

# 한국인의 이완(Relaxation) 개념에 관한 연구

박 정 숙  
(계명대학교 간호학과)

## 목 차

- I. 서 론
- II. 문헌고찰
- III. 연구방법 및 고찰
- IV. 연구결과 및 논의
- V. 결론 및 제언
- 참고문헌

## I. 서 론

### 1. 연구의 필요성

현대인들은 기계문명의 발달과 복잡한 인간관계, 그리고 각종 공해속에서 살고 있기 때문에 많은 스트레스를 직접·간접으로 경험하며 살아가고 있다. 보통수준의 스트레스는 인간 생활의 피할 수 없는 차원으로 인정되고 있지만, 스트레스가 지나치게 되면 신체에 해로운 영향을 미쳐서 여러 가지 생리적·심리적·사회적 및 영적인 문제를 야기할 우려가 있다.

근래에 이르러 이러한 스트레스를 완화시킬 목적으로 여러가지 스트레스 관리기술이 소개되고 있는데, 그중에서 이완술(relaxation technique)은 긴장을 완화시키고 교감신경계 활동을 감소시켜서 생리적·심리적 스트레스 반응을 감소시키는 기술이다. 스트레스 반응은 시상하부가 자극되어 투쟁 혹은 도피반응이 나타나고 교감신경계가 흥분되는 것으로 이것이 장기간 지속되면 여러가지 건강문제를 일으키게 된다. 이때 근육과 마음의 긴장 완화를 포함한 이완술을 시행하면 시상하부 자극이 감소되고 교감신경계 활동을 감소시켜 스트레스 반응을 적게 하고 따라서 스트레스 반응의 부정적 영향이나 장기간의 스트레스 반응에 따른 여러가

지 건강문제를 예방하고 관리할 수 있다(Benson, 1975; Snyder, 1984; Scandrett와 Ucker, 1985; Ucker, 1988). Sims(1987)는 스트레스 상황에서 이완술을 시행하면 교감신경계의 활동저하로 인해 생리적 각성이 저하되고, 심리적으로 우울과 불안 등이 감소되며, 나아가서 대상자의 삶의 질까지 증진시킬 수 있다고 하였다.

이완술은 특별한 도구나 기구를 사용할 필요가 없이, 간호사가 독자적으로 계획하여 대상자에게 실시할 수 있으며, 대상자가 배워서 익히게 되면 일상생활중에서 스스로 사용할 수 있는 스트레스 관리법중 하나로서, 대상자-간호사간의 신뢰감을 높일 수 있고 임상뿐만 아니라 가정·산업장·학교 양호실, 지역사회등에서도 활용할 수 있어 적용범위가 넓은 기술이다.

이완술은 7000년전 이집트의 신부위사들이 질병을 치료하는데 최초로 이용하였다고 알려져 있으나(Mcguigan, 1984), 현대적인 이완술은 Edmund Jacobson(1938)의 점진적 이완(progressive relaxation)에서 시작되었다고 볼 수 있다. Jacobson은 불안과 이완은 양립할 수 없는 반응이므로, 수의근을 체계적으로 이완시키면 불안이 감소되고 자율신경계 기능도 조절된다고 하였다.

Benson(1975)에 의하면, 이완반응은 통합된 시상하부 반응으로 교감신경계 활동을 감소시키고 근육긴장을 완화하는 선천적 신체반응이며, 인간에게 있어서 스트레스시 나타나는 투쟁도피반응(fight or flight reaction)의 반대개념으로 볼 수 있다고 하였다. Benson은 이와 같은 이와 같은 이완 반응을 일으킬 수 있는 명상적인 이완반응 유도법을 고안하여 스트레스 및 고혈압 조절 프로그램으로 활용하였다. 변(1981)은 이완이란 신체적 또는

정신적 수축상태에서 그와 전혀 반대되는 상태로 이행하는 과정이라고 하였으며, 심리학에서는 긴장감을 해소하고 심신의 안정과 평온을 회복하는 일종의 심리적 체제변화라고 볼 수 있다고 하였다.

한국 간호계에서는 1980년대 이래로 이완술에 관한 연구가 활발해졌으며 최근에는 이완술을 임상과 지역사회에 적용하는 사례가 늘고 있다. 특히 1991년 전국 간호사를 대상으로 한 보수교육 '통증환자 간호' 프로그램에서 이완술에 대해 교육하고 실제 실습을 한 결과 이완술에 대한 관심이 높아졌으며, 이제 간호사들이 임상현장에서 이완술을 독자적인 간호중재로 활용하여 대상자의 불안, 스트레스, 통증등을 감소시킬 수 있으리라 본다.

그런데 현재 우리나라 간호학계나 심리학계에서 주로 사용하고 있는 이완술은 서양에서 도입된 것을 그대로 사용하거나 아니면 대상자의 상태에 맞게 일부 수정해서 사용하고 있는 실정이다. Leininger(1978)는 그의 횡문화간호이론에서 대상자에게 만족스러운 간호를 제공하기 위해서는 그들의 문화적 욕구에 근거를 두어 개인, 집단의 건강행위와 가치신념을 상호 관련짓는 것이 중요하다고 하였다. 즉 대상자가 만족하는 간호를 제공하기 위해서는 대상자의 문화적 배경과 사고원형을 이해하고 존중해야 한다.

본 연구자는 임상에서 환자들에게 이완술을 시행하면서 '이완'이나 '이완술'이라는 용어를 이해하지 못하거나 생소하게 느끼는 환자들이 상당수 있다는 사실을 발견했다. 또한 서양의 문화적 배경에서 고안된 이완술의 용어나 이완상상 그리고 배경음악 등이 우리나라 사람에게는 적합하지 않은 경우도 있음을 발견하였다. 그래서 본 연구자는 한국인은 어떤 이완개념을 가지고 있으며, 어떠한 이완경험이 있는지, 그리고 어떤 음악을 들으면 이완이 되는지에 대해 알아보고, 이것을 기반으로 하여 앞으로 한국인에게 적합한 이완술을 고안하는데 기여하고자 본 연구를 시도하였다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

1. 한국인이 인지하고 있는 이완개념의 의미를 파악한다.
2. 한국인의 이완경험을 파악한다.
3. 한국인의 이완을 돕는 음악을 파악한다.

## II. 문헌고찰

### 1. 이완술 소개

먼저 '이완' 혹은 '이완술'에 대한 정의를 살펴보면, Benson(1975)은 이완반응이란 전반적인 교감신경계 활동저하와 부교감신경계 활동증가를 일으키는 통합적인 시상하부 반응이라고 하였고, Landers(1980)는 각성상태 연속체에서 가장 낮은 상태라고 하였다. Richter와 Sloan(1970)은 이완술이란 신체에 있는 여러 근육을 체계적으로 이완시킴으로써 긴장과 불안을 감소시키는 방법이라고 하였으며, Dossey(1984)는 근육·반사(reflex)·마음을 훈련시켜서 근육긴장을 완화하고 교감신경계 활동을 감소시키는 기술이라 하였고, 조(1982)와 정(1984)은 교감신경계의 휴지(quiesscence)상태로 특정지을 수 있는 심신의 긴장이 완화된 상태로 이끌어 가는 과정이라고 하였으며, 김(1985)은 각성상태에서 골격근을 점진적으로 이완시켜 신체의 모든 근육에 이완반응을 조건화시킴으로써 높은 각성의 교감신경적 반응을 낮은 각성의 부교감신경적 반응으로 바꾸는 치료적 기술이라고 하였다. 또한 박(1989)은 이완술을 교감신경계활동을 감소시키는 선천적 이완반응을 일어나게 하는 기술로서, 네가지 기본요소(정신적 집중, 수동적 태도, 근육긴장 감소, 조용한 환경)를 포함하는 것이라고 정의하였다.

심리학계에서의 '이완'에 관한 정의를 살펴보면 변(1981)은 긴장감을 해소하고 심신의 안정과 평온을 회복하는 일종의 심리적 체제 변화라고 하였으며, 이(1988)는 이완훈련이란 근육을 긴장시켰다가 다시 풀어줌으로써 원하지 않는 긴장으로부터 몸과 마음의 안정과 평온을 되찾을 수 있는 기술을 의하는 훈련이며 불안에 대처하는 자기통제 방법이라고 하였다.

