류마티스 건강학회지
Vol.5, No.2, 303-312, 1998.
주요개념 : 운동지속성전략, 관절염환자

운동의 지속성을 위한 동기유발 전략

서 문 자*

관절염환자로 하여금 필요한 운동을 효과적으로 학습하도록 돕고 또한 일단 학습된 운동을 지속적으로 실행할수 있도록 돕는 것은 간호사의 중요한 역할이다. 이를 위하여 간호사는 두가지 단계의 전략을 생각할수 있다. 첫째, 새로운 운동을 배우는 과정에서 어떻게 효과적으로 학습하게 도울것인가? 둘째, 일단 배운 운동을 어떻게 잊지않고 열심히 계속하게 할수 있을까? 이에 대하여 몇가지 전략을 고찰해보고자 한다.

Ⅰ. 학습 동기화

1. 학습동기의 의미와 기능

학습동기란 특정내용을 학습하려는 추진력을 말한다. 동기유발이란 어떤 행동의 근원이 되는 힘을 학습자에게 환기시켜서 학습을 진행시키고 촉진시키는것을 말한다. 이러한 동기에는 내재적 동기(호기심, 흥미, 모방성)와 외재적 동기(상벌, 성공과 실패, 성취와 결과)가 있다

동기의 기능은 ①행동의 활기를 띠도록 한다. ②목표를 향해서 활동시킨다. ③학습의 속도를 촉진시킨다. ④동기가 강하면 오류를 적게한다.

그러므로 운동에 대한 학습을 시작할때 먼저 적절한 방법으로 동기를 충분히 조성해야 한다.

2. 학습동기의 유발방법

① 효과적인 학습동기는 학습의 목표를 개인적인 욕구와 결부시켜주는 방법이다.
② 목표를 뚜렷하게 인식시켜 준다.
③ 개인의 흥미나 적성에 부합된 학습과제 일수록 학습동기의 유발에 도움이 된다.
④ 자신의 학습결과에 대한 정보는 학습동기의 유발에 도움이 된다.
⑤ 칭찬이나 상은 학습동기의 유발에 효과적인 방법이다.
⑥ 긍정적 자아개념의 형성을 돕는 것은 학습동기유발에 도움이 된다.

Ⅱ. 효과적인 학습원리의 적용

1. 학습요구파악

환자가 알고 싶어하는 것은 무엇인가, 그리고 간호사의 입장에서 학습자가 반드시 알아야 할 것은 무엇인가를 먼저 파악하는 것이 중요하다. 환자가 더 절실히 알기 원할수록 환자는 교육과 정보를 더 잘 학습하고 배운대로 시행하게 된다.

한편 이러한 학습요구는 환자의 상태와 상황을 잘 아는 간호사가 일깨워 줄 수 있다. 그러나 환자의 학습요구파악은 쉽지 않다. 환자가 직접

* 서울대학교 간호대학 교수

질문하기 전까지는 잘 알 수 없을 뿐만 아니라 환자들은 자신이 무엇을 알기 원하는지, 필요한 지조차 잘 인식하지 못하기 때문이다. 때로는 간호사들이 보기에 환자들이 더 잘 알고 있는 것 같아 보여도 결국 구체적으로 잘 모르거나 잘못 알고 있을 경우가 많다. 뿐만 아니라 간호사들의 환자들이 알고자 원하는 cue를 파악하지 못하면 학습관련성이 미약하기 때문에 학습의 효과가 적어서 행동변화가 나타나지 않는다. 그러므로 운동 학습에 있어서도 어떤 운동이 왜 필요한가를 파악하기 위해 충분히 환자의 상태와 욕구를 사정해야 한다.

2. 학습 영향요소

1) 내적 요소

학습을 저해하는 내적요소는 현재의 건강이나 감정상태, 예전의 경험, 환자의 사고 및 행동방식에 기여하는 개인의 가치체계등이다. 또한 불안한 상태는 초기에는 어느정도 학습에 도움이 되나 그 정도가 지나치면 학습이 만족스럽지 못하다. 우울한 경우도 학습에 대한 흥미, 동기, 에너지를 잃게 된다. 그리고 부정적 경험이나 교육수준 및 지적 능력이 부족한 것, 저학력자, 문화적차이, 정신적장애, 학습 장애가 있는 경우 학습이 방해된다.

