

[]

직장 여성의 건강행태에 관한 연구

김영임¹⁾, 윤순녕²⁾, 김순례³⁾, 정혜선³⁾, 최은숙⁴⁾, 송영숙⁵⁾

한국방송통신대학교¹⁾, 서울대학교간호대학²⁾, 가톨릭대학교의과대학 예방의학교실³⁾, 서울대학교 간호과학연구소⁴⁾, 서울우유협동조합⁵⁾

- 요약 -

연구배경 여성의 건강에 중요하게 영향을 미치는 것 중 하나가 여성 스스로의 건강행태이다. 본 연구에서는 직장여성을 대상으로 Alameda 7에서 제시한 7가지 건강행태 중 아침식사와 간식을 제외한 흡연, 음주, 운동, 비만, 수면의 5가지 건강행태를 파악하고, 직장여성의 일반적 특성, 업무관련 특성, 건강에 대한 주관적 인식이 건강행태에 미치는 영향을 분석하고자 하였다.

연구방법 본 연구는 52개 사업장에 근무하는 855명을 조사대상으로 하였으며, 사업장에 근무하는 산업간호사를 통해 설문지를 배포하고 회수하여 자료수집을 하였다.

결 과 직장여성의 건강행태는 4.1%가 현재 흡연자였고, 52.1%가 현재 음주자였다. 운동은 20.2%가 주 3회 이상 운동을 하고 있었으며, BMI가 25 이상인 비만자는 4.0%이었다. 수면은 54.3%가 7-8시간의 적절한 수면을 취하고 있었다.

결 론 직장여성의 업무관련 특성에 따라 건강행태가 다르게 나타나고 있으므로 업무관련 특성에 적합한 건강증진 프로그램이 마련되는 것이 필요하며, 5가지 건강행태 중 운동의 실천율이 가장 낮으므로 직장여성들이 손쉽게 할 수 있는 운동 프로그램을 개발하여 시행하는 것이 필요하다. (대한임상건강증진학회지 2003;3: 223~231)

중심 단어 직장여성, 건강행태

서 론

산업화가 진전됨에 따라 여성인력의 경제활동 참여에 대한 요구 증가와 여성 스스로의 사회진출에 대한 욕구증대, 생활수준의 향상에 따른 경제적 요구 등으로 여성의 취업률은 꾸준히 증가하여 왔다. 1980년 여성의 경제활동 참가율은 42.8%에서 1990년에는 47.0%, 2000년에는 48.3%로 늘어났다¹⁾, 취업여성의 비율이 점점 증가하는 경향을 나타내고 있다. 여성의 취업률이 증가하는 이유는 학력수준의 향상으로 인해 여성 스스로 경제활동 참여에 대한 욕구가 증가하고 있으며, 출산율의 급격한 저하로 인해 육아부담이 상대적으로 감소하고 있고, 산업구조의 고도화로 여성노동을 필요로

하는 분야가 확대되고 있기 때문이다. 또한 인구구조가 노령화되면서 부양해야 할 노인인구가 많아짐에 따라 가계지출이 증가하고, 소비수준이 향상되어 추가 부담해야 할 소득에 대한 욕구가 강화되고 있어 여성의 취업률은 더욱 증가할 것으로 전망된다.²⁾

여성의 취업률이 증가하고 있음에도 불구하고 우리나라 여성의 취업구조는 남성에 비해 매우 열악한 특성을 갖고 있다. 69.7%의 여성이 노동시장에서 정규직이 아닌 임시직, 일용직 등의 비정규직으로 근무하고 있으며³⁾, 취업여성의 86.8%가 50인 미만의 소규모 사업체에 근무하고 있어⁴⁾, 전임 보건관리자에 의한 보건관리를 받지 못하는 고용구조 속에 취업해 있다. 여성이 종사하는 직종도 관리직에 근무하는 경우는 전체 취업여성의 0.3%에 불과하고 대부분 서비스 판매직, 단순조립 등에 근무하고 있어¹⁾, 열악한 취업구조와 심한 고용불안정이 여성고용의 특성을 설명해 주는 대명사가 되고 있다. 이와 같이 불안정한 여성취업의 특성은 직장여성

• 교신저자: 정혜선 가톨릭대학교 의과대학 예방의학교실
• 주 소: 서울시 서초구 반포동 505번지
• 전 화: 02-590-1239
• 팩 스: 02-532-3820
• E-mail: hyesun@catholic.ac.kr
• 접수일: 2003년 6월 17일 • 채택일: 2003년 8월 30일

