

경남일부 중·고등학생의 건강과 신체 및 자아존중감에 관한 연구

강현진* · 이경혜 · 허은실. 창원대학교 식품영양학과

본 연구는 청소년들에게 건강한 미의식 고취를 위한 사이트 개발에 필요한 기초자료를 얻기 위해 경남지역 중, 고등학생 729명(남학생: 363, 여학생: 366)을 대상으로 설문지를 이용하여 건강, 신체 및 자아존중감에 관련된 사항들을 조사하였다. 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

영양이나 건강, 식생활 향상에 대한 관심과 신체 상태 및 사회적 건강상태에 관한 자가진단의 결과는 '보통이다'이상으로 양호하였다. 남학생의 52.5%가 하루 일과의 균형성이 '보통이다, 좋다, 매우좋다'는 결과를 보인 반면, 여학생의 59%가 '그렇지 않다'로 성별간에 뚜렷한 차이를 보였다($p < 0.001$). 전체의 23.6%의 학생이 영양제를 먹고 있었고, 술을 마시는 학생은 전체의 15.7%였으며, 고등학생(25.4%)이 중학생(6.2%)보다 술을 더 많이 마시는 것을 알 수 있었다($p < 0.05$). 술의 종류 중 소주(56.4%)를 가장 많이 마시며, 여학생(43.2%)은 남학생(26.7%)보다 맥주를 더 선호하고 있었다. 음주는 주로 사교의 목적(50.7%)으로 마시며, 음주학생의 85.7%가 일주일에 1회 이상 술을 마시고 있었다. 전체의 5.4% 학생이 흡연을 하고 있었는데 흡연율은 고등학생에서 현저히 높았다($p < 0.05$). 흡연 이유로는 '스트레스 해소'(43.1%), 금연 이유로는 '피기 싫어서'(45.3%), '냄새가 싫어서'(22.9%)순으로 나타났다. 체중 조절 경험은 여학생(64.3%)이 남학생(33.6%)보다 높았으며, 조절 이유는 여학생은 '체중을 줄이기 위하여'(60.8%), 남학생은 '체중을 늘이기 위하여'(20.3%) 체중 조절을 한다고 응답하였다. 조절 동기로는 대부분 '체형에 불만족해서'(75.6%)로 나타났다.

신체 만족도(10문항)를 40점 총점으로 했을 때, 남학생(25.2)이 여학생(22.8)보다 신체 각 부분에 대해 더 만족하였으며($p < 0.001$), 남학생(2.71)과 여학생(2.54)이 피부색을 가장 만족하고 있어서 비슷한 양상을 보였다. 신체 각 부분(10부위)의 중요도에 있어 여학생이 남학생보다 높은 관심도를 보였다($p < 0.001$). 특히 남학생은 키(3.20), 여학생은 전체적인 몸매(3.31)를 중요하다고 하여 다른 양상을 보였고 남학생은 체형 기준을 설정할 때 '친구들'(40.2%), 여학생은 'TV'(47.5%)의 영향을 가장 많이 받고 있었다. ($p < 0.05$)

10개 문항으로 자아존중감을 조사한 결과, 남학생(27.38)과 여학생(26.74)간에 유의적 차이는 없었다. 청소년기는 신체적, 정신적 성장이 급격히 이루어지는 시기이나 가치관은 급격한 생리적 변화로 많은 혼돈을 겪게 되는 시기이다. 본 연구 결과에서도 건강관련 사항과 흡연, 음주 또는 잘못된 체중조절의식 등의 문제점을 볼 수 있었다. 이에 컴퓨터 매니아증을 이루는 주된 이들 계층의 건강한 성장을 위한 인터넷 사이트 개발로 이런 문제점을 수정하려는 시도가 필요하다고 여겨진다.