

20-30대 여성의 골다공증 예방 건강증진행위 영향요인

강선이, 김영아
제주대학교 간호학과
e-mail:yakim@jejunu.ac.kr

Influencing Factors of Osteoporosis Prevention Health Promoting Behaviors in the 20s and 30s Women

Suni Kang, Young A Kim
Dept. of Nursing, Jeju National University

요약

본 연구의 목적은 국내 20-30대 여성을 대상으로 체질량지수, 체중조절 경험, 골다공증 지식, 골다공증 자기효능감, 골다공증 예방 건강증진행위 정도를 파악하고, 골다공증 예방 건강증진행위에 미치는 영향요인을 파악하고자 함이다. 연구 결과, 대상자의 골다공증 예방 건강증진행위는 체중조절 경험이 있는 경우($r=.17, p=.032$), 골다공증 지식($r=.19, p=.018$), 골다공증 자기효능감($r=.56, p<.001$)과 유의한 양의 상관관계가 있었다. 골다공증 예방 건강증진행위 영향요인은 골다공증 자기효능감($\beta=.53, p<.001$), 다인 가족($\beta=.20, p=.003$), 체중조절 경험이 있는 경우($\beta=.18, p=.007$)로 설명력은 37.2%였다($F=23.11, p<.001$). 20-30대 여성들의 골다공증 예방을 위해 칼슘이 포함된 식이 및 1일 권장 섭취량, 체중부하 운동방법 등 구체적인 교육내용과 체중조절 경험, 동거가족 형태, 골다공증 지식과 골다공증 자기효능감이 고려된 교육프로그램 개발이 요구된다.

2. 연구방법

1. 서론

우리나라의 20-30대 여성은 체질량지수 기준 정상 체중으로 분류되에도 불구하고 과체중으로 인식하는 비율이 남성보다 높고[1], 마른 체형을 지향하는 사회 풍조와 미디어, 대인관계 영향 등 여러 사회문화적 요인으로[2], 단식, 원푸드, 다이어트 약물을 사용한 과도한 체중조절 행위가 증가하고 있다[1,3].

성인 초기 여성의 신체 활동, 칼슘 섭취 등 생활양식은 골밀도 변화를 58~69.8% 설명한 바 있어[4], 뼈 소실이 시작되는 40세 이전에 20-30대 여성들의 골다공증 예방 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 조사하여 교육을 통한 생활양식을 수정하고 나아가 최대 골밀도를 확보하는 것이 필요하다.

본 연구에서는 국내 20-30대 여성의 체질량지수, 체중조절 경험과 함께 골다공증 지식, 자기효능감을 파악하여 골다공증 예방 건강증진행위에 영향을 주는 요인을 분석하고자 하였다.

본 연구는 20-30대 여성의 체질량지수, 체중조절 경험, 골다공증 지식, 자기효능감, 골다공증 예방 건강증진행위 수준과 변수들의 관계를 파악하고 골다공증 예방 건강증진행위의 영향요인을 분석하기 위한 서술적 조사연구이다. 본 연구의 대상자는 J시에 거주하는 20-30대 여성을 대상으로 연구의 목적을 이해하고 참여할 것을 자발적으로 동의하고 서면 동의한 자이다.

표본의 크기는 G*power 3.1.9.2를 이용하여 회귀분석을 위한 중간 효과크기(effect size) .15, 유의수준(α) .05, 검정력 ($1-\beta$) .80로 예측변인 9개의 조건을 만족시키는데 필요한 최소 표본크기로 114명이 산출되었다. 탈락률을 고려하여 총 154부의 설문지를 배부하였고 응답이 누락된 4부를 제외한 총 150부를 자료 분석에 이용하였다.

3. 결과

대상자의 연령은 평균 28.94±5.32세, 체질량지수는 평균

21.62±3.21로, 체중조절 경험은 있는 경우가 82.6%로 식이와 운동 42.0%이 가장 많았다.

대상자 특성에 따른 체중조절 경험은 유의한 차이가 없었고, 체질량지수는 나이($t=-2.62, p=.009$)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 대상자 특성에 따른 골다공증 지식은 학력($t=-2.56, p=.011$), 골다공증 예방 건강증진행위는 학력($t=-1.52, p=.012$), 동거가족 형태($t=-0.42, p=.020$)에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 골다공증 예방 건강증진행위는 체중조절 경험($r=.17, p=.032$), 골다공증 지식($r=.19, p=.018$), 골다공증 자기효능감($r=.56, p<.001$)과 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 보였다. 반면, 체질량지수는 건강증진행위와 유의한 상관관계가 성립되지 않았다.