의 건강상태에도 큰 영향을 미쳐 여성의 건강상태를 취약하게 하는 요인으로 작용하고 있다.⁵⁾

노동부에서 발표한 근로자의 산업재해 현황을 분석해 보면, 남성의 재해율은 매년 감소하고 있으나, 여성의 재해율은 1999년 12.2%에서 2001년에는 14.3%로 증가하는 경향을 나타내고 있다.⁶⁾ 제조업 여성근로자 8,323명을 대상으로 조사한 자료에 의하면 지난 2주간 신체불편함의 호소율은 남성의 경우 55.6%였으나 여성은 67.2%로 높게 나타났고, 이로 인해 보건의료기관을 방문한 경우는 남성 52.5%, 여성 56.9%로 나타나 건강문제 자가호소율 뿐만 아니라 의료기관방문을 역시 여성근로자가 높은 것으로 분석되었다.⁷⁾

여성의 건강은 곧 다음 세대의 인력을 재생산하는데 직접적인 영향을 준다. 여성의 건강은 여성 개인만을 위한 것이 아니라 우리 사회의 인구 자질 향상에 중요한 영향을 미치는 요인을 사회적으로 관리하는 것이다. 특히 직장여성은 열악한 고용구조 속에서 충분한 건강보호를 받고 있지 못하기 때문에 취약한 건강상태를 지니고 있으므로 여성의 취업률이 날로 증가하는 추세에 맞춰 직장여성을 위한 건강보호 방안을 마련하는 것이 사회적으로 관심을 가져야 할 과제라고 할 수 있다. 직장여성의 건강은 작업의 연속성 보장, 여성근로자와 2세의 건강보호, 취업여성의 건강악화 방지로 인한 장기적인 사회적 손실비용 감소, 여성건강과 육아로 인한 결근율·조퇴율 감소, 기업의 생산성 향상, 국가의 향후 출산력 향상에도 영향을 준다는 점에서 매우 중요하다.

여성의 건강에 중요하게 영향을 미치는 것 중의 하나가 여성 스스로의 건강행태이다. 직장여성이 자신의 건강을 유지·증진하기 위하여 어떤 건강행태와 건강습관을 가졌느냐에 따라 직장여성의 건강수준이 달라질 수 있기 때문이다.

이에 본 연구에서는 직장여성을 대상으로 Alameda 7에서 제시한 7가지 건강행태 중 아침식사와 간식을 제외한 흡연, 음주, 운동, 비만, 수면의 5가지 건강행태를 파악하고, 직장여성의 일반적 특성, 업무관련 특성, 건강에 대한 주관적 인식이 건강행태에 미치는 영향을 분석하고자 한다.

방 법

1. 연구의 개념들

본 연구의 개념들은 <그림 1>과 같다.

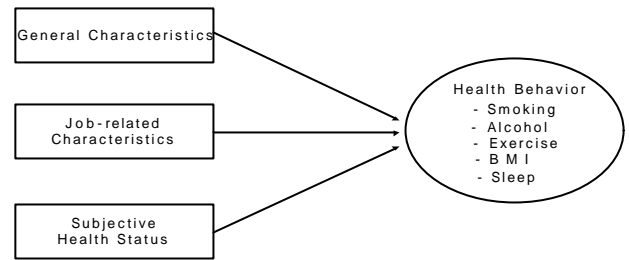


Figure 1. Framework of study

2. 연구대상

본 연구는 사업장에 근무하는 직장여성을 대상으로 하였다. 조사대상 사업장은 60개 사업장이었으며, 각 사업장당 20명씩 총 1,200명의 여성근로자를 대상으로 하였다. 이 중 조사에 응답한 사업장은 52개 사업장이었으며 응답여성 근로자는 855명으로서, 1개 사업장당 평균 16명이 조사되었다.

3. 자료수집방법

자료수집은 사업장에 근무하는 산업간호사를 통해 설문지를 배포하고 회수하여 수행하였다. 설문지는 응답자가 자기 기입식으로 기입하도록 하였다. 응답대상자는 산업간호사가 자신이 근무하는 사업장의 여성근로자 중에서 임의추출하여 조사하였다. 자료수집기간은 2002년 10월 25일부터 12월 12일까지였다.

4. 조사도구

조사도구는 응답자의 일반적 특성, 업무관련 특성, 건강에 대한 주관적 인식, 건강행태에 관한 내용으로 구성하였다.

건강행태는 Alameda 7(흡연, 음주, 운동, 비만, 아침식사, 수면, 간식) 중에서 아침식사와 간식을 제외하고 흡연, 음주, 운동, 비만, 수면의 5가지에 대해 조사하였다.

건강행태 중 흡연자는 현재 매일 담배를 피우거나 가끔 피우고 있다고 응답한 경우를 흡연자로 분류하였고, 음주자는 현재 술을 자주 마시거나 가끔 마신다고 응답한 경우를 음주자로 분류하였다. 비만율은 응답자가 기입한 신장과 체중을

기초로 BMI(Body Mass Index)를 산출하여 BMI가 25 미만이면 정상, 25 이상이면 비만으로 분류하였다. 운동은 지난 한 달동안 주 3회 이상 운동을 실시하는 경우를 운동하는 것으로 정하였으며, 수면은 수면시간이 1일 7~8시간인 경우를 적절한 수면으로 파악하였다.

