



## 2023 - 2024 청소년 설문조사 정보지

www.fairfaxcounty.gov/youthsurvey

### 1 주요내용

거의 모든 학생이 지난주에 과일이나 채소를 어느 정도 섭취했다고 보고했으며, 대부분은 같은 기간 동안 매일 가당 음료를 마시지 않았다고 응답했습니다.

**71%**의 학생들이

매일 가당 음료를 섭취하지 않았습니다 (6학년 학생들의 경우: **68%**)

**97%**의 학생들이

지난주에 어느 정도의 과일이나 채소를 섭취했습니다 (6학년 학생들의 경우: **98%**)

**59%**

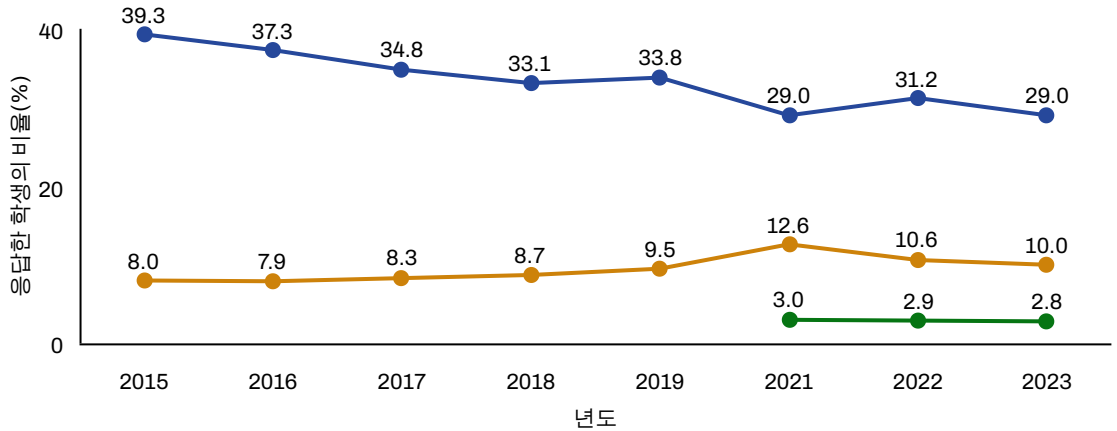
건강하지 않은 체중 감량 방법을 사용한 학생들 중 59%가 2주 이상 연속으로 슬프거나 절망감을 느꼈다고 보고했습니다 (반면, 건강하지 않은 체중 감량 방법을 사용하지 않은 학생들의 경우: **21%**)

**23%**

건강하지 않은 체중 감량 방법을 사용한 학생들 중 23%가 지난 1년간 학교에서 괴롭힘을 당했다고 보고했습니다 (반면, 건강하지 않은 체중 감량 방법을 사용하지 않은 학생들의 경우: **8%**)

### 2 동향

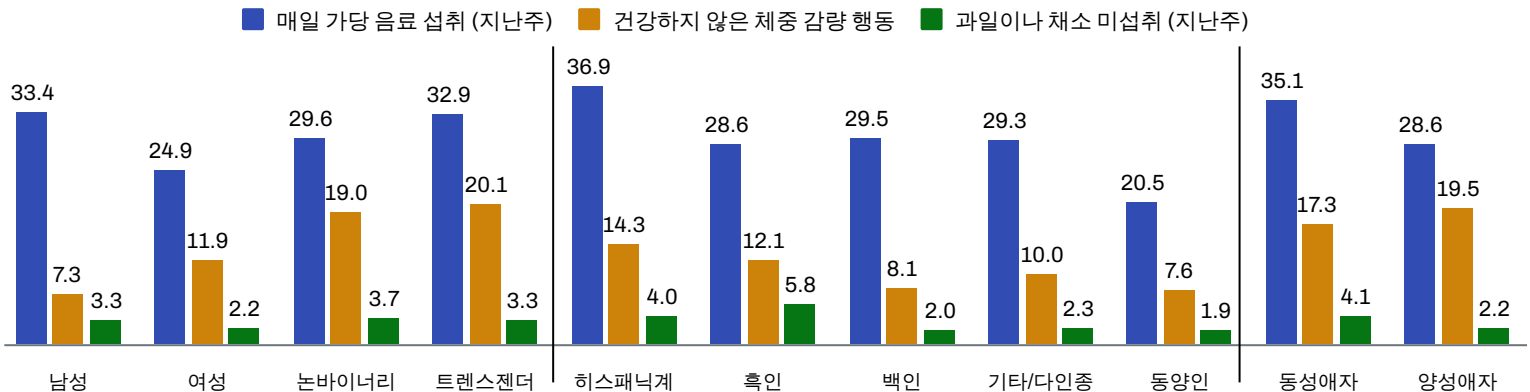
2015년 이후, 매일 가당 음료를 섭취하는 비율은 감소했습니다. 그러나, 건강하지 않은 체중 감량 행동 비율은 2015년부터 2021년까지는 증가했으나 이후 감소했습니다. 과일과 채소 섭취량은 지난 3년간 꾸준히 유지되었습니다.



