

석사학위논문

국선도 수련이 성인의 스트레스에 미치는 영향

A Study of the Effect of Kouksundo Practice on
Stress in Adults

엄 기 선

한서대학교 건강증진대학원

건강관리학과

2010년 2월

국선도 수련이 성인의 스트레스에 미치는 영향

A Study of the Effect of Kouksundo Practice on
Stress in Adults

지도교수 김 현 문

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2010년 2월

한서대학교 건강증진대학원

건강관리학과 선도전공

엄 기 선

嚴基宣의 碩士 學位論文을 認准함

심사 위원장 _____ ①

심 사 위 원 _____ ①

심 사 위 원 _____ ①



2010년 2월

韓瑞大學校 健康增進大學院

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구가설	3
3. 용어의 정의	3
4. 연구의 제한점	3
II. 이론적 배경	5
1. 스트레스	5
1) 스트레스의 정의	5
2) 스트레스의 원인	6
3) 스트레스의 반응	7
4) 대응방법	10
2. 국선도	12
1) 국선도의 정의	12
2) 국선도의 수련단계	12
3) 국선도 수련방법	14
4) 국선도의 구성요소	17
5) 스트레스와 국선도 수련의 관계	21
III. 연구방법	26
1. 연구대상	26
2. 조사도구	28
3. 조사절차	28
4. 자료처리 및 분석방법	28
IV. 연구결과 및 논의	30

1. 측정도구의 신뢰도 검정 및 스트레스 항목 평균 분석	30
2. 일반적 특성에 따른 스트레스 차이 분석	32
3. 수련단법과 수련기간에 따른 스트레스 차이 분석	35
4. 논의	39
 V. 결론 및 제언	 42
1. 결론	42
2. 제언	43
 참고문헌	 45
 ABSTRACT	 48
 부록	 49
 감사의 글	 59

표 목 차

<표 1> 국선도의 수련단계	13
<표 2> 국선도 수련 내용	15
<표 3> 설문지 배포 및 회수 현황	26
<표 4> 연구 대상자의 사회 인구 통계학적 특성	27
<표 5> 스트레스 측정항목 평균 및 신뢰도 계수	31
<표 6> 성별 및 동기에 따른 스트레스 차이분석	32
<표 7> 종교에 따른 스트레스 차이 분석	33
<표 8> 연령, 직업, 수련기간에 따른 스트레스 차이 분석	34
<표 9> 수련단법에 따른 스트레스 차이 분석	35
<표10> 수련기간에 따른 스트레스 차이 분석	36
<표11> 수련단법과 수련기간과의 관계	38

국 문 초 록

본 연구는 국선도 수련이 성인(成人)의 스트레스에 미치는 영향과 국선도 수련의 단계에 따라 수련인이 느끼는 스트레스의 강도가 변화되는 양상을 알아보고자 하였다. 이를 위하여 연구자는 서울, 경기지역의 국선도 수련원 11곳을 선정하여 현재 수련중인 회원 570명에게 구조화된 설문지를 배포하고 각 수련원별로 조사에 동의한 300명으로부터 설문지를 회수하여, 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 34부는 제외시키고 266부를 선별하여 분석대상으로 하였다.

분석결과에서 국선도 수련이 스트레스에 미치는 영향은,

첫째, 수련인들의 스트레스 평균점수가 3.68(Mean)로 나타나 대체적으로 스트레스에 영향을 적게 받는 것으로 분석되었다.

둘째, 수련 단법에 따른 스트레스차이는 진기→원기→건곤→중기 순으로 상위단법 수련자가 하위단법 수련자보다 스트레스를 적게 받는 것으로 나타났다. 상위단법 일수록 스트레스를 적게 받는 것은 수련의 효과가 누적 반영된 것으로 볼 수 있다.

셋째, 수련기간에 따른 스트레스 차이는 1년 미만의 수련인들이 5년 이상의 수련생들보다 스트레스를 더 많이 받고 있는 것으로 분석되었다. 하지만 중간과정인 2~3년의 수련생 평균이 3.722이고, 3~5년의 평균이 3.718로 수련기간이 2~3년인 수련생 보다 수련기간이 많은 3~5년의 수련생이 스트레스를 더 많이 받고 있는 것으로 나왔다. 이는 상위단법으로의 승단기준이 수련기간과는 별도로 실제수련한 일수로 하기 때문에 도중에 수련의 공백기가 많을 수 있기 때문에 집중력이 일시적으로 떨어진 것으로 볼 수 있으며 또한 수련의 난이도가 점점 더해지면서 적응하는 시간이 길어져 그에 따른 스트레스의 증가인 것으로 분석된다.

연구결과에서 조사대상자들의 스트레스에 대한 전체 평균이 3.68(Mean)로 비교적 높게 나와 국선도 수련은 성인들의 스트레스에 긍정적인 영향을 미친다고 할 수 있다. 또 수련인들 간의 상호 비교에서 유의한 효과가 있다고 나타났는데 이는 국선도 수련기간은 효과와 비례한다고 볼 수 있다. 즉 수련 기간이 길수록 그 효과가 커지게 되며 이는 장기간의 국선도 수련이 현대인들의 삶의 질을 높이는 수단이 될 수 있음을 알 수 있다.



I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간이 삶을 영위하며 갖게 되는 소중한 염원(念願) 중의 하나는 건강하게 오래 사는 양생(養生)이다. 인류는 이를 위하여 많은 노력을 기울여 왔고 지금도 간절히 원하고 있다. 인간이 죽음에서 벗어나 영원토록 사는 것은 사실상 불가능한 일이다. 따라서 죽음이 인간의 능력으로는 어쩔 수 없는 것이라면, 죽음을 인정한 인간의 소망은 생존해 있는 동안 삶의 질을 높이는 것이다. 삶의 질을 높이는 방법 중 하나는 건강하게 사는 것이고, 이를 위한 인간의 노력은 양생(養生)이다. 양생(養生) 즉, 무병장수(無病長壽)가 인간 욕망의 목적격이 될 수 있는 명사(名詞)라고 한다면, 동사(動詞)적인 의미는 인간이 무병장수를 위하여 노력하는 행위라고 할 수 있다.

인류는 양생의 문제를 이성적이고 과학적인 사고(思考)를 바탕으로 의학 분야에서 발전시켜 왔고, 생리학, 미생물학, 보건학 등의 여러 분야의 학문도 발전시켜 왔다. 그러나 과학의 발달로 인한 물질만능주의는 인간의 운동능력을 저하시켰고, 복잡한 현대사회는 인간들의 심리적 갈등을 초래하게 되어 평균수명은 늘었지만 삶의 질을 높이지는 못했다. 운동부족과 자연을 거스르는 식생활, 그리고 복잡한 현대사회의 심리적 갈등은 생활습관병¹⁾과 스트레스가 대표적인 원인이 되어 발생하는 심인성(心因性) 질환(疾患)²⁾ 등에 시달리는 사람들을 점점 증가시키고 있다.

스트레스는 일반적으로 “개인이 직면하는 삶의 과제(課題)들 중에서 현재 개인의 능력으로 대처하거나 견디기 곤란한 새로운 사태에 직면할 때 생기는 생리적(生理的)·정서적(情緒的), 그리고 긴장(緊張) 상태”로 정의한다. 스트레스의 구성요소 중 첫째는 삶의 과제(課題)로 지칭된 스트레스의 원인 부분이다. 둘째는 생리적(生理的)·정서적(情緒的) 긴장(緊張) 상태로 나타나는 스트레스의 반응(反應) 부분이며, 셋째는 현재 개인이 다루기 어렵다는 것으로, 객관적(客觀的) 원인과 개인의 대처능력의 상호작용 부분이다. 따라서 스트레스를 전체적으로 이해하기 위해서는 이러한

1) 중년이후에 문제가 되는 병을 통틀어 이르는 말, 동맥경화증, 고혈압, 악성종양, 당뇨병, 백내장, 심근경색증, 폐기종, 뼈의 퇴행성변화 등이 있다. 과거에는 성인병(成人病)이라고 하였다.

2) 전통적으로 두통, 천식, 피부염, 궤양, 관절염, 대장염, 심혈관 질환, 당뇨병, 그리고 고혈압 등은 정신적 갈등과 심리사회적 스트레스 및 성격유형의 영향을 받는 것으로 전통적인 심인성질환이라고 한다. 이러한 질환의 증상은 흔히 스트레스를 받는 동안 일어나는 신경 내분비계의 변화에 의해 매개된다(최명애 외, 2003).

세 가지 부분을 모두 다루어야 한다(신응섭외, 1997).

스트레스는 우울, 불안, 신체상 왜곡, 절망감, 의존성 등이 증가할 수 있으며 정상적인 생활에 지장을 초래하고, 전반적으로 삶의 질의 저하를 가져온다(박정숙, 1989). 또한 스트레스는 정신질환 외에도 신체질환 또는 내분비 기능에도 영향을 미쳐, 당뇨병과 갑상선 기능에도 영향을 준다(김영철, 정향균, 이시형, 1989).

최근 들어서 지구의 환경문제와 더불어 위에서 언급한 물질문명으로 인한 현대인의 건강문제를 해결하기 위하여 물질 위주의 삶으로부터 자연으로 돌아가자는 반성의 결과로 Well-Being이라는 새로운 패러다임이 활기를 띠고 있다. Well-Being 사조의 중심에는 물질보다는 정신, 양(量)보다는 질(質), 다툼 보다는 화해로서 이제까지의 양적 팽창의 의미인 'Positive'에서, 줄이고 적게 하는 'Negative'로의 전환과 해결 대안으로 동양의 호흡법, 태극권, 요가, 좌선(坐禪) 등에 문을 두드리는 인구가 증가하고 있다.

고대 동북아시아인들의 무병장수 염원의 산물인 신선사상(神仙思想)에 바탕을 둔 실천수행법인 국선도 수련은 인간의 심신(心身)을 정화시키고 정신건강에 긍정적인 영향을 주는 수련법으로 현대인이 노출되기 쉬운 심인성(心因性) 질환의 중요한 원인 중의 하나라고 할 수 있는 스트레스의 해소에 유용한 방법이다(임경택, 2009).

스트레스는 피할 수 없는 일상생활의 한 부분으로서 긍정적인 요인과 부정적인 요인을 포함하는 양면성을 갖는다. 이를 잘 관리하여 긍정적인 스트레스가 되면 인간의 건강과 행복에 유익한 영향을 주지만 그렇지 못하게 되면 질병에 시달리기도 한다. 스트레스는 인간이 어떠한 상황에서도 스트레스 요인이 있으면 발생하는 것이므로 무병장수의 길은 스트레스 원인에 올바르게 대처하여 삶의 질을 증진시키는 것이다.

본 연구의 목적은 첫째, 국선도 수련이 성인(成人)의 스트레스에 미치는 영향과 둘째, 국선도 수련 단계에 따라 수련인들 스스로가 느끼는 스트레스의 강도가 변화되는 양상을 조사하고 국선도 수련이 심인성 질환의 주요 원인인 스트레스 해소에 기여할 수 있는지에 대한 연구를 하고자 한다.

2. 연구가설

본 연구는 그 목적을 달성하고자 다음과 같이 연구가설을 설정하여 이를 고찰하고자 한다.

- (1) 국선도 수련은 성인의 스트레스에 유의한 영향을 미칠 것이다.
- (2) 국선도 수련 단계에 따라 수련인들이 느끼는 스트레스 강도에는 차이가 있을 것이다.

3. 용어의 정의

1) 자기조절기법 : 개인적 긴장 영역에 대한 긴장이완 프로그램으로 신체조절방법을 통한 호흡법, 명상, 근육이완법, 자율훈련법, 시각적 상상 등의 훈련으로 심신을 이완시켜 자율신경 활성도를 낮추는 기법인데 이로 인하여 불안이나 스트레스 수준이 감소된다.

2) 단전호흡(丹田呼吸) : 단전은 상단전, 중단전, 하단전으로 구분하며 단전(丹田)은 하늘 기운과 땅 기운이 합치는 곳으로 주로 하단전(下丹田)을 의미하며 그 위치가 사람의 체구에 따라 조금씩 다르지만 침술 상으로는 배꼽 세치 아래에 위치한다. 그러나 호흡을 할 때는 침술 상의 위치보다 약간 낮은 부위, 즉 치골 뼈 바로 위의 가장 말랑말랑한 곳에 의식을 집중하고 호흡을 이곳까지 깊이 들이마시며 단전을 계발하는 호흡이다(임경택, 1998).

3) 스트레스 원(源) : 인체에 어떤 힘이 작용되었을 때 인체 내부에서 보이는 변화를 스트레스라 하고 이때 인체에 가해지는 자극(물리적인 힘과 눈에 보이지 않는 자극을 포함하여)을 스트레사(stressor)또는 스트레스원 이라고 한다.

4. 연구의 제한점

- 1) 본 연구의 연구대상은 서울과 경기도에 소재하는 국선도 수련장에서 수련하는 성인(남, 여)만을 대상으로 한 제한점이 있다.
- 2) 연구의 대상을 국선도수련원의 수련생으로 한정하였기에 비 수련자와의 비교연구가 이루어지지 않은 한계를 가지고 있다.
- 3) 국선도 수련법은 총 9단계의 수련법으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 4단계의 수련을 중심으로 분석하였기 때문에 그 이후단법에 관하여는 논의 하지 못했다.
- 4) 국선도 수련의 효과를 대상자의 주관적인 면이 주로 반영되는 설문지만을 사용하였기 때문에 객관적인 측정의 한계가 있다.
- 5) 수련인들이 수련생활 속에서 겪는 스트레스에 관하여는 구체적으로 논의하지 못했다.



II. 이론적(理論的) 배경

1. 스트레스

1) 스트레스(Stress)의 정의

스트레스는 Hans Selye(1907~1983)에 의해 처음으로 사용되어 보편화된 것으로, 그는 실험실에서 쥐를 인위적인 자극(감금, 피로, 소음, X선 방사, 추위)등을 가하여 쥐들에게 나타나는 생리적인 변화과정을 분석, 정리하여 일반적응 증후군(General Adaptation Syndrome)³⁾을 개념화 하였다(신웅섭외, 1997). 어의적으로 스트레스는 "stringo"에서 유래된 것으로 "무엇을 조인다"는 뜻을 갖고 있다. 즉 개인의 신체적, 심리적, 그리고 환경적 요구에 대해 인체의 일반화된 생리적인 반응을 일으키는 것을 말한다.

스트레스는 인간의 삶에서 정상적인 현상으로서 새로운 지식, 기술과 행동양식을 습득하기 위하여 직면해야 하는 긍정적인 부분이다. 즉, 자극이 미약하거나 짧은 시간 동안만 작용하면 오히려 건강한 반응으로 가벼운 흥분과 생산적인 활동에 참여할 수 있도록 한다. 그러나 어떠한 경우에도 스트레스에 처한 개인은 대응과정에서 생리적, 심리적 긴장 등, 혼란을 경험하게 된다. 이들은 세 가지 범주(최영애, 2003)로 분류할 수 있으며 각각 독립적이지 않고 상호 관련되어 있다. 첫째는 정서적(情緒的)인 혼란⁴⁾이고, 둘째는 인지적(認知的)기능의 혼란⁵⁾, 셋째는 생리적(生理的)기능의 장애⁶⁾로 구분되어진다. 지속적(持續的)인 스트레스는 인간의 면역 반응을 저하⁷⁾(최명애, 2003)시키기 때문에 죽음까지 이르게 하는 질환을 초래하고 여러 가지

3) 일반 적응반응은 다양한 자극유인에 대한 특이반응이었고, 자극유인에 대한 일반 적응반응을 스트레스로 정의하였다(Selye, 1973).

4) 스트레스 자극에 직면한 개인은 정서적(情緒的)혼란을 경험하며, 대표적으로 불안(不安), 우울(憂鬱), 압박감(壓迫感), 좌절(挫折)감, 결핍(缺乏)감 등이 나타난다.

5) 인지적(認知的)기능의 혼란으로 사고기능에서 합리성, 논리성, 융통성 등이 결여되고, 주의 집중력이 떨어지며, 기억력 감소가 나타난다.

6) 생리적(生理的)기능의 장애로 근육 계통의 긴장(緊張), 떨림, 쇠약(衰弱)화, 통증(痛症) 등이 있고, 내장계통의 심장, 위장, 폐 등의 기능에서 이상이 생긴다.

7) 심리적인 스트레스와 정신질환이 면역기능을 변화시킬 수 있다는 것은 인간의 심리상태가 질병에 대한 취약성과 질병의 진행 및 예후에 영향을 미칠 수 있다는 증거이다. 전통적으로 두통, 천식, 피부염, 궤양, 관절염, 대장염, 심혈관 질환, 당뇨병, 그리고 고혈압 등은 정신적 갈등과 심리사회적 스트레스 및 성격유형의 영향을 받는 것으로 전통적인 심인성질환이라고 한다. 이러한 질환의 증상은 흔히 스트레스를 받는 동안 일어나는 신경내분비계의 변화에 의해 매개된다(최명애 외, 2003)

신체적 질병과 이로 인한 결근, 과음 등 경제적 손실은 물론 대인관계, 직장생활, 사회활동에 영향을 미치기도 한다.

