



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2020학년도

박사학위논문

노인의 국선도 단전호흡 수련이
건강생활에 미치는 효과

Effects of Senior's Kouksundo Danjeon
Breathing Training on Healthy Life

지도교수 : 임 동 호

동방문화대학원대학교

자연치유학과

자연치유전공

한 상 미

노인의 국선도 단전호흡 수련이 건강생활에 미치는 효과

이 논문을 박사학위논문으로 제출함

2020년 12월

동방문화대학원대학교

자연치유학과

자연치유전공

한 상 미

연구윤리 서약서

본 학위논문은 본인이 학교의 제반규정을 숙지하고
지도교수의 지도하에 작성한 독창적 연구 성과로서, 본
문 및 각주에서 명시된 내용 이외에는 기타 개인 및 단
체의 연구 성과가 포함되지 않았음을 확인합니다.

2020년 12월

논문제출자 한 상 미 (인)

지 도 교 수 임 동 호 (인)

한상미의 박사학위논문을 인준함.

심사위원장 _____ 인

심 사 위 원 _____ 인

심 사 위 원 _____ 인

심 사 위 원 _____ 인

심 사 위 원 _____ 인

2020년 12월

동방문화대학원대학교

목 차

표목차	iv
그림목차	vi
국문요약.....	vii
ABSTRACT.....	x

I. 서론 1

1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	5
3. 용어의 정의	6
1) 노인과 노년	6
2) 단전	5
3) 단전호흡	6
4) 국선도 단전호흡	7

II. 이론적 배경 8

1. 단전호흡	8
2. 국선도 단전호흡	10
1) 국선도 단전호흡법의 구성 및 방법	10
2) 국선도 단전호흡법의 효과	12
3) 국선도 단전호흡법1 _ 입문호흡	13
4) 국선도 단전호흡법2 _ 중기단법	18
5) 국선도 단전호흡법3 _ 건곤단법	23
2. 단전호흡에 관련 선행연구 논문 분석	25
1) 단전호흡 연구 논문의 시계열적 분석	25
2) 단전호흡 연구 논문 수록 학술지	26

3) 단전호흡 연구 방법론	28
4) 단전호흡 연구 대상	28
5) 단전호흡 연구의 중재 요소	29
6) 소결	32
3. 노년기와 스트레스	34
4. 노년기와 우울	37
5. 노년기와 자아존중감	40
 Ⅲ. 연구방법	44
1. 연구설계	44
2. 단전호흡 수련자 경험에 대한 질적연구	45
1) 질적연구 방법론으로서 현상학적 연구	45
2) 현상학적 연구 방법	49
3) 연구참여자 선정	53
4) 자료 수집 및 분석	54
5) 윤리적 고려	59
3. 단전호흡 수련 효과에 대한 실험연구	60
1) 실험 연구 대상	60
2) 실험 연구 설계	61
3) 연구 가설	62
4) 연구 도구	63
5) 분석 도구	64
4. 실험연구를 위한 단전호흡 수련 프로그램	65
1) 기혈순환유통법(준비 및 정리운동)	68
2) 호흡수련 : 회차별 세부 프로그램	75
 Ⅳ. 연구결과	81
1. 단전호흡 수련 경험에 대한 질적연구 결과	81
1) 단전호흡 수련 전 동기	83

2) 단전호흡 수련을 통한 변화	91
3) 단전호흡 수련의 장애 및 방해요인	114
4) 향후 목표 및 계획	116
2. 단전호흡 수련 효과에 대한 실험연구 결과	121
1) 실험-대조 집단 간 동질성 비교	121
2) 단전호흡 수련에 따른 결과	122
V. 논의	126
1. 연구 1 : 단전호흡 수련 경험	126
1) 수련 참여 동기	126
2) 수련에 따른 변화 경험	127
3) 수련 방해요소 및 어려움	132
4) 향후 수련계획	133
2. 연구 2 : 단전호흡의 효과	134
VI. 결론	135
 참고문헌	 140
부록 1. 설문지	149
부록 2. 동의서	155
부록 3. 준비운동 52동작 _ 중기단법 전후편	156

표 목 차

<표 1> 연도별 발행 논문 수	25
<표 2> 학술지별 논문 게재 편수	27
<표 3> 논문 수록 학술지_ 학문 분야별	27
<표 4> 연구방법론	28
<표 5> 연구대상별 중재 요소	31
<표 6> 현상학적 연구를 위한 연구 참여자	53
<표 7> 연구 참여자 면담 질문지	56
<표 8> 실험군 연구 참여자	61
<표 9> 연구도구	64
<표 10> 국선도 단전호흡 프로그램	65
<표 11> 단전호흡 기혈순환유통법(준비운동) 52개 동작	72
<표 12> 단전호흡 기혈순환유통법(정리운동) 26개 동작	74
<표 13> 1~6회차 호흡 수련 내역	75
<표 14> 7~12회차 호흡 수련 내역	77
<표 15> 13~18회차 호흡 수련 내역	79
<표 16> 19~33회차 호흡 수련 내역	80
<표 17> 단전호흡 수련자들의 경험 내용	81
<표 18> 단전호흡 수련 전 동기1 _ 신체적 아픔과 건강관리	85
<표 19> 단전호흡 수련 전 동기2 _ 정신적 스트레스	88
<표 20> 단전호흡 수련 전 동기3 _ 기대	90
<표 21> 단전호흡 수련을 통한 변화1 _ 신체적 변화	96
<표 22> 단전호흡 수련을 통한 변화2 _ 정신적 변화	100
<표 23> 단전호흡 수련을 통한 변화3 _ 생활적 변화	104
<표 24> 단전호흡 수련을 통한 변화4 _ 관계적 변화	106
<표 25> 단전호흡 수련을 통한 변화5 _ 변화의 원인(의미)	113
<표 26> 단전호흡 수련을 통한 변화6 _ 수련의 장애 및 경계요인	115

<표 27> 단전호흡 수련 - 향후 목표 및 계획	120
<표 28> 주요 변수에 대한 실험-대조집단 간 동질성 비교	121
<표 29> 스트레스에 대한 사전-사후 차이	122
<표 30> 우울에 대한 사전-사후 차이	124
<표 31> 자아존중감에 대한 사전-사후 차이	125

그 립 목 차

<그림 1> 입문호흡 단법도1 수행도	15
<그림 2> 입문호흡 단법도2 수행도	16
<그림 3> 입문호흡 단법도3 수행도	17
<그림 4> 중기단법 행공 단법도1 수행도	19
<그림 5> 중기단법 행공 단법도2 수행도	20
<그림 6> 중기단법 행공 단법도3 수행도	21
<그림 7> Giorgi 현상학적 연구에서 자료분석 5단계(Giorgi, 2009)	52
<그림 8> 스트레스에 대한 사전-사후 차이	123
<그림 9> 우울에 대한 사전-사후 차이	124
<그림 10> 자아존중감에 대한 사전-사후 차이	125

노인의 국선도 단전호흡 수련이 건강생활에 미치는 효과

한상미

동방문화대학원대학교

자연치유학과 자연치유전공

본 연구는 단전호흡을 수련하는 노년층들이 단전호흡 수련을 통해 경험한 다양한 변화에 대한 분석과 함께 실증적 실험연구를 통해 효과에 대한 검증을 통해 향후 노년층에게 단전호흡법의 의미에 대한 확보를 목적으로 실시된 연구이다. 이를 위해 단전호흡을 수련하는 60대 이상 노년층 12명을 대상으로 질적 연구방법을 통해 분석적 연구를 실시하였고, 실험연구를 위해 12명의 실험대상을 대상으로 주 3회, 총 33회차의 실험을 진행하고 그 결과를 도출하였고 이를 대조군 12명과 비교하여 실험연구 등 복합적 연구방법을 사용하여 연구를 진행하였다.

구체적인 연구방법으로 질적연구는 현상학적 연구방법을 사용하였으며, 연구대상자들을 대상으로 반구조화된 질문지를 통한 심층인터뷰를 통해 단전호흡 수련과 관련된 그들의 경험을 심층적으로 청취하였으며, 이를 현상학적 연구방법중 하나인 Giorgi의 5단계 분석절차인 전체적 관점에서 기술내용 읽기, 의미단위로 분절하기, 의미단위 확보하기, 의미단위를 학문적 용어로 전환하기, 전환된 의미단위를 구조로 통합하기 등의 과정을 통해 결과를 도출하였다. 한편 실험연구에 사용된 단전호흡 프로그램은

정규 국선도 단전호흡 수련법에 따라 준비운동(20분), 호흡운동(40분), 정리운동(15분) 등 총 75분으로 구성되었다.

이상과 같이 본 연구는 질적연구인 현상학적 연구에 12명, 실험연구에 실험군 12명, 대조군 12명 등 24명, 총 36명을 대상으로 연구를 진행하여 다음과 같은 연구결과를 도출하였다.

첫째, 단전호흡 수련 동기는 단순히 건강 차원에서 한 단계 더 나아가서 별도로 수련에서 추구하는 바가 있었기 때문인 것으로 분석되었다. 수련자들은 기본적인 건강 증진의 목적에서 나아가 신체적 아픔, 정신적 스트레스 등 심각한 건강상의 문제를 가지고 있고 이의 해결을 위한 적극적인 수단으로 단전호흡 수련에 참여하고 있음을 확인하였다.

둘째, 단전호흡 수련생들의 수련을 통한 변화는 신체적 변화, 정신적 변화, 생활적 변화 그리고 관계적 변화 등 4가지 측면에서 확인할 수 있었다. 먼저 신체적 변화는 단전호흡을 통해 몸의 변화를 확실하게 느낄 수 있었던 경험, 정신적 변화의 경험으로는 생각이 깊어지고 여유가 생기고, 자기 컨트롤의 경험하고, 마음이 넓어지고, 타인에 대한 이해도가 높아지고, 원만한 성격으로 변화하고, 차분함과 자신감 향상의 경험 등이다. 생활적 변화의 경험은 생활의 규칙적화, 활동범위의 확장, 삶에 대해서 또는 삶에 대한 안정감이 향상되었다는 점이다. 마지막으로 관계적 변화는 넓어진 이해심, 너그러워짐의 경험, 다른 사람들 입장에 대한 고려, 타인과의 관계 향상이 이루어졌다는 것 등을 들 수 있다.

셋째, 단전호흡 수련생들의 수련 시 어려움이나 방해요인으로 수련 시 어려운 점은 수련이 난이도가 증가하면서 따라가기가 어렵다는 점, 특히 제대로 된 호흡하기가 어렵다는 점, 집중을 잘못하고 깊이 있게 몰입하기 힘들다는 점, 그래서 마음이 흩어지는 것, 나이가 들어 체력적으로 한계를 느낀다는 점, 시간이 많이 걸린다는 것, 꾸준히 수련을 해야 효과가 있다는 것, 대중적이지 않고 지루하고 재미가 없다는 것 등이고, 수련을 하면서 경계해야 할 점은 의도치 않게 올라오는 잡생각을 버리지 못하는

것, 내 몸과 내 한계에 맞게 하지 못하고 욕심을 가지고 있다는 점, 집중력을 유지하기 어렵다는 점, 그리고 술과 같이 외부적 환경과 충분한 수련시간을 확보하는 것 등이다.

넷째, 단전호흡 수련생들의 수련에 대한 향후 목표 및 계획은 꾸준히 오랜 시간 수련 하겠다는 계획만이 있다. 지금 이 상태로, 특별하게 목표나 계획 없이, 그냥 나를 위해서 꾸준히, 지금 하는 거와 같이 변함없이 꾸준히 하는 것을 가장 큰 목표로 생각하고 있다.

다섯째, 단전호흡 수련 경험에 대한 질적연구와 함께 진행된 단전호흡 신규 수련자들을 대상으로 한 실험을 통해 단전호흡의 수련은 스트레스의 감소($t=8.102$, $p=.000$), 우울의 감소($t=4.797$, $p=.000$) 그리고 자아존중감의 증대($t=3.154$, $p=.000$)라는 실증적 효과를 검증할 수 있었다.

이상의 연구 결과를 통해 단전호흡 수련자들은 주로 건강관리에 대한 필요성 및 미래의 더 나은 삶을 위해 단전호흡을 접하게 되었고, 신체적 취약성을 단전호흡 수련과정을 거쳐 극복하고, 심신의 평온을 이룸에 따라, 생활 전반에서 신체적, 정서적, 생활적, 관계적으로 긍정적인 변화를 경험하였다. 또한 향후 지속적인 수련을 통해 바람직한 내적 성장을 기대하고 있었다. 이와 같은 단전호흡의 긍정적 경험은 노년층의 효과적 운동 활동으로 단전호흡의 효과를 확인시켜주고 있는 것이다.

주제어 : 단전호흡, 국선도 단전호흡, 건강생활, 스트레스, 우울, 자아존중감

ABSTRACT

Effects of Senior's Kouksundo Danjeon Breathing Training on Healthy Life

Han sangmee

Department of Natural Healing, Naturopathy
Dongbang Culture University

This study was conducted for the purpose of securing the meaning of Danjeon breathing to the elderly in the future through the analysis of the various changes experienced by the elderly who practice Danjeon Breathing, as well as the verification of the effects through empirical experimental studies. It is a study. To this end, an analytical study was conducted with 12 elderly people in their 60s or older who practice Danjeon breathing through a qualitative research method, and for the experimental study, a total of 33 experiments were conducted with 12 subjects three times a week. The results were derived and compared with 12 control subjects, and the study was conducted using complex research methods such as experimental studies.

As a specific research method, qualitative research uses a phenomenological research method, and through in-depth interviews with semi-structured questionnaires for research subjects, we listened in-depth to their experiences related to Danjeon respiration training, and this is one of the phenomenological research methods. In Giorgi's five-step analysis procedure, the result is through the process of reading technical content from the overall perspective, segmenting into

semantic units, securing semantic units, converting semantic units into academic terms, and integrating the converted semantic units into a structure. Was derived. Meanwhile, the Danjeon breathing program used in the experimental study consisted of a total of 75 minutes including warm-up exercise (20 minutes), breathing exercise (40 minutes), and clean-up exercise (15 minutes) according to the regular Kouksundo Danjeon breathing practice method.

As described above, this study conducted a study on a total of 36 subjects, including 12 subjects in phenomenological studies, which are qualitative studies, 12 subjects in the experimental group, and 12 subjects in the control group, and derived the following results.

First, it is analyzed that the motivation for training Danjeon breathing was simply because there was something to be pursued in training by taking one step further in terms of health. In addition to the purpose of improving basic health, the trainees have confirmed that they have serious health problems such as physical pain and mental stress, and are participating in Danjeon breathing training as an active means for solving them.

Second, the change through training of Danjeon breathing practitioners could be confirmed in four aspects: physical change, mental change, life change, and relationship change. First of all, physical change is the experience of being able to feel the change of the body through danjeon breathing, and the experience of mental change deepens the mind and gives you a sense of relaxation, the experience of self-control, broadens your mind, and increases your understanding of others. Changing to a smooth personality, and experiencing calmness and self-confidence. The experience of life change is that the regularization of life, the expansion of the range of activities, and a sense of stability in life or life have improved. Finally,

relational changes include broadened understanding, experiences of generosity, consideration of other people's positions, and improvement in relationships with others that have become smooth. These changes in Danjeon breathing practitioners were able to verify the empirical effects of reducing stress, reducing depression, and increasing self-esteem through experiments with new Danjeon breathing practitioners.

Third, the difficulty of training Danjeon breathing practitioners due to difficulties or obstacles during training is that it is difficult to follow as the difficulty of training increases, especially that it is difficult to properly breathe, and it is difficult to concentrate and immerse deeply. Points, so that my mind is distracted, that I feel physically limited as I get older, that it takes a lot of time, that it is effective only when I train constantly, that it is not popular, that it is boring and not fun, etc. What should be done is not being able to abandon unintentional mishaps, not being able to meet my body and my limits and having greed, difficulty maintaining concentration, and securing sufficient training time with external environments such as alcohol. And so on.

Fourth, the future goals and plans for the training of Danjeon breathing practitioners are only plans to continue training for a long time. As I am now, I think my biggest goal is to do it for me, without any special goals or plans, just for me, as I do now.

Fifth, through a qualitative study of Danjeon breathing experience and an experiment with new Danjeon breathing practitioners, training of Danjeon breathing reduced stress ($t=8.102$, $p=.000$) and decreased depression ($t=4.797$, $p=.000$) and self-esteem increase ($t=3.154$, $p=.000$).

Danjeon breathing practitioners mainly encountered Danjeon breathing for the necessity of health care and a better life in the future. I experienced positive changes in life and relations.

In addition, she was expecting desirable internal growth through continuous training in the future. This positive experience of Danjeon breathing confirms the effectiveness of Danjeon breathing as an effective exercise activity of the senior.

Keywords: Danjeon Breathing, Kouksundo Danjeon Breathing, Healthy Life, Stress, Depression, Self-Esteem

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

한국의 전통 건강문화 중 하나로 전해 내려오고 있는 단전호흡은 일상적인 폐호흡을 하단전을 통한 깊은 심호흡을 통해 이루어지는 일종의 복식호흡이다. 단전호흡에서 단(丹)은 생명에너지를 의미하고 전(田)은 모인다는 뜻을 가지고 있어 단전은 ‘기운이 모이는 자리’라는 뜻이다(청산거사, 1993).

단전호흡에 대한 관심은 오랫동안 지속되어 오고 있다. 특히 고령화 사회가 전개되면서 단순한 수명 연장의 욕구를 넘어 삶의 질을 추구하는 과정에서 운동 효과에 대한 관심이 높아지고 그 일환으로 단전호흡 또한 관심의 대상이 되어 오고 있다(이승범, 2004). 특히 노년기에 있어 질적 삶의 영위에 있어 가장 중요한 것은 일상생활을 불편하게 하는 고혈압, 당뇨 등과 같은 성인병에서의 벗어남이다. 일반적으로 많은 운동학자들의 병리적 분석에 의해 운동이 육체적, 정신적으로 질병 예방에 효과적이고 또한 성인병 극복의 긍정적인 효과가 있음을 확인하고 있다(이승범, 박상규, 2003). 하지만 이런 서양식 스포츠는 과도한 육체적 활동과 단련이 수반되기 때문에 노년층에게 적합한 운동이라고 할 수가 없다. 뿐만 아니라 노년층의 운동은 단순히 신체적 강화만을 목적으로 하는 것이 아니라 질병의 개선을 기본으로 심리적 안정과 부족해진 사회적 관계의 회복 및 확대에 까지 영향을 미치기를 바란다는 측면에서 볼 때 노년층에 적합한 운동, 또는 신체 활동이 요구되고 있다.

때문에 최근에는 스포츠로 대변되는 서양식 운동방식과 함께 단전호흡, 요가와 같은 선도(仙道)수련 또한 정신적, 육체적 차원의 높은 개선효과를

기대할 수 있는 수련방식이다. 특히 단전호흡은 과도한 육체적 활동없이 호흡법을 통한 정적 수련 활동을 통해 다양한 효과를 얻을 수 있는 것으로 여성과 노령자는 물론 타 운동과의 복합적 활동으로 그 효과를 확보할 수 있는 활동이라고 할 수 있다. 특히 단전호흡과 같은 전통적 활동은 서양의 질병관이나 건강개념과는 다른 조화와 순환을 중심으로 한 건강관을 가지고 있다. 따라서 단전호흡에 대한 효과 검증에 있어 특정 질병의 개선효과에 대한 분석뿐 만 아니라 심리, 신체를 망라한 종합적 효과를 검증할 필요가 있다.

단전호흡 중 국선도 단전호흡은 오랜 세월에 걸쳐 함축되어 온 우리 민족 고유의 전통적인 심신 수련법인 국선도에서 행해지고 있는 단전호흡 법이다(허경무, 2000). 국선도는 태양으로 상징되는 흠의 기운, 그 밝고 따뜻한 생명을 온 몸으로 받아들이기 위해 심호흡 하며 서서히 몸을 움직이는 행공(行功)을 비롯한 모든 도법(道法)을 의미하며 이를 오랜 세월을 통해 체계화하고 있는 것으로 단전호흡법 또한 체계적으로 발전시켜오고 있다. 국선도 단전호흡법은 정기신(精氣神) 삼단전(三丹田) 이단호흡법이다. 상단전(上丹田)의 기(氣)와 중단전(中丹田)의 신(神)을 하단전(下丹田) 이 정(精)에 정신적으로 집중하여 심호흡하면서 몸과 마음을 함께 닦는 것이 국선도 단전호흡 수련의 비법이다(허경무, 2000).

국선도 단전호흡은 폐의 용량을 최적화하여 우리 몸이 요구로 하는 산소를 충분히 받아들여 맑은 정신을 지켜갈 수 있게 하고 비만, 당뇨, 고혈압 등 성인병 치유와 예방에 효과적이고, 생각이 집중하는 곳에 기와 혈을 모아 원할한 혈액순환이 가능하게 하여 피로가 쉽게 회복되고 독소의 제거로 몸과 마음을 유지할 수 있게 하며, 몸과 마음의 안정을 통해 몸의 질병은 물론 마음의 평안함도 함께 얻을 수 있는 우리 전통의 수련 법이다(허경무, 2000).

현대에 와서 노인인구의 확대는 그들에 대한 사회적 국가적 차원의 관

리와 배려가 요구되고 있다. 특히 오랜 사회생활에 따른 정신적, 육체적 문제점, 급속한 변화에 따른 불안과 우울, 은퇴로 인한 사회적 상실감, 권위적 부모와 신세대와의 차이에 따른 문화적 혼란 등은 노인세대 모두가 당면한 문제라고 할 수 있다. 이런 상황에서 단전호흡의 수련은 노년기에 접어든 그들에게 신체적 안락함과 심리적 안정 그리고 원만한 대인관계를 이루어 모두가 바라는 평안한 노년기를 영위할 수 있는 계기가 될 수 있을 것이다.

기존 단전호흡에 관한 선행연구들을 보면 단전호흡의 효과는 신체적 건강과 정신적 효과 부분에 연구가 집중되어 있다. 먼저 신체적, 건강적 효과에 관한 연구로서는 단전호흡을 통한 중년여성의 건강증진효과(김경원, 2005; 김경원, 2007; 허명신, 정향미, 2006; 현경선, 2004a; 현경선, 2004b; 현경선, 2004c; 현경선, 2001; 현경선, 강현숙, 2002; 현경선, 외, 2003), 단전호흡을 통한 고혈압 등 혈압 개선의 효과(김덕중, 2004; 박상규, 2006; 이승범, 2004; 이승범, 박상규, 2003), 호흡순환효과(박진성, 조춘호, 1999), 피로개선 효과(안성희, 2000), 혈당조절 효과(이경완 외, 2000), 성인병 개선 효과(이광호 외, 2004), 폐기능 강화 효과(지치환 외, 2007; 지치환, 백경화, 2006; 현경선, 2002); 현경선 외, 2009) 등이 있다. 또한 단전호흡을 통한 수련자의 심리적, 정신적 개선 효과에 관한 연구로는 자기통제력 향상효과(고형일 외, 2004), 우울, 불안, 스트레스 등 정신병리적 개선효과(김경원, 2011; 김남익, 2011; 김남초, 1993; 박진성, 조춘호, 1999; 변주나 외, 1996; 이경완, 변주나, 2001; 정미현, 2012; 정미현, 박옥례, 2012; 표내숙 외, 1997; 현경선 외, 2000), 삶의 질 등 심리적 개선 효과(김경원, 김애정, 2010; 정진근, 김정완, 2001; 조춘호, 박진성, 2002) 등이 연구되어 오고 있다.

또한 연구 대상 측면으로 볼 때 노인 대상연구가 많은 수를 차지하고 있는 실정이다(김경원, 2015; 김경원, 김애정, 2010; 김남익, 2011; 박상

규, 2006; 변주나, 이경완, 2003; 이광호 외, 2004; 이승범, 2004; 이승범, 박상규, 2003; 현경선 외, 2009).

이상의 선행연구들을 볼 때 단전호흡을 통한 노년층의 신체적, 정신적 개선 효과들은 지속적으로 연구되어 오고 있음을 확인할 수 있다. 그러나 이러한 단전호흡이 단순히 노년층에게 단순히 신체적 병증의 개선이나 정신적 안정의 요건으로만이 아니라 그들의 후반기 삶에 근본적으로 어떤 효과와 의미가 있는가에 대한 연구는 부족한 실정이다. 이에 선행연구 중에서는 단전호흡수련에 관한 일상생활기술적 연구(박은주, 전성숙, 1999), 단전호흡수련을 통한 여성의 삶의 경험(김경원, 2008), 노인여성의 단전호흡수련 경험(김경원, 2015) 등의 심층적, 분석적 연구들이 시도되고 있으나 아직 그 수가 많지 않아 높은 성과를 기대하기 어려운 실정이다. 특히 노년층을 대상으로 단전호흡 수련의 직접적 효과는 물론 수련 경험을 통해 확인할 수 있는 그들 삶에 총체적 변화에 대한 분석은 점차 고령화되어가고 있는 현대사회에서 노년층의 삶 전반에 작용할 수 있는 중재활동으로 단전호흡 수련의 의미를 확인할 수 있는 계기가 마련될 수 있을 것이다.

이에 본 연구는 노년이 생활건강중재로 실천하고 있는 단전호흡이 그들의 삶의 과정에 있어서 어떤 의미를 가지며, 어떤 변화를 경험을 하고 있는지를 심층적이고 포괄적으로 파악하여 그 의미를 분석하고자 한다. 이러한 경험은 건강이란 중심 관점에 따라 먼저 건강적, 신체적 측면의 변화에 대한 경험을 확인하고자 한다. 이와 함께 심리적 측면의 변화의 경험 그리고 신체와 심리의 변화에 따른 생활적 변화의 경험과 관계적 측면의 변화에 대해 확인해 보고자 한다. 이와 같이 신체, 정신, 생활, 관계적 측면은 노년층에게 있어 가장 핵심적이고 중요한 요소로서 이를 통해 노년 대상 운동활동의 효과적 중재활동으로서 단전호흡의 효과성을 확인해 보고자 한다.

또한 처음 단전호흡을 시작하는 대상자들을 대상으로 실험을 실시하여 단전호흡 수련으로 인한 실질적인 변화가 이루어졌는지를 확인해 보고자 한다. 수련을 통한 실질적인 변화의 측정은 선행연구의 결과에 따라 스트레스 감소의 효과(김경원, 김애정, 2010; 김남익, 2011; 박상규, 2006; 변주나 외, 1996; 이광호 외, 2004; 허경무, 2000), 우울 감소의 효과(김경원, 2011; 김경원, 김애정, 2010; 김남익, 2011; 이경완, 변주나, 2001; 정미현, 박옥례, 2012; 표내숙 외, 1997; 허경무, 2000; 현경선 외, 2009; 현경선 외, 2000), 자아존중감 증가의 효과(김석기, 2000; 정진근, 김정완, 2001; 허경무, 2000)에 대한 측정을 통해 단전호흡 수련의 실질적 효과가 노년층에도 적용될 수 있는가에 대한 실증적 검증을 실시하고자 한다.

이상과 같은 단전호흡의 경험과 효과에 대한 연구를 통해 향후 노년 사회에 단전호흡이 활용될 수 있는 기초 자료를 제공하는데 그 목적이 있다.

2. 연구문제

본 연구에서 다루고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

연구 1. 단전호흡 수련자들의 수련을 통한 신체적, 정신적, 생활적, 관계적 변화 경험은 어떠한가? 그 변화의 원인 또는 의미는 무엇인가?

연구 2. 단전호흡 수련자들에게 수련을 통한 효과는 어떠한가? 단전호흡 수련자들의 스트레스, 우울, 자아존중감의 변화는 어떠한가?

이상의 연구 1 수련을 통한 신체적, 정신적, 생활적, 관계적 변화 경험은 질적연구인 현상학적 연구방법을 활용한 연구대상자의 심층인터뷰를

통해 연구결과를 도출하고자 하며, 또한 심리적 효과의 검증을 위해 연구 2를 설정하였고 스트레스, 우울, 자아존중감의 변화를 확인하는 실험연구를 통해 그 결과를 확인하고자 한다.

3. 용어의 정의

1) 노인과 노년

노인은 ‘나이가 들어 늙은 사람’을 말하며, 노화의 과정 또는 그 결과로서 생리적, 심리적, 사회적 기능이 약화되어 자립적 생활 능력과 환경에 대한 적응능력이 약화되고 있는 사람을 의미한다(Leanard, 1960). 또한 노년은 노인을 신체적, 심리적, 사회적 측면에서 생활주기에 따라 변화하는 노화 과정에 접어든 사람들(윤진, 1995)로 본 연구에서는 변화의 시작 즉, 노년의 시작을 만 60세 이상으로 보았다.

2) 단전

단전(丹田)은 양미간 사이의 상단전, 가슴 중앙의 중단전, 아랫배의 하단전 등 3개의 단전이 있는데 이 중 상단전은 인간의 지각작용을 중심으로, 중단전은 정서작용의 중심으로, 하단전은 기운의 중심으로 작용하고 단전호흡에서 얘기하는 단전은 하단전을 의미한다(허경무, 2000).

3) 단전호흡

단전호흡은 기(氣)를 최대한 우리 몸에 끌어들이 몸과 마음을 건강하게 만드는 동양의 전통적인 양생법(養生法)으로 상단전, 중단전, 하단전, 즉 3단전을 통일하여 하단에 정신으로 집중하고 깊숙이 심호흡하는 것을 말한다.

4) 국선도 단전호흡

국선도 단전호흡법은 정기신(精氣神) 삼단전(三丹田) 이단호흡법이다.¹⁾ 상단전(上丹田)의 기(氣)와 중단전(中丹田)의 신(神)을 하단전(下丹田)이 정(精)에 정신적으로 집중하여 심호흡하면서 몸과 마음을 함께 닦는 것이 국선도 단전호흡 수련의 비법이다. 삼단전 이단호흡으로 정충즉기장(精充則氣壯)하고 기장즉신명(氣壯則神明)하는 단리(丹理)에 따라 진건강체(眞健康體)를 이룬 후 대기(大氣)와 합일해 나가는 법이다(허경무, 2000).

국선도 단전호흡은 호흡법과 호흡과 동작을 함께 하는 행공동작으로 구성되어 있으며 세부적으로는 입문과정 후 세부적으로는 3단계로 나뉘어 첫 번째 과정인 정각도과정은 중기단법, 건곤단법, 원기단법으로 통기법은 진기단법, 삼합단법, 조리단법으로 마지막으로 선도법으로 구성되어있으며 외공법으로 내기전신행법, 오공법, 팔상법, 팔형법 등으로 구성되어있고 수련 시 기혈순환유통법은 준비 시와 정리 시 실시하여 매회 기혈순환유통법(준비운동) - 호흡수련 - 기혈순환유통법(정리운동) 외공 순으로 진행되고 있다.

본 연구에서 국선도 단전호흡 수련은 경험자의 경우 자신이 경험했던 전 과정을, 실험에 참여하는 신규자들은 기혈순환유통법(준비운동) - 호흡수련(입문호흡, 중기단법) - 기혈순환유통법(정리운동)의 과정을 의미한다.

1)국선도 단전호흡법의 세부내용은 2장 2절 국선도 단전호흡에 기술하였음(pp.10-24).

Ⅱ. 이론적 배경

1. 단전호흡

단전호흡은 기(氣)를 최대한 우리 몸에 끌어들이 몸과 마음을 건강하게 만드는 동양의 전통적인 양생법(養生法)이다. 단전호흡에 대하여 단학에서 그 유래를 찾아볼 수 있고, 중국 도가(道家)의 내단술(內丹術)에서 전수된 것 이란 주장이 있으나, 대체로 오래 전 부터 내려온 우리나라의 신선사상이 유래된 것 이라고 주장이 대세를 이루고 있다(김성열 외, 1997). 또한 단전호흡을 동양의학의 기본 개념인 기(氣)의 평형능력 회복을 위한 기의 불균형 상태를 해소를 위해 만들어진 기공(氣功)이며, 도인술로 설명하기도 한다. 이렇듯 단전호흡은 오랜 기간 선조들이 몸을 단련해오던 여러 가지 수련법과 정신 수양을 위해 수련 해 온 것으로 현대적 관점의 실천적 훈련법으로 발전하여 심신에 잠재해 있는 내재 기를 이용하여 창조적 방향으로 전환한 것이다(김경원, 2011).

단전호흡에서 말하는 단전(丹田)은 세 개의 단전이 있는데 양미간 사이의 상단전, 가슴 중앙의 중단전, 아랫배의 하단전이 있다고 하며, 일반적으로 ‘단전’이라고 하면 하단전을 의미하는 것으로 정의하고 있다(허경무, 2000). 이 중 상단전은 인간의 지각작용을 중심으로, 중단전은 정서작용의 중심으로, 하단전은 기운의 중심으로 작용한다고 한다. 단전호흡은 상단전, 중단전, 하단전, 즉 3단을 통일하여 하단전에 정신으로 집중하고 깊숙이 심호흡하는 것을 말한다. 인간의 호흡을 흉식호흡, 복식호흡, 흉복식호흡, 단전호흡으로 나누고 이중 단전호흡은 내쉬는 숨 또는 들이마시는 숨으로 배에 힘이 들어가는 호흡형으로 강한 복압을 수반한 호흡형이라고 설명하고 있다. 결국 단전호흡은 일반적으로 배꼽의 3촌(寸) 지점에

서 등 쪽으로 향해 4촌 되는 원 부분을 말하며, 이 부분까지 숨을 깊게 들며 마시는 호흡법이라 할 수 있다(김경원, 김애정, 2010).

이상과 같이 단전호흡은 우리 고유의 양생법, 건강법 나아가 도인술로 까지 여겨지면 수천 년의 세월을 함께 해 온 대상이다. 현대에 와서 단전호흡은 생활 주변으로 다가와 전 세대에 걸쳐 다양한 관심을 받고 있다. 특히 고령화 사회가 전개되면서 단순한 수명 연장의 욕구를 넘어 삶의 질을 추구하는 과정에서 양생(養生)에 대한 관심이 높아지고 그 일환으로 단전호흡 또한 관심의 대상이 되어 오고 있다(박상규, 2006). 질적 삶의 영위에 있어 가장 중요한 것은 일상생활을 불편하게 하는 고혈압, 당뇨 등과 같은 성인병에서의 벗어남이다. 뿐만 아니라 우울, 불안, 스트레스와 같은 심적 질병에서 벗어나 정신적으로 육체적으로 건강한 상태를 유지하는 것을 의미한다(김남익, 2011). 단전호흡의 효과성은 노년기, 성인들뿐만 아니라 과중한 학업 등으로 인한 스트레스가 높은 청소년들에게도 그 효과가 확인되고 있다.

최근에는 스포츠로 대변되는 서양식 운동방식과 함께 단전호흡, 요가와 같은 선도(仙道)수련 또한 정신적, 육체적 차원의 높은 개선효과를 기대할 수 있는 수련방식이다(류춘태 외, 2011). 일반적으로 많은 운동학자들의 병리적 분석에 의해 운동이 육체적, 정신적으로 질병 예방에 효과적이고 또한 성인병 극복, 청소년기의 발달 등의 긍정적인 효과가 있음을 확인하고 있다. 이보다 단전호흡은 과도한 육체적 활동없이도 호흡법을 통한 정적 수련 활동을 통해 다양한 효과를 얻을 수 있는 것으로 여성, 노령자, 청소년 등은 물론 타 운동과의 복합적 활동으로 그 효과를 확보할 수 있는 활동이라고 할 수 있다(박진성, 조춘호, 2000).

2. 국선도 단전호흡

국선도는 수천 년에 걸쳐 함축되어 온 우리 민족 고유의 전통적인 심신 수련법이다.²⁾ 국선도의 옛 이름은 붉도(道) 또는 붉들법이라고 하였는데 붉은 하늘깊은 곳으로부터 오는 원천적 생명의 빛을 말하며 생동력으로 전달되어오는 기(氣)와 파장(波長)을 의미한다. 이는 태양으로 상징되는 흠의 기운, 그 밝고 따뜻한 생명을 온 몸으로 받아들이기 위해 심호흡 하며 서서히 몸을 움직이는 행공(行功)을 비롯한 모든 도법(道法)을 의미하며 이를 오랜 세월을 통해 체계화하고 있는 것이다.

1) 국선도 단전호흡법의 구성 및 방법

국선도 단전호흡법은 정기신(精氣神), 삼단전(三丹田) 이단호흡법이다. 상단전(上丹田)의 기(氣)와 중단전(中丹田)의 신(神)을 하단전(下丹田)의 정(精)에 정신적으로 집중하여 심호흡하면서 몸과 마음을 함께 닦는 것이 국선도 단전호흡 수련의 비법이다. 삼단전 이단호흡으로 정충즉기장(精充則氣壯)하고 기장즉신명(氣壯則神明)하는 단리(丹理)에 따라 진건강체(眞建康體)를 이룬 후 대기(大氣)와 합일해 나가는 법이다.

국선도 단전호흡법은 조심(調心), 조식(調息), 조신(調身)이 잘 어우러진 우리 고유 행공(行功)의 근간을 이루고 있다. 행공은 깊은 단전호흡을 통해 거칠어진 호흡을 고르며 마음을 가라앉히며 의념(疑念)을 집중하여 체 내에 기운이 더욱 충일되도록 하고 기운의 흐름에 따라 몸을 서서히 움직여 기운이 원활히 흐르도록 구성되어 있는 수련법이다. 이때 조심수련이

2) 국선도 단전호흡과 관계된 내용은 국선도연맹(www.ksd21.com) 자료 및 (사)세계국선도연맹의 공식발행저서인 국선도 강해(허경무, 2000)를 참조하여 작성하였으며, 저자의 동의를 얻어 본 논문에 수록하였다.

란 바른 마음을 지키고 선한 마음을 일깨워 우주정신과 하나된 진심에 이르기 위한 것이고, 조식수련이란 무너진 건강과 복잡하고 분주한 상황에 따라 거칠어진 호흡을 깊고 충실하게 골라서 바른 숨이 마음과 몸을 잘 이끌어가는 정식(正息)을 지키면서 대자연 기운의 파장과 하나되는 것을 말하며, 조신수련은 병약해지고 허약해진 육체를 일으켜 세우고 단련하는 것을 말한다.

국선도 단전호흡의 비법은 다음과 같이 말할 수 있다.

호흡비용(呼吸鼻用)하며 세세흡입(細細吸入)하고
세세호출(細細呼出)하되 정중행공(靜中行功)하라
호흡행공(呼吸行功)하되 조식호흡(調息呼吸)하라

첫째, 호흡비용이란 일상생활에서처럼 자연스럽게 코를 통해 숨을 쉬라는 것이다. 하지만 입문호흡을 시작하는 사람들 중에 위가 허약하여 폐기가 차 있는 사람들이 많은데 이런 경우 처음 2~3일 간은 코로 마시고 입으로 토할 수 있으며, 또 정식 수련 중인 사람들 가운데도 식생활의 무절제와 많은 고민으로 위가 무기력해져 탁기가 찰 때가 있으니, 수련 시작시 처음 몇 호흡 동안 입으로 토해낸 후 조식할 수 있다.

둘째, 세세흡입하고 세세호출하라는 것은 단전으로 심호흡하되 부드럽고 고르고 깊고 완만하게 마시고, 유연하고 조용하며 천천히 그리고 길게 내쉬는 것이다, 무엇보다 중요한 것은 자연스러움을 잃지 않는 것이다.

셋째, 정중행공하라는 것은 행공할 때 의념이 단전에서 흩어지지 않도록 고요하게 하고, 움직임에 따른 기의 흐름을 살피는 것을 말한다. 행공의 목적은 동작에 따라 근골(筋骨)과 경근(頸筋)의 부조화를 풀어주고 경락(經絡)의 기의 흐름을 순조롭게 하며 수련을 일상생활로 연결시키기 위함이다,

넷째, 조식호흡이라는 것은 정성을 들여 호흡하며 호흡을 고요하고 깊

게 잘 고르라는 말로서, 모든 동작은 의념과 호흡에 맞춰 해야 하며 소리가 나거나 숨이 막힌 듯 답답하게 하거나 중간 중간 끊어졌다가 이어지는 등의 부자연스러운 호흡이 되어서는 안되며, 의념의 집중과 자연스러운 동작이 조화를 이루어 부드럽고 원활하게 호흡하는 것이다.

2) 국선도 단전호흡의 효과

국선도 단전호흡은 다음과 같은 효과를 확인할 수 있다.

첫째, 폐의 용량을 최적으로 활용하여 보통 사람보다 4~6배 많은 양의 산소를 흡입함으로써 우리 몸에서 산소를 필요로 하는 모든 세포와 가장 많은 산소를 필요로 하는 뇌에 충분한 산소를 공급하여 모든 세포가 활성화됨으로써 어떤 일을 하더라도 피로함이 없이 항상 맑은 정신을 지켜갈 수 있어 좋은 능력을 올릴 수 있다.

둘째, 생각을 집중하는 곳에 기와 혈이 모이고, 또한 단전호흡에 의한 복압으로 혈액순환이 왕성해져 자연스럽게 정이 충만해진다. 또한 횡격막과 복근 운동에 의한 복압으로 모든 장부의 기능이 활성화되며 피로가 쉽게 회복되고 독소가 빨리 배출되어 상쾌한 몸과 마음을 유지 할 수 있게 해준다.

셋째, 원활한 산소공급으로 인체 내의 불필요한 지방질을 연소시키기 때문에 비만증이나 고혈압, 당뇨, 지방간 등의 성인병 치유와 예방에 큰 효과가 있다.

넷째, 마음의 안정과 원활한 운동으로 교감과 부교감 신경이 조화를 이루며, 특히 횡격막에 연결되어 있는 자율신경 중추가 자극받아 생명유지와 건강을 위한 자연치유력을 담당하는 중뇌와 간뇌가 활력을 얻어 본래의 자연치유력이 강화되어 모든 질병으로부터 회복될 수 있다.

다섯째, 자율신경의 조화와 복압의 강화로 소화흡수 기능과 배설 기능

이 순조로워지며 폐와 심장의 이상적인 활동으로 항상 맑은 기혈이 유지되고 생식 기능이 강화되어 이상적인 건강상태를 지켜 나갈 수 있다.

여섯째, 안정적인 심호흡에 따른 뇌파와 심파의 안정으로 항상 편안한 마음으로 지니며 모든 일에 여유가 생기게 되고 매사에 진중해지며 깨달음의 지혜가 열린다.

이상과 같이 국선도 단전호흡은 피로회복과 고혈압, 당뇨와 같은 성인병 예방, 모든 질병에서의 회복 등 이상적인 건강상태 유지와 같은 신체적 효과에서부터 시작하여 심리적 안정과 여유 등과 같은 심리적 효과는 물론 진중한 태도와 깨달음을 통한 관계적 효과 까지 다양한 효과를 기대할 수 있다.

3) 국선도 단전호흡 1 - 입문호흡

국선도 단전호흡법은 입문호흡, 중기단법, 건곤단법, 원기단법, 진기단법, 삼합단법, 조리단법과 외공으로 내기전신행법 등이 있다.

그 중 단전호흡 처음 수행자들이 행하는 입문호흡의 목적은 다음과 같다.

첫째, 폐활량을 충분히 활용할 수 있도록 한다. 보통사람들은 일상생활에서 폐활량을 30%도 활용하지 못한다고 한다. 성인이 숨을 쉴 때는 횡격막이 1.5cm 정도 하향해서 500ml의 공기가 들어오고 다시 나간다. 그러나 단전호흡을 제대로 하면 횡격막이 6~8cm 정도 하향하여 일반인 보다 4~6배 많은 양의 공기를 흡입하게 된다. 이렇게 숨을 깊이 들어 마시면 인체 곳곳에 필요한 산소를 충분히 공급하기 때문에 모든 세포가 활성화되고 신진대사가 촉진되는 효과를 얻을 수 있다.

둘째, 복압을 증진시키는 것이다. 물질문명의 발달로 현대인의 생활은 편안해졌으나 그로 인해 운동량이 줄어들고 복잡한 사회구조와 문명의 이

기로 인해 머리가 복잡해지고 스트레스를 많이 받아 기운이 상기되기 쉽다. 기운의 중심이 아랫배에서 가슴, 머리로 올라가니 복압은 자연히 풀리게 되어 장부가 제대로 기능을 발휘할 수 없게 되니 허약해지고 쉽게 병에 걸리게 된다. 단전호흡을 통해 횡격막 운동을 활성화하여 복압을 증대시킴으로써 상허하실(上虛下實)의 조화를 이루면 장부의 기혈순환이 원활해지고 신진대사가 순조로워 진다.

셋째, 심리적 안정이다. 동양의학에서는 마음은 거의 모든 병의 원인이 되고 있다. 현대 사회의 복잡한 환경과 사건들은 사람들의 마음을 설 새 없이 바쁘게 만들고 있다. 기운이 뜨면 동시에 마음도 함께 뜨는데, 단전호흡을 통해 깊은 호흡과 함께 머리와 가슴의 답답했던 압력이 아랫배로 내려오니 기운의 중심이 잡히는 동시에 마음이 제자리를 찾으면서 자연스럽게 마음이 안정되며 모든 신체 기능이 활성화된다.

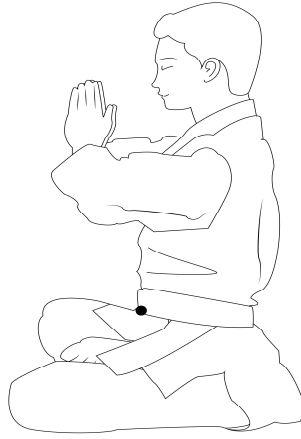
(1) 입문호흡 단법도 1

수련 입문자가 자연스런 복식호흡이 순조로워지면 하복부 앞쪽의 한 점(관원혈)에 집중하고 호흡하게 된다. 단법도 1 호흡법의 수련 방법은 다음과 같다.

첫째, 뱃가죽이 등에 가까이 달라붙는다는 느낌이 들 정도로 길게 내쉬면서 가슴의 답답한 기운이 단전까지 시원하게 내려가도록 마음으로 생각하면서 호흡한다. 실제로는 뱃가죽이 등 쪽으로 밀착되는 것이 아니고, 하복부의 기운이 선골 쪽에 압축되는 것이다. 뱃가죽이 들어가지 않을지라도 기운이 압축으로 뱃가죽이 뒤로 달라붙는 것처럼 느낄 뿐이다.

둘째, 내쉬는 숨을 충실히 하여 그 반동으로 들어오는 숨(기운)이 저절로 많아지게 하는 법을 체득해야 한다. 폐는 충분히 활용되며, 하복부로 기운도 많이 들어오고 그에 따라 아랫배가 뿌듯이 올라온다는 느낌이 있

으면 된다.



<그림 1> 입문호흡 단법도1 수행도

이상의 단법도 1에 대한 한의학적 견해는 마음이 편하면 심의 경맥이 폐 뒤로 하여 명문을 통해 관원에 합한다. 호출을 충분히 해주면 폐와 심장의 탁기가 잘 빠지고, 명문을 중심으로 자연스럽게 기운이 이어지고 관원혈에는 원기가 매어 있으며, 소장 모혈로 명문화와 함께 화생토(火生土)해서 비와 위장 계통을 활성화시킨다.

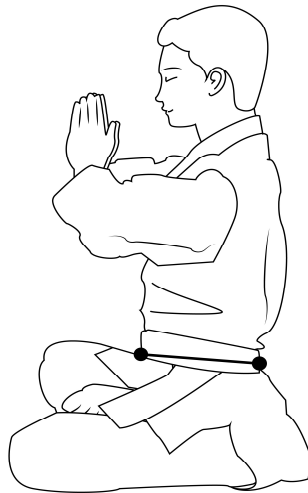
(2) 입문호흡 단법도 2

단법도 1의 수련을 통해 하복부의 기운이 활성화되어 의념에 따라 그 기운이 앞뒤로 움직이는 상태를 나타낸다. 또 기운에 의해서 배가 앞뒤로 움직인다. 단법도 2 호흡법의 수련 방법은 다음과 같다.

첫째, 가슴부터 아랫배까지 모든 부분의 움직임이 자연스러우며 윗배는 덜 움직이고 흡(吸) 할 때 약간의 힘이 아래(선공이나 미려, 회음)에서 솟아오르는 듯 뿌듯이 느껴지고 호(呼) 할 때는 이 기운이 등 쪽 한 점을 향해 더욱 압축되면 단전 자리가 잡히기 시작하는 것이다. 하복부의 기운

이 활성화됨에 따라 숨을 들이쉴 때는 하복부에 팽만감이 생기고 내쉴 때는 뱃가죽이 선골 쪽으로 함몰되는 것 같다.

둘째, 아랫배로 호흡하는 것이 순조롭게 되면 명문혈에 코가 있다고 가정을 하고 명문혈에서 숨을 끌어들이 관원혈 쪽으로 보내는 듯 마시고 토할때는 명문혈 쪽으로 토한다고 생각하며 호흡한다.



<그림 2> 입문호흡 단법도2 수행도

이상의 단법도 2에 대한 한의학적 견해는 명문이 활성화되어 심화가 더욱 잘 내려오고 관원은 소장 모혈이니 소장의 경락이 움직이고 활성화되기 시작한다. 단전의 단은 화로 심화의 집이란 뜻으로 심화가 제대로 들어와 자리 잡는 곳이다. 이때 자연히 마음은 편안해지고 의연해진다. 기운이 하복부 일대로 퍼지니 소장은 16굽이로 수태양경이다. 양화기는 소장에 의지해 있으니 소장의 경락은 양화기를 움직인다. 소장경락, 대장경락이 열려 견비통과 머리 쪽의 나쁜 피도 풀린다. 여자는 하복부가 따뜻해지고 어혈도 제거된다.

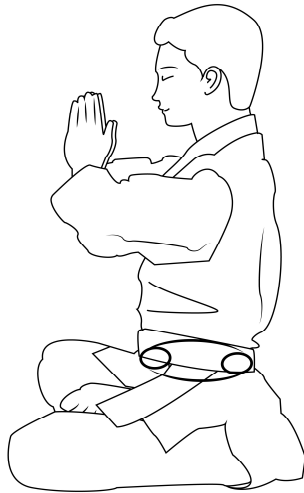
(3) 입문호흡 단법도 3

첫째, 흡(吸) 하면서 관원혈을 중심으로 응축되는 힘을 가두었다가

둘째, 호(呼) 하면서 이 기운을 등 뒤까지(선골까지) 자연스럽게 당긴다.

진기(의념)는 뱃속에 남기고 모든 탁기를 토해낸다고 생각한다.

셋째, 다시 흡(吸) 할 때는 위에서 남겨졌던 기운을 명문에서 들어오는 기운과 합하여 관원혈 쪽으로 밀어 팽만감과 함께 응축시켰다가 내설 때는 다시 선골 쪽으로 밀면서 진기는 남겨 응축시킨다.