● 매일 가당 음료 섭취 (지난주) ● 건강하지 않은 체중 감량 행동 ● 과일이나 채소 미섭취 (지난주)

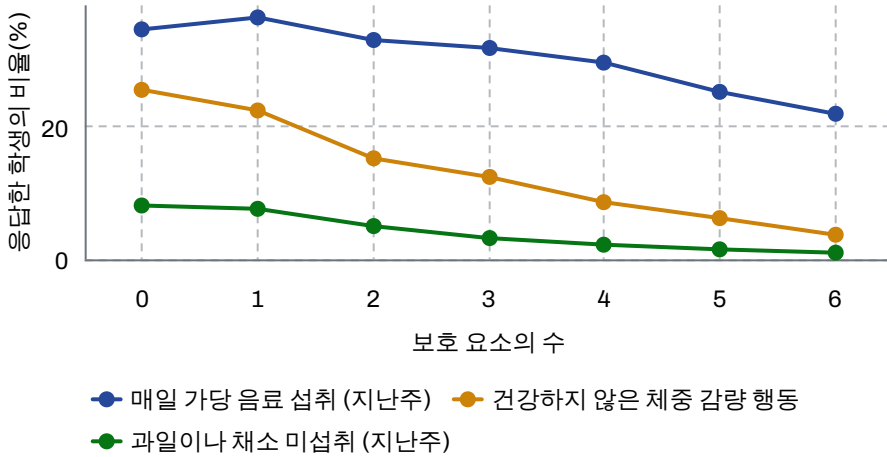
### 3 인구 통계학적 요인에 따른 차이점

가당 음료 섭취는 남성, 히스패닉계, 성소수자(LGBTQ) 학생들 사이에서 더 높았습니다. 건강하지 않은 체중 감량 행동은 히스패닉계, 흑인/아프리카계 미국인, 여성, 성소수자(LGBTQ) 학생들 사이에서 더 흔하게 나타났습니다. (아래 도표에서의 비교: 이성애자의 경우: 가당 음료 섭취 (29.1%), 건강하지 않은 체중 감량 (8.6%), 과일이나 채소 미섭취 (2.7%); 트랜스젠더가 아닌 경우: 가당 음료 섭취 (28.8%), 건강하지 않은 체중 감량 (9.4%), 과일이나 채소 미섭취 (2.7%).)



청소년 설문조사 데이터 정보: 별도의 언급이 없는 한, 모든 데이터는 2023-2024 청소년 설문조사에서 수집된 것으로, 8학년, 10학년, 12학년 학생들이 자가 보고한 것입니다. 2020년에는 코로나-19 팬데믹으로 인해 설문조사가 실시되지 않았습니다. 과일 및 채소 섭취 빈도를 묻는 문항은 2021년에 수정되었습니다. 건강하지 않은 체중 감량 행동에는 구토, 완화제(변비약) 복용, 의사와의 상담 없이 다이어트약이나 음료 복용, 지난 24시간 동안 아무것도 먹지 않음이 포함됩니다. 당이 함유된 음료에는 탄산음료, 에너지 음료 및 기타 가당 음료가 포함됩니다.

## 4 성공을 위한 세 가지 요소 (Three to Succeed)



데이터에 따르면, 적어도 세 가지 이상의 보호 요소를 갖추는 것이 청소년들이 위험한 행동에 관여할 가능성을 줄이고, 회복력을 구축하는데 도움이 된다고 합니다:

- 자신의 행동에 대한 책임감 수용
- 잘한 일/훌륭한 성과를 인정해 주는 교사가 있음
- 과외 활동 참여
- 지역사회 봉사 활동 수행
- 대화할 수 있는 지역사회 어른이 있음
- 도움을 줄 수가 있는 부모가 있음

청소년에게 긍정적인 영향을 주는 사람이 되어, 모두가 함께하는 더 굳건하고 밝은 지역사회를 형성하는데 도움을 주세요.

