



WHO

1)

張志勳  
宋泰玟

1. 가

25% , 30%

BMI( ), WHR( ), ,  
 , 1997 WHO( ) BMI 25~29.9 , 30  
 2002 BMI 23~24.9 , 25

19

1920  
 가

WHO 1997 25 가 가

가 21

1988 美 Reaven 가 ,

1) WHO, "Population nutrient intake goals for preventing diet-related chronic diseases", DIET, NUTRITION AND THE PREVENTION OF CHRONIC DISEASES, Technical Report Series 916, 2003, pp.72~80.



가 (impaired glucose tolerance),  
 'Syndrome X' 가 ,2001  
 National Education Cholesterol Program Adult Treatment Panel (NCEP ATP )  
 WHO ( 1 ).

1.

NCEP	WHO
- 110mg/dℓ	110mg/dℓ
- 1: 102cm	-
- 2: 94cm	1: WHR 0.90 BMI 30
- 150mg/dℓ	2: 94cm
- HDL 40mg/dℓ	-
- 130/85mmHg	( 150mg/dℓ HDL 35mg/dℓ )
	- ( 140/90mmHg )

BMI , WHR,  
 2003 WHO 가  
 WHO 가

2. 가

1)

가

가 ,  
 가  
 가  
 1995 6.8%(700 US\$)가  
 240 US\$가 가  
 가  
 가  
 2) 가  
 BMI 가 가 . BMI가 가  
 가 가 BMI 29  
 (53%)  
 (the glycaemic index),  
 BMI



3) (strength of evidence)

(convincing), (probable), 가 (possible), 가 (insufficient)  
 ( 2 ).

(1)

(energy-dense micronutrient-poor foods)

(causative), , /

가 (protective)

, TV

가

가

가,

가

30

가

가

60~90

가

가

45~60

TV

TV

30

가

BMI

( ) 가

가

가

가

가

가 가

( ; ).

2. 가

			가
(convincing)	- (NSP) 가		- ,
(probable)	가		- ( , )
가 (possible)	-	-	- 1 -가 가( ) -“ / ”
(insufficient)	-		-

(2)

가

가

.가



restraint/periodic disinhibition) ”

(4)

(7Kcal/g)

110 US\$)

(1997

가 ( )

가

4)

20

.5

,2

(3) 가

1 ,가

가( ), /

(rigid restraint/periodic disinhibition)

가가

가

가

가

가

가

BMI

1

가

“

(flexible

restraint) ”

가

,

“

/ (rigid

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

