

직장인 남성의 스트레스와 식생활 태도에 관한 분석

이미애 · 이은주 · 소혜경 · 최봉순[†]

대구가톨릭대학교 식품영양학과

Analysis on Stress and Dietary Attitudes of Male Employees

Mi-Ae Lee, Eun-Ju Lee, Hye-Kyung Soh, Bong-Soon Choi[†]

Department of Food Science and Nutrition, Catholic University of Daegu, Daegu, Korea

Abstract

This study was conducted to vitalize life through analysis on lifestyles, stress and dietary habits of male employees. For this study, questionnaire survey and physical measurements to examine BMI and waist circumference were performed with male employees in four companies located in Gyeongnam. Total 350 copies of the questionnaire were distributed and 327 ones were finally analyzed. The results of analysis on dietary life-related problems and stress were as follows. First, according to BMI, 56.9% were overweight and waist circumference recorded less than 90 cm in 90.5%. For lifestyles, 54.1%, 79.2%, 60.9% and 52.3% smoked, drank alcohol, didn't exercise and didn't sleep sufficiently. Second, for the correlation with job stress, the subjects graduating junior college or lower academic institution, production employees and sleeping insufficiently showed higher compared to the others. Analysis on the correlation with life stress found that conjugal relation stress was higher in alcohol-drinkers, the males not taking dietary supplements, those with a normal weight or more compared to underweight ones. Stress from relation with a child was higher aged 35~49 years than in those aged 20~34 years, and stress from economic life was higher aged less than 50 years, in those graduating junior colleges compared to those graduating colleges, in those sleeping insufficiently. Health life stress was found to be higher in those without religion compared to those with it such as Protestant Christianity and Catholicism, in alcohol drinkers and in those sleeping insufficiently and having a disease. Based on this, in order to improve the lifestyles and dietary habits and release stress effectively, practical nutrition education program should be carried out. (*Korean J Community Nutr* 16(3): 337~352, 2011)

KEY WORD : male employees · dietary habits · job stress · life stress

서론

복잡하고 급격한 변화에 놓여있는 현대사회를 살아가는 사람들은 예측하지 못하는 많은 외부 압력에 대처하면서 살고 있다. 이러한 변화와 사회적 요구에 대해 적절하게 대처하지 못함으로 인해 신체적, 심리적 긴장감이 고조되는데 이를 스트레스라 한다. 이러한 스트레스가 장기간 지속되면 심리적

장애뿐만 아니라 신체적 질환을 야기할 가능성이 높다 (Schuler 1980; Angus 등 2007; Hughes 2007; Dennis 등 2008).

일상생활에서 일어나는 스트레스로 인한 생활사건은 신체 기능장애와 심리적 적응능력에 영향을 미치고, 신체 및 정신적 질환의 원인이 되기도 하며 질병의 경중정도, 회복 및 그 이후까지 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Adler & Matthews 1994). 생활환경과 관련이 있는 생활 스트레스는 생활환경에서의 혼란이 개인의 항상성 유지를 위협하고, 이러한 위협에 충분히 대처하지 못할 때 경험하는 상태를 말하며, 이는 건강하지 못한 생활습관이 정신적인 스트레스를 유발시켜 정신병이나 우울증 등의 심리적 장애를 일으키기도 하고 신체적으로는 고혈압이나 관상동맥질환, 소화성궤양, 당뇨병 등을 유발하기도 한다(Lee 1990). 또한 스트레스에 처한 사람들은 부적절한 생활습관 뿐만 아니라 잘못된

접수일: 2010년 12월 9일 접수
수정일: 2010년 12월 14일 수정
채택일: 2011년 6월 9일 채택

[†]Corresponding author: Bong-Soon Choi, Department of Food Science and Nutrition, Catholic University of Daegu, 330 Geumnak 1-ri, hayang-eup, Gyeongsan-si 712-702, Gyeongbuk, Korea
Tel: (053) 850-3522, Fax: (053) 850-3516
E-mail: bschoi@cu.ac.kr

식생활로 더 큰 위협에 놓이게 된다(Kim & Kim 2002).

최근에는 스트레스와 영양소 섭취와의 밀접한 연관성을 보고한 연구들이 제시되고 있는데 스트레스에 대한 성별의 차이에서는 일과 관련된 스트레스와 체질량지수(Body Mass Index, BMI)는 약간의 상관관계를 보였으며, 여성의 경우 남성보다 스트레스와 관련된 식행동의 변화가 심한 것으로 나타났으며, 남성은 식품을 섭취하는 대신 음주나 흡연을 하는 것으로 나타났다(Kouvonen 등 2005).

이렇듯 현대사회에서 스트레스는 피할 수 없는 삶의 한 부분이며, 직장을 통한 단체생활이 여러 형태로 실행됨에 따라 개인의 식습관도 각양각색으로 나타나고 있다. 이는 직장인들의 건강상태에 영향을 미치며 정신적 발달, 성격 그리고 작업능력까지도 큰 영향을 주고 있다(Mckeown 1984; Shin 1997). 직장인들은 스트레스와 과로 등으로 유발되는 성인병 위험요인을 많이 가지고 있고, 이들은 주로 한창 활동기에 있으므로 이들의 건강을 유지·증진시키는 것이 무엇보다 중요하기 때문에 각종 성인병을 유발시키는 원인이 되는 식생활과 생활태도에 대한 각별한 대책이 필요하다. 또한 직장업무로 쉽게 병원을 찾을 수 없는 직장인들에게 직장내 영양교육을 통한 건강상담의 기회를 제공할 수 있는 편리한 장소이고 식습관을 변화시킬 수 있는 장소이다. 무엇보다도 직장인들은 가정 다음으로 시간을 많이 보내는 직장 내에서 급식제공이 큰 의미를 지닌 만큼, 단지 미각충족을 위한 식사 제공 뿐만이 아닌 건강향상을 위해 영양정보 제공 및 개인적 영양 상담을 실천해야 할 것이다(Hong & Jang 1996).

따라서, 본 연구의 목적은 남성 직장인의 생활습관, 스트레스 및 식습관에 대한 태도를 분석하여 문제점을 살펴봄으로써 이들의 건강관리 서비스를 위한 다양한 프로그램 개발에 대한 기초자료를 제공하는데 있다.

연구대상 및 방법

1. 연구대상 및 기간

직장인 남성의 스트레스 및 식생활태도 분석을 위한 자료를 수집하기 위해 직장인 남성을 대상으로 예비조사를 실시하였고, 설문지를 수정·보완한 후 본조사를 실시하였다. 본 조사는 경남지역 제조업체 4곳(Y, D, K, S)의 종업원을 대상으로 2009년 8월 26일~2009년 9월 10일까지 설문조사를 실시하였다. 설문지 350부를 배포하여 불완전한 설문지를 제외한 327부를 분석에 사용하였다(회수율:93.4%).

2. 조사 내용 및 설문지 구성

설문지는 국내에서 개발된 식생활 관련 문항집(The

Korean Society of Community Nutrition 2000)을 참고하여 연구목적에 맞게 수정, 보완하였으며 설문항목은 조사대상자의 일반사항 및 신체계측, 생활습관 및 식습관, 식품섭취빈도, 직무스트레스 및 생활스트레스 등을 조사하는 문항으로 구성하였다.

1) 일반사항 및 신체계측

조사대상자의 일반사항으로는 연령, 학력, 결혼상태, 동거가족, 종교유무, 근무기간, 직위, 고용형태 등을 조사하였다. 조사대상자들의 신장과 체중은 자동신장계(BSM330, (주) 바이오스페이스)를 이용하여 측정하여 BMI (Body Mass Index: 체중(kg)/신장(m)²)를 산출하였으며 비만도 평가는 대한비만학회의 규정에 따라 BMI < 18.5는 저체중(underweight), 18.5 ≤ BMI < 23.0은 정상(normal), 23.0 ≤ BMI < 25.0은 과체중(overweight), BMI ≥ 25.0은 비만(obese)으로 분류하였다. 복부비만은 허리-엉덩이둘레의 비율보다 허리둘레가 내장지방과 연관성이 높고, 측정과 해석이 쉽기 때문에 복부비만의 지표로 허리둘레를 이용하는 연구가 늘고 있으므로(Ashwell 1985; Maric-Christine & Jean-Pierre 1994; Kim & Lee 1998) 허리둘레를 이용하였으며, 우리나라 국민건강영양조사에서 대시중후군이라는 근거에 의해 허리둘레가 90 cm를 초과한 경우 복부비만이라 정의하였다.

2) 생활습관 및 식습관

조사대상자의 생활습관 및 건강관련요인을 알아보기 위해 흡연 및 음주, 운동, 여가활동, 수면의 질, 건강보조식품 복용여부, 질병유무 등의 문제를 조사하였고, 식습관을 묻는 문항에서는 식사횟수, 조식 현황, 식사형태, 과식유무, 스트레스 상황에서의 식품섭취경향, 외식횟수, 맛의 기호도 등을 조사하여 대상자의 영양상의 문제점을 분석하였다. 맛의 기호도를 평가하기 위해 5점 Likert 척도법으로 조사하고 점수화하여 점수가 낮을수록 기호도가 높은 것으로 판단하였다.

3) 식품섭취빈도

식품섭취빈도 조사에서 식품의 종류는 밥류, 면류, 빵류, 육류 및 육가공품, 어패류, 난류, 두류 그리고 채소류, 해조류, 과일류, 우유 및 유제품, 유지류로 분류하였고, 간식 및 인스턴트식품에서는 제시한 식품의 종류(11종류) 모두를 따로 분석하여 상관관계를 보았다. 식품섭취빈도 점수는 한달 동안의 섭취빈도를 '거의 섭취하지 않음'을 1점으로 해서 1달에 1번, 2~3번, 1주일에 1번, 2~3번, 4~5번 그리고 하

루에 1번, 2~3번, 4~5번의 순으로 9점까지 점수를 높여 산출하였다.

4) 스트레스

(1) 직무 스트레스

직무스트레스 문항은 한국인 직무스트레스 단축형 측정도구(Korean Society of Occupational Stress 2005)를 이용하여 구성되었고, 생활스트레스는 Campbell 등(1976)의 척도를 변안 수정한 Kim(2003)의 척도를 토대로 문항이 구성되었다. 직무관련 스트레스를 평가하기 위해 직무요구(4문항), 직무자율(4문항), 관계갈등(3문항), 직무불안정(2문항), 조직체계(4문항), 보상부적절(3문항), 직장문화(4문항)의 총 24문항을 4점 Likert식 척도법으로 조사하고 점수화하여 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것으로 판단하였으며, 다른 요인들과의 상관관계 보기 위하여 대한산업보건협회의 한국인 직무 스트레스 단축형 참고치(남자형)를 기준으로 42.4 이하는 Low, 42.5~ 54.7은 Medium, 54.8 이상은 High의 세군으로 나누어 분석하였다. 본 연구의 직무 스트레스 척도의 신뢰도 계수 Cronbach α 는 0.822로 나타났다.

