을 표시합니다.

참 고

안전을 위한 정보 및 주의사항



경고

1. 심장박동 조절기(Pacemaker)와 같은 이식형 의료기기 또는 환자감시장치와 같은 생명을 유지하는데 필수적인 의료기기가 장착된 개인은 사용하지 마십시오. 측정 중 미약 전류가 인체로 흐르게 되고, 이 미약 전류에 의한 기기 고장으로 생명이 위험할 수 있습니다.
2. InBody어댑터와 프린터는 반드시 접지단자(Earth Ground Pole)가 있는 3단자 전원소켓(Three Pole Socket)에 연결하십시오. 접지된 전원
연결하지 않을 경우 장비의 전기적 충격으로 인한 손상 또는 측정 결과가 부정확하게 되거나 오작동을 야기할 수 있습니다.
3. 물리적으로 장애가 있는 사람이나 어린이가 혼자 측정을 시도하지 못하도록 해야 합니다. 그러나 피검자가 넘어지거나 잘못 측정되지 않도록 관리자 또는 보조자의 도움으로 측정할 수 있습니다.
4. 젖은 손으로 전원코드를 삽입하거나 제거하지 마십시오. 감전의 위험이 있습니다.
5. 제품 근처에서 장난치거나 발판 위에서 뛰지 마십시오. 넘어짐으로 인한 심각한 부상이 발생할 수 있습니다.
6. 화재 및 고장을 방지하기 위해서는 정확한 전원(100-240VAC)이 연결된 콘센트를 사용하십시오. 여러 개의 단자를 갖는 콘센트를 사용할 경우에는 전력용량이 충분한 콘센트나 확장케이블을 사용하십시오.
7. 전기적인 충격을 피하기 위해서 이 제품과 다른 기기 사이를 동시에 접촉하지 마십시오.
8. 제품을 설치하거나 이동하기 위해서 상체(stand)와 하체(Lower)를 떼거나 접을 때, 상체와 하체를 연결하는 경첩(Joint) 부위에 손가락을 삽입하지 마십시오. 손가락 꺾으로 손가락의 부상이 있을 수 있습니다.
9. 제품을 임의로 분해하지 마십시오. 이 경우 전기적 충격 또는 상해, 제품의 고장 및 부정확한 측정을 야기할 수 있습니다.
10. 포장 및 기타 폐기물들은 관련 법규에 따라 처리하여 주십시오.
11. 생체 전기 임피던스 법은 미세한 전류를 이용하므로 인체에 아무런 해가 되지 않습니다. 그러나 임신부가 사용할 때는 태아에게 영향을 줄 수도 있으므로 담당 의사 또는 전문가와 상담하여 사용하십시오.



1. 교차 감염

오염성 질병이나 감염될 수 있는 질병이 있는 개인은 제품을 접촉하거나 사용하지 마십시오. 사용 후에는 적절한 멸균제로 기기를 세척하십시오. 세척할 때는 부드러운 천과 에틸알코올과 같은 적절한 멸균제를 사용하여야 합니다. 멸균제를 사용하실 때는 제품에 액체 상태로 붓지 마십시오. 제품 고장 및 누전에 의한 감전이 발생할 수 있습니다.

2. 결과의 해석 및 처방

담당 의사 또는 전문가의 처방 없이 체중감소 또는 운동 치료 등을 시작하지 마십시오. 잘못된 자체 진단은 건강을 해치게 할 수 있습니다. 임산부가 사용할 때는 담당 의사 또는 전문가와 상담하여 사용하십시오.

3. 주변기기

주변기기의 전자기적인 간섭을 제거하십시오. 이는 측정 결과를 부정확하게 하거나 오작동을 야기할 수 있습니다.

4. 설치

평탄하고 진동이 없는 바닥에 설치되어야 합니다. 바닥이 고르지 않은 장소에 설치할 경우, 측정 중 넘어지거나 측정 결과가 부정확할 수 있습니다

5. 제조사에서 제공된 모델의 어댑터를 사용하십시오. 다른 어댑터의 사용은 기기의 고장을 야기시킬 수 있습니다.

6. 음식 찌꺼기나 음료수와 같은 액체가 제품에 들어가지 않도록 주의하십시오. 내부의 전기적 장치에 영향을 주어 문제를 발생시킬 수 있습니다.

7. 측정 중 움직이지 마십시오. 측정값이 부정확할 수 있습니다.

8. 손전극 손잡이를無理하게 꺾지 마십시오. 부러짐으로 인해 기기가 파손될 수 있습니다.

9. 제품의 수평을 맞추기 위해서 제품의 바닥에 있는 높이 조절용 받침나사를 취급할 경우에 손가락이 제품과 바닥 사이에 끼지 않도록 하십시오. 손가락의 꺾임으로 손가락의 부상이 있을 수 있습니다.



1. 본 매뉴얼의 지시대로 설치되지 않거나 주변 기기의 간섭으로 고장 또는 측정값이 정확하지 않을 수 있습니다. 이 경우 다음과 같은 방법으로 간섭현상을 해결하십시오.
 - 간섭을 일으키는 주변기기와 전원을 분리하십시오.
 - 공간적으로 이격시키십시오.
 - 주변 기기와 서로 다른 전원에 연결하십시오.
 - 위 조치를 취한 후에도 문제가 해결되지 않을 경우는 (주)인바디로 문의하십시오.
2. 지나치게 높거나 낮은 온도, 습도 및 압력은 장비의 작동에 영향을 줄 수 있으며 오작동의 원인이 되므로 제품의 사양에 제시된 가용 범위 안에서 사용하십시오.
3. InBody J20을 이동할 때에는 반드시 구입시에 제공된 포장재질을 사용하여 주시고 설치, 해체하거나 사용시에 심한 물리적 충격이 가해지지 않도록 하십시오.
4. 이 제품을 체성분분석 외의 다른 목적으로 사용하지 마십시오.
5. 수리 및 점검은 (주)인바디의 A/S직원만이 할 수 있습니다. 수리 및 점검을 하시려면 (주)인바디로 연락하십시오.
6. 본 제품은 전기적 안전에 관한 의료기기 규격, EN60601-1을 만족합니다. 또한 전자기적 적합성 규격인, EN60601-1-2의 노이즈 면역성 기준 Level A와 노이즈 방사기준 Level A를 만족합니다
7. 본 제품은 (주)인바디의 품질보증시스템에 의해 설계, 제조, 검사되었습니다. (주)인바디는 국제 품질관리시스템인 ISO9001과 ISO13485를 준수합니다.

표시사항

A. 표시사항



9핀 시리얼 포트, Male (RS-232C)



USB 포트



Ethernet 포트 (10T Base)

B. 안전기호



경고/주의/참고



BF형 기기



12V $\overline{\text{---}}$ 3.4A
아답터 연결 단자



전원인가



전원차단

동작&보관 환경

□ 동작 환경

적정 온도	10 ~ 40℃ (50 ~ 104°F)
상대 습도	30 ~ 75 %
적정 기압	70 ~ 106 kPa

□ 운송 및 보관 환경

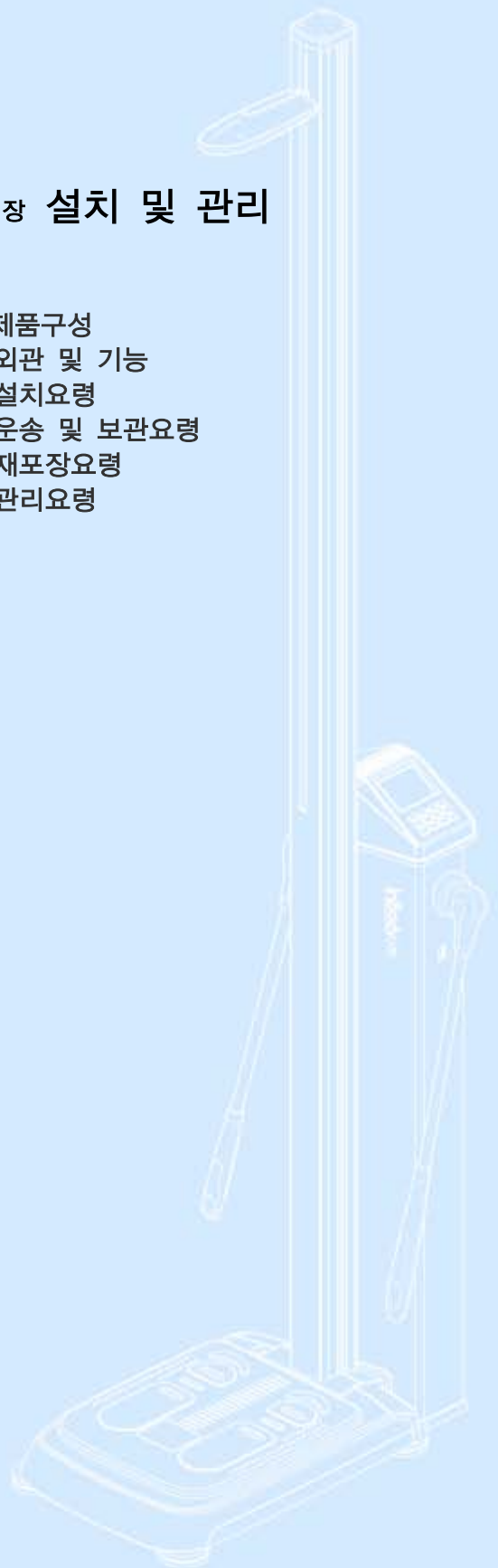
적정 온도	-20 ~ 70℃ (-4 ~ 158°F)
상대 습도	10 ~ 95 % (No condensation)
적정 기압	50 ~ 106 kPa

□ 어댑터

전원 입력	AC 100-240V, 50/60Hz, 1.2A
전원 출력	DC 12V, 3.4A

제 1장 설치 및 관리

1. 제품구성
2. 외관 및 기능
3. 설치요령
4. 운송 및 보관요령
5. 재포장요령
6. 관리요령

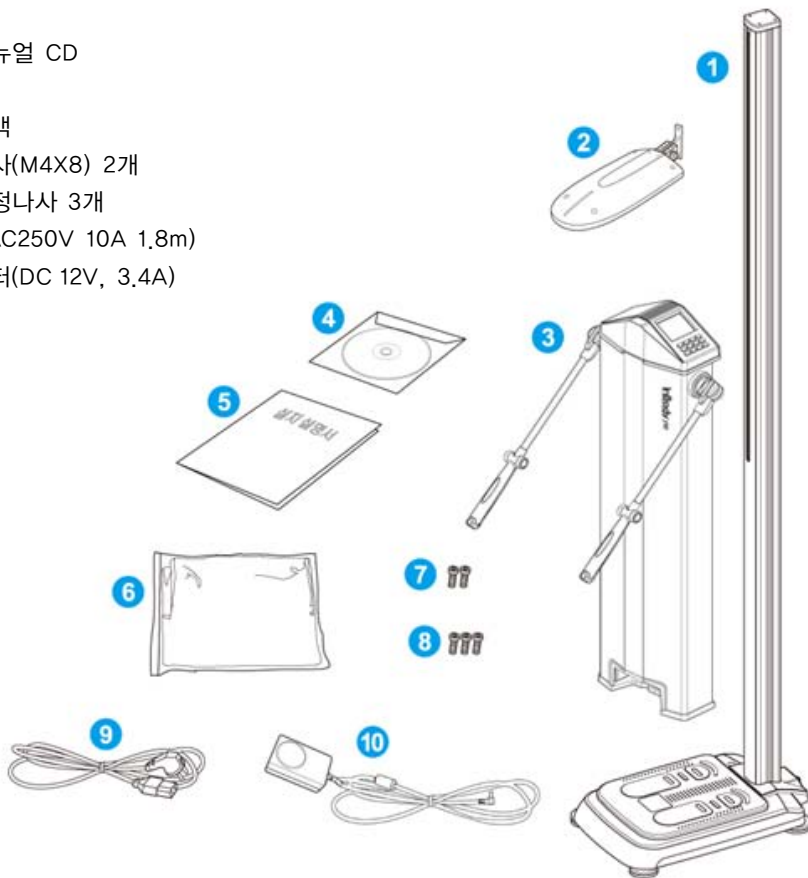


1. 제품구성

InBody J20의 기본내용은 다음과 같이 구성되어 있습니다. 각 부품이 정확하게 구성되어 있는지 확인하여 주십시오.

A. 구성내용

- ① 신장계
- ② 헤드바
- ③ 본체
- ④ 사용자 매뉴얼 CD
- ⑤ 설치설명서
- ⑥ 액세서리 백
- ⑦ 헤드바 나사(M4X8) 2개
- ⑧ 스탠드 고정나사 3개
- ⑨ 전원코드(AC250V 10A 1.8m)
- ⑩ 전원 어댑터(DC 12V, 3.4A)



물리적 충격을 방지하기 위해 InBody J20을 선적하거나 이동할 때에는 당사에서 제공한 포장재료를 사용하시고 본 장 '4. 운송 및 보관요령'을 참조하십시오.



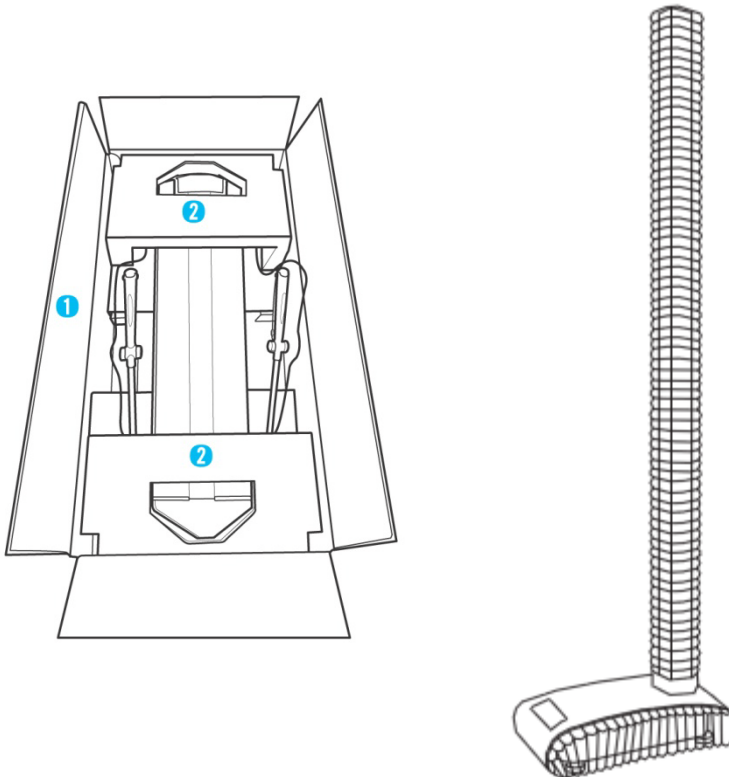
InBody J20을 설치한 후 포장재료는 추후의 이동을 고려하여 폐기하지 마시고 보관하여 주십시오.

B. 포장내용

(1) 신장계 박스

(2) 본체 박스

- ① 본체 포장 박스 1개 (1080×500×230; mm, W×L×H)
- ② 서포터 패드 2개



물리적 충격을 방지하기 위해 InBody J20을 선적하거나 이동할 때에는 당사에서 제공한 포장재료를 사용하시고 본 장 '4. 운송 및 보관요령' 을 참조하십시오.

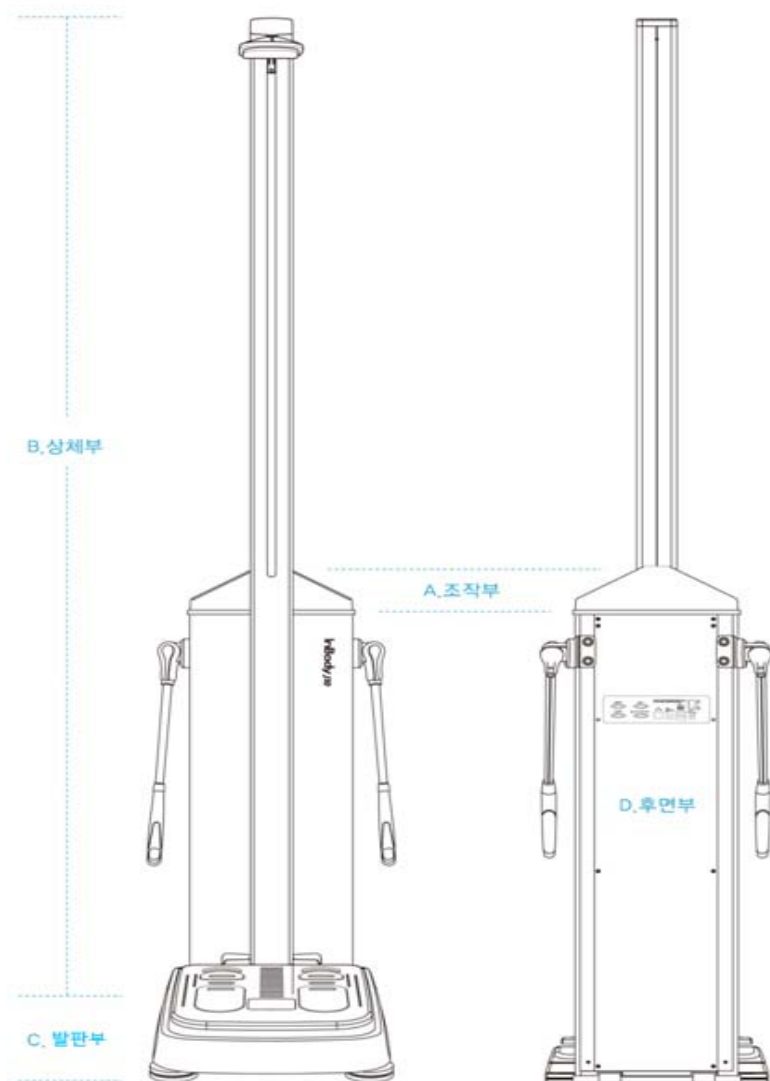


InBody J20을 설치한 후 포장재료는 추후의 이동을 고려하여 폐기하지 마시고 보관하여 주십시오.

2. 외관 및 기능

InBody J20의 각 부분별 명칭과 기능을 소개합니다. 설치 전에 각 부분별로 균열 등의 이상이 없는지 확인하십시오.

- A. 조작부, Operation Part
- B. 상체부, Upper Part
- C. 발판부, Lower Part
- D. 후면부, Rear Part



A. 조작부, Operation Part

(1) 표시화면, LCD (320 × 240 Color LCD)

측정의 각 진행단계 및 메시지, 측정결과 등을 화면으로 표시해 줍니다.

(2) 키 패드, Key Pad (12 버튼)

체성분 측정에 필요한 데이터를 입력하거나 환경설정, 또는 출력 등을 할 때 사용합니다.

(3) 스피커, Speaker

측정 중, 측정 완료 등의 상태를 사운드로 알려줍니다.



B. 상체부, Upper Part

(1) 헤드바, Head bar

피검자의 신장 측정 시 정수리에 닿는 부분으로, 신장 측정을 위한 센서가 들어 있습니다.

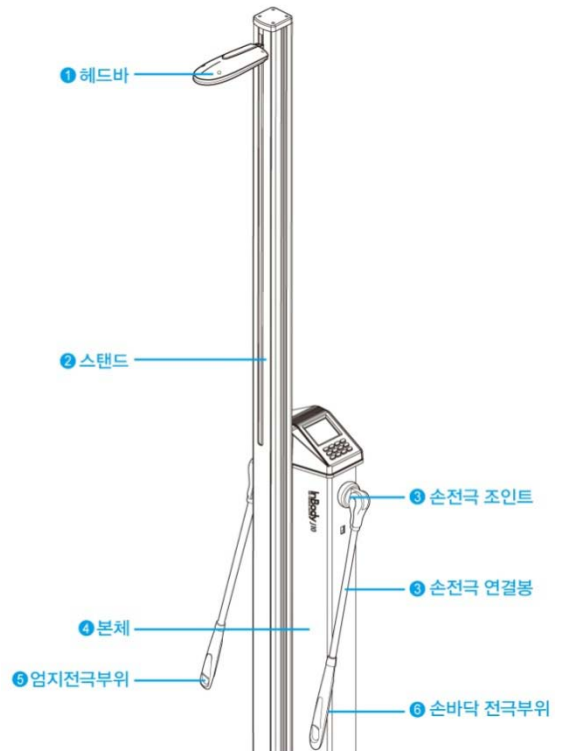
(2) 스탠드, Stand

(3) 손전극 조인트 및 손전극 연결봉,
Hand electrode Joint and Hand electrode bar
손전극을 지지하며, 신호선이 내장되어 있습니다.

(4) 본체, Body Stand

(5) 엄지 전극부위, Thumb Electrode
측정 시 피검자의 엄지손가락이 닿는 부분으로,
전기적으로 접촉하는 부분입니다.

(6) 손바닥 전극부위, Palm Electrode
측정 시 피검자가 손가락으로 감싸 쥐어
전기적으로 접촉하는 부분입니다.



C. 발판부, Lower Part

(1) 발바닥 전면부 전극부위, Front Sole Electrode

측정 시 피검자가 발의 앞부분으로 밟아 전기적으로 접촉하는 부분입니다.

(2) 발바닥 후면부 전극부위, Rear Sole Electrode

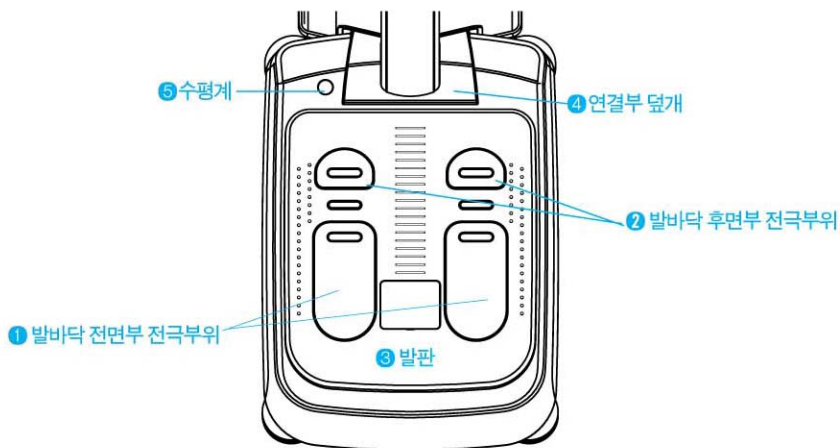
측정 시 피검자가 발의 뒤꿈치 부분으로 밟아 전기적으로 접촉하는 부분입니다.

(3) 발판, Foot Plate

피검자의 체중을 측정하는 체중계가 발판과 연결되어 있습니다.

(4) 연결부 덮개, Joint Cover

상체부와 발판부를 연결하는 부위입니다.



(5) 수평계, Bubble Level Indicator

장비의 수평상태를 보여줍니다.



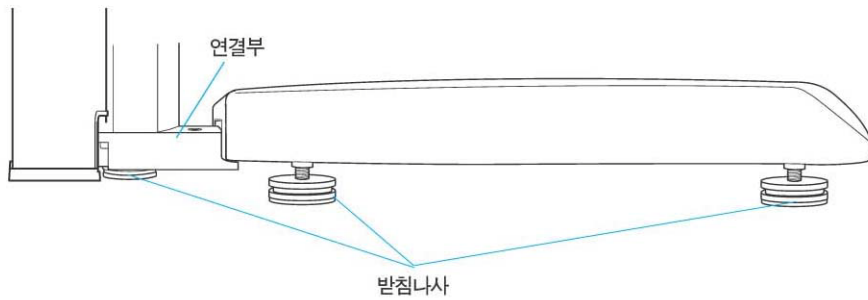
〈수평이 맞지 않은 상태〉



〈수평상태〉

(6) 받침나사, Support Screw

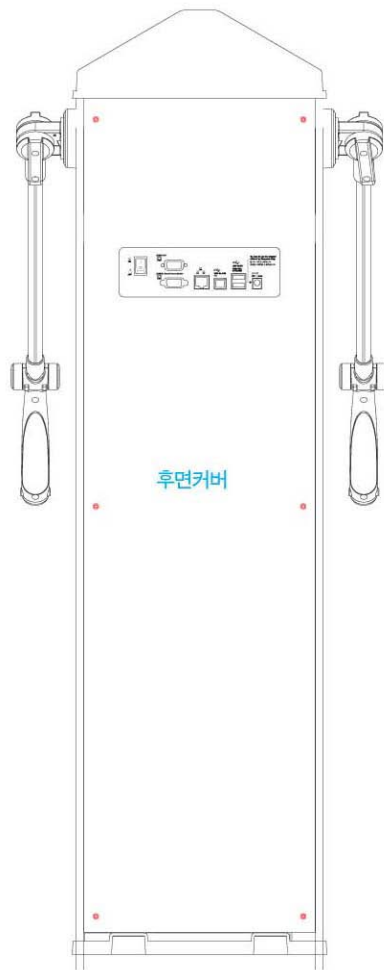
장비를 받치고 있는 지지대로 모두 5개가 있습니다. 나사 형태로 디자인되어 있어 높이를 조절하여 수평을 맞춥니다.



D. 후면부, Rear Part

(1) 후면 커버, Back Cover

내부 회로 등을 점검 시에 개봉하며 당사의 A/S직원만이 열 수 있습니다.

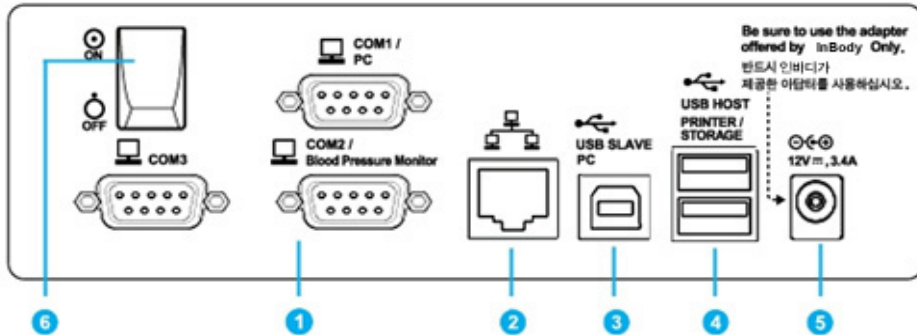


사용자의 임의개봉으로 인한 InBody J20의 손상 및 그와 관련한 피해들에 대해 ㈜인바디는 책임을 지지 않습니다.

