

보완대체요법의 확대를 위한 대학생들의 인식에 관한 연구

Study of the Awareness of the Alternative Therapy by the Under-graduate Students

정혜명
김포대학교 보건행정과

Hye-myung, Chung
A Department of Public Health Administration
Kimpo University

요약

본 연구는 간편한 자가 치료가 가능한 보완대체요법을 보급을 확대하기 위하여 현대를 살아가는 대학생들 중에서 건강과 관련된 공부를 하고 있는 보건관련 학과에 재학하고 있는 대학생들과 인문계 및 공학부 등에 재학하고 있는 대학생들의 보완대체요법에 관한 인식에 대해서 분석하고 보완대체요법의 보급 확대를 위한 방법제시를 한다.
대학생, 보완대체요법, 건강

I. 서론

1. 연구 배경 및 목적

2015년에 발행된 여성가족부 청소년 보호위원회의 청소년 보도백서에 의하면 청소년이 건전한 인격체로 성장할 수 있도록 건강한 매체환경을 조성하고 여성가족부와 대한 청소년 정신 의학회와 공동으로 심각한 인터넷 중독 청소년에 대한 국가적 차원의 치료 및 재활기반이 현저히 부족하여 국민적 고충이 지속되고 있는 상황에서, 이들에 대한 국가적 차원에서의 프로파일 연구와 중독 청소년에 대한 장·단기적 서비스의 총괄적 계획이 마련하기 위해 많은 노력을 기울이고 있다¹⁾. 그러나 대학생이 되면 성인의 범주에 들어가므로 스스로가 올바른 건강 지식을 습득하고 실천하여 자신의 건강상태를 유지 증진하여 건강한 생활을 유지 할 수 있도록 하여야 한다. 따라서 자신의 건강상태를 스스로 확인해 보고 올바른 지식을 습득하여 스스로 건강에 대한 가치와 책임의식을 함양하고 건강한 생활을 할 수 있도록 향후 국가의 주요 역할을 건강하게 해낼 수 있도록 하여야 한다.

본 연구의 목적은 젊은 세대인 대학생들이 스스로 건강을 지키고 질병으로 부터 보호받기 위하여 현재의 수면상태를 분석하고 스트레스를 평가하고 이에 대한 개선을 위하여 보완대체요법에 대한 인식을 알아보고 이를 수면 및 스트레스 완화에 활용 하여 대학생들이 본인 스스로 건강한 삶과 복지를 영위하는 데에 기여하기 위함이다.

2. 보완대체요법

미국에서는 국립보건원(NIH) 산하에 대체의학실(OAM)이 설치되었고 1999년에 대체의학실은 국립보완대체의학연구소(NCCAM)가 되었으며 이 국립보완대체의학연구소는 국립보건원 산하에 설치된 27개 연구센터와 기관 중에 하나로서 보완대체의학에 관한 과학적 연구와 함께 전문가들에게 객관적인 정보의 제공 및 교육 등을 목적으로 하고 있는 조직이며 자연 치유의 안전성과 유효성 등에 관한 연구를 수행하는 데 많은 예산을 쓰고 있다. 보완대체의학에 대해서는 서양 주류 의학에 속하지 않는 보건의료시스템, 치료법, 상품들을 포괄하는 개념으로 정의하고 있으며 침술, 카이로프랙틱, 아로마 요법 등과 같은 다양한 형태의 의료체계, 수단, 및 제품이 보완대체의학의 범주에 속한다.²⁾

WHO 자료에 의하면 세계의료시장의 30~40%만이 서양전통의학(Conventional Western Medicine)을 따르고 나머지는 보완대체의학(Complementary and Alternative Medicine)이 차지하고 있으며 미국의 경우 3명 중 1명이 대체의료를 찾고 있으며 우리나라도 이와 비슷한 통계를 갖고 있다³⁾.

대한의학회에서의 보완대체의학의 정의는 “현재 우리나라사회에서 인정되는 정통의학, 주류의학, 제도권 의학, 정규 의학에 속하지 않는 모든 보건의료체계 및 이와 동반된 이론이나 신념, 그리고 진료나 치료에 이용되는 행위와 제품 등의 치유자원 전체를 총칭한다” 이다⁴⁾.

II. 본론

1. 연구 설계 및 방법

본 연구의 대상은 경기도 지역의 전문대학생을 대상으로 설문지를 이용하여 수면상태와 스트레스를 분석, 평가하여 문제의 소지가 있는 학생들을 대상으로 본인의 보완대체요법에 대한 인식, 본인 및 가족의 보완대체요법의 적용 경험 등을 조사하여 본인의 건강문제와 관련하여 건강증진 및 예방에 활용 할 것인지를 평가하는 방법을 사용한다.

