

노인이 경험한 대체요법의 양상에 관한 연구 1

이 강 이* · 김 순 이**

I. 서 론

1. 연구의 필요성

간호학은 인간을 이해하고 건강을 유지 증진 회복시켜 삶의 과정에서 오는 고통을 경감하여 생명을 보존시키는 데 필요한 원리를 연구하는 학문이다. 인간을 이해하기 위해서는 그들의 삶의 방식, 환경, 문화양식을 알아야 한다. 왜냐하면 건강 및 질병에 대한 인식과 건강행위와 돌봄은 문화와 관계가 깊은 현상들이기 때문이며 한국인을 간호하기 위해서는 한국문화를 이해하고 한국문화에 근거하여 의료 및 간호를 제공하는 것이 필요하다 하겠다.

그러나 19세기말 서구문물의 유입과 더불어 전통적으로 내려오던 우리간호가 서구문화에 기초를 둔 서양의 제도적인 간호로 뿌리를 내리게 되었으며, 또한 한국문화를 도외시하게 되었고, 우리간호가 비과학적이라고 무시하는 경향에 까지 이르게 되었다. 뿐만 아니라 우리 문화에서 축적되어온 경험이나 습관에서 나온 건강생활양식이나 민속요법등을 수준이하로 가치절하시켜 왔다.

그러나 늦었지만 최근에 우리문화의 고유성을 인식하여 많은 학자들이 우리문화에 맞는 간호중재 개발을 위한 첫발을 내딛고 있음은 다행스런 일이라고 생각한다.

이와 더불어 우리는 조상들이 오래전 부터 아픈 사람

의 통증을 완화하기 위해 사용한 방법과 건강을 유지하기 위해 사용해 왔던 대체요법을 확인하는 작업이 필히 있어야 한다고 생각된다.

대체요법의 뿌리를 확인하기 위해서는 먼저 기나긴 날들을 살아온 만큼 연륜이 깊이 쌓여있고 면면히 내려오는 전통적인 생활양식을 깊이 간직하고 있는 노인들의 생활속에서 경험한 대체요법을 확인하는 것이 필요하다 고 생각한다. 또한 노인들의 삶의 내면을 자세히 보면 그들의 삶속에는 우리가 모르는 의식과 삶의 저변에 깔려있는 무언의 습관들에서 우리민족의 숨결을 느낄 수 있다고 보며 그 속에 우리문화의 양식을 담고 있다고 생각한다. 따라서 그들의 삶속에 녹아져 전해 내려오는 대체요법의 현 상황을 확인하는 것은 현재의 우리의 상황을 조명해 보는데 도움이 될 것이며 구전으로 내려오는 대체요법의 양상을 정립하는 차원에서의 본 연구는 중요한 의미가 있다고 생각한다.

이러한 대체요법의 지금까지의 흐름을 보면 노년층이나 경제적으로 여건이 충분하지 않은 빈민층, 교육수준이 낮은 사람들이 하는 것으로 취급되어 왔으며 그 방법에 대한 연구나 조사가 제대로 이루어지지 않았다. 또한 우리나라의 전통의료에 대한 연구들(최화숙, 1965 : 조갑출, 1984 : 이경순, 1987 : 박봉주 · 정성숙, 1988 : 주현옥, 1994 : 최남희, 1978)이 있으나 노인들이 경험한 대체요법의 양상에 관한 포괄적인 연구는 이루어지지

* 대전대학교 간호학과
** 혜천대 간호과

었다.

따라서 저자들은 21세기를 바로 눈앞에 둔 시점에서 우리생활속에서 임시방편으로만 이용할 수 있는 것으로 과한 대체요법을 좀더 체계적으로 연구하여 현 간호 현장에 접목시키기 위한 기틀을 제공하는데 도움이 될 것이라고 기대하며 또한 우리 문화속에 전통적으로 내려오는 대체요법의 양상을 개략적으로 이해하는데 도움이 될 것이라고 생각하여 본 연구를 시도하였다.

2 연구의 목적

본 연구의 목적은 대체요법의 합리적인 기틀을 마련하여 전통의료와 현대의료를 접목시키고자 노인들이 경험한 대체요법의 양상을 확인하고 서술하여 분석하는 것이다.

이 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 구체적인 목적을 갖는다.

- 1 노인들이 생각하는 대체요법에 대한 인식을 확인한다.
- 2 노인이 사용한 대체요법의 종류를 확인한다.
- 3 대체요법을 사용하게된 이유를 확인한다.
- 4 대체요법을 사용한 경로를 확인한다.

3 용어 정의

- 1 **노인** : 노인이라 단순히 역연령(chronological age)에 의해 규정될 수 있는 것이 아니라 생물학적, 심리적, 사회적 측면에서 고려되어야 할 복합적인 개념이다. 따라서 노년기가 시작되는 시기를 획일적으로 연령만으로는 정하기 어려우나 우리나라에서는 문화적 상황을 고려한 회갑년인 60세를 노인으로 규정하고 있다(윤종주, 1980 ; 박용익, 1982).

본 연구에서 의 노인대상자는 T시에 거주하는 60세 이상의 남녀를 말한다.

- 2) **대체요법(Alternative therapy)** : 전통적인 주류의 건강관리에서 벗어나 의학, 기도, 마사지, 부적 그리고 민간치료 등까지 포함하되 그런 방법들에 국한되지 않는 건강요법들로서(신경림, 1998), 본 연구에서는 노인들이 병원이외에서 일반적으로 이용하고 경험한 모든 방법을 의미한다.
- 3) **민간요법** : 생약과 같은 민간약을 비롯하여 지압, 안마, 온천욕등 물리적 요소가 기본이 되는 요법, 주술

에 의한 미신적인 요법, 신앙에 의한 정신요법등이 모두 이 범주에 속한다(김현식, 1975).

