

백화점 종사자의 식행동과 건강상태에 관한 조사

김혜경[†] · 김진희 · 박영숙

울산대학교 식품영양학과

A Study on Dietary Behavior and Health Condition of Employees at Department Stores

Hye-Kyung Kim[†], Jin-Hee Kim, Young-Sook Park

Dept. of Food and Nutrition, University of Ulsan, Ulsan, Korea

Abstract

A study has been performed to provide the basic information about the current dietary habits, health related behaviors, and body indices and to bring forward the importance of this information to the people's attention based upon the relation between employee's life patterns and health conditions in their daily lives. Three hundred and five department store workers were examined from August 2006 to September 2006. With the average BMI values 23.9 ± 2.2 for males and 20.0 ± 1.9 for females, both gender groups were in normal, but 62.2% of the males were overweight and 15.4% of the females were under-weight. Regarding dietary and health related factors on how they perceive themselves, as normal were 204 (66.9%) the most and bad and very bad were respectively 43 (14.1%) and 5 (1.6%). Half of the subjects (43.2%) perceived sleeping hours to be insufficient, and 64.4% of them need to exercise regularly. As problems related to eating habits, they reported irregular meal times, overeating, preference of hot and spicy food, skipping meal, unbalanced meals. Regarding weight control they have attempted were the most (73.0%), after weight reduction, 51.2% of the subjects had side effects, such as gastrointestinal troubles, anemia, dizziness, sense of fatigue, constipation, physiological disorder, and diarrhea, etc. In the food habit score, it was shown that overall average score of the subjects was 62.63 ± 9.86 which is lower than other studies. Female (62.76 ± 10.15) had better score than male (61.67 ± 8.06). While the item with the highest point was eat all three meals of the day, that was the lowest point, exercise every day. The food habit score of the younger group had lower than older group, and also they preferred sweet foods to other group. The results suggest that nutrition education for workers at specific working fields needs to be more focused on the improvement of dietary habits and health status of workers. (*Korean J Community Nutrition* 13(3) : 374~385, 2008)

KEY WORDS : department store · dietary habit · health related behavior · weight control

서론

현대 사회는 날로 복잡·다양화되어 가는 사회 구조와 고도의 경제성장으로 인해 환경오염, 스트레스, 식품공해 등 건강 위해 요인이 점점 증가하고 있고, 운동부족, 과음과 흡연, 식생활의 변화 등으로 성인병도 계속 증가하는 추세이며, 식

생활이 만성병 유발에 큰 영향을 미치고 있다. 또한 바쁜 현대인들은 식사를 거르다가 한꺼번에 폭식을 하거나 당질에 치우친 간식의 섭취비율이 높은 것과 같은 식생활의 문제가 야기되고 있다(Kim 등 2003).

우리의 식생활 양식은 오랫동안 지속적으로 지켜온 식습관과 새로운 생활양식이 융합되는 과정 속에서 형성된다. 어떤 사회 집단에서 형성되는 특유의 식습관은 집단 내에 존재하는 이용 가능한 식품을 사람들이 수용할 때 비로소 이루어지므로 사람들의 식품 선택에 대한 태도와 가치관 또한 우리의 영양상태를 좌우하는 중요한 요인이 될 것이다. 동일한 시대에 사는 사람이라도 식품 구매 능력, 영양과 건강에 대한 태도나 가치관에 영향을 미칠 수 있는 성별, 연령, 소득수준 또는 교육수준 등의 인구학적 변인에 따라 식생활 양식이 매

접수일: 2008년 3월 3일 접수

채택일: 2008년 5월 15일 채택

[†]Corresponding author: Hye-Kyung Kim, Department of Food and Nutrition, University of Ulsan, San 29 Mugeo 2-dong, Nam-gu, Ulsan 680-749, Korea

Tel: (02) 259-2363, Fax: (02) 259-1699

E-mail: hkkim@ulsan.ac.kr

우 다르게 나타날 수 있다(Jin 2001)

식습관에 영향을 주는 요인은 대단히 복잡하며 바람직한 식습관의 여부는 개인의 신체적, 심리적 건강상태를 좌우하는 것으로서, 식습관이 불량할 경우에는 신체적 발육이 저해될 뿐만 아니라 개인의 정서 발달에도 좋지 않은 영향을 미치게 된다(Choi 등 2003).

급변하는 사회 현상 속에서 압박감이나 연속적인 긴장 등으로 부정적인 정서 반응을 유발시키는 정신적, 사회적 스트레스는 인간에게 심리적, 신체적으로 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있으며 불안, 적대감, 집중력 감소, 수면장애 등의 심리적인 요인과 초조, 좌절, 분노, 불만족 등의 감정적 부적응 요인을 초래할 수 있고 결과적으로 만성적인 성인 질환의 원인이 된다. 스트레스로 인하여 우울, 불안 등 정서적 반응과 호르몬 분비, 혈압상승, 기초대사 상승 등의 신체적 반응이 나타나며, 이로 인하여 식사행동변화, 영양섭취량 변화, 에너지 소모량의 변화를 가져오며 결국 영양대사의 이상을 초래하므로 영양관리의 대책이 중요하다(Choi 등 2003).

Kim 등(2003)의 연구에 의하면 긴장 및 스트레스와 성격이 식습관에 중요한 영향을 주어, 긴장 및 스트레스가 많으면 식습관은 좋지 않았으며, 건강 상태에 많은 영향을 주는 것으로 나타났다. 직장인들은 대부분 과중한 업무를 감당해야 하므로 과로와 스트레스, 잦은 음주와 흡연, 그리고 운동 부족으로 인한 건강상의 문제가 생기기 쉬우며, 이들이 바람직하지 못한 식생활을 할 경우 각종 만성질환으로 진행되기 쉽다(Park 등 1999). 근로자들의 건강을 증진시키는 것은 산업 발전을 위한 노동 생산성의 향상과 직결되므로 이를 위해서는 근로자들의 질병 예방과 관련된 식생활 개선을 위해 양질의 영양서비스 제공이 필요한 실정이다(Oh & Yoon 2000).

특히 젊은 연령층의 경우 불규칙한 생활 습관 및 영양에 대한 무관심으로 바람직하지 않은 식생활을 영위하는 비율이 높아 타 연령층에 비해 식품과 영양소섭취 상태가 전반적으로 불량한 것으로 알려져 있다. 또한 젊은 여성들의 경우 비만에 대한 염려와 날씬함을 선호하는 사회적 분위기의 확산으로 마른 체형에 대한 선호와 외모에 대한 지나친 관심 등으로 자신의 체형을 왜곡되게 인식하여 자신의 신체에 자신감을 갖지 못하고 무리하게 체중을 조절하거나 저체중을 유지하려는 경향이 많다. 그러나 무리한 체중 조절은 식품 및 영양섭취에 영향을 주어 영양불량이나 이와 관련된 질병을 발생할 우려가 있어 문제시된다(Jung 2005).

기존의 직장인을 대상으로 한 연구들(Oh & Yoon 2000; Choi 등 2003; Kim 등 2003; Cho 등 2004)은 특정직에 한정된 연구가 대부분이었으며, 직장인들에 대한 건강정보는 여전히 미흡한 실정이다(Kim 2007).

백화점 근무자의 경우 직업의 특성상 불규칙한 식생활 및 생활습관이 우려되며, 체중관리가 무엇보다 중요시되므로 다른 종사자들보다 적절한 체중관리에 식습관의 영향이 크다고 볼 수 있다. 또한 백화점 근무자들의 생활만족도가 높을수록 고객의 만족도 또한 높아진다는 연구(Park 등 2000)를 바탕으로 본 연구는 부산지역에 근무하는 백화점 종사자들의 식습관과 건강관리 실태, 체중조절 관리실태를 파악하고 관련성을 살펴봄으로써 바람직한 식생활습관의 형성과 건강한 직장생활을 할 수 있도록 영양교육의 기초자료로 제공하고자 한다.

조사대상 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 부산지역에 거주하는 20세 이상의 백화점 근무자를 대상으로 하였으며, 선행연구(Kim & Kim 2005) 자료를 참고로 하여 본 연구의 목적에 적합하도록 설문지를 수정·보완하였다. 2006년 8월15일~30일까지 예비조사를 실시한 후, 2006년 9월 4일~15일까지 본조사를 실시하였다. 총 450부를 배부하여 회수한 후 응답내용이 불충분한 것을 제외하고 분석 가능한 305부(67.8%)를 최종 분석자료로 사용하였다.

