



척추수술 환자의 질병경험

정효주¹⁾ · 손수경²⁾

¹⁾고신대학교 간호대학 대학원생, ²⁾고신대학교 간호대학 교수

Illness Experiences of Patients Following Spinal Surgery

Jeong, Hyo-Ju¹⁾ · Sohn, Sue-Kyung²⁾

¹⁾Graduate Student, College of Nursing, Kosin University, Busan, Korea

²⁾Professor, College of Nursing, Kosin University, Busan, Korea

Purpose: The purpose of this study was to explore the illness experiences of patients who had spinal surgery. **Methods:** Colaizzi's phenomenological method was used for the data analysis. Patients who had spinal surgery were included in this study. The data was collected between April and October 2022 by conducting a one-on-one, in-depth interview. **Results:** Five theme clusters were identified based on the illness experiences of patients who had spinal surgery: "An agonizing life changed by pain", "Efforts to alleviate the pain", "Surgery was determined to be the best way to relieve pain", "Recovered daily life after relieving pain caused by surgery", and "Dedicated to living a healthy, pain-free life". The analysis further yielded 20 themes. Patients used various treatment methods to relieve pain, but ultimately chose surgery due to unbearable pain. Patients who had spinal surgery felt grateful that they were feeling good and healthy because they could return to their normal daily lives. After all, the pain was relieved after the surgery. Even though some pain remained unrelieved, the patients had the hope of getting better through exercise and rehabilitation. **Conclusion:** This study provides an in-depth understanding and meaning of the illness experiences of patients who had spinal surgery and presents new perspectives on clinical practice. The findings of this study are expected to be useful in developing and applying systematic and customized nursing interventions before and after spinal surgery.

Key Words: Spinal surgery; Patients; Experience; Qualitative research

서론

1. 연구의 필요성

오늘날 현대인들은 과도한 업무와 긴장, 운동 부족, 잘못된 습관 및 자세로 인하여 척추 건강 문제가 발생하고 있으며 (Yoo, Yoo, & Yi, 2015) 노인인구의 증가로 퇴행성 변화를 동반한 척추질환 환자 수도 점차적으로 증가하고 있다(Kim, 2007). 국민건강보험공단의 자료에 의하면 2019년 척추질환 환자 수는 920만 737명으로 3년간 13.7%가 증가하였고 수술 건수 또한 2016년부터 매년 2~3% 증가하고 있다. 또한 수술 환자 통계

에서 일반 척추수술 환자 수는 17만 8천 명으로 2위를 차지하는 것으로 보고되었다(National Health Insurance Corporation, 2021).

척추질환은 척추의 척추골 혹은 신경 및 조직의 이상이나 손상으로(Kim, 2007) 발생 부위에 따라 어깨, 팔, 허리 및 하지의 통증, 감각 이상, 보행 장애 등의 증상이 나타나 심할 경우 일상 생활 및 직장생활을 수행하지 못하게 된다. 일반적으로 환자들은 약물치료, 물리치료, 운동요법 등의 비수술적 치료를 시행하고, 이와 같은 치료에 실패하는 경우 궁극적인 치료로 추간판 제거술이나 척추후궁 절제술, 척추 후방골 유합술 및 고정술 등의 외과적 수술을 받게 된다(Korean Society of Orthopedic

주요어: 척추수술, 환자, 경험, 질적연구

Corresponding author: Sohn, Sue-Kyung <https://orcid.org/0000-0002-5507-5814>
College of Nursing, Kosin University, 262 Gamcheon-ro, Seo-gu, Busan 49267, Korea.
Tel: +82-51-990-3971, Fax: +82-51-990-3970, E-mail: sue@Kosin.ac.kr

Received: Nov 1, 2022 | **Revised:** Dec 7, 2022 | **Accepted:** Dec 7, 2022

Surgery, 2006).

척추수술을 받은 환자들은 비수술적 치료를 받은 환자보다 통증과 장애 수준이 더 낮았고 신체적 기능에서 개선이 있는 것으로 보고되었다(Weinstein et al., 2007). 그러나 척추수술 후에도 40% 정도의 환자들은 통증의 지속과 재발을 호소하였다(Aghion, Chopra, & Oyelese, 2012). 더하여 척추수술 환자들은 일상생활 수행의 어려움이 있으며(Kim, Lee, Kim, & Kim, 2016) 이차적으로 우울, 무력감, 심리적 위축 등 심인성 증상이 가중된다고 하였다(Bener et al., 2013).

그러므로 대부분의 척추질환 환자들은 비수술적 치료를 지속할 것인지 수술을 받을 것인지 결정을 해야 하는 기로에 서게 된다(Lam & Loke, 2017). 이들은 수술을 받는 것에 대한 의구심을 가지고 있으며 척추수술이 오히려 장애를 초래할 수 있다는 생각도 갖고 있어 수술을 결정하는 데 있어서 고민을 하게 된다는 것이다(Weiner & Essis, 2006).

척추수술 환자와 관련된 선행연구를 살펴보면, 척추수술 종류로 신경감압술 또는 척추유합술을 시행한 환자(Kim 등, 2016) 그리고 신경감압술을 시행한 환자(Kim & Lee, 2018)를 대상으로 연구하였다. 척추수술 후의 문제를 가진 대상자는 척추수술 후 장애색이 있는 환자(Hwang & Min, 2021), 척추수술 후 6개월 이상 통증이 지속되어 통증 증후군으로 진단받은 환자(Jang & Jung, 2021), 척추수술을 한 노인 환자(Lee, 2005) 등에 대한 연구가 이루어졌는데, 이들 연구들은 척추수술 후 병동에 입원한 환자이거나, 퇴원 1개월 후 외래를 방문한 환자를 대상으로 하여, 수술 후 일상생활이 가능한 시기가 아니었으며, 운동제한이 있는 시기에 수행되었다.

척추수술 환자를 대상으로 수행한 국내 연구의 주요 개념은 불안(Yoon & Cho, 2020), 통증(Lee, Kim, Kim, & Lee, 2009), 불확실성(Kim & Lee, 2018), 삶의 질(Jang & Jung, 2021) 등이 연구되었다. 국외의 척추수술 환자를 대상으로 한 연구는 통증 관리 만족도(Papanastassiou, Anderson, Barber, Conover, & Castellvi, 2011), 척추 수술 전 기대와 수술 후 만족도와의 관계(Toyone, Tanaka, Kato, Kaneyama, & Otsuka, 2005) 등의 주로 신체, 심리적 영역의 양적연구가 이루어졌다.

한편, 척추 환자를 대상으로 수행한 국내 질적연구는 근거이론 방법을 적용한 이분척추 환자의 질병 경험(Lim & Yi, 2021)과 비수술적 요법을 받는 척추관협착증, 추간판 탈출증 환자의 요통 경험(Kang & Kim, 2021)이 있었다. 또한 국외 질적연구는 신경감압술을 시행한 척추수술 환자의 치료 경험 탐색에 대한 포커스 그룹 인터뷰 연구(Davis, Vincent, Henley, & McGregor, 2013), 척추수술 환자의 경험 중 증상을 중심으로 연구한 수술

전후 통증 경험에 대한 연구(Accardi-Ravid et al., 2020)가 시행되었다.

이상과 같이 선행연구를 분석한 결과, 수술 후의 신체적, 심리적인 문제를 양적연구로 수행한 연구가 다수 있었고, 질적연구는 소수 있었으나 척추수술을 받은 환자의 질병 과정 전체의 경험을 총체적으로 이해하기에는 부족한 실정이었다. 그러므로 척추수술 환자의 질병경험을 심층적으로 이해하고 기술하여 그 본질을 파악하는 연구가 필요하다.

현상학적 연구는 연구자의 선입견을 최대한 배제하면서 연구참여자들의 생생한 경험에 초점을 맞추므로써 연구하고자 하는 현상의 경험본질을 풍부하게 기술할 수 있다(Finlay, 2009). 현상학적 연구방법에서 특히 Colaizzi가 제시한 것은 연구참여자 각 개인이 체험한 개별적인 속성보다는 공통적인 속성 즉, 참여자들이 공통적으로 경험한 현상의 의미를 발견하기에 유용하다(Colaizzi, 1978).

이에 본 연구는 척추질환으로 수술을 한 환자의 경험의 의미와 본질을 탐구하기 위하여 현상학적 연구방법을 적용하여 참여자로부터 자료를 수집하고 Colaizzi가 제시한 분석방법을 통하여 그들의 경험을 이해하고 기술하는 연구를 수행하고자 하며, 이를 통하여 척추수술 환자 간호를 위한 기초자료를 제공하고 간호 지식을 확장하는데 기여하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 척추수술 환자들의 경험의 의미와 심층적으로 탐구하여 그 의미를 기술하는 것을 목적으로 한다. 본 연구의 주요 질문은 ‘척추질환으로 수술을 한 환자의 질병 경험은 무엇인가?’이다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 척추수술 환자들의 경험의 의미와 그 본질을 탐구하고자 Colaizzi (1978)의 현상학적 방법을 적용한 질적연구이다.

