

특발성 안면신경마비 환자의 안면 기공요법 경험과 안면 기공요법의 효과적인 교육 방안 : 질적 연구[※]

윤강현¹, 이승민¹, 임지석¹, 조예은¹, 이화진², 김지혜¹, 강중원¹, 이상훈^{1,*}

¹경희대학교 한의과대학 침구학교실

²경희대학교 한방병원 한방기공요법실



[Abstract]

Experience of Bell's Palsy Patients on Facial *Qigong* Exercise and Efficient Educational Program: a Qualitative Study[※]

Kang Hyun Yoon¹, Seungmin Lee¹, Ji Seok Lim¹, Ye Eun Cho¹, Hwa Jin Lee²,
 Ji Hye Kim¹, Jung Won Kang¹ and Sang Hoon Lee^{1,*}

¹Department of Acupuncture & Moxibustion Medicine, College of Korean Medicine,
 Kyung Hee University

²Kyung Hee University Korean Medicine Hospital *Qigong* Therapy Center

Objectives : This study is designed to explore the experience of patients who received facial *Qigong* exercise education, to identify whether facial *Qigong* exercise is effective for Bell's Palsy patients and to aid in developing a more efficient exercise program.

Methods : Eight patients who visited the Facial Palsy Center in Kyung Hee University Korean Medicine Hospital between September 2014 and December 2014 for treatment of Bell's palsy were interviewed. All patients received facial *Qigong* exercise education at least two times. The interview was conducted for 20 to 30 minutes and included discussion related to the experience of facial palsy, facial *Qigong* exercise and suggestions for a more efficient facial *Qigong* program.

Results : The patients replied that they experienced emotions such as anxiety, depression and confusion when they discovered the symptoms of facial palsy. They also suggested that they had regained mental stability and physically recovered through facial *Qigong* exercise and also suggested possible improvements for the system of facial *Qigong* exercise in terms of time/place/educator.

Conclusions : The results from the interviews suggest that facial *Qigong* exercise might be an effective treatment for Bell's Palsy patients from a psychological and physical perspective. A more patient-centered environment should be established to ensure efficient treatment.

Key words :
 Bell's palsy;
 Facial *Qigong* exercise;
 Qualitative research

Received : 2015. 02. 12.

Revised : 2015. 02. 27.

Accepted : 2015. 03. 02.

On-line : 2015. 03. 20.

※ This study was supported by a grant of the Traditional Korean Medicine R&D Project, Ministry of Health & Welfare, Republic of Korea(HI13C0580)

* Corresponding author : Department of Acupuncture & Moxibustion Medicine, Kyung Hee University Korean Medicine Hospital, 23, Kyungheedaero, Dongdaemun-gu, Seoul, 130-872, Republic of Korea

Tel : +82-2-958-9157 E-mail : shlee777@khu.ac.kr

© This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

The Acupuncture is the Journal of Korean Acupuncture & Moxibustion Medicine Society. (<http://www.TheAcupuncture.org>)

Copyright © 2014 KAMMS, Korean Acupuncture & Moxibustion Medicine Society. All rights reserved.

I. 서 론

특발성 안면신경마비는 가장 흔하게 발생하는 단일 신경병증으로, 환측 안면 근육의 마비로 눈을 감거나 음식을 씹는 등의 동작에 불편함이 생기며 더불어 이후통, 미각 변화, 눈물 증가 등의 증상을 동반한다¹⁾. 대부분의 환자는 증상이 발현되고 2~3주 후에 증상의 회복이 나타나며, 완전한 회복에는 3~4개월 정도가 소요된다²⁾. 서양의학적인 치료는 약물 치료로 스테로이드와 항바이러스제의 단독 혹은 병행 요법을 주로 사용하며, 사례에 따라 수술적 감압 치료, 물리치료 등을 시행한다¹⁾.

안면마비에서 운동요법의 효과를 다룬 메타 분석 연구³⁾에 따르면 안면 운동요법이 안면마비의 기능적인 회복에 도움을 줄 수 있다는 결론을 내리고 있다. 한방치료에서 운동요법을 포괄하는 기공요법은 조심(調心)·조식(調息)·조신(調身)을 바탕으로 질병을 예방, 치료하고, 건강을 유지하여 수명을 연장시키고, 인체의 잠재능력을 개발하는 것을 목적으로 하는 심신단련법으로 정기를 기르고, 인체 음양의 조화를 이루며, 인체 경락의 소통시킴으로써 치료 효과를 이끌어낸다. 기공요법은 내적인 단련과 외적인 단련이 유기적으로 결합되어 심리요법과 운동요법이 결부된 종합적인 운동으로, 결국 운동요법을 포괄한다고 볼 수 있다⁴⁾. 따라서 안면마비 환자에게 안면 기공운동은 안면을 운동시키는 물리적인 효과와 더불어 심리적인 안정도 가져올 수 있는 효과적인 치료법이 될 수 있다.

실제로 증상이 얼굴에 나타나는 질환의 특성상 안면마비 환자가 심리적으로 경험하는 스트레스는 상당하며, 동반하여 우울, 불안 등을 호소하는 사례도 많이 발견된다⁵⁾. Kim et al⁶⁾의 연구에서는 특발성 안면신경마비에서 우울 정도가 운동 기능의 회복에 유의한 영향을 미친다고 하여 심리적 안정의 중요성을 주장한 바 있다. 따라서 특발성 안면신경마비에서 심신을 다스리는 기공요법은 더욱 효과적인 치료법으로 적용될 수 있을 것으로 생각된다.

안면마비 환자의 안면마비 회복 정도, 통증, 불안에 대한 도인기공체조의 효과를 정량적으로 관찰한 Sin et al⁷⁾의 연구에서 도인기공체조가 입술마비, 귀 통증, 불안 증상에 대해 통계적으로 유의한 효과가 있음을 밝혀낸 바 있다. 이 연구에서 상태불안 측정도구라는 객관적인 지표로 심리적인 부분에서 도인기공요법의 효과를 분석하였지만, 보다 환자 중심으로 접근하여 자료의 질적인 측면을 보완한다면 수치화되어 나타나는 객관적인 데이터 이상의 의미를 얻을 것으로 생각된다.

