

Effects of a Tailored Health Promotion Program for Transportation business workers for cardiovascular disease prevention

(운수업 중고령 근로자의 뇌심혈관계질환 예방을 위한 맞춤형 건강증진 프로그램의 효과 연구)

고려대학교 환경의학연구소/ 최 재 욱 · 황 규 석 · 이 두 용

배경 및 목적

중고령 버스 운전기사의 뇌심혈관계질환 예방을 위한 맞춤형 건강증진 프로그램을 개발, 적용하였다. 본 연구의 목표는 그 효과를 평가하고자 하는 것이다.

대상 및 방법

2007년 2개 운수회사 버스 기사 248명을 대상으로 신체활동, 영양습관, 흡연습관 등 건강 행태와 혈압, TC, HDL, LDL, 체지방 등 건강상태 및 직무 스트레스를 조사하였다. 이들에 대하여 4개월간 뇌심혈관계질환 예방을 위한 맞춤형 건강증진 프로그램을 적용하였다. 건강증진 프로그램은 중고령자에 맞춘 운동, 영양, 금연 및 절주에 관한 내용으로 구성되었다. 프로그램 완료 후 다시 건

강 행태 및 건강 상태를 측정, 조사하였다.

결과

프로그램 적용 후 건강 행태에 있어서는 신체활동, 영양습관, 흡연 및 음주횟수에 있어서 개선되었고($p < 0.05$) 건강 상태에 있어서는 혈압, TC, HDL 및 체지방 항목이 개선되었다($p < 0.05$). 건강행태와 건강상태의 변화에 대한 직무스트레스의 영향은 없는 것으로 나타났다.

고찰 및 결론

중고령 근로자 맞춤형 건강증진 프로그램이 운수업 종사자의 건강향상에 효과가 있었다. 🍷