다음으로 이완과 관련된 요소들을 살펴보면, 가

장 널리 받아들여지고 있는 것이 Benson의 4가지 기본요소이다. Benson(1975)은 이완반응을 일으키기 위해서는 조용한 환경, 근육 긴장 감소, 정신적 도구(god, love, one 등의 소리나 단어 혹은 구를 조용히 또는 귀에 들리게 반복적으로 되뇌이는 것), 수동적 태도의 4가지 기본요소가 꼭 필요하다고 하였다. 또한 Dossey(1984)는 적당한 호흡법, 신체긴장의 이완(특히 머리와 목부분), 집중을 중요요소로 들었고, Richter와 Sloan(1979)은 Benson의 기본요소를 약간 수정하여 조용한 환경, 수동적인 태도, 편안한 자세, 목표에의 집중을 요소로 들었다. Gruber(1980)는 신체적 지지, 감정에 대한 주의집중, 사고에 대한 경청, 소리에 대한 경청, 호흡에 대한 주의집중 등 5가지 요소를 제시하였다.

위와 같은 기본요소를 포함한 이완술을 시행하여 심신이 적절히 이완되면 여러가지 생리적·심리적 이완반응이 나타난다. 생리적 이완반응으로는 심진대사율 감소, 산소소모량 감소, 이산화탄소 배출량 감소, 심박동수 감소, 호흡수 감소, 고혈압의 경우 혈압하강(정상인의 경우 정상혈압유지), 혈중 젖산량 감소, EMG상 근육긴장도 저하, EEG상 알파파 증가, 손바닥 피부저항(galvanic skin resistance)증가, 혈중 스트레스 호르몬(serum cortisol, epinephrine 등) 감소등이 나타나고, 심리적 이완반응으로는 불안감소, 긴장감소, 우울감소, 평화로운 마음 증가, 안녕감 증가, 삶의 질 향상등이 나타난다(박, 1991).

이완반응을 좀 더 효과적으로 일으키기 위해서 다양한 묘사를 이완술의 지시문으로 사용하고 있다. Schultz와 Luthe는 최면중에 느끼는 중요한 생리적 반응이 무거움(heaviness)과 따뜻함(warmth)이라는 점에 착안하여 스스로 무거운 감각과 따뜻한 감을 암시하게 하였다. 여기서 무거운 감은 근육이완과 관련된 것이고 따뜻한 감은 이완에 따른 말초혈관의 확장과 관련된 것이다(Scandrett와 Ucker, 1985). 그외에도 힘을 쭉 뻗는다. 편안하게 한다, 긴장을 없앤다, 근육을 푼다, 편안함이 온몸으로 퍼진다. 마음이 조용하다, 몸이 아주 부드럽고 이완되었다. 근육을 축 늘어뜨린다, 느긋해진다, 느슨하다, 시원하다, 맥이 확 풀

린다, 안온하다(번, 1981; 김, 1985; 박, 1989; 이, 1990; French와 Tupin, 1974; Ferguson, Marguis와 Taylor, 1977; Mast, Meyers와 Urbanski, 1987) 등의 문장으로 이완반응을 묘사하고 있다.

## 2. 이완을 돕는 상상(imagination) 및 음악

긴장을 감소시키고 이완이 잘 되도록 돕기 위해서 신체의 5관을 이용하여 평온하고 평화스러운 상상을 하는 것이 좋다(이, 1989). Griffin(1986)과 Girdano와 Everly(1979)는 근육이완후에 인생에서 가장 평온하고 평화로우며 평온했던 때와 장소를 회상하게 하는 것이 도움이 된다고 했으며, Mast, Meyers와 Urbanski(1987) 역시 즐겁고 이완되는 장면을 상상하는 것이 좋다고 했다. 개인에 따라 이완을 돕는 상상이 다양하겠지만, 서양에서는 주로 나뭇잎에 스치는 바람소리, 계곡의 물소리, 새벽의 지저귀는 새 소리, 파도치는 소리 등의 청각상상과, 파란하늘에 하얗게 피어오르는 구름, 해살이 비치는 조용한 해변가, 잔잔한 파도가 있는 길게 뻗은 해변, 평화롭고 이완된 물결, 부드러운 초록색 잔디, 눈내리는 겨울밤의 포근한 벽난로, 시원한 나무그늘아래등의 시각상상과, 따뜻함, 시원함, 무거움등의 감각 유발이 많이 활용되고 있다(Girdano와 Everly, 1979; 이, 1989; Mast, Meyers와 Urbanski, 1987). 이에 비해 문화권이 전혀 다른 우리나라 사람들에게는 어떠한 이완상상이 효과적인지에 대한 연구가 거의 없는 실정이므로, 기초조사로서 우리나라 사람들의 이완경험에 대한 연구가 절실하다고 하겠다.

이완을 돕는 다른 하나의 방법은 배경음악을 삽입하는 것이다. 사람들은 고대로부터 질병치료를 위해 음악을 사용한 바 있으며, 특히 간호사는 음악을 간호중재로 적용하기에 가장 적절한 위치에 있다고 볼 수 있다(Snyder, 1985). Buteheck, McCloskey와 Aydelotte(1985)는 편안하게 하는 음악을 들으면 근육이 이완되고 상태불안이 감소된다고 하였다. Long과 Johnson이 1978년에 치과환자를 대상으로 이완을 증진시키고 동통을 감소시키는 음악이 무엇인지 연구한 결과, 고전음악으로는 헨델의 Water Music, Air등과 만리의

Resurrection Symphony, Intermezzo, 드보르작의 Slavonic Dance F장조 4번, 디르크의 Serenade, 파헬렐의 kanon 등으로 나타났고, 유행음악으로는 카터 가렛트의 'Keep on the Sunny side', 조플린의 'The Sting', 베른스타인의 'To kill a Mockingbird'의 사운드트랙, 고든 워렌의 'The More I See You', 록가리글의 'Walking Song', 그리고 전통프크송인 'All My Trials'를 기타와 밴조등으로 편곡한 것등이 이완을 돕는 음악으로 나타났다. 그리고 종교 음악과 찬송가도 이완증진에 효과가 있는 것으로 나타났다.

일반적으로 편안한 음악이 불안을 감소시키기에 적절하다고 알려져있지만, 음악을 선택하는데 있어서 대상자의 개별적인 기호가 아주 중요하다. 또한 과거 경험이 인간의 음악에 대한 반응에 영향을 미치므로, 대상자에게 음악을 들려주고자 할 때는 사전에 주의깊은 사정을 해야한다. 즉 개인적으로 특별한 노래가 행복한 경험 혹은 슬픈 경험과 연합되어 있기 때문에 주의깊게 선택해야 한다는 의미이다.

Gibbon에 의하면 노인들은 그들이 젊었을 때의 유행음악을 더 좋아한다고 한다. 또 일반적으로 이완과 치유(healing)에 특히 도움이 된다고 알려져 있는 음악은 스티븐 할페른과 조지 윈스턴의 음악들이다(Snyer, 1985).

이완술의 배경음악으로는 느리고 가사가 없는 곡을 삽입하는 것일 좋으며(박, 1991), 김(1987)은 이완술 녹음시 이완효과를 증진시키고 외부의 소음을 약화시키고자 배경음악으로 Sweet People의 음악을 삽입하였으며, 김(1988)은 타이스의 명상곡을 삽입하여 사용하였다.

### Ⅲ. 연구방법 및 절차

#### 1. 연구 대상

연구대상자는 19세이상의 성인남여로서, 간호학과생 59명, 입원환자 39명, 주부대학에 참여한 주부 61명, 일 보건진료소 관할구역내의 농촌주민 21명, 대덕연구단지내의 연구원 16명으로 총 196명이었다. 입원환자의 경우에는 정신질환이 없고

급성증상이 없는 남자환자 25명, 여자환자 14명을 대상으로 하였다. 보다 다양한 자료를 얻기 위하여 도시/농촌거주민, 남자/여자, 환자/건강인, 직업유무, 학력수준등을 고려하여 대상자를 선정하였다. 다수의 간호학과생을 포함시킨 것은 그들이 개념에 대한 기술능력이 발달되어있고, 또한 이완술에 대해 어느정도 이해하고 있으므로 다양한 표현이 나올 것으로 생각되었기 때문이다. 그리고 본 연구의 목적과 의도를 듣고 자발적으로 연구에 참여하기로 기꺼이 동의한 자에 한하였다.

#### 2. 자료수집기간 및 방법

자료수집기간은 1991년 9월 4일부터 10월 24일까지 50일간이었다. 자료수집방법은 비구조적이고 개방적인 질문을 사용하는 직접면담법(face-to-face interview)과, 동일한 설문지를 만들어서 대상자가 직접 기술하게 하는 방법을 사용하였다.