4 연구의 제한점

본 연구는 일부 지역사회에 살고 있는 노인을 대상으로 임의 표집하였으므로 연구결과를 전체노인으로 확대 해석하는 데에는 제한이 있다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 일부지역사회에 거주하는 노인이 일상생활에서 경험한 대체요법을 파악하기 위한 서술적 연구이다.

2 연구 대상

본 연구대상은 T시에 거주하고 있는 60세 이상의 노인 남녀를 대상으로 하였다.

3 연구 도구

연구에서 사용한 질문지는 문헌고찰을 통하여 대상자로부터 의미있는 진술을 이끌어 낼 수 있다고 생각되는 개방형 질문지를 연구자가 개발하였다. 연구도구는 대상자의 인구학적 특성을 묻는 7문항과 대체요법에 대한 답을 얻기 위한 7개의 개방형 질문으로 구성되었다. 대체요법이라는 용어에 대해 생소하게 느끼고 이해 못하는 노인들이 많기때문에 "옛날부터 내려오는 민간요법"이라고 변형해서 질문을 한 경우가 대부분이었다.

도구에 포함된 개방형 질문은 다음과 같다.

- 1) 대체요법(민간요법)이라는 것이 무엇이라 생각하십니까
- 2) 몸이 아플 때 어떻게 하십니까
- 3) 그 방법을 사용할 때 어떤 효과가 있었습니까
- 4) 그 밖에 병원이외의 어떤 치료방법을 사용하십니까
- 5) 왜 그러한 방법을 사용하십니까
- 6) 누가 그러한 방법을 소개하였습니까
- 7) 그 밖에 대체요법이 도움이 되었다면 어떤경우에 어떻게 도움이 되었습니까

3. 자료수집기간 및 방법

자료수집 기간은 노인들간 접촉이 가능한 시간을 맞추어 1998년 10월 1일 부터 10월 20일까지 20일 간이었다. 자료수집방법은 연구자가 직접 주로 노인정을 방문하여 일대일 면접을 통해 자료를 수집하였고 일부는 한 병병원에 입원한 노인을 대상으로 하였는데 이는 한방 병원에 입원하기전에 대체요법을 많이 사용하였을 것이라는 가정하에 이루어졌다. 조사기간 동안 본 연구자가 대상자에게 연구의 목적과 필요성을 설명하고 연구에 참여하기로 동의한 대상자에게 자료를 수집하는데 걸린 시간은 한 대상자마다 약 50-60분이 소요되었다. 또한 대상자가 노인이기 때문에 대부분 연구자 자신이 직접 질문지를 읽어주고 답을 연구자가 기록하는 방식을 취하였다.

4. 자료 분석

수집된 자료는 대상자가 표현한 용어를 연구자가 그대로 사용해 문항별로 구분해서 기록하였다. 수집된 자료는 연구자들에 의해 같은 의미와 가치를 가진 주제에 속한다고 생각되는 개념들을 재조정하면서 범주화하였으며, 대체요법의 종류는 신경림(1998)의 간호학적 측면의 대체요법의 유형과 대체의학(Alternative Medicine)(1992)을 근거로 분류하였다. 이 연구를 하기전 연구자들은 한국적 간호중재 개발을 위한 춘계학술대회와 7개 국제학술대회, 그리고 한방세미나등을 참석하여 시식을 확장하였으며 대체요법에 관한 연구를 많이 한 심리학 교수의 자문을 통해 연구 분석결과의 타당성을 이하였다.

Ⅲ. 문헌 고찰

대체요법이란 영어로 alternative therapy, complementary therapy, 그밖에 mind-health, natural care, alternative medicine, holistic nursing으로 통용되고 있다(신경림, 1998). Vickers(1993)는 대체요법은 '전통적인 주류의 건강관리에서 벗어나, 의약, 기도, 마사지, 부적 그리고 민간치료 등까지 포함하되 그런 방법들에 국한되지 않는 건강요법들'이라고 정의하였다(신경림, 1998).

오홍근(1998)은 대체요법을 자연에 내재된 치료적인 기능과 그 힘을 이용함으로써 인체의 정신-신경-내분

비-면역기능과 자연치유력을 활성화시켜 스스로 건강을 되찾게 하는 전인의학의 원리라고 하였다.

우리나라에서 대다수의 대체요법은 새로 등장한 것이 아니다. 이것은 민속전통에서 부터 발생하여 문화유산의 일부로써 건강을 유지증진하기 위하여 수천년 동안 존재한 것이며(신경림, 1998) 대체요법과 민간요법은 같은 의미로 사용하고 있는 것으로 생각된다.

민간요법은 '민간에서 예로부터 전해 내려오는 병의 치료'(이희승, 1989)라고 하였으나 안덕균(1989)은 의사가 아닌 많은 사람들의 체험과 지혜와 공리에 맡겨진 치료법이라고 할 수 있으나 민간요법이 왜 효험이 있는지 그 이유를 따지지 않고 그것을 체계적으로 생각해 볼 겨를이 없이 그저 체험에 의존해서 얻어진 지식을 그대로 자기 주변사람들에게 전하고 남겨온 단순한 것이라고 하였다.

한편 U.S. Public Health Service에서 발표한 Healthy People 2000이란 보고서에 의하면, 1992년 미국에서 의료비용으로 8000억 달러 즉 국민 총생산의 14%에 해당되는 의료비용의 지불에도 불구하고 국민들의 건강은 오히려 만족할 만한 수준이 못 되었고 또한 이러한 비용의 70%가 관절염, 알러지 질환, 통증, 고혈압, 암, 심혈관질환 등의 만성질환자와 복합질환자들의 치료비에 소모되고 있으며 노인인구의 증가로 이러한 사태는 더욱 악화될 것이라고 전망하고 있다.

