

2023 - 2024 청소년 설문조사 정보지

www.fairfaxcounty.gov/youthsurvey



1 주요내용

2023년 신체 활동, 충분한 수면, 제한적인 스크린 사용 시간 비율은 지난해와 비슷한 수준을 유지했습니다.

19%

6학년 학생들 중 19%가 하루에 최소 3시간 이상 TV를 시청했습니다 (8학년, 10학년, 12학년 학생들의 경우: 11%)

37%

신체적으로 활동적인 학생들 중 37%가 밤에 최소 8시간 이상 수면을 취했습니다 (반면, 신체적으로 활동적이지 않은 학생들의 경우: 28%)

74%

학교 과제와 관계없는 일을 위해 하루에 3시간 이상 전자기기를 사용한 학생들 중 74%가 밤에 8시간 미만으로 수면을 취했습니다 (반면, 전자기기를 그렇게 오래 사용하지 않은 학생들의 경우: 63%)

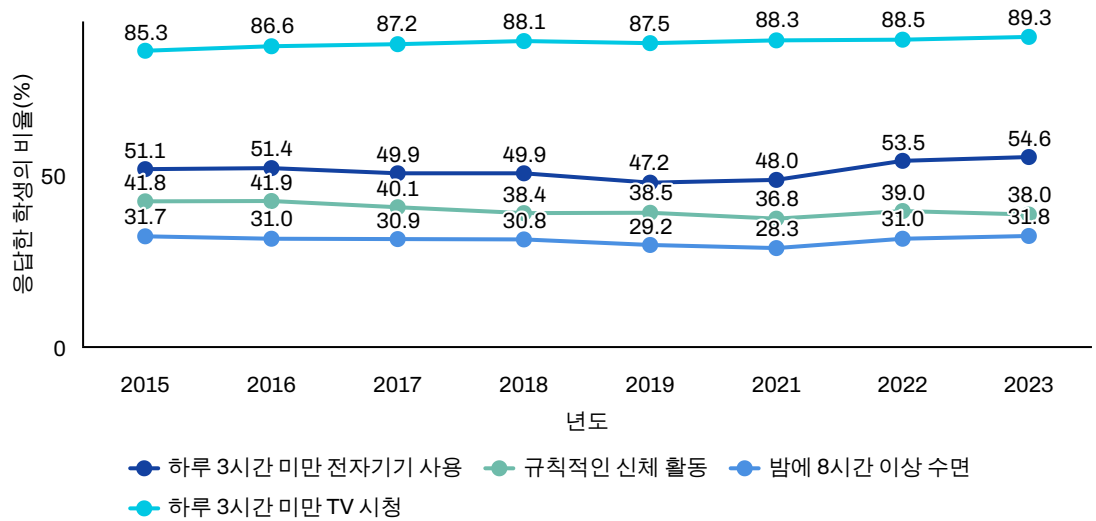
19%

신체적으로 활동적인 학생들 중 19%가 2주 이상 계속해서 슬프거나 절망감을 느꼈습니다 (반면, 신체적으로 활동적이지 않은 학생들의 경우: 28%)

