



특급호텔 근로자의 건강의식과 식습관에 관한 연구 - 서울경기지역을 중심으로 -

김재중¹ · 이은정^{2*} · 이경란³

¹세종대학교 조리외식경영학과, ²신한대학교 식품조리과학부, ³안산대학교 호텔조리과

Study on Health Consciousness and Eating Habits of Workers at Deluxe Hotels in Seoul and Gyonggi-do regions

Jae Joong Kim¹, Eun Jung Lee^{2*}, Kyung-Ran Lee³

¹Department of Culinary and Foodservice Management, Sejong University, Korea

²Department of Food Science and Culinary Arts, Shinhan University, Korea

³Department of Culinary Arts, Ansan University, Korea

Abstract

The purpose of this study was to determine health consciousness and eating habits of workers at Deluxe hotels in Seoul and Gyonggi-do. To determine health levels, this study focused on quality of sleep, current state of health, smoking, drinking, regular exercise, dietary behavior patterns, dietary habits, and food intake patterns. Out of 228 subjects, 145 (63.6%) were males and 83 (36.4%) were females. Majority of workers (86.9%) graduated from university. A majority (57.0%) worked more than 10 years. Average health condition was 'little tired', whereas 18.4% of subjects were 'always tired'. Male percentages for smoking and drinking were higher than those for females. A total of 44.3% of workers ate twice a day. Regular physical activity was high, but regular exercise rate was slightly low. Male average eating speed was faster than that of females and had lower scores for desirable eating habits. Shift workers ate night meals more than non-shift workers. This study shows that workers at Deluxe hotels need to take better care of their health.

Key Words: Workers in Deluxe hotel, health consciousness, dietary habits, shift workers

1. 서 론

호텔은 '숙소와 식음료 등 종합적인 서비스를 제공하고 일정한 대가를 받는 서비스 업체'로 한국에는 최초의 호텔인 '대불호텔'이 1888년 인천에 설립된 이래 100여년이 지난 2000년에는 총 호텔이 500여개, 총 객실 수가 52,206개로 미래 핵심 성장산업으로 발전하고 있다(Korea Hotel Association 2015; Yoo 2014).

호텔업은 서비스를 창출하기 위해 서비스 제공자와 고객이 상호작용을 필수로 하므로 노동집약적이고 인간 중심적인 산업이다(Park et al. 2015). 특급호텔에 근무하는 근로자들은 관리직과 영업직으로 나뉘는데, 관리직은 인사부, 경리부, 시설부가 있으며, 영업직은 프런트오피스, 하우스키퍼(객실관리부), 조리부, 식음료부가 있다(Kim 2016). 호텔종사자들은 24시간 운영되는 호텔산업의 특성상 교대근무가 필수적인 부서가 있다(Lee et al. 2014). 조리부, 식음료부, 프런

트오피스, 객실부에서 근무할 경우는 시프트 근무(shift working)를 하고 있어 점심식사를 11시40분에 먹거나 저녁식사를 오후 4시40분에 먹는 등 식사 시간이 평균 식사 시간보다 빠르게 이루어지게 된다. 점심과 저녁식사를 남들보다 이른 시간에 식사를 하게 됨으로 인해 야식 섭취하는 비율이 다른 집단에 비해서 높은 편이다. 장시간 근무나 교대근무와 같은 정상적인 시간 이외의 근무는 산업사회의 현실이나, 생체 리듬의 불균형, 수면장애, 피로 증가 등의 형태로 개별 근로자에게 유해한 영향을 미친다는 것을 고려해야 한다(Son et al. 2008).

호텔근로자들은 교대근무로 인해 24시간을 주기로 변화하는 리듬의 불균형(Akerstedt 1990)과 신체적정신적 불건강(Costa 1997)을 경험하게 된다. 교대근무가 빈번하게 이루어질 경우는 이로 인해 지속적인 리듬의 교란으로 스트레스와 긴장을 초래하여 건강을 약화시키고 업무 수행능력을 떨어뜨린다(Felton et al. 1971). 리듬의 교란이 반복되면 수면장

*Corresponding author: Eun Jung Lee, Department of Food Science and Culinary Arts, Shinhan University, 95 Hoamro, Uijeongbu, Gyonggi-do, 11644
Tel: 82-31-870-3513 Fax: 82-31-870-3519 E-mail: ej8595@hanmail.net

애, 피로, 식욕부진, 우울 등의 신체적·정신적 불편감이 증가될 수 있다(Bosch & De Lange 1987). 교대근무와 근로자의 건강상태에 관한 연구는 간호사, 공장근로자, 호텔근로자 등 산업전반에서 연구되어 왔다(Chun et al. 1998; Kim et al. 2002; Ha & Han 2007; Chae 2008; Heo et al. 2012; Yoon et al. 2012; Lee et al. 2014; Moon et al. 2014). 고정적으로 야간작업을 하는 호텔종사자에서 수면장애의 위험이 높고 교대근무가 우울증상과 연관이 있는 것으로 나타났다(Lee et al. 2014; Moon et al. 2014).

지금까지 호텔종사자의 일반적인 건강상태에 대한 연구는 진행된 바 있으나 특급호텔 근로자의 건강의식과 식생활 실천에 대한 연구는 현재까지 수행된 바가 없다. 따라서 본 연구는 특급호텔에서 일하는 근로자들을 대상으로 현재 건강상태와 식행동을 알아보고, 그들의 건강의식과 식습관을 조사하여 호텔 근로자들의 바람직한 식생활을 제안하는데 기초 자료를 얻고자 하였다.

II. 연구 내용 및 방법

1. 연구대상 및 기간

본 연구는 서울, 경기의 특급호텔 근로자들을 대상으로 하여 수집되었다. 2016년 6월 근로자 15명으로 예비조사를 실시하여 특급호텔 근로자들의 건강과 식생활에 대한 설문내용을 수정, 보완하였다. 본 조사는 2016년 7월 5일부터 7월 30일까지 편의표본추출법을 활용하여 설문을 실시하였다. 설문은 자기기입식 설문지법으로 실시되었고, 구글서베이를 이용하여 300부가 수집되었으며, 228부가 최종 분석에 사용되었다.

