

# 분 과 별 발 표 초 록

1-1

## 한국인의 체위기준치

윤태영<sup>1</sup>, 최종명<sup>1</sup>, 박순영<sup>1\*</sup>, 이종미<sup>2</sup>

1. 경희대학교 의과대학 예방의학교실

2. 이화여자대학교 가정과학대학

우리인간은 세상에 태어날 때부터 영아기(출생부터 만 1년미만)를 거쳐 유아기(1-6세), 아동기(6-12세), 소년기, 청년기, 장년기, 노년기로 구분하여 성장발육을 하게 되는데 보통 영아기인 출생부터 2세까지는 일생을 통해 가장 왕성한 성장발육을 한다. 남녀아 다같이 출생시 신장이 평균 50.0cm부터 만 1세에 81.5cm로 자라고, 체중은 평균 3.3Kg에서 11.4Kg으로 왕성한 증가를 보여준다. 그 후에는 12세까지 거의 직선발육을 하다가 다시 10-15세 사이(사춘기)에 급격히 성장속도가 가속화되는 청년기의 성장격발기(제2급진기)를 맞아 남녀의 성장발육의 교차가 이루어지는 시기를 맞는다. 신장과 체중 등이 모두 여자가 남자보다 우세한 시기이며, 정신연령도 여자가 남자를 능가하는 시기라고 할 수 있겠다. 그러나 14세 이후에서 다시 남녀의 교차가 이루어져서 다시 정상상태로서 성장발육이 거의 완만하게 진행되는 시기가 진행되다가 남녀 다같이 20-24세 사이에서 성장발육은 완전히 끝나 23-27세(넓은 의미에서는 20-27세) 사이는 일생을 통하여 신체적으로 완전히 표준이 되는 시기가 되는 것이다. 27세 이후부터는 다시 키의 변화는 없으나, 체중의 증가가 이루어지기 시작하게 되며 흉위, 복위의 증가가 시작되고 신체 각 조직의 노쇠현상이 시작된다고 보고되고 있다.

성장발육의 연구방법에는 횡적인 연구방법과 종적인 연구방법이 있는데 횡적인 연구는 특정 연령층의 성장발육정도를 일시에 측정하는 것이며 집단의 동질성이 보장되지는 않는다. 우리나라에서 이 연구의 대표적인 것으로는 1913년에 경성제대 의학부 교수였던 일본인 구보(Kubo)씨가 전국을 대상으로 성장발육을 조사연구한 보고가 있으며 한국인으로는 이인규가 1933년에, 1940년의 이병남의 연구보고, 김인달의 1953년, 권이혁, 박순영 등의 1967년 전국각급학교(초,중,고,대학생) 학생을 대상으로 한 연구보고(중학교입시제도 폐지시)와 박순영에 의해 1975년, 1978년 등의 연구보고가 있었으며 그리고 1980년과 1985년의 FAO 한국협회 추정치, 박순영의 1984년, 한국영양학회의 1990년의 추정치, 1985년의 대한소아과학회 등의 연구및 추정치 보고가 있었다. 한편 1995년 한국인 영양 권장량(제6차 개정) 관계로 한국인의 체위기준치,

즉 0세(출생)부터 85세 이상까지의 대표치가 필요하여 1994년 2월 1일부터 8월 31일까지 6개월간에 걸쳐서 전국에서 무작위추출방법에 의하여 총 33,883명(남자:19,362명, 여자:14,521명)을 임의 선정하여 신장과 체중을 측정하여 한국인 체위 기준치를 제시하고자 하였다.

표 1-1. 한국성인의 체위 기준치(20-24세 기준치)

성 별	신 장 (cm)	체 중 (Kg)
남 자	172.0	66.0
여 자	160.0	53.0

표 1-2. 연령별 체위 기준치

연 령		신 장(cm)	체 중(Kg)
0개월(신생아)		50	3.3
1-4개월		59	6.0
5-11개월		71	9.1
1-3세		91	13.3
4-6세		108	18.5
7-9세		126	26.6
남	10-12세	142	38
	13-15세	159	50
	16-19세	172	63
	20-29세	173	66
	30-49세	170	67
	50-64세	168	67
	65-74세	167	64
	75-	166	60
여	10-12세	142	36
	13-15세	155	48
	16-19세	160	54
	20-29세	160	53
	30-49세	158	55
	50-64세	157	57
	65-74세	154	54
	75-	152	51