그러므로 의료비용을 줄이면서 질병예방, 건강증진으로 국민의 생산성과 삶의 질을 높이기 위하여 현재의 의료방법과는 다른 방법 즉 대체의학 건강관리(Alternative health care) 또는 보완적 건강관리(complementary health care)방법을 주장하였으며 현재까지 행해져 온 비주류의학(대체의학)을 개발하기 위하여 1992년에 the Office of Alternative Medicine(OAM)을 설립하게 되었다(1992, Workshop at Virginia). OAM에서는 한약재료에 관한 연구, 침술과 마사지를 이용한 통증조절, 폐경기시 화끈거림을 치료하기 위한 한약 투여, 뇌졸중 환자의 기억력, 삶의 질, 혈압, 심박동을 치료하기 위해 은행나무에서 추출된 물질의 효과 평가, 천식증상을 제거하기 위한 지압과 마사지 효과 등에 관한 연구가 활발히 이루어지고 있으며 1992년에는 연구기금 지원이 200만 달러에서 1997년에는 1200만 달러에 이르기 까지 증가되었다.

대체요법과 관련된 국내의 문헌을 살펴보면, 전현숙(1998)이 일 도시지역 주민들의 질병행위를 조사한 결과, 대상자들이 아플 때에 처음에는 내버려 두다가 약국

과 병원을 이용하며, 병원을 이용하게 되면 우선 의사의 지시를 따르면서 한편으로는 한방의료 및 대체요법 즉 민간요법, 식이요법, 활동제한 및 휴식등으로 질병에서 회복한다고 하였다. 이러한 결과로 볼 때 우리나라 사람들은 먼저 현대의학을 이용하고 차후에 민간의료에 관심을 돌리지만, 최남희(1978)에 의하면 60대 이상의 노년층에서는 건강문제 해결방법으로 한의원이나 민속요법을 비교적 많이 이용한다고 하였다.

또한 질병행위에 대해 연구한 외국의 문헌에서도 사람이 아플 때 몇가지 단계의 질병행위를 하는데 우선 가정에서 간단한 치유방법을 찾기 시작하며 또한 친구나 그의 가족과 상의하면서 증상이 악화되면 건강전문가를 찾는다고 하였다(Romanuicci-Ross, 1969).

송달옥(1974)은 농촌지역의 주민들이 민속의료를 많이 이용하고 있으며 특히 질병중 선천성 기형에서는 대상자의 100%가 이용하고 있으며, 기타 임신, 분만, 산욕으로 인한 합병증, 사고, 중독의 경우에도 이용률이 높았다고 하였지만 신생물 질환에서는 이용률이 거의 없었다고 보고하였다.

그러나 이와는 반대로 유방암 환자들이 사용하는 민간요법을 연구한 박진미와 정복례(1995)에 의하면 유방암 환자들이 병원치료를 이용함과 동시에 다양한 민간요법을 사용하고 있으며 그 민간요법에 관한 정보는 환자들 사이에서, 또한 가족, 친지, 친구, 매스컴 등에서 얻었으며, 민간요법을 이용함으로써 그 효과는 증명되지 않고 있으나 암재발에 대한 불안감이 없어지며 가족 상호간의 마음의 표현이나 애정표현의 방법이 된다고 하였다.

또한 전명희(1994)의 연구에서도 유방암환자들이 병원에서 이루어지는 치료외에 다른 여러가지 방법을 사용한다고 하여 유방암환자가 대체요법을 이용함을 언급하였다.

이상의 문헌에서 나타난 바와 같이 과거부터 오늘에 이르기 까지 전통적인 의료가 현대의료와 공존하고 있음을 알 수 있으며 우리사회 문화에서 축적되어온 경험이나 습관에서 나온 건강관행이나 민속요법등을 비과학적이라 하여 일방적으로 무시해서는 안된다고 생각하게 된다.

민간요법의 종류를 살펴보면, 박진미와 정복례(1995)의 연구보고에서는 유방암환자들이 크게 뿌리, 씨앗, 잎, 나무, 기타 등을 이용하였으며, 뿌리종류로는 인삼이 가장 많이 사용되었고, 씨앗종류로는 영지버섯, 그룹버섯, 표고버섯 등을 이용하였으며, 잎종류로는 케

일, 다래몽, 나무종류로는 느릅나무, 수수떡나무, 홀잎나무, 참비듬나무 등을 다려서 사용하였다고 하였으며, 기타로는 울무, 알로에, 인삼엑기스, 아로나민골드, 스퀴알렌, 녹차 등 상품화된 식품을 먹거나 애기동초, 물벗, 죽제비 삶은물, 자신의 소변, 굴뚝이를 뷰어서 먹기도 하였다고 보고 하였다.

또한 체질개선을 위한 식이요법으로 육식보다 채식을, 그리고 수분을 다량 섭취하거나, 현미밥, 채소, 과일을 많이 섭취하는 것뿐만 아니라 음식량을 줄이거나 완전생식하는 경우가 있다고 하였다.

이외에 민간요법에 관한 국내의 선행연구로는 민속의료 이용에 대한 연구(조화숙, 1965; 송달옥, 1974), 민간요법으로 활용되는 숯사용에 관한 연구(이경순, 1987), 가정간호의 방법으로 사용한 민간요법에 대한 조사(박봉주와 정성숙, 1988; 조갑출, 1985)가 있으며 또한 주현옥(1994)과 조갑출(1984)은 아동에게 사용되는 민간요법에 대해 조사한바 있다.

한편 외국에서 발표된 대체요법과 관련된 연구들을 살펴보면, Mckenzie와 Chrisman(1977)이 필리핀계 미국인을 대상으로 민간요법과 민속적 건강신념과의 관계를 확인하였고, Powers(1982)는 미국계 흑인이 사용하는 민간요법의 의미를 밝히면서 민간요법의 전통은 시간이 경과함에 따라 그 의미가 바뀌며 이는 그 사이에 속한 개인이나 집단의 역동적 환경과 반응하여 계속 변화한다고 하였다(박과정, 1995).

