



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

석사학위논문

국선도 수련이 성인들의 신체적 자기개념과 정신건강에 미치는 영향

A Study of the Influence of Kouksundo Practice
on the Physical Self-Concept and Mental Health of Adult



김 영 희

한서대학교 건강증진 대학원

자연건강관리학과

2014 년 2 월

국선도 수련이 성인들의 신체적 자기개념과 정신건강에 미치는 영향

A Study of the Influence of Kouksundo Practice
on the Physical Self-Concept and Mental Health of Adult

지도교수 김 현 문

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2014 년 2 월

한서대학교 건강증진 대학원

자연건강관리학과 선도학 전공

김 영 희

김영희의 석사 학위논문을 인준함

심사위원장 이현수 인
심사위원 이경열 인
심사위원 김현문 인



2014 년 2 월

한서대학교 건강증진 대학원

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성과 목적	1
2. 연구 문제와 가설	3
3. 연구의 제한점	3
II. 이론적 배경	5
1. 국선도	5
1) 국선도의 역사적 배경	6
2) 국선도의 원리	7
3) 국선도 수련의 과정과 변화	10
4) 국선도의 효과	14
5) 국선도 수련의 가치론	16
2. 신체적 자기개념	18
1) 자기개념	18
2) 신체적 자기개념	19
3) 자기개념과 자긍심	19
4) 신체적 자기개념의 요인	20
3. 정신건강	28
1) 정신건강의 정의	28
2) 정신건강의 하위 요인	30
4. 국선도 수련의 신체적 자기개념과 정신건강	37
III. 연구방법	40
1. 연구 대상	40
2. 조사 도구	41

3. 조사 절차	42
4. 자료 처리	42
IV. 연구 결과	44
1. 측정도구의 신뢰도 검정	44
2. 신체적 자기개념에 대한 결과	45
3. 정신건강에 대한 결과	47
4. 일반적 특성에 따른 신체적 자기개념 차이 분석	48
5. 일반적 특성에 따른 정신건강 차이 분석	52
6. 국선도 수련 특성에 따른 신체적 자기개념 차이 분석	57
7. 국선도 수련 특성에 따른 정신건강 차이 분석	59
8. 신체적 자기개념 및 정신건강 상관관계 분석	62
V. 논 의	66
1. 신체적 자기 개념	66
2. 정신건강	67
3. 국선도 수련기간 및 단법에 따른 차이 분석	68
VI. 결론 및 제언	70
1. 결 론	70
2. 제 언	72
참고문헌	74
Abstract	77
부록	79
감사의 글	88

표 목 차

표 1> 국선도 수련단계	11
표 2> 지구력의 종류와 기능	26
표 3> 설문지 배포 현황	40
표 4> 연구 대상자의 사회 인구 통계학적 특성	41
표 5> 신체적 자기개념의 요인별 신뢰도 계수	44
표 6> 정신건강 요인별 신뢰도 계수	44
표 7> 신체적 자기개념에 대한 결과	45
표 8> 정신건강에 대한 결과	47
표 9> 성별에 따른 신체적 자기개념 차이 분석	48
표 10> 연령별에 따른 신체적 자기개념 차이 분석	49
표 11> 배우자 유무에 따른 신체적 자기개념 차이 분석	50
표 12> 종교 유무에 따른 신체적 자기개념 차이 분석	51
표 13> 직업별에 따른 신체적 자기개념 차이 분석	52
표 14> 성별에 따른 정신건강 차이 분석	53
표 15> 연령별에 따른 정신건강 차이 분석	54
표 16> 배우자 유무에 따른 정신건강 차이 분석	55
표 17> 종교 유무에 따른 정신건강 차이 분석	55
표 18> 직업별에 따른 정신건강 차이 분석	56
표 19> 수련기간에 따른 신체적 자기개념 차이 분석	57
표 20> 수련단법에 따른 신체적 자기개념 차이 분석	58
표 21> 수련기간에 따른 정신건강 차이 분석	60
표 22> 수련단법에 따른 정신건강 차이 분석	61
표 23> 신체적 자기개념 요인별 상관관계 분석	62
표 24> 정신건강 요인별 상관관계 분석	63
표 25> 신체적 자기개념 및 정신건강과의 상관관계 분석	65

국 문 초 록

본 연구는 국선도 수련 중인 성인 232명에 대하여 신체적 자기개념과 정신건강에 관한 측정도구를 사용하여 조사한 결과는 다음과 같다.

1. 국선도 수련을 하는 성인들은 신체적 자기 개념에 대하여 지구력과 근력을 제외하고 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.
2. 국선도 수련이 성인의 정신건강에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.
3. 신체적 자기개념에 대한 성별에 따른 차이 분석 결과 건강/질병과 운동/유능감, 지구력에서 유의한 차이를 나타냈다.
4. 연령별에 따른 신체적 자기개념의 결과는 운동 유능감, 유연성에서 유의한 차이를 나타냈다.
5. 직업별 신체적 자기개념 구성 요인들의 차이를 분석한 결과, 건강/질병 요인과 지구력 요인에서 직업별로 유의한 차이가 있는 것으로 분석되었다.
6. 국선도 수련 기간에 따른 신체적 자기개념에 대한 차이 분석 결과, 자기 존중감을 제외하고 모든 요인에서 유의한 차이를 나타냈다.
7. 수련단법에 따른 신체적 자기개념 차이 분석 결과 체지방/날씬함을 제외하고 모든 요인에서 유의한 차이를 나타냈다. 수련단법에 따른 정신건강 차이 분석 결과는 모든 요인에서 유의한 차이를 나타냈으며, 전 요인에서 중기단법이 한 단계 높은 수련단계인 건곤단법에 비해 더 긍정적 정신 상태를 나타내었다.
8. 신체적 자기개념의 요인별 상관관계 분석 결과 전체 28개의 상관 중 4개를 제외한 24개에서 유의한 상관관계를 보여 성인들의 국선도 수련은 대체적으로 신체적 자기개념의 요인들 간에 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다.

이상과 같은 결과를 종합할 때 지속적인 국선도 수련은 성인들의 긍정적 신체적 자기 개념과 정신건강에 유익한 방법이다. 이는 복지 분야에 대한 재정 지출의 증가와 빠른 속도로 고령화 사회로 가는 한국의 실정에 노인을 비롯한 국민들의 건강 증진에 필요한 하나의 대안이 될 수 있다.

(주제어 : 신체적 자기 개념, 정신건강, 국선도, 성인, 수련, 운동 대체요법)

I. 서론

1. 연구의 필요성과 목적

인간이 지구상에 등장한 이후 그들의 삶의 목적은 행복을 추구하는 것이며, 이 목적은 well-being과 함께 well-dying을 포함한다. 동서고금을 통하여 물질적인 안락함과 수명연장 그리고 건강증진은 이런 목적에 합당한 요인이 되기에 인류는 부단히 노력하며 발전을 추구하였고 높은 성과도 올렸다고 볼 수 있다.

그 결과 현대사회는 과학발전과 함께 고도로 발달한 물질문명 및 문화의 혜택을 즐길 수 있게 되었다. 인류가 추구해 온 물질적인 안락함을 누리며, 의료기기와 의학의 발전 및 위생적인 생활과 영양학의 발달은 인간의 수명도 연장시켜서 장수사회를 이루게 하였다. 따라서 인류의 행복 추구의 목적을 달성한 것이라고 생각할 수도 있다.

그러나 이런 발전에 따른 혜택과 함께 부작용도 커서 우리가 행복한 삶을 영위하게 되었다고 인정할 수 없는 상황이 되었다. 과학과 기계문명의 발달로 물질이 풍요로움은 일상생활의 편리함을 향상시킨 반면에 자연환경이 오염 되었고 노동력 절감과 다량해진 식생활로 인체는 편리함을 느끼게 되었지만, 움직이는 시간과 활동범위가 제한되어 인체의 강한 체력과 유연성을 잃게 되었다. 생활과 의식구조의 서양화와 좌식생활의 선호 때문에 인체는 심각한 운동부족 현상을 겪게 되었다.

이러한 문제점을 극복하기 위해 권운택(1986)은 비전된 전통도수체조 가운데 특히 올바른 사람, 건강한 사람, 병 없이 오래 사는 사람이 됨에 목적을 둔 국선도를 심층 분석하고, 근대적 서구의 도수체조와 비교 분석을 거쳐 도수체조로서의 가치와 우수성을 입증해냄으로써 우리의 체육문화를 통한 민족적 긍지와 자부심을 갖게 함과 동시에 국민체조로 확산시킬 수 있는 가능성을 모색해 보고자 하였다.

이와 달리 현대인은 앞으로만 나아가는 사회에서 극심한 스트레스에 노출되어서 편안한 생활을 하기 어렵게 되었다. 심신약화와 정신적 갈등으로 인해서 사람들은 비만과 당뇨, 고혈압, 심혈관질환, 관절염 등의 생활습관병에 노출되고 의학 및 영양이 발달했지만 이런 현상은 개인은 물론 사회 또는 국가에 심각한 문제를 야기시킨다. 경쟁이 심한 사회구조와 컴퓨터 중심의 생활은 인간관계의 단절을 가져와

불신과 적대적 대립의 양극화 현상을 조성하였다. 그 결과 스트레스가 만연하게 되었고 우울증, 생명경시 풍조 등의 심인성 질환에 시달리는 사람이 증가하는 현상을 초래하고, 신체화현상을 일으키는 악순환으로 연결되었다. 이런 이유로 현대인은 장수사회에서 각종 질병에 시달리며 행복한 생활을 영위하지 못하고 있다.

이런 현상에 대하여 이영호(2013)는 인간이 인간답게 살 수 있는 삶의 질은 물질적인 조건보다는 정신적인 안정 혹은 정신적인 만족에서 이루어질 수밖에 없는 속성을 가지고 있다고 보았다. 아울러 우리가 삶을 풍요하게 누리기 위해서는 신체적으로뿐만 아니라 정신적으로도 건강해야 한다며 문명의 발달과 인간 심신의 건강과 행복을 연계시키고 있다.

인간이 추구해 온 행복요인 중 건강이 우리가 생각해 온 것과 달리 작용하므로 문제가 되어 삶의 질이 저하되는 현상을 초래하게 된 것이다. 유사 이래 건강의 정의는 다양하지만, WHO의 건강에 대한 정의는 아래와 같다.

건강이란 단순히 질병이나 장애가 없는 것을 의미하는 것이 아니고, 신체적, 정신적, 사회적, 그리고 영적으로 행복한 역동적인 상태이다.

인간은 자기 자신의 몸과 정신의 건강은 물론 사회를 구성하는 사회적 존재로서 부족함이 없이 역동적으로 활동하고 행복을 느낄 수 있다. 또한 나아가서 죽음을 대하는 태도가 육체적 정신건강에 영향을 주지 않는 영적(靈的: Spiritual)으로도 안녕한 상태(Well-Being)를 말하는 것으로 풀이할 수 있다. 사회적 건강과 영적 건강은 자기 자신만이 아닌 관계적 건강이라고 할 수 있으므로 신체적, 정신건강이 전제되어야 한다. 신체적 건강은 신체 구조와 기능에 문제가 없고, 생리학적 견지에서 항상성이 잘 유지되고, 무엇보다도 신체 건강에 대한 자기개념이 중요하다. 신체적 자기 개념이 높은 사람은 긍정적이고 자긍심이 높은 반면, 자기 개념이 낮은 사람은 개인적 생활과 대인 관계가 원만하지 못하다고 하였으며, 자기개념은 자기 자신을 자각하고 있는 조직화된 형상이라고 하였다(이동욱, 2008).

정신건강은 정신적으로 건강한 상태의 유지 및 증진이라는 적극적인 면과 정신적으로 건강하지 못한 상태의 예방 및 치료라는 소극적인 측면이 있다(오평자, 2008). 정신건강은 강박증, 우울증, 불안, 적대감이 없고 원만한 대인관계와 자기 신체에 대한 편안함을 포함한다고 할 수 있다. 따라서 인간이 건강을 유지하기 위

해서는 신체의 건강함을 자기가 인지하는 신체적 자기개념에 대한 긍정적 자신감과 건강한 정신 상태를 유지하는 자기 노력이 있어야 한다.

국선도는 청산선사가 1967년부터 대중에게 보급하기 시작한 우리 민족의 전통 수련법이다. 심신(心身)을 동시에 단련하여 인격 완성 및 완전한 건강상태에 이르게 하는 참된 건강수련법이라고 할 수 있다. 국선도는 보급을 시작한 이래 50년 가까이 이른 현재, 수련의 원리와 효과에 대하여 많은 학술적, 임상적 사례 연구를 통해서 국선도 수련이 신체적 정신건강에 유익함을 입증하고 있다. 국선도 수련이 성인들의 신체적 자기개념과 정신건강에 미치는 영향을 연구하여 국선도 수련은 성인들의 신체적 정신건강법으로 유익한 것인지 알아보기 위하여 수련자들의 심신상태를 조사하여 밝혀보고자 하는 것이 목적이다.

2. 연구 문제와 가설

첫째, 국선도 수련은 성인들의 신체적 자기개념과 정신건강에 유의한 효과를 보일 것이다.

둘째, 국선도 수련은 수련기간과 수련단법에 따라 성인들의 신체적 자기개념과 정신 건강에 유의한 차이가 있을 것이다.

셋째, 국선도 수련은 성인들의 인구통계학적 요소에 따라 성인들의 신체적 자기개념과 정신건강에 유의한 차이가 있을 것이다.

넷째, 국선도 수련은 성인들의 신체적 자기개념과 정신건강의 각 하위 요인 간에 유의한 상관관계가 있을 것이다.

3. 연구의 제한점

1) 연구대상을 국선도 수련장에서 수련하는 성인 남녀로 제한하였기 때문에 비수련자와의 비교연구가 이루어지지 않은 제한점이 있다.

2) 본 연구는 주로 대상자의 주관적인 면이 반영되는 설문지 조사방법으로 하였기

때문에 객관적인 측정의 한계가 있다.

- 3) 수련장 책임자에게 연구대상자들에게 실시한 설문조사를 위임하였기 때문에 연구자가 직접 조사하지 않은 한계가 있다.



Ⅱ. 이론적 배경

1. 국선도

우리나라에서는 수천만 년 전부터 신선사상이 전해져왔으며, 국선도는 신선사상(神仙思想)에 기반을 둔 선도(仙道)수련법이다. 우주를 하나의 나라(國)로 보고 사람(人)과 하늘(天)이 상통하는 대자연의 길(道)을 국선도라 한다. 국선도는 우리나라에서 자생되어 삼국시대 이후로 근세까지 산중(山中) 비법(秘法) 수련으로만 전수되어 온 심신양생법이다. 스승 청운도인(靑雲道人)과 사조(師祖) 무운도인(無雲道人)에게서 국선도를 전수받은 청산(靑山)¹⁾이 스승의 명을 받아 국선도 수련의 일반화와 대중화를 위하여 1967년부터 서울에서 일반인에게 보급하기 시작하였다. 그 후 경제발전과 1980년대 중반 동양의 전통 수련을 선호하는 분위기가 확산되면서 대중에게 널리 알려지게 되었다.

고대 동북아시아인들의 무병장수 염원의 산물인 신선사상(神仙思想)에 바탕을 둔 실천수행법인 국선도 수련법에 대하여 임경택(2009)은 인간의 심신(心身)을 정화시키고 정신건강에 긍정적인 영향을 주는 수련법이라고 표현함으로써 운동을 통해 심신의 건강을 유지하고자 하는 현대인들에게 매우 적합한 건강법임을 일러 준다.

산중에서 스승과 제자 사이에서만 비전되어 오던 방법이 일반 대중이 쉽게 접근할 수 있는 수련법으로 국선도가 자리 잡은 것은 산중수련의 신비주의 요소를 극복하고 실용적인 면을 인정받은 것으로 평가할 수 있다(양현덕, 2009). 또한 국선도를 전통도수체조론적 관점에서 동양의 팔단금, 역근경, 외단공 같은 도인술과 서양의 닐스체조의 정신, 단법과 구성, 효과 등을 분석한 권운택(1986)은 심신 양생법의 효과는 국선도 수련이 가장 우수하다고 평하였다. 수련은 수신연성(修身練性)의 준말로써 부모에게 받은 심신을 동시에 닦아야 한다는 의미이다.

미국, 캐나다, 유럽, 러시아 등지의 외국인들이 그들 나라에서 국선도를 수련중이거나 수련 연수차 한국을 방문하는 사례가 증가하고 있다. 따라서 국선도 수련 인구는 국내외적으로 더욱 확산되리라고 예상할 수 있다.

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

1) 국선도의 역사적 배경

청산(2007)은 국선도 수련의 방법은 우리 민족 고유의 전통적인 도(道)라고 언급하면서 우리 상고시대의 고신도(古神道) 의식(儀式)에 있어서 당시는 제정(祭政) 일치시대이므로 군주(君主)가 곧 제주(祭主)이며, 제주(祭主)는 곧 하늘님과 통하는 신적(神的) 인격자(人格者)로서 달리 선인(仙人)이라 하였다.

문명과 이지가 발달하지 못했던 상고시대에 경천사상과 신산(神山)숭배 사상을 가진 선조들에게 빛과 밝음의 원천이며 만물을 양생하는 기(氣)의 근본인 태양은 으뜸가는 숭앙의 대상이었다. 그러므로 태양의 밝은 기운을 온 마음과 몸에 받아들여서 생명의 의지로 삼고자 하는 목적으로 입산수도를 하였다. 제사지내는 제단인 산을 신산(神山)이라 하였고 산에서 수련하는 자를 신선(神仙), 또는 선인(仙人)이라 했다.

제주 곁 통치자였던 단군왕검은 국선(國仙)으로 인정되며, 신선에 대한 이야기와 고려시대 팔관회는 선도의식으로 구전된다. 한반도의 선도역사서로는 해동전도록(海東傳道錄), 해동이적(海東異蹟), 조선도교사(朝鮮道敎史)(김현창, 2007)가 있고, 또한 『삼국유사』의 단군설화, 김부식의 『삼국사기』, 신채호의 『조선상고사』에서 선도의 족적을 알 수 있다.

신라의 최치원의 난랑비 서문 ‘國有玄妙之圖 曰 國有說敎之源 詳備仙史 實內包三敎’는 한반도에 삼교가 있어서 선도수련을 하였음을 입증하는 자료로 이해된다. 또한 최치원의 난랑비문가운데 “우리나라에 아주 그윽하고 현묘한 도가 있으며, 그 칭호는 국선(國仙)이니, 선랑(仙郎), 혹은 풍월도(風月徒) 등 동명이칭(同名異稱)이 있다”는 말이나, 『삼국사기(三國史記)』에는 화랑의 이명이 국선(國仙) 또는 원화(源花)라고 하였다. 권운택(1986)은 단군성조(檀君聖祖)가 신정을 베풀고 하늘을 숭배한 곳을 백두산이라고 밝히며 이는 국선도 역사의 맹아기(萌芽期)라 하였고, 도, 불, 선 삼교가 유입되었던 삼국시대에 고구려의 조의선인과, 국선(國仙) 또는 원화(源花)라는 신라 화랑도가 활약한 시대를 국선도의 전성기(全盛期)로 보았다.

우리나라의 도맥은 한국 고유의 선도를 받드는 주체선파와 전도파(傳道派)로 분류되고, 다시 삼국시대 도교가 유입된 이후 합류되어 도교관계인물을 선파인물에 포함시키게 되었다. 최치원이 해동선도의 왕자로 칭해지지만 해동선도의 최전성기는 김시습의 시대라고 할 수 있고, 삼국시대이후 오늘에 이르기까지 선도의 큰 맥

은 신라 최치원과 김시습이라 할 수 있다(김현창, 2007).

산중에서 스승에서 제자로 전수되어 온 선도는 12세부터 20여 년간 산중수련을 한 청산이 스승 청운도인의 명을 받아 국선도를 보급하면서 세상에 알려지게 되었다. 국선도가 사회에 알려지고 또한 단전호흡, 단학이라는 명칭도 점차 보편화되기 시작하였다.

2) 국선도의 원리

국선도의 원리는 우화등선(羽化等仙)하거나 장생불사(長生不死)한다는 신선되는 수련을 하는 도가 아니라, 동양철학적인 단리에 의한 연단법(鍊丹法)의 수련으로 무병건강하게 되는 인간 최고의 양생지도(養生之道)인 것이다. 이름 그대로 수련의도가 높아지면 지상신선과 흡사한 지력(智力)과 덕력(德力)과 체력(體力)을 얻게 되는 우리민족 전래의 고유의 도이다(청산, 2007)라고 밝힌 수련목적에 원리가 포함되어 있다. 국선도를 한 글자 씩 풀어보면 아래와 같다.

국(國)은 우주를 하나의 나라로 보고 대자연인 우주와 소우주인 인간을 하나로 보아 우주와 같은 큰 뜻을 품고 자연스러운 삶을 살며 이웃, 자연만물과 하나로 조화를 이루며 살자는 의미이다.

선은 동방문화속에 깊이 뿌리박고 있는 선의 단리에서 유래하였으나 옛부터 하늘을 섬기는 한민족의 전통사상에서 의하여 발전하였다. 주역의 철리(哲理) 또는 역리(易理)와 인체의 생명원리에 관한 단리(丹理)를 연결하여 수련원리로 삼았다. 불로장생의 양생비결이라는 선의 목적을 이루려면 이치만 깨닫고 이해하는 것으로는 불가능하며 수련을 해서 체지체능을 득하는 방법으로 제시한 것이다.

도(道)란 ‘스스로 그렇게 되어 가는 것,’ 즉 자연의 도리로서 변함없이 만물을 생성하고 사멸하고 변화하도록 하는 진리요 길을 나타낸다. 또한 『역전』에서 “도란 변화속의 불변의 법칙”(장대년, 1998)이라 하였다.

청산(2007)은 국선도 Ⅲ에서 “국선도는 동양 철리(哲理)인 주역(周易)의 세계관에 입각한 단리(丹理)의 수련 방법이다. 그러므로 역(易)도 알아야 하고 단리(丹理)도 알아야 한다.”고 하였다. 국선도 원리를 철학적 원리로서의 역리(易理)와 완전한 인간이 되도록 하는 원리인 단리(丹理)로 구성된 것이다.

역리(易理)는 동양에서 인식하는 우주 생성과 변화, 발전 그리고 질서에 대한 주역(周易)의 원리이다. 중국우주론에서 우주(宇宙)는 일체를 총괄하는 하나의 명사이다. 온갖 일과 사물 등의 모든 것들은 총합하여 하나가 되는데 이를 우주라한다. 우(宇)와 주(宙)라는 두 관념의 간단한 정의는 처음 시자(尸子)』에 보인다.

상하사방의 공간을 우라고 하고, 왕래고금의 시간을 주라고 한다.

(上下四方 曰宇 往古來今日宇)

또한 『장자』의 「잡편」(雜篇)중에 자세한 해설이 있고, 『장자』 「경상초」(庚桑楚)에서는

실재적 존재이면서도 일정한 한계가 없는 것이 우이다. 도의 원류가 장구하면서도
처음과 끝을 나눌 수 없는 것이 주이다.

우주는 곧 모든 시간과 공간이며, 그 속에 일체를 포함한다(장대년, 1998). 우주의 가장 궁극적인 것을 중국 고대철학에서는 본체(本體) 또는 본(本), 독(獨) 또는 일(一)이라고 하며, 온갖 사물과 상대적인 것으로 보았다. 노자는 최초로 궁극적 본체를 도(道)라(장대년, 1998) 명하고 도는 스스로 그러한 것, 자연(自然)을 본받는다 고 하였다. 『역전』에서는 본체론의 기본관념은 태극(太極)과 음양(陰陽)으로 보아서 음양우주론이 성립되었다.

『계사전(繫辭傳)』 상에서는 음양 전개를 아래와 같이 밝혔다.

역(易)에 태극이 있으니 이것이 양의(兩儀: [음양](陰陽)를 낳고,
양의는 사상(四象)을 낳고, 사상은 팔괘(八卦)를 낳는다.

