



골관절염 환자를 위한 지역사회기반 수중운동 프로그램 참여 경험

김종임¹⁾ · 손행미²⁾ · 김선애³⁾ · 송영신¹⁾ · 김선경¹⁾

¹⁾충남대학교 간호대학, ²⁾울산대학교 간호학과, ³⁾꽃동네대학교 간호학과

Qualitative Content Analysis for Participation in a Community-based Aquatic Exercise Program for Patients with Osteoarthritis

Kim, Jong Im¹⁾ · Son, Haeng-Mi²⁾ · Kim, Sun Ae³⁾ · Song, Youngshin¹⁾ · Kim, Sun Kyung¹⁾

¹⁾College of Nursing, Chungnam National University, Daejeon

²⁾Department of Nursing, University of Ulsan, Ulsan

³⁾Department of Nursing, Kkottongnae University, Cheongju, Korea

Purpose: This study was conducted to explore the experiences of women with osteoarthritis in the community-based aquatic exercise program. **Methods:** A total of 13 women who lived urban-rural complex areas participated in 8 weeks of aquatic exercise. Data were collected from two focused group interviews of those who signed informed consent. **Results:** Four categories emerged from the contents analysis: 1) assisting a remedial program (participant-centered education, alleviation of physical symptoms, and relieving stress), 2) Pleasure of being together (group exercise, feeling of pleasure and joy, and strong and confident supporter), 3) burden of participation (economic burden, low accessibility and unaccustomed swimming pool), 4) organizing and activating a self-help group(acquired confidence over exercise, hoping for continue exercise, and Needs of self-help meeting). **Conclusion:** Aquatic exercise was good for women living urban-rural area as it gave not only relieving arthritic symptoms but also improving social relationships. It is optimal to assist in making of a self-supporting group and continuing activities through it.

Key Words: Focus group, Exercise, Arthritis

서론

1. 연구의 필요성

골관절염은 관절염 중 가장 유병률이 높고 고령화되는 사회에서 발생빈도가 지속적으로 증가하고 있으며 수술적 치료에 따른 경제적 부담이 높은 질환이다(Hunter, Neogi, & Hochberg, 2011). 우리나라의 골관절염 유병률은 여성이 남성

보다 높고 여성의 경우 50대는 6.7%이며 60대는 22.3%로 50대의 3배, 70대 이상은 36.7%로 50대의 5배정도 유병률의 증가를 보이고 있다(Ministry of Health and Welfare, 2014). 이렇게 골관절염의 유병률이 50대부터 시작되므로 중장년부터 골관절염 예방관리가 필요한 시기라고 볼 수 있다. 골관절염은 관절의 통증과 뻣뻣함, 움직임의 제한 등 다양한 신체적 문제를 일으키는데 이러한 증상 완화를 위해 비약물적, 비수술적 방법으로 운동을 많이 선택하고 있다.

주요어: 포커스그룹, 운동, 관절염

Corresponding author: Son, Haeng-Mi

Department of Nursing, University of Ulsan, 93 Daehak-ro, Nam-gu, Ulsan 44610, Korea.
Tel: +82-52-259-1239, Fax: +82-52-259-1236, E-mail: sonhm@mail.ulsan.ac.kr

- 이 연구는 충남대학교에서 연구비를 지원받아 수행하였음.

- This study was supported by research fund of Chungnam National University.

Received: Oct 31, 2016 / Revised: Jan 18, 2017 / Accepted: Jan 23, 2017

1996년 대한근관절건강학회에서는 수중운동 프로그램을 공식 프로그램으로 인정하여 강사를 양성하고 대한근관절건강학회, 보건소와 각종 건강 관련 단체를 통해 프로그램을 보급, 운영하고 있다. Kim (1999)은 물의 부력에 의해 관절에 체중부하의 부담이 줄어들어 통증 없이 운동을 할 수 있으며 손상을 방지하는 등의 수중운동의 장점을 활용하여 류마티스 관절염 환자의 건강증진을 위해 체계적인 수중운동 프로그램을 개발하였다. 개발된 수중운동 프로그램의 구성은 관절 유연성운동, 근력강화운동, 자조집단 활동, 자기효능 증진전략, 상담 및 수중 오락을 포함하고 있다(Choi, Kim, & Kim, 2009; Jeong & Kim, 2010). 수중운동 프로그램은 골관절염 환자(Choi, Kim, & Kim, 2009; Jeong & Kim, 2010)와 중년여성(Kim & Kim, 2002)에게 적용되어 신체조성, 근력과 유연성, 균형감 등과 같은 신체적 요인과 우울, 자기효능감, 피로, 통증 등 주관적인 개인의 영역까지 영향을 주어 결국 삶의 질에 영향을 미쳤다는 다양하고 긍정적인 효과를 보고하고 있다. 특히 지속적 운동이 골관절염 관리에 중요한 역할을 하나 골관절염 환자들은 정상인군에 비해 운동일수가 부족하다(Marks & Allegrante, 2005). 이러한 운동부족은 골관절염 환자의 근력저하와 관절가동범위의 저하를 가져와 골관절염의 환자의 증상을 악화시키는 요인으로 작용한다(Kim & Jeon, 2011). 따라서 골관절염 환자들의 경우 안전하고 지속적인 운동방법을 제공하여 그들의 운동 실천율을 높이는 것이 중요하다.

골관절염 환자를 대상으로 운동참여 촉진 요소와 운동 장애 요인을 파악하고자 하는 질적 연구로서 현상학적 연구를 보면 운동은 외적요인의 영향과 내적요인의 영향을 받으며 크게 4가지 요소 즉 개별적 속성, 개인적 경험, 사회적 환경과 신체적 환경이 운동촉진과 장애에 영향을 미치는 요소라고 하였다(Petursdottir, Arnadottir, & Halldorsdottir, 2010). 그러나 현재까지 수중운동 프로그램에 관한 선행연구들은 수중운동 프로그램의 효과에 대한 근거기반을 마련하는 양적 연구가 주를 이루었다. 관절염 환자를 위한 수중운동 프로그램이 국내에서 개발되어 시행된 지 20년이 지났음에도 불구하고 아직 수중운동 프로그램에 참여자들이 인식하고 있는 수중운동 프로그램 참여경험, 운영방식, 참여 촉진 및 방해 요인에 관한 경험에 대한 연구는 이루어지지 않았다. 따라서 수중운동 프로그램이 한 단계 도약할 수 있는 계기를 마련하기 위해 참여자들이 실제로 인식하는 참여 경험에 대한 포괄적인 탐색이 필요한 시점이라고 생각된다. 특히 본 연구는 개별운동의 형태가 아닌 집단운동으로 진행되는 수중운동의 특성상 참여자 집단의 상호관계가 중요하므로 포커스 그룹 면담 기법을 적용하여 관절염 환자

들이 인식하고 있는 수중운동 프로그램 참여 경험을 규명하고자 시행하였다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 수중운동 프로그램 참여자에게 수중운동 프로그램에 대한 인식과 의미를 확인하고 수중운동 프로그램 참여시 경험한 장·단점, 참여촉진 및 방해요인과 개선점을 확인하고자 한다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 도농복합 지역에서 수중운동 프로그램에 참여한 지역사회 주민의 경험을 포커스 그룹 인터뷰를 통해 탐색하고 이해하기 위한 질적 연구방법이다.

2. 연구참여자

연구참여자는 도농복합 지역 S시에 거주하고 보건소에서 운영하는 수중운동 프로그램에 참여한 경험이 있는 여성 지역 주민이다. 연구참여자 선정기준은 8주간의 수중운동 프로그램에 참여하였던 관절염 진단을 받은 여성으로, 연구목적에 이해하며 의사소통이 가능한 대상자들에게 연구에 대한 설명을 한 후 자발적으로 연구참여 의사를 밝힌 여성으로 하였다. 1차 포커스 그룹 인터뷰에 참여한 사람은 7명, 2차 포커스 그룹 인터뷰에 참여한 사람은 6명으로 총 13명이 선정되었다. 연구참여자들의 평균연령은 68세(범위: 57~78세)이고 교육정도는 고졸이 3명, 중졸이 5명 초졸이 5명이었다. 10명의 참여자는 배우자가 있었고 3명은 사별한 상태이었다.

