creative commons
COMMONS DEED

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

dCollection

[UCI]I804:41099-200000297433

문학석사 학위논문

국선도 장기 수련자의 경험에 관한 연구
: Giorgi의 현상학적 질적 분석을 중심으로

명 상 심 리 학 과

전 지 헌

지도교수 : 김 재 성

2019년 08월

능 인 대 학 원 대 학 교

국선도 장기 수련자의 경험에 관한 연구
:Giorgi의 현상학적 질적 분석을 중심으로

이 논문을 문학석사 학위논문으로 제출함.

명상심리학과 명상상담전공

전 지 헌

지도교수 김 재 성

전지헌의 문학석사 학위논문을 인준함.

2019년 08월

심사위원장 김 춘 호 (인)

심 사 위 원 김 재 성 (인)

심 사 위 원 이 미 선 (인)

능인대학원대학교

국문 초록

국선도 장기 수련자의 경험에 관한 연구 : Giorgi의 현상학적 질적 분석을 중심으로

전지헌

명상심리학과 명상상담전공

능인대학원대학교

본 연구는 국선도 장기 수련자들을 대상으로 Giorgi의 현상학적 질적 분석을 통해 이들의 수련 경험을 살펴보고자 하였다.

연구대상은 국선도 수련인 중에서 정각도 단계의 수련을 마치고 진기단법 승단을 했으며, 현재 수련을 하고 있는 자들이었다. 선별기준은 국선도를 25년 이상 수련하고, 전문가 명단에 등록되어 전문가로서 검증된 자들 중 연구 참여에 동의한 자로 하였다. 전문가 명단에 등록된 33명(남자 30명, 여자 3명) 중, 인터뷰를 시행한 자는 10명이었으나, 분석에 적합하지 않은 1인을 제외하여, 최종적으로 9명(남자 7명, 여자 2명)을 대상으로 질적 분석을 시행하였다.

연구 도구는 국선도 수련 단계 및 과정에 따라 수련 이전 단계, 정각도 단계, 통기법 단계, 수련 후 변화와 향후 수련 방향으로 구성하여 개방형 설문지를 개발한 것을 사용하였다.

2019년 3월 20일부터 2019년 4월 6일까지 참여자를 직접 대면하여 1:1 인터뷰를 실시하였으며, 총 인터뷰 시간은 810분(평균 약 90분)이 소요되었다. 자료 분석은 연구자가 축어록을 작성하였고, 인터뷰 녹음 내용을

Giorgi의 현상학적 분석 방법을 활용하여 분석, 기술, 해석을 시행하였다.

연구결과는 국선도 수련 이전 단계, 국선도 정각도 단계, 국선도 통기법 단계, 수련 후 변화와 향후 수련 방향의 4가지 영역을 기반으로 16가지 항목으로 분류되었으며, 상위범주 56개, 하위범주 114개를 도출되었다. 국선도 수련 이전 과정에서는 4가지 항목과 상위범주 10개, 하위범주 16개가 도출되었다. 국선도 정각도 과정에서는 상위범주 15개, 하위범주 34개로 분류되었다. 통기법 과정에서는 상위범주 20개, 하위범주 37개가 도출되었고, 수련 후 변화와 향후 수련 방향에서는 상위범주 11개, 하위범주 27개가 도출되었다. 국선도 장기 수련자들은 주로 건강관리에 대한 필요성 및 미래의 더 나은 삶을 위해 국선도를 접하게 되었고, 신체적 취약성을 국선도 정각도 단계의 수련과정을 거쳐 극복하고, 통기법 과정의 수련을 통해 심신의 평온을 이룸에 따라, 생활 전반에서 신체적, 정서적, 정신적, 영적으로 긍정적인 변화를 경험하였다. 또한 향후 지속적인 수련을 통해 바람직한 내적 성장을 기대하고 있었다.

본 연구는 국선도 장기 수련자들을 대상으로 이들의 수련 경험에 관해 현상학적 질적 분석을 한 최초의 연구이고, 참여자들이 체득한 고유한 경험에 대한 인터뷰에 근거하였다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다. 본 연구를 통해, 국선도 장기 수련자들의 경험과 그에 대한 질적 분석이, 국선도 자체와 그 수련 효과에 대한 깊은 이해를 증진시키는데 기여하기를 바란다.

---

*핵심어 : 국선도, 단전, 정각도, 통기법, 현상학적 연구, 질적 연구

목 차

Ⅰ. 서 론 ····· 1

1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1

2. 연구문제 ····· 3

3. 용어정의 ····· 3

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 7

1. 국선도의 의의 ····· 7

2. 국선도 수련원리 ····· 9

3. 국선도 수련단계 ····· 11

4. 국선도 수련효과 ····· 13

5. 선행 연구의 검토 ····· 14

Ⅲ. 연구방법 ····· 18

1. 연구대상 ····· 18

2. 연구도구 ····· 19

3. 현상학적 연구방법 ····· 20

4. 연구절차 ····· 23

5. 자료분석 ····· 24

Ⅳ. 연구결과 ····· 26

1. 연구대상의 인구사회학적 특성 ····· 26

2. 심층 인터뷰에 대한 분석결과 ····· 27
3. 국선도 수련 이전 단계에 대한 질적 분석 ····· 29
4. 국선도 정각도 단계에 대한 질적 분석 ····· 37
5. 국선도 통기법 단계에 대한 질적 분석 ····· 49
6. 수련 후 변화와 향후 수련 방향에 대한 질적 분석 ····· 62

Ⅴ. 논의 ·····75

Ⅵ. 결론 및 제언·····83

참고문헌 ····· 85
ABSTRACT ····· 92

부 록 ····· 95

표 목 차

표 1. 국선도 수련단계 ····· 11
표 2. 연구 참여자 특성 ····· 18
표 3. 최종 심층 인터뷰 질문지 구성 주요 내용 ····· 20
표 4. 연구대상의 인구 사회학적 특성(N=9) ····· 26
표 5. 수련 동기에 대한 질적 분석 ····· 30
표 6. 수련 전 취약 부분에 대한 질적 분석 ····· 32
표 7. 수련에 대한 기대에 대한 질적 분석 ····· 34
표 8. 다른 분야의 정신적 수련에 대한 질적 분석 ····· 36
표 9. 단법별 경험에 대한 질적 분석 ····· 38
표 10. 국선도 수련의 이점에 대한 질적 분석 ····· 41
표 11. 국선도 수련의 어려운 점에 대한 질적 분석 ····· 44
표 12. 국선도 수련시 경계할 점에 대한 질적 분석 ····· 47
표 13. 단전에 대한 경험에 대한 질적 분석 ····· 49
표 14. 임독유통에 대한 경험에 대한 질적 분석 ····· 53
표 15. 비일상적 정신적 경험에 대한 질적 분석 ····· 57
표 16. 개인적 수련에 대한 질적 분석 ····· 60
표 17 수련 후 변화에 대한 질적 분석 ····· 63
표 18. 삶의 질 변화에 대한 질적 분석 ····· 66
표 19. 내적 성장에 도움이 된 경험에 대한 질적 분석 ····· 68
표 20. 미래의 삶에 대한 가치관 및 향후 수련 방향에 대한 질적 분석 ····· 71

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 목적과 필요성

국선도는 우리 민족 고유의 전통적인 신심 수련법으로, 국선도가 세상에 알려진 지도 벌써 50년이 넘었다. 국선도는 청산선사가 1967년부터 대중에게 보급하기 시작한 우리 민족의 전통수련법으로, 심신을 동시에 단련하여 인격완성 및 온전한 건강상태에 이르게 하는 참된 건강수련법이라고 할 수 있다(허경무, 2002). 국선도는 현재 수련의 원리와 효과에 대하여 많은 학술적, 임상적 사례연구를 통해서 국선도 수련이 신체적, 정신적 건강에 유익함이 입증되고 있다(임득춘, 2009). 국선도는 어느 한 개인에 의해 만들어진 것이 아닌, 선인들에 의해 체계화된 심신 건강수련법으로, 누구나 몸의 조건에 맞추어 단계적으로 수련하면 그만큼 효과를 얻을 수 있는 수련법을 의미한다(이경희, 2004).

그동안 국선도와 관련한 연구들은 주로 몸과 마음, 정신을 중심으로 수련의 효과를 분석(김달기, 2006; 김종근, 2003; 윤석운, 2009; 이경희, 2004; 정현축 2004)하거나 국선도의 사상과 이론 및 체계를 문헌을 통해 고찰한 연구(이종한, 2004; 최낙규, 2002)들이 주를 이루며, 국선도의 교육적 의미와 가치에 관한 연구(김홍석, 2006; 김효순, 2008; 정미자, 2012)도 발표된 바 있다. 2015년에는 법사교육, 진기단법 5단계 교육 등을 통해 전수되던 통기법 이상의 단계에 이를 수 있는 바른길을 밝힌 국선도 통기법에 대한 책도 발간되었고(2015, 허경무), 2017년에는 국선도의 보급 50주년을 기념하기 위해, 국선도 법사 수련기가 발표되었다(김덕희, 이성구, 조성일 등, 2017).

이러한 연구들은 실제 수련을 통해 나타나는 체험 현상을 의학, 생리, 생화학적으로 분석하여 스트레스와 심신안정, 몸의 활력과 자연치유력의 강화, 유연성 및 집중력의 향상, 경기력 및 체력의 강화 등 신체적, 정신적 측면을 조절하는 데 효과가 있음을 주로 밝히고 있으나(김달기, 2006: 박현주, 2013: 최연아, 2017) 양적 연구에 치중되어 있다. 또한 수련의 효과나 교육적 의미나 가치 등에 관련된 연구들은 주로 입문 과정이나 육체적 수련과정이라 일컬어지는 정각도 과정에서만 연구가 이루어졌다는 한계를 지니고 있었다. 한편, 정미자(2012)는 정각도 과정을 마친 진기단법 수련자를 대상으로 인간 본성인 5덕목에 대한 변화와 삶의 질을 연구하였지만, 수련의 질을 고려치 않은 진기단법 승단자를 참여자로 선정한 제한점이 보고되었다.

이와 같은 연구의 한계들은 국선도 수련법이 과거 역사적 상황에 의해 고려 시대 이후로 산중에서 스승과 제자 사이에 비밀리에 전수되어 오다가 1960년대 말 이후 본격적으로 대중화가 시작되었으나(최낙규, 2002), 보급되던 때의 사회적 상황이 근대화에 치중하는 시기여서 고도의 정신적 수련보다는 양생을 위한 육체적 수련법에 치중되어 보급이 이루어졌기 때문이라고 생각된다(정석영, 2016). 통기법 이상의 정신적 단계에 대한 수련법의 전수는 일부 국선도 수도자들 사이에 비전으로만 전수되다가 일반 수련자들의 차원 높은 정신적 수도에 대한 요구가 높아지면서 정통 도법 전수가 이루어지고 있는 세계국선도연맹에서는 진기단법 교육을 단계를 나누어서 매년 실시하여, 본격적으로 통기법 이상의 정신적 수도에 대한 체계적인 수련법 전수가 이루어지고 있다(정석영, 2016).

이에 지금까지 시도된 적이 없는 국선도 장기 수련자의 경험에 관한 심도 깊은 연구가 필요하다고 보아, 1) 국선도 수련 이전 단계, 2) 정각도 단계, 3) 통기법 단계, 4) 수련 후 변화와 향후 수련 방향으로 나누어서 국선

도 장기 수련자의 경험을 현상학적으로 분석하는 질적 연구를 시행하여, 국선도 수련 경험에 대한 단계적이고 심층적 이해를 도모하고자 한다.

2. 연구문제

본 연구에서 다루고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 국선도 장기 수련자들의 수련 전의 경험은 어떠한가?

둘째, 국선도 장기 수련자들의 정각도 과정의 경험은 어떠한가?

셋째, 국선도 장기 수련자들의 통기법 과정의 경험은 어떠한가?

넷째, 국선도 수련 후의 변화 및 향후 수련 방향은 어떠한가?

3. 용어 정의

1) 국선도(國仙道)

상고시대부터 있어 온 우리 민족 고유의 정통 심신 수련법으로서 기록에 따르면 시대에 따라 풍류도(風流道), 화랑도(花郞道), 현묘지도(玄妙之道), 신선도(神仙道), 고신도(古神道), 붉 받는 법 등의 이름으로 불려왔던 기록을 찾아볼 수 있다. 우주를 한나라로 보고, 사람과 하늘이 상통하는 대자연의 길을 국선도라고 한다(허경무, 2002).

국(國)이란 우주를 한 울타리로 본 큰 뜻과, 국선도법이 우리 민족에서 발원되어 유구한 역사를 통해 계승 발전되어 온 우리 민족 고유의 정신문화이자 민족혼이라는 뜻이며, 작게는 우리의 몸 즉, 일신(一身)을 뜻한다(김달기, 2006).

선(仙)[1]이란 하늘 사람 선, 통할 선, 깨달을 불 자(字)로써 하늘을 모시고

그 뜻에 따라 하늘과 상통하고 상합한다는 뜻이다.

도(道)란, 우주 만물이 생성(生成)하고 사멸(死滅)하며 변화(變化)하는 진리를 말하며, 그 도를 펴는 하늘의 뜻을 따라 하나가 된다는 의미이다(허경무, 2002). 국선도의 수련은 사람의 도리인 인심을 자연의 도리인 천지심(天地心)에 맞추어 수련하는 것이다. 국선도는 인간의 실존을 그대로 대상으로 삼는 실존 생명의 수련이라고도 볼 수 있다. 생명을 기르고 전인적인 인간수련을 하는 우리 민족의 문화유산인 고유의 도법이다(허경무, 2002).

2) 단전

사람의 몸에서 기운이 흐르는 통로를 경락이라고 하며 기운이 모이는 장소를 돌단 자리 또는 단전이라고 한다(임득춘, 2009). 상단전은 인당[2]을 중심으로 뇌 중앙에 위치를 두고 결정을 담당하는 마음의 자리이다. 중단전은 단중(膻中)[3]을 중심으로 심장에 위치하며 마음(心)자리이다. 우주의식과 합일되는 자리이며, 흉선(가슴선)을 자극한다(최연아, 2017). 하단전은 관원혈(關元穴)[4]과 명문(命門)[5]을 중심으로 존재하며 힘의 자리이고, 생리 욕구를 떠난 무심(無心)의 자리이다. 하단전은 인체 내의 모든 힘의 근원으로 기운을 모아 저장하는 곳이며, 모든 경락(經絡)[6]의 시원지이다(최연아, 2017). 또한, 하단전은 사람의 몸에서 위치의 중심이며 무게의 중심이고 마음의 중

1) 仙(선)자는 한문 옥편에 없는 자로서 청산선사께서 청운도사의 명을 받아 仙(선)을 쓰게 되었다. 선(仙)자가 사람과 산과의 관계를 나타내며 仙자는 사람(人)과 하늘(天)의 관계를 나타낸다. 仙(선)자의 뜻은 하늘사람「선」, 통할「선」, 깨달을「불」로 쓰인다. 오대산 상원사의 탱화에서 佛紀가 아니라 仙記로 쓰여 있는 것이 발견되었다(임득춘, 2008).
2) 두 눈과 눈 사이 가운데 부분을 말한다.
3) 임맥(任脈)에 속하는 혈(穴)이름. 양쪽 젖꼭지를 이은 선의 한가운데에 있다.
4) 혈(穴)이름. 임맥(任脈)에 속한다. 배꼽 중심으로부터 3치 아래에 위치한다.
5) 한의학 용어로 생명의 문 또는 생명의 근본을 말한다.
6) 인체 내의 기혈(氣血)이 흐르는 통로와 거기서 흩어져 나온 통로인 경맥과 락맥을 아울러 부르는 말이다.

심이며 음양 합일의 자리를 의미한다(허경무, 2002).

3) 장기수련

장기수련이란 국선도 정각도 과정을 마치고, 진기단법 승단을 하여, 통기법을 수련하는 것을 의미하며(김덕희 등, 2017), 본 논문에서의 조작적 정의는 국선도 수련을 25년 이상한 것을 말한다.

4) 정각도

정각도는 육체적 수련 단계로, 국선도 입문단계이다. 정각도 단계는 중기단법, 건곤단법, 원기단법으로 구성된다. 정각도 단계에서는 하단전 중심의 단전호흡을 기본으로 육체적 수련에 해당한다(청산선사, 2001).

5) 통기법

통기법은 전단계인 정각도 과정을 통해 획득된 체력을 바탕으로 정신적 공부를 하는 수련과정이다. 자연스럽게 이어지는 깊고 가는 호흡을 통해 고요함을 지켜 강인한 정신력을 키워 나가 천인합일(天人合一)[7]의 기틀을 마련하는 단계이다(허경무, 2015).

6) 질적 연구

질적 연구란 행위자들이 사회 제반 현상에 대해 어떤 가정과 가치를 토

7) 하늘과 사람이 합일체임을 밝히는 유교적 개념(다음 백과).

대로 개인의 경험으로 해석하는지를 이해하는 방법이다(유기웅, 정종원, 김영석, 김한별, 2012).

Ⅱ. 이론적 배경

1. 국선도의 의의

국선도는 우리 민족 고유의 정통 심신 수련법으로서, 청산선사가 공개한 양생과 천인합일의 비법이다. 청산선사는 스승이신 청운도인께 이 비전을 전수 받았다(청산선사, 1993). 옛 선인들은 광명이나 밝음의 상징으로 태양을 생각하여 '붉'이라 했고 태양과 가장 가까운 곳인 가장 높은 산봉우리에 입산하여 하늘이 준 공기를 많이 마셔야 한다고 생각하며 호흡을 깊이 하기 시작한 데서부터 선적(仙的) 수련이 시작되었다(정현축, 2004).

그리고 그러한 수행자를 손사람, 들사람 이라 부르다가, 한자(漢子)가 나오면서 산인(山人), 선인(仙人), 신선(神仙) 등으로 부르게 된 것이며(최낙규, 2002), 후에 삼국사기에는 풍월(風月), 풍월주(風月主), 풍월도(風月徒)라 하고, 삼국유사 죽지랑(竹支郞)에는 풍류도(風流徒), 화랑(花郞), 원화(原花)라 하고, 조정화주지간(朝廷花柱之間)에는 화주(花主), 화도(火刀), 향도(香徒), 국선화랑(國仙花郞), 국선(國仙), 국선도(國仙徒), 선화(旅花), 선랑(仙郞), 선인(仙人), 선인(先人) 등으로 불리었다(김달기, 2006). 삼국사기에는 화랑의 이명이 국선(國仙) 또는 원화(原花)라 하였다(김영희, 2014). 후에는 실(實), 씨알(核), 조화도(造化道), 기도(氣道), 단도(短刀), 화랑도(花郞徒) 등으로 불려 온 것을 볼 수 있다(김수일, 2001).

이러한 호칭 중에서도 국선도 수련법이 가장 구체적으로 표현된 것이 '붉받는 법'인데, 생명의 근원인 하늘 깊은 곳으로부터 오는 원천적 생명의 빛 그 따뜻하고 밝은 빛을 몸에 받아서, 그 기운을 몸 구석구석에 고르게 돌게 하며, 몸에 스며든 탁한 기운을 쫓아내고, 온몸에 붉의 기운으로 항상 맑고

밝게 살고자 했다. 붉이란 하늘 깊은 곳으로부터 오는 원천적 생명의 빛을 말하며 생동력으로 전달되어 오는 기의 파장을 말한다. 어떤 대상을 숭배했던 것은 아니지만, 하늘로부터 오는 빛의 상징물로 태양을 생각했고(최낙규, 2002), 이를 붉의 원천이라고 받아들이기도 했었다. 이 태양을 통해 쏟아지는 하늘의 기운, 그 밝고 따뜻한 생명력을 온몸으로 받아들이기 위해 심호흡을 하면서 서서히 몸을 움직이는 행공을 비롯한 모든 도법이 오랜 세월을 거쳐 체계화되었다(정현축, 2004).

청산선사(2007)는 국선도를 주역(周易)의 세계관에 입각한 단리(丹理)의 수련 방법이라고 하였고, 국선도를 바르게 이해하려면 역(易)과 단리(丹理)를 모두 알아야 한다고 하였다.

역리(易理)는 동양에서 인식하는 우주 생성과 변화, 발전, 질서에 대한 주역(周易)의 원리이다. 대우주(大宇宙) 생성분화가 역리의 원리라면, 소우주(小宇宙)인 인간의 생사, 성장, 노화의 원리에 대한 운동법을 단리(丹理)라 한다(김영희, 2014).

단리(丹理)의 목적은 불로장생하든가 노익장하여 원기왕성하여진다는 양생을 기르는 것이다. 국선도는 깨닫고, 보고, 듣고 하여서 되는 것이 아니라 직접 수련하면 한만큼 생명을 기르는 양생의 도인 것이다. 단리(丹理)에는 음양 사상, 오행 사상 그리고 의학적 사상들이 내포되어 있다. 즉 단리는 다름 아닌 음양오행의 원리에 근거하였으므로 수련의 원리를 설명할 때에 언제나 음양오행의 주역원리를 가지고 설명한다. 단리적(丹理的)인 연단법은 소우주적(小宇宙的) 지위에 있는 인간을 기초로 하여 정기신(精氣身)의 상생원리를 토대로 해설하고 수련하는 것이다. 따라서 정기신(精氣身)이라는 개념의 설명이 있을 때는 단학적인 특유한 체계라고 할 수 있고, 국선도 수련은 하나의 몸으로 이루어지는 수련인 것이다(정현축, 2004).

일부 사람들은 선도 수련이 중국에서 우리나라로 전해진 것이라 알고 있

다. 그러나 우리나라에서 중국으로 전해진 것이라 말하는 이도 있다. 황제(皇帝) 시대에 선도수련자의 명칭을 광성자(廣成子)라 했다. 우리의 고대 역사서인 한단고기(桓續古記)엔 중국의 삼황(三皇) 중 하나인 황제(皇帝)가 우리나라의 자부선인(緊府仙人)께 가르침을 받았다는 기록이 있다.[8] 중국 한나라 선도서인 갈홍(葛洪)의 포박자(抱朴子)에 보면 황제가 동방 청구의 풍산(風山)[9] 자부선인을 만나 삼황내문(三皇內文)을 얻고 道의 가르침을 받았다고 쓰여있다. 이 자부선인은 선계(仙界)의 총부(總府)라 지칭되고 있고 광성자라 불리운다. 자부선인은 제1세 단군조 때의 광명왕으로 추앙되던 국사(國師)로 실존 인물이다. 중국의 노장(老莊)사상도 그 뿌리를 한의학의 원조로 알려진 황제에서 찾아볼 수 있다. 중국사람들은 황로학(黃老學)이라고 해서 노자가 황제(皇帝)의 가르침을 이어받았다고 말한다. 그리고 기(氣)나 선도(仙道)는 황제와 노자가 큰 줄기라고 주장한다(김수일, 2001).

2. 국선도 수련원리

국선도 단전호흡법(丹田呼吸法)은 정기신(精氣神) 삼단전(三丹田) 이단호흡법(二段呼吸法)이다. 상단전(上丹田)의 기(氣)와 중단전(中丹田)의 신(神)을 하단전(下丹田)의 정(精)에 정신으로 집중하여, 정기신(精氣神)을 통일하면서 하단전(下丹田)으로 깊은 호흡을 하는 것을 말한다(허경무, 2002). 이단호흡(二段呼吸)이란 흡(吸)과 호(呼) 사이에 지(止)가 있는 흡지호지(吸止呼止)를 말하는 것이며, 호흡할 때 들여 마시는 것이 끝났으면 닫고 참는 것이 아니라 그냥 열어 놓은 채로 천기(天氣)를 침잠(沈潛)시켜 지기(地氣)를 말아 돌아 합하게 한다. 호식(呼息) 때는 내쉬는 것이 끝났으면 닫고 참

8) 유인학「단전 수련 길잡이」p. 8
9) 풍산(風山)에서 나온 流라해서 국선도를 풍류도라 불렀다,

아 견디는 게 아니라, 내쉬는 것이 끝날 무렵 의념(意念)을 계속 지기(地氣)에 두어 돌게 하여 응축시키는 것이다(최연아, 2007).

정기신(精氣神) 삼단전(三丹田)은 상단전의 기(氣)와 중단전의 신(神)을 고요한 경지에서 하단전의 정(精)이 있는 곳으로 집중하여 통일시키면서 하단전으로 깊은 호흡을 하며, 백회(白會)에서 회음(會陰)까지 중앙으로 일직선을 긋고 볼 때, 그 마음의 일직선이 상단전, 중단전, 하단전을 거쳐 지나간다고 생각하며 통일한다. 이와 같이 백회부터 마음으로 통로를 열어 하단전에 정신을 집중하는 것이다. 정기신 원리는 정(精)이 실(實)하게 되면 기(氣)가 장(壯)해지고 기가 장해지면 신(神)이 명(明)해진다는 삼위일체(三位一體)의 원리(原理)로 촛불에 비유하면 정(精)은 초이고, 기(氣)는 불꽃이며, 신(神)은 불꽃에서 나오는 불빛이다. 따라서 초가 크면 불꽃이 커지고, 불꽃이 크면 빛도 더 밝아지는 것으로 정충즉기장(精充則氣壯)하고 기장즉신명(氣壯則神明)함을 말한다(최연아, 2007).

