

여성들의 찜질방 이용 현상에 관한 일상 생활 기술적 연구*

전 정 자**·유 은 광***

I. 서 론

1. 연구의 필요성

여성의 건강관리는 여성의 안녕에 초점을 두고, 여성의 삶의 맥락에서 총체적으로 이해해야 한다는 관점에 여성건강의 목적은 수혜자인 여성 중심의 건강관리가 필요하다. 이를 위해서는 여성이 갖고 있는 건강요구나 건강에 대한 신념, 가치, 경험을 중시하여야 하며 또한 여성 스스로 건강관리에 대한 결정과 이에 참여할 수 있는 능력과 권리를 가진 인간으로 고려하여야 한다. 그동안 여성건강은 여성을 하나의 통합된 전체로 보고 그의 안녕에 대한 전반적인 접근을 하기 보다는 신체적 생리적 변화와 질병을 치료하는 데 중점을 두어온 것이 주지의 사실이다. 반면 오늘날은 여성의 건강을 여성으로 하여금 생의 과정(life cycle)에서 일어나는 요구와 변화에 적절히 대처할 수 있도록 도와서 건강을 유지·증진할 수 있을 뿐만 아니라 사회, 경제, 정치, 문화, 및 환경적 맥락 속에서 발생하는 여성의 문제와 이로 인한 건강문제에 대한 관심과 대처방안을 모색하여 여성들의 삶의 질을 향상할 수 있도록 돕는 데에 있다고 보겠다(이경혜외, 1997).

다시 말해서 여성중심의 건강관리는 여성을 그들의 삶 전체를 고려하여 총체적인 존재로 인식하고, 여성의

입장에서 여성들의 건강문제를 해결하고 접근하는 것이라고 보겠다. 이를 위해서는 여성이 처해 있는 사회·문화적 맥락을 이해하고 여성들의 입장을 확인하는 것이 우선된다. 문화를 특정 집단의 사고, 행동 및 정서를 이끄는 일련의 의미의 체계 및 청사진으로 볼 때 문화는 이에 속한 사람들의 행동의 패턴과 행동을 위한 패턴을 모두 포함하고 있다고 볼 수 있다(Goodenough, 1961; Keesing, 1976). 또한 문화는 건강 및 건강 행위와 관련된 인간의 삶에 중요하게 영향을 주며, 동시에 그 문화 안에서 이루어 가기 때문에 간호의 핵심 관점인 인간의 건강 문제와 관련된 여러 반응(responses)을 형성하는데 영향을 준다. 하부문화(subculture)인 여성 집단은 그 구성원에 의해 형성되는 나름대로의 독특한 문화가 있게 마련이고 이는 여성의 건강에 대한 신념과 건강 행위 및 질병에 대한 신념과 그에 따른 질병행위에도 중요한 영향을 준다.

건강을 목적으로 많은 여성들이 최근 몇 년 동안 급증해온 찜질방을 이용하고 있는 데 이는 여성들이 건강과 관련하여 중요한 의미를 두고 있는 하나의 사회문화적인 현상으로 단순히 지나치기에는 건강을 위해서라는 그 이유 때문에 건강전문인으로서는 그대로 간과할 수 없는 현상으로 생각된다. 특히 건강산업이라는 세칭하에 찜질방이 자리매김을 하고 있어서 여성들이 가지고 있는 건강신념이나 건강 행위와 무관하다고 볼 수 없고

* 본 연구는 한양대학교 교내연구비 지원에 의해 이루어짐

** 한양대학교 의과대학 간호학과 성인간호학 교수

*** 한양대학교 의과대학 간호학과 여성건강간호학 교수

이들은 현시대를 살고 있는 또 다른 여성에게 역동적으로 작용하여 자연스럽게 사회화 되어가고 새로운 건강문화를 창조하는데 기여할 것이다. 이처럼 일반인들의 건강문화에 영향을 주는 이러한 현상에 대해 다만 일반 여성잡지나 일간지의 흥미 있는 기사거리로 다루어져 왔을 뿐 지금까지 건강 전문가에 의해 연구되어진 바가 없다.

이에 본 연구자는 찜질방을 방문하는 여성들을 중심으로 여성의 입장에서 찜질방을 이용하게 되는 이유나 목적을 분석하고 찜질방 이용 후 그 경험의 결과를 확인하여 그 현상을 이해하고, 건강과 관련된 사항들을 탐색하므로써 이에 대한 여성들의 관점을 이해하고, 건강전문인으로서 건강 수혜자의 건강요구를 파악하여 이에 적합한 여성의 건강 관리를 위한 중재 개발에 도움이 될 기초 자료를 제공하고자 함에 본 연구의 목적이 있다.

II. 문헌 고찰

1. 찜질방과 그 유래

찜질방에 대한 문헌이 전혀 없어 최근 5년간의 신문과 잡지를 internet을 통하여 확인한 내용을 요약하면 다음과 같다.

찜질의 사전적 정의는 약물이나 또는 더운물에 적신 헝겊이나 혹은 얼음덩이를 환부에 대어 병을 고치는 법; 온천 또는 뜨거운 더운날의 뜨거운 모래밭에 몸을 담가서 땀을 흘리어 병을 고치는 법(1991, 이회승); 불이나 물리적·화학적 특성의 물질을 피부에 접촉시켜서 열감을 느끼게 한 다음, 신경을 자극해서 대사를 촉진하는 치료요법을 말하며, 찜질 방은 물리적·화학적 특성의 물질을 원적외선이라는 것을 사용하여 이 원적외선을 투사하는 온돌방을 지어서 그 안에서 낮은 온도로 사우나 효과를 보게끔 만들어진 방을 의미한다(이원영, 1995, 531면). 찜질방은 원래 핀란드식 사우나가 원적외선을 투사하여 사우나 효과를 낸다는 원리에 착안하여 일본에서 먼저 찜질 방을 시도했으나 일본인들이 온돌문화가 익숙치 않아 일본의 찜질방 사업은 큰 효과를 못 얻었으나 이미 오랜 세월 온돌문화에 익숙한 우리나라는 찜질방의 원리를 아주 익숙하게 받아 들여 최근의 유행을 이루게 되었다.

우리나라에 찜질방이 유래 된 것은 1994년 초 부산에서 처음 새로운 업종으로 문을 연 이후 1995년 초 서울로 번지면서 한달 만에 250여개의 업소가 늘어 날 정도로 인기가 급상승 했고 급기야는 1995년 4월 당시 전국에

700여개의 업소가 영업을 할 정도로 그 수가 급속히 확산되면서 유망 사업으로 인식되며 투자에 대한 관심을 고조시켰고 이러한 사회 경제적인 움직임과 더불어 신종 건강산업으로 자리잡게 되었다. 이들 찜질방은 기업형으로 성장하여 전국적인 체인망을 갖고 있는 '심봤다 찜질방', '고려찜질방', '천호 찜질방' 등 이외에 포조란, 온사리 등 다양한 종류의 개별 상호를 내걸고 운영하는 업소들도 많았는데 1997년 최근 들어서는 초기의 시작 단계가 지나 이미 자리가 잡혀서인지 예년 만큼 찜질방이 확산되거나 성업을 이루는 업종이 지니 않고 오히려 사항 산업의 경향을 보이나 여전히 여성들이 많이 이용하고 있다(중앙일보, 1995, 4월 19일, 31면; 4월 20일, 13면; 1997, 9월 4일, 30면).

2. 이론적 관점(theoretical underpinning)

본 연구는 한국 문화내의 여성집단인 하부문화내의 문화적 현상과 간호에 대한 연구로 실용주의와 현상학에 영향을 받은 상징적 상호작용 이론(symbolic interactionism)과 횡문화 간호이론의 이론적 관점이 본 연구의 이론적이고 방법론적인 지지기반을 마련해준다.

상호작용 이론은 인간의 행동의 의미(meaning)에 의해 설명하고, 인간의 행동과 경험과의 상호관계를 강조하는 사회심리적 관점을 갖고 있고, 주요 초점이 행위의 주체자의 관점으로부터 세상을 본다. 이는 경험적 세계에 직접 들어가 검토하기를 추천하며, 타 문화권내의 개인의 이해, 그들이 처한 일상적인 사회문화적 환경 및 그 안에서 구성원간 미치는 영향을 이해하도록 이끈다. 횡문화 간호이론은 간호시에 대상자의 세계를 이해하도록 유도하고 문화와 일치하는 전문가적 결정과 행동의 기초로 대상자의 관점, 지식, 일상적으로 하는 일의 사용을 강조하는 이론이다.

이상의 두 이론적 관점은 본 연구의 문화적 현상을 귀납적으로 접근하여 주체자 여성의 관점을 알아내고 그들의 일상생활 내로 들어가서 관찰하고 심도있는 대화로 현상을 분석하고 기술하며 특히 하부문화의 연구 접근에 적합하고 그 문화의 이해를 이끄는 일상생활 기술적 연구방법(ethnographic research method)의 적용을 이끈다. 그러므로 본 연구는 찜질방 이용 현상을 이해하고 여성이 찜질방 이용에 두는 의미체계를 분석하고자 참여 관찰자(participant observer)로서 여성이 찜질을 경험하고 있는 현장에 참여하여 관찰하며 여성이 찜질을 경험하면서 이에 부여하고 있는 의미를 있는

그대로 기술하도록 하는 비구조적 면담방법을 포함하는 일상생활 기술 연구방법을 사용하였다. 이 방법은 “일상적인 삶”에 초점을 두며 경험 세계 내로 들어가서 성실한 기술과 자기반성(reflexivity)을 통한 해석(interpretation) 과정을 바탕으로 문화적 지식을 산출해 내고, 사회적 상호작용 패턴을 면밀히 조사하는 것을 가능하게 한다.