(2) 생활 스트레스

생활관련 스트레스 문항은 배우자관계 스트레스(2문항), 자녀관계 스트레스(2문항), 경제생활 스트레스(3문항), 건강생활 스트레스(3문항)의 총 10문항으로 4점 Likert식 척도법으로 측정하였으며 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 나타내었다. 본 연구의 생활 스트레스 척도의 신뢰도 계수 Cronbach α 는 0.825로 나타났다.

3. 통계처리

모든 통계분석은 SPSS(version 18.0)를 이용하였으며, 0.05 유의수준에서 분석하였다. 조사대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율을 구하는 빈도분석을 실시하였고, 생활습관과 식습관에 따른 BMI와 허리둘레의 차이는 교차분석을 이용하였으며, 일반적 특성에 따른 생활습관, 식습관의 차이는 χ^2 -test를 실시하였으며, 일반적 특성, 생활습관에 따른 맛의 기호도, 식품섭취, 직무스트레스, 생활스트레스의 차이는 ANOVA로 분석하였으며, 유의한 차이가 있는 경우, 집단 간 차이는 Duncan의 사후검정을 이용하였다. 교차분석을 시행해서 기대빈도가 5보다 작은 셀이 전체 셀의 25% 이상인 경우, Fisher's Exact test 를 이용하여 차이를 분석하였다.

결 과

1. 기초분석

1) 일반사항

영양교육 프로그램 개발을 위해 직장인 남성의 건강관련 문제에 대한 정보를 얻고자 일반사항을 조사하였다. 조사대상자의 분포는 경남지역 제조업체4곳(Y, D, K, S)의 종업원 327명을 대상으로 하였다. 조사대상자의 일반사항을 조사한 결과는 Table 1에 나타난 바와 같다. 연령별 구분은 2006년 경제활동인구조사자료(The Korea National Statistical Office 2006)의 연령구간기준(20~34세, 35~49세, 50~64세)를 사용하였다. 대상자의 연령은 20~34세 52.9%, 35~49세 35.2%, 50~64세 11.9%였다. 교육정도는 대졸이상이 44.0%로 가장 많았으며, 59.9%가 기혼자였고, 종교는 47.4%가 무교로 가장 높은 비율을 나타냈으며, 그 다음이 불교, 기독교(천주교 포함) 순이었다. 직위는 생산직과 관리직이 각각 52.0%, 37.9%로 거의 대부분을 차지하였고, 80.7%가 정규직으로 조사되었다.

2) 신체계측

조사대상자의 비만도를 알아보기 위한 BMI와 허리둘레 측정 결과는 Table 2와 같다. BMI는 41.0%가 정상이었고, 비만은 26.6%였다. 허리둘레는 90.5%가 90 cm 미만의 정상이었다.

3) 생활습관

조사대상자의 생활습관을 분석한 결과는 Table 3과 같다.

Table 1. General characteristics of the subjects

	Frequency (n) Percentage (%)		
	Total	327	100.0
Age	20 - 34 yr	173	52.9
	35 - 49 yr	115	35.2
	50 - 64 yr	39	11.9
Educational level	≤ High school	123	37.6
	College graduate	60	18.3
	≥ University	144	44.0
Marital status	Unmarried	131	40.1
	Married	196	59.9
Religion	Buddhist	115	35.2
	Christian	57	17.4
	No religion	155	47.4
Position	Manager	12	3.7
	Administrator	124	37.9
	Worker	170	52.0
	Others	21	6.4
Employment type	Regular	264	80.7
	Temporary	63	19.3

Table 2. Anthropometric data of the subjects

	Frequency (n) Percentage (%)	
	Total	327 100.0
BMI	Underweight ¹⁾	7 2.1
	Normal ²⁾	134 41.0
	Overweight ³⁾	99 30.3
	Obesity ⁴⁾	87 26.6
Waist measurement	< 90 cm	296 90.5
	≥ 90 cm	31 9.5

BMI : Body Mass Index = body weight (kg)/height (m)²

- 1) BMI < 18.5
- 2) 18.5 ≤ BMI < 23.0
- 3) 23.0 ≤ BMI < 25.0
- 4) BMI ≥ 25.0

흡연여부는 과반수 이상(54.1%)이 흡연을 한다고 응답하였다. 흡연자의 과반수 이상(59.3%)이 하루에 1/2~1갑 정도의 흡연을 하는 것으로 조사되었으며, 흡연기간은 5~10년이 31.6%, 21년 이상이 27.7%, 그 다음이 11~15년으로 25.4%로 나타났다. 음주여부에서 음주자 비율은 79.2%였고, 음주자의 42.5%가 1주일에 2~3회의 빈도로 술을 마셨으며, 1회 음주 시 61.8%가 소주의 경우로 보았을 때 1~2병 정도의 양을 마시는 것으로 나타났고, 25.5%는 2병 이상을 마시는 것으로 조사되었다. 선호하는 안주의 종류로는 육류, 아무거나, 과일과 마른안주가 각각 37.1%, 28.6%, 16.2%로 나타나 음주 시 안주로 육류를 가장 선호하는 것으로 조사되었고, 56.6%가 커피를 마시지 않는다고 답하였다. 39.1%가 운동을 하고 있었고, 68.8%가 6~7시간 정도의 수면으로 과반수이상인 52.3%가 수면의 양이 불충분하다고 응답하였다. 건강보조식품의 섭취율은 29.7%로 나타났고, 질병유무에서는 87.2%가 질병이 없다고 답하였다.

4) 식습관

조사대상자의 식습관을 분석한 결과는 Table 4와 같다. 식사 빈도는 59.0%가 하루 세끼의 식사를 한다고 응답하였고, 아침식사 역시 과반수 이상(52.9%)이 항상 하는 것에 반해 전혀 하지 않는 경우도 27.8%의 비교적 높은 비율을 나타내었다. 아침 · 점심 · 저녁 식사가 규칙적인 경우가 53.8%였고, 63.3%가 10~20분 정도의 시간을 식사를 하는데 소요하였으며 영양소 섭취를 위해 (45.9%), 배고픔을 해결하기 위해 (36.4%) 식사를 한다는 비율이 높게 나타났다. 식욕은 보통이상의 식욕 (96.3%)을 가지고 있으면서 일주일에 1~2회 정도는 과식을 한다고 응답한 비율이 61.2%로 조사되었다. 68.8%가 채식과 육식이 혼합된 식사를 선호하는 것으로 나타났고, 스트레스 시 음식섭취량은 과반수이상 (54.7%)이 평상시와 거의 같다고 응답하였으며, 전체의

Table 3. Life habits of the subjects

	Frequency (n) Percentage (%)	
	Total	327 100.0
Smoking	Smoker	177 54.1
	Nonsmoker	106 32.4
	Smoker at past	44 13.5
Total	327 100.0	
Smoking amount (pack/day)	< 1/2	54 30.5
	1/2 - 1	105 59.3
	≥ 1	18 10.2
Total	177 100.0	
Smoking period (years)	< 5	10 5.6
	5 - 10	56 31.6
	11 - 15	45 25.4
	16 - 20	17 9.6
	≥ 21	49 27.7
Total	177 100.0	
Drinking	Yes	259 79.2
	No	68 20.8
Total	327 100.0	
Frequency of drinking	≥ 4 times/week	14 5.4
	2 - 3 times/week	110 42.5
	1 time/week	74 28.6
	1 - 2 times/month	61 23.6
Total	259 100.0	
Amount of alcohol per each drinking (bottle of Soju)	≥ 2	66 25.5
	1 - 2	160 61.8
	< 1	33 12.7
Total	259 100.0	
Kinds of side dishes	Meat	96 37.1
	Soup	23 8.9
	Seafood	24 9.3
	Any type of food	74 28.6
	Fruit, Dried snack	42 16.2
Total	259 100.0	
Coffee intake	Yes	142 43.4
	No	185 56.6
Total	327 100.0	
Exercise	Yes	128 39.1
	No	199 60.9
Total	327 100.0	
Sleeping (hours/day)	< 6	66 20.2
	6 - 7	225 68.8
	≥ 8	36 11.0
Total	327 100.0	
Sufficiency of sleeping	Yes	156 47.7
	No	171 52.3
Total	327 100.0	
Supplement intake	Yes	97 29.7
	No	230 70.3
Total	327 100.0	
Disease	Existence	42 12.8
	Nonexistence	285 87.2
Total	327 100.0	

44.9%가 음식섭취량이 증가하거나(21.4%), 혹은 감소(23.5%) 하였다. 간식은 하지 않는다는 하루 1회 한다고 답한 비율이 각각 46.2%, 43.7%로 비슷한 비율을 보였다. 스트레스 시 간식 섭취량은 평상시와 같다(50.7%), 먹지 않는다(25.7%), 평상시보다 많이 먹는다(16.5%)의 순이었다. 외식의 빈도는 한달에 1회 하는 경우가 34.3%로 가장 높았고 그 다음은 일주일에 1회(30.0%), 일주일에 2회 이상(22.9%)의 순으로 조사되었다.

Table 4. Dietary habits of the subjects

		Frequency (n)	Percentage (%)
Total		327	100.0
Frequency of meal (times/day)	≤ 2	105	32.1
	3	193	59.0
	≥ 4	11	3.4
	irregular	18	5.5
Frequency of breakfast	Always eating	173	52.9
	4 - 5 times/week	21	6.4
	2 - 3 times/week	42	12.8
	No eating	91	27.8
Regularity of meal time	Irregular	37	11.3
	Normal	114	34.9
	Regular	176	53.8
Duration of meal	< 10 min	94	28.7
	10 - 20 min	207	63.3
	20 - 30 min	26	8.0
Reason for eating	Nutrient intake	150	45.9
	Solve a hunger	119	36.4
	Habitual action	35	10.7
	Joy of meal	23	7.0
Appetite	Bad	12	3.7
	So so	195	59.6
	Good	120	36.7
Frequency of overeating	No overeating	89	27.2
	1 - 2 times/week	200	61.2
	≥ 3 times/week	38	11.6
Favorite meal type	Vegetarian diet	36	11.0
	Meat diet	66	20.2
	Vegetarian + Meat diet	225	68.8
Food intake under stressful condition	Eat more than usual	70	21.4
	Eat as usual	179	54.7
	Eat less than usual	77	23.5
	Others	1	0.3
Frequency of snack	No eating	151	46.2
	1 time/day	143	43.7
	≥ 2 times/day	33	10.1
Snack intake under stressful condition	Eat more than usual	54	16.5
	Eat as usual	165	50.5
	Eat less than usual	24	7.3
	No eating	84	25.7
Frequency of eating-out	None	16	4.9
	1 time/month	112	34.3
	2 - 3 times/month	26	8.0
	1 time/week	98	30.0
	≥ 2 times/week	75	22.9

5) 스트레스

(1) 직무 스트레스

남성 직장인의 직무 스트레스의 정도를 알아보기 위하여 7개의 범주로 나눈 24문항으로 분석해 본 결과는 Table 5와 같다.

