간접 쑥뜸기구를 이용한 쑥뜸 대중화 연구

박태희* · 정미화** · 박형수***

The Study on Moxa Popularization with an indirect Moxa Tool

Tae-Hee Park* · Mi-Hwa Jung** · Hyung-Su Park***

요 약

쑥뜸의 효능이 광범위하고 특별한 부작용이 적어서 예로부터 쑥뜸이 많이 시행되어 왔고, 현재에도 다양하게 활용되고 있다. 그러나 종래의 간접 쑥뜸방식은 쑥을 연소시킬 때 연기발생과 더불어 재를 청소해야 하는 등의 문제점이 있었다. 이에 이 연구에서는 현재 쑥뜸 문제점의 해소방안을 찾고자 설문조사를 실시하였다. 그 결과 80% 응답자가 현재 사용하고 있는 쑥뜸기구가 매우 불편한 것으로 조사되었다. 그 대표적인 불편한 점으로는 쑥뜸기구의 고정문제, 연기발생문제, 뜨거움 문제 등으로 조사되었다. 이에 쑥뜸의 대중화를 위해 편리하고 효율적이면서 반복·재현성이 있는 새로운 쑥뜸기구의 개발이 요구된다.

ABSTRACT

Moxa cautery has long been used(among the public) due to its widespread efficacy with few side effects, and is still in use for a variety of purposes. However, conventional indirect moxa cautery accompanied with some problems such as smoke from its combustion and ashes which are difficult to clean. As parts of effects to deal with such problems, this research conducted a survey while referring to a variety of relevant documents. In the survey, 80% of respondents said that their current moxa tools are inconvenient to use. Many of them pointed out smoke, hot temperature problem, and the difficulty of fixing the tool as major sources of inconveniences in using moxa cautery.

키워드

Moxa, Indirect Moxa tool, Moxa Popularization
쑥뜸, 간접 쑥뜸기구, 쑥뜸 대중화

Ⅰ. 서 론

최근 노인인구의 증가로 우리 사회가 2018년에는 노인인구가 14.3%, 2026년에는 20.8%로 “초고령 사회”에 도달할 것으로 전망하고 있으며[1], 지역에 따라서는 고령인구 비중이 20%를 초과하여 초고령 사회에 진입한 것으로 보고되고 있다[2][19]. 이와 같이 노인 인구의 증가로 고령화 사회의 가속과 경제발전에도 불구하고[3], 의료비와 관련된 경제적 부담이 가중되고 있다. 따라서 질병을 예방하고 건강을 유지하고 증진시켜 삶의 질을 높이고자 하는 인식의 전환으로 경제적인 부담이 적게 드는 대체의학의 방법들을 적용하고 있는 실정이다.

김미영[4]은 노인의 대체의학의 적용하는 방법을

* 조선대학교 대학원 보건학과(pth67@hanmail.net)
*** 교신저자 : 광주보건대학교 간호학과 시간강사(luka10181215@empal.com)
접수일자 : 2012. 06. 01 심사(수정)일자 : 2012. 11. 21 게재확정일자 : 2012. 12. 10

조사한 결과 정기적인 건강검진의 권장, 스트레스로부터의 탈출, 식이요법, 에어로빅 워킹, 침·뜸의 활용, 미술치료, 자연치유법 등이 조사되었고, 그중 쑥뜸이나 침을 선택하여 적용하는 것에 많은 관심을 보이는 것으로 보고하였다. 강경구[5]는 쑥을 활용한 뜸 요법의 효과 등의 연구를 수행한 바 있다. 이현교[6]는 침과 뜸이 동시에 사용된 결과이지만 뜸의 진통작용에 대한 효능을 입증하였으며, 이수진[7]은 수지침과 수지뜸을 활용한 과민성 장 증상에 미치는 효과를 연구한 결과, 장 증상 빈도감소에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김선수[8]는 수족침, 뜸, 지압 등의 처치수단으로 상지, 하지 체간의 처치한 결과, 수족침, 뜸, 처치 모두 통증감소에 우수한 효과를 나타내었으며, 이현교[9]는 노인의 생활만족에 영향을 미치는 신체적 정서적 건강에 침뜸프로그램을 적용한 결과, 노인들의 신체적 건강과 우울증 치료에 효과가 있어 노인의 건강이 향상되었고, 이은하[10]는 혈압강하제를 복용하고도 혈압이 조절되지 않는 본태성 고혈압 환자에게 뜸 요법을 적용하여 고혈압 환자의 혈압강하에 효과가 있음을 밝혔다. Peretz [11]는 뜸요법이 서양에서의 온요법과 같은 의미로 극동아시아에서 많이 사용하는 방법으로 늑막염, 폐렴, 복부통증, 가슴통증, 고혈압 치료에 효과가 있는 요법으로 알려져 있다고 보고하였다. Franesco & Huang [12] 등은 태아 둔위 상태일 때 임부의 至陰穴(지음혈)에 뜸을 뜨게 되면 태아의 움직임이 증가하고 아기가 원위치로 돌아가게 된다는 것을 입증하였고, Li, Li Cai & Li [13] 등은 뜸을 한 결과 폐섬유화(the pulmonary fibrosis)에 있는 의미있는 감소($P<0.05$)효과가 있다고 보고하였다. Yu [14] 등은 200여명의 만성 전립성 환자에게 침뜸 치료를 사용한 결과 대조군에 비하여 전립선 국부 혈액순환이 향상되었다고 보고하였다.

