

제주대학교 남녀학생의 피로도에 관한 조사 연구

李 世 衡 *

목 차

- | | |
|----------------|---------------|
| I. 서 론 | IV. 조사결과 및 고찰 |
| II. 이론적 배경 | 1. 전체의 배경 분석 |
| III. 조사대상 및 방법 | 2. 건강실태 분석 |
| 1. 조사대상 | V. 결 론 |
| 2. 조사기간 | 1. 전체적 실태 |
| 3. 설문내용 | 2. 연령별 실태 |
| 4. 조사방법 | 3. 총괄적 고찰 |

I. 서 론

동서를 막론하고 국가의 저력은 그 나라의 청소년의 건강도에 달렸다해도 과언이 아니다. 민족의 장래 또한 한가지다. 따라서 내일의 주인공인 청소년을 건전하고 바르게 육성하고 선도한다는 것은 민족과 국가의 발전을 좌우함에 있어 중차대한 과업이 아닐 수 없다. 더우기 '86과 '의 미증유의 국제경기를 앞두고 국민체위의 향상과 건강관리의 과학화가 절실히 요망되고 있다. 한편 매스미디어의 급격한 발달과 산업사회의 기간인 건강교육은 체력은 국력이라는 관점에서 국민보건의 요건임은 물론이다. 흔히 건전한 신체에 건전한 정신이 깃든다고 하는데, 각자의 건강은 말할 나위도 없고, 청소년의 건강은 바로 국력에 비례한다는 점에 비추어 체육 과학의 활용과 체력측정의 과학화는 건강관리의 요체가 되어 각국마다 이에 총력을 기울이는 실정이다.

우리나라의 인구 분포 상태를 볼 때, 총인구 4,000여만명 가운데서 14세 미만의 유년층은 전체의 43.5%를 차지하고 있으며, 한편 19세 미만의 청소년은 기성세대에 비해 56.2%의 많은 비

* 師範大學 助敎授

을을 차지하고 있다. 그러므로 20년 뒤의 사회는 신진대사에 의해 절로 청소년층에 의해서 국가의 주도적 역할을 맡게 돼진다. 그렇기 때문에 국가적인 차원에서 청소년의 건강관리는 막중한 문제로 대두된다. 곧 산업사회의 중추적인 역군으로서 업무를 수행하거나, 또는 대표선수로 운동을 하거나, 그 노력에 대한 결과가 뜻하는 바의 성과를 거두지 못하면 마침내는 낙오와 패배의 고배를 감수하지 않을 수 없는 것이 오늘의 실정이다. 따라서 소망의 쟁취를 위해서는 남다른 건강유지가 선결이다. 그러므로 본론인 피로도에 관한 문제는 국민보건은 물론 각자의 체력관리에 지대한 관건이 아닐 수 없다.

이런 뜻에서 청소년의 피로도 측정은 바로 국민체력 향상을 전제한 도약의 방편을 도모하는 조건인 동시에 예방조치를 위한 바로미터이기도 하다. 산업전사로서 작업을 하거나, 또는 진리를 탐구하거나 운동을 할 때, 평소보다 힘에 겨워 몸이 부치거나, 또한 많은 노력을 해도 뜻하는 바의 성과가 나타나지 않는 상태, 이를 피로(fatigue)라고 일컫는다. 그 피로를 회복하기 위해서 일정한 휴식을 해도 소기의 성과가 나타나지 않는 피로상태를 과로(over work)라고 한다. 이 지나친 피로인 과로가 계속되어 몸을 지탱할 수 없으면 체력의 한계를 벗어나서 차마 움직일 수 없는 탈진한 상태를 일컬어 극도의 피로라고 한다.¹⁾

이 피로는 우리말로는 '고되다', '고단하다', 또는 '고달프다', '나른하다', 그리고 '노곤하다'의 개념을 두루 갖고 있다. 따라서 정신적으로나 육체적으로 자기의 분수에 겨운 지나친 활동을 해서 지친 상태를 말한다. 그러나 그것만으로는 학문적인 정의가 정립되지 못한다. 오히려 결과적으로 혼란을 자아내기 쉽기 때문에, 이것이 의학적인 건강진단에 적용될 때, 적지않은 시비가 따르게 마련이다. 그래서 피로도의 과학적인 측정은 한갓 의료적인 측정을 떠나서 실제 생활과도 직결되는 문제인 것이다. 일반적으로 인식되기는 흔히 폭력에 의한 위험을 두려워 하지만, 질병으로 말미암은 생명의 침해에는 비교적 소홀할 것이 사실이다.²⁾ 그러므로 피로의 현상은 생리기능의 저하, 또는 작업능력의 감퇴가 기준이 되지만, 그것은 반드시 피로할 때에 국한한 인정은 아니기 때문에 기능의 저하나, 혹은 작업능력의 저하만으로 피로의 개념을 규정하는 것은 곤란하다.³⁾라고 아예 인류학적 견지에서 설명하고 있다. 바꾸어서 말하면 기능이나 능력의 저하는 게으름이나, 사보타지라도 이루어지기 때문이다.

이상으로 미루어 피로도에 관한 조사는 주로 대학생의 건강관리에 관한 조사의 내용임을 미리 전제하고 넘어간다. 따라서 제주대학교 남녀학생 444명의 피로도에 대한 인식정도와, 그 실태를 조사해서 건강관리와, 자신의 건강에 관심을 갖게 함과 아울러 학생들을 위한 보건계획수립을 위한 건강교육과 체육교육의 자료로 활용될 수 있기를 바라면서, 이 조사를 실시하였다.

다만 제주대학교 남녀학생을 중심으로 조사를 실시하였음은 오로지 조사연구의 편의상 이에 국한하였음을 밝혀 둔다. 그러나 교통이 편하고 왕래가 잦고, 게다가 생활수준이 향상되었기 때문에 나타난 수치의 결과는 육지의 학생과 대동소이할 것으로 믿는다.

1) 채홍원 「건강교육」, 형설출판사, 1973. pp. 63-72.

2) 오우지마 마사미쯔 「피로연구」, 동문서원, 1960. p.16.

3) 사또우 외 1인 「인류학」, 소요서원, 1968. p.231.

II. 이론적 배경

인체의 피로를 크게 다음의 3가지로 나누어 체력측정과 건강진단에 통용되고 있음은 두루 알려진 사실이다.

- A (1) 정신 피로(ontel fatigue)
- (2) 육체 피로(body fatigue)
- B (1) 중추 피로(central fatigue)
- (2) 말초 피로(peripheral fatigue)
- C (1) 전신 피로(general fatigue)
- (2) 국소 피로(local fatigue)

위에서 A의 정신피로와 육체피로는 우리 일반사회에서 가장 많이 볼 수 있는 피로의 현상이며, B의 중추피로와 말초피로는 극심한 상해나 또는 경기에서 야기되는 피로의 현상이며, C의 전신피로와 국소피로는 일반적인 피로를 가리키는 일컬음이다.⁴⁾

이 피로에 대한 연구는 일상 생활과 밀접한 관계를 갖고 있기 때문에 실은 이미 오래전부터 그 개념 정립이 시도되어 왔다. 이는 비단 생리학적이거나 의학적인 견지에서 뿐만 아니라, 체육학에서도 많은 문제가 제기되어, 그 얕고 깊은 심천의 도를 규정짓기에 부심하는 과제로 체육과학에서 크게 다루는 문제다. 그러나, 그 개념을 일반적으로 결정한다는 것은 다만 외형적인 인상으로 미루어 짐작하거나, 스스로 자기가 진술한 실체와, 오랜 체험에 따라서 통용되고 있을 따름이다. 사실 피로의 본체는 정확하게 해명하지 못하고 있으며, 이 방면의 연구자에 따라서 다양한 정의가 내려지고 있는 실정이다.

이에 관한 정의를 선행논문에서 간추려 보면 다음과 같다.

(1) 일본의 혼준오랑교수는 “피로는 체내에 있어서 동화와 이화와의 병행상태의 파괴에 기인한 것으로, 에너지의 근원인 물질의 소모 및 감소와의 분해, 산물의 축적이 활동하는 신체 부위의 작업능률을 저하시킬 뿐만 아니라, 전체의 신진대사에 영향을 주어 이것을 교란시키고, 나아가서는 모든 유기체(organism)의 생리적 상태와 정신적 기능태도를 저하시키는 상태”라고⁵⁾ 정의하였고,

(2) 또한 승소 조비나 교수는 “피로란 어떤 종류의 이상의 전신, 또는 육체적 작업의 결과와, 그 작업 혹은 다른 작업의 능률이 저하하는 현상”이라고 정의했으며,

(3) 그리고 안전교수는 “피로란 생체내의 조직 또는 세포의 과도한 활동에 의해 정상적인 기능을 수행할 능력이 저하하고, 따라서 외형상으로는 정신력과 체력의 저하를 낳는 상태, 이는 생화학적으로 보면 신체내에 있는 동화와 이화와의 실조에 기인한다”라고 했으며,

(4) 한편, 재등교수는 “피로란 생체내에 있어서 분해 및 동화의 2가지 작용이 평형상태, 곧 농

4) 가와바다게 외 3인 「체력측정과 건강진단」, 남강당. 1970. p. 72.