2. 조사 내용 및 방법

1) 일반환경요인

조사대상자의 성별, 연령, 교육수준, 월평균수입, 결혼여부, 가족형태, 근무부서 등을 조사하였다. 신장과 체중을 바탕으로 BMI(kg/m²)를 산출하였으며, 대한비만학회에서 채택한 2000년 아시아·태평양지역 지침에 따라 BMI 18.5 kg/m² 미만을 저체중군, 18.5~22.9 kg/m² 정상체중군, 23.0~24.9 kg/m² 과체중군, 25 kg/m² 이상을 비만군으로 판정하였다. 본 연구 대상자 중에서 18.5 kg/m² 미만을 저체중군, 18.5~22.9 kg/m² 정상체중군, 23.0 kg/m² 이상을 과체중군으로 비만정도를 세 군으로 분류하였다.

2) 식생활 및 건강관리 실태

건강자각정도, 운동여부, 수면상태, 흡연여부, 음주여부, 커피섭취량, 영양보충제 섭취여부, 결식여부 및 이유, 식생활 문제, 과식이유, 건강과 영양에 대한 정보 급원, 간식횟수 등을 포함하였다.

3) 체중조절 관리 실태

조사 대상자의 체중조절 관련 요인을 평가하기 위하여 기

존의 연구방법 (Han 2003)을 응용하여 설문을 구성하였다. 문항의 내용으로는 현재 체중에 대한 만족도, 체중 관심도, 체중조절 경험 여부 및 방법, 체중조절 만족정도, 체중조절 시 부작용 등을 포함하였다.

4) 식습관

조사 대상자의 식습관을 평가하기 위하여 Kim 등(2007)의 연구에서 사용한 방법을 이용하여 20문항의 설문으로 구성하였다. 문항의 내용은 식사의 규칙성, 결식여부, 식사속도, 과식여부 등에 관한 5문항과 기초식품군의 조화에 관한 10문항, 외식여부, 과음 및 음주여부, 운동여부, 영양지식을 실생활에 활용하는 정도 등에 관한 5문항을 포함하였다. ‘항상 그렇다’, ‘대체로 그렇다’, ‘보통이다’, ‘대체로 그렇지 않다’, ‘전혀 그렇지 않다’의 5점 척도법으로 응답하도록 하였고, 이를 점수화하여 각 문항의 점수를 합산하는 방법으로 식습관 점수를 평가하였다.

3. 통계분석

수집된 자료는 SPSS/PC+ program을 이용하여 통계처리하였다. 성별, 연령, 신장, 체중 등의 일반환경요인과 체중조절 관련 항목은 빈도와 백분율을 구하였고, 식습관 점수는 평균값과 표준편차를 구하였다. 각 변인간의 상관성과 유의성은 ANOVA와 χ^2 -test 를 통해 검증하였다.

결 과

1. 일반환경요인

1) 일반사항

조사대상자들의 일반환경요인은 Table 1과 같다. 성별은 전체 305명 중 20~29세 134명(43.9%), 30~39세 130명(42.6%), 40세 이상 41명(13.4%)으로 구성되었으며, 남자 45명(14.8%), 여자 260명(85.2%)으로 조사대상자들의 직업적 특성상 여자의 비율이 훨씬 많은 것으로 나타났다. 연령분포는 20대 여자 48.1%, 30대 여자 37.7%, 40대 여자 14.2%로 나타났으며, 20대 남자 20.0%, 30대 남자 71.1%, 40대 남자 8.9%로 남자의 경우 30대가 가장 많았고, 여자는 20대가 48.1%로 가장 많았다. 교육수준은 고등학교졸업 58.7%, 전문대졸업 22.6%, 대학교졸업 18.7%로 고등학교졸업이 대학교졸업보다 조금 더 많았으며, 월평균수입은 200만원 미만이 전체의 77.4%로 가장 많았고, 200~300만원 11.8%, 300~400만원 8.2%, 400만원 이상 2.6% 순으로 나타났다. 성별에 따른 차이를 살펴보면 200만원 미만이라고 응답한 사람이 남자보다 여자가 더 많았으

Table 1. General characteristics of the subjects N (%)

Variables	Male (N = 45)	Female (N = 260)	Total (N = 305)
Age (yrs)			
20 - 29	9 (20.0)	125 (48.1)	134 (43.9)
30 - 39	32 (71.1)	98 (37.7)	130 (42.6)
40 ≤	4 (8.9)	37 (14.2)	41 (13.4)
Education level			
≤ High school	25 (55.6)	154 (59.2)	179 (58.7)
Junior college	10 (22.2)	59 (22.7)	69 (22.6)
≥ University	10 (22.2)	47 (18.1)	57 (18.7)
Monthly income (104 won)			
< 200	29 (64.5)	307 (79.7)	236 (77.4)
200 - 300	9 (20.0)	27 (10.4)	36 (11.8)
300 - 400	5 (11.1)	20 (7.7)	25 (8.2)
≥ 400	2 (4.4)	6 (2.2)	8 (2.6)
Marital status			
Married	34 (75.6)	114 (43.8)	148 (48.5)
Unmarried	11 (24.4)	146 (56.2)	157 (51.5)
Family type			
Expanded	13 (28.9)	37 (14.2)	50 (16.4)
Nuclear	30 (66.7)	168 (64.6)	198 (64.9)
Married (w/o children)	0.00	28 (10.8)	28 (9.2)
single	2 (4.4)	27 (10.4)	29 (9.5)
Working part			
Clothing	27 (60.0)	153 (58.8)	180 (59.0)
Groceries	14 (31.1)	26 (10.0)	40 (13.1)
Miscellaneous goods	1 (2.2)	49 (18.8)	50 (16.4)
Electronic home appliances	3 (6.7)	31 (11.9)	34 (11.1)
Others	0.00	1 (0.4)	1 (0.3)

며, 200만원 이상이라는 응답도 남자가 더 많은 것으로 미루어 보아 남자의 월평균수입이 여자보다 많음을 짐작할 수 있다. 결혼여부에서는 기혼자가 48.5%, 미혼자가 51.5%였으며, 남자의 75.6%, 여자의 43.8%가 기혼자인 것으로 나타났다. 가족의 형태는 핵가족이 64.9%로 가장 많았으며, 대가족 16.4%, 독신 9.5%, 부부 9.2% 순으로 나타났다. 백화점 내 근무하고 있는 부서로는 남녀 모두 의류 부분이 각각 60.0%, 58.8%로 가장 많았고, 생활잡화 16.4%, 식료품 13.1%, 가전·생활용품 11.1% 순이었다. 특히, 남자의 경우 의류 다음으로 식료품 부서가 전체의 31.1%로 많았고, 여자의 경우 의류, 생활잡화, 가전·생활용품, 식료품의 순으로 나타났다.

2) 신체계측

Table 2의 조사대상자들의 비만도를 살펴보면, 전체 305명 중 저체중 15.4%, 정상 69.8%, 과체중 14.8%로 나타

났다. 성별에 따른 비만도에서 여자는 18.1% 저체중, 75.4% 정상, 6.5% 과체중인 것으로 나타나 여자의 대부분은 정상 체중 범위에 속하였으며, 남자는 정상 37.8% 과체중 62.2%로 나타나 여자에 비해 과체중이 월등히 많음을 알 수 있다 ($p < 0.001$).