2 동향

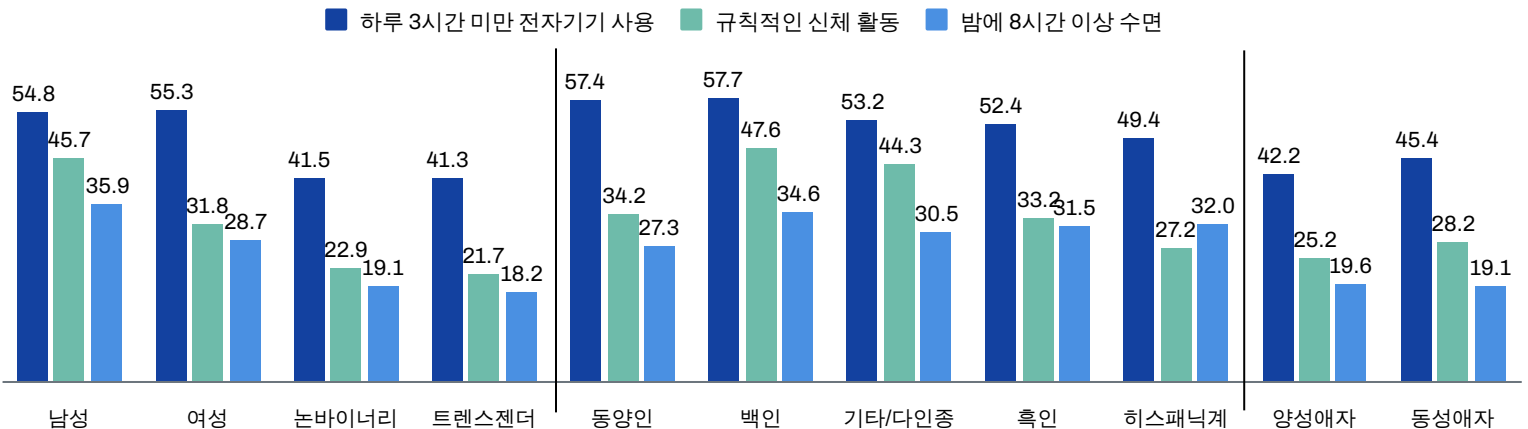
신체 활동, 충분한 수면, 제한적인 스크린 사용 시간 비율은 2015년부터 2021년까지 감소했으며, 이후 비교적 안정적인 상태를 유지하고 있습니다.

하루 3시간 미만의 전자기기 사용 비율은 2021년 이후 증가하고 있습니다.



3 인구 통계학적 요인에 따른 차이점

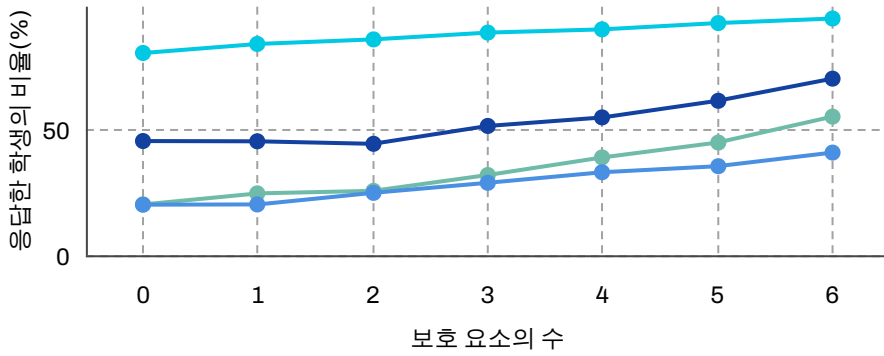
성소수자(LGBTQ) 학생들은 하루에 3시간 미만으로 전자기기를 사용할 가능성이 낮았으며, 규칙적으로 신체 활동을 할 가능성도 낮았습니다. 아시아계 학생들과 다른 인종 또는 다인종 학생들은 밤에 8시간 이상 수면을 취할 가능성이 가장 낮았습니다. (아래 도표에서의 비교: 이성애자의 경우: 하루 3시간 미만 전자기기 사용 (56.3%), 규칙적인 신체 활동 (41.1%), 밤에 8시간 이상 수면 (34.0%); 트랜스젠더가 아닌 경우: 하루 3시간 미만 전자기기 사용 (55.0%), 규칙적인 신체 활동 (38.8%), 밤에 8시간 이상 수면 (32.2%).)



청소년 설문조사데이터 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. 규칙적인 신체 활동은 설문조사 전 일주일 동안 하루 최소 1시간 이상, 주 5-7일 동안 신체를 활발하게 움직인 경우를 의미합니다. 전자기기 사용에는 비디오 게임 또는 학교 과제 외의 목적으로 컴퓨터 사용, 비디오 시청, 문자 메시지 주고받기, 스마트폰으로 소셜 미디어 이용 등이 포함됩니다.

4 성공을 위한 세 가지 요소 (Three to Succeed)

주어진 지표에서 백분율 상승은 개선을 의미합니다.



