

## 노인 양생에 대한 한방간호학적 접근

왕 명 자\* · 차 남 현\*\*

### I. 서 론

#### 1. 연구의 필요성

공중위생의 향상, 의학기술의 발전, 영양증진에 따른 평균 수명의 연장은 노인인구의 비율을 급속도로 증가시키고 있다. 유엔 통계자료에 의하면, 세계 인구 중 65세 이상 노인 인구의 비율이 1995년 6.5%에서 2010년 7.3%, 2020년에는 8.8%로 늘어날 것으로 예상되고 있으며, 우리나라도 1998년 전체 인구 중 노인인구가 차지하는 비율이 6.6%이던 것이 2001년에는 고령화 사회(aging society)로 가는 기준인 7%로, 2023년에는 고령 사회의 기준인 14%에 이를 것으로 추산된다(최영희, 2000).

노인에게 흔한 건강문제는 미국의 경우 85% 이상이 만성적인 건강문제를 지니고 있는 것으로 보고되고 있고(Corr & Corr, 1990), 우리나라 노인의 3/4은 만성 심질환, 암, 뇌졸중으로 사망하며 재가노인의 10%가 자가간호활동의 도움을 필요로 하는 기능적 제한을 지니고 있고, 22%가 가정관리에 도움을 필요로 하는 등(최영희, 2000), 노인 건강관리는 의료수요가 증가되는 장기적이면서 전문적인 간호, 기술이 필요한 사회적으로나 개인적으로 투자를 요하는 부분이 되었다. 또한, 노인인구 비율의 갑작스런 증가와 성인병을 포함한 각종 만성질환이 증가에 따른 사회, 경제적인 의료적인 부담감과 더불어 서양의학의 한계 인식에 따른 전통적인 양생법

에 대한 관심과 요구 증대는(이남구, 1991) 노인들 스스로의 건강관리의 중요성을 일깨우게 되었다.

노인의 건강지각 및 건강상태(고금자, 1987; 이경숙, 1998), 건강증진과 삶의 만족도 관계(김성혜, 1993), 건강행위 및 생활양식(김순이, 1996; 김애경, 1994; 이영희, 1993), 자가건강관리(정주애, 1993)에 대한 연구부터 노인 건강을 위한 요가 및 운동프로그램(김영희, 2001; 설민신, 2000; 조원정, 1998) 등 방법론적인 중재의 적용효과까지 노인의 건강과 관련된 간호학적 접근방법이 다양하다.

우리의 간호학적 관점과 지식은 대부분 예방과 치료 위주의 서양 의학적 측면에서 바라보는 신체적, 정신적, 사회적으로 안녕한 상태로서의 건강 개념에 중점을 두고 있어 늘어나는 노인들의 평균수명을 질적으로 유지하는 삶의 질 향상을 위한 간호학적 접근개념으로는 부족하다.

이는, 우리의 동양학적 일상생활 문화를 바탕으로 간호학적 접근법의 독특성을 나타낼 수 있는 개념으로서의 건강관과 간호방법에 대한 모색을 요구한다. 또한, 우리 사회는 21세기 복지사회를 건설한다는 국가적 목표를 세우고 삶의 질의 세계화를 목표로 정책전환을 하고 있다. 이러한 맥락에서 볼 때, 오랜 문화의 발전과정에서 형성되어 온 한방적 측면에서의 건강개념에 관심을 가질 필요성이 대두된다.

또한, 『내경소문·상고천진론』에 고대의 현인들은 양생의 도를 터득하였기에 100세에 이르러도 신체와 동작이 늙지 않는데 비해, 오늘날 사람들은 양생의 도에 부주의하여 50세

\* 경희대학교 간호과학대학 교수  
 \*\* 경희대학교 간호과학대학 시간강사

가 되기도 전에 신체와 동작이 노쇠하여 버린다고 기록되어 있듯이, 인간이 영원한 생명을 유지한다는 것은 불가능하지만 양생의 도를 깨우쳐 후천적으로 조양함으로 점차 체질의 증강과 건강을 증진시키고 체내의 저항력을 제고시킴으로 무병장수할 수 있다. 그러므로 현대의 보건개념과 일치하면서도 생명을 질적으로 보존하고 영양하는 의미로 개인과 집단의 건강증진, 노쇠예방, 질병예방과 위생방역 및 면역을 높이는 (이기남, 1996) 양생(養生)에 대한 인식을 높이고 관심을 가져야 한다고 사려된다.

이에, 본 연구자는 생명력을 기른다, 삶을 돌본다 등의 뜻으로 궁극적으로 장수와 떼어놓고 생각할 수 없으며(갈홍, 1996), 장생(長生), 전생(全生), 귀생(貴生), 중생(重生) 등 다양한 용어로 표현되고(배영대, 1998), 노인의 건강을 유지, 증진시킴으로 노쇠를 지연시키고 수명을 연장시키는데 기여하는 양생개념에 대한 이해를 도모하고 한방적 간호적용 방안을 모색하고자 한다.

## 2. 목적

본 연구는 노인의 건강관리 및 양생을 위한 간호학적 접근을 문헌을 중심으로 고찰해 보고자 시도되었다.

- 1) 노인의 노화원인과 노화에 따른 신체기능의 변화를 한방적 측면에서 고찰한다.
- 2) 노인의 양생에 있어 기본이 되는 원리와 인간·환경·양생의 관계를 한방적 측면에서 고찰한다
- 3) 노인양생을 위한 한방 간호학적 증재방법을 제시한다.

## 3. 용어 정의

### 1) 양생(養生)

몸을 튼튼하게 하고 병이 생기지 않게 해 오래 살도록 음식, 운동, 정서, 성생활 등 생활준칙을 규칙적으로 하는 방법을 말하며(한의학대사전, 2001), 환경, 정신, 기공, 음식, 기거, 노동, 수면, 방사를 포함한다(정행규, 1995).

## II. 문헌적 고찰

### 1. 노인

#### 1) 노화의 원인

노화는 생명발전의 한 단계로 대체로 60세 이후를 말하며, 사람이 사망에 이르는 가장 중요한 원인이 된다(이기남, 1996). 인체가 늙고 쇠약해지고 늙는 주요 원인은 음양의

평형이 깨어졌기 때문이다. 따라서, 음양의 평형을 조화롭게 하는 것이야말로 질병을 예방하고 몸을 튼튼히 하며 장수할 수 있는 기본법칙이다(최삼섭 & 손숙영, 1997). 그러므로, 노화의 원인을 알고 예방방법을 습득함은 양생을 하는데 중요한 근본이라 생각한다.