쑥뜸기구에 관한 연구동향으로 김현동[15]은 『編鵲心書(편작심서)』券上(권상)에서 나타난 뜸의 크기와 연소시간에 대한 실험한 결과를 분석하였고, 윤정선[16] 등은 현재 시중에 판매되고 있는 대표적인 간접구 ARIRANG군, JANG군, PUNG군의 3가지 간접구를 가지고 보온기와 입열기의 연소특성, 연소시간, 평균온도, 최대 하강속도, 연소열량비를 측정하여 분석하였다. 박영배[17] 등은 현재 임상에서 상용되고 있는 뜸 중에서 대형 뜸 2종을 선택하여 구간별 연소시간, 연소온도, 온도구배 및 시점 등을 연구검토하고 유효연소시간을 제안하여 이 연소기간에서 뜸의 연소와 관련된 열역학적 특성을 검토하여 보고한바 있다. 박동희[18]는 간접 쑥뜸 및 약쑥엑스제 방식의 쑥뜸을 경혈 자극했을 때 Sleep Electro encepharo graphy(EEG)의 변화특성에 대해 규명하였다. 그 결과 뇌 전체영역에서 파워 스펙트럼의 크기가 감소하여 쑥뜸 자극이 심리적인 안정에 영향을 주는 것을 확인시켜 주었고, 또한 α파, β파 의 크기가 감소하여 부교감신경이 활성화 된다는 것을 규명하였다.

이와 같이, 지금까지 종래의 쑥뜸 관련 연구동향은 대부분 쑥에 대한 특성과 효능, 쑥뜸에 관한 효과 등에 치중되는 연구경향을 보이고 있으며, 쑥뜸을 시술하기 위한 쑥뜸기구 연구는 국내외 문헌적으로 쑥뜸에 대한 일부 연소특성에 대해 제한되어 연구되고 있으나 객관화된 연소특성 및 쑥뜸기구에 대한연구는 쉽게 찾아보기가 어려울 뿐만 아니라 현재 상용되고 쑥뜸기구가 난립되어 있는 실정인 것으로 조사되었다. 쑥뜸의 그 효능과 적응증이 광범위하고 특별한 부작용이 적어서 예로부터 많이 시술되고 있고 현재도 다양하게 활용되고 있다. 그러나 종래의 직접구 뜸 방식은 화상과 쑥뜸 자국이 생기며, 간접구 뜸 방식은 쑥을 연소시킬 때 다량의 연기, 시술 후에는 쑥진과 재를 청소해야 하는 등의 문제점이 있었다. 또한, 쑥뜸의 그 시술적 특성 때문에 시술자에 의해 좌우되는 것이 많아서 객관적인 데이터를 만들어 내기가 어려워 한의사들 사이에서도 정해진 원칙에 의해서 시술되지 못하고 있는 실정이고 이뿐만 아니라 동일한 부위라도 쑥뜸의 온도 시간 등을 상이하게 할 경우 그

