

태음인 여성노인의 불면증에 대한 이압요법의 적용 효과

석소현¹ · 김귀분²

¹경희대학교 간호과학대학 조교수, ²경희대학교 간호과학대학 교수

Applied Effects of Auricular Acupuncture Therapy on Insomnia of Taeumin in Elderly Women

Sok, Sohyune R.¹ · Kim, Kwuy Bun²

¹Assistant Professor, ²Professor, College of Nursing Science, Kyung Hee University, Seoul, Korea

Purpose: Examination of the effects of auricular acupressure therapy on insomnia of Taeumin in elderly women. **Methods:** Fifty-six women over 65 yr-of-age (experimental group n=28, control group n=28) residing in Seoul or Gyung-gi province participated in the study, which used an unequivalent control group pretest-posttest design. Data collected from May, 2007 to May, 2008 was analyzed by SPSS Ver. 16. **Results:** Auricular acupressure was associated with better sleep state and self-reported satisfaction of sleep as compared with the control group. **Conclusions:** Auricular acupressure therapy can be beneficial in relief of insomnia in elderly women.

Key Words: Elderly, Sleep, Constitution, Auricular acupuncture

서 론

1. 연구의 필요성

현재 우리나라의 인구고령화 현상은 세계에서 가장 빠른 속도로 진행되고 있어 2018년에는 전체 인구의 14.3%가 노인인구로 증가하여 고령사회로 진입하며, 2026년에는 20.8%가 되어 초고령사회로 될 것으로 전망하고 있다(National Statistical office, 2007). 노인인구가 증가됨에 따라 노화와 관련된 많은 연구들이 시도되고 있으며(Jang, 2005; Kim, 2007; Kim & Sok, 2007; Lee, Sok, & Kim, 2004; Song, 2007), 소외되었던 노인 문제에 대해서도 사회적으로 많은 관심과 더불어 쟁점화되고 있다.

노인은 노화과정에 따라 신체적, 정신적, 사회적, 심리적인 변화를 겪게 되는데(Kim & Sok, 2007), 다양한 변화 중에서도

특히 불면증은 70세 이상의 노인인 경우 75% 이상이 야노 빈노증과 함께 가장 빈번하게 발생하고 있으며(Yun, 2008) 일상생활에서의 불편감을 초래하고 있다. 노인의 불면증은 노인의 신체와 심리적 약화를 초래하게 되며, 일상생활활동에도 영향을 미쳐 낙상이나 골절을 유발시킬 수 있으며, 무력감, 소외감과 더불어 우울과 상실을 더해주는 등 문제를 야기시킬 수 있다. 이러한 노인의 불면증은 노화와 더불어서 누구에게나 발생하는 변화로 간과해버리는 경향이 많아 궁극적으로 노인의 삶의 질을 격하시키고 있다(Kim & Sok, 2007; Sok & Kim, 2000).

불면증과 관련된 국외 연구에서는 신체적인 운동, 밝은 조명 치료법, 수면제 사용, 진통제 사용 후 마사지, 미리 소변보기, 등 마사지, 수면후 90분간 깨우지 않기, 조용한 환경조성, 점진적인 근육이완요법과 같은 유용한 중재방법들을 실험하고 있었으

주요어 : 여성노인, 불면증, 태음인, 이압요법

*이 연구는 2008년도 경희대학교 간호과학대학 한방실무연구지원에 의한 결과임.

*This research was supported by the Research Fund of College of Nursing Science, Kyung Hee University in 2008.

