

노년층 대상 한의사 주도 단일 세션 건강교육의 효과: 체질의학 교육을 중심으로

오현주^{1,*}

¹상지대학교 한의과대학 사상체질면역의학과 교수

Abstract

Effectiveness of a Single-Session Health Education Led by Korean Medicine Doctors for Older Adults: Focusing on Constitutional Medicine

Hyunjoo Oh^{1,*}

¹*Dept. of Sasang Constitution and Immune Medicine, College of Korean Medicine, Sangji University*

Objectives

This study examined the immediate effects of a single-session health education lecture led by Korean medicine doctors for older adults, focusing on constitutional medicine.

Methods

We conducted a retrospective secondary analysis of anonymous quality-improvement surveys collected before and after a 60-minute lecture delivered in a real-world community setting at a senior community center in Wonju, Republic of Korea. Because responses were anonymous and could not be paired, pre- and post-lecture data were analyzed as independent (unpaired) samples. Outcomes included interest in health management, perceived knowledge, awareness of constitutional type in Korean medicine (Sasang type), perceived usefulness of constitution-based self-care, self-efficacy, and attitude toward Korean medicine, rated on a 5-point Likert scale. Composite indices were calculated for knowledge, attitude, and extended attitude. Between-group comparisons used Welch's t-test and Fisher's exact test (two-sided $\alpha = 0.05$).

Results

A total of 64 participants completed the pre-lecture survey and 69 completed the post-lecture survey. Post-lecture mean scores were higher across most outcomes compared with pre-lecture values. Significant improvements were observed in perceived usefulness of constitution-based self-care (3.73 ± 1.18 vs. 4.37 ± 0.99 , $p=0.001$) and favorable attitude toward Korean medicine (3.48 ± 1.19 vs. 3.90 ± 1.14 , $p=0.042$). The attitude index (3.61 ± 0.96 vs. 4.16 ± 0.89 , $p=0.001$) and extended attitude index (3.75 ± 0.97 vs. 4.24 ± 0.80 , $p=0.002$) also increased significantly. Post-lecture satisfaction was high (4.24 ± 0.86), with strong intention to attend future programs (3.98 ± 0.89).

Conclusions

A single-session constitution-focused health education led by Korean medicine doctors may immediately improve attitudes and acceptability of constitution-based self-care among older adults in community settings.

Key Words : Aged; Health behavior; Health education; Constitutional medicine; Korean medicine; Survey

Received 08, January 2026 Revised 09, January 2026 Accepted 19, March 2026

*Corresponding author : Hyunjoo Oh

Dept. of Sasang Constitution and Immune Medicine, College of Korean Medicine, Sangji University, Sangjidae-gil 83, Wonju 26339, Republic of Korea
Tel.: +82-33-741-9246, Email address: kmd.hjoh@gmail.com

© The Society of Sasang Constitution and Immune Medicine. All rights reserved. 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/>)

I. 서론

우리 사회의 고령화가 급속히 진행되면서 노년층의 만성질환 관리와 건강수명 연장이 핵심 보건 의제로 부상하고 있다. 노년기에는 다질병(multimorbidity), 근감소·낙상 위험, 수면·소화·활력 저하 등 복합적 문제가 동반되며^{2,3}, 이로 인해 의료이용은 증가하지만 생활습관 개선과 자기관리 역량은 상대적으로 취약한 경우가 많다. 따라서 지역사회 차원에서 실천 가능한 예방·생활기반 건강관리 교육의 필요성이 커지고 있다.

노년층은 영양 섭취의 불균형, 신체 활동 저하, 약물 다중복용 등으로 건강위험이 누적되기 쉬우며⁴, 개인의 건강정보 이해도(health literacy) 격차가 커 이해하기 쉽고 맞춤형 교육이 필수적이다^{5,6}. 다회성(multi-session) 프로그램을 활용한 지역사회 교육 개입이 노년층의 지식과 자기효능감을 개선해 건강상태에 유의미한 변화를 줄 수 있다는 근거는 축적되어 있으나^{7,8}, 실제 지역사회 현장에서는 지속적인 참여 유도 와 운영 예산 확보 등의 현실적 제약으로 인해 단일 세션(single-session) 건강강좌 형태의 교육이 가장 보편적으로 시행되고 있는데, 이 단회성 교육이 노년층의 건강에 실질적인 기여를 하는지에 대해서는 아직 근거가 제한적이다.