5) 혼준오랑외 5인 「예방의학」, 불미당, 1968. pp. 226-227.

은 potencial energy와 낮은 potencial energy와의 대사반응의 형평이 순조롭지 못한 상태”라고 했으며,

(5) 그러나 미국의 Lagrange는 “피로란 작업이 도에 지나쳤기 때문에, 기관의 기능이 감퇴되고, 병적인 감각을 동반하는 현상”이라고 했으며,

(6) 그리고 Chailley교수와 Bert교수는 “피로란생체의 기관 및 조직의 흥분을 저하시키는 상태이므로, 이는 자기를 보호하기 위한 방위적인 반응”이라고⁶⁾ 각각 설파하였다.

이상의 여러 설을 나름대로 분석해 볼 때, 한갓 생리적 현상이라고 주장한 종전의 견해가 균형이라는 형태로 발전하고 있음을 짐작할 수 있다. 따라서 피로의 정의가 보다 동적인 이해에 가까워지고 있음을 실감케 한다. 이 동적인 이해라는 면에서 Guts Muths(1970)의 “휴양설”(Relaxation theory)을 참고하면, 피로는 인간이 신체적이거나 정신적이거나 작업(노동이나 운동을 포함)으로 말미암아 체력이 저하했음에도 불구하고, 그에 타당한 휴식을 취하지 않고 활동을 계속함에서 이어나는 현상이나 상태라는 설이 적절한 정의라고 본다.⁷⁾ 곧, 피로는 휴양에 의한 에너지의 회복이 없이 계속 활동 지속함으로 해서 생기는 현상이요 상태다.

그러므로 피로는 현재의 조건하에서는 활동을 지속하는 것이 힘에 겨워 그 활동이 싫어졌다는 상태의 생체적 표현이라고 규정을 짓고 싶다. 따라서, 이 <제주대학교 남녀학의 피로도에 관한 조사 연구>는 활동하지 않는 안정한 때의 변화는 어느 정도이며, 거기에 따르는 남녀 대학생들의 건강상태는 어떠한가를 확인해서, 제2국민인 청소년의 건강관리에 관한 실태를 파악하고, 그 조치에 대한 자료조사에 이바지하고자 함이 조사 연구의 목적이다. 더우기, 이 조사 연구가 제주대학교 남녀학생에 국한된 것은 오직 조사의 편의때문이며, 이 조사로 인한 비율의 분포는 결국 육지의 학생과 맞먹을 줄로 안다.

Ⅲ. 조사대상 및 방법

1. 조사대상

제주대학교에 재학중인 남녀학생 444명(남학생 : 220명, 여학생 : 224명)을 조사의 대상으로 삼아, 그 반응을 남녀별로 구분해서 반응 경향을 다음의 항목별로 고찰하여 통계를 내 보았다. 본래는 이 조사를 위해 500명(남학생 : 250명, 여학생 : 250명)을 목표로, 600명을 대으로 삼아 다음 40항에 이르는 설문지를 배부하고, 그 답지를 수합하였는데, 예상 밖에 응답자가 줄고, 또한 응답을 했다 해도 불성실한 응답지 156명분은 굳이 이 조사에서 제외했음을 밝혀둔다.

2. 조사기간

6) 문교부 「학교보건」, 서울신문사 출판국, 1973, pp.10-12.

7) 문교부 「학교보건」, 서울신문사 출판국, 1973, pp.10-12.

조사기간은 정확을 기하고, 동일 조건하의 솔직한 응답을 요하기 때문에 기간을 짧게 잡았다. 더구나 기후 관계로 짐짓 7월의 우기를 피하여 신록의 계절 5월로 잡았음을 피로도의 정상적인 응답이 필요해서 다음과 같은 기간을 택했다.

조사기간 : 1985년 5월 1일 - 1985년 5월 10일, 10일간

조사장소 : 제주도 제주시 아라동 제주대학교 사범대학 강의실

3. 설문 내용(附表참조)

4. 조사 방법

이 조사 연구는 기존의 문헌이나, 또는 선행논저에 의한 연구와, 설문지에 의한 귀납적인 방법을 채택하였으며, 설문지에서 얻어진 응답자로는 주로 제주대학교 남녀학생들의 피로도에 관한 실태를 파악하고자 시도한 작업이다.

따라서 회수된 설문지에서 질문지법에 어긋나는, 곧 이중 응답자나, 또는 응답 불응이나 불성실한 응답지는 처리 과정에서 효용 불가능지를 제외한 나머지의 444매를 최종 응답 매수로 처리하였다. 그리고 계수의 계산 방법은 100분율 계산법에 의거해서 산출하였다.

IV. 조사결과 및 고찰

1. 전체의 배경 분석

제주대학교 남녀학생의 피로도에 관한 조사에 있어서는 무엇보다도 이들의 남녀들과 연령별 구분이 육지에 비해 다소 차이가 있음을 감안하지 않을 수 없다. 이는 이 조사연구의 직접적인 요건이라고 믿어지므로, 40항에 달하는 설문을 다음 항목별로 구분해서 그 실태를 파악하고자 했다.

조사 대상들의 배경 조사에서 굳이 육지 학생은 제외하고 오로지 제주출생의 학생만 골라서 성별과 연령별로 조사하였다.

남녀별과 연령별을 헤아리면 다음과 같다. 조사 응답자 총 444명 중에서 남녀학생이 220명(49.55%), 여학생이 224명(50.45%)이며, 연령별 수치와 비율은 다음의 <표1>과 같다.

<표1> 성별 및 연령별 대상 분포 상황

(%)

구	분	18 세	19 세	20 세	21 세
남	학 생	48명(21.82)	116명(52.73)	38명(17.27)	18명(8.18)
여	학 생	82명(36.61)	134명(59.82)	8명 (3.57)	.
	계	130명(29.28)	250명(56.31)	46명(10.36)	18명(4.05)

2. 건강 실태 상황

(1) 설문지 문 1항의 “눈망울이 아물아물하다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 39.64%(176명)이고, ‘아니다’가 60.36%(268명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면 남학생은 ‘그렇다’는 21세가 44.40%(8명)이고, ‘아니다’는 18세가 85.40%(41명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 20세가 75.00%(6명)이고, ‘아니다’는 19세가 50.70%(68명)으로 다음 <표2>와 같은 비율을 나타냈다.

<표2> 눈망울이 아물아물하다. (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	7명 (14.60)	36명 (31.00)	12명 (31.60)	8명 (44.40)	63명 (28.64)	41명 (50.00)	66명 (49.30)	6명 (75.00)	113명 (50.45)
아니다	41명 (85.40)	80명 (69.00)	26명 (68.40)	10명 (55.60)	157명 (71.36)	41명 (50.00)	68명 (50.70)	2명 (25.00)	111명 (49.65)

(2) 설문지 문 2의 “눈이 신 듯하고 눈앞에 무엇인가 번쩍거린다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 “그렇다”가 43.69%(194명)이고, “아니다”가 56.31%(250명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면 남학생은 “그렇다”는 21세가 66.70%(12명)이고, “아니다”는 18세가 72.90%(35명)이며, 여학생은 “그렇다”는 21세가 50.00%(4명)이고, “아니다”는 19세가 58.20%(78명)으로 다음 <표3>과 같은 비율을 나타냈다.

<표3> 눈이 신 듯하고 눈 앞에 뭔가가 번쩍거린다. (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	13명 (27.10)	54명 (46.60)	20명 (52.60)	12명 (66.70)	99명 (45.00)	35명 (42.70)	56명 (41.80)	4명 (50.00)	95명 (42.41)
아니다	35명 (72.90)	62명 (53.40)	18명 (47.40)	6명 (33.30)	121명 (55.00)	47명 (57.30)	78명 (58.20)	4명 (50.00)	129명 (57.59)

(3) 설문지 문 3항의 “눈꺼풀이 무겁고 뜨기가 귀찮다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 66.89%(297명)이고, ‘아니다’가 33.11%(147명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면 남학생은 ‘그렇다’는 20세가 68.40%(26명)이고, ‘아니다’는 18세가 37.50%(18명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 20세가 87.50%(7명)이고, ‘아니다’는 19세가 34.30%(46명)으로 다음 <표4>와 같은 비율을 나타냈다.