<그림 3> 입문호흡 단법도3 수행도

이상의 단법도 3에 대한 한의학적 견해는 관원과 명문 사이에서 양화기가 움직이면서 소장경락(수태양소장경)으로 활성화된다. 소장 기화력은 방광, 신장 계통의 찬 기운을 제거하여 소변으로 배출시킨다. 소변이 시원하고 콩팥과 전립선, 방광 계통의 염증도 개선된다.

4) 국선도 단전호흡 2 - 중기단법

우주내의 모든 것이 실제로 존재하는 것은 중기(中氣)의 작용이다. 중기 단법은 국선도 단전행공법의 첫 단계로 몸과 마음과 정신의 중심인 중기를 튼튼히 하여 12경 유통이 원활하게 되도록 구성된 단법이다. 중기단법은 숨을 마시는 시간과 내쉬는 시간을 고르게 하되 자연스럽게 동작에 맞춰 실시한다. 단법이란 단전행공법의 약칭으로 단전을 중심으로 심호흡을 함으로써 단전을 단련시키는 법을 이르는 말이며, 행공이란 단전의 힘으로 굴신(屈伸) 동작을 하는데 그 굴신 동작의 형태를 말한다.

중기단법 동작은 음양오행 생성(生成) 원리에 의한 오행의 생수(生數)를 표상한 5가지 법을 따른 25동작과 성수(成數)를 표상한 5가지 법을 따른 25동작이 합해져 50가지의 서로 다른 동작으로 구성되어 있다. 행공의 원칙은 정중행공(精中行功), 몽중행공(夢中行功)이다. 꿈에서 움직일 때는 자신의 의지와 상관없이 아주 천천히 움직이듯, 동작을 한다는 생각도 없이 기의 흐름에 따라 몸이 움직여나가야 한다는 말이다.

(1) 중기단법 행공 단법도 1

입문호흡에서는 의념을 중시해서 호흡은 아주 부드럽게 했다. 중기단법(中氣丹法)에 들어와서는 마음을 무게의 중심과 함께 가장 낮게 두고 호흡을 풍부하게 하여 신진대사를 활발하게 만든다. 호흡방법은 입문호흡에서 배운대로 하지만 들이쉴 때 폐 쪽에서 단전까지 마음으로 통로를 열어 천기를 더욱 침잠 시킨다.

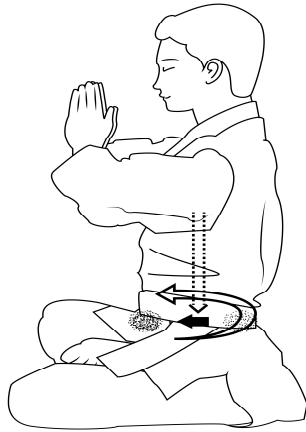
첫째, 처음에는 자연스럽게 명문에서 끌어들이는 기운이 선골에서 단전으로 밀어나가는 기운과 상합되어 관월에 팽만감이 형성된다. 나중에는 위 폐 쪽에서 내려오는 기운이 합해 흡(吸)이 이뤄지는 호흡상태가 되어

야 한다. 이것이 지식(止息)의 기초가 되므로 매우 중요하다.

둘째, 단전호흡이 임의로우면 조식을 하고 호흡이 순조로우면 충만하게 마시고 완전히 토해도 좋다.

셋째, 숨을 토할 때 배 근육이나 횡경막은 충분히 편안히 쉬지만, 의념만은 배 안에서 흠어지지 않게 하여 관원과 명문 사이의 기운의 움직임에 의념을 집중한다.

넷째, 기운이 응축된 느낌, 기운이 움직임, 열기, 기운의 파동을 느끼거나 기운이 차서 떠오르면 다음 단계의 방법에 따라 호흡한다.



<그림 4> 중기단법 행공 단법도1 수행도

이상의 중기단법 행공 단법도 1에 대한 한의학적 견해는 숨은 폐로 들어오고 기운은 신장(腎臟)으로 납기(納氣)된다. 명문과 관원 사이에 소장경락(수태양소장경)이 활성화되어 소장에 의지한 양화기를 느끼고 솔 밑에 불이 있어 음식이 익듯 비위(脾胃)도 더욱 활성화된다.

(2) 중기단법 행공 단법도 2

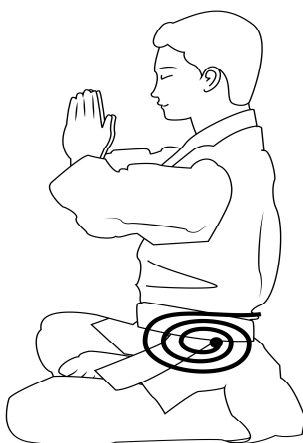
첫째, 관원혈을 중심으로 흡(吸)과 함께 응축되는 기운을 느끼게 되고,

이 기운이 스스로 움직이려 하거나 내 마음으로 움직일 것 같을 때 짧은 지식 동안 석문, 곡골로 내리고 호식 때 가볍게 항문을 수축하여 회음, 장강혈을 통해 뒤로 당긴다. 그러면 스스로 가볍게 한두 바퀴 돌다가 멎는다. 양 신장과 교감케 하였다가 흡식을 따라 계속 도는 호흡수련이다.

이 수련은 쇠약해진 신기(腎氣)를 보강해주는 호흡법이다, 주의할 것은 명문에서 관원까지 대각선으로 밀면 호흡이 뜨는 수가 있으니 주의해야 한다. 앞에서와 같이 관원의 뒤(선골 쪽)에서 끌어들이는 힘과 함께 명문을 통해 신기를 관원 쪽으로 보낸다고 생각하는 것이 좋다. 이렇게 하다 보면 흡기를 타고 기운이 소라 모양으로 돌아가게 된다. 이때 의식이 계속 기운을 따라 돌게 되면 머리가 어지럽고 상기되는 것이니 되도록 빨리 의도적으로 돌리는 것을 놓는다. 그리고 그냥 도는 기운을 관(觀)해야 한다.

둘째, 정신의 집중이 잘 안되어 잡념이 들 때 두세 번 강하게 호흡을 시도한 후 인위적인 호흡을 놓고 다시 부드럽고 자연스럽게 호흡하며 도는 기운을 관한다.

셋째, 진동이 올 때 이 방법을 사용하면 좋다.



<그림 5> 중기단법 행공 단법도2 수행도

이상의 중기단법 행공 단법도 2에 대한 한의학적 견해는 소장경락(수태양소장경)은 천지의 양기(陽氣)를 단전을 통해 받아 명문으로 옮긴다. 명문에서 다시 소장으로 가져와 오장육부, 피부, 골절 등 전신으로 보낸다. 또한 양기를 모으기도 하는데 모아져 응축된 양화기는 명문단전에 집중된다. 소장경락 강화와 삼초경락, 방광경락의 타개(打開)로 불안, 공포 의식도 정화되고, 양화기가 원기와 삼초기(三焦氣)의 근원인 명문단전에 모인다. 소장경락이 강화되면서 독맥도 강화된다. 소장경락과 삼초경락의 고요함과 평화로움, 그리고 천진한 마음은 양화기가 명문단전에 모이는 작용을 더욱 촉진시킨다.

(3) 중기단법 행공 단법도 3

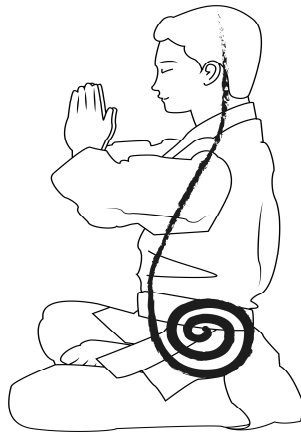
첫째, 이 단계에 도달하면 단전호흡은 특별히 신경을 쓰지 않더라도 자연스럽게 될 것이다. 가벼운 의념에 따라 기운이 도는 것을 느끼든지, 아니면 호흡에 따라 도는 기운을 관하게 될 것이다. 호흡에 강하게 하여 배근육의 힘이냐 느낌으로 기운을 돌리면 안된다. 근육의 힘에서 마음의 힘으로 바뀌어야 되며 피부의 감각을 따르는 것에서 마음으로 보도록 해야 한다.

마음을 낮추므로 무게의 중심도 그대로 마음과 함께 가장 낮아지게 만든다. 한편으로 양 눈은 상단전을 응시하며 백회에서 회음까지 일직선상의 통로를 연다고 생각한다. 흡식에 따라 천기(우주의 기운)가 들어오되 머리에서 가슴까지는 통로만 열어 놓고 기운의 흐름은 의식하지 말고 응축시키며 올라오는 지기(내 몸의 기운)와 상합케 한다. 호식과 함께 항문을 더욱 수축시키며 회음을 통해 용천으로부터 지기를 끌어들여 융합시킨다. 용천에서 회음으로 들어오는 통로도 마음으로 열어 놓기만 한다. 이때 백회 쪽에서 내려오는 기운과 회음에서 올라오는 기운이 합쳐지는 게

실제로 느껴진다. 기운이 돌아가는 구심점이 흡기 때는 앞에 있고 호기 때는 뒤쪽으로 이동할 수 있다. 혹시 돌아가는 것을 잘 느끼지 못하면 천, 지가 상합하는 것만 관해도 된다.

둘째, 흡은 천기(天氣) 위주, 호는 지기(地氣) 위주로 태극이 형성되며 천지(天地)의 기가 상합하는 상태이다.

셋째, 인위적인 호흡을 잠시 하다가 놓고 움직이는 기운에 의념을 고요히 집중한다. 호흡조차 잊고 무념무상(無念無想), 적적성성(寂寂惺惺) 상태에 들 때 나와 우주의 기운이 고요하게 합류한다.



<그림 6> 중기단법 행공 단법도3 수행도

이상의 중기단법 행공 단법도 2에 대한 한의학적 견해는 백회가 열려 하강하는 천기는 비장의 작용으로 심(心)과 백회를 통하게 해 기운을 하강하게 한다. 중심이 잡힌 편안한 마음은 백회를 더 잘 연다. 용천에서 올라온 지기는 위(胃)의 작용으로 신(腎)과 통해 상승케 한다. 고요하고 고요해 마치 멈춘 듯한 호흡 가운데 백회와 용천으로 들어온 천지기(天地氣)가 명문단전에서 상합한다. 소장경락은 외부 천지의 양기(陽氣)를 더욱 많이 받아들인다. 의지가 제대로 선 중심에서 편안한 마음이 되어 폐문(肺門)이 열리면 백회도 열려 우주의 기운이 내게 들어온다. 머리는 더욱

맡아지고 정신도 맡아진다.

5) 국선도 단전호흡 3 - 건곤단법

수화단법(水火丹法)이란 별명을 가진 건곤단법(乾坤丹法)의 건(乾)은 하늘로서 사람의 머리에 해당되고, 곤(坤)은 땅으로서 사람의 발에 해당한다. 우주에는 건에 신공(神功)이 있고 곤에는 덕기(德氣)가 있으며 건곤 간에는 오기(五氣)가 있으니 우주 내의 모든 존재가 이에 의해 낳고 자라고 멸하는 세 가지 과정을 거치게 된다.

신공이란 하늘의 창조적 자세를 말하고 덕기란 땅의 육기로서 생산적 바탕의 작용을 말하며 오행의 다섯 가지 기운 작용을 말한다. 하늘은 주가 되고 땅은 몸이 되며 기운은 쓰임이 되어 만물을 화생하니 이 만물 화생의 조종적 근원이 되는 건곤기(乾坤氣)가 인체에 활성화되도록 이루어진 것이다.

건곤단법의 구성은 십간(十干)의 열 동적과 십이지지(十二地支)의 열두 동작으로 구성되어 있으며 도합 22자의 글자 자체가 천지기운의 흐름과 변화의 모습을 따랐고 행공자세도 글자 모양에 따라 천지기와 상합게 되어 있다.

(1) 건곤단법 행공 단법도 1

첫째, 천지기를 흡지호지에 따라 밀도있게 응축시킨다.

둘째, 배에서 끌어들이는 기운이 확실히 느껴질 때 처음에 의도적인 힘을 약간 가하여 응축시키며 어떤 폭발적인 기운이 느껴지는지 본다. 중앙을 향해 몇 번 응축시켜서 중앙에서 뜨거운 열기나 튀어 오르는 힘이 느껴지는가를 본다.

(2) 건곤단법 행공 단법도 2

첫째, 의념도 없이 자연스럽게 흡지호지의 기운이 응축되는 단계로

둘째, 뜨거운 열기, 온화하고 후끈한 기운, 뭉클뭉클 움직이는 기운, 어떤 빛 등이 보이면 의념을 강하게 포진하면서 기운을 응축시켜야 한다.

셋째, 어떤 빛이 진주처럼 생긴 알갱이의 형상으로 뚜렷하게 나타나기도 하고 떠오르는 기운이 분명히 느껴지고 열기가 강해지고 이 기운이 내 마음대로 움직여 질 것 같고, 어딘가 자꾸 밀려 나아가려고 하면 임독유통을 시도한다.

(3) 건곤단법 행공 단법도 3

첫째, 흡식을 하는 동안 백회를 통해 천기를 하단전 깊숙이 끌어들이다.

둘째, 지식 중 하단전에서 돌아가는 기운을 따라 응축시킨다.

셋째, 호식에 따라 탁기를 호출시키고 의념은 단전을 지키지만 또 한편 떠올라가는 기운을 따른다.

넷째, 지식 중 천기를 응축시킨다.

다섯째, 다시 시작되는 흡식 중에 천기 즉 자연의 대 생명력을 응축하여 끌어들이고 이어지는 응축 중에도 하단전에서 응축되는 기운이 돌아감에 따라 상단전에도 서로 맞물리어 돌아감이 느껴지기도 한다.

2. 단전호흡 관련 선행연구 논문 분석

1) 단전호흡 연구 논문의 시계열적 분석

단전호흡에 대한 연구 논문은 <표 1>과 같이 1992년부터 꾸준히 발표되어 오고 있으며, 1999년 부터 2007년 사이 발표 편수가 증가 했다가 2016년부터 2019년 까지는 발표된 연구가 없는 것으로 나타났다. 단전호흡에 대한 선행연구 논문 선정을 위해서 한국교육학술정보원의 학술연구정보(www.riss.kr)에서 단전호흡이란 키워드로 국내 학술지만을 대상으로 연구 논문을 검색하였다. 1차 검색 결과 검색된 논문은 218편이었으나 이중 학술지의 권위가 인정되고 있는 KCI 등재지 및 등재후보지에 수록되지 않은 논문, 중복된 논문, 내용 검색을 통해 본 주제와 관련이 없는 논문, 기사와 같은 비 논문을 제외한 결과 최종 52편의 논문이 선정, 이에 대한 분석을 실시하였다.

선정된 논문은 엑셀 시트에 1차 코딩 후 2차로 연구목적이 요구하는 항목들인 연도별 발행편수, 논문 수록 학술지, 연구방법론, 연구대상 및 대상별 중재요소에 대하여 코딩 후 편수와 비율을 엑셀을 통해 분석하였다.

<표 1> 연도별 발행 논문 수 (총 52편)

연도	92 년	93 년	94 년	95 년	96 년	97 년	98 년	99 년	00 년	01 년	02 년	03 년	04 년	05 년
발행 편수	1	2	1	-	1	1	-	3	5	4	3	4	7	2
연도	06 년	07 년	08 년	09 년	10 년	11 년	12 년	13 년	14 년	15 년	16 년	17 년	18 년	19 년
발행 편수	4	3	1	1	2	3	2	-	-	2	-	-	-	-

2) 단전호흡 연구 논문 수록 학술지

단전호흡에 대한 연구 논문이 수록된 학술지는 <표 2> <표 3>과 같이 총 27개 학술지이며 그 중 6편을 수록한 한국사회체육학회가 단전호흡에 관한 논문을 가장 많이 수록하였으며, 경희대학교 동서의학연구소, 한국간호과학회, 한국체육학회가 각 4편을, 대한스트레스학회, 대한심신스트레스학회, 여성건강간호학회가 각 3편의 논문을 수록하고 있다.

수록 학술지를 학문 분야별로 보면 가장 많은 분야는 의학분야로 총 20편의 논문이 게재되었으며 세부적으로는 간호학 분야가 12편으로 가장 많고 한방분야 4편, 보건분야 3편 등이 발표되었다. 다음으로는 체육 분야 18편으로 체육일반 7편, 사회체육 6편, 스포츠 3편, 무도와 웰리스 각 1편 등이다. 스트레스 분야는 총 7편의 논문이 발표되었고 교육/발달 분야 2편, 문학 1편 등의 논문이 게재되었다.

이상의 결과로 볼 때 단전호흡에 관련된 연구는 의학분야와 체육분야에서 활발히 연구되어 지고 있고 있음을 확인할 수 있다. 이는 단전호흡이 의학적 기대가 있을 정도의 효과를 연구자들이 기대하고 있다는 것을 의미한다고 할 수 있다. 즉, 현대 의학에서의 과학적 검증을 통해서 단전호흡의 효과 검증이 가능하다는 점이고 이는 향후 연구의 진행에서 중요한 방향성을 제시하고 있는 것이라고 할 수 있다.

또한 단전호흡의 운동영역에서의 효과를 확인해 볼 수 있을 것이다. 엘리트 중심체육에서 생활체육의 중요성이 더욱 강조되고 있는 지금, 체육 영역에서의 위치함은 단전호흡의 대중성 확보의 중요한 방향성이 될 수 있을 것이다. 특히 단전호흡은 과격한 움직임이 필요 없는 활동으로 고령자는 물론 여성들에게 효과적인 활동이 될 수 있을 것이다.

이외에 스트레스 감소와 같이 생활건강 측면에서의 단전호흡의 효과를 통해 단전호흡의 유용성을 확인하고 있다

<표 2> 학술지별 논문 게재 편수

학회지당 게재편수	학회지 수	총게재 논문수	수록 학회지
6편	1	6편	한국사회체육학회
4편	3	12편	경희대학교동서의학연구소, 한국간호과학회, 한국체육학회
3편	3	9편	대한스트레스학회, 대산심신스트레스학회, 여성건강간호학회
2편	5	10편	대한보건협회, 성인간호학회, 한국스포츠심리학회, 한국체육과학회, 한국코칭능력개발원
1편	15	15편	경희대학교동서간호학연구소, 고려대학교교육문제연구소, 기본간호학회, 대한무도학회, 지역사회간호학회, 대한한의학회한방재활의학과학회, 한국동서비교문학학회, 한국모자보건학회, 한국발육발달학회, 한국산학기술학회, 한국스포츠정책과학원(구한국스포츠개발원), 한국웰니스학회, 한국체육철학회(구한국스포츠무용철학회), 한국초등체육학회, 한국콘텐츠학회
계	27	52편	

<표 3> 논문 수록 학술지_ 학문 분야별

	분야	논문 수(편)
의학	한방	1
	간호	12
	보건	3
	의학	4
	소 계	20
체육	체육/스포츠	16
	무도	1
	웰리스	1
	소 계	18
기타	교육/발달	2
	스트레스	7
	문학	1
	코칭	2
	기타	2
	소 계	14
	합 계	52

3) 단전호흡 연구 방법론

분석 대상 연구 논문 총 52편의 연구 중 양적연구는 41편(78.8%)이고 질적연구는 11편(21.2%)로 단전호흡에 대한 연구는 주로 양적 연구를 통해 이루어지고 있음을 <표 4>와 같이 확인할 수 있다.

그 중 질적 연구는 문헌연구 8편, 현상학적 연구 2편, 참여관찰 1편의 연구방법을 사용하고 있다. 양적연구는 대부분 실험을 통한 효과 검증 연구들이었다. 이상의 결과를 통해 볼 때 단전호흡에 관련된 연구의 연구방법론으로 가장 활발히 진행되고 있는 것은 실험에 의한 양적연구라는 점을 확인할 수 있다. 이는 곧 단전호흡을 통해 신체, 정신 등에서 변화 및 개선을 실증적으로 측정할 수 있다는 점을 의미하고, 연구자들은 단전호흡 활동은 실험자에 대해 신체적, 또는 정신적 영역에서 긍정적 변화를 가설하고 있고 이를 증명하고자 하고 있다는 점을 확인할 수 있다.

<표 4> 연구방법론

양적연구(편)		질적연구(편)		합계(편)
설문	4	현상학적 연구	2	52
실험연구	37	참여관찰	1	
		문헌연구	8	
소계	41(78.8%)	소계	11(21.2%)	52(100.0%)

4) 단전호흡 연구 대상

단전호흡의 연구대상은 중학생부터 고령자 까지 연령에 상관없이 진행되고 있다. 그 중에서 가장 많은 연구 대상은 중년(17편), 노인(6편), 청

소년(6편) 등이며 특수 대상으로 선수(5편), 투석환자(2편) 등에 대한 연구도 진행되고 있다(<표 5> 참조).

이를 통해 단전호흡의 가장 큰 특징 중 하나는 그 대상이 청소년부터 노년층까지, 일반인으로부터 전문가까지, 건강한 사람으로부터 특정 질환을 가지고 있는 환자까지 광범위한 대상에게 효과를 기대할 수 있다는 점이다. 특히 장년 이상 노년층에 대한 연구들을 통해 단전호흡 수련이 장년 이상 노년층에 유익한 수련이라는 점을 확인할 수 있다.

5) 단전호흡 연구의 중재 요소

단전호흡 연구에서 연구자들이 실험했던 중재 내용은 <표 5>와 같다. 연구자들이 고려한 단전호흡의 중재 요소는 정신/생활건강 요소, 병증개선, 폐기능/호흡 개선, 운동능력 증진요소 등으로 나타나고 있다.

중재요소 중에서 가장 많이 실험된 요소는 정신/생활 건강 요소로 총 28건(35.36%)를 나타내고 있다. 세부적으로는 불안(6건), 우울(5건), 정신적 안정감(4건) 등이 가장 높은 중요 요소로 제안되고 있으며 수면(2건), 피로(2건), 인지기능(2건) 등도 주요한 요소로 제안되고 있다. 특히 정신적 측면에서 삶의 질(2건), 자기통제력(1건), 자아존중감(1건) 등의 중재 요소들이 단전호흡의 효과로 검증되고 있다. 중재요소 중 체력/건강증진 요소는 두 번째로 높게 제안되고 있는 요소로 26건(33.77%)가 제안되고 있다. 이중 가장 높게 제안되고 있는 요소는 일반신체활동 증진 12건이며 체력 향상 9건 등이 주요한 중재 요소로 나타나고 있다. 단전호흡을 통한 직접적인 병증개선요소가 중재요소로 제시되고 있는 연구는 총 15건(19.48%)로 혈압 / 혈액 / 혈당과 관련된 병증 개선이 10건으로 가장 많이 나타나고 있으며, 호르몬 개선 3건, 요실금 또는 체지방 개선이 각 1건을 나타내고 있다. 중재요소로 폐기능/호흡 개선의 효과를 중재하고 있는 연구

가 4건(5.19%)이고 구체적인 운동능력 개선을 중재요소로 제시하고 있는 연구 또한 4건(5.19%)를 타나내고 있다.

단일 항목으로 가장 높은 중재요소로 제안되고 있는 항목은 혈압/혈액/혈당분야로 총 10건(12.99%)의 중재가 제안되고 있다. 다음으로는 체력이 9건(11.69%), 불안 6건(7.79%) 등의 순으로 중재제안이 이루어지고 있다.

대상에 따른 중재요소로 노년층은 병증개선과 정신/생활건강요소가 각각 6건(37.5%)으로 많이 제안되고 있다. 가장 많은 중재가 이루어진 성인층은 체력/건강 증진이 16건(47.06%)로 가장 많이 제안되고 있으며 다음으로 정신/생활건강요소가 9건(26.47%), 병증개선요소 8건(23.53%) 등으로 나타나고 있다. 청소년 대상의 경우 정신/생활건강요소가 7건(33.33%)로 가장 많이 제안되고 있고, 운동능력 증진요소가 4건(19.05%)로 제안되고 있다. 특히 청소년을 대상으로 중재요소로는 직접적인 운동능력 증진요소로 1.000미터 달리기 증진 효과, 동적 폐기능 기능 향상 효과 등과 같은 항목들이 중재되고 있음을 확인할 수 있다. 한편 환자들은 정신/생활건강요소에 대한 제안이 6건(100.0%)로 질병에 따른 불안, 우울 등의 해소에 대해 단전호흡의 효과가 제안되고 있다.

이상의 결과를 보았을 때 노년층은 병증개선과 정신/생활건강요소에 대한 중재 효과에 대한 기대와 증명, 중년 이상을 대상으로는 정신 및 육체적 건강과 병증의 개선의 효과에 대한 기대 및 증명을, 청소년들에게는 직접적인 운동능력 및 심리적 안정감 개선의 효과를 목적으로 단전호흡이 연구되어 지고 있음을 확인할 수 있다.

<표 5> 연구대상별 중재 요소

		노인		성인(중년)		청소년		환자		계	
		편수	%	편수	%	편수	%	편수	%	편수	%
병증 개선	혈압/혈액/혈당	3	18.75	6	17.65	1	4.76			10	12.99
	체지방			1	2.94					1	1.30
	호르몬	3	18.75	-						3	3.90
	요실금			1	2.94					1	1.30
	소계	6	37.50	8	23.53	1	4.76			15	19.48
체력/ 건강 증진	체력	2	12.50	5	14.71	2	9.52			9	11.69
	일반신체활동	2	12.50	9	26.47	1	4.76			12	15.58
	체열			1	2.94	-				1	1.30
	너파					1	4.76			1	1.30
	심박					2	9.52			2	2.60
	이완			1	2.94					1	1.30
	소계	4	25.00	16	47.06	6	28.57			26	33.77
호흡 / 폐				1	2.94	3	14.29			4	5.19
운동능력 증진						4	19.05			4	5.19
정신/ 생활 건강	자기통제력					1	4.76			1	1.30
	자아존중감							1	16.67	1	1.30
	삶의 질	1	6.25	1	2.94					2	2.60
	우울	2	12.50	2	5.88			1	16.67	5	6.49
	불안	1	6.25	2	5.88	2	9.52	1	16.67	6	7.79
	피로	-		1	2.94	-		1	16.67	2	2.60
	인지기능	1	6.25	1	2.94	-		-		2	2.60
	스트레스	-		-		-		1	16.67	1	1.30
	수면	1	6.25	-		-		1	16.67	2	2.60
	집중도(주의력)	-		-		2	9.52	-		2	2.60
	안정감 (정신건강)	-		2	5.88	2	9.52	-		4	5.19
	소계	6	37.50	9	26.47	7	33.33	6	100.0	28	36.36
총계		16	100.0	34	100.0	21	100.0	6	100.0	77	100.0

*중재요소는 중복 적용

6) 소결

단전호흡에 관한 선행 연구에 대한 분석을 통해 다음과 같은 결과를 도출할 수 있다.

첫째, 단전호흡 연구는 90년 후반부터 시작해 꾸준히 전개되고 있으며 주로 의학분야, 체육분야 그리고 스트레스와 같은 생활 건강 분야에서 활발히 연구되어 그 효과를 검증해 오고 있는 연구이다. 그러나 단전호흡은 불·선·도의 영역에서 독자적으로 발전해오고 있으나 학문적 분야에서의 연구는 본격화 되지 않고 있는 영역으로 대부분 개인적 차원의 연구들로 단체나 사회적 차원의 연구는 부족함이 나타나고 있다. 그럼에도 불구하고 단전호흡은 의학적 효능이 기대되는 정도의 활동, 생활체육로 분명한 운동효과를 기대할 수 있는 활동, 불안, 우울 등 현대인들의 정신건강에서 긍정적 개선 효과를 기대할 수 있는 활동으로 다양한 분야에서 복합적 효과를 기대할 수 있는 활동이라고 할 수 있다. 때문에 향후 단전호흡 가치에 대한 보다 포괄적 연구의 필요성이 제기 되고, 이는 개인 차원이 아닌 기존 불·선·도 단체의 적극적인 참여는 물론 사회적 차원의 지원이 요구된다고 할 수 있다.

둘째, 단전호흡에 대한 연구는 다양한 실험을 통해 그 효과를 검증해 오고 있다. 실험연구의 활발한 진행은 연구자들이 단전호흡을 통해 실질적인 변화 및 개선을 기대하고 있다는 점을 확인할 수 있다. 즉, 단전호흡의 효과는 양적 측정을 기대할 수 있는 뚜렷한 변화를 가져올 수 있는 것으로 단전호흡을 통해 신체, 정신 등에서의 실질적인 변화를 기대하고도 그 결과를 실증적으로 분석하고 있다는데 의의가 있다.

셋째, 단전호흡의 효과를 검증하는 대상으로 중년이후 노인까지의 성인이 주로 연구되었지만 중학생을 포함한 청소년들 까지 전 연령에서 효

과를 기대하고 있으며, 특히 운동선수, 투석환자 등과 같은 특수 대상에게도 그 효과를 기대하고 있다. 단전호흡을 통한 중재 요소로는 혈압, 혈당 등과 같은 직접적 병증 개선은 물론 일반적인 체력 및 건강 증진, 운동효과 향상 등과 같은 신체적 효과에서부터 정신건강과 같은 정신적 측면, 생활건강과 같은 일상적 건강 등은 물론 인지력 향상에도 중재효과가 나타날 것을 기대하고 있다. 대상별로 보았을 때 중년 이상을 대상으로는 정신 및 육체적 건강과 병증의 개선의 효과에 대한 기대 및 증명을, 청소년들에게는 직접적인 운동능력 및 심리적 안정감 개선의 효과를 목적으로, 노년층은 병증개선과 정신/생활건강요소의 개선을 위해 단전호흡이 연구되어 지고 있음을 확인할 수 있다. 즉, 단전호흡은 전 세대에 걸쳐, 신체적, 정신적, 병리적 효과를 기대하는 수련활동이며 현대인들의 생활패턴과 적절한 활동으로 연구되어 지고 있음을 확인할 수 있으며 이에 따라 향후 단전호흡의 방향성을 확인할 수 있다.

3. 노년기와 스트레스

스트레스(stress)는 라틴어에서 유래한 말로 1925년경 Walter Cannon³⁾이 “투쟁 또는 도피(fight or flight) 반응”에 관련되는 용어로서 사용하기 시작하면서 의학과 생물학에 도입되었다. Lazarus & Folkman (1984)은 스트레스는 일반적으로 ‘개인이 가진 자원을 초과하거나 개인의 안녕에 위협을 주는 사건이나 상태’라고 말하며 스트레스가 단지 어떤 자극이나 반응을 말하는 것이 아니라 환경적인 위협과 도전을 평가하고 대처하는 과정으로 본다(Lazarus & Folkman, 1984).

스트레스는 심리적·신체적 성장에 부정적인 영향을 미치게 되며, 이러한 스트레스가 장기적으로 지속되면 분노, 공격, 위축, 무감각, 우울, 자살 등의 심신의 장애를 일으킨다(이미애, 남기민, 2007). 이러한 이유로 20세기에는 스트레스를 질병이나 정신질환의 원인으로 간주하고 있다.

스트레스는 누구나 경험하고, 느끼고 있으나 대부분의 경우 모두는 극복하고, 해결하면서 살아가고 있다. 스트레스에 관한 연구는 여러 분야에서 다양하게 접근되고 있기 때문에 포괄적인 개념정의는 어려우나 에 의하면 스트레스란 인간이나 동물에게 생리적, 심리적으로 장애를 줄 정도로 지나친 부담을 요구하는 상태를 뜻한다고 말하고 있다(강인, 1990).

노년기는 다른 연령층에 비하여 질병에 걸린 확률이 높고, 병으로 부터의 회복이 어려워 오랜 시간 치료와 관리가 필요하게 되어, 노인은 스트레스 상황에 처하게 된다(서미경, 1995). 전통적인 사회 관념 속에서 일생을 살아온 노인들은 급변하는 세계 속에서 과거와 같은 가정생활이나 가족 부양 등을 기대하기가 어려워졌으며, 역할의 변화 또는 상실감, 사회적 활동에서의 이탈, 은퇴로 인한 경제적 빈곤, 심리적 고독과 사회적 고

3) Walter Cannon(1871~1945). 미국의 생리학자이며 하버드 의대의 생리학부의 교수이자 학장으로, 항상성(Homeostasis)을 개발하였다.

립 등에 직면하여 스트레스를 느끼며 여생을 살아가야 한다(서병숙, 오경숙, 1989).

노인 스트레스 요인의 특징은 영역별로 서로 밀접한 관련이 있어 한 영역의 요인이 다른 영역 요인에도 서로 영향을 미치게 된다. 그중 은퇴는 경제적 불안감과 사회나 가정에서의 역할변화로 인한 심리적인 문제가 축적되어 고독이나 소외감 및 죽음에 대한 공포에 이르기까지 신체적, 심리적, 사회적인 면에서 해결해야 할 많은 문제를 가지고 있다(Brunner, 1972).

노인들이 겪는 갈등이나 스트레스에 관한 연구를 종합해 보면, 친구의 죽음, 이사, 은퇴, 이혼, 사별 등과 같이 갑작스런 환경의 변화에 대한 적응을 요하는 생활 사건들보다도 가족관계, 건강, 경제 문제와 같은 개인의 일상생활과 관련된 요인들에 의한 불만족이 노인들에게 심리적이고 신체적인 증상을 더 쉽게 유발시킨다고 한다(윤가현, 1991). 또한 노인 스트레스에는 신체적, 만성 퇴행성 질병, 반응 시간의 둔화, 연령에 따른 외모 변화, 죽음이 다가오고 신체 기능이 퇴화해 가고 있다는 자각 등이 포함된다(이영자, 1989).

Lazarus & Folkman (1984)는 스트레스를 환경적인 압력이 개인의 적응역량을 넘어설 경우로 정의하고 대처방법을 개인의 자원에 부담을 주거나 대처역량을 넘어선 환경적 요구를 처리하는 과정이라고 보았으며 대처방법을 다음과 같이 유형화 하고 있다. 첫째 해로운 환경조건을 바꾸거나 개선하는 것, 둘째 부정적인 사건이나 현실을 견디거나 그런 상황에 적응하는 것, 셋째 긍정적 자기상을 유지하는 것, 넷째 정서적인 평형을 유지하는 것, 다섯째 타인과 만족스러운 관계를 유지하는 것 등이다.

노인이 스트레스 상황에 직면 했을 때 또는 스트레스를 인지하였을 경우 어떤 방식으로 대처하는가는 중요하다. 그 이유는 개인이 스트레스 상황에 어떻게 대처하는지에 따라 스트레스를 완화시킬 수 있고 심리적인

적응에도 영향을 줄 수 있기 때문이다(이지영, 2001). 또한 배우자의 죽음, 경제적 문제, 세대 간의 갈등으로 인한 가족문제, 건강문제, 주거환경 문제들이 스트레스에 대해서 노인 스스로 그 상황을 어떻게 대처하는가에 따라 개인의 적응을 예견하는데 중요한 변수가 되기 때문이다(윤현희, 1994).

일반적인 스트레스에 대한 정의는 개인에 의해 지각되는 내·외적 자극을 가리키며 이는 감정을 유발하고 건강과 생존을 위협하는 생리적 변화를 야기한다. 그런데 인간은 내·외적 환경과의 상호작용 속에서 살아가기 때문에 일상사는 스트레스의 연속이며 이를 잘 관리하지 않으면 인간의 건강, 생산성, 창조성, 안녕 등에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 따라서 스트레스는 외적인 환경적 조건에서부터 내적인 생리현상까지 다양한 자극이 포함 된다.

노년은 변화로 가득 찬 인생의 시기이다. 즉, 노년기의 건강상태의 변화, 사회적 고립, 경제적 빈곤, 만성질환 위험성, 가까운 사람의 죽음 등은 정신적, 사회적인 스트레스 요인이 된다(Lazarus & Folkman, 1984). 노인은 생활에서 일어나는 사건과 일상의 혼란뿐만 아니라 노화과정에 따른 신체적, 심리적인 변화로 큰 스트레스로 느끼고 있다. 이와 같은 변화는 노인에게 신체적, 심리적인 반응을 유발하여 이러한 스트레스 반응은 신체적 질병과정에 영향을 미치는 중요한 요인이다.

4. 노년기와 우울

우울(depressed)은 전혀 우울을 경험하지 않는 정상적인 범주에서부터 정신치료의 도움을 필요로 하는 비정상적인 범주에 이르기까지 연속적인 특징을 가진다. 또한 우울증상은 빈번하게 나타나며 기능수행에 부정적인 영향을 미치게 되고 인지기능을 저하시키며 질환의 발병에 취약한 상태로 심리적 원인이 되며, 사회적 역할 수행 및 일상생활기능저하 예측요인이 된다(Sozeri-Varma, 2012). 일반적으로 발생하는 우울은 대개 내재화되어 있어 신체적 정신적으로 쉽게 나타나지 않을 수도 있어 자신과 타인이 인지하기 어렵고, 정신과적인 질환에 의한 편견으로 자신을 인정하는데 있어 심각하고 위험하다는 인식이 간과되고 있다.

세계보건기구(WHO)는 우울증을 전 세계적으로 퍼져있는 에이즈나 암보다도 더 심각한 사회문제가 될 것이라고 경고하고 있으며, 우울증이 자살의 주요 원인이 되고 있다고 밝힌 바 있다. 또한, 일상에서 느끼는 우울감과 우울증은 구별되어야 하는데 단순한 우울감은 ‘기분장애’로, 2주 이상 우울한 감정이 지속 되어 일상생활, 학교생활, 사회생활, 직장생활 등을 정상적으로 수행할 수 없는 상태를 우울증으로 정의하고 있다.

우울증의 개념에 대해 우울증임상연구센터는 인간이 실망스럽거나 슬픈 경험을 하였을 때 일시적으로 우울한 기분이 드는 것을 넘어 수면이나 식사, 행동, 생각, 건강에까지 영향을 끼쳐 결국 개인의 생활에 막대한 영향을 주는 상태를 우울이라고 보며, 우울한 기분이 매우 심각하거나 2주 이상 지속되어 집이나 직장, 학교에서 제 역할을 할 수 없을 때 질병으로 의심할 수 있다고 보고 있다(강현민, 2009).

미국정신질환협회(American Psychiatric Association)의 DSM-IV-TR(정신장애진단 및 통계매뉴얼)에 의하면 우울은 주요 정서장애의 하나로 죽음을 생각하거나 죽고 싶은 욕망, 무력감과 죄의식, 사고와 집중력

감퇴, 피로감, 식욕감퇴와 체중감소, 성욕감퇴, 수면장애, 정신운동의 변화 중 4가지가 2주 이상 지속될 때 우울증이라고 정의하고 있다 (Sozeri-Varma, 2012).

미국정신의학회(American Psychiatric Association)에서는 우울을 기분장애 범주로 규정하고 있으며 진단분류체계(DSM-IV)에 의하면 우울증에서 보이는 슬픔과 비현실적으로 의기양양한 상태인 조증, 자극에 의한 과민상태 등에 이르는 극심한 기분장애를 의미한다(Sozeri-Varma, 2012). 이러한 우울을 자각하고 인정하는데 개인차가 있으며 단순하게 생각했던 우울감이 치료를 요하는 수준의 질환인 우울증으로 불가피하게 발현될 수 있음을 예측할 수 있으며 신체적 기능저하, 지위상실 등으로 지속적으로 증가할 것으로 전망된다(방만금, 2017).

우울의 특성은 무기력감, 절망감이라 할 수 있다. 무기력이란 개인의 중요한 생활 및 사건들을 도무지 통제할 수 없다는 느낌을 경험하게 되는 특성으로, 다른 연령층보다 노년층에서 무기력감을 더 많이 느끼기 쉽고, 절망감이란 미래에 부정적인 생각, 심리적인 상태를 말한다(방만금, 2017).

우울은 특히 노인에게 가장 흔한 기능적 정신질환으로, 노화에 따른 신체적, 사회적 상실이 증가로 인한 우울증상은 노화에 따른 스트레스가 원인인 것으로 분석하고 있다(강희숙, 김근조, 2000). 노인의 우울은 삶에 부정적인 영향을 미치는 심리적 영향기제로 국내·외 선행연구 대부분 부적인 요인으로 보고되고 있으며, 최근 빠른 사회 환경의 변화, 경제사정의 악화, 전통적 가치 붕괴로 인한 가족 및 사회적 고립, 세대 간 공유가치의 부재, 자기 간호 능력 저하, 지난날의 회한 등은 노년기에 상실감과 고독감을 주어 노인우울을 더욱 심화시키고 있다. 노인의 우울은 노화로 인한 감정으로 자각되어 쉽게 발견되지 않아 적절한 치료 시기를 놓치거나 일반적인 우울증 환자보다 우울한 감정을 적게 호소하는 특징을 갖는

다. 이는 노인의 우울을 노화에 따른 자연적인 반응으로 여기기 쉬우며, 증상을 발견하고도 약물복용을 거부 및 우울자체를 숨기려고 하거나, 자기를 나타내는 표현이 서투르거나, 약물치료 자체의 부담을 느끼기 때문으로 본다(기백석, 김소연, 2003).

노인의 우울은 만성질환과 관련되어 신체적 건강악화, 정년퇴직에서 오는 사회적 역할 상실을 수반하여 다른 연령층과는 성격이 다르기 때문에 차별화를 두고 적합한 진단 평가와 개입으로 효과적인 치료가 가능할 것이다(김영주, 2007).

5. 노년기와 자아존중감

자아존중감(self-esteem)은 자기개념의 하위개념으로서, 자신의 능력을 평가하는 것으로 개인의 가치감은 가정된 잠재력에서 실제로 얻게 되는 성취의 비율로 결정된다는 개념에서 시작되었다(최은숙, 2012). 자아개념이 개인 자신이 누군가인가에 가치 신념이라면, 자아존중감은 개인 자신이 누군가인가에 대한 평가를 전제한 정의적 반응이다. 그러나 일반적으로 자아개념과 자아존중감은 혼용하여 사용하기도 한다. 자신의 능력과 가치를 긍정적으로 평가한다면 자아존중감이 높은 것이라고 할 수 있다(한국교육심리학회, 2000).

자아존중감은 교육학이나 심리학 등 다수의 학자들에 의해 여러 가지 방식으로 정의되고, 자신감, 자아개념, 자기수용, 자기존경, 유능감, 긍정적 자아평가, 긍정적 자아정체감 등의 용어들과 혼용하여 정의되고 있다(조선영, 2013). 1890년 미국의 철학자이자 심리학자인 William James가 처음으로 자아존중감이라는 개념을 사용하였으며, 그는 자아존중감이란 개인이 가지고 있는 태도로 자신에 대해 스스로 평가하는 것이라라고 정의하고 있다(University of Chicago Press, 1977). 또한 자신의 가치, 능력, 중요성, 성공 등 실제로 얻는 성취의 비율로 자신에 대한 가치관이 결정된다고 하였다(김경미, 2009)

Rosenberg는 자아존중감이란 자신이 중요하고 유능한 존재이며, 성공할 수 있고 가치 있는 인간으로 인지하는 정도로 자신에 관한 부정적 혹은 긍정적 평가와 관련된 것으로 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도와 자기 존경의 정도를 의미한다고 하였다(Alessandri et al., 2015).

Coopersmith는 개인이 스스로 형성하고 유지하는 평가로서 자신에 대한 가치를 판단하는 것과 주관적인 평가가 자아존중감이라고 하였고, 스스로를 거부, 수용하는 것을 나타내며 자신의 능력을 의미가 있다 생각하

고, 성공적이며 가치가 있는 존재로 믿는 정도라고 하였다(Johnson et al., 1983).

또 자아존중감의 특성으로 첫째, 자아존중감은 일시적이지 않고 지속적 인 자아의 평가이다. 둘째, 자아존중감은 경험에 따라 성별, 나이 특정 상황과 관련하여 달라질 수 있다. 셋째, 자아 평가는 자신의 기준이나 가치에 따라 본인의 능력, 태도, 행동 등을 토대로 가치 결정에 이르게 하는 판단의 과정이라고 하였다(박윤진, 2011)

Mckay와 Fanning(2016)은 자아존중감이 자기 가치를 알 수 있게 해 주는 감정이기 때문에 자아존중감이 결여된 인생을 사는 사람들은 고통을 느끼기 때문에 자기존중감은 정신 건강의 핵심이라고 하였다. 마지막으로 Maslow(1968)는 자아존중감은 인간의 다섯 가지 욕구 중 하나이며, 자신 스스로를 평가하고 타인이 나에 대해 어떻게 생각하고 평가하는지에 대한 개념의 외적 자아 존중감과 자기 스스로를 가치 있는 존재라고 생각하는 내적 자아 존중감으로 나누어 설명하였다(임지혜, 2011, 재인용)

이처럼 인간이 자신을 어떻게 이해하고 평가하느냐에 대한 연구가 끊임 없이 진행되고 있고 그 개념에 관한 학자들의 연구가 다양하게 정의되고 있다(안서영, 2018). 이런 관심은 자아존중감이 인간의 행동에 중요한 동기이고 적응 및 정신 건강과 밀접한 관계가 있기 때문이다. 즉, 자아존중감이란 기질적인 것으로 개인이 가지고 있는 평균적 자아상이며, 자아존중감의 수준은 자신의 가치에 대해 가지는 전형적인 일반적 느낌을 표현한 것으로 비교적 안정적인 개인차 변인으로 간주되고 있다(하유진, 2007). 이처럼 자아존중감은 자신의 성공 여부, 노력 등 자신의 가치에 대한 개인적인 판단으로 본인의 기준에 얼마나 잘 부합했으며 자신이 얼마나 잘 수행했는가를 분석함으로써 얻어질 수 있다.

자아존중감에 대한 선행연구를 살펴보면, 김석기(2000)는 자아존중감은 자신의 노력으로 얻은 결과를 즐길 수 있는 권리를 가질 수 있으며, 스스

로가 가치 있는 존재임을 느끼고, 원하는 것과 필요한 것을 주장할 자격이 있으며, 스스로 행복해질 수 있다고 믿는 것이라 하였다(김석기, 2000). 이주영(2018)은 자아존중감이란 개인이 스스로 자신에 대해 내리는 긍정적 또는 부정적 평가이며, 이러한 자아존중감은 개인 스스로에 대한 평가에 그치지 않고, 사회적인 관계에서 소속감을 느끼고 원만한 사회생활을 영위하는데 중요한 요인으로 작용한다고 주장하였다.

장정훈(2002)은 자아 존중감이란 자신에 대한 긍정적 평가에 관련된 것으로 자기 자신에 대한 존경과 가치 있는 사람이라고 생각하는 것을 의미한다고 주장하였다. 즉 자아존중감은 개인에 대한 평가적인 의미라고 할 수 있다고 하였다. 장윤정(2010)은 자아 존중감은 자신의 존재에 대한 부정적 또는 긍정적 견해로서, 자신의 존재에 대해 인지적으로 형성한 것이 자아개념이고, 자기 존재에 대한 느낌이 자아존중감으로, 인간이라는 것에 존엄성을 부여하는 요인이라고 주장하였다. Branden(1994)은 높은 자아존중감은 사람이 궁극적인 행복감을 느끼기 위해 필수적 요건이라 주장하였다. 이는 자아존중감이 대인관계를 원만하게 유지시키고, 인간의 생활의 적응 문제와 행동에 영향을 끼치며 건전한 성격발달과 정신건강에 기반이 되기 때문이라고 주장하였다.

노년기의 자아존중감을 이해하는 것은 그들의 질적인 삶을 이해하는데 중요한 척도가 된다. 그들의 삶의 만족과 성공적인 노화의 필수적인 요소이다. 최지선, 김기분(2002)은 노년기 자아존중감에 영향을 미치는 변인은 결혼 상태별로, 홍주우(1999)의 연구에서 배우자와 함께 사는 노인의 자아존중감이 가장 높았고, 다음으로는 독신, 별거 중, 사별, 이혼 순이다. 교육수준별로 박현숙(1995)의 연구결과 학력이 높을수록 자아존중감이 높게 나타났으며, 여가활동에서는 취미 생활을 하고 있는 노인의 자아존중감이 취미생활을 하고 있지 않는 노인의 자아존중감보다 높다고 보고하였다. 이처럼 여가와 같은 활동은 노년기에 스스로 자아존중감을 확대

시킬 수 있는 긍정적 활동으로 작용하고 있다.

자아존중감이 높을수록 긍정적인 자기인식을 통해 자신이 가치 있고 보람 있는 삶을 영위하고 있다고 인지하며 자신감 있게 행동한다. 반면 자아존중감이 낮을수록 자신의 가치에 대해 회의적이고 자신을 무가치한 인물로 간주하며 불안, 우울, 불행을 겪게 되어 자신에 대한 불확신으로 행동도 불안정하고 소극적으로 행동한다(Mckay & Fanning, 2016).

우리나라도 평균수명이 길어지면서 초 고령 사회로 진입하게 되고 대다수의 사람들은 건강하게 잘 살기위한 방안을 강구하고 모색한다. 일상생활에서 노력의 일환으로 운동이며, 식생활관리, 건강관리를 중요하게 생각하는데 막상 준비되지 않은 노후는 재앙이라고 한다. 그러나 그들도 평생을 애태우며 사셨고 우리도 그들처럼 늙어 가게 된다. 요즘 노인복지가 확대되어서 노인 병원 또는 요양병원이나 주간 보호센터 등에는 각종 문화 예술 관련 건강 프로그램이 많이 활성화되어 있고 앞으로도 더 많이 확대 될 것으로 기대된다(Branden, 1994).

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 단전호흡 수련자들이 경험한 수련의 본질과 의미, 효과 등을 탐구하기 위한 연구이다. 본 연구가 지향하는 것은 그동안 연구되어 온 단전호흡에 관한 연구 참여자들의 체험의 의미와 함께 단전호흡 수련에 대한 직접적인 효과를 총체적으로 이해하는 것이다. 때문에 경험자들의 주관적인 체험의 세계를 중심으로 탐구하는 질적 연구방법과 함께 단전호흡을 새롭게 시작하는 신규 수련자들을 대상으로 한 실험연구를 함께 사용하는 복합연구방법을 사용하였다.

먼저 질적연구는 기존 단전호흡 수련자들을 대상으로 그들이 단전호흡 수련을 통한 주관적 경험을 중심으로 공유된 경험의 의미와 본질을 이해하는데 초점을 두고 진행하였으며 이를 효과적으로 진행하기 위해 현상학적 연구방법을 적용하여 연구를 진행하였다.

또한 실험연구는 현상적 파악을 기반으로 단전호흡 수련을 통한 실질적 효과를 확인하기 위해 신규 단전호흡 수련자들을 대상으로 한 실험연구를 실시하였다.

구체적으로 본 연구는 기존 수련 경험자들을 대상으로 한 질적연구방법인 현상학적 연구를 위해 연구대상자들에 대한 심층 인터뷰를 통해 그들의 경험의 분석을 실시하였고, 새로 단전호흡에 참여하는 수련자들을 대상으로 한 실험연구를 통해 단전호흡 수련의 효과를 수련 전과 수련 후의 스트레스, 우울, 자아존중감의 변화를 확인하고, 이를 대조군과 비교하여 그 효과를 확인하였다.

