

## 설문조사 안내문 (학부모용)

학부모님께

안녕하십니까?

전북특별자치도교육청과 학생건강증진교육센터에서는 학생들의 건강 정보 이해 능력을 파악하기 위해 설문조사를 실시하고자 합니다.

최근 유튜브, 인터넷, SNS 등 다양한 경로를 통해 건강 정보가 무분별하게 전달되고 있습니다. 이러한 정보를 올바르게 이해하고 활용하는 능력은 자녀가 잘못된 정보에 현혹되지 않고, 스스로 건강을 지키며 올바른 결정을 내리는 데 중요한 역할을 합니다.

이번 조사는 학생들이 건강에 관한 정보를 얼마나 잘 알고, 이해하며, 생활에 적용하는지를 파악하기 위해 실시되며, 이 결과는 향후 학생들이 스스로 건강관리를 할 수 있도록 효과적인 교육과 정책을 마련하기 위한 기초 자료로 활용될 예정입니다. 학생들이 설문에 응답한 모든 내용은 철저히 비밀이 보장되며, 건강 교육 정책 수립 및 연구 목적으로만 사용할 것을 약속드립니다.

자녀의 설문 참여에 동의하신다면, 아래 동의서의 '**동의함**'에 **체크하고 서명**해 주시기 바랍니다.

학부모님의 소중한 관심과 협조에 깊이 감사드립니다.

전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터

전북대학교 간호대학 이 은 지

☎ 063-270-4278

☐ 동의함

☐ 동의하지 않음

\_\_\_\_\_  
법정대리인명 (학생이름/관계)

\_\_\_\_\_  
서 명

\_\_\_\_\_  
날짜(년/월/일)

## 설문조사 안내문 (중·고등학생용)

학생 여러분, 안녕하세요!

전북특별자치도교육청과 학생건강증진교육센터에서는 전북특별자치도 중·고등학생들의 건강정보 이해 능력을 알아보기 위해 설문조사를 실시합니다. 이 설문은 여러분이 건강과 관련된 정보를 얼마나 잘 알고, 이해하며, 활용하는지를 알아보기 위한 것입니다.

설문 응답에는 약 20분 정도가 걸리며, 참여는 자율적입니다. 원하신다면 언제든지 중단하실 수 있습니다. 설문 문항에 빠짐없이 응답해 주시면, 여러분의 소중한 의견이 앞으로 학생 건강교육 정책을 세우는 데 큰 도움이 될 것입니다. 설문 결과는 다른 사람에게 알려지지 않으며, 비밀이 철저히 지켜집니다. 여러분의 응답은 연구와 건강교육 정책을 만드는 데만 사용될 것을 약속드립니다.

참여를 원하신다면 다음 페이지 동의서의 **‘동의함’에 체크하고 서명**해 주세요.  
감사합니다.

전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터

전북대학교 간호대학 이 은 지

☎ 063-270-4278

## 동의서-중·고등학생용

1. 나는 이 설명문을 읽었으며 연구자와 이에 대하여 의논하였습니다.
2. 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 조사에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 이 조사에서 얻어진 나에 대한 정보를 현행 법률과 생명윤리심의위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는데 동의합니다.
5. 나는 조사자나 위임 받은 대리인이 연구를 진행하던 결과 관리를 하는 경우와 보건당국, 학교 당국 및 전북대학교 생명윤리심의위원회가 실태 조사를 하는 경우에는 비밀로 유지되는 나의 개인 신상 정보를 직접적으로 열람하는 것에 동의합니다.
6. 나는 언제라도 이 조사의 참여를 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해도 되지 않을 것이라는 것을 압니다.
7. 나의 서명은 이 동의서의 사본을 받았다는 것을 뜻하며 조사 참여가 끝날 때까지 사본을 보관하겠습니다.

☐ 동의함

☐ 동의하지 않음

\_\_\_\_\_  
참여 학생 성명

\_\_\_\_\_  
서 명

\_\_\_\_\_  
날짜(년/월/일)

\_\_\_\_\_  
조사책임자 성명

\_\_\_\_\_  
서 명

\_\_\_\_\_  
날짜(년/월/일)

\_\_\_\_\_  
동의서 설명자 성명

\_\_\_\_\_  
서 명

\_\_\_\_\_  
날짜(년/월/일)

1. 다음 문장에서 나오는 **면역**의 뜻은 무엇일까요? ( )

몸이 허약해져서 **면역**이 떨어졌습니다.

