

마산지역 시내버스 운전자의 식습관 과 식생활 태도에 관한 연구

김기련* 윤현숙 창원대학교 자연과학대학 식품영양학과

경제성장으로 생활수준이 향상됨으로써 우리의 식생활도 다양하게 변화되어 1980년대 이후 심장질환과 고혈압 같은 순환기계 질환과 위암, 간암, 폐암 등의 신생물에 의한 사망순위가 상위로 올라가면서 선진국과 같은 영양관련성 질병으로 인한 사망이 증가하고있다.

직장인들은 사회적으로 과중한 업무와 스트레스에 시달리며 잦은 음주와 외식으로 인하여 영양 불균형을 초래하기 쉬우며 따라서 구체적으로 직장인에게서 흔히 나타나는 식생활과 영양상의 문제점으로는 음주, 외식, 아침결식, 비만, 소화불량인데, 이러한 생활습관은 중, 노년기에 들어서 심혈관계 질환을 일으키게 된다.

그 중 특히 시내버스 운전자들은 시민의 안전을 책임지고 근무를 해야하기 때문에 다른 직종에 비해 건강한 신체와 정신을 필요로 한다. 그러나 대부분의 시내버스 운전자들은 과중한 업무로 인하여 육체적으로 정신적으로 항상 피곤에 지칠 우려가 상대적으로 높다고 하겠다.

이에 본 연구는 시내버스 운전자들의 식생활태도, 식습관 등을 조사하여 식생활습관 개선을 위한 영양교육의 기초자료로 활용하고자 하였다.

마산시에 위치한 2개 시내버스회사에서 178명을 대상으로, 일반사항, 신체적 특성, 식생활태도 등을 면접조사 하였으며 결과는 다음과 같다.

- 1) 연구대상자들은 모두남자로 31-50세의 기혼자가 거의 대부분이었으며 운전경력 10년 미만인 34.8%, 10-19년이 44.4%, 20년 이상이 20.8% 였다.
- 2) 신체적 특성을 보면 평균신장 170cm, 평균체중 70kg, RBW 108.87%, BMI 23.95 (kg/m²)로 거의 모두 정상범위에 속했다.
- 3) 식생활태도 에서는 대체로 하루 세끼를 먹고 있었으나(73.1%), 식사시간은 불규칙적 이었고(92.2%), 아침 식사는 전체의 절반정도가 하지 않았는데 그 주된 이유는 식욕부진(29%) 과 시간부족(25%) 때문이었다.
- 4) 식품기호도는 싱겁거나 보통으로 섭취하는 사람이 많았고(74.1%), 채식과 육식 등을 가리지 않고 섭취하였으며, 커피는 하루 1인당 3잔 이상을 마시고 있는 것으로 나타났다.
- 5) 간식은 대부분이 1일 1회 이상 먹고 있었으며(75.7%), 주로 저녁식사후 취침전에 과일류와 라면류를 섭취하고 있었고, 외식은 거의 대부분이 한달 에 1회 이상하고 있었으며, 주로 한식을 선호하고 있었다.
- 6) 음주는 거의 대부분이 하고 있었으며(74.6%), 소주를 가장 선호하고, 소주반병에서 한 병 정도 마신다는 사람이 가장 많은 것으로 나타났으며(83.6%), 흡연은 1일 반갑 에서 1갑을 피운다는 사람이 가장 많았다.(44.6%)
음주횟수는 주1-2회가 근무경력 10년 미만과 10년-19년 사이에서 가장 많았으며, 운전경력 20년 이상은 주3-4회로 나타나 근무경력에 따른 유의적 차가 나타났다. (P<0.001)
- 7) 운동은 대부분이 30분 이상(71.9%), 주1-4회하고 있었으며, 종류는 등산(57.1%)과 축구(16%)가 가장 많았다.