

여성의 쑥좌훈 경험에 대한 내용분석

이 광 옥¹ · 장 순 복² · 유 지 수²

¹연세대학교 간호대학 박사생, ²연세대학교 간호대학 교수

Content Analysis of Wormwood Smoke(Ssukjahun) Experiences in Women

Lee, Kwang Ok¹ · Jang, Sun Bok² · Yoo, Ji Soo²

¹Doctoral candidate, Graduate School of Yonsei University, ²Professor, Graduate School of Yonsei University

Purpose: This Study aims to explore the Wormwood smoke(Ssukjahun) experiences of women and to provide the data to develop Korean traditional nursing intervention for women. **Methods:** A sample of 15 women aged between 20 to 60 years with Ssukjahun experiences was interviewed and content analysis was used to analyze the data. **Results:** Six categories and Thirty attributes were derived for Ssukjahun experiences in women. The reason of Ssukjahun is related to illness included vaginitis, insomnia, mental depression, circulation down of hand and feet, repeat abortion, dysmenorrhea, hemorrhoids, disc, rheumatism, and asthma. The place of Ssukjahun was home, oriental hospital and Ssukjahun room. Also method of Ssukjahun included steam methods and burn the wormwood. The time-consuming of Ssukjahun was about 30 minutes. The response and effect in Ssukjahun included relax, decreasing rhinitis, weight reduction, feel better, increasing circulation, sleep well, reducing constipation, insomnia, hemorrhoid, back pain, asthma, and dysmenorrhea. The negative effect of Ssukjahun included vesicle, headache, itching sense, generalache, acne, and edema. However, women who did Ssukjahun believed that is the belligerent reaction because it is gone after several times. The preference of Ssukjahun than hospital treatment is related to side effect of medication, temporary method for reducing symptom. **Recommend:** It is recommended for nurses to understand experience of Ssukjahun in women. If Ssukjahun is to be own nursing intervention, it has to find solutions to encourage positive experiences and overcome negative experiences. Also it recommended research for experience of men.

Key words : Ssukjahun, Experience, Content analysis

서 론

1. 연구의 필요성

서구의학의 한계 및 기존 약제의 부작용 등으로 최근 대체요법에 대한 관심이 증가하면서 대체요법 이용률이 프랑스 49%, 독일 46%, 벨지움 31%로 보고되어지고 있는데(Eisenberg et al., 1993) 이는 인간적이고 전인

주요어 : 쑥좌훈, 경험, 내용분석

Address reprint requests to : Lee, Kwang Ok(Corresponding Author)

College of Nursing, Yonsei University, 250 Seongsanno (134 Sinchon-dong), Seodaemun-gu, Seoul, Korea

Tel: 82-10-3301-4089 E-mail: kolee97@hotmail.com

투고일: 2008년 6월 9일 심사완료일: 2008년 6월 16일 게재확정일: 2008년 6월 25일

적인 관리를 선호하기 때문으로 분석되고 있다(Won, 2003). 대체요법에는 여러 전통적인 방법이 포함되어 있음에도 불구하고 서양의 제도적인 간호에 익숙해져 우리의 건강생활양식과 민속요법을 평가절하 시켜왔으나 최근 우리의 것을 찾으려는 움직임이 서양의 치료법을 대신해 대체요법이나 자연으로부터 치료방법을 구하려고 하는 움직임이 일고 있다(Shin et al., 2004).

오래 전부터 민간요법으로 많은 약용식물을 질병의 치료제로 이용하여 왔다. 그중에서 쑥은 넓게 오랫동안 인간과 함께 하였고 지금도 그 이용영역을 넓혀가고 있으며 우리나라 인터넷상에도 3000개 이상의 website에서 쑥에 관한 정보가 발견되고 있어 오히려 정보의 폭주상태에 있다고 할 수 있다. 대부분의 내용은 전래된 약효, 특성, 이용법등에 대하여 기술하고 있어 약리적 효능에 관심이 큼을 알 수 있다(Lee, Park, Kim, & Park, 2000). 쑥은 우리나라 어디에서나 자생하므로 손쉽게 구할 수 있어 대중적인 치료와 치료보조로 사용되고 있다. 대개 어린 순은 식용으로 쓰며 성숙하면 약용으로 사용하는데 쑥은 천지의 양기를 가지고 있으며 성질이 강하고 우리 몸의 경혈을 통과하여 원기를 회복시켜주는 것(Lee, 1990)으로 특히 본초강목에서 제시한 쑥의 약리작용은 대중들에게 널리 알려져 있고 경험적으로 인정하고 있다. 우리나라에서는 강원도나 지리산 부근에서 생산된 인진쑥과 백령도, 강화도, 당진, 함평 등 서해안 지역에서 생산되는 약쑥이 효과가 크다고 알려져 많이 보급되고 있다(Lee et al., 2000). 이렇듯 쑥은 전국에 널리 분포되어 있어 쉽게 채취할 수 있기 때문에 쑥의 이용도를 높이는 것은 자원효율성을 높이고 비용을 절감할 수 있는 좋은 방법이기도 하다.

쑥좌훈이란 고대한방에서 치료법 중의 하나로 쑥을 태워 그 연기나 열로 인체의 건강을 지킨다는 의미이다. 혼증을 하면 회음에 뜬을 뜨는 것과 같아 온 전신에 쑥의 양기를 보내어 전신에 활력을 주며 건강증진에 도움이 되는 효과를 얻을 수 있다(겨레한의학연구소, 2006). 쑥좌훈은 한국문화에서 전승되어오는 전통적인 건강행위로서 특히 부인과적 건강 혹은 출산등과 함께 가족중심으로 시행되어왔으나 최근 들어 텔레비전이나 신문 등 언론의 보도로 인해 쑥좌훈에 관한 관심이 고조되고 이용하는 사람들도 늘고 있는 추세이다. 한국고

유의 전통적인 건강행위인 쑥좌훈의 과학성과 합리성을 증명함으로써 대상자에게 보다 쉽게, 안전하고 편안하게 건강행위를 하도록 돕고, 이것이 대상자들의 삶의 질 향상에 긍정적으로 기여할 수 있도록 하는 간호학적인 접근이 필요하다고 본다.