한편, 몸의 특성과 체질, 생활습관을 통합적으로 다루는 한의학적 건강관리 교육은 노년층에게 비교적 직관적이고 실행 가능한 지침을 제공한다. 그중에서도 체질의학은 개개인의 생리·심리적 특성에 따른 맞춤형 양생법을 제시함으로써 짧은 시간 내에 피교육자의 흥미를 유발하고 교육 순응도를 높일 수 있어 단회기 교육의 한계를 보완할 수 있는 핵심 콘텐츠에 해당한다. 하지만 한의사 주도의 단일 세션 건강교육이 체질 의학을 중심으로 수행되었을 때 노년층의 인식과 수용성에 미치는 즉각적인 효과를 분석한 연구는 부족한 실정이다. 지역사회에서 한의학적 양생요법 또는 한의사가 운영하는 복합 건강프로그램이 노년층의 보건지식 수준을 높이거나 건강행동을 촉진했

다는 보고가 일부 있으나^{10,11}, 이것만으로는 교육의 단독 효과를 충분히 확인하기 어렵다.

이에 본 연구는 노년층 대상 한의사 주도 건강교육을 지역 현장에서 시행한 후 수집된 익명 품질평가 설문자료를 후향적으로 분석하여, 체질의학 중심의 단일 세션 건강교육이 노년층의 한의학적 건강관리 인식 및 태도 변화에 미치는 잠재적 효과를 탐색적으로 평가하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 방법

2025년 9월 강원도 원주시 노인종합복지관에서 시행된 한의사 주도 건강교육 참여자(만 65세 이상)를 대상으로 하였다. 본 연구는 실제 보건 현장에서 가장 빈번하게 발생하는 단일 세션 교육의 효과를 탐색하기 위해, 교육 품질평가 목적으로 교육 전·후 수집된 익명 설문지를 후향적으로 2차 분석한 사전·사후 독립 집단 비교 설계 연구이다.

2. 교육 개입

본 교육 프로그램은 노년기 건강 특성을 반영하여 ‘도입-전개-종결’의 3단계로 구성되었으며, 교육의 전문성과 신뢰도를 확보하기 위해 임상경력 10년 이상의 사상체질과 전문의 1인이 총 60분간 수행하였다. 도입부(10분)에서는 노년기 건강의 주요 특징을 설명하고, 참여자가 자신의 영양 상태 및 활력 수준을 직접 체크해보는 자기기입식 평가도구를 통해 교육에 대한 몰입도를 높이고 내적 흥미를 유발하였다. 전개부(40분)에서는 한의학적 양생의 기본 원리와 사상체질별 외형적·심성적 특성을 제시하였다. 특히 참여자가 강의 내용을 바탕으로 자신의 체질을 스스로 추정해보게 한 뒤, 체질별로 나타나기 쉬운 주요 증상(건강 약화 징후) 및 취약 질환을 교육하였다. 이어 일상생활에서 즉시 실천 가능한 체질별 식이요법과 생활습관 관

리법을 시각화된 시청각 자료를 활용하여 구체적으로 전달하였다. 종결부(10분)에서는 개별 질의응답을 통해 교육 내용에 대한 이해도를 점검하고, 체질 맞춤형 건강관리의 지속적인 실천을 독려하며 교육을 마무리하였다.

3. 측정 도구

본 연구에서는 건강관리 인식 및 태도 변화를 측정하기 위해 선행연구¹²를 참조하여 개발한 총 6개 문항의 설문을 사용하였다. 인식 및 지식 영역은 건강관리 관심도(Q1), 건강관리 기초지식(Q2), 사상체질 인지도(Q3)로 구성되었으며, 태도 및 효능감 영역은 체질 맞춤형 관리의 유용성 인식(Q4), 생활습관 변화 자기효능감(Q5), 한의학에 대한 긍정적 태도(Q6)를 포함하였다. 각 문항과 강의 만족도 및 향후 유사 교육 프로그램 수강 의향은 '전혀 그렇지 않다' 1점, '매우 그렇다' 5점의 5점 리커트 척도로 응답하게 하였다. 또한, 최근 3개월 이내 한의 진료 경험과 평생 한의학 건강교육 수강 경험은 '예', '아니오', '기억나지 않음'으로 응답하게 하였다.