- ① 병에 적응함                      ② 병을 일으킴  
③ 병에 대항함                      ④ 병을 치유함

2. 다음 문장에서 나오는 **항생제**의 용도로 알맞은 것은 무엇일까요? ( )

**항생제**를 너무 많이 사용하면 부작용이 생길 수 있습니다.

- ① 소화를 도움                      ② 열을 내림  
③ 통증을 억제함                      ④ 세균을 억제함

3. 다음은 **체성분 검사** 결과입니다. 빈칸의 (가)에 알맞은 말은 무엇일까요? ( )

		체성분명	측정치	
우리 몸을 이루고 있는 물	→	체수분	33.6L	① 근육량
근육을 만들어 주는	→	단백질	9.1kg	② 탄수화물
뼈를 만드는 주성분	→	무기질	3.15kg	③ 체지방
남는 에너지를 저장해 놓는	→	(가)	13.1kg	④ 혈액
		체중	59.0kg	

4. 다음은 콘택트렌즈 사용 주의사항입니다. 바른 사용법은 무엇일까요? ( )

- 생리식염수, 크리너, 보존액 등은 반드시 전문업체의 제품을 사용하고 수돗물이나 증류수를 사용하지 않도록 한다.
- 수영이나 목욕을 할 때는 렌즈를 착용하지 않는다.
- 타인과 콘택트렌즈를 공유해서는 안된다.
- 안질환이 있거나 렌즈에 심한 알레르기가 있는 사람은 착용을 피한다.
- 콘택트렌즈 케이스는 최소 3~6개월마다 정기적으로 교체해야 한다.

- ① 증류수로 콘택트렌즈를 깨끗하게 씻었다.  
② 수영장에 들어가기 위해 렌즈를 뺐다.  
③ 내가 쓰던 컬러렌즈를 친구에게 빌려주었다.  
④ 콘택트렌즈 케이스를 1년째 그대로 쓰고 있다.

5. 샌드위치를 만들기 위해 식빵을 사려고 합니다. 섬유질이 더 많은 빵을 고르려면 어떤 빵을 선택할까요? (① A                      ② B )

(A) 영양성분		
1회 제공량 2장(70g) 총 8회 제공량(560g)		
1회 제공량당 함량	%영양소기준치	
열량	175kcal	
탄수화물	35g	11%
당류	3g	
식이섬유	2g	9%
단백질	5g	8%
지방	2g	24%
포화지방	0.5g	20%
트랜스지방	0.3g	
콜레스테롤	0mg	0%
나트륨	480mg	24%

영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율

(B) 영양성분		
1회 제공량 2장(70g) 총 8회 제공량(560g)		
1회 제공량당 함량	%영양소기준치	
열량	185kcal	
탄수화물	33g	10%
당류	4g	
식이섬유	3g	12%
단백질	9g	13%
지방	3g	6%
포화지방	0.5g	3%
트랜스지방	0.3g	
콜레스테롤	0mg	0%
나트륨	365mg	19%

영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율

- 【6~7】 축구를 하고 온 김군은 아래의 과자를 먹었습니다. 다음 물음에 답하시오.

영양정보	
총 내용량 100g 500 kcal	
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 940mg	48%
탄수화물 62g	18%
당류 12.5g	
지방 24g	48%
트랜스지방 6g	
포화지방 6g	40%
콜레스테롤 60mg	20%
단백질 10g	16%
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준 이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.	

6. 김군이 과자로 섭취한 열량은 얼마일까요? (    )

- ① 100 kcal                      ② 500 kcal  
③ 1000 kcal                      ④ 2000 kcal

7. WHO(세계보건기구)에서는 설탕을 비롯한 당류의 하루 권장량을 25g으로 정하고 있습니다. 이 과자를 먹으면 당류 하루 권장량의 몇 %를 섭취하는 것일까요? (    )

- ① 10%                      ② 25%  
③ 50%                      ④ 100%

8. 키가 175cm이며, 평소 규칙적인 신체활동을 하는 학생의 하루 권장 열량은 얼마일까요? (    )

<p>하루 권장 열량(kcal) = (키 - 100)×0.9× 활동지수</p> <p>【활동지수】 · 활동이 적은 사람 = 25</p> <p>                  · 규칙적인 활동을 하는 사람 = 30</p> <p>                  · 활동량이 많은 사람 = 40</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