3. 자료수집과 윤리적 고려

1) 연구자 구성과 연구계획구축

연구자 구성은 수중운동 프로그램 전문가와 질적 연구방법 전문가로 구성하였다. 연구자 중 2명은 수중운동 프로그램 개발과 강사로 활동한 경험이 있으며, 2명은 포커스 그룹 인터뷰 방법을 통한 질적 연구방법을 다수 수행한 경험자이다. 포커스 그룹 인터뷰는 프로그램이나 중재의 결과를 평가하는데 유용한 방법으로(Morgan, 1997) 수중운동 프로그램 참여자의 경

험을 탐색하여 프로그램의 효과를 평가하기 위해 적용하였다. 연구진 구성 후 연구계획구축과정에서 구체적인 연구목적과 주제, 참여자 선정기준 및 모집전략, 포커스 그룹 인터뷰 진행, 자료분석을 토의하고 확인하였다.

2) 질문지 개발

면담질문은 연구자의 토론을 거쳐 시작질문, 도입질문, 전환질문과 주요질문, 그리고 마무리 질문을(Kim, Kim, Lee, & Lee, 2000; Krueger & Casey, 2000) 아래와 같이 구성하였다.

- 시작질문: 대화를 시작하시 전에 참여하신 분들 각자 자신을 소개하도록 하겠습니다.
- 도입질문: 수중운동 프로그램에 참여하게 된 계기를 말씀해 주십시오.
- 전환질문: 수중운동 프로그램에 참여하시면서 경험했던 점을 말씀해 주십시오.
- 주요질문 1: 수중운동 프로그램 참여시 경험한 장단점에 대해 말씀해 주십시오.
- 주요질문 2: 수중운동 프로그램에 참여를 돕거나 방해하는 것에 대해 말씀해 주십시오.
- 주요질문 3: 수중운동 프로그램의 개선 사항에 대해 말씀해 주십시오.
- 마무리질문: 추가적으로 더 나눌 의견이나 하시고 싶은 말씀이 있으시면 말씀해 주십시오.

3) 포커스 그룹 인터뷰 수행

효율적인 포커스 그룹 인터뷰 수행을 위해 그룹당 각각 7명, 6명으로 두개의 포커스 그룹을 구성하였다(Kim, Kim, Lee, & Lee, 2000; Morgan, 1997). 포커스 그룹 인터뷰는 참여자들이 친숙한 환경에서 대화를 나눌 수 있도록 수중운동 프로그램이 시행되었던 지역 건강증진센터의 회의실에서 시행하였다. 토의가 원활하게 이루어지도록 모든 참여자가 서로 마주 볼 수 있도록 자리를 배치하였다. 연구자는 포커스 그룹 토의 시 주의 사항을 연구참여자들에게 설명한 후 포커스 그룹 인터뷰를 진행하였다. 각각의 포커스 그룹 인터뷰는 2시간 정도 진행되었다. 공동 연구자들은 포커스 그룹 인터뷰 진행 동안 관찰 노트와 이론적 노트를 기록하였다. 포커스 그룹 인터뷰가 종료된 후에 연구자들은 디브리핑을 실시하여 포커스 그룹 진행 과정에 대한 전반적인 평가와 자료의 포화, 도출된 내용에 대한 그룹 간 유사점과 차이점 등에 대해 토론하였다. 자료의 포화는 두 개의 포커스 그룹 인터뷰를 통해 얻은 자료로 가능하였다.

4) 윤리적 고려

연구자는 연구참여자에게 참여 전 연구의 목적과 방법, 시간, 연구에 참여하였을 때 기대되는 장점과 참여자에게 예상되는 불편감을 설명하였고 익명성을 보장할 것이며 언제든지 자발적 의사에 따라 연구의 참여와 탈퇴가 가능함을 설명하였다. 또한 토의내용은 녹음되어 전사될 것이고 연구종료 후 녹음내용과 관련 기록물은 폐기될 것임을 설명하였다. 연구참여자로부터 연구참여에 대해 서면동의를 받았다. 연구참여자에게는 인터뷰 종료 후 소정의 선물을 제공하였다. 본 연구 수행을 위해 기관생명윤리위원회의 승인을 받았다(승인번호제 2-1046881-A-N-01호-201408-HR-037).

4. 자료분석

포커스 그룹 인터뷰를 통해 수집된 녹취자료는 연구보조자에 의해 모두 전사되었고, 전사된 내용은 질적 내용 분석방법으로 분석하였다. 최종적으로 67쪽 분량의 전사기록 자료와 14쪽의 현장노트 기록 및 4쪽의 디브리핑 자료를 이용하여 내용분석을 실시하였다. 질적 내용 분석은 텍스트 자료를 분석하는데 널리 사용되고 있는 연구방법이다. 본 연구자들은 현상을 기술하고자 할 때 일반적으로 사용되는 전통적 질적 내용 분석방법을(Hsieh & Shannon, 2005) 이용하였다. 필사된 포커스 그룹 인터뷰 내용을 코드화하여 문서 파일을 저장하였다. 연구자는 필사된 원자료를 반복적으로 읽으면서 의미있는 구나 문장, 단락을 찾아 연구자의 생각이나 개념, 의미를 메모하면서 의미있는 진술을 비교하였다. 이러한 과정을 통한 초기분석과정에서 코드를 명명하였으며, 명명된 코드들은 연구자간의 토의를 통해 유사성과 차이점을 확인하고 코드들의 관련성을 생각하면서 유사한 코드들을 모아 분류하였다. 분류된 코드는 위계구조를 고려하면서 코드를 조직하고 그룹화하여 개념으로 분류하였다. 개념의 유사성과 차이점을 비교분석하면서 유사한 개념을 추상성이 증가한 하위범주로 분류하였다. 분류된 하위범주는 그룹화하여 추상성이 증가된 범주로 분류하여 명명하였다. 이 과정에서 포커스 그룹간 차이점과 유사점 비교를 통해 자료의 풍부함과 포화상태를 확인하였으며 연구자간 이견이 있을 때는 원자료를 확인하는 순환과정을 거쳤다(Ayres, Kavanaugh, & Knafel, 2003; Hsieh & Shannon, 2005).

5. 연구결과의 타당성 확립

본 연구의 신뢰성과 타당성은 Sandelowski (1986)가 제시

한 질적 연구의 평가기준인 신뢰성, 적합성, 감사가능성과 확장가능성을 적용하였다. 정보가 풍부한 연구참여자로부터 자료를 수집하였고 녹음된 자료는 연구참여자의 언어 그대로 필사하였으며 현장노트와 디브리핑 노트를 기록하였다. 원 자료에 근거하여 범주를 도출하였고 연구참여자들이 직접 진술한 인용문을 제시함으로써 자료의 신뢰성을 확보하고자 하였다. 자료의 코딩과 범주화 과정에서 연구자 간 의견 불일치는 원 자료의 재검토 및 분류된 범주의 수정을 논의함으로써 연구과정의 신뢰성을 확보하였다. 적합성은 도출된 범주와 진술문을 수중운동 프로그램 전문가 1명과 프로그램에 참여한 다른 골관절염 환자에게 보여주어 도출된 경험이 수중운동을 참여한 골관절염 환자의 경험을 일반적으로 잘 나타나고 있는지를 확인하였다. 감사가능성 확보를 위해 포커스 그룹 인터뷰와 질적 내용 분석방법에 따라 자료수집과 분석을 하였으며 포커스 그룹 인터뷰가 끝난 후 연구자들의 디브리핑 시간을 가졌고 연구자들의 의견수렴 과정을 통해 개념, 하위범주, 범주를 도출하였다. 연구자들의 편견을 배제하기 위해 연구진과 어떠한 관계도 없는 참여자로 임의 선정하였다. 또한 골관절염이나 수중운동에 대한 연구자들의 선 경험을 가로치기 하여 연구현상에 대한 중립적 태도를 갖도록 노력함으로써 확인 가능성을 확보하고자 하였다.

