

## 도시 직장인들의 생활습관 및 건강관리 실태 조사에 관한 연구 - 5대도시(부산, 여수, 창원, 진주, 인천)를 중심으로 -

정복미<sup>†</sup> · 임상선 · 김은실\*

여수대학교 식품영양학과

\*한림산업대학교 전통조리과

### A Survey on Health Management and Life Habits for the Urban Salaried Workers

Bok-Mi Jung<sup>†</sup>, Sang-Sun Lim and Eun-Sil Kim\*

Dept. of Food Science & Nutrition, Yosu National University, Yosu 550-749, Korea

\*Dept. of Traditional Cuisine, Hallym College, Chunchon 200-850, Korea

#### Abstract

This study was to evaluate health management and life habits of the urban salaried workers. The results showed the followings: There were more men than women who thought their health good ( $p < 0.01$ ). Stomach disease was the highest in the subjects, and the second was liver disease ( $p < 0.001$ ). Of respondents, 10% always exercised in the morning, 26% often, and 63% never. Men took exercise more regularly than women ( $p < 0.001$ ). The kinds of exercises were walk (33%), jogging (25%), physical training (14%), golf (6.4%), rope jumping, and tennis. Men ate healthy drug more than woman. Most of men thought that sports were the best for health management. Women considered that having regular habits was the best for control of her health. The smoking rate of respondents was 41%, and the rate in Chinju showed higher than the other area ( $p < 0.001$ ). Man smokers were more than women ( $p < 0.001$ ). Drinking rate of respondents was 78%. Men enjoyed soju, while women liked beer ( $p < 0.001$ ).

**Key words:** urban salaried workers, health status, exercise, smoking, alcohol

#### 서론

건강이란 우리 몸과 환경과의 관계를 반영하고 있는 상태이며(1), 반대로 몸과 환경과의 균형이 깨어지고, 인체의 조정능력이 상실된 상태가 질병이다. 그러나 현대사회에서는 음주, 흡연, 스트레스, 공해, 식생활 변화 등 여러 가지 요인으로 인하여 건강과 질병상태가 아닌 준 건강에 속하는 사람들이 점점 증가할 것으로 사료된다. 질환이 자각적 증상을 나타낼 때는 대개 중증으로 진행된 상태이므로 치료에 많은 시간이 소요되어 장기간 의료서비스와 고액의 의료비용 지출을 요구하며 치명적 결과를 가져올 수 있다(2). Mckeown(3)은 건강에 영향을 미치는 4대요인(생활양식, 환경, 건강보호체계 또는 조직, 생태학)중 생활양식을 가장 강조하였다. 현대사회에서는 건강에 있어서 생 의학적 방안의 기여도가 낮음이 많은 연구들에서 증명되고, 사회학적 요인들 특히 개인의 생활양식과 형태가 건강결정요인으로 강조되고 있다(4). 직장인이 정신적, 신체적 건강을 유지하고, 근로의 생산성 및 능률성을 향상시키기 위해서는 규칙적이고 균형된 영양섭취와 적절한 휴식 및 운동이 필요하다. 그러나 현대사회에서

급격한 산업화의 진전은 직장인의 신체활동 요소를 기계화로 대체하는 데에서 초래되는 신체활동 부족, 직업이 세분화되고, 전문화됨에 따른 근무시간의 불규칙성, 목적 달성을 위한 과도한 경쟁과 요구에서 초래되는 과도한 스트레스, 퇴근 후의 빈번한 음주 등의 불규칙적인 식생활로 인해 직장인들은 많은 위험에 노출되어 있어 건강에 대해 문제를 심각하게 제기시키고 있다(5). 이에 본 연구에서는 지리적으로 환경차이가 있을 것으로 생각되는 경기도, 전남, 경남 일부지역의 남, 여 직장인을 대상으로 식습관 실태조사는 전보에서 보고하였고(6), 본 연구에서는 직장인들의 생활습관 및 건강과 관련된 요인들을 조사하여 보고하고자 하였다.

#### 조사대상 및 방법

##### 조사대상 및 방법

조사대상자는 본 연구자가 임의로 5대 도시(부산, 여수, 창원, 진주, 인천)의 직장에 근무하는 20~60세의 남녀 직장인 965명을 대상으로 건강 및 생활습관에 관한 설문조사를 실시하였고, 조사기간은 1997년 3월부터 10월까지 행하였다. 연

<sup>†</sup>Corresponding author. E-mail: jbm@yosu.ac.kr  
Phone: 82-61-659-3414, Fax: 82-61-659-3410

구에 사용된 설문지의 문항은 본 연구자들에 의해 구성되었으며, 설문지의 내용은 대상자의 일반사항, 건강과 운동에 관한 사항, 흡연 및 음주, 영양제 복용여부에 관한 사항이었다.

**자료처리 및 분석방법**

본 연구에서 조사된 자료의 처리는 SAS program을 이용하였으며, 전체 응답 수에 대한 각 문항의 응답수의 백분율을 계산하였다. 지역, 성별, 연령, 직종별에 따른 각 문항에 대한 유의성은  $\chi^2$ -test로 유의성을 검증하였다.

**결과 및 고찰**

**일반사항**

조사 대상자의 일반사항은 Table 1과 같으며, 총 965명중 지역별로는 부산 138명(14.3%), 여수 245명(25.4%), 창원 259명(26.8%), 진주 126명(13.1%), 인천 197명(20.4%)이었고, 거주형태에 대한 조사에서는 자가인 경우가 89.1%로 가장 많은 비율을 차지하였고, 하숙이 0.7%, 자취생활이 8.6%, 친척

**Table 1. General characteristics of the subjects**

Variable	Group	N (%)
Region	Busan	138(14.3)
	Yosu	245(25.4)
	Changwon	259(26.8)
	Chinju	126(13.1)
	Inchon	197(20.4)
Type of house	Own house	815(89.1)
	Lodging	7( 0.7)
	Self-boarding house	79( 8.6)
	Relative	14( 1.5)
	Others	50( 4.7)
Gender	Male	580(60.1)
	Female	385(39.9)
Age	<20	30( 3.1)
	21~30	395(40.4)
	31~40	248(25.4)
	41~50	263(26.9)
	51~60	41( 4.2)
Marital status	Married	572(59.3)
	Single	379(39.3)
	Living together	8( 0.8)
	Divorced	6( 0.6)
Educational level	Elementary school	16( 1.6)
	Middle school	24( 2.6)
	High school	365(39.1)
	College	492(52.6)
	Graduated	38( 4.1)
	Others	30( 3.2)
Job	Company employee	424(43.9)
	Public service personnel	221(22.9)
	Expert official	106(11.1)
	Independent enterprise	73( 7.6)
	Manufacturer	25( 2.6)
	Businessman	53( 5.5)
	Serviceman	12( 1.2)
	The others	51( 5.3)

집이 1.5%, 기타가 4.7%로 각각 나타났다. 성별로는 남자 580명(60.1%), 여자 385명(39.9%)이었다. 연령은 20세 이하 30명(3.1%), 21~30세 395명(40.4%), 31~40세 248명(25.4%), 41~50세 263명(26.9%), 51~60세 41명(4.2%)으로 나타났으며, 응답자의 59%가 기혼, 39%가 미혼이었으며, 동거 0.8%, 이혼 0.6%로 나타났다. 학력은 응답자의 1.6%가 국졸, 2.6%가 중졸, 39%가 고졸, 52.6%가 대졸, 4.1%가 대학원졸, 3.2%는 기타로 답하였다. 직업별로는 회사원이 424명으로 43.9%로 가장 많은 비율을 나타냈으며, 다음은 공무원이 221명으로 22.9%, 전문직은 106명으로 11.1%, 그 외 자영업 7.6%, 영업직 5.5%, 생산직 2.6%, 서비스직 1.2%, 기타 5.3%로 나타났다.

