

		역학		번호: J - B - 29	
제 목	국문	경기도 일부 중고교 학생의 신체 활동량의 분포			
	영문	Distribution of physical activities among middle and high school students in Kyong-Ki province			
저 자 및 소 속	국문	김기숙 김희영 신은경 정효지 조성일 서울대학교 보건대학원 역학교실			
	영문	Kim ki-suk, Kim hee-young, Joung ho-je, Scho sung-il Epidemiology department, School of Public health, Seoul National University			
분 야	역 학	발 표 자		발표형식	포스터
진행상황	연구중 → 완료예정시기: 2002년 11월				
<p>1. 연구목적</p> <p>신체 활동량은 거의 모든 만성질환에 대한 관련인자로 작용한다. 그럼에도 불구하고 신체 활동을 측정하는 방법에 대한 연구는 아직 부족한 상황이며, 우리나라의 경우 외국의 방법을 변안하여 사용하는 경우가 빈번하다. 특히 성장기 학생들에 대한 신체 활동량 자료는 미비한 것이 현실이다. 이러한 상황에서 이 연구는 중고 남녀 학생들의 운동에 관한 간단한 설문을 통해 운동실태를 파악하여 이후 좀 더 세밀하고 정확한 조사를 위한 기초자료로 이용하고자 하였으며, 학생들의 실천 가능하고 적절한 신체 활동을 유도하기 위한 방법을 연구하는데 도움이 되고자 한다</p> <p>2. 연구방법</p> <p>연구 대상은 경기도 지역의 모 중고교의 중학교 1, 2, 3학년과 고등학교 1학년으로 남학생 201명, 여학생 347명을 그 대상으로 하였다. 연구방법은 학교 수업시간의 활동 중 지난 1년 동안 하루 평균 걷는 시간과 한 달에 한 번 이상 규칙적으로 하는 운동의 종류와 운동 빈도, 운동 횟수, 운동지속기간에 대해 설문 조사하였다.</p> <p>3. 연구결과</p> <p>걷는 시간은 남학생의 경우 하루 평균 1.57시간, 여학생은 1.70시간으로 여학생이 더 많은 것으로 나타났으며, 한 달에 한번 이상 규칙적으로 하는 운동이 있는냐는 질문에 대해 예라고 대답한 경우는 남학생은 57.22%, 여학생은 31.67%로 통계적으로 유의하게 남학생이 높게 나타났다. 운동의 종류로는 남학생의 경우 축구, 팔굽혀펴기, 달리기, 농구 순으로 자주 하는 운동으로 대답했으며, 여학생의 경우 달리기가 가장 많았으며, 자전거타기, 스트레칭, 배드민턴 등의 순으로 나타났다. 규칙적 운동을 하는 학생 중에서는 월 운동횟수가 남학생은 15~16회, 여학생은 14~15회였으며, 운동지속기간 또한 남녀 모두 거의 평균 15개월 정도로 큰 차이를 보이지 않았다. 그러나 1회 운동시 지속시간은 남학생은 1.33시간, 여학생은 0.90시간으로 통계적으로 유의한 차이를 보였다.</p> <p>4. 고찰</p> <p>1) 조사 학생들의 경우 한 달에 한번 이상 규칙적인 운동을 하는 경우는 남학생의 경우 유의하게 많았으며, 1회 운동시간 또한 남학생이 더 오랜 시간 행하는 것으로 나타났다.</p> <p>2) 남학생과 여학생의 운동의 종류는 다르게 나타났다. 남학생의 경우 축구가 가장 많았고, 여학생의 경우 달리기가 가장 많은 빈도를 나타내었다.</p> <p>3) 이 연구의 대상인 12세~16세 청소년에서는 걷는 시간, 운동 빈도, 운동지속기간, 운동시간의 연령별로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다.</p> <p>4) 청소년들에 있어서 신체활동량의 정확한 측정을 위해서는 남녀 학생간의 신체 활동량 종류 및 강도의 차이를 이해하는 것이 필요하리라 생각된다.</p> <p>5) 여학생들에 있어서 신체활동의 양과 종류가 제한적인 것으로 나타나 건강관리를 위해 충분한 신체활동이 유지되고 있는지를 연구하여야 할 것으로 생각된다.</p>					