3. 일상생활 기술적 방법

일상생활 기술 연구방법이란 전통적인 문화기술방법(ethnography) 시각에서 방향전환된 시각을 지칭하는 즉 사회의 계층별, 지역별, 종교별, 직업별, 성별별 등으로 다르게 나타나는 부분문화, 도시내의 하부문화, 조직, 작은 지역사회, 임상에서 전임으로 또는 부분적으로 참여하며 일상생활의 삶과 더불어 일상생활을 연구하는 것을 포함한다. 연구자는 연구되는 집단과 비슷하거나 다른 배경일 수 있으며, 초점이 개인들에게 맞추어 질 때 사회문화적 환경적 맥락내의 문화적 주제를 강하게 강조할 수 있다(Emerson, 1983; Hammersley & Atkinson, 1989; Lipson, 1989). 전통적인 문화기술방법에서와 같이 일상 생활 기술적 면담(ethnographic interview) 과 참여관찰(participant observation) 같은 현장 연구 기법을 사용한다. 이 연구에서는 연구자 자신이 연구 도구로 자신의 감각, 사고, 감정에 의존하며 또한 민감하고 지각적인 자료 수집 도구이므로 결과적으로 연구자는 연구 대상자를 연구할 뿐 아니라 사람들로 부터 학습한다. 연구의 성패는 상당히 이러한 관계의 성질을 이해하는 데에 달려있다. 즉 외국, 원시문화 또는 토착문화가 아닌 동시대의 현대의 사회 문화적 맥락(contemporary sociocultural context)에 초점을 두는 것이 전통적인 문화기술방법과 큰 차이라 하겠다. 즉, 문화내 “일상적인 삶”에 초점을 둔다는 것이며, 경험 세계내로 들어가고 참여하는 현장연구 기법을 사용 한다는 것이다.

III. 연구 방법

연구문제는 여성들이 왜 찜질방을 방문하게 되는가? 찜질방에서 무엇을 경험할까? 그리고 찜질방을 경험한 후 그 결과는 어떠한가?로 자료 수집 기간은 1995년 12월부터 1997년 3월까지 총 15개월이 소요되었고 연구대상은 서울 시내의 12군데(성북구, 강남구, 중구, 성동구)에 위치한 찜질방을 이용하여 찜질하고 있는 여성으

로 27명이었다. 연구대상은 연구자가 직접 찜질방을 방문하여 지금 찜질을 하고 있는 여성으로 의사소통이 가능하고, 연구에 참여하기를 수락한 여성을 대상으로 편의 추출하였다. 연구자의 신분과 연구의 목적, 방법을 간단히 설명한 후 구두로 연구의 참여를 허락 받았고 연구에 대한 참여는 강요하지 않았으며 인권을 보호하는 방법을 설명하여 협조를 얻었으며, 대상자의 권리를 보호하기 위하여 익명을 사용하였다. 또한 연구 이외의 목적으로는 사용하지 않을 것을 약속하였고 연구 도중이라도 참여를 원하지 않을 경우에는 언제든지 거부할 수 있음을 알려주었다. 연구대상자의 수는 현상에 관한 진술이 반복되고 새로운 어떤 것이 발견되지 않는 포화상태(saturation level)가 되었다고 느낀 시점인 27명을 대상으로 하였다.

면담시간은 연구자의 편의에 정하여졌는데 찜질방 중 24시간 운영하고 있는 네 개의 찜질방에서는 10일 밤을 보내면서 면담하였으며, 이들은 가게를 운영하다가 늦게 문을 닫고 오는 사람이나 잘 곳이 마땅치 않아 들어와서 쉬고 있는 사람, 새벽 시간을 이용하여 찜질하기 위해 방문한 사람으로 면담에는 시간적 제약을 받지 않은 대상자들이었다. 면담중 가능한한 참여자 스스로 이야기할 수 있는 환경을 만들기 위해 노력하였으며 시간에 제한은 두지 않았으나 소요된 시간은 약 30분에서 4시간 정도였으며 면담자료는 대상자의 표현을 생생하게 빠짐 없이 기록하고, 누락을 예방하기 위해 대상자의 동의하에 녹음하였으며, 대상자가 긴장하지 않고 자유롭게 대화할 수 있도록 녹음기를 가능한 한 눈에 띄지 않도록 가운 주머니를 사용하였다. 면담 장소는 찜질을 하고 있는 방이나 찜질하고 나서 쉬고 있는 장소를 이용하였으며 면담하는 동안 대상자는 연구자와 같이 편안한 자세로 누워 있거나 연구자와 마주보며 앉았다. 때로는 같이 앉아서 식사하면서 면담하기도 하였다. 면담시에 연구자가 원하는 답을 유도하거나 암시를 주지 않도록 노력하였고 자신의 경험을 충분히 서술할 수 있도록 연구자는 일관성 있고 관심 있게 경청하였다.

본 연구에 앞서 2명의 대상자에게 예비 면담을 실시하였으며, 여기에서 나타난 결과에 근거하여 연구목적에 합당한 기초 질문(interview guideline)을 만들어 면담 초기에 사용하였다. 면담 후, 연구자는 대상자에게 감사의 인사를 하였으며, 대상자의 건강상태와 관련된 질문을 받고 관련된 정보를 제공하였다. 면담후 면담 과정에서 관찰했던 비언어적 반응을 즉시 기록하였으며, 면담 내용은 컴퓨터를 이용하여 그대로 옮겨 적었다. 이외에

도 현장노트(field notes : 관찰노트, observational note, ON ; 방법노트, methodological note, 이론노트, theoretical note) 및 메모 등을 작성하였다.

자료 분석은 심층 면담방법으로 얻은 여성들이 찜질방을 찾는 행동을 이끄는 여성들이 부여하는 의미의 체계를 나타내는 진술된 면담 내용과 참여관찰 방법으로 얻은 시설과 설비, 찜질방에서 제공되고 있는 서비스의 내용 및 찜질하고 있는 여성들의 행태에 관한 자료에 기초하여 분석하였다. 이외에 작성된 현장노트 및 메모로 처음 면담부터 시작하여 계속하여 내용분석을 시행하였다. 자료를 여러번 반복하여 읽으면서 의미 있는 진술을 도출하여 이들로 부터 의미를 구성하였고 다음 단계로 모아진 구성된 의미를 원 자료와의 관련성을 재확인하면서 주제군으로 조직하고 범주화되었다. 대상자의 의도를 일반적 언어로 명확히 기술하고자 노력하였다. 또한 결과 기술에 있어 여성들의 언어로 표현된 말 그대로(verbatim)를 많이 삽입하여 현장감을 높이려 노력하였다.

자료수집과 분석을 동시에 수행하는 진행과정(ongoing process)하에 가장 중요한 도구(human instrument)로서의 연구자는 자기반성(self reflexion)과 판단중지를 면밀히 하도록 노력함으로써 여성들의 그 현상에 대한 진술을 최대한 객관성 있게 기술하려고 노력하였다. 계속적인 환원 과정(feedback)과 가능한 한 현장에 오래 머물며 내용의 타당도를 높여 총체적인 면에서 대상자의 관점을 알아내고 대상자의 실재세계(real world)를 이해하고자 노력하였다. 질적 연구의 엄정성을 기하기 위해 자료 수집부터 분석, 결과 해석 및 기술에 이르기까지 Sandelowski(1986)의 4가지 기준 즉, 인간의 경험을 기술하고 해석할 수 있는 능력으로서의 확실성(credibility), 일반화의 문제로서 연구 결과를 다른 맥락내에 적용시킬 수 있는 능력으로서의 적절성(fittingness), 어떤 독자나 연구자도 연구의 전개 과정을 따라갈 수 있고, 논리를 이해할 수 있음을 의미하는 방청성(auditability), 편견이 없는 중립성의 표준으로서의 확증성(confirmability)이 사용되었다.

정보제공자의 인구학적 특성을 요약하면, 연구대상자의 연령은 30대 후반에서 74세까지로 평균 연령은 57.3세였다. 8명은 직업(농업2명, 상업5명, 제조업1명)이 있고 2명은 쉬고 있으며 17명은 가정주부였다. 결혼 상태는 미혼 3명, 기혼 24명으로 기혼자 중 3명은 남편과 사별한 상태였다.

본 연구의 제한점은 연구자의 임의대로 편리한 시간을 따라 면담시간을 선택했고, 자료수집을 연구자와 조

원이 서로 시간이 허락하는 대로 나누어 각각 일 인씩 하였기 때문에 연구 대상자의 언어적 비언어적 의사소통에 관한 주관적인 해석이 작용하였을 가능성이 높다. 그리고, 질적 연구의 마지막 단계인 기존의 참여 대상자에게 자신들의 경험과 일치되는지를 되물음으로써 마지막 타당도(final validation)를 확인해야 했으나 연구자가 직접 방문했을 당시에 찜질을 하고 있는 새로운 사람들을 대상으로 한 점과 면담장소를 모두에게 열려있는 찜질방으로 하였기 때문에 면담하기에 다소 산만하여 면담내용에 영향을 주었을 수 있다는 점이 제한점이 될 수 있겠다.

