

한 · 중 · 일 청소년정책 국제포럼

인터넷시대의 부모와 자녀관계 및 건강실태

Topic >> Parent and Child Relationship in the Internet Age and Health

일시 2018. 3. 5(월) 15:00~18:00 장소 서울 Tmark Grand 호텔

주최 한국청소년정책연구원, 한국청소년활동진흥원, 중국청년정치학원 청소년연구소, 쑤저우 신교육연구소, 일본청소년교육진흥기구
(Cohosted by National Youth Policy Institute, Korea Youth Work Agency, Children Research Institute of Chinese University for Political Science, Suzhou New Education Institute, National Institution for Youth Education in Japan)

Program

Time	Program
	Welcoming remarks
15:00 ~ 15:30 (30')	Song, Byeong-kug (President of National Youth Policy Institute) Shin, Eun-kyung (Director of Korea Youth Work Agency) Hongyan Sun (Director of Children Research Institute) Suzuki Miyuki (Director of National Institution for Youth Education)
15:30 ~ 16:00 (30')	Korean presenter Lee, Chang-ho & Kim, Ki-hun (Senior research fellow at National Youth Policy Institute)
16:00 ~ 16:40 (40')	Chinese presenter 1. Zhao Xia (Associate Researcher of Children Research Institute) 2. Yunxiao Sun (中国教育学会家庭教育専門委員会常務副理事長)
16:40 ~ 17:00 (20')	Break
17:00 ~ 17:40 (40')	Japanese presenter Hu Xia Koka (Researcher at National Institution for Youth Education)
17:40 ~ 18:00 (20')	Discussion

Contents

Korean presenter

Youth Issues and Resolution in the Internet Age: Korean Case 1

인터넷시대의 청소년문제와 해결방안: 한국사례

이창호, 김기헌 (Lee, Chang-ho & Kim, Ki-hun)

Senior research fellow at National Youth Policy Institute

한국청소년정책연구원 선임연구위원

Chinese presenter

中国青少年健康：进步与问题并存 29

중국 청소년의 건강 : 진보와 문제의 병존

赵 霞 (자오 샤, Zhao Xia)

Associate Researcher of Children Research Institute

网络时代是个性化发展的黄金时代 53

인터넷 시대 개성화 발전의 황금시대

孙云晓 (쑤윈샤오)

中国教育学会家庭教育专门委员会常务副理事长

중국청소년연구센터 가정교육 수석전문가, 연구원

수도사범대학 특별초빙교수

중국교육학회 가정교육전문위원회 상무부이사장

Japanese presenter

ネット時代の親子関係—調査結果からみる日本の特徴 81

인터넷 시대의 부모-자식 관계 -조사결과로 보는 일본의 특징-

胡 霞 (고카, Hu Xia Koka)

国立青少年教育振興機構青少年教育センター客員研究員

국립 청소년교육진흥기구 청소년교육센터 객원연구원

高校生の心と体の健康に関する調査結果からみる日本の特徴 97

고등학생의 심신 건강에 대한 조사결과로 보는 일본의 특징

胡 霞 (고카, Hu Xia Koka)

国立青少年教育振興機構青少年教育センター客員研究員

국립 청소년교육진흥기구 청년교육센터 객원연구원

Youth Issues and Resolution in the Internet Age:
Korean Case

인터넷시대의 청소년문제와 해결방안: 한국사례

이창호, 김기현 (Lee, Chang-ho & Kim, Ki-hun)

Senior research fellow at National Youth Policy Institute

한국청소년정책연구원 선임연구위원

Youth Issues and Resolution in the Internet Age: A Korean Case

National Youth Policy Institute

Senior Research Fellow Changho Lee
Senior Research Fellow Kihun Kim

Outline of the survey

Survey Target

- Fifth and sixth graders in elementary school and first and second year students in junior high school
- A total of 10,402 persons of different nationalities (1,936 Korean, 4,177 Chinese, 2,272 Japanese, and 2,017 American)

Sample

- Korea: A nationwide survey targeted at a total of 38 schools
- China: A survey targeted at 48 schools in 6 cities including Beijing, Nanjing, and Chengdu
- Japan: A nationwide survey targeted at 26 schools
- US: A survey targeted at 17 schools in 14 states, including New York and Oregon

Digital device ownership

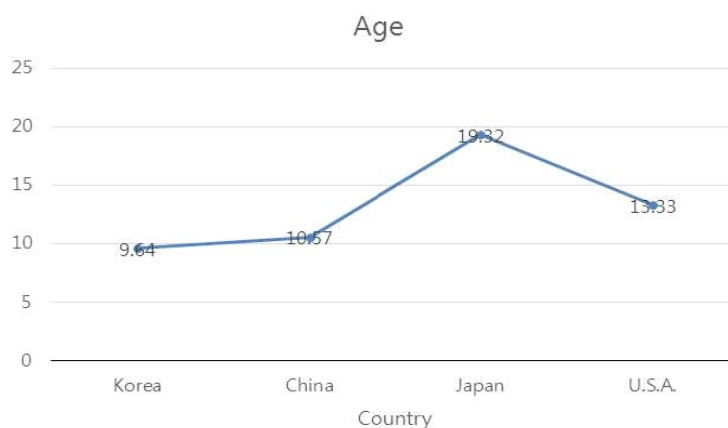
☐ Do you have a smartphone?

Country	Yes	No	Non-response
Korea	86.3	9.5	1.0
China	67.6	32.4	0.0
Japan	41.7	57.3	1.0
The U.S.	60.8	38.2	1.0
Total	64.1	35.3	0.6

☐ Do you have a tablet PC?

Country	Yes	No	Non-response
Korea	34.3	64.7	1.0
China	36.4	63.6	0.0
Japan	32.2	66.7	1.0
The U.S.	65.2	33.8	1.0
Total	40.7	58.7	0.6

Average age of subjects' first-time use of the Internet



Does the subject use the internet?

☐ Does the subject use the internet?

Country	Use	I don't use	Non-response
Korea	98.3	1.7	0.0
China	79.2	20.8	0.0
Japan	86.6	11.7	1.8
The U.S.	98.0	1.8	0.2
Total	88.0	11.5	0.4

Amount of time subjects use the Internet on weekends

☐ Average amount of time subjects use the Internet per day

	5 hours or more	Less than 5 hours	I don't use	Non-response
Korea	23.4	73.9	2.0	0.7
China	11.5	70.7	16.0	1.7
Japan	18.1	62.1	10.0	9.9
The U.S.	40.7	49.6	8.3	1.4
Total	21.6	64.8	10.1	3.4

* 15 hours or more, between 10 hours and 15 hours, between 5 hours and 10 hours are recorded as 5 hours or more.

* Between 3 hours and 5 hours, between 2 hours and 3 hours, between 1 hours and 2 hours are recorded as less than 5 hours.

Child-parent communication through SNS

□ How often do you communicate with your parents through SNS?

Country	Frequently	Sometimes	Rarely	Never	Non-response
Korea	18.3	39.2	21.8	20.3	0.3
China	20.9	40.0	19.8	14.7	4.7
Japan	19.9	19.0	9.4	41.2	10.5
The U.S.	16.5	18.4	14.2	48.5	2.3
Total	19.2	30.3	16.5	29.2	4.7

□ Do you share SNS posts with your parents?

Country	Yes	No	Have not created any posts on SNS.	Non-response
Korea	18.1	37.6	44.2	0.2
China	42.3	19.6	33.2	4.9
Japan	9.2	14.8	61.7	14.3
The U.S.	31.8	30.0	35.3	2.9
Total	27.3	24.2	42.7	5.8

Correlation between offline communication and communication through SNS

Country	Correlation
Korea	0.116**
China	0.083**
Japan	0.034
The U.S.	0.024

P<0.01

Child-parent communication through SNS

□ Has using SNS increased communication between you and your parents?

Country	So yes	Yes, to some degree	Hardly	Never	Non-response
Korea	1.8	10.1	34.8	53.2	0.1
China	15.4	26.7	28.1	28.1	1.7
Japan	3.0	8.2	16.5	60.5	11.7
The U.S.	14.8	20.0	19.4	42.9	2.8
Total	9.6	17.5	24.9	44.0	4.0

Parents' recognition of their children's Internet use

□ Parents' recognition of their children's intended use of the Internet

Country	Are well aware	Are somewhat aware	Have no awareness	Non-response
Korea	68.6	27.4	4.0	0.0
China	69.6	26.3	1.7	2.4
Japan	57.4	26.8	6.0	9.8
The U.S.	58.4	32.5	7.2	1.9
Total	64.1	27.9	4.4	3.6

Communication with family members

□ How often do your parents use a cell phone when talking with you?

Country	Frequently	Sometimes	Rarely	Non-response
Korea	6.7	36.4	56.9	0.1
China	7.9	40.1	51.1	0.9
Japan	8.8	38.6	52.5	0.0
The U.S.	13.2	38.0	47.6	1.2
Total	8.9	38.7	47.6	1.2

□ How often do your family members use their own cell phone when gathered together?

Country	Frequently	Sometimes	Rarely	Non-response
Korea	10.0	46.4	43.4	0.2
China	8.3	33.9	56.1	1.7
Japan	25.2	36.4	38.4	0.0
The U.S.	12.4	29.9	55.7	2.0
Total	13.1	36.0	49.8	1.1

Adverse effects of media

□ Do you lack sleep because you are addicted to the Internet?

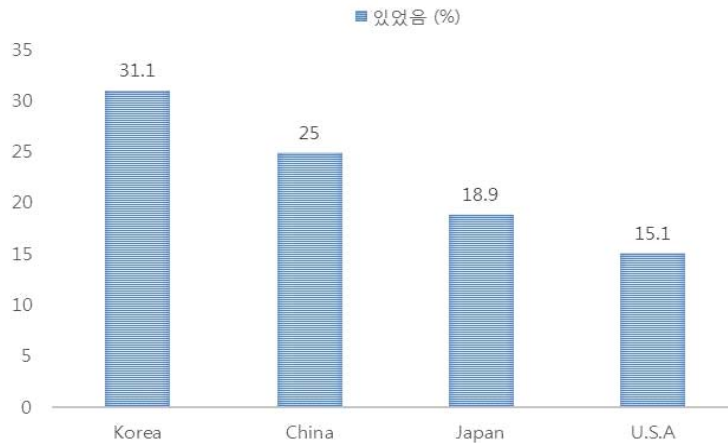
Country	Yes	Somewhat	Rarely	Never	Non-response
Korea	5.0	16.1	30.4	48.3	0.2
China	4.7	7.4	21.4	64.7	1.8
Japan	9.9	15.3	18.5	44.7	11.7
The U.S.	22.4	21.2	18.7	35.2	2.6
Total	9.7	13.9	22.0	50.4	4.0

□ Have you spent a lot of money to buy games or smartphone applications?

Country	Yes	Somewhat	Rarely	Never	Non-response
Korea	3.4	8.1	15.4	73.0	0.1
China	3.0	4.2	10.6	80.6	1.3
Japan	2.2	2.5	5.5	78.2	11.7
The U.S.	7.1	5.8	9.7	74.9	2.5
Total	3.7	4.9	10.1	77.3	3.9

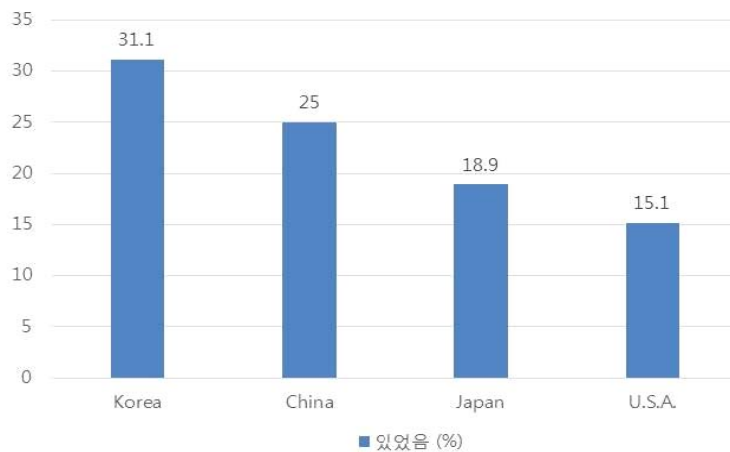
Interparental conflict due to Internet use

☐ Did you have conflicts with your parents due to Internet use within the last six months?



Interparental conflict due to Internet use

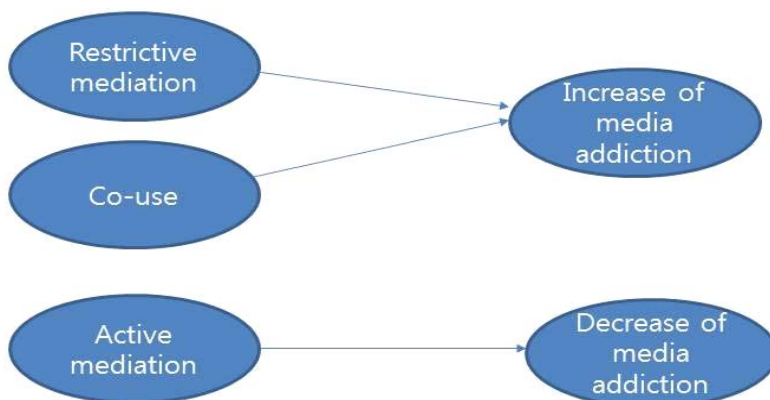
☐ How often did you receive warnings from your parents about the dangers of the Internet and your changes in behavior or attitude while using the Internet?



Types of parental mediation

Active mediation	• Talking with their children about the positive and diverse effects of media • Promoting children's critical understanding of media
Restrictive mediation	• Limiting or controlling the amount of time children use media or media contents
Co-use	• Using media together with children
Monitoring	• Monitoring children's media use or online behavior

Effects of parental mediation on media addiction



Rules on cell phone/computer use

☐ Rules on the amount of time spent

Country	I followed	I didn't follow	I have no rules	Non-response
Korea	44.1	15.7	38.1	2.1
China	71.7	12.5	14.3	1.6
Japan	31.3	14.1	44.9	9.7
The U.S.	42.5	7.7	47.5	2.2
Total	50.3	12.5	33.4	3.8

☐ Rules on the type of contents used

Country	I followed	I didn't follow	I have no rules	Non-response
Korea	46.3	6.5	38.1	2.1
China	84.6	3.1	10.6	1.7
Japan	47.4	2.9	39.5	10.2
The U.S.	58.7	7.0	31.7	2.7
Total	62.5	4.5	28.9	4.0

Rules on cell phone/computer use

☐ Rules on the way to use/etiquette

Country	I followed	I didn't follow	I have no rules	Non-response
Korea	57.5	9.5	31.0	2.0
China	77.3	10.4	10.5	1.7
Japan	63.1	7.5	19.5	9.8
The US	65.6	7.5	23.9	2.9
Total	67.5	8.9	19.6	4.0

☐ Rules on usage fee limitations

Country	I followed	I didn't follow	I have no rules	Non-response
Korea	53.7	3.2	40.9	2.3
China	78.4	5.4	14.5	1.7
Japan	67.0	1.3	21.6	10.0
The U.S.	67.3	3.5	26.1	3.1
Total	68.4	4.5	28.9	4.0

Differences in the amount of time spent using the Internet on weekends according to whether the rules on the amount of time spent are followed

Country	Whether to follow the rules on the amount of time spent	Average	F verification
Korea (N=1,815)	I followed	5.05	F=73.728, p<.001
	I didn't follow	4.13	
	I have no rules	4.27	
China (N=2,717)	I followed	5.46	F=175.311, p<.001
	I didn't follow	4.32	
	I have no rules	4.37	
Japan (N=1,814)	I followed	5.49	F=101.068, p<.001
	I didn't follow	4.38	
	I have no rules	4.39	
The U.S. (N=1,749)	I followed	4.21	F=47.163, p<.001
	I didn't follow	3.28	
	I have no rules	3.41	

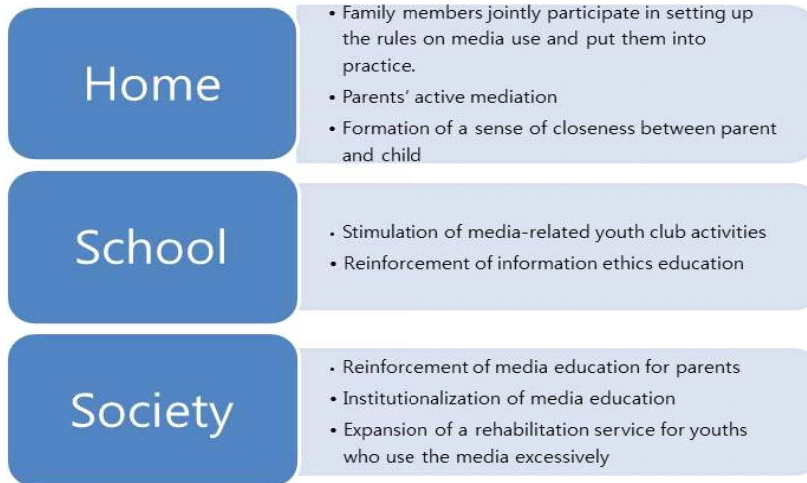
* Respondents who said that they did not follow the rules were excluded from the analysis.

Differences in the amount of time spent using the Internet on weekends according to whether the rules on the type of contents are followed

Country	Whether to follow the rules on the type of contents used	Average	F verification
Korea (N=1,816)	I followed	4.84	F=35.81, p<.001
	I didn't follow	4.11	
	I have no rules	4.29	
China (N=1,736)	I followed	4.02	F=49.89, p<.001
	I didn't follow	3.36	
	I have no rules	3.08	
Japan (N=1,805)	I followed	5.08	F=44.380, p<.001
	I didn't follow	4.23	
	I have no rules	4.39	
The U.S. (N=1,741)	I followed	4.08	F=49.408, p<.001
	I didn't follow	3.53	
	I have no rules	3.18	

* Respondents who said that they did not follow the rules were excluded from the analysis.

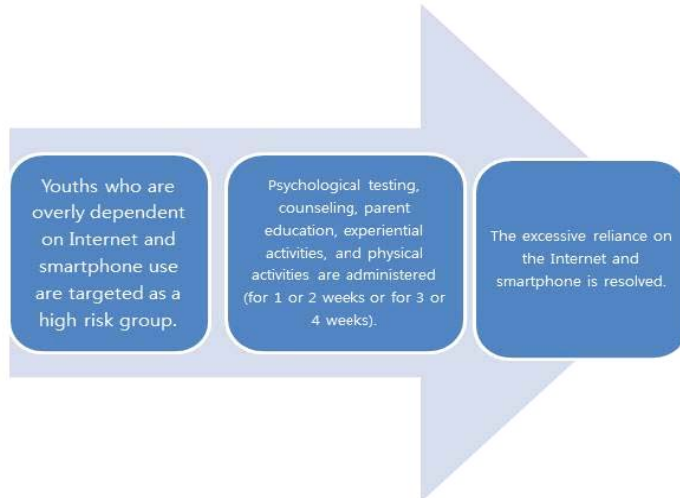
Roles of home, school, and society to prevent the adverse effects of the Internet



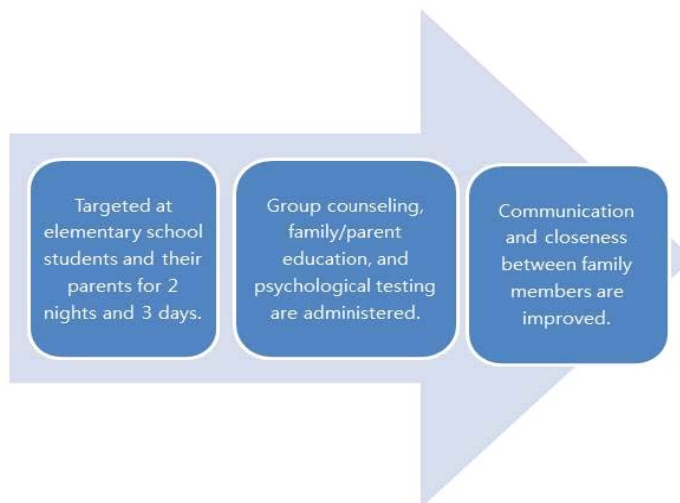
A system for youths' healthy use of Internet games

- Took effect in November 2011.
- The Internet game provider shall not offer any Internet games to youths under the age of 16 late at night (between midnight and 6 a.m.).
- Applies to the PC-based online games.
- Applications to smartphones and table PCs has been suspended.

National Center For Youth Internet Addiction Treatment (opened in August 2014)



Healing Family Camp for Youths Addicted to the Internet and Smartphone



Operation of Internet Addiction Prevention Center



인터넷시대의 청소년문제와 해결방안: 한국사례 (Youth Issues and Resolution in the Internet Age: Korean Case)

한국청소년정책연구원 이창호(**Changho Lee**) 선임연구위원
김기헌(**Kihun Kim**) 선임연구위원

조사개요

조사대상

- 초등학교 5학년, 6학년, 중학교 1학년, 2학년
- 총 10,402명 (한국 1,936명 중국 4,177명
일본 2,272명 미국 2,017명)

조사지역

- 한국 : 전국단위의 조사. 총 38개 학교 조사
- 중국 : 북경, 난징, 청두 등 6개시 48개교 조사
- 일본 : 전국 단위 26개 학교 조사
- 미국 : 뉴욕, 오리건 등 14개주 17개 학교 조사

디지털기기 소유

☐ 스마트폰 소유

국가	있음	없음	무응답
한국(Korea)	86.3	9.5	1.0
중국(China)	67.6	32.4	0.0
일본(Japan)	41.7	57.3	1.0
미국(America)	60.8	38.2	1.0
전체	64.1	35.3	0.6

☐ 태블릿 PC 소유

국가	있음	없음	무응답
한국	34.3	64.7	1.0
중국	36.4	63.6	0.0
일본	32.2	66.7	1.0
미국	65.2	33.8	1.0
전체	40.7	58.7	0.6

인터넷 처음 사용 연령



인터넷 사용 여부

□ 인터넷사용 여부

국가	인터넷사용함	사용안함	무응답
한국	98.3	1.7	0.0
중국	79.2	20.8	0.0
일본	86.6	11.7	1.8
미국	98.0	1.8	0.2
전체	88.0	11.5	0.4

주말인터넷사용시간

□ 하루평균이용시간

	5시간 이상	5시간 미만	사용안함	무응답
한국	23.4	73.9	2.0	0.7
중국	11.5	70.7	16.0	1.7
일본	18.1	62.1	10.0	9.9
미국	40.7	49.6	8.3	1.4
전체	21.6	64.8	10.1	3.4

* 15시간이상, 10시간~15시간 미만, 5시간~10시간 미만은 5시간이상으로 리코딩

* 3시간~5시간 미만, 2시간~3시간 미만, 1시간~2시간 미만은 5시간미만으로 리코딩

SNS를 통한 부모와의 소통

□ SNS를 매개로 한 부모와의 대화

국가	자주 함	가끔 함	거의 하지 않음	전혀 하지 않음	무응답
한국	18.3	39.2	21.8	20.3	0.3
중국	20.9	40.0	19.8	14.7	4.7
일본	19.9	19.0	9.4	41.2	10.5
미국	16.5	18.4	14.2	48.5	2.3
전체	19.2	30.3	16.5	29.2	4.7

□ 부모와의 SNS 게시물 공유

국가	공유함	공유하지 않음	SNS에 게시물 올린 적 없음	무응답
한국	18.1	37.6	44.2	0.2
중국	42.3	19.6	33.2	4.9
일본	9.2	14.8	61.7	14.3
미국	31.8	30.0	35.3	2.9
전체	27.3	24.2	42.7	5.8

오프라인대화과 SNS 소통과의 상관관계

국가	상관관계
한국	0.116**
중국	0.083**
일본	0.034
미국	0.024

P<0.01

SNS를 통한 부모와의 소통

□ SNS 이용으로 부모와의 대화가 증가

국가	매우 그렇다	어느정도 그렇다	별로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다	무응답
한국	1.8	10.1	34.8	53.2	0.1
중국	15.4	26.7	28.1	28.1	1.7
일본	3.0	8.2	16.5	60.5	11.7
미국	14.8	20.0	19.4	42.9	2.8
전체	9.6	17.5	24.9	44.0	4.0

자녀의 인터넷사용에 대한 부모의 인지

□ 자녀의 인터넷사용용도에 관한 부모의 인지

국가	잘 알고 있다	조금 알고 있다	모른다	무응답
한국	68.6	27.4	4.0	0.0
중국	69.6	26.3	1.7	2.4
일본	57.4	26.8	6.0	9.8
미국	58.4	32.5	7.2	1.9
전체	64.1	27.9	4.4	3.6

가족과의 소통

□ 부모는 나와 이야기할 때 핸드폰을 사용

국가	자주	가끔	거의 없음	무응답
한국	6.7	36.4	56.9	0.1
중국	7.9	40.1	51.1	0.9
일본	8.8	38.6	52.5	0.0
미국	13.2	38.0	47.6	1.2
전체	8.9	38.7	47.6	1.2

□ 가족들이 함께 있을 때 각자의 핸드폰을 사용

국가	자주	가끔	거의 없음	무응답
한국	10.0	46.4	43.4	0.2
중국	8.3	33.9	56.1	1.7
일본	25.2	36.4	38.4	0.0
미국	12.4	29.9	55.7	2.0
전체	13.1	36.0	49.8	1.1

미디어의 역기능

□ 인터넷에 빠져 잠이 부족함

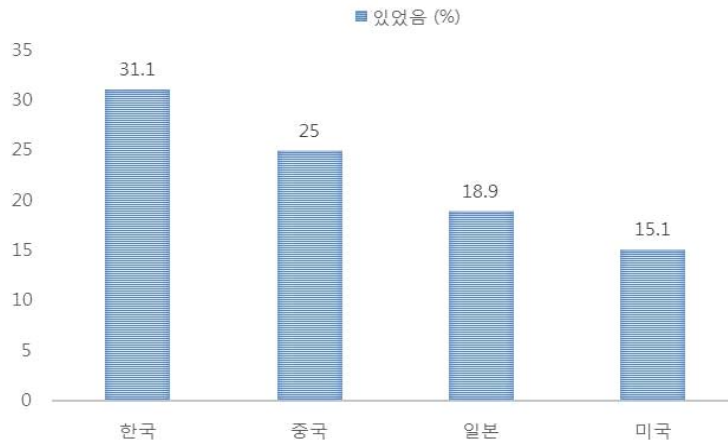
국가	매우 그렇다	어느정도 그렇다	별로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다	무응답
한국	5.0	16.1	30.4	48.3	0.2
중국	4.7	7.4	21.4	64.7	1.8
일본	9.9	15.3	18.5	44.7	11.7
미국	22.4	21.2	18.7	35.2	2.6
전체	9.7	13.9	22.0	50.4	4.0

□ 게임이나 스마트폰 어플 때문에 돈을 많이 씀

국가	매우 그렇다	어느정도 그렇다	별로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다	무응답
한국	3.4	8.1	15.4	73.0	0.1
중국	3.0	4.2	10.6	80.6	1.3
일본	2.2	2.5	5.5	78.2	11.7
미국	7.1	5.8	9.7	74.9	2.5
전체	3.7	4.9	10.1	77.3	3.9

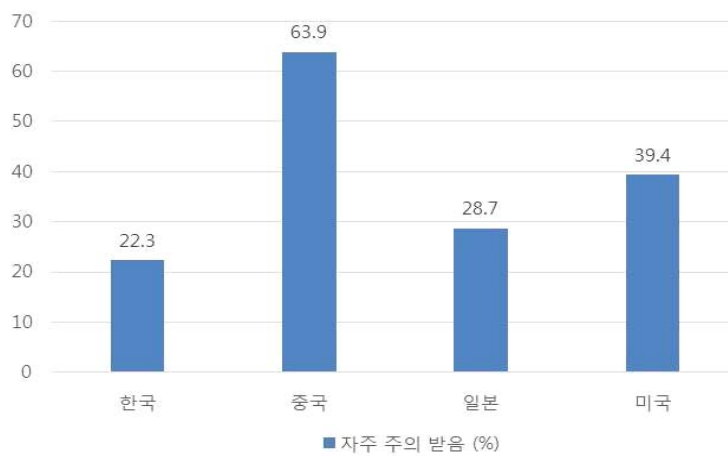
인터넷이동에 따른 갈등

□ 최근 6개월간 인터넷사용에 관한 부모와의 갈등



인터넷이동에 따른 갈등

□ 인터넷의 위험성과 사용 중의 태도 등에 관해 부모로부터의 주의



부모의 중재 유형

적극적 중재

- 자녀와의 대화를 통해 미디어의 긍정적, 부정적 기능 논의
- 미디어에 대한 비판적 이해 도모

제한적 중재

- 자녀의 미디어이용시간이나 내용을 제한하거나 통제

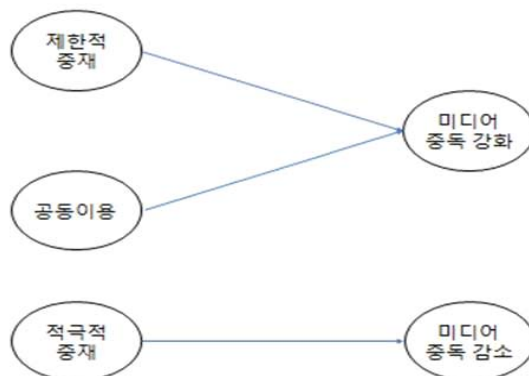
공동이용

- 자녀와 함께 미디어를 이용

감시

- 자녀의 미디어이용이나 온라인 행동을 감시

부모의 중재가 미디어중독에 미치는 효과



핸드폰/컴퓨터 사용 규칙

□ 사용시간에 관한 규칙

국가	준수	미준수	규칙이 없음	무응답
한국	44.1	15.7	38.1	2.1
중국	71.7	12.5	14.3	1.6
일본	31.3	14.1	44.9	9.7
미국	42.5	7.7	47.5	2.2
전체	50.3	12.5	33.4	3.8

□ 사용내용에 관한 규칙

국가	준수	미준수	규칙이 없음	무응답
한국	46.3	6.5	38.1	2.1
중국	84.6	3.1	10.6	1.7
일본	47.4	2.9	39.5	10.2
미국	58.7	7.0	31.7	2.7
전체	62.5	4.5	28.9	4.0

핸드폰/컴퓨터 사용 규칙

□ 사용방법/매너에 관한 규칙

국가	준수	미준수	규칙이 없음	무응답
한국	57.5	9.5	31.0	2.0
중국	77.3	10.4	10.5	1.7
일본	63.1	7.5	19.5	9.8
미국	65.6	7.5	23.9	2.9
전체	67.5	8.9	19.6	4.0

□ 사용요금제한에 관한 규칙

국가	준수	미준수	규칙이 없음	무응답
한국	53.7	3.2	40.9	2.3
중국	78.4	5.4	14.5	1.7
일본	67.0	1.3	21.6	10.0
미국	67.3	3.5	26.1	3.1
전체	68.4	4.5	28.9	4.0

규칙준수여부에 따른 주말인터넷이용시간 차이

국가	사용시간규칙 준수여부	평균	F 검증
한국 (N=1,815)	규칙준수	5.05	F=73.728, p<.001
	준수하지 않음	4.13	
	규칙 없음	4.27	
중국 (N=2,717)	규칙준수	5.46	F=175.311, p<.001
	준수하지 않음	4.32	
	규칙 없음	4.37	
일본 (N=1,814)	규칙준수	5.49	F=101.068, p<.001
	준수하지 않음	4.38	
	규칙 없음	4.39	
미국 (N=1,749)	규칙준수	4.21	F=47.163, p<.001
	준수하지 않음	3.28	
	규칙 없음	3.41	

* 사용안한다고 답한 응답자는 분석에서 제외함.