〈표4〉 눈꺼풀이 무겁고 뜨기가 귀찮다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	30명 (62.50)	75명 (64.70)	26명 (68.40)	12명 (66.70)	143명 (65.00)	59명 (72.00)	88명 (65.70)	7명 (87.50)	154명 (68.75)
아니다	18명 (37.50)	41명 (35.30)	12명 (31.60)	6명 (33.30)	77명 (35.00)	23명 (28.00)	46명 (34.30)	1명 (12.50)	70명 (31.25)

(4) 설문지 문 4항의 “입맛이 변하고 식욕이 없다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 77.25%(343명)이고, ‘아니다’가 22.75%(101명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면 남학생은 ‘그렇다’는 21세가 94.14%(17명)이고, ‘아니다’는 18세가 22.90%(11명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 20세가 100%(8명)이고, ‘아니다’는 18세가 26.80%(22명)으로 다음 〈표5〉와 같은 비율을 나타냈다.

〈표5〉 입맛이 변하고 식욕이 없다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	37명 (77.10)	92명 (79.30)	26명 (68.40)	17명 (94.40)	172명 (78.18)	60명 (73.20)	103명 (76.90)	8명 (100.00)	171명 (76.34)
아니다	11명 (22.90)	24명 (20.70)	12명 (31.60)	1명 (5.60)	48명 (21.82)	22명 (26.80)	31명 (23.10)	0명 (0.00)	53명 (23.66)

(5) 설문지 문 5항의 “소화가 잘 안되고 변비가 잦다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 41.89%(186명)이고, ‘아니다’가 58.11%(258명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면 남학생은 ‘그렇다’는 18세가 45.80%(22명)이고, ‘아니다’는 19세가 70.70%(82명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 20세가 100%(8명)이고, ‘아니다’는 19세가 55.20%(74명)으로 다음 〈표6〉과 같은 비율을 나타냈다.

〈표6〉 소화가 잘 되지않고 변비가 잦다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	22명 (45.80)	34명 (29.30)	14명 (36.90)	8명 (44.40)	78명 (35.45)	40명 (48.80)	60명 (44.80)	8명 (100.00)	108명 (48.21)
아니다	26명 (54.20)	82명 (70.70)	24명 (63.10)	10명 (55.60)	142명 (64.55)	42명 (51.20)	74명 (55.20)	0명 (0.00)	116명 (51.79)

(6) 설문지 문 6항의 “가끔 손과 발이 떨린다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇

다'가 57.21%(254명)이고, '아니다'가 42.79%(190명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면 남학생은 '그렇다'는 21세가 88.90%(16명)이고, '아니다'는 19세가 56.90%(66명)이며, 남학생은 '그렇다'는 20세가 87.50%(7명)이고, '아니다'는 18세가 48.80%(40명)으로 다음 <표7>과 같은 비율을 나타냈다.

<표7> 가끔 손과 발이 떨린다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	33명 (68.80)	50명 (43.10)	24명 (63.10)	16명 (88.90)	123명 (55.91)	42명 (51.20)	82명 (61.20)	7명 (87.50)	131명 (58.48)
아니다	15명 (31.20)	66명 (56.90)	14명 (36.90)	2명 (11.10)	97명 (44.19)	40명 (48.80)	52명 (38.80)	1명 (12.50)	93명 (41.52)

(7) 설문지 문 7항의 “발 뒤꿈치가 아픈 듯하거나, 또는 마비된 듯 갑자기 둔해진다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 '그렇다'가 35.81%(159명)이고, '아니다'가 64.19%(285명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면 남학생은 '그렇다'는 18세가 41.70%(20명)이고, '아니다'는 21세가 94.40%(17명)이며, 여학생은 '그렇다'는 18세가 41.50%(34명)이고, '아니다'는 21세가 94.40%(17명)이고, 20세가 75.00%(6명)으로 다음 <표8>과 같은 비율을 나타냈다.

<표8> 발 뒤꿈치가 아픈 듯하거나 또는 마비된 듯 갑자기 둔해진다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	20명 (41.70)	40명 (34.50)	12명 (31.60)	1명 (5.60)	73명 (33.18)	34명 (41.50)	50명 (37.30)	1명 (25.00)	86명 (38.39)
아니다	28명 (58.30)	76명 (65.50)	26명 (68.40)	17명 (94.40)	147명 (66.82)	48명 (58.40)	84명 (62.70)	6명 (75.00)	138명 (61.61)

(8) 설문지 문 8항을 “입에서 이상한 냄새가 나는 듯해서 코를 킁킁 거린다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 '그렇다'가 39.29%(170명)이고, '아니다'가 61.71%(221명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면 남학생은 '그렇다'는 18세가 45.80%(122명)이고, '아니다'는 19세가 74.10%(86명)이며, 여학생은 '그렇다'는 20세가 75.00%(6명)이고, '아니다'는 19세가 63.40%(52명)으로 다음 <표9>와 같은 비율을 나타냈다.

<표9> 입에서 이상한 냄새가 나는 듯해서 코를 킁킁거린다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	22명 (45.80)	30명 (25.90)	14명 (36.90)	8명 (44.40)	74명 (33.64)	30명 (36.60)	60명 (44.80)	6명 (75.00)	96명 (42.86)
아니다	26명 (54.20)	86명 (74.10)	24명 (63.10)	10명 (55.60)	146명 (66.46)	52명 (63.40)	74명 (55.20)	2명 (25.00)	128명 (57.14)

(9) 설문지 문 9항의 “동작이 느리다는 지적을 받을 때가 있다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 50.23%(223명)이고, ‘아니다’가 49.77%(221명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면 남학생은 ‘그렇다’는 18세가 50.00%(24명)이고, ‘아니다’는 20세가 60.50%(23명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 20세가 62.50%(5명)이고, ‘아니다’는 19세가 45.50%(61명)으로 다음 <표10>과 같은 비율을 나타냈다.

<표10> 동작이 느리다는 지적을 받을 때가 있다 (%)

문 항	남 학 생					여 학 생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	24명 (50.00)	48명 (41.40)	15명 (39.50)	8명 (44.40)	95명 (43.18)	50명 (61.00)	73명 (54.50)	5명 (62.50)	128명 (57.14)
아니다	24명 (50.00)	68명 (58.60)	23명 (60.50)	10명 (55.60)	125명 (56.82)	32명 (39.00)	61명 (45.50)	3명 (37.50)	96명 (42.86)

(10) 설문지 문 10항의 “귀가 멍멍해 지거나 또는 눈이 감겨진다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 62.61%(278명)이고, ‘아니다’가 37.39%(166명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면 남학생은 ‘그렇다’는 18세가 79.20%(38명)이고, ‘아니다’는 21세가 66.70%(12명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 19세가 70.10%(94명)이고, ‘아니다’는 20세가 50.00%(4명)으로 다음 <표11>과 같은 비율을 나타냈다.

<표11> 귀가 멍멍해 지거나 또는 눈이 감겨진다 (%)

문 항	남 학 생					여 학 생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	38명 (79.20)	58명 (50.00)	27명 (71.10)	6명 (33.30)	129명 (58.64)	51명 (62.20)	94명 (70.10)	4명 (50.00)	149명 (66.52)
아니다	10명 (20.8)	58명 (50.00)	11명 (28.90)	12명 (66.70)	91명 (41.46)	31명 (37.80)	40명 (29.90)	4명 (50.00)	75명 (33.48)

(11) 설문지 문 11항의 “앉은 자세가 흐트러져 등이 굽고 목이 처진다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 54.51%(242명)이고, ‘아니다’가 45.49%(202명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면 남학생은 ‘그렇다’는 19세가 51.70%(60명)이고, ‘아니다’는 21세가 66.70%(12명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 20세가 75.00%(6명)이고, ‘아니다’는 18세가 48.80%(40명)으로 다음 <표12>와 같은 비율을 나타냈다.

<표12> 앉은 자세가 흐트러져 등이 굽어지고 목이 처진다 (%)

문 항	남 학 생					여 학 생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	28명 (58.30)	60명 (51.70)	20명 (52.60)	6명 (33.30)	114명 (51.82)	42명 (51.20)	80명 (59.70)	6명 (75.00)	128명 (57.14)
아니다	20명 (41.70)	56명 (48.30)	18명 (47.40)	12명 (66.70)	106명 (48.28)	40명 (48.80)	54명 (40.30)	2명 (25.00)	96명 (42.86)

(12) 설문지 문 12항의 “작은 소리를 놓쳐 되묻거나 몇번 불러야 대답할 때가 있다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 68.47%(304명)이고, ‘아니다’가 31.53%(140명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면 남학생은 ‘그렇다’는 20세가 79.00%(30명)이고, ‘아니다’는 21세가 72.20%(13명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 20세가 87.50%(7명)이고, ‘아니다’는 19세가 28.40%(38명)로 다음 <표13>과 같은 비율을 나타냈다.