직무 스트레스의 범주 중에서는 직무요구(시간적 압박, 업무량 증가, 책임감, 과도한 직무부담 등) 2.59 ± 0.65, 조직체계(조직의 전략 및 운영체계, 조직의 자원, 조직 내 갈등, 합리적 의사소통 등) 2.49 ± 0.63, 직무자율(기술적 재량 및 자율성, 업무예측 가능성, 직무수행권한 등) 2.45 ± 0.68, 보상부적절(존중, 내적 동기, 기대 부적합 등) 2.35 ± 0.60, 직무불안정(구직기회, 고용불안정성 등) 2.30 ± 0.70, 관계갈등(동료의 지지, 상사의지지, 전반적지지 등) 2.17 ± 0.52, 직장문화(한국적인 집단주의적 문화, 비합리적인 의사소통체계, 비공식적 직장문화 등) 2.16 ± 0.60 순으로 스트레스가 높게 나타났다.

(2) 생활 스트레스

남성 직장인의 생활 스트레스의 정도를 알아보기 위해 4개의 범주로 나눈 10문항으로 분석해 본 결과는 Table 6과 같다.

4개의 범주로 나누어 보았을 때의 생활 스트레스는 자녀관계(교육비, 자녀와의 대화 등) 2.24 ± 0.66, 경제생활(노후대비, 수입대비 지출 등) 2.57 ± 0.71, 건강관련(기억력 감퇴, 질병, 체력 등) 2.28 ± 0.72, 배우자관계(성격

Table 5. The average score by job stress category

Category	Mean ± SD
Job demand (4-questions)	2.59 ± 0.65
Job autonomy (4-questions)	2.45 ± 0.68
Relational conflict (3-questions)	2.17 ± 0.52
Job insecurity (2-questions)	2.30 ± 0.70
Organizational structure (4-questions)	2.49 ± 0.63
Inadequate reward (3-questions)	2.35 ± 0.60
Workplace culture (4-questions)	2.16 ± 0.60

The higher the score, the higher the job stress (possible score 1 - 4)

Table 6. The average score by daily life stress category

Category	Mean ± SD
Relations with their children (3-questions)	2.24 ± 0.66
Marital relations (2-questions)	1.99 ± 0.61
Economic life (2-questions)	2.57 ± 0.71
Healthy life (3-questions)	2.28 ± 0.72

The higher the score, the higher the daily life stress (possible score 1 - 4)

차이, 배우자 존중 등) 1.99 ± 0.61의 순으로 스트레스가 높게 나타났다.

2. 스트레스 관련 비교분석

1) 직무 스트레스 관련 분석

(1) 일반사항

일반적 특성에 따른 직무 스트레스의 차이를 분석한 결과는 Table 7과 같다.

학력은 고졸이하의 직무 스트레스가 40.4%로 초대졸의 20.2% 보다 높아 유의한 차이를 보였고(p < 0.05), 결혼상태는 미혼자보다 기혼자가 높게 나타나 유의한 차이를 보였다(p < 0.01).

(2) 생활습관

생활 습관에 따른 직무 스트레스의 차이를 분석한 결과는 Table 8에서처럼 수면의 양에 있어서는 수면의 정도가 불충분할수록 직무 스트레스가 높은 것으로 나타나 유의한 차이가 있는 것으로 조사되었다(p < 0.01).

(3) 식습관

식습관에 따른 직무 스트레스의 차이를 분석한 결과는 Table 9와 같다.

간식횟수가 1회일 때 (48.3%), 없을 때 (44.8%)의 직무 스트레스가 가장 높게 나타나 유의한 차이를 보였다

(p < 0.01). 맛에 대한 기호도와 직무 스트레스간의 관계를 분석한 결과는 Table 10과 같이 유의한 차이는 없으므로 나타났지만 매운맛에 대한 기호도는 직무 스트레스가 높은 군이 평균 2.55점인데 반해 낮은 군은 3.00점으로 스트레스가 높은 군이 매운맛을 비교적 더 선호하는 것으로 조사되었고, 또한 직무 스트레스가 높은 군은 단맛 2.51, 매운맛 2.55의 순으로 좋아하는 것으로 나타났다. 또한 짠맛에 대한 기호도는 스트레스정도에 따라 별 차이가 없었다. 기름진 맛에 대한 기호도는 평균점수 3.61로 가장 선호도가 낮은 맛으로 조사되었다.

식품섭취빈도와 직무 스트레스 간의 관계를 분석한 결과는 Table 11과 같다.

육가공품은 직무스트레스가 낮은 집단의 섭취정도는 3.83으로 중정도의 직무 스트레스를 가진 집단의 2.46보다 높게 나타나 섭취빈도가 더 많았으며(p < 0.05), 유지류는 직무 스트레스가 낮은 집단의 섭취정도는 3.50으로 직무 스트레스가 중정도인 집단의 2.44보다 높게 나타나(p < 0.05) 유의한 관계가 있는 것으로 조사되었다.

2) 생활 스트레스 관련 분석

(1) 일반사항

일반적 특성에 따른 생활 스트레스의 차이를 분석한 결과는 Table 12와 같다.

배우자관계 스트레스는 무교와 불교가 각각 평균점수 2.06

Table 7. Job stress levels according to general characteristics of the subjects

		Low ¹⁾ (n = 6)	Medium ²⁾ (n = 118)	High ³⁾ (n = 203)	χ ²	p-value ⁴⁾
Educational level	≤ High school	-	41 (34.7)	82 (40.4)	9.125*	0.041
	College graduate	-	19 (16.1)	41 (20.2)		
	≥ University	6 (100.0)	58 (49.2)	80 (39.4)		
Marital status	Unmarried	5 (83.3)	37 (31.4)	89 (43.8)	9.342**	0.008
	Married	1 (16.7)	81 (68.6)	114 (56.2)		
Religion	Buddhist	2 (33.3)	35 (29.7)	78 (38.4)	7.231	0.099
	Christian	1 (16.7)	29 (24.6)	27 (13.3)		
	No religion	3 (50.0)	54 (45.8)	98 (48.3)		
Position	Manager	1 (16.7)	6 (5.1)	5 (2.5)	11.711	0.051
	Administrator	2 (33.3)	48 (40.7)	74 (36.5)		
	Worker	1 (16.7)	57 (48.3)	112 (55.2)		
	Others	2 (33.3)	7 (5.9)	12 (5.9)		
Employment type	Regular	4 (66.7)	98 (83.1)	162 (79.8)	1.593	0.423
	Temporary	2 (33.3)	20 (16.9)	41 (20.2)		
Working hours	≤ 40 hr	2 (33.3)	37 (31.4)	61 (30.2)	0.217	0.967
	> 40 hr	4 (66.7)	81 (68.6)	141 (69.8)		

Values are N (%)

*: P < 0.05, **: P < 0.01

1) Below 42.4 according to job stress score

2) From 42.5 to 54.7 according to job stress score

3) Above 54.8 according to job stress score

4) Fisher's Exact test

Table 8. Job stress levels according to life habits of the subjects

		Low ¹⁾	Medium ²⁾	High ³⁾	χ^2	p-value ⁴⁾
Smoking	Smoker	2 (33.3)	67 (56.8)	108 (53.2)	4.560	0.308
	Nonsmoker	4 (66.7)	39 (33.1)	63 (31.0)		
	Smoker at past	-	12 (10.2)	32 (15.8)		
	Total	6	118	203		
Smoking amount (pack/day)	< 1/2	1 (50.0)	23 (34.3)	30 (27.8)	1.888	0.770
	1/2 - 1	1 (50.0)	38 (56.7)	66 (61.1)		
	≥ 1	-	6 (9.0)	12 (11.1)		
	Total	2	67	108		
Smoking period (years)	< 5	1 (50.0)	2 (3.0)	7 (6.5)	13.218	0.056
	5 - 10	-	18 (26.9)	38 (35.2)		
	11 - 15	-	24 (35.8)	21 (19.4)		
	16 - 20	-	4 (6.0)	13 (12.0)		
	≥ 21	1 (50.0)	19 (28.4)	29 (26.9)		
Total	2	67	108			
Drinking	Yes	4 (66.7)	90 (76.3)	165 (81.3)	2.070	0.327
	No	2 (33.3)	28 (23.7)	38 (18.7)		
	Total	6	118	203		
Frequency of drinking	≥ 4 times/week	-	5 (5.6)	9 (5.5)	6.734	0.295
	2 - 3 times/week	3 (75.0)	41 (45.6)	66 (40.0)		
	1 time/week	-	19 (21.1)	55 (33.3)		
	1 - 2 times/month	1 (25.0)	25 (27.8)	35 (21.2)		
	Total	4	90	165		
Amount of alcohol per each drinking (bottle of Soju)	≥ 2	1 (25.0)	21 (23.3)	44 (26.7)	0.824	0.951
	1 - 2	3 (75.0)	58 (64.4)	99 (60.0)		
	< 1	-	11 (12.2)	22 (13.3)		
	Total	4	90	165		
Kinds of side dishes	Meat	-	31 (34.4)	65 (39.4)	10.058	0.182
	Soup	1 (25.0)	6 (6.7)	16 (9.7)		
	Seafood	-	11 (12.2)	13 (7.9)		
	Any type of food	3 (75.0)	30 (33.3)	41 (24.8)		
	Fruit, Dried snack	-	12 (13.3)	30 (18.2)		
	Total	4	90	165		
Drinking coffee	Yes	2 (33.3)	47 (39.8)	93 (45.8)	1.337	0.599
	No	4 (66.7)	71 (60.2)	110 (54.2)		
	Total	6	118	203		
Exercise	Yes	2 (33.3)	51 (43.2)	75 (36.9)	1.355	0.524
	No	4 (66.7)	67 (56.8)	128 (63.1)		
	Total	6	118	203		
Sleeping (hours/day)	< 6	2 (33.3)	26 (22.0)	38 (18.7)	5.080	0.230
	6 - 7	4 (66.7)	74 (62.7)	147 (72.4)		
	≥ 8	-	18 (15.3)	18 (8.9)		
	Total	6	118	203		
Sufficiency of sleeping	Yes	4 (66.7)	71 (60.2)	81 (39.9)	13.152***	0.001
	No	2 (33.3)	47 (39.8)	122 (60.1)		
	Total	6	118	203		
Supplement intake	Yes	1 (16.7)	37 (31.4)	59 (29.1)	0.524	0.755
	No	5 (8.3)	81 (68.6)	144 (70.9)		
	Total	6	118	203		
Disease	Existence	-	15 (12.7)	27 (13.3)	0.924	0.630
	Nonexistence	6 (100.0)	103 (87.3)	176 (86.7)		
	Total	6	118	203		