규칙준수여부에 따른 주말인터넷이용시간 차이

국가	사용내용규칙 준수여부	평균	F 검증
한국 (N=1,816)	규칙준수	4.84	F=35.81, p<.001
	준수하지 않음	4.11	
	규칙 없음	4.29	
중국 (N=1,736)	규칙준수	4.02	F=49.89, p<.001
	준수하지 않음	3.36	
	규칙 없음	3.08	
일본 (N=1,805)	규칙준수	5.08	F=44.380, p<.001
	준수하지 않음	4.23	
	규칙 없음	4.39	
미국 (N=1,741)	규칙준수	4.08	F=49.408, p<.001
	준수하지 않음	3.53	
	규칙 없음	3.18	

* 사용안한다고 답한 응답자는 분석에서 제외함.

인터넷역기능예방을 위한 가정, 학교, 사회의 역할

가정

- 가족구성원이 공동으로 참여하여 미디어이용에 관한 규칙 마련 및 실천
- 부모의 적극적 중재
- 부모와 자녀 간의 친밀감 형성

학교

- 미디어 관련 청소년 동아리 활동 활성화
- 정보윤리교육강화

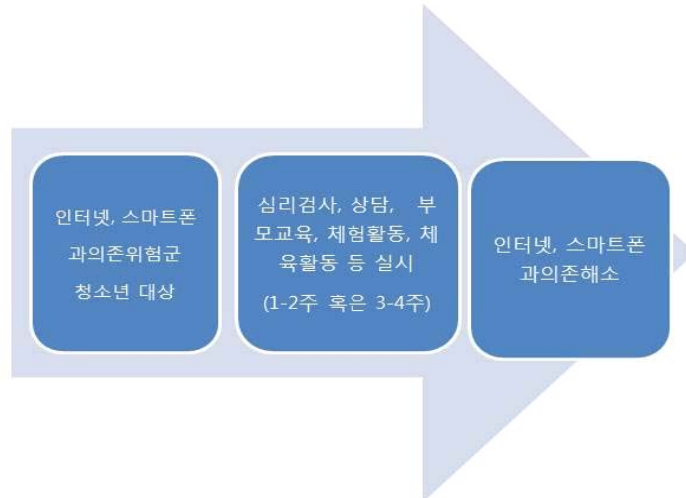
사회

- 부모대상 미디어교육 강화
- 미디어교육의 제도화
- 미디어과의존 청소년 대상 치유서비스 확대

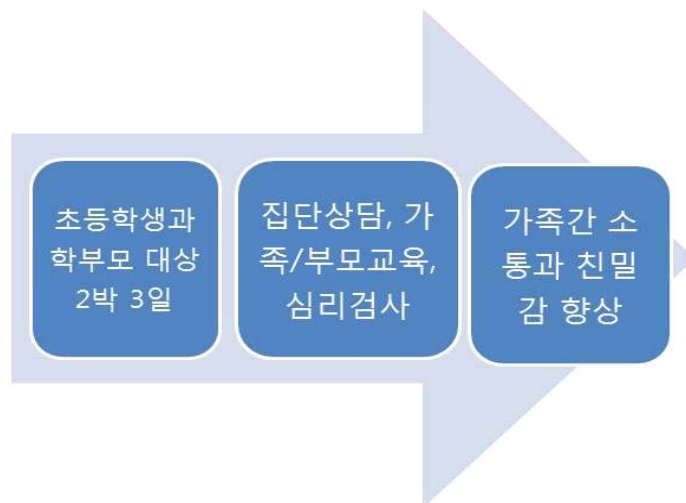
청소년인터넷게임건전이용제도

- 2011년 11월 시행
- 인터넷게임제공자는 만 16세미만 청소년에게 심야시간(자정-새벽6시)대에 인터넷게임을 제공해서는 안됨
- PC 기반의 온라인게임에 적용됨
- 스마트폰, 태블릿 PC 적용은 유예된 상태임

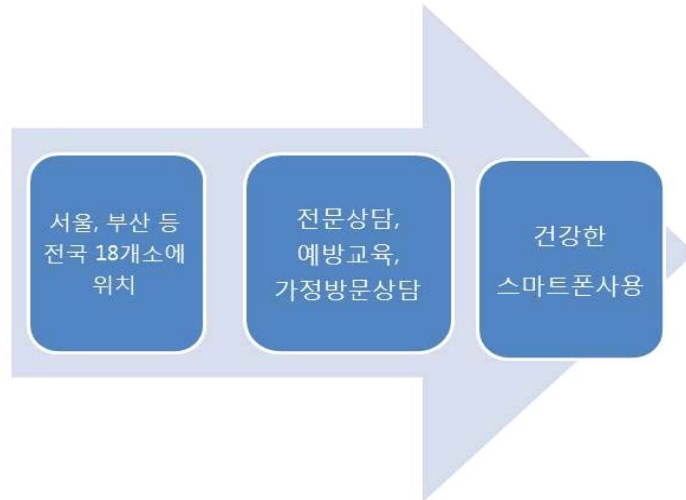
국립청소년인터넷드림마을 (2014년 8월 개원)



인터넷 스마트폰 과몰입 청소년 가족 치유캠프



스마트쉼센터 운영



中国青少年健康：进步与问题并存
중국 청소년의 건강：진보와 문제의 병존

赵霞 (자오 샤, Zhao Xia)

Associate Researcher of Children Research Institute

中国青少年健康： 进步与问题并存

赵霞



中国青少年研究中心
China Youth & Children Research Center



中国青少年健康：进步与问题并存

PART
01

促进青少年健康的国家政策

PART
02

中国青少年健康的进步趋势

PART
03

中国青少年健康的主要问题





一、促进青少年健康的国家政策

中共中央 国务院印发 《“健康中国2030”规划纲要》

这是今后15年健康中国建设的行动纲领，
从普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业等五个方面做出了战略部署。



01 加强健康教育

中国公民健康素养——基本知识与技能（2015版）
关于加强健康促进与教育的指导意见
全民健康生活方式行动方案（2017-2025年）

提高全民
健康素养

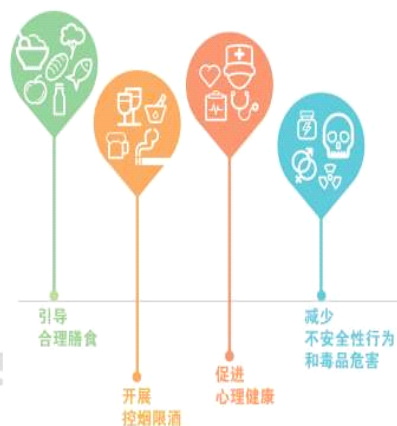
加强学校健
康教育力度

中小学健康教育指导纲要（2008）
中小学心理健康教育指导纲要（2012）
普通高等学校健康教育指导纲要（2017）



中国食物与营养发展纲要（2014-2020年）
营养科学进万家
中国居民膳食指南（2016）

02 塑造健康行为



全国精神卫生工作规划（2015-2020年）
关于加强心理健康服务的指导意见



03 提高身体素质

完善全民健身服务体系

广泛开展全民健身运动

加强体医融合和非医疗健康干预

促进重点人群体育活动

全民健身计划（2016-2020年）

熟练掌握1项以上体育运动技能
校内每天体育活动时间不少于1小时
学校体育场地设施与器材配置率达到100%
每周参与体育活动达到中等强度3次以上
国家学生体质健康标准达标优秀率25%以上

青少年体育“十三五”规划



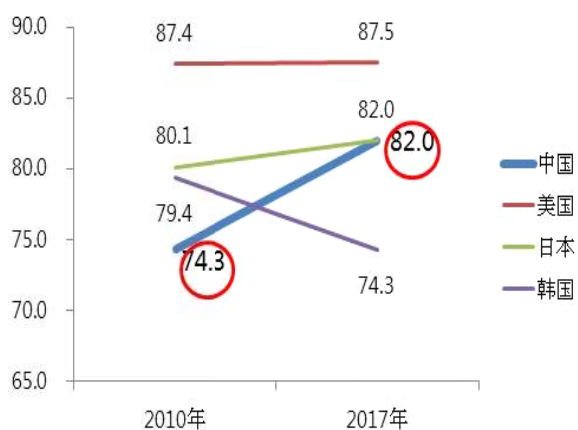
二、中国青少年健康方面的进步

1 自评健康状况明显提升

2 膳食营养改善

3 睡眠不足有所缓解

01 自评健康提升



高中生自评健康状况好的变化趋势 (%)



02 膳食营养改善

	中国		美国		日本		韩国	
	2017	2010	2017	2010	2017	2010	2017	2010
蔬菜	62.8	72.4	32.7	35.2	63.0	59.9	30.1	28.3
水果	38.5	30.9	46.1	33.7	25.7	14.6	22.0	17.0
牛奶	46.5	36.0	51.6	44.3	41.3	31.8	23.8	25.6
肉或鱼类	46.5	33.6	54.2	42.6	63.9	46.5	24.5	14.2

高中生每天吃以上食物的变化趋势(%)



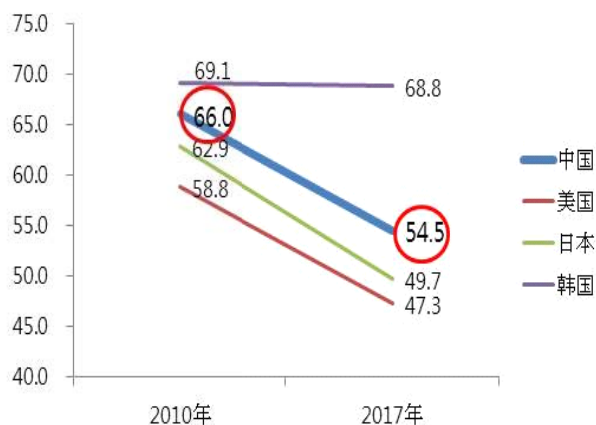
02 膳食营养改善

	中国		美国		日本		韩国	
	2017	2010	2017	2010	2017	2010	2017	2010
碳酸饮料	12.5	20.5	23.9	37.8	21.1	27.1	23.9	15.1
方便面	10.4	22.8	8.1	13.9	4.6	7.2	17.5	18.3
汉堡快餐	5.1	7.6	17.2	33.6	2.7	9.6	8.2	7.4

高中生经常吃以上食物的变化趋势(%)



03 睡眠不足缓解



高中生睡眠不足的变化趋势 (%)

三、中国青少年的主要健康问题





01 体重过轻和肥胖双高



02 视力低下比例高

	中国	美国	日本	韩国
1.0以上	21.5	39.8	29.6	22.0
0.7~0.9	30.1	33.6	11.8	11.1
0.3~0.6	36.8	17.2	20.4	22.2
0.3以下	11.6	9.5	38.2	44.8

高中生的视力 (裸眼) (%)



03 饮食烦恼多

	中国	美国	日本	韩国
饮食不规律	36.4	27.3	18.0	28.9
偏食	32.3	31.3	16.7	22.3
担心食品安全	25.5	7.7	6.6	10.3
吃得过饱	25.0	21.3	24.7	31.2
饮食信息泛滥，不知该信什么	16.9	7.9	4.4	3.8
不吃饭	14.3	1.5	1.6	4.5
回家没饭吃	7.0	4.2	1.6	3.5
其他	6.0	6.4	2.5	1.7
没有饮食方面的烦恼	22.4	37.5	47.7	34.0

高中生的饮食烦恼 (%)



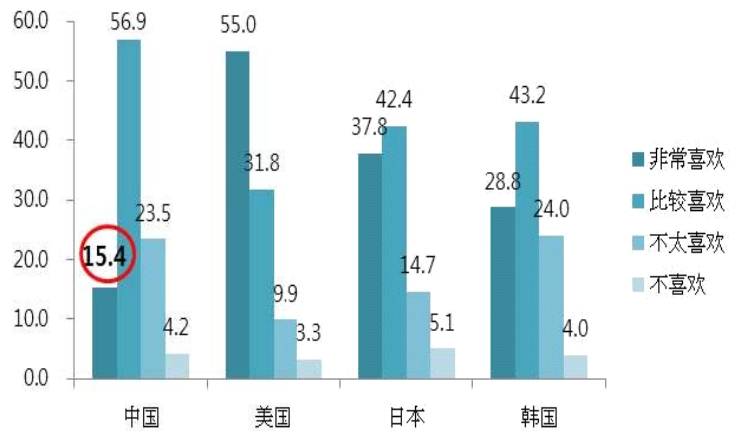
03-2 不吃早餐

	中国	美国	日本	韩国
每天吃	44.8	31.2	73.5	37.6
基本每天吃	28.2	19.1	13.6	14.1
有时不吃	19.4	25.0	6.4	12.2
基本不吃	7.6	24.7	6.5	36.2

高中生吃早餐的情况 (%)



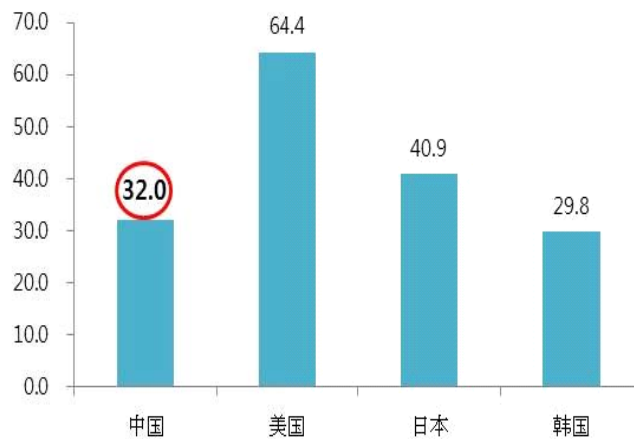
04-1 运动兴趣弱



高中生的运动态度 (%)



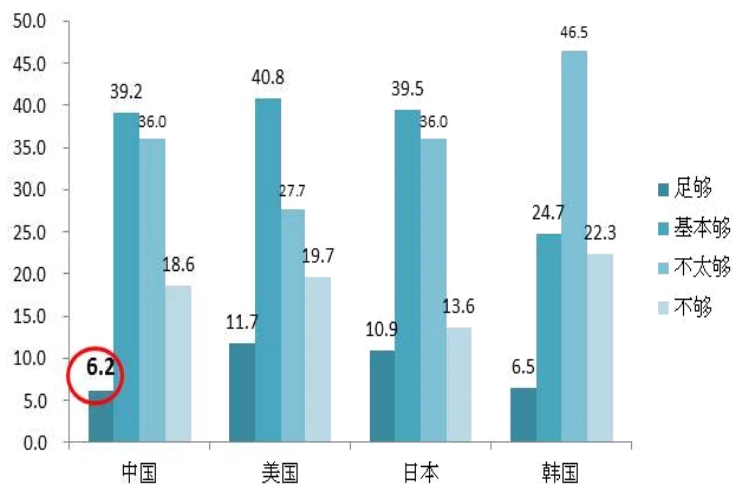
04-2 运动量不足



高中生经常参加体育锻炼 (每周3天及以上) 的比例 (%)



05-1 睡眠不足仍然严重



高中生睡眠是否充足 (%)



05-2 习惯早睡早起

起床时间	中国	美国	日本	韩国
6点以前	43.7	25.2	19.3	4.3
6点~6点半以前	42.2	32.6	29.8	16.9
6点半~7点以前	11.0	19.4	27.1	36.1
7点~7点半以前	1.7	7.8	16.7	30.1
7点半~8点以前	0.6	6.3	6.5	10.9
8点以后	0.7	8.6	0.6	1.7
睡觉时间	中国	美国	日本	韩国
10点以前	7.3	11.0	1.3	1.7
10点~11点以前	40.2	40.4	14.8	5.6
11点~午夜12点以前	40.7	30.6	38.8	23.1
午夜12点~凌晨1点以前	9.1	11.8	33.3	41.6
凌晨1点以后	6.1	11.8	11.8	28.0

高中生的起床和睡觉时间 (%)

06 心理健康不容忽视

	中国	美国	日本	韩国
神经敏感、情绪不稳	15.3	14.4	13.7	7.4
想叫喊、骂人	9.7	8.5	4.7	3.0
孤独	14.3	17.5	13.6	11.6
睡不着	16.0	28.9	11.2	10.7
注意力无法集中	19.5	24.8	19.0	15.2
想打人、伤人	8.4	12.2	4.1	2.9
想扔东西、摔东西	7.9	11.4	6.1	4.5
焦躁	16.0	31.0	19.3	7.1
情绪低落	15.5	16.0	25.9	9.6

高中生经常有各种情绪或心理问题的比例 (%)

谢谢！

赵霞



中国青少年研究中心
China Youth & Children Research Center

© 2003-2010 Free PowerPoint Templates, Logos and Charts

중국 청소년의 건강 : 진보와 문제의 병존

자오 샤(Zhao Xia)



中国青少年研究中心
China Youth & Children Research Center



중국 청소년의 건강 : 진보와 문제의 병존

PART
01

청소년 건강을 촉진하는 국가정책

PART
02

중국 청소년 건강의 진보 추세

PART
03

중국 청소년 건강의 주요 문제





1. 청소년 건강을 촉진하는 국가정책

중공중앙 국무원 발표 < “건강중국2030” 계획요강 >

향후 15년간 건강한 중국건설을 위한 행동강령으로 건강한 생활의 보급, 건강 서비스 최적화, 건강보장 개선, 건강한 환경 건설, 건강산업 발전 등 5개 영역에서 전략적 배치를 제시



01 건강교육강화

중국 국민 건강 소양——기본 지식과 기능 (2015버전)
건강촉진 강화와 교육에 관한 지도 의견
전국민 건강한 생활 방식 행동방안(2017-2025년)

전국민
건강소양
제고

학교건강
교육역량
강화

초중등학교 건강교육지도강령(2008)
초중등학교 심리건강교육지도강령(2012)
보통고등학교 건강교육지도강령(2017)



02 건강을 위한 행동 강조

중국 식품과 영양 발전 강령(2014~2020년)
영양과학 대중 보급
중국주민식이지침(2016)



전국정신위생업무계획(2015~2020년)
심리건강서비스 강화에 관한 지도의견



03 신체조건 향상

전국민 건강
서비스
체계 개선

전국민운동
건강법
전개

체육의학
융합
비건강
강화

중점그룹
체육
촉진

전국민건강계획 (2016~2020년)

1항목 이상의 체육운동 기능 숙련마스터
학교 내 매일 체육활동 시간 1시간 이상
학교 운동장 시설과 기자재 설치를
100%달성
매주 중등 강도 3회 이상 체육 활동 참여
국가학생체질건강표준 우수율 25% 이상

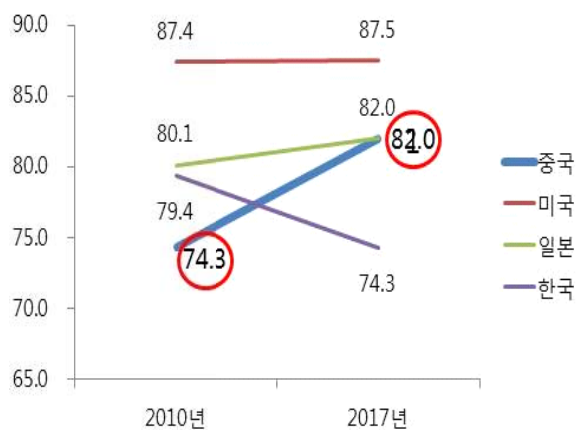
청소년체육 "135" 계획



2. 중국 청소년 건강 영역의 진보

- 1 뚜렷한 건강 상태 향상의 자기평정
- 2 식이영양개선
- 3 수면부족 다소 완화

01 건강향상자기평정



중고생의 건강호전 자기평정 변화 추세(%)



02 식이영양개선

	중국		미국		일본		한국	
	2017	2010	2017	2010	2017	2010	2017	2010
채소	62.8	72.4	32.7	35.2	63.0	59.9	30.1	28.3
과일	38.5	30.9	46.1	33.7	25.7	14.6	22.0	17.0
우유	46.5	36.0	51.6	44.3	41.3	31.8	23.8	25.6
육·어류	46.5	33.6	54.2	42.6	63.9	46.5	24.5	14.2

중고생이 매일 섭취하는 식품의 변화추세 (%)



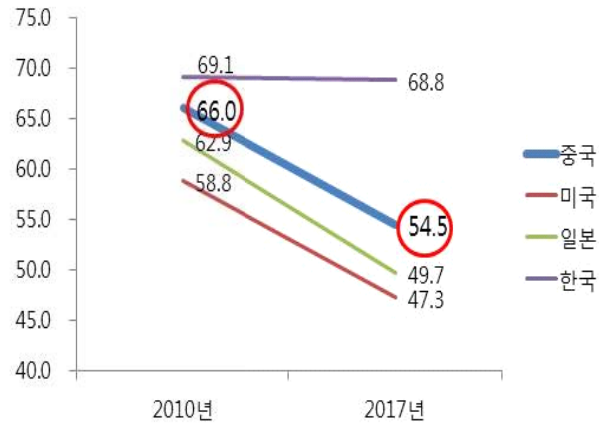
02 식이영양개선

	중국		미국		일본		한국	
	2017	2010	2017	2010	2017	2010	2017	2010
탄산음료	12.5	20.5	23.9	37.8	21.1	27.1	23.9	15.1
라면	10.4	22.8	8.1	13.9	4.6	7.2	17.5	18.3
패스트푸드	5.1	7.6	17.2	33.6	2.7	9.6	8.2	7.4

중고생이 자주 섭취하는 식품의 변화추세(%)



03 수면부족완화



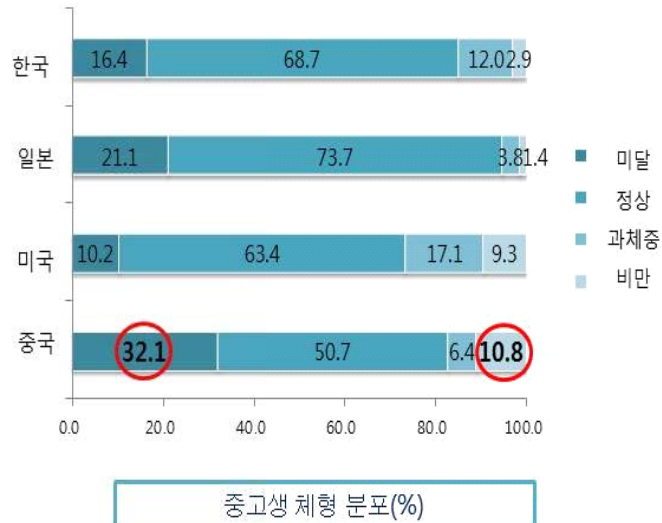
중고생 수면 부족 변화추세(%)

3.중국 청소년의 주요 건강문제





01 체중미달, 비만 더블하이



02 높은 시력저하 비율

	중국	미국	일본	한국
1.0 이상	21.5	39.8	29.6	22.0
0.7~0.9	30.1	33.6	11.8	11.1
0.3~0.6	36.8	17.2	20.4	22.2
0.3 이하	11.6	9.5	38.2	44.8

중고생의 시력(나안) (%)



03 음식에 대한 다양한 고민

	중국	미국	일본	한국
불규칙적인 식사	36.4	27.3	18.0	28.9
편식	32.3	31.3	16.7	22.3
식품안전 걱정	25.5	7.7	6.6	10.3
과식	25.0	21.3	24.7	31.2
음식정보범람, 무엇을 믿을지 모르겠음	16.9	7.9	4.4	3.8
먹지 않음	14.3	1.5	1.6	4.5
귀가하여 먹지 않음	7.0	4.2	1.6	3.5
기타	6.0	6.4	2.5	1.7
음식 방면의 고민 없음	22.4	37.5	47.7	34.0

중고생의 음식고민(%)



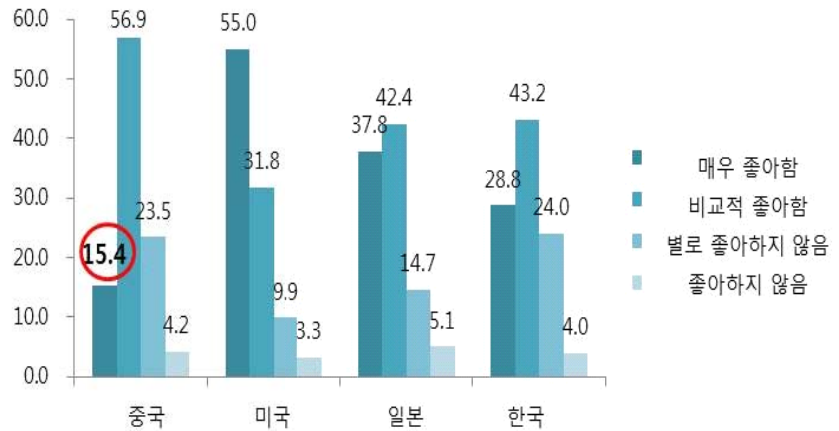
03-2 아침식사 거름

	중국	미국	일본	한국
매일 먹음	44.8	31.2	73.5	37.6
기본적으로 매일 먹음	28.2	19.1	13.6	14.1
먹지 않을 때도 있음	19.4	25.0	6.4	12.2
기본적으로 먹지 않음	7.6	24.7	6.5	36.2

중고생 아침식사 상황 (%)



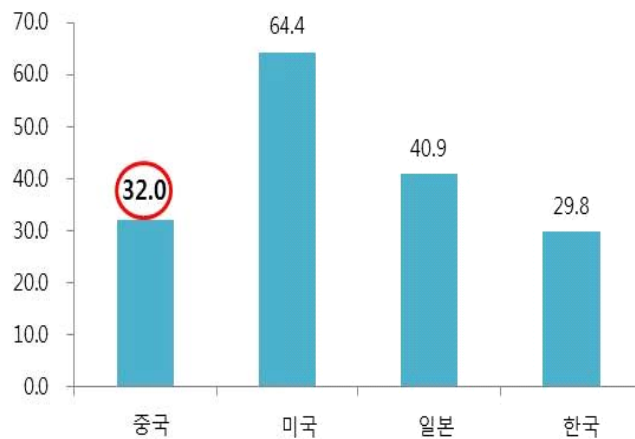
04-1 운동에 대한 관심 부족



중고생의 운동태도 (%)



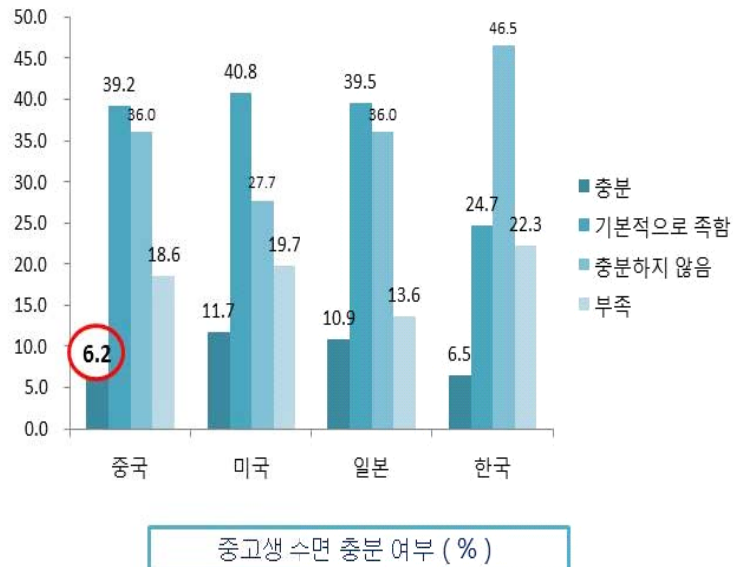
04-2 운동량 부족



중고생이 자주 체육단련에 참가(매주3일 이상)하는 비율(%)



05-1 수면 부족 여전히 심각



05-2 일찍 자고 일찍 일어나는 습관

기상시간	중국	미국	일본	한국
6시 이전	43.7	25.2	19.3	4.3
6시 ~ 6시반 이전	42.2	32.6	29.8	16.9
6시반 ~ 7시 이전	11.0	19.4	27.1	36.1
7시 ~ 7시반 이전	1.7	7.8	16.7	30.1
7시반 ~ 8시 이전	0.6	6.3	6.5	10.9
8시 이후	0.7	8.6	0.6	1.7
수면시간	중국	미국	일본	한국
10시 이전	7.3	11.0	1.3	1.7
10시 ~ 11시 이전	40.2	40.4	14.8	5.6
11시 ~ 자정 12시 이전	40.7	30.6	38.8	23.1
자정 12시 ~ 새벽 1시 이전	9.1	11.8	33.3	41.6
새벽 1시 이후	2.7	6.1	11.8	28.0

06 간과할 수 없는 심리건강

	중국	미국	일본	한국
신경예민, 정서불안	15.3	14.4	13.7	7.4
소리를 지르거나 욕하고 싶음	9.7	8.5	4.7	3.0
고독함	14.3	17.5	13.6	11.6
잠을 자지 못함	16.0	28.9	11.2	10.7
주의력을 집중할 수 없음	19.5	24.8	19.0	15.2
사람을 때리거나 다치게 하고 싶음	8.4	12.2	4.1	2.9
물건을 던지거나 부수고 싶음	7.9	11.4	6.1	4.5
초조	16.0	31.0	19.3	7.1
기분이 저조함	15.5	16.0	25.9	9.6

중고생에게 자주 생기는 정서 혹은 심리 문제의 비율 (%)

감사합니다!

