

사업장에서의 영양평가



이 해 숙 영양사
(모토로라코리아(주) 인사부 과장)

I. 서론

21세기를 준비하고 성취해 나가야 할 근로자들이 그 사명을 완수하는데 건강의 중요성은 두말할 나위도 없다. 근로자들의 정신적, 육체적, 사회적 건강이 야말로 일하는 즐거움으로 활기찬 생활의 원동력이 되며 회사의 생산성 향상 및 국가 경쟁력 강화에 적극 기여함으로써 궁극적으로 근로자 자신들의 행복한 삶이 될 수 있을 것이다.

앞으로 인간중심의 사회에 대비하여 인적자원 개발에 밑받침이 되는 것은 올바른 식생활이며, 이러한 올바른 영양의 궁극적 목표는 건강 유지 및 질병 예방의 차원을 넘는 근로자들의 건강 증진에 있는 것이다. 따라서 건강에 대한 관심이 팽배해 영양에 대한 지식도 범람하고 있는 현 시점에서 건강 유지에 필요한 영양에 대한 정보를 근로자 스스로 적절한 방법으로 올바르게 제공받을 수 있도록 적극 지원하여야 한다.

이를 위하여 사업체에서의 영양 개선은 위생적이고 기호도 높은 그리고 경제적으로 저렴하고 음식물 쓰레기가 적게 나오도록 하는 급식 관리에 만전을

기해야 한다. 또한 질병예방의 차원에서 1995년에 제정된 국민건강증진법 제 15조에 의하면 사원의 영양 상태를 조사하여 영양 개선 방안을 강구하고 영양에 관한 지도를 실시하여야 한다고 명시된 바와 같이 근로자 건강 증진을 위한 영양관리 및 영양상담과 영양교육의 효과적인 실시가 절실히 요구되고 있는 것이다. 이에 필자는 근로자의 효율적 영양관리를 위해 영양평가를 실시한 바 소개하고자 한다.

II. 본론

모토로라코리아에서는 사원들의 영양서비스에 대한 요구도를 설문조사를 통하여 파악하였고, 신체검사 결과에 따른 사원들의 주요 질병의 양상을 조사 및 분석한 결과를 영양관리 및 wellness program에 도입함으로써 근로자 건강 증진을 위한 영양서비스의 질적 향상을 도모하였다.

참고로 미국의 대기업인 모토로라는 최첨단 통신 제품을 생산하는 세계적인 회사로써 1967년부터 한국에서 사업을 시작한 이래로 우리나라 산업화에도

기여한 바가 크다. 한편 1997년 10월 29일에 회사를 서울에서 경기도로 이전함에 따라 1997년과 1998년에는 현실적으로 교육이 어려웠으나, 앞으로 새로운 환경에서 설문조사 등을 실시할 계획이다.

1. 영양서비스에 대한 사원들의 요구도 파악을 위한 설문조사 결과

1996년 8월에 대한영양사회에서 보내온 설문지로서 '영양서비스에 대한 사원들의 요구도 조사'를 실시하였다. 무작위로 선정한 표본 대상은 총 28명으로 남자가 7명, 여자가 21명이었으며 연령은 20세가 14명, 30세가 8명, 40세가 5명, 50세가 1명이었다. 직종별로는 사무직 15명, 생산직 9명, 기술직 2명, 기타 2명 등이었다. 구내 식당을 매일 1회 이상 이용하고 있어 사원들의 식사 및 휴식의 공간으로 활용도가 높았다.

가. 구내 식당에서 식사를 함으로써 얻을 수 있는 효과:편리한 이용 (26명) > 외부 음식점에 비해 저렴한 식사비용 (23명) > 바람직한 식습관 형성 (19명) > 위생적인 식사 섭취 (17명) > 사교의 장소 (16명) > 양질의 식사섭취 (14명) > 근로 의욕 고취 (13명) > 여가시간 활용 (7명) 등의 순이다.