<표13> 작은 소리를 놓쳐 되묻거나 몇번을 불러야 대답할 때가 있다

문 항	남 학 생					여 학 생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	33명 (68.60)	72명 (62.10)	30명 (79.00)	5명 (27.80)	140명 (63.64)	61명 (74.40)	96명 (71.60)	7명 (87.50)	164명 (73.21)
아니다	15명 (31.20)	44명 (37.90)	8명 (21.00)	13명 (72.20)	80명 (36.46)	21명 (25.60)	38명 (28.40)	1명 (12.50)	60명 (26.79)

(13) 설문지 문 13항의 “한자리에 오래 앉아 있지 못해서 안절부절한다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 58.56%(260명)이고, ‘아니다’가 41.44%(184명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면 남학생은 ‘그렇다’는 18세가 77.10%(37명)이고, ‘아니다’는 19세가 33.60%(39명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 19세가 54.50%(73명)이고, ‘아니다’는 18세가 51.20%(42명)으로 다음 표<14>와 같은 비율을 나타냈다.

<표14> 한자리에 오래 앉아 있지 못해서 안절부절한다

문 항	남 학 생					여 학 생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	40명 (83.30)	91명 (78.40)	28명 (73.70)	14명 (77.80)	174명 (78.64)	66명 (80.50)	119명 (88.80)	6명 (75.00)	191명 (85.27)
아니다	8명 (16.70)	25명 (21.60)	10명 (26.30)	4명 (22.20)	47명 (21.36)	16명 (19.50)	15명 (11.20)	2명 (25.00)	33명 (14.73)

(14) 설문지 문 14항의 “머리가 무겁고 생각이 잘 떠오르지 않는다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 81.98%(364명)이고, ‘아니다’가 18.02%(80명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면 남학생은 ‘그렇다’는 18세가 83.30%(40명)이고, ‘아니다’는 20세가 26.30%(10명)이며, 여학생은 ‘그렇다’ 19세가 88.80%(119명)이고, ‘아니다’는 20세가 25.00%(2명)으로 다음 <표15>와 같은 비율을 나타냈다.

<표15> 머리가 무겁고 생각이 잘 떠오르지 않는다

문 항	남 학 생					여 학 생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	37명 (77.10)	77명 (66.40)	17명 (44.80)	12명 (66.70)	143명 (65.00)	40명 (48.80)	73명 (54.50)	4명 (50.00)	117명 (52.23)
아니다	11명 (22.90)	39명 (33.60)	21명 (55.20)	6명 (33.30)	77명 (35.00)	42명 (51.20)	61명 (45.50)	4명 (50.00)	107명 (47.77)

(15) 설문지 문 15항의 “얼굴 빛이 좋지 않다는 말을 들을 때가 있다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 63.29%(281명)이고, ‘아니다’가 36.71%(163명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면 남학생은 ‘그렇다’는 19세가 60.30%(70명)이고, ‘아니다’는 20세가 55.30%(21명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 20세가 75.00%(6명)이고, ‘아니다’는 18세가 32.90%(27명)으로 다음 <표16>과 같은 비율을 나타냈다.

<표16> 얼굴빛이 좋지 않다는 말을 들을 때가 있다 (%)

문 항	남 학 생					여 학 생			
	18 세	19 세	20 세	21 세	계	18 세	19 세	20 세	계
그렇다	30명 (62.50)	70명 (60.30)	17명 (44.70)	10명 (55.60)	127명 (57.73)	55명 (67.10)	93명 (69.40)	6명 (75.00)	154명 (68.75)
아니다	18명 (37.50)	46명 (39.70)	21명 (55.30)	8명 (44.40)	93명 (42.27)	27명 (32.90)	41명 (30.60)	2명 (25.00)	70명 (31.25)

(16) 설문지 문 16항의 “몸 어딘가에 이상이 있는 듯한 느낌이 든다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 81.98%(364명)이고, ‘아니다’가 18.02%(80명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면 남학생은 ‘그렇다’는 20세가 89.50%(34명)이고, ‘아니다’는 21세가 44.40%(8명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 20세가 87.50%(7명)이고, ‘아니다’는 18세가 24.40%(20명)으로 다음 <표17>과 같은 비율을 나타냈다.

<표17> 몸 어딘가에 이상이 있는듯한 느낌이 든다 (%)

문 항	남 학 생					여 학 생			
	18 세	19 세	20 세	21 세	계	18 세	19 세	20 세	계
그렇다	41명 (85.40)	100명 (86.20)	34명 (89.50)	10명 (55.60)	185명 (84.10)	62명 (75.10)	110명 (82.10)	7명 (87.50)	179명 (79.91)
아니다	7명 (14.60)	16명 (13.80)	4명 (10.50)	8명 (44.40)	35명 (15.90)	20명 (24.40)	24명 (17.90)	1명 (12.50)	45명 (20.09)

(17) 설문지 문 17항의 “입 안이 말라서 물을 자주 마신다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 43.69%(194명)이고, ‘아니다’가 56.31%(250명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면 남학생은 ‘그렇다’ 21세가 66.70%(12명)이고, ‘아니다’는 19세가 56.90%(66명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 20세가 50.00%(4명)이고, ‘아니다’는 18세가 62.20%(51명)으로 다음 <표18>과 같은 비율을 나타냈다.

<표18> 입 안이 말라서 물을 자주 마신다 (%)

문 항	남 학 생					여 학 생			
	18 세	19 세	20 세	21 세	계	18 세	19 세	20 세	계
그렇다	30명 (62.50)	50명 (43.10)	12명 (31.60)	12명 (66.70)	104명 (47.27)	31명 (37.80)	55명 (41.00)	4명 (50.00)	90명 (40.18)
아니다	18명 (37.50)	66명 (56.90)	26명 (68.40)	6명 (33.30)	116명 (52.73)	51명 (62.20)	79명 (59.00)	4명 (50.00)	134명 (59.82)

(18) 설문지 문 18항의 “다리가 부어 미지근하다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 23.87%(106명)이고, ‘아니다’가 76.13%(338명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면 남학생은 ‘그렇다’는 20세가 15.80%(6명)이고, ‘아니다’는 21세가 94.40%(17명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 18세가 48.80%(40명)이고, ‘아니다’는 19세가 64.20%(86명)로 다음 <표19>와 같은 비율을 나타냈다.

<표19> 다리가 붓고 미지근하다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	3명 (6.20)	3명 (2.60)	6명 (15.80)	1명 (5.60)	13명 (5.90)	40명 (48.80)	48명 (35.80)	5명 (62.50)	93명 (41.52)
아니다	45명 (93.80)	113명 (97.40)	32명 (84.20)	17명 (94.40)	207명 (94.10)	42명 (51.20)	86명 (64.20)	3명 (37.50)	131명 (58.48)

(19) 설문지 문 19항의 “다리를 책상 위에 올려 놓아야 다리가 편해진다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 63.29%(281명)이고, ‘아니다’가 36.71%(163명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면 남학생은 ‘그렇다’는 21세가 66.70%(12명)이고, ‘아니다’는 19세가 50.00%(5명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 18세가 85.40%(70명)이고, ‘아니다’는 20세가 37.50%(3명)으로 다음 <표20>과 같은 비율을 나타냈다.

<표20> 다리를 책상 위에 올려 놓아야 다리가 편해진다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	26명 (54.20)	58명 (50.00)	24명 (63.20)	12명 (66.70)	120명 (54.55)	70명 (85.40)	86명 (64.20)	5명 (62.50)	161명 (71.88)
아니다	22명 (45.80)	58명 (50.00)	14명 (36.80)	6명 (33.30)	100명 (45.45)	22명 (14.60)	46명 (35.80)	3명 (37.50)	63명 (28.12)

(20) 설문지 문 20항의 “가슴이 답답한 듯해서 심호흡을 해본다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 82.43%(366명)이고, ‘아니다’가 17.57%(78명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 20세, 21세가 100%(38명, 18명)이고, ‘아니다’는 18세가 22.90%(11명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 19세가 84.30%(113명)이고, ‘아니다’는 20세가 50.00%(4명)으로 다음 <표21>과 같은 비율을 나타냈다.