2. 연구내용 및 방법

본 연구를 위한 측정척도 마련을 위해 Cho(2015)의 연구를 중심으로 Jun et al.(2009), Kim & Yang(2010), Lee et al.(2013) 등의 선행연구에서 사용된 항목을 기반으로 하고, 예비조사 결과를 반영하여 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 구성하였다. 일반사항은 성별, 연령, 가족구성원, 학력, 근무부서, 직급, 근무년수, 월소득 등을 조사하였다. 건강에 관한 질문, 건강관리에 대한 인식은 흡연, 음주, 규칙적 운동, 일상적인 육체활동 등을 조사하였다. 식행동은 하루 식사 횟수, 아침식사 여부, 가족과의 저녁식사, 식사속도, 야식 섭취, 외식 횟수와 종류, 간식 섭취 등을 조사하였다. 식습관과 식품섭취태도는 식사의 규칙성과 건강한 식생활에 관한 20문항으로 구성하였다.

3. 자료처리

모든 통계분석은 IBM Series (version 11.0, Chicago, IL, USA)를 사용하여 건강 및 건강관리, 식행동의 성별에 따른 빈도와 백분율을 구하고 문항별 차이는 교차분석(χ^2 -test)을

실시하였다. 식습관 및 식품섭취태도의 성별에 따른 차이는 독립표본 t-test를 실시하였다. 식습관에 대한 정도를 Likert 5점 척도('1'=매우 그렇지 않다, '5'=매우 그렇다)로 진행하였다. 각 문항의 개별 점수 평균과 총점(100점 만점)으로 점수가 높을수록 식습관, 식품섭취태도가 좋은 것으로 평가하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반사항

대상자의 일반사항은 <Table 1>에서 남자는 145명(63.6%), 여자가 83명(36.4%)으로 조사되었다. 연령은 20대는 54명(23.7%), 30대는 53명(23.2%), 40대는 81명(35.5%), 50대는 34명(14.9%), 60대는 6명(2.6%)으로 40대가 가장 많았다. 결혼은 135명(54.2%), 미혼은 93명(40.8%)이고, 228명의 근로자들 중 141명(61.8%)은 시프트 근무를 하고 있었고, 87명(38.2%)은 시프트 근무를 하지 않고 있었다. 본인을 포함한 가족구성원 수는 4~5명이 123명으로 전체의 53.9%를 차지하고 있었다. 근무하는 부서는 조리부가 85명(37.3%), 식음료부가 57명(25.0%), 프론트오피스가 35명(15.4%), 객실 관리부가 23명(10.1%), 기타가 28명(12.3%)으로 조리부가 가장 많았다. 직급은 아르바이트와 사원이 77명(33.8%), 주임과 대리가 98명(43.0%), 과장과 차장이 43명(18.9%), 부장이 10명(4.4%)으로 나타났다. 최종 학력으로는 대졸이 139명(61.0%), 석사 이상은 59명(25.9%)으로 나타났다. 근무연수는 3년 이하가 42명(18.4%), 3~5년 근무가 29명(12.7%), 5~10년 근무가 27명(11.8%), 10~15년 근무가 32명(14.0%), 15년 이상 근무가 98명(43.0%)으로 나타났다. 월급은 200만원 이하가 49명(21.5%), 200만원대가 61명(26.8%), 300만원대가 49명(21.5%), 400만원대가 35명(15.4%), 500만원 이상이 34명(14.9%)으로 나타났다.

2. 건강상태에 대한 자각인단

건강에 관한 생각을 알아보고, 성별에 따라 차이가 있는지를 알아본 결과는 <Table 2>와 같다. 수면의 질은 잠을 잘 잔다는 111명(48.7%), 보통은 70명(30.7%), 잠을 설친다는 47명(20.6%)으로 나타났으며, 남녀 모두 대체적으로 잠을 잘 자나, 남자가 여자에 비해 잠을 더 잘 자는 것으로 평가하고 있는 것으로 나타났다($p < 0.01$). 일상스트레스는 적게 받는 편이 40명(17.5%), 보통이 123명(53.9%), 많이 받는 편은 59명(25.9%), 매우 심하게 받는 편은 6명(2.6%)으로 조사대상자의 84.5%가 보통 수준 이상의 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 현재 건강상태는 아프다가 5명(2.2%), 항상 피곤하다가 42명(18.4%), 약간 피곤하다가 113명(49.6%), 건강한 편이다가 68명(29.8%)으로 나타났으며, 남자가 여자에 비해 건강상태가 양호한 것으로 보이지만 유의적 차이는 없었다.

<Table 1> Demographic characteristics of the subjects

Characteristics		N (%)
Gender	Male	145 (63.6)
	Female	83 (36.4)
Age (years)	20's	54 (23.7)
	30's	53 (23.2)
	40's	81 (35.5)
	50's	34 (14.9)
	60's	6 (2.6)
Marital Status	Married	135 (54.2)
	Never married	93 (40.8)
Shift working	Yes	141(61.8)
	No	87(38.2)
Family members	Alone	16 (7.0)
	2	24 (10.5)
	3	55 (24.1)
	4-5	123 (53.9)
	≥6	10 (4.4)
Working department	Kitchen	85 (37.3)
	Food & Beverage	57 (25.0)
	Front office	35 (15.4)
	Housekeeping	23 (10.1)
	Others	28 (12.3)
Title	Part timer	77 (33.8)
	Asst Manager	98 (43.0)
	Section chief	43 (18.9)
	Head of department	10 (4.4)
Education	High school	24 (10.5)
	In university	6 (2.6)
	Graduate university	139 (61.0)
	Over Graduate school	59 (25.9)
Length of working (year)	Less than 3	42 (18.4)
	3~5	29 (12.7)
	5~10	27 (11.8)
	101~5	32 (14.0)
	15 years and longer	98 (43.0)
Monthly income (10,000won)	Under 200	49 (21.5)
	200~299	61 (26.8)
	300~399	49 (21.5)
	400~499	35 (15.4)
	500 and over	34 (14.9)

3. 건강관리에 대한 인식

건강관리에 대한 인식결과는 <Table 3>과 같다. '흡연 경험 없음'이 131명(57.5%), 피우다가 끊음이 63명(27.6%), '흡연 중'은 34명(14.9%)으로 나타났으며, 남자의 경우 21.4%가 흡연자이고 38.6%가 과거에 흡연경험이 있다고 답변한 반면, 여자의 경우 88.0%가 흡연 경험이 없는 것으로 나타났다(p<0.001). 흡연자 32명의 흡연량을 분석한 결과 하루 한 갑은 17명(50.0%), 반 갑 이하는 14명(41.2%)으로 나타났으며, 남자가 여자에 비해 많이 흡연하고 있으나 유의한 차

이는 나타나지 않았다. 흡연은 건강과 식행동과 밀접한 관련성이 갖고 있다. 흡연은 식욕을 떨어뜨려 식품선택에 영향을 미쳐 술이나 카페인 음료를 선호하게 하고(Kim et al. 2003), 아침 결식률을 증가시키고 식품섭취 빈도를 감소시킨다(Jung et al. 2006). 또한 흡연자는 비 흡연자에게 비해 수면을 적게 취하고, 적극적으로 운동하지 않고, 음주가 많은 선행연구가 있다(Kwak et al. 2000; Kim et al. 2003; Shin et al. 2009).

