

耳鍼을 活用한 禁煙鍼 施術이 吸煙靑少年들에게 미치는 影響

崔壽哲* · 黃忠淵*

ABSTRACT

Effects on Stop of smoking in Adolescents by Auricular Acupuncture Therapy

Choi Soo-chul · Hwang Chung-yeon

Recently WHO death from smoking-related illness would increase more than a thousand in the future. But in spite of various harms, smoking cigarette in developing countries is increasing especially in the adolescents.

So in order to evaluate whether auricular acupuncture therapy is effective to quit smoking, clinical examination was carried out.

And the results showed that age of starting smoking become lower. The cause of smoking is curiosity, relaxation, envy and comradeship. For this reason they want to stop smoking but feel it is difficult to do. Cigarette smoking didn't show any significant change after auricular acupuncture in both control and therapy. And physical and psychological change did not present any significance. However, auricular acupuncture therapy was appeared to be effective to stop smoking.

So with these results, further systemic research to examine the effect of auricular acupuncture is seem to be necessary.

* 圓光大學校 韓醫科大學 外官科學教室

I. 緒 論

1998년 세계보건기구 발표에 의하면 "흡연 때문에 생긴 병으로 사망하는 사람이 1990년대 초반에는 한해 약 300만 명이었으며, 이러한 추세가 감소되지 않는다면, 2020년이나 2030년에는 그 숫자가 천만 명까지 증가 될 것이다."라고 하였다. 이 같은 흡연의 해악에도 불구하고, 전세계적으로 개발 도상국의 담배 소비량은 매년 늘어나고 있으며, 청소년 흡연 인구 역시 증가하고 있다¹⁾.

우리 나라에서도 흡연자들의 대부분이 중, 고등학교 시절에 흡연을 시작하며 이러한 연령은 점차 낮아지고 있다²⁻⁵⁾. 중,고등학생들의 흡연 동기는 그들이 처한 환경적 요인 즉 호기심, 스트레스를 해소하기 위한 수단 그리고 친구들의 권유와 동료 의식 때문으로 나타나고 있다⁶⁻⁷⁾.

더욱이 한번 시작한 흡연은 주위의 유혹, 담배 성분 중 중독성 물질로 인한 금단 증상, 학교생활에서 생기는 정신적 스트레스, 습관적인 흡연 행동 등으로 인해 금연이 쉽지 않다.⁸⁻⁹⁾

이러한 청소년기 흡연의 심각성 때문에 여러 방면에서 연구가 진행되어 왔지만, 효과적인 금연법을 제시하지는 못하고 있다¹⁰⁻¹⁴⁾.

현재 금연을 하기 위한 방법으로써 금연교육, 금연상담, 폐의 자정작용을 이용한 심호흡법과 국소 마취제가 들어있는 양치약이나, 니코틴 대체요법을 이용한 니코틴 껌이나 금연담배, 팻취제, 정제로 된 약물을 복용하는 방법 등이 있지만, 이와 같은 금연법들은 그다지 좋은 효과를 발휘하지 못한 것으로 보고 되고 있다¹⁵⁾.

하지만 최근에는 침시술을 통한 금연의 효과에 대한 연구가 보고되고 있는 바, **李 동**¹⁶⁾은 2회 이상 금연침을 시술 한 후 치료 효과가 확인된 총 420명 중 82%의 유효율을 보였고, **安 동**¹⁷⁾은 금연침 시술 후 1년 뒤에 107명을 대상으로 추적조사

를 벌인 결과 22.4%가 완전히 금연에 성공한 결과를 보고하였다.

이에 저자는 1998년 6월 12일부터 1998년 11월 2일까지 광주(5개 고교) 및 전남지역(1개 고교)의 6개 고교생 중 현재 흡연을 하고있는 671명을 대상으로 흡연 양상 및 실태에 관한 설문조사를 하고, 이 중 답변이 성실치 못한 45명을 제외한 5개 고교생(실업계 1개교와 인문계 4개교) 606명을 대상으로 금연침 혈위군과 비금연침 혈위군으로 구분하여 금연침을 시술하였으며, 이 중 4회 이상 금연침 치료에 응한 439명에게 시술 후 설문조사를 실시하여 그 효과를 분석한 바 다음과 같은 결과를 얻었기에 보고하는 바이다.

II. 研究對象 및 方法

1. 研究對象 및 調査結果

1) 금연침 시술 전 조사

1998년 6월 12일부터 1998년 11월 2일까지 금연침 시술을 원하는 광주시내와 전남지역에 소재하고 있는 6개 고교를 선정하여 금연침 시술전 흡연 학생들의 흡연실태에 관한 전반적인 설문조사를 실시하였다.

설문 조사에 응한 학교 및 학생 수는, 광주시내에 소재하는 5개 고교(1개 고교내에 중학교 소재)와 전남지역에 소재하는 1개 고교로, 총 671명이 다.

응답에 응한 학생들의 분포를 보면, 중학생 6명, 고등학교 1학년 169명(여학생 15명 포함), 고등학교 2학년 283명, 고등학교 3학년 148명이다.

설문조사 후, 설문내용에 유의성이 적은 전남

소개 고교생 20명과 설문 내용이 성실치 못한 광주 시내 고교생 45명을 제외한 5개 고등학교(설립계 1개교와 인문계 4개교) 학생 606명의 조사내용을 채택하였다.

Table 1. School year distribution

1st year of middle school					total
high school (including girls)	2nd year of high school	3rd year of high school			
6	54(15)	283	148	606	

1. 최초로 담배를 피우는 시기는 ?

설문조사에 응한 학생들의 최초 흡연시기는 초등학교 때가 41명(6.7%), 중학교 1학년 때가 42명(6.9%), 중학교 2학년 때가 191명(31.5%), 중학교 3학년 때가 161명(26.6%), 고등학교 1학년 때가 130명(21.5%), 고등학교 2학년 때가 37명(6.1%), 고등학교 3학년 때가 4명(0.7%)으로 나타났다(Table 1-1).

2. 하루 흡연량은 얼마나 되나?

설문에 응답한 학생들의 하루 흡연량은 5개피 이하 248명(41%), 6개피 이상 10개피 이하가 171명(28.2%), 11개피 이상 15개피 이하가 101명(16.7%), 16개피 이상 20개피 이하 67명(11%), 20개피 이상 19명(3.1%)으로 나타났다(Table 1-2).

Table 1-2. Number of smoking cigarettes a day

	<5	5 to 10	11 to 15	16 to 20	21 to 25	total
number	248	171	101	67	19	606
percentage (%)	41	28.2	16.7	11	3.1	100

※ 3번부터 이하 설문조사는 총 606명중 설문에 응답한 433명의 설문내용이다.

3. 흡연을 하게 된 동기는?(433명 중)

흡연을 하게 된 동기는 호기심 219명(50.6%), 스트레스 때문에 84명(19.4%), 담배를 피우는 모습이 멋있게 보여서 34명(7.9%), 동료의식 32명(7.4%), 이유 없이 28명(6.4%), 가정 불만 10명(2.3%), 메스컴의 영향 10명(2.3%), 현 생활에 대한 불안감 10명(2.3%), 학교생활에 대한 회의 6명(1.4%) 로 나타났다(Table 1-3).

4. 현재 담배를 끊어야겠다는 생각은 가지고 있는가 ?

