

| 아시안 성인을 위한 건강한 체중 차트 | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------|------|---|------|------|---|------|------------|------|
| 신장 (cm) | 체중 (kg) | | | | | | | | |
| | 저체중 (이하) | 정상체중 | | | 과체중 | | | 비만 (이상) | |
| 122 | < 27.5 | 27.5 | - | 34.1 | 34.2 | - | 40.9 | > | 40.9 |
| 123 | < 28.0 | 28.0 | - | 34.7 | 34.8 | - | 41.6 | > | 41.6 |
| 124 | < 28.4 | 28.4 | - | 35.3 | 35.4 | - | 42.3 | > | 42.3 |
| 125 | < 28.9 | 28.9 | - | 35.8 | 35.9 | - | 43.0 | > | 43.0 |
| 126 | < 29.4 | 29.4 | - | 36.4 | 36.5 | - | 43.7 | > | 43.7 |
| 127 | < 29.8 | 29.8 | - | 37.0 | 37.1 | - | 44.4 | > | 44.4 |
| 128 | < 30.3 | 30.3 | - | 37.6 | 37.7 | - | 45.1 | > | 45.1 |
| 129 | < 30.8 | 30.8 | - | 38.2 | 38.3 | - | 45.8 | > | 45.8 |
| 130 | < 31.3 | 31.3 | - | 38.8 | 38.9 | - | 46.5 | > | 46.5 |
| 131 | < 31.7 | 31.7 | - | 39.4 | 39.5 | - | 47.2 | > | 47.2 |
| 132 | < 32.2 | 32.2 | - | 40.0 | 40.1 | - | 47.9 | > | 47.9 |
| 133 | < 32.7 | 32.7 | - | 40.6 | 40.7 | - | 48.6 | > | 48.6 |
| 134 | < 33.2 | 33.2 | - | 41.2 | 41.3 | - | 49.4 | > | 49.4 |
| 135 | < 33.7 | 33.7 | - | 41.8 | 41.9 | - | 50.1 | > | 50.1 |
| 136 | < 34.2 | 34.2 | - | 42.4 | 42.5 | - | 50.9 | > | 50.9 |
| 137 | < 34.7 | 34.7 | - | 43.1 | 43.2 | - | 51.6 | > | 51.6 |
| 138 | < 35.2 | 35.2 | - | 43.7 | 43.8 | - | 52.4 | > | 52.4 |
| 139 | < 35.7 | 35.7 | - | 44.3 | 44.4 | - | 53.1 | > | 53.1 |
| 140 | < 36.3 | 36.3 | - | 45.0 | 45.1 | - | 53.9 | > | 53.9 |
| 141 | < 36.8 | 36.8 | - | 45.6 | 45.7 | - | 54.7 | > | 54.7 |
| 142 | < 37.3 | 37.3 | - | 46.3 | 46.4 | - | 55.5 | > | 55.5 |
| 143 | < 37.8 | 37.8 | - | 46.9 | 47.0 | - | 56.2 | > | 56.2 |
| 144 | < 38.4 | 38.4 | - | 47.6 | 47.7 | - | 57.0 | > | 57.0 |
| 145 | < 38.9 | 38.9 | - | 48.3 | 48.4 | - | 57.8 | > | 57.8 |
| 146 | < 39.4 | 39.4 | - | 48.9 | 49.0 | - | 58.6 | > | 58.6 |
| 147 | < 40.0 | 40.0 | - | 49.6 | 49.7 | - | 59.4 | > | 59.4 |
| 148 | < 40.5 | 40.5 | - | 50.3 | 50.4 | - | 60.2 | > | 60.2 |
| 149 | < 41.1 | 41.1 | - | 51.0 | 51.1 | - | 61.1 | > | 61.1 |