2. 단전호흡 수련자 경험에 대한 질적연구

1) 질적연구 방법론으로서 현상학적 연구

개별적이며 주관적 존재인 인간은 하나의 사실 혹은 사건에 서로 다르게 반응한다. 인간의 경험은 경험의 자극 단서가 되는 ‘본체(noumena)’ 자체에 상이하게 반응되는 ‘현상(phenomena)’이다(이남인, 2012). 따라서 한 인간은 그가 개별적으로 경험한 현상으로 이루어진 주관적 의미세계를 통하여 이해된다. 현상학적 연구는 과학적 방법으로 Husserl을 비롯하여 Heidegger, Sartre, Merleau-Ponty 등 현상학적 철학자들의 연구를 토대로, 의식에 지향된 생생한 인간 경험을 기술하고, 의식에 드러난 현상의 본질을 설명하는 것이다(Van Manen, 2014). 현상학은 인간의 주관적 경험과 인간실존을 회복할 목적에서 비롯되었으며, 있는 그대로의 사실 그 자체로 돌아가서 본질을 직관하는 의식을 주제화하려는 학문이다. 현상학은 우리의 의식에 보여지는 대로의 현상을 아무런 선입견 없이 사실에 충실하게 묘사함으로써 경험한 현상의 본질과 의미가 무엇인지를 밝히는 것이다. 현상학적인 연구는 ‘생활 세계’ 내의 인간 삶의 경험을 이해하려는 노력으로, 이 가운데 “체험연구(lived experience research)”가 다양한 인문사회과학의 분야에서 광범위하게 활용되고 있다(이남인, 2005).

현상학적 체험연구의 자료는 현상학적 탐구의 핵심인 Husserl의 “현상학적 판단중지 및 환원의 방법”과 “본질직관의 방법”을 사용하여 수집된다(이남인, 2012). 이것은 이분법적 사고와 자연과학적 태도를 판단중지하여, 생활세계와 인간의 직접적인 체험에 무게를 둔다. 현상학적 연구는 현상 확인, 연구의 구조화, 자료수집, 자료 분석, 보고서 작성의 현상학적 과정을 거쳐 이루어진다. 현상학적 연구방법의 목적은 연구 대상이 경험

하는 현상을 기술(description)하여, 그 본질을 인식하는 것이다. 실증주의는 주체와 객체가 서로 얽혀있는 현상이나 체험의 차원으로부터 주관적인 것을 배제하는 작업을 기초로 하는 반면, 현상학은 주관을 중시하며 주관 앞에 드러난 현상이 함축한 어떤 의미를 탐구한다. 현상학은 인식의 주관성과 객관성을 인정하며 주관과 동시에 객관 모두를 실재로서 인정하는 이중성을 지닌다. 현상학적 연구는 현상을 파악하고자 하는 연구이며, 현상은 실재로서 존재함에도 결코 인과성으로는 나타나지 않는 인간 삶의 복잡성을 볼 수 있는 중요한 방법이다. 현상학적 연구에서 연구자의 주관성은 현상을 의미화하며 무작위로 흩어져 있는 사건들과 경험들을 하나의 체계로 묶어내는 도구로 작용한다.

현상학은 Brentano의 저술에서 처음 사용되었으며, Husserl에 의해 현상학 탐구방법이 개발되었고, Husserl, Kierkegaard, Heidegger, Marcel, Sartre, Merleau-Ponty는 현상학적인 연구의 근거가 되는 철학적 배경을 제시하였다(이영호, 이종훈 역, 1988). 많은 학자들이 현상학적 연구를 질적연구의 주요 연구전통으로 인정하는데, 이는 현상학적 질적연구가 현상학이라는 철학적 사조에 기반을 두고 현상학의 방법을 차용하고 있기 때문이다. 현상학적 연구의 핵심은 인간의 경험에 대한 본질적 의미를 탐구하는 데 있다(이남인, 2005). 여기서 현상의 본질이란 ‘어떤 것(something)’을 현재의 바로 그것으로 만드는 것, 그리고 그것 없이는 바로 그것일 수 없게 하는 것을 말한다(van Manen, 2014). 즉, 현상학적 연구는 인간의 체험을 있는 그대로 살펴보고 그 체험을 바로 그 체험이게 만드는 본질적인 구성요소를 파악하여 이를 분명하게 기술하고 이를 통해 체험의 본질을 탐구하는 것이다. 체험과 그 체험 속의 의식현상, 체험 속의 구체적인 본질을 질적인 방법으로 접근하여 체험 깊숙이 숨어 있는 의미를 밝힌다. 즉, 인간의 체험을 살피고 그 체험 속에 존재하는 본질적인 요소나 구조를 밝히는 것이 현상학적 연구의 목적이라 할 수 있다(김영

천, 한광웅, 2012).

현상학의 기본적인 목적은 현상에 대한 개인의 경험을 보편적 본질에 대한 기술로 축소하는 것이다. 이를 달성하기 위해 연구자는 현상을 확인하고, 현상을 경험한 사람으로부터 자료를 수집하고 개인들에게 나타나는 경험의 본질에 대한 복합적인 기술을 전개한다. 이러한 기술은 개인이 경험한 ‘어떤 것’과 그들이 그것을 ‘어떻게’ 경험했는가로 구성된다 (Creswell & Tashakkori, 2007). 현상학적 연구에서 체험은 경험의 특수한 유형으로 우리가 겪고 인식하는 대로의 경험을 말한다. 체험은 그 순간의 현상에서는 포착할 수 없고 지나간 후 반성적으로 포착할 수 있는 것이며, 때문에 체험의 의미는 항상 지나간 어떤 것에 대한 것이다. 이러한 체험은 현상학적 연구의 출발점이자 종착점이다.

현상학은 주류 실증주의에 반대하고 현대철학의 흐름을 주도한 Husserl(1859-1938)로부터 비롯된다. 현상학적 연구의 전제로 Husserl과 Heidegger(1889-1976)가 개념화시킨 주요 이론적 개념에 대한 이해가 요구된다(김영천, 2013). 지향성은 대상을 향한 자아의 의식적 관계를 말한다. 우리의 의식은 항상 어떤 것을 향해 있는데 의식의 이러한 성질이 바로 지향성이다. Husserl은 지향성의 본질을 규명함으로써 학문의 정초를 수립하려 했으며, 두 가지 지향성에 주목하며 현상학적 심리학과 초월론적 현상을 발전시켰다. 먼저 현상학적 심리학에서의 지향성은 우리의 의식이 대상을 지각, 기억, 예상하는 것과 같이 의식이 대상을 향하고 그것을 받아들이는 것에 대한 것이며, 초월론적 현상학의 지향성은 우리의 의식 내부에 그 대상이나 세계를 구성하는 것에 대한 지향성이다.

현상학적 환원은 대상을 바라보는데 우리의 판단에 영향을 미칠 수 있는 일체의 선입견에 대한 판단을 보류하는 것을 말한다. 탐구하고자 하는 지향성의 본질을 밝히기 위해 우리는 일체의 선입견을 벗어나 ‘사태 자체로’ 돌아가 있는 그대로의 현상을 살펴봐야 하며, 이렇게 사태 자체로

돌아가는 것을 가능케 해주는 것이 바로 현상학적 환원이다(이남인, 2012).

Giorgi에 따르면 경험과학으로서의 현상학적 심리학에서 ‘사태 자체로 돌아간다’ 함은 사람들이 구체적인 실제 상황에서 다양한 현상들을 체험하면서 살아가고 있는 일상적인 세계로 돌아감을 의미한다. 에포케는 판단중지로 해석하며, 긍정 혹은 부정과 같은 판단을 보류하는 것이다. 괄호치기는 이러한 판단 중지를 위해 우리가 가진 모든 믿음을 괄호 안에 집어넣는 것을 말한다. 연구자의 선 이해, 믿음, 편견, 가정, 전제, 이론 등을 명백하게 밝히고 괄호 안에 넣는 과정을 통해 거리를 유지할 수 있다(van Maanen, 2011).

자유변경(imaginative variation)은 연구의 대상이 되는 체험의 다양한 모습을 다양한 방법으로 살펴보는 것을 말한다. 직관을 통한 본질 인식이란 이러한 이미 지의 다양한 변화를 살펴보며 내재한 본질을 직관적으로 파악하는 과정을 말한다. 현상학적 연구방법은 자연과학적 방법에서 보여주는 사실의 설명 수준을 넘어 인간의 생활세계를 그대로 묘사하고 그 속에서 영위되는 인간행위의 본질적인 의미를 진솔하게 보여준다. 따라서 자연과학적 접근으로는 놓치기 쉬운 여성 소방공무원들의 내면적 동기나 목적의 이해를 얻을 수 있으며 역할이나 영향에 의한 환경의 변화를 보다 구조적으로 파악할 수 있다. 현상학적 방법으로 연구는 더욱 풍부해질 수 있으며, 이는 본질의 터득을 의미하는 것이기도 하다(이연택, 1991).

Giorgi 방법의 특징은 연구참여자 개인과 전체 연구참여자의 경험을 모두 고려하고 통합하는 특징을 갖는다. 상황적 구조 진술에서 연구참여자의 개인의 독특성을 자세히 설명하고, 전체 연구참여자의 경험은 일반적 구조 진술에서 통합하여 제시한다(김분한 외, 1999). Giorgi의 기술적 현상학은 인간의 의식 속에 드러나는 것으로서 현상의 본질을 기술하는데 충실한 방법론이며, 체계적인 분석방법과 절차로 구성된다는 점에서 과학

적 설득력을 지닌다(Giorgi, 2009). 이러한 점을 고려하여 본 연구는 Giorgi의 현상학적 연구기법을 적용하여 여성 소방공무원들의 직무에서 발생하는 스트레스의 의미와 본질을 규명하고자 한다. Giorgi(2009)는 연구대상의 불변의 측면을 사고과정으로 도출하는 ‘자유변경(freie variation)’에 의해 경험의 본질에 다가갈 수 있다고 하였다. 자유변경은 어떤 본질의 정체를 파악하기 위하여 그 본질을 구현하고 있는 개별적 대상에서 시작하여 그 본질을 구현하는 개별적 대상과 유사한 무수히 많은 개별적 대상들을 상상 속에서 자유롭게 산출해나가는 과정을 말한다(Giorgi, 2009).

Giorgi는 인간은 의식을 지닌 존재이므로 인간을 대상으로 그들의 경험을 이해하기 위해서는 ‘인간과학’이 요구되며, 다음의 4가지 측면에서 과학적 지식의 조건을 충족시킨다고 보았다. 첫째, 인간과학은 일반적(general)인 것을 연구한다. 연구는 다양성에도 불구하고 이것을 관통하는 특정경험에 대한 의미의 일반성을 도출할 수 있다는 것이다. 둘째, 인간과학은 일정한 방식을 따르고(methodical) 있다는 것이다. 연구자의 주관성을 배제할 수 있는 장치로 다른 연구자들도 그 방식을 따라갈 수 있음을 말한다. 셋째, 인간과학은 체계적(systematic)으로 한 연구현상의 여러 측면이 상호관련성을 가지고 있다는 것이다. 넷째, 인간과학은 비판적(critical)으로 끊임없는 자기비판과 학계의 비평이 가능하다는 것이다(Giorgi, 2009).

2) 현상학적 연구방법

Giorgi의 분석단계는 그 내용에 있어서 유사하다고 볼 수 있다. 이에 본 연구자는 양자를 검토한 후 훨씬 세분화된 절차를 제시하는 Giorgi(2009)의 5단계 분석절차에 따라 분석하고자 하였다. Giorgi의 5단계 분석절차

는 다음과 같다. 첫 번째 단계는 ‘전체적 관점에서 기술내용 읽기’이다. 이 단계에서는 참여자가 진술한 전체 진술에 대한 일반적인 인식을 얻기 위해 녹취된 텍스트를 반복하여 읽으면서 전반적인 내용을 파악하도록 한다. 이때는 자료 속에 어떤 단어들이 들어 있는지 확인하기 위해서가 아니라 연구 참여자가 기술하고 있는 상황이 무엇인지 대략적으로 파악하기 위해서다. 대략적인 의미를 파악하기 위해서는 여러 차례 읽어볼 필요가 있다. 기록에 있어 내용 뿐 아니라 다양한 느낌에 대한 메모를 자세히 기록하도록 한다. 첫 번째 단계는 다음 단계의 분석을 위한 토대가 된다.

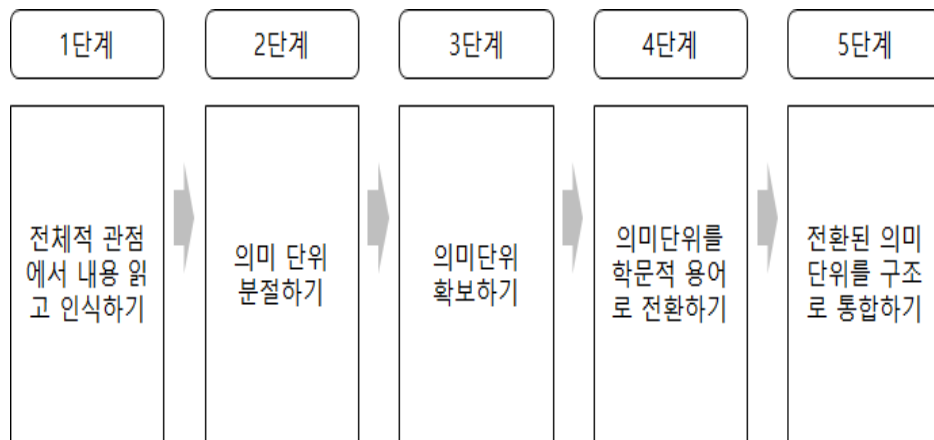
두 번째 단계는 ‘의미단위로 분절하기’이다. 연구자는 연구 자료의 처음으로 돌아가서 전체를 다시 한 번 천천히 읽으면서 연구주제인 현상에 초점을 맞춰 현상학적 심리학의 관점에서 다양한 의미단위들을 구별해 나간다. 연구자료 전체의 의미는 구체적인 부분적 의미들로 구성되며, 이들을 포괄하는 전체적인 의미는 단번에 파악될 수 없기 때문에 자료를 천천히 읽으면서 부분적인 의미단위들을 분절해 낼 필요가 있다. 이때 연구 참여자의 구술 중 의미, 의미 간의 전이, 차별적 내용이 있는 것, 연구 참여자의 느낌이 강하게 드러난 곳, 연구 참여자가 강조하는 곳을 중심으로 표시를 한다. 이는 연구자의 학문에서 해석되어질 의미 단위를 추출하기 위한, 연구자의 연구의도가 반영된 과정이다. 한번 설정된 의미단위가 최종적인 것은 아니며 문제가 있을 경우 언제든지 수정이 가능하다 (Giorgi, 2009).

세 번째 단계는 ‘의미단위 확보하기’이다. 연구자는 중첩되는 동일한 의미단위들이 있으면 그것을 하나의 의미단위로 바꿔가면서 중첩되지 않는 의미단위들을 확인해 나간다. 이를 통해 연구 참여자의 언어로 표현된 의미단위들을 확보해 나간다.

네 번째 단계는 ‘의미단위를 학문적 용어로 전환하기’이다. 연구자는 참여자의 언어로 표현된 의미단위들을 심리학적 언어, 즉 이론적인 차원의

언어로 바꾸어나간다. 이를 통해 연구자는 “추상화나 형식화를 통해서가 아니라 구체적인 표현들을 차근차근 점검해 가면서 하위구성요소(드러난 주제)를 파악해야 한다. 나누어진 단위를 조합하여 주제화 시킨 후, 그 주제 안에 담겨진 의미 단위들을 연구자의 자유로운 변형(free imaginative variation)을 통해 중심의미(focal meaning)를 학문적인 용어로 변경시킨다. 이 과정에서는 반성과 자유변경과정(Giorgi, 2009)을 거치게 된다. 반성과 자유변경과정이란 연구 참여자의 언어로 표현된 의미단위를 어떻게 일반적인 학문적 용어로 바꿀 수 있는지에 대한 수많은 모상을 만들어 내면서 심사숙고하는 과정을 의미한다. 여기서 심리학적 학문적 용어란 ‘현상학적 관점에서 계몽된 일상 언어’(Giorgi, 2009)로 이해해야 한다. 이때 Giorgi는 수사적 문학적 표현을 강조하였다.

다섯 번째 단계는 ‘전환된 의미단위를 구조로 통합하기’이다. 이는 참여자의 ‘경험에 대한 구조 도출’을 목적으로 한다. 지금까지의 분석과정을 통해 드러난 의미단위들을 종합하면서 현상의 본질구조를 파악하여 일목요연하게 기술한다. 연구자는 도출된 상황 구조를 참여자의 경험을 고려하여 일관성 있는 진술로 통합해 낸다. 어떤 경우이건 분석의 마지막 단계에서는 연구자가 변형된 의미 단위 속에 포함되어 있는 통찰력을 사건에 대한 학문적 구조의 일관성 있는 기술문으로 만들고 통합해 내는 단계이다. 이 단계에서 Giorgi는 상황적 구조진술과 일반적 구조진술의 두 단계로 나누어 기술하였다. 상황적 구조진술에서는 참여자의 구체적인 상황을 고려하여 의미단위들의 구조로 통합해 내는 과정이며, 일반적인 구조진술은 상황적 구조진술에서 드러난 도출된 주제들 간의 구조를 통합해냄으로써 본질적 주제를 파악하는 과정이다. 이러한 Giorgi의 5단계 자료 분석 절차를 그림으로 나타내면 <그림 7>과 같다.



<그림 7> Giorgi 현상학적 연구에서 자료분석 5단계(Giorgi, 2009)

이상에서 볼 때 Giorgi의 현상학 연구방법은 연구 참여자 경험의 본질을 이해함에 있어서 다양한 예술적 경험의 원천과 자료를 활용하는 해석적 현상학과는 달리 주로 참여자로부터 수집된 언어라는 텍스트에 초점을 둔 기술과 분석을 강조함으로써 보다 엄격한 과학 자세를 취하고 있다고 볼 수 있다. 특히 본 연구의 주제와 관련하여 볼 때, Giorgi의 현상학 연구방법은 단전호흡 수련자들의 경험의 의미와 본질을 모호하지 않은 학문적 용어의 형태로 전환하여 제시하는 방법으로 유용하다고 판단된다. 또한 도출된 구성 요소들 간의 관계를 설정하여 일관된 기술의 형태로 제시함으로써, 단전호흡 수련자들의 경험에 대한 의미를 잘 이해할 수 있으며, 이러한 이해를 기초로 단전호흡에 대한 이해를 충실할 수 있고, 노년층에게 적합한 운동요법으로서 단전호흡의 효과를 확인하여 단전호흡 수련을 통한 참가자들의 심리적으로 안정된 삶을 도모할 수 있는 방안을 마련할 수 있을 것으로 보인다.

3) 연구 참여자 선정

현상학적 연구 방법은 연구 대상자들의 주관적 경험을 중심으로 공유된 경험의 의미와 본질을 이해하는데 초점을 두는 이 본 연구에 가장 적합하다고 고려되어 본 연구에 적용하였으며 이를 위해 <표 6>과 같은 연구참여자를 대상으로 연구를 진행하였다.

연구 참여자는 총 12명으로 성별로는 남자 7명, 여자 5명으로 구성되었으며, 연령은 61세 ~ 75세로, 직업은 현업에 있는 사람이 4명, 퇴직자가 5명, 주부가 3명이고 국선도 수련기간은 3년 7개월 ~ 15년 7개월이다.

<표 6> 현상학적 연구를 위한 연구 참여자

연 번	성명	성 별	나 이	(은퇴 전)직업	수련기간
1	홍00	여	75세	자영업	15년 7개월
2	윤00	여	67세	주부	7년 8개월
3	김00	여	65세	주부	4년 1개월
4	손00	여	63세	주부	3년 7개월
5	김00	남	63세	퇴직공무원	10년 5개월
6	구00	남	68세	전직 교도관	3년 7개월
7	김00	남	62세	전 경찰공무원	4년 1개월
8	박00	남	61세	전직 직장인	3년 7개월
9	선00	여	61세	개인사업	5년 1개월
10	오00	남	69세	전 건설회사 근무	6년 6개월
11	윤00	남	65세	자영업	3년 6개월
12	이00	남	64세	자영업	8년

4) 자료 수집 및 분석

(1) 자료수집

현상학적 연구에서 연구참여자의 풍부한 진술내용은 연구의 진행 여부와 성패를 가늠하는 중요한 부분이다. 연구참여자가 자신의 경험과 느낌을 충분히 이야기 할 수 있으려면 연구자와의 라포 형성은 물론 연구의 목적에 대한 이해와 자발적 참여의지가 매우 중요하다. 연구자는 연구참여자와의 라포 형성을 위하여 인터뷰 대상자들에게 충분히 연구의 목적과 내용을 설명하고 인터뷰 참여를 요청하였다. 인터뷰는 2020년 5월 진행하였다.

질적연구에서 연구자는 연구참여자의 개인 정보, 진술 자료의 보관 및 활용, 정보 공개의 정도 등을 사전에 충분히 설명하고 동의를 얻어야 한다. 연구자는 인터뷰 요청 시 연구자의 신분과 소속, 연락처를 밝히고 연구내용을 간략히 소개한 연구참여요청서를 작성하여 내용을 공유하였다. 본 연구의 목적에 대해 설명하고, 인터뷰 내용과 진행방식, 개인정보 보호, 자료의 활용 등에 대한 내용을 전달하였다. 또한 연구의 소개에 대한 내용을 숙지하고 이해한 후 연구참여자는 ‘연구참여 동의서’에 서명하는 과정을 거쳤다. 연구참여동의서는 본 연구에 자발적으로 참여 했으며, 연구자와의 인터뷰 내용이 녹취된다는 것과 녹취된 내용은 연구 이외의 목적으로 사용되지 않음을 밝혔다. 인터뷰 도중 언제든지 연구참여를 거부할 수 있고 본 연구에 대해 의문이 나는 사항에 대해서는 연구자에게 충분한 설명을 들을 수 있다는 점을 확인하였다. 연구참여동의서를 서면으로 받고 난 후 인터뷰 종료 시 소정의 사례비를 지불하였다.

연구참여자별 인터뷰 시간은 최소 40분에서 최대 1시간 20분 가량 소요되었다. 인터뷰 내용은 모두 참여자 사전 동의하에 녹취하였으며 경우

에 따라 추가 확인 사항이 있을 경우 전화로 연락을 하고, 부연 설명을 들었다. 연구자는 심층인터뷰 진행을 위해 연구문제를 기준으로 반구조화된 형식의 질문지를 작성하였다. 질문지는 앞서 연구문제에 근거하여 구성하였다.

(2) 면담 질문 목록

본 연구자가 면담 질문을 구성하기 위해 먼저 단전호흡 수련과 관련된 변인들을 먼저 고찰한 뒤 전체 목록을 형성하고, 우선 질적 연구 경험이 있는 전문가 1인과 교수 1인에게 검토를 받아 문항 수정을 하였다. 그 후 질문은 반구조화 질문으로 나누어 실시하였다. 반구조화 질문을 하여 보다 질문을 구체화하고 차후 개방적 질문을 하는 등 자유롭게 자신의 경험을 말할 수 있도록 실시하였다.

구체적인 참여자 면담 질문표는 면담을 효과적으로 수행하기 위한 것으로 반구조화 질문은 수련 전 상황 3개, 수련을 통한 변화 5개, 수련에의 어려움 2개, 수련에 방해가 되는 것 1개, 단전호흡에 대한 특별한 경험 1개, 수련을 통한 삶의 변화 3개, 향후 수련방향 1개 등 7개 분야, 16개의 질문으로 구성하였다.

이상의 질문 문항 선정은 선행연구에 대한 고찰을 통하여 단전호흡의 경험의 현상, 과정과 의미에 관한 질문들로 구성하였다. 질문의 내용은 <표 7>과 같다. 면담 질문 목록은 연구자가 연구를 하기 위한 틀일뿐 연구 참여자는 자유롭게 자신의 경험을 말할 수 있도록 하였다. 자유롭게 개방형으로 말하도록 하되 언어표현능력에 제한이 있거나 무엇을 말해야 할지 잘 모르는 연구 참여자를 돕기 위해 필요한 경우 반구조화 질문을 융통성 있게 활용하였다.

<표 7> 연구 참여자 면담 질문지

질문유형	질문의 내용
수련 전	• 단전호흡 수련을 시작하게 된 동기는 무엇인가요? • 수련 전에 당신에게 부족했던 부분은 어떤 것이었나요?
수련을 통한 변화	• 수련에 대한 기대 사항은 무엇이었나요? • 귀하가 겪은 가장 큰 신체적 변화는 무엇인가요? • 기타 신체적 변화는? • 귀하가 겪은 가장 큰 정신적 변화는 무엇인가요? • 기타 정신적 변화는? • 귀하가 겪은 가장 큰 생활적 변화는 무엇인가요? • 기타 생활적 변화는?
수련에의 어려움	• 수련을 하는데 어려운 점은? • 수련과 생활과의 어려운 점은?
수련에 방해가 되는 것	• 수련을 하는데 경계해야 할 점은?
단전호흡에 대한 특별한 경험	• 단전에 대한 인식 및 구체적인 변화 경험
수련을 통한 삶의 변화	• 심리적 안정성 • 심적 성장 • 가치관의 변화
향후 수련방향	• 향후 목표 및 계획

(3) 자료분석 방법

단전호흡 참가자들의 인식과 경험이라는 현상을 보다 깊이 이해하기 위해서는 현상을 직접 경험한 사람의 관점에서 경험을 조명함으로써 경험의

본질을 드러내는 것이 필요하다. 기술적 현상학을 주장한 Giorgi(2009)는 현상을 이해할 때 가장 중요한 것은 서술(description)이며, 해석하기에 앞서 현상을 있는 그대로 보는 것이 중요하다고 하였다.

연구자는 연구 참여자의 경험을 있는 그대로 받아들이고 이해하기 위해, 연구자 자신이 가진 선입관과 전제를 배제하고 연구 참여자에 대한 모든 판단을 중지하려고 노력하였다. 또한 연구자 자신이 Giorgi가 말한 자연적 태도에서 벗어나 현상학적 환원 즉 자유변경을 통하여 그 본질의 의미를 기술하고자 노력 하였다. Giorgi의 5단계 자료 분석 방법에 따라 본 연구자가 진행한 자료 분석 절차는 다음과 같다.

첫째, 전체적 관점에서 기술내용을 읽고 ‘전체상황 인식하기’이다. 연구 참여자의 경험을 있는 그대로 기술한 녹취록을 여러 번 읽으면서 전체 내용에 대하여 이해하고 이에 대한 전체적인 상황에 대한 인식을 가지려고 하였다. 이 과정을 통해 연구 참여자 개개인과 연구 참여자 전체의 상황에 대하여 파악할 수 있었다. 이때 녹취록만으로 정확하지 않은 부분은 녹음 파일을 다시 듣고 확인하고자 하였다. 이 단계에서 연구자는 전체를 잘 파악하기 위해서 기술 내용을 여러 번 읽고, 기술의 모호한 부분에 대해서는 연구 참여자에게 되돌려 질문함으로써 내용을 정교화 하였다. 이 단계에서 텍스트를 읽은 후 파악된 일반적인 인식은 명시 되지 않고 다음 단계, 즉 ‘의미단위로 분절하기’를 위한 기초로만 삼았다.

둘째, 심리학적 관점을 가지고 연구하고자 하는 현상에 초점을 둔 ‘의미 단위 분절하기’이다. 기술된 내용 중에서 의미 단위를 구분해 내면서 의미 단위로 나누고 요약하는 단계이다. 이 단계는 전체 텍스트를 동시에 분석하는 것이 불가능하기 때문에 그것을 처리 가능한 단위로 분석해 내는 것이다. 첫 번째 단계인 ‘전체에 대한 인식’이 파악되면 연구자는 처음으로 돌아가서 심리학적 관점을 가지고 ‘의미단위’로 분절하겠다는 구체적인 목적을 두어, 연구되고 있는 현상에 초점을 맞추면서 한 번 더

그 텍스트를 철저하게 읽었다. 즉 기록을 다시 읽으면서 의미의 전환이 일어난 다고 판단되는 부분에 사선을 그어 내용을 구분하였다. 의미단위를 나눌 때의 기준은 연구 참여자의 구술 중 의미의 전이가 일어난 곳, 의미 간 전이가 일어난 곳을 사선을 그어가면서 분절하고, 차별적 내용이 있거나 감정과 의도 즉 참여자의 생각이 드러난 곳을 중점으로 의미단위를 분절해 나갔다. 특별히 연구참여자가 강조(highlighting)했던 내용이 있는 것을 중점으로 분절하였다. 구분된 의미단위는 최대한 연구 참여자의 말을 왜곡하거나 누락시키지 않는 범위에서 요약하였다. 그런 다음 차후 구성 요소를 도출할 때 용이하도록 원 자료와 동일한 번호를 붙여서 정리하였다.

셋째, ‘중첩된 의미단위를 하나로 묶어 의미단위 확보하기’에서 연구자는 2단계에서 요약한 의미단위에서 중첩되는 동일한 의미단위들을 찾고 그것을 하나의 의미단위로 바꿨다. 이를 위해 먼저 구분된 의미단위를 검토한 다음 중복되거나 구조 또는 맥락에서 벗어났다고 판단되는 것을 제외하고, 공통적인 의미단위로 요약·결집하였다. 나아가 연구자는 이처럼 확정된 의미단위들 각각을 다른 의미단위들 및 전체적인 의미와 연관 지으면서 그것들의 의미를 해명해 나가고 이를 통해 연구 참여자의 언어로 표현된 의미단위들을 확보해 나갔다.

넷째, ‘의미단위를 학문적 용어로 전환하기’ 단계에서는 연구 참여자의 일상적 표현을 학문적으로 적합한 언어로 전환하였다. 이 과정에서 최종적으로 선정된 의미단위를 연구 참여자가 사용한 일상적인 언어에서 학문적 언어로 바꾸고자 하였다. 이때 연구 참여자의 의도를 해치지 않는 범위 내에서 용어를 바꾸기 위해 수시로 원 자료를 확인하였고, 자연적 태도에서 벗어난 자유변경을 활용하여 묵시적(implicit) 표현을 명시적(explicit) 표현으로 전환하고자 하였다. 또한 현상학적 환원의 자세를 유지하기 위해 논리적 비약이나 과도한 추상화가 일어나지 않도록 유의하였

다. 구체적인 표현들을 차근차근 점검해 가면서 일반적인 의미단위를 도출해냈다. Giorgi는 문학적 수사를 중시했으며 이 과정에서 참여자의 경험을 잘 표현할 수 있도록 연구자는 자유변경을 통해 수많은 모상을 만들어 내면서 적합한 언어를 찾으려고 시도하였다.

다섯째, ‘전환된 의미단위를 본질적 구조로 통합하기’ 단계에서는 학문적 용어로 진술된 의미단위를 기초로 하여 연구 참여자의 장애수용 경험에 대한 의미와 본질을 함축하는 본질적인 구조를 도출하고자 하였다. 이를 위해 연구 참여자의 진술에 의해 도출된 의미단위 간에 공통적 속성을 찾아내고, 묶어 봄으로써, 상황적 경험의 본질을 파악하고자 하였다. 파악된 상황적 경험의 본질은 개인들의 개별적 경험과 이들의 관계가 잘 드러나도록 상황적 구조(하위구성요소)로 기술하였다. 또한 공통적 경험의 본질을 파악하고자 각 하위구성요소(드러난 주제) 간의 관계를 파악하여 본질적 구성요소(본질적 주제)를 도출하였다. 도출한 구성요소에 대하여 일반적 구조로 기술하였다.

5) 윤리적 고려

연구 대상자들에게는 인터뷰 전 모두 연구 동의서를 작성하였으며 대상자 연구 동의서에는 연구의 참여가 자발적이며, 원하지 않을 경우 연구 참여를 언제라도 철회할 수 있고 연구참여자의 익명을 보장한다는 점과 수집된 자료는 연구목적으로만 사용한다는 내용으로 구성하였다. 익명성을 보장하기 위해 참여자의 일반적 사항(나이, 성(이름 제거), 성별, 결혼 여부, 학력, (은퇴 전)직업, 단전호흡수련 기간) 외의 개인정보는 수집하지 않았다. 연구 참여자에게 연구 목적과 진행과정에 대해 구두와 서면으로 설명한 후 자발적으로 참여 의사를 밝힌 경우에 한하여 인터뷰를 진행하였다.

연구 참여자의 식별정보의 코드화를 통해 개인정보유출을 방지하고, 수집된 자료는 접근이 제한된 컴퓨터에 보관하며 접근 제한을 위해 문서를 암호화하며, 자료는 정해진 장소(연구자 연구실)에서 코딩 하였으며, 코딩된 자료와 필사자료, 음성파일은 보관파일에 저장하며, 컴퓨터에 접근이 가능한 자는 연구자 본인 뿐이며, 논문작성을 위한 모든 공식자료에 일체의 개인정보는 제외하였다. 연구를 위한 자료 보관은 3년으로 한다. 마지막으로 인터뷰 참여자에게는 소정의 답례품을 지급하였다.

3. 단전호흡 수련 효과에 대한 실험연구

1) 실험 연구 대상

본 실험은 경기도에 거주하는 60세 이상 노인 12명의 실험군과 실험에 참가하지 않은 12명의 대조군을 대상으로 하고 있다. 실험은 실험 참가군을 대상으로 2020년 7월 초부터~9월 말까지 11주간 매주 3회, 회당 75분간 국선도 단전호흡 수련을 진행 하였다. 참가자들은 단전호흡을 경험해본 적이 없으며, 중등이상의 학력과 청력, 시력 등의 운동능력에 큰 장애가 없는 노인들 대상으로 연구의 목적을 설명하고, 국선도 단전호흡프로그램에 참여하였으며, 사전에 동의를 구하여 실시하였다.

다음 <표 8>은 연구 대상자의 일반적 특성은 성별, 연령, 결혼여부, 학력, 단전호흡 경험, 은퇴 전 직업 등 총 6개 항목으로 이루어졌다. 성별은 남자 7명, 여자 5명, 연령은 61세 ~ 73세, 결혼여부는 미혼 1명, 기혼 6명, 사별 4명, 별거 1명, 학력은 대졸 4명, 고졸 8명, 직업은 현직이 4명, 퇴직이 6명, 주부 2명으로 구성되었다.

<표 8> 실험군 연구 참여자

연번	성별	연령	결혼여부	학력	단전호흡경험	(은퇴 전) 직업
1	여	61세	기혼	대졸	N	자영업
2	여	63세	사별	대졸	N	주부
3	남	73세	기혼	고졸	N	퇴직공무원
4	여	63세	사별	고졸	N	퇴직 교원
5	여	65세	기혼	고졸	N	퇴직공무원
6	여	61세	기혼	고졸	N	주부
7	남	64세	기혼	대졸	N	퇴직회사원
8	남	67세	사별	고졸	N	퇴직회사원
9	남	61세	별거	대졸	N	개인사업
10	남	70세	기혼	고졸	N	퇴직회사원
11	남	67세	사별	고졸	N	회사원
12	남	66세	미혼	고졸	N	개인사업

2) 실험 연구 설계

연구 문제에 대한 연구 목적을 달성하기 위하여 연구 단계별로 사용된 연구 방법과 절차는 다음과 같다.

먼저 실험 결과에 대한 가설을 설정하였다. 실험 가설은 앞의 현상학적 연구를 통해 확인된 단전호흡 수련의 신체적, 심리적, 생활적, 관계적 차원의 개선 효과를 반영하여 단전호흡 수련을 통한 수련자의 스트레스 해소, 우울 감소, 자아존중감의 향상으로 설정하였다.

다음으로 가설의 검증을 위해 선행연구를 통해 각 변수에 대한 측정도

구를 개발하였다.

개발된 측정도구를 통해 실험군과 대조군 각 12명을 대상으로 실험 전 사전 조사를 실시하였고, 실험 종료 후 사후검사를 실시하여 이를 비교 분석하여 실험 효과를 검증하였다.

본 연구는 국선도 단전호흡 수련을 2020년 7월 초부터 2020년 9월 말까지 11주 동안 1주일에 3회, 총 33회를 실시하였다. 프로그램의 구성은 준비운동(20분), 호흡운동(40분), 정리운동(15분) 등 총 75분 간 실시하였다.

설문조사는 실험참가자와 대조군을 대상으로 준비된 설문지를 통해 실험 전과 실험 종료 후 2회에 걸쳐 진행하였다.

3) 연구 가설

단전호흡 효과 검증을 위해 실시된 실험연구의 측정을 위해 다음과 같은 가설을 설정한다.

가설 1. 단전호흡 수련자들은 수련 전과 수련 후 스트레스 지수가 유의하게 낮아질 것이다.

가설 2. 단전호흡 수련자들은 수련 전과 수련 후 우울 지수가 유의하게 낮아질 것이다.

가설 3. 단전호흡 수련자들은 수련 전과 수련 후 자아존중감 지수가 유의하게 낮아질 것이다.

4) 연구도구

본 연구에서 실험 결과 측정을 위한 연구도구는 다음과 같다.

(1) 스트레스 척도

스트레스 반응 척도는 고경봉 외(2000)이 개발하고 고경봉 외(2006), 김희나(2013), 정진구(2019) 등이 수정 사용한 일상적 스트레스 척도를 사용하였다. 본 척도는 스트레스에 대한 감정, 신체, 인지, 행동 반응들이 포함된 총 39문항으로 구성되어 있다. 각 항목에 ‘그렇지 않다’(1점)부터 ‘아주 그렇다’(5점) 까지 응답하는 5점 척도로 구성되어 있어 지수가 높을수록 스트레스 정도가 높은 것으로 해석한다. 고경봉, 박종규, 김찬형(2000)의 연구에서 나타난 신뢰도(Chronbach's alpha)는 .960으로 본 측정도구의 신뢰성이 있는 것으로 확인되었다.

(2) 우울 척도

본 연구에서는 사용된 우울척도는 고령화연구패널조사에서 우울을 측정하기 위해 10개 문항으로 구성된 한국판 역학우울센터 우울척도(Center for Epidemiological Studies-Depression Scale(CES-D)) 단축형을 사용하였다. CES-D 단축형은 노인의 우울수준을 확인하는 도구로 널리 활용되고 있다(고경봉 외, 2006). 각 항목은 4점 리커트 척도로 구성되어 있으며, 지난 일주일 동안 ‘잠깐 그런 생각이 들었거나 그런 생각이 들지 않았음(하루 미만)’ 을 1점으로 하여, ‘항상 그런 생각이 들었다(5-7일 정도)’ 를 4점으로 부여하여 10문항 총점수로 우울을 평가하였다. 여기서, 긍정적인 2문항은 역채점하여 총점을 산출하였는데 총 점수가 높을수록 우울이 높은 수준임을 의미한다. 태명옥(2019)의 연구에서 본 우울 척도

의 신뢰도 α (Cronbach's alpha)는 .853으로 나타났다.

(3) 자아존중감 척도

자아 존중감을 측정하기 위하여 Rosenberg(1965)가 개발하고 전병제(1974)가 번안하여 배지연(2005)이 사용한 'Self-Esteem Scale'을 사용하였다. 척도의 문항은 총 10개 문항으로 5개의 긍정적 문항과 5개의 부정적 문항으로 구성되어 '전혀 그렇지 않다'의 1점에서 '매우 그렇다'의 5점까지 5점 척도로 구성되었으며, 부정문항은 역으로 환산하였다. 척도의 신뢰도는 전병제(1974)가 Cronbach's alpha는 .620였으며, 배지연(2005) 연구의 신뢰도는 .775 수준이었다.

이상과 같이 실험연구에서 사용된 변수 3개에 대한 측정도구는 <표 9>와 같다

<표 9> 연구도구

변수	문항수	출처	신뢰도
스트레스	39	고경봉 외(2000), 고경봉 외(2006), 김희나(2013), 정진구(2019)	.960
우울	10	Center for Epidemiological Studies-Depression Scale(CES-D)	.853
자아존중감	10	Rosenberg(1965), 전병제(1974), 배지연(2005)	.775
계	59		

5) 분석도구

본 연구는 SPSS 25.0버전 통계 패키지를 사용하여 통계분석 하였다. 그룹 간 수련 사전 동질성 여부를 확인과 수련 사전과 사후 간의 차이검

정 및 수련 후 그룹 간 비교는 독립표본 t검정을 통해 실시하였다. 이때 유의수준은 $p<.05$ 로 검정하였다.

4. 실험연구를 위한 단전호흡 수련 프로그램

본 실험에 사용된 단전호흡 프로그램은 정규 국선도 단전호흡 수련법 (허경무, 2000; 세계국선도 연맹)에 따라 작성되었으며 <표 10>과 같다.

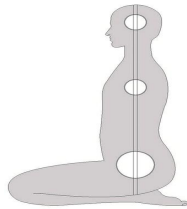
모든 수련은 기혈순환유통법(준비운동) 20분, 호흡운동 40분, 기혈순환 유통법(정리운동) 15분 등 총 75분으로 구성되었다. 수련횟수는 주 3회 총 33회차로 구성되었다.

<표 10> 국선도 단전호흡 프로그램

회 기	준비운동 (20분)	호흡수련 (40분)	정리운동 (15분)	목표	활동내용	기대 효과
1 회	1象 : (1)기지 개켜기~ (4)	1象 : 누워서				
2 회	전신두드리기	2象 : 누워서, 앉아서				
3 회	2象 : (5) 왼 발 무릎에 올 리고 발목돌 리기	3象 : 누워서, 서서, 앉아서				
4 회	~(18)무릎세 우고상체틀기		정리운동 전 체를 부드럽 게 각자의 무	생활에서 불균형되고 편협한 마음 자세를 바로 잡기위하여 가슴호흡을 익힌다	오리엔테이 션. 자기소 개.편안한 마음으로 수련에 임 할수 있게 한다. -엄마 품 속에 안긴 아기처럼 근심,걱정 을 모두 내려놓고 편안히 휴 식을 취한 다.	편안하 게 누워 서 전신 을 완 고 숨 을 바라 본다
5 회	3象 : (19) 다 리 좌우로 벌 리고 몸통틀 기	 	리하지 않고 각자의 몸에 맞게 수련한 다.			
6 회	~(25) 발끝잡 고허리 숙이 기를 중심으 로 한다.	1象 : 아코디언 호흡 2象~3象 : 매미 호흡				

7 회
4象 : (26)가 부좌하고 상체 돌리기 ~
8 회
(31)가 부좌팔고다리 흔들면서 두드리기
9 회
5象 : (32)목뒤 깎지끼고 앞으로 숙이기 ~ (36)양발옆으로 가지런히 하여 상체 틀기
11 회
6象 : (37)목운동하기 ~ (51)숨쉬기

4象~6象 누워서, 서서, 앉아서
4象 : 하트호흡 및 복받느법
5象 : 배꼽호흡
6象 : 삼단전통 일단 전 자리 잡기, 관원혈에 의념을 집중하고 호흡하기



정리운동 전 체를 부드럽게 각자의 무리하지 않고 각자의 몸에 맞게 수련한다.

대 자연의 품에 포근하게 안겨 깊은 휴식을 취하고 자신의 가장 행복한 순간을 떠올리며 평화롭고 행복한 마음을 가집니다.

전신을 이완시킨다. 평화롭고 행복한 마음을 가집니다.

12 회

13 회
14 회
15 회
16 회
17 회
18 회

7, 8象 : 누워서, 서서, 앉아서
9象 : 중기단법 전편 25동작 5동작씩 단계적으로 익히기
※ 입문호흡에서 준비, 정리운동 동작을 완전히 익히고 중기단법에 넘어간다.



7象 : (1)기지개켜기 ~ (10)무릎잡고다리 펴주기
8象 : (11)양손 바닥대고양발모아 엉덩이에 바짝대고몸전체좌우로 틀기 ~ (17)손가락, 발가락 바닥에 대고 몸 전체들기기
9象 : (18)손가락 발가락으로 바닥 두드리기 ~ (26)제자리 뛰기, 숨쉬기

충분히 이완할 수 있고 부드럽게 5초 호흡을 기본으로 하여 호흡에 따라서 관원에서 선굴 부위로 호흡할 수 있어 중기단법으로 들어갈 준비를 한다.

부드럽게 5초 호흡을 기본으로 하여 내쉬고 들이쉬며 편안하게 호흡한다.

19회		중기전편 25동 작중			내가 대우 주와 하나 로 합일된 다는 마음 가짐이 필 요합니다. 대우주의 품에 포근 하게 안겨 있다생각하 고, 대우주 의 광명정 대한 정신 (불, 사랑, 자비, 인) 을 받아들 이는 자세 로 임하되 우주에서 지구를 관 조 하 듯 이 단전을 관 합니다. 대 우주의 정 신이 내 중심에 자 리 잡 도 록 노력합니다	
20회		19회 : 5동작 20회: 10동작 21회: 15동작 22회: 20동작 23회~ 30회까지 25동작을 수련 한다.				
21회		건강한 사람은 5 초호흡을 무난히 해낼 수 있으나 폐활량이 적어 5 초 호흡이 안되는 사람은 몸에 맞 추어 3초 호흡하 다. 폐활량이 큰 사람은 10초 호흡 할 수 있다.				부 드 럽 게 5초 호 흡 을 기 본 으 로 하여 내 쉬 고 들 이 쉬 며 편안 하게 호 흡한다.
22회	준비운동 전 체를 부드럽 게 각자의 무		정리운동 전 체를 부드럽 게 각자의 무	중기전편의 25동작을 통해 몸과 일 음을 치시켜 중 기를 잡아 간다		
23회	리하지 않고 각자의 호흡		리하지 않고 각자의 호흡			
24회	의 운기에 맞 게 수련한다.		의 운기에 맞 게 수련한다.			
25회						
26회						
27회						
28회						
29회						
30회						
31회	30회차와 동일하게 수련한다.					



1) 기혈순환유통법(준비 및 정리운동)

(1) 기혈순환유통법의 개요

기혈순환유통법은 선인(先人)들께서 오랜 세월을 거쳐 다듬고 체득해서 전해준 자연의 도리와 인체의 생리가 조화를 이루도록 구성된 기혈순환법이자 기혈유통법이다. 이는 일반적인 맨손 체조나 근골 운동과는 동작 구성, 호흡 방법, 마음 자세 등에서 다른 점이 많다. 따라서 보통의 운동과 같이 생각해서 성의 없이 동작만 따라하거나 순서를 바꾸는 등 원리를 제대로 모르면서 마음대로 변형해 행하게 되면 본래의 효과를 보기 어려우니 한 동작 한 동작 성심성의껏 공(功)을 들여 해나가야 한다.

행공 전 후에 기혈순환유통법을 수련하는데 이는 심신을 이완하고 체형을 바로 잡으며 근골(筋骨)과 기육(肌肉) 그리고 신경(神經) 등을 강화하고 기혈을 원활히 순환시켜주는 운동이니 정성을 다해 수련해나간다면 이것만으로도 건강을 지키고 회복해나갈 수 있을 만큼 잘 짜인 훌륭한 도법이다. 중요한 것은 일반인들은 기계체조 선수나 요가를 하는 사람이 아니기 때문에 그들처럼 어려운 동작을 능숙히 하는 것이 목적이 아니다. 굳은 몸을 푸는 것은 굳어진 마음을 풀기 위해서 이다. 몸이 굳어 있을 때는 굳어진 마음을 풀 듯 긴장을 풀고 무리하지 않게 자세를 취해나가야 된다.

초보자 대부분은 여러 근육을 오랫동안 쓰지 않았을 것이다. 그런 분들이 갑자기 무리하게 동작을 취하다 보면 근육과 인대 그리고 근막과 골절 등에 손상을 입게 되어 어려움을 당하는 경우가 있다. 그러니 모든 동작은 절대로 무리하지 말고 자연스럽게 해나가며 천천히 여유 있게 조절하여 익숙해지도록 해야 한다.

그리고 국선도 기혈순환유통법은 서양 운동처럼 뼈를 중심으로 해서 근

육이 바로 잡는 운동이 아니다. 내기(內氣)를 운행해서 근육과 인대를 조절하고 경근(經筋)을 발달시키며 기혈순환을 원활하게 하여 체형을 바로 잡는 정체운동(正體運動)이다. 경근이 활성화되고 운기가 제대로 이루어져 약했던 근육이 활성화되고 뒤틀린 뼈들이 자연스럽게 바로잡히게 되는 것이다. 기혈순환유통법의 바른 요령은 심호흡을 하며 움직이는 부위로 의념을 집중하고 근육과 경락에 따라 기운을 유기시키는 것이다. 그러나 초보자는 호흡에 상관없이 몸을 부드럽게 풀어주는데 중점을 뒀야 한다. 아직은 호흡이 깊지 않기 때문이다. 처음에는 아주 부드럽게 하나-둘, 하나-둘, 이런 속도로 천천히 기운이 단전에서 손끝 발끝까지 쭉 가고, 당기고, 기운을 운기하면서 동작을 해보면 금방 터득할 수 있습니다. 곧 동작과 호흡과 의념이 조화를 이루게 될 것이며 이것이 효과적인 방법이다.

(2) 기혈순환유통법(준비 및 정리운동) 시 주의사항

첫째, 절대 무리하지 말아야 한다. 수련은 남에게 잘 보이기 위해서가 아니라 자신을 위해서 하는 것이다. 그러니 누구한테 능숙한 동작을 보여 주려고 무리하지 말아야 한다. 몸이 너무 굳어 선배들처럼 자연스럽게 움직이지 않아 짜증이 날 때도 있겠으나, 이 팔다리가 나를 지금까지 지켜왔다는 고마운 생각을 가지고 사랑하는 마음을 보내고, 이렇게 하다 보면 곧 온몸이 풀려 자연스러운 동작을 할 수 있게 된다.

둘째, 준비운동이나 정리운동은 근육을 단련하는 운동이 아니라 몸을 부드럽게 풀어 기혈이 잘 순환되게 하는 운동이다. 우리가 굳은 몸을 푸는 것은 결국 굳어 있는 마음을 풀기 위해서이니 굳어 있는 마음을 푸는 기분으로 부드럽게 자세를 취해야 한다. 그래서 몸이 잘 숙여지지 않으면 '내 마음이 이렇게 잘 숙여지지 않는 몸처럼 교만하지 않은가' 생각해보고 배우는 시간이 될 수 있다. 몸이 굳어 숙여지지 않는 것보다 마음이

교만하다면 더 큰 문제가 아니겠는가? 만일 다리가 잘 벌어지지 않으면 ‘내 마음이 이렇게 편협하거나 포용력이 부족하지는 않은가’ 생각해보고 큰 마음을 갖도록 결심하는 시간이 되도록 해야 한다.

또 몸이 부드러워 잘 숙여지고 다리도 만족하게 잘 벌어지는 사람은 ‘내 몸은 이런데 마음은 어떤가’ 하고 돌아보고 부드러운 마음을 갖도록 결심하는 시간이 되어야 한다. 이렇게 부자연스러운 동작을 통해 마음공부를 할 수 있는 것이다. 매 수련할 때마다 자신을 되돌아보며 발전하려 노력한다면 품성 면에서나 건강 면에서 아주 좋아질 것이다.