선도(仙道)를 다른 말로 성명쌍수(性命雙修)의 양생지도(養生之道)라 한다. 즉 몸과 마음을 함께 닦아 본래 부여받은 하늘의 성품과 생명력을 회복해 나가기 위한 수련이란 말이다(김종근, 2003). 이는 전인적(全人的)이고 이상적(理想的)인 인간상(人間象)을 구현함을 목적으로 한다는 말로 국선도 수련의 목적도 이와 다르지 않다고 본다. 단지 국선도는 생활 자체를 수련의 장(場)으로 삼고 생활 속에 이상을 실행해 나가는 생활(生活)의 도(道)로서 올바른 삶을 살아나가기 위해서는 극치적 체력과 강인한 정신력 그리고 숭고한 도덕력이 필요하며 이를 쌓아 갖추어 얻고자 함을 목적으로 수련하는 것이다(허경무, 2002).

지(智), 인(仁), 용(勇) 삼자가 다 좋은 인간의 덕성이지만 서로 떠나서는 비가치적인 것이 되고 만다. 인(仁)과 용(勇)이 없는 지(智)는 남을 속이는 잔꾀나 부리는 사람이 될 것이요, 지(智)나 용(勇)이 없는 인(仁)은 무능한

인(仁)의 사람이 될 것이다. 지(智)와 인(仁)이 없는 용(勇)은 만용으로서 악독한 사람이 될 것이므로(청산선사, 2001), 국선도는 단리(丹理)를 바탕으로 한 행공수련을 통해 심성(心性)과 기질(氣質)을 선(善)하고 밝게 그리고 당당하게 변화시킨다. 지(智), 인(仁), 용(勇)이 겸비된 의롭고 이상인 사람으로서 덕(德)을 베푸는 참된 삶을 살아가며, 항상 깨어서 열린 마음으로 정(精), 기(氣), 신(神)을 통일한다. 우주정신과 묘합(妙合)하는 전인적(全人的)인 수도(修道)로 선인(仙人)의 경지(境地)에까지 이르게 하려는 것이 국선도 수련의 목적이다(임득춘, 2008).

이렇게 자신의 몸을 밝히고 살려, 만물과 공존하며, 주위에 덕을 끼치는 화합의 사상을 품은 수행자들이 많이 생겨나, 그들로부터 흘러나오는 빛과 지혜와 향기로 세상을 살리고 밝히고자 하는 것이 국선도의 목적이다(허경무, 2002).

3. 국선도 수련단계

국선도 수련의 단계는 정각도, 통기법, 선도법의 세 단계로 구분할 수 있다. <표 1>

<표 1> 국선도 수련단계

수 련 단 계	세 부 단 법
정각도(正覺道)	중기단법(中氣丹法)
	건곤단법(乾坤丹法)
	원기단법(元氣丹法)
통기법(通氣法)	진기단법(眞氣丹法)
	삼합단법(三合丹法)
	조리단법(造理丹法)
선도법(仙道法)	삼청단법(三淸丹法)
	무진단법(無盡丹法)
	진공단법(眞空丹法)

정각도 단계는 음적(陰的)이고, 육체적인 단계이며, 통기법은 양적(陽的)이고 정신적인 단계이며, 선도법은 음양이 합실(合實)하고 육체와 정신이 일여(一如)가 되어 우주와 내가 일화가 되는 천인묘합(天人妙合)의 수련 단계이다(청산선사, 2002). 이러한 수련단계를 청산은 농사짓는 일과 비교하여, 씨 뿌리고(중기단법), 가꾸고(건곤단법), 잘 보살펴 주며(원기단법), 여물어 가고(진기단법), 무르익어(삼합단법), 거두며(조리단법), 하늘의 밝음을 받는 것이 되는(삼청단법, 무진단법, 진공단법) 단계라고 설명한다(청산선사, 2002). 정각도 단계는 자연의 순리에 자신을 순응시켜 가며 육체적인 건강을 회복하고 기력을 증진 시켜 강인한 체력을 갖추어 나가는 단계로 정체법이라고 한다. 정각도 단계에서는 433동작의 많은 자세와 함께 맑은 정신인 의념이 집중된 깊은 호흡을 통해 천기를 흡취하고 올바른 섭생을 통해 지기를 섭취하여 그 정소를 하단전에 융합하여 정기를 충적시켜 나가게 된다. 즉 동작과 호흡, 의념을 집중하는 명상이 동시에 이루어지며, 단계적으로 수련해 나가면 자연치유력이 증강되어 질병들이 사라지고, 경직되고 왜곡되었던 심신의 부조화가 바로잡히게 되어 올바르고 격조 있는 체격을 갖추어 나갈 수 있게 된다(허경무, 2015). 정각도 단계를 통해 올바른 체격이 갖추어지면 이에 부합하는 올바른 인격을 갖춰나가기 위한 두 번째 단계인 통기법에 들어갈 수 있게 된다.

통기법 단계는 신체의 모든 부분에서 통기가 이루어지면서 본격적인 심신의 변화가 현저히 일어나게 된다. 체력이 더욱 강해짐은 물론 객관적 예지 현상과 같은 범속을 초월한 도력이 나타나기도 하고, 깨어 있는 의식뿐만 아니라 잠재의식까지 정화하여 대우주와 참된 합일을 이루어가게 된다(정미자, 2012).

마지막 단계인 선도법 단계는 대우주와 하나 되어 선인의 경지에 이르는 수련단계이다. 깨달음을 완성하고 하늘의 뜻에 완전히 상합(相合)하여 몸과

마음을 자유자재로 분리하거나 모으며 천지와 합일을 이룰 수 있게 된다(허경무, 2015).

4. 국선도 수련 효과

국선도를 수련하면 폐 용량을 최대로 활용하게 되어 보통사람보다 4-6배 많은 양의 공기를 흡입하게 된다(김경원, 2003). 그리하여 우리 몸에서 산소를 필요로 하는 곳과 뇌에 충분한 산소를 공급하여 모든 세포가 활성화 됨으로써, 피로가 감소 되어 맑은 정신으로 능률을 향상시킨다. 우리가 생각을 집중하는 곳에 기와 혈이 모이고 단전호흡의 복압으로 혈액순환이 왕성해져 자연스럽게 정이 충만해지고 기운이 강해진다. 횡격막과 복압으로 인해 장부의 모든 기능이 활성화되며, 독소가 빨리 배출되고 몸과 마음을 상쾌하게 유지할 수 있다. 원활한 산소 공급으로 인체 내의 불필요한 지방질을 연소시키기 때문에 비만이나 고혈압, 당뇨, 지방간 등 성인병 치유와 예방에 큰 효과를 보고하였다(허경무, 2002).

마음의 안정과 원활한 횡격막 운동으로 교감과 부교감신경이 조화를 이루며, 특히 횡격막에 연결되어 있는 자율신경 중추의 자극으로 생명유지와 건강을 위한 자연치유력을 담당하는 중뇌와 간뇌가 활력을 얻어 본래의 자연치유력이 강화되어 질병으로부터 회복된다(김경원, 2003). 자율신경의 조화와 복압의 강화로 소화흡수기능과 배설기능이 순조로우며, 폐와 심장의 이상적인 활동으로 맑은 기혈을 유지 시켜 주고, 생식기능이 강화되어 이상적인 건강상태를 지켜나갈 수 있다(김종근, 2003). 안정적인 심호흡에 따른 뇌파와 심파의 안정으로 편안한 마음으로 여유가 생기게 되고, 신중하게 된다(김경원, 2003).

불수의근이자 수의근인 횡격막의 주된 운동으로 깊은 호흡을 하게 되면

우리 인체 곳곳에 필요한 산소를 충분히 공급하게 된다. 따라서 뇌 등 산소를 필요로 하는 곳에 충분한 산소를 공급하므로 정신 집중을 필요로 하는 직장인이나 학생들이 단전호흡을 익히면 피로함이 없이 맑은 정신으로 집중력을 유지할 수 있어 효율적이다. 안정적인 심호흡에 따른 장부의 긴축과 이완작용을 도와 교감과 부교감신경의 조화가 이루어져 자율신경이 조절되고 강화된다(안양미, 2001).

그리고 깊은 호흡을 실시하면 하단전에 정신을 집중하며 호흡을 하는데, 이 의념의 집중만으로도 기혈이 집중초점에 몰려 정이 충만해지는 것이다. 허와 실의 단순한 호흡운동에 마음을 싣다 보면 일상생활에 흥분되었던 신피질인 대뇌가 쉬게 된다(김종근, 2003). 간과 신의 혈의 흐름이 증가 되어 우리 몸의 모든 독소를 걸러내며 분해하여 청신한 기혈을 유지 시켜 주고 생식기능이 강화되는 등 완전한 육체의 건강을 지켜나갈 수 있게 된다(박희경, 2011).

5. 선행연구의 검토

국선도는 최근 보건 임상적, 생리적, 심리적 접근에 대한 연구를 통하여 국선도 수련이 성인들의 건강에 유익함이 밝혀지고 있다(김달기, 2006; 박경숙, 2008; 박종식, 2012; 박희경, 2011; 엄기선, 2010; 정현축, 2004; 최연아, 2007; 최연아, 2017). 김달기(2006)는 대학생의 정신건강을 연구하였고, 박경숙(2008)은 노인의 국선도 수련을 통한 양생 체험 등의 연구하였다. 박종식(2012)은 성인 남성의 건강, 체력에 관해 연구하였고, 박희경(2011)은 중년여성의 수련 만족도를, 엄기선(2010)은 성인의 스트레스에 관해서, 정현축(2004)은 현대인의 스트레스를 연구하였다. 최연아(2007)는 성인 남성의 면역력을, 최연아(2017)는 여성노인의 생리적, 심리적 변인에 미

치는 영향을 연구하여 국선도가 신체와 정신건강에 유익함이 밝혀졌다.

김달기(2009)와 최연아(2007)의 연구에서는 국선도 수련이 면역계와 호르몬 분비의 개선에 효과가 있는 것으로 나타났고, 이경희(2004)는 국선도 수련이 중학생들의 분노와 공격성 감소에 효과가 있다고 하였으며, 엄기선(2010)의 연구는 국선도 수련이 성인들의 스트레스에 효과가 있음을 보여주었다.

기존의 연구결과에 의하면, 청산이 1967년부터 보급한 한국 전래의 심신수련법인 국선도는 정서적 불안, 우울, 스트레스 해소 등 정신건강에 긍정적인 영향을 미치고 있음이 보고되었으며(김창기, 2004), 국선도 수련을 통한 내적의식체험은 심신의 자기조절력과 통제력을 향상시켜 인간에게 신체적, 감성적, 인지적 삶의 개선을 영위할 수 있는 능력을 배양한다고 하였다(이광호, 1999).

단전호흡은 단전과 열기의 효과가 나타나는데, 정도에 따라 신체에 나타나는 부정적인 증상은 명상을 통한 정신 집중과 호흡조절을 통하여 해소할 수 있다. 이는 명상을 통하여 우리 몸을 스스로 정화하는 자정 능력과 치유력, 면역력과 복원력 창조를 의미한다(임경택, 2004). 마음을 모아 정성으로 호흡과 마음이 하나 되었을 때의 입안에 고이는 단침과 열기는 몸 안에서 정화하는 자정 능력과 치유력, 면역력과 복원력이 가장 핵심적인 원리임을 강조한다(임경택, 2004). 긴장을 해소하는 이완 기술의 습득은 몸과 마음을 구분하지 않고 심신을 동시에 이완시키는 동양수련법에서 얻을 수 있다(엄기선, 2010).

이러한 선행연구들은 국선도의 수련체계가 육체, 정신, 마음의 작용에 이르기까지 호흡을 통해 단순하면서도 명확하게 수련의 진전 상태를 파악할 수 있다.

각 단계에 따라 신체적, 정신적으로 변화가 이루어짐을 경험 과학적으로

증명할 수 있음에도 불구하고 대부분 국선도 수련의 가장 기본적인 단계인 입문호흡 과정이나 정각도 과정에 대해서만 연구가 이루어지는 한계를 지니고 있었다.

현재 국선도 수련 인구가 60여만 명을 넘어섰고, 정각도 과정을 완전히 체득하여 상위단계인 통기법 과정을 수련하는 수련자도 점차 늘어나고 있다(정석영, 2016). 또한 인간의 정신, 마음, 의식에 관한 연구가 과학, 의학, 생리학으로 확대되고 있으며, 인간의 의식도 자아실현의 과정을 넘어 자아초월의 의식 확장에도 가치를 두고 있다(오승준, 2012). 국선도 수련이 상위단계로 진전되면서 육체와 정신의 기능이 지속적으로 강화, 확대되는 과정에도 신체적으로나 정신적으로 특이한 현상들이 많이 나타난다. 상위 수련단계의 수련의 결과로 인한 변화가 바람직하고 이상적인 인간 형성과정에 어떻게 작용하고 있는지를 알아보는 것은 교육의 근본적이고 총체적인 목표를 달성하는데 많은 도움을 줄 수 있다고 본다(정석영, 2016).

김수일(2001)은 국선도 삼단전 이단 호흡 수련시 수련체험 현상을 중심으로 연구, 분석하였는데, 정각도 과정에만 한정된 한계가 있다. 정미자(2012)는 국선도 진기단법 수련자들의 정기신 삼단전의 체험을 중심으로 한 심층 면담을 통해 국선도 진기단법 수련자의 통합성에 관한 연구를 하였다. 그러나, 변화과정에 대한 경험 분석이 미비하고, 수련의 질을 고려치 않은 진기단법 승단자로 연구대상을 선택한 점에 한계점이 있다. 정석영(2016)은 국선도 지도자의 수련과정과 내적 성장 경험을 바탕으로 국선도 수련 활동의 평생교육적 의미와 가치를 탐색하였다. 국선도 지도자들의 수련 체험기를 분석하고, 전화 인터뷰를 통해 보완하는 방법을 사용하였다. 오승준(2012)은 국선도 수련과정에서 순차적 또는 지속적으로 나타나는 단열, 진동, 신체 유탈 등 특이 체험과 서양의 심리치료 과정에서 나타나는 현상들과 연관하여 보려고 시도하여 국선도 수련원리의 해석학적 고찰을 하였다.

이상의 선행연구들을 살펴보았을 때, 본 논문은 국선도 장기 수련자의 경험에 관한 연구로 인터뷰를 하고, Giorgi의 현상학적 방법을 통해 분석을 시행하고자 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

연구대상은 국선도 수련인 중에서 정각도 단계의 수련을 마치고 진기단법 승단을 했으며, 현재 수련을 하고 있는 자들이었다. 국선도 창립 50주년을 맞아 발간한 『국선도 법사 수련기』(김덕희 등, 2017)에서 국선도 수련 체험기의 내용을 토대로, 국선도 장기 수련의 경험에 관해 가장 적절한 정보를 제공해 줄 수련자를 목적표집 하였다. 연구 참여자 선별은 첫째, 국선도를 25년 이상 수련하고 둘째, 전문가 명단에 등록되어 전문가로서 검증된 자 중 셋째, 자발적으로 연구 참여에 동의한 자로 하였다.

전문가 명단에 등록된 33명(남자 30명, 여자 3명) 중, 총 10명을 선정하여, 국선도는 수련 방법이 성별에 따른 차이는 없으나, 남, 여 성비도 고려하여 인터뷰하였다. 최종적으로 경험에 관한 기술이 분석에 적합하지 않은 1명은 전문가와 충분히 협의를 거쳐서 연구대상에서 제외하였고, 분석에 적합 반응한 9명(남자 7명, 여자 2명)의 인터뷰 내용에 대해 질적 분석을 시행하였다. <표 2>

<표 2> 연구 참여자 특성

참여자	성별	연령	입도	총수련기간	종교	지역
A	남	50대	1990년	29년	무교	서울
B	남	50대	1992년	27년	무교	서울
C	남	50대	1995년	25년	무교	충남
D	여	50대	1993년	26년	무교	충남
E	남	60대	1991년	28년	불교	서울
F	남	60대	1979년	40년	불교	서울
G	남	50대	1992년	27년	기독교	전북
H	여	60대	1985년	33년	무교	전남
I	남	60대	1987년	32년	무교	충남

2. 연구도구

1) 심층 인터뷰 질문지 1차 개발

연구자가 국선도 수련 경험에 대해서 접근하기 위해서는 기본적인 기준이 필요하였다. 이것을 위해 국선도에 관한 선행 연구(김수일, 2001; 정미자, 2012: 정석영, 2016)과 Lee, Hwang과 Bhang(2018), 질적 분석 연구(서혜석, 2013)을 참고하여 인터뷰 용도의 심층 질문지를 작성하였다.

정미자(2012)에서 수련 동기와 단전에 대한 느낌, 임독유통에 대한 느낌, 수련에 대한 도전과 어려움, 개인적 수련, 수련 전의 취약했던 부분, 수련에 대한 기대와 수련 후 반응, 수련 전의 다른 분야의 정신적 수련, 비일상적 정신적 경험, 수련으로 인한 삶의 질에 대한 변화, 국선도 수련에 대한 현재의 견해, 국선도 수련 후의 미래의 삶에 대한 가치관 항목 등을 참고하였다. 정석영(2016)에서는 국선도 수련의 내적 성장에 도움을 준 항목과 수련 동기를 참조하였고, Lee, Hwang과 Bhang(2018)의 연구에서 질문지 구성 시 검토 사항을 참조하여 빠지는 항목이 없도록 주의하였다. 질적 분석 연구(서혜석, 2013)에서는 수행의 이점, 수행의 어려운 점, 수행 중 수행자가 경계해야 할 점 등을 참조하였고, 김수일(2001)의 연구에서 수행 시 체험 현상 등을 참고하여 설문지를 구성하였다.

2) 최종 심층 인터뷰 질문지 개발

질적 분석 연구(서혜석, 2013)에서 수행 이전 과정, 수행 습득 과정, 수행 숙달 과정으로 단계를 분류한 것을 참고하여 인터뷰 용도의 심층 질문

지를 작성하고, 국선도 수련 이전 단계, 정각도 단계, 통기법 단계, 수련 후 변화와 향후 수련 방향으로 네 영역으로 분류하였다. 심층 인터뷰 질문지 1차 개발 과정에서 참조한 질문 중 유사한 것은 통합 및 분류하여, 체계화하여, 명상수행 전문가 1인과 보건학 박사이며 질적 연구 전문가 1인과 심리학 박사의 검토를 받은 후 문항을 최종 구성하였다. 2차로 전문가 3인이 평정하여 내용 타당도를 확인하였다. <표 3>

<표 3> 최종 심층 인터뷰 질문지 구성 주요 내용

영 역	주요 내용
국선도 수련 이전 단계	· 국선도 수련의 동기 · 수련 전의 취약했던 부분 · 수련에 대한 기대 · 다른 분야의 정신적 수련
정각도 단계	· 정각도 단법별 경험 · 수련의 이점 · 수련의 어려운 점 · 수련시 경계할 점
통기법 단계	· 단전에 대한 경험 : 상단전/중단전/하단전 · 임독유통에 대한 경험 · 수련 중 비일상적 정신적 경험 · 개인적 수련
수련 후 변화와 향후 수련 방향	· 국선도 수련 후의 변화 · 수련으로 인한 삶의 질 변화 · 내적 성장에 도움이 된 수련 경험 · 미래의 삶에 대한 가치관 및 향후 수련 방향

3. 현상학적 연구방법

1) 현상학적 연구방법의 개념

현상학적 연구방법론에는 Giorgi 연구방법, van Kaam의 연구방법, van

Manen의 연구방법, Colaizzi의 연구방법이 있는데(서혜석, 2013), 그중 Giorgi는 Husserl의 현상학의 원칙에 따라 현상학을 인도하는 주제로 '사태 자체로 돌아가라!'는 것이라고 주장하였다. '사태 자체로 돌아가라.'란 사람들이 다양한 현상을 통해 살아가고 있는 일상생활 세계로 돌아가는 것을 의미한다(신경림, 조명옥, 양진향, 2004). 자연과학으로 인식된 심리학이 자연적인 태도 속에 존재하기 위해서 연구 대상자의 경험 대상뿐만 아니라 그 과정 또는 행동들을 받아들이고, 그럼으로써 엄격하게 원인-결과라는 측면에서 주체-대상 관계를 이해하려고 노력해야 한다. 그런데 문제는 심리학이 과학으로 오로지 이론적이고 개념적인 함축들만 발전시키고 있다(신경림 등, 2004)는 점이다. 이러한 방식의 연구에는 실행을 위한 대안이 없으며, 따라서 이에 대해 고민하고 해결할 수밖에 없다. 자연과학에서 밝히는 이 기준들이 자연과학에는 타당하지만, 인간 연구 참여자들을 대상으로 하는 실행을 전제로 한 심리학의 경우에는 인정 할 수 없는 것이기 때문이다(Giorgi, 1975). 예를 들면 학습에 관한 연구에서 단지 외적인 태도를 유지하는 것과 변수들의 가정된 독립성이 구두 학습 연구를 가장 적절하게 이해할 수 있도록 만들어 줄 수 없다. 오히려 함축적으로 내적인 관계를 가정하고 복잡한 게슈탈트로서 전체 상황에 대한 이해가 필요한데, 이는 연구 대상자가 하나의 음절을 내적으로 연관시키지 않고 학습 할 수 있는 방법은 없기 때문이다(Giorgi, 1975).

Giorgi는 현상학적 심리학의 방법론으로 주체-대상 관계의 격차를 줄이고자 하였다. Giorgi는 자연과학의 실험적 방식과 관점이 잘 확립된 것과 인문과학으로서 심리학이 잘 확립되지 않은 부분에 대해서 인정하였다. 그는 질적 연구 방식의 어려움으로는 연구자들이 발견 내용을 언어화하는 것, 방법과 분석 과정을 효과적으로 표현하는 것, 그리고 그 안에서 분석을 하기 위한 일관적인 심리학적 관점을 개발하는 것 등을 지적하였다(서혜석,

2013). 더 많은 경험을 통해서 좀 더 방법론을 구체화하는 것이 이에 대한 해결책임에도 불구하고, 이 연구결과의 실제적인 실용 가능성 때문에 이 연구 방식은 필요한 것이다.

Giorgi는 연구방법을 구체화하기 위해 Husserl과 Merleau-ponty를 근거로 해서 기술과 환원, 본질 추구, 작용의 지향성 등으로 구성된 방법이라는 측면에서 현상학적이라고 하였다. Giorgi는 이 현상학적 방법을 심리학에 적용하면서 이러한 기준을 재정의하였다(서혜석, 2013). Giorgi가 개발한 현상학적 연구는 자료수집과 분석절차로 나누어지는데, Giorgi는 현상학적 환원의 방법과 자유 변경의 방법을 사용하였다(이남인, 2014).

2) 분석절차

수집된 연구 자료를 토대로 자료 분석절차를 5단계로 나누어서 분석할 수 있다(이남인, 2014).

첫째, 연구자는 총체적인 의미를 파악하기 위해 자료 전체를 정독한다. 자료 속에 어떤 단어들이 들어 있는지 확인하기보다는, 연구 참여자들이 기술하고 있는 상황이 무엇인지 대략적으로 파악하기 위해서다.

둘째, 연구자는 연구 자료를 연구주제인 현상에 초점을 맞춰 현상학적 심리학의 관점에서 의미 단위들로 구별해 나간다(신경림 등, 2004).

셋째, 연구자는 중첩되는 동일한 의미 단위들이 있으면 그것을 하나의 의미 단위로 바꿔나가면서 중첩되지 않는 의미 단위들을 확인한다.

넷째, 연구자는 연구 참여자의 언어로 표현된 의미 단위들을 심리학적 언어, 즉 이론적 차원의 언어로 바꾸어 나간다. 일반적인 의미범주로 파악하는 것이고, 이를 위해서 반성과 자유 변경 과정을 거치는데, 이는 연구 참여자의 언어로 구체적으로 표현된 의미 단위를 어떻게 일반적인 이론적 언

어로 표현된 의미 단위로 바꿀 수 있는지 숙고하는 과정을 말한다(이남인, 2014).

다섯째, 마지막으로 연구자는 지금까지의 분석 과정을 통해 드러난 의미 단위들을 종합하면서 현상의 본질구조를 파악하여 일목요연하게 기술하고, 다른 연구자에게 보여주고 그들이 자신의 연구결과를 비판하고 검증할 수 있도록 한다(이남인, 2014).

4. 연구절차

선행연구와 전문가의 검토를 통해 설문지를 개발하고, 대상을 모집하여, 인터뷰를 하고, 분석하는 절차를 거쳤다. 자료수집 기간은 2019년 3월 20일에서, 4월 6일까지 17일 동안 인터뷰를 하였다. 참여자 한 사람씩 최소 일주일 전에 미리 전화로 연락하여 시간과 장소를 정하였다. 총 인터뷰 시간은 810분이 소요되었고, 개인당 인터뷰 시간은 최소 70분에서 최대 120분이 소요되었고, 평균적으로 90분이 소요되었다.

인터뷰 장소는 Lee, Hwang과 Bhang(2018)의 선행연구에 따라, 적당한 채광과 조용하여 외부 소음의 방해를 받지 않고 인터뷰에 집중할 수 있는 장소를 선정하였다. 또한 참여자가 접근하기 용이한 거주 인근 장소를 협의하여 선정하였다

연구자는 참여자의 신상 정보, 진술 내용, 자료의 보관과 정보의 공개의 정도 등에 대해 이해시키고, 참여자가 연구 참여자 서면 동의서를 읽고 동의하는 과정을 거쳤다. 연구 참여자 서면 동의서에는 이 연구 참여는 자발적으로 이뤄진 것으로, 연구목적이나 내용, 과정 등에 대해 충분히 설명을 받았다는 내용을 밝혔다. 연구자와의 인터뷰 내용이 녹취된다는 점에 대해 참여자의 동의를 받았다. 또한 언제든지 참여자가 연구 참여를 중단할 수

있고, 이에 어떠한 불이익도 돌아가지 않음을 밝혔다.