4. 자료 분석

본 연구에서는 건강관리 인식 및 태도의 변화를 다각도로 분석하기 위해, 6개 개별 문항 외에도 이론적 인접성에 기초한 3가지 복합 지표(지식지표, 태도지표, 건강관리 동기 및 태도지표)를 산출하였다. 지식 지표는 주관적 건강지식(Q2)과 체질 인지도(Q3)를 결합한 지표로 교육을 통한 정보 습득 및 인지적 변화 분석에 활용하였고[(Q2+Q3)/2], 태도지표는 체질 관리의 유용성(Q4)과 한의학에 대한 태도(Q6)를 결합한 지표로 정서적 수용성 분석에 활용하였으며[(Q4+Q6)/2], 건강관리 동기 및 태도지표는 태도지표에 건강관리 관심도(Q1)를 포함한 지표로 새로운 건강에 대한 개방성과 실천 동기를 아우르는 포괄적 태도 변화 분석에 활용하였다[(Q1+Q4+Q6)/3]. 복합 지표화 과정을 통해 개별 문항의 변동성을 줄이고 해당 심리적 영역의

전반적인 경향성을 파악하고자 하였다. 각 문항 및 지표에 대해 기술통계(빈도, 백분율, 평균, 표준편차)를 제시하고, 전·후 독립 집단 간 비교를 수행하였다. 명목형 변수 간 연관성은 표본 실패와 기대빈도 요건을 고려하여 Fisher의 정확 검정을 1차 검정으로 사용하였고, 기대빈도가 충족되는 경우 Pearson 카이제곱 검정을 적용하였다. 등간척도로 간주한 리커트 평균 비교는 Welch의 독립표본 t-검정을 기본으로 하였으며, Levene의 동질성 검정에서 등분산 위배 증거가 없고 표본 불균형이 크지 않은 항목은 Student t-검정도 동일한 결론을 확인하였다. 모든 검정은 양측, 유의수준 $\alpha=0.05$ 를 사용하였으며, 다중비교 보정은 적용하지 않았다.

5점 리커트 문항은 4점 또는 5점 응답을 긍정(Positive), 1점 또는 2점 응답을 부정(Negative)으로 정의하였다. 데이터 처리는 R 4.5.2(R Core Team, 2025)로 수행하였고, 결측치는 응답별로 무응답 처리하였다. '기억나지 않음' 응답은 범주형 분석에서는 별도 범주로 보관하되, 평균 비교 분석에서는 결측으로 처리하였다.

5. 윤리적 문제

본 연구는 익명 설문자료를 후향적으로 2차 분석한 것으로 원 자료 수집 시 개인 정보 및 민감 정보를 수집하지 않아 신원 노출의 우려가 없으며, 설문조사 응답은 자발적으로 이루어졌고, 설문조사 응답과 관련된 보상이나 불이익은 없었다. 이 연구는 상지대학교부속한방병원 기관생명윤리위원회(IRB)의 심의 면제를 받았다(SJIRB-Human-25-010).

III. 연구 결과

1. 설문조사 참여 대상의 특성

전체 교육 대상 72명 중 교육 전 64명(88.9%), 교육 후 69명(95.8%)이 설문조사에 참여하였다. 익명으로 수집

된 설문지로 응답자의 성별, 연령 등은 확인할 수 없었다. 분석 결과, 참여자 중 최근 3개월 이내 한의 진료 경험이 있는 사람은 17명(27.4%)이었고, 평생 한의학 건강교육 수강 경험이 있는 사람은 8명(13.3%)이었다 (Table 1).

2. 한의 진료 및 교육 경험에 따른 인식 차이

최근 3개월 이내 한의 진료 경험이나 평생 한의학 건강교육 수강 경험 유무에 따른 체질의학 및 한의학 인식(긍정 비율) 차이를 분석하였다. 분석 결과, 사상 체질 인지도(Q3), 체질 맞춤 관리의 유용성 인식(Q4), 한의학에 대한 긍정적 태도(Q6) 지표 모두에서 과거 경험에 따른 통계적으로 유의한 연관성은 관찰되지 않았다(Table 2).

