

태극권이 퇴행성관절염 환자의 신체기능, 통증, 우울 및 면역반응에 미치는 효과 (Effects of Tai Chi exercise program on physical function, pain, depression and immunologic response in the osteoarthritis patient)

백 명 화*

국 문 초 록

퇴행성관절염의 치료 및 간호로는 근력 및 관절의 기능을 보존하여 가능한 정상생활로 복귀하기 위해 관절의 보호와 근육 강도를 유지하기 위한 운동이 권장되고 있다.

본 연구는 퇴행성관절염 환자에게 태극권을 실시하여 신체기능, 통증, 우울 및 면역반응에 미치는 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 전후 실험설계이다. 연구 기간은 2002년 4월 15일에서 2002년 8월 14일까지 18주였고, 연구대상은 J시에 소재 하는 두 곳의 노인 복지관에서 의사에 의해 퇴행성관절염이라는 진단을 받고, 연구 대상자 조건을 만족시키는 실험군 27명과 대조군 25명이었다.

실험군에게는 1회 50분씩, 주 3회 4주, 주 5회 14주씩 18주간 태극권을 실시하였고, 대조군에게는 태극권을 실시하지 않았다. 실험군, 대조군 모두 전·후 2회에 걸쳐 신체기능은 신체균형,

하지근력, 유연성, 폐기능을 측정하였고, 그 외 통증, 우울, 면역반응으로는 T, B, NK 세포비율을 측정 하였다. 수집된 자료는 SPSS/WIN 8.0+ program은 이용하여 통계처리 하였으며 동질성 검정은 t-test와 χ^2 -test로 검정하였고 가설검정은 공변량 분석을 이용하였다.

본 연구 결과 태극권을 실시한 실험군은 대조군에 비하여 신체기능인 신체균형과 하지근력, 유연성, 폐기능은 유의하게 증가되었으며, 통증은 유의하게 낮았고, 우울도 실험군이 대조군에 비하여 유의하게 낮았다. 면역반응인 T 세포비율, B 세포비율은 유의한 차이가 없었으나 NK 세포비율은 태극권을 실시한 실험군에서 유의하게 증가 되었다.

이상의 연구결과 퇴행성관절염 환자를 대상으로 태극권을 실시한 실험군의 신체기능, 통증, 우울 및 면역학적 효과를 고려해 볼 때 퇴행성관절염 환자를 위한 적극적으로 활용할 수 있는 효과적인 간호중재라고 생각한다.

* 진주보건대학