


연구보고서 제2018-23호

충북사회복지 Re-연구 제23호
충북도민 신체관리에 관한 조사

 충청북도종합사회복지센터

01 서론

1. 주제 : 충북도민의 신체관리에 관한 조사

충북도민의 신체관리에 관한 조사를 실시하여 충북지역사회보장지표 수립의 연구 자료로 활용

2. 근거

근거법령 : 「사회보장기본법」 제36조(지역사회보장계획의 내용)

② 지역사회보장의 목표를 점검할 수 있는 지표(지역사회보장지표)의 설정 및 목표

3. 설문개요

- 연구주제 : 충북도민 신체관리에 관한 조사
- 연구목적 : 지역 균형 발전 및 지자체별 복지 수준 인식을 위한 지역사회보장지표 중, 각 지자체별로 신체관리에 대한 사회조사 실행 필요
- 설문기간 : 2018. 12. 13.(목) ~ 12. 26.(수) 총 13일
- 설문대상 : 충북도내 거주 도민 200명
- 설문방법 : 온라인(E-mail, SNS, 문자) 및 오프라인(설문지) 병행조사

02 연구결과

1. 설문대상자 인구학적 특성 (200명)

1) 지역

중부권					남부권			북부권		
청주시	증평군	진천군	괴산군	음성군	보은군	옥천군	영동군	충주시	제천시	단양군
43명 (21.5%)	25명 (12.5%)	13명 (6.5%)	18명 (9%)	12명 (6%)	12명 (6%)	12명 (6%)	11명 (5.5%)	23명 (11.5%)	21명 (10.5%)	10명 (5%)
111명(55.5%)					35명(17.5%)			54명(27%)		



2) 연령 및 성별



20대	30대	40대	50대 이상
23명 (11.5%)	53명 (26.5%)	61명 (30.5%)	63명 (31.5%)

여성	남성
90명 (45%)	110명 (55%)

구분	20대	30대	40대	50대	60대이상	성별 합계
여성	10명 (5%)	25명 (12.5%)	30명 (15%)	14명 (7%)	11명 (5.5%)	90명 (45%)
남성	13명 (6.5%)	28명 (14%)	31명 (15.5%)	20명 (10%)	18명 (9%)	110명 (55%)
연령 합계	23명 (11.5%)	53명 (26.5%)	61명 (30.5%)	34명 (17.0%)	29명 (14.5%)	200명 (100%)

2. 연구결과 요약정리



본 결과는 충청도민 200명을 대상으로 조사한 내용을 바탕으로 작성되어 충북전체로 일반화할 수 없으며, 충북종합사회복지센터의 공식적인 입장이 아님을 알려드립니다.

연구 배경 및 연구 개요

연구 배경

- 충청북도 지역 균형 발전 및 충북도민의 건강 관련된 지자체별 지역사회보장지표 중, 신체관리 조사가 필요함.

연구 개요

- 연구대상 : 충북도민 200명
- 표본추출 : 임의표본추출
- 표본오차 : 95% 신뢰수준에서 $\pm 6.55\%$

충북도민 신체관리에 대한 조사

**충북도민
최근 1주일 동안 유연성운
동을 안 날은 며칠?
'2일' 48명(24%)**

- 충북도민의 1주일 간 유연성운동 횟수
- '2일' 24%로 가장 높게 나타남
- '전혀 하지 않는 비율' 19%로 나타남

**충북도민
최근 1주일 동안 근력운동
을 안 날은 며칠? '전혀 아
지 않음' 72명(36%)**

- 충북도민의 1주일 간 근력운동 횟수
- '전혀 하지 않는 비율' 36%로 가장 높게 나타남

**주말(토~일요일) 여가시간
TV,게임,인터넷 등으로 보통
하루에 보낸 시간
'하루 2시간~3시간 미만'
68명(34%)**

- 충북도민은 주말 여가시간에 TV보기, 게임 등의 앉아서 보낸 시간
- '하루에 보통 2시간~3시간미만' 34%로 가장 높게 나타남

**주중(월~금요일) 여가시간
TV,게임,인터넷 등으로 보통
하루에 보낸 시간
'하루 1시간~2시간 미만'
85명(42.5%)**

- 충북도민은 주중 여가시간에 TV보기, 게임 등의 앉아서 보낸 시간
- '하루에 보통 1시간~2시간미만' 42.5%로 가장 높게 나타남



3. 세부 연구결과

단위 : 명, %

질문 1. 귀하께서는 최근 1주일동안 스트레칭, 맨손체조 등의 유연성 운동을 한 날은 며칠입니까?