2. 연구내용

수면 상태 분석은 지난 2주일간의 수면을 되돌아보고 잠자리에 들어 잠들기 전까지의 시간, 한번 잠들면 얼마나 잘 수 있는지, 밤중에 깨어 다시 잠들기 어려웠던 적이 지난 2주일 동안 며칠 있었는지, 하룻밤 동안 자다가 깨어 다시 잠들기가 어려웠던 적이 평균 몇 번 있었나, 지난 2주일간 전반적인 수면 상태, 낮 동안의 에너지 상태 등의 질문 내용들을 이용하여 수면상태를 총 6개의 항목에 각각 점수를 부여하여 분석한다. 이러한 문항들로 연구 대상자의 수면 상태를 파악 할 수 있다.

스트레스를 평가하는 항목은 총 42문항으로 긴장성 두통, 소화 상태, 혈압, 통증, 염증, 피부발진 상태 등 신체의 건강상태관련문항, 식욕, 편식, 과식, 변비, 성생활 등 습관과 관련된 문항, 사회생활, 감정 등과 관련된 문항 등으로 구성 되어있다. 이러한 문항들을 4점 척도로 계산하여 점수화 하여 분석하면 연구 대상자들의 스트레스 정도를 평가 할 수 있다.

표 1은 연구 대상자 본인의 일반사항, 및 인식에 관한 문항과 본인 및 가족이 경험한 보완대체요법에 관한 설문 문항 구성이다.

표 1. 연구대상자의 보완대체요법 관련 조사 문항

변수	범주
대상자의 일반사항	학벌, 나이, 성장지역, 가족동거형태, 거주형태, 월 용돈 범위, 주관적인 건강 상태 등
인식	보완대체요법의 이용 가능 질환
	보완대체요법의 문제점
	활용의 바람직한 방향
	바람직한 시행주체
	이용경험
	보완대체요법의 전망
경험	보완대체요법 체계
	신체적 및 심리적 적용
	경험한 보완대체요법의 종류
	경험에 따른 효과

이용실태	보완대체요법을 접하게 된 동기 : 인터넷, 방송 및 인쇄매체, 홍보매체, 강연, 세미나, 전시회, 가족, 지인, 전문 의료인 등
	보완대체요법을 활용하게 된 건강문제 : 근골격계, 신경계, 위장관계, 순환기계, 피부관련 질환, 정신질환, 비만, 건강 유지 및 예방 등
	보완대체요법에 사용한 비용
	사용한 비용에 대한 적절성
	이용 횟수
	이용에 따른 부작용
보완대체요법의 활용 목적 : 이진치료의 완치 불능, 증상의 완화 및 보조적인 치료 수단, 심리적 및 정신적인 안정감, 자연치유 능력에 대한 보조 등의 목적	

3. 연구분석

위에서 조사한 설문을 바탕으로 연구 대상자인 현대 대학생들의 수면상태를 분석해보고, 스트레스 정도를 알아보고 이와 관련하여 보완대체요법을 활용할 의사가 있는지와 지금의 대학생들이 보완대체요법에 대하여 어떻게 인식하고 있으며 활용할 의사가 있는지, 보완대체요법의 앞으로의 전망 등을 분석하여 보완대체요법의 보급 및 확대를 위한 방법을 제시한다.

III. 결론

현재 우리나라에서의 보완대체의학의 역할은 적절한 진단과 치료 방법이 정립되지 않은 기능성 질환과 병 이전 상태에서 활용되는 경향이 많고 질병으로 발전되었을 때의 치료 비용 보다도 경제적이며 건강증진 및 예방의 차원에서 활용되고 있으므로 컴퓨터 및 스마트폰을 항상 손에 들고 있는 현대를 살고 있는 본 연구의 대상인 대학생들은 이러한 보완대체의학 및 방법들을 어떻게 인식하고 있으며 어떻게 활용할 의사를 가지고 있는지를 알아보고 건강증진 및 예방에 잘 활용 할 수 있다면 차후에 발생하는 의료비용을 줄이고 건강하고 편리하게 생활 할 수 있을 것으로 본다.

■ 참고 문헌 ■

- [1] <http://www.mogef.go.kr/index.jsp>
- [2] Alastair H. MacLennan MD, David H. Wilson Ph D, Anne W. Taylor M.P.H., The Escalating Cost and Prevalence of Alternative Medicine, Preventive Medicine;35, 2002.
- [3] 오홍근, 보완대체의학 -현대의학과 더불어 21세기 통합 의학으로-, 아카데미아, 2008.
- [4] 안승덕, 대체요법 사용 실태에 대한 조사연구, 대전대학교 보건스포츠대학원 석사학위논문, 2002.