

## 南韓大多數國高中學生睡眠不足 但吃喝不健康飲料食物持續減少

駐韓國臺北代表部文化組

南韓青少年學生絕大多數睡眠不足，以致容易產生有害身心的行為，如吸菸、飲酒、沉迷網上遊戲等。

本年12月12日，南韓疾病防治中心發布問卷調查結果，顯示大多數國中與高中職學生週一至週五睡眠不足，因而有許多危害身心的不良行為發生；這項調查，係以全南韓國高中職學生為對象，抽樣調查7萬5,643人。

該調查發現，百分之74.8的國中學生與百分之97.9的高中職學生，平日每天睡眠不滿8小時。國中生的每日平均睡眠時間為7.1小時，高中職學生的每日平均睡眠時間銳減為5.5小時。

疾病防治中心官員稱：美國睡眠基金會（National Sleep Foundation in the United States）建議10到17歲青少年每日睡眠時間宜在8.5小時到9.3小時之間。如以8.5小時為基準，則百分之88.5的南韓國中生與百分之99.2的高中職學生均未達此時數。

該名官員又說：十幾歲的孩子，如每天睡眠不滿5小時，很容易染上吸菸、酗酒、沉迷上網或玩網上遊戲的習慣。該調查即發現，百分之12.1的國高中職學生有吸菸習慣，百分之20.6有飲酒習慣；在這些吸菸、飲酒的青少年學生中，百分之80回答說，對他們而言，很容易買到菸、買到酒；職此，為降低吸菸、飲酒人口，政府有必要規範商店，嚴禁出售菸酒給青少年；青少年買不到菸酒，自然不易染上吸菸、飲酒的習慣。

另外，南韓疾病防治中心也同時指出，青少年學生喝碳水化合物果汁飲料與吃垃圾速食的人數已明顯減少，今年此次調查發現，「每週喝碳水化合物飲料3次以上」的青少年學生佔百分之23.2，這個項目的人數比例，2005年時，是百分之52.9，2008年時，是百分之42.9，降低幅度相當大，是可喜的現象。

資料來源：2011年12月13日 The Korea Times 第3版