

## 만성 관절염 환자의 수중 운동 지속요인과 중단요인

-대전시 거주자를 중심으로-

강현숙\* · 김종임\*\* · 이은옥\*\*\*

### I. 연구의 필요성 및 목적

현재 대한 류마티스 건강전문학회에서는 관절염 환자의 건강관리를 위한 6주간의 수중 운동 교육 프로그램을 시행하고 있다. 그러나, 교육을 이수한 관절염 환자들 중에서 장기간의 운동을 포기하는 경우가 많으므로 지속적인 운동 간호중재의 적용이 어려운 실정이다. 이에 6주간의 수중운동 프로그램을 교육받은 관절염 환자들을 대상으로 수중 운동의 지속요인과 중단요인을 파악하여, 수중운동 프로그램의 운영 전략을 제시하고, 관절염 환자를 위한 운동지속 이론 및 실무의 방향을 제시하기 위해 본 연구를 시도하였다.

### II. 연구 대상 및 자료 수집

본 연구의 대상자는 대전에서 수중운동 교육을 받은 환자 전수 66명을 모집단으로 하여 면담과 우편을 통해 자료 수집된 54부이었으며, 자료수집 기간은 1999년 3월 25일부터 4월 25일 까지이었다.

\* 공주문화대학 간호과 부교수

\*\* 충남대학교 간호학과 교수

\*\*\* 서울대학교 간호학과 교수

### III. 연구 결과

대상자 중 류마티스 관절염 환자가 57.4%(31명), 퇴행성 관절염 환자가 42.6%(23명)이었다. 질병기간은 10년~20년 미만이 38.9%(21명)으로 가장 많았고, 병원 치료는 54.9%(28명)가 받고 있었다. 대상자의 26.0%(14명)가 현재 수중운동을 지속하고 있었고, 74.0%(40명)이 중단한 상태였다. 대상자 전체의 수중운동 지속기간은 1년 미만이 48.2%(26명), 12개월~36개월 미만이 33.3%(18명), 36개월 이상이 18.5%(10명)으로 나타났다. 대상자 중 현재 수중운동을 중단한 사람의 수중운동 지속기간은 47.5%(19명)가 6개월 미만이었으며 수중운동을 시작한지 1년안에 총 60%가 중단한 것으로 나타났다.

환자들의 수중운동 지속 이유는 전신 증상 호전 46.2%(18명), 관절증상 호전 28.2%(11명), 전신 현상 유지 5.1%(2명), 혈압하강 2.6%(1명) 순으로 대상자의 82.1%가 신체적인 증상의 호전을 기대하거나 체험했기 때문이었다. 그리고, 정서적인 면의 호전이 지속 이유라고 응답한 사람이 전체의 17.9%(7명)으로 나타났다.

대상자의 수중운동 중단 이유는 시간에 대한

문제가 26.7%(43명)으로 가장 많았으며, 교통 불편 9.9%(16명), 재미 없음 9.9%(16명), 수영장 환경 7.5%(12명), 추운 계절(날씨) 6.8%(11), 경제 사정 5.0%(8명) 순으로 나타났다. 기타 요인으로는 통증 13.0%(21명), 감기(비염) 9.3%(15명), 수영을 하지 못해서 5.6%(9명), 타 질환이 발생 3.1%(5명), 수영 등의 다른 방법을 추구하기 위해서 3.1%(5명) 순으로 나타났다.

## V. 결 론

수중운동 교육을 받은 관절염 환자의 수중운동 교육은 받으나 절반 정도가 1년 이내에 중단하는 상태이므로 이들이 운동을 유지할 수 있도록 환경 개선을 위한 간호전략 개발과 능력있는 수중운동 강사의 확보가 필요하고, 담당 의사와의 원활한 refer system을 통해 운동의 중요성을 촉구하는 방법을 강구해야 할 것으로 보인다.