따라서 학습에 대한 준비 상태를 파악해야 한다. 즉 학습에 대한 환자의 의지가 나타나는 감정적 준비 상태와 환자의 지난 경험, 기술, 태도, 가치관과 관련된 경험적 준비상태를 파악해야 한다. 환자가 자신의 환자 역할을 지나치게 받아들일 경우나 자신의 상태에 지나치게 몰두하면 부적응 상태가 되여 학습된 내용을 수행할 수 없게 된다.

2) 외적 요소

이는 주로 환경적 요인을 의미하는 것으로 밝기, 소음, 통풍, 환기의 조절, privacy 보장등과 간호사의 특성이나 접근방법과 관련돼 있다.

3) 학습촉진 요인

내적인 학습촉진 요인으로는 긍정적 경험, 학습에 대한 동기와 관심, 안정된 건강상태 및 환자 역할에 대한 적응 능력등이 있고 외적 요인으로는 적절한 환경, 가족의 지지감, 환자의 학습 욕구에 기초를 둔 학습방법 및 간호사의 지지적 태도이다.

3. 배움의 원리

1) 배움은 환자 개개인에 따라 배우는 속도, 효과적인 배움의 방법 등이 다르다. 즉 빨리 배우는 환자(rapid learner)와 천천히 배우는 환자(slow learner)가 있다. 그러므로 각 개개의 환자가 자기자신의 속도에 맞출때 가장 효과적으로 공부할 수 있게한다.
2) 배움에서 가장 중요한 것은 환자들에게 배우려는 동기(motivation)가 있어야 한다는 것이다. 그러므로 흥미있는 내용, 배우려는 의욕과 동기가 중요하다. 간호사는 가르치는 내용에 대해 환자들이 흥미를 갖게 하고 그 내용을 사랑하게 만드는 사람이어야 한다.
3) 배우고 있는 내용이 앞으로 환자의 삶과 관련성(relevent)이 있고 유용하다는 것을 분명하게 알 때 배움이 더 잘 일어난다. 그러므로 앞으로 일상생활과 운동과의 관련성을 수시로 설명해 주어야 한다. 특히 처음 교육 시작할때 이점을 더욱 유의해야한다.
4) 환자들에게 수시로 'feedback'의 기회를 주면 배움이 더 잘 일어난다. 'Feedback'은 가능한 한 즉석에서 줄수록 좋다.

4. 배움을 만족시키는 분위기

다음과 같은 분위기는 학습효과를 증대시킨다.

1) 능동적으로 참여하는 분위기
2) 개인차가 인정될 뿐 아니라 개인차가 오히려 바람직한 것이라는 분위기
3) 잘못은 인간의 자연스러운 행동임이 충분히 인식되는 분위기
4) 개방적이고 스스로에 대해 신뢰할 수 있는 분위기, 즉 생각을 자유스럽게, 자신있게 발표하고 생각할 수 있는 분위기
5) 비판적이고 도전적인 행동이 용납되는 분위기
6) 긴장이 고조된 분위기는 배움을 방해한다. 그러므로 강압적이고, 야단과 호통을 치는 긴장된 분위기를 피한다.

Ⅲ. 대인관계유지

1. 신뢰성의 요소

운동에 대한 교육의 효과가 지속적으로 나타나려면 먼저 환자와 간호사간의 믿을만한 인간관계 형성이 중요하다.

사람에 대하여 긍정적인 태도나 가치를 나타내는 기본적 요소는 온정이나 개방성, 존경, 감정이입, 진실성이나 일관성으로 이들은 간호사-환자 관계에서 신뢰 구축의 기본요소이다.

1) 온정

온정이란 다른 사람을 받아들이는 특징으로 기꺼이 마음을 개방하고 자신을 적절하게 표현하려는 것이다. 냉철하고 전문적이며 남을 인정하지 않는 태도를 버리고 자신과 남의 인간성을 모두 인정하게되면 그 간호사와 같이 있다는것만으로도 간호대상자는 안전하다고 느끼게 된다.

2) 존중

이는 타인의 존재를 매우 가치 있고 유일한 존재라고 보는것이며 인성, 선호(취향), 문화, 의견등 그 개인의 특성을 의미있게 깊이 고려하는 것이다. 존중한다는 것은 타인을 수용하고 가치를 인정하는 것이나 그렇다고 꼭 좋아해야 하는 것은 아니다. C. Rogers(1961)은 이러한 특징을 무조건적 긍정적 견해라고 표현 하였다.