- ① 1890 kcal  
② 2025 kcal  
③ 2520 kcal  
④ 2700 kcal

9. 키가 160cm, 체중은 70kg인 중학생의 상대체중 비만도는 어떠할까요? ( )

【상대체중 비만도】

$$\frac{\text{현재체중}(kg) - \text{표준체중}(kg)}{\text{표준체중}(kg)} \times 100$$

【비만도 판정기준】

- 20% 미만 - 정상  
20~30% 미만 - 경도비만  
30~50% 미만 - 중등도비만  
50% 이상 - 고도비만

신장	표준체중
157이상 158미만	50kg
158이상 159미만	51kg
159이상 160미만	52kg
160이상 161미만	53kg

- ① 정상                                      ② 경도비만  
③ 중등도비만                              ④ 고도비만

10. 위의 학생이 건강검진을 받기 위하여 8시간 이상의 금식을 안내받았습니다. 내일 오후 3시경 검사를 받기로 예약되어있다면 언제부터 금식을 시작해야 할까요? ( )

- ① 내일 아침 7시  
② 내일 아침 9시  
③ 내일 정오 12시  
④ 내일 오후 2시

11. 아래의 학생건강검사 결과통보서를 통해 알 수 있는 건강 문제가 아닌 것은 무엇일까요? ( )

구분	검사항목		검사결과	구분	검사항목	검사결과
신체 발달 상황	키		159.5cm	소변검사	요단백	음성
	몸무게		65kg		요잠혈	음성
	비만도	체질량지수	비만	혈액검사	혈당(식전)	101mg/dl
		상대체중	경도비만		총콜레스테롤	168mg.dL
근·골격 및 척추			이상없음		AST	16 U/L
눈	시력	나안	좌: 1.0 우: 0.9		ALT	17 U/L
		교정	해당없음	혈색소	g/dl	
	색각이상 유무		없음	혈액형검사		
	안질환		없음	흉부방사선 검사		
귀	청력		좌:정상 우:정상	간염검사		
	귓병		없음	혈압	수축기	105 mmHg
콧병			알레르기성 비염		이완기	70 mmHg
목병			없음	기타		
피부병			아토피피부염			
기관능력	호흡기		이상없음			
	순환기		이상없음			
	비뇨기		이상없음	진찰 및 상담	과거병력	없음
	소화기		이상없음		생활습관	양호
	신경계		이상없음		외상 및 후유증	없음
	기타				일반상태	양호

- ① 비만                      ② 색각이상                      ③ 알레르기성 비염                      ④ 아토피피부염

12. 다음 중 100ml를 마셨을 때 가장 많은 카페인을 섭취하는 음료는 무엇일까요? ( )

제품명	1병당 용량(ml)	카페인 함량(mg)
에*겐	50	80
야	250	165
몬*터	325	211
레*볼	250	62.5
핫*스	250	60
조*아 커피	250	169

- ① 에\*겐  
② 야  
③ 몬\*터  
④ 조\*아 커피

13. 다음 처방전에서 지시한 복용법을 올바르게 이해한 내용은 무엇일까요? ( )

처 방 전				
처방의약품의 명칭	1회 투약량	1일 투약횟수	총 투약일수	용법
비**에스 캡슐	1	2	7	식후 경구복용
슈**드린 정	1	2	5	식후 경구복용
**톤 정	1	3	3	식전 경구복용
**시럽	20ml	4	3	식후 경구복용

- ① 비\*\*에스 캡슐은 아침 저녁 식사 후 2알씩 먹어야 한다.  
② 모든 약이 3일간 복용할 분량이다.  
③ \*\*톤 정은 아침 저녁 식사 후 1알씩 먹어야 한다.  
④ \*\*시럽은 하루 4번 20를 식후 복용해야 한다.

【14~15】 아래의 복용지도를 보고 O, X로 답하시오.

**타이레놀이알서방정 325mg [한국얀센/한국존슨앤드존슨]**



보관 : 실온 [1-30도] 보관

**【처방예】**  
해열진통제입니다. 발열, 두통, 치통, 근육통 등 통증을 완화시키는 약입니다.

**【주 의】**  
의사의 지시가 없는 한 1일 12정을 초과하여 복용하지 않도록 합니다. 정제를 으깨거나 씹거나 녹이지 말고 그대로 삼켜 복용합니다.

**성분/함량 : Acetaminophen 325mg**

**약 복용중에는 간기능에 손상을 줄 수 있으므로 술을 피하도록 하고, 의사의 지시없이 장기간 복용하지 않도록 합니다. 부수거나 씹지 말고 그대로 삼킵니다.**

14. 이 약은 반으로 쪼개어 복용할 수 있다. ( )                      ① O                      ② X  
15. 이 약을 먹으면 간 기능 이상이 나타날 수도 있다. ( )                      ① O                      ② X

