



큐브메디컬

Health & Beauty
유전자검사

성 명 | _____

검사일 | _____



큐브메디컬은
당신의 소중한 유전자 정보를
안전하게 지켜드립니다



내 유전자에 담긴 이야기들은 어떻게 쓰여 있을까요?



우리의 몸은 **A | G | T | C**

네 개의 알파벳 30억 쌍이 길게 나열된 23권의 책에 비유할 수 있습니다.

책 속에는 4가지 알파벳의 조합으로 만들어진 무수히 많은 암호가 쓰여 있으며, 이 암호들이 바로 우리 몸의 구조를 만들고 기능을 결정하여 건강과 아름다움을 유지할 수 있게 해주는 것입니다.

여기서 이야기하는 '암호'가 바로 우리가 많이 들어온 이름, 'DNA' 랍니다.

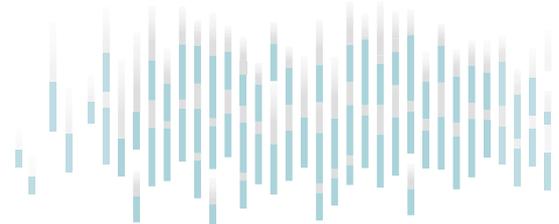


대대로 전해 내려온 아주 오래된 이야기 "유전자"



내 유전자에 담긴 이야기는 어느 날 갑자기 생겨난 것이 아닙니다.
아주 오랜 조상으로부터 부모를 통해 나에게로 전해져 지금 여기에 있습니다.

나와 내 부모님, 그리고 형제가 닮은 이유가 '유전자' 때문입니다.



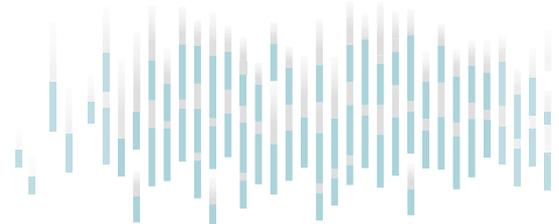
이렇게 중요한 나의 유전정보, 정확하게 알고 활용합시다.

다양한 질병이나 신체 변화들은 유전자의 영향을 받습니다.

특히 암이나 만성질환과 같이 많은 이들이 겪고 있는 질환들은 유전자 간 또는 유전자와 환경적인 요소간의 상호작용이 원인이 되어 발생하는 ‘복합질환’입니다.

이러한 복합질환들은 유전적 위험을 미리 알면 환경적 인자들의 조절과 관리를 통해 적극적으로 질병을 예방하거나 지연시킬 수 있습니다.





유전자 건강혁명! 유전자를 알면 건강이 보입니다.



주변에 보면 유달리 건강한 사람, 반면에 늘 약하고 아픈 사람이 있습니다.
이런 질병과 건강은 선천적으로 타고나는 것일까요? 아니면 후천적으로 만들어지는 것일까요?
결론은 둘 다입니다.

질병과 건강은 유전적인 특성으로 연관되기도 하지만, 다양한 환경적 요인과 함께
복합적으로 결정되는 것입니다.

CUBE Medical 유전자 검사는? 1

개개인의 유전자 분석 및 현재 상태(문진)를 통합적으로 분석하여
개인별, 유형별 맞춤 솔루션을 제공!!

유전자 분석



현재 상태 분석



개인별, 유형별 맞춤 솔루션 제공
(영양 / 운동 / 건강기능식품)

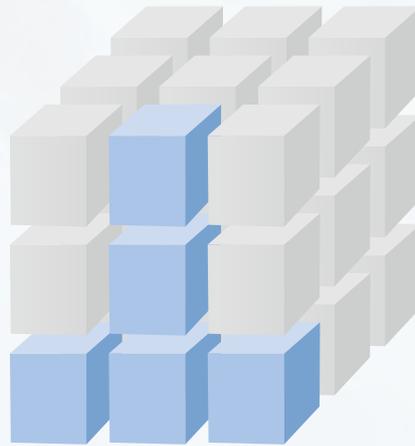


생활습관가이드, 추천식품, 추천영양성분, 추천화장품 등

CUBE Medical 유전자 검사는? 2

Special Block

Indexing, Statistics,
Escrow의 기능을 하는
3개의 특수블록으로 구성
(사용에 따라 2가지 추가 가능)



Data Block

거래장부를 기록하는
24개의 블록

| CUBE SYSTEM |

유전자 정보를 큐브의료정보시스템(CMIS)으로 안전하게 보관하여 드립니다.

CUBE Medical 은 최신의 보안기술인 블록체인을 기반으로 소중한 유전정보를 보관하여 보안성과 활용도가 뛰어납니다. 고객이 원할 경우 의료기관의 플랫폼과 연계하여 진료, 약물처방, 식품, 운동처방, 피부관리, 화장품, 심리처방, 비만관리 등의 참고자료로 제공할 예정이며, 유전자 체질별 고객정보는 빅데이터 처리되어 국민의 예방의학에도 기여할 것이다.

유전자 검사 결과의 의미

양호

검사 결과가 '양호' 인 경우 해당 항목의 유전적 위험도가 낮다는 것을 의미합니다. '양호' 인 유전자형을 가지고 태어났더라도 장기간에 걸쳐 나쁜 생활습관, 식습관, 생활환경에 노출되면 유전자가 정상적인 기능을 하지 못하고, 변이 유전자를 보유한 경우와 같은 증상이 나타날 수 있으므로 건강한 생활 습관을 가지는 것이 중요합니다.

관심

검사 결과가 '관심' 인 경우 '양호'와 비교하면 해당 항목의 유전적 위험도가 다소 높다는 것을 의미합니다. 부모 한쪽에서 변이 유전자형을 물려받은 상태로 해당 증상이 나타날 가능성이 충분하므로 예방 및 개선을 위해 조금 더 관심을 기울여 맞춤형 관리가 필요합니다.

주의

검사 결과가 '주의' 인 경우 해당 항목의 유전적 위험도가 높다는 것을 의미합니다. 부모 양쪽에서 변이 유전자형을 물려받은 상태이기 때문에 해당 증상이 이미 현재 신체 상태에 나타났거나, 증상을 겪게 될 가능성이 높으므로 예방 및 개선을 위한 중점적인 관리가 필요합니다.

- 본 유전자 검사 결과는 타고난 유전적 취약성을 검사하는 것으로 현재의 질병 유무를 진단하는 서비스는 아닙니다.
- 현재 건강 상태는 타고난 유전적 특징과 성장해온 환경의 상호작용으로 유전자 검사 결과와 차이가 날 수 있습니다.
- 진단과 치료 결정을 위해서는 반드시 의사의 상담이 필요합니다.

큐브 헬스 유전자 검사 종합 결과

CUBE Health Gene Test Result



CUBE Health 유전자 검사 결과입니다.

맞춤형·유형별 생활 습관 가이드, 영양 성분 가이드에 따른 관리가 필요합니다.

| 양호 ● | 관심 ● | 주의 ● |

검사 항목	검사 유전자	유전자 기능(변이 유전자 보유 시)	검사 결과	종합 판정
체질량 지수	BDNF	스트레스성 폭식		
	FTO	탄수화물을 지방으로 축적, 에너지 소모 억제		
콜레스테롤	SORT1	LDL(나쁜) 콜레스테롤 증가		
	CETP	HDL(좋은) 콜레스테롤 감소		
중성지방	MLXIPL	포도당을 간이나 근육에 중성지방으로 축적		
	ANGPTL3	지질분해효소 기능을 억제 혈중중성지방량 증가		
혈당	G6PC2	과도하게 혈액으로 포도당 배출		
	DGKB-TMEM195	인슐린 분비 감소에 따른 혈당 증가		
고혈압	GUCY1A3	혈관 확장 기능 이상		
	ATP2B1	혈관 수축성 증가		
카페인 대사	AHR	카페인 분해 능력 저하		

큐브 뷰티 유전자 검사 종합 결과

CUBE Beauty Gene Test Result



CUBE Beauty 유전자 검사 결과입니다.

