



중년여성이 경험하는 만성요통의 통증양상 및 영향요인

함 영 림¹⁾ · 서 복 남²⁾ · 안 양 희³⁾

1) 대원과학대학 응급구조과 전임강사, 2) 전 연세대학교 원주의과대학 간호학과, 3) 연세대학교 원주의과대학 간호학과 교수

Pain Patterns and Factors Affecting of Low Back Pain in Middle-aged Women

Ham, Young Lim¹⁾ · Seo, Bok Nam²⁾ · Ahn, Yang Heui³⁾

1) Full Time Lecturer, Department of Emergency Medical Technology, Daewon science college
 2) Former assistant teacher, Department of Nursing, Yonsei University Wonju College of Medicine
 3) Professor, Department of Nursing, Yonsei University Wonju College of Medicine

Abstract

Purpose: The purpose of the study was to identify the pain patterns and factors affecting low back pain in middle-aged women with backache. **Method:** A descriptive research design was utilized. The participants were middle-aged women who visited to two back pain clinics in Wonju from October, 2006 through February, 2007. A total of 195 low back pain patients agreed to participate in this study, and data from 177 were analyzed. Data were collected using a questionnaire which included a modified short-form Korean pain rating scale, demographic factors, factors related

to low back pain and health behavior. Descriptive statistics and multiple regression analysis was utilized in the analysis. **Results:** The mean score for low back pain was relatively low(M=21.57, SD=11.44). Among pain patterns, scores for dull pain were the highest of all the dimensions. In the regression analysis, significant factors affecting low back pain were found to be age, level of education, religion, BMI, experience of pregnancy, delivery type and exercise. These variables explained 24.8% of variance in low back pain(F=3.79, p<.001). **Conclusion:** These results suggest that nurses need for assessment and intervention to take into consideration pain patterns as well as

주요어 : 요통, 중년여성

투고일: 2007년 2월 5일 심사완료일: 2007년 3월 22일

• Address reprint requests to : Ahn, Yang-Heui(Corresponding Author)

Department of Nursing, Yonsei University, Wonju College of Medicine
 # 162 Ilsan-dong, Wonju, Gangwon-do 220-701. Korea
 Tel: 82-33-741-0383 E-mail: ahn57@yonsei.ac.kr

factors affecting middle-age women with backache.

Key words : Low back pain, Middle-age women

서 론

연구의 필요성

오늘날 평균수명의 연장으로 중년기의 건강관리는 노년 건강을 위해 중요하다. 특히 대부분의 중년기 여성은 임신과 출산에 따른 자녀양육 과정에서 가족 기능 수행의 핵심적 역할을 하며, 아울러 사회적 변화에 따라 사회구성원으로서의 책임을 병행하고 있다. 또한 남성보다 신체적, 정신적, 사회적, 환경적 측면에서 발달적 위기를 더 많이 경험하게 되어 건강문제의 이환율도 높은 것으로 보고되고(Lee, Kim, & Oh, 2003) 있기 때문이다.

요통의 평생 유병률은 60~90% 정도로서 대부분의 사람들이 살면서 한번이상 요통을 경험하게 되며, 30대~50대의 중년기에 가장 유병률이 높고, 임상적으로 가장 흔히 볼 수 있는 문제이다(Kim & Han, 1999). 이와 같이 요통은 일반적이고 대수롭지 않은 질환으로 생각하여 대부분의 사람들이 요통을 대수롭지 않은 질환으로 방치하게 됨으로써(Lee, 1995), 만성적인 통증을 경험하게 된다. 특히 만성 요통은 여러 가지 만성통증 가운데 일립이나 외래방문이 많고 통증정도가 높은 만성통증에 속하며(Yang, 2004), 요통의 증상이 장기화되면 신체적 기능장애뿐만 아니라 우울, 무력감 등 사회 심리적 측면의 문제와 노동력 상실을 초래하게 되어(Vieira, Kumar, Coury, & Narayan, 2006) 궁극적으로 경제적 손실을 초래한다. 또한 급성요통의 약 90% 정도는 2개월 이내에 호전되지만 10% 정도는 만성통증으로 지속되며, 만성 요통환자의 치료비는 전체 요통환자 치료비의 90%를 차지한다(The Korean Pain Society, 2000).

