

석사학위논문

국선도 수련이 스트레스  
대처방식에 미치는 영향

계명대학교 교육대학원

상담심리전공

안 양 미

지도교수 박 재 황

2001년 12월

---

석사학위논문

국선도 수련이 스트레스  
대처방식에 미치는 영향

계명대학교 교육대학원  
상담심리전공

안 양 미

지도교수 박재황

2001년 12월

---

국선도 수련이 스트레스  
대처방식에 미치는 영향

지도교수 박재황

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2001년 12월

계명대학교 대학원  
상담심리전공

안 양 미

---

안양미의 석사학위 논문을 인준함

主 審 신 득 렬

副 審 김 판 희

副 審 박 재 황

啓明大學校 敎育大學院

2001年 12月

---

## 목차

I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성과 목적 .....	1
2. 연구의 문제 .....	4
II. 이론적 배경 .....	6
1. 국선도 .....	6
1) 국선도 의미와 목적 .....	6
2) 국선도 수련의 특징 .....	10
3) 국선도 수련의 영향 .....	12
4) 국선도 수련법 .....	19
2. 스트레스 대처방식 .....	26
3. 국선도 수련과 스트레스 대처방식 .....	33
III. 연구방법 .....	39
1. 연구대상 .....	39
2. 연구도구 .....	40
3. 연구절차 .....	41
4. 자료분석 .....	42
IV. 연구결과 .....	43
V. 논의 .....	48
VI. 요약, 결론 및 제약 .....	52
참고문헌 .....	53
부록 .....	57

영문초록 .....	62
국문초록 .....	63

## 표 목 차

<표 1> 대상자의 일반적 특성 .....	39
<표 2> 국선도 수련집단에 대한 특성의 빈도 및 백분율 .....	40
<표 2> 스트레스 대처와 대처에 대한 집단별 차이검증 .....	43
<표 4> 적극적 및 소극적 대처의 하위영역에 대한 집단별 차이검증 .....	45
<표 5> 스트레스 대처와 대처에 대한 수련단계별 차이검증 .....	46
<표 6> 적극적 및 소극적 대처의 하위영역에 대한 수련단계별 차이검증 .....	47

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

우리들의 삶에서 스트레스는 너무나도 극심하고 또한 잘 인식하지 못하는 사이에 널리 스며들기 때문에 그 실체에 대해 보다 정확하게 이해해야 할 뿐만 아니라 이를 개인적으로 잘 통제하지 않으면 안 된다. 사람들은 스트레스를 해결해 줄 수 있는 구원자가 나타나기를 기대한다는 것이 무의미함을 이미 잘 알고 있다. 만성적인 질병이나 장애로 고통을 받고 있는 사람들은 일상적인 생활 속에서 겪는 고통 외에도 그 질병으로 인한 새로운 스트레스가 부가된다는 점을 인식하고 보다 적극적으로 대처해 나가지 않으면 안된다.

스트레스는 단숨에 해결되는 문제는 아니다. 스트레스는 인간의 존재적 조건 그 자체에 붙어 다니는 것으로서 피할래야 피할 수 없는 삶의 자연스런 한 부분이다. 그럼에도 불구하고 어떤 사람들은 스트레스를 삶의 경험 그 자체로 받아들이려 하지 않고 이에 맞서서 방어함으로 스트레스를 회피하려 하거나, 이 방법 저 방법을 통해 스트레스에 무감각해짐으로써 도피하려 한다. 물론 불필요한 고통이나 괴로움으로부터 피하는 것도 한가지 방법이 될 수 있다. 그러나 당장 직면하고 있는 고통스런 문제로부터 어느 정도 거리를 유지할 필요는 있지만 문제 해결을 위해 습관적으로 도망가거나 회피하기만 한다면 문제는 더욱 커지고 더욱 복잡하게 될 수밖에 없다는 점은 확실하다. 문제는 결코 기적처럼 사라지지 않는다. 이처럼 반복적으로 회피나 도피만 한다면 사라져 가는 것은 스트레스가 아니라 오히려 상황을 바꿀 수도 있고 자신을 성장시킬 수도 있고, 또한 자신의 질병을 치유할 수도 있는 기회나 능력이다. 문제를 해결할 수 있는 유일한 방법은 그 문제에 직면하여 부딪혀 나가는 것이다(장현갑, 1998).

현대 정신의학에서 치료의 대종은 정신치료와 약물치료이다. 서양에서는 일찍

물리학이 발달하였으며, 그로 인하여 과학이 발달하여 물질문명이 꽃을 피웠다. 이렇게 발달한 서구의 물리학은 현대 인간사회의 모든 면에서 지대한 영향을 주었으며, 정신의학에서도 정신치료라는 서양심리학의 이론을 토대로 하여 개발되었는데, 정신의학에 대한 많은 공헌에도 불구하고 치료상 여러 제한점을 갖고 있다. 근년에 들어와서 서양에서 서양심리학의 한계성을 인식하고 동양사상에 대하여 관심이 고조되고 있으며, 특히 동양 고유의 심신 수련방법에 대한 관심은 날로 증가하고 있는 현실이다. 동양문화는 전통적으로 인간정신의 규명과 발전에 많은 관심과 노력을 기울여 왔다. 이와같은 정신문화의 배후에는 정신을 수련하는 방법이, 또한 그 방법의 실천이 항상 중요한 역할을 하여왔다. 이같은 정신수련 방법의 특징을 묘사하는 특징은 여러 가지가 있으나 그것을 총체적으로 명상(meditation)이라고 말할 수 있다. 명상이란 말을 구태여 풀이한다면 깨달음을 얻다는 뜻이 된다. 다른 말로 표현한다면 참다운 나(true-self)를 보다는 뜻이다. 명상의 방법은 명상을 구체적으로 어떻게 실천하느냐에 따라서 여러 가지로 분류할 수 있다. 대표적인 방법은 자기호흡의 흐름에 의식을 집중하는 것, 자기 신체의 어떤 음이나 단어나 구절을 암송하거나 낭송하는 것, 외부의 어떤 대상을 응시하여 의식을 집중하는 것, 논리적으로 풀기 어려운 어떤 주제에 대해 비논리적인 단순한 의심의 마음을 지속시키는 것 등이다. 그러나 여기서 중요한 것은 명상의 방법이 어떻든 간에 그 목적은 같다는 것이다. 즉 모든 방법은 목적을 달성하기 위한 방편에 불과하다는 사실이다. 명상에 대한 연구는 초기단계에 있지만 아주 활발하게 진행되고 있는 연구 분야로 연구의 방향은 크게 두 가지로 구분된다. 첫째, 명상이 생리기능에 미치는 영향에 대한 것이며, 둘째는 심리상태의 변화 및 정서적인 문제에 미치는 영향에 대한 것이다. 생리기능과 관련된 연구들은 고혈압 환자들을 대상으로 한 것들이 주를 이루고 있으며, 심리상태와 정서문제와 관련된 연구들은 일반인들이 느끼는 불안과 불안장애 및 공황장애를 가진 정신과 환자들의 증상이 중심문제가 되어왔다. 그 외

명상이 증독성 약물 사용에 대한 예방적, 재활적 치료전략으로 효과가 있고, 스트레스 관리에 효과적이며 불면증 치료 시험불안과 읽기 장애 등을 보이는 아동들 치료에 효과적일 뿐 아니라 자기실현증진에도 효과가 있다는 연구결과들이 보고되었다. 그렇다면 명상에 내재해 있는 치료적인 기제는 무엇인가에 대한 의문이 생기게 된다. Goleman(1971)은 둔감화(desensitization)과정으로 보면서 사람들이 일단 이완된 상태 도달하면 피로운 생각들이 떠올라도 그것을 자연스럽게 흘려보낼 줄 알게되고, 결과적으로 평소에는 피로운 생각들에 따라오던 불안을 처리할 수 있게 된다고 하였다(이정호, 1997).

요즘같이 복잡 다양하고 변화 속도가 빠른 정보화 시대에는 창의력, 의지력, 책임감 등 인간능력의 극대화가 절실하다. 그래서 초 인류 인간이나 슈퍼엘리트니 하는 전인 교육이나 재능교육이 더욱 강조된다. 이러한 요구는 문명의 전환기에 새로운 인간상이 추구하고, 인간에 대한 물음도 그 어느 때보다 많이 제기된다. 이 시대가 요구하는 인간상은 무엇인가? 요즈음 바람직한 인간상으로 흔히 ‘열린 머리’, ‘열린 마음’, ‘열린 행동’을 얘기한다. 우리가 생각하는 머리 따로, 판단하고 결정하는 마음따로, 실천하는 행동 따로인 경우가 많다. 또 생각하는데 뜸들이고 판단하는데 미적거리고 행동하는데 굼떠서 가까운 세월만 보내고 기회를 놓치는 경우가 많다. 각기 따로 놀면 자기 자신의 진정한 주인이 되지 못한다. 정보화 사회가 필요로 하는 인간상은 복잡하고 다양한 시대를 중심을 잃지 않고 급속한 변화에 신속히 대응하고, 지식을 바탕으로 고도의 창의력을 갖춘 인간이다. 그래서 초 인류적 인간 슈퍼 엘리트를 추구한다. 이러한 인간은 정신과 마음과 육체를 조화적으로 통일시키는 것이 첫째이고, 정신이 피로하지 않고 마음이 지치지 않고 체력이 고갈되지 않는 에너지가 충분한 인간을 만드는 것이 둘째이다(임경택, 1998).

이와같은 시대의 흐름에 옛부터 전해오는 국선도 수련법이 활발하게 소개되고 있다. 국선도는 신라시대 화랑도부터 기원이 되는 심신 수련법이며, 현세적

인 삶을 충실하게 하며, 극치적인 체력과 정신력, 그리고 도덕력을 목적으로 하는 심심수련법이다. 국선도 수련은 몸을 고르는 조신(調身), 숨을 고르는 조식(調息), 마음 고르는 조심(調心)으로 나누어 볼수 있으며, 몸과 숨을 고르는 것은 결국 마음을 고르기 위한 것이다(고강민, 1989).

국선도 수련은 안정적인 심호흡에 따른 뇌파(腦波)와 심파(心波)의 안정으로 너그럽고 관대한 마음이 생겨 마음의 안정과 평화를 느끼며, 호흡과 심장박동이 느려져 몸과 마음이 이완되고 행복감 느낀다(고광균, 2001). 무엇보다도 국선도에서 수련의 효과를 거두려면 호흡마다 자신을 뒤돌아 반성해야 하며 그 반성은 심전선화(心田善化)로 선(善)을 중요하게 생각하고 있다(권선영, 2000).

임경택(1998)은 호흡수련을 통해 사람이 순수해지고, 머리가 맑아지며 가지런해지며 조리가 생긴다고 했다. 또 일의 흐름과 맥점 즉 문제점을 파악하는 능력이 높아져서 소질이 더욱 계발되는 계기가 된다고 했으며, 호흡을 통해 마음을 갈고 닦으면 진정한 마음 평화가 오며, 스트레스가 풀리고 인간관계나 일에서 오는 갈등이 해소된다고 했다.

이에 본 연구에서는 국선도 수련이 스트레스 대처 방식에 어떻게 영향을 미치는지 알아보려고 한다.

## 2. 연구문제

본 연구는 국선도 수련이 스트레스 대처방식에 어떻게 영향을 주는지 알아보려고 하는 것이 연구의 목적이다. 이 목적을 달성하기 위해서 제기하는 문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 국선도 수련집단과 일반인 집단은 스트레스 대처방식에 차이가

있을 것인가?

연구문제 2. 국선도 수련집단은 수련 단계 변화에 따라 스트레스 대처방식에 차이가 있을 것인가?

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 국선도

#### 1) 국선도의 의미와 목적

##### 가. 국선도 의미

국(國)이란 우주를 한 울타리로 본 큰 뜻과, 또한 국선도법이 우리 민족에서 발원되어 유구한 역사를 통해 계승 발전되어 온 우리 민족 고유의 정신문화이자 민족혼이라는 뜻이며, 또 작게는 우리의 몸 즉, 一身을 뜻한다. 선이란 하늘 사람 선, 통할선, 깨달을 불 자(字)로써 하늘을 모시고 그 뜻을 따라 하늘과 상통하고 상합 한다는 뜻이 있습니다. 선(仙)은 산에 살며 수련하는 사람이라 하여 신선 선 자(字)라 하며, 선은 사람과 하늘이 상통함을 나타낸다. 도(道)란, 우주 만물이 생성하고 사멸하며 변화하는 진리를 도(道)라 하는데, 그 도를 펴는 하늘과 뜻을 따라 하나가 된다는 뜻이 있다. 국선도의 의미는 나 자신, 즉 나의 마음에서부터 발현되어 이웃이 되고, 국가가 되며 자연만물이 되고, 우주가 되며, 또 이로부터 생기를 받아 존재하고 생성하니, 나와 민족, 나와 국가, 나와 세계가 결국 하나이며, 내가 우주의 한 부분이자 또 우주 전체가 나이니, 우주 정신을 따르는 내 마음이 내 몸의 주인이 되어 생명의 질서를 깨달아, 하늘과 상통하는 대자연의 길을 국선도라 할 수 있다(허경무, 1996).

모경숙(1993)은 국선도 명칭의 유래를 다음과 같이 밝혔다. 밝음을 하나님이라고 생각하는 이에 밝음은 태양으로서 태양과 가장 가까운 곳은 산봉우리라 하여 입산하여 하늘이 준 공기를 많이 마셔야 한다는 생각에서 호흡을 깊게 하기 시작하는데서부터 선적 수련이 시작되었으며 그러한 수행자를 '산인(山人)' '선인(先人)' 등으로 부르다가 한자가 나오며 '신선(神仙)' 등으로 부르게 된 것

이며 후에 『삼국사기』에는 ‘풍월(風月)’ 이라 하고 『삼국유사』에는 ‘화랑(花郎)’이라 하고, 『조정화주지간』에는 ‘화랑도(花郎徒)’ ‘국선도(國仙徒)’ 이라 했으며 후에는 ‘단도(丹道)’ ‘화랑도(花郎徒)’ 등으로 내려왔고 그 이름을 오늘날에는 ‘정각도(正覺道)’ ‘선도법(仙道法)’ ‘국선도’ 라 하게 되었다고 밝혔다.

국선도는 신라시대 화랑도부터 기원이 되는 심신 수련법이며, 현세적인 삶을 충실하게 하는 민족의 열이 담긴 심신 수련법이다. 이는 우주의 자연법칙에 따라 동양 천리적인 자연의 법리로 인간의 생명력을 강화시키려는 단전호흡의 수련법을 체득함으로써 몸의 저항력과 항생능력을 강화시켜 질병을 예방, 퇴치하며 고도의 정신수련으로 인간의 잠재 능력을 개발하여 마음의 안정과 감정의 순화로 무병장수하고 행복한 삶을 목적으로 하는 건강 수련법이다(이광호, 2000).

#### 나. 국선도 수련의 목적

국선도에서 말하는 단전호흡을 통해서 장수하고 건강하게 되는 비결을 살펴볼 수 있다. 단전호흡법은 옛부터 극치의 체력과 지고의 정신력 그리고 숭고한 덕을 겸비한 전인적 인간상의 창조를 목적으로 전수되어왔다. 즉 국선도의 단전호흡으로 건전한 신체의 발달과 더 높은 정신력을 계발하여 민족정신을 선양하는데 이바지 할 수 있는 것이다.

국선도의 단전호흡이란, 우주공간에는 무한한 생명의 원질이 충만하여 돌고 있어 자연의 조화 법칙에 의하여 만물의 현상과 변화를 가져오는 원인이 되고 있다. 이 생명의 원질이 인체 내에 들어와서는, 인간의 생명을 유지하고 보존하는 생명력으로 작용하게 된다. 국선도에서는 이 생명을 정(精)이라고 한다. 이 精은 다시 氣로 변하여 육체를 움직이는 원동력이 되고, 기(氣)는 또다시 정신적 작용의 주체가 되는 신(神)으로 변화하게 된다. 국선도는 이러한 정기신(精氣神)을 인체내에서 활용하는 양생 수련법으로서 단전호흡을 기초로 이루어진다.