질적 연구는 이러한 부분에 대해 효과적으로 접근할 수

있는 연구 방법론으로, 기존의 의학 연구에서 사용된 객관적 평가지표를 통해 관찰하기 어려웠던 다양한 부분을 관찰하기 위한 질적 연구의 중요성이 대두되고 있다. 질적 연구는 인터뷰나 참여자 관찰 등의 보다 유연한 방법을 사용하여 현상에 대한 가정 검증이 아닌 현상 자체를 탐구하는 연구 방법이다⁸⁾. 한의학 분야에서도 만성 요통에 대한 침 치료 경험에 대한 질적 연구^{9,10)}, 특발성 안면마비 환자의 입원 치료에 대한 질적 연구¹¹⁾ 등에서 환자의 주관적인 경험을 관찰하기 위한 질적 연구가 진행된 바 있다.

본 연구에 사용된 안면 기공요법은 경희대학교 한방병원 안면마비센터에 내원한 환자를 대상으로 시행하는 치료법으로 기공요법의 기본적인 원리를 바탕으로 안면마비 증상의 특수성을 고려하여 응용한 기공요법이다. 안면마비에서 일반 대중의 한방치료에 대한 인식은 비교적 긍정적이나, 아직 전반적으로 안면마비 치료에서 안면 기공요법이 일반적으로 적용되지는 못하는 실정이다. 따라서 향후 안면 기공요법을 더 확장시키는 데에 직접 기공요법을 경험한 환자들과의 면담을 통해 기공교육의 질을 향상시키고 효과적인 기공요법 프로그램을 고안하는데 보탬이 되고자 하였다.

본 연구에서는 안면 기공요법이 특발성 안면마비 환자에게 어떠한 영향을 미치는지 인터뷰를 통해 알아보고, 또한 직접 치료를 경험한 환자들과의 면담을 통해 안면마비 환자에게 안면 기공요법을 효과적으로 적용하기 위한 방안을 모색하고자 하였다.

II. 대상 및 방법

1. 연구대상

2014년 9월 1일부터 2014년 12월 31일 사이에 특발성 안면마비에 대한 치료를 목적으로 경희대학교 한방병원 안면마비센터에 방문한 환자 중, 18세 이상 65세 이하의 성인 남녀, 안면 기공요법교육을 최소 2회 이상 시행한 사람, 본인의 의사표현에 문제가 없는 사람을 대상으로 하였다. 중추성 안면마비, 대상포진으로 인한 안면마비나 특발성 안면마비가 재발한 사람, 6개월 내에 약물 남용 및 의존증 혹은 정신질환 진단을 받은 적이 있는 사람은 제외하였다. 모집된 환자군의 특성이 한쪽으로 치우쳐 연구 자료가 편향되지 않도록 성별, 연령, 치료 경험(입원 혹은 외래), 안면마비의 시기(급성기 혹은 후유증기), 안면마비 증상 정도 등에 다양한 환자군이 포함될 수 있도록 쿼터 샘플링법을 사용하였다⁸⁾.

표본수의 산정은 이론적 포화 개념에 근거하여, 추가적인 자료를 모으더라도 계속하여 비슷한 정보를 얻게 되어 자료 수집의 진전이 없는 순간을 종료 시점으로 하였다⁸⁾.

2. 연구 방법

1) 윤리적 고려

참여자에게 연구에 대한 설명서를 제공하고, 연구의 목적과 방법 등을 설명하였다. 또한 20~30분 정도의 면담을 통해 자료를 수집하며, 면담 시에 녹음을 진행하고, 녹음된 파일은 연구 목적 이외에 어떤 용도로도 사용되지 않을 것임을 사전에 공지하여 동의서에 서명을 받은 이후 연구를 진행하였다. 면담과 관련된 녹음 파일과 전사 자료는 암호가 설정되어 있으며, 타인의 접근이 제한된 컴퓨터에 참여자 정보를 코드화하여 저장하였다. 연구 진행 중 언제든지 참여자의 자발적인 의사에 따라 연구를 중단할 수 있음을 설명하였으며, 연구와 관련된 문의사항에 대해 연락할 연구자의 연락처를 제공하였다.

2) 자료 수집

질적 연구의 자료 수집 방법 중 한 가지인 개별 심층 면담을 통해 정보를 수집하였다. 환자들의 견해가 연구자 측의 평가적 반응을 통해서 편향되지 않도록 개방형 질문에 자유롭게 대답하도록 면담을 진행하였으며, 환자가 안락함과 안정감을 느낄 수 있는 조용한 분위기의 회의실에서 면담을 진행하였다¹²⁾.

면담 시 사용한 방법은 의료 분야의 질적 연구에서 가장 널리 사용되는 방식인 반 구조화된 인터뷰로, 대략적으로 짜인 개방형 질문에 따라 참여자가 대답하는 방식이다¹³⁾. 본 연구에서도 연구 주제에 대해 질문할 만한 대략적인 문항을 준비하여 참여자가 참고하여 이야기 할 수 있는 가이드라인(Appendix 1)을 제공하였으며, 참여자가 이야기를 시작한 상황에서는 자유롭게 표현할 수 있도록 간섭 없이 경청하는 태도를 취하였다⁸⁾. 또한 연구자는 면담 도중에 참여자의 의견에 대한 해석을 하여 참여자에게 해석에 대해 확인하고 검증 받을 수 있도록 하였다.

호의적인 인간관계는 대화의 진행에 기본적인 바탕이 되기에, 면담을 시작하기에 앞서 참여자가 연구에 대한 궁금증이나 안면마비와 관련된 궁금증을 질문하도록 하여 가벼운 주제로 대화를 유도하였다. 이를 통해 참여자가 연구자에게 편안한 마음으로 자신의 생각을 자유롭게 이야기 할 수 있도록 하였다.

말 이외에도 표정이나 몸짓, 자세 등 비언어적 메시지를

통해서도 참여자의 의사가 전달 될 수 있기에 별도로 메모 해두었다가 자료 분석 시에 참고할 수 있도록 하였다⁸⁾.

자료 수집 24시간 후에 직접 대면 혹은 전화를 통하여 면담 시에 미처 다하지 못했던 말이 있을 때는 추가로 수집하였다.

3) 자료 분석

먼저 면담 시 녹음한 자료를 전사하였다. 전사 시 참여자의 말은 가급적 표현 그대로 담아 현장의 분위기를 담고 최대한 의미가 왜곡되지 않도록 하였다. 전사된 자료를 반복하여 읽으면서 주제와 패턴을 확인하는 코딩을 통하여 자료를 범주화하였으며, 범주화된 자료 안에서 그 의미를 도출하고자하였다.

