

사암침법의 정신과적 활용에 대한 질적 사례연구 -한 의료기관에 대한 현장연구-

서효원*, 이정환*,[†], 곽희용*, 정선용^{‡,§}, 김종우^{‡,§}

경희대학교 대학원 한방신경정신과*, 해민서 한의원[†], 경희대학교 한의과대학 한방신경정신과학교실[‡],
강동경희대학교병원 한방신경정신과[§]

A Qualitative Case Study Research of Application of Saam Five Element Acupuncture in Psychiatry -the Field Study of a Clinic-

Hyo-Weon Suh*, Jung Hwan Lee*[†], Hui-Yong Kwak*, Sun-Yong Chung^{‡,§}, Jong Woo Kim^{‡,§}

*Department of Neuropsychiatry, Graduate School, Kyung Hee University, [†]Hyeminseo Korean Medicine Clinic, [‡]Department of Neuropsychiatry, College of Korean Medicine, Kyung Hee University, [§]Department of Neuropsychiatry, Kyung Hee University Korean Medicine Hospital at Gangdong

Received: August 31, 2018
Revised: September 13, 2018
Accepted: September 19, 2018

Objectives: To investigate validity and effectiveness of Saam five element acupuncture treatment in psychological problems.

Methods: We selected a Korean medicine doctor known to apply Saam five element acupuncture treatment to the psychiatry field. An investigator visited the doctor's clinic to observe the cases and interview patients. Duration of each interview was 30 minutes to one hour. A semi-structured questionnaire was used for in-depth interviews. All interviews were recorded and converted into texts. Converted texts were then summarized and analyzed qualitatively.

Results and Discussion: Treatment process of Saam five element acupuncture designed for psychiatric use is divided into four stages: qi transformation (氣化), acupuncture treatment, deep breathing, and acupressure. In the first stage, patients are asked to express their feelings and emotions in a physical sense; to imagine their feelings have colors, weight, and physical form, and to describe those characteristics. Next, the doctor evaluates each patient's qi according to the six qi (六氣), and then determines protocol of Saam five element acupuncture treatment. This treatment is focused on suffering of the patient and specific symptoms or emotions. The treatment duration is brief and changes in symptoms are frequently checked during treatment sessions. Without discussing details of stressful events, the doctor enables patients to express physical aspects of their feelings. He also provides them with psychoeducational resources. As a result, patients experienced immediate changes in body sensation, emotions and thinking, decreased response to triggers, and increased self-control after treatment.

Conclusions: The Saam five element acupuncture treatment has the potential to be used as a treatment for psychiatric disorders. Treatment can be effective in managing psychiatric disorders when applied by primary Korean medicine clinics.

Key Words: Saam five element acupuncture, Psychotherapy, Neuropsychiatry, Traditional Korean medicine, Qualitative research.

Correspondence to

Jong Woo Kim
Department of Neuropsychiatry,
College of Korean Medicine, Kyung
Hee University, Department of
Neuropsychiatry, Kyung Hee
University Korean Medicine Hospital
at Gangdong, 892 Dongnam-ro,
Gangdong-gu, Seoul, Korea.
Tel: +82-2-440-7134
Fax: +82-2-440-7287
E-mail: aromaqi@khu.ac.kr

I. 서론

사암침법은 오수혈을 오행에 배속한 뒤 ‘상생상극(相生相克)’과 ‘허즉보기모(虛則補其母), 억기관(抑其官), ‘실즉사기자(實則瀉其子), 보기수(補其髒)’ 원리에 따라 처방을 구성하여 인체 장부와 경락의 기운을 조절하는 침법이다¹⁾. 사암침법은 17세기 중반 사암도인에 의해 개발된 것으로 알려져 있는데, 사암도인은 『오행서』에서 “일신의 허실을 찾고 칠정의 뜨고 가라앉음을 살펴야 한다.”라고 하여 칠정의 불안정이 병의 원인이 된다는 것을 분명히 하였다²⁾. 더욱이 최근에는 사암침법 원리에서 오행뿐만 아니라 육기의 중요성을 강조하고 경락을 인간의 육구와 연관시켜 태음과 양명은 의식주와 관계된 욕망과 관련이 있다고 보고, 소음과 태양은 성적·미적·예술적 욕망과 관련이 있으며 췌음과 소양은 명예와 권력, 지식에 대한 욕망과 관련이 있는 것으로 해석하는 학파가 등장하면서^{3,4)} 사암침법을 정신과에서 적극적으로 활용할 수 있는 이론적 토대가 갖추어졌다.

본 연구는 사암침법을 변용하여 정신과적 문제를 해결하는 한의사를 선정하여 그의 진료를 참관하고 환자들과 심층적으로 면담을 시행함으로써 사암침법의 정신과적 활용 방안의 타당성과 효과에 대해 고찰해보고자 하였다.

II. 연구대상 및 방법

1. 연구대상

사암침법을 정신과 분야에 적용한 사례를 관찰하기 위해 한 명의 한의사를 선정하여 진료현장을 참여관찰하고, 치료를 받은 환자와 심층면담을 진행하였다.

연구대상으로 선정된 한의사는 20년간 사암한방의료봉사단에 참여하고 현재 사암침법 학회의 회장을 역임하고 있다. 사암침법과 에너지 심리학 이론을 결합한 고유의 심리 치료 방법을 고안해내어 2013년 ICTAM (International Congress on Traditional Asian Medicine)에서 ‘사암침법을 이용한 한방신경정신과 치료’라는 주제로 발표를 하였다. 현재 ‘마음침법협회’를 창립하여 일반인들에게는 자가치료 방법으로, 한의사들에게는 전문적인 치료방법으로 자신의 사암침법 활용방법을 교육하고 있다.

한편으로, 이러한 치료를 받고 심층면담에 참여한 연구 대상자들은 2018년 6월부터 7월까지 두 달간 해당 한의원

에 정신과적 문제를 주호소로 내원한 환자 중 본 연구에 자발적으로 동의한 환자 총 9명이다.

연구 시작 전에 연구 대상자들에게 연구의 배경과 목적 및 연구 내용을 충분히 설명하였고, 연구에 참여하지 않을 자유가 있으며, 연구 참여 후에도 언제든지 도중에 그만 둘 수 있다는 사실을 알려주었다. 또한 면담 내용이 녹음된다는 사실을 충분히 설명하고 자발적으로 동의서에 서명한 환자들만을 대상으로 하였다.

2. 자료 수집

본 연구에서는 참여관찰과 심층면담을 통해 자료를 수집하였으며, 환자들과의 심층면담 자료를 가장 중요하게 다루었다. 참여관찰과 심층면담은 질적연구에 대한 교육을 이수한 한방신경정신과 전공의 1인이 진행하였고, 면담 소요시간은 30분~1시간으로 설정하였으며 치료 경험에 관한 자료를 반구조화된 면담 형식에 따라 수집하였다(Table 1).

3. 자료 분석

참여관찰로부터 수집된 자료는 현장 메모가 가장 중요한 자료가 되고 녹음파일 같은 보조 기록을 참고하여 연구자가 내리는 해석과 감정, 인상을 자료로 삼아 분석한다⁵⁾. 특히 본 연구에서 참여관찰을 통해 일차적으로 파악한 치료과정에 대해서는 연구대상인 한의사와의 면담을 통해 확인 과정을 거쳐 최종적으로 수정하였다.

심층면담 자료는 면담내용을 녹음한 후 그 내용을 축어록으로 만들어 분석 자료로 삼는다. 먼저 총체적인 의미를 파악하기 위해 전체 자료(축어록)를 여러 차례 읽어보면서 자료 전체가 지닌 대략의 의미를 파악하고, 전체 자료를 다시 천천히 읽으면서 참여자들의 진술에서 의미단위를 구별해냈다. 만약 중복되는 동일한 의미단위들이 있으면 그것을 하나의 의미단위로 통합하고 연구 참여자의 언어로 표현된

Table 1. Semi-structured Questionnaire

1. What is differences between this treatment and other psychotherapy or acupuncture treatment?
2. Do you experience improvement after treatment? If yes, what is improved?
3. What did you feel every step?
4. Why do you think this treatment have an effect?
5. Does it have the long-term effect?