셋째, 완벽하게 하려고 애쓰지 말아야 한다. 굳이 처음부터 완벽한 자세를 취하려고 애쓰지 말아야 한다. 자꾸 하다 보면 시간이 지나면서 몸은 저절로 부드럽게 풀리기 때문에 처음부터 완벽하게 하려는 욕심을 버리고 몸에 맞게 스스로 조절해야 한다.

넷째, 스스로 자신의 병이나 취약한 부위를 염두에 두고 수련해야 한다. 여러 사람이 함께 수련하다 보면 자신의 상태를 고려하지 못하고 분위기에 휩쓸려 무리하게 움직여 고생하는 수가 있으니 항상 자신의 상태를 염두에 두고 어려운 동작을 취할 때는 자제해야 한다.

고혈압이 있는 사람은 축법(丑法)이나 머리를 바닥에 대는 동작을 자제하고, 관절염이 있는 사람은 가부좌나 다리의 굴신운동(屈伸運動)이 심한 동작을 자제하고, 디스크가 있는 사람은 누워서 허리들기 등 허리의 굴신 동작을 자제하며, 임신하신 여성은 삼음교혈을 강하게 누르지 말아야 한다. 노약자 및 입문자는 고관절이 약하므로 과격하게 동작을 취하지 말고 꼭 단계적인 방법을 따라 취해야 한다.

셋째, 마음으로 전신을 살피면서 특히 운동하는 부위에 정성을 들여 해야 한다. 우리의 몸은 사랑과 관심을 기울이는 곳에 기혈이 증가되고 활성화된다. 긍정적인 생각을 가지고 정성을 다해 운동한다면 좋은 효과를 얻을 수 있다. 처음 수련을 시작하시는 사람 가운데 운동이 부족한 생활

을 하다가 입회한 회원과 노약자들은 가슴이 답답하고 어지러우며 구토증이 일어날 수 있다. 이는 갑작스러운 운동으로 각 세포에서 많은 양의 산소를 요구하는데 그간 쇠약해진 심장이 합당한 기능을 발휘하지 못해 생기는 현상이다. 이때는 편안히 누워 진정하고 있으면 곧 회복되니 천천히 운동량을 늘려 가면 된다.

그리고 기혈순환유통법인 준비·정리운동에서 흡하고 멈춘 후 동작한다는 원칙에 사로잡혀서는 안 된다. 강한 복압이 형성되어 기혈순환에 도움이 되는 것은 사실이나 이때도 가슴에 압력이 가해져서는 안 된다. 특히 허리가 약한 사람이 이런 식으로 크게 흡한 후 멈추고 갑자기 숙이거나 비틀게 되면 허리를 다칠 수 있고, 고혈압 환자의 경우도 위험한 경우가 생길 수 있는 것이다. 그러니 이런 사람들은 부드럽게 흡해서 멈춘 후 동작과 함께 조금씩 호흡을 풀어가며 조화롭게 운기하는 것이 좋다.

의념과 동작, 그리고 호흡이 조화를 이루는 것이 중요하다. 신체의 말단에서 중앙으로, 중앙에서 말단으로 정성껏 풀어나가며 호흡에 따른 운기가 이루어져야 한다.

수련 동작 중 서 있을 때는 발의 자세가 11자가 되도록 하고 양 엄지 발끝을 안쪽으로 약간 당겨 은은한 힘을 주고 선다. 그리고 바닥을 짚을 때는 손가락 끝을 사용하도록 한다. 몸을 틀 때는 시선이 평행을 유지하여 멀리 바라보도록 하고, 호흡에 따른 기운이 단전에서 몸이 움직이는 쪽으로 흐르도록 한다.

모든 동작을 천지인(天地人) 삼합(三合)의 의미를 따라 3회씩 하는 것이 원칙이나 회원들의 지루함을 덜어주기 위해서나 시간 관계 등을 고려해 지도자의 판단에 따라 횟수를 조절할 수 있다.

(3) 기혈순환유통법(준비운동) 세부 내용

국선도 단전호흡의 기혈순환유통법(준비운동)은 1~52번 까지의 동작으로 구성되어 있으며 매일 호흡수련 전 20분간 자신의 몸 상태에 맞게 전 과정을 실시하고 있다. 단전호흡 기혈순환유통법(준비운동) 52가지의 동작 요령, 효과 등은 본 논문 후반 <부록>으로 첨부하였다.

<표 11> 단전호흡 기혈순환유통법(준비운동) 52개 동작

구분	준비 운동 동작
1	기지개 켜기
2	허리돌리기
3	발목운동
4	전신 두드리기
5	발목돌리기
6	용천혈 두드리기
7	삼음교혈 누르기(좌)
8	비복근 누르기(좌)
9	무릎 누르고 발끝 당기기
10	허리숙였다가 뒤로 젖히기
11	무릎세우고 상체틀기
12	오른발 무릎에 올리고 발목 돌리기
13	용천혈 두드리기
14	삼음교혈 누르기(우)
15	비복근 누르기(우)
16	무릎 누르고 발끝 당기기
17	허리 숙였다가 뒤로 젖히기
18	무릎 세우고 상체 틀기
19	다리 좌우로 벌리고 몸통 틀기
20	다리 좌우로 벌리고 양손으로 발가락 잡고 흔들기
21	다리 좌우로 벌리고 상체 앞으로 숙이기

22	다리 좌우로 벌리고 양손가락으로 바닥 짚고 몸통 틀러 좌우로 틀기
23	무릎 누르기
24	엉덩이 들며 발목 자극하기
25	발끝잡고 허리 숙이기
26	가부좌 상체 돌리기
27	가부좌 하고 뒤로 깎지 끼고 허리 숙이기
28	가부좌 하고 목뒤 깎지 끼고 좌우로 숙이기
29	가부좌 하고 상체 좌우로 틀기
30	상체 앞으로 나와 단전 바닥에 대고 상체 들고 좌우로 틀기
31	가부좌 풀고 다리 흔들면서 두드리기
32	목 뒤 깎지 끼고 앞으로 숙이기
33	상체 틀기
34	양손과 발끝으로 몸통 틀기
35	무릎잡고 등 구르기
36	양발 옆으로 가지런히 하여 상체 틀기
37	목운동 앞뒤로 하기
38	목 좌우로 틀기
39	목 양옆으로 숙이기.
40	목 돌리기
41	깎지 끼고 손을 밑으로, 앞으로, 위로 올려서 좌우로 틀고, 다시 앞으로 해서 좌우로 틀기
42	양손 엇갈리게 깎지 끼고 뺨기
43	손바닥 붙여서 가금 좌우로 펴기
44	양손 견정혈에 놓고 양팔 돌리기
45	허리 펴고 몸통 뒤로 젖히기
46	왼발(오른발) 45도 앞으로 내밀고 뒤로 깎지 꺾서 몸통 앞으로 숙이기
47	다리(학골)운동
48	다리(학골) 돌리기
49	허리 돌리기
50	상체 가볍게 좌우로 흔들기
51	숨쉬기(위로 아래로, 좌우로) 및 배꼽위에서 아래로 쓸어주기
52	편안히 누워서 호흡조절 하기

(4) 기혈순환유통법(정리운동) 동작

단전호흡 수련과정에서 매 수련마다 15분간 기혈순환유통법(정리운동)을 동작을 실시한다. 기혈순환유통법(정리운동) 동작은 <표 12>과 같이 총 26개 동작으로 구성되어 있다.

<표 12> 단전호흡 기혈순환유통법(정리운동) 26개 동작

구분	정리 운동 동작
1	누워서 기지개 켜기
2	목 뒤 깍지 끼고 좌우로 틀기
3	손바닥 비벼서 얼굴 마사지 하기
4	견정혈 잡고 팔 돌리기
5	양손 교대로 상하로 뺏어주기
6	양팔 교대로 좌우로 뺏어주기
7	양손 양발 들어서 흔들기
8	무릎 굽혀 좌우로 틀기
9	다리 돌려주기
10	무릎 잡고 다리 펴주기
11	양손 바닥 대고 양발 모아 엉덩이에 바짝대고 몸 전체를 들어 좌우로 틀기
12	엉덩이만 바닥에 대고 몸 전체 틀기
13	발 벌리고 누워 몸통 틀어 팔 뺏기
14	큰 대(大)자로 누워 발을 손끝으로 보내기
15	머리와 발끝 바닥에 대고 몸 전체 들어주기
16	양발 머리 뒤로 들어 올려 움직여주기
17	손가락, 발가락 바닥에 대고 몸 전체 틀기
18	손가락 발가락으로 바닥 두드리기
19	엎드려 양손 바닥에 대고 상체 세워 좌우로 틀기
20	양발 벌리고 엎드려 모통 틀어 팔 뺏기
21	양발 모으고 앞드려 발들어 올리기

22	오른손으로 왼발 잡고 왼손 앞으로 하여 몸 전체 들고 앞뒤고 반동 주기
23	양손으로 양발목 잡고 배 부분만 바닥에 대고 몸 전체 들어 반동 주기
24	양손으로 허리 두드리며 양발로 바닥 두드리기
25	무릎 꿇어 양손 바닥에 대고 상체를 일으켰다가 뒤로 빼기
26	제자리 뛰기, 숨쉬기

2) 호흡수련 : 회차별 세부 프로그램

단전호흡 수련과정에서 매 수련마다 40분간 호흡훈련을 동작을 실시한다. 호흡훈련을 위한 중기단법 동작은 <부록>에 첨부하였다.

(1) 1~6회차 : 입문호흡 1象 - 3象

<표 13> 1~6회차 호흡 수련 내역

구분		주요 내용
수련의 목적		생활에서 불균형 되고 편협한 마음 자세를 바로잡기 위하여 이완과 가슴 호흡을 익힌다.
호흡 및 운기(1象)		이완과 호흡 바라보기 엄마 품속에 안긴 아기처럼 근심, 걱정을 모두 내려놓고 편안히 휴식을 취한다. 전신을 이완하고 편안하게 누워서 숨을 바라본다.
주요 호흡	아코디언 호흡	선자세나 앉은자세에서 양손을 합장하고 가슴이 연골로 되어 있다 생각하고 마시면 손을 좌우로 벌리며 가슴이 좌우로 벌어진다 생각하고, 토하며 가슴을 오므리며 합장한다.
	매미 호흡	선자세나 앉은자세에서 양손을 합장하고 가슴이 연골로 되어 있다 생각하고 마시면 팔꿈치를 위로 올리고 토하면 다시 합장한다. 내실 때 내몸에 있는 탁한 기운과 부정적인 생각, 근심, 걱정이 나가고 마실 때 하늘의 대생명력(맑은 기운)을 끌어들이는다고 생각한다.

단법도	숨을 마시면 공은 폐에 머무르고 氣는 횡격막 아래까지 내려와 단전에서 음식을 통해 섭취한 地氣와 호흡을 통해 섭취한 天氣가 만나는 가슴호흡을 충분히 하여 호흡과 관련된 근육을 풀어주고 폐활량을 최대한 활용하여 호흡하는 방법을 익힌다.
호흡의 원리	- 폐는 자체적인 운동력이 없으므로, 흡할 때 폐주위의 근육과 늑골이 팽창하고 횡격막이 아래로 하강하면 폐의 용적이 커져 숨이 들어오게 되고, 토할때는 이와 반대로 작용하여 폐의 용적이 줄어들므로 숨이 나가게 된다. - 폐의 폐포는 약 3억개이고 넓이는 70m²이며 한 호흡에 1만ℓ의 가스교환이 이루어짐 - 따라서 입문호흡에서 전신을 이완하고 가슴호흡을 충분히 하여 호흡과 관련된 근육을 풀어주고 폐활량을 활성화 시킨다
준비, 정리 운동시 유의사항	- 절대 무리하지 말 것 - 근육을 단련하는 운동이 아니라 기혈을 순환시키기 위한 것이며 몸을 푸는 것은 마음을 닦아나가는 것임 - 완벽하려고 애쓰지 말고 몸에 맞게 단계적으로 숙달시킨다. - 자신의 병이나 취약한 부위에 유의해서 수련마음으로 전신을 살피며 운동하는 부위에 정성을 들인다. - 호흡과 운기에 유념하여 수련한다. - 처음 동작을 배울때나 어려운 동작을 할때에는호하면서 동작을 취하여 유연성을 길러주고, - 동작이 숙달되면 흡지에운기하며동작을 취하여 근육을 활성화 시킨다.

(2) 7~12회차 : 입문호흡 4象 - 3象

<표 14> 7~12회차 호흡 수련 내역

구분	주요 내용
수련의 목적	사랑과 감사하는 마음속에 편안히 이완하는 방법을 익히고 자연스러운 호흡이 가슴 호흡에서 단전까지 호흡을 내린다.
4象	하트호흡 및 복받는법 하트가 상징하듯 전신을 이완하고 사랑과 감사의 마음을 갖는다. 앞은 자세나 선자세에서 양손을 합장하고吸하며 약간 위쪽으로 반원을 그리고 呼하면서 아래로 내려서 하단전에 댈다. 흡하면서부드럽고 충만하게 마시고 호하면서 의념을 아랫배 깊숙이 내린다.
호흡 및 운기	배꼽호흡 (1) 배꼽에 의념을 집중하고 배꼽이나 등뒤에서 숨이 들어오고 나간다고 생각한다. (2) 자연스럽게 충분히 마시고 완전히 토한다. 거의 토했을 때 양손으로 배를 지국이 누르며 뱃속의 모든 탁기를토해낸다. (3) 편안해짐에 따라 토할 때 양손바닥으로 배를 눌러주는 것을 자연스럽게 서서히 놓고 배 근육의 힘으로만 되도록 충분히 당겨준다. (4) 편안한 범위 내에서 충만하게 마시고 잠시 멎은 듯 하다가 서서히 내쉬되, 뱃가죽이 등에 달라붙을 정도로 충분히토한다. 그러나 무리한 힘을 주어서 쥐어짜듯 멈추고 있어서는 안됩니다. (5)내쉬는 숨을 충실히 하여 그 반동으로 들어오는 숨이 저절로 많아지게 하는 법을 체득해야 함
6象	삼단전 통일, 단전자리잡기 관원혈에 의념을 집중하고 호흡하기 •삼단전 통일 설명 및 실습
정기신 삼단전 통일방법	자연스럽게 단전호흡을 하면서 잠시 양 눈을 모아 양미간을 통해서 상단전(뇌중앙)을 바라봅니다 잠시 정성을 들이다 보면 백회에서 어떤 기운이 이끌려와 묵직하게 느껴지거나, 또는 뇌신경의 자극으로 인해 뇌 중앙에 불꽃이 튀는 게 보이기도 합니다. 맑고 깨끗하게 모아진 기운을 백회에서 회음까지 마음속으로 형성한, 마치 대롱과 같은 삼단전을 통과하는 통로를 따라 내쉬는 숨과 함께

앞에서 느낀 기운이나 빛, 의념을 중단전으로 서서히 내립니다. 시선은 자연스럽게 중단전으로 의념과 함께 따라 내려와 잠시 중단전에 고정시킵니다. 밝고 환한 모습의 해를 연상하여 그 해를 중단전으로 끌어내리는 것도 효과적입니다. 그런 다음 고요히 중단전을 바라보며 햇살이 퍼져 어둠이 물러가듯 희로애락 등 우리의 모든 감정을 편안히 가라앉힙니다. 이 때 호흡은 아주 자연스럽게 하단전으로 호흡합니다. 평화롭고 기쁜마음, 밝은 마음을 하단전으로 내립니다. 밝고 환한 모습의 해를 하단전에 안치시키고 이 세상에서 가장 좋아하거나 존경하는 분을 대상으로 하단전에 놓고 떠올립니다.

단전자리잡기

관원혈과 명문단전의 위치 설명



입문호흡의 마음 자세

- (1) 가장 편안하게 누운 뒤 심호흡을 서너 번하여 온몸을 편안하게 이완시키고 긴장을 풀어줍니다.
- (2) 대자연의 품에 포근하게 안겨 깊은 휴식을 취한다 생각하고 자신의 가장 행복했던 순간을 떠올리며 평화롭고 행복한 마음을 가집니다.
- (3) 마음을 크게 여시고 한번 초연해 보십시오. 모든 집착을 내려놓고 그리고 나를 아프게 했고 상처를 주었던 모든 분들을 용서해 보십시오. 우선 자신을 용서해야 남도 용서할 수 있는 것입니다. 그간의 어리석었고 미흡하여 실수하고 실패했던 자신을 용서해 봅시다. 그 밖의 세상의 잡다한 생각을 떨쳐버리고 고개를 들어 하늘을 보시고 저 찬란한 빛과 아름다운 천상의 노래를 들어 보십시오. 나를 비우고 다 큰 수련자들을 사랑하며 수련이 잘되라는 염원을 가져보세요.
- (4) 단전을 통해 생각하고, 듣고, 말하고 행동해야 합니다.
- (5) 대우주와 내가 하나라는 큰 생각을 가지고, 숨을 마실때우주의 맑은 기운을 단전에 모은다고 생각하고, 내설때자신의 욕망의 의해 생기는 부정적인 감정과 탁기가다 나간다는 생각으로 호흡합니다.
- (6) 한가지 욕심만 가집시다. 한번 숨을 마실 때 우주의 충만한 생기를 흡수하고, 한번 숨을 토할 때 내몸안의모든 탁기를호출한다는 욕심을 가져봅시다.

(3) 13~18회차 : 입문호흡 7象 - 9象

<표 15> 13~18회차 호흡 수련 내역

구분	주요 내용
수련의 목적	충분히 이완할 수 있고 부드럽게 5초 호흡을 기본으로 하여 호흡에 따라서 관원에서 선골부위로 호흡할 수 있도록.
호흡 및 운기	7象 (1)관원혈을 중심으로 한 수련을 통해 하복부의 기운이 활성화되며 의념에 따라 그 기운이 앞뒤로 움직이는 상태 (2) 가슴부터 아랫배까지 모든 부분의 움직임이 자연스러우며 윗배는 덜 움직이고, 흡할때약간의 힘이 아래에서 솟아오르는 듯 뿌뚫이 느껴지고, 호할때는이 기운이 등쪽 한점을 향해 더욱 압축되면 단전자리가 잡히는 것임
	8象 관원과 명문을 중심으로 선도주에 맞추어 5초 흡하고 5초 호한다
	9象 선도주에 맞추어 단전호흡이 임의로우면 중기단법 동작을 5동작씩 하며 단전호흡한다.
입문호흡의 목적	- 폐활량을 충분히 활용(단전호흡시 보통사람보다 4~6배의 많은 공기 흡입) - 복압증진 - 심리의 안정 (以道而 治病)

(4) 19~33회차 : 중기단법

<표 16> 19~33회차 호흡 수련 내역

구분	주요 내용
회차별 수련내역	19회 : 5동작 20회: 10동작 21회: 15동작 22회: 20동작 23회~ 33회까지 25동작을 수련한다
중기단법	중기단법(1修 ~ 3修) 중기를 잡아 몸을 통해 마음을 닦아가는 과정 중기단법 1修 중기전편의 25동작을 통해 몸과 마음을 일치시켜 중기를 잡아간다.
호흡 (5초 호흡)	건강한 사람은 5초 호흡을 무난히 해낼 수 있으나 폐활량이 적어 5초 호흡이 안되는 사람은 몸에 맞추어 3초 호흡한다. 폐활량이 큰 사람은 10초 호흡을 할 수 있다. 중기후편(2修) 넘어가기 1주일부터 10초 호흡연습 가슴의 마음을 하단전으로 내려 보내기 위함이므로 삼단전이 통일되면 운기위주로 수련한다 - 폐활량이 적은 사람은 그대로 5초 호흡 ※ 인위적인 호흡을 하는 것은 머리의 생각과 가슴의 마음을 하단전으로 내려보내기 위함이므로 삼단전이 통일되면 운기위주로 수련한다.
운기	(1) 흡하면서 관원혈을 중심으로 응축되는 힘을 가두었다가 (2) 호하면서 이 기운을 등뒤까지(선골까지) 자연스럽게 당긴다. 진기(의념)은 뱃속에 남기고 모든 탁기를 토해낸다. (3) 다시 흡할때(2)번에서 남겨졌던 기운을 명문에서 들어오는 기운과 합하여 관원혈쪽으로 밀어 팽만감과 함께 응축시켰다가 내설때는 다시 선골쪽으로밀면서 진기는 남겨 응축한다.
중기단법의 행공동작 원리	1)오행 중 水法을 행공시 씨앗이 땅에 묻혀 물기를 머금고 화기가 동해 싹트기를 조용히 기다리듯 해야 한다. 2)오행 중 火法을 행공시 온화한 기운을 얻어 싹이 터 자라는 새싹처럼 부드러운 성장력을 가져야 한다. 3)오행 중 木法을 행공시 나무들이 잎으로 자연의 기를 힘차게 빨아들여 줄기가 쭉쭉 자라듯이 성장 확산되는 듯 해야 한다. 곡식이 무르익어 결실이 되는 것처럼 내실을 다지며 응축오행 중 土法을 행공시 결실된 기운을 가지고 다음 행공동작을 충실한다.

IV. 연구결과

1. 단전호흡 수련 경험에 대한 질적연구 결과

본 연구는 단전호흡 수련자들의 경험에 관한 현상학적 연구로 연구 참여자의 주관적인 체험을 이해하고 공유된 경험의 의미와 본질을 밝히기 위한 것이다. 연구자는 Giorgi(2009)가 제시한 연구방법에 따라 12명의 연구 참여자들의 면담내용을 반복적으로 읽어 나가면서 참여자들의 체험이 드러나는 의미단위를 도출하고, 하위구성요소(드러난 주제)와 구성요소(본질적 주제)를 도출하였다.

심층 면접하여 수집한 원 자료에서 단전호흡 경험의 내용으로 의미단위 4개가 도출되었고, 현상학적 환원을 위한 자유변경과정을 통하여 47개의 하위구성요소(드러난 주제)와 11개의 구성요소(본질적 주제)가 도출되었다. 전체적인 경험의 내용은 <표 17>과 같다.

<표 17> 단전호흡 수련자들의 경험 내용

의미단위	구성요소 (본질적 주제)	하위구성요소 (드러난 주제)
수련전동기	신체적 아픔과 건강관리	성인병 (고혈압, 비만, 운동부족 등)
		신체기능 저하
		통증
		피곤, 피로, 무기력
	정신적 스트레스	노년기 건강관리
		회사생활에서의 스트레스
		억눌리고 힘들
수련을 통한 변화	신체적 변화	기대
		몸과 마음의 편안
		몸의 변화 확인
		몸이 따뜻해지고 피부가 좋아짐
		피곤이 사라지고 건강해진 느낌
		자세가 바르게 되고 유연해짐

목표 및 계획	특별한 계획보다는 실천	유연해지고 면역력이 좋아짐	생각이 깊어지고 여유가 생김	자기 컨트롤	집중력이 높아짐	마음이 넓어지고 정신적 성장	원만해진 성격	차분함	마음의 안정	자신감 형성	규칙적인 생활	넓어진 활동범위	안정감	이해심이 넓어짐	너그러워짐	다른 사람의 입장을 생각하게 됨	원만해진 관계	바른 자세와 행동	음과 양의 조화	자신에 맞춤형	객관적 시각	기 순환, 조화	복합적 접근	나를 되돌아 봄	수련 난이도의 증가	집중의 어려움	체력적 한계	잡생각	욕심	집중	술	시간	꾸준함	재미없음	무리

1) 단전호흡 수련 전 동기

심층 면접하여 수집한 원자료에서 단전호흡 경험의 내용으로 도출된 의미단위 4개는 수련 전 동기, 수련을 통한 변화, 수련의 어려움 및 방해요인 그리고 향후 목표 및 계획 등 4가지이다.

이 중 첫 번째 의미단위인 단전호흡 수련 전 동기는 현상학적 환원을 위한 자유변경과정을 통하여 8개의 하위구성요소(드러난 주제)와 3개의 구성요소(본질적 주제)가 도출되었다.

단전호흡 수련생들의 수련 전 동기는 신체적 아픔(병증)과 정신적 스트레스, 수련에 대한 기대 등 3가지 요소로 정리될 수 있다. 먼저 수련 시작 동기는 육체적 아픔과 건강관리를 위해서 등 건강적 요인이 수련의 시작요소가 되고 있다. 수련 전 부족했던 부분도 신체적으로 몸이 약하거나, 여러 가지 만성질환을 가지고 있거나, 무기력한 몸과 그에 따른 무기력한 정신상태를 가지고 있었다. 이에 수련을 시작할 때 기대요소는 육체적 편안함, 건강회복을 통한 마음의 편안함을 기대하면서 수련을 시작하고 있다.

(1) 단전호흡 수련전 동기 1 - 신체적 아픔과 건강관리

단전호흡 수련전 동기 1 - 신체적 아픔은 3가지 요소로 정리될 수 있다. 먼저 성인병(고혈압, 비만, 운동부족 등), 신체기능 저하, 통증 등이다. 이상과 같은 3가지 사항은 노년층이 일반적으로 많이 경험하고 있는 신체적 아픔과 병증, 그리고 노령기 건강관리에 대한 것으로 대부분의 노령자들이 경중의 차이는 있으나 가지고 있는 신체적 문제이다. 마찬가지로 단전호흡을 시작하는 동기로 신체적 문제는 대다수의 단전호흡 수련자들이 수련의 동기로 지적하고 있는 내용이다.

“고혈압이 있고 체중이 많이 나가서 수련하라고 해서 믿고 땀이 많이 나고 체중이 너무 많이 나가고 어느 누가 알려줘 어느 누군가를 소개하길래 하라고 해서 한 일 년쯤 한참 생각하다가 시작 했습니다.”(구00)

“계속 몸이 안 좋았어요. 몸이 안 좋으면 머리에 열이 나면서 한쪽으로 아프고 자주 토하면서 많이 힘들었습니다. 그래서 일단 시작하게 되었습니다.”(이00)

“6년 동안 계속된 만성적인 허리통증 때문에 정말 힘들고 괴로웠어요. 그동안 통증의 원인을 알아내기 위해 병원 여기저기를 다녔고, 엑스레이를 비롯해서 CT촬영이나 MRI 촬영을 해야만 했어요. 그러나 통증의 원인을 알아내는 데에는 아무런 도움이 되지 않았죠. ‘디스크’와 같은 척추의 구조적인 문제는 전혀 없고 정상이었어요. 하지만 나의 몸은 끊임없이 아팠고, 통증 부위도 여기저기 아주 다양했어요. 허리는 기본적으로 늘 아팠고, 골반, 엉덩이, 어깨, 옆구리, 목덜미 등등 온몸 구석구석으로 통증이 돌아가며 아팠어요. 정말 괴로웠어요. 그리고 그런 통증들로 인해 잠을 잘 수가 없었어요. 당연히 불면증에 시달려야 했고 하루하루를 계획성 없이 무기력하게 보내기 일쑤였죠. 특별한 이상 소견도 없이 계속되는 나의 통증에 내가 할 수 있었던 것은, 그저 물리치료를 받거나 침을 맞으러 다니는 것뿐이었고. 잠시 통증을 가라앉히는 일시적인 말 그대로 임시방편일 뿐이었어요.”(한00)

“체중이 많이 나가고 90키로가 넘었습니다. 몸이 무겁고 피곤하고 땀을 너무 많이 흘리고 고혈압이 있어서 고민 끝에 국선도를 선택했습니다.”(홍00)

“늘 위장약을 달고 살았어요. 뭔가를 먹으면 속이 더부룩했고, 안먹으면 속이 쓰렸어요. 예민한 성격이라 많이 날카로워서 짜증을 잘 냈어요. 부부싸움도 많이 하고 아이들에게 짜증도 많이 내고.”(윤00)

<표 18> 단전호흡 수련 전 동기 1 - 신체적 아픔과 건강관리

구 분	구성요소 (본질적 주제)	하위구성요 소 (드러난주제)	의미단위(중심의미)
수 련 전 동 기	신체적 아픔과 건강관리	성인병 (고혈압, 비만, 운동부족 등)	고혈압이 있고 체중이 많이 나가서 수련하라고 해서 믿고 땀이 많이 나고 체중이 너무 많이 나가고
			체중이 많이 나가고 90키로가 넘었습니다. 몸이 무겁고 피곤하고 땀을 너무 많이 흘리고 고혈압이 있어서 고민 끝에 국선도를 선택했습니다.
			운동부족에 어느 날 급성경련 일어나기도 하고
			몸이 너무 아프고 여기저기 그냥 이유 없니 자꾸 아프고, 몸의 상태가 항상 안 좋고 어딘가 잘 안 낫는거 같은 느낌
			만성기관지염도 있고 또 노안안구건조증, 피부건조증 가렵고 몸 여러군데가 안좋았다
			늘 위장약을 달고 살았어요. 뭔가를 먹으면 속이 더부룩했고, 안먹으면 속이 쓰렸어요. 예민한 성격이라 많이 날카로워서 짜증을 잘 냈어요. 부부싸움도 많이 하고 아이들에게 짜증도 많이 내고
		신체기능 저하	위장 기능이 많이 저하가 되었지요. 어렸을 때 태어나면서부터 몸이 많이 약하게 태어났는데 특히 위장적인 부분이 엄청 약해서 직장 생활을 하며 더 심해져서
		통증	계속된 만성적인 허리통증 때문에 그동안 정말 힘들고 괴로웠어요 그동안 나는 통증의 원인을 알아내기 위해 병원 여기저기를 다녔고, 엑스레이를 비롯해서 CT촬영이나 MRI 촬영을 해야만 했어요. 그러나 그런 촬영들도 통증의 원인을 알아내는 데에는 아무런 아무것도 못알아냈어요. 도움이 되지 않았죠. ‘디스크’와 같은 척추

	의 구조적인 문제는 전혀 없고 정상이었어요. 하지만 나의 몸은 끊임없이 아팠고, 통증 부위도 여기저기 아주 다양했어요. 허리는 기본적으로 늘 아팠고, 골반, 엉덩이, 어깨, 옆구리, 목덜미 등등 온몸 구석구석으로 통증이 돌아가며 아팠어요. 정말 괴로웠어요. 그리고 그런 통증들로 인해 잠을 잘 수가 없었어요. 변비와 소화불량, 요통, 견비통에 온 몸이 굳고 아프고 머리까지 묵직했었어요. 오랫동안 병원들을 찾아 다니면서 씨름한 끝에 음식이나 한방 치료 통증클리닉등으로 고치기 어렵다는 결론을 냈어요. 온 몸의 순환을 도와주는 운동을 하면 좋아질 거라 믿고 국선도를 배우기로 했어요 계속 몸이 안 좋았다. 자주 머리가 열이 나고 편두통이 있으면서 자주 토하기도 하고
피곤, 피로, 무기력	늘 피곤하고 집중도 안 되고, 무기력하고 쉽게 싫증을 느끼고 집중이 안되는 편이었다 무기력했던 몸과 생각을 가지고 있었다.
노년기 건강관리	격렬한 운동을 그만두고 좀 오래 나이가 들어서도 오랫동안 할 수 있는 운동을 찾다가 몸이 안좋았는데 똥똥하고 친구가 좋은 거라고 건강을 위해서 하라고 친구가 권해서 특별히 아픈 데는 없었지만 지인으로 부터의 추천을 받아서 건강관리 하는 데 도움이 되겠다는 생각에

(2) 단전호흡 수련전 동기 2 - 정신적 스트레스

단전호흡 수련전 동기 2 - 정신적 스트레스는 2가지 요소로 정리될 수 있다. 먼저 회사생활에서의 스트레스, 억눌리고 힘듦 등이다. 이상과 같은 2가지 사항은 신체적 문제와 함께 정신적 문제는 현대인들이 가장 많이 가지고 있는 고통이고 노년층의 경우에도 예외없이 많은 아픔과 문제를 가지고 있음을 확인할 수 있다. 특히 단전호흡의 시작의 동기로서 신체적 고통, 건강관리와 함께 정신적 스트레스의 내용이 많이 나오고 있는 것은 단전호흡에 대한 일반적 인식이 정신 건강에 까지 미치고 있다는 점을 확인할 수 있다.

“24시간 근무하고 24시간 쉬고 하루 근무 하루 쉬는 형태의 근무를 하면 생활이 불규칙합니다. 스트레스를 받으니까 먹는 것도 많이 먹고 예민해 집니다. 말투나 행동이 딱딱하고 굳어 있었습시다. 친구들 뿐아니라 가족들하고 대화도 딱딱하고 명령조로 얘기하고.” (구00)

“개인사업을 하다보니 조금 신경을 쓰다 보니 스트레스도 좀 있고 거래처하고의 문제나クレ임 같은 것 때문에 머리가 좀 아팠어요.”(윤00)

“회사일을 하면서 많은 인원들로부터 스트레스를 많이 받았어요 정신적으로 그 스트레스를 극복하기가 힘들었어요. 여유가 없고 마음에. 항상 쫓기듯이 생활했어요. 그러다보니까 제대로 편안한 관계를 잘 못했어요.”(박00)

“뭔가 억눌린 점은 있었던 거 같고 가부장적인 가정에서 자라면서 주눅들어서 살았던 것 같아요. 젊어서는 그런 점을 못느꼈는데 결혼하고 자식을 낳고 키우다 보니까 그런 것들이 억눌렸던 것들이 있었던 것 같더라고요.”(김00(2))

“그냥 사는게 힘들었습니다. 사람은 미워하면 안되는데 안된다고 생각 하는데 자꾸 경멸하는 마음이 생겼습니다. 그러다 보니 욕도 하고 무시도 하고 그랬습니다. 그러다보니 직장엔 출근해야 하는 것이 너무 스트레스가 되었습니다.”(김00(1))

“예전에는 술을 안마시면 잠을 잘 수가 없었어요 잠이 들더라고 중간 중간 계속 깨고 새벽녘에 깨면 잠이 오지 않아서 늘 피곤해 했어요. 그렇게 출근해서 힘든 몸으로 일하고 오후에 술과 담배에 의지하고 피곤하던 몸에 술 한 잔 들어가면 힘이 났어요 중독이었던거죠. 아침에 일어나는 것이 너무 힘들었어요. 이렇게 살면 안되겠다는 생각이 들 때 선배가 국선도를 권해주었어요. 처음에는 코 등으로도 안 들었어요. 무슨 재미로 그런 걸 하는지 이해가 안되었으니까요. 술을 안마시면 말도 잘 안하고 저녁이 되기만 기다렸죠.”(오00)

<표 19> 단전호흡 수련 전 동기 2 - 정신적 스트레스

구 분	구성요소 (본질적주제)	하위구성요소 (드러난주제)	의미단위(중심의미)
수 련 전	정신적 스트 레스		불규칙한 근무에 불규칙한 생활로 스트레스를 받으니까 먹는 것도 많이 먹고 예민해 집니다.
		회사생활에서의 스트레스	개인사업으로 거래처 문제나クレ임 같은 것 때문에 늘 스트레스가
			여유가 없고 마음에. 항상 쫓기듯이 생활했어요. 그러다보니까 제대로 편안한 관계를 잘 못했어요.
		억눌리고 힘들	뭔가 억눌린 것, 주눅든 느낌. 젊어서는 그런 점을 못느꼈는데 자식을 낳고 키우다 보니까 그런 것들이 억눌렸던 것들이 있었던 것 같더라고요.
			그냥 사는게 힘들었습니다. 사람은 미워하면 안되는데 안된다고 생각 하는데 자꾸 경멸하는 마음이 생겼습니다.

(3) 단전호흡 수련전 동기 3 - 기대

단전호흡 수련전 동기 3 - 기대는 몸과 마음의 편안이라는 단일 요소로 정리될 수 있다. 수련자들의 수련 전 동기 중 기대는 몸과 마음 모두의 편안함을 기대하고 있었다. 특히 마음과 평안에 대한 기대는 젊은 층과 대비하여 노년층 운동 활동의 특징이라고 할 수 있다. 또한 이것은 단전호흡이 가지고 있는 가장 큰 특징이라고 할 수 있다.

“사회생활을 기대했던 대면했던 많은 어려움을 해소하려고 노력했습니다. 그거뿐입니다. 스트레스를 내려 앉히고 마음이 중심을 잡고 정신 수양이 되기를 기대하며.”(박00)

“건강에 대해서 기대가 있었겠고 정신적으로 편안해 질 수 있게.”(윤00)

“몸이 너무 아파서 괴로웠는데 몸이 안아팠으면 좋겠다는 것. 병원이란 병원은 다 다녔봤고 양방 한방 교정 할 수 있는 것은 다 해봤는데도 안 낫았어요. 일단 통증이 없어지는 것과 혹시 기운도 좀 충만해 진다면 더 좋다고 막연히 기대를 했었죠.”(손00)

“몸이 좋아지면 맘도 편해진다고 행복하다고”(홍00)

“건강에 대해서 기대가 있었겠고 정신적으로 편안해 진다는 것은 기본이라고 했으니 무의식 속에서 그런 기대가 있었을 거 같아요.”(박00)

“스트레스를 극복하고 여유있는 마음을 가지기 위해”(선00)

“내 삶에 있어서 항상 불안함이 있었는데 그것을 없애고 싶다. 어떤 깨달음을 얻고자 하는 그런 마음이 컸었던 거 같다.”(이00)

“고요함, 정적인 분위기에서 내 모습을 보고 싶은 마음이 있었다.” (구00)

<표 20> 단전호흡 수련 전 동기 3 - 기대

구 분	구성요소 (본질적주제)	하위구성요소 (드러난주제)	의미단위(중심의미)
수 련 전	기대	몸과 마음의 편안	사회생활을 기대했던 대면했던 많은 어려움을 해소하려고 노력 했습니다. 그거뿐입니다. 스트레스를 내려 얹히고 마음이 중심을 잡고 정신 수양이 되기를 기대하며
			건강에 대해서 기대가 있었겠고 정신적으로 편안해 질 수 있게
			몸이 너무 아파서 괴로웠는데 일단은 몸이 안아팠으면 좋겠다는 것. 일단 통증이 없어지는 것과 혹시 기운도 좀 충만해 진다면 더 좋다고 막연히 기대를 했었죠.
			몸이 좋아지면 맘도 편해진다고 행복하다고
			건강에 대해서 기대가 있었겠고 정신적으로 편안해 진다는 것은 기본이라고 했으니 무의식 속에서 그런 기대가 있었을 거 같아요.(박규남)
			스트레스를 극복하고 여유있는 마음을 가지기 위해(선지윤)
			내 삶에 있어서 항상 불안함이 있었는데 그것을 없애고 싶다. 어떤 깨달음을 얻고자 하는 그런 마음이 컸었던 거 같다(이정규)
			고요함, 정적인 분위기에서 내 모습을 보고 싶은 마음이 있었다

2) 단전호흡 수련을 통한 변화

단전호흡 수련생들의 수련을 통한 변화는 신체적 변화, 정신적 변화, 생활적 변화 그리고 관계적 변화 등 4가지 측면에서 확인할 수 있었다.

먼저 신체적 변화는 단전호흡을 통해 몸의 변화를 확실하게 느낄 수 있었던 경험, 몸이 시원해지고 가벼워진 느낌의 경험, 피곤이 사라지고 숙면을 취하게 된 경험, 자세가 바르게 되고 유연해진 경험, 면역력이 좋아진 경험 등을 들고 있다.

정신적 변화의 경험으로는 생각이 깊어지고 여유가 생긴 경험, 나를 다스릴 수 있는 자기 컨트롤의 경험, 마음이 넓어져 갈등과 마찰이 줄고, 타인에 대한 이해도가 높아진 경험, 원만한 성격으로의 변화 경험, 차분함이 늘은 경험, 자신감 향상의 경험 등이다.

단전호흡을 통한 생활적 변화의 경험은 단전호흡 수련을 중심으로 규칙적이 되었다는 것, 활동범위가 넓어진 것, 안정감이 향상되었다는 것이다.

관계적 변화는 이해심이 넓어지고, 너그러워 지며, 다른 사람들의 입장을 생각하게 됨으로 타인과의 원만한 관계의 향상이 이루어졌다는 것 등을 들 수 있다.

(1) 단전호흡 수련을 통한 변화 1 - 신체적 변화

먼저 단전호흡 수련을 통해 수련생들은 직접적인 신체적 변화에 대해 다양한 경험을 이야기 하고 있다. 통증 및 병증의 완화 또는 약화. 따뜻해진 몸, 피곤이 사라지고, 몸이 유연해지고 자세가 바르게 되었다.

“처음에 한 100일은 제가 계속해서 하루도 안빠지고 계속 나왔거든요 계속 속해서 나오다보니깐 몸에 이렇게 느낌이 오더라구요. 뭐랄까 기가 흐른다는 느낌이랄까 어느 날 운동하고 나니깐 막 온몸에 시원해지는 그런 느낌도

있고 그래서 운동하고 나니깐 몸에 파스바른 것처럼 시원하구나 그런 거를 느꼈었어요. 수련을 하면서 제가 밤에 잠을 잘 자고요 또 자세도 또 길거리를 다니면서 제가 꾸부정한 자세에서 조금 이렇게 의식적으로라도 몸을 피고 다니려고 하는 그런 모습 그러고 많이 유연해진 것.”(선00)

“몸이 가벼워 졌다는 느낌과 호흡하는데 있어서 뭔가를 터득하였다고 하나? 느낌이 있었는데 정확히는 모르겠어요. 처음에 하면서 했던 것이 점점 좋아진다는 것이 몸에서 조금씩 반응이 왔던 것 같아요. 몸이 풀리면서 내 신체의 조금씩 아팠던 부분이 조금씩 좋아지면서 풀렸던 것 같아요.”(김00(1))

“피곤하고 여기 저기 아픈 것이 어느 날 사라졌더라구요. 단전호흡 수련을 하기 전에는 몸이 피곤하니까 집안일을 하는 것도 힘들고 다른 사람에게 짜증도 잘 내고 혼자서도 짜증내고 갑자기 몸이 처지고 그랬는데, 그리고 몸 자세가 반듯해지고요 편안해지고 걸음걸이가 반듯해지고 바르게 걷게 되고 빨리 걸어도 호흡이 숨을 쉬는 게 수월해 졌습니다. 무엇보다 유연성이 많이 좋아 졌다.”(손00)

“수련 하기 전에는 많이 피곤하고 나른하다 보니까 몸이 집중력이 없고 모든 것이 하다보면 싫증이 나고 마음은 되는데 몸이 안 돼서 일상생활하기도 힘이 들었습니다. 싫증을 잘 내고 짜증을 잘 내고 그러니까 가정에서도 싱숭생숭, 그런데 단전호흡 수련을 하고난 이후에는 몸이 피곤함을 못 느끼고 편해지니까 싫증을 안내고 짜증도 안내고 부부관계가 화목해지고 사람들하고도 좋아지고 일상생활하는 데는 많이 도움이 된 것 같습니다.”(윤00)

“가장 큰 거는 선천적으로 몸이 약했는데 건강해 졌어요. 그런지 마음이 참 편안했어요. 처음 시작을 했는데 처음, 시작을 하는데 코가 땀 뚫어지는 시원한 느낌이 온몸을 감쌌어요. 아 이게 뭔가 경이로웠고, 그것을 자꾸 맛보기 위해 꾸준히 계속 했던 것 같아요.”(선00)

“수련 중에 아랫배가 따듯한 것 같기도 하고 시원한 것 같기도 하고 묘한 느낌이 들더라구요. 몸이 시원하고 개운하고 기분이 편안하더라구요. 먹고 싶은 생각이 먹는 거에 대한 욕심이 줄어들더라구요. 담배 냄새도 싫어지고 그래서 담배도 끊었어요. 살이 빠지면서 발걸음이 아주 가벼워졌고 피부도 푸석 푸석 하고 그랬는데 지금은 로션도 안발라도 얼굴이 촉촉해요. 피부가 애기 피부 같아요. 머리숱도 많아졌어요.”(오00)

“피로감도 많이 느끼지 않고 자주자주 내 몸을 회복하는 능력이 커진거 같아요. 위장기능도 많이 좋아지게 되었지요.”(윤00)

“수련을 시작하기 전에는 조금만 피곤해도 어지럽고 앞이 캄캄해지고 매스꺼리고 토하고 그래서 힘들었는데 그게 없어졌어요.”(이00)

“건강이 조금씩 회복되고 있음을 느끼겠더라고요. 몸의 유연성도 많이 좋아졌고, 그로 인해 나의 만성적인 통증들도 상당히 줄어들었어요. 허리 근육은 물론, 복근이 강해지니까 자연스레 허리통증이 사라지기 시작했어요. 허리에 힘이 실리고 유연성이 좋아지니 평소 늘 통증을 느끼던 다른 부위들도 꾸준히 좋아지면서 조금 굽어 있던 허리와 등도 차차 펴지고 있음을 거울을 통해 확인할 수 있었죠. 몸에 기운이 돌기 시작했어요. 몸에 기운이 생기니 자연스레 몸도 한결 가벼워졌고, 몸이 가벼워졌음을 느낀 건 걸음걸이를 통해서였는데요 늘 축 처진 채 힘없이 걷고 있었는데 힘없이 걷는 것이 아니라, 말 그대로 ‘사뿐사뿐’ 걷고 있더라고요.” (한00)

“처음엔 힘들어서 안 되지만 자꾸 수련을 하고 자꾸 호흡을 하고 하면은 스스로 많이 발전한다고 배워서 하루라도 쉬지 않고 꼭 했습니다만 그게 많이 깊어지고 몸에 체감이 많이 오고 그렇게 해서 깊어지고 몸이 가벼워지고 후광이라든가 뒤애가 많이 밝아지고 몸이 시원해지고 따듯해지고 밝아지고 하는 것을 느꼈습니다.” (박00)

“구체적인 변화보다는 그 내 생활 속에서 꾸준히. 아주 조금씩

못느낄 정도로 좋아 진 것 같아요. 정말 어려울 때는 안에서 이렇게 평상시에는 모르다가도 내 몸이 지칠 때는 한 번 더 단전호흡 수련을 하게 되죠. 피곤하고 지칠 때 가만히 단전호흡 수련을 하면 아랫배가 따듯해지면서 피곤이 풀려요.” (이00)

“수련을 시작하고 무조건 같은 시간에 수련을 했습니다. 처음 입문호흡에서 내가 숨 쉬는 것을 보는데 많이 어렵더라구요. 단순하게 내가 쉬고 있는 숨을 바라만 보는 것도 힘들더라구요. 몇 초 안되었는데도 집중은 안되고 엉뚱한 생각만 나고 누워서 편안하게 들숨과 날숨을 바라만 보라는 데도 그것이 어려웠어요. 세상에서 제일 어렵게 느껴지더라구요. 눈을 감고 있으라고 했는데 왜 그렇게 주변이 궁금한 지 눈떠봐야 다들 누워서 호흡하고 있는걸 뵈히 알고 있는데도 눈이 자꾸 떠지는 거예요. 오기가 생기더라구요. 내가 한심하게 느껴지고요. 편안하게 누워서 숨만 쉬는 것도 못하는 데 뭐 잘났다고 그렇게 불평불만을 하면서 큰소리를 쳤는지 정말 크게 숨을 깊게 숨을 쉰려고 노력했어요. 힘으로 하려니 처음에는 힘들었어요 힘을 빼고 충분히 이완시키라고 하는데 그걸 못하는 거예요 이완 힘 빼는 것을 해본 적이 없으니까요.