4) 타당도 및 신뢰도 작업

신뢰성 확보를 위하여 연구자는 환자의 치료에 개입이 없었던 사람으로 설정하였으며, 면담 시 유도질문을 피하고 면담 내용에 임의로 의미를 부여하지 않으므로 환자로 부터 최대한 그대로의 자료를 수집하고자 하였다⁸⁾.

타당도를 높이기 위한 방법으로 참여자 확인법⁸⁾을 사용하였다. 일부 참여자에게 인터뷰 내용이 기록된 전사 자료를 직접 확인하도록 하여, 그들이 말해 준 내용을 연구자가 제대로 이해하고 정리하였는지 확인하였다.

또한 질적 연구에 있어서 표준 가이드라인으로 사용되는 consolidated criteria for reporting qualitative studies (COREQ) 항목을 준수하도록 하였다¹⁴⁾(Appendix 2).

3. 안면 기공요법

본 연구에서 사용된 안면 기공요법은 경희대학교 한방병원 안면마비센터에 내원한 안면마비 환자를 대상으로 시행하는 치료법으로, 기공요법의 기본적인 원리를 바탕으로 안면마비 증상의 특수성을 고려하여 응용한 기공요법이다.

최초로 기공 교육을 받을 때의 호흡법, 안면 기공요법에 대한 전반적 방법 설명, 수기요법의 각 동작에 대한 구체적인 방법을 집중 교육 받는 집중 교육을 1회 시행하며, 이후부터 단체 교육에 참여하여 호흡법, 전신 이완요법, 혈자리 자극, 수기요법, 표정근 운동 등 일련의 동작들을 연습하는 시간을 갖는다.

1) 수기요법

수기로 얼굴 근육을 자극하는 방법으로 자극하는 근육은

아래와 같다.

- ① 안륵근
- ② 전두근
- ③ 비근근 및 추미근
- ④ 구륵근 및 대관골근
- ⑤ 설근
- ⑥ 저작근

2) 표정근 운동

여러 가지 표정 및 동작을 연습하는 것으로 각각의 동작은 아래와 같다.

- ① 입 다물고 내밀기
- ② 입 벌리고 내밀기
- ③ 볼 빨아들이기
- ④ 볼 잡아당기기
- ⑤ 입 양 옆으로 벌리기
- ⑥ 양 볼에 바람 넣기
- ⑦ 휘파람, “아·에·이·오·우”
- ⑧ 코 찡그리기
- ⑨ 눈 감았다 뜨기
- ⑩ 눈썹 올리기
- ⑪ 콧구멍 벌리기
- ⑫ 빨대로 빨기

수기요법 및 표정근 운동을 시행하는 동안 신경이 자극 되도록 자극 부위를 항상 의식하며, 환측과 건측이 동일하게 움직이게 손으로 보정한다. 또한 호흡에 맞추어 이완과 수축을 한다.

1회 교육 시 30~45분, 주 3회의 프로그램으로 구성하여 안면마비 환자의 참여를 유도한다.

III. 결 과

1. 연구 참여자의 일반적 특성

총 8명의 환자가 연구에 참여하였다. 남성 환자가 3명 여성 환자가 5명이었으며, 연령은 20대 3명, 30대 1명, 40대 3명, 50대 1명으로 고르게 분포되었다. 안면마비 증상이 발생한 후 면담이 이루어진 시간까지 안면마비의 이환 기간은 7일 정도의 급성기부터 3개월 이상 경과한 만성기

까지 다양하게 모집되었다. 대부분의 참여자가 외래와 입원 치료를 모두 경험한 환자였으며, 외래만 경험한 참여자도 한 명이 포함되어 있었다. 교육 시와 면담 시 안면마비 증상의 정도는 House-Brackmann grade II에서 IV까지 다양하게 분포하였다. 거주지는 서울 4명, 경기도 4명으로, 연구를 시행한 병원의 위치적 특성상 모두 수도권 지역에 거주하는 환자를 대상으로 진행하였다. 연구 참여자의 일반적 특성을 정리한 도표는 Table 1과 같다.

연구 참여자 8명 모두 1회씩 면담을 진행하였으며, 면담은 안면마비 경험, 안면 기공요법 경험, 안면 기공요법의 프로그램 개선이라는 세 가지 대분류에 따라 진행하였다. 면담을 통해 도출된 자세한 내용은 다음과 같다.

2. 안면마비 경험

안면마비 증상으로 인한 감정 상태를 살펴보면 안면마비 증상이 처음 나타났을 때 환자들이 가장 많이 호소한 감정은 불안, 당황, 놀람 등이었다. 이러한 감정에 대한 원인으로서는 중추신경계의 문제로 인한 안면마비로의 오해, 안면마비 증상의 진행 및 치료 후의 잔여 후유 증상에 대한 걱정, 직장이나 사회생활에 대한 걱정 등이었다.

안면마비 증상이 지속되고 호전이 나타나지 않으면서 나타난 감정적 변화는 답답함과 우울함, 무서움 등이었다.

3. 안면 기공요법 경험

1) 안면마비 증상의 변화

일부 참여자는 기공요법 직후의 증상 개선을 이야기하였다. 기공요법을 시행하고 나서 움직임이 편해지고 부드럽게 느껴진다는 의견이었다.

S001 : “말하면 입이 한쪽으로 쏠리거든요? 이런 상태에서 이렇게 (손으로 입을 교정해주는 동작) 잡아 주고 나면 좀 편해요 입 주변이. 하고나면 부드러운 게 있었구요.”

S006 : “(즉각적인 효과를) 많이는 못 느끼고요. 그래도 하니까 덜 뻑뻑한 게 효과는 있더라고요.”

하지만 대부분의 참여자는 기공요법이 포함된 복합적인 치료 과정에서 나타나는 호전에 대해서 말하였다. 전반적인 안면마비 증상의 호전에 대해 언급했지만, 안면 기공요법만의 효과를 파악하기는 어려웠다.