Table 2. Distribution of BMI of the subjects N (%)

	Male	Female	Total	χ^2
Underweight	0	47 (18.1)	47 (15.4)	96.521***
Normal	17 (37.8)	196 (75.4)	213 (69.8)	
Overweight	28 (62.2)	17 (6.5)	45 (14.8)	

BMI(Body Mass Index): kg/m²

***: $p < 0.001$

2. 식생활 및 건강관리 실태

Table 3은 식생활과 건강관리 실태를 성별에 따라 분류하였다. 식생활의 문제점으로 불규칙한 식사시간(39.9%), 과식(32.2%), 결식(9.1%), 맵고 짠 음식의 선호(9.1%), 편식(8.7%)의 순이었으며, 남녀 성별에 따라 다른 결과를 보여주었다. 남자는 불규칙한 식사시간, 맵고 짠 음식의 선호, 과식을 문제로 들었다면, 여자는 불규칙한 식사시간, 과식, 결식, 편식을 자신의 식습관에 대한 문제점으로 인식하고 있었다($p < 0.01$). 불규칙한 식사시간 다음으로 식습관의 문제라고 인식하고 있는 것이 과식이라 응답하였는데, 과식의 이유로는 입맛이 좋아서(48.5%), 스트레스 때문에(30.3%), 끼니를 건너서(17.2%)이었다. 남자의 경우 대다수가 입맛이 좋아서(54.5%), 끼니를 건너서(36.4%), 스트

Table 3. Dietary habit and health related variables of the subjects N (%)

Variables	Male (N = 45)	Female (N = 260)	Total (N = 305)	χ^2
Eating problems				
Unbalanced diet	1 (2.4)	24 (9.8)	25 (8.7)	16.967**
Skipping meal	2 (4.8)	24 (9.8)	26 (9.1)	
Overeating	10 (23.8)	82 (33.6)	92 (32.2)	
Irregular meal time	19 (45.2)	95 (38.9)	114 (39.9)	
Preference of salty & spicy food	10 (23.8)	16 (6.6)	26 (9.1)	
Preference of junk food	0.00	3 (1.2)	3 (1.0)	
Reason for overeating				
Insufficient food amount	4 (36.4)	13 (14.8)	17 (17.2)	14.625*
Good appetite	6 (54.5)	42 (47.7)	48 (48.5)	
Weight control	0.00	1 (1.1)	1 (1.0)	
Dissolution of stress	1 (9.1)	29 (33.0)	30 (30.3)	
Others	0.00	3 (3.4)	3 (3.0)	
Intake of snack				
Frequency (per day)	None	48 (18.6)	58 (19.1)	8.741*
	1 times	167 (64.7)	202 (66.7)	
	2 times	0.00	38 (12.5)	
	≥ 3 times	0.00	5 (1.7)	
Smoking (per day)				
None	11 (24.4)	202 (77.7)	212 (69.5)	71.560***
< 1/2 pack	17 (37.8)	45 (17.3)	62 (20.3)	
1/2 - 1 pack	14 (31.1)	11 (4.2)	25 (8.2)	
> 1 pack	3 (6.7)	2 (0.8)	6 (2.0)	
Drinking				
Yes	42 (93.3)	181 (69.6)	223 (73.1)	53.214***
No	3 (6.7)	79 (30.4)	82 (26.9)	
Drinking (per week)				
None	3 (6.7)	79 (30.4)	82 (26.9)	11.314*
1 - 2 times	29 (64.4)	134 (51.5)	163 (53.4)	
3 - 4 times	11 (24.4)	36 (13.8)	47 (15.4)	
≥ 5 times	2 (4.4)	11 (4.2)	7 (2.3)	

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

레스 때문에(9.1%)의 순으로 나타난 반면, 여자의 경우 입맛이 좋아서(47.7%), 스트레스 때문에(33.3%), 끼니를 걸러서(14.8%)의 순으로 나타나 여자는 스트레스 해소 차원에서 과식을 한다는 응답이 많았으며 유의적인 차이를 보였다($p < 0.05$). 조사대상자 중 편식을 한다는 응답은 전체의 8.4%로 남자(2.3%)보다 여자(9.4%)가 더 많았으나 유의적인 차이는 없었으며, 주로 과일류, 생선류를 가려먹는 것으로 나타났다. 백화점 근무자들은 불규칙한 식사시간으로 인해 간식 섭취가 빈번한 것으로 알려져 있는데 하루에 1회 정도 간식섭취를 한다는 응답이 전체의 66.7%였으며, 주로 점심 식사시간 후에 간식섭취를 한다고 응답하였다. 간식섭취를 하지 않는다는 응답은 남자가 더 높았으며, 간식섭취를 하더라도 하루 1회 정도에 불과하였다. 반면 여자의 경우 81.4%가 간식섭취를 하며($p < 0.05$), 하루에 2번 이상이라는 응답도 16.6%나 되었다. 조사대상자들은 주로 점심, 저녁식사시간 후에 간식 섭취를 하였으나, 여자는 아침식사시간 후에 간식 섭취를 한다는 응답이 12.4%인 것으로 나타났다. 간식식품으로는 과자류, 라면, 빵류를 선호하였으며, 여

자는 과자류와 빵류를 남자는 라면류를 특히 선호하는 것으로 나타났다. 조사대상자의 69.5%가 담배를 피우지 않으며, 흡연자 중 20.3% 하루 반갑 미만을 소비한다고 응답하였다. 흡연의 양에 있어서도 남녀간에 차이를 보이고 있었다($p < 0.001$). 음주여부에서도 남자가 여자보다 유의적으로 음주를 많이 하는 것으로 나타났다($p < 0.05$).

Table 4는 식생활관리 실태를 연령에 따라 비교한 것으로 결식횟수에서는 연령이 낮을수록 결식을 더 자주 하는 것으로 나타났다($p < 0.05$). 조사대상자의 40.7%가 TV나 라디오 등의 대중매체를 통해 식생활 정보를 얻고 있었으며, 인터넷(23.6%), 신문이나 잡지(16.4%), 가족이나 이웃 등의 주변인(14.4%) 순으로 나타났으나 의사나 간호사, 영양사 등의 전문가를 통하여 정보를 얻는다는 응답은 1.0%에 불과하였다. 20대와 30대는 주로 대중매체나 인터넷을 이용하였으며, 40대는 인터넷 대신 대중매체와 신문과 잡지를 이용한다고 응답하여 유의적인 차이를 보여주었다($p < 0.01$). 수면시간의 만족정도를 묻는 질문에서 전체 응답자의 68.2%가 수면시간이 불충분하다고 하였으며, 남자

Table 4. Dietary habit and health related variables of the subjects

Variables	20 - 29 (N = 134)	30 - 39 (N = 130)	40 ≤ (N = 41)	N (%)
Skipping meal				χ^2
Frequency				
Often	42 (31.3)	23 (17.7)	7 (17.5)	9.840*
Sometimes	87 (64.9)	95 (73.1)	35 (75.0)	
Rarely	5 (3.7)	12 (9.2)	3 (7.5)	
Information source				
Newspaper / magazine	19 (14.2)	19 (14.6)	12 (29.3)	23.564**
TV / radio	47 (35.1)	60 (46.2)	17 (41.5)	
Internet	43 (32.1)	25 (19.2)	4 (9.8)	
Professional	0.00	1 (0.8)	2 (4.9)	
Family / Friends / neighbors	19 (14.2)	18 (13.8)	4 (9.8)	
Others	6 (4.5)	7 (5.4)	2 (4.9)	
Sleeping hours condition				
Sufficient	9 (6.7)	12 (9.2)	7 (17.1)	16.584**
Moderate	19 (14.2)	36 (27.7)	14 (34.1)	
Insufficient	105 (79.1)	82 (63.1)	20 (48.8)	
Smoking (per day)				
Yes	41 (30.8)	46 (35.4)	3 (7.5)	11.534*
No	92 (69.2)	84 (64.6)	37 (92.5)	
Drinking coffee				
None	22 (16.5)	11 (8.5)	4 (9.8)	34.048***
1 c	60 (45.1)	34 (26.2)	6 (14.6)	
2 - 3 c	48 (36.1)	72 (55.4)	30 (73.2)	
≥ 4 c	3 (2.3)	13 (10.0)	1 (2.4)	
Nutrition supplements				
Yes	25 (18.9)	47 (36.4)	18 (43.9)	14.057**
No	107 (81.1)	82 (63.6)	23 (56.1)	

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

의 71.1%, 여자의 67.3%에 해당한다. 연령대에 따른 수면 시간의 만족정도를 살펴보면, 20대의 78.9%, 30대의 63.1%, 40대 48.8%가 불충분하다고 하여 연령이 낮을수록 수면이 부족하다고 응답한 것으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.01$). 조사대상자 중 20대 30.8%, 30대 35.4%, 40대 7.5%가 흡연을 하는 것으로 나타났다($p < 0.05$). 하루에 1잔의 커피도 마시지 않는다는 조사대상자는 전체의 12.5%로 나타났으며, 20대 16.5%, 30대 8.5%, 40대 9.8%로 나타났다. 하루 1잔 32.8%, 2~3잔 49.2%, 4잔 이상 5.6%로 조사되었으며, 커피를 마시는 조사대상자의 경우, 절반이상이 하루 2잔 이상의 커피를 마시는 것으로 나타났다. 연령이 증가할수록 하루 2~3잔의 커피를 마신다는 응답이 많았다($p < 0.001$). 전체의 30.5%가 건강보조식품을 이용하고 있었으며(남자 29.0%, 여자 30.7%), 연령이 증가할수록 건강보조식품의 이용이 유의적으로 증가함을 알 수 있었다($p < 0.01$).

