

경락마사지가 혈액투석을 받고있는 폐경여성의 폐경증상, 기분, E2 및 통증에 주는 효과

원광대학교 병원 인공신장실

정은경·박옥례

The Effects of Meridian Massage on Menopausal Symptoms, Mood, E2, and Pain in post menopausal Women with Hemodialysis

Eun Gyeong Jeong, Ok Lae Park

Department of Artificial Kidney Center, Wonkwang Medical Center, Iksan, Korea

서론: 경락마사지 (meridian massage)는 동양의학의 경락이론에 입각하여 사람의 손을 직접 사용하여 마사지함으로써 인체의 체표면에 흐르고 있는 기의 흐름을 원활히 소통시켜주어 질병을 예방하거나 건강회복과 유지에 활용되고 있다. 그러나 병원임상에서 신중한 관리가 요구되는 폐경 이후 만성질환자의 간호중재로 시도된 연구는 거의 없는 실정이다. 특히 혈액투석을 받고 있는 폐경여성의 복합적 어려움을 경험하는 간호대상자의 정신, 생리, 신체적인 고통과 관련한 간호중재에 대한 연구가 요구되는데도 이에 대한 시도가 거의 이루어지지 않았다. 본 연구의 목적은 혈액투석을 받고 있는 폐경기 환자에게 정신, 신체 및 심리적 증상을 완화하여 삶의 질을 증진시키는 경락마사지 간호중재를 개발하고, 그 효과를 검증하기 위하여 시도되었다.

본론: 본 연구 대상은 원광대학교 의과대학 부속병원 인공신장실에 정기적으로 내원하여 혈액투석을 받고 있는 폐경이후 여성으로서 연구의 목적과 방법을 충분히 이해하고 이를 정확하게 이행할 수 있으며, 연구 참여를 희망하는 내원객 중에서 연구의 조건에 적합한자를 선정하였다. 연구대상자는 실험군 17명, 대조군 17명으로 총 34명이었다. 자료 수집은 구조화된 설문지를 이용하여 직접기입법으로 하였으며, E2는 Beckman Coulter사의 Immunoassay system을, 처치 전과 처치 후에 실시하였다. 경락마사지는 안정-경락마사지-안정 순으로 이루어지고, 머리-복부-하지 순으로 4주 동안 주 3회 20분씩 실시하였다. 실험처치인 마사지는 Lee(2007)가 중년여성의 폐경증상에 대한 효과를 확인한 연구에서 실시한 마사지 방법을 수정 보완하여 사용하였으며, 처치기간은 경락마사지를 주 3회 20분씩 4주 동안 시행하여 폐경증상에 유의한 감소를 보였다는 Lee (2007)의 연구에 근거하였으며, 시행방법을 요약하면 다음과 같다. 이용된 경혈부위는 머리에 좌우 대칭의 4지점, 머리 정수리 1지점, 복부 정중선 3지점, 발바닥 1쌍 및 하지 4쌍 등 총 18지점이었다.

대상자는 편안한 옷으로 갈아입고 침대에 바르게 누워서 호흡을 안정한다. 머리 마사지는 머리 전체를 손가락 끝으로 쓸어주듯 마사지하고 목 뒤는 주무르듯 마사지한다. 그 후 백회 (GV20), 천주 (BL10), 풍지 (GB20)를 지압한 다음 머리전체와 목 뒤를 쓸어주듯 마사지하여 마무리한다. 복부마사지는 마찰을 피하기 위하여 오일을 손에 바른 후 복부를 양손을 번갈아가면서 시계방향으로 부드럽게 마사지를 실시한 후 곡골 (CV2), 관원 (CV4), 신궤 (CV8)을 지압한다. 다시 복부를 심부마사지하여 마무리한다. 하지 마사지는 내측은 왼손으로 감싸서 엄지발가락부터 무릎쪽으로, 외측은 오른손으로 감싸서 무릎부터 발끝으로 쓸어주듯 부드럽게 마사지 한다. 용천 (KI1), 태계 (KI3), 부류 (KI7), 삼음교 (SP6), 음릉천 (SP9), 혈해 (SP10)를 지압한 후 다시 같은 방법으로 마사지하여 마무리 한다. 대상자는 편안하게 호흡하며 마무리한다.

결론: 실험군에게 경락마사지를 4주 동안 주 3회 20분씩 실시하였으며, 처치전과 처치 후 폐경증상, 기분, E2 및 통증을 측정하였다. 본 연구결과 경락마사지는 혈액투석을 받는 폐경이후 여성의 폐경증상 완화와 통증완화에 대한 효과가 확인되었으나, E2의 유지에는 영향을 주지 못하였고, 기분은 설문지 조사 자체로도 정서적 지지 효과를 보여, 만성질환자의 간호시 환자에 대한 존중적인 태도가 정서적 지지를 위해 요구된다고 사료된다.

Key Words: 경락마사지, 폐경증상, 기분

Meridian massage, Menopausal symptom, Mood