역리는 우주 본체가 무극에서 태극(太極)으로, 태극에서 다시 음양(陰陽) 이기(二氣)로 양분되며, 음양은 목화토금수 오행으로 구성되었다고 본다. 음양의 특성은 상호 대립(對立), 의존(依存), 소장(消長), 전화(轉化)하는 운동법칙이며, 음양에서 연역(演繹)된 오행(五行)의 상생, 상극, 상외의 원리를 말한다. 대우주(大宇宙) 생성분화가 역리의 원리를 갖는다고 볼 때 대우주와 대비하여 소우주(小宇宙)라고 비유되는 인간의 생사(生死), 성장(成長), 노화(老化)의 원리에 관한 운동법을 단리(丹理)라 한다. 즉 단리(丹理)는 인간에 내재(內在)되어 있는 우주의 원리인 역리를 일컫는 것

이다.

국선도 수련은 인간에게 내재(內在)되어 있는 음기(陰氣)와 양기(陽氣)를 단전호흡으로 수승화강시켜서 음양의 편성(編成)이 평형(平衡)을 이루어서 기(氣)를 활성화하도록 한 것이다. 국선도 수련을 단법(丹法) 수련이라고 하는 것도 단리(丹理)로 구성된 수련체계와 방법이기 때문이며, 음양 오행사상과 동양의학적 개념에서 두 기운의 상생 상극의 원리를 이용하고 있다. 역리나 단리는 철학적인 이해나 의학적 원리를 활용하여 처방이나 응용하고자 하는 것이 아니다. 대우주와 소우주인 나(인간)를 동일시하며 인간의 마음과 정신수련을 중시하고 생명체에 작용하는 자연의 원리와 개념을 이용하고 이를 설명하기 위해 활용하는 것이다.

국선도 수련의 목적은 극치적(極致的) 체력(體力), 지고한(至高) 정신력(精神力), 숭고(崇高)한 도덕력(道德力)을 완성하고자 하는 전인적(全人的)수련으로 선인의 경지에까지 이르고자 하며, 이 세 요인은 서로 상대적인 관계로 그 중에서 한 가지만 단독으로 성취할 수는 없다. 목적을 이루기 위한 마음가짐을 국선도 훈(訓)과 선도주 및 도인도송에 함축되어 있다. 수련법은 국선도 원리의 천지인(天地人), 음양오행(陰陽五行), 십간십이지(十干十二支), 기(氣), 단전 및 단전호흡(丹田呼吸), 동양의학의 경혈(經穴)등이 포함되어 있다.

특히 호흡이 수련의 중심이다. 단전호흡은 흉부와 상복부는 그대로 두고 배꼽 아래 기해혈을 중심으로 호흡해서 흡시 하복부가 불룩하게 나오도록 하는 것이다. 신체적(身體的) 수련과 정신적(精神的) 수련을 병행하는 동작은 하단전호흡(下丹田呼吸)으로 정기신(精氣神)을 통일시키는 단전 행공법(丹田行公法)은 국선도의 중심원리이다. 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). 지, 인, 용을 겸비한 완전한 인간됨을 목표로 하는 국선도 수련의 가치관은 국선도 훈과 성명쌍수론(性命雙修論)에 표현되어 있다.

청산선사는 고차원의 수련법인 국선도를 철학이론, 단리, 음양오행 등을 동원하여 다각도로 설명하였다. 오승준(2012)은 이 핵심원리를 네 가지로 압축하여 해석학적으로 현대인의 이해를 돕는다.

첫째, 국선도의 수련원리는 ‘우아일여(宇我一如) 우주관적 수련 원리’라고 볼 수 있다. 청산선사는 우주에는 무한한 특별 에너지가 있고 이 에너지를 인간의 체내로 받아들일 때, 특별한 능력 발현

이 가능하다고 하였다. 천인합일, 범아일여, 개진일여, 심신일여 등으로 다양하게 수련원리를 설명하였으나 궁극적으로 소우주인 인간과 우주가 합일될 때 수련으로 체득되는 모든 것이 완성된다는 것이 수련원리이다.

둘째, 국선도 정각도의 중심 수련방법은 ‘단전호흡 수련방법’이라 하겠다. 우주의 특별한 에너지를 인체로 받아들이는 유일한 방법은 호흡이며, 호흡에는 단전호흡, 피부호흡, 전신 기공호흡²⁾ 방법 등이 있지만 단전호흡을 통해 우주의 에너지가 신체로 들어오므로 축기, 농축, 유통되어 전신 기공호흡도 가능하게 되기 때문이다.

셋째, 국선도의 수련체계는 ‘단계적 수련 체계’라고 할 수 있다. 국선도 수련은 육체적 단계의 정각도에서 정신적 단계의 통기법을 거쳐 육체와 정신의 합일 단계인 선도법으로 단계적 진행되는 과정이며 최종 단계에 도달하면 특별한 에너지의 근원인 우주와의 합일이 성취된다는 것이다. 청산선사는 우주와의 합일은 이입(理入) 중심의 정신수양, 행입(行入) 중심의 심신수련 두 가지 방법이 있다고 하면서도 수련하기 쉽고 정신과 육체에 부정적 현상이 초래되지 않는 이입 중심의 단계적 접근 방법을 제시하였다.

넷째, 국선도는 수련의 진전 상태를 경험 과학적으로 검증이 가능하여 ‘경험 과학적 수련 진단 방법’이라 할 수 있다. 국선도 수련은 상위 단계로 진행과정에서 육체와 정신에 중대한 변화를 수반한다. 따라서 수련이 정상적으로 진전되고 있는지 여부를 검증하는 것이 필요하며 또한 가능하다. 청산선사는 직접 수련경험과 수련지도를 통해, 수련으로 인한 심신 변화의 긍정·부정적 현상과 특이 현상들에 대한 검증 할 수 있는 방법을 제시하였기 때문이다.

3) 국선도 수련의 과정과 변화

생명체는 질병을 예방하고 스스로 조절할 수 있는 자동 조절시스템을 지니고 있다. 그러나 어떤 요인에 의해 체내 균형이 무너지면 이 시스템도 영향을 받아 자동 조절을 못하게 되고 그 결과 면역력이 떨어져서 인체는 질병에 노출된다. 약을 복용해서 좋아져도 이 시스템이 활동하지 못하면 다시 병에 걸리게 된다. 인간은 지능과 감정보다 의지의 힘이 약한 까닭에 건강을 해치는 자유행동을 하기 쉬우므로 국선도는 강한 의지력을 길러주는 수련법이다. 누구나 수련하여 천지자연의 법도에 따라 원리에 맞는 생활을 하며 무병장수를 구할 수 있다. 그러나 인간은 사리사

2) 피부호흡과 전신 기공호흡은 피부의 일부에서 아니면 전신 피부에서 일어나는가의 차이만 있지 동일한 개념임(오승준, 2012)

육을 추구하는 성향과 과학계 사용하는 성격이 강해서 건강에 해로운 행동도 할 수 있으므로 공리(公利), 공도(公道), 공심(公心)을 주장한다.

국선도 수련은 음적(陰的)인 내공수련법과 양적(陽火的)인 외공수련법으로 되어 있다. 내공수련법은 단법에 따라서 수렴하고, 충익하고, 축기하며, 통기하는 것을 목적으로 한다. 외공수련법은 신체를 활용하여 외부로부터 오는 위험을 방어하고 자신을 보호하는 신체 단련법이다. 이 두 수련법에 모두 중시되는 것은 단전호흡법이다.

내공수련을 할 때는 세세흡입, 세세호출하며 호흡(呼吸)사이에는 일시 중단하는 지(止)를 활용하여 2단 단전호흡법을 활용하며, 단법에 따라 멈춤의 길이가 달라진다. 외공수련을 할 때는 내공수련과는 달리 외공동작을 할 때 적절하게 호지흡지를 활용해야 한다. 따라서 내공수련으로 호흡법을 익힌 후 외공 수련시 활용해야 효과적이며, 호흡법을 활용하지 못하는 신체수련으로는 국선도 외공의 목적을 이루지 못한다.

청산선사가 직접 국선도 수련을 지도할 때에는 내공, 외공을 같이 수련하도록 하였으나, 현재 국선도 수련지도는 내공위주로 되어 있다. 그러나 국선도 수련인 일각에서는 외공수련의 중요성을 인식하고 수련의 활성화를 주장하고 있다. 그러므로 국선도 보급 초기처럼 외공수련의 활성화를 예상할 수 있다.

본 연구에서 국선도 수련자는 내공수련자로 되어 있고, 또한 도장의 수련지도도 내공위주로 되어 있기에 국선도 수련을 내공으로 한정하여 기술한다. 국선도 내공 수련단계는 정각도, 통기법, 선도법의 세 단계로 구성되었고, 단계별로 국선도 구성 원리와 심신의 개발 상태에 맞춘 세 단법이 있으며 아래와 같이 표로 나타낼 수 있다.

표 1> 국선도 수련단계

구분	수련단계	단 법	비 고
음(陰)	정각도(正覺道)	중기, 건곤, 원기	육체적 수련
양(陽)	통기법(通氣法)	진기, 삼합, 조리	정신적 수련
합(合)	선도법(仙道法)	삼청, 무진, 진공	심신합실(合實)수련

청산은 수련자의 심신의 변화 상태를 농사짓는 일에 비유하여 단법의 특성을 설명하였다. 씨 뿌려(중기단법), 가꾸어서(건곤단법), 잘 보살펴주고(원기단법), 여물어서(진기단법), 무르익고(삼합단법), 거두며(조리단법), 하늘의 밝음을 받게 되는(삼청단법, 무진단법, 진공단법) 단계라고 한 것이다(청산, 2007).

실제 국선도 수련 시 삼합단법 이상은 심신이 모든 단련된 상태에서 산중수련을 해야 하는 고난이도의 수련법으로 인식되어 있기에, 일반 수련원에서는 지도자의 지도하에 정각도 단계의 중기, 건곤, 원기와 통기법의 진기단법까지 수련하고 있다. 수련 입문 시 바로 수련에 임하지 않고 일정기간 입문 호흡과정을 거쳐서 단전호흡을 할 수 있도록 한다. 그 후에 중기, 건곤 단법을 수련하고, 원기단법을 마친 후에는 진기단법에 이르기 전에 일정기간의 축기단계의 수련을 한 후에 진기수련을 하게 된다. 수련법의 내용은 서적을 통해서 이해 할 수 있다 하여도 심신의 변화를 일으키는 수련이기에 지도자의 지도가 필요하다.

정각도 단계의 3 수련법과 통기법이상의 특성을 간단히 살펴보면 아래와 같다.

(1) 정각도(正覺道) 단계

① 중기단법

중기단법은 인체 내에서 생명의 기본 조건인 중기(中氣)를 보전하는 단계로서 생명력을 충실하게 하는 수승화강(水昇火降)의 작용이 원활함으로써 완성되는 단계이다. 본래 50동작으로 구성되었으나 실제 수련원에서는 25동작씩 나누어서 전편, 후편의 단계로 수련한다. 평소에 익숙하지 않은 단전호흡 수련의 기초단계로서 모든 의식을 여의고 배꼽 아래(하단전)만 움직이는 호흡법으로 단전자리를 잡는데 집중한다.

② 건곤단법(乾坤丹法)

건곤단법은 우주의 생성원리에 따라, 하늘 기운과 땅의 기운, 사람의 기운 즉, 천지인(天地人)이 조화를 이루도록 수련하여 우주적인입장에서 생명력을 충실하게 하는 단법이다.

건곤(乾坤)의 십간 십이지(十干 十二支)의 글자 형상을 따른 23개 행공동작으로

되어 있고, 동일한 시간간격으로 흡(吸), 지(止), 호(呼), 지(止)를 한다. 흡한 상태에서 잠시 멈추는 지(止)와 2단 단전호흡법은 국선도의 특성이며, 동작중 신법(申法)에서는 흡한 후 지(止)상태에서 임독유통을 1일 1회 함으로써 운기를 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)를 길게 호흡을 하면서 360동작을 점차적으로 하는 단계이다(엄기선, 2010). 약 3년에 걸쳐 360동작을 수련한 후에 상위 진기단법 5동작을 수련할 수 있도록 하기 위해 축기단계를 거친다. 이 단계는 원기단법 동작 중에서 부족한 부분을 보완하는 동작을 임의로 선택하여 수련하는 단계를 갖는다.

(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 맞물려 들게 하는 법이다(청산, 2007). 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(엄기선, 2010).

국선도를 수련하는 정도에 따라서 개인별로 다양한 심신의 변화를 경험하게 된다. 국선도는 중기단법(中氣丹法), 건곤단법(乾坤丹法), 원기단법(元氣丹法), 진기단법(眞氣丹法)의 순으로 수련해 나가는 정도에 따라 일반적으로 심신의 변화를 볼 수 있다. 정신을 수련하기 전 정신을 담고 있는 인체수련이 우선되며, 음(陰)으로 인식되는 육체(肉滯)를 단련하는 과정은 정각도(正覺道) 과정으로서, 중기(中氣), 건곤(乾坤), 원기(元氣) 단법이 이에 속한다. 인간의 양(陽)으로 인식되는 정신(精神)을 단련하는 통기법(通氣法) 과정은 현재 도장에서는 다루기 어렵다.

4) 국선도의 효과

정상적인 지도하에 국선도를 수련하면 몸과 마음에 변화를 느끼게 되며, 그 변화는 각자의 신체적 조건, 심리상태, 수련정도 등 여러 가지 복잡한 상황에 따라 다른 형태로 나타나게 된다. 개인의 상태에 따른 차이는 있으나 수련 초기에 나타나는 대표적인 효과는 다음과 같다.

- 1) 수련을 하고나면 기분이 상쾌하다.
- 2) 몸이 가볍게 느껴지고 유연하다. 발걸음도 가볍다.
- 3) 잠이 잘 오고 깊은 잠에 든다.
- 4) 대소변이 순조롭고 소화가 잘 된다.
- 5) 장기능이 안 좋은 분은 활발한 내장 활동의 표징으로 트림이나 방귀가 자주 나온다.
- 6) 손과 발에 윤기가 나고 따뜻해진다.
- 7) 맥박이 고르고 정상적으로 뛰고 혈압이 정상화 된다.
- 8) 몸에 지병이 있는 수련자는 점차적으로 회복되어 진다.
- 9) 전에 아팠던 부위가 다시 아프면서 근본적인 치료가 되는 명현 현상이 발생한다.
- 10) 단전부위가 더워지거나 시원해지며 떨리는 현상 등이 나타난다.
- 11) 양(陽) 체질은 시원해지며, 음(陰) 체질은 더워져 음양(陰陽)의 조화를 이루어 건강한 체질로 변화한다.

국선도 지도 수련 시 나타나는 효과와 달리 최연아(2007)는 성인 남성이 국선도 지도자과정 프로그램을 8 주간 실시한 후에 면역계와 호르몬의 변화와 관계를 아래와 같이 밝혔다. 국선도 수련 후 면역글로블린 G, 백혈구, 호중구, B 세포는 통계적으로 유의하게 증가하였고, 국선도 수련 전에는 코티졸이 면역글로블린 M에 영향을 주고, 수련 후에는 노르에프네프린이 면역글로블린 A에 영향을 준다고 분석결과를 제시하였다.

권운택(1986)은 「한국전통도수체조에 관한 연구: 국선도를 중심으로」에서 준비운동과 정리운동을 분석하였다. 분석방법으로 운동의 동작을 예시하고 운동대상의 신체구성과 운동방법의 내용을 분석하였다. 다시 전체의 구성면에서 운동의 성격을

명확하게 하고자 근대체조(近代體操) 성격분석법(性格分析法)에 대입하여 심층 분석한 결과를 제시하였다.

체조적 성격에 관한 분석에서는 준비운동에 관하여 부분적 개별성은 몇 동작 안되며 거의가 복합적 연속인데, 주로 각 관절과 골격에 충분한 준비가 된다고 하였다. 효과 면에서는 신체 각부에 골고루 혈액순환을 북돋아주며, 모든 관절에 골고루 자극을 주어 전신의 유연성을 충분히 더 해주는 훌륭한 효과가 있다고 하였다.

정리운동에 관하여 준비체조와 수련이 끝났기 때문에 모든 근육과 골격, 그리고 내장기관을 정돈시키기 위한 부분적 개별운동과 더욱이 복합적 운동에 의하여 신체기능을 더욱 고조시킬 수 있을 것이라고 분석하였다. 효과에 관하여 신신운동(伸身運動)이 가장 많이 첨가된 점은 각 관절과 근육이 더욱 커다란 가동능력을 조장시키게 되며, 념전(捻轉)은 최대한의 운동량과 혈액순환을 도우며, 특히 도약과 역운동(力運動)이 가미된 점은 도수체조로서의 완전성을 보여 준 것으로 여겨진다고 평하였다.

김경원(2003)은 국선도의 청산선사의 견해를 참조하여 ‘중년여성의 건강증진을 위한 단전호흡 모형 개발’에 대한 박사학위 논문에서 밝힌 수련 효과를 아래와 같이 구분할 수 있다.

인체 장부의 활성화:

- 1) 폐의 용량을 최적으로 활용하여 보통 사람보다 4~6배의 많은 양의 산소를 흡입함으로써, 산소를 필요로 하는 곳과 뇌에 충분한 산소를 공급하여 모든 세포가 활성화된다.
- 2) 원활한 산소 공급으로 인체 내의 불필요한 노폐물과 지방질을 연소시키기 때문에, 다이어트에 효과가 좋은 최고의 유산소 운동이다.
- 3) 수련자가 생각을 집중(意守)하는 곳인 단전에 기와 혈이 모여 아랫배가 따뜻해지고, 또한 횡격막과 물리적인 복근 운동에 의한 복압으로 모든 장부의 기능이 활성화되며, 혈액순환이 왕성해져 피로가 쉽게 회복되고 독소가 빨리 배출된다.
- 4) 자율신경의 조화와 복압의 증대로, 소화흡수기능과 배설기능이 순조로워지며, 폐와 심장과 신장의 순환 체계를 이상적으로 활동하도록 도와준다.

정신과 인체:

- 1) 마음의 안정과 활발한 횡격막 운동으로, 교감신경과 부교감 신경이 조화를 이루며, 특히 횡격막에 연결되어 있는 호르몬 체계와 자율신경 중추의 자극으로, 생명유지와 건강을 위한 자연 치유력을 담당하는 중뇌와 간뇌가 활력을 얻어 모든 질병으로부터 회복에 도움을 준다.
- 6) 뇌파(腦波)와 심파(心波)의 안정으로 항상 편안한 마음으로 지낼 수 있으며 모든 일에 여유가 생기게 되고, 매사에 신중하게 되며 궁극에는 깨달음의 지혜가 열리게 될 것이다.

5) 국선도 수련의 가치론(價值論)

현대 철학에서 가치의 문제는 윤리학(倫理學)과 미학(美學)으로 나누어진다. 윤리(倫理)는 인간으로서 마땅해야 할 도리나 규범을 말한다. 아름다움이란 참되고 참한 것을 말하는데, 이는 수련을 통한 쾌적하고 고양된 삶인 Well-Being과 깊은 관계가 있다(김정명, 2005). 따라서 국선도 수련의 가치는 수련을 통하여 심신(心身)을 바로 세우고, 강화하여 인간으로서 바르게 삶을 영위하며, 쾌적하고 고양된 삶을 사는 것이라고 할 수 있다.

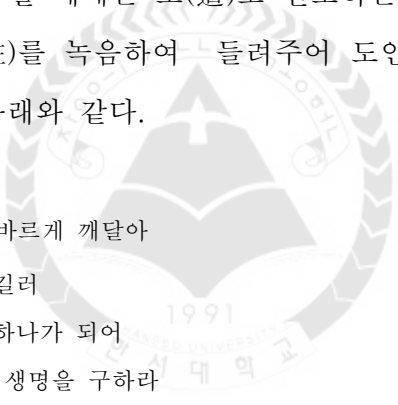
청산(2007)은 국선도의 목적을 극치적(極致的) 체력(體力), 지고한(至高) 정신력(精神力), 숭고(崇高)한 도덕력(道德力)을 완성하는 전인적(全人的)수련이라 밝혔다. 완전한 인간됨을 추구하는 청산의 국선도 수련의 가치관은 훈(訓)과 성명쌍수론(性命雙修論)에서 명확하게 나타난다. 청산이 국선도인들에게 바른 삶을 살 수 있도록 구체적인 실천 항목으로 제시한 것이 국선도 훈(訓)이다. 오랜 역사 동안 전해 내려오는 도훈(道訓)은 정심(正心), 정시(正視), 정각(正覺), 정도(正道), 정행(正行)이라는 가르침이다. 선조들의 지혜로운 가르침을 각인하기 위해서 수련을 시작할 때, 행사를 할 경우에 훈(訓)을 제창한다. 국선도 수련인들은 이 수련을 통하여 바른 인간으로 거듭나고 바르게 살아갈 것을 다짐하게 된다.

성명쌍수는 동양의 전통적인 수련철학이다. 성명(性命)은 살아 있는 존재로서 인간을 의미하는 것으로 이원론적(二元論的)인 음양(陰陽)으로 인식하며 정신과 육체

를 아울러 생명으로 보는 개념이다. 구조적인 양적(量的) 증가에 목표를 두는 서양 체육과는 달리 동양은 일찍부터 살아 있는 생명체로서의 두 요소인 정신과 육체를 함께 닦아야 한다는 사상이 성명쌍수론인 것이다.

이런 가치를 얻기 위한 수련인들의 마음 자세로서 조심(調心)과 도심(道心)을 강조하였다. 우주정신을 받고 태어났으니 우주정신과 나의 정신은 하나라는 생각을 갖고 선조(先祖)와 부모(父母)에 대한 고마움을 간직해야 하는 대효지심(大孝之心)과, 사리사욕과 탐욕을 벗어나 천인묘합(天人妙合)에 목적을 둔 대욕지심(大欲之心)의 도심(道心)을 품어야 한다고 하였다. 또한 개인의 독자적 능력만으로는 도력(道力)을 체득(體得)하지 못하므로 대자연(大自然), 또는 우주(宇宙)와 하나가 되는 우아일체(宇我一體)의 마음을 가져야 한다고 하였다. 이 또한 도심(道心)이라고 하였다.

이런 도심(道心)으로 행공할 때에는 도(道)로 인도하는 소리라는 의미의 도인도송(道人道頌)과 선도주(仙道住)를 녹음하여 들려주어 도인도송의 효과를 체험하도록 하였다. 선도주의 내용은 아래와 같다.



正覺道源 진리의 근원을 바르게 깨달아
體智體能 지혜와 능력을 길러
仙道一和 하늘과 진리로 하나가 되어
救活蒼生 하늘 아래 모든 생명을 구하라

도인도송과 선도주는 청산선사가 들려주는 국선도의 가치관(價値觀)이라고 할 수 있다. 중기단법을 수련하기까지 2만 5천 번 정도 들으며, 원기단법까지는 12만 번 정도 듣게 된다고 하였다. 수련자는 수련 시에 도인도송(道人道頌)과 선도주(仙道住)를 반복하여 들으면서 국선도는 선인(先人)들의 체험(體驗)과 자각(自覺)과 자증(自證)의 체득(體得)으로 이어져 내려온 우리 민족 고유의 극치적인 수도(修道)의 방법임을 인식하고, 선도수련의 세 가지 요소인 조심(調心), 조신(調身), 조심(調心)하여 수련에 임하여서 체지체능을 체득(體得)하게 된다.

심신수도(心身修道)라 하지만 음(陰)인 몸을 먼저 강하게 함은 몸은 마음을 담는 그릇이요, 마음은 몸에 담겨져 있다는 의미이며, 이것은 신(神)과 육체(肉體)의 관계에서도 동일한 것으로 본다. 그 후 단전호흡으로 양(陽)인 정신을 조절할 수 있을

때 양자를 함께 수도(修道)하여 인간됨을 완성하고자 하니 이것이 도심(道心)이라 할 수 있다. 도심은 개인 차원의 건강을 완성하며, 사회의 구성원으로서 마땅히 사회의 유익함을 위하여 애쓰고 전체의 이익을 추구하고자 하는 공심상태를 의미한다.

이상 고찰한 내용처럼 국선도 수련은 수련자는 물론 소속 사회에도 도움이 되는 가치있는 것으로 평가 할 수 있다. 개인 건강을 운동으로 유지하려는 분위기에 맞추어 이정우(2009)는 현대문명의 발달하고 생활양식이 변화하면서 여가시간은 많아지고 신체움직임이 적은 현대인들에게 건강유지, 심리적 및 사회적 관점에서 체육 활동은 꼭 필요하다고 제안하였다.