입원환자 39명에게는 본 연구자가 직접면담으로 자료수집을 하였고, 농촌주민 21명에게는 연구조원이 직접면담을 하였다. 연구조원은 간호학과 3학년생 2명으로 간단한 교육후에 자료수집을 하도록 하였다. 대학생 59명, 주부 61명, 연구원 16명에게는 비구조화된 개방형 설문지를 배부하여 직접기술하도록 하였다. 질문의 내용으로는 '이완되었다'라는 것은 어떤 상태라고 생각하십니까?, 살아오는 동안 귀하께서 몸과 마음이 가장 이완되었던 경험은 무엇입니까?, 귀하는 어떤 음악을 들으시면 몸과 마음이 이완될까요? 라고 개방형으로 물었다.

면담에 소요된 시간은 약 15-20분 정도였으며, 설문지 작성에 소요된 시간은 약 10-15분 정도였다. 본연구에서 일부는 면접으로, 일부는 비구조화된 개방형 설문지로 자료수집을 하여 전수를 동일한 방법으로 시행하지 못한 점을 연구의 제한점으로 볼 수 있다.

#### 3. 자료분석

먼저 수집된 자료에서 나타난 대상자의 반응을 이완개념, 이완경험, 이완음악으로 나누어 상세하게 재정리하였다.

기술된 자료에서 이완개념과 관련된 결과 문장

을 3회에 걸쳐 반복 추출하여 최종적으로 107개의 이완개념을 도출하였다. 도출된 107개의 이완개념을 여러차례 읽고 그 의미를 파악하여, 동일한 의미를 가진 개념들을 속성에 따라 5개로 크게 범주화하였다. 5개의 범주중에서 다시 유사한 속성에 따라 분류하여 19개의 하위범주를 결정하였다.

기술된 자료에서 59개의 이완경험이 도출되어 이를 9개로 범주화하였으며, 또한 108개의 이완을 약이 도출되어 이를 9개로 범주화하였다.

개념의 도출과정과 범주화과정은 이완술에 관한 연구논문으로 석사학위를 받은바 있는 간호학자 2인과 논의하여 이루어졌다.

#### IV. 연구결과 및 논의

##### 1. 연구대상자의 특성

본 연구에 참여한 대상자의 특성은 다음과 같다. 연구대상자의 현 거주지는 대도시 145명(74%), 중소도시 22명(11.2%), 농촌 29명(14.8%)으로 대도시 거주자가 가장 많았으며, 어린시절을 보낸 곳은 대도시 45명(23%), 중소도시 32명(16.3%), 농촌 119명(60.7%)으로 농촌에서 어린시절을 보낸 사람이 가장 많았다. 연령은 20대가 7명(39.8%), 30대 53명(27%), 40대 28명(14.3%), 50대 21명(10.7%), 60대이상 16명(8.2%)으로 20대가 가장 많았는데 이는 대학생이 다수 포함되었기 때문이다. 성별은 남자 47명(24%), 여자 149명(76%)이었으며, 결혼상태는 미혼 79명(40.3%), 기혼 105명(53.6%), 사별 12명(6.1%)이었다. 종교는 무 92명(46.9%), 기독교 44명(22.4%), 가톨릭 16명(8.2%), 불교 39명(19.9%), 기타 5명(2.6%)이었으며, 교육정도는 무 15명(7.7%), 국졸 19명(9.7%), 중졸 22명(11.2%), 고졸 52명(26.5%), 대학 재학중이거나 대졸 72명(36.7%), 대학원졸 16(8.2%)이었다. 경제상태는 매우 가난하다 1명(0.5%), 가난하다 24명(12.2%), 보통이다 138명(70.5%), 여유있다 33명(16.8%)으로 나타났다.

##### 2. 이완 개념 분석

“이완되었다라는 것은 어떤 상태라고 생각하십니까?” 라는 질문에 대해 상당수의 임원환자와 농촌 주민들이 잘 모르겠다고 대답하였다. 그래서 “이완되었다는 긴장되었다의 반대어입니다. 그러면 이완되었다라는 것을 어떤 상태라고 생각하십니까?”라고 다시 질문하여 응답을 받았다. 주부대상자의 경우 잘 모르겠다고 응답한 사람이 8명 있었다. 또한 단어의 의미를 전혀 다르게 이해하여 “병에 걸렸다”, “몸과 마음이 분리되었다” 등 이완과 전혀 무관한 진술을 한 경우는 분석대상에서 제외하였다.

먼저 대상자의 298개 진술중에서 이완에 대한 개념 107개가 도출되었다.

도출된 107개 개념을 동일한 의미를 나타내는 속성에 따라 분류한 결과, 신체적 영역, 심리적 영역, 복합적 영역, 상태, 환경의 5개 범주가 나타났다.

각 범주에 포함된 내용을 좀더 면밀히 검토한 결과, 신체적 영역에서 ‘불편감(이상)이 없다’ ‘긴장이 없다’ ‘힘이 없다’ ‘활동이 없다’의 4개 하위범주 분류되었고, 심리적 영역에서 ‘불안이 없다’ ‘기분이 좋다’ ‘정서적 안정’ ‘잡념이 없다’ ‘정신이 흐릿하다’ ‘의욕 상실’의 6개 하위범주가 분류되었으며, 복합적 영역에서 ‘몸과 마음이 편안하다’ ‘몸과 마음의 긴장이 없다’ ‘처져있다’ ‘생각이 활발함’의 4개 하위범주가 분류되었다. 그리고 상태에서 ‘휴식’ ‘수면’ ‘기타’의 3개 하위범주가 분류되었으며, 환경에서 ‘조용한 환경’ ‘편안한 환경’의 2개 하위범주가 분류되었다.

그 결과 총 107개의 개념, 19개의 하위범주, 5개의 범주가 나타났다(표 1).

먼저 신체적 영역중에서 (불편감(이상)이 없다) 하위범주에는 ‘피곤하지 않다’ ‘신체적 불편감이 없다’ ‘고통이 없다’ ‘병이 없다’ ‘몸의 상태가 좋다’ 등 11개의 이완개념이 포함되어 있는데, 이는 이완을 건강 그 자체로 보는 포괄적인 견해를 나타낸다.