의미단위들을 이론적 언어로 바꾸었다⁶⁾.

III. 결과

1. 치료과정

참여관찰을 통해 한의사의 진료 방식을 관찰하고 다음과 같은 치료 과정을 도출하였다.

치료는 한의사의 목표에 따라 부정적인 에너지를 제거하는 ‘거사기화(去邪氣化) 기법’과 건강한 에너지를 확장시키는 ‘양정기화(養正氣化) 기법’으로 분류할 수 있는데, 각 기법은 모두 기화취상(氣化取象), 사암침법, 심호흡, 흥부 혈위 지압이라는 동일한 과정을 포함하고 있다. 실제 임상현장에서 치료는 환자에 따라 거사기화 기법만 사용하기도 하고, 거사기화 기법으로 부정적인 에너지를 제거한 다음 양정기화 기법을 통해 긍정적인 에너지를 강화시킨 뒤 마무리하기도 하였다(Fig. 1).

1) 기화취상

한의사는 정신과적 문제를 다룰 때 신념→생각→감정(느낌)→기운으로 갈수록 다루기가 쉽고 변화하기도 쉬운 것으로 보고, 환자들의 문제를 기(氣)의 차원으로 변환시켜 이를 사암침법 치료를 결정하기 위한 육기(六氣) 분석의 근거로 삼았다.

기화(氣化)는 일반적으로 기의 활동으로 인한 다양한 변화, 주로 정(精) 기(氣), 신(神)의 상호 변화를 일컫는데 여기서는 환자들의 문제를 감각으로 느껴지는 기운으로 바꾸는 과정을 의미하고, 취상(取象)은 상징이나 유비(類比)를 통해

눈에 보이지 않는 것을 형태가 있는 사물로 비유하는 과정을 의미한다.

거사기화 기법에서는 기화취상 단계에서 환자들에게 스트레스 사건이나 신체 증상을 떠올렸을 때 발생하는 불쾌한 감정을 색깔이나 모양, 온도와 촉감 같은 물리적 속성으로 표현하게 하는데, 예를 들어 현재 불편한 감정을 ‘붉고 뜨겁고 딱딱한 공 모양과 같이 형상화하도록 하는 것이다. 반면, 양정기화 기법에서는 이러한 불편한 감정을 없다고 간주했을 때 느껴지는 좋은 감정을 기화취상 하도록 하였다. 환자가 특정 이미지를 완성하고 나면, 그 감각에 더 잘 집중할 수 있도록 그런 물체가 몸에 있다면 어디에 있을지를 묻고 그곳에서 그 물체를 느껴보도록 지시하였다.

2) 사암침법

사암침법을 적용할 때는 일차적으로 환자의 비수(肥瘦)와 맥을 육기로 분석하고, 이차적으로 환자가 기화취상 단계에서 표현한 물리적 속성을 육기로 분류하여 치료 경락 및 경혈을 선택하였다(Fig. 2). 육기의 기본적인 성질은 태음 습토(太陰濕土), 양명조금(陽明燥金), 소음군화(少陰君火), 태양한수(太陽寒水), 궤음풍목(厥陰風木), 소양상화(少陽相火)인데, 풀어서 설명하자면 태음 기운은 습하고 부피가 커지는 에너지, 양명 기운은 건조하고 부피가 작아지는 에너지를 의미하고 소음 기운은 뜨겁고 움직임이 빠른 에너지, 태양 기운은 차고 움직임이 느린 에너지를 의미하며 궤음 기운은 긴장하는 에너지, 소양 기운은 이완하는 에너지를 의미한다.

이러한 속성을 기준으로 환자의 체형과 맥, 기화취상에

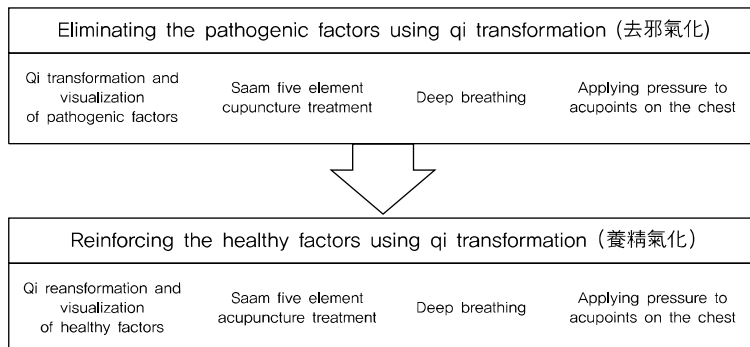


Fig. 1. An overview of the treatment process.

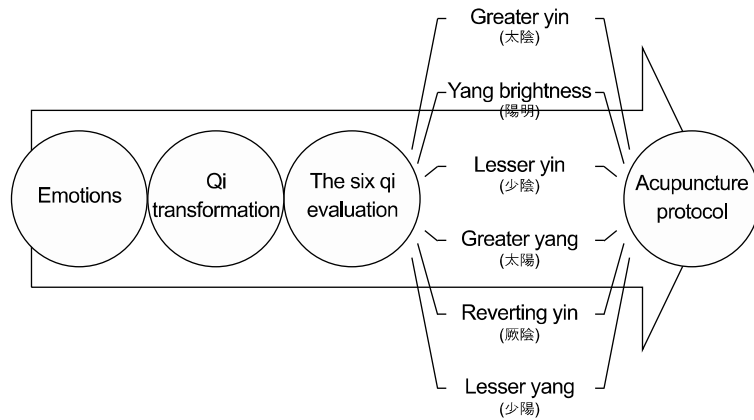


Fig. 2. The process of the Saam five element acupuncture treatment.

대해 각각 보충이 필요한 육기가 무엇인지를 분석한다. 첫째로, 마른 사람은 부피가 커지는 태음이 필요하고 뚱뚱한 사람은 부피가 작아지는 양명이 필요하다. 둘째로, 맥은 속도에 따라 지(遲)하면 소음, 삭(數)하면 태양, 긴장도에 따라 긴(緊)하면 소양, 완(緩)하면 꺾음이 필요한 것으로 판단한다. 마지막으로 기화취상의 경우에는 예를 들어 불쾌한 감정을 기화취상 했을 때 물 먹은 숨과 같다고 형상화한 환자라면, 부정적인 에너지를 태음 속성으로 보고 반대되는 양명 기운을 보충해주는 침 치료를 시행하여 기운의 불균형을 치료한다. 수경(手經)과 족경(足經)의 선택은 해당 장부의 속성과 구성 혈위를 고려하여 이루어진다. 한의사는 부정적인 기운을 제거하고 긍정적인 기운을 보강하는 방향으로 사암침법을 시행해서 환자의 기질(氣質)이 변화하면 자연스럽게 환자의 감정과 생각뿐만 아니라 증상이 개선되는 것으로 인식하고 있었다.

3) 심호흡

침치료를 하고 나면 환자로 하여금 반드시 자신의 기운을 느끼면서 깊게 3번 정도 심호흡하도록 하였다. 환자들의 진술에 따르면 한의사는 환자들에게 일상생활에서 불편함이 있을 때마다 심호흡을 자주 하여 스스로 증상을 조절하도록 하였다.

4) 흥부 혈위 지압(육장기운(六臟氣運) 열기)

흥부 혈위 지압은 간의 복모혈이자 종지혈인 기문(LR14), 심의 복모혈인 거궤(CV14), 심포의 복모혈인 전중(CV17),

Table 2. Common Terms Frequently Mentioned During the Treatment Sessions

Terms	Explanation
Automatic response	An emotional response automatically triggered by an event or thought. The emotional problem is solved when automatic responses are decreased.
Transparent belief	An unconscious belief, especially related to attitude toward circumstances. The misbelief results in false interpretation.
Good intention	To think that there is a reason for negative emotions to occur, and to give insight into purpose and intention.
Self-image	The way a person feels about his or her personality, achievements and value to society:

비의 종지혈인 대포(SP21), 폐의 복모혈이자 종지혈인 중부(IU01), 신의 종지혈인 수부(KI27)를 문지르거나 지압을 하는 것으로, 한의사가 환자들에게 이 방법을 설명할 때는 ‘육장기운 열기’라고 하였다. 실제 임상현장에서는 직접 의사가 손으로 지압하기보다는 전동 안마기를 사용하여 치료 혈위에 자극을 가하였다. 각 혈위에 자극을 줄 때는 “간장의 기운을 열고, 심장의 기운을 열고……” 라는 설명을 하면서 환자로 하여금 현재 처치가 어떤 의미가 있는지 알 수 있도록 하였다.