3. 체중조절 관리실태

Table 5는 조사대상자의 체중조절 관리실태에 관하여 제시하였다. 자신의 주관적인 체중만족도에서 만족한다 63.6%, 적절하다 25.9%, 불만족한다 10.5%로 나타났다. 자신의 체중이 적절하다는 남자는 44.4%로 여자의 22.7%보다 많았으며, 체중에 불만족한다는 응답도 여자의 8.8%보다 많은 20.0%로 나타났다($p < 0.001$). 조사대상자의 17.7%가 체중조절에 많은 관심을 보였으며, 여자보다 남자가 훨씬 많은 관심을 보였다($p < 0.001$). 체중조절을 시도한 경험이 있습니까?라는 질문에 전체의 73.0%가 그렇다고 하였으며, 남자 62.2%, 여자 75.5%로 나타났다. 체중에 대한 주관적인 만족도는 여자가 더 높았고, 불만족하다는 응답은 남자가 더 많았다. 그러나 체중조절을 시도해 보았다는 응답은 체중조절의 관심도가 높은 남자보다 관심도가 낮은 여자에게서 더 많은 것으로 나타났다($p < 0.05$).

BMI에 따른 체중만족도와 관심정도를 살펴보면 Table 6과 같다. BMI를 기준으로 저체중군의 12.8%, 정상체중군의 9.9%가 자신의 체중에 불만족 하였으며, 과체중군의 51.1% 만족한다, 37.8% 적절하다고 응답하였다($p < 0.01$). 체중조절의 관심정도는 저체중군의 36.2%, 정상체중군의 13.6%, 과체중군의 17.8%가 많은 관심을 가지고 있었으며, 정상체중군의 66.7%, 과체중군의 44.4%는 체중조절에 관심이 거의 없다고 응답하였다($p < 0.001$). 또한 저체중군의 51.1%, 정상체중군의 78.9%, 과체중군의 68.9%가 체중조절의 시도경험이 있다고 응답하였는데 특히, 정상체중군에서 체중조절의 시도경험이 가장 높은 것으로

Table 5. Variables related to weight control N (%)

Variables	Male (N = 45)	Female (N = 260)	Total (N = 305)	χ^2
Subjective weight satisfaction				
Satisfied	16 (35.6)	178 (68.5)	194 (63.6)	18.086***
Moderate	20 (44.4)	59 (22.7)	79 (25.9)	
Dissatisfied	9 (20.0)	23 (8.8)	32 (10.5)	
Concerns about weight control				
Much	20 (44.4)	34 (13.1)	54 (17.7)	40.033***
Some	17 (37.8)	57 (21.9)	74 (24.3)	
Little	8 (17.8)	169 (65.0)	177 (58.0)	
Attempt to weight control				
Ever	28 (62.2)	194 (75.5)	222 (73.0)	4.250*
Never	17 (37.8)	66 (24.6)	83 (27.0)	

*: $p < 0.05$, ***: $p < 0.001$

Table 6. Weight related variables by BMI N (%)

Variables	Underweight (N = 47)	Normal (N = 213)	Overweight (N = 45)	χ^2
Subjective weight satisfaction				
Satisfied	21 (44.7)	150 (70.4)	23 (51.1)	16.262**
Moderate	20 (42.6)	42 (19.7)	17 (37.8)	
Dissatisfied	6 (12.8)	21 (9.9)	5 (11.1)	
Concerns about weight control				
Much	17 (36.2)	29 (13.6)	8 (17.8)	27.091***
Some	15 (31.9)	42 (19.7)	17 (37.8)	
Little	15 (31.9)	142 (66.7)	20 (44.4)	
Attempt to weight control				
Ever	24 (51.1)	168 (78.9)	31 (68.9)	15.325***
Never	23 (48.9)	45 (21.1)	14 (31.1)	

** : $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

로 나타났다($p < 0.001$).

Table 7은 체중조절의 경험이 있는 대상자를 성별에 따라 분류하여 체중조절방법, 만족정도, 부작용에 대하여 나타낸 것이다. 체중조절을 시도한 경험이 있다는 조사대상자는 222명으로 72.8%에 해당하였다. 체중조절의 방법으로는 단식원을 이용한 금식 혹은 저녁식사 거르기의 금식, 식사시간 혹은 식사량 조절, 운동, 식사조절과 운동의 병행, 식욕억제제 등의 약물복용의 방법이 있었다. 이 중 식사조절과 운동을 병행했다는 응답이 전체의 39.2%로 가장 많았으며, 다음이 식사조절(32.0%), 금식(12.6%), 약물복용(10.4%), 운동(5.9%)의 순으로 나타났다. 성별에 따라 살펴보면 남자의 경우 식사조절(32.1%), 식사조절과 운동의 병행(28.6%), 운동(21.4%), 금식(17.9%) 순으로 나타났으며, 여자의 경우는 식사조절과 운동의 병행(40.7%), 식사조절(32.0%), 금식(11.9%)이나 약물복용(11.9%), 운동(3.6%)의 순으로

로 나타나 성별에 따른 체중조절의 방법이 유의적으로 다른 것으로 나타났다($p < 0.001$). 체중조절 후 25.2%가 자신의 체중에 만족한다라고 응답하였으며, 여자의 만족정도가 남자보다 높으면서 동시에 불만족한다라는 응답도 높은 것으로 나타났다($p < 0.05$). 체중조절 후 부작용으로는 무기

력증, 설사, 생리불순 등을 포함하는 기타(22.1%)가 가장 높은 빈도를 보였으며, 위장병이나 소화불량(19.4%), 빈혈·현기증(10.8%), 피로감(9.0%), 변비(5.9%)의 순으로 나타났다($p < 0.05$).

Table 7. Weight control variables by gender N (%)

Variables	Male (N = 28)	Female (N = 194)	Total (N = 222)	χ^2
Method of weight control				
Fasting	5 (17.9)	23 (11.9)	28 (12.6)	33.454***
Diet	9 (32.1)	62 (32.0)	71 (32.0)	
Excercise	6 (21.4)	7 (3.6)	13 (5.9)	
Diet & Excercise	8 (28.6)	79 (40.7)	87 (39.2)	
Drug	-	23 (11.9)	23 (10.4)	
Satisfaction of weight control				
Satisfied	2 (7.1)	54 (27.8)	56 (25.2)	6.784*
Moderate	20 (71.4)	90 (46.4)	110 (49.5)	
Dissatisfied	6 (21.4)	50 (25.8)	56 (25.2)	
Side effects				
Gastrointestinal problems	10 (35.7)	23 (11.9)	43 (19.4)	10.845*
Anemia / Dizziness	1 (3.6)	23 (11.9)	24 (10.8)	
Fatigue	5 (17.9)	15 (7.7)	20 (9.0)	
Constipation	1 (3.6)	12 (6.2)	13 (5.9)	
Others	26 (92.9)	23 (11.9)	49 (22.1)	

*: $p < 0.05$, ***: $p < 0.001$

4. 식습관

Table 8은 성별에 따른 식습관 점수를 나타낸 것으로 5점 만점에 3.13 ± 0.49 점으로 비교적 낮은 점수를 보였다. 남자는 3.09 ± 0.40 점, 여자는 3.13 ± 0.51 점으로 유의적인 차이는 없었으나, 여자가 조금 더 높은 것으로 나타났다. 각각의 항목별 점수를 살펴보면 가장 낮은 점수를 보인 항목이 하루에 세끼 모두 식사를 한다로 2.64 ± 1.25 점이었으며, 김치 이외의 채소반찬을 매끼 먹는다(2.77 ± 1.06 점), 과음 및 잦은 음주를 피한다(2.98 ± 1.17 점)의 순으로 점수가 낮게 나타났다. 가장 높은 점수를 보인 항목은 운동을 매일한다(3.63 ± 1.43 점), 영양지식을 실생활에 활용한다(3.53 ± 1.20 점), 여유있게 천천히 식사한다(3.40 ± 1.17 점)의 순이었다. 남자의 경우 가장 낮은 점수를 보인 항목이 김치 이외의 채소반찬을 매끼 먹는다(2.62 ± 0.96 점)로 나타났다으며, 가장 높은 점수를 보인 항목은 아침 식사를 규칙적으로 한다(3.64 ± 1.33 점)로 나타났다. 여자의 경우 가장 높은 점수를 보인 항목은 운동을 매일한다(3.69 ± 1.43 점)이었으며, 가장 낮은 점수를 보인 것은 하루에 세끼 모두