3) 감정이입

상대방이 나를 이해하고 있다고 내면적으로 느끼는 것(feeling)을 의미한다. 말과 몸짓뒤에 있는 감정과 사고에 관심을 기울여서 그 사람의 전체적 경험을 이해할수 있게 되는 것이다. 감정이입이란 상대방의 입장에 몰입하는 것이고 열심히 들어주는 노력을 보이는것이지, 간호사에게 환자의 입장이 되어서 느끼는 감정을 나타내 보이라는것은 아니다.

4) 진실성/일관성

간호사와 환자의 상호관계에서 진실되게 일관성 있게 행동을 하는 것이다.특히 간호사의 환자에 대한 조작적태도, 농담으로 넘김, 냉정하고 무심한 태도, 매우 바빠서 환자를 무시하는 것 등이 문제가 된다.

2. 대인관계와 교육형태

의욕과 만족도를 높이는 환자-간호사간의 관계를 촉진하기 위한 구체적인 방법은 다음과 같다.

1) 친밀감이 있는 관계를 촉진한다.
2) 환자으로부터 항상 피드백을 얻는다.
3) 교육현장에서 효과적인 지도로써 환자의 운동에 대한 학습의욕을 높인다.
4) 특수한 유형의 환자에게는 특히 주의한다.
5) 즐겁고 개방적인 태도로 임한다.

3. 환자유형에 따른 간호사의 학습접근방향

환자마다 개인차가 있으므로 간호사는 각 환자의 성격, 학습태도 등을 파악하여 개별적 접근을 시도해야 한다.

1) 추종형 환자 : 간호사에 의존하고 과제 지향적인 경향이 강하다.
2) 불안, 의존형 환자 : 간호사가 바라는대로 정확히 학습하나 간호사를 신뢰하지 못하며 곤란한 질문만 하게된다.
3) 의욕감퇴형 환자 : 자기 자신은 물론 배운다는 것에 대한 소극적이며 운명론적인 태도를 취한다. 간호사의 격려와 사기진작이 필요하다
4) 자립형 환자 : 쉽게 파악하고 참가의식이 높고 간호사와는 쉽게 친할 수 있으므로 자주성을 살려 다른 환자보다도 깊게 배움에 매진하도록 격려한다.
5) 영웅형 환자 : 간호사와 자신을 동일시하고 자신이 능력있는 사람이라는 것을 인정받으려 하지만 그 결심이 쉽게 깨진다. 나이가 들수록 침착해진다.
6) 비판형 환자 : 좀처럼 간호사에게 접근하려 하지 않고 자신에 대한 기대와 이미지가 높고 가끔 예리한 비판을 던지기 일쑤다. 간호사는 그들의 분노를 통제하고 언동중에서 바람직한 것은 강조한다.
7) 사교형 환자 : 간호사가 자기를 주목해주는 것에 큰 의의를 두기 때문에 동기부여도 좋고 성의있다
8) 침묵형 환자 : 대체적으로 무시하기 쉬우므로 섬세한 배려가 필요하다

4. 동반자관계유지 하기

환자의 운동행위 지속을 촉진하기 위하여 상대방을 동반자로 생각하는 것이 중요하다.

1) 타협하기

아무리 좋은 내용이라도 환자가 따르지 않고 수용하지 않으면 행동변화를 기대할 수 없다. 그렇다고 해서 맹목적으로 환자에게 따라하도록 할 수는 없다. 그들의 갈등, 애로사항, 학습방해요인이 무엇인지 파악하여 간호사는 환자와 같이 학습에 대한 동의 여부를 결정해야 한다. 이렇게 타협하면 건강을 위한 행동상의 문제점을 해결하는데 도움이 되며 한번 학습된 운동을 오래 지속할 수 있다.

2) 환자를 보는 견해 바꾸기

환자는 더 이상 수동적인 존재가 아니다. 이전에는 환자들은 적극적으로 환자교육에 참여하기 보다는 거의 의료인의 지시대로 따라하는 경향이었다. 의료인은 권위적인 자세로 환자에게 가장 좋은 것이 무엇인가를 결정해주면 환자는 그대로 따르기만 하면 되였다.

지금까지 우리가 환자에 대한 인식은 다음과 같이 잘못된 것이 많다.

대체적으로 환자들을 잘 이해할 능력이 없고, 건강정보를 많이 알면 오히려 필요없이 걱정하게 되고 환자들은 모든 정보를 진정으로 알고자 하는 것 보다는 의료인으로부터 충고를 받으려는 존재라고 생각한다.