국선도는 인간이 선천적으로 받은 정(精)·기(氣)·신(神)의 상생관계를 단전호흡과 정신적 수련을 통해서 온전하게 계발하고 활용하여 건강한 육체와 건전한 정신을 지닌 전인적 자기완성의 길로 이끌고자 하는 수련법이다. 단전호흡이란 가슴으로 하는 호흡을 단전으로 바꾸어 가는 호흡이다. 일반적으로 사람들은 폐를 사용하여 가슴으로 얇게 호흡을 한다. 반면에 단전을 통하여, 깊숙이 자연적인 심호흡이 이루어지도록 유도하는 것을 단전호흡이라고 한다.

인간이 태아로서 모체내에 있을 때에는 배꼽의 탯줄을 통하여 모체와 연결하고, 단전으로 호흡을 하면서 모체로부터 기혈(氣血)을 흡수하여 필요한 모든 양분과 기운을 받아들인다. 그러나 세상에 태어나면서부터 배꼽을 통하여 하던 단전호흡은 일단 중지되고, 폐를 통해서 하는 가슴호흡을 하게 된다. 어린아이들은 태아때 행하던 습관에 의해서 계속해서 얼마간은 단전호흡을 하게 때문에, 신체의 중심이 아랫배에 있어서 육체적으로 쉽게 피로를 느끼지 않게 되며, 항상 신선한 생동감으로 넘쳐흐르며, 정신적으로도 평원하고 천진한 심성을 그대로 유지하게 된다. 그러나 점차 성장을 하면서 과도한 사고와 두뇌의 발달로 인한 시비의 분별력의 증대로, 점차 인간의 천진성을 잃으면서 심신의 중심이 머리 부분으로 상승하면서 단전호흡은 서서히 잊혀지고, 가슴호흡으로 전환하게 된다.

우리가 일상생활 가운데 갑자기 큰소리를 지른다던가 큰 힘을 쓴다던가 할 때 무의식적으로 아랫배에 힘을 주면서 단전으로 호흡을 하는 것을 경험하게 되는데, 이것은 단전호흡이 긴장해소와 정신능력 계발 및 체력을 배양하는데, 지대한 역할과 기능을 발휘하는 것으로 볼 수 있어 현대인에게는 단전호흡의 필요성이 절실하다(국선도법 연구회, 1989).

원래 단전이라고 하면 머리, 가슴, 배의 세부위의 상중하 삼단전(三丹田)을 말하는데 일반적으로 단전이라고 일컫는 것은 배꼽밑 삼촌(三寸) 정도에 위치한 관원(關元)이라고하는 경혈(經穴)이 중심한 자리이다. 그러나 단전은 인간생명의

근원이며 힘의 원천으로서 생명원질인 정(精)이 생성되는 자리를 의미한다. 이 자리는 신체의 어느 부위라고 특정하게 꼬집어 말할 수는 없으나 양신장(兩腎臟)을 의지하고 원기가 생성되어 작용하는 현묘한 생명의 근본자리를 일컬어 단전(丹田)이라고 한다.

국선도란 단전으로 행하는 자연호흡을 통하여 단전에서 생성되는 인간의 생명력을 계발하여 단전에 정(精)이 충일케 하고, 이 정은 다시 기화하여 신체에 기력을 증강하며 다시 각 경락을 통하여 기를 순환 유통시킴으로써 강건한 체력을 유지하며, 나아가 지고한 정신력을 보존하고 정신적 안정과 평안을 유지하여, 우주의 질서와 자연섭리에 순응하고 융합하는 천인묘합의 도덕적인 삶을 영위하는데 그 의미가 있다. 즉 인간이 영위하는 일에는 목적이 분명하고 옳아야 하는데, 선도법의 원리는 단전 수련법을 세 가지 뚜렷한 목표가 있다. 이 세가지 목표는 서로 상의상즉적인 관계가 있다. 하나는 극치적인 체력이요, 둘째는 강인한 정신력 셋째는 숭고한 도덕력이니 이세가지를 아울러 수도하고자 하는 것이 국선도 목적이다.

이러한 단전호흡을 기초로 심신을 단련하는 것을 내공을 닦는다고도 한다, 이 방법은 편리하고 원리는 간단하며, 남녀노소 누구나 열성적으로 수련하면 그 효험을 느낄 수 있으나, 가능한 젊고 건강할 때 하는 것이 좋고 그 성과도 크다. 마치 뿌리와 주리가 튼튼한 나무가 열매도 충실하게 맺을 수 있는 것과 같다. 수련자는 언제나 마음을 고르고 자신의 기운을 바로하여, 하단전을 중심으로 몸 균형을 잡고, 어떤 일이 있어도 흔들리거나 동요되지 않는 백절불굴의 정신을 가지고 수련에 임해야한다. 그리고 육체를 지나치게 과로하거나 피로하게 하지 않는 절제생활이 필요하며, 마음에는 탐내고 성내고 미워하는 생각을 버리고 항상 너그러운 자비의 마음과 더불어, 사랑의 손길로 살아가는 도심으로 충만해 있어야 한다. 몸은 항상 소중히 생각하여 함부로 행동하지 않으며, 마음은 늘 안으로 돌이켜 자신을 돌아봐 엄숙 단정하고 안정된 청정한 마음을 지녀야

한다. 수련을 억지로 하거나 빨리 이루려고 하는 조급한 생각을 버리고, 여유와 끈기를 가지고 우주의 대 생명과 하나의 조화를 이루어 나가는, 자연의 섭리를 따르고 의지해야 한다. 도라는 것은 억지로 이루어지는 것이 아니고 우주와 내가 하나로 통하는 무아의 경지를 이룰 때 비로서 대아를 이루는 도문에 발을 딛게 되는 것이다. 단전호흡의 진리를 체득함은 하늘로부터 부여받은 생명과 부모로부터 받은 정기를 보존하여 영원한 인간의 자유와 평화의 이상을 실현하는 기반이 되는 것이다(국선도법 연구회, 1989).

## 2) 국선도 수련의 특징

국선도 수련법은 정기신(精氣神) 삼단(三丹) 단전(丹田)이단(二段)호흡법이다. 상단전(上丹田)의 氣와 중단전(中丹田)의 神을 하단전(下丹田)의 精에 정신적으로 집중하여 몸과 마음과 정신을 함께 닦는 것이 국선도의 비법(秘法)이다.

상단전(氣)은 인당(印堂)을 중심으로 뇌중앙에 존재하며 생각(思)을 담당한다. 해부생리학적으로 보면 송과선으로 보아지며, 단리적인 측면에서 보면 마음의 기능성을 의미한다. 중단전(信)은 단전을 중심으로 심장에 의지하여 존재하며 마음(心)의 자리이다. 우주의식과 합일되는 자리이기도 하다. 하단전(精)은 관원혈과 명문을 중심으로 존재하며 힘(力)의 자리이며, 무심(無心)의 자리이다. 하단전은 인체 내의 모든 힘의 근원으로 기운을 모아 저장하는 곳이며, 모든 경락의 시원지이다. 하단전은 우리 몸 위치의 중심이며 무게의 중심이고, 마음의 중심이며 음양합일(陰陽合一)의 자리이다. 또 선악의 개념과 옳고 그름의 분별이 없는 중도(中道)의 자리이며, 쾌락을 추구하는 기본적인 생리욕구를 떠난 무심(無心)의 자리이다.

국선도 수련에는 몸을 고르는 행공과 숨을 고르는 호흡수련, 그리고 마음을 고르는 수련으로 구성되어 있다. 행공은 기운을 원활하게 흐르도록 해주는 역할

을 하고, 호흡수련은 의념집중을 잘 할 수 있도록 도와주는 역할을 한다고 할 수 있다. 몸을 풀고투 움직여 부드럽게 풀어주고 숨을 가지런히 고르는 것은 결국 마음을 고르기 위한 것이다. 따라서 동작보다는 호흡이 중요하고 호흡보다 더 중요한 것은 의념의 집중이다. 동작과 호흡은 서로 상의상즉적 관계에 있으니 조화를 이루는 것이 무엇보다도 중요한 것이다.

의념의 집중이란 아주 편안한 마음으로 원하는 상태가 이루어질 것을 기대하며 정성들여 살펴보라는 것이지, 힘들여 뚫어지게 바라보라는 것이 아니다. 평화로운 마음으로 하단전 부위를 생각하며 깊은 휴식을 취하는 것을 말하며, 또 끝까지 호흡을 붙들기 위함이 아니요, 붙들었다가 놓아지게 하기 위함인데, 놓는다함은 흥미한 상태에 빠져드는 것이 아니라, 명경지수처럼 깨어서 기(氣)의 흐름에 따라 무념무상(無念無想)의 상태에 들도록 하라는 말이다. 내관(內觀)하라, 집중을 하라, 마음으로 단전을 보라 등은 같은 표현이다. 관을 다시 표현해보면, 바라보는 곳인 무심의 자리와 바라보는 자인 나의 의식이 하나가 되어, 바라본다는 의도적인 의식도 없어진 채로 있다는 말이다(허경무, 1996).

권선영(2000)은 국선도 호흡 수련법의 특징을 다음과 같이 밝혔다. 단전호흡은 ‘물이 흐르듯 자연스럽게 숨쉬는것’이며, <삼단전 이단호흡법> 이 정통수련법이라고 밝혔다. 먼저 머리에 떠오르는 잡념을 떨쳐 거울처럼 맑게 하고, 마음의 긴장을 푼다. 지극히 평화로운 마음으로 고요히 의식을 아랫배 하단전으로 집중한다. 집중이라 해서 정신을 똑바로 차리려고 애쓰는게 아니고, 편안하게 은은히 하단전에 의념(疑念)을 보낸다. 이렇게 편안한 마음으로 하단전에 정신을 모으면 상단전(머리)과 중단전(가슴)의 기운이 하단전으로 내려온다. 그리하여 저절로 숨이 풍부해진다. 또 마음이 평안하니, 호흡은 저절로 고요해지며 서서히 길어진다. 상단전, 중단전의 기운이 하단전으로 내려와 모이면 그 기운에 의해 자연스럽게 복압이 형성된다. 그리고 평안한 마음으로 고요히 숨을 쉬노라면 들숨과 날숨의 중간에 저절로 멈춰지는 시간이 있다. 이것을 지식(止息), 혹

은 중지(中止)라 한다. 이처럼 들숨과 날숨사이에 자연스럽게 멈춤이 있는 호흡을 이단호흡(二段呼吸)이라 부른다. 올바른 이단호흡은 일정한 시간 억지로 멈추는게 아니라, 짧은 길건 몸 상태에 맞게 저절로 멈춰지는 지식이 있는 것이다.

### 3) 국선도 수련의 영향

#### (1) 몸에 미치는 영향

허경무(1996)는 단전호흡이 몸에 미치는 영향을 다음과 같이 밝혔다.

①폐를 적당하게(최적으로)활용하여 보통사람보다 4-6배의 많은 양의 산소를 흡입하고, 우리 몸의 산소를 필요로 하는 곳과 뇌에 충분한 산소를 공급하여 모든 세포가 활성화됨으로써, 피로함 없이 항상 맑은 정신으로 좋은 능률을 올릴 수 있다. ②우리가 생각을 집중하는 곳에 기(氣)와 혈(血)이 모이고, 또한 단전호흡에 의한 복압으로 혈액순환이 왕성해져 기와 혈이 모이므로 자연스럽게 정(精)이 충만해진다(心氣血精). 그리고 횡경막과 물리적인 복근운동에 의한 복압으로 모든 장부의 기능이 활성화되며, 피로가 쉽게 회복되며 독소가 빨리 배출되어 상쾌한 몸과 마음을 유지할 수 있다. ③원활한 산소공급으로 인체내 불필요한 지방질을 연소시키기 때문에, 비만증이나 고혈압, 당뇨, 지방간 등의 성인병 치유와 예방에 큰 효과가 있다. ④마음의 안정과 원활한 횡경막운동으로, 교감과 부교감 신경이 조화를 이루며, 특히 횡경막에 연결되어 있는 자율신경 중추의 자극으로, 우리의 생명유지와 건강을 위한 자연 치유력을 담당하는 중뇌와 간뇌가 활력을 얻어, 본래의 자연 치유력이 강화되어 모든 질병으로부터 회복될 수 있다. ⑤자율신경이 조화와 복압의 강화로, 소화흡수기능과 배설기능이 순조로우며, 이상적인 폐와 심장의 기능으로 항상 맑은 기혈(氣血)을 유지시켜 주고, 생식기능이 강화되어 이상적인 건강상태를 지켜 나갈 수 있다. ⑥안정적

인 심호흡에 따른 뇌파(腦波)와 심파(心波)의 안정으로, 항상 편안한 마음으로 지내며 모든 일에 여유가 생기게 되고, 매사에 진중하게 되며, 깨달음의 지혜가 열린다.

임경택(1998)은 단전호흡을 통해 나타나는 단침과 열기가 생기는데 몸 안에서 정화하는 자정능력과 치유력, 면역력과 복원력의 가장 핵심적인 원리라고 했다.

단침이란 사람이 활기(活氣)가 있고 활력(活力)이 넘친다고 말할때 활(活)을 말한다. 혀(舌)에 침(水)이 고이는 것을 뜻한다. 어린이는 천진난만하여 근심과 걱정이 없으니 생생한 활기가 넘쳐 입안에서 단침이 고인다. 나이가 들수록 근심과 걱정이 많아 입안이 마르고 타서 침이 부족해진다. 또한 단침은 정(精)의 근원이기도 하다. 수련의 입장에서 보면 잠념이 없어지고 마음이 고요히 가라앉을 때 입안에 생기는 것이 단침이다. 반대로 잠념과 욕심과 조급함에 마음이 사로 잡히면 입안이 마르고 탄다. 잠념이 없어지고 마음이 가라앉는 정도에 따라 단침은 더욱 많이 고인다. 단전호흡을 할 때 개인차가 있으나 나이와 성별에 관계없이 3~4개월 정도가 지나면 단침을 느끼게 되고, 수련할 때 단침을 느끼는 수준이면 위장 장애나 불면, 극도의 불안감, 편두통과 마음속의 가슴앓이는 없어진다. 열기 역시 마찬가지다. 호흡과 마음이 하나되었을 때 열기가 난다. 그것은 정신통일이 되어 간다는 증거이다. 열기는 아플 때나 운동했을 때 나는 열과는 다르다. 호흡을 할 때 신주단지, 또는 보물단지 모시듯 마음을 모아 지극한 정성으로 한 호흡 한 호흡하지 않으면 열기는 생기지 않는다. 이 열기는 모든 기력의 원천이고, 모든 염증을 없애는 효능을 갖고 있다. 참선, 기도, 명상, 호흡 등을 할 때 올바르게 하는 것을 증명하는 객관적인 증거는 무엇일까? 자신이 어떤 수양을 목표로 하더라도 모든 잠념을 없애고 가라앉히는 데 있다. 그 객관적인 증거나 바로 ‘단침과 열기’ 라고 보면 된다고 말했다.

김덕영(1999)이 국선도 수련은 인체의 구석구석을 고루고루 자극하고 기혈이 온 몸을 균형있게 순환토록 함으로써 잃었던 형평을 되찾게 하고 그 동안에 방

치해왔던 부분에는 활력이 되살아나게 하고 확대해왔던 기관에는 여유를 갖게 한다는 주장을 설명 할 수 있다고 했다.