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 E-mail: 5977sok@khu.ac.kr

투고일 : 2008년 9월 15일 심사완료일 : 2008년 11월 22일

나(Castor, Woods, & Progot, 1991; Fetveit & Bjorvatn, 2005; Knapp, 1993; Paparrigopoulos, Tzavara, Thelertis, Soldatos, & Tountas, 2008), 중재에 관한 최근 연구는 매우 부족한 실정이다. 국내의 연구는 대부분이 조사연구 및 문헌연구였으며(Bae, 2001; Kim, Sok, & Kim, 2000; Um, 2002; Yun, 2008), 단지 최근에 노인의 불면증 완화를 위한 중재술인 이압요법을 적용한 연구가 나왔다(Kim & Sok, 2007; Sok, 2001; Sok & Kim, 2000). 노인의 불면증을 위한 중재방법은 부작용과 의존성이 매우 큰 약물의 사용보다는 노인에 적합한 보완, 대체적 중재술이 더욱 효과적이며 중요하다(Kim & Sok, 2007). 이런 관점에서 볼 때 노인의 불면증 완화를 위한 보완, 대체적 중재술 개발의 필요성이 더욱 요구된다. 한의학의 이침요법에 그 근간을 두고 있는 이압요법은 이개상, 즉 귀에서 각종 질병의 반응점을 찾아 침으로 찌르거나 누르고, 쑥으로 뜨는 등의 자극을 주는 중재술로서 그 효과가 몸전체에 나타난다. 이압요법의 원리는 몸전체에 퍼져있는 경락위의 경혈점을 이침으로 자극하여 건강장애 증상을 치료하는 방법이다. 경락과 침은 세계 의학 및 보건계뿐만 아니라 모든 생명과학에서 관심을 가지고 호응하여 연구하는 분야이다. 그러나 지금까지는 대체의학에 대한 호기심의 관심이었던, 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 향상시켰다.

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 증진 시켜줄 수 있고, 자각증상에 대한 관리가 가능하며 주변 환경에 대한 거시적인 접근면에서 치료중심의 서양의학보다 우수하다고 할 수 있다. 사상체질이론은 사람들을 그의 육체적인 면(체격, 용모, 장부를 포함)과 정신적인 면(성질, 정서, 행동을 포함) 등에 따라 네가지 유형 즉 태양인, 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). 사상체질과 관련된 선행연구들을 살펴보면, Yim과 Kim (2001)의 연구

에서는 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. Yoo, Lee와 Lee (2003)의 연구에서는 스트레스인지와 대처방법이 사상체질별로 각각 다름을 입증한 바 있다. 본 연구 주제와 관련된 사상체질별 노인과 관련된 연구들은 찾아볼 수 없었다.

노인의 불면증에 대한 이압요법의 효과는 노인의 체질에 따라 다르게 나타날 수 있으며, 체질별 이압요법의 효과를 검증할 필요가 있다고 생각된다. 따라서 여성노인의 불면증 완화를 위하여 여성노인의 대부분을 차지하고 있는 태음인(Kim & Rhu, 2002) 체질에 대한 이압요법의 효과를 검증함으로써, 보다 효율적으로 여성노인의 체질에 맞는 맞춤형 건강관리 모색을 위한 기초적 연구가 될 것으로 사료되어 본 연구를 시도하였다.

2. 연구 목적

본 연구는 태음인 여성노인의 불면증에 대한 이압요법의 적용 효과를 검증함으로써 여성노인의 체질에 따른 보다 효율적인 맞춤형 건강관리 모색을 위한 기초적 자료를 제공하기 위하여 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 태음인 여성노인의 일반적인 특성을 확인한다.

둘째, 태음인 여성노인의 불면증에 대한 이압요법의 효과를 검증한다.

3. 연구 가설

제1가설: 이압요법을 적용한 실험군은 적용하지 않은 대조군보다 수면점수가 높을 것이다.

제2가설: 이압요법을 적용한 실험군은 적용하지 않은 대조군보다 수면에 대한 자기만족도 점수가 높을 것이다.

연구 방법

1. 연구 설계

태음인 여성노인의 불면증에 대한 이압요법의 적용 효과를 실험하기 위한 비동등성 대조군 전후 설계(Unequivalent Control Group Pretest-Posttest Design)이다.