연구결과

8주간의 수중운동 프로그램에 대한 인식과 참여 경험은 주로 다음과 같은 네개의 범주로 확인되었다. 참여자의 수중운동 프로그램에 대한 인식은 치유를 돕는 프로그램이라는 범주로 나타났고, 프로그램 참여 경험은 함께하는 즐거움, 참여 부담감, 자조모임의 결성과 활성화로 나타났다(Table 1).

1. 치유를 돕는 프로그램

대부분의 참여자들은 수중운동 프로그램을 치유에 도움이 되는 운동 프로그램이라고 인식하고 있었다. 이는 수중운동 교육 방법이 다른 운동 교육방법과 차이가 있었으며 참여자들은 수중운동 프로그램에 참석하면서 관절염으로 인한 증상들의 개선뿐만 아니라 다양한 건강상 이득을 체험하였다.

1) 대상자 중심 교육

대부분의 참여자들은 수중운동 프로그램의 교육 방식과 내용이 다른 운동과 차이가 있었다고 하였다. 참여자들은 자신들

의 신체 상태를 고려하여 운동 동작을 가르치는 교육 방법이 좋았다고 하였다. 운동 강사가 구체적이고 정확하게 설명을 하여서 참여자들이 동작을 쉽게 따라할 수 있었고 강사는 한 동작을 반복적으로 교육하여 참여자들이 운동 동작을 익히는데 도움을 주었다. 먼저 참여자들은 강사로부터 물 밖에서 기본 동작에 대해 이해하기 쉽게 설명을 들은 후 물속에서 동작을 하도록 교육받았다. 강사는 참여자들에게 관절범위운동을 한 번에 다 시키지 않고 참여자들이 할 수 있는 동작 범위만 하도록 하는 점진적 접근으로 교육을 하였다. 또한 강사는 물에 익숙하지 않은 참여자들을 고려해서 깊이가 얇은 물에서부터 운동을 시작하여 깊은 물에서도 겁내지 않고 운동을 할 수 있도록 교육하였다.

동작을 정확히 보여주시고 하고 또 내려가고 하니깐 그게 준비운동도 되면서 동작을 좀 더 정확하게 할 수 있는 효과가 있죠.(FG1-5)

그전에는 그냥 무조건 깊은데로 들어갔거든요. 그럼 깊은데서는 우리는 키도 작으니까 물도 엄청 먹어요.(FG2-5)

또한 대부분의 참여자들은 수중운동 교육 방법의 장점을 지금까지 자신들이 접해 봤던 운동 경험 속에서 비교 분석하면서 언급하였다. 먼저 참여자들은 수중운동과 수영의 차이점을 비교하면서 수중운동의 특성을 인식하고 다른 운동과의 차별성을 언급하였다. 참여자들은 수영은 유연성을 높여주는 전신운동인 반면 수중운동은 강사의 알기 쉬운 설명과 함께 관절 마디마디를 자극하고 운동시키는 구체적인 동작이 운동의 효과를 가져오게 하는 운동이라고 하였다. 그렇기 때문에 참여자들은 강사의 말 한마디 한마디를 듣는 것이 중요하다고 하였다.

전에 제가 수영을 굉장히 오래 했어요. 한 15년 넘게 수영을 했는데 수영은 그냥 물속에서 텀벙 거리고 좀 몸이 뭘라 그럴까 좀 유연하게 해주고 있지만 구체적이지 않잖아요. 수중운동은 관절이 마디마디 이렇게 구체적인 운동이 많이 있더라구요. 그래서 그냥 운동 하다 보니까 많이 효과가... 어... 더 그냥 막연하게 하는 것 보단 훨씬 더 좋겠다는 생각.(FG1-2)

2) 신체 증상 완화

참여자들은 수중운동을 하고 나서 신체 증상 완화와 같은 건강상의 이득을 경험하였다. 참여자들은 관절의 통증이 감소되거나 없어진 것을 경험하였다. 참여자들은 1회 50분으로 진행

Table 1. Experiences of Women with Osteoarthritis in the Community-based Aquatic Exercise Program

Categories	Subcategories	Concepts
Assisting remedial program	Participant-centered education	<ul style="list-style-type: none"> · Easy to follow motion · Repetition of motion · Considering participant's physical condition · Specific movement · Informative learning brochures
	Alleviation of physical symptoms	<ul style="list-style-type: none"> · Reduced pain · Flexible joints · Increased range of motion · Enhanced sleep · Shorten the medical center visits
	Relieving stress	<ul style="list-style-type: none"> · Being true self · Be full of energy · Emotional comfort
Pleasure of being together	Group exercise	<ul style="list-style-type: none"> · People with same purpose · Group interactions during exercise · Encourage each other stay strong and not giving up · Sense of responsibility for participation
	Feeling of pleasure and joy	<ul style="list-style-type: none"> · No pretended harmonic relation · Fun · Happiness · Play while exercising · Back to childhood
	Strong and confident supporter	<ul style="list-style-type: none"> · Building common sense with specialists · Supports of spouse · Supports of exercising friends
Burden of participation	Economical burden	<ul style="list-style-type: none"> · Hard to make time due to busy life · Costbearing issues
	Low accessibility	<ul style="list-style-type: none"> · Unable to drive · Limited public transportation
	Unaccustomed swimming pool	<ul style="list-style-type: none"> · Rare opportunity to use swimming pool · Feeling ashamed of the body exposure · Feeling embarrassed wearing swimming suit · Dislike to exercise with other gender · Dislike to encounter other community residents · Clan society
Organizing and activating of a self-help group	Acquired confidence over exercise	<ul style="list-style-type: none"> · Self-confidence · Motivate to exercise · Exercise alone · Seeking for other types of exercises that can do alone at home
	Hoping for continue exercise	<ul style="list-style-type: none"> · Enjoying the feeling of accomplishment through exercise · Wanting to keep going · Wanting to exercise with specialists
	Needs of self-help meeting	<ul style="list-style-type: none"> · Importance of self-help meeting · Enforcing the self-participation

되는 운동시간에 비해 운동 효과가 큰 것으로 평가하였다. 어떤 참여자는 통증이 경감되니 보행 보조기구 없이 걸을 수 있게 되었고 특히 주위사람들과 보조를 맞추어 걸을 수 있게 된 것이 너무 좋았다고 하였다.

버스에서 내려서 빨리 가 빨리 가 잘 걷는 사람들 빨리 가 하고 잘 걷는 사람들 먼저 보냈는데 몇 일 지나니까 같이 걸어 갔어 같이 걸어 가니까 나도 좋고 보는 사람들도 신기하고 이 수중운동이 관절에는 확실히 좋은 거 같아요.(FG2-6)

그 양반도 지팡이 잡고 다녔는데... 여기 이렇게 오면 서 좋아가지고 지팡이도 안 잡고 되게 좋아하시더라고요 (FG1-6)

또한 참여자들은 경직되었던 관절의 유연성이 증가되어 관절의 가동범위가 증가되었다고 하였다. 과거에 통증이 우려되어 운동에 적극적으로 참여하지 못했던 참여자들도 수중운동에 점진적으로 노출되면서 부담없이 운동 동작을 잘 할 수 있게 됨을 경험하였다. 대상자들은 스스로 동작을 해보면서 수중운동의 효과를 느끼고 있었다.