음주여부는 주 3-4회가 47명(20.6%), 주 1-2회가 51명(22.4%), 월 1-3회가 67명(29.4%)으로 나타났으며, 남자가 여자에 비해 상대적으로 음주빈도가 많은 것으로 나타났다(p<0.01). 음주는 알코올이 체내에 직접적으로 독성 작용을 하거나, 식사 섭취량, 식습관 및 생활 습관을 변화시킴으로써 영양 상태와 건강 상태에도 부정적인 영향을 미치게 된다(Kang et al. 2013). 정규적 운동은 거의 안 함이 56명(24.6%), 주 3-4회가 35명(15.4%), 주 1-2회가 67명(29.4%), 월 1-3회가 45명(19.7%)으로 나타났으며, 남자가 여자보다 운동을 많이 하고 있었다(p<0.01). Kim et al.(2013)의 대전 지역 남녀대학생의 경우 남학생(82.8%)이 여학생(59.3%)보다 운동을 하는 학생이 많았고, 운동 빈도도 남학생이 여학생보다 유의적으로 많이 하고 있어(p<0.05) 본 연구와 유사한 결과가 나타났다.

일상적인 육체활동은 '거의 안 함'이 18명(7.9%), '약간 한다'가 32명(14.0%), '보통 한다'가 116명(50.9%), '많이 한다'가 62명(27.2%)으로 나타났으며, 남녀 간의 일상적 육체활동의 강도에는 차이가 보이지 않았으며, 대체로 보통 정도 이상의 육체활동(78.1%)을 하는 것으로 나타났다.

4. 식행동

식행동에 관한 성별에 따른 교차분석 결과는 <Table 4>와 같다. 아침식사는 '평소에 먹는다'가 91명(39.9%), '안 먹는다'가 137명(60.1%)으로 나타났다. 특급호텔 근무자 남녀 모두 50% 이상이 아침을 먹지 않는 것으로 나타났다. 경기지역 대학생들도 조사 대상의 절반 이상이 아침을 거른다고 하였는데, 가장 큰 이유는 '시간이 없어서'로 나타났다(Jin & You 2010). 반면, 성남시 외식사업자의 연구에서는 남자는 56.7%, 여자는 52.1%가 아침을 매일 먹는다고 하여(Cho 2015) 외식사업자보다는 호텔근무자가 아침식사를 덜 하는 것으로 나타났다. 아침 식사를 먹지 않는 이유는 '습관적으로'가 80명(58.4%), '식사를 준비해 주는 사람이 없어서'가 20명(14.6%)으로 나타났는데, 남녀 간에 유의적 차이가 나타나지 않았다. Lee et al.(1998)에 의하면 아침식사를 안 먹을 경우 문제점으로 영양부족, 빈혈, 사고력 및 집중력 감퇴, 간식섭취증가, 점심시간 이전에 무엇인가를 먹게 되어 불규칙적인 식사를 유도하는 원인이 된다고 보고하므로 아침 결식의 중요성을 다시 강조해야 할 것이다. Choi et al.(2011)에 의하면 남자 청소년들에게서 아침식사를 하는 습관이 형성

<Table 2> Self evaluation about health

Characteristics ¹⁾		Male N(%)	Female N(%)	Total N(%)	χ^2	p value
Quality of sleep	Sleep well	79(54.5)	32(38.6)	111(48.7)	0.014	0.004**
	Normal	44(30.3)	26(31.3)	70(30.7)		
	Sleep fitfully	22(15.2)	25(30.1)	47(20.6)		
Daily stress	Little	23(15.9)	17(20.5)	40(17.5)	0.720	0.807
	Normal	82(56.6)	41(49.4)	123(53.9)		
	high- stress	36(24.8)	23(27.7)	59(25.9)		
	Too much	4(2.8)	2(2.4)	6(2.6)		
Present health condition	Sickness	2(1.4)	3(3.6)	5(2.2)	0.093	0.012
	Always tired	22(15.2)	20(24.1)	42(18.4)		
	Little tired	71(49.0)	42(50.6)	113(49.6)		
	Healthy	50(34.5)	18(21.7)	68(29.8)		
		145(100.0)	83(100.0)	228(100.0)		

**p<0.01

<Table 3> Conditions of health management

Characteristics		Male N(%)	Female N(%)	Total N(%)	χ^2	p value
Smoking status	Never smoke	58(40.0)	73(88.0)	131(57.5)	0.000	0.000***
	Used to smoke	56(38.6)	7(8.4)	63(27.6)		
	Smoking	31(21.4)	3 (3.6)	34(14.9)		
Smoking amount (pack)	≤Half pack	12(38.7)	2(66.7)	14(41.2)	0.803	0.378
	A pack	16(51.6)	1(33.3)	17(50.0)		
	One and half	2(6.5)	0(0.0)	2(5.9)		
	≥2 packs	1(3.2)	0(0.0)	1(2.9)		
Drinking frequency	Every day	6(4.1)	4(4.8)	10(4.4)	0.000	0.004**
	5-6 times/week	4(2.8)	3(3.6)	7(3.1)		
	3-4 times/week	42(29.0)	5(6.0)	47(20.6)		
	1-2 times/week	35(24.1)	16(9.3)	51(22.4)		
	1-3 times/month	32(22.1)	35(42.2)	67(29.4)		
	seldom drinking	26(17.9)	20(24.1)	46(20.2)		
Regular exercise frequency	Every day	10(6.9)	3(3.6)	13(5.7)	0.003	0.002**
	5-6 times/week	9(6.2)	3(3.6)	12(5.3)		
	3-4 times/week	27(18.6)	8(9.6)	35(15.4)		
	1-2 times/week	49(33.8)	18(21.7)	67(29.4)		
	1-3 times/month	19(13.1)	26(31.3)	45(19.7)		
	seldom exercise	31(21.4)	25(30.1)	56(24.6)		
Regular physical activity	Never	10(6.9)	8(9.6)	18(7.9)	0.812	0.439
	Little	19(13.1)	13(15.7)	32(14.0)		
	Normal	76(52.4)	40(48.2)	116(50.9)		
	Much	40(27.6)	22(26.5)	62(27.2)		

p<0.01, *p<0.001

될 때 식습관, 식태도 및 식행동에 좀 더 긍정적인 영향을 미칠 수 있기에 꾸준한 아침식사 습관 형성을 위하여 체계적인 연구가 필요하다고 하였다.