2. 연구참여자

연구참여자는 목 또는 허리 디스크를 진단받고 척추수술을 받은 지 3개월 이상 경과한 19세 이상의 환자로 선정하였다. 이

Table 1. General Characteristics of the Participants

Participants	Gender	Age (year)	Duration of postsurgery (month)	Marital status	Occupation
1	Female	61	3	Single	Restaurant assistant
2	Male	64	3	Married	Engineering constructor
3	Male	55	7	Married	Farmer
4	Female	55	5	Married	Housewife
5	Female	71	9	Married	Housewife
6	Male	66	3	Married	Delivery man
7	Female	68	7	Single	Restaurant assistant
8	Female	76	7	Single	None
9	Male	54	5	Married	Physical education teacher
10	Male	23	5	Single	Student

는 척추수술 후 1~3개월 동안 일상생활수행에 어려움을 초래하는 보조기 착용을 해야 하므로 그 시기를 지나고, 수술과 관련된 경험을 총체적으로 기술할 수 있기 때문이다. 연구참여자의 표집은 편의표집으로 B광역시 소재 일개 상급종합병원 신경외과병동의 수간호사에게 면담에 적합한 참여자를 소개받았다. 연구참여자의 수는 더 이상 새로운 내용이 발견되지 않고 내용이 반복되어 자료가 충분히 포화되었다고 판단되는 시점까지 10명이었다.

참여자의 일반적 사항으로 성별은 여자 5명, 남자 5명이었으며, 연령은 20대 1명, 50대 3명, 60대 4명, 70대 2명이었다. 수술 후 경과기간은 평균 5.4개월로 최소 3개월에서 최고 9개월이었다. 결혼 상태는 기혼 6명, 미혼 4명이었고 직업은 유 9명, 무 1명이었다(Table 1).

3. 연구자의 준비

본 연구자는 2년간 병원에서 척추수술 환자를 간호한 경험이 있으며, 박사과정에서 질적연구방법론 3학점, 질적연구분석방법 3학점 등 6학점을 이수하였고, 지속적으로 질적 자료수집과 분석을 훈련하면서 현상학적 연구를 수행하고 있다.

4. 윤리적 고려

본 연구는 K대학교 기관생명윤리위원회의 심의 및 승인(KU IRB 2022-0005)을 받았다.

본 연구책임자는 면담 시행에 앞서 참여자들에게 연구의 목적에 대해 설명하였고, 면담 내용은 녹음할 것이며 이에 대한 동

의를 얻었다. 면담내용은 연구목적 외에 사용하지 않을 것을 약속하였고 철저한 익명성이 보장됨을 설명하였다. 연구자는 참여자에게 자발적 의사에 따라 연구참여를 결정하고 불이익 없이 언제든지 철회가 가능함을 설명하였다. 수집하는 모든 자료는 연구자의 개인 노트북에 잠금장치를 하여 보안을 유지하고 관리할 것이며 연구 종료 후 3년간 보관 후 폐기됨을 설명하였다.

연구참여자들이 위의 내용을 모두 이해하였음을 확인한 후 연구참여 동의를 받았다. 연구참여자에게는 1회 1시간 정도의 면담시간이 소요됨을 설명하였고 이에 대한 보상으로 소정의 사례금을 지급하였다.

5. 자료수집

자료수집은 2022년 4월 11일부터 10월 27일까지 하였으며, 본 연구자가 참여자와 일대일 심층면담을 통해 수집하였다. 자료수집 시기가 COVID-19 확산 시기이었으므로 감염예방을 위하여 연구자와 참여자는 사회적 거리두기, 손 소독, 마스크 착용을 하였고, 환기가 가능한 공간에서 면담을 시행하였다.

면담은 참여자의 편의를 위하여 참여자가 원하는 시간과 장소에서 진행하였다. 연구참여자에게 미리 준비한 연구 질문을 사용하여 심층면담을 하였고, 면담 소요시간은 1회 평균 1시간, 1인당 면담 횟수는 평균 1.5회이었으며, 총 15회이었다. 면담시 참여자들의 다양한 경험이 반영되도록 개방형 질문을 하였고 참여자들이 스스로 이야기를 할 수 있도록 유도하였다. 면담 후 자료분석을 진행하면서 면담에서 같은 내용이 나오거나 더 이상 새로운 내용이 나오지 않는 자료의 포화 시점에 이를 때까지 면담을 진행하였다.

연구를 위한 질문은 “척추질환으로 수술을 한 환자의 질병 경험은 무엇인가?”와 같은 광범위한 질문으로 시작하여 하위 질문으로 “척추질환으로 어떤 어려움이 있었나요?”, “척추수술을 한 계기가 어떻게 되나요?”, “척추수술을 받은 후 좋았던 점과 좋지 않은 점이 있나요?”, “척추수술 후 삶의 변화가 있나요?” 등에 대한 내용을 추가적으로 질문을 하여 참여자들의 경험을 구체화 하였다. 면담이 진행되는 동안 참여자의 진술에 연구자가 고개를 끄덕이거나 공감하는 표현을 함으로써 참여자가 편안하게 이야기할 수 있도록 격려하였고, 도중에 끼어들어 이야기의 흐름을 방해하지 않도록 주의하였다. 면담 녹음내용은 연구자가 직접 필사하였고 필사된 자료 중 부족하거나 확인이 필요한 내용은 다음 면담 시 질문하여 해결하였다.

6. 자료분석

자료분석은 척추수술 환자의 진술을 바탕으로 그 현상의 의미와 본질을 파악하고자 Colaizzi (1978)의 현상학적 연구방법에 따라 7단계로 분석하였다.

1단계는 연구참여자의 경험에 대한 진술을 읽고 대략적인 느낌을 얻는 과정으로 녹음한 면담 자료를 면담 당일 반복하여 들으면서 참여자의 언어 그대로 필사하였고 의미 있는 내용이라고 생각되는 부분에 밑줄을 그었다. 2단계는 연구참여자가 경험한 현상과 직접 관련이 있는 구절이나 문장을 찾고 진술 내용이 거의 같은 경우는 통합시켰다. 3단계는 각 의미 있는 진술에서 중심의미를 찾았다. 명확한 의미의 진술을 위해 다시 원자료로 돌아가 의미의 맥락을 파악하고 종적, 횡적 맥락 내에 감추어진 의미를 발견하고 설명하였다. 4단계는 표현된 중심 의미를 주제(theme)와 주제모음(theme clusters)으로 조직하고 범주화하였다. 진술한 주제모음이 원자료의 의미를 반영하는가를 반복적으로 확인하며 주제모음 사이의 불일치점, 모순점이 있는지 주의를 기울였다. 5단계는 모든 자료의 분석 결과를 철저히 서술하여 통합하였다. 6단계는 기본 구조를 확인하며 도출된 주제를 경험 현상과 관련하여 명료화시키고 최종적인 진술로 서술하였다. 7단계는 분석 결과의 타당성을 확인하기 위해 참여자의 경험과 일치하는지 대상자에게 확인하였다.

7. 연구의 질 확보

본 연구의 타당도와 신뢰도 확보를 위하여 Lincoln과 Guba (1985)가 제시한 엄밀성 평가 기준에 따라 점검하였다. 첫째,

신뢰성을 확보하기 위해 연구자는 척추수술 환자의 경험을 가장 잘 표현해 줄 수 있는 참여자를 선정하기 위하여 신경외과 병동의 수간호사와 신뢰관계가 잘 형성되었고 의사소통이 원활한 환자를 소개받았다. 또한 환자들에게 연구 분석 결과를 보여주어 자신의 경험 내용과 일치하는지 여부를 확인하였다. 둘째, 연구결과가 이루어진 상황 밖에서도 적합한지를 보는 적합성은 다른 독자들이 연구결과를 읽고 자신들의 경험에 비추어 보았을 때 의미 있고 적용성이 있다고 하는 것으로 볼 수 있다. 이를 위하여 본 연구에서는 참여자의 진술이 반복적으로 나타나서 더 이상의 새로운 자료가 나오지 않는 포화상태까지 자료 수집을 계속하였다. 또한 연구에 참여하지 않는 척추수술 환자 3인에게 연구결과를 보여주고 자신의 경험에 비추어 의미 있는 기술이라는 평가를 통해 연구의 적합성을 높였다. 셋째, 연구자가 사용한 분명한 자취를 다른 연구자가 그대로 따라갈 수 있는 감사가능성을 확보하기 위하여, 연구자는 연구과정의 상세한 기록과 면접과 필사의 전 과정을 연구자가 직접 수행하였다. 또한 자료분석 과정에서 Colaizzi (1978)의 현상학적 연구방법 절차를 준수하였다. 넷째, 확증성은 신뢰성, 적합성, 감사가능성 세 기준을 충족시킬 때 획득될 수 있는 것으로 모든 편견으로부터 해방되는 것이 중요하다. 이를 위하여 연구주제에 대해 연구자가 가지고 있는 선 이해나 편견 등을 사전에 연구노트에 기술하여 검토해 보았다. 연구자는 연구가 진행되는 동안 판단중지를 통해 자료를 신선한 눈으로 바라보고 자료로부터 이해를 얻으려는 노력을 통해 연구의 확증성을 유지하였다.

