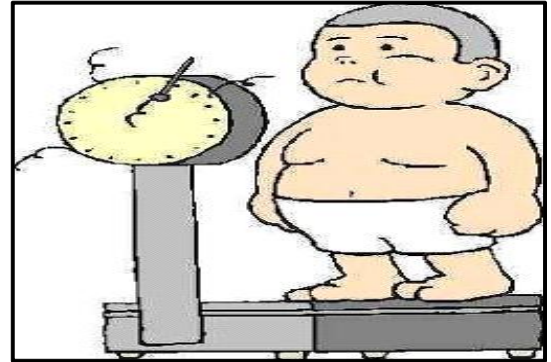


## 비만에 대해서 알아봅니다.

### \* 비만도 측정법

- ▶ 비만도 계산법에는 크게 두 가지 방법이 있다.  
하나를 체지방률을 이용한 비만도 측정방법이고,  
다른 하나는 신장과 체중을 이용한 비만도 측정  
방법이다.



#### 1. 표준체중과 신장을 이용한 비만도 계산법 (상대체중법)

먼저 표준체중과 신장을 이용한 비만도 계산법의 경우, 키와 몸무게를 쉽게 측정할 수 있기 때문에 집에서 많이 이용하는 방법이다. 이 비만도를 구하기 위해서는 먼저 표준 몸무게를 구해야 하는데, 표준 몸무게(표준체중)는 다음 공식에 의한다.

- (1) 키가 151cm 이상인 경우 : 표준체중 = [신장(cm)-100]\*0.9
- (2) 키가 151cm 이하인 경우 : 표준체중 = [신장(cm)-100]

**\* 비만도(%)=[(나익체중-표준체중)/표준체중] \*100**

**\* 해석 - 10-19 %(과체중), 20-29%(경도비만), 30-49%(중등도비만), 50%이상(고도비만)**

#### 2. 체질량 지수를 이용한 비만도 계산법

성인에서 비만도를 측정하는데 많이 사용되는 방법이다.

- (1) **체질량지수(BMI) = 나익 체중(kg)/ 나익 키(m)<sup>2</sup>**
- (2) **해석 - 18.5미만(저체중), 18.5-22.9(정상), 23-24.9(과체중),  
25-29.9(비만1단계), 30이상(비만2단계)**

#### 3. 체지방을 이용한 비만도 계산법

체지방의 비율을 이용하여 비만도를 계산하는 경우, 체지방 비율을 측정하는 기계가 필요하기 때문에 전문적인 헬스장이나 병원에서만 이용하는 경우가 많다. 하지만 이 비만도 계산법의 경우 보다 정확한 체지방 측정이 가능하다는 장점이 있다. 남성은 체지방률이 20% 이상이면 비만으로 볼 수 있으며, 여성은 체지방률이 30%이상인 경우 비만으로 볼 수 있다.