2. 신체적 자기개념(physical self-concept)

1) 자기개념(self-concept)

자기개념이란 다른 사람이 아닌 개인의 동일성인 자기(self)에 대하여 본인 스스로 어떻게 느끼고 인지하는가, 즉 자기 지각이나 자신에 대한 평가를 의미하는 조직화된 구성개념이다. 인간의 정신건강에 매우 중요한 역할을 하게 되며, Rosenberg(1979)는 자기 자신에 대한 조직화된 지각, 또는 객체로서의 자신에 대한 개인의 사고와 느낌의 총체성으로 정의 하였다.

1970년대 이후 자기개념 구조는 다차원적으로 구성되고 다면적(multifaceted), 분류적(taxonomic), 위계적(hierarchical)인 모델로 구분되었다. 자기 인지의 총체라는 자기개념은 임상심리학, 카운슬링, 인격심리학, 사회심리학 등의 분야에서 쓰이는 설명적인 구성 개념이 된다(차명신, 2012). 개인적 속성의 영향을 받고 형성되며 자기 자신에 대한 인식과 사회적 환경과의 상호작용에 관한 지각을 의미한다. 개인의 삶에 있어서 중심적 과정으로서 심리적 안정감을 나타내기 위해 사용되는 자기개념은 정신건강과 삶의 질적 향상에 중요한 영향을 주는 것이라는 인정을 받고 있으며, 이 개념을 인식하는 정도에 따라서 개인의 행동 양태는 달리 나타난다.

2) 신체적 자기개념(physical self-concept)

정신건강분야(임상심리학, 인격심리학, 사회심리학)에서 자기개념의 하위개념으로서 신체나 신체 행동에 관한 자신의 인식이나 정의를 신체적 자기개념이라 한다. 즉 신체에 관련된 행동을 결정짓는 태도나 느낌에 대한 것으로 자신에 대한 준거체계라고 할 수 있다. 따라서 신체적 자기 개념(physical self-concept)은 개인의 신념이나 태도를 종합하여 판단하는 것이라고 할 수 있다.

운동을 규칙적으로 하는 것은 신체적 자기개념을 증진시키는 것으로서 총체적 자기개념을 증진시키는 것으로 원인 결과 면에서 타당성이 있다.

신체적 자기개념의 관점에서 볼 때 지속적인 단련은 체력이 향상되는 주관적 판단과 그로 인해 기분과 정서가 고양되는 것을 느끼게 되고, 자기개념의 긍정적 변화를 유도한다. 이것은 다시 총체적 자기개념을 강화시키는 변화를 유도하며 적극적으로 생활하는 바람직한 태도를 유발한다고 볼 수 있다.

3) 자기개념과 자긍심(physical self-concept and pride)

자기개념은 자기 자신을 자각하고 있는 조직화된 현상이고, 자긍심은 일반적으로 자기개념의 평가적 구성 요소로 간주되어지며, 이것은 자기 자신에 대한 긍정적 인식을 의미한다고 하였다(이동욱, 2008). 자긍심의 사전적 의미는 ‘스스로에게 긍지를 가지는 마음’이다. 자신에 대해서 스스로 만족해하면서 능력과 가치가 있는 존재라고 생각하는 믿음의 정도를 뜻한다. 선천적요인인 자긍심은 유아시절부터 주변인들이 자신을 대해 주는 태도에 반응하면서 형성, 발달한다.

자긍심과 자존심을 같은 것으로 생각할 수 있으나 본질적으로 상이하다. 자존심은 다른 사람에게 감정적으로 굽히지 않는 것과, 자신의 가치나 품위를 지키려는 마음으로 남과 비교하는 경우에 일어나는 감정이다. 이때 만족한 감정을 느끼게 되는 비교우위 때는 자만심을 느끼며 감정이 고양되지만, 비교열위일 경우에는 감정이 상하고 열등감조차 느끼게 된다. 일부 사람들은 자신에 대한 신뢰를 갖지 못하는 경우도 있다. 자신감의 부재는 물론 자신을 부정적인 인물로 자인하는 경우도 있다. 이것은 평소 부정적인 자기개념의 영향을 받고 있다면 이런 감정에 노출되기

쉽다.

대체로 사람들은 건강한 자긍심을 갖고 목표를 정하고 적극적으로 노력해서 뜻을 이루게 되는 것이다. 성공한 직업인, 원만한 인간관계를 유지하는 사람들은 긍정적인 생각으로 행동하며, 자긍심은 이런 목표달성에 도움이 되는 요인이다.

4) 신체적 자기개념의 요인

(1) 운동 유능감(sports competence)

신체활동을 통해서 자신을 표현하는 인간이 개인의 운동감각과 운동능력을 사용해서 신체능력을 발전시키려는 강한 내적 동기의 경향성을 유능감이라고 한다. 각각된 신체적 유능감은 타 영역(학문적, 정서적, 사회적 등)의 유능감과 관련성을 가지는 동시에 수직적인 위계적 특성을 지닌다. Fox(1998)의 이론에 근거하면, 총 6단계의 구조적 특성으로 설명된다. 1단계는 총괄적(general) 수준으로 자기존중감(self-esteem)을 말하며, 2단계는 주영역(domain) 수준으로 신체적 자기가치(physical self-worth), 3단계는 하위영역(subdomain) 수준으로 신체적 혹은 스포츠 유능감(physical or sports competence), 4단계는 주양상(facet) 수준으로 운동종목 유능감(예, 핸드볼 유능감), 5단계는 하위양상(subfacet) 수준으로 특정수행 유능감(예, 핸드볼 슈팅 유능감), 6단계는 특정상황(situation-specific) 수준으로 스코어링 효능감을 말한다.

유능감은 인체 동작의 움직임에 의해 나타나므로 나이가 많아지면 일반적으로 유능감이 저하된다. 또한 21세기라는 시대적인 특성, 즉 현대 고도산업화시대에 생활의 기계화가 보편화되자 신체활동을 통한 노동이 줄어들면서 체력저하와 비만이 많아지고 유능감도 떨어지게 되었다. 또 전자기기의 개발로 개인화와 인간성 고립문제가 심화되면서 원만한 인간관계의 단절로 스트레스와 질병은 많아지게 되었다.

이런 문제점을 해결하는 한 방법이 운동이다. 이승아(2009)는 최근 기분정서상태에 관심 있는 연구는 특히 스포츠, 운동, 체력(physical fitness)이라는 인간의 총체적인 신체 활동과 기분정서상태의 직접적인 관련성을 규명하려는 연구가 부단히 추

진되고 있다고 밝혔다. 이러한 연구가 발전하게 된 동기는 현대 질병의 과학적 연구로서 스포츠, 운동을 통한 신체적 활동의 부활로 말미암아 정신건강의 활성화를 가져왔기 때문이다.

운동은 준비운동, 본 운동, 마무리운동으로 구분하여서 움직여야 효과적이고 부작용이 적다. 또 등산 같은 단체 활동은 함께 운동하기에 적당한 인간관계를 맺고 체력 증진과 유능감 증진도 기대할 수 있는 종목이다.

(2) 체지방(body fat)

지방은 지방산과 글리세롤이 결합한 유기 화합물로서, 1g당 9kcal를 발생하며 같은 양으로 가장 많은 에너지를 내는 영양소이다. 체지방은 섭취한 영양분 중에서 소비되지 않고 남은 영양분을 체내에 축적해 놓은 것으로 내장 보호와 체온 조절기능을 하고, 열량이 필요한 경우에는 분해되어서 에너지화 한다. 지방세포와 물로 구성되어 신체를 구성하는 지방조직은 피하조직, 유선, 신장 주위에 분포되어 있다. 지방은 농축된 에너지원이므로 고지방 식품을 많이 섭취하면 비만증을 일으키기 쉽다. 체지방은 내장지방과 피하지방으로 구분되며, 대부분은 피하지방이지만 내장주위에 많이 침착하는 경우 복부비만이 될 수 있다.

체중은 지방과 체지방체중을 합한 것이며, 체지방비율(body fat percentage)은 체중에 대한 체지방의 비율을, 체지방량은 체내에 있는 지방의 양을 말한다. 일반적으로 여성이 남성보다 체지방률이 높다. 필수적인 체지방의 개념은 일반적으로 남성에서는 약 2~3%, 여성에 있어서는 출산에 대한 성(gender)적인 특별한 체지방으로 대략 8~12%정도이다(엄기매, 2013).

체지방 분포나 체지방비율은 연령차, 성별, 개인차가 있지만 체지방 비율 측정을 통해 비만도를 평가한다. 과체중(overweight)은 키와 비례한 이상적인 몸무게 수치의 20%이상을 초과한 것이며, 비만은 소비량보다 더 높은 에너지를 섭취한 결과 체지방이 과다 축적된 경우를 말한다. 그러나 마른 체형이라 해도 근육에 비해 지방이 많으면 비만이다.

비만한 사람은 스스로 자신의 외모에 불만을 느끼거나 여성들은 열등감으로 우울증을 겪기도 한다. 비만과 관련된 질환으로는 관상동맥 질환, 고혈압, 인슐린 비의

존성 당뇨병, 과지방혈증 등이 있고, 이런 경우에 합병증예방에 관심을 갖고 체중보다 체지방의 양을 중시해야 한다. 피하지방으로 축적된 것보다는 복강 내에 내장지방으로 축적된 것이 당, 지질대사이상, 고혈압이나 관상동맥질환 발생과 관련이 깊다. 서구화된 식생활, 운동부족, 스트레스로 인한 과식으로 우리나라에도 비만한 사람들이 많아지고 비만은 미국을 비롯하여 세계적인 사회문제로 대두되고 있다.

건강유지 및 증진을 위하여 체지방률을 적정하게 유지하는 것은 필수요건이다. 비만을 해소하는 방법으로 식이요법 및 적절한 운동, 건강한 생활태도를 유지하는 일이 필요하다. 그러나 비만을 피하고자 의도한 지나친 다이어트는 영양부족과 요요현상 또는 월경불순, 무월경 내지 불임증을 유발하기도 한다.

(3) 건강과 질병(health and disease)

건강은 시대를 불문하고 동서양의 모든 사람들에게 관심의 대상이었다. 고대 중국이나 우리나라에서는 양생법으로 식이, 약리요법과 전래하는 운동요법을 활용하였다. 동양에서는 신체와 정신 모두가 온전해야 건강한 것이라 하였고, 현실적 일상 생활에서 식사 잘하고, 적당한 수면을 취하고 배설이 원활하면 건강한 것이라고 생각하였다.

‘건강한 신체에 건강한 정신’은 건강에 관한 그리스의 개념이며 심신을 이원화한 서양의 건강개념을 의미한다. 이원화로 보는 인간의 건강상태는 육체의 형태적 요소(신장, 체중, 장기의 상태)와 기능적 요소(생리기능, 체력)와, 정신 기능적 요소로 나누어 평가하지만, WHO는 영적 건강도 포함하여 포괄적으로 정의하고 있다.

운동을 통해 건강을 증진하려는 의지에 호신술이나 종교적 특성까지 포함된 수련 방법으로 중국의 기공이나 쿵푸와 태극권, 인도의 요가와 우리나라의 국선도나 기천문, 택견 등을 예로 들 수 있다. 현대인들의 건강개념은 명예나 재산보다 건강을 더 중요한 것으로 인식하고 있지만, 정신보다는 신체를 중시하는 경향이 크다. 각종 스포츠 대회나 육체미대회를 통하여 감각적, 외향적이고 시각적인 신체건강을 추구하여 진실한 의미의 건강 추구와는 거리가 있다고 할 수 있다. 심신일여(心身一如)라는 관점이 간과되어 있으며, 또 현대인이 받는 스트레스나 경쟁사회에서 느끼게 되는 정신적 부담을 해소하지 못해서 나타나는 갈등은 사회적 문제가 될 정도이다.

따라서 심신의 원만한 건강을 증진시키는 방안에 관심을 가져야 할 것이다.

건강유지를 위해 노력한 주체도 시대별로 다르다. 단체 또는 개인 스스로 건강을 위해 노력한 예로 선도를 수련한 신라시대의 화랑 낭도들과, 개인으로 대표적인 분은 조선시대의 퇴계 이황선생을 들 수 있다. 이제는 건강이 개인의 관심사인 동시에 사회적, 국가적인 관심사가 되어서 건강을 추구하는 주체가 다양해졌다. 정부나 지방자치단체는 주민들의 금주, 금연을 권하고 질병 예방조치를 위해서 적극적 능동적으로 대처한다.

건강관리 수단에서 보면 현재 장수사회에서 의료비 부담이 증가하면서 예방의학 차원에서 대체요법과 운동을 활용하여 건강증진을 도모하는 분위기가 확산되어 가고 있다. 인간의 건강상태는 노화, 개인사정, 사회적 상황에 따라 늘 변화를 보이므로 건강을 유지하기 위한 개인의 능동적, 적극적인 행동이 구체적으로 요구된다. 즉 신체를 위하여 운동하기, 적당한 육체노동과 식사를 제 때 잘 먹기, 적당한 수면 취하기와 정신건강을 위하여 명상, 휴식 등이 필요하다. 사회적으로는 인간관계유지, 정신적 소외감과 고립감을 해결하기 위한 동호회활동 등이 필요하다.

(4) 자기존중감(self-esteem)

자기라는 말은 두 가지 의미로 나뉘어 사용되어 왔는데 주체 또는 행위자로서의 자기와 인지되는 개인으로서의 자기가 있다. 이러한 자기이론을 접근하는 방법에 따라 정신분석학적 자기이론(psychoanalytic self)과 현상학적 자기이론(phenomenal self), 사회학적 자기이론(social self)으로 나눌 수 있다(정숙경, 2006).

Shavelsin과 Hubber 그리고 Stanton (1976)의 자기개념 구조모형을 근거로 자기존중감이란 사회, 학문, 신체와 같이 다차원적 측면에서 자신을 인식하는 것이라고 볼 수 있다. Rogenberg(1965)는 자기존중감을 자신에 대한 부정적 또는 긍정적 평가와 관련되는 자기 존경의 정도와, 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도라고 보았다. 또 이경옥(2012)은 총체적 자기존중감, 타인과 관계된 사회적 자기존중감, 부모 가족 관계와 구성원으로서 느끼는 가정적 자기존중감, 학교생활과 관련하여 학교적 자기존중감으로 분류하였다.

자신은 소중한고 유능한 사람이라고 믿는 심리가 자기존중감(self-esteem)이다.

미국의 철학자이며 심리학자인 윌리엄 제임스가 1890년대에 처음으로 이 용어를 사용하였다. 성공에 꼭 필요한 핵심 요인인 자기존중감은 학업 성적, 리더십, 위기극복능력, 대인관계 등 삶의 많은 영역에 영향을 준다. 긍정적인 자기상인 자존감은 자신을 가치 있고 긍정적인 존재로 평가하며, 자존감은 근원적인 행동 특성으로 작용한다. 자신에 대한 포괄적인 긍정 또는 부정적인 평가를 뜻하는 자기 존중감은 자기개념과 혼용되기도 한다. 이에 비해 자기 효능감은 특정한 과제 극복에 대한 자신의 기대 수준에 따라 달라질 수 있다. 자기개념의 특별유형인 자존감은 주관적인 것이며 대인관계는 자존감과 관련되어 있다.

Coopersmith(1967)는 자신에 대한 본인의 평가로 자신을 수용 또는 거부하는 것으로 자신은 유능하고 중요하며, 가치있는 존재로 믿는 것이라고 정의한다. 정신적으로 건강한 사람은 자신을 능력 있고 영향력 있는 존재라고 보며 자신감이 있기에 의존적이기 보다는 자신의 능력과 노력을 중시한다. 확신을 갖는 것은 성격 형성이나 정신 건강에 중요하며 직업이나 직장, 대인관계 등의 문제해결은 자존감이 높은 사람이 더 잘 해낸다고 볼 수 있다. 자존감이 낮은 사람은 업무나 대인관계에서 상처를 받게 되는 경우에 우울증에 걸릴 수도 있다.

자기존중감은 심리적 복지를 구성하는 측면에서 자기 존경과 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미하는 것으로 볼 수 있다(고영준, 2008). 자존감과 자존심은 혼동되어 쓰이는 경우가 있는데 그것은 모두 자신을 좋게 평가하고 사랑하는 마음을 의미하기 때문이다. 모두 자신을 긍정적으로 인식한다는 점에서는 공통성이 있지만, 자존감은 본연의 모습 그대로 받아들이는 긍정이며 자존심은 타인과의 경쟁관계 속에서 긍정적으로 보는 것이므로 세부적으로는 차이가 있다. 자존심은 경쟁을 통해서 존재할 수 있기에 패배하는 경우 추락하지만, 자존감은 자신에 대한 확고한 사랑과 믿음이기 때문에 경쟁에 따라 급격히 변하는 것은 아니다. 그러나 자존감이 낮은 경우에는 불안, 분노, 공포 등의 부정적 심리상태에 노출 될 가능성이 크며, 높을 경우에는 그런 점이 적다. 그러나 지나치게 자존감이 높은 경우에는 비판이나 비평을 잘 받아들이지 못 하고 공격적으로 변하는 모습을 보이기도 한다.

(5) 유연성(flexibility)

유연성은 움직임의 전체 관절가동범위(ROM)를 걸쳐 관절을 움직이는 기능적 능력이다. 기능적 관절가동범위란 통증 또는 수행 제한을 일으키지 않는 관절 움직임의 능력을 말한다. 근육과 관절을 바탕으로 유연성은 평가가 가능하다. 그러므로 이것은 관절의 특수성을 보는 것이다. 덧붙여, 유연성은 관절낭의 신전성, 적절한 준비운동, 근육의 점성(viscosity), 그리고 인대와 건의 순응 등에 의존한다(엄기매, 2013). 유연성은 관절가동범위와 근육, 건이 늘어나는 능력에 의해 결정된다. 유연성은 동작을 원활하게 해서 경기력 향상과 부상예방에 중요한 역할을 한다. 유연성의 크기는 관절의 가동범위에 의해서 결정되고 유연성이 높으면 피하기, 발차기, 거리조절 등의 동작을 재빨리 할 수 있고, 유연성이 떨어지면 신체활동이 제약을 받게 된다.

유연성이 저하되는 이유로 노화가 진행되거나 근육이 손상되어 통증, 부종, 근경직 등이 일어나서 활동성이 제한되는 경우를 들 수 있다. 유연성의 제한 요인은 근막(근육, 건을 싸고 있는 막)과 결체조직(관절을 둘러싸고 있는 인대, 관절낭)을 일정기간 활동하지 않는 경우에 탄력성을 잃게 되어 단축된다. 또 관절 손상 후 칼슘이 침착되고 피부에 반흔조직이 생기거나, 복부의 지방이 많아지면 비대해진 장기조직이 관절범위를 제한하기도 하고, 복부와 목이 비대해지면 유연성이 떨어진다. 유연성을 높이기 위해서는 적당한 스트레칭 운동을 하는 것이 필수조건이다.

스트레칭 운동은 관절가동범위(ROM)와 신체기능을 향상시키는데, 이는 노화에 따른 동작범위 감소에 대응하는 면에서 특히 중요한 요인이라 할 수 있다. 스트레칭 운동은 자발적, 교차적 억제에 의해 근육의 반사적 이완과 신장을 유도한다. 근육의 신장반사(stretch reflex)가 일어나면, 근육의 기계적 수용체가 중추신경계에 근육에서 일어나는 일을 전달하는 것이다. 그러므로 유연성을 향상시키는 가장 좋은 방법은 인대 및 근육에 도움이 되는 체조나 스트레칭을 지속적으로 해야 하는 것이다. 바람직한 실시회수는 유연성 유지는 1주일에 2-3회, 유연성은 일주일에 5회 이상 한다.

근육신장의 최적 온도는 39℃이므로 저강도 준비운동을 충분히 실시해야 하며, 한 동작 내지 1회성의 최대 신장(stretching) 작용으로는 유연성의 효과를 얻기 어렵다. 스트레칭 동작은 10~20초 간 정지해서 그 상태를 유지하면서 해당 근육에 의식을 집중하고 3~5회 반복 연습을 한다. 호흡은 천천히 자연 호흡으로 동작을 한다. 주요 운동종목을 하기 전후의 준비운동(warming-up)이나 정리운동(cooling-down)

중 1 회만 몸 풀기용으로 스트레칭을 하는 경우가 많은데, 준비운동, 본 운동, 정리 운동의 3단계를 한 운동으로 합하여 실시하는 것이 근과 건의 유연성 증진에 효과적이다.

(6) 지구력(endurance)

지구력이란 주어진 강도의 운동을 지속할 수 있는 시간의 길이로 표현되며, 쉽게 피로해지지 않거나 피로한 상태에서도 운동을 지속할 수 있는 능력을 말한다. 지구력 관련 요인들로 스피드, 근력, 효율적 운동수행능력(기술), 생리적 잠재능력 활용의 경제성, 운동수행시의 심리상태 등이 있다. 정적 근력 유지상태를 지구력이라 할 때 이 지구력은 힘의 크기와 관계된다. 사람이 최대 정적 노력을 유지할 수 있는 것은 단시간에 불과하고, 최대치의 25% 정도 이하의 힘은 다소 긴 시간(10min 정도) 동안 유지할 수 있다.

표 2> 지구력의 종류와 기능

출처: 엄기매(2013)

구 분	인체 해당 기관	운동유형 및 시간	비 고 (동일한 의미)
기초지구력 (general endurance)	근육군, 중추신경계 근신경계, 심폐계	장시간 지속되는 전신 운동	전신지구력, 심폐지구력
전문지구력 (specific endurance)	선수에게 기초지구력 확보는 필수	운동 특성에 따라 발달시킬 필요가 있다	경기지구력, 스피드지구력, 스프린팅 반복지구력
구 분	시 간	비 고	
장기지구력	8분 이상 지속	시간에 따른 구분	
중기지구력	2~6분 정도 지속		
단기지구력	45초~2분 정도 지속		

지구력은 전신지구력(general endurance)과 국소적 근지구력(muscular endurance)으로 분류하기도 한다. 전신운동의 강도를 바꾸지 않고 어느 정도(시간,

횟수) 지속 가능성을 측정하는 것이 전신지구력이다. 주로 심장, 폐 관련 기관의 기능 및 근육기능, 영양상태, 내분비기능, 대사기능, 신경기능, 해독배설기능 등을 확인하여 평가한다. 그러므로 어느 한 장기만을 단독측정해서 전신지구력을 정확하게 평가 할 수는 없다.

근지구력은 정적(靜的) 근지구력과 동적(動的) 근지구력으로 나누며, 다시 각각 상대적 근지구력과 절대적 근지구력으로 구분한다. 상대적 근지구력은 개인별 최대 근력 중 일정비율로 하중을 결정하는 것이고, 절대적 근지구력은 개인별 최대근력의 차이와는 무관하게 일정 하중을 써서 지구력을 측정한다.

반복적인 동적 작업에서는 힘과 반복주기의 조합에 따라 활동 지속 시간이 달라진다. 피검자가 메트로놈(metronome)의 속도에 따라 율동적으로 최대 등척 수축(maximum isometric contraction)을 하는 경우에 피로 때문에 점차 힘이 줄어들게 된다. 근 지구력에 대한일반적인 측정으로 부분적 말아 올리기와 팔굽혀 펴기 검사(partial curl-up and push-up tests), YMCA 벤치프레스검사, 앉아서 뺨기 검사(몸통굽힘)등이 있다(엄기매, 2013).

그러나 어떤 수준이 되면 장시간 유지할 수 있게 되며, 이 상태는 그 활동에서 장시간 유지할 수 있는 힘(최대 등척력의 백분율)과 분당 수축회수의 상관관계로 나타낸다(여러 근육의 평균치). 수축회수가 10회/min일 때는 최대 등척력의 80%정도를 계속 낼 수 있지만, 30회/min일 때는 최대 등척력의 60% 정도밖에 지속할 수 없다.

(7) 근력(muscular strength)

근력의 정의(defining muscular strength)는 특정 근육 또는 근 군에 의해 끌어낼 수 있는 최대 힘이다. 근력은 특정한 근군, 수축 형태(정적 또는 동적; 원심성 또는 구심성), 수축 속도, 그리고 관절각도 모두를 검사하는 것이다. 그러므로 신체 근력에 대한 평가를 위해 단일 측정은 존재하지 않는다(엄기매, 2013). 근육에 1회 최고의 힘을 가해서 동작할 때 발휘하는 힘의 크기를 근력이라 하며, 어떤 활동을 반복할 수 있는 근육의 능력을 근지구력이라 부르며 근력과 근지구력은 밀접한 연관성을 갖고 있다. 근력은 근육 수축에 의하여 생기며 평균 여자는 남자의 2/3정도,

왼팔은 오른팔의 90%정도의 근력을 가진다.