설문에 응답한 학생은 금연 의지에 대하여 현재 끊고 싶다 307명(71%), 끊고 싶은 생각이 없다 44명(10.1%), 모르겠다 82명(18.9%)등으로 나타났다(Table 1-4).

Table 1-1. Age of beginning to smoke

	elementary school	1st year of middle school	2nd year of middle school	3rd year of middle school	1st year of high school	2nd year of middle school	3rd year of middle school	total
number	41	42	191	161	130	37	4	606
percentage%	6.7	6.9	31.5	26.6	21.5	6.1	0.7	100

Table 1-3. The cause of smoking

	number	percentage(%)
curiosity	219	50.6
stress	84	19.4
envy	34	7.9
comradeship	32	7.5
none	28	6.5
domestic troubles	10	2.3
mass communication	10	2.3
instability	10	2.3
school affairs	6	1.4
total	433	100

Table 1-4. Desire to stop smoking

	Yes	No	No decision	total
number	307	44	82	433
percentage(%)	71	10.1	18.9	100

5. 담배를 끊어 본 경험이 있는가?

금연의 경험에 대한 질문에서 응답자들은 금연의 경험이 있다 320명(74%), 없다 113명(26%)으로 나타났다(Table 1-5).

Table 1-5. Experience of stop smoking

	Yes	No	total
numbers	320	44	433
percentage(%)	74	26	100

6. 어떠한 때 담배를 많이 피우게 되는가?

담배를 많이 피우게 되는 경우는 친구들과의 관계에서 275명(63.5%), 스트레스를 받았을 때 95명(22%), 시험을 보기 전후 27명(6.2%), 기타 36

명(8.3%)로 나타났다(Table 1-6).

Table 1-6. Time of excessive smoking

	friendship	stress	before and after tests	others	total
numbers	275	95	27	36	433
percentage (%)	63.5	22	6.2	8.3	100

7. 금연침을 맞게 된 동기는?

금연침을 시술받은 동기는 담배를 끊기 위해 236명(54.5%), 권유에 의해 93명(21.5%), 강요에 의해 마지못해 69명(15.9%), 호기심으로 24명(5.6%), 기타 11명(2.5%)로 나타났다(Table 1-7).

Table 1-7. Motive for acupuncture therapy for stop smoking

	quit smoking	persuasion	enforce men	curiosity	others	total
numbers	236	93	69	24	11	433
percentage (%)	54.5	21.5	15.9	5.6	2.5	100

8. 담배를 피우면서 느끼는 신체적 변화는 무엇입니까?(45개의 문항에 대한 설문 조사 함. 복수 응답을 허용하였고 이중 1문항에 36명 이상 응답자의 설문을 기재하였다)

설문자들은 흡연을 하면서 느끼는 신체적 변화로 가래가 많이 나온다 (210명), 어지러움을 느낀다 (124명), 기억력이 감퇴되는 것 같다 (95명), 호흡이 급해졌다 (83명), 입에서 자주 냄새가 난다 (78명), 피로가 빨리 온다 (70명), 기침을 자주 한다 (62명), 체중이 빠진다 (53명), 머리가 멍해진다 (52명), 피부가 거칠어진다 (46명), 입이 마른다 (46명), 목이 자주 아프다 (44명), 입이 짝짝하다 (43명), 손이 떨리는 증세가 있다 (41명), 눈이 쉽게 피로해진다 (41명), 냄새를 잘

받지 못한다 (38명), 머리가 아프다 (37명), 점이
평상시 보다 많이 온다 (36명) 등을 나타냈다
(Table 1-8).

Table1-8. Physical change by smoking

physical changes	number
sputum	210
dizziness	124
memory weakness	95
dyspnea	83
halitosis	78
fatigue	70
coughing	62
weight loss	53
heavyness in the head	52
xeroderma	46
xerostomia	46
sore throat	44
rough feeling in the mouth	43
trembling of hands	41
fatigue of eyes	41
unable to smell	38
headache	37
drowsiness	36

9. 담배를 피우면서 느끼는 정신적 변화
는?(23개의 문항 중 복수응답을 허용하였고, 이 중
35명 이상 응답자의 설문을 기재하였다.)

흡연중 느끼는 정신적 변화로 설문자들은 긴장

감이 완화되는 느낌이 있다 (231명), 정신집중이
잘 안 된다 (86명), 긴장감이 고조된다 (64명), 관
수룩 불안해진다 (59명), 무기력해진다 (37명), 정
신이 흐려진다고 느낀다 (35명) 등으로 나타났다
(Table 1-9).

Table1-9. Mental changes by smoking

mental changes	number
relaxation	231
difficult to concentration heightened	86
tension	64
uneasiness	59
feebleness	37
dim consciousness	35

2) 금연침 시술 후 설문조사

금연침 시술전 설문조사에 응한 606명중 4회 이
상 시술자 439명을 대상으로 하였다.

이들에 대하여는 서로 다른 교육환경이 금연침
시술후 금연에 어느정도 영향을 줄 수 있는가를
알아보고자 5개 고교 중, A·B고교는 학교간 비
교로 A고교(122명)를 실험군으로 하고, B고교(51
명)를 대조군으로 하였으며, C교, D교, E교는 각
고교를 학년별로 구분한 다음, 흡연시기 및 흡연
정도에 따라 실험군(127명)과 대조군(139명)으로
나누었다.

이들의 분포는 아래와 같다(Table 2).

Table 2. Numbers of experiment and control group

	A	B	C	D	E	total
experiment	122	0	78	16	33	249
control	0	51	86	15	38	190

가. 시술부위 선정.

이침의 시술부위는 실험군은 금연의 요철로 활용되는 내비점, 내분비점, 인후점, 폐점, 신문점¹⁸⁻²²⁾을 선택하였고, 대조군은 금연과 비교적 무관하다고 사료되는 간점, 비점, 신점, 위점을 선정하였다.

나. 시술방법

이미 테이프에 고정된 압정식 이혈 피내침(정화 T침)을 사용하였고, 실험군 및 대조군에게 피내침을 해당 이부혈위에 매입법으로 3주간 6회를 기준으로 하여 자입후 3-4일간격으로 양이부를 교대로 시술하고 매침 하였다. 흡연 욕구가 생기면 수시로 자침부위를 자극하게 하였고 시술 후 돌에 닿지 않도록 주의를 하였으며, 다음 자침 때까지

가급적 테지 않도록 주의를 주었다.

다. 성적의 평가

성적의 평가는 완전금연(100%), 현저한 금연(75%이상), 보통(75%-50%), 감소(50%-25%), 미약 감소(25%이하), 무변화 및 증가 등으로 구분하였다.

1) A고교(실험군)

A고교 학생군(총 122명-여학생 15명포함)에 대하여 폐, 신문, 인후, 내비, 내분비점을 시술한 결과 완전 금연자 18명(남학생 14명, 여학생 4명, 14.7%), 현저한 금연자 17명(13.9%), 보통 55명(45.1%), 감소 15명(12.3%), 미약 감소(25%이하) 6명(4.9%), 무변화 8명(6.6%), 증가 3명(2.5%)을 나타내었다 (Table 2-1).

2) B고교 학생군 51명은 대조군으로 간, 비, 위, 신점을 시술한 결과 완전금연 7명(13.7%), 현저한 금연 7명(13.7%), 보통 18명(35.3%) 감소 4명(7.8%), 미약감소 3명(5.9%), 무변화 9명(17.7%), 증가 3명(5.9%)을 나타내었다(Table 2-2).

