

# 국선도 수련 노인의 양생 체험

박 경 숙

조선간호대학 시간강사

## Lived Experience of Yangsaeng Exercise through Kouk-Sun-Do among Korean Elderly

Park, Gyeong Sook

Part-time Lecture, Chosun Nursing College

**Purpose:** The purpose of this study was to provide understanding of the meaning of 'Yangsaeng' through lived experience of the elderly who practiced Kouk-Sun-Do. **Methods:** A hermeneutic phenomenological methodology developed by Max van Manen was adopted. The data were collected from the interviews and observations on the actual experience of 9 people who were over 65 years old and practiced Kouk-Sun-Do from August to December 2006. **Results:** The essential themes were discovered as 'body in comfort', 'spouting vigor', 'improving self-confidence', 'developing one's mind', 'setting oneself in order', 'being aware of the value of Kouk-Sun-Do', 'recognizing importance of value of getting along' **Conclusion:** Therefore, practicing "Kouk-Sun-Do" is a suitable exercise for the elderly, as an effective nursing interventions for improving the quality of life of older people.

**Key Words :** Elderly, Qualitative research

### I. 서 론

#### 1. 연구의 필요성 및 연구목적

양생(養生)은 현대적 의미에서 건강증진의 개념으로서 생명의 발전 법칙을 근거로 하여 정신을 배양하고, 음식을 조절하며, 신체를 단련하고, 절제된 성생활과 환경변화에 잘 적응하는 등 종합적인 방법을 통하여 이루어지는 보건장수 활동(Lee, 2003)으로, 인체의 기혈순환을 활발히 하고 장부를 조절하여, 원기를 증강시키며 정신을 안정시키고, 근골을 튼튼히 하여 질병을 예방하고 치료하는 작용이 있어, 건강관리에 있어

서 매우 중요하게 다뤄지고 있다(Hyeun, 2005).

양생의 방법에는 운동양생, 음식양생, 정신양생, 기거조섭의 양생, 계절양생 등 다양한 방법들이 있으나, 그 중 운동양생은 신체를 단련하고 호흡을 조절하여 정신을 안정시켜 건강장수 하고자 하는 방법으로, 운동을 통해서 체내 정기신을 단련하고 의식과 호흡, 기혈을 조절함으로써 음평양비의 상태를 이루어 건강을 유지하고자 하는 것이다(Lee, 1993). 특히, 국선도는 우리민족에서 발원되어 유구한 역사를 통해 계승 발전되어 온 우리민족 고유의 정통 심신수련법으로, 우주의 자연법칙에 따라 동양 천리적인 자연의 법리로 인간의 생명력을 강화시키려는 단전호흡의 수련법을 체득함

**Corresponding address:** Park, Gyeong Sook, Chosun Nursing College, 280 Seoseok-dong, Dong-gu, Gwangju 501-825, Korea.  
Tel: 82-62-231-7365, E-mail: gossnn@nate.com

\*이 논문은 2008년 이화여자대학교 박사학위논문임.

투고일 2008년 10월 18일 수정일 2009년 1월 30일 게재확정일 2009년 1월 30일

으로써 몸의 저항력과 항생능력을 강화시켜 질병을 예방, 퇴치하며 고도의 정신수련으로 인간의 잠재능력을 개발하여 마음의 안정과 감정의 순화로 무병장수하고 행복한 삶을 목적으로 하는 양생법이다(Lee, 2000).

현재 국선도는 전국에 걸쳐 338개의 수련원을 통해 약 65만 명 이상이 수련하고 있으며, 중장년층을 비롯한 고령자들의 참여율이 점차 증가하고 있는 추세이다(Lee, Lee, & Won, 2004). 이러한 국선도 수련의 효과는 신체적, 정신적으로 긍정적인 변화를 초래하여 질병 예방 및 건강증진에 도움이 되며, 또한 시간과 장소에 구애를 받지 않고, 별도의 시설 없이 혼자서도 가능하며, 규칙적으로 할 수 있는 운동(Chu, 2003)으로, 단전 호흡 전후의 준비운동과 정리운동은 부드럽고 느린 동작으로 이루어져 있어 신체에 무리를 주지 않기 때문에 노인들에게 바람직한 운동양생법이라 할 수 있다.

최근 한의학은 물론 의학, 간호학, 체육학, 보건학 등에서 전통 양생서를 중심으로 양생사상 및 양생법에 대한 연구가 점차 증가하고 있으나 대부분은 문헌탐구 형식(Jung, 2002; Lee, 1993; Lee, 2005; We & Kim, 1999)으로 제한되어 있다.

양생과 관련된 간호학 연구는 대학생을 대상으로 한 연구(Hyeun, 2005)에서 사상체질별 양생을 통한 건강 관리의 중요성을 강조하였으며, 양생특성 도구개발 및 평가연구(Kim, 2004)에서는 양생을 측정할 수 있는 도구를 개발하여 양생을 통해 건강상태를 파악하고자 하였다. 또한 한국어성의 음식양생 체험 연구(Yang, 2001)에서는 질적연구를 적용하여 여성들이 음식의 재료, 조리방법 그리고 식사양식의 측면에서 ‘제’ 양생이 적절히 이루어질 때 음식을 통해 제 기운을 찾게 되어 심신이 편안해 지는 체험을 서술하였다. 그러나 간호 대상자가 어떻게 운동양생을 체험하며, 그 체험의 의미와 본질이 무엇인지 이해하고자 시도한 연구는 미비하며, 특히 국선도를 통한 양생의 의미는 거의 보고되고 있지 않은 실정이다.

따라서 국선도를 수련하는 노인에게 양생의 의미는 무엇이며, 국선도를 통한 양생에 대한 느낌은 어떤 것인지 심층적으로 파악함으로써 노인을 위한 보다 효과적인 증재로서 운동양생을 이해하는데 도움이 될 수

있을 것으로 사료된다.

본 연구는 인간경험을 중시하면서 참여자의 사고, 지각, 느낌에 대한 가치를 탐구하는 질적연구방법을 적용하였다. 그 중 해석학적 현상학적 방법은 대상자의 언어, 신념, 문화 그리고 사회적 관습 등에 내재해 있는 체험의 의미와 본질을 이해하는데 유용하다(van Manen, 1990). 이에 본 연구는 인간현상의 보편적이면서 본질적인 측면을 밝힐 수 있는 해석학적 현상학적 접근을 통해 노인의 운동양생으로서의 국선도 수련을 통한 양생체험을 이해하고 그 본질과 의미를 파악함으로써 노인의 건강을 유지·증진시킬 수 있는 독자적인 간호중재 개발에 기초자료로 제공하고자 한다. 연구를 진행하는 과정에서 “국선도를 수련하는 노인의 양생 체험의 본질은 무엇인가?”를 노인의 관점에서 이해하고, 그러한 경험에 내재해 있는 운동양생 체험의 원리와 의미를 이해하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 체험의 본질을 향한 집중

#### 1) 현상에 대한 지향

체험은 현상학적 연구의 출발점이자 종착역으로 현상학의 목적은 체험의 본질을 포착해 텍스트로 표현하는 것이다. 체험의 본질에 집중하기 위해서는 현상을 지향하고 현상학적 질문을 형성하며 가정과 선 이해를 설명하는 과정이 필요하다.

어떤 현상을 지향한다는 것은 언제나 삶에서의 어떤 특정한 관심이나 사회적 지위 혹은 조건이 이미 함축되어 있음(van Manen, 1990)을 의미한다. 따라서 생활 세계에 대한 연구자의 지향은 간호사로서 노인의 운동을 통한 양생체험에 향해져 있다. 본 연구자가 노인의 양생이라는 현상에 주목하게 된 것은 대학원 과정에서 한국적 간호중재 개발에 대한 과목을 수강하면서 우리의 전통사상과 문화를 이해하고 그러한 이해를 바탕으로 대상자에 대한 간호가 도출되어야 할 필요성을 절감하면서 부터이다. 또한 우리나라 고유의 전통의서와 이에 영향을 미친 동양서에 관심을 갖게 되면서 오늘

날의 건강증진 개념이 고전문헌에서는 양생이라는 개념으로 설명되고 있으며 그러한 양생의 원리는 우리 주변의 생활 세계에서 흔히 볼 수 있고, 쉽게 공감이 되는 내용이라는 것을 인식하게 되었다. 따라서 연구자는 우리의 일상생활 세계에 내재해 있는 양생의 경험이 무엇인지 체계적으로 탐구하여 그 의미를 파악하고자 하는 열망을 갖게 되었다. 그러던 중 연구자가 친구의 소개로 국선도를 시작하게 되면서 함께 운동하는 노인들과의 자연스러운 접촉을 가지게 되었고 노인들이 국선도 수련을 통해 점차 몸이 회복되어지고 건강이 증진되는 모습을 보면서 국선도 수련을 통한 운동의 어떤 측면이 노인들에게 양생의 본질이 되게 하는 것인지에 대한 의문이 생기기 시작하였다. 따라서 본 연구자는 노인들을 대상으로 국선도 수련을 통한 양생 체험을 지향하면서 현상학적 접근을 하였다.

