

南韓政府公布 2011 年中小學生體能健康狀況 肥胖人數持續增加

駐韓國臺北代表部文化組

本年 2 月 26 日，南韓教育科學技術部公布去（2011）年國小、國中、高中職學生體能健康調查結果時指出，中小學生體重過重的部分主要原因，是吃太多高熱量的速食，但水果與蔬菜吃得太少；另外，睡眠不足、運動太少也嚴重影響青少年的身體健康。

這項調查結果，是該部去年自全南韓抽查國民小學、國民中學、高中高職在校學生 18 萬 1,000 名的健康檢查報告所作的統計分析。

去年的調查發現，體重過重或稱肥胖的學生人數比例為百分之 14.3，與以往幾年相形，呈持續增加趨勢，譬如 2009 年時，肥胖中小學生佔百分之 13.17，2010 年增為百分之 14.25。

上述所謂「體重過重或肥胖」，是依據「身體質量指數（Body Mass Index）」下的定義，它的計算公式是以「體重的公斤數」除以「身高的公尺數之平方」；凡所獲指數在 20 到 30 之間者，謂正常；超過 30 為肥胖；達 50 以上者，稱過度肥胖；由於體內累積過多的脂肪，易引起疾病，將有損身體健康；該指數低於 20，則為瘦弱。

此次調查發現，南韓中小學生過度肥胖人數佔百分之 1.26，與近年相比，亦呈持續增加趨勢，2009 年時，過度肥胖的中小學生佔百分之 0.74，2010 年增為百分之 0.83。

反之，低於正常標準，體重輕而瘦弱的中小學女生人數方面，則呈減少趨勢，去年為百分之 4.58，2010 年百分之 4.72，2009 年百分之 5.6。

在身高方面，去年，國小六年級男生的平均身高為 150.4 公分，比 2010 年增高 0.16 公分；體重平均 45.98 公斤，比 2010 年減少了 0.14 公斤。國小六年級女生平均身高 151.12 公分，比 2010 年降了 0.04 公分；體重平均 44.4 公斤，比 2010 年減少 0.04 公斤。

教育科學技術部官員稱，由於營養改善的關係，中小學生不論身高或體重，近年均持續增加，但到去年，其增加的幅度減緩，似乎已達到增加的上限。

在佩戴眼鏡方面，去年，百分之 57.6 的中小學生戴眼鏡，呈現大幅增加趨勢；2010 年戴眼鏡的中小學生佔百分之 47.7，2009 年時，為百分之 39.5。

去年，接近百分之 60 的中小學生有蛀牙，比 2010 年的百分之 61.5 略有減少。

去年，百分之 68 的高中高職男生，每星期至少吃速食麵、漢堡、及其他速食一次以上，比 2010 年的百分之 63.6 增加 4.4 個百分點。高中職男生每天都吃水果蔬菜的，僅百分之 24.2。

運動方面，高中職學生僅百分之 22.1 每星期密集認真運動三次以上。

睡眠方面，超過百分之 43 的高中高職學生每天睡眠不到六小時。

在校受同學霸凌欺侮者，國小學生為百分之 6，高中高職學生為百分之 2.48，均比 2010 年稍微減少；但很不幸的，國中學生方面，去年，受霸凌者佔百分之 5.84，比 2010 年的百分之 5.26，增加了 0.58 個百分點。

資料來源：2012 年 2 月 27 日 The Korea Times 第 3 版