주 의

(2) 조절 및 연결부(Control & Connection Unit)

컴퓨터, 프린터 등 각종 주변장치와 연결하여 데이터를 주고 받는 부분입니다.



① 9핀 Serial 단자, Female (RS-232C)

PC: Lookin' Body를 사용할 때 PC 와 연결하는 단자입니다.

Blood Pressure Monitor: 인바디에서 제공하는 혈압계와 연결하는 단자입니다.

COM3: 현재 지원하지 않는 단자입니다.

② LAN 단자 (10T Base)

LAN 케이블을 이용하여 컴퓨터 등 외부기기와의 통신이 가능하며, 속도는 10Mbps를 지원합니다.

③ USB SLAVE 단자

Lookin' Body를 사용하는 PC와 연결하는 단자입니다.

④ USB Host 단자

USB 프린터나 USB 저장장치와 연결이 가능합니다.

⑤ 전원 입력 단자

전원 어댑터를 연결하는 단자입니다.

⑥ 전원 스위치

InBody J20의 전원을 On/Off 합니다.



주 의

전원 입력 단자에 반드시 ㈜인바디에서 제공한 어댑터를 연결하십시오.



참 고

어댑터 케이블을 InBody J20에 연결할 경우, 어댑터 케이블을 전원 입력 단자에 완전히 삽입하십시오.



참 고

InBody J20에 연결되는 옵션장비를 포함한 주변기기들은 반드시 ㈜인바디가 제공하는 것이어야 합니다. 주변기기에 대한 문의는 ㈜인바디로 하십시오.

3. 설치요령

A. 설치환경

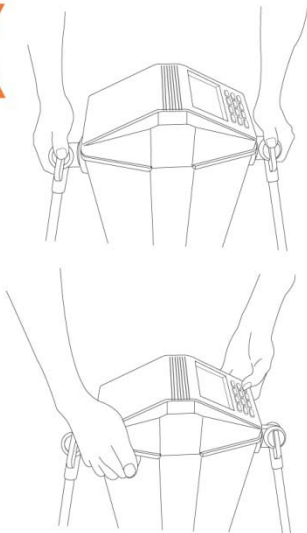
- (1) 설치 장소: 실내 전용, 실외에서 사용할 경우에는 반드시 동작환경을 충족시켜야 합니다.
- (2) 동작 환경: 10 ~ 40℃ (50 ~ 104°F), 30 ~ 75% RH, 70 ~ 106kPa
- (3) 어댑터
 - 전원입력: AC 100~240V, 50/60Hz, 1.2A
 - 전원출력: DC 12V, 3.4A

B. 개봉 및 조립 시 유의사항

아래는 개봉 및 조립 시 주의해야 할 사항입니다. 조립 전에 반드시 숙지하시기 바랍니다.

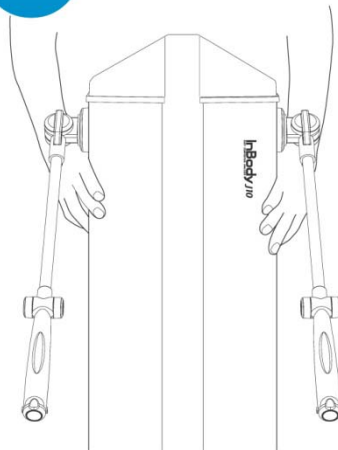
- (1) 장비를 바닥이 평평한 곳에 설치하십시오.
- (2) 상체부 운반 시 LCD가 위치한 조작부나 손전극 연결부위를 잡고 운반하지 마십시오.
- (3) 제품 운반 시 아래 ‘올바른 이동자세’ 그림을 참고하여 운반하십시오.

X



〈잘못된 이동자세〉

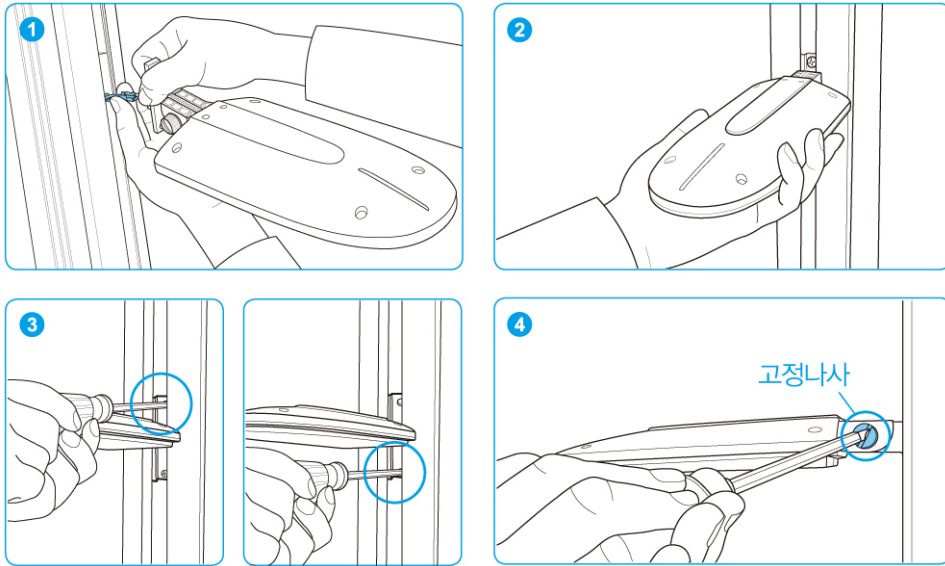
O



〈올바른 이동자세〉

C. 조립순서

- (1) 신장계 포장을 제거한 뒤 신장계를 평평한 바닥에 놓으십시오.
- (2) 본체포장 박스에서 헤드바와 나사를 꺼내십시오.
- (3) 헤드바를 신장계 스탠드에 조립합니다.



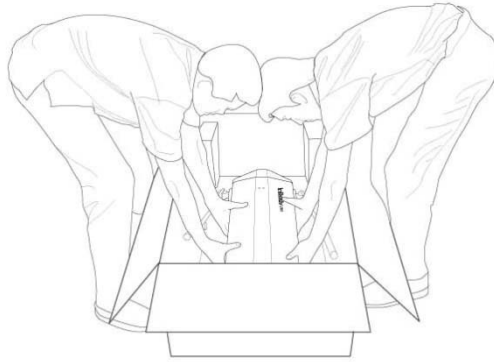
- ① 헤드바 아래쪽에 연결된 케이블 끝부분을 스탠드에 연결된 케이블 홈에 끼워줍니다.
- ② 헤드바를 스탠드에 고정시킵니다
- ③ 십자 드라이버를 이용하여 헤드바 나사(M4X8)를 단단하게 조이십시오.
(헤드바와 나사는 액세서리 박스에 들어 있습니다.)
- ④ 헤드바 옆면의 고정 나사를 일자 드라이버로 아주 단단하게 조여줍니다.



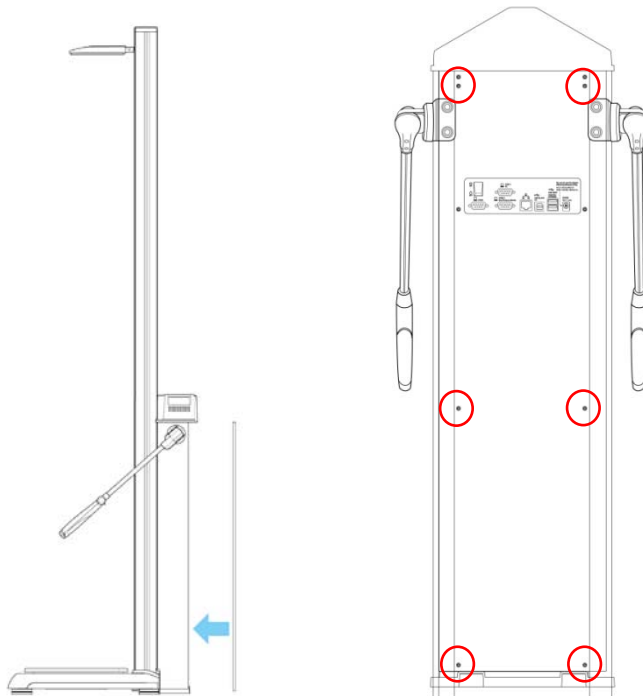
스탠드의 홈 안에 헤드바를 고정시키는 헤드바 브라켓이 있습니다. 헤드바를 브라켓에 잘 맞추어 나사를 조여주십시오

참 고

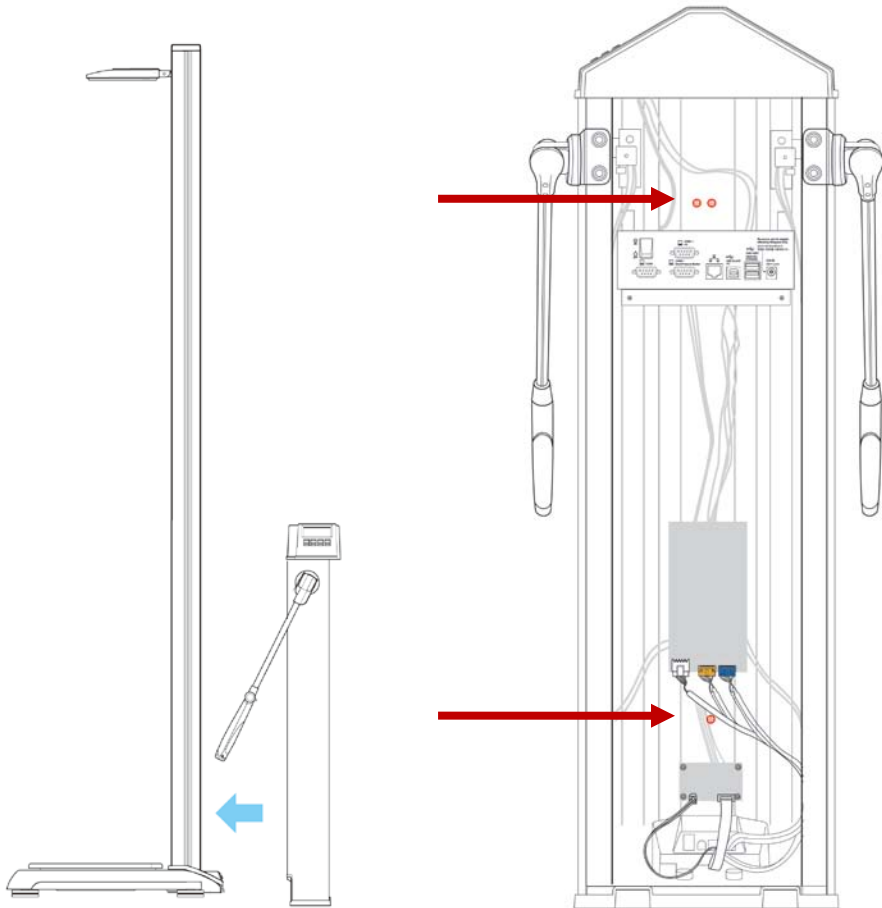
(4) 본체 박스에서 상체를 꺼내십시오.



(5) 십자 드라이버를 이용하여 **6개의 고정나사를 풀고**, 후면 커버를 열어주십시오.
(가장 위의 2개의 나사는 풀지 마십시오.)



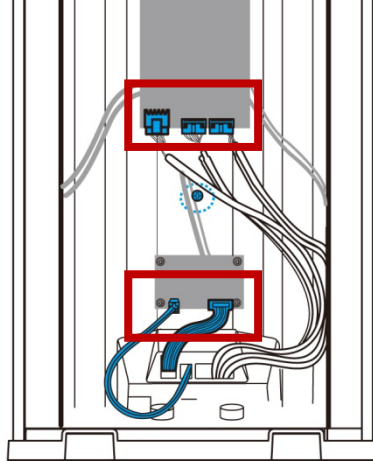
(6) 그림과 같이 상체를 신장계와 연결하십시오. 십자 드라이버를 이용하여 고정나사를 단단하게 조이십시오. 나사를 연결해야 할 곳은 조절 및 연결부 위쪽에 2군데, 아래쪽에 1군데가 있습니다.



주 의

신장계와 상체의 결합이 느슨한 경우 신장계가 흔들려 정확한 측정이 안 될 수 있습니다.
신장계를 상체에 단단히 고정시키십시오.

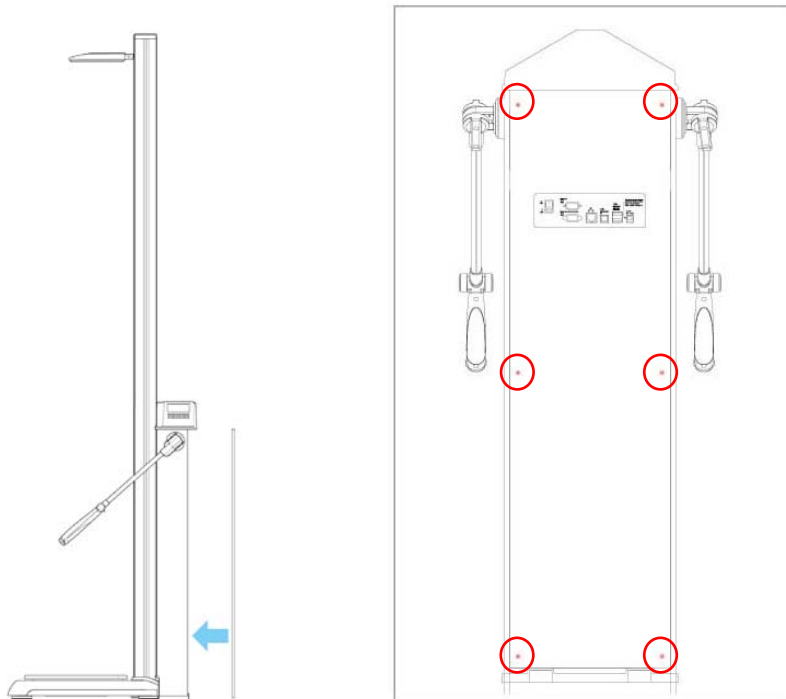
(7) 신장계 후면의 5개 케이블을, 본체 케이블 커넥터에 색깔과 모양이 일치하도록 연결합니다.
하단 커넥터에 2개, 상단 커넥터에 3개가 각각 연결되어야 합니다.



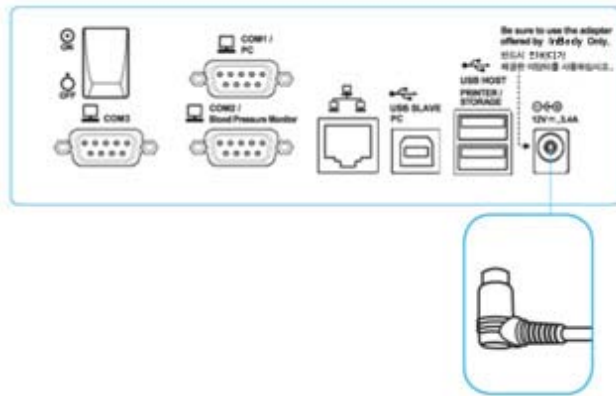
주 의

케이블을 강압적으로 당기지 마십시오. 케이블 접촉 불량은 고장의 원인이 될 수 있습니다.

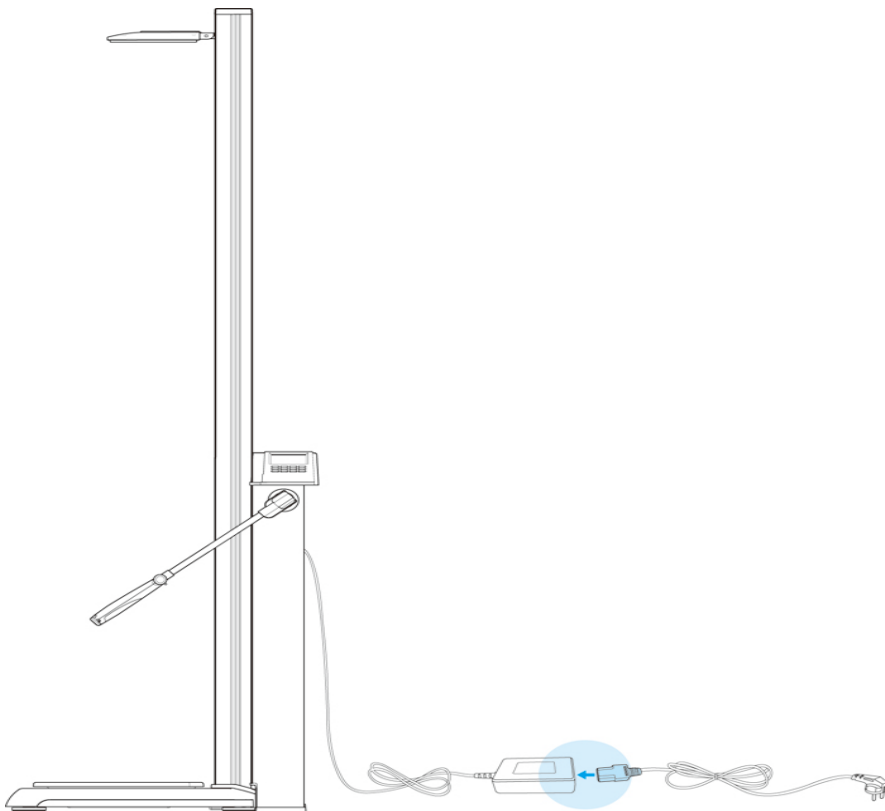
(8) 상체와 분리하였던 후면 커버를 덮고, 6개의 고정나사를 십자 드라이버로 고정시키십시오.



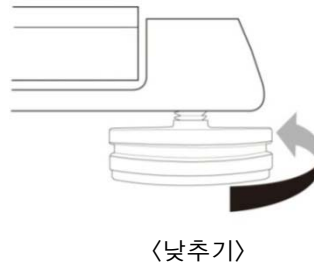
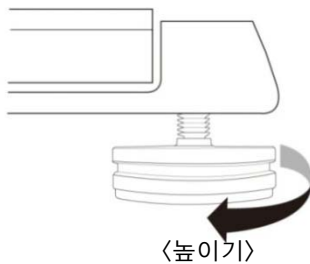
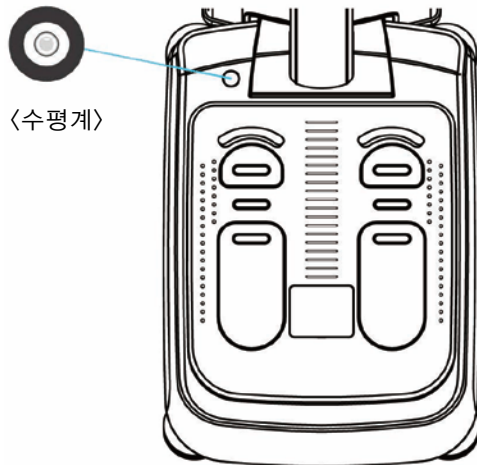
(9) 어댑터를 제품 후면부에 있는 전원입력단자에 연결하십시오.



(10) 어댑터와 전원코드를 연결하고, 콘센트에 꽂습니다.



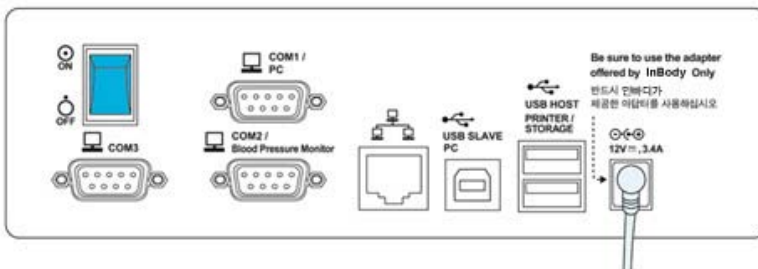
(11) 수평계의 공기방울이 가운데에 있지 않으면 발판 조절나사를 좌, 우로 돌려 수평을 맞춰주십시오. 장비의 수평이 맞아야 정확한 체중측정을 할 수 있습니다.



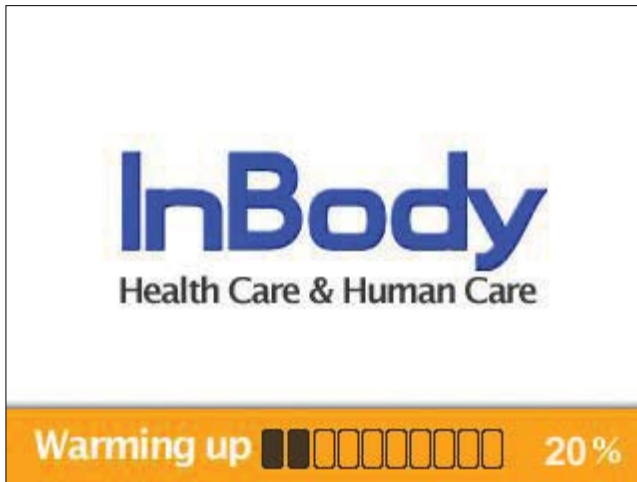
수평이 맞지 않아 물방울 방향이 치우쳐 있을 경우, 물방울 방향의 반대편 받침나사를 높이면 장비의 수평을 맞출 수 있습니다.

참 고

(12) InBody J20 후면 포트에 있는 전원스위치를 켜십시오.



(13) LCD에 InBody 로고가 표시되면서 약 1분간의 워밍업 동안 시간 동안 자가점검, 체중영점조정, 내부회로조정을 실시합니다.



참 고

InBody J20과 주변기기를 연결할 때에는 주변기기의 전원을 먼저 공급하도록 하십시오. 전원을 차단할 때에는 반대로, InBody J20의 전원 스위치를 내리고 주변기기의 전원을 차단하십시오. 이와 같은 순서로 전원을 공급하여야 InBody J20의 전기적 충격을 최소화 할 수 있으며, 안전하게 사용할 수 있습니다.



참 고

장비에 전원을 넣은 후 워밍업이 종료되기 전까지 발판에 하중이 가해지지 않도록 주의 하십시오. 발판을 밟거나 무거운 물체를 올려놓으면 체중의 영점 조정에 오차를 발생시켜 정확한 측정이 이루어질 수 없습니다.

4. 운송 및 보관요령

한번 설치된 이후에는 가능하면 장비를 움직이지 않도록 하십시오. 이동이 불가피한 경우에는 아래의 안전수칙을 준수하여 이동해 주십시오. 다음은 운송 중 안전수칙입니다.

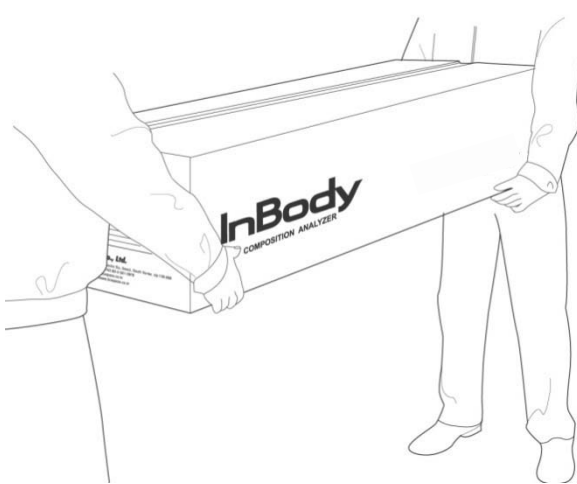
- (1) 장비를 이동하기 전에 반드시 전원 스위치를 내리고 어댑터를 제거하십시오.
- (2) 손전극과 손전극 연결부가 손상되지 않도록 조심하시기 바랍니다.
- (3) 운반 후에는 바닥에 있는 높이 조절용 받침나사를 이용하여 수평을 조절하여 주십시오.
- (4) 패드를 장비와 단단히 고정시켜 장비가 흔들리지 않도록 해주십시오.

A. 운송 및 보관환경

- (1) 적정온도: $-20 \sim 70^{\circ}\text{C}$ ($-4 \sim 158^{\circ}\text{F}$)
- (2) 상대습도: 10 ~ 95% (No condensation)
- (3) 적정기압: 50 ~ 106kPa

B. 설치 전 운송

설치 전의 장비는 당사에 의해 제작된 포장박스 속에 들어있습니다. 안전하게 운반할 수 있도록 이동용 장비를 이용하거나, 안전한 자세로 운반하여 주십시오.



주 의

이동 시 포장박스의 '헤드부주의' 라고 표시된 부분은 LCD 등의 파손되기 쉬운 조작부가 위치한 부분이므로 주의하십시오.

C. 설치 후 운송

당사 또는 지정 대리점에 의해 설치된 장비는 처음에 설치된 장소에서 가급적 이동하지 마십시오. 만약 불가피하게 이동해야 한다면 운반할 때 충격을 받지 않도록 구입시 제공된 박스와 포장재료를 활용하십시오.



주 의

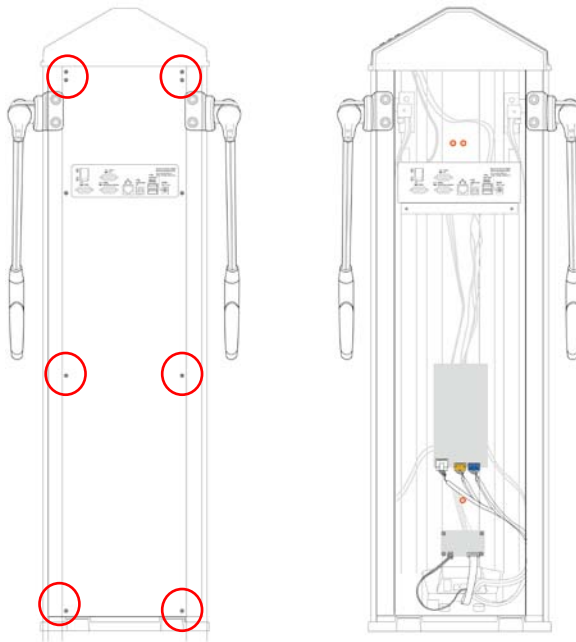
장비를 이동한 후에는 반드시 수평계와 받침나사 등을 이용하여 수평상태를 재조정 하도록 하십시오. 장비의 수평은 피검자의 정확한 체중 측정을 위해 반드시 필요한 절차입니다.

