

# 양생 관련 국내 연구 현황 및 설문도구 분석

박항진 · 이상남<sup>1</sup> · 이봉효<sup>2</sup> · 최성훈<sup>3</sup> · 한창현\*

한국한의학연구원 문헌연구그룹, 1: 대구한의대학교 기공학교실, 2: 대구한의대학교 침구경락교실, 3: 대구한의대학교 해부학교실

## Analysis of Research Trend about Yangseng - Focusing on Measuring Instrument

Hwang Jin Park, Sang Nam Lee<sup>1</sup>, Bong Hyo Lee<sup>2</sup>, Seong Hun Choi<sup>3</sup>, Chang Hyun Han\*

*Center for Medical History and Literature, Korea Institute of Korean Medicine,*

*1: Department of Qigong, College of Korean Medicine, Daegu Haany University,*

*2: Department of Anatomy and Histology, College of Korean Medicine, Daegu Haany University,*

*3: Department of Acupuncture, Moxibustion, and Acupoint, College of Korean Medicine, Daegu Haany University*

The aim of this study is to analyze the research trend focusing on Yangseng(養生) studies in Korea. Through this study, the researchers attempt to explore the research trends of the Yangseng(養生) in Traditional Korean Medicine. Yangseng(養生) as a key word was searched on representative domestic databases of articles and the researchers and collected the articles of journals published from 1980 to 2012. Finally 350 articles of Yangseng(養生) were selected. After mid-2000s, Yangseng(養生) studies has been increased with the great interest in quality of life. Taoism and Traditional Korean Medicine were closely related with Yangseng(養生). Most of the Yangseng(養生) Studies in Medicine have been carried out by Traditional Korean Medicine and primarily focused in the literature. Yangseng(養生) has been defined as a sort of health-promoting behaviors. Therefore, Yangseng(養生) studies that mainly analyzed the variables associated with health-related quality of life and Yangseng(養生) and the main subjects were elderly and workers in this study. But every measuring instrument except Yangseng(養生) was adapted from western tools. In order to handle the new wave of society and medicine, new health concept and measuring instrument of Traditional Korean Medicine should be developed through Korean unique ideas of Yangseng(養生).

Key words : Yangseng(養生), measuring instrument, Traditional Korean Medicine, quality of life

### 서 론

세계보건기구 헌장(Constitution the World Health Organization)에서는 1948년에 “건강이란, 다만 질병이 없거나 허약하지 않다는 것만을 말하는 것이 아니라 신체적, 정신적 및 사회적으로 완전히 안녕한 상태에 놓여 있는 것이다.(Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.)”라고 건강을 정의했다<sup>1)</sup>. 이는 현재에도 가장 일반적으로 인용되는 건강의 정의로서 건강의 개념을 ‘질병의 부재상태’로 인식하던 생의학적 모델(biomedical model)에서 심리, 사회, 환경적 맥락의 중요성을

\* 교신저자 : 한창현, 대전시 유성구 유성대로 1672 한국한의학연구원

· E-mail : chhan@kiom.re.kr, · Tel : 042-868-9498

· 접수 : 2013/01/09 · 수정 : 2013/01/09 · 채택 : 2013/01/15

강조하는 생물-심리-사회모델(bio-psycho-social model)로 전환한 개념이었다<sup>2)</sup>. 이처럼 건강은 몸의 현상을 설명하는 술어 중 하나로 어느 집단에서나 인류의 기원과 함께 생활의 일부로 존재해 왔고 이에 대한 인식과 적응하는 방법도 문화가 발달되어온 과정과 시대에 따라 달라져 왔다<sup>3)</sup>.