5. 분석방법

수집된 자료는 SAS 8.1 프로그램을 이용하여 분석하였다.

- 1) 기술적인 통계는 빈도와 백분율, 평균과 표준편차로 분석하였다.
- 2) 직장 여성의 일반적 특성, 업무 관련 특성, 건강에 대한 주관적 인식에 따른 건강행태의 차이는 χ^2 test를 실시하였고, 셀의 기대도수가 5이하인 경우는 Fisher's exact test를 실시하였다.

결 과

1. 응답자의 일반적 특성

본 연구대상자의 일반적 특성을 살펴보면 표 1과 같다. 연령은 30세 미만이 55.0%로 가장 많았고, 다음으로 30-39세가

32.6% 이었다. 평균 연령(\pm 표준편차)은 30.5세(\pm 7.5)이었고 최소연령은 17세, 최고연령은 67세이었다. 학력은 대졸이 50.9%로 가장 많았고, 다음으로 고졸이 41.3%이었다. 결혼 상태는 결혼한 경우가 52.0%, 미혼인 경우는 45.3%이었다. 현 직장경력은 5년 미만이 54.7%로 가장 높았고, 5년-10년이 25.2%로 그 다음이었다.

2. 업무와 관련된 특성

근무 직종으로는 사무직이 53.8%로 가장 많았고, 다음으로 생산직(16.7%), 기타 직종(9.6%), 전문직(8.4%), 판매직(6.6%), 관리직(4.9%)의 순으로 많았다.

교대근무 형태는 교대근무를 하지 않고 주간근무만 하는 경우가 79.3%, 주야를 3교대로 근무하는 경우가 7.7%, 주야를 2교대로 근무하는 경우가 7.2%이었다. 주간 근무시간은 41-44시간이 40.2%, 45-50시간이 32.9%로 가장 많았고, 51시간 이상인 경우도 24.7%를 차지하였다. 평균 주간 근무시간은 48.5시간(\pm 8.1)이었으며, 최소근무시간은 20시간이었고 최대근무시간은 96시간이었다.

주된 작업자세는 '앉은 자세'가 63.4%, '선자세와 앉은 자세'가 15.6%, '선자세'가 12.6%이었다. 주로 하는 업무는 '컴퓨터 작업'이 42.7%, 컴퓨터 작업 이외의 '단순반복작업'이 35.7%로 가장 높은 비율을 차지하였다. 기타 작업으로

Table 1. General characteristics

Characteristics	N(855)	%
Age	<30	55.0
	30-39	32.6
	40-49	10.5
	>50	1.9
Education	under middle school	2.8
	high school	41.3
	college	50.9
	graduate school	3.7
	others	1.3
Marital status	single	45.3
	married	52.0
	others	2.7
Duration of work	<5 years	54.7
	5-10 years	25.2
	10> years	20.1

는 무거운 물건 운반작업, 전화교환업무, 비서업무 등으로 21.6%를 나타내었다(표 2).

3. 건강에 대한 주관적 인식

건강에 대한 주관적 인식은 '보통이다'가 47.9%로 가장 높은 비율을 차지하였다. '건강한 편이다'와 '매우 건강한 편이다'라고 건강에 대해 긍정적으로 응답한 비율은 39.2%이

었으며, '건강하지 못한 편이다'와 '매우 건강하지 못한 편이다'라고 건강에 대해 부정적으로 응답한 비율은 12.7%이었다(표 3).

4. 응답자의 건강행태

연구대상자의 건강행태는 표 4와 같다. 응답자의 4.1%가 현재 흡연자였고, 52.1%가 현재 음주자이었다. 운동은

Table 2. Job-related characteristics

Characteristics		N	%
Type of occupation	productive occupation	141	16.7
	office occupation	454	53.8
	management occupation	41	4.9
	sales occupation	56	6.6
	professional occupation	71	8.4
	others	81	9.6
	total	844	100.0
Shift work	no shift	661	79.3
	2 shift	60	7.2
	3 shift	64	7.7
	others	49	5.9
	total	834	100.0
Weekly working hours	<40	18	2.2
	41-44	325	40.2
	45-50	266	32.9
	51-60	154	19.0
	61>	46	5.7
	total	809	100.0
Working posture (usually)	standing	105	12.6
	sitting	527	63.4
	standing + sitting	130	15.6
	others	69	8.3
	total	831	100.0
Type of work	simple-repeated work	240	35.7
	VDT work	287	42.7
	others	145	21.6
	total	672	100.0