2. 연구 대상자

본 연구의 연구 대상자는 서울 및 경기도에 거주하는 65세 이상인 태음인 여성노인으로서, 스스로 본 연구에 참여하기를 동

의한 자로 편의추출하였다. 연구 대상자 선정 시 실험의 확산과 같은 오염방지를 위하여 실험군과 대조군을 각각 다른 지역으로 구분하여 표집하였다. 표본의 크기는 Cohen 지수에 의해서 유의수준 0.05, 검정력 0.70, 효과크기 0.35, 그룹 수 2 (u=1)를 기준으로 하여 표본 수는 각 집단별로 26명이 필요하였다. 효과 크기를 0.35로 설정한 이유는 본 연구에서 사용한 이압요법이 이미 효과가 있다는 것이 입증(Kim & Sok, 2007; Sok, 2001; Sok & Kim, 2000; Sok & Kim, 2005)되었기 때문에 중간크기(0.25)보다 조금 큰 0.35로 설정하였다. 이와 같은 표본의 수에 근거하여 최종적으로 태음인 실험군 28명, 대조군 28명으로 총 56명이 참여하였다. 연구 대상자의 참여기준은 다음과 같았다.

첫째, 경희대학교 한의과대학 사상체질과에서 개발한 사상체질 선별도구에 의해서 태음인으로 선별된 자.

둘째, 의사소통이 가능하고 판단의 흐름이 명료하며 일관성이 있는지, 정신상태를 검증하기 위하여 MMSE 도구로 측정하여 24점 이상인 자.

셋째, 수면상태 측정 시 35점 이하이며, 수면에 대한 자기만족도 측정시 50점 이하인 자.

넷째, 수면제를 최근 1개월 이상 복용하지 않은 자.

다섯째, 진단받은 질병이나 장애 또는 불능이 없는 자.

3. 연구 도구

1) 이압 요법: 실험적 처치

이침, 즉 피내침은 0.2 mm의 매우 작은 침으로써 멸균된 반창고에 고정되어 있다. 이압요법이란 이러한 이침을 3일 동안 진정과 백령이라는 경혈점에 매치하며(Figure 1), 3일 동안을 1회로 간주하고 총4회 반복적용하는 것을 1주기로 정의하여(Acupuncture Meridian Department in Oriental Medicine College, Korea, 1994; Chae, 1994; Lee, 1992) 적용하는 독자적인 한방간호중재술이다.

2) 사상체질 선별도구

이 도구는 대상자의 일반적인 사항을 조사한 후 경희대학교 한의과대학 사상체질과(Department of Sassangin, Oriental Medical School, KHU, 1996)가 개발한 도구로써 대상자의 체질을 선별하기 위해서 측정하였다. 이 도구는 25문항으로 17문항까지는 5점 척도로 되어 있고 나머지 8문항은 단답형으로 직접 기입하도록 구성되어 있다. 한의학 교수 1인에 의해서 대상자의 체질이 선별되었다.

3) 수면 측정도구

Oh, Song과 Kim (1998)이 개발한 도구로 15문항으로 구성되어 있으며 '매우 그렇다' 1점에서부터 '전혀 아니다' 4점까지의 Likert 형식의 도구로써 전체도구의 점수를 합산하여 수면 점수로 환산하는데 최저 15점부터 60점이 가능한 점수범위이다. 수면 점수 측정시 35점이하는 불면증으로 평가하였으며, 본연구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.83$ 이었다.

4) 수면에 대한 자기만족도 측정도구

본 연구지원자들이 제작한 Visual Analogue Scale로써 자신의 수면에 대한 전체적인 만족도를 0점에서 100점까지 걸쳐 표시하도록 한 도구이다. 수면에 대한 자기만족도 측정 시 50점 이하는 불만족 상태로 평가하였다.

