

# 중·고등학생들의 주관적 건강인지, 범불안장애, 정신건강 현황

김은엽  
고려대학교 의과대학 안산병원  
key0227@nate.com

## Subjective Health, Generalized Anxiety Disorder, and Mental Health Status of Middle and High School Students

Eun-Yeob Kim  
College of Medicine Korea University Ansan Hospital

### 요약

본 논문에서는 제17차 2021년 청소년건강행태조사 통계자료를 이용하여 우리나라 중·고등학생들의 인구사회학적 특성, 건강행태 특성 및 정신건강 요인의 차이를 살펴보았다. 코로나19로 인한 일상생활 변화 중 신체활동은 중학생 보다 고등학생이 줄었고, 아침결식은 중학생이 고등학생보다 많았고, 음주는 고등학생이 중학생보다 늘었고, 흡연은 고등학생이 중학생보다 늘었고, 우울감은 고등학생이 중학생보다 높았다. 평상시 스트레스 인지 정도는 고등학생이 중학생보다 많이 느끼는 것으로 나타났다. 최근 1년 동안 슬픔&절망감과 외로움 경험은 중학생 보다 고등학생이 높았으나, 반면 자살 생각은 중학생이 고등학생 보다 높았고, 자살 계획도 중학생이 높았고, 자살 시도도 중학생이 높았고, 자살 시도도 중학생이 높았다. 결과적으로 학업과 친구 관계 등의 많은 요인으로 부정적으로 미칠 수 있는 영향을 최소화하는 노력이 필요하다. 또한, 본 연구결과를 토대로 청소년 건강증진 프로그램 개발의 기초자료로 활용하고자 한다.

### 2.1 연구설계

연구 사용 데이터는 제17차 2021년 청소년건강행태조사 통계 자료를 허가받아 2차 가공하였다. 중학생 총 30,015명(1학년 10,016, 2학년 10,235명, 3학년 9,764) 고등학생 24,833명(1학년 8,461명, 2학년 8,647명, 7,725명)을 대상으로 하였다. 연구참여 중학생은 남자 15,586명 여자 14,429명, 고등학생은 남자 12,815명 여자 12,018명이었다.

### 2.2 연구방법

연구 분석용 데이터셋은 EXCEL을 이용하였고, 중·고등학생 그룹에 따라 기술통계, Chi-square test, 군 비교를 하였다. 통계적 유의수준은 0.05를 기준하였다.

### 1. 서론

우리나라 청소년의 건강 수준은 2021년에 비해서 크게 개선되지 않은 것으로 평가 보고되고 있는데, 흡연, 음주는 전년도와도 유사하였지만, 신체활동, 식생활지표 등은 개선이 필요하고 향후 청소년 건강행태에 관한 심층적인 분석과 연구가 필요하다[1]. 또한 2020년 코로나 팬데믹 선언 이후 학생들은 앉아서 지내는 시간이 상당히 증가해 신체활동은 감소되고 건강은 부정적 영향을 미쳤다[2]. 또한, 청소년기는 성인으로 가는 과정으로 신체적, 정서적 변화와 사회적인 요구에 적응해 나가는 과정에 있어 다양한 스트레스를 경험하게 된다[3].

본 연구는 제17차 2021년 청소년건강행태조사 통계자료를 이용하여 우리나라 중·고등학생들의 인구사회학적 특성, 건강행태 특성 및 정신건강 요인의 차이를 살펴보았다.

### 2. 연구방법

### 3. 연구결과

#### 3.1 일반적요인

키는 고등학생이 중학생보다 평균 3.98cm 크고 ( $P<.01$ ), 체중은 5.86kg 많았다( $P<.01$ ). 중학생의 나이는 평균 14세 고등학생은 17세이었다. 최근 1년간 학업성적은 중학생이 고등학

생 보다 높았다( $P<.01$ ) 음주와 흡연 경험은 고등학생이 중학생 보다 높았다.

### 3.2 COVID-19로 인한 일상생활 변화

COVID-19(코로나)로 인한 일상생활 변화 중 신체활동은 중학생 보다 고등학생이 줄었고( $P<.01$ ), 아침 결식은 중학생이 고등학생보다 많았고( $P<.01$ ), 음주는 고등학생이 중학생보다 늘었고( $P<.01$ ), 흡연은 고등학생이 중학생보다 늘었고( $P<.01$ ), 우울감은 고등학생이 중학생보다 높았다( $P<.01$ ).

### 3.3 정신건강과 인지현황

평상시 스트레스 인지 정도는 고등학생이 중학생보다 입시에 대한 스트레스 등의 원인으로 많이 느끼는 것으로 나타났다( $P<.01$ ). 최근 1년 동안 슬픔&절망감과 외로움 경험은 중학생 보다 고등학생이 높았으나, 반면 자살 생각은 중학생이 고등학생 보다 높았고( $P<.01$ ), 자살 계획도 중학생이 높았고( $P<.01$ ), 자살시도도 중학생이 높았고( $P<.01$ ), 자살 시도도 중학생이 높았다( $P<.01$ ).

### 3.4 범불안장애 경험

범불안장애 경험(지난 2주 동안) 1-“초조하거나 불안하거나 조마조마하게 느낌”, 2-“걱정하는 것을 멈추거나 조절할 수 없음”, 3-“여러가지 것들에 대해 걱정을 너무 많이 함”, 4-“편하게 있기가 어려움”, 5-“너무 안절부절 못해서 가만히 있기가 힘들” 경우 고등학생이 중학생 보다 높았고, 6-“쉽게 짜증이 나거나 쉽게 성을 내게 됨”, 7-“마치 끔찍한 일이 생길 것처럼 두렵게 느껴짐”은 중학생이 고등학생 보다 높았다.

## 4. 고찰

본 연구는 제17차 청소년건강행태 조사를 이용하여 우리나라 중·고등학생들의 건강행태와 정신건강 요인이 어떠한 차이를 보이는지 파악하였다. 본 연구결과로 전반적으로 고등학생의 건강행태와 정신건강이 중학생보다 좋지 못한 것으로 나타났으나, 일부 범불안장애 등은 중학생이 더 높게 나타났다. 중·고등학생은 청소년이라 표현하지만, 건강행태와 정신건강 요인의 특성이 다르게 나타남에 따라 특성에 맞는 관리와 프로그램 등이 필요하다. 결과적으로 학업과 친구 관계 등의 많은 요인으로 부정적으로 미칠 수 있는 영향을 최소화하는 노력이 필요하다. 또한, 본 연구결과를 토대로 청소년 건강증진 프로그램 개발의 기초자료로 활용하고자 한다.

- [1] 질병관리청 만성질환관리국, “제17차 2021년 청소년건강행태조사 통계”, 질병관리청, 4월, 2022년.
- [2] Y. Huang, N. Zhao, “Chinese mental health burden during the COVID-19 pandemic”, *Asian Journal of Psychiatry*, Vol.51, pp.102052, Jun. 2020.
- [3] J. H. Kim, I. K. Jung, S. B. Kim, “The mediating effect of stress coping strategies on the relationship between academic stress and the school adjustment in Korean adolescents”, *Studies on Korean Youth*, Vol.25. No.4. pp.241-269, Nov. 2014.