나. 급식의 질 향상을 위해 영양사에 의한 급식관리는 필요한가? 그렇다 (26명) > 그렇지 않다 (1명), 모르겠다 (1명)

다. 현재 수행되고 있는 수준과 중요하다고 생각하는 정도는? 실내장식, 외부경관은 중요하다고 생각하고 수행 수준은 잘된다가 가장 많았고, 채광, 조명, 환기, 냉난방, 조용함도 중요하다고 생각하는데 수행수준은 잘된다가 가장 많았다.

라. 영양사가 수행하고 있는 역할의 수준은? 영양사 직무의 중요성의 수준은 매우 중요하고 실제 수행 수준도 매우 잘 수행된다고 평가되었다.

마. 영양교육 및 상담을 받아야 하겠다고 생각한

적이 있는가? 그렇다, 50%

바. 영양교육강좌에서 필요한 교육 내용? 바람직한 식생활, 체중조절 > 건강식품 정보 > 임신부 및 수유부 영양정보, 노인의 영양, 요리강좌, 식사 예절, 변비 식사요법 > 위장질환, 고혈압, 당뇨 > 빈혈, 신장 > 한국의 식문화, 간장질환 등이었다. 특기할 사항은 가족 또는 지역 주민도 함께 참석하면 좋겠다고 응답한 것이다.

사. 영양사가 영양상담을 실시하는 것에 대해 어느 정도 필요한가? 질병에 따른 식사요법 (22명) > 근로자 식생활 문제점 (21명) > 체중조절관리 (20명), 건강식품 및 영양정보 (20명) > 건강검진에 따른 식생활 지도와 관리 (19명) 등

2. 사원 신체검사 결과 주요 질병의 통계

우리 회사의 신체검사는 크게 일반검진, 종합검진, 특수검진으로 나누어 전사원을 대상으로 실시함에 따라 사원의 질병 통계 자료를 건강관리실에 요청하였다. 최근 3년간의 통계를 종합하여 분석한 결과 성인병으로 심순환기 질환인 고지혈증, 고혈압 등이 47%로 가장 많았고, 우리 회사 구성원 중 여성이 차지하는 비율이 71% 정도로 20대 여성이 주류를 이루고 있는데 무리하게 살을 빼기위한 잘못된 다이어트의 결과 빈혈이 12%로 여성 근로자의 주요 질병인 것으로 나타났다.

심순환기질환 (47%) > 소화기질환 (18%) > 만성간질환 (13%) > 빈혈 (12%) > 당뇨, 신장질환 (2%) > 결핵, 호흡기질환 등

3. 근로자 건강증진을 위한 영양관리

가. 건강증진팀 구성
 관련부서와의 협조로써 1996년부터 환경부 위생사, 건강관리실 간호사와 더불어 건강증진팀 (Health Promotion Team)을 구성하여 분기별로 회의를 하였다. 팀의 목표는 국민건강증진법에 따라 사원 건강증진을 위하여 각자의 전문 영역에서 조화를 이루어 상호 협조하는 것이다. 그 결과 사원 신체검사 후 질병에 관한 통계 자료를 수집하여 질병의 양상을 파악하고 이에 따라 주요 질병에 대한 권장식품과

조리법 등을 게시판으로 홍보하고 개인 영양상담을 유도하였다. 앞으로도 사원 건강증진 프로그램에 적극 참여하여 영양 서비스를 지원하게 될 것이다.

나. 영양교육 실시

근로자들의 경우 아침결식, 불규칙한 식생활, 영양 불균형, 간식 및 기호식품의 남용 등의 잘못된 식생활과 과중한 업무, 스트레스, 운동 부족, 그리고 날로 심각해지는 환경 오염 등의 위협에 놓여 있다. 또한 흡연, 음주 등의 무절제한 생활 습관으로 체력의 약화 및 각종 성인병이 증가하고 있다.

특히 조기에 출근하는 직장인을 위한 아침식사의 중요성은 직장인의 영양과 건강을 지키기 위해 강조되므로 바람직한 식습관을 갖도록 영양교육의 필요성이 대두된다. 한편 여성 근로자들의 경우, 무리한 다이어트, 불규칙적인 식습관이 빈혈, 변비, 골다공증 등과 같은 건강 장애를 초래하기 쉽다. 따라서 규칙적인 식생활로 영양적인 균형을 충분히 고려할 수 있는 다양한 영양교육 프로그램을 개발하여 다음과 같이 실시하고 있다.

