

노인의 불면증에 대한 사상체질별 이압요법의 적용 효과 비교연구 - 태음인, 소양인, 소음인 중심으로 -

석 소 현

경희대학교 간호과학대학 조교수

A Comparative Study on the Applied Effects of Auricular Acupressure Therapy on Insomnia in the Elderly by Sasangin Constitution - Based on Tae Yin In, So Yang In, and So Yin In -

Sok, Sohyune R.

Assistant Professor, College of Nursing Science, Kyung Hee University

Purpose: This study was to compare and examine the effects of auricular acupressure therapy on insomnia in the elderly by Sasangin constitution. **Methods:** This study was designed to compare three groups according to Sasangin constitution (Tae Yin In, So Yang In, and So Yin In) in terms of the changeful effects of auricular acupressure therapy on insomnia in the elderly. The subjects were 81 (Tae Yin In: 28, So Yang In: 26, and So Yin In: 27) persons aged over 65 years who were living in Seoul or Gyunggi Province. Data were collected from May, 2007 to July, 2008, and analyzed by SPSS/WIN 16.0. **Results:** 1. The effect of auricular acupressure on insomnia in Tae Yin In was higher than that in So Yang In, and its effect in So Yang In was higher than that in So Yin In. 2. The effect was highest after the 4th treatment in Tae Yin In, after the 5th treatment in So Yang In, and after the 6th treatment in So Yin In. **Conclusions:** The use of auricular acupressure therapy in consideration of individual elders' Sasangin constitution can maximize its effect to relieve insomnia in the elderly.

Key Words : Aged, Sleep, Constitution, Acupuncture

I. 서 론

1. 연구의 필요성

우리나라 인구고령화 현상은 세계적으로 매우 빠른 속도로 진행되고 있어 2000년에 65세 이상의 인구가 전체 인구의 7.2%에 이르러 고령화 사회에 들어 왔으며, 향후 2018년에는 이 비율이 14.3%에 달하여 고령사회로, 2026년에는 20.8%가 되어 초 고령사회에 도달할 것으로 전망하고 있다(National

Statistical office, 2007). 이와 같은 인구고령화는 세계적인 현상이라고 볼 수 있으며(Kim & Sok, 2007; Song, 2007) 노인 인구가 점차 증가하는 현실에서 노인에게 대한 건강 증진 및 삶의 질 향상을 위한 연구들이 많이 시도되고 있다(Jang, 2005; Kim, 2007; Kim & Sok, 2007; Song, 2007). 노인은 나이가 들 어감에 따라 정상적인 노화와 더불어 신체적, 정신적, 사회적, 심리적인 변화를 겪게 된다(Kim & Sok, 2007). 이러한 변화중 노인의 불면증은 가장 빈번하게 그리고 일상적으로 초래되는 현상이다. 노인의 불면증은 생리적인 노화에 따라 나타날 수

주요어: 노인, 수면, 체질, 침

Address reprint requests to: Sok, Sohyune R., College of Nursing Science, Kyung Hee University, 1 Hoegi-dong, Dongdaemun-gu, Seoul 130-701, Korea. Tel: 82-2-961-9144, Fax: 82-2-961-9398, Email: 5977sok@khu.ac.kr

투고일: 2009년 4월 17일 수정일: 2009년 9월 12일 게재확정일: 2009년 9월 21일

있으나 최근 평균수명의 연장과 더불어 핵가족화, 고도의 기계화, 고속화 등 생활환경이 너무나 많이 변화됨으로써 이와 같은 변화에 적응력이 약한 노인들이 불면증을 호소하는 경우도 많다(Kim & Sok, 2007). 이러한 내적, 외적 환경으로 오는 노인의 불면증은 노인의 신체적 심리적 약화를 초래하게 되며, 일상생활활동에도 영향을 미쳐서 낙상이나 골절을 유발시킬 수 있으며, 무력감, 소외감과 더불어 우울과 상실을 더해주는 등 문제를 야기시킬 수 있다. 그럼에도 불구하고 불면증은 나이가 들면서 빈번하게 발생하기 때문에 치료받아야 한다는 인식이 매우 저조하다. 그러나 불면증이 관리된다면, 노인은 더욱 생산적인 삶과 향상된 건강을 경험하게 될 것이며, 궁극적으로 인생의 말년에 삶의 질을 높일 수 있을 것이다.

불면증과 관련된 외국의 연구를 살펴보면 국외 연구에서도 중재에 관한 연구는 매우 부족하여 몇 편이 지나지 않으나 수면제 사용, 진통제 사용 후 마사지, 미리 소변보기, 등 마사지, 수면 후 90분간 깨우지 않기, 조용한 환경조성, 점진적인 근육이완요법과 같은 유용한 중재방법들을 실험하고 있었다(Castor, Woods, & Progett, 1991; Johnson, 1991; Knapp, 1993; Pulling, 1991). 국내의 연구는 주로 조사연구 및 문헌연구가 대부분이었으며(Hwang, 2002; Kim, Oh, Song, & Park, 1998; Song, 2007; Yun, 2008), 단지 최근에 노인의 불면증 완화를 위한 중재술인 이압요법을 적용한 연구가 나왔다(Kim & Sok, 2007; Sok, 2001; Sok & Kim, 2000). 이와 같은 연구결과를 중심으로 노인의 불면증 완화를 위한 중재의 필요성이 더욱 요구된다.