5) 환자 상담

환자 상담은 특정 단계로 보기 어렵고 치료 전반에 걸쳐 행해지는데, 한의사는 치료 과정 중에 환자들에게 ‘자동반응’, ‘투명한 신념’, ‘선의적 의도’, ‘자아상’ 등에 대해 설명

하고 인지적 교육을 시키는 모습이 관찰되었다(Table 2). 더욱이 한의사가 속해있는 마음침법협회의 일반인 대상 강의를 듣고 한의원에 방문한 환자들이 많았기 때문에 빗대어 설명하거나, 풀어서 설명하는 대신 이러한 용어를 직접적으로 사용하는 경우가 많았다.

2. 증례

9명의 증례를 구체적으로 살펴보면 아래와 같으며, 육기 분석에 필수적인 환자들의 체형, 맥상(脈象), 기화취상에 대한 정보와 사암침법 치료 처방은 별도의 표로 다시 정리하였다(Table 3).

1) 증례1

- ① 나이 / 성별: 만 35세 / F
- ② 주호소: 공황장애 친구의 전화를 받고나서 이유 없이 불안감이 지속됨
- ③ 체형 / 맥: 瘦 / 緊數
- ④ 기화취상: 거사기화 기법으로 늘 가지고 있던 불안감을 시각과 촉각으로 느껴보라고 했을 때 색깔은 빨간색이고 온도는 뜨거우며, 만질 수 있다면 따끔따끔하고 뽀족뽀족 날카로울 것 같고 무게는 가볍다고 하였다. 사물로는 불꽃을 일으키는 라이터를 떠올렸고 그 물체가 머리와 가슴에 있는 것 같다고 대답하였다. 양정기화 기법으로 그 물체가 사라졌다고 상상해보았을 때 느껴지는 감정은 초록색의 시

Table 3. The Six Qi Evaluation and Saam Five Element Acupuncture Treatment of Participants

Somato-type	Pulse diagnosis	Qi transformation and visualization		Six qi evaluation*	Acupuncture protocol
		Eliminating the pathogenic factors using qi transformation (去邪氣化)	Reinforcing the healthy factors using qi transformation (養精氣化)		
1 Thin	Rapid and tight pulse	<ul style="list-style-type: none"> • Qi transformation: Red, hot, stinging, pointed sharp and light • Visualization: Sparkling cigarette lighter 	<ul style="list-style-type: none"> • Qi transformation: Green, cool, and soft • Visualization: Lawn 	(+) Greater yin	Lung Jeonggyeok
2 Thin	-	<ul style="list-style-type: none"> • Qi transformation: Dark red, unpleasantly warm, and sticky 	<ul style="list-style-type: none"> • Qi transformation: Transparent sky blue, cool, soft, and light • Visualization: Water vapor 	(+) Greater yin	Lung Jeonggyeok
3 Fat	Rapid and tight pulse	<ul style="list-style-type: none"> • Qi transformation: Metallic color, hot, and sharp as a blade 	<ul style="list-style-type: none"> • Qi transformation: Light black (grey) and empty 	(+) Yang brightness (-) Reverting yin	Large intestine Jeonggyeok and Pericardium Seunggyeok
4 Fat	Slow and tight pulse	<ul style="list-style-type: none"> • Qi transformation: Dark blue, cold, sharp, and hard 	<ul style="list-style-type: none"> • Qi transformation: Green, warm, and soft • Visualization: Spring breeze from the bamboo grove 	(+) Lesser yang	Tripple energizers Jeonggyeok
5 Fat	Rapid and tight pulse	<ul style="list-style-type: none"> • Qi transformation: Dark red, hot, and squashy 	<ul style="list-style-type: none"> • Qi transformation: Sky blue, soft, and light • Visualization: Sky 	(+) Yang brightness	Large intestine Jeonggyeok
6 Thin	Slow and weak pulse	<ul style="list-style-type: none"> • Qi transformation: Transparent, cold, and hard • Visualization: Plastic or glass box 	<ul style="list-style-type: none"> • Qi transformation: Warm, especially in stomach • Visualization: Peaceful seashore 	(+) Greater yin	Spleen Jeonggyeok
7 Thin	Rapid, tight, and weak pulse	<ul style="list-style-type: none"> • Qi transformation: Black, hot, smooth, hard, and heavy • Visualization: Round stone 	<ul style="list-style-type: none"> • Qi transformation: Sky blue and baby pink, soft like silk, and light • Visualization: Spring breeze 	(+) Greater yin	Lung Jeonggyeok
8 Fat	Rapid and tight pulse	<ul style="list-style-type: none"> • Qi transformation: Cold, rough and hard • Visualization: Ice cube 	<ul style="list-style-type: none"> • Qi transformation: White, comfortable temperature, and soft • Visualization: Peaceful lake and cloud 	(+) Yang brightness	Stomach Jeonggyeok
9 Fat	Rapid and tight pulse	<ul style="list-style-type: none"> • Qi transformation: Hot, boiling, high pressure, and rough • Visualization: Ball going to explode 	<ul style="list-style-type: none"> • Qi transformation: Cool, light, and airy 	(+) Yang brightness	Large intestine Jeonggyeok

*Six qi evaluation is based on the somatotype, pulse diagnosis, qi transformation, and visualization. (+) Indicates required six qi; (-) indicates six qi to reduce because it is hyperactive.

원하고 부드러운 느낌이었으며, 잔디밭을 떠올렸다.

⑤ 육기 분석 및 치료 결정: 체형이 마른 편이고 맥은 빠르고 약간 긴장되어 있으므로 전체적인 기질을 보았을 때 축축하고 이완되는 태음습토(太陰濕土)의 기운이 필요한 상태이다. 또한 부정적인 감정을 기화취상 했을 때 뜨겁고 따끔따끔하고 뽕뽕뽕족 날카로운 기운으로 나타났기 때문에 역시 시원하고 부드러운 태음 기운이 필요하다고 판단하였다. 따라서 태음 기운 중에 시원한 기운을 가진 폐정격을 치료 처방으로 선택하였다.

⑥ 치료 후 반응: 문제 상황을 떠올렸을 때 불안한 감정이 발생하지 않음

2) 증례2

① 나이 / 성별: 만 27세 / F

② 주호소: 가슴에 열이 있는 것 같고, 시험 보기 전처럼 두근거리고 불안하고 긴장됨

③ 체형: 瘦

④ 기화취상: 거사기화 기법에서 검붉은 빨간색의 기분 나쁘게 따뜻한 질척거리고 끈적거리는 기운이 가슴에서 느껴진다고 하였고 양정기화 기법에서는 투명한 색의 시원하고 말랑말랑하고 부드럽고 가벼운 기운이 가슴에서 느껴진다고 진술하였다.

⑤ 육기 분석 및 치료 결정: 체형이 마른 편이므로 기본적으로 태음 기운이 필요하며, 거사기화 시 기분 나쁘게 따뜻한 느낌은 시원한 기운이 필요한 상태로 판단할 수 있다. 질척거리고 끈적거리는 기운은 습한 태음과 건조한 양명이 중첩된 것으로 해석하였다. 따라서 시원한 태음 기운을 가진 폐정격을 치료 처방으로 선택하였다.