4. 자료 수집 방법(Figure 2)

연구진행을 위해서 한의학 교수 1인의 자문을 얻어 연구를 전체적으로 진행하였으며 실험처치인 이압요법 적용을 위한 연구자의 훈련은 한의학 교수 1인에 의해서 1개월간 진행되었다. 본 연구의 연구자들은 본 연구와 관련된 여러 편의 선행연구들의 진행경험(Kim & Sok, 2007; Sok, 2001; Sok & Kim, 2000, 2005)이 있었다.

첫째, 서울, 경기도에 거주하는 65세 이상의 여성노인 65명을 방문하여 연구의 목적과 연구진행절차를 설명하고 동의를 받은 후 1단계로 연구 대상자를 선정하였다.

둘째, 한의사에게 자문을 받은 사상체질 구별도구를 연구 대상자에게 적용하여 태음인을 선별하였다.

전체 노인 65명 중에서 소음인 6명과 소양인 3명을 제외하고 56명이 태음인으로 선별되었다.

셋째, 모든 연구 대상자에게 MMSE, 수면정도, 그리고 수면

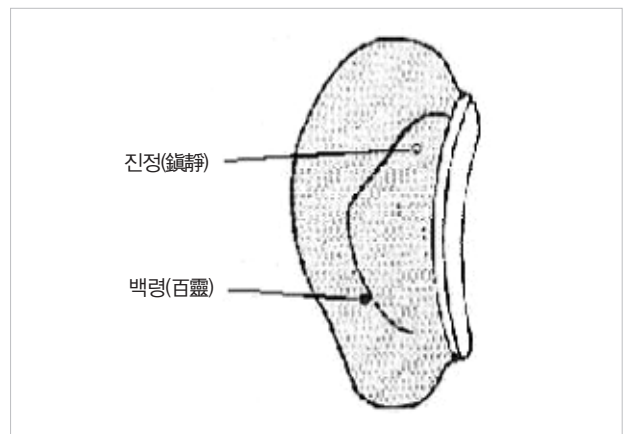


Figure 1. 이압요법의 이혈점.

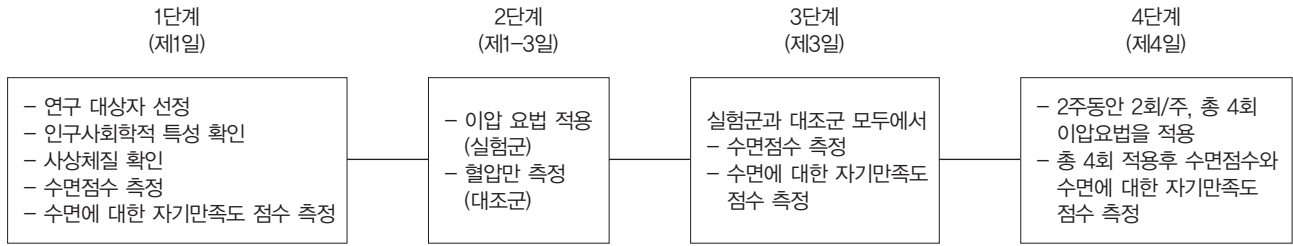


Figure 2. 자료 수집 방법.

Table 1. General Characteristics and Homogeneity Test

Characteristics		Experimental group (n=28) n (%)	Control group (n=28) n (%)	χ^2 test	p
Age (yr)	65-69	3 (10.7)	4 (14.3)	.400*	.982*
	70-74	8 (28.6)	7 (25.0)		
	75-79	11 (39.3)	10 (35.7)		
	80 and over	6 (21.4)	7 (25.0)		
Education	Below elementary	11 (39.3)	10 (35.7)	.125*	.989*
	Middle	9 (32.1)	9 (32.1)		
	High	6 (21.4)	7 (25.0)		
	Above college	2 (7.1)	2 (7.1)		
Religion	Buddhism	13 (46.4)	12 (42.9)	.099*	.992*
	Protestant	8 (28.6)	9 (32.1)		
	Catholic	5 (17.9)	5 (17.9)		
	Other	2 (7.1)	2 (7.1)		
Living together	Spouse	13 (46.4)	12 (42.9)	.117	.943
	Single child	9 (32.2)	9 (32.1)		
	Married child	6 (21.4)	7 (25.0)		
Spouse	Yes	16 (57.1)	17 (60.7)	.074	.786
	No	12 (42.9)	11 (39.3)		

*Fisher's Exact Test.

