

건강주제별 요약통계

No. 09 | September 2021

청소년의 신체활동 현황

- 김양하, 박형섭, 최선혜, 오경원 -

주요결과

- 우리나라 청소년(중1~고3학생, 2019년) 중 매일 10분 이상 걷기를 실천하는 비율은 56.3%, 학교 체육수업시간에 주 3번 이상 직접 운동한 청소년은 32.2%에 불과했다.
- 일상생활과 학교에서 신체활동이 적은 청소년이 신체활동이 많은 청소년에 비해 앉아서 보낸 시간과 인터넷 사용시간이 더 길었고, 스트레스 인지율과 비만율이 높았다.

Key words

청소년, 신체활동, 건강행태

자료원 : 청소년건강행태조사

청소년의 신체활동은 성장과 발달, 학업성취도, 과체중 및 비만, 정신건강과 밀접한 관련이 있다^[1~4]. 이에 세계보건기구와 우리나라 보건복지부는 청소년에 대해 중강도 이상의 유산소 신체활동은 하루 60분 이상, 고강도 신체활동과 근력운동은 일주일에 최소 3일 이상 실천하는 것을 권장하고 있다^[2,5].

청소년건강행태조사에서는 유산소 신체활동(하루 60분 이상 신체활동, 고강도 신체활동), 근력강화 운동, 주중/주말 앉아서 보낸 시간 등을 매년 조사하여 신체활동 현황과 추이를 모니터링하고 있으며 특히 2019년에는 신체활동 심층조사를 위해 주간 걷기 일수/시간, 학교 체육수업시간 운동 일수 등 4가지 항목을 추가로 조사하였다.

본 글에서는 2019년 청소년건강행태조사의 추가된 신체활동 심층조사 원시자료를 이용하여 청소년의 일상생활 및 학교에서의 신체활동 실천 현황과 그에 따른 건강행태 차이를 비교하였다.

청소년의 신체활동 실천 현황

청소년의 주간 매일 10분 이상 걷기 실천 비율은 56.3%, 주 4~6일은 20.4%였으며, 등하교 등 장소 이동 시 걷거나 자전거를 이용하여 매일 신체활동을 하는 비율은 44.5%, 전혀 하지 않는 비율은 21.3%였다(그림1).

학교 체육수업시간에 직접 운동한 횟수가 주 3번 이상인 청소년은 32.2%였으며, 중학생 52.8%, 고등학생 13.4%로 학교급별 큰 차이를 보였다. 학교 체육수업시간에 직접 운동한 횟수가 전혀 없는 비율은 15.8%였고 특히 고등학교 여학생의 경우 23.9%로 가장 높았다. 학기 중 1개 이상 스포츠활동 팀에 규칙적으로 참여한 청소년은 전체 50.1%였고, 고등학생(31.1%)이 중학생(71.0%)에 비해 절반 이상 낮았으며, 고등학교 여학생이 23.9%로 가장 낮았다(그림2). 장소 이동 시 신체활동을 제외한 일상생활과 학교에서의 신체활동은 여학생이 남학생 보다, 고등학생이 중학생 보다 낮았다.