Table 3. Subjective health status

Characteristics		N(855)	%
Subjective health status	very healthy	46	5.4
	healthy	289	33.8
	moderate	409	47.9
	unhealthy	103	12.0
	very unhealthy	6	0.7
	others	2	0.2

Table 4. Health behaviors

Characteristics		N	%
Smoking	yes	34	4.1
	no	805	95.9
	total	839	100.0
Alcohol	yes	442	52.1
	no	406	47.9
	total	848	100.0
Exercise	yes	172	20.2
	no	679	79.8
	total	851	100.0
BMI	over weight	34	4.0
	normal	821	96.0
	total	855	100.0
Sleep	good	455	54.3
	bad	383	45.7
	total	838	100.0

Table 5. Patterns of smoking and drinking in relation to various characteristics

Characteristics			Smoking			Alcohol		
			yes	no	χ^2	yes	no	χ^2
General characteristics	Age	<30	25(5.4)	436(94.6)	5.0	280(59.8)	188(40.2)	24.9 [†]
		30-39	7(2.6)	268(97.5)		117(42.2)	160(57.8)	
		>40	2(2.3)	101(97.7)		45(43.7)	58(56.3)	
	Education	under high school	17(4.6)	350(95.4)	0.71	195(52.4)	177(47.6)	0.01
		over college	16(3.5)	444(96.5)		242(52.0)	223(48.0)	
	Marital status	single	25(6.6)	352(93.4)	<0.001 ^{††}	239(62.2)	145(37.8)	28.8 [†]
		married	9(2.0)	451(98.0)		202(43.7)	260(56.3)	
	Duration of work	<10years	32(4.8)	638(95.2)	4.5*	372(54.9)	306(45.1)	10.2 [†]
		10> years	2(3.5)	167(96.5)		70(41.2)	100(58.8)	
Job-related characteristics	working hours/wk	≤48 hours	14(2.5)	557(97.5)	11.8 [†]	279(48.3)	299(51.7)	10.8 [†]
		48> hours	20(7.5)	248(92.5)		163(60.4)	107(39.6)	
	shift work	no shift	26(4.0)	624(96.0)	0.37	341(52.0)	315(48.0)	0.008
		shift	5(3.0)	162(97.0)		89(52.4)	81(47.6)	
	Type of occupation	productive occupation	6(4.3)	133(95.7)	20.8 [†]	72(51.8)	67(48.2)	0.95
		office & management	8(1.6)	481(98.4)		250(50.8)	242(49.2)	
		others	18(9.0)	182(91.0)		113(54.9)	93(45.2)	
	Working posture	sitting	12(2.3)	508(97.7)	16.8 [†]	259(49.5)	264(50.5)	4.3
		standing	11(10.9)	90(89.1)		61(59.2)	42(40.8)	
		others	10(5.2)	184(94.9)		109(55.3)	88(44.7)	
	Type of work	simple-repeated work	12(5.2)	220(94.8)	6.7*	127(54.0)	108(46.0)	2.1
		VDT work	5(1.8)	281(98.2)		140(48.8)	147(51.2)	
		others	9(6.3)	134(93.7)		79(54.9)	65(45.1)	
Subjective health status	healthy		13(3.9)	318(96.1)	7.0*	181(54.5)	151(45.5)	2.5
	moderate		11(2.8)	368(97.2)		210(51.7)	196(28.3)	
	unhealthy		9(8.3)	99(91.7)		50(45.9)	59(54.1)	

* p<0.05, † p<0.01, †† p<0.001

§ Fisher's exact test

20.2%가 주 3회 이상 운동을 하고 있는 것으로 나타났다. BMI가 25 이상인 비만자는 4.0%이었으며, 연구대상자의 BMI 평균(\pm 표준편차)은 20.4(\pm 2.4)이었다. 수면은 54.3%가 7-8시간의 적절한 수면을 취하고 있었다.

5가지 건강행태 중 바람직한 건강행태 비율은 비만, 흡연, 적절한 수면, 음주, 운동 순으로 나타났으며, 비만하지 않은 경우가 96.0%, 흡연하지 않는 경우가 96.0%, 1일 7-8시간의 적절한 수면을 취하는 경우가 54.3%, 음주를 하지 않는 경우가 47.9%, 운동을 하는 경우가 20.2%이었다.

5. 응답자의 특성별 건강행태

1) 흡연과 음주행태

흡연과 통계적으로 유의한 변수는 결혼상태($p<0.001$), 현 직장경력($p<0.05$), 근무시간($p<0.001$), 직종($p<0.001$), 작업자세($p<0.001$), 주 업무($p<0.05$), 건강에 대한 주관적 인식($p<0.05$)이었다. 음주와 통계적으로 유의한 변수는 연

령($p<0.001$), 결혼상태($p<0.001$), 현 직장경력($p<0.01$), 근무시간($p<0.001$)이었다(표 5).