맞춤형·유형별 생활 습관 가이드, 영양 성분 가이드에 따른 관리가 필요합니다.

| 양호 ● | 관심 ● | 주의 ● |

검사 항목	검사 유전자	유전자 기능(변이 유전자 보유 시)	검사 결과	종합 판정
피부 노화	AGER	콜라겐이나 탄력섬유에 당 결합능력 증가에 따른 노화		
피부 탄력	MMP1	콜라겐 분해 속도 증가		
색소 침착	OCA2-1	멜라닌 색소 수송 촉진		
	OCA2-2	멜라닌 색소 수송 촉진		
	MC1R	멜라닌 색소 생성 촉진		
탈모	Chr20p11-1	남성형 탈모 유발		
	Chr20p11-2	남성형 탈모 유발		
	IL2RA	원형 탈모 유발		
	HLA-DQB1	원형 탈모 유발		
모발 굵기	EDAR	모발 굵기 가늘어짐		
비타민 C 농도	SLC23A1	혈중 비타민 C 농도 감소		



큐브 헬스 유전자검사

체질량

체질량은 건강위험도의 지표로, 지수에 따라 비만의 정도를 나타냅니다. 체계적인 체질량관리를 통하여 균형 있는 건강을 유지하면 동반할 수 있는 대사증후군 등을 예방할 수 있습니다.

콜레스테롤

지방의 일종으로 좋은 콜레스테롤(HDL), 나쁜 콜레스테롤(LDL) 그리고 중성지방으로 나뉩니다. 나쁜 콜레스테롤은 또한 동맥경화/중성지방으로 밀접하게 관련이 있어 일반적으로 건강 이상을 판단하는 지표로 사용됩니다.

중성지방

나쁜 지방의 일종으로 이것이 높은 경우 대사증후군과 연관되어 동맥경화, 당뇨의 위험인자로 작용할 가능성이 높습니다.

혈당

뇌와 적혈구의 에너지원으로 작용하는 혈액 속에 함유된 포도당의 농도를 혈당이라고 하며 혈당이 항상성을 유지하지 않고 높거나 낮은 경우, 다양한 종류의 대사증후군 및 증상이 발생할 수 있습니다.

고혈압

일반적으로 동맥 내 혈압을 지칭하며, 혈압의 수치에 따라 고혈압, 저혈압, 정상혈압으로 표현하며 나이가 많을수록 또는 가족력, 습관과 같은 환경적, 심리적, 유전적 요인으로 높아질 수도 낮아질 수도 있습니다.

카페인 대사

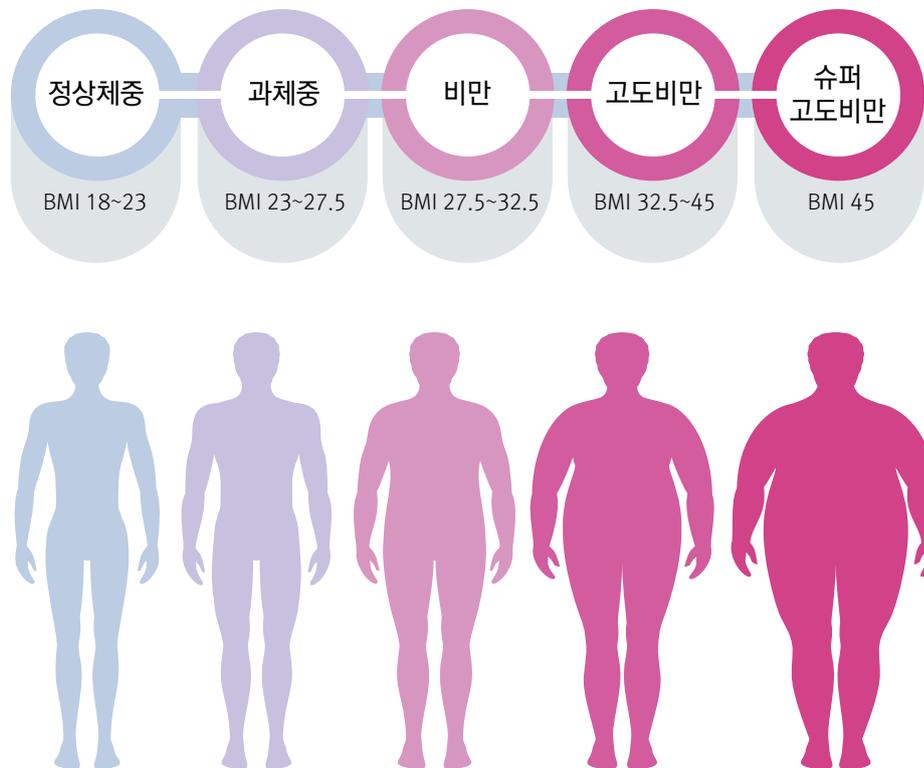
카페인 중추신경계와 신진대사를 자극하고 피로를 줄이고 정신을 각성시키는 기능이 있으며, 사람에 따라 이에 대한 소비 및 대사 능력에 차이가 있을 수 있습니다.

체질량지수(BMI)

체질량 지수는 체중(Kg)을 키(m)²으로 나눈 수치로, WHO에 의해 세계적으로 가장 널리 사용되는 비만 지표입니다.

비만은 고혈압이나 당뇨병, 고지혈증 등의 위험을 증가시키고, 심근경색이나 뇌졸중 등 심혈관계 질환도 증가시킵니다.

한국인 기준 BMI 지수가 25 이상이면 비만으로 판단하는데, 운동을 많이 하거나 타고난 근육이 많은 경우 오히려 체질량지수가 높게 측정될 수 있으므로 정확한 신체 상태는 체성분 검사를 통해 파악하는 것을 권장합니다.



체질량지수(BMI)

| 분석 및 가이드 |

과식 유발 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
BDNF	음식을 섭취 후에 포만감의 신호를 뇌에 전달하는 작용을 하는 유전자로 유전자 변이가 있으면, 포만감을 느끼고 음식의 섭취를 멈추는 과정의 신호 전달이 저하되어 과식할 가능성이 커집니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
T	C		

지방 축적 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
FTO	지방축적에 관여하는 대표적인 유전자로 유전자 변이가 있는 경우 나쁜 지방의 생성을 촉진하고 에너지 소모가 억제되어, 장기적으로 지방의 양이 늘어나 비만의 가능성이 높아집니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
A	G		

체질량지수(BMI)

| 분석 및 가이드 |

생활 습관 가이드

| 식사 전에 포만감이 높은 음식이나 물을 섭취하면 과식 예방에 도움이 됩니다.

| 혈당지수가 높은 음식이나 식욕을 증가시키는 알코올, 피자, 콜라, 감자튀김 등의 섭취를 제한하면 비만 예방에 도움이 됩니다.

| 적당한 유산소 운동과 충분한 수면, 독서, 음악감상으로 스트레스를 해소하는 것이 과식을 예방할 수 있습니다.

| 음식을 작은 그릇에 덜어 먹고, 천천히 충분히 씹어 먹는 것이 과식을 예방할 수 있으며, 식사 중 핸드폰, TV는 과식을 유발합니다.

| 정기적인 운동으로 근육을 늘리면 기초대사량과 지방소비도 늘어납니다.

| 탄수화물이 많은 음식 섭취를 제한하는 것이 지방축적을 예방하는데 도움을 줄 수 있습니다.