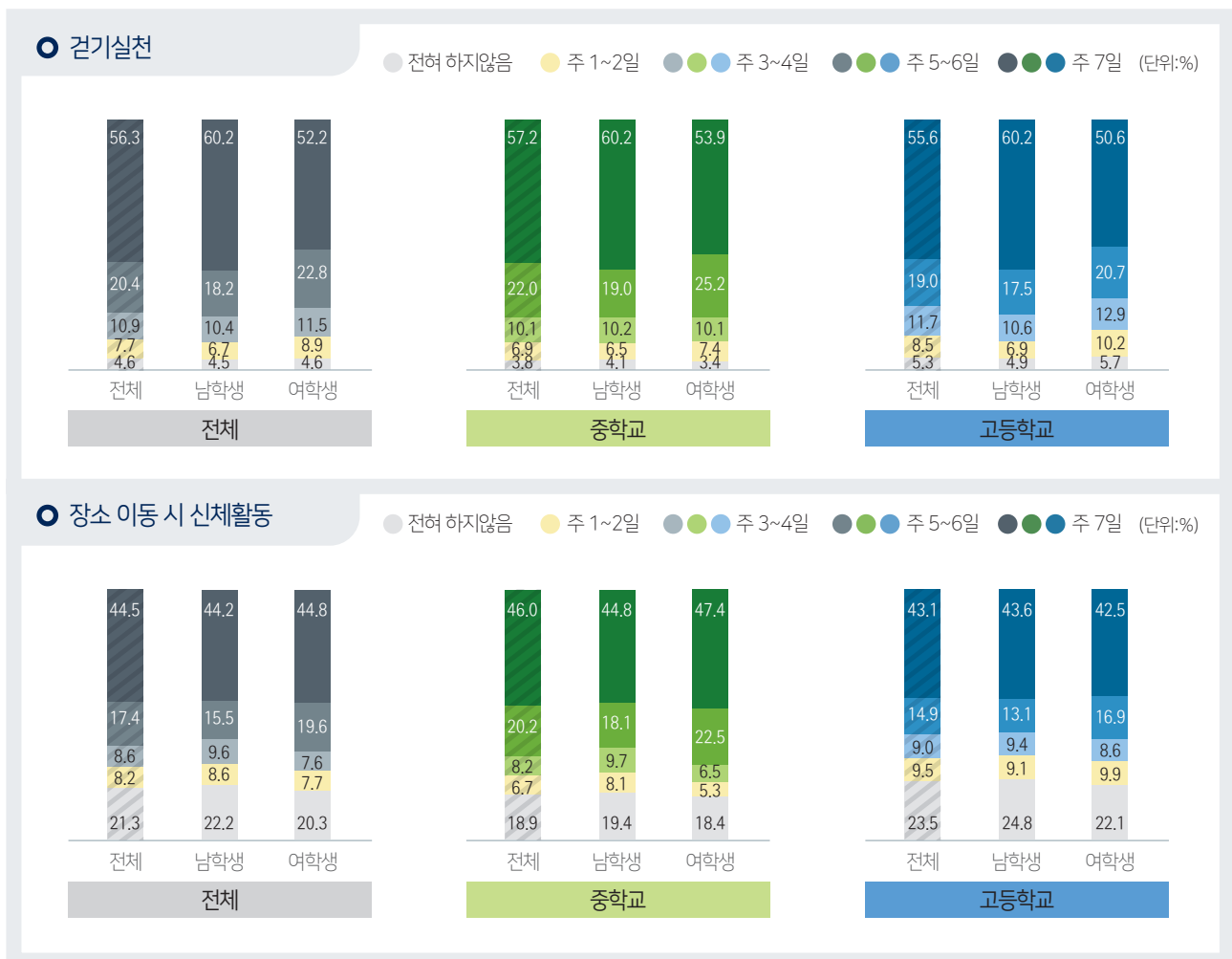


그림 1. 일상생활에서의 신체활동 현황, 2019.



그림 2. 학교에서의 신체활동 현황, 2019.

청소년의 신체활동 실천 여부별 건강행태 차이

청소년 신체활동 심층조사 4가지 항목을 기준*에 따라 실천군과 미실천군으로 구분하여 건강행태와 비교하였다. 일상생활과 학교에서 신체활동을 실천하는 청소년은 14.2%였고, 여학생(11.6%)이 남학생(16.6%)보다, 고등학생(4.6%)이 중학생(24.6%) 보다 낮았다(표 1).

표 1. 청소년 신체활동 실천군 현황, 2019

단위: N(%)

구분	전체	중학생	고등학생
전체	8,556 (14.2)	7,243 (24.6)	1,313 (4.6)
남학생	5,279 (16.6)	4,268 (27.3)	1,011 (6.8)
여학생	3,277 (11.6)	2,975 (21.7)	302 (2.2)

* ① 주 5일 이상 10분 이상 걷기 실천
 ② 주 5일 이상 장소 이동 시 걷거나 자전거 이용
 ③ 학교 체육수업시간 직접 운동한 횟수 주 3번 이상
 ④ 스포츠활동 팀 참여 개수 1개 이상
 실천군: ①, ②, ③, ④를 모두 실천하는 군

일상생활과 학교에서 신체활동을 실천하지 않는 청소년은 실천하는 청소년에 비해 학습목적 이외 앉아서 보낸 시간과 인터넷 사용 시간이 길었다($P<.05$). 또한 신체활동을 실천하지 않은 청소년의 주관적 수면 충족률과 주관적 건강 인지율은 신체활동을 실천한 청소년에 비해 낮았고, 반면에 비만율과 스트레스 인지율은 높게 나타났다(그림 3, $P<.05$).



*: $P<.05$
 ※ 성별, 학교급 보정

그림 3. 청소년 신체활동 실천 여부에 따른 건강행태 현황, 2019.