너무 힘들어요. 이게 아이구 아이구 하면서 일어나는 그 정도잖아요. 그런데 이 운동을 하면은 그게 없어요. 일어나면 몸이 가벼워지니까 일어나기도 그냥 일어나게 되고 그러면 주위에서 아이... 어떻게 그렇게 쉽게 일어나냐고 그런 소리 들을 정도로 그렇게 몸이 유연해 지더라고 (중략) 잠 잘 때도 아픈 다리... 저는 왼쪽이 아프거든요? 잠잘 때 그냥 못 뻗어요. 잠잘 때 베개를 하나 무릎 밑에 거기다 이렇게 하고서 올려놔야 다리를 이렇게 뻗지. 그러니까 무릎을 일자로 못하는 거지. 그런데 이젠 베개를 놓으면 조금 구부러지니까는 그렇게 자요. 그런데 수중 운동을 할 때는 그게 없어요. 이 베개를 안 놔요. 그냥 다리를 뻗을 수 있어요(FG1-7)

이건 진짜. 내가 어저께 차를 타고 오면서 손목을 돌렸어요. 이게 기적이었어요. 진짜 진짜 수중운동 너무 숭배해. 왜냐하면 이런 기회를 받았잖아. 근데 우리구성원들이 느끼는 거야. 이걸 언제. 이 팔목을 내 것으로 돌려보겠어.(FG (2-4)

참여자들은 무엇보다도 통증이 완화되어 밤에 잘 잘 수 있었고 치료를 적게 받아도 되므로 의료기관 이용도 줄었다고 하였다.

운동하니까 잠도 잘 자고, 수중운동하고 나서는 베개 없이 다리를 뻗고 잘 수 있어요(FG2-1)

여기서 하고 나면은씩 그게 안 아픈 것 같아요. 그래서 병원을 훨씬 덜 다녔습니다. 병원을 많이 다녔는데 병원도 많이 줄이고. 수중운동이 엄청 좋을 걸로 알아요 (FG1-6)

또한 참여자들은 수중운동 프로그램을 요가와 비교해 볼 때

요가는 관절에 직접적인 치료효과가 없지만 수중운동은 병원에서 치료받는 것과 같은 치료효과가 있다고 인식하였다.

요가는 치료가 안 됐었는데 몸매관리는 됐어도 이 수중운동은 병원에 오는 거랑 똑같이 치료가 되더라고요 그러니까 너무 좋은 운동이라 앞으로 운동할 수 있는 기회만 되면 요가보다도 인제 수중운동 쪽으로 다녀야겠다 생각이 들었어요(FG2-4)

어떤 참여자는 운동기간이 충분하지 못해 운동의 효과를 봤다고 말하기 어렵다고도 하였다.

관절 이렇게 관절 이게 인젠 부분 부분에 몰랐던 그런 것들을 알아가지고 운동을 하니까 좋다... 이런 것들은 아는데. 아직 크게 변화되었다는 것은. 우리가 이게 기간이 한 것이 이젠 한 달 하고도 조금 더 됐거든요. 기간이 아직 좀 짧아가지고 변화된 건 아직 잘 모르겠어요(FG1-2)

3) 스트레스 해소

참여자들은 수중운동으로 생활의 활력을 찾았으며 스트레스가 해소되었다고 하였다. 특히 농사와 가정 일상사에서 벗어나 자신만을 위한 시간을 내었다는 생각과 운동 프로그램 참여 시 기쁘고 즐겁게 지내서 마음 속에 쌓인 것들이 해소되었기 때문이라고 하였다.

첫째로 여기 와서 스트레스 인자 확 풀렸어. 그게 제일 좋아요 그제. 일 년 내 농사에 썬들고 막 그냥 또 말 못하고 고민도 있고 여기 오면 운동도 운동이지만 여럿이 모여서 웃고 즐기고 막 이게 하는 저기에 스트레스가 풀려서 거기서 맘도 아픈 것도 없어지는 것 같아요.저는 첫째로 스트레스가 많이 줄고 몸도 좋죠.(FG2-3)

좋은 신경전달물질이 나오는 것을 느꼈어요 스트레스 풀려서 아픈 게 없어진 것 같아요(FG1-5)

2. 함께하는 즐거움

참여자들은 수중운동은 같은 목적을 가진 사람들이 집단으로 모여서 운동을 하기 때문에 공감대 형성이 잘 되어 운동이 즐거웠다. 또한 참여자들의 운동을 격려하는 가족과 강사의 지지가 힘이 되었으며 참여자들은 서로에게 지지자가 됨으로써 관계의 질이 향상되었음에 의미를 두었다.

1) 집단 운동

참여자들이 인식하고 있는 수중운동의 장점 중의 하나는 소 집단 운동이라는 점이였다. 수영과 같은 운동은 개인운동임에 비해 수중운동은 관절염이라는 같은 건강문제를 가진 여러 사람이 모여서 관절의 불편감 완화를 목적으로 운동을 한다는 점이다. 또한 수중운동은 단순한 관절 운동 이외에도 노래를 부르면서 물놀이를 통하여 참여자들이 운동을 즐겁게 하도록 하였다.

수영이나 아쿠아 에어로빅은 팀이 아니라 개인이 운동해요. 그러다 보니까 진짜 그냥 외톨이에요. 혼자 가서 하다가 끝나고 또 혼자오고... 그래서 재미가 없었다고요. 이 핑계 저 핑계 대고 이제 안했어요.(FG1-5).

일단 모이면 팀별로 팀으로 같이 운동을 하니까 협동심 같은 것도 있고 막 엄청 웃어가며 했거든요. 다리 걸고 막 이렇게 돌고 돌씩 껴안고 셋씩 껴안고 서로 안마도 하고 뭐... 업어도 주고 일학년이랑 유치원 노래 불러가며 하나씩... 막 앉아서도 하고 발 뻗고 쪼고 별거 다해가지고 거기서도 재밌게 했어요. 진짜 이게 계속 할 수만 있다면 참 도움이 되겠다(FG1-3)

참여자들은 동료들과 함께 할 수 있어 수중운동 시간이 기다려졌고 서로 지지하면서 책임감을 갖고 즐겁게 운동을 할 수 있었다고 하였다. 이러한 힘이 원동력이 되어 참여자들 모두가 8주에 걸쳐 진행된 운동 프로그램을 끝까지 낙오자 없이 마칠 수 있었다고 하였다.

단체생활... 서로 다 약속을 한 거에 대해서 책임감이 좀 느껴지더라고요. 그래서 더 오게 되고 그랬으면 와서 보니까 너무 애쓰시는 거 너무 고마워서요 와서 또 운동해보면 너무 여럿이 하하호호하고 재밌었고 그 꼭 이렇게 단체모임을 해가지고 해야지 와가지... 개인적으로는(FG2-2)

2) 재미와 즐거움

수중운동은 참여자들의 신체증상을 경감시킬 뿐만 아니라 운동으로 기쁨을 느끼는 부가적인 효과도 있었다. 대상자들은 수중운동의 효과를 즐거움이라고 표현할 정도로 재밌었고 행복한 경험을 하였다고 말하였다. 또한 대부분의 참여자들은 수중운동을 하기 위해서 수영복을 입는 것부터 자신을 노출시키는 훈련이 필요했지만 참여자들은 잘 적응하였다. 참여자들은 수영복을 입는 것이 낯설고 어색했지만 서로의 맨살을 보여주

는 것이 가식없는 어울림을 위한 입문으로 생각하였다.

수중운동의 효과는 한마디로 즐거움이다라고 할 수 있어요. 우리는 복반은 거쥬... 복반았쥬... 우리는 복반았어유... 수시로 오니까... 너무 행복해유... 너무 행복해(FG1-1)

옷을 안 입고 벌거벗고 하나까 가식이 없는 것 같아요. 여기 모인 사람들이 다 순수한 마음들이고. 어린아이 같은 마음. 그런 마음으로 하기 때문에 재미있는 것 같아요 (FG1-2)

수중운동은 팀으로 나누어 동요를 부르면서 놀이처럼 운동을 하였기 때문에 참여자들은 운동이 재미있었고 어린 시절의 동심을 불러일으켜 주어서 좋았다고 하였다. 참여자들은 운동하면서 서로에게 건네는 농담과 대화로 웃기도 하고 연령에 관계없이 서로 살을 맞대고 부대끼는 스스럼없는 관계 속에서 만남 그 자체로 행복했다.