하루 이틀 일주일 쯤 지나니까 숨이 조금은 편안해지더라구요 들이쉬는 숨도 내쉬는 숨도 편안해 지니까 어느 순간 제가 그 시간에 코를 골고 자고 있더라구요. 창피했어요. 그런데요. 다들 그렇게 그런 과정을 거쳐서 지나온 거라고 하면서 얘기 해 주더라구요. 그런데요 그렇게 한숨 자고 나면 아주 개운한거예요 몸이 가벼워지면서요. 몸이 가벼워지는 걸 느끼니까 맘도 편해지더라구요. 다른 때 같으면 짜증을 낼 일도 짜증이 안나더라구요. 들이쉬는 숨과 내쉬는 숨이 점점 길어질수록 편안해지는 것을 느꼈어요. 그렇게 될 쯤이 한겨울이었는데 그때서야 제가 감기에 안걸리고 겨울을 지내고 있다는 걸 알겠더라구요. 혈압 때문에 정기적으로 병원에 다녔는데 병원에서 면역력이 좋아졌다고 하더라구요. 좋아졌다고 하는데 마음으로 느껴지는 것은 없었어요. 단지 아침에 일어날 때, 입고 있던 옷과 이불이 푹 젖어 있었는데 일어나도 이불과 옷이 멀정한 거예요. 그리고 잠을 깨면 찌뿌둥하고 아침이라는 것이 짜증이 나고 그랬는데 일어나는 게 상쾌한 거예요. 면역력이 왜 좋아졌을까? 하는 의문이 들더라구요. 그래서 지금까지는 무조건 수련을 했다면 한 동작 한 동작 신경을 써서 왜 이 동작을 하지? 하는 생각을

하면서 이 동작은 어디를 자극하지? 이 동작을 하면서 들숨은 좀 힘든데 이 동작은 날숨이 편하네. 이 동작은 ... 이렇게 생각을 하면서 하다 보니까 더 재미있는 거예요. 호흡이 길어지니까 몸도 더 가벼워지고요 조그만 걸어도 땀이 줄줄 흘러 여름에는 옷을 가방에 가지고 다녔어요. 소변은 노랗고 거품도 났었구요. 그런데 수련을 하고 나서는 소변도 시원해지고 땀도 거의 나지 않는 거예요.“ (한00)

“호흡이 편안해지고 깊어질수록 몸은 가볍고 마음은 즐거워지는 걸 알겠더라구요. 호흡이 깊어져서 산소공급이 원활해지니까 폐활량도 늘어나서 달리기를 해도 안지치고 숨을 헐떡이지 않게 되었어요. 예전에 어림도 없었어요. 국선도 단전호흡수련은 유산소 운동으로 구성되어 있잖아요. 저는 매일 수련을 했어요. 처음 일주일엔 너무 힘들었는데 몸이 힘들게 아니고 가만히 있는 숨 쉬는 것 자체가 저는 힘들더라고요 그렇게 한 달이 넘고 두 달쯤 되니까 느끼겠더라고요. 몸이 가벼워지고 온도가 변하면 따뜻한 곳에서 차가운 곳으로 가거나 차가운 곳에서 따뜻한 곳으로 가면 재채기를 심하게 했는데 아무렇지도 않은거예요.”(김00(2))

“우선 몸이 유연해졌어요 예전에는 허리를 굽혀서 손을 바닥에 댈 때 손이 안닿았는데요 지금은 손바닥도 거뜬해졌구요. 앉아서 다리를 쭉 뻗고 손을 모아서 발끝에 닿으려면 어림도 없었는데요. 지금은 부드럽게 닿아요. 다리를 벌리는 것도 예전에는 60도도 안되었는데 지금은 180도도 자연스럽게 되니까요. 면역력도 좋아졌다고 했요.”(박00)

“국선도 단전호흡 수련이 모든 근육들을 풀어 주는 유산소 운동으로 이루어져 있어요. 몸속의 대근육 뿐만 아니라 작은 미세한 근육들도 다 풀어주고 제자리를 찾게 해주는 것 같아요. 근육들이 제대로 풀어지고 제자리를 찾고 하면서 키가 커졌어요. 제가 등이 구부정하고 목 디스크가 있었어요. 자세가 반듯해지면서 목부터 어깨 허리 까지 다 아팠는데 지금은 다 낫았어요.”(오00)

“정말 기분 좋은 건요 건강검진을 하면 신체 건강나이가 나오잖아요. 그 신체 건강 나이가 국선도 단전호흡 수련을 하고 나서는 제 실제 나이보다 10년에서 15년은 젊게 나오는 거예요 건강검진 할 때마다 기대를 하게 되요. 이렇게 건강하게 되는 이유는 근육들이 발달하고 하면서 깊은 호흡으로 산소가 충분히 공급 되고 활성산소를 제거 하게 되면서 몸의 세포들이 원활한 순환으로 영양분을 충분히 받아 들일 수 있게 되므로 세포의 재생 등이 잘 이루어지는 거 같아요. 예전에는 상처가 나면 남들보다 더 아му는 속도가 느렸어요. 다른 사람들이 일주일정도 걸리면 저는 18일 정도 걸렸어요. 덧도 잘나고요. 국선도 단전수련을 하고난 이후로는 상처가 빨리 아물어요. 피부도 부드럽고요.”(홍00)

<표 21> 단전호흡 수련을 통한 변화 1 - 신체적 변화

구분	구성요소 (본질적주제)	하위구성 요소(드러 난주제)	의미단위(중심의미)
수련을 통한 변화	신체적 변화	몸의 변화 확인	몸이 가벼워지고 변화가 느껴졌다
			처음 100일을 하루도 안 빠지고 계속 나오다 보니 몸에 기가 흐른다는 느낌을 받았다
			신체 나리가 젊어졌다
		몸이 따뜻해지고 피부가 좋아짐	온몸에 시원해지는 그런 느낌
			몸이 가벼워 졌다는 느낌
			코가 땡 뚫어지는 시원한 느낌이 온몸을 감쌌어요
		피곤이 사라지고 건강해진 느낌	몸이 풀리면서 조금씩 아팠던 부분이 좋아진 것 같 아요
			피부가 아기피부처럼 좋아짐
			밤에 잠을 잘 자게 됐다
		자세가 바르게	피곤하고 여기 저기 아픈 것이 어느 날 사라졌더라 구요
			조금씩 몸이 좋아지는 느낌
			뻣뻣했던 몸이 많이 유연해졌다
			몸에 자세가 반듯해지고요 편안해지고 걸음걸이가

되고 유연해짐	반듯해지고 바르게 걷게 되고 빨리 걸어도 호흡이 숨을 쉬는게 수월해 졌다
	구부정했던 몸이 펴지면서 키가 커졌다.
	몸에 유연성이 좋아졌다
면역력이 좋아짐	면역력이 좋아졌다

(2) 단전호흡 수련을 통한 변화 2 _ 정신적 변화

먼저 단전호흡 수련을 통해 수련생들은 직접적인 정신적 변화에 대해 다양한 경험을 이야기 하고 있다. 드러난 주제로는 생각이 깊어지고 여유가 생김, 자기 컨트롤, 집중력이 높아짐, 마음이 넓어지고 정신적 성장, 원만해진 성격, 차분함, 마음의 안정 등을 정신적 변화의 내용으로 지적하고 있다.

“생각이 조금 깊어지는 거 같다는 느낌? 옛날에는 즉석에서 뭐를 입에 서 뱉었다면 요즘에는 조금 관망하는 거? 관망하고 좀 더 들여다보는 거 같은?” (운00)

“내가 나를 다스린다고 그러나 하여간 편안한 느낌? 운동을 시작 하면서 단전호흡을 시작하면서 뭔가 진짜 나를 바라보면서 편해지는 느낌. (예를 들면?) 집중이 잘 된다고 그러나? 복잡했던 생각이 머리 에서 사라지고 정신집중이 잘 되는 것.”(최00)

“집중력이 좋아졌다거나 아니면 마음이 좀 너그러워지고 또 쉽게 화나는 일이 없어지고 또 뭐라고 얘기를 해야 되나 단전호흡 수련 전에는 누가 뭐라고 하면 바로 짜붙이고 화도 잘 내고 상대를 헐뜯고 그랬는데 수련을 하고나서는 마음이 좁았던 마음이 좀 넓어지는 그런 생각이 아이 그런 느낌을 받았습니다.” (구00)

“하다보면 의도치 않게 지나간 일들이 북북 터지면서 원망스러웠

던 일이, 또는 고마웠던 일들이 예기치 못하게 들어올라 오면서 참 많은 눈물을 흘렸어요. 그리고 내 마음이 넓어짐을 느꼈어요.” (이00)

“마음이 넓어지니까 내 주위에 불만스러웠던거 그러니깐 자식과의 관계도, 남편과의 관계도, 남편이 술을 많이 마셔서 자주 싸웠어요 밤새 싸움이 지속되는 날이 많았어요. 그런 날이면 남편을 피해서 찜질방 같은 곳에 가서 자곤 했었어요. 남편 탓만 했었는데 제 탓도 크더라구요. 그러면서 불만이 아닌 남편의 마음도 생각하게 되고 이렇게 타인과의 관계도 지편이 넓어간다고 볼까요? 그러니깐 갈등과 마찰이 줄어들을 보였었어요. 결국은 내 마음이 편안해짐이 큰 소득이었던 같습니다.” (손00)

“욕하는 성격이 있고 짜증나고 그랬었는데 내가 나를 스스로 마인드 컨트롤 할 수 있는 힘이 조금 생기고 그래서 대인관계도 조금은 원만해지는 것도 같고, 또 부부관계도 상대의 좋아 졌다고 생각하고요, 애들도 너그러운 내가 전하고 많이 달라졌다고 하는 얘기를 들을 정도로 마음의 여유가 생겼죠.” (구00)

“좀 차분해 졌다고 느껴집니다. 좀 많이 차분해 졌다 그런 것어요. 옛날에는 생각 없이 입으로 나갔다면 요즘에는 생각을 하고 입으로 나가는 그러한 부분이 있지요.” (박00)

“심리적으로는 안정되었다고 그러나? 마음이 되게 안정 그러니깐 기복이 없이 이렇게 뭐라 그러지? 정리를 할 수 있는 마음이 중심이 잡히더라구요.” (최00)

“가장 제가 그 도움을 많이 받은 부분 같아요. 역시 심리적으로 굉장히 안정되었구요. 제가 추구하는 수련법 자체가 깨달음을 얻는 그런 측면에 있어서 저한테 많은 도움이 된다는 생각이 들고 있어요. 그래서 어떤 마음이 항상 편안함이 많이 유지가 되는거 같구요. (윤00)

“안좋은 상황이 벌어지면 그것을 그 상황을 무사하게 극복할 수 있게 된 되는 방법 또는 능력 그런 것이 생겼어요.”(이00)

“몸의 건강뿐만 아니라 마음의 안정도 얻게 되었다. 전보다 더 차분해지고 여유로워진 것 같아요. 몸이 건강해지고 마음이 여유로워지니 내 자신에 대한, 내 삶에 대한 자신감도 부쩍 늘었어요.” (한00)

“수련을 하다보면 생각도 못했던 어릴 적 가슴 아픔이나 속상함이나 그런 것들도 생각이 떠오르고 해요. 그런 것들을 해소해 가면서 몸도 마음도 정신적으로 성장하고 깊어지는 것 같아요. 국선도 수련 자체가 그렇게 구성되어 있어요. 저도 처음에는 별거 아니라고 생각 했었어요. 이게 운동이 될까? 지루하기도 했고요. 뭔가 뭐 이렇게 시시해 이런 마음도 있었어요. 그런데 하루 하고 이틀하고 삼일이 다른 거예요. 처음에는 당황했어요. 이게 뭐지? 뭐 이런 게 있어? 어 이거 봐라? 그런 느낌이 들면서 지금 까지 오게 되었어요. 국선도 수련을 하는 분들 중에는 처음 몇 일 하고 그만 두거나 시작하면 몇 십년 썩 하는 경우로 나뉘는 데 오래 할수록 건강하고 너그러워지는 것 같아요. 단순한 운동이 아닌 그야말로 수련하는 도인거 같아요.” (선00)

“정신적인 측면은 이게 수도자의 마음으로 되니까, 일상적이고 그런 거 말고 인생에 어떤 궁극적인 측면으로 도달할 수 있지 않을까 하는 희망을 가지고 있어요. ” (김00(1))

“호흡이 단계별로 변하는데 일단 처음 입문호흡부터 내 호흡 바라보기부터 힘들더라구요 단계가 올라가면 갈수록 힘들고 열심히 하다 보면 그 힘든 것들을 해내게 되는 거예요 하루하루 꾸준히 하면 할수록 몸도 건강해지고 마음도 넓어지면서 세상의 이치도 알게 되는 것 같아요. 예를 들어서 한 번도 해보지 않은 일들을 해결하는 경우 배우지 않았어도 이렇게 하면 되겠다는 것이 느껴져요.” (김00(2))

<표 22> 단전호흡 수련을 통한 변화 2 - 정신적 변화

구분	구성요소	하위구성	의미단위(중심의미)
	(본질적 주제)	요소(드러난 주제)	
수련을 통한 변화	정신적 변화	생각이 깊어지고	생각이 조금 깊어지는 거 같다는 느낌
		여유가 생김	많이 달라졌다고 하는 얘기를 들을 정도로 마음의 여유가 생겼다
		자기 컨트롤	조금관망하는거?관망하고좀더들여다보는거같은 나를 바라볼 수있게 되고 내가 나를 다스린다 스스로 마인드 컨트롤 할 수 있는 힘이 생기고
		집중력이 높아짐	집중이 잘되고 복잡했던 생각이 머리에서 사라지고 정신집중이 잘되는 것 집중력이 좋아다는 것
		마음이 넓어지고	마음이 너그러워지고 또 쉽게 화나는 일이 없어지고 마음이 좁았던 마음이 좀 넓어지는 그런 생각
		정신적 성장	그동안 많은 사람들에게, 많은 일들로 고마웠었다는 생각들이 들다. 마음이 넓어짐을 느꼈다 마음이 넓어지니까 갈등과 마찰이 줄어들. 내 마음이 편안해짐 정신적 성장
		원만해진 성격	성격이 원만해 것도 같고, 또 부부관계도 상대적으로 좋아졌다고 생각하고요, 애들도 너그러운 내가 전하고
		차분함	차분해졌다고 느껴집니다. 좀 많이 차분해졌다 그런 것이요. 생각을 하고 입으로 나가는 그러한 부분에서도요
		마음의 안정	심리적으로 마음이 안정되고 기복이 없어지고, 마음 이중심이 잡히더라구요.
		자신감 형성	한 번도 해보지 않은 일들을 해결하는 경우 배우지 않았어도 이렇게 하면 되겠다는 것이 느껴져요

(3) 단전호흡 수련을 통한 변화 3 - 생활적 변화

먼저 단전호흡 수련을 통해 수련생들은 직접적인 정신적 변화에 대해 다양한 경험을 이야기 하고 있다. 드러난 주제로는 규칙적인 생활, 넓어진 활동범위, 자신감 고양, 안정감 등을 지적하고 있다.

“생활적인 변화라고 하면 늘 뭐 자신감이 많이 생깁니다. 남보다도 무엇인지 앞에 나와서 리드 하려고 리드 하고 싶고 뭐든지 부딪치고 싶고 도전하고 싶고 뭐 그렇습니다.” (구00)

“내성적이었고 그랬는데 늘 자심감이 생기고 즐겁다는 것입니다. 계속 배우고 싶고 꾸준히 해야 겠다는 마음이 듭니다. 수련을 하고 나서 수련도 같이 맞춰서 하고 싶고 동료들하고도 자주 만나고 싶고 적극적으로 사람을 좋아 하게 되었습니다. 음. 건강해지고 정신적으로 성장을 했다고 느껴집니다. 많이 느껴집니다. 호흡이 발전했고 몸이 변화했고 수련을 통해서 정신이 발전했고 늘 명랑해지고 가벼워지고 편안해 지고 그렇니다.” (구00)

“집안일에 스트레스를 많이 받으며 살았는데 마음의 여유가 생기다 보니 아이들한테도 관대하게 대하게 되었고 야단만 쳤었는데 아이들의 마음이 보이더라구요. 남편도 남편이 나를 몰라준다고 생각 했었는데 나를 도와주지도 않고 이기적인 사람이라고 생각 하면서 내가 시비를 거는 쪽이더라구요. 그렇게 나를 객관적으로 보게 되니 아이들에게도 미안하고 남편에게도 미안하고 그런 마음이 드는 거예요. 내 모습을 보면서 많이 부끄러웠어요. 그런 마음이 드니 스트레스도 안받고 마음의 여유도 생기고 남편하고도 부부 싸움이 줄어들게 되어 가정의 행복과 평화도 찾아와서 집안에 늘 웃음소리가 났어요.” (오00)

“회사 내에서 많은데 직원들에게 많은 스트레스를 받고 하는데 그런걸 조금 더 좀 차분하고 안정되게 대처하면서 화를 내거나 하는

횃수가 좀 줄었지요 사실은 화를 내고 이렇게 뭐랄까 욱하니 올라 오는 것들 그런 것들이 많이 점점 줄어서 직원들이 일을 더 잘하게 된거 그런 것들이 제 수련을 하면서....줄어드는 것을 느꼈습니다. 화를 내게 되는 것이 줄은 것은 나 중심적인 생각에서 객관적으로 볼 수 있는 객관화 시킬 수 있는 그런 것이 수련을 통해서 생긴 거조네 그렇습니다.” (선00)

“천천히 생각하고 설명하고 설득하고 그러면서 화를 덜내요. 또 제가 직장에서도 예전에는 혼자서 밥을 먹었어요 밥을 먹을 때 누가 옆에서 같이 먹으면 긴장되고 그래서 소화도 안되고 그래서 일부러 늦게 식당에 가고 그랬어요. 회식도 갔다가 바로 오고 제가 친구도 잘 못 사귀고 사람도 잘 못 사귀고 예민해서 지금은 점심시간에 동료들과 같이 밥도 먹고.”(이00)

“마음이 좀 너그러져서 옛날엔 화를 많이 냈는데 요새는 화를 내기 전에 생각을 해보게 음 많이 그 상황을 지켜보려고 하죠, 그 상황에 대해서 나에게 나 자신에게 한번 쯤 질문을 던지죠. 이 상황이 내가 화낼 상황인가 질문을 던져보기도 하고, 가장 사람으로서 생각할 수 있는 부분 실질적인 면을 챙겨 내 안에서 뭐라고 하는 말 그대로 사람이 늘 착할 수 있는 것도 아니고 악할 수 있는 것도 아닌데, 내 안에서 이렇게 나를 지켜보려고 노력하죠.” (이00)

“규칙적인 생활이 있겠죠. 생활적으로 변한 거는 운동을 크게 중심을 두지 않았으면 요즘은 그래도 순위적으로 모든게 운동을 하고난 다음에 진행되어진 부분이 있겠지요.” (김00(2))

“건강해지는 느낌? 건강하게 내가 활동거리가 넓어지는 것. 몸이 가벼우니까. 즐거웠던 것 같아요. 매사가 좀 긍정적으로 변해가는거 같은, 즐거운게 많이 생긴 것 같아요.” (김00(1))

“몸이 피곤함을 못 느끼고 편해지니까 싫증을 안내고 짜증도 안내고 부부관계가 화목해지고 사람들하고도 좋아지고 일상생활하는 데

는 많이 도움이 된 것 같습니다.” (홍00)

“수련을 시작하고 6개월쯤 되었는데 내가 내 입에서 나는 냄새가 역겹더라구요. 다른 사람이 피는 담배 냄새고 거슬리고요 그런데요 담배는 피고 싶은 거예요. 곤욕이더라구요. 담배는 피고 싶어서 한 대 피워 물면 역겹고요 그런데 담배는 피고 싶고요. 한동안 힘들었는데 점점 더 역겨움이 느껴지면서 자연스럽게 끊게 되었어요 그쯤에 술을 먹고 싶은 생각도 점점 줄어들고 우선 술을 먹지 않아도 잠을 잘 수 있었고 아침에 일어나는 것이 편안해 졌어요. 속이 편안하고 피곤하지 않으니까 웃음도 많아지고 내가 편하니까 사람들에게도 편안하게 하고요.

회사에서 등산을 단체로 가거나 체육대회를 하면 저는 버스에서 술을 실컷 먹고 도착하면 아예 산에는 안올라 가고 자리잡고 앉아서 하루 종일 술을 마셨어요. 마지막에는 술에 취해서 어떻게 집에 왔는지도 모르구요. 그 다음날 출근하기 힘들데 안가면 욕먹으니까 억지로 가서 눈치 대충 보면서 사우나에 가고요. 그렇게 진상이던 내가 술도 끊고 담배도 끊고 하니 주변에 사람들이 모이더라구요. 수련하기 전에는 주변에 사람이 없었어요. 몸이 편안해 지더라구요. 부정적으로만 보이던 일들도 이해가 되더라구요. 편안하니 기분이 좋았어요. 그러다가 건강검진을 했는데 지방간이 있었거든요. 좋아졌다는 거예요. 코도 빨강색이었어요. 주변 사람들이 피부가 좋아졌다는 거예요. 표정도 맑아지고 무슨 좋은 일 있냐고 하더라구요. 내일 아니면 주변의 일이 어떻게 돌아가는 지 내일에 지장을 안주면 관심도 없었구요. 수련하는 시간이 기다려지고 수련하는 중에 따듯해지는 기운이 하단전에 느껴지면서 온몸이 시원한 파스를 바른 듯 시원해지면서 개운해 지는 거예요. 그렇게 수련하고 나면 몸이 가벼워졌어요. 매일 술에 담배에 욕지거리에 찌들어 살던 나였는데 건강도 좋아지고 마음도 편안해지고 지금은 모든 것이 사랑스러워요 감사해요.” (한00)

<표 23> 단전호흡 수련을 통한 변화 3 - 생활적 변화

구분	구성요소 (본질적주제)	하위구성 요소 (드러난주제)	의미단위(중심의미)
수련 을 통한 변화	생활적 변화	규칙적인 생활	운동을 중심으로 생활이 규칙적이게 됐다 금연, 금주. 몸이 편해지니 마음도 편해지고 생활도 바뀌고
		넓어진 활동범위	몸이 가벼우니까 활동거리가 넓어지는 것.
		안정감	욕도 안하게 되고 이해하게 되고 느긋해졌다

(4) 단전호흡 수련을 통한 변화 4 - 관계적 변화

먼저 단전호흡 수련을 통해 수련생들은 직접적인 관계적 변화에 대해 다양한 경험을 이야기 하고 있다. 드러난 주제로는 이해심이 넓어짐, 너그러워짐, 다른 사람의 입장을 생각하게 됨, 원만해진 대인관계 등을 지적하고 있다.

“뭐든지 자신감이 생기니까 열심히 하게 되고 먼저 하고 싶고 앞서서 하고 싶고 하니까 동료들하고 관계가 좋아 졌습니다. 수련을 하고 술을 끊었는데 회식 자리나 이런 데에서도 동료들이 술이 취해서 술 주정을 해도 잘 대해 주게 되었습니다. 수련 전에는 싸웠습니다. 이해가 안되었는데 수련하고는 이해가 됩니다. 수련 전에는 화도 잘 내고 짜증도 잘 내고 그랬는데 모든 일에 짜증이 났는데 그게 너그러워지고 집에서도 짜증을 안내고 그렇습니다.” (구00)

“제 스스로가 뭐가 바뀌었다는건 잘 못느끼겠는데 전보다 내가 좀 더 너그러워졌다거나 마음속으로 좀 편해 졌을까 이렇게 되었는데 같고 조금 더 조화를 생각하는거 같고 주의하고 어울리고 섞이고 모

나지 않게 살아간다 그 정도는 변했다 생각해요.” (김00(2))

“저는 아주 가부장적인 사람이었어요. 집사람이나 애들에게도 짜증 내고 화내고. 그런데 단전호흡을 시작하고서 하면서 소리 지르는 내 모습이 보이는 거예요 충격이었어요. 정말 많이 놀랐어요. 내 눈치를 보는 자식들이 보이구요. 안절부절 못하는 집사람도 보이고요. 내가 흥하더라구요. 그리고 너무 미안하고 불쌍하더라구요 집사람하고 애들이, 아마 국선도 수련을 안했다면 지금도 그러고 살았을 것 같아요.” (오00)

“전에는 무조건 유유부단하고 남한테 싫은 소리는 못하고 그러는 상황인데 지금은 많이 달라졌지요. 부드러움도 있는 반면에 때로는 사람들에게 필요한 이야기가 있을 경우는 할 말은 하는 성격으로 변화가 되는거 같아요. 그러다 보니까 사람들과 대인관계도 오히려 더 좋아지는 측면이 있는거 같습니다.” (윤00)

“마음이 넓어지니까 내 주위에 불만스러웠던거 자식과의 관계도, 남편과의 관계도, 남편이 술을 많이 마셔서 자주 싸웠어요. 밤새 싸움이 지속되는 날이 많았어요. 그런 날이면 남편을 피해서 찜질방 같은 곳에 가서 자곤 했었어요. 남편 탓만 했었는데 제 탓도 크더라구요. 그러면서 불만이 아닌 남편의 마음도 생각하게 되더라고요.” (윤00)

“생각하는 방법이 바뀌었어요. 생각하는 방법이 바뀌니까 생활 습관도 바뀌고요. 예전에는 술을 마시지 않으면 재미가 없었어요. 회사에서 회식을 하거나 할 때도 담배도 한 대 같이 피우면서 얘기를 해야 진심으로 얘기를 할 수 있다고 생각 했고 술을 마실 때도 술을 안마시면 그 분위기를 망치는 사람으로 생각 했어요. 그래서 안 마시는 사람은 거의 강제로 술을 마시게 했어요. 국선도 수련을 하고 나서 보니까 술을 안 마셔도 담배를 안 피워도 얼마든지 즐겁고 얼마든지 소통을 할 수가 있더라고요. 생각하는 방법 자체가 내 중심적이었고 세상의 상식이나 지식 그 어떤 것도 시아가 좁아서 좁은 사고로 사람들을 대하고 한거죠. 내가 아는 대로만 내 기준으로만

평가하고 더 넓은 세계나 더 넓은 사고를 하려고도 안 한거죠. 모르니 할 수도 없었구요.” (김00(2))

“국선도 수련을 하다 보니까 내 호흡을 바라보다 보니까 수련하는 기간이 오래 될수록 내 자신의 모습을 객관적으로 보는 능력이 방법을 알게 되면서 내 행동들 내 생각들을 객관화 시킬 수 있더라구요. 부끄러운 부분이 많이 있었어요. 나중에 우연히라도 만나게 되면 나로 인해 상처 받거나 곤란했던 분들에게 사과를 하고 싶어요. 지금은 마음속으로 사죄드리고 행복하시기를 기원 드리고 있어요. 그때는 보는 즉시 눈에 거슬리는 건 바로 말로 행동으로 나갔거든요 상대방은 하나도 배려하지 않았구요. 그러니 저로 인해 상처 받은 분들이 많았을 거예요.” (박00)

<표 24> 단전호흡 수련을 통한 변화 4. 관계적 변화

구분	구성요소 (본질적주제)	하위구성 요소 (드러난주제)	의미단위(중심의미)
수련 을 통한 변화	관계적 변화	이해심이 넓어짐	남에 대한 이해심이 넓어짐
		너그러워짐	너그러워지고 마음이 편안해짐
		다른 사람의 입장을 생각하게 됨	내 눈치를 보는 자식들이 보이구요. 안절부절 못하는 집사람도 보이고요. 내가 흉하더라구요.
			내 행동에 대해 돌아보게 되고 배려심이 생김
			부부관계가 화목해지고 사람들하고도 좋아지고 일상생활이 원만해 졌다
		원만해진 관계	마음이 넓어지니까 내 주위에 불만스러웠던거, 남 탓만 했었는데 제 탓도 크더라구요. 그러면서 불만이 아닌 다른 사람의 마음도 생각하게 되더라고요
			싫증을 안내고 짜증도 안내고 부부관계가 화목해지고 다른 사람들하고도 좋아짐
			생각하는 방식의 변화

(5) 단전호흡 수련을 통한 변화 5 - 변화의 원인(의미)

단전호흡의 가장 큰 장점은 꾸준한 반복과 인내, 이를 통한 스스로의 노력이라고 할 수 있다. 단전호흡의 핵심은 호흡과 행공 동작이다. 호흡을 시작으로 제대로 된 행공 동작에 까지 단전호흡은 몸을 바르게 만들고, 몸에 이로운 기운을 만드는 운동이다. 즉 올바른 자세와 행동, 음양의 조화, 무리없이 자신에게 맞춤형 수련, 자기에 대한 객관적 시각의 확보, 기의 순환과 조화, 복합적 접근과 나를 되돌아 볼 수 있는 계기가 마련된다는 점에서 단전호흡은 우리의 몸을 바르게 만들고 그 과정에서 정신을 바르게, 생활을 바르게, 관계를 바르게 만들고 있다.

“단전호흡을 하다보면 호흡량이 많아지고, 폐활량이 굉장히 커지고 그러다보면서 몸의 어떤 순환이 잘 되고 복압이 형성되고 가슴의 흉압은 감소하기 때문에 심리적인 안정감이 생기게 되고 그리고 매일매일 호흡과 더불어 몸을 움직여주는 활동을 하기 때문에 몸이 건강해지는 것 같습니다.” (선00)

“행공 동작 호흡 이런 것들이 꾸준히 준비운동 본 행공 마무리 동작들이 호흡을 하면서 호흡을 하니까 산소공급이 잘되고 근육이 풀어지고 단단해지고 그런 것 같습니다. 또 힘든 행공동작을 하면서 호흡을 가다듬고 이겨내고 인내를 배우고 하고나면 개운하고 시원하고 기분이 좋아지고 그런 점들 행공동작을 하면서 호흡을 하면서 동작이 안되는 것을 느끼고 나를 느끼고 그런 것들이 그렇다고 생각 합니다.

내가 지금 물구나무를 머리로 바닥에 안대고 두 손으로만 섭니다. 많이 노력했습니다. 이게 중심이 척추가 똑바로 안서면 안되는 겁니다. 행공동작을 하면서 몸을 척추를 바로잡아 줍니다. 안 되는 행공동작을 꾸준히 매일 매일 하면서 반복하고 그러면서 수련이 되는 것 같습니다. 내가 기분이 좋아지고 내가 안되는 것을 알게 되었습니다. 그러니까 고치려고 하고 안되는 것을 하려고 하고 노력하고 안되는 동작을 알게 되고 그러면서 생각도 바뀌게 되고 그러니까 기분이 좋아지고 몸이 가벼워지고 열심히 꾸준히 하니까 되니까 자신감도 생기고 그렇습니다.” (최00)

“처음엔 숨을 쉬는게 힘들었어요. 내가 어떻게 숨을 쉬는지 바라보라고 하 하는데 그 말 이 무슨 뜻인지 이해가 안되었어요. 내가 어떻게 숨을 쉬는지 느끼고 알란 말을 이해하려고 안한거였어요. 숨을 나는 깔딱깔딱 쉬고 있더라구요. 몸을 이완시키라고 하는데 이완시키고 살아 본적이 없어서 힘들었어요. 힘을 빼다는 것 정말 힘들더라구요. 그것이 수련의 처음이었어요.

처음 시작이 인사하고 마음을 정갈하게 하는 혼을 제창하고 하는 동작이 기지개 켜기잖아요. 숙였다가 숨을 들이 쉬면서 손을 높이 들어서 앞부분을 쪽 펴면서 뒤로 제끼고 다시 숙이면서 내쉬고요 숙일 때 허리를 곧게 펴고 내쉬라고 하는데 처음에는 힘들었는데 점점 기지개를 켜수록 시원해지는 거예요. 지금도 몸이 조금 찌뿌등 하면 기지개부터 켜요. 수련하고 몇 일 안되어서 사범님께서 아침에 잠에서 깨어나면 무조건 기지개부터 켜라고 하셨어요. 모든 생명을 가진 생명체는 기지개를 켜다고 우리 인간들도 어려서는 본능적으로 기지개를 켜는데 나이가 들어가면서 기지개 켜기를 잊어버린다고, 기지개를 켜날과 안켄날이 차이가 있어요. 잠에서 깨어 의식이 들면서 바로 기지개를 켜면 몸이 시원해져요. 단순히 근육이 펴져서 시원해지는 것이 아니라 온몸으로 기운이 도는 것을 느끼게 되어요. 국선도의 처음인 기지개 켜기에서 시작과 우리 몸의 끝부분부터 발끝 손끝 머리 끝부터 세포 하나하나 의식하면서 가운데인 하단전으로 기운을 모으면서 끝나는 수련의 동작 동작들이 정교하게 이루어진.” (이00)

“숨을 쉴 때 들숨 날숨 숨 하나하나 정성껏 쉬니까, 몸이 편안해지고 머리가 맑아지더라구요. 이런 것들이 몸도 마음도 좋아지고 편안하게 해주는 것 같아요. 편안하게 호흡을 하면서 내가 어떻게 숨을 쉬는지 지켜보라고 했을 때는 막연했었어요. 예전에 우리 어머니께서 이런 말씀을 하셨어요. ”배 속이 편하면 모든게 편해진다고“ 그런거 같아요. 위가 안좋아서 모든게 힘들고 예민하고 그랬는데 국선도 수련을 하고나서는 정말 배 속이 편안해 지니까. 배 속에 우리의 생명을 유지 시켜 주는 모든 장기가 있잖아요. 그 장부들이 편안해 지니까 정신도 생활도 사람들과의 관계도 다 편안해 지는 것 같아요. 국

선도 수련의 처음이 오장육부를 강화시키는 음과 양을 조화롭게 하여 중을 이루게 하는 중기단법이잖아요.” (구00)

“제 생각으로는 숨을 가다듬는 부분이 크게 작용한다고 생각 되어요 우리가 산소를 충분히 들여 마시고 몸 안에 있는 이산화탄소 등을 내뱉으면서 숨이 호흡이 잔잔해 질수록 세포 하나 하나에 산소 공급이 잘 될 수 있도록 하는 것이 단전호흡 수련이잖아요. 산소가 공급이 잘된다는 것은 세포에 필요한 영양소가 충분히 보급된다는 것이구요. 배출되어야 하는 이산화탄소를 포함한 다른 물질들도 밖으로 배출이 잘된다는 거고, 그 부분이 가장 크다고 생각해요.

그러면서 굳어진 근육 하나하나를 온몸의 근육들을 다 자극하고 풀어주고 이완시키고 강하게 해 주잖아요 그러니까 자세도 바르게 되고 자세가 바르게 되니까 각 장부들도 제자리에서 놀리거나 하지 않으니 까 잘 활동 할 수 있게 되죠. 예를 들면 구르기 동작은 척추도 펴지고 등쪽의 척주기립근도 강화 시키면서 척추를 강화 시키고 척추에서 나오는 모든 신경을 강화 시키면서 등 뒤쪽으로 흐르는 독맥, 방광경락 신장경락 등 등쪽으로 흐르는 경락들을 강화 시키니 장부들도 좋아지고 단전호흡 수련을 하면서 척추와 근육들이 바르게 되고 강화되니 키가 커졌어요. 수련 전에는 다른 운동을 오래 했어도 구부정했었어요. 지금은 반듯해요. 등이 펴지니 가슴도 펴지고 가슴이 펴지니 폐도 펴지고 폐가 펴지니 호흡량도 폐활량이라고 하죠 늘어나고 폐활량이 늘어나니 심장도 제 역할을 잘 하게 되고 횡경막도 잘 움직이고 횡경막이 움직이니 대장 소장 등도 잘 활동하고요 오장육부 아니 육장육부가 잘 돌아 가니 뇌에도 혈액이 잘 공급 되고 물론 산소도요. 단전호흡을 잔잔하게 잘하면 숙면을 취하게 되잖아요. 여러 가지 작용이 몸도 정신도 건강하게 하는 거죠. 구르기 동작 하나가 이런 역할을 하는데 국선도 단전호흡 동작은 600여개의 동작들로 이루어져 있고 그 동작 하나하나가 다 구르기 같은 영향이 몸과 정신에 영향을 주니 그러니 몸과 마음이 건강하고 편안해지니 자신도 남도 잘 보게 되고 그러다 보니 이해심도 깊어지고 분별력도 좋아지고 다 좋아 지는 거라고 생각해요.” (구00)

“선배를 따라 도장에 왔고 첫 날 준비운동을 하는데 처음에 하는 동작이 기지개 켜기 시작하잖아요. 앞으로 구부렸다가 손을 위로 올리면서 뒤로 저치는 동작인데 구부려 지지도 않고 팔도 안올라가는 거예요. 악 소리가 날정도로 아픈 거예요. 남들은 다 보이는 내 몸 건강 상태도 몰랐던거예요. 정말 힘들더라구요. 준비운동 하는 20분이 꼭 사람 죽을 것 같았어요. 그런데요 자존심이 있어서요. 이 악물고 했어요. 그랬더니 사람마다 다 몸이 상태가 다르니까 잘하려고 하지 말고 몸에 맞게 되는 대로만 무리 하지 말고 하라고 하더라고요 그 20분 동안 무리하지 마세요 라는 말을 100번도 넘게 들은 것 같아요. 지금은 제가 후배들에게 그 말을 합니다. 정말 욕심 내지 않고 꾸준히 해야 하는 거 같아요.” (박00)

“처음 그러니까 단전호흡을 시작할 때는 정말 아무것도 아니라고 생각했어요. 기혈순환 유통법이나 그러니까 준비운동이나 정리운동을 하면서 내 몸이 많이 굳어 있는 것을 알았어요. 그 아프고 힘들고 그러더라구요. 그런데 하고나면 개운한거예요. 시원했어요. 그래서 한 동작 한 동작 잘하려고 했어요. 그런데 원장님이 그러시는 거예요 잘 하려고 하시지 말고 정성껏만 하시라고 되는 만큼만 하시라고 무리하지 말라고 그 말을 매일 들었어요. 매일 무리해서라도 다리찢기도 멋있게 빨리 하고 싶었거든요. 왜 되는 만큼만 하라는지 이해를 못했어요. 그런데 조금씩 조금씩 내 몸을 느끼고 이게 그것을 그 상황을 스스로 인정하고 거기서 새롭게 다시 출발하는 거더라구요. 욕심내지 말고 동작이 안되면 안되는 내 육체를 인정하고 사랑하는 그런 것이더라구요.” (오00)

단전호흡의 또 하나의 장점은 단지 신체적 측면만의 운동이 아니라 정신적 발전을 병행해서 모색할 수 있다는 점이다. 나를 바라보는 새로운 시각, 다른 사람을 바라보는 새로운 시각, 사물과 사건을 객관화 시킬 수 있는 담담함 등이 단전호흡 수련의 장점이라고 할 수 있다.

본 수련을 하면서 처음에 누워서 천천히 내가 쉬는 숨을 느껴 보라고 하는데 이해도 안되고 숨을 생각하면서 해 보라고 하는데 그게 어렵더라구요. 그래도 내 숨소리를 들었어요. 나는 저는 내가 그렇게 숨을 쉬고 있는지 몰랐어요. 숨이 짧아요 찹찹거리면서 가슴이 불룩 불룩 아랫배까지 내리라는데 말도 안된다고 생각 했어요. 지금 생각 하면 뭐랄까? 자신에 대해서 삶에 대해서 참 무지 한거였어요. 내장 비만 때문에 순환도 안되고 호흡에 중요한 횡경막이 제대로 못 움직이니까 가슴을 불룩 거리면서 호흡을 하니까 찹찹 거리는 거였는데, 수련은 나를 알게 하더라구요. 먼저 나를 보고 나를 내가 인식 하니까 아니 인정을 하니까 변할 수 있는 계기가 되고 왜 꾸준히 해야 하는지도 알게 되고 상대도 보이고 본 행공을 하면서 많이 부끄러웠어요.” (김00(1))

“수련을 하다보면 동작과 호흡과 명상을 같이 하게 되잖아요. 내 행동들 못된 행동들 내 과오들 그런 것들이 보일 때 마다 누군가에게 아주 나쁜 짓을 하다가 들킨 것처럼 부끄럽고 중기 끝나고 건곤단법을 할 때는 눈물이 하염없이 나서 수련을 하다 말고 화장실에 가서 한참을 울기도 했어요. 아주 작은 생각이 떠올랐는데 그 생각이 별것이 아니었는데 어릴 적 엄마와의 기억이었는데 눈물이 흐르기 시작하더니 참을 수가 없는 거예요 화장실가서 헉헉대면서 끼이끼이 울었어요. 울고 나니 속이 시원하더라구요. 어떤 부분이 변화를 일으키냐는 국선도 단전호흡수련은 동작과 호흡 명상이 어루러져서 자연스럽게 나를 바라보게 하고 느끼게 하고 상대를 바라보게 하고 이해하게 하는데 이게 사람뿐만 아니라 사물 세상일 등을 보는 눈을 생각을 내 기준이 아니라 객관적으로 하게 하는 것 같아요.” (한00)

“호흡을 통해 순환도 되지만 기가 발생을 하고 그 몸에서 그 흐름이 생기면서 몸을 치유하는 효과라든지 강화시키는 효과가 있었다고 생각을 해요. 무언가를 꾸준히 매일 하는 그런 단순함을 일반인들이 계속 하는 것을 잘 못하잖아요.” (김00(2))

“기본적으로 수련의 순서가 온몸을 풀어주고 온몸을 서서히 강화

시켜 주곤 것 같아요. 그래서 조금씩 좋아 지고 수련이 끝나면 편안 해지고 그런 것 같아요. 몸이 편해지니까 마음도 편해지고 또 생각을 많이 하게 되고 내 자신을 돌아보게 되고 어떤 상황에 대해서도 다시 생각하게 되고 그러면서 다시 느끼게 되는 것도 많아지고요. 수련 동작들을 하면서 힘든 동작들 속에서 조금씩 자신과의 대화를 하게 되는 것. 처음에는 중심이 안잡혀서 넘어지고 정말 죽어도 안될 것 같은 축법도 이제는 자연스럽게 하게 되고 축법을 하면 머리가 맑아지는 것 같아요. 할 수 있는 만큼 견딜 수 있는 만큼 서서히 나를 보니까 남도 보이고 그것인 것 같아요.” (이00)

“우선 수련이 조화롭다고 생각해요. 온몸을 풀어 주잖아요. 준비운동을 20분정도 하면서 온몸 구석 구석을 풀어주잖아요. 그리고 처음에 시작 하는 입문호흡과 자신에 맞는 행공과 호흡법을 40분정도 하면서 그 본 행공을 통해서 자신을 보게 하고 자신을 파악하게 하고 느끼게 하면서 스스로 바꾸고 자신에 맞게 하면서 오버하게 하는 마음 욕심도 들여다고 그 욕심을 사그려들게 해서 내려놓게 하면서 자신을 보게 하고요 어려운 동작을 할 때는 자세를 나추게 해서 호흡에 충실하게 하는 훈련을 통해서 인내도 배우고 철저하게 자신을 느끼고 알게 하면서요 그런 단계들이 단련시켜 주는 것 같아요. 각자에 맞는 본 행공이 끝나면 15분 정도 정리운동을 하면서 몸과 마음을 단도리 하잖아요. 처음에는 잘 몰랐어요. 국선도 수련은 하면 할수록 깊어지는 것 같아요.” (홍00)

“수련 중에 축법-물구나무 서기를 다른 분들이 하시는 데 얼마나 부럽던지요. 그런데 그 축법이야 허리가 펴지지 않으면 즉 단전에 힘이 생기지 않으면 안되는 거더라고요. 동작 하나 하나가 다 이유가 있고 의미가 있어요. 국선도 어떤 부분이 효과가 있다라고 한마디로 말하기는 힘든 것 같아요. 수련하는 사람들 각각이 개개인이 다 다르잖아요. 자기에 맞게 수련하라는 가르침 그것도 하나의 커다란 울림이예요. 수련은 해 봐야 알아요. 경험을 해야 하는 알 수 있고 변화되는 것 같아요. 하면 할수록 몸은 몸대로 건강해지고 아름다워지고 정신은 정신대로 드높아지고. 그러니 생활도 편안해지고 관계도 좋아질

수밖예요. 국선도의 기본은 직접 해서 몸으로 느끼는 것 느끼고 안
것을 다시 베푸는데 있는 것 같아요.” (김00(1))

“단전호흡이 매력적인 이유는 몸이면 몸, 마음이면 마음, 이런 식으
로 어느 하나만을 강조하는 것이 아니라 몸과 마음, 그리고 정신까지
이 세 가지 모두를 높은 경지에 이르게 해주기 때문인 것 같아요.”
(최00)

<표 25> 단전호흡 수련을 통한 변화 5_ 변화의 원인(의미)

구분	구성요소 (본질적주제)	하위구성 요소 (드러난주제)		의미단위(중심의미)
수련 을 통한 변화	변화의 원인(의미)	바른 자세와 행동	호흡을 시작으로 제대로 된 행공 동작에 까지 단전호흡은 몸을 바르게 만들고, 몸에 이로운 기운을 만드는 운동	
		음과 양의 조화	호흡을 통해 오장육부를 강화시키는, 음과 양을 조화롭게 하여 중을 이루게 하는 중기단법	
		자신에 맞춤형	무리하지 않고 자신의 수준에 맞추어 조심 스럽게. 자기에게 맞는 수련	
		객관적 시각	세상을 바라보는 또 다른 시각	
		기 순환, 조화	기의 생성과 순환. 조화로운 수련	
		복합적 접근	몸과 마음, 정신까지	
		나를 되돌아 봄	힘든 동작들 속에서 조금씩 자신과의 대화 를 하게 되는 것.	

3) 단전호흡 수련의 장애 및 방해요인

단전호흡 수련생들의 수련 시 어려움이나 방해요인을 보면 먼저 수련 시 어려운 점은 수련이 난이도가 증가하면서 따라가기 어렵다는 점, 특히 제대로 된 호흡을 하기가 어렵다는 점, 집중을 잘 못하고 깊이 있게 몰입하기 힘들다는 점, 그래서 마음이 흩어지는 것, 나이가 들어 체력적으로 한계를 느낀다는 점 등이다. 수련을 하면서 경계해야 할 점은 의도치 않게 올라오는 잡생각을 버리지 못하는 것, 내 몸에 맞게, 혹은 내 한계에 맞게 하지 못하고 욕심을 가지고 있다는 점, 특히 소음 등과 같은 방해요소가 발생되었을 때 집중력이 흐트러진다는 점, 그리고 술과 같이 외부적 환경과 충분한 수련시간을 확보하는 것 등이다.

“단전호흡을 하면서 행공하면서 이 행공동작이 어려워서 몸도 떨리고 호흡이 힘들 때가 있었습니다. 행공동작과 하는 호흡이 힘들었습니다. 그런 행공동작들이 많았습니다. 그럴때는 호흡이 먼저 중요하다고 원장님이 가르쳐 주셨기 때문에 동작을 가볍게 하고, 이렇게 너무 많이 행공을 하지 않고 행공동작을 느슨하게 하고 할 수 있는 만큼만 해야 된다고 배운대로 하니까 되더라구요.” (구00)

“고난이도의 자세 그 동작이나 자세 등 진짜 굉장히 힘들고요 자신은 그런 부분들이 진짜 이런 거를 할 수 있는 분이 있을까 하는 정도까지 하는데 실제로 그런 하시는 분이 계시긴 계신 것 같더라구요 그래도 처음에는 전혀 안되던 고난이도 자세도 30일쯤 꾸준히 하다보면 비슷하게는 되더라구요. 그래도 안되는 건 안되고요.” (박00)

“수련과 생활을 이어가는 관계라면은 시간을 내서 매일 일정한 시간에 일정한 어느 정도의 시간을 내서 수련을 하는 것인데 자기 자신의 노력에 의해서 움직이는 거지 어렵다고 한다는 거는 좀 어폐가 있죠 왜냐면 내가 돈을 내고 수련을 하는 건데 누가 억지로 시킨 것도

아닌데 어렵다고 하면 그만 되야죠. 그런 부분은 극복해나가야 되지 않겠습니까. 음 지금은 이제 많이 개선이 됐지만 처음에 막 수련을 시작해 때는 누구나 겪는 얘기지만.” (박00)

“무조건 빠지지 않고 매일 해야 한다고 생각하고 꾸준히 해야 된다고 생각하고 아니면 안 된다고 생각하고 하지만 무조건 해야 한다고 생각합니다.” (구00)

“단점이라고 하면은 다른 운동에 비해 이 수련이 재밌는 좀 없어요. 재미는 없어가지고 같은 공간에서 같은 시간에 같은 동작을 같이 해도 혼자서 하는 수련 때문에 재미는 없지만 그것이 이 수련의 묘미이고 장점인거 같아요 재미는 없지만 철저이 자기의 수련이기 때문에 여러 면에서 변화 발전되어 지는 것 같아요.” (선00)

“국선도 단전호흡 수련은 무리를 하면 안되는 것 같아요. 무리한 자세 제가 힘으로 무리해서 잘하려고 했더니 그렇게 하는건 안좋더라구요. 수련은 자기 몸에 맞게 하라는 말, 무리하지 말라는 것이 아주 중요 합니다. 저도 한 번 옆에 사람들이 잘 하니까 나도 잘하려고 따라서 했다가 하다가 몸에 무리가 왔었어요.” (윤00)

“일상 사회생활과의 병행. 각종모임에서의 음식과 음주관계였습니다. 육류와 음주를 하지 않는다는 것을 이해시키는데, 일 년 정도 기간이 소요되더라구요. 친구들의 놀림도 많이 들었어요.” (오00)

<표 26> 단전호흡 수련을 통한 변화 6_ 수련의 장애 및 경계요인

구분	구성요소 (본질적 주제)	하위구성 요소(드러난 주제)	의미단위(중심의미)
수련의 어려움	수련의 어려움	수련 난이도의 증가	수련이 기간이 늘어나면서 호흡의 난이도라든가 뭐 수련이 어려워지잖아요 음 거기 거기에 맞추어서 따라서 하기가 어려웠죠
			호흡하는 부분에 있어서 아직도 그것을 호흡을 잘못

지도를 하고 싶습니다.” (구00)

“내 그 앞으로 바라는 어 신체적으로도 일단은 신체가 몸이 굉장히 중요하다고 생각 하거든요 제 신체적으로 다가 몸이 안 아프게 기본적으로 일상생활 지장이 없도록 수련하면서 신체를 강하게 하고 일상 생활에 도움이 되도록 수련을 계속 할 것이고, 또 정신적으로도 어 좀 흐트러진 마음이 있다면 국선도수련을 통해서, 수련원에서 뿐만 아니라 집에 와서도 이렇게 어떤 수련을 잠깐 잠깐씩이라도 하면서 흐트러지 않아서 일상생활에 무너지지 않도록 뭐 그렇게 정신적으로 도움을 되고 싶고요 생활도 마찬가지로 이 수련을 하면 주위 가족이나 친척, 친구 등에도 도움이 된다고 생각하거든요. 제 스스로가 수련을 하면서 주변 사람들에게 편안하고 도움이 되야지 생활의 도 가 된다고 생각하거든요. 스스로 추진하는 것이 좋지만 일단은 일상생활을 안 할 수 없었는데 수련의 일상생활화가, 그러니까 생활에서도 국선도가 생활화 되어야 만이 진정한 수련이 아닌가 생각합니다. 산속에서 뭐 홀로 살지 않는 이상은 그래서 그러기 위에서는 주의하고 뭐 많은 조화 이뤄져야 하는데 그러기 위해서는 굉장한 수련이 필요하고, 그런 면에서는 스스로가 모범이 되게 생활할 수 있도록 수련을 열심히 해 나갈 생각입니다.” (김00(2))

“국선도를 몰랐다면 어렵고 힘든 세월을 보냈을텐데, 다시 한 번 국선도를 수련하게 된 것을 감사하게 생각하며 열심히 수련을 하겠다고 스스로 다짐을 해요. 주변에 아픈 사람이나 화가 많은 사람 짜증을 잘 내는 사람을 보면 국선도 수련을 권하게 되어요. 혹시 자격이 주워 진다면 저 같은 사람도 할 수 있다면 지도자 자격증을 따고 싶어요. 그래서 초등학교 방과 후 학습에서 국선도를 가르쳐 보고 싶어요. 아이들이 했으면 좋겠어요. 어릴 때부터 하면 참 좋겠어요.

국선도는 호흡도 매력이 있지만 외공 또한 많은 매력이 있어요. 관심도 있고요. 멋있어요. 무술이잖아요. 앞으로 외공도 열심히 배우고 익혀서 우리 수련원의 도반들과 함께 멋지게 행공하리라는 생각을 해요. 도반들과 함께 공연도 해보고 싶어요. 수련이 깊어지면서 잡념이 많이 사라지는 것을 느끼며 편안한 마음으로 단전에 밝은 빛, 고운

꽃을 피우고 있노라면 세상 모든 것이 부러울 것이 없는 편안함, 그리고 밝은 마음이 내안에 가득 차는 느낌이 들어요. 곱디 고운 연꽃이 내 하단전에서 피어오르는 그런 느낌이에요.

앞으로 더욱더 열심히 수련하여 항상 오늘 같은 몸과 마음으로 즐거운 인생을 가꾸어 살아가고 싶어요. 오늘도, 내일도, 또한 먼 훗날까지요.” (이00)

“이렇게 앞으로의 계획은 여건이 되면 앞으로 계속 하고자 합니다. 그냥 지금까지 해온 그대로 진행을 하고자 합니다. 수련하시는 도우님들이 나중에 누구를 가르키고 싶다고들 하시는데 저는 솔직히 누구를 가르키거나 하기에는 많이 부족합니다. 그래서 가르칠 생각은 없고 스스로의 수련이나 수양을 좀 더 닦아야 한다고 생각해요. 저는 아직 많이 부족해요. 내 스스로가 이 정도면 됐다는 정도까진 돼야 누구를 가르키지 현재로서는 누구를 가르칠 수 있는 수준은 아니라고 봅니다. 그래서 저는 앞으로도 특별하게 할 수 없는 상황이 아니라면 계속해서 수련을 꾸준히 하고자 합니다. 지금처럼 병원을 안다녀도 되고 병원갈일이 없으면 좋겠고, 계속 해서 수련을 한다면 정신적으로도 안정적이고 스트레스도 잘 해결되니까, 그러면 뭐 다른 것은 문제될 것이 없으니까요.