노화의 원인 첫번째는 칠정(七情)의 과도를 들 수 있다. 희(喜)·노(怒)·우(憂)·사(思)·비(悲)·공(恐)·경(驚)을 칠정(七情)이라고 하며, 이는 인간의 주위에 대한 반응으로 정상적 정신활동에 속한다(이기남 & 이선동, 1995; 김우호, 1986). 그러나, 과도한 정서변화는 인체 생리활동의 조절범위를 벗어나 음양기혈(陰陽氣血)을 소모시키고 장부의 기능이 문란해져, 질병이 발생하고 노화를 촉진한다(이기남, 1996). 둘째는 육음(六淫)에 의한 손상을 들 수 있다. 자연계의 사계절과 육기[六氣: 풍(風)·한(寒)·서(暑)·습(濕)·조(燥)·화(火)]는 일정한 규칙적인 변화가 있어 사람에게 크게 해를 주지 않지만 이상기후가 발생하여 인체의 적응범위를 초과하거나, 혹은 인체가 어떤 원인으로 저항력이 떨어져 기후변화에 적응하지 못하여 인체의 생리를 조절하는 기능이 약해지면 질병이 발생한다(김우호, 1986; 이기남 & 이선동, 1995; 정행규, 1995). 셋째는 과도한 피로이다. 작업으로 인한 피로는 재해와 건강장애의 중요한 요인이 될 수 있다. 신체의 과도한 피로는 인체의 정기(正氣)를 상하게 하므로(이기남, 1996) 과로하면 기를 소모하고 기의 손상은 죽음을 초래한다(최삼섭 & 손숙영, 1997). 넷째는 방사(房事:성생활)의 과도이다. 성행위를 많이 하면 근(筋)을 상하고, 사정(射精)을 자주하면 정(精)을 상한다. 근(筋)을 주관하는 간과 정(精)을 저장하는 신(腎)은 인간생명의 원천일 뿐 아니라 인체의 생명활동에 중요한 기초물질이기 때문에 훼손되면 전신의 각 기관이 수행하는 기능활동이 감퇴 혹은 장애를 일으켜 노화를 촉진하고 질병을 발생시킨다(이기남, 1996). 다섯째는 음식의 무절제인데, 편식이나 폭식, 특히 무절제한 음식 섭취는 장부에 손상을 주므로(이병철, 2002) 노화를 촉진하여 모든 병을 유발한다. 따라서, 장수하려면 음식을 조절하고 절제하여야 한다(이기남, 1996). 여섯째는 흡연과 음주이다. 담배의 연소로 유독 물질이 20여종이나 발생한다. 또한, 과도한 음주(飲酒) 역시 수명에 커다란 영향을 미치는데, 알코올을 과량 마실 경우, 만성 알콜 중독, 지방간, 간경화, 호흡중추의 마비로 사망하게 된다(이기남, 1996). 일곱번째는 유전요인(신(腎)에서 결정)이다. 신(腎)은 선천의 근본으로 타고난 천품이 강하면 장수하고 약하면 요절한다(이기남 & 이선동, 1995). 여기서 유전요인은 부모로부터 타고난 천품을 말하는 것이고 양생학적 측면에서 노화의 원인 중 많은 요인이 가족의 집적성에 의한다고 본다.

여덟번째는 환경요인(자연환경과 사회환경)이다. 환경과 자연 환경과 사회환경을 포함한다. 환경의 요인은 매우 복잡하고 부단한 변화 중에 있어 인체의 유기체내 조절과 통제작용에 많은 영향을 주며 환경과 평형을 이루는 체내의 환경 적응능력에도 영향을 미친다. 인간의 적응능력의 한계는 질병 야기와 노화추진에 기여하게 된다(이기남 & 이선동, 1995). 아홉번째는 수면의 실조이다. 수면은 피로회복을 돕고 신체활동 중의 산소요구량을 채우며 각종 생리기능을 조절하여 신경계통의 평형을 유지하게 하는 등 생명의 중요한 일환이 된다(이기남, 1996). 따라서 양호한 수면은 건강보존에 유리하고 연년익수하게 한다(조병수, 2002).

2) 노인과 노화

노인은 시간적으로 볼 때 음(陰)의 단계로 형체가 작아지고 수(水)가 주도하는 시기이다.

노화과정에 대한 한방적 사고측면의 기록을 살펴보면, 『황제내경』에서는 노화의 과정을 연령별로 구분하여 연령에 따른 신체의 각 구조 및 기능의 변화를 설명하였다. 천년편(天年編)을 보면, 40세에 오장육부와 12경맥이 모두 대성하여 평정(平定)하며 주리가 성기어져 영화한 것이 퇴락하기 시작하므로 모발이 희어지고 기혈이 편성하여 동요하지 않으므로 단좌(端坐)하기 좋아하고 50세에 간의 기가 쇠하고 간의 소엽이 엷어지며 담즙이 줄기 시작하므로 눈이 어두워지며 60세에 심의 기가 쇠하고 우수(憂愁)가 많으며 혈기가 해타(懈惰)하여 늡기를 좋아하고 70세에 비기가 허하므로 피부가 마르며 80세에 폐기가 쇠하고 혼백이 떠나므로 실없는 소리가 많으며 90세에 신기가 마르고 사장(四臟)과 경맥이 공허하고 100세에 오장이 다 허(虛)하며 신기가 가고 형해(形骸)만 남으니 종년이 된다고 기술하고 있고, 『상고천진론(上古天真論)』에서는 여자는 35세에 양명맥(陽明脈)이 쇠하고 42세에 삼양맥(三陽脈)이 머리부터 쇠해서 안면이 희어지기 시작하고 49세에 임맥(任脈)이 허하고 태충맥(太衝脈)이 쇠해서 정기는 없어지고 지도(地道)가 폐쇄해서 육체조직이 파괴되어 자식을 낳지 못하게 된다 하였고 남자는 40세에 신기가 쇠해서 머리털이 빠지고 치아가 흔들리고 48세에 양기가 상체로부터 쇠해서 얼굴이 검게 되고 모발이 희어지며 56세에 간기가 쇠해서 힘줄이 움직이지 아니하고 천계(天癸)가 다해서 정(精)이 적어지고 신장이 쇠해서 형체가 파괴되고 64세에 치아와 두발이 빠지게 된다고 기록되어 있다. 또, 음양응대론(陰陽應象大論)에서는 40세에 음양기(陰陽氣)가 반분해서 행동이 쇠하고 나이 50세에 몸이 무겁고 이명(耳鳴) 총명하지 못하게 되고 60세에 음위(陰萎)가 되어 원기가 거의 고갈되어 신체 9궁(竅)가 마음대로 사용되지 아니하고

하체는 허하고 상체는 실해서 눈물과 콧물이 같이 나오는 것으로 노화과정에 따른 신체변화를 설명하였다(홍원식, 1985).

동의보감에서는 원기(元氣)를 간직하고 있어 양기의 근원이 되며 인체 면역기능과 유관한 신기(腎氣)의 훼손, 음식물 소화, 흡수 및 영양물질을 공급하는 비위의 허쇠, 혈맥(血脈)과 정신을 주관하여 생명활동을 지배하는 심기허쇠(心氣虛衰), 질병요인의 침습과 노쇠하게 되는 음양평형의 실조, 인체생명의 동력인 정기허쇠(精氣虛衰)를 노인이 되어가면서 발생하는 신체기능이 변화로 보았다(허준 동의보감국역위원회, 1999).

이처럼, 노화는 신체기능의 저하를 초래하여 환경의 변화에 관한 정보량의 감소와 정보전도율의 저하, 환경의 변화에 대한 반응성 저하, 한번 상해를 입으면 회복이 점점 어려워져 결국 환경의 변화에 대해 자신 몸의 항상성을 유지할 수 없게 되고 끝내는 죽음에 이르게 되는 특징을 가지고 있다.

2. 양생(養生)

1) 인간·환경·양생

인간은 지구 위에서 끊임없이 변화하는 환경 속에서 환경의 영향을 받고 있다. 자연은 대우주이고 인간은 소우주로서 인간의 생성변화를 알려면 자연에 관한 법칙을 먼저 알고 이것을 인간에 적용시켜야 한다.