Ⅲ. 결과 및 고찰

1. 찜질방 환경과 이용실태

본 연구에서 관찰된 찜질방의 종류는 사용되는 자료(돌 또는 흙의 종류)와 체인명 및 상호등에 따라 다양한데 예로 원적외선 힘돌 찜질방, 온사리 찜질방, 천호 찜질방, 불석 찜질방, 바이오 세라믹 찜질방, 및 황토방 등으로 명명된다. 이들 찜질방마다 차이가 있지만 대개 40평에서 50평 정도의 규모에 대체로 실내온도가 다른 세 종류의 방인 뜨거운 찜질방 서너개, 휴게실(더운 몸을 식히는 방) 및 샤워실로 이루어진 기본구조와 이외에 소금 사우나 실과 피부관리실, 비만 피부관리, 토닝시스템 및 선택기구 등 다양한 시설을 갖춘 토털 미용센터를 갖춘 곳도 있다. 척추교정 운동기구를 비롯하여, 러닝머신, 자전거, 윗몸 일으키기 기구 및 홈헬스 마스터 같은 서너 가지의 헬스 기구가 비치 되어있기도 하다. 한 번 들어오면 적어도 2-4 시간이 소요되다 보니 찜질방 내에는 음식을 파는 식당과 음료수 판매 시설이 갖추어져 있어 미역국, 된장국, 해물 탕, 수제비, 썸밥, 냉면, 호박죽, 호박물, 식혜, 수정과, 인삼차, 커피, 전해질 음료수 및 포도즙, 해조미인, 미에로 화이버, 마이빈 등의 식이 음료수 및 커피 등을 판매하며 산후음식인 미역국이 최고 인기 메뉴이다. 이 외에도 건강식품을 파는 매점, 여성용 속옷을 비롯한 의복, 그릇, 요리기구, 정수기, 약품, 및 운동기구 등을 판매하고 있었다. 또한 전신 마사지, 얼굴 마사지, 경락 마사지, 발 및 기 마사지 등의 마사지 기술을 하고 요리강습을 하기도 하며 피부관리를 한다. 기타 서비스는 장소에 따라 다양한데 부황, 지압, 족찜, 침, 수지침, 안마가 시술되고 있어 편의를 제공하고 있었다. 심지어는 점쟁이가 대기하고 있는 곳이 있었

고 일부이긴 하나 화투 등을 하며 모여 앉아 있기도 했다. 이 외에도 제약 회사에서 영양제 및 골다공증에 먹는 약 등을 비롯하여 약을 팔러오고, 건강에 좋다고 하는 자기 그릇과 김치통, 요리기구의 판매, 및 정수기 판매 등의 다양한 판매가 이루어지고 있다. 이외에도 단전 호흡, 복식호흡 및 손바닥 치기 등에 대한 건강과 관련된 교육을 제공하기도 하지만 건강을 위한 조직화된 프로그램이나 건강 강좌를 하고 있지는 않았다. 찜질방을 찾은 연령 층은 연구 대상자를 포함하여 중학생부터 아기를 갖 낳은 산모, 40대에서 50대의 중년 여성 및 70대의 노인에 이르기까지 다양하였다.

조명은 밝지 않은 편이나 때로는 붉은 자외선류의 밝은 조명이 있기도 하다. 찜질방에서 사용하는 광석들이 높은 방사율과 고른 분포도를 지니고 있어 항균, 항충작용은 물론 각종 유해물질들을 흡착, 분해시키는 자연석이라는 것을 운영관계자들이 강조하고 있었다. 또한 벽은 대체로 돌(힘돌)로 된 곳도 있고 황토 흙으로 된 곳도 있는데 힘돌은 원적외선이 방출된다고 하고 황토벽은 살균의 효과가 있다고 차별을 두어 언급을 하고도 있다. 찜질방 중에는 컴퓨터로 각자의 체질을 검사하여 체질에 맞도록 흙방(土房), 석방(石房), 대나무방, 소나무방 등을 선택해 주는 곳도 있다. 기존의 원적외선 찜질 시스템이 방바닥에만 시설되어 단면 투사방식이 있는가 하면 최근 일수록 사방의 벽면에서 투사되는 사면입체방식이다. 찜질방은 기본온도가 38-40℃를 유지하고 있어 일반사우나의 90-100℃를 유지하여 반강제적으로 신체에 열을 가해 땀을 배출하는 방식이 아니어서 고혈압이나 심장병 환자로 안심하고 땀을 낼 수 있으며 체온과 비슷한 저온으로 땀내기 효과를 주는 것이 특징적이라고 관계자들은 주장한다. 이외에도 원적외선이 혈액순환을 돕고 신진대사를 원활하게 하며, 피로회복, 불면증, 및 스트레스 해소에 다소 효과적이기는 하지만 몸속의 노폐물을 제거하여 만병의 근원부터 치료를 하며 체지방을 줄여 체중조절을 한다는 관계자들의 주장에는 이의를 제기하기도 한다. 이는 원적외선이 피부의 3-4cm 정도에만 영향을 주고 관절이나 뼈의 통증에는 별효과가 없으며, 사우나가 체지방을 별로 감소시키지 못하면서 오히려 체내 주요성분인 칼륨, 칼슘, 마그네슘, 인 등의 배설을 초래하므로 이 보다는 운동을 통하여 노폐물, 발암물질, 중금속, 남성분 등의 배출과 및 체지방 감소시켜야 할 것을 주장하는 등 아직 의학적 실증이 없는 상태이다. 사용경비는 입장료만 5,000원에서 7,000원을 받으며, 롤링 베드, 피부관리, 물리치료침대,

맥반석 팩 등의 피부 미용료, 경락마사지 등등 시설의 추가 이용료가 추가된다. 일단 입장하면 가운과 모자를 쓰며 원적외선이 방출된다는 돌 위에 대자리, 등나무나 다다미 등이 깔린 온돌방에 눕는다. 온돌방끼리 방음시설이 전혀 되어있지 않아 쾌적하지 않고 샤워실이 빈약하며 휴게실이 좁아 어수선한 느낌이 들고 이런 점이 문제점으로 지적된다. 최근의 사용자들은 찜질방이 냉탕 및 온탕 등의 목욕시설이 빈약하며 근래에는 목욕탕에서 찜질방을 설치해 놓는 경우가 있어 찜질방 이용객이 그곳으로 이동하고 있어 과거의 성업이던 찜질방이 하향세로 가는 이유 중에 하나라고 지적하였다.

2. 찜질방 이용 경험

여성들이 찜질방을 왜 오는지의 이유와 찜질방 이용 경험의 결과에 대한 분석결과 최종적으로 추출된 의미 있는 진술은 찜질방을 오는 이유가 134개, 찜질방 이용 경험의 결과가 135 개였다. 의미 있는 진술을 추출함에 있어 의미가 똑같이 반복되는 경우는 제외하였으나, 유사하지만 대상자가 다르게 표현한 것은 그대로 사용하여 대상자의 경험을 그대로 나타내었다. 의미 있는 진술은 일반적 언어로 재 진술됨으로써 의미가 구성되었다. 원 자료와의 일치여부를 확인하면서 일반적 언어로 구성된 의미는 찜질방을 오는 이유가 93개, 찜질방 경험의 결과가 93개였다.

구성된 의미들로부터 주제군을 조직하였는데 찜질방을 오는 이유가 7개, 찜질방 이용 경험의 결과가 5개로 분류되었으며 이 과정에서 원 자료와의 관련성 여부를 재확인하였다.

이용하는 사람을 보면 가까운 사람끼리 어떤 목적을 가지고 오는 경우가 대부분인데 그들의 언어로 표현하자면 “대부분 언머들이 많이 오시는 편인데, “우리 언머들”, “동네 아줌마”, “부인들이”, “가까운 언니”, “냉 있는 사냥”, “자궁 혹 있는 사냥”, “가게하는 사냥들”. “병원 치료하면서 다니는 사냥”, “건강해도 살 빼려고 낄싹 하려고 땀 빼고 다니는 사냥”, “언니랑 조카랑”, “아는 사냥끼리”, “헌원”, “클럽”, “이모 냥”, “땀하고 같이”였다. “여기는 땀이 해도 서너 시간 걸리기 때문에 혼자서는 잘 안 다니는”라고 이야기하며 “이런 묘미를 모르는 사냥은 잘 안 다니지”라고 말한 대상자도 있었다. 이들은 다양한 층에서 찜질방에 대한 정보를 얻었는데 그들의 언어로 표현하자면 “옛날에 언머들이”, “친구들”, “어촌들”, “젊은 사냥들”, “할머니들”로부터였다.

찜질방의 이용정도를 보면 시간을 정해놓고 규칙적으

로 다니거나 야간 영업하는 날에만 이용하는 사람, 시간 나는 대로 오는 사람, 회원권을 소지한 사람, 감기에 걸렸을 때 이용하는 사람 그리고 처음 이용하는 사람 등 다양하였다. 찜질방에서 식당을 운영하고 있는 한 대상자는 오전 9시부터 오후 9시까지 영업을 한 후 매일 밤 찜질을 한 후 퇴근한다고 하였다. 그리고 찜질방에 한 번 오게 되면 서너시간 걸리기 때문에 저녁시간을 이용한다고 말한 대상자도 있었다.

1) 찜질방을 오는 이유

찜질방을 왜 오게 되는지?와 관련된 주제 군은 7개로 조직되었으며 그 내용을 살펴보면 다음과 같다(표 1 참조). 찜질방을 오는 이유는 증상 완화 및 치유, 마음의 여유, 안전한 숙식, 외모관리, 건강관리, 모임과 교체, 관습으로 나타났다.