**자가 건강 평가 및 질병상태**

Table 2는 자신의 건강상태를 평가한 결과로서 자신의 '건강상태가 좋다'라고 응답한 사람은 43%이었고, '보통이다'라고 응답한 사람은 52%, '나쁘다'라고 답한 사람은 4.1%로 전반적으로 본 조사대상 직장인들의 95%가 건강상태가 보통이상임을 알 수 있었다. 이를 성별로 구분하였을 때 남성이 여성보다 대체로 '건강상태가 좋다'고 응답하였으며, 지역별, 성별에 따라 유의성이 있었다. 연령별로 보았을 때 대체로 '좋다'와 '보통이다'라고 응답한 비율이 비슷하게 나타났다. 직업별로 분류하였을 때에도 '좋다'와 '보통이다'의 비율이 비슷하거나 '좋다'보다 '보통이다'의 비율이 약간 높게 나타났다. Song 등(7)은 정기 신체검사의 406명의 직장인을 대상으로 한 설문조사에서 자신이 건강하지 않다고 인식하는 직장인이 231명(56.9%), 건강하다고 인식하는 직장인이 175명(43.1%)으로 나타났다고 보고한 반면, Jeon과 Nam(8)은 5개 도시 산업장 근로자들을 대상으로 자가 건강 평가에서 대부분이 건강상태가 보통이상으로 자가 판단하고 있어 건강에 관하여 별 문제가 없음을 보고하였다. 본 조사결과는 Jeon과 Nam(8)의 도시 직장인들과 비교했을 때 비슷한 경향을 나타냈으며, 연령별에서 본 조사대상자들의 40대에서는 약간 다른 경향을 나타내었다.

Table 3은 본 조사 대상자들의 평소에 좋지 않은 부위 또는 질병상태를 나타낸 것으로 해당자만 답하였다. 해당 조사대상자들의 42%가 위가 좋지 않은 것으로 답하여 가장 높게 나타났으며, 다음으로 간, 기타, 비만, 신경질환 순으로 나타났다. 지역별로는 대체로 모든 지역에서 위질환이 많았으며, 남부지역에는 위 질환 발생 비율이 비슷하였으며, 간, 폐 질환과 당뇨병은 남성이 높았으며, 비만은 여성이 높게 나타났다. 연령별로 보았을 때 모든 연령에서 위 질환이 높게 나왔으며, 전반적으로 20세 이하와 51세 이상에서는 질병 이환율이 낮았음을 알 수 있었다. 직업별 역시 모든 직업에서 위 질환이 많았으며, 다음으로 간 질환이었다. 이들 결과로 볼 때 직장인들의 불규칙적인 식습관과 스트레스로 인하여 위와 간을 해칠 위험에 노출되어 있으며, 질병상태에서는 지역별, 성별, 연령별, 직업별로 유의한 차이가 있었다. 직업과 질병은 밀접한 관계가 있고 근로자의 상병은 결론과 노동이동에 예민하

Table 2. Self-estimated health status of subjects

N (%)

Variable		Good	Usual	Bad	Total	$\chi^2$ -test
Region	Busan	46(33.3)	86(62.3)	6( 4.4)	138(100.0)	$\chi^2=19.84^*$ df=8
	Yosu	106(43.3)	132(53.9)	7( 2.8)	245(100.0)	
	Chinju	115(44.4)	138(53.3)	6( 2.3)	259(100.0)	
	Changwon	66(52.4)	54(42.9)	6( 4.7)	126(100.0)	
	Inchon	85(43.1)	97(49.2)	15( 7.7)	197(100.0)	
	Total	418(43.3)	507(52.5)	40( 4.2)	965(100.0)	
Gender	Male	270(46.9)	286(49.7)	20( 3.4)	576(100.0)	$\chi^2=8.06^*$ df=2
	Female	146(38.0)	218(56.8)	20( 5.2)	384(100.0)	
	Total	416(43.3)	504(52.5)	40( 4.2)	960(100.0)	
Age	<20	5(31.3)	9(56.3)	2(12.5)	16(100.0)	$\chi^2=12.3$ df=8
	21~30	154(39.2)	225(57.3)	14( 3.5)	393(100.0)	
	31~40	122(50.0)	111(45.5)	11( 4.5)	244(100.0)	
	41~50	116(44.8)	134(51.7)	9( 3.5)	259(100.0)	
	51~60	17(41.5)	22(53.7)	2( 4.8)	41(100.0)	
	Total	414(43.4)	501(52.6)	38( 4.0)	953(100.0)	
Job	Company employee	179(42.4)	230(54.5)	13( 3.1)	422(100.0)	$\chi^2=15.60$ df=14
	Public service personnel	98(44.3)	116(52.5)	7( 3.2)	221(100.0)	
	Expert official	46(43.0)	54(50.5)	7( 6.5)	107(100.0)	
	Independent enterprise	32(43.8)	33(45.2)	8(11.0)	73(100.0)	
	Manufacturer	10(40.0)	15(60.0)	0( 0.0)	25(100.0)	
	Businessman	26(49.1)	25(47.2)	2( 3.7)	53(100.0)	
	Serviceman	4(33.3)	7(58.3)	1( 8.4)	12(100.0)	
	The others	23(45.1)	26(51.0)	2( 3.9)	51(100.0)	
	Total	418(43.4)	506(52.5)	40( 4.1)	964(100.0)	

\*p&lt;0.01

Table 3. Disease status or not good region of subjects

N (%)

Variable		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total	$\chi^2$ -test
Region	Busan	53(58.2)	9( 9.9)	1(0.1)	3(3.3)	2( 2.2)	1( 0.1)	8( 8.8)	0( 0.0)	0(0.0)	13(14.3)	91(100.0)	$\chi^2=80.08^{**}$ df=40
	Yosu	69(45.1)	29(19.0)	7(4.6)	5(3.3)	8( 5.2)	3( 2.0)	5( 3.3)	7( 4.6)	1(0.7)	19(12.4)	153(100.0)	
	Chinju	57(38.0)	30(20.0)	5(0.3)	8(5.3)	6( 4.0)	3( 2.0)	14( 9.3)	17(11.3)	4(0.3)	6( 2.0)	150(100.0)	
	Changwon	36(48.0)	10(13.3)	0(0.0)	3(4.0)	3( 4.0)	2( 2.7)	7( 9.3)	4( 5.3)	0(0.0)	10(13.3)	75(100.0)	
	Inchon	31(27.7)	25(22.3)	3(0.3)	4(3.6)	10( 8.9)	0( 0.0)	7( 6.3)	9( 8.0)	7(6.3)	16(14.3)	112(100.0)	
	Total	246(42.4)	103(17.8)	16(0.3)	23(4.0)	29( 5.0)	9( 1.6)	41( 7.1)	37( 6.4)	12(2.1)	63(10.9)	580(100.0)	
Gender	Male	122(35.3)	91(26.3)	15(0.4)	13(3.8)	19( 5.5)	9( 2.6)	15( 4.3)	16( 4.2)	8(2.3)	38(11.0)	346(100.0)	$\chi^2=74.09^{**}$ df=10
	Female	123(53.0)	12( 5.2)	1(0.4)	10(4.3)	9( 3.9)	0( 0.0)	26(11.2)	21( 9.0)	4(1.7)	26(11.2)	232(100.0)	
	Total	245(42.4)	103(17.8)	16(2.7)	23(4.0)	28( 4.8)	9( 1.6)	41( 7.1)	37( 6.4)	12(2.1)	63(10.9)	578(100.0)	
Age	<20	7(63.6)	3(27.3)	0(0.0)	0(0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)	1( 9.1)	0( 0.0)	0(0.0)	0( 0.0)	11(100.0)	$\chi^2=110.25^{**}$ df=40
	21~30	141(56.9)	29(11.7)	6(2.4)	6(2.4)	4( 1.6)	0( 0.0)	18( 7.3)	19( 7.7)	3(1.2)	22( 0.9)	248(100.0)	
	31~40	41(29.1)	38(27.0)	3(2.1)	9(6.4)	5( 3.5)	1( 7.1)	9( 6.4)	9( 6.4)	4(2.8)	22(15.6)	141(100.0)	
	41~50	46(30.3)	29(19.1)	6(3.9)	7(0.5)	19(12.5)	5( 3.3)	10( 6.6)	7( 0.5)	5(3.3)	18(11.8)	152(100.0)	
	51~60	7(31.8)	4(18.2)	1(0.5)	1(0.5)	1( 0.5)	3(13.6)	3(13.6)	1( 0.5)	0(0.0)	1( 0.5)	22(100.0)	
	Total	242(42.2)	103(17.9)	16(2.8)	23(4.0)	29( 5.1)	9( 1.6)	41( 7.1)	36( 6.3)	12(2.1)	62(10.8)	574(100.0)	
Job	Company employee	118(46.6)	43(17.0)	9(3.6)	11(4.3)	7( 2.8)	1( 4.0)	17( 6.7)	22( 8.7)	5(0.8)	20( 3.4)	253(100.0)	$\chi^2=99.55^*$ df=70
	Public service personnel	42(34.7)	26(21.5)	1(0.8)	3(2.5)	7( 5.8)	4( 3.3)	11( 9.1)	6( 5.0)	3(0.5)	18( 3.1)	121(100.0)	
	Expert official	24(41.4)	11(19.0)	2(3.4)	1(1.7)	3( 5.2)	1( 1.7)	2( 3.4)	4( 6.9)	2(0.3)	8( 1.4)	58(100.0)	
	Independent enterprise	13(25.0)	10(19.2)	2(3.8)	4(7.7)	6(11.5)	0( 0.0)	5( 9.6)	3( 5.8)	1(0.2)	8( 1.4)	52(100.0)	
	Manufacturer	7(41.2)	1( 5.9)	1(5.9)	1(5.9)	3(17.6)	3(17.6)	0( 0.0)	0( 0.0)	0(0.0)	1( 0.2)	17(100.0)	
	Business person	21(53.8)	6(15.4)	1(2.6)	0(0.0)	1( 2.6)	0( 0.0)	1( 2.6)	2( 5.2)	0(0.0)	7( 1.2)	39(100.0)	
	Service person	5(62.5)	2(25.0)	0(0.0)	0(0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)	1(12.5)	0( 0.0)	0(0.0)	0( 0.0)	8(100.0)	
	The others	16(50.0)	4(12.5)	0(0.0)	3(9.4)	2( 6.3)	0( 0.0)	4(12.5)	0( 0.0)	1(0.2)	2( 0.3)	32(100.0)	
	Total	246(42.4)	103(17.8)	16(2.8)	23(4.0)	29( 5.0)	9( 1.6)	41( 7.1)	37( 6.4)	12(2.1)	63(10.9)	580(100.0)	