다중회귀분석 결과 골다공증 예방 건강증진행위에 영향을 미치는 요인은 골다공증 자기효능감($\beta=.53, p<.001$)이 가장 큰 영향요인이었고, 동거가족 형태($\beta=.20, p=.003$), 체중조절 경험($\beta=.18, p=.007$) 순이었고, 회귀 모형은 유의한 것으로 나타났다($p<.001$), 설명력은 37.2%였다.

4. 논의

본 연구 대상자의 1.3%가 골다공증 또는 골감소증으로, 국내 선행연구[5,6], 국외 선행연구[7] 보다 낮은 수준이다. 이는 설문지를 통해 대상자의 골다공증 또는 골감소증 진단 유무를 분석하여, 다른 연구보다 골다공증 또는 골감소증을 진단 받은 대상자가 적게 나타난 것으로 생각된다. 그러나 20-30대 여성의 2%~4.3%에서 골다공증, 32.8%~52.2%에서 골감소증이 발생된다는 연구결과[5,6]를 뒷받침하고 있어 20-30대 여성에게도 골다공증 또는 골감소증 관리가 이루어져야 할 것으로 판단된다.

본 연구에서 골다공증 예방 건강증진행위 영향요인은 골다공증 자기효능감, 다인 가족 형태와 체중조절 경험이 확인되었다. 도시를 중심으로 20-30대 1인 가구 여성의 비율이 증가하고 있어[8], 20-30대 1인 가구 여성의 생활습관 개선을 위한 맞춤형 건강지원정책 및 자기효능감 증진을 고려한 골다공증 예방 건강증진교육이 필요할 것으로 사료된다. 또한 체중조절 경험이 많은 20-30대 여성에게 정상 체중임에도 체중조절을 시도하여 골밀도가 감소되지 않도록 체질량지수가 골밀도에 영향을 미치는 것에 대해 교육이 필요하다.

5. 결론

본 연구는 20-30대 여성을 대상으로 체질량지수, 체중조절 경험, 골다공증 지식, 골다공증 자기효능감, 골다공증 예방 건

강증진행위 정도를 파악하고, 골다공증 예방 건강증진행위에 미치는 영향요인들을 규명하였다. 그 결과 골다공증 예방 건강증진행위에 유의한 영향을 미치는 요인은 골다공증 자기효능감, 다인 가족 형태, 체중조절 경험으로 나타났다. 본 연구 결과를 토대로 체중조절 경험, 동거 가족 형태, 골다공증 자기효능감이 고려된 교육프로그램 개발과 프로그램에 대한 효과를 검증하는 후속 연구를 제언한다.

참고문헌

- [1] 이효민, 정우진, 임승지, 한은아, “우리나라 성인남녀의 비만 및 주관적 체형인식과 불안·우울과의 관련성: 국민건강영양조사 (2010 - 2014년) 분석”, 보건행정학회지, 제 28권 1호, pp. 3-14, 2018년.
- [2] 오현숙, “여대생의 신체 불만족과 다이어트 의도에 영향을 미치는 요인: 대인, 미디어, 사회 규범의 영향력을 중심으로”, 한국광고홍보학회, 제 17권 3호, pp. 65-97, 2015년.
- [3] 정미영, 김선호, “우리나라 성인 여성의 체형인식왜곡 영향요인”, 여성건강간호학회지, 제 22권 3호, pp. 162-169, 2016년.
- [4] Alghadir, A. H., Gabr, S. A., & Al-Eisa, E., “Physical activity and lifestyle effects on bone mineral density among young adults: sociodemographic and biochemical analysis”, Journal of physical therapy science, 27(7), pp. 2261-2270, 2015.
- [5] 정재원, 이숙정, “한국 2·30 대 여성의 체중조절행위가 골밀도에 미치는 영향”, 여성건강간호학회지, 제 19권 1호, pp. 57-65, 2013년.
- [6] 전미영, 전해원, 김명희, “일 대학 여대생의 골밀도와 골밀도에 영향을 주는 요인”, 여성건강간호학회지, 제 18권 3호, pp. 190-199, 2012년.
- [7] Hiroya Matsuo, & Natsuko Motooka, “The affect of lifestyle on bone mineral density and bone turnover in young women”, Kobe J. Med. Sci, 65(4), E124-E131, 2019.
- [8] 김아름, 박나리, 이정아, 박혜순, “한국의 1인 가구 젊은 성인에서의 건강 행태 및 정신 건강: 2010-2012년 제 5기 국민건강영양조사 자료를 이용하여”, 가정의학, 제 7권 5호, pp. 667-673, 2017년.