신체의 유연성이 부족하여 경직되어 있는 사람은 정상적인 사람보다 스트레칭을 하는 동안 근육과 건(腱)⁸⁾이 더 큰 수축반응을 보이고 스트레칭에 대해 더 큰 저항이 나타난다(장경태 외, 2002). 외부 자극에 대한 신체반응은 대처하는 방법에 따라 스트레스를 전혀 느끼지 않는 경우가 있는가 하면, 너무 지나쳐서 질병의 원인이 되기도 한다.

일반적인 스트레스에 대한 신체적 반응은 심박수, 혈압, 호흡수, 산소 소비량 등의 증가이다. 인체는 특정 환경 속에서 자신의 감정을 처리하고 자신을 보호하기 위하여 일련의 대응행동을 작위적으로 취하게 된다. 하지만 일시적이 아닌 장기적으로 방치해두면 종국적으로 각종 신체적 질병이 발생하는 사실이 연구결과로 밝혀지면서 스트레스에 대처하기 위해 요가, 좌선, 사념처(四念處)⁹⁾, TM,¹⁰⁾ 및 단전호흡과 같은 호흡 명상법, 점진적인 근육이완 그리고 자율훈련과 심상훈련 등의 방법들이 모색되고 있다.

이러한 명상기법이 각광을 받게 된 것은 전통 생리학에서 의식적인 조절이 불가능한 것으로 여겨왔던 맥박, 호흡, 혈압, 체온 등과 같은 각종 자율신경계의 반응을 의식적으로 지배할 수 있는 사실이 명상 수행자들을 통해서 증명되었기 때문이다. 또한 이와 같은 사실이 과학적으로 검증되면서 효과에 대한 연구와 관심이 고조되고 있고 스트레스 대처를 위한 적극적인 방법으로 이용되고 있다.

2) 스트레스의 원인

스트레스를 일으키는 원인은 다양하나 다음과 같이 네 종류로 범주(範疇)화할 수 있다(최명애 외, 2003).

첫째는 자연적 현상과 사회적 사건들에서 오는 것이다. 홍수, 가뭄, 폭설 등 자연적으로 발생하는 현상들과 전쟁, 폭력사건, 성범죄, 정치적 변화 등의 사회적 현상

8) 힘줄-, 건-, 근육의 기초가 되는 회고 질긴 부분

9) 1. 身念處 ; 나의 몸은 더러운 것으로서 執着할 것이 못된다고 보는 것이다. 2. 受念處 ; 어떠한 느낌을 받아도 그것을 모든 괴로움의 근원으로 본다. 3. 心念處 ; 나의 마음은 머물러 있지 않고 항상 끊임없이 변하고 있는 것으로 본다. 4. 法念處 ; 모든 것은 원인과 조건에 의하여 성립되는 것이므로 하나로서 영원히 머무는 것이 아님을 나타낸다.

10) 초월명상법(TM:Transcendental meditation)은 bhakti yoga에 기원을 둔 것으로 인도의 요기 Maharishi Mahesh에 의해 1960년대에 미국에 전파된 명상법.

들이 개인에게 영향을 미칠 수 있다.

둘째는 삶을 통해서 개인이 필연적(必然的)이거나 우연(偶然)히 직면하게 되는 여러 가지 사건들이다. 출생, 사망, 질병, 입학, 졸업, 결혼, 승진 등의 사건들은 사람들에게 새로운 대처방식을 요구하고 이에 대한 준비가 부족할 때 스트레스를 경험하게 한다.

셋째는 만성적(慢性的)이고 반복적(反復的)인 일상사로부터의 경험이다. 즉시 해결하기 곤란한 가족과 직장 내의 여러 가지 일상적(日常的) 사건들, 도시의 소음(騒音), 교통 혼잡, 반복적이고 지루한 직무조건 등이 역시 스트레스의 원인이 될 수 있다. 이것은 강도는 적지만 누적적으로 영향을 미쳐서 심리적(心理的), 신체적(身體的) 장애를 일으킨다.

넷째는 일상적인 사소한 말다툼이나 시험기간, 학생들의 수강시간, 일시적인 수면 박탈, 일시적인 신체통증, 일시적인 위험순간 등으로, 상황이 바뀌게 되면 사라지게 되는 일시적, 일상적 현상 등이다.

3) 스트레스의 반응(反應)

(1) 반응의 특징

신웅섭(2002)은 스트레스에 의한 신체적 압박감, 좌절감, 불안, 우울, 자극의 결핍감 등에 의한 생리적, 신체적 반응의 특징을 다음의 세 가지로 분류하였다.

① 어떤 심각한 문제가 발생하면 생각을 담당하는 뇌 피질에서 스트레스 반응을 일으키는 시상하부¹¹⁾라는 곳으로 정보를 보낸다. 그러면 시상하부는 교감신경계를 자극하여 일련의 신체 변화를 일으켜 심장 박동률, 호흡률, 근육의 긴장도, 신진대사율, 혈압 등이 상승한다. 사지(四肢)의 말초 부위나 소화기 부위로 가던 혈액은 방향을 바꾸어 '싸움(Fight)'이나 '도망(Flight)'을 가는 데 사용되는 근육으로 옮겨 가게 된다. 그 결과 손발은 차게 되고, 위는 마치 나비가 춤을 추듯 울렁거린다. 횡격막과 항문은 긴장하게 되고, 눈동자는 확대되어 사물을 잘 보게 되고, 소리는 더

11) 시상하부는 뇌의 주요 부분으로 원추형의 구조물이다. 아래로는 뇌하수체와 연결된 관 모양의 시상하부관때기가 있으며 뒤로는 신경내분비세포가 다수 존재하는 내측융기가 있다. 그 이외의 주요한 구조물로는 유두체·제3뇌실·시각교차와 있고 시상하부의 위로는 시상하부관이 있다.

잘 듣게 된다. 이러한 신체 반응이 장기적으로 계속되면 좋지 않은 반응을 야기할 수 있다.

② 스트레스 자극은 에피네프린(아드레날린)¹²⁾을 방출하여 혈당을 높이고, 혈압을 상승시키며 또한 동맥을 수축시키고 이러한 상태에서 마음과 근육은 극히 제한된 짧은 시간에 효율적인 위기 대처능력을 갖게 된다.

③ 스트레스 자극이 심하거나 시간적으로 몇 분 이상 지속되는 급성스트레스 상황에서는 코르티솔¹³⁾을 분비하게 된다. 이러한 상황이 장시간 지속되면 스트레스 부작용이 일어나는데 즉, 혈압과 포도당의 수치를 높여 몸을 최대 에너지 상태로 만들게 된다. 이에 비해 스트레스 자극이 미약하거나 짧은 시간 동안만 작용하면 오히려 건강한 반응을 일으킨다.

우리의 몸은 생리적 스트레스와 신체적 스트레스를 구별할 수 없으므로 긴급한 상황에서 나타나는 스트레스 반응에 대한 신경 내분비계의 변화는 스트레스원에 무관하게 유사하다는 것이 관찰된다. 그러나 심리적 스트레스의 범주 내에서는 스트레스원의 양이 매우 중요하며, 조절할 수 없거나 예측할 수 없는 스트레스원은 관찰가능하거나 예측 가능한 스트레스원에 비해 면역기능에 대해 더 강력한 영향을 미친다(Breier 등, 1987; Kubitz 등, 1986; Maier 등, 1982; Sklar and Anisman, 1981, 재인용, 최명애 외, 2003).

한편 일시적인 생리적, 신체적 반응은 스트레스가 지속되거나 만성화되지 않는 한 일시적으로 그치고 그 상황이 지나가면 곧 정상화되는 것이 보통이다. 이런 반응은 인체 내의 항상성(恒常性: Homeostasis)¹⁴⁾을 유지하려는 것으로 외부환경의

12) 인체 내에서 분비되는 호르몬의 일종으로 아드레날린이 혈류에 분비되면 몸은 재빨리 위협에 반응할 준비를 한다. 아드레날린은 산소와 포도당의 공급을 뇌와 근육에 촉진시키고 소화 속도를 늦춘다. 심박 수와 일회 박출량을 늘리고 동공을 넓히며 피부 속 소동맥과 위장관을 수축시키지만 골격근의 소동맥은 팽창시킨다. 간 속의 포도당에 글리코겐의 이화 작용을 증가시킴으로써 혈당 수준을 높임과 더불어 지방 세포 속의 지질을 분해시키기 시작한다. 다른 몇몇 스트레스 호르몬처럼 아드레날린도 면역 체계에 대한 억제 효과가 있다. 아드레날린은 정신에 직접 영향을 끼치지 않는다는 것에 비해 스트레스나 자극을 받으면 뇌 속에 만들어지는 노르에피네프린은 아드레날린과 비슷한 반응을 일으키고 정신에도 영향을 미친다.

13) 급성 스트레스에 반응해 분비되는 물질로, 스트레스에 대항하는 신체에 필요한 에너지를 공급해 주는 역할을 한다. 코르티솔(cortisol)은 콩팥의 부신 피질에서 분비되는 스트레스 호르몬이다. 코르티솔은 외부의 스트레스와 같은 자극에 맞서 몸이 최대의 에너지를 만들어 낼 수 있도록 하는 과정에서 분비되어 혈압과 포도당 수치를 높이는 것과 같은 역할을 수행한다.

14) 생물체가 끊임없이 외적 및 내적 환경의 변화를 받으면서도 개체로서의 생리적 상태를 안정된 상태로 유지하는 기능, 동적 평형 이라고도 한다. 체내의 안정된 상태를 단순한 물리화학적 평형상태와 구별하기 위하여 설정한 개념이며, 신체의 모든 장기(소화기, 순환기, 호흡기 등)의 협조에 의하여 얻어지는데, 그 전체적인 조절

변화에 의해 내부의 평형상태가 깨졌을 때, 이것을 다시 정상으로 유지하려는 것을 말한다. 즉, 자극인자가 인체에 자극을 주면 인체에는 일련의 항상성을 유지하려는 반응이 일어난다. 이 반응에는 부신피질¹⁵⁾과 뇌하수체¹⁶⁾가 주된 조절작용을 하는 것으로 알려졌다(김지혁, 2001).

(2) 반응의 단계별 변화

스트레스 반응은 세 단계로 구분할 수 있다. 스트레스의 첫 번째 단계는 시상하부-부신피질에서 교감신경-부신수질축(SAM axis)의 활성화를 동반하며 나타나는 경계반응으로 인체가 스트레스를 인식하는 단계로 ‘알람(alarm)반응’이라 한다. 두 번째 단계는 ‘저항기’로서 계속해서 저항하면서, 스트레스요인에 적응하는 상황으로 스트레스에 대항하기에 가장 적절한 부분적 방어기전이 조직화 되는 단계이다. 세 번째 단계는 스트레스가 너무 강하거나 장기화되면 인체는 스트레스 요인에 저항하는 능력을 상실하여 신체의 저항력이 떨어지고 질병 또는 일부 경우에는 죽음에 이르는 탈진 상태가 된다(장경태 외, 2002).

첫 번째 초기단계에 신경내분비계의 변화가 나타나고, 이는 자율신경계가 관여하는 복합적인 스트레스 반응의 조율에 중요한 역할을 한다고 여겨진다. 스트레스 반응 동안, 코르티솔과 카테콜라민¹⁷⁾이 분비되어 심각한 생리적 변화를 가져온다. 이런 변화는 레닌¹⁸⁾, 칼시토닌¹⁹⁾, 타이르신²⁰⁾, 부갑상선 호르몬, 글루카곤²¹⁾, 적혈구

은 자율신경계와 내분비계에 의하여 이루어진다(지재근, 2006).

15) 부신은 신장의 윗부분 안쪽면에 붙어 있으며, 바깥층의 피질과 안쪽의 수질로 되어 있다. 피질은 다시 사구층·다발층·그물층 등으로 구분된다.

16) 뇌下垂體(pituitary gland) : 혈관 속으로 직접 호르몬을 분비하는 내분비선. 하수체, 또는 골밑샘이라고도 한다. 대뇌의 아래쪽, 간뇌의 시상하부(視床下部)에 돌출하여 있고 모든 내분비선을 조절한다.

17) 카테콜라민(catecholamin) : 카테콜과 아민의 결합물로서 아드레날린, 노르아드레날린 등의 유도 물을 말한다.

18) 레닌(rennin) : 젓 속에 들어있는 효소이다. 단백질(카세인)을 분해하는 역할을 한다. 응유효소(凝乳酵素)라고도 한다. 글로불린에 속하는 일종의 단백질 분해효소로서 유즙 속의 카세인에 작용하여 이것을 파라카세인(레닛카세인)으로 변화시킨다. Ca²⁺의 존재 하에서 겔(gel)화하는데, 생리적으로는 다음 단계인 펩신의 소화 작용을 도와준다. 젓먹이나 송아지의 위액 속에 많이 들어 있다. 처음에는 프로레닌으로 생성되어 위액 속에서 활성화된다. 레닛은 우유만으로 자란 생후 3~6개월쯤 되는 송아지의 제4위에서 추출·조제한 레닌 상품인데, 치즈의 제조 공정 중 응고 우유를 만드는 데 쓰인다.

19) 칼시토닌(calcitonin) : 혈액 속의 칼슘량을 조절하는 갑상선 호르몬으로 갑상선 C세포에서 분비되는 32개의 아미노산으로 이루어진 폴리펩티드이며, 혈액 속의 칼슘의 농도가 정상치보다 높을 때 그 양을 저하시키는 작용을 한다.

20) 타이로신(tyrosine) : 방향족 α-아미노산의 하나로 비 필수아미노산이다. 단백질의 크산토프로테인반응(노란색)·미론반응(붉은색) 등에 의해서 검출·정량된다. 대부분의 단백질에 들어 있으며, 특히 카세인·견사(絹絲) 피브로인에 많다.

21) 글루카곤(glucagon) : 글리코겐의 분해를 촉진시켜서 혈당농도를 증가시키는 호르몬(hormone)으로 랑게르한스섬에서 만들어지는 췌장호르몬이다.

조혈인자, 가스트린²²⁾, 그리고 인슐린의 변화를 포함한 2차 신경내분비계의 변화에 의해 매개되며 수축기 혈압을 증가시킨다. 아울러 혈류량, 강도, 골격근 내의 포도당 함유량도 증가된다. 순환계의 변화는 혈액응고의 증가와 간의 당원분해(glycogenolysis)²³⁾로 인한 혈당치의 증가를 포함한다. 이러한 변화와 더불어 소화기의 활동저하가 초래된다. 손바닥 땀 분비는 잘 알려진 스트레스의 증상이며 자율신경계와 스트레스의 관계를 연구하는데 자주 이용된다(Asterita, 1985, 재인용, 최명애 외, 2003).

두 번째 단계에서 신경 내분비계의 변화는 면역기능을 역조절하는 것이다. 이런 현상은 Munck 등에 의해 밝혀졌는데, 그는 당류 부신피질호르몬(glucocorticoid)²⁴⁾의 분비가 나타나는 가장 중요한 생리적 효과로서 면역을 억제하고 면역반응의 정확도를 높이는 것임을 밝혔다.

세 번째 단계로 스트레스가 장기화되면 탈진이 일어난다. 즉, 신경 내분비계 변화의 역기능적 면역조절기능이 불필요하게 지속되고 이로 인해 스트레스 관련 면역기능 장애로 알려진 변화를 초래한다.

4) 대응(對應)방법

스트레스의 원인과 경험유형이 무엇이든 대부분의 사람들은 적절한 방어를 통해 잘 대처함으로써 삶을 보다 효과적으로 살아나갈 수 있다. 스트레스를 극복하는 방식은 크게 세 가지로 분류할 수 있다. 스트레스의 문제를 직접적으로 해결하는 방법과 문제의 왜곡을 통한 해결방법, 그리고 자기 조절기법이 있다.

첫째, 스트레스를 유발하는 문제에 대한 직접적인 해결 방법은 직접 부딪쳐서 해결해 나가는 방법인 직면(直面)과, 타협(妥協), 철수(撤收)의 세 가지가 대표적이다.

둘째, 문제 자체보다는 문제의 왜곡(歪曲)을 통한 해결방법에는 대표적인 방법이 Freud가 주장한 자기방어기제(自己防禦機制: defensive mechanism)이다. 그 종류는 억압²⁵⁾, 동일시²⁶⁾, 치환²⁷⁾, 승화²⁸⁾, 반동형성²⁹⁾, 투사³⁰⁾, 합리화³¹⁾, 퇴행³²⁾, 환상³³⁾

22) 가스트린(gastrin) : 위(stomach)의 말단에서 분비되는 호르몬이다. 위산(gastric acid)분비, 체장액 생산을 유도하고 위, 소장, 대장의 움직임도 촉진한다.

23) 글리코겐이 간에 있는 효소에 의해 유리상태인 포도당으로 분해되는 과정.

24) 부신피질에서 나오는 스테로이드 호르몬 중 하나이다. 글루코코르티코이드라고도 한다. 주로 부신피질의 제2층에서 생성된다. 탄수화물을 간에서 글리코겐으로 저장하고, 단백질과 지질에서 당질을 만드는 작용을 돕는다. 염증을 억제하는 작용을 가지고 있기 때문에 항 염증성 코르티코이드에 포함된다.

