

# 적정 체중과 체지방을 유지합니다.

## 나의 현재 상태를 알아봅시다.

키	cm	현재 체중	kg
체질량지수 (Body Mass Index, BMI)			kg/m <sup>2</sup>
적정 체중			kg

※ 체질량지수 =  $\frac{\text{체중(kg)}}{\text{키(m)} \times \text{키(m)}}$

### ▶ 체질량지수 ◀

<b>저체중</b> □ 18.5 미만	<b>적정 체중</b> □ 18.5~22.9	<b>과체중</b> □ 23~24.9	<b>비만</b> □ 25 이상
-------------------------	-----------------------------	-------------------------	----------------------

### ▶ 나의 체중 목표는? ◀

<input type="checkbox"/> 저체중	체중 감소 예방 및 필요 시 체중 증가 고려
<input type="checkbox"/> 적정 체중	현재 체중 유지
<input type="checkbox"/> 과체중	적정 체중 유지를 위한 체중 감량 고려
<input type="checkbox"/> 비만	

- ▶ 비만은 대장암, 유방암, 췌장암 등의 발생 위험을 증가시킬 수 있으며, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등 만성질환의 원인이 될 수도 있습니다.
- ▶ 만약 과체중이거나 비만이라면 적절한 식사조절과 운동 등을 통해 적정 체중과 체지방을 유지하기 위한 노력이 필요합니다.
  - 다양한 음식을 제때에, 골고루 먹는다
  - 기름진 음식과 단 음식은 피하고, 가능한 싱겁게 먹는다.
  - 채소는 충분히, 과일을 적당량 먹는다.
  - 과식을 피하기 위해 천천히 먹는다.
  - 규칙적인 운동을 한다.
  - 술은 마시지 않는다.

단, 식사조절과 운동으로 적정 체중 유지가 어렵거나 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등 만성질환이 있는 경우 담당의사 및 임상영양사의 상담을 받도록 합니다.