근력은 등장성근력과 등척성 근력으로 구분된다. 근육의 일단을 자유롭게 하여 단축된 장력이 일정할 때 신체부위가 실제로 움직이는 동적인 상태에서의 근력이 등장성근력이고, 고정된 물체에 힘을 가하는 것처럼 신체부위의 움직임이 없는 정적인 상태에서의 근력을 등척성 근력이라 한다. 근은 수축할 때 장력(張力)이 발생한다. 그 힘은 연축의 경우와 강축의 경우가 다를 뿐만 아니라 강축 때에도 자극빈도에 따라 다르다. 최대 강축에서 발생하는 힘을 절대 근력(絕對筋力)이라고 한다. 근력은 개개의 근섬유(筋纖維)의 수축력의 총계이므로 근섬유의 향방에 따라 합력(合力)의 크기가 다르다.

근력은 30세 정도 까지는 증가하나 중년기에는 약간 떨어지고 노년기에는 감소한다. 중년기에는 허리와 복부의 근력 및 근지구력 상태는 바른 자세 유지와 요통예방에 영향을 준다. 처음 운동을 시작할 때에는 자신의 체중을 이용하여 팔굽혀 펴기, 윗몸 일으키기, 상체 일으키기를 실시하고 자신감이 생기면 단계별로 발전시킨다. 기구나 중량을 이용하는 것이 필요하며 중량운동 시 1회 운동량의 무게는 70/100%로 반복할 수 있어야 한다. 근력운동은 처음에는 주당 1~2회에서 점차 3~4회로 늘려가며 최소한 4~8주 동안 지속해야 효과가 나타나며, 장기간 훈련을 중단할 경우 근력은 급격한 감소현상을 보이므로 최소한 주당 1~2회 정도는 규칙적으로 실시하는 것이 좋다. 규칙적인 운동을 통하여 근력은 30~50% 정도까지 늘릴 수 있으며 노년기에 감소하는 양도 줄일 수 있다.

3. 정신건강(精神健康: mental health)

1) 정신건강의 정의

고대 동양에서는 심신안정과 양생법을 활용하여 건강을 유지할 수 있다고 보았다. 이런 방법을 실행한 공자는 당시 73세의 수를 누렸다. 조선시대 퇴계 이황은 활인심(活人心)을 필사(筆寫)한 활인심방(活人心方)을 활용한 생활양생법(生活養生法)

을 평생 실행하여 당시 70이 넘게 장수하였다(이현수, 2007).

그러나 시대가 발달하여 의식도 분화되고 정신 안정을 깨는 요인이 많아진 현대인들은, 생각과 감정 및 행동을 지배하는 정신을 육체와 분리하여 생각하고 관리한다. 신체건강을 위해 운동을 하고 신경 쓰듯이 심적 안정이나 정신상태에 관심을 갖게 된 것이다. 병의 시작이 신체가 원인이 되기도 하지만 정신적 불균형도 원인이 될 수 있기 때문이다. 현대적 건강개념은 신체적, 정신적, 사회적, 영적 범위까지 확장되었다. 서양 의학에서 정신 건강(mental health)이란 정신이 건강한 것 아니면 정신장애라는 이분법 정의를 내린 정신 병리학적 개념에서 출발하였으나, 개인의 정신상태를 의미하는 보편적인 용어로 인정된다.

Barry와 Morgan(1985)은 현재 자신의 상황에 잘 적응하고 특별한 어려움 없이 사적인 문제를 처리하며, 사회구성원으로서의 능력이 있는 것을 정신건강을 정의하였다. 미국 정신위생위원회의 보고에서는 '정신건강이란 다만 정신적 질병에 걸려 있지 않은 상태만이 아니고 만족스러운 인간관계와 그것을 유지해 나갈 수 있는 능력'을 의미한다고 하였다. 이것은 모든 종류의 개인적, 사회적 적응을 포함하며 어떠한 환경에도 대처해 나갈 수 있는 건전하고(wholesome), 균형 있고(balanced), 통일된(integrated), 성격(personality)의 발달을 의미한다고 할 수 있겠다. 이러한 측면에서 정신건강이란 '행복하고 만족하며 원하는 것을 성취하는 것 등의 안녕 상태' 또는 '정신적으로 병적인 증세가 없을 뿐 아니라 자기 능력을 최대한 발휘하고 환경에 대한 적응력이 있으며, 자주적이고 건설적으로 자기의 생활을 처리해 나갈 수 있는 성숙한 인격체를 갖추고 있는 상태를 말한다.

인간은 개인적인 생활을 유지하면서도 사회적 존재인 까닭에 경쟁이 심하고 복잡해진 복잡한 사회구조와 다양한 생활방식 때문에, 갈등을 겪으면서 심각한 스트레스를 많이 받게 된 결과 정신적 고통과 함께 신체화 반응도 보이는 경우가 생겨난다. 이러한 상태는 앞으로 인류사회가 더 복잡해지면서 정신건강이 안 좋아지면 신체건강도 복합적인 양태로 나타날 수 있으리라고 예견할 수 있다.

정신건강은 정신위생(mental hygiene)이라고도 하는데 그 어원은 희랍신화에 나오는 여신 하이게니아(hygenia)에서 유래된 것으로(Bocolby, 1967), 이는 건강과 위생을 의인화한 신을 뜻한다. 정신건강(mental health)은 1909년 미국 정신의학회가 결성됨으로써 널리 사용하게 된 용어이다. 1948년 세계보건기구, 많은 학자들에 의해서 정신건강에 대한 다양한 정의와 해석이 내려져 왔다.(허일웅, 2008)

정신건강의 요소에는 자기통제, 성장추구, 자기존중, 스트레스에 대한 대처와 환경에 대한 적응 및 지배가 포함된다. 이와 같은 맥락에서 정신건강은 ‘적응’과 같은 뜻으로 사용하기도 하고 적응이란 말 대신에 ‘건전한 성격’ 또는 ‘건강한 성격’이라는 말을 사용하기도 한다.(오평자, 2008) 정신건강을 해롭게 하는 요인으로 환경이 원인인 외부병인과 체격, 체질, 기질 등 개인적인 특성이 원인인 내부병인을 들 수 있고, 다시 정신장애의 요인은 내적요인으로 유전적 성향, 체질, 나이, 성, 인종 등 그 사람의 병에 걸릴 타고난 소질을 의미한다. 외적 요인은 생물학적 현상을 야기하는 원인이나 조건이 되는 요소로서 유발인자라고 하며 기질적 요인, 심리적 요인, 사회문화적 요인 등이 포함된다.

심신을 건강하게 하고 심리적 균형과 정서적 안정을 유지해서, 외부자극과 스트레스에 잘 대응하고 원만한 대인관계를 잘 유지하는 것은 정신건강에 도움이 된다.



2) 정신건강의 하위 요인

(1) 신체화(somatization)

신체화는 정신적인 문제로 자율신경계의 영향 하에 있는 순환기, 소화기, 호흡기 및 기타 기관의 장애와 두통, 기타 통증 등 신체적 기능 이상에 대하여 주관적으로 호소하는 증상이다(이동욱, 2008). 고민, 인간관계의 갈등 같은 자극에 인체가 반응하는 성향, 즉 정신 에너지의 자극을 받으면 육신은 두통, 피로감, 피부가려움증, 가슴의 흉통, 복통과 메스꺼움 등의 부정적 신체 증상을 나타낸다. 불안장애, 우울증 등 정신과적인 질환이 신체화 장애와 관련된 경우가 있다.

신체화는 전환 반응과 기관-신경증 장애 모두를 포함하며, 탈신체화와는 구별된다. 탈신체화는 어린이들의 정상적인 성장과정 중에 겪는 고통스런 자극에 대해 보인 신체적 반응은 어린이가 자라면서 다른 행동이나 사고로 대처되는 것을 말한다. 실제로 신체화 장애에 걸린 환자는 반복해서 병원을 방문하여 증상을 말하고 치료를 받는다. 검사 결과가 정상이면 환자들은 다른 의사를 찾아가곤 한다. 극단적인 신체화 장애의 경우 수없이 병원을 방문하느라고 일상생활이 어려울 지경이 되기도

한다. 신체화 장애에 걸린 환자는 자기도취나 다른 사람에게 의존하는 인격 장애나 불안, 우울, 약물중독 같은 정신과적인 증상을 보일 수 있다. 심한 환자들은 퇴행 현상 및 신체화를 일으키며 자살을 기도하기도 한다.

(2) 강박증(obsession)

강박증은 화를 삭이고 절제하는 심리구조와 같이 충분히 있을 수 있는 반복적이고 지속적인 사상이나 행동 또는 관습을 말한다. 심리분석가들은 이것을 두고 개인이 무의식적인 갈등을 처리하는 한 방법일 수 있다고 한다(이철수, 2006). 강박(強迫)이란 자신이 원하지 않는 생각이 강제로 개인의 의식을 사로잡고 그 부담감에 눌린다는 뜻이다. 개인이 원하지 않는 생각, 이미지, 충동 등이 반복해서 의식에 떠오르는 것을 강박사고(obsession)라 하며 의도적으로 이런 생각을 멈추려고 해도 조절 할 수가 없다.

결과적으로 강박사고는 불안감을 일으키며, 이런 불안감을 줄이기 위해 반복적인 행동을 하게 되는 데 이것을 강박행동(compulsion)이라 하며, 일어나는 생각을 지우려고 해도 뜻대로 되지 않는 것을 강박관념(強迫觀念)이라 한다. 강박적 사고는 고통과 불안을 느끼게 하고 강박적 행동은 그 고통과 불안을 없애주는 기능을 한다. 강박사고가 떠오를 때 이것을 줄이고자 강박행동을 하게 되기에 강박증은 강박사고와 강박행동과 짝을 이루는 셈이다.

강박적인 생각과 행동을 중단하고 싶어도 할 수 없기에 불편과 고통을 겪는 강박성장애는 강박사고와 행동을 반복하는 불안장애이다. 이러한 특성에 의해서 강박성 장애는 DSM-IV(정신 장애 진단 및 통계 편람)에 의해서 불안 장애 안에 포함 되어있다고 하였다(이철수, 2006). 강박증 생각이나 행동이 과한 경우 직장생활이나 가정생활에 지장을 줄 수도 있고 때로는 생활하기도 힘들 정도로 불안감을 느끼게 하는 질환이다. 강박증은 알콜중독, 약물남용과 건강염려증과 연결되기도 하는데 대표적인 것은 우울증이며, 이런 경우에는 자살가능성도 생길 수 있다.

(3) 대인 예민성(interpersonal sensitivity)

대인 예민성은 인간관계에서 나타나는 정신건강의 수준을 의미하며, 타인과의 관계에서 나타나는 불편감, 부적절감, 열등감의 정도를 말한다. 대인예민성은 두 사람 혹은 그 이상의 사람과의 관계에서 일어나는 상호작용이다. 이처럼 대인 예민성은 부정적인 자기 개념에서 시작되어, 위협적인 단서에 대한 선택적인 민감성, 다른 사람에 대한 부정적인 지각, 그리고 타인의 애매하고 위협적이지 않은 행동까지도 자신을 향한 의도적이고 적대적인 행동으로 해석하는 편향, 부정적인 상황의 원인을 다른 사람에 돌리는 경향이 있다고 하였다(홍창숙, 2008).

(4) 우울증(depression)

우울증(憂鬱症, depression)은 병리적인 수준의 우울한 상태를 의미하며 잠시 우울한 감정을 느끼다가 평상심으로 돌아오면 우울증이 아니라고 볼 수 있다. 여러 가지 이유로 감정조율이 쉽지 않은 현대인들에게 우울증으로 고통 받는 사람들이 증가하고 있다. 신경장애의 일종으로 일상의 권태로움, 슬픔과 낙담, 동기와 관심의 감소, 부정적 사고들과 식욕상실 및 피로와 스트레스 같은 심리적, 신체적 증후들의 특징이 있는 감정이나 기분의 장애상태를 의미한다. (김종탁, 2001)

우울과 불안의 공통점은 부정적 감정이란 공통점이 있다. 그러나 우울 증상은 과거나 현재의 어떤 일에 대한 반응이고, 불안은 미래에 대한 반응이 차이점이다. 따라서 반응증상도 우울증인 경우에 불안, 분노, 두려움, 긴장 등이 나타나고, 불안장애자는 두려운 자극을 피하려고 한다. 우울증은 슬픔의 감정, 희망 없음, 무기력감, 죄책감, 자기비판적 사고, 외부 활동에 대한 흥미 감소 등을 보이는 주관적인 기분 또는 정동. 이외에도 심리운동 활동이 느려지는 현상, 일반적인 권태, 피로, 성적 욕구의 감소, 식욕감퇴, 변비, 불면증 등이 수반된다. 이러한 신체 증상들은 우울증이 진행되고 있다는 징후이다. 또 분명한 사고력이 저하되기도 하며 따라서 치매로 오해될 수도 있다.

우울증의 특성은 자신에 대한 걱정이나 관심은 커지고, 외부 활동과 다른 사람에 대해 흥미를 잃게 된다. 우울증에 빠진 개인은 자신의 가치를 느끼지 못하고, 건강 염려증적 불안을 나타내며, 이로 인해서 우울증을 확인하지 못하는 경우도 있다. 심

각한 우울증을 지닌 사람은 자기에적 몰두 안에 자기-비판적 사고가 담겨 있으며, 자살을 시도하기도 한다.

정신분석에서는 자기존중감이 약화되는 경우 우울증에 빠지는 것으로 보았다. 말러(Mahler, 1966)는 분리-개별화 과정의 재접근 단계에서 어머니의 수용과 정서적 이해를 충분히 받지 못한 어린이에게 자기에적 취약성이 발생하고, 결과적으로는 자기존중감을 조절하는 심리를 발달시키지 못하고 외부에서 유입되는 확신에 의존하게 된다고 보았다. 자존감이 약한 개인은 자기 이미지 유지에 필요한 외부의 안정적인 지지를 상실할 때 우울한 상태에 빠지게 된다고 하였다. 우울증이란 용어가 진단적 범주로 사용될 때, 이것은 정동 장애에 해당되는 정신적 질병을 의미한다. 그러나 우울증은 여러 범주의 정신 병리에서 광범위하게 발생하며, 따라서 다양한 병인론을 갖는다. 우울증에는 체질적이고 유전적인 요인들을 포함하여 여러 가지 보완적인 원인적 요소들이 있다는 프로이트의 견해는 아직도 타당성을 갖는다. 따라서 우울증에 대한 이해는 세심한 임상적 진단 연구와 함께 신경생리학적 연구와 심리학적 연구를 종합할 때 완성될 수 있다. 신경증, 경계선 장애 그리고 순환성 및 정신분열증적 정신병리와 관련된 우울증들 사이에는, 어느 정도의 현상학적 유사성이 존재함에도 불구하고, 중요한 차이점이 있는 것 같다고 하였으며(Jacobson, 1953), 심리적 영역에서, 의식적 갈등 및 무의식적 갈등의 구조와 성질, 특정한 방어 그리고 갈등에 연관된 대상 표상과 자기 표상의 수준은 우울증 과정의 변인들을 알아내는데 도움이 된다고 하였다(Asch, 1966).

2011년 6월 3일, 건강보험공단에서 '우울증과 자살'이라는 주제로 세미나가 열렸고, 2011년 6월 22일, 한국보건의료연구원은 심각한 문제가 된 우울증과 자살에 대한 대책으로 '국내 우울증의 질병부담과 치료현황'을 분석한 결과를 발표 하였다. 일반적으로 탄수화물 섭취나 신체 활동, 운동 등은 우울 증상을 완화시킬 수 있다. 심리 치료에는 인지체계 교정을 위한 인지치료, 대인관계 기술을 위한 대인치료, 어린 시절의 갈등을 분석하는 정신역동치료, 집단치료, 가족치료 등이 있다.

(5) 불안(anxiety)

김종탁(2001)은 자기 보존을 위한 기본적인 생리적 반응 또는 억압된 내적 욕구

가 의식적으로 나타나는 경우의 반응으로서 외부로부터의 위협을 피할 수 없거나, 외적 위협이 실제로는 존재하지 않지만 어떤 공포가 발생했을 때 흔히 나타나는 심리적인 동요 상태를 불안이라 하였다. 불안장애는 불안과 공포를 주된 증상으로 나타내는 장애이다. 불안장애는 병적인 불안이 나타나는 양상이나 불안을 느끼는 대상 및 상황에 따라서 여러 가지 하위 유형으로 구분된다. DSM-5는 과거에 불안장애의 하위 유형으로 포함되었던 강박장애와 외상 후 스트레스 장애를 개별 장애범주로 독립시키고, 그 대신 분리불안장애와 선택적 무언증을 새롭게 불안장애에 포함시켰다. 그 결과, DSM-5에서는 불안장애가 크게 7가지의 하위유형, 즉 범불안장애, 특정공포증, 광장공포증, 사회불안장애, 공황장애, 분리불안장애, 선택적 무언증으로 구분되고 있다.(권석만, 2013)

불안은 잘 모르는 환경이나 상태에 적응하려고 할 때, 위협이나 위협에 대해 자신을 보호하기 위해 본능적으로 일어나는 정신작용의 반응양상이다. 불안은 신경과민, 긴장, 초조, 두려움 및 불안과 관련된 신체적 증상(이동욱, 2008)으로서 불안반응은 감정적인 증상(노여움, 초조와 위축감, 적대감, 분개심), 신체증상(가슴 두근뻐, 혈압상승, 빈맥, 진땀, 반사항진, 동공확대, 떨림, 위장장애, 빈뇨 등 자율신경계 항진증)과 행동증상(과민성, 서성땀 등)으로 나누어 볼 수 있다.,

프로이드는 불안을 무의식계나, 내적 갈등 중 심적 균형을 위협하는 원인에 대한 신호라 하였다. 불안과 공포의 본질과 의미에 관한 개념은 신학자, 심리학자, 정신분석학자의 관심에 따라서 주제가 상이하고 내용도 다양해서 보편성을 찾기 어렵다. 이와 별도로 인간은 현실상황에 따라서 일어나는 상황불안도 있다. 불안에 관한 심리학적 이론으로는 정신 역동적 이론, 행동이론과 인지이론이 있다. 생물학적 이론들로서는 유전학, 해부학, 생리학에서 불안을 느꼈을 때의 원인과 증상을 연구하였고, 최근의 연구결과는 중추성인 불안이 우선 느껴지고 이에 따라 말초적인 불안의 신체현상이 나타난다고 제시한다.

불안은 정상적인 불안과 비정상적인 불안으로 대별한다. 정상적인 불안은 상황에 적절하게 대처하고자 긴장감과 약간의 불안한 감정(感情)을 느끼게 된다. 이것은 자신을 보호하며 성숙한 행동을 할 수 있는 요인도 되므로 상황에 적합한 정상적인 불안 증상은 필요한 것이다. 비정상적인 불안반응은 또는 병적인 불안은 같은 상황이나 자극을 받을 때 실제 위협요인과는 무관한 공포심과 근거 없는 불안을 느끼게 되는데, 신경증적 장애, 병적 장애, 인격 장애 또는 기질적 신체질환이 있을 때는

비정상적 불안반응을 보인다.

불안이 일상적인 생활에 장애가 되고 후유증을 남기는 상태에 따라 정상 불안과 병적 불안으로 구분한다. 특별한 이유 없이 불안 및 초조감을 호소하거나, 지나친 증상을 보이거나 강박적인 생각이나 행동에서 벗어나지 못하면 정신과의사의 진단이 필요하다.

(6) 적대감(hostility)

적대감은 타인이 나쁜 속성과 의도를 가졌다고 해석하는 개인의 성격으로서 다른 사람을 향한 부정적 태도가 비교적 지속적으로 오랜 기간 유지되며, 인지적 신념의 바탕이 되는 태도적 성분이라고 하였다(Smith, 1994). 적대감과 분개심은 불안을 동반하기도 한다. 적대감(hostility)과 공격(aggression) 및 분노(anger)는 분명하게 정의되지 않고 혼용되고 있으며 이로 인해 혼란이 따른다. Barefoot은 적대감을 분노와 공격을 포함하는 상위 개념으로 보고, 적대감을 인지적, 정서적 및 행동적 성분으로 나누었다. 이에 반해, Spielberger, Jacobs, Russell 및 Crane은 적대감과 공격 및 분노를 대등한 수준의 개념들로 보고 있다.

(7) 공포불안(phobic anxiety)

두려움의 대상이 분명하고 구체적일 때 불안정한 느낌을 갖게 되는 것은 공포가 원인이고 대상이 명확하지 않고 추상적이거나 원인 없이 걱정과 초조감으로 심적 평안이 유지되지 않는 경우를 불안이라 한다. 공포증은 특수한 상황이나 대상에 대해서 심한 불안과 공포를 느끼게 되어 이러한 상황이나 대상을 회피하게 되는 불안 장애를 말한다. 공포증의 종류에는 특정공포증, 사회공포증, 광장공포증으로 구분한다.(권석만, 2013)

공포불안은 낯선 장소에 있거나 집을 떠나 있기 때문에 느끼는 비이성적이고 지속적인 공포를 말한다. 이러한 불안정한 심리를 가진 사람은 복잡한 공간, 공공 수송시설, 터널, 도망치기 어렵게 보이는 환경, 도움을 받을 수 없는 장소 등에서 도

망치려고 한다. 광장공포증은 공포장애 중에서 가장 심하고 파괴적인 것이라고 하였다(이철수, 2006). 공포는 무의식적 불안이 외부의 특정 대상에 전치된 것이다.

공포심을 느낄 때 동반되는 긴장은 공포심을 느낀 사람에게 그 현장을 회피하도록 만들거나 그 상황에 대처하도록 한다. 행동이론에 의하면 불안이란, 과거 징벌과 더불어 경험했던 어떤 자극에 대해 조건화된 공포반응이라 한다. 따라서 조건화로 불안이 생긴 그 과정을 역으로 이용해서 조건화, 재조건화, 탈감작법으로 행동치료를 하며 실제노출요법이 가장 많이 활용된다. 치료는 불안을 느끼는 상황에 노출되는 경우에 느끼게 되는 불안의 정도가 약한 것에서 강한 것으로 옮겨가며 불안을 줄이도록 하는 단계적 노출을 이용해서 공포나 불안을 극복해 가는 것이다.

노출요법과 인지치료를 같이 할 때는 공포상황에 노출될 때 겪는 불안이나 공포의 느낌과 사고내용을 기술하게 해서 이것을 객관적인 자세로 인식하게 하여 자신의 사고를 인지하게 하여 사고를 전환하여 불안을 관리하도록 한다. 이것은 공포를 느끼게 되는 상황에 접하여 낮은 정도의 불안을 체험한다 해도 공황발작까지는 일어나지 않는다는 확신을 실제 경험을 통해 얻을 수 있고 결국 공황발작의 엄습을 예기하던 불안을 느끼지 않게 된다.

유전학적 이론에 의하면 병적으로 불안해지는 소인이 있는 개인에게 불안 반응 확률이 높고 공황장애 환자의 가족 중에서 공황장애 발생률이 높다고 하였다. 최근에는 광장공포증을 독립된 장애라기보다는 공황 장애의 하위유형으로 간주한다.

(8) 편집증(paranoia)

편집증이란 체계적(體系的)이고 지속적(持續的)인 망상(妄想, delusion)을 나타내는 병적 상태를 말하며 정상적인 사람으로부터 정신병자에 이르기까지 광범위하게 퍼져 있는 정신 병리로서 편집병, 편집광이라고도 한다. 사람들과 환경을 불신하고 의심할 뿐만 아니라 타인들이 자신을 박해하거나 악의를 가지고 음모를 꾸미고 있다는 비현실적인 생각에 기초한 두려움과 불안에 시달리는 경향으로 나타난다. 편집증을 가진 사람들은 자신들의 생각과 행동에 책임을 지지 않고 타인이나 외부 요인에 그 책임을 전가하고 비난한다.

