

치과기공사의 건강관련 생활습관에 관한 연구

권 순 석

동우대학 치기공과

A study of the health related habits of dental technicians

Soon-Suk Kwon

Dept. of Dental Laboratory Technology Dong-u College

[Abstract]

Purpose: This study aims to present practical data available for the effective health management and improvement for the dental technicians by exploring the interrelationships between general characteristics of dental technicians and seven health related habits like drinking, smoking, breakfast, and snacks among the others(alameda 7).

Methods: Out of the random selection of the registered dental offices of Dental Technicians Association of Korea, 2,000 working dental technicians were asked to fill out the questionnaire from January 19 to April 30, 2009. We collected the 1,502 sheets of the questionnaire and took frequency analysis, crosstabulation, t-test, and analysis of variance using SPSS Win 12.0 program.

Results: Among the seven health related habits, 54.9% of the subject answered 'never do exercise' in the question of exercise habits, which is the most problematic of all. Hours of sleep and BMI were found to be quite low. Of the general characteristics, sex proved statistically significant to all the seven habits($p < .001$). Marital status, job title, and health check-up showed statistical significance in six items among the seven habits. Age, monthly income, job position showed statistical meanings in five items among the seven habits. The frequency of break showed statistical significance in four items among the seven habits. Working environment showed statistical significance only in the item of hours of sleep among the seven habits($p < .05$).

Conclusion: This study proved that it is vital to educate the dental technicians to learn the right habits for enhancing their health and quality of life and motivate them to practice those habits.

○Key words : dental technicians, health habits, alameda 7

교신저자	성명	권 순 석	전화	033-639-0663	E-mail	kss37@duc.ac.kr	
	주소	강원도 속초시 노학동 산244번지 동우대학 치기공과					
접수일	2010. 10. 22		수정일	2010. 11. 1		확정일	2010. 11. 30

I. 서 론

산업의 발달과 함께 현대인들은 바쁜 일상생활에서 간편하고 빠르게 먹을 수 있는 인스턴트식품의 섭취가 증가하고 있으며, 규칙적인 운동시간 부족으로 비만자가 늘어나면서 심각한 사회문제가 되고 있다. 또한 의료기술의 발달과 생활수준의 향상으로 평균수명이 늘고, 여기에 식생활도 서구화 되면서 생활습관병이 급증하고 있다. 생활습관병이란 성인병으로 불리는 만성질환과는 달리 일상생활에서 잘못된 습관과 행태로 생기거나 악화되는 병들로 비만, 당뇨, 고혈압, 심장병 등이 포함된다. 그러므로 치료를 위해서는 무엇보다 생활 습관을 바꾸어야 하는 것이 가장 중요하며, 역설적으로 식생활, 운동, 음주, 흡연 등의 생활습관을 바로 잡으면 예방과 진행을 억제할 수 있는 질환이다(진치규, 2008).

Berkman & Breslow(1983)는 1965년부터 1974년까지 일개 지역 주민 7,000명을 대상으로 음주나 흡연, 아침식사 및 간식습관 등의 7가지 생활습관과 건강상태를 조사하여 사망률에 미친 영향을 분석한 결과 금연, 정기적인 비교적 격심한 운동, 과도한 음주자제, 적정체중 유지, 적당한 수면시간(7~8)시간이 사망률 저하에 기여한다고 했으며(권이혁, 2004), 인간의 수명에 영향을 미치는 요인들에는 개인적인 습관, 보건의료제도, 유전적 영향, 생활방식, 신체 활동, 영양, 사회적 관계, 긍정적 태도가 제시되었고 이러한 요인들을 장수요인으로 인식했다(Akiko Ozaki et al, 2007).

박천만과 김영복(2010)은 개인의 나쁜 생활습관을 개선하기 위해서는 대인관계, 사회적 규범과 지원체계 등에 영향을 받으므로 인적, 물적 자원을 효율적으로 활용하는 방안이 모색되어야 한다고 했으며, 서우성(2003)은 생활습관이 어려서부터 몸에 익히게 되므로 가정에서 뿐만 아니라 학교 및 지역사회에서 소아기 때부터 올바른 생활습관을 갖게 하고, 전 생애를 통해서 바람직한 생활습관을 유지 및 습득 할 수 있는 체계적이고 지속적인 교육이 필요하다고 하였다.

그러나 치과기공사들이 제작하는 치과보철물은 제작과정에서 발생하는 석고 및 금속 분진 등에 노출되어 있기 때문에 대다수 치과기공사들이 열악한 환경을 인식하고

있으나 취업 후 이에 대한 예방교육은 전무한 실정이다.

최승희와 이청재(2007), 권순석과 김윤신(2008)의 연구에서 우리나라 치과기공사들은 열악한 근무환경과 과중한 업무 및 복지혜택의 미비로 인해 자기 계발과 여가생활이 적었으며 스스로 느끼는 건강 수준도 낮게 나타났다고 하였고, 이덕수(2010)는 주관적 건강상태가 좋지 않다고 생각하는 치과기공사들의 직무 스트레스가 대체적으로 높은 것으로 나타났기 때문에 쾌적하고 건강한 작업환경을 조성하는 것이 중요하다고 하였다. 또한 김지환 등(2000)에서는 운동을 규칙적으로 하지 않는 사람과 건강검진을 하지 않는 비율이 매우 높은 것으로 나타났고, 송민경(2003), 한태영(2009)에서 치과기공사들의 규칙적인 식사 및 운동을 하는 비율이 매우 낮게 나타났으며, 양기성(2005)은 우리나라 치과기공사들은 전반적으로 건강상태에 자주 이상을 느끼고 있었으나 건강실천행위는 미흡한 편으로 나타났다고 하였다.

개인들에게 나타나는 고정된 생활습관은 쉽게 변하기 어렵기 때문에 일상생활에서 건강에 유해한 영향을 주는 바람직하지 못한 행위는 성인기 이전에 교정하여 좋은 건강행위를 수립하도록 교육하고 지도하는 일은 매우 중요하며, 성인기 이후에는 잘못된 건강습관으로 더 많은 생활습관병에 걸리거나 악화되지 않도록 올바른 건강행위 습관으로 유도하고, 습득한 건강행위는 계속 유지될 수 있도록 지속적인 교육을 실시하는 것은 보건교육에서 매우 중요한 요소이다(문상식과 이시백, 2001).

위와 같은 결과들을 바탕으로 본 연구에서는 일상생활에서 치과기공사들의 건강관련 7가지 생활습관에 대한 실태를 파악하고, 이에 따른 문제들을 인식하여 올바른 건강증진 행위의 실천율을 높이기 위한 대책마련과 함께 지속적인 연구의 필요성을 제기하며, 아울러 치과기공사들의 건강관리와 증진을 위한 교육 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상 및 방법

본 연구는 대한치과기공사협회에 등록된 전국 치과기공소(실)를 편의표본추출(convenience sampling)한 후 그

곳에 재직 중인 치과기공사 2,000명을 대상으로 하였다. 조사기간은 2009년 1월 19일부터 4월 30일까지였으며, 설문지는 직접배부하고 회수 하거나 우편발송을 실시하였다. 이중 미 반송하거나 미기재 등으로 자료에 신뢰성이 없다고 판단된 설문지를 제외한 총 1,502매를 대상으로 하였다.

2. 연구 도구

본 연구에 사용된 측정도구는 Schoenborn(1986), Macera 등(1989), 박은영(2000), 강종구(2003), 광태환(2005)의 연구에서 사용하여 신뢰도가 검증된 7가지 건강관련 생활습관(Alameda 7)을 사용하였다. 건강관련 생활습관의 변수로는 아침식사, 간식횟수, 수면시간, 흡연상태와 음주습관, 신체질량지수(=비만도, BMI), 운동습관을 조사했으며, 일반적 특성으로는 성별, 연령, 결혼상태, 월수입, 직위 등 9문항을 조사하였다.

3. 분석 방법

수집된 자료의 분석은 SPSS Win 12.0 프로그램을 사용하여 다음과 같은 분석을 하였다.

- 1) 연구대상자의 일반적 특성과 건강습관은 빈도분석과 함께 일반적 특성과 건강습관의 관계를 파악하기 위해 교차분석(chi-square test)을 하였다.
- 2) 건강습관을 등간척도화 하여 일반적 특성에 따른 건강습관의 차이점을 t-test 및 일원배치 분산분석(One-Way ANOVA) 하였다.

III. 연구 결과

1. 일반적 특성과 건강관련 생활습관

연구대상자의 성별은 남성이 65.8%로 여성 34.2%보다 많고, 연령은 30~39세가 40.8%로 가장 많았으며, 결혼상태는 '미혼'이 59.3%로 가장 많았다. 월수입은 '100~199만원'이 59.1%로 가장 많고, 직위는 '일반기사'가 47.5%로 가장 많았으며, 다음으로 보조기사(24.5%)가 많은 것으로 나타났다. 건강검진은 유(有)검진 집단이 62.6%로 무(無)검진 집단보다 많았고 직무는 '도재'가

36.2%로 가장 많았으며, 근무환경에서는 '보통이다' 40.2%로 가장 많았다. 휴식 수는 '1~2회'가 42.0%로 가장 많고, '없다'는 25.4%로 나타났다.

건강관련 생활습관에서 아침식사는 '거의 매일 먹는다'가 31.2%로 가장 많고, '전혀 먹지 않는다'는 27.5%로 나타났다. 간식습관은 '가끔 먹는다'가 66.5%로 가장 많고, '전혀 먹지 않는다'는 9.1%로 나타났으며, 수면시간은 '6~7시간미만'이 40.9%로 가장 많고, 7.7%는 하루 평균 '5시간미만'으로 수면을 하는 것으로 나타났다. 음주습관은 '한 달에 1~2번'이 44.5%로 가장 많고, '전혀 마시지 않는다'는 12.1%, '거의 매일 마신다'는 4.7%로 나타났다. 흡연상태는 '전혀 피운 적이 없다'가 47.6%로 가장 많고, '피우고 있다' 33.7%로 나타났으며, 신체질량지수(BMI)는 '23.0~24.9(과체중)'가 71.9%로 가장 많고, '25.0 이상(비만)' 19.1%, '18.5 이하(저체중)' 8.3%, 순으로 나타났으며, 정상체중에 속하는 '18.5~22.9'는 0.7%로 가장 적었다. 운동습관은 '전혀 하지 않는다'가 54.9%로 연구대상자의 절반 이상이 전혀 운동을 하지 않았으며, 운동을 하는 집단에서는 '주 1회'가 21.7%로 가장 많고, '주 6회 이상'은 1.9%로 나타났다(Table 1).

