



Original Article

Women's Actual Experiences of Dan Jeon Breathing after a Cancer Operation

Kim, Kyung-Won¹⁾

1) Lecturer, Department of Nursing, Hallym University

암 수술한 여성의 삶을 통한 단전호흡 경험

김 경 원¹⁾

1) 한림대학교 간호학과 강사

Abstract

Purpose: This study aimed to explore women's actual experiences of Dan Jeon Breathing after a cancer operation with a view to gaining a deeper understanding of their individual experiences and the meaning that it holds for them. **Methods:** A phenomenological approach was used for this study. Data were collected using in-depth interviews. Study participants were 8 women aged 32~53 years who have were practicing Dan Jeon Breathing over the 3 months after cancer operation. The method proposed by Colaizzi (1978) was used to guide the process of data analysis. **Results:** Themes which emerged from the data were: 'feeling of self-confidence', 'positive acceptance', 'expectation', and 'enervation'. **Conclusions:** This study provides us with an understanding on the practice and the process of Dan Jeon Breathing for cancer women to overcome cancer. Therefore, women who have had an operation for cancer can pursue Dan Jeon Breathing as a nursing intervention.

Key words : Breathing, Qualitative research, Women, Cancer

서 론

오늘날 과학과 기술이 가져다 준 가장 큰 혜택 중 하나는 불치의 병으로 여겨졌던 암이 정복 될 수도 있다는 사실이다. 암에 대한 적극적인 조기 검진과 진단 및 치료기술의 발달은 5년 생존률을 5% 향상시켰으며 여성의 경우 자궁경부암과 유방암에서 3.1% 증가된 생존률을 보이게 되었다. 이는 암의 원인 규명에 따른 치료약의 개발과 치료 후에도 재발을 방지하기 위한 끊임없는 노력이 가져다 준 성과였는데 특히 그와 같은 노력 중에는 보완대체 요법이 차지하고 있는 비중이 큰 것으로 나타났다(Ministry of Health and Welfare, 2002; Sparber & Wootten, 2001; Yoo et al., 2000).

보완대체요법은 기존의 의학을 대신하고 보완한다는 의미에서 출발하여 아직까지 많은 부분에서 그 효과의 근거를 찾기 위한 검증단계에 있지만 그 수요는 계속 급증하고 있는 추세이다. 미국의 경우 암으로 진단받은 여성의 89%가 보완대체 요법을 사용한 경험을 가지고 있으며 유방암(67%)과 부인암(66%)에서도 높은 이용률을 보이고 있다. 우리나라의 경우도 부인암 여성의 72.7%가 보완대체요법을 사용한 경험이 있거나 사용 중에 있으며 수술이나 방사선치료를 받은 후 새롭게

투고일: 2008. 4. 21 1차심사완료일: 2008. 5. 28 2차심사완료일: 2008. 6. 3 최종심사완료일: 2008. 6. 9

• Address reprint requests to : Kim, Kyung Won(Corresponding Author)

Department of Nursing, Hallym University

105-1904, Shindo Apt, Chang-5dong, Dobong-gu, Seoul 132-736, Korea

Tel: 82-2-908-9233 C.P.: 82-10-6212-9233 E-mail: laotao2@hanmail.net

보완대체요법을 시작하는 여성도 67%에 이르고 있다. 이처럼 부인암 환자들의 보완대체요법 이용률의 증가는 암의 치료에서 오는 부작용을 경감시켜 그들을 심리·정서적으로 안정되게 하여 삶의 질을 향상시키기 때문으로 여겨진다(Suh et al., 2004; Von Gruenigen et al., 2001).

보완대체 요법 중에서도 여성 암 환자들에게 적합한 건강 증재법으로 단전호흡을 들 수 있는데 이는 단전호흡이 암과 같은 질병의 원인을 기(氣)의 불균형 상태로 보아 기(氣)가 모이면 건강이 증진되고, 기(氣)가 흩어지거나 평형을 상실하게 되면 불건강해진다는 동양의학적인 관점에서 그 근거를 찾을 수 있다(Kim, 2003).

단전호흡은 기(氣)의 단련을 통해 몸과 마음을 건강하게 만드는 양생법이다. 숨을 천천히 자연스럽게 들며 마셨다가 부드럽고 고르게 내쉬는 호흡을 따라 체조동작을 하게 되므로 체력이 저하되어 있는 암 환자들에게 따라 하기에 무리가 없다. 특히 여성들은 신체적으로 남성들보다 몸이 유연하다는 특징을 발휘하여 쉽게 체조 동작을 따라할 수 있다. 그리고 이는 암으로 위축된 상태에 있는 여성들에게 자신감을 주게 되므로 자아 효능감도 높일 수 있게 된다. 또한 따라하는 동작이 느리기 때문에 젖산이 축적되지 않아 피로가 쌓이지 않는 장점을 가지고 있으며 편안한 호흡을 통해 기(氣)를 모으는 가운데 자연스럽게 마음이 안정되고 이로 인해 심신이완의 효과도 얻을 수 있다(Chai, 1997; Goh, 1967; Kim, 2003; Kim, K. W., 2005; Yoo, 1997). 더욱이 단전호흡과 같이 심신이완의 효과를 주는 대체요법들은 암의 투병과정 중에 분노, 공포 등의 감정을 갖게 되는 암 환자들에게 자신의 감정을 통제하면서 희망을 갖게 하고 스스로 힘을 북돋울 수 있게 만든다는 점에서도 그들에게 적합한 증재법이다(Montbriant, 1998).

실제 단전호흡과 관련하여 여성들은 신체적으로 폐활량이 증가되고 혈액순환이 촉진되며, 체지방과 콜레스테롤 농도가 감소된 것으로 나타났다. 그리고 심리·정서적으로 긍정적인 감정을 갖게 되며 자신감이 증가되고 불안과 우울, 적대감 등이 감소하여 정서적인 안정과 만족감이 증가한다는 연구들이 보고되었다(Cho & Park, 2000; Hyun, 2001, 2002, Kim, K. W., 2005).

그러나 기존의 단전호흡과 관련된 연구는 대부분 실험연구를 통해 효과를 검증하는 양적연구이며 암 수술한 여성을 대상으로 한 연구는 거의 전무한 편이다. 따라서 단전호흡을 건강증재로 직접 시행하고 있는 참여자들의 경험의 본질을 파악하는 탐색연구가 필요하며 특히 암 수술한 여성을 대상으로 하는 연구가 필요하다고 사료되었다. 이는 암이 30대 이상 여성 사망원인 1위인 점과(Ministry of Health and Welfare, 2002) 그들이 단전호흡을 건강행위로 선택할 때 고려해야 하는 다양한 요인들을 탐색 연구를 통해 밝혀낼 수 있기 때문

이다. 이에 본 연구자는 심층 면담을 통해 단전호흡이 암 수술한 여성들의 삶에 어떤 영향을 갖는지를 밝혀 간호증재를 위한 기초자료로 제공하고자 한다.