에 대한 자기만족도 정도를 점수로 측정된 후 대상기준에 따라 선별하였다.

넷째, 연구자 1인은 연구 대상자의 가정이나 복지관, 경로당에서 이압요법을 3일 동안 적용하는데 3일째 되는 날 이침을 제거하고 반대편 귀에 이침을 3일 동안 적용하였다. 이와 같이 4번 실시하고 4번째 이침을 제거한 후에 점수를 측정하였다. 즉 2회/주 2주 동안 총 4회 적용하였다.

다섯째, 연구보조원 1인은 이중맹검법(double blind method)을 사용하여 모든 연구 대상자에게 수면 측정도구와 수면에 대한 자기만족도 측정도구를 사용하여 수면 정도와 수면에 대한 자기만족도를 이압요법 적용 전과 총 4회 적용 후에 점수로 측정하였다.

여섯째, 실험군에게는 이압요법을 적용하였으며 대조군에게는 윤리적인 면을 고려하여 혈압만 측정해주었다.

자료 수집 기간은 2007년 5월부터 2008년 5월까지였다.

Table 2. Homogeneity Test on Sleep State and Self-Satisfaction before Treatment

Variance	Group	M (SD)	t	p
Sleep score	Experimental	22.357 (1.726)	0.354	.725
	Control	22.214 (1.258)		
Self satisfaction	Experimental	33.929 (1.923)	-1.311	.195
	Control	34.643 (2.147)		

5. 자료 분석 방법

자료의 분석은 SPSS PC+ 16.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 사항은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 인구사회학적 특성 및 수면양상은 서술적 통계(descriptive statistics)를 사용하여 분석하였고 두 집단의 동질성 검증을 위해서는 χ^2 test, independent t-test를 사용하여 분석하였다.

둘째, 두 집단 간의 이압요법의 적용 효과를 검증하기 위해서는 independent t-test로 분석하였다.

연구 결과

1. 태음인 여성노인의 일반적인 특성과 동질성 검증

태음인 여성노인의 일반적인 특성과 동질성 검증 결과는 Table 1과 Table 2와 같았다.

일반적 특성 중 연령은 75-79세가 가장 많았으며 실험군은 39.3%, 대조군은 35.7%를 차지하였다. 교육정도는 노인 대부분이 초등학교 졸업 이하로 교육정도가 낮았다. 종교는 노인 대부분이 불교신자로서 실험군은 46.4%, 대조군은 42.9%를 차지하였다. 동거가족은 노인대부분이 배우자와 동거하고 있는 것으로 나타났다. 배우자의 생존여부는 생존하고 있는 경우가 더 많았다. 실험군과 대조군의 일반적 특성 및 실험 전 수면상태와 수면 만족도에 대한 동질성 검증은 유의수준 $p < .05$ 에서 두 집단이 서로 동질함이 검증되었다.

Table 3. Effects of Auricular Acupressure

Variance	Group	Pre M (SD)	Post M (SD)	Pre-Post Difference M (SD)	t	p
Sleep score	Experimental	22.357 (1.726)	50.125 (0.783)	27.768 (1.840)	46.042	<.001
	Control	22.214 (1.258)	28.438 (1.056)	6.223 (1.656)		
Self satisfaction	Experimental	33.929 (1.923)	78.027 (1.334)	44.098 (2.336)	66.797	<.001
	Control	34.643 (2.147)	34.875 (1.160)	0.232 (2.573)		

2. 태음인 여성노인의 불면증에 대한 이압요법의 적용 효과

1) 가설검증

제 1가설: “실험군은 대조군보다 수면 점수가 높을 것이다”를 검증한 결과 실험군의 수면 점수는 실험처치 전에는 총점 평균 22.357점이 처치 후에는 50.125점으로 많이 증가하였으며 대조군의 수면 점수는 실험처치 전에는 총점 평균 22.214점이 처치를 적용하지 않고 2주 후에는 28.438점으로 소폭 증가하였다. 실험군과 대조군 간의 수면 점수는 통계적으로도 유의하여 차이가 있어서(t=46.042, p<.001) 제1가설은 지지되었다(Table 3).