\*p&lt;0.01, \*\*p&lt;0.001

1: stomach 2: liver 3: lung 4: neuralgia 5: high blood pressure 6: diabetics 7: obesity 8: neurosis 9: hemorrhoids 10: others

게 반응되며 산업피로와 산업재해와도 깊은 관계가 있어 중요한 의미를 가진다(9,10).

**아침운동 여부 및 종류**

Table 4는 대상자들의 운동여부를 지역별, 성별, 연령별, 직업별로 나타낸 결과이다.

‘아침운동을 계속하고 있다’고 응답한 사람은 전체의 10%, ‘가끔 한다’는 26%, ‘전혀 하지 않는다’가 63%로 나타나 조사 대상자들이 직장인들이기 때문에 출근하기 위해 아침 운동을 거의 하지 못하고 있는 것으로 사료된다. 지역별로 보면 인천지역이 ‘항상 하고 있다’고 응답한 비율이 가장 높았으며, 창원지역이 가장 낮게 나타났다. 성별로는 직장 남성이 직장 여성에 비해 운동을 규칙적으로 하고 있음을 알 수 있었으며, 연령별로는 41~60세에서 ‘아침운동을 계속한다’고 응답한 비율이 가장 높게 나타나 이 연령대에 건강에 관한 관심이 높았음을 알 수 있었으며, 21~30세에는 ‘전혀 하지 않는다’고 응답한 비율이 가장 높게 나타나 젊은 연령층에서는 시간이 없거나 아침운동의 필요성을 절실히 느끼지 못함을 알 수 있었다. Ahn(11)은 대도시 사무직 근로자 203명을 대상으로 건강관리행위를 조사한 결과 규칙적인 운동이나 여가활동을 하는 대상자는 극히 드물다고 하였으며, 근로자가 운동을 할 기회는 일요일, 휴일, 근무 후, 휴식시간 등이며 모공장의 남자종업원 2000명에 대한 운동습관 조사에서 20대에서는 점심휴식시간에 무엇이든 운동을 하고 있다가 60%로 많고, 30대는 30~40%, 40대, 50대에서는 10%이하로 떨어진다(12)고 하여 본 연구와 반대되는 결과를 나타냈는데 이는 아침운동과 휴식시간 사이의 운동 연령이 차이가 있음을 나타낸다. 또한 직장인들이 사교상 음주 등으로 늦은 귀가 때문에 아침에 일찍 일어나지 못하는 원인도 아침운동부족의 한 원인으로 설명될 수 있을 것이다.

Table 5는 아침 운동시 운동의 종류를 조사한 결과로서 가장 많은 비율을 차지한 운동은 산책이 33%, 다음으로 조깅이 25%, 체조 14%, 골프 6.4%, 줄넘기, 테니스 순으로 나타났다. 성별에 따른 차이에서 줄넘기를 제외한 대부분의 운동비율이 직장 남성들에서 높았으며, 운동의 종류별로 보았을 때 41~60세에서는 산책이 높게 나타난 반면 21~40세에서는 조깅이 높게 나타났다. 30대는 조깅 및 산보(27.5%)가 평균보다 적고, 축구·야구·농구·테니스 등의 구기종목(27.9%)과 헬스(18.3%) 등 좀더 격렬한 운동이 많은 편이었으며, 또 40대는 조깅 및 산보(35.6%)와 함께 등산(21.7%)이, 50대도 조깅 및 산보(40.0%)와 함께 등산(23.3%)이 많아 40~50대는 몸에 무리를 주지 않는 유산소 운동을 즐기는 것으로 나타났다. 골프를 규칙적으로 한다는 응답이 2.3%나 나와 아직 대중운동으로까지 확산되지는 않았지만 골프인구는 수영인구(2.4%)와 비슷한 수준까지 와 있음을 보고하였다(13). 본 연구에서도 20~30대에서는 아침운동이라 시간적 여유가 없어서 구기종목을 선택하지 않고 조깅을 선택하였으리라 사료되고 골프가 3위로 나타난 것은 골프를 하는 인구가 서서히 증가되고 있음을 알 수 있었다. 운동의 종류에서 지역별, 성별, 연령별 유의성이 나타났다(p<0.001).

**Table 4. Frequency of taking exercise in the morning**

Variable		Always	Sometimes	Never	Total	$\chi^2$ -test
Region	Busan	15(10.9)	22(15.9)	101(73.2)	138(100.0)	$\chi^2=45.78^{**}$ df=8
	Yosu	21( 8.6)	54(22.0)	170(69.4)	245(100.0)	
	Chinju	21( 8.1)	92(35.5)	146(56.4)	259(100.0)	
	Changwon	7( 5.6)	32(25.4)	87(69.0)	126(100.0)	
	Inchon	38(19.2)	57(28.8)	102(52.0)	198(100.0)	
	Total	102(10.5)	257(26.5)	608(63.0)	965(100.0)	
Gender	Male	79(13.6)	191(33.0)	309(53.4)	579(100.0)	$\chi^2=56.7^{**}$ df=2
	Female	23( 6.0)	64(16.7)	296(77.3)	383(100.0)	
	Total	102(10.6)	255(26.5)	605(62.9)	962(100.0)	
Age	<20	0( 0.0)	3(18.8)	13(81.2)	16(100.0)	$\chi^2=56.5^{**}$ df=8
	21~30	22( 5.6)	87(22.1)	285(72.3)	394(100.0)	
	31~40	22( 9.0)	67(27.5)	155(63.5)	244(100.0)	
	41~50	46(17.7)	79(30.4)	135(51.9)	260(100.0)	
	51~60	11(26.8)	15(36.6)	15(36.6)	41(100.0)	
	Total	101(10.6)	251(26.3)	603(63.1)	955(100.0)	
Job	Company employee	41( 9.7)	118(27.9)	264(62.4)	423(100.0)	$\chi^2=16.9$ df=14
	Public service personnel	26(11.7)	64(28.8)	132(59.5)	222(100.0)	
	Expert official	8( 7.5)	23(21.5)	76(71.0)	107(100.0)	
	Independent enterprise	14(18.5)	14(18.5)	46(63.0)	73(100.0)	
	Manufacturer	2( 8.0)	6(24.0)	17(68.0)	25(100.0)	
	Business person	8(15.1)	13(24.5)	32(60.4)	53(100.0)	
	Service person	0( 0.0)	2(16.7)	10(83.3)	12(100.0)	
	The others	3( 6.0)	16(32.0)	31(62.0)	50(100.0)	
	Total	102(10.5)	256(26.5)	608(63.0)	965(100.0)	