(긴장이 없다) 하위범주에는 ‘근육긴장이 없다’ ‘신체가 축 늘어졌다’ ‘근육이 풀어졌다’ ‘몸을 부

〈표 1〉 이완개념 및 범주화

범 주	하위범주	개 념
신체적 영역	불편감(이상) 이 없다	피곤하지 않다(6), 신체적 불편감이 없다(5), 고동(통증)이 없다(4), 병이 없다(3), 신체적으로 건강하다(1), 기능이 적절하다(1), 몸의 상태가 좋다(1), 몸이 가뿐하다(1), 피로감이 회복됨을 느낀다(1), 상처가 효율적으로 낫는다(1), 환동하기 어려움이 없다(1)
	긴장이 없다	근육긴장이 없다(6), 신체가 축 늘어졌다(4), 근육이 풀어졌다(2), 근육이 느슨하다(1), 몸을 부드럽게 편 것(1), 힘을 짝 빼고 있다(1), 몸이 풀어졌다(1), 빠근하지 않다(1), 몸을 부드럽게 편 것(1), 신체적 압박감이 없다(1)
	힘이 없다	근육에 힘이 없다(4), 근육에 힘이 들어가지 않는다(1), 몸에 힘이 없다(1), 기운이 하나도 없다(1)
	활동이 없다	활동이 없다(1), 움직이고 싶지 않다(1)
심리적 영역	불안이 없다	걱정(근심, 고민)이 없다(25), 불안이 없다(10), 정신적 스트레스(긴박감)가 없다(8), 갈등이 없다(3), 초조함이 없다(1), 공포가 없다(1), 뭔가에 쫓기는 기분이 없다(1), 의심이 없다(1), 신경쓰지 않는다(1)
	기분이 좋다	즐겁다(4), 만족하다(3), 기분이 상쾌하다(3), 기분이 좋다(2), 건강한 기분(1), 자신감이 있다(1), 몇몇 즐거운 언사를 할 수 있다(1)
	정서적 안정	정서적 안락감(1), 정신적으로 조화되고 규칙화 되어 있다(1), 마음이 느슨하게 풀렸다(1), 마음이 편하다(1), 사물을 보는 관점이 긍정적이다(1), 가슴이 답답하지 않다(1)
	잡념이 없다	잡념이 없다(5), 아무 생각도 하지 않는다(5), 생각이 정리된 상태(1), 머리속이 산만하지 않고 맑다(1)
	정신이 흐릿하다 의욕 상실	정신이 몽롱하다(2), 해이해졌다(2), 정신이 흐릿하다(1), 멍청하다(1) 의욕 상실(5), 성취의지가 없다(2)
복합적 영역	몸과 마음이 편안하다	편안하다(63), 안정된 상태(10), 상태가 좋다(6), 부담이 없다(1), 느긋하다(1), 가뿐하다(1), 여유있다(1), 푸근하다(1), 평화롭다(1), 차분하다(1)
	몸과 마음의 긴장이 없다	긴장이 없다(15), (긴장이)풀어진 상태(8), 압박감을 느끼지 않는다(1), 적당한 정도로 긴장을 유지한 상태(1)
	처져 있다	축 처져 있다(3), 무기력(2), 부드럽게 풀어져 있다(1), 맥이 썩 빠진다(1), 마음의 긴장이 쏠려 손가락 하나 움직일 수 없다(1), 몸과 마음이 바닥으로 가라 앉는다(1), 나른하다(1), 느슨하다(1), 노곤하다(1), 나태함(1), 아무것도 하기 싫다(1), 자극에 대해 크게 지각 하지 않고 반응도 보이지 않는다(1)
	생각이 활발한	육체는 정지 상태인데 생각은 아주 활발하게 움직임(1)
상 태	휴 식	심한 운동후나 심각한 고민후에 휴식을 취했을 때(1), 잠깐 휴식을 취할 수 있는 상태(1), 편하게 쉬고 있는 상태(1)
	수 면	약간은 졸음이 오는듯한 상태(1), 잠자기 직전 상태(1)
	기 타	슬픔도 기쁨도 없는(무감각) 상태(3), 자유로와졌을 때 (3), 자연스러운 상태(2), 조용한 음악을 들을 때(1), 문제 상황에서 해방된 상태(1), 개조되고 변화된 상태(1), 남이 자신을 좋게 이야기 해주는 상태(1)

범 주	하위범주	개	념
환 경	조용한 환경	조용(고요)한 상태(3)	
	편안한 환경	집안이 편안(화평)할 때(3), 쾌적하다(1), 시간적으로 여유가 있다(1), 아늑하다(1), 포근한 상태(1), 따뜻하다(1), 안락하다(1), 외부의 간섭이 없다(1)	
개 5개	19 개		107개 개념
범주	하위범주		

\* ( )안은 대상자의 응답수

드럽게 편 것'등 10개의 이완개념이 포함되어 있는데 이는 바로 이완술의 기본요소인 근육긴장 감소를 의미하는 것이다.

〈힘이 없다〉 하위범주에는 '근육에 힘이 없다' '기운이 하나도 없다' 등의 4개 이완개념이, 〈활동이 없다〉 하위범주에는 2개의 이완개념이 포함되어 있는데, 이는 근육이완으로 근육에 힘이 없어져서 그로 인해 움직일 수도 없다는 것을 의미한다.

다음으로 심리적 영역중에서 〈불안이 없다〉 하위범주에는 '걱정(근심, 고민)이 없다' '불안이 없다' '스트레스가 없다' '신경쓰지 않는다' 등 9개의 이완개념이, 〈기분이 좋다〉 하위범주에는 '즐겁다' '만족하다' '기분이 상쾌하다' 등 7개의 이완개념이, 그리고 〈정서적 안정〉 하위범주에는 '정서적 안정감' '마음이 편하다' '사물을 보는 관점이 긍정적이다' 등 6개 이완개념이 포함되어 있다. 이는 심리적 이완반응으로 불안, 긴장, 우울이 감소되고 또한 심리적 안정감이 증진된것을 의미한다.

〈잠념이 없다〉 하위범주에는 '잠념이 없다' '아무 생각도 하지 않는다' '생각이 맑다' 등 4개 이완개념이 포함되어 있는데, 이는 일정한 단어나 구를 조용히 반복하여 정신적으로 집중하라는 Benson(1975)의 기본요소와 일맥상통하는 것이다.

〈의욕상실〉 하위범주에는 '의욕 상실' '의지가 없다'의 2개 이완개념이, 〈정신이 흐릿하다〉 하위범주에는 '몽롱하다' '해이해졌다' '정신이 흐릿하다' 등 4개의 이완개념이 포함되어 있다. 이는 신체적인 면에서 근육의 힘이 지나치게 많이 없어졌거나, 심리적인 면에서 이완반응이 과다하여 이완의 부정적인 결과를 나타내는 것이라고 볼 수 있다. 박(1987)에 의하면 이완술의 부작용으로 현실

감이 없어지거나 철회(withdrawal) 증상, 조절력 상실감등이 생길 수 있다고 하였다. 본 연구의 대상자들은 이완의 심리적 측면에 대해 '불안이 없다' '기분이 좋다'등의 긍정적인 견해와 아울러 '의욕상실' '정신이 흐릿하다'등의 부정적 견해도 가지고 있는 것으로 나타났다. Dossey(1984)와 Gruber(1985)는 이완의 기본요소로 정신의 집중을 증시한 반면, 본 연구에서는 이완이 어느 정도 정신이 풀어진 상태로 인식됨을 알 수 있었다.

다음으로 신체적 면과 심리적 면을 포괄하고 있는 복합적 영역중에서 〈몸과 마음이 편안하다〉 하위범주에는 '편안하다' '안정된 상태' '상태가 좋다' '느긋하다' '여유있다' 등 10개 이완개념이 포함되어 있다. 편안하다라는 개념은 Richter와 Sloan(1979)의 기본요소중 편안한 자세와 일맥상통한다고 볼 수 있다. 특히 한국인들은 편안하다라는 말을 흔히 사용하며, 본 연구대상자들도 이완개념을 편안하다라고 진술한 경우가 가장 많았다.

〈몸과 마음의 긴장이 없다〉 하위범주에는 '긴장이 없다' '긴장이 풀어진 상태' '압박감을 느끼지 않는다' 등 4개의 이완개념이 포함되어 있는데, 이는 근육긴장뿐만 아니라 심리적 긴장(emotional tension)까지 포함하고 있으므로 복합적 영역으로 분류하였다.

〈치져있다〉 하위범주에는 '족 치져있다' '무기력' '땀이 짝 빠진다' '나른하다' 등 12개의 이완개념이 포함되어 있는데, 이는 근육이완으로 인해 근육이 처져있는 것과 더불어 심리적으로도 아무 것도 하고 싶지 않은 나른한 상태를 의미한다. 이는 Benson(1975)의 수동적 태도나, Schultz와 Luthe의 신체의 무거운 감과 관련이 있는 것으로 보인다.

〈생각이 활발함〉 하위범주에는 ‘육체적 정지상태인데 생각은 아주 활발하게 움직임’이라는 1개의 이완개념이 포함되어 있는데, 이는 몸의 수동적 태도와 정신의 집중개념을 동시에 의미하고 있다.

상태범주는 이완개념의 속성을 밝힌 것이라기 보다는, 어떤 특정 상태를 이완된 상태로 볼 수 있는지를 예를 들어 설명한 것이다. 상태중 〈휴식〉 하위범주에는 ‘심한 운동후나 심각한 고빈후 휴식을 취했을 때’ ‘쉬고있는 상태’등 3개의 이완상태, 〈수면〉 하위범주에는 ‘약간 졸음이 오는 듯한 상태’ ‘잠자기 직전 상태’의 2개 이완상태 〈기타〉 하위범주에는 ‘슬픔도 기쁨도 없는 (무감각한) 상태’ ‘조용한 음악을 들을 때’ ‘문제상황에서 해방된 상태’등 7개의 이완상태가 포함되어 있다.

환경범주중 〈조용한 환경〉 하위범주에는 조용(고요)한 상태의 1개 이완개념, 〈편안한 환경〉 하위범주에는 ‘집안이 편안할 때’ ‘시간적으로 여유가 있다’ ‘포근한 상태’ ‘외부의 간섭이 없다’등 8개 이완개념이 포함되어 있는데, 이는 이완을 잘 하기 위해 배려해야 할 환경적 측면이라고 볼 수 있다.

