

관절염 자조관리 과정

중랑구 보건소 정 은 화

I. 서 론

관절염자조관리과정 교육을 이수한 건 1997년 2월이었다. 교육을 받고 난 후 무엇인가 대상자들에게 체계적이고 효율적인 교육을 할 수 있다는 자신감과 뿌듯함을 마음에 담고 보건소로 돌아오게 됐다.

처음 이 교육을 시작해야 한다는 부담감과 새로운 것을 개척할 수 있다는 마음으로 교육을 준비하게 되었다.

II. 본 론

1. 교육대상자 현황

교육장소	교육기수	교육기간	강 사 명	시작인원	이수인원	비고
보건소 2층 교육실	1기	1997. 8. 22~9. 26	최정심, 신선훈,	16명	8명	
	2기	1997. 10. 17~11. 21	신선훈, 정은화	12명	10명	
	3기	1998. 3. 20~4. 24		12명	9명	
	4기	1998. 5. 20~6. 24	정은화, 정혜정, 신선훈	13명	11명	
	5기	1998. 8. 21~9. 25		15명	11명	
보건소 4층 관절염 교육실	6기	1999. 3. 24~4. 28		16명	14명	
	7기	1999. 5. 17~6. 30		10명	9명	
	8기	1999. 8. 9~9. 15	정은화, 진경자, 정혜정	17명	15명	
	9기	1999. 8. 9~9. 15		15명	13명	

각 과정별로 살펴보면 처음 시작하는 1기생이 가장 이수자들이 적었고 어려움이 가장 많았던 것 같다.

1기 교육을 끝내고 난 뒤 교육중에 대상자들에게 즐거움을 주는 시간이 되고 기쁨을 느낄수 있도록 해 주는 것이 가장 중요하다는 것을 생각했다. 레크레이션을 배웠고 시간시간마다 대

상자들과 즐거움을 주도록 노력했다. 교육을 시작하는 시간과 중간중간에 지루해질 수 있는 시간에 집중을 할 수 있는 말이라던지 칭찬과 격려가 좋았던 것 같다. 그리고 1기에 가장 미흡했던점은 대상자를 모집하는데 있어 홍보를 부족하게 하여 교육을 원하는 사람이면 무조건 교육에 참석하게 하였던게 난점이었던 것 같다.

교육의 회가 거듭해 갈수록 본인들이 원하고 꾸준히 유지할 수 있는 사람들이 하는 것이 더 중요하다는 생각을 하게됐다. 교육을 시작하기 전에 가장 먼저 중량구 소식지와 케이블 방송 그리고 구청과 보건소의 각 엘리베이터 및 게시판에 인원 모집을 하고 사전 접수된 대상자들과 전화상담을 통해 지속적인 교육을 받을 가능성이 있는 사람인지 정확한 상담을 했다. 정말로 교육이 절실히 필요로 하는 사람들을 선정하기 위해서... 그건 적중했던 것 같다.

1기 교육시간에 사전모임을 하다보니 교육 설명을 잘 못했던 것 같고 너무 바쁘게 지나갔고 대상자들과 눈 맞추시간이 없어 사전모임을 따로 2시간 더 마련하여 실시해보니 교육의 필요성을 잘 설명할 수가 있고 여유가 생긴 것 같아 아주 좋았다.

교육이 진행되는 동안에 중간전화를 통해 운동중에 어려운 점이 없었는지 확인을 했고, 교육중에는 항상 대상자들과 눈을 끌고루 맞추면서 칭찬하는 것을 잊지 않았다.

자칫하면 지루해질 수 있는 자기행동계획약속 확인하는 시간에는 호칭을 부를때는 ~님이라는 것으로 상대방을 존중하는 것을 잊지 않았고 항상 칭찬하는 것을 잊지 않았다. 물론 한분한분의 성함을 기억하는것도 굉장한 도움이 됐던 것 같다. 교육후에 수료증과 개근상을 주었던 것도 대상자들에게 동기유발을 주는데 참으로 중요했던 것 같다.

2. 인구학적 사회학적 특성

교육받은 대상자들의 성별은 여성이 100명 중 96명으로 96%였고 연령별로 보면 61~70세가 37명, 51~60세가 26명이, 41~50세가 25명, 30~40세가 7명, 71세 이상이 4명 20~30세가 1명의 순으로 40세 이상이 92명으로 나타났다.

질환별로 보면 퇴행성관절염이 61명, 류마티

구 분	인원(%)	
	남	4명
	여	96명
연 령	21-30세	1명
	31-40세	7명
	41-50세	25명
	51-60세	26명
	61-70세	37명
	71세 이상	4명
	질 환 명	류마티스관절염
퇴행성 관절염		61명
섬유 조직염		3명
기 타		5명
결혼상태	결혼 /동거	75명
	이/미혼/사별	25명
교 육	무 학	11명
	초 졸	21명
	중 졸	33명
	고 졸	30명
	대 졸	6명

스관절염이 31명, 기타가 5명 섬유조직염이 3명이며 그중에 퇴행성관절염의 대부분이 정형외과에서 진단을 받아 정확한 치료를 받지못하고 있는 상황이었다.

결혼상태로는 결혼이 75명, 이/미혼/사별이 25명으로 나타났다.

교육별로 보면 중졸이 33명, 고졸이 30명, 초졸이 21명, 무학이 11명, 대졸이 6명순으로 나타났다.