자연환경은 그 지역이 시간, 공간, 장소, 방위의 상황이 묶여져 나타나므로 인간은 자연과의 상호연계에 유관한 생활을 하여야 한다. 이를 위해 자연환경에 대한 구체적인 분석과 종합이 이루어져야만 그에 맞는 양생을 할 수 있으므로 시간, 공간, 장소, 방위에 따라 인체에 어떤 영향을 주는지와 이에 맞는 양생은 무엇이 있는지 살펴보았다.

시간적인 변화를 연구하여 체계화한 오운육기(五雲六氣)설에 의하면, 풍·한·서·습·조·화(風寒暑濕燥火) 등의 각종 기후가 인체에 질병을 야기시키므로 사시와 음양을 만물의 근본으로 보고 자연의 변화에 맞추어 봄, 여름에 양기를 보양하고 가을과 겨울에는 음기를 보양하면서 그 근본에 순응하면 질병을 야기하지 않는다(정행규, 1995; 홍원식, 1985).

인체의 기혈, 기육, 피부, 주리 등에 일월의 변화도 영향을 미치므로 양생이나 질병치료에 영향을 미치며, 자연계의 하루 중의 변화도 역시 인체에 영향을 미친다. 질병은 사기와 상호세력에 의해 아침에는 사람의 기가 발생하니 병기가 쇠하고 낮에는 사람의 기가 길어지니 사기를 눌러 편안하고 저녁은 사람의 기가 쇠하기 시작하여 사기가 발생하기 시작하고 밤은 사람의 기가 체내에 저장되어 사기가 홀로 있어

병이 심해진다(김우호, 1986; 정행규, 1995; 홍원식, 1985).

공간의 변화에 따라 육기의 차이가 있는데 땅이 높으면 한기가 밖에 있어 양이 누설되지 않아 정기가 잘 보존되어 수명이 길고 땅이 낮으면 양이 누설되어 수명이 짧다.

사계절, 일월, 하루의 변화, 시간, 공간, 장소, 방위 등이 인체에 영향을 미치므로 각자가 처해진 자연환경의 상태를 잘 고려하여 자연계의 변화에 상응한 양생이 필요하다.

우리 선조들은 존귀한 인간이 일상생활을 자연의 법칙에 맞게 하여 정·기·신(精·氣·神)을 보양하고 병을 예방하여 오래 사는 것으로 양생(養生)의학에 중점을 두었다. 즉, 건강이란 몸과 마음이 함께 온전해야 참된 건강이며 이러한 참된 건강을 지닌 사람을 음양화평지인(陰陽和平之人), 진인(真人), 지인(至人), 현인(賢人)이라고 하여 이상적으로 완전한 사람으로 보았다. 이들은 천지기운을 자유자재로 하고 자연의 이치를 통달한 사람으로 양생을 잘하면 영생한다고까지 보았다. 이러한 건강개념은 성인 혹은 현인이 누리는 것으로 최고의 건강상태를 의미할 뿐 아니라 포괄적으로 이러한 건강상태에 도달하기 위해 인간이 양생을 통해 부단히 노력하고 순응해야 하는 것까지 포함한다(홍원식, 1988). 이처럼, 동양학적 건강은 주체로서의 인간보다는 자연현상과 환경에 순응하고 조화해 나가는 존재로 자연중심적 인식론을 취하며 포괄적인 건강정의를 제시한다(왕명자, 1999).

양생법이란 건강을 유지하기 위한 방법을 말하는데 양생은 형상과 마음의 두가지 면에 있어서 부자연스러운 생활형태를 개선하여 생명의 완전 발현을 달성하려는 기법으로 단순한 소극적 건강법이 아니라 적극적으로 생명활동을 왕성케 하는 것을 뜻하는데, 구체적으로는 정신수양을 하고 안마나 도인법을 시행하며, 몸에 이로운 식품을 섭취하고 일상생활에 있어서는 번거로운 일이나 지나친 것은 삼가고 오직 신체내의 원정(元精)과 원기(元氣)·원신(元神)을 잘 보존하고 응신(凝神)·검기(斂氣)·고정(固精)시키며 임맥(任脈)과 독맥(督脈)을 상통시키고 단전의 선천 정기를 잘 보양하여 건강한 육체와 건전한 정신의 소유자가 되게 하며 한층 더 나아가 장수할 수 있도록 하는 것(황무연, 1979)을 말한다.

## 2) 양생의 기본원리

한방양생학의 기초이론 체계는 음양오행학설(陰陽五行學說)과 장부경락학설(臟腑經絡學說), 기일원론(氣一元論), 천인상응론(天人相應論) 등에 두고 있으나(이기남, 1996), 도(道)에 합일되고 음양의 조화를 본령으로 하는 동의양생을 이해하는데 있어 중요한 것은 우주와 인체에 관한 기본원리를 올바로 이해함이 요구된다(김우호, 1986; 정행규, 1995). 따라서, 본 연구에서는 양생을 이해하는데 필요한 기

본원리인 정·기·신(精·氣·神)론과 천인합일사상(天人合一思想)에 대해 제시하고자 한다.

### (1) 정·기·신(精·氣·神)론

생명현상은 생명체의 시, 공간적 편차에 의해 정·기·신의 3대 요소로 구별해 인식할 수 있으며(최삼섭 & 손숙영, 1997) 옛 양생가들은 삼보(三寶)라고 찬양하여 양생의 관건으로 삼았다(이기남, 1996).

정(精)은 물질 중에서 지극히 순수한 것을 가려 뽑은 것으로 인체 구성과 활동의 중요한 기본물질로(홍원식, 1985) 기와 신을 생성한다(이기남, 1996). 협의로서 정은 신에 저장된 생식과 유전능력을 갖춘 물질 즉, 생식의 정이다. 광의로는 수곡의 정미가 변화하여 오장육부에 저장된 정까지 포함한다. 정은 생식능력을 갖추어 몸을 태어나게 하는 근본이 될 뿐 아니라 인체의 성장발육의 물질적 기초가 되어 성장노쇠사(生長老衰死)는 정의 성쇠와 밀접하다(홍원식, 1985). 따라서, 정이 왕성하며 기가 왕성하고 신이 온전하여 건강, 장수한다(이기남, 1996).

기(氣)는 유동하는 생명력으로 무형이지만 정의 기화된 것으로 신(神)의 현상으로 관찰할 수 있다. 기는 음식물의 정미로운 물질로부터 자양된다(홍원식, 1985). 기가 인체의 전신에 충만하고 운행이 원활하면 건강과 장수를 누릴 수 있다(이기남, 1996).

신(神)은 정의 기화하여 나타난 것으로 선천의 정기로부터 발생하고 후천의 음식물의 정기에 의해 부단히 보충된다(홍원식, 1985). 『내경 영추·천년편』에 신을 잃으면 죽고 신을 얻으면 산다고 하여 신이 충만하면 신체가 강인해지고 무병장수한다고 기술되어 있다(이기남, 1996).

정·기·신의 상호관계에 대한 동의보감의 기록을 보면, 신은 기를 먹고 형체는 음식물을 먹는다. 기가 맑으면 정신도 상쾌하여지고 형체가 피로하면 기도 흐려진다고 기술되어 있다(정행규, 1995). 이처럼, 인체활동의 기초물질인 정·기·신은 상호 의존하므로 이들의 상호충족 여부가 양생의 관건이라 하겠다.

