

## 한국인 수지뜸 경험에 대한 의미

이 연 주\* · 김 분 한\*\*

### I. 서 론

#### 1. 연구의 필요성

경제발전과 함께 생활환경의 변화로 인간의 평균 수명이 25년 이상 증가되면서 건강하고 질적인 삶을 살고자 하는 욕구가 증가되고 있다.

그러나 현대의학에서 적절한 진단과 치료방법이 정립되지 않은 기능성 질환과 병전 상태 또는 만성퇴행성 질환 내지 말기 암 상태에 있는 환자들에 대해 현대의학이 더 이상 희망을 주지 못하고 효과를 보장하지 못하고 있기 때문에 보존적인 치료법으로 대체의학을 선택되는 경향을 보인다.

이에 대체의학은 인간중심적인 진료와 폭 넓은 인간이해의 부분에 가치가 있을 뿐 아니라 질병이라는 국소적 부분에 집착하여 공격적인 치료를 하기 보다는 인간 전체의 삶의 질을 보호하면서 전인적인 보살핌을 주는 대체의료의 내용에 호감과 공감을 갖는 것이다.

실지 대체요법 중에는 건강관리와 예방을 위해 부작용이 없고 중독성이 없으며 습관성이 없는 방법으로 순수한 한국고유의 대표적인 대체의학의 하나인 수지요법은 일반 사람들도 이해하기 쉽고 이용하는 데 어려움이 없을 뿐 아니라 고통과 중독성이 거의 없이 치료가 가능하며 빠른 효과를 볼 수 있기 때문에 국내의 일반 대중의 관심과 실제적으로 지역사회에서 많은 적용을 하고 있을

뿐 아니라 전 세계적으로 각광을 받고 있다(Yoo Tae Woo, 1994).

수지뜸은 상처 없이 손을 이용하여 뜨는 것이며 따듯함을 참을 수 있을 정도이기 때문에 매우 간편하게 뜸을 수 있으며 쑥뜸요법은 동통을 경감하고 체온을 보호하며 혈액순환을 왕성하게 하여 원기, 건강관리, 체온보호 만성병의 치료, 냉증치료, 혈압조절, 알콜중독, 약물중독 등에 효과가 우수하다(Yoo Tae Woo, 1990)

수지뜸 요법은 동통을 경감하고 냉증의 이완을 도울 수 있는 간호중재라고 생각 되며 이에 기(氣)와 음양오행이론을 근거하여 개발된 쑥뜸요법은 통증을 호소하는 부위의 상응점과 요혈을 손 안에서 찾아 반복적으로 적용하게 될 경우 통증을 완화시킬 수 있을 뿐만 아니라 기와 혈의 순환을 활발하게 하여 냉증의 완화를 가져오는 전인적인 간호중재가 될 수 있으리라고 본다(Shin, kyung Lim & Kwak, Soon Ae, 2001).

수지뜸 요법은 상처가 나지 않을 정도의 따뜻한 온열 자극을 줌으로써 모든 질병의 진정, 살균작용과 혈액순환에 효과가 좋으며 많은 질병치료에 우수한 효과를 나타내고 있다(Cho, Bong Kwan, 2003).

수지뜸 요법을 인간의 실재 경험을 있는 그대로 파악하여 귀납적으로 그 내용을 분석하는 방법으로 개개인의 주관적이고 상대적인 경험을 일반적으로 포괄적인 사람의 현상을 시술할 수 있게(Ahn et al., 2002)되는 Van Manen의 현상학적 방법을 이용하여 개인이 느끼

\* POSCO(교신처자 E-mail: coolhealth@posco.co.kr)

\*\* 한양대학교 의과대학 간호학과

는 수지뜸의 의미를 파악하고 분석함으로써 건강관리와 건강증진을 위한 기초 자료를 제공하고자 한다.

이 연구의 연구문제는 한국인의 수지뜸의 의미는 무엇인가? 이다.

- 1) 수지뜸 경험의 의미를 확인하여 의미구조를 기술한다.
- 2) 수지뜸 경험의 의미구조를 중심으로 간호중재 방안을 모색한다.

## 2. 연구목적

이 연구의 목적은 대체요법 중 주로 사용하는 수지뜸이 대상자에게 어떠한 의미를 갖는지 심층적이고 포괄적으로 파악함으로써 대상자가 수지뜸의 이용과 이해를 통해 간호중재의 기초적인 자료로 활용하는 데 있다.

## 3. 용어정의

### 1) 보완대체요법

비정통적인 치료에 대해 “부족한 부분을 보충한다.”라는 뜻이다(Chun, 1997).

