

근로자의 근무유형별 건강상태와 영양섭취상태 비교 연구

오현미*, 윤진숙. 계명대학교 식품영양학과

최근 우리나라는 경제위기로 인하여 근로자들이 더 많은 긴장과 스트레스, 잦은 음주와 흡연, 불규칙한 식생활, 운동 부족 등의 여러 가지 상황에 처해 있으므로 만성질환이 더 발생하기 쉬운 상태에 놓여있다. 만성질환은 식습관 및 생활습관이 중요 원인이므로 이 시점에서 근로자들의 생활습관 및 식습관을 파악하고 잘못된 식습관을 교정하는 영양교육이 더욱 필요하리라고 본다. 이러한 노력의 일환으로 본 연구에서는 근로자들의 식사의 질 및 식습관과 만성질환 관련 지표들이 근무유형별로 차이가 있는가를 분석하여 근무유형별 근로자들의 만성질환 예방을 위한 영양교육 방향을 모색하고자 하였다.

대구 및 경북지역에 위치하고 건강진단을 실시하는 산업체(160명) 및 기업체(34명)의 근로자 194명을 대상으로 설문조사를 통하여 대상자의 연령, 학력, 약물복용상태, 흡연, 음주, 운동량 등의 일반환경 및 생활습관을 조사하였고 24시간 회상법에 의하여 영양소 섭취량을 조사하였으며 만성질환과 관련된 식습관과 비만과 관련된 식행동을 조사하였다. 대상자의 신장, 체중, 허리둘레, 엉덩이 둘레, BMI, 총체지방량, 체지방을 등의 신체계측과 혈압과 혈당, 총콜레스테롤, GOT, GPT, 헤모글로빈 등의 생화학적 조사가 이루어졌다. 영양 섭취상태 및 식사의 질 평가를 위해서는 개인의 1일 영양소 섭취량을 한국인 영양 권장량과 비교한 백분율, NAR(Nutrition Adequacy Ratio), MAR(Mean Adequacy Ratio), INQ(Index of nutritional quality), 총식품점수(Dietary Variety Score : DVS), 식품군 섭취패턴, 식품군 점수(Dietary Diversity Score : DDS), 식사구성안 점수(Food Composition Group Score : FCGS) 등을 계산하여 이용하였다.

근로자들의 영양섭취상태와 식사의 질, 식습관, 그리고 만성질환 관련 건강 지표들을 근무유형별로 살펴본 결과 만성질환 관련 지표 중에서 혈압과 혈당에 있어서 생산직 근로자들이 유의적으로 높았고 비만과 관련된 식행동 점수에 있어서는 사무직 근로자들이 유의적으로 높게 나타났다. 외식횟수, 커피섭취횟수에 있어서는 사무직 근로자가 유의적으로 높았으며 음주횟수는 생산직 근로자에게서 더 높았다. 영양섭취상태는 인과 비타민 C를 제외한 모든 영양소의 섭취가 권장량 이하로 섭취하고 있었으며 식품군별 평균 섭취횟수(DDS)는 유지 및 당류군의 섭취에 있어서 사무직 근로자의 섭취횟수가 생산직 근로자보다 유의적으로 높게 나타났으며 총식품점수(DVS), 식사구성안 점수(FCGS), MAR에 있어서도 사무직 근로자가 생산직 근로자보다 더 높게 나타났다. MAR 및 INQ는 DVS, DDS, FCGS와 유의적으로 높은 상관관계를 보였으므로 DVS, DDS, FCGS는 대상자들의 영양섭취 상태를 비교적 잘 반영하는 것으로 볼 수 있다. 이상의 결과로 살펴볼 때 만성퇴행성 질환 중 고혈압과 당뇨의 발병 가능성은 생산직 근로자가 더 높은 것으로 나타났고 비만 유발 가능성은 사무직 근로자에서 더 높은 것으로 나타났다. 그러나 전반적인 식사의 질은 사무직 근로자에서 더 양호한 것으로 나타났으므로 만성질환 예방을 위한 올바른 식생활을 근로자들에게 제시하기 위해서는 산업체에서의 영양교육의 세분화가 필요하리라고 보여진다.