자오 샤



中国青少年研究中心
China Youth & Children Research Center

© 2012-2014 Free PowerPoint Templates, Diagrams and Charts

网络时代是个性化发展的黄金时代 인터넷 시대 개성화 발전의 황금시대

孙云晓 (쑤원샤오)

中国教育学会家庭教育专门委员会常务副理事长
중국청소년연구센터 가정교육 수석전문가, 연구원
수도사범대학 특별초빙교수
중국교육학회 가정교육전문위원회 상무부이사장

网络时代是个性化发展的黄金时代

孙云晓

中国青少年研究中心家庭教育首席专家、研究员

首都师范大学特聘教授

中国教育学会家庭教育专业委员会常务副理事长

一、网络时代是真正的学习革命的时代

《中国互联网络发展状况统计报告》：

截止到2017年12月，中国网民有**7.72亿**，互联网普及率**55.8%**，超过全球平均水平**4.1个百分点**；有超过六成网民，使用线上政务服务和线下移动支付。

截止到2017年6月，中国青少年网民（19岁以下）近**1.7亿**，约占全国**22.5%**。



一、网络时代是真正的学习革命的时代



《2016年至2017中国儿童网络素养状况系列研究报告》：

平均有超过**29.1%**的学龄前儿童(3岁至6岁)每天使用网络的时间在30分钟以上。

到了14岁，已有**60.8%**的儿童网络使用时间超过30分钟。

中国青少年宫儿童媒介素养教育研究中心负责人张海波 定义2000年以后出生人群为“苹果世代”——数字化生存是他们从小开始的生存方式，他们也是从小生活在移动互联网时代；是身处屏幕世界的“滑一代”；上网看世界的“搜一代”；离不开社交媒体的“滑一代”；爱玩网游的“游一代”；喜欢分享的“秀一代”。



一、网络时代是真正的学习革命的时代

国际21世纪教育委员会认为，21世纪教育的四大支柱之首即学会学习。联合国关于可持续发展教育的核心理念是尊重，而四个尊重之一是尊重差异。中国全面推进素质教育的重要追求就是个性化发展。网络时代为个性化发展创造了前所未有的历史机遇和巨大优势。

一、网络时代是真正的学习革命的时代

中国、美国、日本和韩国四个国家联合展开的网络时代亲子关系的比较研究发现：**中国学生没上网的比例最高，超过两成（20.8%）。**

四国中小学生上过网的比例为88.4%。其中，韩国学生上网比例最高，其次是美国、日本、中国学生。

这说明，中国中小学生触网比例没有其他三国学生高，比四国平均值低了9.2个百分点。



一、网络时代是真正的学习革命的时代

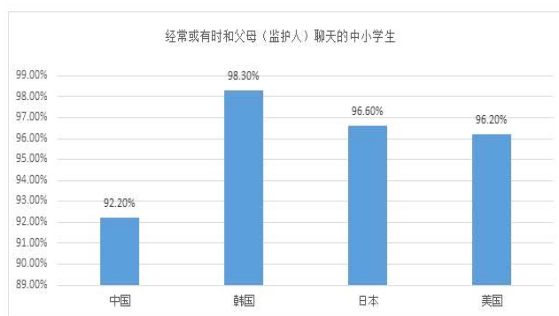
四国比较研究另一个发现：**中国中小学生在上学日每天上网时间远远少于美日韩。**接近半数（48.7%）的中国学生在上学日很少上网，在四国中比例最高，比美日韩分别高出32-47个百分点。而且，上学日上网不到1小时的比例中国学生也是最高的，比另外三个国家高出1-11个百分点，两项合计超过七成（71.8%）。

如果把每天上午4小时以上、3~4小时以下两项视为很多、较多的话美国学生两项合计高达41.2%，比例最高；其次是韩国学生（28.0%）、日本学生（19.6%）、中国学生（5.9%）。

二、网络时代给亲子关系带来巨大挑战

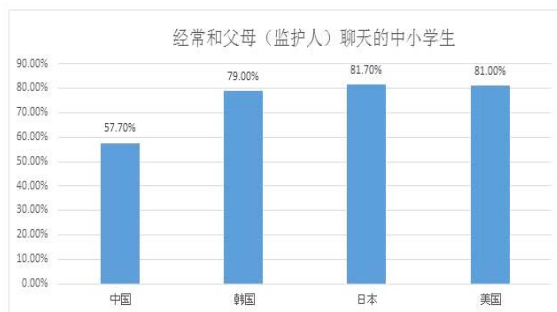
大数据告诉我们：年轻的父母也正在落伍。

四国比较研究发现，网络时代中小學生平时能够**经常或有时**和父母（监护人）聊天的比例，中国有**92.2%**，韩国、日本和美国比例更高一些，依次为**98.3%**、**96.6%**和**96.2%**。



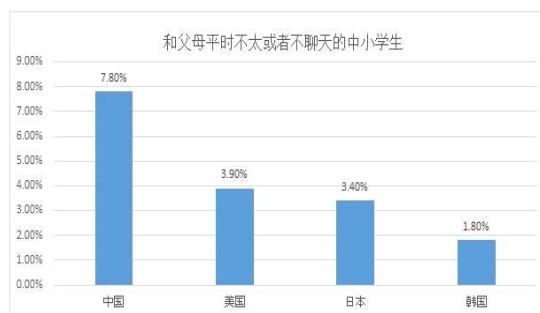
二、网络时代给亲子关系带来巨大挑战

经常和父母（监护人）聊天的中国中小學生只有**57.7%**，不到六成，而日本、美国、韩国依次为**81.7%**、**81.0%**和**79.0%**，分别比中国高**24.0**、**23.3**和**21.3**个百分点。



二、网络时代给亲子关系带来巨大挑战

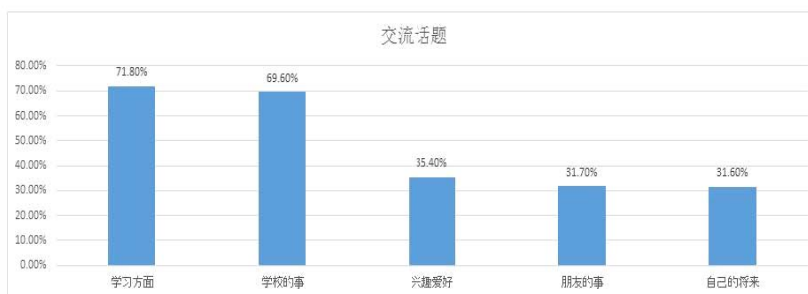
有**7.8%**的中国中小學生平时和父母（监护人）不太聊天或不聊天，美国、日本和韩国依次为**3.9%**、**3.4%**和**1.8%**，分别比中国低**3.9**、**4.4**和**6.0**个百分点。



二、网络时代给亲子关系带来巨大挑战

为什么中国中小學生与父母交流不足？

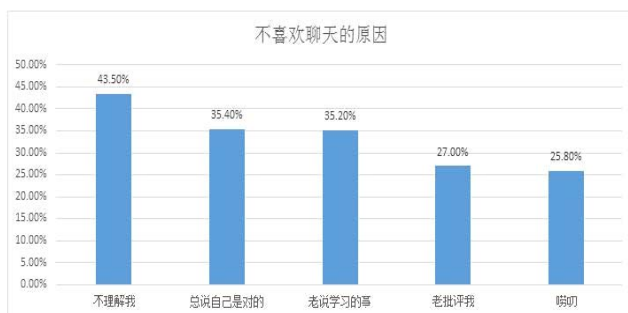
调查显示，唯有中国中小學生与父母（监护人）交流的**首要话题是学习**，而其他三国是学校的事，而且选择率最高。中国中小學生与父母（监护人）平时主要交流的话题排前五位的是：学习方面（**71.8%**）、学校的事（**69.6%**）、自己的兴趣爱好（**35.4%**）、朋友的事（**31.7%**）和自己的将来（**31.6%**）。



二、网络时代给亲子关系带来巨大挑战

中国学生不喜欢与父母（监护人）聊天排前五位的原因：

父母（监护人）不理解我（43.5%）、总说自己是对的（35.4%）、老说学习的事（35.2%）、老批评我（27.0%）、唠叨（25.8%）。



二、网络时代给亲子关系带来巨大挑战

这与中国父母期望高和学生学习时间长压力大具有逻辑关系，这特别值得中国父母反思与改进。中小学时代是成长迅速的时代，需要丰富的精神滋养，如果过于偏重学习，有可能制造焦虑和恐慌，自然会恶化亲子关系。



二、网络时代给亲子关系带来巨大挑战

四个国家中小学生对不喜欢与父母（监护人）交流排在首位的理由：
中国是父母（监护人）不理解我（43.5%），美国是父母（监护人）不让我提出不同意见（41.5%），日本是没想说的（33.2%），韩国是父母（监护人）老说学习的事（37.4%）；
被四个国家中小学生对排进前五位的理由有两个：父母（监护人）总说自己是对的和父母（监护人）老批评我。
还有超过两成中国中小学生对不喜欢与父母（监护人）聊天的原因是父母（监护人）不相信我，选择率为22.9%，在四国中最高。

二、网络时代给亲子关系带来巨大挑战



中国中小学生对更希望得到父母精神情感上的支持，而美国中小学生对更强调自己的话语权。

尽管在不同的文化背景下，不同国家的亲子交流细节有所不同，但孩子们渴望平等交流的诉求是相同的。

二、网络时代给亲子关系带来巨大挑战

中国妇女联合会2015年发布的《第二次中国家庭教育现状调查报告》显示：

家庭教育四大困难之首：“不知道用什么方法教育孩子”（47.4%）；

其次是：“不了解孩子的想法”（30.3%）

79.4%的父母上网，其中35岁及以下的父母上网率83.2%，但是他们认为：

“孩子比我强”占46.1%；

“孩子跟我不相上下”的占 18.3%；

二、网络时代给亲子关系带来巨大挑战

中国父母对于孩子上网怀有恐惧，恐惧什么呢？

影响视力与健康（66.8%）；

疏远人际关系和家人关系（44.7%）；

交友不当（37.5%）；

没有分辨能力（36.3%）；

耽误学习影响成绩（34.9%）。

父母们这些担忧不无道理，但可能导致对网络妖魔化，或者简单粗暴的禁止孩子使用网络，并且导致亲子关系的紧张。

三、给父母们的建议

01 父母要带头学会网络学习，
为孩子做出榜样

02 抓住网络时代良机，
积极促进代际沟通

03 注重生活教育，以丰富多彩的生活
代替单调贫乏的生活

04 良好习惯缔造健康人格是家庭
教育的核心目标与基本方法

1、父母要带头学会网络学习，为孩子做出榜样

四国比较研究发现，少数父母（监护人）**经常**一边玩手机一边和孩子交流：韩国最少（6.7%），**中国（8.0%）**；日本（8.9%），美国最多（13.3%）。

四国都有三四成父母（监护人）**有时**一边玩手机一边和孩子交流，**中国比例最高（40.4%）**；日本、美国和韩国选择率依次为38.7%、38.5%和36.4%。

可见，有近半数（48.4%）的中国父母（监护人）有和孩子一边说话一边玩手机的情形。

父母总玩手机实际上等于告诉孩子，手机魅力不可阻挡。如果不从父母改变做起，孩子往往难以养成自制的良好习惯。

2、抓住网络时代良机，积极促进代际沟通

社交网络更便于父母与子女进行沟通。

四国比较研究数据显示，四国中小學生中有超过半数学生愿意对父母公开个人状态与空间。中国学生（68.3%）、美国学生（51.5%）、日本学生（38.2%）、韩国学生（32.5%）

可见，中国学生在社交网络向父母或监护人公开个人状态的比例最高，接近七成，而韩国学生公开个人状态的比例最低，仅三成多。

这说明孩子是多么可爱，也是多么难得的沟通渠道！

2、抓住网络时代良机，积极促进代际沟通

80.6%的中国学生认为“父母（监护人）理解我”，选择率在四个国家中最低，71.5%的中国中小學生表示“父母（监护人）听我诉说烦恼”，选择率在四个国家中也是最低。

	中国	韩国	日本	美国
父母（监护人）理解我	80.6%	93.3%	89.0%	86.8%
父母（监护人）听我诉说烦恼	71.5%	91.0%	86.7%	88.4%

可见，韩国中小學生感受到父母情感认同和支持的最多，中国最少。

2、抓住网络时代良机，积极促进代际沟通

学习是中国、日本和韩国三个国家亲子冲突最集中的方面，中国的选择率最高，是唯一过半数的选项，体现亚洲国家学习压力较大的现实。

观点分歧是中国中小学生亲子冲突较为集中的方面。

穿着打扮、交友、个人隐私则分别是美国、日本和韩国中小学生亲子冲突较为集中的方面。

2、抓住网络时代良机，积极促进代际沟通

父母（监护人）对网络存在思维定势，认为网络就是玩具不是工具。

数据显示，父母（监护人）误会孩子的比例，中国为**57.5%**，美国为**39.7%**，日本为**34.4%**，韩国为**49.6%**。

可见，中国父母比其他三国高**8-23**个百分点；而经常产生这类误会的比例，中国父母也是最高的（**17.5%**），比其他三国高**5-7**个百分点。

3、注重生活教育，以丰富多彩的生活代替单调贫乏的生活

预防孩子网络成瘾有两个法宝：

一是以丰富多彩的生活代替单调贫乏的生活，

二是以成功与幸福的体验代替失败与痛苦的体验。

实践智力是不可缺少的三大成功智力之一，这是美国心理学学会前主席斯滕伯格教授的著名观点。



4、良好习惯缔造健康人格是家庭教育的核心目标与基本方法



网络时代没有改变也不可能改变家庭教育的核心目标依然是培养健康人格，而培养健康人格最基本也最有效的方法，就是养成良好习惯。其中，较为重要的学习习惯有阅读、写作、实践、质疑、选择等等。按照哈佛大学兰格教授倡导的专念理论，即最具创新能力的人有三个特点，一是随时随地注意事物的变化，二是注意新的知识，三是注意新的视角。显然，这是网络时代的学习极为需要具备的三个能力，也是个性化发展的标志，而这些都是质疑与选择习惯的体现。

四、结论

以人工智能为核心的智慧社会到来了。

智慧社会是继农业社会、工业社会、信息社会之后更为高级的社会形态，而智慧社会比如更加网络化和智能化。这是一个巨变而伟大的时代，是真正的学习革命的时代，是个性化发展的黄金时代，也是对家庭教育极具挑战性的时代。父母们最好的对策就是与孩子一起成长，既要给孩子做出榜样，也要睿智的向孩子学习。



感谢大家!
Thank you

인터넷 시대 개성화 발전의 황금시대

쑨원샤오

중국청소년연구센터 가정교육 수석전문가, 연구원
수도사범대학 특별초빙교수
중국교육학회 가정교육전문위원회 상무부이사장

1. 인터넷 시대는 진정한 학습혁명의 시대

<중국인터넷발전상황통계보고>

중국 인터넷 이용자 수 **7.72억**, 인터넷 보급률 **55.8%**,

전세계 평균 수준 **4.1%P** 초과

인터넷 이용자 60% 이상이 온라인 정부서비스 및 오프라인 모바일 결제 이용
(2017년 12월)

19세 이하 중국 청소년 네티즌 약 **1.7억**, 전국의 **22.5%**(2017년 6월)



1. 인터넷 시대는 진정한 학습혁명의 시대



<2016년~2017년 중국아동 인터넷소양상황시리즈 연구보고>

취학전 아동(3세~6세) 중 평균 **29.1%** 이상이 매일 30분 이상 인터넷 이용,
14세가 되면 **60.8%** 아동의 인터넷 사용 시간이 30분을 초과함.

■ 2000년 이후 출생한 그룹 = '애플세대'로 정의

(중국청소년궁아동미디어소양교육연구센터 책임자 장하이보)

디지털 생존은 애플세대가 어린 시절부터 시작한 생존 방식으로 그들은 어릴 때부터 모바일 인터넷 시대에서 생활하였음. 애플세대는 액정화면 세상에 사는 '슬라이드 세대', 온라인에서 세계를 보는 '검색 세대', SNS 없이는 못 사는 'V세대', 온라인게임을 즐기는 '게임세대', 공유를 좋아하는 '쇼 세대'이다.



1. 인터넷 시대는 진정한 학습혁명의 시대

국제21세기교육위원회는 21세기 교육의 4대 버팀목 중 첫 번째는 '학습의 학습'이라고 여긴다.

UN의 지속가능한 발전 교육에 관한 핵심 이념은 존중으로 4가지 존중 가운데 하나는 '차이의 존중'이다.

중국이 전면적으로 추진하는 소질 교육의 중요한 추구점이 바로 개성화 발전이다.

인터넷 시대는 개성화 발전을 위해 전에 없던 역사적 기회와 거대한 장점을 창조하였다.

1. 인터넷 시대는 진정한 학습혁명의 시대

중국, 미국, 일본, 한국이 공동으로 전개한 '인터넷 시대 전자관계의 비교연구'를 통해 '중국 학생이 인터넷을 이용하지 않는 비율이 가장 높았으며, 20%를 초과(20.8%)하였음'을 알게 되었다.

4개 국가 초중고생의 인터넷 이용 비율은 88.4%로, 한국 학생의 인터넷 이용 비중이 가장 높고 다음은 미국, 일본, 중국 학생이다.

이는 중국 초중고생의 인터넷 접촉 비율이 다른 3개국 처럼 높지 않으며 4개국 평균치에 비해 9.2%p 낮음을 설명한다.



1. 인터넷 시대는 진정한 학습혁명의 시대

4개국 비교연구를 통해 '중국 초중고생이 등교일에 매일 인터넷을 이용하는 시간은 미국, 일본, 한국에 비해 현저하게 적음'을 알게 되었다.

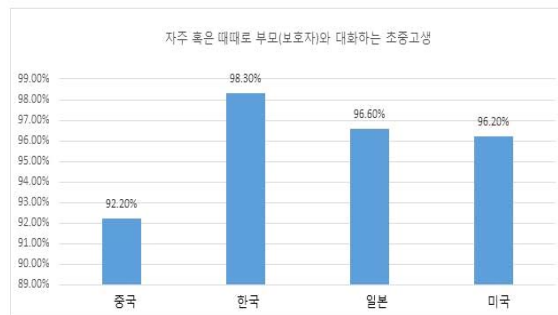
절반에 가까운 수(48.7%)의 중국학생이 등교일에 인터넷을 하는 경우는 매우 적고 4개국 중 비율이 가장 높았으며 미일한에 비해 32~47%p 높았다. 그리고 등교일 인터넷 사용 1시간 미만의 비율 역시 중국학생이 가장 높았으며 3개국 보다 1~11%p 높았고 2개 항목 합계는 70%를 초과(71.8%)하였다.

만약 매일 오전 4시간 이상, 3~4시간 이하의 2개 항목을 매우 많음, 비교적 많음으로 본다면 미국학생의 2개 항목 합계는 41.2%에 이르러 비율이 가장 높다. 다음은 한국학생(28.0%), 일본학생(19.6%), 중국학생(5.9%) 이다.

2. 인터넷 시대는 친자관계에 거대한 도전을 안겨주었다

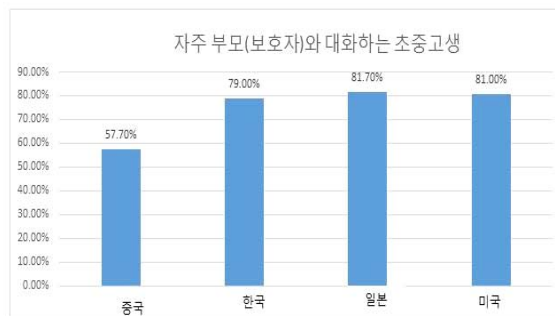
빅데이터는 '젊은 부모 역시 낙오하고 있다'고 말하고 있다.

4개국 비교연구에 따르면, 인터넷 시대 초중고생이 평소 **자주 혹은 때때로** 부모(보호자)와 대화할 수 있는 비율은 중국 **92.2%**으로 한국, 일본, 미국의 비율이 더 높으며 순서대로 98.3%, 96.6%, 96.2%이다.



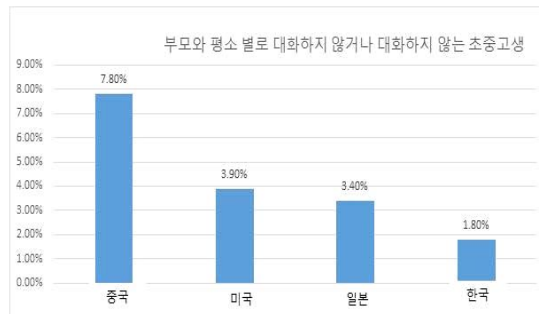
2. 인터넷 시대는 친자관계에 거대한 도전을 안겨주었다

부모(보호자)와 **자주** 대화하는 중국 초중고생은 **57.7%**로 60%가 되지 않으나 일본, 미국, 한국은 81.7%, 81.0%, 79.0%로 각각 중국보다 24.0 %P, 23.3 %P, 21.3%P 높다.



2. 인터넷 시대는 친자관계에 거대한 도전을 안겨주었다

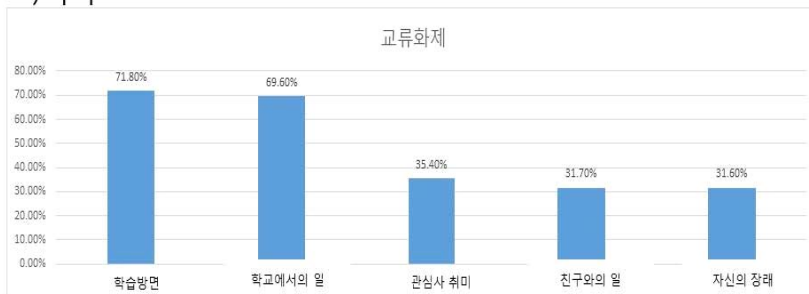
7.8%의 중국 초중고생이 평소 부모(보호자)와 별로 대화하지 않거나 대화하지 않으며 미국, 일본, 한국은 3.9%, 3.4%, 1.8%으로 중국에 비해 3.9 %P, 4.4 %P, 6.0%P 낮다.



2. 인터넷 시대는 친자관계에 거대한 도전을 안겨주었다

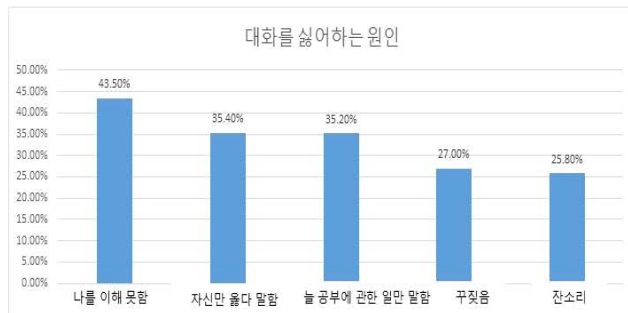
왜 중국의 초중고생은 부모와 교류가 부족할까 ?

조사에 따르면, 중국 초중고생이 부모(보호자)와 교류하는 **첫 번째 화제는 학습**으로 기타 3국은 '학교에서의 일'의 선택율이 가장 높았다. 중국 초중고생이 부모(보호자)와 평소 주로 교류하는 화제의 상위 5위는 학습방면(71.8%), 학교에서의 일(69.6%), 자신의 관심사취미(35.4%), 친구와의 일(31.7%), 자신의 장래(31.6%)이다.



2. 인터넷 시대는 친자관계에 거대한 도전을 안겨주었다

중국 학생이 부모(보호자)와 대화하기 싫어하는 상위 5위 원인 :
부모(보호자)가 나를 이해 못함(43.5%), 자신만 옳다고 말함(35.4%),
늘 공부에 관한 일만 말함(35.2%), 늘 나를 꾸짖음(27.0%),
잔소리(25.8%)



2. 인터넷 시대는 친자관계에 거대한 도전을 안겨주었다

이것은 중국 부모의 높은 기대와 학생의 장시간 학습 및 스트레스와 논리적인 관계가 있으며, 특히 중국 부모는 반성과 개선할 필요가 있다. 초중고 시기는 성장이 빠른 시기로 풍부한 정신자양이 필요하다. 만약 학습에만 지나치게 편중한다면 초조와 불안을 조성해 자연적으로 친자관계가 악화될 것이다.



2. 인터넷 시대는 친자관계에 거대한 도전을 안겨주었다

4개 국가 초중고생이 부모(보호자)와 교류하기 싫어하는 첫 번째 이유

- 중국 : 부모(보호자)가 나를 이해 못함(43.5%),
- 미국 : 부모(보호자)가 다른 의견을 내지 못하게 함(41.5%),
- 일본 : 말하고 싶은 것이 없음(33.2%),
- 한국 : 부모(보호자)가 늘 공부에 대한 일만 이야기함(37.4%)

4개국 초중고생이 모두 상위 5위에 둔 이유 2가지 :

- 부모(보호자)는 '자신이 옳다고 말한다'
- 부모(보호자)는 '늘 나를 꾸짖는다'

또한 20%가 넘는 중국 초중고생이 부모(보호자)와 대화하기 싫어하는 원인으로 '부모(보호자)가 나를 믿지 않는다'를 선택해 선택율 22.9%로 4개국 중 가장 높았다.

2. 인터넷 시대는 친자관계에 거대한 도전을 안겨주었다



중국 초중고생은 부모의 정신적 감정적 지지를 얻길 바랬고
미국 초중고생은 자신의 발언권을 더 강조했다.

비록 다른 문화 배경 속에서 각국의 친자교류의 상세 내용은
다소 다르지만 아이들의 평등한 교류에 대한 갈망은
비슷하다.

2. 인터넷 시대는 친자관계에 거대한 도전을 안겨주었다

2015년 중국부녀연합회가 발표한 <제2차 중국가정교육현황 조사보고>

가정교육의 4대 어려움 중 첫번째 : “어떤 방법으로 아이를 교육할지 모르겠다”(47.4%),

두번째 : “아이의 생각을 이해하지 못함”(30.3%)

79.4%의 부모가 인터넷을 이용하며, 그 중 35세 이하 부모의 인터넷 이용율은 83.2%이지만 그들도 역시 “아이는 나보다 강하다”(46.1%), “아이와 나는 막상막하다” (18.3%)라고 생각한다.

2. 인터넷 시대는 친자관계에 거대한 도전을 안겨주었다

중국 부모는 아이의 인터넷 이용에 두려움을 갖고 있는데 무엇을 두려워하는가?

- 시력과 건강에 영향(66.8%)
- 인간 관계와 가족 관계 소원(44.7%)
- 부적절한 교제(37.5%)
- 분별력이 없음(36.3%)
- 학습을 지체해 성적에 영향(34.9%)

부모의 이런 걱정이 이치에 맞지 않는 것은 아니지만 인터넷에 대한 추악화를 초래할 수도 있고 단순히 아이의 인터넷 사용을 금지하면 친자관계의 긴장을 초래할 수도 있다.

3. 부모에게 건의

01 부모가 솔선하여 인터넷 학습을 공부하고 아이에게 본보기가 된다.

02 인터넷 시대의 기회를 포착하고 적극적으로 세대간 소통을 촉진

03 생활교육을 중시하고 풍부하고 다채로운 생활로 단조롭고 결핍된 생활을 대체

04 좋은 습관으로 건강한 인격을 창조하는 것은 가정 교육의 핵심목표이자 기본방법이다.

1. 부모가 솔선하여 인터넷 학습을 공부하고 아이에게 본보기가 된다.

4개국 비교연구에 따르면, 소수의 부모(보호자)는 자주 휴대폰을 이용하며 아이와 교류한다. 한국이 가장 적고(6.7%), 중국(8.0%), 일본(8.9%), 미국(13.3%)이 가장 많았다. 4개국 모두 30~40%의 부모(보호자)가 때때로 휴대폰을 이용하며 아이와 교류하고 있으며 중국의 비율이 가장 높았고(40.4%), 선택율은 각각 일본 38.7%, 미국 38.5%, 한국 36.4%이었다.

절반에 가까운 수(48.4%)의 중국 부모(보호자)가 아이와 대화를 하며 휴대폰을 이용하는 상황임을 알 수 있다.

부모가 늘 휴대폰을 가지고 노는 것은 실제로 아이에게 휴대폰의 매력을 막을 수 없다고 말하는 것과 같다. 만약 부모부터 변하지 않는다면 아이는 종종 스스로 좋은 습관을 기르기 어렵다.

2. 인터넷 시대의 기회를 포착하고 적극적으로 세대간 소통 촉진

소셜네트워크는 부모와 자녀가 소통하는데 편리하다.

4개국 비교연구 데이터에 따르면, 4개국 초중고생 중 절반이 넘는 학생들이 부모에게 개인상태나 공간을 공개하기 원한다고 한다.

중국학생(68.3%), 미국학생(51.5%), 일본학생(38.2%), 한국학생(32.5%)

중국학생은 소셜네트워크에서 부모 혹은 보호자에게 개인 상태를 공개하는 비율이 가장 높아 70%에 가깝지만 한국학생은 개인 상태를 공개하는 비율이 가장 낮아 30% 정도임을 알 수 있다.

이것은 아이들이 얼마나 사랑스러운지 그리고 얼마나 힘들게 얻은 소통 채널인지 설명해준다.