25) 의식하기에는 너무나 충격적이고 고통스러운 경험 등을 아예 무의식 속으로 억눌러 버리는 것을 말한다.

등이 있다.

셋째, 자기조절기법이 있는데 자신의 적극적인 의지에 따라 스트레스 반응인 긴장 영역을 이완토록 조절하는 방법이다. 이완훈련법, 인지적 재구성법, 주장 훈련법 등이 여기에 속한다. 이완훈련법에는 호흡훈련과 명상, 점진적인 근육이완, 자율훈련, 심상훈련 등이 있다(장현갑외, 1990).

이는 정신생리학적 모형과 자극 반응의 행동모형을 병합한 것으로 주목적은 자율신경계의 반응인 저항-회피반응과 관련된 생리적 반응을 변화시킴으로써 부정적인 증상을 훈련에 의해 감소시키는 것이다. 이러한 훈련은 교감신경계 활동을 감소시켜 정신 생리적인 흥분, 각성상태를 낮추는 것이며 이러한 이완훈련은 신체부위에 의념과 함께 정신집중의 몰입이 요구되는 방법이다. 인지적 재구성법은 스트레스 반응의 단계적인 순서를 실제 또는 상상으로 스트레스 상황을 재현하여 대처하는 기술을 습득하는 학습방법이다. 주장훈련법은 스트레스 유인과 반응을 포함한 문제 인식, 문제 해결방법에 대한 자유로운 의사표현을 습득하여 태도나 지각을 변화하는 스트레스 점중훈련이라 할 수 있으며 의학적 치료 증진에 흔히 사용된다(이평숙, 1995).

본 연구에서는 장현갑(1990)이 제시한 스트레스 자기조절기법에서 이완훈련법인 호흡훈련과 명상, 점진적인 근육이완, 자율훈련, 그리고 심상훈련을 스트레스 대응 방법의 구성요소로 하여 그것이 종합적인 실천적 방법론으로 한민족의 고유 심신수련법인 국선도를 통한 스트레스의 대응에 대한 연구를 하고자 한다.

-
- 26) 어린이가 적당한 성인을 본보기로 하여 행동하는 경향, 방어기제의 하나로서 자기를 어떤 다른 사람과 같게 생각하는 심리현상.
 - 27) 전혀 다른 대상에게 자신의 욕구를 발산하는 것을 말한다. 자식이 없는 사람이 강아지를 끔찍하게 귀여워하는 것이 그 예이다. '동대문에서 뽀뽀 맞고 서대문에서 화풀이' 하는 것 또한 치환의 예로 볼 수 있다.
 - 28) 원래의 욕구나 충동이 보다 사회적으로 수용될 수 있는 방향으로 변경되는 무의식적 과정. 정신분석에서는 예술적 작품 활동을 승화의 표현을 본다. 광의로는 사회적으로 용납될 수 없는 충동을 수용될 수 있는 형태로 바꾸는 것을 뜻함.
 - 29) '미운 늑에게 떡 하나 더 준다.'는 우리 속담처럼 무의식적 소망과는 반대되는 방향으로 행동하는 것이다. 실제로 자기를 확대하는 대상인데도 그 대상을 좋아하는 것처럼 보이는 행동이 그 예이다.
 - 30) 자신의 심리적 속성이 마치 타인에게 있는 것처럼 생각하고 행동하는 것이 투사이다. 자기가 화가 난 것은 생각하지 못하고 상대방이 자기에 화를 냈다고 생각하는 것이 그 예이다.
 - 31) 실제의 이유 대신에 그럴듯하거나, 사회적으로 받아들여질 수 있는 이유를 댄으로써 자신의 행위를 정당화하는 방어기제와 현상에 대한 이유를 설명하거나 해석하는 절차를 말한다.
 - 32) 좌절에 직면했을 때 행동발달의 이전 상태 또는 더 원시적인 형태로 후퇴하거나 이전의 발달 단계 수준으로 되돌아가는 것을 말한다.
 - 33) 대상 및 사건에 대한 집합적인, 심상으로, 백일몽 또는 방심 상태의 상상이 그 예이다. 흔히 좌절 때문에 생기지만 적당한 정도의 환상은 창조적·적응적 기능을 발휘하기도 한다.

2. 국선도

1) 국선도의 정의

국선도³⁴⁾는 우리나라에서 자생되어 전래된 수련문화로써 신선사상(神仙思想)에 기반을 둔 심신수련법을 말한다. 국선도의 목표는 인간의 생활에서 질병과 고통을 없애 활기(活氣)찬 생활을 할 수 있고 정신적 궁극의 상태를 추구하며, 수신연성(修身煉性)으로서 금단지도(金丹之道)를 성취하려는 양생지도(養生之道)이고 강한 인간, 무병장수의 인간이 되는 것이다. 국선도의 공개(公開)자인 청산(靑山)³⁵⁾은 20여 년간의 산중수련을 통하여 스승으로부터 도법을 전수 받았다. 산중에서 스승과 제자 사이에서만 비전되어 오던 방법이 일반 대중이 쉽게 접근할 수 있는 수련법으로 국선도가 자리 잡은 것은 산중수련의 신비주의 요소를 극복하고 실용적인 면을 인정 받은 것으로 평가할 수 있다(양현덕, 2009).

2) 국선도의 수련단계

국선도 수련은 정각도, 통기법, 선도법의 세단계로 나누어지며 이것은 다시 세 가지의 단법으로 나누어진다. 즉, 정각도는 중기단법 · 건곤단법 · 원기단법, 통기법은 진기단법 · 삼합단법 · 조리단법, 선도법은 삼청단법 · 무진단법 · 진공단법으로 이루어져있다. 육체적 수련단계인 정각도와 정신적 단계의 통기법, 그리고 그 상위에 선도법이 있다. 이러한 수련단계를 청산은 농사짓는 일과 비교하여, 씨 뿌리고(중기단법), 가꾸고(건곤단법), 잘 보살피주며(원기단법), 여물어가고(진기단법), 무르익어(삼합단법), 거두며(조리단법), 하늘의 밝음을 받는 것이 되는(삼청단법, 무진단법, 진공단법) 단계라고 설명하고 있다(청산, 2003). 본 연구에서는 일반 수련원에서 일반적으로 수련하고 있는 정각도 단계의 중기단법, 건곤단법, 원기단법과 통기법의 진기단법까지의 단계를 중심으로 살펴보고자 한다.³⁶⁾ 이를 표로 나타내면 다음과

34) 우주를 한나라(國)로 보고 사람과 하늘(仙)이 묘합(妙合)하는 대자연의 길(道)을 말한다. 불독법이라고도 하는데 ‘불’은 해, 태양, 광명, 천(天)을 의미하고 ‘돌’은 돌고 돈다는 뜻으로 기(氣)의 음양운동을 포함한다. 여기서 불독법은 ‘돌’의 이치를 알아 ‘불’을 받고 몸과 마음을 닦아 몸은 맑고, 마음은 밝아 있어 ‘돌’에 참여하는 독특한 방법이다. 따라서 ‘국선도’는 사람과 하늘이 하나 되는 목표를 의미하고, ‘불독법’은 수련방법을 의미하는 명칭으로 볼 수 있다.

35) 본명 고정민, 아호 한영, 1936년 수원생, 국선도를 처음 보급하였으며 국선도 단체에서는 청산거사, 청산선사, 비경선사 등으로 호칭함, 이하 靑山으로 호칭한다.

같다.

<표 1> 국선도의 수련단계

수련단계	수련단법
정각도(正覺道) 단계	중기단법, 건곤단법, 원기단법
통기법(通氣法) 단계	진기단법, 삼합단법, 조리단법
선도법(仙道法) 단계	삼청단법, 무진단법, 진공단법

(1) 정각도(正覺道) 단계

① 중기단법

중기단법은 인체 내에서 생명의 기본적인 조건인 중기(中氣)³⁷⁾을 보전하는 단계인데 이는 수승화강(水昇火降)³⁸⁾의작용이 원활함으로써 보전된다고 보고 이러한 작용은 바로 생명력을 충실하게 하는 단계라고 볼 수 있다(양현덕, 2006). 본격적인 호흡 수련의 기초단계로서 모든 생각을 다 버리고 숨을 들이쉴 때나 내쉴 때는 배꼽 아래(하단전)만 움직이게 하고 한결같이 고르게 하면서 단전자리를 잡는데 치중한다. 50개의 동작으로 구성되어 있으나 실제 수련원에서는 25동작씩 구분하여 단계적으로 수련한다.

② 건곤단법(乾坤丹法)

건곤단법은 우주적인 입장에서 우주의 생성원리에 따라, 하늘의 기운과 땅의 기

36) 삼합단법 이상의 수련은 일반 수련원에서는 어렵고 산중에서나 할 수 있는 고 난이도의 수련법이라고 할 수 있다.

37) 중기(中氣)란 음양이 합실(合實)한 중심 원리로써 중기의 움직여 주는 힘의 작용에 의해 우주의 모든 존재가 현재의 상태를 유지할 수 있다. 중앙오십토(中央五十土)의 중기(中氣)의 단합된 힘의 작용에 의해 인체 내의 음양 변화, 수화(水火), 승강(乘降), 기혈(氣穴)순환이 일어나게 된다. 중기(中氣)의 생리에는 조절성(調節性), 단합성(團合性), 유지성(維持性)이 있고, 또한 중기는 세 가지 작용을 하는데, 바로 보급(普及) : 널리 퍼서 골고루 미치게 함, 단합(團合)·단결(團結) : 많은 사람이 한데 뭉치고, 보전(保全)·보호(保護)하여 유지(維持)함이다.

38) 인간의 상체는 심장의 기운으로 인한 화(火)의 기운이 있고, 하체에는 신장의 기운으로 인한 수(水)의 기운이 흐르는데 수행을 하게 되면 자연 水와 火의 기운이 서로 교류가 되는 것이다.)이 활발하면 중기의 작용이 활발해지고, 이러한 활발한 중기의 작용은 사람에게 있어서 중(中)의 역할을 하는 토(土)에 해당하는 장기인 비장과 위장의 기능을 증진시켜 모든 장부의 기능을 온전하게 하여 몸 전체를 건강하게 한다. 토단법(土丹法)이라고도 함

운 즉, 천지인(天地人)의 관점에서 인(人)이 천·지(天·地)와 조화를 이룸으로써 인체를 자연과 조화롭게 하여 생명력을 충일케 하는 방법이다.

행공동작은 모두 23동작으로 건(乾)의 십간(十干)과 곤(坤)의 십이지(十二支)의 글자의 형상을 본뜬 자세로 구성되어 있으며 호흡방법은 흡(吸), 지(止), 호(呼), 지(止)를 동일한 간격이 되도록 한다. 운기방법은 신법에서 임독유통을 시도한다.

③ 원기단법(元氣丹法)

원기단법은 호흡을 통하여 우주의 원기를 축적하여 열기를 느끼는 단계로 고도의 정신집중을 강조하는 단계이다. 정신집중의 방법으로 운기법을 하게 되는데 처음에는 임독유통을 하면서 단계적으로 12경 유통, 14경 유통, 365혈 유통을 시키고 흡(吸)한 기(氣)를 하단전에서 둥글게 말아 준다는 생각으로 지(止)³⁹⁾를 길게 호흡을 하면서 360동작을 점차적으로 하는 단계이다. 또한 상위단법인 진기단법을 할 수 있도록 축기를 연습하는 단계이기도하다.

(2) 통기법 이상

통기법은 본격적인 정신수련을 함으로써 고도의 정신능력을 얻게 되고 선도법의 가능성에 대한 믿음이 생기는 것을 말하며 하늘, 땅의 참된 기운을 바로 내 몸과 마음에 맞물고 돌게 하는 법이다(청산, 2003). 통기법에서는 의식의 확장과 신체기능의 개선으로 피부호흡이 가능하게 된다. 통기법은 ① 신체의 임·독맥 자개(自開)가 이루어지는 진기단법, ② 자신 즉, 신체 모든 부분의 통기가 이루어지는 삼합단법, ③ 자연과 하나가 되는 단계인 조리단법으로 구성되어 있으며 그 상위의 단계인 선도법은 삼청단법, 무진단법, 진공단법 등이 있다.

3) 국선도 수련방법

국선도수련은 준비운동 17분, 단전행공 43분, 마무리 20분으로 총80분으로 구성되어 있다. 국선도 수련방법⁴⁰⁾은 호흡을 고르는 조식(調息)수련이 기본이다. 즉 우주

39) 숨을 들이마신 후에 잠시 멈추는 것을 말한다.

적인 원기와 인체적 내기가 상통하는 방법으로 호흡 조절법을 사용한다. 여기서 준비운동과 마무리는 본 수련인 호흡 수련을 위한 보조적인 방법이라고 할 수 있다.

<표 2> 국선도 수련내용

구분	수련내용	소요시간
준비운동	57종류의 스트레치 동작	17분
단전호흡	중기단법 : 50동작 건곤단법 : 23동작 원기단법 : 360동작 진기단법 : 6동작	43분
마무리	정리운동 : 29동작 장부운동 : 10동작 말(末)정리운동 : 7동작	20분
		합(80분)

(1) 준비운동(기혈순환유통법)

준비운동은 단전행공에 앞서 기(氣)의 순환을 도와주는 중요한 전(前) 동작인데 자연의 도리(道理)와 인체의 생리(生理)에 합치되도록 하는 기혈순환법(氣血循環法)이자 기혈유통법(氣血流通法)이다(청산선사, 2001).

단전을 중심으로 힘이 전신으로 이동되도록 몸을 고르는 조신(調身)을 통하여 정체(正體)⁴¹⁾가 되도록 몸을 골고루 움직여준다. 이러한 동작은 단법의 단계와 상관없이 동일한 동작을 하게 되는데 중요한 것은 모든 관절과 근육을 여러 각도에서 결코 무리함이 없이 가장 효과적으로 조화 있게 즉, 균형(均衡)있게 고루 움직여주어 점점 익숙해지고 적응이 되면 굴신동작의 범위를 점차 늘리면서 행한다. 단전행공에 앞서 행함으로써 본 수련을 최적의 상태에서 할 수 있도록 만들어 주며 17분 동안 진행된다.

40) 국선도수련 동작사진(부록)은 참라이프, WWW.charmlife.kr에서 제공함.

41) 자신의 몸에 이미 나타나 있는 불균형과 비대칭적인 변형은 물론 여러 가지 질병들을 스스로 개선시키고 한편으론 건강하고 바른 몸을 유지할 수 있게 하는 자율운동

(2) 단전 행공

단전호흡을 동작과 함께 실시하는 것은 즉, 호흡을 통하여 생체에너지인 기를 우리 몸 안에 최대한 받아들이고 호흡의 조화를 추구하는 조식(調息)에 해당하며, 이는 국선도 내단 수련의 핵심적인 요소이다(양현덕, 2007).

중기단법은 오행의 원리에 따라 50가지⁴²⁾ 행공동작으로 구성되어 있고 건곤단법은 건(乾)의 십간(十干)과 곤(坤)의 십이지(十二支)의 글자의 형상을 본뜬 23동작의 단법으로 우주의 생성원리에 따라 하늘기운과 땅의 기운이 몸 안에서 조화롭게 작용하여 생명력을 충일케 해주는 단법이다. 원기단법은 360동작의 행공으로 호흡을 통하여 우주의 원기를 축적하여 열기를 느끼는 단계라 할 수 있다.

(3) 정리운동(기혈순환유통법)

마무리 운동은 정리운동 10분, 장부(臟腑)운동 5분, 말(末)정리운동 5분으로 구성된다. 행공(行功)이 끝나고 기지개를 강하게 켜면서 시작하는 동작은 다시 현실의 의식세계로 나오는 과정이라고도 할 수 있으며 전신기혈을 원활히 하여 주도록 도와주는 동작(動作)이므로 반드시 하도록 되어 있다(청산선사, 2001). 준비운동 중에는 굴신(屈伸)동작이 많은 데 비하여 정리운동은 늘려주는 동작이 많은 것은 각 관절과 근육이 더욱 커다란 하중능력을 갖게 하며 최대한의 운동량과 혈액순환을 돕고 특히 일상생활 또는 갑작스런 위험순간으로부터 상해를 줄일 수 있는 효과가 있다(권윤택, 1986).

(4) 장부(臟腑)운동(내기전신행법)

내기전신행법(內氣全身行法)은 몸속의 모든 장부에 오행의 생성(生成)원리⁴³⁾에 따라서 기(氣)를 보내는 몸놀림으로 정성을 들여 동작을 하면 오장육부의 기운을 강화시키며 조화롭게 하는 수련법으로 줄여서 기신법(氣身法)이라고 한다.

42) 50동작을 모두 연결하여 하는 것이 원칙이나 현대인의 수련시간을 감안하여 25동작씩 나누어 전, 후편으로 실시하고 있다.

43) 음양오행설에는 세 가지 작용이 있는데 이는 상생, 상극, 생성의 작용을 말한다. 생성작용 원리의 배열은 수, 화, 목, 금, 토이다.

