



전북특별자치도 중·고등학생의 건강행태

| 박호용 전문관 |

- 교육부와 질병관리청은 3월 28일 '2023년 청소년 건강행태조사' 결과를 공동 발표하였음.
- 청소년건강행태조사는 전국 800개 중·고등학교 학생 약 6만 명을 대상으로 흡연, 음주, 신체활동, 식생활 등 건강행태 현황을 조사하고, 산출된 결과는 청소년 건강정책 수립을 위한 근거자료 및 국가 간 건강수준 비교를 위한 근거로 활용되고 있음.
- 이번 「데이터로 보는 전북교육」에서는 5월 청소년의 달을 맞아 '2023년 청소년 건강행태조사' 결과를 바탕으로, 전북특별자치도 중·고등학생의 흡연·신체활동·정신건강을 중심으로 건강행태를 살펴보고자 함.

자료 출처 및 개요

- 질병관리청에서 매년 실시하는 청소년건강행태조사(2023년) 데이터를 바탕으로 전북지역 중학생과 고등학생의 건강행태를 분석함.
- 분석대상 : 전북 학생 2,235명 (중학생 1,226명, 고등학생 1,009명)

용 어 정 리

- 현재 흡연율(일반담배 현재 사용률) : 최근 30일 동안 1일 이상 일반담배를 흡연한 학생의 비율
- 액상형 전자담배 현재 사용률 : 최근 30일 동안 1일 이상 액상형 전자담배를 사용한 학생의 비율
- 금연 시도율 : 현재 일반담배(결련) 흡연자 중에서 최근 12개월 동안 담배를 끊으려고 시도한 학생의 비율
- 신체활동 실천율 : 최근 7일 동안 운동 종류 상관없이 심장박동이 평상시보다 가하거나, 숨이 찬 정도의 신체활동을 하루에 총합이 60분 이상 한 날이 5일 이상인 학생의 비율
- 고강도 신체활동 실천율 : 최근 7일 동안 고강도 신체활동(조깅, 축구, 농구, 테니스, 태권도, 등산, 빠른 수영, 줄넘기 등)을 3일 이상 한 학생의 비율
- 학습목적 앉아서 보낸 시간(주중) : 최근 7일 동안 주중(월~금)에 학습목적으로 앉아서 보낸 하루 평균 시간
- 평균 수면시간(주중) : 최근 7일 동안 주중(월~금) 수면시간의 평균
- 2시 이후 잠든 비율(주중) : 주중(월~금) 새벽 2시 이후에 잠든 학생의 비율
- 주관적 수면 충족률 : 최근 7일 동안 잠을 잔 시간이 피로회복에 '매우 충분' 또는 '충분'하다고 생각하는 학생의 비율
- 스트레스 인지율 : 평상시 스트레스를 '대단히 많이' 또는 '많이' 느끼는 학생의 비율