\*\*p<0.001

Table 5. Kind of exercise of subjects

N (%)

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Total	$\chi^2$ -test	
Region	Busan	11(15.5)	14(19.7)	17(23.9)	3(4.2)	5( 7.0)	0(0.0)	1(1.4)	0(0.0)	0(0.0)	1( 1.4)	19(26.7)	71(100.0)	$\chi^2=90.94^{**}$ df=44
	Yosu	32(38.1)	17(20.2)	11(13.1)	0(0.0)	4( 4.7)	5(5.9)	1(1.1)	7(1.2)	1(0.2)	19(22.6)	13(15.4)	84(100.0)	
	Chinju	39(29.5)	43(32.6)	17(12.9)	4(3.0)	7( 5.3)	8(6.0)	1(0.7)	17(2.9)	4(0.7)	6( 4.5)	10( 7.5)	132(100.0)	
	Changwon	16(30.8)	12(23.1)	9(17.3)	0(0.0)	4( 7.6)	0(0.0)	0(0.0)	4(0.7)	0(0.0)	10(19.2)	8(15.3)	52(100.0)	
	Inchon	49(43.8)	26(23.2)	10( 8.9)	2(1.8)	0( 0.0)	6(5.3)	2(1.7)	9(1.6)	7(1.2)	16(14.2)	7( 6.2)	112(100.0)	
	Total	147(32.6)	112(24.8)	64(14.2)	9(2.0)	20( 4.4)	19(4.2)	15(3.3)	37(6.4)	12(2.1)	63( 3.2)	57(12.6)	451(100.0)	
Gender	Male	110(34.2)	83(25.8)	46(14.3)	9(2.8)	6( 1.8)	15(4.6)	5(1.5)	10(2.2)	3(0.7)	3( 0.7)	32( 9.9)	322(100.0)	$\chi^2=35.20^{**}$ df=11
	Female	36(28.3)	29(22.8)	18(14.2)	0(0.0)	14(11.0)	3(2.3)	0(0.0)	1(0.2)	0(0.0)	1( 0.7)	25(19.7)	127(100.0)	
	Total	146(32.5)	112(25.0)	64(14.3)	9(2.0)	20( 4.4)	18(4.0)	5(1.1)	11(2.5)	3(0.7)	4( 0.8)	57(12.7)	449(100.0)	
Age	<20	0( 0.0)	1(14.3)	1(14.3)	0(0.0)	2(28.5)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(14.2)	2(28.6)	7(100.0)	$\chi^2=110.67^{**}$ df=44
	21~30	34(23.0)	38(25.7)	26(17.6)	6(4.1)	13( 8.7)	5(3.3)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0( 0.0)	26(17.6)	148(100.0)	
	31~40	33(29.2)	37(32.7)	15(13.3)	1(0.9)	3( 2.6)	4(3.5)	2(1.7)	0(0.0)	1(0.8)	1( 0.8)	16(14.2)	113(100.0)	
	41~50	59(40.4)	28(19.2)	19(13.0)	2(1.4)	2( 1.3)	10(6.8)	2(1.3)	11(7.5)	2(1.3)	2( 1.3)	9( 6.2)	146(100.0)	
	51~60	16(55.2)	7(24.1)	2( 6.9)	0(0.0)	0( 0.0)	0(0.0)	1(3.4)	0(0.0)	0(0.0)	0( 0.0)	3(10.3)	29(100.0)	
	Total	142(32.1)	111(25.1)	63(14.2)	9(2.0)	20( 4.5)	19(4.2)	5(1.1)	11(2.4)	3(0.6)	4( 0.9)	54(12.2)	443(100.0)	
Job	Company employee	71(35.1)	46(22.8)	27(13.4)	6(3.0)	8( 3.9)	8(3.9)	2(0.9)	4(1.9)	1(0.4)	4( 1.9)	25(12.4)	202(100.0)	$\chi^2=69.20^{**}$ df=77
	Public service personnel	32(30.0)	29(27.0)	18(16.8)	2(1.9)	3( 2.8)	8(7.4)	2(1.8)	2(1.8)	1(0.9)	0( 0.0)	10( 9.3)	107(100.0)	
	Expert official	14(36.8)	7(18.4)	4(10.5)	0(0.0)	2( 5.2)	1(2.6)	0(0.0)	1(2.6)	1(2.6)	0( 0.0)	8(21.1)	38(100.0)	
	Independent enterprise	12(33.3)	15(41.7)	2( 5.6)	1(2.8)	1( 2.7)	0(0.0)	0(0.0)	2(5.5)	0(0.0)	0( 0.0)	3( 8.3)	36(100.0)	
	Manufacturer	1(10.0)	3(30.0)	1(10.0)	0(0.0)	2(20.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(10.0)	0(0.0)	0( 0.0)	2(20.0)	10(100.0)	
	Business person	6(24.0)	4(16.0)	7(28.0)	0(0.0)	1( 4.0)	2(8.0)	1(4.0)	1(4.0)	0(0.0)	0( 0.0)	3(12.0)	25(100.0)	
	Service person	2(25.0)	2(25.0)	1(12.5)	0(0.0)	0( 0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0( 0.0)	3(37.5)	8(100.0)	
	The others	8(33.3)	6(25.0)	4(16.7)	0(0.0)	3(12.5)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0( 0.0)	3(12.5)	24(100.0)	
Total	146(32.4)	112(24.9)	64(14.2)	9(2.0)	20( 4.4)	19(4.2)	5(1.1)	11(2.4)	3(0.6)	4( 0.8)	55(12.2)	450(100.0)		

\*\*p<0.001

1: a walk, 2: jogging, 3: gymnastics, 4: soccer, 5: rope jumping, 6: tennis, 7: badminton, 8: golf, 9: table tennis, 10: skate, 11: others.

수면시간

본 연구 대상자들의 수면시간을 나타낸 결과는 Table 6과 같다. 전반적인 결과에서 가장 많은 비율을 차지한 시간은 5~8시간이었으며, 다음으로 8~10시간, 5시간 이하로 나타났다. 이 결과로 대부분의 도시 직장인들의 경우도 한국인 평균수면 시간인 8시간을 자는 것으로 나타났다. 지역별, 성별, 연령별, 직업별 수면시간에서의 유의성은 나타나지 않았다.

정기적으로 복용하는 약

Table 7은 대상자들이 정기적으로 복용하는 약을 나타낸 결과이다. 5대 도시 직장인들이 정기적으로 가장 많이 복용하는 약은 비타민제였으며, 다음으로 보약, 소화제 순으로 나타났다. 성별로 보았을 때 직장 남성들이 직장 여성에 비해 보약을 더 많이 먹고 있었으며, 직장 여성들은 직장 남성에 비해 변비약을 정기적으로 복용하였으며, 이들 사이에 유의적인 차이가 나타났다(p<0.001). 그러나 지역별, 연령별, 직업별 차이는 나타나지 않았다. 30~50대 남성의 28.7%가 몸이 허해질 경우 보약을 먹는 것으로 나타났으며, 98 국민건강·영양조사결과(14)에서 남녀 20~29세에는 12%, 30~49세에는 20%, 50~64세에는 23%로 연령이 증가할수록 보약 섭취비율이 증가하는 경향이었으며, 본 연구에서도 도시 직

장 남성의 20%가 정기적으로 보약을 섭취하고 있는 것으로 나타났다.