한국적 간호는 그 이론과 실제에 있어서 우리 고유의 문화와 역사 속에 뿌리를 둔 한국 문화의 맥락에 접목되어야 한다. 또한 한국간호는 서양의학이 도입된 이래 서양 문화에 뿌리를 둔 간호에 열중하였을 뿐 한국인의 사상과 문화에 입각한 건강과 돌봄에 대한 신념이나 가치, 행동유형을 찾아내는 실제 이론개발을 통해 얻어진 지식체에 근거한 전통적인 간호는 도외시한 상황에 있었다. 게다가 우리나라 전통적 민간요법이나 경험적 습관에서 나온 건강행위 등은 비과학적이라고 간과되었을 뿐 아니라 전통과 경험이 확립된 것이지만 우리 사회문화에서는 간호의 본질을 규명하기 보다는 외국의 간호현상만을 이해하도록 유도해왔기 때문에 한국문화에 맞는 한국적 간호가 잘 실현되지 못했다. 한국적 간호란 한국인의 독특한 문화적 경험으로 이뤄진 것으로 한국인의 정서와 사회적 현상, 사상 등을 문화적 경험으로 해석된 것이라고 보며 여기서 문화란 인간행위의 패턴과 행위규칙을 모두 포함하는 정신적 현상으로 인간생활을 이해하는데 중심이 된다고 볼 수 있다. 한국인의 건강 및 간호를 위해서는 한국문화와 사상을 이해하고 그것에 근거하여 간호를 제공하는 것이 필요하다고 생각된다(Bea & Kim, 1998).

이에 본 연구에서는 여성들을 통해 전통적 건강행위인 쑥좌훈의 경험을 알아보았다. 본 연구의 결과로 여성의 쑥좌훈 경험에 대해 총체적으로 이해할 수 있게 되고, 필요한 도움을 제공하기 위한 중재 전략이 고안되고, 아울러 다양한 연구를 통하여 쑥좌훈에 대한 구체적이고 실제적인 간호를 제공하는데 기초자료가 되고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 여성의 쑥좌훈 경험이 어떠한 것인지 파악하고자 하는 것이다.

문헌 고찰

쑥은 국화과에 속하는 단단하고 관목상이거나 초본성 식물로 아시아, 유럽, 북아메리카에 분포되어 있으며 200~300종 정도의 쑥이 자생하는 것으로 추정 보고되고 있지만 국내에서 실제로 보고된 것은 40종 내외이다. 이들 40종도 실제 종으로 분류되었다기 보다는 형태적 특징에 따라 명명된 것으로 전국적인 조사가 완전히 이루어졌다고 볼 수는 없다(Lee et al., 2000; 겨례한의학회연구소, 2006). 영어로는 머그워트(mugwort), 웜우드(wormwood)라고 하며 한방에서는 애엽(艾葉), 애호(艾蒿), 황초(黃草)라고도 한다. 민간에서는 쑥, 약용으로 쓸 경우에는 약쑥이라고 한다. 뜸뜨는 데에 쓰여 구초(灸草)라 하기도 하고, 의학적으로 많이 이용되어 의초(醫草)라고 불리우는 등 그 종류나 쓰임새에 따라 달리 부른다(Lee, 1981).

쑥의 일반성분으로는 전초에 정유, 탄닌질, 수지, 쓴맛물질, 아르테미신, 30~130mg%의 아스코르브산, 11~12mg%의 카로틴이 있다. 잎에는 정유가 0.02%(또는 0.1~0.6%) 있다. 정유의 약 50%는 시네올이며 기타는 a-투온 C10H16O, 보르네올, 파라핀 등이다. 또한 잎에는 아데닌 0.02%, 콜린 0.11%, 비타민 A, B, C, D 등이 있다. 뿌리에는 다당류인 아르테모오스 약 1.8%와 0.1%까지의 정유가 있는데 디히드로마트리카린에 스테롤과 테트라테카트린 그리고 이눌린과 점액이 있다. 마른 잎을 부스러뜨린 털에는 납 2.3%, 트리코자놀 C22H48O, 헨트리아콘탄 C31H64, 카프르산, 팔미트산, 스테아르산 등의 지방산 혼합물이 있다(과학백과사전 출판사, 1999).

쑥의 약리작용은 지혈작용과 해열, 혈압하강, 소염, 항균, 호흡촉진, 그람양성균, 피부진균 성장억제작용이 있고 특히 부인병에 효과가 있는데 쑥의 따뜻한 성격과 수렴성 지혈과 자궁의 운동성을 감소시킴에 따라 유산방지, 자궁출혈, 월경과다 월경불순, 출혈로 인한 빈혈 및 허약, 특히 냉이나 월경통, 산전 산후출혈에 특효하다고 한다. 용법은 삶거나 찌서 물이나 수증기에 찜질하는 방법과 생즙 혹은 환을 지어 복용하고 외용으로는 뜸을 뜨는 방법으로 사용한다(과학백과출판사, 1999)

그러나 서양에서는 쑥의 장기 복용이 습관성을 가져

온다고 하였으며 쑥이 가지고 있는 glycosides는 독성이 있고 휘발성 유지는 중추신경계를 억제하기 때문에 과용은 신경질, 인사불성, 경련, 사망에 이를 수 있고, 알러지원으로 접촉성 피부염을 일으킬 수도 있다고 하였다(Lee et al., 2000; Kurzen, Bayerl, & Goerd, 2003).