3. 교육 전·후 건강관리 인식 및 태도 변화

한 의사 주도 건강교육 시행 전·후의 인식 및 태도 변화를 비교한 결과, 모든 지표에서 교육 전 대비 긍정적인 수치 상승이 관찰되었다(Table 3).

교육 전 대상자들의 건강관리 관심도(Q1, 3.97점)에 비해 지식지표(Q2, Q3, 3.13점)와 자기효능감(Q5, 3.56점)은 상대적으로 낮은 수준이었으나, 교육 후에는 모든 항목의 평균 점수가 상승하였다(Q1, 4.33점; Q2, Q3, 3.33점; Q5, 3.62점). 특히 체질 맞춤 관리의 유용성 인식(Q4)은 3.73점에서 4.37점으로, 한의학에 대한 긍정적 태도(Q6)는 3.48점에서 3.90점으로 통계적으로 유의하게 개선되었다($p < 0.05$). 또한 이를 통합한 태도지표(Q4, Q6, 교육 전 3.61점; 교육 후 4.16점)와 건강관리 동기 및 태도지표(Q1, Q4, Q6, 교육 전 3.75점; 교육 후 4.24점) 역시 교육 전 대비 유의미한 상승을 보여($p < 0.01$), 단회성 교육임에도 불구하고 인식과

Table 1. Prior Utilization of Korean Medicine and Health Education Experience

Items		Pre-lecture survey, n (%)	
Experience	Use of Korean medicine in the past 3 months	Yes	17 (27.4)
		No	44 (71.0)
		Not sure	1 (1.6)
		Missing	2
	Prior participation in Korean medicine health education	Yes	8 (13.3)
		No	52 (86.6)
		Not sure	0 (0.0)
		Missing	4
Total		64 (100.0)	

Table 2. Differences in Perceptions toward Korean Medicine by Recent Utilization and Prior Education Experience

Items (Positive n [%])	Recent utilization (Past 3 months) Used vs Not used	p-value	Prior KM education experience Ever vs Never	p-value
Q3. Awareness of Sasang type	6 (46.2) / 7 (44.7)	0.929*	5 (62.5) / 18 (41.9)	0.441
Q4. Usefulness of constitution-based care	6 (66.7) / 25 (80.6)	0.394	4 (66.7) / 27 (79.4)	0.601
Q6. Positive attitude toward Korean medicine	7 (70.0) / 20 (76.9)	0.685	6 (85.7) / 21 (72.4)	0.651

KM: Korean Medicine.

* Analyzed by Fisher's exact test or Pearson's chi-square test.

수용성 측면에서 즉각적인 교육 효과가 나타났음을 확인하였다.

4. 교육 만족도 및 참여 의사

본 교육 프로그램에 대한 만족도는 4.24점으로 매우 높게 나타났으며, 향후 유사한 한의학 건강교육 프로그램이 운영될 경우 참여하겠다는 의사 역시 3.98점으로 긍정적이었다(Table 4).

IV. 고찰

본 연구는 지역사회 노년층을 대상으로 한의사가 주도하는 단일 세션 체질의학 교육이 건강관리에 대

한 인식과 태도에 미치는 즉각적인 효과를 확인하기 위해 수행되었다. 본 연구 결과, 교육 후 태도 관련 지표는 유의하게 개선되었으나 지식 및 자기효능감 지표에서는 통계적으로 유의미한 변화가 관찰되지 않았다. 본 연구에서 지식이나 자기효능감과 달리 태도 관련 지표들에서만 유의미한 상승이 나타난 것은 심리적 변수의 특성 차이에 기인한다. 지식과 자기효능감은 정보의 반복 노출과 실제적인 수행 성공 경험이 축적되어야 변화하는 장기적·동적 변인인 반면^{7,8,13}, 태도(Attitude)와 동기(Motivation)는 전문가와의 신뢰감 있는 상호작용이나 흥미로운 교육 콘텐츠에 노출되는 것만으로도 즉각적인 변화가 가능하다^{14,15}. 본 연구의 대상인 노년층 학습자의 경우, 60분이라는 짧은 교육 시간 내 수행된 단회성 교육을 통한 단순 지식 전달은 정보 과부하로 인해 주관적 지식 습득 인지도