**2) 현상학적 질문형성**

본 연구자가 노인의 운동양생 체험의 의미를 파악하기 위해 형성한 질문은 “노인이 국선도 수련을 통해 체험한 양생의 본질은 무엇이며, 이러한 체험의 본질이 주는 의미는 무엇인가?”이다. 연구자는 여러 번 스스로에게 이 질문을 던짐으로써 체험의 본질에 집중하고자 하였다.

**3) 연구자의 가정과 선 이해**

본 연구자는 국선도를 수련하는 노인의 양생체험에 대해 연구자가 갖고 있는 선 이해를 밝히고자 자료의 수집과정이나 해석과정에 영향을 미칠 수 있는 문헌의 분석은 자료수집과 분석이 어느 정도 이루어지고 난 후 실시하였다. 또한 연구자는 판단중지를 위해 연구에 대한 가정과 선 이해, 편견 등을 개인일지에 기술하는 작업을 연구시작과 더불어 완결될 때까지 계속하였으며 참여자 자료와 문헌내용, 자아인식 등을 메모해두어 내용들을 상호비교하고 구분할 수 있도록 의식적으로 노력하였다. 본 연구에 대한 연구자의 가정과 선 이해는 다음과 같다.

- 국선도를 수련하는 노인의 양생체험은 일반운동과 다른 양상을 보일 것이다.

- 국선도를 수련하는 노인의 양생체험에는 어떠한 양생의 원리가 내재해 있을 것이다.
- 노인은 건강을 위해 국선도 수련을 해야 한다고 생각할 것이다.
- 노인이 국선도를 수련하는 것은 생각하는 만큼 쉽지 않을 것이다.
- 노인은 국선도 수련을 규칙적으로 수련하기 어려울 것이다.
- 노인은 몸이 불편하면 국선도 수련을 하지 않을 것이다.
- 노인은 건강을 위해 다른 운동을 하고 있을 것이다.

**2. 실존적 탐구**

**1) 어원의 추적**

어원 추적은 국선도 수련을 통한 양생이 가리키는 본래의 의미를 추구함으로써 노인의 국선도 수련을 통한 양생체험의 의미를 보다 깊이 이해하기 위해서이다. 이를 위해 설문자전(Yoo, 1973), 자전도해(Kwon, 1973), 국선도 강해(Huh, 2004) 등을 참고하여 국선도와 양생의 어원을 찾아보고 또한 사전적 의미를 찾아보았다.

**(1) 양생(養生)**

養 : 기를 양, 가르칠 양, 보양할 양, 위할 양  
 羊 : 양 양  
 食 : 먹을 식  
 양고기(羊)를 먹고(食) 몸을 튼튼히 한다는 데서 ‘몸을 위하다’의 뜻이 된 자(字) (Kwon, 1973).

生 : 날 생, 살 생, 목숨 생  
 ① 凸 : 볼록할 철 土 : 흙 토  
 움이 땅에서 볼록하게 나니 ‘살아있는 것’ 또는 ‘살아가는 것’의 뜻이 된 자(字) (Yoo, 1973).

② 卮 : 싹날 철, 풀 철 土 : 흙 토  
 싹(卮)이 땅(土)을 뚫고 나오는 모양을 본떠 ‘나다’, ‘살다’의 뜻이 된 자(字) (Kwon, 1973).

양생(養生) : ① 몸과 마음을 단련하여 병에 걸리지 않고 오래 살기를 꾀함

② 병의 조리를 잘하여 회복을 힘씀

(2) 국선도

국(國)이란 우주를 한 울타리로 본다는 큰 뜻으로 국선도법이 우리 민족에서 발원되어 유구한 역사를 통해 계승 발전되어 온 우리 민족 고유의 정신문화이자 민족혼이라는 뜻이며, 또한 작게는 우리의 몸 즉, 一身을 뜻한다. 선(任)이란 하늘사람 선, 통할 선, 깨달을 불자(字)로써 하늘을 모시고 그 뜻에 따라 하늘과 상통하고 상합 한다는 뜻이 있다. 선(仙)은 산에 살며 수련하는 사람이라 하여 신선 선 자(字)라 하며, 선(任)은 사람과 하늘이 상통함을 나타낸다. 도(道)란, 우주 만물이 생성하고 사멸하며 변화하는 진리를 도(道)라 하는데, 그 도(道)를 펴는 하늘의 뜻을 따라 하나가 된다는 뜻이다.

따라서 국선도의 의미는 나 자신, 즉 나의 마음에서부터 발현되어 이웃이 되고, 국가가 되며 자연 만물이 되고, 우주가 되며, 또 이로부터 생기를 받아 존재하고 생성하니 나와 민족, 나와 국가, 나와 세계가 결국 하나이며, 내가 우주의 한 부분이자 또 우주 전체가 나이니, 우주정신을 따르는 내 마음이 내 몸의 주인이 되어 생명의 질서를 깨달아, 하늘과 상통하는 대자연의 길을 국선도라 할 수 있다(Huh, 2004).

이상과 같이 어원을 추적해 본 결과 국선도라는 말에는 ‘하늘과 사람이 상통하는 대자연의 길’이라는 의미가 있고, 양생이라는 말에는 ‘(국선도) 수련을 통하여 몸을 위하다’의 의미가 내포되어 있다.

2) 문학과 예술로부터의 경험적 묘사

문학, 예술작품에서의 묘사를 조사하면서 연구자는 노인의 국선도를 통한 양생에 대한 이해를 돕고, 양생 체험에 관한 현상학적 통찰력을 가지고자 하였다.

시 부문에서 Cheongsan(2001)은 「국선도」에서 청산 揭頌을 통해 정·기·신 삼보를 단련하고 단전행공과 호흡을 통한 명상수련으로, 마음은 누리에 차고 누리는 마음에 찬다고 하여 국선도는 이른바 주객일체, 물아일체가 되는 경지를 표현하고 있다.

「청산 揭頌」

마음은 누리에 차고  
누리 이 마음에 차네  
누리의 道는 마음의 道  
마음의 道는 누리의 道  
마음 누리 둘 아닐세  
-중략-  
각고 수업 二十餘年  
念願은 오로지 구활창생  
스승에게 이어 받은 이 道法을  
누리에 펴기 전에  
娑婆因緣(사바인연)어찌 마다하리오

수필 부문에서 Koji(2003)의 「행복한 노년의 삶」에 서는 양생을 위한 마음가짐으로 꼭 필요한 것이 삼가는 것이라고 한다. 삼간다는 것은 자신을 올바르게 인식하여 과잉됨을 피하고 바른 생활을 하는 것이라고 한다. 또한 양생이란 해야 할 일을 제대로 하고 마음을 바르게 쓰는 것이며 무엇보다도 천지만물을 낳은 기운이며, 인체의 근본인 원기를 배양하는 것이 가장 중요한 일이라고 강조한다.

양생의 길이 없다면 태생이 건강하고, 젊고 기운이 왕성한 사람일지라도 천명을 누리지 못하고 단명하는 사람이 많을 것이다. 이는 하늘이 내리신 화(禍)가 아니라 스스로 자초한 화이며, 천명이라고 하기가 어렵다. 강인한 사람은 강인함을 과신하여 삼가지 않기 때문에 연약한 사람보다 오히려 일찍 죽는다. 또한 체력이 약하고 음식을 적게 들며 항상 병이 많아서 단명하리라 생각되는 사람이 오히려 장수하는 일이 많다. 이는 자기 몸의 연약함을 두려워하여 삼가지 때문이다. 그런 까닭에 수명의 길고 짧음은 강인함과 연약함에 기인하지 않고 삼갔느냐 삼가지 않았느냐에 달려 있음이다. 사람의 원기는 본디 천지 만물을 낳는 기운이며, 인체의 근본이다. 사람은 이 기운이 없으면 살지 못한다. 생겨난 후에는 음식, 의복, 주거 등 외물의 도움을 받아 원기가 배양되어 생명을 유지케 한다.

국선도 수련 체험기의 「다시 찾은 삶의 길」이란 책 가운데 Lee(2006)의 글에서는 국선도를 통해서 육신의 고통으로부터 벗어나게 되고 몸과 마음의 다양한 변화를 통해서 하루하루를 알차고 즐겁게 사는 삶의 모습을 표현하고 있다.

