

원저

동병하치 개념의 삼복구법을 평가하기 위한 질환 발굴과 평가도구 활용방안

홍권의* · 송호섭**

*대전대학교 한의과대학 침구학교실

**경원대학교 한의과대학 침구학교실

Abstract

Selections of Diseases Related with *Dongbeong-Hachi*(冬病夏治) and Developing its Assesement Tools to Evaluate *Sambokgu*-Therapy(三伏灸法)

Hong Kwon-eui* and Song Ho-sueb**

*Dept. of Acupuncture & Moxibustion, College of Oriental Medicine, Daejeon University

**Dept. of Acupuncture & Moxibustion, College of Oriental Medicine, Kyeungwon University

Objectives : There was propose of development of tool for evaluation of *Sambokgu*-Therapy(三伏灸法) and concept of *DongbeongHachi*(冬病夏治) for preventing winter disease in the summer.

Methods : Details on programs preventing winter disease in the summer such as clear concept, theoretical basis, current status, intervention or available prescriptions and indication/contraindication/caution were prepared through the related journal review, upon which an observational study was devised and done for simulation to find out even a trivial problem and to guarantee the safety beforehand.

This study was to understand *DongbeongHachi*(冬病夏治), to find out the diseases related to *DongbeongHachi*(冬病夏治) and to develop evaluation tools of each diseases. In addition we meant to understand *Sambokgu*-Therapy(三伏灸法) sorts and necessity and to discover side effects or validity related factors.

Results : We selected air-conditioningitis, asthma, chronic bronchitis, common cold and allergic rhinitis as *DongbeongHachi*(冬病夏治) related diseases. And some questionnaires are developed, which they could show the general characteristics and each diseases specifics

* 이 연구는 2010년 대한한의사협회 사업의 지원을 받아 수행하였음

* 이 연구는 2010년도 경원대학교의 지원에 의한 결과임

· 접수 : 2010. 7. 27. · 수정 : 2010. 8. 6. · 채택 : 2010. 8. 7.

· 교신저자 : 홍권의, 대전 중구 대흥동 22-5 대전대학교 부속한방병원 침구과

Tel. 042-229-6816 E-mail : hkeacu@dju.kr

Discussions : I expects to enhance status of the oriental medicines as preventive medicine, if we continue to supplement effectiveness and safeties about *Sambokgu-Therapy*(三伏灸法) through clinical reserches based on this study.

Key words : three dog days ; *Sambokgu-Therapy* ; *DongbeongHachi*(冬病夏治)

I. 서 론

전 세계적으로 보건의료체계의 중요한 개념과 틀이 변화의 전기를 맞고 있다. 그 동안의 질병없는 건강이라는 수동적인 자세에서 벗어나 몸과 마음을 최고 상태로 만들어 지속적으로 건강을 유지하려는 능동적인 자세로 바뀌지고 있는데¹⁾, 이는 기존 질병 치료 위주의 'sickness'에서 건강관리 위주의 'wellness'로 전환되고 있는 실정이다²⁾. 이러한 개념의 진화에 대하여 WHO의 건강에 대한 정의로서 '단순히 질병이 없거나 허약한 것이 아닌 육체적·정신적·사회적으로 안녕한 상태'를 Saracci는 건강보다는 행복의 정의에 훨씬 더 가깝다고 보고³⁾하였으며, Wellness는 두 가지 모두 포함된다고 하였다⁴⁾.

최근 사회적으로 만성 질환이 점점 증가하고 있어 많은 문제점으로 대두되고 있으며, 그 이유로는 평균 수명의 증가, 생활 양식의 변화, 산업 발달로 인한 건강의 위해적 요소 증가, 진단 기술의 발전에 의한 소모성 질환의 증가 등을 들 수 있다⁵⁾. 만성 질환은 치료되기 보다는 평생 조절해야 하는 경우가 대부분이고 관리방법도 약물치료 외 식이조절 및 운동 등 건전한 생활습관의 실천이 병행되어야 하는 경우가 많아 이들 질환은 치료뿐 아니라 질환 자체의 발생을 막는 예방이 매우 중요하게 요구됨⁶⁾과 동시에 건강증진을 통한 재활에 도움을 주어야 한다고 보고⁷⁾하고 있다. 건강증진이란 환자들의 회복촉진을 위한 생활 양식의 변화를 돕는 행위를 말하는 것으로, 질병의학의 범주에서 벗어난 새로운 건강증진의 개념으로 예방의학 혹은 양생의학의 범주를 모두 포함하는 의미로서, 운동, 영양, 생활수칙, 예방적 양생법 등의 의미를 가지고 있다⁸⁾.

이미 미국·영국·캐나다 등 주요 선진국은 1970년대부터 국가보건사업의 방향을 질병치료 위주에서 건강증진 중심으로 전환하였으며⁹⁾, 우리나라도 1995

년 국민건강증진법의 제정을 기점으로 국가주도의 건강증진사업을 진행하여 2002년 국민건강증진장기계획을 수립하는 등 질병치료가 아닌 질병예방, 건강증진에 힘을 쏟기 시작함으로써 환자치료를 중심으로 하는 소극적인 보건정책보다는 질병예방 및 건강한 삶 확보에 주안점을 두고 적극적인 보건정책¹⁰⁾을 펼치려고 노력하고 있다. 질환 예방적 관점에서 독감 바이러스에 대한 예방접종이 매년 이뤄지고 있는 것이 그 사례 중 하나이다. 그러나 최근 SARS(Severe acute respiratory syndrome)나 신종인플루엔자 A(H1N1)와 같이 변종에 의한 사망자와 급격한 감염발생은 대안적 한계가 있어, 근본적인 대책이 필요한 시점이다^{11,12)}.

한의학은 《黃帝內經》에 이미 예방 대비의 개념에 해당하는 '治未病'을 주장¹³⁾하였으며, 治의 개념은 질병을 치료한다는 범위를 포함한 예방, 섭생, 보건, 조리, 치료, 康復의 뜻을 포함하고 있다¹⁴⁾. 이러한 개념은 평소에도 정기에 대하여 잘 관리함으로써 질병을 예방하고 완화시키는 중요한 의미를 내포하고 있으며, 《黃帝內經·靈樞·逆順》¹⁵⁾에서 "上工, 刺其未生者也...故曰 上工治未病 不治已病"이라 하여 병이 오기 전에 예방하는 '治未病' 함을 중요시하고 그러한 능력을 갖춘 의사가 될 수 있도록 강조하였다.

이러한 예방 및 양생적 방법에 의한 건강 관리에 대하여 《黃帝內經·素問·四氣調神大論》¹⁶⁾에 "聖人 春夏養陽, 秋冬養陰, 以從其根"이라 하여 그 시기에 맞게 양생을 하여 건강을 유지할 수 있도록 권유하였으며, 《黃帝內經·素問·六節藏象論》에¹⁶⁾ "春勝長夏, 長夏勝冬, 冬勝夏, 夏勝秋, 秋勝春"이라 하여 음양, 오행, 기후 등이 상호 영향을 주어 인체 내의 정기의 변화를 유도할 수 있으며 관리방법으로도 활용될 수 있음을 설명하고 있다.

