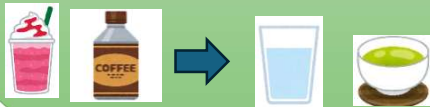


생활습관 개선을 시작합시다 !

균형 잡힌 식사



- ☐ 잘 씹고 천천히 먹는다
- ☐ 저녁은 잠들기 2 시간 전까지 먹는다
- ☐ 야채는 하루에 350g 을 먹는다
- ☐ 튀김이나 외식을 자제한다
- ☐ 염분을 줄인다
- ☐ 달콤한 음료 대신에 물이나 차를 마신다



적당한 운동



- ☐ 하루에 60 분이상 몸을 움직인다
- ☐ 바쁘더라도 지금보다 + 10 분 많이 몸을 움직인다
- ☐ 근육 트레이닝과 워킹 등을 조합한다

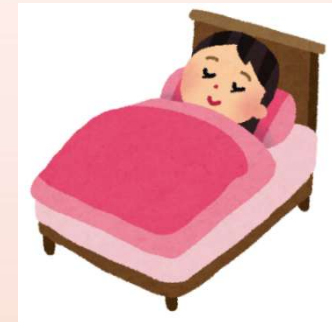


균형 잡힌 체격은 BMI 를 기준으로!

BMI = 체중 (kg) ÷ 신장 (m) ÷ 신장 (m)
※BMI 22 가 가장 병에 걸리지 않는 수치



질 좋은 수면



- ☐ 하루에 6 시간 이상 잔다
- ☐ 스트레스를 쌓지 않는다



금연!!



알코올을 줄인다



건강검진 결과에서 당신의 몸 상태를 확인 !

검 사 항 목	정 상 OK	주 의	진 찰 받으시다	걱정되는 질 병	몸 상태
BMI<kg/m ² >	18.5~25.0 미만	25.0 이상		비 만	몸에 지방이 많다
허리둘레<cm>	남성...85 미만 여성...90 미만	남성...85 이상 여성...90 이상			
수축기 혈압<mmHg> 확장기 혈압<mmHg>	수축기 129 이하 그리고 확장기 84 이하	수축기 130~139 또는 확장기 85~89	수축기 140 이상 또는 확장기 90 이상	고 혈 압	혈관에 높은 압력이 걸려있다
공복시 중성지방<mg/dL>	149 이하	150~299	300 이상	지 질 이상증	혈액 중에 지질이 많다
HDL 콜레스테롤<mg/dL>	40 이상	30~39	29 이하		
LDL 콜레스테롤<mg/dL>	119 이하	120~139	140 이상		
공복시 혈당<mg/dL>	99 이하	100~125	126 이상	당 뇨 병	혈액중에 포도당이 많다
헤모글로빈 A1c<%>	5.5 이하	5.6~6.4	6.5 이상		
요당	-	±	+ 이상		
요단백(단백뇨)	-	±	+ 이상	신 장 병	신장 기능이 약화되고 있을 가능성이 있다
요잠혈	-	±, +	+ + 이상		
크레아티닌<mg/dL>	남성...1.00 이하 여성...0.70 이하	남성...1.01~1.29 여성...0.71~0.99	남성...1.30 이상 여성...1.00 이상		
eGFR<mL/분/1.73m ² >	60.0 이상	45.0~59.9	44.9 이하	간 질 환	간염이나 지방간이 의심된다
요산<mg/dL>	2.1~7.0	2.0 이하 또는 7.1~8.9	9.0 이상		
AST (GOT) <U/L>	30 이하	31~50	51 이상		
ALT (GPT) <U/L>	30 이하	31~50	51 이상		
γ-GT (γ-GTP) <U/L>	50 이하	51~100	101 이상		