2. 일반적 특성과 건강관련 생활습관의 상관관계

1) 성별, 연령, 결혼상태와 건강관련 생활습관의 상관관계

연구대상자의 일반적 특성 중 성별에 따라서 아침식사는 남성과 여성 모두 '거의 매일 먹는다'가 각각 30.9%, 31.9%로 가장 많고, 간식횟수는 '가끔 먹는다'가 남성 68.4%, 여성 62.8%로 가장 많았으며, 수면시간은 '6~7시간미만'이 남성 40.6%, 여성 41.6%로 가장 많고, 음주습관은 '한 달에 1~2번'이 남성 39.4%, 여성 54.3%로 가장 많았다. 흡연상태에서는 남성은 '피우고 있다'가 49.1%로 가장 많고, 여성은 '전혀 피운 적이 없다'가 87.0%로 가장 많았으며, 신체질량지수(BMI)는 '23.0~24.9(과체중)'가 남성 71.2%, 여성 73.3%로 가장 많고, 운동습관은 '전혀 하지 않는다'가 남성 50.5%, 여성 63.6%로 가장 많았다. 성별에 따라서는 7가지 건강관련 생활습관 중 간식횟수, 수면시간, 음주습관, 흡연상태, 신체질량지수(BMI), 운동습관에서 유의한 차이(p<.001)가 나타났다.

Table 1. Distribution of general characteristics and the health related habits

(N=1,502)

General Characteristics				Health habits				
Variables	Category	No	%	Variables	Category	No	%	
Sex	Male	988	65.8	Eat breakfast	All most every day	469	31.2	
	Female	514	34.2		3~4 times a week	354	23.6	
Age (years)	20~29	597	39.7		1~2 times a week	266	17.7	
	30~39	612	40.8	Never	413	27.5		
	40~49	248	16.5	Eat snacks	Never	137	9.1	
	50 over	45	3.0		Sometimes	999	66.5	
Marital status	Single	891	59.3		Often	358	23.9	
	Married	583	38.8	Others	8	0.5		
	Others	28	1.9	Hours of sleep	5 hours less	115	7.7	
Monthly income (10,000Won)	100~199	888	59.1		5~6 hours less	437	29.1	
	200~299	402	26.8		6~7 hours less	615	40.9	
	300~399	122	8.1		7~8 hours less	303	20.2	
	400~499	46	3.1		8 hours over	32	2.1	
	500 over	44	2.9	Average number of drinks	Never	181	12.1	
Job titles	Director(Head)	214	14.2		1~2 times a month	668	44.5	
	Chief Tech.	207	13.8		1~2 times a week	433	28.8	
	Technician	714	47.5		3~4 times a week	149	9.9	
	Assistant	367	24.5		Almost everyday	71	4.7	
Health check-up	Yes	940	62.6	Smoking status	Current smoker	506	33.7	
	No	562	37.4		Never	715	47.6	
Job position	Crown	399	26.6		Experience smoker	266	17.7	
	Porcelain	543	36.2	Others	15	1.0		
	Denture	208	13.8	Body mass index (BMI)	< 18.5	124	8.3	
	Orthodontics	40	2.7		18.5 ~ 22.9	11	0.7	
	Polishing	73	4.8		23.0 ~ 24.9	1,080	71.9	
Other	239	15.9	≥ 25.0		287	19.1		
Working condition	Very good	58	3.9	Regular physical activity	Never	826	54.9	
	Good	459	30.6		1 time a week	326	21.7	
	Average	604	40.2		2~3 times a week	228	15.2	
	Below average	291	19.4		4~5 times a week	94	6.3	
	Poor	90	5.9		Over 6 times	28	1.9	
Break time (number)	None	382	25.4	Health habits	Average number of drinks	1~2 times a month	668	44.5
	1~2	631	42.0			1~2 times a week	433	28.8
	3~4	345	23.0			3~4 times a week	149	9.9
	5 over	144	9.6	Almost everyday	71	4.7		

연령에 따라서 아침식사는 30대와 40대 및 50대 이상에서는 '거의 매일 먹는다'가 각각 29.4%, 46.0%, 53.3%로 가장 많고, 20대는 '전혀 먹지 않는다'가 33.0%로 가장 많았으며, 간식횟수는 모든 연령 집단에서 '가끔 먹는다'가 각각 61.0%, 69.4%, 73.4%, 62.2%로 가장 많았다. 수면시간은 20대와 30대 및 40대에서는 '6

~7시간미만'이 각각 41.7%, 43.3%, 36.3%로 가장 많고, 50대 이상에서는 '5~6시간'이 40.0%로 가장 많았으며, 음주습관은 모든 연령 집단에서 '한 달에 1~2번'이 각각 49.4%, 42.8%, 36.7%, 44.4%로 가장 많았다. 흡연 상태에서는 30대와 40대 및 50대 이상에서는 '피우고 있다'가 각각 41.3%, 39.9%, 40.0%로 가장 많고, 20대는

‘전혀 피운 적이 없다’가 65.3%로 가장 많았으며, 신체질량지수(BMI)는 모든 연령 집단에서 ‘23.0~24.9(과체중)’가 각각 73.9%, 69.8%, 73.4%, 66.7%로 가장 많고, 운동습관은 모든 연령 집단에서 ‘전혀 하지 않는다’가 각각 59.6%, 56.4%, 43.5%, 37.8%로 가장 많았다. 연령에 따라서는 7가지 건강관련 생활습관 중 아침식사, 간식횟수, 흡연상태, 신체질량지수(BMI), 운동습관에서 유의한 차이(p<.001)가 나타났고, 다음으로 음주습관에서 유의한 차이(p<.01)가 나타났다.

결혼상태에 따라서 아침식사의 경우 미혼은 ‘전혀 먹지 않는다’가 31.5%로 가장 많고, 기혼은 ‘거의 매일 먹는다’가 41.2%로 가장 많았으며, 기타는 ‘주 1~2회’가 28.6%로 가장 많았다. 간식횟수는 모든 결혼상태 집단에서 ‘가끔 먹는다’가 각각 64.0%, 70.5%, 64.3%로 가장 많았으며, 수면시간은 미혼과 기혼에서는 ‘6~7시간미만’이 각각 40.6%, 41.9%로 가장 많고, 기타에서는 ‘5~6시간’이 42.9%로 가장 많았다. 음주습관에서 미혼과 기혼은 ‘한 달에 1~2번’이 각각 46.2%, 42.9%로 가장 많고, 기타는 ‘1주일에 1~2번’이 35.7%로 가장 많았으며, 흡연상태에서 미혼은 ‘전혀 피운 적이 없다’가 57.5%로 가장 많고, 기혼과 기타는 ‘피우고 있다’가 각각 38.9%, 57.1%로 가장 많았다. 신체질량지수(BMI)는 모든 결혼상태 집단에서 ‘23.0~24.9(과체중)’가 각각 73.7%, 69.5%, 64.3%로 가장 많고, 운동습관은 모든 결혼상태 집단에서 ‘전혀 하지 않는다’가 각각 58.0%, 50.4%, 53.6%로 가장 많았다. 결혼상태에서는 7가지 건강관련 생활습관 중 아침식사, 간식횟수, 음주습관, 흡연상태, 신체질량지수(BMI)에서 유의한 차이(p<.001)가 나타났고, 다음으로 운동습관(p<.01)과 수면시간(p<.05)에서 유의한 차이가 나타났다(Table 2).

2) 월수입 및 직위와 건강관련 생활습관의 상관관계

연구대상자의 월수입에 따라서 아침식사는 100~199만원에서 ‘전혀 먹지 않는다’가 31.1%로 가장 많고, 나머지 월수입 집단에서는 모두 ‘거의 매일 먹는다’가 각각 34.8%, 41.0%, 52.2%, 45.5%로 가장 많았으며, 간식횟수는 모든 월수입 집단에서 ‘가끔 먹는다’가 각각 63.3%, 69.2%, 77.9%, 76.1%, 65.9%로 가장 많았다. 수면시간

은 400~499만원이 ‘5~6시간미만’이 34.8%로 가장 많고, 나머지 집단에서는 모두 ‘6~7시간미만’이 각각 39.4%, 44.0%, 46.7%, 38.6%로 가장 많았으며, 음주습관은 모든 월수입 집단에서 ‘한 달에 1~2번’이 각각 46.1%, 44.3%, 35.2%, 41.3%, 43.2%로 가장 많았다. 흡연상태는 100~199만원에서 ‘전혀 피운 적이 없다’가 59.2%로 가장 많고, 400~499만원은 ‘과거에는 피웠으나 현재는 피우지 않는다’가 39.1%로 가장 많았으며, 나머지 집단은 모두 ‘피우고 있다’가 각각 40.3%, 54.9%, 52.3%로 가장 많았다. 신체질량지수(BMI)는 모든 월수입 집단에서 ‘23.0~24.9(과체중)’가 각각 73.3%, 70.4%, 73.0%, 65.2%, 61.4%로 가장 많고, 운동습관은 모든 월수입 집단에서 ‘전혀 하지 않는다’가 각각 58.4%, 53.5%, 43.4%, 43.5%, 43.2%로 가장 많았다. 월수입에 따라서는 7가지 건강관련 생활습관 중 아침식사, 흡연상태, 신체질량지수(BMI)에서 유의한 차이(p<.001)가 나타났고, 다음으로 간식횟수(p<.01)와 운동습관(p<.05)에서 유의한 차이가 나타났다.

직위에 따른 아침식사의 경우 소(실)장과 주임기사 및 일반기사에서는 ‘거의 매일 먹는다’가 각각 42.1%, 39.6%, 27.3%로 가장 많고, 보조기사는 ‘전혀 먹지 않는다’가 29.2%로 가장 많았다. 간식횟수는 모든 직위 집단에서 ‘가끔 먹는다’가 각각 73.8%, 68.1%, 66.0%, 62.4%로 가장 많고, 수면시간은 모든 직위 집단에서 ‘6~7시간미만’이 각각 41.6%, 46.4%, 40.5%, 38.4%로 가장 많았으며, 음주습관에서도 모든 직위 집단이 ‘한 달에 1~2번’이 각각 35.5%, 44.9%, 46.4%, 45.8%로 가장 많았다. 흡연상태에서 소(실)장과 주임기사는 ‘피우고 있다’가 각각 49.1%, 42.0%로 가장 많고, 일반기사와 보조기사는 ‘전혀 피운 적이 없다’가 각각 51.5%, 57.5%로 가장 많았으며, 신체질량지수(BMI)는 모든 직위 집단에서 ‘23.0~24.9(과체중)’가 각각 65.9%, 73.4%, 72.1%, 74.1%로 가장 많고, 운동습관은 모든 직위 집단에서 ‘전혀 하지 않는다’가 각각 46.7%, 47.3%, 58.0%, 58.3%로 가장 많았다. 직위에 따라서는 7가지 건강관련 생활습관 중 아침식사, 흡연상태, 신체질량지수(BMI)에서 유의한 차이(p<.001)가 나타났고, 다음으로 간식횟수, 음주습관, 운동습관에서 유의한 차이(p<.01)가 나타났다(Table 3).

