

대장암 환자와 건강인의 생활습관 비교

A Comparison Study: the Risk Factors in the Lifestyles of Colorectal Cancer Patients and Healthy Adults

유 양 경*
군산대학교 간호학과*

Yang Gyeong Yoo*
Department of Nursing, Kunsan National University*

요약

본 연구는 대장암 환자의 암으로 진단받은 당시의 생활습관 실태를 암 병력이 없는 일반 성인들과 비교해봄으로써 대장암의 발생에 영향을 미치는 위험요인을 규명하고자 실시되었다. 연구 설계: 대장암 환자의 생활습관 실태를 파악하고, 대장암 발생에 영향을 미치는 인자를 확인하기 위하여 대장암 환자와 암 진단을 받지 않은 건강인을 대상으로 시도된 후향적 비교 조사연구(retrospective comparison survey study). 연구 대상자는 2011년 10월부터 2012년 8월까지 대장암으로 진단된지 1년 이내로 J대학교병원 내의 암전문연구센터에 내원한 대장암 환자 107명과 동 시기에 동 병원을 방문한 암환자 아닌 환자의 보호자 중 암 진단을 받지 않은 일반 성인을 대상으로 빈도 짝짓기를 통해 연령, 성별 및 배우자 상태 등이 동질한 124명이었다. 연구 도구는 김화영(2011)의 생활습관 측정도구(Content Validity Index [CVI], Mean expert proportion=0.98)를 저자의 승인 하에 사용하였으며, 관련문헌을 참조하여 수정·보완한 후 식습관, 음주 및 흡연 습관, 휴식 및 활동 습관, 스트레스 관리 및 정기검진습관 등의 5개 하위영역으로 측정하였다. 연구결과 인스턴트식품 섭취여부, 스트레스 해소정도, 육류 익힌정도(살짝 익힘/탈정도로 익힘) 및 평소 주로 먹는 음식(채식/육식 여부)이 대장암 발생에 유의한 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 대장암환자군과 건강인군의 생활습관을 비교한 본 연구의 결과를 토대로 하여, 평소 식습관에서 인스턴트식품 등의 가공식품의 섭취를 줄이고, 스트레스가 발생(인지)될 때 이를 효과적으로 조절할 수 있도록 하며, 육류섭취 시 살짝 익혀서 먹는 습관이 실천되어야 할 것이다. 또한 평소 소에 육류 섭취를 줄이고 섬유질이 많은 채식 위주로 식사하도록 권장해야 할 것이다.

I. 서론

우리나라에서 대장암은 암종별로는 갑상선암과 위암 다음으로 발생율이 높은 상위 5대암에 속해 있으며, 특히 연령군별 암 발생을 보면 65세 이상 여자의 경우 대장암이 1위를 차지하였고, 남녀 전체로 보게 되면 대장암은 갑상선암 다음으로 빠르게 증가하고 있음을 알 수 있다(The Korea Central Cancer Registry, National Cancer Center, 2011). 대부분의 암은 일단 발병하게 되면 치료가 쉽지 않고 투입되는 치료비의 규모도 비교적 크다는 점을 고려할 때 암이 발병된 이후에 치료하는 것 보다는 암을 사전에 예방하기 위해 노력하는 것이 여러 측면에서 효율적인 방법(Kim, 2011)이라 할 수 있으므로, 이렇듯 악성인 암을 통제하기 위한 예방의 중요성이 무엇보다 강조되고 있다(Chao, Li, & Zhang, 2011). 그런데 암을 예방하기 위한 특별한 방법이 있다기 보다는 오히려 올바른 생활습관의 실천이 중요하다고 알려지고 있다(Kim, 2003). 이에 본 연구에서는 J권역을 대표하는 J대학교병원 내의 암전문연구센터에 내원한 대장암 환자들의 암으로 진단받은 당시의 생활습관 실태를 암진단을 받지 않은 일반 성인과 비교해봄으로써 대장암 발생에 영향을 미치는 위험요인을 파악하고자 한다. 또한 생활습관 중에서도 대장암 발생에 가장 영향을 미치는 요인

를 규명함으로써 우리나라 일반 성인의 대장암 예방을 위한 생활습관 개선 프로그램 개발에 기초자료를 마련하고자 본 연구를 실시하였다.

II. 연구방법

2011년 10월부터 2012년 8월까지 대장암으로 진단된지 1년 이내로 J대학교병원 내의 암전문연구센터에 내원한 대장암 환자 107명과 동 시기에 동 병원을 방문한 암환자 아닌 환자의 보호자 중 암 진단을 받지 않은 일반 성인을 대상으로 연령, 성별 및 배우자 상태 등이 동질한 124명을 대상으로 한 후향적 비교 조사연구이다. 설문을 위해 김화영(2011)의 생활습관 측정도구를 저자의 승인 하에 사용하였으며, 관련문헌을 참조하여 수정·보완한 후 식습관, 음주 및 흡연습관, 휴식 및 활동습관, 스트레스 관리 및 정기검진습관의 5개 하위영역으로 측정하였다. 연구 대상자의 윤리적 측면을 고려하여 J대학교병원 생명윤리위원회로부터 연구에 대한 승인을 받았다. 수집된 자료는 SPSS/WIN 18.0 program을 이용하여 기술통계, χ^2 검정, t-test 및 logistic regression으로 분석하였다.