한의학의 이침요법에 그 근간을 두고 있는 이압요법은 이개상, 즉 귀에서 각종 질병의 반응점을 찾아 침으로 찌르거나 누르고, 쑤므로 뜨는 등의 자극을 주는 것으로 그 효과가 몸 전체에 나타난다. 이압요법의 원리는 신체에 퍼져있는 경락위의 경혈점을 이침으로 자극하여 건강장애 증상을 치료하는 방법이다. 경락과 침은 세계의학 및 보건계 뿐 만 아니라 모든 생명과학에서 관심을 가지고 호응하여 연구하는 분야이다. 그러나 지금까지는 대체의학에 대한 호기심의 관심이었다면, 21세기를 달리는 현재 세계의학계는 대체요법의 치료적용 및 그 효과에 관심을 두고 적극적으로 연구하여 효과를 검증하려고 하고 있다. 최근 국내 논문(Sok, 2001; Sok & Kim, 2000)에서 검증되었듯이 이압요법은 노인의 불면증에 효과적인 중재술로 보고된 바 있었다. 이 연구 논문에서 이압요법은 노인의 불면증을 완화시켰으며 주관적인 수면의 질도 또한 향상시켰었다.

한편, 사상체질의학이란 1894년 동무 이제마에 의해 창안된 순수한 한국의 의학이론으로 품수의학, 심신의학, 체질의학,

사회의학적인 면으로 그 특징을 요약할 수 있다. 사람의 체질을 태음인, 소음인, 소양인, 태양인으로 구별하여 생리, 병리, 진단, 치료 및 약리를 설명하며, 특히 이는 개인의 건강관리 능력을 증진시켜줄 수 있고, 자각증상에 대한 관리가 가능하며 주변 환경에 대한 거시적인 접근 면에서 치료중심의 서양의학보다 우수하다고 할 수 있다. 사상체질이론은 사람들을 그의 육체적인 면(체격, 용모와 장부를 포함)과 정신적인 면(성질, 정서, 행동을 포함)등에 따라 네가지 유형 즉 태음인, 소양인, 태음인, 소음인 등 사상으로 나누고 그 상에 따라 같은 질병이라도 증상이 다르며 약물에 대한 반응성도 다르다는 것을 발견하고 이를 임상에 도입 활용한 동의학의 일보 진전한 의학이다(East-West Nursing Research Institute, 2000; Yim et al., 2001). Wang(1999)의 연구에서 사상체질별 양생법과 질병관리의 중요성에 대해서 연구한 바 있다. Yim과 Kim(2001)의 연구에서는 사상체질별 유아들의 행동이 각 체질 간 뚜렷한 차이를 보였으며 이러한 차이들은 이제마가 제시한 사상체질별 특성과 거의 일치하였다. Park과 Kim(2003)의 사상체질별 식습관형태에 관한 연구에서도 사상체질과 식생활태도의 관계가 문헌에 기재된 내용과 일치하는 항목들이 많았다. Rhu, Lee와 Lee(2003)의 연구에서는 스트레스인지와 대처방법이 사상체질별로 각각 다름을 입증한바 있다.

노인의 불면증에 대한 이압요법의 효과는 노인들의 각각 체질에 따라 다르게 나타날 수 있다. 따라서 사체형기상, 용모사기에 관련된 내용, 일처리와 장단점, 대인관계, 평소의 마음, 문제점, 감정특성, 행동특성 및 몸 상태 등의 항목으로 구성된 사상체질분류 검진을 통해, 노인의 체질을 구별하여 태음인, 소양인, 소음인 노인을 대상으로 이압요법의 적용 효과를 검증함으로써 보다 효율적으로 노인의 체질에 맞게 맞춤형 건강관리를 도모할 수 있으며 궁극적으로 노인의 인생말기에 삶의 질을 향상시키기 위하여 본 연구를 시도하였다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 노인의 불면증에 대한 이압요법의 적용 효과를 사상체질(태음인, 소양인, 소음인)별로 검증함으로써 노인의 체질에 따른 효율적인 맞춤형 건강관리를 도모하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 사상체질(태음인, 소양인과 소음인)간의 일반적 특성 및 연구변수의 동질성을 검증한다.
- 사상체질(태음인, 소양인과 소음인)별 이압요법의 효과 및 변화추이를 비교한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 노인의 불면증에 대한 사상체질별 이압요법의 효과를 파악하기 위하여 태음인, 소양인 및 소음인 노인의 세 집단을 비교 분석한 비교연구 설계이다(Figure 1).