요통은 단순한 여러 기질적인 원인, 외상 등의 신체적 질환뿐만 아니라 정신사회적 문제 등 그 원인이 매우 다양하며 뚜렷한 원인을 알 수 없는 경우도 많다(Yip, Ho, & Chan, 2001). 그리하여 선행연구들은

요통발생에 기여하는 요인 규명에 초점을 맞추어 왔고(Kwon & Kim, 1996; Kim & Oh, 1998), 그 결과 공통요인으로 성, 연령, 직업이나 활동형태, 생활습관 등을 주로 포함하고 있다. 요통관련 선행연구결과들을 종합한 Yoo(1999)에 의하면, 연령층은 20~50대 사이로 40대의 중년기에 가장 발병률이 높으며, 무거운 것을 드는 직업이나 힘이 드는 작업, 단조로운 작업, 많은 보행, 서서 일하는 작업 등의 활동형태가 영향을 미치고 흡연, 비만 등도 관계가 높은 것으로 지적하였다. 반면에 교육정도, 결혼상태, 임신경험은 연구에 따라 관련유무에 차이가 있었으며, 운동유무에 따른 요통감소와의 관계는 유병기간에 따라 상이한 차이를 보였다. 또한 성별에 따른 유병률은 연구마다 다른 결과를 보여주고 있음을 지적하였는데 그 예로 힘이 많이 드는 작업환경에서는 여성이 남성보다 더 높으며 직종으로는 간호사, 주부에서 높은 발생률을 보이고 있다고 했다. 여성의 경우, 임신, 분만 등의 요인이나 체력, 심리적 특성을 고려할 때 남성과는 다르며(Kim, Yoon, Park, & Kim, 1987), 더욱이 중년 후반기에는 호르몬의 변화로 인한 골다공증과 이로 인한 압박골절을 경험하게 되는 상황을 고려할 때 (Park, 2001), 중년여성은 요통발생에 그대로 노출되어 있음을(D'Arcy, 2006) 알 수 있다.

지금까지 요통에 대한 선행연구들은 주로 산업장 근로자(Burdorf, Naaktgeboren, & de Groot, 1993; Cheon, 1995; Kim & Lim, 2002)를 대상으로 하였으며, 최근들어 교사(Nam, Yi, & Bae, 2002)나 산모(Granath, Hellgren, & Gunnarsson, 2006)를 대상으로 한 연구도 있었다. 그러나 우리나라에서 중년여성을 대상으로 한 연구는 거의 찾을 수 없었으므로, 요통의 발병특성과 중년기 여성의 특성을 고려해 본다면 이 연구는 그 의의가 크다고 본다. 따라서 이 연구는 요통을 경험하고 있는 중년여성을 대상으로 만성요통의 통증양상 및 통증에 영향을 미치는 요인을 분석하여 맞춤형 간호중재를 위한 기초자료로 활용하고자 한다.

연구의 목적

이 연구는 중년여성이 경험하는 만성요통의 통증양

상 및 통증에 영향을 미치는 요인들을 분석하기 위한 것이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 중년여성이 경험하는 만성요통관련 특성을 파악한다.
- 중년여성이 경험하는 만성요통의 통증정도 및 통증양상을 파악한다.
- 중년여성이 경험하는 만성요통의 통증정도에 영향을 미치는 요인들을 분석한다.

용어정의

• 요통

요부의 구조 및 주위조직의 기계적 압박이나 힘의 불균형에 의해 초래된 병적 상태로 허리나 하지부분에 주관적으로 경험하는 아픔을 호소하는 것으로, 실제적 또는 잠재적 조직손상과 함께 경험되거나 그런 손상의 견지에서 표현되는 기분 나쁜 감각과 불쾌한 정서적 경험을 모두 포함한다(Casey, 1973). 이 연구에서는 요부의 6개월 이상 지속적이고 만성적으로 느끼는 불쾌한 정서나 통증 감각(Payne & Norfiet, 1986)을 말하며, Kim(2000)의 국어통증척도(Korean Pain Scale; KPS)로 측정된 점수를 말한다.