연구결과

본 연구에서는 Colaizzi (1978)가 제시한 분석방법을 통해 척추수술 환자의 경험을 분석한 결과 380개의 의미구성으로부터 20개의 주제(themes)와 다시 5개의 주제모음(theme clusters)으로 도출되었다. 연구결과로 도출된 주제모음은 “통증으로 변화된 고통스러운 삶”, “통증을 없애기 위한 갖은 노력”, “통증해결의 최선의 방법으로 수술을 결심함”, “수술 후 통증 완화로 되찾은 일상”, “통증 없는 건강한 삶을 위해 정진함”으로 확인되었다(Table 2).

주제 1. 통증으로 변화된 고통스러운 삶

1) 강력한 통증에 시달리는 일상

참여자들은 목 또는 허리의 디스크 생성 부위에 따라 상지나 하지에 통증을 경험하였는데 마비가 온 듯한 통증, 전기에 감

Table 2. Theme Clusters and Themes : Illness Experiences of Patients Following Spinal Surgery

Theme clusters	Themes
An agonizing life changed by pain	· Everyday life in intense pain · Pain no one knows except for me · An inner weariness stems from the pain
Efforts to alleviate the pain	· Pain reliever that is temporarily effective · Neural blockade with repeated pain relief and exacerbation · Easily accessible physical therapy · Oriental treatment selected as an alternative to Western treatment · Exercises chosen to self-manage the pain · Holding on and believing that time will solve it
Surgery was determined to be the best way to relieve pain	· The desire to solve it quickly · After much consideration, considered surgery · Best option to get rid of the pain · Chosen due to trust in medical staff
Recovered daily life after relieving pain caused by surgery	· Pain disappeared after surgery · The bent back is straightened · Walking is possible · Free arm movement
Dedicated to living a healthy, pain-free life	· Searching for and reflecting on the cause of my illness · Feeling grateful for my regained health · Preparing to return to normal life

전된 듯한 찌릿한 통증 그리고 저린 통증이 주변 부위로 쪽 타고 가는 통증이 있음을 표현하였다. 이들은 이러한 통증으로 인해 걷기, 앉아있기 등을 하는 것이 힘들어 화장실 출입에조차 어려움을 겪었고 수면장애에 시달리기도 하였다. 참여자들은 통증이 완화되는 자세를 찾기 위하여 서서 식사를 하거나, 팔을 들고 서있거나, 종일 누웠기도 하였다. 한 참여자는 오랜 시간 서있는 자세를 하다가 몸을 지탱하느라 손에 굳은살이 생기고 허리가 굽어지기도 하였다.

누웠다가 일어났다 하면 이제 눕지도 못하고 앉지도 못하는 거야. 이제 그 일어나는 과정이 너무 고통스러운 거야. 막 진짜 죽고 싶을 정도로 너무 아파 갖고... 어찌 팔을 내렸다 하면 막 전신 마비가 되는 것 같고... 이제 이 화장실 가기 위해서 일어나야 하니까 일어나는데 앉기가 힘들고 또 앉았다 하면 이제 일어서기가 힘든 거예요. 그러다 보니까 팔 때문에 이제 좀 못 아팠던 게 나중에 이제 허리 목까지 이제 마비가 다 되는 그런 기분이야.(중략) 도저히 이제 팔을 자꾸 못 쓰게 되니까 팔을 못 내려. 이제 내~ 이제 팔을 잡고 있어야 되고 하니까 일을 할 수가 없었어. 그러다가 아 내일 되면 또 괜찮아지겠지 하고 또 있다가 그거 또 새벽만 되면 눕기는 어떻게 누워요. 일어났다 하면 너무 아파서 앉지도 못하고 내~서가 있어요. 화장실은

가야 하니까 어쩔 수 없이 참아서 가고...(참여자 1)

허리가 아프니까 이렇게 구부러가지고 피지를 못하고... 조금 걷다 보면 다리하고 찌릿찌릿하게 당겨가지고... 조금 앉았다가 일어나서 가야 되고... 허리 통증도 있고 생활하기 힘들니... 내 마음대로 못하니까 그게 힘들었죠. 몸을 마음대로 움직이지 못하고 그게 그것도 그렇고... 허리 피는 것도 그렇고 일어나는 것도 그렇고 다 힘들었으니까. 보통 잘 누워 있고... 그때 누워있다가 앉으면 오래 조금 앉아 있으면 더 아파요. 그냥 서가지고 있고. 밥 먹을 때도 서서 먹고 그랬어요. 움직일 때도 아프니까 많이 못 움직이니까... 될 수 있으면 안 움직이지... 뭐 무거운 것도 안 들고.(참여자 4)

2) 아무도 모르는 홀로 겪는 통증

참여자들은 다른 사람으로부터 자신이 얼마나 극심한 통증에 시달리고 있는지에 대한 공감을 받지 못한다고 생각하였다. 또한 자신이 경험하는 통증으로 인한 고통을 가족이나 타인이 몰라주어 서운한 감정이나 고독감을 느낀다고 하였다. 이들은 모두 자신들의 통증을 남들이 조금이라도 알아주기를 바라는 마음이 있었다.

그 심정 이만큼도 몰라줘. 우리 아저씨도 병원 생활 안

해본 사람이야. 안 아픈 사람이야 그래서 아픈 심정 몰라. 수술 두 번 하고 1년 동안 내가 고통을 받았잖아요. 그거 말 못 하잖아. 아프면 내 혼자 아프지... 그건 속상해. 내가 얼마큼 고통을 받고 있다라는 건 모르지. 병원 와서 의사 선생님한테 얘기할 때 그때 남편이 이 정도로 아프다는 걸 알았어. 그때 내가 더 들으라고 얘기 막 했어.(참여자 5)

그냥 걸어가면... 정상적으로 그냥... 보기에는 바깥쪽으로 말짱해. 단지 내만 아픈거야. 고관절로 좌골신경통 증후군 그런 것처럼 아픈거야. 그런 것처럼 아프니까 이게 환장하는 거지... 표현을 해도 다른 사람은 안 아프니까 모르잖아요.(참여자 9)

3) 통증으로부터 오는 고타른 속내

참여자들은 통증과 함께하는 생활로 인해 항상 마음이 우울하다 하였고 자신의 몸을 마음대로 움직이지 못하는 것에 대하여 답답한 마음과 절망감을 가지기도 하였다. 일부 참여자들은 통증으로 인한 부동으로 가족들의 도움을 받았는데 자신의 역할을 못하는 자책감과 도와주는 가족에게는 부끄럽고 미안한 마음을 가지기도 하였다. 한 참여자는 가족들의 도움을 받았지만 심한 통증으로 인해 크게 자각하지 못했다고 하였다.

내가 아프고 잘 못 움직이고 하는 것 때문에 그냥 좀 우울했죠. 마음이 항상 아프다보니까 어둡기도 했고... (중략) ...가족들이 도와주긴 해도 별로 아프니까 별로 도움 받는지 모르겠어요. 통증이 워낙 있으니까.(참여자 4)

애들은 다 커서 자기 각자 이제 생활하고 있으니까 집 사람하고 둘이 이제 장사를 하고 같이 생활하고 있죠. 그러다 보니까 아침에 진통 올 때는 이제 혼나는 거죠. 만져주고 두드려주고 다 약 챙겨주고. 그럴 때 제 자신이 참 부끄러울 정도로 민망스러웠죠. 제 자신이 아프니까 또 오히려 내가 도와줘야 될 판인데 오히려 집사람이 나를 도와주는 입장이 되니까 좀 안 좋았죠.(참여자 6)

주제 2. 통증을 없애기 위한 갖은 노력

1) 일시적으로 효과 있는 진통제

참여자들은 병원이나 통증클리닉에서 처방받은 진통제를 복용하며 통증을 해결하고자 하였다. 처음에 약을 먹고 증상이 어느 정도 조절되기도 하였는데, 그 효과는 점차 감소하기 시작하다가 나중에는 전혀 느낄 수 없게 되었다고 한다.