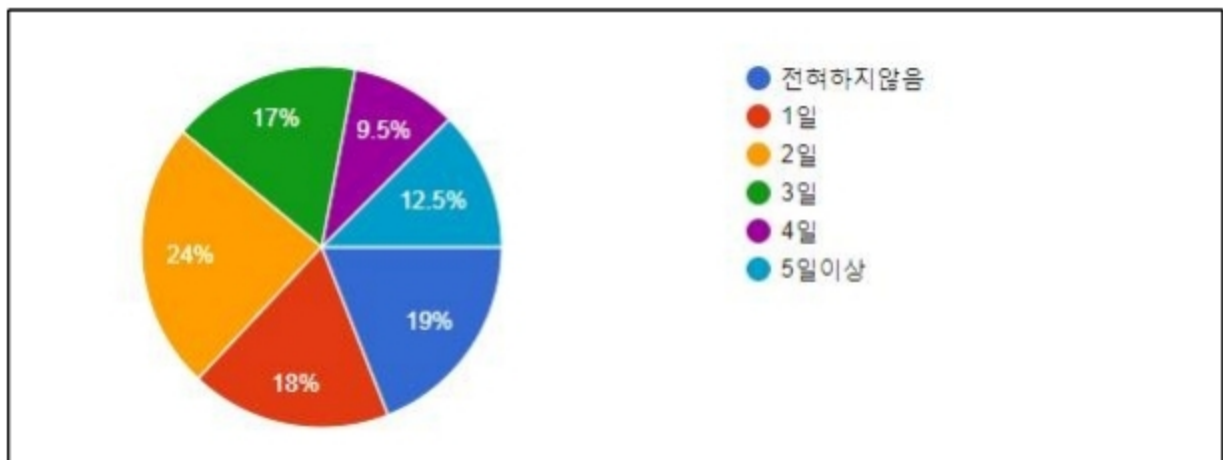
구 분	결 과	
전혀 하지 않음	38명	19%
1일	36명	18%
2일	48명	24%
3일	34명	17%
4일	19명	9.5%
5일 이상	25명	12.5%

2017 지역사회건강조사의 결과를 보면 신체활동 실천율은 전국적으로 지속적인 증가 추세이나 이번 조사에서는 신체활동 실천율을 측정하는 문항의 하나인 유연성운동은 최근 1주일동안 '2일' 24%로 가장 많이 나타남.

충북도민에게 최근 1주일동안 스트레칭, 맨손체조 등의 유연성 운동을 한 날은 며칠인지에 대한 질문에 대한 결과를 살펴보면, '전혀 하지 않음' 38명(19%), '1일' 36명(18%), '2일' 48명(24%), '3일' 34명(17%), '4일' 19명(9.5%), '5일 이상' 25명(12.5%)이었다. 충북도민의 1주일 간 유연성운동 횟수를 살펴보면 '2일' 24%로 가장 높게 나타났으며 '전혀 하지 않는 비율'도 19%로 나타났다.



1. 충북도민 최근 1주일 동안 스트레칭, 맨손체조 등의 유연성 운동을 한 날은 며칠?
'2일' 48명(24%)



단위 : 명, %

질문 2. 귀하께서는 최근 1주일 동안 팔굽혀 펴기, 윗몸 일으키기, 아령, 역기, 철봉 등의 근력운동을 한 날은 며칠입니까?