Eisenberg등(1993)은, 미국에 살고 있는 주민 1539명을 대상으로 전화면담을 통하여 얻어진 자료를 분석한 결과 대상자의 3명중 1명이 대체요법을 사용하였다고 발표하였으며, Kirby(1992)는 메릴랜드주와 펜실베니아주에 살고있는 1165세대를 대상으로 전화를 이용한 조사 결과, 33%가 척추지압 치료자와 상담 또는 치료를 받았으며, 25%가 마사지 전문가와, 그리고 16%가 영적인 치료자와 상담 및 치료를 받았다고 발표하였다.

국내뿐만 아니라 외국에서도 마찬가지로 암환자들이 대체요법을 이용한 문헌을 보면, Cassileth등(1984)은 660명의 암환자에서 54%가 일상적인 의료방법과 함께 대체요법을 사용하였다고 하였으며, 8%는 순수하게 대체요법만을 사용하였다고 발표하였다.

이상으로 외국에서도 그 효과는 과학적으로 증명되지 않았지만 대다수의 대상자가 대체요법을 사용한 경험이 있는 것을 알 수 있었으며 또한 현대의학으로는 불치의 병으로 알려진 암에 걸렸을 때 대체요법을 찾는 경향이 많음을 알 수 있다.

결론적으로 21세기를 바라보는 현 시점에서 현대의학의 발달에도 불구하고 의학의 전문화와 세분화, 그리고 인간 전체성과 통합성으로 이루어진 건강증진의 결여 및 질병의 예방소홀로 현대의학의 장래는 그리 희망적이지 못하다(오홍근, 1998). 그러므로 오랜 역사적 배경을 가지고 의학의 주류를 이루어 왔던 자연 치료의학의 원리와 방법론을 연구하여 현재의 주류적 의학에 대한 대안적 방법으로 대체요법이 등장하여 의학계에서 많은 관심의 대상이 되었다. 그리고 건강 및 질병에 대한 인식과 건강행위와 돌봄은 그 사람의 역사성 및 문화적 배경과 깊은 관계가 있으므로 우리는 그 문화의 특수성 및 보편성에 기반을 둔 간호실무를 제공하기 위하여 전통적으로 전해 내려온 건강관리 방법을 연구하여 그들의 합리성을 증명하고 그 자체가 충분히 효과적이고 과학적인 안전한 방법이라는 것을 제시할 필요성이 절실히 요구된다.

IV. 연구결과 및 고찰

1. 연구대상자의 특성

본 연구대상자는 T시에 거주하는 60세 이상의 노인으로서 남자 27명(32.5%), 여자 56명(67.5%)이었고, 나이는 60-65세가 19명(22.9%), 66-70세 19명(22.9%), 71-75세 16명(19.3%), 76-80세 10명(12.0%), 80세이상 19명(22.9%)으로 다양하였다. 학력은 대부분이 무학 38명(45.8%)으로 나타났고 그의 국졸이 30명(36.2%), 중졸 10명(12.0%), 고졸이 4명(4.8%), 대졸이상이 1명(1.2%)으로 나타났다. 종교는 불교가 39명(47.0%), 기독교 18명(21.7%), 천주교 5명(6.0%)으로 나타났고 기타 종교가 없는 대상자는 21명(25.3%)이었다. 결혼상태는 사별이 51명(61.4%), 기혼이 32명(38.6%)이었고, 현재 앓고 있는 질병은 없는 경우가 23명(27.7%)으로 가장 많았으며 그외는 관절통, 고혈압, 중풍, 근골격계 질환(허리가 쭈시고 온몸이 아픔)과 기관지계통, 순환기계통의 질병을 가지고 있었다. 현재의 자가건강상태 평가는 나쁜편이 36명(43.4%), 보통이 25명(30.1%), 좋은편이 18명(21.7%), 아주 좋음이 4명(4.8%)이었다.

연구대상자의 인구사회학적 특성은 다음과 같다(표 1).

〈표 1〉 대상자의 인구사회학적 특성

일반적 특성	구 분	실수(%)
성 별	남	27(32.5)
	여	56(67.5)
연 령	60-65세	19(22.9)
	66-70세	19(22.9)
	71-75세	16(19.3)
	76-80세	10(12.0)
	81세이상	19(22.9)
학 력	무 학	38(45.8)
	국 졸	30(36.2)
	중 졸	10(12.0)
	고 졸	4(4.8)
	대졸이상	1(1.2)
종 교	기독교	18(21.7)
	불 교	39(47.0)
	천주교	5(6.0)
	기 타	21(25.3)
결혼상태	기 혼	32(38.6)
	사 별	51(61.4)
현재 앓고 있는 질병	없 음	23(27.7)
	소화기질환	4(4.8)
	순환기질환	20(24.1)
	내분비질환	2(2.4)
	호흡기질환	2(2.4)
	근골격계질환	32(38.6)
현재의 자가건강상태 평가	아주 좋음	4(4.8)
	좋은편	18(21.7)
	보 통	25(30.0)
	나쁜편	36(43.4)

2. 노인들의 대체요법에 대한 인식

노인들이 대체요법에 대해 지각한 것은 대체적으로 "건강에 좋은 것", "옛날에 약이 없을 때 쓰던 방법", "조상들 대대로 내려오는 지식", "병원 안가고 집에서 하는 것", "침을 맞거나 찔러하는 것", "병원 말고 집에서 몸 좋아지라고 하는 활동", "집에 있는 것으로 몸치료를 하는 것", "병원이 먼 시골에서 하는 것", "돈이 없는 대신 사약을 해 먹는 것", 또는 "경험에 의한 것", "선조로부터 경험에 의해 만들어 진 것이므로 무시할 수 없는 것", "그냥 알아서 먹는 약들", "조상의 경험에 의한 것이지만 효과는 모르겠다"라고 하였다.

