한국산업간호학회지 제9권 제2호
Korean Journal of
Occupational Health Nursing
Vol.9, No.2, September, 2000

주요개념 : 직장여성, 식습관

직장여성의 식습관에 관한 조사연구

Food Habit of Career Women

정 희 심*

Ⅰ. 머 리 말

식생활은 인간이 영위하는 여러 생활중 가장 기본적이며 중요한 요소로써 직접적으로는 인간 활동에 필요한 에너지를 공급해 주고 신체 조직을 구성해 주며 간접적으로는 인격 형성에도 영향을 미치게 된다. 올바른 식습관은 충분한 영양 섭취와 정상적인 신체 발달 및 건강 상태에 도움이 되고 나쁜 식습관의 장기화는 영양실조와 질병을 유발하여 인간 생활의 불행과 빈곤을 초래한다고 했다 (박일화 등, 1976; 김연선, 1990). 최근 산업 발전에 따른 1980-1991년 12년 동안의 경제 활동 인구 증가에서 남자가 25.9% 증가한 데 비해 여성은 41.5% 증가하여 남성보다 여성의 경제 활동 인구가 큰 폭으로 증가하였다(노동부, 1992). 한편 식생활은 경제 수준의 향상과 다양한 가공식품 개발, 다양한 직업과 근무 형태에 따라 변화되어 조화를 상실해 가고 있다 (김현오 등, 1995). 또한 올바른 식습관은 가정 주부인 어머니, 직업, 경제 수준, 대중 매체 및 영양 지식에 의해 영향을 받고(김숙희, 1978; 박일화 등, 1979; Dunn, 1983; Williams, 1984; 송요숙, 1986)있으나 국내의 경우, 직장 여성의 식습관에 대한 연구가 미비하기에 식습관의 중요성을 인식시키고 나아가 식사 제공의 합리적인 방법을 모색하는데 도움을 주고자 본 연구를 실시하였다.

Ⅱ. 대상 및 방법

1. 대 상

서울, 경기지역에서 근무하고 있는 경력 6개월 이상의 직장 여성 600명을 대상으로 하였다. 직종은 간호사, 일반사무직, 교사, 은행원, 교환원, 공무원이었다. 배포한 설문지 총 600부 중 525부가 회수되어 87.5%의 회수율을 보였고 기입이 부실한 15부를 제외한 510부의 설문지를 연구의 자료로 사용하였다.

2. 방 법

예비조사에서 대상자들의 의견을 수렴하여 몇 개 문항을 수정한 후 1996년 9월 5일부터 10월 5일까지 한달간에 걸쳐 본 조사를 실시하였다.

설문지는 대상자가 직접 기록하는 자기 기입식으로, 해당 기관장 또는 직원에게 직접 배부하여 일정기간 후 회수하였다.

설문지는 총 16개 문항이며 세부분으로 구성되었다.

대상자의 일반적 특성과 직업적 특성을 알아보기 위

* 의정부 성모병원 수간호사

한 6문항과 대상자의 식습관을 알아보기 위한 10문항(이기열 등, 1980)으로 작성하였다.

식습관 조사표에 의한 평균 점수 산출은 일주일중 섭취 일수가 0-2일인 경우에 0점, 3-5일 1점, 6-7일에 2점을 주어 총 20점 만점으로 하였으며, 점수가 높을수록 좋은 식습관을 가진 것으로 해석하였다.

3. 대상자의 자료처리

수집된 자료는 SAS로 전산 처리하였다. 일반적 특성 및 직업적 특성에 대하여 백분률로 산출하였고 집단간의 사후 검증은 scheffe' test를 하였다.

Ⅲ. 성 적

1. 대상자의 일반적 특성 및 직업적 특성

대상자의 연령은 25세 이하가 33.6% 로 가장 많았으며 결혼상태는 미혼이 51.9%, 기혼이 48.1% 였다. 교육 정도는 전문대졸 이상이 78.4% 였고, 주거 형태는 가족과 함께 기거하는 경우가 75.6% 였다. 대상자의 직종은 간호사가 38.3%, 사무직 26.2%, 교사 18.3%, 은행, 전화국 및 방송국 근무자가 17.2% 였고, 근무 형태는 비교대 근무 63.5%, 교대 근무 36.5% 였다〈표 1〉.

〈Table 1〉 General & occupational characteristics of the study subjects (N=510)

Characteristics	category	N	(%)
Age (yrs)	≤ 25	170	33.6
	26 - 30	129	25.5
	31 - 35	121	24.0
	36 ≤	86	17.0
Marital Status	Unmarried	263	51.9
	Married	244	48.1
Educational level	Below high School	109	21.6
	Junior college	210	41.7
	Above college	185	36.7
Dwelling	With Family	384	75.6
	Without Family	124	24.4
Occupation	Teacher	92	18.3
	Nurse	193	38.3
	Clerical Worker	132	26.2
	Bank, Telephone & Broadcasting	87	17.2
Duty Form	Non shift	319	63.5
	Shift	183	36.0

Note : Because of no response, total number of subjects by characteristic are not same.