Table 1. Characteristics of Participants

Code	Gender	Age	Occupation	Residence	Date of onset (2014)	Date of interview (2014)	Number of <i>Qigong</i> education	Treatment type	H-B Gr at date of <i>Qigong</i> education
S001	F	48	Service industry	Gyungkido	10. 24	11. 01	2	Admission & outpatient clinic	III
S002	M	31	Office worker	Seoul	10. 17	11. 01	2	Admission & outpatient clinic	IV
S003	F	48	Housewife	Gyungkido	08. 30	11. 02	3	Admission & outpatient clinic	IV
S004	F	26	Specialized job	Seoul	10. 23	11. 06	3	Admission & outpatient clinic	IV
S005	M	26	Service industry	Gyungkido	10. 19	11. 06	5	Admission & outpatient clinic	III
S006	F	44	Housewife	Gyungkido	10. 27	11. 06	3	Admission & outpatient clinic	II
S007	M	58	Technical post	Seoul	07. 27	11. 10	6	Admission & outpatient clinic	III
S008	F	28	Office worker	Seoul	09. 28	11. 10	2	Outpatient clinic	III

H-B Gr : House-Brackmann grade.

S002 : “제 의지대로 움직이지 않던 부분들이 기공치료에서 받은 방법대로 혼자서 연습하다보니까 조금씩 움직여지고 그런 부분에서 효과가 있지 싶은 게 있죠.”

S008 : “일단 와서 일주일간 계속 치료 받으면서 기공도 그 때 두 번 했던 거거든요. 그 때 되게 많이 좋아졌어요. 원래는 전혀 안 움직이다가 입 꼬리나 ... 치료 때문에 그런 건지 기공 때문에 그런 건지... 두 개 다 해서 그런 거 같은데...”

2) 안면마비 증상 이외의 변화

많은 참여자가 기공요법을 통한 심리적인 안정에 대해 말하였다. 주로 기공요법 전후에 시행되는 호흡법을 통한 안정을 찾는 듯이 보였다. 안면마비 치료에 대한 조급한 마음이나 사회생활에서 쌓여 있던 스트레스를 기공요법을 통해 극복해냈다고 말하였다. 심리적인 부분에서의 언급은 주로 여성 참여자에게서 강조되었다.

S001 : “조급한 마음이 없어졌어요. 제가 성격이 좀 급한 편인데 ... 생각도 좀 복잡하고 그랬거든요. 마음을 가라앉혀야겠다 ... 생각이 바뀌는 거지 ... 내가 너무 급하게 살았나보다 ...”

S004 : “명상하면 긴장을 풀어주시고, 호흡 같은 걸로... 도움이 많이 됐어요. (개인적으로) 같이 요가도 하고 하니 좋았어요. 그러면서 심리적으로 안정되고 편안했어요. 머리 아픈 것도 사라지고 ...”

S006 : “마음이 편해졌어요. 호흡 연습할 때 마음을 내려놓았어요. 조급한 게 줄어들고... 스트레스 쌓인 게 많았거든요.”

기공요법을 배우면서 스스로 진행할 치료가 있다는 점에서 느끼는 만족감과 기공 교육을 받으면서 증상을 이해하고 변화를 구체적으로 확인하면서 경과를 관찰할 수 있다는 점도 긍정적인 변화라고 언급하였다.

S004 : “제가 할 수 있는 게 없었는데 여기 와서 제가 할

수 있는 게 있어서 좋았어요. 조금이나마 도움이 되지 않을까 생각이 들어요.”

S008 : “아무래도 원래 같으면 치료를 받고 나면 그냥 치료만 받고 집에 가서 쉬거든요. 그런데 기공을 하니가 얼굴이 어떻게 움직이시는지를 제가 체크 하게 되더라고요. 예를 들어서 운동을 해보면서, 아! 여기가 얼마나 움직이는지, 여기가 얼마나 움직이는지, 이런 것을 거울을 보면서 운동을 하면서 계속 체크를 하게 되는 ... 그런 것은 되게 좋았던 것 같아요.”

3) 안면 기공교육을 접하기 이전 다른 운동치료 경험

일부의 참여자는 본원에 방문하기 이전에 다른 운동치료를 경험한 적이 있었다. 운동법(입모양 변화, 종이 붙이고 떨어뜨리기)이나 마사지에 대해서 설명을 들은 적이 있었으나 정확한 방법으로 스스로 운동을 실시할 정도의 역량에 도달한 환자는 없었다. 한 참여자는 제대로 된 운동법 교육을 받지 못해 안면운동이 회복에 좋지 않은 영향을 미치는 것으로 알았다고 말하기도 했다.

S004 : “마사지 좀 잘해주고 운동을 하라고 대충 하기는 했는데 구체적으로 알려주지 않아서 난감했어요. 여기 오기 전에는 제가 안면 통증이 있는 줄 알았어요. 제가 눌러서 아픈 건데 ...”

S007 : “얼굴에 종이 붙이고 종이 떨어뜨리기라든지, 전기 자극을 준다든지 그런 거 했어요. 그 종이 떼는 게 어렵더라고요. 혼자서 하면 된다는데 잘 안 되고 ...”

다른 운동요법을 경험한 참여자들이 본원에서 교육 받은 안면 기공요법과의 차이점으로 생각하는 부분은 전문적인 교육 및 호흡법이었다. 무엇보다 정확한 운동법을 교육 받고 체계적으로 운동할 수 있다는 부분에 만족감을 느꼈다.

S002 : “기공치료에서는 호흡법, 호흡에 되게 중요도를 주고 있는 것 같아요.”

S003 : “여기는 책자도 있거니와 물론, 선생님이 전문적으로 하는 걸 알려주시잖아요. 그러니까 좋더라고요. 어떻게 하는 방법이라든지 그런 거... 혼자 할 때는 그냥 막연하게 무식하게 방법도 모르고 그냥 아무렇게나 했는데 ...”

4) 안면 기공요법에 대한 인상

대부분의 환자는 안면 기공요법을 처음 접하면서 기공요법이 도움이 될 것이라고 생각했다고 말했다. 안면 기공요법을 처음 배울 때 교육자가 시행한 이론적인 배경에 대한 설명이 환자에게 신뢰를 주는 것으로 보였다.

S001 : “가서 받아보니까 일리가 있는 거죠. 얼굴 근육에 대해서 이론을 얘기해주셨어요. 근육이 어떻게 움직이는데 대한 이론.”