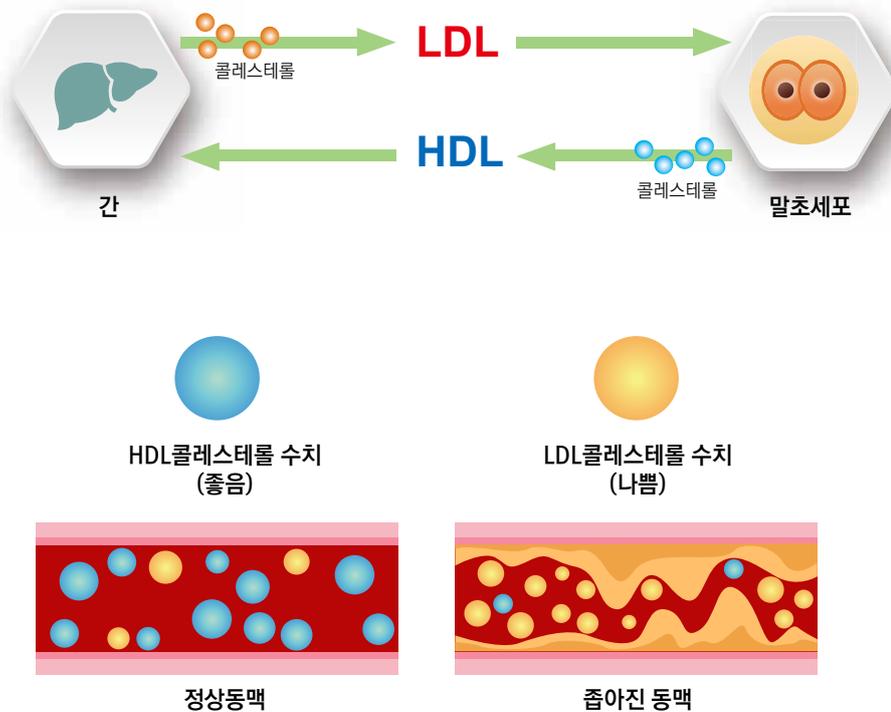
| 야식과 음주는 지방 증가의 주범으로 늦은 야식이나 과음은 자제할 것을 권유 드립니다.

콜레스테롤

콜레스테롤은 호르몬 합성과 뇌의 발달, 유지를 돕는 등 신체기능을 유지하기 위해 필요한 콜레스테롤은 체내에 100~140g 정도이며, 그 중 20~30%는 식사를 통해 섭취하는 콜레스테롤이고, 나머지 70~80%는 간이나 소장에서 합성된 것입니다. 콜레스테롤의 $\frac{3}{4}$ 이 체내에서 합성되므로 음식으로 조절하는 것도 한계가 있습니다.

흔히 콜레스테롤이 높다고 하면 운동을 해서 낮추겠다는 생각을 합니다. 하지만, 혈당이 높거나 중성지방이 높은 경우 운동을 하면 에너지로 쓰여 낮아지지만, 콜레스테롤은 에너지로 쓰이지 않기 때문에 운동으로 낮출 수 없습니다. 그러나 운동은 콜레스테롤을 간에서 분해할 수 있도록 운반하는 좋은 콜레스테롤 HDL이 많이 생성되어 혈관건강에 도움을 줍니다.

콜레스테롤은 크게 저밀도 단백질이 결합한 LDL 콜레스테롤과 고밀도 단백질이 결합한 HDL 콜레스테롤로 분류합니다. LDL 콜레스테롤의 수치가 낮을수록, HDL 콜레스테롤이 높을수록 심혈관질환의 위험이 적습니다.



콜레스테롤

| 분석 및 가이드 |

콜레스테롤 분비 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
SORT1	간에서 지방 단백질 대사의 중요한 조절유전자로 간에서 혈중으로 콜레스테롤을 이동시키는 기능을 하며, 변이 유전자가 있으면 혈중에 나쁜 콜레스테롤 LDL 양이 상대적으로 높게 나타납니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
C	T		

지질 전달 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
CEPT	식사로 섭취한 콜레스테롤을 우리 몸이 사용할 수 있도록 바꾸어주는 유전자로 변이 유전자가 있으면, 혈중에 좋은 콜레스테롤 HDL 양이 감소합니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
A	C		

콜레스테롤

| 분석 및 가이드 |

생활 습관 가이드

| 콜레스테롤은 따로 섭취하지 않아도 하루 500~1,000mg을 생성합니다. 콜레스테롤이 많은 음식의 섭취를 제한하는 것을 권장합니다.

| 운동으로 콜레스테롤 수치를 낮출 수는 없지만, 정기적인 운동은 좋은 HDL 콜레스테롤양을 높이는 효과를 기대할 수 있습니다.

| 나쁜 콜레스테롤을 낮추는 대표적 음식 아보카도, 귀리, 견과류, 올리브오일 등의 섭취를 권장합니다.

| 고열량, 고지방식, 패스트 푸드, 인스턴트 등의 콜레스테롤을 높이는 식단은 자제할 것을 권유 드립니다.

| 다크초콜릿에는 지방과 설탕이 비교적 적게 들어 있어 적당히 섭취 시 나쁜 콜레스테롤 LDL 수치를 낮추는 데 도움이 됩니다.

| 정기적인 건강검진과 의사와 상의하여 아스피린 복용을 권장합니다.

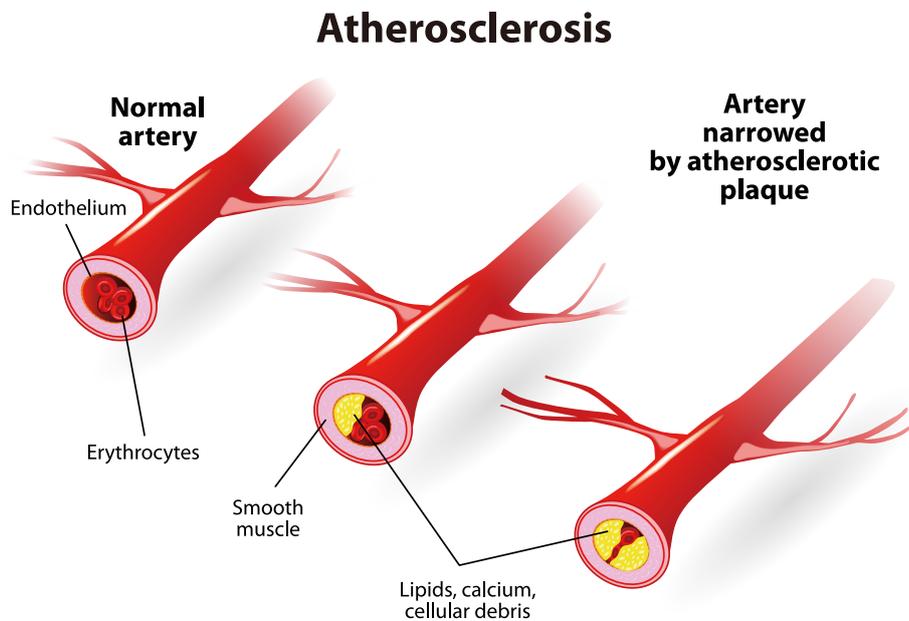
중성지방

중성지방은 체내에 존재하는 지방의 한 형태로 우리 몸이 충분한 칼로리 섭취를 하지 못했을 때 에너지원으로 분해하여 사용될 수 있는 중요한 지방질입니다.

중성지방은 우리 몸에 없어서는 안 될 중요한 역할을 하지만, 그 수치가 필요 이상으로 높아지게 되면 비만, 당뇨를 비롯하여 심혈관계, 뇌혈관 질환, 대사증후군 등의 다양한 질환에 노출될 가능성이 커지게 됩니다.

음식을 과하게 섭취하면 중성지방의 합성이 증가하고, 합성된 중성지방은 간, 내장지방으로 저장되며, 과잉으로 합성된 중성지방은 혈액으로 이동해 고지혈증을 유발합니다.

중성지방의 정상수치는 150mg/dl로 수치가 200mg/dl 이상이면 동맥경화증, 뇌졸중 등의 질병의 발병 위험이 높습니다.



중성지방

| 분석 및 가이드 |

중성 지방 합성 촉진 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
MLXIPL	혈중 포도당이 높으면 인슐린 분비를 촉진하고, 포도당이 중성지방으로 변하여 간에 저장되게 하는 유전자로 유전자 변이가 있을 경우 간에 축적되는 지방의 양이 증가합니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
A	G		

중성 지방 대사 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
ANGPTL3	혈중 중성지방을 지방세포에 흡수시키는 유전자로 변이 유전자가 있을 경우 혈중에 지방의 양이 증가합니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
C	A		

중성지방

| 분석 및 가이드 |

생활 습관 가이드

| 베이컨, 소시지, 삼겹살 등 동물성 포화지방의 과도한 섭취를 자제할 것을 권유 드립니다.

| 사탕, 과자, 음료수, 아이스크림, 알코올 등 단순당의 식품 섭취를 자제할 것을 권유 드립니다.

| 규칙적인 운동은 내장지방으로 저장된 중성지방을 낮추는데 도움을 줄 수 있습니다.

| 야식, 과음, 과식은 잉여 에너지를 중성지방으로 보관하는 주범으로 자제할 것을 권유 드립니다.

| 섬유소가 풍부한 통곡물, 해조류, 각종 채소와 과일은 나쁜 지방을 제거할 수 있습니다.

| 과도하게 섭취한 탄수화물은 잔여지방이 혈액 속에서 중성지방 수치를 높이게 합니다.