1) 신입사원 영양교육

1980년대의 아시안 게임, 올림픽 이후 전국적으로 노사분규가 발생하였으며 국민의 경제 수준이 향상됨에 따라 근로자 복지 향상의 문제가 대두되기 시작하였다. 1992년에 우리 회사에서는 사원들을 위한 식사의 질을 향상시키기 위한 팀을 십여명의 사원들로 구성하여 활동한 결과 식사 질 향상을 위한 급식관리 뿐만 아니라 영양교육의 필요성도 회사에 건의하게 되었다. 그리하여 회사의 승인을 거쳐 1993년부터 신입사원 오리엔테이션 과정에 영양교육을 신설하게 된다. 이 시간을 통하여 신입사원들에게 후생복지 차원에서 사원 식당의 적절한 인식 및 직장인을 위한 바람직한 식생활로 회사의 생산성 향상에 이바지하도록 교육한다.

2) 국민건강증진법에 의한 보건교육 (영양교육)

국민건강증진법의 제정으로 영양이 국민 건강의 증진을 위한 중요한 요소로 규정되고 영양 사업에 관한 법적 근거가 마련됨으로써 국민영양사업은 새로운 전기를 맞게 되었다.

영양교육은 잘못된 식습관 및 상식 등으로 생길 수 있는 질병을 예방하고 영양지도함으로써 국민의

식생활 개선과 영양에 대한 올바른 지식을 고취시키는데 그 의의가 있다. 그리고 올바른 식습관을 스스로의 의지로 실천할 수 있도록 하는데 영양교육의 목적이 있다.

전 사원을 대상으로 한달에 2 ~ 3회 정도 실시하며, 교육시간은 2시간 이상으로 근무시간 중에 이루어진다. 교육 내용은 첫째 금연, 금주 등 건강 생활의 실천에 관한 사항, 둘째 만성퇴행성질환 등 질병의 예방에 관한 사항, 셋째 영양 및 식생활에 관한 사항 등이다.

근로자들은 대부분 건강인이므로 영양교육을 받은 사원의 반응은 평소 건강에 대한 생각 자체를 안하고, 주로 젊기 때문에 관심도 적고 건강에 대한 문제 의식도 별로 없다. 교육이 끝난 직후 '참석자용 평가지'에 교육 내용 및 강사스킬에 대해 평가하는 시간을 갖는다. 그리하여 교육과에서는 교육 평가를 분기별로 강사에게 보내오는데, 다음과 같이 교육의 효과는 놀라울 정도로 반응이 매우 좋았다.

가) 사원 만족도: 평균 96%

나) 교육 참여수: 1996년 약 800명, 1997년 약 200명, 1998년 약 100명

다) 교육에 참여하게 된 동기:

- 다이어트에 관심이 있어서
- 규칙적이고 균형있는 식생활
- 여성으로서 가족의 건강 관리를 위해 필요한 식사 준비
- 식품과 영양에 대한 체계적인 교육
- 직장에서의 건강유지
- 영양교육의 필요성 때문에

라) 교육 후의 효과:

- 잘못된 식생활은 삼가고 올바른 식습관 형성
- 섭취하는 음식이 우리 몸에 얼마만큼의 영양을 공급하는지 인식
- 건강을 체크해 볼 수 있는 좋은 프로그램
- 자극성 식품의 섭취를 줄여야
- 특히 아침 식사의 중요성
- 규칙적인 식생활
- 질병 예방을 위한 식품 섭취
- 건강 생활의 실천 (운동 등)
- 규칙적인 운동

- 교대 근무시 식생활 관리
- 신선한 식품의 섭취
- 식단 작성법

마) 앞으로의 교육에 대한 기대 사항:

- 정기적인 영양교육의 필요성
- 충분한 교육 시간
- 음식과 질병과의 관계
- 각 질병 치료에 대한 권장 식품 소개
- 성인병 예방법
- 식품별 칼로리, 활동별 열량 소비