또한 이유 없이 배우자의 정절을 의심하고 피해망상에 집착함으로써 자신들의 삶

을 의심, 불안, 공포, 분노, 불행으로 가득 채운다. 환각, 환청은 없으며 중년 이후에 서서히 증세가 나타나며 남성에게 많다. 인격 붕괴(人格崩壞)는 일어나지 않지만 논리적·체계적인 망상이 서서히 형성된다. 질투 망상, 추적 망상, 피해망상, 종교 망상 등이 있다. 일반적으로 감정이 고양된 상태이며 경미한 정신분열병의 한 증세로 간주된다.

편집증은 의식 속에서 자신이 만들어 가는 질병이라 할 수 있다. 편집증 발병 이유는 가까운 사람에 의해서 자기애가 계속 침해당하거나, 기본적 자존감이 왜곡되고 손상이 발생할 때 생긴다. 그 증상은 타인비난, 책임 전가, 의심, 과대주의, 망상 등이 있으며, 분노와 공격성, 복수심, 다중인격화, 경계선적 인격장애 등이 나타나며 우울증과 밀접한 관계가 있다. 프로이드는 편집증을 지적인 장애로 서술하고 있으며 의사, 변호사, 판사, 교수 같은 전문직종에 종사하는 사람들도 편집증에 걸리는 경우가 있다.

임상학자들은 편집증 환자의 망상이 정신분열증 환자들의 망상보다 더 조직적이고, 현실에 보다 가깝다고 간주한다. 편집증 환자의 치료는 이들이 상대방을 신뢰하지 않으므로, 치료자가 환자와 우선 친밀감을 형성한 후 감정적 유대감을 형성한 뒤에 인지치료를 하게 되므로 전반적으로 치료기간이 오래 걸린다.

4. 국선도 수련의 신체적 자기개념과 정신 건강

극치적(極致的) 체력(體力)-勇-, 지고(至高)한 정신력(精神力)-智-, 숭고(崇高)한 도덕력(道德力)-仁-을 갖도록 하는 것이 청산이 의미하는 국선도 수련 목적이다. 이해보아 국선도 수련은 신체적 자기개념과 정신건강이 올바르게 능력 있게 변화시키고, 인간관계에서의 건강이라고 할 수 있는 도덕력 향상에 목적이 있다고 볼 수 있다. 청산의 국선도 교본을 분석하여 국선도 효과에 대하여 연구한 김경원(2003)은 국선도를 수련하면 몸과 마음에 변화를 느끼게 되며, 그 변화는 각자의 신체적 조건, 심리상태 등이 호전된다고 하였다.

선행연구를 살펴보면, 엄기선(2010)의 연구에서 국선도 수련이 성인들의 스트레스에 긍정적 효과가 나타나 국선도 수련이 정신건강에 유익하다고 하였으며, 이경호(2013)는 국선도를 응용한 명상 수련이 직장인들의 직무스트레스에 긍정적 영향을

미친다고 하였으며, 박현주(2013)는 국선도 수련이 노인들의 삶의 질을 구성하는 정서상태, 자기 존중감, 신체상태, 이웃관계, 가족관계 등의 요인에서 긍정적 영향을 미친다고 하였다. 박희경(2011)은 중년여성의 국선도 수련 동기는 체계적인 신체능력의 향상, 신체적 활력을 찾기, 신체 조절능력을 키우기 등이 수련을 통해 건강을 지킨다, 체력을 증진 시킨다, 신체의 활력을 찾게 해 준다, 수련 장소가 마음을 편하게 해 준다, 마음의 여유를 찾는다는 순으로 수련에 대한 만족도가 나타났다. 서혜숙(2010)은 국선도를 응용한 프로그램을 수련한 아동들은 수련을 하지 않은 아동들에 비해 유의한 주의 집중력의 향상을 가져왔다고 하였다.

또 정현축(2004)의 스트레스 해소에서, 황미경(2004)의 연구에서는 국선도 수련군의 신체화, 강박증, 우울, 불안, 적대감, 편집증 등의 6가지 점수가 비 수련군보다 유의하게 낮게 나왔다고 하였다. 이경희(2004)는 국선도 단전호흡 수련이 청소년의 공격성에 유의한 긍정적 영향이 나타났으며, 윤석운(2009)은 국선도 명상 프로그램이 청소년의 자기존중감 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다고 하였다.

이상의 선행연구를 종합하면 국선도 수련은 신체적, 정신적으로 모두 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다고 할 수 있다.

본 연구에서는 첫째, 국선도 수련을 하는 성인들은 신체적 자기 개념에 대하여 8개의 하위 요인 중 자기존중감이 평균 1.80으로 긍정적으로 환산하며 4.20으로 가장 높게 나타났다. 다음은 건강/질병이 환산 평균 3.74로 나타났으며 다음으로는 체지방/날씬함(환산 평균) 3.57, 유연성 3.38, 신체전반 3.22, 운동 유능감 3.08의 순으로 신체적 자기개념에 대하여 긍정적 반응으로 나타났으며, 지구력 2.73, 근력 2.90으로 다소 부정적 반응을 보였다.

이는 국선도 수련을 하는 성인들은 신체적 자기 개념에 대하여 지구력과 근력을 제외하고는 8개 요인 중에서 6개 요인에서 긍정적인 반응을 보였으며, 자기존중감이 4.20(환산 평균)으로 가장 높았으며, 지구력이 2.73으로 가장 낮게 나타났다.

국선도 수련은 정적 스트레칭 중심의 준비운동과 정리운동, 자세와 동작, 호흡, 그리고 의식을 함께 병행하여 수련하는 본 동작은 해부기능학적 기능의 향상과 유연성 향상에 보다 높은 효과가 있을 것이며, 무거운 것을 들어 올리거나, 오래 달리기 등의 운동으로 그 기능이 향상되는 근력과 지구력에는 보다 효과가 적을 것이라고 판단되며, 신체적 자기개념에 대한 조사 결과와 일치한다고 할 수 있다.

정신건강에 대한 조사 결과는 6개의 하위 요인 중 공포 불안이 1.81로 가장 낮게

나타났으며, 다음은 적대감이 1.88, 불안 2.23, 대인예민증 2.29, 우울증 2.31, 강박증 2.53의 순으로 나타나, 전 요인에서 국선도 수련이 성인의 정신건강에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.



Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구는 전국 국선도 수련장에서 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 현황

지역	수련원명	배포수량	지역합계	비율	비고
서울 지역	00 수련원	18	45	19.4	
	00 수련원	22			
	00 수련원	5			
경기 지역	00 연수원	21	21	9.1	
대구 지역	00 수련원	21	69	29.7	
	00 수련원	48			
경북 지역	00 수련원	6	6	2.6	
충남 지역	00 수련원	13	13	5.6	
부산 지역	00 수련원	20	20	8.6	
청주 지역	00 수련원	25	58	25.0	
	00 수련원	11			
	00 수련원	22			
합 계		232부	232부	100%	

서울, 경기, 대구, 경북, 충남, 부산, 청주 지역의 12개 수련원의 총 300명의 수련생에게 구조화 된 설문지를 배포하고 각 수련원별로 설문조사에 동의한 각 단법별(중기, 건곤, 원기, 진기)구분 없이 236명으로부터 설문지를 회수하여 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 4부를 제외한 232부를 분석 대상으로 하였다.

본 연구 대상자의 사회 인구 통계학적 특성은 표 4>와 같다.

표 4> 연구 대상자의 사회 인구 통계학적 특성

(n= 232)

특성	구분	N	%	특성	구분	N	%	
성별	남자	114	49.1	수련 기간	1년미만	69	29.7	
	여자	113	48.7		1년이상 - 2년 미만	26	11.2	
	무응답	5	2.2		2년이상 - 3년 미만	26	11.2	
연령	20대	14	6.0		3년이상 - 5년 미만	29	12.5	
	30대	10	4.3		5년이상 - 10년 미만	41	17.7	
	40대	31	13.4		10년이상	37	15.9	
	50대	92	39.7		무응답	4	1.7	
	60대이상	83	35.8		현재 수련 단법	중기단법	104	44.8
	무응답	2	0.9			건곤단법	20	8.6
직업	학생	14	6.0			월기단법	55	23.7
	직장인	52	22.4	진기단법이상		41	17.7	
	자영업	36	15.5	무응답		12	5.2	
	전업주부	66	28.4	배우자 유무		유	178	76.7
	기타	60	25.9			무	44	19.0
	무응답	4	1.7		무응답	10	4.3	
종교	개신교	30	12.9		배우자 유무	유	178	76.7
	천주교	46	19.8			무	44	19.0
	불교	71	30.6			무응답	10	4.3
	기타종교	6	2.6					
	없음	77	33.2					
	무응답	2	0.9					

2. 조사 도구

조사도구는 이동욱(2008)의 박사학위 논문 ‘태극권 수련자의 신체적 자기개념과 정신건강에 관한 연구’에서 사용된 것을 본 연구에 맞추어 보완하였다. 설문지 구성은 전체를 신체적 자기개념과 정신건강의 2 부분으로 나누고, 다시 신체적 자기개념은 8개의 하위 요인으로, 정신건강은 8개의 하위 요인으로 나누었다. 전체 문항수는 인구통계학적 일반적 문항 7문항과 신체적 자기개념 32문항, 정신건강 40문항이며, 일반적 특성을 제외한 전체 78문항은 모두 5 리커트로 구성하였으며, 신체적

자기개념에 대한 문항은 활동과 기능이 높은 항목에 높은 점수를 주었으나, 하위요인 중 2번 체지방/날씬함, 3번 건강/질병, 4번 자기존중감에서는 부정적 요소에 높은 점수를 주었다. 정신건강 부분은 정신 건강 상태의 부정적 질문에 대해 모두 매우 그렇다라는 답변에 높은 점수를 주었다. 조사도구에 대한 자료는 표 4>와 같다.

3. 조사 절차

본 연구는 국선도 수련중인 성인들의 신체적 자기개념과 정신건강에 관한 연구로서 우리 사회에서 다양한 역할을 수행하고 있는 성인들의 수련이 신체적, 정신적으로 건강하고, 삶에 유용한지 여부를 알아보는 기초 연구 자료이다. 전국의 국선도 수련장을 선정하고 수련지도자와 전화, 인터넷 통신 등을 활용하여 조사목적과 내용을 충분히 설명하고, 조사에 성실하게 협조하여 줄 것을 부탁하였다. 2013년 1월30일 설문지를 우편 발송하여 배송기간을 고려하여 30일 정도의 조사기간을 확보하고 작성되어진 설문지를 3월1일까지 236부를 회수하고 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외시키고 분석 가능한 자료 232부를 분석 자료에 포함하였다.

4. 자료 처리

본 연구는 국선도 수련을 함으로써 성인들의 신체적, 정신적 건강한 삶에 도움이 되게 하고자 함에 있어 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외시키고, 분석 가능한 자료를 컴퓨터에 개별 입력시킨 후 SPSS WIN 20.0 통계프로그램을 이용하여 다음과 같이 구체적으로 분석하였다.

- 1) 연구대상자의 일반적 특성 및 국선도 수련특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.
- 2) 수집된 설문자료의 신뢰성을 검증하기 위하여 Cronbach's α 검사와 신체적 자기개념 요인 및 정신건강 요인 각 항목에 대한 평균을 분석하였다.
- 3) 일반적 특성 및 국선도 수련특성에 따른 신체적 자기개념 요인파, 정신건강 요인의 차이를 알아보기 위하여 t-검증과 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실시하

였으며 사후검정은 Scheffe 검정을 이용하였다.

- 4) 신체적 자기개념 요인을 측정하기 위한 구성요인들 간의 관련성 및 정신건강 요인을 측정하기 위한 구성요인들 간의 관련성을 파악하기 위해 상관관계를 분석하였다.
- 5) 정신건강 요인을 측정하기 위해 8가지 각각의 요인과 신체적 자기개념 요인 간에 관련성을 파악하기 위해 상관관계를 분석하였다.
- 6) 신체적 자기개념 요인 중 신체 전반 요인과 나머지 7가지 요인과의 영향 관계를 파악하기 위해 신체 전반 요인을 종속변수로 하고 나머지 7가지 요인을 종속변수로 하여 다중회귀분석을 실시하였다.
- 7) 정신건강 요인 각각의 구성 요인을 종속변수로 하고, 신체적 자기개념 요인 8가지를 모두 독립변수로 하여 다중회귀분석을 실시하였다.



IV. 연구 결과

1. 측정도구의 신뢰도 검정

이 연구에서 사용한 신체적 자기개념 요인 및 정신건강 요인에 대한 신뢰도 검증을 위해 Cronbach α 검사를 실시하였다. 그 결과 표 5>와 표 6>에서 제시된 바와 같이 신체적 자기개념 요인의 신뢰도 계수는 최소 0.869(자기존중감), 최대 0.939(근력)로 나타나 신뢰성이 매우 높은 것으로 나타났다. 또한 정신건강 요인의 신뢰도 계수도 0.787(강박증)에서 최대 0.879(우울증)로 나타나 신뢰성이 매우 높은 것으로 나타났다.

표 5> 신체적 자기개념의 요인별 신뢰도 계수 (n=232)

factor	m	SD	Cronbach α
운동 유능감	3.08	0.885	0.916
체지방/날씬함	2.34	0.851	0.938
건강/질병	2.26	0.754	0.882
자기 존중감	1.80	0.538	0.869
유연성	3.38	0.867	0.936
지구력	2.73	1.022	0.931
근력	2.90	0.828	0.939
신체 전반	3.22	0.792	0.927

표 6> 정신건강 요인별 신뢰도 계수 (n=232)

factor	m	SD	Cronbach α
적대감	1.88	0.515	0.871
강박증	2.53	0.664	0.787
대인 예민증	2.11	0.532	0.833
우울증	2.31	0.718	0.879
불안	2.07	0.647	0.863
공포불안	1.81	0.567	0.816
편집증	1.95	0.517	0.814
정신증	2.19	0.665	0.836

2. 신체적 자기개념에 대한 결과

표 7> 신체적 자기개념에 대한 결과 (n=232)

factor	No	Classification	m	SD	note
운동 유능감	1	내 또래 보다 운동을 더 잘한다	3.26	1.014	
	2	내 주위 사람들은 내가 운동을 잘한다고 한다	3.30	0.962	
	3	여러 가지 운동을 잘한다	2.97	0.925	
	4	운동 경기(스포츠)도 잘한다	2.85	0.997	
		합 계	3.08	0.885	
체지방/ 날씬함	5	살이 많이 찼 편이다	2.49	0.927	
	6	다른 사람은 내가 비만이라고 한다	2.14	0.901	
	7	다른 사람에 비해 뚱뚱한 편이다	2.28	0.910	
	8	내 허리는 너무 굵다	2.43	0.964	
		합 계	2.34	0.851	
건강 / 질병	9	병원이나 약국에 자주 갈 정도로 자주 아프다	2.24	0.926	
	10	다른 사람에 비해 자주 아프다	2.29	0.917	
	11	한 번 아프면 낫는데 오래 간다	2.29	0.835	
	12	유행병(감기등)에 잘 걸리는 편이다	2.19	0.813	
		합 계	2.26	0.754	
자기 존중감	13	인생의 실패자인 것 같다	1.83	0.659	
	14	했던 일 중에 제대로 된 것은 없는 것 같다	1.96	0.653	
	15	내 삶은 그다지 쓸모없었다고 생각한다	1.80	0.639	
	16	나는 구제불능의 인간이다	1.63	0.609	
		합 계	1.80	0.538	
유연성	17	내 몸을 여러 방향을 잘 굽혔다 펼 수 있다	3.42	0.964	
	18	내 몸은 부드럽다	3.30	0.961	
	19	여러 운동에 필요한 유연성을 갖고 있다	3.26	1.013	
	20	생활하기에 불편하지 않도록 유연하다	3.58	0.870	
		합 계	3.38	0.867	
지구력	21	먼 거리를 지치지 않고 달릴 수 있다	2.86	0.972	
	22	쉬지 않고 오래 달릴 수 있다	2.70	0.977	
	23	5km 정도를 쉬지 않고 달릴 수 있다	2.61	1.027	
	24	친구들보다 오래 달리기를 잘 한다	2.79	1.022	
		합 계	2.73	0.910	
근력	25	내 또래에 비해 힘이 센 편이다	2.95	0.904	
	26	힘이 세다	2.88	0.900	
	27	파워가 넘친다	2.86	0.922	
	28	무거운 것을 잘 들어 올린다	2.90	0.892	
		합 계	2.90	0.828	
신체 전반	29	내 자신과 내 체력에 자부심을 느낀다	3.20	0.885	
	30	나의 신체적 조건에 자부심을 느낀다	3.18	0.889	
	31	내 또래보다 체력이 좋다	3.27	0.900	
	32	내 외모와 체력에 자부심을 느낀다	3.22	0.828	
		합 계	3.22	0.792	

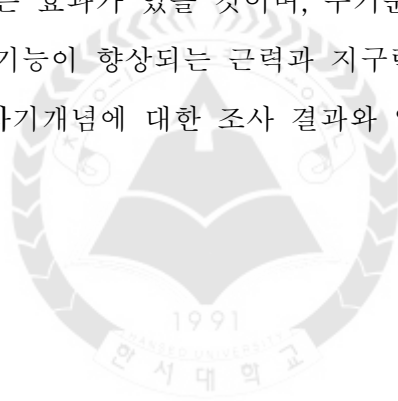
신체적 자기개념에 대한 하위요인은 8개이고 전혀 아니다 1점, 아니다 2점 그저 그렇다 3점, 그렇다 4점 매우 그렇다 5점으로 하였으며 각 요인의 문항에 따라 궁

정적 질문과 부정적 질문이 일관되게 구성되지는 않았다.

8개의 하위 요인 중 자기존중감이 평균 1.80으로 긍정적으로 환산하며 4.20으로 가장 높게 나타났다. 다음은 건강/질병이 환산 평균 3.74로 나타났으며 다음으로는 체지방/날씬함(환산 평균) 3.57, 유연성 3.38, 신체전반 3.22, 운동 유능감 3.08의 순으로 신체적 자기개념에 대하여 긍정적 반응으로 나타났으며, 지구력 2.73, 근력 2.90으로 다소 부정적 반응을 보였다.

이는 국선도 수련을 하는 성인들은 신체적 자기 개념에 대하여 지구력과 근력을 제외하고는 8 개 요인 중에서 6 개 요인에서 긍정적인 반응을 보였으며, 자기존중감이 4.20(환산 평균)으로 가장 높았으며, 지구력이 2.73으로 가장 낮게 나타났다.

국선도 수련은 정적 스트레칭 중심의 warming-up과 cooling-down, 자세와 동작, 호흡, 그리고 의식을 함께 병행하여 수련하는 본 동작은 해부기능학적 기능의 향상과 유연성 향상에 보다 높은 효과가 있을 것이며, 무거운 것을 들어 올리거나, 오래 달리기 등의 운동으로 그 기능이 향상되는 근력과 지구력에는 보다 효과가 적을 것이라고 판단되며, 신체적 자기개념에 대한 조사 결과와 일치한다고 할 수 있다.



3. 정신건강에 대한 결과

표 8> 정신건강에 대한 결과 (n=232)

factor	No	Classification	m	SD	note	
적대감	1	사소한 일에도 짜증이 난다	2.22	0.697		
	2	자신도 견잡을 수 없이 오후가 치민다	2.12	0.752		
	3	누구를 때리거나 해치고 싶은 충동이 든다	1.76	0.623		
	4	무엇을 때려 부수고 싶은 충동이 든다	1.74	0.658		
	5	다른 사람과 잘 다툰다	1.74	0.557		
	6	고함을 지르거나 물건을 잘 내던진다	1.66	0.629		
			합 계	1.88	0.515	
강박증	7	쓸 데 없는 생각이 머리에서 떠나지 않는다	2.56	0.914		
	8	매사에 정확을 기하려고 해도 일을 제 때에 해내지 못한다	2.32	0.845		
	9	매사를 확인하고 또 확인해야 마음이 놓인다	2.91	1.014		
	10	결단력이 부족하다	2.64	0.874		
	11	마음속이 텅 빈 것 같다	2.27	0.835		
			합 계	2.53	0.664	
대인 예민증	12	다른 사람들이 못 마땅하게 보인다	2.17	0.743		
	13	이성을 대하면 어색하거나 부끄럽다	2.29	0.773		
	14	나의 사사로운 생각을 남이 아는 것 같다	2.16	0.666		
	15	다른 사람이 나를 이해하지 못하는 것 같다	2.29	0.762		
	16	다른 사람들이 나를 싫어하거나 불친절하다고 생각한다	2.02	0.636		
	17	다른 사람과 함께 있을 때 나의 언행에 신경을 쓰게 된다	2.73	0.953		
	18	남들이 나를 쳐다보거나 나에게 관해서 이야기할 때 거부하다	2.50	0.908		
	19	여러 사람이 있는 곳에서 먹고 마시기가 거부하다	2.11	0.745		
			합 계	2.29	0.532	
	우울증	20	외롭다	2.20	0.803	
21		기분이 울적하다	2.20	0.762		
22		매사에 걱정이 많다	2.51	0.908		
23		허무한 느낌이 든다	2.33	0.877		
			합 계	2.31	0.718	
불안	24	신경이 예민하고 마음의 안정이 안된다	2.34	0.873		
	25	별 이유 없이 깜짝 놀란다	2.11	0.778		
	26	심장(가슴)이 자주 두근거린다	2.17	0.805		
	27	자주 긴장이 된다	2.38	0.867		
	28	친숙한 것들도 생소하거나 비현실적인 것처럼 느낀다	2.07	0.705		
			합 계	2.23	0.647	
공포 불안	29	넓은 장소나 거리에 나가면 두렵다	1.79	0.669		
	30	혼자서 집을 나가기가 두렵다	1.66	0.622		
	31	어떤 물건이나 장소 혹은 행위가 겁나서 피해야 한다	1.91	0.693		
	32	시장이나 극장처럼 사람이 많이 모은 곳에 가면 거부하다	1.87	0.749		
			합 계	1.81	0.567	

정신건강에 대한 하위 요인은 6개이고 모두 부정적 질문으로 구성되어 있다. 따라서 평균이 낮은 점수가 긍정적 효과를 나타낸다. 6개의 하위 요인 중 공포 불안이 1.81로 가장 낮게 나타났으며, 다음은 적대감이 1.88, 불안 2.23, 대인예민증 2.29, 우울증 2.31, 강박증 2.53의 순으로 나타나, 전 요인에서 국선도 수련이 성인의 정신건강에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

4. 일반적 특성에 따른 신체적 자기개념 차이 분석

1) 성별에 따른 신체적 자기개념 차이 분석

표 9> 성별에 따른 신체적 자기개념 차이 분석

요 인 명	집단구분	N	Mean	SD	t	p
운동 유능감	남자	114	3.20	0.883	2.308	0.022*
	여자	112	2.93	0.863		
체지방/날씬함	남자	114	2.32	0.852	-0.208	0.835
	여자	111	2.34	0.844		
건강/질병	남자	113	2.12	0.672	-2.944	0.004**
	여자	110	2.42	0.809		
자기 존중감	남자	112	1.83	0.494	0.546	0.586
	여자	110	1.79	0.581		
유연성	남자	112	3.34	0.851	-0.703	0.483
	여자	110	3.42	0.884		
지구력	남자	113	2.85	0.946	2.212	0.028*
	여자	110	2.58	0.857		
근력	남자	113	2.95	0.795	1.148	0.252
	여자	110	2.83	0.848		
신체 전반	남자	113	3.21	0.745	0.124	0.902
	여자	110	3.20	0.837		

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

신체적 자기개념에 대한 성별에 따른 차이 분석 결과 건강/질병(** p<0.01)과 운동/유능감, 지구력에서 p<0.05의 유의한 차이를 나타냈다. 나머지 요인에서는 남녀 간의 유의한 차이를 보이지 않았다. 유의한 차이를 보인 요인 중 건강/질병에서는 여자(2.42, 환산 평균 3.58)에 비해 남자(2.12, 환산 평균 3.88)의 자기개념이 더 높게 나타났으며, 운동 유능감(남 3.20, 여 2.93)과 지구력(남 2.85, 여 2.58)에서도 남자가 높게 나타났다.

