

오늘날 꿈돌이와 꿈순이의 하루, 영양·운동·수면 부족 나 또 앉아있어?

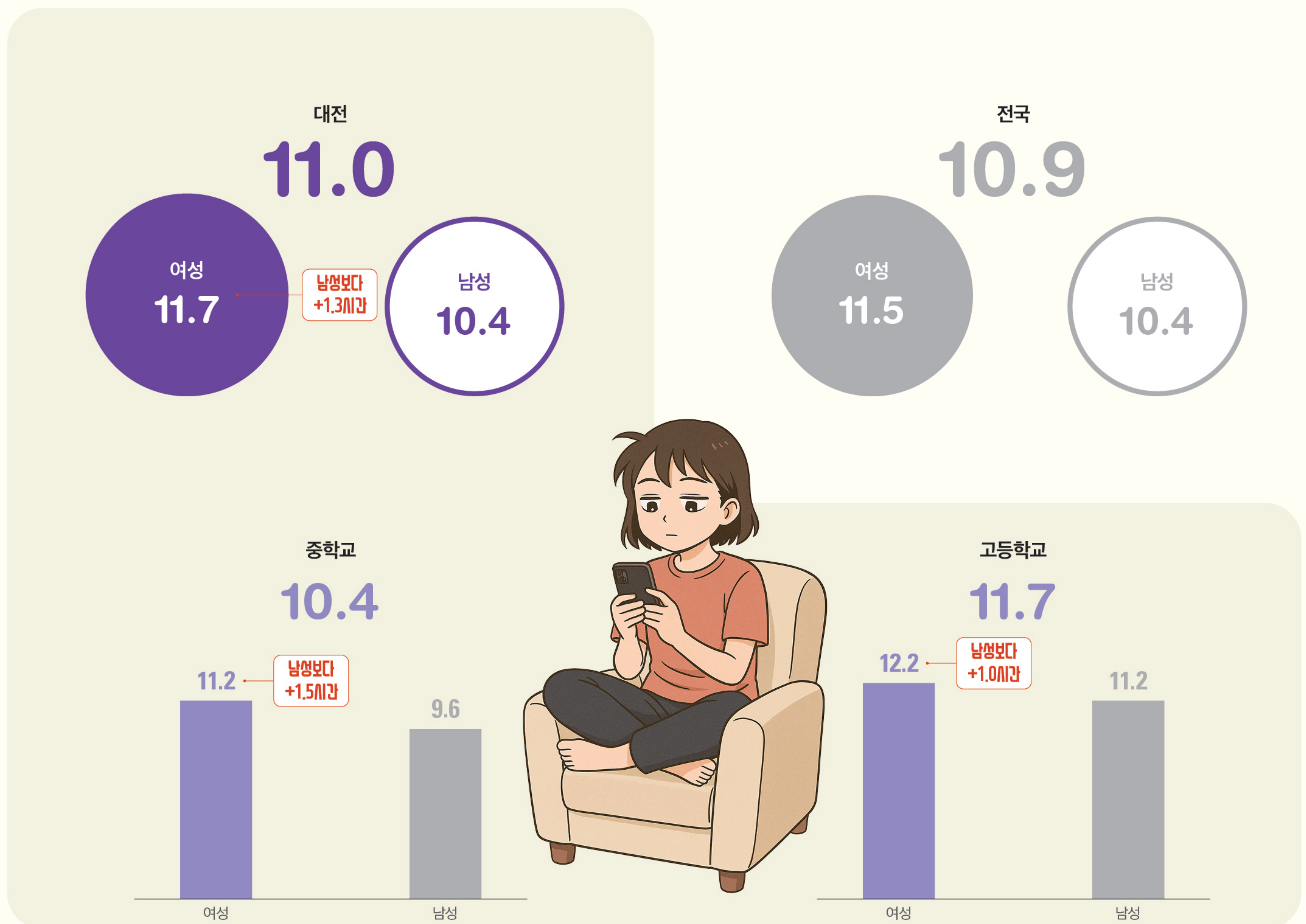
어린이날·어버이날·부부의 날이 몰려있는 5월을 흔히 가정의 달이라고 부르지만, 청소년의 달이기도 하다. 대한민국 청소년의 건강행태 현황을 파악하기 위해 보건복지부는 매년 청소년건강행태조사를 실시하고 있다. 지난 2024년 대전에 살고 있는 청소년들은 하루를 얼마나 건강하게 보내고 있는지 살펴봤다.