2. 연구대상

본 연구의 연구대상자는 서울 및 경기도의 가정에 거주하는 65세 이상인 태음인, 소양인, 소음인 노인으로서, 스스로 본 연구에 참여하기를 동의한 자로 편의추출하였다. 사상체질 분류에서 태양인은 해당자가 없어 3개 체질로 분류하였다. 표본의 크기는 Cohen지수(Lee, Lim, & Park, 1998)에 의해서 유의수준 .05, 검정력 .80, 효과크기 .35, 그룹 수 3($u = 2$)를 기준으로 하여 표본 수는 각 집단별로 27명이 필요하였다. 이와 같은 표본의 수에 근거하여 최종적으로 태음인 실험군 28명, 소양인 실험군 26명, 소음인 실험군 27명으로 총 81명이 참여하였다. 본 연구에서 사용한 이압요법은 이미 효과가 있다는 것이 입증되었고(Sok, 2001; Sok & Kim, 2000; Kim & Sok, 2007), 단지 가장 효과적인 변화추이를 파악하고자 하는 연구 목적으로 인하여 대조군을 설정하지 않았다. 집단 간 시험의 확산을 방지하기 위해서 서울 및 경기도의 지역별로 구별하여 연구대상자를 선정하였다. 연구대상자의 참여기준은 다음과 같았다.

- 의사소통이 가능하고 판단의 흐름이 명료하며 일관성이 있는지, 정신 상태를 검증하기 위하여 MMSE 도구로 측정하여 24점 이상인 자.
- 수면상태 측정 시 35점 이하이며, 수면만족도 측정 시 50점 이하인 자.
- 수면제를 최근 1개월 이상 복용하지 않은 자.

- 진단받은 질병이나 장애 또는 불능이 없는 자.

3. 연구도구

1) 사상체질 선별도구

연구대상자의 체질을 선별하기 위하여 경희대학교 한의과대학 사상체질과(Dept. of Sasangin, Oriental medical school, KHU, 1996)가 개발한 도구를 사용하였다. 이 도구는 일반적인 사항 10문항, 체격, 용모 및 습관에 관한 사항 17문항, 기질과 성격에 관한 사항 4문항, 음식물에 관한 사항 2문항으로 구성 되어 있다.

2) 수면 측정도구

수면상태를 측정하기 위하여 Oh, Song과 Kim(1998)이 개발한 수면 측정도구를 사용하였으며 총 15문항 4점 척도로('매우 그렇다' 1점에서부터 '전혀 아니다' 4점까지) 구성되어 있다. 점수분포는 최저 15점에서 최고 60점이며, 점수가 높을수록 수면상태가 양호함을 의미한다. 본 도구의 개발당시 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .75$ 였고, 본연구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .83$ 이었다.

3) 수면만족도 측정도구

본 연구자가 제작한 Visual Analogue Scale로서 자신의 수면에 대한 전체적인 만족도를 0점에서 100점까지 걸쳐 표시하도록 한 도구이다. 점수가 높을수록 수면 만족도가 높은 것을 의미한다.

4. 자료수집

1) 사전조사

- 서울, 경기도의 가정에 거주하는 65세 이상의 노인 92명 (최종적으로 11명이 탈락하고 총 81명이 연구에 참여함)을

Time Constitution	Pre	1st post (1~3 days)	2nd post (4~6 days)	3th post (7~9 days)	4th post (10~12 days)	5th post (13~15 days)	6th post (16~18 days)
Tae Yin In	E1	E11	E12	E13	E14	E15	E16
So Yang In	E2	E21	E22	E23	E24	E25	E26
So Yin In	E3	E31	E32	E33	E34	E35	E36

E1, E2, E3: measures of general characteristics, constitutional screening, sleep state, and satisfaction of sleep; E11 ~ E16: measures of sleep state and satisfaction of sleep; E21 ~ E26: measures of sleep state and satisfaction of sleep; E31 ~ E36: measures of sleep state and satisfaction of sleep.

Figure 1. Research design.

경로당, 노인복지관 및 노인모임 등을 방문하여 연구의 목적과 연구진행절차를 설명하고 동의서를 받고 1단계로 연구대상자를 선정하였다.

- 모든 연구대상자에게 MMSE, 수면상태, 그리고 수면만족도를 점수로 측정된 후 대상기준에 따라 선별하였다.
- 한의사에게 자문을 받은 사상체질 선별도구를 연구대상자에게 적용하여 태음인, 소양인, 소음인을 선별하였다.

2) 실험처치

이압요법: 이침 즉 피내침은 0.2mm의 매우 작은 침으로서 멸균된 반창고에 고정되어 있다. 이러한 이침(제조사: 기황산업)을 3일 동안 진정과 백령이라는 경혈점에 매치하는 요법으로서(Figure 2), 본 연구자가 이압요법을 3일 동안 적용하는데 2회/주, 3주 동안 총 6회를 실험군 세 집단(태음인, 소양인과 소음인)의 연구대상자에게 이압요법을 적용하였다(Acupuncture Meridian Department in Oriental Medicine College, 1994; Chae, 1994; Lee, 1992).

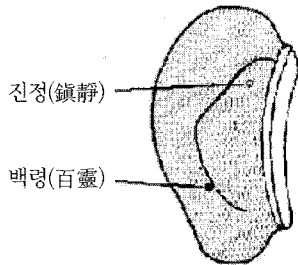


Figure 2. Meridian point for auricular acupressure therapy.

3) 사후조사

이중 맹검 방법을 사용하여 훈련된 연구보조원 1인은 모든 연구대상자에게 수면 측정도구와 수면만족도 측정도구를 사용하여 수면상태와 수면만족도를 이압요법 적용 전과 6회 적용 후 각각 시점에서 측정하였다. 자료수집기간은 2007년 5월부터 2008년 7월까지였다.