또한 대체요법은 건강에 도움이 되는 것 같지만 말도 안되는 것도 많은 것으로 지적하고 있었으며 그 효과가 있는지에 대한 회의도 많았다. 이는 대체요법이 많은 사

감들의 체험과 지혜와 궁리에 의해 나타난 치료법이기 때문에 그 이유를 따지지 않고 그것을 체제적으로 생각 해 볼 겨를이 없이 그저 체험에 의존해서 얻어진 지식을 그대로 자기 주변사람들에게 전하고 남겨온 것이기 때문이라고(안덕균, 1989)생각한다. 따라서 대체요법은 어느나라에서나 그 민족이 독특하게 사용하는 치료법으로 자연성 초목이 대부분이므로 한방치료와 비슷하다고 생각되지만 한방치료에서와 같이 생리, 병리, 치료처방이 과학적이지 못하고 단순히 어느 병에는 무엇을 어떻게 써보니 좋더라는 경험에서 나온 소박한 방법이라 할 수 있다.

3. 노인이 일상생활에서 활용하는 대체요법의 종류

노인들이 일상생활에서 이용한 대체요법의 종류로는 주변에서 구하기 쉽고 위급한 상황에 즉각적으로 문제를 해결책 줄 수 있는 풀(약초)을 이용하는 경우가 많았고, 그의 전통적인 치료요법(동양의학)인 쑥뜸, 부황, 수지침, 일반적인 침술 등과, 도수적 치료방법(Manual Healing Methods)인 마사지, 한중요법과, 마음의 평정을 위한 단전호흡과 기공등이 있었다.

위와같은 대체요법들은 새로 등장한 것이 아니라 민속전통에서부터 문화유산의 일부로 구전에서 구전으로 전승되어 왔으나 연구 발전되지 못하였다. 대체적으로 노인들은 벌에 쏘인다든지 상처가 생겼거나 배가 별안간 아플 때 즉 병원은 갈 수 없는 상황일 경우에 약초의 즙을 바르거나 즙을 먹거나 하였는데 그 효과가 있었다고 하였으며, 노환으로 다리가 쭈시거나 아플 때 사용한 침술, 쑥뜸 등을 통해서는 그 부위가 시원하고 부드러워 졌다는 것을 경험하고 있었다.

이러한 대체요법의 종류를 구체적으로 제시하면 다음과 같다(표 2).

식이와 약초요법(Dietary and Herbal Remedies)에는 느릅나무, 육모초, 솔잎, 감잎, 호박, 머우나무, 골단초, 숯가루, 업나무, 은행, 꿀물, 정구지, 쇠비름나물, 절경이 뿌리, 생된장, 버섯, 간장끓인물, 감자, 포도즙, 마늘, 식초, 쑥즙, 구절초, 소금물, 옛기름, 까만콩, 콩나물, 감, 생강, 송아가루를 이용하였다.

한방에서 소개하는 쑥의 약리작용은 지혈, 해열, 구충작용이 있어 장출혈, 비출혈, 복통, 설사, 궤난, 요통, 쇠약 등의 만병통치약으로 사용된다(이상인, 1981).

식이와 약초요법을 사용한 목적은 아랫배가 아플 때, 혈액순환 촉진, 화상, 설사와 배탈이 났을 때, 당뇨, 생

한손과 생한 발톱, 기운이 없을 때, 몸이 쇠약할 때, 삭신이 쭈실 때, 무좀, 티눈, 허리가 아플 때, 벤상처, 신경통, 천식, 기관지가 나쁠 때, 기침이 심할 때, 소변이 잘 안나올 때, 더위 먹을 때, 냉 있을 때, 체할 때, 벌에 쏘일 때, 증기가 났을 때, 가래가 많을 때에 주로 이용하였다.

전통적인 치료요법(Traditional Healing Techniques)은 쑥뜸, 부황, 수지침과 일반적인 침술 등을 이용하였는데 이것을 사용한 목적은 허리가 아프고, 무릎이 아프고 쭈실 때, 다리가 저릴 때, 담 걸릴 때, 허리디스크의 이상이 왔을 때, 소화가 잘 안될 때 주로 이용하고 있었다. 뜸의 효능은 몸의 기능을 조정, 병을 회복시키는 힘을 주는 전조요법으로 가치가 있고 혈액순환과 지혈작용 및 면역작용이 있다고 하였다(신경림, 1998).

도수적 치료요법(Body Work or Manual Healing Methods)으로는 마사지, 한중요법, 약쑥증기 등을 사용하였는데 이것을 사용한 목적으로는 다리아플 때, 분만 후 상처물 아물게 하기 위해, 삭신이 아프고 쭈실 때 이용하였다. 산후 약쑥증기를 사용하는 이유로는 산후 회복촉진, 통증완화, 상처치유 촉진의 속성을 나타내고 있으며 쑥은 항진균작용, 히스타민 투과 억제작용, 수렴작용이 증명되고 있다(유승근 & 서정식, 1974).

마음의 평정(Using the Mind)을 위해서는 단전호흡과 기공을 사용하였는데 숨이 차고 가슴이 답답할 때, 혈액순환을 증가시키기 위해 사용하고 있었다. 단전호흡은 뇌신경세포 발달, 기혈 순환촉진, 기질변화, 성격개조의 효능을 가지고 있다(신경림, 1988).