본 연구결과에서 밝혀진 이완개념의 5개 범주 및 19개 하위범주와 Benson(1975)의 4가지 기본요소를 비교해보면, ‘조용한 환경’ ‘근육긴장 감소’는 공통적으로 포함되어 있고, ‘정신적 도구’는 본 연구의 심리적 영역중 ‘잡념이 없다’와, ‘수동적 태도’는 본 연구의 복합적 영역중 ‘처져있다’와 일맥상통한다고 볼 수 있다.

대부분의 기존 이완술에서는 편안한 심호흡개념을 포함하고 있는데 비해, 본 연구에서는 이 개념에 대한 진술이 전혀 없으므로 향후 재조사가 필요하다. 또한 연구대상자들중 ‘이완’ 혹은 ‘이완술’에 대해 이해하지 못한 경우가 상당수 있었으므로 한국인의 이완개념이해에 의거하여 이완술을 새로이 설명하는 시도가 있어야 할 것으로 사료된다.

### 3. 이완경험 분석

“살아오는 동안 귀하께서 몸과 마음이 가장 이완되었던 경험은 무엇입니까?”라는 질문에 대해

‘그런 경험이 없다’ ‘잘 모르겠다’라고 응답한 20명의 대상자를 제외하고 이완경험을 분석한 결과 151개의 진술중에서 이완경험 59개가 도출되었다.

도출된 59개 이완경험을 동일한 속성에 따라 분류한 결과, “육체적 활동후 폭 쉴때” “문제해결후” “기호” “목욕” “잠자리” “상황” “휴식” “특정시기” “기타”의 9개 범주가 나타났다(표 2).

〈육체적 활동후 폭 쉴때〉 범주에는 ‘운동후(사위하고 났을 때)’ ‘육체적 활동후 쉴때’ ‘힘든 일을 마친후’ ‘시험후 휴식시’ ‘여행을 다녀와서 쉴 때’ 등 9개 이완경험이 포함되어 있다. Jacobson(1938)은 먼저 근육을 강하게 긴장시킨 다음 다시 완전히 이완시킴으로써 근육의 긴장 감각과 이완감각의 차이를 깨닫게 하고, 다음으로 근육을 체계적으로 긴장-이완시켜서 전반적인 이완상태에 도달하도록 하는 점진적 이완법(progressive relaxation)을 주창하였다. 본 연구에서 나타난 육체적 활동후 폭 쉬는 이완경험은 근육을 긴장시킨 후 충분히 이완하는 것과 관련된 경험이라고 볼 수 있다.

〈문제해결후〉 범주에는 ‘대학입시 합격후’ ‘가정사가 잘 될때’ ‘하고자 하는 일을 성취했을 때’등 5개 이완경험이 포함되어 있는데, 이는 큰일을 해결하고 마음이 놓이는 그런 경험을 의미한다. 대상자중 대학생이 상당수 있었으므로 ‘대학입시 합격후’라는 응답이 많이 나왔다.

〈기호〉 범주에는 ‘좋아하는 음악을 들을때’ ‘명상을 하던중’ ‘조용히 차 한잔 마실때’등 10개 이완경험이 포함되어 있었다. 명상은 이완술의 한종류이므로(Scandrett와 Lucker, 1985) 명상을 통해 이완경험을 하는 것은 당연한 일이라고 볼 수 있으며, 좋아하는 조용한 음악을 듣는 것과 따뜻한 차를 마시는 것 역시 이완되는 장면으로 많이 인용되고 있는 것이다. 이에 비해 ‘주부대학 참석’ ‘오락시간’ ‘쇼핑’등은 이완경험이라기 보다는 기쁘고 즐거운 경험이라고 보는 것이 타당하다고 사료된다.

〈목욕〉 범주에는 ‘목욕후 쉴때’ ‘복욕탕의 따뜻한 물속에 있을 때’등 4개의 이완경험이 포함되어 있는데, 이는 이완시의 피부 말초혈관 확장과 관련된 경험이다.



〈표 2〉 몸과 마음이 가장 이완되었던 경험

범 주 화	이 완 경 험
육체적 활동 후 꼭 쉴때	운동후(사위하고 있을 때)(9), 육체적 활동후 쉴때(6), 힘든 일을 마친후(5), 하루 일과를 끝내고 집에서 쉴때(6), 시험후 휴식시(5), MT(여행)를 다녀와서 쉴때(4), 체력강 연습후 교실에 들어와 잠 들었을 때(1), 산행후 캠프에 도착해서 술 한잔 마실 때(1), 수업을 마치고 방에 들어와 누워있을 때(1)
문제해결 후	대입시험후/합격후(10), 가정사(문제해결)가 잘 될때(6), 하고자 하는 일을 성취했을 때(4), 밀린 일을 끝냈을 때(3), 문제해결후(2)
기 호	좋아하는 음악을 들을 때(6), 명상을 하던중(4), 주부대학 참석(3), 잠자리에 들기전 조용한 음악을 들을 때(2), 일과후 커피마시면서 음악들을 때(2), 아침에 남편과 아이들 보내고 조용하자 한잔 한 때(1), 좋은 일(자선) 할 때(1), 오락시간(1), 쇼핑(1), 취미생활(1)
목 욕	목욕후 쉴 때(5), 목욕탕의 따뜻한 물속에 있을 때(4), 목욕하고 음악을 들을 때(2), 목욕하고 잠자리에 들기 직전(1)
잠자리	잠자리에 들 때(6), 수면시(3), 아침에 이불속에서 일어나기 전에 눈을 뜨고 주위를 살펴볼 때(1), 낮잠자고 일어난 후 계속 잠자리에 누워 상념에 빠졌을 때(1)
상 황	가족들과 조용하고 평화로운 산에 갔을 때(2), 산에 가서 새소리듣고 맑은 공기 마실 때(2), 새벽기도 끝내고(예배후)(2), 비오는 날 빗소리 들으면서 누워있을 때(1), 점심 식사후 편안한 의자에 앉아 별케우는 소리 들을 때(1), 몸 건강하고 자식 걱정 없을 때(1), 남편과 나란히 외출했을 때(1)
특정시기	결혼하기 전(5), 젊었을 때 학교 다닐 때(3), 집에서 부모님 곁에 있을 때(3), 젊어서 자식키울 때(2), 자식 낳았을 때(1), 결혼해서 집안에 걱정이 없을 때(1), 결혼전 직장 다닐 때(1), 지금 손주 돌볼 때(1), 남편과 함께 농사짓고 지낼 때(1), 시댁에서 함께 살다가 분가했을 때(1), 집안에 경사가 있을 때(1), 남편과 여름 휴가 갔을 때(1)
기 타	항상(평소)(2), 병들기 전(1), 내가 나쁜 위해 구속력 없이 일한 때(1), 불우한 사람을 보고 자신과 비교했을 때(1), 군대 훈련소 생활시 정신적으로 정리되고 규칙적이었다(1)

\* ( )안은 대상자의 응답수

〈잠자리〉 범주에는 ‘잠자리에 들때’ ‘수면시’등 4개 이완경험, 〈휴식〉 범주에는 ‘집에서 쉴때’ ‘술 한잔마시고 누워서 쉴때’등 3개 이완경험이 포함되어 있는데, 이는 앞서 이완개념에서도 언급된 바와 같이 아무것도 하지않고 조용히 누워서 쉬는 경험을 의미한다.

〈상황〉 범주에는 ‘가족들과 조용하고 평화로운 산에 갔을 때’ ‘산에 가서 새소리듣고 맑은 공기 마실때’ ‘새벽기도(예배)후’등 7개 이완경험이 포함되어 있다. 기존의 서구적 이완술에서는 주로 조용하고 따뜻한 바닷가에서 잔잔한 파도소리를 듣는 상상이 많이 등장하는데 비해, 본 연구에서는 바다와 관련된 이완경험은 1건도 없고 산과

관련된 이완경험이 4건 있었다.

