

국내 20대의 디지털헬스케어 및 건강관리 인식

윤소원, 이정훈

공주대학교 의료정보학과

ysowon0925@gmail.com blessjhun@gmail.com

Digital Healthcare and Health Care Awareness Among 20s in Korea

Yoon So Won, Lee Jeong Hun

Dept. of Medical information, Kongju National University

요약

본 연구는 20대의 디지털헬스케어와 건강관리에 대한 인식을 조사하였다. 데이터 수집은 2023년 9월 28일부터 10월 4일까지 7일간 국내 20대를 대상으로 SNS를 통한 온라인 설문지에 응답한 80명을 대상으로 하였다. 자료분석은 20대의 건강관리 관심은 빈도분석을 시행하였고, 평소 건강관리 습관을 3개의 그룹으로 분류하여 건강관리 만족에 차이를 비교하기 위하여 분산분석을 시행하였다. 연구결과 첫째, 평소 건강관리 습관은 '운동'이 가장 많았다. 둘째, 20대의 디지털헬스케어를 이용한 건강관리의 관심은 낮은 것으로 나타났다. 셋째, 3개 그룹으로 건강관리 만족에 대한 분석은 '운동'과 '건강관리 안함', 그리고 '기타'에 대해 그룹 간의 차이가 있었으며 통계적으로 유의하였다($p = .024$). 본 연구결과를 통해 디지털헬스케어에 대한 관심을 높일 수 있는 전략이 필요하고 디지털헬스케어와 걷기 운동을 접목하여 국가 차원의 생활 속의 건강생활 습관화에 기여할 수 있을 것으로 본다.

1. 서론

한국인 20대는 학업과 취업 등으로 불투명한 미래에 대한 불안감, 경쟁에 대한 스트레스의 심화되며 이는 신체적 문제를 유발하는 상황이다. 최근 20대의 만성질환 이환률이 증가하는 등 건강상의 다양한 문제가 발생하지만, 자신의 건강상태를 정확하게 인식하지 못하는 것으로 알려져 있다[1],[2]. 20대의 신체활동 부족 및 체력수준 저하는 성인기 이후까지 영향을 미친다. 따라서 개인의 삶의 질을 향상하기 위해서는 심리적, 신체적 증진을 위한 노력이 필요하다. 최근 건강증진과 질병예방의 건강관리에 관심이 증가하면서 자기데이터를 수집하고 관리하려는 트렌드가 신속하게 확산되고 있는 추세이다[3]. 이러한 기술은 의료와 웨어러블 디바이스를 접목한 디지털헬스케어의 성장을 가져오고 있다. 이러한 웨어러블 디바이스는 사용자의 신체활동량, 심박수, 혈압, 수면 패턴 및 호흡수 등 다양한 건강 데이터를 확인할 수 있게 하며 건강관리에 상당한 도움을 부여한다[4],[5]. 따라서 본 연구는 국내 20대의 디지털헬스케어에 대한 인식 및 건강관리에 대한 관심을 조사하고 분석하는 데 그 목적이 있다.

2. 연구대상 및 방법

본 연구는 2023년 9월 28일부터 10월 4일까지 국내 20대를 대상으로 SNS에 올린 온라인 설문지에 응답한 80명을 대상으로 하였다. 설문지 구성[3]은 총 13문항으로 건강관리 관심, 평소의 건강관리 습관 여부, 주당 몇 일간 신체활동, 주당 몇 일간 걷기 운동, 평소의 수면의 질, 일당 물 섭취량, 건강상태, 디지털헬스케어 관심 여부 등에 대한 문항을 분석하였다[5].

자료분석은 SPSS 27.0 for Windows 프로그램 (IBM SPSS Corp. 2023)을 사용하였고 참여자의 건강관리 관심은 빈도분석을 하였다. 평소 건강관리습관을 “없음, 운동, 기타”로 3개 그룹으로 분류하여 건강관심과의 차이 여부를 확인하기 위하여 분산분석을 시행하였다.

3. 결과

3.1. 건강 및 디지털헬스케어의 인식

평소 건강관리 습관은 '운동' 35.0%, '기타 습관' 35.0%로 가장 많았고, '없다' 30.0% 순이었다. 주당 신체활동은 '주 1~2회' 36.3%, '안 함' 32.5%, '주 3~4회' 22.5%, '주 5~6회' 7.5%, '주 7회' 1.3% 순이었다. 주당 걷기 운동은 '주 7회' 46.3%, '주 5~6회' 32.5%, '주 3~4회' 12%, '주 1~2회' 4%, '안 함' 1.3% 순이었

다. 수면의 질은 '보통' 42.5%, '높음' 27.5%, '낮음' 18.8%, '매우 낮음' 7.5%, '매우 높음' 3.8% 등의 순이었다. 물 섭취는 '400~800 ml 미만' 31.3%, '400 ml 미만'과 '800~1 200 ml 미만'이 23.8%, '1200~1600ml 미만' 17.5%, '1 600 ml 이상' 3.8% 등의 순이었다. 건강상태의 질문에 '보통' 48.8%, '낮음'과 '높음' 23.8%, '매우 낮음' 2.5%, '매우 높음' 1.3% 등의 순이었다. 응답자의 디지털헬스케어 관심에 대한 질문은 '낮음' 35.0%, '높음' 25.0%, '매우 낮음' 20.0%, '보통' 18.8%, '매우 높음' 1.3% 등의 순이었다 (Table 1).