어떤 의료인은 환자와 의료정보를 나누다보면 의료인으로서 권위를 잃게된다고 생각하여 환자에게는 의료인이 좀 신비롭게 보여야 한다고 생각하기도 한다. 그리고 환자들이란 어찌했던 그런 건강정보를 다 기억도 못하고 알게하려면 시간이 많이 걸린다라고 걱정하기도 한다.

또한 환자들이 의료정보를 더 알기 원하면 의료인들은 대체적으로 '문제환자'라고 한다. 좋은 환자란 조용히 앉아서 비판의식도 없이 질문도 없이 따라하는 자세가 되어야한다. 처방행위를 잘 실시하지 않으면 '왜 하지말라는 것을 했느냐' 고 하는 등 의료인의 태도는 가부장적으로

된다. 이런 상태가 지속되면 환자는 무기력해지고 무엇이든 물어보라고 말할때 '걱정마세요, 나는 의사가 하라는대로만 하면 되니까'라고 답하기도 한다.

그러나 차츰 메스컴을 통하여 의료정보가 과다하게 노출됨에 따라 환자들은 단지 의료인에게 의존하는 태도에서 벗어나 적절한 의료정보를 얻기 원하고 이런 정보를 분명하게 알기 원하게 되었다.

이제는 환자 자신이 더 이상의 수동적인 입장이기 보다는 더 적극적으로 참여하려 하므로 환자교육에 있어서 환자와 의료인은 공히 책임감을 가지고 임해야 할 것이다.

Ⅳ. 의사소통의 활성화

1. 건강행위권고를 위한 의사소통

의사소통은 반드시 너와 나의 관계에서 이루워지므로 언어적·비언어적 cue를 수용하고 접근하여 환자를 지지해주고 feedback을 주어야 한다. 이는 신뢰감형성의 첫 단계로서 환자의 요구도 정확히 알 수 있고, 그에 따라 건강정보도 정확히 주어서 환자에게 바람직한 행동변화를 기대할 수 있다. 운동학습의 효과를 위한 의사소통의 요소는 다음과 같다.

1) Rapport 형성 기술로는 ①수용과 이해, ②공감대 형성, ③신뢰감형성이 있다
2) 비언어적 행동을 이해 해야한다. 즉 환자의 cue를 이해해야한다.
3) 구두적 cue에 대한 반응 으로는 ①반응을 꽤뚜르기 , ②반응을 명백하게 하기, ③반응을 심사숙고 하기, ④반응에 대면하기등이다.

2. 환자교육 시작시의 informal interaction

중요한 것은 환자와 교육자의 만남이다. 만남은 상황에 따라 그 모습이 다르다. 병원 외래와 같이 일상적인 만남의 장소라면 대화가 자연스럽고 정상적인 양상으로 진행될 것이다.

그러나 교육간호사가 처음 환자를 만나는 입장이라면 먼저 간호사가 자신을 소개하고 만남의 목적을 소개해야 한다. 그리고 개인적 관심사까지 얘기할 수 있는 편안한 대화를 좋아하는지 파악한다. 교육자는 또한 첫 만남을 위해 환경적 안정감을 도모해야한다.

3. 정보제공

운동절차에 대한 설명이나 정보 제공시에 이해 못할 용어는 피한다(은어, 약어, 전문용어 등). 그리고 인식을 명백하게 한다. 즉, 처음 각자의 신념, 기대, 가치, 태도, 지각정도가 어떤가를 파악하고 교육도중에도 환자의 사고양상, 이해정도, 정보해석정도를 직감적으로 확인한다.

그리고 모든 설명과 정보를 구체화 해야한다. 막연하게 수술 후 휴식하라든가 운동하라는 것보다는 구체적으로 지시해야 한다.

4. 기억 도와주기

교육내용을 이해하는 것만으로 충분하지 않고, 학습된 운동내용을 기억하도록 도와주어야 한다.

암기 수준학습은 50초 정도면 망각된다. 그 이유는 과량의 정보, 환자의 불안, 환자의 지식수준등과 관련이 있다. 기억전략을 살펴보자.

1) 단순하고 정확하게 충분한 정보를 준다.
2) 설명은 환자의 지적·정서적 수준에 맞게 한다.
3) 양이 많으면 환자를 피곤하게 만든다.
4) 암기능력전략
   - 토의하게 한다.
   - 복잡한 개념은 단순개념으로 쪼갠다.

- 정보제공을 좀 다른 방법으로 반복해 준다.
- 유인물은 필요한 만큼만 사용한다.