2. 인터넷 시대의 기회를 포착하고 적극적으로 세대간 소통 촉진

80.6%의 중국학생이 “부모(보호자)가 나를 이해한다”고 여기지만 선택율은 4개 국가 중 가장 낮고, 71.5%의 중국 초중고생은 “부모(보호자)가 나의 하소연을 듣는다”고 밝혔으나 선택율은 4개 국가 중 역시 가장 낮았다.

	중국	한국	일본	미국
부모(보호자)가 나를 이해한다	80.6%	93.3%	89.0%	86.8%
부모(보호자)가 나의 하소연을 듣는다.	71.5%	91.0%	86.7%	88.4%

한국 초중고생이 부모의 감정적 친밀감과 지지를 가장 많이 느끼고 중국이 가장 적다는 것을 알 수 있다.

2. 인터넷 시대의 기회를 포착하고 적극적으로 세대간 소통 촉진

학습은 중국, 일본, 한국 3개 국가의 친자충돌이 가장 집중된 영역으로 중국의 선택율이 가장 높아 유일하게 절반을 넘긴 선택항목이었으며 학습 스트레스가 큰 아시아 국가의 현실을 보여준다.

견해 차이는 중국 초중고생 친자충돌이 비교적 집중된 영역이다. 옷차림, 교제, 프라이버시는 각각 미국, 일본, 한국 초중고생의 친자충돌이 비교적 집중된 영역이다.

2. 인터넷 시대의 기회를 포착하고 적극적으로 세대간 소통 촉진

부모(보호자)는 인터넷의 존재에 대해 생각을 정할 때 '인터넷은 완구이지 공구가 아니다'라고 생각한다.

데이터를 보면 부모(보호자)가 아이를 오해하는 비율이 중국은 57.5%, 미국 39.7%, 일본 34.4%, 한국 49.6%이다.

중국 부모가 기타 3국 보다 8~23%p 높음을 알 수 있다. 이러한 오해가 자주 생기는 비율은 중국 부모가 가장 높아서(17.5%) 기타 3국에 비해 5~7%p 높다.

3. 생활 교육을 중시하고 풍부하고 다채로운 생활로 단조롭고 결핍된 생활을 대체

아이의 인터넷 중독을 예방하는 2가지 좋은 방법 :

첫째, 풍부하고 다채로운 생활로 단조롭고 결핍된 생활을 대체한다.

둘째, 성공적이고 행복한 체험으로 실패와 고통의 체험을 대체한다.

실천지능은 없어서는 안 될 3대 성공지능 중 하나이고 , 이것은 미국심리학회 전 회장인 스텐버그(Sternberg) 교수의 유명한 견해이다.



4. 좋은 습관으로 건강한 인격을 창조하는 것은 가정교육의 핵심목표이자 기본 방법이다.



인터넷 시대는 가정교육의 핵심 목표가 여전히 건강한 인격을 길러내는 것이라는 사실을 바꾸지도 않았고 바꿀 수도 없다. 건강한 인격을 창조하는데 가장 기본이자 가장 효과적인 방법은 바로 좋은 습관을 기르는 것이다. 그 중, 중요한 학습 습관에는 읽기, 쓰기, 실천, 질의, 선택 등등이 있다. 하바드대학의 랭어(Langer)교수가 주장한 마음챙김 이론에 따르면, 혁신능력을 가진 사람의 3가지 특징은 첫째, 언제 어디서든 사물의 변화에 관심을 갖고 둘째, 새로운 지식에 관심을 갖고 셋째, 새로운 시각에 관심을 갖는 것이다. 분명히 이것은 인터넷 시대의 학습이 절대적으로 구비해야 할 3가지 능력이며 개성화 발전의 지표이기도 하며 이러한 것들은 모두 질의와 선택 습관의 구현이다.

4. 결론

인공지능을 핵심으로 하는 스마트 사회가 도래하였다.

스마트사회는 농업사회, 공업사회, 정보사회의 뒤를 이은 더욱 고급스러운 사회형태로 스마트사회는 비유한다면 더욱 네트워크화되고 스마트화되었다. 이것은 위대한 격변의 시대이자 진정한 학습혁명의 시대이고 개성화 발전의 황금시대이며 가정교육에게는 도전성을 안겨준 시대이다. 부모들에게 가장 좋은 대책은 아이와 함께 성장하는 것으로, 아이에게 본보기가 되어야 할 뿐 아니라 현명하게 아이로부터 배워야 한다.



감사합니다!
Thank you

ネット時代の親子関係—調査結果からみる日本の特徴
인터넷 시대의 부모-자식 관계 - 조사결과로 보는 일본의 특징-

胡 霞 (고카, Hu Xia Koka)

国立青少年教育振興機構青少年教育センター客員研究員

국립 청소년교육진흥기구 청소년교육센터 객원연구원

ネット時代の親子関係—調査結果からみる日本の特徴

国立青少年教育振興機構青少年教育センター客員研究員 胡 霞

1 親子の会話がが多い

日本の小学生の85%は親と「よく話している」と回答し、4か国の中で最も高く、中学生も8割弱の高い割合となっている(図1)。会話の内容は、「学校のこと」「友だちのこと」が多い。「自分の将来」や「勉強のこと」が4か国の中で低い(図2)。

また、親と話すのが「とても好き」と回答した日本の小学生と中学生は中韓より多くなっている(図3)。

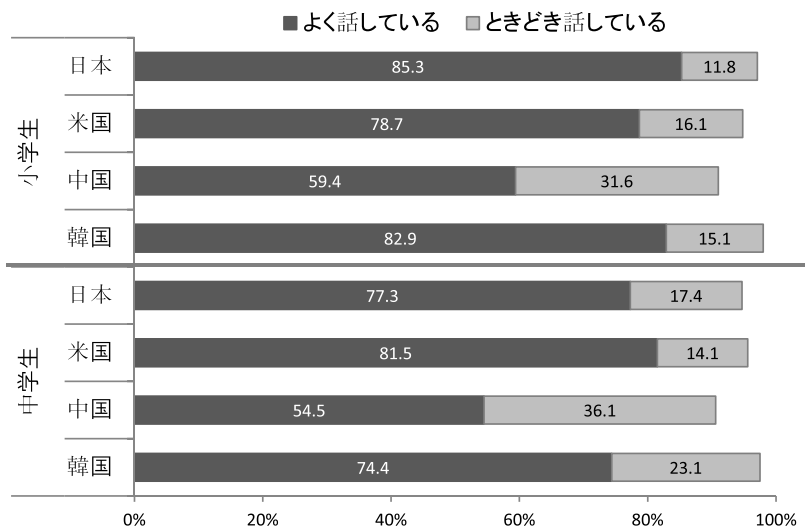


図1 ふだん、親(保護者)とどのくらい会話をしているか

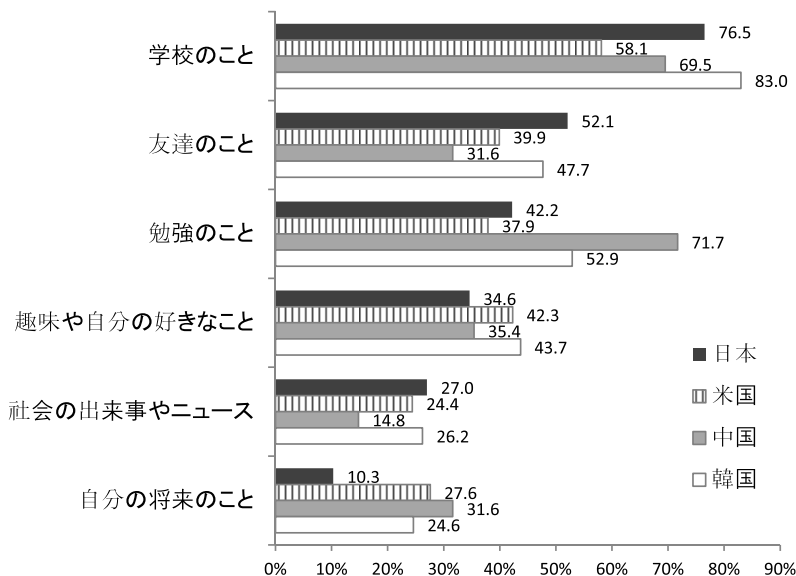


図2 親との会話の内容

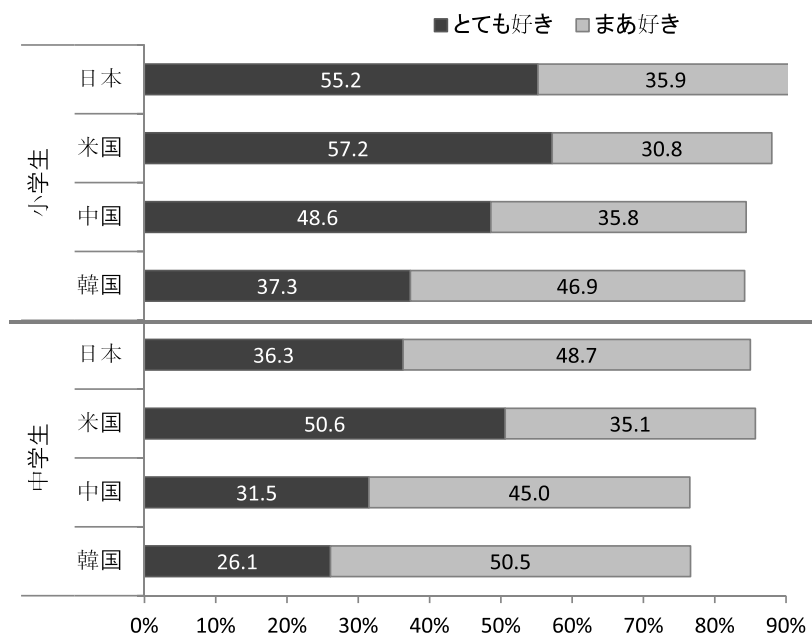


図3 親(保護者)と話すのが好きですか

2 親と一緒にテレビを見たり、出かけたりすることが多く、本を読むのが少ない。

親との行動では、親と一緒に「よくテレビを見る」と回答した割合が小中学生ともに約7割と、4か国の中で最も高い。また、親と一緒に「よく買い物や遊びに出かける」と回答した小学生が66%と4か国の中で最も高かったが、中学生になると、52%に減少した。

親と一緒に「本を読む」と回答した割合は、日本の小中学生とも4か国の中で最も低い。一緒に「運動する」も中学生で少ない。一緒に「インターネットをする」が中韓より多くなっている(図4～図8)。

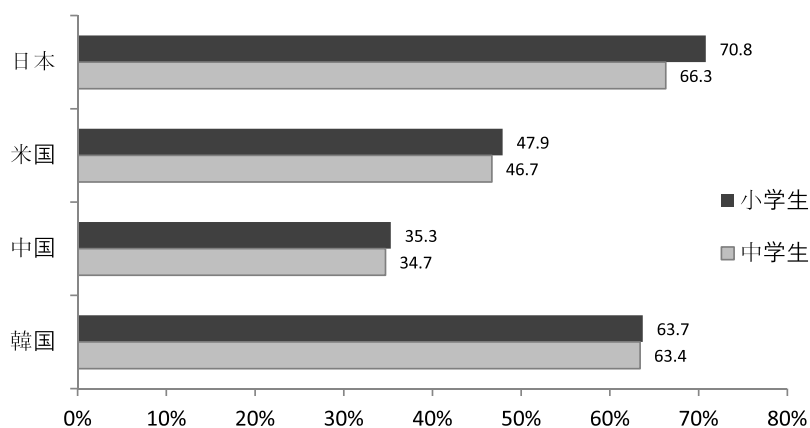


図4 親と一緒に「よく」テレビをみる

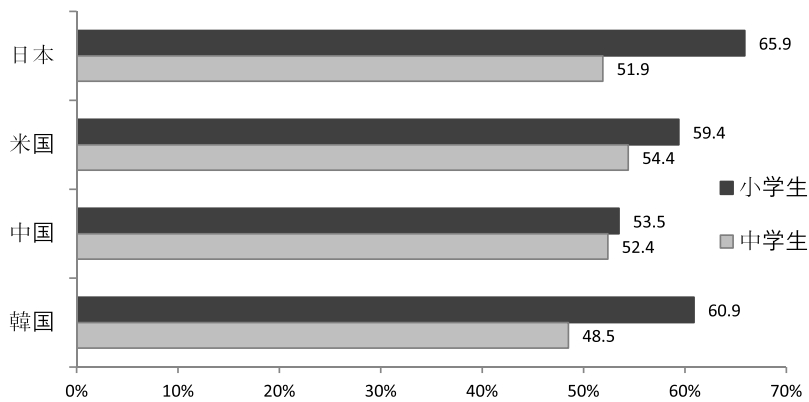


図5 親と一緒に「よく」買い物や遊びに出かける

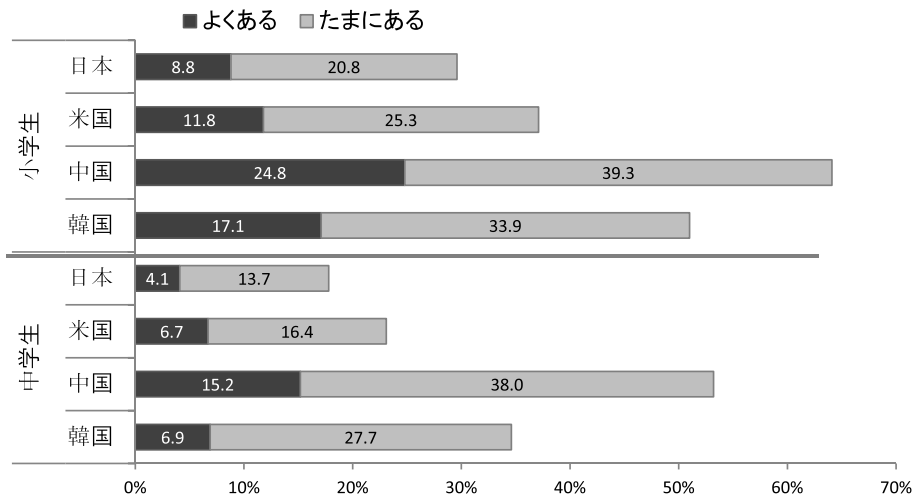


図6 親と一緒に本を読むこと

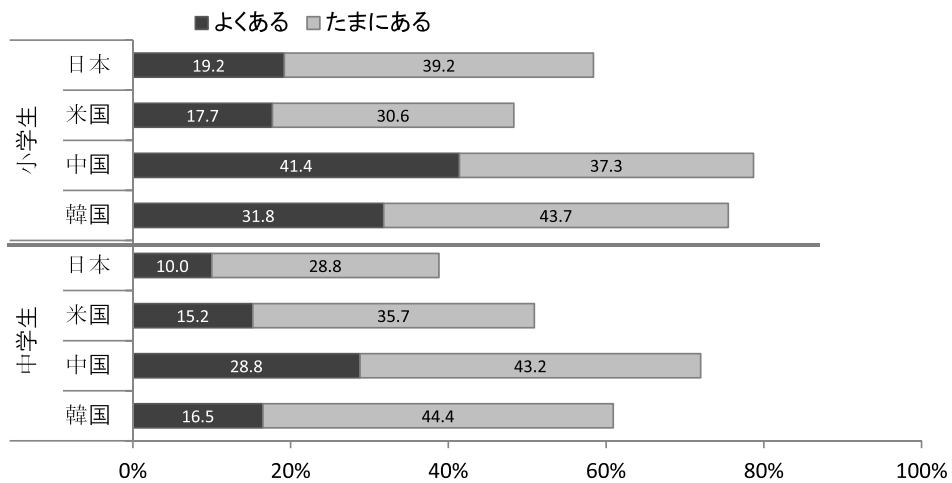


図7 親と一緒に運動をすること

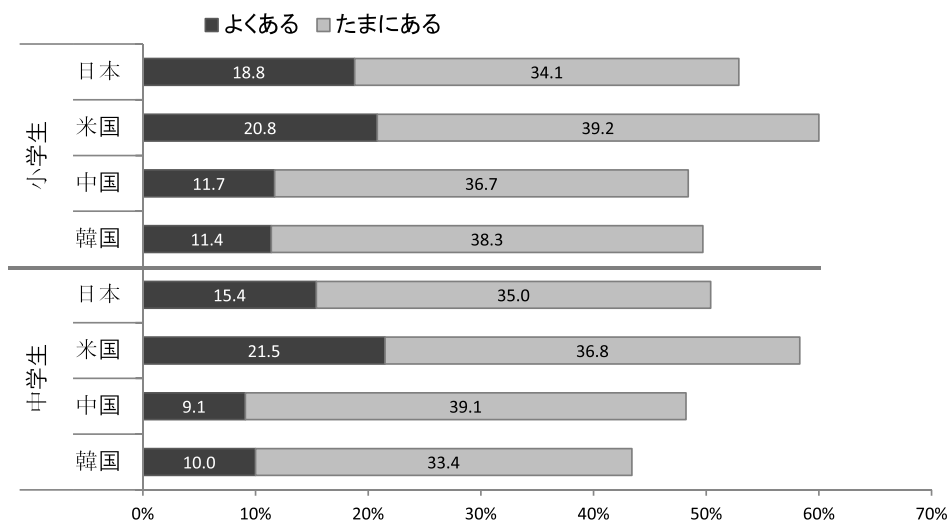


図8 親と一緒にインターネットを利用すること

3 日本の親は小中学生の子供をよく褒めたり叱ったりする

「親は私を時々褒める」「親は、私を時々叱る」について、「そうだ」と回答した日本の小中学生の割合が4か国の中で最も高くなっているが、高校生になると、褒めるのも叱るのも大幅に減少している。また、「親は、私のことを分かってくれる」「親は、私の悩みを聞いてくれる」についても「そうだ」と回答した割合が、学年の上昇につれて、減少している。「私は親と一緒にいるのが好きだ」の割合が4か国の中で最も低くなっている（図9～図13）。

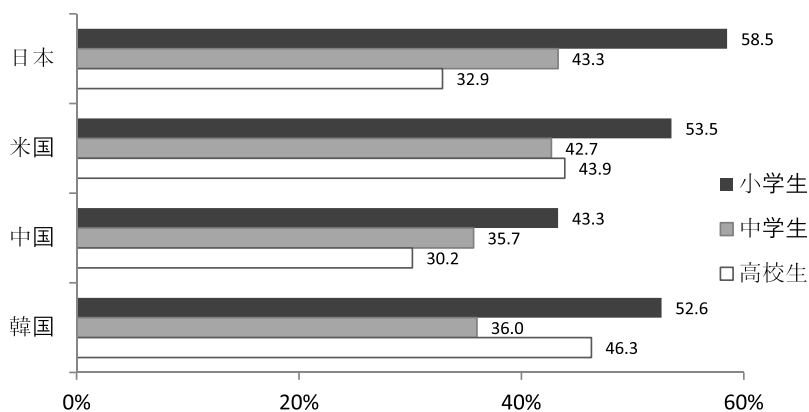


図9 親(保護者)は、私を時々褒める(「そうだ」の割合)

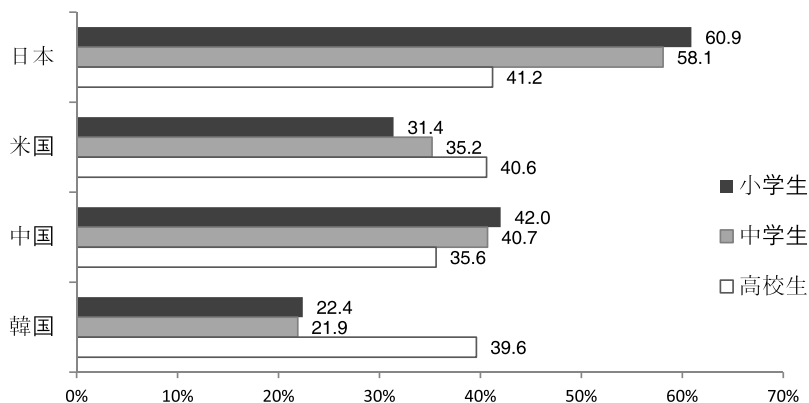


図 10 親(保護者)は、私を時々叱る(「そうだ」の割合)

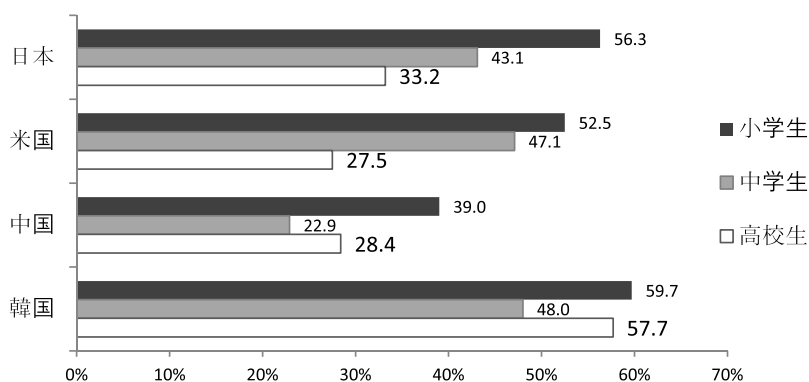


図 11 親(保護者)は、私のことを分かってくれる(「そうだ」の割合)

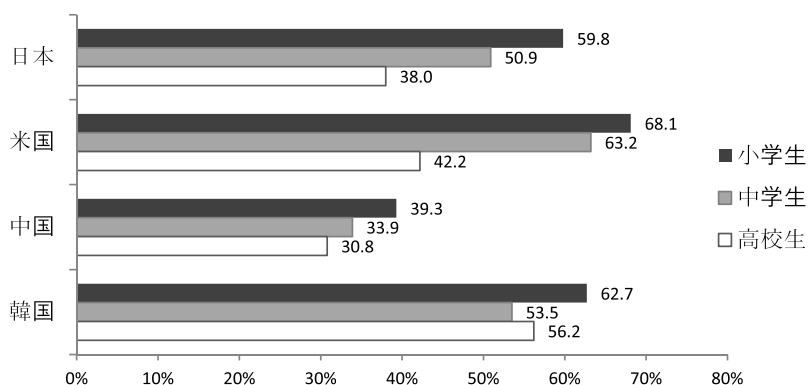


図 12 親(保護者)は、私の悩みを聞いてくれる(「そうだ」の割合)

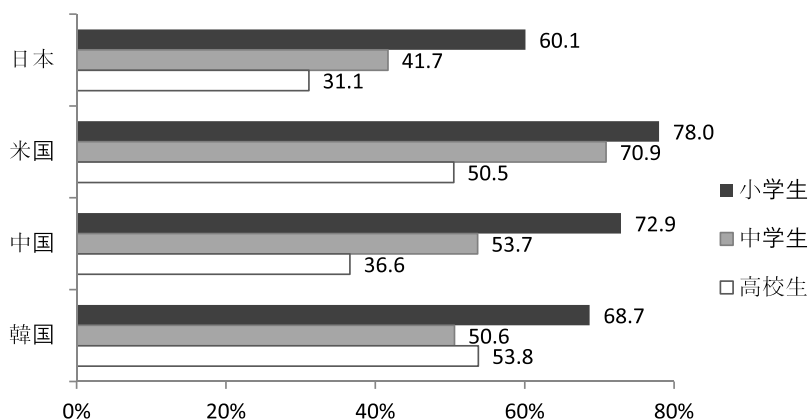


図 13 私は親(保護者)と一緒にいるのが好きだ(「そうだ」の割合)

4 日本の中学生の25%は親とよくSNSしている。

日本の小学生は、親とSNSしている者が3割強と中韓より少ないが、中学生になると、「よくしている」の割合が25%となり、4か国の中で最も高い。

「親には直接話すよりも、SNSやメールを送ることが多い」「SNSを使うことで、親とコミュニケーションが増えた」の肯定率が日本でいずれも1割程度と低い。一方、「親とはSNSや電話を介するよりも、直接話すほうが好きだ」の肯定率が4か国とも約8割と高い。

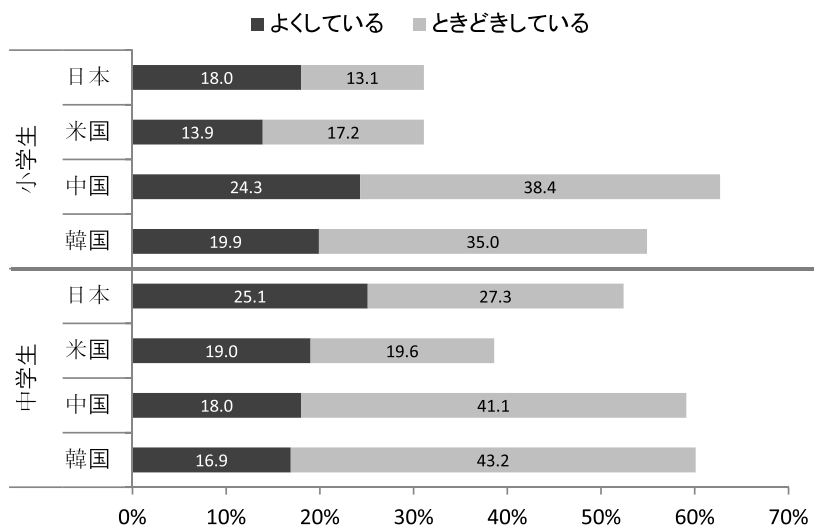


図 14 親とSNSしているか

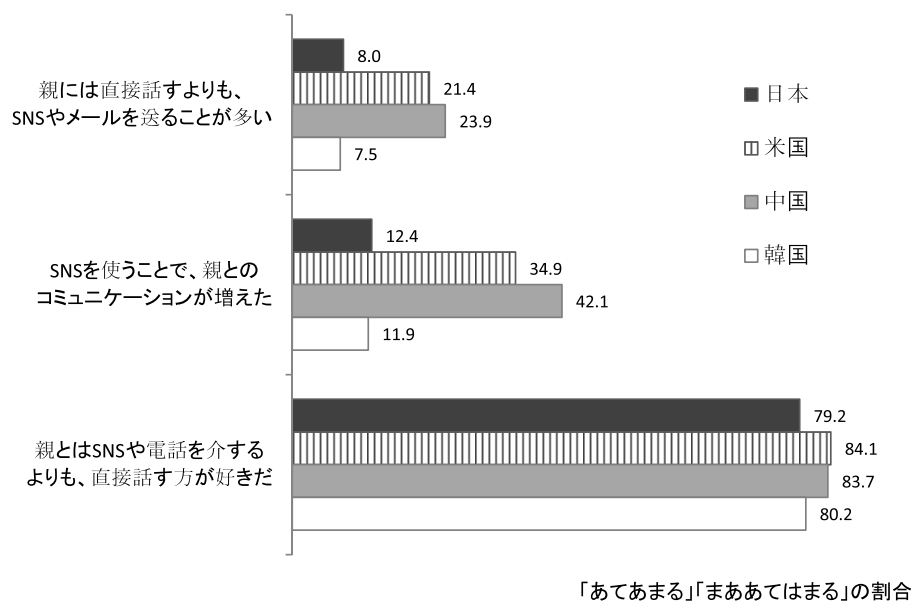


図 15 親とのSNSについて

인터넷 시대의 부모-자식 관계 ~조사결과로 보는 일본의 특징~

국립 청소년교육진흥기구(青少年教育振興機構) 청소년교육센터 객원연구원 고카(胡霞)

1. 부모-자식간 대화가 많다

일본 초등학교생의 85%는 부모와 ‘자주 이야기한다’고 응답해 4 개국 중 가장 높고, 중학생도 80% 미만의 높은 비율을 기록했다(그림 1). 대화 내용은 ‘학교’ ‘친구’가 많았다. ‘자신의 장래’나 ‘공부’는 4 개국 중에서 가장 낮다(그림 2).

또한 부모와 대화를 하는 것이 ‘매우 좋다’고 응답한 일본의 초등학교생 및 중학생은 한국이나 중국보다 많다(그림 3).

