

마산지역 시내버스 운전자의 건강상태 및 영양소 섭취실태에 관한 연구

김 기련* 윤현숙 창원대학교 자연과학대학 식품영양학과

최근 건강과 영양에 대한 관심은 높아지고 있으나 일부계층의 영양과잉이나 잘못된 식습관에 의해 초래되는 만성 퇴행성 질환 (당뇨병, 동맥경화증, 심장병, 고혈압, 고지혈증, 비만 등)의 유병률은 계속증가하고 있으며, 또한 생활양상의 변화추이를 볼 때 이러한 질병의 유병률 및 사망률은 더욱 증가될 전망이다.

경제성장의 일선에 있는 직장남성들은 고된 업무로 인한 Stress와 함께 음주, 흡연, 아침결식, 외식, 비만 등의 문제로 그들의 건강을 침해받고 있다.

특히, 매일운전을 해야만 하는 직업을 가진 시내버스 운전자의 경우 건강을 위한 적절한 영양교육이나 상담이 실시되어야 하는데, 현재로서는 영양과 건강실태의 파악이 미비한데다가 직장을 통한 근로자 정기 건강검진이 실시되고 있으면서도 건강검진 과정이나 혹은 검진 후에 영양관련 프로그램이 거의 배제되고 있는 현실이다.

이에 본 연구는 마산지역 시내버스 운전자의 영양소 섭취량과 혈액의 생화학적 검사를 통하여 시내버스 운전자의 건강상태를 파악하여 향후 시내버스 운전자를 위한 영양교육 프로그램 개발의 기초자료로 활용하고자 한다.

마산시에 위치한 2개의 시내버스 회사에서 178명을 대상으로, 근로자 정기건강검진 결과에 의한 건강상태, 혈액의 생화학적 지표와 영양소섭취실태, 영양밀도 등을 조사하였으며 결과는 다음과 같다.

- 1) 건강상태 판정결과는 정상군 50%, 관리요망군 32.6%, 질환의심군 16.9%로 나타나 시내버스 운전자들의 건강상태는 대체적으로 양호한것으로 나타났다.
- 2) 운전경력에 따른 수축기혈압과 확장기혈압 의 차이는 없었으나 정상군과 관리요망군, 질환의심군 에서는 수축기혈압 과 확장기혈압 에서 유의적 차를 보였다. ($p < 0.001$)
- 3) 총콜레스테롤 농도는 운전경력 10년미만이 175.00mg/dl, 10-19년 184.35mg/dl, 20이상 194.64mg/dl로 운전경력이 많아질수록 총콜레스테롤 농도가 높아지는 유의적 차를 보였다. ($P < 0.05$)
- 4) 열량은 평균 1912.76kcal (76.51% RDA)를 섭취하고 있었으며, Energy 구성비율은 당질 66: 단백질15: 지질19로 거의 적정수준이었다.
철분, 비타민A, 나이아신, 아스코르브산은 권장량보다 높게 섭취하고 있는 것으로 나타났으며, 칼슘, 티아민, 리보플라빈은 권장량보다 적게 섭취하고 있는 것으로 나타났다.
- 5) 영양밀도는 운전경력 10년 미만 과 10년-19년 사이의 운전자 보다 20년 이상 된 운전자의 영양밀도 수치가 전체적으로 더 높게 나타났고, 이중 특히 철과 비타민A, 나이아신의 영양밀도는 운전경력20년 이상일 경우 운전경력 10년 과 10-19년 사이의 운전자 보다 유의적으로 높게 나타났다. ($P < 0.05$)