그동안 쑥에 관한 연구는 대부분이 음식과 문화 분야 및 민족식물학연구에 집중되어 있고, 의학과 관련해서 쑥 추출성분의 기능성 탐색 및 효과에 관한 연구가 일부 이루어지고 있다. 간호학적으로는 Lee (1999)의 쑥을 이용한 전통적 회음간호에 대한 민족학적 연구를 시작으로 뜸 요법을 이용한 연구가 있다. 뜸과 생리통에 관한 연구(Lee, 2004), Cha(2000)의 뜸 체험연구, 자궁적출술 경험여성의 통증과 냉증완화 연구(Shin, Kwak, & Shin, 2001), 뇌졸중 환자의 변비(Kwon & Park, 2005)에 관한 연구가 있다. 이밖에 개똥쑥 속에서 분리한 artemisinin은 항말라리아 치료나 항암제로 사용되어지고 있으며(Balint, 2001), Im(1995)의 연구에서는 쑥의 생리활성 연구에서 항산화효과와 충치억제 효과를 입증하였다. 또한 Kim과 Lee(2005)의 연구에서는 인진쑥 추출물을 쥐에게 투여한 결과 미생물에 대한 증식억제효과를 가져왔고, Jeon(2001)의 연구에서는 치주염환자에게서 쑥 추출물이 파골세포형성을 억제하는 효과를 나타내었으며, Hwang, Kim, Hwang과 Han (1998)은 쑥 추출성분이 암세포증식 억제효과를 나타냈다고 보고하였다. Kwon, Ku, Kwon, Park과 Yoo (1999)의 연구에서 쑥 추출물을 인체에 복용하여 쑥 추출물이 장내균총에 미치는 영향을 조사한 결과 장내 유해균인 *C. perfringens*와 *E.coli*의 경우 쑥 추출물을 복용하였을 때 생균수가 감소하는 경향을 나타내었다. Choi, Lee와 Yun(2002)의 연구에서는 인진쑥의 올리고당 분획은 식중독을 유발하고 식품의 가공, 저장시 발생하는 Gram 양성 간균인 *L.monocytogenes*에 탁월한 항균력을 나타내었고, 인체 내에서 폐렴을 유발할 수 있는 *K. pneumoniae*에도 강력한 항균력을 나타내었다. 또한 생리통에 관한 연구로 Adams와 Garcia (2006)가 chumash 지역의 여성들이 쑥을 생리통 완화를 위해 많이 사용해 오고 있다는 서술적 연구가 있고, Son(2005)의 한방좌훈요법을 적용한 월경통 완화 연구,

Lee(2004)의 자가 뜸 요법을 이용한 월경통 완화연구 등이 있다.

동의보감(2002), 황제내경(1999)에는 훈제비방(薰臍秘方), 소연훈지(燒烟熏之)라 하여 약재를 태워 거기에서 나오는 연기를 사용하는 훈증방법이 묘사되어 있어 당시 쑥좌훈이 질병치료의 수단으로 사용되었음을 알 수 있다. 그러나 쑥좌훈에 대한 연구가 거의 없었고 전통적 건강행위로도 활발히 계승되어오지 못하다가 최근 들어 일반인들에게 보편화되어 있지만, 이에 대한 구체적인 방법 및 긍정적, 부정적 반응들에 대한 정보가 미흡한 관계로 대상자들의 쑥좌훈 경험을 이해하는데 한계가 있다고 본다. 따라서 면담방법을 통한 쑥좌훈의 구체적인 경험을 제공함으로써, 쑥좌훈이 대상자들의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 효과적인 간호중재로 개발될 수 있도록 조사 연구가 필요하다고 본다.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 성인여성의 쑥좌훈 경험을 조사하기 위하여 심층면담법에 의한 내용분석법을 사용한 서술적 탐색연구이다.

2. 연구 대상

본 조사를 위한 연구대상은 쑥좌훈방, 가정, 찜질방등에서 1회 이상 쑥 좌훈을 경험해본 여성으로 연구 참여에 동의한 자로서 20세 이상을 대상으로 총 15명이다.

3. 자료수집 방법

자료수집 및 분석은 2006년 5월부터 2006년 8월까지 4개월에 걸쳐서 쑥좌훈 경험이 있는 성인여성을 대상으로 심층면담을 실시하였다. 윤리적인 면을 고려하여 대상자에게는 연구의 목적을 설명하고 동의한 가운데 녹음하였으며 녹음된 내용은 녹취록으로 작성하였고 대상자와 만나는 현장에서 관찰된 것들은 이론적 메모로 기록되었다. 면담은 각 대상자마다 1~2회에 걸쳐

시행되었으며 학교 강의실 및 야외 벤치, 쑥좌훈방 등에서 이루어졌다. 면담시간은 30분에서 1시간 30분 정도 소요되었고 개방적 질문으로 면담을 진행하였다. 참여자 선정기준에 부합되는 대상자를 면접하였으며 더 이상 새로운 경험이 확인되지 않는 시점에서 자료가 포화되었다는 판단 하에 자료 수집을 종료하였다. 총 인원은 15명이었다.

심층면담시 주 질문은 “쑥좌훈 경험이 어떠하였습니까?”였다. 면접지침을 개발하여 ‘이용 동기는 무엇인지?’, ‘이용 빈도 및 기간은 얼마나 되는지?’, ‘정보출처는?’, ‘효과는 무엇인지?’, ‘부작용이나 불편감은 없었는지?’ 등에 대한 보조질문을 하였다.

4. 자료 분석

녹음된 기록의 면담자료는 김경동과 Kim과 Lee(1986)가 제시한 내용분석법(content analysis)을 기초로 하여 다음과 같은 단계에 의해 자료를 수집하고 분석하였다.

- 1) 녹음을 통해서 수집된 면담자료는 면담이 끝난 후 즉시 대상자의 말 그대로 옮겨 적었으며 면담중 관찰된 대상자의 반응은 연구자의 표현으로 () 속에 옮겨 적었다. 면담 후에 문장을 분석단위로 하여 의미 있는 표현에 표시하였다.
- 2) 자료에서 나타난 의미 있는 표현 중에서 유사한 내용을 분류하고 공통된 속성을 확인하였다.
- 3) 확인된 의미 있는 속성의 범주를 규명하였다.