연구 방법

연구설계

이 연구의 설계는 중년여성이 경험하는 만성통증양상을 파악하고, 통증에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위한 서술적 관계연구이다.

연구대상자 및 표집방법

이 연구대상자는 W시에 소재하는 종합병원 외래 및 일반 클리닉에 내원한 요통 환자 중 35세에서 59세 사이의 여성을 대상으로 편의 표집한 195명이었다.

대상자 선정기준은 다음과 같았다.

- 6개월 이상 요통을 경험한 자
- 감염, 면역, 자가 면역질환, 선천적 척추질환이 없는 자
- 의사소통이 가능한 자

- 연구 목적을 이해하고 자발적으로 연구 참여에 동의한 자

연구도구

이 연구에서 사용된 도구는 Kim(2000)의 국어통증척도와 요통영향요인을 측정하는 설문지이었으며, 구체적인 설명은 다음과 같다.

• Kim(2000)의 국어통증척도

Kim(2000)의 국어통증척도(KPS)는 지속적이고 만성적으로 느끼는 통감과 정서를 측정하기 위한 것으로 Lee와 Choe(1988)가 개발한 것을 수정한 것으로 요통을 측정할 수 있도록 나타낸 어휘 13개 군으로 구성되어 있고, 한 군당 3~5개의 어휘가 포함되어 있다. 자신이 현재의 통증을 가장 잘 나타내준다고 생각되는 어휘를 각 군당 하나씩 선택하여 해당어휘에 0표를 하게하고, 해당되는 어휘가 없으면 다음 군에서 선택하도록 하였다. 해석은 각각의 어휘가 나열된 순서에 의한 서열로 통증의 정도를 측정하며, 통증점수의 범위는 최저 1점에서 최고 50점이며 점수가 커질수록 통증이 심함을 의미한다.

• 요통영향요인 측정 설문지

만성통증에 영향을 미치는 요인은 선행연구에서 통증과 관련이 있다고 제시된 변수를 중심으로 하여 인구사회학적인(연령, 학력, 종교, 결혼, 직업) 5문항, 건강생활습관요인(음주, 흡연, 운동) 3문항, 질병력, 산과력, 신장, 체중의 총 17문항으로 구성하였다. 신장과 체중의 측정은 자기보고식으로 기입하게 하였다.

비만도(BMI)는 신장과 체중의 측정값에 의해 kg/m^2 으로 계산하는 것으로 컴퓨터로 계산하였다. 비만도는 대한비만학회(Korean Society for the Study of Obesity, 2000)가 제정한 아시아 성인 분류기준에 의해 18.5 미만 저체중, 18.5~22.9 정상, 23~24.9 과체중, 25이상 비만으로 구분하였다.

자료수집기간 및 방법

이 연구의 자료수집기간은 2006년 10월 15일부터

2007년 2월 15일까지 4개월간 실시되었다. 자료수집 방법은 병원 외래에 내원한 35세에서 59세 사이의 중년여성 요통환자를 대상으로 훈련된 연구조원과 연구자에 의하여 구조화된 설문지와 직접 면담을 통해 자료를 수집하였다. 이 연구에서 대상자의 윤리적 측면은 연구 참여에 동의한 대상자에 국한하여 면담을 하였고, 면담도중 원하지 않으면 언제든지 중단할 수 있음을 설명함으로써 대상자를 보호하였다. 수집된 자료는 총 195부이었으나, 이중 자료가 불충분한 18부를 제외한 177부가 최종 자료 분석에 이용되었다.

자료 분석 방법

수집된 자료의 분석은 SPSS 12.0을 이용하였으며, 대상자의 특성, 통증점수 및 통증양상은 기술 통계(실수와 백분율, 산술평균) 방법을 활용하였고, 요통발생에 대한 영향요인의 분석은 Multiple Regression(enter method)방법을 활용하였다.

연구 결과

대상자의 인구사회학적 특성

연구대상자의 평균 연령은 47.2세(SD 7.20)이었고, 40-44세가 전체의 26%로 가장 많았으며, 그 다음은 55-59세(22.6%), 50-54세(19.2%), 45-49세(17.5%), 35-39세 (14.7%) 순이었다. 교육정도는 고졸 84명(47.7%), 대졸 49명(27.8%)으로 고졸과 대졸이 전체의 과반수 이상을 차지하였고, 반면에 무학도 4명(2.3%) 있었다. 종교는 기독교와 불교가 각각 53명(30.1%) 이었고, 결혼 상태는 기혼자가 166명(94.9%)으로 대부분이었다. 직업을 가지고 있는 대상자는 105명(59.3%) 이었다<Table 1>.