건강관리

대상자들이 생각하는 가장 좋은 건강관리방법의 응답 결과는 Table 8에 나타내었다. 전체적인 결과에서 '규칙적인 생활을 한다'라고 답한 비율이 가장 높게 나타났고, 다음으로 운동이라고 응답하였으며, 소식, 보약 순이었다. 지역별로 보았을 때 규칙적인 생활이 가장 높게 나타난 지역은 부산지역이었으나, 나머지 지역은 운동이 가장 높게 나타나 건강관리에 운동을 더 중요하게 생각하는 것으로 나타났다. 성별로 보았을 때 직장 남성들은 운동을 건강관리의 가장 좋은 방법이라고 응답하였으나, 직장 여성들은 규칙적인 생활이 가장 좋은 방법이라고 응답하였으며, 다음으로 운동이라고 응답하여 여성들은 건강관리에 운동보다는 규칙적인 생활을 더 중요하게 생각하는 것으로 나타남을 알 수 있었다. 대상자들의 가장 좋은 건강관리 방법은 지역별, 성별에 따라 유의성이 있었다(p<0.0001).

흡연

Table 9는 본 연구대상자들의 흡연여부에 관한 결과이다. '흡연을 한다'라고 응답한 비율이 41%, '하지 않는다'라고 응

**Table 6. Sleeping period of subjects**

Variable		<5 hr	5~8 hr	8~10 hr	>10 hr	Total	N (%)	$\chi^2$ -test
Region	Busan	16(11.7)	104(75.9)	17(12.4)	0(0.0)	137(100.0)		$\chi^2=22.40$ df=12
	Yosu	26(10.5)	189(76.5)	29(15.8)	3(1.2)	247(100.0)		
	Chinju	25( 9.7)	198(76.4)	34(13.1)	2(0.2)	259(100.0)		
	Changwon	22(17.5)	92(73.0)	12( 9.5)	0(0.0)	126(100.0)		
	Inchon	16( 8.2)	137(69.9)	38(19.4)	5(2.6)	196(100.0)		
Total		105(10.9)	722(74.8)	130(13.5)	10(1.0)	965(100.0)		
Gender	Male	60(10.4)	432(74.9)	78(13.5)	7(1.2)	577(100.0)		$\chi^2=0.79$ df=3
	Female	45(11.7)	285(74.0)	52(13.5)	3(0.8)	385(100.0)		
	Total	105(10.9)	717(74.5)	130(13.5)	10(1.0)	962(100.0)		
Age	<20	2(12.5)	12(75.0)	2(12.5)	0(0.0)	16(100.0)		$\chi^2=12.6$ df=12
	21~30	41(10.4)	304(77.0)	46(11.6)	4(1.0)	395(100.0)		
	31~40	25(10.3)	177(72.8)	40(16.5)	1(0.4)	243(100.0)		
	41~50	30(11.5)	187(71.9)	38(14.6)	5(1.9)	260(100.0)		
	51~60	7(17.1)	33(80.5)	1( 2.4)	0(0.0)	41(100.0)		
	Total	105(11.0)	713(74.7)	127(13.3)	10(1.0)	955(100.0)		
Job	Company employee	55(13.0)	311(73.3)	53(12.5)	5(1.2)	424(100.0)		$\chi^2=27.7$ df=21
	Public service personnel	20( 9.0)	170(76.9)	30(13.6)	1(0.5)	221(100.0)		
	Expert official	10( 9.4)	85(80.2)	9( 8.5)	2(1.9)	106(100.0)		
	Independent enterprise	6( 8.2)	50(68.5)	17(23.3)	0(0.0)	73(100.0)		
	Manufacturer	4(16.0)	16(64.0)	4(16.0)	1(4.0)	25(100.0)		
	Business person	4( 7.5)	43(81.1)	6(11.3)	0(0.0)	53(100.0)		
	Service person	1( 8.3)	6(50.0)	5(41.7)	0(0.0)	12(100.0)		
	The others	5( 9.8)	39(76.5)	6(11.8)	1(2.0)	51(100.0)		
	Total	105(10.9)	720(74.6)	130(13.5)	10 1.0)	965(100.0)		

**Table 7. Regularity of taking medicine of subjects**

Variable		1	2	3	4	5	6	7	Total	N (%)	$\chi^2$ -test
Region	Busan	14(18.9)	5(6.8)	7( 9.6)	2(2.7)	7( 9.5)	7( 9.5)	32(43.2)	74(100.0)		$\chi^2=28.66$ df=24
	Yosu	20(22.2)	3(3.3)	16(17.8)	3(3.3)	7( 7.8)	4( 4.4)	37(41.1)	90(100.0)		
	Chinju	32(28.6)	10(9.0)	19(17.0)	1(0.9)	16(14.3)	5( 4.4)	29(25.9)	112(100.0)		
	Changwon	16(29.6)	2(3.7)	5( 9.3)	3(5.6)	2( 3.7)	3( 5.6)	23(42.6)	54(100.0)		
	Inchon	30(33.0)	4(4.4)	14(15.4)	2(2.2)	6( 6.6)	5( 5.5)	30(33.0)	91(100.0)		
	Total	112(26.6)	24(5.7)	61(14.5)	11(2.6)	38( 9.0)	24( 5.7)	151(35.9)	421(100.0)		
Gender	Male	65(25.0)	14(5.4)	46(17.8)	10(3.9)	22( 8.5)	4( 1.5)	98(37.8)	259(100.0)		$\chi^2=31.35^{**}$ df=6
	Female	46(28.9)	10(6.4)	15( 9.5)	1(0.6)	16(10.0)	20(15.6)	51(27.0)	159(100.0)		
	Total	111(26.6)	24(5.7)	61(14.6)	11(2.6)	38( 9.1)	24( 5.7)	149(35.6)	418(100.0)		
Age	<20	5(50.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(10 )	1(10.0)	3(30.0)	10(100.0)		$\chi^2=23.80$ df=24
	21~30	42(26.2)	8(5.0)	20(12.5)	0(0.0)	15( 9.4)	15( 9.4)	60(37.5)	160(100.0)		
	31~40	23(26.2)	6(6.4)	16(17.0)	3(3.2)	10(10.6)	1( 1.1)	35(37.2)	94(100.0)		
	41~50	32(34.0)	9(7.0)	19(14.8)	7(5.5)	10( 7.8)	6( 4.7)	45(35.2)	128(100.0)		
	51~60	8(32 )	1(4.0)	14(16.0)	1(4.0)	2( 8.0)	1( 4.0)	8(32.0)	25(100.0)		
	Total	110(26.4)	24(5.8)	59(14.1)	11(2.6)	38( 9.1)	24( 5.8)	151(36.2)	417(100.0)		
Job	Company employee	44(23.4)	13(6.9)	23(12.2)	3(1.6)	17( 9.0)	17( 9.0)	71(37.8)	188(100.0)		$\chi^2=54.59$ df=42
	Public service personnel	27(29.0)	7(7.5)	15(16.1)	5(5.4)	6( 6.5)	2( 2.6)	31(33.3)	93(100.0)		
	Expert official	14(31.8)	0(0.0)	10(10.8)	0(0.0)	7(16.0)	0( 0.0)	13(29.5)	44(100.0)		
	Independent enterprise	10(27.8)	1(2.8)	6(16.7)	3(8.3)	1( 2.8)	2( 5.6)	13(36.1)	36(100.0)		
	Manufacturer	3(21.4)	0(0.0)	2(14.3)	0(0.0)	4(28.6)	0( 0.0)	5(35.7)	14(100.0)		
	Business person	5(27.8)	1(5.6)	3(16.7)	0(0.0)	2(11.1)	1( 5.6)	6(33.3)	18(100.0)		
	Service person	1(16.7)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0( 0.0)	2(33.3)	3(50.0)	6(100.0)		
	The others	8(36.3)	2(9.0)	2(9.1)	0(0.0)	1( 4.5)	0( 0.0)	9(40.9)	22(100.0)		
	Total	112(26.6)	24(5.7)	61(14.5)	11(2.6)	38( 9.0)	24( 5.7)	151(35.9)	421(100.0)		