16. 다음 중 예방접종 주의사항을 잘 지킨 사람은 누구일까요? ( )

### <예방접종 주의사항>

1. 예방백신 접종 후 발생 가능한 이상반응
  - 국소반응-접종부위의 통증, 부종, 발진 등
  - 전신반응-가려움증, 발열, 오심, 사지통증 등
2. 급성 열성 질환을 앓고 있는 경우는 증상이 호전될 때까지 접종 연기합니다.
3. 예방접종 후 약 30분간 의료기관에 머물면서 관찰합니다.
4. 귀가 후에도 3시간 이상 주의 깊게 관찰합니다.
5. 접종부위는 청결하게 합니다.
6. 접종 후 최소 3일간은 특별한 관심을 가지고 관찰하며, 고열이 있거나 평소와 다른 신체증상이 나타나면 곧 의사의 진료를 받아야 합니다.

- ① 접종을 마치자마자 병원을 나서 집에 갔다.
- ② 고열과 기침이 나기 시작하여 예방접종을 미루었다.
- ③ 접종을 마친 후 몇 시간이 지나자 갑자기 열이 나서 해열제를 먹었다.
- ④ 접종 부위가 약간 부어오르고 아파서 손으로 긁었다.

【17~22】 아래의 표는 500ml 아이스크림의 영양구성표입니다.

영양구성표		
1회 제공량	125ml/총	4회 제공량
1회 제공량당 함량		
열량	250kcal	Fat Cal 120
		%영양소기준치*
지방	13g	20%
포화지방산	9g	40%
콜레스테롤	28mg	12%
나트륨	55mg	2%
탄수화물	30g	12%
식이섬유	2g	
당류	23g	
단백질	4g	8%

- % 영양소 기준치는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율을 나타내주는 지표이다. 2000cal를 기준으로 한 지표이기 때문에 사람마다 필요로 하는 영양소기준치는 이와 다를 수 있다.
- 성분 : 크림, 탈지분유, 액상과당, 물, 난황, 갈생석탕, 유지방, 땅콩기름, 버터, 소금, 카라기난, 바닐라 추출물

17. 이 아이스크림 한통을 다 먹으면 섭취한 열량은 몇 kcal입니까?      답: \_\_\_\_\_ kcal

18. 이 아이스크림으로 60g의 탄수화물을 섭취하려고 한다면 아이스크림을 얼마나 먹어야 합니까?  
 답: \_\_\_\_\_ ml

19. 의사가 당신에게 포화지방산의 섭취 양을 줄이라고 하였습니다. 당신이 평소에 아이스크림 1회 제공량을 포함하여 매일 42g의 포화지방산을 먹었습니다. 학생이 아이스크림을 먹는 것을 그만둔다면 하루에 섭취하는 포화지방산은 몇 g이 됩니까?                      답: \_\_\_\_\_g

20. 학생은 하루에 2500 칼로리를 먹습니다. 이때 학생이 아이스크림 1회 제공량을 먹었다면 하루 칼로리의 몇 %를 먹은 것입니까?                      답: \_\_\_\_\_%



21. 어떤 사람이 페니실린, 땅콩, 수술용 고무장갑, 벌침에 알레르기가 있다면 그 사람에게 이 아이스크림은 안전합니다?  
답 : \_\_\_\_\_
22. 21번에서 ‘아니요’라고 대답한 사람만 답하세요. 왜 그럴습니까?  
답 : \_\_\_\_\_

■ 아래 문장들은 건강에 대한 여러분의 생각이나 느낌을 묻는 내용입니다.

각 문장을 잘 읽고, 오른쪽 보기 중에서 자신에게 가장 잘 맞는 답을 골라 표시해 주세요.

문항 번호	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
23.	나는 건강에 대해 가능한 한 많은 정보를 얻으려고 한다.					
24.	나는 내가 배운 건강 정보를 지키려고 노력한다.					
25.	내가 듣는 건강 정보는 이해하기 어렵다.					
26.	한 사람이 건강한 성인으로 자라기 위해 무엇을 해야 하는지 나는 잘 알고 있다고 생각한다.					