Values are N (%), ***, P < 0.001, †: Fisher's Exact test

- 1) Below 42.4 according to job stress score
- 2) From 42.5 to 54.7 according to job stress score
- 3) Above 54.8 according to job stress score
- 4) Fisher's Exact test

Table 9. Job stress levels according to food habits of the subjects

		Low ¹⁾ (n = 6)	Medium ²⁾ (n = 118)	High ³⁾ (n = 203)	χ^2	p-value ⁴⁾
Frequency of meal (times/day)	≤ 2	1 (16.7)	33 (28.0)	71 (35.0)	8.299	0.183
	3	3 (50.0)	75 (63.6)	115 (56.7)		
	≥ 4	-	5 (4.2)	6 (3.0)		
	Irregular	2 (33.3)	5 (4.2)	11 (5.4)		
Frequency of breakfast	Always eating	3 (50.0)	7 (59.3)	100 (49.3)	5.137	0.475
	4 - 5 times/week	1 (16.7)	6 (5.1)	14 (6.9)		
	2 - 3 times/week	1 (16.7)	13 (11.0)	28 (13.8)		
	No eating	1 (16.7)	29 (24.6)	61 (30.0)		
Regularity of meal time	Irregular	1 (16.7)	9 (7.6)	27 (13.3)	5.275	0.226
	Normal	1 (16.7)	38 (32.2)	75 (36.9)		
	Regular	4 (66.7)	71 (60.2)	101 (49.8)		
Duration of meal	< 10 min	2 (33.3)	34 (28.8)	58 (28.6)	7.773	0.076
	10 - 20 min	2 (33.3)	79 (66.9)	126 (62.1)		
	20 - 30 min	2 (33.3)	5 (4.2)	19 (9.4)		
Reason for eating	Nutrient intake	4 (66.7)	63 (53.4)	83 (40.9)	9.074	0.130
	Solve a hunger	1 (16.7)	36 (30.5)	82 (40.4)		
	Habitual action	-	14 (11.9)	21 (10.3)		
	Joy of meal	1 (16.7)	5 (4.2)	17 (8.4)		
Appetite	Bad	-	3 (2.5)	9 (4.4)	2.547	0.616
	So so	3 (50.0)	67 (56.8)	125 (61.6)		
	Good	3 (50.0)	48 (40.7)	69 (34.0)		
Frequency of overeating	No overeating	2 (33.3)	35 (29.7)	52 (25.6)	2.109	0.699
	1 - 2 times/week	3 (50.0)	68 (57.6)	129 (63.5)		
	≥ 3 times/week	1 (16.7)	15 (12.7)	22 (10.8)		
Favorite meal type	Vegetarian diet	-	12 (10.2)	24 (11.8)	1.349	0.867
	Meat diet	1 (16.7)	21 (17.8)	44 (21.7)		
	Vegetarian + Meat diet	5 (83.3)	85 (72.0)	135 (66.5)		
Frequency of snack	No eating	2 (33.3)	58 (49.2)	91 (44.8)	12.851**	0.007
	1 time/day	1 (16.7)	44 (37.3)	98 (48.3)		
	≥ 2 times/day	3 (50.0)	16 (13.6)	14 (6.9)		
Frequency of eating-out	None	-	4 (3.4)	12 (5.9)	7.112	0.472
	1 time/month	1 (16.7)	37 (31.4)	74 (36.5)		
	2 - 3 times/month	1 (16.7)	10 (8.5)	15 (7.4)		
	1 time/week	1 (16.7)	35 (29.7)	62 (30.5)		
	≥ 2 times/week	3 (50.0)	32 (27.1)	40 (19.7)		

Values are N (%)

** : P < 0.01

1) Below 42.4 according to job stress score

2) From 42.5 to 54.7 according to job stress score

3) Above 54.8 according to job stress score

4) Fisher's Exact test

Table 10. Taste preference according to job stress levels

	Low ¹⁾ (n = 6)	Medium ²⁾ (n = 118)	High ³⁾ (n = 203)	F-value	p-value
Sweet	2.00 ± 0.63	2.55 ± 0.79	2.51 ± 0.78	1.427	0.242
Salty	3.17 ± 0.98	3.31 ± 0.89	3.20 ± 0.76	0.623	0.537
Spicy	3.00 ± 0.89	2.75 ± 0.98	2.55 ± 0.99	1.971	0.141
Sour	2.83 ± 0.41	3.32 ± 0.97	3.12 ± 0.91	2.168	0.116
Oily	3.67 ± 0.82	3.53 ± 0.85	3.61 ± 0.88	0.285	0.752

Values are Mean ± SD

The lower the score, the higher the preference (possible score 1 - 5)

1) Below 42.4 according to job stress score

2) From 42.5 to 54.7 according to job stress score

3) Above 54.8 according to job stress score

Table 11. Food intake frequency score according to job stress levels

	Low ¹⁾ (n = 6)	Medium ²⁾ (n = 118)	High ³⁾ (n = 203)	F-value	p-value
Boiled rices	7.00 ± 0.00	6.93 ± 0.65	6.93 ± 0.82	0.029	0.972
Noodles	3.33 ± 1.21	3.38 ± 2.01	3.73 ± 2.23	1.058	0.348
Bread	3.83 ± 1.47	2.69 ± 2.28	2.86 ± 2.22	0.864	0.422
Meat	4.50 ± 1.76	4.08 ± 1.57	4.46 ± 1.93	1.665	0.191
Processed meat products	3.83 ± 1.94 ^a	2.46 ± 1.85 ^b	3.02 ± 2.21 ^{ab}	3.437*	0.033
Seafoods	3.58 ± 1.46	3.11 ± 1.35	3.17 ± 1.63	0.301	0.740
Eggs	3.83 ± 2.64	3.56 ± 1.87	3.98 ± 2.09	1.618	0.200
Legumes	4.50 ± 1.76	3.95 ± 1.51	4.38 ± 1.96	2.191	0.114
Vegetables	6.17 ± 1.33	5.96 ± 1.90	5.99 ± 1.91	0.038	0.963
Seaweeds	4.83 ± 1.60	3.94 ± 1.89	4.41 ± 2.01	2.414	0.091
Fruits	5.33 ± 2.16	4.29 ± 2.01	4.33 ± 2.35	0.630	0.533
Milk & milk products	5.00 ± 2.76	4.53 ± 2.66	4.88 ± 2.42	0.725	0.485
Fat & oils	3.50 ± 1.67 ^a	2.44 ± 1.72 ^b	2.92 ± 1.86 ^{ab}	3.212*	0.042
Ramen	2.67 ± 1.75	3.33 ± 2.04	3.72 ± 1.95	2.101	0.124
Hamburger	0.67 ± 0.82	1.08 ± 1.55	1.54 ± 2.04	2.679	0.070
Pizza	1.17 ± 0.98	1.19 ± 1.46	1.19 ± 1.78	0.000	1.000
Frozen mandu	0.67 ± 1.03	1.52 ± 1.71	1.45 ± 1.84	0.658	0.519
Tteokbokki	2.17 ± 2.32	1.40 ± 1.73	1.56 ± 1.90	0.657	0.519
Gimbap	3.67 ± 2.07	2.07 ± 1.99	2.25 ± 1.99	1.949	0.144
Chicken, fried	2.83 ± 2.04	2.09 ± 1.65	2.29 ± 1.99	0.713	0.491
Hotdog	0.83 ± 2.04	0.64 ± 1.34	0.70 ± 1.47	0.110	0.896
Fishcake	3.17 ± 1.84	1.62 ± 1.67	1.94 ± 2.09	2.426	0.090
Soft drinks	2.33 ± 1.97	2.84 ± 2.44	3.48 ± 2.62	2.723	0.067
Frozen desserts	2.33 ± 2.25	2.69 ± 2.64	3.18 ± 2.83	1.355	0.259

Values are Mean ± SD, *: P < 0.05

a, b: Means with different superscript letters are significantly different from each other at p < 0.05 by Duncan's multiple range test

1) Below 42.4 according to job stress score, 2) From 42.5 to 54.7 according to job stress score

3) Above 54.8 according to job stress score

Table 12. Daily life stress score according to general characteristics of the subjects

	Marital relations	Relations with their children	Economic life	Healthy life	Total	
Age	20 – 34 yr	1.92 ± 0.57	1.84 ± 0.53 ^b	2.52 ± 0.61 ^a	2.26 ± 0.62	2.33 ± 0.56
	35 – 49 yr	2.01 ± 0.56	2.15 ± 0.54 ^a	2.69 ± 0.56 ^a	2.27 ± 0.56	2.28 ± 0.40
	50 – 64 yr	2.00 ± 0.49	2.03 ± 0.52 ^{ab}	2.33 ± 0.52 ^b	2.41 ± 0.52	2.20 ± 0.39
	F	0.460	4.632*	6.039**	1.046	1.088
Educational level	≤ High school	1.99 ± 0.54	2.09 ± 0.63	2.58 ± 0.57 ^{ab}	2.21 ± 0.57	2.26 ± 0.45 ^b
	College graduate	1.97 ± 0.54	2.08 ± 0.56	2.72 ± 0.52 ^a	2.36 ± 0.52	2.44 ± 0.44 ^a
	≥ University	1.99 ± 0.57	2.02 ± 0.42	2.47 ± 0.62 ^b	2.31 ± 0.62	2.27 ± 0.54 ^b
	F	0.019	0.331	3.941*	1.697	3.043*
Marital status	Unmarried		2.50 ± 0.66	2.29 ± 0.65	2.39 ± 0.59	
	Married		2.60 ± 0.54	2.28 ± 0.55	2.24 ± 0.40	
	†		-1.537	0.130	2.656**	
Religion	Buddhist	1.99 ± 0.52 ^a	2.09 ± 0.55	2.52 ± 0.48	2.21 ± 0.50 ^{ab}	2.26 ± 0.41 ^{ab}
	Christian	1.79 ± 0.55 ^b	1.95 ± 0.50	2.51 ± 0.65	2.19 ± 0.69 ^b	2.18 ± 0.53 ^b
	No religion	2.06 ± 0.56 ^a	2.08 ± 0.56	2.60 ± 0.64	2.37 ± 0.60 ^a	2.37 ± 0.52 ^a
	F	3.122*	0.747	0.929	3.339*	3.727*
Position	Manager	2.05 ± 0.61	1.94 ± 0.39	2.26 ± 0.66	2.28 ± 0.37	2.10 ± 0.40
	Administrator	1.96 ± 0.54	2.07 ± 0.46	2.58 ± 0.53	2.33 ± 0.52	2.29 ± 0.42
	Worker	2.03 ± 0.56	2.09 ± 0.52	2.58 ± 0.62	2.25 ± 0.62	2.33 ± 0.53
	Others	1.67 ± 0.41	1.63 ± 0.75	2.41 ± 0.66	2.21 ± 0.79	2.19 ± 0.60
	F	0.996	1.047	1.553	0.548	1.262
Employment type	Regular	2.02 ± 0.54	2.05 ± 0.53	2.55 ± 0.58	2.31 ± 0.59	2.31 ± 0.49
	Temporary	1.84 ± 0.57	2.09 ± 0.64	2.57 ± 0.64	2.16 ± 0.59	2.24 ± 0.49
	†	1.701	-0.293	-0.167	1.782	1.125
Working hours	≤ 40 hr	2.00 ± 0.50	1.97 ± 0.67	2.60 ± 0.56	2.24 ± 0.59	2.30 ± 0.50
	> 40 hr	1.98 ± 0.56	2.10 ± 0.48	2.54 ± 0.61	2.30 ± 0.59	2.30 ± 0.49
	†	0.239	-1.197	0.724	-0.928	0.066