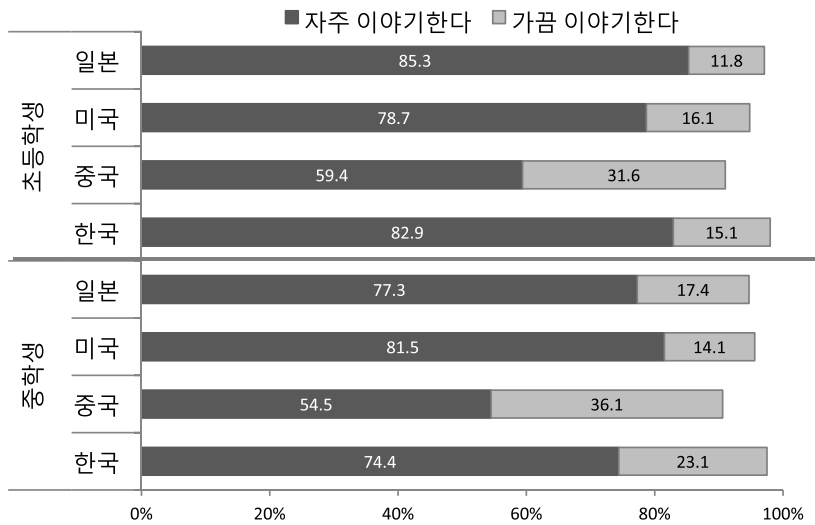


그림 1. 평소에 부모(학부형)와 어느 정도 대화를 하는가

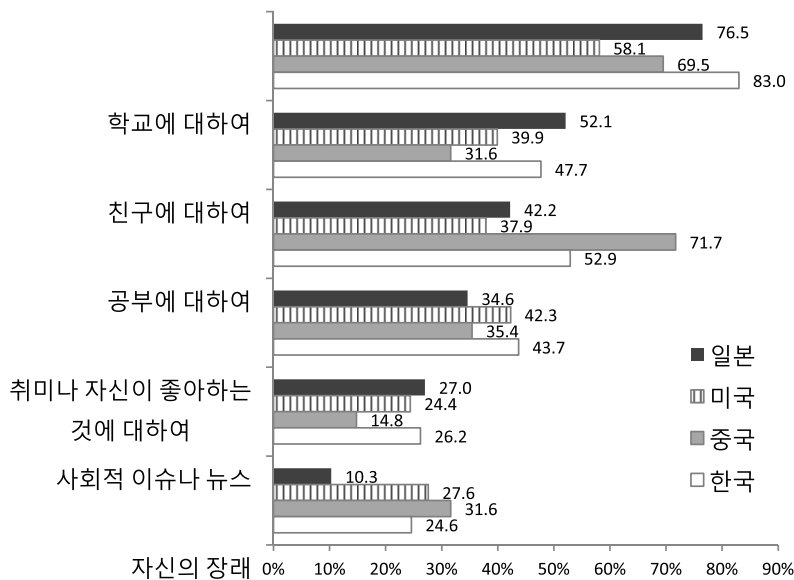


그림 2. 부모와의 대화 내용

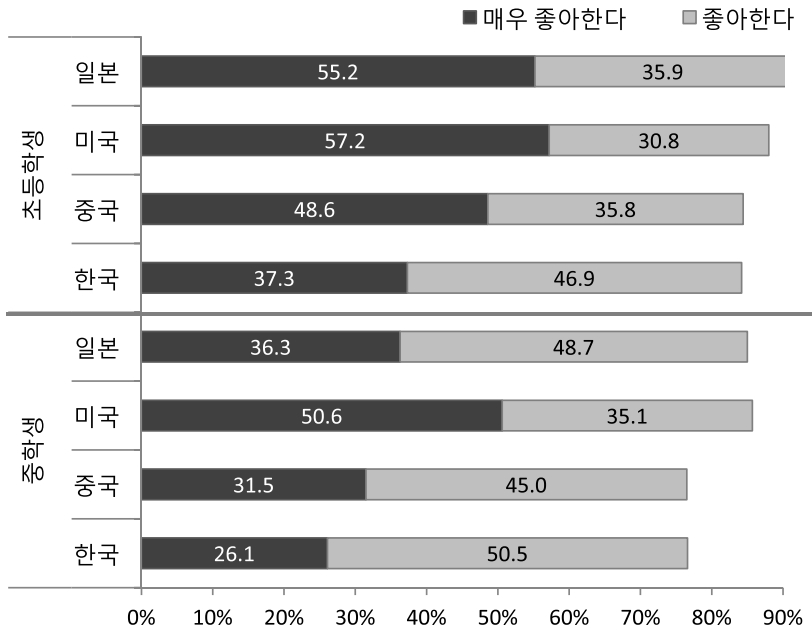


그림 3. 부모(학부형)와 대화하는 것이 좋은가

2. 부모와 함께 TV 를 보거나 외출하는 등이 많고 독서가 적다.

부모와의 행동의 경우, 부모와 함께 ‘자주 TV를 본다’고 응답한 비율이 초등/중학생 모두 약 70%로 4 개국 중 가장 높다. 또한 부모와 함께 ‘자주 쇼핑이나 놀러 나간다’고 응답한 초등학생이 66%로 4 개국 중 가장 높았지만, 중학생의 경우 52%로 감소했다.

부모와 함께 ‘책을 읽는다’고 응답한 비율은 일본의 초등/중학생 모두 4 개국 중 가장 낮다. 함께 ‘운동한다’도 중학생의 경우 적다. 함께 ‘인터넷을 한다’가 한국이나 중국보다 많다(그림 4~그림 8).

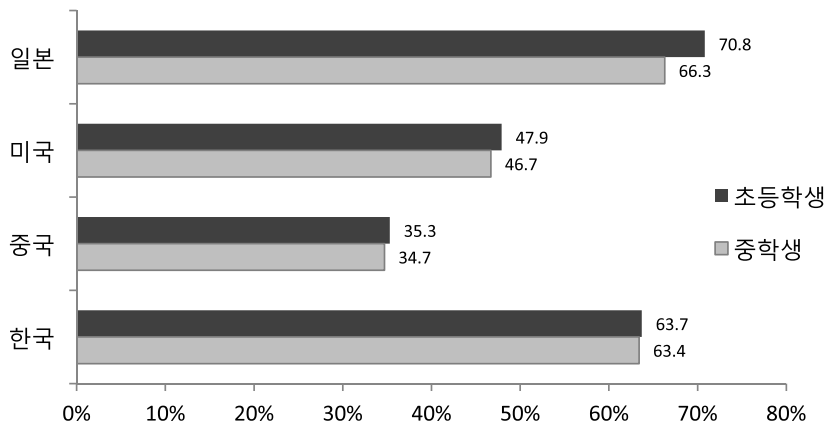


그림 4. 부모와 함께 ‘자주’ TV 를 본다

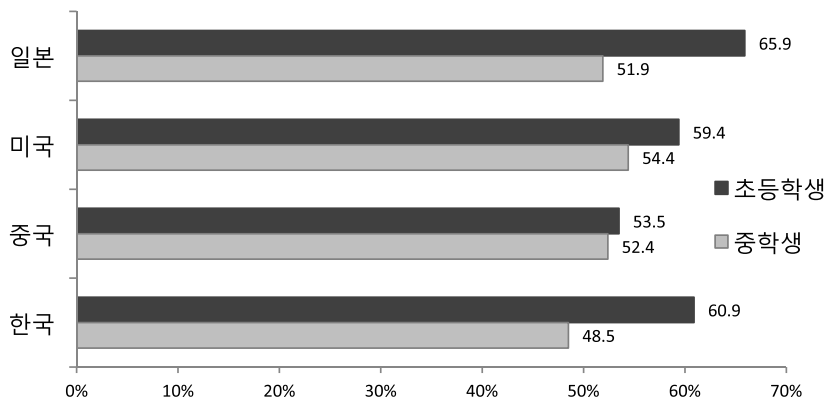


그림 5. 부모와 함께 ‘자주’ 쇼핑을 하고 놀러 가기도 한다

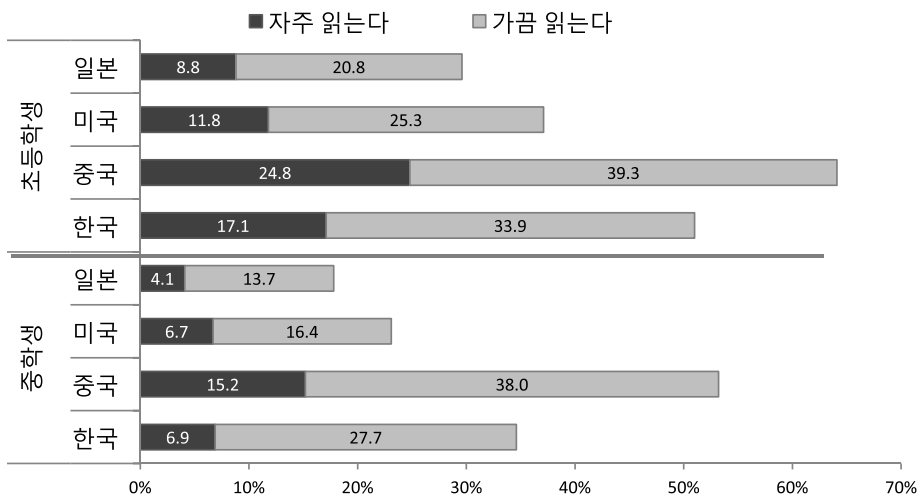


그림 6. 부모와 함께 책을 읽는다

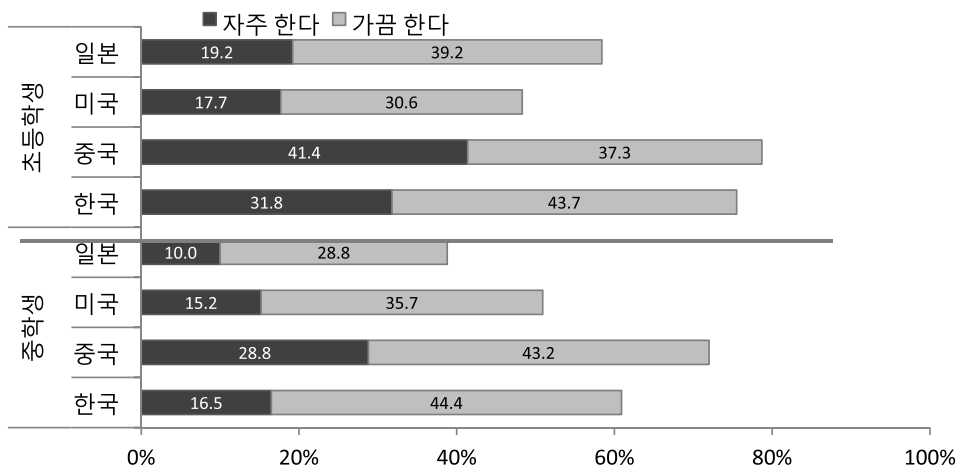


그림 7. 부모와 함께 운동을 한다

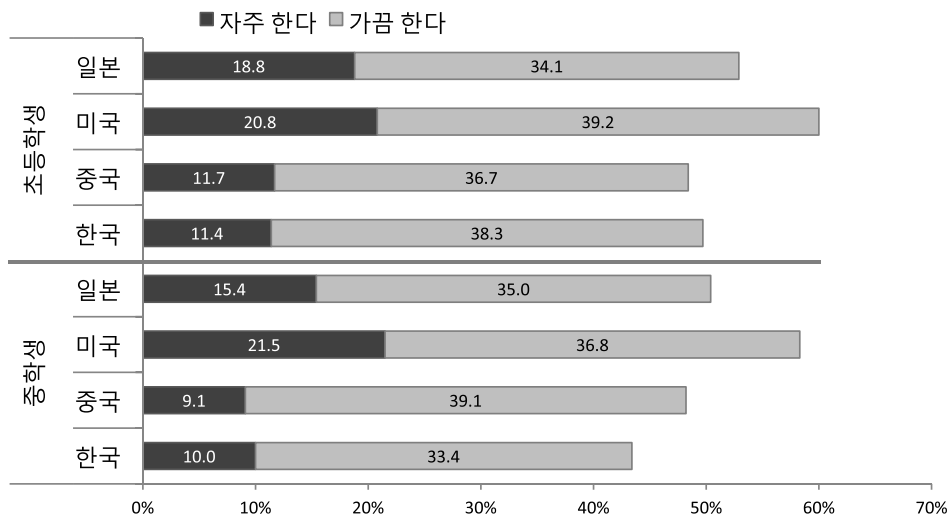


그림 8. 부모와 함께 인터넷을 한다

3. 일본의 부모는 초등/중학생 자녀를 자주 칭찬하거나 꾸짖거나 한다

‘부모는 나에게 가끔 칭찬을 한다’ ‘부모는 나를 가끔 꾸짖는다’에 대하여 ‘그렇다’라고 응답한 일본의 초등/중학생의 비율은 4 개국 중 가장 높고, 고교생의 경우 칭찬과 꾸짖는 것 모두 큰 폭으로 감소했다. 또한 ‘부모는 나를 이해해 준다’ ‘부모는 나의 고민을 들어 준다’에 대해서도 ‘그렇다’라고 응답한 비율은 학년이 올라갈수록 감소한다. ‘나는 부모와 함께 있는 것이 좋다’의 비율이 4 개국 중 가장 낮다(그림 9~그림 13).

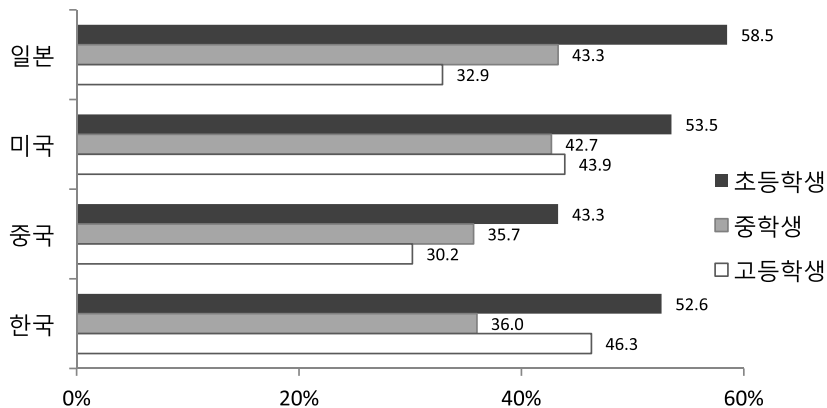


그림 9. 부모(학부형)는 나에게 가끔 칭찬을 한다(‘그렇다’의 비율)

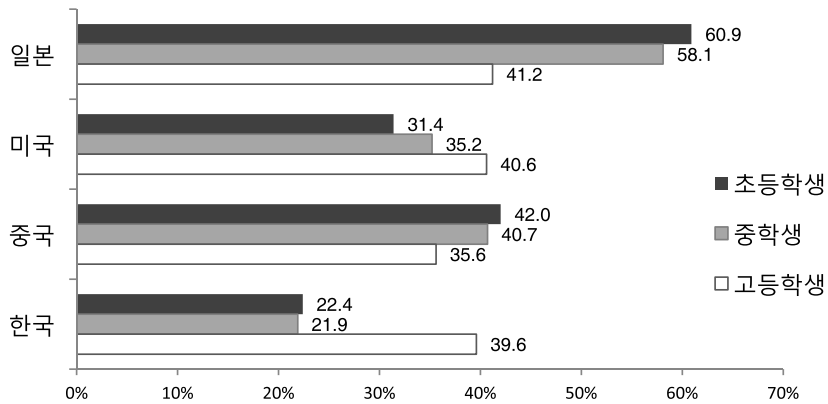


그림 10. 부모(학부형)는 나를 가끔 꾸짖는다(‘그렇다’의 비율)

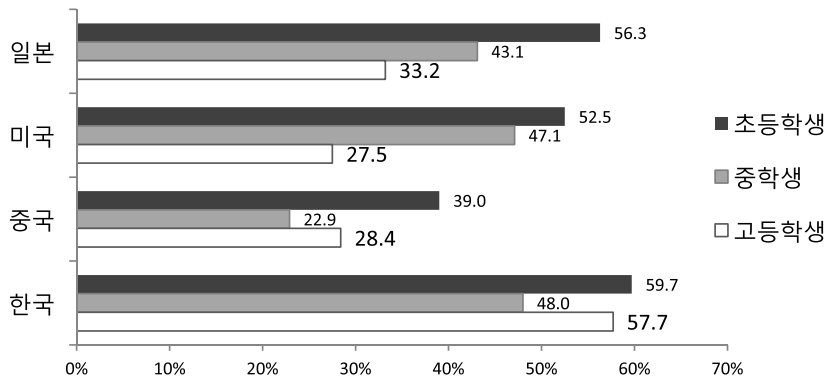


그림 11. 부모(학부형)는 나를 이해해 준다(‘그렇다’의 비율)

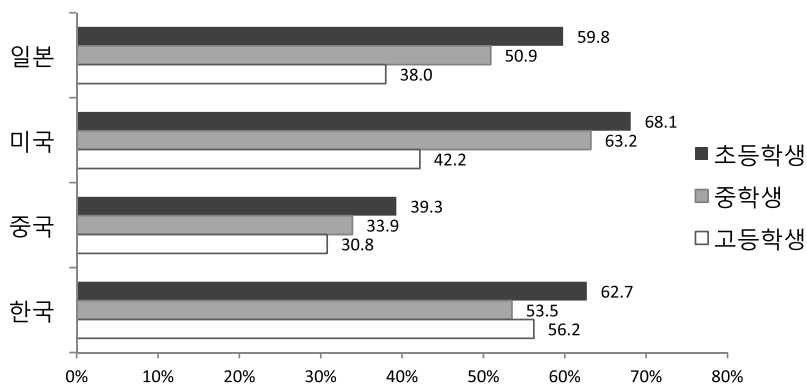


그림 12. 부모(학부형)는 나의 고민을 들어 준다(‘그렇다’의 비율)

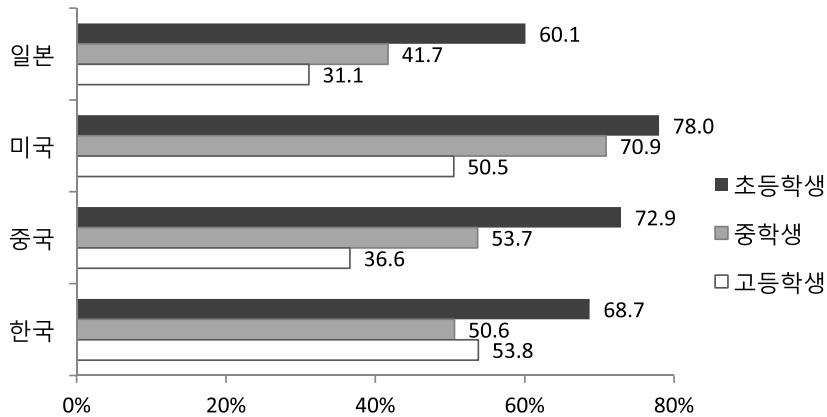


그림 13. 나는 부모(학부형)와 함께 있는 것이 좋다(‘그렇다’의 비율)

4. 일본 중학생의 25%는 부모와 자주 SNS 를 한다

일본의 초등학생은 부모와 SNS 를 하는 사람이 30% 이상으로 한국이나 중국보다 적지만, 중학생이 되면 ‘자주 한다’의 비율이 25%로 4 개국 중 가장 높다.

‘부모에게 직접 이야기하는 것보다도 SNS 나 메일을 보낼 때가 많다’ ‘SNS 를 사용함으로써 부모와 커뮤니케이션이 늘어났다’의 긍정률이 일본의 경우 모두 10% 정도로 낮다. 한편, ‘부모와 SNS 나 전화를 통하기보다 직접 이야기하는 편이 좋다’의 긍정률이 4 개국 모두 약 80%로 높다.

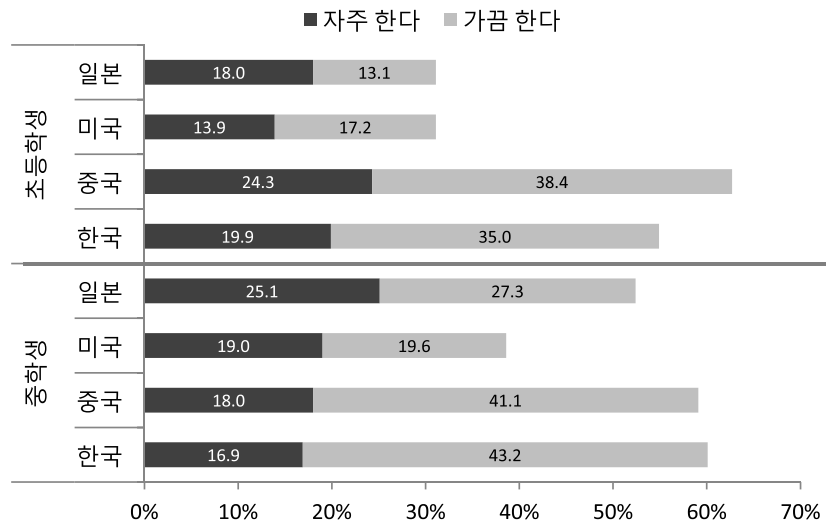


그림 14. 부모와 SNS 를 하는가

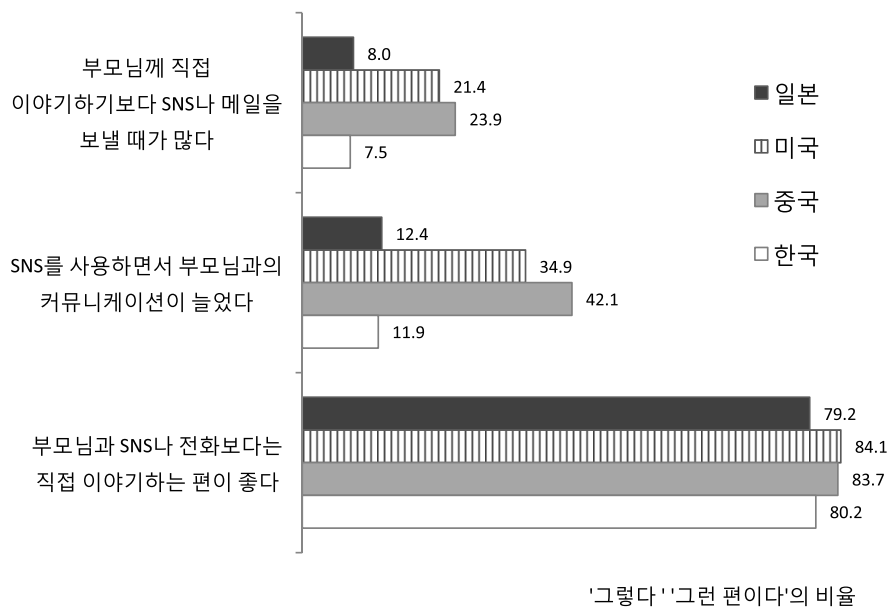


그림 15. 부모와의 SNS 에 대하여

高校生の心と体の健康に関する調査結果からみる日本の特徴
고등학생의 심신 건강에 대한 조사결과로 보는 일본의 특징

胡 霞 (고카, Hu Xia Koka)

国立青少年教育振興機構青少年教育センター客員研究員

국립 청소년교육진흥기구 청소년교육센터 객원연구원

高校生の心と体の健康に関する調査結果からみる日本の特徴

国立青少年教育振興機構青少年教育センター
客員研究員 胡霞(HU XIA)

1 運動が好きだが、クラブ活動や野外活動への参加が消極的である

日本の高校生の8割弱は運動やスポーツをするのが好き（「とても好き」「まあ好き」と回答した。この1週間の間に、学校の体育の時間を除いて、汗をかくような運動を30分以上した日は、「7日」と回答した割合が、日米とも1割強と、中韓より高くなっている。一方、学校や地域の運動系のクラブに参加しているのが4割強にとどまり、米中に比べて低くなっている。特に女子の参加率が低い（図1～図4）。

また、この一年間、キャンプ、山登りやハイキングなどの野外活動をしたことがないと回答した者の割合が6割強に達し、4か国の中で最も高い（図5）。

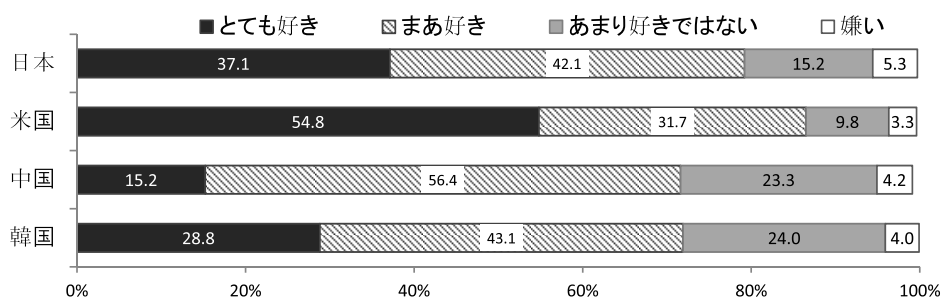


図1 運動やスポーツをするのが好きか

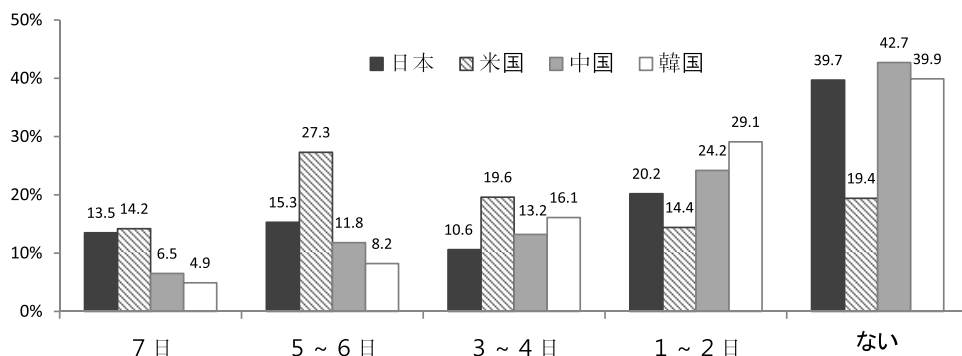
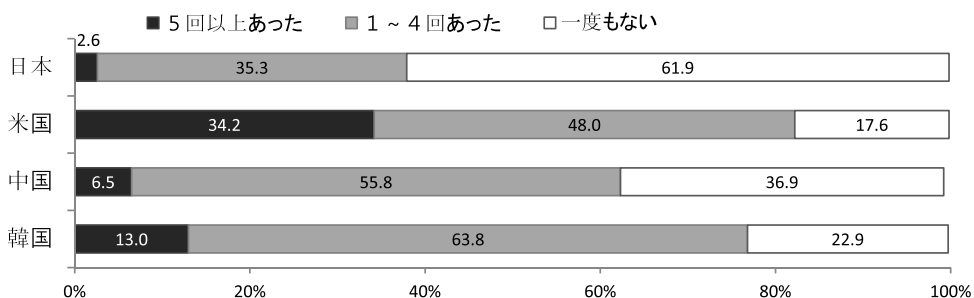
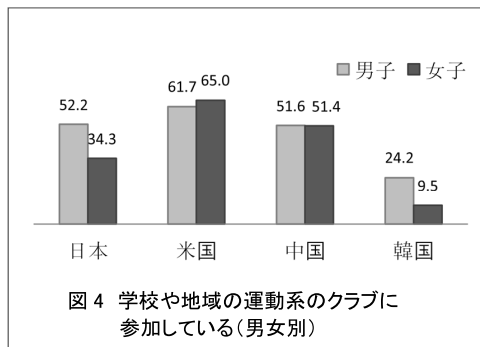
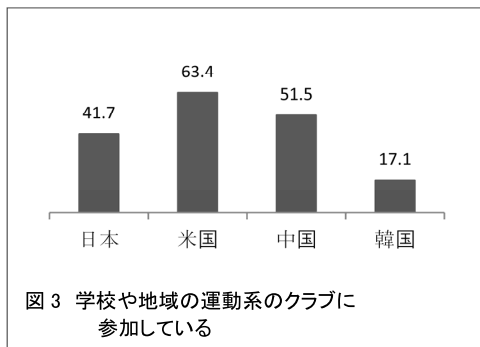


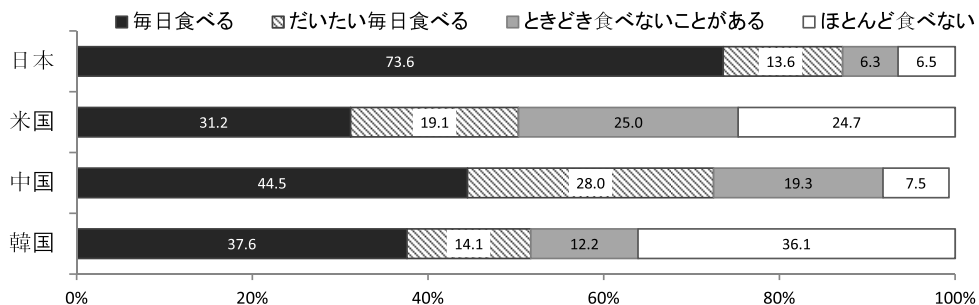
図2 この1週間の間に、学校の体育の時間を除いて、汗をかくような運動を30分以上した日はどのくらいあったか



2 食生活が健康的である

日本の高校生は、朝ごはんを「毎日食べる」と回答した者の割合が7割を超え、米中韓を大きく上回っている(図6)。朝食と夕食を自宅で食べるのも9割を超え、4か国の中で最も高い(図7～図8)。「家族と一緒に食事するときには、いつも会話をしている」が、日本は66.4%と最も高く、「ご飯を食べながら、携帯電話やスマートフォンを操作している」「欠食をする」の割合(「いつもそうだ」「ときどきそうだ」)が最も低くなっている(図9～図11)。

また、日本の高校生は「肉や魚」「野菜」の摂取が米中韓の高校生より多くなっている(図12)。食についての悩みや不安が「特にない」が5割弱で、ほかの3か国に比べて高い(図13)。



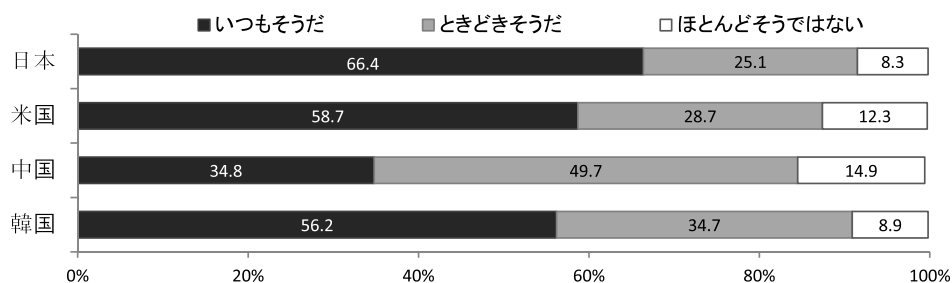
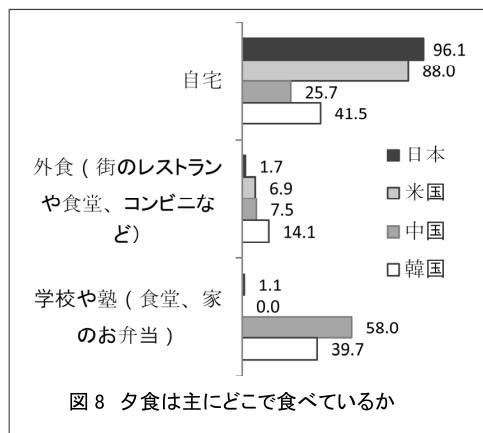
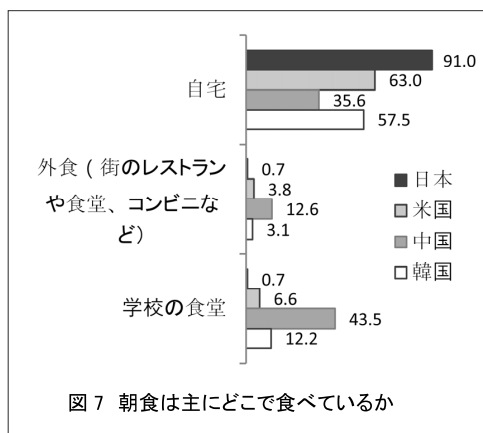


