

## 당신의 체중을 체크합시다

두 손가락으로 허벅지 윗부분, 허리, 엉덩이의 살을 집는다. 손가락 사이로 몇 cm의 살이 집히는지 측정해 본다. 이것은 당신의 비만정도를 판단하는 간단한 점검방법이다.

뚱뚱한 몸은 움직이기가 쉽지 않다. 또 이것은 심장과 다른 근육에 부담을 준다. 음식은 에너지원이며, 운동은 에너지를 소비시킨다. 만약 소비 에너지보다 더 많은 열량을 섭취하면, 잉여 분량은 지방으로 저장된다.

고 지방질음식은 다른 음식에 비해 많은 열량을 낸다. 대부분의 가공식품은 지방 함유량이 높다.

운동은 음식을 빨리 소화·발산시키는데 도움을 준다.(이것은 신체의 변화율을 높여 준다.) 여분의 에너지는 운동 후의 수 시간동안 소비된다. 모든 육체적 활동에는 에너지가 사용된다. 승강기 대신 계단을, 승용차 대신 자전거를 이용해 보자.



### 당신의 BMI(체격지수)는?

당신의 체격지수는 체중·키·성별과 관계가 있다. 당신의 BMI를 계산해 보자.

$$\langle \text{방법} : \frac{\text{체중(kg)}}{\text{키(m}^2\text{)}} \rangle$$

만일 당신이 70kg, 160cm이면 70을 (1.6)<sup>2</sup>으로 나눈다. 점수가 20~25사이이면, 정상체중을 유지하고 있는 것이다. 이 점수의 범위를 벗어난다면 전문가의 조언을 구하는 것이 좋다.

