

D 銀行 職員의 健康維持를 위한 食餌와 運動實踐樣相

啓明大學校 醫科大學 豫防醫學教室

尹 能 基

= Abstract =

The Diet and Physical Exercise Patterns of Bank Personnel for the Health Maintenance

Nung Ki Yoon, M.D.

Department of Preventive Medicine Keimyung University School of Medicine

To characterize the diet and physical exercise patterns of bank personnel for the health maintenance, a questionnaire was administered to all the employees (1,249) of Daegu Bank in June 1983 among which 78.1% (976) responded.

Three quarters of the respondents were between 20 and 34 years old. About 30% of 20—24 years old group were male compared with 73.1% of 25—39 years old group.

Major findings of the survey are as follows:

- 1) The most concerned chronic disease of the respondents were in the order of cancer (27.4%), psychiatric disease (15.1%), hypertension (14.1%), heart disease (13.7%) and tuberculosis (7.9%).
- 2) For the prevention of adulthood disease and obesity, 53.4% of the respondents were restricting sugar intake; 40.9%, salt; and 35.1%, fat-rich food.
- 3) Among all the respondents 36.9% were making effort to reduce body weight and 17.7% were trying to gain body weight.
- 4) The proportion of respondents who practice physical exercise for the health maintenance was 82.9% in male and 62.5% in female.

緒 論

今後の 健康増進에서는 食品의 攝取나 身體狀況에 適合한 運動勸行等の 面으로 肥滿을 防止하는 것이 가장 重要한 일이 되며 肥滿은 腦卒中, 心臟病, 糖尿病 等の 成人病과 密接한 關係가 있어 肥滿의 防止는 成人病의 豫防에서도 重要하다.¹⁾

肥滿한 사람에게는 高血壓, 動脈硬化, 糖尿病, 冠 硬化, 臍疾患, 脂肪肝, 關節炎의 諸疾患이 好發된다

고²⁻⁴⁾ 하였으며 그리고 우리의 飲食中 糖, 鹽 및 脂肪 過多 攝取가 成人病이나 肥滿誘發에 關係가 있는 것은 이미 알려져 있다. 繁田等⁵⁾도 日本에서 腦卒中은 肥滿에서 3倍, 心臟病은 肥滿에서 2倍나 正常體重보다 發生率이 높다고 했다. Bondy-Rosenberg⁶⁾은 肥滿의 原因을 飲食物의 過多攝取와 運動不足에 基因한다고 하였다. 徐⁷⁾는 이 두 要因中 大部分의 原因은 過剩熱量의 攝取에 있고 近來는 運動不足도 크게 注目된다고 하였으며 金等⁸⁾은 韓國人 肥滿에서 무엇이 던지 잘 먹는 사람에게 肥滿이 많다고 하였다.

우리나라도 現今 一般의으로 國民全體의 食生活水準이 上昇되고 特別히 職場人으로서 運動不足으로 肥滿症을 招來할 수 있는 環境下에서 平常時 成人病과 肥滿의 豫防을 위한 自己自身 健康管理의 食餌와 運動實踐에 關하여 이 調査를 통해 알아보고 將次的 職場人으로서 健康增進에 도움이 되고자 한다.

調査對象 및 方法

1983年 6月 8일부터 同年 6月 28일까지의 年中 實施하는 職場健康診斷에서 市內 大邱某 本店을 비롯 18個 支店의 全職員 男女 1,249名에게 미리 準備된 設問書를 配付하여 男女 976名(78.1%)으로부터 直接 答을 받았다.

調査結果

性別, 年齡別分布

男子는 全調査對象者의 66.1%, 女子는 33.9%로 女子가 男女의 約半이며 年齡別로는 20—24歲 31.3%, 25—29歲 25.8%, 30—34 18.5%, 35—39歲 11.4%이며, 男女別 年齡別分布는 男子에서 25—29歲 29.1%(188名), 30—34歲 27.3%(176名), 35—39歲 16.7%(108名)의 순서로 若年層에 分布가 높고 女子에서는 20—24歲가 70.1%(232名)로 大部分을 차지하였다.

이것은 銀行이란 職場의 年齡의 男女別 特色이라 하겠다(표 1).

