



잠 못자고, 저녁은 간편식...
청소년 건강
이대로 괜찮을까?



한국청소년정책연구원은 2019년 5월부터 7월까지
 청소년 8,201명과 교사 310명을 대상으로
 「청소년의 건강 및 생활습관에 관한 조사」를 실시했습니다.



청소년

남학생 : 4,261명
 여학생 : 3,940명



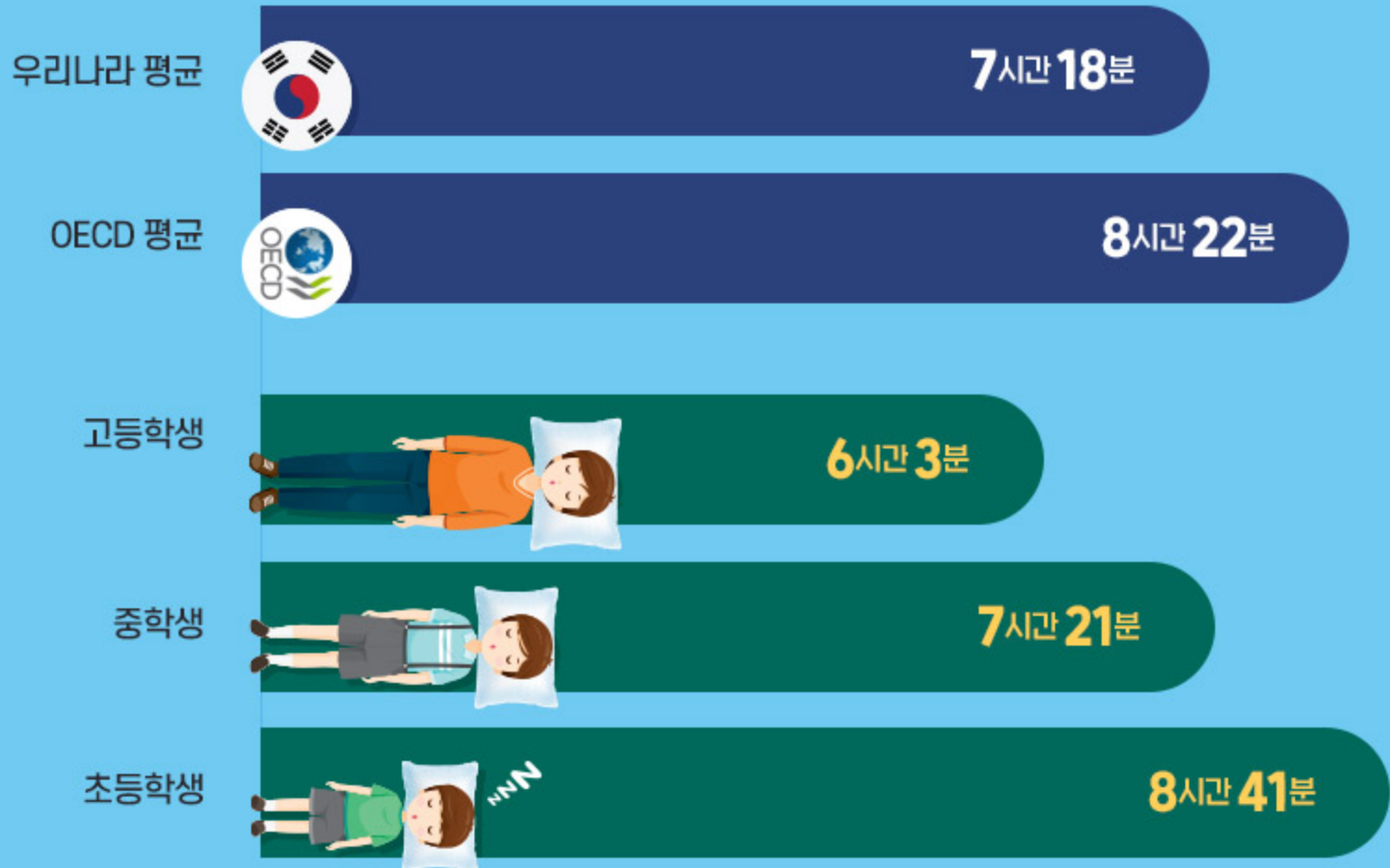
교사

초등학교 : 105명
 중학교 : 90명
 고등학교 : 115명

우리나라 청소년들은 운동, 영양, 휴식을 충분히 취하며
 건강한 삶을 누리고 있을까요?