5. 재포장 요령

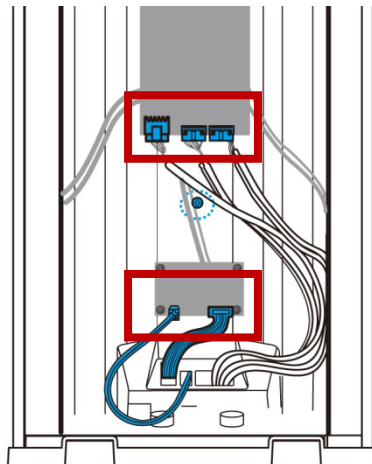
장비를 재포장하기 전에 반드시 전원 스위치를 내리고 어댑터를 제거하였는지 확인하십시오. 제품을 재포장하는 과정에서 손전극이나 발전극이 손상되지 않도록 주의하십시오.

(1) 전원플러그 및 어댑터를 제거하십시오.

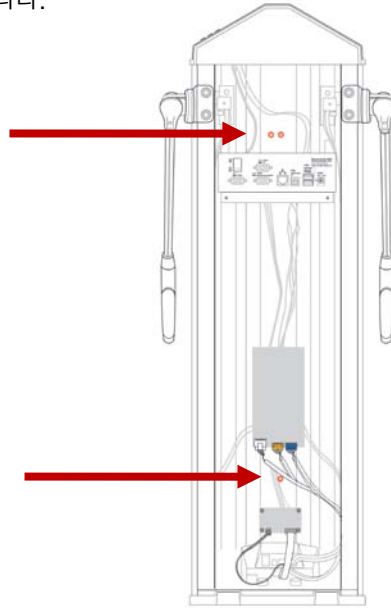
(2) 십자 드라이버를 이용하여 **6개의 고정나사를 풀고**, 후면 커버를 여십시오.
(맨 위 2개의 나사는 풀지 마십시오.)



(3) 케이블 커넥터에 연결되어 있는 8개의 케이블 중 5개의 케이블을 분리하십시오. 분리해야 할 케이블은 상단 커넥터에 3개, 하단 커넥터에 2개입니다.



(4) 십자드라이버를 이용하여 본체와 신장계를 분리하십시오. 나사를 풀어야 할 곳은 연결부 위쪽에 2군데, 아래쪽에 1군데가 있습니다.



(5) 상체와 분리하였던 후면 커버를 덮고 십자드라이버로 고정시킨 뒤, 포장 패드와 함께 본체 박스에 넣으십시오.

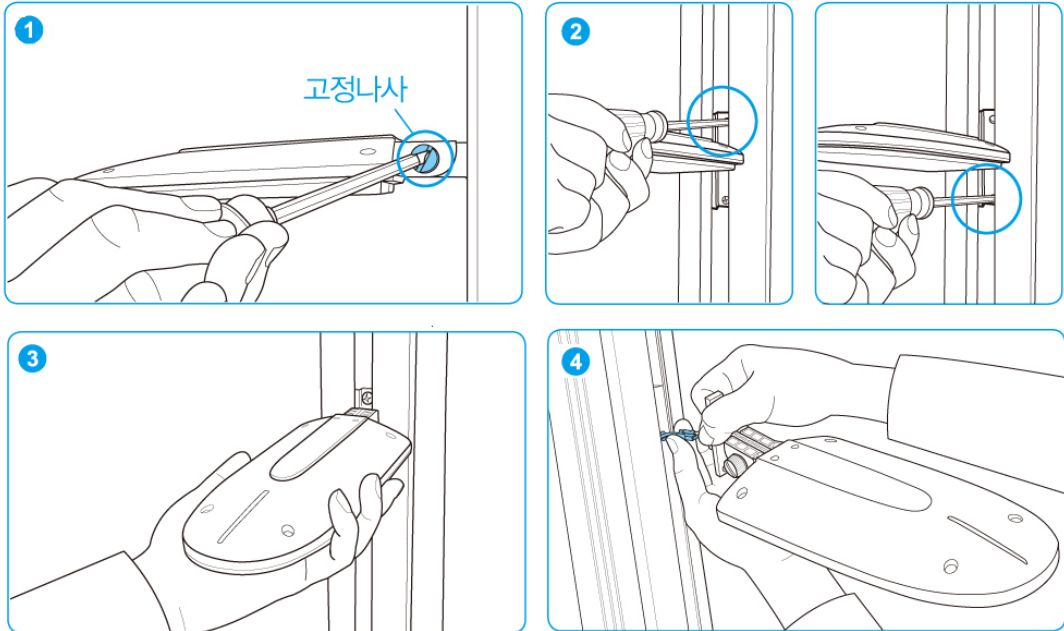
(6) 신장계 후면에 밖으로 빠져 나온 케이블들을 정리하여 주십시오.



케이블을 강압적으로 당기지 마십시오. 케이블 접촉 불량은 고장의 원인이 될 수 있습니다.

주 의

(7) 십자드라이버를 이용하여 헤드바를 신장계 스탠드에서 분리하십시오.



(8) 고정나사와 헤드바, 어댑터, 케이블 등은 본체 박스에 넣으십시오.

(9) 신장계 포장을 씌우고, 박스에 넣으십시오.

(10) 박스를 덮고 테이프로 봉하십시오.

6. 관리요령

- (1) 손전극 연결봉을 꺾거나 반대방향으로 돌리지 마십시오.
- (2) 발판 위에는 아무것도 올려놓지 마시고 무리한 충격이나 힘을 가하지 마십시오.
- (3) 장비를 하루 이상 사용하지 않을 시에는 전원 스위치를 OFF상태에 두십시오.
- (4) 장기간 보관 시에는 전원 플러그를 콘센트에서 빼놓으십시오.
- (5) 전원이 켜져 있는 상태에서는 절대로 장비를 이동시키지 마십시오.
- (6) 음식이나 음료 등 이물질이 장비 내부로 흘러 들어가지 않도록 주의하십시오. 장비에 흘러 들어간 이물질은 전자부품에 치명적인 손상을 입힐 수 있습니다.
- (7) 일주일에 한번 정도 장비외부 표면을 보풀이 일지 않는 천으로 부드럽게 닦아주십시오. 특히, LCD화면이 긁히지 않도록 주의하면서 청소하십시오.
- (8) 포장 및 기타 폐기물들은 관련 법규에 따라 처리하여 주십시오

제 2장 측정요령 및 결과설명

1. 측정 전 유의사항
2. 키패드의 외관 및 기능
3. 전원 연결 및 시동
4. 초기화면
5. 신상정보
6. 측정자세
7. 측정요령
8. 결과출력



1. 측정 전 유의사항

인바디검사를 통한 신체의 변화를 관찰하기 위해서는 측정 당시의 환경을 항상 일정하게 유지하는 것이 중요합니다. 예를 들면 식사여부나 주변온도, 혹은 측정시기 등을 동일하게 함으로써 측정조건에 따라 변화할 수 있는 요소들을 최대한 줄여야 신뢰성 있는 측정결과를 얻을 수 있습니다.

(1) 공복에 측정하는 것을 권장합니다. 그러나 식사를 한 경우라면 최소 2시간 이 후 측정하십시오.

(2) 격렬한 운동이나 활동을 피하여 안정한 상태에서 측정하십시오. 격렬한 활동으로 인한 땀이 나거나 체성분이 변하고 있을 경우에 측정결과가 부정확하게 됩니다.

(3) 사우나 혹은 목욕을 피하여 측정하십시오.

(4) 소변이나 대변을 본 이후에 측정하십시오. 체내의 잔여물이 많으면 측정결과가 부정확해집니다.

(5) 옷이나 액세서리를 제거한 상태에서 측정하십시오. 옷이나 액세서리와 같은 순수 체중이 아닌 무게가 체성분 결과에 반영되어 부정하게 측정됩니다.

(6) 활동이 비교적 적은 오전에 측정 하십시오. 오래 서 있을 경우에 체수분이 하체로 이동하게 되어 측정결과가 부정확 할 수 있습니다.

(7) 상온(20~25 ℃)에서 측정 하십시오.

인체는 상온에서 안정된 상태를 유지하며, 춥거나 너무 더운 상태에서는 체성분이 일시적으로 변화될 수 있습니다.

2. 키패드의 외관 및 기능

표시화면의 하단에 위치하고 있으며 대부분의 경우 하나의 버튼이 입력버튼, 기능버튼의 기능을 동시에 가지고 있습니다. 편리한 사용을 위해 각 버튼의 기능을 숙지하십시오.



(1) 숫자(0~9)/알파벳(A~Z) 버튼

연령, 신장 등 숫자 형태의 데이터를 입력하거나 ID를 입력할 때 사용합니다. 버튼을 누를 때마다 알파벳과 숫자가 연속적으로 나타납니다. 예를 들어, 버튼 2를 계속 누르면 차례대로 2, A, B, C, 2, A, B... 가 나타납니다.

(2) ←/EXIT 버튼

입력한 데이터를 삭제하거나 환경 설정을 완료할 때 사용합니다.

(3) [0] / Print 버튼

숫자 '0' 을 입력하거나, 측정 대기 상태에서 이 버튼을 누르면 마지막 측정한 피검자의 데이터를 추가로 출력할 수 있습니다. 발판 위에 다른 사람이 다시 올라서서 측정이 완료되기 전까지는 데이터가 지워지지 않으므로 계속 출력할 수 있습니다.

(4) ENTER/DB 버튼

입력이 완료되었거나 다음 항목으로 넘어갈 때, 혹은 환경설정 메뉴에서 변경사항을 저장할 때 사용합니다. 또는 측정 대기 상태에서 저장되어 있는 측정결과를 검색할 경우 사용합니다.

(5) [1] / SETUP 버튼

숫자 '1' 을 입력하거나 기존에 설정된 사용환경을 변경하고자 할 경우에 사용합니다.

(6) [7] / MODE 버튼

숫자 '7' 을 입력하거나 빠른 설정을 할 경우에 사용합니다.

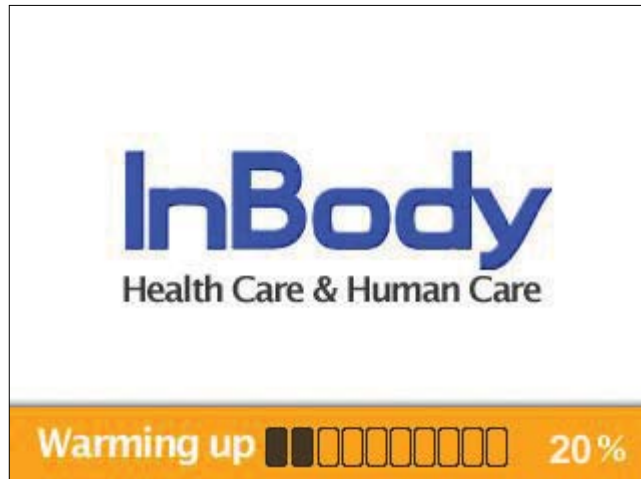
(7) ▲, ▼, ◀, ▶ 방향 버튼

▲②, ▼⑧, ◀④, ▶⑥ 네 방향으로 구성되어 있습니다.

3. 전원연결 및 시동

(1) 어댑터 케이블을 제품 후면부에 있는 전원입력단자에 연결하십시오.

(2) 스위치를 이용하여 장비에 전력을 공급하십시오. LCD에 InBody 로고가 표시되면서 신호음이 울립니다. 화면 하단 상태바에는 워밍업 진행율이 나타납니다.



(3) InBody J20은 약 1분간의 워밍업 시간 동안 자가점검, 체중영점조정, 내부회로조정을 실시하고, 환경설정에서 설정된 주변기기 사용상태를 확인합니다.

(4) 워밍업이 끝나면 상태바에 현재의 주요 환경설정 상태가 나타나면서 신호음이 울리고, 이때부터 측정이 가능해집니다.



참 고

InBody J20과 주변기기를 연결할 때에는 주변기기의 전원을 먼저 공급하도록 하십시오. 전원을 차단할 때에는 반대로, InBody J20의 전원 스위치를 내리고 주변기기의 전원을 차단하십시오. 이와 같은 순서로 전원을 공급하여야 InBody J20의 전기적 충격을 최소화 할 수 있으며, 안전하게 사용하실 수 있습니다.



참 고

장비에 전원을 넣은 후 워밍업이 종료되기 전까지 발판에 하중이 가해지지 않도록 주의 하십시오. 발판을 밟거나 무거운 물체를 올려놓으면 체중의 영점 조정에 오차를 발생시켜 정확한 측정이 이루어질 수 없습니다.

4. 초기화면

InBody J20 의 초기화면은 피검자와 사용자 모두에게 편리한 사용을 제공하기 위하여 주 화면과 상태바로 구성되어 있습니다.

(1) 기본 초기화면



① 주 화면, Main Window

InBody 검사의 모든 진행상태를 나타냅니다. 신장 및 체중측정 결과, 신상정보 입력, 측정 진행 정도 및 완료 여부, 주요 체성분분석 결과 등을 보여줍니다.

② 상태바, State Bar

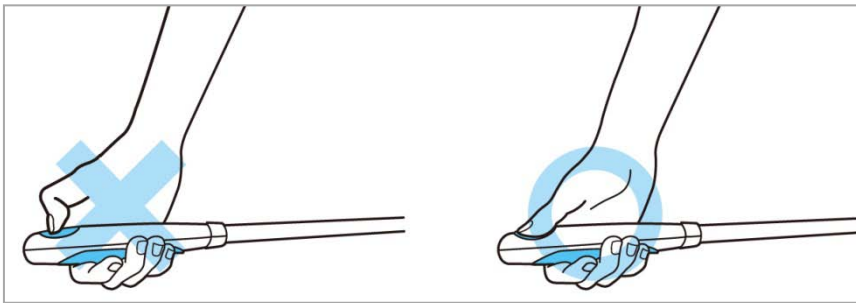
InBody J20에 설정되어 있는 결과지 출력 횟수, 사운드설정, 체중 조절, 신장 측정모드를 나타냅니다.

5. 측정자세

높은 재현도와 신뢰성 있는 결과를 얻기 위해서는 측정 시 올바른 자세를 유지해야 합니다. 다음 사항을 준수하여 측정하십시오.

A. 손전극 접촉방법

- (1) 손가락 4개 모두가 아래쪽 전극의 표면에 고르게 닿도록 하십시오.
- (2) 엄지를 가볍게 엄지전극에 올리십시오. 측정하는 동안 손전극을 살며시 잡고 있는 상태가 유지되어야 합니다.
- (3) 손이 작은 경우에는 조금 앞쪽으로 잡아 엄지가 전극에 닿아야 합니다.



〈잘못된 자세〉

〈바른 자세〉

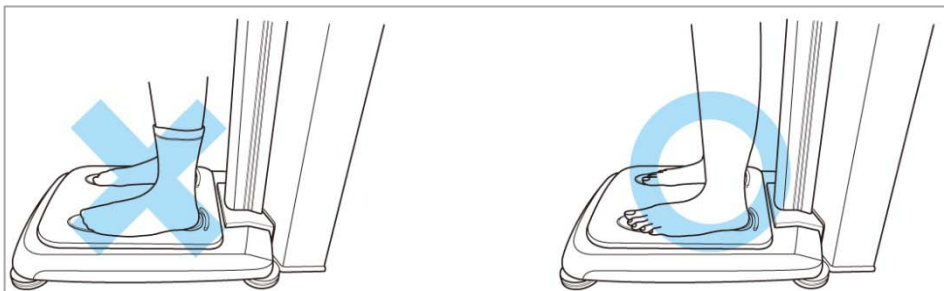


주 의

전극의 손상우려가 있고 측정이 부정확할 수 있으니 손톱으로 누르지 마십시오.

B. 발전극 접촉방법

- (1) 반드시 맨발바닥이 발 전극에 직접 닿아야 합니다.
- (2) 뒤꿈치부터 발 전극에 먼저 접촉시키십시오.
- (3) 발바닥 전체가 고르게 전극에 접촉되도록 하십시오.



〈잘못된 자세〉

〈바른 자세〉



바지를 입었을 경우 바지의 끝자락이 발뒤꿈치와 전극 사이에 끼지 않도록 주의하시고, 발이 극히 작은 경우에는 앞뒤 전극 사이에 발이 놓이도록 하십시오.



건조하거나 각질이 많은 경우, 재측정 메시지가 나올 수 있습니다. 이 경우 물티슈로 손바닥과 발바닥을 충분히 닦은 후 측정하십시오.



손과 발을 물티슈로 닦을 경우 전극에 수분이 흘러내리지 않도록 주의하십시오. 지나친 수분은 전극부위의 부식을 초래하며 고장의 원인이 될 수 있습니다.

C. 바른 측정자세

측정 시 바른 측정자세는 그림과 같이 바로 선 상태에서 자연스럽게 다리와 팔을 벌린 상태입니다. 옷이나 액세서리 등의 무게가 더해지지 않은 순수한 체중일수록 정확한 측정이 이루어집니다. 실제 체중에 가까워 지도록 무거운 코트나 손목시계 등은 착용하지 마십시오.

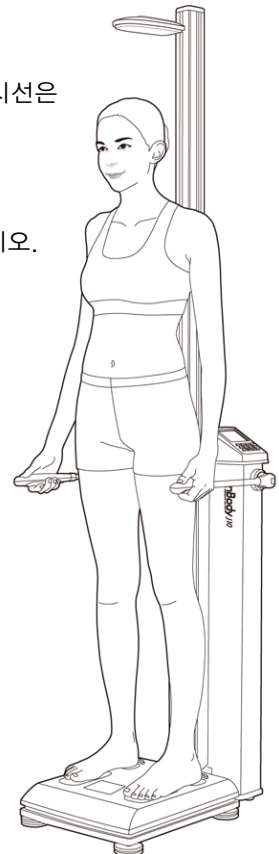
- (1) 신장계를 등지고 발판에 올라서십시오.
- (2) 신장계에 기대지 마십시오. 무릎을 편 상태에서 배, 가슴을 당기고 시선은 정면을 바라보십시오.
- (3) 팔이 겨드랑이에 붙지 않도록 하십시오.
팔을 약 15도 가량 벌리면 적당합니다.
- (4) 측정하는 동안 신체에 힘을 주지 마시고 편안하게 자세를 유지하십시오.



피검자가 신장계에 몸을 기대 경우 체중이 분산되어 정확한 측정이 이루어지지 않을 수 있습니다. 신장계에 기대지 않도록 주의하십시오.



서 있기 힘든 피검자를 위한 제품이 준비되어 있습니다. 제품문의는 (주)인바디로 하시기 바랍니다.



6. 측정요령

본 내용은 출고된 상태의 환경설정을 기준으로 설명하였습니다. 진행하는 중에 발판에서 내려오면 초기화면으로 돌아갑니다.

A. 인바디 검사 방법

(1) InBody J20이 측정대기상태인지 확인하십시오. 측정대기상태에서는 아래와 같은 InBody J20 초기화면이 보여집니다.



(2) 옷이나 액세서리 등의 무게가 더해지지 않은 체중일수록 정확한 측정이 이루어집니다. 실제 체중에 가까워 지도록 피검자가 무거운 코트나 손목시계 등을 벗도록 하십시오.



InBody J20은 보다 쉬운 측정을 위해 측정의 모든 과정에 걸쳐 음성안내가 제공됩니다. 음성안내를 사용하지 않으려면 '제 3장. 환경설정' 을 참조하십시오.

참 고

(3) 피검자가 발판 위에 위치한 발전극에 발의 앞 뒤가 맞도록 하여 올라서게 하십시오. 이 때 발은 맨발 상태이어야 합니다. 올라서면 자동적으로 초기 화면에서 체중 측정 화면으로 전환되며 신호음과 함께 체중측정을 시작합니다. 환경설정에서 체중 측정이 'manual'로 설정되어 있는 경우에는 자동으로 체중을 측정하지 않습니다. 'DB/ENTER' 버튼을 눌러 체중 측정을 시작하십시오. 체중 측정 중에는 피검자가 등을 신장계에 기대지 말고, 손을 내린 채 편안한 자세를 유지할 수 있도록 하십시오. 체중 값이 안정되면 체중이 표시됩니다. 측정된 체중은 신상정보화면의 체중항목에 자동으로 입력됩니다. 의복 등에 의한 무게를 빼고 싶을 경우 환경 설정의 '체중조정' 항목을 통해 체중 값을 조정할 수 있습니다. 자세한 체중조정 방법은 '제 3장. 환경설정'을 참조하십시오.



혈압계가 연결되어 있고 혈압 측정결과가 InBody J20에 전송되어 있는 경우, 피검자가 발판에 올라서면 화면 중앙에 측정된 혈압값의 적용 여부를 묻는 화면이 나옵니다. 결과지에 혈압값을 인쇄하려면 'DB/ENTER' 버튼을, 삭제하려면 '←/Exit' 버튼을 누르십시오.



(4) 체중 측정이 완료되면 신장 측정 화면으로 전환되며 신호음이 난 후, 신장 측정을 시작합니다. 환경설정에서 신장 측정이 'manual'으로 설정되어 있는 경우에는 체중측정 후 자동으로 신장을 측정하지 않습니다. 피검자의 자세를 바르게 한 후 'DB/ENTER' 버튼을 눌러 신장 측정을 시작하십시오. 측정된 신장값을 체성분분석에 적용하려면 'DB/ENTER' 버튼을 누르십시오. 측정된 신장값이 평소 알던 것과 차이가 크거나, 잘못 측정되었다면 '←/EXIT' 버튼을 눌러 신장을 재측정하십시오.



(5) 신장 측정이 완료되면 버튼을 이용하여 차례로 ID, 성별, 연령순으로 입력하십시오. 각 항목 입력 후에는 'ENTER' 버튼을 눌러야 다음 단계로 넘어갑니다.

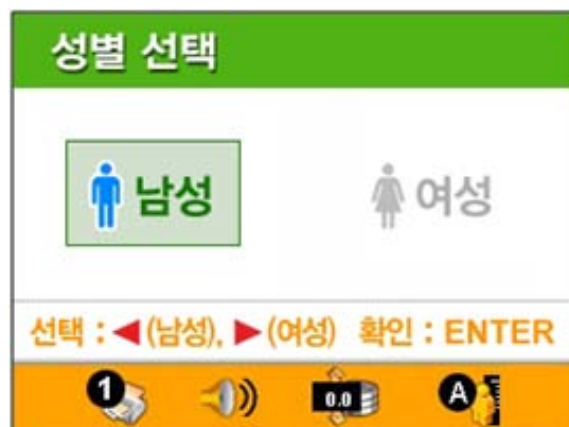
① I.D. 입력 (입력가능 범위: 20자)

숫자/알파벳' 버튼을 이용하여 입력하십시오. 버튼을 누를 때마다 숫자와 알파벳이 연속적으로 나타납니다. 자세한 I.D. 입력 방법 설정은 '제 3장. 환경설정' 을 참조하십시오.



② 성별 선택

기본 값으로 여성이 선택됩니다. 해당하는 성별 버튼을 눌러 선택하십시오. 환경 설정에서 사용할 성별을 고정시킬 수 있습니다. 성별 고정 방법은 '제 3장. 환경설정' 을 참조하십시오.



③ 생년월 입력

숫자 버튼을 이용하여 태어난 연도의 끝 두자리와 월 두 자리의 숫자를 연속하여 입력 하십시오.

예를 들어 1985년 9월에 태어난 피검자인 경우, '8509' 와 같이 입력하십시오.



신상정보 입력 중, 해당항목의 입력 범위를 벗어나게 입력하면 신호음과 함께 화면에 다음 메시지가 나타납니다. 피검자의 신상정보를 다시 입력하십시오. 각 항목별 입력범위는 본 장의 '5. 신상정보' 를 참조하십시오.

참 고

(6) 입력된 신상정보가 맞는지 확인하고 맞다면 'ENTER' 버튼을 누르십시오.



잘못 입력한 항목이 있으면, 방향버튼으로 커서를 옮긴 후 'ENTER' 버튼을 누르십시오. 해당입력 화면으로 이동하여 수정할 수 있습니다.

참 고

(7) InBody J20이 계속해서 측정 자세를 확인합니다. 측정 자세가 정확히 유지되면 자동으로 측정이 시작되며 화면에는 체성분에 대한 정보와 ‘측정중입니다’라는 메시지가 나타납니다. 일단 측정이 시작되면 측정이 완료될 때까지 피검자는 바른 자세를 유지해야 합니다.



참 고

피검자의 측정자세가 불량하여 올바르게 손전극을 쥐지 않거나, 발전극을 밟지 않을 경우, 또는 손과 발이 건조하거나 각질이 많은 경우 다음과 같은 메시지가 나타납니다. 올바른 측정자세를 취하면 자동으로 측정이 재시작 됩니다. 각질이 심한 경우에는 물티슈로 손바닥과 발바닥을 충분히 닦은 후 측정하십시오.



전극 접촉 상태 또는
측정자세를 확인하세요.

(8) 측정이 완료되면 신호음이 울리면서 완료 메시지가 화면에 나타납니다.



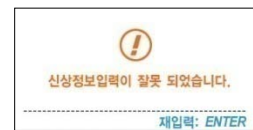
(9) 측정이 모두 완료되었으므로 피검자는 손전극을 내려 놓고 발판에서 내려가도록 하십시오.



(10) 프린터가 연결되어 있는 경우에는 결과지에 측정 결과가 출력되고 InBody J20은 측정대기화면으로 돌아갑니다. 추가로 결과지가 필요한 경우에는 'PRINT' 버튼을 누르십시오.



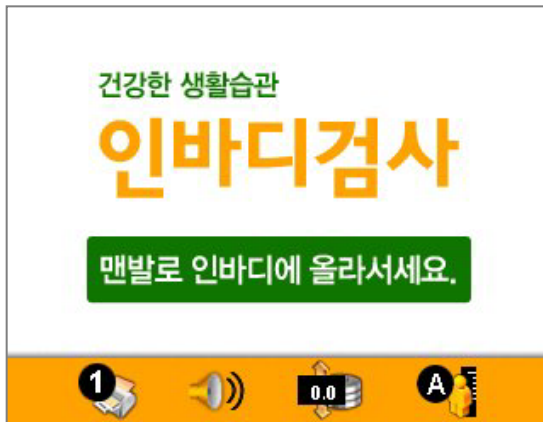
신상정보 입력 중, 해당항목의 입력 범위를 벗어나게 입력하면 신호음과 함께 화면에 다음 메시지가 나타납니다. 피검자의 신상정보를 다시 입력하십시오. 각 항목별 입력범위는 본 장의 '5. 신상정보' 를 참조하십시오.