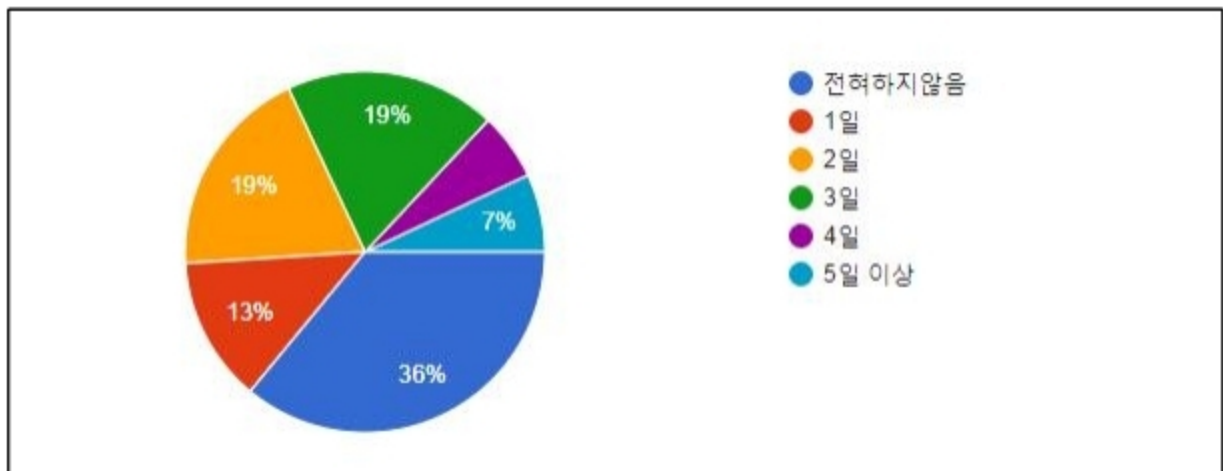
구 분	결 과	
전혀 하지 않음	72명	36%
1일	26명	13%
2일	38명	19%
3일	38명	19%
4일	12명	6%
5일 이상	14명	7%

2017 지역사회건강조사의 결과를 보면 신체활동 실천율은 전국적으로 지속적인 증가 추세이나 이번 조사에서는 신체활동 실천율을 측정하는 문항의 하나인 근력운동을 '하지 않은 날이 많음'으로 나타남.

충북도민에게 최근 1주일 동안 팔굽혀 펴기, 윗몸 일으키기, 아령, 역기, 철봉 등의 근력운동을 한 날은 며칠인지에 대한 질문에 대한 응답 결과를 살펴보면, '전혀 하지 않음' 72명(36%), '1일' 26명(13%), '2일' 38명(19%), '3일' 38명(19%), '4일' 12명(6%), '5일 이상' 14명(7%)이었다. 충북도민의 1주일 간 근력운동 횟수를 살펴보면 '전혀 하지 않는 비율'이 36%로 나타났다.



2. 충북도민 최근 1주일 동안 팔 굽혀 펴기, 윗몸 일으키기, 아령, 역기, 철봉 등의 근력운동을 한 날은 며칠? '전혀 하지 않음' 72명(36%)