가장 두려워하는 慢性疾患

두려워하는 세가지 慢性疾患 指摘에서 全回答에 對한 疾病別 男女에서 제 1位 癌 27.4%, 제 2位 精神病 15.1%, 제 3位 高血壓 14.1%, 제 4位 心臟病 13.7% 제 5位 結核 7.9%로 나타났다.

男女別 全回答數에 對해서는 男子에서 제 1位 癌 26.9%, 제 2位 心臟病 14.7%, 高血壓 14.6%, 제 3

位 精神病 12.7%, 제 4位 肝臟病 10.1%, 제 5位 結核 6.7%이며 女子에서는 제 1位 癌 28.4% 제 2位 精神病 19.8%, 제 3位 高血壓 13.2%, 제 4位 心臟病 11.7%, 제 5位 結核 10.2%의 順位를 各各 보였다. 韓國人口保健研究院 發表의 우리나라 主要死因의 變化樣相(1979)⁹⁾에서 人口 10萬名當 제 1位 腦血管疾患 937, 제 2位 惡性 新生物 740, 제 3位 其他 循環器系 731, 제 4位 高血壓 545, 제 5位 事故 444, 제 6位 結核 307의 順位로 主要死因이 되고 있는 慢性疾患(成人病)을 두려워하고 있는 것을 알 수가 있다. 本調査에서 精神病이 高順位를 보여주는 것은 質問한 慢性疾患中 高死亡率보다 몸살病, 難治病으로 더욱 두려워하며 肝臟病이 男子에서 제 4位를 占하는 것은 飲酒가 基因했으리라 생각된다.

1980年 經濟企劃院에서 發表한 우리나라 10大 死亡原因疾病¹⁰⁾의 제 5位 結核(3.87%)은 本調査의 全回答에 對한 疾病別 男女에서의 順位와 같다.

性別 年齡別分布에서 女子는 20—24歲가 全女子의 70.1%를 占함으로 他年齡層과 比較는 意義가 없고, 男子는 25—44歲(472名, 73.2%)에서 大部分 차지함으로 이 年齡層에서 比較하면 心臟疾患에서 25—29歲 15.1%, 30—34歲 15.7%, 35—39歲 13.9%, 40—44歲 15.1%이며, 以下같은 年齡群別로 癌에서 26.6%, 27.5% 27.5%, 25.3%로 心臟病과 癌은 年齡增加에는 關係없이 거의 같은 比率로, 高血壓은 12.6%, 14.2%, 17.0%, 19.4%로 年齡增加에 따라 高率을, 精神病은 16.0%, 13.3%, 9.8%, 7.5%, 結核은 9.0%, 3.6%, 4.3%, 3.8%로 精神病과 結核은 年齡增加에 따라 低率로 各各 두려워하는 傾向을 보여주고 있다(표 2).

食性, 飲酒 및 吸煙의 制限과 體重調節實施

일찍부터 hypertension, diabetes, atherosclerosis, apoplexia, angina pectoris, 및 obesity같은 成人病은 서로 密接한 關係를 맺고 있으며 이들은 動物性 脂肪, 煎飮食, 糖 등의 많은 食物攝取와 smoking이나 alco-

表 1 性別 年齡別 分布

性	年 令	15—19	20—24	25—29	30—34	35—39	40—44	45—49	50—54	55—59	計
男		7	73	188	176	108	62	21	9	1	645 (66.1)
女		26	232	64	5	3			1		331 (33.9)
計		33	305 (31.3)	252 (25.8)	181 (18.5)	111 (11.4)	62	21	10	1	976 (100)