Table 2. Relationships between sex, age, marital status and the health-related habits

(N=1,502)

Category	Sex		Age(years)				Marital status			
	Male (988)	Female (514)	20~29 (597)	30~39 (612)	40~49 (248)	50 over (45)	Single (891)	Married (583)	Others (28)	
	N(%)		N(%)				N(%)			
Eat breakfast	①	305(30.9)	164(31.9)	151(25.3)	180(29.4)	114(46.0)	24(53.3)	223(25.0)	240(41.2)	6(21.4)
	②	228(23.1)	126(24.5)	132(22.1)	157(25.7)	56(22.6)	9(20.0)	204(22.9)	143(24.5)	7(25.0)
	③	177(17.9)	89(17.3)	117(19.6)	108(17.6)	39(15.7)	2(4.4)	183(20.5)	75(12.9)	8(28.6)
	④	278(28.1)	135(26.3)	197(33.0)	167(27.3)	39(15.7)	10(22.2)	281(31.5)	125(21.4)	7(25.0)
$\chi^2(df)$	0.912(3)		59.451***(9)				57.445***(6)			
Eat snacks	①	110(11.1)	27(5.3)	38(6.4)	54(8.8)	33(13.3)	12(26.7)	66(7.4)	66(11.3)	5(17.9)
	②	676(68.4)	323(62.8)	364(61.0)	425(69.4)	182(73.4)	28(62.2)	570(64.0)	411(70.5)	18(64.3)
	③	198(20.0)	160(31.1)	191(32.0)	129(21.1)	33(13.3)	5(11.1)	251(28.2)	102(17.5)	5(17.9)
	④	4(0.4)	4(0.8)	4(0.7)	4(0.7)	-	-	4(0.4)	4(0.7)	-
$\chi^2(df)$	32.727***(3)		65.568***(9)				28.381***(6)			
Hours of sleep	①	88(8.9)	27(5.3)	51(8.5)	49(8.0)	13(5.2)	2(4.4)	69(7.7)	41(7.0)	5(17.9)
	②	303(30.7)	134(26.1)	168(28.1)	172(28.1)	79(31.9)	18(40.0)	274(30.8)	151(25.9)	12(42.9)
	③	401(40.6)	214(41.6)	249(41.7)	265(43.3)	90(36.3)	11(24.4)	362(40.6)	244(41.9)	9(32.1)
	④	181(18.3)	122(23.7)	114(19.1)	113(18.5)	62(25.0)	14(31.1)	167(18.7)	135(23.2)	1(3.6)
	⑤	15(1.5)	12(3.3)	15(2.5)	13(2.1)	4(1.6)	-	19(2.1)	12(2.1)	1(3.6)
$\chi^2(df)$	18.439***(4)		19.748(12)				17.075*(8)			
Average number of drinks	①	85(8.6)	96(18.7)	55(9.2)	70(11.4)	48(19.4)	8(17.8)	82(9.2)	96(16.5)	3(10.7)
	②	389(39.4)	279(54.3)	295(49.4)	262(42.8)	91(36.7)	20(44.4)	412(46.2)	250(42.9)	6(21.4)
	③	328(33.2)	105(20.4)	167(28.0)	185(30.2)	72(29.0)	9(20.0)	276(31.0)	147(25.2)	10(35.7)
	④	128(13.0)	21(4.1)	56(9.4)	66(10.8)	23(9.3)	4(8.9)	87(9.8)	59(10.1)	3(10.7)
	⑤	58(5.9)	13(2.5)	24(4.0)	29(4.7)	14(5.6)	4(8.9)	34(3.8)	31(5.3)	6(21.4)
$\chi^2(df)$	99.294***(4)		28.716**(12)				42.880***(8)			
Smoking status	①	485(49.1)	21(4.1)	136(22.8)	253(41.3)	99(39.9)	18(40.0)	263(29.5)	227(38.9)	16(57.1)
	②	268(27.1)	447(87.0)	390(65.3)	244(39.9)	69(27.8)	12(26.7)	512(57.5)	198(34.0)	5(17.9)
	③	228(23.1)	38(7.4)	64(10.7)	110(18.0)	77(31.0)	15(33.3)	108(12.1)	152(26.1)	6(21.4)
	④	7(0.7)	8(1.6)	7(1.2)	5(0.8)	3(1.2)	-	8(0.9)	6(1.0)	1(3.6)
$\chi^2(df)$	506.986***(3)		155.276***(9)				101.035***(6)			
Body mass index (BMI)	①	10(1.0)	114(22.2)	91(15.2)	30(4.9)	3(1.2)	-	105(11.8)	18(3.1)	1(3.6)
	②	2(0.2)	9(1.8)	6(1.0)	4(0.7)	1(0.4)	-	7(0.8)	4(0.7)	-
	③	703(71.2)	377(73.3)	441(73.9)	427(69.8)	182(73.4)	30(66.7)	657(73.7)	405(69.5)	18(64.3)
	④	273(27.6)	14(2.7)	59(9.9)	151(24.7)	62(25.0)	15(33.3)	122(13.7)	156(26.8)	9(32.1)
$\chi^2(df)$	304.563***(3)		110.362***(9)				68.448***(6)			
Regular physical activity	①	499(50.5)	327(63.6)	356(59.6)	345(56.4)	108(43.5)	17(37.8)	517(58.0)	294(50.4)	15(53.6)
	②	232(23.5)	94(18.3)	111(18.6)	138(22.5)	66(26.6)	11(24.4)	177(19.9)	141(24.2)	8(28.6)
	③	172(17.4)	56(10.9)	75(12.6)	89(14.5)	52(21.0)	12(26.7)	127(14.3)	101(17.3)	-
	④	62(6.3)	32(6.2)	41(6.9)	30(4.9)	19(7.7)	4(8.9)	51(5.7)	38(6.5)	5(17.9)
	⑤	23(2.3)	5(1.0)	14(2.3)	10(1.6)	3(1.2)	1(2.2)	19(2.1)	9(1.5)	-
$\chi^2(df)$	27.556***(4)		33.840***(12)				21.553**(8)			

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Eat breakfast : ① All most every day ② 3~4 times a week ③ 1~2 times a week ④ Never

Eat snacks : ① Never ② Sometimes ③ Often ④ Others

Hours of sleep : ① 5 hours less ② 5~6 hours less ③ 6~7 hours less ④ 7~8 hours less ⑤ 8 hours over

Average number of drinks : ① Never ② 1~2times a month ③ 1~2times a week ④ 3~4times a week ⑤ Almost everyday

Smoking status : ① Current smoker ② Never ③ Experience smoker ④ Others

Body mass index(BMI) : ① < 18.5 ② 18.5 ~ 22.9 ③ 23.0 ~ 24.9 ④ ≥ 25.0

Regular physical activity : ① Never ② 1time a week ③ 2~3times a week ④ 4~5times a week ⑤ Over 6times

Table 3. Relationships between monthly income, job titles and the health-related habits

(N=1,502)

Category	Monthly income (10,000Won)					Job titles				
	100~199 (888)	200~299 (402)	300~399 (122)	400~499 (46)	500 over (44)	Director/Head (214)	Chief-Tech. (207)	Technician (714)	Assistant (367)	
	N(%)					N(%)				
Eat breakfast	①	235(26.5)	140(34.8)	50(41.0)	24(52.2)	20(45.5)	90(42.1)	82(39.6)	195(27.3)	102(27.8)
	②	204(23.0)	92(22.9)	33(27.0)	9(19.6)	16(36.4)	46(21.5)	47(22.7)	181(25.4)	80(21.8)
	③	173(19.5)	70(17.4)	17(13.9)	4(8.7)	2(4.5)	31(14.5)	32(15.5)	125(17.5)	78(21.3)
	④	276(31.1)	100(24.9)	22(18.0)	9(19.6)	6(13.6)	47(22.0)	46(22.2)	213(29.8)	107(29.2)
$\chi^2(df)$	47.611***(12)					30.226***(9)				
Eat snacks	①	76(8.6)	37(9.2)	10(8.2)	6(13.0)	8(18.2)	29(13.6)	19(9.2)	57(8.0)	32(8.7)
	②	562(63.3)	278(69.2)	95(77.9)	35(76.1)	29(65.9)	158(73.8)	141(68.1)	471(66.0)	229(62.4)
	③	242(27.3)	87(21.6)	17(13.9)	5(10.9)	7(15.9)	27(12.6)	47(22.7)	182(25.5)	102(27.8)
	④	8(0.9)	-	-	-	-	-	-	4(0.6)	4(1.1)
$\chi^2(df)$	30.088**(12)					27.489**(9)				
Hours of sleep	①	65(7.3)	28(7.0)	11(9.0)	5(10.9)	6(13.6)	19(8.9)	13(6.3)	50(7.0)	33(9.0)
	②	266(30.0)	115(28.6)	29(23.8)	16(34.8)	11(25.0)	60(28.0)	57(27.5)	218(30.5)	102(27.8)
	③	350(39.4)	177(44.0)	57(46.7)	14(30.4)	17(38.6)	89(41.6)	96(46.4)	289(40.5)	141(38.4)
	④	187(21.1)	75(18.7)	23(18.9)	9(19.6)	9(20.5)	43(20.1)	35(16.9)	144(20.2)	81(22.1)
	⑤	20(2.3)	7(1.7)	2(1.6)	2(4.3)	1(2.3)	3(1.4)	6(2.9)	13(1.8)	10(2.7)
$\chi^2(df)$	11.770(16)					9.068(12)				
Average number of drinks	①	108(12.2)	45(11.2)	17(13.9)	7(15.2)	4(9.1)	28(13.1)	30(14.5)	75(10.5)	48(13.1)
	②	409(46.1)	178(44.3)	43(35.2)	19(41.3)	19(43.2)	76(35.5)	93(44.9)	331(46.4)	168(45.8)
	③	257(28.9)	114(28.4)	37(30.3)	14(30.4)	11(25.0)	56(26.2)	57(27.5)	219(30.7)	101(27.5)
	④	79(8.9)	45(11.2)	15(12.3)	4(8.7)	6(13.6)	35(16.4)	20(9.7)	58(8.1)	36(9.8)
	⑤	35(3.9)	20(5.0)	10(8.2)	2(4.3)	4(9.1)	19(8.9)	7(3.4)	31(4.3)	14(3.8)
$\chi^2(df)$	13.749(16)					29.982**(12)				
Smoking status	①	243(27.4)	162(40.3)	67(54.9)	11(23.9)	23(52.3)	105(49.1)	87(42.0)	220(30.8)	94(25.6)
	②	526(59.2)	138(34.3)	26(21.3)	17(37.0)	8(18.2)	55(25.7)	81(39.1)	368(51.5)	211(57.5)
	③	109(12.3)	99(24.6)	27(22.1)	18(39.1)	13(29.5)	53(24.8)	39(18.8)	118(16.5)	56(15.3)
	④	10(1.1)	3(0.7)	2(1.6)	-	-	1(0.5)	-	8(1.1)	6(1.6)
$\chi^2(df)$	149.040***(12)					74.947***(9)				
Body mass index (BMI)	①	101(11.4)	21(5.2)	2(1.6)	-	-	7(3.3)	7(3.4)	67(9.4)	43(11.7)
	②	7(0.8)	3(0.7)	1(0.8)	-	-	1(0.5)	1(0.5)	6(0.8)	3(0.8)
	③	651(73.3)	283(70.4)	89(73.0)	30(65.2)	27(61.4)	141(65.9)	152(73.4)	515(72.1)	272(74.1)
	④	129(14.5)	95(23.6)	30(24.6)	16(34.8)	17(38.6)	65(30.4)	47(22.7)	126(17.6)	49(13.4)
$\chi^2(df)$	61.573***(12)					43.531***(9)				
Regular physical activity	①	519(58.4)	215(53.5)	53(43.4)	20(43.5)	19(43.2)	100(46.7)	98(47.3)	414(58.0)	214(58.3)
	②	182(20.5)	92(22.9)	29(23.8)	14(30.4)	9(20.5)	48(22.4)	57(27.5)	143(20.0)	78(21.3)
	③	111(12.5)	68(16.9)	29(23.8)	9(19.6)	11(25.0)	45(21.0)	38(18.4)	104(14.6)	41(11.2)
	④	55(6.2)	22(5.5)	10(8.2)	2(4.3)	5(11.4)	20(9.3)	9(4.3)	42(5.9)	23(6.3)
	⑤	21(2.4)	5(1.2)	1(0.8)	1(2.2)	-	1(0.5)	5(2.4)	11(1.5)	11(3.0)
$\chi^2(df)$	31.146*(16)					31.405**(12)				