〈Table 2〉 Score of food habits

Statements	Days Per Week			Mean±	SD
	0	1	2		
	No (%)	No (%)	No (%)		
1) How many days do you have regular breakfast per week ?	286(56.1)	88(17.3)	136(26.7)	0.71 ±	0.86
2) How many days do you have an adequate amount of diet per week ?	97(19.0)	247(48.4)	166(32.5)	1.14 ±	0.71
3) How many days do you eat green & yellow vegetables per week ?	149(29.2)	258(50.6)	103(20.2)	0.91 ±	0.70
4) How many days do you eat fruit & fruit juices per week?	77(15.1)	244(47.8)	189(37.1)	1.22 ±	0.69
5) How many days do you eat vegetables (cucumber, onion) perweek?	58(11.4)	267(52.4)	185(36.3)	1.25 ±	0.64
6) How many days per week do you eat at least one of meat, fish, egg and beans ?	136(26.7)	254(49.8)	120(23.5)	0.97 ±	0.71
7) How many days do you eat milk per week?	186(36.5)	164(32.2)	160(31.4)	0.95 ±	0.82
8) How many days do you eat seaweeds per week?	141(27.6)	281(55.1)	88(17.3)	0.90 ±	0.66
9) How many days do you eat a food cooked by vegetables oils per week?	69(13.6)	303(59.5)	137(26.9)	1.13 ±	0.62
10) How many days do you think of nutrition balance per week?	302(59.2)	165(32.4)	43(8.4)	0.49 ±	0.65
TOTAL				0.96 ±	0.37

2. 대상자의 식습관 조사표에 의한 점수

식습관 조사표에 의한 식습관 점수는 〈표 2〉 와 같다.

대상자의 식습관 점수 평균평점이 0.96±0.37 로 높은 점수를 나타낸 문항은 "야채류를 드십니까?" 와 "과일이나 과일 쥬스를 드십니까?" 로 평균이 1.25±0.64, 1.22±0.7 이었으며 낮은 점수를 나타낸 문항은 "식사시 식품 배합을 생각하고 드십니까?"(0.49±0.65) 와 아침 식사의 규칙성(0.7±0.9) 이었다.

점수별 응답 빈도를 살펴보면 "식사시 식품 배합을 생각하고 드십니까?" 와 "일주일에 몇 번이나 아침 식사를 규칙적으로 드십니까? 에서 0점에 각각 59.2%, 56.1% 응답하였고 "과일이나 과일 쥬스를 드십니까?" 와 "야채류를 드십니까"에서는 2점에 각각 37.1%, 36.3% 응답하였다.

일반적 특성 및 직업 특성에 따른 식습관 점수는 표 3 과 같다. 즉 대상자의 연령에 따라 식습관 점수에 유의한 차이가 있었는데(P=0.0001) 사후 검증 결과 25세이하군이 8.9±3.7로 31세이상-35세군의 10.5±3.9 와 36세이상군의 10.9±3.3 보다 유의하게 낮았으며, 26세이상-30세군이 31세이상-35세군과 36세이상군보다 낮았다. 또한 미혼군의 식습관 점수가 8.7±3.5 로 기혼군의 10.8±3.6 보다 더 낮아 유의한 차이를 보였으며(P=0.0001), 가족과 함께 살지 않는 경우의 식습관 점수가 8.2±3.4 로 가족과 함께 사는 경우의 10.2±3.6 보다 낮았다(P=0.0001). 직종에 따라서도 식습관 점수에 차이가 있었는데(P=0.0001) 간호사가 8.4±3.5 로 교사 10.9±3.3 와 사무직 10.7±3.6, 은행, 전화국 및 방송국 근무자 9.9±3.6 보다 낮게 나타났다. 교대 근무자의 식습관 점수가 8.5±3.6으로 비교대 근무자의 10.3±3.5 보다 낮았다(P=0.0000).

Ⅳ. 고 찰

식습관은 후천적으로 형성해 온 생활 양식으로 개인, 문화적, 사회, 심리적으로 많은 영향을 받아 얻어지는 결과이며, 어느 집단의 구성원에 의해 공유되고 있는 식생활의 내용이라 할 수 있다(Williams, 1981; 細谷등, 1949). 따라서 어떤 집단의 식습관을 통해 그 집단의 건강 상태를 간접적으로 알 수 있고, 반대로 건강 문제 호소로 영양 상태를 평가하는 일도 가능하다 하겠다(임현숙, 1981).