表 2. 가장 두려워하는 慢性疾患

慢性疾患	15-19		20-24		25-29		30-34		35-39		40-44		45-49		50-54		55-59		計		總計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
心臟病	4	9	34	80	85	24	83	2	45	1	28	5	1			285	116			401	
				(15.1)			(15.7)		(13.9)		(15.1)					(14.7)	(11.7)			(13.7)	
肝臟病	1	2	8	23	47	6	64	1	34		28	11	2		1	196	32			228	
																(10.1)				(7.8)	
腎臟病		5	13	25	26	7	31		22	1	5	3	2		1	103	38			141	
高血壓		11	25	93	71	22	75	2	55	2	36	15	6	1		283	131			414	
				(12.6)		(14.2)		(17.0)		(19.4)						(14.6)	(13.2)			(14.1)	
慢性氣管支炎		4	4	9	7		3		9		1					24	13			37	
癌	6	18	61	200	150	56	145	4	89	3	47	16	5	1	1	520	282			802	
				(26.6)		(27.5)		(27.5)		(25.3)						(26.9)	(28.4)			(27.4)	
糖尿病	3	2	7	33	25	5	35		19		16	5	7			117	40			157	
精神病	4	17	31	128	90	45	70	5	32	2	14	3	1			245	197			442	
				(16.0)		(13.3)		(9.8)		(7.5)						(12.7)	(19.8)			(15.1)	
關節炎		1	2	20	7	4	2		4		1	1	2			19	25			44	
神經痛		2	3	9	5	5	1		1		3		1			14	16			30	
結核	3	7	31	75	51	17	19	1	14		7	4			1	129	101			230	
				(9.0)		(3.6)		(4.3)		(3.8)						(6.7)	(10.2)			(7.9)	
計	21	78	219	696	564	192	528	15	324	9	186	63	27	3	3	1935	993			2928	
				(100)		(100)		(100)		(100)		(100)				(100)	(100)			(100)	

表 3. 食性, 飲酒 및 吸煙의 制限과 體重調節 實施

分類	性	15-19		20-24		25-29		30-34		35-39		40-44		45-49		50-54		55-59		計		總計
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女			
食	糖	5	20	38	160	82	47	75	2	50	3	25	10	4			289	232			521	
	鹽	2	19	21	119	43	32	77	3	42	2	27	11	1			224	175			399	
性	脂肪	1	17	12	124	52	30	44	1	25	1	22	8	5		1	170	173			343	
					(26.4)		(52.3)		(35.1)													
飲酒 및 吸煙	술	3		54	9	131	5	102	1	59		33	15	8		1	406	15			421	
	담배	5		51	10	119	3	93	1	69		31	9	8		1	386	14			400	
體重調節	肥滿		11	14	122	68	26	58	3	31	3	18	5	1			195	165			360	
	야위는것	2	3	19	35	36	16	35	1	18		6	2				118	55			173	
				(18.3)		(6.6)		(17.7)														

全調査對象者 : 976(100), 男子 : 645(100), 女子 : 331(100)

hol攝取가 發生要因이 되고 있음이 알려져 있다.^{11,12)}
 특히 smoking과 lung cancer, alcohol과 hepatitis
 와의 關係도 널리 알려져 있는 事實이다.
 이것에 의하여 調査對象者가 食性으로 糖, 鹽, 脂肪

의 過多攝取를 制限하는 사람이 얼마나 되는지, 술과
 담배의 過飲과 過吸煙을 制限하는 사람은 얼마나 되는
 지, 그리고 肥滿이나 야위어서 體重調節을 하는 사람은
 얼마나 되는가를 調査하였다.

表 4. 體重調節을 위한 食事量 또는 回數의 減少

性	15—19		20—24		25—29		30—34		35—39		40—44		45—49		50—54		55—59		計		總 計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
食事調節																					
量 減 少	11	10	103	53	30	55	36		30	10	5							199	144	343	
																		(86.1)	(82.8)	(84.7)	
回 數 減 少	3	1	22	5	5	11	8		5	1	1							32	30	62	
																		(13.9)	(17.2)	(15.3)	
計	14	11	125	58	35	66	44		35	11	6							231	174	405	
																		(100)	(100)	(100)	

食性으로 糖攝取制限은 男女에서 全調査對象者의 53.4%이고 性別로 女子는 全女子의 70.1%로 男子에 있어 全男子의 44.8%보다 높고 脂肪攝取制限은 男女에서 全調査對象者의 35.1%이고 性別로 女子는 全女子의 52.3%로 男子에 있어 全男子의 26.4%보다 높아 이것들은 모두 肥滿調節 實施에서 女子가 男子보다 높은 것에 關係된다고 본다.

鹽攝取制限은 男女에서 全調査對象者의 40.9%이고 性別로 女子는 全女子의 52.9%로 男子에 있어 全男子의 34.7%보다 높다.

男女의 全調査對象者에 對한 食性別制限 高位順位는 糖 53.4%, 鹽 40.9%, 脂肪 35.0%로 女子가 모두 男子보다 높다. 男女의 全調査對象者에 對한 술의 過飲制限은 43.1%, 담배의 過吸煙制限은 41.1%로 거의 같은 比率를 보여주며 男子가 女子보다 絕對적으로 高率이고 全男子에 對한 이 兩者의 比率는 술 62.9%, 담배 59.8%로 술이 담배보다 制限率이 높다.