연구의 목적

본 연구의 목적은 암 수술을 받은 여성들이 시행하는 단전호흡이 어떤 의미를 가지며, 어떤 경험을 하고 있는지를 심층적이고 포괄적으로 파악하여 그 의미를 분석하고 이해하여 간호증재 방안의 근거로 활용하는 데 의의가 있다.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 암 수술을 받고 단전호흡을 하고 있는 여성의 경험을 이해하기 위해 질적 연구방법 중 하나인 현상학적 연구 방법을 사용한 귀납적 서술연구이다.

2. 연구 참여자 선정 및 윤리적 고려

연구의 참여자는 S시와 D시, W시에 위치한 단전호흡 도장에서 단전호흡 수련을 하고 있는 여성들이었다. 참여자들은 암 수술을 받았으며 단전호흡 수련한지 3개월 이상 된 여성들로서 도장 지도사님들을 통하여 처음 만남이 이루어졌다. 참여자들과 만난 자리에서 연구목적 및 면담방법, 면담내용을 설명하고 허락을 받은 후에 본 연구에 자의로 참여하겠다고 동의한 대상자들로 선정하였다. 연구 참여자를 결정한 이후 각 참여자에게 개별적으로 다시 연구목적에 대해서 설명을 하였다. 그리고 면담 시 녹음을 하게 될 것임을 설명하고 모든 자료는 연구목적 이외에는 사용하지 않을 것을 약속하고 연구 참여를 원하지 않는다면 언제든지 거절할 수 있음을 알려주었다. 참여자들에게 연구참여동의서의 내용을 읽고 충분한 시간을 준 다음 서명을 받았다.

3. 자료수집

자료수집 기간은 2006년 4월에서 2007년 1월까지였고 처음 연구 참여자는 9명이었으나 1명은 면담이 계속되는 동안 투병과정이 노출되는 것을 힘들어하여 중도 탈락하고 총 8명으로 이루어졌다. 자료수집의 심층 면담은 “참여자들은 암 수술을 받고 단전호흡을 하게 되면서 어떤 경험을 하셨습니까?”라는 개방형 질문으로 시작하여 내용에 따른 즉각적인 질문을 활용하면서 면담을 자연스럽게 이어나갔다.

면담 장소는 참여자들이 긴장하지 않고 익숙하여 편안하게 면담이 이루어지도록 각 도장의 상담실을 이용하였으며 시간은 참여자의 의견을 고려하여 수련이 끝난 후로 정하였다. 1회의 면담에 소요된 시간은 60분에서 90분 정도였으며 연구자는 면담을 하면서 메모노트를 이용하여 참여자들의 비언어적 의사소통 내용과 연구자의 떠오르는 생각들을 기록하였다. 초기 면담내용을 보면서 부가적인 면담이 필요한 경우 제2, 제3의 면담을 실시하였으며 참여자들에게 면담하는 동안 기억이 나지 않던 경험들이 생각나면 연구자에게 알려줄 것을 부탁하여 부가적인 전화면담이 이루어지기도 하였다. 연구 참여자들이 자신의 경험을 반복적으로 이야기하여 새로운 자료가 나오지 않는 시점을 자료의 포화상태로 보고 자료 수집을 마쳤다. 수집된 자료를 녹취하였는데 녹취된 내용은 참여자가 표현한 언어 그대로 연구자가 직접 필사를 하였다.

4. 자료의 분석

본 연구에서 수집된 자료는 Colaizzi(1978)가 제시한 현상학적인 방법을 근거로 분석하였으며 분석절차는 다음과 같다.

- 참여자들과 면담한 내용을 녹음하였으며 그 녹음한 내용을 여러 번 반복하여 들으면서 참여자의 말 그대로를 글로 옮겨 기술하였다. 그리고 그 전체적인 느낌을 얻으려고 하였다.

- 기술된 내용에서 암 수술한 참여자들의 단전호흡 경험과 관련하여 의미있는 문장이나 구를 추출하였다.

- 추출된 문장 혹은 구로 이루어진 의미있는 진술로부터 일반적이고 추상적인 진술을 만들어 의미를 구성하였다.

- 구성된 의미로부터 주제(theme), 주제군(theme clusters) 그리고 범주(category)를 조직하였다.

이 과정에서 주제군이 원 자료의 의미를 잘 설명하고 있는지를 지속적으로 반문하였으며 현상학적인 연구의 경험이 많은 간호학 교수와 질적 연구의 경험이 있는 간호학 전공자, 그리고 철학 전공자로부터 자문을 구하였다.

- 참여자들의 경험을 의미중심으로 총체적으로 기술하고 본질적인 구조를 기술하였다.

- 본질적인 구조에 대한 타당성을 확인하는 과정으로 연구 참여자 3명에게 연구의 분석결과를 보여 주어 내용이 그들의 본래의 경험과 일치하는지를 확인하였다. 그리고 현상학 연구의 경험이 많은 간호학 교수 2인에게 의뢰하여 연구의 일관성을 확보하려고 하였다.

또한 본 연구자는 Guba와 Lincoln(1989)이 제시한 신빙성(credibility), 적합성(fittingness), 감사가능성(auditability), 그리고 확정성(confirmability)의 4가지 기준을 준수하면서 질적 연구의 엄밀성을 확립하려 하였다. 우선 본 연구자의 편견과 고

정관념을 괄호 처리하여 중립을 지키면서 면담과정에 영향을 미치지 않도록 하였으며 둘째로, 본 연구자의 지식적인 편견을 개입시키지 않으려는 동시에 연구 참여자들과 질적 연구 전문가들로부터 본 연구 분석결과의 타당성을 확인하였다. 그리고 의미있는 진술을 추출하고 주제, 주제군, 범주의 조직과정을 표로 보여주고 참여자의 진술을 분석의 근거로 제시하여 감사가능성을 지키려고 하였다. 이상의 앞의 세 가지 기준을 준수하면서 확정성을 획득하려 하였다.