Table 2-1. Change of smoking cigarette after acupuncture therapy

(high school A - experiment group)

	completestop op smoking	marked reduction	moderate reduction	reduction	slight reduction	no change	increase	total
numbers	18	17	55	15	6	8	3	122
percentage(%)	14.7	13.9	45.1	12.3	4.9	6.6	2.5	100

Table 2-2. Change of smoking cigarette after acupuncture therapy

(high school B - control group)

	completestop smoking	marked reduction of smoking	moderate reduction	reduction	slight reduction	no change	increase	total
number	7	7	18	4	3	9	3	51
percentage(%)	13.7	13.7	35.3	7.8	5.9	17.7	5.9	100

3) C고교

(1) 실험군 (78명)

실험군은 금연침 시술후 완전 금연 8명(10.3%), 현저한 금연 8명(10.3%), 보통 26명(33.3%), 감소 15명(19.2%), 미약감소 7명(9%), 무변화 11명(14.1%), 증가 3명(3.8%)의 소견을 나타내었다 (Table 2-3).

(2) 대조군(86명)

대조군은 완전 금연 5명(5.8%), 현저한 금연 11명(12.8%), 보통 36명(41.9%), 감소 18명(21%), 미약감소 3명(3.4%), 무변화 11명(12.8%), 증가 2명(2.3%)을 나타내었다(Table 2-3).

4) D고교의 경우

(1) 실험군(16명)

실험군은 금연침 시술후 완전금연 1명(6.2%), 현저한 금연 2명(12.5%), 보통 5명(31.3%), 감소 0명, 미약감소 2명(12.5%), 무 변화 4명(25%), 증가 2명(12.5%)을 나타내었다(Table 2-4).

(2) 대조군(15명)

대조군은 금연침 시술후 완전금연 1명(6.7%), 현저한 금연 1명(6.7%), 보통 6명(40%), 감소 5명(33.3%). 미약감소 0명, 변화 없음 2명(13.3%), 증가 0명을 나타내었다(Table 2-4).

Table 2-3. Change of smoking cigarette after acupuncture therapy
(high school C - experiment group and control group)

	complete stop smoking		marked reduction of smoking		moderate reduction		reduction		slight reduction		no change		increase		total	
	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)
experiment	8	10.3	8	10.3	26	33.3	15	19.2	7	9	11	14.1	3	3.8	78	100
control	5	5.8	11	12.8	36	41.9	18	21	3	3.4	11	12.8	2	2.3	86	100

Table 2-4. Change of smoking cigarette after acupuncture therapy
(high school D - experiment group and control group)

	complete stop smoking		marked reduction of smoking		moderate reduction		reduction		slight reduction		no change		increase		total	
	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)
experiment	1	(6.2)	2	(12.5)	5	(31.3)	0	(0)	2	(12.5)	4	(25)	2	(12.5)	11	(100)
control	1	(6.7)	6.7	(1)	6	(40)	33.3	(5)	0	(0)	2	(13.3)	0	(0)	15	(100)

5). E고교의 경우

(1) 실험군(33명)

실험군은 금연침 시술후 완전 금연 2명(6.1%), 현저한 금연 4명(12.1%), 보통 16명(48.5%), 감소 2명(6.1%), 미약감소 1명(3%), 변화 없음 7명(21.2%), 증가 1명(3%)을 나타내었다(Table 2-5).

(2) 대조군(38명)

금연침 시술후 대조군은 완전 금연 1명(2.6%), 현저한 금연 7명 (18.4%), 보통 20명(52.6%), 감소 3명(7.9%), 미약감소 2명(5.3%), 변화 없음 5명(13.2%), 증가 0명을 나타내었다(Table 2-5).

라. 실험군과 대조군의 종합 비교

이상과 같은 결과에 대하여 실험군과 대조군을 종합 비교해 보면 아래와 같다.

먼저 전체 실험군(249명)의 금연침 시술후 성적은 완전금연 29명(11.6%), 현저한 금연 31명(12.4%), 보통 102명(41%), 감소 32명(12.9%), 미약감소 16명(6.4%), 변화 없음 30명(12.1%), 증가 9명(3.6%)을 나타내었다.

대조군(190명) 금연침 시술 후 완전금연 14명(7.4%), 현저한 금연 26명(13.7%), 보통 80명(42.1%), 감소 30명(15.8%), 미약감소 8명(4.2%), 변화 없음 27명(14.2%), 증가 5명(2.6%)의 성적을 나타내었다(Table 3).

마. 욱구의 변화

Table 2-5. Change of smoking cigarette after acupuncture therapy
(high school E - experiment group and control group)

	complete stop smoking		marked reduction of smoking		moderate reduction		reduction		slight reduction		no change		increase		total	
	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)
experiment group	2	(6.1)	4	(12.1)	16	(48.5)	2	(6.1)	1	(3)	7	(21.2)	1	(3)	33	(100)
control group	1	(2.6)	7	(18.4)	20	(52.6)	3	(7.9)	2	(5.3)	5	(13.2)	0	(0)	38	(100)

Table 3. Change of smoking cigarette after acupuncture therapy

(total comparison of experiment group and control group)

	complete stop of smoking		marked reduction of smoking		moderate reduction		reduction		slight reduction		no change		increase		total	
	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)
experiment	29	(11.6)	31	(12.4)	102	(41)	31	(12.9)	16	(6.4)	30	(12.1)	9	(3.6)	249	(100)
control	14	(7.4)	26	(13.7)	80	(42.1)	30	(15.8)	8	(4.2)	27	(14.2)	5	(2.6)	190	(100)

가) 실험군

실험군은 금연침 시술후 금연 욕구가 더욱 향상(5명), 약간 향상(15명), 욕구의 변화가 없다(53명), 약간 감소(101명), 많이 감소(50명), 담배를 피우고 싶은 생각이 없어졌다(25명)을 나타내었다(Table 4).

나) 대조군

대조군은 금연침 시술후 금연 욕구가 더욱 향상(4명), 약간 향상(19명), 욕구의 변화가 없다(44명), 약간 감소(72명), 많이 감소(37명), 담배를 피우고 싶은 생각이 없어졌다(14명)을 나타내었다(Table 4).

비. 금연침을 시술 후 신체적 변화(2개 이상 복수 응답 허용)

가) 실험군

실험군은 금연침 시술 후 어지럽다(45명), 가래가 많이 나온다(43명), 두통(30명), 눈이 쉽게 피로해진다(30명), 입이 쓰다(29명), 두중(25명), 기침을 자주 한다(23명), 입이 갈갈하다(21명), 입이 마른다(18명), 자주 잠이 온다(15명), 피로가 빨리 온다(14명), 구취(14명), 귀가 운다(11명), 식욕이 더 좋아졌다(9명), 기억력 감퇴(9명) 등의 증상을 나타내었다(Table 5).