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Eat breakfast : ① All most every day ② 3~4 times a week ③ 1~2 times a week ④ Never

Eat snacks : ① Never ② Sometimes ③ Often ④ Others

Hours of sleep : ① 5 hours less ② 5~6 hours less ③ 6~7 hours less ④ 7~8 hours less ⑤ 8 hours over

Average number of drinks : ① Never ② 1~2times a month ③ 1~2times a week ④ 3~4times a week ⑤ Almost everyday

Smoking status : ① Current smoker ② Never ③ Experience smoker ④ Others

Body mass index(BMI) : ① < 18.5 ② 18.5 ~ 22.9 ③ 23.0 ~ 24.9 ④ ≥ 25.0

Regular physical activity : ① Never ② 1time a week ③ 2~3times a week ④ 4~5times a week ⑤ Over 6times

3) 건강검진 및 직무와 건강관련 생활습관의 상관관계
 연구대상자의 건강검진에 따른 아침식사의 경우 유(有) 검진 집단은 '거의 매일 먹는다'가 32.2%로 가장 많고, 무(無)검진 집단은 '전혀 먹지 않는다'가 30.6%로 가장 많았으며, 간식횟수는 모든 건강검진 집단에서 '가끔 먹는다'가 각각 68.5%, 63.2%로 가장 많았다. 수면시간은 모든 건강검진 집단에서 '6~7시간미만'이 각각 41.3%, 40.4%로 가장 많고, 음주습관은 모든 건강검진 집단에서 '한 달에 1~2번'이 각각 44.9%, 43.8%로 가장 많았으며, 흡연상태는 모든 건강검진 집단에서 '전혀 피운 적이 없다'가 각각 45.4%, 51.2%로 가장 많았다. 신체질량지수(BMI)는 모든 건강검진 집단에서 '23.0~24.9(과체중)'가 각각 73.3%, 69.6%로 가장 많고, 운동습관은 모든 건강검진 집단에서 '전혀 하지 않는다'가 각각 48.0%, 66.7%로 가장 많았다. 건강검진에 따라서는 7가지 건강관련 생활습관 중 운동습관에서 유의한 차이($p < .001$)가 나타났고, 다음으로 신체질량지수(BMI)에서 유의한 차이($p < .01$)가 나타났으며, 마지막으로 음주습관에서 유의한 차이($p < .05$)가 나타났다.

직무에 따라서는 아침식사의 경우 관교와 도재 및 덴처에서는 '거의 매일 먹는다'가 각각 24.8%, 35.9%, 36.1%로 가장 많고, 연마는 '주 3~4회'가 30.1%로 가장 많았으며, 기타는 '전혀 먹지 않는다'가 31.8%로 가장 많았다. 그러나 교정은 '거의 매일 먹는다'와 '주 3~4회' 및 '주 1~2회'가 모두 27.5%로 동일하게 나타났다. 간식횟수는 모든 직무 집단에서 '가끔 먹는다'가 각각 72.7%, 64.6%, 65.4%, 62.5%, 57.5%, 64.9%로 가장 많고, 수면시간은 관교, 도재, 덴처, 연마, 기타에서는 '6~7시간미만'이 각각 37.8%, 44.2%, 42.8%, 39.7%, 38.1%로 가장 많았으며, 교정은 '5~6시간미만'이 42.5%로 가장 많았다. 음주습관은 모든 직무 집단에서 '한 달에 1~2번'이 각각 41.4%, 47.0%, 42.8%, 55.0%, 49.3%, 42.3%로 가장 많고, 흡연상태에서 관교, 덴처, 연마는 '피우고 있다'가 각각 41.4%, 46.6%, 50.7%로 가장 많았으며, 도재, 교정, 기타는 '전혀 피운 적이 없다'가 각각 60.6%, 65.0%, 49.0%로 가장 많았다. 신체질량지수(BMI)는 모든 직무 집단에서 '23.0~24.9(과체중)'가 각각 75.4%, 69.6%, 69.2%, 87.5%, 72.6%, 70.7%로 가장 많고, 운동

습관은 모든 직무 집단에서 '전혀 하지 않는다'가 각각 54.1%, 57.8%, 53.4%, 47.5%, 53.4%, 53.1%로 가장 많았다. 직무에 따라서는 7가지 건강관련 생활습관 중 간식횟수, 흡연상태, 신체질량지수(BMI)에서 유의한 차이($p < .001$)가 나타났고, 아침식사와 음주습관에서 유의한 차이($p < .01$)가 나타났다(Table 4).

4) 작업환경 및 휴식 수와 건강관련 생활습관의 상관관계

연구대상자의 작업환경에 따른 아침식사의 경우 매우 좋다, 좋은 편이다, 보통이다, 그저 그렇다에서는 '거의 매일 먹는다'가 각각 36.2%, 33.1%, 30.3%, 31.3%로 가장 많고, 매우 불량하다는 '전혀 먹지 않는다'가 33.3%로 가장 많았으며, 간식횟수는 모든 작업환경 집단에서 '가끔 먹는다'가 각각 63.8%, 72.5%, 66.6%, 59.1%, 61.1%로 가장 많았다. 수면시간은 매우 좋다는 '5~6시간미만'에서 39.7%로 가장 많고, 나머지 모든 작업환경 집단에서는 '6~7시간미만'에서 각각 42.0%, 40.4%, 42.6%, 35.6%로 가장 많았으며, 음주습관은 모든 작업환경 집단에서 '한 달에 1~2번'이 각각 39.7%, 41.8%, 45.9%, 48.5%, 38.9%로 가장 많았다. 흡연상태는 모든 작업환경 집단에서 '전혀 피운 적이 없다'가 각각 43.1%, 46.2%, 46.7%, 52.9%, 46.7%로 가장 많고, 신체질량지수(BMI)는 모든 작업환경 집단에서 '23.0~24.9(과체중)'가 각각 72.4%, 72.8%, 71.2%, 74.9%, 62.2%로 가장 많았으며, 운동습관은 모든 작업환경 집단에서 '전혀 하지 않는다'가 각각 55.2%, 51.2%, 53.6%, 61.5%, 62.2%로 가장 많았다. 작업환경에 따라서는 7가지 건강관련 생활습관 중 운동습관에서 유의한 차이($p < .01$)가 나타났고, 다음으로 간식횟수와 수면시간에서 유의한 차이($p < .05$)가 나타났다.

휴식 수에 따라서는 아침식사의 경우 없다와 1~2회 및 3~4회에서는 '거의 매일 먹는다'가 각각 36.1%, 30.7%, 30.1%로 가장 많고, 5회 이상은 '전혀 먹지 않는다'가 31.3%로 가장 많았다. 간식횟수는 모든 휴식 수 집단에서 '가끔 먹는다'가 각각 64.4%, 69.7%, 64.6%, 62.5%로 가장 많고, 수면시간은 모든 휴식 수 집단에서 '6~7시간미만'이 각각 41.4%, 41.7%, 40.3%, 38.2%로 가장 많았으며, 음주습관은 모든 휴식 수 집단에서 '한 달에 1~2

Table 4. Relationships between health check-up, job position and the health-related habits

(N=1,502)

Category	Health check-up		Job position						
	Yes (940)	No (562)	Crown (399)	Por-celain (543)	Denture (208)	Ortho-dontics (40)	Polishing (73)	Other (239)	
	N(%)		N(%)						
Eat breakfast	①	303(32.2)	166(29.5)	99(24.8)	195(35.9)	75(36.1)	11(27.5)	18(24.7)	71(29.7)
	②	231(24.6)	123(21.9)	90(22.6)	133(24.5)	45(21.6)	11(27.5)	22(30.1)	53(22.2)
	③	165(17.6)	101(18.0)	85(21.3)	81(14.9)	35(16.8)	11(27.5)	15(20.5)	39(16.3)
	④	241(25.6)	172(30.6)	125(31.3)	134(24.7)	53(25.5)	7(17.5)	18(24.7)	76(31.8)
$\chi^2(df)$	5.088(3)		29.923*(15)						
Eat snacks	①	89(9.5)	48(8.5)	29(7.3)	35(6.4)	36(17.3)	1(2.5)	4(5.5)	32(13.4)
	②	644(68.5)	355(63.2)	290(72.7)	351(64.6)	136(65.4)	25(62.5)	42(57.5)	155(64.9)
	③	202(21.5)	156(27.8)	79(19.8)	154(28.4)	36(17.3)	13(32.5)	26(35.6)	50(20.9)
	④	5(0.5)	3(0.5)	1(0.3)	3(0.6)	-	1(2.5)	1(1.4)	2(0.8)
$\chi^2(df)$	7.640(3)		55.957*** (15)						
Hours of sleep	①	62(6.6)	53(9.4)	34(8.5)	35(6.4)	19(9.1)	-	5(6.8)	22(9.2)
	②	267(28.4)	170(30.2)	126(31.6)	146(26.9)	65(31.3)	17(42.5)	19(26.0)	64(26.8)
	③	388(41.3)	227(40.4)	151(37.8)	240(44.2)	89(42.8)	15(37.5)	29(39.7)	91(38.1)
	④	200(21.3)	103(18.3)	77(19.3)	115(21.2)	32(15.4)	7(17.5)	19(26.0)	53(22.2)
	⑤	23(2.4)	9(1.6)	11(2.8)	7(1.3)	3(1.4)	1(2.5)	1(1.4)	9(3.8)
$\chi^2(df)$	6.867(4)		25.138(20)						
Average number of drinks	①	125(13.3)	56(10.0)	36(9.0)	82(15.1)	19(9.1)	6(15.0)	4(5.5)	34(14.2)
	②	422(44.9)	246(43.8)	165(41.4)	255(47.0)	89(42.8)	22(55.0)	36(49.3)	101(42.3)
	③	272(28.9)	161(28.6)	139(34.8)	139(25.6)	63(30.3)	9(22.5)	16(21.9)	67(28.0)
	④	79(8.4)	70(12.5)	40(10.0)	45(8.3)	28(13.5)	2(5.0)	12(16.4)	22(9.2)
	⑤	42(4.5)	29(5.2)	19(4.8)	22(4.1)	9(4.3)	1(2.5)	5(6.8)	15(6.3)
$\chi^2(df)$	9.528*(4)		36.124*(20)						
Smoking status	①	323(34.4)	183(32.6)	165(41.4)	125(23.0)	97(46.6)	8(20.0)	37(50.7)	74(31.0)
	②	427(45.4)	288(51.2)	145(36.3)	329(60.6)	73(35.1)	26(65.0)	25(34.2)	117(49.0)
	③	181(19.3)	85(15.1)	85(21.3)	85(15.7)	36(17.3)	6(15.0)	11(15.1)	43(18.0)
	④	9(1.0)	6(1.1)	4(1.0)	4(0.7)	2(1.0)	-	-	5(2.1)
$\chi^2(df)$	6.272(3)		95.790*** (15)						
Body mass index (BMI)	①	57(6.1)	67(11.9)	14(3.5)	76(14.0)	8(3.8)	2(5.0)	7(9.6)	17(7.1)
	②	7(0.7)	4(0.7)	3(0.8)	4(0.7)	1(0.5)	1(2.5)	-	2(0.8)
	③	689(73.3)	391(69.6)	301(75.4)	378(69.6)	144(69.2)	35(87.5)	53(72.6)	169(70.7)
	④	187(19.9)	100(17.8)	81(20.3)	85(15.7)	55(26.4)	2(5.0)	13(17.8)	51(21.3)
$\chi^2(df)$	16.115**(3)		58.071*** (15)						
Regular physical activity	①	451(48.0)	375(66.7)	216(54.1)	314(57.8)	111(53.4)	19(47.5)	39(53.4)	127(53.1)
	②	233(24.8)	93(16.5)	90(22.6)	104(19.2)	51(24.5)	11(27.5)	20(27.4)	50(20.9)
	③	166(17.7)	62(11.0)	66(16.5)	84(15.5)	25(12.0)	6(15.0)	10(13.7)	37(15.5)
	④	73(7.8)	21(3.7)	18(4.5)	34(6.3)	14(6.7)	4(10.0)	2(2.7)	22(9.2)
	⑤	17(1.8)	11(2.0)	9(2.3)	7(1.3)	7(3.4)	-	2(2.7)	3(1.3)
$\chi^2(df)$	52.822*** (4)		20.844(20)						