1995년 자궁암 0기라는 진단을 받고 병원에 입원하여 자궁적출술을 받았다. 수술 후 정신적, 육체적 고통은 너무나 심했다. 병가 2개월을 끝내고 직장생활과 가정생활을 하기란 정말 힘들어서 하루하루 사는 것이 무의미했다. 그러던 중 겨울에 범화초등학교 유치원 선생님의 권유로 국선도를 접하게 되었다. 시작할 때는 3개월만 다니고 집에서 해야지 라는 결심으로 나갔다. 국선도 수련장에 하루하루 나가다보니 세상에 이런 일도 있구나 싶었다. 몸은 하루가 다르게 회복되고 그렇게 피곤한 몸도 날아갈 듯이 가벼워지며 세상 만물이 아름답게 변해가고, 잠도 조금자고, 책도 무척 많이 읽게 되었다. 중기단법을 할 때는 걸음을 걸으면 훨훨 날아가는 느낌이 들 정도로 몸이 가벼웠다. 소화능력은 고구마를 매일 먹어도 소화해낼 정도로 변해갔다. -후략-

같은 책에서 Han(2006)은 국선도를 통해서 만성적인 허리의 통증으로부터 벗어나게 되고, 몸의 다양한 변화와 건강상의 회복을 경험하면서, 국선도를 통해서 새로운 세계를 만나게 된 것에 감사하며, 국선도로 인한 진정한 행복의 의미를 깨닫는 모습을 보여주고 있다.

많은 사람들이 그러하듯이 내가 국선도와 인연을 맺게 된 것도 건강상의 이유에서였다. 6년 동안 계속된 만성적인 허리통증이 그동안 나를 심하게 괴롭혀 왔다. MRI나 CT 검사결과에서 '디스크'와 같은 척추의 구조적인 문제는 전혀 없었다. 하지만 나의 몸은 끊임없이 아팠다. 그리고 통증 부위도 아주 다양했다. 허리는 기본적으로 늘 아팠고, 골반, 등, 어깨, 옆구리, 목덜미 등등 온몸 구석구석으로 통증이 돌아가며 나를 괴롭혔다. 그리고 그런 통증들로 인해 숙면을 취할 수가 없었다. 당연히 불면증에 시달려야 했고 하루하루를 계획성 없이 무기력하게 보내기가 일

췘였다. -중략- 수련원을 찾아 사범님을 뵈고 수련에 대한 상담을 했다. 그 다음날부터 바로 수련에 들어갔다. 하루하루 수련을 하다 보니, 나는 나도 모르는 사이에 건강이 조금씩 회복되고 있음을 느낄 수 있었다. 몸의 유연성도 많이 좋아졌고, 그로 인해 나의 만성적인 통증들도 상당히 줄어들었다. 허리 근육은 물론, 복근이 강해지니까 자연스레 허리통증이 사라지기 시작했다. 허리에 힘이 실리고 유연성이 생기니 평소 늘 통증을 느끼던 다른 부위들도 꾸준히 좋아졌다. 또한 조금 굽어 있던 허리와 등도 차차 펴지고 있음을 거울을 통해서 확인할 수 있었다. 이뿐만이 아니었다. 국선도를 하고 나서 부터는 몸에 기운이 돌기 시작했다. 몸에 기운이 생기니 자연스레 몸도 한결 가벼워졌다. 몸이 가벼워졌음을 느낀 건 걸음걸이를 통해서였다. 축 처진 채 힘없이 걷는 것이 아니라 말 그대로 '사뿐사뿐' 걷고 있다는 느낌이 들었다. 또한 통증이 사라지면서 불면증도 자연스레 사라졌다. -후략-

### 3. 연구참여자의 선정

표본 추출의 적절성은 본 연구의 목적에 따라 일개 광역시 및 시·도 지역에 거주하는 65세 이상의 노인으로서 일상생활을 독립적으로 유지하고, 운동을 1년 이상 지속적으로 하고 있는 대상자를 연구참여자로 선정함으로써 충족되었다. 자료수집은 연구참여자와의 심층면담을 통해 더 이상 새로운 자료가 나오지 않을 때까지 하였는데, 연구참여자별로 진행된 면담횟수는 1회에서 3회였으며 연구참여자의 수는 9명이었다. 연구참여자 9명의 일반적 특성은 다음과 같다. 연령분포는 65세 이상이 5명, 70세 이상이 3명, 80세 이상이 1명이었으며, 직업은 현재는 없으나 과거에 6명은 교직에서 정년퇴임 하였으며 1명은 공무원 정년퇴임, 그리고 2명은 주부이었다. 성별로는 남성이 5명, 여성이 4명이었으며, 배우자 유무에 있어서는 배우자가 있는 대상자가 7명, 배우자가 없는 대상자는 2명이었다. 수련 단계는 중기단법 3명, 원기단법 4명, 진기단법 2명으로, 운동기간은 1년 이상이 3명, 4년 이상 1명, 5년 이상 2명, 6년 이상 1명, 7년 이상 1명, 28년 1명으로 다양하였다.

건강에 대한 태도 및 행위 측면을 볼 때 대부분의 참여자들은 건강의 중요성에 대해 인식하고 각별한 관심을 나타내었다. 대부분의 참여자가 직장을 다니다가 정년퇴임을 한 사람들로 퇴임 전부터 건강관리나 시간의 활용에 대해 고려하다가 국선도를 시작하였다고 하였다. 따라서 어느 연령층보다 열심히 수련하고자 하는 마음이 강했고, 생활 가운데 여러 가지 운동을 함께 하면서 자신에게 알맞은 건강관리 방법을 실천하려는 경향이 뚜렷하였다.

#### 4. 자료수집

연구의 자료수집기간은 2006년 8월부터 2006년 12월까지였으며 자료수집방법은 참여자와의 심층면담과 관찰법을 사용하였다. 1차 면담 시 연구목적과 설명하고 연구참여에 대한 동의서를 받았다. 연구참여자별 면담횟수는 1-3회였으며 면담장소는 참여자가 원하는 편안한 곳으로 정하였는데 주로 참여자의 집이나 찻집, 수련도장 등이었다. 면담초기 질문은 “국선도 수련을 통한 양생체험에 대해 말씀해 주십시오.”로 시작하였으며, 1회 면담 시 소요된 시간은 1시간에서 2시간 정도로 평균 1시간 30분 정도가 소요되었다. 면담 시에는 참여자의 표정이나 어조 등을 주의 깊게 관찰하였으며, 면담 후에는 현장기록 노트에 참여자의 비언어적 표현과 특징, 면담의 주요내용과 연구자에게 떠오르는 생각이나 질문사항 등을 기록하였다.

#### 5. 연구참여자에 대한 윤리적 고려

연구참여자들의 윤리적 측면을 보호하기 위해 참여자와의 면담 시작 전에 연구의 목적과 연구방법, 면담 내용의 녹음 등을 설명하여 동의를 얻고, 문서화된 연구참여 동의서에 서명을 받았다. 또한 면담내용은 연구목적으로만 사용할 것이며 개인의 사적인 상황은 비밀로 유지하되 익명성을 보장한다는 점과 참여자가 원하면 언제든지 이 면담을 마칠 수 있음을 알려주어 참여자의 권리를 보호하고자 노력하였다.

#### 6. 자료의 해석학적 현상학적 분석과정

연구에서 본질적인 주제를 결정하기 위해 먼저 연구자가 필사된 내용을 녹음테이프를 통해 반복하여 들으면서 자료의 내용과 비교하였으며 불명확한 부분은 직접 만나거나 혹은 전화를 이용하여 참여자에게 확인하고 현장 노트를 참고하면서 면담내용의 정확성을 확보하고자 하였다. 그런 다음 필사된 내용을 반복하여 읽고 반성하는 과정에서 세분법 혹은 추행법에 따라 문장 혹은 문장다발을 하나하나 살펴보면서 노인의 운동을 통한 양생체험을 나타내는 부분들을 전체 자료에서 찾아내는 텍스트 분리작업을 하였다. 다음으로 분리된 텍스트를 참여자의 반응이나 느낌에 초점을 맞추어 주제진술을 분리시켰고 이를 일반적인 용어로 바꾸었다. 마지막으로 분석된 주제와 의미가 유사한 기술들을 연구자의 경험, 어원, 관용어구 및 문학, 예술작품에서 추출하여 면담자료에서 밝혀진 주제들과 어떻게 관련되는지를 비교, 검토하여 노인들의 운동을 통한 양생체험의 의미와 본질적 주제를 결정하는데 반영하였으며, 전체적으로 현상을 기술할 때 참조하였다.

#### 7. 연구의 신뢰도와 타당도

본 연구에서는 신뢰도와 타당도를 높이고자 Lincoln과 Guba(1985)가 제시한 방법들을 적용하였다. 우선 분석의 타당성을 확보하기 위해 각 연구참여자의 진술이 반복적으로 나타나서 더 이상 새로운 자료가 나오지 않을 때까지 자료를 수집하고 그 의미를 발견하고자 하였으며, 참여자의 면담 기록내용과 분석결과를 보여주어 연구자가 기술한 내용과 분석결과가 참여자의 경험내용과 일치하는지를 확인하였다. 그리고 중립성을 유지하기 위해 연구에 대한 선 이해, 가정, 편견 등을 개인 일지에 기술하는 작업을 연구 시작과 더불어 완결될 때까지 계속하였으며, 또한 면담자료와 문헌내용, 자아인식 등을 메모해두어 내용들을 상호 비교하고 구분하였으며. 신뢰성을 높이기 위해 연구방법과 자료수집 및 분석과정을 자세히 기술하였고, 질적 연구의 경험이 풍부한 3인의 박사학위 소지자에게 연

구결과의 평가를 의뢰하여 연구과정 전반과 연구결과에 대해 평가를 받았고, 주제 범주화에 대한 수정작업을 거쳐 연구의 일관성을 높이고자 하였다. 또한 참여자의 진술내용을 문학, 예술 등 다른 출처의 자료내용과 비교하여 일관성을 확인하였다.