Table 4. Desire change after acupuncture therapy

	no desire		marked reduction		slight reduction		no change		weak increase		marked increase		total	
	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)
experiment	25	(10)	50	(20)	101	(40.7)	53	(21.3)	15	(6)	5	(2)	249	(100)
control	14	(7.4)	37	(19.5)	72	(37.9)	44	(23.1)	19	(10)	4	(2.1)	190	(100)

Table 5. Physical changes after acupuncture therapy

physical changes	No.		physical changes	No.		physical changes	No.	
	experiment	control		experiment	control		experiment	control
dizziness	45	40	heavyness in the head	25	22	fatigue with ease	14	7
sputum	43	39	coughing	23	23	halitosis	14	5
headache	30	37	rough feeling in the mouth	21	14	tinnitus	11	15
fatigue of eyes	30	31	xerostomia	18	26	bulimia	9	8
bitterness in mouth	29	29	drowsiness	15	12	weakness of memory	9	13

나) 대조군

대조군은 금연침 시술후 어지럽다(40명), 가래가 많이 나온다(39명), 두통(37명), 눈이 쉽게 피로해진다(31명), 입이 쓰다(29명), 두중(22명), 기침을 자주 한다(23명), 입이 짹짹하다(14명), 입이 마른다(26명), 자주 잠이 온다 (12명), 피로가 빨리 온다(7명), 구취(5명), 귀가 운다(15명), 식욕이 더 좋아졌다(8명), 기억력 감퇴(13명) 등의 증상을 나타냈다(Table 5).

사. 금연 침을 맞은 후 정신적인 변화

가) 실험군

실험군은 금연침 시술후 마음이 안정 된다(67명), 정신집중이 잘된다(48명), 정신을 집중하기 곤란하다(36명), 초조감을 느낀다(32명), 별로 기분이 좋지 못하다(28명), 정신이 흐려진다고 느껴진다(19명), 자주 긴장된다(17명), 무기력해 진다(14명), 공허감이 느껴진다 (12명) 등의 결과를 나타냈다 (Table 6).

나) 대조군

대조군은 금연침 시술후 마음이 안정 된다(59명), 정신집중이 잘된다(44명), 정신을 집중하기 곤란하다(24명), 초조감을 느낀다(30명), 별로 기분이 좋지 못하다(22명), 정신이 흐려진다고 느껴진

다(18명), 자주 긴장된다(22명), 무기력해 진다(13명), 공허감이 느껴진다(16명) 등으로 나타났다 (Table 6).

Ⅲ. 考 察

담배(tabacco/Nicotiana tabacum)는 가지과(科)의 다년생초본으로 남초(南草), 상사초(相思草), 연초(煙草)라고도 한다. 담배의 어원은, 남만국(南蠻國)에 담바고(淡婆故)라는 여인이 있어 담환을 앓았는데 여러 해 이 풀을 복용하고 치료된 것에서 유래되었다²³⁾.

남아메리카의 열대가 원산지로서 1492년 콜롬부스에 의해 유럽에 전파되어 재배되면서 전세계적으로 퍼져나갔다²⁴⁻²⁵⁾.

담배가 우리 나라에 전래된 연대와 경로에 대해서는 고정된 설이 없다. 다만, 국내 문헌에 단편적으로 나타난 기록들을 종합하면 1609~1616년 사이에 일본에서 들어왔다고 전해지고 있다²¹⁾.

담배는 세계 각지의 온대 및 열대지방에서 널리 재배되고 있으며, 우리 나라의 담배 산지는 황색종에 있어서는 충청북도·경상북도가 주산지를 이루고 있고, 벌리종은 충청남도의 일부와 전라남·

Table 6. Mental change during the smoking after acupuncture therapy

mental changes	No.		mental changes	No.		mental changes	No.	
	experiment	control		experiment	control		experiment	control
tranquility	67	59	anxiety	32	30	heightened tensions	17	22
easyness	48	44	bad mood	28	22	feebleness	14	13
difficult concentration	36	24	dim consciousness	19	18	emptiness	12	16

북도에서 생산되고 있으며, 재배종은 강원도 일부 지방에서 재배된다²³⁾²⁶⁾.

방약합편²⁷⁾에는 연초라고 기록되어 있고, 辛熱하며 瘴痰과 寒毒, 濕을 몰아내며 殺蟲을 堪當한다고 하였다.

담배 잎에서는 12 종류의 유해물질인 알칼로이드가 발견되었는데, 이중 니코틴의 함량이 가장 많고 늘 니코틴, 아나바신, 피페리딘 등과 루틴, 유기산, 수지(樹脂), 무기질을 함유하고 있다²³⁾. 담배연기의 약 60%는 가스이고, 나머지는 타르와 니코틴이다²⁸⁾.

니코틴은 모든 장기조직에 대하여 소량에서는 흥분적으로 작용하고, 대량에서는 마비적으로 작용하며, 靑장액의 분비를 감소시켜 소화성궤양을 잘 일으켜 궤양이 잘 치유되지 않도록 하며, 위암·靑장암·위궤양을 유발하고, 특히 중추신경과 자율신경에 현저한 약리작용을 나타낸다. 동맥경화 및 지주막하출혈(蜘蛛膜下出血), 폐기종, 또는 폐기종+기관지염, 폐암발생률도 높아지게 한다²³⁾. 산모에 있어서는 유산과 신생아의 체중을 가볍게 하는 작용을 한다.

지속적 흡연은 시신경을 자극하기 때문에 점차 시력이 나빠지고 야맹증, 시신경의 조절력 쇠약, 색신 장애 등이 나타나는 경우가 많다.

간접 흡연으로 인해 흡연자와 사는 아이는 흡연자가 없는 가정에 비해 천식과 만성기관지염에 걸릴 확률이 2배 내지 2.5배나 더 높은 것으로 나타났다¹²⁴⁾. 담배를 끊으면서 나타나는 금단 증상으로 는 머리가 멍해지는 느낌, 피로감, 생각의 정체(停滯), 두통, 건통, 요통, 식은 땀, 손의 경련, 식곤증, 불면증, 초조감, 천식, 가슴압박, 동계, 눈의 초점이 흐린 느낌, 군침 등 여러 가지가 있다. 간혹, 수면중 담(痰)이 불어난다고 호소하는 사람도 있다¹⁵⁾.

흡연의 유해성이 널리 알려지고 있음에도 우리나라의 흡연 인구는 줄어들지 않고 있으며, 특히

靑소년들의 흡연은 계속적으로 늘어나고 있다.

최초로 흡연을 한 시기에서는 대해서는 배⁷⁾는 35.70%, 강²⁾은 69.60%, 본 설문조사의 경우는 71.70%가 중학교 이하에서 흡연을 하는 것으로 나타나 갈수록 흡연 연령이 낮아지는 추세를 보였다.

하루 흡연 량에 대해서는 5개피 이하에서 41%, 10개피 이하에서 28.2%, 15개피 이하에서 16.7%, 20개피 이하에서 11% 등의 수치를 나타내었다. 이러한 흡연 량은 단순히 기분전환이나 스트레스 해소차원이 아닌 습관적 흡연상태를 나타낸 수치라고 생각된다.

흡연의 동기를 묻는 설문에서는 호기심, 스트레스 해소, 담배를 피우는 모습이 멋있게 보여서, 아무런 이유 없이 예서 각각 50.6%, 19.4%, 7.9%, 7.5%(표 1-3)을 나타내고 있어 호기심이나 스트레스 해소를 위한 경우가 흡연동기의 대

부분을 차지함을 알 수 있었다.

금연을 하고 싶은지에 대한 설문에서는 71%가 넘는 학생들이 담배를 끊고자 하는 것으로 나타났는데 이는 흡연에 대해 가졌던 호기심이나 스트레스 해소등이 호기심의 대상이 되거나 문제를 해결하는 방법이 아닌 것을 알게 된 때문이며, 건강상으로도 좋지 않은 것이라 알고 있기 때문인 것으로 생각된다.