Values are Mean ± SD; 4-point Likert scale (high score denote strong stress)

*: P < 0.05, **: P < 0.01

a, b: Means with different superscript letters are significantly different from each other at p < 0.05 by Duncan's multiple range test

Table 13. Daily life stress score according to life habits of the subjects

		Marital relations	Relations with their children	Economic life	Healthy life	Total
Smoking	Smoker	1.99 ± 0.54	2.09 ± 0.63	2.58 ± 0.57	2.21 ± 0.57	2.29 ± 0.51
	Nonsmoker	1.97 ± 0.54	2.08 ± 0.56	2.72 ± 0.52	2.36 ± 0.52	2.28 ± 0.48
	Smoker at past	1.99 ± 0.57	2.02 ± 0.42	2.47 ± 0.62	2.31 ± 0.62	2.37 ± 0.44
	F	0.398	1.700	0.260	1.335	0.581
Smoking amount (pack/day)	< 1/2	1.98 ± 0.54	1.92 ± 0.62	2.46 ± 0.67	2.20 ± 0.59	2.22 ± 0.56
	1/2 - 1	1.99 ± 0.53	2.00 ± 0.60	2.61 ± 0.59	2.25 ± 0.56	2.32 ± 0.49
	≥ 1	2.00 ± 0.65	2.08 ± 0.47	2.69 ± 0.70	2.46 ± 0.62	2.34 ± 0.46
	F	0.006	0.344	1.427	1.443	0.725
Smoking period (years)	< 5	1.83 ± 1.04	2.75 ± 0.35	2.38 ± 0.67	1.97 ± 0.55	2.12 ± 0.53
	5 - 10	1.92 ± 0.39	1.97 ± 0.58	2.59 ± 0.61	2.24 ± 0.57	2.34 ± 0.53
	11 - 15	2.02 ± 0.52	1.78 ± 0.57	2.55 ± 0.66	2.27 ± 0.57	2.32 ± 0.53
	16 - 20	1.92 ± 0.64	2.05 ± 0.61	2.88 ± 0.51	2.43 ± 0.59	2.40 ± 0.40
	≥ 21	2.03 ± 0.56	2.03 ± 0.57	2.51 ± 0.64	2.26 ± 0.60	2.20 ± 0.48
F	0.275	1.567	1.427	1.040	1.059	
Drinking	Yes	2.04 ± 0.53	2.09 ± 0.52	2.56 ± 0.58	2.32 ± 0.56	2.33 ± 0.48
	No	1.80 ± 0.57	1.96 ± 0.60	2.55 ± 0.62	2.14 ± 0.66	2.16 ± 0.50
	t	2.597**	1.286	0.134	2.026*	2.684**
Frequency of drinking	≥ 4 times/week	1.96 ± 0.72	2.00 ± 0.58	2.52 ± 0.69	2.48 ± 0.70	2.29 ± 0.61
	2 - 3 times/week	1.94 ± 0.49	2.14 ± 0.52	2.52 ± 0.62	2.28 ± 0.59	2.30 ± 0.51
	1 time/week	2.12 ± 0.43	2.05 ± 0.58	2.60 ± 0.49	2.37 ± 0.50	2.40 ± 0.43
	1 - 2 times/month	2.17 ± 0.59	2.06 ± 0.46	2.59 ± 0.61	2.28 ± 0.55	2.33 ± 0.47
	F	1.924	0.357	0.391	0.833	0.673
Amount of alcohol per each drinking (bottle of Soju)	≥ 2	2.15 ± 0.52	2.13 ± 0.43	2.53 ± 0.58	2.30 ± 0.57	2.32 ± 0.48
	1 - 2	1.99 ± 0.52	2.06 ± 0.57	2.56 ± 0.60	2.30 ± 0.59	2.32 ± 0.50
	< 1	2.08 ± 0.61	2.17 ± 0.45	2.60 ± 0.53	2.45 ± 0.41	2.41 ± 0.39
	F	1.097	0.376	0.153	1.09	0.502
Kinds of side dishes	Meat	2.07 ± 0.54	2.20 ± 0.46	2.63 ± 0.58	2.47 ± 0.54 ^a	2.42 ± 0.47
	Soup	2.17 ± 0.43	2.17 ± 0.71	2.58 ± 0.57	2.25 ± 0.51 ^{ab}	2.35 ± 0.45
	Seafood	2.11 ± 0.39	1.92 ± 0.52	2.51 ± 0.55	2.28 ± 0.44 ^{ab}	2.27 ± 0.43
	Any type of food	2.04 ± 0.60	2.08 ± 0.53	2.53 ± 0.64	2.26 ± 0.59 ^{ab}	2.30 ± 0.52
	Fruit, Dried snack	1.86 ± 0.50	1.92 ± 0.58	2.47 ± 0.52	2.15 ± 0.59 ^b	2.23 ± 0.48
	F	0.868	1.660	0.650	2.957*	1.469
Drinking coffee	Yes	1.94 ± 0.55	2.06 ± 0.51	2.58 ± 0.55	2.30 ± 0.61	2.32 ± 0.50
	No	2.02 ± 0.54	2.06 ± 0.57	2.54 ± 0.63	2.27 ± 0.57	2.28 ± 0.49
	t	-0.986	0.085	0.469	0.487	0.689
Exercise	Yes	1.95 ± 0.53	2.11 ± 0.55	2.60 ± 0.58	2.28 ± 0.57	2.31 ± 0.45
	No	2.01 ± 0.56	2.02 ± 0.54	2.53 ± 0.60	2.28 ± 0.60	2.29 ± 0.51
	t	-0.725	1.012	1.110	-0.027	0.489
Sleeping (hours/day)	< 6	2.00 ± 0.55	1.98 ± 0.60	2.54 ± 0.63	2.28 ± 0.66	2.30 ± 0.56
	6 - 7	2.00 ± 0.54	2.09 ± 0.51	2.58 ± 0.59	2.29 ± 0.55	2.30 ± 0.47
	≥ 8	1.83 ± 0.57	1.90 ± 0.69	2.48 ± 0.53	2.26 ± 0.67	2.26 ± 0.51
	F	0.756	1.183	0.483	0.038	0.157
Sufficiency of sleeping	Yes	1.95 ± 0.51	2.05 ± 0.57	2.47 ± 0.59	2.17 ± 0.61	2.20 ± 0.51
	No	2.02 ± 0.58	2.07 ± 0.52	2.64 ± 0.58	2.39 ± 0.55	2.38 ± 0.46
	t	-0.907	-0.323	-2.576**	-3.386***	-3.380***
Supplement intake	Yes	1.83 ± 0.50	2.08 ± 0.52	2.58 ± 0.57	2.35 ± 0.56	2.29 ± 0.45
	No	2.07 ± 0.55	2.05 ± 0.56	2.55 ± 0.60	2.25 ± 0.60	2.30 ± 0.51
	t	-3.065**	0.298	0.391	1.431	-0.207
Disease	Existence	2.10 ± 0.64	2.25 ± 0.53	2.75 ± 0.51	2.64 ± 0.58	2.50 ± 0.42
	Nonexistence	1.96 ± 0.53	2.03 ± 0.54	2.53 ± 0.60	2.23 ± 0.57	2.27 ± 0.49
	t	1.259	1.857	2.282*	4.260***	2.936**

Values are Mean ± SD; 4-point Likert scale (high score denote strong stress)

*: P < 0.05, **: P < 0.01, ***: P < 0.001

과 1.99로 기독교 및 천주교보다 높게 나타나 종교에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 조사되었다(p < 0.05). 자녀관계 스트레스는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 경제생활 스트레스는 초대졸의 평균점수가 2.72로 대졸이상의 2.47

보다 높게 나타나 유의한 차이를 보였고(p < 0.05), 건강생활 스트레스는 무교는 2.37로 기독교 및 천주교보다 건강생활 스트레스가 높게 나타나 종교에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 조사되었다(p < 0.05).