대상자의 산과력, 질병력, 비만도 및 건강생활습관

대상자의 산과력으로 대부분(97.2%) 임신경험이 있었고, 유산은 120명(67.8%)이 경험하였으며, 자연분만으로 출산한 총 횟수는 283회이었으며, 총 분만횟수의 74.9%를 차지하였다. 평균 출산횟수와 유산횟수는 각각 2.20회(SD 1.08), 1.11회(SD 1.09)이었다. 월경상태가 규칙적인 경우가 78명(44.1%)이고, 폐경상태에 있는 대상자는 70명(39.5%)이었다. 요통이외의 질병을 갖고 있는 경우는 68명(38.9%)이었으며, 비만자로 분

<Table 1> Characteristics of participants

(N=177)

Characteristics	Classification	Frequency	%	M±SD	Range
Age (years)	35-39	26	14.7	47.21±7.20	35-60
	40-44	46	26.0		
	45-49	31	17.5		
	50-54	34	19.2		
	55-59	40	22.6		
Level of education	No education	4	2.3		
	Elementary school	17	9.7		
	Middle school	21	11.9		
	High school	84	47.7		
	College/University	49	27.8		
	Higher than college	1	0.6		
Religion	Protestant christian	53	30.1		
	Catholicism christian	20	11.4		
	Buddhist	53	30.1		
	None	50	28.4		
Marital status	Unmarried	7	4.0		
	Married	166	94.9		
	Widowed	2	1.1		
Job	Yes	105	59.3		
	No	72	40.7		

중년여성이 경험하는 만성요통의 통증양상 및 영향요인

<Table 2> Obstetrics history, disease history, obesity and health behavior of participants (N=177)

Characteristics	Classification	Frequency	%	M±SD	Range
Experience of pregnancy	Yes	172	97.2		
	No	5	2.8		
Delivery type	Vaginal delivery (VD)	283*	74.9		
	Cesarian section (C/S)	95*	25.1		
Number of labor				2.20±1.08	0-6
Experience of abortion	Yes	120	67.8		
	No	57	32.2		
Number of abortions				1.11±1.09	0-5
Other disease	Yes	68	38.9		
	No	107	61.1		
BMI	Low body weight	1	0.6		
	Normal	87	50.0		
	Overweight	66	37.9		
	Obesity	20	11.5		
Menstruation state	Regular	78	44.1		
	Irregular	29	16.4		
	Menopause(spontaneous)	55	31.1		
	Menopause(artificial)	15	8.4		
Alcohol intake	Yes	50	28.2		
	No	127	71.8		
Smoking	Yes	4	2.3		
	No	173	97.7		
Exercise	Yes	65	36.7		
	No	112	63.3		

* Numbers of VD or CS of total number of labor

류된 사람은 86명(49.4%)이었다. 대상자들의 건강생활 습관으로 음주를 하지 않는 대상자는 127명(71.8%)이었으며, 대부분 금연(97.7%)을 하고 있었다. 한편 규칙적으로 운동을 하는 대상자는 65명(36.7%)에 불과하였다<Table 2>.

통증점수 및 통증양상

대상자가 경험하는 통증의 평균점수는 21.57점(SD 11.44)으로 나타났다. 구체적으로 통증의 양상을 살펴 보면, 둔통을 나타내는 “뻑적지근하다”가 99명(55.9%)으로 가장 많았으며, 대상자의 41~50%가 반응을 보인 통증의 양상은 잔인성의 “찔찔 찔 정도로 아프다” 78명(44.1%), 말초신경통의 “저리다” 77명(43.5%), 표피성 압통의 “누르듯이 아프다” 74명(41.8%)이었다. 그리고 대상자의 31%~40%가 반응을 보인 통증의 양상은 피로와 관련된 통증을 보여주는 “노곤하게 아프다” 66명(37.3%), 단순자극통증의 “뜨끔하다” 64명