식사 속도는 10-15분이 100명(43.9%), 15-20분이 67명(29.4%)으로 나타났으며, 남녀 모두 10-15분이 가장 많았으나, 남자가 여자에 비해 빨리 먹어서 성별에 유의한 차이를

보였다(p<0.05). Jin & You(2010)의 경기지역 대학생들도 식사 속도가 10-15분이 남자의 경우 48.5%, 여자의 경우 41.1%로 가장 많았고, 식사속도에서도 남학생과 여학생 간의 통계적으로 유의한 차이가 있었다. Kim(2008)의 연구에서는 10~20분이 57.7%로 가장 많았으며, Kim & Park(2009)의 연구에서도 10~20분이 62.2%로 나타나 본 연구결과와 비

<Table 4> General dietary behavior pattern

Characteristics		Male N(%)	Female N(%)	Total N(%)	χ^2	p value
Have breakfast	Eat	57(39.3)	34(41.0)	91(39.9)	0.060	0.807
	Never eat	88(60.7)	49(59.0)	137(60.1)		
Reason to skip the breakfast	Indigestion	3(3.9)	7(14.0)	10(7.3)	0.106	0.266
	No preparation for meal	15(19.5)	5(10.0)	20(14.6)		
	Habits	51(66.2)	29(58.0)	80(58.4)		
	Others	31(31.0)	16(28.1)	47(29.9)		
Eating speed	≤10 min	24(16.6)	6(10.8)	33(14.5)	0.214	0.047*
	10-15 min	65(44.8)	35(42.2)	100(43.9)		
	15-20 min	43(29.7)	24(28.9)	67(29.4)		
	20-30 min	13(9.0)	14(16.9)	27(11.8)		
	≥30 min	0(0.0)	1(1.3)	1(0.4)		
frequency a day	≥4 times	4(2.8)	1(1.2)	5(2.2)	0.001	0.000***
	3 times	85(58.6)	29(34.9)	114(50.0)		
	2 times	54(37.2)	47(56.6)	101(44.3)		
	Once	2(1.4)	6(7.2)	6(3.5)		
Lunch time	10:40-11:30	63(43.4)	36(44.4)	99(43.8)	0.482	0.900
	11:30-12:30	36(24.8)	24(29.6)	60(26.5)		
	12:30-13:30	31(21.4)	10(12.3)	41(18.1)		
	12:00-13:00	12(8.3)	8(9.9)	20(8.8)		
	Never eat lunch during work	3(2.1)	3(3.7)	6(2.7)		
Dinner time	16:40-17:30	83(57.2)	44(54.3)	127(56.2)	0.758	0.404
	17:30-18:30	28(19.3)	16(19.8)	44(19.5)		
	18:30-19:30	13(9.0)	5(6.2)	18(8.0)		
	19:30-20:30	10(6.9)	6(7.4)	16(7.1)		
	Never eat lunch during work	11(7.6)	10(12.3)	21(9.3)		
Late-night meal	Every day	9(6.2)	7(8.4)	16(7.0)	0.446	0.303
	5-6 times/week	12(8.3)	3(3.6)	15(6.6)		
	3-4 times/week	26(17.9)	15(18.1)	41(18.0)		
	1-2 times/week	51(35.2)	23(27.7)	74(32.5)		
	1-3 times/month	19(13.1)	12(14.5)	31(13.6)		
	almost never	28(19.3)	23(27.7)	51(22.4)		
Dinner with family	Every day	8(5.5)	3(3.6)	11(4.8)	0.917	0.346
	3-4 times/week	16(11.0)	8(9.6)	24(10.5)		
	2-3 times/week	42(29.0)	22(26.5)	64(28.1)		
	1 time/week	44(30.3)	27(32.5)	71(31.1)		
	almost never	35(24.1)	23(27.7)	58(25.4)		
Preference of eat out food	Korean food	78(53.8)	47(56.6)	125(54.8)	0.505	0.759
	Chinese food	12(8.3)	3(3.6)	15(6.6)		
	Japanese food	7(4.8)	5(6.0)	12(5.3)		
	Western food	13(9.0)	8(9.6)	21(9.2)		
	Buffet	15(10.3)	5(6.0)	20(8.8)		
	Snacks (kimbap)	4(2.8)	1(1.2)	5(2.2)		
	Fastfood	6(4.1)	8(9.6)	14(6.1)		
	Others	10(6.9)	6(7.2)	16(7.0)		
Frequent drink	Water	55(37.9)	26(31.3)	81(35.5)	0.303	0.737
	Milk	3(2.1)	3(3.6)	6(2.6)		
	Juice	2(1.4)	0(6.6)	2(0.9)		
	Coffee	54(37.2)	43(51.8)	97(42.5)		
	Tea	6(4.1)	4(4.8)	10(4.4)		
	Soda	10(6.9)	3(3.6)	13(5.7)		
	Alcohol (soju, beer etc.)	15(10.3)	4(4.8)	19(8.3)		