### III. 연구 결과

#### 1. 노인의 국선도 수련을 통한 양생체험의 본질적 주제

##### 1) 노인의 국선도 수련을 통한 양생체험에 관한 해석학적·현상학적 반성

연구참여자와의 면담자료로부터 국선도 수련을 통한 양생체험의 본질적인 의미를 파악하기 위해 연구참여자의 텍스트에서 수집된 주제 진술로 여러 번 돌아가 현상학적 반성을 하였다. 그 결과 노인의 국선도 수련을 통한 양생체험의 본질적 주제는 ‘몸이 편안해짐’, ‘생기가 됨’, ‘자신감이 증진됨’, ‘마음이 골라짐’, ‘자신을 추스림’, ‘수련의 가치를 알게 됨’, ‘더불어 사는 삶의 가치를 알게 됨’으로 나타났다. 원 자료 중에서 이 주제들에 대한 생생한 체험을 드러내 주는 대표적인 텍스트를 선정하여 아래와 같이 제시하였다.

##### (1) 몸이 편안해짐

국선도 수련을 통한 몸의 편안함은 호흡을 통해 기운이 쌓이게 되면 기운이 흘러 신체 각 조직의 구석구석까지 기혈순환이 잘 되도록 하여 이물질이나 노폐물이 깨끗이 정화됨으로써 나타난다. 참여자들은 수련과정에서 과거 질병으로부터 벗어나 아픈 곳이 없어지고, 굳었던 몸이 풀어져 유연해지고, 충분한 수면을 취하였다. 또한 식욕이 증가하고 소화가 잘되었으며, 혈액순환이 원활하고 호흡기능이 향상됨으로써 건강하고 편안한 몸을 유지하게 되었다.

전에 내가 국선도 다니기 전에는 다리가 아파서 3층 계단을 못 올라갔거든요. 굉장히 무릎이 아파서. 근데, 그 뒤로 나도 모르게 '다리 아프다' 그런 말이 없어졌어요. 지금은 여기 3층 올라 다녀도 아무 무리가 없어요. 그리고 또

하나 중요한 것은 내가 나이가 들어놓으니까 요실금 이렇게 '화장실에 가고 싶다' 하고 느꼈을 때 벌써 밑에서 나와요. 그리고 막 웃거나 큰 소리로 이야기 하거나 그러면 나오고 그래서 팬티를 두개씩 가지고 다녔거든요. 어떨 때는 아예 그냥 패드 가지고 다녔어요. 안되겠어서, 비뇨기과 가서 치료를 했거든요. 비뇨기과 한 두 달 다니면서 치료를 하고, 그리고, 처음에 치료를 할 때는 좀 좋아지다가 나중에 다시 그러더라고. 근디 이 운동을 하고 나서부터 지금은 요실금이 없어졌어요. 지금은 전혀. '아 나 화장실 가고 싶어' 그래도 전혀... 깨끗해. (참여자 7)

동작에 있어서 전에는 뒤통가 드러누운 상태에서 일어나는 동작이 안되었는데 한 2년 하나가 그 동작이 되었고, 또 그전에는 못 느꼈는데 허리가 돌아가는 것이 한 3년 하나까 유연해지고, 내허리가 기름친 것 같아. 굉장히 유연해요. 그래서 아 이게 굉장히 도움이 되는구나 하는 생각이 들어요. (참여자 3)

처음에 여기 다니기 전에는 등산을 하면 숨이 가파서 죽겠더라고. 근데 여기 다니면서 몇 개월 정도 쪽 하고 연습도하고 그러니까 아주 숨이 가볍게 되었어. 그래서 내가 제일 먼저 올라가.

그리고 쥐 내리는 것, 또 손이 굳어지는 것, 이것은 혈액순환과 연관된 것이거든, 그런데 그런 것이 없어져 버렸어 인자기를 통해서 기 운동을 통해서 혈액순환이 원활하게 된 것이지. 그래서 발이 새벽에, 발이 막 쥐 내려. 또 손도 굳어져 버려. 근데 이 국선도를 하면서는 기 운동을 하면서는 그런 증상들이 없어져 버렸어... 그런 것이 없어져 버렸어. (참여자 5)

운동 후에 배도 고프지만 입맛도 좋아지고 식사량도 늘었어요. 오전에 운동하고 나면 점심을 아주 맛있게 먹어요. 국선도 하고 나서 점심시간에 밥 먹으면 그 전에는 밥맛도 없었는데 밥맛도 좋고 그래서 이 운동이 확실히 우리 노인들에게 좋은 운동이라는 것은 느꼈어요. (참여자 8)

노인들이 노인정에 가면 어젯밤에 잠 못 잤다, 나는 불면증이 있다 그러는지 저는 그렇지 안대요. 누우면 5분 안에 자요. 그리고 저는 숙면을 합니다. (참여자4)

##### (2) 생기가 됨

참여자들은 국선도 수련을 마치고 나면 몸이 가벼워

지고 기분이 상쾌하였다. 또한 기운이 생겨서 피곤함이 없어지고 같은 동년배에 비해 훨씬 활기차고 생기가 있는 생활을 할 수 있게 되었으며, 이러한 변화를 인식하면서 젊어지는 경험을 하였다.

어느 날 갑자기 그래 이상하게 몸이 가볍다 생각하고 딱 들어가요. 내 몸이 가벼운 것을 느껴져요. 그것은 가벼운 기가 느껴져요. 내 몸이 어쩐지 걸음이라든가 어느 순간에 "아~ 내 몸이 왜 이렇게 가벼울까?" 이렇게 느껴져요. 그런 점이 좀 느껴져요. (참여자 3)

근데 인자 원기 지나서 저희들이 인자 중기를 가는데 이때는 아주 상당히 날아갈 거 같은 기분, 아주 상쾌한 기분을 느낍니다. 근데 제가 국선도를 하기 전에는 가끔 나른 해가지고 축 쳐지는 그런 기분, 그런 게 있었습니다. 아무 의욕도 없고 그럴 때가 있어요. 근데 그것이 없어요. 그 점이 없어져 언제나 보면 생기가 있고... (참여자 1)

몸이 아주 피곤할 때, 피곤할 때 있잖아. 잠을 못 잤든지, 일을 많이 했다든지, 예 또, 정신적인 스트레스가 있든지, 여러 가지가 있는데 피로회복용으로 이것 이상 좋은 것이 없어. 피로할 때 단전호흡을 하면 피로가 확 풀려. 그것이 즉각적이에요. 바로 효과를 느껴. (참여자 5)

다른 사람들이 말은 해. 피부가 곱다고. 또 이제, 젊어서 선도 하러 가기 전에 얘기 넣고 막 그러고 살 때는 얼굴에 기미가 많이 켜였어, 내가. 기미가 많이 꺼서, 아주 고약했거든. 근디 선도를 열심히 해서 그런지 피부가 참 고와졌어. 그리고 다른 사람들보다 눈도 밝고, 아직도 안경을 안 끼고 사전을 보거든... 응 내가 영어사전 같은 것도 내가 다 봐. 눈도 밝고. (참여자 6)

### (3) 자신감이 증진됨

참여자들은 국선도 수련을 통해 몸이 건강해지면서 매사에 적극적이고 할 수 있다는 자신감이 증진되어 의욕적으로 생활을 하게 되었다. 또한 일상에서도 사리판단을 하여 실수 하지 않도록 노력하였다.

국선도를 하면서 경험한 것이라면 첫째 자신이 있게 되지. 건강하니까. 자신이 있어. 매사에 모든지. 건강하고, 매사에 자신감을 가지게 되고, 인자 그런 것이 중요하지. 그

처럼 의욕이 생겨. 매사에 의욕이. 아, 신체에 이상이 생기면 의욕은 꼭 떨어져버리지. 의욕을 갖는다는 것만큼 중요한 것이 없어. 의욕을 갖고 긍정적인 생각을 하면서 무엇인가 어떤 일이 딱 생기면은 아, 여기서는 내가 할 수 있는 일이 무엇인지, 그게 요것은 내가 꼭 해야 할 일인지 하는 판단을 하게 되지. (참여자 1)

### (4) 마음이 골라짐

참여자들은 국선도 수련을 통해 잡념을 갖지 않게 되어 집중력이 생기고, 마음이 여유로워지고 안정되어 마음 고르기가 되었다.