자고 일어났을 때 통증이 굉장히 심했거든요. 진통제 먹고 나면 한 30~40분 동안은 좀 편찮아졌었어요. 그리고 오후부터는 통증이 조금 가라앉아 있는 상태에서 아마 평상시 하는 만큼 일을 했었죠. 했는데 단지 조심해가면서... 그래 하다가 도저히 안돼서 여러 군데 또 통증클리닉도 다니면서 진통제를 먹고 했는데... 다리가 좀 저리는 그런 현상이 계속되었어요.(참여자 6)

진통제 같은 약 처방도 병원에 가니까 엠알아이 찍기 전에 그냥 진통제 처방을 해 주시더라고요. 약을 먹었는데 처음에는 효과가 좀 있는 것 같았는데 그것도 한두 달 지나오니까 약도 안 듣더라고요.(참여자 9)

2) 통증의 완화와 악화가 반복되는 신경차단술

참여자들은 통증을 없애기 위한 방법으로 병원에서 추천한 신경차단술을 받았다. 그들은 주사를 맞은 후 통증이 없어져 매우 기뻐했으나, 몇 시간 또는 1, 2개월 안에 원래대로 통증이 재발하여 실망하였다. 통증이 생길 때는 주사를 맞고 호전되나 그 후 다시 통증이 발생하는 과정을 반복하였다. 한 참여자는 치료 후 통증이 오히려 더 심해질 때도 있었다고 진술하였다. 그로 인해 일부 참여자들은 의사가 주사를 잘못 놓았다고 생각하거나 신경차단술을 치료방법으로 불신하기도 하였다.

제가 한 몇 개월 동안 가면 주사 약 주고... 그 주사 맞는 거 얼마나 힘들어요. 그거를 1년 동안을 했어요. 근데 처음에는 가서 맞고 나오니까 거짓말 같아요. 너무 좋아요. 근데 그게 열흘... 한 달 안 가더라고요. 어떤 때는 주사를 맞고 오면 더 안 좋아요. 어떤 때는 조금 어떻게 움직이는 게 좀 수월한 것 같은데 어떻게 어떤 때는 주사를 맞고 더 막 3주 동안이라는 그거 너무 괴로운 거예요. 나는 아파 죽겠고 집에 와서 그 후유증이 더해. 그리고 주사도 자기 몸 아는데 내 생각은 안 맞을 곳을 맞을 수도 있는 거고. 그렇잖아. 난 그런 생각이 들더라고. 그럴 때는 내 몸이 더 아픈 거야.(참여자 5)

허리 시술이라하데 그기... 근데 시술이라고 하는 비용이 너무 싸더라. 그러면 치료비가 얼마 되도 안해요. 한 3만 원인가 4만 원인가 그래. 나는 그렇게 봤는데 저게 과연 신경치료인가 그 생각도 들었고 너무 가격대가 싸니까. 그리고 그 효과가 일주일 갔어요.(참여자 2)

3) 쉽게 이용할 수 있는 물리치료

참여자들은 통증 해결을 위해 주변에서 비교적 쉽게 접근할

수 있는 물리치료를 시행하는 경우도 있었다. 이들은 통증이 심해지면 물리치료를 받으면서 직장일이나 가사일을 쉬었고, 치료 후 증상이 좋아지면 다시 일상으로 복귀하였다. 그러나 이러한 물리치료는 근원적인 통증을 해결해 주지 못하고 일시적인 도움을 주는 정도의 역할만 하였다.

이게 허리가 좀 아프다가 안 아프다가 그랬거든요. 저 이제 일할 적에는 허리가 이제 마음대로 써도 이제 안 아프고 한번 아프게 하면은 한 2~3주는 되게 아파가지고 일 못 할 정도로 아팠고. 그럴 때는 이제 물리치료 받고 그래가지고 물리치료 좀 받고 있다가 좀 쉬고 하면은 허리 좀 나으면은... 다시 일하러 땡기고... 그러니까 이제 물리치료만 받고 있고 그러고 하고 지내다가 안돼서.(참여자 3)

그렇게 허리에 대해서 치료를 많이 안 했어요. 한 번은 이제 저 허리가 담이 딱 들리는 식으로... 그러면 병원에 와서 일반 저거 있잖아요. 물리치료 받고 약 하루만 먹으면... 또 통증이 싹 가시고... 그렇게 허리에 대해서는 그렇게 아픈 줄 몰랐어. 크게 아픈 거는.(참여자 2)

4) 양방치료의 대안으로 선택한 한방치료

참여자들 중 일부는 통증 해결을 위하여 한방치료를 선택하였고 침, 뜸, 한약 복용 등을 통해서 통증으로부터 벗어나고자 하였다. 참여자들이 한의원을 방문한 이유는 병원에서 수술을 권할까 봐 두려운 점과 다른 사람들이 가기 때문이라고 하였다. 이들은 한방치료를 받고 나면 일시적으로 효과가 있는 것 같기도 하였지만 통증을 경감시켜 주는데 큰 도움이 되지 못했다고 하였다. 일부 참여자들은 처음부터 병원에 가지 않은 것을 후회하며 한방치료에 대한 실망감을 표현하였다.

아프면 쉬는 날 돼가지고 한의원 가서 침 맞고, 또 그러고 좀 괜찮다가 또 뿌죽지근하거나 뭐 이러면 한의원에 갔어. 그전에도 한의원에 다녀오니 이렇게 침 맞아도 금방 안 되더라고... 내가 어지간하면 병원에 안 가는데 오죽했으면 내가 병원에 우리 딸내미 보고 가자 해갖고... (중략) ...한약으로 짜주는 걸 주는데 그것도 다 먹어보지도 못하고 이제 더 심해진 거지. 그리고 이제 한의원은 안 가야겠다는 생각 들어요. 지금에는 어데 아프다 하면 아유~이제 한의원은 안 가고 누가 물어보면 절대로 한의원에 가지는 말고 일단은 그 병원에 가서 병명이 뭔지 확인한 다음에...(참여자 1)

병원에 가면 또 수술해라 할랑가 싶기도 하고... 겁도 나

고... 다른 사람들은 할매들 보니까 내~한의원이서 침 맞고 그런 거 하데. 그래서 한의원에 가서 치료받으면 다 낫는다 해서... 그 약침 놔주고 나중에는 별침까지 다 놔주데. 뜸뜨고 치료하고 침하고 하는 그거는 오래 했어. 해도 안 되더라고 안 되고 그래갖고... 그냥 한의원에 가서 막도 저히 이래서 안 되겠다 싶어서... 내가 이 병원에 가서 진찰을 해봐야 되겠다 생각했지.(참여자 8)

5) 스스로 해결하고자 선택한 운동

참여자들은 척추에 도움이 되는 운동으로 통증이 해결될 수 있다고 생각하였다. 한 참여자는 운동처방사의 지도로 운동을 하면서, 다른 참여자는 수영으로 통증을 해결하고자 시도하였다. 하지만 참여자들이 선택했던 운동은 이들의 극심한 통증의 해결방법이 되지 못했다.

사람들이 주사 맞으면 한 번 맞으면 3년도 가도 괜찮고 했다는 소리를 들어서... 그래서 내가 가서 맞아봤어요. 근데 그게 얼마 안 가더라고. 그래갖고 이것도 아니다. 그때 서부터 운동을 했어요. 수영장으로 갔잖아요. 제가 수영도 하고 했는데 1년 동안 손자 애들하고 시름을 하고서... 개들 둘을 사람이 쪼그리고 앉아서 드는 이게 그렇게 힘들었나 봐요... (중략) ...그 후로 바로 내가 이제 도저히 더 못해서 그냥 바로 병원으로 들어갔어요.(참석자 5)

아주 옛날부터 허리는 좀 안 좋은 경험이 한번 있었어요. 젊었을 때 한 30년 전이니까... 그때는 그냥 나이가 젊었기 때문에 병원 갈 필요성을 못 느꼈어요. 그러니까 뭐 그대로 병원에 가보지도 않고 그때 운동 처방사 같은데 다니면서 허리를 바로 해주고 만지고 그래 주시더라고요. 운동 처방사가 와서 이렇게 같이 운동하고 그래갖고 또 많이 호전됐었어요. 그래서 이제 계속 운전도 계속하고 배달도 하고 그렇게 허리가 안 좋은 상황에서는 견딜 수가 있었죠. 그런 걸 한 달 정도 치료를 받고 나니까 호전이 되고 괜찮더라고요. 그리고 정상적으로 이제 활동을 했었죠. 그런데 근간에 와서 이제 다리가 저리고 허리도 안 좋아져서 병원에 와서 그 검사를 맡아 보니까 상태가 안 좋다고 했었어요.(참여자 6)

6) 시간이 해결해주리라 믿고 버텨

참여자들은 그들의 통증이 자연히 나아 수 있을 것으로 생각하며 특별한 치료 없이 기다렸다. 이들은 수술하는 것이 두려워 병원을 방문하지 못하였고, 수면, 휴식 등으로 시간이 지나면

나을 수 있을 것으로 기대하였다. 그러나 통증이 호전되지 않고 오히려 심해져서 견딜 수 없는 상황이 되어서야 비로소 통증 해결방법을 적극적으로 찾게 되었다.