*p<0.05, ***p<0.001

<Table 5> Dietary behavior pattern according to shift working

Characteristics ¹⁾		Shift working N(%)	None shift working N(%)	Total N(%)	χ^2	p value
Meal time	Very regular	12(8.5)	10(11.5)	22(9.6)	0.008	0.005**
	Regular	55(39.7)	52(59.8)	108(47.4)		
	Irregular	63(44.7)	21(24.1)	84(36.8)		
	Very irregular	10(7.1)	4(4.6)	14(6.1)		
Lunch time	10:40-11:30	69(48.9)	30(35.3)	99(43.8)	0.023	0.012*
	11:30-12:30	37(26.2)	23(27.1)	60(26.5)		
	12:30-13:30	25(17.7)	16(18.8)	41(18.1)		
	12:00-13:00	6(4.3)	14(16.5)	20(8.8)		
	Never eat lunch during work	4(2.8)	2(2.4)	6(2.7)		
Dinner time	16:40-17:30	90(63.8)	37(43.5)	127(56.2)	0.000	0.000***
	17:30-18:30	31(22.0)	13(15.3)	44(19.5)		
	18:30-19:30	8(5.7)	10(11.8)	18(8.0)		
	19:30-20:30	5(3.5)	11(12.9)	16(7.1)		
	Never eat lunch during work	7(5.0)	14(16.5)	21(9.3)		
Late-night meal	Every day	13(9.2)	3(3.4)	16(7.0)	0.006	0.000***
	5-6 times/week	13(9.2)	2(2.3)	15(6.6)		
	3-4 times/week	30(21.3)	11(12.6)	41(18.0)		
	1-2 times/week	44(31.2)	30(34.5)	74(32.5)		
	1-3 times/month	19(13.5)	12(13.8)	31(13.6)		
	Almost never	22(15.6)	29(33.3)	51(22.4)		
		145(100.0)	83(100.0)	228(100.0)		

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

솟하였다. Lyu(1993)는 비만을 방지하기 위해서는 과식을 줄이는 방법으로 음식을 천천히 잘게 씹은 후 저절로 삼키라고 권장하고 있으나 바쁜 현대 사회를 사는 대학생들에 대한 선행연구와 같이 호텔 근로자들은 빠른 식사 속도로 식사를 하고 있었다.

하루 식사 횟수는 3회가 114명(50.0%), 2회가 101명(44.3%), 1회가 6명(3.5%)으로 나타났다. 3회는 남자가 58.6%, 여자가 34.9%로 남녀 간에 유의한 차이가 나타났다(p<0.001). 하루 2회 식사가 두 번째로 많았는데(44.3%), 이는 식생활에 문제가 많다는 것을 보이고 있다. Jin & You(2010)의 경기지역 대학생의 식습관에서 하루 2회 식사가 50.4%를 나타냈는데, 전체 응답자 중 절반 이상이 아침식사를 55.2% 거르는 것으로 본 연구와 유사한 결과를 나타내었다.

점심식사 시간은 10시40분-11시30분이 99명(43.8%), 11시30분-12시30분이 60명(26.5%), 12시30분-13시30분이 41명(18.1%)으로 나타났다. 저녁식사 시간은 16시40분-17시30분이 127명(56.2%), 17시30분-18시30분이 44명(19.5%)으로 나타났다. 시프트 근무를 하고 있어서 특급호텔 근로자 대부분이 이른 점심과 이른 저녁식사를 먹고 있었다. 취침 전 야식섭취는 주 3-4회는 41명(18.0%), 주 1-2회는 74명(32.5%), 월 1-3회는 31명(13.6%), 전혀 안 먹는다 51명(22.4%)으로 나타났으며, 주 1-2회 야식섭취 비율이 32.5%로 가장 높았다. 야식 섭취 횟수의 성별에 따른 유의적 차이는 보이지 않

았으나 ‘야식을 거의 먹지 않는다’고 응답한 여자의 비율(27.7%)이 남자(19.3%)에 비해 높게 나타났다. 성남시 외식 사업자의 연구 결과는 야식을 거의 먹지 않는다고 응답한 여자의 비율(20.8%)이 남자(8.7%)에 비해 높게 나타나서 본 연구와 유사한 결과가 나타났다(Cho 2015). 가족과의 저녁식사는 주 1회가 71명(31.1%), 주 2-3회가 64명(28.1%), ‘가족과 저녁식사를 안함’이 58명(25.4%)으로 나타났다. 이는 시프트 근무를 하게 되어서 가족들과 시간을 맞추기 어렵기 때문에 나타나는 결과로 사료된다.

외식으로 선호하는 음식종류는 한식은 125명(54.8%), 양식이 21명(9.3%), 뷔페가 20명(8.8%)으로 나타났으며, 자주 마시는 음료는 커피가 97명(42.5%), 생수가 81명(35.5%), 주류(소주, 맥주 등)가 19명(8.3%), 탄산음료가 13명(5.7%) 순으로 나타났다.

아침식사를 거르거나, 야식을 하는 등 좋지 못한 식행동이 시프트 근무 유무에 따라 달라지는지를 살펴보기 위해 시프트 근무 유무에 따른 식행동에 대해 조사한 결과는 <Table 5>과 같다. 평소 식사 시간의 규칙성에 대해서는 ‘매우 규칙’이 22명(9.6%), ‘규칙적’이 108명(47.4%), ‘불규칙적’이 84명(36.8%), ‘매우 불규칙적’이 14명(6.1%)으로 나타났다. 시프트 근무를 하는 근로자들이 하지 않는 근로자들에 비해 더 불규칙적으로 식사를 하고 있었다(p<0.01). 시프트 근무자들은 점심식사를 10시40분-11시30분에 주로 하고 있었고, 저

<Table 6> Dietary habits and food intakes patterns according to gender

Contents ¹⁾	Male	Female	Total	t-value	p-value
Have three meals a day.	2.92±1.23 ¹⁾	2.64±1.20	2.82±1.22	1.665	0.097
Have good breakfast.	2.64±1.25	2.50±1.33	2.58±1.28	0.806	0.425
Eat regularly.	2.94±1.21	2.99±1.13	2.96±1.18	-0.308	0.759
Eat slowly.	2.42±1.07	2.63±1.12	2.50±1.09	-1.376	0.170
Not overeating.	2.83±0.99	3.17±1.14	2.95±1.05	-2.374	0.018*
Eat grains every meal (rice, bread, pasta, potato).	3.20±1.10	3.54±1.04	3.32±1.09	-2.310	0.022*
Eat protein food every meal (meat, fish, egg, legumes, tofu)	3.04±0.98	3.25±1.00	3.12±0.99	-1.560	0.120
Eat vegetables more than twice a day except Kimchi.	2.95±0.96	3.29±0.94	3.07±0.97	-2.570	0.011*
Eat food with oil every meal.	2.68±0.81	3.01±1.01	2.80±0.91	-2.678	0.008**
Drink milk (yogurt) or cheese everyday.	2.68±0.97	3.16±1.13	2.85±1.06	-3.384	0.001**
Eat fruits more than twice a day.	2.62±1.07	2.73±1.11	2.65±1.08	-0.732	0.465
Rarely eat processed food.	2.80±1.04	2.94±1.07	2.85±1.05	-0.966	0.335
Rarely eat sweet food.	2.86±1.07	2.77±1.05	2.82±1.06	0.576	0.565
Eat not salty.	2.81±1.09	2.88±1.01	2.84±1.06	-0.450	0.653
Avoid spicy and strong-flavored food.	2.91±1.15	2.98±0.98	2.93±1.09	-0.438	0.662
Rarely eat animal fat.	2.92±1.01	3.05±0.90	2.96±0.97	-0.976	0.330
Avoid overdrinking and frequent drinking.	3.15±1.27	3.48±1.27	3.27±1.28	-1.892	0.060
Avoid heavy smoking.	3.70±1.60	4.24±1.19	3.90±1.48	-2.670	0.008**
Exercise more than 30 minutes every day.	2.74±1.19	2.59±1.10	2.68±1.16	0.924	0.877
Apply nutritional knowledge to daily life.	2.92±1.08	2.94±1.00	2.93±1.05	-0.155	0.874
	57.7±14.9	60.8±13.4	58.8±1.1	-1.541	0.0125