권선영(2000)은 단전호흡이 몸에 미치는 영향에 대해서 한의학 관점에서 다음과 같이 밝혔다. 정기신의 활성화로 12경이 정화되어 몸안에 많은 변화가 생긴다. 12경에 따라 간단히 요약하면 다음과 같다. ①간의 경락이 활성화되면 신경계통이 정화, 피의 조절력 증가, 정서적인 안정, 소화 흡수 기능도 활발해짐, 기(氣) 소통력의 증가. 근육에 충분한 영양 공급, 손톱에 충분한 영양을 공급, 눈빛이 맑아지고 시력이 향상된다고 했다. ②담의 경락이 활성화되면 담즙의 저장과 배설이 잘 이루어지고 두통의 해소, 뼈조각이 튼튼해지고, 정이 잘 보호된다고 했다. ③심외 경락이 활성화되면 심장박동이 잘 조절되고, 전신 혈액순환이 원활해지고, 땀의 조절이 원활이 이루어지고, 체내 열기가 조절된다고 했다. ④소장의 경락이 활성화되면 음식물의 소화흡수가 잘되고, 진액이 전신으로 잘 수송되며, 몸안에 맑은 기와 탁한 기를 잘 분별해내고, 관절이 부드러워진다고 했다. ⑤비위의 경락이 활성화되면 맑은 기운은 상승하고 탁한 기운은 하강하고 기혈이 더욱 활성화되며, 소화기능이 충실해지며 사지말단까지 기운이 뻗치고 혈액순환이 더욱 잘 되고 근육과 살에 영양이 충분히 공급된다고 했다. ⑥폐의 경락이 활성화되면 호흡기 계통의 기능이 증진되고, 수액대사가 원활해지며, 체온조절이 잘 이루어지고, 탁기가 더욱 배출되며 피부가 윤택해질수 있다고 했다. ⑦대장경락이 활성화되면 진액이 충분히 피부에 공급되고 폐경락과 함께 천기(天氣)를 더욱 잘 하강케 하며 대장 직장 항문계통의 병이 호진된다고 했다. 신의 경락이 활성화 되면 생식기능이 좋아지고 아이는 발육이 좋아지며, 정이 충실해지고 수액대사가 원활해지며, 정력이 증가되고 모발이 윤택해지고 부드러워진다고 했다. ⑧방광 경락이 활성화되면 진액의 저장 능력이 좋아지고 비뇨기계는 좋아진다고 했다. ⑨심포경락이 활성화되면 기혈흐름이 원활해지고 심과 폐의 활동을 조절해주며 심장기능이 강화된다고 했다. ⑩삼초경락이 활성화되면

진액이 순조롭게 전신에 공급되고, 수액대사가 활발해지며, 기운이 전신으로 순조롭게 운행되며 노폐물 배설이 잘 된다고 했다.

고광균(2001)은 단전호흡을 하면 충분한 산소의 공급으로 머리는 맑아지고 온몸이 생기를 찾아가게 되고 횡경막의 뿌리가 걸려있는 간뇌의 자극을 받아 활발한 활동을 하게 되므로 자연 치유력과 면역기능이 활성화되어 앓던 병이 치유되고 주위에 만연하는 질병을 예방할 수 있다고 했다. 또한 단전호흡시에는 흡식할때 복근이 충분히 이완되어 횡격막이 복강쪽으로 깊이 이동함에 따라 복압이 생기고 내장장기들을 자극하여 특히 마음과 몸을 편안하게 이완시키고 단전호흡을 하면 자율신경계중 교감신경계의 활동이 억제되고 편안한 상황에서 활동하는 부교감신경계가 활성화된다고 했다.

이에따라 호흡과 심장박동이 느려지고 더욱 편안하고 고요한 경지에 들어가므로 마음은 저절로 밝고 맑아지게 되며 몸과 마음이 평화롭게 이완되며, 몸과 마음이 이완되면 행복감을 느끼게 되고 따라서 시상하부를 비롯한 뇌조직에서는 인체에 이로운 각종 호르몬의 활발한 분비로 몸은 저절로 건강해진다고 했다.

## (2) 마음에 미치는 영향

유인학(2000)은 단전수련의 핵심은 의념수련이고 이것은 밝고 건강한 마음과 생각을 기르는 것이라고 하고 마음에 미치는 영향에 대해 다음과 같이 밝혔다. 호흡수련과 행공수련은 몸을 건강하게 만들기도 하지만, 마음을 열고 생각을 밝게 갖는데도 많은 도움을 준다. 또 마음과 생각이 밝아지면 몸도 저절로 건강해진다고 했다. 북 캘리포니아의 하트마스 연구소에서는 유전자와 면역체계가 어떻게 해서 달라지는가 연구했다. 여러 가지 실험결과 사람들의 생각과 마음이 유전자와 면역체계에 직접 영향을 미친다는 사실을 발견했다. 생각과 마음이 밝아지면 병을 치유하는 면역력이 강해졌고, 생각과 마음이 어두워지면 면역력은

약해졌다. 마음이 몸을 바꾸는 것이다. 생각과 마음은 면역체계나 유전자와 함께 몸을 구성하는 정묘한 물질들을 변화시킨다. 건강에 이로운 물질을 만들어 내기도 하고 해로운 물질을 만들기도 한다. 마음이 밝고 평화로우면 이로운 물질이 생겨난다. 마음이 어두워지면 반대로 해로운 물질이 생성된다. 일본의 하 루야미 시게오 박사는 마음과 생각이 어떻게 여러가지 물질을 만들어 내는지 그의 저서인 <뇌내혁명>에서 상세히 밝혔다. 마음이 평안해지고 밝은 생각을 하면 뇌에서 알파( $\alpha$ )파라는 파장이 나온다. 알파파는 건강에 아주 이로운 파장인데, 마음과 생각이 밝아질수록 수치가 높아진다. 또 건강에 좋은 물질을 만드는데 중요한 역할을 한다. 알파파가 생성되면 뇌에서 건강에 이로운 물질들이 만들어지는데 대표적인 것이 베타( $\beta$ )-엔돌핀이다. 베타-엔돌핀은 호르몬의 일종으로 면역력을 높여준다. 면역세포를 강화시켜 암이나 에이즈 같은 병도 낮게 만든다. 마음과 생각이 어두워지면 베타( $\beta$ )파라는 건강에 해로운 물질을 만들어 낸다. 화가 나거나 스트레스를 심하게 받으면 노르아드레날린이라는 호르몬이 생성된다. 이 호르몬은 뱀의 독 다음으로 독성이 강한 물질이다. 아드레날린이 적당량 생성되면 몸에 긴장과 활력을 불어넣는다. 그리하여 때때로 좋게 작용하는 경우도 있다. 그러나 과도하게 분비되면 혈관을 수축시켜 혈액의 원활한 흐름을 방해한다. 혈액순환이 순조롭지 않기 때문에 많은 질병이 발생한다.

권선영(2001)은 올바른 수련을 통해 마음이 밝아지는 것에 대해 한의학 관점에서 다음과 같이 밝혔다. 의식의 통로인 경락은 우주의 의식과도 통한다 이러한 경락이 올바른 수련을 하게 되면 자연 기운의 흐름이 원활해져 막혔던 부분이 열리게 된다. 막혔던 경락이 열리게 되면 자연, 막혔던 마음도 풀리게 되는 것이다. 하지만 만약 지나친 욕심이나 근심, 걱정 등의 감정을 안고 수련에 임한다면 경락의 문은 닫힐 것이며 수련의 효과는 현저히 떨어질 것이다. 지나친 욕심이나 감정에 치우친 마음 등은 몸안에 탁기를 발생시키게 되며 경락의 문을 닫게 만들기 때문이다. 경락은 마치 문과 같아 열리고 닫히는 작용을 한다.

천지기운(天地氣運)에 순응하고자 열리고 닫히며 특히 인간은 독립적 의식을 지닌 존재이므로 의식에 대해서도 열리고 닫힌다. 그래서 하단전에 기운이 충만하면 경락을 개통하여 기운이 원활히 흐른다. 또 긍정적 생각이나 착한 마음(善心) 바른 마음도 경락을 활짝 연다. 또 기운의 흐름도 강화시킨다. 반면에 부정적 생각, 악한 마음, 감정에 치우친 마음은 경락의 문을 닫고 기운의 흐름을 현저히 저하시킨다. 그러므로 수련시 모든 생각과 감정을 버리고 아주 편안하고 고요히 하는 것이 중요한 것이다. 즉 심평화기(心平和氣)라 했듯이 마음이 편안해야 절로 경락의 문이 열리어 아주 평화롭게 되는 것이다.

우리는 일상생활에서 감정문제에 늘 상 걸려 있다. 그래서 감정에 따른 장부와 경락의 반응을 살펴 바른 수련이 감정의 정화에 주는 영향과 함께 감정에 따라 각 경락, 장부가 영향받는 것을 살펴보고자 한다. 각 세포 조직에는 의식이 있다. 특히 장부(藏府)라는 말을 보면 쉽게 짐작 할 수 있다. 장이란 五臟을 말함이다. 오장은 간, 심, 비, 폐, 신을 말한다. 장(藏)이란 저장한다는 뜻인데 저장은 다름 아닌 정, 기, 신을 저장한다는 말이다. 또 육부는 담, 소장, 대장, 방광, 삼초의 여섯을 말한다. 여기서 창고의 뜻인 부(府)는 기운을 출납하는 기능을 말하는 것이다. 즉 각 장부에도 각기 의식이 존재한다. 의서에 보면 팔만사천개의 양적인 의식과 팔만사천개의 음적인 의식이 있으며 또 각 조직, 심지어는 머리털, 손톱, 눈, 치아까지도 의식(神)이 있다 했다. 이러한 의식은 중단전에 근거한 심장에서 모든 神(의식)을 관장한다고 했다. 이러한 각각의 의식들은 경락이라는 의식의 통로를 통해 각기 말은 바 부분으로 전달된다. 그래서 간에 깃든 의식을 혼(魂)이라 하였고 폐에 깃든 의식을 백(魄)이라 하였다. 혼백(魂魄)이란 말은 여기에서 근거한 것이다. 심장에는 신(神)이 있고, 비장에는 의(意)라는 의식과 지(智)라는 의식이 있으며 콩팥에는 지(志)라는 의식과 정(精)이라는 의식이 존재한다. 이러한 의식(神)은 모두 심(心)의 신(神)에 의해 통솔을 받는 것이다. 이러한 각각의 의식작용에 의하여 외부의 사물과 접하게 되면

감정이 생겨나는 것이다. 그래서 마음이 모든 신을 통솔하며 또 몸안이 모든 감정을 다스린다고 되어있다.

각 장부에서 생기는 감정은 다음과 같다. 분노는 간(肝)에서 생기며 놀람은 좌신(左腎)에서 생긴다. 공포는 우신(右腎)에서 생기고 기쁨은 심장에서 생긴다. 근심은 우폐(右肺)에서 생기고 슬픔은 좌폐(左肺)에서 생긴다. 생각은 비장에서 생긴다. 장부에서 생긴 의식에 의해 감정이 생기기도 하지만, 감정에 의해 경락이라는 감정의 전달로를 통해 각 장부의 의식 또한 상하는 것이다.

의식과 감정, 경락, 몸은 서로 하나라고 할 수 있다. 그래서 바른 수련을 통해 의식의 정확을 가져오는 것이나, 의식의 정확이 경락 및 몸에 미치는 것이 선후를 떠나 하나로 연결되어 있는 것이라고 밝혔다.

심재룡(1997)은 국선도는 몸과 마음을 함께 닦는 운동이며, 함께 닦되 몸과 마음을 둘로 보지 않는다고 했다. 국선도는 심신불이론(心身不二:몸과 마음은 따로 떼어져 있는 것이 아니다.)의 대표적 사례가 될 수 있으며, 몸과 마음의 하나됨은 열심히 노력해서 성취되는 것이라고 했다.

권선영(2000) 몸과 마음은 따로 분리되어 있는게 아니며 몸이 건강해지면 마음이 태평해지기 쉬우며, 거꾸로 마음이 평안해지면 병약했던 몸도 건강해진다고 했다. 단전호흡 수련을 제대로 하면 마음이 평화로워지는데 호흡과 마음은 상호작용하기 때문이라고 했다. 마음이 평화로울 때 저절로 좋은 호흡이 이뤄지며, 호흡을 잘 할 때 불편했던 마음이 평화로워진다고 밝혔다. 단전호흡의 몸과 마음의 효과를 거두려면 매 호흡마다 자신을 뒤돌아 반성하는 가르침을 따라야 하고, 그 반성은 심전선화(心田善化)로 선(善)은 국선도에서 제일로 하는 사상이라고 강조했다. 이런 마음이라야 생명력인 인성(仁性)을 보호 유지 할 수 있다. 생명의 심성(仁性)은 각 경락을 타고 온몸에 충만하며, 선심(善心)은 곧 경락과 장부의 정확로 이어질 수 있다고 했다. 그렇지 않고 욕심에 치우치게 되면 경락과 장부의 조화는 깨어져 결국 폐가망신하게 되며, 참된 하늘 사람의 마

음 인성을 가지지 않고는 수련의 효과를 기대하기 어렵다고 했다.

#### 4) 국선도 수련법

국선도에서는 우주적인 기와 인체적인 기가 상통하는 길은 오직 호흡에 있다고 여긴다. 국선도는 인간의 삶의 문제를 도의 대상으로 삼는다. 이러한 목적을 달성하기 위한 수련 내용은 크게 몸을 고르는 조신, 숨을 고르는 조식, 마음을 고르는 조심으로 나누어 볼 수 있다. 여기에서 몸은 마음을 담는 그릇이요, 마음은 생각을 담는 그릇이요, 숨은 생명을 잇는 통로로 보아도 좋을 것이다. 즉 마음이 고요하면 숨결이 고르고 몸놀림도 안온해지며, 마음이 거칠어지면(예 : 화가 났을 때) 숨결도 가빠지고 행동도 난폭해진다. 또한 숨결이 거칠어지면 마음이 평정을 잃어 행동도 과격해진다. 그러므로 숨을 고르면 몸과 마음이 안정되고 반대로 몸과 마음이 안정되면 숨은 저절로 고르게 되는 것이다. 이처럼 몸과 숨은 서로 의지하고 돕는 떼놓을 수 없는 밀접한 관계여서 국선도법은 이 셋을 동시에 수련한다(고강민, 1989).

##### (1) 국선도 수련단계

국선도 수련의 단계는 크게 정각도, 통기법, 선도법의 셋으로 나뉘어지며 이 셋은 다시 세단계의 단법으로 나뉘어진다. 정각도는 중기단법(中氣丹法)·건곤단법(乾坤丹法)·원기단법(元氣丹法), 통기법은 진기단법(眞氣丹法)·삼합단법(三合丹法)·조리단법(造理丹法), 선도법은 삼청단법(三清丹法)·무진단법(無盡丹法)·진공단법(眞空丹法)으로 이루어 졌으며, 각 단법마다 내공(內功)과 외공(外功)이 조화를 이루도록 구성되어 있다(허경무, 1996).

본 연구에서는 중기단법, 건곤단법, 원기단법, 진기단법 단계를 중심으로 살펴 보고자 한다.

모윤숙(1993) 수련의 변화는 여러형태로 다양한데 그 이유는 수련의 원리와 방법은 같으나 수련자는 다양하기 때문이며 그것은 심리의 차이, 체질의 차이, 연령의 차이, 무병(無病)과 유병(有病)의 차이, 수련자의 성심(誠心)과 성의 차이 등 수 없는 차이가 있기 때문이라고 했다.

유인학(2000)은 수련의 진보와 성패는 그 어떤 기술보다도 마음가짐이 중요하다고 했다. 그리고 수련의 변화는 성품, 체질, 수련에 기울인 정성, 등에 따라 다양하고, 몸이 원래 건강하고, 성품이 밝은 사람이 더 빨리 변화한다고 했다.

모경숙(1993), 허경무(1996), 유인학(2000)은 각각 수련의 과정에서 나타날 수 있는 정상적인 변화와 비정상적인 변화를 다음과 같이 밝혔다.

#### ① 중기단법

중기단법은 행공은 모두 50동작으로 구성되어 있으며 꿈속에서 움직이듯 움직이며 몸의 움직임 때문에 호흡이나 의념이 흐트러져서는 안된다고 했다.

(가) 정상적인 변화는 다음과 같다.

㉠수련은 하고 나면 기분이 상쾌하다. 몸이 경쾌하고 유연하다.

㉡손발이 따뜻하고 잠이 잘 오고 깊은 잠에 든다. 대 소변이 순조롭고 소화가 잘된다.