표 1-3. 영아의 체위기준치

연령	신장(cm)	체중(Kg)
0	50.0	3.3
1	54.5	4.6
2	58.5	5.7
3	62.5	6.7
4	65.0	7.5
5	67.0	8.1
6	69.0	8.5
7	71.5	9.0
8	72.5	9.3
9	74.5	9.6
10	76.5	9.9
11	78.5	10.1
12	81.5	10.4

표 1-3-1. 영아의 체위기준치

연령 (개월)	신장(cm)			체중(Kg)		
	남자	여자	계	남자	여자	계
0	50±2.2	50±2.0	50.0±2.1	3.3±0.4	3.2±0.4	3.3±0.4
1	55±2.9	54±3.4	54.5±3.2	4.8±0.6	4.4±0.6	4.6±0.6
2	59±3.0	58±3.9	58.5±3.5	5.8±0.8	5.6±0.8	5.7±0.8
3	63±2.7	62±3.5	62.5±3.2	7.1±1.0	6.4±1.0	6.7±1.1
4	66±2.8	64±2.7	65.0±2.9	7.8±0.9	7.1±0.8	7.5±0.9
5	68±2.1	66±2.3	67.0±2.5	8.4±0.9	7.8±0.9	8.1±1.0
6	70±3.0	68±3.6	69.0±3.4	8.8±1.1	8.2±1.0	8.5±1.1
7	72±2.2	69±2.6	71.5±2.7	9.3±0.9	8.6±1.0	9.0±1.0
8	74±2.3	71±2.4	72.5±2.5	9.7±1.0	9.0±1.0	9.3±1.1
9	76±2.6	73±3.1	74.5±3.1	9.9±1.2	9.3±1.1	9.6±1.2
10	78±1.2	75±3.7	76.5±2.8	10.1±1.2	9.6±1.0	9.9±1.1
11	80±1.2	77±3.3	78.5±2.7	10.3±0.5	9.9±0.8	10.1±0.6
12	82±5.4	81±3.7	81.5±4.6	10.6±1.4	10.1±1.2	10.4±1.3

표 1-4. 연령과 체중 증가의 배가년수

연령	출생시	3개월	1년	3년	5년	7년	9년	10년
체중의 배수	1.0	2.0	3.5	4.5	5.6	7.0	9.0	10.0

표1-5. 연령과 신장 증가의 배가년수

연령	출생시	1년	4년	13년
신장의 배수	1.0	1.6	2.0	3.0

표 1-6. 연령별 신장, BMI, 체중의 평균치

연령(세)	신장(cm)		BMI		체중(Kg)		남여차	
	남자	여자	남자	여자	남자	여자	신장	체중
1-	82.0	81.1	17.8	16.8	11.8	11.1	0.9	0.7
2-	91.9	90.3	16.1	15.7	13.6	12.7	0.8	0.9
3-	99.7	96.1	15.6	15.8	15.5	14.1	3.6	0.8
4-	105.0	101.0	16.8	15.2	18.6	15.5	4.0	1.1
5-	110.5	108.1	16.4	14.7	20.0	17.0	2.4	1.0
6-	118.0	116.6	16.1	14.9	22.5	20.0	1.4	1.3
7-	123.0	120.5	15.9	15.6	24.1	22.4	3.0	1.7
8-	127.1	126.2	16.5	16.3	26.8	26.0	0.9	0.8
9-	132.1	131.1	17.3	17.0	30.4	29.4	1.0	1.0
10-	137.4	136.7	17.8	17.3	33.8	32.6	0.7	1.2
11-	142.0	142.3	18.3	17.9	37.1	36.7	-0.3	0.4
12-	147.2	148.0	18.9	18.5	41.0	41.0	-0.8	0.0
13-	151.7	151.5	19.8	19.6	45.5	45.0	0.2	-0.5
14-	159.4	156.5	19.6	20.6	50.3	50.5	2.9	-0.2
15-	165.5	158.3	20.6	20.7	56.5	51.9	7.2	4.6
16-	169.7	159.0	20.8	21.0	59.9	53.1	10.7	7.8
17-	170.8	160.1	21.1	20.9	61.5	53.6	10.7	7.8
18-	172.3	160.2	21.5	21.1	63.9	54.2	12.1	9.7
19-	172.6	160.4	21.8	21.2	65.0	54.7	12.2	10.2
20-29	172.6	159.4	22.3	21.0	66.4	53.3	13.2	13.1
30-49	169.8	158.0	23.5	22.0	67.8	55.0	11.8	12.8
50-64	168.3	156.8	23.9	23.3	67.7	57.3	11.5	8.4
65-74	166.9	153.7	22.9	22.8	64.0	54.0	13.2	10.0
75세이상	165.6	152.4	21.9	22.1	60.3	51.4	13.2	8.9