¹⁾Mean±SD, *p<0.05, **p<0.01

녁식사는 16시40분-17시30분에 하고 있었으며, 시프트 근무를 안 하는 근로자들과 유의적 차이가 났다(p<0.05). 시프트 근무자들은 야식섭취를 주 3-4회 30명(21.3%), 주 1-2회 44명(31.2%)으로 나타났고, 시프트 근무를 안 하는 근로자들에 비해 야식을 더 많이 섭취하고 있었다(p<0.001). 야식은 석식과는 별도로 늦은 시간에 먹는 음식, 즉 석식 후의 간식 또는 석식 대신 먹는 가벼운 식사나 식품 섭취를 의미한다(Stunkard et al. 1995). 건설현장 근로자들의 야식 실태 연구(Seo 2009)에서 야식 비율이 91.2%였고 대학생을 대상으로 한 연구(Kim et al. 2011)에서는 야식 비율이 77.1%로 호텔 시프트 근로자들은 건설현장 근로자들과 대학생에 비해서는 낮은 비율로 야식을 하고 있었다. 그러나 비시프트 근로자에 비해서는 잦은 야식을 하고 있고, 잦은 야식은 고열량 섭취로 인해 비만을 유발하게 되고, 위장장애를 일으키는 등 여러 가지 건강상의 문제를 야기하는 것으로 보고되고 있어(Kim et al. 2011) 시프트 근무자들의 야식 섭취에 대한 주의가 필요한 것으로 보인다.

5. 식습관 및 식품섭취태도

식습관 및 식품섭취태도는 <Table 6>에서 평균 점수가 높을수록 바람직한 것으로 평가하였다. 100점 만점에서 총 58.8점의 낮은 점수를 보였으며, 성별에 따라 남자는 57.7점, 여자는 60.8점으로 나타났다. 각 영역별 식습관과 식품섭취태도를 살펴보면 ‘과한 흡연을 피한다’(3.90)가 가장 높게 나타났고, ‘곡류음식을 매끼 먹는다’(3.32), ‘과음과 작은 음주를

피한다’(3.27점), ‘매 끼 단백질 식품을 먹는다’(3.12), ‘하루에 김치를 제외한 채소류를 두 번 이상 먹는다’(3.07), ‘정해진 시간에 식사를 한다’(2.96), ‘동물성 기름을 자주 먹지 않는다’(2.96), ‘과식하지 않는다’(2.95), ‘자극적이고 강한 맛이 나는 식품을 피한다’(2.93), ‘영양학적 지식을 일상생활에 적용한다’(2.93), ‘매일 우유(요거트)를 마시거나 유제품(치즈)을 먹는다’(2.85점), ‘가공식품을 자주 먹지 않는다’(2.85), ‘싱겁게 먹는다’(2.84), ‘하루에 세 끼를 식사를 한다’(2.82), ‘단 음식을 자주 먹지 않는다’(2.82), ‘기름을 넣어 조리한 음식을 매끼 먹는다’(2.80), ‘매일 30분 이상 운동을 한다’(2.68), ‘하루에 두 번 이상 과일을 먹는다’(2.65), ‘아침식사를 제대로 먹는다’(2.58) 등의 순서로 나타났으며, ‘여유 있게 천천히 식사를 한다’(2.50)는 상대적으로 가장 낮은 평균 점수를 보였다.

전반적인 식습관 및 식품섭취태도의 성별에 따른 영역별 내용을 살펴보면 ‘과식하지 않는다’, ‘곡류음식을 매끼 먹는다’, ‘하루에 김치를 제외한 채소류를 두 번 이상 먹는다’, ‘기름을 넣어 조리한 음식을 매끼 먹는다’, ‘매일 우유(요거트)를 마시거나 유제품(치즈)을 먹는다’, ‘과한 흡연을 피한다’에 대해서는 남녀별 유의한 차이가 나타났으며(p<0.01, p<0.05), 여자의 경우 ‘남자에 비해 상대적으로 과식하지 않는다’, ‘곡류음식을 먹는다’, ‘채소류를 두 번 이상 먹는다’, ‘기름을 넣어 조리한 음식을 먹는다’, ‘매일 유제품을 섭취한다’, ‘과한 흡연을 피한다’의 평균 점수가 높은 것으로 나타났다.

식습관 및 식품섭취태도(100점 만점)는 남자(57.7)보다 여자(60.8)가 더 바람직한 것으로 나타났고, 여자의 경우는 성남외식사업자의 식습관에 대한 총점(60.5)(Cho 2015) 및 대학생의 식습관에 대한 총점(60)(Kim et al. 2013)과 비슷한 수준이었다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 특급호텔 근무자의 건강의식과 식습관을 알아보기 위해서 시행되었다.

1. 건강 및 건강관리를 파악하기 위해서 수면의 질, 현재의 건강상태, 건강관리, 흡연, 음주, 규칙적인 운동, 식행동, 식습관 및 식품섭취태도에 대하여 228명을 대상으로 조사했는데, 연령은 40대가 가장 많았고(81명, 35.5%), 학력은 대졸이 많았다.