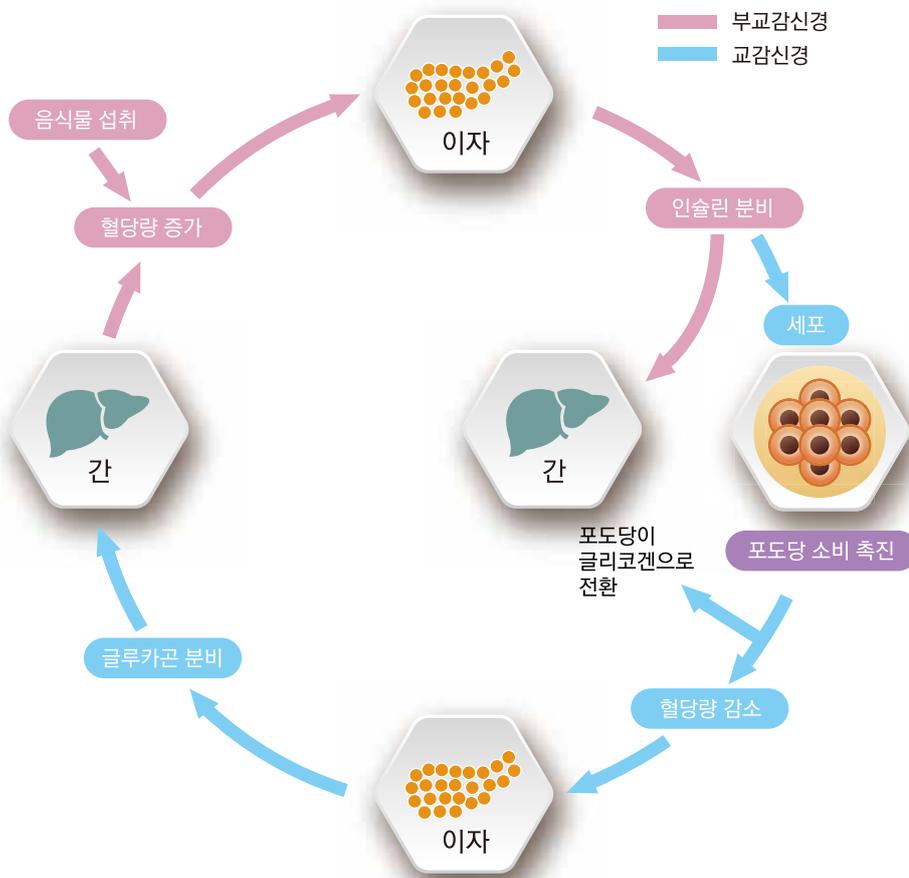
| 고지혈증 환자는 의사와 상담하여 약물복용과 식습관 개선, 규칙적인 운동을 권유 드립니다.

혈당

혈액 100mL당 존재하는 포도당의 농도를 혈당량이라 하며 당뇨병의 확인에 이용됩니다. 혈당의 정상범위는 70~110mg/dl 정도로 정상 상태에서 혈당은 식후에도 180mg/dl을 넘는 일이 없고, 공복에서도 60mg/dl 이하로 떨어지는 일은 거의 없습니다.

당뇨병 환자는 당화혈색소, 공복혈당, 식후혈당 3가지 수치를 반드시 기억해야 합니다.

- ① 당화혈색소 6.5% 이하
- ② 공복혈당 80~120mg/dl
- ③ 식후혈당 90~180mg/dl



혈당

| 분석 및 가이드 |

혈중 포도당 생성 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
G6PC2	세포 내에 있는 포도당을 혈액 내로 분비될 수 있는 형태로 변환하는 유전자로 변이 유전자가 있을 경우 혈액으로 과도하게 포도당을 배출하여 혈당이 증가합니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
T	C		

인슐린 분비 속도 조절 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
DGKB-TMEM195	혈중 포도당에 대한 인슐린 반응 속도 조절 유전자로 변이 유전자가 있을 경우, 인슐린 분비 속도 감소에 따라 혈당이 증가합니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
G	T		

혈당

| 분석 및 가이드 |

생활 습관 가이드

| 식사 시간이 불규칙적이거나 과식, 폭식 등 안 좋은 식습관은 인슐린 분비에 혼선을 빚게 되어 당뇨, 성인병, 비만으로 발전할 위험도가 커집니다.

| 음식이 짜면 밥을 많이 먹게 되어 혈당치가 높아질 수 있습니다. 소금은 고혈압의 원인이 될 수 있으며, 혈압이 높은 사람은 당뇨병에 걸리기 쉽습니다.

| 식후 30분 뒤의 혈중 포도당량을 나타낸 것을 혈당지수라고 하는데 단 음식은 혈당치를 급격히 올리고 이것이 반복되면 인슐린 분비에 이상이 생겨 당뇨병으로 발전합니다.

| 인스턴트 식품은 칼로리가 높고 염분이 많아 비만의 원인이 되며, 비만인 사람은 당뇨병으로 발전할 확률이 높아집니다.

| 칼로리가 낮고 비타민과 미네랄, 식이섬유가 풍부한 채소, 현미, 버섯을 섭취하면 섬유질이 탄수화물의 소화를 지연시켜 혈당이 갑자기 상승하는 것을 억제해줍니다.

| 일주일에 5일 이상, 하루 30~60분의 규칙적인 운동은 인슐린 감수성을 증가시켜 혈당을 낮추어줍니다.

| 목이 자주 마르고 물을 많이 마시게 되거나, 소변량이 늘고 자주 보게 되며, 배가 자주 고프고 많이 먹게 되거나 갑작스러운 체중감소가 있을 경우, 의사와 상담이 필요합니다.

고혈압

혈압이란 혈관을 통해 흐르는 혈액이 혈관벽에 가하는 압력을 말하며, 일반적으로는 동맥 혈관에 흐르는 혈액의 압력을 의미합니다.

고혈압의 원인은 혈액이 탁해지고 혈관벽에 노폐물이 쌓인 좁은 혈관을 통해 혈액을 원활하게 순환시킬 목적으로 생기는 것으로, 몸에 충분히 혈액을 공급할 수 없는 상황이 오면 우리 몸 곳곳에 혈액을 정상적으로 보내기 위해서 심장은 강하게 수축과 이완을 하게 되고 이때 혈관이 받는 압력이 높은 상태를 고혈압이라고 합니다.

고혈압이 무서운 이유는 합병증 때문인데, 일찍 발견하지 못하면 협심증과 동맥경화, 뇌졸중, 부정맥, 심근경색, 심부전 등을 유발할 수 있습니다.



고혈압

| 분석 및 가이드 |

혈관 확장 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
GUCY1A3	산화질소에 반응하여 혈관 확장에 영향을 미치는 유전자로 변이 유전자가 있을 경우 혈관 확장 기능 이상으로 혈압조절 이상이 발생합니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
A	C		

혈관 수축 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
ATP2B1	혈관 근육세포의 칼슘이온 조절을 통해 혈관을 수축시키는 유전자로 변이 유전자가 있을 경우 혈관 수축성 증가로 인해 혈압이 상승합니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
A	G		

고혈압

| 분석 및 가이드 |

생활 습관 가이드

| 음주와 흡연은 고혈압의 원인으로 금연, 금주가 고혈압 예방에 도움이 됩니다.

| 매일 30분 이상 적절한 운동은 체중이 줄지 않아도, 운동 자체의 효과로 수축기 및 이완기 혈압이 5mmHg 정도 낮아집니다.

| 지방의 섭취는 줄이고, 살이 찌지 않도록 알맞은 체중을 유지합니다.

| 음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선을 충분히 섭취합니다.

| 스트레스를 피하고 평온한 마음을 유지합니다.

| 두통을 자주 느끼거나, 뒷목이 뻐근하고 숨이 차거나 손발이 저리며, 피로하고 기력이 없는 등의 증상이 지속되면 의사와 상담하여 혈압 측정이 필요합니다.