図 9 家族と一緒に食事するときには、会話をしている

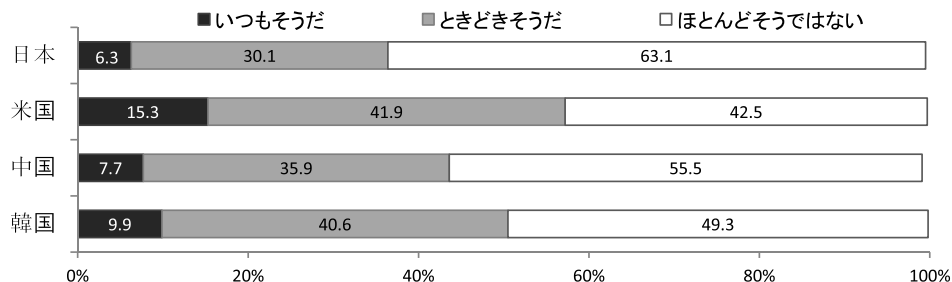


図 10 ご飯を食べながら、携帯電話やスマートフォンを操作している

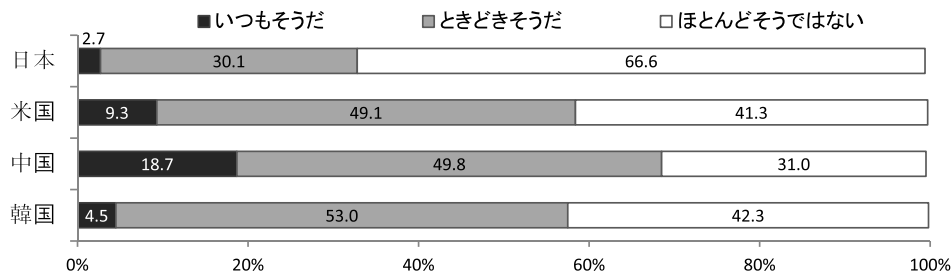
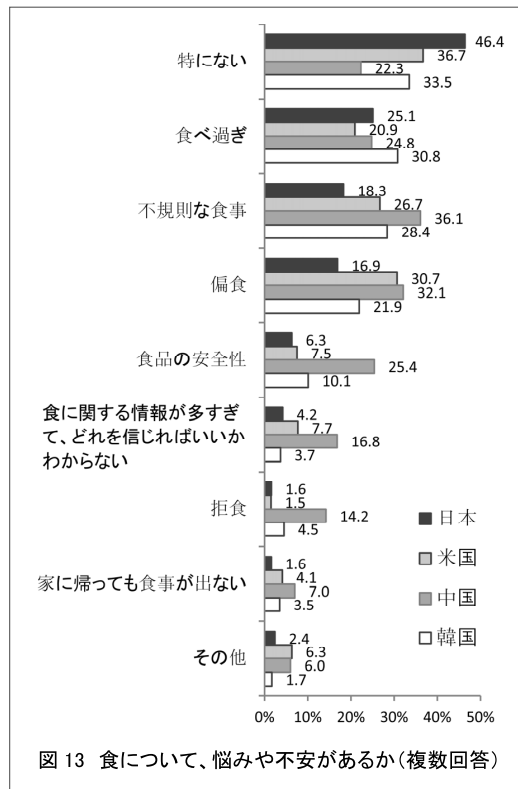
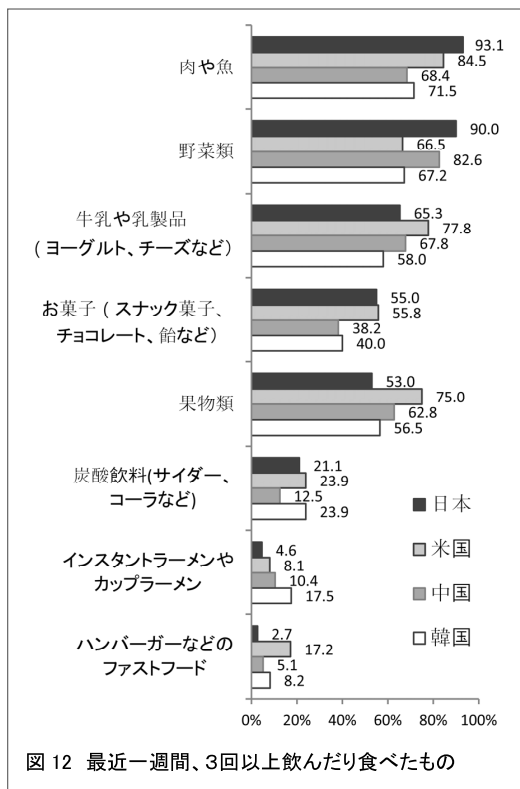


図 11 欠食をする



3 食べ物の好き嫌いが少ない生活習慣

日本の高校生の約半数は、0 時以降に寝ると回答した(図 14)。また、「夜更しをしないこと」が小学生の時に「できていた」と回答した割合が 9 割弱と高かったが、高校生になると 3 割弱まで減少している。「ふだんから運動すること」も小中学生時代の 7 割台から 5 割まで減少している(図 15~16)。

一方、日本の高校生は、「毎朝、朝食を食べること」が小学生の時から 9 割前後の高い水準で推移し、「現在できている」と回答した割合が米中韓を大きく上回っている。また、「食べ物の好き嫌いをしないこと」が学年の上昇につれてできるようになり、「現在できている」の割合が 4 か国の中で最も高くなっている(図 17~18)。

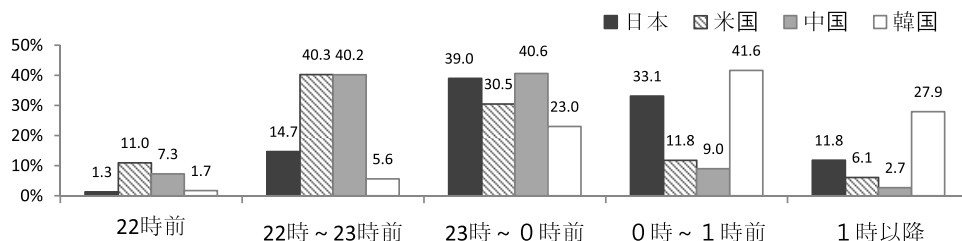


図 14 平日の就寝時刻

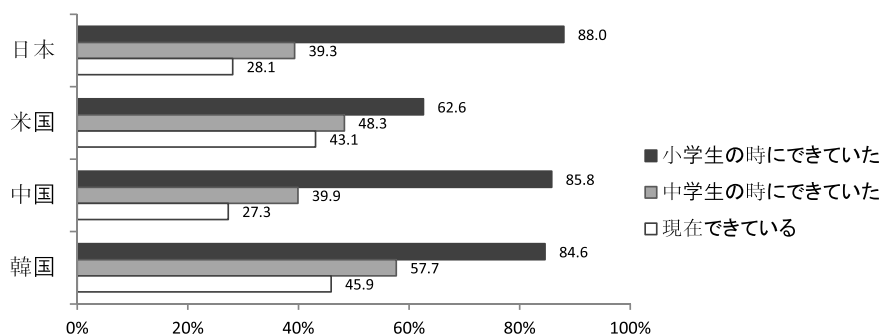


図 15 夜更かしをしないこと

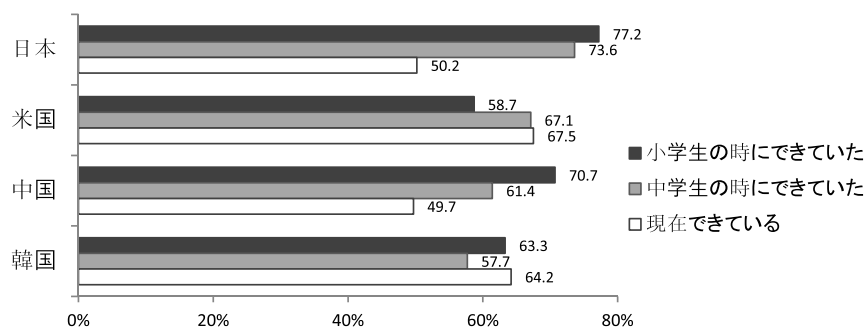


図 16 ふだんから運動すること

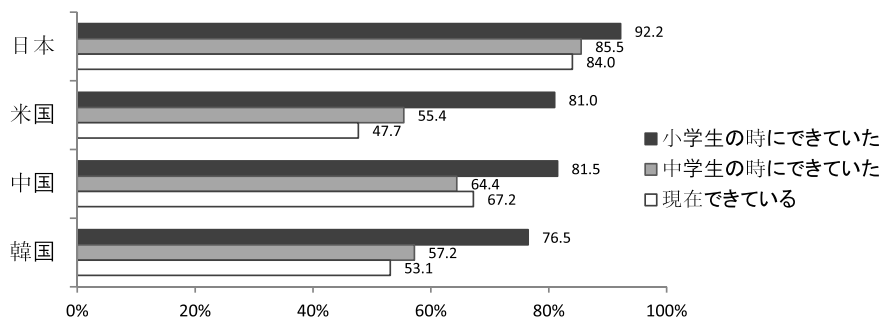


図 17 毎朝、朝食を食べること

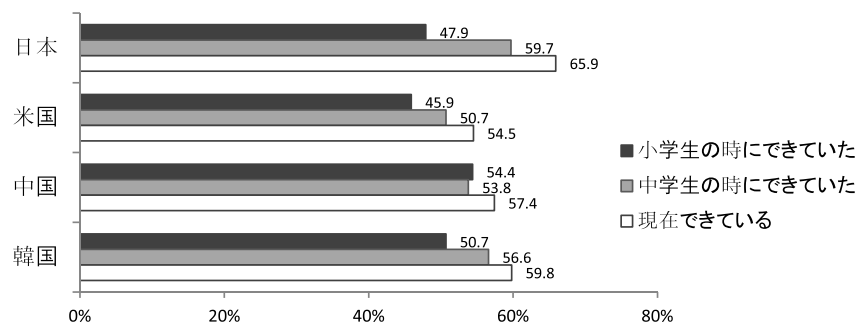


図 18 食べ物の好き嫌いをしないこと

4 体型への不満が多い

日本の高校生は、体格指数（BMI）の判定で「普通体重」の割合が7割を超え、4か国の中で最も高くなっている（図19）。しかし、日本の女子高校生では、自分の体型を「太っている」「少し太っている」と感じている者の割合が5割を超え、ほかの3か国に比べて高い（図20）。また、自分の体型に「満足している」「まあ満足している」の割合が2割強にとどまり、最も低くなっている（図21）。

日米韓の女子高校生の6割以上は「最近一年間、体重を減らす努力をしたことがある」と回答し、ダイエットの主な方法は「食事を減らす」「運動をする」である（図22～23）。

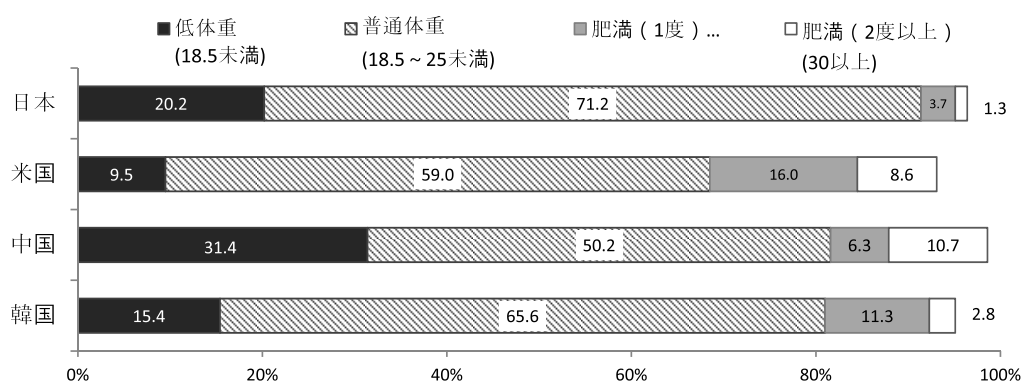


図19 BMI(体重[kg]÷身長[m]²)判定

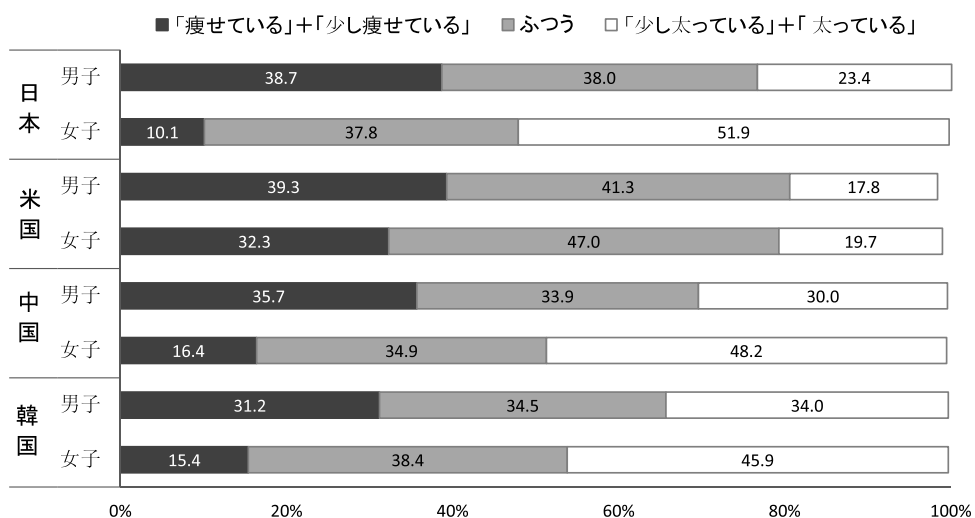


図20 （男女別）自分の体型をどう思うか

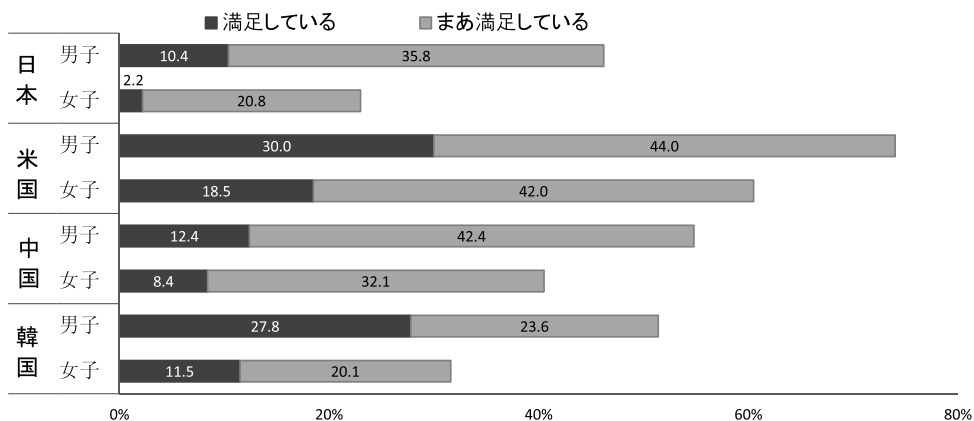


図 21 (男女別)自分の体型にどのくらい満足しているか

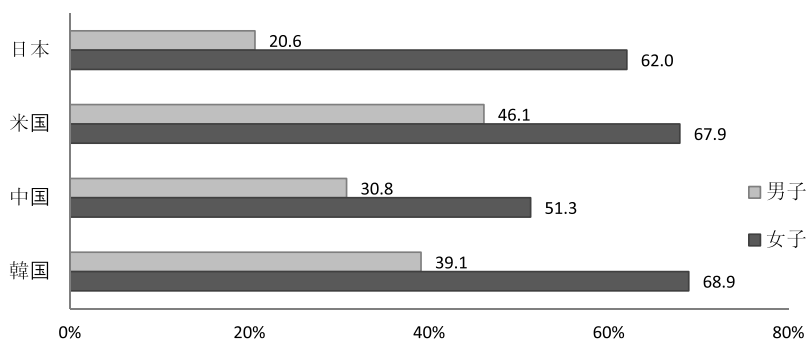


図 22 (男女別)最近一年間、体重を減らす努力をしたことが「ある」

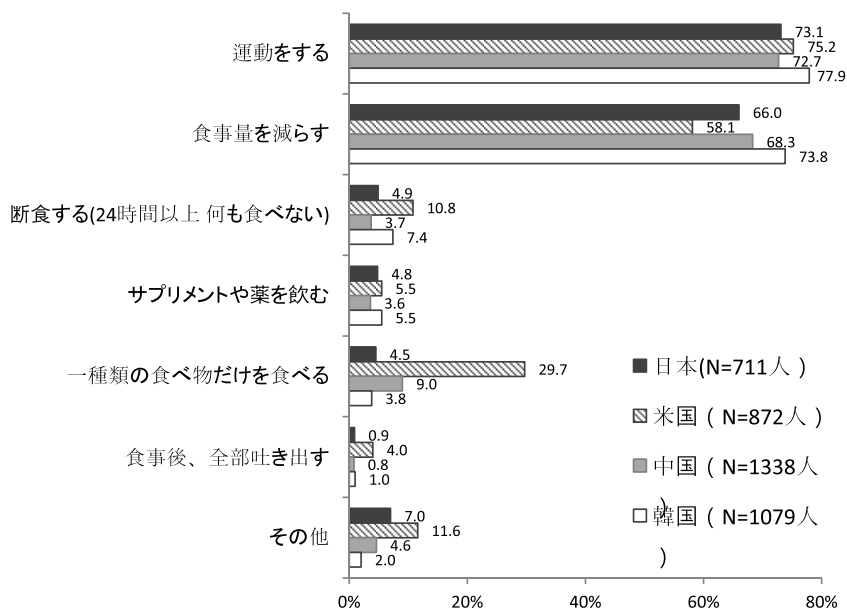


図 23 ダイエットの方法(複数回答)

5 自己肯定感が低い

日本の高校生は、「私は人とうまく協力できるほうだと思う」「私は辛いことがあっても乗り越えられると思う」「私は怒った時や興奮している時でも自分をコントロールできるほうだ」「私は努力すれば大体のことができると思う」「私は価値のある人間だと思う」「私はいまの自分に満足している」「体力に自信がある」といった自己肯定的な項目に対し、「そうだ」「まあそうだ」と回答した者の割合が米中韓に比べて低く、しかもその差が大きい。一方、「私には、あまり得意なことがないと思う」がほかの3か国より高くなっている（図24）。

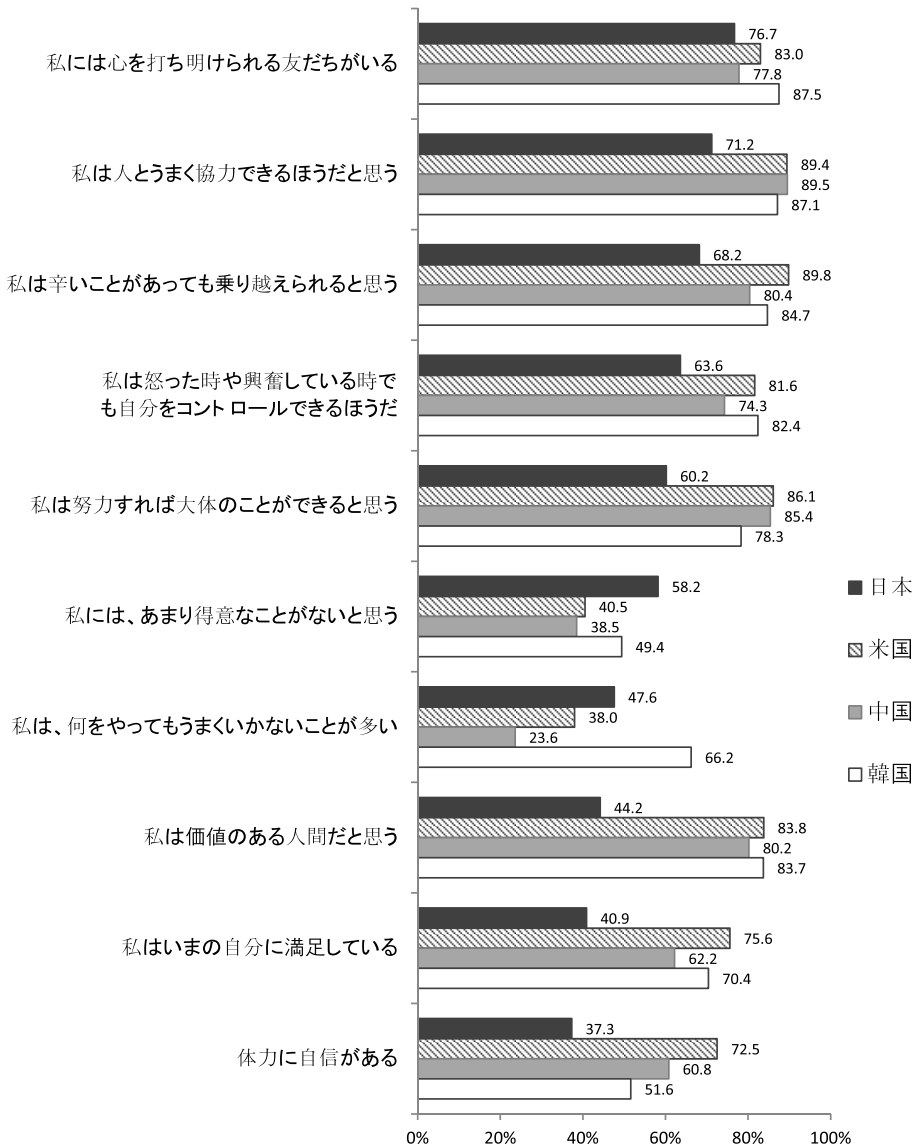


図 24 自己評価（「そうだ」「まあそうだ」）

(資料) 経年比較にみる日本の高校生の心と体の健康

1 睡眠と飲食

日本の高校生は、就寝時刻が9年前より早くなっている(表3)。また、食べ物について、7年前と比較して、「野菜類」や「果物」が多くなり、「ハンバーガーなどのファストフード」、「インスタントラーメン」が少なくなっている(図25～図40)。

表3 就寝時刻

	日本		米国		中国		韓国	
	2017年	2008年	2017年	2008年	2017年	2008年	2017年	2008年
0時前	55.0	30.1	81.8	60.9	88.1	80.7	30.3	20.1
0時～1時前	33.1	43.8	11.8	13.3	9.0	13.7	41.6	39.3
1時以降	11.8	25.4	6.1	4.0	2.7	1.4	27.9	37.2
無回答	0.1	0.7	0.3	21.8	0.2	4.2	0.1	3.4
実数(人)	1706	1210	1519	1003	3240	1128	2015	1143

2008年:「中学生・高校生の生活と意識」

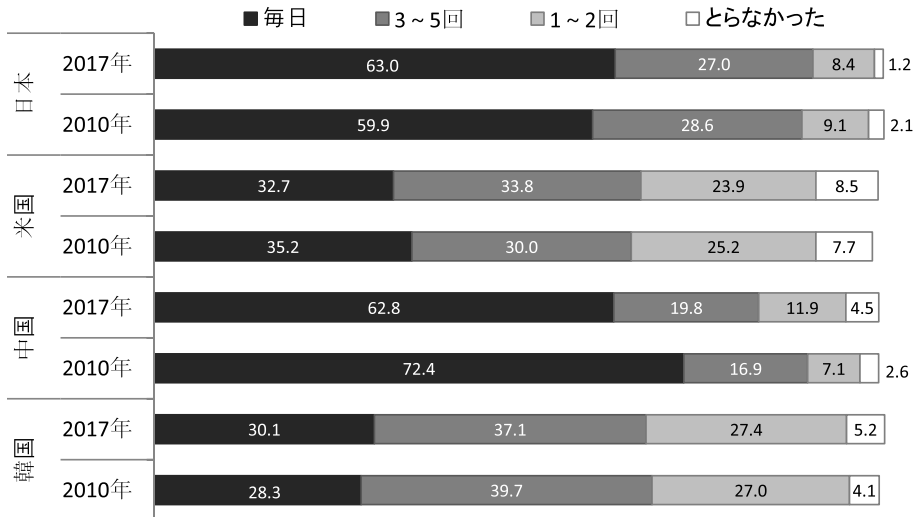


図36 最近一週間、野菜類をどのくらいとったか

2010年:「高校生の心と体の健康に関する調査」、以下同様

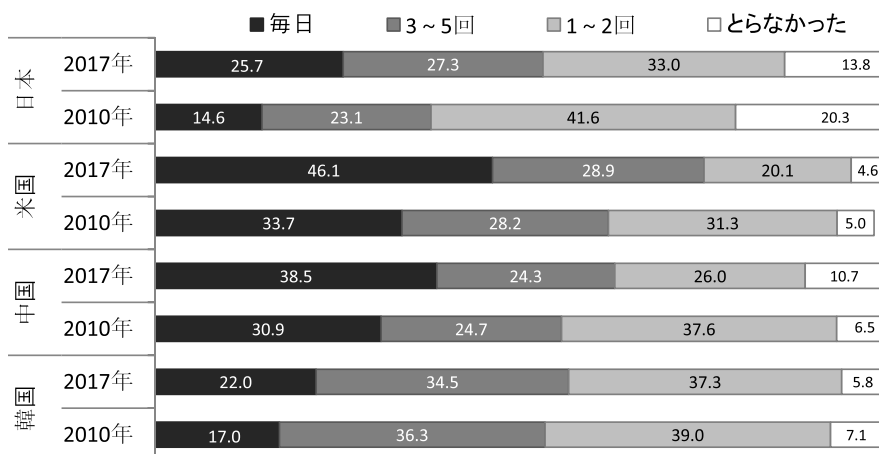


図 37 最近一週間、果物類をどのくらいとったか

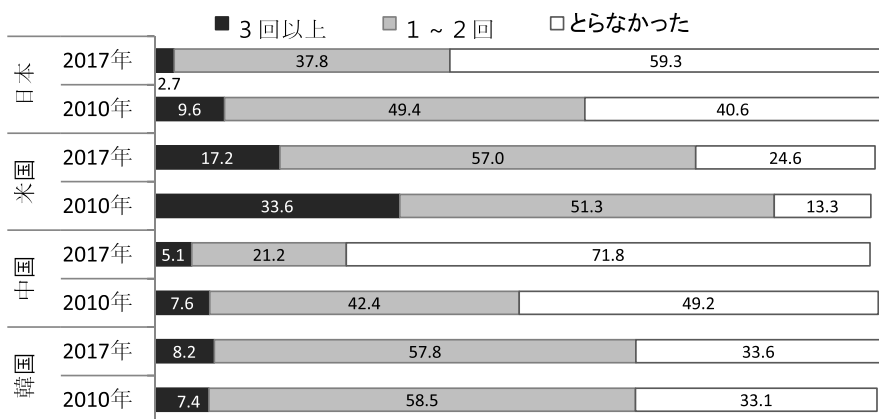


図 38 最近一週間、ハンバーガーなどのファストフードをどのくらいとったか

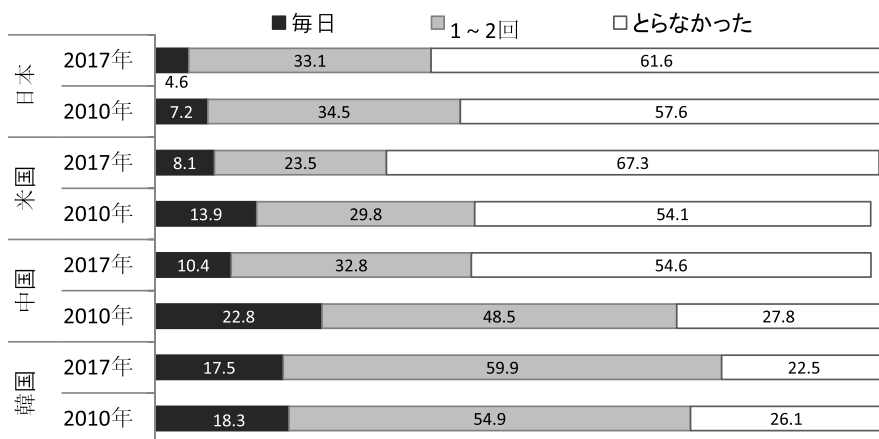


図 39 最近一週間、インスタントラーメンやカップラーメンをどのくらいとったか

2 体型とダイエット

2010年調査と比較して、日本の高校生は、自分の体形を「太っている」と感じている者が、男女とも少なくなっており、特に女子の減少率が顕著である（図40～図41）。

また、自分の体形に「満足している」と回答した割合は、男女とも高くなっており、最近一年間、ダイエットをしたことが「ある」と回答した割合も高くなっている（図42～図44）。

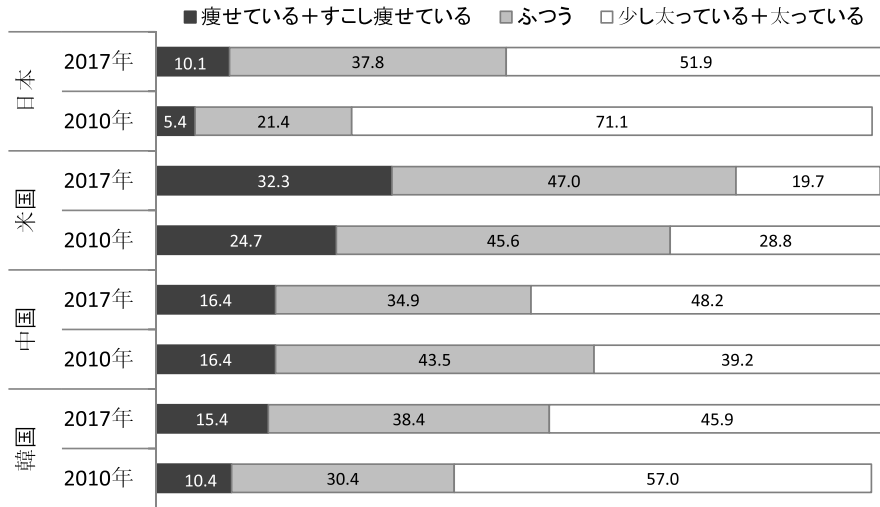


図40 自分の体型をどう思うか(女子)

