

### 직장인의 영양관정을 위한 식이섭취 조사법의 개발에 관한 연구

김영주\*, 조여원, 홍주영. 경희대학교 식품영양학과

**A Study on Development of Dietary Intake Measure for Nutrition Screening at Worksite.** Young ju Kim, Ryowon Choue, Ju young Hong. Department of Food and Nutrition, Kyung Hee University, Seoul, Korea.

사회가 산업화 되어가면서 삶의 질과 건강에 관한 관심이 증가하고 있고, 건강관리의 개념도 질병의 치료와 예방에 그치는 것이 아니라 신체적, 정신적인 능력이 충분히 발휘될 수 있도록 적극적인 건강향상으로 새롭게 변화 되어가고 있다. 그러나, 요즘 직장인 대부분은 육체적으로 과중한 업무로 인한 피로와 스트레스, 운동부족과 결식, 잦은 외식, 음주, 흡연 등의 여러가지 원인으로 질환유소견자의 비율이 증가하고 있다. 이에 따라 직장인을 위한 영양프로그램의 개발, 영양교육 및 상담이 중요한 문제로 대두되고 있지만 아직 우리나라에서는 거의 이루어지지 않고 있는 상태이다. 그러나, 정기 건강검진과 함께 평상시 영양관리를 점점함으로써 근로자의 바른 식생활, 적절한 치료와 예방차원의 식생활, 그리고 적극적인 삶의 자세를 가질 수 있으며, 나아가 기업의 입장에서 작업생산성을 높이고 의료비 절감 및 근로자의 이직률을 감소할 수 있는 긍정적인 효과를 가질 수 있다.

본 연구에는 1997년 3월 서울시내 위치한 L회사에서 건강검진을 실시하는 직장인 351명을 대상으로 직장인의 건강 및 영양상태, 영양프로그램 요구도 등을 조사하였다. 그리고, 1997년 6월-1998년 5월까지 직장인의 건강검진 프로그램(Worksite nutrition program)을 개발하기 위해 우리나라 각지의 LG유통업체 지점에 있는 직장인의 연령, 교육수준, 경제정도, 활동량 등을 조사한 후에 이에 적합한 식이섭취 조사지와 분석법을 개발하였다. 또한, 간편한 방법을 이용하여 영양소 섭취 상태를 판정하기 위해 칼슘, 철분, 지방, 단백질, 콜레스테롤, 염분 등의 분석이 가능한 영양소 Index를 이용한 영양판정 프로그램을 개발하였으며, 그 타당도를 검증하기 위해 한국영양학회에서 개발한 CAN프로그램과 대한영양사회에서 개발한 현민시스템을 사용하여 ANOVA와 duncan's multiple range test로 검증하였다. 그리고, 성별, 연령, 질병력, 습관(운동, 음식, 흡연, 음주), 스트레스 등을 참고로 직장인의 건강연령, 건강지수를 측정하여 영양지식 인지도와 식이섭취상태와의 관련성을 분석하였다. 대상자들의 1일 평균섭취량은 권장량에 비해 대부분이 부족하였으며, 건강상태는 간염보균자가 42-45%로 가장 많았다. 여성은 빈혈이 가장 많았으며, 남자는 지방간이 가장 많은 것으로 나타났다. 영양지식 인지도는 남자 51.5%, 여자 53.2%의 정답률을 보였으며, 영양교육 요구도는 스트레스 교실(69%), 운동과 영양(65%), 가족영양 교실(48%)의 요구도가 높았으며, 65.4% 이상이 영양교육의 참여도에 긍정적인 견해를 가지고 있다. 개발한 영양프로그램의 식이섭취조사 분석결과 다른 영양소에서는 다른 방법으로 조사한 결과와 유의적인 차이가 관찰되지 않았고, 탄수화물에서만 CAN프로그램 분석에 비해 유의적으로 높았다. 영양소 index를 이용하는 방법에서는 현민시스템 분석에서 탄수화물 섭취량이 유의적으로 낮게 나타났으나, 다른 모든 영양소 섭취량에서 유의적인 차이가 관찰되지 않았다. 한편, 식이섭취 상태와 건강연령, 건강지수, 영양지식 인지도의 상관관계를 분석한 결과 유의적인 관계를 볼 수 없었다. 그러나, 건강연령과 건강지수는  $p < 0.001$ 로 유의적인 것으로 나타났다. 이 프로그램의 만족도는 80%가 긍정적으로 답변하였으며, 이로써 영양교육 및 관리를 실시하는데 용이하고 효율적으로 활용할 수 있는 프로그램을 개발하여 직장인의 건강증진에 이바지 하고자 하였다. ©