가능하다면 단화기를 더 느껴 보고 싶습니다. 더 깊이 있게 수련을 해보고 싶어요. 아직은 사회활동, 경제활동을 해야 하니까 선배님들이 하셨던 4시간 이상 하는 그런 수련은 못하고 있거든요 그러려면 더 계속해서 수련을 해야겠지요. 여건만 되면 계속 할 겁니다. 앞으로 몇 년 더 경제 활동을 하고 그렇게 되길 희망해요.” (박00)

“국선도 수련은 하면 할수록 좋아지는 것 같아요. 일주일에 두 번 했을 때와 세 번 했을 때 다섯 번 했을 때가 더하기로 좋아지는 것이 아니라 배가 되는 것 같아요.

노력을 더 해야 한다고 생각하고 있어요. 수련을 더 많은 시간을 할애해서 해야 한다고, 그렇게 노력하려고요. 수련을 꾸준히 얼마나 하느냐에 따라서 더 좋아지고 내 미래가 좋아지고 편안해지고 더 폭넓어 진다고 생각해요.

요즘은 집사람도 하는데 집사람이 국선도 수련을 하게 된 것은 내가 수련을 하고나서 사람이 변했다고 해요. 그래서 좋다고 그래서 그 모습을 보고 집사람도 하고 싶어졌다고. 요즘은 우리 부부는 누가 더 잘하는지 내기도 하고 그래요. 지금처럼 모든 것들이 수련을 지속적으로 한다면 몸도 마음도 생활도 모든 면에서 좋아질 거라고 생각해요 꾸준히 하려고요.” (선00)

“신체적인 측면에 있어서는 제가 몇 살까지 국선도를 하고 하게 될지 모르겠지만 그리고 제가 몇 살까지 살게 될지 모르겠지만 제가 사는 동안 국선도를 지속적으로 한다면 신체적으로 건강을 계속 유지할 수 있지 않겠나 하는 생각을 가지고 있습니다. 그래서 정말 마지막까지 하려고요.”(윤00)

“정신적인 측면에 있어서는 제가 사는 날까지 편안함을 유지하고 나날이 사소한 생활속에서 깨달음을 얻어가는 삶이 정신적으로 좀 더 풍요로운 삶이 될 거라는 생각을 하고 있습니다. 그렇게 원하기도 하구요. 생활적인 측면에 있어서는 수련을 하다보니깐 생활 속에 있는 여러 가지 것들이 정리가 되어가는 느낌이에요. 그러다 보니까 생활적인 측면에 있어서는 편안하게 유지가 될거라는 생각을 하고 있습니다.” (손00)

“앞으로의 계획은 그냥 꾸준히 하는 것 입니다. 특별한 목표보다는 제가 꾸준히 하는 것. 그래서 지금처럼 몸무게도 늘고 수련은 끝이 없는 것 같아요. 늘 변화하고 깊어지고 편안해지는 평안함 그런 것들을 수련을 하면서 유지하고 싶습니다.” (이00)

“저는 수련을 앞으로도 계속 꾸준히 할 생각이예요. 몸도 마음도 건강해지까요. 남들을 이해하고 편안하게 하고 따듯함을 주는 수련의 결과 나의 건강과 행복뿐만 아니라 타인도 기쁘게 하잖아요.” (한00)

“내게 또 하나의 꿈이 생겼는데. 그건 다름 아닌, 국선도 사범이 되는 것이예요. 내가 국선도 사범이 되고자 하는 것은 어떤 지위를 얻

기 위해서가 아니라 국선도를 좀 더 많은 이들에게 알리고 그들에게 새로운 인생을 심어주고 싶은 마음에서예요. 그리고 국선도 동아리를 만들어서 제자들에게도 가르쳐줄 생각이예요. 내가 국선도로 인해 행복한 삶을 얻었으니, 앞으로는 내 주변의 사람들에게도 국선도로 인한 진정한 행복을 선물해 주고 싶은 거죠.” (구00)

“내가 국선도에 입문하게 된 것은 만성적인 허리통증 때문이었지만, 그런 허리통증으로 인해 나는 새로운 삶의 세계를 만났으니, 인생이라는 게 참으로 역설적이라는 생각이 들어요. 이러한 국선도를 만나게 해 준 인연에 매우 감사해요. 이런 국선도 단전호흡을 그저 오래 동안 하고자 합니다.” (김00(1))

<표 27> 단전호흡 수련 - 향후 목표 및 계획

구분	구성요 소 (본질적 주제)	하위구성 요소(드러 난주제)	의미단위(중심의미)
목표 및 계획	특별한 계획보 다는 실천을	욕심없이 꾸준한 수련	지금 이 상태로 꾸준히 하는 것이다
			특별하게 목표나 계획은 없이 그냥 꾸준히 할 것이다
			이제 몸이 좋아진 것을 느끼니 어떤 목표도 중요하지만 그냥 나를 위해서 꾸준히 운동하고 싶은 게 큰 거 같다
			지금 하는 거와 같이 변함없이 꾸준히 수련을 할려고 계획하고 있습니다. 제 수련에 집중해서 꾸준히 하려고 한다
			진도를 나가기 보다는 깊이 들어가고 싶어서 제대로 할 수 있는 한 가지만 꾸준히 하려고 한다

3. 단전호흡 수련 효과에 대한 실험연구 결과

1) 실험-대조 집단 간 동질성 비교

단전호흡 수련에 앞서 실험 대상자 12명 및 대조군 12명에게 실시한 각 변수들에 대한 사전 측정 점수는 <표 28>와 같다.

<표 28> 주요 변수에 대한 실험-대조집단 간 동질성 검사

변수	실험집단 (n=12)		대조집단 (n=12)		t	p
	M	SD	M	SD		
스트레스	3.75	.860	3.67	.443	.502	.480
우울	3.57	.301	3.52	.305	.762	.550
자아존중감	2.70	.430	2.64	.471	.470	.662

*M: 평균(Mean), SD: 표준편차(Standard Deviation)

실험집단과 대조집단이 측정 변수에 대해 동일한 특성을 가진 집단이었는지 알아보기 위해 실험 전 점수를 사용하여 집단의 사전 동질성을 확인하기 위해서 대응표본 t-test를 실시한 결과 모든 변인들이 집단 간에 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다. 따라서 실험집단과 통제집단은 동일한 집단이라고 할 수 있으며, 집단의 동질성이 확보되었다.

스트레스에 대한 측정결과 실험집단과 대조집단은 통계적으로 차이가 없는 집단($t=.502$, $p=.480$) 즉, 동일한 집단이라고 할 수 있다.

우울에 대한 측정결과 실험집단과 대조집단은 통계적으로 차이가 없는 집단($t=.762$, $p=.550$) 즉, 동일한 집단이라고 할 수 있다.

자아존중감에 대한 측정결과 실험집단과 대조집단은 통계적으로 차이가 없는 집단($t=.470$, $p=.662$) 즉, 동일한 집단이라고 할 수 있다.

2) 단전호흡 수련에 따른 결과

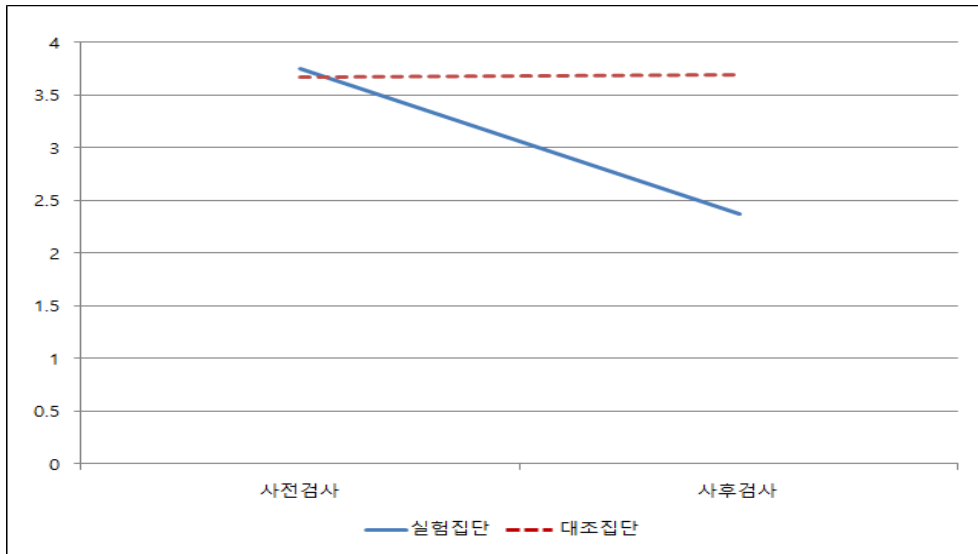
총 33회 차의 단전호흡 수련 프로그램 적용 후 수련 참가자 12명과 대조집단 12명에게 각 변수들에 대한 사후 검사를 실시하여 이를 사전검사 결과와 비교하여 교육 프로그램의 효과를 측정하기 위하여 집단 내 사전 사후 검증은 대응표본 t-test를 사용하여 검증하였으며 또한 대조집단과도 비교를 위해 집단 간 검증은 독립표본 t-test를 사용하여 검증하였다.

(1) 스트레스에 대한 사전-사후 차이 비교

스트레스에 대해 실험집단과 대조집단의 사전검사와 사후검사에 대해 분석을 실시하였다. 분석결과 실험집단은 사전검사에서 3.75이었고, 사후 검사에서 2.37로 통계적으로 유의하게 점수가 감소하였다($t=8.102$, $p=.000$). 대조집단은 사전검사에서 3.67이었고, 사후검사에서 3.69로 통계적으로 유의하게 감소하지 않았다($t=.621$, $p=.326$). 실험집단만 유의하게 점수가 감소하였고, 또한 독립표본 T-test를 통해 집단 간 차이 ($t=3.451$, $p=.000$)가 통계적으로 유의미하게 나타나고 있어 스트레스는 실험을 통해 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 <표 29>, <그림 8>과 같이 나타났다.

<표 29> 스트레스에 대한 사전-사후 차이

변수	사전검사		사후검사		차이 (M)	t	p
	M	SD	M	SD			
실험집단	3.75	.823	2.37	0.523	1.38	8.102	.000
대조집단	3.67	.414	3.69	0.473	-.02	.621	.326
집단 간	F=36.813, $p=.000$					3.451	.000



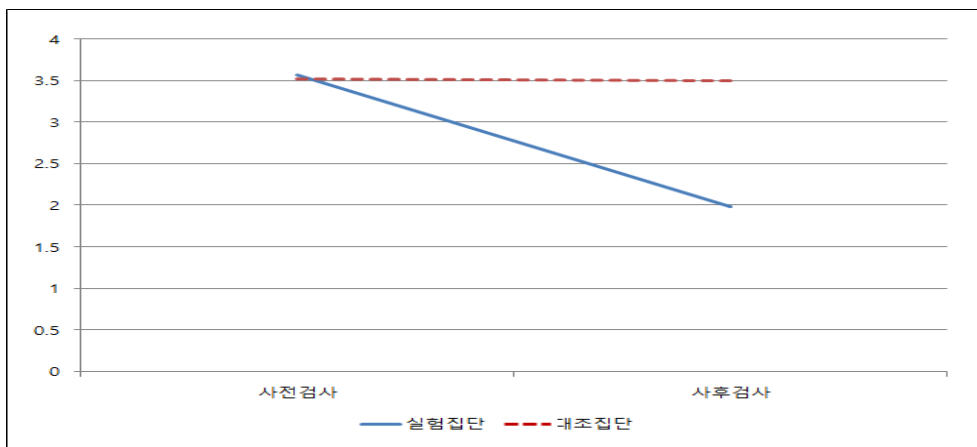
<그림 8> 스트레스에 대한 사전-사후 차이

(2) 우울에 대한 사전-사후 차이 비교

우울에 대해 실험집단과 대조집단의 사전검사와 사후검사에 대해 분석을 실시하였다. 분석결과 실험집단은 사전검사에서 3.57이었고, 사후검사에서 1.98으로 통계적으로 유의하게 점수가 감소하였다($t=4.797$, $p=.000$). 대조집단은 사전검사에서 3.52이었고, 사후검사에서 3.50으로 통계적으로 유의하게 감소하지 않았다($t=-.380$, $p=.057$). 실험집단만 유의하게 점수가 감소하였고, 또한 독립표본 T-test를 통해 집단 간 차이($t=3.120$, $p=.000$)가 통계적으로 유의미하게 나타나고 있어 우울은 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 다음 <표 30>, <그림 9>와 같이 나타났다.

<표 30> 우울에 대한 사전-사후 차이

변수	사전검사		사후검사		차이 (M)	t	p
	M	SD	M	SD			
실험집단	3.57	.301	1.98	.120	1.590	4.797	.000
대조집단	3.52	.305	3.50	.180	.020	-.380	.971
집단 간	$F=89.120$, $p=.000$					3.120	.000



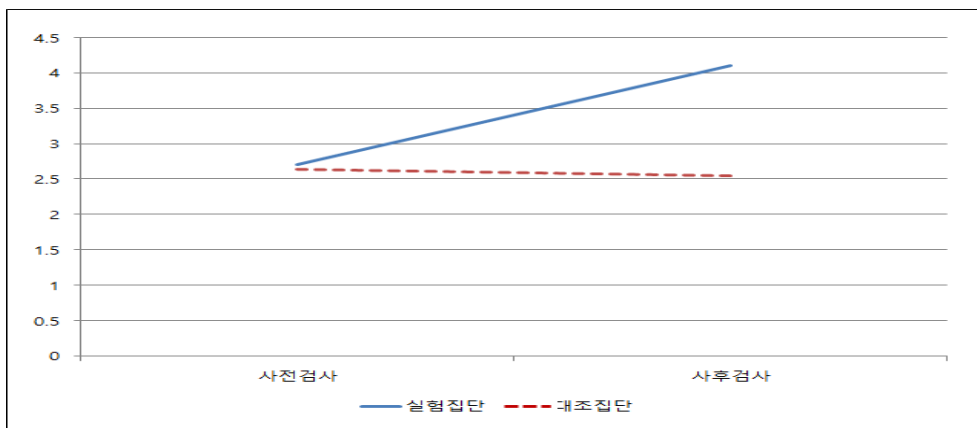
<그림 9> 우울에 대한 사전-사후 차이

(3) 자아존중감에 대한 사전-사후 차이 비교

자아존중감에 대해 실험집단과 대조집단의 사전검사와 사후검사에 대해 분석을 실시하였다. 분석결과 실험집단은 사전검사에서 2.70이었고, 사후 검사에서 4.10으로 통계적으로 유의하게 점수가 증가하였다($t=3.154$, $p=.000$). 대조집단은 사전검사에서 2.64이었고, 사후검사에서 2.54로 점수가 통계적으로 유의하게 증가하지 않았다($t=-.067$, $p=.140$). 실험집단만 유의하게 점수가 감소하였고, 또한 독립표본 T-test를 통해 집단 간 차이 ($t=2.521$, $p=.000$)가 통계적으로 유의미하게 나타나고 있어 자아존중감은 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 다음 <표 31>, <그림 10>과 같이 나타났다.

<표 31> 자아존중감에 대한 사전-사후 차이

변수	사전검사		사후검사		차이 (M)	t	p
	M	SD	M	SD			
실험집단	2.70	.430	4.10	.121	1.40	3.154	.000
대조집단	2.64	.471	2.54	.104	-.10	-.067	.140
집단 간	F=64.284, $p=.000$					2.521	.000



<그림 10> 자아존중감에 대한 사전-사후 차이

V. 논의

1. 연구 1 : 단전호흡 수련 경험

1) 수련 참여 동기

본 연구 참여자들과 같이 단전호흡 수련을 하는 자는 단순히 건강 차원에서 한 단계 더 나아가서 수련에서 추구하는 바가 있었던 경우가 있었기 때문인 것으로 분석된다. 기존에 단전호흡 수련자들에 대한 연구에서 수련동기는 심신의 건강을 위해서, 주변의 권유를 단전호흡 수련의 동기로 들고 있다. 박희경(2011)에서 중년여성들의 단전호흡 수련 동기가 건강을 위하여, 체력을 증진시키기 위해, 체계적인 신체능력의 향상을 위해, 신체적 활력을 찾으려고, 신체의 조절능력을 키우고 싶어서가 상위 요인으로 나타난 것과도 유사하다. 정석영(2016)은 몸과 마음의 위기와 내적 성장에 대한 욕망을 단전호흡 입문 계기로 들고 있으며, 전반적으로 볼 때 수련 전 취약 부분에 대해서 심신이 허약한 점을 가장 많이 들고 있다. 이는 본 연구의 결과와도 같은 결과를 보이는 결과라고 할 수 있다.

이와 함께 본 연구의 결과 수련자들은 이상과 같은 건강 증진의 목적에서 나아가 신체적 아픔, 정신적 스트레스 등 심각한 건강상의 문제를 가지고 있고 이의 해결을 위한 적극적인 수단으로 단전호흡 수련에 참여하고 있음을 확인하고 있다. 이와 같은 이유는 본 연구의 대상이 노년층이란 점에서 확인될 수 있다. 현대를 살아가는 노년층의 경우 성인병, 신체기능 저하, 통증, 스트레스 등과 같은 대부분 질병을 가지고 있으며 이런 질병으로 인해 삶의 질이 현저히 저하되고 있는 경우가 많다. 이런 상황에서 그들이 선택한 단전호흡은 단순히 건강상황의 향상만이 아니라 병증

의 개선 및 치유라는 절박한 문제에 대한 해결을 기대하는 적극적인 동기를 가지고 있다고 할 수 있다. 이와 같은 본 연구의 결과는 단전호흡을 통해 직접적인 병증의 개선을 모색하고 효과가 증명된 기존의 다수 선행 연구들의 결과를 통해 지지되고 있다. 고혈압 비만 환자의 개선에 대한 연구(김덕중, 2004; 박상규, 2006; 이승범, 2004; 이승범, 박상규, 2003), 당뇨환자의 개선에 관한 연구(이경완 외, 2000; 이광호 외, 2004), 스트레스, 우울, 불안 등에 대한 개선에 관한 연구(정미현, 2012; 정미현, 박옥례, 2012; 표내숙 외, 1997; 현경선 외, 2009; 현경선 외, 2000) 등의 연구에서는 직접적인 병증이 수련 참여의 동기임과 함께 수련을 통한 병증 개선 효과에 대해서 다루고 있으며 이 결과는 본 연구의 결과와도 일치하는 결과이다.

결국 노년층에 있어 단전호흡 수련의 참여는 오랜 기간 앓고 있는 직접적인 병증의 해소 및 치유라고 하는 아주 구체적인 목적을 전제로 하고 있다는 것을 확인할 수 있다. 그러나 무엇보다 중요한 것은 단순히 병증의 개선 또는 치유만으로 단전호흡에 대한 기대가 다 한 것은 아니라는 것이다. 이들에게 병증 개선이라는 직접적인 동기를 가지고 있는 동시에 정신적, 생활적 안정에 대한 욕구 또한 가지고 있다는 점을 주목할 필요가 있다.

2) 수련에 따른 변화 경험

단전호흡 수련생들의 수련을 통한 변화는 신체적 변화, 정신적 변화, 생활적 변화 그리고 관계적 변화 등 4가지 측면에서 확인할 수 있었다.

먼저 신체적 변화는 단전호흡을 통해 몸의 변화를 확실하게 느낄 수 있었던 경험, 정신적 변화의 경험으로는 생각이 깊어지고 여유가 생기고, 자기 컨트롤의 경험하고, 마음이 넓어지고, 타인에 대한 이해도가 높아지

고, 원만한 성격으로 변화하고, 차분함과 자신감 향상의 경험 등이다. 생활적 변화의 경험은 생활의 규칙적화, 활동범위의 확장, 삶에 대해서 또는 삶에 대한 안정감이 향상되었다는 점이다. 마지막으로 관계적 변화는 넓어진 이해심, 너그러워짐의 경험, 다른 사람들 입장에 대한 고려, 원만한 타인과의 관계에서 향상이 이루어졌다는 것 등을 들 수 있다.

(1) 신체적 변화 경험

단전호흡 수련을 통한 첫 변화는 신체적 변화에 대한 경험이다. 노년층의 단전호흡 참여의 가장 큰 동기가 신체적 병증에 대한 개선 및 치유에 대한 경험을 시작으로 신체적 능력의 향상에 대한 경험이 가장 먼저이자 중요한 경험이란 점을 확인할 수 있다. 단전호흡 수련을 통해 몸의 직접적인 변화를 경험할 수 있었다. 구체적으로는 몸이 따뜻해지고 피부가 좋아짐, 피곤이 사라지고 건강해짐, 꾸부정한 자세에서 자세를 바르게 하고 유연성이 높아지고 면역력이 증진됨과 같은 신체적 변화의 경험을 확인할 수 있었다. 이와 같은 병증의 개선은 다수 선행연구들의 결과와 일치하는 것으로 본 연구의 결과를 지지하고 있다(김덕중, 2004; 박상규; 2006; 이승범, 2004; 이승범, 박상규; 2003; 이경완 외; 2000; 이광호 외, 2004; 정미현, 2012; 정미현, 박옥례, 2012; 표내숙 외, 1997; 현경선 외, 2009; 현경선 외, 2000).

(2) 정신적 변화 경험

김수일(2012)의 연구결과와 정석영(2016)의 단전호흡 수련자들의 내적 성장 경험에 대한 연구 결과 등과 같이 본 연구 참여자들도 신체적 변화와 함께 정신적 변화의 경험도 확인되고 있다. 단전호흡의 효과를 연구한

선행연구들을 통해 확인해 볼 수 있는 것은 단전호흡 수련을 통해 정신적 변화, 특히 성공의 결과를 다양하게 확인할 수 있다. 고희일 외(2004)의 자기통제력 향상의 결과, 김경원, 김애정(2010)의 노년층 단전호흡 수련자들의 삶의 질 향상, 박은주, 전성숙(1999)의 일상생활의 질적 변화의 결과, 박진성, 조춘호(2000)의 정신건강 향상에 정(+)적 영향에 대한 결과, 정진근, 김정완(2001)의 심리적 요인 향상, 조춘호, 박진성(2002)의 자질 조절 능력 향상의 결과, 표내숙, 조춘호(1999)의 정신건강 향상에 대한 결과 등은 본 연구 결과와 같은 결과를 제시하고 있다.

이상과 같은 연구 상황 속에서 본 연구에서는 보다 구체적인 정신적 변화의 경험을 증언하고 있다. 생각이 깊어지고 여유가 생김, 자기 컨트롤에 대한 경험, 집중력이 높아짐에 대한 경험, 마음이 넓어지고 정신적 성장의 경험, 원만해진 성격의 경험, 차분함과 마음의 안정 등을 구체적 정신적 변화의 경험을 제시하고 있다.

이처럼 단전호흡을 수련하는 노년층의 경우 병증 개선, 건강상태 개선과 같은 신체적 변화의 경험과 함께 정신적 변화의 경험을 통해 단전호흡 수련의 효과를 증명하고 있으며 이는 노년층 삶의 질 향상의 변수로서 단전호흡 수련의 효용성을 보여주는 일이라고 할 수 있다.

(3) 생활적 변화 경험

수련 후 변화와 향후 수련 방향의 영역에서는 단전호흡 수련 후의 변화에 대해서 몸이 좋아지고 자신감이 생기는 신체적인 변화를 경험하고, 마음이 너그러워지고, 안정되고, 평안해지고, 행복하고 밝아지는 내면적 변화를 경험하며, 정신적 각성이나 가치관이 정립되거나 삶의 차원이 달라지는 정신적인 경험을 한 경우가 있었다. 특히 참여자들이 삶의 질의 긍정적 변화를 경험하였다. 연구 참여자들이 삶의 질이 변화해 가는 과정에

서 더욱 깊고 성숙한 단계까지 변화를 이루어서 내면적으로 승화시켰기 때문에 삶의 질의 부정적 변화는 없었던 것으로 분석된다. 현실의 삶에서 타인의 부정적인 시선을 경험 한 참여자도 발견되었는데, 본 연구에서는 수련 자체가 현실의 생활과 밀착되는 수준에 이른 참여자들이 대부분이어서 차이를 나타낸 것으로 분석된다.

구체적인 변화는 자신의 생활의 면면에서 나타날 때 보다 실용적이고 즉시적인 효과로 본인과 주변인들에게 인지될 수 있다. 그리고 이렇게 생활 속에 즉시적으로 나타난 변화는 삶 그 자체를 긍정적으로 변화시키는 도구가 될 수 있다. 단전호흡 수련 노년층의 경우 수련을 통해 운동을 중심으로 생활을 규칙적으로 하게 되었고, 금주, 금연 등 건강한 생활태도를 가지게 되었다. 또한 신체적 건강 회복에 따른 활동범위가 대폭 확대되었으며 안정적이고 편안한 삶에 대한 태도를 가지게 되었다. 결국 단전호흡을 통한 신체적 변화와 정신적 변화는 생활이라는 실질적 공간에서의 변화까지 이어질 수 있었고, 여러모로 불편했던 생활의 활력과 건강한 생활인으로서의 모습을 회복하는데 직접적인 역할을 수행하고 있다.

이와 같은 본 연구의 결과는 김경원, 김애정 (2010)의 단전호흡 수련하는 노인의 삶의 질 개선에 관한 연구, 김남익 (2011)의 노인여성들의 생활스트레스 및 우울 개선에 따른 삶의 질 변화에 관한 연구, 변주나, 이경완 (2003)의 단전호흡이 노인들의 인지력 향상에 관한 연구들의 결과를 같은 결과로서 본 연구의 결과를 지지하고 있는 것이라고 할 수 있다. 때문에 단전호흡의 수련은 점점 늘어나고 있는 노년층의 문제를 해결할 수 있는 적극적인 수단으로서의 효용을 적극 고려해 볼 필요가 있다는 것을 확인할 수 있다.

(4) 관계적 변화 경험

생활과 함께 일상에서 가장 중요한 요소 중 하나는 타인과의 관계의 형성과 유지이다. 이때 타인은 가장 가까운 배우자, 자녀를 비롯하여 친구, 이웃, 친지, 직장 동료 등 나와 관계를 맺고 있는 매우 다양한 형태의 사람들이다. 무엇보다 중요한 것은 이들과의 관계는 매우 중요하다는 점이다. 그리고 원만한 관계의 형성과 유지를 위해서는 나의 생각과 행동은 매우 중요하다.

본 연구의 대상자들은 단전호흡의 효과가 가장 많이 경험한 것이 타인과의 관계적 상황에서의 변화라고 지적하고 있다. 단전호흡의 수련을 통해 대상자들은 이해심이 넓어짐, 너그러워짐, 다른 사람의 입장을 생각하게 됨, 원만해진 대인관계 등의 향상에 대한 경험을 이야기 하고 있다. 실제적으로는 화가 줄고, 짜증이 줄고, 너그러워지고, 남의 입장을 고려해 보게 되고, 이해하게 되고, 자신감이 생기고, 타인에게 당당해질 수 있는 등의 변화를 경험하게 된다. 결국 단전호흡을 통한 내적성장이 이와같은 타인과의 관계에서 긍정적 변화를 경험할 수 있게 하고 있다고 할 수 있다. 이와 같은 본 연구의 결과는 조춘호, 박진성(2002)의 단전호흡을 통한 자기조절 향상의 효과, 정진근, 김정완(2001)의 단전호흡의 심리적 효과 요인에 관한 연구 등의 결과를 지지하고 있다고 할 수 있다. 이와 같이 단전호흡을 통한 관계적 분야의 효과는 단전호흡 수련활동의 내적 성장 경험 부분에서 본 연구와 유사하게 나타났다. 미래의 삶에 대한 가치관 및 향후 수련 방향에 대해서는 미래의 삶은 나아질거라 생각하고 미래에 대한 걱정 없이 죽을 때까지 수련할 것이라는 미래의 삶에 대해 기대하는 참여자들도 확인할 수 있었다.

(5) 단전호흡 수련을 통한 변화의 원인(의미)

응답자들은 단전호흡 수련을 통한 변화의 원인 또는 의미로 수련 중 바뀐 자세와 행동, 수련을 통한 음과 양의 조화, 그리고 남이 아닌 자기 기준에 맞는 수련의 강조 등을 들고 있다. 그래서 단전호흡의 장점으로 세상을 바라보는 또 다른 시각인 객관적 시각의 확보, 기순환, 조화, 몸과 마음, 정신 등 복합적 접근, 자기 중심 수련을 통해 발생할 수 있는 개인의 문제를 벗어나 나를 되돌아 볼 수 있는 기회를 제공하고 있다.

특히 국선도 단전호흡은 오랜 세월 계승되고 발전되어 온 수련법으로서 신체, 정신, 생활, 관계적 차원에서의 긍정적 변화를 이끌어 낼 수 있는 실질적 활동이며, 이는 국선도 단전호흡이 가지고 있는 특성이라고 할 수 있다.

3) 수련 방해요소 및 어려움

단전호흡 수련생들의 수련 시 어려움이나 방해요인을 보면 먼저 수련 시 어려운 점은 수련이 난이도가 증가하면서 따라가기가 어렵다는 점, 특히 제대로 된 호흡을 하기가 어렵다는 점, 집중을 잘 못하고 깊이 있게 몰입하기 힘들다는 점, 그래서 마음이 흩어지는 것, 나이가 들어 체력적으로 한계를 느낀다는 점 등이다. 또한 수련의 어려움으로 시간이 많이 걸린다는 것과 꾸준히 일정 기간 수련을 해야 효과가 있고 간헐적인 경우에는 효과가 미미하다는 것, 대중적이지 않고 지루하고 재미가 없다는 참여자들이 있었다. 또한 수련을 하면서 경계해야 할 점은 의도치 않게 올라오는 잡생각을 버리지 못하는 것, 내 몸에 맞게, 혹은 내 한계에 맞게 하지 못하고 욕심을 가지고 있다는 점, 특히 소음 등과 같은 방해요소가 발생되었을 때 집중력이 흐트러진다는 점, 그리고 술과 같이 외부적 환경

과 충분한 수련시간을 확보하는 것 등이다.

결국 단전호흡 수련의 가장 큰 어려움은 지속적이어야 한다는 점과 그 과정이 지남하고 지루하다는 점일 것이고 이는 곧 외부적 어려움 보다는 자기 스스로 부터의 어려움, 즉, 자신과의 약속 지킴의 문제라고 할 수 있다.

4) 향후 수련 계획

단전호흡 수련생들의 수련에 대한 향후 목표 및 계획은 욕심없이, 특별한 계획보다는 그저 오랜 시간 꾸준히 수련을 하겠다는 계획만이 있다. 지금 이 상태로, 특별하게 목표나 계획 없이, 그냥 나를 위해서 꾸준히, 지금 하는 거와 같이 변함없이 꾸준히 하는 것을 가장 큰 목표로 생각하고 있다.

단전호흡 수련 후에 신체적으로는 몸에 자신감이 생기고 몸이 좋아지고 회복되어서 약했던 신체기능이 강화되고 질병이 치유되는 신체적인 변화를 경험하고, 정신적으로는 마음이 평화롭고 안정되고, 좋음 마음을 갖게 되어 즐겁고 행복하진 내면적인 변화를 경험한 참가자들은 현재를 살아가는 시각이 변하여 객관적이고 양심적인 삶을 추구하게 되고 긍정적인 가치관을 형성하면서 생활과 수련을 동일시 하며 참가자 자신 뿐만 아니라 다른 이들의 몸과 마음의 건강한 삶을 위해 봉사와 홍보를 할 것이라는 참가자들이 있었다. 특히 초중고학생들을 대상으로 봉사활동을 하겠다는 참가자도 많았다.

단전호흡을 통해 신체적, 정신적 건강함을 확인한 참가자들은 이런 삶의 오랜 지속화에 가장 큰 관심을 가지고 향후 이를 전파하고 나누는 것을 고려하고 있다. 특히 자신과 같은 성년 또는 노년층만이 아닌 청소년들에게 안정적 정신과 건강을 전함으로써 미래세대의 신체적, 정신적 건강에 기여하고자 하는 마음을 가지고 있는 참가자들이 많았다.

2. 연구 2 : 단전호흡 수련 효과

단전호흡 효과에 대한 검증을 위해 국선도 단전호흡 프로그램에 따라 실시한 주 3회 33회차의 실험결과는 다음과 같다.

첫째, 변수 스트레스에 대한 사전검사와 사후 검사 결과 실험집단은 사전점수($M=3.75$) 대비 사후점수($M=2.37$)로 통계적으로 유의한 수준의 감소($t=8.102$, $p=.000$)가 나타나 단전호흡 수련을 통한 스트레스 지수의 감소가 나타난다는 것이 확인됐다

둘째, 변수 우울에 대한 사전검사와 사후 검사 결과 실험집단은 사전점수($M=3.57$) 대비 사후점수($M=1.98$)로 통계적으로 유의한 수준의 감소($t=4.797$, $p=.000$)가 나타나 단전호흡 수련을 통한 우울 지수의 감소가 확인됐다.

셋째, 변수 자아존중감에 대한 사전검사와 사후 검사 결과 실험집단은 사전점수($M=2.70$) 대비 사후점수($M=4.10$)로 통계적으로 유의한 수준의 감소($t=3.154$, $p=.000$)가 나타나 단전호흡 수련을 통한 자아존중감 지수의 상승이 확인됐다.

이상과 같은 결과를 토대로 단전호흡 수련을 통한 스트레스 감소, 우울 감소, 자아존중감 향상에 대한 가설이 채택되었음을 확인할 수 있었다.

이와 같은 결과는 단전호흡 수련이 스트레스 감소(김경원, 김애정, 2010; 김남익, 2011; 박상규, 2006; 변주나 외, 1996; 이광호 외, 2004; 허경무, 2000), 우울 감소(김경원, 2011; 김경원, 김애정, 2010; 김남익, 2011; 이경완, 변주나, 2001; 정미현, 박옥례, 2012; 표내숙 외, 1997; 허경무, 2000; 현경선 외, 2009; 현경선 외, 2000), 자아존중감 증가(김석기, 2000; 정진근, 김정완, 2001; 허경무, 2000)에 정적 영향을 미친다는 기존 선행연구들의 결과를 지지하고 있다.

VI. 결론

본 연구는 단전호흡을 수련하는 노년층들이 단전호흡 수련을 통해 경험한 다양한 변화에 대한 분석과 함께 실증적 실험연구를 통해 효과에 대한 검증을 통해 노년층에게 단전호흡법의 의미에 대한 확보를 목적으로 실시된 연구이다. 이를 위해 단전호흡을 수련하는 60대 이상 노년층 12명을 대상으로 질적연구 방법 중 하나인 현상학적 연구를 통해 단전호흡 수련에 통한 경험에 대해 심층적 분석을 실시하였고, 60대 이상 노년층 12명의 신규 단전호흡 수련자를 대상으로 주 3회, 총 33회차의 실험연구를 진행하고 그 결과를 도출하고 대조군 12명과 비교하여 연구 결과를 도출하였다.

질적연구와 실험연구를 통한 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 단전호흡 수련 경험자들에게 단전호흡 수련 동기는 단순히 건강차원에서 한 단계 더 나아가서 수련에서 추구하는 바가 있었던 경우가 있었기 때문인 것으로 분석됐다. 수련자들은 기본적인 건강 증진의 목적에서 나아가 신체적 아픔, 정신적 스트레스 등 심각하고 복합적인 건강상의 문제를 가지고 있고 이의 해결을 위한 적극적인 수단으로 단전호흡 수련에 참여하고 있음을 확인하고 있다. 노년층의 경우 성인병, 신체기능 저하, 통증, 스트레스 등과 같은 대부분 지병을 가지고 있으며 이런 지병으로 인해 삶의 질이 현저히 저하되고 있는 경우가 많다. 이런 상황에서 그들이 선택한 단전호흡은 단순히 건강상황의 향상만이 아니라 병증의 개선 및 치유라는 절박한 문제에 대한 해결을 기대하는 적극적인 동기를 가지고 있다고 할 수 있다.

둘째, 단전호흡 수련생들의 수련을 통한 변화는 신체적 변화, 정신적 변화, 생활적 변화 그리고 관계적 변화 등 4가지 측면에서 확인할 수 있는데 먼저 신체적 변화는 단전호흡을 통해 몸의 변화를 확실하게 느낄 수

있었던 경험으로 구체적으로는 몸이 따뜻해지고 피부가 좋아짐, 피곤이 사라지고 건강해짐, 꾸부정한 자세에서 자세를 바르게 하고 유연성이 높아지고 면역력이 증진됨과 같은 신체적 변화의 경험을 확인할 수 있었다. 이를 통해 만성적인 통증이 없어지고, 면역력이 좋아져 감기와 같은 잔병치레에서 벗어났으며 혈압, 당뇨와 같은 성인병에서 벗어날 수 있었다. 이상과 같이 단전호흡 수련을 통한 신체적 변화의 경험은 가장 먼저, 그리고 가장 많은 변화를 확인할 수 있는 경험으로 모든 연구 대상자들에게서 공통적으로 확인되고 있는 경험이라고 할 수 있다.

셋째, 단전호흡 수련생들의 수련을 통한 변화 중 정신적 변화의 경험으로는 생각이 깊어지고 여유가 생기고, 자기 컨트롤의 경험하고, 마음이 넓어지고, 타인에 대한 이해도가 높아지고, 원만한 성격으로 변화하고, 차분함과 자신감 향상의 경험 등이다. 오랜 시간 사회생활을 경험해 온 노년층의 경우 그 어떤 세대보다도 마음의 안정과 정신적 평안을 필요로 한 세대이기도 하다. 단전호흡 수련자들은 수련활동을 통해 경험할 수 있었던 것은 신체적 변화만이 아닌 정신적 측면에서의 편안함과 강건함이다. 생각이 깊어진 경험, 스스로 마인드 컨트롤을 할 수 있게 된 힘, 복잡한 마음에서의 벗어남, 스스로 느끼는 마음의 성장, 원만해진 성격, 차분함의 증진 등 단전호흡의 수련은 오랫동안 갖지 못했던 정신적 성숙을 경험할 수 있게 되었다. 이는 단전호흡 수련이 노년층에 효과적인 수련이란 점을 다시 한 번 확인시켜주는 경험이라고 할 수 있다.

넷째, 단전호흡 수련생들의 수련을 통한 변화 중 생활적 변화의 경험은 생활의 규칙화, 활동범위의 확장, 삶에 대해서 또는 삶에 대한 안정감이 향상되었다는 점이다. 앞에서의 정신적 변화가 심리적 변화라고 한다면 생활의 변화의 행동적 변화라고 할 수 있다. 나 중심적인 사고에서 탈피하여 남에 대한 배려심이 높아지면서 오히려 마음의 평안을 얻게 되고, 규칙적인 생활을 하게 되면서 생활의 안정감이 높아지고, 그동안 실천하

기 힘들었던 금주 금연의 실행으로 생활의 변화가 일어났음을 경험하고 있다. 이상과 같은 생활의 변화는 위축되고 제한될 수 있는 노년층의 생활에 긍정적인 변화를 가져와 보다 건강하고 활기찬 노년의 삶을 영위하는데 많은 도움을 줄 수 있는 단전호흡 수련의 효과라고 할 수 있다.

다섯째, 단전호흡 수련생들의 수련을 통한 변화 중 관계적 변화는 넓어진 이해심, 너그러워짐의 경험, 다른 사람들 입장에 대한 고려, 원만한 타인과의 관계에서 향상이 이루어졌다는 것 등을 들 수 있다. 단전호흡의 수련은 다시 한 번 나를 돌이켜 생각해 볼 수 있는 계기를 만들어 주고 이를 통해 나 중심이 아닌 타인에 대한 배려심이 넓어지고 이를 통해 보다 원만한 관계로 변화라는 경험을 확인할 수 있었다. 남 탓만을 했던 과거에 비해 이해심이 넓어지면서 무엇보다 배우자, 자녀 등 가족과의 관계가 좋아지고 나아가 주위 사람들과의 원만한 관계를 만들어 지고 근본적으로 생각하는 방식의 변화를 경험하고 있다. 이와 같은 관계적 차원의 변화는 노년층의 삶속에서 가족의 소중함이 높아지고 주변인들과의 원만한 관계를 확보할 수 있다는 긍정적 변화를 확인할 수 있는 것이다. 이는 곧 노년층에게 단전호흡 수련이 남과 교류하고 남과 함께 할 수 있는 긍정적 변화의 계기가 되고 있음을 확인할 수 있다.

여섯째, 단전호흡 수련을 통한 변화의 원인 또는 의미로는 수련 중 바른 자세와 행동, 수련을 통한 음과 양의 조화, 그리고 남이 아닌 자기 기준에 맞는 수련의 강조 등을 들고 있다. 그래서 단전호흡의 장점으로 세상을 바라보는 또 다른 시각인 객관적 시각의 확보, 기순환, 조화, 몸과 마음, 정신 등 복합적 접근, 자기중심 수련을 통해 발생될 수 있는 개인의 문제를 벗어나 나를 되돌아 볼 수 있는 기회를 제공하고 있다.

이와 같은 단전호흡 수련자들의 변화는 단전호흡 신규 수련자들을 대상으로 한 실험을 통해 스트레스의 감소, 우울의 감소 그리고 자아존중감의 증대라는 실증적 효과를 검증할 수 있었다.

일곱째, 단전호흡 수련생들의 수련 시 어려움이나 방해요인으로 수련 시 어려운 점은 수련의 난이도가 증가하면서 따라가기가 어렵다는 점, 특히 제대로 된 호흡을 하기가 어렵다는 점, 집중을 잘 못하고 깊이 있게 몰입하기 힘들다는 점, 그래서 마음이 흩어지는 것, 나이가 들어 체력적으로 한계를 느낀다는 점 등이다. 또한 수련의 어려움으로 시간이 많이 걸린다는 것과 꾸준히 일정 기간 수련을 해야 효과가 있고 간헐적인 수련으로는 효과가 미미하다는 것, 대중적이지 않고 지루하고 재미가 없다는 참여자들이 있었다. 또한 수련을 하면서 경계해야 할 점은 의도치 않게 올라오는 잡생각을 버리지 못하는 것, 내 몸에 맞게, 혹은 내 한계에 맞게 하지 못하고 욕심을 가지고 있다는 점, 특히 소음 등과 같은 방해요소가 발생되었을 때 집중력이 흐트러진다는 점, 그리고 술과 같이 외부적 환경과 충분한 수련시간을 확보하는 것 등이다.

여덟째, 단전호흡 수련생들의 수련에 대한 향후 목표 및 계획은 욕심없이, 특별한 계획보다는 그저 오랜 시간 꾸준히 수련을 하겠다는 계획만이 있다. 지금 이 상태로, 특별하게 목표나 계획 없이, 그냥 나를 위해서 꾸준히, 지금 하는 거와 같이 변함없이 꾸준히 하는 것을 가장 큰 목표로 생각하고 있다.

아홉째, 처음 단전호흡 수련을 시작하는 수련생들을 대상으로 한 실험 연구를 통해 단전호흡의 수련이 우울의 감소, 스트레스의 감소, 자아존중감의 상승에 통계적으로 유의미한 효과가 있음이 확인할 수 있었다. 이와 같은 결과는 앞에 질적연구에서의 결과 중 신체적 변화의 경험, 정신적 변화의 경험을 실증적 연구로 검증하고 있는 것이라고 할 수 있다. 즉 선행연구들에서 검증되어 왔던 단전호흡 수련이 구체적인 신체적 병증의 개선 효과, 정신적 변화가 확인됨으로서 단전호흡 수련의 1차적 효과를 확인할 수 있다는 점이다. 신체적, 정신적 개선 효과는 노년층 삶에 가장 핵심적이며 우선되어야 할 요소로서 단전호흡 수련에 이에 효과적이라는

점은 의미있는 결과라고 할 수 있다.

결국 단전호흡 수련 후에 신체적으로는 몸에 자신감이 생기고 몸이 좋아지고 회복되어서 약했던 신체기능이 강화되고 질병이 치유되는 신체적인 변화를 경험하고, 정신적으로는 마음이 평화롭고 안정되고, 좋음 마음을 갖게 되어 즐겁고 행복하진 내면적인 변화를 경험한 참가자들은 현재를 살아가는 시각이 변하여 객관적이고 양심적인 삶을 추구하게 되고 긍정적인 가치관을 형성하면서 생활과 수련을 동일시하며 참가자 자신뿐만 아니라 다른 이들의 몸과 마음의 건강한 삶을 위해 봉사와 홍보를 할 것이라는 참가자들이 있었다.

단전호흡 수련자들은 주로 건강관리에 대한 필요성 및 미래의 더 나은 삶을 위해 단전호흡을 접하게 되었고, 신체적 취약성을 단전호흡 수련과정을 거쳐 극복하고, 심신의 평온을 이룸에 따라, 생활 전반에서 신체적, 정서적, 생활적, 관계적으로 긍정적인 변화를 경험하였다. 또한 향후 지속적인 수련을 통해 바람직한 내적 성장을 기대하고 있었다. 이와 같은 단전호흡의 긍정적 경험은 노년층의 효과적 운동 활동으로 단전호흡의 효과를 확인시켜주고 있는 것이다. 즉, 본 연구를 통해 날로 증가하고 있는 노년 인구의 사회적 문제 해결의 효과적 대응 수단으로서 단전호흡 수련의 효용성을 확인하는 계기가 되고 있으며, 노년기 삶에 가치에 부합하는 생활 촉진제로써 국선도 단전호흡 수련이 매우 유용하며 삶의 질을 향상시켜 준다는 것을 확인할 수 있는 계기가 되었으며 향후 보다 진보된 연구를 통해 이런 단전호흡 수련의 효과가 보다 객관적으로 증명될 수 있는 다양한, 특히 정량적 연구들을 통한 단전호흡 효과의 객관적 증명과 더불어 효과에 대한 다양한 연구들이 계속 진행되기를 기대한다.

뿐만 아니라 노년층의 생활건강에 대한 논의에 있어 단순히 신체적 건강적인 접근을 넘어 심리적 건강, 관계적 건강 등 복합적 차원의 건강 개념을 통해 다각적인 접근과 연구가 이루어질 수 있기를 기대한다.

참고문헌

- 강현민(2010), *무배우자 여성노인의 우울수준에 관한 일 고찰 : 가족지지 의 주효과와 완충효과를 중심으로*, 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 강희숙, 김근조(2000), 일부지역 노인들의 신체적 건강과 우울과의 관련성, *대한보건연구*, 26(4), 451-459.
- 고경봉, 박종규, 김찬형(2000), 스트레스반응척도의 개발, *신경정신의학*, 39(4), 707-719.
- 고경봉, 박종규, 김찬형(2006), 스트레스반응 척도의 수정판 개발 및 타당화 연구, *신경정신의학*, 45(6), 541-553.
- 고선형(2015). *성인의 자아존중감, 외모관리행동 및 신체이미지가 대인관계에 미치는 영향*, 한서대학교 대학원 박사학위논문.
- 고형일, 김학인, 최석만(2004), 비행청소년의 자기통제력 향상을 위한 단전호흡명상프로그램의 개발과 그 효과 검증, *교육문제연구*, (21), 119-142.
- 기백석, 김소연(2003), 노인 우울증의 임상적 치료 지침, *생물치료정신의학*, 9(1), 112-117.
- 김갑수, 조석주(2001), 단전호흡 수련 전·후 혈장내 질소화합물의 생화학적 변화, *한국사회체육학회지*, 16, 187-198
- 김경미(2009). *초등 농산어촌지역 연중돌봄학교와 일반학교 학생들의 교육만족도와 자아존중감 비교*, 창원대학교 대학원 박사학위논문.
- 김경원(2015), 건강중재로 단전호흡을 실천하는 노인여성의 경험에 관한 현상학적 연구, *동서간호학연구지*, 21(2), 94-102.
- (2011), 단전호흡중재가 중년여성의 체력과 인지기능 및 우울증상에 미치는 효과, *동서간호학연구지*, 17(1), 24-30.

- (2008), 암수술 한 여성의 삶을 통한 단전호흡경험, *여성건강간호학회지*, 14(2), 114-123.
- (2007), 단전호흡을 하는 중년여성의 기운 기르기 과정, *여성건강간호학회지*, 13(3), 174-183.
- (2005). 중년여성의 건강증진을 위한 단전호흡 모형 개발, *Journal of Korean Academy of Nursing*, 35(3), 565-574
- 김경원, 김애정(2010), 단전호흡을 수련하는 성인과 노인의 양생정도와 삶의 질에 관한 연구, *기본간호학회지*, 17(2), 231-239
- 김남익(2011), 노인여성들의 단전호흡과 걷기운동이 ADL, 생활스트레스 및 우울에 미치는 영향, *한국발육발달학회지*, 19(3), 215-223.
- 김남초(1993), 독자적인 간호중재술로서의 단전호흡에 관한 고찰, *스트레스연구*, 1(1), 133-137.
- 김덕중(2004), 단전호흡과 걷기운동이 고혈압 비만남성의 신체구성, 혈압 및 혈청지질에 미치는 영향, *한국체육학회지*, 43(6), 365-374.
- 김분한, 김금자, 박인숙, 이금재, 김진경, 홍정주, 이미향, 김영희, 유인영, 이희영(1999), 현상학적 연구방법의 비교고찰: Giorgi, Colaizzi, Van Kaam 방법을 중심으로, *Journal of Korean Academy of Nursing*, 29(6), 1208-1220.
- 김석기(2000). *자아성장 프로그램이 중학생들의 자아존중감 및 인간관계에 미치는 영향*, 계명대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김성열, 이성수, 이병국 (1997), 특수간호단위와 일반간호단위의 간호업무별 작업부하 및 피로자각증상 조사, *순천향산업의학*, 3(1), 43-68.
- 김영주(2009), 남녀별 독거노인과 동거노인의 건강습관, 스트레스, 우울, 자살생각 비교, *기본간호학회지*, 16(3), 333-344.
- 김영천, 한광웅(2012). 질적 연구방법으로 생애사연구의 성격과 의의, *교육문화연구*, 19(3), 5-43.

- 김희나(2013), *성인의 스트레스 수준에 따른 식행도, 짠맛선호도 및 나트륨 섭취량*, 충북대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 류춘태, 송상혁, 지용석(2011), 단전호흡 수행여부가 합기도 수련생들의 ADHD점수와 신체구성 및 심박수에 미치는 영향, *한국초등체육학회지*, 17(3), 31-43.
- 박상규(2006), 8주간 단전호흡 수련이 노인의 혈압에 미치는 영향, *한국웰니스학회지*, 1(1), 67-74.
- 박윤진(2011). *초등학생의 자아존중감과 대인관계 만족도의 관계*, 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박은주, 전성숙(1999) 단전호흡수련에 관한 일상생활기술적 연구, *Journal of Korean Academy of Nursing*, 29(6), 1244-1253
- 박진성, 조춘호(2000), 단전호흡수련과 스포츠활동이 청소년의 정신건강에 미치는 효과, *한국사회체육학회지*, 14, 155-165
- 박진성, 조춘호(1999), 단전호흡이 호흡 순환 기능에 미치는 효과, *한국사회체육학회지*, 12, 731-743.
- 방만금(2017), *독거노인의 고독감 및 우울감이 삶의 만족도에 미치는 영향에 관한 연구-사회적지지의 매개효과를 중심으로*, 백석대학교 보건복지대학원, 석사학위논문
- 배지연(2005), *노인의 자살상각에 관한 인과모형*, 대전대학교 대학원 박사학위논문.
- 변주나, 김명애, 최일림, 이명하, 서인선, 정승희(1996), 한국 전통건강문화로서의 단전호흡술의 심리신경면역학적 효과에 관한 연구, *스트레스연구*, 4(1), 41-56.
- 변주나, 이경완(2003), 단전호흡술이 노인의 인지력에 미치는 효과: 한국 문화 간호중재 개발 방안, *스트레스연구*, 11(1), 47-54.
- 성기서(2015), 단전호흡을 이용한 영문학 작품 읽기, *동서비교문학저널*,

34, 143-169.