(36.2%), 국소염증성 반복통증의 “육신육신하다” 62명(35.0%), 냉감통의 “시리다”와 방사통의 “뻗킨다”가 각각 59명(33.3%)으로 나타났다. 반면에 대상자의 30% 이하가 반응을 나타낸 통증은 고통과 관련된 “찌증스럽게 아프다” 51명(28.8%), 소화와 관련된 통증의 “거북하다” 50명(28.2%), 관의 통증을 표현하는 “빠지듯이 아프다” 47명(26.6%), 공포와 관련된 통증으로 “겁나게 아프다” 45명(25.4%) 이었다<Table 3>.

통증 영향요인

요통에 영향을 주는 예측요인을 파악하기 위하여 연령, 교육, 종교, 결혼상태, 비만도, 임신경험, 분만형태, 유산경험, 월경상태, 음주여부, 흡연여부, 운동유무, 직업유무를 중심으로 Enter 방식의 다중 회귀분석을 실시한 결과 위의 13가지 특성이 요통 발생을 설명하는 정도는 24.8%로 통계적으로 유의하였다(F=3.79, p<.001)<Table 4>. 이 특성 중 연령(β=.27, p<.05),

<Table 3> Characteristics of pain in the participants (N=177)

Pain description		n	%	M±SD	Range
Overall pain score				21.57±11.44	4-50
Constrictive pressure pain	누르듯이 아프다	74	41.8	2.41±1.73	0-5
Cold pain	시리다	59	33.3	1.25±1.26	0-4
Digestion-related pain	거북하다	50	28.2	1.94±1.61	0-5
Dull pain	뻘적지근하다	99	55.9	2.86±1.07	0-4
Fatigue-related pain	노곤하게 아프다	66	37.3	1.06±.90	0-3
Fear-related pain	겁나게 아프다	45	25.4	.93±1.26	0-4
Inflammatory repeated pain	욱신욱신하다	62	35.0	2.36±1.43	0-4
Peripheral nerve pain	저리다	77	43.5	1.86±1.05	0-3
Punishment-related pain	찔찔맬정도로 아프다	78	44.1	.81±.91	0-3
Radiation pain	뻘친다	59	33.3	1.03±1.03	0-3
Single stimulating pain	뜨끔하다	64	36.2	1.69±1.31	0-4
Suffering-related pain	짜증스럽게 아프다	51	28.8	1.68±1.27	0-4
Track pain	빠지듯이 아프다	47	26.6	1.67±1.26	0-4

교육수준($\beta=-.25, p<.05$), 종교($\beta=.15, p<.05$), 비만도($\beta=.27, p<.05$), 분만횟수($\beta=.23, p<.05$), 분만형태($\beta=.15, p<.05$), 운동유무($\beta=-.26, p<.05$)가 유의하였다. 즉 연령이 높을수록, 저학력일수록, 종교가 있는 사람이 통증을 많이 호소하는 것으로 조사되었으며 또한 비만 할수록, 임신 경험이 있고, 자연분만으로 출산한 대상자가, 그리고 운동을 하지 않는 경우 통증 호소가 많은 것으로 나타났다<Table 4>.

논 의

이 연구는 중년여성 요통환자를 대상으로 요통양상

과 관련 특성을 파악하고 요통 발생에 영향을 미치는 요인들을 분석하였다.

이 연구에서 통증정도는 평균 21.57점(SD 11.44)이었으며, 이러한 결과는 Kim(2000)의 65세 이상 만성 요통환자를 대상으로 한 연구의 통증정도(평균 29.25점, SD 8.08~31.81점, SD 11.79)보다 낮았다. 중년기 여성 요통환자의 통증정도를 비교하기 위해서는 추후 반복연구가 뒤따라야 되겠지만, 이는 연령이 통증정도에 영향을 미치는 요인임을 시사하는 것으로 볼 수 있으며, 이 연구의 회귀분석에서도 이를 뒷받침($\beta=.27, p<.05$) 하였다.