그러다 보니까 다리가 아픈 것도 잊어버리고 진짜 너무 너무 재밌어요. 저는 운동도 운동이지만 여러 사람이 모여서 웃고 즐기고 대화하고 하는게 영향이 더 가지 않았나... 저기 이런 생각도 있어요. 운동도 열심히 했지만...(FG2-3)

작년에도 또 수중운동을 하고, 또 아파서 오는 것 보다 여러분들을 만나니까 좋고 그래서 또 사람들도 많이 사귀고 어르신들도 많이 만나고 그래서 너무 좋았었어요. 올해까지 3년... 3년 했어요(FG2-2)

3) 든든한 지원군

참여자들이 운동을 지속할 수 있었던 요인은 주변의 의미있는 사람들로 부터의 지지가 있었기 때문이었다. 특히 수중운동을 가르치는 강사가 관절염 환자이어서 참여자들과 공감대 형성이 잘되었고 강사를 보면서 참여자들은 관절염 극복의 힘을 얻을 수 있었다.

저기 선생님이에요 가르쳐 주시는 선생님... 선생님이 진짜 이렇게 잘 하시잖아요. 그거 보면 음... 선생님들은 의사 선생님들은 이론적으로는 이렇게 배워서 잘 아시지만 실제로 아파봐서 의사 된 분들은 사실은 조금 적잖아요. 근데 이 선생님은 관절염을 앓아 보셨기 때문에 그거를 극복하셨잖아요 지금. 그래서 이거를 가르쳐주시는 게 이거를 보면 너무너무 이 동작 하나가 굉장히 진짜 참... 진짜 고맙다 이거 진짜 열심히 해야겠다(FG1-3)

집안에서는 남편의 지지가 운동을 계속할 수 있는 힘이 되었다. 남편은 운동하는 날을 기억해주시기도 하고 수영장까지 데려다 주기도 하면서 참여자들에게 힘을 북돋아 주었다.

남편이 먼저 막 너 오늘 수영가는 날이지 수중운동가는 날이지. 막 자기가 먼저 챙겨서. 그냥 덩달아 오늘 아침에 빨리 간단하게 먹고 빨리 가야지. 꼭 거기까지 데려다 주고 가요. 그러니까 저도 그냥 뭐... 가기 싫다 하는 말이 있지만 가끔 몸이 피곤하면 오늘 좀 쉬까 하다가도... 남편이 서둘러야 오늘 수중운동가는 날이지 하니까 그냥 오게 되요(FG1-5)

무엇보다도 중요한 것은 운동을 같이 하는 참여자들 스스로가 서로의 결속력을 강화시키고 운동을 지속하게 하는 큰 힘이 되었다. 젊은 참여자들이나 증상이 경한 참여자들은 노인이나 증상이 심한 참여자들에게 도움을 주고 매사에 배려하였다. 수영장이라는 운동 환경은 미끄러워 낙상의 위험성이 있었다. 관절의 강직과 운동범위의 제한이 있는 참여자들은 수영복을 갈아입거나 계단을 이용하여 풀로 내려가는데 어려움이 있었다. 참여자들은 서로 동병상련의 동지애를 느끼면서 수영복을 갈아입을 때 도움을 주거나 계단을 내려갈 때 서로 잡아 주었다. 도움을 받았던 참여자들은 가족 이상의 친근감과 고마움을 느꼈다.

수영장에 내려갈 때 서로 이렇게 그냥 밀어주고 이렇게 잡아주고 참... 그... 정겨워요. 이... 이렇게 거기가 내려갈려면 계단이나 좀 우리는 수술한 사람이라 힘들거든 그러면은 알아서 이렇게 공동이라도 받쳐주고 하니까 엄청 고맙고 서로 그렇게(FG1-6)

좀 도와주니까 와! 아우 내 자식보다 낫다고... 아니 그분은 그래서 조금 만 이래도 고마워유, 고마워유 계속 그러셨어. 조금만 이렇게 해도 계속 고마워유... 아니... 수영장에 처음 오셨나봐유... 그렇게 하니까... 그러는게... 물속에 들어가서도 이제 처음 들어갔을 때 이렇게 하자고 하니까 아우... 내 자식보다 낫다고...(FG1-4)

어떤 대상자는 수중운동에 오고 싶기는 하는데 눈병이 나서 남에게 옮길까봐 오지 못했다고 하였다. 이는 같이 운동을 하는 사람들에 대한 배려와 집단을 위하는 이타적인 생각에서 나온 행동이었다.

글쎄 그래가지고 내 마음에는 내가 이렇게 눈이 아픈데 가서 또 누구 옮그... 그러면 어쩌나 싶고 그래서 차마 못 오것더라고... 나 하나가 아프아지...(FG1-1)

3. 참여 부담감

참여자들은 수중운동을 참여하고 싶어도 참여할 수 없는 여건과 환경을 안타까워했다. 참여자들이 처해있는 경제적 어려움이나 수영장까지 가는데 이용할 수 있는 교통의 문제 등과 같은 환경적인 문제가 있었다. 또한 수영복으로 옷을 갈아입고 이성과 함께 운동을 하는 수중운동은 도농복합 지역에 거주하는 참여자들에게 익숙하지 않은 운동 문화이었다.

1) 경제적 어려움

도농복합 지역에 거주하고 있는 대부분의 참여자들의 주된 경제활동은 농사일이나 집안일을 돕는 것으로 자신들을 위해 시간을 내기가 어려웠다. 그렇기 때문에 참여자들은 많은 노동력이 필요한 바쁜 농사철이 되면 요일을 정해놓고 규칙적으로 운동을 하는 것에 상당한 부담을 느꼈다. 참여자들에게는 농사일이나 집안일, 그리고 손자 양육 등의 일에 운동은 뒷전일 수밖에 없었다.

피 나서 못 오는 것보다는 바빠서 많이 못 오는 경우가 있고. 여기는 시골이라 농사일이 바쁘니까 그런 것 때문에 바빠서 못 오지 다른 거 뭐... 피가 나서 못 오는 거 그런 것들은 없는 것 같아요.(FG1-2)

수중운동은 확실히 걷는데 좋은 것 같아요. 근데 지금 우리의 형편이 그렇게 맨날 수중운동 할 형편이 못 되잖아요. 살기들이 얼마나 바쁘고 힘들고... 그놈의 애들 때문에 애들 뒷바라지 하느라고 엄마들은 정말 자기 몸을 잘 못 가누잖아(FG2-6)

특히 경제형편이 좋지 않아 매일의 노동으로 생활을 하는 어떤 참여자는 하루 노동에 대한 일당을 포기하면서 수중운동을 할 엄두가 나지 않았다. 몇몇 참여자들은 저렴한 수영장 입장료와 교통비, 그리고 참여자들끼리 같이 어울리는데 필요한 잡비 등의 부담감으로 수중운동에 참여하는 것이 쉽지 않을 정도로 생활을 위한 경제활동에 우선순위를 둘 수밖에 없었다.

저희 형님만 해도 지금 허리가 꼬부라져서 간신히 걸으시거든요. 형님 어지간하면 수영장 가자고 제가 얘기를

하거든요. 그러면 가고는 싶으신가 봐요. 본인이 근데 우선 일을 하면 돈이 들잖아요. 하... 그러니까 거기에 미련을 못 버리셔갖고(FG2-4)

버스를 타고 다니면 알게 모르게 들어. 그걸 생각하면 못 와... 만원이면 3일째... 무시 못해. 나이 드신 분은 어렵겠더라고요. 수영장은 1,000원이지만 교통비, 간식비 생각하면 무시못해(FG2-5)

2) 수영장 접근의 어려움

참여자들의 거주 지역이 도농복합 지역이라서 참여자들이 수영장까지 가는 접근성의 문제가 있었다. 참여자들이 거주하는 지역은 버스가 한 시간에 한 대 정도 운행하고 있어 대중교통의 이용이 제한적이었다. 참여자들은 차를 타기에는 많은 부담과 노력이 필요하다고 호소하였다.

