

청소년들의 손씻기 및 식생활 실천 현황

박정혜*

*가천대학교 길병원

e-mail: eor343@gilhospital.com

Current status of hand washing and eating habits of adolescent

Jung-Hae Park*

*Nursing Department, Gachon University Gil Medical Center

요약

본 논문에서는 제17차 2021년 청소년건강행태조사 데이터에서 중학생 총 29,980명 고등학생 24,732명을 대상으로 하였다. 최근 7일 비누를 이용하여 '학교에서 식사하기 전 손씻기 실천 여부'에서 중학생이 고등학생보다 손씻기 실천율이 높았고, '학교에서 화장실 다녀온 후 손씻기 실천 여부'와 관련하여, 손씻기를 '항상' 실천도 중학생이 높았다. 전체적으로 연구결과 중학생이 고등학생보다는 손씻기 실천을 잘하는 것으로 나타났고, 식생활 습관도 전반적으로 중학생이 고등학생 보다 올바른 생활을 하는 것으로 나타났다. 바른 손씻기 습관 정립과 올바른 식생활 습관을 통해 건강한 청소년기가 될 수 있도록 다양한 노력이 필요하다. 또한, 손 씻기 실천과 식생활 습관에 영향을 미치는 부정적 요인을 긍정적으로 변화시켜 청소년시기에 건강하고 올바른 생활을 실천할 수 있도록 할 필요가 있다.

1. 서론

청소년들이 하루 중 가장 많은 시간을 보내는 곳이 학교로 감염병 발생 집단 감염 위험이 높은 곳으로, 감염병에 대한 주의가 요구된다[1]. 학생 감염병 발생 건수는 매년 증가해 건강에 유해를 미치는 질병들의 발생이 높아지고 있어[2], 감염병 예방 차원에서 손씻기 등 실천이 손쉬운 개인위생을 생활화할 수 있도록 할 필요가 있다[3]. 손씻기는 가장 손쉽게 감염을 차단하고 실천할 수 있는 행동으로 올바르게 효과적인 손씻기가 생활화 된다면 바이러스 및 호흡기 질환을 20-30%는 감소시킬 수 있다고 알려져 있다[4]. 손씻기 중요성에 대한 인지는 2020년 88.3%로 높아졌지만, 실천율은 성인의 경우 30.6%, 초등학생은 40.4%로 낮게 나타났다[5]. 특히 학생들은 고학년이 될수록 손씻기 실천율이 낮아지는 것으로 나타났다[5].

그럼으로 올바른 손씻기 습관 정립과 올바른 식생활 습관을 통해 건강한 청소년기가 될 수 있도록 다양한 노력이 필요하다. 또한, 청소년들의 손 씻기 실천과

식생활 습관에 영향을 미치는지 파악하고 향후 손쉽게 일상에서 실천할 수 있는 손씻기를 통하여 올바른 건강생활 습관화 할 수 있고, 올바른 식생활이 될 수 있도록 할 필요가 있다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

연구 데이터는 제17차 2021년 청소년건강행태조사 통계 자료를 허가받아 2차 가공하였다. 중학생 총 29,980명 고등학생 24,732명을 대상으로 하였다. 연구 참여 중학생은 남자 15,562명 여자 14,418명, 고등학생은 남자 12,754명 여자 11,978명이었다.

2.2 연구방법

연구 분석용 데이터는 EXCEL을 이용하였고, 중·고등학생 그룹에 따라 빈도분석, 기술통계, 카이제곱검정, 군 비교 분석을 통계적 유의수준은 0.05으로 하였다.

3. 연구결과

3.1 일반적 특성

분석 대상인 54712명 응답자의 인구통계학적 특성을 살펴보면 다음과 같다.

성별에서 남자는 중학생 15562명(51.9%), 고등학생 12754명(51.6), 여자는 중학생 14418명(48.1%), 고등학생 11978명(48.4%)의 분포임을 확인하였다.

3.2 청소년의 손씻기 실천현황

최근 7일 비누를 이용하여 '학교에서 식사하기 전 손씻기 실천 여부'와 관련하여, 대상자 54712명 중 중학생은 손씻기를 '항상' 실천한 비율이 16.6%로 가장 높았으며, '대부분' 16.3%, '가끔' 15.2%, '전혀' 6.8% 순으로 나타났다. 고등학생은 '가끔' 15.2%, '대부분' 11.9%, '항상' 9.5%, '전혀' 8.5% 순으로 나타났다($P=0.000$).