III. 연구결과

대장암 발생에 영향을 미치는 요인에 대해 로지스틱 회귀분석을 실시한 결과(Table 2), 인스턴트식품 섭취여부, 스트레스 해소정도, 육류 익힌정도(살짝 익힘/탈 정도로 익힘) 및 평소 주로 먹는 음식(채식/육식 여부)이 유의한 영향을 주는 변수로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 인스턴트 식품을 전혀 먹지 않는 경우에 비해 적게라도 먹는 경우에는 대장암에 걸릴 확률이 5.33배 증가하고, 스트레스 해소는 평소 스트레스 해소를 잘 하는 경우보다 그렇지 않은 경우에서 대장암에 걸릴 확률이 3.43배 증가하는 것으로 나타났다. 육류를 살짝 익혀서 먹는 경우에 비해 육류를 탈 정도로 익혀서 먹는 경우에는 대장암에 걸릴 확률이 11.53배 증가하는 것으로 나타났고, 평소에 채식을 주로 먹는 경우에 비해 채식과 육식을 골고루 먹는 경우에서 대장암에 걸릴 확률이 2.56배 증가하는 것으로 나타났다. 또한 Hosmer-Lemeshow 모형 적합도 검정 결과, 유의확률이 .272로 나타나 본 모형이 적합함을 알 수 있었다.

Table 1. Demographic data

Items	Categories	(N=231)		χ^2 (p) or t(p)
		Patients (n=107) n(%) or Mean±SD	Healthy adults (n=124) n(%) or Mean±SD	
Age	yr	49.3±11.11	50.6±11.49	0.875 (.382)
Gender	Male	72(67.3)	72(58.1)	2.082 (.149)
	Female	35(32.7)	52(41.9)	
Marital status	Not married	12(11.2)	13(10.5)	0.032 (.858)
	Married	95(88.8)	111(89.5)	
Education	≤ Middle school	64(59.8)	55(44.4)	5.512 (.064)
	High school	25(23.4)	41(33.1)	
	≥ College	18(16.8)	28(22.6)	
Residence type (longest length of residence)	Urban	3(2.8)	4(3.2)	5.577 (.059)*
	Mid/small city	57(53.3)	84(67.7)	
	Suburb	47(43.9)	36(29.0)	
Family history (colorectal cancer)	Yes	4(3.7)	3(2.4)	0.339 (.707)*
	No	103(96.3)	121(97.6)	
Body Mass Index	kg/m ²	24.1±3.14	23.8±2.40	-0.779 (.437)

* Fisher's exact test

IV. 결론 및 제언

인스턴트식품 섭취여부가 대장암 발생에 영향을 미칠 수 있으므로 평소 식습관에서 인스턴트식품 등의 가공식품의 섭취를 줄이는 습관을 생활화할 수 있도록 이러한 식품의 암 발생과의 연관성에 대한 교육이 수반되어야 할 것이다. 스트레스 해소를 잘 못하는 경우 대장암 발생 가능성이 높으므로 스트레스가 발생(인지)될 때 자기를 조절할 수 있도록 스트레스 감소 효과가 입증되어진 명상 등의 실효성 있는 대안을 제시함으로써 암 발생을 예방할 수 있도록 도와야 할 것이다. 또한 육류를 탈 정도로 익혀서 먹는 경우 대장암 발생 가능성이 높으므로 육류섭취 시 살짝 익혀서 먹는 습관이 실천되어야 할 것이다. 끝으로 평소에 먹는 음식(채식/육식 여부)도

대장암 발생률에 영향을 준다는 것을 알 수 있으므로 되도록이면 육류 섭취를 줄이고 섬유질이 많은 채식 위주로 식사하도록 권장해야 할 것이다. 무엇보다 대장암의 발생률을 줄이는 것이 선결과제이므로 본 연구에서 규명된 대장암 발생에 영향을 미치는 고위험요인을 통제하고 관리함으로써 대장암의 발병을 최대한 저지하는 개인차원의 또 국가차원의 적극적인 노력이 수반되어야 할 것이다.

Table 2. The Risk Factors for Development of Colorectal Cancer Risk

Selected Variables	Categories	OR	CI(95%)	p
BMI	(kg/m ²)	1.045	0.920-1.187	.497
Preferences for meat or vegetables	Vegetarian	1.000		
	Meat	3.626	0.753-17.464	.108
	Both meat and vegetables	2.556	1.105-5.911	.028
Cooked meats	Rare-cooked meat	1.000		
	Adequately cooked	1.403	0.225-8.759	.717
	Well-done (burned meats)	11.525	2.504-11.349	<.001
Instant food product consumption	No	1.000		
	Yes	5.330	2.504-11.349	<.001
Frequency of drinking	(Times/ month)	1.030	0.986-1.075	.183
Smoking	None	1.000		
	Indirect exposure	2.210	0.929-5.256	.073
	Direct exposure	1.488	0.590-3.753	.400
Physical activity	≥ Mid-level activity	1.000		
	Light levels of activity	1.850	0.802-3.379	.089
Perceived stress	Not much	1.000		
	A lot	1.646	0.802-3.379	.174
Stress management	Manage well	1.000		
	Not well	3.427	1.557-7.541	.002

■ 참고 문헌 ■

- [1] The Korea Central Cancer Registry, National Cancer Center., "Annual report of cancer statistics in Korea in 2011", Ministry of Health and Welfare.
- [2] Chao, C., Li, Q. and Zhang, F., "Alcohol consumption and risk of lung cancer in the Vitamins And Lifestyle Study". Nutr Cancer, Vol. 63, No. 6, pp. 880-888, 2011.
- [3] Kim, H.Y., "A comparative study of lifestyle with cancer patients and control group". Unpublished master's thesis. Gyeongsang National University, Jinju. 2011.
- [4] Kim, T.Y., "Special Edition: Lifestyle modification for cancer prevention". Korean J Intern Med, Vol. 65, No. 1, pp. 136-140, 2003.