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Eat breakfast : ① All most every day ② 3~4 times a week ③ 1~2 times a week ④ Never

Eat snacks : ① Never ② Sometimes ③ Often ④ Others

Hours of sleep : ① 5 hours less ② 5~6 hours less ③ 6~7 hours less ④ 7~8 hours less ⑤ 8 hours over

Average number of drinks : ① Never ② 1~2times a month ③ 1~2times a week ④ 3~4times a week ⑤ Almost everyday

Smoking status : ① Current smoker ② Never ③ Experience smoker ④ Others

Body mass index(BMI) : ① < 18.5 ② 18.5 ~ 22.9 ③ 23.0 ~ 24.9 ④ ≥ 25.0

Regular physical activity : ① Never ② 1time a week ③ 2~3times a week ④ 4~5times a week ⑤ Over 6times

Table 5. Relationships between working condition, break time and the health-related habits

(N=1,502)

Category	Working condition					Break time (number)				
	Very good (58)	Good (459)	Average (604)	Below average (291)	Poor (90)	None (382)	1~2 (631)	3~4 (345)	5 over (144)	
	N(%)					N(%)				
Eat breakfast	①	21(36.2)	152(33.1)	183(30.3)	91(31.3)	22(24.4)	138(36.1)	194(30.7)	104(30.1)	33(22.9)
	②	10(17.2)	98(21.4)	156(25.8)	67(23.0)	23(25.6)	75(19.6)	148(23.5)	97(28.1)	34(23.6)
	③	11(19.0)	80(17.4)	109(18.0)	51(17.5)	15(16.7)	53(13.9)	124(19.7)	57(16.5)	32(22.2)
	④	16(27.6)	129(28.1)	156(25.8)	82(28.2)	30(33.3)	116(30.4)	165(26.1)	87(25.2)	45(31.3)
$\chi^2(df)$	7.926(12)					21.235*(9)				
Eat snacks	①	7(12.1)	34(7.4)	63(10.4)	27(9.3)	6(6.7)	35(9.2)	59(9.4)	35(10.1)	8(5.6)
	②	37(63.8)	333(72.5)	402(66.6)	172(59.1)	55(61.1)	246(64.4)	440(69.7)	223(64.6)	90(62.5)
	③	14(24.1)	91(19.8)	134(22.2)	91(31.3)	28(31.1)	97(25.4)	130(20.6)	85(24.6)	46(31.9)
	④	-	1(0.2)	5(0.8)	1(0.3)	1(1.1)	4(1.0)	2(0.3)	2(0.6)	-
$\chi^2(df)$	24.591*(12)					14.664(9)				
Hours of sleep	①	5(8.6)	30(6.5)	36(6.0)	29(10.0)	15(16.7)	39(10.2)	42(6.7)	26(7.5)	8(5.6)
	②	23(39.7)	127(27.7)	181(30.0)	79(27.1)	27(30.0)	119(31.2)	179(28.4)	90(26.1)	49(34.0)
	③	22(37.9)	193(42.0)	244(40.4)	124(42.6)	32(35.6)	158(41.4)	263(41.7)	139(40.3)	55(38.2)
	④	6(10.3)	102(22.2)	130(21.5)	53(18.2)	12(13.3)	57(14.9)	135(21.4)	83(24.1)	28(19.4)
	⑤	2(3.4)	7(1.5)	13(2.2)	6(2.1)	4(4.4)	9(2.4)	12(1.9)	7(2.0)	4(2.8)
$\chi^2(df)$	29.366*(16)					17.116(12)				
Average number of drinks	①	3(5.2)	54(11.8)	72(11.9)	38(13.1)	14(15.6)	70(18.3)	61(9.7)	31(9.0)	19(13.2)
	②	23(39.7)	192(41.8)	277(45.9)	141(48.5)	35(38.9)	176(46.1)	285(45.2)	156(45.2)	51(35.4)
	③	20(34.5)	151(32.9)	172(28.5)	68(23.4)	22(24.4)	84(22.0)	212(33.6)	97(28.1)	40(27.8)
	④	6(10.3)	46(10.0)	57(9.4)	28(9.6)	12(13.3)	34(8.9)	52(8.2)	43(12.5)	20(13.9)
	⑤	6(10.3)	16(3.5)	26(4.3)	16(5.5)	7(7.8)	18(4.7)	21(3.3)	18(5.2)	14(9.7)
$\chi^2(df)$	22.323(16)					49.697*** (12)				
Smoking status	①	23(39.7)	156(34.0)	209(34.6)	92(31.6)	26(28.9)	86(22.5)	164(26.0)	164(47.5)	92(63.9)
	②	25(43.1)	212(46.2)	282(46.7)	154(52.9)	42(46.7)	228(59.7)	332(52.6)	125(36.2)	30(20.8)
	③	10(17.2)	87(19.0)	105(17.4)	44(15.1)	20(22.2)	62(16.2)	129(20.4)	53(15.4)	22(15.3)
	④	-	4(0.9)	8(1.3)	1(0.3)	2(2.2)	6(1.6)	6(1.0)	3(0.9)	-
$\chi^2(df)$	10.529(12)					137.430*** (9)				
Body mass index (BMI)	①	4(6.9)	29(6.3)	51(8.4)	26(8.9)	14(15.6)	59(15.4)	39(6.2)	21(6.1)	5(3.5)
	②	1(1.7)	2(0.4)	4(0.7)	4(1.4)	-	2(0.5)	5(0.8)	2(0.6)	2(1.4)
	③	42(72.4)	334(72.8)	430(71.2)	218(74.9)	56(62.2)	267(69.9)	474(75.1)	239(69.3)	100(69.4)
	④	11(19.0)	94(20.5)	119(19.7)	43(14.8)	20(22.2)	54(14.1)	113(17.9)	83(24.1)	37(25.7)
$\chi^2(df)$	17.394(12)					49.064*** (9)				
Regular physical activity	①	32(55.2)	235(51.2)	324(53.6)	179(61.5)	56(62.2)	256(67.0)	325(51.5)	166(48.1)	79(54.9)
	②	11(19.0)	101(22.0)	143(23.7)	55(18.9)	16(17.8)	63(16.5)	149(23.6)	82(23.8)	32(22.2)
	③	12(20.7)	75(16.3)	100(16.6)	34(11.7)	7(7.8)	35(9.2)	112(17.7)	60(17.4)	21(14.6)
	④	3(5.2)	31(6.8)	33(5.5)	19(6.5)	8(8.9)	24(6.3)	33(5.2)	25(7.2)	12(8.3)
	⑤	-	17(3.7)	4(0.7)	4(1.4)	3(3.3)	4(1.0)	12(1.9)	12(3.5)	-
$\chi^2(df)$	32.851** (16)					45.416*** (12)				

*p<.05, **p<.01, ***p<.001
 Eat breakfast : ① All most every day ② 3~4 times a week ③ 1~2 times a week ④ Never
 Eat snacks : ① Never ② Sometimes ③ Often ④ Others
 Hours of sleep : ① 5 hours less ② 5~6 hours less ③ 6~7 hours less ④ 7~8 hours less ⑤ 8 hours over
 Average number of drinks : ① Never ② 1~2times a month ③ 1~2times a week ④ 3~4times a week ⑤ Almost everyday
 Smoking status : ① Current smoker ② Never ③ Experience smoker ④ Others
 Body mass index(BMI) : ① < 18.5 ② 18.5 ~ 22.9 ③ 23.0 ~ 24.9 ④ ≥ 25.0
 Regular physical activity : ① Never ② 1time a week ③ 2~3times a week ④ 4~5times a week ⑤ Over 6times

번' 이 각각 46.1%, 45.2%, 45.2%, 35.4%로 가장 많았다. 흡연상태는 없다와 1~2회에서 '전혀 피운 적이 없다' 가 각각 59.7%, 52.6%로 가장 많고, 3~4회와 5회 이상에서는 '피우고 있다' 가 각각 47.5%, 63.9%로 가장 많았으며, 신체질량치수(BMI)는 모든 휴식 수 집단에서

'23.0~24.9(과체중)' 가 각각 69.9%, 75.1%, 69.3%, 69.4%로 가장 많았다. 운동습관은 모든 휴식 수 집단에서 '전혀 하지 않는다' 가 각각 67.0%, 51.5%, 48.1%, 54.9%로 가장 많았다. 휴식 수에 따라서는 7가지 건강관련 생활습관 중 음주습관, 흡연상태, 신체질량치수(BMI),

Table 6-1. Difference in the health related habits with regard to the general characteristics (1)

(N=1,502)