5. 자료분석 방법

자료의 분석은 SPSS/WIN 16.0을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 사항은 다음과 같다.

- 연구대상자의 일반적 특성 및 수면양상은 서술적 통계(descriptive statistics)를 사용하여 분석하고 사상체질별 집단간의 일반적 특성에 대한 동질성 검정은 χ^2 test로, 중

속변수에 대한 사전 동질성 검정은 ANOVA를 사용하여 분석하였다.

- 사상체질별 집단 간 시간에 따른 이압요법의 효과 및 효과 변화추이를 검증하여 비교하기 위해서는 Repeated measure ANOVA로 분석하였고 사후검정을 위해서 Bonferoni 통계 방법을 사용하였다.

III. 연구결과

1. 사상체질(태음인, 소양인과 소음인)간의 일반적 특성 및 연구변수의 동질성 검정

사상체질(태음인, 소양인과 소음인)간의 동질성 검정 결과, 일반적 특성에 대한 동질성 검정은 Table 1과 같고, 수면점수와 수면만족도 점수에 대한 동질성 검정은 Table 1-1과 같이 유의수준 $p < .05$ 에서 통계학적으로 동질함이 검정되었다. 태음인, 소양인과 소음인 노인 모두에서 70% 이상이 여성노인으로 남성노인보다 월등히 많았다. 전체 연령은 75~79세가 가장 많았는데 각각 체질별로 태음인 노인은 39.3%, 소양인 노인은 46.2%, 그리고 소음인 노인은 40.7%를 차지하였다. 교육정도는 노인 대부분이 초등학교 졸업이하로 교육정도는 낮았다. 대졸이상의 고학력 노인은 소음인 체질로 소음인 체질에서는 14.8%를 차지하여 다른 체질에 비해서 많았다. 동거가족은 노인대부분이 배우자와 동거하고 있는 것으로 나타났다. 배우자의 생존여부는 생존하고 있는 경우가 더 많았다.

2. 사상체질(태음인, 소양인과 소음인)간 이압요법의 효과 및 변화추이 비교

사상체질(태음인, 소양인과 소음인)별 이압요법의 효과 및 변화추이 비교는 Table 2와 Figure 3, 4와 같다. 이압요법을 적용받은 태음인은 이압요법을 적용받은 소양인보다 수면점수와 수면만족도가 통계적으로 유의하게 증가하였다. 이압요법을 적용받은 소양인은 이압요법을 적용받은 소음인보다 수면점수와 수면만족도가 통계적으로 유의하게 증가하였다. 반복측정 분산 분석 후, 시점과 군 간의 교호작용을 검증한 결과 수면점수($F = 90.709, p = .000$)와 수면만족도($F = 115.500, p = .000$)에서 태음인은 소양인보다, 그리고 소양인은 소음인보다 통계적으로 유의하게 증가하였다. 사상체질(태음인, 소양인과 소음인)별 이압요법의 효과 변화추이를 비교해 보면, 태음인 노인은 제4차 이압요법 적용 후에 수면점수와 수면만족도가 가

Table 1. Homogeneity Test among Groups on General Characteristics of Subjects

Characteristics	Categories	Tae Yin In (n = 28)	So Yang In (n = 26)	So Yin In (n = 27)	χ^2	p
		n (%)	n (%)	n (%)		
Gender	Male	8 (28. 6)	7 (26. 9)	6 (22. 2)	0.308	.857
	Female	20 (71. 4)	19 (73. 1)	21 (77. 8)		
Age* (yr)	65 ~ 69	3 (10. 7)	3 (11. 5)	4 (14. 8)	3.886	.898
	70 ~ 74	8 (28. 6)	6 (23. 1)	9 (33. 3)		
	75 ~ 79	11 (39. 3)	12 (46. 2)	11 (40. 7)		
	≥ 80	6 (21. 4)	5 (19. 2)	3 (11. 2)		
Education*	≤ Elementary	11 (39. 3)	10 (38. 5)	8 (29. 6)	3.092	.822
	Middle	9 (32. 1)	9 (34. 6)	11 (40. 7)		
	High	6 (21. 4)	6 (23. 1)	4 (14. 8)		
	≥ College	2 (7. 1)	1 (3. 8)	4 (14. 8)		
Religion*	Buddhism	13 (46. 4)	13 (50. 0)	16 (59. 3)	3.605	.776
	Protestant	8 (28. 6)	9 (34. 6)	6 (22. 2)		
	Catholic	5 (17. 9)	4 (15. 4)	3 (11. 1)		
	Other	2 (7. 1)	0 (0. 0)	2 (7. 4)		
Living together	Spouse	13 (46. 4)	10 (38. 5)	14 (51. 9)	0.988	.912
	Single child	9 (32. 2)	10 (38. 5)	8 (29. 6)		
	Married child	6 (21. 4)	6 (23. 0)	5 (18. 5)		
Spouse	Yes	16 (57. 1)	14 (53. 8)	15 (55. 6)	0.059	.971
	No	12 (42. 9)	12 (46. 2)	12 (44. 4)		

*Fisher's exact test.

