

노인 우울에 귀 자극 요법이 미치는 효과에 관한 연구

Study of the Curative Effect of the Ear Reflex Therapy to the Depression of Elderly

정혜명
김포대학교 보건행정과

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

요약

본 연구는 빠르게 진행되고 있는 노인 인구의 증가에 따라 노인들의 사회적, 경제적, 건강상의 복잡한 문제로 발생하는 정신병 문제가 대두되고 있고, 그중 우울증은 노인들의 자살로 이끄는 중대한 질병이므로 본 연구에서는 간단한 자가 치료가 가능한 귀 자극 요법을 활용하여 노인들의 우울증에 대한 치료 효과를 알아보고 이에 대한 활용 방법을 제시하고 한다.

노인 우울 귀자극요법

I. 서론

1. 연구 배경 및 목적

65세 이상 노인 인구가 전체 인구의 14%를 차지하는 고령사회를 눈앞에 두고 있는 시점에서 노인들의 건강 문제는 매우 중요하며 한나라의 경제적 및 사회적 문제의 중심에 있다고 할 수 있다.

현재 65세 이상의 노인들은 그들의 젊은 시절을 대부분 자녀들의 뒷바라지 및 웃어른을 모시는 일 등에 전념하여 왔기 때문에 경제적으로 많은 어려움을 겪고 있는 경우가 많으며 특히 이 세대의 노인들이 살아온 시대의 가치관에 의하면 정신적인 가치관을 우선적으로 중시 하였으며 급변하는 정치, 경제적 상황과 세계대전, 국내 전쟁 등의 절체 절명의 위급한 상황에 생존하면서 많은 정신적인 문제를 갖고 있으며 건강에 따른 우울, 사회적지지, 여가활동, 성공적 노화를 살펴본 최근 연구에 의하면 노인들의 우울감은 성공적인 노화의 경우 상대적으로 낮기는 하지만 우울 요인이 높아지면 성공적인 노화에 대한 인식은 낮아지는 것으로 나타났으며 특히 배우자를 상실, 경제적인 면에서 열악할 경우 한 경우 및 여가활동의 참여도가 낮을수록 높은 우울감을 보였다[1].

따라서 본 연구에서는 우울감이 높은 노인을 대상으로 귀 자극 요법을 실행하여 우울감에서 벗어날 수 있도록 하기 위하여 우울 척도를 사용하여 우울정도를 검사하고 우울 척도가 일정점수 이상인 노인을 대상으로 귀 자극 요법을 실행하여 노인들이 성공적인 노화를 경험하도록 하고자 한다.

2. 노인 우울

‘우울’은 일상생활이나 다른 분야에서도 광범위하게 사용되는 용어 이기는 하지만 정신과 영역에서 말하는 우울한 상태란 일시적으로 기분만 저하된 상태를 뜻하는 것이 아니다. 특히 노년기의 우울은 괴로움과 고통의 원인이 되며 신체적, 정신적, 사회적 기능 장애를 일으키기도 한다. 우울은 유병률 및 사망률과 관련 됨에도 불구하고 흔히 노인 우울은 진단되지도 않고 치료되지도 않고 있다. 특히 노인 우울은 노인 대상자들이 여러 질환을 함께 가지고 있을 수 있으며 쉽게 간과 할 수 있기 때문에 가능한 잘 증재할 필요가 있다[2].

3. 귀 자극 요법

귀 반사 요법이란 인체의 축소판인 귀를 인체에 상응하는 반응구역으로 나누어 그 반응점에 기통환을 침압하여 자극하는 것을 말하며 이는 세계보건기구에서 91개 반사구를 인정한 과학적으로 검증된 자연치유건강법의 하나로 장기는 물론 신경, 골격, 근육 등 우리 몸 전체에 작용하여 질병예방, 건강유지·증진 및 삶의 질을 향상시켜준다[3]. 귀 반사 요법의 효과로는 혈액, 림프순환이 촉진, 에너지 순환경로의 장애 제거, 내분비선의 균형으로 인체전체에 조화와 균형, 장기기능의 정상화, 활성화로 항상성이 유지, 면역기능의 향상으로 질병을 예방하고 건강을 유지, 증진 등이다.

II. 본론

1. 연구설계 및 방법

본 연구는 K시에 거주하는 65세 이상의 노인을 대상으로 노화에 따른 우울정도를 알아보기 위하여 노인의 우울을 사정하기 위한 기본적인 도구로 개발된 임상현장에 사용되고 있는 한국형 노인 우울 척도(K-GDS : Korean-Geriatric Depression Scale)를 활용하여 조사하여 정상범위를 벗어나는 점수를 받은 노인들을 대상으로 주 1회씩 10회 귀 자극 요법을 실시한 후 한국형 노인 우울 척도를 활용하여 해당 노인들을 다시 조사하는 방법을 이용하여 귀 자극 요법의 실시 전후의 점수 차이를 비교해 보는 방법으로 실험 하고자 한다.