Table 8. Food habit score by gender

Statement	Male (N = 45)	Female (N = 260)	Total (N = 305)	t-value
Have three meals a day	$2.89 \pm 1.27^{1)}$	2.59 ± 1.25	2.64 ± 1.25	2.151
Have breakfast regularly	3.64 ± 1.33	3.30 ± 1.48	3.35 ± 1.46	2.181
Have meals on time	3.07 ± 0.94	3.13 ± 1.23	3.12 ± 1.19	0.099
Take enough time to have a meal	3.36 ± 0.96	3.41 ± 1.21	3.40 ± 1.17	0.087
Not to eat too much	3.11 ± 0.78	3.15 ± 1.00	3.15 ± 0.97	0.074
Take grains every meal	3.33 ± 1.17	2.96 ± 1.20	3.01 ± 1.20	3.774
Take meat every meal	2.73 ± 0.86	3.21 ± 0.99	3.14 ± 0.99	9.094**
Take vegetables other than kimch every meal	2.62 ± 0.96	2.79 ± 1.07	2.77 ± 1.06	0.991
Have food cooked with oil every meal	2.87 ± 0.79	3.23 ± 0.97	3.17 ± 0.95	5.570*
Drink milk every day	2.73 ± 1.29	3.19 ± 1.31	3.12 ± 1.32	4.625*
Have fruits every day	3.22 ± 0.90	3.06 ± 1.10	3.09 ± 1.07	0.865
Not to eat the junk food often	3.04 ± 0.67	3.06 ± 0.97	3.06 ± 0.93	0.008
Not to eat the sweet food often	2.96 ± 0.64	3.02 ± 1.03	3.01 ± 0.98	1.161
Not to eat the salty food	3.13 ± 0.84	3.16 ± 1.12	3.15 ± 1.08	0.019
Not to eat the spicy food	3.11 ± 0.71	3.16 ± 1.00	3.15 ± 0.96	0.090
Not to eat the animal fat often	3.07 ± 0.91	3.07 ± 0.95	3.07 ± 0.94	0.002
Not to eat out often	3.02 ± 0.72	3.11 ± 0.94	3.10 ± 0.91	0.370
Not to drink the alcohol too much	3.04 ± 0.80	2.97 ± 1.23	2.98 ± 1.17	0.157
Take exercise every day	3.29 ± 1.39	3.69 ± 1.43	3.63 ± 1.43	3.078
Apply nutrition knowledge to daily life	3.62 ± 0.96	3.51 ± 1.23	3.53 ± 1.20	0.350
Total score	3.09 ± 0.40	3.14 ± 0.51	3.13 ± 0.49	0.315

1) Mean \pm SD, *: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$

식사를 한다는 2.59 ± 1.25점으로 남녀 전체의 항목 중에서 가장 낮은 점수를 나타냈다. 남녀 간의 유의적인 차이를 보인 항목은 육류 반찬을 매끼 먹는다는 남자는 2.73 ± 0.86점이었고, 여자는 3.21 ± 0.99점으로 여자가 훨씬 높은 점수를 보였다(p < 0.01). 기름을 넣어 조리한 음식을 매끼 먹는다는와 우유를 매일 마신다 항목 또한 p < 0.05 수준에서 유의한 차이를 보였는데 두 항목 모두 남자보다 여자의 점수가 훨씬 높은 것으로 나타났다. 3점 미만의 낮은 점수를 보인 항목도 여자보다 남자가 훨씬 많은 것으로 조사되었다.

연령에 따른 식습관 점수를 비교해보면 Table 9에 나타난 바와 같이 20대의 식습관 점수는 3.19 ± 0.56점으로 가장 높았으며, 30대와 40대 이상은 비슷한 수준을 보여 유의적인 차이는 없었다. 20대에서 가장 높은 점수를 보인 항목은 운동을 매일한다, 영양지식을 실생활에 활용한다, 여유있게 천천히 식사한다 순이었으며, 이는 30대와 40대 이상에서도 비슷한 결과를 보여주고 있다. 20대에서 가장 낮은 점수를 보인 항목은 하루에 세끼 모두 식사를 한다(2.40 ± 1.13점)로 전체 항목 중에서 가장 낮은 점수를 보여주고 있다. 그 다음으로 낮은 점수를 보인 항목은 김치 이외의 채소반찬을 매끼 먹는다(2.93 ± 1.04점)와 단 음식을 많이 먹지 않는다(2.95 ± 0.97점)로 나타났다. 30대의 식습관 점수를 살

펴보면 가장 낮은 점수를 보인 항목으로 김치 이외의 채소반찬을 매끼 먹는다는 2.68 ± 1.08점으로 나타났고, 그 다음이 하루에 세끼 모두 식사를 한다(2.69 ± 1.28점), 곡류 음식을 매끼 먹는다(2.89 ± 1.27점)이었으며, 3점이 안되는 항목은 우유를 매일 먹는다, 가공식품을 자주 먹지 않는다, 동물성 기름을 자주 먹지 않는다, 외식을 자주 하지 않는다, 과음 및 잦은 음주를 피한다 등의 항목으로 20대 보다 훨씬 낮은 점수를 보였다. 40대 이상에서는 하루에 세끼 모두 식사를 한다가 3.24 ± 1.37점으로 20대나 30대보다 비교적 높은 점수를 보여주고 있으며, 유의적인 차이를 보였다(p < 0.01). 가장 낮은 점수를 보인 항목은 김치 이외의 채소 반찬을 매끼 먹는다(2.54 ± 1.00점)이었으며 다음이 과일을 매일 먹는다(2.68 ± 0.96점), 우유를 매일 마신다(2.85 ± 1.26점) 순으로 나타났다.

연령에 따라 유의적인 차이를 보인 항목들을 살펴보면, 하루에 세끼 모두 식사를 한다(p < 0.01), 우유를 매일 마신다(p < 0.05), 과일을 매일 먹는다(p < 0.05), 싱겁게 먹는다(p < 0.01), 자극적인 음식을 피한다(p < 0.05)라는 항목으로 하루에 세끼 모두 식사를 한다는 항목을 제외하고는 연령이 증가할수록 식습관 점수가 낮은 것으로 나타났다. 또한 외식을 자주하지 않는다는 30대에서 외식

Table 9. Food habit score by age

Statement	20 - 29 (N = 134)	30 - 39 (N = 130)	≥ 40 (N = 41)	F-value
Have three meals a day	2.40 ± 1.13 ¹⁾	2.69 ± 1.28	3.24 ± 1.37	7.732**
Have breakfast regularly	3.27 ± 1.52	3.50 ± 1.37	3.12 ± 1.54	1.391
Have meals on time	3.21 ± 1.16	3.05 ± 1.15	3.02 ± 1.37	0.710
Take enough time to have a meal	3.44 ± 1.20	3.40 ± 1.15	3.29 ± 1.19	0.248
Not to eat too much	3.22 ± 0.94	3.05 ± 1.00	3.22 ± 0.96	1.056
Take grains every meal	3.12 ± 1.13	2.89 ± 1.27	3.07 ± 1.19	1.318
Take meat every meal	3.21 ± 0.96	3.11 ± 1.02	2.98 ± 0.96	0.935
Take vegetables other than kimch every meal	2.93 ± 1.04	2.68 ± 1.08	2.54 ± 1.00	2.982
Have food cooked with oil every meal	3.06 ± 0.88	3.23 ± 0.96	3.37 ± 1.11	2.041
Drink milk every day	3.33 ± 1.31	2.99 ± 1.32	2.85 ± 1.26	3.163*
Have fruits every day	3.21 ± 1.05	3.09 ± 1.10	2.68 ± 0.96	3.868*
Not to eat the junk food often	3.10 ± 0.92	2.99 ± 0.94	3.12 ± 0.95	0.538
Not to eat the sweet food often	2.95 ± 0.97	3.02 ± 0.98	3.20 ± 1.03	1.000
Not to eat the salty food	3.40 ± 1.19	3.02 ± 0.92	2.78 ± 1.01	7.043**
Not to eat the spicy food	3.33 ± 1.08	3.04 ± 0.80	2.93 ± 0.93	4.412*
Not to eat the animal fat often	3.21 ± 1.01	2.96 ± 0.89	2.98 ± 0.82	2.544
Not to eat out often	3.22 ± 0.97	2.94 ± 0.81	3.22 ± 0.94	3.567*
Not to drink the alcohol too much	3.03 ± 1.20	2.92 ± 1.10	3.02 ± 1.31	0.346
Take exercise every day	3.64 ± 1.46	3.58 ± 1.41	3.78 ± 1.42	0.320
Apply nutrition knowledge to daily life	3.57 ± 1.25	3.52 ± 1.12	3.39 ± 1.28	0.341
Total score	3.19 ± 0.56	3.08 ± 0.45	3.09 ± 0.37	1.734

1) Mean ± SD, *: p < 0.05, **: p < 0.01

을 많이 하는 것으로 유의적인 차이를 보였다($p < 0.05$). 유의적인 차이는 없지만 연령대가 낮을수록 단 음식을 선호하는 경향을 보여주었다. BMI에 따른 체중군별 식습관의 점수에서는 저체중군이 3.17 ± 0.48 점으로 가장 높은 점수를 보인 반면, 정상체중군과 과체중군은 각각 3.10 ± 0.51 점, 3.10 ± 0.38 점으로 나타나 유의적인 차이는 나타나지 않았다.