⑥ 치료 후 반응: 질척거리는 느낌이 수증기 같은 느낌으로 변화하였고 치료 전 불편한 정도를 10점이라고 하면 치료 후에는 4점으로 감소함

3) 증례3

① 나이 / 성별: 만 61세 / M

② 주호소: 다른 사람 시선과 행동이 신경쓰임

③ 체형 / 맥: 肥 / 緊數

④ 기화취상: 짜증나고 답답하고 조마조마하고 신경 쓰이는 느낌을 기화취상 했을 때 뜨겁고, 베일 것 같은 칼날의 기운을 머리에서 느꼈다. 양정기화 기법으로 그 느낌이 없

어졌다고 생각했을 때는 텅 비고 고요한 느낌을 느꼈으며, 연한 검은 색의 기운을 느꼈다.

⑤ 육기 분석 및 치료 결정: 체형이 비만형이므로 태음 기운이 많고, 맥이 빠르고 긴장되어 있으면서 기화취상에서도 베일 것 같은 기운을 느끼는 것으로 보아 긴장하는 에너지인 췌음 기운이 지나치게 강한 상태인 것으로 판단할 수 있다. 따라서 태음 기운을 줄여주는 양명 중에서 시원한 양명인 대장정격과 췌음 기운을 줄여주는 심포승격을 치료하였다.

⑥ 치료 후 반응: 똑같은 상황을 상상했을 때 텅텅해짐

4) 증례4

① 나이 / 성별: 만 30세 / F

② 주호소: 자신에 대해서 불안하고, 자신을 냉정하고 냉혹하게 느낌

③ 체형 / 맥: 肥 / 遲, 緊

④ 기화취상: 거사기화 기법에서 검푸른색의 차갑고 날카롭고 딱딱한 기운을 볼에서 느꼈으며, 양정기화 기법에서는 초록색의 딱딱따끈한 대나무 숲의 부드러운 봄바람을 눈과 머리에서 느꼈다.

⑤ 육기 분석 및 치료 결정: 비만형 체형에 맥은 느리고 긴장되어 있어 기본적으로 태음, 태양, 췌음 기운이 많은 편이고 거사기화 기법에서 차갑고 날카롭고 딱딱한 기운을 느꼈기 때문에 태양, 췌음이 많다고 판단하였다. 따라서 따뜻하고 이완시키는 기운이 필요하다고 생각하여 전형적인 소양상화 기운을 가진 삼초정격으로 치료하였다.

⑥ 치료 후 반응: 가슴 속에서 시원하게 바람이 부는 것 같은 느낌을 받음

5) 증례5

① 나이 / 성별: 만 42세 / F

② 주호소: 시택에 대한 불편함과 부담감

③ 체형 / 맥: 肥 / 緊數

④ 기화취상: 시택하면 떠오르는 벽 같고, 절대 안 변한다는 생각을 기화취상 했을 때 검붉은 색의 뜨겁고 물결물결하고 질척질척한 기운이 느껴졌으며, 그것이 없어졌다고 상상했을 때는 하늘색의 상쾌하고 부드럽고 뽕뽕뽕하고 가벼운 느낌이 느껴지면서 파랗고 맑은 하늘을 떠올렸다.

⑤ 육기 분석 및 치료 결정: 비만형이고 잘 부으며, 맥이

빠르고 긴장되어 있기 때문에 태움, 소음, 께름 기운이 많고 뜨겁고 물경물경하고 질척질척한 기운은 습열로 판단할 수 있으므로 건조하고 시원한 양명 기운을 가진 대장장격으로 치료하였다.

⑥ 치료 후 반응: 거사기화 기법으로 기화취상 했을 때 떠올린 검붉은 색의 물체가 예쁜 빨간색으로 바뀌고 크기가 작아졌으며 열기가 식었다고 대답함

6) 증례6

① 나이 / 성별: 만 40세 / F

② 주호소: 자기 자신을 비교하고 저울질하는 생각 때문에 힘들

③ 체형 / 맥: 瘦 / 遲, 弱

④ 기화취상: 부정적인 생각을 기화취상 했을 때 무색무취의 차갑고 딱딱하고 견고한 플라스틱, 유리를 떠올렸다. 그것이 없어졌다고 생각했을 때 메마른 사막이 떠오르면서 부정적인 느낌을 호소하여 한 번 더 그것마저 없어진다면 어떨지 상상해보도록 했을 때 물기가 촉촉한 바닷가, 오아시스를 떠올렸고 평화롭고 편안하고 배가 따뜻해지며 든든해지는 듯한 느낌을 받았다.

⑤ 육기 분석 및 치료 결정: 마른 체형에 맥이 느리고 약하기 때문에 양명, 태양 기운이 많은 편이라고 판단하였고, 기화취상 시 차갑고 딱딱하고 네모난 것은 께름과 태양, 양명의 기운에 해당한다고 보았으며 사막도 양명 기운으로 해석하였다. 긍정적인 기화취상인 바닷가, 오아시스의 이미지를 참고하여 촉촉한 태움 기운 중에서 따뜻한 비정격을 치료 처방으로 선택하였다.

⑥ 치료 후 반응: 거사기화 기법으로 떠올렸던 이미지가 상상이 잘 안 되고 멀게 느껴진다고 답함

7) 증례7

① 나이 / 성별: 만 39세 / F

② 주호소: 시어머니와의 관계를 비롯한 가족 안에서의 역할에 대한 부담감, 사회활동을 안 하게 되면서 가족에 대한 집착이 커지고 남편 사업이 잘 안 되는 것에 대한 불안감이 생김

③ 체형 / 맥: 瘦 / 緊數, 弱

④ 기화취상: 불안을 치료 주제로 삼아 기화취상 했을 때 검정색의 뜨겁고 표면이 매끈하고 딱딱하고 무거운 느낌

의 돌을 떠올렸고, 그것이 가슴에서 느껴진다고 하였다. 그것이 없어졌다고 생각했을 때 연한 파란색과 살색이 섞인 부드럽고 가벼운 느낌을 받았고 봄바람을 떠올렸다.

⑤ 육기 분석 및 치료 결정: 마른 체형으로 맥이 빠르고 긴장되어 있어 양명, 소음, 께름의 기운이 많고 기화취상으로부터 부드럽고 시원한 기운이 필요하다는 것을 알 수 있으므로 시원한 태움 기운인 폐정격으로 치료하였다.

⑥ 치료 후 반응: 마음 편해지고 뺑 뚫린 것 같으며 시원한 느낌

8) 증례8

① 나이 / 성별: 만 63세 / F

② 주호소: 기도 출혈. 객혈에 대한 불편한 느낌과 불안. 과거 남편이 자해했을 때 피를 보았던 느낌과 유사함.

③ 체형 / 맥: 肥 / 緊數

④ 기화취상: 부정적인 감정을 기화취상 했을 때 멍치 끝에서 차갑고 딱딱하고 까칠까칠하면서 얼어붙은 느낌의 얼음덩어리를 떠올렸다. 그것이 없어졌다고 생각했을 때 하얗고 쾌적한 온도의 부드럽고 폭신평신했던 구름과 자유롭고 평화로운 아름다운 호수를 떠올렸고 그것이 아픈 폐에서 느껴진다고 하였다.

⑤ 육기 분석 및 치료 결정: 비만형이고 맥이 빠르고 긴장되었기 때문에 기본적으로 태움, 소음, 께름 기운을 가진 사람인데 기화취상에서 따뜻하고 뽕송뽕송한 느낌이 필요하다는 것을 파악할 수 있었다. 따라서 양명 중에서 상대적으로 따뜻하고 촉촉한 위정격을 치료 처방으로 선택하였다.

⑥ 치료 후 반응: 피를 떠올리고 남편의 자해 장면을 떠올려도 부정적인 감정이 일어나지 않음

9) 증례9

① 나이 / 성별: 만 43세 / F

② 주호소: 아버지께서 서운한 말을 자주 해서 서럽고 슬픔, 다른 사람의 말이 신경쓰임

③ 체형 / 맥: 肥 / 緊數

④ 기화취상: 서럽고 슬프고 답답하고 가슴이 터질 것 같은 느낌, 피하고 싶은 마음을 기화취상 했을 때 뜨겁고 뺑뺑하게 압력이 차 있으면서 부글거리고 끓고 있는 공을 떠올렸다. 그것이 없어졌다고 생각했을 때는 뺑 뚫리고 시원해지면서 공기가 통하는 느낌을 받았다.