여기 시간 맞추려면 막 정신없이 하고 그러니까... 차가 자주 있으면 좋은데 차를 놓치면 다음 차 타도 되는데 이 차를 놓치면 한 시간을 기다려야 하니까 그 시간을 안 놓칠려면 정신없이 움직여야 디야(FG1-4)

참여자들은 결석하지 않으려고 촉각을 곤두세워 동네 버스 시간에 자신들의 모든 일과를 맞춰 움직였다. 버스를 놓치지 않기 위해 운동가기 전날부터 계획을 세워 집안일을 미리 하였으며 운동 당일 날도 아침 일찍부터 서둘러 부산하게 움직여서 집안일을 마무리 하는 준비성을 보였다. 몇몇 참여자들은 같은 동네사람들끼리 카풀로 교통의 문제가 해결되자 편안한 마음으로 수중운동을 지속할 수 있었다고 하였다.

가는 날은 결석안하고 가는 날은 즐거우니까 그냥 내일 할 꺼 오늘 해놓고서는 내일 시간을 기다렸다 와야지...(FG1-6)

3) 낯선 수영장 문화

대부분의 참여자들은 남녀노소 불문하고 옷을 벗고 수영복을 갈아입어야 운동을 할 수 있는 것이 어색하고 부끄럽고 쑥스러웠다. 수영복은 노인 참여자들에게 익숙하지도 않고 착용하기도 어려운 운동 복장이었다. 어떤 참여자는 평생 처음으로 수영복을 입어 봤다고 하였으며 대부분의 참여자들은 신체를 노출하는데 부담감을 갖고 있었다.

옷 벗고 남 보여주는 게 그런 게 부끄러운지... 성격적으

로 안 맞는 사람은 절대 싫다고 해요. 내가 몸이 아파서 이거 수중운동 해서 좋다고 하는 건 있어도 내가 다른 사람한테 벗은 몸을 보여주고 수영복 입은 모습을 보여주는 게 싫어서 안 오시는 사람이 많은 것 같아... 시골할머니들은 특히 그러신 것 같아(FG1-5)

그리고 참여자들은 이성과 함께 수영하는 것을 스스로 용납하기가 어려웠다고 하였다. 이는 좁은 지역사회에서 남들의 시선을 의식하지 않을 수 없는 현실이었다. 수영장이 많지 않은 지역사회 여건상 인근 지역주민을 수영장에서 만나게 되고 친척들이 모여서 사는 집성촌이므로 여자뿐만 아니라 남자 친척들을 만나는 것 등이 참여자들에게 어려움으로 작용하였다. 같은 지역사회 주민은 누구인지 다 알 수 있는 거주 지역의 특성상 참여자들은 수영복만 입고 남자와 샅을 맞대면서 운동을 하는 것이 불편하였다. 참여자들 대부분이 여자이고 농촌 지역의 노인들이어서 남녀는 유별해야 하는데 그렇지 못한 수중운동 환경이 못 마땅하였다. 일부 참여자들은 남자가 있으면 수중운동을 포기하려고 하였으며, 노출이 적은 수영복을 골라 입기도 하였다. 짝을 고를 때 낯선 이웃 남자와 짝이 되는 것보다는 친척 남자와 짝이 됨으로써 이웃 남자와 짝을 하게 되는 불편함을 모면하고자 노력하였다.

아이고... 못해... 모르는 남자들하고 어떻게 그렇게 하... 못하죠... 운동을 못했으면 못했지 그건 못해... 솔직히...(FG1-6)

한 집에서 내외분이 왔거든 한 집에선 혼자오고... 누구 시동생이라고 그랬거든. 저기... 그러면 손 잡으라고 그러면은 얼른 가서 시동생하고 잡어... 신랑하고 잡어... 우리가 그렇게 막 했지... 신랑하고 잡으라고...(FG1-1)

4. 자조모임의 결성과 활성화

참여자들은 집에서 시간에 구애 받지 않고 반복운동을 통해 관절운동 수행에 대한 자신감을 얻었다. 또한 참여자들은 수중운동에 참여하여 신체적 심리적으로 긍정적인 효과를 경험하여 운동을 꾸준히 지속할 수 있는 환경이 마련되기를 희망하면서 운동에 참여하였던 사람들을 중심으로 자조모임의 필요성을 강조하였다.

1) 운동 자신감을 얻음

수중운동은 운동동작을 코팅한 유인물을 활용하여 집에서

도 참여자 스스로가 동작을 연습하고 반복할 수 있는 운동이었다. 참여자들은 가정에서 가사일을 하면서도 운동을 지속적으로 하려고 노력하였고 한 동작에 기초하여 응용된 동작으로 운동을 할 수 있었다. 수중운동은 강사에 의해 수영장에서 제공되는 교육 외에도 집에서 참여자들 스스로가 동기를 부여하고 운동을 계속할 수 있는 자가 강사가 되도록 하였다. 참여자들은 반복운동을 통해 운동 동작 모두를 자신의 것으로 소화하여 정확하게 잘 할 수 있게 되었고 그 결과 좋은 몸 상태를 지속적으로 유지할 수 있었다. 이러한 과정을 통해 참여자들은 자신감을 얻게 되었다.

여기서 배웠으니까 끈 하나를 가지고도 운동을 할 수 있는거구. 다리 한번을 돌려줘도 그전에는 그냥 앉았던 것인데 지금은 그냥 이렇게 앉아서 돌려주고(FG1-4)

나는 2년 동안 한 거 그것을 내 것으로 만들어서 내가 더 집에서 열심히 해야 되겠다 그래서 집에서 가만히 안 놔둬 그래서 지금 담이 걸려서 그러면서도 기운이 없어서 쳐지거나 그런 건 없어. 원기가 떨어지지 않는거야. 계속 가만히 안 놔둬 다리고 팔이고 계속 그러니까 허리 굴리고 몸뚱이 굴리고 여기서 수중운동을 하면서 동작을 배웠으니까(FG2-6)

2) 운동의 지속을 희망

참여자들은 관절염 증상도 호전되고 운동도 재미있고 하는 가운데 계획된 운동기간이 끝난다는 것이 매우 아쉬웠다. 참여자들은 운동이 끝나면서 운동의 맛을 알고 운동을 지속하기를 희망하였다. 몇몇 참여자들은 수중운동 프로그램이 운영되는 총기간이나 한 번에 제공되는 운동시간이 너무 짧다고 언급하고 있었다. 이는 참여자들이 운동의 효과를 경험하고 운동이 지속되기를 희망하면서 운동이 끝난 것에 대한 안타까움의 표현이었다.

이게 8주하면 끝난다는 것 때문에 아쉬워서 그렇지 계속 이 운동을 할 수 있으면 좋는데...(FG1-4)

올해는 한 시간 이빠이 했어요. 그러니까 한거 같으구 그래 그래도 조금 아쉽더라고 한 30분 더 했더라면...(FG2-3)

3) 자조모임 필요

참여자들은 운동 프로그램이 끝난 후 자발적인 모임을 만들어 운동을 지속하려 하였다. 그러나 강사가 중심이 되어 운영되어 오던 운동에서 강사없이 자발적 모임으로 운동을 하다 보

니 모임의 구심점이 없고 강제성을 부여하는데 한계가 있었으며 운동하는 의미를 찾기가 어려웠다. 참여자들은 이러한 이유로 모임 자체가 활성화되지 못해 운동을 지속하지 못했던 경험이었다.

프로그램 끝나면 다들 걱정을 해요. 이거 끝나면 서로 모여서 해야 한다 하면서 그게 안 되요. 이게 주동자가 없으면 안 되더라고(FG1-7)

작년에 해보니까... 작년에 하고 싶은 사람 같이 뭐 10시면 10시, 9시면 9시, 같이 나와서 하자 이렇게 했어요. 처음에는 몇몇 나왔는데 자꾸 줄더라고.. 나중에는 안 나오더라고요...(FG1-4)

참여자들은 운동을 지속하기 위한 전략으로 회비를 통해 강제성을 부여하면서 의무적으로 참여하게 하는 것을 제안하기도 하였다. 이것은 참여자들 스스로가 서로를 지지하면서 운동을 격려할 수 있는 최선의 방법으로 자조모임의 중요성을 강조하였다. 참여자들이 수중운동에 지속적으로 참여할 수 있었던 힘은 참여자들 스스로가 긍정적인 운동효과를 경험할 수 있었고 참여자들끼리 혹은 가족이나 전문 강사의 지지와 같이 참여자들에게 의미 있는 사람들로 부터의 지지가 자신들에게 의미 있었다고 생각하였다. 참여자들은 좋은 사람들과 운동뿐만 아니라 지속적으로 관계를 유지하고 싶은 바램을 언급하였다. 이는 연령이 증가함에 따라 사회적 관계가 점차 감소하여 수중운동에서 만나는 사람들과의 관계 유지가 참여자들에게는 소중한 하였다.