나는 그것보다는 자연스럽게 된 생각나도 그냥 잊어버리고 그렇게 하니까 요새는 잡념이 그렇게 많이 안생기대요. 그러니까 마음이 즐거우니까 몸이 편하지. 몸이 편하니까 만사가 좋아지는 것이지. 결국은 마음이 안정되고 편안해야 모든 것이 좋아지지.(참여자 2)

내 마음에 변화도 지금은 여유로워 졌어요. 아마 관점의 변화도 있지만, 관점이 바뀌게 된 동기는 여유. 마음의 여유라는 것이, 국선도를 하면서 느끼는 마음의 여유, 곧 호흡의 조정이 마음의 여유를 갖게 된 것이라고 생각합니다. (참여자 3)

### (5) 자신을 추스름

참여자들은 국선도 수련과정에서 마음의 변화를 경험하면서 바른 마음을 갖고자 노력하였다. 또한 퇴직으로 인한 일상생활의 변화를 국선도 수련을 통해 흐트러진 마음을 추스르면서 규칙적인 생활을 하고 있었다.

마음의 변화..그것을 나타낼 수 없어서 그런데. 도사 같은 마음이 생기지요. 바른 마음으로 바르게 생각해. 아~이것이 옳게 살아야 겠구나 반드시 살아야 겠구나 해서 내 스스로 마음의 억제를 많이 하죠. 인제... (참여자 2)

공직생활을 할 때에는 딱 틀에 짜인 시정대로 인제 움직이고 규칙적인 생활에 익숙하게 되죠.현재는 불규칙적인 생활이 오기가 쉬운데 사실은 이 국선도를 함으로 해서 다시 흐트러진 마음을 추스르고 다시 규칙적인 생활로 이끄는 좋은 계기가 된다고 느낍니다. 국선도의 수련시간이나



취침시간이나 이것을 계획표를 따지 않아도 시간적으로 일정하게 대개 규칙적으로 활동하면서 기타 봉사활동이나 취미활동을 할 수 있는 시간을 충분히 활용할 수 있고 규칙적인 생활을 하는데 도움이 됩니다. (참여자 4)

(6) 수련의 가치를 알게 됨

참여자들은 국선도 수련을 통해 행복감과 안정감 같은 내적 충만감의 형성으로 자신의 참 모습을 발견하게 되고, 자신의 국선도 수련자세가 변화되는 경험을 통해 수련의 진정한 가치를 알게 되었다. 자신의 건강을 위해서 스스로 하고자 하는 마음을 가지고 수련에 참여하고, 남보다 더 잘하려고 하는 욕심을 버리고, 자신의 능력에 맞게 동작을 조절하면서, 빠른 시간 내에 호흡하는 방법이나 동작이 익숙해 지지 않아도 인내심을 가지고 쉬지 않고 열심히 수련하면서, 생활 속에서도 적극적으로 활용하여 자신의 건강을 지키기 위해 노력하고 있었다.

이는 국선도 수련을 통해 마음과 생각을 함께 닦음으로써 사고와 행동이 바뀌어 지는 것을 알 수 있다. 또한 이를 통해 국선도 수련에 더욱 정진하게 되고 지속적으로 하게 되는 계기가 되었다.

나이 든 사람들에게 국선도가 아주 좋긴 하지만 그것도 본인 스스로, 스스로 찾아와야지 남의 말 듣고 찾아 온 사람은 절대 안돼. 내 건강을 위해서 한번 해봐야 쓰겠다 하고 찾아온 사람은 꾸준히 해도 권해서 한달 왔다 그러니까 사람은 계속 못해. 몸은 스스로 느껴야 돼. 아~ 나는 몸이 안좋다. 나는 왜 무기력하까 그 이유는 본인만 알 수 있으니까 그렇게 느끼고 건강을 생각하고 스스로 운동을 해야 해. 우리는 65세가 되어서 운동을 시작 했으니까 더 어렵다고 할 수 있지. 그래 인자 몸이 더 유연해진다고 하지만. 인제 이런 어려운 동작 같은 것은 아주 딱, 몸이 한번 굳어지면 그것이 잘 취해지지 않는 그런 운동들이 있어요. 나는 그것을 못하거든요. 그래서 그것도 자기 취향에 맞게 할 수 있는데, -종략- 기본적으로 운동의 효과는 꾸준히 지속적으로 계속해서 꾸준히 하는 것이 중요하지요. 이것이 국선도를 하는데 필수적인 요소라고 봐요. (참여자 1)

빠지지 않고 나오는 것 그것이 제일 중요해요. 제가 자랑

한다면 국선도를 쉬지 않고 계속했던 지속성, -종략- 만족을 하면 빠지지 않고 운동을 하게 되요. 또한 아령이나 맨손체조를 통한 스트레칭 운동이나 또는 허리 운동이나 국선도를 떠나서 그런 운동도 휴식시간 때 하는 것이 좋다고 느껴요. 등산만이 아니라 격일제로 등산을 하고, 등산을 안하는 날은 근육운동을 해요. 여러 가지는 인자 구체적인 근육운동 내용은 국선도의 기혈순환 유통법에 나온 동작 중에서 골라서 또 하고 있습니다. (참여자 4)

욕심을 내고. 빨리빨리 해가지고 몸이 건강해져야겠다 이러면 안돼. 첫째, 욕심을 내지 않아야지 마음을 비우고, 뭐 잘 해야겠다 이런 욕심을 버리고, 조금씩 조금씩 step by step으로 해야지 욕심 부리면 안돼. (참여자 5)

(7) 더불어 사는 삶의 가치를 깨닫게 됨

참여자들은 국선도 수련을 통해 참된 자신의 참모습을 발견하면서 진정으로 남을 배려하는 마음이 생기고 함께 사는 삶의 가치를 깨닫게 되었다. 다른 사람을 위해 봉사하고 살고 싶어지고, 베풀면서 살고 싶은 마음이 생기고 가족들을 이해하고 배려하는 마음을 갖게 되었다. 또한 다른 사람과 함께 하는 공동체 생활을 통해 함께 수련하는 즐거움을 알게 되었고, 주변 사람들을 배려하는 마음을 갖게 되었다.

바른 마음으로 바르게 살자, 바르게 생활하자, 남을 위해 도와주자, 봉사정신이라고나 할까? 흔히 말하는 더불어 살고 싶다는 생각을 하게 되는 것이죠. (참여자 5)

또 저는 친구들 만나면 "자네 집 근처에 국선도 도장이 있는가? 없는가?" 그걸 첫 인사하고 묻고, 건강이 안 좋다는 친구가 있으면 "국선도가 근처에 있는가? 도장이 있는가?" 묻고, 권유를 하는 그런 실정입니다. 다른 사람들에게 국선도가 신체적 정신적 건강과 몸과 마음의 수련을 하는데 좋기 때문에 다녀보라고 권하고 싶어요. (참여자 4)

요새는 하나부터 열까지 가족들 의견에 따라가죠. 그러니깐 뭐이던지 집사람 하자는 데로 하고... 우리 애들한테도 내가 내 나름은 절대 나쁜 인상, 나쁜 말은 절대 안하기로 했어요. 절대 고놈들 앞에서 너희들한테 그런 말 안하겠다고 마음으로, 생각했어요. 아마 이 운동하니까 마음이 너그러워져가지고 그런 생각이 드는것 같아... (참여자 3)

## 2. 해석학적 현상학적 글쓰기

본 연구에서의 참여자들에게 국선도 수련은 노인자신의 건강 유지나 증진뿐 아니라 인간 상호관계에 대한 이해와 관계향상의 차원에서 이해할 수 있었다. 참여자들이 국선도 수련을 시작하게 된 동기는 대부분이 퇴직 후에 남은 시간을 활용하고 건강을 유지하기 위한 방법의 하나로 시작하였다. 참여자들 대부분은 신체적 불편함이나 만성질환을 가지고 있었으며, 약을 먹거나 병원을 다니면서 건강관리를 하고 있었다.

참여자들에게 수련을 통한 신체적인 변화는 1년 정도의 수련기간이 지나면서 천천히 찾아왔다. 머리 아픈 것, 허리 아픈 것, 요실금, 비염, 부정맥, 만성피로 등의 과거에 아팠던 곳이 없어지면서 만성질환인 당뇨병이나 고혈압에 대한 관리도 열심히 하여 합병증이 나타나지 않고 있었다. 주위 친구들은 가지고 있던 질병으로 세상을 떠나기도 하였으며, 병세가 악화되어 집밖을 나서지도 못하고 지내는 친구들을 보면서 건강의 중요성을 다시 깨닫는 계기가 되었으며, 여전히 건강을 유지하고 있는 자신이 대단하게 느껴졌다. 퇴직하기 전에는 바쁜 일과로 운동을 하지 못했던 이유도 있었지만 나이가 들면서 굳어진 몸으로 국선도를 시작하면서 먼저 수련한 사람들처럼 제대로 되지 않는 동작 때문에 마음이 상하기도 했다. 그러나 국선도 수련의 단계가 한 단계, 한 단계 올라가면서, 어느덧 자신도 모르게 굳어있던 몸이 풀어지고 몸에 기름을 두른 것처럼 유연해진 몸을 느끼게 되었고, 이제는 나름대로의 몸동작에 만족감도 느끼고, 지속적으로 연습을 하면 더 잘 할 수 있으리라는 기대도 하게 되었다.

