

**Abstract Type : Oral Presentation**  
**Abstract Submission No. : F-008421**

## 신장이식 환자를 위한 운동 프로그램 개발 연구

**Sun Young Son<sup>1</sup>, Man-ki Ju<sup>1</sup>, Hee-young Kim<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Department of Surgery, Gangnam Severance Hospital, Yonsei University, Republic of Korea

장기이식 후 이식 상태 유지 및 합병증 예방을 위한 건강관리를 위해 운동은 필수적이며, 건강이나 체력 증진 외에도 스트레스 내성 강화나 자신감 향상의 심리적 효과까지 있음이 확인되어왔다. 하지만, 이식인 대상 설문조사 결과 응답자의 **82%**가 운동이 이식한 장기에 해로울 것 같아서 스스로 운동을 제한한다는 응답이 있었고, 이식 의료진들 또한 이식 후 환자의 운동 관리의 역할까지 맡기에는 역부족인 상황으로 이식 후 환자들의 운동관리의 효율성을 높이기 위하여 이식 후 기간에 따른 운동 프로그램을 개발을 위해 본 연구가 시도되었다. 이식환자 대상 운동 프로그램 개발을 위해 이식의 2명, 코디네이터 2명, 전문간호사 1명, 체육전문가 1명으로 구성된 전문가 그룹이 조직된 후 문헌고찰 및 환자 대상 조사 그리고 전문가 회의를 통해 타당도 검증을 거쳐 이식 후 기간에 따른 시간과 장소의 제약없이 학습이 가능한 맨손체조 운동 프로그램을 동영상과 리플렛으로 제작하였다. 본 연구결과 제작된 운동프로그램은 이식의료진이 손쉽게 사용할 수 있도록 만들어져, 이식 후 환자들에게 운동 이식환자들이 스스로 관리하는데 교육자료로 사용될 수 있을 것이라고 기대되며, 궁극적으로 이식한 환자들의 건강증진에 기여할 것으로 기대된다.