2) 운동, 비만, 수면행태

운동과 통계적으로 유의한 변수는 연령($p<0.01$), 현 직장경력($p<0.01$), 주 업무($p<0.05$), 건강에 대한 주관적 인식($p<0.001$)이었다. 비만과 통계적으로 유의한 변수는 연령($p<0.01$), 학력($p<0.01$), 결혼상태($p<0.001$), 현 직장경력($p<0.01$), 직종($p<0.001$), 주 업무($p<0.05$)이었다. 적절한 수면과는 통계적으로 유의한 변수가 없었다(표 6).

고 찰

본 연구에서는 직장여성을 대상으로 Alameda 7에서 제시한 7가지 건강행태 중 아침식사와 간식을 제외한 흡연, 음주, 운동, 비만, 수면의 5가지 건강행태를 파악하였다.

Table 6. Exercise, obesity and sleeping in relation to various characteristics

Characteristics			Exercise			BMI			Sleep		
			no	yes	χ^2	over wt	normal	χ^2	bad	good	χ^2
General characteristics	Age	<30	364(82.2)	83(17.8)	9.9 [†]	9(1.9)	461(98.1)	13.1 [†]	206(44.8)	254(55.2)	5.0
		30-39	223(79.9)	56(20.1)		16(5.7)	263(94.3)		120(43.5)	156(56.5)	
		>40	72(68.6)	33(31.4)		9(8.5)	97(91.5)		57(55.9)	45(44.1)	
	Education	under high school	300(80.0)	75(20.0)	0.05	23(6.1)	354(93.9)	7.53 [†]	178(48.4)	190(51.6)	1.8
		over college	369(79.4)	96(20.6)		11(2.4)	455(97.6)		200(43.7)	258(56.3)	
	Marital status	single	296(77.6)	86(22.4)	1.98	4(1.0)	383(99.0)	16.1 [†]	184(48.6)	195(51.4)	2.9
		married	379(81.5)	86(18.5)		30(6.4)	436(93.6)		199(43.5)	258(56.5)	
Job-related characteristics	Duration of work	<10 years	555(81.7)	124(18.3)	7.9 [†]	21(3.1)	662(96.9)	7.2 [†]	296(44.3)	372(55.7)	2.6
		10> years	124(72.1)	48(27.9)		13(7.6)	159(92.4)		87(51.2)	83(48.8)	
	Working hours/wk	\leq 48 hours	459(79.3)	120(20.9)	0.3	27(4.6)	556(95.4)	2.1	25(43.9)	321(56.1)	2.4
		48> hours	220(80.9)	52(19.1)		7(2.6)	265(97.4)		132(49.6)	134(50.4)	
	shift work	no shift	530(80.3)	130(19.7)	0.4	28(4.2)	633(95.8)	0.2	300(46.1)	351(53.9)	0.02
		shift	132(78.1)	37(21.9)		6(3.5)	166(96.5)		75(45.5)	90(54.5)	
	Type of occupation	productive occupation	116(82.7)	24(17.1)	6.7	15(10.6)	126(89.4)	21.1 [†]	66(47.5)	73(52.5)	1.1
		office & management	391(79.5)	101(20.5)		10(2.0)	484(98.0)		217(44.3)	273(55.7)	
		others	163(78.7)	44(21.3)		9(4.3)	199(95.7)		95(48.2)	102(51.8)	
	Working posture	sitting	86(83.5)	17(16.5)	1.2	4(3.8)	101(96.2)	0.6	48(48.5)	51(51.5)	1.1
		standing	414(78.9)	111(21.1)		20(3.8)	506(96.2)		239(46.0)	281(54.0)	
		others	159(80.3)	39(19.7)		10(5.0)	189(95.5)		83(41.6)	112(57.4)	
	Type of work	simple-repeated work	196(82.4)	42(17.7)	8.1*	17(7.1)	223(92.9)	7.9*	106(45.5)	127(54.5)	2.5
		VDT work	236(82.9)	49(17.1)		7(2.4)	280(97.6)		130(45.3)	157(54.7)	
		others	103(72.0)	40(28.0)		4(2.8)	140(97.2)		74(52.9)	66(47.1)	
Subjective health status		healthy	241(72.2)	93(27.8)	19.9 [†]	14(4.2)	321(95.8)	1.0	157(47.7)	172(52.3)	1.62
		moderate	346(85.0)	61(15.0)		14(3.4)	394(96.6)		181(45.5)	217(54.5)	
		unhealthy	91(83.5)	18(16.5)		6(5.5)	103(94.5)		44(40.7)	64(59.3)	

* $p<0.05$, [†] $p<0.01$, [‡] $p<0.001$

본 연구대상자는 52개 사업장에 근무하는 855명의 직장 여성으로서 연령은 30세 미만이 55.0%로 가장 많았고, 미혼인 경우는 45.3%이었으며, 현 직장경력은 5년 미만이 54.7%로 가장 높아, 본 연구대상자들의 절반 정도가 근무 경력 5년 미만의 20대 미혼여성들인 것으로 사료된다.