반면 처음에는 긴가민가하게 생각했다가 지속적인 기공요법을 시행하면서 신뢰를 갖게 된 사례도 있었다.

S005 : “(다른 안면마비 환자에게 안면 기공요법을 소개 해준다면) 처음에는 긴가민가했는데 해보니까 도움이 많이 되더라고 가르쳐 줄 것 같아요. 맨 처음 왔을 때는 별 도움 되는 거 못 느꼈는데 한 세 번째부터 느꼈어요.”

5) 함께 교육을 받는 다른 환자를 보면서 느끼는 감정

다른 안면마비 환자들을 마주하고 함께 교육을 받는 데에 참여자들이 느끼는 부분도 있었다. 주로 다른 환자의 모습을 보면서 기공요법을 열심히 할 동기를 얻는 효과가 있었으며, 본인의 몸 관리에 대한 소홀함을 반성하기도 하였다. 또한 본인과 같은 상황의 다른 환자와의 공감을 통해 마음의 위안을 얻는 사례도 있었다.

S004 : “자극을 받아요. 보면 되게 열심히 하는 분들 계시거든요. 안 하시는 분들은 보지 않지만 열심히 하시는 분 보면 자극을 받아서 열심히 하게 되는 것 같아요.”

S006 : “마음에 위로도 되고 의사소통도 되고, 저도 안면마비로 스트레스를 많이 받으니까요. 그런 거 얘기도하고 공유하면서 했으면 좋겠어요.”

6) 다른 한방 치료와의 차이점

안면마비에 시행될 수 있는 침치료, 한약치료, 뜸치료, 전기침치료 등과 안면 기공교육과의 차이점에 대해 질문하였다. 다른 치료가 수동적인 입장에서 받아들이는 치료라는 점에 비하여 안면 기공요법은 교육 이후에 본인이 자신의 의지로 능동적으로 진행할 수 있다는 점을 많이 언급하였다. 또한 손상이 이루어진 이후에 이루어지는 재활 치료

로서의 느낌을 말하였으며, 전신적인 개선을 통해 간접적으로 안면 증상을 개선시키는 치료와 달리 직접 얼굴 근육에 작용하는 것 같다고 말하였다.

- S002 : “아무래도 재활하는 부분이고, 재활 부분이 본인 의지가 굉장히 중요하잖아요? 자기 자신이 주동적으로 해야 하는 부분이 있지 않나 ...”
- S007 : “침이나 뜸이나 수동적으로 받는 건데, 안면 기공 같은 경우는 스스로 해야 되는, 해야만 효과를 볼 수 있는 그런 거니까.”
- S008 : “기공 같은 경우는 약간 재활 같은 느낌이랄까 ... 다치고 해도 치료를 하더라도 재활 같은 것을 안 하면 아무래도 감각 같은 게 없거나 하잖아요. 근데 기공을 하면 그런 단순 치료뿐만 아니라 내가 이거를 다시 얼굴 근육을 아무래도 계속 안 쓰고 있으니까 이거를 더 자극을 주고 이렇게 힘을 줘서 재활을 한다는 느낌이...”

4. 안면 기공교육 프로그램 개선

1) 시간적 고려

교육에 적당한 시수와 시간에 대해서는 의견이 조금씩 상이하였으며, 주로 연령대에 따라 다른 경향성이 나타났다. 현재 시행되는 주 3회, 회당 30~45분의 교육에 대해서 20대와 30대 참여자들은 적당하다고 말하였고, 40대 이상의 환자들은 시수나 시간을 늘렸으면 좋겠다는 의견이었다.

시간이 적당하다는 참여자들 중에는 시간이 길어지면 집중력을 갖기 어렵다는 의견이 있었으며, 시간을 늘려야 한다는 참여자들은 주어진 시간 내에 정확한 기공요법의 숙지가 어렵다는 의견, 치료 효과를 충분히 갖기 위하여 더 오랜 시간 기공요법을 시행하고 싶다는 의견, 능동적으로 의지를 갖기 어려운 환자들이 수동적으로라도 기공을 시행할 수 있다는 의견 등을 제시하였다.

- S001 : “동작이 한 부위별로 세 번씩 밖에 안 하거든요. 반복해서 조금 더 길게 했으면..., 준비하는 과정까지 하면 1시간 정도하는 게 좋지 않을까 ..., 선생님은 힘드시겠지만 우리들은 절박한데 사실은 ... (중략) ... 내가 보기에는 다들 중년인데다가, 스스로 할 수 있는 게 아니라.”
- S003 : “주 3회에, 정확하게 하려면 한 시간. 왜냐하면 제대로 못 배우거든요. 사실은, 그냥 어떻게 하는 방법만 터득을 하는 것 같아.”

2) 공간적 고려

일부 참여자는 공간적 문제에 대하여 언급하였다. 교육 받는 환자의 수가 늘어나면 장소 자체가 협소하기도 하며, 교육자가 지도하는 환자의 수도 늘어나기 때문에 교육의 질이 떨어진다는 의견이 있었다. 또한 교육 시간 이외에도 스스로 연습을 할 공간이 마련되었으면 좋겠다고 하였다. 벽 전체에 설치된 거울로 편히 자신의 얼굴을 볼 수 있고, 마음을 안정시켜주는 잔잔한 음악 흐르고 있으며, 다른 시선을 의식하지 않는 독립된 공간이 있다는 부분이 참여자들의 기공요법의 효과를 더 높여주는 것으로 보였다.

- S001 : “자리가 좁았어요.”
- S006 : “환자들이 활용할 수 있게끔. 수시로 갈 수 있게 편안하게 호흡할 수 있었으면 좋겠어요. 병실은 다른 환자들도 있고, 거기서 누워서 할 수 있는 ... 음악도 있어야 하고, 거울도 있으니까. 또 치료실이니깐 마음도 편하고 다른 환자들 눈치도 안보고, 안면마비 환자들끼리랑 있으니까 좋죠. 심신을 달래기 위해 좋은 것 같아요.”

3) 교육자에 대한 생각

경희대학교 한방병원 안면마비센터에서 안면 기공교육을 담당하는 교육자에 대한 생각을 들어보았다. 전문적인 지식으로 효율적으로 교육을 해주는 것 이외에도 마음을 편안하게 해주는 인상이나 말투, 친절할 태도 등에 대한 호의적인 의견이 많았다.