상대의 개인적인 얘기를 알게 되니까 남편 얘기도 하고 애들 얘기도 하고 하나까 왜 안 나오나? 밥도 먹고 내 얘기도 하고 '나 너무 힘들다' 얘기도 하고 그래요(FG1-5)

회비를 걷을망정 이렇게 지속적으로 댔으면 좋겠어 그러니까 회비를 올려야 돼. 회비를 올려서 돈 아까워서 오게 만들어야 해(FG2-6)

논 의

골관절염은 연령의 증가와 함께 유병률이 높아지고 통증과 운동장애를 동반하는 만성질환으로 대상자들의 삶의 질을 저하시킨다. 약물요법과 함께 수술적 요법 등 다양한 방법으로 증상을 중재하고 있으나 이러한 중재로 인해 대상자들이 직면

하게 되는 경제적, 신체적, 심리적 문제 또한 간과할 수 없다. 따라서 관절염 환자들의 증상을 개선하고 삶의 질을 향상시킬 수 있는 증재의 개발과 함께 개발된 증재의 지속적인 유지가 매우 중요하다.

본 연구에서는 참여자들의 활발한 상호작용을 통해 주제와 관련된 내용이 풍부하게 도출될 수 있는 포커스 그룹 인터뷰를 활용하여 참여자들의 경험의 의미를 확인하고자 하였다. 본 연구의 참여자들은 비슷한 경험과 연령대 및 동일한 프로그램에 참여한 사람들로써 공감대 형성 및 친밀감이 형성되어 있어서 이러한 그룹 면담이 가능하였다. 또한 포커스 그룹 인터뷰는 참여자들 사이에서 의견의 차이가 발생할 경우 그룹의 역동을 확인하고 즉각적으로 참여자들의 반응을 확인할 수 있어 본 연구의 방법으로(Morgan, 1997) 적합하였다고 평가된다.

선행연구에서 30대 여성은 외모가 운동 동기로 강하게 작용하는 반면 40에서 50대 이상의 여성은 동기가 없었거나 혹은 있는 경우 수업에 대한 열정이나 성취감 등의 운동 그 자체에 의미를 더 두는 것으로 나타났다(Kim, 2014). 운동 프로그램 자체에 동기요인을 두는 것은 매우 바람직하며 본 연구에서도 비슷한 결과를 보였다. 본 연구참여자들은 수영운동 프로그램 참여 후 신체적으로나 정서적인 부분에서 많은 긍정적인 효과를 체험하였고, 그 결과 수영운동 프로그램은 치유를 돕는다는 생각과 다른 운동과는 다르게 장점이 많은 대상자 중심의 운동 프로그램 이라고 평가하였다. 이러한 부분은 골관절염 환자에서 운동의 내적, 외적 촉진요소로서 운동이 통증, 뻣뻣함, 피로 등의 증상이 호전되는 긍정적 변화를 경험하는 것, 운동의 장점을 인지하는 것, 수면의 질이 높아지는 것 등의 개인적 경험이 중요하다는 연구(Petursdottir, Arnadottir, & Halldorsdottir, 2010)와 유사한 결과로서 수영운동을 할 때에도 개인의 신체 상태와 주관적 경험을 고려한 운영이 필요하다.

또한 노인들의 운동 참여 요인으로 건강과 체력증진 요인이 가장 높은 의미를 보였으며 그 다음으로 심리적 유익성, 질병예방 및 개선, 친교와 사교, 타인 권유, 노후대비, 여가활용의 순서로 확인되었다(Lee, Hong, & Song, 2008). 본 연구의 참여자들 역시 지속적인 참여 요인으로 신체증상이 완화되는 것을 진술하고 있어 위에서 제시된 선행연구의 건강과 체력증진과 그 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다. 그리고 운동을 하는 재미 요인으로 신체적 활력, 친교 및 사교, 심리적 활력, 자신감, 환경만족, 교사호감, 긍정적 사고, 여가만족으로 확인되었다(Lee, Hong, & Song, 2008). 이는 본 연구에서 확인된 어울림의 즐거움이라는 범주와 유사한 결과라고 생각된다. 본 연구에서 집단 운동인 수영운동은 모이는 즐거움과 더불어 운동 자체가

재미있고, 서로에게 강한 지지자가 되어주었기 때문에 운동 그 자체의 효과 이외의 부가적인 효과가 극대화될 수 있었다고 생각된다.

특히 본 연구의 참여자들은 수영운동 전문 강사가 관절염 환자로 참여자들과 질병경험을 함께 공유하고 자신들의 아픔을 실질적으로 이해할 수 있는 점을 장점으로 언급하였다. 이러한 전문 강사에 의한 사회적 지지는 참여자들의 독특한 경험으로 평가되며 참여자들이 운동을 지속할 수 있는 중요한 요인이라고 할 수 있다. 이는 지도자의 능력이 좋은 경우 운동 공간이나 장비의 부족을 보상할 수 있지만 능력이 부족한 지도자는 훌륭한 시설과 노력에도 불구하고 프로그램을 실패하게 할 수 있다는 선행연구결과처럼(Weinberg & Gould, 2003) 본 연구결과에서도 프로그램의 지속과 성공에 영향을 미치는 지도자 역할에 대한 중요성을 시사한다(Hong & Lee, 2007).

본 연구에서 참여자들은 운동 참여의 부담감으로 경제적 어려움과 수영장 접근성의 어려움을 호소하였다. 참여자들은 수영운동에 참여하지 않는 시간에 일을 하여 얻을 수 있는 경제적 이익을 먼저 고려하는 것으로 나타났다. 또한 수영운동에서 느끼는 경제적 부담감은 수영장 입장료 뿐만 아니라 교통비 및 간식비 등의 제반 비용까지 포함하고 있었다. 이와 함께 지역적 특성으로 불편한 교통수단의 이용을 들었다. 이러한 결과는 남자들의 경우 운동에 대한 유혹이 운동을 유지하는 중요한 요인이 되는 반면, 여성들은 환경에 대한 재평가가 가장 관련이 큰 요인으로 보고한 선행연구와(Fallon, Hausenblas, & Nigg, 2005) 유사한 결과이었다. 특히 본 연구결과에서 주목할 점은 참여자들에게 익숙하지 않은 수영장 문화이었다. 대부분의 참여자들이 이성과 함께 수영복을 입고 수영운동에 참여하는 것에 상당한 부담을 느꼈다. 이러한 현상은 친척들이 모여 사는 집성촌의 특성과 도농복합 지역 여성노인들이 중요시하는 남녀유별이 수영장이라는 환경에서 강조되어 부각되었다고 해석된다. 그러므로 도시 지역에 거주하는 여성노인의 경험과 유사점과 차이점을 비교해 볼 필요가 있다.