연구 결과

연구자가 수집된 원자료를 수차례 반복해서 읽으면서 의미 있는 말과 구절 및 문장을 주의 깊게 살펴며 내용을 요약하였다. 자료의 분석된 내용에서 나타난 범주는 쑥좌훈 하는 이유 및 동기, 쑥좌훈 장소 및 방법, 쑥좌훈시 걸리는 시간, 쑥좌훈시 나타나는 반응, 효과, 병원치료보다 쑥좌훈을 선호하는 이유 등이었다.

1. 쑥좌훈 경험 여성의 일반적 특성

참여자의 일반적 사항을 살펴보면, 30대에서 50대가 많이 나타났으며 주로 쑥좌훈 방에서 매일 하는 것으로 현재 2~3개월 하고 있는 경우가 가장 많았다(Table 1).

Table 1. 쑥좌훈 경험 여성의 일반적 특성 N=15

	분 류	인 원
연령	20-29	1
	30-39	5
	40-49	5
	50-59	4
쑥좌훈 기간	1개월 이하	5
	2개월-3개월	6
	3개월 이상	2
	1년 이상	2
쑥좌훈 횟수	필요시	1
	2-3회/주	2
쑥좌훈 장소	매일	12
	집	1
	한의원	1
	찜질방 좌훈방	1 12

2. 쑥좌훈 하는 이유

쑥좌훈 하는 이유로는 질염, 방광염, 불면증, 우울증, 냉, 반복유산, 치질, 생리통, 디스크, 류마티스, 천식 등의 질병문제와 건강유지 때문으로 나타났다 (Table 2).

3. 쑥좌훈 방법

Table 2. 쑥좌훈 하는 이유

	쑥좌훈 경험 여성의 표현
질병 문제	<ul style="list-style-type: none"> - 왜 그런지 잘 모르겠는데 살빠지고 몸이 좀 안 좋아질 때마다 질염이 생기는 거예요. 방광염도 있거든요. 그래서 병원도 다니고 했는데 그때 뿐이에요. 불면증도 있고 우울증도 있고. - 난 오래 서있는 직장이다 보니까 다리가 너무 아프고 냉이 많았어요. 그래서 오게 됐죠. - 전 손발이 차서 왔어요. 자꾸 유산되고 그래서. 여자는 자궁이 따뜻해야 한다잖아요. 이거하면 자궁이 튼튼해져서 유산 안될까 해서요. - 저는 치질 때문에 너무 아파서. 힘드니까. 그냥 자연요법으로 해볼려고. - 자궁근종이 있기 때문에 생리통이 심했어요. 너무 아프니까 항상 생리할 때 진통제 먹고 그랬어요. - 원래 제가 디스크도 있고 류마티스도 있고 천식도 있어요.
건강 유지	<ul style="list-style-type: none"> - 건강진단을 해도 특별히 나오는 것은 없는데 맨날 힘들고 아프고 맥아리도 없고 말도 안나와요. - 특별한 증상은 없어요. 손목도 아프고 손이 잘 저려서 약도 먹고 했는데 병원에서는 별 이상이 없다고 하고 목디스크는 아니라는데 아프고 그래서요.

쑥좌훈 방법은 증기를 쏘이는 방법과 연기를 쏘이는 방법으로 나타났다.

4. 쑥좌훈시 사용되는 시간

쑥좌훈시 사용되는 시간은 증기를 쏘이는 방법과 연기를 쏘이는 방법 모두 대략 30분 정도였다.

5. 쑥좌훈시 느낌

쑥좌훈시 받는 느낌은 편안함, 깨끗함, 정신이 맑아짐, 따뜻함, 기분이 좋아짐, 뜨거움, 고정자세의 불편감 등이었다(Table 3).

6. 쑥좌훈 후 효과

쑥좌훈 후 효과는 몽우리 없어짐, 피부변화, 질 분비물 감소, 이완, 비염감소, 체중감소, 성격변화, 손발 따뜻해짐, 기운생김, 숙면, 번비해결, 치질감소, 위장기능 향상, 요통완화, 생리통 완화, 천식 감소 등으로 나타났다(Table 4).

7. 쑥좌훈 후 신체적 반응

쑥좌훈 사용후 수포형성, 전신쇠약, 눈곱김, 두통, 가려움증, 여드름, 부종등의 신체적 반응이 나타났으나 쑥좌훈 경험 여성 모두 이를 호전반응으로 보고 있었다 (Table 5).

Table 3. 쑥좌훈 적용시 느낌

쑥좌훈 경험 여성의 표현	
편안함	<ul style="list-style-type: none"> - 하는 동안에는 살균이 잘 되고 있구나 하는 생각이 들죠. 향도 나고 소독 냄새처럼. 아래가 굉장히 뽀송뽀송해져요. 깨끗하고 분비물도 좀 줄어들고. 땀이 많이 나요. 10분만 해도. - 쑥향이 나면 마음이 편안해져요. 쑥향 때문에 기분이 좋아지고 정신이 맑아져요. 소독되는 느낌이 들고요. - 되게 좋죠. 이완되면서, 편안하면서, 아랫배 여기가 따뜻해지면서 하는 동안에도 기분 좋아요. - 부작용은 전혀 없고 다하고 치우는 거가 조금 불편해요.
뜨거움	<ul style="list-style-type: none"> - 1단 2단이 있어서 온도를 맞추는 거예요. 2단에다 맞추면 치마를 입으니까 좌훈기를 감싸서 되게 뜨거워요. - 항아리 같은데 걸터 앉아서 하는 거예요. 온도가 높으니까 아프고 또 한 자세로 계속 있어야 하니까 밑에도 별경게 됐어요. 나중에 그냥 없어졌죠. - 이거할 때 느낌이야 안좋지. 너무 뜨겁고 답답하고.
고정자세	<ul style="list-style-type: none"> - 오래 한 자세로 앉아 있으니까 저런 증상이요. 좌훈을 하면 평상시보다 피가 빨리 돌잖아요. 심장에 무리가 갈수도 있고 당뇨환자가 저온화상을 입을 수 있고.