肥滿으로 體重調節을 하는 사람은 男女에서 全調査對象者의 36.9%로 야윳는 것의 17.7%보다 높으며 性別로 女子肥滿에서 全女子의 49.8%는 男子肥滿에서 全男子의 30.2%보다 높고 야윳는 것은 男子에서 全男子의 18.3%, 女子에서 全女子의 16.6%로 男子가 女子보다 약간 높다(표 3).

體重調節을 위한 食事量 또는 回數의 減少

肥滿은 過剩營養中에서 特히 近年에 注目을 끌고 있는 것은 calorie의 過剩이 重要한 原因이 되고있다.

이것에 의해 肥滿이나 體格均衡을 갖기 위해 食事量이나 回數(끼니)를 減少하는 兩境遇를 調査했다.

食事量減少는 全男女에서 兩境遇의 84.7%, 食事回數減少는 全男女에서 兩境遇의 15.3%로 食事量減少가 食事回數減少보다 현저히 높고 食事量減少에서 男子가 女子보다 3.3%(86.1%—82.8%)가 높으나 反對로 食事回數減少에서 女子가 男女보다 3.3%(17.2%—13.9

%) 높다(표 4).

朝·夕食의 主된 食單

點心은 構內食堂을 大部分 利用하기 때문에 一律性이 있어 이 調査에서 除外하였으며 食事時期를 朝·夕食으로 區分하고 食單種類는 主食, 副食과 디저어트로 大別하여 自己가 主로 많이 攝取하는 便을 取擇하도록 設問에 應하게 했다.

全調査對象者에 對한 全男女 朝·夕食別 食單分類比率는 다음과 같다.

主食攝取에서 밥(쌀)은 朝食(82.4%)이 夕食(73.9%)보다, 粉食은 夕食(21.7%)이 朝食(14.4%)보다 높다.

副食攝取에서 肉類는 夕食(19.9%)이 朝食(11.6%)보다 높고 生鮮類는 朝食(21.1%), 夕食(21.0%), 野菜類는 朝食(36.5%), 夕食(33.7%)이 거의 같고 鷄卵은 朝食(24.4%)이 夕食(9.4%)보다 현저히 높다.

디저어트攝取에서 牛乳는 朝食(30.6%)이 夕食(11.5%)보다 현저히 높고 coffee는 朝食(16.1%)이 夕食(10.8%)보다 약간 높으며 과실은 夕食(29.1%)이 朝食(8.1%)보다 현저히 높다.

全男女에 對한 性別 朝·夕食別 食單分類比率에서 特異한 것은 다음과 같다. 女子 粉食은 夕食(39.6%)이 朝食(19.3%)보다, 男子 肉類는 夕食(24.3%)이 朝食(13.0%)보다 높고 男女 共히 鷄卵은 男女 朝食(23.4%, 26.3%)이 男女 夕食(10.1%, 8.2%)보다, 男女 共히 牛乳는 男女 朝食(29.9%, 32.0%)이 男女 夕食(9.6%, 15.1%)보다, 男女 共히 果實類는 男女 夕食(25.1%, 36.9%)이 男女 朝食(7.9%, 8.4%)보다 各各 높다(표 5).

運動實行

體重調節을 위해서는(成人病, 肥滿의 豫防), 熱量的攝取調節도 重要하지만 肉體的運動을 適切히 勵行하는 것이 바람직한 것으로 調節對象者의 平常時나 休일에

表 5. 朝·夕食의 主된 食單

性 食單分類	食事時期		朝 食			夕 食		
			男	女	計	男	女	計
	男	女						
主 食	穀 類	555	249	804 (82.4)	525	196	721 (73.9)	
	粉 食	77	64 (19.3)	141 (14.4)	81	131 (39.6)	212 (21.7)	
副 食	肉 類	84 (13.0)	29	113 (11.6)	157 (24.3)	37	194 (19.9)	
	生 鮮 類	157	49	206 (21.1)	157	48	205 (21.0)	
	野 菜 類	228	128	356 (36.5)	221	108	329 (33.7)	
	鷄 卵	151 (23.4)	87 (26.3)	238 (24.4)	65 (10.1)	27 (8.2)	92 (9.4)	
디저어드	牛 乳	193 (29.9)	106 (32.0)	299 (30.6)	62 (9.6)	50 (15.1)	112 (11.5)	
	코 피	109	48	157 (16.1)	62	43	105 (10.8)	
	果 實	51 (7.9)	28 (8.4)	79 (8.1)	162 (25.1)	122 (36.9)	284 (29.1)	