이러한 이론을 바탕으로 최근 한의학에서 貼敷요법¹⁷⁻²¹⁾을 이용하여 여름에 건강관리를 통하여 겨울철에 증상이 악화되는 질환의 예방 및 증상완화를 목적으로 '冬病夏治'²²⁻²⁵⁾라는 개념의 한의학적 이론을 근

거로 한 치료기술이 일부 시행되고 있다.

이에 본 저자는 ‘冬病夏治’ 개념의 三伏灸法이 한의학적 예방효과 및 건강증진에 영향이 있는지를 알아보기 위한 질환 발굴 및 평가도구 개발을 통하여 질환 증상 개선 및 삶의 질 개선 효과를 과학적으로 검증하는 방법론으로 제안하고자 한다.

II. 본 론

1. 혈위약물요법과 三伏灸法에 대한 이해

穴位藥物療法은 문헌적으로 살펴보면, 晉代 《肘後方》²⁶⁾에 “治瘡疾寒多熱少 或但寒不熱 臨發時 以醋和附子末塗背上”이 제시되었으며, 크게 敷貼類, 發疱類, 注射類로 나눌 수 있으며, 현재 燈火, 天灸, 發疱, 藥鍼療法 등으로 임상에 응용되고 있다. 貼敷법은 外敷법이라고도 하며, 약물을 이용한 외치요법 중 하나로서 가장 많이 사용되고 있으며, 약물제제를 환부나 일정한 혈위에 붙이는 방법으로 약물이 피부를 통하여 흡수되거나 경락을 자극하여 국소 또는 전신질환에 활용되는 방법으로 散劑, 糊劑, 膏劑, 餅劑, Tinc제 등이 있다^{17,27)}. 發疱類는 天灸요법을 말하며, 혈위에 약물을 이용하여 발포시켜 경락을 자극하는 방법으로 燈蕊草를 혈위상에 놓고 불을 붙여 뜸을 뜨는 방법이나 毛茛, 斑蝥 등을 혈위상에 두어 발포시키는 天灸 등을 말한다^{17,28)}. 注射類는 약침요법에 해당하며, 약침요법은 침구요법과 약물요법을 결합한 치료법으로서²⁸⁾, 침구요법은 경락론을, 약물요법은 기미론을 바탕으로 하므로 약침요법은 경락론과 기미론 모두를 근간으로 한다²⁹⁾.

따라서 혈위약물요법은 약물과 경락의 작용을 상호 결합한 종합 치료방법으로 그 중 貼敷법은 소량의 각종약물을 혈위에 자극하여 인체 면역기능을 조정 강화하여 질병을 치료하는 방법으로 활용될 수 있다.

三伏灸法은 혈위약물요법 중 침부요법과 천구요법의 장점을 살린 방법으로, 중국이나 대만의 경우 ‘三伏貼’이라는 명칭과 ‘消喘膏’라는 처방 명칭으로 사용하고 있으며, 三伏일에 시행한다는 뜻도 가지고 있다. 三伏貼의 약물 기원에 관한 洪¹⁹⁾의 연구에 의하면 張璐의 《張氏醫通·諸氣門》의 ‘消喘膏’에 근간을 두고 있으며 점차 이를 응용하였다. 三伏貼을 이용한 최초

의 임상논문으로는 1982년 黃¹⁸⁾이 435명의 천식환자를 대상으로 혈위부침치료를 시행하여 관찰 연구한 것이었다. 이후 哮喘에 관한 연구¹⁷⁻²⁴⁾가 대다수를 이루고 있으며, 이 질환에 대하여 유효성을 언급하고 있다.

따라서 三伏灸法을 이용하여 호흡기 질환의 예방 및 증상완화를 위한 방법으로 활용될 수 있음을 알 수 있으며, 호흡기 관련 질환 즉 냉방병 등에도 응용될 수 있다고 생각된다.

2. 冬病夏治 개념의 이해와 질병 탐구

冬病은 겨울철에 호발하거나 심해지는 질환을 일컬으며, 夏治는 여름철 인체의 양기가 가장 성한 초·중·말복의 삼복에 자연에 순응하여 자연의 온열지기를 빌어 양기를 보익하고, 한사를 몰아내며, 온경활혈 통맥함으로써 인체의 면역력을 증강시키는 것³⁰⁾으로, 여름에 양생 및 예방을 통하여 겨울철 악화되거나 이환되는 질환을 미연에 예방할 수 있는 한의학적 이론이다. 송³⁰⁾은 冬病夏治에 관하여 계절에 따른 양기의 승강출입과 적절한 양생방법과 체질적 관점에서 살펴 보았는데, 계절에 따른 양생방법의 예로 여름철에 삼계탕을 먹고, 겨울철에 냉면을 먹는 것이 도움이 된다는 것에 대하여, 한사를 없애기 위해 보양한다면 오장의 양기를 더 실하게 할 수 있는 겨울보다는 오장의 양기를 보하는 것이 더욱 합당한 여름철에 보양하는 것이 도움이 됨을 시사한다는 점에서 동병하치의 이론적 근거가 될 수 있다고 했다. 또 체질적 관점에서는 양기가 부족할 경우 동병의 이환율은 더욱 높아지고, 한사가 태과하면 하절기 양기가 성할 경우에도 한사가 여전히 소진되지 않아 동병이 관해되지 않게 된다고 언급하였다. 이는 《黃帝內經·素問·陰陽應象大論》¹⁶⁾의 “故重陰必陽, 重陽必陰. 故曰 冬傷於寒, 春必溫病; 春傷於風, 夏生飧泄; 夏傷於暑, 秋必痲瘧; 秋傷於濕, 冬生欬嗽”의 문헌과는 다소 차이가 있으나, 여름에서 外熱로 인하여 內寒하거나 內虛하기 쉽고, 겨울은 外寒으로 인하여 內熱하거나 外虛하기 쉽기 때문에 여름철 內虛를 예방하고 겨울철 內熱을 예방하기 위하여 삼계탕과 냉면을 복용하므로써 건강을 증진시키고자 했을 것으로 생각된다.

기존의 혈위침부요법을 이용한 질환군이 호흡기질환임을 감안할 때, “春勝長夏, 長夏勝冬, 冬勝夏, 夏勝秋, 秋勝春”¹⁶⁾의 이론으로 여름이 가을·겨울의 극제 관계로 인하여 증상이 여름에 오히려 관해되었다고 볼 수 있으며, 여름에 그 기운을 가을·겨울에 이르게

함으로써 증상을 지속적으로 관해 시킬 수 있는 근거가 될 수 있다. 따라서 본 三伏灸法의 응용질환으로는 寒冷이 악화요인으로 작용하는 냉방병, 감기, 만성 기관지염, 천식, 알레르기성 비염의 질환에 응용 및 평가가 적당하다고 사료되어 이에 대한 평가도구를 개발하는 것이 적절하다고 생각된다.