고 찰

본 연구는 백화점 근무자 305명을 대상으로 식생활과 건강관리 실태, 체중조절 관리실태 및 식습관을 알아보려고 하였다. 조사대상자들의 대부분은 핵가족형태를 이루고 있었으며, 남자는 기혼자가 많은 것으로 나타났다. 근무부서는 의류가 전체의 59%로 가장 많았으며, 남자는 의류 다음으로 식료품 부서가 많은 것이 특이할만한 사항이었다.

Lee(2007)의 연구에서는 저체중 16.5%, 정상체중 54.4%, 과체중 18.7%, 비만 10.4%로 나타났으나 본 연구에서는 저체중 15.4%, 정상체중 69.8%, 과체중 14.8%로 나타나 저체중과 과체중의 비율이 조금 낮았으며, 정상체중의 비율이 약 70%에 해당하는 긍정적인 결과로 나타났다. 2005년 국민건강영양조사의 비만도 분포는 30세 이상 성인에서 저체중이 3.4%, 정상체중 61.7%, 비만 34.9%로 본 연구보다 저체중의 비율이 낮고, 비만의 비율이 높은 것으로 나타났는데 이는 20대 여자의 비율이 높았기 때문인 것으로 생각된다.

부산 지역을 대상으로 한 Lee(2007)의 연구에서는 30대와 50대가 자신의 건강상태가 보통이라 생각하는 비율이 높았고, 전체 대상자의 39.6%가 보통이라고 응답하였으며, 40대는 건강하다는 응답이 가장 많은 것으로 조사되었다. Jin 등(2001)의 연구에서는 남자보다 여자의 현재 식생활이 건강하며, 건강의식 또한 높은 것으로 나타났다. 본 연구의 조사대상자들은 운동을 전혀 하지 않는다는 응답이 전체의 64.6%로 건강을 위한 운동의 필요성이 인식되지 못했거나, 실천의지가 약한 것으로 생각되며, 이러한 결과는 직장인을 대상으로 한 Kim(2007)의 연구에서도 유사한 것으로 나타났다. 백화점 근무자들은 보통의 직장인보다 퇴근시간이 늦기 때문에 운동할 시간을 마련하기가 힘들다고 하였으며, 조사대상자의 대부분이 아직은 건강한 20·30대 여자기기 때문에 이러한 결과를 보인 것으로 생각된다. Cho 등(2004)의 연구에서도 규칙적으로 운동을 한다는 응답은 16.8%에 불과하였으며, 근무형태별로 차이를 보이지는 않았으나 연령이 증가할수록 운동을 규칙적으로 한다는 것은

본 연구결과와 유사하였다. Choi 등(2003)의 연구에서는 운동을 하지 않는 경우 스트레스 지수가 가장 높은 것으로 나타난 바 있으며, 스트레스는 과식으로 이어진다고 염려했다. 운동은 스트레스를 해소시킬 수 있는 방법이면서 더 건강하기 위한 지름길이다. 운동은 필요성의 강조로만 그치지 말고 실천으로 이어질 수 있도록 직장인들의 실천의지가 가장 우선시 되어야하며, 엘리베이터 대신 계단 이용하기, 자가운전보다 대중교통 이용하기, 목적지보다 한 정거장 먼저 내려서 걷기 등 생활 속에서의 운동실천을 몸에 익히도록 하여야하겠다. 또한 건강한 직장분위기를 위한 회사 측의 배려 또한 필요할 것으로 생각된다.

Cho 등(2004)과 Kim(2007)의 연구에서도 언급된 수면상태는 전체 직장인의 26.6%가 부족한 것으로 조사되었으며, 생산직 근로자의 경우 사무직 근로자보다 수면이 더 부족한 것으로 나타났다($p < 0.01$). 이러한 수면상태는 아침 식사에 영향을 미칠 것으로 여겨지며, Kim(2007)은 수면 부족은 곧 생산능력을 저하시키는 것으로 이어진다고 하였으며, 본 연구는 젊은 연령층을 대상으로 이루어진 만큼 수면상태에 대한 만족도가 낮았고 이러한 결과는 연령이 낮을수록 수면상태가 불충분하다는 Kim(2007)의 결과와 일치하였다.

Jung(2005)의 연구에서는 매일 아침식사를 한다는 사람은 38.7%에 불과하며 연령이 낮을수록 아침 결식율이 높다고 보고한 바 있으며, Lee & Lee(2000)는 아침식사가 불규칙적인 이유로 시간이 없어서(56.8%), 습관이 되어서(22.6%), 식욕이 없어서(10.5%)라고 하였으며, 결식하기 쉬운 끼니는 조사대상자의 70.4%가 아침이라고 하여 아침 식사의 불규칙함을 시사하고 있다. 아침식사를 매일한다고 생산직 근로자 25%, 사무직 근로자 49%로 나타났다. 그러나 일주일에 한 번도 아침식사를 하지 않는 직장인들이 생산직 근로자의 17%, 사무직 근로자에서 7%를 차지하여 아침 결식 문제의 심각성을 나타내었다(Cho 등 2004). 전체적으로 생산직 근로자의 아침식사 결식율이 더 높은 것으로 조사되었다($p < 0.05$). 스트레스가 많은 직장인들의 정신활동에 필요한 영양분을 공급해주는 아침식사의 영양적 중요성은 이미 보고된 바 있으며, 연령이 높을수록 아침식사를 많이 하는 것으로 보고되었다(Cheong 1999; Choi 등 2003; Cho 등 2004). 이러한 결과는 연령이 높을수록 건강을 위하여 식생활에 좀 더 관심을 가지기 때문이라고 하였다. 아침을 먹지 않는 이유로는 시간이 없어서가 생산직 43.0%, 사무직 46.7%로 나타났으며 생산직과 사무직의 아침결식 이유는 다소 다르게 나타났다. 생산직은 귀찮아서, 식욕이 없어서, 식사 준비가 되어 있지 않아서, 체중조절을 위하여 순