2. 연구내용 및 진행

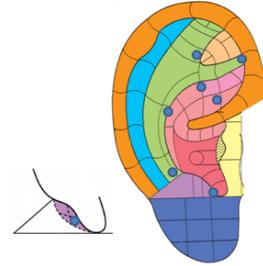
본 연구에 활용하는 한국형 노인 우울증 정도 평가 (Korean-Geriatric Depression Scale: K-GDS) 내용은 다음과 같으며 일주일간의 모습을 기준으로 '예' 또는 '아니오'로 응답하여 점수화한 후 우울정도를 파악한다.

- 1) 쓸데없는 생각들이 자꾸 떠올라 괴롭다.
- 2) 아무것도 할 수 없을 것처럼 무기력하게 느낀다.
- 3) 안절부절 못하고 초초할 때가 많다.
- 4) 밖에 나가기보다는 주로 집에 있으려 한다.
- 5) 앞날에 대해 걱정할 때가 많다.
- 6) 지금 내가 살아있다는 것이 참 기쁘다.
- 7) 인생은 즐거운 것이다.
- 8) 아침에 기분 좋게 일어난다.
- 9) 예전처럼 정신이 맑다.
- 10) 건강에 대해서 걱정하는 일이 별로 없다.
- 11) 내 판단력은 여전히 좋다.
- 12) 내 나이의 다른 사람들 못지않게 건강하다.
- 13) 사람들과 잘 어울린다.
- 14) 정말 자신이 없다.
- 15) 즐겁고 행복하다.
- 16) 내 기억력은 괜찮은 것 같다.
- 17) 미처버리거나 않을까 걱정된다.
- 18) 별일 없이 얼굴이 화끈거리고 진땀이 날 때가 있다.
- 19) 농담을 들어도 재미가 없다.
- 20) 예전에 좋아하던 일들을 여전히 즐긴다.
- 21) 기분이 좋은 편이다.
- 22) 앞날에 대해 희망적으로 느낀다.
- 23) 사람들이 나를 싫어한다고 느낀다.
- 24) 나의 잘못에 대하여 항상 나 자신을 탓한다.
- 25) 전보다 화가 나고 짜증이 날 때가 많다.
- 26) 전보다 내 모습이(용모가) 추해졌다고 생각한다.
- 27) 어떤 일을 시작하려면 예전보다 힘이 많이 든다.
- 28) 무슨 일을 하든지 곧 피곤해 진다.
- 29) 요즈음 몸무게가 많이 줄었다.

30) 이성에 대해 여전히 관심이 있다.

K-GDS 문항은 감정, 부정적 생각·불행한 기분, 신체적 악화·생동감 저하, 인지장애, 사회적 관심·활동 감소의 문항으로 구성되어 있다.

그림 1은 우울증 증상의 완화를 위하여 선정된 부위인 신문, 간, 신장, 대장, 교감, 뇌간, 피질하, 내분비 이렇게 8군데를 나타내고 있으며 1주에 1회씩 총 10회를 침압하여 결과를 확인할 예정이다.



▶▶ 그림 1. 침압 부위

III. 결론

본 연구는 K시에 거주하는 65세 이상의 노인을 대상으로 노화에 따른 우울감이 귀 반사 요법으로 얼마나 완화되는지를 파악하고 결과를 활용하여 귀 반사 요법의 보급 확대 방안을 모색하고자 한다.

■ 참고 문헌 ■

- [1] 유정근 “노인 여가 수행과 사회적 지지가 성공적 노화에 미치는 영향에 관한 연구 : 우울 매개효과를 중심으로”, 중앙신학대학교대학원 석사학위논문, 2015.
- [2] 최영희, 신경림, 김옥수, 고성희, 공은숙, 김건희, 김순이, 신주현, 이영희, 이지원, 정덕유, 조명옥, 황은희, 노인과 건강, pp. 211, 현문사, 서울, 2014.
- [3] S. J. kim, J. S. Kim, J. O. Lee, H. S. Lee, H. M. Choung, “A Practice of Ear Reflex-zone Therapy”, Woorimom Institute of Natural Healing Therapy, 2008.
- [4] Myoung-ja Kim, Se-joo Kim, Ae-kyung kim, Yoon-hee Shin, Yoon-sun Choi, “Physical Examination” Jungmoonkak, pp248, 2007.