3. 탐색 질환의 발굴 및 설문지 개발 변수의 이해

冬病夏治는 여름철에 건강관리를 통하여 겨울에 나타나는 질환을 치료하는 개념³⁰⁾으로 겨울철의 특징인 차가운 기운이 치성할 때 나타나거나 악화되는 질환을 감안하여 냉방병, 감기, 만성 기관지염, 천식, 알레르기성 비염으로 선정하였으며, 냉방병은 최근 생활 환경의 발달로 여름에 나타나는 寒冷의 과다 노출로 인한 증상이므로 관찰 질환 항목에 삽입하였다.

治未病은 예방의학 혹은 양생의학의 범주를 모두 포함하는 의미를 가지고 있어, 이와 관련된 변수로는 운동, 영양, 생활수칙, 예방적 양생법 등⁸⁾이 있어 설문 개발 시 이러한 변수를 감안하여 작성하였다.

부작용에 대한 설문지 작성 시 변수는 송³⁰⁾의 연구를 감안할 때, 발적이 나타나지만 24시간 이내에 소실된다고 보고하였으며, 수포나 그 외 이상반응의 보고는 없었던 점을 감안하여 작성하였다.

1) 냉방병 설문지 개발 및 작성

냉방병은 아직 질환명에 포함하지 않는 증후군³¹⁾으로 여름철 감기와 유사한 증상을 나타내며, 일반적 특성은 운동, 영양, 생활수칙, 예방적 양생법을 감안하여 작성되었으며, 냉방병 특이적 변수들은 냉방병과 관련되어 나온 문헌, 즉 켈럼 및 발생 시 관련되어 나타나는 증상을 전부 나열하여 참고로 작성되었다(Appendix 1).

2) 천식 및 만성 기관지염 설문지 개발 및 작성

천식 및 만성 기관지염 설문지의 일반적 특성은 운동, 영양, 생활수칙, 예방적 양생법을 감안하여 작성되었으며, 천식 및 만성 기관지염 특이적 변수들은 정 등³²⁾의 평가도구를 활용하여 작성하였다(Appendix 2).

3) 알레르기 비염 설문지 개발 및 작성

알레르기 비염 설문지의 일반적 특성은 운동, 영양, 생활수칙, 예방적 양생법을 감안하여 작성되었으며, 알레르기 비염의 특이적 변수들은 정 등³³⁾의 평가도구를 활용하여 작성하였다(Appendix 3).

4) 감기 설문지 개발 및 작성

감기 설문지의 일반적 특성은 운동, 영양, 생활수칙, 예방적 양생법을 감안하여 작성되었으며, 감기의 특이적 변수들은 Wisconsin Upper Respiratory Symptom Survey(WURSS)의 평가도구를 활용하여 작성하였다(Appendix 4).

III. 실행방향 및 통계처리

冬病夏治의 이론과 개념에 대한 평가와 그 유효성을 입증함으로써 향후 한의학 관점에서의 예방의학·양생학적인 영역에 대한 국민들의 신뢰와 관심을 유도하고 이에 따라 한의학의 위상은 한층 높아질 것으로 기대된다. 하지만 아직까지 넘어야 할 문제들이 많이 있다. 특히 안정성과 유효성에 대한 국내 연구가 거의 없어 이에 대한 근거 자료가 부족하다. 이에 三伏灸法을 시행함에 있어서 현재 실추된 한약의 안전성을 회복하기 위해서는 용의주도한 전략과 상당한 시간을 요하며, 우선적으로 해결해야 할 당면과제이다. 이를 위한 해결방안으로 한의사협회의 전폭적인 지원으로 질 관리가 표준화되어 있는 관리 지침서를 서둘러 제작하여야만 할 것으로 생각된다.

더불어 유효성의 문제가 대두되는데 본 프로그램을 실현하기 위해서라도 많은 자료를 객관적으로 정리하여 이를 바탕으로 한 데이터의 비교 분석을 통하여 유효성에 대한 근거를 제시 할 필요가 있다. 이미 중국과 대만에서는 부족하지만 객관적인 자료를 근거로 제시하고 있으며, 이를 바탕으로 국민들의 보건향상에 적극적으로 동참하고 있다.

따라서 冬病夏治와 三伏灸法에 대한 활용도를 높이기 위하여 한의사들의 적극적인 참여와 객관적인 평가도구는 반드시 필요하며, 이에 대한 객관적이고 타당성 있는 평가가 필요하다. 이에 冬病夏治 개념의 질환 발굴을 시행하여 질환별로 설문지를 개발하게 되었으며, 개발된 설문지(Appendix 1~4)는 三伏灸法

시행하는 한의원에서 시술 전에 시술을 받는 대상자가 self-rating scale로 자가 기입하는 방법으로 구성되었다.

평가방법은 일반적 특성에 대한 평가방법과 질환 특이적 평가방법으로 시행될 예정이며, 일반적 특성에 대한 평가방법은 본 임상시험에 포함된 피험자의 인구학적 자료 및 시험 시작 시 임상병력 자료(이하 기초자료라 함)들은 각 시험군별로 연속형 자료는 평균, 표준편차, 최소·최대치 등을 제시하고 범주형 자료는 빈도표를 제시한다. 처리군별로 인구학적 자료와 기초자료의 비교 평가에서 연속형 변수는 독립 이표본 t-검정, 범주형 변수는 피셔의 정확검정(Fisher's exact test)을 시행한다. 만일 처리군 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타나는 변수가 있으면 유효성 평가 및 안정성 평가 통계분석에서 이들의 차이를 보정할 수 있는 회귀모형분석법을 실시하고자 한다. 다만 통계처리 분석방법에 모호한 변수는 다시 제시하여 시행할 예정이다.

질환 특이적 변수에 대한 평가방법으로는 시작 전에 점수와 시작 후의 점수를 비교 분석하고자 한다. 즉 각 시점에서의 점수 변화 = (치료 후 점수) - (시험 시작 전(baseline) 점수)를 비교하여 평가하며, 평가 기준은 각 제시된 도구의 평가 방법을 준용할 예정이며, Global assesment에 대한 평가방법도 질환 특이적 변수와 마찬가지로 시행할 예정이다. 또한 안전성에 대한 평가는 임상시험용과 연관성이 있는 이상반응 발현 건수의 시험군별 윌콕슨 순위합 검정(Wilcoxon rank sum test)을 사용하여 수행하고, 1회 이상의 이상반응을 경험한 피험자 비율의 군별 비교는 피셔의 정확검정(Fisher's exact test)을 이용하여 수행할 예정이다.

