

포스터 초록

P-1>

산업체 근로자의 스트레스, 식습관과 건강상태와의 상호관련

이미애*, 최봉순, 정효지¹⁾, 박명희²⁾, 최영선²⁾. 대구효성가톨릭 대학교 식품영양학과, 경북대학교 의과대학 심혈관 질환연구소¹⁾, 대구대학교 식품영양학과²⁾.

Relationships between Stress, Food habits, and Health Status in Industrial Workers. Mi Ae Lee*, Bong Soon Choi, Hyo Jee Joung¹⁾, Myeng Hee Park²⁾, Young Sun Choi²⁾, Dept. of Food Science & Nutrition, Catholic Univ. of Taegu-Hyosung, ¹⁾Medical school, Kyungpook National Univ., ²⁾Dept.of Food & Nutrition, Taegu Univ.

우리나라의 근로자는 대부분 정신적·육체적으로 과중한 업무를 감당할 뿐만아니라 잦은 결식이나 부실한 외식 등으로 인해 영양상 불균형을 초래하기 쉬운 여건에 놓여 있으며, 스트레스의 가중, 음주와 흡연 그리고 운동부족등으로 여러 가지 영양과 관련된 만성질환이 발생할 위험이 높은 것으로 알려져 있다. 본 연구는 산업체에 근무하는 근로자의 영양지식, 스트레스, 식습관, 영양상태등을 조사하고 근로자의 영양지식 및 스트레스정도가 영양상태 및 식습관에 미치는 영향을 파악함으로써 근로자의 건강관리 서비스를 위한 영양교육 및 영양상담의 기초자료를 얻기 위해서 실시되었다. 본 연구는 98년 5월에서 8월까지 마산지역의 2개의 산업체 급식대상자 306명을 대상으로 설문 조사를 실시하여 회수된 설문지중 270부를 자료처리에 사용하였고 통계적인 유의성은 $p < 0.05$ 로 하였다. 조사대상자는 남자가 61%, 여자가 39%였으며, 연령은 40대가 39%로 가장 많았다. 교육수준은 중졸이하가 9.8%, 고졸이 57.6%, 그리고 대졸이상인 32.6%였고, 직무형태는 생산직이 48.4%, 사무직이 28.6%, 생산직 및 사무직이 23.1%였다. 건강검진 결과에 따른 건강상태의 판정결과 정상인 대상자는 38.7%, 정상이지만 관리가 필요한 대상자는 36.1%, 그리고 질환이 의심되는 대상자는 25.2%였다. 영양지식은 여자가 남자보다 유의하게 높았고, 연령에 따라서는 10대가 30대이상보다 유의하게 높았으며, 직업의 종류나 소득수준에 따라서는 유의한 차이가 없었다. 증상에 따른 스트레스는 여자가 남자보다 유의하게 높았고, 연령이 증가할수록 감소하는 경향을 보였으며, 생산직종에 근무하는 대상자가 스트레스가 가장 낮았으나, 건강상태 판정에 따라서는 유의한 차이가 없었다. 식습관은 남자가 여자보다 식습관이 좋은 것으로 나타났고, 연령과 소득이 낮을수록 식습관이 나빴으며, 직업의 종류나 소득수준에 따라서는 유의한 차이가 없었다. 일상생활에서 받는 스트레스, 식습관 그리고 영양상태를 알려주는 생화학적 지표들과의 상관관계를 조사한 결과, 식습관은 연령이 증가할수록, 일상생활에서 받는 스트레스가 낮을수록 통계적으로 유의하게 좋은 경향을 보였다. 혈청 헤모글로빈의 수준은 연령과 체질량지수가 증가할수록, 일상생활의 스트레스가 낮을수록 유의하게 높은 경향을 보였고, 혈청 총 콜레스테롤은 연령, 체질량지수, 혈색소의 수준이 증가할수록 유의하게 증가하였으며 스트레스정도와는 관련성이 없었다. 혈청지질은 연령과 체질량지수, 혈색소, 총 콜레스테롤등이 증가할수록 유의하게 증가하는 경향을 보였으나 스트레스와는 관련성이 없었다. 그리고 혈압은 수축기와 이완기혈압 모두 연령, 체질량지수, 혈색소, 총 콜레스테롤이 증가할수록 유의하게 증가하였고, 일상생활에서 받는 스트레스와 증상에 따른 스트레스가 증가할수 오히려 유의하게 감소하는 경향을 보였다. 본 연구결과를 요약하면, 산업체 근로자의 스트레스정도와 식습관 및 생화학적 검사결과는 음의 상관관계가 있었고 영양지식은 식습관과는 음의 상관관계를 보였으나 생화학적 검사결과와는 상관성이 없었다. 본 연구결과를 토대로 산업체 근로자의 영양상태 및 건강상태를 향상시킬 수 있는 영양교육이나 건강관리프로그램이 마련될 수 있을 것이다.©