문항 번호	항 목	전혀 듣지 않는다	거의 듣지 않는다	가끔 듣는다	자주 듣는다	매우 자주 듣는다
27.	부모님이나 조부모님에게 건강에 관한 이야기를 듣는다.					
28.	친구나 형제자매들에게 건강에 관한 이야기를 듣는다.					
29.	학교(선생님, 보건선생님 등)에게 건강에 관한 이야기를 듣는다.					

문항 번호	항 목	전혀 없다	거의 없다	가끔 있다	자주 있다	매우 자주 있다
30.	TV 뉴스에서 건강정보를 접한다.					
31.	TV 오락/예능/드라마에서 건강정보를 접한다.					
32.	유튜브 영상에서 건강정보를 접한다					
33.	SNS(인스타그램, 틱톡, 페이스북 등)에서 건강 정보를 접한다.					
34.	온라인 광고(유튜브 광고, SNS 광고, 인터넷 광고 등)에서 건강 정보를 접한다.					
35.	인터넷 뉴스 기사(포털 뉴스, 웹진 등)에서 건강 정보를 접한다.					

문항 번호	항 목	매우 어렵다	어렵다	보통이다	쉽다	매우 쉽다
36.	의사나 간호사 등 의료인에게 건강정보를 얻기가 쉽다					
37.	부모님에게 건강정보를 얻기가 쉽다					
38.	학교 선생님이나 보건선생님에게 건강정보를 얻기가 쉽다					
39.	인터넷에서 건강정보를 찾기가 쉽다.					

■ 다음은 본인의 건강에 위험할 수 있는 행동에 관한 질문입니다. 최근 1년 동안 아래 행동을 얼마나 자주 했는지 답해주세요.

문항 번호	항 목	전혀 안했다	거의 한적 없다	가끔 한적 있다	자주 한적 있다	매우 자주 한적 있다
40.	흡연을 한 적이 있다					
41.	술을 마신 적이 있다					
42.	불법 약물을 사용한 적이 있다					
43.	성적 행동을 한 적이 있다					

문항 번호	항 목	예	아니오
44.	가족 중에 만성질환(예: 당뇨, 고혈압, 암 등)이 있는 사람이 있다.		
45.	가족 중에 흡연하는 사람이 있다.		
46.	가족 중에 음주를 자주 하는 사람이 있다.		

■ 다음 문항을 읽고 답하세요.

47. 본인의 소속 학교는?                      ① 중학교              ② 고등학교
48. 현재 학년은?                      ① 1학년              ② 2학년              ③ 3학년
49. 성별은?                      ① 남학생              ② 여학생
50. 건강에 대해서 가장 많이 배우게 되는 사람?  
① 부모님                      ② 보건 선생님                      ③ 의사 선생님                      ④ 친구
51. 건강에 대해 가장 많이 정보를 얻는 매체?  
① 인터넷                      ② SNS                      ③ TV/케이블  
④ 책                      ⑤ 잡지, 신문

52. 당신이 거주하는곳은?

- |       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| ① 전주시 | ② 군산시 | ③ 익산시 | ④ 정읍시 | ⑤ 남원시 |
| ⑥ 김제시 | ⑦ 완주군 | ⑧ 진안군 | ⑨ 무주군 | ⑩ 장수군 |
| ⑪ 임실군 | ⑫ 순창군 | ⑬ 고창군 | ⑭ 부안군 |       |

53. 현재 건강상태를 어떻게 평가하십니까?

- |         |      |      |      |         |
|---------|------|------|------|---------|
| ① 매우 좋음 | ② 좋음 | ③ 보통 | ④ 나쁨 | ⑤ 매우 나쁨 |
|---------|------|------|------|---------|

54. 본인이 건강 정보를 얻을 수 있는 기회가 충분하다고 느끼십니까?

- |          |       |        |       |          |
|----------|-------|--------|-------|----------|
| ① 매우 그렇다 | ② 그렇다 | ③ 보통이다 | ④ 아니다 | ⑤ 전혀 아니다 |
|----------|-------|--------|-------|----------|

55. 주위 환경에서 건강에 해로운 위험 요소(예: 공해, 흡연, 스트레스)가 많다고 느끼십니까?

- |          |       |        |       |          |
|----------|-------|--------|-------|----------|
| ① 매우 그렇다 | ② 그렇다 | ③ 보통이다 | ④ 아니다 | ⑤ 전혀 아니다 |
|----------|-------|--------|-------|----------|

-----< 수고하셨습니다 >-----