Table 14. Daily life stress score according to dietary habits of the subjects

		Marital relations	Relations with their children	Economic life	Healthy life	Total
Frequency of meal (times/day)	≤ 2	2.05 ± 0.55	2.06 ± 0.56	2.64 ± 0.55	2.39 ± 0.56	2.40 ± 0.48
	3	1.95 ± 0.55	2.06 ± 0.55	2.53 ± 0.60	2.22 ± 0.59	2.24 ± 0.48
	≥ 4	1.90 ± 0.65	2.00 ± 0.355	2.55 ± 0.65	2.18 ± 0.56	2.26 ± 0.45
	Irregular	2.21 ± 0.49	2.07 ± 0.61	2.36 ± 0.68	2.43 ± 0.72	2.31 ± 0.62
F		0.858	0.021	1.535	2.385	2.540
Frequency of breakfast	Always eating	1.92 ± 0.54 ^b	2.07 ± 0.53	2.51 ± 0.58	2.21 ± 0.58	2.23 ± 0.47
	4 – 5 times/week	2.12 ± 0.42 ^{ob}	2.04 ± 0.58	2.60 ± 0.72	2.29 ± 0.70	2.32 ± 0.56
	2 – 3 times/week	2.40 ± 0.54 ^a	2.04 ± 0.72	2.57 ± 0.52	2.33 ± 0.54	2.40 ± 0.45
	No eating	1.97 ± 0.54 ^b	2.04 ± 0.54	2.63 ± 0.62	2.40 ± 0.56	2.37 ± 0.51
F		3.785*	0.046	0.866	2.246	2.600
Regularity of meal time	Irregular	2.18 ± 0.58	2.25 ± 0.69	2.63 ± 0.59	2.42 ± 0.54	2.42 ± 0.48
	Normal	1.95 ± 0.53	2.00 ± 0.56	2.58 ± 0.60	2.27 ± 0.61	2.31 ± 0.53
	Regular	1.98 ± 0.55	2.06 ± 0.52	2.53 ± 0.59	2.26 ± 0.59	2.27 ± 0.46
F		1.01	1.030	0.523	1.200	1.528
Duration of meal	< 10 min	2.02 ± 0.52	2.07 ± 0.52	2.60 ± 0.62 ^a	2.35 ± 0.60	2.35 ± 0.50
	10 – 20 min	1.96 ± 0.54	2.06 ± 0.56	2.58 ± 0.58 ^a	2.27 ± 0.59	2.30 ± 0.49
	20 – 30 min	2.04 ± 0.72	1.96 ± 0.56	2.19 ± 0.47 ^b	2.13 ± 0.53	2.09 ± 0.43
F		0.250	0.228	5.552*	1.504	2.842
Reason for eating	Nutrient intake	1.91 ± 0.51	1.99 ± 0.55	2.52 ± 0.57	2.24 ± 0.61	2.25 ± 0.49 ^{ob}
	Solve a hunger	2.10 ± 0.54	2.13 ± 0.58	2.64 ± 0.62	2.38 ± 0.58	2.41 ± 0.50 ^a
	Habitual action	2.04 ± 0.61	2.09 ± 0.47	2.57 ± 0.55	2.27 ± 0.55	2.27 ± 0.44 ^{ob}
	Joy of meal	1.92 ± 0.64	2.18 ± 0.46	2.31 ± 0.58	2.07 ± 0.49	2.09 ± 0.43 ^b
F		1.719	0.852	2.365	2.205	3.839**
Appetite	Bad	2.00 ± 0.79	1.80 ± 0.84	2.68 ± 0.73	2.33 ± 0.75	2.39 ± 0.70
	So so	1.98 ± 0.53	2.02 ± 0.55	2.59 ± 0.57	2.31 ± 0.59	2.31 ± 0.49
	Good	1.99 ± 0.56	2.14 ± 0.50	2.49 ± 0.61	2.23 ± 0.56	2.28 ± 0.48
F		0.015	1.477	1.358	0.741	0.361
Frequency of overeating	No overeating	1.91 ± 0.49	1.93 ± 0.53	2.45 ± 0.58	2.20 ± 0.62	2.22 ± 0.49
	1 – 2 times/week	2.05 ± 0.56	2.13 ± 0.54	2.59 ± 0.60	2.30 ± 0.56	2.32 ± 0.48
	≥ 3 times/week	1.79 ± 0.58	2.00 ± 0.56	2.64 ± 0.58	2.38 ± 0.64	2.35 ± 0.52
F		2.629	2.466	2.016	1.509	1.701
Favorite meal type	Vegetarian diet	1.81 ± 0.48	2.20 ± 0.59	2.51 ± 0.63	2.17 ± 0.49	2.21 ± 0.44
	Meat diet	1.95 ± 0.52	2.00 ± 0.54	2.56 ± 0.61	2.33 ± 0.58	2.32 ± 0.47
	Vegetarian + Meat diet	1.98 ± 0.55	2.05 ± 0.54	2.57 ± 0.58	2.29 ± 0.60	2.31 ± 0.50
F		1.571	0.846	0.138	0.947	0.705
Frequency of snack	No eating	2.02 ± 0.52	2.03 ± 0.46	2.51 ± 0.57	2.22 ± 0.56	2.28 ± 0.48
	1 time/day	1.96 ± 0.56	2.09 ± 0.62	2.63 ± 0.60	2.36 ± 0.60	2.34 ± 0.50
	≥ 2 times/day	1.93 ± 0.59	2.04 ± 0.54	2.46 ± 0.50	2.22 ± 0.66	2.19 ± 0.50
F		0.414	0.319	1.792	2.304	1.456
Frequency of eating-out	None	2.08 ± 0.80	2.00 ± 0.61	2.64 ± 0.37	2.23 ± 0.59	2.40 ± 0.48
	1 time/month	2.08 ± 0.54	2.15 ± 0.58	2.61 ± 0.56	2.32 ± 0.56	2.33 ± 0.46
	2 – 3 times/month	2.14 ± 0.59	1.83 ± 0.56	2.49 ± 0.55	2.13 ± 0.58	2.19 ± 0.48
	1 time/week	1.89 ± 0.50	2.01 ± 0.48	2.54 ± 0.62	2.30 ± 0.60	2.28 ± 0.49
	≥ 2 times/week	1.80 ± 0.52	2.02 ± 0.54	2.51 ± 0.65	2.28 ± 0.63	2.30 ± 0.54
F		2.401	1.361	0.554	0.587	0.622

Values are Mean ± SD; 4-point Likert scale (high score denote strong stress)

*: P < 0.05, **: P < 0.01

a, b: Means with different superscript letters are significantly different from each other at p < 0.05 by Duncan's multiple range test

Table 15. Correlation coefficient between food intake frequency and daily life stress

		Marital relations	Relations with their children	Economic life	Healthy life
Boiled rices		0.087	0.022	-0.097	-0.022
Noodles		0.019	0.056	-0.041	0.015
Bread		-0.008	0.002	-0.042	0.022
Meat		0.018	0.038	0.055	0.063
Processed meat products		-0.023	-0.114	0.052	-0.038
Seafoods		0.039	-0.138	-0.057	0.031
Eggs		-0.003	0.042	-0.023	0.012
Legumes		-0.064	0.043	-0.038	0.074
Vegetables		-0.051	0.074	0.048	0.027
Seaweeds		0.080	0.026	0.013	0.025
Fruits		-0.101	0.014	-0.059	-0.034
Milk & milk products		-0.029	0.011	-0.022	-0.033
Fat & oils		-0.087	-0.017	-0.014	0.072
Snack and Instant foods	Ramen	-0.065	0.078	0.072	0.118*
	Hamburger	-0.069	0.054	0.130*	0.116*
	Pizza	-0.107	0.085	-0.027	0.036
	Frozen mandu	-0.095	-0.025	0.035	0.047
	Tteokbokki	-0.055	0.044	0.137*	0.051
	Gimbap	-0.122	-0.105	0.074	-0.038
	Chicken, fried	-0.146*	-0.014	-0.027	-0.001
	Hotdog	-0.048	0.055	-0.008	0.023
	Fishcake	-0.060	0.022	0.039	0.019
	Soft drinks	-0.097	-0.008	0.015	-0.024
Frozen desserts	-0.067	0.150	0.118*	0.067	

*: P < 0.05

(2) 생활습관

생활습관에 따른 생활스트레스의 차이를 분석한 결과는 Table 13과 같다.

음주유무에서 음주자의 배우자관계 스트레스는 평균점수 2.04점, 건강생활 스트레스는 2.32점으로 비음주자보다 높았으며 (p < 0.05), 안주종류에 따른 건강생활 스트레스 점수를 비교해 보았을 때 술안주로 육류를 즐겨 먹는 군은 2.47점으로 과일, 마른안주의 2.15점보다 유의하게 높았다 (p < 0.05). 그리고 수면의 양에 따른 경제생활 스트레스는 수면이 불충분한 사람의 경제생활 스트레스가 평균점수 2.64로 수면이 충분한 사람에 비해서 높게 나타나 유의한 차이를 보였으며 (p < 0.05), 건강생활 스트레스 역시 수면이 불충분한 사람이 2.39로 수면이 충분한 사람에 비해서 높게 나타나 유의한 차이를 보였다 (p < 0.01). 건강보조식품 섭취 유무에 따른 배우자관계 스트레스 (p < 0.01), 질병유무에 따른 경제생활 스트레스 (p < 0.05), 건강생활 스트레스 (p < 0.001)는 유의한 차이가 있는 것으로 조사되었다.

(3) 식습관

식습관에 따른 생활 스트레스의 차이를 분석한 결과는 Table 14에서와 같이 조식여부에 따른 배우자관계 스트레스 (p < 0.05), 식사 소요시간에 따른 경제생활 스트레스

(p < 0.01)는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 조식을 주 2~3회 섭취하는 경우 배우자관계 스트레스는 2.40으로 매일 먹는 사람의 1.92, 조식을 하지 않는 사람의 평균점수 1.97보다 높게 나타났으며, 식사소요시간은 20분 미만 식사하는 사람들이 20분 이상 식사하는 사람들에 비하여 경제생활 스트레스가 높은 것으로 드러났다.

식품섭취빈도와 생활 스트레스의 상관관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시한 결과는 Table 15와 같다. 배우자관계 스트레스는 간식으로 닭튀김을 섭취하는 빈도 (r = -0.146, p < 0.05)와 음의 상관관계가 있으며, 경제생활 스트레스는 햄버거 (r = 0.130, p < 0.05), 떡볶이 (r = 0.137, p < 0.05), 빙과류 (r = 0.118, p < 0.05) 섭취빈도와 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 건강생활 스트레스는 라면 (r = 0.118, p < 0.01), 햄버거 (r = 0.116, p < 0.05) 섭취빈도와 양의 상관관계가 있는 것으로 조사되어 유의한 차이를 보였다.

고 찰

현대사회에서 스트레스는 피할 수 없는 삶의 한 부분이며, 직장을 통한 단체생활이 여러 형태로 실행됨에 따라 개인의 식습관도 다양각색으로 나타나고 있다. 이는 직장인들의 건

강상태에 영향을 미치며 정신적 발달, 성격 그리고 직업능률 까지도 큰 영향을 주고 있다. 따라서 한창 활동기에 있는 이들의 건강을 유지·증진시키는 것이 무엇보다 중요하기 때문에 각종 성인병을 유발시키는 원인이 되는 식생활과 생활태도에 대한 각별한 대책이 필요할 것으로 사료되어, 본 연구는 남성 직장인의 생활습관, 스트레스 및 식습관에 대한 태도를 분석하여 문제점을 살펴봄으로써 이들의 건강관리 서비스를 위한 다양한 프로그램 개발에 기초자료를 제공함으로써 건강증진에 도움이 되고자 하였다.

1. 기초분석

조사대상자의 비만도를 알아보기 위한 BMI와 허리둘레 측정 결과에서 비만은 26.6%로 2005 국민건강 영양조사에서의 비만 35.2%보다는 비만율이 낮은 것으로 조사되었으나, 과체중이 30.3%로 나타났기 때문에 비만으로 이어질 가능성을 염두에 두어야 할 것으로 보인다. 허리둘레는 90.5%가 90 cm 미만으로 조사되어 2005 국민건강 영양조사의 20세 이상 남성의 복부비만 유병률 24.6%에 비해 낮았다.