## 5 우리가 할 수 있는 일



### 건강한 식습관 선택하기

- 가정에서 건강한 식습관을 실천하세요. 신선한 과일, 채소, 통곡물이 풍부한 균형 잡힌 식단을 유지하고, 붉은 고기와 가공육 섭취를 줄이며 저지방 단백질을 선택하세요.
- 어린이와 청소년이 메뉴를 계획하고 요리를 하며 새롭고 다양한 과일과 채소를 시도해 볼 수 있도록 함께하세요.
- 물을 마시고, 무가당 음료를 선택하며, 가당 음료를 제한하세요.
- 소금 섭취를 줄이고, 하루 나트륨 섭취량을 2,300mg 이하로 제한하세요.
- 영양 성분 표시를 읽는 방법을 알고, 1회 제공량과 분량의 차이를 이해하세요. 외식할 때는 적은 양을 먹고, 지방 함량이 낮은 음식을 선택하며, 건강한 대체 음식을 선택하세요.
- 배고픔과 포만감을 스스로 인식하는 법을 익히세요.
- 식습관과 운동은 건강한 생활 방식과 관련이 있으므로 신체 활동을 장려하세요.



### 건강하지 않은 체중 감량 행동 징후 주시하기

- 섭식장애에 대해 알아두세요.
- 식사와 관련된 행동의 변화를 살펴보세요. 예: 식사를 거르거나 비정상적으로 아주 적은 양만 먹음; 예전에 좋아하던 음식을 갑자기 먹지 않음; 한 번에 많은 음식을 폭식하는 경우; 체중, 음식, 칼로리, 다이어트에 관한 이야기를 자주 함; 식사 후 곧바로 화장실에 가는 습관.
- 활동에서의 변화에 주목하세요. 예: 아프거나 다쳤는데도 과도하게 운동함; 평소 하던 활동을 그만두고 혼자 있는 시간이 많아짐; 스스로 체형이 크다고 믿음; 자주 외모에 대한 질문을 함.
- 편견 없이 자녀의 말을 경청하고 열린 마음으로 대화하세요.
- 좋은 롤 모델이 되어 자신에 대해 "살찐다"는 말을 하지 않도록 주의하세요.
- 걱정이 되거나 이러한 징후가 보이면 전문가의 도움을 받으세요.

## 6 도움 및 정보

### Fairfax-Falls Church 지역사회 서비스 위원회 (CSB)

www.bit.ly/FairfaxCSB  
접수 및 의뢰/추천: 703-383-8500  
24시간 긴급 서비스: 703-573-5679

### CSB 웰니스, 건강 증진 및 예방

www.fairfaxcounty.gov/community-services-board/prevention

### 페어팩스 카운티 공립학교 급식 및 영양 서비스

www.bit.ly/FCPSfood  
703-813-4800

### 페어팩스 카운티 공립학교 중재 및 예방 서비스

www.bit.ly/FCPSSafetyWellness  
571-423-4020

### 페어팩스 카운티 보건부

www.fairfaxcounty.gov/health/  
703-246-2411

- **Fairfax Food Council (페어팩스 식품 협의회):** www.fairfaxcounty.gov/food-council/
- **National Institute of Health (국립보건원):** www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/
- **MyPlate | USDA (건강한 식사 가이드 | 미농무부):** www.myplate.gov/
- **Cooking Matters (요리의 중요성):** www.cookingmatters.org/
- **Centers for Disease Control and Prevention (질병통제예방센터):** www.cdc.gov/obesity/
- **Partnership for a Healthier America (건강한 미국을 위한 파트너십):** www.ahealthieramerica.org/
- **Healthy Eating for Kids | Cleveland Clinic (아동을 위한 건강한 식습관 | 클리블랜드 클리닉):** www.bit.ly/4judllk

- **Academy for Eating Disorders (섭식장애 학회):** www.aedweb.org/home
- **FEAST (섭식장애 치료를 위한 가족 지원 및 역량 강화):** www.feast-ed.org/
- **Eating Disorders (섭식장애) | FCPS:** www.fcps.edu/node/37440
- **National Eating Disorders Association (국립 섭식장애 협회):** www.nationaleatingdisorders.org/
- **Farmers Markets | Fairfax County Park Authority (파머스 마켓 | 페어팩스 카운티 공원관리국):** www.fairfaxcounty.gov/parks/farmersmarkets
- **Developmental Assets Framework | Search Institute (발달 자원 체계 | 검색연구소):** www.searchinstitute.org/resources-hub/developmental-assets-framework

