

### 생활습관 및 식생활요인이 근로자들의 혈관계질환에 미치는 영향

김정미\*, 서정숙, 영남대학교 환경대학원\* 영남대학교 식품영양학과,

근로자들의 건강관리에 있어서 가장 중요한 부분은 특정한 작업환경에 알맞은 적절한 영양섭취를 들 수 있으며, 이는 작업심리나 노동생산성에도 지대한 영향을 미치게 된다. 그러나 올바른 식생활을 유도하기 위해서는 근로자들의 영양지식과 식습관을 토대로 하여 효과적인 영양교육을 실시하는 것이 매우 중요하다. 특히 성인층을 중심으로 비만, 당뇨병, 동맥경화증 등의 만성영양성질환이 크게 증가되고 있으므로 이러한 질환과 관련된 요인들을 조사연구할 필요가 있다. 따라서 본 연구는 건강진단을 통하여 혈관계질환의 발병 가능성을 가졌다고 진단된 남자 근로자 50명을 대상으로 하였으며, 동일한 수의 건강한 근로자들을 대조군으로 하여 콜레스테롤함량, 혈압, 혈당, 비만도 등을 조사하였다. 또한 환경요인으로서 흡연, 음주, 식행동, 영양지식, 스트레스의 영향을 조사하여 모든 변인들과의 상관성을 분석하므로써 근로자들의 건강을 위한 기초자료를 마련하고자 하였다. 조사대상자들의 일반환경은 설문지를 이용한 직접면담법에 의해 조사하고, 신체계측지수 및 생화학적 분석치는 건강진단시 얻은 결과를 이용하였다. 영양지식과 식행동은 점수화하여 분석하였으며, 식품섭취빈도는 설문지를 이용한 직접면담법에 의해 조사하였다. 조사대상자의 연령은 30-49세가 94%이었으며, 흡연은 조사대상자의 94%, 음주는 100%가 해당되었다. 음주횟수와 섭취알콜농도를 환산한 음주량은 혈관계질환군이 대조군에 비해 높게 나타났으나 유의적인 차이는 없었다. 운동의 경우에는 조사대상자의 70%가 운동을 하지 않는다고 하였으며, 운동량에 있어서는 혈관계질환군과 대조군 간에 유의적인 차이를 나타내지 않았다. 수축기혈압에서 혈관계질환군은  $142.4 \pm 0.8$  mmHg, 대조군은  $124.2 \pm 13.9$  mmHg로서  $p < 0.01$  수준에서 유의성을 나타내었다. 총콜레스테롤함량은 혈관계질환군은  $223.9 \pm 57.1$  mg/dl이고, 대조군은  $177.7 \pm 30.2$  mg/dl로서  $p < 0.001$  수준에서 유의적인 차이를 나타내었다. 비만지수를 보면 혈관계질환군의 경우  $111.7 \pm 13.5$ 이고 대조군이  $104.4 \pm 10.5$ 이었으나 유의성은 없었다. 기본적인 영양지식을 측정하여 점수화한 영양지식점수는 혈관계질환군의 점수가 대조군에 비해 유의적으로 낮게 나타났다( $p < 0.001$ ). 식생활에 대한 태도를 점수화한 식행동점수에서도 혈관계질환군이  $p < 0.05$ 수준에서 낮게 나타났다. 식품섭취빈도조사의 경우에는 조사대상자의 대부분이 직장내 급식을 이용하여 식사를 하므로 두 군 사이에 유의적인 차이는 없었다. 그러나 급식에서 제공되지 않는 과일, 견과류, 우유의 섭취빈도점수는 대조군이 혈관계질환군보다 높게 나타났다. 식생활요인들과 생화학적 분석치 사이의 상관관계에 대한 분석에서 음주량은 수축기혈압과는 부의 상관관계( $p < 0.001$ )를, 비만도와는 정의 상관관계( $p < 0.005$ )를 나타내었다. 식행동은 혈당치와 비만도와 정의 상관성에서 각각  $p < 0.001$  수준에서 부의 상관관계를 보였다. 영양지식점수는 총콜레스테롤함량, 수축기혈압, 혈당치, 비만도와  $p < 0.001$ 수준에서 부의 상관관계를 나타내었다. 이러한 결과들로 미루어 볼 때 근로자들의 심혈관계질환을 예방하기 위해서는 바람직한 식행동과 영양지식 등을 교육하기 위한 영양교육 프로그램의 개발 및 활용이 매우 필요하다고 생각된다.