

韓청소년들, 체격 커졌지만 건강상태 나빠...남·녀 비만度 ↑

사회동향 2017...초등 4학년 男10.2cm · 女10.6cm 커져

흡연 · 음주율 동반 감소...채소섭취 ↓탄산음료섭취 ↑

우리나라 청소년들의 흡연과 음주율이 낮아지고 체격은 좋아졌다.

그러나 신체적·정신적 건강 상태는 좋지 못했다. 비만도가 높아지고 채소 섭취와 수면은 부족했으며, 스트레스와 우울감 수준도 여전히 높았다.

통계청이 12일 발표한 한국의 사회동향 2017에 따르면 초·중·고 학생의 체격이 향상됐다.

초등학교 4학년 남학생 키는 1972년 126.9cm에서 2015년 137.1cm로 10.2cm, 여학생 키는 125.9cm에서 136.5cm로 10.6cm 각각 커졌다.

같은 기간 중학교 2학년 남학생(150.1cm→163.7cm)은 13.6cm, 여학생(149.2cm→158.1cm)은 8.9cm 커졌다. 고등학교 2학년 남학생(164.8cm→172.7cm)과 여학생(156.9cm→160.5cm)도 각각 7.9cm, 3.6cm 커졌다.

평균 체중은 초등학교 4학년 남학생이 25.8kg에서 35.3kg으로 9.5kg, 여학생은 25.5kg에서 33.2kg으로 7.7kg 각각 증가했다.

중학교 2학년의 경우 남학생(41.5kg→56.8kg)은 15.3kg, 여학생(42.2kg→61.7kg)은 9.5kg 각각 늘었다. 고등학교 2학년은 남학생(54.5kg→67.3kg)이 12.8kg, 여학생(51.6kg→56.5kg) 4.9kg 각각 증가했다. 과거에는 남녀 학생 간 체중 차이가 거의 없었지만 최근 남학생의 체중이 여학생보다 무거워졌다.

체중(kg)을 키(m)의 제곱으로 나눈 수치인 신체질량지수(BMI)를 토대로 계산한 비만도는 학교급과 남녀 학생에 상관없이 청소년층 전반에서 높아지는 추세였다.

초등학교 4학년 남학생의 비만율은 2007년 5.3%에서 2016년 10.7%로, 중학교 2학년 남학생은 14.0%에서 19.3%로, 고등학교 2학년 남학생은 17.7%에서 26.8%로 각각 증가

했다. 여학생도 초등학교 4학년이 4.6%에서 6.9%로, 중학교 2학년이 8.2%에서 11.0%로, 고등학교 2학년이 8.9%에서 17.0%로 각각 늘었다.

특히 전체 남학생의 비만율은 26.4%로 경제협력개발기구(OECD) 평균인 24.3%보다 높았다. 반대로 전체 여학생의 비만율은 14.2%로 OECD 평균 22.1%보다 낮았다.

최근 1주일 동안 1일 3회 이상 김치 이외의 채소 반찬을 먹은 경험을 의미하는 채소 섭취율이 매우 낮은 수준인데다 이마저도 감소하는 추세였다.

중학교 2학년 남학생의 채소섭취율은 2005년 19.5%에서 2016년 17.1%로, 여학생은 16.5%에서 14.3%로 각각 감소했다. 고등학교 2학년 남학생과 여학생도 각각 15.0%와 13.7%에서 12.5%와 11.0%로 낮아졌다.

반대로 주 3회 이상 탄산음료 섭취율은 증가 추세를 보였다. 중학교 2학년 여학생은 2009년 18.3%에서 2016년 24.3%로, 고등학교 2학년 남학생은 29.8%에서 33.0%로 각각 늘었다.

청소년들은 충분한 잠을 자지 못했고 특히 여학생들의 수면 부족이 심각했다.

지난해 기준 수면 시간은 중학교 2학년 남학생과 여학생이 각각 7.4시간과 6.7시간이다. 고등학교 2학년은 이보다 더 적어 남학생 6.0시간, 여학생 5.5시간으로 나타났다.

평상시 스트레스를 느끼는 청소년의 비율인 스트레스인지율과 최근 12개월 동안 2주 내내 일상 생활을 중단할 정도로 슬프거나 절망감을 느낀 적이 있는 경우를 뜻하는 우울감경험률은 감소 추세였지만 여전히 높게 나타났다.

지난해 기준 스트레스인지율은 중학교 2



사진은 기사 내용과 관련 없음.