韓醫學에서는 그저 오래 사는 것만이 아닌 잘 산다는 의미까지 포함한 건강개념인 ‘養生’이 수천 년 전부터 사용되어져 왔다<sup>4)</sup>. 『黃帝內經素問』의 上古天眞論에서 養生의 道를 “옛날의 眞人은 천지의 변화에 따라 陰陽의 변화를 파악하고 精氣를 호흡하였다. 다른 힘의 빌림이 없어 정신을 안에 간직하여 신체가 변치 않도록 하였다. 때문에 眞人은 장수하여 천지를 덮어 죽지 않았던 것이다. 그것은 養生의 道를 체득하였기 때문이다.(上古有眞人者 提挈天地 把握陰陽 呼吸精氣 獨立守神 上古有眞人者 提挈天地 把握陰陽 呼吸精氣 獨立守神 肌肉若一 故能壽敝天地

無有終時 此其道生)<sup>9)</sup>라고 언급하고 있다. 이 구절은 그대로 『東醫寶鑑』에도 인용되어 있다<sup>6)</sup>. 養生의 핵심적 의미는 이처럼 ‘生命을 保養한다’이고 사람들이 일상생활을 자연의 법칙에 맞게 하여 精氣神을 保養하고 병을 예방 및 치료하여 오래 사는 것을 말하며, 이에 대한 방법으로 環境, 精神, 氣功, 飲食, 起居, 勞動, 睡眠, 房事 등이 있고 넓게는 鍼灸, 藥物까지 포함된다<sup>7)</sup>.

이와 같이 自然에 順應하며 좀 더 나은 삶을 추구하는 養生의 가치를 현대 사회에 적용시켜 나간다면 韓醫學과 韓民族의 고유사상을 활용하여 韓國을 넘어 인류의 삶에 기여할 수 있는 방법을 모색할 수 있으리라 여겨진다. 이러한 養生에 관한 연구는 여러 가지 방향으로 활발하게 이뤄져 왔으나 아직 양생을 키워드로 국내 연구 동향을 분석한 연구는 없었다. 따라서 본 연구는 국내 養生 연구 동향 분석을 통해 사회적 흐름을 파악하고 구체적인 연구방법을 조사함으로써 향후 한의학에 있어서 養生 연구의 방향을 모색하고자 하였다.

## 연구대상 및 방법

### 1. 연구대상

본 연구는 양생과 관련한 국내 논문을 조사하기 위해 국내의 대표적인 논문 데이터베이스를 살펴보았다. 논문 데이터베이스는 “NECA 체계적 문헌고찰 매뉴얼<sup>8)</sup>”을 참고하여 선정하였다(Table 1). 분석 자료는 데이터베이스로부터 2012년 9월에 추출하였고 검색기간은 1980년부터 2012년으로 설정했다. 검색대상은 국내 학회나 기관에서 출간된 논문으로 검색어는 전체 항목(논문명, 간행물명, 발행기관, 저자명, 키워드, 목차, 국문초록, 영문초록)에서 ‘양생’으로 하였다. 검색된 논문들 중 국제표준연속간행물번호(ISSN)가 없는 학술지에 실린 논문들을 제외하였고 중복 논문도 제외시켰다. 또한 학술지가 다르더라도 논문명, 저자명, 초록이 같은 경우는 이후의 논문을 중복 논문으로 간주하여 제외시켰다.

그 후 학회명, 학술지명 등의 변경이나 오류, 결호를 반영하여 데이터를 다시 수정했고 학회지 성격과 상관없는 논문과 초록이나 참고문헌 등을 갖추지 않아 기본적인 논문 형식을 지키지 않는 것을 제외하였다. 마지막으로 단순히 養生을 주제와 큰 연관 없이 서술된 논문들도 제외하였다. 이 결과 최종적으로 145개 학회에서 발간된 149개 학술지 논문 350건을 최종 분석대상으로 선정했다.