이러한 대체요법을 경험한 효능으로 표현한 진술문들을 살펴보면 "시원하다", "몸이 가벼워졌다", "부드러워졌다", "몸이 가벼워졌다", "덜 지친다", "덜 아프다", "뚝리는 것 같다", "금방 식혀준다", "기운이 난다", "조금 가라앉는다", "쑥 빠졌다", "상처가 깨끗해졌다", "부기가 빠졌다", "몸이 편해졌다", "몸이 풀린다", "몸이 따뜻해졌다", "가래가 식는다"등으로 표현하였다. 노인들은 이러한 방법이 불편한 몸의 상태를 완전히 호전시키고 있다고는 믿지 않았지만 그들은 "다른 사람들이 좋다고 하니깐" "안하는 것보다 몸이 편해지니까" "마음이 한결 가벼워지니까"그냥 먹어보는 것이라고 하였다. 즉 많은 노인들은 자신들이 가지고 있는 증상들을 조금이라도 완화시키기 위해 대체요법을 사용하고 있었으며 그 효력에 대해서는 확고한 신념이 있다고 할 수 없지만 조금이나마 마음의 위안을 받고 있음을 알 수 있었다.

〈표 2〉 노인이 활용한 대체요법의 종류

종 류	사용목적	종 류	사용목적
식이와 약초요법			
느릅나무 뿌리(삼은물)	중기, 위염 (허리아플때)	소금물	체했을 때
육모초	아랫배 아플 때 더위먹을 때	까만콩+엿기름+인삼물	츄고 머리아플 때
술잎, 감잎다린물	혈액순환	꿀물+식혜+고추가루	감기
호박+꿀	산후부시부시할때, 피로	콩나물+고추가루	감기
어우나무편것	뱀 상처	감(홍시)	설사
꿀단초	무릎아플때, 신경통	마늘+생강	중기
숯가루	설사	엿기름+무우	가래삭일 때
업나무 기름	천식	인삼+대추+강초	소화안될 때
백+은행	기침	무즙+생강	목감기, 기침심할 때
정구지힌죽	배아플 때	송아가루	설사
쇠비듬나무	아랫배 살살 아플 때	은행+백+꿀	기침
질감이 뿌리생즙	배아플 때	육모초+구절초삼은물	손, 발 찢을 때
생된장	땡감에 체했을 때 벌에 쓰였을 때	포도즙	몸이 식악할 때
버섯삼은 물	당뇨	녹용	삭신쉴 때
간장쭈인물	생한손을 담금	식초	무좀, 티눈
감자를 갈아서 부침	화상	썩즙	배아플 때
인삼가루	기운없을 때	꿀+인삼	기운이 없을 때
호박죽+꿀+포도즙	기운없을 때	엿기름	배아플 때
알로에	화상	꿀물	기운없을 때
모과다린물	목이 아플 때	인삼+녹용+대추삼은물	기운없을 때
땡자나무고운물	두드러기	복어국과 꿀물	기운이 없을 때
		포도주+양파속성	고혈압
전통적인 치료요법			
썩뜸	허리아플 때, 무릎쉴 때, 다리지리고 당길 때	수지침	배 아플때, 소화가 잘 안될 때, 두통
인중에 침	아이가 경기할 때	부황	담결릴 때, 허리아플 때, 저릴 때, 허리디스크 걸릴 때
도수적 치료요법			
마사지	다리아플 때, 손발이 저릴 때	지압	손발이 저릴 때
약썩증기 쓰임	허리, 어깨 아플 때 분만후 상처가 있을 때	한증	삭신이 아프고 허리아플 때
지압	손발이 저릴 때	뜨거운 물주머니	다리아프고허리아플 때
마음의 쟁점			
단전호흡	숨이차고 가슴이 답답할 때	기공	혈액순환, 마음을 안정

4. 대체요법을 사용한 이유

노인들이 대체요법을 사용하는 이유는 “옛부터 써왔고, 효과가 있다고 하니까” “하고나면 조금은 괜찮다니까” “아프니까... 좋다는 것을 듣고” “그냥 혹시 괜찮은가 하는 거지” “몸에 해롭진 않으니까” 혹은 “약이 없기 때문에 할 수 없이 한다” “병원 갈 시간은 없고 또 가면 뭐하나 그냥 낫을 때까지 기다리지” “늙었는데 뭐 흉터 생기면 어때” “뭐 늙은이가 매일 아픈 것 병원가서 좋아지나” “병 낫가기는 큰병이 아니고 노인이라고 그런거

니까 침 맞으러 다니는 거지”라고 하였다.

죽 노인들은 주위의 많은 사람들로 부터 듣기는 하지 만 자신이 노인이라서 굳이 병원에 가도 특별한 치료방 법이 없을 것 같고 안하는 것보다 하게 되면 어느정도 들 이 시원하다든지 부드러워지는 것을 느끼기 때문에 하 는 것으로 나타났다. 노년이라는 표시는 신체적 장애로 일련의 병든 모든 신체기능의 부진으로 나타난다. 이런 사실은 일상생활 가운데 나타나고 있다. 그러나 사람들 은 거기에 익숙해져서 더 이상 충격을 받지 않는다고 할 수 있다. 그들은 초연하고 무관심하며 비판적인 어투로

그 문제에 대해 말한다. “그렇지 뭐... 그렇지만 무엇 때문에 그런지 우리는 잘 알아, 늙어서 그런거야, 의사를 보러갈 필요는 없어” 노년이라는 이 정상적이면서 비정상적인 상태를 노인들은 건강이라는 차원에서는 무관심과 불편이 뒤섞인 채로 겪는 듯하였으며 어떤 측면에서는 노인들의 처해진 현재의 상황과 조화를 이루려고 하는 경향에서 나타난 현상이라고 보여진다.

5. 대체요법을 하게된 경로

노인들이 대체요법을 사용하게 되는 경로는 “예로부터 들어왔던 것” “옛날 어른들이 얘기해준 것” “조상들이 하던 것을 보고 안다” “경로당 친구노인네들” “그냥 옛날부터 알고 있었던 것” “어머니가 하는 것을 보고” 알게 되었다고 말하고 있다.