\*\*p<0.001

1. vitamin pills 2. ferric pills 3. a restorative 4. cod-liver oil pills 5. a digestive 6. constipative pills 7. others

**Table 8. Major means for health management of subjects**

Variable						Total	N (%)	$\chi^2$ -test
Region	Busan	38(27.9)	0(0.0)	7( 5.1)	91(66.9)	136(100.0)	$\chi^2=45.36^{***}$ df=12	
	Yosu	120(48.8)	5(2.0)	13( 5.3)	108(43.9)	246(100.0)		
	Chinju	120(46.3)	2(0.8)	14( 5.4)	123(47.5)	259(100.0)		
	Changwon	61(49.6)	1(0.8)	17(13.8)	44(35.8)	123(100.0)		
	Inchon	94(49.0)	4(2.1)	7( 3.6)	87(45.3)	192(100.0)		
Total		433(45.3)	12(1.3)	58( 6.1)	453(47.4)	956(100.0)		
Gender	Male	303(52.8)	9(1.6)	19( 3.3)	243(42.3)	574(100.0)	$\chi^2=46.68^{***}$ df=3	
	Female	126(33.4)	3(0.8)	39(10.3)	209(55.4)	377(100.0)		
	Total	429(45.1)	12(1.2)	58( 6.1)	452(47.5)	951(100.0)		
Age	<20	5(31.3)	0(0.0)	1( 6.3)	10(62.5)	16(100.0)	$\chi^2=10.55$ df=12	
	21~30	173(44.0)	4(1.0)	29( 7.4)	187(47.6)	393(100.0)		
	31~40	112(46.9)	1(0.4)	16( 6.7)	110(46.0)	239(100.0)		
	41~50	115(45.1)	6(2.4)	10( 3.9)	124(48.6)	255(100.0)		
	51~60	21(51.2)	0(0.0)	2( 4.9)	18(43.9)	41(100.0)		
	Total	426(45.1)	11(1.2)	58( 6.1)	449(47.6)	944(100.0)		
Job	Company employee	184(43.7)	4(1.0)	27( 6.4)	206(48.9)	421(100.0)	$\chi^2=26.07$ df=21	
	Public service personnel	105(48.4)	2(0.9)	11( 5.1)	99(45.6)	217(100.0)		
	Expert official	48(44.9)	2(1.9)	6( 5.6)	51(47.7)	107(100.0)		
	Independent enterprise	38(52.1)	2(2.7)	2( 2.7)	31(42.5)	73(100.0)		
	Manufacturer	10(40.0)	0(0.0)	1( 4.0)	14(56.0)	25(100.0)		
	Business person	22(42.3)	2(3.8)	1( 1.9)	27(51.9)	52(100.0)		
	Service person	6(50.0)	0(0.0)	1( 8.3)	5(41.6)	12(100.0)		
	The others	19(39.6)	0(0.0)	9(18.8)	20(41.7)	48(100.0)		
Total		432(45.2)	12(1.3)	58( 6.1)	453(47.4)	955(100.0)		

\*\*\*p<0.0001

**Table 9. Smoking status of subjects**

Variable		Yes	No	Total	N (%)	$\chi^2$ -test
Region	Busan	40(30.1)	93(69.9)	133(100.0)	$\chi^2=20.56^{***}$ df=4	
	Yosu	90(36.6)	156(63.4)	246(100.0)		
	Chinju	132(51.6)	124(48.4)	256(100.0)		
	Changwon	47(39.2)	73(60.8)	120(100.0)		
	Inchon	80(40.4)	118(59.6)	198(100.0)		
	Total	389(40.8)	564(59.2)	953(100.0)		
Gender	Male	379(65.6)	199(34.4)	578(100.0)	$\chi^2=371.97^{***}$ df=1	
	Female	9( 2.4)	361(97.6)	370(100.0)		
	Total	388(40.9)	560(59.1)	948(100.0)		
Age	<20	2(12.5)	14(87.5)	16(100.0)	$\chi^2=38.09^{***}$ df=4	
	21~30	119(30.9)	266(69.1)	385(100.0)		
	31~40	120(49.6)	122(50.4)	242(100.0)		
	41~50	121(47.1)	136(52.9)	257(100.0)		
	51~60	24(58.5)	17(41.5)	41(100.0)		
	Total	386(41.0)	555(59.0)	941(100.0)		
Job	Company employee	3( 1.8)	165(98.2)	168(100.0)	$\chi^2=244.56^{***}$ df=6	
	Public service personnel	17(13.3)	111(86.7)	128(100.0)		
	Expert official	56(42.7)	75(57.3)	131(100.0)		
	Independent enterprise	102(62.2)	62(37.8)	164(100.0)		
	Manufacturer	78(56.9)	59(43.1)	137(100.0)		
	Business person	66(61.7)	41(38.3)	107(100.0)		
	Service person	58(73.4)	21(26.6)	79(100.0)		
	Total	380(41.6)	534(58.4)	914(100.0)		

\*\*\*p<0.0001

담한 비율이 59%로 흡연을 하지 않은 비율이 높았으며, 진주를 제외한 다른 지역에서는 흡연을 하는 비율보다 하지 않는 비율이 더 높았다. 성별에 따른 차이에서 직장 남성이 여성에 비해 흡연율이 현저히 높았음을 알 수 있었으며, 연령별에서

는 20대는 약간 낮았으나 30대 이후에는 흡연비율이 약간 높아짐을 알 수 있었다. 직업별로는 회사원, 공무원, 전문직이 흡연을보다 비흡연율이 높았으며, 자영업, 생산직, 영업직, 서비스직에서는 흡연율이 비흡연율보다 높게 나타났다. 95

국민영양조사결과보고서(15)에 따르면 15세 이상 조사대상 남자 흡연자의 전국 평균은 59%이었으며, 도시에 비해 시골에서의 흡연비율이 높게 나타났다. 또한 우리나라 30~50대 남성들의 64.0%가 담배를 피우는 것으로 나타났다. 그러나 En과 Han(16)은 농촌지역의 흡연자를 조사한 결과 40%로 나타났으며, 송 등(17)은 우리나라 20~59세 성인의 흡연율이 33.9%로 나타났다고 보고하였는데 95 국민영양조사에 비해 본 연구결과는 약간 낮게 나타났으나, En과 Han(16) 및 송 등(17)의 결과와는 일치하였다. Rhee(18)는 성인남녀의 생활습관중 흡연조사에서 남자는 64%가 흡연하는 것으로 조사되었으며, 여자들은 흡연율이 낮은 것으로 나타났다. 직업별로는 농수축산임업 종사자의 흡연량(2.29%)이 매우 높고, 다음으로 자영업자(2.09%), 화이트칼라(1.77%)순이라고 하였는데(6) 회사원보다 자영업의 흡연율이 높은 것은 본 연구결과와 일치하였다. 흡연여부는 지역별, 성별, 연령별, 직업별로 유의성이 있었다( $p < 0.0001$ ).

