Alex — 가상의 예시입니다. 모든 숫자와 관찰은 예시용이며, 사진은 분석되지 않았습니다.

추정 체지방률 · 사진 기준

20–26%

중간값 ≈ **23%**



분류: 평균 (남성) · 사진 품질: 좋음

같은 연령 남성의 약 **53–87%**보다 날씬함

한 장의 사진에서 얻은 추정치이며 DEXA 스캔이 아닙니다. 자세, 옷, 조명에 따라 몇 퍼센트포인트 차이가 날 수 있습니다.



우선순위 세 가지

1. 체지방을 천천히 줄이세요

하루 300–500 kcal 적자(7쪽)로 약 4–8주 후 체지방률 약 20%에 도달합니다(6쪽).

2. 매 끼니 단백질

하루 130–180 g: 네 끼 각각 약 40 g 입니다.

3. 다음 사진: **2026-12-20**

이 보고서로부터 4주 뒤, 같은 설정으로 찍으세요(8쪽).

이 사진에서 보이는 3가지 관찰

1. 예시 관찰: 어깨가 상완과 약간 분리되어 보입니다.
2. 예시 관찰: 복부 분리가 뚜렷하지 않고 허리 윤곽이 부드럽습니다.
3. 예시 관찰: 편안한 정면 시점에서는 옆모습과 등 윤곽이 보이지 않습니다.

Alex — 가상의 예시입니다. 모든 숫자와 관찰은 예시용이며, 사진은 분석되지 않았습니다.

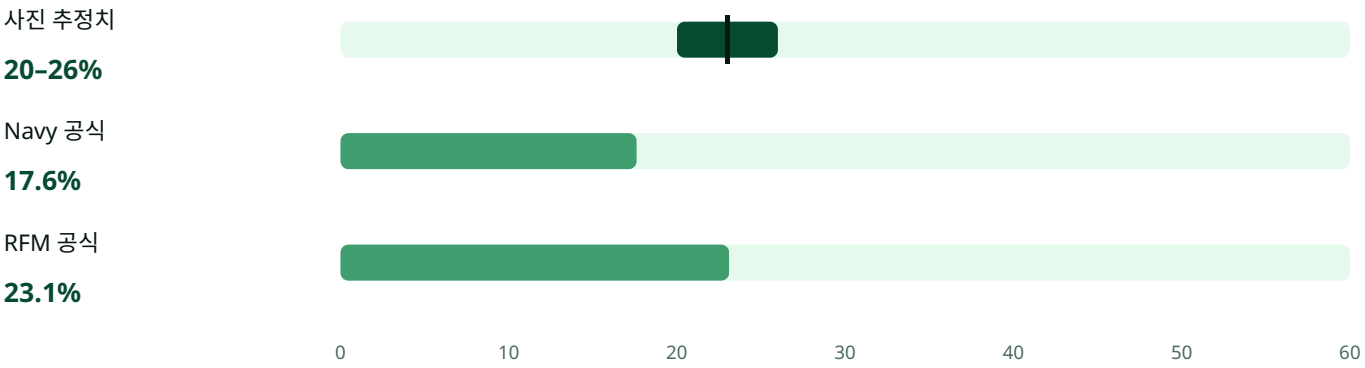
02 방법과 오차

이 범위는 한 장의 사진을 고정된 프롬프트로 비전 모델이 읽고, 엄격한 한계(3–60 %, 최소 6포인트 폭)와 대조해 얻은 값입니다. 이는 체성분의 측정이 아니라 시각적 추정입니다.

포즈	몸을 기울이거나 비틀거나 복부에 힘을 주면 허리와 엉덩이가 보이는 방식이 달라져 추정값이 여러 포인트 변할 수 있습니다.
조명	위에서 오는 빛은 그림자를 깊게 만들어 선명도가 더 강해 보이고, 정면의 평평한 빛은 이를 가립니다.
의류	몸에 맞는 옷은 윤곽을 보여 주고, 헐렁한 옷감은 이를 가려 사진을 «제한적»으로 만듭니다.
카메라	가까운 거리의 광각 렌즈는 비율을 왜곡합니다. 허리 높이에서 2–3 m 떨어진 휴대폰이 왜곡이 가장 적습니다.

이 도구의 타당성 시험에서 사진 추정값은 기준값과 평균 4.3 퍼센트포인트 차이가 있었습니다(사진 3장). 범위의 가운데 값은 대략적인 안내로, 범위 전체를 정직한 답으로 보세요.

공식과 교차 확인



사진과 공식의 차이가 5포인트를 넘습니다. 서로 다른 입력을 사용하고 각각 오차가 있으므로, 이 보고서는 두 값을 평균 내지 않습니다.

