

2005~2006년 모 대학 부속한방병원 학생건강클리닉에 내원한 외래 환자 실태조사

윤경희 · 고덕재 · 김덕곤

경희대학교 한의과대학 소아과학교실

Abstract

Research on the Actual Conditions of the Outpatients who Visited the Pediatrics Department in ○○ University Oriental Medicine Hospital between 2005 and 2006

Yoon Kyung Hee, Koh Duck Jae, Kim Deog Gon

Department of Pediatrics, College of Oriental Medicine, Kyung-Hee University

Objective

The purpose of this study was to investigate health and life style of pediatric outpatients who visited the oriental hospital.

Methods

The study was composed of 363 students from elementary school, middle school and high school who visited the pediatrics department in ○○ university oriental medicine hospital between 2005 and 2006.

Results

1. The group was consisted with 56% of male and 44% of female student and for the age distribution, 7.4% were elementary school students, 55.6% were middle school students, and 36.9% were high school students.
2. Usually the eldest child tends to visit hospital more than the younger ones.
3. More than a half of those students' parent had University education or beyond that.
4. There were more students who had below the level of the height-weight curve than in the higher level.
5. The average study hours of the students were 3.67 hours. An average sleep hours was 6.18 hours. An average exercise hour was 1.16 hours and an average time for watching TV was 1.71 hours.
6. Many students had hard time to concentrate on the studying for a long time.
7. For the question about the reason why they got the poor grade, they answered because of the lower concentration, and they didn't put much effort on the studying. The most they concern about was their grade.
8. Most of the students who visited the clinic said they did not feel refreshed when they woke up in the morning, and, many of them said that they don't feel okay.
9. More than an half of the students wear glasses.

10. More than an half of the students answered that they often catch a cold when the weather changes a lot.
11. A lot of them had some digestive problems.
12. As they getting older, they said they often feel back pain and shoulder pain.
13. Many students felt irritated and got mad easily. Many of them felt bored about their study and stressed out because of their tests and the university entrance exams.
14. Most of the female students answered that they have irregular period or cramps.
15. 21% of them usually skip breakfast.
16. Many students enjoyed snacks. Most of them enjoyed snacks after school. As they go into higher grade, they would like to eat at night especially cookies, bread and fruits.

Conclusions

Further studies with larger sample size of students will be needed for accurate results, and it would be better if we can compare the conditions of the students before treatments and after those.

Key words : Student, Health, Pediatrics, Outpatients, Oriental Hospital

I. 緒 論

초·중·고 학생들 중 자주 아침식사를 거르거나, 운동부족, 수면부족 및 공부에 대한 정신적 부담 등의 여러 가지 스트레스로 인해 체력이 약해지면서 발생한 각종 증상들로 고통을 받는 학생들이 많은데, 여러 가지 검사에서는 정상임에도 본인들은 괴롭다고 호소하는 경우가 있다.¹⁾

최근 들어 부모들이 자녀건강에 대해 한방 치료를 요구하는 비율이 급격히 늘어나면서²⁾, 학생건강과 관련해 한방병원 학생건강클리닉에 내원하는 초·중·고 학생들을 대상으로 전반적 건강 및 생활 상태에 대하여 조사하는 것이 향후 환자나 보호자와의 의사소통을 원활히 하고, 적절한 진단과 치료계획을 수립하는데 필요하다고 판단된다.

근래 1996년부터 2005년까지 한방소아과 분야에서 소아의 주소증에 대한 여러 연구가 이루어졌으나³⁻⁹⁾, 학생들의 전반적 건강 및 생활 상태에서의 특징에 관한 조사는 없었다.

이에 저자는 2005년 3월 1일부터 2006년 2월 28일까지 1년 동안 ○○대학교 한방병원 학생건강클리닉에 내원한 초·중·고생을 대상으로 전반적 건강 및 생활 상태를 조사하여 보고하는 바이다.

II. 研究對象 및 方法

1. 연구대상

2005년 3월 1일부터 2006년 2월 28일까지 1년 동안 ○○대학교 한방병원 학생건강클리닉에 내원한 초·중·고생 중 설문에 충실히 답변한 363명을 대상으로 하였다.

2. 방법

환자의 초진시 問診을 통한 주소(Chief complaint)를 기록하였으며, 환자에게 별도의 설문지를 작성토록 하여, 전반적 건강 및 생활 상태에 대하여 조사하였다. 설문조사 항목은 환자의

신상, 생활습관, 학습능력상태, 고민, 신체상태(건강상태)에 대한 평가로 이루어졌다. 생활습관은 공부, 수면, 운동, TV시청, 음주, 흡연, 식사 및 간식습관으로 구성되었고 신체상태는 수면, 두부 및 안면부, 소화기, 근골격계, 정신신경계, 생리 상태로 구성되었다.

통계처리는 단순 빈도 비교를 시행하였다.

III. 結 果

1. 성별 및 연령별 환자 분포

총 남환 수는 202명, 여환 수는 161명으로 남환이 많았으며 남녀 비는 1.25였다.

초등학생은 7.4%, 중학생은 55.6%, 고등학생은 36.9%로 중·고등학생이 높은 비율을 차지했다(Table 1, Fig. 1).

2. 환자의 형제관계 분포

두 자녀 가정환경을 가진 학생들이 가장 많았으며, 대체로 첫째인 학생이 클리닉에 내원한 비율이 높음을 알 수 있다(Fig. 2).

3. 환자 부모의 학력 분포

초졸 0.9%, 중졸 4.2%, 고졸 39.5%, 대졸 50.5%, 대학원졸 4.9%로 고졸이상의 학력이 다수를 차지하였다. 대졸이상도 약 56%를 차지하여 최근 우리사회의 고학력현상을 반영하고 있다.

Table 1. 클리닉 내원 환자의 성별 및 학력 분포

	초등학생		중학생			고등학생			합계
나이	12세	13세	14세	15세	16세	17세	18세	19세	
남	2	11	40	43	33	39	20	14	202
여	0	14	24	38	24	24	22	15	161
합계	27 (7.4%)		202 (55.6%)			134 (36.9%)			363

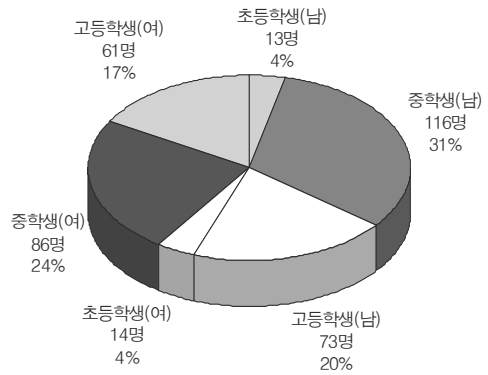


Fig. 1. 클리닉 내원 환자의 성별 및 학력 분포

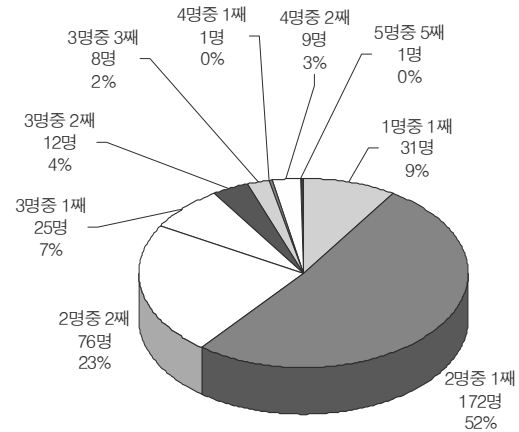


Fig. 2. 내원 학생들의 형제관계 분포

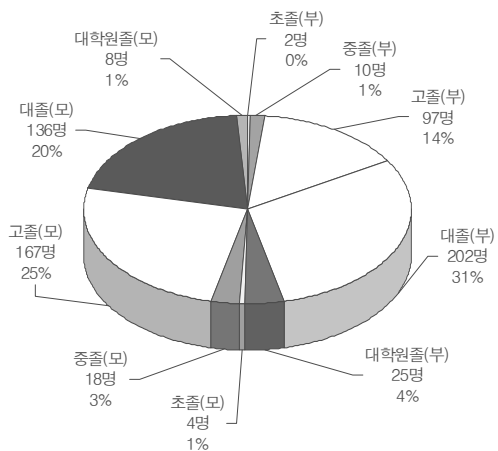


Fig. 3. 내원 학생들의 부모 학력 분포

4-1. 환자의 신장 분포

신장체중곡선에 따른 전체 환자의 신장 분포를 살펴보면, 초·중·고생 모두 50%에 근접한 경우가 많지만 25%이하의 학생의 수가 두드러졌다.

클리닉에 내원한 학생들의 키가 큰 편보다 작은 편인 경우가 더 많음을 알 수 있다(Fig. 4).

4-2. 환자의 체중 분포

신장체중곡선에 따른 전체 환자의 체중 분포를 살펴보면, 초·중·고생 모두 50%에 근접한 경우가 많은데 25%이하의 학생의 수가 75% 이상의 학생보다 조금 더 많음을 볼 수 있다.

