



가 가

가

가

가

가

가

가 3

가

가

가

“ ”

5 ~6 가

90%

90%

가 가

가

가

가

가

(Endorphin)

(Didorphin)

가 4,000

가

가

가

가

가

가

가

가

가

1.

2.

3. 가

4.

5.

!

가

가

가

가

가

()