본 연구에서는 직장 여성의 식습관 점수가 20점 만점에 평균 9.7 로 여대생 9.2-8.2점 (김화영과 정순자, 1985; 이영란, 1991)보다는 높았고, 직장 남성 13점(신영자, 1990) 과 주부 10.8 -10.6 점(송요숙, 1986; 강남이와 송요숙, 1991) 보다는 낮았다. 즉 직

〈Table 3〉 Comparison of food habits by general and occupational characteristics (N=510)

Character	Category	No	Mean±SD	t or F	P
Age (yrs)	≤ 25	172	8.9 ± 3.7	9.22	0.0001
	26 - 30	130	9.1 ± 3.5		
	31 - 35	122	10.5 ± 3.9		
	36 ≤	85	10.9 ± 3.3		
Marital status	Unmarried	263	8.7 ± 3.5	6.46	0.0001
	Married	244	10.8 ± 3.6		
Educational level	Below high school	108	9.9 ± 3.6	4.41	0.0127
	Junior college	211	9.1 ± 3.8		
	Above college	185	10.2 ± 3.5		
Dwelling	With family	382	10.2 ± 3.6	5.86	0.0001
	With out family	124	8.0 ± 3.4		
Occupation	Teacher	93	10.9 ± 3.3	16.87	0.0001
	Nurse	195	8.4 ± 3.5		
	Clerical Worker	131	10.7 ± 3.6		
	Bank, Telephone & Broadcasting	87	9.9 ± 3.6		
Duty form	Non shift	318	10.3 ± 3.5	5.36	0.0000
	Shift	183	8.5 ± 3.6		

* p 〈.05 by Scheffe test

업 여성의 식습관이 대학생보다는 높으나 직장 남성과 일반 주부 보다는 낮은 것으로 해석할 수 있다.

식습관 점수의 일반적 특성에 따른 비교에서 연령에 따라 식습관 점수가 차이가 있어 25세 이하군이 8.9로 31-35세군 10.5 나 36세 이상군 10.9 보다 낮았으며, 26-30세군이 9.1 로 31-35세군과 36세 이상군보다 낮은것으로 나타났는데 이는 신영자(1990)의 직장 남성을 대상으로 한 결과와 일치하였다. 학력별로는 전문대졸군의 식습관 점수가 9.1 로 대졸군의 10.2 보다 낮았는데 이는 주부의 학력이 높을수록 식습관이 좋았다는 결과 (이일화와 이미애, 1988: 김혜영 등, 1995) 와 비슷한 결과로 해석할 수 있다. 주거 형태가 가족과 함께 하는 경우 식습관 점수가 10.2로 가족과 함께 기거하지 않는군 8.1 보다 높은 것으로 나타났는데 이는 가족과 함께 기거하는 경우가 식습관이 좋다는 많은 보고들(김연선, 1990; 신영자 1990; 오은주, 1987; 임현숙, 1981; 김현정, 1980) 과 일치하였다.

직업별 식습관 점수는 간호사가 8.4 로 교사 10.9, 사무직 10.7 이나 은행, 교환 및 방송국 근무자 9.9 보다 더 낮았다. 그러나 직장 남성을 대상으로한 결과에서 전문직, 관리직 판매직이 사무직보다 식습관이 좋게 나타난 신영자(1990)의 결과와는 약간 차이가 있게 나타났다. 또한 비교대 근무자의 식습관 점수가 10.8로 교대 근무자 8.5 보다 높게 나타났는데 이는 근무시간이 불규칙한 사람들 즉 간호사, 의사, 기술공원의 식생활 조사 결과 모두 미비했다는 김현정(1980)의 결과와 일치한다고 볼 수 있다.

식습관과 건강과 관련된 연구에서는 20대 직장 여성의 경우 음식 선택시 기호에 편중되어 있고 외식을 많이 하며 체중조절과 관련 건강상 악영향을 받는다는 결과와 같이(국민영양, 1992) 25세 이하 직장여성의 경우 8.9로 식습관 점수가 낮은 것과 상이하며, 교대 근무자의 경우 소화기 계통 증상이 빈번하다는 이원철과 이강숙(1987) 연구에서와 같이 교대 근무자의 식습관 점수가 8.5로 대상자 특성 중 낮은 점수를 보였다. 본 연구의 여교사는 식습관 점수가 10.9로 타 직종에 비해 높게 나타났으며 중 고등학교 남교사 대상 연구에서는 식습관에 따라 소화기척도와 높은 관련성을 갖는다 하여(김연선, 1990) 직종별, 근무형태, 일반적 특성에 따라 어떤 집단의 식습관에 따른 건강상태를 예측할 수 있다.

V. 맺 음 말

직장 여성의 식습관을 파악하기 위하여 1996년 9월 5일부터 10월 5일까지 서울과 경기 지역에서 근무하고 있는 경력 6개월 이상의 직장 여성 510명을 대상으로 조사한 연구 결과는 다음과 같다.