클리닉에 내원한 학생들의 체중이 높은 편보다는 낮은 편이 조금 더 많음을 알 수 있다(Fig. 5).

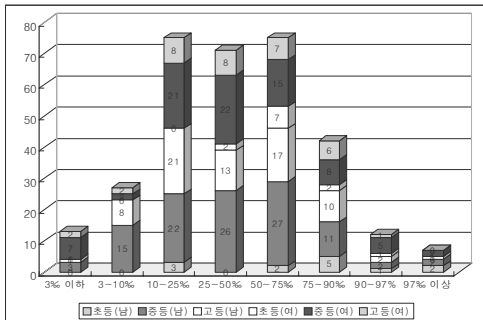


Fig. 4. 내원 학생들의 신장 분포

5-1. 정규수업 외 공부시간 (학원포함)

남녀 모두 학력이 올라갈수록 공부하는 시간이 늘어남을 볼 수 있으며, 대체로 여학생들이 남학생들보다 공부시간이 조금 더 많음을 볼 수 있다(Fig. 6).

5-2. 하루 수면시간 (낮잠시간 제외)

남녀 모두 학력이 올라갈수록 잠자는 시간이 줄어들음을 볼 수 있다.

고등학생의 경우 남녀 모두 6시간에 조금 못 미치는 수면시간을 가진 것을 알 수 있다(Fig. 7).

5-3. 하루 운동시간

남녀 모두 학력이 올라갈수록 운동하는 시간이 줄어들음을 볼 수 있다.

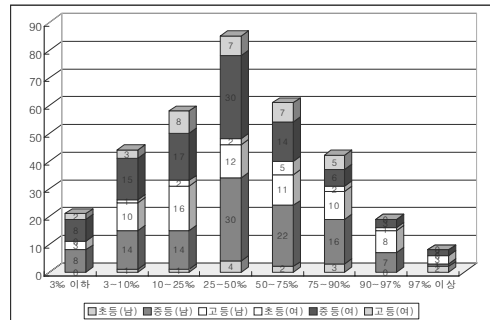


Fig. 5. 내원 학생들의 체중 분포

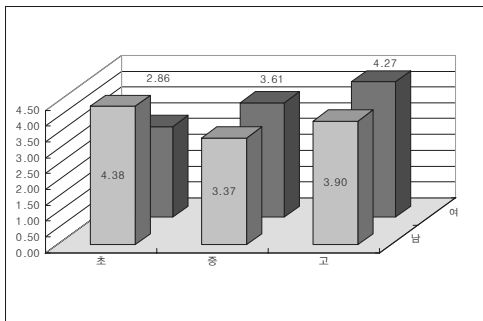


Fig. 6. 내원 학생들의 정규 수업 외 공부시간

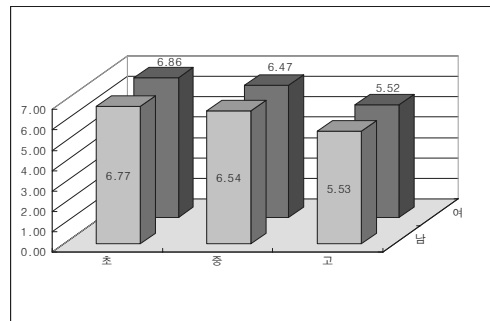


Fig. 7. 내원 학생들의 하루 수면시간

남학생에 비해 여학생의 운동시간이 현저히 적음을 알 수 있다(Fig. 8).

주로 하는 운동으로는 남학생의 경우 축구, 농구를 즐겨하였고, 여학생은 걷기, 달리기, 줄넘기가 많은 응답을 차지했다.

5-4. 하루 TV시청시간

남녀모두 학력이 올라갈수록 TV시청시간이 줄어들음을 볼 수 있는데, 다만 클리닉에 내원한 초등학교 여학생의 경우 TV시청시간이 제일 적음을 볼 수 있다(Fig. 9).

하루 컴퓨터 사용시간을 함께 조사하지 못한 것이 아쉬운 부분이다. 홍¹⁰⁾에 따르면 우리나라 청소년들의 하루 평균 인터넷 이용시간은 1-2시간이 가장 높은 빈도(56.0%)를 보이고, 다음 1시간미만(36.0%)이라 하는데 클리닉 내원환자들과 어느 정도 차이를 보일지는 알 수 없다.

선호하는 TV프로그램은 남학생들의 경우 오락·스포츠·쇼 프로그램 순이었으며, 여학생들의 경우 드라마·오락·쇼프로그램 순으로 나타났다.

6. 학생들이 생각하는 학습능력상태

수치가 0에 가까울수록 ‘떨어진다’, 1에 가까우면 ‘보통’, 2에 가까울수록 ‘좋다’이다.

초·중·고생 남녀 모두 자신이 생각하는 학

습능력상태에 대해서 집중력 항목이 1이하를 보여, 집중력이 부족하다고 생각하는 것으로 나타났다.

다른 학습능력들은 보통이상으로 생각하는 것으로 나타났다.

남학생들이 여학생들보다 본인의 학습능력상태를 조금 더 좋게 평가하는 경향을 볼 수 있다.

학교성적은 클리닉에 내원한 학생 모두 자신이 중상위권에 속한다고 판단하는 것으로 나타났다(Fig. 10, 11, 12).

7-1. 공부가 잘 안 되는 이유

초·중·고생 남녀 모두 ‘집중력이 부족해서’를 공부가 잘 안 되는 가장 큰 이유로 꼽았으며, ‘노력을 안 해서’, ‘끈기가 없어서’ 등이 그 다음 순위를 이었다(Fig. 13).

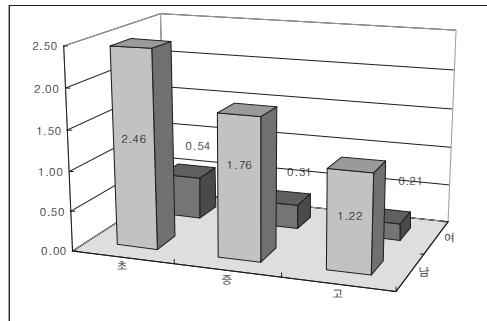


Fig. 8. 내원 학생들의 하루 운동시간

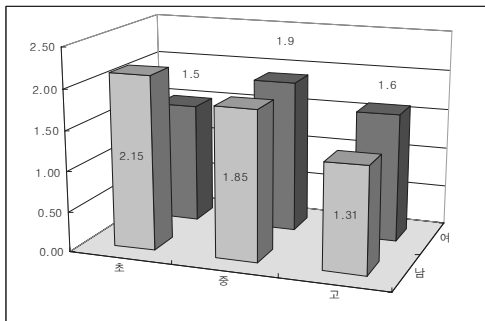


Fig. 9. 내원 학생들의 하루 TV시청시간

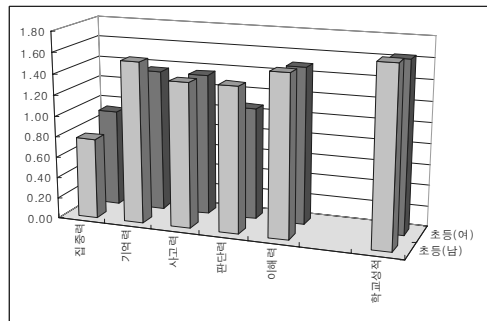


Fig. 10. 내원 학생들의 학습능력상태 (초등)

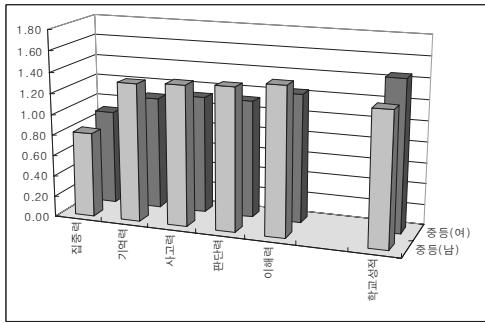


Fig. 11. 내원 학생들의 학습능력상태 (중등)

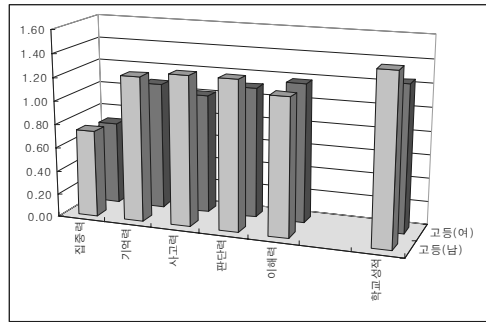


Fig. 12. 내원 학생들의 학습능력상태 (고등)