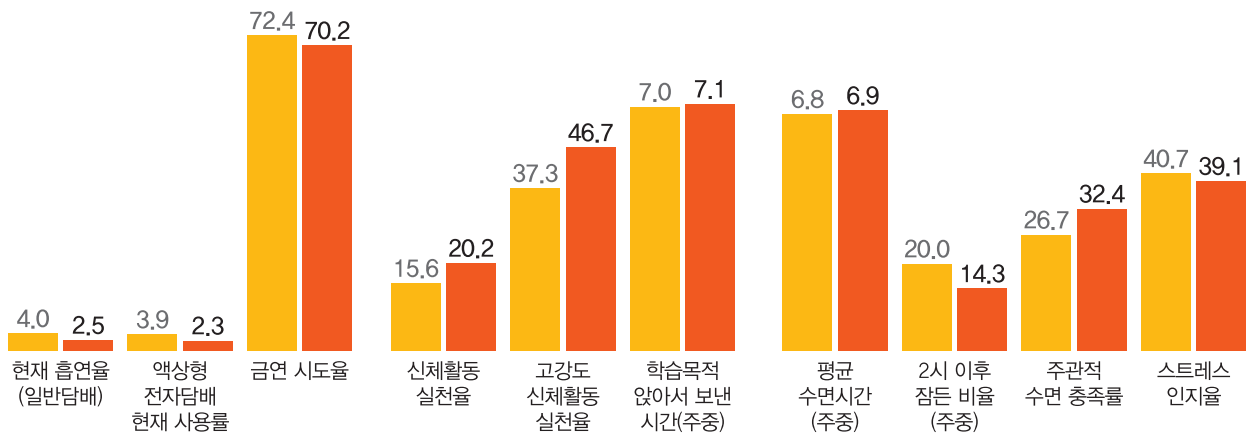


- **(흡연)** 전북 중·고등학생 모두 '현재 흡연율'이 감소하였고, 현재 흡연자의 '금연 시도율'도 감소하였음.
- **(신체활동)** 전북 중·고등학생의 '신체활동 실천율'과 '고강도 신체활동 실천율'이 모두 증가하였고, 고등학생은 '주중 학습목적으로 앉아서 보낸 시간'이 전년도 대비 0.1시간 감소하였음.
- **(정신건강)** 전북 중·고등학생 모두 평상시 느끼는 '스트레스 인지율'이 감소하였으며, 동시에 '주중 평균 수면시간'과 주관적으로 느끼는 '수면 충족률'이 증가하였음.



중학생

2022년 2023년 (단위 : %, 시간)



흡연

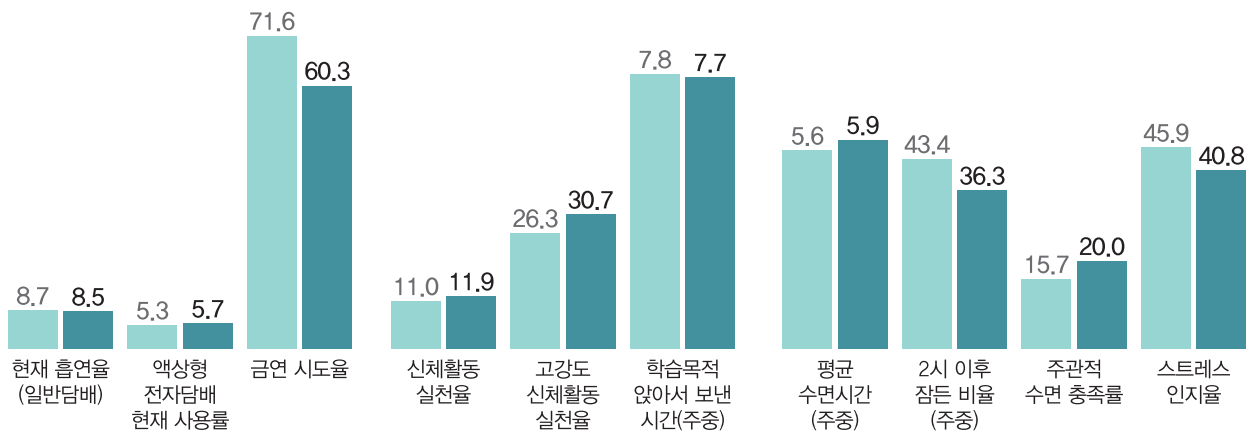
신체활동

정신건강



고등학생

2022년 2023년 (단위 : %, 시간)