금연을 해 본 적이 있는가에 대한 설문에서 74%가 끊어본 경험이 있다고 응답해, 금연을 하고 싶은가에 대한 설문의 응답과 거의 일치한 것으로 금연을 할 수 있는 여건만 주어진다면 충분히 담배를 끊을 수 있을 것이라 생각된다.

어떠한 때에 담배를 많이 피우게 되는가에 대한 응답에서는 친구들과의 관계에서가 63.5%, 스트레스를 받을 때가 22%, 시험보기 전후 긴장감 완화를 위해서가 6.2%로 나타났다. 이것으로 보건데 금연여부가 흡연을 하는 친구들과의 관계 설정이 가장 큰 문제점이다.

금연침을 맞게 된 동기에서는, 금연을 하기 위해서 54.5%, 주위의 권유에 의해서 21.5%로 나타나 여건이 주어진다면 금연을 할 수 있으리라 사료되었다.

흡연을 하면서 느끼는 신체적 변화(복수응답)에 대해서는 가래가 많이 나온다 210명, 현훈 124명, 기억력 감퇴 95명, 호흡급축 83명, 구취 78명, 피로를 빨리 느낀다 70명, 기침을 자주 한다 62명 순으로 호소하였다.

흡연을 하면서 느끼는 정신적 변화에서는 긴장감이 완화된다 231명, 집중력에 장애가 있다 86명, 긴장감이 고조된다 에서는 64명, 불안감을 느낀다 59명, 무기력감을 느낀다 37명, 정신이 흐려진다 35명 순으로 응답하였는데, 흡연이 정신적인 긴장감을 완화시키는데는 도움을 줄 수 있을지 모르나 집중력의 장애를 동반한다고 볼 수 있어 청소년들에게 학습장애 및 정서 불안을 야기하는 원인이 된다고 보아진다.

흡연 청소년들에게 이침이 금연법의 대안이 될 수 있는가와 이침의 임상 분류상 금연침이라 명명된 혈위군과 임의로 선택한 혈위군 사이에 이침 시술 후 금연효과에 대해 비교해 보고자 한다.

耳鍼療法은 프랑스 의사인 P. Nogier가 개발한 것으로 耳部에 화상을 입음으로써 좌골신경통이 치료되었다는 말에 암시를 얻어 임상에 응용한 바 양호한 효과를 얻게 되어 이를 1956年 Marseilles에서 개최된 국제침구의학회에 보고함으로써 시작되었다. 이는 장부에 질병이 있을 때 耳로 반사(反射)되어 분포되어 있는 耳穴에 발현함을 관찰하고 耳穴의 분포와 정확한 위치를 탐측하여 이것을 체계화시켜 이론적 근간을 마련하였는데 금연침에 이용하는 혈위군도 이들 가운데 하나이다²⁹⁻³⁰⁾.

본 논문의 '실험연구' 부분에서 쓰인 耳鍼(금연침)의 穴位는 총 9개이다.

실험군의 금연 침 穴位는 神門, 肺, 內分泌, 內

鼻, 咽喉點이고, 대조군의 穴位는 肝, 脾, 胃, 腎點 등이다.

실험군 穴位는 임상적으로 자주 쓰이는 금연침 혈위로 흡연시 담배연기가 통과하는 해부학적 부위에 정신적인 긴장감을 완화시키는 神門點과 內分泌점을 첨가한 형태의 穴位配合이다. 대조군 혈위는 실험군인 금연침과 비교해 보는 성격으로 선정하였다. 대조군은 胃의 하행작용, 肝의 소설 및 解毒作用,³⁴⁾ 脾의 運化作用, 腎의 排泄作用³⁵⁻⁴⁰⁾으로 담배의 유해물질이 통과하는 부위이다. 간혹, 중국이침요법³¹⁾이나, 이³²⁾, 진³³⁾등이 발표한 금연침의 임상 내용 중에 肝點이나 脾,胃點등이 神門, 肺, 內分泌, 內鼻, 咽喉點¹⁸⁻²²⁾등과 함께 보조적으로 혼용하여 사용한 기록은 있으나, 별도로 肝, 脾, 胃, 腎點만을 구분하여 금연침혈로 사용한 기록은 없는 것으로 사료된다.

금연침 시술후의 금연상태와 금연침을 맞은 후 욕구의 변화및 신체적 변화, 정신적 변화를 설문 조사하였는데, 이를 고찰해 보면 다음과 같다.

1) 금연침 시술 후 실험군과 대조군의 금연 정도의 비교에서는(Table 3) 금연침 시술후 실험군과 대조군의 금연결과를 보면 완전금연에서는 실험군 11.6%, 대조군 7.4%를 나타내어 실험 군에서 약간 높은 금연효과를 보인 반면 현저한 금연(75% 이상), 보통(50%이상), 감소(25% 이상)에서는 실험군과 대조군이 각각 12.4%, 41%, 12.9%와 13.7%, 42.1%, 15.8%의 금연감소 효과를 보여, 대조군에서 금연 효과가 약간 높은 것으로 나타났으며, 미약감소(25%이하)에서는 실험군이 6.4%로 대조군의 4.2%보다 금연효과가 약간 높고, 무변화에서는 실험군 12.1%, 대조군 14.2%를 나타냈다.

그리고, 금연침 시술 후 흡연 량의 증가에서는 실험군 3.6%로 대조군 2.6%보다 약간 높게 나타났다.

이런 결과를 살펴보면 완전금연과 미약감소에서 실험군에서 약간 높은 효과를 보인 반면 이를

제외한 나머지 결과에서는 실험군 보다는 대조군에서 금연의 효과가 약간 높게 나타났다.

그러나, 이러한 편차가 미미하고 증감의 폭이 별로 없어 두 군 사이에 별다른 차이를 보이고 있지 않음을 알 수 있었다.

2) 욕구의 변화(Table 4)에서는 더욱 향상과 약간 향상되었다는 응답에서는 실험군과 대조군이 2%(5명), 6%(15명)와 2.1%(4명), 10%(19명)의 수치를 보였으며, 변화 없다 에서는 실험군 21.3%(53명), 대조군 23.1%(44명)가 응답했고, 약간 감소와 많이 감소에서는 실험군 40.7%(101명), 20%(50명)와 대조군 37.9%(72명), 19.5%(37명)이며, 흡연욕구가 없어졌다는 응답에서는 실험군과 대조군에서 각각 10%(25명), 7.4%(14명)로 답하였다. 이상에서 보는 바와 같이 욕구의 변화에서 두 군 사이에 차이점은 거의 없었다.

3) 신체적 변화(Table 5 복수응답허용)에서는 실험군과 대조군에서 각각 현훈 45명과 40명으로, 가래가 많아졌다는 43명과 39명으로, 두통을 호소하는 경우에는 30명과 37명으로, 눈의 피로는 30명과 31명으로, 구고 증상은 29명과 29명으로, 두중은 25명과 22명으로 응답했으며, 기침이 난다는 23명과 23명으로 답하였고, 구삼 에서는 21명과 14명이, 구건은 18명과 26명이 피로감을 더욱 많이 느낀다는 14명과 7명이, 구취가 난다는 14명과 5명이, 이명 증세가 있다는 11명과 15명이 식욕이 항진되었다는 9명과 8명이 기억력감퇴는 9명과 13명으로 설문조사에 답하였다. 이로 보건데 신체적 변화에서 두 군 사이에 뚜렷한 차이점을 발견할 수 없었다.