2. 건강상태에 대한 자가진단에서 ‘잠을 설친다’는 응답이 20.6%, 일상 스트레스를 많이 또는 매우 심하게 받는 편이 각각 25.9%, 2.5%로 총 28.4%가 스트레스를 과하게 받고 있는 것으로 평가하고 있는 것으로 나타났다. 또한 현재 건강상태에 대해서는 ‘항상 피곤하다’가 18.4%, ‘아프다’가 2.2%로 총 20.6%가 현재 건강상태에 대해 부정적으로 평가하고 있었다($p<0.01$). 따라서 수면의 질, 일상스트레스, 건강상태 등에서 약 20-30%가 부정적으로 평가하고 있는 것을 알 수 있고 이러한 자가진단을 통해 부정적인 자가진단이 나올 경우 조기에 건강진단이나 생활습관 개선 등을 통해 건강상태를 개선해야 할 필요가 있다고 보인다.

3. 건강관리에 대한 인식을 조사한 결과에서는 남자는 흡연, 음주의 빈도가 여자에 비해 높은 것으로 나타났다. 남녀 모두에서 규칙적 운동은 주 1-2회가 67명(29.4%)으로 가장 많았고, ‘거의 안함’은 56명(24.6%)으로 나타났다. 일상적인 육체활동은 대체로 보통 정도 이상의 육체활동(78.1%)을 하는 것으로 나타났다.

4. 식행동에 대한 조사결과는 조사대상자의 60.1%가 아침 식사를 하지 않으며 주된 이유는 습관으로 인해서였다. 식사 소요 시간은 10-15분이 43.9%로 가장 많았고, 남자가 여자보다 식사속도가 빨랐다. 하루에 3회 식사를 하는 조사대상자가 과반인 50.0%였고, 과반에 가까운 44.3%가 하루에 2회 식사를 하고 있었다. 조사대상자의 32.5%가 주 1-2회 야식을 섭취하고 있었다. 가족과의 저녁식사는 31.1%가 주 1회 정도 같이 식사를 하고 있었다.

한편, 시프트 근무를 하는 근로자들이 하지 않는 근로자들에 비해 더 불규칙적으로 식사를 하고 있었고($p<0.01$), 시프트 근무를 하는 근로자들은 점심과 저녁식사를 시프트근무를 하지 않는 근로자들에 비해 이른 시간에 먹기에($p<0.05$) 야식 섭취의 빈도가 높았다($p<0.001$). 잦은 야식은 비만유발이나 위장장애 등 건강상의 문제를 야기시키므로 시프트 근무자들을 대상으로 건강 및 식습관 교육을 하여 건강한 식

습관을 형성하도록 해야 한다.

5. 식습관 및 식품섭취태도에 대한 조사결과에서는 100점 만점에서 총 58.8점의 점수를 보여 같은 질문으로 조사한 성남외식사업자의 식습관(60.5) 및 대학생의 식습관에 대한 총점(60)과 조금 낮은 수준으로 나타났다. 바람직한 식습관에 대한 총 점수는 남자가 여자에 비해 낮은 수준이었다. 남녀별 유의한 차이가 보인 항목은 ‘과식하지 않는다’, ‘곡류음식을 먹는다’, ‘채소류를 두 번 이상 먹는다’, ‘기름을 넣어 조리한 음식을 먹는다’, ‘매일 유제품을 섭취한다’, ‘과한 흡연을 피한다’였고 이 항목들의 평균 점수는 여자의 경우 높은 것으로 나타났다.

특급호텔 근로자들의 건강의식과 식습관에 대한 연구 결과를 통해 건강상태에 대한 자가진단에서 남성이 여성보다 건강상태에 대해 긍정적으로 인식하는 경향을 보였으나 건강관리에 대한 인식을 조사한 결과에서는 규칙적인 운동을 제외한 음주, 흡연의 부분에서 남성이 여성에 비해 낮은 건강관리에 대한 인식을 가지고 있는 것으로 조사되었다. 식행동의 조사결과는 남자가 여자에 비해 식사속도가 유의하게 빨랐던 반면 여성은 남성에 비해 하루 한 끼 결식 비율이 높았다. 대체적으로 이러한 남녀별 식행동의 차이는 식습관 및 식품섭취태도에 대한 조사결과에서도 확인되는데 남성에 비해 여성이 식습관 및 식품섭취태도에 대한 조사에서 높은 총점을 보였다.

위와 같이 특급호텔에 근무하는 여성이 남성에 비해 자신의 건강상태에 대해서는 부정적으로 평가하지만 실제 건강관리 및 식행동 등은 여성의 경우 남성보다 긍정적인 결과를 보여 남성을 대상으로 한 건강관리 및 바람직한 식습관에 대한 교육이 더 필요한 것으로 나타났다. 여성의 경우는 규칙적인 운동을 유도할 수 있는 교육이 필요할 것으로 사료된다. 한편 시프트 근무로 인한 식행동의 차이는 시프트근무를 하는 근로자들이 그렇지 않은 근로자에 비해 불규칙한 식사를 하거나 야식섭취가 높은 등의 부정적인 식행동을 보여 시프트 근무자들을 대상으로 한 건강관리 및 식습관에 대한 교육도 필요한 것으로 보인다.

건강관리 및 식습관 교육을 통해 특급호텔 근로자들이 올바른 식습관을 가질 수 있도록 하는 동시에 직장의 근무환경에서도 좀 더 바람직한 식습관을 유지할 수 있는 환경을 조성해 건강한 직장 생활을 할 수 있는 여건을 마련해 주어야 할 것이다.

References

- Akerstedt T. 1990. Psychological and Psychophysiology Effects of Shift Work. *Scand. J. Work Environ. Health*, 16(1):67-73
- Bosch L. H. M. & De Lange W. A. M. 1987. Shift Work in Health Care. *Ergonomics*, 30(5):773-791