全調査對象者：976 (100), 男子：645(100), 女子：331(100)

表 6-1 運 動 實 踐

性 運 動	15—19		20—24		25—29		30—34		35—39		40—44		45—49		50—54		55—59		計	總 計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
實 踐	6	11	62	148 (63.8)	145	44 (77.1)	147	2 (83.5)	88	2 (81.5)	60	17	9	1	535 (82.9)	207 (62.5)	742 (76.0)			
不實踐	1	15	11	48	43	20	29	3	20	1	2	4	1	1	110	124	234 (24.0)			
計	7	26	73	232 (100)	188	64 (100)	176	5 (100)	108	3 (100)	62	21	9	1	645 (100)	331 (100)	976 (100)			

規則的이나 比較的으로 運動勵行하는 것을 調査했다.

男女의 運動實踐者는 全調査對象者의 76.0%이요 性別로 男子는 全男子의 82.9%, 女子는 全女子의 62.5%로서 男女가 女子보다 높다.

性格 年齡別 運動實踐者는 女子 20—24歲은 63.8%로 全調査對象者의 大部分(70.1%)을 占하기 때문에 全女子에 對한 比率(62.5%)와 거의 같고 男子에서 比較的 많이 占하는 25—44歲中 25—29歲는 全男子의 77.1%, 30—34歲는 83.5%, 35—39歲는 81.5%, 40—44歲 96.8%로 年齡增加에 따라 增加하는 傾向을 보여준다(표 6-1).

平·休日別 年齡別運動實踐 및 其種類

登山이 全運動種類的 16.4%로 제 1位, 다음으로 散策 13.1%, 卓球 10.4%, 조깅 9.9%, 테니스 9.8%, 간단한 公運動 9.0%, 體操 8.6%, 즐넝기 8.0%의 順位이다.

全平·休日別 運動實行(運動種類)은 平日이 全運動實行(全運動種類)의 57.5%, 休日이 42.5%로 平日이 休日보다 약간 높다.

運動種類中 休日이 平日보다 높은 것은 登山, 테니스, 野球, 한증이고 平日이 休日보다 높은 것은 散策, 조깅, 體操, 卓球, 즐넝기, 體育館 鍛鍊, 요가, 간단

表 6-2. 平·休日別 年令別 運動實踐 및 其 種類

運動種類	年令 平·休日	15-19		20-24		25-29		30-34		35-39		40-44		45-49		50-54		55-59		計		總	計	
		平	休	平	休	平	休	平	休	平	休	平	休	平	休	平	休	平	休	平	休			
登山		5	8	84	7	61	18	46	10	28	21	24	4	6		1	69	254	332	<21.4>	<78.6>	(16.4)	<100>	
散策		3	3	33	20	41	29	48	15	26	12	14	8	5	1		170	88	258			(13.1)		
조깅				30	11	53	16	29	6	20	7	16	2	3	2		151	44	195			(9.9)		
體操				30	2	42	7	44	6	15	2	10	1	3	1		144	19	163			(8.6)		
卓球		4	3	50	30	39	14	33	11	13	4	4	1				143	63	206			(10.4)		
테니스		2	4	16	27	25	28	18	29	7	11	12	13	1	1		81	113	194	<41.8>	<58.2>	(9.8)	<100>	
골프						2	1			1	2	3	10	3	4		9	17	26					
출넘기		2		44	8	33	9	24	5	13		14	3	2	1		132	26	158			(8.0)		
헬스클럽				5		4	2	2	1		3	2					13	6	19					
요가		2		12	2	3	1	2			1	2	1				21	5	26					
합기				2	1	3		1				3	1				9	2	11					
체육관 단련				5	1	7		2	3	3	1	2	2				19	7	26					
간단한 공운동		3	1	28	10	26	20	29	15	17	7	14	5	2	1		119	59	178			(9.0)		
野球		4	1	10	14	4	17	5	14	2	2	2	1				27	49	76	<35.5>	<64.5>		<100>	
한증				3	18	3	19	9	17	9	15	4	4		3		28	86	114	<24.6>	<75.4>		<100>	
計		20	17	276	228	292	224	264	168	136	95	123	86	23	20		1	1135	838	1973	(57.5)	(42.5)	(100)	

한 공運動으로 되어있다. 全平日·休日別로 가장 높은 率은 平日散策(170/1135, 15.0%), 休日是 登山(254/838, 30.3%)이다.