연구 결과

1. 연구 참여자

연구 참여자의 연령분포는 32~53세였으며 평균 연령은 42세였다. 학력은 고졸이 5명이고 나머지 3명은 대졸 이상으로 3명은 직업을 가지고 있었다. 결혼 상태는 모두 다 기혼으로 남편과 동거하고 있었으며 경제적인 수준은 상, 중, 하 가운데 모두 중에 해당되며 종교는 기독교가 3명, 불교가 2명, 천주교 1명, 그리고 1명은 종교가 없었다.

참여자들의 암 진단명은 유방암 4명, 자궁경부암 1명, 위암 1명, 기타 암 2명이었으며 유방암 수술한 참여자 1명은 갑상선암도 수술 받은 병력을 가지고 있었다. 참여자들의 암 수술 후 경과기간은 1명이 6년이었고 나머지 참여자들은 모두 1년에서 5년 사이에 해당되었다. 또한 단전호흡 수련기간은 3개월에서 6개월 미만 1명, 6개월 이상에서 1년 미만 4명, 1년 이상에서 2년 미만 2명 그리고 3년 6개월이 1명인 것으로 나타났다.

2. 의미의 구성

8명의 연구 참여자로부터 얻은 자료에서 도출한 중요 진술은 145개였다. 이 진술들을 하나씩 주의 깊게 보면서 원 자료와 분리되지 않게 연구자의 진술로 의미를 구성하였다. 암 수술한 여성의 삶을 통한 단전호흡 경험은 '이겨낼 수 있음', '희망을 갖게 됨', '활력을 되찾음', '죽음을 담담하게 받아들일 수 있음', '효과를 스스로 인정함', '편하게 마음먹음', '지푸라기라도 잡는 심정', '감당하기 벅참', '혼란스러움'의 9개의 주제(theme)로 구성되었고 최종적으로 '자신감', '긍정적인 수용', '기대', '무기력해짐'으로 범주화되었다<Table 1>.

자신감

1) 이겨낼 수 있음

연구 참여자들은 스스로 인정하고 믿을 수 없지만 어느 날

<Table 1> Women's actual experiences of Dan Jen Breathing after a cancer operation

Category	Theme clusters	Theme
Feeling of self-confidence	Can overcome	Have self-confidence that I can overcome cancer Belief that I can recover my health
	Having hope	Be happy because I'm alive Meet the lighthouse in a boundless ocean Feel as if I have a new lease on life
	Regaining vitality	Regaining spirits Be overbrimming with new energies in the body Be restored to original condition of mind and body
Positive acceptance	Became to accept death serenely	Disappear the denial feeling on death Accept the tumor as a part of my body Take a cheerful view of life Can control my death by my own free will
	Feeling the effects actually	Experiencing of marvelous Ki Feel more flexibility in comparison others Make sure of the effects with the eyes The blood circulate more freely Feeling much relieved as if a load is off my mind A light body like a feather Getting energies after went through a painful training
Expectation	Having a mind comfortably	Uncertain expectations Enduring well Eager to get out of worry Be proud of myself
	Trying to catch at a straw	A hard struggle like a war Trying to catch at a straw
Enervation	Having difficulty in enduring	Be completely exhausted in all aspects Intolerable pain Despair on waiting for death Having trouble maintaining the energy
	Confusing	Unable to decide whether I continue or stop this practice Continual wondering

갑자기 암 환자가 되었고 수술을 받았다. 그리고 그들은 수술 후에 이어지는 항암치료와 방사선치료로 힘들었지만 마지막까지 삶의 끈을 놓치지 않으려고 발버둥을 쳤다고 한다. 삶에 대한 불안과 초조, 공포로 하루하루를 버티려니 심신은 지쳤고 단전호흡을 하면서 그냥 편히 쉬다는 기분으로 누워서 자게 되었으며 체조동작은 몸이 허락하는 대로만 따라 했다고 한다. 그런데 단전호흡을 하다보니까 어제보다는 오늘의 마음이 더 편해지게 되었고 오늘보다는 내일의 마음이 더 편해질 것이라는 생각이 들었다고 한다. 이런 과정 속에서 참여자들은 통증이 찾아올 때마다 통증을 견디어 내는 시간이 늘어나고 있음을 알게 되었고, 여러 날 아프고 나면 전보다 많이 회복되어 있음을 직접 경험하게 되었다. 따라서 참여자들은 단전호흡을 꾸준히 하게 되면 어떤 병도 이겨낼 수 있으며 건강한 삶을 되찾을 수 있다는 확신이 들었다고 한다.

하루가 다르게 달라지고 있는 몸의 변화가 무엇이든지 할 수 있다는 용기로 넘쳐났죠 무력감으로 의기소침해 있던 내가 자신감을 갖게 되더라고요(참여자 2).

조금씩은 아픈데도 내가 수련을 하고 있고 그러니까 다 이겨낼 수 있고 수련을 하면서 제일 좋은게 자신감이 생기더라고요 어떤 병이 와도 나는 이겨 낼 수 있다. 나는 건강하게 살수 있다. 내몸이 좋아지고 그럴 때 비로소 그런 생각이 들 어가더라고요 나는 어떤 것도 무섭지 않아요(참여자 5).

2) 희망을 갖게 됨

참여자들은 아무 생각 없이 단전에 편안하게 의식을 두면서 쉬고 있으면 마음이 넓어지고 자신들이 암환자라는 생각을 잊어버리게 된다고 한다. 몸을 힘들고 고통스럽게 했던 통증도 느껴지지 않았다. 통증으로 발뒤꿈치가 바닥에 닿지 않아 까치발로 걸곤 했는데 호흡을 하고 나면 잠시 동안이라도 발바닥을 바닥에 댈 수 있다는 것이 기뻐했다고 한다. 이런 과정을 겪으면서 참여자들은 육체적으로 어떤 큰 변화가 있는 것은 아니지만 효과를 꼭 보아야겠다는 욕심과 안절부절 매달려 왔던 자신의 몸에 대한 집착을 버리고 단전호흡을 열심히 하게 되었다고 한다. 그리고 나니 어둡고 절망 뿐 이던 마음이 밝음으로 채워지면서 앞으로의 삶이 희망적이 되었다고

하였다.

그동안 내가 얼마나 나의 육체에 매달리고 집착해 왔었는지 몰라요 갑자기 육체는 나의 일부일 뿐인데.. 이런 생각이 들면서 내 향로가 확실해졌죠 어둠뿐인 망망대해에서 헤메이다가 이제야 등대를 만난 것 같아요(참여자 1).

어름에 '이대로 죽겠구나' 하던 생각이 수련을 3개월 동안 한 후에는 '이제는 죽지 않겠구나'로 바뀌었지요 그러면서 한 가닥 희망이 보이는 거예요(참여자 2).