흡연여부는 과반수이상(54.1%)이 흡연을 한다고 응답하였는데 2008 국민건강 영양 조사 결과에 따르면 전국 20세 이상 성인 남성의 흡연율은 47.7%이고, 이는 지난 15년간 계속 감소추세를 보이고 있지만 여전히 OECD 회원국 중 최고 수준이므로 흡연 관련 건강문제의 심각성을 고려해야 할 것이다. 음주여부에서 음주자 비율은 79.2%로 2008 국민건강 영양조사 결과에 따른 전국 20세이상 성인 남성의 음주율인 74.6%보다 높았다. 이 결과는 Park(2001)의 연구인 직장인을 대상으로 한 남성 음주율인 76.3%보다는 높게 나타났고, Lee & Jekarl(2002)의 연구에서 남성 직장인 음주자 비율인 91.2%보다는 낮게 나타났는데 이는 조사대상자들의 지역이나 직장의 특성에 따라 달라질 것으로 사료된다.

생활에 여유가 생기고 건강에 대한 관심이 높아지면서 일반인들의 운동참여 열기가 증가되고 있으며, 일반적으로 20대에 비해 연령이 증가할수록 운동 참여나 실천율이 증가하는 경향을 보인다(Ministry of Health and Welfare 2005). 본 조사에서는 39.1%가 운동을 하고 있는 것으로 나타나 Myung 등(2009)의 조사에서 나타난 하루 30분 이상 규칙적으로 운동을 하는 사람이 38.8%라는 보고와 비슷하였다. Cho & Lee(2007)의 연구에서는 하루 30~40분 이상 일주일에 3회 이상 규칙적으로 운동을 하는 사람이 52.3%로 조사되었다. 그리고 과반수 이상인 52.3%가 수면의 양이 불충분하다고 응답하여, Myung 등(2009)의 조사에서 수면시간이 불충분하다고 응답한 46.3%보다 높게 나

타났다. 숙면을 취하지 못하는 경우, 신체 에너지의 재충전이 이루어지지 못하기 때문에 활동력이 떨어지고 집중력 및 기억력 저하, 두통, 어지럼증, 식욕저하증상 등이 발생할 수 있다(Park 등 2008). 건강보조식품 섭취여부는 질병관리본부가 발표한 국민건강 영양조사 4기 1차 연도(2007년 7월~2008년 1월) 결과에 따르면 최근 1년 이내 식이보충제 복용 경험자는 33.4%로 이는 3기(2005년)때의 25.9%에 비해 1.3배 늘어나 웰빙 풍조에 편승한 식이보충제 붐을 짐작케 했다. 본 조사에서도 건강보조식품의 섭취율이 29.7%로 나타나 3기(2005년)때보다 높음을 알 수 있었다. 질병유무에서는 87.2%가 질병이 없다고 답하여 Jang & Choi(2007)의 연구에서의 남성근로자의 90.0%가 질병이 없다고 답한 것에 비해서는 낮은 결과를 보였다.

아침 식사는 과반수이상(52.9%)이 항상 하는 것에 반해 전혀 하지 않는 경우도 27.8%의 비교적 높은 비율을 나타내어 Choi 등(2003)의 연구에서의 아침식사를 한다(56.8%)와는 비교적 비슷하였으나 전혀 하지 않는다(10.0%)와는 차이를 보였고, 서울시내 직장인을 대상으로 한 Choi 등(2003)과 산업체 근로자를 대상으로 한 Ahn & Kim(1999)의 연구에서는 아침식사를 한다고 응답한 비율이 각각 22.4%, 23.2%로 본 조사와는 차이를 보였다. 스트레스 시 음식섭취량은 과반수이상(54.7%)이 평상시와 거의 같다고 응답하여 스트레스 시 음식섭취량의 변화에 있어서 많은 차이를 보이지 않았다는 Kim 등(2003)의 연구와 일치하며, 전체의 44.9%가 음식 섭취량이 증가하거나, 혹은 감소하여 스트레스를 받았을 때 전체의 56.0%가 식사량이 증가하거나, 혹은 감소하였다는 Kim & Kim(2009)의 연구와 비슷한 결과를 나타냈다.

맛의 기호도는 기름진 맛, 짠맛, 신맛 순으로 나타나 우리나라 직장인의 경우 매운맛, 짠맛, 신맛 등에 대한 선호도가 높다고 보고한 Choi 등(2003)의 연구결과나 우리나라 도시지역 성인남성의 경우 매운맛에 대한 기호도가 높았다는 연구결과(Choi 등 2003)와는 차이를 보였다.

2. 스트레스와 각 변인과의 관련성

1) 직무 스트레스와의 관련성

고졸이하의 직무 스트레스가 초대졸보다 높게 나온 것은 남성 직장인에서 교육수준이 낮은 경우 사회 심리적 스트레스가 높았거나 교육수준이 높은 경우 직무 스트레스 수준이 더 높았다는 선행연구들(Chang 등 2005; Cho 2006; Choi & Ha 2009)과는 차이를 보였으나 Myung 등(2009)의 스트레스와의 관련요인을 조사한 연구에서 교육수준이 높을수록 스트레스 수준이 낮았다는 연구결과와 중

년 남성을 대상으로 한 Han(2002)과 Kim(2001)의 연구 결과와는 일치하며, 이는 교육수준이 높을수록 스트레스에 대처하는 적응 방법과 자원이 많아 위기감이 낮아지기 때문이다(Han 등 2002; Kim & Kim 2002). 수면의 양에 있어서 수면이 불충분할수록 직무 스트레스가 높은 것으로 조사되었는데 직무 스트레스와 수면문제에 대한 Theorell 등(1988)의 연구에서는 직무 스트레스가 높을수록 수면문제의 발생이 증가한다고 하였고, 전자제조회사, 비행사, 간호사 집단을 대상으로 한 연구결과도 직무 스트레스가 수면의 질을 저하시키고, 수면문제의 빈도를 증가시키는 것으로 나타났다. Kim & Kim(2009)의 연구에서도 수면시간이 적을수록 스트레스 점수가 유의적으로 높아진 것으로 보고되어 본 연구의 결과를 지지해 주나, 아직 우리나라에서는 직무 스트레스와 수면문제에 대한 연구가 미미한 실정이다. 맛의 기호도와 직무 스트레스 간의 관계에서 직무 스트레스가 높은 군에서만 볼 때 선호하는 맛은 단맛, 매운맛의 순으로 나타났는데, 이는 Myung 등(2009)과 Kim 등(2003)의 스트레스 해소를 위해 매운맛, 단맛과 같은 특정기호의 맛을 선호한다는 연구결과와 일치하였다. 또한 짠맛의 경우 본 연구에서 스트레스에 따라 별 차이가 없었던 기호도 점수는 Jun & Choi(2004)의 짠맛의 기호도 점수가 농도 증가에 따른 유의한 증가는 있었지만 스트레스에 따른 유의한 차이는 없었다는 연구결과와 일치하였다. 그러나 Jeffery & Ng(2003)의 연구에서 미국에서는 스트레스가 고지방식과 연관이 되어 있다고 하였는데 이에 반해 본 연구에서는 직무 스트레스가 높은 군에서 볼 때 기름진 맛은 가장 선호도가 낮은 것으로 조사되어 상이한 결과를 보였다.

2) 생활스트레스와의 관련성

배우자 관계 스트레스와 건강생활 스트레스 등이 포함된 생활 스트레스가 종교에 따라 유의한 차이를 보인 결과는 Kim 등(2008)의 연구에서 대상자의 스트레스 정도는 종교에 따라 차이가 났으며, 무교의 스트레스 정도가 가장 높게 보고되었다는 결과와 일치하고, 이는 영성 또는 신과의 관계가 삶에서 하는 일들을 긍정적인 방향으로 고려하게 함으로써 스트레스의 정도를 완화시킨다는 기존의 연구(Polzer Casarez & Miles 2008)와도 일치하는 결과이다. 수면의 질에 따른 경제생활 스트레스는 수면이 불충분한 사람의 경제생활 스트레스가 수면이 충분한 사람에 비해서 높게 나타나 유의한 차이를 보였으며, 건강생활 스트레스 역시 수면이 불충분한 사람이 수면이 충분한 사람에 비해서 높게 나타나 유의한 차이를 보였는데, 이는 인간의 기본욕구로 활력을 회복하는 수단이 되는 수면을 적당히 취하지 못하면 에너지와

활력을 잃게 된다는 Fuller & Schaller-Ayers(2000)의 연구와 수면이 불안, 우울, 스트레스 등 정신적요인에 의해 영향을 받는다고 한 Owens & Matthews(1998)의 결과와 일치하였다.

요약 및 결론

경남지역 제조업체 4곳의 직장인 남성을 대상으로 생활습관, 스트레스 및 식습관에 대한 태도를 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 직장인 남성의 식생활관련 문제점과 생활환경을 분석한 결과, 연령은 20~34세가 52.9%, 35~49세가 35.2%였고, 학력은 대졸이상 44.0%, 초대졸 18.3%였으며, 결혼 상태는 기혼이 59.9%였고, 고용형태는 80.7%가 정규직이었다. 체성분 분석 결과 BMI는 과체중 이상이 56.9%였으며, 허리둘레는 90.5%가 90 cm 미만으로 조사되었다. 54.1%가 흡연을 하였고, 79.2%가 음주를 하는 것으로 나타났다. 60.9%가 운동을 하지 않는다고 응답하였고, 휴식시 활동은 TV보기, 잠자기, 영화보기 순이었으며, 수면은 52.3%가 불충분하다고 답했으며 평균 수면시간은 6.26시간이었다. 건강보조식품은 70.3%가 복용하지 않는다고 하였으며, 86.5%가 질병이 없다고 답하였다. 식사횟수는 3회/1일 59.0%였으며, 27.8%가 아침을 먹지 않는다고 하였고 결식의 원인으로는 36.2%가 시간부족을, 34.2%가 습관적으로라고 답하였다. 식사소요시간은 63.0%가 10~20분, 26.7%는 10분미만으로 조사되었으며, 61.2%가 주 1~2회 과식을 한다고 응답하였다.