요통을 경험하고 있는 중년기 여성의 통증양상으로

<Table 4> Predictors for back pain (N=177)

Independent variable	β	t	p
Age (years)	.27	2.00	.02
Level of education (1; college or more, 0; less than high school)*	-.25	.55	.03
Religion (1; yes, 0; no)	.15	1.05	.05
Marital status (1; married, 0; unmarried)	-.06	-.87	.55
BMI (1; more 25, 0; less 25) **	.27	2.15	.02
Number of labor	.23	2.07	.04
Delivery type (1; VD, 0; C/S)	.15	.67	.05
Experience of abortion (1; yes, 0; no)	.07	.89	.36
Menstruation state (1; menstruation, 0; menopause)	.02	.28	.82
Alcohol intake (1; yes, 0; no)	-.12	-1.23	.11
Smoking (1; yes, 0; no)	.08	1.35	.28
Exercise (1; yes, 0; no)	-.26	-2.70	.02
Job (1; yes, 0; no)	.03	.82	.81
R^2	.248		.00

* Excluded no education ** Excluded low body weight

나타난 것은 둔통의 “뻣적지근하다”가 가장 많았으며, 그 다음이 잔인성 통증의 “찢찢뻘 정도로 아프다”, 말초신경통의 “저리다”, 표피성 압통의 “누르듯이 아프다”의 순이었다. 이는 Lee와 Choe(1988)의 연구에서 특히 요통환자가 표현한 둔통, 표피성 압통, 잔인성, 국소염증성 반복통증의 양상이 높게 나타난 것과 비교적 유사함을 알 수 있으나, 구체적인 통증 표현에 있어서는 다소 차이를 보였다. Lee와 Choe(1988)의 연구에서는 대상자의 남녀비가 비슷하였으며 세부 통증 양상으로는 잔인성 통증에서 “고약하게 아프다”와 표피성 압통의 “누르듯이 아프다”, 국소염증성 반복통증의 “쿵쿵쑤신다”에 높은 빈도를 나타내어 이 연구와 상이점이 있었는데, 이러한 차이가 만성통증을 경험하는 대상자의 성별이나 유병기간에 의한 것인지에 대해서는 추후 연구가 뒤따라야 될 것이다.

요통에 영향을 미치는 요인으로는 연령, 교육수준, 종교, 분만횟수, 분만형태, 비만도, 운동이 유의한 것으로 나타났다($p<.05$). 일반적으로 연령의 증가는 요통의 공통요인으로 제시하고 있으며(Moon, Back, Kim, & Park, 1996; Hyun, 1998, Yoon, 1999), 이 연구에서도 연령이 많을수록 통증 호소가 많았으며, 예측요인으로 유의하였다. 교육수준과 관련해서는 고학력보다는 저학력이 통증호소가 높게 나타났고, 이는 Kim과 Nam(1993)의 연구에서도 같은 결과를 제시하면서 아울러 경제수준과도 관계가 있음을 밝혔다. 즉 저학력군의 경우 신체적 노동이 고학력군보다 많기 때문으로 생각된다. 이 연구에서는 직업 유무가 통증의 영향요인으로 유의하지 않았으며, 이를 통해 경제적 수준을 나타낼 수 있는 구체적 변수가 요구됨을 알 수 있다. 종교의 경우, 종교를 가진 여성이 갖지 않은 여성보다 호소가 많았는데 이에 대해서는 추후 연구가 필요하다고 생각된다. 최근 들어 산과적 요인은 요통과 밀접한 관계가 있는 것으로 제시되고 있는데, 이 연구결과 분만횟수가 많을수록 그리고 자연분만한 여성이 호소가 많았다. 이는 임신횟수가 많은 여성은 추후 만성적인 요통으로 발전될 수 있다고 보고한 선행 연구(Kim, 2002; Granath et al., 2006)가 뒷받침 해주고 있다. 임신과 출산은 여성에게 심리·사회적 그리고 신체적으로 매우 중요한 변화를 가져오며, 이에 뒷받침되는 산전, 산후관리는 여성의 전반적