Table 4. 쑥좌훈 후 효과

쑥좌훈 경험 여성의 표현	
몽우리가 없어짐	<ul style="list-style-type: none"> - 양쪽 거드랑이하고 밑에 계란 만하게 몽우리가 있었어요. 병원에서 조직검사해보자고 했는데 그게 없어졌어요. 만병통치갈래.
피부가 좋아짐	<ul style="list-style-type: none"> - 기미가 진하게 있었는데 싹 없어졌어요. 변화가 와요. - 눈에 보이게 확 틀러진건 피부가 좋아졌다는거. 일주일 정도 굉장히 푸석거리다가 허물 벗겨지듯이 벗겨지고 나면 얼굴톤도 굉장히 밝아지고 기미도 없어지고 그래요.
질분비물감소	<ul style="list-style-type: none"> - 질 분비물이 줄어드는거 같아요. 산부인과약이 싸잖아요. 좌욕 2-3일 하고나면 가려운 것도 없어지고 낫는 거 같아요. 옛날처럼 병원엔 안가요. - 냉이 없어졌다는게. 일단 팬티가 깨끗해요. 축축한 느낌이 전혀 없어요. 보송보송하다는 느낌도 들고.
이완	<ul style="list-style-type: none"> - 그게 쑥땀에 좋은건지 아님 엉덩이가 따뜻하니까 좋은 건지는 모르겠는데 하고나면 이렇게 relax된다 그런 느낌 들었어요.
비염감소	<ul style="list-style-type: none"> - 개인적으로 알레르기 비염이 무지무지 심했었는데 지금 비염이 완전히 치유는 아니어도 예전하고 뭐 하들과 땅 차이지.
체중감소	<ul style="list-style-type: none"> - 뱃살 같은데도 정리 많이 됐어요. - 디스크 있고 류마티스 있으면 몸이 굉장히 부어요. 이거하면서 붓기도 빠지고 살도 빠지고 저는 그랬어요. - 뱃살이 딱딱한데 좀 말랑말랑해지고 뱃살이 빠졌어요.
성격변화	<ul style="list-style-type: none"> - 성격도 변화가 와. 밝아져.
손발 따뜻해짐	<ul style="list-style-type: none"> - 하고 나니까 손발이 많이 따뜻해지는 걸 느껴요. - 허리가 안좋으니까 혈액순환도 잘 안되잖아요. 저 같은 경우는 몸도 차고 추위도 타고 그랬는데 이젠 땀나서 귀찮을 정도예요. - 몇 번하고서 배도 따뜻하고 손발이 따뜻해지면서 밑에 있는 노폐물이 쪽쪽 빠지는 느낌이 들어요. 별로 안했는데 몸이 가벼워요.
기운생김	<ul style="list-style-type: none"> - 숨이 물에 젖은 몸처럼 맨날 맥아리가 없었는데 아침 6시에도 일어나서 운동가고 운동 하고나서도 힘들지도 않고 너무 좋아요. - 몸이 좀 가벼워졌다는 게 느껴져요. - 매일 지쳐있었어요. 늘 힘들고. 근데 이거 한 이후로는 몸이 가벼워요. 아침 일찍 일어나게 되고 처음엔 남편이 쑥냄새 때문에 싫어했는데 내가 달라지니까 계속 하라고 그래요. - 예전엔 자꾸 깔아지고 누워있고 싶고 그랬는데 거뜬해지는 거예요.
숙면	<ul style="list-style-type: none"> - 밤에 잠이 안와서 새벽까지 인터넷하고 그랬는데 지금은 잠을 너무 잘자요.
변비해결	<ul style="list-style-type: none"> - 쑥좌훈하고나면 다음날 변을 시원하게 잘봐요. 변비 있는 사람은 100%예요.
치질감소	<ul style="list-style-type: none"> - 저는 치질이 있는데 자극을 받으면 커지잖아요. 항문이 아프고 간지럽고 그랬는데 쑥좌훈하고 치질이 없어졌어요. 좌훈을 하다 보면 작은 거는 속으로 들어가고 큰 것은 건포도처럼 줄어들어요. 그러다가 떨어져나가요 못 보신분들은 못 믿어요. - 치질로 피 나오고 그랬는데 크기가 작아지고 피는 안나와요.

Table 4. **쑥좌훈 후 효과(계속)**

쑥좌훈 경험 여성의 표현	
위장기능향상	- 소화가 잘 안됐었어요. 뭘 먹으면 바로 대변으로 나오고 그런데 요즘은 그게 없어졌어요. - 처음 해봤는데 난 가스가 만 이틀을 배출되더라구요. 그리곤 시원해졌어요.
요통감소	- 앉아서 디자인하는 직업이라 한시간 걷는 것도 무리고 천식이랑 허리 때문에 앉아있는 것도 힘들고 그랬는데 지금은 10시간 앉아 있는데도 예전처럼 입원하거나 누워있을 정도는 아니니까 개인적으로 효과 많이 봤어요.
생리통 완화	- 전 생리통 굉장히 심했는데 쑥좌훈하고 나서는 힘들지 않았어요. 생리혈도 아주 맑아요. 통증 점수가 8이었다고 하면 이번에는 4점도 안돼요. - 생리할 때는 허리가 뼈개지는거 같고 아예 못 움직였어요. 약먹었는데 지금은 안먹어요. 견딜만 하나. 감기도 안걸려요. - 생리하면 쥐어짜듯이 아파서 응급실가고 그랬는데 10정도로 아팠다면 이제는 배만 아픈 정도 5점정도 된 거죠.
천식감소	- 천식에는 향이 좋다던데. 난 쑥좌훈하고 천식이 어느 정도 나았고 활동하기 편해졌어요. 비염도 좋아지고 시원해요.