### 2) 수지요법

전통 한국의 요법으로 手는 “손”을 가르키고 指는 “가르킨다”라는 것을 의미한다. 즉 손을 가지고 병을 치료하는 모든 것을 수지요법이라고 할 수 있다(Yoo, Tae Woo, 1997).

### 3) 수지뜸

인체에 질병이 발생되면 유기적인 반사계를 따라서 반사가 체표면에 나타나는데, 손에서 그 반사점을 찾아 쑥뜸을 하게 되면 그 자극이 치료와 연결된다는 것이 수지쑥뜸요법이다(Yoo, Tae Woo, 1976).

## II. 연구방법 및 설계

이 연구는 수지뜸 경험의 의미를 확인하고 의미구조를 기술하여 간호중재 방안 모색을 위해 철학적 배경의 현상학을 이해하면서 이 연구에서는 현상학 연구방법 중 Max Van Manen의 연구방법을 사용하였다(Van Manen, 1990; 1994; 1998; 1999; 2000).

### 1. 경험의 본질에 집중

경험의 본질에 집중한다는 것은 경험으로서 뜬의 의미는 ‘정말로’어떤 것인가 라는 질문을 던지는 것으로 현상의 주의를 돌리면서 현상학적 질문을 형성하고 선 이해를 명확히 하는 단계이다.

#### 1) 현상을 지향

이 연구자는 어린시절부터 감기를 떠나 본적이 거의 없었다. 늘 잠잘 때 특히 잔 기침과 등의 오싹거림으로 한 여름에도 등이 따듯해야 잠을 잘 수가 있었다.

그래서 늘 이러한 증상들을 해결할 수 있는 여러 가지 방법들, 민간요법, 한약 등을 써 왔으나 별 뽀족한 수는 없었다.

그러던 중 수지뜸에 관심을 가지게 되었으며 뜬이 잔 기침과 등의 오싹거림에 효과가 있다는 것을 체험하게 되었으며 뜬을 권한 많은 사람들이 뜬이 효과가 있다는 이야기를 듣고 본 연구자는 뜬에 대한 체험을 현상학적으로 접근을 하였다.

#### 2) 현상학적 질문형성

이 연구자가 뜬의 의미를 파악하기 위해 탐구한 질문은 “한국인 수지 뜬 경험에 대한 의미는 무엇인가?”이다. 연구자는 스스로에게 이런 질문을 던져 봄으로써 뜬의 의미에 접근하고자 하였다.

#### 3) 연구자의 가정(假定)과 선 이해(先理解)

현상이란 그 자체 이미 정초적인 기능을 지니고 있는 선형적 현상이기에 연구자는 연구자의 믿음, 편견, 가정, 전제, 이론 등을 명백히 일정한 거리를 유지하면서 현상의 본질에 접근하도록 하였다.

본 연구자는 다음과 같은 가정을 서술하였다.

- 수지 뜬 요법을 통해 각기 다른 뜬의 경험을 가지고 있을 것이다.
- 뜬의 의미는 신체적 측면 뿐 아니라 정신적 심리적, 문화적 측면에서의 의미까지도 가질 것 이다.
- 건강관리를 뜬에 의존할 것이며 뜬의 결과에 기대를 가질 것이다.

## 2. 실존적 탐구

### 1) 개인 경험을 출발점으로 사용

뜸의 작용을 요약하면 다음과 같다. 첫째, 뜬은 한사를 제거하고 혈을 따듯하게 해 주는 작용을 한다. 둘째,

뜸은 기혈을 잘 통하게 하며 어혈을 풀고 아픔을 멈추게 한다. 셋째, 뜬은 기가 허하여 처진 것을 끌어올리는 작용을 한다. 넷째, 뜬은 습열을 없애는 작용이 있다. 다섯째, 뜬은 질병에 대한 저항력을 높이며 몸을 튼튼하게 하는 강장작용이 있다(Choi,1993, Kim,1996).

손이 인체의 축소판(Yoo Tae Woo, 1975)이라는 원리에 따라 손안에 인체에 상응하는 혈 자리가 있다는 이론이다. 수지뜸은 바로 몸에 아픈 곳에 해당하는 상응점을 손에서 찾아 그 자리에 뜬을 뜨는 것을 말한다.

이 연구자는 오랜 임상경험을 통해 수지 뜬 요법에 대한 관심을 갖게 되었고 양의학적으로 해결되지 않는 부분들에 효과를 보게 되는 수지 뜬에 대한 그들이 경험한 의미는 무엇인가? 에 관심을 두고 본 연구를 시도하게 되었다.

#### (1) 어원추적

본 연구에 관련된 용어를 수집하고 그 어원을 사전적 의미와 주요단어의 근원을 추적하는 용어 해석을 통하여 고찰하고자 한다.