안서영(2018). *성인여성의 자아존중감이 국내 TV홈쇼핑 뷰티상품 구매행동과 만족도에 미치는 영향*, 세종대학교 대학원 박사학위논문.

안성희(2000), 간호사에게 적용한 단전호흡 수련이 피로도 및 이완정도에 미치는 효과, *스트레스연구*, 8(2), 75-81.

윤진(1995), *성인 노인심리학*, 서울: 중앙적성출판사.

윤현희(1994). *남녀 노인의 스트레스, 대처행동, 심리적 적응감*, 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

이상택(2013). *중학생의 가족의사 소통유형과 자아존중감 학교적응과의 관계*, 한양사이버대학교 대학원 석사학위논문.

이경완, 변주나(2001), 단전호흡술이 심신불안 반응에 미치는 효과, *대한보건연구*, 29(2), 118-126.

이경완, 변주나, 김금재(2000), 단전호흡술이 혈당치에 미치는 효과: 한국 문화 간호중재개발 방안, *스트레스연구*, 8(1), 39-55.

이광호, 이승범, 원영신(2004), 국선도 단전호흡 수련의 운동효과에 관한 연구: 60세 이상 성인병이 있는 고령자를 대상으로, *한국체육학회지*, 43(5), 635-645.

이남인(2005), 현상학과 질적연구방법, *철학과 현상학 연구*, 24, 91-122.

----- (2012), 현상학적 환원과 현상학의 미래 - 현상학적 환원의 현상학을 위한 하나의 기여, *철학과 현상학 연구*, 54, 89-122.

이승범(2004), 10주간 단전호흡이 고혈압 노인의 혈압변화, 호르몬 및 혈액학적 성분에 미치는 효과, *코칭능력개발지*, 6(2), 211-219.

이승범, 박상규(2003), 단전호흡이 본태성고혈압 노인의 혈압 및 혈압조절 호르몬에 미치는 영향, *한국사회체육학회지*, 20(2), 1307-1315.

이연택(1991), 관광연구에 있어서의 현상학적 접근, *관광연구논총*, 3, 25-44.

- 이지영(2001). 노인의 스트레스와 대처방식에 관한 연구. 공주대학교 대학원 석사학위논문.
- 임지혜(2011). *여자 청소년의 외모만족도가 자아존중감 및 학교 생활적응에 미치는 영향*, 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 정미현(2012), 단전호흡이 혈액투석환자의 우울, 불안 및 피로에 미치는 효과, *한국콘텐츠학회논문지*, 12(4), 292-303.
- 정미현, 박옥례(2012), 단전호흡이 혈액투석환자의 스트레스, 수면장애 및 자아존중감에 미치는 효과, *한국산학기술학회논문지*, 13(12), 5882-5892.
- 정상원, 김영천(2014), 질적 연구에서의 현상학적 글쓰기의 전략과 방법의 탐구, *교육문화연구*, 20(3), 5-42.
- 정석연(2016), *국선도 수련활동의 평생교육적 의미: 국선도 지도자들의 내적 성장 경험을 중심으로*, 한국방송통신대학교 대학원 석사학위논문.
- 정진구(2019), *노인 삶의 질 향상을 위한 난초치기자연치유프로그램 개발 및 효과*, 동방문화대학원대학교 박사학위논문.
- 정진근, 김정완(2001), 단전호흡수련이 심리적 요인에 미치는 효과, *한국체육학회지*, 40(4), 219-228
- 조춘호, 박진성(2002), 단전호흡과 감각적 심상훈련이 자기조절 과제의 운동학습에 미치는 영향, *한국사회체육학회지*, 18(2), 1393-1403.
- 지치환, 김태일, 하민수(2007), 단기간 단전호흡 훈련이 동적 폐기능에 미치는 영향, *한국체육과학회지*, 16(3), 559-565.
- 지치환, 백경화(2006), 단전호흡 훈련이 태권도선수의 최대산소섭취량 및 정적폐기능에 미치는 영향, *대한무도학회지*, 8(2), 167-176.
- 청산거사(1993), *국선도*, 서울: 국선도.
- 차성웅, 조춘호(2000), 단전호흡 수련이 남자 중학생의 1000m달리기 수

- 행에 미치는 영향, *한국사회체육학회지*, 14, 691-698.
- 최은숙(2012). *자아존중감 향상을 위한 메이크업 테라피의 효용성연구*, 건국대학교디자인대학원 석사학위논문.
- 최종인, 정상훈(2006), 단전호흡 수련의 체육학적 가치, *코칭능력개발지*, 18(3), 49-56.
- 최지선, 김기분(2002). 여성노인의 자존감, *성인간호학회지*, 14(4), 510-520
- 최창국(1993), 단전호흡 훈련이 악력(握力) 및 생리적 변인에 미치는 영향, *한국체육학회지*, 32(2), 2478-2490.
- 태명옥(2019), *노년기 우울과 인구사회특성의 관계에 대한 실증분석: 주관적 기대감의 매개 및 사회활동참여의 조절효과 검증*, 신라대학교 일반대학원, 박사학위논문.
- 표내숙, 김영부, 최영곤(1997), 단전호흡 수련이 불안, 심박수, 혈압 및 뇌파에 미치는 영향, *한국스포츠심리학회지*, 8(1), 45-55.
- 표내숙, 조춘호(1999), 정신건강 및 심리치료를 위한 단전호흡 수련프로그램 개발, *한국스포츠심리학회지*, 10(2), 123-139
- 한상미, 임동호(2019), 관련 연구 분석을 통한 단전호흡의 실증적 가치, *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, 19(12), 791-804.
- 허경무(2000), *국선도 강해* (증보 8쇄, 2007), 서울: 밝문화미디어.
- 허명신, 정향미(2006), 단전호흡운동이 중년여성의 긴장성 요실금과 삶의 질에 미치는 효과, *한국모자보건학회지*, 10(2), 137-146.
- 현경선(2004), 중년여성의 체력에 대한 단전호흡 운동 6주와 12주 효과의 비교, *대한보건연구*, 13(2), 104-111
- (2004), 중년여성의 체력에 미치는 단전호흡 운동과 걷기운동의 효과 비교, *동서간호학연구지*, 9(1), 15-24.
- (2004), 중년여성의 혈중지질농도, 신체증상, 헤모글로빈에 미치는

- 단전호흡 운동과 걷기운동의 효과 비교, *동서간호학연구지*, 10(1), 41-52.
- (2002), 단전호흡 운동프로그램이 중년여성의 폐기능과 심리건강에 미치는 효과, *Journal of Korean Academy of Nursing*, 32(4), 459-469.
- (2001), 중년여성의 건강증진을 위한 단전호흡 운동프로그램의 적용 효과, *성인간호학회지*, 13(3), 373-384.
- 현경선, 강현숙(2002), 단전호흡 운동프로그램에 참여한 중년여성의 운동 효과에 대한 경험, *기본간호학회지*, 9(2), 180-189.
- 현경선, 강현숙, 김원옥(2003), 단전호흡 운동이 중년여성의 체력과 신체 증상에 미치는 효과, *체육과학연구*, 14(2), 1-10.
- 현경선, 원정숙, 김원옥, 한상숙, 이지아(2009), 단전호흡운동 프로그램이 노인의 폐활량, 체력, 불안 및 우울에 미치는 효과, *지역사회간호학회지*, 20(4), 474-482.
- 현경선, 강현숙, 안동환(2000), 단전호흡수련인과 비수련인의 신체건강, 불안, 우울정도 비교, *성인간호학회지*, 12(2), 245-255.
- 현경선, 원정숙, 원경애(2007), 단전호흡운동이 양주시 보건소 이용주민의 체력, 혈액지질, 신체증상에 미치는 효과, *동서간호학연구지*, 13(2), 170-178.
- 홍주우(1999). *노인의 자아존중감 및 사회적 지지가 정신건강에 미치는 영향 연구*. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 황덕순, 이철완(1992), 단전호흡에 관한 문헌적 고찰, *한방재활의학과학회지*, 2(1), 117-124.
- 황종대, 김동규(2010), 한국 합기도 단전호흡 수행의 무도철학적의의, *움직임의 철학: 한국체육철학회지*, 18(2), 169-181.
- 황준식, 이예철, 안동환, 박영주(1994), 단전호흡 및 흡식호흡이 체열에

미치는 영향에 관한 연구, *스트레스연구*, 2(2), 115-128.

세계 국선도 연맹 www.kouksundo.com

Alessandri, G., Vecchione, M., Eisenberg, N., & Laguna, M. (2015). On the factor structure of the Rosenberg General Self-Esteem Scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 621-635.

Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. NY: Bantam Books

Brian W. Johnson, Doris L. Redfield, Richard L. Miller & Robert E. Simpson (1983), Educational and Psychological Measurement, 43(3), 907-913.

Edmund Husserl, (1976), *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Erstes Buch: Allgemeine Einführung in die reine Phänomenologie*, 이영호, 이종훈 공역 (1988), *현상학의 이념, 엄밀한 학으로서의 철학*, 서울: 서광사.

John W. Creswell & Abbas Tashakkori (2007), Differing Perspectives on Mixed Methods Research, *Journal of Mixed Methods Research*, 1(4), 303-308.

Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*. PA: Duquesne University Press.

Lazarus & Folkman (1984), *Stress, Appraisal, and Coping*, PA: Springer Publishing Company

Leonard Z. Breen (1960), *Handbook of Social Gerontology*, Chicago: Chicago University.

- Morgan, W. P., and O' Coonor, P. J. (1988), *Exercise and Mental Health*. In R. K. Dishman Editor, *Exercise Adherence: Its Impact on Public Health* Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gülfizar Sozeri-Varma (2012). Depression in the Elderly: Clinical Features and Risk Factors, *Aging and Disease*, 3(6), 465-471.
- Matthew McKay, Patrick Fanning (2016), *Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving & Maintaining Your Self-Esteem*, Oakland: New Harbringer Publications
- Lazarus, R. S, & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and coping*. New york: springer publishing company.
- Moustakas, Clark E. (1994), *Phenomenological research methods*, NY: Sage Publications, Inc.
- M. van Manen (1990), *Researching Lived Experiences. Human Science for An Action Sensitive Pedagogy*, London: The Althouse Press.
- van Manen, Max (2014). *Phenomenology of practice: Meaning-giving methods in phenomenological research and writing*. CA: Left Coast Press.

설 문 지

노인의 국선도 단전호흡 수련이 건강생활에 미치는 효과

안녕하십니까?

저는 동방문화대학원대학교 자연치유학과 박사과정에 있으며 「노인의 국선도 단전호흡 수련이 건강생활에 미치는 효과」라는 주제로 연구 중에 있습니다.

소중한 시간을 내어 주시어 작성한 설문지는 좀 더 나은 노인의 삶을 연구하는 자료로 사용될 것입니다.

응답하신 설문지는 통계법 7조에 의하여 비밀이 보장되고 오직 학술적 통계로만 사용되며, 그 외의 목적으로 사용되지 않음을 약속드립니다.

건강과 행운이 함께 하시기를 기원합니다.

2020년 5월

동방문화대학원대학교 자연치유학과(자연치유전공)

지도교수 : 임 동 호

연구자 : 한 상 미

E-mail : pharangsea@nate.com

1. 다음은 일반적인 사항에 대한 질문입니다. 해당되는 사항에 √ 표 해주시기 바랍니다.

1. 성별은?

- ① 남자 ② 여자

2. 연령은?

- ① 61~65세 ② 66~70세 ③ 71~75세 ④ 76세 이상

3. 결혼여부는?

- ① 기혼 ② 미혼 ③ 이혼 / 별거 ④ 사별

4. 학력은?

- ① 무학 ② 국졸 ③ 중졸
④ 고졸 ⑤ 대졸 이상

5. 현(또는 은퇴 전) 직업은?

- ① 농업 ② 자영업 ③ 회사원
④ 공무원 ⑤ 전업주부 ⑥ 기타

2. 다음은 귀하의 스트레스에 대한 질문입니다.
해당되는 사항에 √표 해주시기 바랍니다.

자신에 대한 생각과 느낌을 잘 나타내는 것에 V표를 해주 시기 바랍니다.	전혀 그렇지 않다	조금 그렇지 않다	보통이 다	그렇다	아주 그렇다
1. 말에 실수가 많다	1	2	3	4	5
2. 말하기 싫다	1	2	3	4	5
3. 가슴이 답답하다	1	2	3	4	5
4. 화가 난다	1	2	3	4	5
5. 안절부절 못한다	1	2	3	4	5
6. 소화가 안된다	1	2	3	4	5
7. 배가 아프다	1	2	3	4	5
8. 소리를 지르고 싶다.	1	2	3	4	5
9. 한숨이 나온다.	1	2	3	4	5
10. 어지럽다	1	2	3	4	5
11. 만사가 귀찮다.	1	2	3	4	5
12. 잡념이 생긴다.	1	2	3	4	5
13. 쉽게 피로를 느낀다.	1	2	3	4	5
14. 온몸에 힘이 빠진다	1	2	3	4	5
15. 자신감을 잃었다	1	2	3	4	5
16. 긴장 된다	1	2	3	4	5
17. 몸이 떨린다	1	2	3	4	5
18. 누군가를 때리고 싶다.	1	2	3	4	5
19. 의욕이 떨어졌다	1	2	3	4	5
20. 울고 싶다.	1	2	3	4	5
21. 신경이 날카로워 졌다	1	2	3	4	5

22. 내가 하는 일에 전망 없다	1	2	3	4	5
23. 멍하게 있다	1	2	3	4	5
24. 누군가를 미워한다.	1	2	3	4	5
25. 한 가지 생각에서 헤어날 수 없다.	1	2	3	4	5
26. 목소리가 커졌다	1	2	3	4	5
27. 마음이 급해지거나 일에 쫓기는 느낌이다	1	2	3	4	5
28. 행동이 거칠어졌다(난폭운전, 욕설, 몸싸움 등).	1	2	3	4	5
29. 무엇인가를 부수고 싶다	1	2	3	4	5
30. 말이 없어졌다.	1	2	3	4	5
31. 머리가 무겁거나 아프다	1	2	3	4	5
32. 가슴이 두근거린다.	1	2	3	4	5
33. 누군가를 죽이고 싶다.	1	2	3	4	5
34. 얼굴이 붉어지거나 화끈 거린다.	1	2	3	4	5
35. 지루하다.	1	2	3	4	5
36. 참을성이 없다.	1	2	3	4	5
37. 얼굴표정이 굳어졌다	1	2	3	4	5
38. 나는 아무 쓸모가 없는 사람이다.	1	2	3	4	5
39. 움직이기 싫다	1	2	3	4	5

2. 다음은 우울에 대한 질문입니다.

지난 일주일동안 아래와 같은 느낌과 행동을 몇 번이나 하셨습니까?
해당되는 사항에 √표 해주시기 바랍니다.

지난 일 주일 동안 나는-	하루 미만	하루 이틀	3일- 4일	5일- 7일
1. 사람들이 나를 차갑게 대하는 것 같았습니까?	1	2	3	4
2. 마음이 슬프셨습니까?	1	2	3	4
3. 많이 우울하다고 생각하셨습니까?	1	2	3	4
4. 모든 일들이 힘들게 느껴지셨습니까?	1	2	3	4
5. 비교적 잘 지냈다고 생각하십니까?	1	2	3	4
6. 사람들이 나를 싫어하는 것 같았습니까?	1	2	3	4
7. 잠을 잘 이루지 못하셨다고 생각하십니까?	1	2	3	4
8. 큰 불만 없이 생활하셨다고 생각하십니까?	1	2	3	4
9. 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느끼셨습니까?	1	2	3	4
10. 나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각 한다.	1	2	3	4

3. 다음은 자아 존중감 척도에 대한 질문입니다.
해당되는 사항에 √표 해주시기 바랍니다.

자신에 대한 생각과 느낌을 잘 나타내는 것에 V표를 해주시기 바랍니다.	전혀 그렇 지않 다	조금 그렇 지 않다	보 통 이 다	그렇 다	아주 그렇 다
1. 나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
2. 나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.	1	2	3	4	5
3. 나는 대체적으로 실패한 사람이라는 느 낌이 든다.	1	2	3	4	5
4. 나는 대부분의 다른 사람들과 같이 일 을 잘 할 수 있다.	1	2	3	4	5
5. 나는 자랑할 것이 별로 없다.	1	2	3	4	5
6. 나는 내 자신에 대해서 긍정적인 태도 를 가지고 있다.	1	2	3	4	5
7. 나는 내 자신에 대해서 대체로 만족 한 다.	1	2	3	4	5
8. 나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있으 면 좋겠다.	1	2	3	4	5
9. 나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이 라는 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
10. 나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라 고 생각 한다.	1	2	3	4	5

- 감사합니다 -

부록 2 -

동 의 서

연구제목: 노인의 국선도 단전호흡 수련이 건강생활에 미치는 효과

1. 나는 본 연구의 설명문을 읽었으며 담당 연구원과 이에 대하여 의논하였습니다.
2. 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 이 연구에서 얻어진 나에 대한 정보를 **현행 법률과 기관생명윤리심의위원회 규정이 허용하는 범위 내에서** 연구자가 수집하고 처리하는데 동의합니다.
5. 나는 담당 연구자나 위임 받은 대리인이 연구를 진행하거나 결과 관리를 하는 경우와 보건 당국, 학교 당국 및 보건복지부 지정 공용기관생명윤리위원회가 실태 조사를 하는 경우에는 비밀로 유지되는 나의 개인 신상 정보를 직접적으로 열람하는 것에 동의합니다.
6. 나는 언제라도 이 연구의 참여를 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해도 되지 않을 것이라는 것을 압니다.
7. 나의 서명은 이 동의서의 사본을 받았다는 것을 뜻하며 연구 참여가 끝날 때까지 사본을 보관하겠습니다.
8. 연구 실시와 자료의 신뢰성을 검증하기 위한 과정에서 부득이하게 개인정보 열람이 필요한 경우에, 관련법에 의해 연구 담당자에게 제공한 개인정보를 열람하는 것에 동의합니다.

연구대상자	성명	서명	서명일
-------	----	----	-----

연구책임자	성명	한 상 미	서명	서명일
-------	----	-------	----	-----

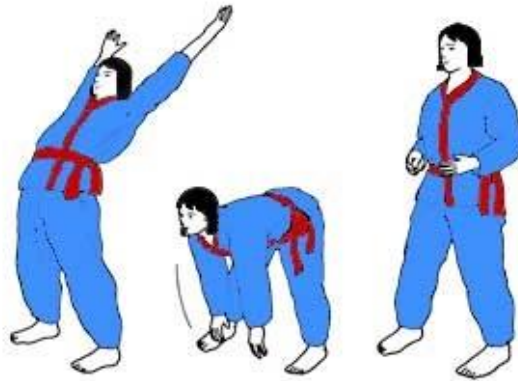
부록 3 _ 국선도 단전호흡 기혈순환유통법 준비운동 52개 동작_ 중기단 법 전후편

<그림 부록-1> 준비운동 1_ 기지개 켜기 동작	160
<그림 부록-2> 중부 · 운문혈	161
<그림 부록-3> 준비운동 2_ 허리 돌리기 동작	162
<그림 부록-4> 기경팔맥	163
<그림 부록-5> 준비운동 3_ 발목 돌리기 동작	164
<그림 부록-6> 준비운동 4_ 전신 두드리기 동작	165
<그림 부록-7> 준비운동 5_ 왼발을 무릎에 올리고 발목 돌리기 동작 ...	166
<그림 부록-8> 공손, 태백혈	166
<그림 부록-9> 준비운동 6_ 용천 두드리기 동작	167
<그림 부록-10> 용천혈	167
<그림 부록-11> 준비운동 7_ 삼음교 누르기 동작	168
<그림 부록-12> 삼음교	168
<그림 부록-13> 준비운동 8_ 비복근 누르기 동작	170
<그림 부록-14> 준비운동 9_ 무릎 누르고 발끝 당기기 동작	170
<그림 부록-15> 준비운동 10_ 허리 숙였다가 뒤로 젖히기 동작	171
<그림 부록-16> 준비운동 11_ 무릎 세우고 상체 틀기 동작	172
<그림 부록-17> 준비운동 12_ 오른발을 무릎에 올리고 발목 돌리기 동작 ...	173
<그림 부록-18> 준비운동 13_ 용천 두드리기 동작	174
<그림 부록-19> 노궁, 소부혈	174
<그림 부록-20> 준비운동 14_ 삼음교 누르기 동작	175
<그림 부록-21> 준비운동 15_ 비복근 누르기 동작	175
<그림 부록-22> 준비운동 16_ 무릎 누르고 발끝 당기기 동작	176
<그림 부록-23> 준비운동 17_ 허리 숙였다가 뒤로 젖히기 동작	176
<그림 부록-24> 준비운동 18_ 무릎 세우고 상체 틀기 동작	177
<그림 부록-25> 준비운동 19_ 다리 좌우로 벌리고 몸통 틀기 동작 ...	178

<그림 부록-26> 준비운동 20_ 다리 좌우로 벌리고 양손으로 발가락 잡고 흔들기 동작	179
<그림 부록-27> 준비운동 21_ 다리 좌우로 벌리고 상체 앞으로 숙이기 동작	180
<그림 부록-28> 준비운동 22_ 다리 좌우로 벌리고 양손가락으로 바닥 짚고 몸통 들어 좌우로 틀기 동작	181
<그림 부록-29> 준비운동 23_ 무릎 누르기 동작	182
<그림 부록-30> 준비운동 24_ 엉덩이 들며 발목 자극하기 동작	183
<그림 부록-31> 준비운동 25_ 발끝 잡고 허리 숙이기 동작	184
<그림 부록-32> 준비운동 26_ 가부좌하고 상체 돌리기 동작	185
<그림 부록-33> 준비운동 27_ 가부좌하고 뒤로 깎지 끼고 허리 숙이기 동작	186
<그림 부록-34> 준비운동 28_ 가부좌하고 목 뒤 깎지 끼고 좌우로 숙 이기 동작	187
<그림 부록-35> 준비운동 29_ 가부좌하고 상체 좌우로 틀기 동작	188
<그림 부록-36> 준비운동 30_ 상체 앞으로 나와 단전 바닥에 대고 상체 들 고 좌우로 틀기 동작	189
<그림 부록-37> 준비운동 31_ 가부좌 풀고 다리 흔들면서 두드리기 동작	190
<그림 부록-38> 준비운동 32_ 목 뒤 깎지 끼고 앞으로 숙이기 동작	191
<그림 부록-39> 준비운동 33_ 상체 틀기 동작	192
<그림 부록-40> 준비운동 34_ 양손과 발끝으로 몸통 틀기 동작	193
<그림 부록-41> 준비운동 35_ 무릎 잡고 등 구르기 동작	194
<그림 부록-42> 준비운동 36_ 양발 옆으로 가지런히 하여 상체 틀기 동작	195
<그림 부록-43> 준비운동 37_ 목 운동 앞뒤로 하기 동작	196
<그림 부록-44> 준비운동 38_ 목 좌우로 틀기 동작	197
<그림 부록-45> 준비운동 39_ 목 양옆으로 숙이기 동작	198
<그림 부록-46> 준비운동 40_ 목 돌리기 동작	199
<그림 부록-47> 준비운동 41_ 깎지 끼고 손을 밑으로, 앞으로, 위로 올려서 좌우로 틀고, 다시 앞으로 해서 좌우로 틀기 동작	200
<그림 부록-48> 준비운동 42_ 양손 엇갈리게 깎지 끼고 뺨기 동작	201
<그림 부록-49> 준비운동 43_ 손바닥 붙여서 가슴 좌우로 펴기 동작	202

<그림 부록-50> 손바닥 동작	203
<그림 부록-51> 수소음심경	203
<그림 부록-52> 준비운동 44_ 양손 견정혈에 놓고 양팔 돌리기 동작 ...	204
<그림 부록-53> 견정혈	204
<그림 부록-54> 준비운동 45_ 허리 펴고 몸통 뒤로 젖히기 동작	205
<그림 부록-55> 준비운동 46_ 왼발(오른발) 45도 앞으로 내밀고 뒤로 깎지 꺾서 몸통 앞으로 숙이기 동작	206
<그림 부록-56> 폐유, 심유, 격유혈	206
<그림 부록-57> 준비운동 47_ 다리(학골) 운동 동작	207
<그림 부록-58> 준비운동 48_ 다리(학골) 돌리기 동작	208
<그림 부록-59> 준비운동 49_ 허리 돌리기 동작	209
<그림 부록-60> 준비운동 50_ 상체 가볍게 좌우로 흔들기 동작	210
<그림 부록-61> 준비운동 51_ 숨쉬기(위로 아래로, 좌우로) 및 배를 위에서 아래로 쓸어주기 동작	211
<그림 부록-62> 준비운동 52_ 편안히 누워서 호흡 조절 동작	212
<그림 부록-63> 중기단법 전편_25동작	213
<그림 부록-64> 중기단법 후편_25동작	214

- 준비운동 1_ 기지개 켜기



<그림 부록-1> 준비운동 1_ 기지개 켜기 동작

동작요령

- ① 양발 어깨 넓이로 벌려, 11자 자세로 서고, 상체를 가볍게 숙였다가 흡(吸)하면서 양팔을 굽혀 양손 어깨 부위까지 올렸다가
- ② 숨을 멈춘 상태에서 팔을 위로 쪽 펴면서 손끝과 발끝으로 기운이 가도록 기지개를 켜다. 정말 기지개를 켜는 것이 좋다.
- ③ 호(呼)하면서 상체를 서서히 숙이고 양팔도 따라서 내려준다.
- ④ 흡(吸)하면서 양팔을 올릴 때는 팔을 가슴까지 올렸다가 기지개를 켜다. 그리고 ③번처럼 숙인다.
- ⑤ ④번처럼 한 번 더 해서 기지개를 3회 켜는데, 첫 번째보다 두 번째가, 두 번째보다 세 번째가 더 잘 숙여지고 젖혀지는 까닭은 단전에서 전신으로 유기(流氣)가 되면서 몸이 풀려나가기 때문이다. 들이마실 때 맑은 천기(天氣)를 마신다는 생각으로, 호(呼)할 때는 모든 탁기를 완전히 토한다는 생각으로 기지개를 켜다. 동시에 오랜 역사를 통해 전해진 도법을 통해 자연에 순응하여 생명력을 증진하고 활성화하는 시간을 누린다는 것을 생각하면서 감사한 마음을 갖는다. 그리고 정성 들여 천 · 지 · 인(天

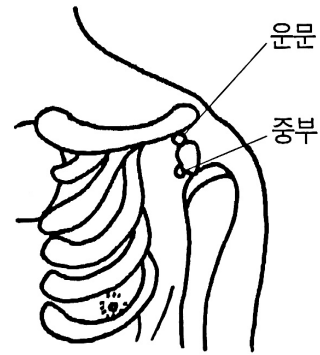
• 地 • 人) 삼합(三合)을 이룬다.

효과

스트레스, 몸과 마음의 이완, 가슴의 답답함 및 견비통에 효과가 있다.

한의학적 견해

임맥⁴⁾은 폐경맥과 연결되어 폐 기능이 활성화되면 더욱 잘 하강하고, 독맥은 소장경맥과 연결되어 소장경의 기운이 활성화되면 독맥 상승력이 활발해진다. 폐경과 소장의 자극, 임독맥의 자극으로 전신의 기운을 순환화며 특히 가슴 부위의 중부, 운문혈 그리고 등과 목 부위의 천주, 견중수, 견외수, 대저 등의 경혈을 자극하여 정신적 스트레스를 풀어내 스트레스, 가슴 답답, 심신 이완에 효과적이다.



<그림 부록-2> 중부 • 운문혈

4) 임맥(任脈)은 사람의 앞면에 있는 경락으로 24개의 혈로 이루어져 있고 독맥(督脈)은 사람의 뒷면에 있는 경락으로 28개의 혈로 이루어져 있다. 중부 • 운문혈은 쇠골 밑에 있으며, 수태음폐경(手太陰肺經)의 혈(穴)로서 수태음폐경은 중부(中府)에서 시작하여 소상(小商)에서 끝난다.

- 준비운동 2_ 허리 돌리기



<그림 부록-3> 준비운동 2_ 허리 돌리기 동작

동작요령

① 양손을 옆구리에 대고 가볍게 허리를 돌려준다. 이때 몸의 중심인 단전을 중심으로 아랫배에 허리띠를 두르듯 돌아가는 기운을 따라 허리를 돌려준다. 몸 전체의 형신을 부드럽게 취해 단전에서 허리, 발끝, 머리 끝까지 기혈이 순환되도록 한다.

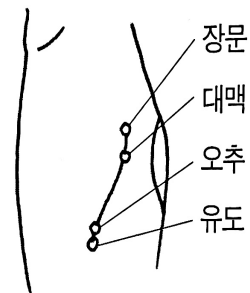
② 처음에는 작게 하다가 점점 크게 돌리되, 허리는 부드럽게 두고 골반 뼈를 최대한 앞으로 밀고 당기듯 하며 좌우로 3회씩 돌려준다. 임산부나 허리가 약한 사람은 양손바닥으로 허리를 받치고 한다.

효과

변비, 요통, 대하증에 효과가 있다.

한의학적 견해

대장, 소장, 자궁은 모두 대맥이라는 기경팔맥⁵⁾의 영향을 받는데 명문혈(命門穴)까지 연결되어 있다. 대맥의 자극으로 장애를 일으키는 장부의 기혈순환을 촉진한다.



<그림 부록-4> 기경팔맥

5) 기경팔맥(奇經八脈)은 양교맥(陽蹻脈), 음교맥(陰蹻脈), 양유맥(陽維脈), 음유맥(陰維脈), 대맥(帶脈), 충맥(衝脈), 임맥(任脈), 독맥(督脈)으로 이루어져 있다. 명문혈(命門穴)은 독맥 28혈 중의 하나로 뒤 요추 2번과 3번 사이에 있다.

- 준비운동 3_ 발목 돌리기



<그림 부록-5> 준비운동 3_ 발목 돌리기 동작

동작요령

① 서서히 앉아서 양발 모아 앞으로 쪽 뺀고, 양손 뒤로 하여 손가락으로 바닥을 짚는다. 척추와 목은 반듯이 세우고 가슴은 쪽 편다.

② 숨을 마시고 멈추면서 발끝을 앞으로 쪽 뺀어주고, 토하면서 뒤로 젖히기를 3회정도 해준다.

③ 숨을 마시고 멈추면서 발목은 왼쪽으로 3회 정도 돌리고 토하고, 다시 마시고 멈추면서 오른쪽으로 3회 돌리고 토한다. 이때 발목을 부드럽게 하고 단전의 기운이 돌아감에 따라 최대한 크게 돌려준다.

젖힐 때는 단전에 있는 기운을 호흡과 함께 발끝으로 보낸다는 생각으로 동작을 해준다.

발끝을 뒤로 당길 때는 상체를 들어 체중을 뒤로 주며 양손 끝에 자극을 주면서 발뒤꿈치를 앞으로 더 밀어내듯 하면서 발끝을 정강이 쪽으로 최대한 당겨준다. 장딴지 근육이 최대한 늘어나 긴장되게 한다.

효과

소화불량, 위장병, 두통, 장딴지 부종에 효과가 있다.

한의학적 견해

손가락으로 바닥을 짚어 십선혈(十宣穴)을 자극하여 항상 뇌에 자극을 준다. 이 자극은 혈액순환 및 혈압하강에 도움을 준다.

위경근, 방광경근을 자극하고 신전(伸展)하며 다리 6경락을 자극해 소화 불량, 두통에도 효과가 있다.

- 준비운동 4_ 전신 두드리기



<그림 부록-6> 준비운동 4_ 전신 두드리기 동작

동작요령

양발 앞으로 쭉 뻗은 채 편안한 마음을 긴장을 풀고 앉아서 양손바닥으로 두드리는데 왼손부터 시작하여 오른손이 따라오도록 하는 방법으로 두드리준다. 양손바닥을 동시에 사용하여 두드리줄 수도 있다.

① 단전 부위를 가볍게 몇 번 두드리다가 발끝을 세워 당겨 상체를 약간 숙인 후 선골(仙骨) 부위부터 엉덩이 고관절 부위로 해서 다리 바깥쪽을 타고 발끝까지 두드리 나간다.

② 양 발끝을 양옆으로 뉘면서 발끝에서부터 다리 안쪽을 타고 두드려 올라온다.

③ 단전을 거쳐 배, 가슴 중앙을 따라 쇄골 부위까지 올라갔다가 양옆구리를 타고 내려오며 두드려준다.

④ 다시 상체 약간 숙인 후 선골 부위를 충분히 두드려주고 손 닿는 데까지 허리도 두드려준다.

⑤ 양어깨와 목 뒤를 두드려주되 왼쪽 손으로 오른쪽 어깨를, 오른손으로 왼쪽 어깨와 목 뒤를 두드려준다. 특히 대추혈 부위를 두드릴 때는 팔과 손의 힘을 뺀 채 한다.

※ 팔을 두드리고 싶을 때는 옆구리를 두드려준 다음에 하면 되고, 다른 회원이 행공 중일 때는 두드려주는 대신 손가락으로 은은히 누르거나 주물려서 자극을 준다.

효과

12경의 기혈순환, 견비통(대추혈 두드릴 때), 요통, 요로 결석, 신결석(선골부를 중점적으로 두드릴 때)에 효과가 있다.

경직된 몸의 각 부분을 풀어주고 근육의 각 기혈순환을 순조롭게 하여 신진대사를 원활하게 하는 데 효과가 있다.

한의학적 견해

방광과 콩팥의 나쁜 기운을 선골부⁶⁾에 모이게 되므로 중점적으로 두드리면 나쁜 기운이 배출되며, 대추혈은 모든 양경(陽經)이 만나는 곳이므로 막힌 것을 소통하여 양팔로의 순환을 원활하게 한다.

6) 선골(仙骨)은 일반적인 말로 천골(薦骨)을 말한다. 이 뼈는 사람에 따라 4개 또는 5개로 구성되어 있다. 대추혈(大椎穴)은 독맥 28혈 중 하나로 뒤 경추 7번째에 있다.

- 준비운동 5_ 왼발을 무릎에 올리고 발목 돌리기



<그림 부록-7> 준비운동 5_ 왼발을 무릎에 올리고 발목 돌리기 동작

동작요령

- ① 오른발을 앞으로 쭉 뻗어 발끝을 세우고, 왼발은 오른쪽 무릎 위에 올려놓는다.
- ② 왼손으로 왼쪽 발목을 잡고 오른손으로 발가락을 감싸쥐고 왼쪽 발가락을 앞뒤로 3회씩 젖힌다.
- ③ 위에서 잡은 손 그대로 발목을 크게 돌려주는데, 왼쪽 오른쪽으로 3회씩 돌려준다. 이때 발목을 잡은 손은 엄지손가락으로 아킬레스건을 지그시 자극시켜준다.

효과

심장병, 소화불량, 통풍, 발목 질환에 효과가 있다.

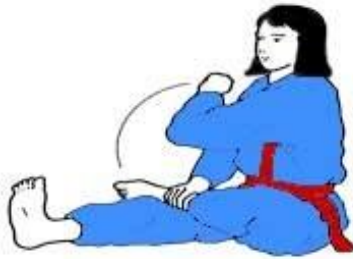
한의학적 견해

비경의 공손(公孫), 태백혈(太白穴) 등과 신경, 간경의 자극으로 소화 기능, 생식 기능이 강화된다. 발은 제2의 심장으로 혈액순환을 촉진하여 심장병에도 효과가 있다. 특히 중요한 것은 발목과 발뒤꿈치로 정(精)이 저장되는 곳이며, 기경팔맥에 기운이 저장돼 차오르기 시작하는 곳이다. 기경의 기운을 강화하는 데 좋다.



<그림 부록-8> 공손, 태백혈

- 준비운동 6_ 용천 두드리기



<그림 부록-9> 준비운동 6_ 용천 두드리기 동작

동작요령

앞의 자세에서 손을 바꿔 오른손으로 왼쪽 발목을 잡고, 왼손은 주먹을 쥐고 왼쪽 발바닥 용천혈을 9회 정도 두드려준다. 단 수련시간에 늦어 다른 회원들이 행공(行功)중일 때는 두드리는 대신 엄지로 지그시 눌러준다.

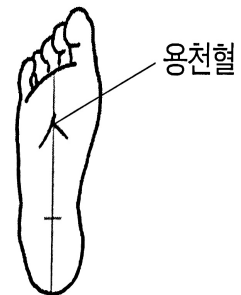
효과

신장병, 고혈압, 두통, 방광염, 신경성 질환에 효과가 있다.

한의학적 견해

용천(湧泉)⁷⁾은 샘솟는다는 의미로 콩팥의 수기(水氣)를 상승시킨다. 그러므로 심장, 뇌, 콩팥, 등의 화(火)를 배출하고 수기(水氣)를 공급한다.

특히 주먹을 쥐므로 노궁(勞宮), 소부혈(少府穴)을 자극하여 심장, 심포의 화강(火降)을 돕는다. 그러므로 각종 염증 질환 및 기운이 역상할 때 효과가 좋다.



<그림 부록-10> 용천혈

7) 용천혈(湧泉穴)은 족소음신경(足少陰腎經)과 관련된 혈(穴)로서 수기압(手氣壓)시 주로 고혈압, 뇌일혈, 소아경풍(小兒驚風), 실신, 신경성 두통, 응급처치 등에 효과가 있다.

- 준비운동 7_ 삼음교 누르기



<그림 부록-11> 준비운동 7_ 삼음교 누르기 동작

동작요령

앞의 자세에서 오른손 엄지손가락 위에 왼손 엄지를 포개서 삼음교혈(三陰交穴)을 짚는다. 숨을 마시면서 포개진 엄지를 지그시 누르고, 토하면서 떼기를 3회 정도 해준다. 삼음교혈은 옆의 그림처럼 복사뼈 중앙에서 직상하여 3치 되는 곳 정강이뼈 뒤쪽에 자리하고 있다. 3치는 4횡지, 즉 엄지손가락을 뺀 네 손가락을 합한 폭의 길이로 취하면 된다. 왼쪽 다리인 경우 오른손 엄지손가락이 먼저 닿고, 다음 왼손 엄지를 오른손 엄지에 포개고 숨을 가볍게 들이마신 후 3~5초간 은은히 눌렀다가 천천히 떼기를 3회 정도 한다.

효과

생리불순, 생리통, 하복통, 소화불량에 효과가 있다.

한의학적 견해

삼음교⁸⁾는 간장, 비장, 신장 삼음경(三陰經)이 만나는 곳으로 특히 혈독(血毒 : 나쁜 피)을 제거하며, 자궁, 생식기의 어혈을 제거하여 혈액순환을 촉진한다. <그림 부록-12> 삼음교



8) 삼음교혈(三陰交穴)은 족태음비경(足太陰脾經)과 관련된 혈(穴)로써 간장, 비장, 신장 세 장부의 혈이 모이는 곳이므로 양 엄지손가락 지문 부위로 은은히 눌러 자극해야 한다. 삼음교혈의 수기압(手氣壓)시 주로 월경불순, 유정, 복통, 설사, 신경쇠약, 불면, 소화불량, 진통(鎮痛), 인공유산 등에 효과가 있으며, 임신 중인 여성은 삼음교혈을 되도록 누르지 말거나, 아주 가볍게 지그시 눌러야 한다.

- 준비운동 8_ 비복근 누르기



<그림 부록-13> 준비운동 8_ 비복근 누르기 동작

동작요령

- ① 앞의 동작에서 경골(脛骨)과 비골(腓骨), 즉 정강이뼈 주위의 각 혈을 은은히 눌러준다.
- ② 눌러준 다음, 종아리 뒤편 근육에서부터 허벅지 안쪽까지 가볍게 주물러서 풀어준다.

효과

위(胃)의 운동 촉진, 다리가 쥐나는 데 효과가 있다.

한의학적 견해

위(胃), 비(脾), 방광경근을 자극해 하지의 혈액순환을 촉진한다(정맥류 등의 증상에 효과가 있다). 특히 비복근은 위장과 밀접해서 이를 자극하면 위의 탄력도 증가한다.

- 준비운동 9_ 무릎 누르고 발끝 당기기



<그림 부록-14> 준비운동 9_ 무릎 누르고 발끝 당기기 동작

동작요령

① 앞의 자세에서 왼 발목을 오른 무릎 위에 얹어놓고 오른손으로 오른 발가락을 감싸쥐고 당기면서 왼손으로 왼쪽 무릎을 지그시 눌러주기를 3회 한다.

② 왼발을 바짝 당겨서 발등을 허벅지 위에 얹은 채로 상체를 앞으로 숙이고 좌우로, 뒤로 당기며 자극을 준다.

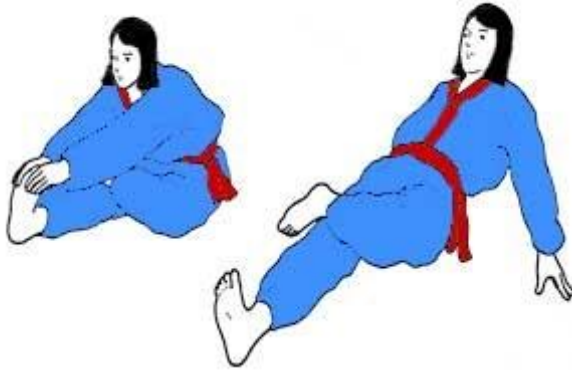
효과

늑골과 척추 교정, 고관절염, 골반강내 질환, 생리불순, 소화불량, 위십이지장궤양에 효과가 있다.

한의학적 견해

방광경은 뇌까지 기운이 상승하는데 신전 자극으로 뇌열(腦熱)을 내려 정신박약, 열성병에도 효과가 있다. 담경과 하복부의 압박 등은 그 순행 부위인 고관절, 위, 대장의 순행을 돕는다.

- 준비운동 10_ 허리 숙였다가 뒤로 젖히기



<그림 부록-15> 준비운동 10_ 허리 숙였다가 뒤로 젖히기 동작

동작요령

① 앞의 자세에서 오른 발끝을 세워 뒤로 당김과 동시에 척추를 쪽 펴면서 양손을 단전에서 양어깨 높이까지 올렸다가 발끝까지 쪽 뻗으며 큰 원을 그려 상체도 따라서 숙임과 동시에 단전에 있는 기운을 발끝까지 쪽 보내준다. 이때 양손으로 발끝을 잡은 채로 발끝도 땅을 향하도록 쪽 뻗는다. 양손으로 오른발을 잡고 좌우로 흔들어준다.

② 양손을 뒤로 하여 손가락으로 바닥을 짚고, 오른쪽 발꿈치와 손가락만 바닥에 대고 몸 전체를 들어서 좌우로 틀어준 다음, 단전을 중심으로 몸을 높이 들었다가 본래 자세로 돌아온다.

효과

소화불량, 복부 내장 강화에 효과가 있다.

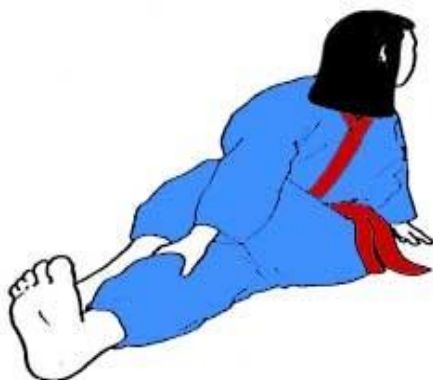
한의학적 견해

소장과 방광은 하복에 위치하여 생식기, 자궁, 전립선 계통에 영향을 주

어 기운 순환이 안 되면 대개 염증이 생긴다. 이 염증의 원인은 대개 소장(小腸)의 열(熱)이 뭉친 경우가 많다. 허리를 숙이고, 몸통을 뒤로 젖혀 하복부와 위, 대장경에 자극을 주어 생식기, 자궁, 전립선 증상과 소화불량에 효과를 준다.

대개 동작이 경락에 영향을 주는데 크게 볼 때 기운을 동시에 오르고, 내리게 하는 경우가 많다. 허리를 숙이며 대개 기운이 오르고, 뒤로 젖히면 기운이 내려간다.

- 준비운동 11_ 무릎 세우고 상체 틀기



<그림 부록-16> 준비운동 11_ 무릎 세우고 상체 틀기 동작

동작요령

- ① 앞의 동작에서 그대로 왼 무릎을 세워 오른 무릎 바깥쪽에 놓는다.
- ② 오른손은 그림처럼 팔굽 부위가 왼쪽 무릎 바깥에 닿게 하여 오른다리 무릎 부위를 잡고, 왼손은 손가락을 세워 꼬리뼈 뒤 바닥을 짚는다.
- ③ 숨을 들이마시고 멈춘 상태에서 꼬리뼈에서부터 척추 마디마디를 위로 올려 틀어준다.
- ④ 숨을 내쉬면서 원위치한다.

효과

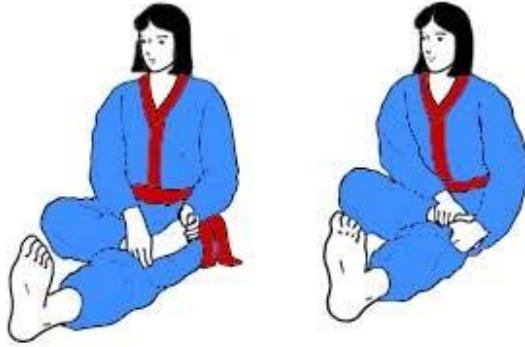
위와 장의 운동, 골반 척추 교정, 요통, 견비통, 어깨염좌, 허리 살빼기

에 효과가 있다.

한의학적 견해

독맥과 방광경은 서로 기운이 통하며 유혈(兪穴)을 통해 각 장부로 기운을 보낸다. 좌우로 틀어 간, 담경을 자극하고 위와 장의 울체를 풀며 독맥과 방광경을 통해 어깨 부위까지 자극이 미친다.

- 준비운동 12_ 오른발을 무릎에 올리고 발목 돌리기



<그림 부록-17> 준비운동 12_ 오른발을 무릎에 올리고 발목 돌리기 동작

동작요령

앞의 5번과 반대 동작으로 행한다.

한의학적 견해

공손(公孫), 태백혈(太白穴)은 엄지발가락 안쪽에 있으며, 족태음비경(足太陰脾經)의 21혈 중의 한 혈로써 은백(隱白)에서 시작하여 대포(大包)에서 끝난다. 공손을 자극하면 위통 · 구토 · 소화불량 · 설사 · 통경에, 태백을 자극하면 위통, 복창에 효과가 있다.

- 준비운동 13_ 용천 두드리기



<그림 부록-18> 준비운동 13_ 용천 두드리기 동작

동작요령

6번과 반대 동작으로 행한다.

한의학적 견해

노궁(勞宮), 소부(少府)는 양손 안쪽에 있으며, 노궁은 수궐음심포경(手厥陰心包經) 9혈 중의 한 혈이며, 소부는 수소음심경(手少陰心經) 9혈 중의 한 혈이다. 수궐음심포경이나 수소음심경은 모두 손 끝에서 끝난다. 노궁을 자극하면 구토, 구강염에, 소부를 자극하면 생리 계통(소변)에 효과가 있다.



<그림 부록-19>

노궁, 소부혈

- 준비운동 14_ 삼음교 누르기



<그림 부록-20> 준비운동 14_ 삼음교 누르기 동작

동작요령

7번과 반대 동작을 행한다.

- 준비운동 15_ 비복근⁹⁾ 누르기



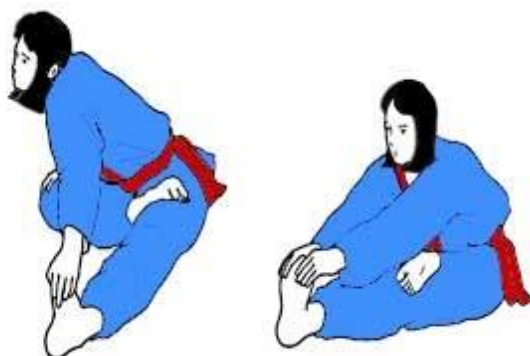
<그림 부록-21> 준비운동 15_ 비복근 누르기 동작

동작요령

8번과 반대 동작으로 행한다.

9) 비복근은 일반적으로 말하는 종아리 근육이다. 보통 무리한 운동을 하면 이 부분에 쥐가 난다.

- 준비운동 16_ 무릎 누르고 발끝 당기기

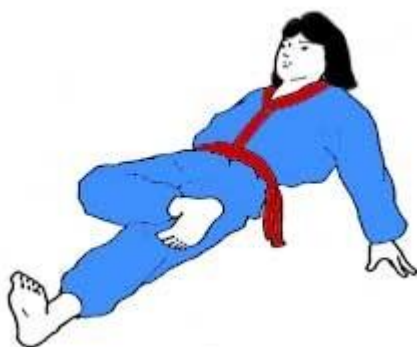


<그림 부록-22> 준비운동 16_ 무릎 누르고 발끝 당기기 동작

동작요령

9번과 반대 동작으로 행한다.¹⁰⁾

- 준비운동 17_ 허리 숙였다가 뒤로 젖히기



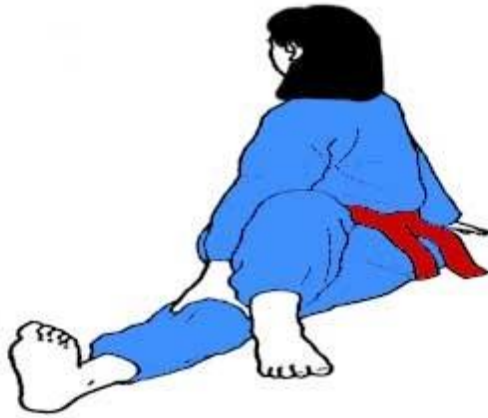
<그림 부록-23> 준비운동 17_ 허리 숙였다가 뒤로 젖히기 동작

동작요령

10번과 반대 동작으로 행한다.

10) 족태양방광경(足太陽膀胱經)은 67개 혈로 이루어져 있으며 정명(睛明)에서 시작하여 지음(至陰)에서 끝난다.