항상, 언제 내가 병이 재발할지 모른다는 불안감.. 꼬리에 꼬리를 물고 일어나는 여러 가지 우울한 생각들.. 이 모든 잡념을 떨쳐버릴 수 있다는 생각에 희망이 생겼죠(참여자 6).

3) 활력을 되찾음

참여자들은 단전호흡을 하면서 새로운 힘을 되찾기 위해 최선을 다하였다. 항상 기운이 없어서 종일 누워서 생활했는데 언제부터인지 잠을 잘 자고 있는 자신을 발견하게 되고 이제는 낮 동안에 쉬지 않아도 일상생활을 무리없이 하게 되었다. 가족들을 위해서 식사도 직접 준비할 수 있었고 한 집안의 며느리로서 아이들의 어머니로서 자신의 역할을 되찾게 되니까 가정생활도 활기가 넘치게 되었다고 한다. 또한 단전호흡이 끝나고 거울 속에 비쳐진 자신의 얼굴을 보면 여태까지 항암제로 찌들었던 거무튀튀한 자신의 모습은 보이지 않고 이쁘고 맑아서 생기있는 얼굴을 한 자신을 만나게 되었다고 한다. 자신도 모르게 힘이 솟구치고 단전부위가 단단함으로 채워지면서 무엇이든지 할 수 있다는 용기를 갖게 되었다.

나는 여기에 있는 게 아니야 북극의 정말 빙하에 가서 수련하고 있고 산에 설악산 아주 좋은 산에 그냥 내가 거기에 있다고 생각이 들더라구. 그렇게 항상 그러면은 몸이 하고 날 때 기분이 너무 좋은 거야 일어나기 싫을 정도로 있잖아요 자기는 몰라요 얼굴도 너무너무 이뻐지고 맑아지고 뭔가 생기있게 되고..(참여자 5).

그냥 집에 누워있을까 생각하다가 '아니지 가야지' 하면서 오면 갈 때는 '오길 잘했지' 하면서 항상 무기력한 제 몸에 기운을 북돋와 줍니다(참여자 6).

긍정적인 수용

1) 죽음을 담담하게 받아들일 수 있음

연구 참여자들은 암에 걸리고 나서부터 사람들과 만나는 것도 회피하였다고 한다. 자신은 아픈데 왜 다른 사람들은 멀쩡하게 잘 사는지, 지금까지 남에게 피해주지 않고 성실하게 살아왔는데 자신만 암에 걸린 것이 억울하고 받아들이기 힘

들었다고 한다. 두려운 마음으로 수술을 받기는 하였지만 뚜렷한 증상도 없는데 3주마다 항암제 치료를 받았고 추후 검사를 해야 했다. 더욱이, 자신을 오랜 시간 계속 볼 수 없는 것이 안타깝다는 표정으로 바라보는 주변 가족들의 시선이 참여자들을 더 힘들게 하였다. 그러나 열심히 단전호흡을 하면서 참여자들은 무엇이든지 자신이 마음먹기에 달려있다는 것을 알게 되었다. 항상 그렇지는 않지만 호흡하는 순간은 몸과 마음을 자신의 의지대로 움직일 수 있으며 호흡하다가 편안하게 죽을 수도 있겠다는 생각을 하면서 죽음에 대한 두려움이 사라졌다고 한다. 참여자들은 현재의 주어진 삶 속에서 열심히 노력하며 살겠지만 만일 원하는 것들을 이루지 못하고 죽는다면 다음 생에서 이루면 된다는 마음을 갖게 되면서 죽음도 삶의 한 과정으로 받아들이게 되었다.

더 이상 육체와 싸우지 않으려고요 종양도 내 몸의 일부로 받아들이니 무거운 짐을 내려놓은 듯 홀가분해요 이생에서 꼭 뭔가를 얻으려고 하고 이루려는 것도 욕심이라는 생각이 들면서 다 버리니 오히려 담담해지더라구요(참여자 1).

내 마음이 기뻐가지고 아 정말 죽을 때 내 마음대로 죽을 수 있겠구나 그런 생각까지 들면서 좋은 경험을 많이 했어요(참여자 5).

2) 효과를 스스로 인정함

연구 참여자들이 암 치료를 받으면서 가장 힘들었던 점은 암으로 인한 통증과 항암제와 방사선 치료를 받으면서 나타나는 부작용이었다. 몸은 항상 피곤에 지쳐서 누워있는 시간이 많았지만 눈을 감고 있을 뿐 깊은 잠을 잘 수 없었으며 면역성이 떨어져서 감기를 달고 살았다고 한다. 그러나 단전호흡을 하면서 참여자들은 전기에 감전된 것처럼 몸이 찌릿하더니 몸이 새털처럼 가벼워졌고 잠을 푹 자게 되었다. 몸이 약해서 걸거나 계단을 오르내리는 게 힘들었는데 단전호흡이 끝나고 집에 갈 때는 계단을 힘차게 내려갈 수 있었다. 유방암 수술 후에도 다른 사람보다 팔에 힘이 빨리 생겼으며 차갑고 노랑던 손발은 따뜻해지고 붉은 색으로 바뀌게 되었다고 한다. 또한 암 수술한 참여자들은 아직까지 재발이 없고 깨끗하다는 검사 결과를 보면서 단전호흡의 효과를 인정하게 되었다.

좀 창피하고 썩스럽지만 난생 처음 많은 양의 변이 나와 화장실 양변기가 꼭 막혀 버린 적이 있었어요 그런데 속이 텅 비워졌다는 느낌이 들면서 참으로 기분이 상쾌했어요(참여자 2).

이렇게 팔을 지금도 움직이는 게 다른 환자에 비해서 활동이 자유롭고 많이 좋아졌죠 그리고 빗질했는데 많이 아팠는

데 이거 하면서 효과를.. 다른 사람에 비해서 팔 풀리고 이러는 게 좀 빨리 풀렸고..(참여자 4).

수련한지 5일 만에 나타난 변화는 두 시간 동안 낮잠을 잘 잤다는 거죠 2, 3년 만에 처음으로 깊은 수면을 취했다는 게 너무 신기했죠(참여자 8).