Navy 공식(Hodgdon & Beckett, 1984)은 목, 허리, 여성의 경우 엉덩이와 키를 사용합니다. RFM(Woolcott & Bergman, 2018)은 키와 허리를 사용합니다. 줄자 위치에 따라 둘 다 몇 포인트씩 달라질 수 있습니다.

출처: Hodgdon JA, Beckett MB. Naval Health Research Center, 1984 · Woolcott OO, Bergman RN. Sci Rep 2018;8:10980.

Alex — 가상의 예시입니다. 모든 숫자와 관찰은 예시용이며, 사진은 분석되지 않았습니다.

03 구간(2개 중 1)



이 추정에 사용한 사진입니다.

어깨와 팔

보이는 부분

예시: 둥근 어깨 윤곽과 약간의 상완 선명도.

사진 한 장으로 얼마나 잘 보이는지

조명과 팔 위치에 따라 분리도가 달라질 수 있습니다. 이는 근육 크기나 힘을 확인해 주지 않습니다.

가슴

보이는 부분

예시: 가슴 윤곽이 매끈하고 눈에 띄는 분리가 적음.

사진 한 장으로 얼마나 잘 보이는지

정면 시점만으로는 조직 구성을 구분할 수 없고, 옷차림과 자세가 윤곽에 영향을 줍니다.

보이는 선명도

이 가상의 예시에서는 어깨와 상완에 약간의 선명도가 보입니다. 이는 근육량이 아니라 외형을 설명합니다.

사진은 윤곽과 눈에 보이는 선명도를 보여 줍니다. 부위별 지방률, 내장지방 또는 근육량은 보여 주지 않으며, 보고서도 이를 추정하지 않습니다.

Alex — 가상의 예시입니다. 모든 숫자와 관찰은 예시용이며, 사진은 분석되지 않았습니다.

04 구간(2개 중 2)



이 추정에 사용한 사진입니다.

복부와 허리

보이는 부분

예시: 부드러운 허리 윤곽과 옅은 복부 라인.

사진 한 장으로 얼마나 잘 보이는지

내장지방이나 부위별 지방을 측정하는 것이 아닙니다. 호흡과 카메라 각도에 따라 보이는 모습이 달라집니다.

엉덩이와 허벅지

보이는 부분

예시: 허벅지 윗부분과 엉덩이가 매끈하고 이어지는 윤곽으로 보입니다.

사진 한 장으로 얼마나 잘 보이는지

정면 한 장만으로는 옆면이 보이지 않습니다. 부위별 체지방률은 추정할 수 없습니다.

윤곽

가상의 예시에서는 허리가 부드럽게 잡히고 엉덩이에서 매끈한 윤곽이 이어집니다. 이 메모는 부위별 지방을 측정하지 않습니다.

Alex — 가상의 예시입니다. 모든 숫자와 관찰은 예시용이며, 사진은 분석되지 않았습니다.

05 파생 값

이 수치는 체중과 추정 범위를 바탕으로 한 산술값입니다. 여기서 제지방량은 지방이 아닌 모든 것(근육, 뼈, 장기, 수분)이며, 근육량이 아닙니다.

성별	나이	키	체중	허리둘레
남성	34	180 cm	82 kg	88 cm

입력값 · 20–26%



제지방량(지방 제외)	체지방량
60.7 kg – 65.6 kg	16.4 kg – 21.3 kg

	20–26%
FFMI	18.7 – 20.2
정규화 FFMI(1.80m)	18.7 – 20.2
허리둘레-키 비율	0.49



FFMI(제지방량 지수)는 제지방량을 키의 제곱으로 나눈 값입니다. 정규화 값은 키 1.80 m에 맞춰 조정합니다(Kouri et al., 1995).

허리둘레-키 비율: 허리가 키의 절반 미만(0.5 미만)인 것이 일반적으로 쓰이는 선별 기준입니다(Ashwell & Hsieh, 2005).

같은 연령 성인과 비교

회원님의 범위는 **DXA**로 측정한 미국 기준 표본의 **34**세 남성 약 **53–87%**보다 날씬합니다.

DXA는 보통 사진·줄자 방식보다 몇 포인트 높게 나옵니다. 순위가 아니라 대략적인 위치로 보세요.

출처: Kouri EM et al. Clin J Sport Med 1995;5:223–228 · Ashwell M, Hsieh SD. Int J Food Sci Nutr 2005;56:303–307. · Kelly TL, Wilson KE, Heymsfield SB. PLoS ONE 2009;4(9):e7038 (NHANES 1999–2004, Table S2, non-Hispanic white adults).

Alex — 가상의 예시입니다. 모든 숫자와 관찰은 예시용이며, 사진은 분석되지 않았습니다.

06 목표 시나리오

제지방량이 그대로일 때, 그리고 일부 제지방량이 늘었을 때 체지방률이 달라지면 체중이 어떻게 되는지 보여 줍니다. 범위의 가운데 값만으로 계산한 단순 산술이며, 목표를 대신 정해 주는 값은 아닙니다.