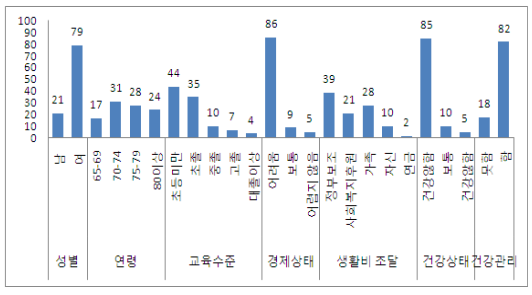

그림 1. 대상자의 일반적 특성
Fig. 1 Characteristics of subjects

효능의 차이가 있다고 보고된 바 있다. 따라서 쑥뜸기구 형상은 쑥의 양, 밀도, 크기, 연소시간, 온도 등을 결정하는 중요한 인자임에 불구하고 정형화 및 정량화되어 있지 아니하고 쑥뜸기구가 난립되어 있어 쑥뜸 효과에 대한 신뢰성 저하와 대중화에 장애요인이 되고 있다. 이를 극복하기 위해서는 현재 상용되고 시판되고 있는 쑥뜸기구의 형상, 크기 및 연소특성 등을 고려한 새로운 쑥뜸기구 개발인자 도출을 통해 쑥뜸 대중화을 이끄는 연구가 필요하다 할 것이다.

이 연구에서는 간접 쑥뜸기구의 형상, 크기, 연소특성 및 온도 등을 결정짓는 다양한 종류의 간접 쑥뜸기구를 문헌적·상용적으로 조사·분석·연구하여, 이 연구한 결과를 토대로 현재 가장 범용적이면서, 가장 많이 사용하여 대중화 가능성이 높은 쑥뜸기구를 선정하고, 그 선정된 쑥뜸기구에 대해 향후 온도, 연소특성, 편리성, 무연기 등의 심도있는 연구를 통해 새롭고 편리한 쑥뜸기구를 개발하여 쑥뜸기구의 통일성, 효과의 반복·재현성을 향상시키고, 그 효능입증에 대한 신뢰성을 향상시켜 쑥뜸 대중화에 기여하는 방안을 제시하고자 한다.

II. 연구 대상 및 방법

1. 연구대상

작성된 설문지에 의해 광주·전남지역에 국한하여 현재 쑥뜸을 하고 있는 불특정 65세 이상의 노인 100명을 대상으로 설문지를 조사하였다.

2. 자료수집방법

현재 상용화된 10가지 쑥뜸기구를 체험시켜 나가면서 이들 설문 응답자 대상으로 하여 가장 선호도 높은 쑥뜸기구를 조사하였다.

설문지 작성기준 및 그 근거는 ① 누가 쑥뜸을 제일 많이 시행하고 있는 주체 및 대상이 누구인가? ② 조사된 특허 중에서 쑥뜸종류는 어떤 것인가? ③ 상용화된 간접 쑥뜸 기구 종류는 어떤 것이 있는가? ④ 쑥뜸을 제일 많이 시행하고 있는 주체 및 대상 중에서 가장 많이 사용되고 있는 상용화된 간접 쑥뜸기구는 어떤 것인가? ⑤ 상용화된 간접구 쑥뜸기구에서 구입비용과 편리성, 불편한 점은 무엇인가? 의 기준에 따라 설문지를 작성하였다.

III. 결 과

1. 대상자의 특성

성별의 경우 남성은 21명 여성은 79명 이었고, 연령은 65-69대가 17명, 70-74세가 31명, 75-79세가 28명, 80세 이상이 24명 응답한 것으로 조사되었다. 교육수준을 설문조사한 결과를 나타낸 것으로서 44명 정도가 초등학교 졸업 이하수준으로 대부분 교육수준이 낮은 것으로 조사되었다.

경제상태가 어렵다고 응답한 노인이 86명으로 대부분이 경제적인 어려움을 겪고 있는 것으로 조사되었다. 생활비 조달현황의 경우 정부보조금 조달 39명, 사회복지 후원금 조달 21명, 가족 및 친척에 의한 조달 28명, 자신의 자체조달 10여명으로 대부분의 노인들의 생활비는 자체조달보다는 외부로부터 지원금에 의존한 것으로 밝혀졌다.

자신의 건강상태를 조사한 결과를 나타낸 것으로서 노인 자신이 건강하지 않다라고 생각한 응답자가 85명으로 대부분의 노인들이 자신이 건강하지 않다라고 생각한 것으로 조사되었다. 자신의 건강관리를 하고 있는가에 대해 조사한 결과 82명이 스스로 관리를 하고 있는 것으로 나타났다(그림 1).

2. 쑥뜸관련 조사

이 연구에서 설문조사 대상자는 현재 쑥뜸요법을 시행하고 있는 65세 이상 노인 100명중 어떤 도구로 어떤 종류의 쑥뜸으로 어떻게 쑥뜸을 시행하고 있는가를 조사하였다.