<표21> 가슴이 답답한 듯해서 심호흡을 해본다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	37명 (77.10)	96명 (82.80)	38명 (100.00)	18명 (100.00)	189명 (85.91)	60명 (73.20)	113명 (84.30)	4명 (50.00)	177명 (79.02)
아니다	11명 (22.90)	20명 (17.20)	.	.	31명 (14.09)	22명 (26.80)	21명 (15.70)	4명 (50.00)	47명 (20.98)

(21) 설문지 문 21항의 “전신이 나른해서 말하기가 싫다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 78.38%(348명)이고, ‘아니다’가 21.62%(96명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 21세가 94.40%(17명)이고, ‘아니다’는 20세가 36.80%(14명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 20세가 100%(8명)이고, ‘아니다’는 19세가 19.40%(26명)으로 다음 <표22>와 같은 비율을 나타냈다.

<표22> 전신이 나른해서 말하기가 싫다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	38명 (79.20)	80명 (69.00)	24명 (63.20)	17명 (94.40)	159명 (72.27)	73명 (89.00)	108명 (80.60)	8명 [*] (100.00)	189명 (84.38)
아니다	10명 (20.80)	36명 (31.00)	14명 (36.80)	1명 (5.60)	61명 (27.73)	9명 (11.00)	26명 (19.40)	.	35명 (15.62)

(22) 설문지 문 22항의 “가벼운 편두통을 일으켜서 약을 먹을 때가 있다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 31.08%(138명)이고, ‘아니다’가 68.92%(306명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 21세가 44.40%(8명)이고, ‘아니다’는 19세가 85.30%(99명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 20세가 87.50%(7명)이고, ‘아니다’는 18세가 63.40%(52명)으로 다음 <표23>과 같은 비율을 나타냈다.

<표23> 가벼운 편두통을 일으켜서 약을 먹을 때가 있다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	12명 (25.00)	17명 (14.70)	10명 (26.30)	8명 (44.40)	47명 (21.36)	30명 (36.60)	54명 (40.30)	7명 (87.50)	91명 (40.63)
아니다	36명 (75.00)	99명 (85.30)	28명 (73.70)	10명 (55.60)	173명 (78.64)	52명 (63.40)	80명 (59.70)	1명 (12.50)	133명 (59.37)

(23) 설문지 문 23항의 “누웠다가 일어나면 멍해질 때가 있다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 72.52%(322명)이고, ‘아니다’가 27.48%(122명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 20세가 68.40%(26명)이고, ‘아니다’는 19세가 41.40%(48명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 19세가 82.10%(110명)이고, ‘아니다’는 20세가 25.00%(2명)으로 다음 <표24>와 같은 비율을 나타냈다.

<표24> 누웠다가 일어나면 멍해질 때가 있다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	38명 (79.20)	68명 (58.60)	26명 (68.40)	11명 (61.10)	143명 (65.00)	63명 (76.80)	110명 (82.10)	6명 [*] (75.00)	179명 (79.91)
아니다	10명 (20.80)	48명 (41.40)	12명 (31.60)	7명 (38.90)	77명 (35.00)	19명 (23.30)	24명 (17.90)	2명 (25.00)	45명 (20.09)

(24) 설문지 문 24항의 “눈이 게슴치레하고 하품이 자주 나온다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 62.39%(277명)이고, ‘아니다’가 37.61%(167명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 21세가 72.20%(13명)이고, ‘아니다’는 19세가 44.80%(52명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 19세가 71.60%(96명)이고, ‘아니다’는 18세가 50.00%(41명)으로 다음 <표25>와 같은 비율을 나타냈다.

<표25> 눈이 게슴치레하고 하품이 자주 나온다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	36명 (75.00)	64명 (55.20)	21명 (55.30)	13명 (72.20)	134명 (60.91)	41명 (50.00)	96명 (71.60)	6명 (75.00)	143명 (63.84)
아니다	12명 (25.00)	52명 (44.80)	17명 (44.70)	5명 (27.80)	86명 (39.09)	41명 (50.00)	38명 (28.40)	2명 (25.00)	81명 (36.16)

(25) 설문지 문 25항의 “숨이 가쁘고 호흡이 불규칙하다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 37.61%(167명)이고, ‘아니다’가 62.39%(277명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 19세가 34.50%(40명)이고, ‘아니다’는 20세가 76.30%(29명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 18세가 48.80%(40명)이고, ‘아니다’는 19세가 60.40%(81명)으로 다음 <표26>과 같은 비율을 나타냈다.

<표26> 숨이 가쁘고 호흡이 불규칙하다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	15명 (31.30)	40명 (34.50)	9명 (23.70)	6명 (33.30)	70명 (31.82)	40명 (48.80)	53명 (39.60)	4명 (50.00)	97명 (43.30)
아니다	33명 (68.70)	76명 (65.50)	29명 (76.30)	12명 (66.70)	80명 (68.18)	42명 (51.20)	81명 (60.40)	4명 (50.00)	127명 (56.70)

(26) 설문지 문 26항의 “어깨가 빠근하고 상체가 무겁다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 57.43%(255명)이고, ‘아니다’가 42.57%(189명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 19세가 50.00%(58명)이고, ‘아니다’는 20세가 37.90%(22명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 19세가 65.70%(88명)이고, ‘아니다’는 20세가 50.00%(4명)으로 다음 <표27>과 같은 비율을 나타냈다.

<표27> 어깨가 빠근하고 상체가 무겁다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19명	20세	계
그렇다	22명 (45.80)	58명 (50.00)	16명 (42.10)	7명 (38.90)	103명 (46.82)	60명 (73.20)	88명 (65.70)	4명 (50.00)	152명 (67.86)
아니다	26명 (54.20)	58명 (50.00)	22명 (57.90)	11명 (61.10)	117명 (53.80)	22명 (26.80)	46명 (34.30)	4명 (50.00)	72명 (32.14)

(27) 설문지 문 27항의 “머리가 멍하고 정신이 맑지 못하다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 74.32%(33명)이고, ‘아니다’가 25.68%(114명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 20세가 73.70%(28명)이고, ‘아니다’는 21세가 44.40%(8명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 20세가 100%(8명)이고, ‘아니다’는 18세가 22.00%(18명)으로 다음 <표28>과 같은 비율을 나타냈다.

<표28> 머리가 멍하고 정신이 맑지 못하다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	34명 (70.80)	72명 (62.10)	28명 (73.70)	10명 (55.60)	144명 (65.50)	64명 (78.00)	114명 (85.10)	8명 (100.00)	186명 (83.04)
아니다	14명 (29.20)	44명 (37.90)	10명 (26.30)	8명 (44.40)	76명 (34.50)	18명 (22.00)	20명 (14.90)	·	38명 (16.96)

(28) 설문지 문 28항의 “맥이 빠져 전신이 뻣적지근하다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 66.89%(297명)이고, ‘아니다’가 33.11%(147명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 21세가 66.70%(12명)이고, ‘아니다’는 20세가 52.60%(20명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 19세가 79.90%(107명)이고, ‘아니다’는 18세가 29.30%(24명)으로 다음 <표29>와 같은 비율을 나타냈다.

<표29> 맥이 빠져 전신이 뻣적지근하다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	28명 (58.30)	68명 (58.60)	18명 (47.40)	12명 (66.70)	126명 (57.27)	58명 (70.70)	107명 (79.90)	6명 (75.00)	171명 (76.34)
아니다	20명 (41.70)	48명 (41.40)	20명 (52.60)	6명 (33.30)	94명 (42.73)	24명 (29.30)	27명 (20.10)	2명 (25.00)	53명 (23.66)

(29) 설문지 문 29항의 “공부를 하지만 별로 혼수가 생기지 않는다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 60.81%(270명)이고, ‘아니다’가 39.19%(174명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 19세가 50.00%(58명)이고, ‘아니다’는 21세가 66.60%(12명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 19세가 77.60%(104명)이고, ‘아니다’는 18세가 30.50%(25명)으로 다음 <표30>과 같은 비율을 나타냈다.

<표30> 공부를 하지만 별로 혼수가 나지 않는다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18	19세	20세	계
그렇다	21명 (43.80)	58명 (50.00)	18명 (47.40)	6명 (33.30)	103명 (46.82)	57명 (69.50)	104명 (77.60)	6명 (75.00)	167명 (74.55)
아니다	27명 (56.20)	58명 (50.00)	20명 (52.60)	12명 (66.70)	117명 (53.18)	25명 (30.50)	30명 (22.40)	2명 (25.00)	57명 (25.45)

(30) 설문지 문 30항의 “원기가 부족해 주위에서 말을 시켜도 주로 듣기만 한다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 32.66%(145명)이고, ‘아니다’가 67.34%(299명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 18세가 31.30%(15명)이고, ‘아니다’는 21세가 83.30%(15명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 20세가 100%(8명)이고, ‘아니다’는 18세가 22.00%(18명)으로 다음 <표31>과 같은 비율을 나타냈다.

