

연구보고서 제2018-22호

충북사회복지 Re-연구 제22호
충북도민 건강습관에 관한 조사

01 서론

1. 주제 : 충북도민의 건강습관에 관한 조사

충북도민의 건강에 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 건강습관에 관한 조사
- 연구목적 : 충청북도 지역 균형 발전 및 충북도민의 건강 관련된 지자체별 지역사회보장 지표 중, 각 지자체별로 건강에 대한 사회조사 실행 필요
- 설문기간 : 2018. 12. 13.(목) ~ 12. 23.(토) 총 10일
- 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 충청도민의 건강 관련된 지자체별 지역사회보장지표 중, 건강조사가 필요함.

연구 개요

- 연구대상 : 충청도민 200명
- 표본추출 : 임의표본추출
- 표본오차 : 95% 신뢰수준에서 ±6.45%

충북도민 건강 습관에 대한 조사

최근 1주일 동안 아침
식사 안 날은 며칠
'매일 아침식사를 함'
50명(25%)

- 아침결식 예방인구비율 측정
- '매일 먹는다' 25%, '1일~2일 먹음' 23%, '3일~4일 먹음' 22.5%, '먹지 않는다' 21% 순으로 나타남

충북도민
연간 본인 체중 자가점검
'보통'
72명(36%)

- 몸무게에 대한 자가 점검(본인 체중에 대한 생각)
- '보통' 36%, '약간 비만' 34%, '약간 마른편' 15%, '매우비만' 12% 순으로 나타남

최근 1년 동안 체중조절
노력 여부
**'몸무게를 유지 하려는
노력'** 80명(40%)

- 연간 체중조절 시도율
- '몸무게를 유지하려고 노력함' 40%, '몸무게를 줄이려고 노력함' 35.5%

최근 1년 동안 몸무게
줄이거나 유지하기 위한
사용 방법
'운동' 106명(53%)

- 몸무게를 줄이거나 유지하기위한 방법
- '운동' 53%, '식사량 감소 및 식단조절' 39%, '단식'(24시간이상) 8%, '건강기능식품' 7% 순으로 나타남

3. 세부 연구결과

단위 : 명, %

질문 1. 귀하께서는 최근 1주일동안 아침식사를 한 날은 며칠입니까?

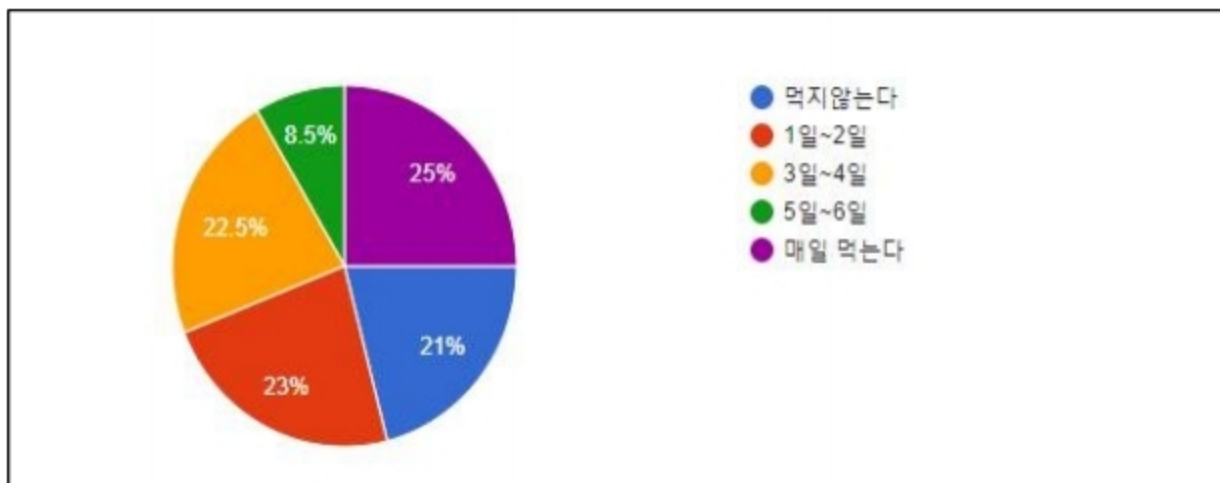
구 분	결 과	
먹지 않는다	41명	21%
1일 ~ 2일	46명	23%
3일 ~ 4일	45명	22.5%
5일 ~ 6일	17명	8.5%
매일 먹는다	50명	25%

아침결식 예방인구비율¹⁾은 전국적으로 지속적인 감소 추세
출처: 2017 지역사회건강조사

충북도민에게 최근 1주일동안 아침식사를 한 날은 며칠인지에 대한 질문에 대한 결과를 살펴보면, '먹지 않는다' 41명(21%), '1일~2일' 46명(23%), '3일~4일' 45명(22.5%), '5일~6일' 17명(8.5%), '매일 먹는다' 50명(25%)이었다. 아침결식 예방인구비율을 살펴보기 위한 지표의 응답결과를 보면 **매일 아침식사를 거르지 않고 먹는 비율과 아침식사를 먹지 않는다는 비율의 차이가 4%**의 차이로 나타났다.



1. 충북도민 최근 1주일 동안 아침식사를 한 날은 며칠? '매일 아침식사를 함' 50명(25%)



1) 최근 1주일동안 아침식사를 주 5일 이상 한사람의 비율

단위 : 명, %

질문 2. 귀하께서는 현재 본인의 체중이 어떻다고 생각합니까?