흡연

신체활동

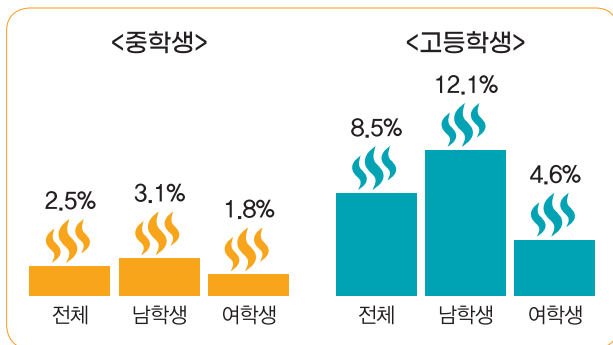
정신건강



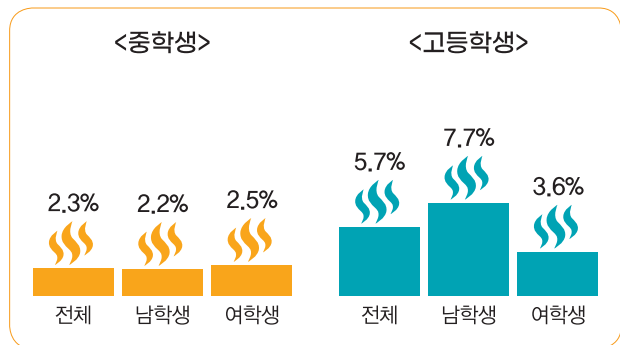
🔍 [흡연] 전북 중·고등학생의 현재 흡연율 : 5.5%

- 일반담배는 중·고등학생 모두 남학생(3.1%, 12.1%)이 여학생(1.8%, 4.6%)보다 사용률이 높았으나, 액상형 전자담배는 중학생의 경우 남학생(2.2%)보다 여학생(2.5%)의 사용률이 높게 나타났다.
- 최근 1년간 금연 시도율이 중학교 남학생(75.8%)이 가장 높았으며, 고등학교 남학생(58.0%)이 가장 낮게 나타났다.

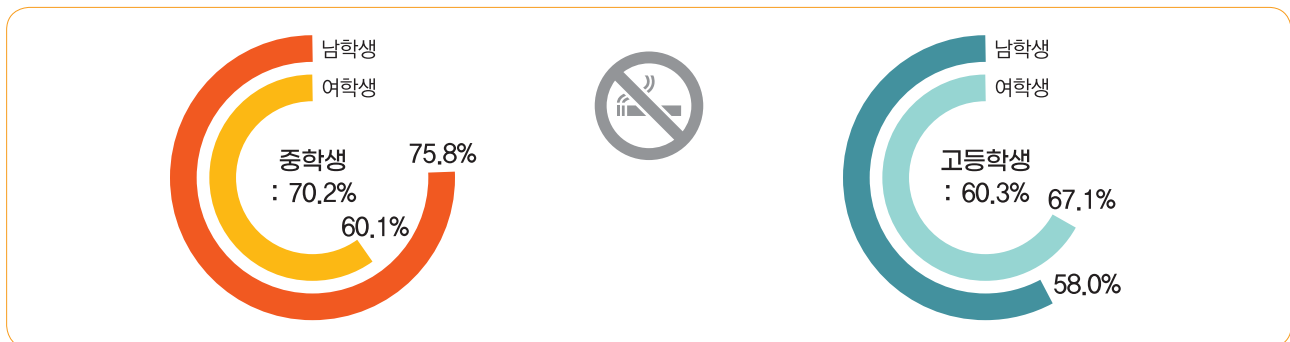
가 현재 흡연율(일반담배 현재 사용률)



나 액상형 전자담배 현재 사용률



다 현재 흡연자의 최근 1년간 금연 시도율



라 구매 시도자 중에서 담배를 사려고 했을 때의 용이성





🔍 (신체활동) 남학생이 여학생보다 신체활동↑, 학습시간↓

- 🎯 최근 7일 동안 운동(신체활동)을 '매일' 한다고 응답한 학생은 중학생(9.4%)이 고등학생(4.2%)보다 높았으며, 중학생과 고등학생 모두 남학생이 여학생보다 운동(신체활동)하는 비율이 높았음.
- 🎯 반대로 학습목적으로 앉아서 보낸 시간은 중·고등학생 모두 남학생(6.4시간, 7.3시간)보다 여학생(7.8시간, 8.1시간)이 더 높게 나타났음.