관찰연구는 대조군을 두고 보다 확충된 연구를 통해 재검증되어야 하지만, 본 clinical research는 대조군 없이 진행될 예정으로 향후 체계적·조직적으로 data를 수집하고, 장기간 추적조사를 시행할 근거 자료로 제시하는 데 있다. 이를 바탕으로 三伏灸法의 유효성과 안전성에 대하여 보완하고 보다 엄격한 확증형 clinical research를 통하여 향후 한의학의 예방의학적 치료의학으로서의 위상을 높이고, 성공적인 三伏灸法의 확산을 추진하는데 설득력있는 이론적 근거를 제시하고 국민들의 건강보전에 일익을 담당할 수 있기를 기대한다.

아울러 冬病夏治의 이론의 성공은 한의학에 대한 올바른 이해와 인식의 폭을 확산할 수 있는 계기가

될 뿐만 아니라 국가보건의체에 주류의학으로 편입되어 현재 의료계에 만연한 해결하지 못하는 문제에 적극적인 도움을 주어 국민보건에 기여할 것으로 사료된다.

IV. 참고문헌

- 오길창, 이기종. 여가만족이 Wellbeing태도, Well-being 지향행동, Wellness 추구성향에 미치는 영향관계. 관광연구. 2009 ; 24(1) : 205-24.
- Tiaan GJC Kirsten, Hannes JL van der Walt, Charles T Viljoen. Health, well-being and wellness : An anthropological eco-systemic approach. Health SA Gesondheid. 2009 ; 14(1) : 1-5.
- Saracci R. The World Health Organization Needs to Reconsider its Definition of Health. BMJ. 1997 ; 314 : 1409.
- Melanie Smith, Catherine K. Wellness Tourism. Tourism Recreation Research. 2006 ; 31(1) : 1-4.
- 보건복지가족백서. 서울 : 보건복지가족부. 2007 : 737.
- 노화종합연구소 설치, 운영방안에 관한 연구. 서울 : 한국보건산업진흥원. 2007 : 16.
- 김상국. Wellness 개념과 적용 : 삶의 질과 건강증진지침서. 21세기교육사. 1996.
- Hettler W. The six dimension of wellness. Forum Magazine. 1980 : 12-3.
- 보건정책팀. 건강증진사업계획수립지침. 과천 : 보건복지부. 2006 : 8.
- 서미경 외. 건강증진정책 평가 및 실천방향. 서울 : 한국보건사회연구원. 2006 : 46.
- Department of Communicable Disease Surveillance and Response. WHO guidelines for the global surveillance of severe acute respiratory syndrome (SARS). Geneva : World Health Organization. 2004 : 8.
- WHO. Pandemic(H1N1) 2009 [Internet]. Genva : World Health Organization ; c1985-2010. cited 2010 May 10] . available from : http://www.who.int/csr/don/2010_05_21/en/index.html
- 馮文林, 吳彌漫. 內經治未病治則思想探源. 중국 중의기초의학잡지. 2006 ; 12(12) : 886-7.
- 張志斌, 王永炎. 試論中醫治未病之概念及其科學內

- 容. 북경중의약대학학보. 2007 ; 30(7) : 440.
15. 김선호. 선호영추(하). 주민출판사. 2003 : 134-7.
 16. 박찬국. 黃帝內經素問註釋. 서울 : 집문당. 2005 : 22-8, 35-40, 198-202.
 17. 高雪. 中藥穴位貼敷法治療支氣管哮喘機理探討. 鍼灸臨床雜誌. 1998 ; 8 : 14.
 18. 黃禾生. 穴位敷貼治療哮喘435例療效的初步觀察. 雲南中醫雜誌. 1982 ; 2 : 23.
 19. 洪波. 消喘膏穴位敷貼治療小兒哮喘(緩解期)64例. 新中醫. 2009 ; 3, 衛生部. 消喘膏. 衛生部藥品標準中藥成方制劑第四冊(W53-B-0815-91)159項
 20. 張明利, 徐立然, 張世璽, 杜桂琴, 胡研萍. 益肺定喘膏外敷與穴位點擊治療支氣管哮喘360例. 陝西中醫. 2006 ; 8.
 21. 叶茂青. 敷貼法防治兒童哮喘的思路. 中醫兒科雜誌. 2009 ; 5(4) : 281.
 22. 萬力生, 範紅霞. 冬病夏治防治哮喘的機理探討. 中醫研究. 2001 ; 14(1) : 3.
 23. 王曉燕, 王利然. “冬病夏治”傳統穴位配合神闕穴膏藥貼敷防治小兒哮喘55例療效觀察. 中國中西醫結合兒科學. 2009 ; 1(2) : 325.
 24. 陳燕紅. 冬病夏治穴位敷貼治療哮喘治療觀察及護理. 湖北中醫雜誌. 2008 ; 9 : 53.
 25. 邵君, 劉璇, 錢漪洁. 冬病夏治穴位貼敷療法的護理與指導. 時珍國醫國藥. 2006 ; 9 : 1830.
 26. 葛洪. 肘後備急方. 서울 : 의성당. 1993 : 183.
 27. 張樹生 등. 中藥貼敷療法. 북경 : 중국의약과기출판사. 1999 : 317-50.
 28. 대한침구학회 교재편찬위원회. 침구학(상·중) 경락수혈, 침구총론. 서울 : 집문당. 2008 : (上)408-14, (中)235-6, 506-7.
 29. 대한약침학회. 약침요법시술지침서. 서울 : 한성인쇄. 2000 : 120-5, 133-5, 180-202.
 30. 송호섭. 동병하치 확산을 위한 전략적 방향과 이행방안. 대한침구학회지. 2010 ; 27(3) : 147-57.
 31. 조영규. 냉방병, 건강생활. 2006 ; 52 : 38-9.
 32. 정지예, 손지영, 홍수정, 이용원, 신유섭, 박중원, 홍천수. 천식 환자에서 전반적 자기 평가와 한국 성인 천식 환자의 삶의 질 평가 설문과의 비교 분석. 천식 및 알레르기학회지. 2008 ; 28(2) : 134-42.
 33. 진장용, 양현중, 전유훈, 김경원, 김우경, 박용민, 윤혜선, 염혜영, 편복양. 한국 소아 알레르기비염 환자의 삶의 질에 대한 설문 개발 및 유용성 평가를 위한 연구. 천식 및 알레르기학회지. 2009 ; 29(4) : 242-8.

Appendix 1

삼복구법이 냉방병의 예방 및 증상개선 효과 평가를 위한 설문지 Self-rating Scale

한의원명: 지역 한의원, 일자: 2010년 월 일, 전화번호:

설문은 총 43개의 질문으로 구성되어 있으며 대략 5~15분 정도 소요됩니다.
결과는 학술적인 용도로 쓰일 것이며, 개인의 정보는 비밀로 보호될 것임을 약속드립니다.