5. 자료분석

이 연구의 자료분석은 연구 참여자와의 인터뷰를 녹음하여 축어록을 작성하였다. 수집된 자료분석은 Giorgi의 분석 방법을 사용하였다.

먼저, 연구자가 참여자의 언어를 이해하고 전체를 파악하여 객관적 태도로 음성 자료와 축어록을 반복하여 청취 및 분석하여 내용을 파악하였다. 그리고, 수집된 자료에서 의미 단위를 구분하였다. 현상학적 연구방법에서의 환원과 본질 단계로서 연구자가 보고자 하는 어떤 현상적 절차가 참여자의 경험 안에서 일어난 부분을 탐색하였다. 참여자가 어떤 통찰이나 깨달음이 가능해져서 삶의 태도의 전환이 가능한 것을 탐색하는 것을 Giorgi는 연구 대상자 내면의 노에마 탐색이라고 말하였다. 의미 단위 나누기는 현상학적 연구방법에서 환원에 해당한다(서혜석, 2013).

먼저 참여자의 대화 내용에서 어떤 변화가 이루어지는 과정이 탐색 되면, 그 부분을 각 대화 내용에 따라 하위 번호를 표기하면서 더 세밀하게 분류하였다. 세분화하는 작업을 통하여, 의미의 혼돈을 방지하고, 동시에 참여자의 내면 의식의 가설과 변화과정 외에도 참여자만의 관점 등이 나타나게 되는 것이다(서혜석, 2013).

연구자는 1차 분석에서 참여자의 경험과 말에 따라 이에 충실하게 의미단위를 나누었다. 모든 대화를 ‘의미 단위’로 분석하였고, 이 의미 단위로 나누어진 대화 중에서 주제별로 ‘의미 범주화’를 하였고, ‘의미 해석’을 하였다(이남인, 2014).

이후에 참여자의 일상적 표현에서 연구 현상에 중점을 둔 부분을 세밀하게 구분하여 심리학적 용어로 기술하였고, 이에 따라 심리학적으로 재기술

된 의미 단위를 연구 현상에 대한 일반적 구조로 통합하였다. 이 단계를 본질 또는 구조의 과정이라고 하는데, 심리학적 수준에서 연구자에 의해서 궁극적인 발견 내용이 구조화되는 것을 이른다(이남인, 2014).

연구자는 인터뷰 녹음 내용과 축어록, 기록, 출력까지 과정에 보안 유지에 힘썼고, 질적 연구 전문가와 연구에 대한 수퍼비젼을 받을 때도 참여자들의 익명성을 고려하였다. 인터뷰는 연구자의 노트북에 녹음 파일로 저장하였고, 축어록은 연구자의 개인 파일 보관함에 보관하여 유출을 방지하고, 출력과 복사본은 각 1부로 제한하였다.

Ⅳ. 연구결과

1. 연구대상의 인구 사회학적 특성

연구 참여자의 연령은 50-60대이고, 평균적으로 60.22세이며, 남 7명(77.8%), 여 2명(22.2%)이었다. 입도시기는 90년대에 입도한 자가 6명으로 66.6%, 80년대에 입도한 자는 2명(22.2%), 70년대에 입도한 자는 1명(11.1%)이었다. 참여자들의 국선도 총수련기간은 25년에서 30년 수련한 자가 6명(66.6%), 31년에서 35년 수련한 자가 2명(22.2%), 36년에서 40년 수련한 자가 1명(11.1%)이었다. 종교는 무교가 6명(66.6%), 불교가 2명(22.2%), 기독교가 1명(11.1%)이었고, 거주지역은 수도권이 4명(44.4%), 그 외 지역이 5명(55.5%)이었다. <표 4>

<표 4> 연구대상의 인구 사회학적 특성(N=9)

변인	N	%
연령(M, SD)		(60.22, 6.61)
성별		
남	7	77.77
여	2	22.22
입도시기		
1970-1979	1	11.11
1980-1989	2	22.22
1990-1999	6	66.66
총수련기간		
25-30	6	66.66
31-35	2	22.22
36-40	1	11.11
종교		
무교	6	66.66
불교	2	22.22

기독교	1	11.11
거주지역		
수도권	4	44.44
그 외	5	55.55

*M=Mean, SD=Standard Deviation

2. 심층 인터뷰에 대한 분석결과

국선도 장기 수련자들의 경험을 크게 국선도 수련 이전 단계와 국선도 정각도 단계, 통기법 단계, 수련 후 변화와 향후 수련 방향으로 크게 4가지 영역으로 나누어서 각 과정에서 어떤 경험들이 있었는지 살펴보았다. 16가지 항목과 상위범주 56개, 하위범주 114개가 도출되었고, 국선도 수련 이전 과정에서는 4가지 항목과 상위범주 10개, 하위범주 16개로 분류되었고, 국선도 정각도 과정에서는 4가지 항목, 상위범주 15개, 하위범주 34개로 분류되었다. 통기법 과정에서는 4가지 항목, 상위범주 20개, 하위범주 37개가 도출되었고, 수련 후 변화와 향후 수련 방향에서는, 4가지 항목, 상위범주 11개, 하위범주 27개가 도출되었다. 전체 인터뷰 내용에 대한 질적 분석 결과는 부록에서 제시하였다. <부록 3>

국선도 수련 이전 단계는 수련 동기, 수련 전 취약 부분, 수련에 대한 기대, 다른 분야의 정신적 수련의 4가지 항목으로 나누어 질문하였고, 수련 동기에서는 '건강관리의 필요성', '더 나은 삶을 추구함', '주변의 추천'의 3가지 상위범주가 도출되었다. 수련 전 취약 부분은 '신체적 통증 호소'와 '정신적으로 취약함'과 '불확정성을 느낌'의 3가지 상위범주가 도출되었고, 수련에 대한 기대에서는 '기대 수준이 낮았음'과 '기대하는 바가 높았던 것'으로 2가지 상위범주가 도출되었다. 다른 분야의 정신적 수련 항목에서는 '타수련 경험 없음'과 '내적 수련을 한 바 있음'의 2가지 상위범주로 나뉘었

다. <표 5-8>

국선도 정각도 단계에서는 단법[10]별 경험, 수련의 이점, 수련의 어려운 점, 수련시 경계할 점으로 4가지 항목으로 분류하였고, 그 중 단법별 경험에서는 '손발로 기운이 통함'과 '순환되고 유통됨'과 '에너지가 충전됨', '정신적 현상이 나타남'의 4가지 상위범주로 분류되었고, 국선도 수련의 이점 항목에서는 '심신의 건강이 증진', '효율적인 일상 기능 충족', '물욕이 감소됨'과 '모든 것이 해결됨'의 4가지 상위범주가 도출되었다. 수련의 어려운 점 항목에서는 '어려운 점이 없었음'과 '지속성이 요구됨'의 2가지 상위범주로 분류되었다. 수련시 경계할 점에서는 '현혹시키는 것에 대해 주의를 요함'과 '마음을 잘 다스려야 함', '생활을 주의해야 함'과 '막연함을 경계하여야 함'과 '나에게 맞춤'의 5가지 상위범주가 도출되었다. <표 9-12>

국선도 통기법 단계에서는 단전에 대한 경험, 임독유통에 대한 경험, 비일상적, 정신적 경험, 개인적 수련의 4가지 항목으로 분류하였고, 단전에 대한 경험은 상단전, 중단전, 하단전으로 나누어 살펴보았는데, 상단전에 대해서는 '기운이 응집'되고, '긍정적인 느낌'이며, '신체적 위치를 감지함'과, '영상이 나타남'의 4가지 상위범주가 도출되었고, 중단전은 '긍정적 정서'라는 상위범주가 있었으며, 하단전은 '팽만감, 열기를 느낌'과 '내적 에너지 변화를 감지함', '심리적 안정감', '신체의 위치를 이해함'의 4개의 상위범주가 도출되었다. 임독유통에 대한 경험은 '단계적 유통', '정신적 경험을 함', '신체적 순환을 경험함'의 3개의 상위범주가 도출되었다. 비일상적, 정신적 경험에 대해서는 '다른 세계를 경험함', '특별한 능력이 생김', '현상이 있을 때 사라지게 함', '부작용과 비일상적, 정신적 경험 없음'의 5개의 상위범주가 도출되었다. 개인적 수련에 대해서는 '시간을 정해서 수련함'과 '생활 속에서 수련함', '외공 수련을 함'의 3개의 상위범주로 분류되었다.

10) 중기단법(中氣丹法), 건곤단법(乾坤丹法), 원기단법(元氣丹法).

<표 13-16>

수련 후 변화와 향후 수련 방향에 대해서는 수련 후의 변화, 삶의 질 변화, 내적 성장에 도움이 된 경험, 미래의 삶에 대한 가치관 및 향후 수련 방향의 총 4가지 항목으로 분류하였고, 수련 후의 변화에 대해서는 '신체적인 변화', '정서적인 변화', '정신적, 영적인 변화'의 3개의 상위범주로 분류되었다. 삶의 질의 변화는 '심적 안정'과 '우선순위 변함'의 2개의 상위범주로 분류되었고, 내적 성장에 도움이 된 경험은 '모든 과정이 도움이 되었음', '심적 여유와 인내심을 가짐', '삶에 대한 새로운 관점이 생김'의 3가지의 상위범주가 도출되었다. 미래의 삶에 대한 가치관 및 향후 수련 방향 항목에서는 '인생에 대한 기대', '긍정적인 가치관이 형성됨', '장기적으로 수련을 지속할 것임'이라는 3가지의 상위범주가 도출되었다. <표 17-20>

3. 국선도 수련 이전 단계에 대한 질적 분석

국선도 수련 이전 단계에 대해서는 수련 동기, 수련 전 취약 부분, 수련에 대한 기대, 다른 분야의 정신적 수련으로 분류하여 질적 분석을 제시하였다.

1) 수련 동기에 대한 질적 분석

국선도 장기 수련자들의 수련 동기는 건강관리에 대한 필요성을 느껴서(N=5, 55.5%), 더 나은 삶을 추구하기 위해서(N=4, 44.4%), 주변의 추천으로(N=2, 22.2%) 수련을 하게 된 것으로 나타났다. 건강 자체에 대한 관심이 있었다거나(N=2, 22.2%), 몸이 건강하지 않아서 건강관리의 필요성을

느꼈으며(N=3, 33.3%), 인생의 깨달음을 얻기 위해서(N=3, 33.3%), 시간을 효율적으로 활용하여서 더 나은 삶을 추구하기 위해(N=1, 11.1%)라는 의견을 보고하였다. <표 5>

<표 5> 수련 동기에 대한 질적 분석

상위범주	하위범주	주요 내용
건강관리의 필요성	건강 자체에 대한 관심 있었음	“시초는 건강관리 때문에 시작했는데, 흥미를 갖게 된 게 효과를 보게 되면서부터 관심이 생길 것 아니에요.”(참여자 B)
	몸이 건강하지 않았음	“몸이 아파서 시작을 했고, 교통사고로 깁스하고 목하고 어깨가 굳어서 고생을 많이 했어요. 그래서 회복할 만한 걸 찾다가 국선도를 하게 되었어요.”(참여자 C)
		“몸이 건강하지 않았을 때 이걸 시작하게 되었죠. 저는 몸이 13가지인가 아팠더라구요.”(참여자 H)
더 나은 삶을 추구함	인생의 깨달음을 얻기 위해 함	“깨닫기 위해서, 인생이 사는 게 너무 복잡해서 나는 그걸 뛰어넘으려고 국선도를 하게 된 거죠.”(참여자 E)
		“수련한 본래 목적은 깨우치려고, 공부를 하려고 여러 곳을 찾아다니다가 하게 되었죠.”(참여자 G)
	시간을 효율적으로 활용하고자 함	“직장 생활 하면서 시간이 너무 흘러가고 하니까, 살기 위해 열심히 해보자 한 게 시간을 좀 더 보람있게 보내는 방법을 찾다 보니, 국선도를 하게 되었어요.”(참여자 F)
주변의 추천	지인으로부터 말을 듣고 입문함	“가장 친했던 동기가 수련해서 나온 현상을 얘기를 해줘서 국선도에 관심을 갖게 되었어요.”(참여자 A)
		“산중에 살고 있던 어느 도인님의 말씀을 듣고, 그 말씀이 너무 좋아서 수련을 하게 되었어요.”(참여자 I)

(1) 국선도를 수련하게 된 동기는 참여자의 55.5%(N=5)가 ‘건강관리의 필요성’을 들었다. 건강 자체에 대한 관심이 있었다거나, 몸이 건강하지 않아서 건강관리의 필요성을 느끼게 되었다고 의견을 제시하였다.

"저는 몸이 건강한 편이 아니었어요. 이렇게 보면 초등학교, 중학교, 고등학교 지내면서 잔병이 많았어요. 여러 가지 면으로 봤을 때 부모님한테 받은 체력이나 기력은 좋지 않았던 것 같아요...그러던 중에 기력이 완전히 쇠진할 때가 있었어요. 너무 무리를 한 거죠. 활동을 무리하게 해서 피골이 완전 상접하게 될 정도로, 지금도 말랐지만, 더 말라가지고, 어 이러다가 큰일 나겠다. 아예 내면으로 생각난 게 그때는 간헐적으로 했었지만, 국선도 수련하면 좋겠다 싶어서..."(참여자 B)

"몸이 건강하지 않았을 때 시작하게 되었죠. 뭐 도를 닦기 위해 시작하진 않았을 거에요. 저는 몸이 13가지인가 아팠더라구요. 그러면서 국선도를 입문하게 된 동기는 허리가 아파서 시작하게 되었어요."(참여자 H)

(2) 인생의 깨달음을 얻거나 깨우치는 공부를 하려고 수련을 하게 되거나, 시간을 좀 더 효율적으로 활용하고자 하는 더 나은 삶을 추구하는 것이 수련 동기인 참여자는 44.4%(N=4)이었다.

"깨달으려고, 전에는 절에 다니면서 어떻게 하면 내가 빨리 부처가 될까 그런 생각을 했어요. 인생이 사는 게 너무 복잡해서 나는 그걸 뛰어넘으려고, 절에 가고, 그걸 위해 요가를 했는데, 요가는 실패했고, 그러다가 국선도를 알게 된 거죠."(참여자 E)

"처음에 국선도를 수련할 때는 일반적인 건강 땜에 했는데, 그 본래 목적은 깨우치려고 공부를 하려고, 여러 곳을 찾아다니다가, 하게 되었죠."(참여자 G)

"내가 국선도를 79년도에 시작했는데, 그때 건강하게 살고, 직장을 잡았는데, 직장 생활에 메이는 게 불편하고 하니까 시간이 너무 흘러가니까 뭔가 살기 위해서 열심히 해보자 해서 한 것이 국선도였어요. 시간을 좀 더 보람있게 보내는 방법을 찾다 보니, 하게 된 거지요."(참여자 F)

(3) 주변의 추천을 받고 한 참여자도 33.3%(N=3)이었다. 친구의 수련체험담을 듣고 관심을 가지게 되거나 가족이나 산중 도인님의 말씀을 듣고 수련하게 된 경우도 있었다.

"가장 친했던 동기가 수련해서 나온 본인에게 나온 현상을 나한테 다 얘기를 해줬어요. 그래서 국선도에 관심을 갖게 되었어요."(참여자 A)

"산중에서 살고 있는 어느 도인님의 말씀을 듣고, 그 말씀이 너무 좋아서 그 말씀에 따라서 국선도를 시작하게 되었죠."(참여자 I)

2) 수련 전 취약 부분에 대한 질적 분석

수련 전 취약 부분에 대해서는 신체 기능이 약하고, 질병이 있어서 신체적 통증을 호소한 경우가 많았고(N=8, 88.8%), 내적 에너지가 부족하였고, 정서적 이해수준이 낮아서 정신적으로 취약함을 보인 경우도 있었고(N=2, 22.2%), 수련 분야에서 방황하며 불확정성을 느낀 참여자(N=1, 11.1%)도 있었다. <표 6>

<표 6> 수련 전 취약 부분에 대한 질적 분석

상위범주	하위범주	주요 내용
신체적 통증 호소	신체 기능 약함	"수련 전에 건강적으로 제가 많이 약했죠."(참여자 A)
		"수련 전에 취약점은, 몸 전체가 다 안 좋았죠."(참여자 D)
	질병이 있었음	"변비, 두통, 편도, 위장, 심장, 신장, 불면증에 우울증 등 병이 13가지가 되더라고요."(참여자 H)
정신적으로 취약함	내적 에너지가 부족하였음	"정신적인 부분이나 마음적인 부분에서 우유부단하고 강함이 없었던 것 같아요."(참여자 A)
	정서적 이해수준이 낮음	"이성적이고 감정적이지 못해서 사람을 이해를 못했죠."(참여자 G)
불확정성을 느낌	수련 분야에서 방황을 함	"수련 전에는 방황한 거죠. 수련 장소, 스승 부분에서요."(참여자 E)

(1) 신체 기능이 약하거나 질병이 있어서 신체적 통증을 호소한 참여자

는 88.8%(N=8)에 해당하였다. 위장 등 신체 장부의 기능이 약하고, 근골격계 질환이나 허리에 통증이 있었음이 보고되었다.

"건강쪽으로 제가 많이 약했었죠. 특히 위장기능은 굉장히 약했었고, 폐기능도 많이 약했었던 것 같아요. 그 다음에 허리도 많이 안 좋았었던 것 같고, 그렇게 육체적으로 많이 취약했죠."(참여자 A)

"수련 전에는 몸이 안 좋았기 때문에, 교통사고가 나면서 몸이 굉장히 안 좋아졌던 거에요. 주로 근골격계 질환이 많았어요."(참여자 C)

"수련 전에 취약했던 부분은 몸 전체가 다 안 좋았죠. 머리만 빼고. 잠자리에 들려고 하면, 잠이 은연중에 들려고 하면 바로 아프기 시작하는 통증들이 저를 많이 괴롭혔죠."(참여자 D)

"취약했던 부분은 너무 많죠. 변비, 두통, 편도, 위장 이것이 정말로 괴로울 정도였고, 심장, 신장, 불면증도 심각할 정도로 있었고, 우울증에 손 저림, 쥐가 잘났죠. 허리도 안 좋아서 굉장히 많은 부작용이 있었어요."(참여자 H)

(2) 정신적이나 심적으로 우유부단하고, 내적 에너지가 부족하였거나, 정서적 이해수준이 낮아서 사람을 이해하지 못하는 등으로 정신적으로 취약함을 보인 경우도 22.2%(N=2)로 나타났다.

"내 어떤 정신적인 부분이나 마음적인 부분에서 좀 우유부단하다고 할까 강함이 없었던 것 같아요. 좋게 생각하면 뭐 부드럽다고도 하는데, 나약했던 것 같아요."(참여자 A)

"국선도 수련 전에 취약했던 부분은, 제가 원래 이성적이고, 감성적이지 못해서 냉철하고, 사람을 이해를 못 했죠."(참여자 G)

(3) 수련 장소나 스승 부분에서 확정되지 않아서 불확정성을 느끼며, 깨달음을 얻고자 수련하고자 하는 분야에서 방황을 많이 한 참여자(N=1, 11.1%)도 있었다.

"수련 전에는 취약했다기보다 방황을 한 거죠. 수련할 수 있는 장소, 스승 이런 부분에서 방황한 거죠. 수련 전에 몸이 아프거나 이런 건 아니고, 어떻게 하면 내가 이 몸을 받아서 빨리 깨달음을 얻을 수 있나 그게 제일 관건이지, 다른 것은 없어요."(참여자 E)

3) 수련에 대한 기대에 대한 질적 분석

수련에 대한 기대 항목에서는 수련이 좋아서 했기 때문에 수련에 대한 기대를 하지 않고, 수련에 대한 기대 수준이 낮았던 참여자가 많았고(N=4, 44.4%), 영적 성장이나 해탈을 기대하거나(N=2, 22.2%), 몸과 마음이 좋아질 거라고 기대하여(N=3, 33.3%), 기대하는 바가 높은 경험자도 있었다. <표 7>

<표 7> 수련에 대한 기대에 대한 질적 분석

상위범주	하위범주	주요 내용
기대 수준이 낮았음	수련에 대한 기대를 하지 않음	"수련 처음 할 때 단순해서, 좋아서 했기 때문에 별다른 기대가 없었어요."(참여자 B)
		"그냥 좋은 마음 갖는 자체가 좋았으니까, 기대했던 것은 하나도 없었어요."(참여자 I)
기대하는 바가 높음	영적 성장, 해탈 기대함	"국선도는 완벽한 수련법이어서, 내가 원하는 영적 성장이 이루어질 거라는 기대를 가지고 있어요."(참여자 A)
		"점점 가면서 정신적으로 안정되면서, 이걸 계속하다 보면 내가 해탈할 수 있는 길이 있겠구나 생각했죠."(참여자 E)
	몸과 마음이 좋아질 거라고 기대함	"수련하면 좋아질 거라는 막연한 기대를 갖고 했어요."(참여자 C)
		"호흡을 하면 극치적 체력도 가질 수 있고, 마음의 평화도 온다니까요."(참여자 F)

(1) 수련에 대한 특별한 기대를 하지 않아서 기대 수준이 낮은 참여자가

44.4%(N=4)를 차지하였다. 도인이 되겠다든지 전문가가 되겠다는 기대가 없었고, 수련하면 어디가 낫는다는 기대 같은 것이 없었다고 보고하였다.

"수련하고 나면 몸이 활기차고 날아갈 것 같고, 마음이 너그러워지고 평화로워지고, 그게 좋았던 것 같아요. 그런 맛에 했지 별다른 큰 기대는 없었어요. 내가 도인이 되겠다든지, 전문가가 되겠다든지 이런 생각은 없었어요."(참여자 B)

"저는 수련을 되게 특이하게 했기 때문에, 너 이거 수련하면 낫는다 이런 기대 같은 건 한 적 없고, 좋은 마음을 갖는 것이 수련이라는 거에요. 그러니까 즐거워서 하다 보니까, 뭐 기대한 건 하나도 없었어요. 그냥 좋은 마음 갖는 것 자체가 좋았으니까요."(참여자 I)

(2) 영적 성장이나 해탈을 기대하거나, 수련을 하면 몸과 마음이 좋아질 거라고 기대하여 체력과 마음의 평화를 기대하여 기대 수준이 높은 경우는 55.5%(N=5)로 나타났다.

"국선도는 작게는 건강적인 부분에서 크게는 정신적인 영적인 성장까지 이루어질 수 있는 그런 수련법이어서, 지금은 이 수련에 대해서 내가 원하는 영적 성장이 이루어질 거라는 그런 기대를 가지고 있어요."(참여자 A)

"수련은 열심히 저걸 해보자 해서, 어떻게 살 것인가 해서 호흡을 하면 극치적 체력도 가질 수 있고, 마음의 평화도 온다니까, 실제 그런 것 같아요. 에너지도 많이 쓸 수 있고, 사람이 혼자 있으면 외로운데, 수련하니까 혼자 있으면 더 좋은 것 같아요."(참여자 F)

4) 다른 분야의 정신적 수련에 대한 질적 분석

국선도 수련 이전에 다른 분야의 정신적 수련을 한 적이 없는 경우(N=6, 66.6%)가 가장 많았고, 요가를 수련하거나(N=3, 33.3%), 절에서 마음을 비우기 위해서 절 수행을 한 경우(N=1, 11.1%)도 있었다. <표 8>

<표 8> 다른 분야의 정신적 수련에 대한 질적 분석

상위범주	하위범주	주요 내용
타수련 경험없음	다른 분야의 정신적 수련을 한 적 없음	“다른 수련을 하지 않고 국선도만 쭉 해온 게 굉장히 큰 행운이라는 생각이 들어요.”(참여자 A)
		“전혀 없어요. 난 이쪽으로 하게 될 줄은 상상도 못했어요.”(참여자 B)
		“노동운동을 한 유물론자여서, 유심론에 대한 생각이 없었어요.”(참여자 C)
내적 수련을 한 바 있음	요가를 수련함	“요가를 먼저 접했지요.”(참여자 F)
		“그때는 국내에는 수련 분야가 없어서, 인도에서 나온 크리야(kriya)요가를 했었어요.”(참여자 G)
	절 수행을 함	“절에 가서 마음을 비우기 위해서 혹사도 하나의 방편이겠구나 싶어서, 108배를 했어요.”(참여자 E)

(1) 참여자들의 66.6%(N=6)는 국선도 수련 전에 다른 분야의 정신적 수련을 한 적이 없었다. 다른 수련을 생각해 보거나, 책을 읽은 적은 있다고 해도, 실제로 다른 수련을 한 적은 없었다.

“국선도를 처음 시작했을 때, 그때 당시 단학선원에 다니는 사람들이 참 수련이 잘되는 것처럼 보이기도 해서, 아, 나도 다른 수련법을 해봤으면 어땠을까라는 그런 생각도 했었는데, 지금 내가 생각을 해보니까 오히려 내가 그렇게 다른 수련을 하지 않고 국선도만 쭉 해온 게 굉장히 큰 행운이라는 생각이 들어요.”(참여자 A)

“다른 분야의 정신적 수련을 한 적은 전혀 없어요. 난 이쪽으로 하게 될 줄은 상상도 못했어요. 대신에 고등학교 때 단이라는 책인가? 그 책이 잠깐 눈에 들어온 적은 있었어요. 잠깐, 그래서 이쪽 세계에 대해 잠깐동안 관심을 가져 본 적은 있어요.”(참여자 B)

“국선도 수련 이전에 다른 분야의 정신적 수련을 한 적은 없었어요. 노동운동을 한 유물론자이어서 유심론에 대한 생각이 없었어요.”(참여자 C)

(2) 국선도 수련 전에 요가를 수련한 참여자는 33.3%(N=3)에 해당하였

고, 108배나 3천배 같은 절 수행을 한 참여자는 11.1%(N=1)이어서, 내적 수련을 한 바 있는 참여자가 44.4%(N=4)이었다.