5. 환자의 의사결정 능력 촉진

지속적으로 운동을 한다는 건강행위이행을 장기간의 목표로 달성하기 위해서 단기적으로 불편함과 끈기를 감수해야 한다. 그러나 이렇게 하기까지 의사결정과정에 부딪치게 되는 난관이 매우 많다.

이러한 의사결정의 과정의 여러 양상을 보면,

1) 주어진 정보를 완전히 무시하고 결과가 뻔함에도 불구하고 현재 자신의 행위를 그대로 수행하는 사람 (예 : 금연을 절대 못하는 사람)
2) 교육내용을 준수하려고 하나 그 중 일부만 따라하고 잘 안되는 부분은 다른 사람의 책임으로 돌린다. 즉 "아내가 내 약복용 시간을 잊었다.", "하던 일을 마치고 하려고 했다."등
3) 교육내용이 너무 어렵고 위협적이어서, 또는 그 내용을 신뢰하지 않아서, 더 손쉬운 방법을 선호하는 행위(민속요법 등)를 하는 사람
4) 교육내용의 장단점을 따져서, 다시 질문하고 추가적으로 더 많은 정보를 탐색하여 이행행위를 할 것인가를 결정한다. 예를 들어 수술하기 전에 수술의 장단점 등에 대하여 다른 의료인의 제 2의 의견을 듣고 심사숙고하여 결정한다.

이 중 4번째 양상이 응급시기만 아니면 가장 좋은 방법이다. 의료인이 이를 강요할 수는 없지만 여러방법으로 촉진시킬 수는 있다.

첫째, 환자교육시 지도내용이 사실에 근거하여 현실감이 있어야 한다. 학습동기를 위해 어느 정도의 두려움과 불안을 야기시킬 수도 있으나 지나치면 그런 경우는 나와는 관계가 없다는 식으로 생각하면서 오히려 부정하게 된다.

둘째, 건강이행행위를 방해할 수 있는 면책이나 정당화에 대하여 다시 인식하도록 돕는다. 『pop-smear해서 내가 암이 있다고 하자. 의료인인들이 나를 어떻게 할 것이야』이때, 간호사는 환자에게 잘못됐다고 말하기 보다는 자궁암의 치료율에 대하여 구체적인 정보를 주어 의사결정에 도움이되도록 해준다.

셋째, 그 처방을 이행한 때와 이행하지 않을 때 어떻게 될 것인가에 대해 현실적으로 준비시킨다. 정보에 대한 부정적인 면과 긍정적인 면을 모두 알려준다. 부작용도 말해준다. 환자가 모든 것을 예측할 수 있을 때 그 치료를 계속 이행하게 된다.

넷째, 환자에게 구두로 건강이행을 약속하게 하여 자신이 적극 개입되 있음을 인식시킨다. 이러한 의사결정을 돕는 것도 매우 중요한 환자교육의 한 부분이며 교육의 효과를 지속시킬수 있는 방법이다.

V. 환자행동계약의 활성화

1) 목표설정을 돕는다.
   교육내용이 단순한 것 같지만 환자에게는 그렇지 않다. 현실감없는 목표를 설정하면 환자는 포기하게 된다. 단기적 목표를 설정하여 일단 성취하게 하고 이를 반복하면 결국 장기적 목표도 달성할 수 있다.
2) 관찰할 수 있고 측정할 수 있는 목표를 정한다.
3) 환자의 실천행위를 무조건 강화한다.

① 강화요소는 칭찬, 인정, 진정한 관심과 또한 물질적인것도 좋다.
② 어떤 강화요소는 환자의 일상생활의 한 부분이 될 수 있다.
③ 강화는 일정하게, 체계적으로, 일관성 있어야 한다.
④ 실천중 좋지 않았던 요소를 피하게 하는 것도 좋은 강화요소이다(예 : 약물부작용).
⑤ 가장 좋은 강화요소는 환자와 같이 진정한

대화를 하는 것이다.

4) 환자행동계약을 잊지 않도록 돕기

-전화를 걸어준다.

-달력표시

-가족이 기억해 주기

-일상생활활동과 통합해 주기

-가족이나 친구의 도움

5) 행동계약은 환자의 상태에 따라 융통성있게, 타협이 요구된다.