카페인 대사

카페인은 커피나무, 차 등에 함유된 성분으로써, 널리 사용되고 있는 식품원료 중 하나로 각성작용과 강심작용을 합니다.

카페인에 의해 뇌에 직접 작용하여 졸음을 일으키는 뇌의 작용을 방해하여 뇌의 각성을 유지하는 역할을 하고, 또한 지방세포에서 지방산 분해 속도를 증가시켜 심장 질환 예방에 도움이 되기도 합니다.

카페인 대사속도가 유전적으로 느린 사람의 경우 가슴이 두근거리거나 속이 쓰리는 등 각성 효과가 오래 지속되므로, 커피보다는 녹차를 섭취하는 것을 권장합니다.

우리나라 식품의약품안전처 기준 카페인 일일 섭취 기준량

성인
400mg 이하



임산부
200mg 이하



어린이
체중 1kg 당
2.5mg 이하



카페인 대사

| 분석 및 가이드 |

카페인 분해 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
AHR	카페인 대사 효소를 활성화하는 유전자로 변이 유전자가 있을 경우 카페인 대사 속도가 감소하여 각성 효과가 오래갑니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
C	T		

생활 습관 가이드

| 카페인을 다량 섭취하면 위염, 위궤양, 신경과민, 불안, 부정맥, 과민성 방광증, 과민성 대장질환을 악화시킬 수 있으며, 칼슘이나 철분의 흡수를 방해하기도 합니다.

| 나만의 적정 카페인 섭취량을 찾는 것이 중요하고, 민감증이 없는 사람도 일일 권장량을 넘지 않게 섭취하는 것을 권유 드립니다.

| 목이 마를 때 커피나 탄산음료 대신 물이나 녹차를 마시는 것을 권유 드립니다.

| 부족한 수면의 뇌는 스트레스를 받아 카페인 욕구를 조절하는 기능이 저하됩니다.

맞춤 식품, 맞춤 기능성분 분석 보고서

맞춤 식품, 맞춤 기능성분이란?

유전자 검사 결과, 고객님의 보유하고 있는 변이 유전형에 의해 발병 가능성이 있는 질환과 상관관계가 높은 식품, 도움을 주는 기능성분들을 빅데이터 분석하여 자신에게 맞는 식품과 피할 식품, 도움이 되는 기능성분들을 추천합니다.

개인마다 각자 유전적 특성이 다르므로 식품성분의 대사와 질환 발병의 위험성에도 차이가 있습니다. 즉, 같은 음식을 섭취하여도 개인마다 효과가 다르게 나타나므로 맞춤 식품을 섭취한다는 것은 효과적으로 질환을 예방하는데 매우 중요합니다.

분석은 과학적인 문헌을 기반으로 개인의 유전자 타입과 유전자의 기능에 영향을 미칠 수 있는 식품성분을 분석하고, 이를 함유한 식품들을 개인 맞춤 식품으로 추천하는 것이며, 식품영양학으로 균형 잡힌 식품구성으로 확대하여 해석할 수 없습니다. 보다 영양학적으로 균형 잡힌 식단구성을 원하시는 경우는 추천식품들을 기반으로 전문가와 상의하시기 바랍니다.

맞춤 기능성분은 고객님의 추천한 맞춤 식품을 포함한 식단을 구성하기 어렵거나, 식품으로 부족한 부분을 채워주는 기능성분을 추천합니다. 건강식품을 섭취할 경우 추천 기능성분을 포함한 제품을 복용하는 것이 질병 예방에 도움이 됩니다.

맞춤 식품, 맞춤 기능성분 감수
유기생약학 박사 / 큐브메디컬 대표이사 **김 희 태**



나에게 필요한 음식은?

GOOD



팥



연어



다크 초콜릿



블루베리



미역



저지방 우유



녹차



미나리



캐슈넛

BAD



아이스크림



에너지음료



치즈



튀김



커피



소시지

추천 성분 가이드

- 불포화지방 | 포만감, 식욕 억제
- 단백질 | 높은 포만감. 소화 시 많은 열량 소모, 신진대사 수준 유지
- 식물 단백질 | 지방분해
- 발효음식 | 식욕 억제 호르몬 생성 촉진
- 아세트산 | 식욕을 조절하는 뇌 부위에 영향
- 캡사이신 | 식욕 감소, 신진대사 촉진
- 폴리페놀 | 중성지방 분해, 콜레스테롤 흡수 억제

- 콜린 | 항염증, 내장지방 분해, 대사작용 유지
- 카테킨 | 체내지방 축적 억제
- 카페인 | 소량은 신진대사 활성화
- 알리신 | 체내 노폐물 배출, 해독작용
- 알긴산 | 체내 중금속 및 노폐물 배출 도움
- 유황 | 수온 축적 방지
- 아연 | 납 배출



큐브 뷰티 유전자검사

피부 노화

나이가 들어가면서 자연적으로 발생하는 피부 노화는 광노화, 내인성 노화, 환경적 요인 등으로 다양하게 발생할 수 있으며 이를 최소화 하기 위한 다양한 노력이 필요합니다.

피부 탄력

피부 노화의 일종으로 특히, 진피층의 콜라겐 감소가 가장 주요한 요인으로 알려졌으며, 콜라겐 생성을 유지하고 수분함량을 증가함으로써 이를 극복할 수 있습니다.

색소 침착

멜라닌 증가로 피부 색소 침착이 발생하며 여성은 임신에 의한 호르몬의 변화로 일시적으로 심해지기도 합니다.

탈모

탈모는 크게 남성형 탈모, 여성형 탈모, 원형 탈모, 휴지기 탈모층으로 나뉘며 원형 탈모증과 대머리가 가장 높은 빈도로 발생하고 있으며 최근 여성형 탈모의 증가로 더 이상 남자들 만의 문제로 볼 수 없습니다.

모발 굵기

남성형 탈모는 가족력이 있는 경우 20~30대부터 모발이 점차 가늘어지며 탈모가 진행되며 백인이 동양인보다 훨씬 가는 모발을 가진다고 합니다.

비타민 C 농도

비타민 C는 감염에 저항하고 상처를 치유하는 항산화제 중의 일종으로 세포손상을 방지하는 것으로 알려졌습니다.

피부 노화

피부 노화의 주요 원인 중 하나인 당화는 콜라겐이 낡고 오래되면 단백질에 당이 달라붙는데, 이 현상을 콜라겐 당화라고 합니다.

콜라겐이 당화되면 피부의 탄력성이 떨어지고, 피부가 뻣뻣해지며, 피부색 또한 어둡게 바뀌게 됩니다. 체내의 당분이 빠르게 소모될 수 있도록 생활습관을 개선하는 것이 피부 노화를 막는 가장 좋은 방법이므로, 일상 속에서 적당 운동량을 유지하는 것을 권장합니다.



피부 노화

| 분석 및 가이드 |

당화 산물 분해 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
AGER	피부의 탄력성을 유지하는 콜라겐이나 엘라스틴 같은 단백질과 당이 결합하여 발생하는 당화 산물의 농도를 조절하는 유전자로 변이 유전자가 있을 경우 당화에 의한 주름 생성을 촉진합니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
C	T		

생활 습관 가이드

| 알코올 분해과정에서 생긴 아세트알데히드도 단백질과 결합하여 당화가 일어납니다. 음주 습관에 따라 당화에 의한 노화와 각종 질병의 위험이 증가합니다.

| 식사 때 샐러드나 채소요리를 먼저 먹으면식이섬유가 당질의 흡수속도를 억제하여 혈당의 급상승을 막아 당화 예방에 도움이 됩니다.

| 식후에 갑자기 졸음이 쏟아지는 것은 빠른 식사로 인슐린이 한꺼번에 분비되기 때문으로 천천히 잘 씹어먹으면 혈당이 완만하게 상승하여 당화 예방에 도움이 됩니다.

| 수면 부족이 지속되면 신진대사를 관장하는 멜라토닌과 성장 호르몬의 분비가 나빠져 노화물질의 대사와 배출이 잘되지 않습니다.

| 가열온도가 높을수록 당산화물이 많이 발생하므로 조리방법은 날것-찜, 삶기-볶음-굽기 순으로 권장합니다. 닭백숙을 1로 하면 닭꼬치 6배, 튀김은 10배가 됩니다.