(1) 증상 완화 및 치유

증상완화 및 치유에는 ‘찜질을 통해 몸도 지지고, 땀을 내며, 혈액순환을 도우며, 현재 가지고 있는 신체적 증상을 감소시키며 물리치료의 효과를 기대한다’이다.

현재의 건강상태를 물을 때 살이 많이 쪼 조금 걸어들라가는데도 숨이 가쁘다, 혈압이 높다, 혈압이 낮다, 소화 가 잘 안 된다, 설거지나 빨래 같은 것 하면 허리가 아프다, 어깨가 아프다, 장만지 밑과 다리, 종아리, 무릎이 붓고 쿡쿡 쑤시고 아파 버스 타고 가면서도 앉을 자리만 봐진다, 골다공증이 있다, 신경통이 있다, 뼈와 식신과 근육과 관절이 아프다, 발이 저리다, 뒷팔과 머리가 아프다, 상체는 커지고 다리는 마른다, 난시가 있다, 밤에 잠이 안 온다, 냉과 생리불순을 경험하였다, 평소에 건강하고 감기 한 번 안 앓았는데 3년째 감기를 겨울마다 걸린다 등의 신체적 불편 증상을 표현하고 있었으며 찜질을 통한 이들 증상의 완화를 위해 찜질방을 이용하고 있다.

식신이 아프고 이렇게 뼈마디 아프고 그러면 뜨겁게 하구서 땀을 빼야 한다고 그러고. 지금 인체공학에서도 땀을 많이 빼면 좋다고 하잖아. 그래서 땀이요. 땀 좀 내는 거예요. 땀 좀 내고 목욕하고. 허리 아프면 찜질방 가라고 그래요. 무조건 따뜻하게 해야한다고. 친구들이고 어른들이고, 젊은 사람들도 대개 따뜻하게 해야 한다고. (대상자 # 1)

신경통, 발 같은 데가 좀 저리고 그래서. 신경통이 좀 있어가지구 이젠데 오면 혈액순환이 잘된다고. 그런 것 생각하면 한 번씩 오는데... 그렇지 않은데 그 순간에 인제 아무래도 오랫동안 하면 동네 목욕탕은 복잡하니까 동네 목욕탕보다

여유를 두고 하니가 혈액순환이 좀 더 잘되는 거겠지. 그런데 어서쁘게 하면 더 아파. 더 딱 컨디션이 안 좋지. 일찍여서 폭하고 있으면 괜찮은데... 겨울에 감기 걸리면 한 여대 번 다니고 안다녀. 지금도 돈 걸려서. 이젠데 원래는 안 좋아해.

(대상자 # 20)

또한, 현재의 불편 증상을 이야기하면서 이런 증상들의 원인으로는 “유산이나 출산 후 산후조리를 못하거나 유산을 많이 해서”, “움직이는 양은 적고 많이 먹어 수축(자궁 축소)하고 나서부터 살이 찌고...”, “하루종일 앉아서 하는 직업이고...”, “옛날에 시집살이해서...”, “여자들이 오십대가 되어가서...”, “여자들은 생리가 떨어지면 생리가 갈 때가 되어서 나타낸다...”고 그 이유를 설명했다. 이들은 자주 산후조리에 대한 이야기를 하면서 출산이나 유산이 현재의 건강상태와 밀접하게 관련 있다고 강조하며 이야기 하였다.

<표 1> 찜질방을 오는 이유와 관련된 주제군

1. 증상완화 및 치유
찜질을 통해 몸도 지지고, 땀을 내며, 혈액순환을 도우며, 현재 가지고 있는 신체적 증상을 감소시키며 물리치료의 효과를 기대한다.
2. 마음의 여유
화가 나거나 힘든 일 있거나 스트레스 쌓일 때 마음의 정리를 해야 할 때 찜질방을 이용하며, 여러 사람을 만나기 때문에 융통성이 생기고 인생의 조언도 듣는다.
3. 안전한 숙식
‘찜질방은 식사도 하고 샤워도 하고 안전하니까 불일 보러 돌아다니면서 잠도 자기에 찜질방을 이용하면 편하다.
4. 외모 관리
찜질방은 선크림을 하거나 체중을 조절하고 화장이 잘 받기 위해 이용한다.
5. 건강 관리
찜질방은 질병예방과 건강 관리를 하기 위해서 이용한다.
6. 모임과 교체
찜질방은 동창회나 친목회 및 계모임 혹은 모임후 뒷풀이를 하기 위해 이용한다.
7. 관습
우리 나라 사람들은 옛날에 온돌시대에 살았기 때문에 바닥이 뜨거운 걸 좋아하고 여자는 따뜻한 데 있어야 하기 때문에 관습적인 이유로 다닌다.

연구대상 여성들은 유산이나 출산 후 산후조리를 못하고 젊었을때 몸을 함부로 해서 골병이 들었다고 언급한다. 그들이 사용한 언어를 보면 “아기늬 낳고 조리늬 못해 가지고”, “업고 기어다녔거든요, 낳고 그 다음날부터”, “력애 낳고 나면서 뺏해먹고 촌에서는 그랬지요.”, “조리도 않고 젊었을 때나. 그냥 생전 건강할 줄 알았어”, “장사하느라고 친정에서도 잘못했어. 그 때는 시집타서도 그렇고. 친정에서도 장사하느라고.”였다. “그러니까 그리 오래 (산후 조리) 하지요”라고 이야기하면서 연구대상 여성들은 산후조리와 현재의 건강상태에 대해 깊은 관련이 있다고 강조하였다.

못했지. 난 애 넷을 다 내 손으로 오늘 저녁에 낳으면 내일 아침에. 내일 아침에는 출고 내가 나면서 다 해먹고 묵거다가 뺏해먹고... 사남매 다 내 손으로 다 내가 태가르고. 옛날에는 다 집에서 낳았지. 집에서 낳아서 다 태 가르고 눕혀 놓으면 인자 기억을 잃어버리니까 곱박 잠든대구요. 지쳐가지고 다 해 놓고는. 그러고는 자롱고 일어나서 아침에 일어나서 그리고 저녁에 해줘도 못 먹어요. 일어나지늬 못해요... 애들 낳고서 손이 떨려서 보리밥을 다 짚어서 뺏해먹고, 뺏날...

<대상자 # 11>

아파. 다리가 빠져나가려고 해. 그러고 부었어. 뺏목이 제일 아파, 뺏목이. 애기 락 낳고 못 누워 있어서 그래... 애기 낳고 다 그대. 낳고 조리늬 못해서 그러는 것 같애. 산모는 애기늬 낳고 조리늬 해야 하는데 못해서 애기 낳고 그냥 나면서 뺏해 먹고 장사나 하고. 여자는 애기 낳는 게 힘들지. 그런데다가 자궁 수술 받고 대수술 받고 그러잖아. 요즘은 수술도 많이 하니까. 앓음이 심해가지고.

<대상자 # 3>

허리 아픈 지는 한 십년 됐는데요. 우리 애들 낳고 바로 그랬으니까

<대상자 # 15>

몸조리 못해서 그렇겠지. 애기도 많이 낳고 모든 뼈가 아주 뭉치 손 마디마디 뺏 마디마디 모든 뼈가 일단 벌어졌다가 다시 아무니까. 사람속에서 사람 나오는 거라고 그래요.

<대상자 # 7>

또한, 대상자들은 유산과 건강과의 관련성에 대해서도 언급한다. “아기늬 지운후 자리에서 바로 나면서 뺏해먹고 낳에는 장사나 하고”, “아기 가지고 짓고(유산), 그래서 골병이 드는 거지”, “그냥 유산시키고 타서 그 다음날에는 안아 먹하고”, “유산을 6번을 시키고서는 안아서 드러누워 보지도 않았네”라고 언급하면서 유산은 병과 관련이 있다고 언급하였다. 유산 때문에 병이 오기 때문에 “애늬 낳으면 괜찮지... 산후조리를 잘하면 괜찮지”라고 대상자들은 병에 걸리지 않기 위해 출산과 산후조리를 잘할 것을 요구한다.

두명, 일부러 조금만 낳어요. (남편이) 공무원이라 그 때 당시 못나게 하더라구. 그래서 유산을 시키고. 유산을 시키고 조리도 않고 젊었을 때나 그냥 생전 건강할 줄 알았어. 30대 중반때 유산을 6번을 시키고서는 안아서 드러누워 보지도 않았네, 미련한 것이. 애 떼고 타서도 그냥 뺏해하고 찬물에도 다 손대 가지고 이게 다 그 병이라. 이제 나이 먹으니까.

<대상자 # 19>

나는 애늬 등을 낳지않 유산을 한 몇 번 시켜가지고 허리가 많이 아픈데 거기가(원적희선 뺏) 그래도 조금 나뉘어라구요. 허리가 조금 시원하더라구요. 난 애들 낳고 유산을, 유산시키고 나서 그냥 그때는 뭐가 뭔지도 모르고 그냥 유산시키고 타서 그 다음날에는 안아서 먹하고.

<대상자 # 15>

아휴, 뺏날 안좋지. 애늬 익굽이나 낳고 떼어지고. 애늬 락 내하나 낳고 셋 낳고서 자연유산서너번 하고 네 번은 돈 일부러 떼고 그랬더니 꺼죽떼기만 낳았지 뭐. 아이고 나무로 딸하면 고주박이. 다 골 빠지고.

<대상자 # 6>

많-지 많해. 여자는 그것이 큰 병이여. 여자는 그것만하면 괜찮지. 뭐 특이한 병이 어디 있어. 그것 때문에 오는 거. 애기 가지고 짓고(유산), 그래서 골병이 드는 거지. 지금도 골병이 많아, 지금도. 요즘은 애도 적게 나니까 약도 먹고 뭐 퍼입도 많이 하고 하지만, 그래도 딸만 낳으면 아들 낳으려고 낳고 또 낳고 또 낳고 지우고, 그것 때문에. 애 낳고 지우는 것이 병이지.