⑤ 육기 분석 및 치료 결정: 비만형이고 맥이 빠르고 긴장되어 있어 태음, 소음, 꺾음 기운이 많은 사람으로서 기화 취상 했을 때 뜨겁고 압력이 높아 긴장감이 느껴지는 기운은 소음과 꺾음에 해당된다고 보았다. 태음 기운을 줄여주고 소음과 꺾음 기운을 줄여줄 수 있는 것은 양명으로서, 시원한 양명 기운을 가진 대장경적으로 치료하였다.

⑥ 치료 후 반응: 속에서 풀어지는 것 같으면서 아무 생각이 안 나고 가슴이 시원해짐

3. 치료 경험에 대한 질적 분석

환자들과 심층면담을 시행하고 축어록에서 의미 단위를 추출하여 종합한 결과, 환자들의 진술로부터 다음과 같은 주요 경험들을 도출해내었다(Table 4).

1) 다른 침 치료와의 차이

참여자들이 과거 심리치료를 받아본 경험이 적었기 때문에 다른 심리치료와 비교하는 것은 불가능하였고, 침 치료 경험과의 비교를 토대로 아래의 결과를 도출하였다.

(1) 내면의 느낌에 대한 문진

환자들은 그동안 경험하였던 일반적인 침 치료 과정과 달리, 증상 이면의 느낌을 묻고 답하는 과정을 독특한 점이라고 인식하고 있었다. 침치료를 대해 가지고 있던 고정관념과 다른 방식으로 치료가 전개되자 환자들은 신기해하며 호기심을 가지고 치료에 임하기도 하고, 어리둥절해하거나

당황하며 경계심을 가지고 치료에 임하기도 하는 것으로 나타났다.

“침치료를 증상을 얘기하면 그냥 바로 침을 놔주는 형태인데, 이거는 증상을 얘기하고 침을 놔주고 다시 그 증상이 어떤 느낌을 갖고 있는지 그걸 토대로 또 다시 침을 놔주시니까. 그게 좀 달랐던 것 같아요.”

(2) 심신치료

대부분의 환자들은 신체와 정신의 생리적, 병리적 상호작용에 대해 파악하고 있으면서, 일반적인 침 치료는 ‘몸’에만 작용하지만 이 치료는 ‘몸’과 ‘마음’에 모두 작용하는 것으로 인식하고 있었다.

“병이라는 게 그렇잖아요. 이제 몸의 작용뿐만 아니라 마음의 작용도 좌우되는 거잖아요. 어차피 몸과 마음을 따로 구분할 수 있는 게 아니고 기본적인 침치료를 몸에 대한 것만 하는 거라면, 이걸 마음에서 붙잡고 있는 감정이나 마음의 힘든 부분, 그리고 그것을 잡고 있으면 몸을 아무리 고쳐도 안 낫잖아요. 근데 마음도 풀어주고 몸도 살피주고 하나씩 훨씬 전 탁월하다고 보고 병의 원인과 병의 치료와 한꺼번에 되는 거라고 생각하는 거죠.”

(3) 근본치료

특히, 오랫동안 이 한의원에 내원하여 치료를 받았던 환자들은 일반적인 침 치료는 증상을 일시적으로 완화시키고 호전시키는 것이 목표라면, 앞서 기술한 치료 과정을 모두 포함하는 사암침 치료는 근본적인 치료가 목적인 것으로 인식하고 있었다.

“이 치료는 어쨌든 내가 소화가 안 되고 답답하지만 그 근본의 원인을 마음으로 보시는 거잖아요. 그걸 바꿔주시려는 거잖아요. 그게 좀 다른 것 같아요. (중략) 그 증상 자체를 치료하는 게 아니라 근본적인, 그 증상이 나타나는 원인? 아주 원인.”

(4) 자가관리법 교육

환자들은 한의사로부터 집에 가서도 심호흡을 하고 흉부 혈위를 지압하도록 교육을 받기 때문에 스스로 증상을 관리할 수 있는 방법을 배울 수 있다는 점도 다른 침 치료와의 차이점으로 인식하고 있었다.

“답답함을 느낄 때는 스스로 호흡을 하고 경혈을 두드리고, 할 수 있잖아요. 방법이 있잖아요.”

Table 4. Responses of Participants to the Treatment

Theme	Statements
Differences with other acupuncture treatment	A interview about inner feeling Mind-body therapy Fundamental treatment Self-management education
Therapeutic effects	Immediate change in body sensation Changes in emotions and thinking Decrease in response to triggers Increase self-regulation
Responses to every step	Qi transformation Undergoing trial and error Feeling senses Occurring Insights
	Saam five element and deep breathing Reduction of symptoms Change in qi transformation image
	Acupressure Relaxation
Understanding of treatment principle	Elimination of pathogenic factors Discovery of psychological resources Understanding my pain

2) 치료 효과

(1) 즉각적 신체감각의 변화

환자들은 공통적으로 치료 직후 곧바로 효과가 나타나고, 빠른 시간 안에 문제가 해결된다는 진술을 하였다. 구체적인 반응으로는 몸이 가벼워지고, 시원해지는 듯한 감각의 변화를 경험하였다.

“몸에서 시원해지는 느낌이 있어요. 실제로. (중략) 가슴 속 안에 바람 부는 듯한 느낌이 들었거든요. 시원한 느낌”

(2) 감정과 사고의 변화

좀 더 장기적인 변화로는 감정과 사고가 긍정적으로 변화하는 것으로 나타났다. 환자들은 느낌과 감정이 긍정적으로 바뀌고, 회복에 대한 기대가 생기며 자신과 주변의 상황을 긍정적으로 해석하게 된다고 진술하였다.

“느낌이 먼저 바뀌고 그 다음에 틀이, 떠오르는 생각들이 바뀌어요.”

(3) 유발요인에 대한 반응 감소

유발요인에 대한 반응 감소는 원인이 되는 스트레스 요인이 분명하게 존재하는 환자들의 경우, 환자가 평소 일상생활 속에서 힘들어하던 스트레스 상황이 반복되었을 때도 증상이 발생하지 않는 것을 의미한다. 호전을 경험한 환자들은 기존 유발요인에 노출되더라도 부정적인 감정이나 불편한 신체 증상이 나타나지 않았다고 진술하였다.

“똑같은 상황이 발생했는데도 다시 그런 생각, 느낌은 안 들더라고요.”

(4) 자기조절력 증대

증상이 심할 때 환자들은 ‘아무 것도 할 수 없다’는 통제감 상실을 느끼기도 하는데, 이 치료를 통해 부가적으로 자기관리법을 습득함으로써 증상에 대한 통제력, 자신에 대한 조절력이 증대되었다고 진술하였다.

“자기 마음을 이렇게 다스릴 수 있다고 표현해야 하나? 상황에 대처할 수 있다 그해야 하나? 저도 그때 그 당시에 버스에서 내려야 되고 이랬을 때는 수지침을 갖고 다닐 때도 있었어요. 이걸 혈을 풀어야지 내가 괜찮을 것 같고, 그게 안 되면 응급실을 가야 되는 거니까. 근데 인제 이 침법을 배웠고, 했고, 그러면 그런 상황일 때 합곡을 누르면서 숨을 쉰다든지 그러면 조금 나아져요.”

3) 치료 과정 별 반응

(1) 기화취상

① 시행착오를 겪음

환자들은 기화취상을 처음 할 때는 방법을 잘 이해하지 못하거나 한의사의 질문에 답하기 어려웠지만, 계속해서 치료를 받으면서 익숙해졌다고 보고하였다. 익숙해지고 나면 기화와 취상이 자연스럽게 이루어지는 것으로 나타났다.

“처음이 어려웠어요. 이미지를 떠올려보라고 할 때, 기존에 그런 치료를 받아보지 않았아서. 그런데 계속 떠올려보라고 말씀하시고 나서부터 해보니깐 괜찮았어요.”