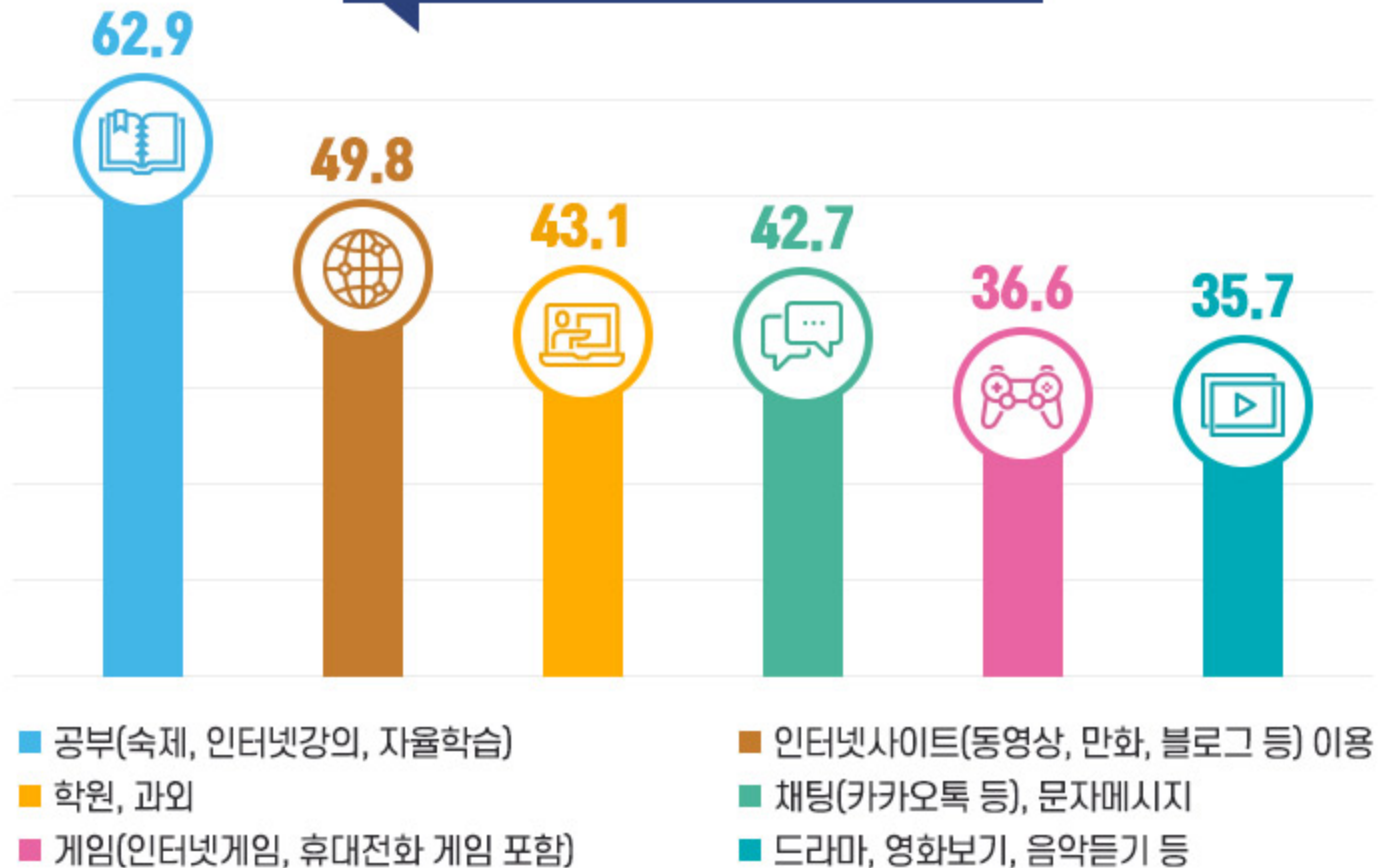
1. 수면

우리나라 초·중·고 학생들의 평균 수면시간은 7시간 18분으로
OECD 국가의 평균 수면시간인 8시간 22분보다
한 시간 이상 적은 것으로 나타났습니다.



수면이 부족하다고 느끼는 청소년은
전체 응답자의 55.2%로 절반 이상에 달했으며

수면 부족 이유



**잠을 충분히 자지 못하는 이유로는
'공부', '학원/과외'와 같이 학습적인 면이 가장 많았습니다.**

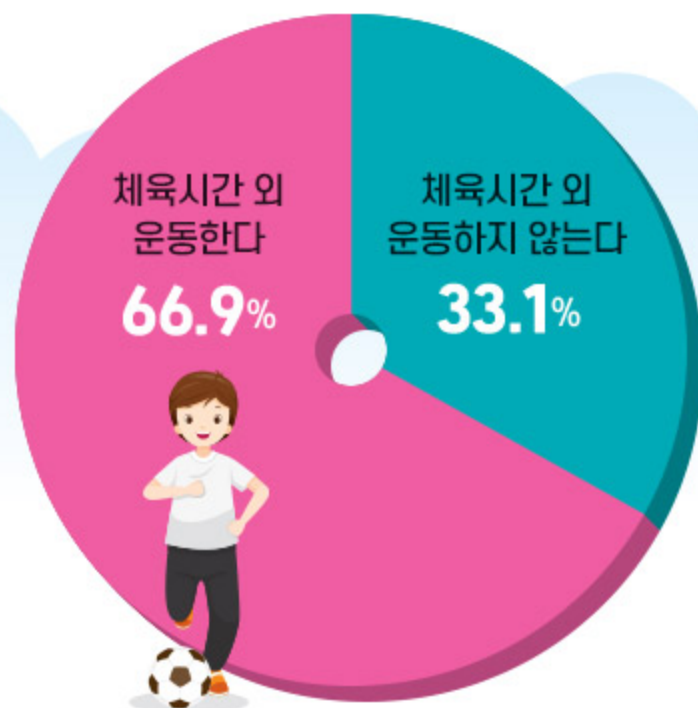
2. 운동

학생들은 일주일 평균 약 2.64시간의 학교 체육시간이 있다고 응답했으며
이 중 직접 운동을 하는 시간은 2.51시간인 것으로 드러났습니다.

응답한 학생들의 33.1%는 학교 정규 체육시간 외에는
운동하는 시간이 전혀 없다고 답했죠.



일주일 평균 체육시간



3. 식사

최근 7일간 청소년들이 아침식사를 한 날은 평균 4.84일
저녁 식사를 한 날은 평균 6.49일이었습니다.

청소년 중 24.3%가
주 5일 이상 아침식사를 거르고 있었다는 사실!