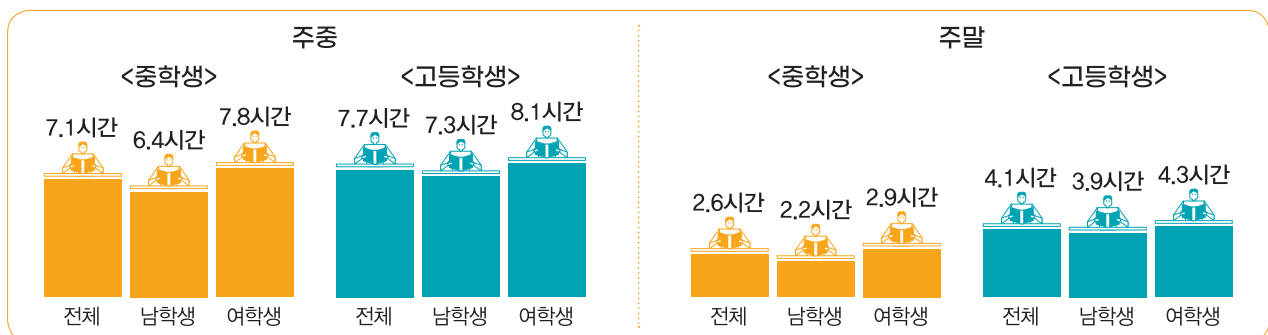
가 최근 7일 동안 하루 60분 이상 신체활동 실천 횟수



나 최근 7일 동안 고강도 신체활동 실천 횟수



다 학습목적으로 앉아서 보낸 하루 평균 시간



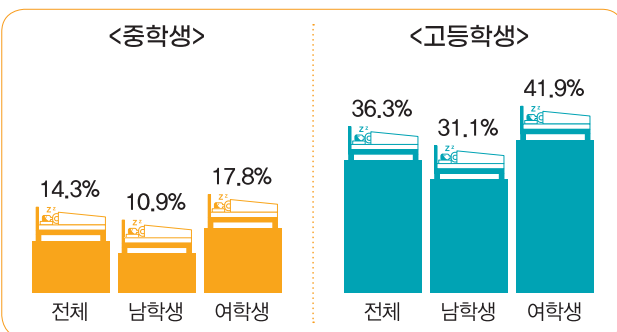


(정신건강) 전북 중·고등학교의 평균 수면시간 : 6.4시간, 남학생이 여학생보다 수면시간↑

주중 평균 수면시간은 중학생(6.9시간)보다 고등학생(5.9시간)이 약 1시간 적었으며, 중·고등학교 모두 남학생보다 여학생의 주중 평균 수면시간이 짧았음.

또한 최근 7일 동안 잠을 잔 시간이 피로회복에 '매우 충분하다'라고 응답한 비율은 중·고등학교 모두 남학생(13.2%, 8.2%)이 여학생(8.8%, 7.1%)보다 높았으며, '전혀 충분하지 않다'의 응답 비율은 남학생(7.4%, 12.6%)이 여학생(11.4%, 17.8%)보다 낮게 나타났음.