설문 A 아래는 기본적인 사항에 대한 설명입니다

1. 성별 : (남 / 여) 연령 : (_____ 세) 신장 : (_____ cm) 체중 : (_____ kg)
전화번호 : (_____)
2. 직업 : (구체적으로 직접입력) _____

- 3-1. 수면시간과 기상시간은 어떻습니까? 취침시간 : (_____ 시) 기상시간 : (_____ 시) 평균 : (_____ 시간)
- 3-2. 수면의 질은 좋다고 생각하십니까? (예 / 아니오)

- 4-1. 아침식사는 정상적으로 드십니까? (거의 매일 먹음 / 가끔 먹음 / 거의 안 먹음)
- 4-2. 평소 어떤 종류의 식사를 좋아하십니까? (채식 / 골고루 / 육식 / 인스턴트)
- 4-3. 여름에 찬 음식을 많이 복용하시는 편인가요? (예: 찬 물, 아이스크림 등) (예 / 아니오)
- 4-4. 음주를 하시나요? (예 / 아니오)
⇒ 한다면 1주일에 며칠? (_____) 주량은? (소주 _____ 병 / 맥주 _____ 병)

5. 흡연을 하시나요? (예 / 아니오)
⇒ 한다면 하루 몇 개피? (_____)
6. 스스로 생각하는 스트레스의 양은 어느 정도입니까? (없다 / 조금 있다 / 보통 / 약간 많다 / 아주 많다)
7. 평소에 피로감을 느끼십니까? (예 / 아니오)
8. 일주일 동안의 운동시간은 모두 얼마입니까? (_____ 시간)
9. 하루 동안 에어컨에 노출 되는 시간은 얼마입니까? (_____ 시간)
10. 본인이 큰 병으로 고생했거나 수술을 받은 적이 있습니까? (예 / 아니오)
⇒ 있다면 무엇입니까? (_____) 예: 비염, 중이염, 천식, 폐결핵, 맹장염 등

수고하셨습니다.

설문 B 다음은 냉방병 관련 증상을 파악하기 위한 항목입니다.

1. 냉방병 발병 시 호흡기 증상에 해당하는 질문입니다.

- 1-1. 감기에 자주 걸리고 감기에 한번 걸리면 잘 낫지를 않는다. ()
① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다
- 1-2. 냉방병 발병 시 콧물이 증가한다. ()
① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다
- 1-3. 냉방병 발병 시 코막힘이 나타난다. ()
① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다
- 1-4. 냉방병 발병 시 기침이 많이 난다. ()
① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다
- 1-5. 냉방병 발병 시 인후통이 심화된다. ()
① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다

2. 냉방병 발병 시 전신증상에 대한 설명입니다.

- 2-1. 두통이 있다. ()
① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다
- 2-2. 어지러운 증상이 있다. ()
① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다
- 2-3. 쉽게 피곤하다. ()
① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다
- 2-4. 낮에도 졸린다. ()
① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다
- 2-5. 온 몸에 한기를 느낀다. ()
① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다
- 2-6. 얼굴과 손, 발 등에 냉감을 느낀다. ()
① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다
- 2-7. 얼굴이 화끈거리고 가슴이 두근거린다. ()
① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다
- 2-8. 팔, 다리, 허리 등이 차갑고 몸이 무거워진다. ()
① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다

2-9. 허리가 빠근하고 아프다. ()

- ① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다

2-10. 팔다리가 아프다. ()

- ① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다

2-11. 관절 마디마다 중압감 통증 등이 느껴진다.

- ① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다

3. 냉방병 발병 시 위장증상에 관한 설문입니다.

3-1. 최근 입맛이 별로 없다. ()

- ① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다

3-2. 소화가 잘 되지 않는다. ()

- ① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다

3-3. 메스꺼움 같은 느낌이 든다. ()

- ① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다

3-4. 구토가 동반된 적이 있다. ()

- ① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다

3-5. 복부 팽만감을 느낀다. ()

- ① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다

3-6. 복통이 나타난다. ()

- ① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다

3-7. 설사 양상이 있다. ()

- ① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다

4. 원래 있던 만성 질환들이 더 악화된다(심폐기능 이상환자, 관절염환자, 노인이나 어린이와 같은 신체허약자, 당뇨병 환자 등). ()

- ① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다

5. 여성 생리 관련 증상에 대한 설명입니다.

5-1. (여)월경불순이 나타난다. (예 / 아니오)

5-2. (여)월경통이 심화된다. (예 / 아니오)

<Patient's global self assessment>

6. 현재 당신의 전반적인 몸의 상태는 어떻다고 생각하십니까? ()

- ① 매우 나쁘다 ② 나쁘다 ③ 괜찮다 ④ 좋다 ⑤ 매우 좋다

7. 2차 방문 시 체크 사항입니다.

7-1. 현재 당신의 전반적인 몸의 상태는 어떻다고 생각하십니까? ()

- ① 매우 나쁘다 ② 나쁘다 ③ 괜찮다 ④ 좋다 ⑤ 매우 좋다

7-2. 삼복구법을 시행한 후 냉방병 관련 증상들이 어떻다고 생각하십니까? ()

- ① 매우 나쁘다 ② 나쁘다 ③ 괜찮다 ④ 좋다 ⑤ 매우 좋다

7-3. 시술 후 부작용은 있었습니까? (예 / 아니오)

⇒ 있다면 무엇입니까? ()

Appendix 2

삼복구법이 천식 및 만성 기관지염의 예방 및 증상개선 효과 평가를 위한 설문지 Self-rating Scale

한의원명: 지역 한의원, 일자: 2010년 월 일, 전화번호:
진단명 : 천식, 만성기관지염

설문은 총 39개의 질문으로 구성되어 있으며 대략 5~15분 정도 소요됩니다.
결과는 학술적인 용도로 쓰일 것이며, 개인의 정보는 비밀로 보호될 것임을 약속드립니다.

설문 A 아래는 기본적인 사항에 대한 설명입니다

1. 성별 : (남 / 여) 연령 : (_____ 세) 신장 : (_____ cm) 체중 : (_____ kg)
전화번호 : (_____)
2. 직업 : (구체적으로 직접입력) _____
- 3-1. 수면시간과 기상시간은 어떻습니까? 취침시간 : (_____ 시) 기상시간 : (_____ 시) 평균 : (_____ 시간)
- 3-2. 수면의 질은 좋다고 생각하십니까? (예 / 아니오)
- 4-1. 아침식사는 정상적으로 드십니까? (거의 매일 먹음 / 가끔 먹음 / 거의 안 먹음)
- 4-2. 평소 어떤 종류의 식사를 좋아하십니까? (채식 / 골고루 / 육식 / 인스턴트)
- 4-3. 여름에 찬 음식을 많이 복용하시는 편인가요?(예: 찬 물, 아이스크림 등) (예 / 아니오)
- 4-4. 음주를 하시나요? (예 / 아니오)
⇒ 한다면 1주일에 며칠? (_____) 주량은? (소주 _____ 병 / 맥주 _____ 병)
- 5-1. 흡연을 하시나요? (예 / 아니오)
⇒ 한다면 하루 몇 개피? (_____)
- 5-2. 천식 및 만성기관지염을 악화시키는 요인이 있나요? (예 / 아니오)
⇒ 있다면? (_____)(예: 건조할 때, 꽃가루, 약물 등)
6. 스스로 생각하는 스트레스의 양은 어느 정도 입니까? (없다 / 조금 있다 / 보통 / 약간 많다 / 아주 많다)
7. 평소에 피로감을 느끼십니까? (예 / 아니오)
8. 일주일 동안의 운동시간은 모두 얼마입니까? (_____ 시간)
9. 천식 및 만성 기관지염의 약물을 복용하기 계십니까? (예 / 아니오)
⇒ 복용 기간은? (_____ 개월)
10. 본인이 큰 병으로 고생했거나 수술을 받은 적이 있습니까? (예 / 아니오)
⇒ 있다면 무엇입니까? (_____) 예: 비염, 중이염, 폐결핵, 맹장염 등

11. 천식이 지난 1년 동안 발작이 난 적이 있습니까? (예 / 아니오)
⇒ 있다면 몇 번입니까? ()

수고하셨습니다.