2) 연령별에 따른 신체적 자기개념 차이 분석

표 10> 연령별에 따른 신체적 자기개념 차이 분석

요 인 명	집단 구분	N	M	SD	F	p	Scheffe
운동 유능감	40대이하(A)	55	2.73	0.865	6.011	0.003**	B,C>A
	50대(B)	92	3.20	0.837			
	60세이상(C)	82	3.19	0.905			
체지방/ 날씬함	40대이하(A)	55	2.39	0.961	0.239	0.788	-
	50대(B)	92	2.36	0.779			
	60세이상(C)	81	2.29	0.861			
건강/ 질병	40대이하(A)	55	2.30	0.860	0.117	0.889	-
	50대(B)	90	2.24	0.811			
	60세이상(C)	81	2.27	0.610			
자기 존중감	40대이하(A)	55	1.76	0.581	2.590	0.077	-
	50대(B)	89	1.74	0.454			
	60세이상(C)	81	1.91	0.576			
유연성	40대이하(A)	55	3.12	0.908	4.064	0.018*	B>A
	50대(B)	90	3.53	0.887			
	60세이상(C)	80	3.41	0.778			
지구력	40대이하(A)	55	2.82	0.879	2.417	0.091	-
	50대(B)	90	2.84	0.933			
	60세이상(C)	81	2.56	0.891			
근력	40대이하(A)	55	2.80	0.931	0.889	0.413	-
	50대(B)	90	2.99	0.790			
	60세이상(C)	81	2.87	0.801			
신체전반	40대이하(A)	55	3.09	0.941	1.018	0.363	-
	50대(B)	90	3.27	0.786			
	60세이상(C)	81	3.25	0.686			

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.00대

연령별에 따른 신체적 자기개념의 결과는 운동 유능감(p<0.01), 유연성(p<0.05)에서 유의한 차이를 나타냈으며, 나머지 요인들에서는 유의한 차이를 나타내지 않았다. 운동 유능감에서 50대가 가장 높게 나타났으며(3.20), 60세 이상(3.19), 40세 이하(2.73)의 순으로 나타났고, 유연성 역시 50대(3.53), 60세 이상(3.41), 40대 이하(3.12)의 순으로 나타났다. 이는 신체의 상태를 실지로 측정한 것이 아니고, 자기 자신의 신체에 대한 느낌을 조사한 것으로 전반적으로 40대가 낮은 것은 수련에 대한 기간과 경험, 그리고 자기 신체에 대한 만족도 등이 반영된 결과라고 추측되어진다.

3) 배우자 유무에 따른 신체적 자기개념 차이 분석

표 11> 배우자 유무에 따른 신체적 자기개념 차이 분석

요인명	집단구분	N	Mean	SD	t	p
운동 유능감	유	177	3.11	0.898	0.950	0.343
	무	44	2.97	0.885		
체지방/날씬함	유	178	2.39	0.858	1.869	0.063
	무	42	2.11	0.856		
건강/질병	유	176	2.26	0.738	0.882	0.379
	무	42	2.15	0.699		
자기 존중감	유	175	1.78	0.499	-0.473	0.637
	무	42	1.82	0.661		
유연성	유	176	3.39	0.876	0.482	0.630
	무	41	3.32	0.900		
지구력	유	176	2.73	0.950	-0.722	0.471
	무	42	2.84	0.771		
근력	유	176	2.92	0.815	0.296	0.767
	무	42	2.88	0.901		
신체 전반	유	176	3.21	0.784	-0.932	0.352
	무	42	3.33	0.842		

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

배우자 유무에 따른 신체적 자기개념은 전 요인에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 이는 배우자의 유무가 국선도 수련을 통한 신체적 자기개념에 영향을 미치지 않는 것으로 나타난 결과이다.

4) 종교 유무에 따른 신체적 자기개념 차이 분석

종교 유무에 따른 신체적 자기개념은 전 요인에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 이는 종교의 유무가 국선도 수련을 통한 신체적 자기개념에 영향을 미치지 않는다는 결과이다.

결과는 표 12>와 같다.

표 12> 종교 유무에 따른 신체적 자기개념 차이 분석

요 인 명	집단구분	N	Mean	SD	t	p
운동 유능감	종교	153	3.08	0.863	0.280	0.780
	무교	76	3.05	0.913		
체지방/날씬함	종교	152	2.33	0.851	-0.312	0.756
	무교	76	2.37	0.852		
건강/질병	종교	150	2.28	0.793	0.529	0.597
	무교	76	2.23	0.678		
자기 존중감	종교	150	1.81	0.572	0.189	0.850
	무교	75	1.79	0.469		
유연성	종교	149	3.41	0.828	0.906	0.366
	무교	76	3.30	0.926		
지구력	종교	150	2.70	0.859	-0.703	0.483
	무교	76	2.79	1.001		
근력	종교	150	2.87	0.819	-0.650	0.517
	무교	76	2.95	0.844		
신체 전반	종교	150	3.25	0.777	1.002	0.317
	무교	76	3.14	0.823		

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

5) 직업별에 따른 신체적 자기개념 차이 분석

국선도를 수련하는 성인을 직업별로 분석하기 위해 직업을 학생, 전업주부 그룹, 직장인, 자영업 그룹, 기타로 각각 그룹화하여 직업별 신체적 자기개념 구성 요인들의 차이를 분석한 결과, 건강/질병(p=0.011) 요인과 지구력(p=0.023) 요인에서 직업별로 유의한 차이가 있는 것으로 분석되었다. 나머지 다른 요인에서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 자세한 내용은 표 13>과 같다.

이는 건강/질병 요인에서는 학생, 전업주부 그룹이 직장인, 자영업 그룹과 기타그룹보다 평균이 높게 나와 학생, 전업주부 그룹이 다른 그룹에 비해 건강/질병에 대한 신체적 자기개념에서 부정적으로 인식하고 있는 결과이다.

지구력 요인에서는 직장인, 자영업 그룹이 학생, 전업주부 그룹 및 기타 그룹 보다 평균이 높게 나와 지구력에 대한 신체적 자기개념이 더 높은 것으로 분석되었다.

표 13> 직업별에 따른 신체적 자기개념 차이 분석

요 인 명	집단 구분	N	M	SD	F	p	Scheffe
운동 유능감	학생, 전업주부(A)	79	2.89	0.846	3.098	0.047	-
	직장인, 자영업(B)	88	3.15	0.890			
	기타(C)	60	3.24	0.901			
체지방/ 날씬함	학생, 전업주부(A)	79	2.41	0.960	2.266	0.106	-
	직장인, 자영업(B)	88	2.41	0.845			
	기타(C)	59	2.14	0.678			
건강/ 질병	학생, 전업주부(A)	78	2.46	0.838	4.598	0.011*	A>B
	직장인, 자영업(B)	87	2.12	0.735			
	기타(C)	59	2.21	0.616			
자기 존중감	학생, 전업주부(A)	78	1.79	0.593	0.338	0.714	-
	직장인, 자영업(B)	86	1.78	0.484			
	기타(C)	59	1.85	0.539			
유연성	학생, 전업주부(A)	78	3.32	0.840	0.391	0.677	-
	직장인, 자영업(B)	86	3.40	0.970			
	기타(C)	59	3.44	0.742			
지구력	학생, 전업주부(A)	78	2.62	0.850	3.829	0.023*	B>A
	직장인, 자영업(B)	87	2.95	0.942			
	기타(C)	59	2.59	0.881			
근력	학생, 전업주부(A)	78	2.80	0.796	1.863	0.158	-
	직장인, 자영업(B)	87	3.03	0.857			
	기타(C)	59	2.82	0.815			
신체전반	학생, 전업주부(A)	78	3.15	0.798	0.423	0.655	-
	직장인, 자영업(B)	87	3.24	0.822			
	기타(C)	59	3.26	0.758			

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

5. 일반적 특성에 따른 정신건강 차이 분석

1) 성별에 따른 정신건강 차이 분석

성별에 따른 정신건강은 불안 요인에서 유의한 차이(p=0.007)를 나타냈다. 남자가 평균 2.12로 여자 2.35보다 적게 불안을 느끼는 것으로 나타났다.

다른 요인에서는 모두 유의한 차이를 보이지 않았다. 자세한 결과는 표 14>와 같다.

표 14> 성별에 따른 정신건강 차이 분석

요 인 명	집단구분	N	Mean	SD	t	p
적대감	남자	113	1.91	0.502	0.755	0.451
	여자	109	1.86	0.530		
강박증	남자	113	2.53	0.656	-0.093	0.926
	여자	109	2.54	0.685		
대인 예민증	남자	113	2.34	0.533	1.460	0.146
	여자	109	2.24	0.525		
우울증	남자	113	2.24	0.658	-1.649	0.100
	여자	108	2.40	0.767		
불안	남자	113	2.12	0.538	-2.717	0.007**
	여자	109	2.35	0.723		
공포불안	남자	113	1.82	0.520	-0.112	0.911
	여자	109	1.83	0.615		
편집증	남자	113	1.95	0.509	0.157	0.876
	여자	109	1.94	0.524		
정신증	남자	113	2.18	0.652	-0.241	0.810
	여자	108	2.20	0.668		

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

2) 연령별에 따른 정신건강 차이 분석

연령별에 따른 정신건강에 대하여는 강박증(p=0.047)과 우울증(p=0.014)에서 유의한 차이가 나타났다. 강박증은 50대(2.42)가 40대 이전(2.70)과 60세 이상(2.54)보다 강박증을 덜 받는 것으로 분석되었고, 우울증에서는 60세 이상(2.22)이 50대(2.25)와 40대 이전(2.56)보다 우울증이 적은 것으로 나타났다.

다른 요인에서는 연령별로 유의한 차이를 보이지 않았으며, 결과는 표 15>와 같다.

표 15> 연령별에 따른 정신건강 차이 분석

요 인 명	집단 구분	N	M	SD	F	p	Scheffe
적대감	40대이하(A)	55	1.92	0.523	0.208	0.812	-
	50대(B)	90	1.86	0.482			
	60세이상(C)	80	1.87	0.551			
강박증	40대이하(A)	55	2.70	0.689	3.094	0.047*	A>B
	50대(B)	90	2.42	0.643			
	60세이상(C)	80	2.54	0.652			
대인 예민증	40대이하(A)	55	2.43	0.545	2.942	0.055	-
	50대(B)	90	2.21	0.547			
	60세이상(C)	80	2.29	0.481			
우울증	40대이하(A)	55	2.56	0.715	4.383	0.014*	A>B,C
	50대(B)	90	2.25	0.726			
	60세이상(C)	79	2.22	0.669			
불안	40대이하(A)	54	2.29	0.614	0.435	0.648	-
	50대(B)	91	2.19	0.668			
	60세이상(C)	80	2.23	0.651			
공포불안	40대이하(A)	54	1.74	0.534	0.654	0.521	-
	50대(B)	91	1.84	0.540			
	60세이상(C)	80	1.85	0.616			
편 집 증	40대이하(A)	54	1.96	0.550	0.068	0.934	-
	50대(B)	91	1.94	0.460			
	60세이상(C)	80	1.96	0.551			
정신증	40대이하(A)	54	2.41	0.685	4.136	0.017*	A>B
	50대(B)	90	2.09	0.645			
	60세이상(C)	80	2.16	0.639			

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

3) 배우자 유무에 따른 정신건강 차이 분석

배우자 유무에 따른 정신건강은 대인 예민증에서 유의한 차이(p=0.042)를 보였으며, 배우자가 있는 경우(2.25)가 없는 경우(2.43)보다 대인 예민증이 적게 나타났다. 다른 요인에서는 모두 유의한 차이를 보이지 않았다.

이는 성인들의 국선도 수련이 정신건강의 요인 중 대인 예민증을 제외하고는 다른 요인들에 대하여 영향을 미치지 않는다는 결과이다. 배우자 유무에 따른 정신건강의 결과는 표 16>과 같다.

표 16> 배우자 유무에 따른 정신 건강 차이 분석

요 인 명	집단구분	N	Mean	SD	t	p
적대감	유	175	1.86	0.504	-0.426	0.671
	무	42	1.90	0.565		
강박증	유	175	2.49	0.674	-1.691	0.092
	무	42	2.68	0.640		
대인 예민증	유	175	2.25	0.534	-2.049	0.042*
	무	42	2.43	0.546		
우울증	유	174	2.25	0.699	-1.746	0.082
	무	42	2.47	0.792		
불안	유	174	2.19	0.625	-1.220	0.224
	무	43	2.32	0.739		
공포불안	유	174	1.80	0.555	0.090	0.929
	무	43	1.79	0.607		
편집증	유	174	1.94	0.511	0.139	0.889
	무	43	1.92	0.558		
정신증	유	173	2.15	0.670	-1.303	0.194
	무	43	2.30	0.689		

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

4) 종교 유무에 따른 정신건강 차이 분석

표 17> 종교 유무에 따른 정신 건강 차이 분석

요 인 명	집단구분	N	Mean	SD	t	p
적대감	종교	149	1.88	0.525	0.179	0.858
	무교	76	1.87	0.502		
강박증	종교	150	2.51	0.675	-0.809	0.420
	무교	75	2.58	0.643		
대인 예민증	종교	149	2.25	0.538	-1.402	0.162
	무교	76	2.36	0.518		
우울증	종교	149	2.28	0.710	-0.936	0.350
	무교	75	2.37	0.739		
불안	종교	149	2.24	0.671	0.361	0.719
	무교	76	2.21	0.603		
공포불안	종교	149	1.79	0.549	-0.824	0.411
	무교	76	1.86	0.606		
편집증	종교	149	1.91	0.490	-1.700	0.091
	무교	76	2.03	0.563		
정신증	종교	148	2.17	0.646	-0.727	0.468
	무교	76	2.24	0.708		

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

종교의 유무에 따른 정신건강의 차이 분석에서 모든 요인에 대하여 유의한 차이를 보이지 않았다. 이는 국선도 수련을 하는 성인들은 종교가 정신건강에 대하여 영향을 미치지 않는다는 결과이다. 차이 결과는 표 17>과 같다.

5) 직업별에 따른 정신건강 차이 분석

표 18> 직업별에 따른 정신건강 차이 분석

요 인 명	집단 구분	N	M	SD	F	p	Scheffe
적대감	학생, 전업주부(A)	78	1.86	0.545	0.049	0.952	-
	직장인, 자영업(B)	86	1.88	0.495			
	기타(C)	59	1.89	0.518			
강박증	학생, 전업주부(A)	77	2.59	0.681	0.681	0.507	-
	직장인, 자영업(B)	87	2.47	0.649			
	기타(C)	59	2.55	0.673			
대인 예민증	학생, 전업주부(A)	77	2.27	0.552	0.182	0.834	-
	직장인, 자영업(B)	87	2.31	0.543			
	기타(C)	59	2.27	0.508			
우울증	학생, 전업주부(A)	76	2.34	0.762	0.112	0.894	-
	직장인, 자영업(B)	87	2.29	0.704			
	기타(C)	59	2.29	0.684			
불안	학생, 전업주부(A)	77	2.33	0.738	2.769	0.065	-
	직장인, 자영업(B)	87	2.10	0.595			
	기타(C)	59	2.26	0.569			
공포불안	학생, 전업주부(A)	77	1.82	0.660	0.281	0.755	-
	직장인, 자영업(B)	87	1.78	0.496			
	기타(C)	59	1.85	0.545			
편집증	학생, 전업주부(A)	77	1.96	0.582	0.284	0.753	-
	직장인, 자영업(B)	87	1.92	0.514			
	기타(C)	59	1.98	0.444			
정신증	학생, 전업주부(A)	77	2.23	0.692	0.182	0.834	-
	직장인, 자영업(B)	87	2.17	0.698			
	기타(C)	58	2.18	0.602			

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

성인들의 국선도 수련은 직업별에 따른 정신건강에 대하여 모든 요인에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 이는 국선도 수련을 하는 성인들의 정신건강에 대하여 직업별로 영향을 미치지 않는다는 결과이다. 직업별에 따른 차이 분석 결과는 표 18>과 같다.

6. 국선도 수련 특성에 따른 신체적 자기개념 차이 분석

1) 수련기간에 따른 신체적 자기개념 차이 분석

표 19> 수련기간에 따른 신체적 자기개념 차이 분석

요 인 명	집단 구분	N	M	SD	F	p	Scheffe
운동 유능감	1년미만(A)	69	2.75	0.915	7.171	0.000***	C,D>A
	1-3년미만(B)	52	3.02	0.772			
	3-10년미만(C)	69	3.25	0.826			
	10년이상(D)	37	3.49	0.902			
체지방/ 날씬함	1년미만(A)	69	2.56	0.891	2.836	0.039*	A>C
	1-3년미만(B)	52	2.35	0.897			
	3-10년미만(C)	69	2.15	0.758			
	10년이상(D)	36	2.26	0.821			
건강/ 질병	1년미만(A)	69	2.37	0.762	5.999	0.001**	A>D B>C,D
	1-3년미만(B)	50	2.51	0.814			
	3-10년미만(C)	69	2.13	0.686			
	10년이상(D)	36	1.91	0.627			
자기 존중감	1년미만(A)	69	1.81	0.432	1.829	0.143	-
	1-3년미만(B)	49	1.93	0.629			
	3-10년미만(C)	69	1.70	0.529			
	10년이상(D)	36	1.75	0.573			
유연성	1년미만(A)	68	2.83	0.766	29.427	0.000***	C,D>A
	1-3년미만(B)	50	3.20	0.787			
	3-10년미만(C)	69	3.67	0.760			
	10년이상(D)	36	4.14	0.568			
지구력	1년미만(A)	69	2.50	0.811	2.762	0.043*	-
	1-3년미만(B)	50	2.74	0.938			
	3-10년미만(C)	69	2.87	0.904			
	10년이상(D)	36	2.95	1.016			
근력	1년미만(A)	69	2.73	0.800	3.879	0.010*	D>A
	1-3년미만(B)	50	2.86	0.850			
	3-10년미만(C)	69	2.93	0.765			
	10년이상(D)	36	3.29	0.873			
신체전반	1년미만(A)	69	2.98	0.741	7.510	0.000***	C,D>A
	1-3년미만(B)	50	3.03	0.925			
	3-10년미만(C)	69	3.41	0.724			
	10년이상(D)	36	3.58	0.607			

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

국선도 수련 기간에 따른 신체적 자기개념에 대한 차이 분석 결과, 자기 존중감을 제외하고 모든 요인에서 유의한 차이를 나타냈다. 유의한 차이를 보인 7개의 요인 중에서 체지방/날씬함을 제외하고는 모두 수련 기간이 오래 될수록 신체적 자기개념이 높았다.

체지방/날씬함에서는 3~10년 미만(2.15)의 수련자들이 10년 이상(2.26) 수련자들보다 더 긍정적으로 인식하고 있는 결과를 나타냈다. 대체적으로 국선도 수련을 하는 성인들은 수련기간이 오래 될수록 더 높은 신체적 자기개념을 갖고 있는 것으로 나타났다.

2) 수련단법에 따른 신체적 자기개념 차이 분석

표 20> 수련단법에 따른 신체적 자기개념 차이 분석

요 인 명	집단 구분	N	M	SD	F	p	Scheffe
운동 유능감	중기단법(A)	103	2.87	0.912	6.210	0.000***	D>A
	건곤단법(B)	20	3.05	0.696			
	원기단법(C)	55	3.14	0.862			
	진기단법 이상(D)	41	3.55	0.795			
체지방/ 날씬함	중기단법(A)	104	2.51	0.894	2.038	0.110	-
	건곤단법(B)	20	2.26	0.875			
	원기단법(C)	54	2.25	0.761			
	진기단법 이상(D)	40	2.20	0.803			
건강/ 질병	중기단법(A)	103	2.43	0.765	6.802	0.000***	A,B>D
	건곤단법(B)	19	2.43	0.781			
	원기단법(C)	53	2.21	0.777			
	진기단법 이상(D)	41	1.84	0.561			
자기 존중감	중기단법(A)	102	1.90	0.521	5.226	0.002**	A,B>C
	건곤단법(B)	19	2.03	0.671			
	원기단법(C)	53	1.62	0.521			
	진기단법 이상(D)	41	1.67	0.495			
유연성	중기단법(A)	102	2.96	0.823	23.318	0.000***	B,C,D>A D>C
	건곤단법(B)	19	3.63	0.603			
	원기단법(C)	53	3.60	0.821			
	진기단법 이상(D)	41	4.06	0.592			
지구력	중기단법(A)	103	2.58	0.839	5.071	0.002**	D>A
	건곤단법(B)	19	3.12	0.859			
	원기단법(C)	53	2.73	0.938			
	진기단법 이상(D)	41	3.14	0.925			
근력	중기단법(A)	103	2.81	0.762	5.267	0.002**	D>A,B
	건곤단법(B)	19	2.62	0.868			
	원기단법(C)	53	2.95	0.818			
	진기단법 이상(D)	41	3.33	0.803			
신체전반	중기단법(A)	103	3.04	0.795	11.454	0.000***	D>A,B,C
	건곤단법(B)	19	2.91	0.637			
	원기단법(C)	53	3.26	0.823			
	진기단법 이상(D)	41	3.80	0.507			

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

수련단법에 따른 신체적 자기개념 차이 분석 결과 체지방/날씬함을 제외하고 모

든 요인에서 유의한 차이를 나타냈다. 운동유능감($p=0.000$)에서는 수련단법이 높아질수록 긍정적이 결과를 나타내어, 수련체계가 높아질수록 운동유능감이 긍정적으로 변화하는 결과라고 하겠다. 건강/질병($p=0.00$)에서도 역시 수련체계가 높을수록 긍정적인 결과가 나타났으나, 중기단법(2.43)과 건곤단법(2.43) 간에는 차이가 없는 것으로 나타났다. 자기존중감($p=0.002$)에서는 수련단계가 낮은 중기단법(1.90)이 다음 수련단계인 건곤단법(2.03)보다 더 긍정적으로 나타났다.

유연성($p=0.000$)에서는 건곤단법(3.63)이 다음 단계인 원기단법(3.60)보다 더 높게 나타났으며, 진기단법(4.06)으로 매우 높게 나타났다. 지구력($p=0.002$)에서도 유연성과 같이 건곤단법(3.12)이 다음 단계인 원기단법(2.74)보다 높게 나타났다. 근력($p=0.002$)에서는 중기단법(2.81)이 다음 단계인 건곤단법(2.62)보다 높게 나타났다. 신체전반($p=0.000$)을 묻는 요인에서는, 근력, 자기존중감 모두 중기단법(3.04)이 다음 단계인 건곤단법 보다 높게 나타났다.

종합적으로 판단하건대, 수련단법에 따른 신체적 자기개념은 대체적으로 수련단계가 높을수록 신체적 자기개념이 긍정적이었으나, 유의한 차이를 나타낸 7개의 요인 중, 운동유능감을 제외하고는 건곤단법 전 단계 및 다음 단계에서 다소 높은 결과를 나타내었다. 이는 추가 연구를 통해서 밝혀 저야할 사항이라고 판단된다.

7. 국선도 수련 특성에 따른 정신건강 차이 분석

1) 수련기간에 따른 정신건강 차이 분석

수련기간에 따른 정신건강 차이 분석 결과 공포불안을 제외한 모든 요인에서 유의한 차이를 나타냈다. 공포불안은 수련기간별로 1.90에서 1.67로 나타나 정신건강의 8 개의 요인 중 모든 수련 기간에서 평균 1점대로 나타났다. 이는 성인들의 국선도 수련이 공포불안에 대하여 수련기간에는 큰 차이가 없이 매우 긍정적 효과가 있다는 결과이다. 유의한 차이를 보인 7개의 모든 요인들의 결과에서 수련기간 1년 미만 수련층이 1~3년 미만 수련층보다 긍정적인 정신건강 상태를 나타냈으며, 우울증과 편집증에서는 3~10년 미만의 수련층보다도 긍정적인 정신상태가 나타났다. 이 결과에 대하여는 국선도 수련체계와 방법에 대하여 별도의 연구가 필요할 것으로 판단된다.