제 2가설: “실험군은 대조군보다 수면에 대한 자기만족도 점수가 높을 것이다”를 검증한 결과 실험군의 수면에 대한 자기만족도 점수는 실험처치 전에는 총점 평균 33.929점이 처치 후에는 78.027점으로 많이 증가하였으며 대조군의 수면에 대한 자기만족도 점수는 실험처치 전에는 총점 평균 34.643점이 처치를 적용하지 않고 2주 후에는 34.875점으로 거의 증가하지 않았다. 실험군과 대조군 간의 수면에 대한 자기만족도 점수는 통계적으로도 유의하여 차이가 있어서(t=66.797, p<.001) 제1가설은 지지되었다(Table 3).

논 의

연구 대상자의 일반적 특성 중 연령은 75세 이상이 60% 이상으로 대부분을 차지하였는데, 이는 우리나라의 노인인구 구성비가 고령노인이 더욱 많아지는 추세임을 알 수 있었다. 교육 정도는 대부분이 초등학교 졸업 이하로서 노인들이 일반적으로 교육을 받지 못했음을 확인할 수 있었다. 이와 같은 연구 대상자들의 일반적인 특성은 선행연구(Jang, 2005; Kim, Oh, Song, & Park, 1998)의 결과들과 일치하는 것으로 한국노인들의 일반적인 특성이라고 볼 수 있다.

태음인 여성노인의 불면증에 대한 이압요법의 효과를 살펴보면 이압요법을 적용한 실험군이 적용하지 않은 대조군보다 수면 점수와 수면에 대한 자기만족도 점수가 통계적으로 유의하게 더 높게 나타나 태음인 여성노인의 불면증 완화에 대한 이압요법의 효과를 검증할 수 있었다. 이는 Kim과 Sok (2007), Sok (2001), 그리고 Sok과 Kim (2000)의 연구 결과들과 일치하는 것으로서

노인의 불면증에 대한 이압요법의 긍정적인 효과를 다시 확인할 수 있었다. 또한 이와 같은 연구 결과는 한의학의 고서 중에서 Bae (1995)의 황제내경을 살펴보면 영추의 경락편에서 12경락은 모두 이부(耳部)에 이르러 유주관계를 가지며 양경맥과 합쳐서 이부(耳部)와 서로 소통한다고 한 것과 심장의 생리적 병리적 변화가 모두 귀와 상통하고 있다고 한 소문의 금궤진언론과 영추의 맥도편에서 신(腎)의 생리적 변화와 병리적 변화 모두가 귀와 상통하고 있다고 한 여러 문헌(Acupuncture Meridian Department in Oriental Medicine College, Korea, 1994; Chae, 1994; Lee, 1992; Sok & Kim, 2000; Sok & Kim, 2005)들과 일맥상통한 결과라고 볼 수 있으며, 귀의 혈자리를 자극함으로써 태음인 여성노인의 수면에도 효과적임을 확인한 것이라 할 수 있다.