설문 B 다음은 천식 및 만성 기관지염 관련 증상을 파악하기 위한 항목입니다.

천식 환자의 삶의 질 평가를 위한 설문

Quality of Life Questionnaire for Adult Korean Asthmatics (QLQAKA)

1. 지난 2주간 가슴이 답답한 느낌이 어느 정도였습니까? ()
① 매우 심하게 답답하였다 ② 심한 편이었다 ③ 약간 답답했다
④ 거의 답답하지 않았다 ⑤ 전혀 답답하지 않았다
2. 지난 2주간 천식 및 만성 기관지염 발작이 있을까봐 자주 근심하십니까? ()
① 항상 근심스러웠다 ② 자주 근심스러웠다 ③ 가끔 근심스러웠다
④ 드물게 근심스러웠다 ⑤ 전혀 근심스럽지 않았다
3. 지난 2주간 천식 및 만성 기관지염 때문에 숨찬 증상이 자주 있었습니까? ()
① 항상 숨이 찼다 ② 자주 숨이 찼다 ③ 가끔 숨이 찼다
④ 드물게 숨이 찼다 ⑤ 전혀 숨이 차지 않았다
4. 지난 2주간 담배연기, 자극적인 냄새 때문에 천식 및 만성 기관지염 증상이 유발되거나 자리를 피했던 적이 있었습니까? ()
① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 없었다
5. 지난 2주간 숨쉴때 가슴에서 싹싹소리가 나는 경우가 있었습니까? ()
① 항상 싹싹거렸다 ② 자주 싹싹거렸다 ③ 가끔 싹싹거렸다
④ 드물게 싹싹거렸다 ⑤ 전혀 없었다
6. 지난 2주간 기침이 얼마나 심했습니까? ()
① 매우 심했다 ② 심했다 ③ 약간 기침을 했다 ④ 기침은 별로 없었다 ⑤ 기침은 전혀 없었다
7. 지난 2주간 천식 및 만성 기관지염 때문에 정신적 스트레스를 느낀 경우가 있었습니까? ()
① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 없었다
8. 지난 2주간 기침이 나거나 숨이 차서 밤에 잠을 못자거나 새벽에 잠을 깬 적이 자주 있었습니까? ()
① 매일 잠을 제대로 못자다 ② 자주 잠을 못자다 ③ 가끔 잠을 못자다
④ 잠을 못잔 일은 별로 없었다 ⑤ 전혀 그런 적이 없었다

9. 지난 2주간 날씨, 공해 때문에 천식 및 만성 기관지염 증상이 악화되었거나 외출을 못했던 적이 있었습니까? ()
- ① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 없었다
10. 지난 2주간 천식 및 만성 기관지염약이 잘 안들을까봐 자주 걱정했습니까? ()
- ① 항상 두려웠다 ② 자주 두려웠다 ③ 가끔 두려웠다
④ 별로 두렵지 않았다 ⑤ 전혀 두렵지 않았다
11. 지난 2주간 가래를 뱉거나, 목구멍에 가래가 끼어있는 느낌을 가졌던 적이 자주 있었습니까? ()
- ① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다
12. 지난 2주간 실내의 먼지, 탁한 공기 때문에 천식 및 만성 기관지염 증상이 악화되었던 적이 자주 있었습니까? ()
- ① 항상 그랬다 ② 자주 그랬다 ③ 가끔 그랬다 ④ 드물게 그랬다 ⑤ 전혀 그렇지 않았다
13. 지난 2주간 천식 및 만성 기관지염 때문에 힘든 일상활동(운동, 달리기, 등산하기, 빨리걸기, 급하게 일하기 등)에 제한이 있었습니까? ()
- ① 전혀 할 수 없었다 ② 거의 할 수 없었다 ③ 어느 정도 할 수 있었다
④ 대부분 할 수 있었다 ⑤ 전혀 제약이 없었다
14. 지난 2주간 천식 및 만성 기관지염 때문에 가벼운 일상활동(산책하기, 계단/언덕오르기, 집안청소, 빨래, 식사준비, 시장보기 등)에 제한이 있었습니까? ()
- ① 전혀 할 수 없었다 ② 거의 할 수 없었다 ③ 어느 정도 할 수 있었다
④ 대부분 할 수 있었다 ⑤ 전혀 제약이 없었다
15. 지난 2주간 천식 및 만성 기관지염 때문에 사교활동(가족 또는 친구와 웃고 떠들기, 노래방에서 노래하기, 회식 등)에 제한이 있었습니까? ()
- ① 전혀 할 수 없었다 ② 거의 할 수 없었다 ③ 어느 정도 할 수 있었다
④ 대부분 할 수 있었다 ⑤ 전혀 제약이 없었다
16. 지난 2주간 천식 및 만성 기관지염 때문에 직장활동(가내작업장, 농사짓기 포함)이나 학교 생활에 제한이 있었습니까? ()
- ① 전혀 할 수 없었다 ② 거의 할 수 없었다 ③ 어느 정도 할 수 있었다
④ 대부분 할 수 있었다 ⑤ 전혀 제약이 없었다
17. 지난 2주간 여러분의 생활을 생각해 보십시오. 천식 및 만성 기관지염 때문에 모든 일상생활이 전체적으로 얼마나 제약받았다고 생각합니까? ()
- ① 전혀 할 수 없었다 ② 거의 할 수 없었다 ③ 어느 정도 할 수 있었다
④ 대부분 할 수 있었다 ⑤ 전혀 제약이 없었다

<Patient's global self assessment>

18. 현재 당신의 전반적인 천식 및 만성 기관지염 상태는 어떻다고 생각하십니까? ()

- ① 매우 나쁘다 ② 나쁘다 ③ 괜찮다 ④ 좋다 ⑤ 매우 좋다

19. 2차 방문 시 체크 사항입니다.