Category	N	Eat breakfast			Eat snacks			Hours of sleep			
		M	S.D.	t or p	M	S.D.	t/p	M	S.D.	t or p	
Sex	Male	988	2.57	1.19	-0.831***	2.03	0.81	5.356***	2.73	0.91	-4.204***
	Female	514	2.62	1.18		1.80	0.70		2.94	0.92	
Age (years)	20~29	597	2.40	1.19	17.222***	1.81	0.74	16.831***	2.79	0.93	0.424
	30~39	612	2.57	1.18		1.97	0.76		2.79	0.91	
	40~49	248	2.99	1.12		2.13	0.81		2.86	0.91	
	50 over	45	3.04	1.22		2.42	1.01		2.82	0.94	
Marital status	Single	891	2.41	1.17	25.089***	1.87	0.75	11.601***	2.77	0.91	6.232**
	Married	583	2.85	1.17		2.06	0.80		2.87	0.92	
	Others	28	2.43	1.10		2.18	0.94		2.32	0.94	
Monthly income (10,000 Won)	100~199	888	2.45	1.18	10.096***	1.91	0.78	2.954*	2.81	0.93	0.188
	200~299	402	2.68	1.19		1.97	0.76		2.80	0.88	
	300~399	122	2.91	1.13		2.02	0.69		2.80	0.91	
	400~499	46	3.04	1.19		2.15	0.79		2.72	1.05	
	500 over	44	3.14	1.03		2.20	0.93		2.73	1.02	
Job position	Director/Head	214	2.84	1.19	7.550***	2.14	0.81	5.504***	2.77	0.92	0.185
	Chief Tech.	207	2.80	1.19		1.96	0.77		2.83	0.89	
	Technician	714	2.50	1.18		1.91	0.76		2.79	0.90	
	Assistant	367	2.48	1.18		1.91	0.79		2.82	0.97	
Health checkups	Yes	940	2.63	1.18	2.057*	1.98	0.77	1.958*	2.85	0.91	2.484*
	No	562	2.50	1.21		1.90	0.78		2.72	0.92	
Job titles	Crown	399	2.41	1.17	3.681**	1.95	0.70	7.757***	2.76	0.95	1.221
	Porcelain	543	2.72	1.19		1.85	0.73		2.84	0.86	
	Denture	208	2.68	1.21		2.17	0.92		2.69	0.89	
	Orthodontics	40	2.65	1.08		1.75	0.63		2.80	0.82	
	Polishing	73	2.55	1.12		1.77	0.74		2.89	0.92	
	Other	239	2.50	1.22		2.07	0.87		2.85	0.99	
Working condition	Very good	58	2.62	1.24	0.553	2.00	0.86	1.726	2.60	0.92	2.611*
	Good	459	2.59	1.21		1.95	0.70		2.85	0.89	
	Average	604	2.61	1.17		2.00	0.81		2.84	0.90	
	Below	291	2.57	1.20		1.88	0.82		2.75	0.94	
	Poor	90	2.41	1.19		1.83	0.75		2.59	1.06	
Break time (number)	None	382	2.62	1.25	1.659	1.94	0.79	2.447	2.68	0.93	3.128*
	1~2	631	2.59	1.18		1.98	0.76		2.84	0.90	
	3~4	345	2.63	1.16		1.96	0.81		2.87	0.93	
	5 over	144	2.38	1.15		1.79	0.71		2.80	0.91	

운동습관에서 유의한 차이(p<.001)가 나타났고, 아침식사에서 유의한 차이(p<.05)가 나타났다(Table 5).

5) 일반적 특성에 따른 건강관련 생활습관의 차이
연구대상자들의 건강습관을 척도화하여 일반적 특성에 따라서 건강습관에 미치는 영향을 조사한 결과에서 아침

식사는 성별, 연령, 결혼상태, 월수입, 직위에서 유의한 차이(p<.001)가 나타났고, 다음으로 직무에서 유의한 차이(p<.01)가 나타났으며, 마지막으로 건강검진에서 유의한 차이(p<.05)가 나타났다. 간식횟수는 성별, 연령, 결혼상태, 직위, 직무에서 유의한 차이(p<.001)가 나타났고, 다음으로 월수입과 건강검진에서 유의한 차이(p<.05)가

Table 6-2. Difference in the health related habits with regard to the general characteristics (2)

(N=1,502)

Category	N	Average number of drinks			Smoking status			
		M	S.D.	t or p	M	S.D.	t or p	
Sex	Male	988	3.32	1.00	-9.720***	2.28	1.31	-24.100***
	Female	514	3.82	0.87		3.77	0.67	
Age (years)	20~29	597	3.50	0.93	0.625	3.19	1.24	30.619***
	30~39	612	3.45	0.99		2.56	1.37	
	40~49	248	3.55	1.08		2.47	1.27	
	50 over	45	3.53	1.16		2.47	1.27	
Marital status	Single	891	3.47	0.93	6.410**	2.98	1.33	23.418***
	Married	583	3.55	1.05		2.55	1.31	
	Others	28	2.89	1.29		2.00	1.25	
Monthly income (10,000 Won)	100~199	888	3.54	0.95	1.737	3.03	1.30	23.299***
	200~299	402	3.46	1.00		2.53	1.32	
	300~399	122	3.34	1.12		2.10	1.28	
	400~499	46	3.54	1.00		2.89	1.16	
	500 over	44	3.30	1.11		2.14	1.25	
Job position	Director/Head	214	3.28	1.15	4.341**	2.27	1.30	19.374***
	Chief Tech.	207	3.57	0.97		2.55	1.37	
	Technician	714	3.51	0.94		2.89	1.32	
	Assistant	367	3.55	0.97		3.05	1.27	
Health checkups	Yes	940	3.54	0.98	2.518*	2.75	1.34	-1.305
	No	562	3.41	1.00		2.84	1.34	
Job titles	Crown	399	3.40	0.95	3.787**	2.53	1.34	17.503***
	Porcelain	543	3.61	0.98		3.14	1.23	
	Denture	208	3.39	0.98		2.41	1.37	
	Orthodontics	40	3.75	0.87		3.25	1.19	
	Polishing	73	3.30	1.04		2.33	1.40	
	Other	239	3.49	1.05		2.85	1.32	
Working condition	Very good	58	3.19	1.05	1.787	2.64	1.39	0.780
	Good	459	3.48	0.95		2.77	1.34	
	Average	604	3.52	0.97		2.76	1.35	
	Below	291	3.54	1.02		2.89	1.34	
	Poor	90	3.41	1.14		2.87	1.28	
Break time (number)	None	382	3.64	1.03	6.143	3.13	1.22	46.576***
	1~2	631	3.50	0.90		3.00	1.26	
	3~4	345	3.40	0.99		2.40	1.39	
	5 over	144	3.28	1.16		1.93	1.28	

나타났다. 수면시간은 성별에서 유의한 차이(p<.001)가 나타났고, 다음으로 결혼상태에서 유의한 차이(p<.01)가 나타났으며, 마지막으로 건강검진, 근무환경, 휴식 수에서 유의한 차이(p<.05)가 나타났다.

음주습관은 성별에서 유의한 차이(p<.001)가 나타났고, 다음으로 결혼상태, 직위, 직무에서 유의한 차이(p<.01)가

나타났으며, 마지막으로 건강검진에서 유의한 차이(p<.05)가 나타났다. 흡연상태는 성별, 연령, 결혼상태, 월수입, 직위, 직무, 휴식 수에서 유의한 차이(p<.001)가 나타났다.

신체질량지수(=비만도, BMI)는 성별, 연령, 결혼상태, 월수입, 직위, 직무, 휴식 수에서 유의한 차이(p<.001)가

Table 6-3. Difference in the health related habits with regard to the general characteristics (3)

(N=1,502)

Category	N	Body mass index (BMI)			Regular physical activity			
		M	S.D.	t or p	M	S.D.	t or p	
Sex	Male	988	1.74	0.48	-18.456***	1.86	1.06	4.246***
	Female	514	2.23	0.52		1.63	0.97	
Age (years)	20~29	597	2.07	0.54	35.046***	1.74	1.07	5.225**
	30~39	612	1.82	0.54		1.73	0.99	
	40~49	248	1.77	0.48		1.96	1.03	
	50 over	45	1.67	0.48		2.13	1.10	
Marital status	Single	891	2.00	0.54	31.924***	1.74	1.04	1.827
	Married	583	1.78	0.53		1.85	1.03	
	Others	28	1.71	0.53		1.82	1.12	
Monthly income (10,000 Won)	100~199	888	1.98	0.54	14.211***	1.74	1.05	2.607*
	200~299	402	1.83	0.54		1.78	0.99	
	300~399	122	1.79	0.50		1.99	1.04	
	400~499	46	1.65	0.48		1.91	1.01	
	500 over	44	1.61	0.49		2.05	1.08	
Job position	Director/Head	214	1.74	0.54	13.331***	1.94	1.05	3.019*
	Chief Tech.	207	1.82	0.50		1.87	1.02	
	Technician	714	1.93	0.55		1.73	1.01	
	Assistant	367	2.00	0.53		1.74	1.07	
Health checkups	Yes	768	1.90	0.54	-2.734**	1.78	1.05	6.041***
	No	734	1.91	0.54		1.78	1.03	
Job titles	Crown	399	1.85	0.50	7.061***	1.78	1.02	0.503
	Porcelain	543	2.00	0.57		1.74	1.02	
	Denture	208	1.78	0.53		1.82	1.10	
	Orthodontics	40	2.05	0.45		1.88	1.02	
	Polishing	73	1.92	0.52		1.74	0.99	
	Other	239	1.87	0.55		1.85	1.07	
Working condition	Very good	58	1.91	0.57	1.651	1.76	0.96	2.370
	Good	459	1.87	0.52		1.90	1.13	
	Average	604	1.90	0.55		1.76	0.96	
	Below	291	1.97	0.54		1.67	1.01	
	Poor	90	1.93	0.61		1.73	1.14	
Break time (number)	None	382	2.02	0.56	9.987***	1.58	0.97	8.130***
	1~2	631	1.90	0.51		1.82	1.02	
	3~4	345	1.83	0.55		1.94	1.12	
	5 over	144	1.81	0.56		1.76	0.99	

나타났고, 다음으로 건강검진에서 유의한 차이($p < .01$)가 나타났다. 운동습관은 성별, 건강검진, 휴식 수에서 유의한 차이($p < .001$)가 나타났고, 다음으로 연령에서 유의한 차이($p < .01$)가 나타났으며, 마지막으로 월수입과 직위에서 유의한 차이($p < .05$)가 나타났다(Table 6).

IV. 고 찰

개인의 건강에 영향을 미칠 수 있는 요인으로는 유전, 생활환경, 의료제도, 생활태도와 습관 등이 있으며, 이 중 생활태도와 습관은 개인의 노력에 따라서 건강을 유지하고 증진시킬 수 있는 요인이다(권이혁, 2004). 이러한 요인을 고려하여 일본에서는 초, 중, 고교의 학습지도요령에서 식생활, 운동, 음주, 흡연 등으로 발생하는 생활습관병의 이해와 관심을 높이고 올바른 지식을 습득하게 하여 건강한 생활습관을 실천하게 하는 교육이 추진되고 있다(서우성, 2003).