3. 대상자들의 교육만족도 검사(교육이수자중)

- 1) 이번 관절염자조관리 교육이 도움이 됐다.
예(100%) 아니오(0%)
- 2) 관절염에 대해 잘 알고 스스로 관리할 수 있다.
예(90%) 아니오(10%)

- 3) 6주과정 중 가장 도움이 됐던 시간은
 1회 20%(관절염에 대한 정의, 잘못된 생각 바로잡기)
 2회 10%(통증고리)
 3회 7%(운동의 법칙)
 4회 5%
 5회 7%
 6회 33%(약물요법)
 전과정 18%(자기행동계획 약속 확인)
- 4) 가장 어려웠던 시간은?
 1회 3%
 3회 5%
 4회 7%
 어려웠던 시간이 없었다. 85%
- 5) 다른 관절염 환자에게도 이 과정을 소개하고 싶다
 예(100%) 아니오(0%)
- 6) 하고 싶은 말이 있다면...
 -자신감이 생겼습니다. 긍정적인 사고를 하려고 노력하며 걷기 운동을 많이 할거예요 더운데 정말로 수고 많이 하셨습니다.
 -친구에게 운동을 가르쳐줄수 있어서 너무 기쁩니다.
 -좀더 장소가 넓은곳에서 교육이 진행되어져 마음대로 운동을 할 수 있었으면 좋겠다고 생각합니다.
 -수고하신 선생님들께 감사드립니다.
 -지속적으로 교육이 많은 사람들에게 널리 알려졌으면 좋겠습니다.
 -도움을 준 보건소에 감사하며 수고하신 두 분 선생님께 감사드립니다.
 -관절염에 도움이 됐다.
 -시간이 너무 바쁘게 지나갔고, 강사님들의 심혈을 기울여 가르쳐 주신 성의에 무척 감사하게 생각하고 운동을 조금 자세히 태웠으면 좋겠다.
 -이 프로그램을 기획하고 교육해 주신 여러

- 선생님분들께 감사드립니다.
 -선생님이 열심히 가르쳤다.
 -좀 더 시간을 늘려서 강의했으면 합니다.
 -그 동안의 교육이 도움이 됐다.
 -병원에 가도 내가 알고가니 의사님과 상담 하기가 쉬워졌다.
- 7) 수중운동을 하고 싶다
 예(90%) 아니오(10%)

4. 관절염자조관리 환우모임

1997년부터 1998년에 걸쳐 5회의 교육을 마치고 난 뒤 환우들과 전화상담이나 내소자 상담을 하다보니 교육기간동안에는 꾸준한 운동을 하고 자기관리자가 된 환우들이 시간이 점점 지나면서 교육전과 비슷해지는 것을 보고 안타까움에 환우모임을 기획하게 됐다.

가장 먼저 별첨과 같은 안내물을 준비하여 교육을 마친 이수자들의 집으로 우편발송 시켰다.

그동안의 관절염 건우(건전한 친구들의 모임) 모임의 프로그램 내용은 1주일간격이었던 자기 행동약속을 1달간의 기간으로 하고 교육후 궁금했던점과 어려웠던점을 이야기 하고 과정중에 짧게 지나갔던 강의 내용을 좀 더 쉽게 알 수 있도록 건강강좌를 했다.

건강강좌의 내용과 인원과 날짜는 다음과 같다.

사실 걱정도 많이 됐었고 프로그램을 이끌어 나아가야 할 방향을 설정하는데에는 많은 어려움이 있었다. 이제 1년동안의 환우모임을 하고 마무리를 지으려고 하던 차에 환우들이 지속적인 교육이 더 필요하다는 말과 함께 계속적인 교육을 요청해 와 겨울에도 건우모임을 유지하기로 하였다. 회장과 부회장, 그리고 각 기수의 기장들을 선출하여 끊기지 않고 지속적으로 이어갈 수 있도록 하였다.

장소	교육기간	강사	인원	프로그램	비고
보건소 4층 관절염 자조 관리실	'99. 4. 9.	정은화 정혜정 진경자	20명	울동을 통한 운동	
	'99. 5. 7.		20명	운동과 통증관리	
	'99. 6. 11.		15명	인공관절대치술, 의사소통기술	
	'99. 7. 9.		22명	통풍, 강직성척추염, 섬유조직염	
	'99. 8. 13.		16명	약물의 분류, 소염제에 대하여 알아야할 점, 소염진통제의 복용시 원칙, 알레르기 와 부작용의 차이, 약물의 흡수와 약물들의 상호작용	
	'99. 9. 10.		15명	변비(배변스케줄 작성, 배변자세, 투약, 하루동안 장훈련 과정)	
	'99. 10. 8.		25명	울동을 통한 운동(만남)	
	'99. 10. 27		30명		

III. 결 론

관절염 자조관리과정을 운영하면서 처음에는 많은 걱정도 하고 고생도 많이 했지만 그 동안에 강의식이나 주입식에 그쳤던 보건교육방식이 우리의 대상자들의 행동과 습관 자체를 변화 시켜 줄 수 있었다는 것에 대해 아주 좋은 프로그램이라고 생각한다.

앞으로도 수중운동과 더불어 자조관리과정 및

건우 모임을 통해서 관절염이 불치의 병이 아닌 환자 자신의 건강을 되돌아 볼수 있는 하나의 기회로 삼도록 지속적이고 꾸준한 노력을 해보고 싶다.

교육을 함에 있어서 환자들에게 따뜻한 눈빛과 말 한마디가 가장 중요했던 것 같다.

시간시간마다 칭찬을 꾸준히 잘 해주어야하며 즐거움을 함께 느끼게 해주어야 한다.