3) 성인병 예방을 위한 영양교육

만병의 원인인 비만을 예방하기 위한 체중조절 교실이나 신체검사 결과에서 나타난 주요 성인병을 예방할 수 있는 식이요법 교실, 그리고 여성 근로자를 위한 영양 교실 등으로 효과적으로 활성화할 방안이다. 특히 식이요법교실에는 심장질환, 고혈압, 고지혈증과 같은 심순환기 질환, 위장질환, 간장질환, 당뇨 등이며, 여성 근로자를 위한 영양교실에는 빈혈, 변비, 골다공증, 그리고 산모영양, 수유기 영양, 이유영양 등과 같은 모자 영양 등의 영양교육 내용을 포함하고 있다

다. 어린이집 영양관리

맛벌이 근로자의 자녀 양육 문제를 해결하기 위해 1998년 6월부터 사원들의 후생복지 차원에서 모토로라코리아에서 운영되고 있는 어린이집의 유아들을 위한 식사 및 간식 제공 등의 어린이 영양관리에 중점을 두고 있다. 이에 대한 영양 평가 및 개선을 위해 앞으로 어린이집의 유아 및 교사를 위한 영양교육 프로그램도 개발할 계획이다.

IV. 결론 및 제언

근로자 건강 증진을 위한 영양관리로는 급식관리, 영양평가, 그리고 영양상담 및 영양교육 등을 들 수 있다. 영양상담과 영양교육 등의 기회를 통하여 근로자들로 하여금 건강에 평소 관심을 갖게 하여 질병의 위험요소를 감소시킬 수 있어 회사의 생산성 향상 및 의료비 절감이라는 효과를 기대할 수 있다. 이를 위하여 근로자 건강 증진을 위한 영양 프로그

램의 발전에 대한 몇가지 제언은 다음과 같다.

첫째 개인적인 면담을 통해 실시할 수 있는 영양상담과 그룹을 대상으로 실시할 수 있는 영양교육은 반드시 자격있는 영양전문인에 의해서 제공됨으로써 올바른 영양정보를 전달하고 식습관과 생활습관을 효과적으로 개선시키도록 해야 한다. 그리하여 바람직한 식사행동 변화를 위해서는 말을 적극적으로 경청한 후 실현가능한 영양목표를 세우고 개별적인 식사 계획을 마련해 주고 지속적인 추후 관리를 통해 문제해결 방안을 제시해 주는 것이 필요하다.

둘째 직장에서의 꾸준하고 다양한 영양교육 (건강증진 프로그램)이 필요하다. 회사의 업무 및 특성과 관련지어 근로자들이 피부로 느낄 수 있는 영양교육을 개발하여야 한다. 예를 들면 교대 근무 등 불규칙한 생활에서의 영양관리, 건강하게 다이어트 하는 영양관리 등이 그것이다.

셋째 우리나라의 경우, 근로자 정기 건강검진 과정 중 혹은 검진 직후에 영양 평가 및 측정 등이 거의 배제되어 있는데 영양사가 적극 참여하여 영양서비스를 할 수 있도록 앞으로 보완되어야 하리라 생각된다.

네째 건강검진 결과 카드를 참고로 하여 질병으로 인한 식이요법이 필요한 근로자에게 지속적인 영양관리를 위하여 영양상담을 제공하는 것이 필요하다. 사업체의 영양사도 식품섭취로 인한 영양에 대한 영양전문가로서 근로자 건강 증진을 위한 산업보건 관리자의 일원으로서 그 역할을 담당할 수 있도록 하여야 한다.

다섯째 사업체 경영주의 관심, 배려, 후원 (영양교육시간의 배려, 생산성의 효율화)

끝으로 다양한 영양교육 프로그램을 위한 우리 모두의 투자는 근로자의 후생 복지 증진의 측면에서도 하루 빨리 활성화되어야 할 건강증진 프로그램의 일부이다. 이와같은 효과적인 보건영양관리는 만성퇴행성질환으로 인한 의료비용을 절감하고 국가 경쟁력 강화에 적극적으로 기여하게 될 것이다.