인 삶의 질에 계속적으로 영향을 미치게 되므로 적절한 산전, 산후관리가 매우 중요함을 알 수 있다. 또한 여성의 경우, 생리 등의 신체 현상과 폐경기 이후의 여성에서 호르몬의 변화로 인한 골다공증과 이로 인한 압박골절로 인하여 비교적 흔히 만성 요통이 나타난다(Kim et al., 1987; Park, 2001)는 것과는 다르게 이 연구에서는 월경상태가 요통에 유의한 요인이 아닌 것으로 나타났다. 건강생활습관과 관련하여 이 연구에서 비만할수록 그리고 운동을 하지 않는 여성이 요통 호소가 많았고, 이러한 결과는 Park(1991)의 연구와 일치하였다. 체중이 많이 나갈수록 요통의 발생률이 증가하고 이에 수반되는 운동부족이 비만과 함께 요통의 원인(Park, 1991)이기 때문에 요통감소를 위해 체중감소 및 배근력 강화와 유연성을 증진시키는 운동(Rainville et al., 2004) 중재가 요구된다. 그러나 비만정도와 요통 발생은 유의한 관련성이 없다고 보고되기도 하였다(Nam et al., 2002; Yoo, 1999). 이외에 이 연구에서는 흡연, 음주 상태가 요통과 의미가 없는 것으로 나타났으나, 반면에 흡연양이 많고 흡연기간이 길수록 요통을 증가시킨다고 제시한 연구(Deyo & Bass, 1989)도 있었다. 이상에서 살펴본 바와 같이 요통과 관련된 요인이 연구마다 다소 차이가 있음을 알 수 있고, 이러한 차이는 연구대상이나 연구방법에 기인된 것으로 생각되며, 따라서 추후 반복 연구가 되어져야 될 것이다.

결론 및 제언

중년기 여성은 개인적으로는 발달적 위기를 경험하고, 가족·사회적으로는 중요한 역할과 위치를 점하고 있기 때문에, 건강관리는 무엇보다도 중요하다. 중년기에 가장 일반적으로 나타나는 증상 중의 하나는 요통이며, 만성요통은 완치되지 않는 증후로서 특히 여성에게는 여러 위험요소에 노출되어 있다. 이 연구는 중년여성 요통환자를 대상으로 요통에 대한 통증 정도 및 양상과 요통에 영향을 미치는 요인을 분석하였다. 요통을 경험하고 있는 중년기 여성의 통증의 정도는 비교적 낮았으며, 통증의 양상은 둔통을 가장 많이 호소하였고, 요통에 영향을 미치는 요인으로 연령, 교육수준, 종교, 임신경험, 분만형태, 비만도, 운동

이 유의한 것으로 나타났다. 따라서 중년기 여성의 요통에 대한 통증정도나 통증 양상의 파악은 간호대상자에게 개별화된 맞춤형 간호중재를 제공할 수 있는 기초 자료가 되며, 또한 여성의 인구사회학적 특성, 산과적 요인, 건강생활습관 등에 대한 사정을 통하여 통증을 감소시키고, 그로인해 야기되는 기능 장애의 정도를 감소시키기 위한 중재개발을 위해 활용할 수 있을 것이며, 나아가 지역사회차원에서의 일차 예방과 관리를 위해서도 활용될 수 있다.

이 연구결과를 기반으로 중년여성이 경험하는 만성 통증의 양상이나 통증에 영향을 미치는 요인에 대한 타당성 확보를 위해 다음과 같이 제안한다.

첫째, 중년여성을 대상으로 만성요통의 양상을 파악하는 반복연구가 필요하다.

둘째, 중년여성을 대상으로 만성요통에 영향을 미치는 인구사회학적 요인, 산과적 요인, 건강생활습관 요인에 대한 반복연구가 필요하다.