기신법은 수(水), 화(火), 목(木), 금(金), 토(土) 등 5가지의 동작으로 구성되어 있는데, 수법(水法)은 신장과 방광의 해당 경락을 통해 기운이 흘러 신장과 방광에 기운이 공급되는 동작이다. 음(陰)적 장부인 신장을 먼저 하고 양(陽)적 장부인 방광을 그 다음에 실행한다. 화법(火法)은 심장과 소장의 해당 경락을 통해 기운이 흘러 심장과 소장을 강화시켜 준다. 목법(木法)은 간과 담(쓸개)을 강화시키고 금법(金法)은 폐와 대장에 기운을 공급하고 토법(土法)은 비장과 위에 기운이 흐르게 한다. 물론 먼저 음(陰)적인 장(臟)을 먼저 한다. 진기단법 이상은 천신화행법(天身和行法)을 하게 되는데 줄여서 천화법(天和法)이라 하며 오행의 상생(相生)원리에 따라 구성되어 있다.

(5) 정리 말(末) 운동

물구나무서기와 팔 굽혀펴기, 윗몸 일으키기 등 7가지 동작을 실시하는데 근육단련 및 유산소 운동을 함으로써 행공수련으로 인한 정적인 의식을 역동적인 실생활로 연결시켜주는 과정이라 할 수 있다(김현문, 2002). 물구나무 서기 자세는 무리함이 없도록 목 부분의 근육과 조화를 이루면서 몸에 맞는 동작으로 하는 것이 중요하다.

(6) 마침

국기에 대한 예를 표하고 지도자와 수련자 상호간 예를 표한다.

4) 국선도의 구성요소

국선도 수련의 구성요소를 보면 신체의 모든 부위에 골고루 자극을 주어 혈액순환을 원활히 하고 유연성을 촉진시키는 몸 풀기 단계의 준비운동(기혈순환체조)과 본 수련이라 할 수 있는 단전행공, 그리고 마무리 단계의 정리운동으로 되어있다. 이러한 국선도 수련내용은 기체조, 단전호흡, 명상수련의 세 가지 특징적인 요소로 나누어 볼 수 있다(김현문, 2004).

(1) 기(氣) 체조

기체조는 돌단자리(下丹田) 숨쉬기의 몸동작에 앞서 기(氣)의 순환을 원활히 하도록 도와주는 전(前) 동작(청산, 2001)으로 57종류의 준비운동과, 29종류의 정리운동, 그리고 10종류의 장부운동, 7가지의 마무리 운동 등 총 103종류의 동작으로 구성되어 있다.

준비운동의 57동작은 신체의 말단(末端)부에서 기 중심(氣中心)부⁴⁴⁾로 기 중심(氣中心)에서 다시 온 몸으로 기혈순환(氣血循環)을 원활히 하고 몸의 움직임을 준비하는 기혈순환 유통법이다. 정리운동의 29동작은 단전행공(丹田行功)이 끝나고 나서 전신(全身)의 기혈을 원활히 하도록 온몸을 늘려주는 동작으로 구성되어 있다. 이러한 기체조의 특징은 신체의 움직이는 부위에 마음도 함께 집중하는 것을 중요시 하는 점이다. 동작들은 동작명상의 형태와 유사하여 근육과 마음의 긴장을 동시에 완화시킬 수 있으므로 점진적 이완 기법(장경태외, 2002)과 유사하다고 할 수 있다. 국선도 기체조는 안전하고 효과적인 정적(靜的) 스트레칭으로 근육이 경직되고 뭉쳐진 곳이 풀리면서 발가락, 발목, 무릎, 고관절, 골반, 손가락, 손목, 팔꿈치, 어깨, 목, 척추의 유연성이 회복되고, 인대의 탄력성이 증가되며, 감각이 향상되고, 혈액순환이 촉진되어 근육상해가 예방되고 그러므로 정서적 이완을 가져온다(김철준, 1994). 이러한 과정의 국선도 기체조는 모든 관절과 근육을 여러 각도에서 무리 없이 끌고루 풀어주며 일상생활의 편중된 자세나 행동의 반복에서 오는 불균형을 바로 잡아 긴장을 해소시킨다.

(2) 단전호흡(丹田呼吸)

호흡(呼吸)의 사전적 정의는 ‘생물이 물질을 산화 또는 분해하여 생명활동에 필요한 에너지를 획득하는 작용’이다. 영어권의 Inspiration(영감 靈感)은 ‘호흡을 들이마시다’의 의미이고 티베트 불교에서는 호흡을 일컬어 ‘마음의 수레바퀴’라고 하며 인도 산스크리트에서 호흡을 프라나(prana)로 ‘우주의 생명 에너지’라 한다(budilovsky & Adamsom, 2003, wodlsdyd). 이렇듯 호흡은 단순히 숨을 마시고 내

44) 정각도 수련에서는 기 중심부를 배꼽 및 3촌(寸)에 위치한 하단전으로 설정하고 이곳을 중점적으로 계발한다.

쉬는 행위의 차원을 넘어서 생명력과 직결되어 있음을 알 수 있다. 결국 생명유지의 필수적인 작용인 호흡의 의미는 종교전통이나 수행과 명상의 세계에서도 매우 핵심적인 개념이다.

인간의 생명력을 유지하기 위한 호흡은 호흡의 방법에 따라 산소의 유동량이 변할 수 있는데 횡격막 상하운동의 진폭이 크면 산소의 흡입량이 많아지고 진폭이 적으면 그 만큼 산소흡입량이 줄어든다. 단전호흡이란 배꼽아래 세치 밑에 위치한 하단전 부분을 중심으로 숨을 마실 때는 아랫배(하단전)가 불룩 나오고 숨을 내쉴 때는 다시 아랫배가 들어오도록 하는 호흡이다. 단전호흡을 하면 횡격막의 진폭이 자동적으로 커지기 때문에 횡격막 호흡이라고도 하며 배가 나오고 들어가는 현상은 은유적으로 표현하여 상징적인 임신(妊娠) 연습이라고 하였는데(김현문, 2004) 이는 생명력의 중요성을 암시한다고 할 수 있다.

국선도 단전호흡의 특징은 단순히 특정자세를 취하는 것뿐만 아니라, 그 자세 속에서의 정신집중과 호흡조절을 중시한다. 정각도 단계의 중기단법 50동작, 건곤단법 23동작, 원기단법 360동작, 진기단법 6동작으로 구성되어 있어 모두 439가지의 동작으로 되어 있고 이러한 수련체계는 단전호흡을 기초로 심신을 단련하는 것으로 보기 때문에 국선도 본 수련의 명칭을 단전행공이라 한다.

(3) 명상(冥想)수련

① 명상의 정의

명상은 원래 종교적인 의식을 수행하기 위하여 어떤 소원의 간절함을 의식적으로 열망하는 기도형태와 요가수행을 위한 인도적인 개념으로 통찰하고자 하는 목적에 따라 구분할 수도 있다. 명상(冥想)은 또한 인간이 작위적(作爲的)으로 깊은 의식 상태로 들어가는 일종의 마음의 수련이다. ‘깊이 생각한다’, ‘계획한다’, ‘묵묵히 생각한다’라는 종교의식 속의 명상과 마음을 한 걸 같이 한 곳에 쏟아서, 마음 너머에 있는 궁극의 경지에 까지 도달하기 위한 수행의 명상을 포함한다(정태혁, 1987). 근래에는 종교적인 틀을 벗어나 일반사람들도 명상의 보편적 효율성을 인정하면서 다양한 동기를 가지고 명상을 접하고 있다. 이 보편적 효율성이란 종교적 깨달음과는 다른, 마음의 안정을 찾거나 신체적 건강을 돌보거나 스트레스를 해소하기 위해 명

상을 수행하는 측면을 말하는 것이다(박석, 1997).

② 명상의 종류

명상은 주의집중과 통찰명상으로 나눌 수 있는데 주의집중 명상은 호흡과 같은 한 대상에 흔들리지 않는 초점을 맞추기 위해 호흡과 같은 도구를 사용하는 것이며 통찰명상 명상은 비선택적 비판단적으로 어떤 경험이 올라오는 간에 자각을 열어두는 것을 말한다. 이외에도 명상은 목적, 효과, 문화적 배경 등에 따라 구분할 수도 있다. 예를 들면 요가, 불교명상, 현대명상 등으로 나눌 수도 있다.

여기에 주의집중명상은 그 대상에 따라 수식관(數息觀), 사념처관(四念處觀), 참선(參禪) 등의 방법들을 들 수 있고 국선도 수련의 명상기법은 불교의 수식관과 같이 호흡을 통한 정신수련의 주의집중명상과 또한 비집중적인 통찰명상을 함께 포함한다(김현문, 2004).

③ 명상의 효과

명상을 통한 생리적 현상으로는 저 심박, 호흡수 감소, 혈압강하, 느린 뇌파 등이 일련의 특징적인 신체 상태에 도달하여 스트레스에 의한 유해한 영향과 불쾌감을 극복(허버트 벤슨 외, 2003)하는 것과 특별한 의학적 치료 없이 신체적인 변화를 야기하는 ‘위약(偽藥) 효과’ 또는 ‘플라시보(placebo effect) 효과⁴⁵⁾’를 얻을 수 있다. 이러한 효과는 마음을 통하여 몸이 가지는 자기 치유의 힘을 극대로 끌어 올려서 건강한 상태를 유지 할 수 있도록 하는 방법이다(허버트 벤슨 외, 2003). 특히 EEG⁴⁶⁾

45) 약물작용에 의하지 않은 치료효과로 투약에 수반되는 심리효과를 말하며, 약리학적으로는 전혀 활성이 없는 약물(플라시보)을 약이라고 믿도록 하여 환자에게 주어서 유효한 작용이 나타난 경우를 플라시보효과라 한다. 플라시보란, <마음에 들도록 하자>는 뜻의 라틴어이며, 위약(偽藥; 가짜약)을 뜻한다. 내복약으로는 유당·녹말 등으로 형태·색깔·맛 등을 실물과 똑같이 만들고, 주사약으로는 식염용액 등을 써서 진짜 약과 가짜약을 객관적으로 구분하기 위한 소도구로서 쓴다. 만성질환이나 정신상태에 영향을 받기 쉬운 질환에서는 플라시보를 투여해도 상당한 효과가 나타난다. 수면제나 진통제 등에서도 많이 볼 수 있다. 이것에 의한 심리효과를 30~40%나 볼 수 있다고 한다. 현재 의약품을 처음으로 만들어 임상효과를 확인하기 위해서, 플라시보를 이용한 이중맹검법(二重盲檢法)이 의무화되어 있다.

46) 뇌전도(EEG: electroencephalograph)는 뇌의 전기적 활동에 대한 신경생리학적 측정방법으로, 두피에 부착한 전극을 통해 기록한다. 경우에 따라 전극을 피질에 부착하기도 한다. 이 결과 얻어지는 궤적을 뇌전도(EEG:electroencephalogram) 또는 뇌파(brainwave)라고 부른다. 이 장치는 뇌 손상, 간질 또는 여러 질환을 평가하거나, 법률적으로 뇌사를 진단하는 데 사용한다. 뇌전도는 다른 종류의 뇌 영상화 시스템과 함께 사용할 수 있다. 신경과학자와 생물정신의학자들 또한 사람이나 동물이 실험 중 통제된 행동을 수행하는 동안 뇌파를 측정하여 뇌의 기능을 연구하는 데 뇌전도를 사용한다. 수면에 관한 이론은 종종 잠든 동안 뇌전도 패턴

를 통해 각성상태의 뇌파인 베타(β)파⁴⁷⁾는 알파(α)파⁴⁸⁾로 바뀌고, 명상이 진행되거나 깊어질수록 알파(α)파는 세타(θ)파⁴⁹⁾로 깊은 명상 상태의 의식으로 전환되며 자신의 인지적 통찰을 경험하게 된다.

5) 스트레스와 국선도 수련의 관계

스트레스는 피할 수 없는 일상생활의 한 부분으로써 이를 잘 관리하지 않는다면 인간의 건강과 행복은 고사하고 질병과 사고, 결근, 물질남용(약물, 음주)등으로 소비하는 비용의 증가와 생산성의 부정적인 영향을 초래할 수 있다(이평숙, 1995). 이는 개인적 차원의 범주를 넘어서 심각한 사회적인 병폐인 것이다. 이를 해소하기 위해 미국⁵⁰⁾에서는 국민의 건강증진과 질병예방을 위한 부정적 스트레스를 해소하는 방안으로 이완훈련과 대처기술의 적용을 선언한 바 있다(DDHS, 1991, 재인용, 이평숙, 1995).

기존 연구결과에 의하면, 청산(靑山)이 1967년부터 보급한 한국 전래의 심신수련법인 국선도는 정서적 불안, 우울, 스트레스 해소 등 정신건강에 긍정적인 영향을 미치고 있음이 보고되었으며(변창진, 1981, 박해용, 1985, 김남초, 1992, 변주나외, 2003, 이철원외, 2001, 김창기, 2004, 허일용, 1993), 국선도 명상 캠프 프로그램이 청소년들의 개인적, 사회적 자아 존중감 향상에 긍정적인 효과를 보고 하였고(윤석훈, 2009, 김귀인, 2006), 이광호(1999)는 국선도 수련을 통한 내적 의식체험은 심신의 자기조절력과 통제력을 향상시켜 인간에게 신체적, 감성적, 인지적 삶의 개선을 영위할 수 있는 능력을 배양한다고 하였다.

단전호흡은 단침과 열기⁵¹⁾의 효과가 나타나는데, 마음의 정도에 따라 신체에 나타나는 부정적인 증상⁵²⁾은 명상을 통한 정신집중과 호흡조절을 통하여 해소할 수

을 바탕으로 한다. 간질 진단에도 사용한다.

47) 14~30Hz 사이 주파수, 자아를 의식하고 억제하고 있지만 긴장을 나타내는 상태, 의식수준은 현재의식이 지배한다.

48) 8~13Hz 사이 주파수, 정신적, 육체적으로 건강한 상태로 긴장 없는 평온하고 안정된 상태이다. 현재의식으로 부터 잠재의식으로 전환되고 정신집중과 기억력, 창의력이 높아지며 즐겁고 만족한 상태를 갖는다.

49) 4~8Hz 사이 주파수, 진폭은 더 커지며 현재의식에서 잠재의식에 들고 날 수 있는 뇌파로 일반인의 얕은 수면 상태에 해당한다.

50) 공공기관인 인간 건강 사업과(Department of health of hnnman service)에서는 건강 증진과 질병예방목적으로 선언한 바 있다.

51) 아플 때나 운동했을 때 나는 열과는 다르고 신주단지, 또는 보물단지 모시듯 마음을 모아 지극한 정성으로 호흡과 마음이 하나 되었을 때의 입안에 고이는 단침과 열기는 몸 안에서 정화하는 자정능력과 치유력, 면역력과 복원력의 가장 핵심적인 원리임을 강조한다(임경택, 1998).

있고, 이는 명상을 통하여 우리 몸을 스스로 정화하는 자정능력과 치유력, 면역력과 복원력 창조를 의미한다(임경택, 2009). 그리고 국선도 수련 프로그램의 단전호흡법과 명상법은 고도의 정신수련으로 신체의 생리적 변화 현상을 의식훈련을 통해 극대화 할 수 있고(이광호, 1999), 고혈압 치료와 스트레스의 해소에 의한 심리적 안정에 효과적임을 보고하였다(허일웅, 1993, 이철원의, 2001. 김남초, 1992).

양현덕(2006)은 국선도 수련에서는 호흡 수련을 통하여 근원적 에너지인 기(氣)를 축적하고 도(道)를 완성하여 불사(不死)⁵³⁾를 추구하고 도인(導引)은 신체를 굴신하여 노화방지를 도모하는 체조법으로 생명을 연장하기 위한 방법으로 사용되었다고 하였다. 또한 호르몬은 인체의 신진대사에 많은 영향을 미치는데 운동을 통하여 호르몬 분비를 촉진할 수 있고, 호르몬의 분비와 조절이 원활히 이루어져야 우리의 신체는 항상성을 유지할 수 있는데 특히 국선도 단전호흡에 의한 명상은 부교감신경계의 호르몬 작용으로 스트레스 해소에 많은 영향을 미친다(변주나, 2003. 정현숙, 2003. 이명주, 1993. 김남초, 1992).

연구자는 이러한 기존 연구 결과와 더불어 장현갑(1990)이 제시한 근육의 이완, 호흡과 명상, 자율훈련, 심상훈련 등 스트레스 극복 방법들을 구체적으로 알아보고자 한다.

(1) 호흡훈련 및 명상

긴장감이 느껴지면 호흡이 빨라지고 불규칙하게 되며, 가슴 부위가 중심이 되는 얇은 호흡을 하게 된다. 호흡훈련이란 바로 이런 식의 호흡과 반대되는 호흡, 즉 느리며, 규칙적이며, 깊어지는 심호흡 방식으로 바꾸도록 훈련하는 것이다. 단순히 숨을 크게 들이마시고, 서서히 길게 토해낼 수 있게 되는 것만으로도 대부분의 근육은 이완된다는 것이다. 그러므로 호흡훈련과 명상은 이완을 위한 손쉽고 빠른 방법이다.