〈특정시기〉 범주에는 ‘결혼하기 전’ ‘젊었을 때 학교다닐때’ ‘집에서 부모님 곁에 있을 때’ ‘젊어서 자식키울 때’등 12개 이완경험이 포함되어있다. ‘지금 손주돌볼 때’ 외에는 모두 과거경험을 언급하고 있으며, 주부들의 경우 결혼전이 좋았다고 응답한 사람이 많았다. 이는 우리나라 여성들의 결혼으로 인한 가사의 부담, 남편과의 관계, 자녀 교육책임등을 반영하는 것으로 보인다. 특정시기의 이완경험은 개별적인 것이므로 이를 다른 대상자에게 일반화하는 것은 어려우며, 또한 특정시기 중에 어떤 이완경험을 하였는지를 구체적으로 밝히지 않았으므로, 〈특정시기〉 범주의 이완경험은

〈표 3〉 몸과 마음이 이완되는 음악

범 주 화	이 완 음 악
서양 고전 음악	클라식(17), 클라식 피아노곡(1), 잘 알고 있는 할라식(1), 쇼팽곡(4), 쇼팽의 야상곡(2), 비발디의 4계(3), 베토벤의 전원교향곡(2) 차이코프스키의 비창(2), 발레곡 지젤(1), 경기병서곡(1), 알비노니의 아다지오(1), 모짜르트의 클라리넷 협주곡중 2악장(1), 모짜르트의 피아노 협주곡중 21번 2악장(1), 백조의 호수(1), 베토벤의 교향곡 7번(1), 드보르작의 첼로협주곡(1), 모짜르트(1), 베토벤(1), 슈베르트(1), 모짜르트의 바순협주곡(1)
세미 클라식	세미클라식(피아노곡)(4), 조지윈스톤의 12월(3), 리차드 클라이더만 피아노곡(2), 아드리느를 위한 발라드(1)
가 곡	가곡(9), 비목(2), 보리밭(1), 선구자(1), 가고파(1), 바다로가자(1), 상송고엽(1), 상송든대보이(1), 목련화(1), 즐거운 나의집(1)
국 악	회심곡(2), 구수한 국악(1), 가야금병창(1), 황병기의 가야금 녹주 실크로드(1), 민요(1), 발교음악(1)
가요	흔러간 옛노래(15), 현철(4), 하춘화(1), 송대관(1), 오동주야 달이 밝아(1), 소양강처녀(1), 주현미(1), 개나리처녀(1)
가 요	트롯트(8), 조용한 가요(5), 패티김의 가을을 남기고 간 사랑(1), 나의 동반자(1), 가는세월(1), 에심(1), 발길을 돌리려고(1), 대중가요(1), 밤배(1), 양희은의 아침이슬(1)
최신 가요	발라드풍의 우리가요(3), 신승훈(2), 조용필의 꿈(2), 헤바라기(2), 신태현의 재즈카페(1), 시인과 촌장(1), 다섯손가락의 사랑할 수 없는지(1), 김태화의 안녕(1), 신행원(1), 이문세(1), 조하문(1)
팝 송	소피마르소(1), 파라다이스(1), 스피어펀스 wind of change(1), 비틀즈 Let it be(1), Yesterday(2), The saddist thing(1), Over & Over(1), 경음악 Monako(1), Last concert(1), Sweet people of A Wonderful day(1), Love Idea(1), Out of Africa주제곡(1), What a Wonderful day(1), The sound of Silence(1), 플라시도 도밍고의 Perhaps love(1), 케텔비의 수도원의 뜰(1), My way(1), Sailing(1), 스잔나 주제곡(1), 어느 소녀에게 바친 사랑(1), Pop song-경쾌한 컨츄리 똥(2)
환송가	환송가(복음송가)(12)
음악의 성격	내가 알고 좋아하는 노래(2), 서정적인 노래(2), (부드럽고)조용한 음악(23), 조용한 경음악(5), 조용하면서 약간 슬픈음조의 노래(6), 조용하면서 약간 비트가 있는 노래(1), 서정적 Piano곡(2), 조용한 영화음악(팝송)(9), 잔잔한 음악(1), 감미로운 음악(1), 느린 템포의 노래(1), 경쾌한 음악(1), 빠른음악(2) 흥겨운 노래-춤출 수 있는 노래(1)
기 타	불경의는 소리(1), 자연의 세소리(1), 대자연의 소리가 음악에 수록된 것(1)

\* ( )안은 대상자의 응답수

별 의미가 없는 것으로 사료된다.

〈기타〉·별주에는 ‘항상’ ‘병들기 전’ ‘불우한 사람을 보고 자신과 비교했을 때’등의 5개 이완경험이 포함되어 있다.

본 연구의 이완경험중 〈육체적 활동 후 폭설 때〉와 〈문제해결 후〉의 이완경험을 상상하기 위해

서는 이완전의 상태 즉 힘들거나 근육이 긴장되는 경험까지 상상해야 할 우려가 있으므로 좀 더 연구해야 하겠다. 그외에는 주로 산, 음악, 복욕, 잠 자리에 들 때, 휴식등과 관련된 경험들이 한국인의 이완경험으로 나타났으며, 조용한 물결이 있는 바다나 저울밤의 따뜻한 벽난로경험등 기존 이완

술에서 주로 사용하는 이완경험은 언급되지 않았고, 초록색 잔디·파란 하늘·하얀 구름등의 시각 경험도 전혀 언급되지 않았다. 정각경험으로는 조용한 음악, 비오는 소리, 별레우는 소리등이 언급되었다. 위의 결과를 종합하여 볼 때, 본 연구대상자의 이완경험이 다양하지 못한 것을 알 수 있으며, 이완경험이 다양하지 못하면 이완상상시 어려움이 있으리라는 것을 예상할 수 있다.

### 3. 이완음악 분석

“귀하는 어떤 음악을 들으면 몸과 마음이 이완 됩니까?”라는 질문에 대해 ‘음악을 좋아하지 않는다’ ‘없다’라고 응답한 18명의 대상자를 제외하고 이완음악을 분석한 결과, 229개의 진술중에서 108개의 이완음악이 도출되었다.

도출된 108개의 이완음악을 동일한 속성에 따라 분류한 결과 “서양고전음악” “세미 클래식” “가곡” “국악” “가요” “팝송(popsong)” “찬송가” “음악의 성격” “기타”의 9개 범주가 나타났다.<표 3>

〈서양고전음악〉 범주에는 ‘클라식’, ‘쇼팽곡’ ‘쇼팽의 야상곡’ ‘비발디의 사계’ ‘차이코프스키의 비창’ ‘베트벤의 전원교향곡’등 20개의 이완음악이 포함되어있다. 이완음악으로 서양고전음악을 진술한 대상자는 주로 대학생 이었으며, 연구원과 주부가 각2명씩 있었다.

포함되어있다. 이완음악으로 서양고전음악을 진술한 대상자는 주로 대학생 이었으며, 연구원과 주부가 각2명씩 이었다.

〈세미 클래식〉 범주에는 ‘세미클라식 피아노곡’ ‘조지 윈스턴의 12월’ ‘리차드 클라이더만의 피아노곡’등 4개 이완음악이 포함되어 있는데, 이중 조지 윈스턴의 음악들은 특히 이완과 치유(healing)에 도움이 된다고 알려져 있다(Snyder, 1985).

〈가곡〉 범주에는 ‘가곡’ ‘비목’ ‘보리밭’ ‘선구자’ ‘가고파’등 10곡의 이완음악이 포함되어 있는데, 주로 주부들이 가곡을 이완음악으로 선호하는 경향을 보였다.

〈국악〉 범주에는 ‘회심곡’ ‘가야금 병창’ ‘민요’ ‘황병기 가야금 독주 실크로드’등 6개의 이완음악

이 포함되어 있다.

〈가요〉 범주는 다시 흘러간 옛노래, 가요, 최신 가요로 나누어서, 흘러간 옛노래에는 ‘흘러간 옛노래’ ‘월월 노래’ ‘소양강 처녀’등 8개 노래가 포함되어 있는데, 주로 노년층에서 선호하는 경향을 보였다.

가요에는 ‘트롯트’ ‘조용한 가요’ ‘가는 세월’ ‘밤베’ ‘양희은의 아침이슬’등 10개 노래가 포함되어 있는데, 이는 주로 중년층이 선호하는 경향을 보였다. 노인들은 그들이 젊었을 때의 유행음악을 더 좋아하는 경향이 있는데(Gibbon), 본 연구에서도 노년층에서는 그들이 젊었을 때 유행했던 흘러간 옛노래를 더 좋아하며, 중년층에서는 1970년대에 유행했던 트롯트와 동기타류의 노래를 더 선호하는 것을 알 수 있었다. 최신가요에는 ‘발라드풍의 우리가요’ ‘신승훈 노래’ ‘조용필의 꿈’등 11개의 최신 국내 유행 음악이 포함되어있는데, 이는 주로 대학생들이 선호하는 경향을 보였다.