Table 1-1. Homogeneity Test among Groups on Sleep and Self-Satisfaction before Treatment

Variables		SS	df	MS	F	p
Sleep score	Between Subject	0.542	2	0.271	.092	.912
	Within Subject	230.075	78	2.950		
	Total	230.617	80			
Self satisfaction	Between Subject	4.902	2	2.451	.826	.441
	Within Subject	231.320	78	2.966		
	Total	236.222	80			

장 높아 이압요법 효과가 가장 컸으며, 소양인 노인은 제5차 이압요법 적용 후에 수면점수와 수면만족도가 가장 높아 이압요법 효과가 가장 컸고, 소음인 노인은 제6차 이압요법 적용 후에 수면점수와 수면만족도가 가장 높아 이압요법 효과가 가장 컸다.

IV. 논 의

연구대상자들의 일반적 특성을 살펴보면 성별은 우리나라 노인구성비와 같이 여성노인이 남성노인보다 많았는데 이는 여성노인이 남성노인보다 수명이 더 길기 때문에 나타나는 현상으로 볼 수 있다. 연령도 75세 이상이 많은 것을 볼 때 고령노인이 더욱 많아지는 추세임을 알 수 있었다. 교육정도는 대부분이 초등학교 졸업이하로서 노인들이 일반적으로 교육을 받

지 못했음을 확인할 수 있었다. 본 연구의 연구대상자의 일반적인 특성은 선행연구(Jang, 2005; Kim, Oh, Song, & Park, 1998)의 결과와 일치하는 것으로 한국노인들의 일반적인 특성이라고 볼 수 있다. 사상체질 중에서 소음인 노인은 다른 체질 노인보다 고학력자들이 더 많았는데 이는 소음인 체질이 학자 성향이 있어 꼼꼼하며 치밀하고 배우기를 좋아하며 검토 분석을 잘하고 실수가 없이 일을 처리하는 성실한 성격을 가졌다고 한 사상체질에 관한 문헌들의 내용과 일맥상통하였다(Bae 1995; East-West Nursing Research Institute, 2000).

사상체질(태음인, 소양인과 소음인)간 이압요법의 효과 및 변화추이를 비교해보면 시간이 흐름에 따라 태음인, 소양인 및 소음인 노인의 불면증에 대한 이압요법의 효과가 통계적으로 유의하게 증가하는 변화추이를 나타냈는데 이는 Kim과 Sok (2007), Sok(2001), 그리고 Sok와 Kim(2000)의 연구결과들과

Table 2. Comparison of Sleep and Self-Satisfaction among Groups by Time

(N = 81)

Variable	Group	Pre-score	1 Post-score	2 Post-score	3 Post-score	4 Post-score	5 Post-score	6 Post-score	Source	F	p	Post Hoc Bonferroni
		M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)				
Sleep	Tae Yin In A (n = 28)	22.36 (1.73)	45.18 (1.56)	47.86 (2.05)	50.36 (1.93)	57.11 (1.57)	55.29 (0.98)	54.07 (1.33)	Group Time G×T	603.344 1.107 90.709	.000 .000 .000	AB .000 AC .000 BC .000
	So Yang In B (n = 26)	22.46 (1.58)	41.96 (1.73)	42.46 (1.86)	46.42 (1.82)	48.39 (1.50)	57.62 (1.39)	51.27 (3.90)				
	So Yin In C (n = 27)	22.26 (1.83)	32.70 (1.94)	38.74 (1.53)	42.22 (2.10)	47.30 (2.35)	50.74 (1.23)	56.63 (2.69)				
Self-satisfaction	Tae Yin In A (n = 28)	33.93 (1.92)	65.46 (2.22)	74.04 (2.03)	81.50 (2.38)	91.11 (2.69)	81.86 (2.27)	82.75 (2.22)	Group Time G×T	90.794 1.445 115.500	.000 .000 .000	AB .000 AC .000 BC .000
	So Yang In B (n = 26)	34.50 (1.07)	62.89 (2.37)	69.73 (3.47)	76.12 (1.56)	82.04 (2.36)	91.85 (2.72)	81.58 (2.40)				
	So Yin In C (n = 27)	34.04 (1.99)	55.33 (2.63)	65.96 (2.97)	74.33 (2.34)	81.41 (1.95)	82.70 (2.25)	91.37 (2.85)				

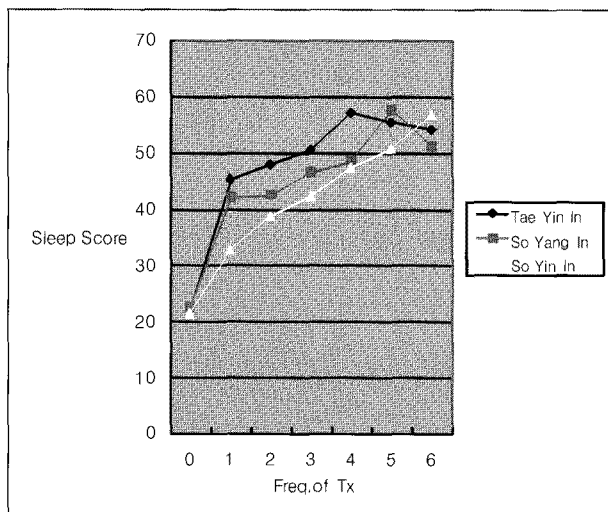


Figure 3. Change pattern of sleep scores according to applied frequency of auricular acupressure therapy among groups.