피부 탄력

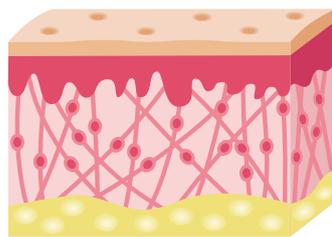
콜라겐은 동물의 몸에 가장 많이 존재하는 섬유상 단백질로 세포와 세포를 연결하고 연골, 힘줄, 뼈 조직에 존재하며, 피부의 진피조직 등에 많이 함유되어 있으며, 특히 동물 껍질이나 연골에 다량으로 존재하는 특수 단백질입니다.

피부의 탄력은 피부를 팽팽하게 잡아주는 탄력 섬유가 손상되어 피부가 이완되어 주름이 발생하는데, 이런 피부 탄력에 관여하는 것이 진피층을 지지하는 콜라겐이라는 섬유 성분입니다.

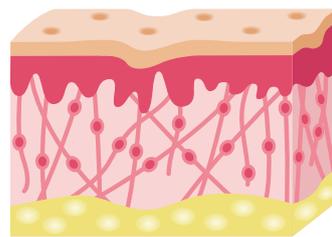
콜라겐은 나이가 들수록 감소하게 되고, 이 때문에 탄력성이 감소하여 탄력성 저하와 주름 생성의 원인이 됩니다.

유전적으로 콜라겐의 분해 과정이 쉽게 일어나는 사람의 경우 피부의 탄력이 쉽게 저하될 수 있으며, 자외선이 콜라겐을 파괴하기 때문에 야외활동이 잦은 사람은 피부 주름이 더욱 많아질 수 있습니다.

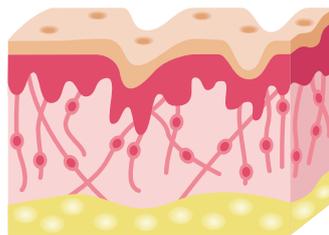
연령에 따른 피부속 콜라겐



Young Skin



Normal Skin



Old Skin

피부 탄력

| 분석 및 가이드 |

콜라겐 분해 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
MMP1	기질 단백질분해효소의 한 종류로 콜라겐 분해과정에 관여하는 유전자로 변이 유전자가 있을 경우 콜라겐 분해효소가 증가하여 콜라겐 분해가 촉진되어, 콜라겐 양의 감소에 따라 피부 탄력이 저하됩니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
1G1G	2G2G		

생활 습관 가이드

| 자외선 노출과 흡연은 콜라겐 손실의 원인이므로 자외선 차단제를 꼼꼼히 바르고 흡연하지 않는 것이 피부 탄력에 도움을 줍니다.

| 활성산소는 건강한 피부 세포를 손상시키는 과정에서 콜라겐을 파괴하는 세포를 자극하기 때문에 항산화 음식 섭취로 활성산소를 중화시킬 필요가 있습니다.

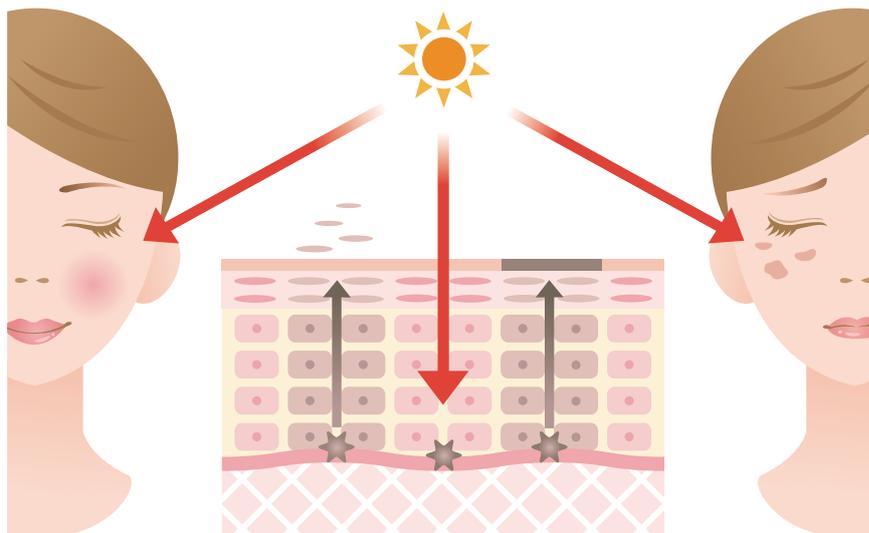
| 어류의 껍질, 지느러미, 비늘 등에는 흡수율 2%인 육류콜라겐보다 흡수율 84%로 40배 높은 어류콜라겐을 비타민 C와 함께 섭취하면 피부 탄력 유지에 도움이 됩니다.

색소 침착

자외선으로부터 피부를 보호하기 위해 멜라닌 세포는 피부 표피에 존재하여, 멜라닌을 분비합니다. 분비된 멜라닌 색소는 각질 세포나 다른 세포 사이에 축적되게 되고, 색소가 축적되어 피부가 검게 변하는 현상을 색소 침착이라고 부릅니다.

피부색이 짙은 사람일수록 멜라닌양이 많다는 것을 의미하기 때문에, 자외선으로부터 피부를 보호하는 능력이 상대적으로 높습니다.

색소 침착의 과정은 자외선이라는 환경적인 요인과 함께 유전적으로 멜라닌 세포가 많이 생산되고 활성화되는 유전자 형태를 보유하고 있는 경우 다른 이들에 비해 색소 침착이 진행될 위험성이 높아집니다.



색소 침착

| 분석 및 가이드 |

멜라닌 색소 수송 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
OCA2-1	멜라닌 세포에서 멜라닌 색소를 세포로 수송하는데 관여하는 유전자로 변이 유전자가 있을 경우 멜라닌 세포에서 멜라닌 색소 수송을 촉진하여 피부가 검게 변하게 됩니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
C	T		

멜라닌 색소 수송 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
OCA2-2	멜라닌 세포에서 멜라닌 색소를 세포로 수송하는데 관여하는 유전자로 변이 유전자가 있을 경우 멜라닌 세포에서 멜라닌 색소 수송을 촉진하여 피부가 검게 변하게 됩니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
C	T		

색소 침착

| 분석 및 가이드 |

멜라닌 색소 생성 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
MC1R	멜라닌 세포에서 색소의 생성을 조절하는 유전자로 변이 유전자가 있을 경우 멜라닌 세포에서 색소 생성을 촉진합니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
A	G		

생활 습관 가이드

| 멜라닌은 피부 대신 자외선을 흡수하여 피부를 보호하는 방어막 역할을 하는데 멜라닌이 너무 많이 생성되지 않도록 외출 시 자외선 차단제를 발라줍니다.

| 자외선 차단제도 올바르게 사용해야 색소 침착을 차단할 수 있습니다.
실내생활(SPF 15 이상, PA +), 야외생활(SPF 30, PA ++), 레저생활(SPF 50, PA +++)

| 피부 재생이 활발한 오후 10시에서 새벽 2시까지 이 시간에는 잠을 자는 것이 좋으며, 피부 재생시간 동안의 숙면은 색소 침착 등 손상된 세포를 재생합니다.