(그림 2)는 설문조사 응답자에 대한 자신이 어떤 종류의 쑥뜸을 시행하고 있는가에 대한 조사한 결과를 나타낸 것으로서 직접구는 40%, 간접구는 60%, 그리고 직접구와 간접구를 동시에 시행하고 있는 노인들도 10%에 달했다. 이에 쑥뜸을 하고 있는 노인들은 간접구를 이용한 쑥뜸에 더 큰 비중으로 시행하고 있는 것으로 밝혀졌다.

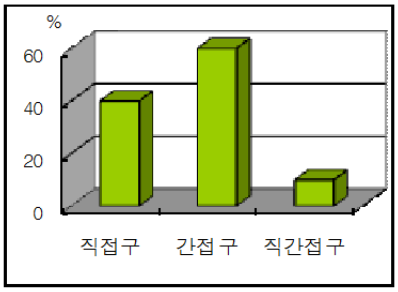

그림 2. 쑥뜸기 종류
Fig. 2 Kind of Moxa tool

(그림 3)은 개인적으로 쑥뜸기구의 보유현황을 조사한 것으로써 80%정도가 쑥뜸기구를 개인적으로 보유하고 있지 않은 것으로 조사되었다. 이는 노인들의 재정적인 상태가 어려워서 쑥뜸관련 단체, 병원 및 요양원 등에서 쑥뜸을 시행하고 있는 것으로 예측된다.

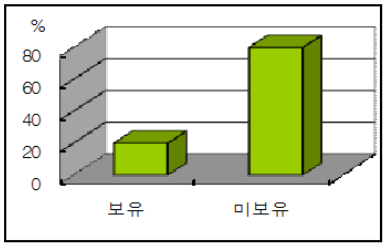

그림 3. 간접 쑥뜸기구 보유여부
Fig. 3 Indirect Moxa tool of holdings

(그림 4)는 쑥뜸 시행 장소를 조사한 결과로서 대부분 설문조사 응답자 100명중 35명이 쑥뜸단체의 장소, 25여명이 한의원 등의 병원에서, 20여명은 요양원, 15명은 집 등에서 쑥뜸을 시행하고 있는 것으로 조사되었다.

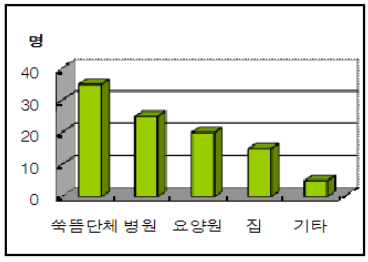

그림 4. 쑥뜸 장소
Fig. 4 Place of Moxa

(그림 5)는 쑥뜸의 효과를 나타낸 것으로서 설문조사 응답자 100명중 90여명 이상이 쑥뜸을 시행한 결과, 질병과 질병에 대한 예방의 쑥뜸효과가 있는 것으로 응답하였다.

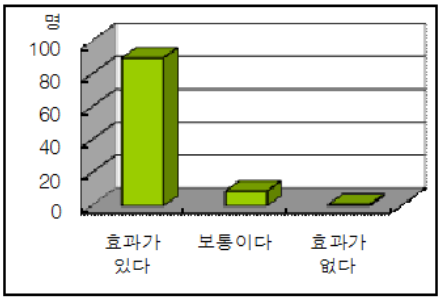

그림 5. 쑥뜸 효과
Fig. 5 Effect of Moxa

(그림 6)은 현재 상용되고 있는 쑥뜸기구의 구입비용에 조사한 것으로서 현재 대부분 쑥뜸기구의 구입가격이 적정한 것으로 조사되었다.

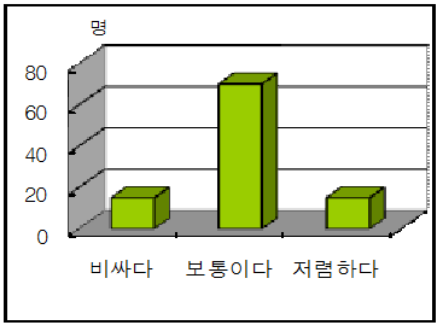

그림 6. 쑥뜸기의 구입비용
Fig. 6 Moxa tool of the purchase cost

(그림 7)은 현재 상용되고 있는 다양한 쑥뜸기구의 편리성에 대해 조사한 것으로서 현재 대부분 쑥뜸기구가 불편한 것으로 조사되었다. 이는 상용화된 쑥뜸기구를 개선할 필요가 있음을 의미하고 있다. (그림 8)과 같이 쑥뜸기구의 불편한 점은 뜸기구의 고정, 뜨거움, 연기 등으로 조사되었다. 따라서 뜸기구를 개발할 경우 고정문제, 뜨거움, 연기 등의 문제를 해결해야 할 것으로 보인다.