References

- Burdorf, A., Naaktgeboren, B., & de Groot, H. C. (1993). Occupational risk factors for low back pain among sedentary workers. *J Occup Med*, 35, 1213-1220.
- Casey, K. L. (1973). Pain: A current view of neural mechanisms. *Am Sci*, 61(2), 194-200.
- Cheon, Y. H. (1995). Follow up lower back pain management method in lower back pain complaining workers of Kyungin area. *Korean J Occup Med*, 7(1), 3-9.
- D'Arcy, Y. (2006). Treatment strategies for low back pain relief. *Nurse Pract*, 31(4), 16-25.
- Deyo, S. J., & Bass, J. E. (1989). Life style and low back pain: The influence of smoking and obesity. *Supine*, 14(5), 501-506.
- Granath, A. B., Hellgren, M. S., & Gunnarsson, R. K. (2006). Water aerobics reduces sick leave due to low back pain during pregnancy. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*, 35(4), 465-71.
- Hyun, K. S. (1998). The analysis of research trend about management of low back pain. *Korean J Rehabil Nurs*, 1(1), 51-60.
- Kim, H. S. (2000). *The effect of the back pain relieve exercise program on the pain and depression of the elderly with chronic low back pain*. Unpublished master's thesis Gyeongsang University, Jinju.
- Kim, J. H., & Han, T. R. (1999). *Rehabilitation medicine*. Koonja publishing company.
- Kim, S. K., & Lim, H. S. (2002). Incidence and related factors of low back pain among the worker in a steel manufacturing factory. *Dongguk J Med*, 9(1), 122-138.
- Kim, S. L., & Oh, J. M. (1998). Risk factors of low back pain in general hospital nurses. *J Korean Community Nurs*, 9(1), 213-222.
- Kim, T. Y., & Nam, C. H. (1993). A study in prevalence rate and related risk factors for house wife's low back pain. *J Korean Epidemiology*, 15(2), 196-211.
- Kim, Y. S., Yoon, S. H., Park, H. C., & Kim, S. J. (1987). Clinical analysis of low back pain patients at a low back pain clinic for 6 months. *J Korean Neurosurgical Society*, 16(4), 1033-1039.
- Korean Society for the Study of Obesity (2000). [Http://www.kosso.or.kr/](http://www.kosso.or.kr/) [On-line]
- Kwon, Y. S., & Kim, C. N. (1996). A survey on low back pain of general hospital nurses. *J Korean Community Nurs*, 7(1), 100-117.
- Lee, E. O., & Choe, J. M. (1988). A study for development and validation of the short-form Korean pain rating scale. *Seoul J Nursing*, 3(1), 73-82.
- Lee, J. I., Kim, K. H., & Oh, S. H. (2003). Depression and life satisfaction of middle-age woman. *Korean Acad Adult Nurs*, 15(3), 422-431.
- Lee, K. W. (1995). Therapeutic exercise in low back pain. *J Korean Acad Rehabil Med*, 19(2), 203-208.
- Moon, J. H., Back, S. K., Kim, S. W., & Park, J. H. (1996). Predisposing factors in neck and back pain and the effectiveness of education. *J Korean Acad Rehabil Med*, 20(2), 339-346.
- Nam, T. H., Yi, S. J., & Bae, S. S. (2002). Prevalence rate for low back pain and related factors in senior high school teachers. *J Korean Society Physical Therapy*, 14(1), 39-53.
- Payne, B., & Norfiet, M. A. (1986). Chronic pain and the family. *Pain*, 26(1), 1-12.
- Park, J. H. (1991). Comparative study of low back pain between white collar workers and blue collar workers. *J Korean Society Physical Therapy*, 3(1), 123-149.
- Rainville, J., Hartigen, C., Martinex, E., Limke, J., Jouve, C., & Finno, M. (2004). Exercise as a treatment for chronic low back pain. *Supine*, 4,

- 106-115.
- The Korean Pain Society (2000). *Pain medicine*. Seoul: Gunja publishing Company.
- Vieira, E. R., Kumar, S., Coury, H. J., & Narayan, Y. (2006). Low back problems and possible improvements in nursing jobs. *J Adv Nurs*, 55(1), 79-89.
- Yang, J. H. (2004). A study of pain, depression, and self-efficacy according to classifications of pain among chronic pain patients. *J Korean Acad Adult Nurs*, 16(2), 87-95.
- Yip, Y. B., Ho, S. C., & Chan, S. G. (2001). Socio-psychological stressors as risk factors for low back pain in Chinese middle-aged women. *J Adv Nurs*, 36(3), 409-16.
- Yoo, J. H. (1999). Literature review of low back pain. *Kyonggi College J*, 27, 9-20.
- Yoon, J. R, Sun, S. K., & Han, S. W. (1999). A study on health fitness and correlations between related variables in low back pain patient's. *Exercise Science*, 8(1), 105-119.