요약 및 제언

2019년 신체활동 심층조사 결과, 학교 체육수업시간에 주 3번 이상 직접 운동한 청소년은 3명 중 1명이었고, 매일 장소이동 시 걷거나 자전거를 이용한 경우는 5명 중 1명에 불과하였다. 일상생활과 학교에서 신체활동은 여학생, 고등학생이 더 낮은 수준이었다. 선행연구에 따르면, 학교 체육수업 참여를 통해 하루 신체활동의 40%를 실천하는 등 학교에서의 활동은 청소년의 신체활동을 증진시키는 데 가장 효과적이라고 보고되고 있다^[6~7]. 그러나 2019년 우리나라 청소년의 경우, 학교 체육수업시간 주 3번 이상 직접 참여 32.2%, 스포츠활동 팀 규칙적 참여 50.1%로 학교에서의 신체활동은 낮은 수준이었다. 이를 개선하기 위해 학생건강 체력증진 프로그램 확대, 학교 스포츠클럽 활성화 등의 사업을 적극 활용하여 청소년(특히, 고등학교 여학생)의 신체활동을 향상시킬 수 있는 학교 기반의 실천 방안 마련이 필요하다. 아울러 신체활동의 중요성에 대한 인식 개선이 선행되고, 일상 생활 속 신체활동 증진 수칙^[5] 등을 통하여 신체활동 실천으로 이어질 수 있도록 실효성 있는 다각적인 접근이 필요하다.

지표정의

- **걷기실천**: 최근 7일 동안 한 번에 적어도 10분 이상 걷은 일수의 분포
- **장소 이동 시 신체활동**: 최근 7일 동안 장소를 이동할 때 걷거나 자전거를 이용한 일수의 분포
- **학교 체육수업시간 직접 운동 참여**: 최근 7일 동안 학교 체육수업시간에 운동장이나 체육관에서 직접 운동한 횟수의 분포
- **스포츠활동 팀 참여**: 이번학기에 학교에서 규칙적으로 참여한 스포츠활동 팀 개수의 분포
- **주중 학습목적 이외 앉아서 보낸 시간**: 최근 7일 동안 주중(월~금)에 학습 이외의 목적으로 앉아서 보낸 하루 평균 시간
- **주말 학습목적 이외 앉아서 보낸 시간**: 최근 7일 동안 주말(토, 일)에 학습 이외의 목적으로 앉아서 보낸 하루 평균 시간
- **주중 학습목적 이외 인터넷 사용시간**: 최근 30일 동안 주중(월~금)에 학습 이외의 목적으로 인터넷을 사용하는 하루 평균 시간
- **주말 학습목적 이외 인터넷 사용시간**: 최근 30일 동안 주말(토, 일)에 학습 이외의 목적으로 인터넷을 사용하는 하루 평균 시간
- **스트레스 인지율**: 평상시 스트레스를 '대단히 많이' 또는 '많이' 느끼는 사람의 분율
- **주관적 수면 충족률**: 최근 7일 동안 잠을 잔 시간이 피로회복에 '매우 충분' 또는 '충분'하다고 생각하는 사람의 분율
- **비만율**: 2017년 소아청소년 성장도표 연령별 체질량지수(BMI=체중(kg)/[신장(m)]²) 기준 95백분위수 이상인 사람의 분율
- **주관적 건강 인지율**: 본인이 '매우 건강한' 또는 '건강한' 편이라고 생각하는 사람의 분율

자료원 및 분석방법

제15차(2019) 청소년건강행태조사 원시자료를 활용하여 청소년의 신체활동 실천 여부와 그에 따른 건강행태 차이를 분석하였다. 통계분석은 SAS 9.4를 이용하여 복합표본설계가 적용된 survey프로시저를 사용하였으며 신체활동 실천 여부에 따른 건강행태 차이는 성별, 학교급을 보정하였다. 통계적 유의성은 유의수준 $\alpha = 0.05$ 에서 검증하였다.

참고문헌

- [1] Merlo C, Jones SE, Michael SL, et al. Dietary and physical activity behaviors among high school students—Youth Risk Behavior Survey, United States, 2019. MMWR Suppl 2020;69(Suppl1):64-76.
- [2] World Health Organization 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.
- [3] Lee HL. The effect of physical activities on the growth indices in adolescents. J Pediatr Korean Med 2015;29(2):16-25.
- [4] So WY. Physical activity and sedentary behavior's association with body weight in Korean adolescents. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2013;23(1):1-10.
- [5] Ministry of Health and Welfare. Development of physical activity guides for Korean. Seoul: 2013.
- [6] Bassett DR, Fitzhugh EC, Heath GW, et al. Estimated energy expenditures for school-based policies and active living. Am J Prev Med 2013;44(1):108-113.
- [7] Lee GI. The necessity of youth physical activity and role and task of school physical education in COVID 19, Korean Journal of Sport Pedagogy 2021;28(1):175-198.