Ⅵ. 오락성 전환요법(레크리에이션)의 활용

1. 레크리에이션의 정의

레크리에이션은 각자가 선택한 활동에 스스로 참가하여 그 활동으로부터 맛볼 수 있는 직접적인 기쁨을 가지며 건강하고 마음을 풍족하게 할 수 있는 경험을 주는 모든 활동을 포함한다. 레크리에이션의 본질적 요소는 ①할 만한 가치가 있는 것, ②사회적으로 용납될 것, ③여가 시간에 행할 것, ④만족을 느낄 수 있을 것, ⑤자발적(스스로)으로 행하는 것이다.

2. 레크리에이션의 효과

1) 심리적인 효과

· 기분 전환 : 레크리에이션은 긴장해소의 적절한 방법으로 성(性)적 본능과 식(食)적 본능에 문화적 방법을 매개로서 관계함과 동시에 현대적인 현상으로서의 사회적 본능의 불만족을 해소하고 억압된 정서를 회복해서 자기 자신을 찾는데 효과적이다.

· 자기 표현 : 놀이는 자기의 표현을 단적으로 가능하게 한다는 것으로 레크리에이션 활동에 의해 욕구 불만을 가진 억압된 자기의 재창조가 기대된다.

· 인간 관계의 원만화 : 활동적 레크리에이션의 장에서는 상대에게 반응하고 다시 활동하는데서 인간성이 나타나고, 거기에서 친한 관계가 출발하여 여러 차원에서의 불필요한 심리적 긴장을 해소하게 된다.

2) 건강의 효과

레크리에이션은 목적없는 휴식보다는 업무와는 색다른 것에 흥미를 가져 기쁘게 할수 있게 해주는 피로회복과, 다소간 자연 환경과 접할 기회를 가지며 신체의 각종 기관이 발달하여 건강증진이 기대된다.

3) 신체적인 효과

신체적인 레크리에이션활동은 운동부족 현상을 예방하고 치료하는데 도움이 되며 또한 현대인의 건강유지와 증진, 체력향상을 가져오게 할 수 있다.

4) 지적, 정신적인 효과

레크리에이션은 사람들에게 많은 즐거움과 평안한 휴식, 기쁨이라는 마음의 안정을 주며 여러 가지의 활동에 의하여 리듬 숙달, 성공, 노력, 창조, 감각의 형태로 기쁨을 얻으며 현대병이라 불리는 노이로제, 심장병, 위장 질환등의 치료에도 효과적이다.

5) 사회적인 효과

· 개인적인 측면 : 레크리에이션은 집단에서의 어떤 활동을 통해 서로의 연대감을 높이며 집단 의식을 가지게 하는 중요한 원동력이 되게 하며, 원만한 인간관계의 형성에 크게 공헌하여 개인의 생활양식에 변화를 가져온다.

· 사회적인 측면 : 지역사회에 있어서 생활의 질을 높이고 사회 복지 향상에 도움이 된다. 그리고 국민 전체의 건강과 체력을 향상시키며 자연 환경의 보전에 도움이 된다.

6) 예술적인 효과

레크리에이션의 활동중에서는 음악, 미술, 공예, 영화, 무용 등 예술적인 측면의 활동이 많다. 레크리에이션은 창작하는 것 가운데서 자기 표현의 이상적인 모습이며 완성을 행함으로서의

즐거운 효력이기 때문에 많은 인정을 받는다.

3. 치료적 레크리에이션원리의 적용

1) 치료적 레크리에이션의 원리

(1) 정의

치료 레크리에이션은 질병과 장애로 고통받는 사람의 욕구를 충족시킬 수 있도록 계획된 특별한 활동으로서 레크리에이션을 제공하는 전문적인 서비스이다.

치료 레크리에이션은 의도적으로 레크리에이션과 여가 활동을 개입시켜 사용하며 개입의 결과로서 클라이언트의 개인적 향상을 도모한다.

(2) 치료 레크리에이션의 대상

신체적, 정신적, 사회적 제한을 가지고 있는 사람들이다. 그 외에도 정신 지체아, 정신적 정서적 장애인, 신체적, 감각적 손상자와 급성 그리고 만성적인 질병인, 약물남용자등, 또한 구속되어 있거나 다양한 재활센터에 있는 범죄자 역시 대상이 된다.

2) 치료적 레크리에이션의 가치

특정 인구 집단의 신체, 정신, 정서, 사회, 심리 그리고 지적인 성장과 발달의 증진을 목적으로하는 활동으로 다음과 같은 가치가 있다.