**알코올 섭취 및 종류**

대상자들의 알코올 섭취 결과는 Table 10, 마시는 술의 종류는 Table 11에 나타내었다. 전반적으로 '술을 마신다'고 응답한 사람은 전체 대상자의 78%, '마시지 않는다'라고 응답한 사람은 22%로 술을 마시는 사람이 마시지 않는 사람보다 월등히 높게 나타났다. 지역별 차이는 없었고, 성별로 보았을 때 직장 남성은 조사대상자의 85%가 술을 마신다고 답하였고, 여성의 경우는 67%가 술을 마신다고 답하여서 여성

들의 음주비율도 높아지고 있음을 알 수 있었다. 연령별로 보면 20대에서 술을 가장 많이 마시며, 연령이 증가할수록 약간씩 낮아지는 경향이었으며, 성별, 연령별로 유의적인 차이가 있었으나( $p < 0.0001$ ), 지역별, 직업별로는 유의성이 없었다. 마시는 술의 종류로는 소주가 가장 높았고, 다음으로 맥주, 위스키 순이었다. 지역별로는 소주를 가장 많이 마시는 지역은 진주였으며, 맥주를 가장 많이 마시는 지역은 부산이었고, 모든 지역에서 소주와 맥주의 비율이 거의 비슷하게 나타났다. 성별로 볼 때 남성들은 여성에 비해 소주를, 여성들은 남성에게 비해 맥주를 많이 마시는 것으로 나타났다. 연령별로는 21~30세에서는 소주보다 맥주를 더 많이 마시고, 31~50세에서는 맥주보다 소주를 더 많이 마시는 것으로 나타났다. 마시는 술의 종류는 지역별, 성별, 연령별로 유의성이 있었다( $p < 0.01$ ). Nam과 Im(4)은 7개 도시에서 1,200명을 대상으로 음주여부를 조사한 결과 조사대상자의 65%가 음주를 하는 것으로 나타났다. 이는 본 조사결과보다는 낮은 결과였다. Dawson(19)은 1988년 미 국민 면접조사에서 22,102명의 음주자를 대상으로 한 연구에서 남성들의 평균 알코올 섭취량은 여성들의 섭취량을 초과한다고 보고하여 남성들은 여성들보다 음주빈도나 음주량이 많음을 알 수 있으며, 적절한 알코올 섭취는 오히려 심장병을 예방하지만, 이는 술의 종류에 따라 달라진다고 보고하였으며(20,21), 과도한 알코올 섭취는 혈압을 상승시키고(22,23), 나이 든 성인에게는 수면을 방해하기도 한다(24).

**Table 10. Alcohol drinking status of subjects**

Variable	Yes	No	Total	$\chi^2$ -test	N (%)	
Region	Busan	100(74.6)	34(25.4)	134(100.0)	$\chi^2=9.67$ df=4	
	Yosu	204(82.9)	42(17.1)	246(100.0)		
	Chinju	201(77.9)	57(22.1)	258(100.0)		
	Changwon	98(81.7)	22(18.3)	120(100.0)		
	Inchon	140(71.8)	55(28.2)	195(100.0)		
	Total	743(78.0)	210(22.0)	953(100.0)		
Gender	Male	489(85.0)	86(15.0)	575(100.0)	$\chi^2=42.74^{***}$ df=1	
	Female	250(67.0)	123(33.0)	373(100.0)		
	Total	739(78.0)	209(22.0)	948(100.0)		
Age	<20	11(68.8)	5(31.2)	16(100.0)	$\chi^2=23.50^{***}$ df=4	
	21~30	333(85.6)	56(14.4)	389(100.0)		
	31~40	175(72.6)	66(27.4)	241(100.0)		
	41~50	189(73.8)	67(26.2)	256(100.0)		
	51~60	26(66.7)	13(33.3)	39(100.0)		
	Total	734(78.0)	207(22.0)	941(100.0)		
Job	Company employee	335(79.8)	85(20.2)	420(100.0)	$\chi^2=8.00$ df=7	
	Public service personnel	155(72.1)	60(27.9)	215(100.0)		
	Expert official	79(76.0)	25(24.0)	104(100.0)		
	Independent enterprise	57(78.1)	16(21.9)	73(100.0)		
	Manufacturer	20(80.0)	5(20.0)	25(100.0)		
	Business person	44(84.6)	8(15.4)	52(100.0)		
	Service person	9(75.0)	3(25.0)	12(100.0)		
	The others	43(84.3)	8(15.7)	51(100.0)		
	Total	742(77.9)	210(22.1)	952(100.0)		

\*\*\* $p < 0.0001$



Table 11. Kind of alcohol consumed by subjects

Variable		Soju	Beer	Whisky	Makkoli	Fruit wine	Total	$\chi^2$ -test
Region	Busan	41(38.0)	55(50.9)	5(4.6)	0(0.0)	7(6.5)	108(100.0)	$\chi^2=31.38^{**}$ df=16
	Yosu	99(48.8)	92(45.3)	5(2.5)	1(0.5)	6(3.0)	203(100.0)	
	Chinju	118(56.7)	85(40.9)	4(1.9)	1(0.5)	0(0.0)	208(100.0)	
	Changwon	50(48.1)	49(47.1)	4(3.8)	0(0.0)	1(1.0)	104(100.0)	
	Inchon	67(45.9)	62(42.5)	10(6.8)	2(1.4)	5(3.4)	146(100.0)	
	Total	375(48.8)	343(44.6)	28(3.6)	4(0.5)	19(2.5)	769(100.0)	
Gender	Male	295(59.1)	167(33.5)	25(5.0)	4(0.8)	8(1.6)	499(100.0)	$\chi^2=83.38^{***}$ df=4
	Female	79(29.7)	173(65.0)	3(1.1)	0(0.0)	11(4.1)	266(100.0)	
	Total	374(48.9)	340(44.4)	28(3.7)	4(0.5)	19(2.5)	765(100.0)	
Age	<20	3(25.0)	9(75.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	12(100.0)	$\chi^2=51.38^{***}$ df=16
	21~30	140(40.8)	189(55.1)	5(1.5)	0(0.0)	9(2.6)	343(100.0)	
	31~40	96(52.7)	71(39.0)	10(5.5)	1(0.5)	4(2.2)	182(100.0)	
	41~50	117(60.0)	58(29.7)	11(5.6)	3(1.5)	6(3.1)	195(100.0)	
	51~60	17(63.0)	9(33.3)	1(3.7)	0(0.0)	0(0.0)	27(100.0)	
	Total	373(49.1)	336(44.3)	27(3.6)	4(0.5)	19(2.5)	759(100.0)	
Job	Company employee	160(45.8)	168(48.1)	12(3.4)	2(0.6)	7(2.0)	349(100.0)	$\chi^2=35.66$ df=28
	Government personnel	91(56.2)	56(34.6)	8(4.9)	1(0.6)	6(3.7)	162(100.0)	
	Expert official	43(53.1)	33(40.7)	2(2.5)	0(0.0)	3(3.7)	81(100.0)	
	Independent enterprise	26(44.8)	27(46.6)	4(6.9)	0(0.0)	1(1.7)	58(100.0)	
	Manufacturer	15(71.4)	4(19.0)	1(4.8)	1(4.8)	0(0.0)	21(100.0)	
	Business person	19(45.2)	22(52.4)	1(2.4)	0(0.0)	0(0.0)	42(100.0)	
	Service person	5(45.5)	6(54.5)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	11(100.0)	
	The others	16(36.4)	26(59.1)	0(0.0)	0(0.0)	2(4.5)	44(100.0)	
	Total	375(48.8)	342(44.5)	28(3.6)	4(0.5)	19(2.5)	768(100.0)	