금연침 시술전 흡연을 하면서 느끼는 신체적 변화와 대조해 보면, 현훈, 객담, 피로, 기억력 감퇴, 구취, 기침 등에서는 금연침 시술 후 현저한 감소를 보였고, 구고, 구삼, 구건, 두중은 별다른 변화를 보이지 않은 반면, 눈의 피로와 두통에서는 오히려 금연침을 맞은 후 증가된 결과를 나타내었

다.

그리고, 일부 학생 중에서 이명 증세를 호소하였는데(실험군과 대조군에서 각각 11명과 15명) 금연침 시술 전에 나타나지 않는 신체적 증상으로 눈의 피로와 두통의 증가한 것과 이명 증세가 나타난 것은, 이침의 지속적인 자극이 눈의 피로나 두통, 이명과 상관 관계가 있는 신경부위에 영향을 주어서 그렇지 않는가 사료된다.

4) 정신적인 변화(Table 6 복수응답허용)를 보면, 실험군과 대조군에서 마음이 안정된다 와 정신집중이 잘 된다 에서는 67명과 59명, 48명과 44명으로 두 군 사이에 별 차이가 없으나 정신집중이 곤란하다 에서 각각 36명과 24명으로 약간의 차이를 보이고 있음을 나타냈고, 초조감이 심해졌다 에서는 32명과 30명으로 별다른 차이를 보이지 않음을 알 수 있었다. 그러나 정신적 변화에서는 금연침 시술전 행한, 흡연을 할 때 나타나는 “정신적 변화(Table 1-9)”와 대조해보면 별다른 차이점이 없는것을 알 수 있는데, 이는 금연침 시술 중 흡연 량의 변화와 무관치 않다고 생각된다.

이상에서 보는 바와 같이 금연침이 흡연청소년들에게 일정한 효과를 나타낸다는 것을 알 수 있었고, 임상에서 운용하는 금연침 혈위와 인위적으로 선택하여 시술한 대조군의 혈위간의 임상적 고찰 결과 차이가 없음을 알 수 있었다.

이런 결과는 수가 장부나 경락이론에 근거한 하나의 독립된 장부나 경락군을 가지지 못하고, 장부경락의 기혈 순환이 耳 部位로 순행하는 것과 무관치 않으리라 사료되었다. 이에, 문헌적으로 나타나 있는 耳와 장부·경락과의 관계를 고찰 해 보고자 하였다.

耳와 장부와와의 관계를 보면, <黃帝內徑>에 기록된 내용은 다음과 같다. <靈樞·五閱五使>⁴¹⁾에서는 “耳者, 腎之官也”라 하여 腎主耳의 관계를 밝혔다. <素門·金匱直言論>⁴²⁾에서는 “南方赤色, 入通于心, 開竅於耳, 藏米青於心”이라 하였으며, <素

門·臟器法時論>⁴³⁾에서는 “肝病者 … 虛則 … 耳無所門 … 氣逆則頭痛, 耳雙不聽”이라 하였고, 難經 四十難⁴⁴⁾은 “肺主聲, 令耳聞聲”이라 하였다. 이외에도 <備急千金要方>⁴⁵⁾에서는 “心在竅爲耳 … 心氣通於舌, 非竅也, 基通於竅者, 寄見於耳, 榮華於耳”이라 하였으며, <六科證治準繩>⁴⁶⁾에서는 “耳屬足少陰腎經, 又屬手少陰心經, 又屬手太陰肺經, 又屬足少陽三焦膽手太陽小腸經之會, 又屬手足陽明大腸胃經, 又屬足太陽膀胱經, 又屬手足少陰心腎太陰肺脾足陽明三焦膽足陽明胃經之會”라 하여耳와 장부경락과의 관계를 말하였고, <醫貫>⁴⁷⁾에서는 “耳者, 腎之竅, 足少陰之所主. 人身十二經絡中, 除足太陽, 手厥陰, 基余十經絡, 皆入於耳, 惟腎開竅於耳, 故治耳者, 以腎爲主”라 하였다.

그리고 聖惠方⁴⁸⁾에서는 “腎爲足少陰之經而藏精氣通於耳耳宗脈之所聚也”라 하였다

耳와 經絡과의 관계는 十二經脈의 走向과 分布로 볼 때 그 중에서 大腸經 小腸經, 三焦經, 膽經이 耳部位를 通過하고 이들 經絡과 다른 經絡 사이에는 陰陽表裡 등 聯關을 갖고 있어 靈樞經⁴¹⁾에서도 “十二經脈, 三百六十五絡의 氣血이 顔面으로 上行하여 空竅를 走하고 그 別氣는 耳로 走하여 聽하게 한다” 하여 十二經과 耳部位와는 직접 혹은 간접으로 밀접한 관계가 있음을 알 수 있다.

經絡은 人體의 營養과 免疫을 擔當하고, 氣血의 循環路가 되며 臟腑와 經絡에 病變이 발생하면 氣血運行이 不通되고 또한 耳部는 宗脈이 聚하는 곳이므로 따라서 外耳部에 刺鍼하면 經絡을 通過하여 臟腑와 全身에 그 反應이 미치게 되므로 耳鍼刺戟의 治療效果는 經絡을 通하여 이루어지는 것이다²⁹⁾.

黃帝內經 邪氣臟腑病形篇⁴⁹⁾을 보면 “十二經脈, 三百六十五絡, 其血氣皆上于面而走空竅(頭腔, 五官七竅), ……其別氣走于耳而爲聽”이라 하였고, 黃帝內經靈樞 經脈篇⁵⁰⁾“膽足少陽之脈起于目銳眥上抵頰角下耳後循頸行手少陽之前至肩角交出手少陽之後

入缺盆基支者從耳後入耳中出走耳”라 하였으며, 靈樞 口問篇⁵¹⁾에서는 “耳爲宗脈之所聚”하였고, 素問 繆刺論⁵²⁾에는 “邪客於手足少陰太陰足陽明之絡此五絡皆會於耳中”이라 하여 인체의 경락이 耳와 밀접한 관계가 있음을 보여주고 있다.

이상에서 보듯 耳가 독립된 장부로 존재하지 않고 五臟六腑전체와 관계를 맺고 있음을 알 수 있었다.

추론컨대, 耳가 단순히 독립된 장기로서나 특정 장부나 특정 경락과의 관계만이 아닌, 상기 서술된 내용에서와 같이 오장육부및 경락에 배속된 장기로서 존재하기 때문에 耳의 어느 혈위에 자침을 하더라도 치료혈로서 어느 정도는 일정한 효과를 얻을 수 있지 않는가 하고 사료되는 바이다.