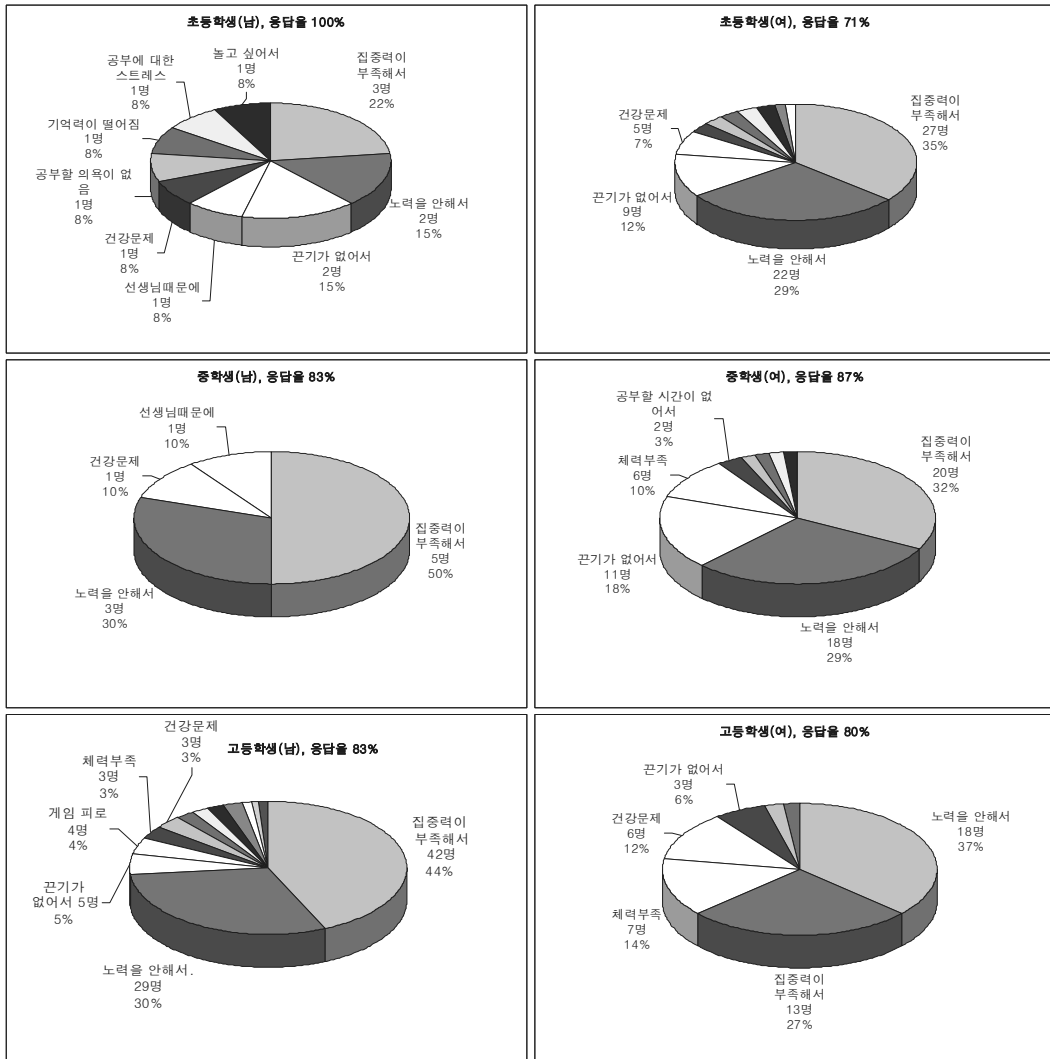


Fig. 13. 공부가 잘 안 되는 이유

7-2. 현재 가장 큰 고민

초·중·고생 남녀 모두 ‘성적(공부)’이 현재 가장 큰 고민임을 살펴볼 수 있다.

초등학생의 경우 ‘외모’가 그 다음을, 중·고

등학생의 경우 ‘작은 키’가 그 다음을 차지하여, 청소년들이 외모와 키에 관심이 많음을 알 수 있다(Fig. 14).

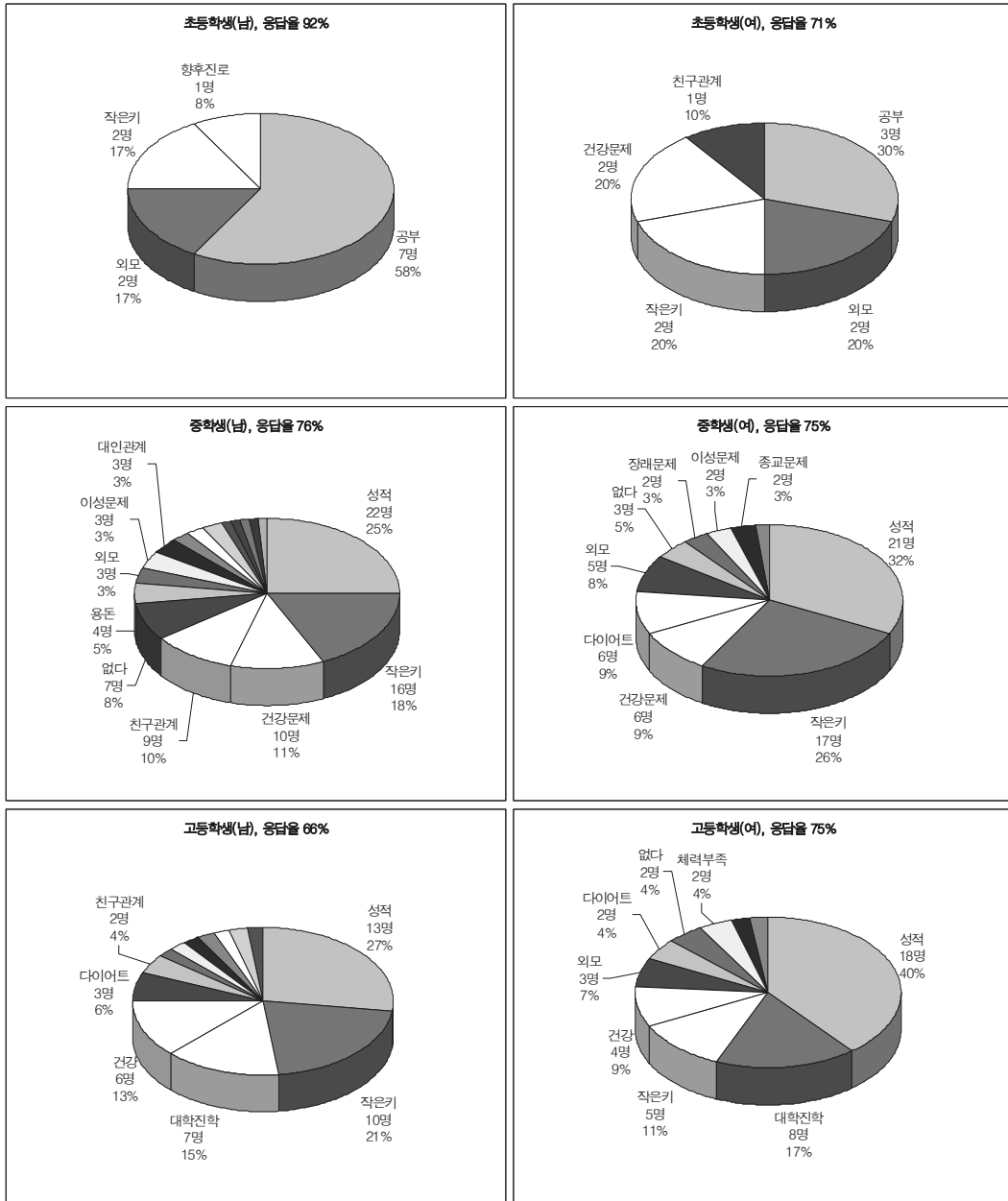


Fig. 14. 현재 가장 큰 고민

8-1. 잠이 잘 드는가?

중학교 여학생과 고등학교 남학생·여학생에서 쉽게 잠들지 못하는 비율이 조금 더 높게 나온 것을 볼 수 있다(Fig. 15).

8-2. 기상시 상쾌한가?

클리닉에 내원한 초·중·고생 남녀 대부분 기상시 몸 상태가 상쾌하지 않은 것을 볼 수 있다(Fig. 16). 전체 학생 중 78.5%가 '아니오'라고 답했는데, 학생들의 피로상태를 추정해볼 수 있다.

8-3. 종종 두통이나 현훈이 있는가?

클리닉에 내원한 초·중·고생의 65%가 가끔씩 두통이나 현훈을 느끼며, 특히 여고생의 경우 79%를 차지해 그 비율이 상당히 높은 것을 볼 수 있다(Fig. 17).

8-4. 현재 머리가 무겁거나 맑지 못한가?

클리닉에 내원한 초·중·고생의 61%가 머리가 무겁거나 맑지 못하다고 느끼며, 특히 여고생의 경우 82%를 차지해 그 비율이 상당히 높은 것을 볼 수 있다(Fig. 18).

8-5. 종종 눈이 침침한가?

'그렇다'라는 응답비율이 36%로 많이 높진 않으나 고교생의 경우 48%로 약 반수정도가 가끔씩 눈이 침침하다고 느끼는 것으로 나타났다(Fig. 19).