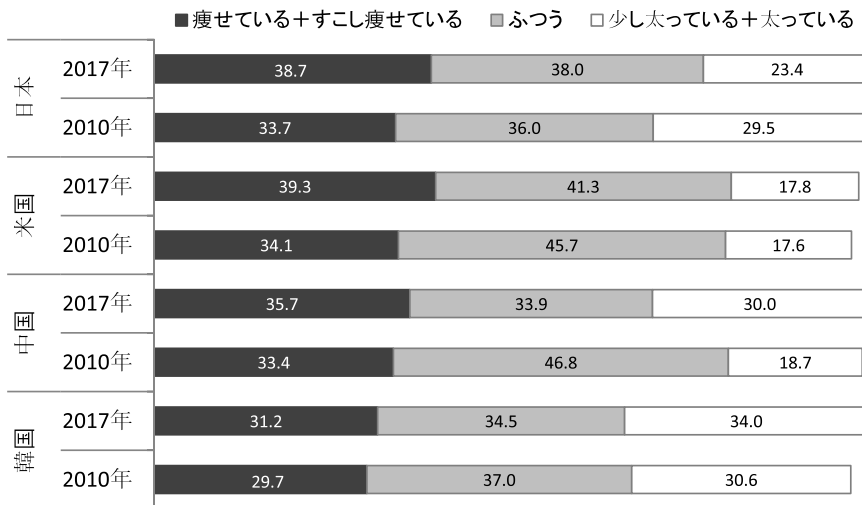


図41 自分の体型をどう思うか(男子)

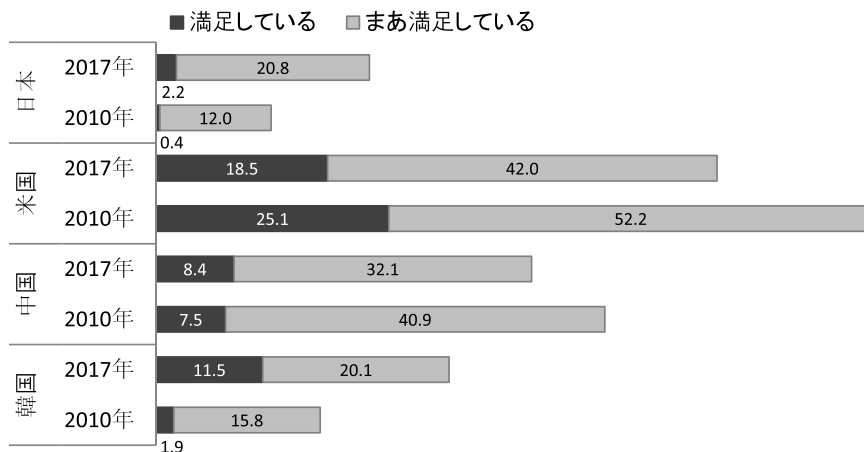


図 42 自分の体型にどのくらい満足しているか(女子)

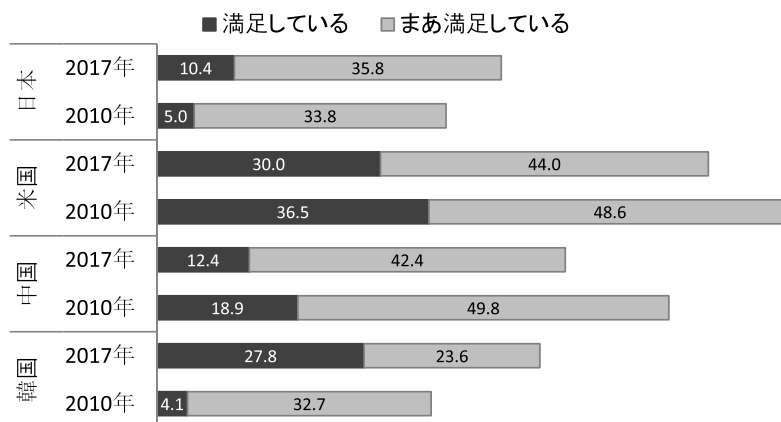


図 43 自分の体型にどのくらい満足しているか(男子)

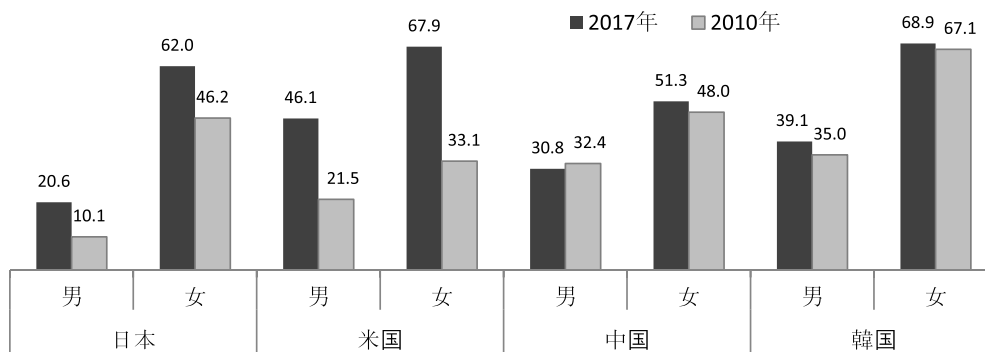
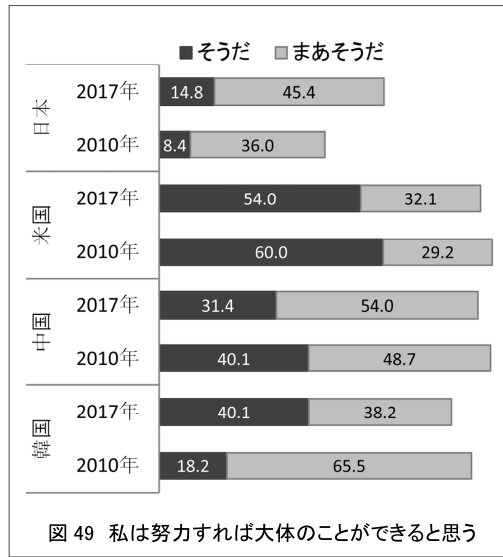
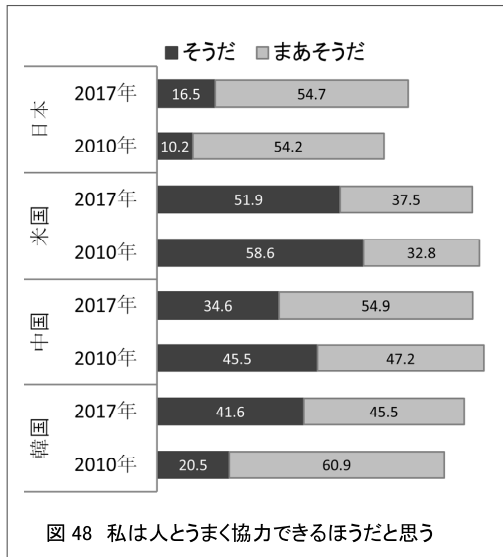
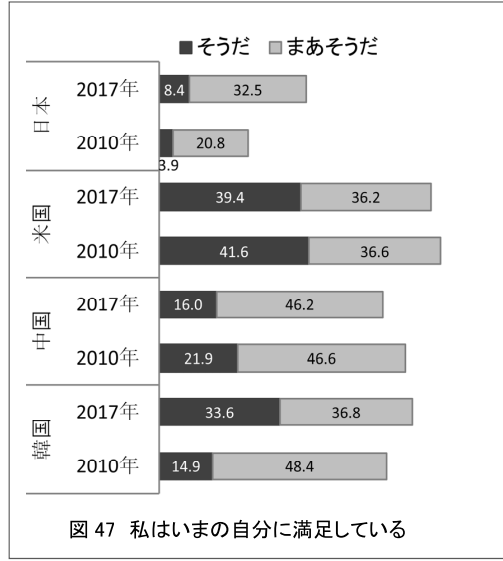
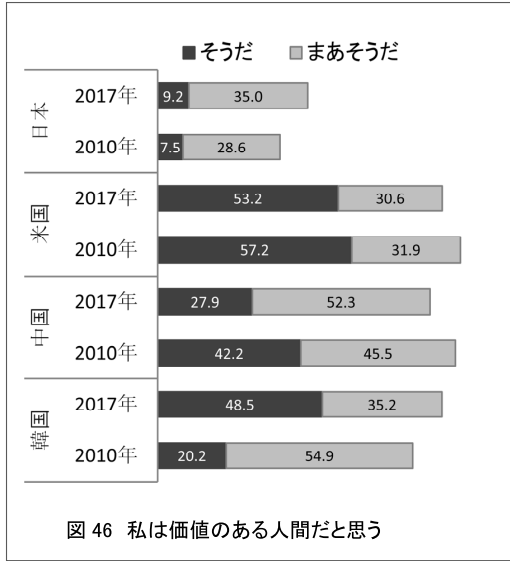


図 44 最近一年間、体重を減らす努力をしたことが「ある」

4 自己肯定感

日本の高校生は、「私は価値のある人間だと思う」「私はいまの自分に満足している」などの自己肯定的な項目に対し、「そうだ」「まあそうだ」と回答した割合は、いずれも7年前より高くなっている（図46～図49）。



고등학생의 심신 건강에 대한 조사결과로 보는 일본의 특징

국립 청소년교육진흥기구(青少年教育振興機構)

청소년교육센터 객원연구원 후샤(胡霞)

1. 운동을 좋아하지만, 클럽 활동이나 야외 활동에 대한 참가는 소극적이다

일본 고등학생의 80% 미만은 운동이나 스포츠를 하는 것이 좋다(‘매우 좋다’ ‘좋아하는 편이다’)고 응답했다. 최근 1 주일 동안 학교 체육 시간을 제외하고, 땀을 흘리는 운동을 30 분 이상 한 날은 ‘7 일’이라고 응답한 비율이 미국, 일본 모두 10% 이상으로 한국이나 중국보다 높다. 한편, 학교나 지역의 운동관련 클럽에 참가하고 있는 경우는 40% 이상에 그쳐 미국이나 중국에 비해 낮다. 특히 여학생의 참가율이 낮다(그림 1~그림 4).

또한 최근 1 년동안 캠핑, 등산이나 하이킹 등 야외 활동을 한 적이 없다고 응답한 사람의 비율이 60% 이상으로 4 개국 중 가장 높다(그림 5).

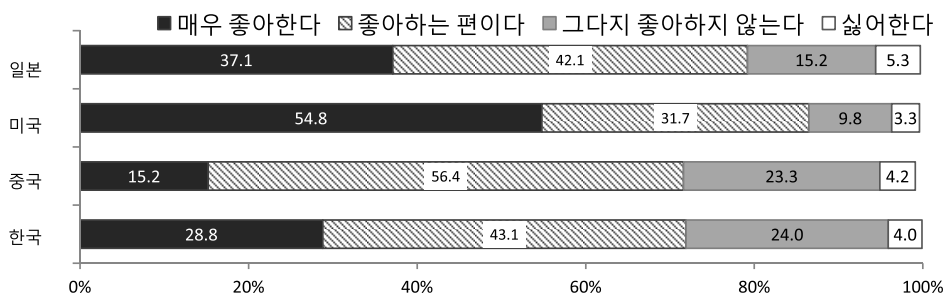


그림 1. 운동이나 스포츠하는 것을 좋아하는가

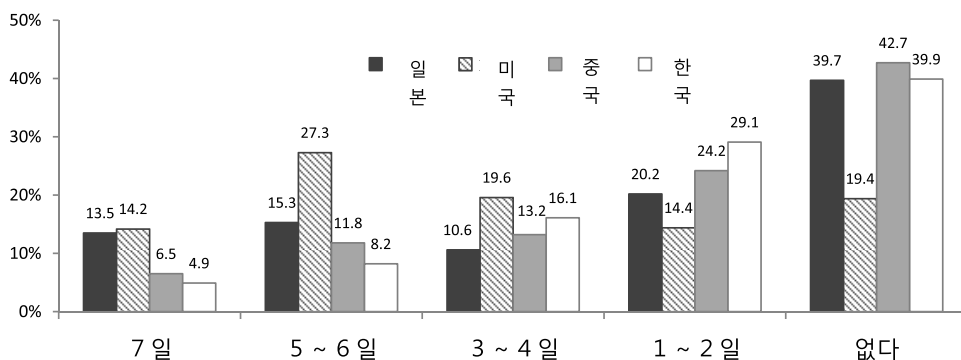


그림 2. 최근 1 주일 동안 학교 체육 시간을 제외하고
땀을 흘리는 운동을 30 분 이상 한 날이 어느 정도 있었는가

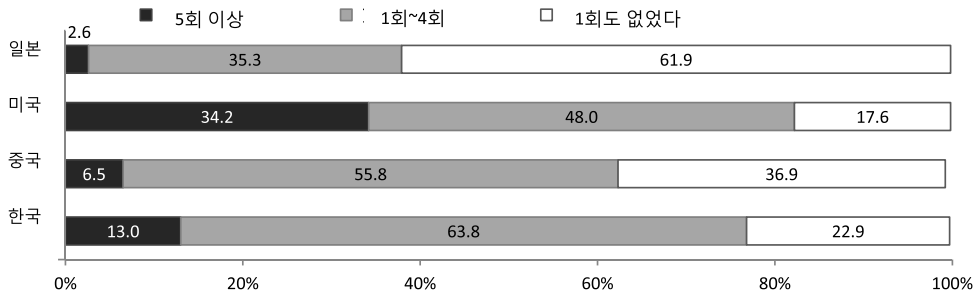
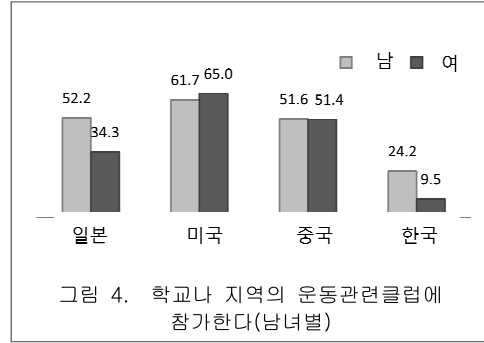
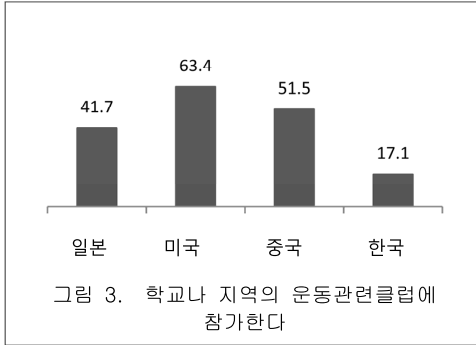


그림 5. 최근 1년간 캠핑, 등산이나 하이킹 등 야외 활동을 한 적이 있는가

2. 식생활이 건강하다

일본의 고등학생은 아침 밥을 ‘매일 먹는다’고 응답한 사람의 비율이 70%를 넘어 미국, 한국이나 중국을 크게 웃돌고 있다(그림 6). 아침식사와 저녁식사를 자택에서 먹는 비율도 90%를 넘어 4 개국 중 가장 높다(그림 7~그림 8). ‘가족과 함께 식사할 때는 언제나 대화를 한다’의 경우, 일본은 66.4%로 가장 높고, ‘밥을 먹으면서 휴대전화나 스마트폰을 한다’ ‘거른다’의 비율(‘언제나 그렇다’ ‘가끔 그렇다’)은 가장 낮다(그림 9~그림 11). 또한 일본의 고등학생은 ‘고기나 생선’ ‘채소’의 섭취가 미국, 한국이나 중국의 고등학생보다 많다(그림 12). 먹거리(食)에 대한 고민이나 불안이 ‘특별히 없다’가 50% 미만으로 다른 3 개국에 비해 높다(그림 13).

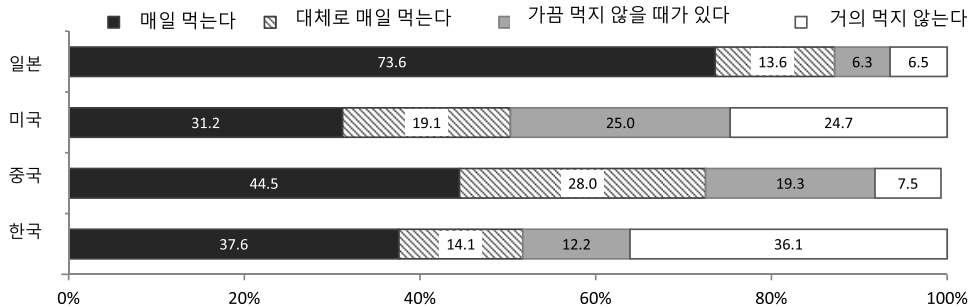
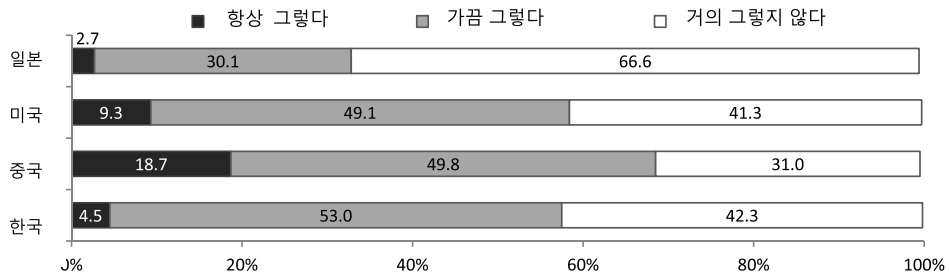
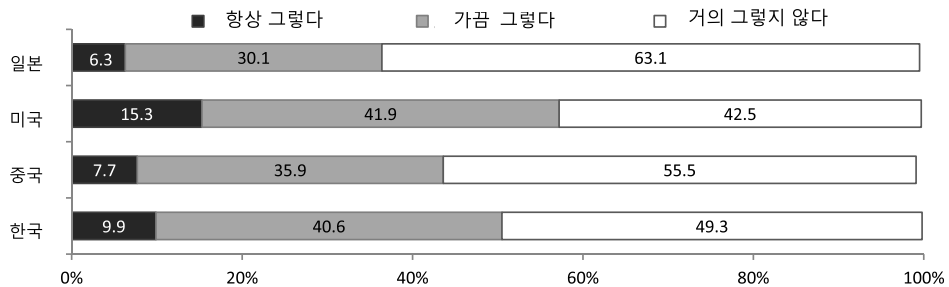
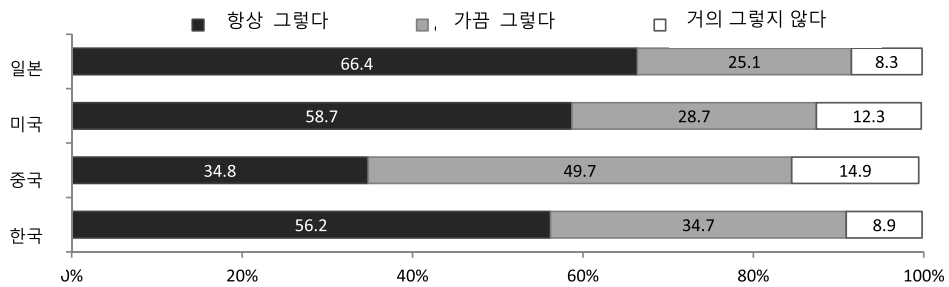
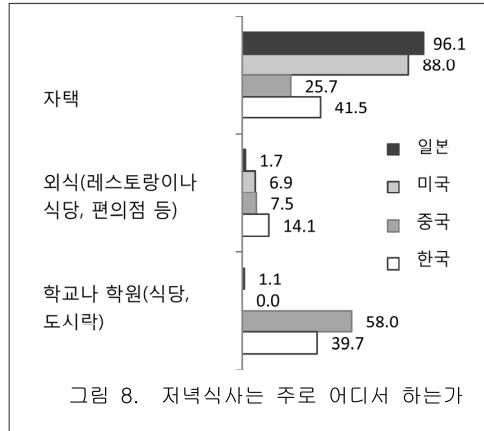
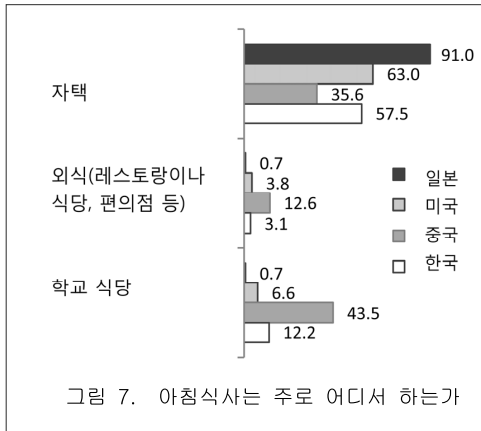
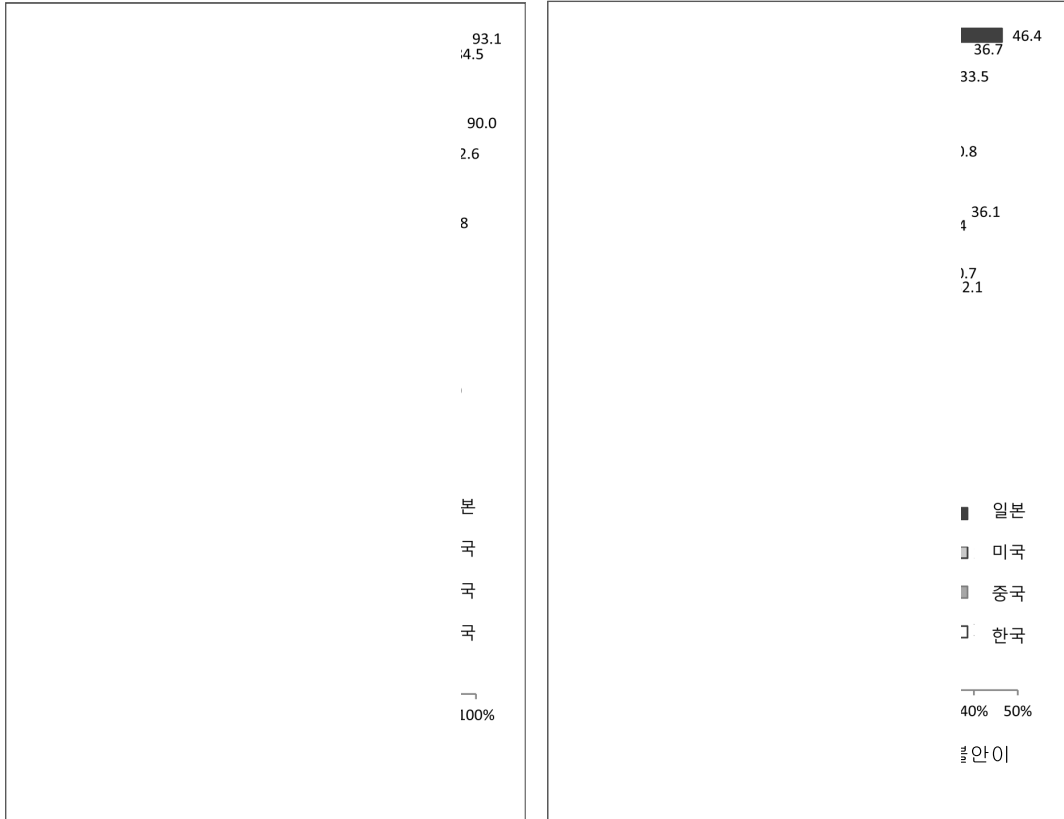


그림 6. 평소에 아침 식사를 하는가





3. 음식의 호불호가 적은 생활 습관

일본 고등학생의 약 절반은 0 시 이후에 잠을 잔다고 응답했다(그림 14). 또한 ‘밤 늦게까지 깨어 있지 않는다’는 비율이 초등학생 시절에 ‘그렇다’고 응답한 비율이 90% 미만으로 높았지만, 고등학생이 되면 30% 미만까지 감소했다. ‘평소에 운동을 한다’는 비율도 초등/중학생 시절에는 70%대에서 50%까지 감소했다(그림 15~16).

한편, 일본의 고등학생은 ‘매일 아침, 아침 식사를 먹는 경우’가 초등학생 시절부터 90% 안팎의 높은 수준으로 추이해 ‘현재 먹고 있다’고 응답한 비율이 미국, 한국이나 중국을 크게 웃돌고 있다. 또한 ‘편식을 하지 않는다’가 학년이 올라감에 따라 높아져 ‘현재 편식을 하지 않는다’의 비율이 4 개국 중 가장 높다(그림 17~18).

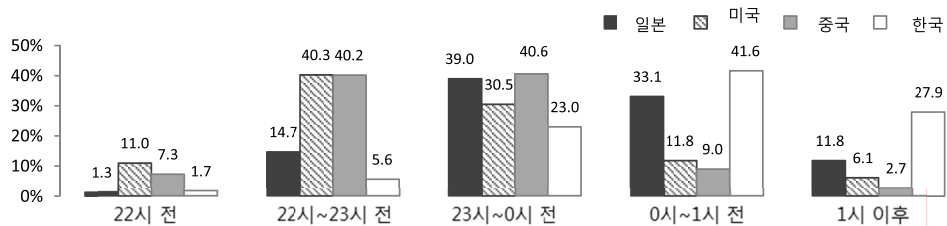


그림 14. 평일의 취침시각

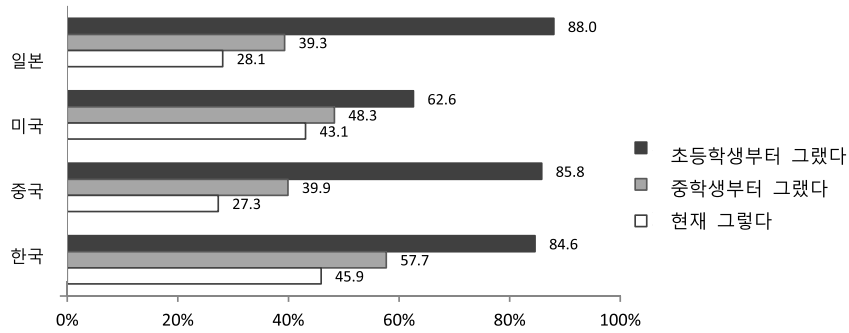


그림 15. 밤 늦게까지 깨어 있지 않는다

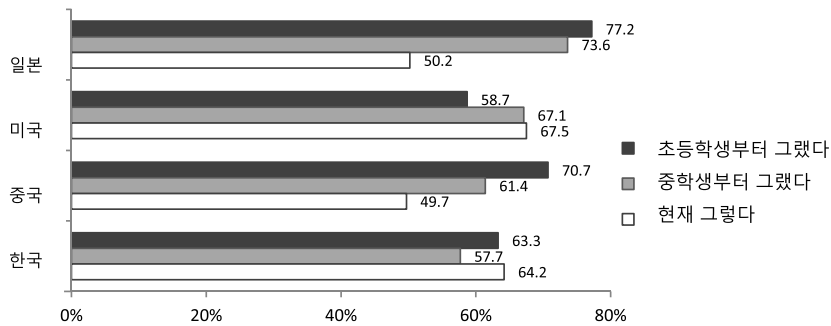


그림 16. 평소 운동을 한다

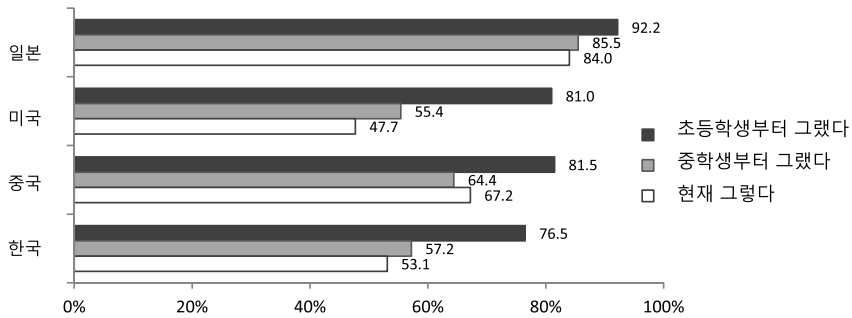


그림 17. 매일 아침, 아침식사를 한다

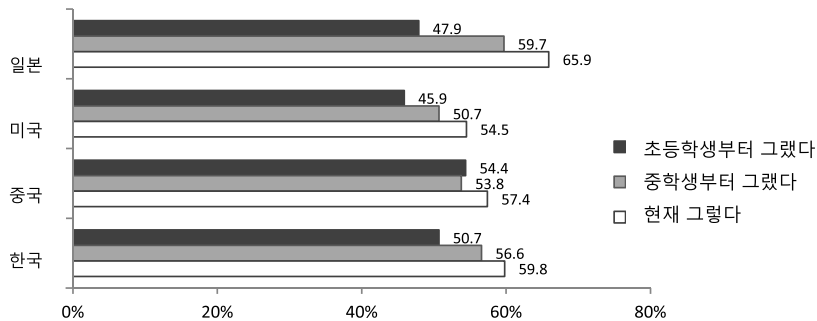


그림 18. 편식을 하지 않는다

4. 체형에 대한 불만이 많다

일본의 고등학생은 체질량지수(BMI) 판정에서 ‘보통 체중’의 비율이 70% 이상으로 4 개국 중 가장 높다(그림 19). 그러나 일본의 여고생의 경우, 자신의 체형이 ‘뚱뚱하다’ ‘뚱뚱한 편이다’고 느끼는 사람의 비율이 50% 이상으로 다른 3 개국에 비해 높다(그림 20). 또한 자신의 체형에 ‘만족한다’ ‘만족하는 편이다’의 비율이 20% 이상에 그쳐 가장 낮다(그림 21).

한국, 미국, 일본의 여고생의 60% 이상은 ‘최근 1 년동안 체중을 줄이기 위한 노력을 한 적이 있다’고 응답했으며, 다이어트의 주된 방법은 ‘식사량을 줄인다’ ‘운동을 한다’이다(그림 22~23).