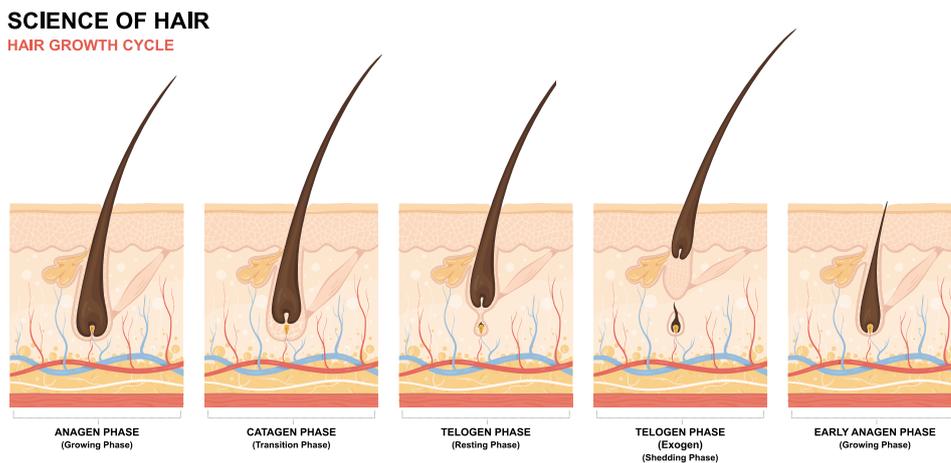
| 피부에 남아 있는 죽은 세포를 청소해주는 각질제거는 죽은 세포가 있던 자리에 새로운 피부가 재생되는 것을 돕기 때문에 색소 침착 예방에 도움을 줍니다.

탈모

우리 몸의 두피에는 약 10만 개의 모발이 있는데, 정상적으로 있어야 할 부분에 모발이 결여되거나 수가 감소하여 생기게 된 상태를 탈모라 합니다. 하루에 빠지는 모발이 50~100개보다 많다면 탈모를 의심할 수 있습니다.

탈모증상의 종류는 이마의 모발 선이 'M'자형으로 후퇴하는 남성형 탈모, 가리마 부위의 머리숱이 줄어드는 여성형 탈모, 심한 신체적, 정신적 스트레스 후 발생하는 휴지 탈모, 동전 모양의 원형의 탈모반이 생기는 원형 탈모가 있습니다.

탈모는 남녀 모두에게서 나타날 수 있는 증상이며 유전적 요인과 영양 불균형, 호르몬, 스트레스 등의 다양한 요인에 의해서 발생합니다.



남성형 탈모

탈모 중에서 흔히 대머리라고 부르는 탈모는 안드로겐성 탈모 혹은 남성형 탈모이며, 유전적인 성향이 강하게 작용합니다.

안드로겐성 탈모는 안드로겐 호르몬이 작용하는 사춘기 이후부터 발생하게 되며, 나이가 들수록 발생률이 높아지게 됩니다. 안드로겐은 모낭에서 디하이드로테스토스테론이라는 호르몬으로 변형되어, 모낭 세포의 단백질 합성을 지연시키게 됩니다. 이에 따라 모낭의 성장기가 짧아지고, 모발이 짧고 가늘어지며, 모발의 수가 감소합니다.

남성형 탈모라 통칭하지만, 남성형 탈모와 여성형 탈모를 모두 포함하는 의미입니다. 여성은 머리카락이 얇아지는 경우에서 광범위한 탈모가 생기는 경우까지 증상이 다양하게 나타날 수 있습니다.



남성형 탈모

| 분석 및 가이드 |

디하이드로테스토스테론 생성량 조절 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
Chr20p11-1	남성형 탈모의 원인인 디하이드로테스토스테론의 생성량을 조절하는 유전자로 변이 유전자가 있을 경우 남성형 탈모의 조기 발생을 유도합니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
G	A		

디하이드로테스토스테론 생성량 조절 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
Chr20p11-2	남성형 탈모의 원인인 디하이드로테스토스테론의 생성량을 조절하는 유전자로 변이 유전자가 있을 경우 남성형 탈모의 조기 발생을 유도합니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
C	T		

남성형 탈모

| 분석 및 가이드 |

생활 습관 가이드

| 육류 위주의 식사는 남성호르몬을 과다하게 분비되므로 육식 위주의 식사는 피하는 것이 탈모 예방에 좋습니다.

| 음주는 두피염증을 악화시키고, 흡연은 두피의 산소를 줄여 두피 재생 효과를 감소시키고 모공을 축소시킬 수 있기 때문에 음주와 흡연은 멀리하는 것이 좋습니다.

| 커피나 탄산음료를 마시는 것보다 물이나 좋은 차를 마시는 것이 노폐물을 원활하게 배출하여 탈모 예방에 좋습니다.

| 정기적으로 가벼운 운동을 하면 탈모의 가장 큰 원인 중 하나, 스트레스를 해소시켜 주는 데 도움이 됩니다.

| 두피 마사지는 두피에 적당한 자극이 되고 혈액순환을 도와주어 탈모 예방에 도움이 됩니다.

| 탈모 샴푸 등을 이용한 청결한 두피관리는 탈모 예방에 도움을 줍니다.

| 탈모 유전자 변이가 있는 경우, 예방 혹은 지연을 위한 남성형 DHT 생성을 줄여주는 약물 복용에 대해 의사와 상담을 권장합니다.

원형 탈모

일반적으로 서서히 진행되는 보통의 탈모증과는 달리, 갑자기 발견되어 심리적 충격을 주는 유형의 탈모인 원형 탈모는 확실한 원인이 밝혀지지 않았지만, 자가면역성 질환으로 여겨지고 있습니다.

원형 탈모는 남성형 탈모에 비해 유전적인 요인은 적게 작용하고, 배우자의 사망이나, 재정적인 큰 문제, 과중한 업무 등의 스트레스 요인이 원형 탈모의 주요 원인입니다.



원형 탈모

| 분석 및 가이드 |

면역반응 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
IL2RA	면역 반응을 담당하는 유전자로 변이 유전자가 있을 경우 모근 줄기세포의 자가면역성 사멸을 유도하여 모발이 빠집니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
T	C		

면역반응 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
HLA-DQB1	면역 반응을 담당하는 유전자로 변이 유전자가 있을 경우 모근 줄기세포의 자가면역성 사멸을 유도하여 모발이 빠집니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
A	G		

원형 탈모

| 분석 및 가이드 |

생활 습관 가이드

| 가벼운 운동, 독서, 음악감상, 취미생활 등을 통해 스트레스를 관리하는 것이 가장 좋은 원형 탈모 예방법입니다.

| 과식, 폭식, 야식, 음주 등은 수면을 방해하고 면역력을 저하하고, 체내 스트레스가 되기 때문에 건강한 식습관 유지가 원형 탈모 예방에 도움이 됩니다.

| 충분한 수면은 면역력을 증강 시키고 스트레스를 덜 받게 하지만, 부족한 수면은 부교감신경 기능 저하로 모근에 영양공급이 줄어 탈모를 악화시킵니다.

| 탈모 샴푸로 하루에 한 번 샴푸하고 하루에 한 번 두피 마사지를 해주면 탈모 예방에 도움이 됩니다.

| 원형 탈모가 진행되면 의사와 상의하여 진단과 치료를 해야 합니다.

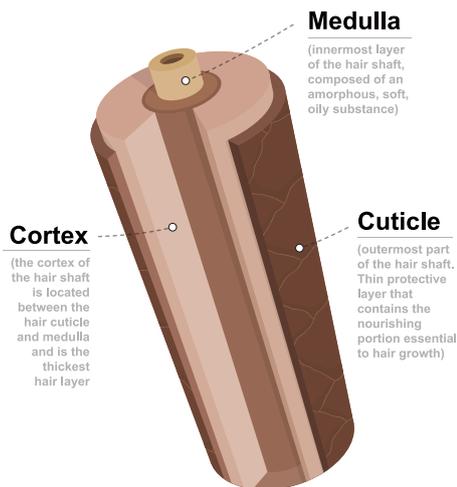
모발 굵기

동양인과 서양인의 모발은 두께와 밀도에서 차이를 보이는데, 일반적으로 동양인은 두껍고 밀도가 낮은 반면 서양인은 가늘고 밀도가 높아 머리가 풍성합니다.