이였으며, 사무직은 식사 준비가 되어 있지 않아서, 귀찮아서, 식욕이 없어서, 체중조절을 위해서 순으로 나타났다. 직장인의 아침식사에서 주 2회 이하의 섭취를 결식이라고 볼 때, 아침식사 결식율이 생산직 근로자 42%, 사무직 근로자 22%로서 높은 비율을 차지하였고, 연령이 낮을수록 아침식사 결식율이 증가하였다(Oh & Yoon 2000). 결식은 뇌의 활동에 필요한 혈당의 저하를 유도하여 복잡한 일의 수행능력이나 집중력을 저하시켜 자각적 피로 증상을 증가시키는 것으로 보고되었다(Jung & Sin 1998). 또한 하루에 두 끼만 먹는 습관은 결국 저녁에 과식으로 이어지기 쉬우며, 신체는 오랫동안 공복을 체험하면서 기초대사량을 저하시켜 에너지를 저장하는 대사를 유도하여 비만이 되기 쉬운 것으로 알려져 있다(Ma 등 2003). 아침 결식의 경우, 에너지 섭취량은 낮지만 체중조절과 무관하다고 보고되었으며, 아침을 1주일에 1회 이하 섭취하는 젊은 여성들에게서 월경불순으로 인한 부인과적 질환이 초래되는 것으로 보고되었다(Fujiwara 2003). 주 3~4회 이상 아침식사를 하는 사람이 76.8%, 주 1~2회 가끔 아침식사를 하는 사람 16.4%, 아침식사를 하지 않는 사람 6.8%로 나타나 아침식사를 전혀 하지 않거나 주 2회 이하로 아침식사를 하는 사람은 23.2%로 나타났다(Jin 등 2001). 서울지역 중상류층 성인을 대상으로 한 연구(Chang 1996)에서의 아침식사의 결식율은 33%로 매우 높게 나타났고, 중년 남녀를 대상으로 조사한 Lee 등(1996)의 연구에서는 남자의 아침식사 결식율 23.7%, 여자 31.1%로 매우 높게 나타났으며, 아침식사의 결식율은 연령과 교육수준별로 유의적인 차이가 있었다. 연령이 낮은 20대에서는 58.8%에 해당되는 사람들이 아침식사를 주 1~2회 하거나 거른다고 응답하였으며 연령이 증가할수록 아침식사를 거르는 사람들의 비율이 줄어들었다. 교육수준이 높은 집단 층에서 아침식사를 거르는 사람들이 유의적으로 많게 나타났으며, 연령이 증가할수록 식사시간이 규칙적이었다. 응답자의 63.2%가 식사시간이 규칙적이고, 응답자의 17.4%가 가끔 규칙적이었으며, 응답자의 19.4%가 불규칙적이었다. 아침식사의 결식율과 마찬가지로 20대의 식사시간이 가장 불규칙했으며 연령이 증가할수록 식사시간이 규칙적이었다. 경남지역 남자를 대상으로 연구(Cheong 1999)한 식습관조사에서도 연령이 높을수록 아침식사를 한다는 비율이 높고 규칙적인 식사를 하는 것으로 나타났다. 2005년도 국민건강영양조사에서는 초등학생의 아침결식율이 8.2%, 청소년이 23%, 30·40대 17.2%, 50대 이상이 6.7%로 나타났는데, 결식이유로는 늦잠을 자거나 시간이 없어서가 가장 높은 비율을 차지하였고, 습관이 되어서가 그 다음이었으며, 초등학생과 50~64세 성인의 경우 식욕이 없어서가

높은 비율을 차지한 것으로 보고되었다(The Ministry of Health and Welfare 2000) 우리는 전통적으로 아침을 매우 중요한 식사로 여겨왔고, 아침을 결식했을 때 정신활동, 운동능력 등 신체기능이 저하되기 쉽다는 점을 간과해서는 안 된다. 아침식사의 유무는 정신활동과 밀접한 관계가 있으며, 아침의 결식은 점심식사 전까지의 공복을 메우기 위해 간식의 과다섭취, 과식유발 등으로 비만이나 위장병, 변비 등을 초래하게 된다(Yperman & Vermeerch JA 1979). 아침을 결식하면 나머지 두 끼를 아무리 잘 먹는다 해도 부족했던 영양소를 모두 보충하기 어려우므로 아침을 중요성이 강조되어야 할 것이고, 간편한 아침식단의 개발, 보급도 필요한 것으로 생각된다. 2005년 국민건강영양조사(The Ministry of Health and Welfare 2006)에서 전체의 44.1%가 하루 1회 간식을 섭취한다고 응답하여 본조사와 비슷한 결과를 보였지만, 거의 안한다고 응답한 경우는 28.8%로 나타나 본 조사 결과와는 다소 차이가 있었다. 영양적인 고려가 없는 맛과 기호에 치중한 간식 섭취는 지양될 수 있도록 식품의 선택과 건강에 관련된 영양교육이 뒷받침되어야 하겠다.

본 연구결과에서 직장인은 음주빈도가 비교적 높은 편이며 이는 스트레스지수와도 관련이 있는 것으로 생각된다. 또한 Jin(2001)의 연구에서는 저체중과 과체중의 음주빈도가 정상체중보다 월등히 높다고 보고한 바 있으며, 생산직 근로자의 64.9%, 사무직 근로자의 51.1%가 현재 음주를 하는 것으로 응답하였다($p < 0.01$). 만성적인 음주는 식욕 저하, 영양소의 흡수와 대사 방해 등으로 영양상태를 저하시킬 위험이 있으며, 균형 있는 적당한 식사를 하는 사람들에서도 만성적인 음주는 영양불량을 초래할 수 있는 것으로 보고되었다(Salaspuro 1993). 또한 흡연과 운동 부족이 만성퇴행성 질환의 위험인자인 것으로 보고되어 바람직한 생활습관은 직장인들의 건강유지에 필수적인 요건인 것으로 여겨진다. 최근 건강보조식품, 영양제의 관심이 지나쳐 무분별한 복용이 우려되고 있지만 영양제 복용에서는 생산직과 사무직 근로자가 비슷하게 영양제를 복용하지 않는 것으로 나타났다(Cho 등 2004).

Kim 등(2003)의 연구를 살펴보면 한 사람의 식생활은 성격, 긴장감, 스트레스를 그대로 반영하는 것으로 스트레스가 심할 때 선호하는 음식은 술 등의 음료가 57.6%로 가장 많았으며, 매운맛 34.7%, 단맛 26.0%, 담백한 맛 17.2%, 신맛 16.7%의 순으로 나타났다. Park & Ahn(2001)의 연구에서도 전체의 52.0%가 매운맛을 선호하였으며, 단맛(28.9%), 짠맛(11.5%), 신맛(7.6%)순이었다. 직장인들이 선호하는 음식의 맛에 있어서 스트레스를 받았을 때와 평

소에 있어서 가장 선호하는 음식의 맛은 매운 맛으로 나타났다. 직업에 있어서는 전문직과 기타 직종에 종사하는 집단은 음식섭취량이 증가하는 경우가 가장 많았으며, 관리·경영직과 생산·운전 및 단순노무직에 종사하는 집단은 변화가 없었고, 사무·교사·공무원과 판매·서비스직에 종사하는 집단은 감소하는 것으로 나타났다(Kim 등 2003). 특히 Choi 등(2003)의 연구에서는 판매서비스직 집단의 식사량이 불규칙하다고 보고한 바 있어 백화점 등의 판매서비스직의 규칙적인 식사시간과 스트레스 감소를 위한 노력이 필요하리라 생각된다.

나이가 많을수록 자신의 식습관에 대한 관심도가 높다는 것을 알 수 있었으며, 직업과 식습관은 유의성이 높은 것으로 나타났다(Jung 2005). 전문직과 관리직, 판매직 등의 직업에서는 식습관점수가 좋다는 반응이 많았으나, 사무직 일 경우 나쁘다는 응답이 많았다. 또한 식습관과 관련된 생활습관점수는 연령이 증가할수록, 미혼보다는 기혼이 높았고, 서비스직의 점수가 가장 높았으며 전화상담직과 조립직의 점수가 가장 낮은 것으로 보고된 바 있다(Kim 2007). 그러나 본 연구 결과에서는 기존의 연구결과들과는 달리 연령이 가장 낮은 20대에서 식습관 점수가 가장 높은 것으로 나타났는데 이러한 결과는 조사대상자들의 대부분이 젊은 연령층인 것에 비해 40대 이상의 연령층이 상대적으로 적었기 때문인 것으로 생각된다. 또한 직업의 특성상 불규칙적인 식습관을 가지고 있으며, 이미지 관리에 신경의 써야하므로 체중조절에 관심을 많이 가지고 있기 때문이라 사료된다. 수면을 7~8시간 적당히 취하고, 식사시간이 규칙적일수록 건강하다고 하였으며, 성별에 따라 살펴보면 남자는 연령이 높고, 규칙적으로 운동하며, 간식을 하지 않을수록 건강하였고, 여자는 체중이 정상일수록 건강상태와 더 관련이 있다고 하였다(Kim 2007). 연령이 높을수록 다양한 근무경험을 가질 수 있으므로 직무만족도도 높고, 판매율 및 재구매율도 함께 증가하여 고객만족으로 이어진다는 연구(Park 등 2000) 결과도 있었다. 이러한 연구결과로 미루어 보았을 때 조사대상자의 대부분이 젊은 여성이었다는 점과 근무경력, 스트레스 지수가 확인되지 않은 점이 본 연구의 한계점이었다.

요약 및 결론

부산지역 백화점 근무자 305명을 대상으로 식생활과 건강관리 실태, 체중조절 관리실태 및 식습관을 조사하고 직업적 특성을 고려하여 바람직한 식습관 형성 및 건강한 직장생활에 도움이 되고자 본 조사를 실시하였으며, 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 전체 조사대상자 중 20~29세 134명(43.9%), 30~39세 130명(42.6%), 40세 이상 41명(13.4%)으로 구성되었으며, 직업적 특성상 여자의 비율이 훨씬 많았다. 월 평균수입정도는 200만원 미만이 전체의 77.4%로 나타났으며, 현재 백화점에서 근무하고 있는 부서로는 의류가 전체의 59.0%였으며, 남자의 경우 식료품 부서도 비교적 높았다.