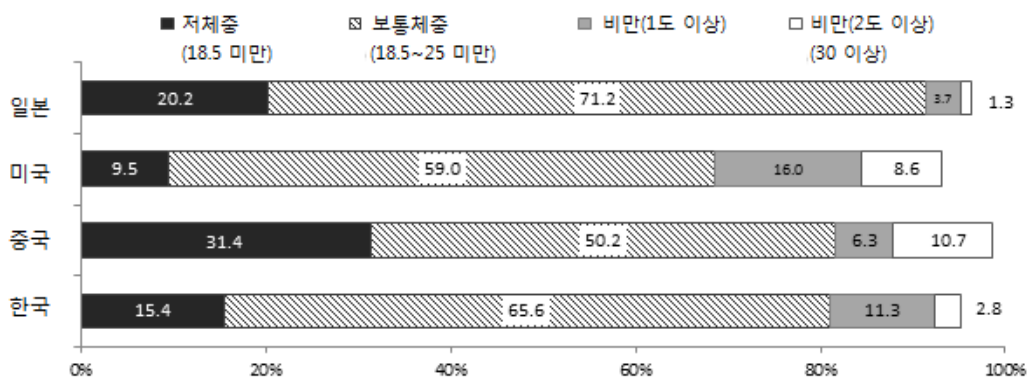


그림 19. BMI(체중[kg]÷신장[m]²) 판정

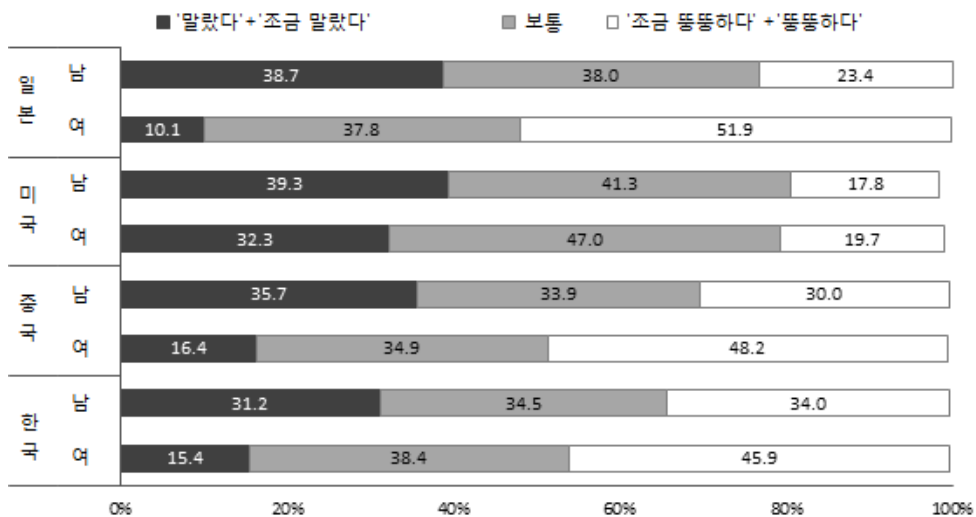


그림 20. (남녀별) 자신의 체형에 대해 어떻게 생각하는가

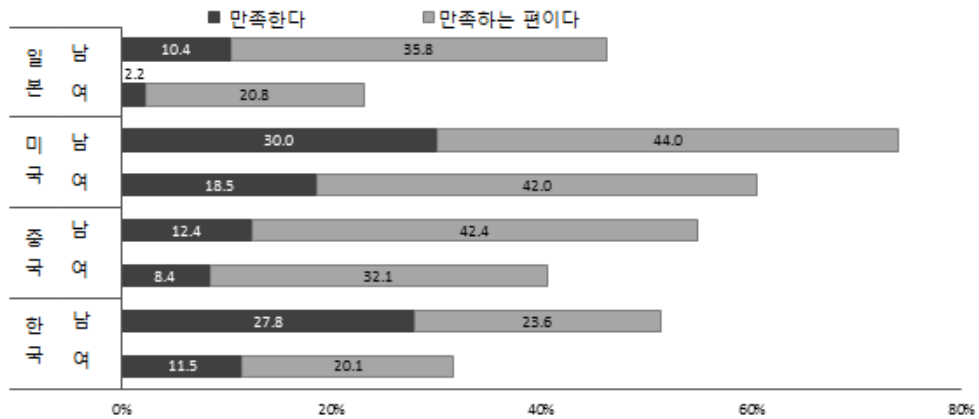


그림 21. (남녀별) 자신의 체형에 어느 정도 만족하는가

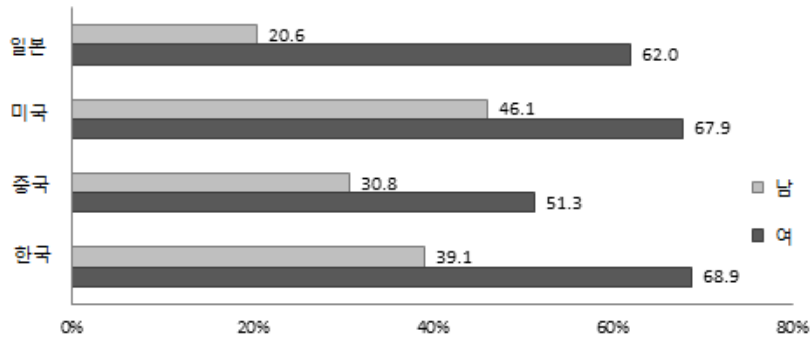


그림 22. (남녀별) 최근 1년동안 체중을 줄이기 위한 노력을 한 적이 '있다'

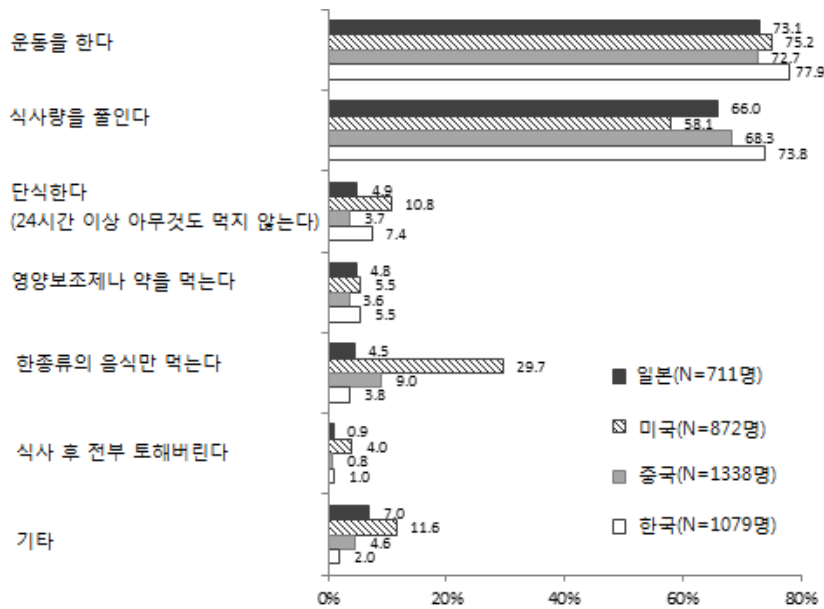


그림 23. 다이어트 방법(복수응답)

5. 자기 긍정감이 낮다

일본의 고등학생은 ‘나는 다른 사람과 잘 협력할 수 있는 편이라고 생각한다’ ‘나는 힘든 일이 있어도 극복할 수 있다고 생각한다’ ‘나는 화가 나거나 흥분했을 때에도 자신을 컨트롤 할 수 있는 편이다’ ‘나는 노력하면 대부분의 것을 할 수 있다고 생각한다’ ‘나는 가치 있는 사람이라고 생각한다’ ‘나는 지금의 자신에 만족하다’ ‘체력에 자신이 있다’ 등 자기 긍정적 항목에 대해 ‘그렇다’ ‘그런 편이다’라고 응답한 사람의 비율이 미국, 한국이나 중국에 비해 낮고, 게다가 그 차이가 크다. 한편 ‘나는 그다지 잘하는 일이 없다고 생각한다’가 다른 3 개국보다 높다(그림 24).

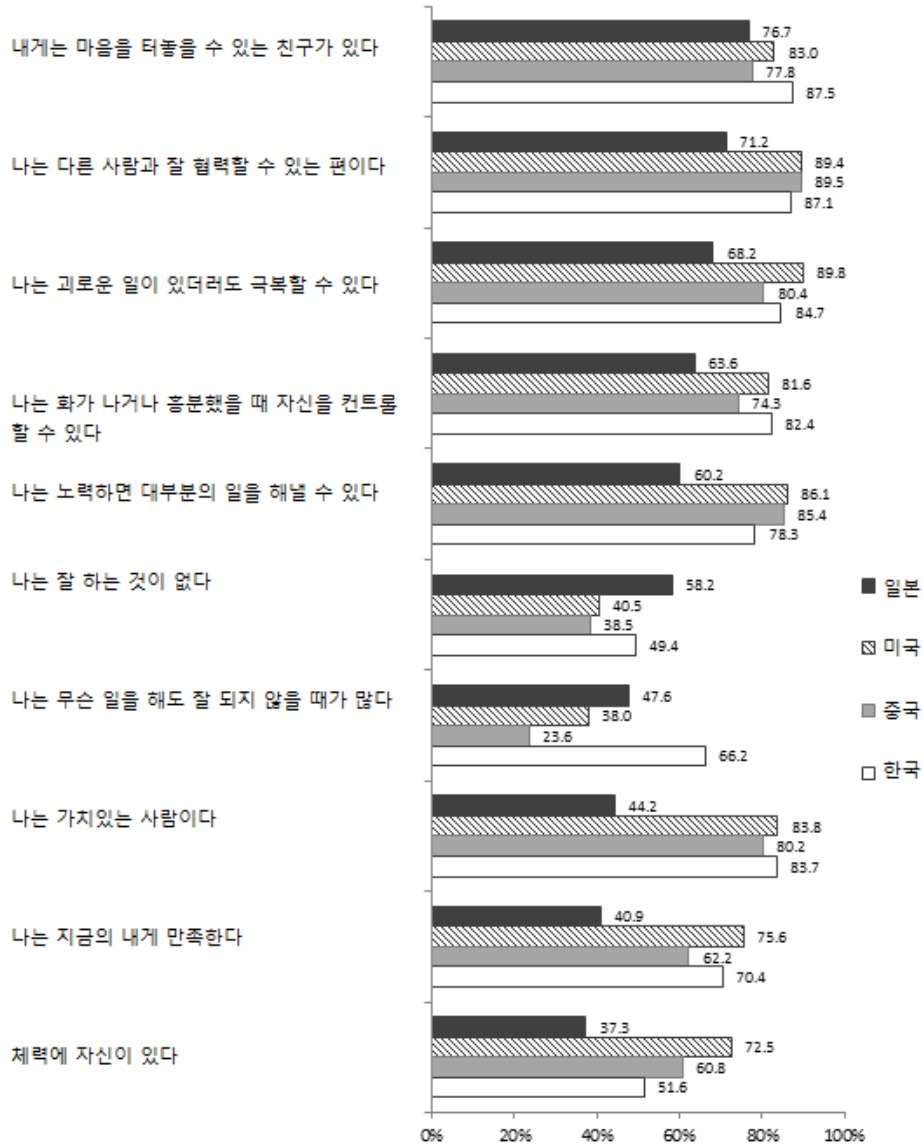


그림 24. 자기 평가(‘그렇다’ ‘그런 편이다’)

(자료) 경년 비교로 보는 일본 고등학교생의 심신의 건강

1. 수면과 음식

일본의 고등학생은 취침시각이 9 년전보다 빨라졌다(표 3). 또한 음식에 대해 7 년전에 비해 ‘채소류’나 ‘과일’이 많아졌고, ‘햄버거 등의 패스트푸드’, ‘인스턴트 라면’이 적어졌다(그림 25~그림 40).

표 3. 취침시각

	일본		한국		중국		한국	
	2017 년	2008 년	2017 년	2008 년	2017 년	2008 년	2017 년	2008 년
0 시 전	55.0	30.1	81.8	60.9	88.1	80.7	30.3	20.1
0 시 ~ 1 시 전	33.1	43.8	11.8	13.3	9.0	13.7	41.6	39.3
1 시 이후	11.8	25.4	6.1	4.0	2.7	1.4	27.9	37.2
무응답	0.1	0.7	0.3	21.8	0.2	4.2	0.1	3.4
실제 수	1706	1210	1519	1003	3240	1128	2015	1143

2008 년 : ' 중학생·고등학생의 생활과 의식 '

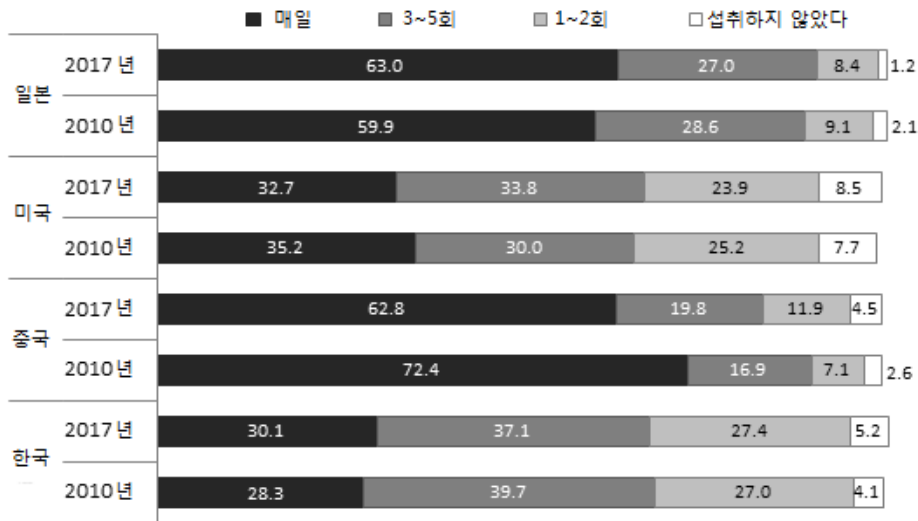


그림 36. 최근 1 주일간 채소류를 어느 정도 섭취했는가

2010 년 : ' 고등학생의 심신의 건강에 대한 조사', 이하 동일

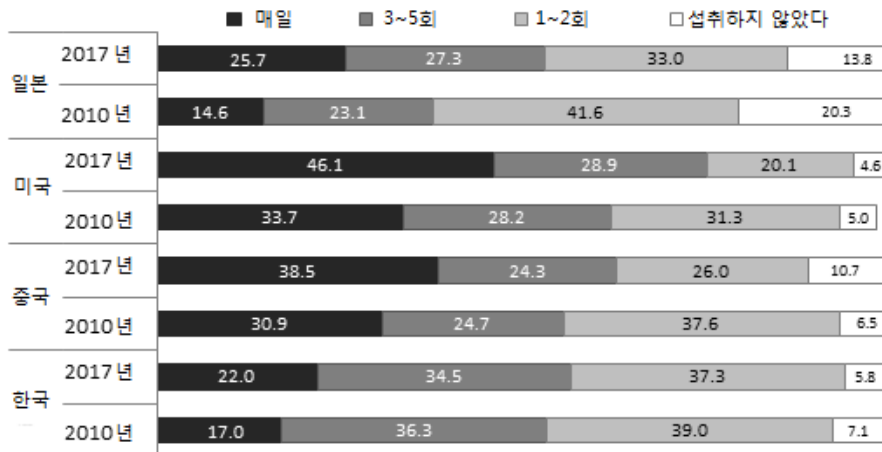


그림 37. 최근 1주일간 과일류를 어느 정도 섭취했는가

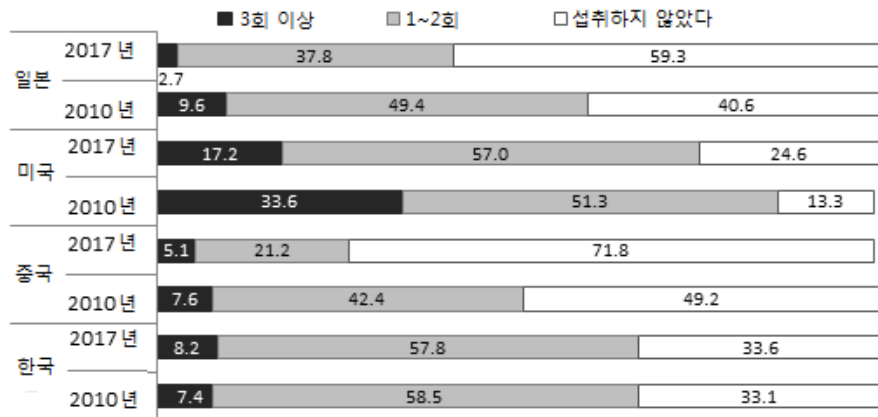


그림 38. 최근 1주일간 햄버거 등의 패스트푸드를 어느 정도 섭취했는가

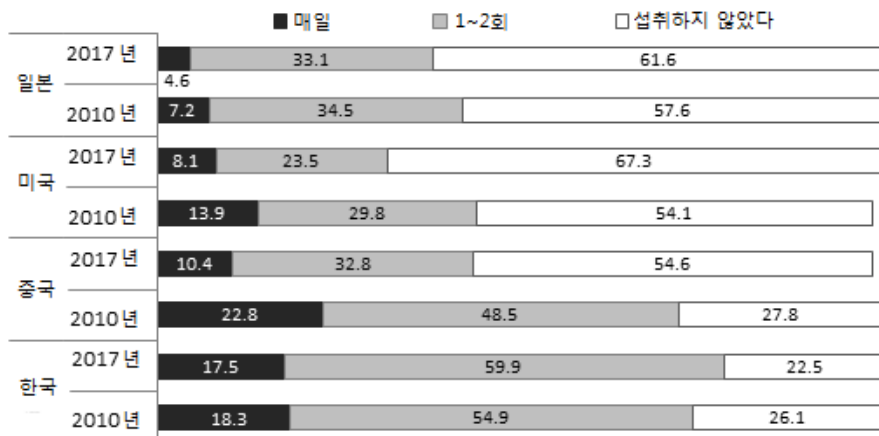


그림 39. 최근 1주일간 인스턴트 라면이나 컵라면을 어느 정도 섭취했는가

2. 체형과 다이어트

2010 년 조사에 비해 일본의 고등학생은 자신의 체형이 ‘뚱뚱하다’고 느끼고 있는 사람이 남녀 모두 적고 특히 여학생의 감소율이 현저하다(그림 40~그림 41).

또한 자신의 체형에 ‘만족하다’고 응답한 비율은 남녀 모두 높아졌으며 최근 1 년간 다이어트를 한 적이 ‘있다’고 응답한 비율도 높다(그림 42~그림 44).

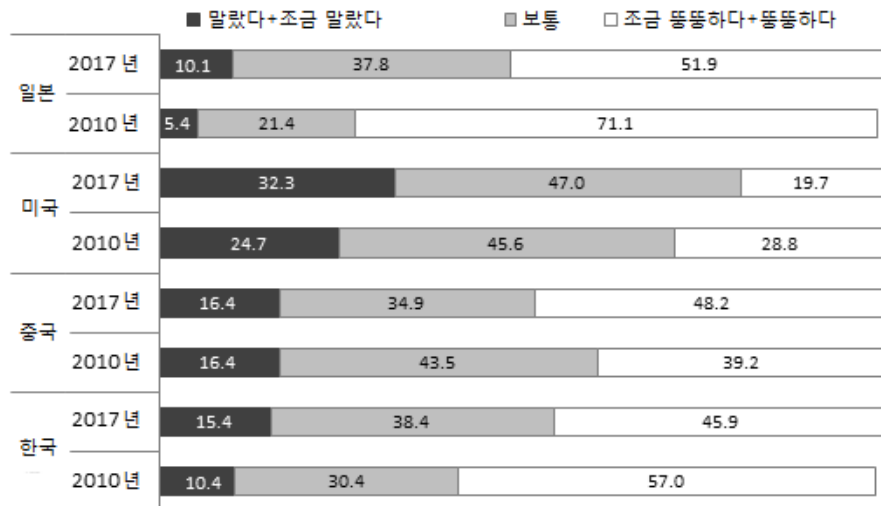


그림 40. 자신의 체형에 대해 어떻게 생각하는가(여학생)

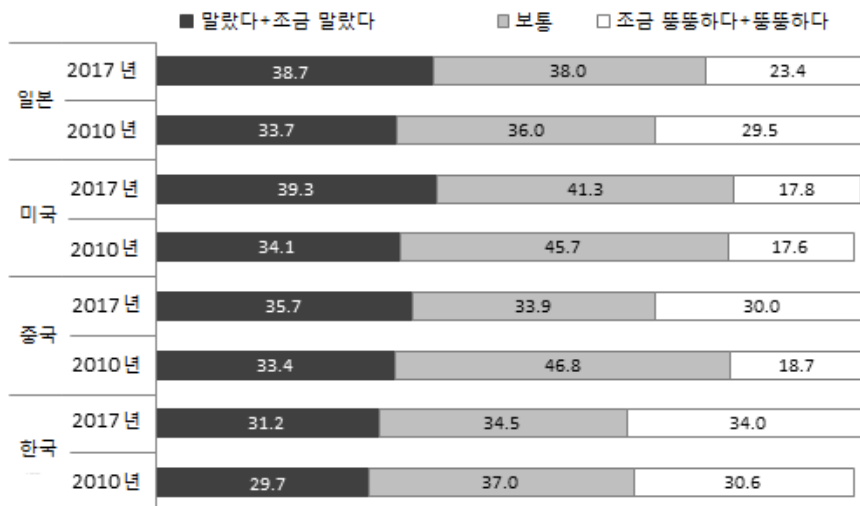


그림 41. 자신의 체형에 대해 어떻게 생각하는가(남학생)

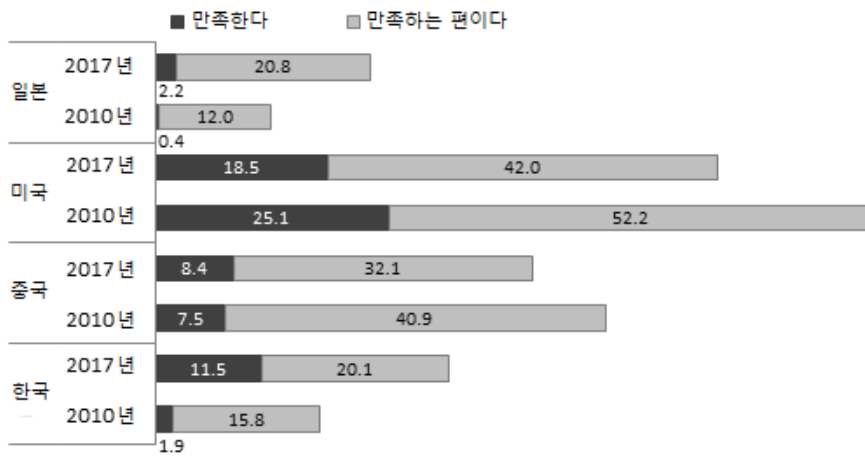


그림 42. 자신의 체형에 어느 정도 만족하는가(여학생)

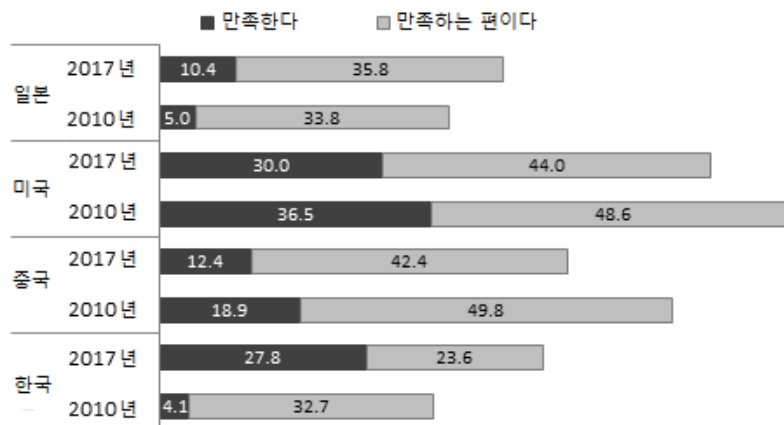


그림 43. 자신의 체형에 어느 정도 만족하는가(남학생)

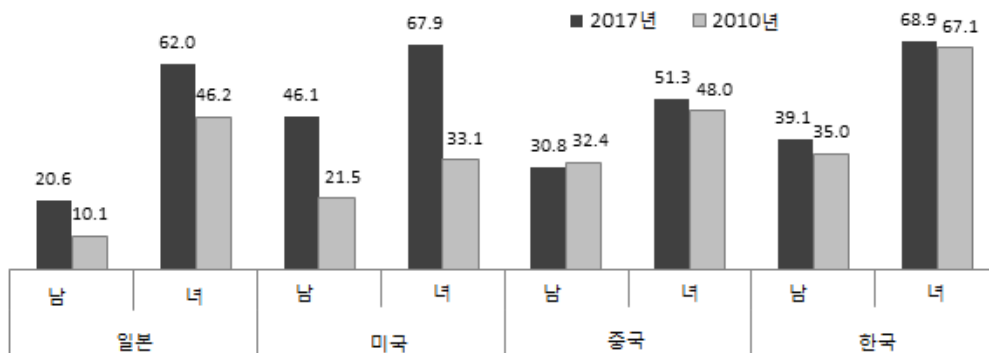
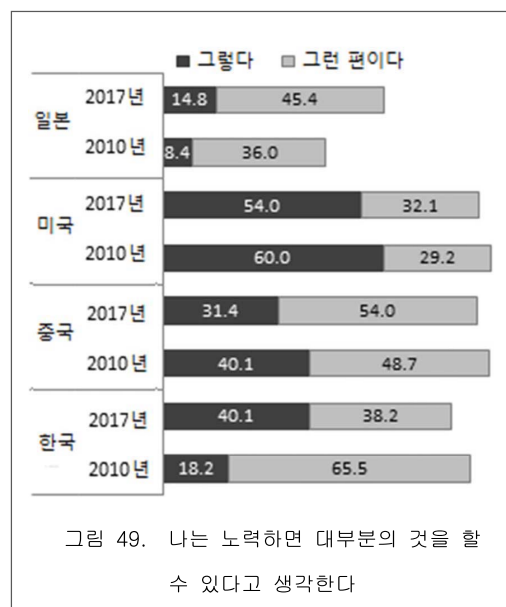
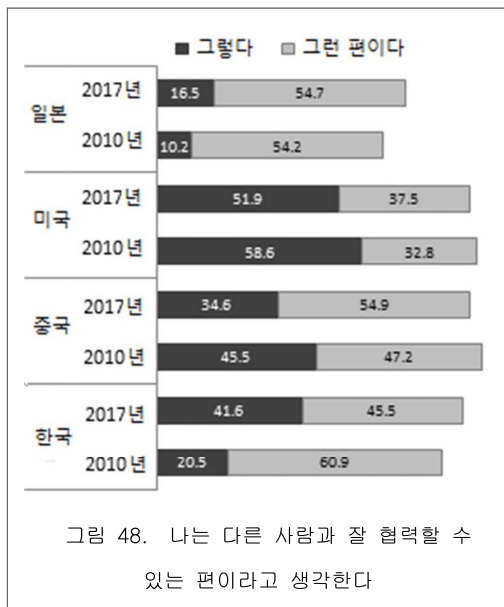
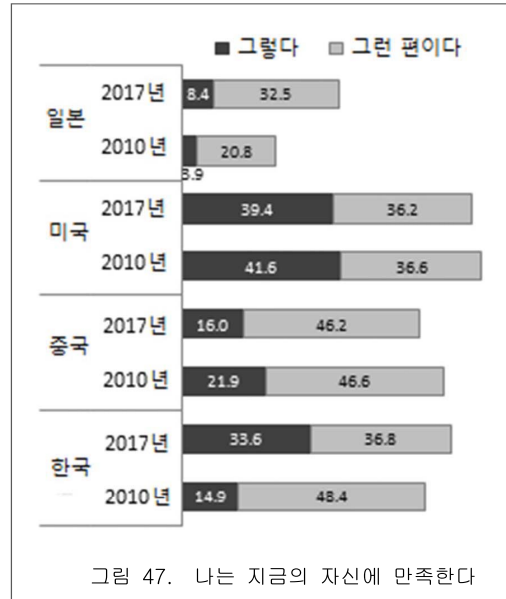
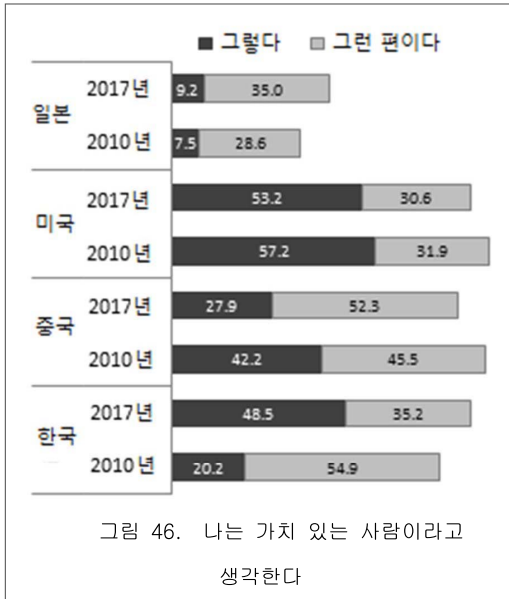


그림 44. 최근 1년간 체중을 줄이기 위해 노력한 적이 '있다'

4. 자기 긍정감

일본의 고등학생은 ‘나는 가치 있는 사람이라고 생각한다’ ‘나는 지금의 자신에 만족하다’ 등 자기 긍정적 항목에서 ‘그렇다’ ‘그런 편이다’라고 응답한 비율은 모두 7 년전보다 높다(그림 46~그림 49).



MEMO

MEMO

MEMO

한·중·일 청소년정책 국제포럼
인터넷시대의 부모와 자녀관계 및 건강실태

인 쇄 2018년 3월 2일

발 행 2018년 3월 5일

발행처 **한국청소년정책연구원**

세종특별자치시 시청대로 370

세종국책연구단지 사회정책동(D동) 6/7층 (044) 415-2114

발행인 송 병 국

등 록 1993. 10. 23 제 21-500호

인쇄처 (주) 계문사 전화 02)725-5216(代)

사전 승인없이 보고서 내용의 무단전재·복제를 금함.