平·休日을 통해 年令別로 運動種類가 높은 것은 20—24歲의 登山 92名(平日 8, 休日 84), 卓球 83名(平日 50, 休日 30), 25—29歲의 散策 70名(平日 41, 休日 29), 登山 68名(平日 7, 休日 61), 30—34歲의 登山 64名(平日 18, 休日 46), 散策 63名(平日 48, 休日 15), 35—39歲의 登山 38名(平日 10, 休日 28), 散策 38名(平日 26, 休日 12), 40—44歲의 登山 45名(平日 21, 休日 24)이다(표 6-2).

平·休日別 性別 運動實踐의 種類

男子에서 조깅(全平日에 對해 平日이 88.7%, 全休日에 對해 休일이 88.6%), 테니스(平日 79.0%, 休日

80.5%), 出넘기(平日 68.2%, 休日 69.2%), 간단한 공運動(平日 82.4%, 休日 81.4%)은 平日 休日 거의 비슷한 比率을 나타내고 登山(平日 91.3%, 休日 65.7%), 散策(平日 81.8%, 休日 72.7%), 卓球(平日 76.2%, 休日 63.5%)은 平日이 休日보다 높고 體操(平日 85.4%, 休日 94.7%)은 休일이 平日보다 높다. 女子에서는 조깅(全平日에 對해 平日이 11.3%, 全休일에 對해 休일이 11.4%), 테니스(平日 21.0%, 休日 19.5%), 出넘기(平日 31.8%, 休日 30.8%), 간단한 공運動(平日 17.6%, 休日 18.6%)은 平日 休日 거의 비슷한 比率로 男子와 같고 反對로 登山(平日 8.7%, 休日 34.3%), 散策(平日 18.2%, 休日 27.3%), 卓球(平日 23.8%, 休日 27.3%), 卓球(平日 23.8%, 休日 36.5%)은 休일이 平日보다 높으며 體操(平日 14.6%, 休日 5.3%)은 平日이 休日보다 높다(표 6-3).

表 6-3. 平·休日別 性別 運動實踐의 種類

運動種類	性		男		女		計	
	平	休	平	休	平	休	平	休
登	山	63(91.3)	167(65.7)	6(8.7)	87(34.3)	69(100)	254(100)	
散	策	139(81.8)	64(72.7)	31(18.2)	24(27.3)	170(100)	88(100)	
조	깁	134(88.7)	39(88.6)	17(11.3)	5(11.4)	151(100)	44(100)	
體	操	123(85.4)	18(94.7)	21(14.6)	1(5.3)	144(100)	19(100)	
卓	球	109(76.2)	40(63.5)	34(23.8)	23(36.5)	143(100)	63(100)	
테	니스	64(79.0)	91(80.5)	17(21.0)	22(19.5)	81(100)	113(100)	
골	프	9	16		1	9	17	
줄	넘기	90(68.2)	18(69.2)	42(31.8)	8(30.8)	132(100)	26(100)	
헬	스클럽	9	6	4		13	6	
요	가	11	2	10	3	21	5	
합	기	9	2			9	2	
체	육관단련	18	7	1		19	7	
간	단한공운동	98(82.4)	48(81.4)	21(17.6)	11(18.6)	119(100)	59(100)	
野	球	22	42	5	7	27	49	
한	증	22	59	6	27	28	86	

結 論

全調査對象者 976名의 人口構成에서 男子 25—39歲는 全調査對象者의 73.1%(472名), 女子 20—24歲는 70.0%(232名)로 男女別 全調査對象者의 大部分을 차지하고 男子 25—39歲에서도 젊은 年齡層에 그 人員이 많아 銀行이란 職場의 特殊性을 나타내고 있다.