#### (2) 사전적 정의

뜸: 병을 치료하기 위하여 약쪽으로 살 위의 어떠한 혈에 놓고 불을 붙여서 살을 뜨는 일구(灸), 육구(肉灸) (Lee, Hee Sung, 1994).

뜸: 3년 이상 묵은 쑥을 이용해 인체에 적당한 열을 가함으로써 각종 질병에 대한 자연치유력을 향상 시키는 것이다. 뜬은 세포의 움직임을 활발하게 하여 몸의 상태가 가뿐해지고 상쾌한 생활을 하게 된다(<http://www.empas.com>).

뜸: 쑥을 살갓에 올려놓고 태워 열과 쑥진으로 경혈을 자극하고 신체내부에 침투하여 신체 내에 특수한 물질을 발생시켜 병을 치료하는 것을 말한다(<http://www.bongri.com>).

이상과 같이 어원추적을 해 본 결과 뜬은 혈에 놓고 불을 붙여 온열성 자극으로 각종 질병에 대한 치유와 세포의 움직임을 활발하게 하여 몸의 상태가 가뿐해지고 상쾌하게 된다는 것으로 건강을 관리하고 증진하는데 의학적 치료 이외에 대신할 만한 방법이라고 정의 할 수 있다.

#### ·2) 문학과 예술로부터의 경험적 묘사

손을 주제로 다룬 시, 수필을 선정하여 현상학적 통찰력을 높이기 위해 치료로 인용하였다(Lee, Hae In, 2000)의 시 『어머니의 손』 늦가을 같았 타는 내음의

마른 손 바닥어머니의 손으로 강이 흐르네 단풍잎 떠 내리는 내 어릴 적 황홀한 꿈 어머니를 못 닮은 나의 세월 연민으로 쓰다듬는 따스한 손길.....중략

박문하의 수필 『약손』 여섯 살 난 막내딸이 밖에서 소꿉장난을 하다가 눈에 티가 들어갔다고 울면서 들어왔다.....중략

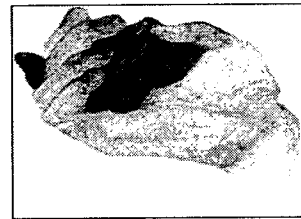
할머니는 손녀를 품안에 안으시고.....중략 “까치야 까치야 네 새끼 물에 빠지면 내가 건져 줄 터이니 우리 민옥이 눈의 티 좀 꺼내다오”.....중략

우리 형제들이 흑시 병으로 늙게 되면 어머니는 약 대신에 언제나 그 머리맡에 앉으셔서 ‘내 손은 약손이다.’ 를 외시면서 우리들의 아픈 배나 머리를 따뜻한 손길로 쓰다듬어 주셨던 것이다.....중략

그러기에 우리는 어머니의 손을 약손이라고 불렀었다.

#### 3) 미술부문

“사실 손에는 지문과 손금 같은 많은 선이 있다. 자신을 인식시켜주고 운명을 표시하는 또 다른 ‘나’이기도 하다”며 손에 천착하는 자신의 작품세계를 설명했다(Kim, Gi Yoen, 2004).



#### 4) 연구 참여자의 경험적 기술

현상학은 경험의 영역을 강조하는 역할을 하며 주관적인 경험을 중요시하며 경험의 본성, 의미, 본질적인 구조를 이해하는 것이다.

따라서 본 연구에서는 한국인이 느끼는 뜬의 의미가 무엇인지를 탐구하고자 경험적 기술 조사를 다음과 같이 하였고 참여자들로부터 얻은 경험은 해석학적 반성에 기술하였다.

#### (1) 연구 참여자

본 연구에서 연구 참여자는 서울시 P사에 근무하고 있는 6인으로 건강관리를 위해 평소에 뜬을 뜨고 있던 사람(5인)과 그렇지 않은 사람(1인)으로 뜬의 효력, 역할, 뜬에 대한 신뢰, 기대와 권하고 싶음, 뜬의 역할을 확대적용하기를 원하는 6명이었다.

먼저 참여자들에게 구두로 연구의 목적을 설명하고 참여자가 구두로 참여할 것을 동의할 경우 참여자가 원하는 날짜, 시간, 장소를 정해 진행되었다.

참여자 1은 회사원으로 업무상 술을 매일 마시는 관계로 체력에 자신이 없으면서 만성피로로 인해 몸이 개운한 날이 없어 실지 몸의 어디가 안 좋은지를 알지 못해 불안한 마음으로 병원에 가서 여러 가지 검사를 받았으나 술이 원인이라는 것 이외에 속 시원한 답을 얻지 못해 늘 불안함을 갖게 한다고 한다.