대전 중·고생 주중 하루 평균 11시간 앉아서 생활해

10대 청소년이 평소 하루 11시간 안팎을 앉아서 보내고 있다. 대전의 여자 청소년 11.7시간, 남자 청소년 10.4시간으로 여학생이 남학생보다 1.3시간 길다. 또한 학교급이 올라갈수록 앉아서 생활하는 시간이 늘어나는 것으로 나타났다. 특히 가장 길게 앉아서 시간을 보내는 여자 고등학생의 좌식 생활 시간은 12.2시간이다.

청소년 주중 학습목적+학습 이외 목적 앉아서 보낸 시간(2024)

단위: 시간



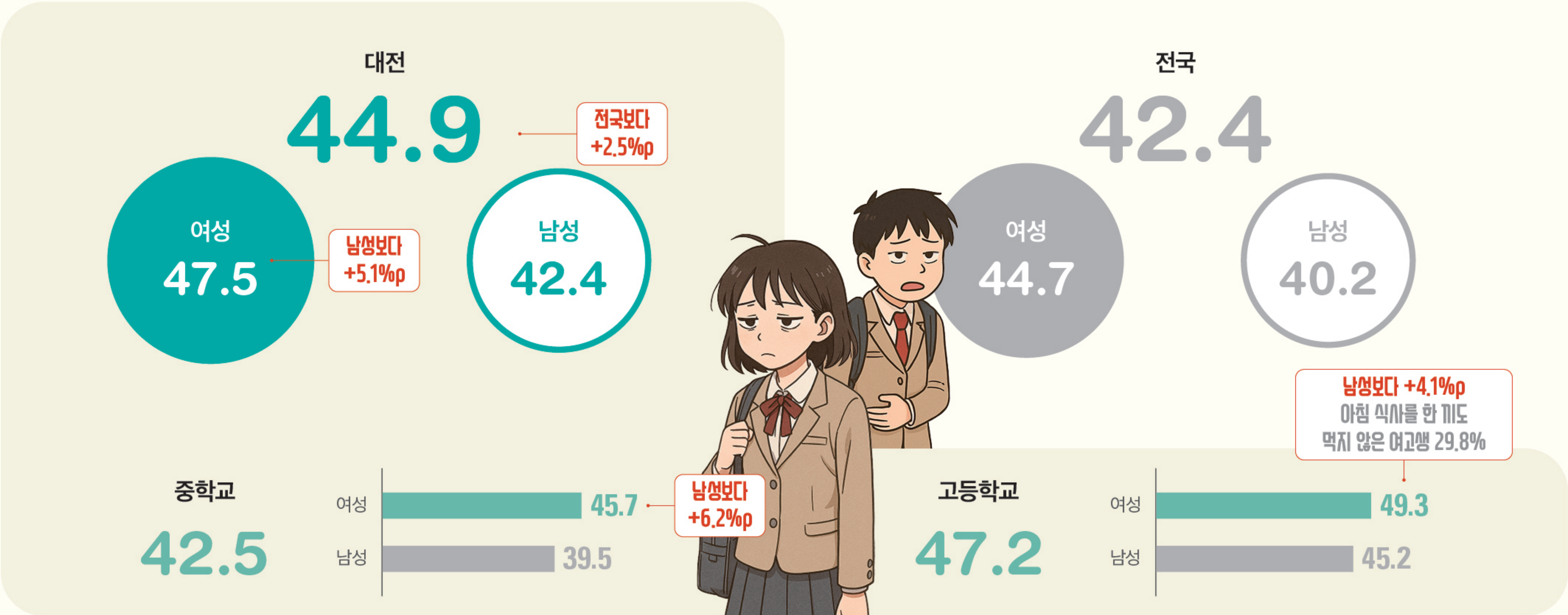
- “최근 7일 동안, 하루 평균 앉아서 보낸 시간이 몇 시간 정도입니까?”에 대한 응답으로 답변은 ‘주중과 주말’로 나누어 ‘학습목적과 학습목적 이외’ 시간으로 조사됨
- 최근 7일 동안 주중(월~금)에 학습목적으로 보낸 하루 평균시간과 학습 이외 목적으로 앉아서 보낸 하루 평균 시간을 합산함
- 분을 시간으로 환산함
- 자료: 질병관리청, 『청소년건강행태조사』, 원자료 분석

