

韓國感到憂鬱的中學生人數雖有減少，但有 4 人中 1 人不吃早餐的問題尚待改善

駐韓國代表處教育組

調查顯示，自 2023 年新冠疫情結束，恢復到日常生活後，韓國感到憂鬱及壓力的中學生數有所減少。但經過調查，韓國青少年 10 個當中有 4 個，在每一週有 5 天以上不吃早餐等，需要改善飲食習慣。

韓國教育部及疾病管理廳在 2024 年 3 月 28 日發表了包含上述內容的「2023 年學生健康檢查標本統計及青少年健康形態調查結果」。學生健康檢查是分析針對韓國全國 8 萬 7,182 位中小學生的身體發展狀況及 3 萬 516 位學生的健康檢查結果而成的資料。青少年健康形態調查是針對韓國 800 個樣本學校的 5 萬 2,880 名國高中生，進行個人飲食習慣、吸菸、飲酒狀況調查的資料。該資料作為強化學生健康相關政策的參考資料。

調查顯示，國高中生的心理健康指標有改善。國高中生在最近一年裡，有連續 2 週經歷過無法進行正常生活的憂鬱或絕望的「憂鬱經驗率」為 26%。憂鬱經驗率從 2020 年 23.2% 上升至 2022 年 28.7%，2023 年下降了 2.7% 百分點。尤其是在高中減少的幅度為男生 3.9% 百分點及女生 3.4% 百分點，有更大的減少幅度。

在壓力認知比率上也從 2022 年 41.3% 下降至 2023 年的 37.3%。學生回答的壓力源有「成績及升學壓力」(36.1%) 為最多。依次是課業壓力 (25.9%)、外貌壓力 (10.2%)、親子衝突 (9.4%)。

有人分析說，在新冠疫情結束後，恢復到正常的生活，增加實體交流，減少了學生的憂鬱及壓力。疾病管理廳相關人員表示，在疫情盛行第一年的 2020 年，因線上學習的增加，學生的心理健康有暫時好轉，但後來疫情期間延長後，學生的心理健康也跟著惡化了。但 2023 年因疫情的風險下降，青少年的心理健康也跟著好轉了。

但在飲食生活指標上有需要改進的地方。2023 年，在國高中生裡面每一週有 5 天以上不吃早餐的比率為 41.1%，約 10 個人當中 4 個人不吃早餐。這是自 2005 年開始調查以來最高的數據。汽水、提神

飲料、咖啡等在每一週 3 次以上喝有糖份類飲料的學生比率也從 2022 年 63.6% 增加至 64.9%，增加了 1.3% 百分點。每一天吃 1 次以上水果的學生比率為 16.0%，自 2016 年的 23.2% 以來一直下降到 2023 年達到了最低水準。

撰稿人/譯稿人：鄭瀚菲

資料來源：2024 年 3 月 28 日京鄉新聞 電子報

<https://m.khan.co.kr/national/education/article/202403281629001#c2b>