구 분	결 과	
매우 마른 편	6명	3%
약간 마른 편	30명	15%
보 통	72명	36%
약간 비만	68명	34%
매우 비만	24명	12%

비만을(자가보고)는 전국적으로
해마다 증가하는 추세
출처: 2017 지역사회건강조사

충북도민에게 현재 본인의 체중에 대한 질문에 대한 응답 결과를 살펴보면, '매우 마른 편' 6명(3%), '약간 마른 편' 30명(15%), '보통' 72명(36%), '약간 비만' 68명(34%), '매우 비만' 24명(12%)이었다. 충북도민은 응답결과에서 알 수 있듯이 본인의 몸무게에 대해 '보통' 또는 '약간 비만'이라는 주관적인 견해를 갖고 있는 것으로 나타났다.



2. 충북도민의 현재 본인의 체중에 대한 자가점검 '보통' 782명(36%)



단위 : 명, %

질문 3. 귀하께서는 최근 1년 동안 몸무게를 조절하려고 노력한 적이 있습니까?

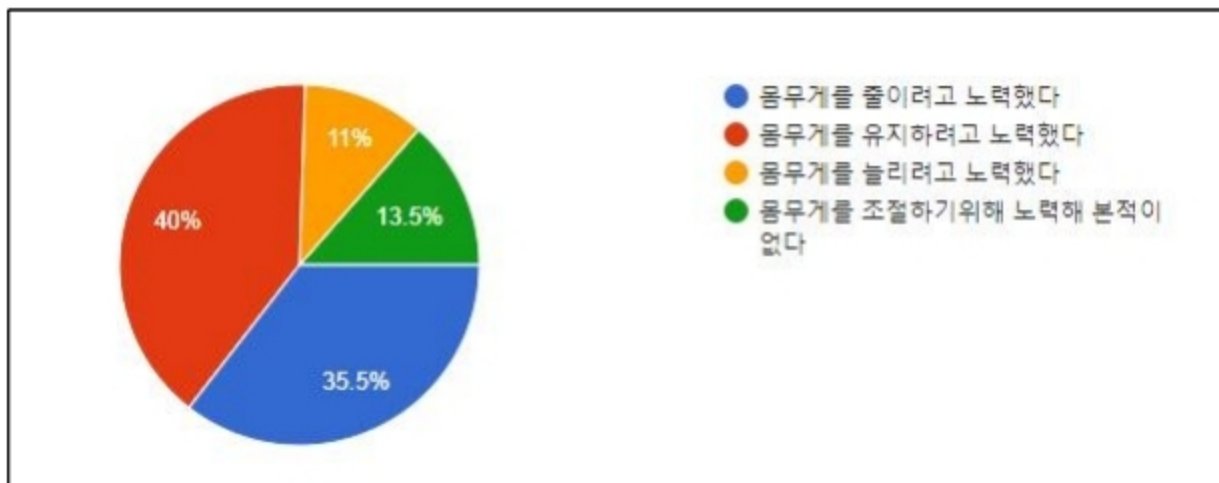
구 분	결 과	
몸무게를 줄이려고 노력했다	71명	35.5%
몸무게를 유지하려고 노력했다	80명	40%
몸무게를 늘리려고 노력했다	22명	11%
몸무게를 조절하기 위해 노력해 본적이 없다	27명	13.5%

체중조절 시도율은 전국적으로 해마다 증가하는 추세
출처: 2017 지역사회건강조사

충북도민에게 최근 1년 동안 몸무게를 조절하려고 노력한 적이 있는지에 대한 질문에 대한 응답결과를 살펴보면 '몸무게를 줄이려고 노력했다' 71명(35.5%), '몸무게를 유지하려고 노력했다' 80명(40%), '몸무게를 늘리려고 노력했다' 22명(11%), '몸무게를 조절하기 위해 노력해 본적이 없다' 27명(13.5%)이었다. 충북도민은 응답결과에서 알 수 있듯이 '몸무게를 유지하려는 노력' 또는 '몸무게를 줄이려는 노력' 을 하는 것으로 나타났다.



3. 최근 1년 동안 체중조절 노력한 적이 있는지의 여부 '몸무게 유지하려고 노력함' 80명(40%)



단위 : 명, %

질문 4. 귀하께서는 최근 1년 동안 몸무게를 줄이거나 유지하기 위해 사용한 방법은 무엇인지 모두 응답 해 주세요.

구 분	결 과	
운동	106명	53%
단식(24시간이상)	16명	8%
식사량 감소 및 식단조절	78명	39%
의사 처방 없이 살 빼는 약 복용	4명	2%
의사 처방을 받아서 살 빼는 약 복용	13명	6.5%
한약 복용	5명	2.5%
건강기능식품	14명	7%
원 푸드 다이어트	6명	3%
합계		

충북도민에게 최근 1년 동안 몸무게를 줄이거나 유지하기 위해 사용한 방법은 무엇인지에 대한 질문에 대한 응답결과를 살펴보면 '단식' 106명(53%), '식사량 감소 및 식단조절' 78명(39%), '의사처방 없이 살 빼는 약 복용' 4명(2%), '의사 처방을 받아서 살 빼는 약 복용' 13명(6.5%), '한약 복용' 5명(2.5%), '건강기능식품' 14명(7%), '원 푸드 다이어트' 6명(3%)이었다. 충북도민은 응답결과에서 알 수 있듯이 체중조절을 위해 다양한 방법을 활용하고 있으며 특히 '운동' 과 '식사량감소 및 식단조절' 을 주로 하는 것으로 나타났다.



4. 충북도민 최근 1년 동안 몸무게를 줄이거나 유지하기 위해 사용한 방법 '운동' 106명(53%)