### (2) 천인합일사상(天人合一思想)

사람과 천지자연이 모두 하나의 근본에서 생겨났으며, 하나의 기에서 생성되었고 모두 음양오행이라고 하는 우주의 자연적 법칙의 지배를 받으며 사람과 천지자연이 서로 통하고 혹은 서로 유사한 관계에 있으므로(홍원식, 1984) 천지간의 만물 특히, 인간은 우주의 운동에 순응함으로써 건강한 삶을 영위할 수 있고 궁극적으로 대우주에 합일된다는 직관적 우주인식론이다. 즉, 천지음양의 기는 정지하고 있는 것이

아니라 상허승강 운동을 끊임없이 하기 때문에 변화가 생기는 것이며 인간은 천지음양의 기의 운동변화 가운데 생활을 영위하는 것이며 하늘은 육기(六氣)의 기를 가지고 땅은 오운(五雲)의 형을 가져서 형과 기가 상호 감응하여 서로 영향을 미치는 가운데 변화가 생기며 인간의 양생이 유지된다(김완희 & 김광중, 1990)고 보는 것이다.

### III. 노인양생에 대한 한방간호학적 중재방법

양생의 수단과 방법은 다양하다. 신체와 정신을 기르고 음과 양의 적절한 협조를 이루게 하며 기거를 신중하게 하고 장부를 조화롭게 하며 동(動)과 정(靜)을 적절하게 시행하고 기를 기르고 정을 보존하며 기혈을 통하게 하고 정기를 기르고 사기를 쫓아내도록 하며 사람과 지역, 사시에 따라 섭생원칙을 지키는 생활양생이 있고, 기공(氣功)과 도인술(導引術)에 의해 정신과 신체를 조양하고 침구요법과 안마, 추나요법과 같은 외치술이 있다. 본 연구에서는 신체조절과 호흡조절, 의식훈련, 정신과 기거, 운동, 성과 식생활에 대한 생활양생과 한의사의 영역이며 쉽게 접근하기 어려운 침구요법 대신 간편한 애구를 포함하여 노인들이 건강장수하는데 사용할 수 있는 외치술 중 역대 양생가들이 사용한 전통적인 방법을 제시하였다.

#### 1. 생활 양생

##### 1) 신체 조절(조신:調身)

조신은 신체를 자각적으로 조절함을 의미한다. 자세가 바르지 않으면 기(氣)가 따르지 않고 기가 따르지 않으면 의(意)가 안정되지 않으며 의가 안정되지 않으면 기가 흩어진 다(임후성, 1987). 신체를 자각적으로 조절하는 목적은 비뚤어진 몸의 형태를 바로잡고 올바른 몸놀림을 함으로 기혈소통을 원활하게 하여 건강을 증진하려는 데 있으며, 바른 자세를 취함으로 호흡을 의식적으로 조절하는 조식과 의식의 훈련인 조심에 유리한 상태를 조성하는데 있다(이동현, 1990).

##### 2) 호흡조절(조식:調息)

조식이란 호흡을 의식적으로 조절하는 것으로 호흡조정을 통한 인체의 남기를 움직여 서서히 신체의 특정부위에 모은 뒤 이를 축적, 차츰 경락노선을 따라 운행시켜 경락기혈의 소통을 원활하게 한다(임후성, 1987). 방법에는 자연호흡법, 심호흡법, 복식호흡법, 구흡비호법(口吸鼻呼法), 태식(胎息)

호흡법, 육자결(六字訣) 등이 있는데 일반적으로 초보자는 자연호흡법과 복식호흡법을 시행한다. 자연호흡법이란 자연상태에서 행하고 있는 호흡회수나 습관이 된 호흡법을 말한다. 복식호흡법은 흡기할 때 복부를 팽창시키고 호기할 때는 복부를 축소시키거나 또는 반대로 흡기할 때 복부를 축소시키고 호기할 때는 복부를 팽창시키는 호흡법이다(정행규, 1995).

##### 3) 의식훈련(조심:調心)

조심은 의식의 훈련을 말한다. 자신의 사상, 정서, 의식의 활동을 서서히 정지시키고 잡념을 배제하여 고요한 상태에 도달하고 마음을 비우는 상태의 유쾌한 경지로 들어서게 하는 것으로 마음의 평정을 의미하며(이기남 & 이선동, 1995; 임후성, 1987) 순자(荀子)의 육망의 절제를 통한 양심(養心)을 지향한다. 이렇게 하면 전신의 기관이나 조직이 더욱 이완되어 피로가 해소되고 기혈이 조화를 이루어 경락의 소통이 원활해지고 자기 조절적인 생리기능이 발휘될 수 있어 신체를 강하게 하고 치료목적을 달성한다. 조심의 방법으로는 방송법(放鬆法), 묵념법, 수식법(數息法), 의수법(意守法), 관기법(貫氣法), 양성의념법(良性意念法) 등이 있다. 방송법은 일종의 조심방법으로 적절한 자세를 취하고 의식적으로 전신을 긴장하지 않는 상태로 인도하는 방법을 말한다. 전신을 최대한으로 긴장하지 않게 하면 마치 피어 오르는 구름 속을 오가고 있는 것처럼 느껴지고 공중에 떠있는 것처럼 되며 가벼운 쾌감이 일어난다. 이러한 의식적인 이완은 고요한 상태로 촉진적으로 들게 하고 단련효과를 향상시키는데 중요한 역할을 담당한다. 의수법은 의식을 신체의 한 부위에 완전히 집중시키거나 의식으로 신체의 특정 경락 혈위를 묵상하거나 어떤 경치나 물건을 묵상하는 등 이른바 한가지 생각으로 여러 생각과 고민을 대신하고 잡념을 배제하여 고요한 상태로 만드는, 유쾌한 경지에 도달하는 방법을 말한다(임후성, 1987).

##### 4) 정신생활

마음(심:心)은 불꽃이 타오르는 형상으로 외부의 환경에 의해 영향을 받기 쉽다. 쓸데없는 생각이나 번잡한 생각이 일어나면 심신은 수고롭게 되고 정은 마르게 된다. 다시 말하면, 마음이 몸의 주체가 되어 오장에 간직된 정을 형체의 오관작용과 안면의 칠정작용으로 발현되는데, 이러한 심장의 기능이 도리에 합당하면 오장의 정이 원만히 발현되어 희노애락의 발현이 절도가 있어지고 조화를 띄게 된다. 만약 마음의 감정이 절도에 맞지 않으면 정이 마르거나 위축되어 오장을 손상케 한다(김우호, 1986).

### 5) 기거생활

사람은 천지만물의 영장으로 천지의 운행변화에 순응하여 생활함으로써 천지에 동참하게 된다. 즉, 하늘의 해, 달, 별의 공간적 위치변화에 따른 시간의 흐름에 따라 그 기거생활을 적절히 함으로 건강하게 된다. 기거라 함은 활동과 수면과 휴식을 말하는 것으로 마음이 활동을 쉬고 정이 보존되는 과정이다. 활동이란 활발하게 동작하는 것을 말하며 마음이 활동하면 정이 기화된다. 사람은 주간에 활동하고 야간에 잠자는 것이 정상적인 생활리듬이므로 이에 반하는 활동은 양생에 불리하다(김우호, 1986).