B. BMI 측정방법

‘Simple BMI Measuring Mode’ 로 되어 있는지 확인합니다.
설정 방법은 ‘제3장. 환경설정’ 을 참조 하십시오.

(1) 장비가 측정대기상태인지 확인하십시오. 측정대기 상태에서는 아래와 같은 InBody J20 초기 화면이 보여집니다.



(2) 체중 측정을 위해 발판에 올라서십시오. 체중 측정 중에는 피검자가 등을 신장계에 기대지 말고, 손을 내린 채 편안한 자세를 유지할 수 있도록 하십시오. 측정 값이 안정되면 체중이 표시됩니다. 의복 등에 의한 무게를 빼고 싶을 경우 환경 설정의 ‘체중조정’ 항목을 통해 체중 값을 조정할 수 있습니다. 자세한 체중조정 방법은 ‘제 3장. 환경설정’ 을 참조하십시오.



(3) 체중 측정이 완료되면 신장 측정 항목으로 넘어가며 신호음이 난 후, 신장을 측정합니다. 환경설정에서 신장 측정이 'MANUAL' 으로 설정되어 있는 경우에는 체중측정 후 자동으로 신장을 측정하지 않습니다. 피검자의 자세를 바르게 한 후 'DB/ENTER' 버튼을 눌러 신장 측정을 시작하십시오. 측정된 신장값이 평소 알던 것과 차이가 크거나, 잘못 측정되었다면 '←/Exit' 버튼을 눌러 신장을 재측정 하십시오.



(4) 측정이 완료되었으므로 발판에서 내려오십시오. 화면으로 피검자의 체중, 신장, BMI를 확인할 수 있습니다.



BMI 측정 방법으로 측정한 후에도 신상정보를 입력하면 인바디 검사 결과를 확인 및 출력할 수 있습니다. 체중, 신장 측정 후 발판에서 내려오지 않은 상태로 'DB/ENTER' 버튼을 누르면 신상정보 입력 화면이 나타납니다. 연령, 성별, I.D. 정보를 입력한 후 'DB/ENTER' 버튼을 누르십시오. 체지방 측정 결과가 화면에 나타납니다.

참 고

7. 결과출력

A. 결과화면

측정이 진행되는 동안 LCD화면의 분석 결과창에 피검자의 체성분 관련 정보가 나타납니다. 피검자가 발판에 서 있는 동안 LCD 화면을 통해 측정결과를 볼 수 있습니다. 발판에서 내려서면 InBody J20은 측정대기상태인 초기화면으로 돌아갑니다.



분석결과창을 통하여 InBody J20이 출력하는 결과항목 중 다음의 주요항목을 확인할 수 있습니다.

- 1) 체중
- 2) 근육
- 3) 체지방

B. 학생용 기본 결과지

프린터가 연결된 경우 측정결과를 출력할 수 있으며, 결과지를 통하여 보다 많은 정보를 상세하게 제공받을 수 있습니다.

(1) 프린터 연결

USB 방식의 프린터면 사용이 가능하며 인바디에서 권장하는 프린터를 사용하십시오. 프린터에 관한 자세한 사항은 '제5장 소모품 및 장비'를 참조하시고 프린터 설치에 관련된 사항은 프린터 제조업체가 제공한 사용자 설명서를 참조하십시오.

(2) 결과지 양식

결과지는 소모품으로 A4 규격용지 또는 (주)인바디가 제공하는 전용결과지를 사용하십시오. 결과지 구입에 대한 문의는 본사나 지정 대리점으로 연락하십시오.

인바디검사
InBody

I.D.
HYK

연령 11 **신장** 131.7cm **체중** 25.1kg **성별** 여 **측정일시** 2010.01.21 / 09:23 [InBody J20]

B. Hospital
Doctor Lee

내 몸의 성장검수? 59점

내 몸은 무엇으로 이루어져 있을까요?

우리 몸을 이루고 있는	체수분	14.9 kg	영양	<input type="checkbox"/> 양호 <input checked="" type="checkbox"/> 부족
근육을 만들어 주는	단백질	3.9 kg	영양	<input checked="" type="checkbox"/> 양호 <input type="checkbox"/> 부족
뼈를 튼튼하게 해주는	무기질	1.61 kg	평가	<input type="checkbox"/> 양호 <input type="checkbox"/> 부족
남는 에너지를 저장해 놓은	체지방	4.7 kg	가	<input checked="" type="checkbox"/> 양호 <input type="checkbox"/> 많음

건강하게 균형 잡힌 몸이 되어 볼까요?

나의 체중	25.1 kg	UNIT: kg
몇인 몸매를 만드는 근육	9.9 kg	UNIT: kg
비만의 주범인 체지방	4.7 kg	UNIT: kg

체중 근육 체지방의 그래프 끝을 연결해 보세요. 근육쪽이 볼록할수록 좋습니다.
모든 그래프가 붉어 허약한 편이에요. 튼튼하게 자라기 위해 지금보다 많이 움직이고 음식을 골고루 먹으세요. 점점 그래프들이 정상으로 길어져 나갈 거예요.

내 몸은 골고루 잘 성장하고 있을까요?

후 그래프 결과 비교하기

상체지방량 증가(위쪽 화살표)
상체근량 증가(가운데 화살표)
상체비만도 증가(아래쪽 화살표)

후 그래프 결과 비교하기

상체지방량 증가(위쪽 화살표)
상체근량 증가(가운데 화살표)
상체비만도 증가(아래쪽 화살표)

최우는 균형을 이루고 있지만 전체적으로 근육량이 적고 상체는 좀더 운동해서 튼튼해져야 합니다. 지금은 성장할 나이이므로 열심히 노력하면 튼튼하고 건강한 몸매가 될 수 있습니다.

나의 신장과 체중은 몇 등일까요?

신장 3%~5%

체중 0%~3%

신장과 체중이 50%선에 만나는 어린이들은 같은 성별과 연령의 어린이들 중 중간에 속한다는 뜻입니다. 친구들에 비해서 신장과 체중 모두 매우 적게 나가네요. 스트레칭을 꾸준히 하고 충분한 영양을 섭취하면서 성장곡선을 따라 잘 자라세요.

내 몸의 평가

내 체성분에 알맞은 체중	29.5 kg	B M I	14.4 kg/m ²	<input checked="" type="checkbox"/> 표준 <input type="checkbox"/> 과체중
조절해야 할 체중	+ 4.4 kg	체 지 방 량	18.7 %	<input checked="" type="checkbox"/> 표준 <input type="checkbox"/> 경도비만
조절해야 할 근육량	+ 2.1 kg	소아 비만도	85 %	<input checked="" type="checkbox"/> 표준 <input type="checkbox"/> 과체중
조절해야 할 체지방량	+ 2.3 kg	기초대사량	811 Kcal	<input checked="" type="checkbox"/> 표준이하 <input type="checkbox"/> 표준이상

매모집

소아비만도 : 85%(허약)
(서울시 교육청 기준)

Impedance					
	RA	LA	TR	RL	LL
Z 5kHz	601.2	596.8	32.9	389.5	382.7
50kHz	562.8	557.4	29.1	359.7	353.1
250kHz	518.3	512.5	24.5	329.5	325.0

Copyright © 1999-2007 by Biospace Co., Ltd. All rights reserved. BSI-KOR-02-02-B-070917

< 학생용 기본 결과지 >

학생용 출력항목

인바디 검사 결과지에서 보여주는 항목에 대한 정의와 간략한 내용, 임상적인 기준에 대한 것입니다.

(1) 피검자 정보, Individual Information

피검자의 I.D., 연령, 신장, 체중, 성별과 측정 일시를 보여줍니다.

(2) 사용자 정보, User Information

학교명, 주소, 연락처 등을 표시할 수 있습니다.

I.D.	연령	신장	체중	성별	측정일시	[InBody J20]	B. Hospital Doctor Lee
HYK	11	131.7cm	25.1 kg	여	2010.01.21 / 09:23		



사용처 정보의 입력 혹은 수정을 원할 경우 (주) 인바디 또는 구입한 대리점으로 문의하시기 바랍니다.

(3) 내 몸은 무엇으로 이루어져 있을까요?

체중을 구성하고 있는 체성분 각 항목의 측정치를 제공합니다. InBody는 인체를 4개의 체성분으로 구분하는 4-Compartment Model을 사용하고 있으며, 이들 체성분은 건강인에서 그 비율이 일정합니다.

내 몸은 무엇으로 이루어져 있을까요?						
우리 몸을 이루고 있는	체수분	14.9 kg	영 양 평 가	단백질	<input type="checkbox"/> 양호	<input checked="" type="checkbox"/> 부족
근육을 만들어 주는	단백질	3.9 kg		무기질	<input checked="" type="checkbox"/> 양호	<input type="checkbox"/> 부족
뼈를 튼튼하게 해주는	무기질	1.61 kg		지방질	<input checked="" type="checkbox"/> 양호	<input type="checkbox"/> 부족
남는 에너지를 저장해 놓은	체지방	4.7 kg			<input type="checkbox"/> 양호	<input type="checkbox"/> 많음

이 항목에서는 우리 몸을 구성하고 있는 4대 성분의 양을 표시하고 분석된 결과를 바탕으로 단백질과 무기질, 지방질의 영양상태를 평가합니다. 각 항목의 평가 기준은 다음과 같습니다.

영양평가	양호	부족	많음
단백질	표준 단백질량의 90% 이상	표준 단백질량의 90% 미만	-
무기질	표준 무기질량의 90% 이상	표준 무기질량의 90% 미만	-
지방질	표준 체지방량의 80 ~160%	표준 체지방량의 80% 미만	표준 체지방량의 160% 이상

① 우리 몸을 이루고 있는 체수분(Body Water, kg)

체내 수분의 총량입니다.

② 근육을 만들어 주는 단백질(Protein, kg)

질소함유 유기 화합물의 복합체로 세포 내 고형질의 양을 표시합니다.

③ 뼈를 튼튼하게 해주는 무기질(Mineral, kg)

뼈에 있는 무기질량(osseous mineral, BMC)과 체액에 녹아 있는 무기질(non-osseous mineral)의 합을 의미합니다.

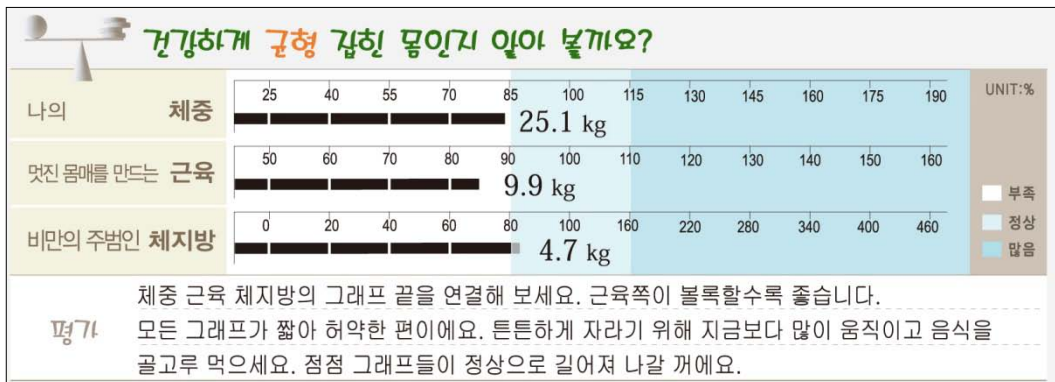
본 항목은 참고치입니다.

④ 남은 에너지를 저장해 놓은 체지방(Body Fat, kg)

지방 조직 및 기타조직에서 추출 가능한 지질의 총량을 의미합니다.

(4) 건강하게 균형 잡힌 몸인지 알아 볼까요?

체중, 골격근량, 체지방량의 측정값과 이들 체성분간의 상대적인 비교를 숫자와 막대그래프로 제공합니다. 숫자는 각 항목의 절대값을 나타내며, 막대그래프의 길이는 각 항목의 이상치에 대한 백분율을 의미합니다. 따라서 100%는 피검자의 이상체중을 기준으로 산정한 이상값을 의미합니다. 체중 관리를 위하여 운동이나 식이를 조절하였을 경우 체성분 중에 변화되는 부분은 체지방과 골격근이므로 특정한 체중 조절 프로그램을 실시할 경우 골격근과 체지방의 변화를 계속 모니터링 할 수 있고 체성분이 올바르게 변화하고 있는지 확인할 수 있습니다.



① 나의 체중(Weight, kg)

이상체중은 신장을 기준으로 한 BMI법을 사용합니다. 소아의 경우에는 성인과 달리 BMI의 이상값을 산정하는 것이 어렵습니다. InBody에서는 (주)인바디의 축적된 소아의 신장별 체중 데이터를 바탕으로 소아 BMI 이상값을 산정하였습니다.

표준 범위 백분율은 이상체중의 85 ~ 115% 입니다.

② 멋진 몸매를 만드는 근육(골격근량, Skeletal Muscle Mass, kg)

골격근량은 인체 근육 중 운동을 통하여 변화될 수 있는 근육으로 보통 팔과 다리의 부위별 근육량을 의미합니다. 체지방 그래프 길이와 비교하여 골격근 그래프 길이가 긴 것은 상관없으나, 반대로 그래프 길이가 상대적으로 짧되 표준 이하인 경우에는 근육량 부족을 의미합니다.

표준 100%는 이상 체중일 때의 이상적인 골격근량을 의미합니다.

표준 범위는 이상체중을 기준으로 한 이상적인 골격근량의 90 ~ 110% 입니다.

③ 비만의 주범인 체지방(체지방량, Body Fat Mass, kg)

표준 100%는 피검자가 이상 체중과 이상 체지방률을 가졌을 때의 체지방량을 의미합니다.

이상적인 체지방량의 80~160% 범위를 표준범위로 정했습니다.

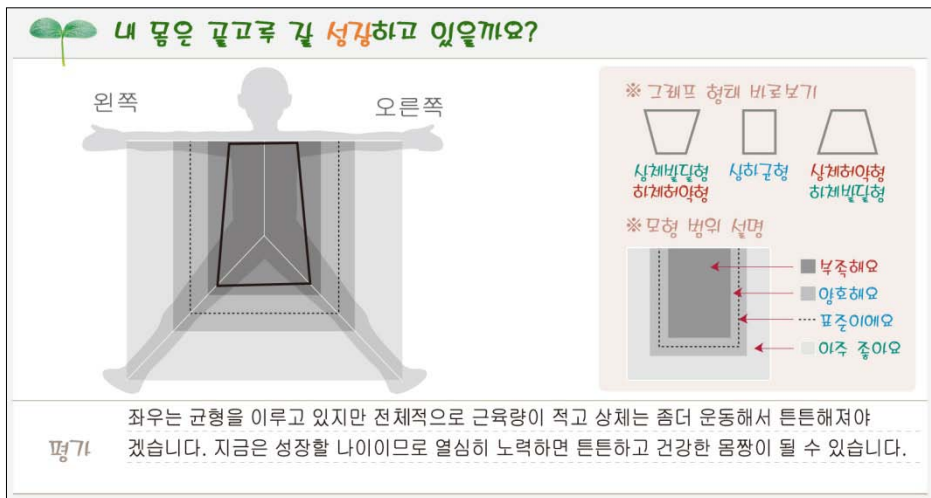
④ 결과 해설

항목 하단의 '평가' 란에는 피검자의 측정 결과를 바탕으로 결과를 해설해 주어 이해를 돕습니다.

골격근량과 체지방량의 그래프 스케일을 보면 그 크기가 일정하지 않는데, 이는 정상적인 상태에서 골격근량과 체지방량의 증감비율이 같지 않기 때문입니다.

(5) 내 몸은 골고루 잘 성장하고 있을까?

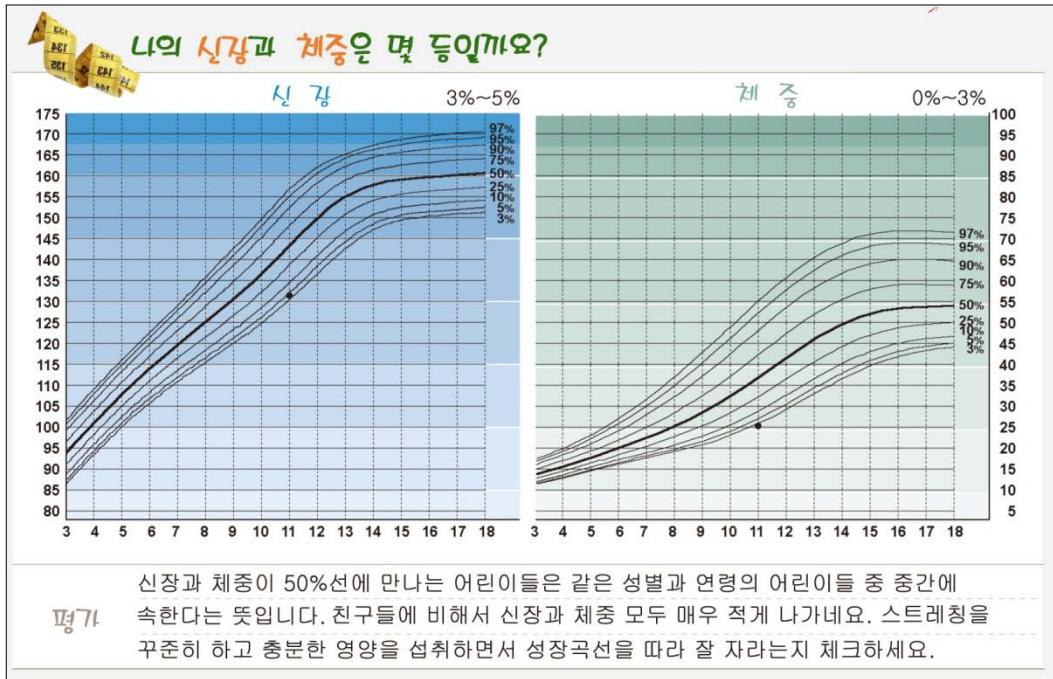
이 항목에서는 소아의 사지, 양팔과 양다리의 발달 정도를 인체 모형을 통하여 가시적으로 보여줍니다. 사지의 발달 정도가 표준일 때 전신의 직사각형과 일치하게 됩니다. 각각의 음영은 표준 이하, 표준, 표준 이상 범위를 나타냅니다.



InBody의 신체 균형 그래프는 매우 정밀하여 근육 발달의 미세 변화를 감지합니다. 그래프 도시의 기준은 피검자의 체중을 기준으로 합니다. 즉, 그래프의 점선에 해당하는 이상 값은 피검자가 피검자의 체중에서 갖고 있어야 할 사지의 근육량을 만족하였을 경우입니다.

항목 하단의 '평가' 란에는 피검자의 측정 결과를 바탕으로 결과를 해설해 주어 이해를 돕습니다.

(6) 나의 신장과 체중은 몇 등일까요?



성장곡선을 통해 피검자의 성장 발육 상태를 확인할 수 있는 항목입니다. 성장곡선은 백분위(percentile)그래프로서, 해당 집단의 분포에서 개인의 상대적인 위치를 나타내주는 곡선입니다. 50th percentile은 중간값을 나타내며 50th percentile에 가까울수록 중간에 가깝게 성장하고 있다는 뜻입니다. 그러나 꼭 50th percentile이 아니어도 맨 아래의 선과 맨 위의 선 사이에 있다면 특별히 걱정할 필요는 없습니다.

신장과 체중의 백분위수도 중요하지만, 정기적으로 신장과 체중을 측정하여 성장곡선을 그려 보는 것도 중요합니다. 성장 곡선의 모양이 갑자기 꺾이거나 급격하게 휘다면 건강에 이상이 생긴 신호로 볼 수 있습니다.

InBody J20에서는 2007년도 대한소아과학회 성장곡선, 1998년도 대한소아과학회 성장곡선, InBody 기준 성장곡선을 제공하며, 성장곡선을 연령별로 나누어 확대한 모양의 성장곡선도 추가로 제공합니다. 연령별로 나눈 곡선은 1998년도 대한소아과학회 성장곡선이 기준입니다.

(7) 내 몸의 평가

왼쪽 열에 위치한 4개의 항목은 피검자의 체성분이 균형을 이루어 이상적인 체성분 구성에 도달할 수 있도록 지방과 근육의 조절량을 제시합니다. + 부호는 늘이기를, - 부호는 줄이기를 의미합니다.

내 몸의 평가		
내 체성분에 알맞은	체중	29.5 kg
조절해야 할	체중	+ 4.4 kg
조절해야 할	근육량	+ 2.1 kg
조절해야 할	체지방량	+ 2.3 kg

① 내 체성분에 알맞은 체중(Target Weight, kg)

체성분을 고려한 권장 체중입니다. 즉 단순히 신장 등 겉보기 비만도에 의해 계산된 체중(예: 이상체중, 표준체중)이 아니라 피검자의 체성분분석 결과를 토대로 결정되므로 이상체중, 표준체중보다 개개인에게 더 정확하고 유용한 체중 정보를 제공합니다.

적정체중 = 현재체중 + 체중 조절

② 조절해야 할 체중(Weight Control, kg)

지방 조절량과 근육 조절량의 합으로, 조절해야 할 체중량을 보여줍니다.

체중조절 = 지방 조절 + 근육 조절

③ 조절해야 할 근육량(Muscle Control, kg)

피검자의 체성분분석 결과를 토대로 이상적인 근육량을 갖기 위해 앞으로 조절해야 할 근육량을 나타냅니다.

④ 조절해야 할 체지방량(Fat Control, kg)

피검자의 체성분분석 결과를 토대로 이상적인 체지방량을 갖기 위해 앞으로 조절해야 할 지방량을 나타냅니다.

오른쪽 열에 위치한 4개의 항목은 일반적으로 비만 진단에 많이 사용되는 BMI, 체지방률, 소아비만도와 기초대사량인 BMR을 보여줍니다. 각 항목 옆에는 항목별 기준에 따라 비만 정도를 평가하여 보여 줍니다.

B M I	14.4 kg/m ²	<input checked="" type="checkbox"/> 표준 <input type="checkbox"/> 저체중	<input type="checkbox"/> 과체중 <input type="checkbox"/> 심한과체중
체지방률	18.7 %	<input checked="" type="checkbox"/> 표준 <input type="checkbox"/> 표준이하	<input type="checkbox"/> 경도비만 <input type="checkbox"/> 비만
소아비만도	85 %	<input type="checkbox"/> 표준 <input checked="" type="checkbox"/> 허약	<input type="checkbox"/> 과체중 <input type="checkbox"/> 비만
기초대사량	811 Kcal	<input checked="" type="checkbox"/> 표준	<input type="checkbox"/> 표준이하 <input type="checkbox"/> 표준이상

⑤BMI(Body Mass index, kg/m²)

체질량 지수라고 하며 신장과 체중 만으로 비만을 판정하는 겉보기 비만지수입니다.

공식) BMI = 체중(kg) ÷ 신장²(m²)

판정) InBody기준

BMI(kg/m ²)	구 분
< 소아 표준 BMI-3	저체중
소아 표준 BMI-3 ≤ ~ <소아 표준 BMI+3	표준
소아 표준 BMI+3 ≤ ~ <소아 표준 BMI+6	과체중
소아 표준 BMI+6 ≤	심한과체중

⑥ 체지방률(Percent Body Fat, %)

체중에서 체지방이 차지하는 비율로 체성분을 고려한 비만 판정법입니다. 같은 BMI라도 체중을 이루고 있는 체성분의 비율은 다를 수 있습니다. 따라서 체성분분석 결과에 의해 산출한 체지방률은 비만 판정의 필수입니다.

*소아 체지방률 표준범위 reference

Ref, Samuel J. Fomon, et al, (1982): Body Composition of reference children from birth to age 10 years. The American Journal of Clinical Nutrition 35, 1169-1175.

판정)

표준이하	표준	경도비만	비만
< 표준체지방률 -5	표준체지방률 - 5 ≤ < 표준체지방률 + 5	표준체지방률 + 5 ≤ < 표준체지방률 + 10	표준체지방률 +10 ≤

⑦ 소아비만도

표준 체중 대비 현재 체중의 비율을 나타내는 것으로 공식은 다음과 같습니다.

공식) 소아비만도 = 현재체중/표준체중* × 100

* 표준 체중 Reference

1998년 한국 소아 및 청소년 신체 발육 표준치 세부자료, 1999, 대한소아과학회, p22~23.

판정)

허약	표준	과체중	비만
< 90%	90% ≤ ~ <110%	110% ≤ ~ <130%	130% ≤

⑧ 기초대사량, Basal Metabolic Rate, kcal

기초대사량이란, 정상적인 신체 기능을 유지하고 체내 항상성을 유지하며, 자율신경계의 활동을 위해 필요한 최소한의 에너지로 주로 심장박동, 호흡, 체온조절 등을 위한 에너지를 의미합니다. InBody에서는 아래 문헌에 나와있는 FFM을 이용한 공식을 근거로 기초대사량을 산출합니다.

Ref, John J Cunningham. Body composition as a determinant of energy expenditure: a synthetic review and proposed general prediction equation, Am J Clin Nutr, Vol,54, 963-969,1991.

일반적으로 기초대사량은 Harris-Benedict 공식을 많이 사용하며, 이 공식은 성별과 연령, 신장, 체중을 고려하여 기초대사량을 산출합니다. 그러나 실제로는 대사적으로 가장 활발한 체성분인 제지방량에 기초하여 기초대사량을 구한 것이 직접 측정법으로 구한 기초대사량과 더 일치합니다. 또한 호흡가스 분석기를 이용해서도 비교적 정확한 기초대사량을 산출해 낼 수 있습니다.

(8) 성장 점수, Growth Score

신체발달은 피검자가 체성분분석 결과를 기억하기 쉽게 하기 위하여 숫자로 제공하는 소아 성장 발육 정도를 점수화한 수치입니다. 이 항목은 문헌이나 Reference 없이 InBody에서만 제공하는 고유 지수입니다.