> *"인생이 사는 게 너무 복잡해서 나는 그걸 뛰어넘으려고 그래서 절에 가고, 그걸 위해 요가를 했는데, 요가는 실패했고, 그러다가 국선도를 알게 된 거죠."(참여자 E)*

4. 국선도 정각도 단계에 대한 질적 분석

국선도 정각도 단계에 대한 질적 분석은 단법별 경험, 수련의 이점, 수련의 어려운 점, 수련시 경계할 점으로 분류하여 분석을 제시하였다.

1) 단법별 경험에 대한 질적 분석

참여자들의 국선도 정각도 단계의 단법별 경험 내용을 살펴보면, 기운이 유통되고 손발로 기운이 뻗어 나가는 경험(N=6, 66.6%)을 하였고, 침이 많이 고이고, 소화가 잘되거나(N=4, 44.4%), 피부가 좋아지고 윤기가 나고(N=1, 11.1%), 온몸에 땀이 많이 배출(N=4, 44.4%)되었다. 신체가 이완되고(N=3, 33.3%) 몸에 열기를 느끼는(N=5, 55.5%) 등 순환과 유통을 경험하였다. 허리 아픈 것이 나아서 허리 디스크가 치유되고(N=3, 33.3%), 몸에 힘이 생기고 진동이 오고(N=2, 22.2%), 든든함을 느끼고, 선골이 뿌듯해지고, 복압이 생기는(N=2, 22.2%) 등의 에너지가 충전된 경험(N=2, 22.2%)을 하였다. 행공을 무리하게 해서 허리가 아픈 경험을 한 참여자도 있었다(N=1, 11.1%). 의념이 기운을 단전으로 빨아당기거나(N=2, 22.2%), 영상이나 빛을 보고(N=2, 22.2%), 꿈을 꾸는 정신적 현상(N=2, 22.2%)이 나타나

는 경험이 있었다. <표 9>

<표 9> 단법별 경험에 대한 질적 분석

상위범주	하위범주	주요 내용
손발로 기운이 통함	기운이 유통되고, 손발로 기운이 뻗어 나감	“단전에서 이루어지는 기운들이 손발에서 많이 느껴졌어요.”(참여자 C)
		“어느 때는 갑자기 단전에서 손끝으로 기운이 뻗어 나가는 거에요.”(참여자 D)
		“기운의 응어리 같은 것이 생겨서 걸을 때는 발바닥 같은 곳에 가서, 걷는 게 스프링 밟고 다니는 것처럼 하다가 그 기운이 운행을 시작해요.”(참여자 I)
순환, 유통됨	침이 많이 고이고, 소화가 잘 됨	“행공을 시작하는데 입안에 침이 고이는 거에요. 침이 너무 많이 고여서, 집중을 못할 정도로요.”(참여자 D)
		“수련을 하니까 위장병은 그냥 없어지고, 소화가 그렇게 잘 되는 거에요.”(참여자 H)
	피부 좋아지고 윤기가 남	“내가 피부가 완전히 악건성이었는데, 중기단법 하고 나서, 얼굴에 내 평생에 없던 윤기가 도니 얼마나 행복했겠어요.”(참여자 H)
	온 몸에 땀이 많이 배출됨	“지금 생각나는 게 행공 중에 그렇게 땀이 많이 났어요.”(참여자 B)
		“여름 같은 경우는 수련하면 땀이 흘러가지고, 행공이 끝나면 여기까지 땀이 줄줄 나올 정도로, 땀이란 땀은 다 뺐죠.”(참여자 G)
	신체가 이완됨	“행공을 하고 나면, 몸이 정화되고 풀려요.”(참여자 B)
	몸의 열기를 느낌	“중기후편 들어가면서 몸이 따뜻해지고...”(참여자 D)
		“순환이 잘되고, 손발이 따뜻해지고...”(참여자 C)
에너지가 충전됨	허리 아픈 것이 나아서 디스크 치유됨	“중기단법에서는 근골격계 질환들이 치유되고, 허리디스크도 나았어요.”(참여자 C)
		“중기단법 행공 들어가고 나서 허리 아픈 것은 움직인만큼 나아졌어요.”(참여자 H)
	몸에 힘이 생기고 진동이 옴	“처음에 수련할 때 진동 같은 것이 많이 오고, 처음에 강한 기운이 가니까요.”(참여자 F)
	가득 찬	“행공을 하고 나면 스마트폰 밧데리 충전하듯 꽉 채

	느낌을 경험함	워지는 느낌, 뭔가 든든한 것을 많이 느꼈어요."(참여자 B)
	선골 뿌듯해지고 복압이 생김	"앉아서 호흡에 집중할 때 선골이 뿌듯해지고, 복압이 차고..."(참여자 D)
정신적 현상이 나타남	의념이 기운을 단전으로 빨아당김	"일을 할 때에는 단전에 의념을 걸쳐놓고, 수련을 잊어버리고 있어도, 나중에는 기운이 자꾸 의념을 그쪽으로 빨아당겨요."(참여자 D)
	영상이나 빛을 보고, 꿈을 꿈	"원기단법 때는 빛들이 퍼지는 것이 많이 보였어요. 노란빛, 검은빛, 흰빛, 푸른빛이 내 몸을 감싸고, 그런 빛들이 장부를 활성화시키기도 하죠." (참여자 D)
		"건곤단법 때 세상에 보지 못할 영화 같은 것을 정말로 많이도 봤어요." (참여자 H)

(1) 기운이 유통되고, 손발로 기운이 뻗어 나가는 것을 경험한 참여자는 66.6%(N=6)이었고, 침이 많이 고이고 소화가 잘 되는 경험을 한 참여자는 44.4%(N=4)이었으며, 온몸에 땀이 많이 난 참여자는 44.4%(N=4)이었다.

"하루는 새벽에 일어나는데, 갑자기 단전에서 손끝으로 기운이 뻗어 나가는 거에요. 그러더니 이 기운을 내가 주체를 못하는 거에요. 마침 제 옆이 벽이어서 벽에 손을 대는데, 벽이 파여버렸어요. 그래서 제가 놀래서 이게 뭐지 그랬는데, 그 다음날에도 또 그래요. 그런 경험을 하니까 폭발적인 기운들이 손끝, 발끝으로 쏴지고 그랬어요."(참여자 D)

"제가 위장기능이 안 좋아서 트림을 많이 했는데, 수련을 하니까 위장기능이 좋아져서 트림이 거의 없어지고, 소화가 잘 되어서 먹고 나면 배가 고프고 그럴 정도였어요."(참여자 A)

"행공이 끝나면 땀이 줄줄 나올 정도로, 땀이란 땀은 다 빼고, 옷은 다 소금기로 다 쩔고 흰 옷이 누렇게 변할 정도로 그랬어요."(참여자 G)

“중기단법을 하게 되면 나는 학교 다닐 때 젊었을 때 지금 생각나는 게 땀을 그렇게 많이 흘렸어요. 행공 중에 그렇게 땀이 많이 났어요.”(참여자 B)

(2) 허리 아픈 것이 나아서 디스크가 치유된 경험을 33.3%(N=3)가 하였고, 몸에 힘이 생기고 진동을 한 경우는 22.2%(N=2), 선골이 뿌듯해지고, 복압이 차고 든든한 경험을 하며 에너지가 충전되는 경험을 한 경우(N=4, 44.4%)가 있었다.

“중기단법에서는 근골격계 질환들이 치유되고, 허리디스크도 나았어요. 제가 교통사고가 나서 목디스크가 왔었는데, 목하고 어깨 근육들이 굳어서 고생을 많이 했는데, 국선도 하고 다 회복되었어요.”(참여자 C)

“앉아서 호흡에 집중할 때 선골이 뿌듯해지고, 복압이 차고, 뭔가 달라붙어 있는 느낌이 많이 들었고, 한 번 수련하면, 좌사법을 2시간 했었어요.”(참여자 D)

“제가 허리가 아파서 국을 뜨려고 하다가 정지가 되어서, 다음날 일어나지 못해서 국선도를 하게 되었는데, 중기단법 행공 들어가고 나서 허리 아픈 것은 움직인 만큼 나아졌어요.”(참여자 H)

“처음에 수련할 때 진동 같은 것이 많이 오고, 청산선사님 말씀이 물이 고무호스에 많이 흐르면 꿈틀거리고 하잖아요. 처음에 강한 기운이 가니까요.”(참여자 F)

“행공을 하고 나면 스마트폰 밧데리 충전하듯 꽉 채워지는 느낌, 밧데리가 40%에서 55% 정도 있었는데, 행공 하고 나면 90%, 95% 꽉 채워지는 느낌, 뭔가 든든한 것을 많이 느꼈어요.”(참여자 B)

(3) 영상이나 빛을 보고, 특별한 꿈을 꾸는 정신적 현상이 나타난 참여자도 22.2%(N=2) 있었다. 이 중 참여자 1명은 수련 1달 후 특별한 꿈을 꾸었으나, 상세한 내용에 대해서는 언급되지 않았다.

"원기단법 때인가 빛들이 퍼지는 것이 많이 보였어요. 빛들이 감싸고 있는 것이 보이다가, 원기 때는 빛들이 강해지죠. 노란빛, 검은빛, 흰빛, 푸른빛, 우리 띠 색깔들이 내 몸을 감싸고, 그런 빛들이 장부를 활성화 시키기도 하지요. 그리고 그 이상의 빛들이 보이기도 하고 그랬어요."(참여자 D)

"건곤단법 때 세상에 보지 못할 영화 같은 것을 정말로 많이도 봤어요. 근데 한가지 그 당시에 그렇게 영화를 볼 때 어떤 현상이 일어났냐면 영화는 그대로 보는데 구멍 같은 게 점점 가슴을 쥐어짜는 것처럼 커지는데, 그대로 하단전을 주시하면서 호흡하니까 사라지고, 호흡은 더 깊어졌어요." (참여자 H)

2) 국선도 수련의 이점에 대한 질적 분석

국선도 수련의 이점은 심신이 건강해짐(N=8, 88.8%)과 생활 속에서 수련하고, 생명력과 성품을 같이 닦고, 체력과 정신력을 얻어서 사회생활 하는데 유리해서 생활 속에서 효율적인 일상의 기능을 충족할 수 있는 점(N=5, 55.5%)과 물욕이 감소하고(N=1, 11.1%), 건강, 정신, 영성의 모든 부분이 해결되는 수련법(N=3, 33.3%)이라는 것을 들 수 있다. <표 10>

<표 10> 국선도 수련의 이점에 대한 질적 분석

상위범주	하위범주	주요 내용
심신이 건강해짐	심신의 조화를 회복하게 됨	"국선도는 건강증진에 크게 도움이 되어요."(참여자 B)
		"국선도는 몸의 건강이나 힘이 생겨서 다른 명상 수련보다 사회생활 하는데 훨씬 좋아요."(참여자 F)
		"제일 중요한 것은 몸도 마음도 생각도 건강해지니까 밝아질 수밖에 없죠."(참여자 H)
	불면증이 없어짐	"중기단법 들어가고 조금 지나니까, 불면증이 없어지고 숙면을 취하게 되었어요."(참여자 H)
효율적인 일상	생활 속에서 수련함	"국선도는 명상과 무술과 심신수련이 토탈로 되어 있기 때문에, 생활 속에서 자기가 깨어 있다면 그냥 순

기능 충족		간순간이 수련이 되고 운동이 되는 것 같아요."(참여자 B)
	생명력과 성품을 닦음	"성명쌍수, 생명력과 성품을 함께 닦아서 현실적이고 쉬워요."(참여자 C)
	체력과 정신력 얻어 사회생활에 효율적임	"국선도는 몸의 건강이나 힘이 생겨서 사회생활을 하는 데는 다른 수련보다 훨씬 좋고 효용 측면에서도 좋아요."(참여자 F)
물욕이 감소됨	물욕이 줄어서 경제적으로 타격받지 않음	"수련하면 씀씀이를 줄이니까 경제적으로 타격을 받지 않지요. 옷도 필요 없고, 먹는 것도 탐심이 없어져서 정신적으로 스트레스도 없어요."(참여자 E)
모든 것이 해결됨	건강, 정신, 영성 모든 점이 해결된다고 여김	"작게는 건강적인 부분에서 크게는 정신적인 부분에서 영적인 성장까지 이루어질 수 있는 수련법이란 걸 확실하게 이해를 했고..."(참여자 A)
		"제가 힘들어하는 모든 상황들이 국선도를 하면서 다 해결이 되었잖아요."(참여자 D)

(1) 참여자들의 88.8%(N=8)는 국선도 수련의 이점으로 심신의 조화를 회복하게 되고, 불면증이 없어지는 것처럼, 심신이 건강해짐을 들었다. 건강이 크게 증진되고, 심적 여유를 갖게 된다고 보고하였다.

> *"국선도는 건강증진에 크게 도움이 되어요. 어차피 건강관리를 위해서 뭐라도 해야 될 텐데, 국선도 같은 경우에는 건강증진에 크게 도움이 되어요."(참여자 B)*

> *"국선도 수련을 하게 되면, 마음이 편하니 여유가 생기고, 여유가 생기니 서두를 게 없고, 제일 중요한 것은 몸도 마음도 생각도 건강해지니까 밝아질 수밖에 없죠."(참여자 H)*

(2) 국선도 수련의 이점으로 생활 속에서 수련한다는 점을 든 경우가 33.3%(N=3)이었고, 생명력과 성품을 닦는 성명쌍수(性命雙修)[11]를 든 경우

는 11.1%(N=1)이었고, 사회생활에 효율적임을 든 경우(N=2, 22.2%)도 있었다.

"국선도는 명상과 무술과 심신 수련이 토탈로 되어 있기 때문에, 생활 속에서 자기가 깨어 있다면 그냥 순간순간이 수련이 되고 운동이 되는 것 같아요."(참여자 B)

"성명쌍수, 생명력과 성품을 함께 닦는 것, 실제로 굉장히 중요한 요소고, 원료고, 원료가 부족하면 깨닫고 싶어도 깨달을 수 없는데, 이론만 생각하는 사람들이 있어요. 그런 경우에 어떤 높은 차원의 깨달음으로 가긴 어렵겠죠. 국선도의 강점은 생명력을 바탕으로 아주 현실적이다, 쉽다는 거지요."(참여자 C)

"명상, 참선, 기도해서 정신적 수련을 하잖아요, 그런데 거기에서 마음의 평화는 고요함 속에서 생기는데, 힘은 몸에 대한 것은 안 생기는데, 국선도는 몸의 건강이나 힘이 생겨서 사회생활을 하는 데는 다른 수련보다 훨씬 좋고 효용 측면에서도 좋아요. 사회생활을 하는 사람은 국선도 수련을 하는 게 훨씬 좋아요. 몸이 받쳐 주니까요."(참여자 F)

(3) 국선도 수련의 이점으로 물욕이 줄어서 씀씀이를 줄이게 되고, 소비를 적게 하게 되어서, 경제적으로 타격을 받지 않는 것을 든 참여자도 11.1%(N=1)이었다.

"요즘 경제적으로 어렵다는데, 내가 수련을 하면 경제적으로 타격을 안 받아요. 씀씀이를 줄이니까, 제가 입고 있는 이 수련복 밖에는 없어요. 내가 남한테 보여주려고 양복을 멋있게 입을 필요 없죠. 그래서 돈도 필요 없고, 먹는 것도 탐심이 없어져서 내가 고기 반찬 원하는 것도 아니고, 3끼 먹으면 족하잖아요."(참여자 E)

(4) 국선도 수련이 정신, 건강, 영성 등 모든 것을 해결할 수 있었고, 힘들어하는 모든 상황들이 국선도를 하면서 해결되었음을 국선도 수련의 이

11) 성(性)과 명(命)을 동시에 수련한다는 뜻이다. 몸과 마음을 함께 닦아 본래 부여받은 하늘의 성품과 생명력을 회복해 나가기 위한 수련이다(김종근, 2003).

점으로 보고한 참여자는 33.3%(N=3)이었다.

"작게는 건강적인 부분에서, 크게는 정신적인 부분에서 영적인 성장까지 이루어질 수 있는 수련법이란 걸 확실하게 이해를 했고...국선도 수련 자체가 워낙에 그 체계적으로 잘 이루어져 있고, 우리가 사람이 원하는 모든 육체적이라든지 정신적이라든지, 마음적인 부분까지 다 케어해 줄 수 있는 완벽한 수련법이에요."(참여자 A)

"제가 힘들어 하는 모든 상황들이 국선도를 하면서 다 해결이 되었잖아요. 몸도 그렇고 마음도 그렇고요. 그로 인해서 주변에 제가 할 수 있는 봉사를 하고, 상대방을 배려하고 예전의 좁고 어둡고 자그마했던 저에 비하면 제가 훨씬 좋아졌기 때문에 그런 부분에 제가 만족을 하죠."(참여자 D)

3) 국선도 수련의 어려운 점에 대한 질적 분석

국선도 수련의 어려운 점에 대해서 국선도는 잘 짜여진 수련법이고, 즐기면서 수행할 수 있었고, 수련 자체가 어렵지 않아서, 수련에 어려움을 느끼지 못한 참여자(N=6, 66.6%)가 많았고, 국선도는 시간이 많이 걸리고(N=3, 33.3%) 간헐적인 경우는 효과가 미비(N=1, 11.1%)하고, 대중적이지 않고 즐겁지 않은 것(N=1, 11.1%)과 남의 것을 쫓으면 어렵다(N=1, 11.1%)고 한 참여자가 있었다. <표 11>

<표 11> 국선도 수련의 어려운 점에 대한 질적 분석

상위범주	하위범주	주요 내용
어려움을 느끼지 못함	국선도는 잘 짜여진 수련법임	"어려운 점은 없는 것 같아요. 국선도는 굉장히 잘 짜여진 수련법이에요."(참여자 C)
	즐기면서 수행할 수 있었음	"자신이 좋아서 즐기면서 꾸준히 해나가면 어려움은 없다고 봐요."(참여자 D)
	수련 자체는 어렵지 않음	"저는 국선도 수련 자체가 어려운 점은 하나도 없어요. 수련 자체는 너무 좋은 거에요."(참여자 I)

지속성이 요구됨	시간이 많이 걸림	“국선도 수련의 어려운 점은 다 마찬가지겠지만, 시간이 많이 걸리지요.”(참여자 F)
	간헐적인 경우 효과가 미비함	“너무 급하게 생각하기 말고 꾸준히 일정 기간을 수련해야지, 띄엄띄엄하면 기대하는 만큼 효과는 없어요.”(참여자 E)
	대중적이지 않고 즐겁지 않음	“어려운 점은 대중적이지 못한 것과 즐겁지 않다는 것이지요.”(참여자 G)
	남의 것을 쫓으면 어려움	“다른 사람들은 수련을 하면서 좋은 변화를 가져왔는데 나는 왜 안되지 하고 남의 것을 쫓아가는 마음이 생기면 어려워요.”(참여자 D)

(1) 참여자의 66.6%(N=6)는 국선도는 잘 짜여진 수련법이고, 즐기면서 수행할 수 있었고, 수련 자체는 어렵지 않아서, 국선도 수련의 어려운 점을 느끼지 못했다고 하였다.

“국선도 수련의 어려운 점은 없는 것 같아요. 국선도는 굉장히 잘 짜여진 수련법이에요. 다른 수련법을 잘 알진 못하지만, 호흡법만 해도 잘 짜여 있고, 호흡법과 함께 행공법이 주어져서, 깨달음으로 갈 수 있는 문이 짜여져 있는 수련법이에요.”(참여자 C)

“자신이 좋아서 즐기면서 꾸준히 해나가면 어려움은 없다고 봐요. 모든 사람들이 이렇게 좋은 것을 꾸준히 즐기는 마음으로 하시면 정말 자신이 생각하는 이상으로 변하지 않나 생각해요.”(참여자 D)

“저는 국선도 수련 자체가 어려운 점은 하나도 없어요. 수련 자체는 너무 좋고 너무 행복한 일이에요. 수련 외의 인생사가 어려운 일이지, 수련은 너무 좋고, 편하고, 세상에 그것보다 재미있는 것은 없지요.”(참여자 I)

(2) 국선도 수련의 어려움으로 시간이 많이 걸린다는 것을 참여자의 33.3%(N=3)가 들었다. 국선도 수련에 할애하여야 하는 시간이 많이 걸린다고 보고하였다.

“국선도 수련의 어려운 점은 다 마찬가지겠지만, 시간이 많이 걸리지요. 하

루에 1시간 20분 정도 해서는 안되고, 3시간 정도는 수련해야지 변화 현상을 따라가면서 하는데, 일상적으로 하는 사람은 실수련은 오래 걸린다는 거죠. 그만큼 투여해야지, 참선하는 사람도 하루종일 하고 하는데, 그렇게 해야 하는데 국선도 수련하는 사람은 그렇지 않잖아요. 일반적인 시간이 수련하는 시간이 많이 걸려요."(참여자 F)

(3) 국선도 수련은 지속성이 요구되는 어려움이 있어서 간헐적인 경우 효과가 미비(N=1, 11.1%)하고, 대중적이지 않으며(N=1, 11.1%), 남의 것을 쫓으면 어렵다(N=1, 11.1%)고 대답한 참여자도 있었다.

"너무 급하게 생각하지 말고 꾸준히 일정 기간을 수련해야지, 10년 동안 아팠던 사람이 국선도 해서 1달 만에 고치려면 마음씨가 나쁜 거죠. 몇 달 안에 해결하려면 안 되는 거죠. 최소 3년은 해야 되지요. 그런데 띄엄띄엄하면 기대하는 만큼 효과는 없어요."(참여자 E)

"어려운 점은 대중적이지 못한 것과 즐겁지 않다는 것이지요. 국선도는 동기를 줄 수 있는 것이 대중적이지 못한 것이 어려움을 많이 겪고, 국선도는 몸도 중요하고 마음도 중요하다고 하고, 몸이 굉장히 건강하길 바래서 건강 차원에서 하는 거지만 굉장히 그 길이 힘들잖아요. 그래서 어필하기가 힘들지요. 그리고 도장에 와서 수련하면 저 정도면 건강해지겠다 알지만, 사람들이 경기가 안 좋으면 이런 돈부터 줄이기 때문에, 우리는 원기단법 정도까지 가야, 행공을 제대로 해야, 몸의 근골이 다 잡히고, 몸매를 잡을 수가 있지, 지방을 다 빼고, 근데 일반 사람들은 그렇게 힘든 동작 통해서 안 하려고 하기 때문에 힘들죠. 좀 더 깊이 들어가면, 국선도가 통기법까지 들어가면 일반인들이 할 수 없는 그런 것들이 있기 때문에, 어필하기가 어렵지요."(참여자 G)

"다른 사람들은 수련을 하면서 좋은 변화를 가져왔는데 나는 왜 안되지 하고 남의 것을 쫓아가는 마음이 생기면 어려워요."(참여자 D)

4) 국선도 수련시 경계할 점에 대한 질적 분석

국선도 수련시 경계할 점은 신비주의나 현혹시키는 것에 대해 주의를 요

하고(N=3, 33.3%), 마음을 잘 다스려야 하고(N=2, 22.2%), 일상생활에 주의를 기울여야 하고(N=1, 11.1%), 막연함을 경계하고(N=2, 22.2%), 나에게 맞게 수련해야 함(N=2, 22.2%)을 들 수 있다. <표 12>

<표 12> 국선도 수련시 경계할 점에 대한 질적 분석

상위범주	하위범주	주요 내용
현혹시키는 것에 대해 주의를 요함	신비주의나 현혹시키는 것 유의해야 함	“신비주의는 굉장히 경계할 대상이에요. 수련의 목적과 본질을 호도할 수 있어요.”(참여자 C)
		“어떤 현상이 일어날 때 거기에 쏠리지 말아야 하고, 뜬구름 잡는 식으로 수련하면 시간 낭비겠죠.”(참여자 H)
	능력과 기운 남용을 주의해야 함	“육체적으로 기운이 장해지고, 정신적인 특별한 능력을 갖게 되는데, 그런 것들을 함부로 마구 쓰는 것을 조심해야죠.”(참여자 I)
마음을 잘 다스려야 함	빈 마음을 유지해야 함	“부정적인 마음에 휩싸여 있으면 어김없이 수련이 안돼요. 마음이 항상 빈 상태, 편안한 상태, 중용의 상태이어야 해요.”(참여자 B)
	겸손해야 함	“자만심 갖지 않게 조심해야 하고, 겸손해야죠.”(참여자 I)
생활을 조심해야 함	일상에 주의를 기울임	“수련해서 공력이 생겨도 섭생하고 생활은 수련한 만큼 더 조심을 해야 해요.”(참여자 F)
막연함을 경계함	막연한 사상을 경계해야 함	“이 수련만 하면 모든 것이 다 해결된다는 생각을 갖는다면 그거는 아닌 것 같아요.”(참여자 D)
	뜬구름 잡는 식의 수련을 경계해야 함	“뜬구름 잡는 식으로 수련하면 시간 낭비겠지요.”(참여자 H)
내면으로 몰입함	스스로에게 집중을 요함	“내가 수련할 때는 나를 봐야지, 남의 것을 가지고 하려면 안되는 것 같아요.”(참여자 E)

(1) 국선도 수련시 신비주의나 능력과 기운을 남용하는 것을 주의해야 하며, 어떤 현상이 일어날 때 그것에 치우치면 안되고, 현혹시키는 것에 주의를 요한다고 대답한 참여자는 33.3%(N=3)이었다.