### 6) 운동

운동(육체노동도 포함)의 의미는 「여씨춘추」에 “흐르는 물은 썩지 않는다. 돌짜귀도 녹슬지 않는다. 그것은 움직이고 있기 때문이다. 형기(形氣)도 그와 같다. 형이 움직이지 않으면 정도 흐르지 않으며, 정이 흐르지 않으면 기가 막힌다.”라고 쓰여 있다(최삼섭 & 손숙영, 1997). 사람은 오랫동안 몸을 움직이지 않으면 기가 울체(鬱滯)되어 병이 생긴다(홍원식, 1989).

노인들을 위한 한방적인 운동양생법을 제시하면, 날마다 아침 일찍 일어나 이불을 감고 앉아 숨을 고르고 이빨을 쪼고 혀를 가볍게 말아 입천장에 깊숙히 붙여 놓으면서 마음을 배꼽 아래 단전(丹田)에 모아 오래 있다. 이렇게 하면, 마음기운이 안정되면서 화기가 돈다. 이 때 온몸 기혈을 잘 돌게 하기 위해 적당한 운동을 여러 차례 하면 온몸이 편안해지고 혈액이 잘 통하며, 침이 나오고 마음기운이 온몸에 넘친다. 침이 입안 가득 고여 있으면 세 번 나눠 꿀꺽 침을 삼켜서 마음으로 배꼽아래 단전까지 내려보내 원양(元陽)을 보(補)한다. 두 손바닥을 뜨겁게 비벼 눈에 대고 따뜻한 기운을 불어넣고 얼굴과 머리, 귀, 목 등을 쓰다듬어 기혈을 고르고 다시 손바닥을 뜨겁게 비벼 허리에 대고 따뜻한 기운을 신에 불어넣고 손바닥으로 36번 허리를 뜨겁게 문지른다. 다시 손바닥을 뜨겁게 비벼 손을 포개어 손바닥을 단전에 대고 기를 단전에 작고 굳게 모은다는 마음으로 등근 나이트처럼 점점 작은 동그라미를 9차례 감아 모은다(최삼섭 & 손숙영, 1997).

### 7) 성생활

성생활은 음양이 교류하여 합일되는 것으로 태극과 무극의 상태로 복귀하고자 하는 바램으로 이루어진다. 이러한 음양교합이 절도에 맞으면 음양조화가 원만히 이루어져 남녀가 모두 쾌락하고 두 사람의 성격을 닮은 훌륭한 자식을 낳게 된다. 정은 몸의 근본이므로 잘 보존하여 함부로 배설치 않는

것이 장생의 비결이 되는데 마음에 음욕을 품지말고 절도있게 성생활을 하되 정신적 안정상태를 이루어야 한다(홍원식, 1985).

노년기가 되면 장기의 기능이 쇠퇴하며 신의 기도 약화된다. 노년기의 성적 욕구는 자연스러운 일이며 합리적이고 건강에도 유익하다. 또 노년기의 성기능의 성쇠는 인체의 건강상태를 반영하고 있다. 규율있는 성생활은 건강을 촉진하며 노화를 지연시킬 수 있다(유병법, 1985).

### 8) 식생활

사람은 천지의 운행법칙에 순응해서 삶을 영위하는 유기적 존재이므로 음식도 가능한 온상재배, 인스턴트 등의 인공 정제식품보다는 제철에 나는 것을 먹는 것이 좋다. 노인의 먹는 음식은 다섯가지 맛의 조화(調和)를 이루도록 합리적(合理的)으로 배합하고, 일정한 시간에 일정한 양을 먹도록 한다. 사계절(四季節)에 따른 음식조절이 필요하며, 개인의 특성에 따라 음식을 조절한다(이기남 & 이선동, 1995; 최삼섭 & 손숙영, 1997).

노인을 위한 음식양생에 대해 살펴보면, 노년기에는 영양을 골고루 섭취해야 하며, 편식하지 않는다. 음식양생의 원칙은 충분한 단백질, 저지방, 저콜레스테롤, 저당분, 저염, 고비타민, 섬유질, 무기염, 미량원소를 풍부하게 포함한 것을 선택한다. 또한, 단백질은 노년기의 건강에 중요하다. 당분의 섭취량은 약간 줄이고 소금의 양도 5~7g으로 줄인다. 야채의 섬유소와 펙틴이 습관성 변비의 예방 좋기에 되도록 많이 먹고 비타민 B1, B2와 B6, 비타민 C, D, E를 섭취하도록 하고 칼슘, 철, 아연, 동이 포함된 식품을 섭취하도록 하며, 직장이나 결장의 근육이 위축되어 배변 능력이 떨어지고 장의 분비액도 적어지므로 수분의 보급이 필요하다(이병철, 2002).

장수(長壽)식사(食事)양생법을 제시하면, 첫째, 된장국, 맑은 장국 등을 하루 1번 정도 먹는데 지나친 염분 섭취를 막기 위해 하루 한번으로 제한한다. 둘째, 남성은 200ml, 여성은 400ml이상의 우유를 매일 섭취하고 노인에게 많은 골다공증이나 골절을 예방하기 위해 칼슘을 공급해 준다. 칼슘 흡수율은 우유가 가장 좋으므로 우유를 섭취하는 것이 좋으며, 유제품도 가능하다. 셋째, 주식은 곡식으로 한다. 밥은 고기, 생선, 야채 등 여러 가지 부식을 같이 먹게 됨으로서 편식을 막을 수 있다. 동물성 단백질보다 식물성 단백질을 많이 섭취한다. 넷째, 야채는 익혀서 매일 끼니마다 섭취한다. 비타민류, 식물성 섬유를 공급하기 위해 야채를 데쳐서 많이 먹고 생야채는 적게 하는 방법으로 식사시 섭취한다. 다섯째, 반찬은 가능한 여러 종류를 먹는다. 육류, 어류, 계란, 야채,

해조류, 과일 등 여러 가지 식품으로 반찬을 차린다. 일곱째, 식사는 매일 정해진 시간에 정해진 분량만큼 먹는다. 여덟째, 간식은 낮에 하고 오후 늦게부터나 야간에는 하지 않는 것이 좋다. 아홉째, 차는 하루 2잔 이상을 하지 않는 것이 좋다 (조병수, 2002).

2. 전통 건신술(健身術)

전통 건신술은 그 원류가 매우 깊고 다채롭다. 장자가 도인이라는 건신술을 제시한 이후로 역대 양생가들은 끊임없이 건신술에 대한 독창적인 견해를 제시하였다.

1) 기공(氣功)

기공은 수천년의 역사를 통해 창조된 일종의 전통 양신방법으로 대부분의 사람에게 알맞으며 중년 노년의 보건의단에 매우 적당하다. 기공은 정기를 호흡하여 안으로 정·기·신(精·氣·神)을 단련하여 정신을 지키고 밖으로 근·골·피(筋·骨·皮)를 단련하여 형체와 정신이 하나가 되도록 하는 것이다(소문(素問)·상고천진론(上古天真論)).