늦은 시간까지의 학습과 늘어난 학습량 때문인 것으로 추정해볼 수 있다.

8-6. 눈이 아프거나 충혈이 잘되나

8-5와 마찬가지로 '그렇다'라는 응답비율이 32%

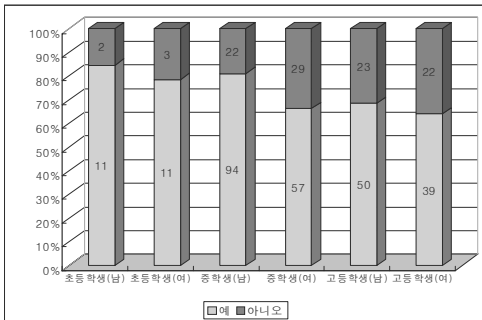


Fig. 15. 잠이 잘 드는가에 대한 응답

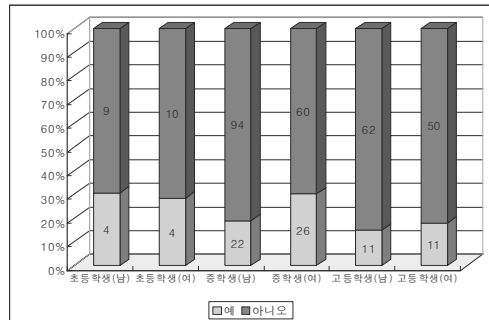


Fig. 16. 기상시 상쾌한가에 대한 응답

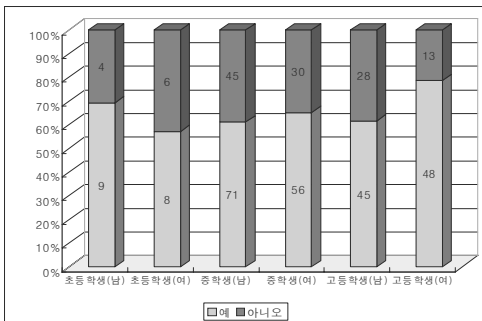


Fig. 17. 종종 현훈이 있는가에 대한 응답

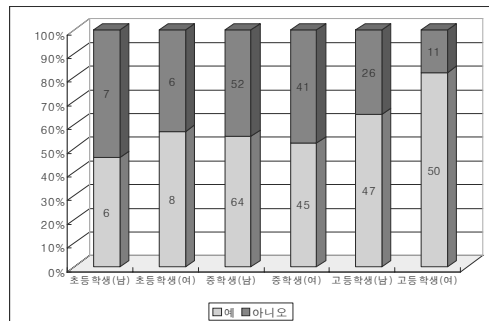


Fig. 18. 머리가 무겁거나 맑지 못한가에 대한 응답

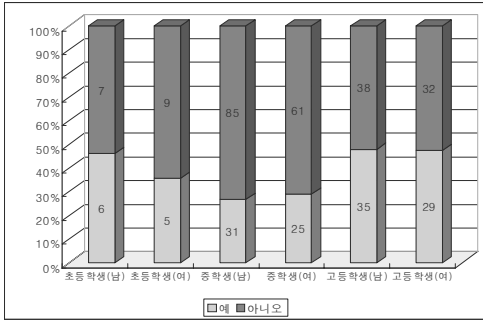


Fig. 19. 중중 눈이 침침한가에 대한 응답

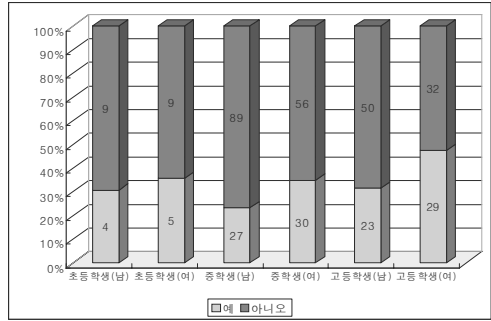


Fig. 20. 눈이 아프거나 중혈이 잘되는가에 대한 응답

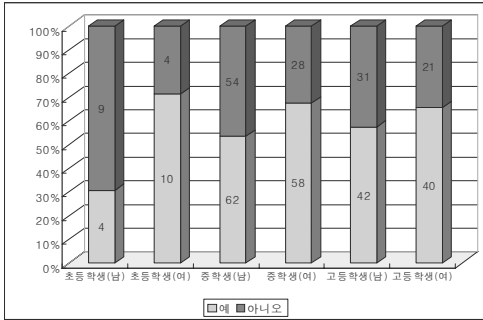


Fig. 21. 안경을 착용하고 있는가에 대한 응답

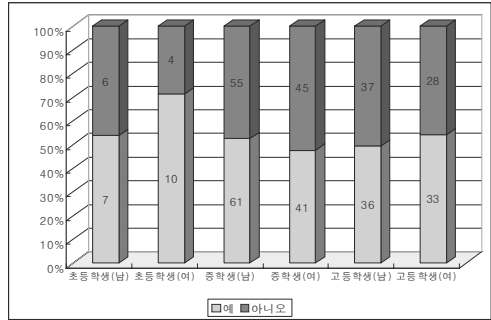


Fig. 22. 환절기 감기에 잘 걸리는가에 대한 응답

를 차지해 높진 않았는데, 여고생의 경우 48%를 차지해 그 비율이 높음을 볼 수 있다(Fig. 20).

8-7. 안경을 착용하고 있는가?

클리닉에 내원한 학생의 60%가 안경을 끼고 있는 것으로 나타났다(Fig. 21).

늘어난 학습시간 및 TV, 컴퓨터, PMP 등의 전자기기사용 등의 원인으로 인해 저하된 시력 때문에 안경을 끼는 청소년들이 늘어나는 추세와 일치한다.

8-8. 환절기 감기에 잘 걸리나

내원 학생의 52%가 환절기마다 감기에 잘 걸리는 것으로 응답했다(Fig. 22).

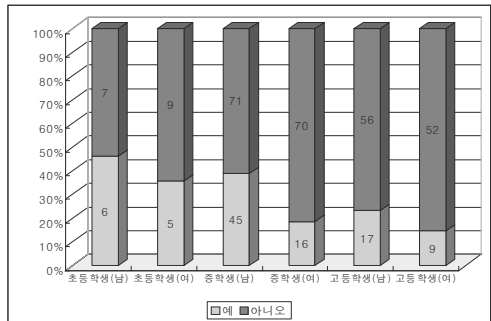


Fig. 23. 커피가 잘 나는가에 대한 응답

8-9. 커피가 잘 나는가

초등학생과 중학교 남학생의 경우 46%와 38%를 차지해 그 비율이 다른 학생들에 비해서 조금 높은 것을 볼 수 있다(Fig. 23).

8-10. 식욕이 좋은가

36%의 학생들이 식욕저하를 호소했다. 남학생들(41%)이 여학생들(30%)보다 좋지 않다고 응답한 비율이 높은 것을 볼 수 있다(Fig. 24).

8-11. 소화는 잘되는가?

초등학교 남학생을 제외하고 학력이 올라갈수록 소화력이 떨어지는 것으로 응답한 것을 볼 수 있다.

전체학생의 43%가 소화가 잘 안된다고 답하였으며, 여학생의 경우 좋지 않다고 답한 비율이 조금 더 높다(Fig. 25).

8-12. 변비가 있는가?

여중생과 여고생이 변비로 고생하는 비율이 남학생에 비해 3배 가까이 높은 것을 볼 수 있다

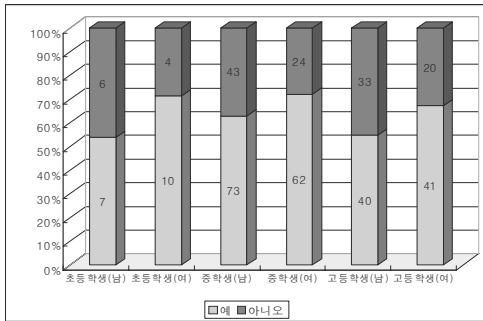


Fig. 24. 식욕이 좋은가에 대한 응답

(Fig. 26). 여고생의 경우 52%를 차지해 절반정도는 변비가 있는 것으로 나타났다.

8-13. 허리가 아플 때가 종종 있는가?

학력이 높을수록 요통으로 고생하는 학생의 비율이 높으며, 특히 여고생의 경우 그 비율(62%)이 상당히 높은 것을 볼 수 있다(Fig. 27).

8-14. 어깨가 아플 때가 종종 있는가?

여학생이 남학생에 비해 그 비율이 높은 것을 볼 수 있다. 특히 여고생의 경우 견통으로 고생하는 학생이 많음(59%)을 알 수 있다(Fig. 28).

8-15. 공부할 때 쉽게 지치는가?