52) 조심(調心 : 명상)과 몸의 관계에서 정심(靜心 : 고요한 마음)은 신체의 앞부분에 나타나며 마음이 가라앉고 속이 비워지는 것을 말하고, 정심(正心 : 곧은 마음)은 신체의 뒷부분(허리가 밑에서 위로 퍼지는 현상)에 나타나는 것으로 척추가 바르게 뒹을 말하고, 명심(明心 : 맑은 마음, 긍정적인 마음)은 신체의 중앙부분에 나타나는 것 등으로, 마음의 상태에 따라 신체의 특정부위에 현상이 나타난다고 설명한다.

53) 동양철학적인 丹理에 의한 煉丹法의 수련으로 무병건강하게 되는 것을 일컬음.

(2) 점진적 근육이완

근육의 이완과 긴장을 교대로 사용하여 어떤 근육이 긴장되었는지를 아는것과 아울러 이완 방법을 학습해가는 방법이다. 즉, 긴장감과 이완감을 구분할 수 있도록 점진적으로 모든 중요한 근육들을 한 번에 하나씩 이완시켜 궁극적으로 모든 근육을 이완시켜 나가는 기술이며, 반복되는 훈련에 의해서 그 기술을 얻게 된다. 예를 들면, 깊은 심호흡 후에, 주먹을 꼭 쥐어 긴장의 느낌을 살피고 다시 주먹을 느슨하게 풀어서 이완 시킨 후 긴장했을 때와 다른 느낌을 살펴봄으로서 근육의 이완 상태를 알아차리도록 훈련하는 방법이다.

국선도 수련의 경우, 기체조가 여기에 해당한다. 근육의 이완과 수축, 신장, 그리고 복부(하단전)를 이용한 호흡법 등이 한 동작 한 동작에 호흡과 의념, 동작이 삼위일체로 조화를 이루면서 몸의 유연성은 물론 기혈순환을 돕는다.

(3) 자율훈련

자율(自律)이란 말은 자기 스스로 행한다는 뜻이다. 자율훈련은 자기 스스로 자신에게 이완 지시를 주어 이완되도록 한다. 예를 들면, 어떤 특정한 신체부위에 의식을 두고 스스로의 지시로 무겁다, 가볍다, 따뜻하다, 편하다 등의 명령어를 통하여 점진적으로 이완을 추구해 가는 것이다. 스캔명상이라고도 한다.

(4) 심상훈련

심상훈련은 상상을 이용하는 기법이다. 심상훈련은 따뜻한 태양이 내리쬐는 초원 위에 편안히 누워 있는 자기 자신을 상상하는 것과 같은 일종의 백일몽을 스스로 만들어가면서 이완을 시도한다. 예를 들면 아침에 침대에서 눈을 뜨고 창가에 따사로운 햇빛이 드는 휴일의 아침을 연상하도록 함으로써 행복감을 느끼게 하여 편안하고 이완감을 느끼게 하는 방법이다.

자율훈련과 심상훈련은 감(感 : 느낌) 또는, 기감(氣感 : 묵직한 기의 느낌)등의 느낌이 요구되는 정신몰입단계이다. 국선도 수련에 있어 건곤단법의 신법(身法)⁵⁴⁾에

54) 건곤단법의 행공동작 중에 19번째 하는 동작으로 반듯이 누워 손발을 자연스럽게 벌리고 누워서 하는 동작을

서 1일 1회 임독유통⁵⁵⁾(任督流通)을 시도하는 것은 집중적인 정신수련의 시작으로 특히 원기단법에서는 호흡에 있어서 흡(吸)한 기(氣)를 하단전(下丹田)에서 동글게 말아준다는 생각을 하고 지(止)를 길게 하면서 임독유통, 12경⁵⁶⁾, 14경⁵⁷⁾, 365혈⁵⁸⁾유통 등의 심상훈련을 한다.

이때부터는 점점 더 정신적인 집중과 몰입과정의 단계로 처음에는 신체의 일부분에 감각을 느끼고 점진적으로 신체 전체에 감각을 느끼게 한다는 점에서 고도의 정신집중이 요구되는 훈련이라고 볼 수 있다.

의학적 약물 사용 없이 건강을 유지할 수 있는 방법이 개발되고 활용되고 있으나 완전한 건강이란 육체적, 정신적, 지적, 사회적 욕구가 적절하게 조화(세계보건기구:WHO⁵⁹⁾)되어야 하고 스트레스 역시 이러한 욕구 가운데 관련되어 병적으로 나타나기 때문에 우리 자신을 보호하기 위해서 긴장이완 학습이 필수적이다(오상덕외, 1991). 긴장을 해소하는 이완 기술의 습득은 몸과 마음을 구분하지 않고 심신을 동시에 이완시키는 동양 수련법에서 얻을 수 있다. 그중 하나인 국선도 수련은 일반 스트레치와는 다르게 기운의 운용을 토대로 신체의 움직이는 부위에 마음을 집중시키고 신체와 함께 호흡과 의념 그리고 동작의 조화를 통해 점진적으로 긴장과 근육을 이완시켜 점차적으로 이완 기술을 습득하게 되는 수련법이다.

첫째로, 스트레치에 의한 굴신(屈伸)동작은 각 관절과 근육에 하중능력과 유연성을 증대시켜 갑작스런 위험순간으로부터 상해와 일상적이고 일시적 스트레스로부터 해방될 수 있다.

둘째, 국선도는 또한 특정한 상황이나 자신이 처한 상황의 위협정도나 그러한 상황에 대한 대처능력 혹은 대처행동에 대한 자동적 사고⁶⁰⁾능력 향상으로 스트레스에

말한다.

55) 하단전에서 두어 번 마는 듯 하다가 회음혈과 장강혈로 보내어 독맥을 따라 올렸다가 다시 귀 뒤로 내려 임맥을 따라 내려 하단전에서 호흡한다.

56) 하단전 하부에서 조용히 단기(丹氣)를 두어 번 마는 듯 하다가 장강혈(長強穴)로 내려 양발 끝까지 보냈다가 다시 올려 독맥(督脈)을 타고 오르다가 목 부위 하부 가까이 와서 양손가락 끝까지 단기(丹氣)를 보냈다가 다시 목 부위 하부에서 머리로 올렸다가 임맥(任脈)을 타고 내려 하단전에서 호흡(呼出)한다.

57) 임 독맥을 한번 유통시키고 12경 유통을 시키는 것을 말한다.

58) 단기를 장강혈로 내려서 좌족(左足) 끝까지 보냈다가 다시 올려 독맥을 따라 올라갔다가 목 부위 하부에서 우수(右手) 끝까지 단기를 보냈다가 다시 목 부위 하부에서 독맥을 따라 내려 장강혈에서 우족 끝까지 단기를 보냈다가 다시 올려 독맥을 따라 오르다가 목 하부에서 좌수 끝까지 보냈다가 다시 목 하부에서 머리로 올렸다가 임독맥으로 내려 하단전에서 호흡한다.

59) Health is a dynamic state of complete physical, mental, social and spiritual well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

60) 명상수련 효과의 일종으로 일시적이고 상황에 따라 변화하는 상태 의존적인 인지로서 인지적 사건 또는 인지

대한 긍정적인 인지를 할 수 있다. 이를 청산은 유사한 의미로 ‘즉관(卽觀)⁶¹⁾’이라고 언급하였다.

셋째, 스트레스 요인에 대한 개인의 대처능력과 관련된 주된 개념의 하나는 개인적 통제력이 국선도수련을 통하여 확장된다는 것이다. 그렇기 때문에 수련의 경험 이 점점 많아지면서 동작의 용이함과 수련의 재미와 효과가 가중되고 자신감을 얻게 되어 미래의 두려움을 감소시키며 자신의 일상생활에 보다 많은 통제력을 가지고 있음을 느끼도록 만드는 것이다.

사람들의 다양한 의료요구는 현대의학 이외의 치유수단에 관심을 보이고 있다. 이를 위해 보완대체의학, 통합의료, 전통의학, 심신의학 등으로 불리는 자연치유법이 치료행위에 다수 활용되고 있는 현실이다. 특히 동양의 심신수련법, 특히 국선도는 명상 수련을 통해 기(氣)에너지의 축적을 극대화함으로써 자기 치유력을 높이고 질병을 치유하는 기(氣)의학의 중심에 서있기 때문에 자연치유법으로서의 가치를 가질 수 있다고 본다.



적 산물을 말하며 특정한 상황, 위험상황에서 순간적으로 떠오르는 구체적인 생각이나 영상을 말한다.
61) 사물을 있는 그대로 보는 것을 강조한다. 직접 봄에는 대상과 관찰자 사이가 분리돼 있는 것을 전제하지만 있는 그대로 깊이 볼 때는 관찰자가 대상을 관통하여 분리됨을 경감시킨다(김현문, 2002). 즉관적(卽觀的) 측면은 현실을 비 인식적으로 불필요한 정보의 이입을 배제함으로써 사물에 대한 편견 등에서 자유로울 수 있다고 본다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

우리나라에서 정치·경제·사회·생활환경 등의 모든 문화권의 중심이고 인구 밀집도가 가장 높아 도심생활에서 겪게 되는, 사람과 사람 그리고 주변 환경의 외적요인이 가장 많이 작용하고 있는 서울, 경기지역을 선정하여 조사대상의 표본으로 삼았다. 국선도 수련장⁶²⁾에서 수련을 하고 있는 성인을 대상으로 연구의 목적을 설명하여 동의를 구하고 수련이 끝난 직후 또는 수련 직전에 수련장 내에서 수련장의 원장 또는 지도사범의 지도하에 실시하였다.

<표 3> 설문지 배포 및 회수현황

지역	수련원명	배포수량	회수수량	비고
서울 지역	00 수련원	30	30	
	00 수련원	190	36	
	00 수련원	20	16	
	00 수련원	25	23	
	00 수련원	30		
경기 지역	00 연수원	서울 00 190부에 포함	15	
	00 수련원	55	40	
	00 수련원	50	20	
	00 수련원	70	36	
	00 수련원	50	20	
	00 수련원	50	42	
합 계		570부	300부	

서울, 경기 지역의 11개 수련원의 총 570명의 수련생에게 구조화 된 설문지를 배포하고 각 수련원별로 설문조사에 동의한 각 단법별(중기, 건곤, 원기, 진기)구분 없이 300명으로부터 설문지를 회수하여 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 34부를 제외한 266부를 분석 대상으로 하였다.

62) 국선도를 보급하는 장소로서 수련원과 연수원이 있다.

본 연구 대상자의 사회 인구 통계학적 특성은 <표 4와>와 같다.

<표 4> 연구 대상자의 사회 인구 통계학적 특성 (n= 266)

특성	구분	N	%	특성	구분	N	%
성별	남	161	60.5	수련 동기	건강관리	193	72.6
	여	105	39.5		마음의 평화	9	3.4
연령	20대	17	6.4		차원높은 정신수양	18	6.8
	30대	24	9.0		자기개발	14	5.3
	40대	76	28.6		기타	4	1.5
	50대	96	36.1		무응답	28	10.5
	60대이상	51	19.2	수련 기간	1년미만	95	35.7
	무응답	2	0.8		1년이상 - 2년 미만	34	12.8
직업	학생	12	4.5		2년이상 - 3년 미만	36	13.5
	직장인	99	37.2		3년이상 - 4년 미만	21	7.9
	자영업	51	19.2		4년이상 - 5년 미만	26	9.8
	전업주부	57	21.4		5년이상 -10년 미만	31	11.7
	기타	46	17.3		10년이상	23	8.6
	무응답	1	0.4	현재 수련 단법	중기단법	106	39.8
종교	개신교	43	16.2		건곤단법	22	8.3
	천주교	53	19.9		원기단법	99	37.2
	불교	69	25.9		진기단법 이상	34	12.8
	기타	9	3.4		무응답	5	1.9
	없음	87	32.7				
	무응답	5	1.9				

2. 조사도구

Cohen(1983)의 도구를 이평숙(2003)이 번역한 지각된 스트레스 측정도구(중년 여성의 분노, 지각된 스트레스 및 정신건강상태와의 관계)에서 10문항과 스트레스 반응척도(Symptoms of stress inventory, SOS)를 Kogan & Betrus(1984)의 SOS 도구를 이소우(1992)가 번역하여 사용한(한국인의 스트레스 반응양상 - 미국이민 한국인 대상으로)스트레스에 의한 정서(감정)상태를 동반하는 8문항, 일상생활에서 반응하는 12문항 등 세 종류를 수정, 보완하여 사용했다. 문항 구성은 5 리커트 척도로 하였으며, 숫자가 높을수록 긍정적인 요인으로 구성하였다. 본 연구의 독립변인은 국선도 수련이고, 종속변인은 스트레스이다.

3. 조사절차

본 연구의 조사기간은 국선도 수련의 각 단계(중기, 건곤, 원기, 진기)별로 스트레스의 변이를 분석하는 연구이므로 먼저 서울, 경기지역에 위치하는 국선도 수련장을 선정하고 수련지도자와 전화와 인터넷 통신 등을 활용하여 조사목적과 내용을 충분하게 설명하고, 조사에 성실하게 협조하여 줄 것을 부탁하였다. 2009년 10월30일 설문지를 우편 발송하여 배송기간 고려하여 10일 정도의 조사기간을 확보하고 작성되어진 설문지를 11월13일까지 300부를 회수하고 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외시키고 분석 가능한 자료 266부를 분석 자료에 포함하였다.

4. 자료처리 및 분석방법

이 연구는 국선도 수련이 성인(成人)의 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위한 것이기 때문에 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외시키고 분석 가능한 자료를 컴퓨터에 개별 입력시킨 후 SPSS WIN 14.0 통계프로그램을 이용하여 다음과 같이 구체적으로 분석하였다.

- 1) 연구대상자의 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.
- 2) 수집된 설문자료의 신뢰성을 검증하기 위하여 Cronbach's α 검사와 각 스트레스 항목에 대한 평균을 분석하였다.
- 3) 일반적 특성에 따른 스트레스의 차이를 알아보기 위하여 t-검증과 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실시하였다.
- 4) 국선도 수련이 스트레스에 미치는 영향을 분석하여 현재 수련단법에 따라 스트레스 양상이 어떠한 차이가 있는지를 분석하기 위해 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실시하였다.



IV. 연구결과 및 논의

1. 측정도구의 신뢰도 검정 및 스트레스 항목 평균 분석

이 연구에서 사용한 스트레스에 대한 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's α 검사를 실시하였다. 그 결과 <표 IV-2>에 제시된 바와 같이 스트레스 변수에 대한 전체신뢰도 계수는 0.924로 나타나 신뢰성이 매우 높았다.

본 연구 대상자들에 대한 스트레스 변수들 각각의 평균을 살펴보면 전체적으로 질문지의 구조적 평균보다 높게 나타나 국선도 수련인들의 스트레스가 심하지 않다는 것을 알 수 있다.

이 중 “사소한 일에도 신경을 쓰곤 한다(3.11)”, “급하게 일을 처리하려고 하면 오히려 정리가 잘 안되곤 한다(3.25)”, “실수를 하지 않으려 하면 할수록 오히려 마음이 급하다(3.36)”의 순으로 가장 낮은 점수를 보이고 있고, 반면 “손톱을 깨무는 버릇이 있다(4.56)”, “조바심으로 손을 비비곤 한다(4.48)”, “기분이 나쁘면 무엇이든 마구 치고 싶다(4.18)”의 순으로 높은 점수가 나타났다. 따라서 높은 점수를 획득한 변수에 대해서는 국선도 수련인들이 스트레스를 받지 않는 경향이 높다는 것을 알 수 있다.

요인별 신뢰도는 스트레스로 인한 증상과 스트레스로 인한 행동 및 습관이 차이를 보이지 않았다.