평균
아침식사
일 수

4.84_일

평균 저녁식사
(6.49일)중
간편식 일 수

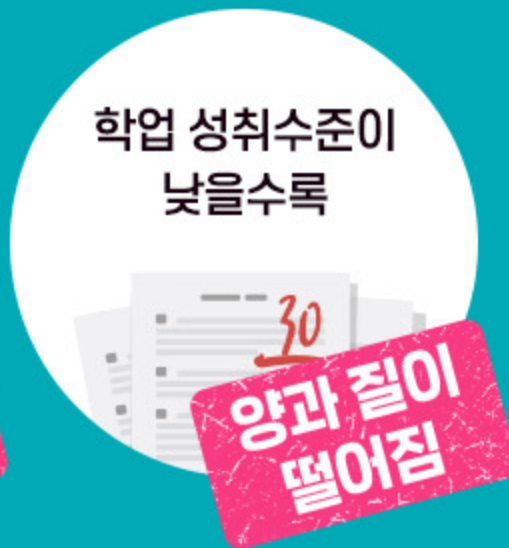
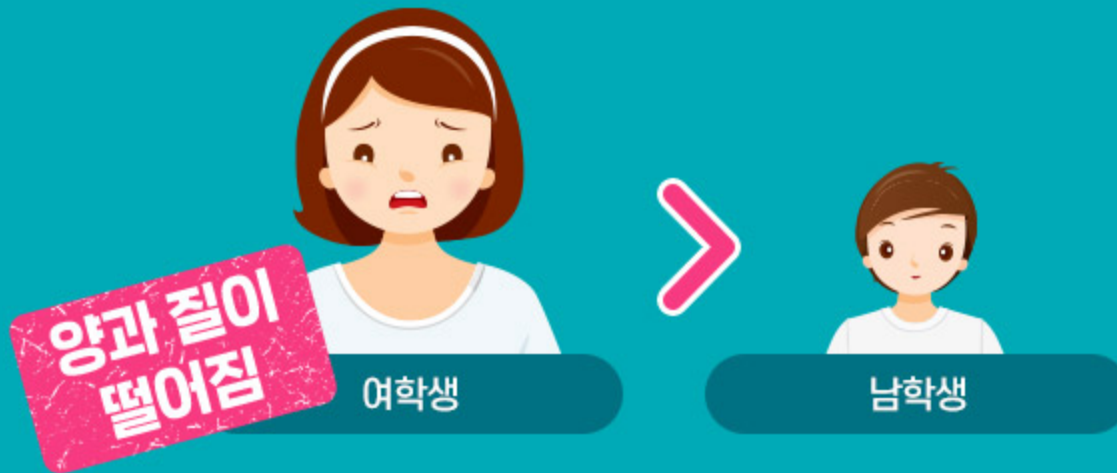
1.47_일

주 5일 이상
아침식사
결식률

24.3%

특히 청소년들의 건강은 사회경제적 지위와
개인이 처한 환경에 따라 격차가 존재했는데요.

수면, 신체활동, 아침·저녁식사의 문제



신체 및 정신에 대한 주관적 건강인식



여학생



남학생

긍정적

학교급이
낮을수록



긍정적

학업 성취수준이
높을수록



긍정적

가정의 경제적
수준이 높을수록



긍정적

전반적으로 학생들이
건강한 삶을 영위하고 있다고 보기 어려운 결과에도 불구하고
대부분의 학생들과 교사들은
건강권이 보장되고 있다고 생각하는 것으로 나타났습니다.



하지만 이는 건강권을 좁은 의미로 해석하거나
건강에 대한 권리 인식이 낮기 때문에
나타나는 현상입니다.

**건강권은 단순히 질병을 예방하거나
질병 발생 시 치료를 받을 수 있는 권리가 아닌
"도달 가능한 최고 수준의 건강을 누릴 권리"**

(세계보건기구 헌장, 1946 / 유엔아동권리위원회 일반논평 제15호, 2013)

학생들이 건강을 학업 뒤로 미루지 않도록
운동, 영양, 휴식과 학습이 균형을 이룰 수 있는 환경을 조성해야 하고
사회경제적 상황에 따른 건강격차도 반드시 해결해야 합니다.

한국청소년정책연구원
「청소년의 건강권 보장을 위한 정책방안 연구 I」