즉 노인들은 오랜기간 생활하면서 옛날 어른들이 사셨던 것을 볼 기회가 많았으며 그 어른들이 하던 이야기를 들어 알게 되었고 그의 친구나 경로당 모임을 통해서 서로 이야기 하면서 알게되어 이용하게 되는 것으로 나타났다. 즉 노인들은 하루종일 노인들과 시간을 같이 보면서 자신들이 겪는 인생에 대한 이야기를 하면서 현재 노인으로서의 삶의 규범을 내면화시키고 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 60세 이상의 노인들이 일상생활에서 경험한 대체요법의 양상을 확인하기 위한 연구이다. 노인들이 대체요법에 대해 지각한 것은 대체적으로 건강에 좋은 것, 옛날에 약이 없을 때 쓰던 방법, 조상들 대대로 내려오는 지식, 병원 안가고 집에서 하는 것, 침이나 찜질하는 것, 병원 말고 집에서 몸종아지라고 하는 활동, 집에 있는 것으로 몸치료 하는 것, 병원이 먼 시골에서 하는 것, 돈이 없는 대신 사약을 해 먹는 것, 또는 경험에 의한 것, 선조로부터 경험에 의해 만들어진 것으로 무시할 수 없는 것, 그냥 알아서 먹는 약들, 조상의 경험에 의한 것이라고 하였다.

노인들이 일상생활에서 이용한 대체요법의 종류로는 주변에서 구하기 쉽고 위급한 상황에 즉각적으로 문제를 해결해 줄 수 있는 섭생과 풀(약초)을 이용하는 경우가 가장 많았고 그의 전통적인 치료요법(동양의학)인 숙뜸, 부황, 수지침, 지압, 일반적인 침술 등과, 도수적 치료방법(Manual Healing Methods)인 마사지, 한증요법과, 마음의 평정을 위한 단전호흡 및 기공등이 있었다.

노인들이 대체요법을 사용하는 이유는 옛부터 써왔고, 효과가 있다고 하니깐, 하고 나면 조금은 괜찮다니까, 아프니까... 좋다는 것은 듣고, 그냥 혹시 괜찮은가 하는 것, 몸에 해롭지 않으니깐, 혹은 약이 없기 때문에 할 수 없이 한다, 뭐 늙은이가 매일 아픈 것 병원가서 좋아지나, 병원 갈 시간은 없고 또 가면 뭘하나 그냥 낫을 때까지 기다리지, 늙었는데 뭐 흉터생기면 어때, 병원 가기는 큰병이 아니고 노인이라 그런거니까 침 맞으러 다니는 것이라고 하였다.

노인들이 대체요법을 사용하게되는 경로는 예로부터 들어왔던 것, 옛날 어른들이 얘기해준 것, 조상들이 하던 것을 보고 안다, 경로당 친구노인네들, 그냥 옛날부터 알고 있었던 것, 어머니가 하는 것을 보고 알게 되었다고 말하고 있다.

또한 노환으로 인해 허약해진 몸에 기운을 복돋기 위해 노인들은 뜨거운 국물을 먹거나 밥을 잘먹고 꿀물, 호박을 다려서 먹거나 한약, 인삼을 복용한다. 몸을 따뜻하게 하고 찜질과 침, 단전호흡을 하여 기운을 돋우고 있었다.

본능적으로 인간은 아픈 곳이 있으면 손으로 몸을 누르거나 두드리며 문지르거나 주무르는 동작을 취하게 되는데 이러한 본능적인 동작과 호흡법은 氣의 힘을 키워내는 양생술로서 근세의학의 총서라고 할 수 있는 동의보감에서도 인정하고 있으며 우리의 건강문화에 영향을 미쳐온 것은 사실이다.

특히 노인들은 오랜 기간 살아오는데 신체적인 쇠약과 건강의 약화로 인해 의료의 수요가 증가하지만 경제적 사정이나 주변의 여러가지 환경적인 요인들로 인해서 병원에는 가지 못하고 증상을 조금이라도 완화시키기 위하여 임시 방편으로라도 전해내려오는 여러가지 대체요법을 사용하게 되는 것 같다. 그러나 우리의 전통적인 건강행위는 그 과학적인 여부의 논란으로 인해 우수성을 인정받지 못했기 때문에 여러가지 방법을 통해 그들의 증상이 완화되는 것을 과학적, 경험적으로 증명할 필요가 있다고 본다. 특히 전통적인 치료방법인 숙뜸, 수지침등은 이미 그 기능과 효능에 대해 과학적으로 증명된 바가 있지만 그의 식이와 약초를 사용한 용법은 전래대로 내려온 방식대로 사용하고 있는 것을 볼 수 있었다.

이에 우리나라의 전통문화속에서 전수되어온 질병관리나 건강행위에 대한 독특성을 확인하기 위해 간호현장 어디에서나 손쉽게 적용가능하다고 생각되는 대체요법 하나하나의 방법에 대한 효율성을 검증해보는 작업

이 이루어지는 것이 필요하다고 제언한다.