**아침밥 주 5회 이상
거르는 대전 청소년,
4~5명 중 1명꼴**

지난해 대전 중·고교생의 아침 식사 결식률은 44.9%로 10명 중 4명은 아침 식사를 일주일에 5번 넘게 거르는 것으로 나타났다. 여학생(47.5%)이 남학생(42.4%)에 비해 5.1%p 높다. 학교급별로 살펴보면, 고등학생(47.2%)이 중학생(42.5%)보다 아침 식사 결식률이 더 높다. 특히 여고생의 아침 식사 결식률은 49.3%로 절반은 아침을 거르는 셈이다. 한편 일주일 동안 아침 식사를 한 끼도 먹지 않은 고등학교 여학생의 비율(29.8%)이 가장 높았다.

청소년 주5일 이상 아침 식사 결식률(2024)

단위: %



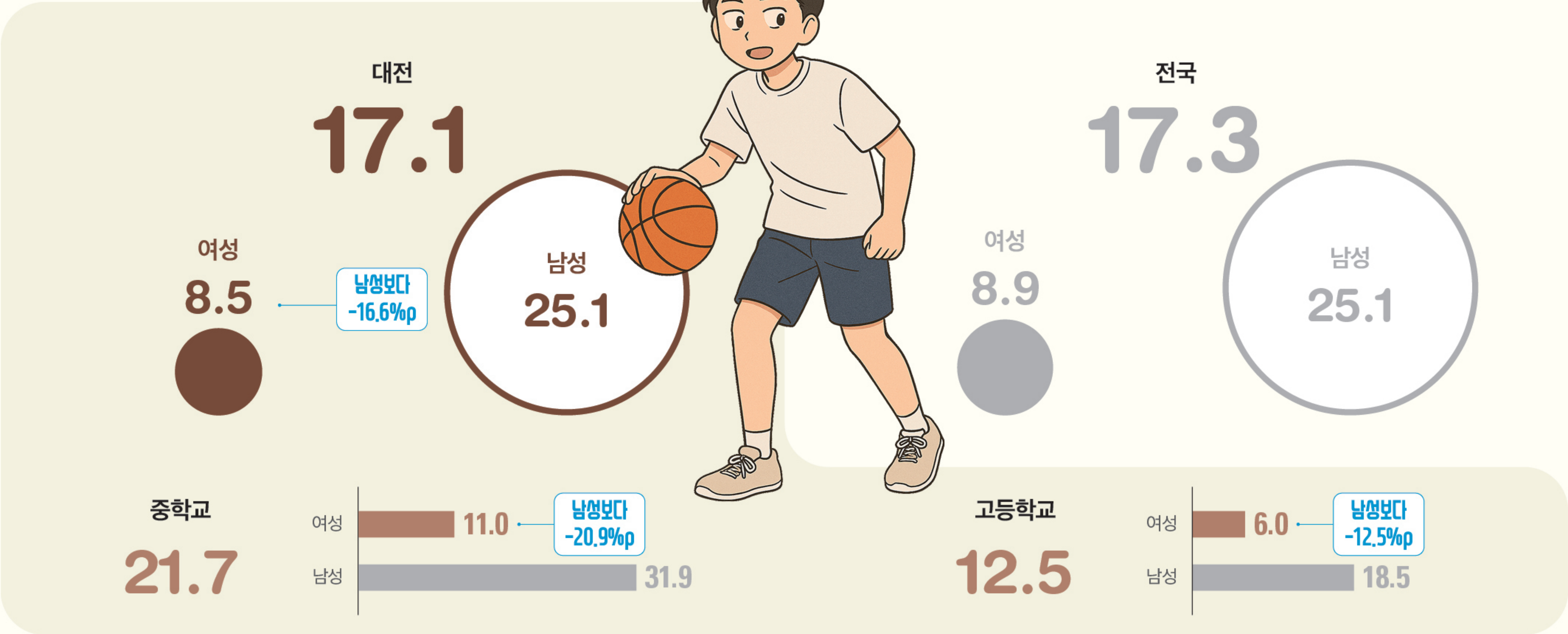
· “최근 7일 동안, 아침식사를(우유나 주스만 먹은 것은 제외) 한 날은 며칠입니까?”에 대한 응답으로 답변은 ‘0일’부터 ‘7일’까지 포함됨
· 최근 7일 동안 아침식사를 5일 이상 먹지 않은 사람의 비율
· 자료: 질병관리청, 『청소년건강행태조사』, 원자료 분석