<표 5> 스트레스 측정 항목 평균 및 신뢰도 계수

요인	세부 문항내용	평균	표준 편차	Cronbach's α
스트레스로 인한 증상	예상하지 못한 일로 당황한 적	3.55	0.77	0.881
	중요한 일이 발생하면 스스로 해결할 수 없다는 부정적인 생각	3.78	0.78	
	일상생활 중 우울, 불안, 무력감 등을 느낀다	3.51	0.81	
	자신의 문제를 스스로 처리할 수 있는 자신이 없다는 부정적인 생각	3.85	0.72	
	계획한 일이 잘 진행되지 않는다는 생각	3.45	0.72	
	해야 할 일이 대체로 잘 진행 되어도 항상 부족하다는 생각	3.43	0.79	
	일상 중 특히 짜증나는 일들의 처리가 힘들다는 생각	3.46	0.72	
	자신이 세운 목표에 도달하지 못한다는 의구심	3.53	0.73	
	자신이 처리할 수 없는 일 때문에 화가 난다	3.48	0.71	
	내 주변에 어려운 일은 유독 나에게만 많다	3.92	0.78	
	평균	3.60	0.52	
스트레스로 인한 습관 및 행동	사소한 일에도 신경을 쓰곤 한다	3.11	0.78	0.924
	매사에 쉽게 괴로워하고 짜증을 잘 낸다	3.49	0.73	
	화가 날 때 엉뚱한 다른 곳에 화풀이를 잘 한다	3.69	0.72	
	사소한 일에도 쉽게 흥분하거나 화를 낸다	3.58	0.69	
	짜증나는 일이 계속 화나게 하면서 본인을 괴롭히곤 한다	3.61	0.75	
	몹시 화가날 때는 무엇을 부수고 싶다는 생각이 든다	4.07	0.73	
	화가 나기 시작하면 결국 분노가 폭발	3.82	0.70	
	기분이 나쁘면 무엇이든 마구 치고 싶다	4.18	0.67	
	급하게 일을 처리하려고 하면 오히려 정리가 잘 안 되곤 한다	3.25	0.74	
	실수를 하지 않으려 하면 할수록 오히려 마음이 급하다	3.36	0.74	
	어떤 일을 추진 할 적에 처음 계획과 실행이 뒤죽박죽	3.56	0.68	
	마음이 혼란하여 떠오르는 생각을 차분하게 정리하기 어렵다	3.56	0.69	
	평소에 문든 섬뜩한 생각이 갑자기 떠오른 적이 있다	3.75	0.78	
	갑자기 깜짝 놀라는 일이 잦다	3.92	0.73	
	어떤 한 가지 일에 오랫동안 집중하기 어렵다	3.54	0.76	
	성생활에 문제가 있음을 느낀다	3.79	0.80	
	숙면을 취하기가 어렵다	3.66	0.87	
	밤에 소변 때문에 자주 깬 적이 있다	3.65	0.85	
	손톱을 깨무는 버릇이 있다	4.56	0.76	
	조바심으로 손을 비비곤 한다	4.48	0.75	
	평균	3.73	0.42	
총 평균		3.68	0.42	

2. 일반적 특성에 따른 스트레스 차이 분석

본 연구의 일반적 특성인 성별 및 수련 동기에 대해서는 t-분석을 실시하고, 연령, 직업, 수련기간에 대해서는 ANOVA 분석을 실시하고 사후검정으로는 Scheffe 분석을 하였다.

수련 동기는 건강관리와 기타(마음의 평화, 차원 높은 정신수양, 자기개발)등의 두 가지 문항으로 묶어 분석을 실시하고, 연령은 20대와 30대를 묶어 30대 이하와 다른 연령대를 비교분석하며, 수련기간은 1년 미만, 1년 이상-3년 미만, 3년 이상-5년 미만, 5년 이상으로 범주를 묶어서 스트레스 강도에 대한 차이를 분석하였다.

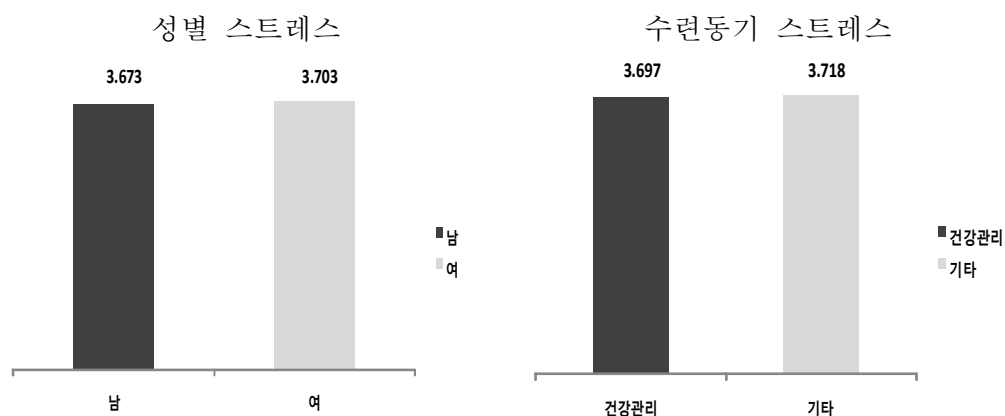
1) 성별 및 수련동기에 따른 스트레스 차이 분석

성별 및 수련동기에 따른 스트레스 차이를 분석한 결과 성별($p=0.575$)과 수련동기($p=0.751$)에 따라서는 스트레스의 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 국선도를 수련하는 남자와 여자 모두 3.6점 이상을 나타내고 있어 어느 정도 스트레스를 덜 받고 있는 것으로 분석되었으며, 수련동기도 성별과 같이 유의한 차이가 없는 것으로 분석되었다.

<표 6 성별 및 수련동기에 따른 스트레스 차이분석>

변수명	집단구분	N	Mean	SD	t	p
성별	남	161	3.673	0.428	-0.561	0.575
	여	105	3.703	0.411		
수련동기	건강관리	193	3.697	0.403	-0.317	0.751
	기타	45	3.718	0.405		

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$



2) 종교에 따른 스트레스 차이 분석

국선도를 수련하는 수련생 중 종교인과 비 종교인들 간의 스트레스에 대한 유의한 차이는 없는 것으로 분석되었다.

<표 7> 종교에 따른 스트레스 차이분석

변수명	집단구분	N	Mean	SD	t	p
종교	유	174	3.707	0.418	0.922	0.357
	무	87	3.657	0.414		

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

3) 연령, 직업, 수련기간에 따른 스트레스 차이 분석

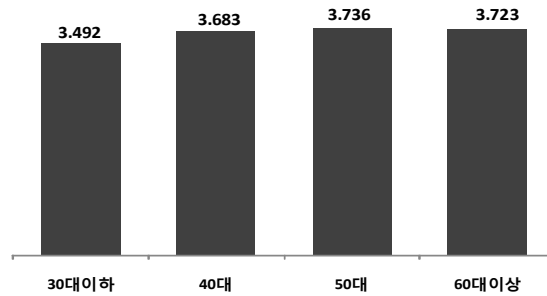
국선도 수련생의 연령별, 직업별, 수련기간에 따른 스트레스 차이를 분석한 결과 연령($p=0.013$)과 수련기간($p=0.023$)에 따라 스트레스 강도에 유의한 차이가 있는 것으로 분석되었다.

연령별로는 30대 이하의 수련생들이 50대, 60대 이상의 수련생들보다 더 높은 스트레스에 노출되어 있는 것으로 분석되었으며, 수련기간은 1년 미만의 수련생들이 5년 이상의 수련생들보다 스트레스를 더 많이 받고 있는 것으로 나타났다.

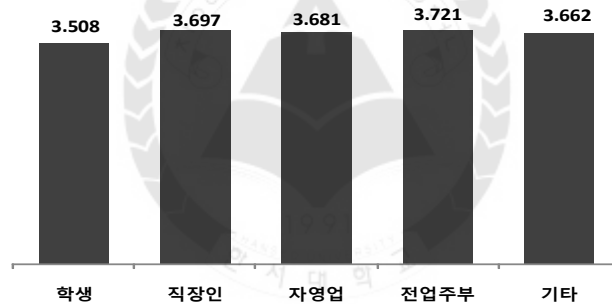
하지만 중간 과정의 2~3년의 평균이 3.722이고, 3~5년의 평균이 3.718로 다른 결과와는 달리 2~3년의 수련기간보다 더 많은 3~5년의 수련생이 스트레스를 더 많이 받고 있는 것으로 분석되었다.

<표 8> 연령, 직업, 수련기간에 따른 스트레스 차이 분석

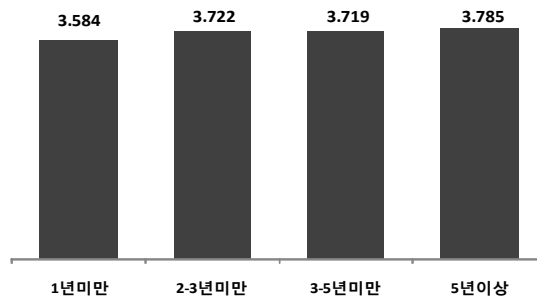
변 인	집단 구분	N	M	SD	F	p	Scheffe
연 령	30대 이하(A)	41	3.492	0.391	3.637	0.013*	C,D>A
	40대(B)	76	3.683	0.409			
	50대(C)	96	3.736	0.431			
	60대이상(D)	51	3.723	0.390			



직업	학생	12	3.508	0.457	0.686	0.603	
	직장인	99	3.697	0.387			
	자영업	51	3.681	0.480			
	전업주부	57	3.721	0.407			
	기타	46	3.662	0.439			



수련기간	1년미만(A)	95	3.584	0.357	3.216	0.023*	D>A
	2-3년미만(B)	70	3.722	0.412			
	3-5년미만(C)	47	3.719	0.529			
	5년이상(D)	54	3.785	0.406			



* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

3. 수련단법과 수련기간에 따른 스트레스 차이 분석

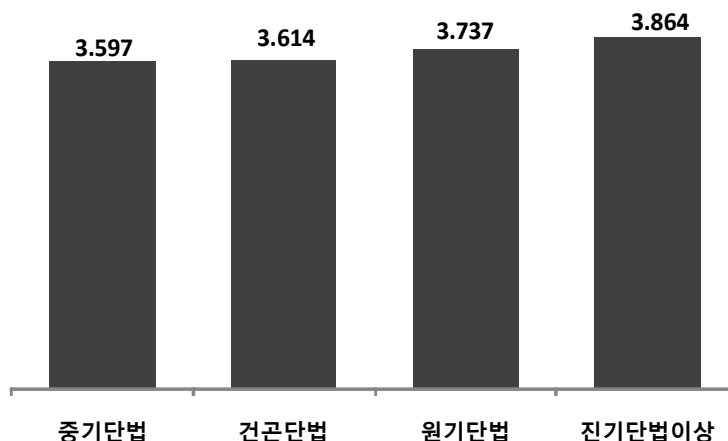
1) 수련단법에 따른 스트레스 차이 분석

본 연구의 주요 목적인 국선도 수련 단법에 따라 스트레스의 차이를 분석한 결과 유의한 차이가 있는 것으로 분석되었다($p=0.005$). 사후검정 결과 중기단법에 있는 수련인들이 진기단법이상의 수련생들보다 스트레스에 영향을 더 받고 있는 것으로 분석되었다. 즉, 중기단법(3.597), 건곤단법(3.614), 원기단법(3.737), 진기단법이상(3.864)의 단계적 단법 순으로 상위 단법이 하위단법보다 순차적으로 스트레스에 영향을 적게 받는 것으로 나타났다.

<표 9> 수련단법에 따른 스트레스 차이 분석

변 인	집단 구분	N	M	SD	F	p	Scheffe
수련단법	중기단법(A)	106	3.597	0.399	4.415	0.005**	D>A
	건곤단법(B)	22	3.614	0.228			
	원기단법(C)	99	3.737	0.478			
	진기단법이상(D)	34	3.864	0.353			

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$



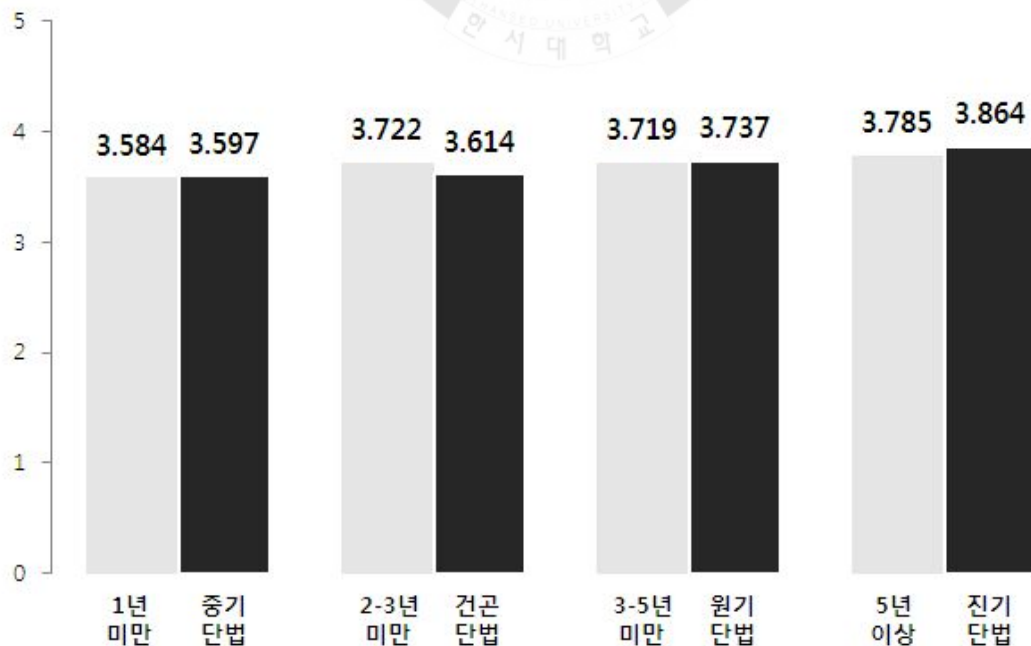
2) 수련기간에 따른 스트레스 차이 분석

수련기간이 1년 미만(3.584), 2~3년 미만(3.722), 3~5년 미만(3.719), 5년 이상(3.785)으로 전체적으로는 수련기간에 따른 스트레스 차이가 오래 수련할수록 스트레스에 영향을 적게 받는 것으로 분석되었으나 중간과정인 2~3년 미만의 경우에는 3~5년 미만보다 스트레스를 더 받는 것으로 나타났다.

<표 10> 수련기간에 따른 스트레스 차이 분석

변 인	집단 구분	N	M	SD	F	p	Scheffe
수련기간	1년미만(A)	95	3.584	0.357	3.216	0.023*	D>A
	2-3년미만(B)	70	3.722	0.412			
	3-5년미만(C)	47	3.719	0.529			
	5년이상(D)	54	3.785	0.406			
수련단법	중기단법(A)	106	3.597	0.399	4.415	0.005**	D>A
	건곤단법(B)	22	3.614	0.228			
	원기단법(C)	99	3.737	0.478			
	진기단법이상(D)	34	3.864	0.353			

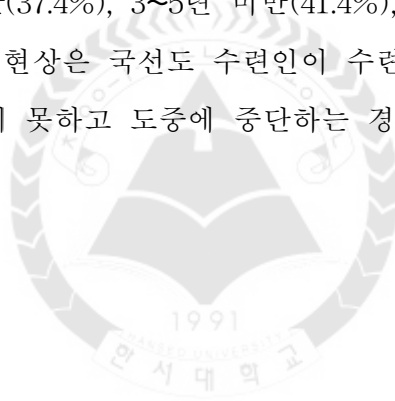
* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$



3) 수련단법과 수련기간과의 관계

국선도의 수련단법은 수련기간에 따라 달라진다는 것을 χ^2 검정을 통해 알아보았다. 수련단법과 수련기간과의 관계를 분석한 결과 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p=0.000$).중기단법은 1년 미만의 수련생들이 가장 많은 분포를 보이고 있고, 건곤단법은 2~3년 미만의 수련생들이 가장 많은 분포를 차지하고 있었으며, 원기단법은 3~5년 미만의 수련생들이, 진기단법이상은 5년 이상의 수련생들이 가장 많은 분포를 차지하고 있는 것으로 나타났다.

즉, 중기단법은 1년 미만(81.1%), 진기단법이상은 5년 이상(88.2%)에 집중 분포되어 있으나 건곤단법은 1년 미만(22.7%), 2~3년 미만(72.7%)에 분산 분포되어 있고 원기단법 역시 2~3년 미만(37.4%), 3~5년 미만(41.4%), 5년 이상(21.2%)으로 분산 분포되어 있다. 이와 같은 현상은 국선도 수련인이 수련을 시작하고 2~5년 사이에는 계속적으로 수련을 하지 못하고 도중에 중단하는 경우가 많다는 것을 알 수 있다.