\*\*p&lt;0.01, \*\*\*p&lt;0.0001

## 요 약

본 연구는 도시 직장인들의 생활습관과 건강관리를 파악하기 위하여 5대 도시(부산, 여수, 창원, 진주, 인천)의 직장 근무하는 20~60세의 남녀 직장인 965명을 대상으로 1997년 3월부터 10월까지 건강 및 생활습관에 관한 설문조사를 실시한 결과는 다음과 같다. 자신의 건강상태 평가에서 '좋다'는 43%, '보통'은 52%, '나쁘다'는 4.1%로 답하였다. 대체로 남성이 여성보다 건강상태가 '좋다'고 답하였다(p<0.01). 평소에 좋지 않은 부위 또는 질병상태는 조사대상자들의 42%가 위가 좋지 않은 것으로 답하였으며, 다음으로 간, 비만, 신경 질환 순이었다. 위 질환은 남성의 비율이 비슷하였으며, 간, 폐 질환과 당뇨병은 여성에 비해 남성이 높았고, 비만은 여성에 비해 여성이 높았다(p<0.001). 지역별, 연령별, 직업별 모두 위 질환이 많았으며, 다음으로 간 질환이었다(p<0.01). 아침운동은 '항상 한다'고 답한 사람은 전체의 10%, '가끔 한다'는 26%, '전혀 하지 않는다'가 63%로 나타났다. '항상 한다'고 답한 비율이 가장 높은 지역은 인천이었고, 창원에서는 가장 낮았다. '전혀 하지 않는다'고 응답한 비율이 가장 높은 지역은 여수이며, 가장 낮은 비율은 창원이었다(p<0.001). 남성이 여성에 비해 운동을 규칙적으로 하고 있었으며(p<0.001). 41~50세에서 아침운동을 '항상 한다'고 답한 비율이 가장 높았고, 21~30세에는 '전혀 하지 않는다'고 답한 비율이 가장 높았다(p<0.001). 운동의 종류는 산책이 33%, 조깅이 25%, 체조 14%, 골프 6.4%, 줄넘기, 테니스 순으로 나타났다. 줄넘기

를 제외한 대부분의 운동비율은 남성들에서 높았으며(p<0.001), 41~50세에서는 산책이, 21~40세에서는 조깅이 높게 나타났다(p<0.001). 수면시간조사에서 가장 많은 비율을 차지한 시간은 5~8시간이었다. 5대 도시 직장인들이 정기적으로 가장 많이 복용하는 약은 비타민제, 다음으로 보약, 소화제 순이었다. 직장 남성들은 여성에 비해 보약을 더 많이 먹었으며, 여성들은 남성에 비해 변비 약을 정기적으로 복용하였다(p<0.001). 직장인들이 생각하는 가장 좋은 건강관리방법은 '규칙적인 생활을 한다'라고 답한 비율이 가장 높았고, 다음으로 운동, 소식, 보약 순이었다. 규칙적인 생활이 가장 높게 나타난 지역은 부산이었고, 그 외 지역은 운동을 더 중요하게 생각하였다(p<0.0001). 남성들은 운동을 건강관리의 가장 좋은 방법이라고 답하였고, 여성들은 규칙적인 생활이 가장 좋은 방법이라고 답하였다(p<0.001). '흡연을 한다'는 41%, '하지 않는다'는 59%로 답하였고, 진주를 제외한 다른 지역에서는 흡연을 하지 않는 비율이 더 높았다(p<0.001). 남성은 여성에 비해 흡연율이 높았으며(p<0.001), 20대는 약간 낮았으나 30대 이후에는 흡연비율은 약간 높게 나타났다(p<0.001). 직업별로는 회사원, 공무원, 전문직은 비 흡연율이 높았으며, 자영업, 생산직, 영업직, 서비스직에서는 흡연율이 높게 나타났다(p<0.001). 알코올 섭취조사에서 술을 '마신다'고 답한 사람은 대상자의 78%, '마시지 않는다'는 22%였으며, 남성은 조사대상자의 85%, 여성은 67%가 술을 마신다고 답하였다(p<0.001). 21~30세에서 술을 가장 많이 마시는 것으로 나타났다(p<0.001), 마시는 술의 종류로는 소주가 가장 높았고,

다음으로 맥주, 위스키 순이었다. 소주를 가장 많이 마시는 지역은 진주, 맥주를 가장 많이 마시는 지역은 부산이었으나, 모든 지역에서 소주와 맥주의 비율이 비슷하게 나타났다( $p < 0.01$ ). 남성들은 여성에 비해 소주를, 여성들은 남성에 비해 맥주를 즐겨 마셨으며( $p < 0.001$ ), 21~30세에서는 소주보다 맥주를, 31~50세에서는 맥주보다 소주를 더 많이 마시는 것으로 나타났다( $p < 0.001$ ). 본 연구 결과 도시 직장인들은 건강은 보통이상으로 답하였으나, 위 및 간이 좋지 않은 것으로 나타났고, 운동하는 비율이 낮았으며, 음주비율이 높으므로 도시 직장인들을 대상으로 건강교육 프로그램을 통하여 생활습관을 고쳐 건강을 향상시키는 방향으로 나아가는 것이 바람직하다고 사료된다.

### 문 헌

1. 채병석. 1987. 임상영양학. 아카데미서적. p 8.
2. 김정순. 1991. 만성 퇴행성 질환. 예방의학회지 24: 105-116.
3. Mckeown T. 1984. *The role of medicine*. Oxford, Basil Blackwell.
4. Nam WK, Im JE. 1996. A Study on the eating habits and its related factors of residents in urban area. *J Korean Society for Health Education* 13: 69-96.
5. Lee KS, Kim JW, Jang KT, Lee JY. 1992. A comparative analysis of the corporate fitness facilities and programs for promotion of employee's health and wellness of Korean and American business corporations. *The Korean J Physical Education* 31: 199-211.
6. Kim ES, Jung BM, Chun HJ. 2001. The survey of meal habits for the urban salaried workers (I). *Korean J Soc Food Sci* 17: 91-104.
7. Song KW, Kwak WH, Oh JY, Park NW, Lee WK. 1996. Factors related health recognition of workers. *J Korean Academy of Family Medicine* 17: 1122-1132.
8. Jeon BC, Nam CH. 1996. An analysis on factors related to health management & disease awareness of industrial workers. *J Korean Society for Health Education* 13: 1-22.
9. 조규상. 1991. 산업보건학. 수문사. p 95-120.
10. 전국대학보건관리학교육협의회. 1999. 보건학원론. 계축문화사. p 711-742.
11. Ahn HG. 1994. Factors related to the white color's health behavior and the degree of their health practice in a metropolitan city. *Health Promotion* 3: 116-143.
12. Korean Industrial Health Association. 1989. Exercises habits of works and physical function. *The Occupational Health* 9: 58-63.
13. The Monthly Joongang. 2001. Health and sex of the men in Korea. Vol 7, p 125-127.
14. Ministry of Health and Welfare. 1999. *Report on 1998 National Health and Nutrition Survey*. p 273.
15. Ministry of Health and Welfare. 1997. *1995 National Nutrition Survey Report*.
16. En KS, Han MH. 1994. A study on health care status in a rural area. *J Korea Community Health Nursing Academic* 8: 73-84.
17. 송건용, 남정자, 최창수, 김태정. 1993. 1992년도 국민건강 및 보건위식 형태조사. 한국보건사회연구원.
18. Rhee HS. 1997. A study on life habits of male and female adults relating to their body shape. *Korean J Soc Food Sci* 13: 147-156.
19. Dawson DA. 1993. Patterns of alcohol consumption beverage effects on gender differences. *Addiction* 88: 133-138.
20. Marques-Vidal P, Montaye M, Haas B, Bingham A, Evans A, Juhan-Vague I, Ferrieres J, Luc G, Amouyel P, Arveiler D, Yarnell J, Ruidavets JB, Scarabin P, Ducimetiere P. 2001. Relationships between alcoholic beverages and cardiovascular risk factor levels in middle-aged men, the prime study. *An Esp Pediatr* 55: 121-128.
21. Brower KJ, Hall JM. 2001. Does moderate alcohol intake protect against coronary heart disease? *Epidemiology* 12: 390-395.
22. Okubo Y, Suwazono Y, Kobayashi E, Nogawa K. 2001. Alcohol consumption and blood pressure change: 5-year follow-up study of the association in normotensive workers. *Addict Behav* 26: 415-423.
23. Okubo Y, Miyamoto T, Suwazono Y, Kobayashi E, Nogawa K. 2001. Alcohol consumption and blood pressure in Japanese men. *Public Health* 115: 192-196.
24. Agarwal DP, Srivastava LM. 2001. Effects of age and alcoholism on sleep: a controlled study. *Atherosclerosis* 157: 431-440.

(2002년 1월 3일 접수; 2002년 5월 23일 채택)