Table 5. **쑥좌훈 사용 후 신체적 반응**

쑥좌훈 경험 여성의 표현	
수포형성	- 열혈이 지나니까 물집이 생기는 거예요. 한군데 두군데 이렇게 해서 물집이 부풀어 올랐죠. 사타구니에 생기는데 크기가 대중 없어요. 병원에 안가고 놔뒀더니 며칠 지나고 꾸덕꾸덕 해서 딱지가 돼서 떨어져 버렸어요. - 밑에 부르트는 사람들 많아요. 그게 호전반응이래요. 물집이 생기는데 쓰라리지 않아요. 터트리지 않고 내버려두면 자동으로 달라붙어요. - 물집은 한쪽에 났는데 거의 나오면서 시커멓게 딱지가 앉았어요. 후에 다른 쪽에 또 생겼는데 시커멓게 딱지가 앉고 또 없어졌어요. 하나도 안아파요. 쓰라리지도 않고. - 똑같이 앉는 자리인데도 넓적다리 가에 물집이 생기고 달라붙으면서 자동으로 물집이 터지니까.. 이렇게 앉아있으면 뜨겁다고 느끼는 곳이 있어요. 배꼽에도 물집이 생기는데 만지면 말랑말랑한데 데었을때 처럼 쓰라리고 그런거 하나도 없어요. 물집도 자동으로 터져요. 진물이 나오고 그런건 없어요. 처음에는 뜨거운데 지금은 안뜨거워요.
전신통	- 처음하고 나서 쓰러질만큼 정신을 못차렸어요. 운영하는 분이 겨울이니까 몸살을 앓는거라 생각했어요. 근데 나중에 경험한 사람 얘기가 체력이 약한 사람이 그런 증상이 온다고 그러더라고요. 밤에 죽다 살아났는데 그땐 그걸 모르고 그냥 했어요. 미련하게 약도 안먹고, 근데 쑥좌훈을 그냥 계속하니깐 힘이 생기더라고요. - 처음 할때 아프고 몸살나고 머리 아프고 잠못들고 그랬죠. 나한테 안맞는다 그런 생각은 안했죠. 그냥 쑥이니까 좋다고 믿고 했어요. 이제 몸살은 안하죠.
눈곱킴	- 눈곱도 어마어마하게 끼고 근데 눈곱 낀 다음날은 눈이 아주 맑아져요.
두통	- 처음할땐 언기 때문에 맵고 눈도 아프고 머리 아프고 그랬는데 지금은 괜찮아요. - 머리도 아프고 몸살도 많이 앓고.. 하고나서 집에 가서 아팠어요. 나는 힘드는데 옆에선 모르고 지금은 어느정도 참을만 하죠. 덜해요.
가려움증	- 밑에가 한번 굉장히 가려운적이 있었어요. 할때마다 그런 건 아니고.
여드름	- 얼굴에 여드름 같은게 났는데 10일 지나니까 없어지네요.
부종	- 몸이 전체적으로 부었어요. 특히 양쪽 발이요. 쑥좌훈하기 전에 건강검진 했었는데 신장에 아무 이상도 없었거든요. 아직 검사상에 나타나진 않았지만 신장기능이 약해진 상태래요. 그래서 계속 하고 있어요.

8. 쑥좌훈을 병원치료보다 선호하는 이유

법으로 믿고 있었다.

쑥좌훈을 병원치료보다 선호하는 이유는 약복용으로 인한 부작용과 병원치료를 일시적 증상완화라고 생각하는 경향이 있었으며 이에 반해 쑥좌훈은 최소의 부작용에 최대의 효과를 가지고 보다 안전한 방법으로 건강을 유지시켜 줄 수 있는 방법으로 삶의 질 향상을 위한 방

논 의

지금까지 성인여성의 쑥좌훈 경험을 살펴보았다. 연구결과에서 나타난 쑥좌훈 경험에 대한 긍정적 반응으로는 몽우리가 없어짐, 피부가 좋아짐, 질 분비물 감소,

근육이완, 비염 감소, 체중감소, 기분이 좋아짐, 손발 따뜻해짐, 힘이 생김, 숙면, 변비해소, 치질감소, 소화기능 향상, 요통 감소, 생리통 감소, 천식감소 등으로 고려한의학회연구소(2006)의 살균, 소염, 수축작용 및 영양공급을 하고 냉한 하복부를 따뜻하게 하여 자궁부속기 및 항문주위의 혈액순환을 왕성하게 해주고 각종 질병을 치료, 예방하는데 효과가 있다고 한 내용과 같았다. 또한 쑥을 통증완화에 적용한 Jo와 Kim(2001), Lee(2004), Shin 등(2001), Son(2005), Adams와 Garcia(2006)에서와 같이 쑥좌훈이 요통 및 생리통 완화에 효과를 나타내었다. 뇌졸중환자의 변비에 효과적이었다고 한 Kwon과 Park(2005)의 연구에서처럼 본 연구에서도 변비치료에 동일하게 반응하였다. Im(1995), Kim과 Lee(2005), Kwon 등(1999)의 연구에서처럼 쑥좌훈은 항균작용에도 긍정적 반응을 나타내었다.

쑥좌훈 후 신체적 반응으로 수포, 두통, 눈곱짐, 몸살감기, 가려움증, 여드름, 그리고 부종 등을 경험하였으나 대상자들이 쑥좌훈시 나타나는 신체적 반응에 관하여는 모두 일관되게 호전방응이라 믿고 있었으며 대상자들은 특별한 처치 없이 계속해서 쑥좌훈 요법을 시행하였고 본인의 판단 하에 중단했다가 몸 상태가 좀 나아지면 간헐적으로 쑥좌훈을 하고 있었다. 여기서 호전방응이란 쑥좌훈을 해줌으로써 몸속의 나쁜 노폐물들이 몸 밖으로 빠져나와 수포양상으로 나타나는 것을 말한다. 본 연구에서는 여성들의 쑥좌훈 적용 기간이 서로 다른 상태에서 면담을 했기 때문에 쑥좌훈을 동일기간 적용한 이후의 신체적 반응을 살펴보는 것이 필요하다고 생각된다.