(1) 진단과 평가를 돕는다.
(2) 병원이나 시설의 일상 생활에 적응하도록 돕는다.
(3) 성장과 발전을 증진시킨다.
(4) 상호 관계를 통해 사회성을 증진시킨다.
(5) 창조의 기회를 제공하도록 새로운 기술의 개발과 기존 기술의 활용을 돕는다.
(6) 자신과 미래에 대한 긍정적인 태도를 갖는다.
(7) 현실 생활에 접촉하게 된다.
(8) 적대적이고 공격적인 감정을 발산할 수 있는 합리적인 출구를 제공한다.
(9) 건전한 개인적 습관을 증진시킨다.
(10) 일상 생활을 위한 준비를 하도록 한다.

3) 치료적 레크리에이션 활동의 영역

(1) 미술(Art)과 공예(Craft)

점토, 구슬세공, 조각, 레이스장식, 양초재료, 재봉, 종이공예, 실뜨기

(2) 춤, 댄스
(3) 드라마 : 게임 : 인형극, 역할극
(4) 오락물
(5) 취미 활동
(6) 문학 활동 : 독서, 시낭독, 읽기, 쓰기집단 집단
(7) 음악
(8) 자연과 야외 레크리에이션 활동
(9) 옥외 활동, 정원생활
(10) 신체적 활동, 스포츠
(11) 사회적 활동
(12) 이야기하기
(13) 특별한 이벤트
(14) 자원 봉사나 지역 사회 서비스 프로젝트

4) 치료적 레크리에이션 활용목적

(1) 고독감, 위기, 긴박함, 죽음에 대한 공포를 경감시켜준다.
(2) 격려와 즐거움을 준다.
(3) 집단상황내에서 동료들과 활동하는 경험을 나누도록 한다.
(4) 잠재성을 깨우쳐 정신적 삶을 돕는다.
(5) 자신감과 자존심으로 효과적으로 활동하도록 격려한다.
(6) 공동사회의 성원으로서 교육과 자발적 서비스에 참여하여 공동사회생활의 중요한 부분을 차지하고 있다는 느낌을 갖게 한다.
(7) 거주자들에게 능력을 발휘할 수 기회를 제공함으로서 공동사회의 유용한 인원이라는 것을 증명해 준다.
(8) 신체적, 정신적 그리고 감정적으로 건강하도

록 주의를 게을리 하지 않고 활동적이도록 다양한 활동을 제공한다.

(9) 가장 바람직한 신체적, 감정적, 사회적 수준에서 활동하도록 돕는다.

(10) 가장 활력적인 방법으로 능력을 발휘하도록 도와준다.

(11) 개인 또는 집단의 기상과 동기에 맞추도록 격려한다.

(12) 무능력해짐을 막기 위해 개인적 욕구를 돌보고 독립능력을 증가시킴으로 독립적 활동을 높은 수준으로 변화하게 한다.

5) 리크리에션 프로그램 운영시에 고려할 점

- 시간을 엄수하고 의지력이 있어야 한다.
- 확신을 보여준다.
- 검소하게 옷을 입는다.
- 다른 사람에게 친절한다.
- 호기심이 강하다.
- 친구들, 선생, 지원자들에게 존중을 나타낸다.
- 협력적이고 융통성이 있다.
- 비판을 받아들이고 그것을 유용하게 한다.
- 안정감을 보여준다.
- 자신에 관하여 행복함을 전해준다.
- 회원들과 개방적인 상호작용을 할 수 있다.
- 지혜롭게 다른 사람의 말을 잘 듣는다.
- 새로운 환경과 사람에 잘 적응한다.
- 잘 흉내내는 기술을 가지고 있다.
- 개성적인 시각을 가지고 있다.
- 시간과 에너지 관리능력을 보여준다.
- 음악 혹은 예술에 재능을 보여준다.
- 이해와 참을성을 가지고 있다.
- 좋은 유머 감각을 가지고 있다.
- 실수하거나 혹은 상식 받을 행동을 할 때 잘 참아낸다.
- 다양한 계층의 모든 사람들과 관계를 잘 맺는다.

Ⅶ. 즐거운 운동

운동 프로그램을 즐기고 계속할 수 있는 가장 좋은 방법은 그 프로그램이 자기 자신에게 잘 맞는 것이어야 하므로, 자신이 원하는 운동을 선택하여 편안한 장소에서 가장 적당한 시간에 할 수 있도록 정해야 한다. 아이 엄마라면 아이들이 학교에서 돌아오는 시간에는 운동을 할 수 없을 것이며, 퇴직한 사람들은 친구들과 같이 점심식사 시간이나 낮잠을 즐기는 오후 시간을 피하고, 관절통이 그리 심하지만 않다면 오전에 운동을 계획하는 것이 좋을 것이다.