'학교에서 화장실 다녀온 후 손씻기 실천 여부'와 관련하여, 손씻기를 '항상' 실천한 비율은 중학생은 35.5%로 가장 높았으며, '대부분' 12.4%, '가끔' 5.0%, '전혀' 1.9% 로 나타났다. 고등학생은 '항상' 실천한 비율은 31.0%로 가장 높았으며, '대부분' 8.8%, '가끔' 3.8%, '전혀' 1.6% 로 나타났다.

3.3 청소년의 식생활습관과 주관적 건강인식

중학생이 고등학생보다 주관적 건강이 더 좋다고 인지하는 것으로 나타났다($p<.001$). 그러나 체형은 중학생이 고등학생보다 살이찌거나 마린 편이라는 인식이 더 높았다($p<.001$). 최근 1주일 동안 아침식사를 하는 횟수는 중학생이 고등학생 보다 아침을 규칙적으로 먹는 것으로 나타났다($p<.001$). 최근 1주일 동안 과일 섭취 횟수는 중학생이 고등학생 보다 과일섭취가 높은 것으로 나타났다($p<.001$). 최근 1주일 동안 탄산음료 섭취횟수는 중학생이 고등학생 보다 다소 높은 것으로 나타났다($p<.001$). 최근 7일 동안 단맛나는 음료 섭취 횟수는 고등학생이 중학생 보다 높은 횟수를 나타냈다($p<.001$). 최근 7일 동안 페스트푸드 섭취횟수는 중고등학생 모두 주 1~2회 먹는 응답이 높았다($p<.001$). 하루 1컵(200ml) 기준 중학생이 고등학생보다 4컵 이상 마시는 횟수가 높았다($p<.001$).

3.4 청소년의 손씻기 생활과 식생활요인

청소년의 손씻기 실천 생활 습관과 식생활요인에서 중학생들이 고등학생 보다 손씻기 실천 생활과 올바른 식생활 습관을 갖고 있는 것으로 나타났다. 그러나 우리나라 입시제도에 따라 학년이 높아질수록 학업의 과중함이 내포되어 있을 것으로도 예상된다.

4. 고찰

본 연구는 제17차 청소년건강행태 조사를 이용하여 우리나라 청소년들의 손씻기 실천현황과 식생활 습관요인이 어떠한 차이를 보이는지 연구하였다. 본 연구결과 중학생이 고등학생보다는 손씻기 실천을 잘하는 것으로 나타났고, 식생활 습관도 전반적으로 중학생이 고등학생 보다 올바른 생활을 하는 것으로 나타났다. 그러나 자신의 건강에 대한 인식은 중학생이 고등학생 보다 건강하다고 생각하는 반면, 주관적 체형은 모두 마르거나 살이쪘다고 생각하였는데, 이는 건강하고 올바른 생활을 하고 있는 것과 대조적으로 주관적으로는 잘못 된 인식을 갖고 있는 것으로 나타났다. 또한, 우리나라 입시체계에서는 학년이 올라갈수록 대학교 입시에 대한 과중함으로 인하여 앞서서 생활하는 시간과 체육 활동등의 움직임이 적어져 발생하는 문제도 고려해야 할 것이다. 그러나, 학업의 집중과 건강한 정신적·신체적 여건을 만들어 줄 수 있다면 보다 나은 학업집중도의 시너지 효과가 나타나지 않을까 생각할 필요도 있다고 생각한다.

참고문헌

- [1] World Health Organization. Listings of WHO's response to COVID-19 [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2020 [cited 2022 July 31].
- [2] Jang BY. A study on the national crisis management system in the case of the new infection diseases: focusing on school infection prevention activities. Korean Journal of Political Science. 2017;25(3):69-89.
- [3] Zhang DF, Lee MS, Hong SJ, Yang NY, Hwang HJ, Kim BH, et al. Relationship between handwashing practices and infectious diseases in Korean students. Journal of Agricultural Medicine & Community Health. 2015;40(4):206-220.
- [4] Centers for Disease Control and Prevention. Handwashing in Communities: Clean hands save lives [Internet]. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention; 2020 [cited 2022 July 31].
- [5] Korea Disease Control and Prevention Agency. 2022 Community infectious disease prevention behavior survey project plan [Internet]. Cheongju: Korea Disease Control and Prevention Agency; 2022 [cited 2022 July 31].