본 연구참여자들은 운동 프로그램의 종료 후에도 운동이 지속되기를 희망하였다. 이는 참여자들이 운동 참여에 의미를 두고 운동의 맛을 알게 된 것으로 해석할 수 있다. 또한 참여자의 운동 지속에 대한 희망은 다른 사람들과의 관계를 지속적으로 유지하기를 원하는 마음도 공존하였다. 연령이 증가함에 따라 사회적 관계가 감소하기 때문에 본 연구참여자들도 다양한 방법으로 사회적 관계를 유지하고자 하는 것으로 생각된다. 참여자들은 다른 사람들과의 관계를 소중히 여기고 이러한 욕구를 수영운동이라고 하는 소집단 프로그램 참여를 통해 해소하고

자 하는 것으로 해석된다. 이런 의미에서 수중운동은 골관절염 여성노인의 사회적 관계 유지의 좋은 수단이 될 수 있다고 본다. Yalom과 Leszcz (2005)는 집단의 구성원들은 내부적으로 단단하게 관계를 형성한 네트워크를 통해 어려움을 극복하고 역동성을 갖게 되는 것으로 파악하였다. 네트워크는 집단 내부의 응집력으로 이해될 수 있으며 이러한 관계는 구성원간의 깊은 신뢰감과 친밀성을 바탕으로 하고 있다(Woo, 2012). 수중운동에 참여한 참여자들은 중장년층 이상의 여성들이 대부분으로 모두 동일한 질환인 골관절염을 가지고 있어서 공감대 형성이 쉽게 되었다고 생각된다. 그 결과 본 연구참여자들은 자조모임이라는 조직을 통하여 운동과 사회적 관계의 유지 두 가지를 모두 성취하고자 하는 것으로 생각된다.

본 연구에서 프로그램 운영의 문제점이나 개선점은 거의 확인되지 않았다. 이는 본 연구의 제한점으로 참여자들이 도농복합 지역의 중장년 여성노인들이어서 수중운동 프로그램의 문제점에 대한 분석적인 사고를 하기 보다 자신들을 위하여 노력한 강사의 수고와 프로그램 진행과정에서 느낀 작고 소박한 경험들을 중심으로 전체적인 경험을 형성하고 있다고 생각된다. 본 연구참여자들은 운동 프로그램에 참여하여 얻게 된 눈에 보이는 이득을 우선적으로 생각하였으며 앞으로 자신들이 바라는 점을 크게 부각하여 생각하고 있었다고 해석할 수 있다. 수중운동에 참여하였던 소수의 남자 참여자의 경험을 파악하지 못한 점도 본 연구의 제한점이라 할 수 있다.

본 연구에서 확인된 참여자들의 수중운동 프로그램 참여 경험이 앞으로 수중운동 프로그램을 지속적으로 진행하는데 있어서 중요한 자료로서 활용될 것이다. 또한 이러한 연구를 통하여 관절염 환자들의 증상관리와 건강유지 증진을 위한 수중운동 프로그램을 효율적으로 운영할 수 있도록 강사 교육을 위한 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

결론

본 연구는 수중운동 프로그램에 참여한 도농복합 지역 여성 관절염 노인 환자들의 경험을 확인하고자 포커스 그룹 인터뷰를 활용하여 질적내용 분석을 하였다. 도농복합 지역 여성노인의 수중운동 참여 경험은 참여자들의 신체상태를 고려한 구체적이면서도 흥미로운 교육이 참여자들에게 신체증상 호전 뿐만 아니라 스트레스를 해소할 수 있었던 것으로 나타났다. 또한 수중운동이 집단으로 운영되어 같은 목적을 가진 사람들과 즐겁게 운동을 할 수 있었던 것으로 나타났다. 본 연구에서 확인된 경제적인 문제와 수영장 접근과 익숙하지 않은 수영장

문화와 같은 참여 부담감은 도농복합 지역 여성노인이 수중운동을 하는데 장애 요인이 될 수 있으므로 이에 대한 고려가 필요하다. 그러나 수중운동은 참여자들의 증상완화 뿐만 아니라 인간관계 형성에도 많은 도움이 되기 때문에 수중운동 지속을 위해서 자조모임이 활성화되는 것이 필요하다는 것이 확인되었다.

본 연구결과를 토대로 자조집단을 통한 골관절염 환자의 수중운동 프로그램의 효과 평가에 대한 질적 연구를 시행할 필요가 있다. 또한 수중운동 프로그램의 발전을 위해 도시 지역 여성노인과 농촌 지역 여성노인의 수중운동 경험을 비교해 볼 필요가 있다.

REFERENCES

- Ayres, L., Kavanaugh, K., & Knafl, K. A. (2003). Within-case and across-case approaches to qualitative data analysis. *Qualitative Health Research, 13*(6), 871-883. <https://doi.org/10.1177/1049732303013006008>
- Choi, H. K., Kim, N. S., & Kim, H. S. (2009). Effects of water exercise program on physical fitness, pain and quality of life in patients with osteoarthritis. *Journal of Muscle and Joint Health, 16*(1), 55-65.
- Fallon, E. A., Hausenblas, H. A., & Nigg, C. R. (2005). The trans-theoretical model and exercise adherence: Examining construct associations in later stages of change. *Psychology of Sport and Exercise, 6*(6), 629-641. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.01.003>
- Hong, J. H., & Lee, Y. (2007). Development of the scale temptation to not exercise in Korea. *Korean Journal of Sport Psychology, 18*(4), 135-148.
- Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research, 15*(9), 1277-1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
- Hunter, D. J., Neogi, T., & Hochberg, M. C. (2011). Quality of osteoarthritis management and the need for reform in the US. *Arthritis Care & Research, 63*(1), 31-38. <https://doi.org/10.1002/acr.20278>
- Jeong, Y. H., & Kim, J. I. (2010). Effects of a 9-week self-help management. Aquatic exercise program on pain, flexibility, balance, fatigue and self-efficacy in the patients with osteoarthritis. *Journal of Muscle and Joint Health, 17*(1), 47-57. <https://doi.org/10.5953/jmjh.2010.17.1.047>
- Kim, J. I. (1994). An effect of aquatic exercise program with self-help group activities and strategies for promoting self-efficacy on pain, physiological parameters and quality of life in patients having rheumatoid arthritis. *Journal of Muscle and Joint Health, 1*(1), 1-30.

- Kim, J. I., & Kim, T. S. (2002). The effect of aquatic exercise program on body weight, muscle strength and flexibility in healthy middle-aged women. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 9(2), 257-267.
- Kim, S. J., Kim, H. J., Lee, K. J., & Lee, S. O. (2000). *Focus group method*. Seoul: Hyunmoonsa.
- Kim, S. Y., & Jeon, E. Y. (2011). Influencing factors on osteoarthritis in Korean. *Korean Journal of Rehabilitation Nursing*, 14(2), 111-117.
- Kim, T. G. (2014). *Influence of adult females' participation motive in G.X program on their immersion experience and exercise continuity*. Unpublished master's thesis, Kyung Hee University, Seoul.
- Krueger, R. A., & Casey, A. (2000). *Focus groups: A practical guide for applied research* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Lee, H. Y., Hong, J. H., & Song, W. Y. (2008). Exercise motivations of the regularly in exercise participated elderly-involvement, fun, and stress factors. *Korean Journal of Sport Psychology*, 19(1), 51-63.
- Marks, R., & Allegrante, J. P. (2005). Chronic osteoarthritis and adherence to exercise: A review of the literature. *Journal of Aging and Physical Activity*, 13(4), 434-460. <https://doi.org/10.1123/japa.13.4.434>
- Ministry of Health and Welfare. (2014). *Korea national health and nutrition examination survey*. Retrieved June 22, 2016, from <https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes/index.do>
- Morgan, D. L. (1997). *Focus groups as qualitative research* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781412984287.n2>
- Petursdottir, U., Arnadottir, S. A., & Halldorsdottir, S. (2010). Facilitators and barriers to exercising among people with osteoarthritis: A phenomenological study. *Physical Therapy*, 90(7), 1014-1025. <https://doi.org/10.2522/ptj.20090217>
- Sandelowski, M. (1986). The problem of rigor in qualitative research. *Advances in Nursing Science*, 8(3), 27-37. <https://doi.org/10.1097/00012272-198604000-00005>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3rd ed.), Champaign, IL: Human Kinetics. <https://doi.org/10.1097/00005768-200408000-00029>
- Woo, S. M. (2012). A study on utilizing network analysis to pre-post evaluation of group cohesion: Focusing on the network of intimacy and trust. *Journal of Korean Social Welfare Administration*, 14(1), 1-25.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). New York: A Member of Perseus Books Group.