"신비주의는 굉장히 경계할 대상이에요. 왜 경계해야 하냐면 신비주의는 목적을 잃어버려요. 우리가 수도하는 입장이라면 하늘 마음을 회복하는 것이 중요하거든요. 마치 신비적인 것을 획득하는 것이 그것을 획득하는 것처럼 볼 수 있는 게, 그것으로 강한 매력을 끌어갈 수 있고, 사람을 현혹시켜서 잘못된 길로 이끌어 갈 수 있는 게 신비주의 관점이고, 수련의 목적과 본질을 호도할 수 있어요."(참여자 C)

"어떤 현상이 일어날 때 거기에 쏠리지 말아야 하는데, 막상 닥치면 그렇게 못 하더라구요. 그리고 뜬구름 잡는 식으로 수련하면 시간 낭비겠죠."(참여자 H)

"뭔가 알아지고 보이고 능력이 생긴단 말이에요. 육체적으로도 기운이 장해지고, 정신적인 특별한 능력을 갖게 되는데, 그런 것들을 함부로 마구 쓰는 것을 조심해야죠. 또 자칫하면 겸손하지 않고 자만심을 갖게 되겠죠."(참여자 I)

(2) 수련시 빈 마음을 유지해야 하며 부정적인 마음에 휩싸이지 않게 편안한 상태, 중용의 상태를 유지하도록 마음을 잘 다스려야 한다고 한 참여자는 22.2%(N=2)이었다.

"부정적인 마음에 휩싸여 있으면 어김없이 수련이 안 돼요. 시늉만 하고 있지, 깊이도 없고, 진도도 안 나가는 것 같고 수련이 잘 안 돼요. 마음이 항상 빈 상태, 편안한 상태, 중용의 상태이어야 하고, 그런 상태를 유지를 해야지만 수련이 많이 증진이 돼요."(참여자 B)

(3) 수련 시는 스스로에게 집중해서 내 상태를 보고 나에게 맞추어야 하며, 타인의 것을 보고 따라서 하려고 하면 안 된다고 보고한 참여자는 22.2%(N=2)이었다.

"내가 수련할 때는 나를 봐야지, 남의 것을 가지고 하려면 안되는 것 같아요. 내가 지금 상태가 어떤가, 거기에 맞춰서 수련해야지, 그렇지 않고 나를 바로 못 보는데 어떻게 하겠어요. 내 상태를 내 마음 상태, 몸 상태를 봐서

해야 한다고 봐요."(참여자 E)

5. 국선도 통기법 단계에 대한 질적 분석

국선도 통기법 단계는 크게 4부분으로 분류하여, 그 중 단전에 대한 경험은 상단전, 중단전, 하단전으로 나누어 분석을 제시하였고, 임독유통에 대한 경험, 비일상적 정신적 경험, 개인적 수련에 대해 분석을 시행하였다.

1) 단전에 대한 경험에 대한 질적 분석

상단전은 집중되어 기운이 모아지거나 빛으로 응집되며, 맑은 느낌이 들고, 기운이 올라갔다가 멈춰지는 곳에 위치함을 감지하거나, 영화 같은 영상이 나타나기도 하였다. 중단전은 편안함, 행복, 기쁨을 느끼거나(N=5, 55.5%), 감정이 녹고 해소되는(N=2, 22.2%) 긍정적인 정서로 표현되었다. 하단전은 넓고 뜨거운 열기와 팽만감을 느낀 경우(N=2, 22.2%)와 시원한 느낌을 느낀 경우(N=1, 11.1%)가 있었고, 점같이 느끼다 물질화된 형태화되어 통로화 됨을 느낀 경우(N=2, 22.2%), 에너지 바뀌고 정화되고 충전되거나(N=1, 11.1%), 의식만 있고 몸의 무게가 느껴지지 않는 경우(N=1, 11.1%)로 내적 변화를 감지하였으며, 안정감을 느끼고, 숨을 들이쉬고 내쉴 때 멈추는 곳에 위치 한다고 한 참여자도 있었다. <표 13>

<표 13> 단전에 대한 경험에 대한 질적 분석

상위범주		하위범주	주요 내용
	기운이 응집됨	집중되어 기운이 모아짐	"상단전에 집중하면 딱 모아지는 느낌이 들어요."(참여자 B)

상단전		빛으로 응집됨	“상단전 같은 경우는 빛으로 강하게 응집되는 것이 크죠.”(참여자 C)
	긍정적인 정서를 경험함	맑은 느낌이 듬	“상단전은 밝고 맑은 느낌이랄까, 기쁨이라고 할까 그런 느낌이죠.”(참여자 A)
			“상단전은 머리는 맑게 비워져 청량하고...”(참여자 I)
	신체적 위치를 인식함	기운이 올라갔다 멈춰지는 곳에 위치함	“기가 쑥 올라갔다가 딱 멈춰지는 곳 여기가 상단전이구나...”(참여자 E)
	영상이 나타남	영화 같은 영상을 봄	“상단전에는 인제 그 영화 같은 것들이 스쳐 지나가죠.”(참여자 H)
중단전	긍정적 정서	편안함을 느낌	“중단전은 편안함이라고 표현할 수 있어요.”(참여자 A)
			“중단전은 마음이 편안해지고 풀어지는 느낌이에요.”(참여자 B)
		행복, 기쁨을 느낌	“감사한 마음이 들기도 하고 행복감도 느끼죠.”(참여자 B)
			“중단전은 온 세계를 담을 수 있는 만큼의 기쁨이 느껴져요.”(참여자 C)
		감정이 녹고 해소됨	“중단전은 감정들이 녹는 체험을 하였어요.”(참여자 C)
			“중단전을 보고 있으면, 가슴에 나무껍질 같은 거칠거칠한 것이 떨어져 나가고, 눈물도 나고, 그러면 가슴이 후련해지고, 평온해지고...”(참여자 D)
			“수련하면서 가슴이 환하게 열렸어요.”(참여자 I)
하단전	팽만감, 열기를 느낌	넓고 뜨거운 열기, 팽만감 있음	“하단전은 팽만감, 복압이 있으면서 선골이 우주처럼 넓고 뜨거운 열기가 있지요.”(참여자 F)
		충만, 열기를 느낌	“하단전은 기운이 차서 충만한 느낌, 뜨거운 열기가 느껴지기도 하고...”(참여자 I)
	내적 에너지 변화	점같이 느끼다 물질화된	“하단전은 점같이 느껴지다, 뭔가 잡히는 듯한, 나중에는 하나의 물질화된 형태로 잡혀지고, 장소적인 하나의 통로가 되기도 하고...”(참여자 C)

	감지	형태로 통로화됨	
		에너지 바뀜. 정화되고 충전됨	“하단전에 정신을 집중하고 수련하면, 몸의 에너지가 싹 바뀐다고 할까? 정화된다고 할까? 에너지가 충전되는 느낌이에요.”(참여자 B)
		의식만 있고 몸의 무게가 느껴지지 않음	“하단전에 들어가 보면 의식만 남고, 몸의 무게가 느껴지지 않는 그런 상태죠.”(참여자 G)
	심리적 안정감이 향상됨	안정감을 느낌	“하단전은 안정감이라는 느낌이 드는 것 같아요.”(참여자 A)
	신체적 위치를 인식함	숨을 들이쉬고 내쉴 때 멈추는 곳에 위치	“하단전은 숨을 깊게 마시고 내쉴 때 딱 멈춰지는 그 자리로, 정확한 자리는 본인만 알 수 있어요.”(참여자 E)

(1) 참여자들은 상단전에 대해서 응집된다고 느끼고(N=2, 22.2%), 밝고 맑은 느낌을 느끼며(N=2, 22.2%), 뇌중앙에 기운이 올라갔다가 멈춰지는 곳에 위치한다(N=2, 22.2%)고 경험하였다.

“상단전에 집중하면 딱 모아지는 느낌이 들어요. 그게 이제 매번 다르죠. 모든 정신이나 생각이 딱 모아지고 집중이 잘 되면, 얼굴이 정말 피부 근육도 이완이 되고, 편안한 미소가 저절로 지어지기도 해요.”(참여자 B)

“상단전 같은 경우는 빛으로 강하게 응집 되어지는 것이 크죠. 그것이 응집될 때 강한 깨달음이라고 할까 이런 정신적 특성, 다른 내 어떤 내 인생을 돌아보는 회생적, 회사적인 작용도 하게 돼요.”(참여자 C)

“상단전은 뭐라고 그럴까, 밝고 맑은 느낌이랄까, 기쁨이라고 할까 그런 느낌이죠.”(참여자 A)

(2) 중단전은 편안하고 풀어지는 느낌과 감사, 행복, 기쁨의 정서를 느낀 참여자가 88.8%(N=8)이었고, 감정이 녹고, 해소됨을 느낀 참여자는 22.2%(N=2)이었다.

"중단전은 뭔가 마음이 편안해지고 풀어지는 느낌? 감사한 마음이 들기도 하고 매번 그런 건 아니겠지만, 행복감도 느끼기도 하고 뭔가 눈 녹듯이 없어진다는 느낌, 그런 느낌이 기억이 나요."(참여자 B)

"중단전은 온 세계를 담을 수 있을 만큼의 기쁨, 편견과 감정과 분별의 세계에서 느껴지는 감정들이 녹는 체험들이 중단전에서 느껴졌던 것 같아요."(참여자 C)

"중단전의 느낌은 수련이 되면서 마음이 한없이 평화로워지고 밝아지고, 저 같은 경우는 마음의 상처가 많았어요. 그래서 그런지 중단전을 보고 있으면 가슴에 있는 나무껍질 같은 거칠거칠한 것들이 쌓여 있어요. 그것들이 톡톡 떨어져 나가면서 눈물도 나고, 어느 날에는 그런 것이 한없이 무너져서 떨어져 내리더라구요. 감사의 눈물이 쏟아져 나오고, 나도 모르게 은은한 기쁨이 샘솟아 오르고, 내 가슴이 한없이 밝아지고 넓어지고 이런 것들을 경험했죠."(참여자 D)

(3) 하단전은 넓고 뜨거운 열기를 느낀 경우(N=2, 22.2%)와 반면에 시원한 느낌을 받은 경우(N=1, 11.1%)가 있었다. 점같이 느끼다 물질화된 형태화되어 통로화 됨을 느끼거나(N=2, 22.2%), 에너지가 정화되고 충전되거나(N=1, 11.1%), 의식만 있고 몸의 무게가 느껴지지 않는 것으로 내적 에너지의 변화를 감지하는 경우(N=3, 33.3%)가 있었다.

"하단전은 점같이 느껴지다, 뭔가 잡히는 듯한, 나중에는 하나의 물질화된 형태로 잡혀지고, 장소적인 하나의 통로가 되기도 하고..."(참여자 C)

"하단전이야말로 이게 생명의 자리이구나 싶을 정도로 하단전에 정신을 총집중하고 호흡하고 수련하면, 딱 30분 하는데도 불구하고, 몸의 에너지가 싹

바뀐다고 할까? 정화된다고 할까? 에너지가 밧데리가 충전되는 느낌이에요." (참여자 B)

"하단전에 들어가 보면 의식만 남고, 몸의 무게가 느껴지지 않아요. 근데 그걸 볼 수가 없어요. 말할 수도 없고, 왜 그러냐면 마음이 없다는 것을 알 때는 이미 안다고 생각했을 때는 또 마음이 생기니까, 근데 그 상태에 들어가 보면, 의식에 들어가 보면, 단지 의식밖에 없어요. 몸의 무게도 느껴지지 않는다 이런 상태이죠."(참여자 G)

2) 임독유통에 대한 경험에 대한 질적 분석

임독유통에 대한 경험은 피부를 통해 경락유통하고, 피부와 척추 사이에 경맥유통되고, 척추 속 진종자유통을 단계적으로 경험한 경우(N=6, 66.6%)와 척추 마디마디 계단 타듯 올라간 경우(N=2, 22.2%)와 빛과 구슬이 보이고 순환하는 단계적 유통을 경험한 참여자가 있었다. 미려관에 통증을 느낀 경우(N=2, 22.2%)와 뜨거운 열기를 느낀 경우(N=4, 44.4%), 목이나 턱이 떨리고 진동이 온 경우(N=2, 22.2%), 허벅지쪽이나 녹로관에서 새어나감을 경험한 경우가 있었다. 우주와 내가 하나가 되는 경험(N=2, 22.2%)을 하거나 고요함 속에서 내밀하고 정밀함을 느끼거나(N=1, 11.1%), 깔끔하게 정리되고 하나로 소통시켜주는(N=1, 11.1%) 정신적 경험을 한 경우도 있었다. <표 14>

<표 14> 임독유통에 대한 경험에 대한 질적 분석

상위범주	하위범주	주요 내용
단계적 유통	피부 통해 경락유통, 척추 사이 경맥유통, 척추 속 진종자유통을	"피부를 통해 생각으로 독맥에서 임맥으로 돌리는 경락유통, 단전에서 열이 나면 단열을 척추를 따라 올리는 경맥유통, 진종자가 미려관을 뚫고 척수 속으로 들어가서 도는 진종자유통이 돼요."(참여자 E)

	단계적으로 경험함	
	척추 마디마디 계단 타듯 올라감	“빛구슬이 하단전 깊은 곳으로 떨어져서 계단을 타듯이 올라갔어요.”(참여자 D)
	빛과 구슬이 보이고 순환함	“단전에서 빛이 물질 형상화되는 빛이나 구슬이 돌아요.”(참여자 D)
정신적 경험을 함	우주와 내가 하나가 되는 경험	“임독유통은 기운이 돌아서, 내가 우주의식과 하나가 된다는 느낌이에요.”(참여자 A)
	깔끔하게 정리하고 소통됨	“임독유통을 시도할 때, 내 의지로 길을 열어준다는 느낌이 들고, 뭔가 하나로 소통시켜주고, 깔끔하게 정리해주는 느낌이 들죠.”(참여자 B)
	고요함 속에서 내밀하고 정밀함	“나를 벗어난 고요함으로 들어가서 내 안의 내밀하고 정밀한 느낌이에요.”(참여자 C)
신체적 순환을 경험함	미려관에 통증이 있음	“기운이 생겨서 미려혈 쪽으로 들어오게 되면 그 징조가 두드려 맞은 듯이, 망치로 두드려 맞거나 패는 듯이 그런 느낌이 들어요. 송곳으로 찌르는 듯 하기도 하고...”(참여자 G)
	허벅지쪽이나 녹로관에서 새어나감	“허벅지쪽으로 기운이 새어나갔고, 기운이 올라가다가 쇠잔해졌는데 계속 올리면, 녹로관에서 향기로운 냄새가 나며 새어나가죠.”(참여자 G)
	뜨거운 열기를 느낌	“뜨거운 열기 같은 것이 운행하는 것을 느껴요.”(참여자 I))
	목이나 턱이 떨리고, 진동이 옴	“기운이 목에서 잘 막혀서 목에서 진동이 많이 일어나고...”(참여자 F)
		“옥침관에서 아문혈 들어갈 때 턱이 덜덜 떨리고...”(참여자 G)

(1) 임독유통에 대한 경험은 피부 통해 경락유통, 척추 사이 경맥유통, 척추 속 진종자유통을 단계적으로 경험하거나, 척추 마디마디 계단 타듯 올라가고, 빛과 구슬이 보이고 순환하는 단계적 유통을 경험한 경우가 77.7%(N=7)이었다.

"피부를 통해 생각으로 독맥에서 임맥으로 돌리는 경락유통, 단전에서 열이 나면 단열을 척추를 따라 올리는 경맥유통, 진종자가 미려관을 뚫고 척수 속으로 들어가서 도는 진종자유통이 있었지요."(참여자 E)

"빛구슬이 하단전 깊은 곳으로 떨어져서 처음에는 한번에 올라가지 못하고, 계단을 타듯이 올라갔어요. 빛이 도는 것도 구슬 경험하고, 빛이 도는 경험을 했어요. 빛이 도는 것도 단전에서 시작을 해서, 척추를 타고 밝은 빛줄기가 쭉 올라가서, 대추혈에서부터 뇌호혈, 귀 뒤통수를 통해서 머리로 올라오고, 머리 정수리에서 밝은 빛 덩어리라고 하나, 그런 기운들이 한참을 머물러 있더라구요. 그 빛을 한참 보고 있으니까, 빛 주변이 무슨 달무리 비추듯이, 가운데는 선명한 빛 덩어리, 주변에는 달무리가 지듯이 여운이 남아있고, 그런 경험을 하면서, 뇌 중앙에서부터 임맥을 따라 내리는 그런 경험을 했었고, 나중에는 빛과 구슬이 점점 강해지면서 구슬이 점점 정확하게 미려를 통해 척추를 따라서 독맥을 통해서 다시 임맥으로 내려오는 경험을 했어요."(참여자 D)

"꼬리뼈 가까운 선골 근처에 작은 점만한 블랙홀 같은 게 생겨서 그리로 기운이 빨려들고, 그러면서 유통이 새롭게 되고, 나중에는 기공이 다 열려서 기운이 바람처럼 몸 안으로 드나들고..."(참여자 I)

(2) 우주의식과 하나가 된다거나, 내 몸이 없어졌다고 생각되고, 고요함 속으로 들어가 내 안의 정밀한 느낌을 느낀다거나, 정신적 경험을 한 경우가 44.4%(N=4)이었다.

"임독유통은 어떠한 실질적으로 기운이 돌아간다는 느낌은 들고, 그게 어떤 형상화하여 돌아가지는 않고, 내가 우주의식과 하나가 된다는 느낌이랄까, 그 내 몸은 있으면 내가 내 몸이 의식이 될 때는 임독유통이 잘 안돼요. 걸리는데, 내 몸이 완전히 없어졌다고 생각이 될 때, 그런 느낌 속에 젖었을 때 임독유통이 참 편하고 쉽게 잘 되는 느낌이에요."(참여자 A)

"내가 느낀 제일 큰 거는 가장 중요한 건 들어갔을 때 고요한 것, 물리적인 세계의 고요함이 아니라, 나를 벗어난 고요함이 가장 컸었던 것 같고, 어떤 뭐라해야 하나 우리가 보통 새벽시간이 가장 고요하다고 하잖아요. 그런 것과

는 또 다른 고요함으로 들어가는 것 같고, 가장 내 안의 내밀하고 정밀한 느낌이에요."(참여자 C)

"임독유통을 시도할 때, 내 의지로 길을 열어준다는 느낌이 들고, 뭔가 하나로 소통시켜주고, 12경이나 이런 걸 하게 되면, 정말 기운을 다 열어주고 소통시켜 주고, 뭔가 깔끔하게 정리해주는 느낌이 들죠."(참여자 B)

(3) 뜨거운 열기를 느끼거나(N=4, 44.4%), 시원함을 느끼기도 하고, 미려관에 통증을 느낀 경우(N=2, 22.2%), 목이나 턱이 떨리고 진동을 경험한 경우(N=2, 22.2%)와 허벅지 쪽이나 녹로관에서 흘러내리는(N=1, 11.1%) 등 신체적 순환을 경험하였다.

"임독이 돌아가는 거는 처음에 할 때는 뜨거운 열기고, 그 다음에는 고요히 그것만 하다가, 괄약근 수축을 하면서 기운이 표피로 흐르고, 하단전의 뜨거운 열기가 등에 가면 시원하고, 목이 보통 잘 막혀서 목에서 엄청 진동이 많이 일어났고, 기운이 잘 올라가서 머리에서는 뜨거운 열기가 아니고, 시원한 기운으로 물과 같이 느껴지고, 하단전에서 미려관까지는 뜨거운 열기지만, 그 위에는 전부 시원한 물과 같이 되어서..."(참여자 F)

"저 같은 경우는 뜨거운 단화기가 생겨서 아래쪽으로 많이 흘러갔어요. 발바닥까지 쭉 따뜻한 느낌이 들어가지고, 그것을 중기를 잘 잡아서 무심의 상태에서, 정신을 바짝 차리고, 그 놈을 흘러가는 천도로 인도해야지요. 항문 쪽에서 괄약근을 바짝 잡아당겨서, 장강혈 쪽으로 유도를 해서 미려혈 쪽으로 그것이 들어오게 되면, 그 징조가 두드려 맞은 듯이, 망치로 두드려 맞거나 패는 듯이 그런 느낌이 들어요. 송곳으로 찌르는 듯이, 그럼 장강혈로 들어가서 마치 뼈를 태우듯이 그런 상태로 나타나요. 그 전에 하단전에 기운이 차면 제일 먼저 나타나는 게, 척추를 쫙 세워요. 몸을 완전히 S자로 만들고, 그 기운이 뼈를 쭉 세우면서 올라갈 때 마디마디 올라가죠."(참여자 G)

"체온이 올라갈 때 진기가 세차게 들어오는데, 피부로 들어오는 것은 미미하고 백회에서 굉장히 세차게 들어오죠. 신체적으로 느낄 수 있는 것은 잇몸, 음교 이 안에 있는 음교하고 승장하고 임맥과 독맥이 통할 때, 혀끝으로 다리까지 연결해 준다잖아요. 혀끝을 입천장에 붙이잖아요. 윗이빨 바로 뒤에다

가, 거기가 뜨거워, 잇몸에 딱 줄이 있어요. 길이 있어요."(참여자 H)

3) 비일상적 정신적 경험에 대한 질적 분석

비일상적 정신적 경험에 대해서는 고요하고 심해로 들어가는 느낌이 들거나 전생을 보는 등 다른 세계를 경험한 참여자가 있었고(N=2, 22.2%), 무심의 상태에서 진아와의 대화를 하거나(N=1, 11.1%), 앞일이 예견되고, 보이는 등 특별한 능력이 생긴 경우(N=1, 11.1%)도 있었다. 비일상적 정신적 현상이 일어날 때 중심을 잡고 호흡해서 사라지게 한 참여자도 있었고(N=1, 11.1%), 상기나 머리가 무거워지는 두중(頭重) 현상을 경험한 경우(N=1, 11.1%)도 있었고, 비일상적 정신적 경험을 하지 않은 참여자도 있었다(N=2, 22.2%). <표 15>

<표 15> 비일상적 정신적 경험에 대한 질적 분석

상위범주	하위범주	주요 내용
다른 세계를 경험함	고요하고 다른 세계로 들어감	"깊은 명상 중 심해로 들어가는 느낌이 들고 고요해지고..."(참여자 E)
	전생 보고, 음악 소리 듣고, 다른 세계를 봄	"전생이 보이고, 음악 소리가 들리고, 전혀 다른 세계가 보이는 거죠."(참여자 C)
특별한 능력이 생김	무심의 상태에서 진아와 대화함	"무심의 상태에서 가만히 있으면 내면에서 또 다른 나가 나를 향해 이야기하죠."(참여자 G)
	앞일이 예견되고 보이거나, 누군가가 지켜줌	"앞일이 다 보이기도 하고, 산에 다니면 위험할 때 누가 막 소리를 지르면서 잡아당겨요. 근데 앞에 독사가 있어요."(참여자 I)
현상을 사라지게 함	현상 일어날 때 중심을	"중심을 잡고 그대로 호흡하면, 그것이 스르르 없어져요."(참여자 H)

	잡고 호흡하면 사라짐	
부작용을 경험함	상기, 두중(頭重) 현상	“상기가 되어서 벌떼가 앵앵하는 것 같은 엄청난 두통과 머리가 옥죄는 듯한 고통에 시달렸죠.” (참여자 B)
없음	비일상적 정신적 경험 없음	“제가 기감이 민감하지 못해 별로 없었어요.”(참여자 A)

(1) 국선도 수련 중에 다른 세계를 경험한 경우가 33.3%(N=3)이었다. 깊은 명상 속에서 심해로 들어가는 느낌이 든다거나, 전생이 보이고, 이 세계에서 볼 수 없는 다른 세계를 보는 경험을 보고한 참여자도 있었다.

“아주 깊은 명상에 들어가면 심해로 들어가는 느낌이 들어요. 내가 없어지고, 심해로 들어가면 아주 고요해져요. 고요해지는 것은 일반 사람들은 느낄 수 없는 거죠.”(참여자 E)

“전생이 보이고, 음악 소리가 들리고, 전혀 다른 세계를 경험하고, 이 세계에서 볼 수 있는 풍경이 아니고 정말 다른 세계, 색도 다르고 형성된 것도 다르고, 여러 가지가 달라요. 동물들도 다르고, 별이 춤추는 것도 보지요.”(참여자 C)

(2) 특별한 능력이 생긴 경우도 22.2%(N=2) 나타났다. 무심의 상태에서 진아와의 대화를 한다거나, 앞일이 다 예견되고, 보이기도 하는 경험을 보고한 참여자도 있었다.

“무심의 상태에서 가만히 있으면 내면에서 또 다른 내가 나를 향해 이야기하죠. 그것이 진리만 바른 얘기만 해요. 또 뭐 사람의 생각을 다 읽고, 마음을 읽는 것도 많이 해봤었고, 그것이 내가 하고 싶어서 그런 게 아니라, 저절로 그렇게 되는 거죠. 인위적으로 하는 게 아니라, 도장에 앉아 있으면, 누가 오는가, 무슨 생각하고 무엇을 하고 있는가, 다 보이니까요.”(참여자 G)

"앞일이 다 예견되고, 보이기도 하고, 그런 일들이 아주 굉장히 많았죠. 산에 다니면 위험할 때 누가 막 소리를 지르면서 잡아당겨요. 근데 깜짝 놀라서 이제 발이 나가지 않아요. 보면 저 앞에 독사가 있어요."(참여자 I)

(3) 비일상적 정신적 현상이 나타날 때 그것에 쏠리지 말고 중심을 잡고 호흡하면서 저절로 사라지게 하여, 단전에서 이탈이 없었던 참여자(N=1, 11.1%)도 있었다.