본 연구결과에서 직장여성의 흡연율은 4.1%이었고, 음주율은 52.1%이었으며, 비만율은 4.0%, 적절한 수면은 54.3%로 나타나 전반적인 건강행태를 나타내고 있는 것으로 조사되었다. 운동실천율은 주 3회 이상 운동하는 경우를 조사하였는데, 운동실천율은 다른 건강행태에 비해 낮은 결과를 나타내 20.2%만이 규칙적으로 운동을 하고 있는 것으로 조사되었다.

본 연구대상자인 직장여성의 건강행태를 일반 성인여성을 대상으로 조사한 '2001 국민건강·영양조사'의 결과^{8,9)}와 비교해 보면, 적절한 수면을 제외한 4개 항목에서 본 연구대상자의 건강행태가 일반 성인여성의 건강행태보다 양호한 것으로 나타났다.

본 연구대상자의 흡연율은 4.1%였는데 '2001 국민건강·영양조사'에서의 20세 이상 여성의 흡연율은 5.4%라고 보고되어 본 연구대상자인 직장여성의 흡연율이 더 낮은 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 본 연구대상자 중 가장 많은 수를 차지하는 연령대인 30세 미만자와 비교해 보아도 '2001 국민건강·영양조사'에서는 4.6%를 나타내 본 연구대상자보다 흡연율이 높은 것으로 나타났다.

음주율도 본 연구대상자의 음주율은 52.1%였는데 '2001 국민건강·영양조사'에서의 20세 이상 여성의 음주율은 59.5%라고 보고되어 본 연구대상인 직장여성의 음주율이 더 낮은 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 본 연구대상자 중 가장 많은 수를 차지하는 연령대인 30세 미만자와 비교해 볼 때 더욱 큰 차이를 나타내는데 '2001 국민건강·영양조사'에서 30세 미만 여성의 음주율은 80.7%를 나타내 본 연구대상자보다 음주율이 더욱 높은 것으로 나타났다.

운동은 본 연구대상자의 건강행태 중 가장 낮은 실천율인 20.2%를 나타내었으나, '2001 국민건강·영양조사'에서 나타난 20세 이상 여성의 규칙적 운동실천율 19.4%보다는 높은 수치이며, 20대 성인의 운동실천율 13.2%보다 더 높은 결과이다.

본 연구에서 비만도는 BMI가 25 이상인 경우를 비만으로 분류하여 4.0%의 결과를 나타내었는데, '2001 국민건강·영양조사'에서 20세 이상 여성 중 BMI가 25 이상인 경우는 29.4%이었으며, 본 연구대상자 중 가장 많은 수를 차지하는 연령대인 25-29세 여성의 비만율은 13.8%를 나타내 역

시 본 연구대상자의 비만율보다 높은 것으로 나타났다.

본 연구대상자 중 54.3%는 1일 7-8시간의 적절한 수면을 취하고 있다고 응답하였다. '2001 국민건강·영양조사'에서 20세 이상 여성의 7-8시간 수면율은 51.8%고 보고되어 본 연구대상인 직장여성의 적절한 수면율보다 낮은 것으로 나타났다. 그러나 본 연구대상자 중 가장 많은 수를 차지하는 연령대인 30세 미만자와 비교해 볼 때는 본 연구대상자의 적절한 수면율이 조금 낮은 것으로 나타났는데 '2001 국민건강·영양조사'에서 30세 미만 여성의 적절한 수면율은 60.2%를 나타내 본 연구대상자보다 적절한 수면율은 더 높은 것으로 보고되었다.

취업의 유무와 관계없이 일반 여성을 대상으로 조사한 '2001 국민건강·영양조사'의 결과보다 본 연구대상자의 건강행태가 비교적 양호한 것은 본 연구대상자들이 대부분 사업장에서 산업간호사에 의한 건강관리를 받고 있기 때문인 것으로 생각된다. 그러나 본 연구대상자는 건강행태는 일반 여성보다 양호한 것으로 조사되었으나, 건강에 대한 주관적 인식은 '2001 국민건강·영양조사'에서 30대 미만의 여성이 본인의 건강이 좋지 않다고 부정적으로 응답한 비율 9.7%보다 높은 12.8%를 나타내, 본 연구대상자인 직장여성의 스스로 생각하는 건강상태는 좋지 않은 것으로 보고하였다. '2001 국민건강·영양조사'의 결과와 차이가 많이 나는 것은 적절한 수면이었는데, 직장여성들이 대체로 일반여성보다 적절한 수면을 취하는율이 낮은 것으로 나타나 직장여성들의 수면시간이 부족한 것을 시사해 주고 있다. 이는 본 연구대상자의 54.7%가 기혼 취업여성으로서 직장생활을 하면서 동시에 가사일을 함께 돌보는 이중의 부담을 안고 있는 경우가 많기 때문에 적절한 수면을 취하기가 부족한 것으로 생각된다.