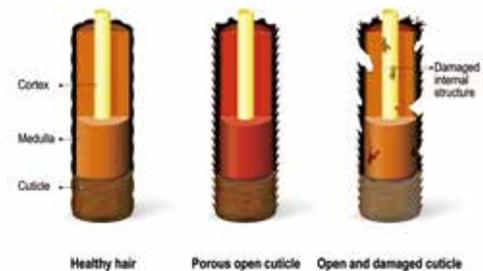
사람의 모발은 안쪽부터 수질, 피질, 큐티클 층으로 나뉘는데, 이 중에서 큐티클 층의 두께가 모발의 굵기와 밀접한 관련이 있습니다.

모발의 굵기는 선천적인 요인뿐 아니라 자외선 영양부족 등의 요인으로 모발을 구성하는 단백질의 양이 줄고, 산소공급이 부족하면 모발의 굵기가 가늘어집니다. 또한, 모공이 각질이나 피지 등으로 막히게 되면 모발의 영양 공급과 성장을 막아 가늘어지게 됩니다.

SCIENCE OF HAIR HAIR STRUCTURE



DAMAGED HAIR



모발 굵기

| 분석 및 가이드 |

모발 굵기 조절 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
EDAR	아시아인 특이적인 모발 굵기에 관여하는 유전자로 변이 유전자가 있을 경우 모발이 가늘어집니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
G	A		

생활 습관 가이드

| 청결한 두피 관리가 필요합니다.

| 모발에 영양 공급과 탈모 개선에 도움이 되는 샴푸 제품 사용을 권장합니다.

| 두피 혈액순환에 도움이 되는 마사지 및 노폐물 배출을 위한 충분한 수분 섭취를 권장합니다.

| 잦은 펌과 염색을 자제하는 것을 권장합니다.

| 장시간 햇빛 노출되거나 직접 열에 노출되면 모발을 상하게 할 수 있습니다.

비타민 C 농도

비타민 C는 항산화제로서 여러 질병을 예방하거나 면역을 증강 시키고, 콜라겐 합성을 도우며, 심혈관 질환을 줄여주고, 당뇨합병증을 개선해주며, 피부건강도 좋게 해주는 중요한 역할을 합니다. 하지만 인체에서 스스로 합성이 되지 않기 때문에 직접 섭취해야 하는 영양소입니다.

비타민 C의 1일 권장량은 성인 평균 80~120mg 사이로 채소와 과일을 충분히 섭취할 시에는 따로 보조 영양제를 먹지 않아도 충족될 수 있는 양입니다. 그러나 비타민 C 흡수 능력이 낮은 사람의 경우 같은 양을 섭취하더라도 체내의 비타민 C의 수치가 낮아질 수 있습니다.

비타민 C는 수용성으로 우리 몸이 필요한 양을 사용하고 남으면 몸 밖으로 배출되므로, 큰 부작용은 없는 것으로 알려져 있으나, 합성 비타민 C의 경우 체질에 따라 결석이 생길 수 있으니 주의가 필요합니다. 건강식품으로 보충할 경우 천연 비타민 C 섭취를 권장하며, 필요 이상 섭취 시 무른 변이나 설사 증상이 나타나지만 줄어들면 사라지는 큰 부작용은 아닌 것으로 알려졌습니다.



비타민 C 농도

| 분석 및 가이드 |

비타민 재흡수 관련 유전자

유전자명	유전자의 기능
SLC23A1	신장에서 비타민 C를 재흡수 하는데 관여하는 유전자로 변이 유전자가 있을 경우 비타민 C의 대사 속도가 증가합니다.

분석결과 및 해석

정상유전형	변이유전형	나의 유전형	판정
G	C		

생활 습관 가이드

| 잇몸이 붓거나 출혈이 있으면 비타민 C 부족이 원인일 수 있습니다.

| 손톱이 잘 부러지고 거스러미가 잘 생기면 비타민 C 부족이 원인일 수 있습니다.

| 감기에 잘 걸리면 비타민 C 부족이 원인일 수 있습니다.

| 피부가 거칠어지면 비타민 C 부족이 원인일 수 있습니다.

| 만성피로가 있으면 비타민 C 부족이 원인일 수 있습니다.

| 비타민 C는 몸 상태에 따라 사용량이 달라지므로 싱싱한 야채와 과일을 수시로 충분히 섭취하는 것이 좋습니다.

| 수용성으로 사용 후 남은 양은 체외로 배출되며, 큰 부작용은 없는 것으로 알려져 있습니다.

맞춤 식품, 맞춤 화장품성분 분석 보고서

맞춤 식품, 맞춤 화장품성분이란?

유전자 검사 결과, 고객님의 보유하고 있는 변이 유전형에 의해 발병 가능성이 있는 질환과 상관관계가 높은 식품, 피부 미용에 도움을 주는 화장품성분들을 빅데이터 분석하여 자신에게 맞는 식품과 피할 식품, 피부 미용에 도움이 되는 화장품성분들을 추천합니다

개인마다 각자 유전적 특성이 다르므로 식품성분의 대사와 질환 발병의 위험성에도 차이가 있습니다. 즉, 같은 음식을 섭취하여도 개인마다 효과가 다르게 나타나므로 맞춤 식품을 섭취한다는 것은 효과적으로 질환을 예방하는데 매우 중요합니다.

분석은 과학적인 문헌을 기반으로 개인의 유전자 타입과 유전자의 기능에 영향을 미칠 수 있는 식품성분을 분석하고, 이를 함유한 식품들을 개인 맞춤 식품으로 추천하는 것이며 식품영양학으로 균형 잡힌 식품구성으로 확대하여 해석할 수 없습니다. 보다 영양학적으로 균형 잡힌 식단구성을 원하시는 경우는 추천식품들을 기반으로 전문가와 상의하시기 바랍니다.

맞춤 화장품성분은 고객님의 피부 미용 관련 유전자 분석 결과를 바탕으로 맞춤 화장품성분들을 추천합니다. 화장품 구매 시 추천 성분들이 함유된 제품을 권유 드립니다.

맞춤 식품, 맞춤 화장품성분 감수

유기생약학 박사 / 큐브메디컬 대표이사 **김 희 태**



나에게 필요한 음식은?

GOOD



코코넛 오일



연어



시금치



블루베리



두부



토마토



양배추



키위



홍차

BAD



감자



에너지음료



피자



튀김



커피



맵고 짠 요리

추천 성분 가이드

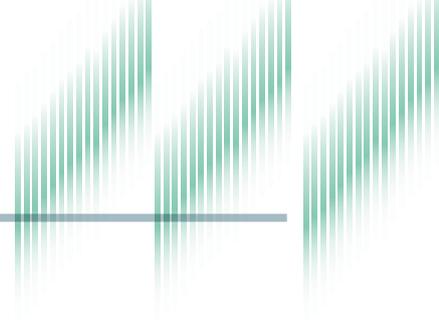
- | | | | |
|---------|-------------------------|-----------------|---------------------|
| ● 아글리콘 | 주름 개선 | ● 탄닌, 루틴 | 활성산소 제거 도움, 모공수축 효과 |
| ● 폴리페놀 | 피부재생 | ● 카테킨 | 활성산소 제거 효과 |
| ● 비타민 C | 염증 감소, 콜라겐 생성, 항산화 기능 | ● 폴리페놀 | 피부 노폐물 제거 도움 |
| ● 레티노이드 | 주름 개선 | ● 무기질, 비타민, 섬유소 | 피부 미백, 피부재생효과 |
| ● 아데노신 | 주름 개선, 피부 진피층 단백질 합성 촉진 | ● 아스탁산틴 | 피부 탄력 향상 |
| ● 콜라겐 | 주름완화 | | |



MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing, with a large, faint, light blue watermark logo in the center. The logo is a stylized 3D cube with a smaller cube inside it, all contained within a larger hexagonal frame.

CUBE
Medical



MEMO

Horizontal dotted lines for writing, with a large, faint, light blue watermark logo in the center and the text "CUBE Medical" in a large, light grey font at the bottom of the page.