**대전 청소년
신체 활동률,
여 8.5% 남 25.1%**

대전 청소년의 신체활동 실천율은 2024년 기준 17.1%로 나타났다. 여학생 8.5%, 남학생 25.1%로 여학생은 10명 중 1명, 남학생은 10명 중 2명 정도로 매우 낮다. 중학생(21.7%)이 고등학생(12.5%)보다 신체활동 실천율이 높은 경향을 보였고, 중학교에서 남녀 격차가 더 컸다. 여고생은 6.0%에 그쳐 신체활동 실천율이 가장 낮은 축에 속했다.

청소년 하루 60분 주 5일 이상 신체활동 실천율(2024)

단위: %



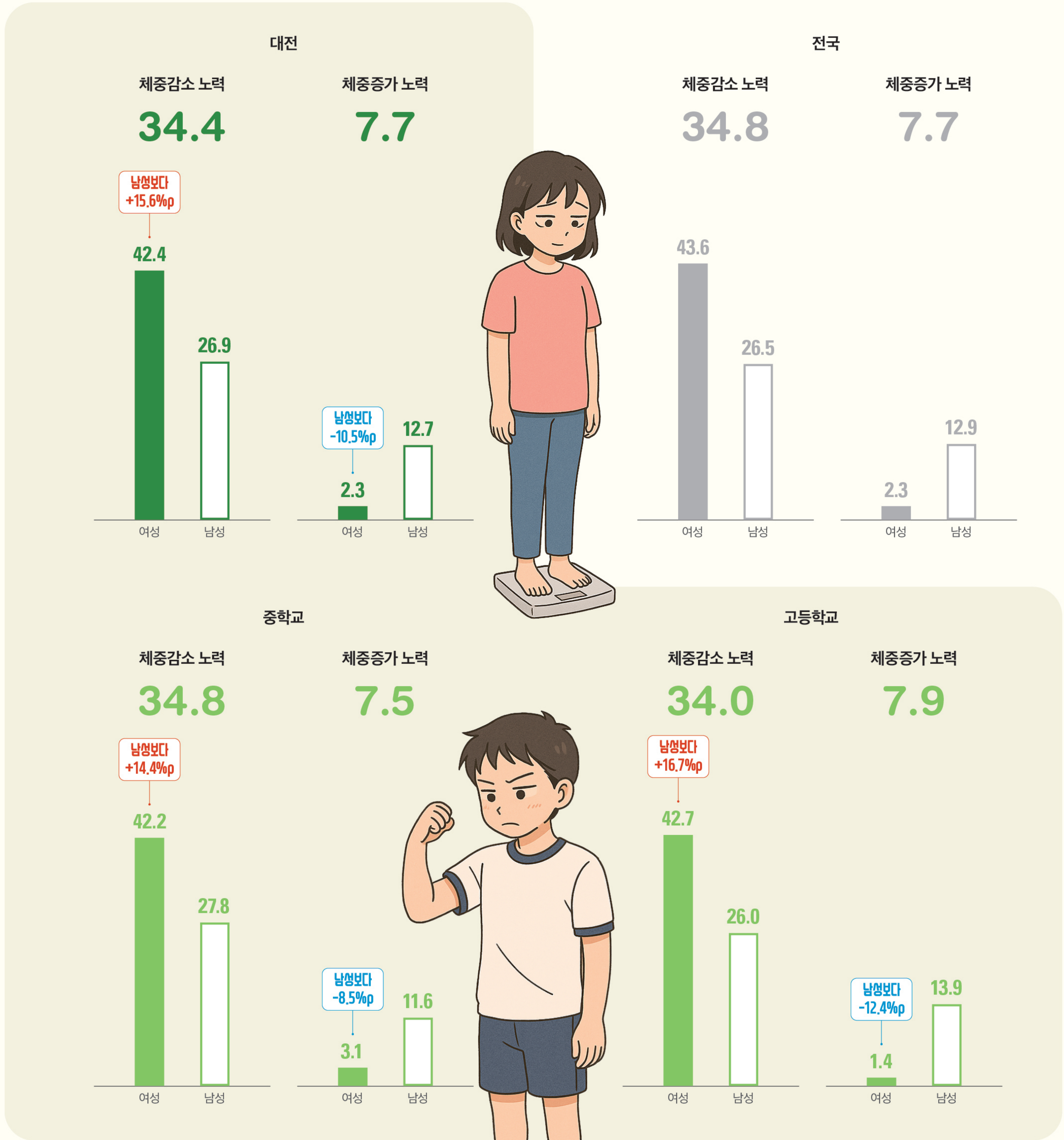
· “최근 7일 동안, 심장박동이 평상시보다 증가하거나 숨이 찬 정도의 신체활동을 하루에 총합이 60분 이상 한 날은 며칠입니까?”에 대한 응답으로 답변은 ‘최근 7일 동안 없다’부터 ‘주 7일’까지 포함됨
· 최근 7일 동안 운동 종류 상관없이 심장박동이 평상시보다 증가하거나, 숨이 찬 정도의 신체활동을 하루에 총합이 60분 이상 한 날이 5일 이상인 사람의 비율
· 자료: 질병관리청, 『청소년건강행태조사』, 원자료 분석

대전 여학생의
42.4%가 살 빼기
위해 노력해

지난해 대전 중·고교생의 체중감소 시도율은 34.4%, 체중증가 시도율은 7.7%로 체중증가보다 체중감소를 위한 노력을 더 많이 하는 것으로 나타났다. 체중감소를 시도한 여자 청소년(42.4%)이 남자 청소년(26.9%)에 비해 15.6%p 높고, 반면 체중증가를 시도한 비율은 남학생(12.7%)이 여학생(2.3%)보다 10.5%p 높다. 학교급별로는 증가와 감소 모두 고등학교에서 남녀 격차가 두드러졌다. 체중을 감량하기 위해 노력한 고등학교 여학생(42.7%)은 남학생(26.0%)과 비교해 16.7%p 높았으며, 체중을 늘리기 위해 노력한 고등학교 남학생(13.9%)은 여학생(1.4%)보다 12.4%p 높다.

