학교보건지원2009-001호

우리 가족이 비만일까요?

엄마, 아빠가 비만인가요?

성인의 경우 체질량지수를 계산해서 비만을 진단합니다.

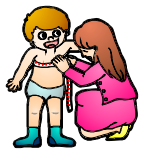
체질량 지수 = 체중/(키(m))^2

예를 들어, 키 170cm 에 76kg 이라면 체질량지수는 76/(1.7)^2 = 26.9 로 비만입니다. 체질량지수가 25 이상이 아니어도 허리둘레가 남자 90cm (36인치), 여자 85cm (33.5인치)가 넘으면 복부비만이므로 운동과 식사 관리가 필요하지요.

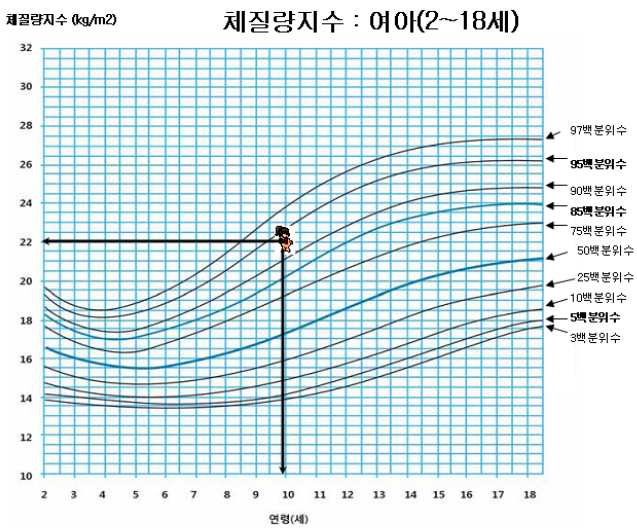
분류	체질량지수
저체중	18.5 미만
정상	18.5 – 22.9
과체중	23.0– 24.9
비만	25.0 이상

우리 아이는 비만일까요?

어린이들은 계속 성장하기 때문에 어른처럼 특정 체질량 지수를 기준으로 비만을 진단하지는 않습니다. 이미 만들어져 있는 성별, 연령별 체질량 지수 백분위 곡선에서 계산된 체질량 지수가 어디쯤에 해당되는지를 찾아서 판정하게 됩니다.



1. 우선 체질량 지수(Body Mass Index : BMI, Kg/㎡)를 계산합니다.
2. 성별 연령별 체질량 지수의 백분위 곡선에서 가로축의 만 연령과 세로축의 체질량지수 계산치가 만나는 지점을 찾아서 몇 분위수 정도에 해당하는지 확인합니다.