- S001 : “배려심이 깊은 것 같은 느낌이 들었어요. ‘저분도 이거(안면마비)를 앓았었나’라는 생각이 들 정도로 우리의 심리를 너무 잘 아는 거예요. ... (중략) ... (교육자의 역할) 아주 중요한 것 같아요. 그분이 그런 인상이 아니었거나 그렇게 배려심이 없었거나 ... 사실은 거기 있는 사람들이 좋은 상태로 온 것은 아니잖아요. 다들 불안한 상태에다가 심리적으로 진짜 얼굴이라 예민한 부분이고 여자도 많았어요. 그런 상태에서 조금 말 한마디 잘못하면 기분이 확 상할 정도로 예민해 있는데...”
- S004 : “일단 인상이 좋으시잖아요. 그것도 되게 큰 것 같아요. 편안하게 해주시는 그런 이미지도 중요한 것 같고요. 긴장을 잘 풀어주세요.”

IV. 고 찰

본 연구는 안면 운동이 안면마비의 회복에 긍정적인 결과를 나타낸다는 기존 연구에 기반을 두고 안면 운동의 개념을 포괄하며 심리적인 안정까지 목표로 하는 안면 기공요법이 특발성 안면마비 환자에게 어떠한 영향을 미치는지와 어떻게 하면 효율적으로 기공요법을 적용할 수 있을지 환자와의 면담을 통해 알아보고자한 질적 연구이다.

기공요법은 심리적인 활동을 조절하는 조심(調心), 호흡을 고르게 조절하는 조식(調息), 몸의 자세와 동작을 바르게 조정하는 조신(調身) 세 가지를 기본으로 건강을 유지하고 질병을 예방, 치료하는 것으로, 최근 통증 질환, 내과 질환, 신경정신과적 질환 등 다양한 분야에서 연구가 활발히 진행되고 있다. 기공요법을 시행하면 정기를 배양하고, 인체 음양의 균형을 유지하는 등 전신적인 효과를 볼 수 있는데, 본 연구에서 시행한 안면 기공요법 역시 안면 부위의 기공 전후로 시행하는 호흡법과 전신 이완을 통해 전신적인 기를 조절하고 있으며, 또한 일반적인 기공요법에 질환적 특성을 고려하여 마비가 발생한 얼굴 부위에 직접 수기요법과 운동을 시행하기 때문에 얼굴 부위의 경락을 소통하고 기기를 조절하는 효과를 기대할 수 있다. 또한 안면마비 환자에게 중요한 부분을 차지하는 심리적인 부분에서도 안정을 기대할 수 있다는 것도 안면 기공요법의 큰 장점으로 생각된다.

안면마비가 발생하였을 당시 환자들이 느끼는 감정은 불안, 당황 등으로, 주로 중추성 안면마비로의 오해로 인한 당황, 특발성 안면마비에 대한 정보를 수집한 이후 증상 진행에 대한 불안, 후유증 없이 회복될지에 대한 걱정, 직장이나 사회생활에서 타인을 마주하는 것에 대한 걱정 등을 경험하였다. 또한 증상의 차도가 보이지 않고 경과가 길어지면서 증상에 대한 답답함과 우울감 등을 경험하였다. 상대적으로 여성 환자들이 심리적인 동요가 많이 나타났으며, 남성 환자들은 비교적 담담하게 받아들이는 모습을 보이기도 하였다. 이러한 감정적인 양상은 Lee et al¹¹⁾의 연구와 유사한 결과를 나타내었다.

안면 기공요법에서 환자들이 가장 많이 효과를 얻은 부분은 심리적인 안정이었다. 이는 기공요법을 시행할 때 편안한 분위기 속에서 호흡과 명상을 진행하면서 마음을 가라앉히는 안정으로 기공요법에서 가장 중요시하는 조심(調心)이 환자들에게 적절하게 영향을 미친 결과라고 생각할 수 있다.

일부 참여자들은 안면 기공요법 시행 직후 안면 운동이 편하거나 부드러워졌다는 반응을 나타내기도 하였다. 하지만 전반적으로 직접적인 안면마비 증상 개선에 대한 부분

은 명확하게 확인하기 어려웠다. 많은 참여자가 전반적인 증상 개선에 대하여 언급하였지만, 대부분의 참여자가 안면 기공요법 이외에 침치료, 한약치료, 약침치료 등을 동반하였기에 안면 기공요법만의 독립적인 효과 관찰은 어려운 부분이 있었다. 또한 안면 기공교육을 2~3회 시행한 환자가 대부분이어서, 장기간 안면 기공요법을 꾸준히 시행한 환자를 대상으로 하지 못했다는 점도 영향이 있을 것으로 생각된다. 실제로 안면 운동 효과를 보고한 메타 분석 연구³⁾에서도 최소 2주에서 길게는 1년까지 장기간의 운동 치료를 통해 그 효과를 판단하였다. 안면 기공요법의 안면 신경마비 증상 개선에 대한 효과는 추후 보다 다수의 환자를 대상으로 장기간 관찰한 정량적 연구가 필요할 것으로 생각된다.

본원에서 안면 기공요법을 접하기 이전에 안면 운동요법이나 마사지를 접한 참여자들이 있었으나, 대부분이 정확한 방법에 대한 이해 부족이나 시행에 대한 어려움으로 중도 포기하거나 잘못된 방법으로 자가 치료를 지속하였다. 한 예로, 안면에 통증이 올 정도로 안면 마사지를 시행하는 사례도 있었다. 반면 운동요법 정보를 전혀 제공 받지 못한 참여자도 있었다. 초기에 정확한 안면 운동 정보를 제공하고 이후에도 자가 치료를 지속하는 것이 안면마비 치료에 중요하다고 생각된다. 실제로 본원에서는 안면 기공요법 방법에 대한 안내 자료를 제공하며, 홈페이지의 기공요법 동영상 등을 통해서 환자가 스스로 기공요법을 시행하는데 도움을 주고 있는데, 이러한 부분이 많은 안면마비 환자에게 도움이 될 것으로 생각된다.