청소년 월간 체중조절 노력 시도율(2024)

단위: %



· “최근 30일 동안, 체중을 조절하기 위해 노력한 적이 있습니까?”에 대한 응답으로 답변은 ‘노력안함’, ‘감소노력’, ‘증가노력’, ‘유지노력’이 포함됨
· 최근 30일 동안 체중 감소 또는 증가를 위해 노력한 적이 있는 사람의 비율

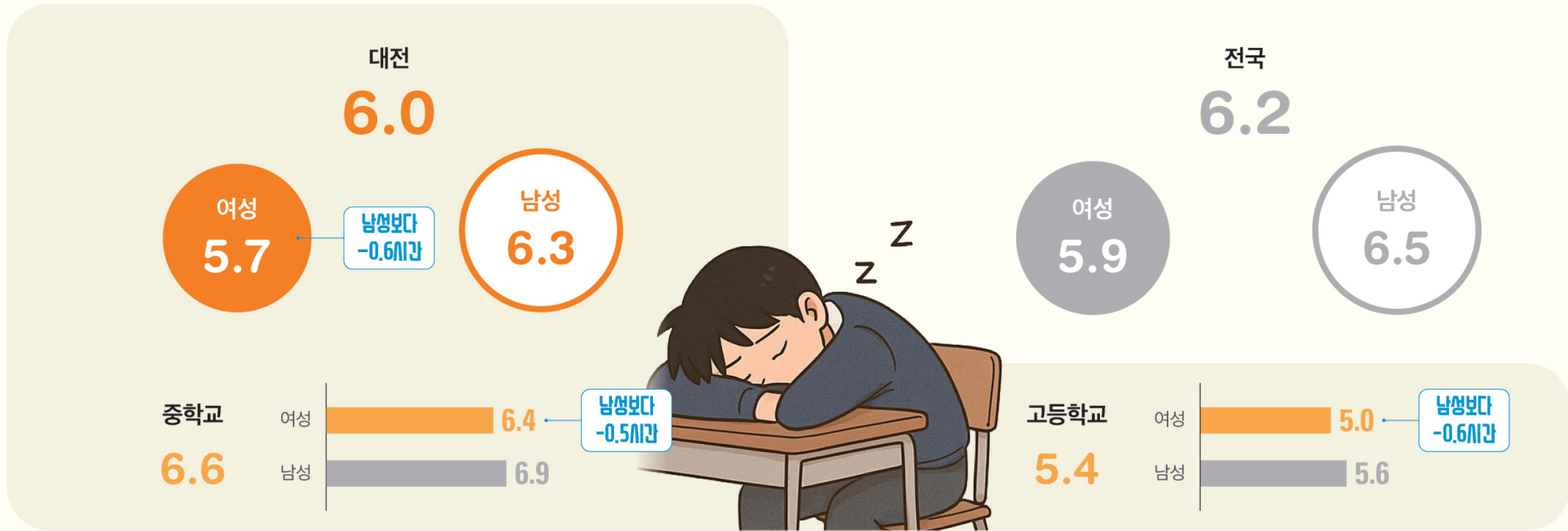
· 체중 유지 노력 및 노력 안함은 제외함
· 자료: 질병관리청, 『청소년건강행태조사』, 원자료 분석

하루 평균 6시간
밖에 못 자는
대전 청소년

청소년의 평균 수면 시간은 6시간 내외로 부족한 실정이다. 대전의 여자 청소년 5.7시간, 남자 청소년 6.3시간으로 전국보다 낮은 수면시간을 보였다. 또한 학교급이 올라갈수록 충분히 자지 못하는 학생들이 증가했다. 고등학생(5.4시간)의 평균 수면시간은 중학생(6.6시간)보다 짧으며, 여자 고등학생의 잠자는 시간은 5시간에 불과했다.

청소년 주중 평균 수면시간(2024)