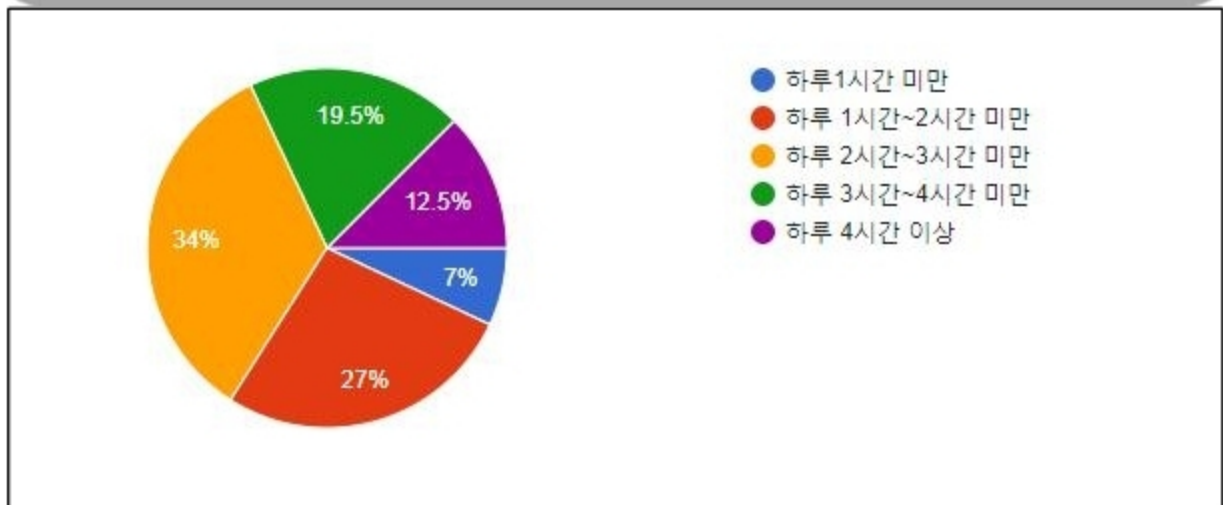
단위 : 명, %

질문 3. 지난주 주말(토~일요일) 여가시간에 TV보기, 게임, 인터넷 등으로 앉아서 보낸 시간이 하루에 보통 몇 시간 정도입니까?

구 분	결 과	
하루 1시간미만	14명	7%
하루 1시간 ~ 2시간미만	54명	27%
하루 2시간 ~ 3시간미만	68명	34%
하루 3시간 ~ 4시간미만	39명	19.5%
하루 4시간이상	25명	12.5%

충북도민에게 지난 주 주말(토~일요일) 여가시간에 TV보기, 게임, 인터넷 등으로 앉아서 보낸 시간이 하루에 보통 몇 시간 정도인지에 대한 질문에 대한 응답결과를 살펴보면 '하루 1시간미만' 14명(7%), '하루 1시간~2시간미만' 54명(27%), '하루 2시간~3시간미만' 68명(34%), '하루 3시간~4시간미만' 39명(19.5%), '하루 4시간이상' 25명(12.5%)이었다. 충북도민은 주말 여가시간에 TV보기, 게임 등의 앉아서 보낸 시간이 '하루에 보통2시간~3시간미만' 34%로 나타났다.

3. 지난주 주말(토~일요일) 여가시간에 TV보기, 게임, 인터넷 등으로 앉아서 보낸 시간이 하루에 보통 몇 시간 정도? '하루2시간~3시간 미만' 68명(34%)



단위 : 명, %

질문 4. 지난주 주중(월~금요일) 여가시간에 TV보기, 게임, 인터넷 등으로 앉아서 보낸 시간이 하루에 보통 몇 시간 정도입니까?

구 분	결 과	
하루 1시간미만	38명	19%
하루 1시간 ~ 2시간미만	85명	42.5%
하루 2시간 ~ 3시간미만	43명	21.5%
하루 3시간 ~ 4시간미만	18명	9%
하루 4시간이상	16명	8%

충북도민에게 지난 주 주중(월~금요일) 여가시간에 TV보기, 게임, 인터넷 등으로 앉아서 보낸 시간이 하루에 보통 몇 시간 정도인지에 대한 질문에 대한 응답결과를 살펴보면 '하루 1시간미만' 38명(19%), '하루 1시간~2시간미만' 85명(42.5%), '하루 2시간~3시간미만' 43명(21.5%), '하루 3시간~4시간미만' 18명(9%), '하루 4시간이상' 16명(8%)이었다. 충북도민은 주중 여가시간에 TV보기, 게임 등의 앉아서 보낸 시간이 '하루에 보통 1시간~2시간미만' 42.5%로 나타났다.



4. 지난주 주중 (월~금요일) 여가시간에 TV보기, 게임, 인터넷 등으로 앉아서 보낸 시간이 하루에 보통 몇 시간 정도? '하루1시간~2시간 미만' 85명(42.5%)