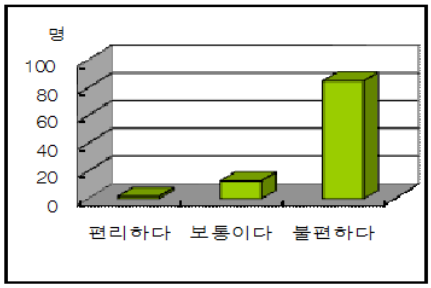

그림 7. 쑥뜸기의 편리성
Fig. 7 Moxa tool of convenience

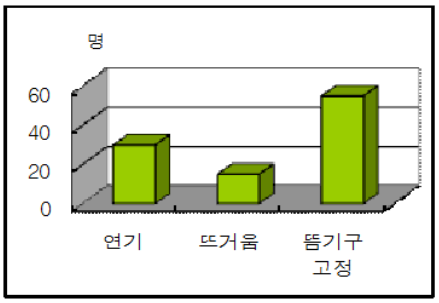

그림 8. 쑥뜸기의 불편한 점
Fig. 8 Moxa tool of the inconveniences

Ⅳ. 결 론

이 연구에서는 문헌적·상용적 간접 쑥뜸기구를 조사·분석 연구한 결과를 토대로 현재 가장 범용적인 간접 쑥뜸기구를 선정하고 도출하여 대중화를 이끌고자 연구한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫 번째, 설문조사 대상 노인 중 노인 자신이 건강하지 않다라고 생각한 응답자가 80여명으로 나타났으며, 이들 중 70여명의 노인들은 자신의 건강을 위해 평소 건강관리하고 있는 것으로 조사되었다.

두 번째, 현재 쑥뜸을 시행하고 설문조사 응답자 노인들은 직접구로 40%, 간접구로는 60%, 그리고 직접구와 간접구를 동시에 시행하고 있는 노인들도 10% 정도로 쑥뜸을 하고 있는 것으로 조사되었다. 그러나 쑥뜸을 시행하고 있는 노인들 20%만이 간접 쑥뜸기구를 보유하고 있는 것으로 조사되었다.

세 번째, 설문조사 대상 노인들은 쑥뜸장소로 35% 정도가 쑥뜸단체에서 가장 많이 시행하고 있으며, 응답자의 90%이상이 질병에 대한 예방 및 치료효과가 있는 것으로 조사되었다.

네 번째, 80% 응답자가 현재 사용하고 있는 쑥뜸기구가 불편하다고 조사되었으며, 그 불편한 점은 쑥뜸기구의 고정문제, 연기발생, 뜨거운 문제를 들었다.

최적의 새로운 쑥뜸기구의 형상과, 온도·연소시간 등의 스펙(spec.)을 도출한 후, 편리하고 효율적이면서 반복·재현성이 있는 새로운 쑥뜸기구의 개발을 통한 쑥뜸의 대중화 방안은 다음과 같다.

1. 쑥뜸을 자유롭게 실시할 수 있도록 법적 및 제도적인 장치가 마련되어야 한다.
2. 간접 쑥뜸기구의 연소특성, 온도측정, 쑥뜸량, 쑥뜸시간, 쑥뜸의 형상, 효능 등을 심층적으로 연구하여야 한다.
3. 객관화된 스펙을 도출하여 적용하고, 편리성 및 효율성 등을 접목한 새로운 간접 쑥뜸기구 개발로 쑥뜸 대중화로 나가야 한다.
4. 개발된 새로운 쑥뜸기구가 규격화가 이루어진다면, 전기적 쑥뜸기구나 다른 대체 쑥뜸기구의 개발로 이어져 쑥뜸의 대중화를 이끌 수 있다.