성장점수는 소아의 체성분 뿐 만 아니라 비만도, 신장, 체중 등의 체격도 함께 고려한 점수로 가장 이상적인 상태일 경우 100점을 나타내게 되며 이상적인 체성분 구성을 갖고 있고 신장이 클 경우에는 100점을 넘을 수도 있습니다. 성장점수는 결과지 뒷면을 참조하십시오.

본 항목은 참고치입니다.

내 몸의 성장점수는?

59점

(9) 임피던스

주파수 대역별로 각 부위의 임피던스를 제공합니다.

Impedance

Z		RA	LA	TR	RL	LL
5kHz		601.2	596.8	32.9	389.5	382.7
50kHz		562.8	557.4	29.1	359.7	353.1
250kHz		518.3	512.5	24.5	329.5	325.0

C. 성인용 기본 결과지

프린터가 연결된 경우 측정결과를 출력할 수 있으며, 결과지를 통하여 보다 많은 정보를 상세하게 제공받을 수 있습니다.

(1) 프린터 연결

Parallel(IEEE1284) 또는 USB 방식의 프린터 사용이 가능합니다. Parallel 방식의 프린터는 PCL3 이상을 지원해야 하며 USB 방식의 프린터는 PCL3 이상을 지원하더라도 호스트 기반 프린터인 경우에는 사용이 불가능 합니다. 프린터에 관한 자세한 사항은 ‘제5장 소모품 및 장비’를 참조하시고 프린터 설치에 관련된 사항은 프린터 제조업체가 제공한 사용자 설명서를 참조하십시오.

(2) 결과지 양식

(주)인바디가 제공하는 전용결과지를 사용하십시오. 결과지 구입에 대한 문의는 본사나 지정 대리점으로 연락하십시오.

InBody			
ID : SM0028 연령 27	신장 160.0cm 성별 여	날짜 2010.2.2 시간 12:15:08(08)	B.Hospital Doctor Cha
체성분분석 Body Composition Analysis			
체수분 (H ₂ O)	24.8	31.8	27.4 ~ 33.5
단백질 Protein	6.6	33.9	7.3 ~ 9.0
무지방 Muscle-Free Mass	2.52	2.11	2.53 ~ 3.10
체지방 Body Fat Mass	17.1		10.8 ~ 17.2
* 무지방은 추정치입니다.			
골격근·지방 Muscle-Fat Analysis			
체중 Weight	51.0		45.7 ~ 61.8
골격근량 Skeletal Muscle Mass	18.0		20.3 ~ 24.9
체지방량 Body Fat Mass	17.1		10.8 ~ 17.2
비만진단 Obesity Diagnosis			
BMI (kg/m ²)	19.9		18.5 ~ 25.0
체지방률 %	33.4		18.0 ~ 28.0
복부지방률 Visceral Fat Ratio	0.78		0.75 ~ 0.85
체중조절 Weight Control			
체중조절	+ 2.8 kg		
지방조절	- 4.7 kg		
근육조절	+ 7.5 kg		
부위별 근육 발달 Segmental Lean			
팔뚝계	80.1		
상완계	72.5		
하완계	25.0		
상완근계	25.6		
하완근계	48.0		
상완근비	47.8		
하완근비	29.6		
상완비	91.5		
부위별 체지방 Segmental Fat			
팔뚝계	0.8		
상완계	1.0		
하완계	0.6		
상완지방계	1.2		
하완지방계	1.2		
* 무지방·체지방 분석은 추정치입니다.			
신체발달 Fitness Score 68 Points		임피던스	
기초대사량 Basal Metabolic Rate 1102 kcal (1133-1303)		Z RL LA TR RL LL	
		* 수축기 : 112 mmHg	
		* 이완기 : 77 mmHg	
		* 맥박수 : 80 bpm	
		Sens 502.9 334.7 34.4 344.6 337.5	
		502mm 461.2 464.6 35.6 358.2 335.8	
		250mm 422.9 457.5 27.3 280.4 276.1	
Copyright © 1999-2017 by InBody Co., Ltd. All rights reserved. BHI-000001-01-A-010007			

〈성인용 기본 결과지〉

성인용 출력항목

인바디검사 결과지에서 보여주는 각 항목에 대한 정의와 간략한 내용, 임상적인 기준에 대한 것입니다.

(1) 피검자 개인정보, Individual Information

피검자의 I.D., 연령, 신장, 성별과 측정 일시를 보여줍니다.

(2) 사용자 정보, User Information

학교명, 주소, 연락처 등을 표시할 수 있습니다.

ID SM0028	신장 160.0cm	날짜 2010.2.2	B.Hospital
연령 27	성별 여	시간 12:15:08(08)	Doctor Cha



사용처 정보의 입력 혹은 수정을 원할 경우 (주) 인바디 또는 구입한 대리점으로 문의하시기 바랍니다.

(3) 체성분분석, Body Composition Analysis

체중을 구성하고 있는 체성분 각 항목의 측정치를 제공합니다. InBody J20은 인체를 4개의 체성분으로 구분하는 4-Compartment Model을 사용하고 있으며, 이들 체성분은 건강인에서 그 비율이 일정합니다.

체성분분석 Body Composition Analysis

	측정치 Values	근육량 Soft Lean Mass	제지방량 Fat Free Mass	체중 Weight	표준범위
체수분 (ℓ) Total Body Water	24.8	31.8	33.9	51.0	27.4 ~ 33.5
단백질 (kg) Protein	6.6				7.3 ~ 9.0
무기질 (kg) Mineral	2.52				2.53 ~ 3.10
체지방 (kg) Body Fat Mass	17.1	non-osseous osseous: 2.11			10.8 ~ 17.2

▶ 무기질은 추정치입니다.

① 체수분(Total Body Water, ℓ)

체내 수분의 총량으로 세포내수분과 세포외수분의 총합과 동일합니다.

* 체수분은 부피로 측정되므로 결과지 상에는 단위가 ℓ로 표시되어 있습니다. 그러나 나머지 체성분들은 모두 중량단위인 kg 단위로 표시되어 있습니다. 물의 부피단위를 중량 단위로 환산해야 하나 일반적으로 상온에서 물 1ℓ의 중량은 물 1kg에 해당하므로 결과지상에는 체수분과 단백질을 그대로 합산하여 근육량으로 표시하였습니다.

② 단백질(Protein Mass, kg)

단백질은 수분과 함께 팔다리의 근육, 내장근육, 피부 등을 구성하는 물질로 이 단백질의 중량을 표시합니다.

③ 무기질(Mineral Mass, kg)

뼈에 있는 무기질량(osseous mineral)과 체액에 녹아 있는 무기질(non-osseous mineral)의 합을 의미합니다.

④ 체지방(Body Fat Mass, kg)

지방 조직 및 기타조직에서 추출 가능한 지질의 총량을 의미합니다.

⑤ 근육량(Soft Lean Mass, kg)

체지방에서 뼈에 있는 무기질을 제외한 부분을 의미합니다.

⑥ 제지방량(Fat Free Mass, kg)

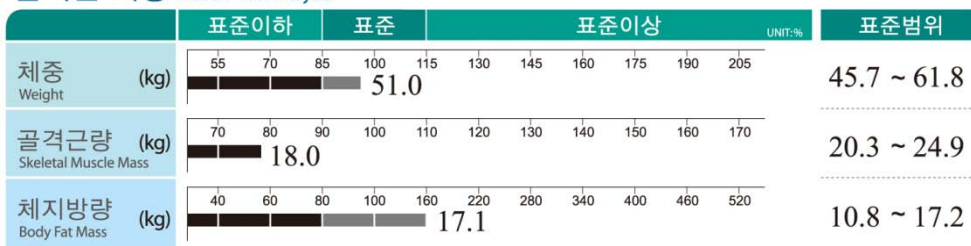
인체 여러 조직에서 체지방을 제외한 성분의 총량을 의미합니다.

⑦ 체중(Weight, kg)

(4) 골격근-지방, Muscle-Fat Analysis

체중, 골격근량, 체지방량의 측정값과 이들 체성분간의 상대적인 비교를 숫자와 막대그래프로 제공합니다. 숫자는 각 항목의 절대값을 나타내며, 막대그래프의 길이는 각 항목의 이상치에 대한 백분율을 의미합니다. 따라서 100%는 피검자의 이상체중을 기준으로 산정한 이상값을 의미합니다. 체중 관리를 위하여 운동이나 식이를 조절하였을 경우 체성분 중에 변화되는 부분은 체지방과 골격근이므로 특정한 체중 조절 프로그램을 실시할 경우 골격근과 체지방의 변화를 계속 모니터링 할 수 있고 체성분이 올바르게 변화하고 있는지 확인할 수 있습니다.

골격근·지방 Muscle-Fat Analysis



① 체중(Weight, kg)

이상체중은 신장을 기준으로 한 BMI법을 사용합니다.

남자는 동양인 서양인 모두 22kg/m^2 , 여성은 동양인은 21kg/m^2 을 서양인은 21.5kg/m^2 일 때를 기준으로 이상체중을 산정하였습니다.

표준 범위는 이상체중을 기준으로 85 ~ 115% 입니다.

이상체중 공식	남자 이상체중 = 신장 ² (m ²) × 22	(동양인) 여자 이상체중 = 신장 ² (m ²) × 21
		(서양인) 여자 이상체중 = 신장 ² (m ²) × 21.5

* 만 18세 미만의 소아는 연령에 따른 표준 BMI를 근거로 이상체중을 구하였습니다.

② 골격근량(Skeletal Muscle Mass, kg)

골격근량은 인체 근육 중 운동을 통하여 변화될 수 있는 근육으로 보통 팔과 다리의 부위별 근육량을 의미합니다. 체지방 그래프 길이와 비교하여 골격근 그래프 길이가 긴 것은 상관없으나, 반대로 그래프 길이가 상대적으로 짧되 표준 이하인 경우에는 근육량 부족을 의미합니다.

표준 100%는 이상 체중일 때의 이상적인 골격근량을 의미합니다.

표준 범위는 이상체중을 기준으로 한 이상적인 골격근량의 90 ~ 110% 입니다.

③ 체지방량(Body Fat Mass, kg)

표준 100%는 피검자가 이상 체중과 이상 체지방량을 가졌을 때의 체지방량을 의미합니다.

이상적인 체지방량의 80~160% 범위를 표준범위로 정했습니다.

* 골격근량과 체지방량의 그래프 스케일을 보면 그 크기가 일정하지 않은데, 이는 정상적인 상태에서 골격근량과 체지방량의 증감비율이 같지 않기 때문입니다.

(5) 비만진단, Obesity Diagnosis

비만진단에서는 일반적으로 비만 진단에 많이 사용되는 BMI, 체지방량, 복부지방량을 함께 확인할 수 있습니다. 각 항목별로 막대그래프와 숫자로 표시하였으며, 막대그래프와 숫자 모두 각 항목의 절대값을 나타냅니다. 또한 그래프를 상호 비교할 수 있도록 표준 이하, 표준, 표준이상 범위를 일치시켜 놓았습니다.

비만진단 Obesity Diagnosis

	표준이하	표준	표준이상	표준범위
B M I (kg/m ²) Body Mass Index	10 15 18.5 21 25 30 35 40 45 50 55	19.9		18.5 ~ 25.0
체지방량 Percent Body Fat (%)	8 13 18 23 28 33 38 43 48 53 58	33.4		18.0 ~ 28.0
복부지방량 Waist-Hip Ratio	0.65 0.70 0.75 0.80 0.85 0.90 0.95 1.00 1.05 1.10 1.15	0.78		0.75 ~ 0.85

① BMI(Body Mass index, kg/m²)

체질량 지수라고 하며 신장과 체중 만으로 비만을 판정하는 겉보기 비만지수입니다.

InBody J20에서는 남자는 동양인 서양인 모두 22kg/m², 여자는 동양인은 21kg/m², 서양인은 21.5kg/m² 를 표준으로 합니다.

공식) BMI = 체중(kg) ÷ 신장²(m²)

판정1) WHO Standard

BMI(kg/m ²)	구 분		진 단
<18.5	저체중	표준 이하	감염성 질환, 영양 불량 관련 질병과 관련
18.5~24.9	정상	표준	대부분에서 질환의 발병률이 가장 낮은 이상적인 범위
25.0~29.9	과체중	표준이상	건강 문제를 일으킬 수 있음
30.0~34.9	비만 1		심장질환, 고혈압, 당뇨병 등과 같은 질환의 위험률 증가
35.0~39.9	비만 2		
>40	고도비만		

Ref. WHO and the National Heart, Lung, and Blood Institute: clinical guidelines on the identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults, the evidence report, June 1998., xiv

판정2) 아시아-태평양 Standard

BMI(kg/m ²)	분 류	동반질환의 위험도
<18.5	저체중	낮다(다른 임상질환의 위험은 높다)
18.5 ~ 22.9	정상범위	보통
>23	과체중	
23 ~ 24.9	위험체중	증가
25 ~ 29.9	1단계 비만	중증도
>30	2단계 비만	고도

Ref. 대한비만학회, 2장 진단과 평가, 비만의 진단과 치료: 아시아-태평양지역 지침, 1판, 대한비만학회, 2000년, 10p

*소아(만 18세 미만)의 경우에는 성인 기준을 적용하지 않고 소아 기준을 적용합니다.

② 체지방률(Percent Body Fat, %)

체중에서 체지방이 차지하는 비율로 체성분을 고려한 비만 판정법입니다. 같은 BMI라도 체중을 이루고 있는 체성분의 비율은 다를 수 있습니다. 따라서 체성분분석 결과에 의해 산출한 체지방률은 비만 판정의 필수입니다.

표준 범위는 남자는 $15 \pm 5\%$ (10 ~ 20%), 여자는 $23 \pm 5\%$ (18 ~ 28%) 입니다.

만 18세 미만의 소아는 성별과 신장에 따라 표준 체지방률이 다릅니다.

Ref.

1.Robert D.Lee, David C. Nieman, Nutritional Assessment(second edition),p.264, 1990.

2.George A. Bray, MD, Contemporary Diagnosis and Management of Obesity, P.13, 1998.

3.L.Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump, Krause' s FOOD,NUTRITION, & DIET THERAPY,10th edition, P.488, 1991.

4.Judith E. Brown, Nutrition Now, p9-3~9-5, Wadsworth Publishing Company,1999.

5.Semuel J. Fomon, et al,(1982): Body Composition of reference children from birth to age 10 years, The American Journal of Clinical Nutrition: 35, 1169-1175

③복부지방률(Waist-Hip Ratio)

허리 엉덩이의 둘레비를 의미합니다. 원래 줄자를 이용하여 사람이 직접 재나, InBody J20에서는 BIA 원리를 이용한 부위별 임피던스 지수와 일부 경험변수를 이용하여 인체 체형을 알 수 있다는 사실을 이용하여 값을 산출해 냅니다. 표준범위는 남자는 0.80 ~ 0.90, 여자는 0.75 ~ 0.85입니다.

평가기준은 아래와 같습니다.

성별	평가		
	표준	경계	복부비만
남	0.80 ~ 0.90	0.90	0.90 <
여	0.75 ~ 0.85	0.85	0.85 <

측정위치는 다음과 같습니다.

-허리 둘레: 배꼽 수평 둘레

-엉덩이 둘레: 엉덩이의 가장 돌출된 부위 둘레

본 항목은 특이 체형인 경우, 정확하지 않을 수 있습니다.

Ref.

1.Judith E. Brown, Nutrition Now, 2nd edition, pp9-8, published by West/Wadsworth, 1999.

2.NIH, Bioelectrical impedance analysis in body composition measurement: National Institutes of Health ,1996, Technology Assessment Conference Statement, 524S-532S, December 12-14, 1994.

(6) 다양한 평가 항목, Various Comprehensive Evaluation

InBody J20의 결과지에서는 체성분분석 결과를 한눈에 볼 수 있도록 결과를 요약해서 보여 줍니다. 이것은 피검자들로 하여금 그들의 건강 상태에 대한 이해를 쉽게 하려는 목적이 있습니다. 특히, 바람직한 상태와 주의를 요하는 상태에 있어서는 다른 색상을 사용함으로써 이해를 쉽게 하였습니다.

- ① 영양평가
- ② 체중관리
- ③ 비만진단

영양평가		
단 백 질	<input type="checkbox"/> 양호	<input checked="" type="checkbox"/> 부족
무 기 질	<input type="checkbox"/> 양호	<input checked="" type="checkbox"/> 부족
체 지 방	<input checked="" type="checkbox"/> 양호	<input type="checkbox"/> 부족 <input type="checkbox"/> 과다
체중관리		
체 중	<input checked="" type="checkbox"/> 표준	<input type="checkbox"/> 저체중 <input type="checkbox"/> 과체중
근 육 량	<input type="checkbox"/> 표준 <input type="checkbox"/> 많음	<input checked="" type="checkbox"/> 부족
체 지 방	<input checked="" type="checkbox"/> 표준	<input type="checkbox"/> 부족 <input type="checkbox"/> 많음
비만진단		
B M I	<input checked="" type="checkbox"/> 표준	<input type="checkbox"/> 저체중 <input type="checkbox"/> 과체중 <input type="checkbox"/> 심한과체중
체지방률	<input type="checkbox"/> 표준	<input type="checkbox"/> 경도비만 <input checked="" type="checkbox"/> 비만
W H R	<input checked="" type="checkbox"/> 표준	<input type="checkbox"/> 경계 <input type="checkbox"/> 복부비만

(7) 체중 조절, Weight Control

체중 조절은 피검자의 체성분이 균형을 이루어 이상적인 체성분 구성에 도달할 수 있도록 지방과 근육 조절량을 제시합니다. + 부호는 늘이기를, - 부호는 줄이기를 의미합니다.

체중조절 Weight Control

체중조절	+ 2.8 kg
지방조절	- 4.7 kg
근육조절	+ 7.5 kg

① 체중조절(Weight Control, kg)

지방 조절량과 근육 조절량의 합으로, 조절해야 할 체중량을 보여줍니다.

$$\text{체중조절} = \text{지방 조절} + \text{근육 조절}$$

② 지방조절(Fat Control, kg)

피검자의 체성분분석 결과를 토대로 이상적인 체지방량을 갖기 위해 앞으로 조절해야 할 지방량을 나타냅니다.

③ 근육조절(Muscle Control, kg)

피검자의 체성분분석 결과를 토대로 이상적인 근육량을 갖기 위해 앞으로 조절해야 할 근육량을 나타냅니다.

* 지방은 과다한 경우 줄이라고 하나, 근육은 과다해도 일부러 줄이라고 하지 않습니다. 실제로 체중 감량 시 근육도 함께 빠지는 경우가 많으나, 몇 kg의 근육을 빠지게 하는 것이 좋다고 하는 문헌은 없습니다. 따라서 InBody J20에서는 근육이 많아 체중이 증가한 경우, 즉 근육이 이상치보다 많은 경우에는 근육 조절을 0.0kg 이라고 하여 조절할 필요가 없다고 제시합니다.

(8) 부위별 근육 발달, Segmental Lean

오른팔, 왼팔, 몸통, 오른다리, 왼다리의 부위별 근육 발달을 평가합니다. 체중에 비해 근육량이 적당한지의 여부를 판단하며, 체중 대비 근육량이 부족하면 표준이하, 적정 상태라면 표준, 잘 발달되어 있다면 표준이상이 체크됩니다.

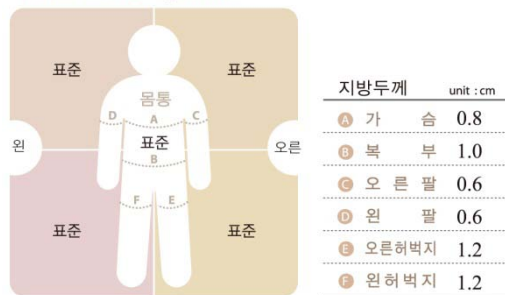
부위별 근육 발달 Segmental Lean



(9) 부위별 체지방, Segmental Fat

오른팔, 왼팔, 몸통, 오른다리, 왼다리의 부위별 체지방 분포를 평가합니다. 체중에 비해 체지방량이 적당한지의 여부를 판단합니다. 표준이하, 표준, 표준이상의 세단계로 나누어 체지방 적정 여부를 판단합니다.

부위별 체지방 Segmental Fat



▶ 부위별 체지방 분석은 추정치입니다.

(10) 신체발달 점수, Fitness Score

신체발달은 피검자가 체성분분석 결과를 기억하기 쉽게 하기 위하여 숫자로 제공하는 신체발달 점수 입니다. 이 항목은 문헌이나 Reference 없이 InBody에서만 제공하는 고유 지수 입니다. 점수는 80점 기준으로 70점 이하는 허약, 70~90점은 보통, 90점 이상은 강건하다고 할 수 있습니다.

신체발달 Fitness Score

68 Points

(11) 기초대사량(Basal Metabolic Rate, kcal)

기초대사량이란, 정상적인 신체 기능을 유지하고 체내 항상성을 유지하며, 자율신경계의 활동을 위해 필요한 최소한의 에너지로 주로 심장박동, 호흡, 체온조절 등을 위한 에너지를 의미합니다. InBody J20에서는 아래 문헌에 나와있는 FFM을 이용한 공식을 근거로 기초대사량을 산출합니다.

기초대사량 Basal Metabolic Rate 1102 kcal (1133~1303)

Ref. John J Cunningham. Body composition as a determinant of energy expenditure: a synthetic review and proposed general prediction equation. Am J Clin Nutr. Vol.54, 963-969,1991.

* 일반적으로 기초대사량은 Harris-Benedict 공식을 많이 사용하며, 이 공식은 성별과 연령, 신장, 체중을 고려하여 기초대사량을 산출합니다. 그러나 실제로는 대사적으로 가장 활발한 체성분인 제지방량에 기초하여 기초대사량을 구한 것이 직접 측정법으로 구한 기초대사량과 더 일치합니다. 또한 호흡가스 분석기를 이용해서도 비교적 정확한 기초대사량을 산출해 낼 수 있습니다.

(12) 혈압

혈압계가 연동되어 있으면 수축기, 이완기, 맥박수가 출력됩니다.

혈압

- 수축기 : 112 mmHg
- 이완기 : 77 mmHg
- 맥박수 : 80 bpm

(13) 임피던스

주파수 대역별로 각 부위의 임피던스를 제공합니다.

임피던스					
Z	RA	LA	TR	RL	LL
5 kHz	502.0	534.7	34.4	344.6	337.5
50 kHz	461.2	494.6	30.6	308.2	303.8
250 kHz	422.9	457.5	27.3	280.4	276.1

D. 영양 · 운동 결과지

InBody 검사 후 기본결과지 외에도 옵션결과지를 출력할 수 있습니다. 영양 · 운동 결과지는 옵션 결과지 중 하나로, 피검자의 체성분을 기준으로 영양정보 및 식단 그리고 운동지침을 제시합니다.

InBody

Body Composition Analysis

I.D.	연령	신장	성별	측정일시
SM0028	31	160cm	F	2009.02.27 / 08:59:48

B. Hospital

Doctor Cha

영양가이드

Dietary Guide

귀하는 현재 체중은 정상이나 체지방률이 높은 편이므로 저지방, 고단백의 식단이 필요합니다. 다음 식단은 귀하가 약한 활동을 할 경우에 필요한 열량에 맞추어 작성된 저지방 고단백 영양균형식단입니다. 만약 매 끼니 밥을 1/3공기씩 덜 드시면 총 300kcal를 덜 드시게 되므로 한달에 약 1.2kg의 체중이 감소할 수 있습니다. 껌질 제거한 육류, 가자미, 대구, 동태, 조기, 멸치, 방어포, 조개 등의 섭취량은 늘리면서 운동을 병행하시기 바랍니다.

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	1600kcal 영양관리식단 일요일
아침	식빵 2쪽 삶은 계란 1/2개 햄구이 2개 아채 샐러드 1/2정식 굴 1개	현미밥 1공기 복어국 2/3대접 콩나물 무침 1/2정식 배추김치 1정식	토스트 2쪽 당콩어더 2큰술 바나나 1/2개 오렌지 주스 1잔	씨리얼 1그릇 우유 1개 달걀 6개	현미밥 1공기 미역국 2/3대접 무말랭이 무침 2/3정식 배추김치 1정식	토스트 2쪽 포도羹 1큰술 계란프라이 1개 우유 1개	샌드위치 1조각 오렌지 2/3개 우유 1개
	438 kcal	451 kcal	420 kcal	308 kcal	431 kcal	460 kcal	410 kcal
점심	현미밥 2/3공기 생채향 1그릇 각두기 1정식 배추김치 1정식	비빔밥 2/3인분 완장국 1/2대접 계란말이 1/2그릇 배추김치 1정식	만두국 1그릇 배추김치 1정식	김밥 1줄 단무지	생밥 1공기 감바탕 1인분 각두기 1정식 배추김치 1정식	돈까스 1개 아채 샐러드 1정식	냉면 1그릇 알무침 1정식
	424 kcal	477 kcal	430 kcal	494 kcal	497 kcal	457 kcal	410 kcal
저녁	현미밥 2/3공기 완장국 1대접 계란말이 1/2그릇 새우볶음 1/3정식 배추김치 1정식	생선초밥 12개 미소완장국 1/2대접 단무지	콩밥 2/3공기 김치찌개 2/3인분 삼치구이 1/2토막 청로묵 무침 1/2정식 알무침 1정식	잡곡밥 2/3공기 미역국 1대접 고동어조羹 1토막 도라지 무침 1/2정식 배추김치 1정식	현미밥 2/3공기 콩나물국 2/3대접 감치구이 1토막 김구이 알무침 1정식	잡곡밥 2/3공기 미역국 2/3대접 멸치볶음 2/3정식 도라지 무침 1/2정식 각두기 1정식	김치볶음밥 1인분 계란국 2/3대접 김치채볶음 2/3정식 시금치 나물 1정식 오이소박이
	428 kcal	420 kcal	444 kcal	481 kcal	373 kcal	401 kcal	606 kcal
간식	찰싹떡 1개 우유 1개 바나나 1개	두유 1개 포도 1송이 사과 1/3개	카스텔라 2/3개 우유 1개	인절미 5개 두유 1개 포도 1송이	마늘빵 3개 우유 1개	연고구미 1개 요구르트 1개	미숫가루 1대접 바나나 1/2개
	338 kcal	255 kcal	330 kcal	330 kcal	320 kcal	300 kcal	185 kcal
합계	1628 kcal	1603 kcal	1624 kcal	1613 kcal	1621 kcal	1618 kcal	1611 kcal

운동가이드

Exercise Guide

건강관리의 운동원칙

- 이상적인 체중 감량을 위해서는 무리한 계획보다는 1주일에 0.5kg 감소를 목표로 하는 것이 좋습니다.
- 직접 지방을 분해하는 유산소운동과 기초대사량을 높이고 관절의 안정성을 높여 주는 근력운동을 병행하면 보다 효과적으로 체중조절을 할 수 있습니다.
- 일반적으로 효과적인 지방 분해를 위해서 중저강도(최대운동능력의 50~70%)의 장시간(40~60분) 운동이 권장됩니다.
- 주 3~5회 운동을 실시하되 일주에 최소 150분(2.5시간)간 운동을 하고 점차 200~300분으로 늘려 나가십시오.
- 식사 후에는 적어도 2시간이 지난 후 운동을 해야 지방을 효과적으로 분해할 수 있습니다.
- 3개월 이상 꾸준히 실시하시기 바랍니다.