학년 남학생과 여학생이 각각 28.1%, 39.9%였다. 고등학교 2학년 남학생과 여학생은 32.4%, 49.8%다.

우울감경험률은 중학교 2학년 남학생의 경우 17.4%, 여학생 28.5%였다. 고등학교 2학년 남학생과 여학생은 각각 23.0%, 33.9%다.

다만 청소년의 흡연과 음주는 줄었다. 최근 30일 동안 1일 이상 흡연한 경험을 의미하는 현재 흡연율은 전체 중·고등학생

이 2005년 11.8%에서 2016년 6.3%로 감소했다. 중학교 2학년 학생이 8.4%에서 2.3%로, 고등학교 2학년 학생이 19.8%에서 9.4%로 낮아졌다. 학교급에 상관없이 모든 시기에 걸쳐 남학생의 흡연율이 여학생보다 높았다.

최근 30일 동안 1잔 이상의 술을 마신 경험을 의미하는 현재 음주율도 중학교 2학년 남학생의 경우 2005년 16.5%에서 2016년 6.8%로, 여학생은 19.4%에서 4.9%로 각각

감소했다. 고등학교 2학년 남학생은 49.0%에서 25.9%로, 여학생은 45.2%에서 18.7%로 줄었다.

조병희 서울대 보건대학원 교수는 "한국 청소년은 체격이 좋아지고 주관적으로 건강하다고 느끼지만 체력은 떨어지고 건강 습관은 나쁜 편이며 스트레스와 우울감이 쉽게 나왔다"며 "청소년의 체력 단련과 건강 습관 제고 정신건강 증진을 위한 국가적 차원의 노력이 필요하다"고 말했다.



사진은 기사 내용과 관련 없음.

게임 중독 청소년, 일반 청소년보다 불안·우울 1.5배 ↑

청소년 게임 중독이 불안감과 우울감을 높이는 등 청소년 정신 건강에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

12일 통계청이 발표한 한국의 사회동향 2017에 따르면 게임 과몰입군과 과몰입위험군 청소년은 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD), 불안, 우울감 수준이 일반 청소년보다 높게 측정됐다.

ADHD는 '무엇인가 하고 있을 때에도 주변의 일을 때문에 정신이 없다'는 질문에 0~3점을 부여하는 식으로 측정됐는데, 게임 과몰입군과 과몰입위험군의 경우 1.5인박을 기록했다.

반면 일반사용자군과 게임선용군은 1.0에 미치지 못했다. 걱정이 너무 많다고 측정된 불안 수준은 게임 과몰입군과 과몰입위험군 모두 1.5

몰입군과 과몰입위험군에서 1.0 수준을 기록한 반면, 일반사용자군과 게임선용군에서는 0.5 이하로 나타났다. 긍정적 심리를 나타내는 자율성, 유능성,

한국 사회동향 2017...학업·교우관계 스트레스 높아 과몰입군, 부모와의 소통 적고 교사들의 지지도 낮아

를 넘었다. 일반사용자군과 게임선용군은 1.0 수준에 머물렀다. 항상 슬프다고 측정된 우울 수준은 과

관계성, 자존감 평가에서는 과몰입군과 과몰입위험군의 점수가 일반사용자군이나 게임선용군에 비해 두드러지게 낮은 것으로

조사됐다. 특히 과몰입군은 통제 점수가 다른 집단에 비해 현저히 떨어지는 것으로 나타났다.

아울러 과몰입군과 과몰입위험군 청소년은 학업과 교우관계에서 더 많은 스트레스를 받는다는 한국콘텐츠진흥원의 조사 결과도 있었다.

이들은 학업 스트레스, 교우 관계 스트레스 측정 항목에서 일반사용자군이나 게임선용군보다 높은 점수를 기록했고, 반대로 삶의 만족, 즐거움 등을 측정할 주관적 안녕감은 낮은 점수를 기록했다.

또한 과몰입군과 과몰입위험군 청소년은 그렇지 않은 청소년에 비해 부모와의 소통이 적고, 교사들의 지지도 낮은 것으로 나타났다.

뉴스1

부풀리고 조작된 가짜뉴스는 사라져야 합니다

가짜뉴스가 사회를 혼란스럽게 하고 있습니다.

자극적이거나 의심스러운 뉴스는
공신력있는 기관을 통해 한번 더 검증해보는 현명함으로
가짜뉴스를 근절시켜 정직하고 바른사회를 만들어 갑시다.

