**1. 신장, 체중, 허리둘레 (BMI와 복부비만 평가)**

**- BMI(체질량지수) 계산법**:

* + BMI = 체중(kg) ÷ 신장(m²)
* **BMI 범위에 따른 분류 (WHO 기준)**
* **18.5 미만**: 저체중
* **18.5 ~ 24.9**: 정상 체중
* **25 ~ 29.9**: 과체중
* **30 이상**: 비만
  + **30 ~ 34.9**: 1도 비만
  + **35 ~ 39.9**: 2도 비만
  + **40 이상**: 3도 비만 (고도 비만)
* **허리둘레를 통한 복부비만 평가 (대한비만학회 기준)**
* **남성**: 90cm 이상
* **여성**: 85cm 이상
  + 이 수치를 초과할 경우 복부비만으로 간주.
  + 심혈관 질환, 당뇨병 등의 위험이 높아짐.

**2. 혈압 (수축기/이완기 혈압을 통한 고혈압 평가)**

* **정상 혈압**:
  + **수축기 혈압**: 120mmHg 미만
  + **이완기 혈압**: 80mmHg 미만
* **주의 혈압 (고혈압 전단계)**:
  + **수축기 혈압**: 120~139mmHg
  + **이완기 혈압**: 80~89mmHg
* **고혈압 1단계**:
  + **수축기 혈압**: 140~159mmHg
  + **이완기 혈압**: 90~99mmHg
* **고혈압 2단계**:
  + **수축기 혈압**: 160mmHg 이상
  + **이완기 혈압**: 100mmHg 이상
* **위험 수치**:
  + **수축기 혈압 180mmHg 이상** 또는 **이완기 혈압 120mmHg 이상**이면 응급 상황(고혈압 위기)으로 간주.

**3. 식전혈당 (공복혈당을 통한 당뇨병 평가)**

**공복혈당(FPG: Fasting Plasma Glucose) 기준 (대한당뇨병학회 기준)**

* **정상 수치**: 70 ~ 99mg/dL
* **당뇨병 전단계(공복혈당장애)**: 100 ~ 125mg/dL
* **당뇨병**: 126mg/dL 이상

**4. 심혈관 질환 위험도 평가: 콜레스테롤 수치**

**1) 총콜레스테롤**

* **정상 수치**: 200mg/dL 미만
* **경계 수치**: 200 ~ 239mg/dL
* **높은 수치 (위험)**: 240mg/dL 이상

**2) LDL 콜레스테롤 (나쁜 콜레스테롤)**

* **정상 수치**: 100mg/dL 미만
* **경계 수치**: 100 ~ 129mg/dL
* **높은 수치**: 130 ~ 159mg/dL
* **매우 높은 수치**: 160mg/dL 이상
  + **위험 수치**: 190mg/dL 이상이면 심혈관 질환 위험이 매우 높음

**3) HDL 콜레스테롤 (좋은 콜레스테롤)**

* **정상 수치 (남성)**: 40mg/dL 이상
* **정상 수치 (여성)**: 50mg/dL 이상
* **낮은 수치**: 40mg/dL 미만
  + 낮은 HDL 수치는 심혈관 질환의 위험을 증가시킴

**4) 트리글리세라이드 (중성지방)**

* **정상 수치**: 150mg/dL 미만
* **경계 수치**: 150 ~ 199mg/dL
* **높은 수치 (위험)**: 200 ~ 499mg/dL
* **매우 높은 수치**: 500mg/dL 이상

**5. 간 기능 평가: AST, ALT, 감마지티피**

**1) 혈청지오티(AST)**

* **정상 수치**: 5 ~ 40IU/L
  + **높은 수치**: 간세포 손상(간염, 간경변, 알코올성 간질환 등)을 나타낼 수 있음

**2) 혈청지피티(ALT)**

* **정상 수치**: 7 ~ 56IU/L
  + **높은 수치**: 간 손상이나 간염을 나타낼 수 있음

**3) 감마지티피(GGT)**

* **정상 수치 (남성)**: 10 ~ 71IU/L
* **정상 수치 (여성)**: 6 ~ 42IU/L
  + **높은 수치**: 간 질환이나 알코올성 간질환을 나타낼 수 있음

**6. 신장 기능 평가: 혈청 크레아티닌**

**혈청 크레아티닌 수치**

* **정상 수치 (남성)**: 0.7 ~ 1.3mg/dL
* **정상 수치 (여성)**: 0.6 ~ 1.1mg/dL
  + **높은 수치**: 신장 기능 저하 또는 신부전 가능성을 나타낼 수 있음
  + 만성 신부전의 위험이 있을 경우 \*\*사구체 여과율(GFR)\*\*을 추가적으로 평가할 수 있음

**(참고)**

**연령 및 성별에 따른 질병 위험도 차이 분석**

**성별에 따른 질병 위험도**

* **남성**:
  + **심혈관 질환**: 남성은 40대부터 심혈관 질환 위험이 급격히 증가하는 경향있음.
  + **간 질환 및 음주 관련 질환**: 남성은 알코올 관련 질환의 발병률이 상대적으로 높음.
  + **흡연**: 남성이 여성보다 흡연율이 높아, 흡연 관련 질환(폐 질환, 심혈관 질환)의 위험도가 높음.
* **여성**:
  + **골다공증**: 폐경 후 여성은 에스트로겐 감소로 인해 골밀도가 낮아져 골다공증의 위험이 큼.
  + **심혈관 질환**: 여성은 폐경 이후 심혈관 질환의 위험이 증가.
  + **유방암**: 40대 이후부터 유방암 검진이 권장되며, 발병 위험이 커짐.

**연령에 따른 질병 위험도**

* **20대 ~ 30대**:
  + 상대적으로 건강 상태가 양호하지만, 흡연, 음주, 스트레스로 인한 고혈압, 대사증후군 위험이 있을 수 있음.
* **40대 ~ 50대**:
  + **심혈관 질환**: 이 연령대에서 혈압, 콜레스테롤, 당뇨병 등 대사질환의 발생 위험이 크게 증가.
  + **암**: 암 발병률이 증가하며, 특히 남성은 간암, 위암, 여성은 유방암과 자궁경부암 검진이 권장.
* **60대 이상**:
  + **치매, 뇌졸중**: 고령층에서 치매나 뇌졸중 위험이 크게 증가.
  + **골다공증**: 특히 여성에게서 골다공증 위험이 높으며, 골절 위험도 함께 증가.
  + **대사질환**: 당뇨병, 고혈압, 고지혈증의 관리가 매우 중요.