Table 3. Comparison of Health Awareness and Attitudes Before and After Education

Items	Pre-lecture (n=64) Mean±SD	Post-lecture (n=69) Mean±SD	p-value
Q1. Interest in health management	3.97±1.34	4.33±1.15	0.095
Q2. Basic knowledge for health care	3.29±1.28	3.43±1.16	0.509
Q3. Awareness of Sasang type	2.97±1.48	3.21±1.43	0.349
Q4. Usefulness of constitution-based care	3.73±1.18	4.37±0.99	0.001**
Q5. Self-efficacy for habit change	3.56±1.18	3.62±1.05	0.759
Q6. Positive attitude toward Korean medicine	3.48±1.19	3.90±1.14	0.042*
Knowledge Index (Q2, Q3)	3.13±1.15	3.33±1.00	0.292
Attitude Index (Q4, Q6)	3.61±0.96	4.16±0.89	0.001**
Health Motivation & Attitude Index (Q1, Q4, Q6)	3.75±0.97	4.24±0.80	0.002**

SD: Standard Deviation.

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ by Welch's t-test.

Table 4. Satisfaction with the Lecture and Intention to Attend Future Programs

Items	Not at all, n (%)	Disagree	Neutral	Agree	Strongly agree	Mean±SD
Satisfaction with the lecture	2 (3.0)	1 (1.5)	3 (4.5)	33 (50.0)	27 (40.9)	4.24±0.86
Intention to attend similar programs in the future	2 (3.1)	1 (1.5)	11 (16.9)	33 (50.8)	18 (27.7)	3.98±0.89

SD : Standard Deviation.

를 높이는 데 한계가 있을 수 있다. 그러나 태도 관련 지표, 특히 ‘건강관리 동기 및 태도지표’의 유의미한 개선은 단회성 교육이 비록 즉각적인 행동 변화(Behavioral change)까지 이끌어내지 못한 한계가 있을지라도, 행동의 전제 조건인 심리적 수용성과 동기를 고취하는 ‘인식의 전환(Shift in perception)’ 단계로서 충분한 가치가 있었음을 시사한다. 기존의 일반적인 지역사회 보건 교육이 당뇨, 고혈압 등 질환 중심의 병리적 지식 전달에 치중하여 자칫 노년층에게 피로감을 유발할 수 있는 반면, 체질의학 교육은 ‘나의 체질은 무엇인가?’라는 호기심을 자극하여 교육 몰입도를 높일 수 있다는 강점이 있다. 체질이라는 흥미로운 콘텐츠를 매개로 체질의학 전문가가 주도한 이번 교육은 참여자들에게 한의학적 건강관리에 대한 긍정적인 동기를 부여하고, 수용적인 태도를 형성하는 ‘심리적 마중물’로서의 역할을 충분히 수행한 것으로 평가된다.

한편, 응답자 중 최근 3개월 이내 한의 진료 경험(27.4%)이나 평생 한의학 건강교육 수강 경험(13.3%)이 있는 비율은 매우 낮았다. 이는 2024년 한방의료이용 실태조사¹⁶에서 보고된 높은 이용률(60세 이상 국민의 86.6%가 한방의료 이용 경험이 있으며, 지난 1년간 한방외래진료서비스를 평균 16.3회 이용)과 대비되는 수치로, 본 연구의 대상자들이 상대적으로 신체 활동이 자유로운 노인일자리 사업 참여자들이기 때문에 의료 이용 욕구가 가시화되지 않았던 것으로 추정된다. 고령층은 일반적으로 주관적 건강 수준이 낮거나, 통증으로 인한 활동제한이 있는 경우 한방의료서비스 이용이 증가하기 때문이다¹⁷. 역설적으로 이는 대다수 참여자에게 이번 단일 세션 교육이 한의학적 건강 정보를 접하고 인식 변화를 경험하는 핵심적인 단일 접점이었음을 시사한다. 본 연구에서 과거 한의 진료 및 교육 경험에 따른 체질의학 및 한의학 인식 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의한 연관성이 관찰되지 않았는데, 이는 참여자들이 과거 경험 여부와 관계없이 전반적으로 유사한 인식 수준을 가진 상태에서 본 교육에 참여했음을 시사하며, 결과적으로 집

단의 균질성이 확보되었음을 의미한다. 또한, 과거의 진료나 교육 경험이 현재의 인식에 유의미한 영향을 미치지 않았다는 결과는, 과거의 간헐적 경험보다 현재 제공되는 전문적인 교육 콘텐츠의 질이 인식 변화에 더 중요한 변수가 될 수 있음을 뒷받침한다. 즉, 사상체질 전문의에 의한 체질별 식이요법 등 전문화된 정보 전달이 단일 세션이 갖는 시간적 한계를 상쇄한 것으로 해석된다.