운동포인트

귀하는 지방분해를 위해 심박수 132~157회/분의 강도로 유산소 운동을 꾸준히 실시하는 것이 좋습니다. 유산소성 운동을 꾸준히 실시할 경우 지방이 분해될뿐만 아니라 심폐지구력이 향상되는 효과가 있습니다. 이를 위해 걷기, 조깅, 등산 등을 정시간 실시하거나 본인이 즐길 수 있는 테니스, 배드민턴, 라켓볼 등을 꾸준히 실시하도록 하십시오. 여성의 경우 근력운동을 기피하는 경향이 있으나, 근력운동은 지방의 분해가 효과적으로 이루어질 수 있는 체내 환경을 조성해 주며 좋은 자세를 유지시켜 줍니다. 따라서 웨이트 트레이닝, 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기 등의 근력운동을 규칙적으로 실시하는 것이 좋습니다. 20대는 다른 연령에 비해 상대적으로 건강하며 활동량도 많아서 비만을 해소할 수 있는 좋은 시기이므로 적극적으로 비만을 관리해 나가시기 바랍니다.

Copyright © 1996-2009 by Biospace Co., Ltd. All rights reserved. SP-KOR-00-005-A-00000

(1) 영양가이드, Dietary Guide

영양가이드는 영양 지침과 식단 두 부분으로 구성되어 있습니다.

귀하는 현재 체중은 정상이나 체지방률이 높은 편이므로 저지방, 고단백의 식단이 필요합니다. 다음 식단은 귀하가 약한 활동을 할 경우에 필요한 열량에 맞추어 작성된 저지방 고단백 영양균형식단입니다. 만약 매 끼니 밥을 1/3공기씩 덜 드시면 총 300kcal를 덜 드시게 되므로 한달에 약 1.2kg의 체중이 감소할 수 있습니다. 껍질 제거 한 옥류, 가자미, 대구, 동태, 조기, 멸치, 방어포, 조개 등의 섭취량은 늘리면서 운동을 병행하시기 바랍니다.

1600kcal 영양균형식단							
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
아침	식빵 2쪽 삶은 계란 1/2개 멜구이 2개 아채 샐러드 1/2접시 굴 1개	현미밥 1공기 복어국 2/3대접 콩나물 우침 1/2접시 배추김치 1접시	토스트 2쪽 양파버터 2큰술 바나나 1/2개 오렌지 주스 1잔	씨리얼 1 그릇 우유 1개 밀기 6개	현미밥 1공기 미역국 2/3대접 우말랭이 우침 2/3접시 배추김치 1접시	토스트 2쪽 포도잼 1큰술 계란프라이 1개 우유 1개	샌드위치 1조각 오렌지 2/3개 우유 1개
	438 kcal	451 kcal	420 kcal	308 kcal	431 kcal	460 kcal	410 kcal
점심	현미밥 2/3공기 설렁탕 1그릇 깍두기 1접시 배추김치 1접시	비빔밥 2/3인분 원창국 1/3대접 계란찜 1/2그릇 배추김치 1접시	만두국 1그릇 배추김치 1접시	김밥 1줄 단무지	쌀밥 1공기 갈비탕 1인분 깍두기 1접시 배추김치 1접시	돈까스 1개 아채 샐러드 1접시	냉면 1그릇 열무김치 1접시
	424 kcal	477 kcal	430 kcal	494 kcal	497 kcal	457 kcal	410 kcal
저녁	현미밥 2/3공기 원창국 1대접 계란찜 1/3그릇 새우볶음 1/3접시 배추김치 1접시	생선초밥 12개 미소원창국 1/2대접 단무지	콩밥 2/3공기 김치찌개 2/3인분 삼치구이 1/2토막 청포묵 우침 1/2접시 열무김치 1접시	잡곡밥 2/3공기 미역국 1대접 고등어조림 1토막 도라지 우침 1/2접시 배추김치 1접시	현미밥 2/3공기 콩나물국 2/3대접 갈치구이 1토막 김구이 열무김치 1접시	잡곡밥 2/3공기 미역국 2/3대접 멸치볶음 2/3접시 도라지 우침 1/2접시 깍두기 1접시	김치볶음밥 1인분 계란국 2/3대접 감자채볶음 2/3접시 시금치 나물 1접시 오이소박이
	428 kcal	420 kcal	444 kcal	481 kcal	373 kcal	401 kcal	606 kcal
간식	참깨떡 1개 우유 1개 바나나 1개	두유 1개 포도 1송이 사과 1/3개	카스텔라 2/3개 우유 1개	인절미 5개 두유 1개 포도 1송이	마늘빵 3개 우유 1개	편고구마 1개 요구르트 1개	미숫가루 1대접 바나나 1/2개
	338 kcal	255 kcal	330 kcal	330 kcal	320 kcal	300 kcal	185 kcal
합계	1628 kcal	1603 kcal	1624 kcal	1613 kcal	1621 kcal	1618 kcal	1611 kcal

① 영양지침(Dietary Guide)

영양지침은 피검자의 체성분결과를 바탕으로 왜 이러한 식단을 제공하는가에 대한 이유가 제시되어 있으며 간단한 영양정보를 제공합니다.

② 식단(Menu)

식단은 피검자의 체성분결과에 따라 일반적인 메뉴로 구성된 1주일 분량의 식단이 제공됩니다. 식단 우측 상단에 식단의 열량이 표시되어 있습니다.

③ 식단 작성 원칙

InBody J20에서 제공하는 식단은 기본적으로 한국인영양섭취기준(한국영양학회, 2005)의 에너지 필요추정량 산출 공식을 이용하여 권장열량을 설정하고, 약한 활동을 할 경우에 맞는 열량의 식단을 제공합니다. 일반 성인(19~64세) 중, 체중과 체지방률이 모두 표준 이상인 경우에는 체중조절을 위한 칼로리 제한 식단이 제공됩니다. 성장기 소아 또는 노인의 경우에는 무리한 체중감량보다는 균형잡힌 영양식이 더욱 중요하므로, 무리한 감량식이는 지양하고, 성장을 지속하거나 영양균형을 지키면서 비만이 심화되지 않는 수준으로 칼로리를 제한하여 식단을 제공하고 있습니다.

(2) 운동가이드, Exercise Guide

운동가이드는 총 2부분으로 구성되어 있으며, 체성분 구성상태에 따라 다르게 자동으로 제공됩니다.

건강관리의 운동원칙

- 이상적인 체중 감량을 위해서는 무리한 계획보다는 1주일에 0.5kg 감소를 목표로 하는 것이 좋습니다.
- 직접 지방을 분해하는 유산소운동과 기초대사량을 높이고 관절의 안정성을 높여 주는 근력운동을 병행하면 보다 효과적으로 체중조절을 할 수 있습니다.
- 일반적으로 효과적인 지방 분해를 위해서 중저강도(최대운동능력의 50~70%)의 장시간(40~60분) 운동이 권장됩니다.
- 주 3~5회 운동을 실시하되 일주에 최소 150분(2.5시간)간 운동을 하고 점차 200~300분으로 늘려 나가십시오.
- 식사 후에는 적어도 2시간이 지난 후 운동을 해야 지방을 효과적으로 분해할 수 있습니다.
- 3개월 이상 꾸준히 실시하시기 바랍니다.

운동포인트

귀하는 지방분해를 위해 심박수 132~157회/분의 강도로 유산소 운동을 꾸준히 실시하는 것이 좋습니다. 유산소성 운동을 꾸준히 실시할 경우 지방이 분해될뿐만 아니라 심폐지구력이 향상되는 효과가 있습니다. 이를 위해 걷기, 조깅, 등산 등을 정시간 실시하거나 본인이 즐길 수 있는 테니스, 배드민턴, 라켓볼 등을 꾸준히 실시하도록 하십시오. 여성의 경우 근력운동을 기피하는 경향이 있으나, 근력운동은 지방의 분해가 효과적으로 이루어질 수 있는 체내 환경을 조성해 주며 좋은 자세를 유지시켜 줍니다. 따라서 웨이트 트레이닝, 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기 등의 근력운동을 규칙적으로 실시하는 것이 좋습니다. 20대는 다른 연령에 비해 상대적으로 건강하며 활동량도 많아서 비만을 해소할 수 있는 좋은 시기이므로 적극적으로 비만을 관리해 나가시기 바랍니다.

① 운동원칙

건강관리의 운동원칙과 체중조절의 운동원칙이 피검자의 체성분상태에 따라 자동으로 제공됩니다.

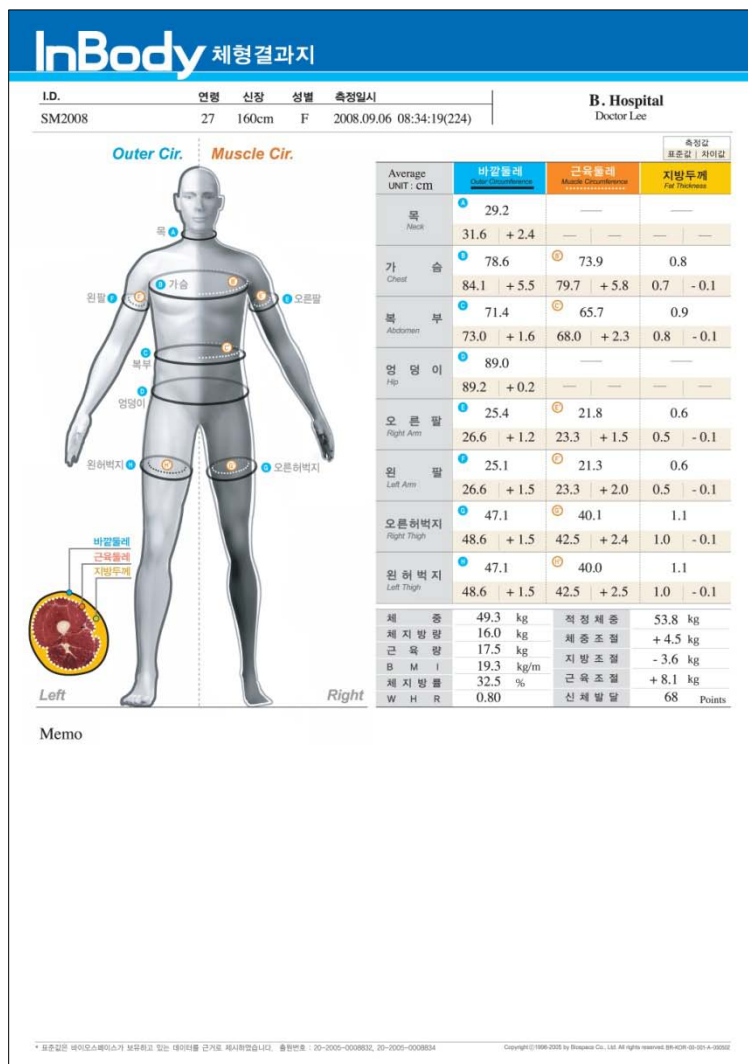
② 운동포인트

피검자에 따라 체성분검사 결과를 토대로 권장 심박수와 운동포인트가 제공됩니다.

E. 체형결과지

옵션결과지 중 하나인 체형결과지는 피검자에게 보다 다양한 정보를 제공하기 위해 사용합니다. 체형결과지는 피검자의 부위별 신체 둘레와 피하지방 두께 수치를 보여줍니다. 기존에는 줄자와 피하지방 두께 계측기(캘리퍼)를 이용하여 사람이 직접 재는 방법을 사용하였으나 InBody는 2만여명의 신체계측 임상데이터와 DSM방식(부위별 직접 측정법)을 통하여 정밀하게 측정된 부위별 임피던스 값에 근거하여 산출된 부위별 신체 둘레 수치를 보여줍니다.

*소아의 경우에도 체형 결과지를 출력할 수 있습니다. 하지만 표준값은 성인의 데이터를 기준으로 산출한 값이므로 소아에게는 적용하기 어렵습니다. 따라서 측정값만 사용하시기 바랍니다.



〈체형 결과지〉

(1) 신체 부위별 둘레 값 및 피하지방 두께 측정 위치

신체 부위별 둘레값과 피하지방 두께는 각 부위의 어떤 위치에서 측정하느냐에 따라 값이 틀려집니다. InBody에서 제공하는 신체 부위별 측정값은 다음 위치를 기준으로 하였습니다.

① 목(Neck)

전방을 똑바로 바라 본 상태에서 후두 바로 아래 부위의 둘레를 측정합니다.

② 가슴(Chest)

겨드랑이를 지나는 평행선을 측정합니다.

③ 복부(Abdomen)

배꼽을 지나는 평행선을 측정합니다. 가장 가는 부위가 아닌 배꼽을 지나는 평행선을 측정하므로 가장 가는 부위의 허리 둘레에 비해 큰 값이 나오는 경우가 있습니다.

④ 엉덩이(Hip)

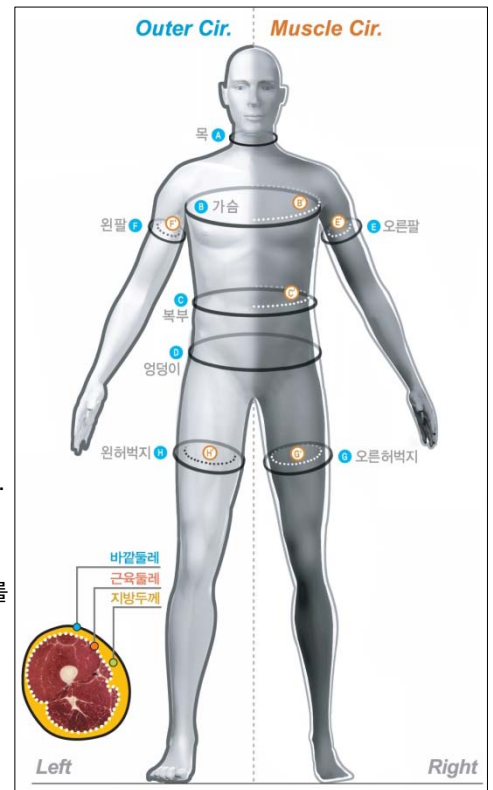
엉덩이 돌출부의 가장 긴 둘레를 피측자의 옆에서 측정합니다.

⑤ 팔(Arm)

어깨에 볼록 튀어 나온 뼈와 팔꿈치의 1/2지점을 지나는 둘레를 측정합니다.

⑥ 허벅지(Thigh)

배꼽 평행선에서 무릎뼈 사이 0.62지점의 둘레를 대퇴부 전면 중앙에서 측정합니다.



(2) 바깥둘레, Outer Circumference

목과 가슴, 복부, 엉덩이, 오른팔, 왼팔, 오른 허벅지, 왼 허벅지의 각 둘레값을 의미합니다.

(3) 근육둘레, Muscle Circumference

가슴, 복부, 오른팔, 왼팔, 오른 허벅지, 왼 허벅지 각각의 바깥 둘레에서 피하지방을 제외한 각각의 근육 둘레를 의미합니다.

(4) 지방두께, Fat Thickness

가슴, 복부, 오른팔, 왼팔, 오른 허벅지, 왼 허벅지 각각의 피하 지방 두께를 의미합니다. 인체의 단면을 보면 지방두께가 균일하지 않습니다. 그러므로 InBody에서 제시하는 부위별 지방두께는 각 부위의 둘레에서 지방두께의 평균값을 보여줍니다.

Average UNIT: cm		바깥둘레 Outer Circumference		근육둘레 Muscle Circumference		지방두께 Fat Thickness	
목 Neck		29.2		—		—	
		31.6	+ 2.4	—	—	—	—
가슴 Chest		78.6		73.9		0.8	
		84.1	+ 5.5	79.7	+ 5.8	0.7	- 0.1
복부 Abdomen		71.4		65.7		0.9	
		73.0	+ 1.6	68.0	+ 2.3	0.8	- 0.1
엉덩이 Hip		89.0		—		—	
		89.2	+ 0.2	—	—	—	—
오른팔 Right Arm		25.4		21.8		0.6	
		26.6	+ 1.2	23.3	+ 1.5	0.5	- 0.1
왼팔 Left Arm		25.1		21.3		0.6	
		26.6	+ 1.5	23.3	+ 2.0	0.5	- 0.1
오른허벅지 Right Thigh		47.1		40.1		1.1	
		48.6	+ 1.5	42.5	+ 2.4	1.0	- 0.1
왼허벅지 Left Thigh		47.1		40.0		1.1	
		48.6	+ 1.5	42.5	+ 2.5	1.0	- 0.1

(5) 표준값

InBody에서 제공하는 표준값은 인바디가 보유하고 있는 임상데이터를 근거로 산출하였으며 현재 2가지의 옵션으로 제공됩니다.

	남성	여성
Average	BMI: 21~23	BMI: 20~22
	체지방률: 10~20%	체지방률: 18~28%
	건강한 남성의 평균값	건강한 여성의 평균값
Standard1	BMI: 21~23	BMI: 20~22
	체지방률 평균: 12%	체지방률 평균: 19.5%
	연령: 20~35세	연령: 20~35세
	근육형 남성의 평균값	모델형 여성의 평균값

(6) 차이값

차이값은 표준값과 측정값의 차이를 보여주는 값으로 ‘+’ 는 표준값에 비해 측정값이 작은 것을 의미하며, ‘-’ 는 표준값에 비해 측정값이 크다는 것을 의미합니다.

(7) 체성분 결과 항목

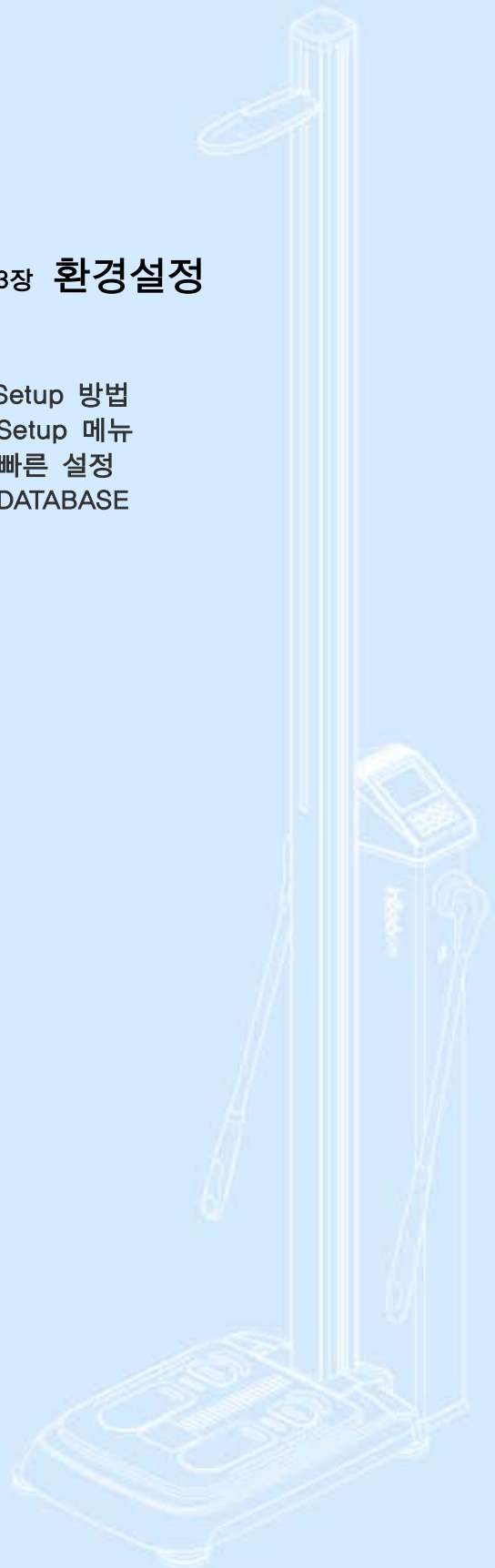
피검자의 체성분분석 결과값 중 일부를 보여줍니다. 체성분분석 결과지를 따로 볼 필요 없이 한눈에 신체 부위별 둘레 및 피하지방 두께를 다른 체성분분석 결과값과 함께 볼 수 있도록 하였습니다.

체 중	49.3 kg	적 정 체 중	53.8 kg
체 지 방 량	16.0 kg	체 중 조 절	+ 4.5 kg
근 육 량	17.5 kg	지 방 조 절	- 3.6 kg
B M I	19.3 kg/m	근 육 조 절	+ 8.1 kg
체 지 방 률	32.5 %	신 체 발 달	68 Points
W H R	0.80		

- ① 체중
- ② 체지방량
- ③ 근육량
- ④ BMI
- ⑤ 체지방률
- ⑥ WHR
- ⑦ 적정체중
- ⑧ 체중조절
- ⑨ 지방조절
- ⑩ 근육조절
- ⑪ 신체발달

제 3장 환경설정

1. Setup 방법
2. Setup 메뉴
3. 빠른 설정
4. DATABASE



1. Setup 방법

InBody J20은 사용목적에 맞게 기기의 설정을 변경할 수 있는 기능이 있습니다. InBody J20 초기화면에서 SETUP(-1) 버튼을 누르면 아래와 같이 환경 설정 화면이 나타납니다.

InBody J20의 환경설정은 Region, Printer, Result, Special, Interface, Others 로 구성되어 있습니다.



- (1) 상, 하 방향버튼(▲,▼)을 사용하여 원하는 메뉴로 이동한 후 우측 방향버튼(▶)을 사용하여 해당 항목의 세부 메뉴로 이동한 후 다시 상,하 방향버튼(▲,▼)으로 변경을 원하는 항목을 선택합니다.
- (2) 우측 방향버튼(▶)을 눌러 변경을 원하는 항목의 화면으로 들어가십시오.
- (3) 상, 하 방향버튼(▲,▼) 또는 숫자버튼을 이용하여 상태를 변경하십시오.
- (4) 변경을 원하는 다른 항목이 있으면 좌측 방향버튼(◀)을 눌러 세부메뉴 또는 메뉴로 이동한 후 상, 하 방향버튼(▲,▼)으로 이동하여 항목을 선택하십시오.
- (5) 더 이상 변경할 항목이 없으면 '←/EXIT' 버튼을 누르십시오.
- (6) 설정한 내용의 저장 여부를 묻는 화면이 나오면 'DB/ENTER' 또는 '←/Exit' 버튼을 눌러 Setup을 종료하십시오.

2. Setup 메뉴

A. Region

날짜, 시간, 날짜 표시 형식, 측정과정에 사용되는 단위, 인종, 언어를 설정합니다.

(1) Set Date

상, 하 방향버튼(▲, ▼)을 사용하여 원하는 날짜를 입력하십시오. 년, 월, 일 사이의 이동은 좌, 우 방향버튼(◀, ▶)으로 할 수 있습니다.

(2) Set Time

상, 하 방향버튼(▲, ▼)을 사용하여 원하는 시간을 입력하십시오. 시, 분, 초 사이의 이동은 좌, 우 방향버튼(◀, ▶)으로 할 수 있습니다.

(3) Display Mode

날짜표시 형식을 설정합니다. (yy/mm/dd, mm/dd/yy, dd/mm/yy)

(4) Unit

체중 및 신장에 사용할 단위를 선택합니다. (kg/cm, kg/in., lbs/cm, lbs/in.)

(5) Ethnic Background

피검자의 인종에 맞게 선택합니다. (Asian, Caucasian, African, Hispanic, Others)

(6) Language

측정에 사용할 언어를 선택합니다.

B. Printer

(1) Printer

InBody J20에서는 PCL3 이상 방식과 SPL 방식을 지원하는 프린터를 사용합니다.

(PCL Compatible Printer, SPL Compatible Printer, SPL 2009)

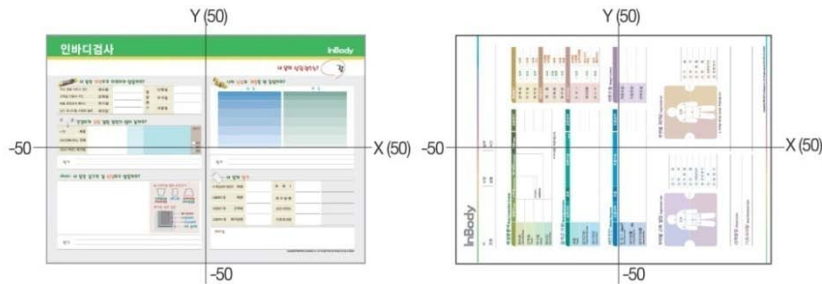
(2) Alignment

결과지에 인쇄되는 내용의 위치를 조정할 수 있습니다. 상,하 방향버튼(▲,▼)을 사용하여 원하는 만큼 위치를 조정하십시오. X와 Y 사이의 이동은 좌,우 방향버튼(◀,▶)으로 할 수 있습니다.

InBody J20은 가로방향 결과지를 기본으로 조정위치를 변경합니다. 세로방향 결과지를 사용할 경우 X와 Y축이 반대가 되므로 반드시 아래 그림을 참조하여 조정하십시오.