시나리오	체지방률	체중	변화
현재(중간값)	23%	**82 kg**	—
3퍼센트포인트 낮음, 제지방량 동일	20%	**78.9 kg**	−3.1 kg
5퍼센트포인트 낮음, 제지방량 동일	18%	**77 kg**	−5 kg
+2 kg 제지방량, 체지방률 동일	23%	**84.6 kg**	+2.6 kg
+2 kg 제지방량, 3퍼센트포인트 낮음	20%	**81.4 kg**	−0.6 kg

실제 변화에서는 제지방량이 정확히 일정하게 유지되는 경우가 드뭅니다. 시나리오는 자신의 목표를 가늠하는 기준으로만 사용하고, 같은 사진 설정으로 다시 확인하세요.

도달 가능한 시기

제지방량을 유지하며 매주 체중의 0.5–1 %씩 꾸준히 감량한다고 가정했습니다. 실제 진행은 이처럼 고르지 않으므로 날짜는 기간의 범위로 보세요.

체지방률	체중	기간	날짜	허리 ≈
≈ **20%**	78.9 kg	4–8주	2026-12-20 – 2027-01-17	**82 cm**
≈ **18%**	77 kg	7–13주	2027-01-10 – 2027-02-21	**78.5 cm**

허리 목표는 측정한 허리둘레에서 출발해 RFM 공식이 예측하는 만큼 변화시킨 값입니다. 배꼽 위치에서 힘을 빼고 재세요. 키의 절반: 90 cm.

출처: Helms ER et al. J Int Soc Sports Nutr 2014;11:20 · Woolcott OO, Bergman RN. Sci Rep 2018;8:10980.

Alex — 가상의 예시입니다. 모든 숫자와 관찰은 예시용이며, 사진은 분석되지 않았습니다.

07 일반 8주 계획

공개된 지침을 바탕으로 한 일반적 틀로, 같은 수치의 모든 사람에게 동일하게 적용됩니다. 이는 의학적 또는 식이 조언이 아니며, 모델이 임의로 만든 것도 아닙니다.

기초대사량(MIFFLIN-ST JEOR)
1 780 kcal

하루 에너지, 가벼움~보통 활동
2 448 – 2 759 kcal

목표	하루 칼로리	하루 단백질
체성분 재구성	2 250 – 2 760 kcal	130 – 180 g (1.6–2.2 g/kg)
체지방 감량	1 950 – 2 460 kcal	130 – 180 g (1.6–2.2 g/kg)
린 매스 증가	2 600 – 3 060 kcal	130 – 165 g (1.6–2 g/kg)

운동

- 모든 주요 근육군에 대해 주 2–4회 저항 운동을 하고, 중량이나 반복 횟수를 점진적으로 늘리세요.
- 주당 150–300분의 중간 강도 활동(빠르게 걷기, 자전거 타기)을 대부분의 날에 나누어 하세요.
- 수면은 7–9시간으로 유지하고, 방향을 확인하기 위해 4주마다 같은 사진 절차로 다시 확인하세요.

8주

1–2주차
아침에 주 3회 체중을 기록하고, 칼로리 범위와 단백질 목표를 정하세요.

3–4주차
루틴을 유지하세요. 주간 평균이 계획대로 변하지 않으면 칼로리를 100–200 kcal 조정하세요.

5–6주차
주요 운동에 중량이나 세트를 추가하고, 활동량은 일정하게 유지하세요.

7–8주차
8쪽의 절차대로 새 사진을 찍고 이 보고서와 비교하세요.

의사 없이 하루 1 200 kcal(여성) 또는 1 500 kcal(남성) 아래로 내리지 마세요. 임신, 당뇨병, 신장 질환 또는 섭식장애가 있으면 먼저 의사와 상담하세요.

출처: Mifflin MD et al. Am J Clin Nutr 1990;51:241–247 · Jäger R et al. ISSN position stand: protein and exercise, 2017 · WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020.

Alex — 가상의 예시입니다. 모든 숫자와 관찰은 예시용이며, 사진은 분석되지 않았습니다.

08 점검 계획

4주마다 사진을 찍고, 주당 체중의 0.5–1 %씩 감량하는 계획을 따를 때 예상되는 범위를 함께 보여줍니다. 옆에 본인의 수치를 적으세요.