본 연구에서 확인된 한의사 건강교육의 즉각적인 태도 개선 효과는, 만성질환 예방 중심의 한의학적 양생법이 노년층의 자기관리 행동으로 이어질 수 있는 초기 단계의 유효한 개입임을 시사한다. 선행 연구에 따르면, 지역사회 노년층의 만성질환 자기관리 역량 향상은 실제적인 질환 관리 및 합병증 예방에 기여하며, 장기적으로는 의료 이용 감소를 통해 사회적 경제적 비용 절감 효과를 가져오는 것으로 보고되어 있다¹⁸.

본 연구는 실제 보건 현장의 데이터를 활용한 후향적 분석의 특성상 설문 문항이 핵심 항목 위주로 제한적으로 구성되었다는 한계가 있다. 그러나 노년층의 설문 응답 편의성을 고려한 이러한 구성은 오히려 현장 실무적인 관점에서 교육 효과를 신속하게 평가하는 지표로 활용될 수 있으며, 복합 지표 산출을 통해 분석의 신뢰도를 보완하고자 노력하였다. 또한 본 연구에서는 교육자의 특성이나 교육의 효과 지속성을 검증할 수 없었으며, 익명 설문의 특성상 교육 전·후를 일대일로 매칭하여 분석할 수 없고, 피교육자의 사회경제적·지역적 특성을 고려할 수 없었다. 60분만의 교육만으로 깊이 있는 지식 전달이 어렵다는 점은 본 연구의 지식지표가 유의하게 변하지 않았다는 점에서도 확인된다. 그러나 그동안 지역사회 현장에서 보편적으로 수행되어 온 노년층 대상 한의사 주도 단회성 건강교육의 효과를 제한적으로나마 확인할 수 있었으며, 특히 체질의학 중심 교육이 노년층의 태도 변화에 미치는 즉각적 효용성을 확인했다는 점에서 차별성을 가진다. 이러한 탐색적 결과는 대규모 보건 사업에서 한의사의 역할 확대와 교육 프로그램 고도

화를 위한 기초자료로 활용될 수 있으며, 향후 단발성 흥미 유발을 넘어, 실질적인 건강행동 실천으로 이어질 수 있도록 다회기 심화 프로그램의 효과를 검증하는 후속 연구가 필요할 것이다.

V. 결론

본 연구는 원주시 노인종합복지관에서 시행된 한의사 주도 단일 세션 건강교육의 효과를 분석하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 교육은 노년층의 건강관리 태도에 유의미한 즉각적 긍정 효과를 도출하였다. 60분 단회기 교육임에도 불구하고 참여자들의 체질 기반 건강관리 유용성 인식($p < 0.01$)과 한의학에 대한 긍정적 태도($p < 0.05$)가 통계적으로 유의하게 개선되었다.
2. 과거 한의 진료 및 교육 경험은 현재의 체질의학 및 한의학 인식과 교육 효과에 영향을 미치지 않았다. 이는 과거의 간헐적 경험보다는 교육 콘텐츠의 전문성과 품질이 노년층 인식 변화의 핵심적인 변수임을 시사한다.
3. 높은 교육 만족도와 재참여 의사는 지역사회 현장에서 한의사 주도 건강 교육 프로그램의 가치를 입증한다. 향후 단회성 교육의 한계를 극복하고 실질적인 건강행동 실천을 유도하기 위해, 지식과 자기효능감의 축적을 도모하는 다회기 심화 프로그램 개발이 필요하다.

VI. 감사의 말씀

본 연구는 2024학년도 상지대학교 교내 연구비 지원을 받아 수행된 것임.