*조정범위 - 가로방향 결과지(학생용 기본결과지): X(좌,우), Y(상,하) +50 ~ -50

세로방향 결과지(성인용 기본결과지): X(상,하), Y(좌,우) +50 ~ -50



(3) Test Print

결과지에 인쇄되는 내용의 위치가 적절한지 샘플을 출력해 봄으로써 확인할 수 있습니다.

'DB/ENTER' 버튼을 누르면 출력이 됩니다.

C. Result

(1) Number of Copies

측정 완료 후 자동으로 출력될 결과지 출력 횟수를 설정합니다. (No, One, Two)

(2) Result Sheet

학생 / 성인 결과지 사용여부를 선택합니다.

① Child: 체성분 측정 결과를 학생용 결과지로 출력합니다.

② Adult: 체성분 측정 결과를 성인용 결과지로 출력합니다. Adult 옆의 'age' 부분의 나이를 설정하면, 그 나이부터 성인용 결과지로 출력됩니다. 예를 들어, 'age 15' 로 설정하면 15세의 피검자부터는 성인용 결과지에 체성분 결과가 출력됩니다.

나이 조절은 상, 하 화살표(▲, ▼)로 조정합니다.



Result sheet, 학생용 결과지 선택 시 Built-in 기능은 지원하지 않습니다. Built-in 설정 시 성인용 전용 결과지를 사용하시기 바랍니다.

참 고

(3) Option Result Sheet

옵션 결과지인 영양, 운동 결과지와 체형 결과지의 사용여부를 선택합니다.

① Dietary: 영양, 운동 결과지를 출력합니다.

② Anthropometry: 체형 결과지를 출력합니다.

(4) BMI Standard

① Asian: 성인의 BMI 표준범위가 18.5 ~ 23.0 kg/cm²입니다.

② WHO: 성인의 BMI 표준범위가 18.5 ~ 25.0 kg/cm²입니다.

(5) Growth Chart Option

성장곡선을 선택할 수 있습니다.

① Accumulative Type: 피검자의 연령구간을 확대한 성장곡선 상에 측정결과를 누적하여 보여줍니다.

*One-point Type:

3세부터 18세까지를 나타낸 전체 성장곡선 상에 측정일의 측정 결과만을 보여줍니다.

② Korean Pediatrics(1998): 대한소아과학회 1998년도 성장곡선이 출력됩니다.

③ InBody Basis: 인바디의 데이터를 추가하여 개발한 성장곡선이 출력됩니다.

④ Korean Pediatrics(2007): 대한소아과학회 2007년도 성장곡선이 출력됩니다.

(6) Obesity Degree for School

서울시 교육청 기준의 소아 비만도를 결과지 하단의 메모란에 출력할 수 있습니다. InBody J20을 학교에서 사용할 때 참고할 수 있도록 제공하는 항목입니다.

① Disable: 서울시 교육청 기준의 소아 비만도를 출력하지 않습니다.

② Enable: 서울시 교육청 기준의 소아 비만도를 출력합니다.

D. Special

(1) Simple BMI Measuring Mode

- ① Disable: 체중과 신장을 측정한 후 신상정보를 입력하여 인바디검사를 합니다.
- ② Enable: 체중과 신장을 측정 후 BMI를 확인합니다.
BMI 확인 후 신상정보를 입력하여 인바디 검사를 할 수 있습니다.

(2) Height Mode

- ① Auto: 자동으로 신장을 측정합니다.
- ② Auto (Retry): 자동으로 신장을 측정합니다. 측정 후 위, 아래 방향키를 사용하여 신장을 수정할 수 있으며 측정된 신장의 사용여부를 결정하거나 재 측정할 수 있습니다.
- ③ Manual: 체중 측정 후 'DB/ENTER' 버튼을 눌러 신장 측정을 시작합니다.
피검자가 신장 측정을 위한 자세를 잡는데 시간이 오래 걸릴 경우에 선택합니다.
- ④ Manual (Retry): 체중 측정 후 'DB/ENTER' 버튼을 눌러 신장 측정을 시작합니다. 측정 후 위, 아래 방향키를 사용하여 신장을 수정할 수 있으며 측정된 신장의 사용여부를 결정하거나 재측정할 수 있습니다.
- ⑤ Input: 신장을 직접 측정하지 않고 신장 값을 입력하여 사용할 때 선택합니다.

(3) ID

- ① Input: 피검자의 ID를 사용자가 입력합니다.
- ② No Input: 피검자의 ID를 입력하지 않고 진행합니다.

(4) Age Input

- ① AGE: 피검자의 연령을 입력합니다.
- ② Date of Birth: 피검자의 출생년월을 입력합니다. (예: 2000년 11월 생은 0011입력)

(5) Set Gender

- ① Female: 신상정보의 성별란에 자동으로 여성이 표시되며 사용자가 성별을 바꿀 수 없습니다.
- ② Male: 신상정보의 성별란에 자동으로 남성이 표시되며 사용자가 성별을 바꿀 수 없습니다.
- ③ Last Gender: 가장 최근에 측정한 피검자의 성별이 설정되며 사용자가 성별을 바꾸어 입력할 수 있습니다.
- ④ Input: 사용자가 원하는 성별을 입력할 수 있습니다.

(6) Keypad Option

- ① Number & Letter: 신상정보 입력 시 키패드를 반복하여 누르면 숫자와 알파벳을 입력할 수 있습니다.
- ② Number Only: 신상정보 입력 시 키패드 숫자만 입력됩니다.

E. Interface

InBody J20의 네트워크를 설정합니다.

(1) Manual: IP, GW, Net, DNS, Host

고정 IP를 사용할 경우 선택합니다. 일반 PC를 네트워크로 연결하여 사용할 때, 설정하는 것과 같은 방법으로 설정하면 됩니다.

(2) DHCP

DHCP(Dynamic Host Configuration Protocol - 동적 호스트 구성 프로토콜)는 IP 주소와 관련 정보의 동적 구성을 제공합니다. DHCP 서버를 사용하는 네트워크를 사용하고 있을 경우, DHCP 서버 관리자의 도움을 받으시기 바랍니다.

단, 현재 InBody J20에서는 DHCP를 사용할 수 없습니다.



네트워크 설정을 새로 입력하거나 변경한 후 반드시 InBody J20을 껐다가 다시 켜십시오.

주 의

(3) Lookin' Body

InBody J20과 루킨바디를 설치한 PC와의 통신 방법을 설정합니다.

① Disable: PC와 통신하지 않도록 설정합니다. 즉, InBody J20과 Lookin' Body가 연동되지 않습니다.

② Ethernet

③ USB

④ Serial

(4) Sphygmomanometer

혈압계 사용여부를 선택합니다.

① Disable: 혈압계를 사용하지 않습니다.

② TM2655/P / BPBIO320: 인바디에서 제공하는 TM 혹은 BPBIO 혈압계를 사용합니다.

③ OMRON: 인바디에서 제공하는 OMRON 혈압계를 사용합니다.

F. Others

(1) Measure Weight

- ① MANUAL: 피검자가 발판에 올라선 다음 ‘DB/ENTER’ 버튼을 눌러 체중 측정을 시작합니다
- ② AUTO: 피검자가 발판에 올라서면 자동으로 체중 측정을 시작합니다.
- ③ INPUT: 체중을 직접 측정하지 않고 기존에 알고 있는 체중 값을 입력하여 사용할 때 선택합니다.

(2) Adjust Weight

체중 Offset 값을 조정합니다. 의복이나 액세서리 등으로 인해 추가된 체중 값을 조정할 필요가 있을 경우 원하는 무게를 설정하면 체중측정 시에 체중 값에 반영이 됩니다.

(체중 조정 범위: +5.0 ~ -5.0kg, 조정단위: 0.1kg 또는
+10.0 ~ -10.0lb, 조정단위: 0.1lb)

(3) Volume

음성 안내 또는 사운드의 크기를 설정합니다. (0~10)

(4) Sound

Beep음과 음성안내(Voice)중에서 사용할 사운드의 종류를 설정합니다.

- ① Beep
- ② Voice

(5) Initialize History

장비에 저장되어 있는 모든 데이터를 삭제하여 초기 상태로 만듭니다.

‘DB/ENTER’ 버튼을 누르면 저장되어 있던 모든 데이터가 삭제됩니다.

(6) Version

사용되고 있는 프로그램의 버전정보를 보여줍니다.

G. 환경설정 예제

(1) 만 20세 이상인 피검자가 측정했을 때, 성인용 기본 결과지로 출력되게 할 경우

- ① 'SETUP(-1)' 버튼을 누릅니다.
- ② 하측 방향버튼(▼)을 사용하여 'Result' 항목으로 이동한 후 우측 방향버튼(▶)을 사용하여 세부 메뉴로 이동합니다. 하측 방향버튼(▼)을 사용하여 'Result Sheet' 항목으로 이동합니다.
- ③ 다시 우측 방향버튼(▶)을 사용하여 'Child' 와 'Adult' 를 선택할 수 있는 항목으로 이동합니다.
- ④ 상, 하 방향버튼(▲,▼)으로 'Adult' 를 선택합니다. 'Adult' 를 선택하면 옆에 'age' 를 설정할 수 있습니다. 우측 방향버튼(▶)으로 'age' 로 이동합니다.
- ⑤ 다시 상, 하 방향버튼(▲,▼)으로 'age 20' 으로 조정합니다.
- ⑥ 맞게 설정했다면 '←/EXIT' 버튼을 누릅니다.
- ⑦ 'DB/ENTER' 버튼을 누르면 변경된 환경이 저장되고, 만 20세 이상부터는 성인 결과지가 출력됩니다.

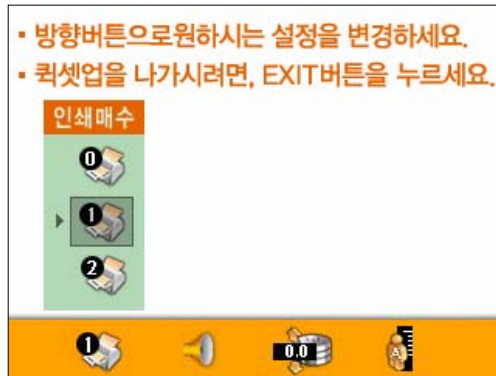
(2) 체중과 신장만 측정하여, 간단하게 BMI만 확인하고 싶은 경우

- ① 'SETUP(-1)' 버튼을 누릅니다.
- ② 하측 방향버튼(▼)을 사용하여 'Special' 항목으로 이동한 후 우측 방향버튼(▶)을 사용하여 세부 메뉴로 이동합니다. 상, 하 방향버튼(▲,▼)으로 세부 메뉴를 선택합니다. 'Simple BMI Measuring Mode' 가 맨 첫 세부 메뉴이므로, 이 경우에는 이동하지 않아도 좋습니다.
- ③ 다시 우측 방향버튼(▶)을 사용하여 'Disable' 과 'Enable' 로 이동합니다. 상, 하 방향버튼(▲,▼)으로 'Enable' 을 선택합니다.
- ④ 맞게 설정했다면 '←/EXIT' 버튼을 누릅니다.
- ⑤ 'DB/ENTER' 버튼을 누르면 변경된 환경이 저장되고, 체중과 신장 측정 후 BMI를 확인할 수 있습니다.

3. 빠른 설정

A. 설정방법

‘MODE’ 버튼을 누르면 아래 그림과 같은 빠른 설정 화면이 나타납니다. 좌,우 방향버튼(◀, ▶)을 이용하여 빠른 설정을 원하는 항목으로 이동한 후 상,하 방향버튼(▲,▼)을 이용하여 변경하고자 하는 세부항목을 선택하십시오. ‘EXIT’ 버튼을 누르면 설정 변경 여부를 묻는 화면으로 이동하며 ‘ENTER’ 버튼을 누르면 변경 내용이 저장, ‘EXIT’ 버튼을 누르면 변경 내용이 저장되지 않습니다.



B. 설정항목

(1) 인쇄 매수

측정 완료 후 자동으로 출력될 결과지 출력 횟수를 결정합니다. (0, 1, 2)

(2) Volume 크기

사운드의 크기를 설정합니다. (0~10)

(3) 체중 조절

체중 Offset 값을 조정합니다. 의복이나 액세서리 등으로 인해 추가된 체중값을 조정할 필요가 있을 경우 원하는 무게를 설정하면 체중 측정 시에 체중값에 반영이 됩니다.

(체중 조정 범위: +5.0 ~ -5.0kg, 조정단위: 0.1kg 또는
+10.0 ~ -10.0lbs, 조정단위: 0.1lbs)

(4) 신장 측정 모드

① Auto: 자동으로 신장을 측정합니다.

② Manual: 체중 측정 후 ‘DB/ENTER’ 버튼을 눌러 신장 측정을 시작합니다.

피검자가 신장 측정을 위한 자세를 잡는데 시간이 오래 걸릴 경우에 선택합니다.

③ Input: 신장을 직접 측정하지 않고 신장 값을 입력하여 사용할 때 선택합니다.

4. DATABASE

InBody J20 초기화면 상태에서 ‘ENTER/ DB’ 버튼을 누르면 데이터베이스 화면이 나타납니다. 화면 우측 상단에는 InBody J20의 총 저장 가능한 데이터 수 대비 현재 저장되어 있는 데이터 수를 볼 수 있습니다.

No.	I.D.	Gender	Date
Reprint-1 Copy-3 Delete-5 I.D. Delete-9			

MODE:: Backup Restore All copy

A. 검색방법

(1) Search의 ‘I.D.’란에 검색하고자 하는 I.D.를 입력하거나 ‘From’과 ‘To’란에 검색하고자 하는 날짜를 입력하고 ‘DB/ENTER’ 버튼을 누르면 하단에 검색결과가 나타납니다. ‘DB/ENTER’ 버튼을 눌러서 ‘I.D.’란에서 ‘From’란으로 이동할 수 있으며, ‘From’란과 ‘To’란 사이의 이동은 좌, 우 방향버튼(◀, ▶)으로 할 수 있습니다.

(2) ID로 검색 시, 해당 ID의 측정결과가 최근 데이터를 기준으로 나타나며, 상, 하 방향버튼(▲, ▼)을 누를 때마다 측정 일시 별로 바뀝니다.

(3) 기간으로 검색 시, 해당 기간 동안의 측정결과가 최근 데이터를 기준으로 나타나며, 방향버튼(▲, ▼)을 누를 때마다 측정 일시 별로 바뀝니다.

(4) 초기화면으로 돌아가려면 검색결과가 표시된 상태에서 ‘←/Exit’ 버튼을 누르십시오.

B. 검색결과 관리

검색된 결과가 나타난 상태에서 각 해당 숫자 버튼을 누르면 출력, 복사, 삭제 등을 할 수 있습니다.

(1) Reprint-1

검색된 결과를 프린트 합니다.

(2) Copy-3

검색된 결과를 외부 저장장치로 복사합니다. 저장장치 안의 ‘InBody’ 폴더 안에 csv 파일이나 LIB 파일로 저장됩니다. 복사된 파일은 Excel 프로그램으로 보거나(csv파일), Lookin’ Body(LIB 파일)를 통해 볼 수 있습니다.

(3) Delete-5

검색된 결과 중 화면에 나타난 1개의 데이터를 삭제합니다.

(4) I.D. Delete-9

I.D.로 검색했을 경우, 해당 I.D. 및 모든 결과를 삭제합니다.

C. 추가 기능

설정방법

커서가 I.D. 란에 있을 때에는 추가기능을 수행할 수 없습니다. 커서를 날짜 검색란으로 이동한 후 'Mode(-7)' 버튼을 누르면 추가기능을 수행할 수 있습니다. 좌,우방향버튼(◀,▶)을 사용하여 원하는 기능을 선택한 후 'DB/ENTER' 버튼을 누르십시오.

① Backup: InBody J20에 저장되어 있는 모든 측정 결과를 USB 저장장치에 백업합니다. 단, Backup 기능으로는 임상 데이터가 저장되지 않으며, 아이디와 신상정보 및 임피던스 정보만 저장됩니다. 임상 데이터를 저장하고 싶을 때에는 원하는 아이디를 개별로 'Copy' 하거나 MODE 메뉴 중 'All Copy' 기능을 이용하십시오.

② Restore: 측정결과를 백업한 USB저장장치를 InBody J20에 연결한 후 해당기능을 수행하면 USB저장장치의 모든 측정결과가 InBody J20에 다시 저장됩니다.

③ All Copy: InBody J20에 저장되어 있는 모든 측정 결과(임상 데이터 포함)를 USB 저장장치에 복사합니다.



참 고

복사한 데이터 컴퓨터에서 보기

① Excel로 보기

DB를 복사한 USB 저장장치를 컴퓨터에 연결하여 열면 INBODY 폴더가 생성되어 있습니다.

‘INBODY’ 폴더에는 Lookin’ Body폴더와 확장자명이 csv인 파일(db_backup.csv)이 생성됩니다. db_backup.csv 파일을 열면 엑셀파일로 데이터를 확인할 수 있습니다.

② Lookin’ Body로 보기

-LB3.0

시작→프로그램>Lookin’ Body3.0→USB_Convert의 USB_Convert를 열고 ‘Move to Lookin’ Body’ 버튼을 클릭하면 USB 저장장치의 데이터가 자동으로 Lookin’ Body로 이동됩니다. 전송이 완료되면 Lookin’ Body 3.0 화면에서 검색하여 데이터를 확인할 수 있습니다.

-LB 110

DATABASE 에서 원하는 데이터를 COPY 한 다음, LB110을 실행시키고 “인바디 데이터베이스 가져오기” 버튼을 누르면 됩니다.



InBody J20에 있는 데이터베이스를 전송할 USB 저장 장치가 연결되어 있지 않은 경우에 발생합니다.
USB 저장장치가 제대로 꽂혀 있는지 확인하십시오.



InBody J20에 있는 데이터베이스를 전송할 때 USB 저장 장치의 용량이 부족한 경우, 다음과 같은 메시지가 화면에 나타납니다. USB 저장 장치의 용량을 충분히 확보한 후 다시 전송하십시오.



Restore 기능 수행 시 USB 저장 장치로부터 전송 된 데이터베이스가 InBody J20의 기존 데이터베이스를 그대로 덮어쓰기 합니다. 기존의 데이터베이스가 모두 삭제되므로 Restore 전에 데이터베이스 삭제 여부를 반드시 확인하십시오.



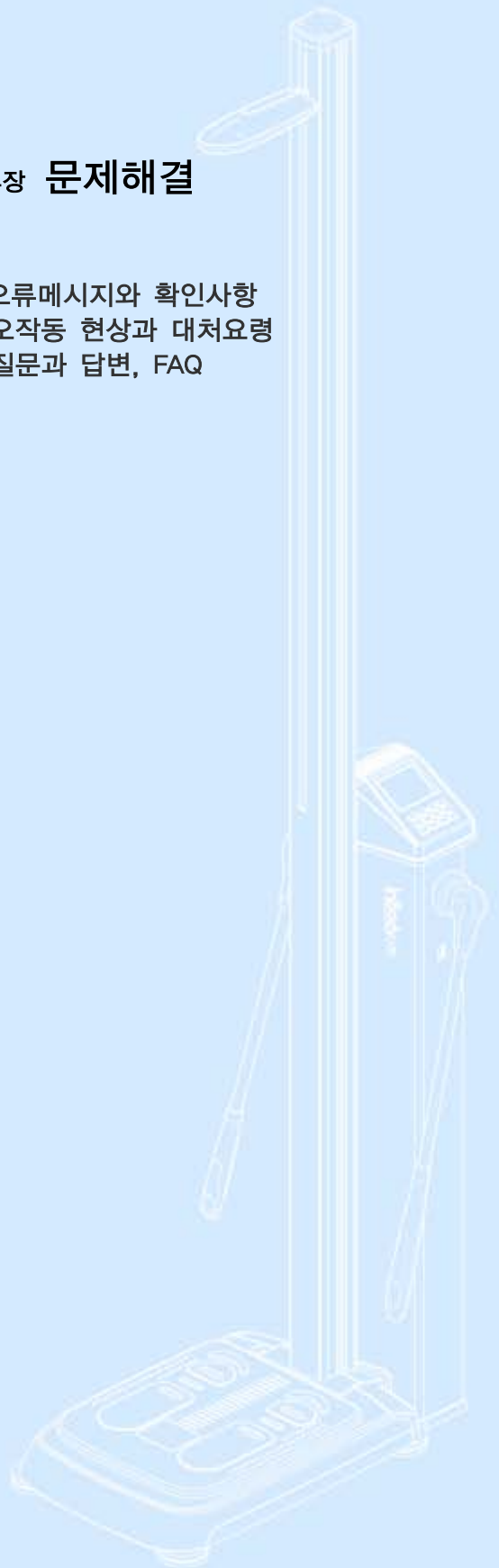
InBody J20에는 최대100,000개의 data가 저장됩니다.
더 많은 데이터를 저장하려면 Lookin'Body 를 사용하실 것을 권장합니다.



InBody J20에 사용 가능한 USB 저장장치는 ㈜인바디 또는 해당 대리점에 문의하시기 바랍니다.

제 4장 문제해결

1. 오류메시지와 확인사항
2. 오작동 현상과 대처요령
3. 질문과 답변, FAQ



1. 오류메시지와 확인사항

InBody J20은 사용도중에 발생하는 이상현상에 대하여 다음과 같은 오류 메시지들을 LCD에 표시하여 사용자로 하여금 필요한 조치를 취할 수 있도록 해 줍니다. 다음은 대표적인 오류 메시지와 조치 내용입니다.

A. “발판에 물체를 제거하여 주십시오.”

전원을 넣은 후 워밍업이 종료되기 전, 발판부에 하중이 생겼을 경우 나타내는 메시지입니다.
발판 위에 물체를 제거하신 후 ‘DB / ENTER’ 버튼을 누르십시오.



B. “신상정보 입력이 잘못되었습니다.”

신상정보입력에서 연령과 신장 입력 값이 허용범위를 넘었을 경우 나타나는 메시지입니다. ‘DB / ENTER’ 버튼을 눌러 입력 값을 다시 확인하십시오. 허용범위는 ‘2장의 5. 신상정보’를 참고하십시오.



C. “전극 접촉 상태를 확인하십시오.”

피검자의 측정자세가 불량하여 올바르게 손전극을 쥐지 않거나, 발전극을 밟지 않을 경우 나타나는 메시지입니다.
올바른 측정자세를 취한 후 ‘DB / ENTER’ 버튼을 누르면 측정이 재 시작됩니다.



D. “고객지원 전화문의.”

오류메시지에 대한 조치를 취한 후에도 측정이 되지 않는 경우 InBody J20이 자체적으로 이상유무를 점검하여 사용자가 조치할 수 없는 경우에 이와 같은 메시지를 표시합니다.
당사의 고객지원부로 연락하십시오. (고객지원부: 080-501-3939)



2. 오작동 현상과 대처요령

오작동 현상에 대해 우선적으로 확인해야 하는 순으로 정리하였으며, 사용자가 기본적인 사용 요령을 알고 있는 상태를 가정하고 있습니다. 확인 및 조치 후에도 문제가 해결되지 않을 때는 당사의 고객지원부로 연락하십시오. 고객지원부: 080-501-3939

A. 전원을 켜도 전원이 켜지지 않는다.

(정상의 경우 LCD가 켜집니다.)

원인 1 전원선의 끝이 전원 콘센트에 완전하게 삽입되지 않은 경우에 발생합니다.

조치 1 전원선이 제대로 연결되어 있는지 확인하십시오.

원인 2 멀티 탭 등을 사용하는 경우에 멀티 탭 스위치가 꺼져 있거나, 전원이 들어오지 않는 경우에 발생합니다.

조치 2 전원 콘센트에 전원이 제대로 들어오는지 확인하십시오.

원인 3 (주)인바디에서 제공하지 않은 어댑터를 연결할 경우에 발생합니다.

조치 3 반드시 (주)인바디에서 제공한 어댑터를 연결하십시오.

원인 4 어댑터를 어댑터 연결단자에 완전히 삽입하지 않은 경우에 발생합니다.

조치 4 어댑터 연결 시 어댑터 연결단자에 완전히 삽입하십시오.

B. 체중이 음수(-) 혹은 평상시와 매우 다른 값이 나온다.

(정상의 경우, 자신이 알고 있는 체중 값이 표시됩니다.)

원인 1 워밍업이 비정상적으로 이루어진 경우에 발생합니다.

조치 1 워밍업을 하는 도중에 InBody J20은 체중영점조정을 실시합니다. 이때 InBody J20 발판에 물건이 놓여 있으면 영점조정이 제대로 되지 않아 체중이 정확히 측정되지 않습니다. 따라서, 발판 위에 아무것도 올려놓지 않은 상태에서 InBody J20의 전원을 껐다가 다시 켜십시오.

C. 측정값이 이상하게 나온다.

(체지방률이나 근육량 등이 너무 높거나 낮게 나옵니다.)

원인 1 측정 중 전극의 접촉부위를 떼거나 자세가 바르지 않았을 경우에 발생합니다.

조치 1 ‘제2장 6. 측정자세’를 참조하여 정확한 자세로 측정에 임해야 하며, 측정이 끝날 때까지 정확한 자세를 유지하고 있어야 합니다.

D. 결과지가 인쇄되지 않는다.

(정상의 경우, 측정이 완료되면 자동으로 결과지가 출력됩니다.)

원인 1 결과지가 없는 경우에 발생하며, 프린터 경고 LED가 켜지거나 메시지 등으로 용지가 없음을 표시합니다.

조치 1 용지 트레이에 결과지가 들어있는지 확인하십시오.

원인 2 프린터 케이블의 연결상태가 바르지 않으면 결과지가 출력될 수 없습니다.

조치 2 프린터 케이블이 제대로 연결되어 있는지 확인하십시오. 간혹 케이블의 이상으로 인한 현상인 경우도 있습니다. 이때는 케이블의 수리, 또는 교체가 필요합니다.

원인 3 종이가 프린터의 내부에 걸려있는 경우에 발생하며, 프린터 경고 LED가 켜지거나 메시지 등으로 내부에 이상이 있음을 표시합니다.

조치 3 프린터 내부에 종이가 걸려 있는지 확인하십시오.

원인 4 다른 종류의 프린터로 설정되어 있거나 결과지를 출력하지 않도록 설정되어 있는 경우에 발생합니다.