기대

1) 편하게 마음먹음

참여자들이 단전호흡을 처음 시작할 때는 빠지지만 말고 열심히 도장에 나가보자는 생각이었다. 단전호흡을 하고 2주가 지나면서 참여자들은 온몸이 굉장히 아파서 3~4일을 누워 있었다고 한다. 그리고 그와 같은 몸살기가 가시고 난 후 몸이 가벼워졌고 뒷목에 뭉쳐있던 근육이 조금씩 풀리기 시작했다. 3주가 지나면서 참여자들은 동작들도 몇 개씩 따라할 수 있게 되었고 얼굴을 손가락으로 누르는 동작은 처음에 뼈가 아파서 세게 누를 수가 없었는데 나중에는 시원하게 느껴졌다고 한다. 또한 팔다리를 교차하는 동작을 할 때는 어지러워서 잠시 멈추었다가 하곤 했는데 5개월이 지나면서 그런 증상이 사라지고 몸이 조금씩 좋아지고 있었다. 참여자들은 시간이 지나면서 천천히 다가오는 변화들을 경험하게 되었고 모든 중재에는 시간과 노력이 필요하다는 것도 깨달았다. 따라서 참여자들은 편안하게 마음을 먹고 단전호흡을 하다보면 좋아질 것이라는 기대를 갖게 되었다.

아직은 걸음마 단계인데 언젠가는 통하는 기운을 느낄 수 있기를 기대하면서 편안한 마음을 가지려구요(참여자 6)

낮잠을 두 시간 동안 잘 잤던 것은 회복될 수 있다는 신호로 느껴졌어요 (암으로)오래 아팠기에 다시 회복하기 위해서는 그 만큼의 시간과 노력이 필요하지 않겠어요 이제는 초조해하거나 조바심을 내지 않으려고 노력해요(참여자 2).

2) 지푸라기라도 잡는 심정

참여자들은 수술을 받고나서 종양이 재발하였으며 종양이 이전보다 커져서 다리를 굽히고 펴는 것조차 힘들었다고 한다. 병원 측에서도 거의 100% 재발할 것임을 이야기 했었고 그때마다 수술을 받아야 한다고 했기 때문에 각오는 하고 있었지만 수술 직후 이렇게 빠른 시간에 재발하리라고는 상상도 하지 못했다고 한다. 이 상황에서 선택할 수 있는 것은 본인이 알고 있거나 주변 사람들이 권유하는 단전호흡이었다고 한다. 그래서 참여자들은 암 수술과 치료로 흐트러진 몸과 마음을 추스르며 수련을 시작하게 되었다. 암과 싸우면서 의지는 꺾이고 흔들릴 때가 많았지만 치열하게 맞서 나가게 되었다. 그리고 마지막 선택이라는 마음으로 참여자들은 하루에

두세 번 씩 연이어서 단전호흡에 정진하게 되었다.

몸과 마음이 지쳐있었고 매일매일 고통이었고 마치 죽음이 오기를 기다리고 있는 절망감속에 지푸라기라도 잡는 심정이었죠 약해진 몸을 회복할 길은 없고..(참여자 5).

열심히 수련을 하면 딱딱하던 종양도 느슨하고 혈렁해지는 것 같았어요 그러나 잠시 그전보다도 수련의 강도를 낮추거나 조금 게을리하면 순식간에 원상태보다 더 악화되는 번식력을 갖고 있어 마치 병과의 전쟁이라도 치르는 듯한 착각이 들 정도로 치열했죠(참여자 1).

무기력해짐

1) 감당하기 벅참

참여자는 목발에 몸을 의지하고 제대로 걷지 못하는 상태에서 남편에게 업혀 다니면서 단전호흡을 하게 되었다. 단전에 의식을 집중하고 배를 앞뒤로 밀어 배 모양을 만드는데 전념하느라고 지쳐서 온 몸은 식은땀이 흥건하였다고 한다. 호흡을 하면서 견디기 힘든 통증이 고문이라도 하듯이 밀려오고 그때마다 수련으로 인한 변화의 한 과정이라고 믿으려고 노력했다. 결국은 다니던 직장도 그만두고 도장에서 생활하다시피 하면서 수련에 전념을 하게 되었고 딱딱하던 종양도 느슨하고 혈렁해지는 것 같았다고 한다. 그러나 집에 돌아오면 온몸은 지치고 기운이 없어서 다음날은 일어날 수도 없었다고 한다. 참여자들이 힘들어서 몇 일간 수련을 게을리하다보면 좋았던 몸 상태는 다시 처음으로 돌아가 버리고 그럴 때마다 모든 게 덧없고 무의미하게 느껴졌다고 한다. 미미한 변화라도 느끼기 위한 기(氣)를 모으는 과정은 참여자들에게는 또 다른 투병과정이었고 쇠약해진 몸으로 이것을 지속하기에는 벅차기만 했다.

온몸을 오그라들게 하는 견디기 힘든 야릇한 통증과 수련을 하지 않으면 마치 통나무같이 굳어져가는 내 육체의 변화는 수련을 하면서도 수없이 좌절하고 방황하게 만들었죠 겨우 조금씩 움트고 있던 단전호흡에 대한 신뢰가 그때마다 무너져 내리는 듯 지치게 만들어... 이렇게 빨리 수술 직후부터 재발하리라고는 상상도 못했어요(참여자 2).

정말 힘들더라구요 가장 많이 아팠을 때와 같은 통증이 밀려오는데 스스로 살기를 포기할 만큼 지쳐버리는 거예요(참여자 7).

2) 혼란스러움

참여자들은 단전호흡을 하면서 좀처럼 감을 잡을 수 없었다고 한다. 단전호흡을 하는 게 힘도 들었지만 열심히 하려고

하면 그 때마다 다른 일이 생겨서 방해하고 또 하다보면 나오기 싫을 때도 있었는데 그럴 때면 통증이 더 심해졌다고 한다. 호흡이 잘되는 날은 왠지 기분이 상쾌해지고 몸도 마음도 기뻐해서 금방이라도 암이 나올 것 같았다. 그러나 호흡이 잘 안 되는 날은 몸이 땅속에 파묻힐 정도로 처져서 마음까지 가라앉게 되고 이러다 재발하거나 암세포가 다른 곳으로 전이되는 것은 아닌지 하는 생각으로 걱정을 하게 되었다. 그리고 참여자들은 단전호흡을 계속해야 되는지 그만두어야 하는지를 고민하면서 혼란스러워하였다.

나 같은 경우는 초기니까 그랬는데 말기 된 사람들은 빨간 약을 쓰면 너무 너무 힘들어 해 나는 머리가 한 반 정도 빠졌었죠 여기 오면 머리카락 굵느라고.. 근데 한번 씩 자꾸 마가 끼더라구. 내가 하고자 할 때마다 고비 고비가 많더라구 (참여자 5).