둘째, 직장인 남성의 직무 스트레스와 생활 스트레스 정도를 알아보고, 식생활 및 생활환경과 스트레스와의 상관관계를 알아본 결과, 직무 스트레스는 직무요구, 조직체계, 직무자율, 보상부적절, 직무불안정, 관계갈등, 직장문화 순으로 나타났으며, 생활 스트레스는 자녀관계, 경제생활, 건강관련, 배우자관계로 조사되었다. 직무 스트레스와의 상관관계를 분석한 결과, 고졸 이하가 초대졸보다 높았고, 기혼자가 미혼자보다 높았으며, 생산직에서와 수면 시간이 불충분한 사람들 그리고 간식횟수가 1회일 때 직무 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 또한 식품섭취빈도 조사에서는 육가공품과 유지류에서 직무 스트레스가 낮은 집단의 섭취정도가 중집단의 섭취정도보다 높게 나타났다. 생활 스트레스와의 상관관계를 분석한 결과, 배우자관계 스트레스는 음주자가 비음주자보다 높았고, 건강보조식품 비섭취자가 섭취자보다 높았으며, 정상체중 이상인 경우가 저체중보다 높게 나타났고, 치킨섭취와는 음의 상관관계를 보였다. 자녀관계 스트레스는

연령에서 35~49세가 20~34세보다 높게 나타났고, 경제생활 스트레스는 49세 이하가 50세 이상보다 높았고, 초대졸이 대졸이상보다 높게 나타났으며, 수면 시간이 불충분한 사람들과 질병이 있는 사람들, 식사소요시간이 20분 미만인 사람들이 20분 이상인 사람들보다 높게 나타났고, 햄버거, 떡볶이, 빙과류 섭취에서 양의 상관관계를 보였다. 건강생활 스트레스는 무교인 사람들이 기독교·천주교를 믿는 사람들보다 높았고, 음주자와 육류안주를 선호하는 사람이 과일 및 마른안주를 선호하는 사람보다 높았으며, 수면 시간이 불충분한 사람들과 질병이 있다고 답한 사람에서 높게 조사되었다. 그리고 라면, 햄버거 섭취와는 양의 상관관계가 나타났다.

이상의 결과에서 직장인 남성의 스트레스 정도와 식습관 및 생활습관에 영향을 주는 인구사회학적 특성으로는 학력, 종교유무, 결혼여부, 직위였으며, 건강관련 요인으로는 흡연, 음주, 수면의 질, 질병유무 등이었고, 식생활관련 요인으로는 식사소요시간, 과식, 인스턴트식품 섭취빈도임을 알 수 있었다. 따라서 건강관리에 있어서 식생활은 밀접한 관련성을 가지며, 개인의 건강문제는 생활습관과 스트레스 여부 등과도 긴밀한 연관이 있으므로 지속적인 관심을 가지고 흡연, 음주의 적절한 통제와 건강지향적인 식습관 형성을 통한 스트레스 관리는 건강뿐만 아니라 질병예방과 삶의 질 향상에도 긍정적인 영향을 미칠 것으로 생각된다. 또한 우리 사회의 주역인 직장인 남성의 스트레스 관리와 식습관 및 생활습관 전반에 걸친 태도와 실천에 있어서 전문가의 상담 및 영양교육이 이루어져야 한다고 사료되므로 본 연구 결과를 기초로 하여 앞으로 스트레스와 영양과의 관계를 구체적으로 규명하고, 다양한 요인들과의 상호 연관관계에 대한 지속적인 연구를 통한 다각적인 전략수립이 필요하다.

참 고 문 헌

- Adler N, Matthews K (1994): Health psychology: why do some people get sick and some stay well? *Annu Rev Psychol* 45: 229-259
- Ahn B, Kim SY (1999): A study on the eating behaviors and the preferences of industrial workers in Korean. *J East Asian Soc Dietary Life* 9(3): 10-19
- Angus JR, Holm E, Onge R, Michel I, Nolan RP, Lapum J, Evans S (2007): Habitus stress and the body: the everyday production of health and cardiovascular risk. *Qual Health Res* 17(8): 1088-1102
- Ashwell M, Cole TJ, Dixon AK (1985): Obesity: new insight into the anthropometric classification of fat distribution shown by computed tomography. *Br Med J* 290: 1692-1694
- Boyle MA, Morris DH (1999): Community nutrition in action. 2nd ed. West/Wadsworth, Belmont CA, pp.236-259
- Campbell A, Converse PE, and Rodgers WL (1976): The quality of American life. *J Personal Soc Psychol* 47: 156-163
- Chang SJ, Koh SB, Kang MK, Cha BS, Park JK, Hyun SJ, Park JH, Kim SA, Kang DM, Chang SS, Lee KJ, Ha EH, Ha M, Woo JM, Cho JJ, Kim HS, Park JS (2005): Epidemiology of psychosocial distress in Korean employees. *J Prev Med Public Health* 38(1): 25-37
- Cho TR (2006): Workers's job stress status and related factors-using Korean occupational stress questionnaire short form. *Korean J Occup Health Nurs* 15(1): 58-71
- Cho KO, Lee HJ (2007): The effects of regular exercise on obesity indices and dietary factors in adult males. *Korean J Community Nutr* 12(2): 160-167
- Choi ES, Ha YM (2009): Work-related stress and risk factors among Korean employees. *J Korean Acad Nurs* 39(4): 549-561
- Choi JS, Jee SM, Baek HY, Hong SM (2003): A study on the eating habits and dietary consciousness of adults in urban area. *J Food Sci Nutr* 32(7): 1132-1146
- Choi MK, Kim JM, Kim JK (2003): A study on the dietary habit and health of office workers in Seoul. *Korean J Food Culture* 18(1): 45-55
- Dennis JP, Markey MA, Johnston KA, Vander Wal JS, Artinian NT (2008): The role of stress and social support in predicting depression among a hypertensive African American sample. *Heart Lung* 37(2): 105-112
- Fuller J, Schaller-Ayers J (2000): Health assessment: A nursing approach. *Lippincott, Philadelphia*
- Glanz K, Lewis FM, Rimer BK (1990): Health behavior and health education-theory, research and practice. Jossey-Bass, San Francisco
- Han KL (2002): A study on the relationship between the stress of middlelife men and climacteric symptom. MS thesis, Chung-Ang University, pp.2-5
- Han KL, Chung YK, Lee JO (2002): A study on the relationship between the stress and climacteric symptoms of middlelife men. *J Korean Community Nursing* 13(3): 513-522
- Hong WS, Jang MR (1996): Analysis of nutrition service needs and proposal of the role of dietitian for office worker. *J Korean Diet Assoc* 2(1): 55-113
- Hughes BM (2007): Individual difference in hostility and habituation of cardiovascular reactivity to stress. *Stress Health* 23(1): 37-42
- Jang HS, Choi JH (2007): The health status according to the age and BMI of male workers in Daegu-Gyeongbuk region. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 36(3): 318-326
- Jeffery RW, Ng DM (2003): Relationship between perceived stress and health behaviors in a sample of working adults. *Health Psychol* 22(3): 638-642
- Jun YS, Choi MK (2004): Effect of academic examination stress on taste perception and nutrient intake in university students. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 33(2): 349-355
- Kim DH, Kim HD (2002): Stress-related socio-demographic factors and life style on male white collar worker. *J Korean Soc Health Edu Promot* 19(2): 45-54
- Kim HK, Kim JH (2009): Relationship between stress and eating habits of adults in Ulsan. *Korean J Nutr* 42(6): 536-546
- Kim JG, Kim JM, Choi MK (2003): A study on the stress and dietary life of office workers in Seoul. *Korean J Food Cookery Sci* 19(4): 413-422

- Kim MY, Jung DY, Park HJ (2008): A study on perceived and dietary habits of female college students. *Korean J Women Health Nurs* 14(3): 181-188
- Kim SM, Lee DJ (1998): What is the best simple anthropometric indicis of abd-ominal visceral fat in Korean obese patients? *Korean J Obesity* 7(2):157-168
- Kim SS (2001): A study on influential factors underlying middle-aged men's stress. MS thesis, Mokwon University, pp. 5-20
- Kim YM (2003): Work-family role burden and psychological well-being of Korean men in the middle-aged. MS thesis, Kunsan National University
- Korean Society of Occupational Stress (2005): Korean occupational stress guestionnaine shor form
- Kouvonen A, Kivimaki M, Cox SJ, Cox T (2005): Relationship between work stress and body mass index among 45, 810 female and male employees. *Psychosom Med* 67(4): 577-583
- Lee SY, Park HS, Kim DJ, Han JH, Kim SM, Cho GJ, Kim DY, Kwon HS, Kim SR, Lee CB, Oh SJ, Park CY, Yoo HJ (2007): Appropriate waist circumference cutoff points for central obesity in Korean adults. *Diabetes Res Clin Pract* 75(1): 72-80
- Lee YS (1990): The relationship between stress and health habits in industrial workers. *J Prev Med & Public Health* 23(1): 33-42
- Lee HJ, Jekarl J (2002): Survey on alcohol use of workers for developing employee assistance program. Korea Drinking Culture and Alcohol Research Foundation, Seoul
- Mckeown T (1984): The role of medicine. Basil Blackwell, Oxford
- Ministry of Health and Welfare (2005): The Korea National Health and Nutrition Examination Survey
- Myung CO, Nam HW, Park YS (2009): A study of stress, food habits and well-being related attitudes in urban middle-aged men. *J East Asian Soc Dietary Life* 19(2): 157-168
- Owens JF, Matthews KA (1998): Sleep disturbance in healthy middle-aged women. *Maturitas* 30(1): 41-50
- Park SB (2001): Recognition status of health related to smoking, alcohol drinking and stress in a working place. *Korean J Fam Med* 22(12): 1814-1822
- Park SM, Kim JY, Jang IS, Park EJ (2008): Severity of insomnia, depression, and quality of life in elderly. *J Korean Gerontological Society* 28(4): 991-1007
- Polzer Casarez RL, Miles MS (2008): Spirituality: a cultural strength for African American mothers with HIV. *Clin Nurs Res* 17(2): 118-132
- Pouliot MC, Després JP (1994): Waist circumference and abdominal sagittal diameter: best simple anthropometric indexes of abdominal visceral adipose tissue accumulation and related cardiovascular risk in men and women. *Am J Cardiol.* 73(7): 460-8
- Schuler RS (1980): Definition and conceptualization of stress in organization. *Organ Behav Hum Perform* 25(13): 184-215
- Shin YJ (1997): Study on the dietary habit and behavior of office men in the city. MS thesis, Hyosung University
- The Korea National Statistical Office (2006): Questionnaire for the economically active population survey
- The Korean Society of Community Nutrition (2000): Questionnaire book related to nutrition, Seoul
- Theorell T, Perski A, Akerstedt T, Sigala F, Ahlberg-Hulten G, Svensson J (1988): Changes in job strain in relation to changes in physiological state. a longitudinal study. *Scand J Work Environ Health* 14(3): 189-196
- Woo JM (2005): Effects of cognitive-behavioral methods of stress management for workers. *Cognitive Behavior Therapy in Korea* 5(1): 43-52
- Yun SH, Bae JI, Lee SW, Ahn KA, Kim SE (2006): The effects of job stress on depression, drinking and smoking among Korean men. *Korean Assoc Health & Medical sociology* 19: 31-50