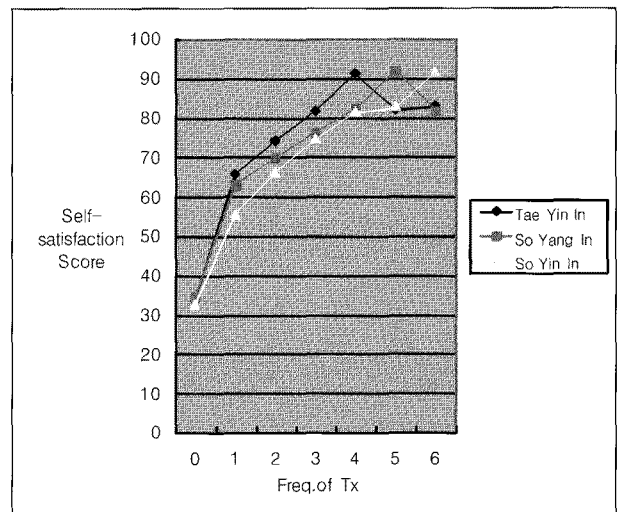


Figure 4. Change pattern of self-satisfaction score according to applied frequency of auricular acupressure therapy.

일치하는 것으로서 노인의 불면증에 대한 이압요법의 긍정적인 효과를 다시 확인할 수 있었다. 사상체질 간에도 즉, 태음인, 소양인 및 소음인 노인 간에도 이압요법의 효과가 유의하게 차이가 있는 것으로 사후검증결과 나타났다. 즉, 소음인보다는 소양인이 소양인보다는 태음인 노인이 불면증에 대한 이압요법의 효과가 유의하게 더 좋은 것으로 나타났다. 이는 Bae(1995)의 황제내경과 동서간호학연구소(East-West Nursing Research Institute, 2000)의 한방간호학 총론 그리고 Kim과 Rhu(2002)의 이제마 사상체질의학에서 사상체질별 성정에 대한 내용과 일치하였다. 사상체질별 성정을 살펴보면, 사상체질과 관련된 선행문헌들에서는 태음인은 예의가 있고 현명 진실하고 진중

하며 사려가 깊으며 주책이 있고 잘 참으며 감정을 외부에 나타내지 아니하며 사업에 성공하며 겸손양보하고 기거동작에 위엄이 있고 항상 고요하고자 하고 움직이려 하지 않는다고 기술하면서 태음인은 스스로 만족하게 여기며 외부의 배려와 친절에 진심으로 감사하며 표현한다고 하였다(East-West Nursing Research Institute, 2000; Kim & Rhu, 2002). 이와 같이 스스로 만족하며 감사하는 태음인의 성정 때문에 불면증 완화를 위한 이압요법의 적용 효과가 소양인과 소음인에 비해서 더욱 크게 나타난 것으로 사료된다. 또한 소양인은 선행문헌에서 의리심이 있고 용감하고 민활하고 총명하며 쾌활하고 사무에 능숙하며 문기를 좋아하며 도량이 있고 솔직하며 곧 바른

말을 잘 하며 의분심이 있고 승리를 좋아하며 외계를 중히 여기고 사교를 좋아하며 남의 일을 열심히 보아주며 사업의 결말을 짓고야 안심하며 감정은 쉽게 변하나 뒤를 오래 끌지 않으며 항상 일을 만들기를 좋아하며 내버려 두기를 싫어한다라고 언급하면서 소양인은 명량 쾌활하며 외부의 자극에 의해서 감정이 쉽게 변하며 솔직하고 외부환경을 의식한다고 하였다(Bae, 1995; Kim & Rhu, 2002). 이와 같이 적극적으로 쾌활하고 솔직하며 외부환경을 의식하는 소양인의 성정 때문에 불면증 완화를 위한 이압요법의 적용에 대해서도 좋은 효과를 나타낸 것으로 사료된다. 소음인의 성정은 식견과 지혜가 있고 시비를 잘 가리며 신용이 있고 예비력이 있으며 공명심이 있으며 방정하며 질서와 제도가 서고 항상 한 곳에 거처 하려고 하고 밖에 나가기를 싫어한다 라고 하면서 소음인은 소심하여서 쉽게 친해지며 화해하기가 어렵고 외부자극에 의해서 잘 변하지 않고 안으로 움크리려고 한다고 하였다(East-West Nursing Research Institute, 2000; Kim & Rhu, 2002). 이와 같이 외부자극에 의해서 잘 변하지 않고 쉽게 친해지지 못하는 소음인의 성정 때문에 불면증 완화를 위한 이압요법의 적용에 대해서도 태음인과 소양인에 비해서 상대적으로 더 적은 효과를 나타낸 것으로 사료된다.