단위: 시간



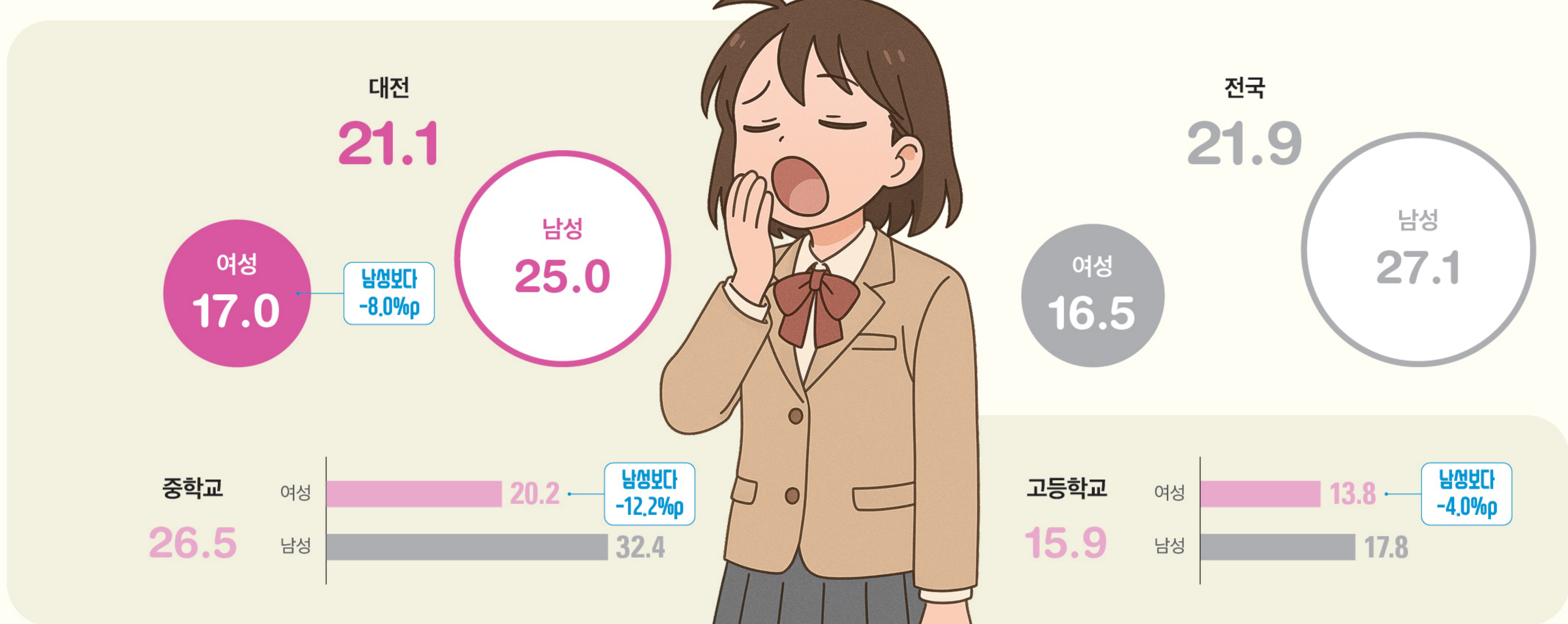
· “최근 7일 동안, 잠자리에 든 시각과 일어난 시각은 보통 몇 시, 몇 분입니까?”에 대한 응답으로 답변은 ‘주중과 주말’로 나누어 ‘잠자리에 든 시각과 일어난 시각’으로 조사됨
· 최근 7일 동안 주중(월~금) 수면시간의 평균
· 자료: 질병관리청, 『청소년건강행태조사』, 원자료 분석

잠 못 자는 대전
청소년, 수면 충족률
21.1%에 그쳐

대전 청소년의 주관적 수면 충족률은 2024년 기준 21.1%로 나타났다. 여학생 17.0%, 남학생 25.0%로 10명 중 1~2명만이 충분하게 잠을 잤다고 응답했다. 특히 여고생의 수면 충족률은 13.8%로 중·고등학교 남녀학생 가운데 가장 낮은 것으로 나타났다.

청소년 주관적 수면 충족률(2024)

단위: %



· “최근 7일 동안, 잠을 잔 시간이 피로회복에 충분하다고 생각하십니까?”에 대한 응답으로 답변은 ‘매우 충분하다’부터 ‘전혀 충분하지 않다’까지 포함됨
· 최근 7일 동안 잠을 잔 시간이 피로회복에 ‘매우 충분’ 또는 ‘충분’하다고 생각하는 사람의 비율
· 자료: 질병관리청, 『청소년건강행태조사』, 원자료 분석