

표준체중이란?

건강을 유지할수 있는
가장 이상적인 체중을 말합니다.

5-1

나의 표준체중은



창녕군보건소
TEL. 530-2566

아 동

신장(cm)	남아	여아
	표준체중(kg)	
121	24	23
125	26	25
130	29	28
135	33	32
140	36	35
145	40	39
150	44	45
155	48	50
160	51	53

(대한소아과학회 자료)

$$\text{비만도}(\%) = \frac{\text{실체중 kg} - \text{표준체중 kg}}{\text{표준체중 kg}} \times 100$$

10~20% 정상 20~30% 경도비만
30~50% 중등도비만 50%이상 고도비만

성 인

남 자		여 자	
신장(cm)	표준체중(kg)	신장(cm)	표준체중(kg)
160	56	152	49
162	58	154	50
164	59	156	51
166	61	158	52
168	62	160	54
170	64	162	55
172	65	164	56
174	67	166	58
176	68	168	59

표준체중 계산법

남자: 신장(m)² × 22, 여자: 신장(m)² × 21