

근로자의 건강 실태와 관련요인에 관한 연구

박명희 · 최영선 · 최봉순*, 대구대학교 식품영양학과, 대구효성가톨릭대학 식품영양학과*

근로자는 대부분 육체적, 정신적으로 과중한 업무를 감당함으로써 스트레스의 가중, 잦은 음주, 흡연, 운동부족으로 영양과 관련된 건강상의 문제를 일으킬 수 있는 상황에 있으며 성인병 등 각종 질병이 발생하기 쉽다. 그러므로 본 연구는 산업체에 근무하는 남자 근로자들을 대상으로 근로자의 건강상태를 조사하고 이에 미치는 요인을 분석하여 근로자의 질병예방을 위한 영양교육의 방향을 제시하고자 한다.

마산지역 산업체에 근무하는 남자 근로자 173명을 대상으로 건강검진을 실시하고 설문지를 통해 생활습관, 식습관, 스트레스, 식품섭취 빈도와 영양소 섭취량을 조사하여 건강상태에 미치는 요인을 분석하기 위해 1998년 의료보험공단에서 실시한 건강검진 결과에 따라 정상군, 관리요망군, 질환의심군의 3군으로 나누어 이들 군간의 식습관, 생활습관, 영양소 섭취량, 스트레스 정도, 혈액상태를 SAS를 이용하여 분석비교하고 유의성 검증과 각 요인간의 상관관계를 고찰한 결과는 다음과 같다.

건강검진 결과 총 175명 중 정상군(최고혈압 139mmHg이하, 최저혈압 89mmHg이하, 혈색소 13-16.5mg/dl, 식전 혈당 70-110mg/dl, 총콜레스테롤 230mg/dl이하, 중성지방 150mg/dl이하) 47명, 관리요망군(최고혈압 140-159mmHg, 최저혈압 90-95mmHg, 혈색소 12-12.9에서 16.6-17.5mg/dl, 혈당 111-120mg/dl, 총콜레스테롤 231-260mg/dl, 중성지방 150-200mg/dl)이 71명, 질환의심군(최고혈압 160mmHg이상, 최저혈압 95mmHg이상, 혈색소 12mg/dl이하, 혈당 120mg/dl이상, 총콜레스테롤 260mg/dl이상, 중성지방 200mg/dl이상)이 55명이었다. 질병의 종류로는 고혈압, 고지혈증, 간질환, 신장질환이 많았다. 연령이 많을수록 질환의심군의 비율이 높았다. 질환의심군이 곡류의 주당 섭취빈도가 정상군과 관리요망군 보다 높았고($P<0.05$) 콩 및 알류의 주당섭취빈도는 정상군보다 낮았으며($P<0.05$) 유지 및 당류의 섭취빈도는 정상군이 가장 높았다($P<0.01$). BMI는 평균 23.64 ± 2.33 으로 정상에 속했으며 질환의심군의 BMI가 가장 높았다($P<0.01$). 혈액 분석 결과 각 군별로 모든 항목에서 유의성이 있었다. 현재 담배를 피우는 사람은 질환의심군과 관리요망군이 정상군보다 많고 1일 흡연량도 질환의심군이 가장 많았고 음주습관은 질환의심군과 관리요망군이 정상군 보다 더 자주 먹었으며 1회 음주량도 질환의심군이 더 많았으며 운동은 질환의심군이 정상군 보다 주당 운동빈도수가 적었고 1회 운동시간도 짧았다. 질환의심군에서 스트레스 증상이 혈압, 혈당, 지오티, 지피티에 유의하게 영향을 미쳤으며, 연령이 많을수록, BMI가 높을수록 혈압이 높고, 혈당과 총콜레스테롤 수치가 높았다.

그러므로 근로자들의 질병 예방을 위해 콩 및 알류 등 단백질 식품을 자주 섭취하여 균형 있는 식품의 섭취를 권장하고 영양량의 과잉섭취와 음주, 흡연을 자제하여 비만하지 않도록 운동을 꾸준히 하고 스트레스에 의한 스트레스 증상 발현을 예방하고 비만과 혈압 및 총콜레스테롤의 상승을 억제할수 있도록 유도할 수 있는 건강관리 프로그램을 개발하여야겠다.