특히 태음인 여성노인에게 이압요법의 효과가 입증되었는데, 이는 동서간호학연구소(East-West Nursing Research Institute, 2000)의 한방간호학 총론 그리고 Kim과 Rhu (2002)의 이체마 사상체질의학에서 사상체질별 성정에 대한 내용을 근거로 하여 긍정적으로 입증된 것으로 사료된다. 사상체질별 성정을 살펴보면, 사상체질과 관련된 선행문헌들에서는 태음인은 “예의가 있고 현명 진실하고, 진중하며 사려가 깊으며 주책이 있고 잘 참으며 감정을 외부에 나타내지 아니하며, 사업에 성공하며 겸손양보하고 기거동작에 위엄이 있고, 항상 고요하고자 하고 움직이려 하지 않는다”라고 기술하면서 태음인은 스스로 만족하게 여기며 외부의 배려와 친절에 진심으로 감사하며 표현한다고 하였다. 이와 같이 스스로 만족하며 감사하는 태음인의 성정 때문에 불면증 완화를 위한 이압요법의 적용 효과가 긍정적으로 크게 나타난 것으로 사료된다. 한의학에서 병증은 그사람의 체질에 따른 성정에 의해서 그 표출되는 정도가 다르다고 하였다 (Bae, 1995; East-West Nursing Research Institute, 2000; Kim & Rhu, 2002). 즉 태음인 체질은 그 성정상 병증을 표출하는 정도가 크지 않고 참을성이 크며 조그마한 일에 감사하는 마음자세로 인하여 불면증이라는 병증에 대한 이압요법의 효과가 긍정적으로 나타났다고 사료된다.

한국전통의학에서의 사상체질은 무엇보다도 성정, 성질, 성격을 매우 중요시하면서 중점으로 사람의 상을 4가지로 나누는 의

학이라고 할 수 있다(Bae, 1995). 즉 사상체질에서의 성정은 매우 중요한 측면으로 노인의 체질에 따른 불면증 완화를 위한 이압요법의 적용 효과가 그 체질의 성정에 의해서 긍정적인 효과를 나타냈다고 볼 때, 노인의 불면증 완화를 위해서는 노인의 사상체질별로 개인성정, 성질, 성격을 유의하게 고려하여서 간호중재를 적용하여야 할 것이다.

최근 우리나라의 매우 빠른 인구고령화에 따른 노인인구가 급증하고 있는 현시점에서 가장 빈번하게 발생하고 있는 노인의 불면증을 간단하고 노인에게 친근감이 있는 대체요법인 이압요법을 가지고 노인의 체질에 맞게 치료할 수 있다면 어떤 약물이나 기타 복잡하고 힘든 방법으로 치료하므로써 오는 개인적 손실을 예방할 수 있을 것이다. 더불어 인구비율 중 가장 많이 차지하고 있는 노인들의 건강예방 및 치료비를 적게 함으로써 국가 경제에 큰 도움을 줄 수 있을 것이다.

본 연구 결과를 종합하여 볼 때 본 연구는 태음인 여성노인의 불면증에 대한 이압요법의 효과를 확인할 수 있었으며, 앞으로 본 연구 결과를 근거로 하여 노인의 불면증을 완화하고자 이압요법을 적용할 때 노인의 체질에 따라서 이압요법을 적용하여 보다 효율적으로 효과를 얻을 수 있도록 해야 할 것이며, 이를 위하여 노인 대상자의 사상체질별 이압요법의 적용 효과 및 변화 추이를 검증하는 연구가 필요하다.

결론 및 제언

본 연구는 태음인 여성노인의 불면증에 대한 이압요법의 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 전후 설계(Unequivalent Control Group Pretest-Posttest Design)이다. 연구 대상자의 조건은 1) 65세 이상의 태음인 여성 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 자이었다. 연구 대상자는 표본의 크기공식에 의해서 최종 실험군 28명, 대조군 28명, 총 56명이 참여하였다. 모든 연구 대상자는 인구사회학적 특성과 의사전달의 원활함과 정상적인 정신상태를 측정하기 위해서 MMSE로 Screening하였고 한의사의 자문을 받아 사상체질을 구별하여 screening하였다. 실험처치방법으로 이압요법을 매침법을 통하여 3일간 적용하는데 2회/주 2주동안 적용하였다. 연구 결과 측정도구는 Oh 등(1998)이 개발한 도구를 수정보완한 도구로써 신뢰도가 Cronbach's $\alpha = .83$ 인 수면측정도구와 본 연구자가 제작한 Visual Analogue Scale인 수면에 대한 자기만족도 측정도구