1. 직장 여성의 평균 식습관 점수는 20점 만점에 9.6으로 평균보다 낮았다.
2. 직장 여성의 식습관은 연령이 적은 경우, 미혼인 경우, 학력이 낮은 경우와 가족과 함께 기거하지 않는 경우에 점수가 낮아 식습관이 좋지 않은 것으로 조사되었다. 직업별로는 간호사가 다른 직종보다 유의하게 낮았으며, 교대 근무자가 비교대 근무자보다 낮았다.

이상의 결과로 보아 우리나라 직장 여성들의 식습관이 전체적으로 적절하지 못할 뿐 아니라 개인 및 직장 생활 특성에 따라 차이를 보이므로써 이들 특성별 차이를 고려한 올바른 식습관 교육과 바람직한 식사 제공을 위해 좀더 다양한 시도와 세심한 배려가 필요하다고 하겠다.

인 용 문 헌

강남이, 송요숙 (1991). 여대생과 그들 어머니의 영양지식및 식습관이 영양 섭취 상태에 미치는 영향 연구. 한국 식품영양학회지, 4(1), 35-44.

강남이, 정은자, 송요숙 (1992). 식품영양학 전공 여대생과 비전공 여대생의 영양지식 및 식습관의 차이. 한국영양학회지, 15(3), 116-122.

김숙희 (1978). 영양실태. 서울대 사회과학 대학 인구 및 발전문제 연구소, 1121-1185.

김연선 (1990). 서울시내 남교사의 식습관과 건상상태에 관한 연구. 한양대학교 교육대학원.

김화영, 정순자 (1985). 주부의 영양지식과 식습관에 관한 조사 연구. 한국영양학회지, 17(3).

김현오, 이영순, 황금희, 윤옥현, 박춘란, 김은경 등 (1995). 생활 관리학. 서울: 광문각.

김현정 (1980). 근무시간이 불규칙한 사람들의 식생활 태도 및 건강 상태에 대한 조사 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

김혜영, 하태열, 김영진 (1995). 전국 중학생 어머니의 영양 태도와 식습관에 관한 조사. 한국영양학회

지, 28(2), 152-161.
노동부 (1992). 여성과 취업.
박일화, 김숙희, 모수미 (1976). 영양원리와 식이요법. 이화여대출판부, 3.
박일화,김숙희, 모수미 (1995). 영양원리와 식이요법. 이화여대출판부 제2판.
송요숙 (1986). 식품 영양학 교양과목이 대학생의 영양지식과 식습관에 미치는 영향, 식품영양학회지, 19(6).
신영자 (1990). 도시지역 직장 남성의 식습관 및 외식행동에 관한 실증적 연구. 석사학위논문, 효성여자대학교 대학원.
오은주 (1987). 일부 대학생의 식습관과 건강 상태에 관한 연구, 석사학위논문, 한양대학교 대학원.
이기열, 이양자, 김숙영, 박계숙 (1980). 대학생의 영양 실태조사. 한국영양학회지, 13(2), 73-81.
이원철, 이강숙 (1987). 교대근무 여성근로자의 건강문제. 산업보건, 10, 40-44.
이일화, 이미애 (1988). 서울 시내 여자 중학생들의 성장 발육과 영양 섭취 실태및 환경요인과의 관계. 대한가정학회지, 21(1), 37.
임현숙 (1980). 일부지역 여대생의 식생활 실태 조사. 대한가정학회지, 18(1), 47-52.
임현숙 (1981). 식습관과 건강상태와의 관계성에 관한 연구. 한국영양학회지, 14(1).
Dunn, M. D. (1983) Fundamentals of nutrition, 443-451, CBI. Co, Boston.
Williams, E. R., & Calierdo, M. A. (1984). Nutrilior, Mcgrawhill. New York, 3-31.
Williams, E. R. (1981). Nutrilior & diet therapy, Mosby, 265-280.
細谷, 鈴木 등 (1949). 공중영양학. 제일출판사. 동결. 106 昭和.

- Abstract -

Food Habit of Career Women

*Chung, Hee Shim**

This study was carried out to describe the food habit. Five hundreds ten women working more than 6 months were chosen for samples among the residents in Seoul and Kyungki provinces. This survey was done by questionnaire from the 5th September to the 5th October 1996.

The results was followed:

1. The average score of the food habit in the career women was 9.6 among the total score 20.
2. The food habit of the career women appeared worse to whom were younger, single, and having loss educational backgrounded and living apart from family. When the average score of food habit was compared between groups, nurses group was lower than the other group, and shift workers.
3. Education and guidance for appropriate diet and food habit will be considered as necessary for health of the working women.

* Uijongbu St. Mary's Hospital Catholic University Medical College