한편 본 연구대상자는 대부분 대규모사업장에 근무하는 직장여성을 대상으로 조사한 결과인데, 소규모 사업장의 여성 근로자를 대상으로 조사한 김영임 등¹⁰⁾의 연구결과와 비교해 보면, 본 연구 대상자의 흡연율, 음주율은 4.1%, 52.1%이었으나, 소규모 사업장 여성근로자의 흡연율과 음주율은 88.1%, 78.5%로 소규모 사업장 직장여성의 건강행태보다 본 연구대상자의 건강행태가 양호한 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 사회계층별 건강행태의 차이를 분석한 윤태호 등¹¹⁾의 연구와 비슷한 맥락으로 이해할 수 있다. 즉 흡연, 음주, 운동, 비만, 수면 등의 항목에서 사회계층이 상류층인 경우가 하류층인 경우보다 건강행태가 더 바람직한 것으로 보고하였는데, 본 연구 대상자는 모두 사업장에서 체계적으로 보건관리를 수행하고 있는 대규모 사업장에 근무하고 있기 때문에 산업간호사의 정기적인 지도를 받을 수도 있고,

회사 차원에서 조직적 보건관리도 받을 수 있으며, 임금수준도 소규모사업장보다 높기 때문에 여러 면에서 대규모사업장보다 열악한 소규모 사업장에 근무하는 근로자보다 사회계층이 높다고 볼 수 있어 근무조건도 양호하고 건강행태도 바람직한 행태를 나타내는 것으로 사료된다.

한편 건강행태에 영향을 미치는 요인을 살펴보면 남녀 근로자를 대상으로 조사한 김태면 등¹²⁾의 연구에서는 미혼인 경우가 비혼연율이 높았으나, 여성근로자만을 대상으로 한 본 연구에서는 기혼인 경우가 비혼연율이 더 높은 것으로 나타났다. 사무직에서 비혼연율이 높은 것은 김태면 등¹²⁾의 연구결과와 일치하는 것이다. 음주율은 남녀근로자를 대상으로 한 김태면 등¹²⁾의 연구에서는 연행이 낮은 경우 음주율이 낮은 것으로 나타났으나, 여성근로자만을 대상으로 한 본 연구 결과는 연행이 낮은 경우 음주율이 더 높은 것으로 나타났다. 운동실천율은 김태면 등¹²⁾의 연구에서는 주관적으로 인식하는 건강상태가 나쁜 경우 운동실천율이 높았으나, 본 연구에서는 주관적으로 인식하는 건강상태가 좋다고 응답한 경우 운동실천율이 높은 것으로 나타나 김태면 등¹²⁾의 연구결과와 차이를 나타냈다. 본 연구결과에서 적절한 수면과는 통계적으로 유의한 변수가 없었으나 김태면 등¹²⁾의 연구에서는 기혼자인 경우, 근무시간이 적은 경우에 적절한 수면을 취하는 것으로 보고하였다. 김태면 등¹²⁾의 연구결과와 본 연구결과가 차이가 나는 것은 김태면 등¹²⁾의 연구는 연구대상자 중 남성근로자가 85.5%를 차지하고 있어 본 연구대상자인 여성근로자와 차이가 있는 것으로 생각된다.

업무와 관련된 직장여성의 건강행태를 살펴보면 근무시간이 많은 경우가 적은 경우보다 흡연율, 음주율, 운동미실천율, 부적절한 수면율이 더 높은 것으로 나타났으며, 서서 작업하는 경우가 앉아서 작업하는 경우보다 흡연율, 음주율, 운동미실천율, 부적절한 수면율이 더 높은 것으로 나타났다. 한편 교대근무를 하지 않는 경우에는 교대근무를 하는 경우보다 하루의 시간을 규칙적으로 사용하여 건강행태가 더 바람직스러운 것으로 생각되었으나, 의외로 교대근무를 하지 않는 경우가 흡연율, 비만율, 운동미실천율, 부적절한 수면율이 더 높은 것으로 나타나 교대근무를 하지 않는 여성을 대상으로 건강행태를 수정하기 위한 보건교육이 수행되는 것이 필요할 것으로 보여진다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구결과에 의하면 미혼인 경우, 근무경력이 적은 경우에 대체로 건강행태가 바람직스럽지 않은 것으로 나타났다. 따라서 이들을 대상으로 사업장 단위에서 건전한 건강행태를 갖는데 필요한 보건교육이 실시되어야겠다.