단전호흡은 좀처럼 감이 잡히지를 않아요 열심히 한다고는 했으나 어떤 날은 이것인가 싶다가도 다음날은 전혀 모르겠다는 듯 혼란을 거듭하며...(참여자 8).

논 의

본 연구는 암수술을 받은 여성들이 건강을 회복하려는 삶의 과정에서 시행하고 있는 단전호흡의 경험에 관한 연구이다. 단전호흡은 기(氣)의 단련을 통해 몸과 마음의 건강을 얻는 심신이완요법으로(Goh, 1967) 인간이 직접 몸을 움직여 몸과 마음의 균형을 유지하므로 스스로 치유능력을 갖게 되며 이로 인해 면역력을 높여준다는 보완대체요법의 하나이다.

특히, 보완대체요법은 암과 같은 중증의 질환을 가진 환자들의 이용 빈도가 높았는데(Shumay, Maskarinec, Gotay, Heiby, & Kakai, 2002) 이는 면역기능의 활성화뿐만 아니라 암의 부작용이나 독성을 감소시키고 다른 암으로의 전이나 재발을 방지해주기 때문이다. 따라서 암환자들은 건강을 유지하고 삶의 질을 높이기 위한 방법으로 보완대체 요법을 사용하고 있었으며(Frenkle, Ben-Ayre, Baldwin, & Sierpina, 2005) 이는 본 연구의 대상자들이 단전호흡이라는 보완대체요법을 택하게 된 동기이기도 하다.

본 연구에서 암으로 수술을 받은 여성들의 단전호흡에 관한 경험은 자신감, 긍정적인 수용, 기대, 무기력해짐의 4가지 의미로 구성된다. 여성들은 항암치료와 방사선치료 그리고 계속되는 통증으로 지쳐서 쉬고 싶다는 생각으로 단전호흡을 하게 되었지만 갈수록 마음이 편안해지고 통증을 견디어내는 시간이 늘어나는 자신을 발견하게 되면서 병을 이겨낼 수 있다는 생각을 갖게 되었다. 그리고 좋아진 몸의 변화는 자신이 암 환자라는 사실도 잊어버리게 되었고 망망대해에서 등대를

만난 것처럼 희망적이 되었다. 또한 여성들은 가정에서 자신의 역할을 다시 할 수 있는 힘이 생겼고 일상 속에서 생기있는 모습으로 활력을 되찾게 되었다. 이제 그들의 변화된 몸과 마음은 삶에 대해 자신감을 갖게 하였다. 이와 같은 희망의 감정을 Montbriand(1998)는 암환자의 힘 복돋음(empowerment)으로, Park과 Chung(1995)은 질병을 관리하는 하나의 형태로 표현하였고 Kim(2000)도 암을 극복할 수 있다는 신념을 갖게 된 것이라고 하였다. 그러므로 본 참여자들이 경험하는 자신감은 그들 스스로 단전호흡을 암의 회복을 돕는 방법으로 인식하려는 의지라고 할 수 있다. 그리고 이점에 관해 Mastrovito (1989)는 심리적인 안녕상태를 가져오는 데 있어 단전호흡이나 명상 같은 심신요법이 유효하다고 하였다.

본 연구의 참여자들은 단전호흡을 하기 전에 자신이 암에 걸렸다는 사실을 부정하였고 화가 나서 친구를 만나는 것을 피하였다고 한다. 더욱이 가족이나 친지들은 참여자에게 무조건 잘 해주어야겠다는 생각에서 참여자의 모든 일을 대신해 주려고 하였는데 그와 같은 과잉행동들이 싫어서 그들에게 공격적으로 대하여 왔다. 그러나 자연스럽게 호흡에 적응이 되면서 심신은 이완이 되었고 그로 인해 죽음에 대한 두려움이 사라졌다고 한다. 더욱이 몸이 기뻐해지고 팔에 힘이 생겼으며 손발은 혈액순환이 잘 되어 따뜻해지는 단전호흡의 효과를 경험하였는데 이런 효과들은 Hyun(2001)과 Kim(2004)의 연구에서 그리고 Bun 등(1996)의 연구에서도 증명되었다. 그리고 이로 인해 죽음을 삶의 한 과정으로 받아들일 수 있게 된 것으로 사료된다. 결과적으로 암도 재발하지 않고 수술부위가 깨끗하다는 말에 단전호흡의 효과도 인정하게 된 것인데 이처럼 참여자들이 암과 그에 따른 죽음을 긍정적으로 수용하는 것이 중요하게 작용했을 것으로 생각된다.

참여자들은 절망뿐이던 그들의 삶 속에 희망이 보이기 시작하면서 자신의 삶을 담담히 돌아볼 수 있었고 나머지 삶을 계획할 수 있었다. 이를 Kim(2000)은 덤으로 주어진 삶에 대한 소중함이라고 하였으며 Owen, Taylor와 Dagoo(1999)는 긍정적인 정서로 Sollner 등(2000)은 능동적 적응기전이라고 하였다. 이제 참여자들은 죽음을 자기 의지대로 조절할 수 있다고 생각하게 되었고 그로 인해 죽음에 대해 담담해질 수 있는 것으로 사료된다.

또한 본 참여자들은 단전호흡을 하면서 그 효과를 오랜 시간 천천히 경험하게 되는데 이와 같은 과정은 지푸라기라도 잡는 심정으로 단전호흡에 참여하게 된 암 환자들에게는 큰 성과로 비쳐진다. 참여자들은 시간이 가다보면 좋아지겠지라는 생각으로 편하게 마음을 먹게 되었다. 그리고 재발과 재수술의 가능성이 높은 자신의 상황에서 매달리는 심정으로 단전호흡을 택하게 되었으며 그것이 최선이였다고 생각한다. 지금의 작은 효과가 삶의 질을 높이는 큰 효과를 가져다 줄 것

으로 기대하면서 힘들 때마다 자신의 몸과 마음을 추스리게 된다. 이와 같은 참여자들의 기대는 기공이나 단전호흡이 종양의 딱딱함이나 크기를 감소시켜 종양환자의 생존율을 높인다는 Sancier(1999)의 연구와 항암제의 부작용을 낮추어 삶의 질을 개선한다는 Frenkle 등(2005)의 연구에서도 지지되고 있다. 따라서 참여자들은 눈에 띄는 효과보다는 앞으로의 효과를 믿으면서 편하게 마음을 먹게 된다. 물론 이와 같은 기대는 단전호흡을 전쟁을 치르는 것처럼 치열하게 열심히 하는 가운데 갖게 되는 생각으로 단전호흡 뿐 아니라 모든 중재요법을 적용하여 그 효과를 기대할 때 반드시 갖추어야 하는 전제조건이기도 하다.