참여자들은 단전호흡을 통해 호흡기능이 향상되었음을 알게 되었다. 친구들과 등산을 하거나, 함께 길을 걸을 때에도 숨이 가쁘지 않아서 힘들지 않았고, 남보다 수영을 잘하였으며, 호흡조절이 잘 되어 예전보다 훨씬 목소리가 잘 나와 노래를 들은 친구들이 예전보다 더 노래를 잘한다고 칭찬을 해주었다. 국선도 수련을 마치고 집에 와서 먹는 점심은 더욱 맛이 있었고 예전에 비해 식사시간이 즐거웠다. 소화가 잘 되어서 많이 먹고 싶었지만 소식을 비결이기에 식사할

때는 한 숟가락을 미리 덜어 놓고 식사를 할 정도로 자신을 절제하며 건강관리에 힘썼다. 그러나 가끔씩은 친구들과 어울려야 할 상황에서는 술도 마시고 고기도 먹게 되었지만 다시 자신을 조절하면서 건강을 유지하기 위해 수련에 더욱 정진하였다.

노인이 되면 노화로 인해 나타나는 혈액순환의 장애로 참여자들은 새벽에 자다가 손이나 발, 다리의 저림 현상을 경험을 하곤 하였으나 국선도 수련을 통하여 이러한 증상도 현격히 줄어들었다. 또한 노인은 수면 시간이 줄어들고 잠이 드는 시간이 길어지면서 깊은 잠을 들지 못하는 특성이 지니고 있다. 참여자들은 다른 동년배 노인들이 저녁에 잠을 한숨도 못 잤다고 하거나, 잠이 오지 않아 힘들다고 하는 하소연을 들곤 하였다. 그러나 자신은 수면을 취하는데 있어서 어려움이 없었으며, 만족스런 수면시간을 취하고 있었다. 따라서 참여자들은 국선도를 통해 몸이 편안해 지고 건강이 회복되는 것을 느끼면서 국선도 수련의 매력을 느끼게 되었다. 처음에는 자신의 건강 유지나 증진을 위하여 시작한 것이 점차 수련의 이치와 방법을 터득하면서 국선도 수련이 가져다주는 이차적인 효과까지 얻게 된 것이다.

참여자들은 수련기간이 길수록, 수련의 단계가 높아질수록 더욱 다양한 변화를 체험하였다. 국선도를 수련하고 나면 몸이 날아갈 듯이 가벼워지고 상쾌한 기분과 머리가 맑아지는 것을 느꼈다. 다른 운동과 달리 수련을 마치고 나면 오히려 피곤이 풀리고, 장시간 운동을 하거나 등산을 하여도 전혀 피곤하지 않았다. 함께 등산을 한 친구로부터 힘들고 피곤하다는 전화를 받고, 오랜만에 만나는 친구들로부터 ‘자네는 하나도 늙지를 않는 것 같네’ 라는 말을 들으면서 자신이 친구들보다 더 젊음을 인식하게 되었다. 노인이지만 자신의 얼굴을 보면 생기가 돌고, 검버섯이나 기미가 거의 없이 깨끗하여 주위사람들에게 곱게 늙었다는 말을 듣게 되었고, 머리카락은 염색을 하지 않아도 될 만큼 까맣고, 현재 검정 머리카락이 자라고 있어서 회춘하는 것 같다고 하면서 모두 부러워하였다. 또한 피부가 점점 더 고와지고 젊어진다는 친구들의 말을 들으면서 주위 동년배 친구들보다 노화가 천천히 오는 것을 느

끼면서 ‘이 운동이 역시 좋구나’ 하는 생각을 하였다.

이와 같이 다양한 신체적 변화와 더불어 몸이 건강해짐으로써 마음이 안정되고 자신감이 생겼다. 모든 일에 의욕이 생기고, 할 수 있다는 생각이 들어서 건강 관련 강의도 열심히 다니고, 생활관련 자격증도 취득하였다. 나이 든 사람으로서 마땅히 해야 할 일을 하지 않아 주위사람들로부터 핀잔을 받는 일이 없도록 하기 위하여 자신이 해야 할 일인지 아닌지에 대해 적절한 판단을 하여 올바르게 처신하였다. 몸도 건강하고 의욕도 생겨 매사가 즐거워지니 걷는 발걸음에도 활기가 넘치고, 기운찬 생활을 하게 되었다. 이러한 변화들은 참여자들의 사고의 전환과 긍정적인 삶의 태도를 갖게 되는 계기가 되었다.

참여자들은 스스로 마음을 다스리면서 스트레스를 받지 않고 긍정적인 사고를 함으로써 마음이 안정되었다. 또한 정신적으로 순리를 배우고 우주와 함께하는 마음을 갖게 되었으며, 남을 이해하려고 노력하였다. 예전에는 그냥 지나치고 관심을 갖지 않았던 주위사물들을 인식하고, 수련을 통해 몸과 정신이 일체가 되면서 느끼는 행복감, 만족감으로 생활을 하였다. 마음이 고요하니 고른 숨결이 이루어지고 몸과 정신과의 일체감을 경험하면서 내적 충만감을 느꼈다. 또한 참여자들은 바른 마음과 규칙적인 생활을 통해 자신을 추스르고자 하였다. 국선도를 하게 되면서 일상에서도 퇴직 전과 다름없이 규칙적인 생활을 하고 있어 시간표를 짜지 않아도 시간활용을 잘할 수 있었다. 매일 모여서 놀다가 점심 먹고 헤어지는 친구들의 반복되는 일과를 보면서 할일이 없어서 하루하루를 무료하게 시간을 낭비하고 있는 모습이 측은하게 여겨졌다. 처음에는 자신의 건강을 위하여 국선도 수련을 하였으나, 수련을 통해 자신의 몸과 마음을 되돌아보는 다양한 체험을 하면서 주위 다른 사람들에게 국선도 수련을 권하였다. 그러나 국선도 수련이 짧은 시일 내에 눈에 보이는 효과가 나타나지 않고, 흥이 나거나 재미있는 운동이 아니어서 대부분의 사람들이 장기간 수련을 하지 못하고 중간에 포기하는 것에 대해 매우 서운함을 느끼기도 하였다. 그러나 그러한 일에 대해서도 좀 더 긍정적으로 생각하며 상대방의 입장을 이해하려고 하였

고, 남을 미워하는 마음을 갖지 않고 늘 바른 마음을 갖고 생활하고자 하였다.

참여자들은 자신의 국선도 수련자세가 변화되는 경험을 통해 수련의 진정한 가치를 알게 되었다. 스스로 하고자 하는 마음을 갖고 매일 규칙적으로 빠지지 않고 열심히 수련을 하였고, 개인 시간을 활용하여 쉬는 날에도 나와서 수련을 하는 열성을 보였다. 또한 욕심을 내지 않고 천천히 여유를 가지고 수련하면서 생활 속에서도 국선도를 활용하여 자신의 건강을 관리 하였다.

참여자들은 국선도 수련을 통해 자신의 참모습을 발견하게 되고, 진정으로 남을 배려하는 마음이 생겨 다른 사람들과 더불어 사는 삶의 가치를 깨닫게 되었다. 그동안 나와 가족을 위한 삶을 살아왔으나, 다른 사람과 함께 하는 삶속에서 그들의 행동을 긍정적으로 생각하고, 남에게 베풀면서 살고 싶고, 할 수 있다면 다른 사람들을 위해 봉사하면서 살고 싶은 마음이 들었다. 가족과의 관계에서도 아내와 남편에게 시시비비를 가리지 않고 아내나 남편의 입장을 이해하며, 성장한 자녀들에게도 좋은 모습을 보여 주기 위해 노력하였다. 다른 사람들과 함께 수련하면서 느끼는 공동체 의식이 형성되면서 서로를 격려하고 배려하는 마음을 갖게 되었으며 함께 수련하는 즐거움을 통해 더욱 열심히 하였다. 참여자들은 현재 자신의 건강이 유지증진 되고 있는 것은 국선도 수련을 하고 있기 때문이며, 이러한 국선도를 수련하게 됨을 감사히 여기면서 평생운동으로써 앞으로도 계속 수련에 정진할 것이라고 하였다.

이와 같이 국선도 수련을 통한 양생체험은 노인들의 몸과 마음 그리고 정신적인 측면에서 뿐 아니라 가족 내에서도 노인으로서의 역할에 대한 긍정적인 변화를 경험하였다.