[Table 1] Awareness of health and digital healthcare (N=80)

variable		n	%
Health care habits	None	24	30.0
	Exercise	28	35.0
	Other	28	35.0
Physical activity for a few days a week	None	26	32.5
	1~2 days / a week	29	36.3
	3~4 days / a week	18	22.5
	5~6 days / a week	6	7.5
	7 days / a week	1	1.3
Walking exercise for a few days a week	None	1	1.3
	1~2 days / a week	4	5.0
	3~4 days / a week	12	15.0
	5~6 days / a week	26	32.5
	7 days / a week	37	46.3
Quality of sleep	Very good	6	7.5
	Good	15	18.8
	Normal	34	42.5
	Bad	22	27.5
	Very bad	3	3.8
Daily water intake	Under 399 ml	19	23.8
	400 ml ~ 799 ml	25	31.3
	8,000 ml ~ 1,199 ml	19	23.8
	1200ml ~ 1,599 ml	14	17.5
	Over 1,600 ml	3	3.8
Physical condition	Very good	2	2.5
	Good	19	23.8
	Normal	39	48.8
	Bad	19	23.8
	Very bad	1	1.3
Interest of digital healthcare	Very low	16	20.0
	Low	28	35.0
	Normal	15	18.8
	High	20	25.0
	Very high	1	1.3

3.2. 건강관리 습관에 따른 건강관리 만족도

Table 2에서 분산분석결과 유의확률이 유의수준인 .05 보다 작아 3개 그룹(없음, 운동, 기타)의 건강관심에 차이가 있는 것으로 나타났다($p = .024$). 기타 그룹, 운동, 없음 순으로 평균의 차이가 있었다. 따라서 건강관리 습관이 '운동'인 응답자가 '없음'과 '기타(식습관, 수면, 수분)' 응답자보다 건강관리에 대한 만족이 높은 것으로 확인되었다.

[Table 2] Differences of health habits and satisfaction (N=80)

Health management	M	SD	F	P	Scheffe
None ^a	2.58	0.717±0.146	3.895	0.024	a<b<c
Exercise ^b	3.29	1.013 ±0.191			
Other (eating habits, sleep, water intake) ^c	2.86	0.970 ±0.183			

4. 논의 및 결론

본 연구에서 20대의 평소 건강관리 습관이 '운동'과 '기타(식습관, 수면, 수분) 사항'으로 전체 응답자의 70%로 확인되어 건강관리 관심은 높은 것으로 나타났다. 한편 걷기를 주 5~6회와 '주 7회'라는 응답이 78.8%로 건강관리를 걷기로 하는 것으로 확인되었다. 디지털헬스케어에 대한 관심은 55.0%가 '매우 낮음'과 '낮음'으로 확인되어 디지털헬스케어에 대한 관심은 비교적 낮은 것으로 파악되었다. 따라서 디지털헬스케어에 대한 20대의 관심을 높일 수 있는 건강관리 전략을 제시할 필요가 있다. 뿐만 아니라 디지털헬스케어에 대한 건강관리 관심이 낮은 이유를 좀 더 심도 있게 확인할 수 있는 후속연구가 필요하다. 20대의 건강관리 습관이 '걷기 운동'으로 학교나 직장에서 생활 속의 걷기 운동을 활성화할 수 있는 국가 차원의 홍보와 캠페인으로 건강생활 습관화에 기여할 수 있을 것으로 본다.

참고문헌

- [1] Heo, M. L. & Kim, H. D. "An analysis of hypertension status and related factors in Korean early adults" The Korean Journal of Food and Nutrition, Vol. 31, No. 5, PP. 720-728. 2018.
- [2] Giannakos, M. N., Sharma, K., Papavaslopoulou, S., Pappas, I. O., & Kostakos, V. "Fitbit for learning: Towards capturing the learning experience using wearable sensing" International Journal of Human-Computer Studies, PP. 136. 2020.
- [3] 박강산. "스마트 위치와 모바일 앱을 활용한 청소년 건강관리의 효과성". 공주대학교 일반대학원. pp. 1-63. 2월. 2022년.
- [4] 송홍선, 김은정. "국민체력실태조사로 살펴본 29년간 20대 초기의 건강관련체력 변화". 학습자중심교과교육위원회. PP. 939-950. 2021년.
- [5] 권기대. "디지털 헬스케어에 대한 국민 인식 조사". 디지털콘텐츠학회논문지 . PP. 551-558. 3월. 2022년.