점검	날짜	예상 체중	예상 체지방률	내 체중	내 허리
오늘	2026-11-22	82 kg	20–26%	82 kg	88 cm
4주차	2026-12-20	78.7 kg – 80.4 kg	≈ 20–21%		
8주차	2027-01-17	77 kg – 78.7 kg	≈ 18–20%		
12주차	2027-02-14	77 kg – 77.1 kg	≈ 18%		
16주차	2027-03-14	77 kg	≈ 18%		
20주차	2027-04-11	77 kg	≈ 18%		
24주차	2027-05-09	77 kg	≈ 18%		

아침에 주 3회 체중을 재고 주간 평균을 비교하세요. 사진 사이에는 약 3포인트 미만의 변화가 사진 추정의 오차 범위입니다. 다음 추정: bodyformnote.com.

재확인용 사진 절차

조명 같은 방과 같은 조명, 가슴 높이에서 정면광 사용; 뒤에 창문이 없을 것.

거리 휴대폰은 허리 높이에서 2–3 m 떨어뜨리고, 상체 전체와 허벅지 윗부분이 프레임에 들어오게 하세요.

포즈 곧게 서고, 팔은 몸에서 약간 떼며, 복부는 이완하고, 발은 골반 너비로 두세요.

의류 같은 몸에 맞는 반바지나 수영복을 입고, 복부가 보이게 하세요.

시간대 아침, 식사와 운동 전, 화장실 다녀온 뒤.

간격 4–8주마다. 날마다 찍은 사진은 지방보다 수분과 조명 변화를 주로 보여 줍니다.

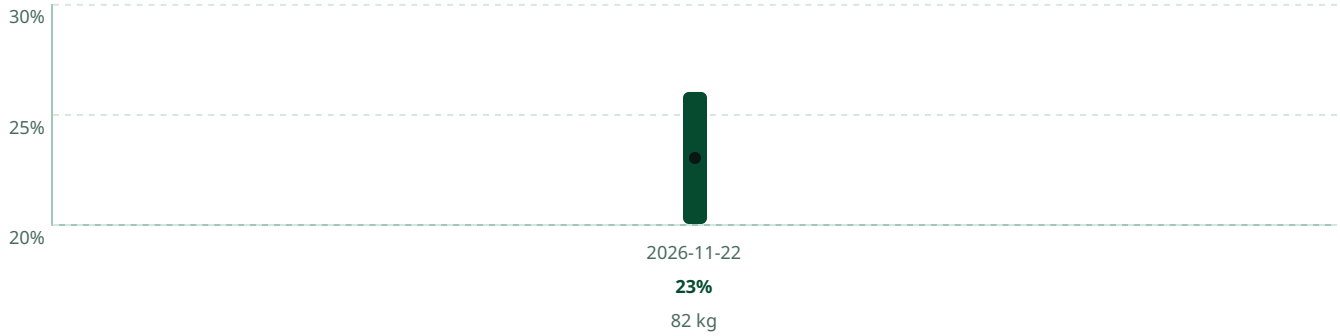
Alex — 가상의 예시입니다. 모든 숫자와 관찰은 예시용이며, 사진은 분석되지 않았습니다.

09 이전 보고서와 비교

이 사람의 첫 리포트라서 아직 비교할 대상이 없습니다. 같은 사람의 다음 리포트를 만들면 두 사진과 범위를 나란히 비교하고, 이 차트에 막대가 하나 추가됩니다.

진행 상황

각 막대는 이 사람의 리포트 한 건입니다. 범위를 나타내고, 점은 그 중간값, 아래 숫자는 입력한 경우의 체중입니다.



	이번 **REPORT**
사진 촬영일	2026-11-22
추정 체지방률 · 사진 기준	20–26%
중간값	23%
사진 품질	좋음
체중	82 kg
허리둘레	88 cm

Alex — 가상의 예시입니다. 모든 숫자와 관찰은 예시용이며, 사진은 분석되지 않았습니다.

10 한계와 전문가 상담이 필요한 경우

- 이 보고서는 한 장의 사진으로 만든 추정치이며, DEXA 검사가 아니고, 진단도 아니며, 의학적 조언도 아닙니다.
- 근육량, 내장지방, 부위별 지방률, 골밀도 또는 건강 위험은 측정하지 않습니다.
- 측정이 필요하면 DEXA 검사, 수중 또는 공기 치환 검사, 또는 훈련받은 전문가가 시행한 피부주름 측정을 받으세요.

다음에 해당하면 의사와 상담하세요

- 몇 달 사이에 계획되지 않은 체중 감소 또는 증가가 5 %를 넘는 경우;
- 허리가 계속 커지거나 허리둘레-키 비율이 0.6을 넘는 경우;
- 다이어트 중 피로, 어지러움, 생리 중단 또는 다른 증상이 있는 경우;
- 현재 또는 과거의 섭식장애, 임신, 또는 식단을 바꾸기 전의 만성 질환이 있는 경우.

버전

추정 모델	사용 안 함 — 가상 샘플
추정 프롬프트	사용 안 함
보고서 본문	설명용 예시이며 개인 분석이 아닙니다
보고서 작성 시각	2026-11-22