연구 참여자들은 단전호흡을 하면서 무기력해짐도 경험하였는데 이는 암수술과 거둬지는 항암치료, 그리고 방사선 치료로 체력이 고갈된 상태에서 오는 경험이었다. 효과를 느끼다가도 단전호흡을 게을리 하면 몸은 단전호흡을 하기 전 상태로 돌아가 있고 밀려오는 통증을 몸으로 감당하기가 벅찼다. 잘 되는 날과 잘 안 되는 날이 반복되면서 참여자들은 단전호흡을 지속해야 하는지 그만두어야 하는지 혼란스러웠다. 몸도 힘든데 단전호흡을 완전히 신뢰할 수 없기 때문에 무기력해져 버린 것이다. 이와 같은 과정을 Kim(2000)은 최악해진 자신의 육체와 치료되는 과정에서 오는 힘겨움으로 기술하였다. 그리고 Balneaves, Bottorff, Hislop와 Herbert(2006)는 모든 치료중재는 환자의 근본적인 노력과 에너지가 필요하기 때문이라며 힘든 것도 참여자들이 겪어내어야 할 치료의 한 과정으로 설명하고 있다. 또한 Matthews, Sellergren, Huo, List와 Fleming(2007)은 유방암 여성들의 예에서 높아진 특성 불안이 낮아지지 않아서 생긴 현상으로 심리적인 위축이 참여자들을 더 지치게 만든다고 하였다. 따라서 본 연구의 참여자들이 무기력해짐을 경험하는 것은 고갈된 체력이 단전호흡을 하면서 더욱 고갈되어 버렸고 그에 따른 심리적인 안정을 기대하였으나 단전호흡의 효과를 완전히 신뢰하지 못하는에서 오는 불안 때문인 것으로 사료된다.

본 연구에서 암 수술한 여성들의 단전호흡 경험은 '자신감', '긍정적인 수용', '기대'의 암을 극복할 수 있다는 3가지의 희망적인 의미로 범주화되었는데 이는 TV프로 <생로병사의 비밀>에서 실제 암 환자들이 밝힌 암을 이기는 5가지의 습관 중 살 수 있다는 확신과 치료의 주체가 되라는 것과 같은 맥락으로 이해될 수 있다. 즉, 본 연구의 참여자인 여성들은 단전호흡을 하면서 느낀 효과로 암을 이길 수 있다는 자신감을 갖게 되었으며 단전호흡을 자신들의 건강을 회복하기 위한 중재로 받아들임으로 치료의 주체가 된 것이다. 물론 참여자들은 단전호흡에 대해 판단이 정지된 상태의 무기력해짐도 경험하였는데 이와 같은 의미는 다른 중재방법을 적용할 때도 경험할 수 있는 것으로 생각된다.

최근 보완대체요법은 의료계의 거대한 흐름이 되어 현대의 학으로 해결되지 않는 한계성을 극복하기 위해 노력하고 있는데(Kim, S. H., 2005) 그와 같은 노력 중의 하나가 암에 관한 것이다. 보완대체요법은 물론 암의 완치보다는 약물의 부작용을 줄이고 통증을 감소시키며 생명을 연장하여 살아있는 동안 삶의 질을 높이려는 의도를 갖고 있다. 그러나 연구 대상자의 수가 작고 효과가 나타나는데 장시간이 요구되므로 보완대체요법을 이용하는 연구 대상자들의 경험의 의미를 파악하는 탐색연구가 필요하였다. 따라서 본 연구는 그와 같은 점을 충족시킬 수 있으며 보완대체요법을 건강중재로 적용하려는 여성 암 환자에게 정확한 정보를 제공할 수 있을 것으로 사료된다.

결론 및 제언

본 연구는 암 수술을 받은 후 단전호흡을 시행하고 있는 여성들의 삶의 과정 속에서 단전호흡은 어떤 의미를 가지며 그들의 경험은 어떠한지를 파악하기 위해 질적 연구방법 중 하나인 현상학적인 연구방법을 사용한 귀납적 서술연구이다.

본 연구의 참여자는 암 수술을 받고 단전호흡을 한지 3개월 이상 된 32세~53세의 여성 8명이었다. 자료 수집은 연구 참여자들과의 심층면담으로 이루어졌으며 자료의 분석은 Colaizzi(1978)의 현상학적인 연구방법에 따라 분석하였다. 연구 참여자들로부터 145개의 의미있는 진술이 도출되었으며 이 진술들을 31개의 주제(themes)로 묶고 다시 9개의 주제군(theme clusters)을 구성하였다. 그리고 최종적으로 '자신감', '긍정적인 수용', '기대', '무기력해짐'의 4개의 범주(category)를 조직하였다. 자신감은 '이겨낼 수 있음', '희망을 갖게 됨', '활력을 되찾음'의 주제군에서 도출되었는데 참여자들은 단전호흡을 하게 되면서 몸에 힘이 솟구침을 경험하게 되고 이것은 망망대해에서 등대를 만난 것 같은 희망이었으며 곧 암을 이겨낼 수 있다는 자신감이었다고 한다. 긍정적인 수용은 '죽음을 담담하게 받아들임', '효과를 스스로 인정함'에서 도출된 것으로 이는 신기한 기(氣) 체험으로 몸은 가벼워지고 수술한 팔에 근력이 강화되는 효과를 직접 갖게 되므로 죽음을 긍정적으로 보는 여유가 생긴 것이다. 또한 기대는 '편하게 마음 먹음', '지푸라기라도 잡는 심정'의 두 가지 주제군에서 도출되었는데 단전호흡에 대해 조바심을 버리고 잘 참아내면 좋아질 것이라는 기대와 전쟁이라도 치르듯이 매달리면서 갖게 되는 그 효과에 대한 기대로 구성되었다. 마지막으로 무기력해짐은 '감당하기 벅참', '혼란스러움'의 주제 군에서 도출되었는데 이는 단전호흡을 하고 나면 그 효과는 적는데 통증은 견디기 힘들고 기운이 빠져 움직일 수조차 없을 정도로 감당하기 힘든 상황이었기 때문이다. 그리고 어느 날은 효과적인

것 같다가 어느 날은 더 악화되는 것처럼 느껴지므로 단전호흡을 계속해야 하는지 그만두어야 하는지 혼란스러움을 경험하게 되고 이로 인해 무기력해지게 된 것이다.