면담 중에 병원에 대한 불신과 무성의한 의사들의 태도를 비평하여 의료인의 태도에 변화가 있어야 함을 느꼈다.

뜸의 효력에 긍정적이며 효과에 대해 신봉하고 신뢰를 나타내며 다른 사람들에게 권하고 또 뜬 예방, 해독의 효과 뿐 아니라 심리적 안정을 느끼게 한다는 뜬에 대한 신봉자가 되었다.

참여자 2는 회사원으로 장이 좋지 않은 참여자로 장이 아플 때 뜬을 떠 통증이 사라진 경험이 있으며 출근해서 뜬을 안 뜨면 하루 건강관리가 안 되는 것 같다는 뜬에 대한 의존성이 높은 사람이었으며 뜬 뜨고 나면 증상이 사라지는 것은 물론이고 머리가 맑아지고 몸은 노근해지는 느낌이며 마음의 안정과 기분이 좋고 스트레스가 풀리고 또 병을 예방 할 수 있다는 신념을 가지고 있으며 건강증진 프로그램으로 개발되었으면 하는 구체적인 대안을 제시 뜬에 대한 믿음은 아주 큰 반면 역시 병원에서 많이 기다려야 하는 절차상의 불편함과 처치에 대한 불평을 하였다.

참여자 3은 오래 전에 사별한 회사원으로 두 딸과 함께 생활하고 있는 참여자이며 늘 건강증진을 위해 무엇을 해야 할 지를 고민하는 참여자였다.

질병의 예방을 위해 매일 저녁 뜬을 뜨며 뜬을 뜨면 기분이 좋아지고 손이 따뜻해지고 편안한 느낌을 받으며 뜬을 뜬 후 병원가는 일이 거의 없어졌으며 또 지방간, 콜레스테롤 수치가 높았던 것을 뜬으로 낮아졌다는 믿음이 있기 때문에 주위 사람들에게 뜬을 선물하고 권하며 뜬에 대한 신뢰가 아주 높은 참여자였다.

참여자 4는 성격이 아주 차분하고 자상한 남성으로 뜬을 뜨면서 제일 먼저 느낀 것은 마음이 개운해짐을 느꼈고 또 오래된 고혈압인 피부염에 효과를 봤으며 부인의 생리량이 줄어드는 것에 뜬을 떠 줘서 아주 좋아지는 것을 보고 이제 수치요법사 자격을 따서 전문적으로 하고 싶다는 강한 의지를 갖고 있는 참여자였다.

참여자 5는 종합병원이라 할 정도로 이곳저곳에 문제를 가지고 있는 대상자로 당뇨까지 가지고 있으며 또 어머니께서 당뇨가 있으시기 때문에 당뇨에 대한 부담을 크게 가지고 있으며 이 때문에 뜬으로 당을 조절해 보려고 뜬을 뜨기 시작하였는데 의외로 좋은 효과를 보았으며 감기가 예방되고 치통, 발가락통증, 같은 것들이 해결되어 아주 편하고 편리하기 때문에 폭 넓게 발전되기를 바라는 반면 병원에 대해서는 불신이 높았다.

참여자 6은 항상 기운이 없어하며 겨울이면 감기가 끊이지 않는 대상자로 다른 사람들이 효과가 있다는 얘기를 듣고 뜬을 뜨기 시작하였는데 뜬뜨는 방법에 대해 불편해 했으며 뜬을 뜨면서 화상이나 입지 않을까하는 두려움, 또 뜬을 뜨는데 시간이 너무 많이 소요되는 것 같다며 불편해 하였으며 과연 이 뜬이 건강에 효과가 있을까 하는 의구심을 가졌다.

## (2) 자료수집 방법 및 기간

이 연구의 자료수집기간은 2002년 1~5월까지 약 4개월간 이루어졌으며 자료 수집은 이 연구자가 직접 비구조적이고 개방적인 질문으로 시작하여 연구 참여자들과의 심층면담을 통해 자료를 수집하였다. 면담자료의 누락과 연구 참여자와의 면담에 심층적으로 몰입하기 위해 사전에 대상자의 동의를 구한 다음 녹음하였다. 연구 참여자와의 면담은 대상자들의 요구에 따라 P사에서 실시하였고 면담에 소요된 시간은 1시간 30분에서 2시간이었다. 면담시 '수지뜸을 뜬 이후 느낀 뜬의 의미가 무엇이라고 생각하는가?' 라는 질문으로 시작하였다. 참여자가 가능하면 자신의 경험을 충분히 진술할 수 있도록 이야기를 진지하게 들어주었고 또 듣고 있다는 느낌을 주기 위해 "네", "그렇군요", "음", "그래서요?" 등의 말을 사용하였고 고개를 끄덕여 받아들이는 느낌을 줌으로써 신뢰를 형성하도록 노력하였다.

