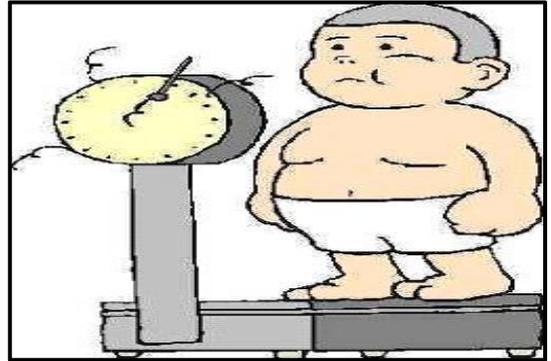


비만에 대해서 알아봅시다.

*** 비만도 측정법**

▶ 비만도 계산법에는 크게 두 가지 방법이 있다. 하나는 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(%)=[(나의체중-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) = 나의 체중(kg)/ 나의 키(m)²**
- (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.