- 하루 3시간 미만 전자기기 사용
- 규칙적인 신체 활동
- 밤에 8시간 이상 수면
- 하루 3시간 미만 TV 시청

데이터에 따르면 적어도 세 가지 이상의 보호 요소를 갖추면, 청소년들이 위험한 행동에 관여할 가능성이 줄어들고, 회복력을 구축할 수 있다고 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 수 있는 부모가 있음

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

5 우리가 할 수 있는 일



활동적으로 지내기

어린이와 청소년은 하루에 최소 60분 이상 신체 활동을 하는 것을 권장합니다. 어린이와 청소년이 활동적으로 지낼 수 있도록 다음과 같이 도와주세요:

- 신체 활동을 일상의 일부로 만들기.
- 어린이/청소년들이 좋아하는 활동을 물어 보고 새로운 신체 활동을 함께 찾아보기.
- 가족이 함께 운동하기 - 춤추기, 스트레칭, 산책, 자전거 타기 등.
- 지역사회 프로그램 활용하기 - 스포츠 리그, 문화체육센터, 지역 센터 및 청소년 센터 등 참여.
- 여름 프로그램에 등록하기.
- 방과 후 프로그램 참여를 장려하기.
- 지역사회 내 자원봉사 활동에 참여하기.



스크린 사용 규칙 정하기

어린이와 청소년의 총 스크린 사용 시간을 하루 1~2시간 이하로 제한하는 것이 좋습니다. 다음과 같은 방법으로 스크린 사용 시간을 줄여 보세요:

- 가족이 함께 전자기기 및 미디어 사용 계획 세우기.
- 가족이 함께 스크린 사용 시간을 기록하고, TV, 동영상, 전화, 컴퓨터, 비디오 게임에 소비하는 시간을 제한하는 규칙을 정하고 시행하기.
- 아이들 침실에 TV, 비디오 게임기, 휴대전화를 두지 않기.
- 아이들이 안전하게 기술을 사용할 수 있도록 함께 사용하기. 자녀가 사용하는 앱과 소셜 미디어와 비디오 게임을 통해 누구와 소통하는지 파악하기.
- 자녀 보호 기능을 사용하여 사용 시간을 제한하기.



충분한 수면 취하기

청소년(13~18세)은 하루에 8-10시간의 수면을 취해야 합니다. 청소년들이 숙면을 취할 수 있도록 다음을 실천해 보세요:

- 일관된 취침 및 기상 시간 정하기 - 매일 같은 시간에 자고 일어나기.
- 매일 밤 정해진 시간에 전자기기의 전원을 꺼서 저녁에 전자기기 사용을 제한하고 밝은 불빛 노출 줄이기.
- 조용하고 어둡고 편안한 실내 온도를 유지하는 침실 환경 조성하기.
- 잠자리에 들기 전에 과식과 카페인 섭취 피하기.
- 활동적으로 지내기. 낮 동안 신체 활동을 하면 밤에 잠들기가 더 쉬워짐.

이 권장사항은 질병통제예방센터(CDC)에서 제공된 것입니다.

6 도움 및 정보

페어팩스 카운티 공원관리국
www.fairfaxcounty.gov/parks

공원관리국의 Rec-PAC 장학금
www.fairfaxcounty.gov/parks/scholarships

공원관리국의 장애인을 위한 레크리에이션 서비스
www.fairfaxcounty.gov/parks/ada-inclusion

페어팩스 카운티 이웃 및 지역사회 서비스부(NCS)
www.bit.ly/fairfaxNCS

이웃 및 지역사회 서비스부의 치료적 레크리에이션 서비스
www.fairfaxcounty.gov/neighborhood-community-services/therapeutic-recreation

- **National Institutes of Health (국립보건원):** www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan
- **Fairfax County Volunteer Opportunities (페어팩스 카운티 자원봉사 기회):** www.fairfaxcounty.gov/topics/volunteering
- **Fairfax County Public Schools Digital Citizenship (페어팩스 카운티 공립학교 디지털 시민의식):** www.bit.ly/DigitalCitizenshipFCPS

- **Sleep in Middle and High School Students | CDC (중고등학생의 수면 | 질병통제예방센터):** www.bit.ly/3WvJ1sm
- **Volunteer Fairfax (페어팩스 자원봉사):** www.volunteerfairfax.org/
- **Move Your Way (내 방식대로 움직이기):** www.health.gov/moveyourway/get-kids-active
- **Developmental Assets Framework | Search Institute (발달 자원 체계 | 검색연구소):** www.searchinstitute.org/resources-hub/developmental-assets-framework