VII. 참고문헌

1. World Health Organization. World report on ageing and health. Geneva (CH): World Health Organization. 2015. ISBN: 9789241565042.
2. Barnett K, Mercer SW, Norbury M, Watt G, Wyke S, Guthrie B. Epidemiology of multimorbidity and implications for health care, research, and medical education: a cross-sectional study. *Lancet*. 2012;380(9836):37-43. DOI: 10.1016/S0140-6736(12)60240-2.
3. Salive ME. Multimorbidity in older adults. *Epidemiol Rev*. 2013;35:75-83. DOI: 10.1093/epirev/mxs009.
4. World Health Organization. Medication Safety in polypharmacy: technical report. Geneva (CH): World Health Organization. 2019. WHO/UHC/SDS/2019.11.
5. Berkman ND, Sheridan SL, Donahue KE, Halpern DJ, Crotty K. Low health literacy and health outcomes: an updated systematic review. *Ann Intern Med*. 2011;155(2):97-107. DOI: 10.7326/0003-4819-155-2-201107190-00005.
6. Chesser AK, Woods NK, Smothers K, Rogers N. Health Literacy and Older Adults: A Systematic Review. *Gerontol Geriatr Med*. 2015;2:2333721416630492. DOI: 10.1177/2333721416630492.
7. Lorig KR, Sobel DS, Stewart AL, Brown BW, Bandura A, Ritter P, et al. Evidence suggesting that a chronic disease self-management program can improve health status while reducing hospitalization: a randomized trial. *Med Care*. 1999;37(1):5-14. DOI: 10.1097/00005650-199901000-00003.
8. Lorig KR, Ritter P, Stewart AL, Sobel DS, Brown BW, Bandura A, et al. Chronic disease self-management program: 2-year health status and health care utilization outcomes. *Med Care*. 2001;39(11):

- 1217-23. DOI: 10.1097/00005650-200111000-00008.
9. The Society of Sasang Constitutional Medicine. Clinical Practice Guideline of Korean Medicine: Sasang (Four) Constitutional Medicine Patterns. Seoul (KR): National Institute for Korean Medicine Development (NIKOM). 2022. ISBN: 979-11-978247-3-9.
 10. Sok SR, Kim S, Jeong DU, Cho Y. Effects of Yangsaeng (Health Management) Therapy for Korean Older Adults in Nursing Home. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(20):7507. DOI: 10.3390/ijerph17207507.
 11. Jeong H, Park GS, Kim YH. The evaluation of the effect to the Program of Preventing Dementia on Korean Medicine for Elderly in Community. *J Soc Prev Korean Med*. 2017;21(1):31-9. DOI: 10.25153/spkom.2017.21.1.004. (Korean)
 12. Park J, Shin SM, Lee SH, Lee SY, Sung HK. The effect of school doctor program on elementary school students' perception of Korean Medicine. *J Pediatr Korean Med*. 2023;37(3):94-100. DOI: 10.7778/jpkm.2023.37.3.94. (Korean)
 13. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol Rev*. 1977;84(2): 191-215. DOI: 10.1037//0033-295x.84.2.191.
 14. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organ Behav Hum Decis Process*. 1991;50(2):179-211. DOI: 10.1016/0749-5978(91)90020-T.
 15. Petty RE, Cacioppo JT. Communication and persuasion: central and peripheral routes to attitude change. New York (NY): Springer-Verlag. 1986. ISBN: 978-14-612937-8-1.
 16. Ministry of Health and Welfare (Republic of Korea). 2024 Korean Medicine Utilization Survey [Internet]. Sejong (KR): Ministry of Health and Welfare; 2025 [cited 2026 Jan 7]. Available from: https://kosis.kr/common/meta_onedepth.jsp?vwcd=MT_OTITLE&listid=117_11787
 17. Park JE, Kwon S. Determinants of the Utilization of Oriental Services by the Elderly. *J Korean Oriental Med*. 2011;32(1):97-108. (Korean)
 18. Lorig KR, Holman H. Self-management education: history, definition, outcomes, and mechanisms. *Ann Behav Med*. 2003;26(1):1-7. DOI: 10.1207/S15324796ABM2601_01.
- <저자의 소속 및 직위>
오현주/상지대학교 한의과대학 사상체질면역
의학과/교수