엉치 부위가 아파가... 뒷 날 그러고 나서 내가 좀 더 있어 보자 있어 보자... 혹시 이제 뭐 잠들면 될란가 싶어가지고... 내 뒀에는 이제 그거를 갹기뻐거예요. 버티면은 내가 이래가 좀 낫지 않을까? 이 수술하는 게 겁이 나니까. 수술을 하면 칼 같은 거 대는 게 무서워서... 수술은 겁이 나서 개겨본 거예요. 그때는 딱 이렇게 다리 내려오기 전에는 딱 이래 있으면 일단 안 아팠으니까. 혹시 그 타박상 비슷하게 그래서 내가 낫지 않을까 그런 마음에서 내가 개긴 거지.(참여자 7)

주제 3. 통증해결의 최선의 방법으로 수술을 결심함

1) 빨리 해결해버리고 싶은 마음

참여자들이 척추수술을 선택한 이유는 견딜 수 없는 통증을 한시라도 빨리 해결하여 고통의 시간으로부터 벗어나 정상적인 일상생활을 하기 위함이었다. 더 이상 견디기 힘든 통증 해결에 대한 급박한 마음을 갖고 있는 참여자들은 수술의 선택에 더 이상 지체하고 고민하지 않게 되었다.

너무 아프고 고통스러우니까 선생님이 ‘한번 생각해 보라... 수술해야 될 것 같은데, 생각해 보라’ 한번 생각해 보라고 하는데 생각하고 자시고 할 거 없이 바로 해 달라 했어. 너무 아파서 어떻게 놓지도 앉지도 할 수가 없으니까. 진통제 주사를 그때 맞았어요. 다른 사람들은 그래 맞고 집에 가고 또 괜찮은 것도 있다 하더라고요. 나는 그게 안 되네. 의사가 ‘너무 성급하게 빨리 대답하시네’라고 했어요. 내가 너무 힘들니까 어떻게 살 수가 없었어요.(참여자 1)

2) 고민 끝에 수술을 생각함

수술 결과에 대한 긍정적인 기대는 참여자들이 수술을 선택하는 중요한 요인이었다. 참여자들은 수술로 인하여 척추의 상태가 더 나빠질 수 있다는 이야기나 수술 부작용의 사례를 들으면서 수술에 대한 두려움과 걱정으로 주저하기도 하였다. 그러나 참여자들은 주변의 성공적인 수술 사례, 낮은 재발률을 보이는 수술의 긍정적 결과, 최신 의술에 대한 신뢰, 주변 가족의 권유 등을 통하여 수술을 결심하였다.

사람들이 주위에 이야기를 듣잖아요. 저 허리는 손 대면 안 좋다고... 근데 나는 먼저 수술한 우리 조카 아들 보고 수술하면 무조건 괜찮다 하는 걸 알기 때문에 그러면 시술보다도 수술 쪽으로 내가 또 생각을 하고 있었어요. 그래갖고 이제 병원 선생님하고 면담을 했는데 3명에서 시술해갖고 다시 재발해갖고 올 확률이 2명이고 1명은 괜찮다 하더라고. 그리고 수술은 10명에서 1명이 재발할 수도 있다 하더라고. 수술 권장은 안 하는데 나도 생각을 하고 있으니까... 아무래도 또 안 돼가지고 돈은 돈대로 쓰고 통증은 통증대로 있으면 차라리 수술해갖고 말짱하는 게 낫잖아요. 그래서 수술하게 됐어요.(참여자 2)

내 마음이 좀 힘들었죠. 이거 잘못될까 봐 수술실에서 마취해서 혹시나 안 깰까봐. 마취도 오래 해야 되니까 시간이 많이 걸린다니까 그 두려움 때문에... 몸도 아플 것 같고... 수술실에 들어간다는 거 겁도 났고 수술이 큰 수술이라니까 겁도 나고 또 집을 안 비우던 사람이 또 집을 한참 비워야 되는 것도 걱정이 되고. 이것저것 다 걱정되는 거지. 우리 부모들이 다 좀 심장마비로 다 돌아가시고 그래서 나도 심장이 거기에 대한 약을 지금 먹고 있으니까. 그것 또 수술하다가 잘못될까 싶기도 하고 그런 걱정을 많이 했죠. 고민을 했지. 내가 안 한다고 했는데 우리 아저씨가 막 옆에서 보면 힘들니까 내 하라하라 해가지고 결국은 그래 날짜 잡아가지고 했지.(참여자 4)

3) 통증을 없앨 수 있는 최선의 선택

다양한 치료적 접근을 시도해 본 참여자들은 또다시 반복되는 통증으로 절망감을 경험하였으며, 자신의 통증을 없애 줄 수 있는 유일한 해결책은 오직 수술뿐이라는 결론을 내리게 되었다. 일부 참여자들은 완전히 통증이 없어지지 않더라도 현재의 고통보다는 나아질 거라는 기대감과 수술 후 통증이 남아있어도 그것 또한 치료하면 좋아질 수 있으리라는 희망을 갖고 있었다.

내가 한의원에도 가보고 한의원에서 준 약도 먹어보고 별 효과가 없더라고 예. 이거를 먹어봐도 안되고 병원에 가서도 일단 진통제인가 주사를 맞았는데도 좀 있으니까 바로 또 얼마 안 있어서 아팠어. 아픈 그대로 다시 돌아왔어. 나는 거기서 30분이 어뎠노... 15분도 채 안 돼서 다시 아프기 시작하니까 이거는 수술 말고는 안되겠구나 싶어가지고. 수술밖에 없겠구나 그 생각을 했지.(참여자 1)

4) 의료진을 신뢰하므로 결정함

참여자들은 몸에서 중요한 허리를 맡긴다는 것은 의료진을 온전히 신뢰하였기에 가능하다고 하였다. 이들은 수술 전 의료진이 수술을 잘할 거라는 믿음을 가질 때 결정할 수 있었다. 그러나 과거에 척추수술의 실패를 경험한 참여자는 병원과 의료진에 대한 불만과 실망을 가지고 재수술의 결정을 하기까지 여러 병원을 전전하며 많은 고민을 하였다. 그 과정에 신뢰를 할 수 있는 의료진을 만났을 때 재수술을 결정하게 되었다.

의사선생님한테 내 허리를 맡겼기 때문에 나는 그래 마음이라도 편하다 싶어 그래갖고 맡겼어. 부담감이 없어요. 나는 저 뭐야 의사선생님을 믿은 거지. 그만큼 믿고 수술했으니까.(참여자 2)

면담을 하니까 선생님이 참 제 모든 이런 푸념 소리를 다 들어주시더라고. 그렇게 들어주시는 분 없거든요. 참 거기에 내가 감동을 하고... 그걸 다 들어주시면서... (중략) ...어차피 이 수술이라는 거는 의사 선생님들 얼추 다 똑같은 선생님들이고... 그 많은 기술 다 있으신 선생님들이니까 수술을 하겠죠. 나한테 얼마큼 신경을 써서 해주시냐가 중요하겠구나 그 생각을 했어요. 제가 그래서 수술하겠다 그랬어요. 제 얘기를 다 들어주시는 이거 별써 거기서 내가 그거를 했거든요. 다른 선생님들 진짜 왜냐 하면 똑같은 푸념은 환자들 다 똑같은 푸념일 거 아니에요? 그러니까 바쁘시기도 하고 하니까 다 안 들어주시는 거 맞잖아요. 근데 다 들어 주시더라고요.(참여자 5)

주제 4. 수술 후 통증완화로 되찾은 일상

1) 수술 후 사라진 통증

참여자들은 척추수술을 받은 후에 자신을 괴롭혔던 통증으로부터 벗어나 편안함을 누릴 수 있게 되었다. 일부 참여자들은 수술 후 보조기 착용으로 잠깐의 불편감이 있기도 하였고, 한 참여자는 수술에 대한 후유증으로 다리가 여전히 절뚝거리기도 하였지만 고통스러운 통증이 해결되어 만족감을 표현하였다.

하늘로 날아갔어요. 아니 그 수술하는 날까지만 해도 내가 반죽음이었거든. 수술하기 전에 너무 아프고 괴로워서... 수술하고 나서는 너무 좋았어. 진짜 날아갈 것 같았어. 지금 이 다리에 힘은 없어서 절어도 통증은 없어. 아주 통증이 없어 살겠어. 더 이상 이 통증만 없고 이 통증 이게 진짜 문제예요. 통증만 없으면은 다리 절뚝거리도 괜찮다

고 생각해요. 그 정도예요. 얼마나 힘이 들었으면... 그 정도예요.(참여자 5)

2) 구부정했던 허리가 펴짐

참여자들은 수술 전 허리에 통증이 있을 때 통증으로 인하여 구부정한 자세로 다녔다고 하였다. 한 참여자는 발병 후 허리에 힘이 없어져서 저절로 허리가 구부러졌다고 하였다. 이들은 모두 수술 이후부터 허리를 바르게 펴는 것이 가능해졌고 그 자세가 더 편해졌고, 현재의 모습에 만족감을 표현하였다. 또한 수술 이전에는 허리 통증으로 반듯하게 눕지 못했지만 수술 이후로는 허리를 반듯하게 눕는 것이 가능해졌다고 하였다.