이 연구에서는 남자 6명 여자 1명 총 6명의 대상자를 대상으로 2~3차례의 심층면담을 수행하여 자료를 얻었으며 자료 분석은 6명의 대상자로부터 나온 의미 있는 자료들을 추출한 다음 연구 참여자에게서 포화되어 나타난 자료를 최종적으로 분석하였다.

## (3) 자료 분석 방법

자료 분석은 자료의 수집과 동시에 분석의 절차는 밴매넨(VAN Manen)이 제시한 분석절차에 따랐으며 이 연구의 과정은 다음과 같다.

- ① 대상자들이 경험한 뜬에 대한 경험을 얻기 위해 심층면담을 한 후 녹음해온 내용을 여러 차례 반복해

서 들으면서 대상자의 진술 그대로를 글로 옮겨 기술하였다.

- ② 기술된 자료를 반복해서 읽으면서 현상에 직접적으로 관련 있는 의미를 추출하였다.
- ③ 추출된 문장과 구절들의 명확한 의미를 찾아내고 진술하기 위해 다시 원 자료로 돌아가 확인하였다.
- ④ 구성된 의미에서 주제를 뽑고 각 주제와 관련 된 연구 참여자들의 진술을 분류하였다.
- ⑤ 분석된 내용들을 하나의 기술로 통합한 후 이것을 연구 현상의 본질적인 구조에 대한 진술로 최종적으로 기술하였다.
- ⑥ 최종적인 기술을 타당화 시키기 위하여 연구 참여자에게 돌아가서 그들의 경험과 일치하는지 질문함으로써 연구 참여자와의 타당화 과정을 거쳤다.

### III. 연구 결과

본 연구에서는 참여자의 본질적 주제 「땀의 효력이 큼」, 「땀의 역할 알아보기」 「신뢰와 기대가 됨」 「땀의 의미의 확대」 「땀에 대한 불편함」을 제시하고 본질적 주제 내에서 각각의 주제들을 전반적으로 기술하고자 한다.

#### 1. 주제에 따른 참여자의 진술

〈참여자가 인식한 수지땀의 의미는 무엇인가?〉는 땀의 효력이 큼, 땀의 역할 알아보기, 신뢰와 기대가 됨 등의 의미 확대적용 등의 소주제로 구성된다.

주제1은 '땀의 효력이 큼'은 땀을 통해 약 보다 빠른

〈표 1〉 참여자의 진술에 담긴 주제

주제	본질적 주제
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 약보다 빠른 효과를 봄</li> <li>• 정서적인 편안함</li> <li>• 병을 낫게 함</li> <li>• 예방적 효과가 큼</li> </ul>	1) 땀의 효력이 큼
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 긍정적인 역할</li> <li>• 좋은 느낌</li> <li>• 사용이 간편하고 쉬움</li> </ul>	2) 땀의 역할 알아보기
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 긍정적인 생각을 갖게 함</li> <li>• 가까운 사람들에게 권하고 싶음</li> </ul>	3) 신뢰와 기대가 됨
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 효과를 신봉하고 극대화 함</li> <li>• 매일 뜨기</li> <li>• 시설을 원함</li> </ul>	4) 땀의 의미 확대적용
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 화상을 입을 것에 대한 두려움</li> <li>• 땀 많은 시간이 소요됨</li> <li>• 번거로움</li> </ul>	5) 땀에 대한 불편함

효과를 경험했으며 만성적인 증상의 완화도 경험하였으며 땀을 뜨고 있는 동안 마음의 안정을 경험하게 되었으며 지속적인 땀을 땀으로서 감기 등의 가벼운 질환들이 예방된다는 것을 경험하게 되었으며 부작용이 없이 시간적 경제적 절약도 되고 자기관리를 할 수 있을 뿐 아니라 몸의 다른 부분까지도 골고루 좋아지는 것을 경험하게 되었기에 아예 땀을 생활화로 건강관리를 하고 전통적인 우리 것을 좀더 체계화하여 많은 사람들이 함께 건강관리를 할 수 있기를 바라게 된다.

“체력에 자신이 없고 어디가 안 좋은지 정확히 모르는 데 방향도 안 좋고, 간도 안 좋고 이런 경우 병원에 가니까 숙을 먹어서 그렇다는 한라디 ….”축색에서 훈러가 나타났고,“…

“장이 안 좋아서 땀뜨는데 ….(생략)장이 대개 아플 때 땀 한번 떠 보니까 안 프더라고요…(생략) 편도선이 늘 안 좋아 고생했는데 땀뜨고 나면 낫고 …옛날 같으면 병원가야 낫고 하는데 땀뜨면 증상이 싹 없어 지고…”.