#### IV. 논 의

본 연구의 참여자들은 국선도 수련을 통하여 먼저 신체적 변화를 경험하였다. 이는 국선도 수련을 통해 자연치유력이 증가되어 긍정적인 치료효과가 나타남으로써 몸이 편안해졌음을 의미한다. 이러한 결과는 국선도 단전호흡을 통한 선행연구와 유사하며, 대부분

의 연구에서 단전호흡 수련이 신체적 변화에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 즉, 단전호흡을 통한 신체적 변화로 근력, 유연성이 증가하였으며(Hyun, Kang, & Ahn, 2000), 아픈 데가 없어지고, 순환이 잘되며, 몸이 풀어지고, 숙면을 취하게 되는 등의 효과가 있었다(Kim, 2005). 또한 뻣뻣하게 굳었던 몸이 유연해지고, 아픈 곳이 사라지거나 건강이 증진되었으며(Lim, 2003), 긴장성 요실금 완화에도 효과가 있음을 확인하였다(Huh, 2006).

그러나 Kim(2003)의 연구에서는 참여자들이 두통, 손발 저림, 위장병, 관절통, 고혈압, 당뇨병 등의 지병이 있었으나 수련을 통해 손발 저림, 위장병, 관절통, 당뇨병의 경우는 수련 전 지병이 있었던 사람들과 없었던 사람들 간에 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 대상자와 수련기간이 다름으로 인해 차이가 있었을 것으로 보여진다. 따라서 이러한 긍정적인 신체적 변화는 노인의 정상적인 노화과정에서 발생하는 신체적 기능의 감소를 예방하는데 도움이 될 수 있음을 시사해준다.

참여자들은 신체의 긍정적 변화와 더불어 건강해지면서 몸에 기운이 생겨 주위의 동년배들에 비해 활기차고 생기 있는 삶을 살고 있었다. 다른 운동에 비해 국선도 수련 후 몸에 기운이 돌기 시작하였고, 몸에 기운이 생기니 자연스레 몸이 날아갈 듯이 가벼워짐을 느꼈으며 기분도 상쾌하였다. 이러한 결과는 생리적 동작인 호흡과 마음의 작용이 조화되는 경지에서 호흡이 이루어져 마음과 호흡이 고요하게 하나로 되어 단전호흡이 이루어지면 원기가 왕성해지면서 몸에 활력이 넘치고 편안해짐으로써 신체화 증상이 개선되었으며(Kim, 2006), 참여자들이 생기가 돌고 기운이 생겨 제 또래의 사람들보다 훨씬 많은 일을 할 수 있고 덜 지친다고 진술한 결과(Kim, 2005)와 유사하였다. 이와 같은 결과는 선행연구에서의 대상자가 대학생이나 중년여성임을 고려해 볼 때 노인들을 대상으로 한 본 연구에서도 이러한 결과를 확인할 수 있었다는데 의의가 있다. 그러나 이러한 체험의 결과는 참여자들의 진술은 토대로 기술한 것이므로 향후 과학적인 입증과 검증이 필요하다고 사료된다.

국선도 수련을 통해 참여자들은 건강이 회복되고 기운이 생겨 매사에 의욕적으로 생활함으로써 자신감이 증진되어 당당한 노인으로서 생활하였다. 이는 교사들이 국선도 수련 후 학생지도에 자신감이 생기고, 교사 자신의 심리적 안정감이 높아졌으며(Lim, 2003), 신장이식 환자들이 단전호흡 수련을 통해 자아존중감이 증진되었으며, 단전호흡 수련 후에는 마음이 편안해지고 집에 가서 뭔가를 열심히 해야 할 것 같은 생각이 든다고 진술한 연구결과(You, 2007)와 일치하였다. 이러한 결과를 근거로 볼 때 젊은 사람뿐만 아니라 노인에게 있어서 만족감과 자신감은 생활의 활력이 되고 적극적으로 능동적인 삶을 이끌어 가게 되는 원동력이 되므로 국선도 활용이 적극적으로 필요한 것으로 판단된다.

참여자들은 국선도 수련을 통해 점차 집중력이 생기고 마음의 여유로움으로 사물에 대한 새로운 시각을 갖게 되었다. 또한 정신적 충만감이 생겨 마음이 편안해지고 안정됨으로써 마음이 골라졌다. 국선도는 몸과 마음을 하나로 보는 일원론적 심신수련법이다. 이는 마음의 수양을 통한 내적성찰을 함으로써(Kim, 2005), 마음이 안정되고 편안해진다. 또한 단전행공으로 몸을 끌고루 움직여 부드럽게 풀어주고 숨을 가지런히 고르다 보면 결국 마음 고르기가 됨을 의미하며(Huh, 2004), 이는 정신적 건강에 매우 긍정적 영향을 미치는 것으로, 단전호흡 수련을 통해서도 중년여성의 정신건강을 향상시키고 자신의 역할을 긍정적으로 받아들이며 적극적으로 생활하는데 도움이 된다고 하였다(Kim, 2005).

참여자들은 바른 마음을 갖고 규칙적인 생활을 하면서 자신을 추스르게 되었다. 국선도 수련을 하는 사람들은 국선도 수련이 제시하는 목표들을 얻기 위해 노력한다. 정에 해당하는 건강과 생명력, 그리고 기와 신에 해당하는 맑은 마음과 올바른 생각, 그러나 이것들은 수련을 하다보면 모두가 한 덩어리임을 알게 된다. 즉, 기와 신 그리고 정, 이 모든 것이 함께 어우러져야 수련의 진보가 있음을 알게 되는 것이다. 마음이 열리고 밝아지지 않으면, 수련의 진보가 될 수 없으며, 생각과 마음이 열리고 밝아져야 수련의 진보가 되는 것이다(Yang, 2001).

자신의 국선도 수련자세가 변화되는 경험을 통해 수련의 진정한 가치를 알게 되었다. 무리하게 욕심을 부리지 않고 내 몸에 맞게 조절하면서 스스로 하려는 자세를 가지고 빠지지 않고 열심히 수련을 하였다. 힘들고 어려운 동작도 인내심을 가지고 천천히 익숙해 질 때를 기다렸으며, 일상생활에서도 국선도를 활용하여 건강을 유지하고자 노력하였다. 이는 국선도 수련을 통해 마음과 생각을 함께 닦음으로써 사고와 행동이 바뀌어 지는 것을 알 수 있다. 또한 이를 통해 국선도 수련에 더욱 정진하게 되고 지속적으로 하게 되는 계기가 되는 것으로 판단된다.

국선도 수련자들은 몸과 정신이 일체가 되는 몰입의 순간을 경험함으로써 나타나는 충만감으로 진정한 자아를 새롭게 깨닫게 된다. 이러한 깨달음으로 자신의 참모습 즉, 실존을 발견하게 되며 그 다음에 오는 것은 공동체적 실존에 대한 자각 즉, 이타정신이 찾아온다(Lee, 2000). 다시 말해, 자아의 해체를 통해서 자기구축이 가능하고, 다음에 비로소 진지하게 남을 돕고자 하는 마음이 생겨나는 것이다.

참여자들은 예전의 나 중심의 생활에서 주위 사람들과 더불어 사는 삶의 가치를 깨닫게 되었다. 내 몸이 건강하게 됨을 감사하고 더불어 남에게 봉사하고자 하였으며, 다른 사람들과 함께 수련하는 즐거움을 알게 되었으며, 가족을 이해하고 배려하는 마음을 갖게 되었다. 또한 가족들과의 관계에서도 사소한 일로 다투지 않고 이해하고 긍정적으로 생각하면서 자녀들에게도 좋은 모습을 보이기 위해 노력하였다. 이러한 결과는 청소년을 대상으로 한 연구(Yang, 2001)에서 친구를 이해하고 배려하며 경쟁에서 협동하는 마음으로 바뀌는 변화를 체험하며 나타난 결과와 유사하였으나, 본 연구의 결과는 대상자가 노인이라는 것과 현상의 본질적 의미를 추구하는 질적연구라는 특성에서 나타나는 결과로, 건강추구행위에 대한 선행연구에서도 유사한 결과를 보여주고 있다. 즉, 관계망 형성이나 비슷한 처지의 사람들과 잘 지내기, 자녀들 삶의 뒤편에 잘 머물기, 가까운 사람들과 한울타리가 되어 살기, 친구 관계 유지하기, 집안일 돌보기 등(Chung, 2005; Kim, 2003; Shin, Kim, & Seo, 2004)의 결과를 통해 그 의미

를 확인할 수 있다. 그러나 다른 일반 운동과 비교하여 보면 승부를 위해 경쟁적으로 하는 운동에서는 볼 수 없는 현상으로, 심신을 함께 단련하는 국선도 수련의 특징으로 해석할 수 있다.