V. 結 論

중,고등학교생 439명에 대한 4회 이상 6회 금연침 시술 결과와 설문 조사를 통하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

- 1) 흡연연령이 점차 낮아지는 추세로 나타났다.
- 2) 청소년들이 흡연을 하게된 동기는 호기심, 스트레스 해소를 위해, 담배를 피우는 모습이 멋있게 보여서, 동료의식에 의한 것이 대부분을 차지했다.
- 3) 과다 흡연을 하는 시기에 대한 응답에서는 친구들과의 관계에서가 65%로 대부분을 차지하였다
- 4) 담배를 피우면서 느끼는 정신적, 육체적 피해에 대해 비교적 잘 알고있었으나, 금연은 쉽게 못하고 있었다.
- 5) 금연침 시술 후 흡연 량의 변화를 보면,

50%이상 감소에서 실험군은 65%의 효과를 얻었고, 대조군에서는 63%의 효과를 얻어 금연침이 흡연청소년들에게 금연법의 대안으로 제시될 수 있다는 긍정적인 결과를 얻었다.

6) 흡연 량의 변화에서 보면 실험군으로 택한 금연침 혈위인 폐,신문, 내분비, 내비, 인후 점과 대조군으로 택한 임의의 금연침 혈위인 간, 비, 위, 신점에 시술한 결과 별다른 차이를 나타내지 않았다.

7) 신체적 변화에서 실험군과 대조군 사이에 뚜렷한 차이점을 발견 할 수 없었다. 다만, 금연침 시술전 느끼는 신체적 변화와 대조해 보면 현훈, 객담, 피로, 기억력 감퇴, 구취, 기침 등에서는 금연침 시술 후 현저한 감소를 보였고, 구고, 구삼, 구건, 두중은 별다른 변화를 보이지 않은 반면, 눈의 피로와 두통에서는 오히려 금연침을 맞은 후 증가되었다.

8) 정신적 변화에서는 정신집중이 곤란하다 에서 각각 36명과 24명으로 약간의 차이점을 보일 뿐 두 군 사이에 정신적 변화에서도 별다른 차이점을 발견할 수 없었다.

이상의 결과는 이침을 활용한 금연침 시술이 흡연청소년들에게 금연법의 대안으로 유용한 수단일 수 있는 것으로 사료되었으며, 실험군과 대조군의 비교에서 별다른 차이점을 없는 것으로 보아 이침을 활용한 금연침의 혈위 선택은 향후 지속적이고 체계적이며 과학적으로 연구 관찰할 과제로 여겨진다.

參考文獻

1. Neil E. Cellishaw, Tobacco Alert, World

Health Organization pp4-5.p7, 1998.

2. 강대윤 : 일본계 고등학생의 흡연실태와 학교생활과의 관계, 경남대학교 교육대학원, 1996.
3. 노정리 : 남자 고등학생의 '사회적 영향을 강조한 흡연 예방 프로그램'의 효과, 연세대학교 교육대학원, 1996.
4. 이순상 : "흡연여부에 따른 남고생의 식행동 영양소 섭취 및 건강상태의 차이", 충북대학교 교육대학원, 1997.
5. 임소연 : 금연교육프로그램이 흡연행동 변화에 미치는 효과, 제주대학교 교육대학원, 1996.
6. 오혜숙 : 일부 중고등학교 학생의 흡연율과 니코틴 의존도 및 타인의 흡연에 대한 인식, 조선대학교 환경보건대학원, 1996.
7. 배오진 : 전남지역남자 고등학생의 흡연실태에 관한 조사연구, 전남대학교 교육대학원, 1995.
8. 신미영 : 남자고등학생의 흡연에 관한 지식, 태도, 습관과 건강관련 체력 분석, 한국체육대학교 대학원, 1996.
9. 최종태 : 니코틴 의존 흡연자에서 금연 성공에 영향을 미치는 요인, 서울 가정의학회지 2(1):23-37, 1993.
10. 김문갑 : 흡연이 폐결핵의 발생과 치료에 미치는 영향, 충남대학교 보건대학원, 1994.
11. 최종태 : 니코틴 의존 흡연자에서 금연 성공에 영향을 미치는 요인, 연세대학교 대학원, 1992.
12. 김미경 : 금연에 영향을 미치는 질병요인에 대한 연구, 부산대학교 대학원, 1995.
13. 이천희 : 흡연이 폐환기에 미치는 영향, 건국대학교 교육대학원, 1995.
14. 박진완 : 흡연, 음주 및 신체적활동이 적혈구와 혈청내 구리 및 아연과 철청

- ceruopiasmin에 미치는 영향, 중앙대학교 대학원, 1995.
15. 천세원 : 담배를 끊어라, 서울, 시조사, p69, 1990.
 16. 李裁東, 崔道永, 朴東錫 : 禁煙에 對한 耳鍼療法の 臨床的 考察, 서울, 大韓鍼灸學會誌 9(1):17-29, 1990.
 17. 安秀基, 金星撤, 李文鎬, 金庚植 : 禁煙鍼治療에 對한 臨床的 考察, 서울, 大韓鍼灸學會誌 10(1):175-190, 1993.
 18. 金容基 : 耳鍼, 서울, 明文堂, p68, 1992.
 19. 陳登蓀, 許瑞征, 丁育德 : 耳鍼의 臨床應用, 서울, 醫聖堂, p212, 1993.
 20. 崔述貴 : 實用鍼灸內科學, 서울, 醫聖堂, p75, 1993.
 21. 胡小明 : 中醫 診斷 十四法, 北京, 金盾出版社, p60-64, 1995.
 22. 李炳國 : 最新 耳鍼圖解 處方集, 서울, 現代鍼灸院, P616, 1996.
 23. 東亞出版社 百科辭典部, 東亞原色大白科事典, 서울, 東亞出版社, p355, p356, pp 369-370, 1986.
 24. 리경복 : 장수이야기, 서울, 좋은 아침, p257, pp256-263, 1993.
 25. sidney pettrie : 禁煙促進法, 서울, 正音文庫, p15, 1979.
 26. 李允煥 : 담배栽培와 土壤肥料, 서울, 朝明文化社, p54, 1990.
 27. 黃度淵 : 方藥合編, 서울, 南山堂, p198, 1983.
 28. 孫寬秀 : 알기쉬운 가정의학 백과사전, 서울, 효성출판사, p120, 121, 182, 1995.
 29. 崔容泰 : 鍼灸學, 서울, 集文堂, p 1371,1383,1401, 1993.
 30. 林種國 : 鍼灸治療學, 서울, 集文堂, p572, 1986.
 31. 中國耳穴療法, 北京, 科學技術文獻出版社, p132,133, 1994.
 32. 李志明 : 耳穴論治法, 北京, 中國古籍出版社, p230,231, 1988.
 33. 陳抗美, 高曉蘭 : 實用耳穴治療學, 北京, 人民軍醫出版社, pp191-192, 1995.
 34. 金完熙, 崔達永 : 臟腑辨證論治, 서울, 成輔社, P141, 202, 209, 1985.
 35. 김영경, 박미영, 왕명자, 최공옥, 홍영상 : 건강사정, 서울, 현문사, P276, 304, 1997.
 36. 열린의학편, 서울, 고려의학, P103,272, 1994.
 37. 金永萬 : 肝臟病治療의 虛와 實, 서울, 大星文化社, P111, 1986.
 38. 성호경, 이종훈, 김기환, 조경우, 엄용의, 엄대용, 김중수, 김진 : 생리학, 서울, 의학문화사, P228, 322, 1996.
 39. 대한병리학회 : 병리학, 서울, 고문사, P808, 831, 1995.
 40. 최병진 : 소화기학 요점정리, 서울, 고려의학, P272, 1994.
 41. 今釋黃帝內徑(靈樞), 서울, 成輔社 附設 傳統醫學研究所, p58,316, 1995.
 42. 景岳全書, 서울, 大星文化社, P557, 1992.
 43. 洪元植 ; 黃帝內徑해석, 서울, 高文社, p28, 1987.
 44. 金경찬 : 난경역석, 서울, 청담사, P145, 1993.
 45. 孫思邈 : 備急千金要方, 서울, 大星文化社, P404, 1992.
 46. 六科證治準繩, 서울, 大星文化社, P487,488, 1992.
 47. 趙獻可 : 醫貫, 北京, 人民衛生出版社, P74, 年度未詳.
 48. 鄒藥集成方, 서울, 大星文化社, p503, 1992.
 49. 楊維傑 : 黃帝內徑靈樞譯解, 台聯, 國風出版社, P42, 1991.