개인의 건강증진과 유지를 위해 필요한 지식의 교육과 올바른 생활태도의 습득 및 일상생활에서의 실현을 목표로 하는 전 생애에 걸친 건강교육의 중요성이 현대적 과제로 지적되고 있으며(서우성, 2003), 국가에서는 개인의 생활습관을 긍정적인 방향으로 변화시켜 건강의 잠재력을 최대한 발휘하고, 주변 환경을 건강에 유익하도록 개선하여 신체적·정신적으로 안녕을 달성하여 개인적인 삶의 질을 향상시키고 사회적·경제적으로는 생산적이고 창의적인 삶이 가능하도록 건강증진을 유도하는 것이 중요하다(이선희 등, 1998).

본 연구에서 우리나라 치과기공사들은 건강관련 7가지 생활습관(alameda 7)에서 아침식사는 '거의 매일 먹는다'가 31.2%로 가장 많았으나 '전혀 먹지 않는다'도 27.5%로 나타났다. 이는 치과기공사를 대상으로 조사한 한태영(2009)의 연구에서 규칙적인 식사를 하는 비율이 10.2%로 나타난 결과보다는 높았으나 송민경(2003)의 연구에서 나타난 49.2%보다는 낮은 것으로 나타났다. 또한 박세아와 박현아(2010)의 연구에서 우리나라 성인 남성과 여성 중 각각 71.4%와 65.1%가 규칙적인 식사패턴을 갖고 있다고 한 결과보다는 매우 낮은 것으로 나타났다. 배

아영(2009)은 아침식사 횟수가 높을수록 일상 활동에서 긍정적인 반응이 높았고, 아침식사 횟수가 높은 학생일수록 아침식사에 대한 교육을 받은 경험이 있다고 한 결과를 고려할 때 치과기공사를 대상으로 아침식사의 중요성과 식사의 규칙성에 대한 교육이 필요한 것으로 판단된다.

간식습관은 '가끔 먹는다'가 66.5%로 가장 많고, '전혀 먹지 않는다'는 9.1%로 나타났다. 이는 김혜경과 김미정(2010)에서 간식횟수가 '1~2회'가 60.4%로 가장 많고 '거의 안한다'가 15.3%로 나타난 결과와 유사했으나, 이은경(2009)에서 20세 이상 성인 중 저녁간식 비섭취군이 66%로 나타난 결과를 고려할 때 치과기공사의 간식섭취 비율이 매우 높은 것으로 나타났다. 이는 치과보철물 제작과정이 분업화되어 있고 보철물 제작 의뢰기간이 대부분 3~4일로 짧기 때문에 단시간에 과도한 업무를 수행해야 경우가 많아서 식사시간이 불규칙하며, 이로 인해 간식을 식사로 대신하는 경우가 많기 때문에 나타난 결과로 판단된다.

수면시간은 '6~7시간미만'이 40.9%로 가장 많고, '6시간미만'이 36.8%로 나타났다. 이는 배영준(2008), 송민경(2003)에서 '6시간 이하'가 각각 32.8%, 39.7%로 나타난 결과와 유사하였으나, 교정공무원을 대상으로 한 박미숙(2001)에서 '6시간미만'이 19.9%로 나타난 결과보다는 매우 높은 것으로 나타났다. 치과기공사들의 수면시간 적은 것은 대부분의 치과기공소가 5인 이하의 소규모 인력으로 운영되고 있고 다수의 치과를 거래처로 하여 운영을 하는 경우가 많기 때문에 하루에 제작하는 치과보철물의 수요가 불규칙하며, 거래처 치과의 환자상황에 따라 야근을 해야 하는 경우가 자주 발생하기 때문에 나타난 결과로 판단된다.

흡연상태는 '전혀 피운 적이 없다'가 47.6%로 가장 많았으나 '피우고 있다'가 33.7%로 나타났다. 이는 치과기공사 중 36%가 흡연자로 나타난 한태영(2009)의 연구결과와 유사했고, 이덕수(2010), 배영준(2008), 박영대(2005), 송민경(2003), 김지환 등(2000)의 연구에서 치과기공사 중 흡연자가 각각 56.7%, 49.3%, 46.1%, 40.1%, 49.5%로 나타난 결과보다는 낮게 나타났으나, 보건복지가족부가 발표한 '2009년 하반기 흡연 실태조사'에서 우리나라 전체 성인흡연율은 23.3%보다 높았다. 이는 임병

철(2000), 박영대(2005)의 연구에서 호흡기계 질환의 신체자각증상을 많이 호소하는 치과기공사들의 현실과 사회적으로 흡연율이 점점 낮아지고 금연을 권장하는 국가적 보건정책들이 매년 강화되는 추세를 고려 할 때 금연교육이 매우 필요하다고 판단된다.

음주습관은 '한 달에 1~2번'이 44.5%로 가장 많고, '전혀 마시지 않는다'는 12.1%에 불과 했다. 이는 배영준(2008), 송민경(2003), 김지환 등(2000)의 연구에서 '거의 안 마신다'가 각각 51.2%, 38.4%, 40.8%로 나타난 결과보다는 금주하는 비율이 매우 낮았고, 한태영(2009)의 연구에서 치과기공사의 월간 음주율이 72.5%이고 이 중 월 1회 이상 음주하는 빈도가 34.3%로 나타난 결과 및 박미숙(2001)에서 금주자가 28.6%로 나타났고, 박영대(2005)의 연구에서 술을 자주 마시는 사람일수록 건강에 좋지 않은 자각증상이 나타났다는 결과를 고려할 때 치과기공사에게 적당한 음주 및 알코올 중독 예방에 대한 교육도 함께 필요한 것으로 사료된다.

신체질량지수(BMI)는 '23.0~24.9(과체중)'가 71.9%로 가장 많고, 정상체중에 속하는 '18.5~22.9'는 0.7%로 가장 적었다. 김지환 등(2000)에서는 비만인 치과기공사의 비율이 9.5%였고, 한태영(2009)의 연구에서는 체중관리를 잘 못하거나 전혀 안 하는 비율이 각각 39.2%와 20.8%로 나타났다. 박은영(2000)은 스트레스 수준이 높을수록 적정 체중을 유지하는 비율이 낮았고, 박윤진(2007)은 과도한 비만은 유전적, 심리적, 생화학적 및 부족한 신체활동 등의 여러 가지 요인이 복합적으로 작용하게 되어 발생하며, 미국에서 약 54%는 불충분한 신체활동의 습관을 가진 것으로 인해 비만 증가율이 생활습관의 변화가 주된 요인으로 작용한다고 한 결과가 반영된 것으로 판단된다. 이은경(2009)은 1955년 Sturnkard가 아침식욕저하, 저녁식사 후 과식, 수면장애가 특징인 야식증후군의 진단 기준을 제시한 후 최근 야식 증후군에 대한 연구가 대두되고 있으며, 이는 비만인구에서 유병률이 높고 비만도에 따라 점점 더 증가하고 있다는 결과를 고려할 때 이에 대한 조사와 교육이 필요한 것으로 판단된다.

운동습관은 '전혀 하지 않는다'가 54.9%로 가장 많았으며, 운동을 하는 집단에서는 '주 1회'가 21.7%로 가장 많았다. 이는 김지환 등(2000)에서는 운동을 규칙적으로

하지 않는 사람이 83.8%였고, 한태영(2009)의 연구에서 운동을 거의 안하거나 전혀 안하는 비율이 69.8%였으며, 송민경(2003)의 연구에서 규칙적인 운동을 실천하는 비율이 16.0%로 나타나 우리나라 치과기공사들의 운동습관이 매우 낮은 것으로 나타났다. Ewbank 등(1995)은 신체활동량 증가를 통해 체중감량 효과를 배가 시키며, 규칙적인 운동은 체중의 재 증가를 예방하는 아주 중요한 역할을 한다고 했으며, 미국의 보건국에서는 하루 30분 이상의 중등도 강도의 운동이 체중증가를 예방하는 데 아주 중요한 역할을 한다고 하였다(Saris et al, 2003; 박윤진, 2007). 또한 김혜경과 김미정(2010)은 효율적인 비만관리를 위해서는 대상자의 특성을 고려한 영양교육과 상담 및 운동요법이 병행해서 이뤄져야 한 결과를 볼 때 치과기공사들도 세밀하고 정밀한 치과보철물 제작과정을 고려한 체계적인 비만관리 프로그램이 필요한 것으로 판단된다.

7가지 건강습관에 중 아침식사는 일반적 특성 중 성별, 연령, 결혼상태, 월수입, 직위(p<.001), 직무(p<.01), 건강검진(p<.05)에서 유의한 차이가 나타났고, 간식횟수는 성별, 연령, 결혼상태, 직위, 직무(p<.001), 월수입과 건강검진(p<.05)에서 유의한 차이가 나타났는데 이는 박은영(2000), 이준혁(2001)의 결과와 유사하였다. 수면시간은 성별(p<.001), 결혼상태(p<.01), 건강검진, 근무환경, 휴식 수(p<.05)에서 유의한 차이가 나타났는데 이는 이준혁(2001)의 결과보다는 더 많은 일반적 특성에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 박은영(2000)에서는 연령, 교육수준, 종교 등에서 차이가 있었다는 결과와는 차이가 있어 수면시간과 관련된 후속연구가 필요한 것으로 판단된다.

음주습관은 성별(p<.001), 결혼상태, 직위, 직무(p<.01), 건강검진(p<.05)에서 유의한 차이가 나타났으며, 흡연상태는 성별, 연령, 결혼상태, 월수입, 직위, 직무, 휴식 수에서 유의한 차이(p<.001)가 나타났는데 이는 박은영(2000), 이준혁(2001), 송미숙 등(2007)의 결과와 유사하거나 더 많은 일반적 특성에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 신체질량지수(=비만도, BMI)는 성별, 연령, 결혼상태, 월수입, 직위, 직무, 휴식 수(p<.001), 건강검진(p<.01)에서 유의한 차이가 나타났는데 이는 이준혁

(2001), 박은영(2000)의 결과와 유사하거나 더 많은 일반적 특성에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 운동습관은 성별, 건강검진, 휴식 수($p < .001$), 연령($p < .01$), 월수입과 직위($p < .05$)에서 유의한 차이가 나타났는데 이는 이준혁(2001)에서 교육수준, 근무부서 등에서 유의한 차이를 보였다는 결과와는 차이가 있었으나, 박은영(2000)에서 성별, 월소득 등에서 차이가 있었다는 결과와는 유사하였다.

개인이 가지고 있는 건강에 대한 잠재의식을 깨우쳐 일상생활에서의 습관을 건강한 방향으로 이끄는 것은 보건교육에서 가장 중요한 내용이며, 사람들의 건강행위를 변화시키기 위해서는 어떤 요인들이 건강행위 실천에 영향을 미치는지를 규명하는 것이 필요하다(문상식과 이시백, 2001). 박세아와 박현아(2010)는 규칙적인 식사는 영양소 섭취와 심혈관계 위험인자에 영향을 주며 사회경제적인 수준과 관련되어 있다고 하였고, 김혜경과 김미정(2010)은 식사의 규칙성과 속도 및 간식섭취는 비만도에 관련이 있다고 했다. 또한 이은경(2009)은 간식섭취가 성인의 식생활 및 건강관리에 부정적인 영향을 미친다고 했고, Macera 등(1989)은 소득이 적고 교육수준이 낮을수록 건강에 나쁜 영향을 미치는 생활습관의 빈도가 높았다고 하였으며, 권정현(2006)은 수면시간이 불규칙하고 과체중 및 비만인 사람들에게서 생활습관병의 보유가 많았다고 하였다.