2. 조사대상자들은 저체중 15.4%, 정상 69.8%, 과체중 14.8%로 나타났으며, 여자의 대부분은 정상체중(75.4%)에 속하였으나, 남자의 경우 과체중이 62.2%로 나타났다. 조사대상자의 69.7%는 가끔(주 3~4회 정도) 결식을 하는 것으로 나타났으며, 불규칙한 식사시간과 과식을 자신의 식습관상의 문제라고 인식하고 있었다. 불규칙한 식사시간으로 인해 하루 1회, 점심 식사시간 후 간식섭취를 하는 것으로 나타났다. 건강자각정도는 보통이다 66.9%로 나타났으며, 운동을 전혀 하지 않는다는 64.6%로 높게 나타났다. 연령대가 낮을수록 수면상태에 불만족하였으며($p < 0.01$), 흡연여부($p < 0.001$)와 음주여부($p < 0.05$)는 여자보다 남자가 높은 것으로 조사되었다. 조사대상자의 54.8%는 하루 2잔 이상의 커피를 마시며, 여자보다 남자가 더 빈번하게 커피를 마시는 경향을 보였으며, 30.5%가 건강보조식품을 이용하고 있었다.

3. 체중에 대한 주관적인 만족도는 여자가 더 높았고, 불만족하다는 응답은 남자가 더 많았으며, 체중조절의 관심정도 또한 남자에게서 더 높게 나타났다. BMI를 기준으로 저체중군의 12.8%, 정상체중군의 9.9%가 자신의 체중에 불만족이라고 하였으며, 과체중군의 51.1%가 체중에 만족한다, 37.8%가 적절하다고 응답하였다($p < 0.01$). 과체중군의 17.8%만이 체중조절에 많은 관심이 있었으며, 정상체중군에서 체중조절의 시도경험이 가장 높은 것으로 나타났다($p < 0.001$). 체중조절을 시도한 경험이 있다는 조사대상자는 73.0%로 식사조절과 운동을 병행했다는 응답이 전체의 39.2%로 가장 많았으며, 성별에 따라 체중조절의 방법에 다소 차이가 있었다($p < 0.001$).

4. 조사대상자들의 식습관 점수는 5점 만점에 평균 3.13 ± 0.49 점으로 비교적 낮은 점수를 보였으며, 남자 3.09 ± 0.40 점, 여자 3.14 ± 0.51 점으로 여자가 조금 더 높은 것으로 나타났다. 가장 낮은 점수를 보인 항목은 하루에 세끼 모두 식사를 한다였으며, 가장 높은 점수를 보인 항목은 운동을 매일한다고 나타났다. 연령별 식습관 점수는 20대가 3.19 ± 0.56 점으로 가장 높았으며, 30대와 40대 이상의 경우 유사하게 낮은 것으로 나타나 연령에 따른 유의적인 차이는 없었으며 하루에 세끼 모두 식사를 한다'는 항목을 제외하고는 연령이 증가할수록 항목별 식습관 점수가 낮은 것

으로 나타났다. 30대는 특히 잦은 외식을 하는 것으로 나타났다 (p < 0.05), 연령대가 낮을수록 단 음식을 선호하는 경향을 보였다.

이상의 결과를 종합해보면 백화점 근무자들은 빈번한 아침결식과 과식 등의 불규칙한 식생활실태를 보이고 있으며, 특히 규칙적인 식사습관 및 적절한 수면, 꾸준한 운동이 필요한 것으로 나타났다. 또한 젊은 여성의 비율이 높고, 이미지 관리에 신경을 써야하는 직업적 특성을 가지고 있다. 여자는 무조건적인 살빼기보다는 건강한 식생활이 자리 잡을 수 있도록 바람직한 이미지상이 형성되도록 하여야하며, 남자는 적절한 식사조절과 금주, 금연을 몸소 실천할 수 있도록 끊임없는 노력이 필요하리라 생각된다. 직원들만의 노력뿐만 아니라 회사 측의 배려와 관심 또한 뒷받침 되어야하며, 스트레스의 최소화를 위한 건강한 직장 분위기 형성과 직장인들의 적극적이고 긍정적인 태도가 있어야 하겠다. 즉 일상생활에서 실시할 수 있는 간단한 운동프로그램과 편이식의 개발 및 쾌적한 근무환경 조성이 마련되어야 할 것으로 생각된다.

참 고 문 헌

- Chang NS (1996): Changes in dietary habits of adults with middle and upper income levels in Seoul. *Korean J Nutr* 29(5): 547-558
- CHeong HS (1999): A study on the food habit and food preference on men in Kyung Nam area. *Korean J Food Culture* 14(3): 189-202
- Cho SH, Jang JH, Ha TY, Lee KS, Kim MK, Seo JS (2004): A Study on Breakfast of Workers in Daegu Area. *Korean J Community Nutr* 9(6): 673-682
- Choi MK, Kim JM, Kim JG (2003): A Study on the Dietary Habit and Health of office Workers in Seoul. *Korean J Food Culture* 18(1): 45-55
- Fujiwara T (2003): Skipping breakfast is associated with dysmenorrhea young women in Japan. *Int J Food Sci Nutr* 54(6): 505-509
- Han IK (2003): Analysis on the behavioral patterns related to dietary practice and weight control in different age group. Master degree thesis, Jung Ang University
- Jin YH (2001): Dietary Behaviors of Adults in Kimcheon City. *Korean J Food Culture* 16(1): 43-57
- Jung IK (2005): A Study on the Nutrient Intakes and Factors Related to Dietary Behavior of Women by Age Groups in Incheon. *Korean J Community Nutr* 10(1): 46-58
- Jung WH, Sin MK (1998): A Study on changes of degree of fatigue and urine whether skipping meal or not. *J Korean Health Assoc* 24(1): 138-152
- Kim HK, Kim JH (2005): Food Habit and Nutrition Knowledge of College Students Residing in the Dormitory in Ulsan Area. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 34(9): 1388-1397
- Kim JG, Kim JM, Choi MK (2003): A Study on the Stress and Dietary Life on Office Workers in Seoul. *Korean J Soc Food Cookery Sci* 9(4): 413-422
- Kim NJ (2007): Relation between Employees' Life patterns and Health condition. *Korea Society Health Education and Promotion* 24(2): 63-75
- Lee JS (2007): A Comparative Study on Fast Food Consumption Patterns Classified by Age in Busan. *Korean J Community Nutr* 12(5): 534-544
- Lee KS, Lee HG (2000): A study on the nutritional knowledge, dietary behavior and food preference of the employed women in Korea. *J Korean Soc Food Sci Nutri* 16(4): 301-310
- Lee SH, Shim JS, Kim JY, Moon HA (1996): The effect of breakfast regularity on eating habits, nutritional and health status in adults. *Korean J Nutr* 29(5): 533-546
- Ma Y, Bertone ER, Stanek EJ, Reed GW, Hebert JR, Cohen Merriam PA, Ocken IS (2003): Association between eating patterns and obesity in a free-living US adult population. *Am J Epidemiol* 158(1): 85-92
- Oh HM, Yoon JS (2000): Health and nutritional status of industrial workers. *Korean J Community Nutr* 5(1): 13-22
- Park MH, Choi YS, Lee MA, Choi BS, Jung HJ (1999): A study on the food behaviors and Nutritional status of industrial workers. *Korean J Community Nutr* 4(2): 194-206
- Park JW, Ahn SJ (2001): Dietary behaviors and food perception of Koreans living in Seoul by age and gender. *Korean J Food Cookery Sci* 17(5): 441-455
- Park KA, Heo SN, Sakong SY, Shin SI (2000): The effect of supervisors on goal orientations and sales performance of department store salespeople. *Korean J Society of Clothing and Textiles* 24(1): 116-127
- Salaspuro (1993): A study of the dietary behavior and food preference of adolescents. *J East Asian Soc Dietary Life* 13(1): 19-24
- The Ministry of Health and Welfare (2006): 2005 National health and nutrition survey report
- Yperman AM, Vermeerch JA (1979): Factors associated with children's food habits. *J Nutr Education* 11(2): 72-76