- Chae HS. 2008. The Effect of Shift Work and the Open Kitchen System on Job Satisfaction and Job Stress. *Korean J. Culin. Res.*, 14(4):339-356
- Costa G. 1997. The Problem: Shift work. *Chronobiol. Int.*, 14:89-98
- Cho WK. 2015. A Study on the Health Consciousness and Eating Habits of the Seongnam Dining Owners. *J. Korean Soc. Food Cult.*, 30(4):447-456
- Choi WK, Bae YJ, Kim EJ, Kim MH, Choi MK, 2011. Study on Dietary Attitude, Dietary Behavior, and Nutrition Knowledge of Male High School Students in Chungnam according to Breakfast Status. *J. East Asian Soc. Diet. Life*, 21(6):779-788
- Chun HJ, Son MA, Kim YC, Cho EY, Kim JY, Paek DY. 1998. Effect of Shift Work on Worker's Health Family and Social Life at a Automobile Manufacturing Plant. *Korean J. Occup. Environ. Med.*, 10(4):587-598
- Felton, Geraldence, Patterson, Mary G. 1971. Shift Rotation is Against Nature. *American Journal of Nursing*, 71(4):760-765
- Ha HJ, Han KS. 2007. Research on Fatigue Ratio about Hotelier Working Cooking Field according to Duty of Rotation. *J. Foodservice Management Soc. Korea*, 10(2):181-202
- Heo HT, Kim DW, Lee JS, Jo HA, Jang SS, Kim SY, Kim IA. 2012. An Association between Working Schedules and Depression in Public Sector Employees. *Korean J. Occup. Environ. Med.*, 24(4):347-355
- Jin YH, You KH. 2010. A Study on the Eating Habit and Eating Out Behavior of the University Students in the Gyonggi Area. *Korean J. Comm. Nutr.*, 15(5):687-693
- Jun SM, Kwon SH, Park HK, Kim SH, Kwon KI, Jung HR. 2009. Consumers' Use and Demand of Restaurant Foods Nutrition Labeling. *J. Consume. Stud.*, 20(2):279-306
- Jung YR, Bae YJ, Sung CJ. 2006. Comparative Study on Nutrient Intakes, Serum Lipid Profiles of Smoking Male College Students. *J. East Asian Soc. Diet. Life*, 16(5):515-522
- Kang JE, Choi HS, Cho JH, Jung ST, Yeo SW, Kim MH, 2013. The Comparative Study of Dietary Habits according to the Alcohol Drinking among University Students. *J. East Asian Soc. Diet. Life*, 23(6):681-689
- Kim KH, Park MW (2009): Comparison of UCP2 polymorphism and dietary habits in university students. *Korean J. Food Cult.*, 24(2):224-235
- Kim MJ (2008): A survey of diningout behaviors and menu preferences of university students in the Seoul area. *Korean J. Food Cook. Sci.*, 24(4):525-535
- Kim MJ, Kim KH, Kim HY, 2013. A Study on Nutrition Knowledge, Dietary Habits and Lifestyle of Male and Female University Students in Deajeon. *Korean J. Human Ecology*, 22(6):701-709
- Kim MH, Jeong ES, Kim EJ, Cho HK, Bae YJ, Choi MK. 2011. Night Eating Status of University Students in Partial Area of Chungnam. *J. East Asian Soc. Diet. Life*, 21(4):563-576
- Kim MH, Yang JH. 2010. Effects of Nutrition Claims on Consumers' Health Believes, Brand Attitudes and Perceptions of Disease-Related Risks. *J. Consume. Stud.*, 21(3):53-81
- Kim SH. 2016. *Hospitality & Tourism management*. Seoul, pp 86-89
- Kim SK, Yeon BY, Choi MK. 2003. Comparison of Nutrient Intakes and Serum Mineral Levels between Smokers and Non-Smokers. *Korean J. Nutr.*, 36(6):635-645
- Kim SY, You, JS, Chang, KJ. 2013. Consumption of health functional food and dietary habits, nutrient intake and dietary quality of college students in Incheon. *Korean J. Nutr.*, 46(2):166-176
- Kim YG, Yoon DY, Kim JI, Chae CH, Hong YS, Yang CG, Kim JM. 2002. Effects of Health on Shift-Work- General and Psychological health, Sleep, Stress, Quality of life-. *Korean J. Occup. Environ. Med.*, 14(3):247-256
- Kwak CS, Lee JW, Hyung WJ. 2000. The Effects of Smoking and Alcohol Drinking on Nutritional Status and Eating Habits in Adult Males. *Korean J. Community Nutr.*, 5(2):161-171
- Lee HS, Lee JA, Park JJ. 1998. A study of food habits, physical status and related factors of college students in Chuncheon. *Korean J. Community Nutr.*, 3(1):34-43
- Lee HS, Lee KJ, Kim JJ, Lee JJ, Moon HJ, Lee SH. 2014. The relationship between Night shift-work and Sleeping Problems among the Some Hotel workers. *Korean Soc. Occup. Environ.*, Symposium Paper. Nov. pp 304-305
- Lee YJ, You JS, Chang KJ. 2013. Dietary habits score, nutrients intake and dietary quality related to coffee consumption of college students in Incheon. *J. Nutr. Health*, 46(6):560-572
- Lyu ES (1993): A study diet behavior of college students in Pusan. *Korean J. Diet. Cult.*, 8(1):43-54
- Moon HJ, Lee JJ, Lee SH, Lee HS, Lee KJ, Kim JJ. 2014. Shift-working types and Symptom of Depression among the Some Hotel workers. *Korean Soc. Occup. Environ.*, Symposium Paper. Nov. pp 221-222
- Park YJ, You JK, Kim KW. 2015. *Introduction to hotel management*. Hanol, Seoul, pp 46-99
- Shin KO, An CH, Hwang HJ, Choi KS, Chung KH. 2009. Effect of Smoking and Drinking Habits on the Nutrient Intakes and Health of Middle and High School Boy Students. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 38(6):694-708
- Seo JH. 2009. A study on the dietary habits and nutritional knowledge of construction workers in relation to late night snacking habits. Master's degree thesis, Sookmyung

- Women's University. Seoul. pp 14-16
- Son M, Kong JO, Koh SB, Kim JY, Hama M. 2008. Effects of long working hours and the night shift on severe sleepiness among workers with 12-hour shift systems for 5 to 7 consecutive days in the automobile factories of Korea. *J. Sleep Res.*, 17:385-94
- Stunkard AJ, Grace WJ, Wolff HG. 1955. The night-eating syndrome: A pattern of food intake among certain obese patients. *Am. J. Med.*, 19:78-86
- Yoo DJ. 2014. Introduction to hotel management. Baeksan, Seoul, pp 15-50
- Yun JY, Ham OK, Cho IS, Lim JY. 2012. Effects of Health Promoting Behaviors and Mental Health Status of Shift and Non-Shift Nurses on Quality of Life. *J. Korean Public Health Nursing*, 26(2):268-279
- Korea Hotel Association. Available from: http://www.hotelskorea.or.kr/datacenter/index_1.php?code=2, [accessed 2016.8.26.]
-
- Received August 29, 2016; revised November 7, 2016; revised November 22, 2016; accepted November 22, 2016