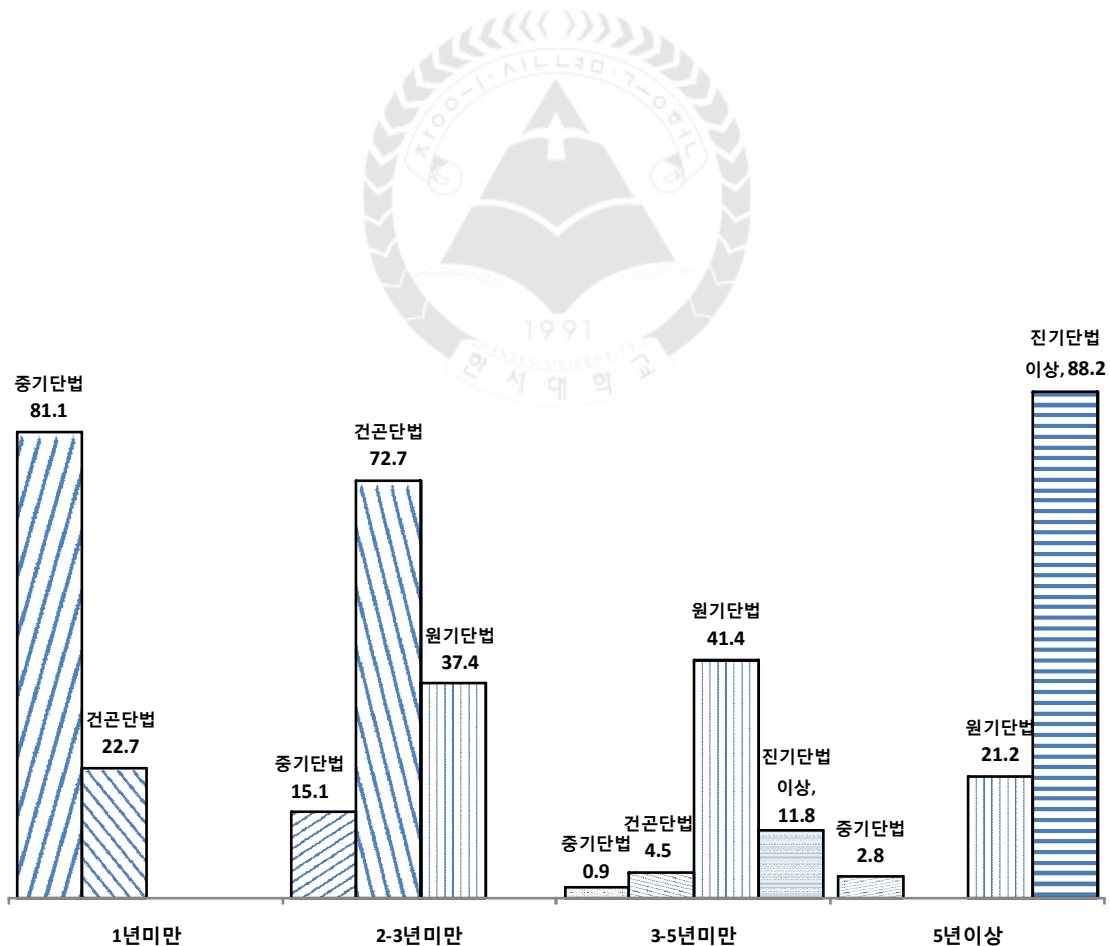


<표 11> 수련단법과 수련기간과의 관계

수련단법	구분	1년미만	2-3년미만	3-5년미만	5년이상	합계
중기단법	빈도	86	16	1	3	106
	행%	81.1	15.1	0.9	2.8	100
건곤단법	빈도	5	16	1	0	22
	행%	22.7	72.7	4.5	0.0	100
원기단법	빈도	0	37	41	21	99
	행%	0.0	37.4	41.4	21.2	100
진기단법이상	빈도	0	0	4	30	34
	행%	0.0	0.0	11.8	88.2	100
전체	빈도	91	69	47	54	261
	행%	34.9	26.4	18.0	20.7	100

$\chi^2=294.929$, 자유도=9, $p=0.000^{***}$

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$



4. 논의

1) 일반적 특성에 따른 스트레스 차이 분석

본 연구는 우리나라에서 정치·경제·사회·생활환경의 모든 문화권의 중심이고 인구 밀집도가 가장 높아 도심생활에서 겪게 되는, 사람과 사람 그리고 주변 환경의 외적요인이 가장 많이 작용하고 있는 서울, 경기지역을 선정하여 국선도 수련이 성인의 스트레스에 미치는 영향 관계를 분석하기 위해 일반적 특성인 성별, 연령, 직업, 수련동기, 수련기간에 따라 스트레스에 미치는 영향을 분석하였고, 국선도 수련단법에 따라 스트레스에 미치는 영향 관계를 분석하였다. 이러한 분석을 통한 결과를 근거로 하여 논의를 하고자 한다.

2) 사회 인구 통계학적 특성에 따른 스트레스 차이분석

첫째, 본 연구 대상자들의 성별에 따른 스트레스의 통계는 유의한 차이를 보이지 않았다($p=0.575$). 이는 본 연구에서 제시한 스트레스 문항에 대해서 남(3.673), 여(3.703)의 국선도 수련생들의 스트레스를 느끼는 정도는 남자가 약간 높다는 것을 알 수 있다.

둘째, 본 연구 대상자의 연령별에 대한 스트레스는 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 분석되었다($p=0.013$). 즉, 30대 이하(3.492)의 수련생들 보다는 50대(3.736), 60대 이상(3.723)의 수련생들이 스트레스를 덜 받고 있는 것으로 분석되었다.

셋째, 국선도 수련생들의 직업에 따른 스트레스는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($p=0.603$). 비록 직업별로는 차이가 없는 것으로 분석되었지만, 전업주부(3.721), 직장인(3.697), 자영업(3.681), 학생(3.508)의 순으로 스트레스를 더 느끼고 있는 것으로 나타났다.

넷째, 국선도 수련생들의 수련기간에 따른 스트레스는 통계적으로 유의한 차이가

있는 것으로 분석되었다($p=0.023$). 즉, 1년 미만의 수련인(3.584)들이 5년 이상의 수련인(3.785)들보다 스트레스를 느끼는 정도가 더 높으며 국선도를 오래한 수련인들이 스트레스를 덜 받고 있는 것으로 나타나 국선도 수련이 스트레스 감소에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 하지만 중간과정에서는 실제 수련한 기간이 적은 경우 집중력의 부족과 수련에 따른 적응기간이 길어져 그에 따른 요인으로 스트레스가 증가한 것으로 분석된다.

다섯째, 연령별로는 30대 이하의 수련인들이 50대, 60대 이상의 수련인들 보다 더 높은 스트레스에 노출되어 있는 것으로 분석되었다.

여섯째, 수련생들의 종교와 스트레스는 유의한 차이를 보이지 않았다. <표>7에 의하면 종교가 있는 수련생은 3.707이고 종교가 없는 수련생의 평균은 3.657로 수련생의 스트레스는 종교와는 영향이 없는 것으로 나타났다.

3) 수련단법에 따른 스트레스 차이 분석

본 연구의 주요 목적인 국선도 수련 단법에 따라 스트레스의 차이를 분석한 결과 유의한 차이가 있는 것으로 분석되었다($p=0.005$). 즉, 중기단법에 속한 수련인(3.597)들이 진기단법이상(3.864)의 수련인들 보다 스트레스를 더 많이 받고 있는 것으로 분석되었으며, <표 6>에서 나타난 수련단법과 수련기간과의 관계를 살펴본 바 수련기간이 긴 수련인들이 대부분 진기단법에 속해 있는 것으로 보아 수련단법이 높아질수록, 또한 수련기간이 길어질수록 스트레스를 덜 받고 있는 것을 알 수 있다. 즉, 국선도가 스트레스 해소에 어느 정도 영향을 미치고 있다고 할 수 있다.

4) 스트레스 요인별 분석

본 연구의 목적을 위하여 스트레스에 대한 증상과 행동 및 습관의 두 가지 요인으로 나누어 조사하였다. 표>5의 내용에서와 같이 스트레스의 요인별 차이는 증상이 평균 3.80, 행동 및 습관이 평균 3.73으로 두 요인 간에 유의한 차이를 보이지 않았다. 이는 국선도가 스트레스 증상과 행동 및 습관에 모두 영향을 미친다고 할

수 있다.

5) 국선도 수련이 스트레스에 미치는 선행연구

표> 8에서 수련기간에 따른 스트레스의 영향의 조사결과 2~3년의 평균이 3.722, 3~5년의 평균이 3.718로 다른 결과와는 달리 2~5년의 수련기간에서 수련기간이 높은 3~5년이 2~3년 보다 스트레스가 높게 나왔다. 이에 대하여 김현문(2002)은 북미주 수련생을 대상으로 한 연구에서 스트레스 측정결과 초급자와 장기 수련자들을 비교하면 뚜렷한 증진을 보이는데, 중급자 과정에서는 증진이 아닌 저하를 보였다. 이는 수련과정에서 일어날 수 있는 어떠한 증세, 통증 등과 그러한 것들로부터 야기되는 수련인 자신들의 심리적 갈등을 보여 준다고 설명할 수 있다.

스트레스 대처방식(안양미, 2001)에서 일반인보다 수련생들이 적극적인 대처로 높은 점수를 나타냈으며 적극적 대처에는 진기단법→건곤단법→원기단법→중기단법 순으로 대처를 잘하는 것으로 나타났고 중급자과정인 건곤단법이 원기단법보다 더 적극적 대처를 하는 것으로 유의한 차이를 나타냈다. 이것은 수련생의 연령과 수련의 목적(수련 동기)에 따른 차이로 분석했다. (정현숙, 2003)은 스트레스 해소에 미치는 효과에서 실험군과 대조군의 비교에서 스트레스 감소 효과는 실험군 67.23, 대조군 58.62로 통계적으로 유의한 차이를 보였다($t=5.779$, $p=.000$).

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 국선도 수련이 성인(成人)들의 스트레스에 미치는 영향과 국선도의 수련 단계에 따라 느끼는 스트레스의 강도가 변화되는 양상을 알아보고자 하였다.

이를 위하여 연구자는 서울, 경기지역의 국선도 수련원에서 11곳을 선정하여 현재 수련중인 회원 570명에게 구조화 된 설문지를 배포하고 각 수련원별로 조사에 동의한 300명으로부터 설문지를 회수하여, 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 34부는 제외시키고 266부를 선별하여 분석한 결과 다음과 같은 결론에 이르렀다.

첫째, 국선도 수련이 스트레스에 미치는 영향은 평균점수가 3.68 로 대체적으로 스트레스에 영향을 적게 받는 것으로 분석되었다.

둘째, 수련기간에 따른 스트레스 차이는 1년 미만의 수련인들이 5년 이상의 수련생들보다 스트레스를 더 많이 받고 있는 것으로 분석되었다. 하지만 중간 과정인 2~3년의 수련생 평균이 3.722이고, 3~5년의 평균이 3.718로 유의한 차이는 아니지만, 수련기간이 많은 수련생이 스트레스를 더 많이 받고 있는 것으로 나왔다. 이는 첫째, 상위단법으로의 승단기준이 수련기간과는 별도로 실제수련한 일수로 하기 때문에 도중에 수련을 보류한 기간이 많고 그래서 집중력이 떨어져 수련효과가 적은 결과로 볼 수 있다. 둘째는 수련의 난이도가 점점 더해지면서 적응하는 시간이 길어져 그에 따른 스트레스의 증가인 것으로 분석된다.

셋째, 수련단법에 따른 스트레스의 차이는 진기단법이상→원기단법→건곤단법→중기단법 등의 순차적인 단법 순으로 진기단법(상위단법)이상의 수련인들이 중기단법(하위단법)수련인 보다 스트레스에 영향을 적게 받는 것으로 분석되었다.

넷째, 일반적 특성에 따른 성별과 수련 동기에 따른 스트레스는 모두 평균점수가 3.6점 이상을 나타내고 있으나 유의한 차이는 없는 것으로 분석되었다.

다섯째, 연령에 따른 스트레스의 차이는 30대 이하의 수련인들이, 50대와 60대 이상의 수련인들보다 더 많이 스트레스에 노출되어 있는 것으로 나타났다.

연구결과에서 조사대상자들의 스트레스에 대한 전체 평균이 3.68로 비교적 높게 나와 국선도 수련은 성인들의 스트레스에 긍정적인 영향을 미친다고 할 수 있다. 또 수련인들 간의 상호 비교에서 유의한 효과가 있다고 나왔다. 이는 국선도 수련 기간은 효과와 비례한다고 볼 수 있는데 즉 수련 기간이 길수록 그 효과가 커지게 되며 이는 장기간의 국선도 수련이 현대인들의 삶의 질을 높이는 수단이 될 수 있음을 보여준다.

2. 제언

본 연구를 통해 나타난 제한점 및 문제점을 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

- 1) 본 연구는 연구 대상자를 서울, 경기지역으로 한정하고 있으므로, 연구결과를 일반화하기에는 무리가 있으며 일반화를 위해서는 전국적 규모의 연구가 이루어져야 할 것이다.
- 2) 연구기간이 한정되어 연 중 변화되는 스트레스의 요인에 관하여는 논의하지 못했기 때문에 계절에 따른 변화요인 연구도 필요하다.
- 3) 스트레스에 대한 국선도의 효과는 개인차가 크고 개인의 수련의 경지에 따라 다르게 나타나기 때문에 이에 관한 세부적인 연구가 필요하다.
- 4) 김현문(2002)은 중간과정의 수련자가 하위과정의 수련자보다 유의한 차이는 아니지만, 스트레스에 영향을 더 받는 것은 수련의 특정한 환경 속에서 겪게 되는 스트레스 변화과정으로 설명하였다. 이에 대하여 첫째, 이러한 특정 환경을 감안한 연구 조사는 없기 때문에 설문지의 개발과 아울러 이에 대한 연구가 이루어져야 하겠다.

둘째, 본 연구의 결과를 토대로 국선도의 수련체계에 대한 보다 정밀한 분석을 통하여, 수련기간과 수련 난이도에 대한 스트레스와 관련한 연구가 필요하다.

5) 국선도수련을 계속적으로 하지 못하고 도중에 공백기를 갖게 되는 구체적인 원인규명과 이에 따른 수련지도에 대한 연구가 필요하다.

국선도수련에 대한 효과는 개인차가 크고, 나타나는 결과가 다를 수 있기 때문에 일반적인 통계 자료로는 그 세밀한 분석에 있어서 한계점을 안고 있다. 그리고 수련인도 수련활동에서 받게 되는 스트레스라는 또 하나의 특징적 환경을 인식하여 새로운 패러다임으로서의 수련문화 창달이 필요하다고 생각된다.



참 고 문 헌

(1) 단행본

- 김지혁(2001), 『만병의 근원 스트레스 원인과 퇴치』, 서울: 가림출판사.
- 김현문(2004), 『한국의 선도사상과 기학』, 제2기 민속박물관 대학교재, 서울: 한국민속박물관회.
- 박석(1997), 『(박석 교수의) 명상 길라잡이』, 도솔
- 박석(2004), 『동양사상과 명상』, 서울: (주)제이앤씨.
- 변주나(2003), 『동양심신 수련법』, 국선도 교수회, 대학사
- 신응섭(1997), 『심리학 개론 : 인간 행동과 심리과정의 이해』, 서울: 박영사
- 신응섭외(2002), 『심리학 개론』, 서울: 박영사.
- 오상덕외(1991), 『스트레스와 이완운동』, 도서출판 경춘사.
- 이현수, 허일웅(2006), 『기공학 개론』, 서울: 명지대학교 출판부.
- 임경택(1998), 『숨쉬는 이야기』 서울: 도서출판 명상.
- 장경태외(2002), 『체력평가와 운동처방』, 서울: 도서출판 한미의학.
- 장현갑외(1990), 『스트레스와 정신건강』, 서울: 학지사.
- 지재근(2006), 『지재근 의약용어사전』, 서울: 도서출판 아카데미.
- 허버트 벤슨외(2003), 『과학 명상법』, 서울: 학지사.
- 청산선사(2001), 『국선도 1권, 2권』, 서울: 도서출판 국선도.
- 청산선사(2003), 『삶의 길』, 서울: 도서출판 국선도.
- 최영애외(2003), 『스트레스와 면역』, 서울: 군자 출판사.

(2) 논문

- 김귀인(2006), 「통합명상 프로그램이 중학생의 자아존중감에 미치는 효과」, 전북

대학교 석사학위논문.

- 김남초(1992), 「본 태성 고혈압 대상자에게 적용한 단전호흡 술의 혈압강하 효과에 관한 연구」, 이화여자대학교 간호학과 석사학위.
- 김영철·정향균·이시영(1989), 「일반 성인에서의 생활 스트레스가 정신증상 및 신체에 미치는 영향」, 신경정신의학 학술지
- 김철준(1994), 「심박수를 이용한 무산소 역치의 추정」, 대한스포츠의학회지, vol 12, No 1.
- 김창기(2004), 「국선도 수련이 정신건강에 미치는 영향」, 용인대학교 석사학위논문
- 권운택(1986), 「한국 전통도수체조에 관한 연구-국선도 중심으로-」, 한양대학교 박사학위석사학위.
- 박정숙(1989), 「이완술이 혈액투석 환자의 스트레스와 삶에 질에 미치는 영향」, 성인간호학회지.
- 안양미(2001), 「국선도 수련이 스트레스 대처방식에 미치는 영향」, 계명대학교 석사학위논문.
- 양현덕(2007), 「국선도 수련체제의 특질에 관한 고찰」, 한서대학교 석사학위논문.
- 양현덕(2009), 「국제선도학회」, 제1회 선도학회논문집.
- 이광호(1999), 「국선도 수련을 통한 내적 의식 체험의 소매틱적 해석연구」, 연세대학교 석사학위논문.
- 이명주(1993), 「명상이 스트레스 및 자아실현에 미치는 영향에 관한 연구」, 숙명여자대학교, 석사학위.
- 이철원외(2001), 「국선도 단전호흡 수련 전 후 혈압 · ACTH · Cortisol의 변화」, 스포츠과학연구소논문집.
- 이평숙(1995), 「스트레스 연구의 이론적 접근」, 간호학 탐구 학회지
- 임경택(2009), 「스트레스 관리와 심신 재충전법」, 한국명상치유학회 학술대회자료집.
- 윤석운(2009), 「국선도 명상캠프 프로그램이 청소년 자아존중감 향상에 미치는 효과」, 한남대학교 석사학위논문.
- 정현축(2003), 「국선도 단전호흡이 현대인의 스트레스 해소와 삶의 질 향상에 미치

는 효과」, 명지대학교 석사학위논문.

