

직장 중년 남성의 건강증진을 위한 단체급식소의 영양개선 연구

우미경*, 김성애. 충남대학교 식품영양학과

본 연구는 대학교 단체급식소에 대해 설문지를 통하여 영양사의 영양업무를 평가하고 피급식자들의 단체급식에 대한 의견, 영양 및 건강 상태, 영양지식 및 영양관련 식태도를 조사·분석하여 이를 기초로 직장 중년 남성들에게 알맞는 영양교육 자료를 개발·평가함으로써 직장인들의 영양개선을 위한 영양서비스 제공의 한 방향을 제시하고자 수행되었다. 설문조사는 '96년 11,12월에 C대학교 교직원 123명을 대상으로 실시되었으며 개발된 자료를 이용하여 '97년 7,8월에 교직원 61명에게 40-60분간 영양교육을 실시한 후 그 효과를 평가하였다. 조사 결과 점심식단의 열량 및 영양소 공급량은 RDA의 1/2 이상이었고 영양사들의 수행도와 중요성 인식도가 높은 업무는 구매관리, 위생 및 안전관리, 재고관리, 원가관리 등으로 나타났다. 급식평가 및 연구와 교육 및 영양상담업무는 수행도와 중요성 인식도가 가장 낮게 나타났으나 그 차이가 가장 큰 것으로, 즉, 수행되고 있지는 않으나 매우 중요하게 인식하고 있는 업무로 조사되었다. 직장인들의 식단에 대한 평가는 부정적이었고 식당과 종업원의 청결이나 친절 등의 서비스평가는 양호하였다. 대상자들은 평균 51.2세로 74.8%가 질병력을 가지고 있었으며 건강에 대한 관심도는 대체로 높았다. '96년 건강검진 결과 '정상 A', '정상 B', '질환의심'이 각각 41.5%, 30.9%, 27.6%로 판명되었고, 62.4%가 본인의 체중을 바르게 인식하고 있는 반면, 34.3%는 더 야윈 것으로 인식하고 있었다. 대상자들의 건강 및 영양상태에 직업 종류(교수, 직원), 식사의 규칙성, 배우자의 직업유무, 월수입, 흡연량, 음주경력, 건강관심도, 외식빈도가 영향을 주는 요인들로 분석되었다. 영양지식과 식태도의 평균점수는 각각 9.2점(20점 만점), 39.5점(60점 만점)이었으며 두 점수간의 상관성은 유의하지 않았고 이들은 열량 및 영양소 섭취량에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 자료를 기초로 직장인들이 선호하는 형태의 6쪽의 7가지 소책자를 개발하였으며 그 내용은 다음과 같다: 「생활습관을 바꿨시다」 「바른 식습관을 가졌시다」 「체중조절과 식사」 「순환기질환과 식사」 「위장질환과 식사」 「당뇨병과 식사」 「간질환과 식사」. 교육 후 효과를 평가한 결과 영양지식과 식태도 점수가 $p < 0.001$ 에서 유의적으로 증가했으며 자료는 이해도, 흥미도, 소요시간의 적절성, 유용성면에서 높은 평가를 받았다. 본 연구 결과 대상자들의 건강과 영양상 특성이 이들의 직장 급식소에 반영되어야 할 것으로 사료되며 단순한 영양지식의 제공보다는 이를 실제로 식생활에 적용하려는 태도를 증진시킬 수 있는 접근이 필요하며 직장인들의 건강에 대한 관심을 지속적으로 유도할 수 있는 기회가 제공되기를 기대한다.◎