많은 참여자들이 다른 치료와 안면 기공요법의 차이점으로 스스로 능동적으로 시행할 수 있는 점을 언급하였다. 능동적으로 치료를 시행할 수 있기 의료진의 입장에서는 환자가 적극 치료에 임할 의지를 갖도록 해주는 것이 중요하다. 참여자들은 주로 첫 기공요법 교육에서 이론적인 내용을 접하고 본인에게 도움이 되었다는 생각을 많았다고 했는데, 이처럼 환자에게 운동요법을 할 당위성을 설명하고 신뢰를 갖는 것이 중요하다고 생각된다. 또한 함께 교육을 받는 다른 안면마비 환자들을 보면서 동기부여가 되는 경우도 있었는데, 이러한 측면도 부가적으로 환자의 의지를 다질 기회가 될 것으로 생각된다.

기공요법에서 심리적인 안정이 중요시되는 만큼 교육자나 교육 공간과 같은 부분에도 세심한 배려가 필요할 것이다. 참여자들은 교육자의 정확한 교육 내용 전달뿐만 아니라 편안한 인상이나 말투, 세심한 배려도 중요하게 언급하였다. 기공요법을 시행하는 공간 또한 중요한데, 마음을 편안하게 할 배경 음악이나 타인의 시선을 신경 쓰지 않을 독립 공간, 본인의 표정을 관찰할 거울 등이 도움이 될 것이

다. 기공요법에서 마음을 다스리는 것이 우선이며 이를 기반으로 신체를 다스리는 효과를 얻어내는 만큼 편안하게 교육받고 기공요법을 시행할 인프라의 조성이 중요할 것이다.

또한 교육의 질 향상을 위하여 개개인에 맞춘 프로그램의 적용이 필요하다고 생각된다. 젊은 연령층에서는 교육 시간 내에 방법을 터득하고 스스로 실행하는 데 무리가 따르지 않았으나, 중년층 이상에서는 교육 시간 내에 충분히 습득하지 못하고 스스로 실행하는 데도 어려움을 호소하는 경우가 많았다. 사례에 따라 시수나 교육 시간을 조절하여 적절한 교육이 이루어지고 효과적으로 자가 치료가 이루어지도록 하는 것이 필요하겠다.

본 연구는 그동안 구체적으로 그 효과를 관찰하지 못했던 안면 기공요법에 대하여 참여자 개개인의 경험을 들어봄으로써 그 영향에 대해 알아보고 특발성 안면마비의 회복에 충분히 긍정적인 역할을 할 수 있다는 것을 확인하였다는 데 의의가 있다. 또한 환자에게 기공요법을 효과적으로 적용하기 위해 중요한 내용들을 고찰했다는 것에도 의의가 있겠다. 반면 객관적인 평가도구의 부재와 참여자의 주관적인 호소에 의존한 방법론적인 한계가 있었으며, 본 안면마비센터에서 시행되는 안면 기공요법을 일반화시킬 수 없다는 단점이 있다. 추후에 보다 장기적으로 안면 기공요법의 효과를 정량적으로 확인할 양적 연구가 진행된다면 본 주제에 대하여 더 발전된 의미를 찾을 수 있을 것으로 생각된다.

V. 결 론

본 연구는 안면 기공요법이 특발성 안면신경마비 환자에게 미치는 영향에 대해 객관적인 평가지표 대신 환자와의 직접 면담을 통해 환자 중심적인 측면에서 분석하고, 또한 안면마비 환자에게 안면 기공요법을 효과적으로 적용하기 위한 방안을 모색한 연구로서 아래와 같은 결론을 얻었다.

1. 특발성 안면신경마비 환자에게 안면마비 증상으로 유발된 감정은 불안, 당황, 답답, 우울 등이었다.
2. 환자들은 안면 기공요법을 통해 심리적인 안정을 얻었으며, 즉각적인 증상 개선 및 복합 치료를 통한 안면마비 증상의 개선을 말하였다. 또한 같은 증상을 가진 환자와 함께 기공요법을 시행하면서 동기 부여 및 마음의 위로를 얻었다.
3. 기공요법을 접하기 이전에 스스로 시행할 정도로 운동요법을 교육받은 참여자는 없었으며, 기공요법이

다른 치료와 달리 스스로 주동적으로 할 수 있다는 점을 강조하였다.

4. 환자 개개인에 학습 능력에 맞춰진 교육 시간, 편안한 공간, 환자와 공감할 교육자 등 환자 중심적인 인프라 형성이 중요할 것으로 생각된다.

VI. References

1. Baugh RF, Basura GJ, Ishii LE et al. Clinical practice guideline: Bell's palsy. *Otolaryngol Head Neck Surg.* 2013 ; 149(3S) : S1-S27.
2. Peitersen E. Bell's palsy: the spontaneous course of 2,500 peripheral facial nerve palsies of different etiologies. *Acta Otolaryngol Suppl.* 2002 ; (549) : 4-30.
3. Pereira LM, Obara K, Dias JM et al. Facial exercise therapy for facial palsy: systematic review and meta-analysis. *Clin Rehabil.* 2011 ; 25(7) : 649-58.
4. Department of Korean Preventive Medicine. *Korean preventive medicine*. 3rd ed. Seoul : Gyeochuk Press. 2012 : 237-60
5. Fu L, Bundy C, Sadiq SA. Psychological distress in people with disfigurement from facial palsy. *Eye.* 2011 ; 25(3) : 1322-6.
6. Kim ES, Lee SH, Nam SS et al. A study of psychological distress, anxiety and depression on motor recovery of acute Bell's palsy patients' facial muscle. *The Acupuncture.* 2014 ; 31(1) : 149-58.
7. Sin MS, Kim YS, Lee MH. Effects of *Doin Gigong* exercise on recovery from facial paralysis, pain and anxiety of Bell's palsy patients. *Journal of Korean Clinical Nursing Research.* 2012 ; 18(1) : 52-62.
8. Ko MY. *Qualitative research methodology for beginner*. 1st ed. Seoul : Chongmok Press. 2012 : 38-95
9. Lee HY, Son HM, Kim SY et al. Acupuncture experience in patients with chronic low back pain : a qualitative study. *The Acupuncture.* 2010 ; 27(2) : 183-201.