② 감각으로 느껴짐

기화취상을 할 때 특히 시각적, 촉각적 감각의 경우에는 ‘눈에 보인다’거나 ‘신체감각으로 느껴진다’는 보고가 주를 이루었다. 즉, 환자들은 치료 과정에서 기화취상의 에너지를 감각으로 직접 경험하는 것으로 파악되었다.

“뜨겁게 느껴지면서 어떤 때는 보이기도 하는 것 같아요. 머릿속에 보인다고 해야 하나. 이게 특정한 사물로 해놓고 보면 더 집중이 잘 되는 것 같아요.”

③ 통찰이 일어남

치료를 통해 자신의 증상과 고통뿐만 아니라 자신의 욕구를 객관화해서 볼 수 있게 되고, 그로부터 자신에 대한 통찰이 일어나는 것을 경험하였다고 보고하였다.

“형상화하잖아요. 그러면 정리가 된다고 그럴까? 내 상태가 이렇구나. 나도 잘 모르는 느낌인데, 그걸 색깔로 표현해 보세요, 온도로 얘기해보세요’ 이러잖아요. 그러면 ‘내 감정이 이렇구나’ 하고 정리가 되는 것 같아요. 그리고 또 내가 원하는 것도 물어보시잖아요. ‘내가 이런 걸 원하는 거구나.’ 그렇게 인지가 돼요.”

(2) 사암침 치료 및 심호흡

직접 관찰한 사례들에서 사암침 치료와 심호흡이 연속적으로 이어졌기 때문에 환자들은 두 단계를 구분하지 못하는 것으로 나타났다. 이에 대한 환자들의 진술은 아래와 같다.

① 증상의 감소

한의사는 치료를 진행하며 증상을 점수식 평정척도(Numerical, Rating Scale, NRS)를 사용하여 0~10점으로 평가하도록 하는데, 환자들은 사암침 치료를 받을 때 신체 증상의 강도가 줄어들고 증상이 호전되는 것을 경험한다고 하였다.

“침 맞고 난 다음에 ‘어떠세요?’ 그러면 그때가 제일 많이 떨어지는 것 같아요.”

② 기화취상의 변화

저사기화 기법에서의 기화취상은 진단과 평가의 의미를 갖는데, 사암침 치료를 하고 나면 기화취상이 변화한다는 보고도 있었다.

“불편한 감정을 빨간 불꽃같은 느낌으로, 라이터 계속 불 들어오듯이 그런 느낌으로 봤는데요. 그걸 생각하면서 침 몇 번 맞고 나서는, 그 빨간 불꽃이 파랗게 보이더라고요. 그 뽀족뽀족했던 그런 게 바람에 계속 흩날리는 부드러운 느낌으로 바뀌더라고요.”

(3) 흥부 혈위 지압(‘육장기운 열기’)

흥부 혈위 지압을 할 때는 이완을 경험한다는 보고가 많았다. 이완이 되면 안정되고 순환이 되어 따뜻해지는 듯한 느낌을 경험하였다.

“순환이 되는 느낌이 있어요. 따뜻해지면서.”

4) 치료원리에 대한 이해

(1) 환자 진술

일부 환자들은 치료를 받고 편안해지는 것을 경험하였지만 왜 좋아졌는지는 잘 모르겠다고 대답하였으나, 대다수의 환자들은 부정적 기운이 해소되고 인지가 개선됨으로써 증상이 호전되었다고 인식하고 있었다.

① 사기(邪氣)의 해소

환자들은 부정적 감정과 증상을 기화취상해서 파악하게 된 부정적인 이미지(기운)가 사기로 작용하는 것을 이해하게 되었고, 사기가 해소되면 증상이 개선되는 것으로 인식하고 있었다.

“마음을 달래주신 것 같은 느낌이 들었어요. 전에는 공황장애면 약 먹고 이런 저였는데, 공황장애가 왜 생기는지 그 원인에 대해서 저도 이해를 할 수 있게 됐고, 그리고 ‘왜 내가 이런 걸 앓지?’ 라고 생각했던 게 부정적인 이미지였다 는 것을. 그래서 그 부정적인 이미지를 좋은 이미지로 바뀌 게 됐을 때 이것도 없어지겠구나. 그 원인을 찾은 것 같았어요. (중략) 부정적인 게 쌓여서 이게 왔구나. 그런 생각이 들었어요.”

② 심리적 자원 발굴

양정기화 기법을 통해 부정적인 감정, 느낌이 사라졌을 때 나타나는 긍정적인 자아상을 찾거나 자신에게 긍정적인

에너지를 줄 수 있는 이미지나 기운을 찾음으로써 치유가 된다는 인식도 있었다.

“이 치료는 대안도 있고, 내가 이렇게 아프지 않으면 어떤 상태를 보게 되니까. ‘저기 언덕이 있어. 저기 언덕이 보이지?’ 이렇게 생각하면 ‘아, 나 저 언덕에 가고 싶어.’ 저기 가고 싶다는 의지가 생기잖아요. 마음의 대안. 누구든 힘들고 괴롭게 살고 싶은 생각이 누가 있었어요. ‘힘든 게 다 없다면?’ 생각을 안 해봤잖아요. ‘다 없다면?’ 일순간에 확 뒤집어서 그게 다 없다면, 대안도 있고 희망도 생기고, 그러면 ‘내가 굳이 고통 받고 힘들게 살 필요는 없는 거지’ 그렇게 생각하니까. 목표도 생기고 가고자 하는 의지나 열망도 생기고 더 잘 할 수 있지 않을까. (중략) 심리치료는 어렵고 힘들고 고통 받는, 정말 떠올리기 싫은 그 속에서 계속 머물고 있으니까 나오고자 하는 의지나 이런 것보다, 낫두리.”

“제가 고민했던 게 타인으로부터의 시선, 사회적인 인정, 이런 걸 얘기했던 말이에요. (원장님께서) 그걸 얻으면 이 시원한 느낌을 가지게 될 것이라고 생각하고 있기 때문에 나를 가혹하게 대하고 있는 거라고 얘기를 해주시더라고요. 그런데 그게 아니라, 일단 그 이미지를 생각하는 것만으로도 이 편안한 상태를 가질 수 있다. 그걸 생각해서 몸을 편안 한 걸 기억하라고 하시니까 톱이 되더라고요. (중략) 내가 궁극적으로 원하는 바를 아예 경험해버리고, 그 에너지를 또 그거에다가 에너지를 줘서 더 잘 굴러가게 하고”

③ 자신의 고통 이해

자신의 고통 이해란 고통 그 자체를 회피하거나 부정하지 않고 있는 그대로 인정하고 수용하는 것, 그리고 자신이 괴로운 원인을 깨닫는 과정을 포함한다. 다음은 대표적인 사례이다.

“치료를 하면서 되게 많이 울었던 것 같아요. 죽음에 대해 생각을 하면서 힘들고 근데 얘기가 다 끝나고 원장님이 ‘내가 죽으면 어떻게?’ 이런 걸 물어보시더라고요. 죽음에 대해서. ‘영원히 산다면 어떻게?’ 여러 가지 얘기를 해주셨어요. 그리고 나니까 제가 왜 그런 죽음을 바라봤을 때 힘든 지를 느꼈어요, 스스로 그 사람이 죽어서 슬픈 것도 있지만은, ‘좀 여유 있게 살다 돌아가셨으면 좋았을 텐데 왜 젊은 나이에 저렇게 바쁘게 살다 돌아가셨을까’ 이런 마음이었던 거예요. 근데 그러면 만약에 내가 죽었으면 나도 그럴 것 같은 거예요. 나도 좀 여유롭게 살다 죽었으면 좋았을 걸. 그걸 딱 건드려주신 것 같아요. (중략) 이제는 죽음이라는 거에

직면했을 때 제가 그렇게 힘들 것 같지는 않아요. 그러니까 나를 알았기 때문에. 내가 왜 그렇게 힘들어 하는지를 알았기 때문에, 똑같은 상황이 되더라도 너무 힘들어지지나…… 물론 슬프겠지만, 그것 때문에 내 스스로가 너무 힘들어지지 않거나, 거기에 빠져있거나 하지는 않을 것 같은데요? (중략) ‘나를 알아줬어, 나도 나를 몰랐는데 내가 나를 알아줬어. 아, 나는 그렇구나. 나한테 그런 마음이 있었구나’ 그걸로도 괜찮더라고요.”