<표31> 원기가 부족해 주위에서 말을 시켜도 주로 듣기만 한다 (%)

문 항	남 학 생					여 학 생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	15명 (31.30)	33명 (28.40)	8명 (21.10)	3명 (16.70)	59명 (26.82)	27명 (32.90)	58명 (43.30)	1명 (12.50)	86명 (38.39)
아니다	33명 (68.70)	83명 (71.60)	30명 (78.90)	15명 (83.30)	161명 (73.18)	55명 (67.10)	76명 (56.70)	7명 (87.50)	138명 (61.61)

(31) 설문지 문 31항의 “참견이 싫어서 혼자 있고 싶을 때가 많다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 73.65%(327명)이고, ‘아니다’가 26.35%(117명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 21세가 88.90%(16명)이고, ‘아니다’는 19세가 37.90%(44명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 20세가 100%(8명)이고, ‘아니다’는 18세가 22.00%(18명)으로 다음 <표32>와 같은 비율을 나타냈다.

<표32> 참견이 싫어서 혼자 있고 싶을때가 많다 (%)

문 항	남 학 생					여 학 생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	33명 (68.80)	72명 (62.10)	28명 (73.70)	16명 (88.90)	149명 (67.73)	64명 (78.00)	106명 (79.10)	8명 (100.00)	178명 (79.46)
아니다	15명 (31.20)	44명 (37.90)	10명 (26.30)	2명 (11.10)	71명 (32.27)	18명 (22.00)	28명 (20.90)		46명 (20.54)

(32) 설문지 문 32항의 “온 몸이 노곤해서 의욕이 없다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 59.46%(264명)이고, ‘아니다’가 40.54%(180명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 18세가 62.50%(30명)이고, ‘아니다’는 20세가 71.10%(27명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 20세가 87.50%(7명)이고, ‘아니다’는 18세가 39.00%(32명)으로 다음 <표33>과 같은 비율을 나타냈다.

<표33> 온 몸이 노곤해서 의욕이 없다 (%)

문 항	남 학 생					여 학 생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	38명 (62.50)	56명 (48.30)	11명 (28.90)	10명 (55.60)	107명 (48.64)	50명 (61.00)	100명 (74.60)	7명 (87.50)	157명 (70.09)
아니다	18명 (37.50)	60명 (51.70)	27명 (71.10)	8명 (44.40)	113명 (51.36)	32명 (39.00)	34명 (25.40)	1명 (12.50)	67명 (29.91)

(33) 설문지 문 33항의 “만사가 귀찮아서 아무 생각도 하기 싫다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 54.73%(243명)이고, ‘아니다’가 45.27%(201명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 21세가 61.10%(11명)이고, ‘아니다’는 18세가 58.30%(28명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 19세가 67.20%(90명)이고, ‘아니다’는 20세가 50.00%(4명)으로 다음 <표34>와 같은 비율을 나타냈다.

<표34> 만사가 귀찮아 아무 생각도 하기 싫다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	20명 (41.70)	52명 (44.80)	16명 (42.10)	11명 (61.10)	99명 (45.00)	50명 (61.00)	90명 (67.20)	4명 (50.00)	144명 (64.29)
아니다	28명 (58.30)	64명 (55.20)	22명 (57.90)	7명 (38.90)	121명 (55.00)	32명 (39.00)	44명 (32.80)	4명 (50.00)	80명 (35.71)

(34) 설문지 문 34항의 “일을 해도 정신집중이 잘 되지 않는다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 72.30%(321명)이고, ‘아니다’가 27.70%(123명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 18세가 83.30%(40명)이고, ‘그렇다’는 21세가 39.90%(7명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 20세가 100%(8명)이고, ‘아니다’는 18세가 37.80%(31명)으로 다음 <표35>와 같은 비율을 나타냈다.

<표35> 일을 해도 정신 집중이 잘 되지 않는다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	40명 (83.30)	79명 (68.10)	24명 (63.20)	11명 (61.10)	154명 (70.00)	51명 (62.20)	108명 (80.60)	8명 (100.00)	167명 (74.55)
아니다	8명 (16.70)	37명 (31.90)	14명 (36.80)	7명 (38.90)	66명 (30.00)	31명 (37.80)	26명 (19.40)	0명 (0.00)	57명 (25.45)

(35) 설문지 문 35항의 “깊은 생각을 하고 싶지 않다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 37.61%(167명)이고, ‘아니다’가 62.39%(277명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 18세가 39.60%(19명)이고, ‘아니다’는 19세가 64.70%(75명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 20세가 75.00%(6명)이고, ‘아니다’는 18세가 69.60%(57명)으로 다음 <표36>과 같은 비율을 나타냈다.

<표36> 깊은 생각을 하고 싶지 않다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	19명 (39.60)	41명 (35.30)	18명 (47.40)	7명 (38.90)	85명 (38.64)	25명 (30.40)	51명 (38.10)	6명 (75.00)	82명 (36.61)
아니다	29명 (60.40)	75명 (64.70)	20명 (52.60)	11명 (61.10)	135명 (61.36)	57명 (69.60)	83명 (61.90)	2명 (25.00)	142명 (63.39)

(36) 설문지 문 36항의 “사소한 일은 잘 잊어버린다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 49.32%(219명)이고, ‘아니다’가 50.68%(225명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 21세가 72.20%(13명)이고, ‘아니다’는 19세가 44.80%(52명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 20세가 62.50%(5명)이고, ‘아니다’는 18세가 62.20%(51명)으로 다음 <표37>과 같은 비율을 나타냈다.

<표37> 사소한 일은 잘 잊어버린다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	30명 (62.50)	64명 (55.20)	25명 (65.80)	13명 (72.20)	132명 (60.00)	31명 (37.80)	51명 (38.10)	5명 ¹⁾ (62.50)	87명 (38.84)
아니다	18명 (37.50)	52명 (44.80)	13명 (34.20)	5명 (27.80)	88명 (40.00)	51명 (62.20)	83명 (61.90)	3명 (37.50)	137명 (61.16)

(37) 설문지 문 37항의 “식은 땀을 흘릴때가 있다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 37.16%(165명)이고, ‘아니다’가 62.84%(279명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 18세가 43.80%(21명)이고, ‘아니다’는 21세가 83.30%(15명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 21세가 62.50%(5명)이고, ‘아니다’는 18세가 59.80%(49명)으로 다음 <표38>과 같은 비율을 나타냈다.

<표38> 식은 땀을 흘릴 때가 있다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	21명 (43.80)	40명 (34.50)	13명 (34.20)	3명 (16.70)	77명 (35.00)	33명 (42.20)	50명 (37.30)	5명 ¹⁾ (62.50)	88명 (39.29)
아니다	27명 (56.20)	76명 (65.50)	25명 (65.80)	15명 (83.30)	143명 (65.00)	49명 (59.80)	84명 (62.70)	3명 (37.50)	136명 (60.71)

(38) 설문지 문 38항의 “잠이 잘 오지 않아 자꾸 뒤적거린다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 37.16%(165명)이고, ‘아니다’가 62.84%(28명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 18세가 58.30%(28명)이고, ‘아니다’는 19세가 62.90%(73명)이며, 여학생 ‘그렇다’는 19세가 29.90%(4명)이고, ‘아니다’는 18세가 74.40%(61명)으로 다음 <표39>와 같은 비율을 나타냈다.

<표39> 잠이 잘 오지 않아 자꾸 뒤적거린다 (%)

문항	남 학생					여 학생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	28명 (58.30)	43명 (37.10)	21명 (55.30)	10명 (55.60)	102명 (46.36)	21명 (25.60)	40명 (29.90)	2명 ¹⁾ (25.00)	63명 (28.13)
아니다	20명 (41.70)	73명 (62.90)	17명 (44.70)	8명 (44.40)	118명 (53.64)	61명 (74.40)	94명 (70.10)	6명 (75.00)	161명 (71.87)

(39) 설문지 문 39항의 “공연한 신경질을 부리고서 나중에 후회한다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 67.79%(301명)이고, ‘아니다’가 32.31%(143명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 18세가 68.40%(26명)이고, ‘아니다’는 19세가 48.03%(56명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 21세는 100%(8명)이고, ‘아니다’는 19세가 28.40%(38명)으로 다음 <표40>과 같은 비율을 나타냈다.