기공의 특징은 스스로 단련하는 요법이다. 따라서, 주관적이고 능동적인 작용을 충분히 발휘하도록 자신의 신체를 대상으로 의식의 자아조절을 통해 몸과 마음의 호트리짐을 예방, 치료하는 단련방법이다. 또한, 정기를 도와 전신의 정황을 개선하므로 전문적인 어떤 질병만을 치료하는 요법이 아니고 인체의 유기적 기능을 개선하는 내인 위주의 정체요법이다.

공법은 조(調 : 음양조절·기혈조절·영위(營衛)조절)와 연(練 : 자세를 연마하여 경(輕: 가볍고)·송(鬆 : 편안하고)·정(靜 : 안정)되게 하는 것)을 구하며 호흡을 연마하여 섬세하고 깊고 길 것을 구하며 의지를 단련하여 단전(丹田)으로 돌아가는 것을 구한 연후에 공(功)에 도달하는 것이다. 즉, 기공을 연마하는 것은 주관적이고 능동적인 작용을 발휘함으로 신체와 정신을 자아단련하는 일종의 양생방법이다. 각 기공은 대개 상호연계, 상호영향, 상호 촉진하는 조신(調身)·조심(調心)·조식(調息)을 포괄하는데 일반적으로 조식과 조심은 기공의 관건으로 인식되어진다(최삼섭 & 손숙영, 1997).

2) 안마(按摩)

안마는 선인들이 오랜 생활속에서 창조해 낸 섭생방법이다. 손과 손가락의 기교를 운용하여 자신이나 타인의 피부, 기육(肌肉), 조직 위에 연속적으로 동작을 가해 질병을 치료하는 방법을 안마요법 또는 추나요법이라 한다. 추나요법은

약물이나 기계, 경제적 도움이 필요하지 않으며 만성질환이나 지병으로 약물만으로 효과가 없는 환자, 혹은 근골, 관절, 기육 등에 외상이 발생했을 때 적당하다(한의학대사전, 2001).

안마는 효과는 음양의 평형을 고르게 하여 인체기능을 조절하여 질병 발생을 예방하며, 영위, 기혈을 내외로 운행시켜 전신의 모든 조직기관을 두루 유윤(濡潤), 온양(溫陽)하는 경락을 조절하여 정기를 돕고 사기를 물리친다. 또한 혈액을 순환시켜 기능이 실조된 손상에 대해 어혈을 흠뜨려 조직을 회복시켜 근골을 튼튼하게 하며, 동통을 경감시킨다.

안마의 수법은 복잡다단하고 유파가 다르므로 조작방법도 각기 다르다. 대체적인 수법으로는 손끝이나 손바닥으로 피부나 기육을 누르는 안(按)법, 손가락을 바깥쪽이나 위쪽 혹은 앞쪽으로 향하여 기육을 밀어내는 방법인 나(拿)법, 2-4 손가락을 함께 써서 피부를 때리는 방법인 박(拍)법, 한손가락 혹은 두손가락으로 상하좌우 혹은 주위를 누르는 방법인 점(點)법, 환부를 손으로 누르는 압(壓)법이 있다(최삼섭 & 손숙영, 1997).

노약자에 적당한 안마로는 자가안마법을 이용한다. 자가안마법에는 병으로 인한 통증, 시큰거리고 빠근한 국부적인 이상시 사용하는 국부안마와 경락을 따라 진행하는 전신안마는 결절을 없애고 경락을 잘 통하게 하므로 노인에게 좋다. 일반적인 조작순서는 위쪽에서 아래쪽으로 내려가는 것이 적당하다(최삼섭 & 손숙영, 1997).

3) 태극권(太極拳)

태극권은 생활 속에서 창조, 발전되어 온 일종의 건신(健身), 권술(拳術)로 의료, 보건의뿐 아니라 노화방지 효과가 있다. 태극권은 머리 속에 바르고 곧은 것만 받아들여 정신이 머리를 꿰뚫게 하고(허령정경 : 虛靈頂勁), 가슴을 약간 안으로 가라앉듯이 하여 기를 단전에 가라앉게 하며(함흉발배 : 含胸拔背), 허리를 가볍게 연다(송요 : 鬆腰). 또한 허실을 나누고(분허실 : 分虛實) 어깨를 가볍고 자연스럽게 아래로 내리며(침견추주 : 沈肩墜肘) 전신을 가볍고 부드럽게 하여 근골혈육 사이에 정체되지 않도록(용의불용력 : 用意不用力)하고 발로 시작하여 다리를 거쳐 허리에 이르면 일기가 완전히 이루어진다(상하상수 : 上下相隨). 또한, 태극권은 정신을 연마하는데 있으므로 내,외가 혼연일체가 되어 틈이 없어야 하며(內外相合) 시작해서 끝날 때까지 면면히 이어져 끊임없이 해야 하며(상연불단 : 相連不斷) 신체단련을 느끼게 하는 것(동중구정 : 動中求靜)이 좋다(최삼섭 & 손숙영, 1997).

태극권 운동은 마치 실을 감듯이, 풀듯이 하는데 나선식의 곡선동작은 전신 각부의 근육과 근섬유 조직을 모두 움직이게 한다. 특히, 중년이나 노년기의 체력증강에 도움이 되고

뼈의 혈액공급을 개선해 주며 척추의 정상적인 형태와 관절의 민첩성을 유지해 준다. 또한, 뼈와 관절의 골절이나 휘어짐, 뒤틀림 등에 대한 저항력을 높혀주고 뼈와 근육의 노쇠를 지연시키는 작용을 한다(최삼섭 & 손숙영, 1997).

#### 4) 육자결(六字訣)

육자결은 옛 양생술로서 호흡관련 기공에 속한다. 숨을 밖으로 내쉴 때 허(嘘)·가(呵)·호(呼)·회(呬)·취(吹)·회(嘻) 등의 글자 음을 발성함으로 내장을 단련하고 기혈을 조절하며 음양의 평형을 유지하는 것이다.

방법은 호흡과 자세, 토음을 중시하고 생각을 처리하고 토하는 소리를 생각하면서 숨을 쉰다. 숨을 들이쉴 때는 배를 부처럼 불리고 내쉴 때는 배를 훌쩍하게 한다. 음을 토할 때는 숨을 입으로 내뿜고 음을 다 토했거든 숨을 코로 들이마신다. 노인에게는 앉아서 하는 누워서 하는 좌식수련이 좋다(최삼섭 & 손숙영, 1997).

#### 5) 오금희(五禽戲)

오금희는 동물(곰, 호랑이, 원숭이, 사슴, 새)의 동작을 모방한 것으로 질병을 예방, 치료하고 건강 장수하는데 쓰이는 방법이다. 수련시 잡념을 버리고 의식적으로 단전에 기를 모아 지키며 호흡을 배합한다.

오금희 동작에는 몸을 자연스럽게 세워 양발을 평행으로 어깨 넓이만큼 벌리고 양팔은 자연스럽게 내려뜨리고 눈은 평행으로 앞을 보는 곰 동작, 발뒤꿈치를 의지하여 바른 자세로 서고 양어깨는 자연스럽게 내려뜨리고 두 눈은 수평으로 앞을 바라보는 호랑이 동작, 발뒤꿈치에 의지하여 바른 자세로 서서 양팔을 자연스럽게 내리고 양쪽 눈이 평행되게 앞을 쳐다보는 원숭이 동작, 몸을 자연스럽게 곧추세우고 양팔을 자연스럽게 내리며 양눈은 앞을 보는 사슴동작, 양발을 수평이 되도록 서서 양팔을 자연스럽게 내려놓고 두눈을 수평이 되게 전방을 보는 새 동작이 있다. 오금희를 열심히 하면 정신이 상쾌하고 식욕이 증진되며 손발이 민첩하여 건강장수할 수 있으므로 노인양생에 좋은 방법이다(최삼섭 & 손숙영, 1997).