㉢시장기를 느끼고 식사량이 늘는다. 트립이 자주 나고 방기가 나온다.

㉣맥박이 고르고 정상적으로 뛰는 병이 호전된다.

㉤움직한 사람은 처음부터 하단전에 열기를 느끼지만, 양적인 사람은 처음에는 찬기운을 느낄때가 있지만 정상적인 단전호흡을 하면 열기가 생기게 된다. 이러한 열기와 진동을 느끼는 것은 바람직하고도 좋은 정상적인 현상이며 지도를 받으며 수련을 해야한다.

(나) 비정상적인 변화

원리에 따라 정상적인 단전호흡이 되지 못하였거나 또는 마음의 자세가 안

정되지 못했을때는 비정상적인 변화가 일어난다. 그러나 마음과 호흡이 정상화 되면 모든 것이 정상화 된다.

㉠ 횡경막 근처가 답답하고 아프다.

㉡ 명치가 묵직하고 소화가 안된다.(이러한 증상은 배 근육에 무리하게 힘을 주고 하거나 의념집중을 현미경으로 쳐다보듯 너무 강하게 한 까닭이다.)

㉢ 머리가 아프고 눈에 피로가 온다.(의념집중을 너무 오래 강하게 하기 때문이다. 호흡의 정상화, 수면의 정상화, 휴식, 산책, 등이 좋다.)

㉣ 기분이 불쾌하고 짜증스럽다.

㉤ 몸이 노곤하고 매사에 의욕이 없다.(원인은 수면부족이거나, 갑작스런 충격을 받거나, 근심을 많이 하거나, 잡념을 가지고 수련을 하면 이런 현상이 일어난다. 이러한 때는 충분한 휴식과 산책이 좋으며, 여러 사람과 만나 즐거운 시간을 갖는 것도 좋다.)

## ② 건곤단법

중기단법 행공은 하단전의 정기가 12정경에 잘 흐르도록 하는 행공이다. 건곤단법은 12정경에 더하여 임득맥까지 열어 주는데 몸이 한차원 달라져서 매우 중요한 행공이다.

(가) 정상적인 변화는 다음과 같다.

㉠ 행공을 하면 피로가 풀린다. 몸이 가볍고 경쾌하다

㉡ 손발에 힘이 옴을 느낀다. 마음이 유쾌하고 기분이 좋다.

㉢ 모든면에 인내력이 생겨 스스로 참고 견디어 낸다.

㉣ 잠이 잘 오고 잠을 자면 숙면이 된다.

㉤ 등산을 하여도 힘이 솟고 숨이 차지 않으며 노장(老莊)도 몸이 가볍다.

(나) 비정상적인 변화는 다음과 같다.

㉠ 피로하고 행공(行功)하면 피로가 쉬 온다. 항시 머리가 무겁다.

㉠몸이 무겁고 손발에 힘이 없고, 행공(行功)하기도 힘들다.

㉡마음이 불쾌하고 쓸데없는 공상을 하며, 깊은 잠이 들지 않고 놀래기를 잘한다.

㉢질병(疾病)이 옛날에 다 나았는데 도지는 수가 있고 침이나 뜸자리가 아픈 수도 있다.

### ③ 원기단법

원기단법은 중기단법, 건곤단법과 더불어정각도의 육체적 마지막 단법으로서 앞으로 수도할 통기법의 초입(初入)이 된다. 그러므로 약 6~7개월 동안 정진(精進)하면 상당히 깊은 경지에 들어가게 되므로 심신(心身)의 여러 가지 변화가 나타난다.

(가) 정상적인 변화는 다음과 같다.

㉠질병이 자연 퇴치되었다. 흰머리가 검어졌다. 검버섯이 없어졌다.

㉡피부에 탄력이 생겼다. 체중이 정상화되었다.

㉢마음이 상쾌하고 평화롭다. 스스로 착하고 겸손한 마음이 생겼다.

㉣너그럽고 관대하다. 새로운 힘을 느끼고 힘이 난다.

(나) 비 정상적 변고는 다음과 같다.

원기단법이 끝날 무렵에는 심리적 변동기(變動期)요 급기(急機)라고도 본다.

심리적 요인으로 보면 정신이 집중되고 어떤 신뢰감이 집중되면 최면(催眠), 암시적 현상(暗示的 現象)이 자연 발생하게 되므로, 환시(幻視), 환청(幻聽), 환각(幻覺)등 환상적 현상이 일어나는데, 현상자체는 심리적 자연 자연작용이므로 비정상(非正常)은 아니다.

#### ④ 진기단법

진기단법에서는 행공 동작의 도움 없이 의념에 따라 우리 몸이 기혈순환이 원활해져, 전신에 기운의 흐름이 순조롭게 되며 우주와 함께 하는 호흡이 이루어져 나가는 것이다.

본격적인 심신의 변화가 현저히 일어남을 실감한다. 적어도 1년 이상 수련(修鍊)하는 동안 실력을 얻을 수 있다.

(가) 정상적인 변화는 다음과 같다.

㉠머리가 매우 밝아져서 총명해지며 주관적 환상도 많이 일어날 수 있다.

㉡체력의 증진이 더욱 강해진다.

#### (2) 몸풀기 동작 (준비운동)

국선도에서 몸풀기 동작은 단전호흡에 앞서 온 몸을 골고루 풀어주고, 전신의 기혈의 유통을 원활하게 하여 깊고 바른 단전호흡을 이루도록 하며, 직업이나 생활습관에서 오는 편중된 자세나 몸의 불균형을 바로잡아 건강을 되찾게 해주는 데 목적이 있다(최동춘, 1989).

순서는 몸의 말단부터 기의 중심부로, 다시 온 몸으로 전개시키는데 발가락, 발바닥, 발목, 다리, 허리, 가슴, 머리 등으로 오르게 되며 다시 전체가 조화되어 전체적이 되도록 구성되어 있다. 음양오행의 원리가 인체에 적용됨에 따라 동작도 음적인 왼쪽부터 한다. 모든 관절과 근육을 여러 각도에서 무리없이 골고루 풀어주며, 사무직이든, 노동직이든, 직업에 따라 편중적인 자세나 행동의 반복에서 오는 불균형 상태에서 생기는 중증의 질환들이 중기나 건곤단계에서 많이 완치되는 것을 볼 수 있는데, 이것은 비록 단전호흡이 깊고, 높은 차원에 도달하지 못하였다 해도 꾸준히 준비운동을 함으로써 나타나는 효과이다. 또한 처음에는 힘들고 도저히 안될 것 같은 동작도 하루 이틀 한달 두달 하는 동안에 놀랄 정도의 동작이 가능하게 된다. 초보자는 처음에는 안되는 동작을 무리하게

행하지 말고, 가능한 동작만 꾸준히 해나가면 유연한 체질로의 변화에 따르는 놀라운 효과를 체험하게 된다(국선도 연구회, 1989).

국선도에서 몸풀기 동작(준비운동)은 모두 50동작으로 이루어졌는데, 편의에 따라 조절하여 행할 수 있으며 그 구체적인 동작은 국선도 연구회(1989)에서 정리한 내용과 기타자료(최동춘, 1989)를 통해서 구체적으로 살펴 볼수있다.

### (3) 국선도 정리운동

이 정리운동 원기가 원활히 유통되도록 하며 온몸의 근육, 뼈 각 동·정맥, 신경등을 강화시키고 기혈순환을 돕는 운동이니 반드시 하여야 한다. 정리운동은 대체로 22동작으로 정리할 수 있는데, 정리운동가운데 장부를 가가 따로 강화시키는 운동이 있으니 이를 내기전신행법이라 하고 간략하게 기신법이라 한다. 단전호흡을 하고 나서 더욱 몸 속의 모든 장부에 힘을 보내는 몸 움직임을 있는데 그 차례에 따라서 몸놀림이 다르다. 세상만사 무엇이나 정성을 들이지 않고 하면 좋은 결과 좋은 열매를 구할 수 없는 것이다. 정성을 들여 실천하면 모든 병을 물리치는 첩경임을 말할 나위도 없고 스스로 감탄하고 행복감을 찾아 기쁨의 회열을 안고 스스로 하늘(大自然)과 조상에 감사를 느끼고 매사에 빈틈없는 참사람이 될 것이다(최동춘, 1989).

### (4) 국선도 수련자세

국선도 수련은 내공을 들여 행하여야 하므로 행공(行功)이라고 한다. 단전행공이 효과적으로 이루어지기 위해서는 마음가짐이 올바라야 하니, 이를 도심(道心)이라 한다. 도심이 없이는 도에 참여할 수 없는 것이다. 마음자세를 올바르게 함으로써 조신, 조식, 조심이 되어 이들이 조화되고 승화하여 사람과 자연이 하나되는 경지에 이르게 된다.

(가) 대효지심(大孝之心)을 가져야 한다. 사람은 자연의 아들이요 우주의 아들

이다. 그 정신은 우주정신을 받고 육신은 부모로부터 받아 태어났으니, 우주정신과 나의 정신이 하나라는 생각을 가지고 수련해야 하며, 자연에 대한 고마움과 부모와 선조에 대한 고마움을 항상 간직하고 지극한 효심을 가질 때 이를 재효지심이라 하니 수련자는 마땅히 이를 가져야 한다.

(나) 대욕지심(大慾之心)을 가져야 한다. 사리사욕이 아닌 공이공욕(公利公慾)을 대욕이라 한다. 사람은 젊어서는 감정의 욕심(情慾)에 끌리고 늙어서는 식탐을 갖게 되어 스스로 몸과 마음을 상하게 된다. 욕심은 목적성을 갖게되고 목적달성을 위해 인색하게 되어 몸과 마음을 병들고 약하게 하나, 대욕은 공욕으로서 천인묘합에 목적을 두고 헛된 욕심에는 인색하게 되는 것이니, 이것이 도심이다.

(다) 도인도송하여야 한다. 도인도송이란 도로 인도하는 소리라는 뜻으로 대자연의 참뜻에 담긴 소리를 듣고 그 속으로 인도되어야 한다는 것이다. 다시 말하면 대자연의 소리를 들으며 道로 들어간다는 것이다. 그러므로 국선도 수도자는 선도주를 염하여 도인도송의 효과를 얻는다. 先導株란 도의 근원을 바로 깨달아, 내몸에 그 지혜와 능력을 갖추어, 자연의 도와 하나로 화합하여, 모든 생명을 구하려는 수도자의 염원이다.

(라) 대자연의 힘에 참여한다는 마음, 자기의 능력만으로는 도를 이루어 도력을 얻기 어렵고 대자연(우주)의 힘에 참여 하여야 참된 도력이 생기는 것이니 대자연에 참여한다는 마음으로 수련해야 한다.

(마) 국선도는 체득으로 성립되는 것이다. 국선도는 일시적으로 어느 한사람이 지어 만든 것이 아니고 선인들의 체험과 자각, 자체의 체득으로 이어져 내려온 극치적인 수도의 방법임을 알고 수련해야 한다.

무릇 수련함에 있어서 기를 보존함이 으뜸이니 건강할 때 이를 잘 지켜야 하며, 비록 젊어서 몸을 함부로 하여 기운이 약하고 몸이 약하더라도 몸을 보호하면서 단전행공을 하면 장생하는 것이다. 그러므로 수련할때는 항상 바른 자세

와 바른 마음가짐, 몸가짐으로 임해야 한다. 아무리 호흡을 잘하여도 마음가짐이 바르지 못하면 헛수고만 하게 되는 것이다. 그러므로 항상 바른 가르침에 따라 법칙대로 동작과 호흡을 하여야 할 것이다. 언제나 고요히 절을 하고 고요히 마음을 가라앉히고, 몸을 풀고투 움직여 주고 단전호흡에 들어가도록 하여야 할 것이다(최동춘 1989).

## 2. 스트레스 대처방식

### 1) 스트레스의 개념

스트레스란 “지금 자기에게 부과되어진 요구수준과 이 요구에 부응할 수 있는 자신의 능력간에 어떤 불균형을 지각할 때 일어나는 생리적·심리적 반응”을 말한다(장현갑 강성균, 1998).

19세기에 와서 생리학자들이 스트레스에 대해 계속적인 연구를 하여 기초를 다지기 시작하였으며, 1920년대 후반기에는 사람들에게서 나타나는 특별한 신체적인 반응을 일으키는 생리적 상태를 설명하기 위해서 정신 건강 분야에서 스트레스 개념을 도입하였다. 스트레스는 특정한 생물학적 작용에 의하여 환경과 개인 간 상호작용으로 균형이 깨어진 상태이다. 사람들은 스트레스를 흔히 긴장, 불안, 신경쇠약, 좌절 압박, 걱정이라고 생각하고 있다. 그리고 이 스트레스가 기질적 울화, 과식, 알코올 중독, 그리고 공격적 행동을 유발한다. 대부분의 사람들은 개개인에게 해를 끼치는 일이 생길 수 있다는 것을 이해하지 못한다.

사람들은 자기 자신을 지탱하기 위하여 내면적인 균형을 지켜야 한다고 생각한다. 환경의 변화가 생기면 인체의 각 기관도 건강을 유지하도록 균형을 잡기 위해 적응을 한다. 1930년대에 Walter B. Cann이 이런 경향을 평형상태 항상성 유지(equilibrium homeostasis)라고 명명하였다. 그리고 그는 스트레스에

대한 신체 반응을 투쟁이나, 회피 반응으로 표현하였다. 현대인들은 어떤 협박을 인식하는 데 있어 초기의 선조로부터 생물학적인 반응체계를 이어 받은 것 같다. 오늘날도 선사시대와 마찬가지로 위급한 상황이 되면 눈으로, 소리로, 냄새로 신호를 보낸다. 인간의 자율신경체계는 상황이 복잡해지면 신체를 정상적으로 유지하기 위하여 호르몬의 분비를 증가시키고 화학적인 변화를 일으킨다. 한 개체가 위협을 느끼면 심장고동이 빨라지고 혈압이 오르고 숨소리가 거칠어지고 산소 소모량이 증가한다. 피가 거꾸로 흐르는 것 같고 소화력이 떨어진다. 손이 차거워지고 안색이 창백해지고 아드레날린 분비가 증가한다. 동공이 팽창하고 빛에 민감하며 청각은 더 예민해진다. 또 경계하는 마음도 생긴다. 우리가 직면하고 있는 이런 상황을 ‘투쟁 아니면 회피반응’ 이라고 부른다. 정상적인 신체는 단기간에 호르몬에 의해 화학적인 방법으로 물리적인 변화를 견디어 낸다. 투쟁 아니면 회피 반응은 가벼운 두통에서부터 심장압박 증세까지로 크게 분류할 수 있다. 의사인 Selye 박사는 최초로 한 개체가 스트레스에 대처할 때에 일어나는 신체의 화학적·물리적 변화에 매우 깊은 관심을 가지고 그 문제에 대해 많은 연구를 하였다. 그는 스트레스를 어떤 요구에 대한 신체의 비 특정반응, 그리고 신체의 소진이라고 정의하였다. 스트레스는 반드시 불쾌한 것만은 아니며 신체가 재 적응하는데 생물학적인 변화가 일어나도록 어떤 필요한 물질을 생산하는 것이라고 서술하였다.

또한 그는 스트레스를 인체가 스트레스에 대항해서 스스로가 적응이 가능한 반응행동을 통해 방어하도록 하는 일반적인 ‘적응 증후군’ 이라는 적응과정으로 명명하였다. 많은 연구를 통해 인체의 스트레스 발생에 대한 인체의 방어기제는 일반적으로 서로가 대항하여 균형을 잡도록 작용한다고 결론을 내렸다. 인체에 스트레스가 생길 때 이것을 방어하기 위하여 서로가 균형을 잡도록 호르몬을 분비시키게 된다는 것이다. 이런 경우가 계속되면 적응 증후군이 나타난다(강영자 외 2명, 1997).

