

비만 및 생활습관 관리 프로그램의 참여와 체중감소, 건강증진행위 및 직무만족도의 관련성

이광주¹⁾²⁾, 이선영²⁾, 유재희²⁾, 홍아름²⁾, 이강숙²⁾
국민건강보험공단¹⁾, 가톨릭대학교 보건대학원 건강증진전공²⁾

1. 연구주제

비만 및 생활습관 관리 프로그램의 참여와 체중감소, 건강증진행위 및 직무만족도의 관련성

2. 연구문제 및 목적

직장 내 비만 및 생활습관관리 프로그램에 자발적으로 참가한 그룹과 참여하지 않은 그룹간의 비만 감소 및 건강증진행위 수준, 삶의 질과 직무만족도를 파악함으로써, 궁극적으로 근로자의 삶의 질 향상을 위한 직장 내 건강증진 프로그램이 근로자에게 미치는 영향을 분석하는데 그 목적이 있다.

3. 연구방법

2006년 3월부터 직장 내 비만 및 생활습관관리 프로그램을 개발하여, BMI 25 이상인 비만직원 중 참여 희망자 접수하여 체성분, 허리둘레, 비만관리인식, 생활습관 등을 사전평가하고 비만관리 교육, 개인별 목표 등 실천계획 수립, 전문강사를 초빙하여 비만 및 영양교육과 생활습관개선교육을 실시하면서 12주 동안 프로그램을 실시하였다.

프로그램으로는 주3회 중식시간을 이용하여 뇌호흡과 댄스스포츠(자이브), 매일 직장 내 계단오르기를 실시하였고, 일과 전, 후에는 직장 내 체력단련실을 이용하거나 직원 스스로 선택하여 운동을 할 수 있는 분위기를 조성하였다.

결과는 12주간의 프로그램을 실시 전과, 마친 후 설문조사하여 참가자 87명에게 설문지를 회수하였고 참가하지 않은 직원도 같은 방법으로 101명에게 설문 조사하여 최종 분석자료로 이용되었다.

4. 연구결과

직장 내 비만 및 생활습관관리 프로그램에 자발적으로 참가한 그룹이 평균 체중 변화량이 참가하지 않은 그룹의 평균 체중 변화량 보다 감소한 것으로 나타났다. 건강증진행위수준은 운동, 흡연, 음주, 수면, 비만관리, 스트레스관리, 아침식사, 석유질 식이, 지질 식이, 건강관심, 안전에 관한 인식 등 모든 항목이 자발적으로 참여한 그룹이 참여치 않은 그룹에 비하여 유의하게 높은 수준을 보였다. 직장 내 비만 및 생활습관관리 프로그램에 자발적으로 참가한 그룹이 참여치 않은 그룹에 비하여 삶의 질 만족도 및 직무만족도가 향상되었다.

이상의 결론을 종합해 볼 때, 직장 내 건강증진을 위한 자발적인 비만 및 생활습관관리 프로그램의 참여는 각 개인의 건강증진행위수준을 높이는 점은 물론 삶의 질 향상과 직무만족도 향상에 크게 기여한다고 할 수 있다.

5. 결론

근로자 및 회사나 고용주는 직장인의 건강증진 활동을 단순히 근로시간의 침해 및 업무손실의 측면에서 보지 말고 직무만족 및 삶의 질을 개선시키는 직원복지의 일환으로 인식함으로써 직원에 대한 건강증진 프로그램의 개발을 다양화하고 적극 지원 육성함으로써 직원 개인적인 측면에서 개인의 활동욕구를 충족할 수 있으며, 직장 내 갈등 중 하나인 스트레스를 해소하고, 직원상호간 상호작용을 촉진시키며 가정생활 만족에 간접적 영향을 미침으로서 건전한 직장 분위기를 조성하고 직장 생활에 만족할 수 있는 여건을 조성해야 할 것이다.