10. Kim SY, Lee KB, Lee HS et al. Acupuncture experiences in patients with chronic low back pain(2): a qualitative study - focused on participants in randomized controlled trial. *The Acupuncture*. 2012 ; 29(4) : 581-97.
11. Lee SM, Yang SP, Kim ES et al. Admission care for Bell's palsy patients: a qualitative report on patient experiences. *The Acupuncture*. 2013 ; 30(5) : 11-23.
12. Lee JK. *Qualitative research methodology*. 1st ed. Seoul : Education Science Press, 2006 : 111-4
13. Shazia Jamshed. Qualitative research method-interviewing and ob- servation. *J Basic Clin Physiol Pharmacol*, 2014 ; 5(4) : 87-88
14. Tong A, Sainsbury P, Craig JC. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *Int J Qual Health Care*. 2007 ; 19(6) : 349-57.

Appendix 1. Interview Guide

1) 인터뷰 질문

- 특별성 안면마비에 대한 안면마비 기공교육을 받은 경험은 어땠습니까?

2) 안면마비 경험

- 안면마비 발병 시(당시 상황, 증상, 환자 상태) 어땠습니까?
- 병원에 오기 전 본인의 감정 상태는 어땠습니까?
- 본원에 치료를 받으러 오기 전에 안면마비와 관련하여 치료는 어떻게 받았습니까?

3) 안면 기공요법 경험

- 안면 기공요법을 처음 접했을 때 인상은 어땠습니까?
- 안면 기공요법을 받은 이후 안면마비 증상에 어떤 변화가 있었습니까?
- 안면 기공요법을 받은 이후 안면마비 증상 이외에 다른 변화가 있었습니까?
- 안면 기공요법이 다른 한방치료와 비교해서 다른 점이 있다면 말씀해주세요.
- 안면 기공요법이 도움이 되었습니까? 도움이 되었다면 어떤 면에서 도움이 되었습니까? 도움이 안 되었다면 어떤 면에서 도움이 되지 않았습니까?
- 안면 기공요법을 받을 때 어떤 마음가짐으로 임했습니까?
- 주변에 안면마비가 발생한 환자가 안면 기공요법에 대해서 물어본다면 어떤 말을 해주시겠습니까?
- 본원에 방문하기 전에 기공이나 운동요법을 받아본 경험이 있었습니까? 있었다면 안면 기공요법과 다른 점은 무엇입니까?

4) 안면 기공요법 프로그램

- 안면 기공요법을 받은 이후에 스스로 안면기공을 시행하였습니까? 시행하였다면 얼마나 자주 시행하였습니까?
- 안면 기공요법을 직접 지도 받을 때와 스스로(영상을 통해서 혹은 다른 도움 없이) 시행했을 때 다른 점은 어떤 것이 있었습니까?
- 안면 기공요법을 받을 때 가장 어려웠던 점은 무엇입니까?
- 안면 기공요법을 지도한 선생님에 대한 생각은 어떻습니까? 좋았던 점 / 바라는 점 / 아쉬운 점이 있었습니까?
- 집중기공요법과 단체기공요법을 받았을 때 다른 점이 있었습니까?
- 안면 기공요법을 받으면서 불편했던 점이 있습니까? 안면기공에서 개선할 점이 있다면 말씀해주세요.
- 안면 기공교육의 적절한 시간(ex. 몇 분간) 및 횟수(ex. 1주에 몇 회)는 말씀해주세요.

5) 1일 후 추적관리 질문

- 어제 인터뷰 진행 시 미처 하지 못한 말이 있습니까? 있다면 말씀해주세요.

Appendix 2. Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Studies(COREQ 32-item) Checklist

범위	#	항목 및 체크리스트	
범위 1: 연구팀 및 반성성 (research team and reflexivity)			
연구자 특성	1	저자 중 인터뷰를 수행한 사람은 누구인가?	윤강현
	2	인터뷰를 수행한 사람의 최종 학력은 어떻게 되는가?	대졸
	3	인터뷰를 수행한 사람의 직업은 무엇인가?	한의사
	4	연구자의 성별은 어떻게 되는가?	남
	5	연구자의 선행 훈련 정도는 얼마나 되는가?	1년
참여자 관계	6	연구가 시작되기 전에 환자와의 관계가 어느 정도 성립되었었는가?	성립 되지 않음
	7	연구자에 대해 피험자들이 알고 있었던 정보는 무엇이 있는가?	직업 및 직위
	8	인터뷰를 수행한 자에 대한 정보는 얼마나 알고 있었는가?	직업 및 직위
범위 2: 연구 디자인 (Research design)			
비당 이론	9	어떠한 방법론에 의해 연구를 진행하였는가?	근거-이론 방법론
피험자 선정	10	피험자는 어떻게 모집하였는가?	쿼터 샘플링
	11	피험자에게 동의는 어떻게 구했는가?	의사가 직접 서면 동의
	12	모집된 피험자는 몇 명인가?	8명
	13	탈락된 피험자 수는 몇 명이고 그 이유는 무엇인가?	0
환경	14	자료가 수집된 장소는 어디인가?	조용한 회의실
	15	자료 수집 시 연구자 외 다른 참여자도 있었는가?	없음
	16	연구에 참여한 피험자들의 특징은 무엇인가?	안면 기공요법 경험이 있는 환자
자료 수집	17	면담 흐름표가 존재하였는가?	존재함
	18	인터뷰를 반복한 적이 있는가?	없음
	19	오디오 혹은 비디오를 통해 녹화하였는가?	오디오 녹음만 시행
	20	자료 수집 시 관찰 메모를 작성하였는가?	작성함
	21	인터뷰는 총 몇 분이 걸렸는가?	평균 20분
	22	자료는 충분히 수집되었는가?	수집됨
	23	전사 자료는 참여자들에 의해 확인되었는가?	확인됨
범위 3: 분석과 결과 (Analysis and findings)			
자료 분석	24	코딩은 몇 명에 의해 이루어졌는가?	2명
	25	코딩작업에 대해 작가들이 자세히 설명하였는가?	충분히 설명함
	26	주제는 미리 정해서 연구를 수행하였는가?	미리 정함
	27	자료 분석을 위해 소프트웨어가 사용되었는가?	사용되지 않음
결과 보고	28	분석 자료는 참여자들에 의해 확인되었는가?	확인됨
	29	주제를 명확히 보여주기 위해 참여자들의 면접 내용이 결과에 인용되었는가?	충분히 인용
	30	자료와 자료의 분석 결과가 비슷하게 나타나는가?	나타남
	31	핵심 주제는 연구 결과에 잘 반영되었는가?	반영됨
	32	기타 다양한 사례 및 소주제에 대해서 언급하였는가?	언급함