<표40> 공연한 신경질을 부리고서 나중에 후회한다 (%)

문 항	남 학 생					여 학 생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	35명 (72.90)	60명 (51.70)	26명 (68.40)	12명 (66.70)	133명 (60.46)	64명 (78.00)	96명 (71.60)	8명 [*] (100.00)	168명 (75.00)
아니다	13명 (27.10)	56명 (48.10)	12명 (31.60)	6명 (33.30)	87명 (39.54)	18명 (22.00)	38명 (28.40)	·	56명 (25.00)

(40) 마지막으로 설문지 문 40항의 “건망증은 물론 생각도 잘 나지 않는다”에 대해서 전체적으로 총 444명 가운데서 ‘그렇다’가 32.88%(146명)이고, ‘아니다’가 67.12%(298명)이었다. 한편 남녀별로 살펴보면, 남학생은 ‘그렇다’는 21세가 38.90%(11명)이고, ‘아니다’는 18세가 70.80%(34명)이며, 여학생은 ‘그렇다’는 19세가 38.10%(51명)이고, ‘아니다’는 18세가 75.60%(62명)으로 다음 <표41>과 같은 비율을 나타냈다.

<표41> 건망증은 물론 생각도 잘 나지 않는다 (%)

문 항	남 학 생					여 학 생			
	18세	19세	20세	21세	계	18세	19세	20세	계
그렇다	14명 (29.20)	36명 (31.00)	12명 (31.60)	11명 (38.90)	73명 (33.18)	20명 (24.40)	51명 (38.10)	2명 (25.00)	73명 (32.59)
아니다	34명 (70.80)	80명 (69.00)	26명 (68.40)	7명 (61.10)	147명 (66.80)	62명 (75.60)	83명 (61.90)	6명 (75.00)	151명 (67.41)

V. 결 론

위에 제시한 40가지 문항의 통계수치를 곁들여 연구 조사자의 의견을 기술한 바와 같이 제주대학교 학생의 피로도에 관한 조사를 총괄 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 전체적 실태

제주대학교 학생들의 피로도 조사에서 문 20항의 “가슴이 답답한 듯에서 심호흡을 해 본다”가 전체의 82.43%로 그 비율이 가장 높고, 문 14항의 “머리가 무겁고 생각이 잘 떠오르지 않는다”

와 문 16항의 “몸 어딘가에 이상한 느낌이 든다”가 81.98%로 같은 비율로 나타났고, 문 40항의 “전망증은 물론 생각도 잘 나지 않는다”가 32.88%, 37항의 “식은땀을 흘릴때가 있다”와, 문 38항의 “잠이 잘 오지 않아 자꾸 뒤적거린다”가 37.16%로 나타나 비교적 낮은 비율이다. 이로 미루어 고찰할 때 제주대학교 학생들의 피로도에 관한 전체적인 실태는 우려될 정도의 상태가 아님이 입증됐다. 곧, 피로한 나머지 식은땀을 흘리거나, 또는 불면증에 시달리는 학생이 적고, 피로도에 따라 심호흡을 하거나, 또는 피로도에 대처하는 의식이 역력함을 발견할 수 있다. 이는 그만큼 생활수준이 높아져서 에너지의 충족을 위한カロ리의 섭취가 수반됐다는 사실이기도 하다. 특히 문 22항 “가벼운 편두통을 일으켜서 약을 먹을 때가 있다”의 답에서 남학생 21.36%와, 여학생 40.63%가 약을 복용하고, 남학생 78.64%와, 여학생 59.37%가 약을 복용치 않는 다른 실태는, 그만큼 건강관리가 인식화되었으며, 비록 드링크제라도 마셔서 피로를 삭히는 경향을 나타냈다는 사실은 의료보험 실시 이후 보건위생에 많은 관심을 쏟고 있다는 실상이기도 하다. 따라서 청소년의 건강관리, 특히 대학생의 건강관리는 각자가 그만큼 일반화되었다고 볼 수 있으나, 비록 낮은 비율이긴 하지만 필요이상 약의 복용, 이를테면 환각제의 복용으로 잠정적인 피로 회복이 우려될 따름이다.

2. 연령별 실태

위의 피로도 조사를 연령별로 분석해 보면, 남학생 18세가 문 34항의 “공부를 해도 정신집중이 안된다”가 83.30%, 문 10항의 “귀가 멍멍해 지거나 귀울림이 있다”가 79.20%인 반면에, 문 1항의 “눈망울이 아물아물하다”가 14.60%이고, 문 40항의 “전망증은 물론 생각도 잘 나지 않는다”가 29.20%로 나타났으며, 19세는 문 16항의 “몸 어딘가에 이상이 있는 듯한 기분이 든다”가 86.20%이고, 문 20항의 “가슴이 답답한 듯해서 심호흡을 해본다”가 82.80%인 반면에, 문 22항의 “가벼운 편두통을 일으켜 약을 먹을 때가 있다”가 14.70%이고, 문 8항의 “입에서 이상한 냄새가 나는 듯해서 코를 킁킁거린다”가 25.90%로 나타났으며, 20세는 문 20항의 “가슴이 답답한 듯해서 심호흡을 한다”가 무려 100%이고, 문 16항의 “몸 어딘가에 이상이 있는 듯한 느낌이 든다”가 89.50%인 반면에, 문 30항의 “원기가 부족해 주위에서 말을 걸어와도 주로 듣기만 한다”가 21.10%이고, 문 25항의 “숨이 가쁘고 호흡이 불규칙하다”는 23.70%로 나타났으며, 21세는 문 20항의 “가슴이 답답한 듯해서 심호흡을 한다”가 100%이고, 문 4항의 “입맛이 변하고 식욕이 없다”와, 문 21항의 “전신이 나른해서 말하기가 싫다”가 94.40%인 반면에 문 7항의 “발 뒤꿈치가 아픈 듯하거나, 또는 마비가 된듯 갑자기 둔해진다”가 5.60%로 나타났다.

그리고 여학생은 18세가 문 2항의 “전신이 나른해서 말하기가 싫다”가 89.00%이고, 문 19항의 “다리를 책상위에 올려 놓아야 편해진다”가 85.40%인 반면에, 문 40항의 “전망증은 물론 잘 생각도 나지 않는다”가 24.40%이고, 문 38항의 “밤중에 잠이 잘 오지 않는다”가 25.50%로 나타났고, 19세는 문 14항의 “머리가 무겁고 생각이 잘 떠올라지지 않는다”가 88.80%이고, 문 27항의 “머리가 멍하고 정신이 맑지 못하다”가 85.10%인 반면에, 문 38항의 “잠이 잘 오지 않아 자꾸 뒤적거린다”가 29.90%이고, 문 7항의 “발 뒤꿈치가 아픈 듯하거나 또는 마비가 된듯 갑자기 둔해진

다”가 37.30%로 나타났고, 20세는 문 4항의 “입맛이 변하고 식욕이 없다”와, 문 5항의 “소화가 안되고 변비가 잦다”와, 문 21항의 “전신이 나른해서 말하기가 싫다”와, 문 27항의 “머리가 멍하고 정신이 맑지 못하다”와, 문 31항의 “참견이 싫어서 혼자 있고 싶을 때가 많다”와, 문 34항의 “공부를 해도 정신 집중이 안된다”가 100% 반면에, 문 30항의 “원기가 부족해 주위에서 말을 걸어와도 주로 듣기만 한다”가 12.50%이고, 문 38항의 “잠이 잘 오지 않아 자꾸 뒤적거린다”가 25.00%로 나타났다.

따라서 제주대학교 학생의 경우 남학생은 피로도의 실태는 정신집중이 안되고, 귀가 멍멍해지는 경우가 거의이고, 여학생은 전신이 나른해서 말하기 조차 싫어지고, 책상에 발을 올려 놓아야 편하다는 수치로 나타났다. 이는 생활의 근거가 그만큼 넉넉해졌다는 결과이기도 하다. 곧 예전과 같이 총총시하의 여학생이 아니라는 증표이기도 하다.

