

갱년기 여성의 골밀도와 규칙적인 운동실천의 관련성

한림의대 사회의학교실 교수 이 훈 재

규칙적인 운동이 골다공증의 예방에 효과가 있음이 보고되어 왔음에도 불구하고, 폐경 여부나 다른 건강행위의 실천유무를 고려하여 갱년기 여성들에서의 운동에 의한 효과를 비교 평가한 연구들은 적었다. 따라서 본 연구에서는 갱년기 여성을 대상으로 규칙적인 운동의 실천이 골밀도에 미치는 영향을 평가해보고자 하였다.

2002년 3월부터 11월까지의 기간 중 춘천시 건강관리협회 부속 의원내 건강검진을 목적으로 방문한 40세에서 59세 사이의 갱년

기 여성 222명을 대상으로 하였다. 연구대상자의 규칙적인 운동의 실천여부의 평가와 다른 건강행위들의 특성은 자기기입식 설문으로 조사 하였다. 골밀도는 이중에너지 방사선 흡수 계측기를 이용하여 요추부와 대퇴골 경부, 대퇴골 전자부, 대퇴골 Ward's triangle에서 측정하였다.

222명의 전체대상자중 97명 (43.7%)은 폐경후 여성이었으며, 52명(23.4%)의 여성은 규칙적인 운동을 해 오고 있었다. 규칙적인 운동을 실천하고 있는 여성들이 주로 하는 운동의 종류는 산책(22명), 배드민턴(9명), 에어로빅(8명), 조깅(7명), 테니스(3명), 기타(3명)의 순이었다. 전체연구대상자에서의 규칙적인 운동 실천에 따른 골밀도는 거의 차이를 보이지 않았으나, 폐경후 여성들에서의 요추부 골밀도는 규칙적인 운동을 실천하는 군에서 0.90g/cm^2 으로 운동을 안하고 있는 군에서의 0.86g/cm^2 보다 다소 큰 것으로 나타났다 ($P=0.1037$). 또한 규칙적인 운동을 실천하는 여성들에서 운동의 강도가 커질수록 요추부 골밀도도

다소 상승하는 경향을 보이기는 하였으나 유의한 양반응 관계는 아니었다($r=0.1921$, $P=0.1723$). 규칙적인 운동의 실천과 골다공증 발병위험도와와의 관련성을 로지스틱 회귀분석으로 분석한 결과에서 규칙적인 운동을 실천하지 않는 군의 OR는 1.81(95% CI : 0.78-4.32)로 규칙적으로 운동을 실천하는 군에서 보다 약간 높은 경향을 보이기는 하였으나 역시 유의한 수준은 아니었다($P=0.1702$).

본 연구결과에서 생활 체육 수준의 규칙적인

운동실천에 따라 갱년기 여성들의 골밀도와 골다공증의 발병위험도는 유의한 차이를 보이지는 않는 것으로 나타났다. 그러나 폐경후 여성들에서 규칙적인 운동을 실천하는 경우 요추부의 골밀도가 다소 높았으며, 규칙적인 운동을 하고 있지 않은 군에서 골다공증의 빈도가 다소 높은 경향으로 미루어 볼 때, 향후 연구대상자 중 규칙적 운동군을 늘린 대규모 표본을 대상으로 하는 후속연구가 이어져야 할 것이다. 72