정태혁(1987), 「불교에서 본 현대사회와 인간성의 문제」, 불교학보 vol,24 no,1.

Hyunmoon Kim(2002), 「The Tao of life : Investigation of Sundo Taoism's personal Growth Model As a Process of Spiritual Development」, Saybrook Graduate School & Research Center.



ABSTRACT

A Study on the Effect of Kouksundo Practice on Stress in Adults

Ki-Sun Eom

Department of Health Management

Major in Sundology

The Graduate School of Health Promotion

Hanseo University

The aim of this thesis is to understand how Kouksundo practice affects stress in adults and how Kouksundo trainees feel the extent of stress differently.

The author used the following method:

Questionnaires were given to 570 Kouksundo trainees in 11 Kouksundo institutes in the Seoul and Kyung-gi province areas. Three-hundred questionnaires were returned, 266 were analyzed, and 34 were not used because of possible false information. The stress rate for adults who practiced Kouksundo was 3.68 (Mean). This means, in general, that Kouksundo trainees were affected a little by stress.

However, practitioners who were at a higher level of Kouksundo training experienced less stress than practitioners at lower levels. The steps of Kouksundo training are Jung Ki, Keon Kon, Won Ki, and Jin Ki. Thus, Jin Ki practitioners experienced less stress than Jung Ki practitioners.

This means that Kouksundo practice accumulates over time. Specifically, the author found that the practice period and effect of kouksundo practice on stress levels is inversely proportional. If you practice for 4 years then you experience only one-half the amount of stress experienced by someone who has been practicing for 2 years.

Kouksundo practice is a good way for the general population to deal with stress. Long term practice of Kouksundo also can be effective toward leading people to a life style of well-being.

부 록

설 문 지

안녕하십니까?

본 설문조사에 응해 주셔서 대단히 감사합니다.

본 설문조사는 국선도수련인 들이 스트레스요인에 대하여 반응하는 상관관계를 수련단법별(수련기간)로 분석하여 수련에 의한 단기적인 효과뿐만 아니라 장기적인 효과에 관한 연구로 현대인들이 만성병으로부터의 해방과 치유에 도움이 되고 스트레스를 통제하는 구체적인 기술을 습득하여 진정한 삶의 질을 높이는 데 도움이 되게 하고자 함에 있습니다.

귀하께서 응답하신 내용은 저희 연구에서만 사용 할 것을 약속드리며 통계법 제 13조의 규정에 의거하여 연구목적 이외에 다른 용도로 사용할 수 없습니다.

본 설문에 대한 응답에는 맞고 틀리는 것이 없으니, 질문내용을 잘 읽으신 후 한 문항도 빠짐없이 사실과 정황에 입각하여 가장 맞는 곳을 선택하여 주시기 바랍니다.

다시 한 번 소중한 시간을 할애해 주신 것에 감사를 드립니다.

한서대학교 건강증진대학원

건강관리학과

석사과정 엄 기 선

010-7586-8582

E-mail : eks2005@hanmail.net

다음은 귀하의 국선도 수련 배경에 관한 질문입니다.

해당되는 곳에 O표 하거나 기록 해주세요.

- 1) 성명 : ()
- 2) 성 별 : 남 (), 여 ()
- 3) 연 령 ①20대 () ②30대 () ③40대 () ④50대 () ⑤60대 이상 ()
- 4) 직업 : ①학생 () ②직장인 () ③자영업 () ④전업주부 ()
⑤기타 ()
- 4) 종 교 : ①개신교 () ②천주교 () ③ 불교 () ④기타 ()
⑤ 없음 ()
- 5) 수련동기 : ①건강관리 () ②마음의 평화 () ③차원 높은 정신수양 ()
④자기개발 () ⑤ 기타 (구체적으로 기록 :)
- 6) 수련기간
① 1년 미만 () ② 1년 이상-2년 미만 () ③ 2년 이상-3년 미만 ()
④3년 이상-4년 미만 () ⑤4년 이상-5년 미만 () ⑥5년 이상-10년 미만 ()
⑦ 10년 이상 ()
- 7) 현재 수련단법
①중기단법 () ②건곤단법 () ③원기단법 () ④진기단법 이상 ()

1. 다음은 귀하가 지난 한 달간 느꼈던 한 곳에만 O표 해 주세요.
(옳고 그른 답이 있는 것이 아니며, 솔직하게 응답하여 주시는 것이 조사에 중요한 참고가 됩니다.)

문항내용	전혀 없다	거의 없다	가끔 있다	자주 있다	매우 자주있다
1. 귀하는 예상하지 못한 일로 당황한 적이 있습니까?	5	4	3	2	1
2. 귀하는 중요한 일이 발생하면 스스로 해결 할 수 없다는 부정적인 생각을 하십니까?					
3. 귀하는 일상생활 중 우울, 불안, 무력감 등을 느끼십니까?					
4. 귀하는 자신의 문제를 스스로 처리할 수 없다는 부정적인 생각을 하십니까?					
5. 귀하는 계획한 일이 잘 진행되지 않는다고 생각하십니까?					
6. 귀하는 해야 할 일이 대체로 잘 진행되어도 항상 부족하다고 느끼십니까?					
7. 귀하는 일상 중 특히 짜증나는 일들의 처리가 힘들다고 생각하십니까?					
8. 귀하는 자신이 세운 목표에 충분히 도달하기가 힘들다는 의구심을 갖으십니까?					
9. 귀하는 자신이 처리할 수 없는 일 때문에 화가 나곤 합니까?					
10. 귀하는 내 주변의 어려운 일은 유독 나에게만 많다고 느끼십니까?					

2. 다음 질문은 스트레스와 관련된 여러 가지 증상입니다. 각 문항별로 귀하에게 해당되거나 가장 가깝다고 생각되는 곳 한 곳에 O표 하세요

문 항 내 용	전혀 없다	거의 없다	가끔 있다	자주 있다	매우 자주있다
1. 사소한 일에도 신경을 쓰곤 합니까?	5	4	3	2	1
2. 매사에 쉽게 괴로워하고 짜증을 잘 내 십니까?					
3. 화가 날 때 엉뚱한 다른 곳에 화풀이를 잘 하십니까?					
4. 사소한 일에도 쉽게 흥분하거나 화를 잘 내십니까?					
5. 짜증나는 일이 계속 하나계 하면서 본 인을 괴롭히곤 합니까?					
6. 몹시 화가 날 때는 무엇을 부수고 싫다는 생각이 드십니까?					
7. 화가 나기 시작하면 결국 분노가 폭발하고 맙니까?					
8. 기분이 나쁘면 무엇이든 마구 치고 싶은 생각이 듭니까?					
9. 급하게 일을 처리하려고 하면 오히려 정리 가 잘 안되곤 합니까?					
10. 실수를 하지 않으려 하면 할수록 오히려 마음은 더 급해지십니까?					
11. 어떤 일을 추진 할 적에 처음 계획과 실 행 이 뒤죽박죽 되곤합니까?					
12. 마음이 혼란하여 떠오르는 생각을 차분하 게 정리하기 어렵습니까?					
13. 평소에 문득 섬뜩한 생각이 갑자기 떠오른 적이 있습니까?					
14. 갑자기 깜작 놀라는 일이 잦습니까?					
15. 어떤 한 가지 일에 오랫동안 집중하 기가 어렵다고 생각합니까?					
16. 성생활에 문제가 있음을 느끼십니까?					
17. 숙면을 취하기가 어렵습니까?					
18. 밤에 소변 때문에 자주 깬 적이 있습니까?					
19. 손톱을 깨무는 버릇이 있습니까?					
20. 조바심으로 손을 비비곤 합니까?					

국선도 수련법

기혈순환유통법(준비운동)



1. 기지개켜기



2. 허리 돌리기



3. 발목운동



4. 온몸두드리기



5. 발가락발목운동



6. 용천혈두드리기



7. 삼음교 누르기



8. 비복근 만지기



9. 발끝잡고 당기기



10. 상체굽히기



11. 상체틀기



12. 발가락발목운동



13. 용천혈두드리기



14. 삼음교누르기



15. 비복근 만지기



16. 발끝잡고 당기기



17. 상체굽히기



18. 상체틀기(우측)



19. 허리 좌우틀기



20. 상체옆으로
굽히기



21. 상체
앞으로 굽히기



22. 상체
뒤로 젖히기



23. 발바닥 대고
무릎 누르기



24. 발목 잡고
엉덩이 들기



25. 상체굽히기



26. 가부좌하고
상체 크게 돌리기



27. 가부좌 자세,
상체 굽히기



28. 손머리위
좌우 젖히기



29. 가부좌로
허리틀기



30. 가부좌
앞뒤 몸틀기



31.다리를
두드려주기



32.깍지끼고
굽히기



33.옆으로 틀기



34.손뒤로
몸돌고 흔들기



35.무릎 안고
구르기



36.다리 가지런히,
상체틀기



37.목운동(앞뒤)



38.목운동(좌우)



39.목운동(젖히기)



40.목운동(돌리기)



41.양팔
깍지끼어 펴기



42.깍지 손뼉어
좌우돌리기



43.양팔 깍지
끼어 돌리기



44.손목 좌우
벌리기



45.손등 좌우
벌리기



46.엄지 좌우
벌리기



47.새끼 좌우
벌리기



48.견정혈
누르고 팔돌리기



49.상체 뒤로 젖히기



50.팔뒤 몸굽혀
젖혀 흔들기



51.무릎운동



52.무릎 돌리기



53.허리운동



54.팔 좌우로 흔들기



55.깊은 호흡



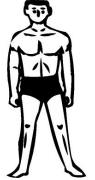
56.배와 단전
쓸어주기



57.편안한 휴식

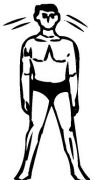
中氣丹法前編 (1)

JUNG KI DAN BOUB JEON PYEN

① IL SIM IL SIM BOUB JEON BOUB 一正 身 心 法 	⑥ JUNG SIM BOUB HAB BOUB 正合 心 法 	⑪ HAE SIM BOUB HAB BOUB 解合 心 法 	⑬ HYWU SIM BOUB JEON BOUB 休前 心 法 	⑰ DONG SIM BOUB SANG BOUB 動上 心 法 
② JYOA BOUB 坐 法 	⑦ SIN BOUB 身 法 	⑫ SIN BOUB 身 法 	⑭ HOO BOUB 後 法 	⑱ HA BOUB 下 法 
③ LIB BOUB 立 法 	⑧ LAK BOUB 洛 法 	⑬ LAK BOUB 洛 法 	⑱ JOA BOUB 左 法 	⑲ JUNG BOUB 中 法 
④ CHEOK BOUB 側 法 	⑨ LYEK BOUB 力 法 	⑭ LYEK BOUB 力 法 	⑲ WOO BOUB 右 法 	⑲ AP BOUB 壓 法 
⑤ DONG BOUB 動 法 	⑩ DONG BOUB 動 法 	⑮ DONG BOUB 動 法 	⑳ DONG BOUB 動 法 	㉕ DONG BOUB 動 法 

中氣丹法後編(2)

JUNG GI DAN BOUB HOO PYEN

① SIN SIM BOUB JEON BOUB 身 前 心 法 法 	⑥ IN SIM BOUB SANG BOUB 忍 上 心 法 法 	⑪ PA SIM BOUB SOO BOUB 破 水 心 法 法 	⑫ JEON SIM BOUB JOUNG BOUB 轉 正 心 法 法 	⑮ SA LI JUNG BYELBOUB SOO BOUB 事 水 理 正 別 法 法 
② HOO BOUB 後 法 	⑦ HA BOUB 下 法 	⑫ HOA BOUB 火 法 	⑮ JYOA BOUB 坐 法 	⑮ HOA BOUB 火 法 
③ JOA BOUB 左 法 	⑧ JUNG BOUB 中 法 	⑬ MOK BOUB 木 法 	⑮ LIB BOUB 立 法 	⑮ MOK BOUB 木 法 
④ WOO BOUB 右 法 	⑨ AP BOUB 壓 法 	⑭ KIM BOUB 金 法 	⑮ CHEOK BOUB 側 法 	⑮ KIM BOUB 金 法 
⑤ DONG BOUB 動 法 	⑩ DONG BOUB 動 法 	⑮ TO BOUB 土 法 	⑮ DONG BOUB 動 法 	⑮ TO BOUB 土 法 

기혈순환유통법(정리운동)



1. 기지개 켜기



2. 목뒤 깎지 끼고 좌우 틀기



3. 얼굴 마사지 하기



4. 건정혈 누르고 팔돌리기



5. 양팔 상하 운동



6. 양팔 좌우 벌리기



7. 양손발 들고 흔들기



8. 무릎 굽혀 좌우 틀기



9. 양발 모아 좌우 돌리기



10. 발목 잡고 무릎 굽혔다 펴기



11. 손발가락 몸 높이 들기



12. 상하체 들기



13. 상체 들어 넘기기



14. 발 들어 손쪽으로 보내기



15. 머리발끝대고 몸 들기



16. 하체 들어 뒤로 넘기기



17. 손바닥 발가락 만대고 몸 들기



18. 손가락 발가락 두들기기



19. 상체 들어 좌우 틀기



20. 상체 팔뚝 들어 넘기기



21. 손바닥대고 좌우 발 들기



22. 대각선으로 발잡고 몸 들기



23. 양발목잡고 몸 들기



24. 허리발가락 두들기기



25. 몸 들어 발 바닥 차기



26. 무릎대고 앞 뒤 몸통 풀기



27. 엮어주기



28. 제자리 뛰기



29. 숨쉬기

내기전신행법(기신법)

水,火,木,金,土 오행의 생성원리에 따라 오장육부 한곳 한곳에 기운을 보내 장부를 건강하게 해 주는 운동으로 천천히 움직이면서 이 동작을 하면 몸 속 기운의 흐름이 원활해져 긴장이 중진됩니다.



1. 水法 [左:신장(腎臟)]



[右動:방광(膀胱)]



2. 火法 [左:심장(心臟)]



[右動:소장(小腸)]



3. 木法 [左:간장(肝臟)]



[右動:담(膽)]



4. 金法 [左:폐(肺)]



[右動:대장(大腸)]



5. 土法 [左:비장(脾臟)]



[右動:위장(胃臟)]

정리 말(末)운동



1. 축법



2. 관지단련운동



3. 윗몸일으키기



4. 손발들어흔들어주기



5. 허리돌리기



6. 손보아숨고르기



7. 가슴피고숨고르기

감사의 글

학문의 열정에 불씨를 제공한 국선도는 나에게 알몸으로 다가왔다. 실오라기 하나 걸치지 않고 수줍은 듯 몸을 맞긴 그에게 감사한다. 그에게 옷을 입히려는 노력은 불모지에 집을 짓는 것과 같아서 여러 소재가 필요했고 여러 전문가가 필요했다. 동양사상, 심리학, 퍼스널리더십, 요가, 기공, 생리학, 종교학 등의 재료와 스승님들의 통찰력 있는 가르침과 관심 그리고 격려는 어렴풋이 그를 수줍음에서 벗어나게 할 수 있었다.

여태껏 가정과 직장, 그리고 사회에서 가장과 상사라는 외로운 역할에서 나에게 크나큰 가르침을 주는 스승과의 만남은 새 삶을 얻는 기쁨이고 행복이었다. 언제나 의견을 존중해 주시고 늘 기다려 주시는 김현문 교수님께 진심으로 감사드립니다. 국선도 수련은 깨달음부터 시작되는 것이라는 가르침과 동, 서양의 경계를 넘나들며 수련을 바라보는 안목을 길러주셨습니다. 또한 생리학적인 측면에서 수련을 바라보게끔 안목을 키워주신 이현수 교수님, 그리고 종교적 삶과 수련과의 연결 고리를 일깨어준 민순의 교수님, 그동안 학문의 길을 열어주신 류성희, 윤봉서, 이연승 교수님께도 진심으로 깊은 감사를 드립니다.

그리고 이렇게 논문이 완성되도록 설문지에 응해주신 서울, 경기 지역의 국선도 수련원 원장님과 회원여러분께도 감사드립니다. 함께 공부하며 격려해준 한서대 대학원의 박현주, 김진수, 강현충, 이영준, 김원중, 신용석, 이한옥, 박병관, 서혜숙, 박경민, 박희경, 권병찬, 권용현, 크리스 병켈, 아론, 브라이언, 김영희, 정욱, 장미영, 이윤구, 조준영, 오승준, 김매화, 정미자, 김정림 원생들과 논문지도에 밤을 설친 양현덕 선배님께는 특별히 감사드립니다.

논문관계로 수련지도에 소홀했던 기간에도 묵묵히 수련에 정진하신 청주 율량수련원의 수련생 여러분께도 감사드립니다. 쫓기는 시간 때문에 소홀했던 아내와 상은, 상미, 선용에게 미안한 마음과 함께 고마움을 보냅니다. 멀리서 격려를 아끼지 않은 동생들, 그리고 묵묵히 지켜보시며 아들의 성장을 바라보며 노심초사 하시는 부모님께 감사드립니다.

2010년 2월 엄 기선