이상의 결과에서 암 수술을 받고 단전호흡을 하는 여성들은 단전호흡하는 과정을 몸으로 감당하기 힘들어 하였으며 확신을 갖지 못해 무력해지기까지 하였다. 그러나 하루하루 달라지는 몸의 변화를 통해 단전호흡의 효과를 인정하고 죽음까지도 긍정적으로 받아들여지게 되었다. 여성들은 좋아질 것이라는 기대와 더불어 활력을 되찾았고 그로 인해 희망이 보였다. 또한 병도 이겨낼 수 있다는 자신감을 갖게 되었다. 그러므로 단전호흡은 암 수술한 여성들에게 눈에 보이는 효과를 통해 신체적인 건강을 회복시키는 것과 더불어 암과 싸워 이겨낼 수 있다는 자신감을 갖게 하므로 정신적 건강의 회복에도 도움을 줄 수 있는 효과적인 간호중재인 것으로 파악되었다.

이와 같은 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

- 본 연구 참여자들에게 일정기간이 지난 후 자신의 경험을 일지로 기록하여 본 연구에서 얻은 단전호흡의 경험과 추후의 단전호흡 경험을 비교하는 연구가 필요하다.
- 관절염이나 골다공증 같은 질환을 가진 여성들에게도 단전호흡을 적용하여 여성의 건강증진을 위한 간호중재로 활용이 가능한지 파악할 필요가 있다.

References

Balneaves, L. G., Bottorff, J. L., Hislop, T. G., & Herbert, C. (2006). Levels of commitment: Exploring complementary therapy use by women with breast cancer. *J Altern Complement Med*, 12(5), 459-466.

Bun, J. N., Kim, M. A., Choi, I. L., Lee, M. H., Surh, I. S., & Chung, S. H. (1996). Psychoneuroimmunological effect of a Korean traditional health culture, Danjeon abdominal breathing session. *Korean J Stress Research*, 4(1), 41-56.

Chai, W. S. (1997). *An introduction to oriental medicine*. Seoul: Daesung.

Cho, C. H., & Park, J. S. (2000). Effects of Danjeon breathing training on shooting performance in archery. *Korean Sport Research*, 11(3), 75-86.

Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle & M. King (Eds.), *Existential phenomenological alternative for psychology* (pp. 48~71). New York: Oxford University Press.

Frenkle, M., Ben-Ayre, E., Baldwin, C., & Sierpina, V. (2005). Approach to communicating with patients about the use of nutritional supplements in cancer care. *South Med J*, 98(3), 289-294.

Goh, K. M. (1967). *Salmue gil*. Seoul: Chongro Publishing Company.

Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Effective evaluation*. Sanfrancisco: Jossey-Bass.

Hyun, K. S. (2001). *The effects of the DanJeon breathing exercise program applied to health promotion in women in midlife*. Unpublished doctoral dissertation, Kyunghee University, Seoul.

Hyun, K. S. (2002). The effects of the Danjeon breathing exercise program on pulmonary function and psychological health of women in midlife. *J Korean Acad Nurs*, 32(4), 459-469.

Kim, G. B. (2003). *Oriental philosophy and oriental medicine-philosophical understanding of ki*. Seoul: Daewoo Haksulchongsu.

Kim, J. K. (2000). *The experience of alternative therapy of middle-aged women with cancer*. Unpublished doctoral dissertation, Hanyang University, Seoul.

Kim, K. W. (2005). Development of Dan Jeon breathing model for health promotion in middle-aged women. *J Korean Acad Nurs*, 35(3), 565-574.

Kim, S. H. (2005, October 24). *The 3rd medicine, analyze the alternative medicine: Is it an alternative plan or a salesmanship*. Donga Ilbo, p24, A20.

Mastrovito, R. (1989). *Behavioral techniques: progressive relaxation and self-regulatory therapies*. Handbook of Psychooncology. New York: Oxford.

Matthews, A. K., Sellergren, S. A., Huo, D., List, M., & Fleming, G. (2007). Complementary and alternative medicine use among breast cancer survivors. *J Altern Complement Med*, 13(5), 555-562.

Ministry of Health and Welfare. (2002). The incidence rate and the survival rate in cancer. Retrieved July 19, 2007, from <http://www.mohw.go.kr>.

Montbriant, M. J. (1998). Abandoning biomedicine for alternate therapies: oncology patients' stories. *Cancer Nurs*, 21(1), 36-45.

Owens, J. E., Taylor A. G., & Degoo, D. (1999). Complementary and alternative medicine and psychological factors: Toward an individual difference model of complementary and alternative medicine use and outcome. *J Altern Complement Med*, 5, 529-541.

Park, J. M., & Chung, B. Y. (1995). Folk remedies used by patients with breast cancer. *J Korean Acad Nurs*, 25(3), 419-430.

Sancier, K. M. (1999). Therapeutic benefits of qigong exercises in combination with drugs. *J Altern Complement Med*, 5(4), 383-389.

Shumay, D. M., Maskarinec, G., Gotay, C. C., Heiby, E. M., & Kakai, H. (2002). Determinants of the degree of complementary and alternative medicine use among patients with cancer. *J Altern Complement Med*, 8(5), 661-671.

Sollner, W., Maislinger, S., Devries, A., Steixner, E., Rumpold, G., & Lukas, P. (2000). Use of complimentary and alterative medicine by cancer patients is not associated

- with treatment but with active coping behavior: A survey. *Cancer*, 89, 873-880.
- Sparber, A., & Wootton, J. C. (2001). Surveys of complementary and alternative medicine: Part II use of alternative and complementary cancer therapies. *J Altern Complement Med*, 7(3), 281-287.
- Suh, D. H., Kang, S. B., Kim, J. W., Park, N. H., Song, Y. S., Kang, S. B., et al. (2004). Utilization of complementary and alternative medicines (CAMs) in women with gynecologic malignancies. *Korean J Gynecol Oncol*, 15(3), 204-212.
- Yoo, H. S., Lee, Y. Y., Seo, S. H., Choi, W. J., Cho, J. H., Lee, Y. W., et al. (2000). Study on alternative medicine in cancer therapy. *J Korean Oriental Oncology*, 6(1), 125-148.
- Yoo, M. C. (1997). *Ki and breathing*. Seoul: Gyegan Ghahaksasang.
- Von Gruenigen, V. E., White, L. J., Kirven, M. S., Showalters, A. L., Hopkins, M. P., & Jenison, E. L. (2001). A comparison of complimentary and alternative medicine use by gynecology and gynecologic oncology patients. *Int J Gynecol Cancer*, 11, 205-209.