1. 調査對象者의 가장 두려워하는 慢性疾患은 總回答에 對해 疾病別 男女에서 제 1位 癌 27.4%, 제 2位 精神病 15.1%, 제 3位 高血壓 14.1%, 제 4位 心臟病 13.7%, 제 5位 結核 7.9%로서 精神病을 제외하고는 우리나라 主要死因의 6順位圈內에 모두 包含되고 있어 이들 疾病들이 成人病으로 젊은 年齡層에서 成人病에 對한 認識이 높은 것을 알 수 가있다.

2. 成人病과 肥滿의 豫防으로 食物攝取中 食性制限에서 糖은 男女에서 全調査對象者의 53.4%(性別 全調査對象者에 對해서 男子 44.8%, 女子 70.1%), 鹽은 40.9%(男子 34.7%, 女子 52.9%), 脂肪은 35.1%(男子 26.4%, 女子 52.3%)로 脂肪攝取制限이 제일 낮으며 糖과 鹽攝取制限은 全調査對象者의 約半이 되고 性別로 女子가 男子보다 모두 높은 率을 보이고있다.

全調査對象者의 過飲酒, 過吸煙制限은 술 43.0%, 담배 41.1%로 거의 같은 比率이고 體重調節은 肥滿이

로가 36.9%, 야위서가 17.7%로 야위서보다 肥滿이 높은 原因이 된다.

肥滿으로 食餌 calorie 調節로 食事量과 食事回數減少의 두境遇, 食事量減少는 男女에서 兩境遇의 84.7%, 食事回數減少는 15.3%로 量減少가 回數減少보다 현저히 높고 性別로도 같다.

食事調節에서 低率이지만 男子가 女子보다 食事量減少가 3.3% 높으나 反對로 女子가 男子보다 食事回數減少가 3.3% 높다.

3. 運動實踐은 男女에서 全調査對象者의 76.0%(性別로 男子 82.9%, 女子 62.5%)로 比較的 높으며 女子가 男子보다 낮다.

男子에서 人員이 많은 25—44歲中 年齡增加에 따라 (5歲 年齡階級으로 72.1%, 83.5%, 81.5%, 96.8%) 漸次 增加하는 傾向을 나타낸다.

運動種類에서 登山이 全運動種類的의 16.4%로 제일 높고 平日(全登山의 27.2%)보다 休日(78.6%)이 현저히 높다. 全平日 運動種類中에서는 散策(15.0%)이 全休日 運動種類中에서는 登山(30.0%)이 제일 높다.

食生活向上과 運動不足을 招來하기 쉬운 젊은이들의 職場生活에서 成人病·肥滿症의 豫防을 위해서 食品攝取改善이나 身體狀況에 適合한 運動勵行이 啓蒙 普及이 將次 더욱 切實히 要된다.

參 考 文 獻

1. 周藤廣志：衛生行政大要，改訂第5版，p. 80, 1967. 日本公衆衛生協會發行。
2. Key A., and Brozek, J.: *Body Fat in Adult Man, Physical, Reviews*, 33 : 245, 1953.
3. Master, A.M., and Lasser R.P.: *Relation of Blood pressure to weight, Height and Body Build in Apparently Healthy Subjects, Am. J. Med. Sec.*, 235 : 278, 1958.
4. Dublin, L.L., and Marks, H.H.: *Mortality Among Insured Overweight in Recent years, Life Insurance and Medicine*, 436-462, 1958.
5. 繁田幸男, 王子亙由：肥滿，診斷の治療，60 : 305, 1972.
6. Bondy-Rosenbery : *Duncan's Disease of Metabolism, 7th Ed., W.B. Soundero Co.* 1974.
7. 徐舜圭：肥滿と食餌療法，大韓醫協會誌，305 : 309, April 1975.
8. 金眞順, 徐舜圭：肥滿에 關한 研究，高麗大學校醫科大學雜誌，10 : 859, 1973.
9. 韓國人口保健研究院：韓國의 死亡力과 死亡原因，p. 79, 1983.
10. 疾病別 死亡原因 統計：經濟企劃院，1980.
11. 醫科大學教授 18名 共著：國民營養，豫防醫學と公衆保健，發丑出版社，p. 579, 1980.
12. 厚生省公衆衛生局 企業課編：成人病の正じ知識，昭和41年
13. 李琦烈：特殊營養學，p. 222, 1981, 新光出版社