둘째, 직장여성의 업무관련 특성에 따라 건강행태가 다르게 나타나고 있으므로 업무관련 특성에 적합한 건강증진 프로그램이 마련되는 것이 필요하다.

셋째, 본 연구결과에 의하면 5가지 건강행태 중 운동의 실천율이 가장 낮은 것으로 나타났다. 따라서 직장여성들이 손쉽게 할 수 있는 운동 프로그램을 개발하여 시행하는 것이 필요하겠다.

넷째, 향후에는 본 연구결과를 토대로 직장여성의 건강행태를 변화시킬 수 있는 프로그램을 개발하여 이를 사업장에 직접 적용한 후 그 효과를 파악하는 연구가 시행되는 것이 필요하다.

다섯째, 본 연구는 일반적 특성, 업무관련 특성, 건강에 대한 주관적 인식에 따른 직장여성의 건강행태를 파악하였으나, 향후에는 직장여성의 건강에 영향을 미칠 수 있는 사업장의 특성이나 사회심리적 특성을 고려한 건강행태를 파악하는 연구가 필요하겠다.

참 고 문 헌

1. 노동부, 여성과 취업, 2000.
2. 금재호, 김주섭, 장지연, 조준모, 21세기 지식기반사회에서의 근로여성 중기정책방향 및 목표설정, 노동부 연구용역 보고서, 2001.
3. 통계청, 경제활동인구년보, 2001.
4. 통계청, 경제활동인구조사, 2000.
5. 정혜선, 직장여성의 취업현황 및 고용특성, 작업과 여성 건강 연구회 월례세미나 발표자료, 2003.
6. 노동부, 2001년 산업재해분석, 2002.
7. 이경용, 박정선, 이관형, 조영숙, 근로자 건강실태 표본조사(Ⅱ), 한국산업안전공단 산업안전보건연구원, 1998.
8. 보건복지부, 2001 국민건강·영양조사-총괄편-, 2002a.
9. 보건복지부, 2001 국민건강·영양조사-보건의식행태편-, 2002b.
10. 김영임, 윤순녕, 최정명, 김춘미, 정혜선, 소규모 사업장 여성근로자의 건강문제, 지역사회간호학회지 2000; 11(1):117-126.
11. 윤태호, 문옥륜, 이상이, 정택근, 이신재, 김남순, 장원기, 우리나라의 사회계층별 건강행태의 차이, 예방의학지 2000;33(4):469-476.
12. 김태면, 유기하, 이영수, 조영채, 이동배, 산업장 근로자의 건강행동에 미치는 요인, 예방의학지 1994;27(3):465-473.

[Abstract]

A Study on Health Behaviors of Working Women

Young Im Kim¹⁾, Soon Nyung Yun²⁾, Soon Lae Kim³⁾, Hye Sun Jung³⁾,
Eun Sook Choi⁴⁾, Young Sook Song⁵⁾

Korea National Open University¹⁾, Seoul National University²⁾, Catholic University³⁾,
Research Institute of Nursing Science, College of Nursing, Seoul National University⁴⁾, Seoul Milk Coporation⁵⁾

Background	One of the factors that affect the health of women is the health behaviors performed by women for themselves. The aim of this study is to investigate the first five of the seven health behaviors proposed by Alameda 7 (smoking, drinking, exercise, obesity, sleeping, breakfast, and snack), and to analyze the effects of sociodemographic characteristics, work-related characteristics, and subjective awareness on health on health behaviors of working women. The results were as follows.
Methods	A survey was conducted in 856 working women in 52 work sites from October 25 2002 to December 12, 2002. The survey was distributed and collected by occupational health nurses working at work sites.
Results	As for health-related behaviors, 4.1% were smokers, 52.1% were current drinkers, and 20.2% were exercising more than 3 times a week. The rate of obese subjects with their BMI higher than 25 was 4.0%. The majority, at 54.3%, was getting enough sleep between 7-8 hours a day.
Conclusions	Based on the results of this study it is concluded that health promotion programs should be designed to befit the work-related characteristics of working women since working women showed different health behaviors according to work-related characteristics. The results of this study showed that the rate of working women exercising was lowest among 5 different health behaviors examined. Thus, the exercise programs that working women could easily carry out should be developed. The health programs that could change health behaviors of working women should be developed in the future based on the results of this study. Then, further studies should be conducted examining the effects of these programs applied in work sites. (Korean J Health Promot Dis Prev 2003 ;3:223-231)
Key words	Working women, health behaviors

• Address for correspondence : Hye Sun Jung
Catholic University
• Tel : 82-2-590-1239
• Fax : 82-2-532-3820
• E-mail : hyesun@catholic.ac.kr