19-1. 현재 당신의 전반적인 몸의 상태는 어떻다고 생각하십니까? ()

- ① 매우 나쁘다 ② 나쁘다 ③ 괜찮다 ④ 좋다 ⑤ 매우 좋다

19-2. 삼복구법을 시행한 후 천식 및 만성 기관지염 관련 증상들이 어떻다고 생각하십니까? ()

- ① 매우 나쁘다 ② 나쁘다 ③ 괜찮다 ④ 좋다 ⑤ 매우 좋다

19-3. 천식이 지난 1년 동안 발작이 난 적이 있습니까? (예 / 아니오)

⇒ 있다면 몇 번입니까? ()

19-4. 시술 후 부작용은 있었습니까? (예 / 아니오)

⇒ 있다면 무엇입니까? ()

Appendix 3

삼복구법이 알레르기성 비염의 예방 및 증상개선 효과 평가를 위한 설문지 Self-rating Scale

한의원명: 지역 한의원, 일자: 2010년 월 일, 전화번호:

설문은 총 34개의 질문으로 구성되어 있으며 대략 5~15분 정도 소요됩니다.
 결과는 학술적인 용도로 쓰일 것이며, 개인의 정보는 비밀로 보호될 것임을 약속드립니다.

설문 A 아래는 기본적인 사항에 대한 설명입니다

1. 성별 : (남 / 여) 연령 : (세) 신장 : (cm) 체중 : (kg)
 전화번호 : ()
2. 직업 : (구체적으로 직접입력) _____
- 3-1. 수면시간과 기상시간은 어떻습니까? 취침시간 : (시) 기상시간 : (시) 평균 : (시간)
- 3-2. 수면의 질은 좋다고 생각하십니까? (예 / 아니오)
- 4-1. 아침식사는 정상적으로 드십니까? (거의 매일 먹음 / 가끔 먹음 / 거의 안 먹음)
- 4-2. 평소 어떤 종류의 식사를 좋아하십니까? (채식 / 골고루 / 육식 / 인스턴트)
- 4-3. 알레르기 비염을 악화시키는 음식이 있나요?(예: 생선, 찬음식, 매운 음식 등) (예 / 아니오)
 ⇒ 있다면? ()
- 4-4. 음주를 하시나요? (예 / 아니오)
 ⇒ 한다면 1주일에 며칠? () 주량은? (소주 병 / 맥주 병)
- 5-1. 흡연을 하시나요? (예 / 아니오)
 ⇒ 한다면 하루 몇 개피? ()
- 5-2. 알레르기 비염을 악화시키는 요인이 있나요? (예 / 아니오)
 ⇒ 있다면?()(예: 꽃 가루 등)
6. 스스로 생각하는 스트레스의 양은 어느 정도 입니까? (없다 / 조금 있다 / 보통 / 약간 많다 / 아주 많다)
7. 평소에 피로감을 느끼십니까? (예 / 아니오)
8. 일주일 동안의 운동시간은 모두 얼마입니까? (시간)
9. 알레르기성 비염의 약물을 복용하기 계십니까? (예 / 아니오)
 ⇒ 복용 기간은? (개월)
10. 본인이 큰 병으로 고생했거나 수술을 받은 적이 있습니까? (예 / 아니오)
 ⇒ 있다면 무엇입니까? () 예: 비염, 중이염, 폐결핵, 맹장염 등

수고하셨습니다.

설문 B 다음은 알레르기성 비염 관련 증상을 파악하기 위한 항목입니다.

알레르기 비염 환자의 삶의 질 평가 설문지

(Korean Allergic Rhinitis Specific Quality of Life Questionnaire - KARQLQ)

지난 한 주 동안 경험하신 알레르기 비염으로 인해 환자의 삶에 미치는 영향을 조사하는 설문지입니다. 해당 항목에 체크해 주십시오.

*** 활동-업무장애영역**

1. 비염으로 가정에서의 일상활동이나 직장, 학교생활, 공부에 지장이 있습니까? ()
◎ 전혀 없었다. ① 약간 있었다. ② 자주 그랬다. ③ 상당히 심했다. ④ 항상 그랬다.
2. 비염으로 잠을 자는데 힘이 들거나 도중에 깬다? ()
◎ 전혀 없었다. ① 약간 있었다. ② 자주 그랬다. ③ 상당히 심했다. ④ 항상 그랬다.
3. 비염으로 여가활동(실내외운동, 취미생활, 사교, 등)에 지장이 있었습니까? ()
◎ 전혀 없었다. ① 약간 있었다. ② 자주 그랬다. ③ 상당히 심했다. ④ 매우 심했다.

*** 비 증상영역**

4. 재채기를 자주합니까? ()
◎ 전혀 없었다. ① 약간 있었다. ② 자주 그랬다. ③ 상당히 심했다. ④ 매우 심했다.
5. 냄새를 맡는데 어렵습니까? ()
◎ 전혀 없었다. ① 약간 있었다. ② 자주 그랬다. ③ 상당히 심했다. ④ 매우 심했다.
6. 코가 자주, 심하게 막합니까? ()
◎ 전혀 없었다. ① 약간 있었다. ② 자주 그랬다. ③ 상당히 심했다. ④ 항상 그랬다.
7. 콧물이 자주 나옵니까? ()
◎ 전혀 없었다. ① 약간 있었다. ② 자주 그랬다. ③ 상당히 심했다. ④ 매우 심했다.
8. 담배연기, 찬 공기, 에어컨, 먼지, 그리고 자극적인 냄새로 증상이 나빠집니까? ()
◎ 전혀 없었다. ① 약간 있었다. ② 자주 그랬다. ③ 상당히 심했다. ④ 매우 심했다.

*** 일상 생활 불편영역**

9. 코를 자주 문지릅니까? ()
◎ 전혀 없었다. ① 약간 있었다. ② 자주 그랬다. ③ 상당히 심했다. ④ 매우 심했다.
10. 코를 자주 풀어야 합니까? ()
◎ 전혀 없었다. ① 약간 있었다. ② 자주 그랬다. ③ 상당히 심했다. ④ 항상 그랬다.

*** 기타 증상영역**

11. 비염으로 몸이 피곤하고 지칩니까? ()
 ◎ 전혀 없었다. ① 약간 있었다. ② 자주 그랬다. ③ 상당히 심했다. ④ 매우 심했다.
12. 눈이 자주 가렵습니까? ()
 ◎ 전혀 없었다. ① 약간 있었다. ② 자주 그랬다. ③ 상당히 심했다. ④ 매우 심했다.
13. 기침이 잦았습니까? ()
 ◎ 전혀 없었다. ① 약간 있었다. ② 자주 그랬다. ③ 상당히 심했다. ④ 매우 심했다.
14. 비염으로 신경이 예민해지고 생활이 귀찮았습니까? ()
 ◎ 전혀 없었다. ① 약간 있었다. ② 자주 그랬다. ③ 상당히 심했다. ④ 매우 심했다.
15. 목에 이물감이 있거나, 간지럽습니까? ()
 ◎ 전혀 없었다. ① 약간 있었다. ② 자주 그랬다. ③ 상당히 심했다. ④ 항상 그랬다.
16. 현재 당신의 전반적인 몸의 상태는 어떻다고 생각하십니까? ()
 ① 매우 나쁘다 ② 나쁘다 ③ 괜찮다 ④ 좋다 ⑤ 매우 좋다

17. 2차 방문 시 체크 사항입니다.

