GOODBODY

굿바디와 함께하는 시니어 신체활동 기능 측정기

굿바디는 다양한 현장에서 신체 기능 측정과 결과 기반 상담을 지원합니다.
하지파워검사 SARC-F, 관절가동범위 측정을 통해
어르신의 기능상태를 쉽고 체계적으로 확인할 수 있도록 돕습니다.







위험군 선별
낙상 고위험군
조기발견

맞춤 관리
예방운동
프로그램 운영

데이터 리포트
개인별 맞춤
결과 제공

지속 모니터링
건강 변화
추적 관리

통합돌봄 연계
지역사회
서비스 연결

※ 제품이미지는 변경될 수 있으며 운영 OS는 윈도우 환경입니다.

데이터 기반 예방관리로

Venture Enterprise 벤처확인기업 · 여성기업

건강수명 연장과 지역사회 안전망 구축에 기여합니다.

※ 본 시스템은 질병의 진단•치료•예방 또는 의료적 판단을 목적으로 하지 않으며,
일상적인 신체활동 및 운동 프로그램 운영을 지원하기 위한 목적으로 사용됩니다.
건강상 이상이 있거나 질환이 있는 경우에는 의료기관의 상담을 받으시기 바랍니다

GOODBODY
AI HEALTHCARE

www.goodbody.ai.kr (노노케어)
www.goodbodyschool.com (바른성장)

GOODBODY

하지파워 • SARC-F • 관절가동범위(ROM) 신체활동 기능 측정기

근감소 · 낙상위험 선별과 관절 기능 확인을 한번에

어르신의 근력, 기능, 움직임을 쉽고 빠르게 확인하여
안전한 일상과 운동 계획을 돕습니다.



빠른 검사
짧은 시간에
핵심 지표 확인

쉬운 해석
직관적인 결과로
누구나 이해

맞춤 상담
개인별 상태에 맞춘
AI 맞춤 코칭

하지파워 검사
5회 앉았다 일서기기로 하체
근력 확인 (낙상 위험 푱가 보조)

SARC-F 설문
5문항으로 근감소증
위험을 신속하게 선별

관절가동범위 측정
어깨, 무릎 등 주요 관절의
가동범위(ROM) 측정

※ 본 측정은 선별 · 기능 확인용이며 의학적 진단을 대신하지 않습니다.

GOODBODY

측정 진행과 결과 활용

간단한 측정으로 현재 상태를 확인하고,
맞춤형 건강 관리를 시작하세요.

신체활동 기능 측정기 + 측정 앱 연동



방문 돌봄 인력도 현장에서 바로 활용할 수 있습니다.
앱회원고 측정기 회원 정보가 연동되며,
고객 관리 기능과 고객용 · 관리자용 AI코칭 기능을 별도로 제공합니다.



측정 전 안전 확인

최근 하지 수술, 골절, 급성 관절 통증, 심한 어지럼증, 조절되지 않는 고혈압이 있거나 혼자 서기 어려운 분은 측정을 미루거나 보조자와 함께 진행합니다.
팔걸이 없는 고정된 의자를 사용하고, 측정자는 옆에서 대기합니다.

본 측정 결과는 선별 및 기능 확인을 위한 자료이며, 의학적 진단은 전문의 상담을 통해 받으시기 바랍니다.

측정 진행 순서

1 대상자 측정 안내



2 SARC-F 문진



3 하지파워검사



4 관절가동범위 측정



5 결과 확인 및 상담



결과는 이렇게 봅니다

1 하지 파워

수행 시간과 동작 안정성을 바탕으로 7개 기능을 검사합니다.

- 01. 종합소요시간
- 02. 하체 순발력
- 03. 하강 통제력 및 코어
- 04. 근지구력 저하도
- 05. 좌우 밸런스 균형
- 06. 상체 전굴 보상
- 07. 기립 직후 안정성

2 SARC-F

총 문항(0~10점)으로 근감소 위험을 선별합니다.

총점 4점

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5
1	0	1	0	2

0~3점 : 현재 위험 신호 낮음
4점 이상 : 위험군 선별 참고

3 관절가동범위(ROM)

관절별 최대 가동 범위와 좌 · 우 차이를 확인합니다.

어깨	무릎, 고관절	목
160° / 180°	125° / 120°	30° / 45°

* 참고값은 좌우 비교 예시

낙상예방 운동 방향 설정 | 생활기능 저하 조기 확인 | 개인별 운동 · 생활지도 상담 | 지속 모니터링을 위한 관리 자료 활용

GOODBODY

세 가지 평가를 함께 보는 이유

근력, 기능, 움직임을 함께 확인하면 노쇠와 낙상위험을 더 입체적으로 이해할 수 있습니다.

1 하지 파워 측정

5회 앉았다 일어서기 (5x-STS)를 통해
하체 근력과 기능 저하 가능성을 확인합니다.

하체 근력 확인
하체 근력의 수준을 평가합니다.

일상기능 파악
일상생활 수행 능력을 가늠합니다.

낙상위험 평가 보조
낙상위험을 조기에 파악하는데 도움을 줍니다.



2 SARC-F 설문

간단한 문진으로 근감소증 위험을 선별합니다.



1	힘	4.5Kg 정도의 물건을 들어서 나르는 것이 얼마나 어렵습니까?
2	보행 보조	방 안을 걸어서 가로지르는 것이 얼마나 어렵습니가? (보조기구 사용시 2점)
3	의자에서 일어나기	의자나 침대에서 일어나 옮겨 앉는 것이 얼마나 어렵습니까?
4	계단 오르기	계단 10개를 쉬지 않고 오르는 것이 얼마나 어렵습니까?
5	낙상 경험	지난 1년간 몇 번 넘어졌습니까? (없음 / 1~3회 / 4회이상)



총점 0~10점, **4점 이상이면 근감소증 위험군 (추가 악력, 근육량 등 추가 평가 권장)**
(전혀 어렵지 않음 0점, 조금 얼려움 1점, 매우어렵거나 할 수 없음 2점)

3 관절가동범위(ROM)측정

목 · 어깨 · 고관절 · 무릎 주요 관절의 움직임 범위를 확인합니다.

가동범위 제한 확인
괄절의 움직임 범위를 객관적으로 확인합니다.

좌우 비교
좌우 차이를 비교하여 불균형을 확인합니다.

운동 생활 지도 기초 자료
개인별 맞춤 운동계획 수립에 활용합니다.



주요 활용 대상

경로당 | 복지관 | 보건 프로그램 | 방문요양 · 재가돌봄