이를 바탕으로 현대 보건의료에서 개인의 건강증진 행위는 수명 연장과 함께 삶의 질을 증진시키고 건강관리 비용을 감소시킨다는 점에서 사회적 관심이 더욱 증대되고 있으며, 이는 수정가능한 개인의 생활습관과 밀접한 관계가 있기 때문에 건강한 생활습관으로 개선하면 상병 발생과 조기사망의 위험률을 낮출 수 있다. 따라서 정부나 지방 자치단체에서는 개인의 건강잠재력을 향상시키고 건강한 생활습관을 바꾸기 위한 운동이 지역사회의 중요한 건강증진사업으로 추진되어야 하며, 정부에서는 이러한 정책들을 성공적으로 추진하고 성과를 높이기 위해서는 건강생활을 습관화하도록 체계적인 교육과 함께 이와 관련된 인력양성이 필요하다(남현철, 2010).

본 연구 결과 우리나라 치과기공사들은 운동부족과 과체중 등의 생활습관에서 문제점이 나타났고, 정기적인 건강검진을 받는 경우도 매우 낮게 나타났으므로 건강한 생

활습관에 대한 인식과 지식정도 및 실천행동 등의 실태를 조사하여 문제점을 파악해야 할 필요성이 제기된다. 이와 함께 고혈압·당뇨병·뇌졸중·비만 등의 생활습관병 예방을 위한 건강행동의 실천 및 올바른 건강관리의 인식 향상을 위한 체계적이고 지속적인 건강교육이 보수교육 시간을 활용하여 이뤄져야 한다고 판단된다.

본 연구는 우리나라 일부 치과기공사들을 대상으로 한 결과이므로 결과를 일반화하기에는 다소 한계가 있을 수 있으며, 차후 연구에서는 연구대상자를 더욱 확대하고 편의 표본추출의 제한점이 보완된 심층적인 조사연구가 필요한 것으로 판단된다.

V. 결 론

본 연구는 우리나라 일부 치과기공사들의 건강관련 7가지 생활습관 실태를 파악하여 스스로 잘못된 생활습관을 파악하고 이를 개선하여 효율적인 건강관리 및 증진 행위의 실천을 높이기 위한 기초 교육자료 제공을 목적으로 실시하였으며, 2009년 1월 19일부터 4월 30일까지 전국의 치과기공소(실)에 재직 중인 치과기공사를 대상으로 설문 조사를 하였다. 회수된 설문지 중 최종 1,502매를 SPSS Win 12.0 프로그램을 사용하여 빈도분석과 교차분석 및 t-test 와 분산분석을 하였으며 주요 결과는 다음과 같다.

1. 연구대상자의 건강관련 7가지 생활습관에서 아침식사는 '거의 매일 먹는다' (31.2%), 간식습관은 '가끔 먹는다' (66.5%), 수면시간은 '6~7시간미만' (40.9%), 음주습관은 '한 달에 1~2번' (44.5%), 흡연상태는 '전혀 피우지 않는다' (47.6%), 신체질량지수(BMI)는 '23.0~24.9(과체중)' (71.9%), 운동습관은 '전혀 하지 않는다' (54.9%)가 가장 많은 것으로 나타났다.

2. 건강습관에 영향을 미치는 일반적 특성의 경우 아침식사는 성별, 연령, 결혼상태, 월수입, 직위에서 유의한 차이($p < .001$)가 나타났고, 다음으로 직무에서 유의한 차이($p < .01$)가 나타났으며, 마지막으로 건강검진에서 유의한 차이($p < .05$)가 나타났다.

3. 간식횟수는 성별, 연령, 결혼상태, 직위, 직무에서 유의한 차이(p<.001)가 나타났고, 다음으로 월수입과 건강검진에서 유의한 차이(p<.05)가 나타났으며, 수면시간은 성별에서 유의한 차이(p<.001)가 나타났고, 다음으로 결혼상태에서 유의한 차이(p<.01)가 나타났으며, 마지막으로 건강검진, 근무환경, 휴식 수에서 유의한 차이(p<.05)가 나타났다.

4. 음주습관은 성별에서 유의한 차이(p<.001)가 나타났고, 다음으로 결혼상태, 직위, 직무에서 유의한 차이(p<.01)가 나타났으며, 마지막으로 건강검진에서 유의한 차이(p<.05)가 나타났다. 흡연상태는 성별, 연령, 결혼상태, 월수입, 직위, 직무, 휴식 수에서 유의한 차이(p<.001)가 나타났다.

5. 신체질량지수(=비만도, BMI)는 성별, 연령, 결혼상태, 월수입, 직위, 직무, 휴식 수에서 유의한 차이(p<.001)가 나타났고, 다음으로 건강검진에서 유의한 차이(p<.01)가 나타났다. 운동습관은 성별, 건강검진, 휴식 수에서 유의한 차이(p<.001)가 나타났고, 다음으로 연령에서 유의한 차이(p<.01)가 나타났으며, 마지막으로 월수입과 직위에서 유의한 차이(p<.05)가 나타났다.

참 고 문 헌

강종구. 일부 육군 간부의 건강실천행위 영향요인에 관한 연구. 경희대학교대학원 석사학위논문, 2003.

곽태환. 7가지 건강습관과 건강관련 삶의 질의 연관성. 연세대학교대학원 석사학위논문, 2005.

권순석, 김윤신. 일부 치과기공사의 여가만족도 및 관련 요인에 관한 연구. 대한치과기공학회지, 30(2), 105-119, 2008.

권이혁. 인구보건환경. 초판, 서울대학교출판부, 서울, 93, 2004.

권정현. 통영지역 생활습관병 환자의 식생활태도 및 영양 섭취실태 조사. 경상대학교대학원 석사학위논문, 2006.

김지환, 이원철, 이강숙, 이철, 진기남. 치과기공사의 스트레스 증상 관련 요인분석. 대한산업의학회지, 12(4), 501-514, 2000.

김혜경, 김미정. 체중조절 프로그램이 중년기 비만여성의 식습관 및 혈액성분에 미치는 영향. 한국영양학회지, 43(3), 273-284, 2010.

남현철. 보건교육사의 어제, 오늘 그리고 미래. 보건교육·건강증진학회지, 27(2), 1-15, 2010.

문상식, 이시백. 주관적 건강인식과 건강검진 결과의 비교분석을 통한 건강행위 연구. 보건교육·건강증진학회지, 18(3), 11-36, 2001.

박미숙. 교정공무원의 건강상태 및 건강행위에 관한 연구. 이화여자대학교대학원 석사학위논문, 2001.

박세아, 박현아. 한국 성인의 식사의 규칙성에 따른 영양소 섭취와 심혈관계 위험인자. 대한임상건강증진학회지, 10(2), 53-60, 2010.

박영대. 치과기공사의 신체자각증상 및 요인. 영남대학교 대학원 석사학위논문, 2005.

박윤진. 생활습관병에 관한 운동행동 및 식사습관. 청대 학술논집, 10:1-12, 2007.

박은영. 스트레스와 건강행위 실천광의 연관성. 전남대학교대학원 석사학위논문, 2000.

박천만, 김영복. 대학보건실의 운영체계 및 건강증진 서비스 제공 실태. 보건교육·건강증진학회지, 27(2), 151-163, 2010.

배아영. 중학생의 아침식사와 학업과의 관계. 동아대학교 대학원 석사학위논문, 2009.

배영준. 치과기공사의 작업환경과 작업관련증상. 경북대학교대학원 석사학위논문, 2008.

서우성. 일부 대학생들의 생활습관병에 대한 예방태도·지식 및 건강행동에 관한 조사. 충남대학교 대학원 석사학위논문, 2003.

송미숙, 변영순, 임경숙, 옥지원. 뇌졸중 위험군의 생활습관 관련 건강 행위. 대한간호학회지, 37(7), 1091-1097, 2007.

송민경. 서울시내 치과기공사의 피로에 대한 연구. 인제대학교대학원 석사학위논문, 2003.

양기성. 치과기공사의 작업환경과 자각증상 및 건강행위

- 실천의 관련성. 영남대학교대학원 석사학위논문, 2005.
- 이덕수. 치과기공사의 직무스트레스가 신체증상에 미치는 영향. 영남대학교대학원 박사학위논문, 2010.
- 이선희, 조희숙, 박영숙, 김한중, 손명세, 박혜숙, 이지선, 이상욱. 보건소 건강증진사업에서의 전략적 사업 영역 결정. 보건행정학회지, 8(2), 110-124, 1998.
- 이은경. 저녁식사 후 간식섭취자의 식이섭취 특성과 식사 패턴. 충남대학교대학원 석사학위논문, 2009.
- 이준혁. 군 간부들의 건강실천행위에 영향을 미치는 요인. 연세대학교대학원 석사학위논문, 2001.
- 임병철. 우리나라 치과기공사의 직업성 질병과 관련요인에 대한 조사연구. 계명대학교대학원 박사학위논문, 2000.
- 진치규. 생활습관병 예방을 위한 건강관리 방법 연구. 경희대학교대학원 석사학위논문, 2008.
- 최승희, 이청재. 치과기공사들의 직무스트레스와 정신건강에 관한 연구-서울지역을 중심으로. 대한치과기공학회지, 29(2), 163-171, 2007.
- 한태영. 치과기공사의 직무 스트레스와 사회심리적 스트레스 수준. 단국대학교대학원 석사학위논문, 2009.
- Akiko O, Makoto U, Hirokuni T, Takashi O, Ryuji O. The Japanese Centenarian Study: Autonomy Was Associated with Health Practices as Well as Physical Status. *J Am Geri Soc*, 55(1), 95-101, 2007.
- Berkman LF, Breslow L. Health and ways of living: The Alameda County study. New York-Oxford University Press, 1983.
- Ewbank P, Darga L, Lucas C. Physical activity as a predictor of weight maintenance in previously obese subjects. *Obes-Res*, 3(3), 257-631, 1995.
- Macera CA, Pate RR, Davis DR. Runners' health habits, 1985--the Alameda 7 revisited. *Public Health Rep*, Jul-Aug, 104(4), 341-9, 1989.
- Schoenborn CA. Health habits of U.S. adults, 1985: the "Alameda 7" revisited. *Public Health Report*, 101(6), 71-580, 1986.
- Saris WH, Blair SN, van Baak MA, Eaton SB, Davies PS, Di Pietro L, Fogelholm M, Rissanen A, Schoeller D, Swinburn B, Tremblay A, Westerterp KR, Wyatt H. How much physical activity is enough to prevent unhealthy weight gain? Outcome of the IASO 1st Stock Conference and consensus statement. *Obes Rev*, 4(2), 101-14, 2003.