"비일상적 현상이 일어났을 때 거기에 쏠리지 말라는 거죠. 중심을 잡고 그대로 호흡하면 그것은 스르르 없어지기 때문에, 저는 한 70~80%를 그대로 단전으로 중심을 잡고 있었기 때문에 어떤 이탈이 없었어요."(참여자 H)

(4) 상기가 되어 두통에 시달리고, 머리가 무거워지는 두중 현상에 시달리는 부작용을 경험(N=1, 11.1%)하거나, 비일상적 정신적 경험이 없었던 참여자(N=2, 22.2%)도 있었다.

"상기가 되어서 벌떼가 앵앵하는 것 같기도 하고 엄청난 두통에 시달렸어요. 조금 움직이면 여기가 아프고, 무슨 물풍선처럼, 이렇게 물이 있는데, 쏠리면 아프고, 머리가 옥죄는 듯한 고통에 시달렸죠. 사람을 보면 얼굴도 기억이 안 나고, 사리 분별도 안 되고, 뭘 해도 멍하고..."(참여자 B)

"정신적인 경험을 저는 그렇게 기감이 민감하지 못해서, 어떤 뭐가 보인다거나, 뭐가 들린다거나, 남의 마음을 읽는다거나, 그런 경험은 눈에 확 띄게 한 적은 없는 것 같아요."(참여자 A)

4) 개인적 수련에 대한 질적 분석

개인적 수련은 새벽에 수련하거나(N=5, 55.5%), 자기 전 하루 일과를 점검하는(N=2, 22.2%) 식으로 시간을 정해서 수련하는 경우와 국선도가 생활의 도이므로 생활 속에서 수련한다는 참여자(N=3, 33.3%)와 틈틈이 시간

나는 대로 명상을 하는 경우(N=3, 33.3%)와 같이 생활 속에서 틈틈이 수련하는 경우가 있었고(N=5, 55.5%), 기화법 같은 외공 수련을 하는 참여자(N=2, 22.2%)도 있었다. <표 16>

<표 16> 개인적 수련에 대한 질적 분석

상위범주	하위범주	주요 내용
시간 정해서 수련함	새벽에 수련함	“하루에 보통 새벽에 깨어서 수련하는 게 가장 큰 일과이지요.”(참여자 C)
		“수련에서 놓치지 않으려는 것은 새벽에 수련하는 거에요.”(참여자 D)
	자기 전 하루 일과 점검	“잠자기 전에 다시 하루를 쭉 돌아보는 명상을 해요.”(참여자 A)
		“저녁에 꼭 점검하고, 수련하고, 수련 정리뿐 아니라 내 마음의 정리도 하는 거죠.”(참여자 C)
생활 속에서 틈틈이 수련함	생활의 도이므로 생활 속에서 수련함	“개인적 수련은 국선도가 생활의 도이기 때문에, 집에서도 수련하고 장소에 구애받지 않고, 일하면서도 수련하고...”(참여자 G)
		“지금은 그냥 생활 속의 도, 집이 바로 문 하나 두고, 여기는 수련장, 여기는 집이어서, 회원들 봐주고, 앉아서 또는 누워서 수련하고...”(참여자 H)
	틈틈이, 시간 나는 대로 명상함	“수련지도 하고, 틈나는 대로 명상을 하죠.”(참여자 A)
		“틈틈이 명상하고 그러지요.”(참여자 I)
외공을 수련함	기화법, 동적 수련을 함	“개인적으로는 근래에 제가 다시 행공수련을 더 치중을 해요. 개인적인 목표는 행공수련과 기화법, 동적인 수련이죠.”(참여자 B)
		“외공을 1시간 정도, 오공법, 화중법, 연혈법, 팔상법, 기신법, 입단공을 해요.”(참여자 D)

(1) 참여자들의 55.5%(N=5)는 하루에 보통 새벽에 깨어서 수련을 하거나, 수련에서 놓치지 않으려는 것이 새벽에 수련하는 것이라고 보고하는 등 새벽 수련을 한다고 하였다.

“개인적 수련은 아침에 일어나면 하늘과 땅에 감사하는 마음을 갖고, 국선도의 열조님, 스승님들에 대한 감사하는 예를 올리는 마음을 갖고, 잠시 편안하게 우주와 내가 하나라는 느낌에 젖기도 하고, 명상을 해요. 그리고 수련장에 와서 아침 수련 시작 전까지 시간 되는 대로 나 자신의 수련을 하죠.”(참여자 A)

“평상시는 새벽에 제가 3시, 4시 안 돼서 일어나서 앉아서 고요함을 느끼고, 4시 20분 되면 씻고 도장에 와요. 5시 반에 시작하니까, 지도할 사람 있으면 따로 지도하고, 지도할 사람 없으면 여기서 명상을 하는 거에요.”(참여자 E)

(2) 자기 전 하루를 쭉 돌아보는 명상을 하거나, 저녁에 점검하고 수련하고, 수련 정리뿐만 아니라 마음의 정리도 하는 경우(N=2, 22.2%)가 있어서 시간을 정해서 개인적 수련을 하는 참여자가 있었다.

“저녁 타임 마치고 나서 잠자기 전에 다시 하루를 쭉 돌아보는 명상을 하고, 오늘 만났던 분들이 더 건강해지시고 행복해지시기를 바라는 마음을 가지고, 내가 그분과의 관계에서 좀 더 잘 해 줄 수 있었던 게 없었는지 그것도 한번 돌아보기도 하고, 다시 자기 전에는 스승님을 떠올리고, 자는 동안에도 내 영혼이 양육되기를 바라는 마음으로 내 몸을 온전히 비워서, 우주와 하나라는 느낌 속에서 잠시 명상을 하다가 잠이 들어요.”(참여자 A)

“개인적 수련에 대해서는 저녁에 꼭 점검하고, 수련하고, 수련 정리뿐 아니라 내 마음의 정리도 하는 거죠. 가장 중요한 건 의식의 각성이고, 그런 관점이죠.”(참여자 C)

(3) 생활의 도이므로 생활 속에서 수련하는 경우(N=3, 33.3%)와 틈틈이 시간 나는 대로 명상(N=3, 33.3%)하여서 생활 속에서 틈틈이 수련한다는 참여자가 55.5%(N=5)이었다.

“개인적 수련은 그냥 뭐 시간 나는 대로 하지요. 저야 도장에 있으니까 시간 나면 많이 앉아 있지요. 좌사법만 하면 안돼요. 행공을 해야 하는데, 건곤단법 하는 것 회원들 따라 하다가, 또 많은 시간 이런저런 하는 일들이 있어서,

조금 더 있으면 아무것도 안 하고, 수련만 하는 시간이 오겠지요."(참여자 F)

"개인적 수련은 생활 속의 수련이니까, 국선도가 생활의 도이기 때문에, 현실이 굉장히 중요하고, 우리가 산으로 들어가는 사람이 아니기 때문에, 가정을 가지고 있으니까 책임을 또 져야 하고, 집에서도 수련하고 기차 타면 기차에서 수련하고, 장소에 구애받지 않고, 일하면서도 수련하고, 일하면서 정신을 바짝 차리냐, 정신 집중하고 일을 하느냐, 이게 내 일이구나 하고 주어진 일에 회피하지 않고 부딪쳐 가면서, 실수할 수도 있지만 줄여가면서, 도장에서만 수련이 수행이 아니구나..."(참여자 G)

"제 개인적 수련에 대해 말씀드리자면, 지금은 그냥 생활 속의 도, 집이 바로 문 하나 두고, 여기는 수련장, 여기는 집이어서, 회원들 봐주고, 앉아서 또는 누워서 수련하고..."(참여자 H)

(4) 명상보다는 기화법이나 동적 수련 같은 외부로 보여줄 수 있는 움직임이 있는 외공 수련을 한다는 참여자나 행공할 시간이 마땅치 않아서 외공 수련을 한다고 보고한 참여자도 22.2%(N=2) 있었다.

"개인적으로는 근래에 제가 다시 행공수련을 더 치중을 해요. 개인적인 목표는 행공수련과 기화법, 동적인 수련이죠. 명상이나 이런것 보다는 보여줄 수 있는 움직임에 더 많이 치중을 하고 있어요."(참여자 B)

"오후에는 외부강의가 없을 때는 기혈순환유통법이나, 행공할 시간이 요즘에는 마땅치 않아서 차라리 그 시간에는 외공을 해요. 외공을 1시간 정도, 오공법, 화중법, 연혈법, 팔상법, 기신법, 입단공 1식을 3번, 2식은 1번 해요."(참여자 D)

6. 수련 후 변화와 향후 수련 방향에 대한 질적 분석

수련 후 변화와 향후 수련 방향에 대한 질적 분석은 수련 후 변화, 삶의

질 변화, 내적 성장에 도움이 된 경험, 미래의 삶에 대한 가치관 및 향후 수련 방향으로 분류하여 분석을 제시하였다.

1) 수련 후 변화에 대한 질적 분석

국선도 수련 후의 변화에 대해서는 몸이 좋아지고 자신감이 생기는 신체적인 변화를 경험하고(N=8, 88.8%), 마음이 너그러워지고, 안정되고, 평안해지고, 행복하고 밝아지는 내면적 변화를 경험하며(N=5, 55.5%), 정신적 각성이나 가치관이 정립되거나 삶의 차원이 달라지는 정신적인 경험을 한 경우(N=2, 22.2%)가 있었다. <표 17>

<표 17> 수련 후 변화에 대한 질적 분석

상위범주	하위범주	주요 내용
신체적인 변화	몸에 자신감 생김	“내 몸에 대해서는 완전한 확실한 자신감이 생겼어요.”(참여자 A)
	몸이 좋아짐	“제가 수련한 이후로 몸이 아주 좋아져서 특별히 아프거나 한 경우가 없어요.”(참여자 D)
		“몸이 다 나았죠. 수련한 이후는 약을 하나도 안 먹고, 병원에 전혀 의존하지 않고, 그냥 수련으로 다 나았으니까요.”(참여자 I)
정서적인 변화	마음이 너그러워지고 평화로움	“수련하면 내가 마음이 너그러워지고, 평화로워져요.”(참여자 B)
	안정되고 편안해짐	“수련 후에 정신적으로 안정이 되었어요. 회과를 하며 이해하고 용서하니 마음이 편안해졌어요.”(참여자 E)
	행복하고 밝아짐	“좋은 마음을 갖는 것이 수련이어서 즐거워서 하다보니 행복하고 밝아지는 거죠.”(참여자 I)
정신적, 영적인	정신적 각성, 가치관 정립됨	“수련 후에 정신적 각성이나 인생에 대한 가치관의 정립이 새롭게 이루어지니까, 놀랬죠.”(참여자

변화		C)
	삶의 차원이 달라짐	“국선도 수련 후의 변화는 살아오는 차원 자체가 다르죠.”(참여자 H)

(1) 몸에 자신감이 생기고, 몸이 좋아지고 회복되어서 약했던 신체 기능이 강화되고 질병이 치유되는 신체적인 변화를 경험한 참가자가 88.8%(N=8)이었다.

“건강적인 부분에서 위장기능이 굉장히 많이 좋아졌죠. 오장육부의 기능이 좋아지고, 손발이 항상 따뜻하고 몸 안에서 굉장히 순환이 잘 된다는 느낌이 들어요. 가끔씩 피로감을 느끼기는 해도 잠시 누워 있으면 바로 회복이 돼요. 내 몸에 대해서는 완전한 확실한 자신감이 생겼어요.”(참여자 A)

“제가 수련한 이후로 몸이 아주 좋아져서 특별히 아프거나 한 경우가 없어요. 지금은 몸이 가볍고, 수련하면 항상 좋다는 걸 아니까요.”(참여자 D)

“몸이 다 나았죠. 류머티즘 관절염이 심해서 어느 때는 전혀 걸을 수도 없을 정도였는데, 수련한 뒤로는 한번도 무릎에 문제가 있었던 때가 없었고, 경추 디스크도 다 나았고, 위궤양 때문에 고생한 적도 없고, 수련한 이후는 약을 하나도 안 먹고, 병원에 전혀 의존하지 않고, 그냥 수련으로 다 나았으니까요.”(참여자 I)

(2) 수련 후에 마음이 평화롭고 정신적으로 안정되고, 좋은 마음을 갖는 것 자체가 좋아서 즐겁게 하다 보니 행복해진 내면적인 변화를 경험한 참여자가 55.5%(N=5)이었다.

“수련이 끝나고 나오면 길가에 있는 풀이나 꽃이 그렇게 아름다워 보이고, 내가 막 굉장히 평화로워지고 자비로워지는 느낌이 들었어요. 몸이 활기차고 개운하고 마음이 너그러워지고 평화로워지고요.”(참여자 B)

“수련 후에 몸은 원래부터 아픈 게 아니어서, 정신적으로 안정이 되었어요.

아 이걸 계속하면 내가 해탈할 수 있는 길이 있겠구나, 그래서 요즘 주로 하는 거가 회과를 하는 거죠. 회과를 하며 이해하고 용서하니 마음이 편안해졌어요."(참여자 E)

"저는 수련을 되게 특이하게 했기 때문에 마음을 어떻게 가져라, 그 마음에 맞추어서 호흡을 해라, 그러면 그 마음이 더 돈독해진다. 이런 좋은 마음을 갖는 것이 수련이라는 거에요. 그냥 좋은 마음 갖는 것 자체가 좋았으니까요. 그래서 그게 즐거워서 하다 보니 행복하고 밝아지는 거죠."(참여자 I)

(3) 정신적 각성과 인생에 대한 가치관이 새롭게 정립되고, 기존의 삶과 살아오는 차원 자체가 달라지는 정신적인 경험을 한 참여자도 22.2%(N=2) 있었다.

"수련 후에 놀랬죠. 이 과정을 통해서 얻어지는 것이 많았으니까요. 특히 정신적 각성이나 인생에 대한 가치관의 정립이 새롭게 이루어지니까요."(참여자 C)

"국선도 수련 후의 변화는 천만금을 줘도 이런 기분은 못 산다고 나는 생각을 해요. 그 정도로 국선도에 대한 가치를 생각해요. 살아오면서 돈 조금 더 있다, 없다 이런 것과는 살아가는 차원 자체가 다르죠."(참여자 H)

2) 삶의 질 변화에 대한 질적 분석

수련으로 인한 삶의 질 변화에 대해서는 행복하고 만족하고 감사하고(N=5, 55.5%), 편안하고 안정되고 이해하고 용납하는(N=4, 44.4%) 심적으로 안정됨을 경험하고, 나를 중시하고, 내면적 가치를 중시하는 식으로 우선순위가 변화(N=2, 22.2%)한 경우와 실수가 줄고 철이 들어 잘 살게 된 경우(N=2, 22.2%)가 있었다. <표 18>

<표 18> 삶의 질 변화에 대한 질적 분석

상위범주	하위범주	주요 내용
심적으로 안정됨	행복하고 만족하고 감사함	“현재의 삶이 편안하고 안정되어 행복하고 만족스러워요.”(참여자 A)
		“수련 후에는 건강해져서 몸이 있어서 모든 일들을 할 수 있다는 것이 즐겁고 행복하고 감사해요.”(참여자 D)
		“현재가 만족스러우니까 현재를 잘 닦으면 된다는 마음으로 생활해요.” (참여자 E)
	편안하고 안정됨. 평화, 여유, 용납, 이해함	“수련하니까 이해의 폭이 넓어져서 여유가 생기고...”(참여자 G)
		“삶의 질은 좋아져서 행복해지고 용서할 수 없는 존재들도 용서하고 포용하고 용납하게 되었어요.”(참여자 I)
우선 순위 변화함	나를 중시함	“공동체적 가치보다 내면적 가치가 중요하다 생각하게 되고...”(참여자 C)
	내면적 가치를 중시함	“나를 먼저 구해야 하늘 마음만큼 남도 성장하니까...”(참여자 G)
잘 살게 됨	실수 줄고, 철이 듦	“실수를 많이 했었는데, 수련하고 나니까 철이 들어 사람이 되어서, 질 좋은 삶을 살게 된 거죠.”(참여자 B)

(1) 국선도 수련 후 참여자들이 행복하고 만족하고 감사(N=5, 55.5%)하고 편안하고 안정되어 평화, 여유, 용납, 이해함의 심적인 안정됨(N=4, 44.4%)을 경험하였다.

“수련으로 인해서 차원이 달라졌다는 생각이 들어요. 현재의 삶이 편안하고 안정되어 행복하고 만족스럽고, 미래에 대한 내 삶 자체도 이렇게 편안한 마음이 더 커질 거란 생각이 들어요. 지금까지 살아온 중에 지금보다 더 행복했었던 적은 없었던 것 같아요.”(참여자 A)

“수련 후에는 건강해져서 몸이 있어서 모든 일들을 할 수 있다는 것이 즐겁

고 행복하고 감사해요."(참여자 D)

"지금 현재가 만족스러운 거에요. 찰나 찰나가 만족스러우니까, 현재가 모여서 미래가 되니까, 현재를 잘 닦으면 이게 모이면 미래가 되지 않느냐 이런 마음을 가지고 생활해요." (참여자 E)

"수련하니까 나도 이렇게 실수하고 사니까, 모든 사람들이 실수하고 사는구나, 옛날에 보지 못했던 것을 많이 보게 되고, 나무가 왜 저렇게 자라는가, 꽃이 왜 피는가 또는 사람이 왜 저렇게 사는가 이런 걸 이해하는 폭이 더 깊어져서, 이해의 폭이 넓어져서 여유가 생기고..."(참여자 G)

"국선도를 수련하고 나서, 삶의 질은 좋아져서 행복해지고 용서할 수 없는 존재들도 많이 용서하게 되고, 용서 정도가 아니라 귀하게 여기게 되고, 포용하고 용납하게 되었어요. 제가 달라졌죠."(참여자 I)

(2) 공동체적 가치를 중시하다가 나를 중시하고 내면적 가치를 중시하게 되어 우선순위가 변하거나, 나를 먼저 구하고 그만큼 성장하여 구활창생(救活蒼生)[12]하겠다는 참여자가 22.2%(N=2)이었다.

"저는 원래는 공동체적 가치를 굉장히 중요시 했었어요. 공동체적 가치보다 내면적 가치가 중요하다 그런 생각을 하게 된 거죠. 인간의 가치 중 가장 중요한 것은 그 사람이 어떤 사람이 되는가는 얼마만큼 자연의 법칙에 따라 살아가고 그것을 통해 자신이 성장하고, 이런 내면의 가치를 추구해가면 내 자신이 변화해 가는 과정인 것 같아요."(참여자 C)

"국선도가 말하는 구활창생에서 왜 구활창생을 나를 먼저 구해야 하는가, 우선 나를 먼저 구해야 하고, 하늘 마음만큼 남도 성장하는 것이 크니까, 그걸 기쁘게 생각하고 받아들이고 기쁘게 한다. 그런 것이 많이 변화가 되고 성장을 시켜야 하니까요."(참여자 G)

3) 내적 성장에 도움이 된 경험에 대한 질적 분석

12) 하늘 안의 모든 생명체를 구한다(허경무, 2002).

국선도 장기 수련자들의 내적 성장에 도움이 된 경험에 대한 질문에서는 국선도의 모든 수련과정이 도움이 되었고(N=4, 44.4%), 체험 하나하나가 내적 성장을 이루게 하고, 인생의 성장을 촉진 시켜서, 모든 수련과정이 내적 성장에 도움이 되었다고(N=4, 44.4%) 보고하였고, 내적 에너지가 풍부해져서 관계 속에서 내적 성장이 되고 인내심이 강해져서 심적 여유와 인내심을 가지게 되고, 삶에 대한 새로운 관점이 생기게 된 참여자(N=2, 22.2%)도 있었다. <표 19>

<표 19> 내적 성장에 도움이 된 경험에 대한 질적 분석

상위범주	하위범주	주요 내용
모든 과정이 도움 되었음	국선도 모든 수련 과정이 도움이 됨	“국선도는 몸, 호흡, 마음 수련인데, 모두 다 내적 성장에 도움이 되었어요.”(참여자 A)
	체험 하나하나가 내적 성장을 이루게 함	“국선도 수련으로 몸과 마음이 편안해져서 모든 것이 감사하고 나를 성장시키고, 체험 하나하나가 내적 성장을 이루어지게 했어요.”(참여자 D)
	인생의 성찰을 촉진함	“국선도 수련 후는 모든 인생사가 내 영혼을 양육시키고 성장시키는 좋은 재료가 되고...”(참여자 I)
심적 여유와 인내심을 가짐	내적 에너지 풍부, 관계 속에서 내적 성장이 일어남	“수련을 하면 내적 에너지가 풍부해져서 마음이 여유로워져서 내적 성장이 되고, 사람과의 관계 속에서 마음공부가 이루어지고 내적 성장이 되는 듯해요.”(참여자 B)
	인내심이 강해짐	“인내심이 좋아지고, 우주와 내가 하나가 되어 소통되어요.”(참여자 E)
삶에 대한 새로운 관점이 생김	나 자신과 죽음에 대한 깨달음	“나 자신에 대한 깨달음, 진리에 대한 인식, 죽음에 대한 두려움이 없어졌죠.”(참여자 C)
	세상을 보는 관점 달라짐	“국선도 수련 후는 세상을 보는 견해가 달라져서 옛날에 싫던 것이 그냥 좋아졌지요.”(참여자 H)

(1) 국선도 수련의 모든 과정이 내적 성장에 도움이 되었다거나 국선도 수련체험 하나하나가 내적 성장을 이루게 하였고, 국선도 수련 후는 모든 인생사가 인생의 성찰을 촉진하였다고 보고한 경험자가 44.4%(N=4)이었다.

"국선도 수련이 크게 몸 움직이는 것하고, 호흡하고, 마음 수련이 있잖아요. 근데 그 3가지 모두 내적 성장에 도움이 된 것 같아요. 왜냐면 우리가 내적 모습들이 우리 몸과 별도로 분리되는 것이 아니기 때문에, 몸적인 동작을 통해서 내 몸이 건강해지고 좋아지면서 그 안에 있는 내 마음도 편안해지고, 정신적인 부분에서도 도움을 받는 것 같아요. 물론 몸 움직이는 것보다 호흡이 중요하고, 호흡보다 의념 집중이 중요하다고 되어 있지만, 3가지가 모두 중요하다는 말씀이잖아요. 국선도 수련은 하나하나 모두 다 빼놓을 수가 없는 것 같고, 그 3가지가 가장 조화롭게 해나갔을 때 최상의 성장이 이루어지는 것 같아요."(참여자 A)

"국선도 수련으로 몸과 마음이 편안해져서 모든 것이 감사했죠. 감사하다보니까 모든 것이 행복했고, 그런 것이 자연스럽게 저를 성장시키지 않았나 생각해요. 이런 체험 하나하나가 저를 자신감 있고, 자연스러운 경험을 통해 체득을 해서, 마음의 뿌듯함을 느끼고 마음이 편안하고, 나를 이끌어주신 스승님들께서 계셨기 때문에, 내적 성장이 이루어지게 되었어요."(참여자 D)

"국선도 수련 후는 모든 인생사가 좋은 일이든 슬픈 일이든, 안 좋은 일이든 모든 인생사가 내 영혼을 양육시키고 성장시키는 좋은 재료가 되고 그렇게 된 거죠. 어떤 것이 특별하다 할 수는 없는데, 어려운 일, 고통스러웠던 일들이 더 영적 성장에 도움을 주는 것 같아요. 고통스럽고 어려운 일들이 많았는데, 단단하게 다듬어지는 역할을 했죠."(참여자 I)

(2) 내적 에너지 풍부해지고, 사람들과의 관계 속에서 마음공부가 되고, 내적 성장이 이루어진 경우나 인내심이 강해지고 우주와 하나가 됨을 경험한 경우도 22.2%(N=2)이었다.

"저는 내적 성장은 행공이나 호흡 깊게 하면 그걸로 내가 내적인 에너지가 풍부해지고 일단은 마음이 굉장히 여유로워지고 그거는 되는 것 같은데, 그건

사람과의 관계 속에서 적응이 되고 그 속에서도 수련이 되는 것 같아요. 관계 속에서 이것이 무너지기도 하고, 흔들리기도 하고, 부정적인 감정에 휩싸이기도 하고, 그릇을 넓히는 거는 행공이나 명상이 그릇을 넓히는 것 같고 이 그릇을 갖고 사람들과 부딪치면서 이것이 더 단단해지는 것 같아요. 또 무너지기도 하고 반성하기도 하면서 그래서 마음공부는 혼자 있을 때가 아니라 사람과의 관계 속에서 마음공부가 많이 이루어지고 내적 성장이 되는 듯해요." (참여자 B)

"인내심이 좋아지죠. 나하고 우주하고 하나 된다는 생각을 하는 거에요. 우주하고 내가 하나가 되려면 이완을 해야 하잖아요. 지금 우리는 기속에 살고 있는 거에요. 누워서 전신을 완전히 이완하면 전신으로 기운이 빨려 들어오고, 기운이 나가고 소통을 하는 거죠. 하나라는 생각이 안되면 할 수가 없는 거에요."(참여자 E)

(3) 나 자신과 세상에 대한 깨달음, 죽음에 대한 깨달음이 생기고, 국선도 수련 후에는 세상을 보는 견해가 달라져서, 삶에 대한 새로운 관점이 생긴 경우도 22.2%(N=2) 있었다.