조치 4 환경설정에서 현재 사용중인 프린터에 맞게 프린터 설정이 바르게 되어 있는지 확인하십시오. 혹은 연결된 프린터가 호환 가능한 프린터인지 확인하십시오.

E. 결과지의 인쇄위치가 맞지 않는다.

(정상의 경우, 출력결과가 각 항목의 칸에 정확하게 일치합니다.)

원인 1 결과지 출력 위치 설정이 잘못 되어있을 경우 발생합니다.

조치 1 '제3장 환경설정'의 'Printer' 설정을 참조하여 출력위치를 조정하십시오.



참 고

가끔 인쇄 방향이 맞지 않아 문제가 발생하는 경우가 있습니다. 프린터 제조업체에서 제공하는 사용자 설명서를 참조하여 프린터 자체의 인쇄방향을 조정해 주십시오. InBody J20의 결과지 출력방향은 가로 방향입니다.



주 의

에러 메시지, 잘못 출력된 결과지 등 아무리 사소한 것이라도 A/S의 근거자료로 활용될 수 있으므로 잘 기록하거나 보존하도록 하십시오.

3. 질문과 답변, FAQ

InBody J20은 인체를 측정하는 장비이므로 장비에 이상이 없다 하더라도 많은 의문 사항들이 제기될 수 있습니다. 아래에 자주 문의되는 질문과 그에 대한 답변을 함께 정리해 놓았으니 참조하십시오. 임상적인 내용에 관련한 의문사항이 있으시면 아래의 E-mail 주소로 문의해 주십시오.

■ E-mail: inbody@inbody.com

A. 반드시 양말이나 스타킹을 벗어야 하나요?

측정 시 양말이나 스타킹을 착용한 상태로 측정을 하면 전류가 잘 통하지 않아 정확한 측정이 이루어질 수 없습니다. 반드시 피부가 직접 전극에 접촉되도록 해 주십시오.

B. 측정이 안 되는 사람의 경우는 어떤 것입니까?

■ 심장박동 조절기(Cardiac pace maker)와 같은 전자 의료기기를 신체 내부에 착용하고 있는 사람은 절대로 본 장비를 사용하지 마십시오.

■ 대표적으로 측정하기 힘든 경우는 다음과 같습니다. 피검자의 체중이 10kg이 안되거나 혹은 250kg을 넘는 경우, 신장이 95cm 이하이거나 205cm 이상인 경우에는 측정범위를 벗어나므로 정확한 측정값을 얻기 어렵습니다.

■ 몸 안에 철심을 삽입한 환자의 경우, 체내의 전도율에 영향을 주게 됩니다.

C. 팔, 다리 등에 절단 수술을 받았거나 거동이 불편해서 팔을 제대로 펼 수 없는 경우에도 측정할 수 있습니까?

전극을 정확하게 접촉할 수 없다면 측정이 불가능합니다. 전극을 접촉할 수는 있지만 거동이 불편한 분들을 위해 누워서도 측정할 수 있는 제품을 갖추고 있습니다. 제품에 대한 자세한 문의는 (주)인바디로 해주시기 바랍니다.

D. 측정 시 흐르는 전류는 인체에 유해하지 않습니까?

생체 전기 임피던스법은 미세한 전류를 이용하므로 인체에 아무런 해가 되지 않습니다. 이미 국내 및 유럽 의료기 허가를 받음으로써 안전성이 입증되었고 많은 의료기관에서 사용 중입니다.

E. 액세서리나 금속성 물질을 착용하고 측정해도 문제가 없습니까?

액세서리나 금속성 물질이 전극에 닿지 않으면 큰 영향을 미치지 않습니다. 다만 중량이 체성분 결과에 영향을 미치는 것은 사실이므로 최대한 가벼운 상태로 측정하는 것이 바람직합니다.

F. 체성분 검사는 얼마나 자주 실시해야 하나요?

피검자가 체성분과 관련한 치료, 즉, 운동처방, 호르몬 처방, 비만치료, 재활치료 등을 받고 있는 경우에는 약 2주 혹은 4주 간격으로 한 번씩 실시합니다.

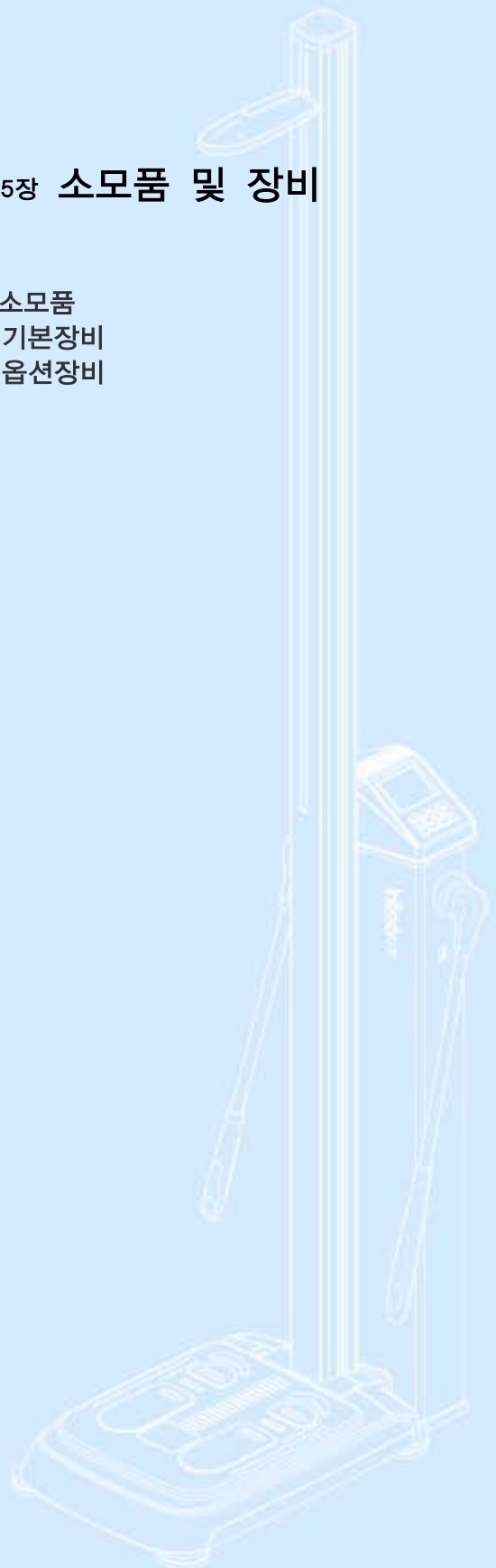
G. 정확한 체성분 검사를 위해 측정자가 지켜야 할 사항은 무엇입니까?

정확한 체성분 검사를 위해서 반드시 다음의 사항을 준수하여 주십시오.

- 공복에 측정하십시오.
- 식사를 하셨을 경우에는 식후 2시간 이후에 측정하십시오.
- 소, 대변을 사전에 보신 후 측정하십시오.
- 옷이나 액세서리 등의 무게가 더해지지 않은 순수한 체중일수록 정확한 측정이 이루어집니다.
무거운 코트나 손목시계 등은 착용하지 마십시오.
- 측정 전에 운동, 목욕 등을 하지 마십시오.
- 약 5분간 선 자세로 있다가 측정하십시오.
- 앉아있다가 갑자기 일어나 측정하지 마십시오.
- 이뇨제 복용 중에는 측정하지 마십시오.
- 여성의 경우 생리기간을 피하십시오.
- 신장을 정확하게 입력(또는 측정) 하십시오.
- 실내 온도는 20~25℃를 유지하십시오. 겨울에는 약 20분간 몸을 덥힌 후 측정하십시오.

제 5장 소모품 및 장비

1. 소모품
2. 기본장비
3. 옵션장비



1. 소모품

아래의 그림과 사양은 정상적인 상태의 제품을 기준으로 설명한 것입니다. 이상이나 불량이 발견되면 사용을 중지하고 본사 및 지정대리점으로 연락을 하시면 즉시 교환해 드립니다.

인바디 소모품 구입은 전용 홈페이지를 이용하시면 더욱 더 편리하게 주문하실 수 있습니다.
전용 홈페이지 주소는 www.inbodymall.com 입니다.

전용결과지

체성분 결과지의 외양과 기본 사양은 다음과 같습니다.

용지크기	210mm × 297mm (A4 규격용지)
제품매수	각 결과지 1박스 당 500매
인쇄상태	4도 컬러
제조회사	(주)인바디



〈학생용 결과지〉



〈성인용 결과지〉



〈영양 · 운동 결과지〉



〈체형 결과지〉

2. 기본장비

InBody J20은 전용 프린터 및 프린터 데스크를 지정하여 기본옵션장비로 공급하고 있습니다. 사용자가 별도의 프린터를 사용하고자 하는 경우에는 반드시 본사에 문의하신 후에 사용해 주십시오.

A. 프린터

InBody J20과 연결 가능한 프린터는 반드시 IEC 60950 (EN 60950) 규격을 만족해야 합니다. InBody J20은 USB 방식을 지원합니다. 설치 및 사용요령 등은 프린터 제조업체에서 제공하는 사용자 설명서를 참조해 하십시오.

호환가능기종: Laser/Inkjet Printer (PCL30이상, SPL)

(주인바디가 권장하는 프린터)



반드시 InBody J20 구입 시 (주인바디가 권장해 드리는 프린터를 사용하십시오.

참 고

B. 프린터 데스크

본 데스크의 외양과 기본사양은 다음과 같습니다.

제품 재료: E.G.I.

제품 크기: 480 × 400 × 710 (W × L × H; mm)

제품 중량: 13kg



프린터 데스크의 조립요령은 포장박스 내에 인쇄되어 있는 제품 조립도를 참고하십시오.

참 고

3. 옵션장비

(주)인바디는 InBody J20을 좀더 편리하고 가치 있게 활용할 수 있도록 옵션장비를 갖추고 있습니다. 제품에 대한 자세한 문의는 본사 및 지정대리점으로 해 주십시오.

A. Lookin'Body – 체성분분석 데이터 관리시스템

InBody J20의 체성분 측정 결과를 저장하고 체성분분석 검사 결과 데이터를 다른 응용 프로그램에서 호환하여 사용할 수 있습니다. 또한, 회원의 이력관리가 가능하며, 검사결과를 시기별, 항목별로 자세한 설명과 함께 그림을 통해 제시함으로써 보다 자세한 상담을 할 수 있도록 도와드립니다.

Lookin'Body의 설치 및 사용을 위한 시스템 요구사항은 다음과 같습니다.

운영체제	Windows XP SP2/vista(32bit)/Windows 7
CPU	1.6GHz 이상의 프로세서
하드 디스크	4GB 이상의 여유공간
메모리(RAM)	1GB 이상 권장
그래픽카드 및 모니터	해상도 1024X768, 32bit 칼라 이상 권장
입력장치	키보드, 마우스
통신포트	시리얼포트(RS-232C), USB

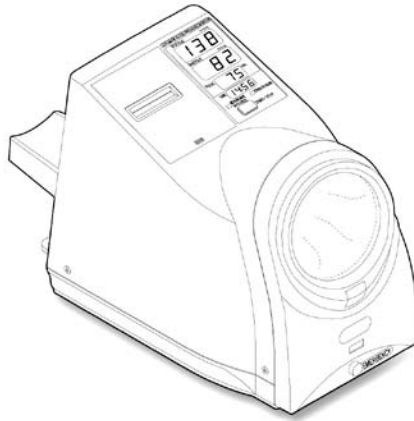
인바디의 오랜 연구개발과 풍부한 임상실험을 통해 탄생한 자동혈압계 BPBIO320, BPBIO330은 상향가압방식으로 정확하고 통증이 없는 자동혈압계입니다. 높은 정확성과 신뢰 가는 재현도, 세련된 디자인으로 인바디의 명성을 이어갑니다. 제품의 외양과 기본 사양은 다음과 같습니다.



* 위에 제시된 사양은 사전 통보 없이 변경될 수 있습니다.

C. TM-2655P 혈압계

TM-2655P 는 기존의 혈압 측정계와는 다르게 양쪽 팔 모두를 측정할 수 있으며 인체공학적 디자인으로 보다 자연스러운 자세를 취할 수 있습니다. TM-2655P 자동 혈압 측정계는 의료인이 측정하는 것과 같은 정확한 측정을 가능하게 하며 높은 재현도를 보장합니다. 제품의 외양과 기본 사양은 다음과 같습니다.



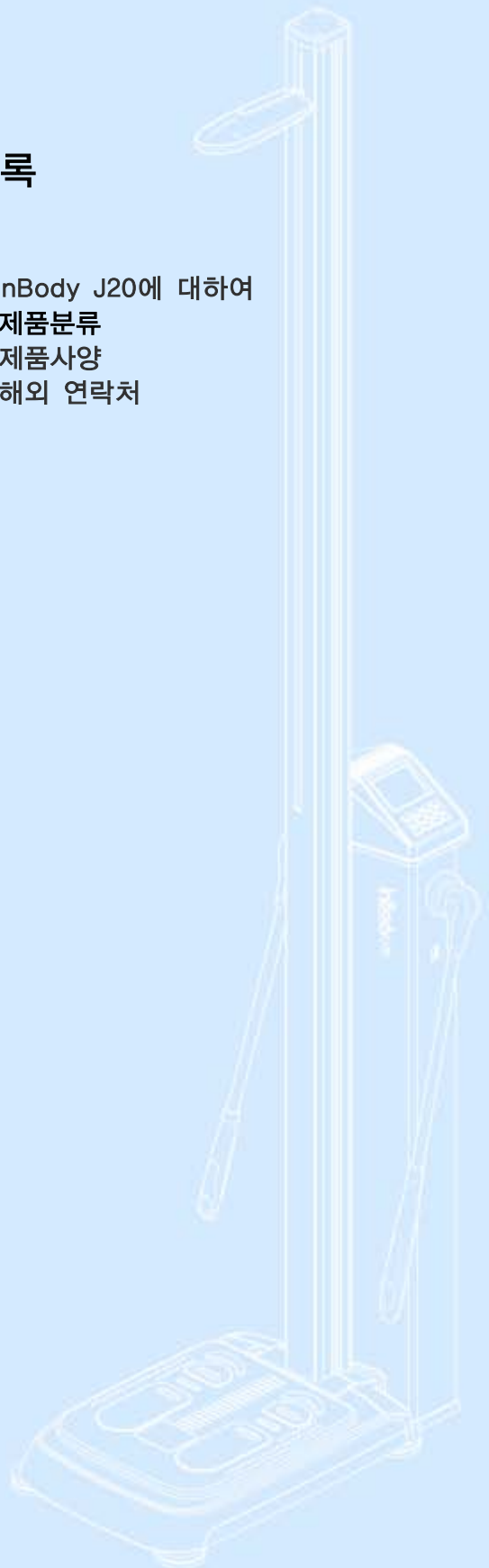
측정 방법	Oscillometric
측정 범위	압력: 0~300mmHg 맥박: 30~200 진동/분
정확도	압력 $\pm 3\text{mmHg}$ 또는 2% 맥박: $\pm 5\%$
화면 타입	LED (수축, 이완, 맥박, 시간표시)
가압방법	마이크로 펌프에 의한 자동 압력 입력
감압방법	ECEV 와 자동 정속 배출 값(이중)
커프	기어 모터, 자동 작동
안전 장치(전기적)	START 버튼을 누르면 빠르게 공기 배출
	EMERGENCY 버튼을 누르면 빠르게 공기 배출
	320mmHg를 넘으면 자동으로 빠르게 공기 배출
	320~350mmHg를 넘으면 빠르게 공기 배출/전원 꺼짐
안전 장치(기계적)	안전 레버를 누르면 커프 이완
시계 기능	시계 화면, 날짜와 시간 (1999~2098)
프린터	Thermal Type, 58mm의 폭, 자동 커터
전원	230VAC, 60Hz
중량	9.0kg
크기	245(W) × 390(L) × 325(H): mm
동작 환경	10 ~ 40℃, 30 ~ 85%RH
운송 및 보관 환경	-20 ~ 60℃, 10 ~ 95%RH

* 위에 제시된 사양은 사전 통보 없이 변경될 수 있습니다.

* TM - 2655P는 일본 A&D 社에서 OEM 제조하여 ㈜인바디에서 공급합니다.

부록

1. InBody J20에 대하여
2. 제품분류
3. 제품사양
4. 해외 연락처



1. InBody J20에 대하여

A. BIA의 원리

BIA(Bioelectrical Impedance Analysis) 원리는 인체조직이 전기적으로 반도체, 반전도체 또는 절연체와 같은 역할을 한다는 사실을 바탕으로 합니다. 일반적으로 인체의 50~70%는 수분으로 이루어져 있으며 수분은 인체에서 전도체와 같은 역할을 하게 됩니다.

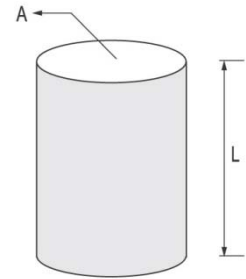
전통적인 전신BIA법은 인체를 다음과 같이 하나의 원통인 전도체로 가정하고 인체의 임피던스를 측정합니다.

단면적이 A이고 그 길이가 L인 원통의 Impedance는 다음과 같은 식에 의해 구해질 수 있습니다.

$$Z = \frac{\rho L}{A} \quad (\rho = \text{비저항, 물질의 고유 저항 특성})$$

이 식의 양변에 길이 L과 넓이 A를 곱한 후, Z로 나누면 다음과 같은 식을 얻을 수 있습니다.

$$V = \rho \frac{L^2}{Z} \quad [V(\text{Volume}) = A(\text{Area}) \times L(\text{Length})]$$



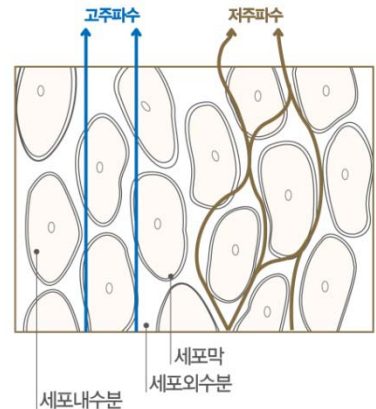
이 식에 의하면 원통의 길이와 그 Impedance를 알 경우, 원통의 부피를 구할 수 있다는 것입니다. 즉, 전도체인 인체의 길이와 그 Impedance를 알 경우 그 인체를 구성하는 수분의 부피를 구할 수 있습니다.

B. 핵심기술

InBody J20는 세계 최고의 기술력으로 탄생시킨 (주)인바디의 정밀 의료 진단 장비입니다. 장영실상 수상과 유럽 수출을 위한 CE 획득, 일본 Yamato사에 기술 로열티 계약 등으로 (주)인바디 기술의 우수성을 인정 받았습니다. 국내 및 해외에서 특허로 등록된 기술력을 바탕으로 개발된 InBody J20의 대표적인 특징은 다음과 같습니다.

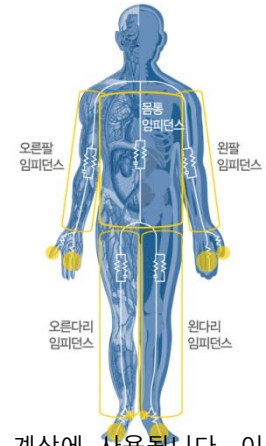
(1) 다주파수 측정법, Multi-Frequency Measurement

종래의 임피던스 체지방 측정기는 50kHz의 단일 주파수에서만 인체 임피던스를 측정하는 단주파수법을 사용하고 있습니다. InBody J20은 단주파수 기술에 비하여 매우 난이도가 높은 다주파수 기술을 사용하여, 5kHz, 50kHz, 250kHz에서 인체 임피던스를 측정합니다. 다주파수 기술은 세포내 수분(Intracellular Water)과 세포외 수분(Extracellular Water)을 분리하여 측정함으로써 수분의 분포 변화에 따른 측정오차를 제거하여 환자군 및 성장기 아동과 청소년에게도 신뢰성 있게 사용하실 수 있습니다.



(2) 4극 8점 접촉식 전극법, Tetrapolar 8-Point Tactile Electrode

종래의 방법은 EKG 전극과 같은 접착 테이프를 피부에 부착하여 이들 전극에 임피던스 측정기를 연결하는 방법을 사용하였습니다. 이 방법은 전극 접착위치 및 접착상태에 따른 측정값이 변화하므로 재현도가 낮다는 것이 문제점으로 지적 되어왔습니다. 정밀 체성분 분석기 InBody J20은 금속도 표면에 인체부위를 접촉하는 8점 접촉식 전극법을 사용하여 편리하면서도 작은 변화에 영향을 받지 않습니다. InBody J20은 본 특허기술을 사용하여 뛰어난 측정 재현도를 지니고 있습니다.



(3) 경험변수 배제

종래의 체지방 측정기는 측정 시 성별, 연령 등의 입력 데이터가 결과 계산에 사용됩니다. 이는 측정 시 성별과 연령을 바꾸어 재측정하면 결과값이 바뀌는 것으로 쉽게 알 수 있습니다. 종래의 기술에서는 신체의 일부에서 임피던스를 측정하거나 단주파수에서만 측정이 이루어져 피검자의 신체를 정확히 반영할 수 없고 이러한 한계를 경험 변수의 사용으로 보충하기 때문입니다. InBody 측정치만으로 결과를 산출하는 첨단 기술의 기술을 사용합니다.

2. 제품분류

- 전기 충격에 대한 보호형식: 1급기기
- 전기 충격에 대한 보호정도: BF형
- 침수성에 대한 보호정도: 보통의 기기 (물의 침입에 대해 보호하지 않은 외장을 한 기기)
- 공기, 가연성 마취가스 또는 산소/이산화질소 속에서의 사용에 적합 치 않은 기기
- 가동모드: 연속 가동

3. 제품사양

생체전기임피던스(BIA)측정 항목	생체임피던스(Z): 3가지 주파수 대역(5kHz, 50kHz, 250kHz)에서 각각 5가지 부위별 (오른팔, 왼팔, 몸통, 오른다리, 왼다리)로 15가지 임피던스 측정
전극 방식	4극 8점 터치식 전극법
측정 방법	부위별 직접 다주파수 측정법 (Direct Segmental Multi-frequency Bioelectrical Impedance Analysis Method, DSM-BIA 방식)
체성분 산출	경험변수 배제
기본 결과 항목	신장, 체중, 체수분, 단백질, 무기질
(소아청소년용)	골격근량, 체지방, BMI, 체지방률, 신체균형 그래프, 성장곡선(신장, 체중) 영양평가(단백질, 무기질, 지방질) 내 체성분에 알맞은 체중, 체중조절량, 지방조절량, 근육조절량, 성장점수 소아 비만도, 기초대사량 부위별·주파수별 임피던스
기본 결과 항목	신장, 체중, 체수분, 단백질, 무기질, 근육량(Soft Lean Mass), 체지방량 골격근량, 체지방량, BMI, 체지방률, 복부지방률(WHR) 부위별 근육발달평가, 부위별 체지방평가 겉둘레(가슴, 복부, 오른팔, 왼팔, 오른허벅지, 왼허벅지, 목, 엉덩이) 지방두께(가슴, 복부, 오른팔, 왼팔, 오른허벅지, 왼허벅지) 영양평가(단백질, 무기질, 체지방), 체중관리, 비만진단 체중조절량, 지방조절량, 근육조절량, 신체발달점수 측정 항목별 표준범위, 기초대사량 부위별·주파수별 임피던스
옵션 결과 항목	영양가이드(영양지침, 1주일식단) 운동가이드(운동원칙, 운동포인트) 체형결과 (8부위 바깥둘레, 6부위 근육둘레, 6부위 지방두께)
사용 전류	400μA
어댑터	전원입력 AC100~240V, 50/60Hz, 1.2A 전원출력 DC 12V, 3.4A
표시 화면	320 × 240 Color LCD
외부 인터페이스	RS-232C 2EA, Ethernet (10T) 1EA, USB Slave 1EA, USB Host(데이터베이스를 외부장치로 이동가능) 2EA
지원 프린터	Laser/Inkjet Printer (PCL3 이상, SPL, (주)인바디가 권장하는 프린터)
장비 크기	360(W) × 640(L) × 2235(H): mm
장비 중량	29kg
측정 시간	체중, 신장 측정 시 7초, 체성분 측정 시 약 30 초
동작 환경	10 ~ 40℃, 30 ~ 75%RH, 70 ~ 106kPa
운송 및 보관 환경	-20 ~ 70℃, 10 ~ 95%RH, 50 ~ 106kPa (No condensation)
측정 체중	10 ~ 250kg
측정 연령	만 3 ~ 99세
신장 범위	95 ~ 205 cm

* 위 사양은 사전 예고 없이 변경될 수 있습니다.

4. 해외 연락처

InBody [USA]

13850 Cerritos Corporate Dr., Unit C, Cerritos, CA 90703, USA

TEL: +1-323-932-6503

FAX: +1-323-952-5009

Website: <http://www.inbodyusa.com>

E-mail: info@inbodyusa.com

InBody Japan Inc. [JAPAN]

Tani Bldg., 1-28-6, Kameido, Koto-ku, Tokyo 136-0071 JAPAN

TEL: +81-3-5875-5780

FAX: +81-3-5875-5781

Website: <http://www.inbody.co.jp>

E-mail: inbody@inbody.co.jp

EU Representative. [EUROPE]

DongBang Acuprime.

1 Forrest Units, Hennock Road East, Marsh Barton, Exeter EX2 8RU, U.K

TEL: +44-1392-829500

FAX: +44-1392-823232

Website: <http://www.inbody.com>

E-mail: info@acuprime.com

Biospace China. [CHINA]

904, Xing Di Plaza, No. 1698 Yishan Road, Shanghai, 201103, CHINA

TEL: +86-21-64439738, 9739, 9705

FAX: +86-21-64439706

Website: <http://www.biospacechina.com>

E-mail: info@biospacechina.com

Australian Sponsor. [AUSTRALIA]

Emergo AUSTRALIA.

Level 20, Tower II, Darling Park, 201 Sussex Street, Sydney, NSW 2000, AUSTRALIA

TEL: +61-2-9006-1662

FAX: +61-2-9006-1010

Website: <http://www.emergogroup.com>

E-mail: Sponsor@emergogroup.com