<대상자 # 3>

그러나, 두 명의 대상자는 이러한 견해에 대해 자신의 유산의 경험을 예로 들면서 유산과 건강은 관련이 없다고 반박하고 건강은 타고난 것이라 말하여 산후병의 발생여부가 여성이 갖고 있는 체질과 관련이 있다고 한 결과와 유사하다(유은광, 1994).

그건 핑계야요. 약 떨어먹기 위해서 그렇지. 내가 아기늬 정식으로 여섯 낳고 유산을 얼마나 많이 시켰는 줄 아세요? 딸 다섯 낳았어요. 딸 다섯 낳고 하나 죽어서 지금 딸 네이지. 미국 사냥은 딱 3인만 해서요 뺏뺏을 다해요. 왜냐하면 제가 섬거지 도와주겠다고 하면 그 사냥들은 다른 사람한테 도움 받는 것을 싫어해요. 먹는 것을 잘 먹으니까. 혈액순환 잘되는 것을 먹어야지. 이것은 아기 낳은 다음 10년인데 산후 바람이니 뭐니 약만 떨어먹으려고 뺏 수작을 다 부리는 거예요.

<대상자 # 13>

다 건강도 타고 난 거라. 난 애놓고 아직 열 달가락 끼고 이 볼 속에 넣고 드러눕지늬 못했어. 생전 어디 쑤시고 그런 것은 없어. 다 건강은 나쁜데로 타고 나는 줄 알어. 우리 타할머니도 열 둘을 낳어도 하나도 뺏양에서 조리도 해보지 않했는데

91세까지. 91세까지 썩신다고 아프다든지 그대 보지 않았어.
그래서 건강도 타고나는 거야. (대상자 # 20)

이상에서와 같이 여성들이 표현한 신체적 증상들은 산후조리를 잘못하여 발생하는 산후병 증후군의 원인과 증상들의 특성과 매우 유사하며(유은광, 1994), 대상자들은 이들 증상의 완화와 건강을 위해 그리고 치료의 한 방법으로 찜질방을 선택하며, 현재 가지고 있는 증상들을 유산이나 산후조리와 밀접하게 연관시키고 있었다. 이 외에도 월경주기가 고르지 못한 중학생이 규칙적인 월경회복을 위해 이용하고 있었다.

(2) 마음의 여유

마음의 여유는 '화가 나거나 힘든 일 있거나 스트레스 쌓일 때 마음의 정리를 해야 할 때 찜질방을 이용하며, 여러 사람을 만나기 때문에 융통성이 생기고 인생의 조언도 듣는다'이다.

여자들도 남자들한테 쫓겨나거나 화가 나고 조금 힘든 일 있고 그러면 여관 같은데 가지 말고 찜질방 같은 데 가면 으음. 여자들 세계에 있기 때문에 그런 생각도 했어요. 여자들 세계잖아요. 그러구 다 선배님들 대부분이잖아요. 다 언따들 오시고. 그런 것 알기 때문에 인생 어드바이스(advice) 같은 것, 조언 같은 것도 들을 수 있어요. 물어보지 않더라도 곁에서 자거나 그러면 얘기 하시다보면 종합적으로 듣는 것도 많아요. 앞으로 자기가 무슨 일을 하더라도 어떤 인생 지친이 되고 조언도 되고. 아 지금은 여자들이 무엇을 좋아하는구나, 앞으로 가게를 바꾼다 하더라도 무얼 하면 성행하겠구나. 정년도 하고 앞으로도 뭘해야 되나 지친이 나올 수도 있고. 밤늦게 들어타 가지고 이렇게 있는 사람들 있고 가게하는 사람들도 많은 것 같아요. 가게를 하면 사람들한테 시달리면 스트레스 쌓이거든요. 여기에서 늦게 폭자고 아침에 늦게 일어나고 자다가 집에 들어가면 뭐 하고. 언따들 이야기 많이 들어봤어요. 간접 체험 많이 해 봤어요. 많이 들어보고. 친구들 이야기 들어보고 옆에서 언니들 이야기하는 것 들어보고, 사람은 뭔가 모르는데서 행복을 느껴지는 것 같더라고요. 아 저 사람은 저 만큼만 모르니 오히려 저것이 행복이구나 왜냐하면 너무 많이 알아서 행복할게 없더라고요. (대상자 # 2)

찜질방을 오는 이유는 심리적 불편함이 있을 때 즉, 화가 나거나 힘든 일 있거나 스트레스 쌓일 때 마음의 정리를 위해 오며, 여러 사람을 만나 이야기하고 인생의 조언을 들을 수 있어 융통성이 생기고 마음의 여유를 갖게 되므로 오게 된다.

(3) 안전한 숙식

안전한 숙식은 '찜질방은 식사도 하고 샤워도 하고 안전하니깐 불일 보러 돌아다니면서 잠도 자기에 찜질방을 이용하면 편하다'이다.

가게를 하다가 사식은 가게를 실패했어. 그래서 공백 기간도 필요하고, 언니들이 가게를 많이 하고 있으니까 지방에 다니고 그러면 추위 돌아다니니까 몸이 별로 안좋잖아요. 추운 날은 어디 따뜻한 데에 들어가야 하는데 그대 찜질방을 많이 이용해요. 전 많이 돌아다니면서 조언도 구하고 마음도 좀 달래겠. 정리를 할 지 얼마 안되었거든요. 그래서 돌아다니면서 찜질방이 편하잖아요. 낯의 집가서 신세지는 것보다... 여자들이 있는 곳이니깐. 숙박시설, 호텔 이용하는 것 비싸잖아요. 여관을 가지니 여자가 혼자 무섭고. 그래서 이런 곳을 많이 이용하는데 여자들끼리 있고 안전하잖아요. 이런 데서 자고. (대상자 # 2)

아직까지는 한국 여성들 혼자서 여관이나 호텔에서 잔다는 인식이 좋은 편은 아니기 때문에 타도시에 여행을 다니거나 불일 보러 다닐 때에는 주로 안전성과 편리성으로 24시간 운영하는 찜질방을 이용하는 것을 알 수 있다.

(4) 외도 관리

미용에는 '찜질방은 썬텐을 하거나 체중을 조절하고 화장이 잘 받기 위해 이용한다'이다. 등산을 자주 다니는 한 대상자는 지난주에 등산을 다녀온 후 얼굴이 타서 화장을 위해 찜질방을 방문했고, 어떤 한 대상자는 면담 후에 다이어트의 한 방법으로 배 살을 빼기 위해 램으로 배를 몇 겹 감싼 뒤 땀을 흘리고 있는 모습이 관찰되었다. 기타 썬텐의 목적으로도 찜질방을 이용한다.

등산한 지 오래 됐는데 요즘은 땀 해요. 저는 등산만 갔다 오면 피부가 새까맣게 돼서요. 격혼식 있어서. 다음 일요일날 격혼식 있으니까 이 영국 타고나면 화장해도 영국이 촌스러워요. 그저... 여기 왔다 가면 화장이 잘 받는다더라고요. (대상자 # 13)

요즘은 아가씨들도 그렇게 많이 안. 썬텐, 살 태운거여. 우린 옛날에 살이 하에야 미인이고 예쁘다고 했는데 지금은 그렇게 새까맣게 태우대요. (대상자 # 9)

(5) 건강 관리

건강관리는 '찜질방은 질병예방, 건강관리하기 위해서 이용한다'로 아프기 전에 미리 건강을 돌보기 위해 이

용한다.

저는 여기 아파서 온 것이 아니라 머리머리 건강예방하기 위해서 오는 거예요. 머리머리 이렇게 건강을 예방을 해야제 일 아무렇지도 않아요. 건강관리 하려고 다니는 거예요.

<대상자 # 13>

아프기 전에 그렇게 멩긴 것이 좋아. <대상자# 12>

이외에도 아기를 갖 낳은 산모가 산후조리를 잘 하기 위해 찜질방을 이용하는 경우가 적지 않게 눈에 띄었다.

(6) 모임과 교제

모임은 ‘찜질방은 동창회나 친목회 및 계모임을 하거나 모임 후의 뒷풀이를 위해 이용한다’로 여럿이 모여 긴 시간을 활용하며 함께 보낼 수 있기 위해 이용한다.

찜질방은요 친척끼리나 친구끼리 오는 것이 신신하지 않고 좋지요. 시간이 오래 걸리잖아요? 아예 동창회 나 계모임하면 훈훈한 방에서 퍼지고 앉아서 얘기도 하구 히포도 푹구 뭉이 푹이고... 뭐 사먹기도 하구 허투 두하고 신신치 않고 익서 삼조 아녜요? 참 좋은 것 같어. <대상자 # 5>

“... 동창회에서 친구등을 오랜만에 뵈었는데 다같이 목욕 가서 편안히 얘기할 수 있는 찜질방이 장소로 적격 아녜가요? 음식도 딸구 따뜻하고 누울 수도 있구...” <대상자 # 23>

(7) 관습

관습은 ‘우리 나라 사람들은 옛날에 온돌 시대에 살았기 때문에 바닥이 뜨거운 걸 좋아하고 여자는 따뜻한 데 있어야 하기 때문에 관습적인 이유로 다닌다’이다.