표 21> 수련기간에 따른 정신건강 차이 분석

요 인 명	집단 구분	N	M	SD	F	p	Scheffe
적대감	1년미만(A)	69	1.94	0.506	3.157	0.026*	-
	1-3년미만(B)	50	2.02	0.519			
	3-10년미만(C)	69	1.76	0.491			
	10년이상(D)	36	1.81	0.541			
강박증	1년미만(A)	68	2.52	0.649	6.319	0.000***	B>C,D
	1-3년미만(B)	50	2.83	0.718			
	3-10년미만(C)	69	2.46	0.607			
	10년이상(D)	36	2.24	0.595			
대인예민증	1년미만(A)	69	2.30	0.526	3.412	0.018*	B>D
	1-3년미만(B)	49	2.44	0.543			
	3-10년미만(C)	69	2.26	0.506			
	10년이상(D)	36	2.08	0.537			
우울증	1년미만(A)	68	2.25	0.677	4.692	0.003**	B>D
	1-3년미만(B)	49	2.61	0.718			
	3-10년미만(C)	69	2.28	0.728			
	10년이상(D)	36	2.06	0.685			
불안	1년미만(A)	69	2.29	0.634	8.276	0.000***	A>D B>C,D
	1-3년미만(B)	51	2.50	0.556			
	3-10년미만(C)	68	2.12	0.625			
	10년이상(D)	35	1.87	0.658			
공포불안	1년미만(A)	69	1.90	0.613	2.079	0.104	-
	1-3년미만(B)	51	1.88	0.538			
	3-10년미만(C)	68	1.73	0.544			
	10년이상(D)	35	1.67	0.548			
편집증	1년미만(A)	69	1.90	0.508	5.045	0.002**	B>D
	1-3년미만(B)	51	2.15	0.536			
	3-10년미만(C)	68	1.93	0.438			
	10년이상(D)	35	1.74	0.569			
정신증	1년미만(A)	68	2.23	0.704	8.579	0.000***	A>D B>C,D
	1-3년미만(B)	51	2.51	0.662			
	3-10년미만(C)	68	2.07	0.521			
	10년이상(D)	35	1.86	0.662			

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

2) 수련단법에 따른 정신건강 차이 분석

수련단법에 따른 정신건강 차이 분석 결과는 모든 요인에서 유의한 차이를 나타냈으며, 전 요인에서 중기단법이 한 단계 높은 수련단계인 건곤단법에 비해 더 긍정적인 정신 상태를 나타내었다. 이는 수련기간에 따른 분석 결과와 거의 같은 결과를 나타낸 것이다.

표 22> 수련단법에 따른 정신건강 차이 분석

요 인 명	집단 구분	N	M	SD	F	p	Scheffe
적대감	중기단법(A)	103	1.96	0.522	3.788	0.011*	-
	건곤단법(B)	18	2.09	0.436			
	원기단법(C)	53	1.73	0.508			
	진기단법 이상(D)	41	1.80	0.518			
강박증	중기단법(A)	102	2.60	0.667	4.390	0.005**	B>D
	건곤단법(B)	19	2.91	0.615			
	원기단법(C)	53	2.44	0.686			
	진기단법 이상(D)	41	2.31	0.573			
대인예민증	중기단법(A)	102	2.35	0.530	3.528	0.016*	-
	건곤단법(B)	19	2.52	0.576			
	원기단법(C)	53	2.21	0.502			
	진기단법 이상(D)	41	2.11	0.557			
우울증	중기단법(A)	101	2.32	0.674	4.015	0.008**	B>D
	건곤단법(B)	19	2.80	0.766			
	원기단법(C)	53	2.27	0.792			
	진기단법 이상(D)	41	2.12	0.687			
불안	중기단법(A)	102	2.38	0.627	7.251	0.000***	A>C,D B>D
	건곤단법(B)	20	2.49	0.588			
	원기단법(C)	53	2.05	0.653			
	진기단법 이상(D)	40	1.94	0.633			
공포불안	중기단법(A)	102	1.92	0.599	4.460	0.005**	A>C
	건곤단법(B)	20	2.01	0.529			
	원기단법(C)	53	1.64	0.477			
	진기단법 이상(D)	40	1.69	0.574			
편집증	중기단법(A)	102	2.00	0.546	3.503	0.016*	-
	건곤단법(B)	20	2.20	0.456			
	원기단법(C)	53	1.83	0.493			
	진기단법 이상(D)	40	1.83	0.465			
정신증	중기단법(A)	101	2.30	0.708	4.844	0.003**	A,B>D
	건곤단법(B)	20	2.41	0.512			
	원기단법(C)	53	2.14	0.651			
	진기단법 이상(D)	40	1.88	0.575			

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

8. 신체적 자기개념 및 정신건강 상관관계 분석

1) 신체적 자기개념 요인별 상관관계 분석

신체적 자기개념의 요인별 상관관계 분석 결과 전체 28개의 상관 중 4개를 제외한 24개에서 유의한 상관관계를 보여 성인들의 국선도 수련은 대체적으로 신체적 자기개념의 요인들 간에 상관을 갖는다는 결과이다. 운동유능감과 자기존중감에서 유의한 상관관계를 보이지 않았고, 체지방/날씬함에서 자기존중감, 지구력, 근력과 유의한 상관관계를 보이지 않았다. 일반적으로 날씬한 경우 근력이나 지구력 등의 강한 체력과는 상관이 적다고 인식하는 경우에 해당한다고 보아야 할 것이다.

표 23> 신체적 자기개념 요인별 상관관계 분석

요 인		운동 유능감	체지방/ 날씬함	건강/ 질병	자기 존중감	유연성	지구력	근력
체지방/ 날씬함	상관계수	-0.145	1					
	유의확률	0.028*						
건강	상관계수	-0.290	0.160	1				
	유의확률	0.000***	0.016*					
자기 존중감	상관계수	-0.051	0.075	0.325	1			
	유의확률	0.451	0.260	0.000***				
유연성	상관계수	0.434	-0.241	-0.208	-0.172	1		
	유의확률	0.000***	0.000***	0.002**	0.010*			
지구력	상관계수	0.472	-0.046	-0.243	-0.130	0.375	1	
	유의확률	0.000***	0.492	0.000***	0.051	0.000***		
근력	상관계수	0.552	0.043	-0.404	-0.255	0.297	0.512	1
	유의확률	0.000***	0.521	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	
신체전반	상관계수	0.536	-0.147	-0.515	-0.330	0.394	0.487	0.694
	유의확률	0.000***	0.027*	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***

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

2) 정신건강 요인별 상관관계 분석

국선도를 수련하는 성인들의 정신건강 구성요인들 간의 상관관계를 분석한 결과 구성 요인 각각의 상관계수 값은 표 24>와 같이 나타났다. 분석 결과 모든 구성 요인들 간의 유의한 상관관계가 있는 것으로 분석되었으며, 각각의 구성요소들 간의

가장 높은 상관계수를 살펴보면 다음과 같다.

적대감-정신증(0.615), 강박증-불안(0.627), 대인예민증-정신증(0.584), 우울증-정신증(0.695), 불안-우울증(0.544), 공포불안-편집증(0.632), 편집증-정신증(0.725), 정신증-편집증(0.735) 간의 상관이 각 요인별로 가장 높은 상관계수를 나타냈다.

표 24> 정신건강 요인별 상관관계 분석

요인		적대감	강박증	대인예민증	우울증	불안	공포불안	편집증
강박증	상관계수	0.451	1					
	유의확률	0.000***						
대인예민증	상관계수	0.395	0.568	1				
	유의확률	0.000***	0.000***					
우울증	상관계수	0.527	0.619	0.547	1			
	유의확률	0.000***	0.000***	0.000***				
불안	상관계수	0.563	0.627	0.507	0.644	1		
	유의확률	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***			
공포불안	상관계수	0.497	0.372	0.371	0.395	0.560	1	
	유의확률	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***		
편집증	상관계수	0.510	0.510	0.562	0.539	0.580	0.632	1
	유의확률	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	
정신증	상관계수	0.615	0.568	0.584	0.695	0.620	0.480	0.735
	유의확률	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***

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

3) 신체적 자기개념 및 정신건강과의 상관관계 분석

국선도를 수련하는 성인들의 신체적 자기개념 구성요인들과 정신건강 구성요인들과의 상관관계를 분석한 결과 구성 요인 각각의 상관계수 값은 표 25>와 같이 나타났다.

분석 결과 정신건강의 강박증과 신체적 자기개념의 모든 요인 그리고 신체적 자기개념의 건강/질병, 자기존중감, 신체전반과 정신건강의 모든 요인과 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 전체적으로는 64개의 상관대상에서 19개를 제외한 모든 요인에서 유의한 상관관계를 나타냈다.

신체적 자기개념의 요인들과 정신건강의 요인들과의 상관관계는 다음과 같다.

첫째, 운동유능감은 정신건강의 강박증, 대인 예민증, 불안의 요인과 유의한 상관관계를 나타냈으며, 나머지 요인들과는 유의한 상관이 없는 것으로 나타났다.

둘째, 체지방/날씬함은 정신건강의 적대감, 강박증, 대인 예민증과 유의한 상관관계를 나타냈으며, 나머지 요인들과는 유의한 상관이 없는 것으로 나타났다.

셋째, 건강/질병은 정신건강의 모든 요인과 유의한 상관관계를 나타냈다. 이는 국선도 수련을 하는 성인들은 자신이 건강하고 질병이 없다고 인식할수록 정신건강도 양호하다는 결과이다.

넷째, 자기존중감 역시 정신건강의 모든 요인들과 상관 관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 국선도 수련을 하는 성인들은 자기존중감이 높을수록 정신건강도 좋다는 결과이다.

다섯째, 유연성은 정신건강의 강박증, 대인 예민증, 불안, 공포 불안, 편집증, 정신증의 6개 요인들과 유의한 상관관계를 나타냈으며, 적대감, 우울증과는 유의한 상관관계를 보이지 않았다.

여섯째, 지구력은 정신건강의 강박증, 불안의 2개 요인과 유의한 상관관계를 보였으며, 나머지 6개의 요인들과는 유의한 상관관계를 보이지 않았다.

일곱째, 근력은 정신건강의 적대감을 제외한 모든 요인들과 유의한 상관관계를 나타냈다.

여덟째, 신체 상태는 전반적으로 정신건강의 모든 요인들과 유의한 상관관계를 나타냈다. 이는 국선도 수련을 하는 성인들은 신체전반이 건강하다고 인식할수록 정신건강도 양호하다는 결과이다.

정신건강의 요인들과 신체적 자기개념의 요인들과의 상관관계는 다음과 같다.

첫째, 적대감은 신체적 자기개념의 체지방/날씬함, 건강/질병, 자기존중감, 신체전반의 요인들과 유의한 상관관계를 나타냈으며, 나머지 4개의 요인들과는 유의한 상관관계를 보이지 않았다.

둘째, 강박증은 신체적 자기개념의 모든 요인들과 유의한 상관관계를 나타냈다. 이는 국선도 수련을 하는 성인들은 강박증을 적게 받을수록 신체 모든 요인들이 건강하다고 인식한 결과이다.

셋째, 대인 예민증은 신체적 자기개념의 운동유능감, 건강/질병, 자기존중감, 유연성, 근력, 신체전반의 6개 요인들과 유의한 상관관계를 나타냈다.

넷째, 우울증은 신체적 자기개념의 건강/질병, 자기존중감, 근력, 신체전반의 4개 요인들과 유의한 상관관계를 나타냈다.

다섯째, 불안은 신체적 자기개념의 체지방/날씬함을 제외한 모든 요인들과 유의한 상관관계를 나타냈다

여섯째, 공포/불안은 신체적 자기개념의 운동유능감, 체지방/날씬함, 지구력의 3개 요인을 제외한 나머지 5개의 요인들과 유의한 상관관계를 나타냈다.

일곱째, 편집증은 신체적 자기개념의 운동유능감, 체지방/날씬함, 지구력의 3개 요인을 제외한 나머지 5개의 요인들과 유의한 상관관계를 나타냈다.

여덟째, 정신증은 신체적 자기개념의 운동유능감, 지구력의 2개 요인을 제외한 나머지 5개의 요인들과 유의한 상관관계를 나타냈다.

표 25> 신체적 자기개념 및 정신건강과의 상관관계 분석

정신건강 신체적자기개념		적대감	강박증	대인 예민증	우울증	불안	공포 불안	편집증	정신증
운동 유능감	상관계수	-0.018	-0.205	-0.183	-0.108	-0.160	-0.035	-0.019	-0.119
	유의확률	0.792	0.002**	0.006**	0.107	0.016*	0.597	0.772	0.075
체지방/ 날씬함	상관계수	0.159	0.158	-0.012	0.095	0.118	0.026	0.029	0.137
	유의확률	0.017*	0.018*	0.853	0.156	0.077	0.701	0.662	0.041*
건강/ 질병	상관계수	0.308	0.354	0.270	0.476	0.502	0.295	0.362	0.421
	유의확률	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***
자기 존중감	상관계수	0.533	0.284	0.379	0.389	0.472	0.504	0.509	0.469
	유의확률	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***
유연성	상관계수	-0.126	-0.260	-0.228	-0.111	-0.250	-0.143	-0.167	-0.191
	유의확률	0.058	0.000***	0.001**	0.097	0.000***	0.034*	0.013*	0.004**
지구력	상관계수	0.024	-0.163	-0.103	-0.061	-0.186	-0.063	-0.054	-0.073
	유의확률	0.716	0.014*	0.123	0.361	0.005**	0.350	0.420	0.276
근력	상관계수	-0.121	-0.205	-0.288	-0.218	-0.263	-0.159	-0.212	-0.243
	유의확률	0.070	0.002**	0.000***	0.001**	0.000***	0.018*	0.001**	0.000***
신체전반	상관계수	-0.177	-0.269	-0.271	-0.272	-0.323	-0.233	-0.262	-0.333
	유의확률	0.008**	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***

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

V. 논 의

1. 신체적 자기개념

이동욱(2008)의 연구는 본 연구와는 종속변인으로서 신체적 자기개념과 정신건강은 같고, 독립변인이 태극권과 국선도가 달라 본 연구와 비교하는 것은 대단히 가치 있고 또 흥미 있다고 하겠다. 첫째, 성별에 따른 신체적 자기개념에 대하여 이동욱은 모든 요인에서 남녀 간의 유의한 차이를 보였다. 본 연구에서는 체지방/날씬함, 자기존중감, 유연성, 근력, 신체전반의 요인들에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 둘째, 연령에 따른 신체적 자기개념에서 이동욱은 운동 유능감, 신체전반을 제외한 다른 모든 요인에서 유의한 차이를 보였으나, 본 연구에서는 운동 유능감과 유연성 2개의 요인에서 유의한 차이가 나타났으나, 나머지 6개 요인에서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 셋째, 성별에 따른 정신건강에 대하여 이동욱의 연구에서는 불안, 공포 불안, 우울증에서 유의한 차이가 나타났으며, 본 연구에서는 불안의 요인에서만 유의한 차이를 나타냈으며, 나머지 모든 요인들에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 넷째, 연령에 따른 정신건강에서 이동욱의 연구는 모든 요인에서 유의한 차이를 보였으며, 본 연구에서는 강박증, 우울증, 정신증의 3개 요인에서 유의한 차이가 나타났다. 이동욱의 연구에서는 변인간, 요인간의 상관 분석을 하지 않아 이에 대하여는 비교할 수 없었던 점은 아쉬운 결과라고 할 수 있다.

박현주(2013)는 국선도 수련이 노인들의 삶의 질에 영향을 미치는 신체상태에서 긍정적 영향이 있으며, 박희경(2011)은 국선도 수련이 중년여성들의 건강을 지키고, 체력을 증진 시키고, 신체 활력을 찾게 해 준다고 하였다.

본 연구에서는 국선도 수련이 성인들의 신체적 자기개념의 8 개 요인 중에서 지구력과 근력의 2개 요인을 제외한 나머지 6개의 요인에서 모두 긍정적 개념을 갖고 있는 것으로 나타났으며, 정신건강을 구성하는 7 개 요인 모두에서 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 지구력과 근력에 대한 다른 연구 결과가 없으므로 비교할 수 없으나, 성인들의 지구력과 근력의 향상을 위한 국선도 수련 방법에 대하여 후속 연구가 있어야 할 것으로 판단된다.

2. 정신건강

김영미(2004)의 연구에서는 평소 생활체육에 참여하고 있는 성인들을 대상으로 정신건강을 조사한 결과 참여기간과 참여 빈도가 높은 사람일수록 긍정적인 정신건강을 보였다고 했는데, 본 연구의 결과와 대체적으로 일치하는 결과라고 할 수 있다. 이경호(2013), 엄기선(2010), 정현축(2004) 등은 국선도 수련이 성인들의 스트레스와 직장인들의 직무스트레스에 긍정적 영향을 미친다고 하였으며, 서혜숙(2010)은 국선도 수련이 아동의 주의 집중력을 향상시킨다고 하였으며, 박희경(2011)의 연구에서는 중년여성들의 국선도 수련 동기에서 생활의 전환을 위해서 요인이 3.64로 긍정적으로 나타났으며, 즐거움의 동기 요인에서 3.55로 나타났다. 수련 만족도에서는 정서적 만족이 4.04로 비교적 높게 나타났다. 박현주(2013)는 국선도 수련이 노인들의 삶의 질에 미치는 영향에 대한 연구에서 국선도 수련이 노인들의 정서 상태에 대하여 4.10으로 높게 나타났으며, 자기존중감에서 4.13으로 역시 높게 나타났다.

황미경(2004)은 국선도 수련군과 비 수련군의 정신건강 상태를 9가지 척도에서 비교 분석한 결과 국선도 수련군의 신체화, 강박증, 우울, 불안, 적대감, 편집증 등의 6가지 점수가 비 수련군보다 유의하게 낮게 나왔고, 국선도 수련군과 비수련군 중 운동을 하는 사람인 두 집단을 비교한 결과는 강박증, 우울, 불안, 적대감, 편집증의 5가지 척도에서 유의미한 차이가 있었다고 하면서 그러므로 국선도 수련이 정신건강상태를 좋게 하는 긍정적인 효과가 있음이 입증되었고 삶의 질 향상에 도움을 줄 수 있는 운동으로 활용할 수 있다고 하였다. 이경희(2004)는 국선도 단전호흡을 활용한 집단상담은 청소년의 공격성 감소에 유의미한 차이를 보였으며, 특히 공격성의 세 가지 하위 요인의 언어적·행동적·간접적 공격성 중 특히 언어적 공격성 감소에 효과가 있었고, 상태분노 감소에 유의미한 차이를 보였으며, 분노-통제 증가에 유의미한 차이를 보여 결과적으로 국선도 단전호흡훈련을 통한 집단상담은 청소년의 분노반응 감소에 효과가 있었다고 하였다. 윤석운(2009)은 국선도 명상 캠프 프로그램은 청소년의 자기존중감 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다고 하였다. 박경숙(2008)은 노인의 국선도를 통한 양생체험의 본질을 이해함으로써 한국문화의 이해에 기반을 두고 노인들의 국선도를 통한 운동양생을 보다 총체적이고 심층적으로 이해할 수 있는 시각과 이에 관한 독자적 간호중재개발의 가능성을 제시하였다는데 의의가 있다고 하면서 노인의 건강증진을 위한 실천방법으로 운동중

재프로그램의 적용 시 민족 고유의 운동양생법으로 국선도를 활용할 것을 제안한다고 하였다.

본 연구에서는 국선도 수련을 하는 성인들은 정신건강의 6개 하위 요인 중 공포 불안이 1.81로 가장 낮게 나타났으며, 다음은 적대감이 1.88, 불안 2.23, 대인예민증 2.29, 우울증 2.31, 강박증 2.53의 순으로 나타나, 전 요인에서 국선도 수련이 성인의 정신건강에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상의 선행연구와 본 연구에서의 결과를 종합하면 국선도 수련은 신체적 건강과 정신건강에 모두 보편적인 효과가 있는 것으로 판단된다.

3. 국선도 수련기간 및 단법에 따른 차이 분석

본 연구에서 나타난 결과의 특성 중의 하나는 수련기간과 수련단법에 따른 차이 분석에서 수련기간과 수련단법 단계의 순서에 부합하는 결과가 나타나지 않았고, 상당히 많은 요인에서 기간과 단계의 역전 현상이 있었다. 이를 기간과 단법으로 구분하여 선행연구의 사례와 함께 살펴보고자 한다.

1) 수련기간

국선도 수련 기간에 따른 신체적 자기개념에 대한 차이 분석 결과 체지방/날씬함에서 3~10년 미만(2.15)의 수련자들이 10년 이상(2.26) 수련자들보다 더 긍정적으로 인식하고 있는 결과를 나타냈다. 일반적으로 국선도 수련을 하는 성인들은 수련기간이 오래 일수록 더 높은 신체적 자기개념을 갖고 있는 것과는 다른 결과이다.

수련기간에 따른 정신건강 차이 분석 결과 유의한 차이를 보인 7개의 모든 요인들의 결과에서 수련기간 1년 미만 수련 층이 1~3년 미만 수련층보다 긍정적인 정신건강 상태를 나타냈으며, 우울증과 편집증에서는 3~10년 미만의 수련층보다도 긍정적인 정신상태가 나타났다. 이 결과에 대하여는 국선도 수련체계와 방법에 대하여 별도의 연구가 필요할 것으로 판단된다.

엄기선(2010)의 연구에서는 수련단법에 따른 성인들의 스트레스 차이 분석에서

2~3년 미만($m=3.722$)이 3~5년 미만($m=3.719$)보다 높게 나타났다. 박희경(2011)의 연구에서 수련기간에 따른 중년 여성의 수련 만족도 차이 분석에서 정서적 만족 요인에서 1~2년 미만($m=4.16$), 2~3년 미만($m=3.96$)으로 나타났고, 신체적 만족에서 6개월~1년 미만($m=4.19$), 1~2년 미만($m=4.09$), 3년 이상($m=3.83$)으로 나타났다.

2) 수련단법

수련단법에 따른 신체적 자기개념 차이 분석 결과 자기존중감($p=0.002$)에서는 수련단계가 낮은 중기단법(1.90)이 다음 수련단계인 건곤단법(2.03)보다 더 긍정적으로 나타났다. 유연성($p=0.000$)에서는 건곤단법(3.63)이 다음 단계인 원기단법(3.60)보다 더 높게 나타났으며, 지구력($p=0.002$)에서도 유연성과 같이 건곤단법(3.12)이 다음 단계인 원기단법(2.74)보다 높게 나타났다. 근력($p=0.002$)에서는 중기단법(2.81)이 다음 단계인 건곤단법(2.62)보다 높게 나타났다. 신체전반($p=0.000$)을 묻는 요인에서는 근력, 자기존중감 모두 중기단법(3.04)이 다음 단계인 건곤단법 보다 높게 나타났다.

수련단법에 따른 정신건강 차이 분석 결과는 전 요인에서 중기단법이 한 단계 높은 수련단계인 건곤단법에 비해 더 긍정적 정신 상태를 나타내었다. 이는 수련기간에 따른 분석 결과와 거의 같은 결과를 나타낸 것이다. 박희경(2011)의 연구에서 수련단법에 따른 중년 여성의 수련 만족도의 차이 분석에서 신체적 만족 요인은 건곤단법($m=4.19$), 원기단법($m=4.06$)으로 나타났다.

본 연구와 다른 국선도 연구 결과 수련기간과 수련단법의 차이 분석에서 나타난 기간과 수련단계의 역전 현상에 대하여 국선도 수련과 그 방법론에 대하여 추가 연구가 있어야 될 것으로 판단된다.

VI. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구는 국선도 수련 중인 성인 232명에 대하여 신체적 자기개념과 정신건강에 관한 측정도구를 사용하여 조사한 결과는 다음과 같다.

1. 국선도 수련을 하는 성인들은 신체적 자기 개념에 대하여 지구력과 근력을 제외하고는 8개 요인 중 6개 요인에서 긍정적인 반응을 보였으며, 자기존중감이 4.20(환산 평균)으로 가장 높았으며, 지구력이 2.73으로 가장 낮게 나타났다.

2. 국선도 수련을 하는 성인들은 정신건강의 6개 하위 요인 중 공포 불안이 1.81로 가장 낮게 나타났으며, 다음은 적대감이 1.88, 불안 2.23, 대인예민증 2.29, 우울증 2.31, 강박증 2.53의 순으로 나타나, 전 요인에서 국선도 수련이 성인의 정신건강에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

3. 신체적 자기개념에 대한 성별에 따른 차이 분석 결과 건강/질병(** $p < 0.01$)과 운동/유능감, 지구력에서 $p < 0.05$ 의 유의한 차이를 나타냈다. 나머지 요인에서는 남녀 간에 유의한 차이를 보이지 않았다. 유의한 차이를 보인 요인 중 건강/질병에서는 여자(2.42, 환산 평균 3.58)에 비해 남자(2.12, 환산 평균 3.88)의 자기개념이 더 높게 나타났으며, 운동 유능감(남 3.20, 여 2.93)과 지구력(남 2.85, 여 2.58)에서도 남자가 높게 나타났다. 성별에 따른 정신건강은 불안 요인에서 유의한 차이($p = 0.007$)를 나타냈다. 남자가 평균 2.12로 여자 2.35보다 적게 불안을 느끼는 것으로 나타났다. 다른 요인에서는 모두 유의한 차이를 보이지 않았다.