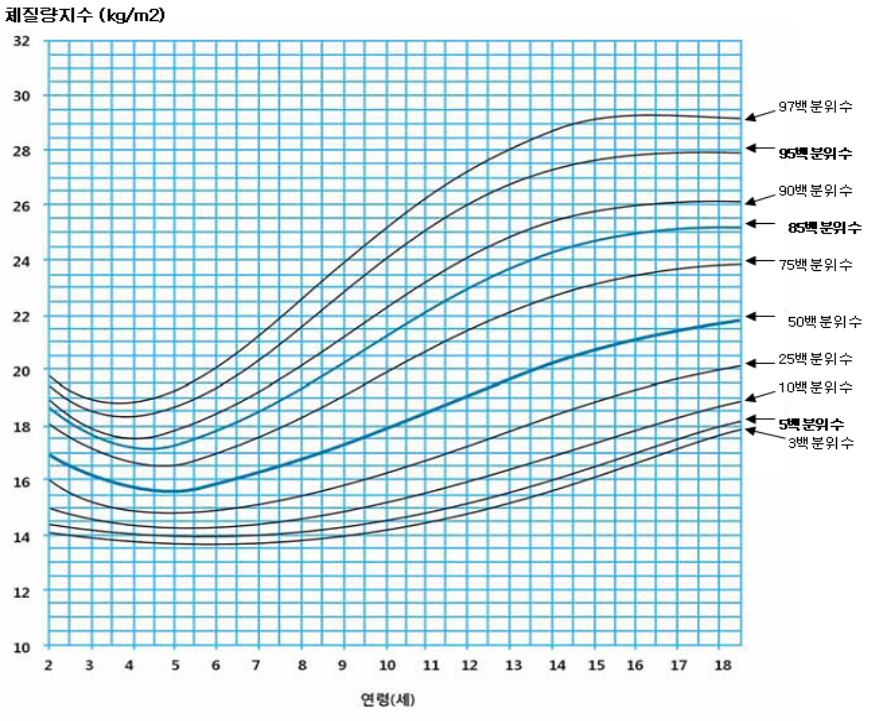
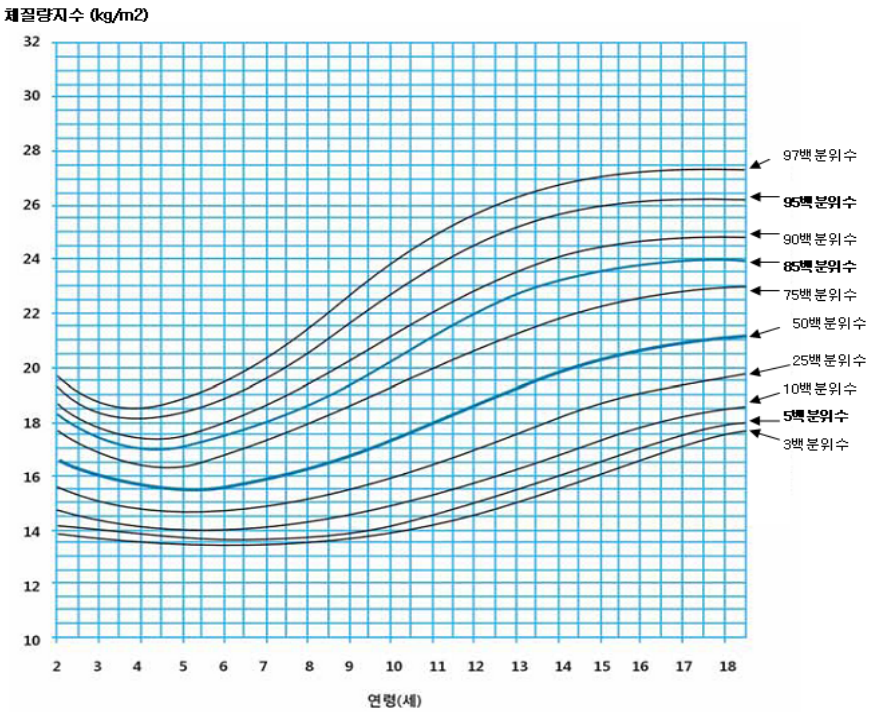
(예제) 만약, 10세 여자아이의 키가 138cm, 체중이 42kg이라면?
- 체질량지수는 42/(1.38×1.38)=22입니다.
- 여자아이에 해당하는 그래프를 선택합니다.
- 10살 여자아이의 연령에서 왼쪽 세로축에 있는 체질량지수 22를 찾고, 오른쪽 세로축의 해당 백분위수를 독선 상에서 확인합니다.

→ 90백분위수와 95백분위수 사이에 해당하므로 과체중이라고 할 수 있습니다.

저체중	5백분위수 미만
정상	5백분위수 이상 ~ 85백분위수 미만
과체중	85백분위수 이상 ~ 95백분위수 미만
비만	95백분위수 이상

* 본 내용은 한림대학교성심병원 가정의학과 박경희 교수가 제작하였습니다 *

체질량지수 : 남아(2~18세)



체질량지수 : 여아(2~18세)