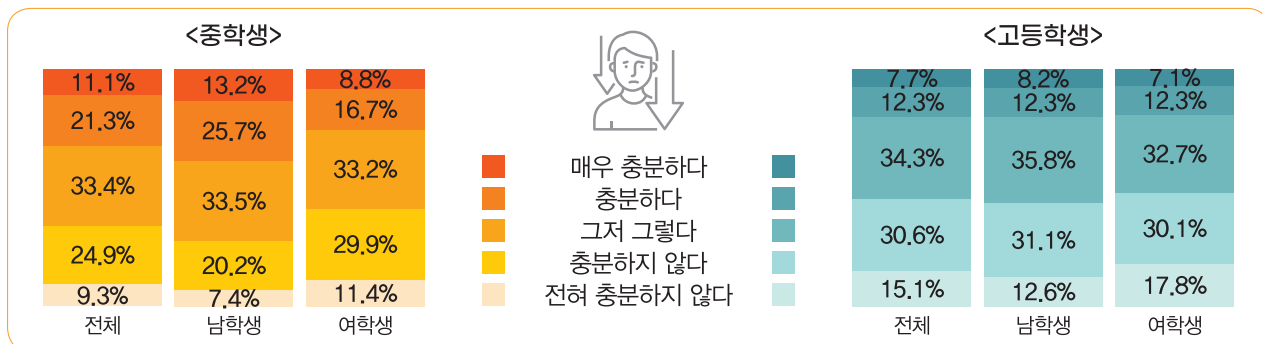
가-1 주중(월~금) 새벽 2시 이후 잠든 비율



가-2 주중(월~금) 수면시간 분포





가-3 주관적 수면 충족 여부



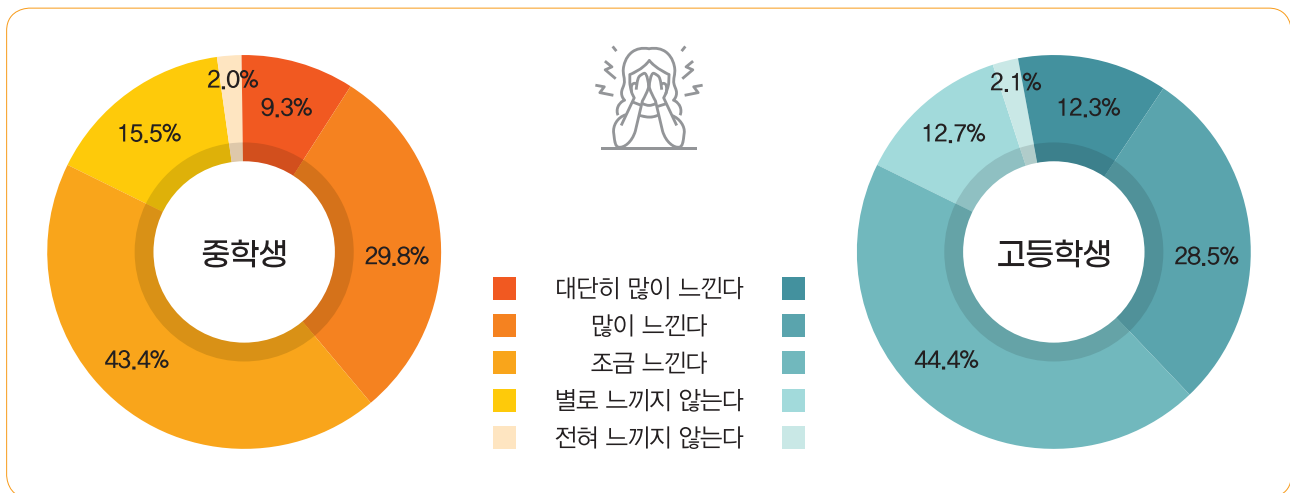


[정신건강] 전북 중·고등학생의 평상시 스트레스 인지율 : 40.0%

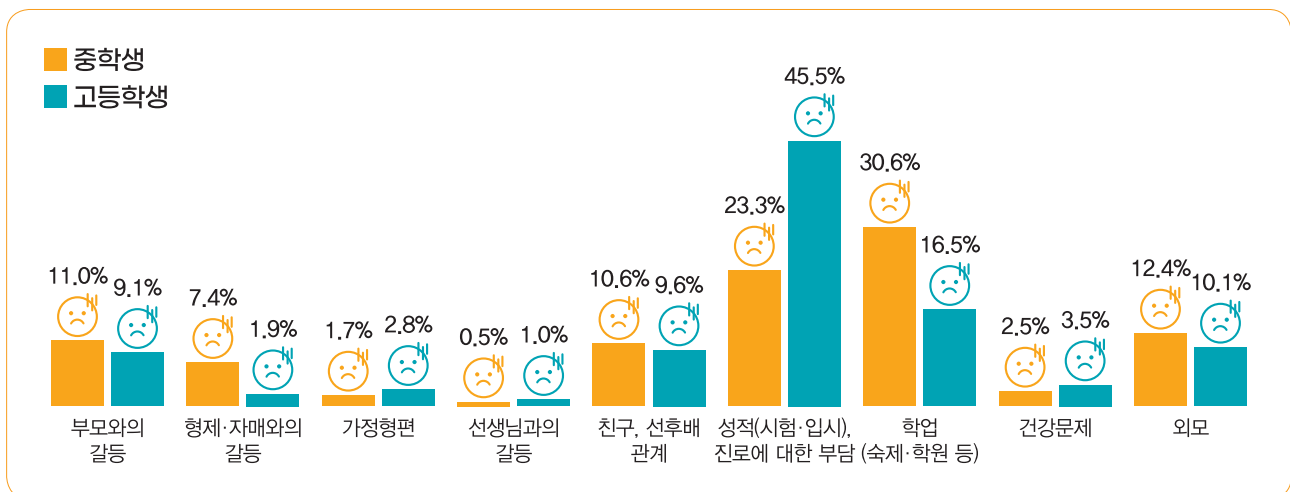
 평상시 스트레스를 ‘대단히 많이’ 또는 ‘많이’ 느끼는 비율은 중학생(39.1%)보다 고등학생(40.8%)이 높았음.

 중학생은 숙제, 과제, 학원으로 인한 ‘학업’(30.6%)이 가장 큰 스트레스 원인이지만, 고등학생은 시험과 입시로 인한 ‘성적과 진로에 대한 부담’(45.5%)이 가장 큰 스트레스 원인으로 나타났음.

나-1 평상시 스트레스 인지 정도



나-2 스트레스 원인



<데이터로 보는 전북교육>은 전북특별자치도교육청미래교육연구원 홈페이지 [교육정책연구-데이터로 보는 전북교육]에서도 보실 수 있습니다.