오늘날 사용되고 있는 스트레스의 개념은 크게 3가지로 구분되는데, 자극으로서의 스트레스, 반응으로서의 스트레스, 그리고 역동적 상호작용으로서의 스트레스이다(Lazarus & Folkman, 1984). 자극으로서의 스트레스는 자연재해, 질병, 죽음 등과 같이 사건을 하나의 자극으로 보는 입장이며, 반응으로서의 스트레스는 내, 외적자극에 대한 신체의 비 특이적 반응을 스트레스로 본다. 역동적 상호작용으로서의 스트레스는 스트레스를 환경과 인간의 역동적인 상호작용으로 보는 관점으로 개인마다 스트레스를 받아들이는 정도나 대처에 따라 스트레스도 달라진다고 보는 관점이다(이정미 1996).

본 연구에서는 자극과 반응로서의 스트레스를 포함하는 상호 결정적인 역동적 상호작용으로서의 스트레스를 기본 개념으로 한다.

## 2) 스트레스 대처방식

대처(coping)란 용어는 심리학 분야에서 스트레스가 적용에 주는 영향을 다루기 시작한 1950년대 이후에 나타난 개념으로서, 인간의 적응에 있어서 핵심적인 개념이다. Lazarus(1966)는 개인의 자원을 청구하거나 초과하는 것으로 평가되는 특수한 외적 및 내적 요구를 다스리기 위하여 부단히 변화하는 인지적 및 행동적 노력을 대처라고 정의했다(김정희, 1991).

대처 방식에 관심을 갖는 연구자들은 스트레스 상황에 성공적으로 대처하면 건강한 상태를 유지하게 되지만, 실패하면 부적응을 가져온다고 하면서 대처의 중요성을 강조하고 있다. 전통적으로 대처는 방어(防禦) 또는 자아과정의 관점, 성격특성의 관점, 상황에 대한 기능의 세가지 관점에서 파악되어왔다(성선진, 1997). 이러한 세가지 관점을 보완하여 Moos & Billing(1984)는 대처양식이 유형을 상황의 의미를 규정하거나 재 규정하는 평가적 행동, 실제 상황을 다룸으로서 스트레스 요인을 조정하거나 소거하는 문제 지향적 행동, 스트레스요인에 관련된 정서를 통제하거나 효과적인 평정상태를 유지하는 정서 지향적 행동으

로 분류했다.

개인이 위협에 직면했을 때의 행동을 예언하려는 시도에서 대응에 관한 연구가 시작된 이래(Blake & Vandiver 1988) 많은 학자들은 대응을 스트레스에 대한 반응으로서 스트레스로 인한 충격을 줄이거나 없애는 과정으로 정의하였다(Folkman & Lazarus, 1980).

Lazarus(1984)는 대처방식이 다섯 가지 유형으로 구분된다고 보았는데 해로운 환경조건을 바꾸거나 개선하는 것, 부정적인 사건이나 현실을 견디는 것이나 그런 상황에 적응하는 것, 긍정적 자기상을 유지하는 것, 정서적인 평형을 유지하는 것, 타인과 만족스런 관계를 유지하는 것, 등이다. 이러한 방식들은 문제중심 대처와 정서중심 대처방식으로 양분할 수 있는데, 전자는 스트레스 상황을 직접적 행동으로 바꾸려는 외현적 반응으로, 후자는 스트레스 상황을 받아들이고 그 결과로 나타나는 정서적 장애를 통제하고 경감시키는 반응으로 구분할 수 있다.

Folkman과 Lazarus(1980)의 결과는 이를 뒷받침해 주는데 100명의 성인남녀가 스트레스 상황의 98%이상에서 정서 지향적 대처와 문제 지향적 대처를 보고하였고 이러한 구분은 많은 연구자들의 호응을 받고 있다(Cohen & Lazarus, 1979). 국내에서도 최해림(1986), 전성혜(1989)는 우리 나라 대학생과 고등학생의 스트레스 대처방식을 이와 같이 나누어 그 실태와 효율성을 연구한바 있다(진현정, 1995, 재인용).

Billings와 Moos(1981)는 상황에 대한 개인의 의미를 정의하거나 재정의 하려는 노력을 의미하는 평가지향적 대처를 첨가하였다. 이와 비슷한 분류로 Pearlin과 Schooler(1978)의 상황을 변화시키려는 반응, 스트레스의 의미를 변화시키려는 반응과 정서적 고통을 통제하려는 구분 방법도 있다.

Gutmann(1986)은 대처양식 유형을 투사법을 통하여 환경을 적절하고 통제해 나가는 자아 통제방식(Ego-Mastery Style)으로 보고 능동적 대처양식, 수동적

대처양식, 신비적 대처양식으로 구분하였다. 능동적 대처양식이란 자아기능이 강하게 작용하여 외적 환경을 스스로 능동적으로 통제함으로써 성취와 독립을 추구하는 행동을 의미하고, 수동적 대처양식은 외적 조건과 상황을 변화시키기 보다 자기자신을 환경에 적합하게 변화시킴으로써 외부세계에 순응 또는 타협하려는 행동을 의미한다. 신비적 대처양식은 문제해결을 위한 극적인 시도나 노력을 하기보다는 모든 것을 신비나 우연에 내맡기려는 행동으로 자신의 안전과 자존심을 유지하기 위하여 수반적 도구적 행동보다는 거부 또는 투사와 같은 퇴행적인 방어기제를 사용하는 경우를 의미한다.

도구적 전략, 내부정신의 전략, 행위의 억제, 정보의 추구(Lazarus, 1981), 일반적 대처와 직접적 대처, 억압적 대처(Parkes, 1986)로 나뉘지기도 하고, Brown과 Heath(1984)는 회피대처와 비회피대처로, 김정희는(1987)는 적극적 대처와 소극적 대처로 구분하였다. 이밖에도 Worden과 Sobel(1978)은 부정적 감정표출의 억제, 자신을 비난하거나 남을 비난, 문제를 거부하거나 수용, 타인과 고립되어 있거나 타인에게 접근하는 대처로 분류하였고 문제에 대해 포괄적으로 지엽적인 접근, 장기적이거나 단기적인 안목으로 대처하는 것으로 구분하기도 하였다(Buehler & Hogan, 1980).

더욱 세분하여 대처방식을 구분한 경우도 있어 Folkman등(1986)은 직면, 거리두기, 자기통제, 사회적 지지의 추구, 책임감의 수용, 도피-회피 반응, 계획적인 문제해결, 긍정적 재평가등의 8개요인으로 구분하였고, 기분전환, 상황에 대한 재정의, 직접적인 행위, 정화, 문제의 수용, 사회적 지지의 추구, 긴장완화, 종교에의 의지 등으로 나누려는 시도도 있었으며(Ston & Neale, 1984) 김정희(1987)는 문제 집중적 대처, 사회적 지지의 추구, 정서 완화적 대처, 소망적 사고로 구분하였다(전성혜, 1989). 김정희와 이장호(1985)는 문제집중, 분리, 소망적 사고, 사회적 지지의 추구, 기분전환, 타협, 모험시도, 분노의 표출로 대처방식의 요인을 분류하였으며 Folkman과 Lazarus(1986)는 문제 집중, 소망적 사고,

사회적 지지의 추구, 거리두기, 긴장해소, 긍정적인 면에 집중, 자기비난, 고립으로 나누었다.

그런데 대처를 여러개의 하위범주로 분류하려는 노력은 특정행동이 스트레스 상황에서 어떤 기능을 하는지를 이해하는데 도움이 될 수 있으나, 대처를 다른 변인에 대한 선행 변인으로 연구할 때는 이론적인 면에서 설명을 복잡하게 만들어 이론의 경제성을 상실하고 결과 해석의 어려움이 생기게 된다. 이런 이유로 연구자들은 대개 대처를 보다 단순한 유형으로 나누어 다루는 것을 더 선호한다(Parkes, 1884, 김정희, 1987). 위에서 본 것처럼 유형을 나누는 방법은 연구자에 따라 다양하지만 대처를 스트레스를 다루려는 노력으로 정의할 때 대처 유형도 대처한 노력이 투여되는 방식에 따라 나누는 것이 바람직할 것이다(김정희, 1988. 진현정, 1995).

Folkman과 Lazarus(1980)는 사건이 맥락과 사건이 평가되는 유형이 대처에 영향을 줌을 밝혔다. 일이나 직업에 관한 상황과 무엇을 할 수 있거나 정보가 더 필요하다고 여겨지는 상황에서, 그리고 변화가 가능하다고 여겨지는 문제에는 문제 지향적인 대처를 하고, 건강에 관한 문제나 자존심 및 다른 사람들과 관련된 스트레스 상황과 받아들일 수밖에 없다고 생각되거나 원하는 바를 보류해야할 상황이라고 여겨질 때, 그리고 변화가 불가능하다고 여겨지는 문제에 대해서는 정서 지향적인 대처를 하는 경향이 있었다. 또한 성취-과제 스트레스를 지각하는 사람들은 적극적 대처를, 대인관계 스트레스를 지각하는 사람들은 소극적 대처를 사용할 가능성이 크며 특히 대인관계 스트레스는 자신과는 무관하게 상황에 의해 생기는 경우가 많으므로 소극적 대처를 사용할 것이 예상되었다(김정희, 1987).

그 중에서도 문제중심(problem-focused)대처와 정서중심(emotion-focused)대처의 구분은 대처과정의 이론적 설명이 되어 왔다(Stanton, Danoff-Burg, Cameron, & Ellis, 1994).

따라서 많은 연구자들이 대처 노력의 방식을 문제중심 대처와 정서중심 대처로 구분하였다(Billings & Moos, 1984; Bolger, 1990; Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Folkman & Lazarus, 1985; Folkman, 1984; Lazarus & DeLongis, 1983; Stone, Greenberg, Kennedy-Moore, & Newman, 1991; Vitaliano, Dewolf, Maiuri, Ruuso, & Katon, 1990). 문제중심대처는 스트레스를 유발하는 문제를 조정하는 직접적인 노력에 관여되고 정서중심대처는 스트레스 경험을 둘러싼 감정의 조정에 관여된다(Lazarus & Folkman, 1984).

스트레스 대처행동 효과의 기준으로는 긴장의 감소(Pearlin & Schooler, 1987; Humberg & Adams, 1967; Frederic, 1980) 문제의 해결(Frederic, 1980; Humberg & Adams, 1967), 자기존중감 및 대인관계의 지속 (Hamberg & Adams, 1967)을 들 수 있다. 많은 연구자들(Moos & Billings, 1984; Hovanitz, 1986; Frederic, 1980)이 긍정적인 효과를 가져오는 대처행동 유형으로 문제 지향적 행동유형을 제시하고 있으나 Pearlin과 Schooler(1978)는 어느 한가지 유형보다는 다양한 유형의 대처행동이 스트레스 감소에 더 효과적이라고 주장하였다.

한편 Lazarus(1976)는 정서 지향적 행동은 일시적인 스트레스 극복에는 효과적이나 본질적으로 자기기만 및 현실왜곡을 내포하는 반응으로 상승적인 사용은 차후의 스트레스 극복에 장애가 될 수 있다고 주장하고 문제 지향적인 행동이 불가능하거나 또는 문제 지향적인 행동을 방해하지 않을 때에만 긍정적인 결과를 가져온다고 하였다.

### 3 국선도수련과 스트레스 대처방식

건강한 신체는 인간의 기본적인 욕구이며, 단전 호흡 시작의 동기가 신체상의 이유를 가지고 시작한 경우가 많다고 밝혔다. 그렇다면 고유의 심신수련을 통해

우리의 신체는 어떻게 변화할 것인가? 우리 고유의 심신 수련법의 하나인 퇴계 이황의 활인법을 팔, 다리를 움직여 근육을 신축시키고 호흡을 깊숙히 들며 마셨다가 토해내는 토납법을 반복하는 신체의 조정 방법이다(한양순 외 3인, 1991). 이것은 보통 체조나 운동과는 판이한 효과를 지니고 있다고 하였는데 그것은 반드시 호흡과 일치시켜야 한다고 하였다. 결국 호흡과 움직임을 통해 신체기능이 최대한 활발해진다는 의미로 해석할 수 있다고 밝혔다.

호흡은 산소공급 이상의 의미를 지니고 있으며, 그 양상에 따라 생리적, 심리적, 상태에 영향을 미친다(황준식, 1994)고 하였다. 또한 Ikemi(1994)는 깊은 호흡은 교감신경계의 긴장을 완화하여 신체적 긴장이완과 정서적 안정을 가져온다고 말하기도 하였다. 또한, 단전호흡은 고혈압자의 수축기압이 15.80mmHg 낮아진다고(김남초, 1992)고 발표하였다. 이처럼 신체의 생리적 변화 현상은 의식훈련을 통해 극대화 할 수 있다고 주장했다(이광호, 2000).

이현주(1989)는 생활 스트레스에 노출되어 있는 일반인들에게 이주일간의 단전호흡을 실시하여 CMI 간이건강조사표를 이용한 건강상태 점수를 측정한 결과 실험군내에서 유의하게 증가하였고, 대조군에 비해 혈압, 맥박수가 유의하게 감소한 연구결과를 나타냈다.

신광균과 김철원(1982) 단전호흡을 하여 기혈이 한 점으로 집결된 후 전신으로 순환되는 생활이 24시간 이상 계속되면 정신통일, 예지발현, 무아지경으로의 승화현상이 일어난다고 언급하면서 단전호흡 실시 후 근력계통의 변화 중 주먹의 충격적인 힘의 변화를 측정한다 있다. 5명의 실험군에서 매일 1시간씩 1년간 단전호흡을 행하게 한 후 가장 빠른 속도의 주먹으로 측정판을 치게 한 결과 실험군이 대조군보다 평균 10kg의 주먹힘이 증가하였음을 보고하였고, 박해용(1985)은 5년 이상 궁도 경험이 있는 선수 16명을 대상으로 6개월간 매일 2시간씩 단전호흡을 실시하여 심장 박동수와 불안점수는 실험 전에 비해 실험 후에 현저히 감소한 것으로 나타나 단전호흡이 상태불안 완화에 효과가 있는 방법임

을 입증하였다.

김남초(1992)는 경증의 본태성 고혈압 환자를 대상으로 6주간 단전호흡을 실시하여 실험 전후를 비교한 결과 수축기압이 15.mmHg 낮아졌고, 주관적으로 지각한 스트레스 정도, 혈중 코티졸 농도가 유의하게 감소한 경향을 보고한 바 있다.

황준식(1994)은 4인의 단전호흡 지도자들을 대상으로 7개월 동안 단전호흡과 흉식호흡을 한 후 컴퓨터 적외선 전신체열 촬영기로 이들 호흡이 체열에 미치는 영향을 실험·연구한 바 있다. 실험 결과는 단전호흡시 안면, 경부, 손바닥 등의 온도의 증가가 특히 두드러졌고, 그 외의 부분도 다소나마 전반적으로 피부온도가 상승한 것으로 나타나 근육과 피부가 이완되고 혈관이 확장되었음을 증명해 주었다. 반면 흉식 호흡은 얼굴과 목 등의 변화는 있어도 손의 변화는 거의 없었으며 오히려 다른 신체부위의 온도가 내려가는 반응을 보여 심신의 이완효과는 기대하지 못할 것임을 암시해주었다. 아울러 흉식호흡에 온 피부의 변화는 호흡을 중단하면 곧 피부온도가 본래의 온도로 환원되나 단전호흡에 의해 상승한 피부온도는 15분이 지나도 완전 원상복귀 하지 않아 효과가 오래 지속됨을 증명하였다.

안성희(1996)는 단전호흡이 간호사 48명을 대상으로 실험한 결과 말초혈액의 총백혈구와 호중구 수는 실험군에서 유의하게 감소하였고 림프구 수는 증가하였으며, T 림프구의 표지항원인 CD3과 협력 T세포의 표지항원인 CD4, 억제 T세포 표지항원인 CD8, 자연살해세포 표지항원인 CD16이 실험군에서 증가하였고 일반적인 스트레스와 우울 및 불안정도로 실험군에서 유의한 감소를 나타낸다고 보고하였다. 정도연(1998)은 기체조의 효과에 대해 온몸의 근육을 정해진 순서대로 긴장 이완시킴을 반복함으로써 몸과 마음이 이완될 수 있는 점진적 근육이완법이 스트레스 해소 효과가 있음을 소개한 바 있다(이광호, 2000).