3. 총괄적인 고찰

이상의 조사를 총괄할 때, 제주대학교 학생의 피로도에 관한 조사결과로 감안할 때, 오로지 건강에 대한 이론적 지식 전달에 그치는 교육은 조속히 지양되어야 한다고 본다. 더구나 육지의 대학생과 대비해도 하등의 차등이 없을 뿐더러, 매스미디어의 발달로 말미암아 격차 또한 없어지고 있는 실정이다. 그러므로 이론과 실체를 겸한 건강교육이 절실하다고 본다. 여기에 “체력은 국력이다”의 뒷받침을 위한 체육교육이야 말로 앞으로 '86과 '88의 거국적인 국제행사는 물론, 나아가서는 국민보건의 새로운 이정표가 세워져야 하겠다. 프로를 위한 체육도 중요하지만, 자라나는 청소년을 위한 건강교육은 더욱 중요하다. 이 피로도의 조사는 피로에 대한 가치관의 확립과, 건강관리에 대한 스스로의 자세를 바로잡는데 일조가 된다고 믿는다. 공부를 하거나 운동을 하거나 각자가 자신의 신체적 조건에 합당한 에너지의 소모가 가장 슬기로운 삶이다. 이런 점에서 이 피로도의 조사는 체육교육과 체육행정에 자료가 된다고 본다. 분수에 넘치는 운동은 피로를 배가하고, 건강을 무시한 면학 태도 역시 온당치 못한 몸가짐이다. 건전한 체력에 깃드는 건전한 정신은 올바른 건강관리로 얻어지는 보람이다. 인생은 단거리 경주가 아닌 마라톤이다. 건강을 유지하며 피로도를 낮추는 운동, 그것은 백년을 겨냥한 하루요 한달이다. 피로를 가시면서 학업에 전념하는 거기에 소망을 쟁취하려는 의욕이 용솨음친다. 피로를 무시한 곳에는 파멸이 있을 뿐이다. 건강을 유지하는 피로는 피로가 아니라 도약의 비룻이다. 진취적인 의욕도 여기에서 나고 전인적인 인간관계도 여기에서 비룻된다. 명랑한 감투정신도 건강관리가 시점이 다. 건강한 신체와 강인한 정신에 보람찬 사회가 이룩된다고 생각할 때, 한국의 한국인이 아닌 세계속의 뻗뻗한 한국인이 절로 육성된다고 믿는다. 이에 다다라서 청소년의 건강교육, 그것은 우렁찬 2,000년을 지향하는 한국인을 보다 바르게 보다 굳건하게 육성하는 지름길이라고 확신한다. 사람에게 있어 오락이 확대재생산을 위해 절대 불가결의 필요이듯, 피로의 회복 역시 고도의 산업사회를 이겨내는 첫걸음이다.

따라서 피로도의 조사에 결따른 피로회복의 방법 조사도 필요한 과제라고 본다.

附 表

- 문 1. 눈망울이 아물아물하다.
- 문 2. 눈이 신듯하고 눈 앞에 뭔가가 번쩍거린다.
- 문 3. 눈꺼풀이 무겁고 뜨기가 귀찮다.
- 문 4. 입맛이 변하고 식욕이 없다.
- 문 5. 소화가 잘 되지 않고 변비가 잦다.
- 문 6. 가끔 손과 발이 떨린다.
- 문 7. 발 뒤꿈치가 아픈 듯하거나, 또는 마비된듯 갑자기 둔해진다.
- 문 8. 입에서 이상한 냄새가 나는 듯해서 코를 킁킁거린다.
- 문 9. 동작이 느리다는 지적을 받을 때가 있다.
- 문10. 귀가 멍멍해 지거나 또는 눈이 감겨진다.
- 문11. 앉은 자세가 흐트러져 등이 굽어지고 목어 처진다.
- 문12. 작은 소리를 놓쳐 되묻거나 몇번을 불러야 대답할 때가 있다.
- 문13. 한자리에 오래 앉아있지 못해서 안절부절한다.
- 문14. 머리가 무겁고 생각이 잘 떠오르지 않는다.
- 문15. 얼굴빛이 좋지 않다는 말을 들을 때가 있다.
- 문16. 몸 어딘가에 이상이 있는듯한 느낌이 든다.
- 문17. 입 안이 말라서 물을 자주 마신다.
- 문18. 다리가 붓고 미지근하다.
- 문19. 다리를 책상위에 올려 놓아야 다리가 편해진다.
- 문20. 가슴이 답답한 듯해서 심호흡을 해본다.
- 문21. 전신이 나른해서 말하기가 싫다.
- 문22. 가벼운 편두통을 일으켜서 약을 먹을 때가 있다.
- 문23. 누웠다가 일어나면 정신이 멍해질 때가 있다.
- 문24. 눈이 세세치레하고 하품이 자주 나온다.
- 문25. 숨이 가쁘고 호흡이 불규칙하다.
- 문26. 어깨가 뻣근하고 상체가 무겁다.
- 문27. 머리가 멍하고 정신이 맑지 못하다.
- 문28. 맥이 빠져 전신이 뻣적지근하다.
- 문29. 공부를 하지만 별로 풍수가 생기지 않는다.
- 문30. 원기가 부족해 주위에서 말을 시켜도 주로 듣기만 한다.
- 문31. 참견이 싫어서 혼자 있고 싶을 때가 많다.

- 문32. 온 몸이 노곤해서 의욕이 없다.
- 문33. 만사가 귀찮아 아무 생각도 하기 싫다.
- 문34. 일을 해도 정신집중이 잘 되지 않는다.
- 문35. 깊은 생각을 하고 싶지 않다.
- 문36. 사소한 일은 잘 잊어버린다.
- 문37. 식은땀을 흘릴 때가 있다.
- 문38. 잠이 잘 오지 않아 자꾸 뒤적거린다.
- 문39. 공연한 신경질을 부리고서 나중에 후회한다.
- 문40. 전망증은 물론 생각도 잘 나지 않는다.

Summary

The Degrees of Fatigue Affecting Students of Cheju National University

Lee, Se-hyong

The purpose of this treatise is to inquire into the degrees of fatigue affecting a sampling of students of Cheju National University. For this treatise, sheets of questionnaire covering 40 items were given to a sampling of 444 university students made up of both males and females. On the basis of the responses collected I present the following findings. The summary follows:

1. The highest rate, or 82.43% of the university students polled say that they must take deep breaths because they "feel heavy in the chest"; on the other hand, the lowest rate, or 31.08% of them say that they sometimes take medicines because of the condition of slight migraine.

2. The highest rate, or 83.30% of the male students polled say that they cannot concentrate their attention on studies. And the lowest rate, or 14.60% of them say that they often feel dizzy.

3. The classification by age group shows that the highest rate, or 86.20% of the 19-year-old students polled mention that they feel pains in their bodies, and the lowest percentage of them say that they sometimes take medicines on account of the condition of slight migraine.

4. The highest rate, or 100% of they 20-year-old male students say that they have to take deep breaths because they "feel heavy in the chest"; on the other hand, the lowest rate, or 21.10% of them say that they do not talk with other people, but mostly listen to others talk because they lack the desire to talk.

5. However, 100% of the 21-year-old male students polled say that they have no appetite, and the lowest rate or 5.60% of them say that they feel pains or feel as though "paralyzed in their heels."

6. To the identical questions, the highest rate of the 18-year-old female students polled say that they do not wish to talk with other people because they feel something wrong with their bodies; on the other hand, the low rate, or 24.40% of them say that they have amnesia with a short retentive memory.

7. The highest rate, or 88.80% of the 19-year-old female students polled say that they "feel heavy in their heads" and cannot think well ; on the other hand, the lowest rate, or 29.90% of them say that they suffer from insomnia.

8. But the highest rate, or 100% of the 20-year-old female students polled say that they have anorexia; on the other hand the lowest rate of them say that they mostly listen to others talk because they are unmotivated.

9. In all this research, it seems that an accurate understanding of what constitutes the degrees of fatigue is required. A correct behavior is encouraged such as deep breathing to alleviate "heavy feeling in the chest". A habit of taking light exercises to relieve fatigue is no less to be encouraged. This research on the degrees of fatigue shows well that there is a blind-point in the health policy for the young students who take medicines simply because they are seized with fatigue or because they tend to act unreasonably to relieve fatigue. The alleviation of fatigue to insure good health is possible through a proper health guidance program based on the belief that "a sound mind dwells in a sound body." A study such as this should be conducted on a continuing basis to further refine its methodological accuracy and to enhance its reliability and validity. The students of Cheju enjoy as high a standard of living as those on the mainland, and they are well aware of the need to avoid fatigue, thanks to the media-sponsored health management counseling including use of recreational facilities, enhancing physical fitness, and reliance on medical insurance. But the abuse of tonic drinks and toxic as well as hallucinogenic agents has given rise to a host of serious social problems. Furthermore, diversionary indulgences ostensibly to relieve stress often lead to wrongful deviation or behavior.

It is believed that the results of an inquiry of the degrees of fatigue such as undertaken in this study are to be properly assessed for the benefit of the general health of college students, athletes or non-athletes, and of youth engaged in manual labor all of whom constitute the backbone of a rapidly changing industrial society such as ours.