좋았던 거는 이제 허리 통증이 없으니까. 허리 마음대로 딱 꺾꽂하게 펼 수 있고 하니까. 예전에 통증이 있을 때는 구부리가 있는게 편하니까 그 자세가 편했어요. 지금은 허리 피가 있는 게 더 편해요. 거의 펴져요.(참여자 4)

허리를 뻗뻗하게 할 수 있어서 좋지. 엄연히 태가 나고... 이렇게 구부정하면 참 파이야.(참여자 8)

수술 전에는 반듯이 잘 못 누웠어. 근데 수술하고 나서 반듯이 누울 수도 있고.(참여자 1)

3) 걸음이 가능해짐

수술 후 통증이 줄어들게 되면서 참여자들은 편안한 걸음을 걸을 수 있게 되었다. 대부분의 참여자들은 수술 전 보행이 힘들어 외출을 하지 못하였고, 근거리 이동 정도만 가능하였다. 수술 후 참여자들은 통증 없이 걸을 수 있어서 너무 기뻐고 이전보다 긴 거리를 걸을 수 있게 되었다. 일부 참여자들은 자유로워진 발걸음으로 인해 계속 걷고 싶은 마음이 들고 어디든 갈 수 있다는 용기가 생겼다고 하였다.

지금 온천천에 거기 그래도 전에 뭐 쪼개 밖에 못 걸었는데 지금은 장전동 거기에서 부산대 그거 좀 갈라하면 힘들거든. 못 갔거든. 근데 그거보다 내가 좀 더 걷는데이. 저 레미안 있는데 까지 걸어간다. 왕복을 한다... (중략) ...어디든지 진짜 갈 수 있다고 하면 그 용기만 생기지. 아무데도 시장도 못 갔거든. 우리 딸이 내~사다 주고... 걸을라 하면 힘드니... 이제는 생각 그 있지. 어데라도 갈 수 있다. 걸을 수 있고 갈 수 있다 생각한다. 그리고 이제 7월인가 8월인가 종손자 저 서울에서 결혼식 한다고 하는데 나보고 가겠습니까? 그러더라. 해서 내가 갈 수 있다. 간다 했다.(참여자 8)

4) 자유로워진 팔의 움직임

수술 전, 팔을 밑으로 내리면 생기는 통증으로 견딜 수 없었던 참여자는 하루 종일 팔을 위로 올린 채 지냈다고 하였다. 이렇게 팔의 움직임을 아예 할 수 없었던 참여자는 수술 후에는 팔이 정상적으로 회복되고 자유롭게 움직일 수 있게 되었다고 하였다.

어떻게든 해갓고 일어서고 팔만 있다가 자꾸 이렇게 올려야 돼. 올려갓고 있어야 되지. 여기에 좀 내려왔다 하면 완전 여기가 아파. 팔을 계속 아침 날 썰 때까지 올리고 있었어요. 이래 잡고 이렇게... (중략) ...조금씩 그래해도 팔도 정상으로 됐지. 뭐든지 다 정상으로 됐어. 그렇게 아프던 게 없어지니까. 팔을 마음대로 움직거리고 하지. 정상적으로 움직여 지지.(참여자 1)

주제 5. 통증 없는 건강한 삶을 위해 정진함

1) 자신의 잘못된 질병 원인 탐색과 반성

참여자들은 대부분 일시적 혹은 장시간에 걸쳐 척추에 부담이 가는 활동을 하는 노동직 종사자, 집안일을 하는 주부, 운동을 많이 하는 사람들이었다. 자신의 질병의 원인으로 과도한 신체 움직임, 바르지 못한 자세, 무거운 물건 들기, 노화로 인한 신체기능 저하, 낙상 등으로 지각하였다. 참여자들 대부분은 과거에 자신의 몸을 돌보지 않으며 살아왔던 것에 대해 후회하였다. 이들은 앞으로 자기 자신을 소중히 생각하고 스스로를 잘 챙기며 살기로 다짐했다.

일 때문에... 우리 직업이 이제 건축 일이다 보니까. 현장직은 아닌데 관리직도 보면 어떻게 보면 막 힘쓸 수도 있고 그러다 보니까 그때 이제 약간 무리가 가던 모양이에요. 장기간 했으니까 그게 차츰 누적되다 보니까... 조금이라도 내가 일을 하면서도 자세라든가 조심했으면 이런 결과 안 왔지 않나 그런 생각을 했어요. 지금 가만히 돌이켜 보면 앉아서 드는 건 좀 무리를 줬는 것 같아요. 이때까지 일을 힘들게 했기 때문에 내 몸을 안 돌보고 해놓은 게 그게 불찰이라 그 생각을 했지. 관리를 좀 해가면서 해야 하는데... 나는 또 성격이 그게 안되니까. 후회는 하지.(참여자 2)

아플 때는 내가 내 자신을 탓하고 많이 저거 했었죠. 참 어떤 생활에 모든 걸 이제 걸다시피... 적극적으로 내 생활을 해온 거죠. 장사하면서... 근데 이제는 놓아야죠. 이제

나이도 나이가 든 만큼... 애들도 좀 풀어주고 내 자신을 즐기면서 살겠다는 그런 생각도 많이 하고 있어요. 이제 수술한 후에는 건강이 중요하다는 것을 세삼 또 깨닫게 됐어요.(참여자 6)

2) 되찾은 건강에 감사함을 느낌

참여자들은 통증으로 인한 고통스러웠던 과거를 떠올리며 통증 없는 삶을 되찾음에 감사함을 느꼈다. 또한 사람에게 건강이 가장 중요하다는 것을 절실히 깨닫게 되면서 통증이 없는 일상에 대하여 감사하다고 표현하였다. 일부 참여자들은 자신의 병을 낮게 해준 의료진께도 감사함을 표하였다.

고마운 거는 전에는 참 병원인가도 무섭고 이랬는데 지금은 병원 선생님들이 참 고마워요. 그 공부해서 이게 생명을 이래 해주는데... 내 병원 없었으면은 어쩌나 싫어. 건강이 진짜 안 아파서는 마 이런갑다 생각했는데 한 번 딱 이려고 나니까 이야~건강이 최고구나... 살아있는 것만 해도 감사하다 그 마음 갓고 살면 돼요. 그래서 내 이래 이래 해도 안 죽고 살아 있는 것만 해도 하늘에 감사하고 그런 생각...(참여자 7)

3) 평범한 일상으로 회복하는 준비

참여자들은 통증으로 인한 신체적 제한으로 이전에 누리지 못했던 삶을 되찾고 싶어 하였다. 이들은 통증 없이 걷는 것과 같은 평범한 일상의 소중함을 깨닫고 누리기를 간절히 원했다. 그들은 통증이 있던 과거로 돌아가지 않기 위한 노력으로 무리하지 않기, 바른 자세, 걷기, 재활운동 등을 하였다. 그들은 일상 생활 가운데 무거운 물건을 들지 않기, 청소나 요리 등의 집안일을 최대한 줄이는 방법 등을 통하여 척추에 무리를 주지 않으려고 노력하였다. 통증이 재발되는 참여자들은 업무시간을 줄이거나 걷기 운동으로 조절하여 호전을 경험하였다. 그러나 아직도 남아있는 통증은 받아들이면서 노력하면 회복될 수 있다는 기대를 가지고 생활하였다.

내가 해야 하는 거라서 내가 하는데 좀 많이 줄었죠. 좀 될 수 있으면 잘 안 하려 하고... 뭐 할 일 있으면 될 수 있으면 좀 줄이고 가정 일을 많이 줄었죠. 좀 편하게 하려고 음식도 집에서 전에는 해먹었는데 요즘 시켜 먹고... 될 수 있으면 그거 안 하도록. 더 안 아프도록... (중략) ...동작 안 하고 될 수 있으면 잘 안 움직이고 누워 있다가 앉았다가... 서서 살짝 움직였다가 계속 그렇게 했지. 지금 내가 한 가

지는 나왔는데 한 가지 또 아프니까... 별로 변화는 없는데 내가 될 수 있으면 운동을 열심히 하고 그래가지고 더 진전이 안 되도록 하려고 노력을 하는 거죠.(참여자 4)

재활을 한다 생각하고, 그냥 뭐 하루에 이제 한 시간씩 걷는 거 아침마다 해. 병원 퇴원하고 나 지금까지 한 번도 내가 안 쉬었어. 내가 엄청 노력한다. 그러니까 이 힘들어도 아이고~오늘은 못 나가겠다 하다가도 진전... 그런 게 보이니까 자꾸 나가게 되지. 어떤 때는 진짜 나가기 싫을 때 있잖아 막 비도 오고 바람도 불고 막 이럴 때는 아 오늘은 좀 쉬었으면 했는데... 아이고 내가 못 걸었는데... 내 몸 내 마음대로 못 움직이니까 너무 서글프고 힘들다는 생각에... 내가 이거 해야지 끌고 나가고... (중략) ...발이 지금도 시려요. 여기는 조금 요새는 좀 덜 하는 것 같기도 하는데 발이 금방 쥐나. 그거는 지금도 그래. 어쨌든 100%는 없구나. 한번 고장 나면 그거는 그냥 내가 받아들여.(참여자 5)