Sun(1996)은 모든 살아있는 생명체의 내면적 구조들 사이에서 호흡은 감각과

조절로서 인식된다고 하였는데 다시 말해, 호흡이 다른 모든 내부적인 구조들의 에너지 대사로 연결되기 때문에 신체의 내면과 의식의 흐름에 대한 정보를 얻는데 도움을 준다는 의미라고 할 수 있다.

이와같이 동양의 심신수련법인 단전호흡에 대해서 자연과학적인 실험설계의 방법을 이용한 연구는 의학계나 보건학계에서 활발하게 이루어지고 있음을 알 수 있다.

이동수(1998)는 스트레스를 해소하는데 효과적인 방법의 하나로 명상과 참선을 들었는데 명상과 참선은 엔돌핀 등과 같은 신경계통의 활력소가 되는 물질 분비를 촉진하며, 이런 물질이 '정보처리시스템'의 골격을 튼튼히 하고 기능을 증가시킨다고 하였다.

명상수련을 하는 사람들은 자존심(self-esteem)이 증가되고 자기의 마음이 점점 더 평온해지는 것을 느끼게 되며, 스트레스의 나쁜 영향에 맞설 수 있게 된다. 또한 명상을 하면 삶의 세계가 보다 넓어지고 자신의 운명을 스스로 통제할 수 있다는 자신감을 갖게 된다. 명상수련은 스트레스에 의한 신체 질병과 치유는 말할 것도 없고 자기성장, 자기실현과 정신건강에도 탁월한 효과가 있다(장현갑, 강성군, 1998).

임경택(1998)은 단전호흡의 정신집중력으로 자신의 울타리를 넘어 몸밖으로 진폭을 키우면 마음이 트이는데 그것이 대인이 가는 길인 셈이며, 마음이 트인 만큼 그릇이 커지고 속이 깊어진다고 했다. 따라서 마음의 안정을 유지 할 수 있고 여유와 포용력이 생긴다고 했다. 또한 단전에 모아진 강한 기운이 엉뚱한 곳으로 가지 않게 해야 하는데 그것은 집중력만으로 통제 할 수 있다. 이때 강한 열기를 머금은 기운을 갖아 큰 대혈인 임독맥(任督脈)을 따라 기운을 돌리며 수련하며, 이 단계가 되면 몸 안의 냉기와 허한 기운이 완전히 없어지고 몸 안의 모든 병증은 그 뿌리 자체가 없어진다고 했으며, 마음의 안정과 평화를 느끼면서 너그럽고 관대한 마음이 생긴다고 했다. 자기자신이 진정으로 자신의 주인

이 되는 느낌이 들며, 자신감이 절로 넘친다고 하였다.

국선도 수련은 인간의 신체적 감각과 정신적인 잡념을 제거 할 수 있는 능력을 갖추도록 하는 의식훈련이다. 이러한 훈련을 통해 자신의 의식으로서 신체의 각 부분에 기를 전달할 수 있는 능력을 갖추 수 있으며, 기의 흐름을 신체감각으로 느낄 수 있다. 이러한 내적 훈련은 신체에 대한 지식을 내부 감각 조직들의 주관적 인식으로써 신체와 정신의 개념을 확장하여 신체와 정신을 유기적인 관계로 연결하여 바라보는 시각 즉 일원론적 신체의식을 갖도록 한다. 신체와 정신의 유기적인 결합은 심신의 종합적인 발달을 가져오고 있었다. 내적 의식훈련으로 생성되는 신체의식은 바로 내 몸이 어떤 상황인지를 자각하게 하였고 새로운 행동변화를 가져올 뿐만 아니라 육체와 정신의 자기조절과 통제를 통해 신체상의 생리적 변화를 가져왔다. 일반적인 신체상의 변화는 질병에 대한 자연치유력이 증가되어 긍정적인 치료효과가 나타났고, 정신적인 변화는 신체와 정신이 하나가 되는 몰입의 순간을 경험함으로써 나타나는 충만감이다. 특히 그들은 행복감과 같은 내적 충만감은 자아를 새롭게 깨닫게 하여 실존을 발견하고 이러한 공동체 속에서 실존에 대한 지각은 남을 배려하는 이타정신으로 까지 확대되었다. 또한 국선도 수련을 통한 내적 의식훈련은 일상생활에서 습관적으로 자신의 신체에 대한 의식을 갖게 하였다. 이것은 신체의식의 흐름을 감지하기 위해서 항상 일정한 신체감각을 유지하려고 하는 훈련을 통해 자연스럽게 생성된 것으로 자신의 절제와 통제력은 생활의 긍정적인 변화를 가져왔다(이광호, 2001).

Atkinson(1979)은 일반적으로 자신을 유능하다고 생각하거나 스트레스의 원인을 자기가 통제 할 수 있다고 생각하는 경우에는 적극적인 행동을 하게 된다고 하였으며, Averill과 그의 동료들(1972)은 사건이 통제불가능 하다고 생각하는 집단은 부정 도피와 같은 수동적 대처행동에 정신 신체적 반응을 보이는 등 더 큰 스트레스를 받는다고 하였다.

Vitaliano등(1990)은 정상집단과 정신증적 집단을 구분하여 가족문제, 직장문제, 신체문제가 있는 27세에서 75세를 대상으로 하여 스트레스 상황에서 변화 가능성 평가와 대처가 우울에 주는 영향을 연구하였다. 정상집단의 경우에 높은 변화 가능성 평가와 문제중심 대처가 짝지워지면 우울수준이 낮아지고 낮은 변화 가능성에 대한 평가와 정서중심대처가 짝지워지면 우울수준이 높아진다는 것을 발견하였다.

조은정(1994)의 연구에서도 스트레스 상황을 변화 가능한 것으로 평가한 사람들이 그 상황에 대하여 문제중심 대처를 더 많이 사용하고 있다고 밝혔으며. Forsythe와 Compas(1987)의 연구를 보면 통제 가능성이 보이는 사건일 때만 활동적인 대처와 문제 중심적 대처를 더 많이 쓰는 사람이 더 낮은 심리적 고통(distress)과 연관됨을 보고하고 있다.

이와같이 스트레스 대처상황에 관한 연구들에서는 자신감이 있고, 상황변화 가능한 상황에는 적극적인 문제중심 대처를 더 많이 사용하는 경향이 있음을 밝혔다.

국선도 수련은 동작보다 호흡이 중요하고, 호흡보다 더 중요한 것은 의념집중이라고 했다. 의념수련은 아주 편안한 마음으로 원하는 상태가 이루어질 것을 기대하며 정성들여 살펴보는 것이며, 평화로운 마음으로 하단전 부위를 생각하며 깊은 휴식을 취하는 것을 말한다. 이렇게 국선도 수련은 의념수련(마음수련)을 중요하게 여기는데, 이와 같은 의념수련 자체는 스트레스 대처에서 소망적 사고를 하는 소극적 대처에 가깝다고 볼 수 있다.

하지만 선행연구들에 의하며 단전호흡을 하고 나면 몸과 마음이 이완되고, 내적인 충만감과 정서적인 안정감이 생기고, 스트레스가 감소한다고 했으며. 자기 조절과 통제력이 생기며, 자신감이 생기고, 자존감이 높아진다고 밝혔다.

그러므로 첫째, 단전호흡을 하는 사람들은 위와 같은 몸과 마음에 미치는 영향으로 일반인들보다 스트레스 대처에서 적극적인 대처를 더 많이 사용할 수

있고 둘째, 단전호흡을 하는 사람들은 수련단계마다 달라지는 동작들과 깊어지는 수련경지에 따라 각 수련단계에 따라서도 스트레스 대처에도 차이가 있다는 것을 유추 해볼 수 있다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구대상

본 연구에서는 국선도 수련인의 스트레스 대처방식에 대해 살펴보기 위해서 대전 국선도 수련장에서 60명, 서울 국선도 수련장에서 50명, 영동 국선도 교육 수련장에서 40명 자료를 수집하였다. 또 일반인의 스트레스 대처방식에 대해 살펴보기 위해서 대전 사회복지관 교육에 참여하러 오는 일반인 150명에게 자료를 수집하였다. 선정된 대상은 총 300명이었으며, 이 중 연구에 적합하지 않은 68부를 제외한 232명을 최종적인 분석 대상으로 하였다. 연구 대상자의 특성은 다음과 같다.

<표 1> 대상자의 일반적인 특성

일반적인 특성		단전호흡	일반	전체
성별	남	86(64.66)	26(26.26)	112(48.28)
	여	47(35.34)	73(73.74)	120(51.72)
연령	20대	17(12.78)	47(47.47)	64(27.59)
	30대	41(30.83)	22(22.22)	63(27.16)
	40대	55(41.35)	18(18.18)	73(31.47)
	50대이상	20(15.04)	12(12.12)	32(13.79)
건강상태	약하다	19(14.29)	8(8.08)	27(11.64)
	보통이다	74(55.64)	55(55.56)	129(55.60)
	건강하다	40(30.08)	36(36.36)	76(32.76)
전체		133(57.33)	99(42.67)	232(100%)

<표 2> 국선도 수련집단에 대한 특성의 빈도 및 백분율

단전호흡집단의 특성		빈도	백분율(%)
수련기간	1 - 12개월	27	20.30
	1년이상- 2년미만	27	20.30
	2년이상- 3년미만	28	21.05
	3년이상- 4년미만	8	6.02
	4년이상- 5년미만	10	7.52
	5년이상-10년미만	21	15.97
	10년 이상	12	9.02
	수련단계 (중기 단법에서 삼합단법으로 갈수록 수련단계가 높아진다.)	중기단법	29
건곤단법		38	28.57
원기단법		37	27.82
진기단법		29	21.80
삼합단법		0	0
수련동기	육체적 건강	52	39.10
	스트레스해소	49	36.84
	참나를 찾아서	32	24.06

## 2. 연구도구

연구도구는 스트레스 대처 방식 체크리스트를 사용하였다.

대처방식의 연구에 가장 널리 사용되고 있는 Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 68개 문항으로 이루어진 개정된 대처방식 척도(The Ways of Coping

Checklist)를 토대로 김정희와 이장호(1985)가 요인 분석 과정을 거쳐서 일부 문항들을 제외시키고 일부는 수정·보완하여 62문항으로 구성된 척도를 예비조사를 실시한 후 사용하였다.

김정희(1987)는 이 문항들에 대해 요인 분석하여 신뢰도 계수  $\alpha = .87-.95$ 에서 문제 집중적 대처, 정서 완화적 대처, 소망적 사고, 사회적 지지의 추구의 4개 요인을 얻었다. 총 62문항은 문제 집중적 대처(예. 다음에는 어떻게 해야 할 것인지에 대하여 전념한다.)에 해당하는 21문항, 정서 완화적 대처(예. 그 일을 잊기 위하여 다른 일을 하거나 다른 활동을 한다.)에 해당하는 23문항, 소망적 사고(예. 일이 어떻게 되었으면 좋겠다는 공상이나, 소망을 한다.)에 해당하는 12문항과 사회적 지지 추구(예. 존경하는 친척이나 친구에게 조언을 구한다.)에 해당하는 6개의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항에서 기술하고 있는 대처방식을 전혀 사용하지 않으면 0점, 약간 사용하면 1점, 어느 정도 사용하면 2점, 아주 많이 사용하면 3점으로 평정하도록 하였다.

본 연구에서 사용한 척도의 하위 척도들의 내적 일치도는(Cronbach's alpha) 계수는 문제 집중적 대처가 .86, 정서 완화적 대처가 .72, 소망적 사고는 .70, 사회적 지지의 추구는 .77이었고 척도 전체의 내적 일치도는 (Cronbach's alpha) 계수는 .88이었다.

### 3. 연구절차

본 연구의 설문지는 2001년 9월 5일부터 9월 17일까지 13일 실시되었다. 대전과 서울 국선도 수련장, 영동 국선도 교육수련장에서 국선도 단전호흡 수련인 150에게, 그리고 대전지역의 사회복지관의 교육을 받으로 오는 일반인들을 대상 150명에 설문지를 실시하였다. 총 300명을 대상으로 스트레스 대처방식 체크리스트 검사를 실시하였다 회수된 검사지 중 문항에 끝까지 답하지 않았거나 불

성실하게 반응하여 연구에 적합하지 않은 68부를 제외한 총 232부(국선도 수련인:133, 일반인:99)를 사용하였다. 검사에 소요된 시간은 약 15분 정도이었다. 검사의 실시는 본 연구자 및 각 수련장의 사범들에 의해 이루어졌다.

#### 4. 자료분석

수집된 자료는 SAS(version 8.0)통계 프로그램을 사용하여 분석하였다.

단전호흡 집단과 일반인 집단의 스트레스 대처 차이를 알아보기 위해 t-test를 하였고, 단전호흡집단의 수련단계 변화에 따른 스트레스 대처 차이를 알아보기 위해 F검증을 이용하여 분석하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 집단별 스트레스 대처방식의 차이 검증결과

국선도 수련집단과 일반인집단을 대상으로 스트레스 대처 방식상에 차이가 있는지를 t검증을 이용하여 분석하여 그 결과를 <표 3>과 <표 4>에 제시하였다.

스트레스 대처방식 중에서 적극적 대처방식에 대해서는 국선도 수련집단이 44.85점, 일반집단이 41.40점으로 일반인에 비해 국선도 수련집단이 적극적 대처방식에 대해서 높은 점수를 보였으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의하게 나타났다.

소극적 대처방식에 대해서는 국선도 수련집단은 일반집단이 국선도 수련집단에 비해 일반집단이 소극적인 대처면에서는 약간 높은 점수를 보였으나 이러한 차이는 통계적으로 유의하지 않았다. 따라서 전체적으로는 두 집단의 스트레스 대처방식에 대한 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 적극적인 대처부분에서는 두 집단이 통계적으로 유의한 차이가 인정되었으나 소극적인 부분에서는 통계적으로 유의한 차이가 인정되지 않았기 때문이다.

<표 3> 스트레스 대처와 대처에 대한 집단별 차이 검증

스트레스 대처 유형	국선도수련		일반인		t	p
	M	SD	M	SD		
적극적 처대	44.85	11.66	41.40	10.67	2.31	0.0219
소극적 대처	44.95	12.18	45.40	11.79	-0.29	0.7749

대처방식의 분류 중에서 적극적 대처를 문제 집중적인 요인과 사회적지지 추구적인 요인으로, 소극적 대처를 정서 완화적 요인과 소망적 사고 요인으로 나누어 <표 4>에서 나타난 결과를 보다 상세하게 두 집단에 대한 차이를 비교 분석하였다.

먼저 적극적인 대처방식 중에서 문제 집중적인 대처는 일반집단이 비해 국선도 수련집단이 문제 집중적인 대처를 잘하는 것으로 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의한 결과를 나타냈다. 적극적인 대처 방식에서는 두 집단이 사회적지지 추구면에서는 거의 비슷하게 대처하는 것으로 나타났으며 따라서 통계적으로도 유의한 차이를 보이지 않았다.

소극적인 대처방식 중에서 정서완화에 해당하는 대처는 국선도 수련집단에 비해 일반인집단이 정서 완화면에서 약간 높게 나타났지만 통계적으로는 이러한 차이가 유의하지 않았다. 소망적 사고 대처는 일반집단이 국선도 수련집단에 비해 소망적 사고 대처를 약간 더 사영하지만 이러한 차이는 통계적으로 유의하지 않았다.

<표 4> 적극적 및 소극적 대처의 하위영역에 대한 집단별 차이 검증

스트레스 대처유형	국선도수련		일반인		t	p	
	M	SD	M	SD			
적극적	문제중심적 대처	35.71	9.29	32.18	8.88	2.92	0.0039
	사회적지지 추구	9.14	3.94	9.22	3.46	-0.18	0.8612
소극적	정서 완화	25.88	8.19	27.25	7.38	-1.32	0.1894
	소망적 사고	19.07	5.34	18.15	5.62	1.26	0.2077

## 2. 국선도 수련집단의 수련단계별 스트레스 대처의 차이 검증결과

수련단계별로는 스트레스 대처방식에 차이가 있는지를 F검증을 이용하여 분석하였고 또한 사후검증법 중 유의수준 5 %에서 Duncan 방법을 이용하여 어느 집단 사이에 유의한 차이가 있는지를 분석하였다. 이를 <표 5>와 <표 6>에 제시 하였다.