참고 문헌

[1] 전인수, 민규식, “베이비붐 세대 은퇴로 인한 주택시장의 변화와 금융권의 대응방안 연구”, 한국전자통신학회논문지, 6권, 6호, pp. 921-928, 2011.
[2] 통계청, “2005 고령자 통계, 시·도 및 시·군·구별 고령인구비율”, 대전:통계청, 2005.
[3] 김미영, “노인건강복지를 위한 대체의학의 적용에 관한 연구”, 대체의학복지 석사학위논문, 한세대학교, pp. 58-72, 2005.
[4] 한영호, “혈중산소포화도/맥파 신호 측정 및 무선 전송을 위한 모듈 개발”, 한국전자통신학회논문지, 6권, 6호, pp. 981-986, 2011.
[5] 강경구, "쑥뜸요법이 신체건강지수에 미치는 영향에 대한 연구", 대체의학 석사학위논문, 조선대학교, pp. 5-38, 2005.
[6] 이현교, "노인의 일상생활수행능력과 생활만족도 향상을 위한 침뜸 프로그램의 효과성 연구", 석사학위논문, 그리스도대학교, pp. 5-35, 2005.
[7] 이수진, "수지침 요법과 수지뜸 요법이 과민성장 증후군이 있는 여대생의 장 증상에 미치는

효과", 석사학위논문, 이화여자대학교, pp. 33-51, 2006.
[8] 김선수,"수족인체상응이론에 의한 수족침 뜸 지압의 처치가 통증감소에 미치는 영향", 석사학위논문, 국민대학교, pp. 8-53, 1999.
[9] 이현교, "노인의 일상생활수행능력과 생활만족도 향상을 위한 침뜸 프로그램의 효과성 연구", 석사학위논문, 그리스도대학교, pp. 5-35, 2005
[10] 이은하, "본태성고혈압 환자에서 뜸요법후 24시간 활동 혈압강하에 미치는 영향", 석사학위논문, 포천중문의과대학교, pp. 11-40, 2006.
[11] Peretz DI, "Moxibustion", Canadian Medical Association Journa, Vol. 167, No. 5, pp. 448, 2002.
[12] Franesco, Huang, "Moxibustion for correction of breech presentation", JAMA, Chicago, Vol. 280, No. 18, pp. 1580-1585, 1998.
[13] Li R, Li WJ, Cai YN, Li ZG, Luo Q, Zhou MJ, Li CX, Li FH, Liu MF, "Effect of moxibustion at Feishu (BL 13) and Gaohuang (BL 43) on expression of TGF-betal in the blecomycin-induced pulmonary fibrosis", Zhongguo Zhen Jiu, Vol. 25, No. 11, pp. 790-792, 2005.
[14] Yu Y, Kang J, "Clinical studies on treatment of chronic prostatitis with acupuncture and mild moxibustion", J Tradit Chin Med, Vol. 25, No. 3, pp. 177-181, 2005.
[15] 김현동, "編鵲心書·券上에 나타난 뜸법에 대한 연구", 한의학석사학위논문, 상지대학교, pp. 19-21, 2006.
[16] 조명래, 박영배, 윤정선, 윤여충, "간접구의 제품별 보온기 연소특성에 관한 연구", 대한침구학회지, Vol. 17, No. 1, pp. 75-88, 2000.
[17] 방도향, 박영배, 강성길, "애구의 구간별 연소시간에 대한 실험적 연구", 대한침구학회지, 12권, 1호, pp. 243-251, 1995.
[18] 박동희, "동양 의학의 뜸 자극방식에 따른 EEG 변화에 대한 분석", 공학석사학위논문, 동의대학교, 2006.
[19] 김정자, 김진, "고령세대의 환경과 헬스 케어 시스템 주택에 관한 연구", 한국전자통신학회논문지, 7권, 4호, pp. 925-930, 2012.

저자 소개

박태희(Tae-Hee Park)

조선대학교 대학원 대체의학과(대체의학석사)
2011년~현재 조선대학교 대학원 보건학과(보건학박사 과정)
※ 관심 분야 : 보건, 건강

정미화(Mi-Hwa Jung)

조선대학교 대학원 대체의학과(대체의학석사)
2011년~현재 조선대학교 대학원 보건학과(보건학박사 과정)
※ 관심 분야 : 보건, 건강

박형수(Hyung-Su Park)

천진중의약대학 중의학 전공(의학사)
조선대학교 대학원 대체의학과(대체의학석사)
조선대학교 대학원 의학과(의학박사)
2012년~현재 광주보건대학교 간호학과 시간강사, 경기의료재단 영광하나의원
※ 관심 분야 : 재활보건, 보건교육, 노인보건