였다. 자료 수집 기간은 2007년 5월부터 2008년 5월까지였다. 자료 분석 방법은 SPSS PC+ 16.0 프로그램을 통하여 descriptive statistics, χ^2 test, independent t-test를 이용하여 분석하였다. 연구 결과는 다음과 같았다. 이압요법을 적용한 실험군은 적용하지 않은 대조군보다 수면점수($t=46.042$, $p<.001$)와 수면에 대한 자기만족도 점수($t=66.797$, $p<.001$)가 통계학적으로 유의하게 더 높았다. 본 연구의 결과를 통하여 태음인 여성노인의 불면증 완화를 위해 보완, 대체적 중재술로 이압요법을 적용할 수 있을 것이다. 앞으로 이연구를 근간으로 노인의 불면증에 대한 태양인, 태음인, 소양인, 소음인 모든 사상체질 유형별간의 이압요법의 적용 효과를 비교 분석하는 연구가 필요하며 또한 반복연구를 통하여 노인의 불면증에 대한 사상체질에 따른 맞춤형 건강관리방법이 구축될 수 있을 것이다.

참고문헌

- 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: Sung Bo Sa.
- Bae, Y. S. (2001). *The morale of Korean women elderly*. Unpublished doctoral dissertation, Kyung Hee University, Seoul.
- 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.
- Department 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.
- Fetveit, A., & Bjorvatn, B. (2005). Bright light treatment against sleep disturbances in nursing homes-a non-pharmacological alternative. *Tidsskrift for den Norske Lægeforening*, 125, 1679-1681.
- Jang, J. M. (2005). *A structural model for fall down and quality of life in dwelling elderly*. Unpublished doctoral dissertation, Kyung Hee University, Seoul.
- Kim, C. K. (2007). The Relationship of family support, health perception, nutritional status and depression in elders. *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 9, 14-21.
- Kim, C. M., & Rhu, S. S. (2002). *Sasangin constitution medicine of Je Ma Lee*. Seoul: Academy Publishing.
- Kim, K. B., Sok, S. H., & Kim, I. S. (2000). Comparison of sleep patterns between home and institute elderly people. *Journal of East-West Nursing Research*, 5, 65-74.
- Kim, K. B., & Sok, S. R. (2007). The duration effect of auricular acupuncture on insomnia of Korean elderly. *Journal of Gerontologi-*

- cal Nursing*, 12, 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, 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, H. J., Sok, S. H., & Kim, K. B. (2004). A study on the relationship of the loneliness, self-esteem, and quality of life on the hearing disturbance aged. *Journal of East-West Nursing Research*, 9, 78-92.
- 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 A. *Journal of Korea Academy of Nursing*, 28, 563-572.
- Paparrigopoulos, T., Tzavara, C., Theleritis, C., Soldatos, C., & Tountas, Y. (2008). Physical activity may promote sleep in cardiac patients suffering from insomnia. [Epub ahead of print].
- 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, 302-306.
- Sok, S. H. (2001). *Effects of auricular acupressure therapy on insomnia of elderly people*. Unpublished doctoral dissertation, Kyung Hee University, Seoul.
- Sok, S., & Kim, K. B. (2005). Effects of auricular acupressure on insomnia in Korean elderly. *Journal of Korea Academy of Nursing*, 35, 1014-1024.
- 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, 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.
- Um, M. R. (2002). *Aging experience of older women*. Unpublished doctoral dissertation, Seoul National 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.
- Yoo, J. H., Lee, H. Y., & Lee, E. J. (2003). Perception and ways of coping with stress of Sasangin. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 15, 173-182.
- 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.