5) 효과의 지속성

이러한 치료를 통해 효과가 얼마나 지속되는지, 또한 어떤 방식으로 지속되는지가 주요 연구 질문 중 하나였으나 9명 중 7명은 치료를 1~2회만 경험한 환자였고, 장기효과를 평가할 수 있을 만큼 여러 차례 치료경험이 있는 환자는 2명뿐이었다. 의미 있는 결과를 도출하기에는 사례가 부족하지만, 2명의 환자 모두 본 치료를 통해 수 년 간 증상이 완화된 상태로 유지되었다고 진술하였다.

“2년 전에 공항장에 친구 얘기를 들으면 불안이 올라와서 치료를 받았는데 그 다음부터는 그런 사람들을 봐도, 계속 지금도 그 부분에 대해서는 자유로워진 것 같아요.”

“4년 전에 약간 공항장에 초기? 불안장애? 이런 게 왔던 거ですよ. 그때가지고 집중적으로 치료는 2달 정도에 걸쳐서 했던 것 같구요. (중략) 그때 그렇게 막 불안했던 거는 (호전된 상태로) 유지가 됐죠.”

IV. 고찰

본 연구는 사암침법을 정신과적으로 활용하는 한의사를 선정하고 해당 의료기관에 방문하여 진료를 관찰하고 한의사와 환자들을 면담한 질적 사례연구이다. 참여관찰과 한의사와의 면담을 통해 사암침법의 정신과적 활용방안을 구체적으로 정리하였으며, 본 연구에 참여한 환자 9명과 반구조화된 면담을 시행한 결과를 토대로 사암침법이 정신과 영역에 효과가 있다는 결과를 얻었다.

선행 임상연구를 살펴보면 사암침법은 화병과 불면증에 효과가 있다고 보고되었다. 화병 환자에 심포정격 침치료를 시행하여 화병의 핵심증상 및 우울 척도가 유의하게 개선된 연구가 있고⁷⁾, 화병 환자에 심정격 침치료를 시행하였을 때 분노 통제가 상승되고 특히 상열을 주소로 하거나 기체로

변증된 경우에 화병 핵심증상 및 우울 척도가 다소 개선되었다는 연구가 있다⁸⁾. 불면증에 대해서는 담정격 침치료와 가미온담탕, 수면제한요법 병용치료를 시행하여 수면이 개선되었다는 증례보고가 있다⁹⁾.

본 연구에서도 환자들은 치료를 통해 사기가 해소되고 심리적 자원을 찾고 자신의 고통을 심층적으로 이해하게 되면서 즉각적 신체감각의 변화, 감정과 사고의 변화, 유발요인에 대한 반응 감소, 자기조절력의 증대를 경험하였다. 환자들 중에서는 치료를 받고나니 감정이 먼저 바뀌고 이후에 떠오르는 생각들이 긍정적으로 변화했다고 대답하는 사례가 있었는데, 인지치료의 관점에서는 사고가 감정을 유발한다고 보기 때문에¹⁰⁾ 감정이 사고를 변화시키는 현상은 인지치료의 기본적인 전제와는 차이를 보인다. 그러나 감정이 과도하면 오신(五神)에 영향을 미쳐 사고 기능에 장애가 나타나는 것으로 보는 한의학의 정신 병리적 관점에서는 이러한 진술이 타당하며, 한의학적 정신치료로 인한 자연스러운 반응인 것으로 해석할 수 있다¹¹⁾. 이처럼, 정신과 분야에 대한 사암침법의 활용은 현대 심리치료와 구분되는 명확한 이론적 토대를 갖추고 있으며 그에 부합하는 환자들의 반응을 현상으로 확인할 수 있었다.

그러나 기존의 사암침법과 구별되는 점으로서, 본 연구에서 관찰한 치료과정은 기회취상, 사암침법, 심호흡, 흥부 혈위 지압의 4단계로 정리되었고 다음과 같은 정신의학적 특징을 가지고 있었다.

첫째, 정신과적 진단체계에 의한 분류보다 환자의 고통이 중심이 된다. 정신과적 질환에 따라 치료가 달라지는 것이 아니므로 환자가 불편한 사건이나 증상들을 호소하면 정신의학적 진단명보다 환자가 호소하는 고통 그 자체가 치료의 초점이 되었다. 따라서 일반적인 정신과 질환의 특성으로 접근하기보다는 그런 괴로움이 생기게 된 개개인의 내면적, 심리적 원인이나 개체의 기질로 현상을 설명하였다.

둘째, 구체적인 증상이나 감정을 주제로 한다. 한의사가 치료를 시작하면서 환자들에게 “어떤 걸 다뤄보고 싶은지 구체적으로 얘기해보실래요?” 라고 물으면 환자들은 자신이 불편해 하는 증상이나 감정을 자유롭게 이야기하고, 한의사는 그 중에서도 가장 핵심이 되는 주호소를 파악하여 “이걸 말하시는 거죠?”라고 문제를 좁혀준다. 그 뒤에 증상과 동반되는 느낌, 혹은 부정적인 감정 그 자체가 어떤 것인지 물음으로써 치료의 주제를 찾아가는 과정이 이루어졌다.

기의 분화는 『태극도설』에서 제시한 바와 같이 태극→음양→오행으로 진행되며¹²⁾ 태극보다는 음양, 음양보다는 오행으로 갈수록 성격이 분명해지고 변화가 쉽게 일어난다. 따라서 환자의 문제를 기의 차원에서 다룰 때에는 대상과 주제를 명확하게 할수록 치료에 대한 반응, 즉 변화 가능성도 높아진다고 할 수 있다.

셋째, 치료시간이 짧고, 치료 중에 변화를 수시로 확인한다. 환자에 따라 소요되는 시간은 차이가 있었지만, 일반적인 치료시간은 15분~20분이었다. 한의사는 사암침 치료를 하고 나면 환자가 기화취상한 감각에만 집중하도록 하고 심호흡, 육장기운열기를 연속적으로 한 다음, 기화취상한 감각이 어떻게 변했는지 재차 묻는다. 만약 불편한 감정을 기화취상했던 것이 쉽게 줄어들면, 그것이 아예 없어졌다면 어떻게 될지 질문하여 양정기화 기법을 연이어 시행하기도 하였다. 양정기화 기법은 사기가 아니라 정기에 초점을 맞추어 정기를 북돋아주는 기법으로, 『소문·유편자법론』의 “정기존내 사불가간(正氣存內 邪不可干)”의 원리가 근간이 되고, 긍정 심리학에서 강점을 강화시키는 방식을 통해 심리적 건강을 증진하는 것에도 유사성을 찾을 수 있었다¹³⁾.

넷째, 스트레스 사건의 구체적인 내용을 이야기하지 않는다. 실제 임상현장에서는 의사-환자가 일대일로 독립된 공간에 있으면서 상담과 침치료가 이루어지는 것이 아니라, 다인실에서 진료가 이루어지기 때문에 개인력을 구체적으로 이야기할 수 있는 환경이 아니었다. 그러한 상황에서 의사가 개인적인 이야기를 캐물지 않는 것은 환자로 하여금 심리적인 저항을 덜 느끼게 하는 장점이 있고, 또 환자가 지나간 사건에 매여 벗어나지 못하도록 반추하는 것을 줄이는 효과도 있었다. 그러나 자신의 이야기를 털어놓고 싶어 한의원을 내원한 환자의 경우에는 말을 시원하게 할 수 없다는 느낌을 받기도 했다.