사실 운동을 하는 것은 재미있고 즐거워야 한다. 우리는 흔히 운동은 매우 힘들고 어려운 일이라고 생각하기 쉬우나, 운동 프로그램에 계속해서 참여하는 사람들은 그 운동을 매우 즐거운 오락으로 생각하고 있다. 그러므로 성공할 수 있다는 생각으로 시작하여 새로운 운동에 익숙해질 때까지 시간을 내어 열심히 해 보면 점차 다음 운동시간이 기다려지게 될 것이다.

때로는 의사가 집에서 남은 여생 동안 하루에 3~4회씩 스스로 운동을 하라고 처방을 내렸지만, 그런 운동을 계속하기 힘들었던 경험이 있을 것이다. 정말 얼마나 외롭고 지루한 일인가? 사실, 운동이 지루하다고 느껴진다면 운동을 쉽게 시작하지도 못할 것이며, 시작했다 하더라도 곧 포기하고 말 것이다.

운동을 시작하여 습관화되려면 운동, 경험, 연습의 세 요소가 매우 중요하다.

흔히 규칙적인 운동은 혼자보다는 다른 사람과 어울려서 하게된다. 이와 같이 여러명이 같이 운동을 하면 서로 동기를 부여할 수 있고 그룹을 통한 동료의식도 생기게 되는 장점이 있지만, 혼자서 운동을 하는 자유로움을 즐길 수 없는 단점도 있다. 혹시 함께 운동할 동료나 그룹을 찾기가 어렵다면 개인운동 프로그램을 시작해 보는 것도 좋다. 개인운동 프로그램이 진행

될 수록 혼자만의 자유를 느낄 수 있을 것이다.

즐거운 운동을 지속적으로 하도록 하기위해 대한 류마티스 건강 전문학회에서 제시한 구체적인 지침의 예를 제시해 보자.

구체적인 지침

1) 좋아하는 운동을 선택한다. 주치의가 추천하는 활동이 있으면 자신이 가장 잘 하는 운동과 함께 적절하게 이용하도록 한다.
2) 운동할 시간과 장소를 정하고 이를 가족이나 친구에게 말한다.
3) 얼마 동안 이 운동을 할 것인지 자신과 약속을 한다.
4) 운동 일지나 달력을 만들어서 얼마나 오랫동안 운동했는지와 심박동 수, 몸의 반응 등을 기록한다. 일지는 매일 볼 수 있고 쓸 수 있는 곳에 놓는다.
5) '자기행동계획표'를 이용하여 자기테스트를 한다. 그리고 체력 단련 계획서에 날짜와 자기테스트 결과를 기록한다.
6) 운동 프로그램을 시작한다. 한동안 운동을 하지 않았다면 다시 서서히 운동을 시작하도록 한다.
7) 자기테스트를 반복한다. 운동기간이 끝날 때 자기테스트를 다시 하고, 결과를 기록하여 변화를 체크한다. 운동 일지에 매일 또는 매주 단위로 진전상황을 기록하고, 이를 매 3~4주마다 반복하며 건강 계획서에 결과를 기록한다.
8) 필요하면 운동 프로그램을 수정한다. 이를 위해 계획서와 일기를 살펴보고 좋아하는 운동과 실시한 운동, 그리고 어려운 운동 등을 파악한다. 프로그램을 수정한 후에 다시 몇 주 동안 운동한다. 그러면 이제 어떤 운동을 어디서 얼마간 해야 하며, 운동의 파트너는 누구로 바꿀지를 결정할 수 있게 될 것이다.
9) 모든 계획이 잘 이루어지면 스스로에게 상을 주도록 한다.

결 어

학습은 비교적 영구적으로 바람직한 행동으로의 변화이다. 따라서 환자교육상황에서 운동에 대한 학습을 할때 운동을 지속시키기 위하여 간호사들은 학습 시작에서부터 동기를 조성시켜서 학습자가 열심히 주체적으로 배우도록 도와주어야 한다. 그리고 효과적인 학습을 위해 배움의 원리를 적용하고 또한 즐거운 학습을 위해서 다양한 치료적 리크리에이션의 원리를 적용하여 학습의 효과가 지속되도록 해야 한다.