“땀 뜨니까 겨울에 갖기도 안 하지..”

주제2는 '역할 알아보기' 술을 많이 먹고 난 다음날은 영락없이 머리가 아프고 속이 좋지 않아 하루 종일 몸이 좋지 않았는데 땀을 뜨고부터는 속도 머리도 편해졌고 또 땀을 뜨고 있으면 온몸에 온기가 도는 것 같아 좋고 또 손에서 뜨니까 방법이 간편하고 편리 해 좋은 것 같다.

“땀 뜨면 해독이 되고 …. 온기가 오면서 너무 좋아…”

“땀뜨고 나면 머리가 맑아지는데 뽀는 노근 해 지는 느낌…”

“오늘은 땀뜨니까 뜨거운 거 보니까 어제 보다 훨씬 좋아……어제 보다 확실히 좋아지는 거 느껴 …… 오늘 온기가 오면서 너무 좋아 …. 아~오늘 정말 땀 느낌이 너무 좋다.”

“땀 한번 떠 보니까 기본이 좋아지더라고요 그래서 많이 뜨고 있어요 혼자서 뜰 수 있고 …”.

“손에 뜨는 것은 땀을 뜨더라도 불편한 건이 없고…… 병원 가는 일이 없고… 시간적인 문제도 내가 여유가 있을 시간을 확보해서 …… 시간이 많이 걸리지도 않고 20~30분 정도면 충분하니까…”

주제3 '신뢰와 기대가 됨' 땀을 뜨고 난 뒤로 몸이 많

이 좋아졌고 병원 가는 횟수도 줄었고 마음도 편안해졌고 더군다나 습관성이나 중독성도 없고 위험도 없으니 마음 편하게 시간 날 때 할 수 있어 좋고 간편하게 누구나 쉽게 할 수 있어 건강관리와 건강증진을 위해 한다면 좋겠다.

“괜히 출근해서 땀 안 뜨면 안 되는 것 처럼 ... 땀 안 뜨면 하루 건강관리가 안 되는 거 같고 ... 땀지 모르게 이거 안 하면 불안하고 땀이 없으면 안 낫는데 땀이 있으니까 다른데도 해보고 하면 또 낫고”

“내 몸에 건강에 문제가 생겼을 때 제일 먼저 땀을 뜨는 거 제일 먼저 시도 한다... 하루에 저녁에 하루 일과 끝 마친 저녁에 꼬옥 양쪽 손에 2~3번 ...”

“내 주변 친지들한테 선물할 일 있으면 땀을 선물하고...”

“저 집사람한테 해줬는데 의외로 반응이 좋아요...”

“내가 주장했지만 넌지 공개해서 많은 사람들이 해주고...”

주제4는 ‘땀의 의미확대 적용’ 사회가 점점 노령화되어 가는데 노인건강증진과 관리를 국가에서 다 부담하기에 무리가 있는 것 같다. 우리 노인들이 옛날부터 접해 온 땀을 뜨게 한다면 아무런 거부감 없이 할 수 있을 것 같고 또 시간보내기에도 안성맞춤이고 또 손은 제2의 심장이라고 했는데 손에 땀 뜨므로 자연스럽게 손 운동이 되어 치매도 예방할 수 있고 해서 좋은 것 같다.

“내 몸에 건강 문제가 생겼을 때 제일 먼저 땀을 뜨는 거 제일 먼저 시도한다... 땀 뜨고 난 후부터 내 몸에 특별한 문제가 발생되지 않았고...”

“땀을 시작할 때는 뜨겁기만 하다가 장기간 하면 시원하다는 느낌을 받아요... 땀을 하면 생강차 마시는 기분 이어요, ... 전 소원이 수지요법사 자격증 따고 싶어요...”

“시간이 없어 가지고 배우고 싶어요 배워야 되는 데...”

주제5는 ‘땀에 대한 불편함’ 손에서 뜨는 땀이라 그런지 오내지 모르게 화상을 입을 것 같은 두려움이 있어 불안 불안하고 또 땀을 손바닥에 여러개 올려야 하는 번거로움도 있고 시간도 많이 걸려 약간 지겹다는 느낌이 있고 또 이것을 뜨서 병이 낫고 몸이 좋아진다는게 믿기

질 않는다..

“손위에 올려 놓을 때마다 마음이 조마조마하여 한숨을 입은것만 같아 무서워 죽겠어요 좀 도와 주세요...”

“땀 뜨다가 잘못하면 직장에서 짤까봐 걱정이네...”

“한번에 다 뜰 수 있는 방법은 없나...”