### 3. 애구(艾灸)

애구는 인체의 혈위에 뜸을 뜨므로 체질을 증강하여 질병을 예방하고 신체를 건강하게 하여 노쇠방지, 연명장수를 돕는 방법으로 온양보허(溫陽補虛)작용이 있어 노인의 건강양생을 위해 권하는 바이다.

송대에 본격적인 체계를 갖춘 노인들을 위한 장수 애구혈

은 기를 상승시키고 눈을 밝혀주며 증풍을 예방 『황제명당구경(黃帝明堂灸經)』 할 수 있는 족삼리혈, 노년의 건강을 유지하는 원기(元氣)의 바다인 기해혈, 병이 없을 때 뜸을 뜨므로 신체를 건강하게 하고 질병이 발생하여도 질병의 전변을 막아주는 관원, 명문, 중완이다(이기남 & 이선동, 1995).

노인의 건강관리를 위한 양생을 제안하면, 첫째, 나이가 들어가는 것에 대해 자연스럽게 받아들이는 자세가 필요하다. 둘째, 질병의 발견과 치료, 예방에 적극적인 관심을 기울여야 한다. 비교적 몸이 건강한 청장년 시절엔 1-2년에 한번 정도 건강검진을 받지만 퇴직 후에는 관심을 가지는 사람이 많지 않다. 물론 경제력이 걸림돌이 될 수 있겠지만 적어도 1년에 한번씩 건강에 대한 배려를 해야 경제적으로 이익이 된다. 셋째, 적극적인 관심으로 가능한 모임에 참여하여 부단히 사람을 만나고 교제해야 뇌세포의 손상을 막고 삶의 생기를 찾을 수 있다. 넷째, 가정의 화목에 신경쓴다. 가족들의 마음 씀씀이는 노인건강의 가장 중요한 버팀목이다(이병철, 2002).

## IV. 양생과 간호학적 접근

우리나라는 중위도에 위치하며 기후가 온난하고 사계절이 뚜렷해 인체에서 한상형(寒傷形), 열상기(熱傷氣)의 병리를 수반하므로 인체의 근본이 되는 정기를 고밀하게 하여 기공으로 정기신(精·氣·神)을 보양하고 음식으로 정을 충만시키고 성생활의 절제로 정을 아껴야 하는 양생이 요구되었다(정행규, 1995).

우리나라의 간호의 시작은 단군신화에서 시작된다. 시작이 단군신화라는 점에서 의학(醫藥)의 시작과 같이 한다. 쑥과 마늘이란 당시로서는 몸의 변화를 일으킬 수 있는 만병통치약처럼 여겨졌으리라 추정되며, 이것은 곧 의학의 시작을 의미한다. 또, 단군신화의 동굴생활이란, 외부에서의 일상생활과는 격리와 안정이라는 요양방법의 적용을 의미하며 간호의 효시로 볼 수 있다.

삼국시대, 고려시대, 조선시대 기록을 통해 본 간호에 대한 내용들은 많지 않고, 간호의 제도화 및 전문화도 없었다. 또한, 간호의 방법론적 접근보다는 상대적으로 양생법(養生法)이나 몸 조리법(調理法)을 중시하고 제 3자의 도움보다 환자 스스로의 실천으로 건강을 관리하는 것에 중심을 두었다. 그래서, 간호를 기술적인 숙련성 보다는 정성이 중요하다는 인식에 중점을 두고 대상자의 가족이 간호를 담당하는 것을 당연시하였고, 환자의 치료에 대한 책임도 약을 짓는 정성, 달이는 정성, 마시는 정성이라 하여 의사, 간호인, 환자 개인의 조리양생을 모두 중시하였다.

과학과 문명의 발달은 인간수명을 연장을 가져왔으나, 삶의 질이 질적으로 향상되었는지에 대해서는 의문을 제기한다. 이유로, 60세 이상 노인이 되면 한가지 이상의 질병을 가지고 있게 되므로 건강하게 잘산다고 보기는 어렵기 때문이다.

인간의 건강장수는 여러 요인에 의해 결정되지만 세계의 장수촌을 관찰하면, 중요한 공통점이 있다. 공기가 청량하고 기후가 한랭한 고산지대에서 생활하며 공기가 신선하고 햇볕이 충족하고 수원이 청결하고 토양이 비옥하며 산천이 수려한 곳에서 기거하는 자연적 요건과 사람들 대부분이 마음이 상쾌하고 정신적으로 기분이 편안하고 느긋하여 체력과 기백이 건강하다(이기남, 1996). 물론, 개인의 생활과 습관, 음식, 기거, 직업 등을 떼어놓을 수 없지만 자연환경과 정신적인 조양 요인의 기여도가 높음을 알 수 있다.

따라서, 간호학적 접근방법도 새로운 변화접근이 필요하다. 즉, 전통적인 조리양생적 간호접근이 노인들의 질적인 수명연장에 기여도가 클 것으로 예상되는 만큼, 문헌고찰을 통해 제시한 생활양생과 전통건강술 및 애구요법을 간호중재 전략으로 제시하는 바이다.

## V. 결론 및 제언

노인 인구의 증가와 더불어 만성적인 건강문제는 장수와 건강, 삶의 질에 대한 관심을 집중시키고 있다. 그러나, 노인들의 삶의 질 향상을 위한 간호학적 지식과 접근은 한계에 도달하고 있어 새로운 관점의, 문제해결 가능한 간호학적 접근방법이 요구된다.

양생은 궁극적으로 음·양의 조화에 의하여 건강을 유지, 증진시키기 위해 신체적, 정신적으로 자연과 부조화를 이루는 생활방식을 조정하여 최적의 심신상태에 이르도록 하는 활동이므로 간호학적 접근방법으로 이용할 수 있는 영역이라 할 수 있다.

한의학에서 “인간의 생명력은 일정기한이 있으며 이를 천수(天壽)”라고 한다. 즉, 인간의 자연수명은 활동할 수 있는 연령까지를 말한다. 그 연령을 100세~120세까지로 보았으며, 이는 현대의 과학자들과 인식이 같다. 그러나 지금의 평균수명은 겨우 70세를 넘기고 있다. 따라서, 노쇠의 원인을 알고 건강한 삶의 실천인 양생을 통해 천수를 누릴 수 있는데 본 연구는 수명과 양생을 접목한 한방 간호학적 적용방안을 모색하고자 한다.

노화의 원인으로 칠정, 육음, 피로, 방사, 음식, 흡연과 음주, 수면, 환경적 요인을 들고 있는데, 이들 요인들은 질병 예방이라는 간호개념과 상통하며 교육을 통해 긍정적인 태도 및 행동변화를 유도하여 실천화, 습관화할 수 있으므로 간호

학의 전문적인 영역에 해당된다 볼 수 있다.