대부분 엄마들이 많이 오시는 편인데, 보편은 이전 것 같아요. 그러니까 용도가 다른데 어머니들 보니까 우리 옛날에 온돌 시대에 살았잖아요. 그런데 지금은 아파트, 아파트도 그냥 중앙 집중식 냉방있고, 주택이나도 스텍 시식 같은 건 갖춰져 있고 하지만 바닥이 뜨거운 것은 아니예요. 굽뽕해서 하는 게 아니기 때문에 그렇죠. 그러다 보면 후각도 안좋아지고 사식은 안 좋은거예요. 그래 뭉도 지지고. 옛날에 우리들 그렇게 해야 되는데 그게 아니거든요. 여자는 사식은 따뜻한 데 있어야 하는데잖아요. 지지고 나면 근육이 이완되고 푹이고 그런 건 있어요. 특별히 과학적 근거는 없잖아요. 온돌시대에 살았던 관습적인 그런 거에 의해서 땀 흘리고 나면 좋다고 하니까 우선 정신적으로도 많이 허우가 되지만 좀 즉시적인 효과라고나 할까. 따뜻하고 땀흘리고 나면 개운한 그거죠. 한마디로

딱하면, 온돌에서 지내고 나면 좋아요. 스텍 방에서는 영국도 붓고 안 좋아요. 정서적인 것이예요. 한국사람들은 역시.

<대상자 # 2>

우리 나라 사람들은 과거로부터 바닥이 뜨거운 온돌에서 살았고, 여자들은 따뜻한 곳에 있어야 한다는 믿음 때문에 그런 관습적인 이유로 바닥이 뜨거운 찜질방을 이용하는 데 이는 유은광(1994)의 산후조리의 제1일 원리인 ‘몸을 따뜻하게 하여 원기를 돋운다’의 기저인 동양철학 사상인 음양이론 및 사상에 영향을 받은 우리나라 의식주 생활 문화와 건강신념 및 행위를 반영한 것과 유사하다.

이상에서와 같이 여성들이 왜 찜질방을 찾는지의 이유를 요약하자면 찜질을 통해 몸도 지지고, 땀을 내며, 혈액순환을 도우며, 현재 가지고 있는 신체적 증상을 감소시키고, 물리치료의 효과를 기대하는 ‘증상 완화 및 치유’의 이유로, 화가 나거나 힘든 일 있거나 스트레스 쌓일 때 여러 사람을 만나기 때문에 융통성이 생기고 인생의 조건도 들으므로써 ‘마음의 여유’를 갖게되므로 찜질방을 이용한다. 이외에도 찜질방은 식사도 하고 샤워도 하고 안전하며 불일 보러 돌아다니면서 잠도 잘 수 있어서 ‘안전한 숙식’ 제공처의 이유로, 썬텐을 하거나 살을 빼고 또한 화장이 잘 받는 피부관리를 위해 이용하는 ‘외모 관리’의 이유로, 미리 건강을 돌보아 병을 예방하고 ‘건강관리’를 하기 위해서, 또한 오래 전부터 우리나라 사람들이 온돌시대에 살았기 때문에 바닥이 뜨거운 걸 좋아하고 여자는 따뜻한 데 있어야 한다는 ‘관습’적인 이유로, 그리고 긴 시간 동안의 시간 활용을 위해 여러 사람이 모여 할 수 있는 작은 행사의 ‘모임’과 그후의 ‘교제’의 장소로 찜질방을 이용한다.

2) 찜질방 이용 경험의 결과

찜질방을 이용한 경험의 결과와 관련된 주제군은 5개로 분류되었으며 그 내용을 살펴보면 다음과 같이 여성들의 주관적인 경험으로서 신체적 증상 완화, 심리적 안정, 피부 미용과 다이어트, 여가선용 및 서비스 활용으로 나타났다(표 2 참조).

(1) 신체적 증상완화

신체적 증상 완화는 ‘찜질을 하면 아픈 근육이 이완되고 피로를 풀어주며 소화가 잘되어 밥맛이 있으며 감기 약 먹고 땀을 푹 흘리면 감기가 나간다’이다.

이 땀이 눈에 좋대요. 피로하고 그러면요. 그런 역할 해 주

는 거예요. 안락에 가면 안락 치유 해주잖아요. 그것과 비슷
해요. 여기서 오래 있어도 눈이 충혈되거나 하는 것은 없
어요, 그러던데요. 저런데 가서 보면 목욕하고 샤워하고 계속
있으면 눈이 충혈되잖아요... 난, 난시가 아주 심해서 머리가
아프고 그런데 여기 있으면 좋대니까. <대상자 # 7>

혈액순환이 안되어서 다리가 시고 따비가 되잖아요. 추우
니까. 추운 날은 따비가 돼. 여기 왔다 가니까 괜찮아. 그러니
까 기분이 어제부터 다리가 아프더라고요. 여기서 지지니까 한
걸 낫구만. 근육이 아플때 오면 좋아. <대상자 # 12>

피로한데에 제일 좋아요. 몸이 개운하게 풀리지요.
<대상자 # 6>

저는 자주 땀이. 땀이 가지고 다리가 아파 가지고요. 여기
왔다 가면 조금 부드럽고, 삭신이 이렇게 아파서. 이렇게 다
리가 고장이 나가지고요 무릎이. 땀 날고 아프고 잘 안 낫고.
여기 오면 소화가 잘 되요. 여기 와서 땀 빼고 그러면 소화
가 잘되더라고요. <대상자 # 8>

감기 드는데는 여기가 최고야. 감기 약 먹고 여기서 조리를
하면 감기가 싹 나가 버려. 감기에. 아침에 땀을 푹 흘리고 약
사서 먹고 땀을 푹 흘리면. 지난번에 나도... 피곤하면 여기서
꼭 쉬면 좋아요. 그런데 이게 나이가 먹으니까 살년 때 감기
겨울마다 한 번씩 걸리는데 그 전에 감기 한 번 안 앓아 봤어.
여기 있을 때는 감기가 온 거 같고... <대상자 # 20>

궁세. 조그맣게 이렇게 뭐랄까 원적외선 해 놓고. 아 그러
니까 나무로 의자를 짜서 주욱 이렇게 해 놔는데 거기는 원적
외선으로만 달군다고 하더라고요. 굉장히 뜨거운데, 시원하
니 참 좋더라고요. 또 나 하는 직업이 좀 허리가 아픈 직업이
어서 하루종일 앉아서 하는 재봉업이니까 며칠씩 하는 일이
니까 많이 아픈 때는 그렇게 하고 다니면 한 번씩 하면 며칠씩
은 허리가 괜찮더라고요. <대상자 # 15>

신체적인 증상완화에는 찜질을 하면 아픈 근육이 이
완되고 피로를 풀어주며 소화가 잘되어 밥맛이 있으며
미역국을 먹으면 혈액순환이 잘되고 피가 맑아지며 원
적외선은 눈을 좋아지게 하고 쭉뺀 냉을 없앤다. 감기
약 먹고 땀을 푹 흘리면 감기가 나간다.

(2) 심리적 안정

정서적인 안정은 '찜질을 하면 기분을 가볍게 해주고
정신적으로나 정서적으로 여러 가지 위안을 준다'이다.

땀을 내면 기분상 개운하고 땀 낸 다음에 씻기 때문에 개운하
고 기분도 가볍고 몸도 가볍고... (쑥) 벌써 창기도 좋고 냄새가
참 좋더라고요. 정신적인 안정을 찾더라고요. <대상자 # 1>
몸이 푸는 것이 좋다고 여자간 어떤 과학적인 근거에서 보

다 여자들끼리 나오면서 얘기도 통하고 여러 가지 위안을
찾는 거예요. 어떤 한가지 딱 고집해서가 아니라 종합적으로.
아 거기 가면 시간도 잘 가고 내 몸도 피곤한데 잘 풀리고. 종
합적인 거죠 보니까... 언머들 이야기 많이 들어 봤어요. 간접
체천 많이 해 봤어요. 많이 들어보고. 친구들 이야기 들어보
고 옆에서 언머들 이야기 하는 것 들어보고. 사람은 뭔가 모르
는데서 행복을 느껴지는 것 같더라고요. 아 저 사람은 저 만큼
만 모르니 오히려 저것이 행복이구나. 왜냐하면 너무 많이 알
아서 행복할 게 없더라고요. <대상자 # 2>

찜질의 경험의 결과로 찜질을 하면서 여자들끼리 서
로 얘기가 통하고, 여러 가지 위안을 찾으며 몸과 기분
을 가볍게 되어 정서적이고 정신적인 안정을 경험한다.

(3) 피부미용과 다이어트

피부미용과 다이어트는 '찜질을 하면 화장이 잘되어
미용에 좋으며 손도 부드럽고 수영이나 헬스와 같이 하
면 군살을 많이 뺀다'이다.

<표 2> 찜질방 이용 경험의 결과

1. 신체적 증상완화
찜질을 하면 아픈 근육이 이완되고 피로를 풀어주며 소화가
잘되어 밥맛이 있으며 감기 약 먹고 땀을 푹 흘리면 감기가 나
간다.
2. 심리적 안정
찜질을 하면 기분을 가볍게 해주고 정신적으로나 정서적으로
여러 가지 위안을 준다.
3. 피부미용과 다이어트
찜질을 하면 화장이 잘되어 미용에 좋으며 손도 부드럽고 수
영이나 헬스와 같이 하면 군살을 많이 뺀다.
4. 여가 선용
찜질을 하면 한 번 왔다 가는 시간이 서너 시간이기 때문에 같
이 얘기도 하고 시간도 보낸다.
5. 서비스 활용
미역국을 먹으면 혈액순환이 잘되고 피가 맑아지며 원적외선
은 눈을 좋아지게 하며 쭉뺀 냉을 없앤다.