초등학교 남학생을 제외하고, 학력이 높을수록 피로를 느끼는 학생의 비율이 더 높음을 볼

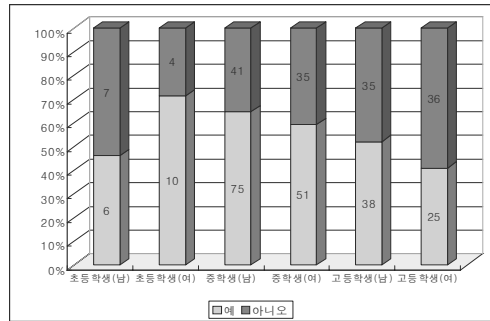


Fig. 25. 소화는 잘되는가에 대한 응답

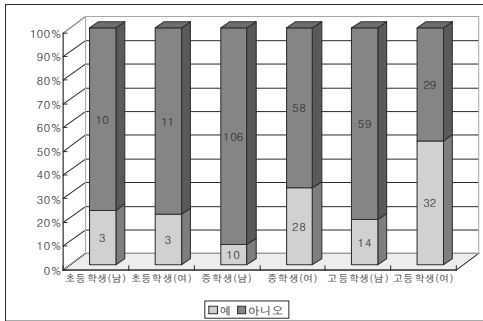


Fig. 26. 변비가 있는가에 대한 응답

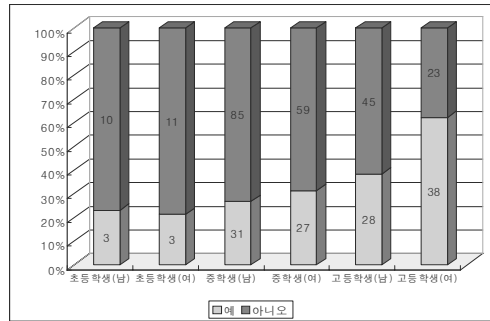


Fig. 27. 허리가 아플 때가 종종 있는가에 대한 응답

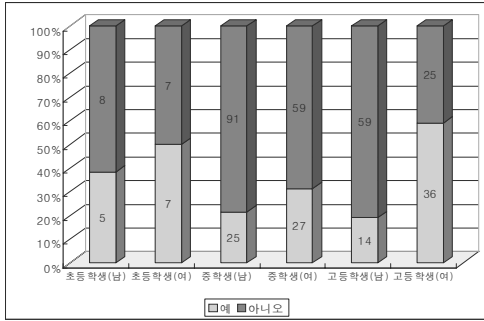


Fig. 28. 어깨가 아플 때가 종종 있는가에 대한 응답

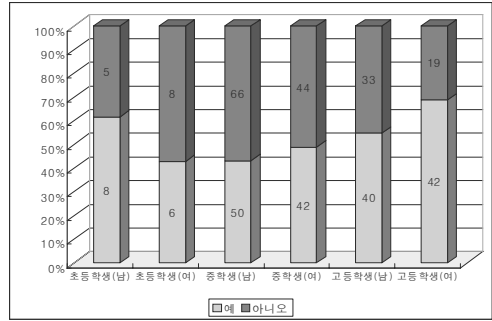


Fig. 29. 공부할 때 쉽게 지치는가에 대한 응답

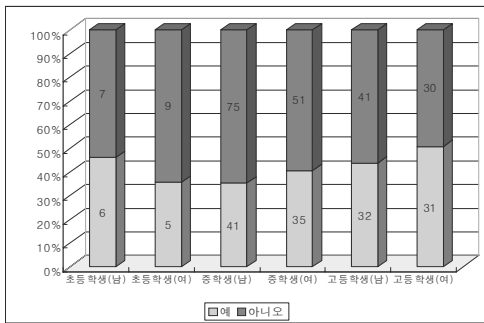


Fig. 30. 불안·초조·긴장을 자주 느끼는가에 대한 응답

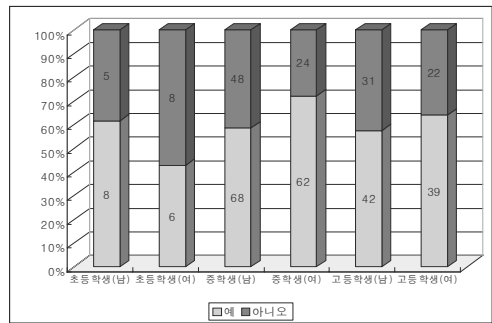


Fig. 31. 평소 짜증이나 신경질이 잘 나는가에 대한 응답

수 있다. 여고생의 경우 그 비율(69%)이 더함을 알 수 있다(Fig. 29).

시 학생들의 스트레스 상태를 추정해볼 수 있다 (Fig. 32).

8-16. 불안·초조·긴장을 자주 느끼는가?

전체학생의 41%가 불안·초조·긴장을 자주 느끼는 것으로 나타났다. 학력이 높을수록 ‘그렇다’라고 답한 비율이 조금 더 많음을 볼 수 있다(Fig. 30).

8-19. 현재 공부가 지겨운가?

지겹다고 답한 비율이 45%를 차지하여 내원 학생의 절반정도는 공부가 지겹다고 생각하고 있음을 알 수 있다. 남고생(56%)의 경우 그 비율이 조금 더 높음을 볼 수 있다(Fig. 33).

8-17. 평소 짜증이나 신경질이 잘 나는가

초·중·고생 모두 ‘그렇다’라고 답한 비율이 높는데 (62%), 학업으로 인해 상당한 스트레스를 받고 있는 것을 알 수 있다. 여중(72%)·여고생(64%)의 경우 응답비율이 더 높다(Fig. 31).

이 결과로 또한 학생들의 학업에 대한 스트레스 상태를 추정해볼 수 있다.

8-18. 우울할 때가 많은가

33%의 학생들이 ‘그렇다’라고 답했는데 여

8-20. 시험 또는 입시에 대한 부담감이 심한가?

47%의 학생이 부담감을 느낀다고 답했으며, 중·고등학교의 경우 여학생이 남학생에 비해 부담을 더 많이 느끼는 것을 볼 수 있다(Fig. 34).

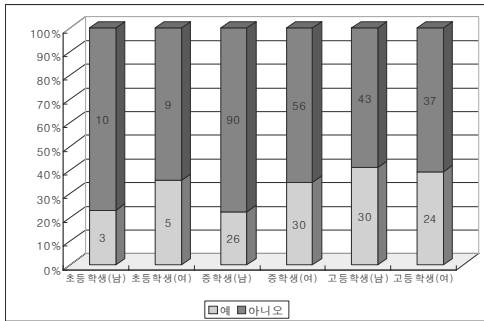


Fig. 32. 우울할 때가 많은가에 대한 응답

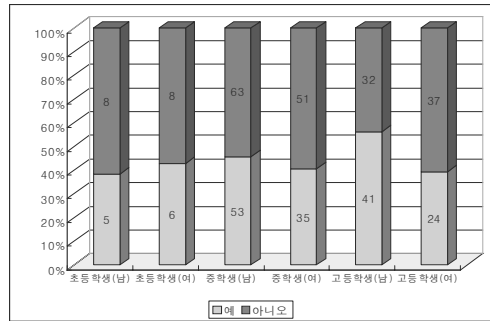


Fig. 33. 현재 공부가 지겨운가에 대한 응답

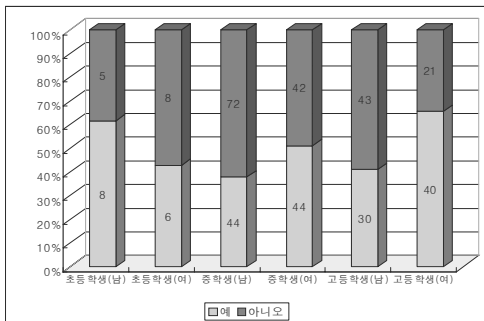


Fig. 34. 시험 또는 입시에 대한 부담감이 심한가에 대한 응답

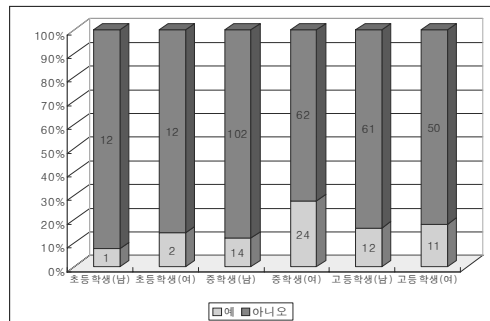


Fig. 35. 비만으로 고민을 하고 있는가에 대한 응답

8-21. 비만으로 고민을 하고 있는가?

18%의 학생이 비만으로 고민하고 있다고 답했으며, 여중생의 비율(28%)이 조금 더 높은 것을 볼 수 있다(Fig. 35).

8-22. 생리주기가 일정한가?

57%의 학생이 주기가 일정치 않다고 답했으며, 여고생의 비율이 여중생보다 조금 더 높은 것을 볼 수 있다.

초등학생의 경우 초경 후 생리가 규칙적으로 자리 잡기 위해 1~2년 정도가 걸림을 고려하면 당연한 응답으로 생각할 수 있겠다(Fig. 36).