사상체질의학은 사람의 육체적인 면으로 체격, 용모, 장부와 정신적인 면으로 성질, 정서, 행동을 포함하여 총괄적으로 전인적으로 사람의 상을 크게 4가지, 태양인, 태음인, 소양인, 소음인으로 나누어 이 체질에 맞게 병을 진단하고 증상을 구분하며 약물물을 처방하고 치료방법을 선택하여 치료하는 한국전통의학의 전진한 의학이라고 할 수 있다(East-West Nursing Research Institute, 2000). 특히 한국전통의학에서의 사상체질은 무엇보다도 성정, 성질, 성격을 매우 중요시하면서 중점으로 사람의 상을 4가지로 나누는 의학이라고 할 수 있다(Bae 1995). 즉 사상체질에서의 성정은 매우 중요한 측면으로 노인의 체질에 따른 불면증 완화를 위한 이압요법의 적용 효과가 그 체질의 성정에 의해서 유의하게 차이가 나타난 것으로 사료된다. 그러므로 노인의 불면증 완화를 위해서는 노인의 사상체질별 개인성정, 성질, 성격을 유의하게 고려하여서 간호중재를 적용하여야 할 것이다.

또한 각 시점 중에서 가장 효과가 큰 시점은 태음인 노인인 경우에는 제4차 이압요법 적용 후에 효과가 가장 컸으며, 소양인 노인인 경우에는 제5차 이압요법 적용 후에 효과가 가장 컸고, 소음인 노인인 경우에는 제6차 이압요법 적용 후에 효과가 가장 컸다. 이에 대한 선행연구결과가 없어서 구체적으로 비교할 수는 없지만, 사상체질의학에서 말하고 있는 체질별 성정과 밀접한 관련이 있을 것으로 사료되며 이와 같은 결과는 앞으로

의 반복적인 연구를 통하여 과학적으로 검증되어서 노인의 사상체질별로 일반화시킬 수 있을 것이다.

앞으로 노인의 불면증을 완화하고자 이압요법을 적용할 때는 노인의 체질에 따라서 그 이압요법의 적용횟수를 결정하고 실시하여 보다 구체적으로 효율적으로 효과를 얻도록 노인 대상을 개별화하여 이압요법의 효과를 극대화시킬 필요가 있다.

본 연구결과를 종합하여 볼 때 본 연구는 노인의 불면증에 대한 이압요법의 효과를 다시 확인할 수 있었으며, 태음인, 소양인 및 소음인 노인의 사상체질별로 불면증에 대한 이압요법의 효과를 구체적으로 확인할 수 있었다. 본 연구결과를 근거로 노인의 불면증 관리를 위하여 노인의 체질을 구별하여 그 체질에 맞게 맞춤형으로 이압요법을 적용하는 간호중재가 필요하다. 앞으로 연구대상자의 수를 확대하여 사상체질별로 실험군과 대조군을 각각 설정하여 보다 과학적이고 근거중심적 연구가 필요하다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 노인의 불면증에 대한 사상체질별 이압요법의 효과를 파악하기 위하여 태음인, 소양인 및 소음인 노인의 세 집단을 비교 분석한 비교연구 설계이다. 연구대상자의 조건은 1) 65세 이상의 한국노인, 2) MMSE 측정 시 24점 이상, 수면상태 측정 시 35점 이하이며, 수면에 대한 자기만족도 측정 시 50점 이하인 자, 3) 수면제를 최근 1개월 이상 복용하지 않은 자 4) 진단받은 질병이나 장애 또는 불능이 없는 자이다. 연구대상자는 표본의 크기공식에 의해서 중간 탈락자를 고려하여 전체 대상자를 편의추출 하였으며, 최종 참여 대상자는 태음인 실험군 28명, 소양인 실험군 26명, 소음인 실험군 27명으로 총 81명이었다. 모든 연구대상자는 인구사회학적 특성과 의사전달의 원활함과 정상적인 정신상태를 측정하기 위해서 MMSE로 Screening하고 한의사의 자문을 받아 사상체질을 선별하였다. 실험처치방법으로 이압요법을 매침법을 통하여 3일간 적용하는데 2회/주, 3주 동안 적용하였다. 연구결과 측정도구는 Oh 등(1998)이 개발한 도구를 수정, 보완한 도구로써 신뢰도가 Cronbach's $\alpha = .72$ 인 수면측정도구와 본 연구자가 제작한 Visual Analogue Scale인 수면만족도 측정도구였다. 자료수집기간은 2007년 5월부터 2008년 7월까지였다. 자료분석방법은 SPSS/WIN 16.0 프로그램을 통하여 descriptive statistics, χ^2 test, ANOVA, repeated measure ANOVA, Bonferoni 사후검정을 이용하였다. 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 태음인 노인의 불면증에 대한 이압요법의 효과는 소양

인 노인에 대한 효과보다 통계학적으로 유의하게 더 좋았고, 소양인 노인의 불면증에 대한 이압요법의 효과는 소음인 노인에 대한 효과보다 통계학적으로 유의하게 더 좋았다.

둘째, 시간이 흐름에 따라 태음인, 소양인 및 소음인 노인의 불면증에 대한 이압요법의 효과가 통계적으로 유의하게 증가하는 변화추이를 나타냈으며, 소음인보다는 소양인이 소양인보다는 태음인 노인이 불면증에 대한 이압요법의 효과가 유의하게 더 좋은 것으로 나타났다. 또한 태음인 노인은 제4차 이압요법 적용 후에 효과가 가장 컸으며, 소양인 노인은 제5차 이압요법 적용 후에 효과가 가장 컸고, 소음인 노인은 제6차 이압요법 적용 후에 효과가 가장 컸다.