4. 연령별에 따른 신체적 자기개념의 결과는 운동 유능감($p < 0.01$), 유연성($p < 0.05$)에서 유의한 차이를 나타냈으며, 나머지 요인들에서는 유의한 차이를 나타내지 않았다. 운동 유능감에서 50대가 가장 높게 나타났으며(3.20), 60세 이상(3.19), 40세 이하(2.73)의 순으로 나타났고, 유연성 역시 50대(3.53), 60세 이상(3.41), 40대 이하

(3.12)의 순으로 나타났다. 연령별에 따른 정신건강에 대하여는 강박증($p=0.047$)과 우울증($p=0.014$)에서 유의한 차이가 나타났다. 강박증은 50대(2.42)가 40대 이전(2.70)과 60세 이상(2.54)보다 강박증을 덜 받는 것으로 분석되었고, 우울증에서는 60세 이상(2.22)이 50대(2.25)와 40대 이전(2.56)보다 우울증이 적은 것으로 나타났다. 다른 요인에서는 연령별로 유의한 차이를 보이지 않았다.

5. 배우지 유무에 따른 신체적 자기개념은 전 요인에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 이는 배우자의 유무가 국선도 수련을 통한 신체적 자기 개념에 영향을 미치지 않는 것으로 나타난 결과이다. 배우자 유무에 따른 정신건강은 대인 예민증에서 유의한 차이($p=0.042$)를 보였으며, 배우자가 있는 경우(2.25)가 없는 경우(2.43)보다 대인 예민증이 적게 나타났다. 다른 요인에서는 모두 유의한 차이를 보이지 않았다.

6. 종교 유무에 따른 신체적 자기개념은 전 요인에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 이는 종교의 유무가 국선도 수련을 통한 신체적 자기개념에 영향을 미치지 않는다는 결과이다. 종교의 유무에 따른 정신건강의 차이 분석에서 모든 요인에 대하여 유의한 차이를 보이지 않았다. 이는 국선도 수련을 하는 성인들은 종교유무가 정신건강에 대하여 영향을 미치지 않는다는 결과이다.

7. 국선도를 수련하는 성인을 직업별로 분석하기 위해 직업을 학생, 전업주부 그룹, 직장인, 자영업 그룹, 기타로 각각 그룹화하여 직업별 신체적 자기개념 구성 요인들의 차이를 분석한 결과, 건강/질병($p=0.011$) 요인과 지구력($p=0.023$) 요인에서 직업별로 유의한 차이가 있는 것으로 분석되었다. 나머지 다른 요인에서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 성인들의 국선도 수련은 직업별에 다른 정신건강에 대하여 모든 요인에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 이는 국선도 수련을 하는 성인들의 정신건강에 대하여 직업별 구분은 별로 영향을 미치지 않는다는 결과이다.

8. 국선도 수련 기간에 따른 신체적 자기개념에 대한 차이 분석 결과, 자기 존중감을 제외하고 모든 요인에서 유의한 차이를 나타냈다. 유의한 차이를 보인 7개의 요인 중에서 체지방/날씬함을 제외하고는 모두 수련 기간이 많을수록 신체적 자기개념이 높았다. 수련기간에 따른 정신건강 차이 분석 결과 공포불안을 제외한 모든

요인에서 유의한 차이를 나타냈다.

9. 수련단법에 따른 신체적 자기개념 차이 분석 결과 체지방/날씬함을 제외하고 모든 요인에서 유의한 차이를 나타냈다. 수련단법에 따른 정신건강 차이 분석 결과는 모든 요인에서 유의한 차이를 나타냈으며, 전 요인에서 중기단법이 한 단계 높은 수련단계인 건곤단법에 비해 더 긍정적 정신 상태를 나타내었다.

10. 신체적 자기개념의 요인별 상관관계 분석 결과 전체 28개의 상관 중 4개를 제외한 24개에서 유의한 상관관계를 보여 성인들의 국선도 수련은 대체적으로 신체적 자기개념의 요인들 간에 상관을 갖는다는 결과이다. 운동유능감과 자기존중감에서 유의한 상관관계를 보이지 않았고, 체지방/날씬함에서 자기존중감, 지구력, 근력과 유의한 상관관계를 보이지 않았다. 일반적으로 날씬한 경우 근력이나 지구력 등의 강한 체력과는 상관이 적다고 인식하는 경우에 해당한다고 보아야 할 것이다.

국선도를 수련하는 성인들의 정신건강 구성요인들 간의 상관관계 분석 결과 모든 구성 요인들 간의 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 국선도를 수련하는 성인들의 신체적 자기개념 구성요인들과 정신건강 구성요인들과의 상관관계를 분석한 결과 정신건강의 강박증과 신체적 자기개념의 모든 요인 그리고 신체적 자기개념의 건강/질병, 자기존중감, 신체전반과 정신건강의 모든 요인과 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 전체적으로는 64개의 상관대상에서 19개를 제외한 모든 요인에서 유의한 상관관계를 나타냈다.

이상과 같은 결과를 종합할 때 지속적인 국선도 수련은 성인들의 긍정적 신체적 자기 개념과 정신건강에 유익한 방법이다. 이는 복지 분야에 대한 재정 지출의 증가와 빠른 속도로 고령화 사회로 가는 한국의 실정에 노인을 비롯한 국민들의 건강 증진에 필요한 하나의 대안이 될 수 있다.

2. 제 언

본 연구를 통해 나타난 제한점 및 문제점을 바탕으로 다음과 같이 제언 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 국선도 수련 중인 성인들을 대상으로 하였다. 따라서 향후 국선도 수련을 하지 않는 대상과의 비교 연구가 필요하다.

둘째, 향후 노인층, 부인, 학생, 어린이 등의 계층을 세분화하여 좀 더 자세하고 다양한 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구 및 다른 연구에서 나타난 국선도 수련기간 및 수련단법에 대한 차이 분석에서 수련기간과 수련단계의 역전 현상이 나타난 것에 대하여, 국선도 수련체계와 방법에 대한 연구가 필요하다.



참고문헌

- 고영준(2008), 「노인의 생활체육 참여 동기와 라이프스타일이 생활만족도에 미치는 영향」, 한양대학교 대학원, 박사학위논문.
- 권운택(1986), 「한국전통도수체조에 관한 연구-국선도를 중심으로」, 한양대학교 대학원, 박사학위논문.
- 김경원(2003), 「중년여성의 건강증진을 위한 단전호흡 모형 개발」, 이화여자대학교 대학원, 박사학위논문.
- 김영미(2004), 「생활체육 참가와 사회적지지 및 정신건강과의 관계」, 한국체육학회지, 43(1).
- 김종탁(2001), 「태권도수련 참여가 정신건강에 미치는 영향」, 한국체육대학교, 박사학위논문.
- 박경숙(2008), 「노인의 국선도 수련을 통한 양생체험」, 이화여자대학교 대학원, 박사학위논문.
- 박현주(2013), 「국선도 수련이 노인의 삶의 질에 미치는 영향」, 한서대학교 대학원, 석사학위논문.
- 박희경(2011), 「중년여성의 국선도 참여동기와 수련만족도에 대한 연구」, 한서대학교 대학원, 석사학위논문.
- 서혜숙(2010), 「국선도를 응용한 아동의 집중력 향상 프로그램 개발과 그 영향」, 한서대학교 대학원, 석사학위논문.
- 양현덕(2007), 「국선도 수련체제의 특질에 관한 고찰」, 한서대학교 대학원, 석사학위논문.
- 양현덕(2009), 「국제선도학회」, 제1회 선도학회논문집.
- 엄기선(2010), 「국선도 수련이 성인의 스트레스에 미치는 영향」, 한서대학교 대학원, 석사학위논문.
- 오승준(2012), 「국선도 수련원리의 해석학적 고찰」, 한서대학교 대학원, 석사학위논문.
- 오평자(2008), 「정신질환자의 정신건강 요인에 관한 연구」, 원광대학교 대학원, 박사학위 논문.

- 윤석운(2009), 「국선도 명상캠프 프로그램이 청소년 자아존중감 향상에 미치는 효과」, 한남대학교 대학원, 석사학위논문.
- 이경옥(2012), 「고등학생의 영성과 자아존중감이 학교생활적응에 미치는 영향」, 꽃동네사회복지대학교 대학원, 석사학위논문.
- 이경호(2013), 「국선도를 응용한 명상 수련 프로그램이 TMR의 직무스트레스에 미치는 영향」, 한서대학교 대학원, 석사학위논문.
- 이경희(2004), 「국선도 단전호흡 수련을 통한 집단상담이 중학생의 분노와 공격성 감소에 미치는 효과」, 동아대학교 대학원, 석사학위논문.
- 이동욱(2008), 「태극권 수련자의 신체적 자기개념과 정신건강에 관한 연구」, 명지대학교 대학원, 박사학위논문.
- 이승아(2009), 「생활체육 참여유무에 따른 객체화된 신체의식이 자기가치 및 심리적 정서에 미치는 영향」, 경희대학교 대학원, 박사학위논문
- 이정우(2009), 「생활체육참가자의 운동참여 동기가 운동중독, 정신건강 및 생활만족에 미치는 영향」, 수원대학교 대학원, 박사학위논문.
- 이현수(2007), 「퇴계의 활인심방에 나타난 양생사상과 수련방법」, 명지대학교 대학원, 박사학위논문.
- 임경택(2009), 「스트레스 관리와 심신 재충전법」, 한국명상치유학회 학술대회자료집.
- 정숙경(2006), 「댄스스포츠 참여자의 사회적 지지와 정신건강 및 여가만족의 관계」, 한국체육대학교 대학원, 박사학위논문.
- 정현축(2004), 「국선도 단전호흡이 현대인의 스트레스 해소와 삶의 질에 미치는 영향」, 명지대학교 대학원, 석사학위논문.
- 차명신(2012), 「생활체육 참가자의 신체적 자기개념과 자기관리, 운동지속 및 운동중독과의 관계」, 경성대학교 대학원, 박사학위논문.
- 최연아(2007), 「성인남성의 국선도 수련 후 면역계 및 호르몬의 변화」, 숙명여자대학교 대학원, 석사학위논문.
- 허일웅(2008), 「태극권 수련자의 신체적 자기개념과 정신건강에 관한 연구」, 명지대학교 대학원, 박사학위논문.
- 홍창숙(2008), 「아동학대 경험이 대학생의 테이트 폭력에 미치는 영향」, 경상대학교 대학원, 석사학위논문.

- 황미경(2004), 「국선도 수련인과 비 수련인의 정신건강 비교연구」, 전남대학교 대학원, 석사학위논문.
- 권석만(2013), 『현대 이상심리학』 2판, 서울: 학지사.
- 김정명(2005), 『체육철학연습』, 서울: 명지대학교 출판부.
- 김현창, 차주환 외(2007), 『한국선도의 도맥과 도교, 동양심신수련법』, 서울: 한국학술정보.
- 엄기매, 박용남 옮김(2013년), Shala E. Davis 지음, 『ACSM의 운동처방 매뉴얼, 개정판 2판』, 서울: 영문출판사
- 이영호(2013), 『정신건강론』, 서울: 공동체.
- 이철수(2006), 『사회복지학소사전』, 서울: 높이 깊이.
- 김백희 옮김(1998), 장대년 지음, 『중국철학대강 상편』, 서울: 까치.
- 청산선사(2007), 『국선도 I, II, III』, 서울: 도서출판 국선도.
- Asch, S. S., (1966), Depression. PSOC,
- Barry, P. D., & Morgan, A. J., (1985), 『Mental Health and Mental Illness』, 3rd ed., Philadelphia: Lippincott.
- Coopersmith, S, (1967), 『The Antecedents of Self-Esteem』, San Francisco: W. H. Freeman and Co. Publishers.
- Jacobson, E., (1953). Contribution to the Metapsychology of Cyclothymic Depression., In Affective Disorders, ed. P. Greenacre. New York: Int. Univ. Press.
- Mahler, M. S., (1966). Notes on the Development of Basic Moods: the Depressive Affect in Psychoanalysis., In Psychoanalysis—A General Psychology, ed. R. M.
- Rogenberg, M., (1965), 『Society and the Adolescent self-image』, Princeton: Princeton University Press.
- Smith. T. W., (1994), Concepts and Methods in the Study of Anger Hostility and Health. Hillsdate, New Jersey: Lawrence Erlbaum.

ABSTRACT

A Study of the Influence of Kouksundo Practice on the Physical Self-Concept and Mental Health of Adult

Young Hee Kim
Department of Health Management
Major in Sundology
Graduate School of Health Promotion
Hanseon University
Directed by Professor Hyunmoon Kim

The aim of this study is to show the Influence of Kouksundo practice on the physical self-concept and mental health of adults. Using the survey questionnaire instrument, results gathered from 232 Kouksundo adult practitioners showed:

1. Kouksundo practice has positive influence on the physical self-concept, except endurance and muscular strength, of 232 Kouksundo practitioners.
2. Kouksundo practice has positive influence on the mental health of the practitioners.
3. The physical self-concept of the practitioner's gender shows meaningful differences in terms of health and disease, sports and competence, and endurance.
4. The physical self-concept of the practitioner's age shows meaningful differences in sports competence and flexibility.
5. The physical self-concept of the practitioner's job shows the meaningful differences in terms of health and disease, and endurance.
6. Kouksundo practice as applied to physical self-concept shows meaningful differences in all factors except self-esteem.

7. The analysis according to Kouksundo practice level (dan-beup) as applied to physical self-concept shows meaningful differences in all factors except body fat and slimness. The analysis according to Kouksundo practice level (dan-beup) as applied to mental health shows meaningful differences in all factors. Joongki dan-beup level shows more meaningful differences than Kouksundo practitioners with higher practice level.

8. The relation between 28 factors of physical self-concept shows meaningful differences in 24 factors except four factors.

It is said that adults practicing Kouksundo shows meaningful relationships between 28 factors of physical self-concept. As a result, continued Kouksundo practice has good influence on the physical self-concept and mental health of adults.

Korea has two big problems: (1) the budget increase for public welfare by the government, and, (2) the rapidly increasing aging population. Therefore, Kouksundo practice is an alternative way to foster the physical and mental health of the aging population, as well as adults in general.

Keywords: physical self-concept, mental health, kouksundo, adult, practice, sports, alternative therapy.

부록

설문지

안녕하십니까?

본 설문조사에 응해 주셔서 대단히 감사합니다.

본 설문조사는 국선도 수련중인 성인들의 신체적 자기개념과 정신건강에 관한 연구로 여러분의 답변을 분석하여 수련에 의한 성인들이 신체적 정신건강한 삶에 도움이 되게 하고자 함에 있습니다.

귀하께서 응답하신 내용은 저희 연구에서만 사용 할 것을 약속드리며 통계법 제13조 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 대해 감사를 드립니다.

2013년 월

한서대학교 건강증진대학원 자연건강관리학과

석사과정 김 영 희

연락처 : 010-7702-1368

E-mail : oktkyh@hanmail.net

I. 다음은 귀하의 국선도 수련 배경에 관한 질문입니다. 아래의 각 문항에 해당하는 곳에 (√) 표시해 주십시오.

1) 성 별 : 남(), 여()

2) 연 령

① 20대() ② 30대() ③ 40대() ④ 50대() ⑤ 60대 이상()

3) 직 업

① 학생() ② 직장인() ③ 자영업() ④ 전업주부() ⑤ 기타()

4) 종 교

① 개신교() ② 천주교() ③ 불교() ④ 기타종교() ⑤ 없음()

5) 수련기간

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

6) 현 수련단법

① 중기단법() ② 건곤단법() ③ 원기단법() ④ 진기단법 이상()

7) 배우자 유무 : ① 유() ② 무()

II. 다음은 신체적 자기개념에 관한 질문입니다. 귀하의 생각과 가장 일치하는 곳에 O 표 하여 주십시오.

1) 운동 유능감

번호	문항	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
		1	2	3	4	5
1	나는 내 또래 보다 운동을 더 잘한다.					
2	내 주위 사람들은 내가 운동을 잘 한다고 한다.					
3	나는 여러 가지 운동을 잘한다.					
4	나는 운동 경기(스포츠)도 잘한다.					

2) 체지방/날씬함

번호	문항	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
		1	2	3	4	5
5	나는 살이 많이 찐 편이다.					
6	다른 사람은 내가 비만이라고 한다.					
7	나는 다른 사람에 비해 뚱뚱한 편이다					
8	내 허리는 너무 굽다.					

3) 건강/질병

번호	문항	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
		1	2	3	4	5
9	나는 병원이나 약국에 자주 갈 정도로 자주 아프다					
10	나는 다른 사람에 비해 자주 아프다					
11	나는 한 번 아프면 낳는데 오래 간다.					
12	나는 유행병(감기 등)에 잘 걸리는 편이다.					

4) 자기 존중감

번호	문항	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
		1	2	3	4	5
13	나는 인생의 실패자인 것 같다					
14	했던 일 중에 제대로 된 것은 전혀 없는 것 같다					
15	내 삶은 그다지 쓸모없었다고 생각 한다					
16	나는 구제불능의 인간이다					

5) 유연성

번호	문항	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
		1	2	3	4	5
17	나는 내 몸을 여러 방향으로 잘 굽혔다 펼 수 있다					
18	내 몸은 부드럽다					
19	나는 여러 운동에 필요한 유연성을 갖고 있다.					
20	내 몸은 생활하기에 불편하지 않도록 유연하다.					

6) 지구력

번호	문항	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
		1	2	3	4	5
21	나는 먼 거리를 지치지 않고 달릴 수 있을 것 같다.					
22	나는 쉬지 않고 오래 달릴 수 있다					
23	나는 5km 정도를 쉬지 않고 달릴 수 있다.					
24	나는 친구들보다 오래 달리기를 잘할 것 같다.					

7) 근력

번호	문항	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
		1	2	3	4	5
25	나는 내 또래에 비해 힘이 센 편이다.					
26	나는 힘이 세다.					
27	나는 파워가 넘친다.					
28	나는 무거운 것을 잘 들어 올리는 편이다					

8) 신체 전반

번호	문항	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
		1	2	3	4	5
29	내 자신과 내 체력에 자부심을 느낀다.					
30	나의 신체적 조건에 자부심을 느낀다.					
31	나는 내 또래보다 체력이 좋다.					
32	내 외모와 체력에 자부심을 느낀다.					

Ⅲ. 다음은 정신건강에 관한 질문입니다. 귀하의 생각과 가장 일치하는 곳에 O 표 하여 주십시오.

1) 적대감

번호	문항	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
		1	2	3	4	5
1	사소한 일에도 짜증이 난다.					
2	자신도 견잡을 수 없이 울화가 치민다.					
3	누구를 때리거나 해치고 싶은 충동이 든다.					
4	무엇을 때려 부수고 싶은 충동이 든다.					
5	다른 사람과 잘 다툰다.					
6	고함을 지르거나 물건을 잘 내던진다.					

2) 강박증

번호	문항	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
		1	2	3	4	5
7	쓸 데 없는 생각이 머리에서 더나지 않는다.					
8	매사에 정확을 기하려고 일을 제 때에 해 내지 못한다.					
9	매사를 확인하고 또 확인해야 마음이 놓인다.					
10	결단력이 부족하다.					
11	마음속이 텅 빈 것 같다.					

3) 대인 예민증

번호	문항	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
		1	2	3	4	5
12	다른 삶들이 못 마땅하게 보인다.					
13	이성을 대하면 어색하거나 부끄럽다.					
14	나의 사사로운 생각을 남이 아는 것 같다.					
15	다른 사람이 나를 이해하지 못하는 것 같다.					
16	다른 사람들이 나를 싫어하거나 나를 불친절하다고 느낀다.					
17	다른 사람과 함께 있을 때 나의 언행에 신경을 쓰게 된다.					
18	남들이 나를 쳐다보거나 나에게 관해서 이야기할 때 거북하다.					
19	여러 사람이 있는 곳에서 먹고 마시기가 거북하다.					

4) 우울증

번호	문항	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
		1	2	3	4	5
20	외롭다					
21	기분이 울적하다					
22	매사에 걱정이 많다					
23	허무한 느낌이 든다.					

5) 불안

번호	문항	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
		1	2	3	4	5
24	신경이 예민하고 마음의 안정이 안 된다					
25	별 이유 없이 깜짝 놀란다.					
26	심장(가슴)이 자주 두근거린다.					
27	자주 긴장이 된다.					
28	친숙한 것들도 생소하거나 비현실적인 것처럼 느낀다.					

6) 공포불안

번호	문항	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
		1	2	3	4	5
29	넓은 장소나 거리에 나가면 두렵다					
30	혼자서 집을 나가기가 두렵다.					
31	어떤 물건이나 장소 혹은 행위가 겁나서 피해야 한다.					
32	시장이나 극장처럼 사람이 많이 모인 곳에 가면 거북하다.					

7) 편집증

번호	문항	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
		1	2	3	4	5
33	다른 사람들이 나를 비난하는 것 같다.					
34	다른 사람들이 나를 감시하거나 나에게 관해서 속덕거리는 것 같다.					
35	다른 사람들이 내 공로를 인정하지 않는다.					
36	늘 남과 동떨어져 있는 느낌이다.					

8) 정신증

번호	문항	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
		1	2	3	4	5
37	쉽게 기분이 상한다.					
38	사람들과 함께 있을 때에도 고독을 느낀다.					
39	내 몸 어딘가에 병이 들었다고 생각한다.					
40	늘 남과 동떨어져 있는 느낌이다.					

설문 조사에 응해 주셔서 감사합니다.



감사의 글

체지체능의 국선도와 선도를 공부하고 싶어서 입문한지 7년여, 함께 입학한 동문은 이미 마치셨는데 저는 이제야 일단락을 맺게 되었습니다. 나름대로 어려운 점도 많았지만 과정을 마감하는 순간에 겸손한 마음으로 모든 분과 모든 것에 감사를 드립니다.

학문의 바다에서 올바른 방향을 제시해 주신 김현문 교수님, 국선도와 다른 수련법과 조상의 지혜를 가르쳐 주신 이현수 교수님, 기천문을 지도하신 윤봉서 교수님, 이연승 교수님, 임채우 교수님 등 진지한 태도로 다양한 가르침을 주신 교수님들께 감사드리며, 그간 공부했던 동양 철학, 유한한 인간 염원의 소산인 종교학, 생리학, 서양의 분석적 심리학, 요가, 기천문의 수련과 명상 등은 지식의 확장과 삶에 다양한 문양을 갖게 하였습니다.

특히 논문이 늦어진 저에게 논문이 완성될 수 있도록 각별히 지도해 주신 두 분 교수님께 감사드립니다. 늘 격려해 주시고, 여유를 갖고 기다려 주시면서 방법을 깨우쳐 주신 김현문 교수님과, 잘 모르는 분야에 직접 자료와 도움을 주며 필요한 조언을 아끼지 않으신 이현수 교수님께 진심으로 감사드립니다.

논문자료로 활용된 설문지 작성을 도와주신 서울, 경기, 충남, 충북 외 여러 지역의 국선도 수련원 원장님, 직접 설문지작성에 협조해 주신 회원 여러분, 관심을 갖고 격려해 주신 양현덕, 박현주, 강현충, 이영준, 엄기선, 김진수, 박병관, 서혜숙, 박경민, 박희경, 김매화, 정미자, 박일용, 조준영, 등 한서대 동문 여러분, 국선도 도우이신 우근신 교수님, 또 문영기 사장님과, 주변에서 묵묵히 지켜봐주며 무언의 격려를 해 주신 사랑하는 어머니와 가족에게 감사의 말씀을 드립니다.

한 과정의 마침은 또 다른 시작을 의미합니다. 그동안 미루고 미진했던 일들을 다시 시작하고자 합니다. 그리고 교수님 여러분과 동문들과의 인연이 늘 지속되기 바라며, 많은 사람들이 국선도 수련으로 심신의 건강을 도모하고 국선도 또한 국내 외에서 크게 발전하기를 기원합니다.

2014년 2월 김영희