50. 中國醫學大系, 서울, 驪江出版社, 19342. 52. 楊維傑 : 黃帝內經素問譯解, 台聯, 國風出版
1987. 社, 19477, 1991.
51. 黃帝內經古注選集, 大阪, オリエンツ出版社,
P133, 1988.

부록 1. 금연침 시술 전 설문조사

해당사항에 크게 ○표를 해 주시기 바랍니다.

()학년 ()반 ()번 이름 :

* 키 : cm * 체중 : kg * 생활정도(상. 중. 하)

1. 최초로 흡연을 한 시기는?

- 1)초등학교 4학년 이하. 2)초등학교 5학년. 3)초등학교 6학년. 4)중학교 1학년. 5)중학교 2학년. 6)중학교 3학년. 7)고등학교 1학년. 8)고등학교 2학년. 9)고등학교 3학년 때.

2. 하루 흡연량은 몇 개피정도 입니까?

- 1)1-2개피 2)3-4개피 3)5-6개피 4)7-8개피 5)9-10개피 6)11-12개피 7)13-14개피 8)15-16개피 9)17-18개피 10)19-20개피 11)21-22개피 12)23-24개피 13)25-26개피 14)27-28개피 15)29-30개피 16)30-35개피 17)35개피 이상

3. 흡연을 하게된 동기는 무엇입니까?

- 1)스트레스해소 2)호기심 때문에 3)담배를 피우는 모습이 멋있게 보여서 4) 이유 없이 5)동료의식 6)현 생활에 대한 불안감 때문에 7)학교생활에 대한 회의 8)가정에 대한 불만 9)메스컴의 영향 13)기타()

4. 현재 담배를 끊어야겠다는 생각은 가지고 있습니까?

- 1)높고 싶다 2)높고 싶은 생각이 없다 3)모르겠다

5. 담배를 끊어 본 경험은 있습니까?

- 1)있다 2)없다

6. 어떠한 때 평소보다 흡연을 더 하게 되는지요?

- 1)시험을 보기 전후 2)스트레스를 받았을 때 3)친구들과의 관계에서 4)기타()

7. 금연침을 맞게 된 동기는?

- 1)담배를 끊기위해 2)호기심으로 3)강요에 의해 마지 못해 4)권유에 의해 5)기타()

8. 담배를 피우면서 느끼는 신체적 변화는 무엇입니까?(2개이상 체크 가능)

- 1)어지러움을 많이 느낀다 2)머리가 아프다 3)머리가 무겁다 4)기억력이 감퇴되는것 같다 5)눈이 쉽게 피로해진다 6)귀가 운다 7)귀가 잘 들리지 않는다 8)냄새를 잘 맞지 못한다 9)입에서 자주 냄새가 난다 10)기침을 한다. 11)가래가 많이 나온다 12)입이 쓰다 13)입이 마른다 14)입이 짝짝하다 15)목이 자주 아프다 16)호흡이 급해졌다 17)잠이 잘 오지 않는다 18)잠을 평상시 보다 많이 잔다 19)손이 떨리는 것을 느낀다 20)입맛이 없어졌다 21)식욕이 더 좋아졌다 22)소화가 잘 되지 않는다 23)체중이 자주 빠진다 24)피부가 거칠어진다 25)몸이 자주 무겁다 26)피로가 빨리 온다 27)기타()

9. 담배를 피우면서 느끼는 정신적 변화는 무엇입니까?

- 1)갈수록 불안해 진다 2)갈수록 편안한 감을 느낀다 3)자꾸 쫓기는 듯한 느낌이 든다 4)정신을 집중하기가 곤란하다 5)정신집중이 더 잘 된다 6)공허감이 느껴진다 7)공허감이 없어진다 8)긴장감이 고조되는 것 같다 9)긴장감이 완화되는 것 같다 10)초조해 진다 11)초조감이 완화된다 12)정신이 흐려 진다고 느껴진다 13)정신이 더욱 맑아진다 14)의욕상실감을 느낀다 15)의욕이 생긴다 16)무기력해진다 17)기분이 영망이다 18)기타()

부록 2. 금연침 시술 후 설문조사

금연침을 맞은 후의 변화

()학년 ()반 ()번 이름 :

1. 금연침을 맞고 난 뒤의 담배수의 변화는 있었는지요?

2. 금연침을 맞고 난 후 담배에 대한 욕구는 어떠합니까?(아래 보기를 보시고 해당 사항에 “○” 표를 해 주시기 바랍니다. 시술후의 변화를 기재 하여 주시기 바랍니다.)

보기 : 1)더욱 향상. 2)약간 향상. 3)맞기전과 같다. 4)약간 감소. 5)많이 감소. 6)담배를 피우고 싶은 생각이 없어졌다.

3. 금연침을 맞으면서 느끼는 신체적 변화를 아래 보기에서 골라 해당란에 기입해 주시기 바랍니다(2개 이상 기입가능)

1)어지러움을 많이 느낀다 2)머리가 아프다 3)머리가 무겁다 4)기억력이 감퇴되는것 같다 5)눈이 쉽게 피로해 진다 6)귀가 운다 7)귀가 잘 들리지 않는다 8)냄새를 잘 맞지 못한다 9)입에서 자주 냄새가 난다 10)기침을 한다 11)가래가 많이 나온다 12)입이 쓰다 13)입이 마른다 14)입이 갈갈하다 15)목이 자주 아프다 16)호흡이 급해졌다 17)잠이 잘 오지 않는다 18)잠을 평상시 보다 많이 잔다 19)손이 떨리는 것을 느낀다 20)입맛이 없어졌다 21)식욕이 더 좋아졌다 22)소화가 잘 되지 않는다 23)체중이 자주 빠진다 24)피부가 거칠어진다 25)몸이 자주 무겁다 26)피로가 빨리 온다

27)기타()

4. 금연침을 맞은 후의 정신적인 변화는 어떠합니까?(2개 이상 기재 가능)

1)갈수록 불안해 진다 2)갈수록 편안한 감을 느낀다 3)자꾸 쫓기는 듯한 느낌이 든다 4)정신을 집중 하기가 곤란하다 5)정신집중이 더 잘 된다 6)공허감이 느껴진다 7)공허감이 없어진다 8)긴장감이 고조 되는 것 같다 9)긴장감이 완화되는 것 같다 10)초조해 진다 11)초조감이 완화된다 12)정신이 흐려 진다고 느껴진다 13)정신이 더욱 맑아진다 14)의욕상실감을 느낀다 15)의욕이 생긴다. 16)무기력해진다 17)기분이 엉망이다 18)기타()