최근에는 국선도의 원리인 기를 이용한 단학, 단전 호흡, 뇌 호흡, 기공, 타이치, 태극권 등 서로 다른 이름을 가진 수련단체들을 흔히 볼 수 있는데 이들 대부분이 원리는 비슷하지만 수련내용이나 방법에 있어서 약간의 차이를 나타내고 있다. 그러나 실제로 추구하는 목표나 효과는 기(氣)를 이용한 심신의 수련을 통하여 건강을 추구하는 것으로 대부분의 수련단체가 비슷한 것을 알 수 있다. 그 중에서 국선도는 단전호흡을 하기 전에 준비운동에 해당되는 기혈순환 유통법으로 몸의 긴장을 풀어주고 기혈의 순환을 원활하게 하여 주며, 마음을 하단전으로 내려서 정신적 긴장을 완화시켜줌으로써 육체적 생리적 동작인 호흡과 마음의 작용이 조화되는 경지에서 호흡이 이루어지게 된다. 이렇게 마음과 호흡이 고요하게 하나로 되면서 단전호흡이 이루어지면 원기가 왕성해지면서 몸에 활력이 넘치고 마음이 느긋하며 편안해 진다. 따라서 이러한 심신의 수련을 통해 신체적, 정신적 편안함과 안정감을 갖게 되는 것이다.

따라서 국선도 수련은 심신을 건강하게 하는 여러 가지 운동방식의 장점을 포함하고 있으며, 우리 고유의 전통 양생법으로 노인들의 건강증진을 위한 방안으로 활용이 가능하며, 노년기 삶의 질을 높이는데 효과적인 간호중재방법이라 사료된다.

## V. 결론 및 제언

본 연구의 참여자는 일개 광역시 및 시·도 지역에 거주하는 65세 이상의 노인으로서 일상생활을 독립적으로 유지하고, 국선도 수련을 1년 이상 지속적으로 하고 있는 대상자로 남성 5명, 여성 4명 총 9명이었다. 자료수집기간은 2006년 8월부터 2006년 12월까지였고 2-3회에 걸친 심층적인 면담과 관찰을 통해 양생 체험의 의미를 밝히고자 하였다. 국선도 수련노인의 양생체험의 본질적 의미를 이해하고 묘사하기 위하여 본

연구는 van Manen의 해석학적 현상학 연구방법을 이용하였다.

이에 따른 본질적 주제는 ‘몸이 편안해짐’, ‘생기가 뭉’, ‘자신감이 증진됨’, ‘마음이 끌라짐’, ‘자신을 추스름’, ‘수련의 가치를 알게 됨’, ‘더불어 사는 삶의 가치를 깨닫게 됨’ 이었다.

이상과 같은 결과로 볼 때 국선도 수련을 통한 노인의 양생체험은 민족고유의 심신수련법인 국선도 수련을 통해 노인의 신체적, 정신적 건강에 긍정적 영향을 주어 노인의 정상적인 노화과정에서 발생하는 신체적 기능의 감소, 정서적 부조화 등을 예방할 뿐만 아니라 더 나아가 나 중심의 생활에서 주위 사람들과 더불어 사는 삶의 가치를 깨닫게 되는 체험을 하였다. 이는 노인의 건강문제를 예방하고 건강을 증진시킴으로써 노인의 삶의 질을 향상시키게 될 것이다. 이에 본 연구결과의 간호학적 의의는 국선도 수련 노인의 양생체험의 본질을 이해함으로써 한국문화의 이해에 기반을 두고 노인들의 국선도를 통한 운동양생을 보다 총체적이고 심층적으로 이해할 수 있는 시각과 이에 관한 독자적 간호중재개발을 위한 다양한 연구의 가능성을 제시할 수 있는 기초자료가 될 것이다. 또한 간호실무적 측면에서 노인의 건강증진을 위한 운동 프로그램에서 운동중재로 활용할 수 있으리라 기대되며, 아울러 지역사회에서도 지역주민과 간호사가 함께 하는 건강증진을 위한 운동으로 기대해 볼 수 있을 것이다.

이상의 본 연구결과에 따른 제언은 국선도 수련이 노인의 신체적, 정서적 측면에 긍정적인 영향을 미치는 효과가 있었으므로, 노인의 운동양생을 위한 프로그램 개발과 운동양생의 정도를 측정할 수 있는 도구 개발이 필요하다고 본다. 또한 본 연구는 노인을 대상으로 국선도 수련을 통한 양생체험에 대해 연구하였으나 향후 다른 운동양생법을 적용한 양생체험을 연구함으로써 노인을 위한 운동중재 프로그램 개발의 기초자료로 활용할 수 있을 것이다. 마지막으로 본 연구는 van Manen의 해석학적 현상학적 연구방법에 따라 국선도를 수련하는 노인의 양생체험의 의미와 본질을 밝히고자 하였으나 향후 문화적 측면과 과정적 양생경험을 이해하기 위해 문화기술지 연구방법을 통해 탐색할

것을 제언한다.

## References

- Cheongsan (2001). Kouk-Sun-Do. 1, 2, 3. Seoul: KoukSunDo.
- Chu, H. M. (2003). *The effect of the Korean breathing on Baxi fitness and stress hormone in the elderly*. Unpublished master's thesis, Korea National Sport University, Seoul.
- Chung, S. E. (2005). Health behaviors among elderly Korean immigrants in Canada. *Qualitative Res*, 6(1), 1-13.
- Han, C. H. (2006). *Way of the life which seeks again*. Seoul: Bakmoonwha.
- Hyun, K. S., Kang, H. S., & Ahn, D. H. (2000). A comparison of physical health, Anxiety, and depression between the Dan-Jeon breathing trained group and non-trained group. *J Korean Acad Adult Nurs*, 12(2), 245-255.
- Huh, K. M. (2004). *Kouk-Sun-Do KangHae*. Seoul: KoukSunDo.
- Huh, M. S. (2006). *The effect of the Dan Jeon breathing exercise on the stress urinary incontinence and quality of life in middle aged women*. Unpublished master's thesis, Dongeui University, Busan.
- Hyeun, M. Y. (2005). *Yangaeng and health status according to Sasang constitution of University students*. Unpublished master's thesis, Woosuk University, Jeonju.
- Jung, B. H. (2002). *A study on The Yangaeng Theory by Dong-Moo Lee, Je-Ma*. Unpublished master's thesis, Wonkwang University, Iksan.
- Kim, A. J. (2004). *The development and evaluation of a tool in measuring Yangaeng*. Unpublished doctoral dissertation, Ewha Womans University, Seoul.
- Kim, D. G. (2006). *The effect of the Kouksundo practice on mental health for college students*. Unpublished master's thesis, Kangwon National University, Chuncheon.
- Kim, J. G. (2003). *The effect of Kouksundo practice : Focused on the subjective perception of a practitioner*. Unpublished master's thesis, Changwon National University, Changwon.
- Kim, K. W. (2005). Effects of Dan Jeon breathing exercise on physical health promotion in middle aged women. *J Korean Acad Womens Health Nurs*, 11(4), 257-264.
- Kwon, J. Y. (1973). *Jajeondohae*. Seoul: Soojiseorim.
- Lee, C. J. (2005). *A study on the history of regimen and practice*. Unpublished master's thesis, Wonkwang University, Iksan.
- Lee, G. H. (2000). *A study on Somestic approach of inner bodily consciousness through KukSunDo training*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Lee, G. H. (2003). *Challenges in 120 year-old*. Seoul: Karim.
- Lee, G. H., Lee, S. B., & Won, Y. S. (2004). A study on the effect of exercise in Kouk Sun Do's Dan-jeon breathing. *J Korean Phys Educ*, 43(5), 635-645.
- Lee, N. K. (1993). *A research on the literature on Yangaeng*. Unpublished doctoral dissertation, Daejeon University, Daejeon.
- Lee, Y. J. (2006). *Way of the life which seeks again*. Seoul:

- Bakmoonwha.
- Lim, Ch. Y. (2003). *Ethnographic study on the teacher' perceptions of the effects and their educational applications of Kuksundo training*. Unpublished master's thesis, Chonbuk National University, Jeonju.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Effective evaluation*. San Francisco: Jossey Bass.
- Koji, N. (2003) *Life of the old age when is happy*. Seoul: Moonye.
- Shin, K. L., Kim, E. H., & Seo, J. H. (2004). The experience of health behavior in elderly woman, *Korean Acad of Adult Nurs*, 16(4), 245-255.
- van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. New York: Sunny press.
- We, Y. T., & Kim, K. S. (1999). A study on the relationship between Yangsaeng and aging. *J Korean Qigong Med Soc*, 3(1), 77-89.
- Yang, J. H. (2001). *A study on the Yangseang experience through dietary practice among Korean women*. Unpublished doctoral dissertation, Ewha Womans University, Seoul.
- You, H. S. (2007). *The effect of a DanJeon breathing exercise program on physiological: Psychological state and quality of life of Kidney transplantation recipients*. Unpublished doctoral dissertation, Chonnam National University, Gwangju.
- You, J. K. (1973). *Seolmoonjaeon*. Seoul: Nongkyung.