"나 자신에 대한 깨달음, 세상에 대한 깨달음, 관계에 대한 깨달음, 죽음에 대한 깨달음 그거였죠. 가장 큰 거는 나에 대한 깨달음이고, 진리에 대한 인식이고, 죽음에 대한 굉장히 어렸을 때, 청년기, 중년기를 통해 가졌었던 의문들이 있었어요. 죽음을 생각하면 깜깜해지면서 굉장히 두렵다는 두려움 속에 내 자신이 들어가는 것을 느끼거든요. 죽음을 떠올리면 내가 소멸되어 가는 느낌, 사람은 다 그렇지 않겠어요. 내가 소멸된다는 거에 대해서 아무런 생각이 없다면 인간이 아니겠죠. 그거에 대한 것이 없어진 것 같아요. 그렇다고 생명을 위협하는 것에 대한 두려움이 없어졌다 이런 것은 아니에요."(참여자 C)

"국선도 수련 후는 세상을 보는 견해가 달라셔서, 옛날에 싫던 것이 그냥 좋아졌지요. 가족들이 저를 보고 언니가 저런 스타일이 아니었는데 저렇게 변하더라 그러면서 우리 집에 와서 수련하려고 했어요."(참여자 H)

4) **미래의 삶에 대한 가치관 및 향후 수련 방향에 대한 질적 분석**

미래의 삶에 대한 가치관 및 향후 수련 예측에 대해서는 미래의 삶은 나아질거라 생각하고 미래에 대한 걱정 없이 죽을 때까지 수련할 것이라는 미래의 삶에 대해 기대하는 경우(N=3, 33.3%)와 국선도 정신에 의해 양심적으로 살게 되고(N=3, 33.3%), 우주관이 변하고, 수행을 통한 내적 변화가 나타난 경우와 자신감 있게 살게 된 경우(N=2, 22.2%)로 긍정적인 가치관이 형성되었고, 국선도는 생활의 도이므로 생활 자체를 수련으로 하는 경우(N=2, 22.2%)와 새벽 수련을 할 것이라는 경우(N=2, 22.2%)와 봉사와 국선도 홍보 활동을 할 것이라는 경우(N=2, 22.2%)로 장기적으로 수련을 지속할 것이라는 참여자가 있었다. <표 20>

<표 20> 미래의 삶에 대한 가치관 및 향후 수련 방향에 대한 질적 분석

상위범주	하위범주	주요 내용
인생에 대해 기대함	미래 삶은 나아질 거라 생각함	“미래의 삶은 더 좋고 나아질거라 생각하고, 내 삶은 국선도 수련과 같이 갈 것이고, 이 생에서 온전히 이루지 못하면 다음 생에서도 갈거라는...”(참여자 A)
	미래 걱정 없이 죽을 때까지 수련할것임	“미래에 대해 걱정할 건 없고, 수련이나 신경 써야지요. 향후 국선도 수련은 그냥 죽는 날까지 하는 거지요.”(참여자 F)
긍정적인 가치관이 형성됨	국선도 정신에 의해 양심적으로 살게 됨	“국선도를 수련하면 그 정신에 의해 양심적으로 살아가게 돼요.”(참여자 E)
	우주관 변하고, 수행을 통한 내적 변화가 나타남	“우주관이 바뀌어서, 예전과 달리 사람을 보면 즐겁고 행복하다고 표현하게 되고 변했죠.”(참여자 H)
	자신감 있게 살게 됨	“국선도를 수련하고, 자신감도 생기고 바른 마음으로 살게 되었죠.”(참여자 E)
	생활의 도이므로	“생활의 도이므로 순간순간 수련하는 수련자의

장기적으로 수련을 지속할 것임	생활 자체를 수련으로 함	마음으로 살 것이고...”(참여자 A)
		“일상생활 자체가 수련이 되어야 하고 그렇게 될 수 있다면 좋겠어요.”(참여자 D)
	새벽 수련을 할 것임	“새벽 시간에는 온전히 수련에만 정진할 것이고...”(참여자 A)
		“통기법 수련을 더 열심히 해나가야 하는데 새벽 시간만 확보된다면 좋겠어요.”(참여자 B)
	봉사, 국선도 홍보할 것임	“수련장을 운영 못하게 되어도 역량 되는 데까지 계속 국선도를 홍보하고 봉사할 거에요.”(참여자 E)
		“몸과 마음이 힘든 분들께 도움이 된다면 모든 것 해드리고 싶은 생각이에요.”(참여자 H)

(1) 국선도 수련 후에는 미래의 삶은 나아질거라 생각하고 인생에 대한 기대를 하는 참여자가 33.3%(N=3) 있었고, 미래 걱정 없이 죽을 때까지 수련할 것이라는 참여자가 있었다.

“미래의 삶은 더 좋고 나아질거라 생각하고, 내 삶은 국선도 수련과 같이 갈 것이고, 이 생에서 온전히 이루지 못하면 다음 생에서도 갈거라는, 국선도는 영원하다고 생각해요. 육체가 유한하지만, 우리의 영적인 삶은 영원하듯이 국선도 수련법 자체가 영적인 성장을 이루는 가장 최적합한 수련법이라 생각하기 때문에 국선도 수련법은 영원할 것이고 나의 삶 자체도 국선도 수련과 함께 영원할 거라는 생각을 해요. 영적인 삶을 말씀드리는 거에요.”(참여자 A)

“미래의 삶에 대해서 삶과 죽음인데 죽는 게 뭐죠? 숨 안 쉬는 거죠. 호흡 그치면 죽는 건데, 우리가 갑자기 어느 날, 숨 안 쉬면 죽는 건데, 미래에 대해 걱정할 건 없지요. 사회적인 거야 그렇지만 개인적 삶은 뭐 수련이나 신경 써야지요. 자신감 있게 산다는 건 그런 생노병사에 대한 공표가 없어진다는 거죠. 향후 국선도 수련은 죽는 날까지 그냥 하는 거지요.”(참여자 F)

(2) 국선도 정신에 의해 양심적으로 살게 되고, 우주관이 변하고, 수행을 통한 내적 변화가 나타나서 자신감 있게 살게 되는 긍정적인 가치관이 형

성된 경우가 55.5%(N=5)이었다.

“국선도를 수련하면 그 정신에 의해 살아가게 돼요. 국선도 수련을 잊고 살 수 없어요. 왜냐하면 국선도 수련하면 양심에 입각해서 살아가게 되는데, 앞으로 양심적으로 살아간다는 거에요. 양심적으로 자기가 살려고 하고, 모든 것에 자신감도 있고, 하늘 마음에 어긋난 짓을 못하죠. 바른 마음으로 살 수 밖에 없어요. 하늘 마음을 가지고 산다는 것은 바른 마음으로 사는 거죠.”(참여자 E)

“우주관이랄까 인생관이라고 할까 이게 다 바뀌어지잖아요. 정각도 과정의 행공원리에서 나왔던 것이 다 이해가 되면서 내가 체지체능하면서 해봤기 때문에 우주관이 바뀌어지죠. 식물 하나를 봐도 무심결에 봤다가 내가 바뀌었기 때문에 지금은 그게 아니죠. 바뀌어서, 예전과 달리 사람을 보면 즐겁고 행복하다고 표현하게 되고 변했죠.”(참여자 H)

(3) 연구 참여자들은 국선도가 생활의 도이므로 생활 자체를 수련으로 할 것이고, 순간순간 깨어서 수련하는 수련자의 마음으로 일상생활을 하며 일상생활 자체가 수련이 되게 할 것이라는 경우가 22.2%(N=2)이었다.

“수련은 생활의 도라고 하잖아요. 생활 속에서 많이 부딪치기도 하고 넘어지기도 하고 부침을 많이 당하기도 하는데, 생활 속에서 수련이기 때문에 순간순간 수련하는 수련자의 마음으로 살아가기를 원하고 있고요.”(참여자 A)

“예전처럼 초심처럼 수련은 못하잖아요. 초심으로 돌아가서 수련을 해보고 싶다 이런 생각은 있어도 그렇게 될 수 있는 상황이 아니어서, 일상생활 자체가 수련이 되어야 하는데, 그게 중요 하잖아요. 국선도가 생활의 도라니까, 순간순간 늘 깨어 있고, 나 자신을 바라보고 또 그러면서 자신의 삶에 방향이 국선도와 부합한가, 더 나아가서 그런 걸 생각하지 않아도 나 자체가 그렇게 살아가는 나 자신이 될 수 있으면 좋겠다는 그런 기대가 있고, 자연스런 일상생활 자체가 그렇게 될 수 있다면 좋겠지요.”(참여자 D)

(4) 장기적으로 수련을 지속하는데 별도의 시간을 할애해서 수련에만 정

진할 수 있는 시간을 확보하여 새벽 수련을 할 것이라는 경우(N=2, 22.2%)가 보고되었다.

"별도의 수련 시간을 할애를 해서, 나에게 주어지는 시간 중에 수련에만 온전히 정진할 수 있는, 주로 새벽 시간이 되겠죠."(참여자 A)

"통기법 수련을 더 열심히 해나가야 하는데 새벽 시간만 확보된다면 좋겠어요."(참여자 B)

(5) 힘들고 몸과 마음이 아픈 사람들을 위해 봉사 활동을 할 것이고, 국선도 홍보 활동을 할 것이라는 경우(N=2, 22.2%)와 같이 장기적으로 수련을 지속할 것이라고 하였다.

"나는 오직 하늘 마음을 가지고 살겠다는 거에요. 죽는 그 날까지 내가 할 일은 몸이 있는 한 나보다 못한 사람, 몸이 아픈 사람, 마음이 아픈 사람들에게 봉사를 해야 한다고 생각해요. 수련장을 운영 못 하게 되어도 역량 되는 데까지 계속 국선도를 홍보하고, 사람들이 건강하게 되게 봉사 활동을 하려고 해요."(참여자 E)

"지금 현재 겪고 있는 몸도 마음도 정신도 힘들게 살고 있는 분들이 정말 많잖아요. 그런 분들께 내가 조금이라도 도움이 된다면 기꺼이 모든 것을 해드리고 싶은 생각이에요."(참여자 H)

Ⅴ. 논의

연구결과는 국선도 수련 이전 단계, 국선도 정각도 단계, 국선도 통기법 단계, 수련 후 변화와 향후 수련 방향의 4가지 영역을 기반으로 16가지 항목으로 분류되었으며, 상위범주 56개, 하위범주 114개를 도출되었다. 국선도 수련 이전 과정에서는 4가지 항목과 상위범주 10개, 하위범주 16개가 도출되었다. 국선도 정각도 과정에서는 상위범주 15개, 하위범주 34개로 분류되었다. 통기법 과정에서는 상위범주 20개, 하위범주 37개가 도출되었고, 수련 후 변화와 향후 수련 방향에서는 상위범주 11개, 하위범주 27개가 도출되었다. 이에 대한 논의는 다음과 같다.

1. 국선도 수련 이전

국선도 수련 이전 단계에서는 국선도 장기 수련자들의 수련 동기는 건강관리에 대한 필요성을 느껴서, 더 나은 삶을 추구하기 위해서, 주변의 추천으로 수련을 하게 된 것으로 나타났다. 정미자(2012)는 국선도 진기단법 수련자의 통합성에 관해 연구하였는데, 수련 동기에 대해 건강에 관한 동기가 가장 많은 것과 일치한다. 정미자(2012)에서는 건강에 대한 것으로 귀결되었는데, 본 연구에서는 더 나은 삶을 추구하기 위한 동기도 44.4%(N=4)이었던 것이 상이하다. 본 연구 참여자들과 같이 장기 수련을 하는 자는 건강 차원에서 한 단계 더 나아가서 수련에서 추구하는 바가 있었던 경우가 있었기 때문인 것으로 분석된다. 김종근(2003)에서는 심신의 건강을 위해서, 도에 대한 관심이나 주변의 권유를 국선도 수련의 동기로 들고 있는데, 본 연구와 맥을 같이한다. 박희경(2011)에서 중년여성들의 국선도 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 국선도 입문 계기로 들었는데, 본 연구와 일치한다.

수련 전 취약 부분에 대해서 정미자(2012)에서는 심신이 허약한 점을 들었는데 이 부분은 본 연구결과와 일치한다. 신체 기능 중 특히 폐의 기능이 허약한 경우가 가장 많았던 정미자(2012)의 연구결과와 상이하게, 본 연구에서는 특별히 폐의 기능이 약했던 참여자가 1명 있었다. 수련 분야에서 방황하며 불확정성을 느낀 참여자도 있었던 것도 차이점이다. 국선도 장기 수련자는 수련 자체에 뜻을 두고 추구하였기 때문에 수련 분야에서 불확정성을 보고한 경우가 있었다고 사료된다. 수련에 대한 기대 항목은, 정미자(2012)에서는 심신 건강에 대해 기대한 자가 가장 많았으나, 본 연구에서는 수련이 좋아서 했기 때문에 수련에 대한 기대를 하지 않고, 수련에 대한 기대 수준이 낮았던 참여자가 많았던 점이 반대된다. 이는 국선도를 오랜 기간 수련하려면 수련에 대한 기대를 하지 않고, 수련 자체가 좋아서 하여야, 장기간의 수련이 용이할 것으로 분석된다.

정미자(2012)에서는 신앙생활 경험이나, 마음 수련을 해본 적이 있는 참여자가 다른 분야의 정신적 수련을 해본 적이 없는 참여자보다 더 많았는데, 본 연구결과에서는 국선도 수련 이전에 다른 분야의 정신적 수련을 한 적이 없는 참여자가 가장 많았던 점이 상이하다. 본 연구 참여자들처럼 장기간 국선도를 수련을 하기에는 다른 분야의 정신적 수련을 해본 적이 없이 국선도 수련만을 해본 경험이 더 용이한 것으로 분석된다.

2. 국선도 정각도 단계

국선도 정각도 단계의 단법별 경험 내용을 살펴보면, 기운이 유통되고 손발로 기운이 뻗어 나가는 경험을 하였고, 침이 많이 고이고, 소화가 잘되거나, 피부가 좋아지고 윤기가 나고, 온몸에 땀이 많이 배출되었다. 신체가 이완되고 몸에 열기를 느끼는 등 순환과 유통을 경험하였다. 허리 아픈 것이 나아서 허리 디스크가 치유되고, 몸에 힘이 생기고 진동이 오고, 든든함을 느끼고, 선골이 뿌듯해지고, 복압이 생기는 등의 에너지가 충전된 경험을 하였다. 의념이 기운을 단전으로 빨아당기거나 영상이나 빛을 보고, 꿈을 꾸는 정신적 현상이 나타나는 경험이 있었다. 김수일(2001)의 국선도 삼단전 이단호흡 수련시 체험 현상에 관한 연구결과와 맥을 같이한다. 김달기(2009)와 최연아(2007)의 연구에서도 국선도 수련은 호르몬 분비 개선과 면역기능 개선에 효과가 있고, 신체 건강증진에 전반적으로 효과가 있는 것과 일치한다. 정미자(2012)에서 신체적 기능 개선과 다른 부분의 건강까지 양호해진 것과도 유사하다.

국선도 수련의 이점은 심신이 건강해짐과 생활 속에서 수련하는 것은 정미자(2012)와 김수일(2001), 정석영(2016)의 연구결과와 맥을 같이한다. 생명력과 성품을 같이 닦고, 체력과 정신력을 얻어서 사회생활 하는데 유리해서 생활 속에서 효율적인 일상의 기능을 충족할 수 있는 점과 물욕이 감소하고, 건강, 정신, 영성의 모든 부분이 해결되는 수련법이라는 것을 든 참여자도 있었던 것은 상이하다. 본 연구의 참여자들은 통기법 단계의 수련을 하면서 영성이 계발된 점에서 차이를 보인 것으로 사료된다.

국선도 수련의 어려운 점에 대해서 국선도는 잘 짜여진 수련법이고, 즐기면서 수행할 수 있었고, 수련 자체가 어렵지 않아서, 수련에 어려움을 느끼지 못한 참여자가 많았는데, 이는 정미자(2012)에서는 참여자들이 수련과정에 몸으로 나타나는 건강 문제를 수련 중 어려움으로 대부분 들었던 것과 상이하다. 본 연구 참여자들은 그러한 점을 어려움으로 받아들이지 않고,

자연스러운 과정의 하나로 받아들여서 문제가 되지 않았던 것으로 분석된다. 국선도는 시간이 많이 걸리고, 간헐적인 경우는 효과가 미비하고, 대중적이지 않고 즐겁지 않은 것과 남의 것을 쫓으면 어렵다고 한 참여자가 있었던 것은 다른 연구결과와 맥을 같이한다.

국선도 수련시 경계할 점은 김수일(2001)의 연구결과와 유사하게 신비주의나 현혹시키는 것에 대해 주의를 요한다고 보고된다. 마음을 잘 다스려야 하고, 일상생활에 주의를 기울여야 하고 막연함을 경계하고 나에게 맞게 수련해야 한다고 보고한 참여자도 있었던 것은 김수일(2001)의 연구결과와 상이하다.

3. 국선도 통기법 단계

국선도 통기법 단계는 크게 4부분으로 분류하여, 단전에 대한 경험을 상단전, 중단전, 하단전으로 나누어 살펴보았고, 임독유통에 대한 경험과 비일상적 정신적 경험에 대해 알아보고, 개인적 수련에 대해서도 살펴보았다. 상단전은 집중되어 기운이 모아지거나 빛으로 응집되며, 맑은 느낌이 들고, 기운이 올라갔다가 멈춰지는 곳에 위치함을 감지하거나, 영화 같은 영상이 나타나기도 하였다. 이는 정미자(2012)와 김수일(2001)과 유사하다. 중단전은 편안함, 행복, 기쁨을 느끼거나, 감정이 녹고 해소되는 긍정적인 정서로 표현되었다. 양현덕(2007)에서 중단전은 신(神)과 관계있다고 보고 있는 것과 일치한다. 하단전은 넓고 뜨거운 열기와 팽만감을 느낀 경우는 정미자(2012)와 동일하다. 하단전은 사람에 따라 체질이 달라서 시원한 느낌을 느낀 경우가 있었고, 점같이 느끼다 물질화된 형태화되어 통로화됨을 느낀 경우, 에너지 바뀌고 정화되고 충전되거나, 의식만 있고 몸의 무게가 느껴지지 않는 경우로 내적 변화를 감지하였으며, 안정감을 느끼고, 숨을 들이쉬

고 내쉴 때 멈추는 곳에 위치한다고 한 참여자도 있었다. 이는 김수일(2012)의 연구결과와 맥을 같이한다.

정석영(2016)은 국선도 지도자들의 내적 성장 경험을 중심으로 국선도 수련 활동을 연구하였는데, 본 연구 참여자들의 임독유통에 대한 경험과 일치하였다. 임독유통에 대한 경험은 피부를 통해 경락유통하고, 피부와 척추 사이에 경맥유통되고, 척추속 진종자유통을 단계적으로 경험한 경우와 척추 마디마디 계단 타듯 올라간 경우와 빛과 구슬이 보이고 순환하는 단계적 유통을 경험한 참여자가 있었다. 미려관에 통증을 느낀 경우와 뜨거운 열기를 느낀 경우, 목이나 턱이 떨리고 진동이 온 경우, 허벅지쪽이나 녹로관에서 새어나감을 경험한 경우가 있었다. 우주와 내가 하나가 되는 경험을 하거나 고요함 속에서 내밀하고 정밀함을 느끼거나, 깔끔하게 정리되고 하나로 소통시켜주는 정신적 경험을 한 경우도 있었다.

정미자(2012)에서는 수련 전에 비일상적 정신적 경험을 한 적이 없었다고 보고한 참여자가 많았으며, 수련 전에 특이한 정신적 경험을 한 자는 수련 후에 더 강해졌다고 하였다. 본 연구에서는 비일상적 정신적 경험에 대해서는 고요하고 심해로 들어가는 느낌이 들거나 전생을 보는 등 다른 세계를 경험한 참여자가 있었고, 무심의 상태에서 진아와의 대화를 하거나, 앞일이 예견되고, 보이는 등 특별한 능력이 생긴 경우도 보고된 점이 상이하다. 비일상적 정신적 현상이 일어날 때 중심을 잡고 호흡해서 사라지게 한 참여자도 있었고, 상기나 머리가 무거워지는 두중(頭重) 현상도 보고 되었고, 비일상적 정신적 경험을 하지 않은 참여자도 있었다. 김수일(2001)에서는 다른 세계를 경험한 참여자들이 있었는데, 본 연구와 부분적으로 유사한 점도 있었다.

연구 참여자들의 개인적 수련은 정미자(2012)에서는 하루에 최소 1타임 이상 국선도 수련을 하는 것으로 보고되었다. 본 연구결과는 이와는 상이

하게 새벽에 수련하거나, 자기 전 하루 일과를 점검하는 식으로 시간을 정해서 수련하는 경우도 보고되었으나, 국선도가 생활의 도이므로 생활 속에서 수련한다는 경우와 틈틈이 시간 나는 대로 명상을 하는 경우와 같이 생활 속에서 틈틈이 수련하는 경우가 많았다. 이는 참여자들이 생활 자체가 수련이 되고, 삶 자체를 수련의 연속으로 생각하고 생활하기 때문인 것으로 사료된다. 외공 수련을 하는 참여자도 보고된 것은 일치한다.

4. 수련 후 변화와 향후 수련 방향

수련 후 변화와 향후 수련 방향의 영역에서는 국선도 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. 이는 정석영(2016)의 연구결과를 지지한다.

수련으로 인한 삶의 질 변화에 대해서는 행복하고 만족하고 감사하고, 편안하고 안정되고 이해하고 용납하는 심적으로 안정됨을 경험한 참여자가 있었는데, 대부분의 국선도 선행연구에서도 유사하였다. 박현주(2013)는 수련단법에 따른 삶의 질 변화 차이를 분석했는데, 본 연구결과와 부분적으로 일치한다. 특히 정미자(2012)에서는 참여자들이 삶의 질의 긍정적 변화를 경험하였는데, 본 연구에서도 이와 동일하였다.

정미자(2012)에서는 삶의 질의 부정적 변화로 화가 나면 더 많이 난다고 보고한 참여자도 발견되었는데, 본 연구에서는 삶의 질의 부정적 변화를 보인 참여자는 없는 것이 상이하다. 연구 참여자들이 삶의 질이 변화해 가는 과정에서 더욱 깊고 성숙한 단계까지 변화를 이루어서 내면적으로 승화시켰기 때문에 삶의 질의 부정적 변화는 없었던 것으로 분석된다. 김수일

(2001)에서는 수련에 치중해서 현실의 삶에서 타인의 부정적인 시선을 경험한 참여자도 발견되었는데, 본 연구에서는 수련 자체가 현실의 삶과 밀착되는 수준에 이른 참여자들이 대부분이어서 차이를 나타낸 것으로 분석된다.

나를 중시하고, 내면적 가치를 중시하는 식으로 우선순위가 변화한 경우와 실수가 줄고 철이 들어 잘 살게 된 경우도 있었다. 삶에 대한 가치관 정립의 결과로 볼 수 있다.

국선도 장기 수련자들의 내적 성장에 도움이 된 경험에 대한 질문에서는 국선도의 모든 수련과정이 도움이 되었고, 체험 하나하나가 내적 성장을 이루게 하고, 인생의 성장을 촉진하였다고 대답하여서, 모든 수련과정이 내적 성장에 도움이 되었다고 보고하였다. 내적 에너지가 풍부해져서 관계 속에서 내적 성장이 되고 인내심이 강해져서 심적 여유와 인내심을 가지게 되고, 삶에 대한 새로운 관점이 생기게 된 참여자도 있었는데, 정석영(2016)과 정미자(2012)에서도 유사한 경험을 보고하였다. 정석영(2016)은 국선도 수련활동의 평생교육적 의미를 국선도 지도자들의 내적 성장 경험을 중심으로 연구하였는데, 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 참여자들은 김수일(2001)에서도 보고되었다. 이는 정석영(2016)의 연구에서도 동일하다. 국선도 정신에 의해 양심적으로 살게 되고, 우주관이 변화하는데, 오승준(2012)에서도 동일한 내용을 볼 수 있다. 수행을 통한 내적 변화가 나타난 경우와 자신감 있게 살게 된 경우로 긍정적인 가치관이 형성되었고, 국선도는 생활의 도이므로 생활 자체를 수련으로 하는 경우는 정석영(2016)과 정미자(2012)과 유사하다. 새벽 수련을 할 것이라는 경우와 봉사와 국선도 홍보 활동을 할 것이라는 경우로 장기

적으로 수련을 지속할 것이라는 참여자가 있었음은 정석영(2016)과 일치한다. 김수일(2001)은 국선도 삼단전 이단호흡 수련시 체험 현상에 관한 연구를 하였는데, 장기 수련자가 아닌 대상을 연구하여서 대상자가 상이 하였지만, 수련시 체험 현상에 대해서는 본 연구와 맥을 같이한다.

Ⅴ. 결론 및 제언

국선도 장기 수련자들은 주로 건강관리에 대한 필요성 및 미래의 더 나은 삶을 위해 국선도를 접하게 되었고, 신체적 취약성을 국선도 정각도 단계의 수련과정을 거쳐 극복하고, 통기법 과정의 수련을 통해 심신의 평온을 이룸에 따라, 생활 전반에서 신체적, 정서적, 정신적, 영적으로 긍정적인 변화를 경험하였다. 또한 향후 지속적인 수련을 통해 바람직한 내적 성장을 기대하고 있었다.