과학백과사전 출판사(1999)는 잎 추출액이 개구리의 떼어낸 심장에 대해 억제작용을 하며 혈압을 내린다고 보고하였다. 그러므로 항고혈압제를 복용하는 고혈압환자에게는 시행 후 직접성 저혈압을 일으킬 수 있기에 특별한 주의가 요구된다. 또한 피부가 민감한 당뇨병환자시 열에의 노출은 화상의 위험성과 합병증을 불러일으키기 때문에 신중을 기해야 한다. 그러므로 여러 가지 부정적 신체반응을 예방하기 위한 사전 대상자들의 개개인별 건강상태에 관한 세밀한 접근 후 안전한 상태에서 쑥좌훈을 시행하는 것이 필요하다고 하겠다.

쑥은 따뜻한 성질을 가진 식물로서 장시간에도 일정

한 온도를 유지시켜주기 때문에 쑥좌훈시 쑥의 양과 시간, 좌훈기 크기 등은 온도와 상관관계를 갖는다고 볼 수 있다. 중요한 것은 좌훈방마다 쑥좌훈시 사용되는 쑥의 용량이 다 다르며 본초강목에도 외용시 적당량이라 언급되어 있고 좌훈시 현재 사용되고 있는 쑥의 용량은 최소 4g에서 최대 100g까지 좌훈기의 크기에 따라 다양하며, 일부 좌훈방에서는 쑥의 양을 공개하지 않고 있어 안전한 쑥 용량에 대한 과학적인 검증된 방법 개발이 시급하다고 하겠다. 또한 쑥좌훈이 한국의 독자적이고 효율적인 간호중재로 발전할 수 있도록 대상자들에게 나타나는 긍정적인 신체적 반응들에 관하여 좀 더 구체적이고 객관적인 자료를 뒷받침 해 줄 수 있는 다양한 실험연구가 진행되어야 할 것이며 부정적인 신체적 반응들에 관해서는 과학적인 적극적 대응으로 호전방응과 부작용을 구별해 낼 수 있는 연구가 반드시 필요하다고 생각된다.

쑥좌훈 시행시 나타나는 부작용이 있을 시에는 바로 중단하고 개개인별 나타나는 반응들에 안전하게 대응할 수 있도록 의료인과 연계하여 관리할 수 있는 시스템 구축이 요구된다.

결론

본 연구는 성인 여성의 쑥좌훈 경험을 심층 면접을 통해 파악하여 독자적이고 효율적인 한국적인 간호중재의 개발을 위한 기초자료로 제공하기 위해 시행되었다.

연구대상은 쑥좌훈을 1회 이상 경험해본 20세 이상의 성인여성으로서 15명이었으며 면접은 반구조화된 개방적 질문을 이용하여 실시하였다.

쑥좌훈 하는 이유로는 질병문제와 건강유지 때문으로 대상자의 질병문제는 질염, 방광염, 불면증, 우울증, 냉, 손발 찬, 불임, 치질, 생리통, 디스크, 류마티스, 천식 등으로 다양하였다. 쑥좌훈 장소는 주로 집, 한의원, 찜질방, 쑥좌훈방이었으며 증기를 쏘아서 하는 방법과 연기를 쏘여 훈증을 하는 방법을 사용하였다. 대략 30~40분의 시간을 소요하였고 쑥좌훈시 받는 느낌은 편안함, 이완되는 느낌 등이었고 뜨거움, 고정자세로의 불편감등이 있었다. 쑥좌훈 사용 후 효과로는 몸우리가 없어짐, 피부가 좋아짐, 질 분비물 감소, 이완,

비염감소, 체중감소, 성격 밝아짐, 손발 따뜻해짐, 힘이 생김, 숙면, 변비해결, 치질감소, 소화기능 향상, 요통 감소, 생리통 감소, 천식 감소 등으로 축좌훈 하게 된 구체적인 이유 등을 모두 만족시켜 주었다. 축좌훈 사용 후 신체적 반응으로는 수포생김, 전신통, 눈곱 낄, 가려움증, 여드름, 부종 등이 있었으나 이것 등은 축좌훈을 여러 회 하다보면 모두 사라지게 돼 부작용이라기 보다는 호전반응이라 생각하고 있었다. 병원 치료보다 축좌훈을 선호하는 이유는 병원 치료를 일시적인 증상 완화, 약물 복용 후 부작용등에 관한 두려움이 있었고 이에 반해 축좌훈은 부작용을 최소화하면서 질병개선 뿐만 아니라 삶의 질 향상에 도움이 되는 것으로 받아들이고 경험하고 있는 것으로 나타났다. 분명, 축좌훈 후 대상자들의 간호문제 등이 대부분 해결되었으나 축좌훈시 나타나는 부정적인 신체적 반응들에 대해 대상자들이 더욱더 편안하고 안정적인 간호중재로 축좌훈을 경험할 수 있도록 좀 더 구체적이고 과학적인 방법으로 해석하고 개선하는 접근을 시도할 필요가 있다고 본다.

이상의 결과로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1. 본 연구는 심층면접에 의해 15명만을 대상으로 한 연구로 일반화하는데 어려움을 가지고 있다. 보다 많은 축좌훈 경험을 한 대상으로 반복연구가 필요하며 본 연구를 토대로 한 실험연구를 제언한다.
2. 본 연구는 20세 이상 여성으로 제한하였는데 폭넓은 연령대와 축좌훈을 경험한 남성들까지 연구대상을 확대한 연구를 제언한다.
3. 본 연구 결과에서 나타난 대상자들의 신체적 불편감들에 대해 편안하고 안정적인 간호중재로 개발시켜 나가기 위한 구체적인 방법 모색을 위한 연구를 제언한다.
4. 축좌훈 적용기간이 동일한 대상자들을 상대로 한 연구를 제언한다.

REFERENCES

Adams, J. R., & Garcia, C. (2006). Womens's health among the Chumash. *Advance Access Publication 1 February*, 3(1), 125-131.