참 고 문 헌

- 박봉주, 정성숙 (1988). 전통적 가정 간호에 대한 기초 연구. 전주간호보건의전문대학논문집, 11(1), 87-109.
- 박진미, 정복례 (1995). 유방암 환자의 민간요법. 간호학회지, 25(3), 419-430.
- 박정숙 (1996). 한국문화에 따른 간호정립을 위한 기초 조사연구 I. - 전통적인 인간관과 환자역할 기대를 중심으로 -. 간호학회지, 26(4), 782-798.
- 신경림 (1998). 간호학적 측면의 대체요법. 대한간호학회 학술대회 발표, 32-45
- 송달옥 (1974). 일부 농촌지역의 민속의료이용에 관한 조사. 공중보건잡지, 11(1), 25-37.
- 안덕균 (1989). 민간요법. 서울: 을지출판사.
- 오흥근 (1998). 자연과학적 측면의 대체요법. 대한간호학회 학술대회 발표, 28-31
- 유승조, 서정식 (1974). Candida Albicans에 대한 생약의 항 진균성에 관한 연구. 생약학회지, 5(3), 147-154.
- 이경순 (1987). 민간요법으로 활용되는 숯 사용에 관한 요법. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이상인 (1981). 본초학. 경희대학교 한의학과 본초학교실.
- 이희승 (1989). 민중 옛센스 국어사전. 서울: 민중서림.
- 조갑출 (1984). 한국의 전통적 가정간호에 관한 탐색적 연구-아동에게 투입되는 민속요법을 중심으로. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조갑출 (1985). 한국의 전통적 가정간호에 관한 탐색적 연구: 경상북도 일부 농촌지역의 민속 요법을 중심으로. 적십자간호전문대학 논문집, 7, 81-203.
- 조화숙 (1965). 일부지역의 상병과 민속의료에 관한 조사연구. 최신의학, 8(8), 95-103.
- 주현옥 (1994). 아동에게 사용되는 민간요법에 관한 조사연구. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 전명희 (1994). 유방암환자 삶의 과정적 변화에 대한 이해. 서울대학교대학원 박사학위논문.
- 전현숙 (1988). 일부 도시 주민의 건강개념, 건강행위, 건강상태에 관한 조사연구. 적십자간호전문대학 논문집, 제10권, 145-174.
- 최남희 (1978). 일부 농촌지역의 의료방법에 관한 인식 및 이용실태. 간호학회지, 8(2), 25-37.
- A Report to the National Institutes of Health on Alternative Medical Systems and Practices in the U.S. (1992). Alternative medicine : Expanding Medical Horizons. Workshop on Alternative Medicine, Virginia.
- Cassileth, B., E. Lusk, R. Strouse, and B. Bodenheimer(1984). Contemporary unorthodox treatments in cancer medicine : a study of patients, treatment, and practitioners. Ann. Intern. Med. 101, 105-112.
- Eisenberg, D. M., R. C. Kessler, C. Foster, F. E. Norlock, D. R. Calkins, and T. L. Delbanco (1993). Unconventional medicine in the United States. N. Engl. J. Med. 328, 246-252.
- Kirby, M. (1992). Moving toward a holistic lifestyle. Lightworks(August) : 11.
- Mckenzie, J. L., & Chrisman, N. J. (1977). Healing Herbs, Gods, and Nagic : Folk Health Beliefs Among Philipino-Americans. Nursing Outlook, 25(5), 326-329.
- Powers, B. A. (1982). The use of orthodox and black American folk medicine. Advanced in Nursing Science, 4(3), 35-47.
- Romanuicci-Ross, L. (1969). The hierarchy of resortin curative practices : the Admiralty Islands, Melanesia. J. Health Soc. Behav. 10 (3), 201-209.
- U. S. Public Health Service (1990). Healthy people 2000 : National Health Promotion and Disease Prevention Objectives, U.S. Department of Health and Human Services(DHHS Pub. No. PHS-91-50212), Washington, DC.
- Vickers, A. (1996). Complementary Medicine. London: chapman & Ha.

- Abstract -

Key concept : Alternative therapy, The aged

A Study on the Patterns of Alternative Therapy Experienced by the Aged

Lee, Kang Yi* · Kim, Soon Yi**

This study looks at the various alternative therapy methods used in day to day life by elderly, over 60 years of age. The elderly have come to know and practice these methods for the following reasons : it is good for the health ; it is the method used in the olden days when there wasn't modern medicine ; it has been passed down from generations ; it can be done at home without having the need to go to the hospital ; acupuncture or poulticing can be used ; it can be done at home, which was an important factor in rural areas where hospitals are few and far between ; and [herbal] medicine could be prepared at home at no cost ; it derives from experience ; it is impossible to ignore tradition passed down through the generations.

Diet control and plants (herbs) are methods most often used, as they are easy to find and can be readily used in critical situations. Other methods include oriental medicine practices of moxibustion with moxa cone, negative therapy, hand and finger acupuncture, finger press method, ordinary acupuncture, manual healing methods of massage, diaphoretic therapy and meditation to reach a state of calm, and qigong dirigation.

The reasons for its use are as follows : it has been used before ; it is effective ; there is some improvement after the treatment ; it is not harmful to the body ; medicine cannot be obtained and it is the only thing available ; it is not good for an old person to go

to the hospital everyday, the symptoms are not serious enough to go to a hospital ; and acupuncture is for these things.

The means that the elderly have come to practice these methods are : it has been used since the past ; it has been told by the elders ; they have been told by friends ; it was part of their knowledge ; and they have come to know by watching their mother. Further, to regain vitality lost through old age, the elderly have relied on hot soup, a hearty meal, brewed honey water, pumpkin, or ginseng.

Humans, by instinct, would rub or massage the areas that caused pain. These actions, combined with a breathing technique have been recognized in Tong-Eui-Bo-Gam(the essential of eastern medicine), the complete work of early modern medicine, are a useful means to revive chi(기). This knowledge is thought to have greatly affected our heathy lifestyle. Furthermore, though the demand for medical services would increase with age, the elderly have not always been able to tend to their needs at the hospital for reasons economic or other. Hence, these alternative therapy methods seem to have been practiced as a temporary means of relief.

The excellence of our traditional therapeutic custom has not received full recognition due to the argument relating to its scientific merits. As a result, it has become vital to prove their effectiveness through scientific and other experimental means. The potency of moxibustion with moxa cone and hand and finger acupuncture have been proven scientifically, but diet and herbal methods appear to be practiced as a result of customs passed down from generations.

In addition, it is submitted that the effectiveness of the traditional methods of disease control and our heathy lifestyle that are easily found in the nursing field must be verified.

* Taejon university, dept. of nursing science

** Hyecheon college, dept. of nursing science