본 연구에서는 국선도 장기 수련자의 경험을 국선도 수련 이전, 국선도 정각도 단계, 국선도 통기법 단계, 수련 후 변화와 향후 수련 방향의 총 4가지 영역으로 나누어서, 국선도 수련 이전 과정에서는 4가지 항목과 상위범주 10개, 하위범주 16개로 분류되었고, 국선도 정각도 과정에서는 4가지 항목, 상위범주 15개, 하위범주 34개로 분류되었다. 통기법 과정에서는 4가지 항목, 상위범주 20개, 하위범주 37개가 도출되었고, 수련 후 변화와 향후 수련 방향에서는, 4가지 항목, 상위범주 11개, 하위범주 27개가 도출되었다.

연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 국선도 장기 수련자만을 대상으로 한 점이 있고, 수련 초기에 나타나는 경험에 대해서도 심도 있는 연구가 필요할 것이며, 국선도 일반 수련자와 장기 수련자의 비교분석도 필요하겠다. 둘째, 국선도 수련 이전 단계와 이후 단계를 설문을 시행해서 객관적인 데이터화하여, 더 많은 대상을 상대로 양적, 질적 연구의 통합적 연구를 해보는 것이 필요하다. 셋째, 국선도 장기 수련자는 전문가 집단이므로, 이들을 대상으로 델파이 연구를 시행해볼 필요가 있다. 지도자의 역량과 지도법 개발 프로그램에 대한 연구도 요구된다. 넷째, 국선도와 요가, 기공과의 비교연구나 국선도와 다른 명상수련과의 비교연구도 필요하다. 요가는 널리 대

중화되었으나, 국선도는 그만큼 대중화되지 않은 요인에 대해서도 연구하여 국선도 보급의 한계점을 극복할 수 있는 대안이 요구된다.

본 연구는 국선도 장기 수련자들을 대상으로 이들의 수련 경험에 관해 현상학적 질적 분석을 한 최초의 연구이고, 참여자들이 직접적으로 체득한 경험에 대한 인터뷰에 근거하였다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다.

이를 통해서, 국선도 장기 수련자들의 경험과 그에 대한 질적 분석이, 국선도 자체와 그 수련 효과에 대한 깊은 이해를 증진시키는데 기여하기를 바라며, 이 연구결과가 수련지도 현장에서 참고 자료로 활용되기를 기대해 본다.

【참고문헌】

< 단행본 >

김덕희, 이성구 등(2017).『국선도 법사 수련기』. 서울: 밝문화미디어.

김현창, 차주환 외(2007).『한국선도의 도맥과 도교, 동양심신수련법』. 서울: 한국 학술정보사.

신경림, 조명옥, 양진향(2004).『질적 연구 방법론』. 서울: 이화여자대학교 출판부.

신경림 외 4인(2004).『현상학과 심리학 연구』. 서울: 현문사.

유기웅, 정종원, 김영석, 김한별(2012).『질적 연구방법의 이해』. 서울: 박영 스토리.

유인학(2000).『단전호흡의 길잡이』. 서울: 초록 매직스.

이남인(2014).『현상학과 질적 연구』. 서울: 한길사.

임경택(2004).『숨 쉬는 이야기』. 서울: 명상.

청산선사(2007).『국선도 Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ』. 서울: 도서출판 국선도.

청산선사(1993).『국선도 1권』. 서울: 도서출판 국선도.

청산선사(2002).『삶의 길』. 서울: 도서출판 국선도.

허경무(2002).『국선도 강해』. 충남: 밝문화연구소.

허경무(2005).『원기단법 별해』. 서울: 밝문화미디어.

허경무(2008).『국선도 강해』. 충남: 밝문화연구소.

허경무(2015).『국선도 통기법』. 서울: 밝문화미디어.

Giorgi, A. (1975). An application of phenomenological method in psychology In Duquesne studies in phenomenological psychology (vol. 2). Pittsburgh,

PA: Duquesne University Press.

Giorgi, A. (1997). The theory, practice and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research. Journal of Phenomenological Psychology, 28(2), 235-261.

Giorgi, A. (2004). 『현상학과 심리학 연구』 [Phenomenology and psychological research]. (신경림, 장연집, 박인숙, 김미영, 정승은 공역). 서울: 현문사.

Seidman, I. (2006/2009). 질적 연구 방법으로서의 면담 [Interviewing as qualitative research: A guide for researchers in education an the social sciences]. (박혜준, 이승연 공역). 서울: 학지사.

< 학술지 >

김홍석(2006).「명상, 여가 및 국선도 수련 참가 청소년의 자아효능감과 학교 생활적응과의 관계」. 국체육과학회지, 15(4), 213-226.

서혜석, 강영신(2015).「위빠사나 장기 수행자의 자기변화 경험내용과 자기변화 유발요인에 관한 현상학적 연구」. 상담학연구, 16(6), 508-528.

Lee, M.S., Hwang, J.W., Bhang, S.Y.(2018).「A Qualitative Study on the Process of the Mental Health Assessment and Intervention after the Seoul Ferry Disaster: Focusing on Survivors among Danwon High School Students」. J Korean Acad Child Adolesc Psychiatry, 29(4), 161-171.

< 학위논문 >

권운택(1985).「한국전통도수체조에 관한 연구 : 국선도를 중심으로」. 한양대학교 대학원 박사학위논문.

김경원(2003).「중년여성의 건강증진을 위한 단전호흡 모형 개발」. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

김귀임(2006).「통합명상프로그램이 중학생의 자아존중감에 미치는 효과」. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.

김달기(2006).「국선도 수련이 대학생의 정신건강에 미치는 효과」. 강원대학교 석사학위논문.

김선희(2008).「국선도를 이용한 폐경증상관리프로그램이 중년 여성의 폐경 증상 및 삶의 질에 미치는 효과」. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.

김수일(2002).「국선도 삼단전 이단호흡 수련시 체험 현상에 대한 연구」. 명지대학교 대학원 석사학위논문.

김영희(2014).「국선도 수련이 성인들의 신체적 자기개념과 정신건강에 미치는 영향」. 한서대학교 건강증진대학원 석사학위논문.

김정숙(2017).「국선도 호흡명상이 여자중학생의 자아 존중감, 스트레스, 정서에 미치는 영향」. 대전대학교 대학원 박사학위논문.

김종근(2003).「국선도 수련의 효과 : 수련자의 주관적 지각을 중심으로」. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.

김창기(2004).「국선도 수련이 정신건강에 미치는 영향」. 용인대학교 대학원 석사학위논문.

김효순(2008).「국선도 명상프로그램이 초등학생의 주의집중에 미치는 효과」. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.

노성원(2013).「후경부통을 가진 컴퓨터 작업자에서의 국선도의 효과」. 한양대학교 대학원 박사학위논문.

박경숙(2008).「노인의 국선도 수련을 통한 양생 체험」. 이화여자대학교 대학교 대학원 박사학위논문.
박경희(1995).「사회적 지지가 사회복지사의 직무스트레스에 미치는 영향에 관한 연구」. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
박익수(2014).「대중화된 건강수행법의 특성에 관한 연구 : 국선도와 단학, 요가를 중심으로」. 명지대학교 산업대학원 석사학위논문.
박종식(2012).「국선도 수련이 성인 남성의 건강체력 요인 및 혈중지질에 미치는 효과」. 한국체육대학교 대학원 석사학위논문.
박현주(2013).「국선도 수련이 노인의 삶의 질에 미치는 영향」. 한서대학교 건강증진대학원 석사학위논문.
박희경(2011).「중년여성의 국선도 참여 동기와 수련 만족도에 대한 연구」. 한서대학교 건강증진대학원 석사학위논문.
서혜석(2013).「위빠사나 장기 수행자의 자기 변화와 변화 유발요인에 관한 현상학적 연구」. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
서혜숙(2010).「국선도를 응용한 아동의 집중력향상 프로그램 개발과 그 영향」. 한서대학교 건강증진대학원 석사학위논문.
안병욱(2014).「동양의 신체의식과 심신수련에 대한 체육학적 연구」. 용인대학교 대학원 박사학위논문.
안양미(2001).「국선도 수련이 스트레스 대처방식에 미치는 영향」. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
양정양(2001).「국선도 수련을 통한 청소년 심신 변화에 관한 문화기술 연구」. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
양현덕(2007).「국선도 수련체계의 특징에 관한 고찰」. 한서대학교 건강증진대학원 석사학위논문.

엄기선(2010).「국선도 수련이 성인의 스트레스에 미치는 영향」. 한서대학교 건강증진대학원 석사학위논문.

오승준(2012).「국선도 수련원리의 해석학적 고찰: 이론 물리학을 중심으로」. 한서대학교 건강증진대학원 석사학위논문.

윤석운(2009).「국선도 명상 캠프 프로그램이 청소년 자아존중감 향상에 미치는 효과」. 한남대학교 사회문화대학원 석사학위논문.

이경호(2013).「국선도를 응용한 명상 수련 프로그램이 TMR의 직무스트레스에 미치는 영향」. 한서대학교 건강증진대학원 석사학위논문.

이경희(2004).「국선도 단전호흡 수련을 통한 집단상담이 중학생의 분노와 공격성 감소에 미치는 효과」. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.

이광호(1999).「국선도 수련을 통한 내적 의식 체험의 소매틱적 해석연구」. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

이옥희(2016).「국선도 수련의 주관적 건강 수준과 생활만족도의 인지변화」. 국민대학교 대학원 석사학위논문.

이종한(2004).「국선도 수련과 요가 수행 비교연구 : 국선도를 중심으로」. 대전대학교 보건스포츠대학원 석사학위논문.

이효준(2012).「단전호흡수련이 프로골퍼의 심리기술 및 퍼팅에 미치는 영향」. 용인대학교 대학원 석사학위논문.

임초연(2003).「교사들의 국선도 연수 효과에 대한 인식과 그 교육적 적용에 관한 문화기술연구」. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.

정석영(2016).「국선도 수련활동의 평생교육적 의미 : 국선도 지도자들의 내적성장 경험을 중심으로」. 한국방송통신대학교 대학원

석사학위논문.

정미자(2012).「국선도 眞氣丹法 수련자의 통합성에 관한 연구」. 한서대학교 건강증진대학원 석사학위논문.

정석영(2016).「국선도 수련활동의 평생교육적 의미 : 국선도 지도자들의 내적 성장 경험을 중심으로」. 한국방송통신대학교 대학원 석사학위논문.

정주섭(2001).「소리자극에 대한 국선도 수련효과」. 인하대학교 대학원 석사학위논문.

정현축(2004).「국선도 단전호흡이 현대인의 스트레스 해소와 삶의 질 향상에 미치는 효과」. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.

조준영(2015).「용호비결과 국선도의 수양론적 특성에 관한 연구 - 閉氣, 胎息, 任督自開를 중심으로」. 동의대학교 대학원 석사학위논문.

최낙규(2002).「국선도 行功動作의 意味와 構造에 관한 硏究」. 명지대학교 대학원 석사학위논문.

최미연(2004).「한국춤 형성의 선도(仙道)사상적 배경에 관한 연구 : 호흡(呼吸)론을 중심으로」. 한국예술종합학교 대학원 석사학위논문.

최연아(2007).「성인 남성의 국선도 수련 후 면역계 및 호르몬의 변화」. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

최연아(2017).「국선도 프로그램이 여성노인의 생리적, 심리적 변인에 미치는 영향」. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.

최현(1992).「참선과 國仙道 冥想 修練法이 中學生의 自我槪念, 不安과 攻擊性에 미치는 效果」. 전남대학교 대학원 석사학위논문.

황대국(2011).「국선도 기초 수련법이 중년여성의 건강체력 및 유산소능력에 미치는 영향」. 국민대학교 스포츠산업대학원 석사학위논문.
황미경(2004).「국선도 수련인과 비수련인의 정신건강 비교연구」. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.

ABSTRACT

A Study on the Experiences of Longtime Practitioners in Kouksundo : Focusing on Giorgi's Phenomenological Qualitative Research

Jeon Ji Heon
Department of Meditation Counseling
Nungin University

This study aimed to examine the experiences of longtime practitioners in Kouksundo based on Giorgi's phenomenological qualitative research method.

Research subjects were selected from current Kouksundo practitioners who had completed the Chunggakdo stage of Kouksundo practice and passed a Jingidanbeop test. The selection criteria for research subjects were that they should have over 25 years of experience in practicing Kouksundo, be registered as an expert in Kouksundo, and agreed to participate in this study. Among a total of 33 registered Kouksundo experts, consisting of 30 men and 3 women, ten people were interviewed finally. A qualitative analysis was eventually conducted upon nine people, consisting of 7 men and 2 women, after excluding a participant whose inclusion was considered inappropriate for the purpose of

this study.

It was developed and used an open-ended questionnaire on different stages and processes of Kouksundo, including pre-practice, Chunggakdo, Tongqibeop, post-practice changes, and future practice directions.

It was conducted individual interviews, which took a total of 810 minutes, averaging 90 minutes per interview, from March 20, 2019 to April 6, 2019. It was made verbatim records of the interviews, which were analyzed, described, and interpreted based on Giorgi's phenomenological qualitative research.

The results were categorized into 16 items based on 4 areas—pre-practice, Chunggakdo, Tongqibeop, and post-practice changes and future practice directions—for which a total of 56 categories and 114 subcategories were drawn. The pre-practice stage was classified into 10 categories and 16 subcategories. The Chunggakdo stage was classified into 15 categories and 34 subcategories. Additionally, the Tongqibeop stage was classified into 20 categories and 37 subcategories, The post-practice changes and future practice directions was classified into 11 categories and 27 subcategories. Most of the longtime practitioners in Kouksundo started Kouksundo to manage their health conditions and lead a better life in the future. They overcame their physical weaknesses through the Chunggakdo stage of practice and achieved peace of mind through the Tongqibeop stage of practice, resulting in positive changes in their overall

lives physically, emotionally, mentally, and spiritually. They were also expecting internal growth through continuous practice in the future.

This study is meaningful as it is the first to conduct a phenomenological analysis of the experiences of longtime practitioners in Kouksundo based on the interviews of the research subjects' individual experiences. The author hopes that the experiences of the longtime practitioners in Kouksundo and the qualitative analysis of their experiences would contribute to a profound understanding of Kouksundo and its effects.

Key words : Kouksundo, Dangeon, Chunggakdo, Tongqibeop, Phenomenological research, Qualitative research

【부　록】

<부록 1> 연구 참여자 서면 동의서

<부록 2> 질적 인터뷰 설문지 문항

<부록 3> 전체 인터뷰에 대한 질적 분석 결과

<부록 1> 연구 참여자 서면 동의서

저는 능인대학원대학교 명상심리학과 명상상담전공 석사과정의 전지헌입니다. 본 연구는 저의 석사학위 논문을 위해 시행하는 연구입니다.

본 연구의 목적은 국선도 장기 수련자 경험의 본질구조를 기술하고 이해하며 해석하는 것으로, 연구의 초점은 국선도 장기 수련자들이 겪는 경험의 의미와 본질을 파악하고, 국선도 수련만이 고유하게 갖는 생생한 경험적 가치들을 탐색하는 과정이 될 것입니다.

본 연구의 참여자는 국선도 수련 경험을 연구자와 면담과정을 통해서 나누게 되며, 면담을 통한 대화 내용은 녹음되고 녹음된 내용은 기록되어 소중한 연구 자료로 활용될 것입니다. 대화 중에 나타나는 참여자의 신분은 익명으로 처리되며 대화 내용은 연구 자료 이외에 다른 어떤 목적으로도 사용되지 않을 것입니다. 연구 참여는 자발적인 것으로서, 연구목적이나 내용, 과정 등에 대하여 설명해드렸습니다. 또한 연구에 참여하는 도중에 어느 때나 참여를 중단하실 수 있으며, 어떤 불이익도 돌아가지 않을 것입니다.

본인은 본 연구의 목적과 내용에 대하여 연구자와 논의하였으며, 그 목적이 본인의 경험을 통하여 국선도 장기 수련자 경험의 본질적 구조에 대한 이해를 넓히기 위한 것이라는 점을 이해하였습니다. 본인은 본 연구에 참여하는 동안 어떠한 비용이나 위험이 따르지 않는다는 것을 연구자를 통해 설명받았습니다.

본인은 면담에 응할 것과 면담 내용을 녹음하는 것을 허락하며, 연구 과정 중에 드러나는 본인의 신분은 익명으로 보장된다는 사실을 이해하였습니다. 또한, 연구 기록은 연구 이외의 목적으로는 사용되지 않을 것을 약속받았습니다.

이에 본인은 자유로운 의사에 따라 본 연구에 참여할 것을 동의합니다.

(연구 참여자)

성 명: (서명/인)

연 락 처: E-mail:

년 월 일

(연 구 자)

성 명: (서명/인)

연 락 처: E-mail:

년 월 일

<부록 2> 질적 인터뷰 설문지 문항

* 다음은 귀하의 국선도 수련 배경에 관한 질문입니다.

1. 성명 :
2. 성별 : 남( ), 여( )
3. 혼인여부 : 기혼( ), 미혼( )
3. 연령 : ( )세
4. 직업 : ( )
5. 종교 : ( )
6. 수련 기간 : 입도( )년, 총 수련 기간( )년
7. 지도자 자격증 : ( )
8. 지역 : ( )

Ⅰ. 국선도 수련 이전

1. 국선도 수련의 동기에 대해 말씀해 주세요.
2. 수련 전의 취약했던 부분에 대해 말씀해 주세요.
3. 수련에 대한 기대에 대해 말씀해 주세요.
4. 다른 분야의 정신적 수련에 대해 말씀해 주세요.

Ⅱ. 정각도 단계

1. 정각도 단법별 경험에 대해 말씀해 주세요.
2. 수련의 이점에 대해 말씀해 주세요.
3. 수련의 어려운 점에 대해 말씀해 주세요.
4. 수련시 경계할 점에 대해 말씀해 주세요.

Ⅲ. 통기법 단계

1. 단전에 대한 경험에 대해 상단전/중단전/하단전으로 나누어서 설명해 주세요.
2. 임독유통에 대한 경험에 대해 말씀해 주세요.
3. 수련 중 비일상적 정신적 경험이 있었다면 말씀해 주세요.
4. 개인적 수련에 대해 설명해 주세요.

Ⅳ. 수련 후 변화와 향후 방향

1. 국선도 수련 후의 변화에 대해 말씀해 주세요.
2. 수련으로 인한 삶의 질 변화에 대해 말씀해 주세요.
3. 내적 성장에 도움이 된 수련 경험에 대해 말씀해 주세요.
4. 미래의 삶에 대한 가치관 및 향후 수련 방향에 대해 말씀해 주세요.

<부록 3> 전체 인터뷰에 대한 질적 분석 결과

영역	분류	상위범주	하위범주
국선도 수련 이전 단계	수련 동기	건강관리의 필요성	건강 자체에 대한 관심 있었음
			몸이 건강하지 않았음
		더 나은 삶을 추구함	인생의 깨달음을 얻기 위해 함
			시간을 효율적으로 활용하고자 함
		주변의 추천	지인으로부터 말을 듣고 입문함
	수련 전 취약 부분	신체적 통증 호소	신체 기능이 약하였음
			몸에 질병이 있었음
		정신적으로 취약함	내적 에너지가 부족하였음
			정서적 이해수준이 낮음
		불확정성을 느낌	수련 분야에서 방황을 함
	수련에 대한 기대	기대 수준이 낮았음	수련에 대한 기대를 하지 않음
		기대하는 바가 높음	영적 성장, 해탈을 기대함
			몸과 마음이 좋아질 거라고 기대함
	다른 분야의 정신적 수련	타수련 경험 없음	다른 분야의 정신적 수련을 한 적 없음
		내적 수련을 한 바 있음	요가를 수련함
			절에서 마음을 비우기 위해 절 수행을 함
정각도 단계	단법별 경험	손발로 기운이 통함	기운이 유통되고, 손발로 기운이 뻗어 나감
		순환되고 유통됨	침이 많이 고이고, 소화가 잘 됨
			피부가 좋아지고 윤기가 남
			온 몸에 땀이 많이 배출됨
			신체가 이완됨
			몸의 열기를 느낌
		에너지가 충전됨	허리 아픈 것이 나아서 디스크 치유됨
			몸에 힘이 생기고 진동이 옴
			가득 찬 느낌을 경험함
			선골이 뿌듯해지고, 복압이 생김
		정신적 현상이 나타남	의념이 기운을 단전으로 빨아당김
			영상이나 빛을 보고, 꿈을 꿈
	수련의 이점	심신이 건강해짐	심신의 건강을 회복하게 됨
			불면증이 없어짐
		효율적인 일상 기능 충족	생활 속에서 수련함
			생명력과 성품을 닦음
			체력과 정신력 얻어 사회생활 하는데 효

				율적임
			물욕이 감소됨	물욕이 줄어서 경제적으로 타격받지 않음
			모든 것이 해결됨	건강, 정신, 영성 등 모든 것이 해결된다고 여김
	수련의 어려운 점		어려운 점은 없음	국선도는 잘 짜여진 수련법임
				즐기면서 수행할 수 있었음
				수련 자체는 어렵지 않음
			지속성이 요구됨	시간이 많이 걸림
				간헐적인 경우, 효과가 미비함
				대중적이지 않고 즐겁지 않음
				남의 것을 쫓으면 어려움
	수련시 경계할 점		현혹시키는 것에 대해 주의를 요함	신비주의나 현혹시키는 것 유의해야 함
				능력과 기운 남용을 주의해야 함
			마음을 잘 다스려야 함	빈마음을 유지해야 함
				겸손해야 함
			생활을 조심해야 함	일상생활에 주의를 기울여야 함
			막연함을 경계함	막연한 사상을 경계해야 함
				뜬구름 잡는 식의 수련을 경계해야 함
			내면으로 몰입함	스스로에게 집중을 요함
통기법단계	단전에 대한 경험	상단전	상단전	집중되어 기운이 모아짐
				빛으로 응집됨
			중단전	맑은 느낌이 듬
			하단전	기운이 올라갔다가 멈춰지는 곳에 위치함
			임독유통에 대한 경험	영화 같은 영상을 봄
		중단전	긍정적 정서	편안함을 느낌
				행복, 기쁨을 느낌
				감정이 녹고 해소됨
		하단전	팽만감, 열기를 느낌	넓고 뜨거운 열기, 팽만감 있음
				충만함, 열기를 느낌
			내적 에너지 변화를 감지함	점같이 느끼다 물질화된 형태화되어 통로화함
				에너지 바뀌고 정화되고 충전됨
				의식만 있고 몸의 무게가 느껴지지 않음
			심리적 안정감이 향상됨	안정감을 느낌
			신체적 위치를 이해함	숨을 들이쉬고 내쉴 때 멈추는 곳에 위치함
			단계적 유통	피부 통해 경락유통, 척추 사이 경맥유통, 척추속 진종자유통을 단계적으로 경

	임독유통에 대한 경험		험함
			척추 마디마디 계단타듯 올라감
			빛과 구슬이 보이고 순환함
		정신적 경험을 함	우주와 내가 하나가 되는 경험을 함
			깔끔하게 정리하고 소통됨
			고요함 속에서 내밀하고 정밀함
		신체적 순환을 경험함	미려관에 통증이 있음
			허벅지쪽이나 녹로관에서 새어나감
			뜨거운 열기를 느낌
			목이나 턱이 떨리고, 진동이 옴
	비일상적, 정신적 경험	다른 세계를 경험함	고요하고 다른 세계로 들어감
			전생보고, 음악 소리 듣고, 다른 세계를 봄
		특별한 능력이 생김	무심의 상태에서 진아와 대화함
			앞일이 예견되고 보이거나, 누군가가 지켜줌
		현상을 사라지게 함	현상 일어날 때 중심을 잡고 호흡하면 사라짐
		부작용을 겪음	상기, 머리가 무거운 현상이 있음
		없다고 보고함	비일상적 정신적 경험 없음
	개인적 수련	시간을 정해서 수련함	새벽에 수련함
			자기 전 하루 일과를 점검함
		생활 속에서 틈틈이 수련함	생활의 도이므로 생활 속에서 수련함
			틈틈이, 시간 나는 대로 명상함
		외공을 수련함	기화법, 동적 수련을 함
수련후변화와	수련 후의 변화	신체적인 변화	몸에 자신감 생김
			몸이 좋아짐
		정서적인 변화	마음이 너그러워지고 평화로워짐
			안정되고 편안해짐
			행복하고 밝아짐
		정신적, 영적인 변화	정신적 각성, 가치관이 정립됨
			삶의 차원이 달라짐
	삶의 질 변화	심적으로 안정됨	행복하고 만족하고 감사함
			편안하고 안정됨. 평화, 여유, 용납, 이해함
			실수가 줄고, 철이 듦
		삶의 우선순위 변화함	나를 중시함
			내면적 가치 중시함
	내적 성장에	모든 과정이 도움 되었음	국선도 모든 수련과정이 도움이 됨
			체험 하나하나가 내적 성장 이루게 함
			인생의 성찰을 촉진함

향후수련방향	도움이 된 경험	심적 여유와 인내심을 가짐	내적 에너지 풍부, 관계 속에서 내적 성장이 일어남
			인내심이 강해짐
		삶에 대한 새로운 관점이 생김	나 자신과 죽음에 대해 깨달음
			세상을 보는 관점 달라짐
	미래의 삶에 대한 가치관 및 향후 수련 방향	인생에 대한 기대함	미래 삶은 나아질 것이라고 생각함
			미래 걱정 없이 죽을 때까지 수련 할것임
		긍적적인 가치관이 형성됨	국선도 정신에 의해 양심적으로 살게 됨
			우주관 변하고, 수행을 통한 내적 변화가 나타남
			자신감 있게 살게 됨
		장기적으로 수련을 지속할 것임	생활의 도이므로 생활 자체를 수련처럼 함
			새벽 수련을 할것임
			봉사, 국선도 홍보할 것임