논 의

본 연구는 척추수술을 받은 환자의 경험을 현상학적 연구방법을 이용하여 심층적으로 파악하고자 하였다. 연구결과인 주요 주제모음을 중심으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 주제모음 ‘통증으로 변화된 고통스러운 삶’은 척추수술 환자들이 수술 전 가장 중요한 문제로 신체적 통증을 겪게 되었고 그에 따라 기본적인 일상생활의 어려움을 경험하며 심적으로 절망감, 우울감, 대인관계에서 서운함과 고독감 등을 경험한 내용이다. 이는 Lee, Kim과 Won (2022)의 연구에서 만성 허리 통증이 있는 여자 직장인들이 통증과 근육 경직으로 생활 속에서 정신적으로 우울하고 피폐한 삶을 경험하였다고 보고하여 본 연구의 척추수술 환자의 일상의 삶과 유사하였다. 지속적인 통증은 일상생활에 장애를 오게 하며 삶의 질 저하를 가져온다(Jang & Jung, 2021). 따라서 척추질환 환자들이 일상에서의 고통을 완화할 수 있도록 신체적 심리적 정서적 건강을 통합적으로 지지하고 삶의 고통을 해소할 수 있는 실제적이고 구체적인 중재방안이 모색되어야 하겠다.

둘째, 주제모음 ‘통증을 없애기 위한 갖은 노력’은 참여자들이 수술 전 시도하였던 다양한 비수술적 치료방법의 경험에 대한 내용이다. 척추수술 환자들은 수술 전에 견디기 힘든 통증해결을 위해 다양한 방법을 시도하였지만, 대부분 증상완화에 일시적으로 도움을 받았고 근본적인 통증해결에 만족할 결과를 얻지 못했다. Kang과 Kim (2021)의 연구에서 척추관협착증, 추간관 탈출증 환자들이 비수술적 요통 관리를 위해 약물요법,

물리치료, 신경차단술 등의 방법을 시도한다고 하여 본 연구의 척추수술 환자들이 시도했던 방법들과 유사한 결과를 보였다. 하지만 본 연구의 척추수술 환자들은 병원 방문과 진단을 꺼려하여 정확한 진단과 질병의 원인을 알지 못한 채 단순히 통증에 대한 보조요법만을 시행하며 지냈다. 따라서 일반인들에게 접근 가능한 홍보매체를 활용하여 척추에서 유발되는 통증의 전조증상을 민감하게 받아들이고 조기에 병원을 방문할 수 있도록 교육하는 것이 필요할 것이다.

셋째, 주제모음 ‘통증해결의 최선의 방법으로 수술을 결심함’은 척추수술을 결정하는 계기와 과정의 경험이다. 만성요통 노인 환자들은 통증이 심해지면 자신의 건강을 보호 증진하기 위해 건강행위를 수행하게 되는데(Park, 2011) 본 연구의 척추질환으로 통증을 경험하는 환자들은 ‘수술’이라는 수단을 자신을 보호하고 건강을 증진하기 위한 방법으로 선택하였다. 수술을 선택한 사람들은 자신의 질환을 포기하지 않고 적극적으로 대처하려는 의지를 가지고 수술을 하기로 결심하게 된다. 한편, Hur (1997)의 연구에서 류마티스 관절염을 가진 만성통증 환자들은 대응 방법으로서 질병에 대한 포기과 타인과 자신의 비교를 통한 위로를 통해 질병을 수용하려는 노력을 하였다. 이것은 견딜 수 없는 극심한 통증을 경험한 본 연구의 척추질환자들은 통증을 해결하고 자신을 보호하는 적극적인 대처로서 수술을 선택하였고, 반면에 완치가 어려운 만성통증이 있는 류마티스 관절염 환자들은 자기조절과 수용을 하는 것으로 나타나 통증의 양상에 따라 대응방법의 차이가 있다는 것을 알 수 있었다. 즉 본 연구에서 척추수술을 치료의 최종 대안으로 선택한 환자들은 일상생활을 영위하기 어려울 정도의 불편한 강한 통증을 경험하고 있었다는 것이다. Accardi-Ravid 등(2020)의 연구에서 척추수술 전 환자들은 수술로 인한 부작용, 통증, 마비, 사망 등의 잠재적인 결과에 대해 불안을 갖고 있어 수술을 하는 것에 대해 걱정을 하였지만 수술은 극심한 고통을 완화시켜줄 수 있고 더 나은 삶의 질을 되찾아 줄 수 있는 희망이라 여겼다고 하였는데, 이것은 본 연구의 척추수술 환자들이 수술을 결심하는 과정의 경험과 유사하였다. 그러므로 척추수술 환자들에게 수술 전 돌봄으로 수술방법, 수술효과, 합병증 등에 대하여 집도의, 마취의와 협력하여 환자 설명문을 제작하고, 각 영역별로 환자에게 설명을 제공하는 것이 필요하다. 특히, 간호사는 환자의 수술 전 불안감을 감소시킬 수 있는 간호전략을 마련해야 할 것이다. 간호사는 척추수술 환자의 수술 전 불안을 감소시킬 수 있도록 환자의 불안 내용을 충분히 표현하도록 격려하고 잘 경청하고, 환자의 질문에 답하는 등의 개별 맞춤형 정보제공 및 정서지지 간호가 필요하다고 본다. 본 연구의 척추

수술 환자들은 수술을 결심하게 되는 이유로 의사를 신뢰하게 될 때라고 하였다. Kim, Park, Kim과 Kim (2004)의 연구에서도 암 환자들이 절박적인 상황 속에서 의사, 간호사 등의 의료인을 통하여 희망을 구하였고 절박한 마음의 환자들은 의료인의 언어와 행동 하나하나가 큰 의미가 된다고 하였다. 그러므로 의료진들은 환자를 대할 때 심리적 안정과 신뢰감을 줄 수 있는 마음과 태도를 가진다면 환자들의 수술에 관한 불안감소는 물론, 수술 전후의 치료지시 이행과 자가간호에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것이다.

넷째, 주제모음 ‘수술 후 통증완화로 되찾은 일상’은 환자들이 수술 이후 통증이 사라짐에 따라 구부정했던 허리가 펴지고 걸음이 가능해지며 팔이 움직여지는 등의 신체활동이 가능하게 되어 만족감을 갖게 된 내용이다. Weinstein 등(2007)의 연구에서 퇴행성 척추전방전위증 및 척추 협착증으로 척추수술을 한 환자들은 비수술적 치료를 받은 환자에 비하여 2년 동안 통증과 기능면에서 월등하게 개선되었다고 하여 본 연구의 결과와 일치하였다. 반면 Toyone 등(2005)의 요추척추 수술을 받은 지 2년이 지난 환자들을 대상으로 한 연구에서 일부 환자들은 수술을 하게 되면 통증이 사라지고 일상생활 활동이 개선되며 보행 능력 향상이 될 것으로 기대하였으나 수술 후 기대만큼 호전되지 않아 수술에 대해 만족하지 못했다고 하여 본 연구의 결과와 차이가 있었다. 그러므로 수술 후 통증 개선이 없이 오히려 일상생활에 문제가 더하거나 여전히 통증이 남아 수술에 만족하지 못한 환자들을 대상으로 한 질적연구가 필요하다.

다섯째, 주제모음 ‘통증 없는 건강한 삶을 위해 정진함’은 척추수술 환자들이 자신의 질병 원인을 찾고 반성하면서 새로운 건강관리 전략을 세우고 실천하기를 노력하면서 통증이 없는 현재를 감사하는 삶의 태도를 가지게 된 것이었다. Cho, Choi와 Lee (2007)는 수술 후 환자들에게는 통증 관리와 허리 기능의 약화를 방지하기 위한 올바른 교육이 필요하다고 하였는데, 본 연구에서도 그 필요성을 확인할 수 있었다. 그러므로 척추수술 환자들의 통증관리, 재발방지는 물론 장기적으로 건강한 생활습관을 가질 수 있도록 자세, 운동, 활동 등을 포함한 재활교육 프로그램을 개발하여 간호중재로 제공하는 것이 필요하다. 더하여 퇴원 후 건강증진을 위한 재활교육 프로그램을 실시하고 그 효과를 측정하는 연구도 요구된다.

이상 본 연구를 통하여 드러난 척추수술 환자 경험의 주요 주제모음의 내용을 분석하여 간호실무, 간호연구에 적용할 수 있는 논의 점을 확인한 바, 이를 통하여 향후 척추수술 환자를 위한 간호와 연구에 적용 실천함으로써 간호의 질 증진에 기여할 수 있으리라 사료된다.