## 2. 최종진술

이상과 같은 분석결과를 통합한 땀에 대한 경험 현상에 대한 최종적인 진술은 다음과 같다. 현대의학으로 만족하게 해결할 수 없는 부분들에 대한 보완적인 방법으로 전통적으로 내려온 우리 고유의 문화적 건강관리 법의 하나이기에 접하는데 거부감이 없고 또 오랫동안 떠오면서 효능이 있었다는 조상들의 경험에 의해 신뢰가 갈 뿐 아니라 실제로 땀을 경험 해 본 결과 병을 치료됨을 느꼈고 마음이 안정되고 편안함을 느꼈기에 여러 사람들에게 건강관리와 건강증진을 위해 권하고 싶고 나이가 들어가면서 건강관리를 위해 스스로 할 수 있는 방법으로 아주 적절한 방법으로 이를 노인정이나 양로원에 확대 실시한다면 건강에 많은 도움이 될 것 같다는 생각을 하게 된다

## IV. 논 의

수지땀에 대한 경험에 대한 이 연구의 결과를 고찰해 보면 다음과 같다.

수지땀을 뜨므로써 병이 낫고 치료됨을 경험하는데, 이는 침 땀 의학은 오랜 유래와 긴 발전과정을 거쳐왔다. 땀이라는 “구(久)”자는 곧 “작(灼)”을 의미하는 것으로 나뭇가지나 풀 등에 불을 붙이거나 뜨겁게 하여 병을 치료하기 시작한 것이 나중에 축을 이용하게 되면서 다양하게 발전하게 된 것이다(<http://websearch.daum.net>)라는 것과 일치한다.

또 땀의 작용은 첫째 한사를 제거하고 혈을 따뜻하게 해주는 작용, 두 번째 땀은 기혈을 잘 통하게 하며 어혈을 풀고 통증을 멈추게 하는 작용, 세 번째 땀은 기가 허하여 처진 것을 끌어올리는 작용, 네 번째 습열을 없애는 작용, 다섯 번째 질병에 대한 저항력을 높이며 몸을 튼튼하게 하는 강장작용 그러므로 땀을 뜨면 기운이 왕성해지고 정, 기, 혈이 충족해지므로 건강과 장수에 좋

은 영향을 줄 수 있다(Choi Yog Ja, 1993, Kim, Nam Su, 1996).

손에는 교감신경이 제일 많이 분포되어 있는데 신체에 펼쳐진 교감신경의 밀도대로 손에 있는 교감신경은 더욱 조밀하기 때문에 자극에 민감하여 자극효과가 큰 것이다. 손은 지각신경이 극히 예민하게 분포되었고 발달되어 있어서 손의 자극은 곧 대뇌의 자극이다. 대뇌는 자율신경과 호르몬을 조절시켜 장부와 인체의 각 기능을 통솔한다(Yoo Tae Woo, 2001)에서 손에서 땀을 뜨는 것은 속이 편해지고 머리가 맑아진다는 것과 일치한다.

땀은 땀속을 태울 때 생기는 열과 연기를 침혈 또는 아픈 곳에 작용시켜 병을 예방. 치료하는 방법의 하나이다. 땀치료는 인체의 일정한 부위에 땀봉을 놓고 태우거나 땀을 떠서 온열과 연기의 자극으로 기혈을 잘 통하게 하고 그 기능을 조절함으로써 자연치유력을 높여 질병을 예방하고 치료하는 방법이다(Choi Yog Ja, 1993)에서 땀을 뜨면 병이 치료되고 감기에 걸리지 않는 예방효과가 있고 온열자극으로 편안한 느낌이 든다는 것과 일치한다.

땀이 국소적인 근육의 긴장과 혈관의 긴장을 풀어줌으로써 혈액의 흐름이 원활해지고 피로물질이나 통증을 내는 물질을 분해시켜 버리는 것이다(Kim, Nam Su, 1996)에서 땀을 뜨면 해독이 되고 피부도 고와진다고 일치한다.

이상의 연구결과를 근거로 볼 때 땀은 혈액순환, 해독 작용, 예방효과, 치료, 심리적 안정 등에 효과가 있으므로 건강관리와 건강증진을 위한 방법으로 적극 활용할 필요가 있으며 이러한 방법들에 대한 적극적인 활용방안이 필요하겠다.

## V. 결론 및 제언

이 연구는 한국인의 수지뜸에 대한 경험을 파악하기 위한 것으로 자료는 2003년 1월부터 2003년 5월까지 약 4개월에 걸쳐 수집되었다. 연구 참여자들은 30세에서 50세 이하의 P사에 근무하는 6명을 대상으로 이들의 경험을(Max Van Manen, 1990) 제시한 현상학적 연구의 분석방법에 근거하여 분석하였다.