8-23. 생리통이 심한편인가?

56%의 학생이 생리통이 심한편이라 답했으며, 여고생의 비율(67%)이 더 높은 것을 볼 수 있다

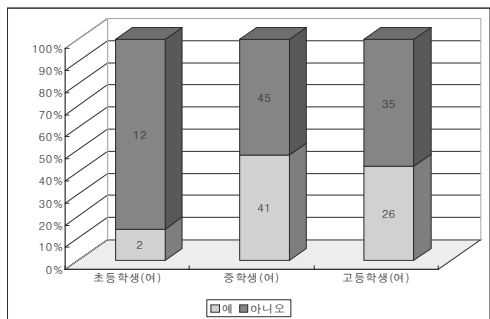


Fig. 36. 생리주기가 일정한가에 대한 응답

(Fig. 37).

클리닉에 내원한 상당수의 여고생들이 생리통으로 인해 고통받고 있음을 알 수 있다.

8-24. 음주경험이 있는가?

30%의 학생이 음주경험이 있다고 했으며, 고

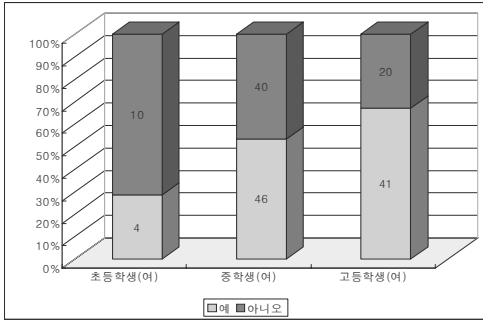


Fig. 37. 생리통이 심한편인가에 대한 응답

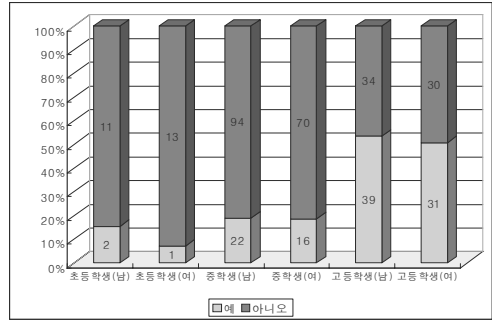


Fig. 38. 음수경험이 있는가에 대한 응답

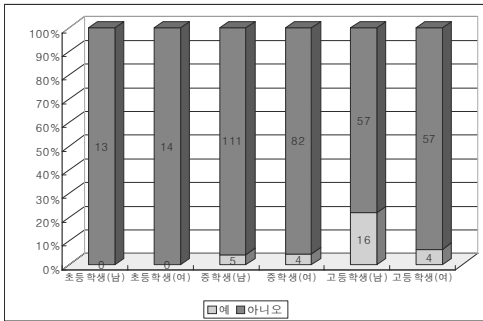


Fig. 39. 흡연경험이 있는가에 대한 응답

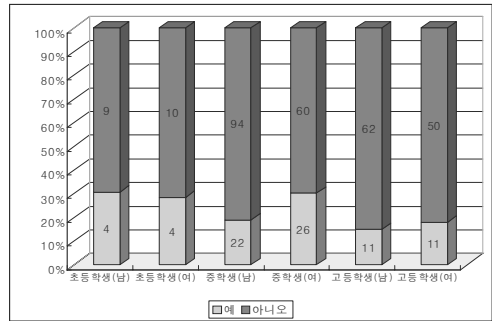


Fig. 40. 아침식사를 자주 거르는가에 대한 응답

교생에서 그 비율(52%)이 높은 것을 볼 수 있다 (Fig. 38).

8-25. 흡연경험이 있는가?

클리닉에 내원한 8%의 학생이 흡연경험이 있다고 했는데, 남고생이 대부분을 차지했다 (Fig. 39).

9. 아침식사를 자주 거르는가?

클리닉에 내원한 21%의 학생이 아침을 거르는 것으로 답했다. 고교생보다 초·중학생에서 그 비율이 더 높음을 볼 수 있다(Fig. 40).

10-1. 간식을 주로 먹는 시간은?

94%의 학생들이 간식을 즐기는 것으로 나타났다.

초·중학생의 경우 ‘학교를 마치고’ 먹는 경

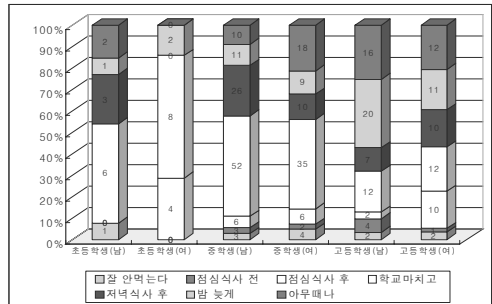


Fig. 41. 간식을 주로 먹는 시간

우가 가장 많았으며, 고등학생의 경우 ‘밤늦게’ 먹는 비율이 높았다.

고등학생의 경우 늦은 하교시간과 야간자율 학습시간으로 인해 밤에 먹는 빈도가 높을 것으로 추정할 수 있으며, 왕성한 식욕으로 인해 ‘아무 때나’ 먹는 비중이 높음을 예측해볼 수 있다 (Fig. 41).

10-2. 즐겨먹는 간식 종류는? (복수응답)

초·중·고생 모두 과자, 빵, 과일이 가장 즐기는 간식종류인 것으로 나타났다.

여학생들이 남학생들에 비해 종류가 조금 더 다양한 것으로 나타났다(Fig. 42).

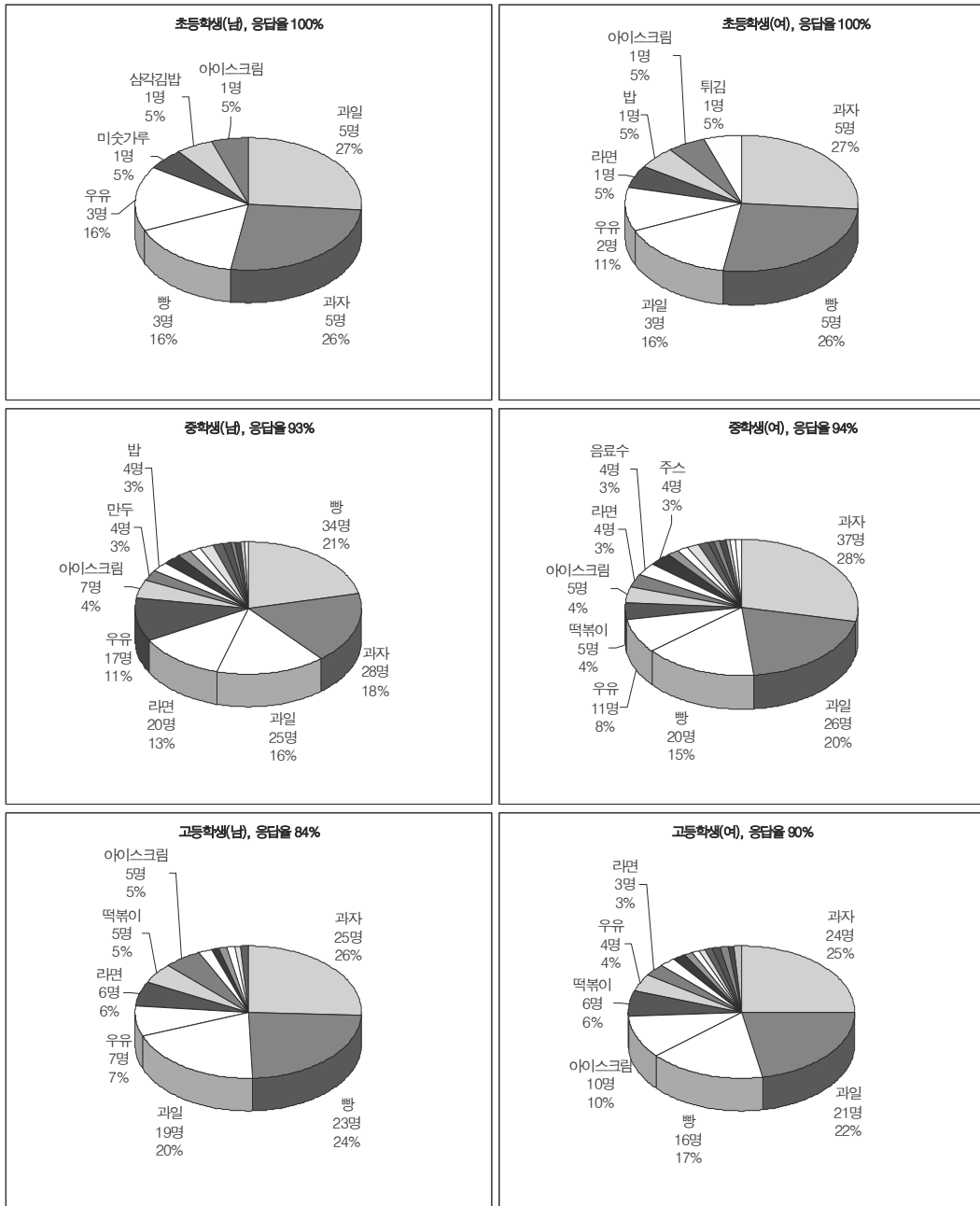


Fig. 42. 즐겨먹는 간식 종류

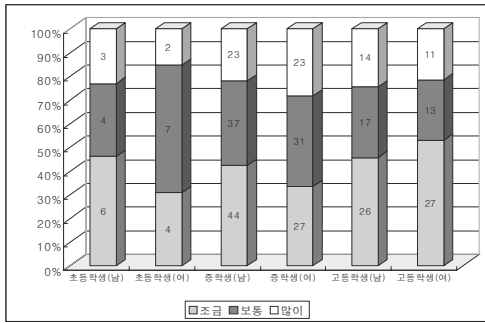


Fig. 43. 먹는 간식의 양

10-3. 간식의 양은? (복수응답)

학생들이 생각하기에 본인이 간식을 얼마나 먹는가에 대하여 답한 결과, ‘조금’이 42%, ‘보통’이 34%, ‘많이’가 24%를 차지했다. 고교생의 경우 공부에 대한 부담 때문인지 적게 먹는 비율이 높았다(Fig. 43).