다섯째, 의사는 환자들이 자신의 감정을 물리적 속성으로 표현할 수 있게 돕는다. 한의사는 환자들이 기화취상을 잘 할 수 있도록 돕고 안내하는 역할을 하고 있었다. 사암침법의 목표를 정하기 위해서는 기화취상 단계가 중요하기 때문에 환자들의 호소를 들으며 시각적, 촉각적 요소를 찾아가는 작업을 촉진하고, 한편으로는 환자들이 생각으로 빠져서 감정으로부터 떨어지지 않도록 지도하였다.

여섯째, 심리교육적 요소를 가지고 있다. 치료 과정 중에 한의사는 환자와 인지적 교육을 중심으로 한 상담을 병행

하고 있었고 환자들에게 자기관리법으로서 심호흡과 혈위 지압을 교육하여 환자가 스스로 증상을 조절할 수 있는 능력을 키울 수 있도록 교육하였다. 만성 질환으로 인한 증상, 치료, 신체 및 정신사회적 결과, 생활방식의 변화를 관리할 수 있는 능력을 자기관리(self-management)라고 하는데¹⁴⁾ 만성 질환에서는 전문적 치료만큼이나 자기관리와 자기조절(self-regulation)의 중요성이 강조되며¹⁵⁻¹⁷⁾, 갑자기 증상이 발생하는 공황장애와 같은 정신과 질환에서도 자조(self-help)가 중요한 중재로 활용되고 있다는 점에서^{18,19)} 심리교육과 자기관리법 교육은 임상적으로 의미가 있다.

마지막으로, 사암침법을 정신과 영역에 활용하는 과정에서 기화취상이 가장 특징적인 과정으로 관찰되었다. 기화취상을 통해 한의사는 사암침법 처방을 결정하고, 또 환자로 하여금 감정과 사고의 전환을 경험하도록 하였다. 치료를 이끈 한의사는 사암침법을 통해 환자의 기질(氣質)이 변화하기 때문에 치료 효과가 극적으로 나타나는 것이라고 생각하고 있었다. 사암침 치료 이후 기화취상이 변화하는 것도 기운이 변화하고 불균형이 해소된 결과라고 인식하였다.

본 연구는 질적 분석을 통해 사암침법의 정신과적 활용이 심리적 문제로 유발된 증상들을 호전시키는 효과가 있음을 확인하였고 기존의 사암침법과 차별화되는 치료적 요소를 도출하였다. 이러한 연구 결과는 사암침법의 정신과적 활용을 촉진시키고 일차 의료기관에서 정신과 질환을 관리하는 측면에도 도움이 될 것으로 생각된다. 다만, 결과의 일반화 가능성과 치료효과의 지속성에 대해서는 본 연구 결과만으로 판단할 수 없으므로 후속적인 관찰과 연구를 통해 추가적인 자료 수집이 필요할 것으로 사료된다.

V. 결론

사암침법의 정신과적 활용에 대해 한 의료기관의 질적 사례연구를 수행한 결과, 다음과 같은 특징을 정리하였으며, 그에 따라 사암침법은 정신과 질환의 치료법으로서 활용 가능성이 높으며, 일차 의료기관에서도 적극적으로 응용할 것으로 생각된다.

1. 정신과적 활용을 위해 고안된 사암침법의 치료과정은 기화취상, 사암침법, 심호흡, 흉부 혈위 지압의 4단계로 정리된다.
2. 환자들은 이러한 치료를 통해 즉각적 신체감각의 변

화, 감정과 사고의 변화, 유발요인에 대한 반응 감소, 자기조절력의 증대를 경험하였다.

3. 이 치료의 정신의학적 특징은 다음과 같다. 첫째, 정신과적 진단체계에 의한 분류보다 환자의 고통이 중심이 된다. 둘째, 구체적인 증상이나 감정을 주제로 한다. 셋째, 치료시간이 짧고, 치료 중에 변화를 수시로 확인한다. 넷째, 스트레스 사건의 구체적인 내용을 이야기하지 않는다. 다섯째, 의사는 환자들이 자신의 감정을 물리적 속성으로 표현할 수 있게 돕는다. 여섯째, 심리교육적 요소를 가지고 있다. 마지막으로, 사암침법을 정신과 영역에 활용하는 과정 중에서 기화취상이 가장 특징적인 과정이다.

REFERENCES

1. Cho SH. The Systematic Research of Saam Acupuncture. Seoul:Seongbo Publisher. 2009:1-446.
2. Kim DH. (Do Hae Kyo Kam) Sa-Ahm's acupuncture method. Busan:Sogang. 2001:1-250.
3. Kim HK. Revolution of Eastern Medicine (Outline). Seoul: Sinnongbaecheo Publisher. 1989:1-710.
4. Jung YO, Lee DH, Ahn SW. A Research for Tradition and Identity of Saam Acupuncture Method. Korean Journal of Acupuncture. 2012;29(4):537-53.
5. Ko MY. Qualitative case study research. Seoul: Chongmok Publisher. 2009:1-264.
6. Lee NI. Phenomenology and qualitative research (A prospect of applied phenomemology). Seoul: Hangilsa. 2014: 1-414.
7. Choi WJ, Lee SG, Son IB, Sun SH. The effects of Sa-am Acupuncture Simpojeongkyeok Treatment on Hwa-byung : Randomized, patient-assessor blind, placebo-controlled acupuncture, pilot clinical trial. Journal of Oriental Neuropsychiatry. 2011;22(2):1-13.
8. Jeong IC, Lee SR, Park YC, Hong KE, Lee YK, Kang WC, Choi SM, Choi KW, Oh DS, Park JE. The Effect of Sa-am Acupuncture Simjeongkyeok Treatment for Major Symptom of Hwa-byung. Journal of Oriental Neuropsychiatry. 2008;19(1):1-18.
9. Kim HJ, Chu CN, Kim JW, Shin HK, Lee JW, Cha HJ, Park SJ, Kim YJ. Oriental Medical Treatment and Sleep Restriction Therapy of the Simdamhugub type of chronic insomnia patients. Journal of Oriental Neuropsychiatry. 2007;18(3):277-87.
10. Judith S. Beck. Cognitive therapy : basics and beyond. Translated by Choi YH, Lee JH, Choi SY, Kim JW. Seoul:Hana Medical Publisher. 2017:1-468.
11. Choi WJ. A Study on Psychophysiology and Psychopathology of Korean Medicine -Focus on Emotion and Thought in Huangdineijing. Journal of Oriental Neuropsychiatry. 2018;29(1):21-34.
12. Jeon YJ. New Interpretation of the Great Absolute and the Limitlessness in Tai-ji-tu-shuo. The Study of Confucianism. 2013;53(53):49-78.
13. Kim JH. Positive Psychology and Oriental Medicine. Journal of Oriental Neuropsychiatry. 2008;19(3):1-22.
14. Barlow J, Wright C, Sheasby J, Turner A, Hainsworth J. Self-management approaches for people with chronic conditions: a review. Patient Education and Counseling. 2002;48(2):177-87.
15. Bodenheimer T, Lorig K, Holman H, Grumbach K. Patient Self-management of Chronic Disease in Primary Care. JAMA. 2002;288(19):2469-75.
16. Lorig KR, Ritter P, Stewart AL, Sobel DS, Brown BW Jr, Bandura A, Gonzalez VM, Laurent DD, Holman HR. Chronic disease self-management program: 2-year health status and health care utilization outcomes. Medical care. 2001;39(11):1217-23.
17. Clark NM, Gong M, Kaciroti N. A model of self-regulation for control of chronic disease. Health Education & Behavior. 2014;41(5):499-508.
18. Barlow JH, Ellard DR, Hainsworth JM, Jones FR, Fisher A. A review of self-management interventions for panic disorders, phobias and obsessive-compulsive disorders. Acta Psychiatrica Scandinavica. 2005;111(4):272-85.
19. Ciuca AM, Berger T, Crişan LG, Miclea M. Internet-based treatment for panic disorder: A three-arm randomized controlled trial comparing guided (via real-time video sessions) with unguided self-help treatment and a waitlist control. PAXPD study results. Journal of Anxiety Disorders. 2018;56:43-55.