여기 왔다 가면 화장이 잘돼요... 그래서 어저께도 영강년
(등산)가시고 저는 찜질방에 오고 다음 일요일날 경혼식 있으
니까 이 영국 타고 가면 한강해도 영국이 손스러워요. 그래서
제가 영국 안태우고 경혼식 가려고 아는 사람, 아는 사람이 많
아서. 여기 왔다 가면 화장이 잘 받더라고요... 집에서 아

친, 전신, 저녁 세계를 뺀은 유대니밖에 안 먹어요. 반찬 많이 먹죠. 반찬 골고루 생선 많이 해서 많이 먹죠. 그래서 배가 안 나탁요. 그리고 여기 십삼일 다니니까 한 이킬로정도 빠지더라고요. 그냥 매일 같이 십삼일까지 타 봤어요. 여기 십삼일 다니니까 이킬로가 빠지더라고요. 왜냐하면 나는 오십킬로를 만들고 싶은데 그런데 오십킬로가 안되요. 넘으면 넘었지. 그래서 오십킬로만 만들고 싶어요. <대상자 # 13>

나도 어깨 뒤에 군살이 많았는데 많이 이뻐졌어요. 킬로 수는 안 내려가도 빠진 때는 빠지고... <대상자 # 4>

큰 흉터는 아직 모르겠지 딱딱을 많이 흉터는 많고 피부는 확실히 좋아진 것 같아. <대상자 # 24>

(4) 여가선용

여가 선용은 '찜질을 하면 한 번 왔다 가는 시간이 서너 시간이기 때문에 같이 얘기도 하고 같이 시간도 보낸다'이다.

그때도 이렇게 이야기하고 앉아 있으면 괜찮은데 혼자 있으면 깡깡해서 그래서 혼자서 못 오겠더라고요 이전데요. 와서 좀 이렇게 얘기도 하고 좀 하구 그대야 시간도 가고 좋지. 여기 오면 시간이 참 빨리 가요. 굶방 가. 들어갔다 나갔다 들어갔다 나갔다 하면 굶방... <대상자 # 15>

오긴 매일 오는데 찜질은 일주일에 두 번 해요. 그리고 여기 와서 하루치고 낮에는 놓고 그대요. 인제 우리 밥도 먹고 미역국도 먹고 커피도 먹고 읊늬수도 마시고 맨날 반찬가지고 와서 놓고 찜질은 밤새우는 낱말 이틀날 하면 하루종일 당아가지고 하루 종일 밤새고 수요일, 토요일은 밤새우거든요. 일주일에 두 번. 밤새고 찜질하고. <대상자 # 8>

처음에는 와서 여기서 밤새도록 앉아서 놀다가 들어왔다 나가고 놓고 그랬는데. <대상자 # 9>

출고 그러니까. 등산 땀기고 그러다가 갈때 없으면 여기 오고 <대상자 # 12>

주부의 기분이 풀리고 피부가 회복되고 또 다이어트 흉터도 있고, 피부까지 젊어지고... 의학적인 결과가 어떠한지 그렇게 흉터가 있다고 생각하니깐 오는 게 즐겁죠. 제가 그렇게 기분 좋아지면 집에서 더 잘하거든요. 어차피 찜질하는 동안은 각자의 방에 들어가 있기 때문에 서로 얼굴을 볼수 없어요. 그냥 혼자 조용히 와서 조용히 쉬고 찜질하다 가는게 고작이지요... <대상자 # 27>

대상자들 중 57.1%가 가정주부이고, 직업(38.1%)을 가지고 있더라도 전문직 보다는 육체적 에너지 소모가 많은 농업, 상업, 제조업이 주다. 실제로 이들을 대상으로

로 한 문화시설과 놀이 및 휴식 공간이 부족한 현실이며, 이들이 접근하기 쉬운 취미나 여가활동도 많지 않은 실정이다. 그래서 이들은 남편이나 자식, 그리고 생활 속에 쌓인 스트레스를 풀고, 피로를 풀고 생활에 활기를 찾기 위한 한 방법으로 찜질방을 이용하고 휴식 공간으로서 찜질방을 경험한다. 같은 여자들 세계 내에 있으면서 자신을 정리하고 인생의 조건도 듣고 정보도 얻으면서 간접체험을 하면서 또한 휴식을 취한다. 찜질 도중 언제든지 휴식을 취하고 간단한 정서생활을 도모할 수 있도록 각종 운동기구도 함께 비치하고 있는 곳들이 있어 바람직하나 아직은 미흡한 실정이다.

(5) 서비스 활용

서비스 활용은 '미역국을 먹으면 혈액순환이 잘되고 피가 맑아지며 원적외선은 눈을 좋아지게 하며 쑥 찜은 냉을 없앤다'이다. 찜질 방에서 제공하는 서비스는 부황, 지압, 쑥찜, 침, 수지침, 안마와 피부 마사지, 전신마사지, 경락 마사지, 발 마사지, 기 마사지 등 다양한 종류의 마사지를 실시하는 등 찜질방에서 제공하는 서비스들은 다양한데 이는 여성들로 하여금 대체요법(alternative therapy)에 보다 쉽게 접촉하게 하는 역할을 한다. 또한 단전호흡, 복식호흡 및 손바닥 치기 등의 건강에 관한 교육을 제공하지만 건강을 위한 조직화된 프로그램이나 건강 강좌를 하고 있지는 않았다.

굶복 때는 곳이라 그러죠... 이만한 사발에다가 붓을 피우더라고요. 쑥 넣고 거기에 무슨 마이신이 있더라고요. 태워서 연기를 내는 거예요. 거기 보니까 향뽕뽕훈 해 가지고 연기죠. 냉 있는 사람, 자궁 축 있는 사람이 그것 많이 하면 좋다고 그러더라고요. 저도 냉이 있는데 냉이 있다 보면 허리가 안 좋잖아요. 심한 편은 아니지만. 한 번 해 볼까 시간도 많은데 해서 한 번 하는데 5000원이더라고요. 들어가면 5000원. 약재를 좋은 것을 쓴다고 하더라고요. 많이 하더라고요. 다시 뒤집었다가 하는데 이만큼 압는 거예요. 한참가에 앉아 가지고 깨닫 뭐를 씹는 거예요. 연기가 안 나가게. 연기가 멀로 안 나가게 천게 해주고 30-40분 동안 있었는데 그 사람이 뒤집어 주고 다시 태워 주고 그것 꺼질 때까지 하더라고요. 그러고 보니까 냉이 준 없는 것 같더라고요. 그것만하러 오는 사람이 있대요. 찜질은 안하더라도... 무슨 약재를 섞는다고 하더라고요. 쑥도 섞고 양심적으로 한다고 하더라고요. 하고 하니깐 괜찮은 것 같아요. 그런데 그것만하러 온 사람도 있더라고요. 냄새도 좋구요. 맡고 나면 정신적인 안정제가 되는 것 같고, 쑥 냄새가 정서적인 것이 있는 것 같아요. 쑥이든가. <대상자 # 2>

숙면을 했더니 냉이 폭풍 쏟아지는 거예요. 거짓말같이. 나는 원래 아프면 숙을 잘 써요. 숙을 끓여서 쓰거나... 미역국을 먹으면 혈액순환도 잘되고 땀도 많이 배고 해서 이런 팔에서부터 전체적인 혈액순환이 잘된다고 해서 언마들이 많이 먹잖아요. 옛날에 얘기 넣고 미역국을 먹는 이유가 피층 걸러준 데요. 피층 걸러주어 피순환이 잘되고 맑아지라고 먹잖아요. 마산가지예요. 미역이 몸에 좋대요. <대상자 # 1>

찜질하는 데 미역국이 좋대요. 미역국 어디가 좋다고 그러더라고요. 땀도 잘나고 피순환도 잘되고 머리에. 그래서 땀 흘리고 나면 산모들도 애 넣고 미역국 먹잖아요. 산모들도 애 넣고 먹으면 좋대잖아요. 부항 부치고 찜질도 하고 지압도 하고. 부항같은 것 해보지. 부항같은 것 부치면 피순환이 안될 때 부치면 허리 아플 때 부치면 이게 피순환이 잘 안된 곳에 부치면 근육을 풀어주기 때문에 땀겨주기 때문에 피순환이 잘된다고 그래요. 가깝해요. <대상자 # 8>

이상에서와 같이 찜질방 이용 경험의 결과를 요약하면 찜질을 하면 아픈 근육이 이완되고 피로를 풀어주며 소화가 잘되어 밥맛이 있고 감기 약 먹고 땀을 푹 흘리면 감기가 나가는 '신체적 증상완화', 기분을 가볍게 해주고 정신적으로나 정서적으로 여러 가지 위안을 주는 '심리적 안정', 화장이 잘되어 미용에 좋으며 손도 부드럽고 수영이나 헬스와 같이 하면 군살이 많이 빠지는 '피부미용과 다이어트', 한 번 왔다 가는 시간이 서너 시간이기 때문에 같이 얘기도 하고 시간도 보내는 '여가선용', 미역국을 먹고 혈액순환이 잘되고 피가 맑아지며 원적외선이 눈이 좋아지게 하며 숙면을 하여 냉이 없애는 것을 경험하는 '서비스 활용' 이다.