IV. 考 察

본 연구에서는 환자들의 진료기록과 설문지를 바탕으로 본원 학생건강클리닉에 내원한 학생들의 전반적 건강 및 생활 상태에 대해서 조사하고자 하였다.

클리닉 내원 학생들의 비율은 중학생(55.6%), 고등학생(36.9%), 초등학생(7.4%) 순으로 학습과 관련된 건강문제들이 중·고등학생들에게 많음을 유추해볼 수 있다.

환자 부모의 학력과 관련해 한국개발연구원의 '양극화 극복과 사회통합을 위한 사회경제정책 제언(2006)'보고서를 참고하여 살펴보면, 고학력부모일수록 자녀에게 쏟는 관심이 더 높음을 추측해볼 수 있다. 대체로 아버지의 학력이 어머니의 학력보다 높는데 시대사회적 상황을 엿볼 수 있다.

환자의 신장과 체중분포를 보면 하위에 속하는 학생들이 더 많았는데 건강상태의 저하로 인한 발육상태저하로 생각해 볼 수도 있으나 연관 관계를 명확히 하기 위해서는 추후 정확한 조사가 필요하다.

학생들의 생활상태를 살펴보면, 정규수업 외 공부시간과 TV시청 등으로 인해 짧은 수면시간과 짧은 운동시간을 가지고 있었다. 충분한 수면과 적당한 운동이 필요한 청소년 시기에 건강을 해치는 중요한 요소들을 클리닉을 내원한 학생들이 가지고 있음을 알 수 있다. 초등학교 남학생의 경우 과외 공부시간이 긴 것은 샘플수가 적기 때문에 높은 경우이거나, 또는 클리닉에 내원한 학생들이 학업에 열중하는 경우일 수도 있다. 초등학교 여학생의 TV시청 시간이 짧은 것 역시 적은 샘플 수 때문인지 아니면 내원학생들의 특징인지 추정하기 어렵다.

본인들의 학습능력에 대한 평가는 집중력이 떨어진다는 답변이 주가 되었으며, 공부가 잘 되지 않는 이유에 대해서도 역시 집중력 저하문제를 가장 큰 문제로 꼽아 공부에 집중하지 못하는 건강상태를 도와주는 것이 학생들에게 요구됨을 알 수 있다.

가장 큰 고민으로는 성적이 썩혀, 우리나라 청소년들이 얼마나 학업에 대해 부담을 가지고 있는가 알 수 있다. 외모와 키에도 많은 관심을 갖고 있는 것으로 나타났는데, 최근 미용이나 성장에 대한 높은 관심과도 연관지어볼 수 있겠다.

클리닉에 내원한 학생들의 수면상태를 살펴보면, 입면에 큰 장애는 없었으나 대부분의 학생들이 기상시 상쾌하지 못한 것으로 답해, 피로한 몸 상태를 가지고 있는 것을 살펴볼 수 있다. 머리에 대한 답변을 보면, 종종 두통이나 현훈을 느끼는 빈도가 높으며 머리가 무겁고 맑지 못하다고 느끼는 학생이 많아, 역시 많은 학생들이 피로상태에 놓여 있는 것을 알 수 있다. 눈

에 대한 답변을 보면 반수 이상의 학생들이 안경을 착용하고 있었으며, 다른 항목보다는 응답 비율이 낮지만 눈이 침침하거나 통증, 충혈이 있는 경우가 적지 않음을 볼 수 있다. 내원 학생들의 반수이상이 환절기 감기에 잘 걸리는 것으로 응답했으며, 비출혈도 종종 나타나는 것을 볼 수 있다.

식욕이 좋지 못한 학생들의 비율도 적지 않았으며, 특히 소화력이 떨어지는 학생들의 비율이 높는데, 적은 운동시간과 활동량 및 학업스트레스로 인해 내원 학생들의 다수가 소화장애를 겪고 있음을 알 수 있다. 변비의 경우 여학생들에게서 빈도가 높았다.

요통과 견통으로 인해 고통받는 학생들의 비율이 학력이 올라감에 따라 높은 것으로 나타나는데, 고정된 자세에서 더 많은 학습시간을 갖는 특징과 부족한 수면 및 운동시간과 연결지어 볼 수 있겠다. 이 역시 학습능력의 큰 저하를 불러일으키므로 적절한 치료가 요구된다.

정서상태를 살펴보면 불안·초조·긴장을 느끼는 학생의 비율이 적지 않고, 특히 짜증이나 신경질이 잘 난다고 하는 학생이 많아 학생들의 스트레스상태가 상당히 높음을 추정할 수 있다. 공부에 대해 지겨워하거나 시험이나 입시에 대한 부담감이 심한 학생들의 비율이 높았는데 역시 학생들이 얼마나 학업스트레스에 시달리는지 알 수 있다.

비만으로 고민하는 학생은 다른 항목에 비하면 많지 않은 편이었다.

불규칙한 월경과 월경통으로 인해 고생하는 여학생들의 응답비율이 다수를 차지하였는데 역시 학습능력저하에 연관이 되므로 적절한 치료가 필요하다.

음주 및 흡연과 관련해서는 경험학생 비율이 높지 않았는데, 클리닉을 내원한 학생들의 특성 때문이라 추정해볼 수 있다.

아침식사를 거르는 학생들의 비율이 21%나 되어 본인의 건강과 학습능력을 떨어뜨리는 것으로 나타났다. 부모님들의 관심이 학습뿐만 아니라 한참 성장기에 있는 학생들의 아침식사에 도 가야되지 않나 생각된다. 많은 학생들이 간식을 즐기며 주로 학교 후에 많이 먹게 됨을 볼 수 있는데, 학력이 높을수록 주변환경 때문에 야간에 먹는 비율이 높아짐을 볼 수 있다. 간식을 배부르게 먹는 학생의 비율이 24%나 차지했는데, 지나친 간식은 정규식사를 부실하게 할 수 있으며, 간식으로 섭취한 지나친 탄수화물과 당분으로 인해 식욕부진, 소화불량 및 비만 등을 야기할 수 있으므로 지도가 필요하다. 즐겨 먹는 간식의 종류로는 과자, 빵, 과일이 많은 응답을 차지했다.

사람의 정상수면은 心神이 주하는 바로서 陽氣가 動으로 부터 靜으로 轉歸하면 수면상태에 들어가게 되고, 反對로 陽氣가 靜으로 부터 動으로 轉歸하면 각성상태가 된다. 《類證治裁·不寐論治》에서는 “陽氣自動而之靜則寐 陰氣自靜而之動則寤”라고 하여 正常睡眠의 機轉을 說明하였으며¹¹⁾, 《景岳全書·卷十八·不寐》에서는 “蓋寐本乎陰 神其主也 神安則寐 神不安則不寐”라고 하였다¹²⁾. 한의학적 관점에서 보면 밤에는 충분한 잠을 자서 陰血을 길러야 하는데, 클리닉에 내원한 학생들처럼 짧은 수면시간으로 인해 陰血을 기르지 못하면 얼굴에 화색이 없고, 눈이 피로하며, 머리가 어지럽고, 집중력이 떨어지고, 몸에 힘이 없거나, 기상시 상쾌하지 못한 등의 증상이 나타날 수 있다.

