



(1)



(,)

가 . , ,
 .
 28% ,
 (5.6), (2.1), (2.9 , 가 가 , .
) .
 , .
 가 . 가 . 가
 , . . . 가
 .
 가 .
 (Syndrome X)
 (Syndrome X)



(過脂肪 =)
 (過體重)
 가
 가
 ()

2가

(BMI = Body
 Mass Index = kg/ x m²)
 (WHO)
 BMI 25 , 25-29.9, 1
 30-34.9, 2 35-39.9, 3
 40

가

가

가

가

가

가

. BMI(kg/m²)가 18.5
 18.5-22.9 , 23
 23-24.9 , 25-29.9 1
 , 30 2
 172cm 76kg
 BMI가 76 ÷ (1.72x 1.72) = 25.7 1



, 가 가 가 가 가
. ()
, ()
()