본 연구결과를 토대로 살펴볼 때, 최근 우리나라의 매우 빠른 인구고령화에 따른 노인인구의 급증하는 현실점에서 노인에게 빈번하게 발생하고 있는 불면증을 간단하고 노인에게 친근감이 있는 대체요법인 이침을 가지고 노인의 사상체질(태음인, 소양인과 소음인)에 맞게 구체적으로 맞춤형 간호중재를 할 수 있다면 어떤 약물이나 기타 복잡하고 힘든 방법으로 치료함으로써 오는 복잡하고 다양한 부작용과 경제적인 큰 손실을 예방할 수 있을 것이다.

REFERENCES

- Acupuncture Meridian Department in Oriental Medicine College, Korea (1994). *Acupuncture*. Seoul: Jib Mun Dang.
- Bae, B. C. (1995). Hwang Je Nae Kyung(黃帝內經): *Koung Chu,, Nae Kyung, So Mun*. Seoul: Sungbosa.
- Castor, D., Woods, D., & Progott, K. (1991). Effect of sunlight of sleep patterns of the elderly. *Journal of the American Academy of Physician Assistants*, 4, 321-326.
- Chae, B. U. (1994). *東醫眼耳鼻咽喉科學*. Seoul: Jib Mun Dang.
- Dept. of Sasangin, Oriental medical school, KHU. (1996). *Discriminational scale in Sasangin constitution*. Seoul: KHU Publishing.
- East-West Nursing Research Institute (2000). *Introduction of oriental nursing*. Seoul: Su Mun Sa.
- Hwang, S. K. (2002). *A study on the correlation among depression, self-esteem and quality of life in elderly women*. Unpublished master's thesis, Kyung Hee University, Seoul.
- Jang, J. M. (2005). *A structural model for fall down and quality of life in dwelling elderly*. Unpublished doctoral dissertation, Kyung Hee University, Seoul.
- Johnson, J. (1991). Progressive relaxation and the sleep of older noninstitutionalized women. *Applied Nursing Research*, 4, 165-170.
- Kim, C. K. (2007). The Relationship of family support, health perception, nutritional status and depression in elders. *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 9(1), 14-21.
- Kim, C. M., & Rhu, S. S. (2002). *Sasangin constitution medicine of Je Ma Lee*. Seoul: Academy Publishing.
- Kim, K. B., & Sok, S. R. (2007). The Duration effect of auricular acupuncture on insomnia of Korean elderly. *Journal of Gerontological Nursing*, 12(2), 222-233.
- Kim, S. M., Oh, J. J., Song, M. S., & Park, Y. H. (1998). Comparative study of sleep patterns and related factors between healthy young and old adults. *Journal of Korea Academy of Nursing*, 27(4), 820-830.
- Knapp, M. (1993). Night Shift: The restorative sleep specialist. *Journal of Gerontological Nursing*, 19(5), 38-42.
- Lee, B. G. (1992). *最新耳鍼圖解處方集*. Seoul: Hyun Dae Acupuncture.
- Lee, E. O., Lim, N. Y., & Park, H. A. (1998). *Nursing Medical Research and Statistical Analysis*. Seoul, SoomoonSa.
- National Statistical Office (2007). *Statistics of aged*. Seoul: National Statistical Office.
- Oh, J. J., Song, M. S., & Kim, S. M. (1998). A study on development of Korean sleep scale. *Journal of Korea Academy of Nursing*, 28(3), 563-572.
- Park, K. S., & Kim, H. K. (2003). A study on eating habits by body constitution types of the sasang constitutional medicine among female college students. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, 32(2), 302-306.
- Pulling, C. (1991). The relationship between critical care nurses knowledge about sleep and the initiation of sleep promoting nursing intervention. *Axon*, 13, 57-62.
- Rhu, J. H., Lee, H. R., & Lee, E. J. (2003). Perception and ways of coping with stress of Sasangin. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 15(2), 173-182.
- Sok, S. H. (2001). *Effects of auricular acupressure therapy on insomnia of elderly people*. Unpublished doctoral dissertation, Kyung Hee University, Seoul.
- Sok, S. H., & Kim, K. B. (2000). The effect of auricular acupressure therapy on insomnia of elderly people. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 12(2), 222-233.
- Song, S. J. (2007). *Study on correlation between pattern of anger expression and status of health & quality of life in the elderly*. Unpublished master's thesis, Kyung Hee University, Seoul.
- Wang, M. J. (1999). *A study on regimens according to Sasang constitution in oriental medical nursing : An approach by the Q-method*. Unpublished doctoral dissertation, Kyung Hee University, Seoul.
- Yim, J. T., & Kim, M. K. (2001). Qualitative analysis of behavior trait of young children according to Sasang constitutional types. *Journal of the Korean Society for Early Childhood Education*, 10, 1-25.
- Yim, N. Y., Song, K. A., Hong, Y. H., Kim, J. Y., Kim, K. H., Cho, N. O., et al. (2001). *Complementary and alternative therapy and nursing*. Seoul: Su Mun Sa.
- Yun, J. S. (2008). *Comparison Study on the sleep patterns, satisfaction of sleep and sleep enhancement behaviors between hospitalized elderly patients and non-hospitalized elderly*. Unpublished master's thesis, Kyung Hee University, Seoul.