- 준비운동 18_ 무릎 세우고 상체 틀기

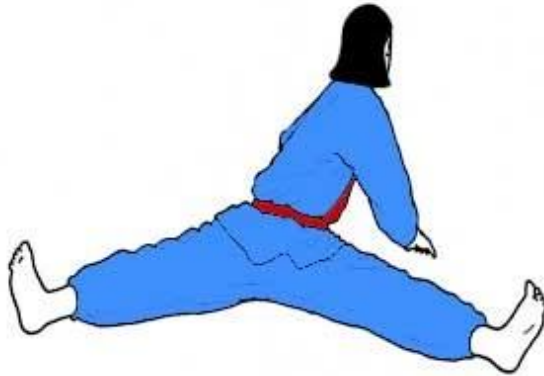


<그림 부록-24> 준비운동 18_ 무릎 세우고 상체 틀기 동작

동작요령

11번과 반대 동작으로 행한다.

- 준비운동 19_ 다리 좌우로 벌리고 몸통 틀기



<그림 부록-25> 준비운동 19_ 다리 좌우로 벌리고 몸통 틀기 동작

동작요령

- ① 양발을 좌우로 벌리고 허벅지 부근의 각 혈점(穴點)을 은은히 누르며, 만져주고, 가볍게 두드려준다.
- ② 발을 그대로 둔 채, 숨을 마시고 멈추면서 상체를 왼쪽으로 틀어 양손으로 바닥을 짚어주고, 틀었던 자세를 풀면서 숨을 토한다.
- ③ 오른쪽으로 틀어준다. 이때 양발 끝을 세우고 허리는 쪽 뺐은 채로 해야 하며 상체를 옆으로 틀어 숙임에 따라 반대편 다리가 따라오지 않게 해야 한다.

효과

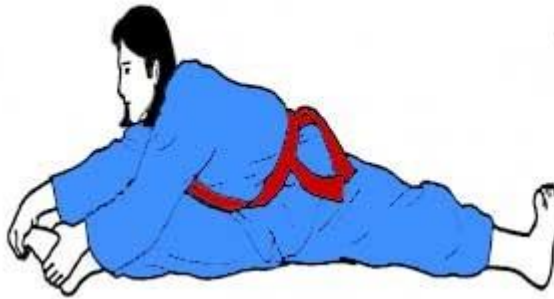
좌골 신경통, 탈장 예방, 월경불순, 골반 강화, 난소자극에 효과가 있다.

한의학적 견해

족삼음경¹¹⁾의 강화로 생식계통 · 하복의 자궁 · 소장이 강화되며, 좌우의간 · 담경 소통으로 좌골신경통이 완화되며, 좌우로 몸을 트는 동작은 좌승우강(左昇右降)으로 기운이 자연 체내에서 승강(昇降) 순환되어 소통된다.

11) 족삼음경(足三陰經)은 족궐음간경(足厥陰肝經), 족태음비경(足太陰脾經), 족소음신경(足少陰腎經)으로 구성되어 있다.

- 준비운동 20_ 다리 좌우로 벌리고 양손으로 발가락 잡고 흔들기



<그림 부록-26> 준비운동 20_ 다리 좌우로 벌리고 양손으로 발가락 잡고 흔들기 동작

동작요령

① 앞의 자세에서 양발을 더 넓게 벌린 후 호흡과 함께 양손을 단전에서부터 얼굴 부위까지 끌어올려 큰 원을 그리며 발끝을 잡아 밀면서 숙였다가 당긴다. 반대로도 하되 호흡에 맞춰 운기를 하면서 한다.

-또는 척추를 쭉 펴고 양손 위로 올렸다가 숙이면서 왼쪽 발가락을 잡고 흔들어준다.

② 오른쪽으로도 해준다.

효과

갑상선 · 수근골 · 복근 · 상완근 · 박근 등과 손가락 근골이 강인해지며, 척추, 늑골, 목 부분의 근골을 강화해준다.

한의학적 견해

합곡 · 관원 · 기문 · 극천 등의 혈점 자극으로 심포와 삼초가 좋아지진다. 특히 근시 방지에 좋은 효과가 있다.

- 준비운동 21_ 다리 좌우로 벌리고 상체 앞으로 숙이기



<그림 부록-27> 준비운동 21_ 다리 좌우로 벌리고 상체 앞으로 숙이기 동작

동작요령

양발을 좌우로 벌린 채 척추를 반듯이 한 후 하늘로 쭉 뻗듯이 하여 골반뼈를 숙임에 따라 상체가 따라오듯 천천히 몸이 요구하는 대로 앞으로 숙인다. 이때 양손은 다리 위를 따라 발가락 쪽으로 가게한다.

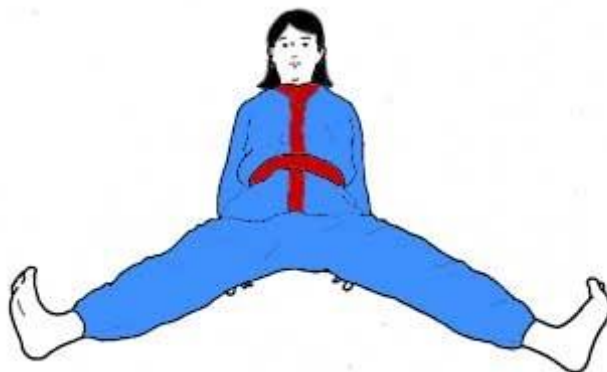
효과

변비 · 내장하수 · 방광염 · 요도 계통 질환 · 피로 회복에 효과가 있다.

한의학적 견해

인체의 원기는 하복부의 단전에서 생기니 원기가 허하면 기운이 아래로 내려져 무력해진다. 하복부에 압박을 가해 방광과 장 계통에 활력을 주고, 원기를 상승시켜 독맥(督脈)으로上行하니 흉추와 대추혈, 고황혈까지 미쳐 원기 회복 · 피로 회복에 효과가 있다.

- 준비운동 22_ 다리 좌우로 벌리고 양손가락으로 바닥 짚고 몸통 들어 좌우로 틀기



<그림 부록-28> 준비운동 22_ 다리 좌우로 벌리고 양손가락으로 바닥 짚고 몸통 들어 좌우로 틀기 동작

동작요령

앞의 자세에서 상체를 일으키고 양손을 뒤로 하여 손가락으로 바닥을 짚고 몸통을 들어서 좌우로 틀어준다.

몸통을 당겨 발뒤꿈치만 땅에 대고 양손 끝에 힘을 주어 짚으며, 전신에 탄력을 주어 단전 부위를 하늘로 솟게 했다가 좌우로 튼다.

효과

소화불량, 가슴 답답, 다리 근육의 통증에 효과가 있다.

한의학적 견해

임맥과 비(脾), 위경(胃經)의 자극으로 가슴의 탁기가 잘 내려가서 위 기능도 활성화된다. 발뒤꿈치는 신(腎), 방광경(膀胱經)과 관련이 있고, 동시에 유맥, 교맥과 관련이 있어 고정(固精)시키며 기경팔맥의 기운을 강화한다.

- 준비운동 23_ 무릎 누르기



<그림 부록-29> 준비운동 23_ 무릎 누르기 동작

동작요령

양발바닥을 마주 대고 마주 댄 발뒤꿈치를 몸쪽으로 최대한 당겨놓은 후, 양손으로 양 무릎을 지그시 눌렀다 세웠다가 3회 반복한다.

효과

변비 · 고환 · 전립선 등 생식계, 생리통, 냉증, 방광염, 고관절 부조화에 효과가 있다.

한의학적 견해

족삼음경(足三陰經)의 순환이 정체되면 찬 기운이 족삼음경을 쉽게 침범하는데 대개 생식계, 비뇨계에 염증이 발생한다. 이를 제거하는 효과가 있다.

- 준비운동 24_ 엉덩이 들며 발목 자극하기



<그림 부록-30> 준비운동 24_ 엉덩이 들며 발목 자극하기 동작

동작요령

- ① 앞의 앉은 자세에서 양손등을 바닥을 향하게 하여 양발목을 감싸 안아잡는다.
- ② 발목으로 몸 전체를 지탱하여 상체를 앞으로 숙이며 엉덩이를 든 후 상체를 상하로 3회 정도 흔들었다가 놓는다. 이렇게하기를 3회 반복한다.

효과

좌골 신경통, 생리통, 발목 강화에 효과가 있다.

한의학적 견해

족삼음경(足三陰經)과 담경(膽經)의 자극으로 두 다리 혈액순환을 촉진하며, 다리를 가볍게 한다.

- 준비운동 25_ 발끝 잡고 허리 숙이기



<그림 부록-31> 준비운동 25_ 발끝 잡고 허리 숙이기 동작

동작요령

- ① 양손으로 양발가락을 감싸쥐어 안으로 바짝 당기고, 엄지발가락 끝이 배꼽에 닿듯이 상체를 앞으로 바짝 숙였다가 일어난다.
- ② 그런 다음 고개를 왼쪽으로 틀어 숙였다가 일어난다.
- ③ 다음에는 고개를 오른쪽으로 틀어 숙였다가 일어난다.

효과

탈장 예방, 고환 통증, 생리불순, 좌골 신경통에 효과가 있다.

한의학적 견해

족삼음경(足三陰經)과 하복의 기능 활성화, 대장, 소장, 생식 계통 기운의 순환을 촉진한다. 특히 산후 후유증으로 고생하는 사람은 골반이 붙지 않으면 허리가 아파오므로 이 운동을 적절히 하면 무척 좋다.

- 준비운동 26_ 가부좌하고 상체 돌리기



<그림 부록-32> 준비운동 26_ 가부좌하고 상체 돌리기 동작

동작요령

- ① 결가부좌를 하고 양손을 무릎 위에 놓는다.
- ② 척추를 쪽 펴고 상체를 좌우로 각각 3회 정도 돌려준다. 처음에는 작게 돌리고 요추만 풀어주다가 점점 크게 돌려준다.

효과

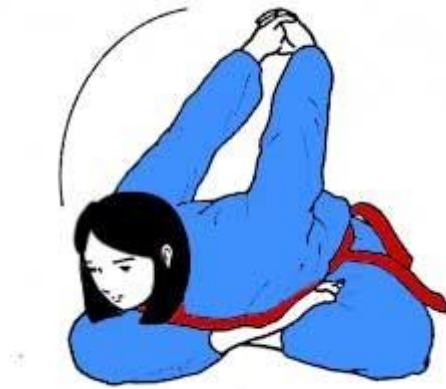
요통 · 하복통 · 냉대하 · 가슴의 막힘에 효과가 있다.

한의학적 견해

대맥은 상하 경맥을 조정, 순화하며 허리, 자궁의 기운을 순환한다. 대맥과 간, 담경의 소통으로 상하 기운이 원활해져 가슴 막힘, 요통, 하복통에 효과가 있다.¹²⁾

12) 족궐음간경(足厥陰肝經)은 14개 혈로 이루어져 있고, 엄지발가락의 태돈(太敦)에서 시작하여 가슴 7번째 갈비뼈에 있는 기문(期門)에서 끝난다.

- 준비운동 27_ 가부좌하고 뒤로 깎지 끼고 허리 숙이기



<그림 부록-33> 준비운동 27_ 가부좌하고 뒤로 깎지 끼고 허리 숙이기 동작

동작요령

- ① 결가부좌를 그대로 한 자세에서 양손을 뒤로 깎지 끼고, 상체를 왼쪽으로 틀어 숙였다가 일어난다.
- ② 오른쪽으로도 해준다.
- ③ 양손 그대로 깎지 낀 상태에서 이번에는 앞으로 숙였다가 일어나면 깎지 낀 팔과 몸을 좌우로 흔들어준다.

효과

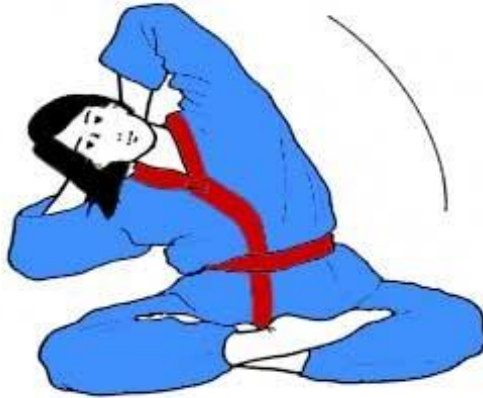
늑간 신경통, 흉통, 감기, 폐질환, 소화력 촉진, 변비에 효과가 있다.

한의학적 견해

폐 · 대장경의 자극과 함께 임맥 · 위경의 자극으로 가슴을 열어 가슴 · 옆굴의 기운을 소통시키고, 등 뒤의 폐유, 고황 등을 자극해 폐질환에 효과가 있다.¹³⁾

13) 폐유(肺俞)와 고황(膏肓)은 족태양방광경(足太陽膀胱經) 67개 혈 가운데한 혈이며, 폐

- 준비운동 28_ 가부좌하고 목 뒤 깍지 끼고 좌우로 숙이기



<그림 부록-34> 준비운동 28_ 가부좌하고 목 뒤 깍지 끼고 좌우로 숙이기 동작

동작요령

- ① 결가부좌 자세에서 양손을 목 뒤로 하여 깍지 낀다.
- ② 상체를 왼쪽으로 숙인 다음 오른쪽으로도 숙인다. 이때 숙여지는 반대쪽의 옆구리가 짹 펴져야 한다.

효과

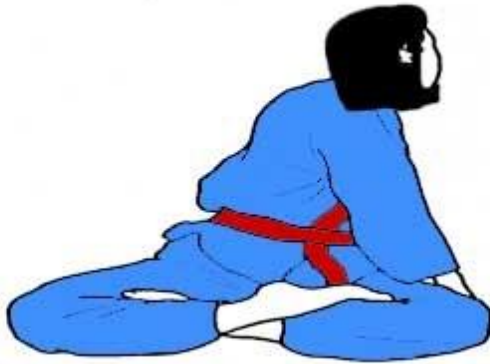
척추 측만증, 위 무력에 효과가 있다.

한의학적 견해

위장은 가슴과 옆구리에 사기(邪氣)가 있으면 운동성이 떨어진다. 심경 자극과 함께 가슴을 열고 좌우 간 · 담경 소통으로 몸의 측면으로 흐르는 기운이 원활해져 위장의 운동성이 증가하게 된다.

유는 입문자가 입문호흡을 할 때 폐의 갑작스러운 활성화로 무겁게 느껴지는 수가 있다. 이는 폐유가 폐와 연결되어 있어 영향을 받기 때문이다.

- 준비운동 29_ 가부좌하고 상체 좌우로 틀기



<그림 부록-35> 준비운동 29_ 가부좌하고 상체 좌우로 틀기 동작

동작요령

- ① 결가부좌한 상태에서 상체 왼쪽으로 틀며 양손 끝으로 바닥을 짚는다. 이때 반대 무릎이 들리지 않도록 바닥에 밀착시킨다.
- ② 오른쪽으로도 해주는데 호흡과 함께 천천히 틀면서 유지시킨다. 처음에는 동작을 작게 두 번째는 크게 2회 행한다.

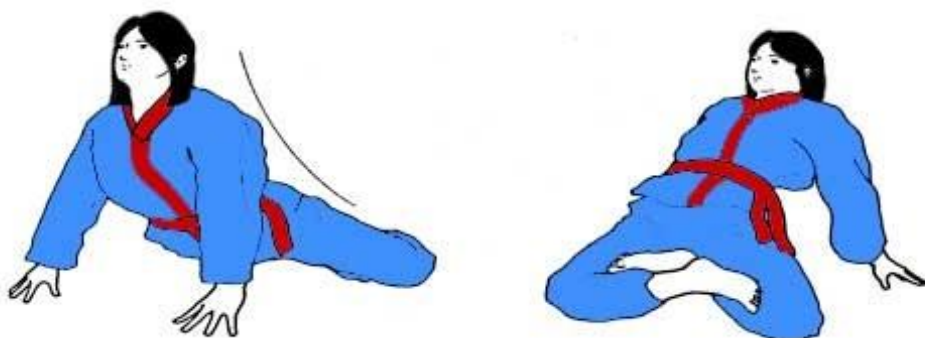
효과

요통과 하복통에 효과가 있다.

한의학적 견해

대맥, 간, 담경 자극으로 아랫배의 막힘을 풀며 요통 치료에 효과가 있다.

- 준비운동 30_ 상체 앞으로 나와 단전 바닥에 대고 상체 들고 좌우로 틀기



<그림 부록-36> 준비운동 30_ 상체 앞으로 나와 단전 바닥에 대고 상체 들고 좌우로 틀기
동작

동작요령

- ① 결가부좌한 자세에서 상체를 들어 무릎으로 서는 동시에 양손 끝을 앞으로 멀리 댄으며 따라가듯 상체를 내민다.
- ② 머리를 쭉 뺐듯이 했다가 좌우로 틀어준다(상체를 따라갈 때, 가슴이 바닥에 닿듯 했다가 앞으로 나가 들어올리며 단전 부위가 바닥에 닿듯 움직적으로 한다).
- ③ 상체 뒤로 빼서 양손 끝으로 뒤 바닥을 짚고서 단전 부위를 중심으로 몸통을 들어주었다가 앉는다.

효과

척추, 늑골 강화, 내장 강화, 위장병에 효과가 있다.

한의학적 견해

인체 전면에는 장부의 원기가 모이는 모혈이 있고 뒤에는 유혈이 있다. 임독맥을 중심으로 전신 장부 기혈의 흐름을 원활히 한다. 임독맥의 신전 자극과 함께 유혈, 모혈의 자극, 위경, 대장에 활력을 준다.

- 준비운동 31_ 가부좌 풀고 다리 흔들면서 두드리기



<그림 부록-37> 준비운동 31_ 가부좌 풀고 다리 흔들면서 두드리기 동작

동작요령

- ① 결가부좌를 풀어 다리를 쭉 뻗고 양발을 흔들어준다.
- ② 양손으로 엉덩이부터 다리 바깥쪽으로 두드리주고, 이어서 발끝에서 다리 안쪽으로 두드리준다.

효과

긴장 이완에 효과가 있다.

한의학적 견해

외부적으로는 주로 하체쪽의 긴장 이완을 하는 것처럼 보인다. 그러나 족소양담경(足少陽膽經), 족궤음간경(足厥陰肝經), 족양명위경(足陽明胃經), 족태음비경(足太陰脾經), 족태양방광경(足太陽膀胱經), 족소음신경(足少陰腎經), 기경팔맥(奇經八脈) 등을 두드리 하체 긴장은 물론 상체의 긴장을 풀어 전신 기혈을 순환시킨다.

- 준비운동 32_ 목 뒤 깎지 끼고 앞으로 숙이기



<그림 부록-38> 준비운동 32_ 목 뒤 깎지 끼고 앞으로 숙이기 동작

동작요령

- ① 다리를 앞으로 쭉 뻗어 발끝을 세운 자세에서 척추 펴고 양손 목 뒤로 하여 깎지 끼고 상체를 앞으로 숙인다.
- ② 몸을 일으켜서 허리 반듯이 한 후 상체를 왼쪽으로 틀어준다.
- ③ 다시 상체를 앞으로 숙였다가 일으켜서 이번에는 오른쪽으로 틀어준다.

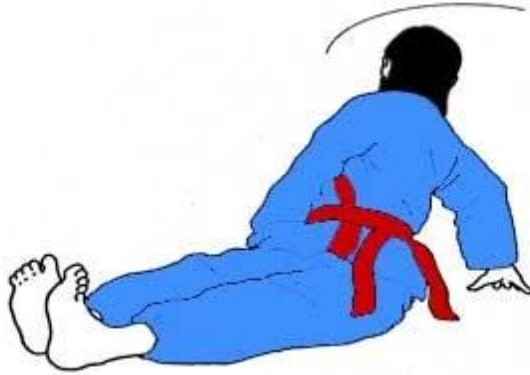
효과

류머티즘, 위장 장애, 피로 회복, 감기, 저혈압에 효과가 있다.

한의학적 견해

심 · 폐를 자극하고 동시에 독맥의 신전과 방광경을 자극해 전신으로 양기운(陽氣運)이 퍼져나가 원기 회복, 피로, 감기 등에 효과가 있다. 또 좌우로간, 담경 소통, 그리고 위경(胃經)을 자극해 위장 장애에도 효과가 있다.

- 준비운동 33_ 상체 틀기



<그림 부록-39> 준비운동 33_ 상체 틀기 동작

동작요령

상체를 반듯이 한 후 손가락으로 바닥을 대며 상체를 좌우로 튼다. 이때 발끝을 세워 반대로 틀며 호흡과 함께 운기한다.

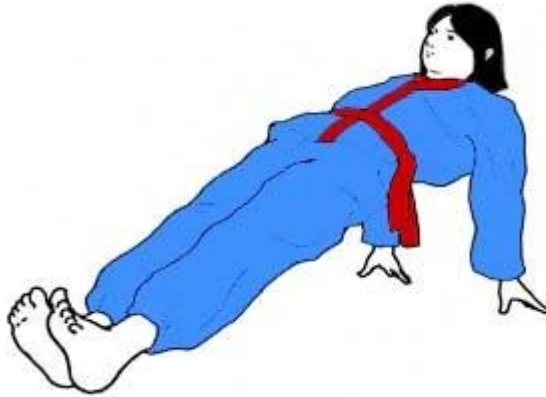
효과

요통, 월경불순에 효과가 있다.

한의학적 견해

인체의 기운은 좌로 승(昇), 우로 강(降)을 하니 좌우의 간 · 담경을 소통하여 기운의 승강(昇降) 순환을 돕는다.

- 준비운동 34_ 양손과 발끝으로 몸통 틀기



<그림 부록-40> 준비운동 34_ 양손과 발끝으로 몸통 틀기 동작

동작요령

- ① 몸을 반듯이 한 후, 양손을 얼굴 높이까지 들었다가 원을 그리듯 쪽
뽀며 상체 앞으로 바짝 숙여서 발가락을 감싸 쥐고 좌우로 틀어준다.
- ② 상체를 일으켜 양손가락으로 뒤쪽 바닥을 짚는다.
- ③ 몸통을 들어서 좌우로 틀어주고 단전 부위를 위로 쪽 올린다. 이를 3
회 반복한다.

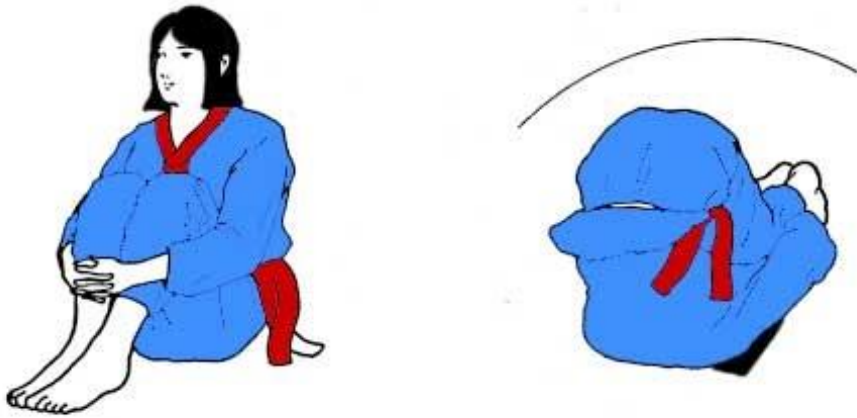
효과

소화기 장애, 변비 장애, 코 막힘, 요통, 냉증, 아랫배, 허리, 다리 군살
제거에 효과가 있다.

한의학적 견해

독맥, 방광경, 임맥, 비 · 위경 자극, 뒤꿈치 자극으로 신 · 방광경을 자
극한다.

- 준비운동 35_ 무릎 잡고 등 구르기



<그림 부록-41> 준비운동 35_ 무릎 잡고 등 구르기 동작

동작요령

- ① 양발을 모아 무릎 굽혀 세우고, 양손 깍지 끼어 무릎 아래를 감싸 안는다.
- ② 상체 뒤로 넘겨 서서히 굴렀다가 점점 크게 굴러 양어깨가 바닥에 닿게 했다가 다시 세우기를 3회 정도 해준다. 이때 목에 힘을 주고 해야한다.

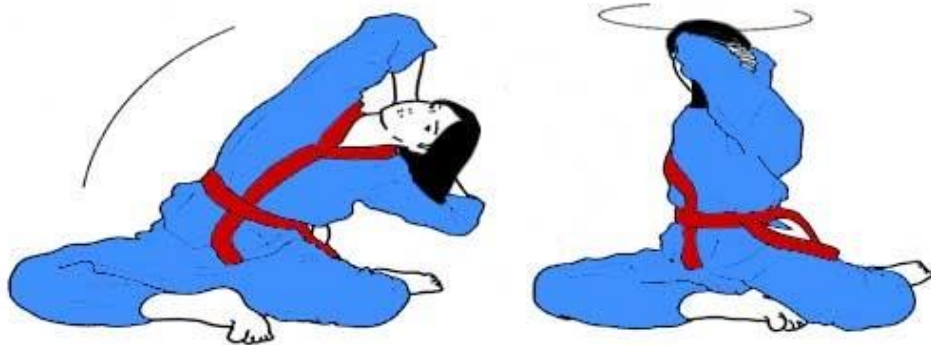
효과

척추 교정, 요통, 숙면 유도, 원기 회복, 딸꾹질에 효과가 있다.

한의학적 견해

병의 나쁜 기운은 등쪽 방광경(膀胱經)의 유행에 맞힌다. 요추와 흉추 자극뿐만 아니라 사기(邪氣)를 풀어내 전신 장부 순환에 도움을 주고, 대추혈, 고향혈, 도도혈 부위까지 구르기를 하여 자극이 미치면 호흡기 계통 및 뇌(腦)로 올라가는 피로성 열을 제거하여 머리가 맑아지게 된다.

- 준비운동 36_ 양발 옆으로 가지런히 하여 상체 틀기



<그림 부록-42> 준비운동 36_ 양발 옆으로 가지런히 하여 상체 틀기 동작

동작요령

- ① 양발 무릎 굽히고서 왼발만 무릎을 바깥으로 한다.
- ② 양손 목 뒤에 깍지 끼고 상체를 왼쪽으로 숙였다가 바로 세워 팔과 상체를 짝 편 채로 오른쪽으로 상체를 튼다.
- ③ 발을 바꿔 반대로도 한다.

효과

견비통, 목의 혈액순환 장애, 늑간 신경통, 요통에 효과가 있다.

한의학적 견해

정신적 스트레스는 위장과 밀접하고 또한 간, 담경을 막아 옆구리와 가슴이 답답해진다. 심하면 목 뒤의 근육까지 굳는데 가슴을 열고 간, 담경을 자극해 막힌 기운을 풀어낸다.

준비운동 37_ 목 운동 앞뒤로 하기



<그림 부록-44> 준비운동 37_ 목 운동 앞뒤로 하기 동작

동작요령

양발 무릎 굽히고 발가락 세워서 무릎 꿇고, 양손은 옆구리에 대고 목을 앞으로 숙였다, 뒤로 젖혔다 한다.

앞으로 숙일 때 턱을 바깥 쪽 당기고 서서히 숙이면서 단전에서 기운이 등을 타고 올라오듯 흉추와 경추가 쪽 퍼지게 하고, 뒤로 젖힐 때도 턱은 하늘 높이 치켜들고 뒤통수는 뒤로 당겨서 가슴과 목 근육이 쪽 퍼지게 한다. 어깨에 힘이 들어가지 않아야 하며 숙이고 젖히는 기운이 단전에서 시작되어야 한다.

효과

경추 이완, 호흡기 계통, 견비통, 목, 어깨 경직에 효과가 있다.

한의학적 견해

목 뒤쪽 방광경근(膀胱經筋)이 경직되면 나쁜 열(熱)이 얼굴과 머리에 맺힌다. 더욱이 앞뒤 위경근(胃經筋)까지 굳으면 열이 더욱 내려가지 않아 호흡기 계통과 눈, 코, 입 등의 제질환이 생기는데 앞뒤로 움직여 위·방광경근을 풀어 이런 증상을 해소한다.

- 준비운동 38_ 목 좌우로 틀기



<그림 부록-44> 준비운동 38_ 목 좌우로 틀기 동작

동작요령

앞의 자세에서 목을 좌우로 틀어주되 어깨에 힘을 빼고 턱이 어깨 위까지 가듯 서서히 충분히 틀어주어 가슴 근육까지 풀릴 수 있도록 한다.

효과

경추 강화, 호흡기 질환, 견비통, 어깨 경직에 효과가 있다.

한의학적 견해

좌우로 목을 틀면 소장, 대장 경락을 풀어 좌우 근육의 균형을 이루니 가벼운 경추 디스크 증상도 치료된다.

- 준비운동 39_ 목 양옆으로 숙이기



<그림 부록-45> 준비운동 39_ 목 양옆으로 숙이기 동작

동작요령

앞의 자세에서 목을 좌우로 숙여준다. 이때 어깨에 힘을 빼고 숙이는 쪽 귀가 어깨에 닿도록 하는데 목만 숙이는 것이 아니라 반대쪽 옆구리가 쪽 퍼지도록 한다.

효과

경추 강화, 호흡기 질환, 견비통, 어깨 경직에 효과가 있다.

한의학적 견해

앞의 운동 효과도 있으며, 특히 담 · 삼초경을 풀어서 편두통에도 효과가 있다.

- 준비운동 40_ 목 돌리기



<그림 부록-46> 준비운동 40_ 목 돌리기 동작

동작요령

앞 자세에서 목을 좌우로 각각 3회 정도 천천히 크게 돌려준다. 이때 눈을 크게 뜨고 눈알도 따라 돌게 해야 하며 고개가 돌아감에 따라 단전에서 기운이 따라 돌도록 의념의 뿌리는 단전에 두어야 한다.

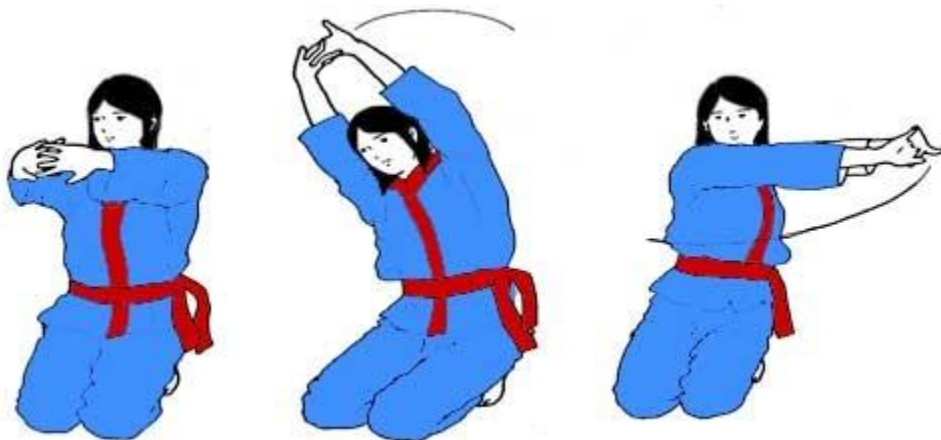
효과

경추 강화, 호흡기 질환, 견비통, 어깨 경직에 효과가 있다.

한의학적 견해

목 부위는 얼굴과 머리로 올라가는 기운의 통로이며 6개의 양경락과 임독맥이 통과한다. 또한 천기(天氣)와 지기(地氣)가 만나고 통과하는 곳이어서 그만큼 잘 막히고 순환이 잘 안 되는 곳이기도 하다. 그러므로 목을 잘 풀어 주면 전신 운동을 하는 것과 같은 효과가 있다.

준비운동 41 각지 끼고 손을 밑으로, 앞으로, 위로 올려서 좌우로 틀고,
다시 앞으로 해서 좌우로 틀기



<그림 부록-47> 준비운동 41_ 각지 끼고 손을 밑으로, 앞으로, 위로 올려서 좌우로 틀고,
다시 앞으로 해서 좌우로 틀기 동작

동작요령

- ① 어깨에 힘을 빼고 발끝을 세워 무릎을 꿇고 앉는다.
- ② 양손을 각지 끼고 밑으로, 앞으로, 위로 밀고 좌우로 틀어준다.
- ③ 다시 각지 낀 손을 앞으로 밀어 좌우로 틀어준다. 이때 단전이 동작의 중심이 되게한다.

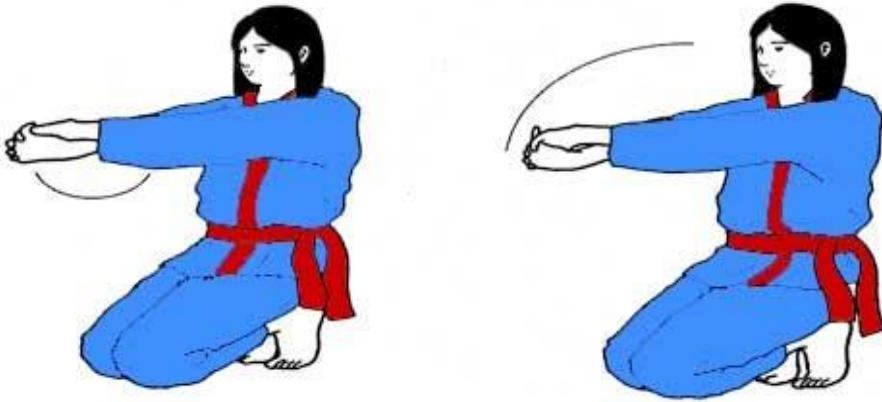
효과

어깨 등의 경직, 심폐 기능의 강화, 이명(耳鳴)에 효과가 있다. 특히 각지 끼고 앞으로 내미는 동작은 손발의 통장, 류머티즘, 노이로제, 초조, 피로, 갑상선 질환에 효과가 있다.

한의학적 견해

정신적인 스트레스는 가슴 부위, 옆구리 부위의 순환을 막아 더욱 짜증스러운 마음을 낳게 한다. 각지 끼고 위로 미는 동작은 심포경을 자극해 짜증스러움과 맺힌 기운을 풀어준다. 가슴 앞에서 앞으로 미는 동작은 특히 중부혈을 자극해 호흡기 질환에도 효과가 좋다.

- 준비운동 42_ 양손 엇갈리게 깍지 끼고 뺨기



<그림 부록-48> 준비운동 42_ 양손 엇갈리게 깍지 끼고 뺨기 동작

동작요령

- ① 무릎을 꿇고 앉아서 양손을 엇갈리게 깍지 낀다.
- ② 손과 손목을 부드럽게 하고 가슴으로 당겼다가 돌려서 앞으로 쭉 뺨기를 3회 정도 한다. 손을 바꿔서도 한다.

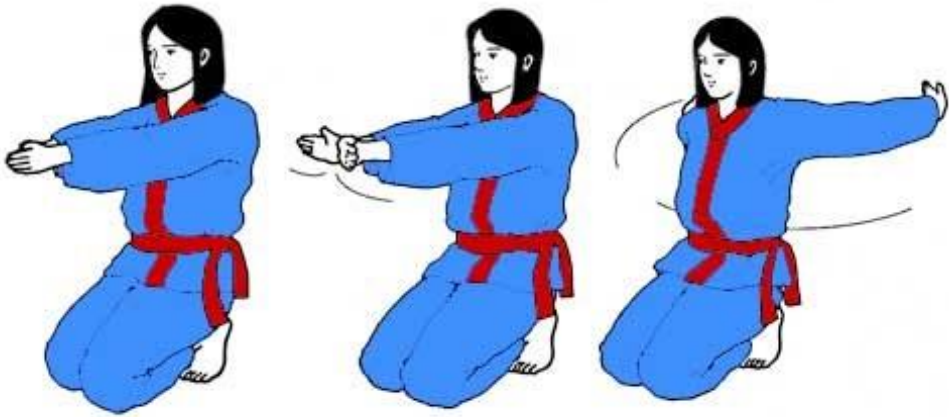
효과

깍지 끼고 앞으로 내미는 동작은 손발 통증, 류머티스증, 노이로제, 초조, 피로, 갑상선 질환에 효과가 있다.

한의학적 견해

팔과 손의 각종 경락과 경혈을 자극해 여러 가지 효과가 있다. 특히 삼초경을 자극해 전신의 통로를 소통시켜 스트레스, 초조 등 신경성 울체를 풀어내는 효과가 좋다. 계속적인 자극은 대장을 소통시키는 힘도 있어 변비나 헛배가 부른 데 효과가 있다.

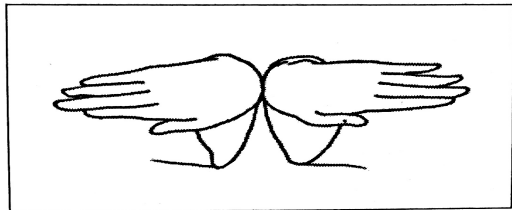
- 준비운동 43_ 손바닥 붙여서 가슴 좌우로 펴기



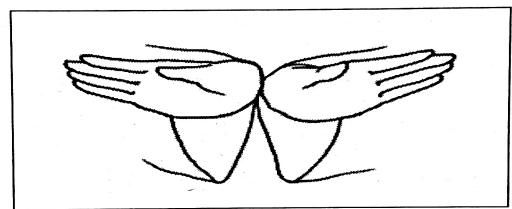
<그림 부록-49> 준비운동 43_ 손바닥 붙여서 가슴 좌우로 펴기 동작

동작요령

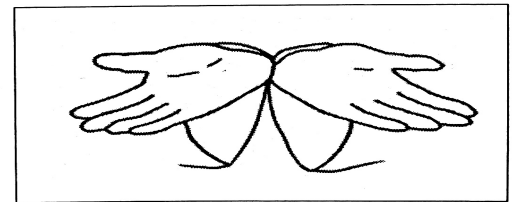
① 팔을 뻗은 후, 손바닥을 마주 해서 손 끝에 힘을 주어 뒤로 바짝 젖힌 채 양 옆으로 가슴이 활짝 펴지도록 젖힌다.



② 손등을 마주해서 3회 양옆으로 가슴이 활짝 펴지도록 몸통을 젖힌다.



③ 엄지손가락을 마주해서 3회 양옆으로 가슴이 활짝 펴지도록 몸통을 젖힌다.



④ 새끼손가락을 마주해서 3회 양옆으로 가슴이 활짝 펴지도록 몸통을 젖힌다.

<그림 Ⅲ-51> 손바닥 동작

모든 동작은 공히 힘을 주어 손끝을 밖으로 젖힌 채 하는 것이 중요하며

처음 한 동작은 서서히, 그러나 견갑골이 서로 붙을 정도의 충분히 젖혀 주어야 한다. 다음부터는 빨리 해도 무관하다.

효과

가슴답답, 기관지염, 견비통, 심폐 기능 강화에 효과가 있다.

한의학적 견해

심포경에 자극이 간다. 삼초경락은 귀까지 기운이 흐르고 그 작은 맥은 가슴까지 미친다. 가슴의 화기를 제거 할 뿐만 아니라 귀, 머리로 역상하는 기운을 제거하며, 또한 방광경까지 이어져 기운을 소통시켜 등과 허리까지 기운을 순환 소통하게 한다. 가슴은 심폐뿐만 아니라 삼초, 심포와도 밀접하다. 중부혈은 폐 기운의 영향이 쉽게 나타나는데 중부혈의 타개로 가슴, 기관지 등의 사기(邪氣)는 극천혈(極泉穴)에 쌓인다. 심경의 소통과 극천혈의 타개로 이런 증상 해소에 도움이 된다.¹⁴⁾



14) 수소음심경(手少陰心經)은 9개혈로 이루어져 있고 거드랑이 극천(極泉)에서 시작하여 손바닥 소지(小指)의 내측을 따라 손톱의 내측 말단에 있는 소충(少衝)에서 끝난다.

- 준비운동 44_ 양손 견정혈에 놓고 양팔 돌리기



<그림 부록-53> 준비운동 44_ 양손 견정혈에 놓고 양팔 돌리기 동작

동작요령

양손을 견정혈(肩井穴)에 놓고 앞에서 뒤로 3회, 뒤에서 앞으로 3회 크게 돌린다. 이때 되도록 천천히 크게 돌려 견갑골 주위 근육은 물론 등과 가슴 근육을 함께 풀어준다.

효과

중풍 후유증, 팔 저림에 효과가 있다.

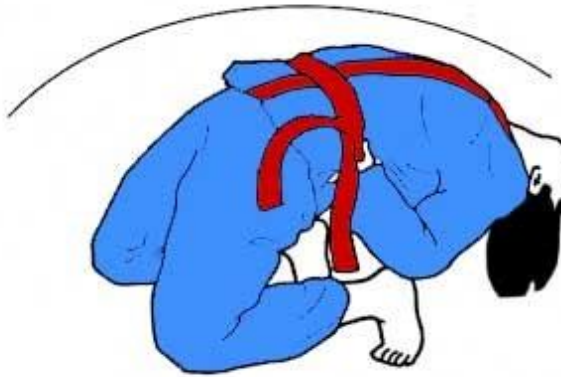


한의학적 견해

피로나 인체의 풍독(風毒 : 중풍의 나쁜 기운)은 견정¹⁵⁾과 어깨에 맺힌다. 이 맺힌 것을 풀어준다. 견정은 화기(火氣)의 역상을 막는 역할을 하고, 수기(水氣)를 하강시켜 수승화강(水昇火降)을 돕는 중요한 혈이다.

15) 견정혈(肩井穴)은 족소양담경(足少陽膽經) 44개혈의 한 혈로서 어깨에 위치한다. 족소양담경은 눈가의 동자료(瞳子膠)에서 시작하여 넷째 발가락 끝인 족큐음(足竅陰)에서 끝난다.

- 준비운동 45_ 허리 펴고 몸통 뒤로 젖히기



<그림 부록-54> 준비운동 45_ 허리 펴고 몸통 뒤로 젖히기 동작

동작요령

허리를 반듯이 한 후 양손을 허리에 받치고 천천히 허리를 뒤로 젖힌다. 이때 전신에 탄력을 갖는 것이 중요하고 무게중심이 아래로 내려옴에 따라 머리는 자연스럽게 떨어지게 해야 한다.

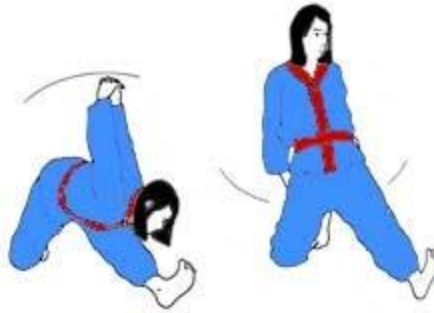
효과

심폐 기능 강화, 소화 기능 활성화, 기관지염, 척추 교정, 골반 균형에 효과가 있다.

한의학적 견해

임 · 독맥 및 유헤과 모혈을 자극해 전신 기운 순환의 효과가 있고 특히 임맥과 비 · 위경을 자극해 가슴 부위의 탁기를 복부로 내려 목 · 가슴 부위의 질환(기관지염, 심폐 계통의 병)이 해소되며, 동시에 위경맥도 소통되며 소화 계통이 강화된다. 독맥과 간담경 자극으로 간 질환에도 효과가 있다.

- 준비운동 46_ 왼발(오른발) 45도 앞으로 내밀고 뒤로 각지 꺾서 몸통 앞으로 숙이기



<그림 부록-55> 준비운동 46_ 왼발(오른발) 45도 앞으로 내밀고 뒤로 각지 꺾서 몸통 앞으로 숙이기 동작

동작요령

- ① 무릎을 꿇은 상태에서 왼발을 45도 앞으로 내밀고 양손은 뒤로 양손 바닥이 맞닿게 각지 낀다.
- ② 몸통을 앞으로 숙인 후 다시 뒤로 젖혀 몸통을 좌우로 틀어준다. 두 세번 반복하고 발을 바꾸어 한다. 어깨에 힘을 빼고 단전을 중심으로 호흡과 함께 동작한다.

효과

어깨 결림, 소화불량, 하복통, 무릎의 통증에 효과가 있다.

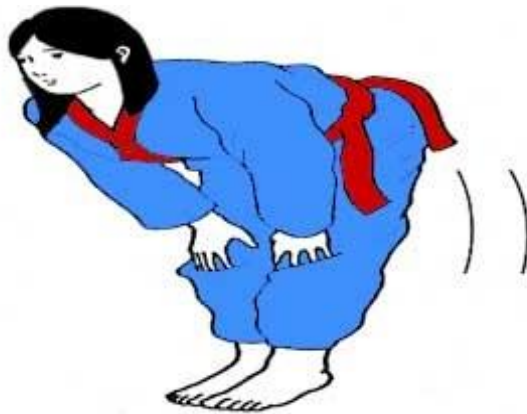
한의학적 견해

방광경(膀胱經)¹⁶⁾의 신전과 특히 어깨 견갑골 주위를 자극해 폐유, 심유, 격유에 영향을 주어 심폐 질환에 효과가 있고, 임맥, 위, 대장경을 잠해 소화기 계통에도 좋다.



16) 폐유(肺俞), 심유(心俞), 격유(膈俞)는 족태양방광경(足太陽膀胱經) 67개 혈의 한 혈로서 등뒤에 위치한다. 족태양방광경은 눈 안쪽의 정명(睛明)에서 시작해 다섯째 발가락 지음(至陰)에서 끝난다.

- 준비운동 47_ 다리(학골) 운동



<그림 부록-57> 준비운동 47_ 다리(학골) 운동 동작

동작요령

일어선 상태에서 양손으로 무릎을 잡고 일어섰다가 앉았다가 3회 반복한다. 이때 발뒤꿈치가 바닥에 떨어지지 않도록 한다.

효과

무릎 통증에 효과가 있다.

한의학적 견해

비 · 위경과 방광경을 자극해 도움을 준다.

- 준비운동 48_ 다리(학골) 돌리기



<그림 부록-58> 준비운동 48_ 다리(학골) 돌리기 동작

동작요령

일어선 상태에서 양손으로 무릎을 잡고 왼쪽으로 3회, 오른쪽으로 3회 크게 돌려준다.

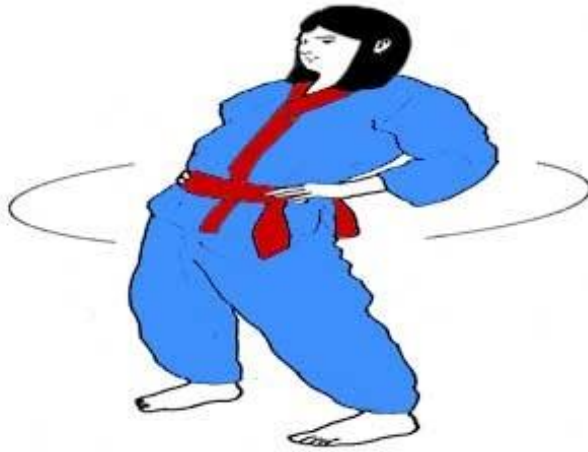
효과

무릎 통증 및 좌골 신경통에 효과가 있다.

한의학적 견해

무릎은 간 기운이 반영되어 간의 기운이 약해지면 무릎에 통증이 오게 된다. 역으로 이 동작을 하면 간에 기운이 전달되어 간이 좋아진다.

- 준비운동 49_ 허리 돌리기



<그림 부록-59> 준비운동 49_ 허리 돌리기 동작

동작요령

일어선 상태에서 양손으로 허리를 잡고 좌우로 각각 3회씩 돌려준다. 준비동작 처음 시작할 때 허리 돌리기보다 크게 돌려서 골반뼈, 엉덩이를 중심으로 허리, 가슴, 머리까지 점차적으로 돌려 전신을 풀어준다.

효과

요통, 변비 장기의 기능 강화에 효과가 있다.

한의학적 견해

허리는 다리로 내려가는 기운의 관문으로 하관(下關)에 해당된다. 기혈순환으로 허리·다리에 기운이 소통되며, 대맥을 자극해 자궁·방광·장계통·콩팥에도 영향을 준다.

- 준비운동 50_ 상체 가볍게 좌우로 흔들기



<그림 부록-60> 준비운동 50_ 상체 가볍게 좌우로 흔들기 동작

동작요령

전신에 힘을 빼고 양팔을 축 늘어뜨리고 단전에 힘을 주어 좌우로 틀어 준다. 이때 팔이 흔들리듯 따라 돌게 한다.

효과

전신 이완, 위장 장애, 몸의 균형, 몸통 및 허리를 유연하게 해주는 데 효과가 있다.

한의학적 견해

수(手) 6경의 이완으로 몸과 마음을 풀어준다.

- 준비운동 51_ 숨쉬기(위로 아래로, 좌우로) 및 배를 위에서 아래로 쓸어주기



<그림 부록-61> 준비운동 51_ 숨쉬기(위로 아래로, 좌우로) 및 배를 위에서 아래로 쓸어주기 동작

동작요령

- ① 일어선 상태에서 양손을 위로 들어서 숨을 들이마시고 옆으로 내려서 평행이 되면 숨을 내쉰다.
- ② 발은 45도로 나가면서 양손을 좌우로 벌려 숨을 들이마셨다가 손을 안쪽으로 모으면서 토한다.
- ③ 반대쪽 발이 나가면서 흡했다가 나갔던 발을 끌어들이며 숨을 내쉰다. 3회 정도 한 후, 배를 위에서 아래로 쓸어준다.

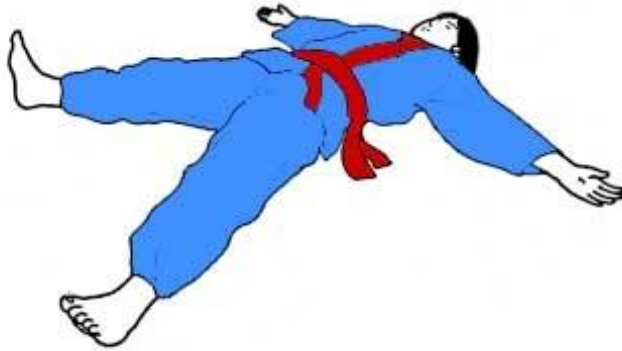
효과

피로회복, 신진 대사 촉진, 혈액순환 개선에 효과가 있다.

한의학적 견해

전신 12경의 이완으로 몸과 마음을 정화시키고 안정시킨다. 경락이란 기혈뿐 아니라 마음, 감정과도 관계가 깊다.

- 준비운동 52_ 편안히 누워서 호흡 조절



<그림 부록-62> 준비운동 52_ 편안히 누워서 호흡 조절 동작

동작요령

편안히 누워서 수련에 들어갈 자세를 갖춘다. 누워서 발과 손을 자기 몸에 맞게 벌리고 편안하게 서너 번 심호흡을 하면서 몸과 마음을 안정시킨다. 이때 삼단전을 통일하여 단전행공(丹田行功)에 들어갈 준비를 한다.

효과

마음 이완, 뇌파 안정, 수면에 효과가 있다.

中氣丹法前編 (1)

JUNG GI DAN BEOP JEON PYEON



<그림 부록-63> 중기단법 전편_25개 동작

中氣丹法後編 (2)

JUNG GI DAN BEOP HU PYEON



<그림 부록-64> 중기단법 후편_25개 동작