스트레스 대처방식 중에서 적극적인 대처와 소극적인 대처에 대한 수련단계별 차이는 적극적인 대처에서는 중기단법, 원기단법, 건곤단법, 진기단법 순으로 나타났으며 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $F=6.74, p<.001$ ).

Duncan 검증결과, 적극적 대처에서는 진기단법 과 건곤단법은 원기단법 및 중기단법과 차이가 났다. 진기단법과 건곤단법은 차이가 없고 또한 원기단법과 중기단법도 차이가 없는 것으로 나타났다. 소극적 대처에서는 중기단법, 건곤단법, 원기단법, 진기단법 순으로 나타났으며 수련단계별 차이는 통계적으로 유의하지 않았다( $F=2.10, p>.05$ ). Duncan 검증결과 진기단법집단은 중기단법집단과 차이가 있고 원기단법집단과 건곤단법집단과는 차이가 없었다. 또한 원기단법, 건곤단법 및 중기단법은 서로 차이가 없는 것으로 나타났다.

건곤단법 및 중기단법은 서로 차이가 없는 것으로 나타났다.

<표 5> 스트레스 대처에 대한 수련단계별 차이검증

스트레스 대처유형	수련단계	평균	표준편차	F	Duncan t-test
적극적 대처	중기단법 <sup>b</sup>	38.72	10.12	6.74*	a > b
	건곤단법 <sup>a</sup>	48.37	13.81		
	원기단법 <sup>b</sup>	42.35	9.23		
	진기단법 <sup>a</sup>	49.55	9.47		
소극적 대처	중기단법	42.45	11.27	2.10	
	건곤단법	43.97	14.73		
	원기단법	44.14	9.91		
	진기단법	49.76	11.28		

\* p < .001.

적극적 대처와 소극적 대처의 하위영역에 대한 수련단계별 보다 상세한 차이분석 결과를 <표 6>에 제시하였다. 적극적 대처의 문제 중심적 대처에서는 중기단법, 원기단법, 건곤단법, 진기단법순으로 나타났다. 이는 수련단계에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였다. Duncan 검증결과 진기단법과 건곤단법이 원기단법 및 중기단법과 차이가 있다. 진기단법과 건곤단법은 차이가 없고 원기단법과 중기단법도 차이가 없는 것으로 나타났다. 사회적 지지추구의 대처에서는 중기단법, 원기단법, 진기단법, 건곤단법 순으로 나타났고, 수련단계별로 통계적인 유의한 차이를 보였다. Duncan 검증결과 건곤단법과 원기단법이 진기단법 및 중기단법과 차이가 있다. 건곤단법과 원기단법은 차이가 없고 또한 진기단법과 중기단법도 차이가 없는 것으로 나타났다.

소극적인 대처에서 정서완화에 대한 대처는 중기단법, 원기단법, 건곤단법, 진기단법이 순으로 나타났다. 다른 집단에 비해 진기단법이 가장 높은 점수를 보

였으나 이러한 차이는 통계적으로 유의하지 않았다. Duncan 검증결과 진기단법과 중기집단만이 차이가 있다. 진기단법, 원기단법 및 건곤단법집단은 차이가 없고 또한 원기단법, 건곤단법 및 중기단법도 차이가 없는 것으로 나타났다.

소극적 대처에서의 소망적인 대처는 중기단법 건곤단법, 원기단법 및 진기단법순으로 나타났고 다른 집단에 비해 진기단법이 가장 높은 점수를 보였으나 통계적으로는 유의하지 않았다. Duncan 검증결과 진기단법과 중기집단만이 차이가 있다. 진기단법, 원기단법 및 건곤단법은 차이가 없고 또한 원기단법, 건곤단법 및 중기단법도 차이가 없는 것으로 나타났다.

<표 6> 적극적 및 소극적 대처의 하위영역에 대한 수련단계별 차이검증

스트레스 대처유형	집단	평균	표준편차	F	Duncan t-test	
적극적	문제 집중적	중기단법 <sup>b</sup>	31.24	7.91	8.62**	a > b
		건곤단법 <sup>a</sup>	38.81	10.72		
		원기단법 <sup>b</sup>	32.65	7.18		
		진기단법 <sup>a</sup>	40.69	7.62		
	사회적지지 추구	중기단법 <sup>b</sup>	7.48	3.40	2.81*	a>ab> b
		건곤단법 <sup>a</sup>	10.05	4.83		
		원기단법 <sup>a</sup>	9.70	3.14		
		진기단법 <sup>ab</sup>	8.86	3.67		
소극적	정서완화	중기단법	24.38	7.66	1.77	
		건곤단법	25.45	8.51		
		원기단법	25.16	7.80		
		진기단법	28.86	8.45		
	소망적 사고	중기단법	18.07	5.41	1.63	
		건곤단법	18.53	6.70		
		원기단법	18.97	3.30		
		진기단법	20.90	5.21		

\* p < .05. \*\* p < .001.

## V. 논 의

본 연구에서는 스트레스 대처방식에서 국선도 수련집단과 일반인 집단의 대처방식 차이를 알아보고, 국선도 수련집단에서 수련단계 변화에 따른 스트레스 대처 방식의 차이를 알아보려고 하였다.

### 1. 국선도 수련 집단과 일반인 집단의 스트레스 대처방식의 차이

연구문제 1에서는 국선도 수련집단과 일반인 집단의 스트레스 대처방식의 차이를 알아보았다. 본 연구에서 살펴본 스트레스 대처방식의 유형은 문제 집중적 대처, 사회적 지지추구, 정서완화적 대처와 소망적 사고였는데, 국선도 수련 집단, 일반인집단 모두 문제 집중적 대처를 가장 많이 사용하였고, 문제 집중적 대처, 정서 완화적 대처, 소망적 대처, 사회적지지 추구 순서대로 많이 사용하는 것으로 나타났다.

본 연구의 초점이 되었던 일반인보다 국선도 수련집단이 적극적 대처를 더 많이 사용할 것이라고 유추해본 대로 일반인에 비해 국선도 수련집단이 적극적 대처방식에 대해 높은 점수를 보였으며, 통계적으로 유의미하였다

스트레스 대처의 하위영역별로 살펴보면, 적극적 대처방식 중에서 문제 집중적 대처는 일반인에 비해 국선도 수련집단이 문제 집중적 대처를 더 잘하였고, 통계적으로 유의한 결과를 나타냈다. 사회적 지지추구에서는 국선도 수련집단과 일반인 집단이 거의 비슷한 점수를 보였고, 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

소극적 대처 중에서 정서 완화적 대처는 국선도 수련집단에 비해 일반인 집단이 높은 점수를 보였지만 통계적으로 유의미 하지 않았으며, 소망적 대처에서는 국선도 수련집단이 일반인 집단보다 높은 점수를 보였지만 통계적으로 유의

하지는 않았다.

단전호흡을 하면 몸에 미치는 영향으로 원활한 횡경막 운동으로 교감과 부교감 신경이 조화를 이루며 특히 횡경막에 연결되어 있는 자율신경 중추의 자극으로, 생명유지와 건강을 위한 자연 치유력을 담당하는 중뇌와 간뇌가 활력을 얻어 본래의 자연 치유력이 강화된다고 했으며(고광균, 2001; 허경무, 1996) 마음에 미치는 영향으로는 호흡과 심장의 박동이 느려짐으로 인해 마음의 안정과 평화를 느끼고, 마음이 밝아지고, 관대하고 너그러운 마음이 생긴다고 하였다(권선영, 2000; 유인학, 2000; 허경무, 1996). 또 자신감이 생기며 자신을 조절하고 통제하는 능력을 길러 준다고 하였다(이광호, 2001). 그리고 몸과 마음은 따로 분리되어있는 것이 아니며 몸이 건강해지면 마음이 태평해지기 쉽다고 했다(권선영, 2000; 심재룡, 1997). 의식과 감정, 경락, 몸은 하나라고 할 수 있으며, 수련을 통해 의식이 정화를 가져오고, 의식의 정화가 경락 및 몸에 미치는 것이 선후를 떠나 하나로 연결되어 있다고 밝혔다(권선영, 2001).

스트레스 대처 유형에서 김정희(1987)는 문제 집중적 대처 사회적 지지의 추구, 정서 완화적 대처, 소망적 사고로 구분하였다. 변화가 가능하다고 여겨지는 문제에는 문제 지향적 대처를 하고, 건강, 자존심, 대인관계에 관련된 스트레스는 소극적 대처를 사용할 가능성이 크다고 했다. 일반적으로 자신을 유능하다고 생각하거나 스트레스의 원인을 자기가 통제 할 수 있다고 생각하는 경우에는 적극적 행동을 하게 되고, 사건이 통제 불가능하다고 생각되는 경우는 부정 도피와 같은 수동적 대처를 한다고 했다(Atkinson, 1979). 조은정(1994)은 스트레스 상황을 변화 가능한 것으로 평가한 사람들이 문제 집중적 대처를 더 많이 사용 한다고 밝혔다.

이와같은 연구들에 의하면 국선도 수련이 몸과 마음에 미치는 영향으로 스트레스를 대처방식 있어서 국선도 수련집단이 일반인 보다 적극적 대처를 더 잘 한다고 볼 수 있다.

## 2. 국선도 수련집단에서 수련단계에 따른 스트레스 대처방식의 차이

국선도 수련단계가 달라지면 스트레스 대처방식도 각각 다르게 나타났다.

수련단계를 살펴보면 중기단법, 건곤단법, 원기단법, 진기단법 순으로 수련단계가 높아졌다.

적극적 대처에서는 진기단법, 건곤단법, 원기단법, 중기단법 순으로 대처를 잘 하는 것으로 나타났다. 여기에서 건곤단법은 원기단법보다 수련단계가 낮는데 원기단법보다 적극적 대처를 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 이것은 여러 가지 요인으로 추측 해 볼 수 있다. 수련자는 다양하며 거기에는 심리의 차이, 체질의 차이, 연령의 차이, 건강의 차이, 성품의 차이, 수련에 기울인 정성, 그리고 수련 진보의 성패를 좌우하는 마음가짐 등 여러 요인들이 작용함으로써 나타나는 결과라고 생각해 볼 수 있다. 실제로 설문지의 일반적 특성에서 건곤단법과 원기단법의 연령과 수련의 목적에서 각각 차이가 나타났는데 이것은 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 요인이 될 수 있다. 연령의 차이에서는 원기단법보다 건곤단법의 사람들 연령이 낮게 나타났다. 전체 133명(100%)중 건곤단법에서는 20-30대가 차지하는 비율은 25%(32명)였고 40-50대가 차지하는 비율은 6%(6명)이었다. 원기단법에서 20-30대가 차지하는 비율은 6%(8명)이었고, 40-50대가 차지하는 비율은 22%(29명)이었다. 또 수련의 목적을 나타내는 부분에서 육체적 건강을 위해서 수련한다는 사람들의 비율을 보면 건곤단법에서는 12%(16명)으로 원기단법에서는 14%(18명)으로 건곤단법이 원기단법 사람들보다 더 건강한 상태임을 알 수 있다. 소극적 대처에서는 중기단법, 건곤단법, 원기단법, 진기단법의 순서대로 나타났고 통계적으로는 유의하지 않았다. 이와같이 수련단계가 변화면 스트레스 대처방식도 변화가 나타났는데 그 이유는 수련단계마다 달라지는 동작들, 수련기간이 길어지면서 깊어지는 수련의 경지등을 들 수 있다. 하지만 무엇보다도 수련진보의 성패는 마음가짐(유인학, 2000)이라고 했다.

## VI. 요약, 결론 및 제언

### 1. 요약 및 결론

본 연구는 국선도 수련 집단과 일반인 집단은 스트레스 대처방식에 차이가 있는지 알아보고 국선도 수련 집단에서 수련 단계 변화에 따라 스트레스 대처 방식 차이를 알아보고자 하였다.

이를 위하여 연구자는 2001년 9월 5일부터 9월 17일까지 대전지역의 국선도 수련장에서 수련인 150명, 그리고 일반인들 150명을 대상으로 모두 300명을 대상으로 스트레스 대처방식 체크리스트 검사를 실시하였다. 회수된 검사지 중 문항에 끝까지 답하지 않았거나 불성실하게 반응하여 연구에 적합하지 않은 68부를 제외한 총 232부를 분석 대상으로 하였다. 자료의 분석방법은 다음과 같다. 수집된 자료는 SAS(version 8.0)통계 프로그램을 사용하여 분석하였다. 단전호흡집단과 일반인 집단의 스트레스 대처 차이를 알아보기 위해 t - test를 하였고, 국선도 수련집단의 수련단계 변화에 따른 스트레스 대처 차이를 알아보기 위해 F검증을 이용하여 분석하였다.

첫째 본 연구의 초점이 되었던 일반인보다 국선도 수련집단이 적극적 대처를 더 많이 사용할 것이라고 유추해본 대로 일반인에 비해 국선도 수련집단이 적극적 대처방식에 대해 높은 점수를 보였으며, 통계적으로 유의미하였다

둘째, 수련단계가 달라지면 스트레스 대처방식도 각각 다르게 나타났다.

적극적 대처에서는 진기단법, 건곤단법, 원기단법, 중기단법 순으로 대처를 잘 하는 것으로 나타났다. 여기에서 건곤단법은 원기단법보다 수련단계가 낮는데 원기단법보다 적극적 대처를 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 설문지의 일반적 특성에서 건곤단법과 원기단법의 연령과 수련의 동기에서 각각 차이가 나타났는데 이것은 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 요인이 될 수 있다고 볼수

있다. 소극적 대처에서는 증기단법, 건곤단법, 원기단법, 진기단법의 순서대로 나타났고 통계적으로는 유의하지 않았다.

## 2. 제 언

끝으로 본 연구의 제한점을 제시하고 이를 통하여 후속연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 연구대상자를 대전 서울 영동지역에 한정하고 있으므로, 연구결과를 일반화하기에는 무리가 있다. 일반화를 위해서는 전국적인 규모의 연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 스트레스 대처방식에서 국선도의 호흡수련외에 준비운동과 정리운동의 몸동작들이 미치는 영향을 구분하여 연구할 필요가 있다.

셋째, 연령에서 국선도 수련집단은 40-50대가, 일반인집단은 20-30대가 많았고, 성별에서는 국선도 수련집단은 남자가, 일반인 집단은 여자의 분포도가 높았다. 연령과 성별의 차이가 스트레스 대처방식에 영향이 미칠수 있다. 다음 연구에서는 연령과 성별 따른 연구가 이루어질 필요가 있다.

넷째, 국선도 수련집단과 일반인 집단의 비교대신 국선도 수련 전후를 비교해보고 스트레스 대처방식의 차이가 국선도 수련의 처치 때문인지 알 필요가 있다.