연구결과 수지뜸에 대한 경험의 5가지 주제를 확인하였는데, '땀의 효력이 큼' '땀의 역할 알아보기' '신뢰와 기대가 됨' '땀의 의미 확대적용' '땀에 대한 불편함' 등이었다.

수지뜸은 건강관리에 효과적일 뿐 아니라 치료, 예방

효과도 있으며 신체적문제와 함께 심리적 안정을 줄 수 있는 방법임과 동시에 화상에 대한 두려움과 번거로움 등으로 불편함도 있는 것으로 확인되었다.

이 연구자는 연구를 통해 수지뜸을 활용함으로써 질병 예방, 건강관리 및 증진을 하여 삶의 질을 향상시킬 수 있는 간호중재를 개발할 수 있다.

이 연구의 결과를 근거로 다음과 같이 제언한다.

첫째, 참여자들의 땀에 대한 경험을 분석하여 그 의미와 본질을 연구한다.

둘째, 의료인들의 대체요법에 대한 불신을 제거하고 환자들에게 통합적인 치료의 경험을 주어야 한다.

셋째, 수지뜸 요법을 병원치료와 병행하여 보완하는 방법으로 활용할 필요가 있다.

넷째, 수지뜸 요법을 좀더 깊이 있게 연구하여 과학적 근거를 제시할 필요가 있다.

## References

- Ahn, Y. H., Kim, D. R., Seo, B. N., Lee, K. E., Lee, E. H. & Yim, E. S. (2002). clinical nurses' lived experience of interpersonal relations in the ward setting of the hospital, j Korea Acad nurs, 32(3), 295-304.
- Cho, Bong Kwan (2003). Dr. Cho's Moxibustion Therapy. Seoul, Korea, Bookshill.
- Jeong, Min Sung (1992). Practical Acupuncture and Moxibustion for Living. Seoul, Korea, Hakminsa.
- Choi, Yog Ja (1993). The book for treatment with Moxibustion. Seoul, Korea, il woal se kag.
- Chun, SI(1997). Korea academy of Medicine, Vol.40-3.
- Kim, Nam Su (1996). Love for Acupuncture, Moxibustion and Wife. Seoul, Korea, Bosungsa
- Kim, Gi Yoen (2004). Kyung Hyung newspaper.
- Lee, Hae In (1990). Igniting My Soul. Seoul, Korea, Daughters of Paul
- Lee, Hee Sung (1994). National dictionary. Seoul, Korea, Min Jung Se Lim Pain and

- Chill of Women experienced ysterotomy.  
Park, Moon Ha (1965). A Comforting Hand.  
Seoul, Korea: Modern Essay Company.  
Shin, Kyung Lim, & Kwak, Soon Ae (2001).  
Research on Effects of Moxibustion for  
Relieving  
Yoo, Tae Woo (1976) .Lectures on Korea Hand  
Acupunture Therapy. Seoul, Korea: Eumyang  
-makjin Company.  
Yoo, Tae Woo (1990). Seoam Moxibustion  
Therapy. Seoul, Korea, Eumyangmakjin  
Publishing Company  
Yoo, Tae Woo (1994). Study of KoRyo Hand  
acupuncture. Seoul, Korea, Eumyangmakjin  
Publishing Company.  
Yoo, Tae Woo (2002). Handbook of moxibustion  
and fasting. Seoul, Korea, Eumyangmakjin  
Publishing Company.  
<http://autoddm.co.kr>  
<http://www.empas.com>  
<http://search.empas.com>  
<http://www.bongri.com>  
<http://web search.daum.net>  
<http://websearch.daum.net>  
<http://netian.com>

- Abstract -

## What is the Meaning of Moxibustion Experiences for the Korean?

*Lee, Youn Ju\* · Kim, Bun Han\*\**

**Purpose:** The purpose of this study is to identify how the participants understand the meaning of the hand-moxibustion that is mainly used for an alternative therapy, so that the participants utilize the data for the basic nursing intervention through the understand and use of the hand-moxibusion. **Method:** This research was carried from January to May of 2003 and its participants were the elder five men and one woman who have been living in Seoul and had jobs. the researcher assorted the topics of the study by Ben Menuin' methodology. **Result:** The results showed that there was a significant effects of the hand moxibustion and treatment with protect. **Conclusion:** The moxibustion therapy is a nursing intervention that can provide a better quality of life for the prevention of disease, health promotion may be develop in the future.

**Key words :** Hand moxibustion

---

\* Ph.D. Department of Seoul Posco Medical Care Center  
\*\* Professor, Department of Nursing, Hanyang University