〈팝송〉 범주에는 ‘경쾌한 킨츄리풍의 팝송’ ‘Yesterday’ ‘Sweet people의 A Wonderful Day’ ‘The sound of silence’등 21개의 대체로 조용한 분위기의 팝송이 포함되어 있는데, 주로 대학생들이 팝송을 선호하는 경향을 보였다. 특히 Sweet people의 음악은 이완술 녹음시 이완효과를 높이고 외부의 소음을 약화시키기 삼입된 바있다(김, 1987).

〈찬송가〉 범주에는 ‘찬송가’ ‘복음송가’의 2개 이완음악이 포함되어 있었다. Long과 Johnson의 연구에 의하면 종교음악과 찬송가 역시 이완증진에 효과가 있는 것으로 나타났다(Bulecheck, McCloskey와 Aydellotte, 1985).

〈음악의 성격〉 범주에는 ‘(부드럽고)조용한 음악’, ‘조용한 영화 음악’, ‘조용하면서도 약간 슬픈 음조의 노래’, ‘서정적 피아노곡’등14개의 이완음악의 성격 특성이 포함되어 있다. 이 범주들에서는 곡명이나 작곡가, 가수를 밝히지 않고 전반적인 이완음악의 특성을 들어서 설명하고 있다.

〈기타〉 범주에는 ‘불경외는 소리’ ‘자연의 새 소리’ ‘대자연의 소리가 음악에 수록된 것’등 3개가 포함되어 있다.

이상에서 보면 개인별로 다양한 종류의 음악은

이완음악으로 진술하였으며, 한국의 고유한 가곡, 국악, 가요가 다수 진술되었다.

이완을 증진시키기 위해 대상자에게 음악을 들려 주고자 할때는 과거경험이 인간의 음악에 대한 반응에 영향을 미친다는 사실을 감안하여 편안한 경험과 관련되어 있는 음악을 들려주는 것이 좋다. 또한 이완술의 배경음악을 삽입하고자 할 때는 대상자가 좋아하는 노래중에서 느리고 가사가 없는 것으로 선택하여 삽입하여야 한다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 서양에서 개발된 이완술을 한국의 간호 중재로 활용함에 있어서, 한국인은 어떠한 이완개념을 가지고 있으며, 어떠한 이완 경험이 있는지, 그리고 어떤 음악을 들으면 이완이 되는지에 대해 알아보고, 이것을 기반으로 하여 앞으로 한국인에게 적합한 이완술을 고안하는데 기여하고자 시도되었다. 연구 대상자는 일 간호학과생 59명, 입원환자 39명, 주부 61명, 농촌 주민 21명, 연구원 16명으로 총 196명이었다.

자료수집은 1991년 9월4일 부터 10월24일 까지였으며, 자료수집 방법으로는 비 구조적이고 개방적인 질문을 사용하는 직접 면담법과 동일한 설문지를 대상자가 직접 기술하게 하는 질문지법을 함께 사용하였다.

자료 분석은 질적 연구방법으로 개념을 추출하고 범주화 하였으며 분석된 내용의 타당도 검증은 이완술에 관한 연구논문으로 석사학위를 받은 바 있는 간호 학자 2인에 의해 이루어졌다. 연구결과를 요약하고 종합하면 다음과 같다.

1. 이완 개념의 의미에 대해 대상자가 진술한 내용을 정리한 결과, 모두 298개의 진술이 나타났으며, 이로부터 107개의 개념이 도출되었다. 이 107개의 개념을 속성에 따라 분석한 결과 신체적 영역, 심리적 영역, 복합적 영역, 상태, 환경의 5개 범주가 나타났으며, 이를 좀더 면밀하게 검토한 결과 '신체적 영역'에는 불편감이 없다, 긴장이 없다, 힘이 없다, 활동이 없다의 4개 하위범주가 포함되었고, '심리적 영역'에는 불안이 없다, 기분이 좋다, 정서적 안정, 잡념이 없다, 정신이 흐릿

하다, 의욕 상실의 6개 하위 범주가 포함되었으며, '복합적 영역'에는 '몸과 마음이 편안하다' '몸과 마음의 긴장이 없다' '치져있다' '생각이 활발함'의 4개 하위범주가 포함되어 있었다. 그리고 '상태'에는 휴식, 수면, 기타의 3개 하위범주가 포함되었고, '환경'에는 조용한 환경, 편안한 환경이 포함되어 있었다.

본 연구의 이완 개념의 하위 범주중 긴장이 없다, 불안이 없다, 정서적 안정, 편안하다, 조용한 환경 등은 서양의 이완 개념과 유사하였으나, 힘이 없다, 의욕 상실, 정신이 흐릿하다 등의 서양의 이완 개념에서는 볼 수 없는 부정적 견해가 일부 포함되어 있었으며, 또한 서양 이완 개념의 중요한 요소로 포함되는 편안한 심호흡의 개념이 빠져 있었다.

2. 이완 경험에 대해 대상자가 진술한 내용을 정리한 결과, 모두 151개의 진술이 나타났으며, 이중에서 59개의 이완 경험이 도출되었다. 이 59개의 이완경험을 속성에 따라 분석한 결과 육체적 활동 후 목 쉴때, 문제 해결 후, 기호, 목욕, 잠자리, 상황, 휴식, 특정시기, 기타의 9개 범주가 나타났다.

본 연구 대상자의 이완 경험은 다양하지 못한 것으로 나타났으며, 주로 산, 음악, 목욕, 잠자리에 들때, 휴식 등으로 제한되어 있었다.

3. 이완 음악에 대해 대상자가 진술한 내용을 정리한 결과, 모두 229개의 진술이 나타났으며, 이 중에서 108개의 이완 음악이 도출되었다. 이 108개의 이완 음악을 속성에 따라 분석한 결과 서양고전음악, 세미클라식, 가곡, 국악, 가요, 팝송, 찬송가, 음악의 성격, 기타의 9개 범주가 나타났다.

이상의 연구 결과를 종합해 보면 한국인의 이완 혹은 이완술에 대한 이해나 이완경험, 이완 음악들이 서양의 그것과는 어느 정도 차이가 있는 것으로 나타났다.

이상의 결론을 통하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1. 대상자를 확대하여 이완에 대한 한국적 개념을 좀더 구체화 하고 일반화 할 필요가 있다.
2. 본 연구의 이완 개념을 토대로 이완 측정도

구를 개발할 것을 제안한다.

3. 본 연구에서 밝혀진 이완 개념을 중심으로 그에 맞는 한국적 이완술 프로그램을 개발할 필요가 있다.

4. 본 연구에서 나타난 이완 경험을 중심으로 상황을 만들어서 실제로 상상해보고 어느 정도 이완되는지를 측정 하는 연구가 필요하다.

### 참 고 문 헌

고성희(1990). “한국인의 정신 건강개념에 관한 연구”(박사학위 논문, 이화여대 대학원).

김달숙(1991). “전인적 간호 요소로서의 희망의 이론화를 위한 탐색적 연구”. 간호학회지, 21(2), 168-185.

김순애(1987). “이완술 정보 제공이 심도자 검사 환자의 불안에 미치는 영향”. (석사학위논문, 연세대학교 대학원)

김정선, 최영희, (1991) “소화성 궤양 환자의 통증 표현 양상에 관한 연구” 간호학회지 21(2), 230-246.

김정인(1985). “이완요법이 정신질환자의 불안 감소에 미치는 영향”. (박사학위논문, 연세대학교 대학원).

김혜령(1988). “정서적 이완이 간호학생의 불안 감소에 미치는 영향”. 최신의학, 31(2), 109-118.

박정숙(1987). “동통완화법-이완요법”, 제2차 학술집담회 유인물, 대한간호학회, 59-63.

박정숙(1986). “이완술 사용이 간호 학생들의 첫 임상실습직전 불안 감소에 미치는 영향”, 간호학회지, 16(3), 123-124.

박정숙(1988). “이완술에 관한 연구 논문의 비교 분석”. 대한간호, 27(2) 83-98.

박정숙(1989). “이완술이 혈액투석 환자의 스트레스와 삶의 질에 미치는 영향”. (박사학위논문, 연세대학교 대학원)

변창진(1981), “이완훈련 프로그램” 지도와 상담, 6, 23-49

양순옥(1990), “한국인의 건강에 대한 실제 개념에 관한 연구” (박사학위 논문, 이화여대 대학원)

이민규, 김순화, 금영자(1985), 스트레스 ; 그 원인과 대책, 서울 ; 중앙적성 출판사.