결론

본 연구는 척추수술 환자의 질병경험을 이해하고, 설명하기 위하여 현상학적 연구방법을 적용하였다. 10명의 연구참여자의 경험을 Colaizzi의 분석과정에 따라 도출한 주제모음은 “통증으로 변화된 고통스러운 삶”, “통증을 없애기 위한 갖은 노력”, “통증해결의 최선의 방법으로 수술을 결심함”, “수술 후 통증 완화로 되찾은 일상”, “통증 없는 건강한 삶을 위해 정진함”의 5개로 나타났다.

본 연구를 통해 척추수술 환자의 질병에 대한 총체적인 경험을 이해하고 드러냄으로써 환자 간호를 위한 지식을 확장할 수 있었고, 대상자 중심의 간호 제공을 위한 기초자료를 제공하였다는데 의의가 있다. 구체적인 내용으로는 척추 수술을 시행하기 전에 환자들이 경험했던 통증의 특성과 심신의 고통을 이해할 수 있었고, 통증으로 인한 고통 및 해결을 위한 자구적인 노력, 견딜 수 없는 통증으로 수술을 선택할 수밖에 없었던 과정을 참여자의 관점에서 이해할 수 있도록 제공하였다.

본 연구의 결과들은 척추수술 환자의 전인적인 간호 제공을 위한 근거자료로 활용될 수 있으며, 특히, 통증관리, 수술 전 간호와 수술 후 간호, 재활 간호에 이르기까지 실제적으로 적용할 수 있는 간호계획 및 간호전략으로 활용될 수 있을 것이다. 본 연구를 통하여 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 척추수술 환자의 수술 전 불안을 감소시키는 간호중재 프로그램 개발과 그 효과를 확인하는 것이 필요하다. 둘째, 척추수술 후 일상생활 회복이 어려운 부정적 결과를 경험하는 환자들을 대상으로 질적연구가 필요하다. 셋째, 척추수술 후 퇴원 환자를 대상으로 재활교육 프로그램을 실시하고 효과를 확인하는 연구가 필요하다.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflicts of interest.

ORCID

Jeong, Hyo-Ju <https://orcid.org/0000-0003-2488-2960>
Sohn, Sue-Kyung <https://orcid.org/0000-0002-5507-5814>

REFERENCES

- Accardi-Ravid, M., Eaton, L., Meins, A., Godfrey, D., Gordon, D., Lesnik, I., et al. (2020). A qualitative descriptive Study of patient experiences of pain before and after spine surgery. *Pain Medicine*, 21(3), 604-612.

- <https://doi.org/10.1093/pm/pnz090>
- Aghion, D., Chopra, P., & Oyelese, A. A. (2012). Failed back syndrome. *Rhode Island Medical Journal*, 95(12), 391.
- Bener, A., Verjee, M., Dafeeah, E. E., Falah, O., Al-Juhaishi, T., Schlogl, J., et al. (2013). Psychological factors: Anxiety, depression, and somatization symptoms in low back pain patients. *Journal of Pain Research*, 6, 95.
<https://doi.org/10.2147/JPR.S40740>
- Cho, J. H., Choi, S. U., & Lee, S. C. (2007). The effect of resistance training on inflammation variables and gait ability with 360 spinal fusion surgery. *Health & Sports Medicine; Official Journal of the Korean Association of Certified Exercise Professionals*, 9(1), 85-92.
- Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenological views. In R. Valle, & M. King (Ed.), *Existential phenomenological alternative for psychology* (pp. 48-71). New York, NY: Oxford University Press.
- Davis, R. E., Vincent, C., Henley, A., & McGregor, A. (2013). Exploring the care experience of patients undergoing spinal surgery: A qualitative study. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 19(1), 132-138.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2753.2011.01783.x>
- Finlay, L. (2009). Ambiguous encounters: A relational approach to phenomenological research. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 9(1), 1-17.
<https://doi.org/10.1080/20797222.2009.11433983>
- Hur, H. K. (1997). An exploration of the life experiences of patients with chronic pain: Women with rheumatoid arthritis. *The Journal of Nurses Academic Society*, 27(1), 13-25.
<https://doi.org/10.4040/jnas.1997.27.1.13>
- Hwang, J. R., & Min, H. S. (2021). Related factors in the occurrence of postoperative ileus following spinal surgery. *Journal of Korean Critical Care Nursing*, 14(1), 28-39.
<https://doi.org/10.34250/jkccn.2021.14.1.28>
- Jang, Y. S., & Jung, S. Y. (2021). Factors related to quality of life of patients with failed back surgery syndrome. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 28(3), 311-319.
<https://doi.org/10.7739/jkafn.2021.28.3.311>
- Kang, M. M., & Kim, A. K. (2021). Experience of spinal stenosis, herniation of intervertebral disk patients with low back pain under non-surgical treatment. *Journal of Digital Convergence*, 19(8), 385-396. <https://doi.org/10.14400/JDC.2021.19.8.385>
- Kim, D. G. (2007). *Practical points in neurosurgery*. Seoul: Ilchokak.
- Kim, J. H., Lee, E. H., Kim, S. R., & Kim, S. R. (2016). Factors affecting discharge delay in lumbar spinal surgery patients who were treated according to a critical pathway. *Korean Journal of Adult Nursing*, 28(1), 43-52.
<https://doi.org/10.7475/kjan.2016.28.1.43>
- Kim, S. M., & Lee, S. J. (2018). The development and effect of a video education program on uncertainty and educational satisfaction among spinal surgery patients. *Journal of Muscle and Joint Health*, 25(3), 187-195.
<https://doi.org/10.5953/JMJH.2018.25.3.187>
- Kim, Y. H., Park, K. Y., Kim, M. Y., & Kim, M. O. (2004). The experiences of perioperative patients with cancer. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 34(6), 945-953.
- Korean Society of Orthopedic Surgery. (2006). *Orthopedics 2*, Seoul: Choisinhaksa.
- Lam, W. W. K., & Loke, A. Y. (2017). Factors and concerns of patients that influence the decision for spinal surgery and implications for practice: A review of literature. *International Journal of Orthopaedic and Trauma Nursing*, 25, 11-18.
<https://doi.org/10.1016/j.ijotn.2016.09.001>
- Lee, H. K., Kim, M. H., & Won, H. J. (2022). Narrative inquiry on pilates experience of three female office workers living with chronic back pain. *Korean Journal of Leisure Recreation & Park*, 46(2), 87-100. <https://doi.org/10.26446/kjlrp.2022.6.46.2.87>
- Lee, M. J., Kim, E. S., Kim, H., & Lee, S. M. (2009). Effects of a video exercise program for spinal surgery patients on pain, daily living function and educational satisfaction. *Journal of Korean Clinical Nursing Research*, 15(3), 39-48.
- Lee, S. K. (2005). *Activities of daily living and influencing factors in postoperative elderly patients with spinal stenosis*. Unpublished master's thesis, Dona-A University, Busan.
- Lim, S. W., & Yi, M. (2021). Illness experiences of adults with spina bifida: Protecting the whole self. *Asian Nursing Research*, 15(1), 67-75. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2020.12.001>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: sage.
- National Health Insurance Corporation. (2021, October 19). *Major operation statistics 2020*. Retrieved December 15, 2020, from <https://www.nhis.or.kr/nhis/together/wbhaec06800m01.do?mode=view&articleNo=10813594>
- Papanastassiou, I., Anderson, R., Barber, N., Conover, C., & Castellvi, A. E. (2011). Effects of preoperative education on spinal surgery patients. *SAS Journal*, 5(4), 120-124.
<https://doi.org/10.1016/j.esas.2011.06.003>
- Park, S. K. (2011). *The relationships among pain, depression, family support and health behavior in elderly patients with chronic low back pain*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Toyone, T., Tanaka, T., Kato, D., Kaneyama, R., & Otsuka, M. (2005). Patients' expectations and satisfaction in lumbar spine surgery. *Spine*, 30(23), 2689-2694.
- Weiner, B. K., & Essis, F. M. (2006). Patient preferences regarding spine surgical decision making. *Spine*, 31(24), 2857-2860.
<https://doi.org/10.1097/01.brs.0000245840.42669.f1>
- Weinstein, J. N., Lurie, J. D., Tosteson, T. D., Hanscom, B., Tosteson, A. N., Blood, E. A., et al. (2007). Surgical versus nonsurgical treatment for lumbar degenerative spondylolisthesis. *New*

England Journal of Medicine, 356(22), 2257-2270.
<https://doi.org/10.1056/NEJMoa070302>

Yoo, S. S., Yoo, S., & Yi, J. H. (2015). A study on flexibility improvement causing posture change through well-being yoga. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association (JKEIA)*, 9(3), 389. <https://doi.org/10.21184/JKEIA.2015.09.9.3.389>

Yoon, J. E., & Cho, O. H. (2020). Effects of functions of daily living, depression, and anxiety on catastrophizing pain among patients undergoing lumbar spinal surgery. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 27(3), 289-297.
<https://doi.org/10.7739/jkafn.2020.27.3.289>