| 아시안 성인을 위한 건강한 체중 차트 | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------|------|---|------|------|---|------|------------|------|
| 신장 (cm) | 체중 (kg) | | | | | | | | |
| | 저체중 (이하) | 정상체중 | | | 과체중 | | | 비만 (이상) | |
| 150 | < 41.6 | 41.6 | - | 51.7 | 51.8 | - | 61.9 | > | 61.9 |
| 151 | < 42.2 | 42.2 | - | 52.3 | 52.4 | - | 62.7 | > | 62.7 |
| 152 | < 42.7 | 42.7 | - | 53.0 | 53.1 | - | 63.5 | > | 63.5 |
| 153 | < 43.3 | 43.3 | - | 53.7 | 53.8 | - | 64.4 | > | 64.4 |
| 154 | < 43.9 | 43.9 | - | 54.4 | 54.5 | - | 65.2 | > | 65.2 |
| 155 | < 44.4 | 44.4 | - | 55.2 | 55.3 | - | 66.1 | > | 66.1 |
| 156 | < 45.0 | 45.0 | - | 55.9 | 56.0 | - | 66.9 | > | 66.9 |
| 157 | < 45.6 | 45.6 | - | 56.6 | 56.7 | - | 67.8 | > | 67.8 |
| 158 | < 46.2 | 46.2 | - | 57.3 | 57.4 | - | 68.7 | > | 68.7 |
| 159 | < 46.8 | 46.8 | - | 58.0 | 58.1 | - | 69.5 | > | 69.5 |
| 160 | < 47.4 | 47.4 | - | 58.8 | 58.9 | - | 70.4 | > | 70.4 |
| 161 | < 48.0 | 48.0 | - | 59.5 | 59.6 | - | 71.3 | > | 71.3 |
| 162 | < 48.6 | 48.6 | - | 60.3 | 60.4 | - | 72.2 | > | 72.2 |
| 163 | < 49.2 | 49.2 | - | 61.0 | 61.1 | - | 73.1 | > | 73.1 |
| 164 | < 49.8 | 49.8 | - | 61.8 | 61.9 | - | 74.0 | > | 74.0 |
| 165 | < 50.4 | 50.4 | - | 62.5 | 62.6 | - | 74.9 | > | 74.9 |
| 166 | < 51.0 | 51.0 | - | 63.3 | 63.4 | - | 75.8 | > | 75.8 |
| 167 | < 51.6 | 51.6 | - | 64.0 | 64.1 | - | 76.7 | > | 76.7 |
| 168 | < 52.2 | 52.2 | - | 64.8 | 64.9 | - | 77.6 | > | 77.6 |
| 169 | < 52.8 | 52.8 | - | 65.6 | 65.7 | - | 78.5 | > | 78.5 |
| 170 | < 53.5 | 53.5 | - | 66.4 | 66.5 | - | 79.5 | > | 79.5 |
| 171 | < 54.1 | 54.1 | - | 67.2 | 67.3 | - | 80.4 | > | 80.4 |
| 172 | < 54.7 | 54.7 | - | 67.9 | 68.0 | - | 81.4 | > | 81.4 |
| 173 | < 55.4 | 55.4 | - | 68.7 | 68.8 | - | 82.3 | > | 82.3 |
| 174 | < 56.0 | 56.0 | - | 69.5 | 69.6 | - | 83.3 | > | 83.3 |
| 175 | < 56.7 | 56.7 | - | 70.3 | 70.4 | - | 84.2 | > | 84.2 |
| 176 | < 57.3 | 57.3 | - | 71.1 | 71.2 | - | 85.2 | > | 85.2 |

| 아시안 성인을 위한 건강한 체중 차트 | | | | | | | | |
|----------------------|-------------|------|---|------|------|---|------|------------|
| 신장 (cm) | 체중 (kg) | | | | | | | |
| | 저체중 (이하) | 정상체중 | | | 과체중 | | | 비만 (이상) |
| 177 | < 58.0 | 58.0 | - | 72.0 | 72.1 | - | 86.2 | > 86.2 |
| 178 | < 58.6 | 58.6 | - | 72.8 | 72.9 | - | 87.1 | > 87.1 |
| 179 | < 59.3 | 59.3 | - | 73.6 | 73.7 | - | 88.1 | > 88.1 |
| 180 | < 59.9 | 59.9 | - | 74.4 | 74.5 | - | 89.1 | > 89.1 |
| 181 | < 60.6 | 60.6 | - | 75.3 | 75.4 | - | 90.1 | > 90.1 |
| 182 | < 61.3 | 61.3 | - | 76.1 | 76.2 | - | 91.1 | > 91.1 |
| 183 | < 62.0 | 62.0 | - | 76.9 | 77.0 | - | 92.1 | > 92.1 |
| 184 | < 62.6 | 62.6 | - | 77.8 | 77.9 | - | 93.1 | > 93.1 |
| 185 | < 63.3 | 63.3 | - | 78.6 | 78.7 | - | 94.1 | > 94.1 |
| 186 | < 64.0 | 64.0 | - | 79.5 | 79.6 | - | 95.1 | > 95.1 |
| 187 | < 64.7 | 64.7 | - | 80.3 | 80.4 | - | 96.2 | > 96.2 |
| 188 | < 65.4 | 65.4 | - | 81.2 | 81.3 | - | 97.2 | > 97.2 |
| 189 | < 66.1 | 66.1 | - | 82.1 | 82.2 | - | 98.2 | > 98.2 |
| 190 | < 66.8 | 66.8 | - | 82.9 | 83.0 | - | 99.3 | > 99.3 |

참고사항: 위에 사용된 체중 범위는 세계보건기구(WHO)에서 추천한 아시안을 위한 체질량지수(BMI)를 기준으로 하여 계산되었습니다. 저체중 BMI는 18.5 이하, 정상체중 BMI는 18.5에서 23.0이하 , 과체중 BMI는 23.0에서 27.5까지, 비만 BMI는 27.5 이상입니다.

본 "건강한 체중 차트"는 담배관련질환연구프로그램(TRDRP)(22RT-0089, PI: Tsoh)과 환자중심성과연구소(PCORI)(AD-12-11-4615, PI: Nguyen)의 기금지원을 통하여 아시안아메리칸건강연구센터(www.AsianARCH.org)에 의해 만들어졌습니다.