이안라(1990), “이완술이 중환자실 환자동맥환자의 불안에 미치는 영향”, (석사학위논문, 연세대학교 대학원)

이영호(1988), “불안관리훈련이 고등학생들의 특성불안 감소에 미치는 효과”, (석사학위논문, 계명대학교 대학원).

이중목(1989), 직무스트레스의 원인, 결과 및 대책, 서울, 성원사

정복례(1991), “유방암환자의 적응과정에 관한 연구”, (박사학위논문, 연세대학교 대학원).

정인숙(1984), “임상 실습 간호 학생의 상태불안 감소를 위한 근 이완 훈련의 효과”, (석사 학위 논문, 부산대학교 대학원)

조경숙(1982), “수술전에 행한 이완요법이 수술전 불안과 수술후 진통제 사용횟수에 미치는 효과에 관한 실험적 연구”, (석사학위논문, 서울대학교 대학원)

최현자(1985), “Benson의 긴장이완법과 GSR II 생체 회환 이완 훈련이 간호대학생의 심리적 스트레스 수준에 미치는 효과에 관한 연구”, (석사학위 논문, 고려대학교 대학원)

Aiken, L. H. & Henrichs, T. F., (1971). “Systematic Relaxation As A Nursing Intervention Technique with Open Heart Surgery Patients”, Nursing Research, 20(3) 212-217.

Beary, J. F., Benson, H. & Klemohuk, H. P., (1974), “A simple Psychophysiological Technique which Elicits the Hypometabolic Changes of the Relaxation Response”, Psychosomatic Medicine, 36(2) 115-120.

Benson, H., (1975). The Relaxation Response, N. Y. : William Morrow & Co”.

Benson, H., Kotch, J. B., & Crassweller, K. D., (1977). “The Relaxation Response : A Bridge between Psychiatry & Medicine”. Medical Clinics of North America, 61(4) 929-938

Bulecheck, G. M., McCloskey, J. C. Aydelotte, M. K. (1985), Nursing InterventionsPA : W. B. Saunders Co.

- Clum, G. A., Luscomb, R. L., & Scott, L, (1982) "Relaxation Training & Cognitive Redirection strategies in the Treatment of Acute Pain", Pain, 12, 175-183.
- DiMotto, J. W., (1984). "Relaxation", American Journal of Nursing, 84(6), 754-758.
- Dossey, B., (Jan., 1984). "A Wonderful Prerequisite", Nursing 42-45.
- Egbert, L. D., & et al., (1964). "Reduction of Post-operative Pain by Encouragement & Instruction of patients". New England Journal of Medicine", 270(16), 825-827
- fagin, C. N., (1987). "Stress : Implications for Nursing Research", Image19(1), 38-41.
- Fehring., R. J., (1983), "Effects of Biofeedback-Aided Relaxation on the Psychological Stress Symptoms of College Students", Nursing Research, 32(6), 362-366.
- Ferguson, J. M., Marquis, J. N., & Taylor, C. B., (1977). "A Script for Deep Muscle Relaxation", Disease of the Nervous System", 38(9), 703-728.
- Flaherty, G. G., & Fitzpatrick, J. J., (1978). "Relaxation Technique to Increase Comfort level of Post operative Patients. Nursing Research, 27(6), 352-355.
- French, A. P., & Tupin, J. P., (1974). "Therapeutic Application of a Simple Relaxation Method", American Journal of Psychology, 28, 282-287
- Gellhorn, E., & Kiely. W. F., (1972). "Mystical States of Consciousness : Neurophysiological & Clinical Aspects", Journal of Nervous & Mental disease", 154(6), 399-405
- Girdano, D. A., & Everly, G. S., (1979) : Controlling Stress & Tension, New Jersey ; Prentice-Hall Co.
- Griffin, M, (1986) ; 'In the Mind's eye', AJN, 1986, July, 804-806.
- Huckabay, L. M. D., (1979). "Conceptualization of Stress & Adaptation", Advances in Nursing Science, 1(4). 104-106
- Jacobson, E., (1938). "Progressive Relaxation Chicago : University of Chicago Press.
- Jacobson, S. F., & McGrath, H. M., (1983). Nurses under Stress N. Y : John Wiley & sons.
- Leininger(1978), Transcultural Nursing, N. Y. : John Wiley.
- Lowery, B. J., (1987), "Stress Research : Some theoretical & Methodological Issues", Image, 19(1), 42-46
- Mast, D., Meyers, J., & Urbanski, A., (1987). "Relaxation Technique : A Self-learning modules for Nurses : Unit I", Cancer Nursing, 10(3), 141-147.
- Mast, D., Meyers, J., & Urbanski, A., (1987). "Relaxation Technique : A Self-learning Modules for Nurses : Unit II", Concer Nursing, 10(4) 217-225
- Mast, D., Meyers, J., & Urbanski, A., (1987). "Relaxation Techniques : A Self-learning Modules for Nurses : Unit III", Cancer Nursing, 10(5), 279-285.
- Munro., B. M., & et al., (1988), "Effects fo Relaxation Therapy on Post MI Patients' Rehabilitation", Nursing Research, 37(4), 231-235
- Richter, J. M., & Sloan, r., (1979), "A Relaxation Technique", american Journal of Nursing, 79(11), 1960-1964
- Scandrett, C., & Uecker, S., (1985), "Relaxation Training", ion Balechek, G. M., & McCloskey, J. C., Nursing Interventions : Treatment for Nursing Diagnosis, Philadelphia : W. B. Saunders Co
- Sims, S. E. R., (1987), "Relaxation Training of Cancer : A Selective Review of the Literature", Journal of Advanced Nursing, 12, 583-591
- Snyuder, M., (1985) Independent Nursing Intervention N. Y : A. Wiley Medical Publication
- Snyder, M., (1984). "Progressive Relaxation as a Nursing Intervention : An Analysis", Advances in Nursing Science, 6(2), 47-58.
- Voshall, B., (1980). "The Effects of Preoperative

Teaching on Postoperative pain”, Topics in Clinical Nursing An Aspen Publication, 39-43  
Wells, N., (1982). “The Effect of Relaxation on Postoperative Muscle Tension & Pain”, Nursing

Research, 31(4), 236-238.  
Yorkston, N. Y., & Sergeant, H. G. S., (1969) “A Simple Method of Relaxation”, The Lancet 1319 --1321

# A Study on Korean Concepts of Relaxation

Park, Jeong Sook\*

Relaxation technique is an independent nursing intervention used in various stressful situations. The concept of relaxation must be explored for the meaning given by the people in their traditional thought and philosophy.

Korean relaxation technique, wanting to become culturally acceptable and effective, is learning to recognize and develop Korean concepts, experiences, and musics of relaxation.

This study was aimed at discovering Korean concepts, experiences and musics of relaxation and contributing the development of the relaxation technique for Korean people.

The subjects were 59 nursing students, 39 hospitalized patients, 61 housewives, 21 rural residents and 16 researchers. Data were collected from September 4th to October 24th, 1991 by interviews or questionnaires. The data analysis was done by qualitative research method, and validity assured by conformation of the concept and category by 2nursing scientists who had written a Master's thesis on the relaxation technique.

The results of the study were summerized as follows ;

1. The meaning of the relaxation concept ; From 298 statements, 107 concepts were extracted and then 5 categories "Physical domain", "Psychological domain", "Complex domain", "Situation", and "environment" were organized. 'Don't have discomforts', 'don't have muscle tension', 'don't have energy(him in Korean)', 'don't have activities' subcategories were included in "Physical domain". 'Don't have anxiey', 'feel good', 'emotional stability', 'don't have wordly thoughts', 'feel one's brain muddled', 'loss of desire' subcategories were included in "physical domain" 'Comfort body and mind', 'don't have tension of body and mind', 'be sagged' 'liveliness of thoughts' subcategories were included in "Complex domain". 'Rest', 'sleep', 'others' subcategories were included in "Situation domain". And 'quite environment' & 'comfortable environment' subcategories were included in "Environmental domain".

2. The experiences of the relaxation ; From 151 statements, 59 experiences were extracted. And then 9 categories--at rest after physical activities, after problem solving, fancy, bathing in the bed, situation, rest, particular time, others--were organized.

3. The musics of the relaxation ; From 229 statements, 108 musics were extracted. and the 9 categories--Western classical music, semi classical music, Korean song, Korean popular classical music, song, western popular sonhg, hymn, characteristics of music, others--were organized.

In conclusion, There are some differences between Korean concepts, experiences and musics of relaxation and western concepts, experiences and musics of relaxation.

---

\* Keimyung University, Dept. of Nursing