도에 합일되고 음양의 조화를 근본으로 하는 한방양생의 기본원리로 정·기·신론은 정기신이 인간 생명구성요소로서 상호 의존하므로 이들이 온전하여야 생의 근본을 기를 수 있음을, 천인합일사상은 천지와 인간이 모두 하나의 근원에서 나오고 하나의 기에서 생성되어 상호연계성을 가지는 통일체임을 강조한다. 따라서, 양생은 근본적으로 건강한 장수로 삶의 질을 향상시키는데 기여도가 크다고 볼 수 있다.

그러므로, 건강한 장수와 삶의 질을 높이는 노인양생으로 신체를 자각적으로 조절하고 호흡을 의식적으로 조절하며 의식을 훈련하고 감정을 절도에 맞게 조절하며 천지의 운행변화에 순응한 기거생활(활동, 수면, 휴식)과 가벼운 운동, 절도에 맞는 남녀간의 음양조화, 음식의 합리적인 조화 등의 생활양생을 권한다. 또한, 간호학적 중재방법으로, 정기를 호흡함으로 정·기·신을 단련하여 정신을 지키고 근·골·피를 단련하므로 노년의 보건의단련에 적합한 기공, 손과 손가락의 기교를 운용하여 피부조직 위에 연속적인 동작을 가함으로 질병을 치료하는 안마, 실을 감고 풀 듯이 나선식의 곡선동작으로 전신 각부의 근육과 조직을 모두 움직이게 하여 보건의단련 아니라 노화방지 효과가 있는 태극권, 6가지 글자 음을 발성함으로 기혈을 조절하고 음양의 평형을 유지하는 육자결, 동물의 동작을 모방함으로 질병을 예방, 치료하고 건강, 장수하게 하는 오금회 등 전통건강술과 온양보허(溫陽補虛)작용이 있는 애구요법을 제시하였다.

노인양생에 위한 생활양생 및 전통건강술에 대한 한방간호학적 접근을 기초로 하여 대체·보완요법/한방간호의 다양한 간호중재 방안 및 적용이 계속적으로 모색되어야 할 것이다. 이 밖에도, 이들 전통적인 건강양생요법들에 대한 활발한 연구가 이루어져 과학적인 이론의 바탕에서 검증되어야 한다. 이러한 전통요법들은 우리 문화의 고유성을 살리고 양질의 접근방법으로서 한방간호를 확고히 다지는 기초가 될 것이다.

## 참 고 문 헌

- 갈홍 저, 왕명 편역 (1996). 抱朴子校釋. 北京 : 中華書局. 內篇 卷 13.
- 고금자 (1987). 노인의 건강지각 및 건강행위와 건강상태와의 상관관계 연구 : 제주도 노인을 중심으로. 경희대 간호교육학 석사학위논문.
- 고학정 (1989). 중국실용기공학. 중국 인민위생출판사.
- 김광호 (1997). 양생과 한의학. 제 19회 전국 한의학 학술대회. 대한 한의사 협회
- 김성혜 (1993). 노인의 건강증진행위와 삶의 만족도와의 관

계 연구-노인대학을 중심으로. 고려대학교 간호교육학 석사학위논문.

김순이 (1996). 한국노인의 건강행위에 대한 탐색적 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

김애경 (1994). 건강행위에 대한 주관성 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

김영희 (2001). 노인건강에 미치는 요가의 효과. 부산대학교 대학원 논문

김완희, 김광중 (1990). 한의학의 형성과 체계. 중문출판사.

김우호 (1986). 양생도인법에 관한 연구. 경희대학교 대학원 석사학위논문.

박일홍 (1981). 주역황제내경소문. 송산출판사.

배영대 (1998). 도와 균형-노장철학의 양생을 중심으로-. 서강대학교 철학과 석사학위논문.

설민신 등 (2000). 노인건강을 위한 운동 프로그램. 학문사

안병국, 채인식, 이병행 (1974). 국역편주의학입문. 송문사.

왕명자 (1999). 한방간호를 위한 사상체질별 양생에 대한 탐색적 연구. 경희대학교 간호학과 박사학위논문.

유병범 (1985). 손사막 양성십법 주평. 신중의.

이경숙 (1998). 노인의 건강지각과 건강증진 행위. 전북대학교 석사학위논문.

이기남 (1996). 나도 백세를 산다. 영림사.

이기남, 이선동 (1995). 한방예방의학. 성보사.

이남구 (1991). 양생의 의학적 연구. 전주우석대학논문집. 13, 239-254.

이동현 (1990). 건강기공. 정신세계사

이병철 (2002). 한방노인 강의를.

이영희 (1993). 한국노인의 건강생활양식. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

이진수 (1988). 도교와 한국문화·조선양생사상의 성립에 관한 고찰 I. 한국도교사상연구회.

임후성 (1987). 중국기공. 서울 보건신문사.

장현진 (1997). 체질과 양생론. 제 19회 전국 한의학 학술대회. 대한 한의사협회.

정주애 (1993). 노인들의 자가건강관리에 대한 연구. 인제대학교 보건대학원 석사학위논문.

정행규 (1995). 양생에 관한 문헌연구-동의보감을 중심으로-. 경희대학교 대학원 박사학위논문.

조병수 (2002). 경희의료원 동서협진센터(개정 4판). 경희의료원, p 39.

조원정 (1998). PRECEDE 모델을 사용한 노인건강증진 프로그램 개발. 간호학탐구, 7(2), 169.

조희완 (1986). 중국의 건신술. 일월서각.

최삼섭, 손숙영 (1997). 한방양생학. 성보사.

최영희, 김순이, 김춘길, 임영미, 정연강, 조명옥, 하혜정 (2000). 노인과 건강. 현문사.

한의학대사전편찬위원회 (2001). 한의학대사전. 정담.

허준 동의보감국역위원회 (1999). 동의보감. 법인문화사

홍문화 (1983). 신역동의보감. 문학예술사.

홍원식 (1985). 精校황제내경 영추. 동양의학연구원.

황무연 (1979). 단전호흡법. 서울 : 의약사

Corr, D. M., Corr. C. A. (1990). Nursing Care in an Aging. Springer Pub. Co., New York.

- Abstract -

Key concept : Regimen on the Oldman

## An approach of Eastern Nursing Science for Regimen on the Oldman

Wang, Myung Ja\* · Cha, Nam Hyun\*\*

This study attempted to develop fundamental data for East nursing intervention of nourish of life and health care from chronic disease augmented on the elderly.

I understood that a point of nursing view and knowledges have limited to progress of life of quality on the oldman. In this context, this study was aimed to find out a possible of Eastern Nursing Sciences for the management of nourish of life and health care on the elderly and to suggest a distinct frame of Korean nursing intervention method which is unique.

From the literature, this study identified that there are needed to intervene of livelihood of nourish of life, such as food and clothing, a feeling of moderation, moving and living(activity, sleeping, recumbency), sex for healthy and quality of life on

\* Professor, College of Nursing Science, Kyunghee University

\*\* Time Instructor, College of Nursing Science, Kyunghee University

the oldman.

To propose, I suggested the traditional health method physically as Nursing intervention, such as Qi Kyong, Tae Kuk Kyun, Yuk Ja Kyoul, Oh Keum Hee etc and Moxibustion.

Through there understand and percept importance and need of nourish of life on the elderly on results of literature view, as above, concrete East Nursing intervention of nourish of life on the elderly will be researched.

Hence, we are needed to regain and to adapt Korean traditional health method which is the first draft on Korean Nursing tightly.