《東醫寶鑑·神統七情傷則爲病》에서 神은 七情을 거느리는데, 七情이 지나치면 기운이 한쪽으로 몰려 病이 생긴다고 하였다.¹³⁾ 학생들의 학업스트레스는 怒, 憂, 思, 悲, 恐 등 七情과 관련이 되는데 화를 내어 氣가 거슬러 오르

고 걱정과 생각으로 氣가 막히고 뭉침으로 인해 머리가 아프고, 어지럽거나, 잠을 푹 못자고, 집중력이 떨어지거나, 기운이 없거나, 식욕이 떨어지거나, 허리나 어깨가 아픈 등의 증상이 나타날 수 있다. 《景岳全書·不寐》에서는 “勞倦思慮太過者必致血液耗亡神魂無主所以不眠”이라고 하였고¹²⁾, 《類證治裁·不寐論治》에서는 “思慮傷脾脾血虧損經年不寐”라고 하였으니¹¹⁾, 역시 학생들이 밤늦은 시간까지 공부함으로 인해 七情이 손상되어 血虛狀態가 되어 不眠을 일으킬 수 있다는 것을 說明하고 있다.

《東醫寶鑑·七情動血》에서 보면 七情이 지나치면 火가 되어 血을 손상하고, '內傷失血'을 살펴보면 생활에 질도가 없어 과식하거나 과로해도 內熱이 생겨 코피가 날 수 있음을 알 수 있으며, '火爲元氣之賊'이기 때문에¹³⁾ 七情이나 過食, 過勞로 생긴 熱로 인해 기운이 없고 피로운 증상 등을 보일 수도 있다. 또한 수면부족, 불규칙하거나 불충분 또는 과한 식사섭취, 스트레스와 관련되는 七情손상으로 血을 기르지 못하고 心을 상하게 될 경우 쉽게 조급해지고 초초, 불안해지며 꿈도 많이 꾸게 되는 증상을 일으킬 수 있다.

또한 《東醫寶鑑》에서는 ‘氣生於穀’, ‘陰血生於水穀’이라 하여 氣血이 음식을 잘 섭취해야 충만함을 알 수 있는데¹³⁾, 氣血이 충만해야 五臟六腑와 經脈에 영양을 공급하여 활발한 신체활동을 할 수 있고 밤에 잠도 잘 잘 수 있기 때문에 학생들의 아침식사가 중요한 이유가 이와 연관된다.

소화불량으로 中焦에 있는 脾胃가 氣運을 막고 있어도 血이 肝으로 돌아갈 수 없게 되어 잠이 들기 어렵게 된다. 《素問·逆調論篇》에서 “胃不和則臥不安”이라고 한 것이나¹⁵⁾ 《張氏醫通·不得臥》에서 “脈數滑有力不眠者

中有宿食痰火”라고 한 것이 이와 연관시킬 수 있는데¹⁴⁾, 《東醫寶鑑·身重嗜臥》에서 보면 몸이 계속 무겁고 졸립고, 눕고 싶은 증상은 肝虛, 脾虛, 腎虛에 모두 해당될 수 있는데¹³⁾ 내원 학생들과 관련해서는 주로 脾虛 증상이 연관된다. 이런 학생들은 소화불량을 우선적으로 치료해야 하며 밤늦게 음식을 먹어서는 안된다. 학생들의 밤늦은 시간의 식사나 간식이 좋지 않은 이유가 한의학적으로는 위와 같으며 지도가 꼭 필요한 부분이다. 운동부족으로 인해 脾胃의 運化機能이 떨어지는 것도 또한 무겁고 졸리고 눕고 싶은 증상과 연관된다.

《東醫寶鑑·月候不調》에 보면 주기가 길어지거나 월경 후 통증이 있는 것은 모두 虛證이며, 월경량이 적으면서 색이 옅은 것은 血虛이고, 양이 많은 것은 氣虛에 속한다고 하였다. 주기가 짧아지는 것은 熱症에 속하고, 월경 전에 통증이 있고 덩어리가 지는 것은 氣가 체했기 때문이라 하였다¹³⁾. 학업스트레스로 인한 七情의 손상, 불규칙한 수면 및 식사습관으로 인한 氣血의 손상이 월경통이나 주기와 연관되어 있음을 알 수 있다.

본 조사에서 초등학생의 수가 충분치 못하여 각 항목에서 변화의 폭이 크게 되는 부족한 점이 있었다. 이는 학생건강클리닉의 특성상 중고등학생의 비율이 높기도 하거니와 설문에 충실히 답변한 비율이 초등학생보다 중·고등학생에서 더 높았기 때문이기도 하다.

본 연구에서 부족한 점들이 있으나, 학생건강클리닉을 내원한 환자들에 대한 기초적인 실태 파악에 의의를 둘 수 있겠다. 향후 조사에서는 더 많은 수의 모집단과 치료 전후의 상태비교, 각 항목간의 연관성 분석 등을 통해 더 심도 깊은 연구가 필요할 것으로 사료된다.

V. 結 論

2005년 3월 1일부터 2006년 2월 28일까지 ○대학교 한방병원 학생건강클리닉에 내원한 초·중·고생 363명을 대상으로 조사한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 남환이 56%, 여환이 44%를 차지했으며, 초등학생 7.4%, 중학생 55.6%, 고등학생 36.9%였다.
2. 첫째인 학생이 클리닉에 내원한 비율이 높았다.
3. 대졸이상의 학력을 가진 부모가 절반 이상을 차지하였다.
4. 신장체중곡선에 따른 신장 및 체중곡선에서 하위에 속하는 학생이 상위에 속하는 학생보다 많았다.
5. 내원 학생들의 정규수업 외 학습시간은 평균 3.67시간이었으며, 하루 수면은 평균 6.18시간, 운동은 평균 1.16시간, TV시청은 평균 1.71시간이었다.
6. 본인들의 학습능력에 대해 집중력이 떨어진다는 답변이 많았고, 공부가 잘 되지 않는 이유는 집중력저하와 노력부족이 꼽혔다. 가장 큰 고민으로는 성적이 꼽혔다
7. 클리닉에 내원한 학생들의 대부분이 기상시 상쾌하지 못한 것으로 답했으며, 머리가 무겁고 맑지 못하다고 느끼는 학생이 많았다.
8. 반수 이상의 학생들이 안경을 착용하고 있었다.
9. 반수 이상이 환절기 감기에 잘 걸리는 것으로 응답했다.
10. 식욕이 좋지 않거나, 소화력이 떨어지는 학생들의 비율이 높았다.
11. 요통과 견통으로 인해 고통받는 학생들의 비율이 학력이 올라감에 따라 높아지는

것으로 나타났다.

12. 짜증이나 신경질이 잘 난다고 하는 학생이 많았으며, 공부에 대해 지겨워하거나 시험이나 입시에 대한 부담감이 심한 학생들의 비율이 높았다.
13. 불규칙한 월경과 월경통으로 인해 고생하는 여학생들의 응답비율이 다수를 차지하였다.
14. 아침식사를 거르는 학생들의 비율이 21%를 차지했다.
15. 많은 학생들이 간식을 즐기며 주로 학교 후에 먹는데, 학력이 높을수록 야간에 먹는 비율이 높았다. 즐겨먹는 간식의 종류로는 과자, 빵, 과일이 많은 응답을 차지했다.

參考文獻

1. 김덕곤 외 2명. 동의 소아과 임상실습. 서울: 경희대학교 출판부. 1998:23.
2. 김덕곤, 김윤희, 김장현, 박은정, 백정환, 이승연, 이진용, 장규태. 동의 소아과학. 서울: 정담. 2002:3, 28-30, 36, 332.
3. 이진용, 정재환, 김덕곤, 정규만. 소아과 외래 환자의 주소증에 대한 고찰. 대한한방소아과학회지. 1996;10(1):201-19.
4. 최윤정, 김장현. 한방병원 소아과 외래환자에 대한 통계적 고찰. 대한정보학회지. 1996;2(1): 99-105.
5. 오하석, 김장현. 소아과 외래 환자의 주소증에 관한 연구. 대한한방소아과학회지. 1998;12(1): 63-76.
6. 신지나, 신원규. 소아과 외래 환자의 주소증 및 허약아에 관한 연구. 대한한방소아과학회지.

- 2000;14(2):147-67.
7. 이승연. 소아 외래 환자의 주소증에 관한 임상적 고찰. 대한한방소아과학회지. 2001;15(1):203-16.
 8. 송인선, 신지나, 신원규. 소아과 외래 환자의 주소증에 관한 고찰. 대한한방소아과학회지. 2002;16(2):69-81.
 9. 최은영, 장규태, 김장현. 모 한방병원 소아과 외래 환자의 주소증에 대한 연구('01-'04년). 대한한방소아과학회지. 2005;19(2):197-213.
 10. 홍영상. 초등학생의 인터넷 이용에 대한 실태 조사 연구. 교육문제연구소 논문집. 2006;22(1):73-91.
 11. 林佩琴. 類證治裁. 경기도:成輔社 1980:257.
 12. 張景岳. 景岳全書. 서울:法仁文化史. 2007:351.
 13. 許浚. 東醫寶鑑. 서울:東醫寶鑑 出版社. 2005:59, 89-92, 121, 123, 297, 1169
 14. 張璐. 張氏醫通. 서울:一中社. 1992:465.
 15. 朴贊國. 黃帝內經 素問注釋. 서울:集文堂. 2005:617.