IV. 결론 및 제언

찜질방을 찾는 여성을 중심으로 왜 찜질방을 오게 되는지와 찜질방 이용 경험의 결과를 분석하고 확인하여 건강과 관련된 사항을 탐색 하므로써 이러한 문화적 현상을 이해하고 이에 대한 여성들의 관점을 이해하며 향후 여성의 건강관리를 위한 적절한 중재개발에 도움이 될 기초 자료를 제공하고자 본 연구를 시도하였다.

자료수집기간은 1995년 12월부터 1997년 3월까지 총 15개월이 소요되었고 연구대상은 서울시 소재 12개 찜질방을 이용하여 찜질하고 있는 여성으로 27명이 연구의 정보제공자로 참여하였다. 연구대상은 연구자와 연구 조원이 직접 찜질방을 방문하여 지금 찜질을 하고 있는 여성으로 의사소통이 가능하고, 연구에 참여하기를

수락한 여성을 대상으로 하였다. 연구대상자의 수는 현상에 관한 진술이 반복되고 새로운 어떤 것이 발견되지 않을 때 즉 포화상태가 되었다고 느낀 시점인 27명을 대상으로 하였다.

정보제공자의 인구학적 특성을 요약하면, 연구대상자의 연령은 30대 후반에서 74세까지로 평균 연령은 57.3세였다. 8명의 대상자가 직업(농업2명, 상업5명, 제조업1명)을 가지고 있었으며, 11명은 가정주부였다. 결혼 상태는 미혼 3명, 기혼 24명으로 기혼자 중 3명은 남편과 사별하였다. 찜질방을 오는 이유가 134개, 찜질의 경험의 결과가 93개였고, 구성된 의미들로부터 주제군을 조직한 결과 찜질방을 오는 이유가 7개, 찜질방 이용 경험의 결과가 5개로 분류되었다. 찜질방 오는 이유는 증상 완화 및 치유, 마음의 여유, 안전한 숙식, 외모관리, 건강관리, 모임과 교제, 관습으로 나타났고, 찜질방 이용 경험의 결과 신체적 증상 완화, 심리적 안정, 피부 미용과 다이어트, 여가선용 및 서비스 활용으로 나타났다.

이상의 결과에서 보면 찜질방을 오는 이유와 경험한 후의 결과가 거의 일치함을 보여 주므로서 찜질방은 여성들이 이곳에 두는 기대와 욕구를 충족시켜주고 있다고 볼 수 있다. 여성들중 대부분 특히 만성 관절염, 류마치스 및 노인성 질환자들이 신체적 증상완화 및 치유를 위해 찜질방을 이용하는데 이러한 증상은 주로 산후 및 유산후의 몸조리의 부적절함 때문에 발생한 것으로 믿고 있고 이는 산후 및 유산 후 조리와 신체적 건강상태간에 어느 정도의 관련성이 있는 것으로 여성들이 확신하고 있음을 시사해준다. 이외에 찜질방은 여성들이 침, 부항 및 다양한 마사지 등 대체요법을 쉽게 접촉하는 기관으로 그리고 여가 선용 및 만남의 장소로 기능하며, 건강관련 물품의 시장으로, 사교 모임의 장소로, 대화의 장소로, 외모관리의 장, 안전한 숙식의 장소 및 건강관련 교육의 장소로 활용되고 있다.

오늘날 찜질방을 이용하는 대상자들이 점차적으로 증가하고 있는 반면 1997년 11월 최근에는 단독 업종으로서의 찜질방들이 감소하고 있는 추세를 보이는데 이는 찜질방의 목욕시설의 부족, 장기간 찜질후의 부작용(땀구멍의 확대), 목욕탕 안에 찜질방 시설이 있는 경우 비용의 절감뿐 아니라 목욕시설이 완비되어 있으므로 싼 값으로 목욕탕을 동시 사용할 수 있는 곳을 선호하다 보니 단독 형태의 찜질방은 감소하고 있는 것으로 사료된다. 그러나 시설의 유형이 어떠한든 찜질방의 이용은 여전히 중요하다. 이용자의 대부분은 40대 후반 여성 및 30대 이상의 주부들이며 찜질방 이용에 보통 서너 시간 정도의

많은 시간을 투자하고 있으며, 이곳에 건강관련 상거래가 난무하고, 다양한 대체요법이 시행되고 있어 시행하는 자의 자격요건 등에 대한 의문이 제기되지 않을 수 없기 때문에 건강전문가로서 찜질방에 대한 관심이 더욱 요구된다.

이외에도 찜질방에서 시행되고 있는 건강관련 교육의 내용을 분석해 보고 필요한 경우 장시간의 찜질을 하는 동안 여성들이 유용하게 사용할 수 있는 올바른 건강 교육 및 건강 프로그램을 제공하여 올바른 건강개념과 건강관리 능력을 갖게 해주며, 건전한 여가 선용의 공간으로 만들어 주어 여성들이 올바른 정보를 충분히 교환할 수 있고 서로의 만남을 통해 마음의 안정을 찾아 삶의 재충전이 되는 기회가 될 수 있도록 도울 수 있어야 하겠다. 또한 이용자의 특성으로 보아 산후조리와 여성의 건강과의 관계의 의미와 중요성을 재고해 볼 필요가 있으며 이에 대한 원인 결과간의 관계를 밝히는 연구를 포함하여 찜질의 효과와 부작용 등 다양한 측면의 연구가 필요하다.

참 고 문 헌

유은광(1995). 한국의 산후 문화와 여성이 경험한 산후 병에 관한 일상생활기술적 연구. 대한간호학회지, 25(4), 825-836.

유은광(1994). 여성 건강을 위한 건강증진 행위 : 산후 조리 의미의 분석. 간호학 탐구, 2(2), 37-65.

유은광(1993). 질적 연구 방법론과 일상생활 기술적 연구방법. 대한간호학회지, 23(4), 713-125.

이경혜(1997). 여성건강간호학. 서울 : 현문사.

주부들 하루중 가장 자유로운 오전/나만의 시간' 활용 늘었다(1997, 9월 4일). 중앙일보, 30면.

이희승(1982). 국어대사전. 서울 : 민중서림.

찜질방/시설 보완하면 더없는 휴식처. (1995, 4월 19일). 중앙일보, 13면.

찜질방 투자열기 뜨겁다/작년 부산서 첫선. (1995, 4월 20일). 중앙일보, 31면.

Brink, P. J.(1989). Issues in reliability and validity. In J. M. Morse(Ed.), Qualitative Nursing Research(151-168). MD : An Aspen Publication.

Emerson, R. M.(1983). Contemporary Field Research. Prospect Heights, IL : Waveland.

Fetterman, D. M.(1989). Ethnography : Step by Step. Newbury Park, CA : Sage.

Goodenough, W. H.(1961). Comment on cultural evolution. Daedalus, 90(5), 21-528.

Hammersley, M., & Atkinson, P.(1989). Ethnography : Principles in practice. New York : Routledge.

Keesing, R.(1976). Cultural anthropology : A contemporary perspective. New York : Holt, Rinehart and Winston.

Lipson, J.(1989). The use of self in ethnographic research. In J. M. Morse(Ed.), Qualitative nursing research : A contemporary dialogue(pp. 61-75). Rockville, MD : Aspen.

Sandelowski, M.(1986). The problem of rigor in qualitative research. Advances in Nursing Science, 8, 27-37.

Spradley, J. P.(1979). Ethnographic interviews. Toronto, Canada : Holt, Reinhart & Winston.

Spradley, J. P.(1980). Participant observation. New York : Holt, Rinehart & Winston.

- Abstract -

Key concept : Women's Health ZZimzilbang, Korean

An Ethnographic Research on the Phenomenon of Women's Utilization of the ZZimzilbang(찜질방), A Type of Sauna in Korea *

Chun, Chung Ja** · Yoo, Eun Kwang***

The ZZimzilbang is a room where many women eagerly go due to the special meaning women give to it related to their health. It is a different type of sauna room which maintains low degree of temperature, consisting of an Ondol room(Korean under-floor heating system, hypocaust) built with mineral stone radiating ultrared rays. Even though many women mention that they utilize it for health, there is no precise evidence of the effects on their health.

* This research was funded by Hanyang University

** The professor, Adult Nursing, Dept. of Nursing

*** The associate professor, Women's Health Nursing, Dept. of Nursing

This ethnographic study sought to define the phenomenon from the perspective of the women who experienced the ZZimzilbang. A convenience sample of 27 women was interviewed during a 15 month period from December 1995 to July 1997 in 12 ZZimzilbangs located in Seoul, Korea.

The mean ages of the women 57.3 years ; seventeen women were housekeeper and only eight women had job ; twenty women were married and three women among them were widows.

The main reasons women patronize the place are : for mitigation and healing of physical signs and symptoms ; composure ; safe lodging and boarding ; control of outward appearance ; control of health ; meeting and fellowship with friends ; and custom. The outcomes of the utilization of the place were : mitigation of physical signs and symptoms ; psychological tranquility ; cosmetic and diet ; good use of spare time

; and utilization of services provided there.

Most women who visited ZZimzilbang for relief of physical signs and symptoms strongly mentioned a correlation to inadequate Sanhujori, the traditional postpartal and postabortal care for woman. Some of specific kinds of services provided in that place were alternative therapy such as acupuncture, negative cupping, finger-pressure, mugwort steam and various kinds of massage including massage of blood vessels that are influenced by Oriental medicine ; health education of breathing such as abdominal breathing or Danjeon(단전호흡) ; and selling of many things including health foods, drugs for osteoporosis, and eutrophics.

This study suggests that professional caregivers should further study this phenomenon for the development of adequate care of women with a resulting important in their quality of life.