Balint, G. A. (2001). Artemisinin and its derivatives an

important new class of antimalarial agents. *Pharmacology & Therapeutics*, 90, 261-265.

- Choi, C. R. (1999). *Rethinking Hwang Je Nai Kyung SoMum. Kukbakjaryowon.*
- Choi, H. J., Lee, D. S., & Yun, H. J. (2002). Functional activities of the oligosaccharide fraction AIP1 purified from *Artemisia iwayomogi*. *Inje Medical Journal*, 23(2), 703-711.
- Cha, J. Y. (2000). The study on the experience of Moxibustion therapy in middle-aged woman. *Journal of Euba Academy of Nursing*, 33, 112- 137.
- Eisenberg, D. M., Kessler, R. C., Foster, C., Norlock, F. E., Calkins, D. R., & Delbanco, T. L. (1993). Unconventional medicine in the united states. Prevalence, costs, and paterns of use. *The New England Journal of medicine*, 328, 246-252.
- Hui, J., Yoo, Y. S., & Baek, N. K. (2002). *Ethnic custom scientific data series: Donggenibogam.* Woori MadangTu.i.
- Hwang, Y. K., Kim, D. C., Hwang, W. I., & Han, Y. B. (1998). Inhibitory effect of artemisia princeps parnpan extract on growth of cancer cell lines. *The Korean Journal Nutrition*, 31(4), 799-808.
- Janis, M. M., & Paggy, A. F. (1995). *Qualitative research methods for health professionals second edition.* Chapman & Hall, London, UK.
- Jeon, S. J. (2001). *Inhibitory effect of artemisia asiatica on osteoclast formation induced by Treponema socranski*, Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Kim, D. J. (2002). *Korean mugwort cultural research.* Unpublished master's thesis, Hanyang University, Seoul.
- Kim, H. T., & Lee, D. S. (2005). Effect of artemisia capillary extracts on the pathogenic microbe which is anti germ effect. *Journal of Health Environment Research Center*, 15(1), 67-76.
- Kim, K. D., & Lee, O. J. (1986). *Social survey research method - logic and technique of social research.* Park Young Sa.
- Kim, S. O., & Jo, S. H. (2001). The effect of Hand acupuncture therapy and Moxibustion heat therapy on dysmenorhea. *The Journal of Korean Womens's Health Nursing Academic Society*, 7(4), 610-621.
- Kim, U. S., & Bae, H. J. (1998). The retrospection of

- tendency in the Korean nursing research through the journal of Nurses' Academic society. *Journal of Gyeongsang National University*, 37, 221-228.
- Kurzen, M., Bayerl, C., & Goerd, S. (2003). Occupational allergy to mugwort. *Journal der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft*, 1, 285-290.
- Kwon, D. J., Ku, Y. J., Kwon, M. Park, J. H., & Yu, J. Y. (1999). Effect of wormwood ethanol extract on human intestinal microorganisms. *Korean Journal of Applied Microbiology and Biotechnology*, 27(2), 102-106.
- Kwon, S. J., Park, J. S. (2005). The effect of Chunchu Moxibustion on the constipation of CVA patients. *Clinical Nursing Research*, 11(1), 179-189.
- Lai, H., & Singh, N. P. (2006). Oral artemisinin prevents and delays the development of 7, 12-dimethylbenz[a]anthracene(DMBA)-induced breast cancer in the rat. *Cancer Lett*, Jan, 8; 231(1), 43-8.
- Lee, I. S. (2004). Effect of self Moxibustion on dysmenorrhea and activities of daily living in female college students. *Journal of Korean Society for Health Education*, 18(1), 39-49.
- Lee, S. I. (1981). *Herbal study*. Kyung Hee University department of Oriental medicine phytoogy classroom.
- Lee, S. J., Jeong, H. Y, Lee, I. K., & You, I. D. (1999). Isolation and identification of flavonoids from ethanol extracts of artemisia vulgaris and their antioxidant activity. *Food and Biotechnology*, 31(3), 815-822.
- Lee, S. D., Park, H. H, Kim, D. W., & Park, B. H. (2000). Bioactive constituents and utilities of artemisia sp. as medicinal herb and foodstuff. *The Korean Society of Food and Nutrition*, 13(5), 490-505.
- Lee, S. J. (1988). Bon-Cho-Kang-Mok, ChinaBookstore.
- Lee, K. H. (1990). Traditional perineal care practice in Korea the use of mugwort(Artemisia). *Nursing Science*, 2, 48-64.
- Lim, S. N. (1995). *The study of bioactive constituents of Artemisia sp.* Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- National Oriental Medicine research institute (2006). *(The power of nature healing)Wormwood health method of mystery*. Bookpia.
- Science Encyclopaedia publisher (1999). *Ingredient and use of medical plant*. Ilwosugok.
- Sin, K. L., Kwak, S. A., & Sin, S. J. (2001). The effects of hand moxibustion therapy on decreasing pain and relieving coldness of women with a hystectomy. *The Journal of Korean Academic society of Adult Nursing*, 13(1), 159-170.
- Sin, K. L., Park, S. Y., & Sin, S. J. (2004). A study on the use patterns of Alternative therapy in the elderly. *The Journal of Korean Academic society of Adult Nursing*, 16(1), 111-122.
- Son, I. S. (2005). *The effect of the herb humigation therapy on the relief of premenstrual and dysmenorrhea*. Unpublished master's thesis, Pusan Catholic University, Pusan
- Won, H. Y. (2003). *Studies on the anti-inflammatory effects of Artemisia capillaris Thuberg*. Unpublished master's thesis, Wonkwang University, Junbuk
- Yoo, S. M. (1962). *Herbal study*. Dongmyoungsa.
- Yoo, Y. J., & Kim, W. S. (2003). *Effect of artemisia asiatica on osteoclast formation induced by periodontopathogens and its mechanisms*. Hygienic medical treatment engineering research development operation last report, 1-24.