## 참 고 문 헌

- 강영자, 박성욱, 양명숙(1997). **아동의 스트레스**. 서울 : 양서원.
- 고강민(1989). **자연법칙을 이용해 건강한 인생을 : 우리의 님과 국선도로 승화**, 월간 예향, 제 52권. 288-291.
- 고광균(2001). **‘궁합보기우리몸과 국선도 단전행공’** 국선 이천년, 16, 72-73.
- 국선도법연구회(1989). **국선도 단전행공**, 서울 : 한국방송사업단.
- 권선영(2000). **한의학의 소견으로 풀어본 국선도 단전행공①**. 국선 이천년 첫 번째, 16, 26-27.
- 권선영(2000). **한의학의 소견으로 풀어본 국선도 단전행공②**. 국선 이천년 두 번째, 17, 168-173.
- 권선영(2001). **한의학의 소견으로 풀어본 국선도 단전행공③**. 국선 이천일년 첫 번째, 18, 128-133.
- 권선영(2001). **한의학의 소견으로 풀어본 국선도 단전행공⑤**. 국선도 이천일년 세 번째, 20, 62.
- 김남초(1992). **본태성 고혈압 대상자에게 적용한 단전호흡술의 혈압하강 효과에 관한 연구**. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김덕영(1999). **국선도**. 서울: 국선도협회 (4), 57
- 김정희(1987). **지각된 스트레스 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용**. 대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 박사학위논문.
- 김종우(1997). **찾병**. 서울 : 여성신문사.
- 모경숙(1993). **국선도**. 서울 : 도서출판 국선도.
- 박해용(1995). **단전호흡이 상태불안 완화에 미치는 영향**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

- 심재룡(1997). 국선도 학술대회, 21세기 새로운 정신문명, 국선도의 역할과 사명. 세상에 향기를 주는 사람들. 5, 23
- 성선진(1997). 고등학생의 자아존중감 및 사회적 지지와 스트레스 대처 방식과의 관계. 충북대학교 석사학위논문.
- 신광균, 김철원(1982). 단전호흡의 생리적 고찰 1. 제주대 논문집, 14, 237-240.
- 안성희(1996). 단전호흡이 면역세포와 스트레스에 미치는 효과. 카톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 이규태(1997). 정신건강을 위한 심리치료. 행동수정연구소.
- 이정호, 김영미, 최영민, 이기철(1997). 명상이 문제해결 능력과 자기인식에 미치는 효과. 신경정신의학 36. 4, 723-724
- 임경택(1998). 임경택 교수의 숨쉬는 이야기. 명상.
- 이정미(1996). 국민학교 아동이 겪는 스트레스와 그 대처방법 유형. 부산대학교 대학원. 석사학위논문.
- 이현주(1989). 이완술로서의 단전호흡 교육의 단기효과에 관한 연구. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 유인학(2000). 단전수련의 길잡이. 초록배매직스.
- 장현갑, 강성군(1998). 현대인의 스트레스 관리. 학지사.
- 전성혜(1989). 스트레스에 대한 평가 및 대처의 효율성에 관한 연구. 연세대학교 석사학위논문.
- 진현정(1995). 자기검색에 따른 선호하는 상담방법과 스트레스 대처방식. 연세대학교 석사학위논문.
- 최동춘(1989). 국선도 4 : 준비운동 II, 월간예향, 제 55권. 282-283.
- 최동춘(1989). 국선도 6 : 국선도 6 : 국선도 수련자세, 월간예향, 제 57권. 282-283.
- 최동춘(1989). 국선도 7 : 정리운동 I, 월간예향, 제 58권. 282-283.

- 최동춘(1989). 국선도 9 : 정리운동 II, 월간예향, 제 60권. 280-281.
- 최해림(1986). 한국대학생 집단의 스트레스 현황과 인지 행동적 상담의 효과. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 황준식, 이예철, 안동환, 박영주(1994). 단전호흡 및 흉식호흡이 체열에 미치는 영향에 관한 연구. 대한심신스트레스학회지 2, 115-128.
- 허경무(1996). 국선도 강해. 밝문화연구소.
- Billin, A. G., & Mood, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the impact of stressful life event. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- Brown, S. D., & Heath, L. (1984). Coping with critical life event.: An integrative cognitive-behavioral model for research and practice. In S. D. Brown & R. W. Lent(Eds.), *Handbook of counseling psychology*, 545-576. N.Y.: John Wiley & Sons.
- Buehler, C. A., & Hogan, M. J. (1980). Managerial behavior and stress in families headed by divorced women: A proposed framework. *Family Relations*, 29, 525-532.
- Cohen, F., & Lazarus, R. S. (1979). Coping with stress of illness. In G. C. Ston, F. Cohen & N. E. Adler (Eds.), *Health psychology: A handbook* (212-254) San Francico: Jossey-Bass.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21 219-239.
- Folkman, S, & Lazarus, R. S.(1986). Stress process and depressive symptomatology. *Journal of Health Social Behavior*, 21, 219-239.
- Gutmann, D.L.(1964). An exploration of ego configuration in middle later life. In B, 1. Neugarten (Ed). *Personality in middle and later life*. N. Y.: Atherton.

- Hanna, T. (1991). Letter from Fred. Navato, CA: Freeperson.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S.(1984). Stress, appraisal and coping. N. Y.: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and coping process. N. Y.: McGraw-Hill.
- Parkes, K. R. (1984). Locus of control cognitive appraisal, and coping in stressful episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*,46, 655-668.
- Pearlin, L. I., & Schooler, c. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Social Behavior*, 19, 2-21.
- Stone, A. A., & Neal, J. M.(1984). New measure of daily coping : Development and preliminary results. *Journal Personality and Social Psychology*, 46, 892-986.
- Yang J. M. (1989). The Root of Chinese Chi Kung - The Secret of Chi Kung Training Massachusetts: Yang' Martial Association(YMAA).

## 부 록

### 설 문 지

안녕하세요?

저는 계명대 교육 대학원에서 상담심리를 전공하고 있으며, 국선도 수련기간에 따른 스트레스대처방식에 관한 석사학위 논문을 준비하고 있습니다. 본 연구를 위해 여러분의 도움이 절대적으로 필요합니다. 본 설문지는 무기명으로 작성되며, 응답하신 내용은 오직 학문적 연구를 위하여 사용할 것입니다. 번거로우시더라도 설문내용을 읽으신 후 한 문장도 빠짐없이 솔직하게 응답하여 주시면 감사 드리겠습니다. 응답에 소요되는 시간은 15분 정도입니다. 본 설문에 응해주셔서 진심으로 감사합니다.

2001년 9월 5일

계명대 교육대학원 상담심리과

안 양미 올림

## 일반적 특성

1. 성별 ① 남 ( ) ② 여 ( )

2. 나이 ① 20대 ( ) ② 30대 ( ) ③ 40대( ) ④ 50대( )

3. 결혼 ① 미혼( ) ② 기혼 ( )

4. 수련기간

① 1년 미만( ) ② 1년이상 - 2년 미만 ( ) ③ 2년 이상 - 3년 미만 ( ) ④ 3년 이상 - 4년 미만 ( ) ⑤ 4년 이상 - 5년 미만 ( ) ⑥ 5년 이상 - 10년 미만 ( ) ⑦ 10년 이상 ( )

5. 수련단계

① 중기단법 ( ) ② 건곤단법 ( ) ③ 원기단법 ( )  
④ 진기단법 ( ) ⑤ 삼합단법 ( )

6. 건강상태 ① 약하다 ( ) ② 보통이다 ( ) ③ 건강하다 ( )

7. 국선도를 시작하게 된 동기

① 육체적 건강을 위해서 ( )  
② 스트레스 해소를 위해서 ( )  
③ 여가생활을 위해서 ( )  
④ 참 나를 찾기 위해서 ( )

## 스트레스 대처방식 체크리스트

보통 스트레스를 경험 할때를 생각하시면서 이 일들을 다루어 나가기 위하여 어떤 방법들을 사용하였는지를 답하여 주십시오. 각 문항의 내용을 읽으시고 그 방법을 전혀 사용하지 않으면 0점을, 약간 사용하면 1점을, 어느정도 사용하면 2점을, 아주 많이 사용하는 경우에는 3점을 표시하여 주십시오.

내 용	사용하지않음	약간 사용	어느정도사용	아주많이사용
1. 스트레스를 받은 다음단계는 어떻게 해야 할 것인지 대하여 전념한다.	0	1	2	3
2. 그 문제를 더 잘 이해하기 위하여 그것은 자세히 분석한다.	0	1	2	3
3. 그 일을 잊기 위하여 다른 일이나 다른 활동을 한다.	0	1	2	3
4. 시간이 지나면 달라질 것이라고 생각한다.	0	1	2	3
5. 그 일에서 무엇인가 바람직한 것을 얻어내려고 협상하거나 타협한다.	0	1	2	3
6. 잘 안되리라고 생각하지만 적어도 무엇인가 해보기로 한다.	0	1	2	3
7. 상대방이 마음을 바꾸도록 시도해본다.	0	1	2	3
8. 그 일에 대하여 좀도 알아보려고 누군가와 이야기 해본다.	0	1	2	3
9. 자신을 반성하거나 교훈을 얻는다.	0	1	2	3
10. 최후의 수단을 쓰기 보다는 어느정도 여지를 남겨둔다.	0	1	2	3
11. 기적이 일어나기를 바란다.	0	1	2	3
12. 운으로 돌린다: 때로는 나쁠때도 있으니까	0	1	2	3
13. 아무 일도 안 일어난 것처럼 군다.	0	1	2	3
14. 내 감정을 아무에게도 알리지 않으려고 노력한다.	0	1	2	3
15. 보통때 보다도 더 오래잔다.	0	1	2	3

내 용	사용하 지않음	약간 사용	어느정 도사용	아주많 이사용
16. 그문제를 일으킨 사람이나 물건에 대하여 화를 낸다	0	1	2	3
17. 다른 사람들의 동정과 이해를 받아 들인다.	0	1	2	3
18. 기분전환이 될 수 있을 만한 말을 자신에게 한다.	0	1	2	3
19. 그 일에서 무엇인가 창조적인 일을 할 수 있다는 단 서를 얻는다.	0	1	2	3
20. 모든 것을 잊어버리려고 노력한다.	0	1	2	3
21. 전문적인 도움을 청한다	0	1	2	3
22. 인간적으로 꽤 변모하거나 성장하게 된다.	0	1	2	3
23. 어떤 대책을 시도해보기 전에, 우선 무슨 일이 일어날 것인지를 기다려 본다.	0	1	2	3
24. 활동계획을 세우고 그것에 따른다.	0	1	2	3
25. 문제해결을 위한 활동 계획을 세우고 그것을 행한다.	0	1	2	3
26. 그 일이 지금보다 더 나쁠 수 있었음을 스스로 일깨 운다.	0	1	2	3
27. 어떻게든 기분을 풀어버린다.	0	1	2	3
28. 내 스스로 문제를 일으켰음을 깨닫는다.	0	1	2	3
29. 시작 때보다 좋은 경험을 얻고 끝낸다.	0	1	2	3
30. 문제를 구체화 시킬 수 있는 사람과 이야기를 한다.	0	1	2	3
31. 잠시 거기에서 물러나 있다.	0	1	2	3
32. 무엇을 먹거나, 담배를 피우거나, 약물복용 등으로 기 분을 전환한다.	0	1	2	3
33. 되든 안되는 한번 시도해보거나 매우 위험부담이 큰 일을 한다.	0	1	2	3
34. 조급히 굴거나 유감에 따르지 않으려고 노력한다.	0	1	2	3
35. 새로운 신념을 얻는다.	0	1	2	3
36. 술을 마신다.	0	1	2	3
37. 궁지를 가지고 곳곳이 버터 나간다.	0	1	2	3
38. 일어난 일이나 나의 느낌을 바꿀 수 없기를 바란다.	0	1	2	3

내 용	사용하지 않음	약간 사용	어느정도 사용	아주 많이 사용
39. 일이 잘 되어 나갈 수 있도록 무엇인가를 변화시킨다.	0	1	2	3
40. 대체로 사람들과 어울리기를 피하고 혼자 있으려 한다.	0	1	2	3
41. 그 일에 사로잡히지 않는다.	0	1	2	3
42. 존경하는 친척이나 친구에게 위로나 조언을 구한다.	0	1	2	3
43. 이 일이 얼마나 잘못 되었는지를 사람들이 눈치채지 못하도록 한다.	0	1	2	3
44. 그 일을 무시해버린다.	0	1	2	3
45. 내가 느끼고 있는 바를 누구에게 말한다.	0	1	2	3
46. 내 입장을 지키면서, 바라는 바를 위하여 싸운다.	0	1	2	3
47. 다른 사람에게 분풀이를 한다.	0	1	2	3
48. 과거의 경험에 의존한다.	0	1	2	3
49. 다음에는 일리 좀 다를 것이라고 자신에게 다짐한다.	0	1	2	3
50. 문제 해결을 위해 몇 가지 대책을 세운다.	0	1	2	3
51. 내가 할말이나 다른 일들이 너무 방해받지 않도록 애쓴다.	0	1	2	3
52. 내 감정 때문에 다른 일들이 방해받지 않도록 애쓴다.	0	1	2	3
53. 인생에 있어서 중요한 것이 무엇인가를 재발견한다.	0	1	2	3
54. 자신이 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 상상하거나 공상한다.	0	1	2	3
55. 그 일이 사라지거나 끝나버리기를 바란다.	0	1	2	3
56. 일이 어떻게 되었으면 좋겠다는 공상이나 소망을 한다.	0	1	2	3
57. 그 일이 어떻게 잘되게 해달라고 기도를 한다.	0	1	2	3
58. 최악의 경우를 각오한다.	0	1	2	3
59. 무엇을 해야 할지를 알기 때문에 일이 잘 되도록 더 열심히 노력한다.	0	1	2	3
60. 내가 존경하는 사람은 이럴때 어떻게 했을까를 생각해보고 그대로 따른다.	0	1	2	3
61. 다른 사람의 입장에서 그 문제를 생각해보려고 한다.	0	1	2	3
62. 내가 바라던 것이 안되면 그 다음 차선책이라도 받아들인다.	0	1	2	3

# **Influence of Kuksundo training on the way to cope with the stresses**

An, yang-mi

Major of Counseling Psychology

Graduate School of Education

Keimyung University

(Advised by Professor Park, Jae-Hwang)

## **(Abstract)**

This study is to examine the effect Kuksundo on the stress-coping strategists. This research has been done for the two separate groups total 232 people. One group is 133 trainees who are being cultivated at the Kuksundo training centers located in Daejeon, Youngdong and Seoul. The other group is 99 citizens who are coming to study at Daejeon social welfare center. The check list is made as an experiment tool to study how these two groups cope with the stress. All collected data have been processed by the t-test & F-verification method.

The outcome result is as below. First, active coping was more used by the Kuksundo trainees than the citizens and its significant difference statistically. Meanwhile, passive coping is more used by the citizens than the Kuksundo trainees and it is not significant difference statistically.

Second if Kuksundo training procedure is changed, the way how to cope with the stress is change accordingly.

People who coped actively have used Jingi-danbup, Geongon-danbup, Wonggi-danbub, Joonggi-danbub in sequence and it came out significantly statistically. However, people who coped passively have used Jingi-danbub, Wongi-danbub, Geongon-danbub, Joonggi-danbub in sequence and not significant statistically.

## 국선도 수련이 스트레스대처방식에 미치는 영향

안 양 미

계명대학교 교육대학

상담심리전공

(지도교수 : 박재황)

### (초록)

본 연구는 국선도 수련이 스트레스 대처방식에 미치는 영향을 알아보기 위한 연구이다. 본 연구의 대상은 대전, 영동, 서울, 지역에 소재하는 국선도 수련장에서 수련하고 있는 수련인 133명, 대전 사회복지관에 교육을 받으려는 일반인 99명, 모두 232명을 대상으로 실시되었다. 사용한 측정도구는 스트레스 대처방식 체크리스트 검사이다. 수집된 자료는 t-test, F검증을 하여 처리하였다.

분석 결과는 다음과 같다. 첫째 스트레스 대처방식 중에서 적극적 대처 방식에 대해서는 국선도 수련집단이 일반인 집단에 비해 적극적 대처방식을 더 많이 사용하였고, 이러한 차이는 통계적으로 유의하게 나타났다. 소극적 대처방식에 대해서는 일반인 집단이 국선도 수련집단에 비해 더 많이 사용하였고 이는 통계적으로 유의하지 않았다.

둘째, 국선도 수련 단계가 달라지면 스트레스 대처방식이 각각 다르게 나타났다. 적극적 대처방식에서는 진기단법, 건곤단법, 원기단법, 중기단법 순으로 대처를 많이 사용하는 것으로 나타났고 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 소극적 대처에서는 진기단법, 원기단법, 건곤단법, 중기단법 순으로 대처를 많이 사용하는 것으로 나타났고 이는 통계적으로 유의하지 않았다.