17-1. 지난 번 방문에 비해서 비염 증상이 어떻게 변했습니까?

-5 최악의 상태임	-4 많이 나빠짐	-3 상당히 나빠짐	-2 약간 나빠짐	-1 거의 같거나 나빠짐	0 변화 없음	+1 거의 같거나 좋아짐	+2 약간 좋아짐	+3 상당히 좋아짐	+4 많이 좋아짐	+5 완전히 좋아짐

- 17-2. 현재 당신의 전반적인 몸의 상태는 어떻다고 생각하십니까? ()
 ① 매우 나쁘다 ② 나쁘다 ③ 괜찮다 ④ 좋다 ⑤ 매우 좋다
- 17-3. 삼복구법을 시행한 후 알레르기성 비염 관련 증상들이 어떻다고 생각하십니까? ()
 ① 매우 나쁘다 ② 나쁘다 ③ 괜찮다 ④ 좋다 ⑤ 매우 좋다
- 17-4. 시술 후 부작용은 있었습니까? (예 / 아니오)
 ⇒ 있다면 무엇입니까? ()

Appendix 4

삼복구법이 감기 증상의 예방 및 증상개선 효과 평가를 위한 설문지 Self-rating Scale

한의원명: 지역 한의원, 일자: 2010년 월 일, 전화번호:

설문은 총 26개의 질문으로 구성되어 있으며 대략 5~15분 정도 소요됩니다.
결과는 학술적인 용도로 쓰일 것이며, 개인의 정보는 비밀로 보호될 것임을 약속드립니다.

설문 A 아래는 기본적인 사항에 대한 설명입니다

1. 성별 : (남 / 여) 연령 : (_____ 세) 신장 : (_____ cm) 체중 : (_____ kg)
전화번호 : (_____)
2. 직업 : (구체적으로 직접입력) _____
- 3-1. 수면시간과 기상시간은 어떻습니까? 취침시간 : (_____ 시) 기상시간 : (_____ 시) 평균 : (_____ 시간)
- 3-2. 수면의 질은 좋다고 생각하십니까? (예 / 아니오)
- 4-1. 아침식사는 정상적으로 드십니까? (거의 매일 먹음 / 가끔 먹음 / 거의 안 먹음)
- 4-2. 평소 어떤 종류의 식사를 좋아하십니까? (채식 / 골고루 / 육식 / 인스턴트)
- 4-3. 알레르기 비염을 악화시키는 음식이 있나요?(예: 생선, 찬음식, 매운 음식 등) (예 / 아니오)
⇒ 있다면? (_____)
- 4-4. 음주를 하시나요? (예 / 아니오)
⇒ 한다면 1주일에 며칠? (_____) 주량은? (소주 _____ 병 / 맥주 _____ 병)
5. 흡연을 하시나요? (예 / 아니오)
⇒ 한다면 하루 몇 개피? (_____)
6. 스스로 생각하는 스트레스의 양은 어느 정도 입니까?(없다 / 조금 있다 / 보통 / 약간 많다 / 아주 많다)
7. 평소에 피로감을 느끼십니까? (예 / 아니오)
8. 일주일 동안의 운동시간은 모두 얼마입니까? (_____ 시간)
9. 본인이 큰 병으로 고생했거나 수술을 받은 적이 있습니까? (예 / 아니오)
⇒ 있다면 무엇입니까? (_____) 예: 비염, 중이염, 천식, 폐결핵, 맹장염 등
10. 지난 1년 동안 감기에 걸린 적이 있습니까? (예 / 아니오)
⇒ 있다면 몇 번 입니까? (_____ 번) 얼마나 지속되었습니까? (평균 _____ 일)

수고하셨습니다.

설문 B 다음은 감기 관련 증상을 파악하기 위한 항목입니다.

1. 다음 각각의 항목에 대하여 동그라미 안에 체크하세요.

	아프지 않다	아주 조금		조금		보통		매우
	0	1	2	3	4	5	6	7
최근 감기에 걸렸을 때 얼마나 아프다고 느끼십니까?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. 각각의 증상에 대해 감기증상으로 힘들었던 정도를 평가해 주세요.

	이러한 증상은 없었음	아주 조금		조금		보통		매우
	0	1	2	3	4	5	6	7
2-1. 콧물	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2-2. 코막힘	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2-3. 재채기	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2-4. 목이 아픔	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2-5. 목이 간질거리는 느낌	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2-6. 기침	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2-7. 선목소리	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2-8. 머리가 맑지 않고 묵직함	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2-9. 가슴이 답답함	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2-10. 피로감	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. 지난 감기가 당신의 삶의 질에 어떠한 영향을 미쳤나요?

	전혀 없었음	아주 조금		조금		보통		매우
	0	1	2	3	4	5	6	7
3-1. 명확하게 생각하는 데 지장을 주었다	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-2. 잠을 잘 자는데 지장을 주었다	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-3. 쉽게 숨을 쉬는데 지장을 주었다	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-4. 걷기, 계단오르기, 운동에 지장을 주었다	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-5. 일상적인 활동에 지장을 주었다	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-6. 집 밖의 일을 하는데 지장을 주었다	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-7. 집안일을 하는데 지장을 주었다	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-8. 다른 사람들과 어울리는데 지장을 주었다	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-9. 개인적인 생활을 하는데 지장을 주었다	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. 현재 당신의 전반적인 천식상태는 어떻다고 생각하십니까? ()

- ① 매우 나쁘다 ② 나쁘다 ③ 괜찮다 ④ 좋다 ⑤ 매우 좋다

5. 2차 방문 시 체크 사항입니다.

5-1. 현재 당신의 전반적인 몸의 상태는 어떻다고 생각하십니까? ()

- ① 매우 나쁘다 ② 나쁘다 ③ 괜찮다 ④ 좋다 ⑤ 매우 좋다

5-2. 시술과 비교해서, 내 감기가 어떻다고 느껴집니까?

아주 많이 좋아졌다	어느 정도 좋아졌다	조금 좋아졌다	똑같다	조금 나빠졌다	어느 정도 나빠졌다	아주 많이 나빠졌다
○	○	○	○	○	○	○

5-3. 삼복구법을 시행한 후 감기 관련 증상들이 어떻다고 생각하십니까? ()

- ① 매우 나쁘다 ② 나쁘다 ③ 괜찮다 ④ 좋다 ⑤ 매우 좋다

5-4. 감기가 지난 1년 동안 발생한 적이 있습니까? (예 / 아니오)

⇒ 있다면 몇 번입니까? ()

5-5. 삼복구법 시술 후 부작용은 있었습니까? (예 / 아니오)

⇒ 있다면 무엇입니까? ()