Table 1. The list of database

Name	Site URL
한국학술지인용색인	http://www.kci.go.kr
국가과학기술정보센터(NDSL)	http://scholar.ndsl.kr
한국교육학술정보원	http://www.riss.kr
DBpia	http://www.dbpia.co.kr
전통의학정보포털 오아시스	http://oasis.kiom.re.kr
의학논문데이터베이스	http://kmbase.medic.or.kr

### 2. 분석 방법

추출된 養生 관련 논문은 연도, 연구 분야, 학회, 학술지, 연구 설계, 설문도구, 연구 대상, 중재방법 등을 통해 분석하였다. 연구 분야는 한국학술지인용색인<sup>9)</sup>의 학술단체와 학술지의 통계

를 이용하여 분류하였고 한국연구재단의 학술연구 분야 분류표<sup>10)</sup>의 공학, 농수해양, 복합학, 사회과학, 의약학, 인문학, 예술체육, 자연과학의 8개 대분류와 152개 중분류를 사용했고 소분류는 사용하지 않았다. 학술연구 분야 분류표에는 KCI 등재지와 비등재지를 모두 포함하고 있었는데 여기에 기재되어 있지 않은 학술지는 기타로 분류하였다. 또한 학회명, 학술지명 등이 수정된 경우 최근 명칭으로 통합하였다.

연구 설계는 설문(측정)도구사용 여부, 중재 사용 여부를 기준으로 나누고 도구 개발 관련 연구를 따로 분류하여 분석하였다. 의약학 분야에서 문헌연구를 제외하면 養生에 대한 연구는 대부분 설문도구를 사용하였고 養生에 대한 측정과, 중재를 분석하기 위해 이와 같은 기준을 세웠다. 설문도구는 도구 개발자가 명시된 도구만 분석하였고 도구명, 원개발자와 개발연도를 기재하는 것을 원칙으로 하였다.

## 결 과

### 1. 양생 관련 학술지 논문 분석

#### 1) 연도별 분석

1980년부터 2012년까지 국내 養生 관련 학술지 논문은 총 350건이었고, 2010년 52건으로 제일 많았으며 대체적으로 증가해 왔다(Fig. 1).

#### 2) 연구 분야별 분석

전체 논문 중 인문학이 178건(51%)으로 절반 정도를 차지하고 있었고 그 다음으로 의약학 124건(36%), 예술체육 29건(8%)이었으며 나머지 분야는 미미한 수준이었다(Fig. 2).

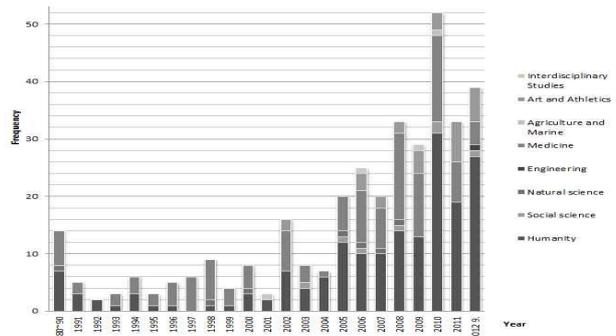


Fig. 1. Articles of Yangseng.

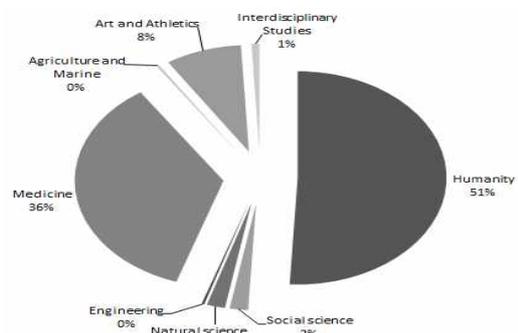


Fig. 2. Articles of journals assorted by academic classification.

養生 연구는 2000년대에 들어 급격하게 성장했다. 따라서 2000년 이전, 이후로 養生 연구를 분야별로 분석해 보면, 2000년 이전까지 57건의 논문 중 의약학이 35건(61%), 인문학이 20건(35%)으로 나타났으나 2000년 이후 293건의 논문은 인문학 158건(54%), 의약학 89건(30%), 예술체육 29건(10%) 순으로 나타났다. 의약학 비중의 감소와 인문학의 증가가 두드러졌다(Fig. 3, 4).

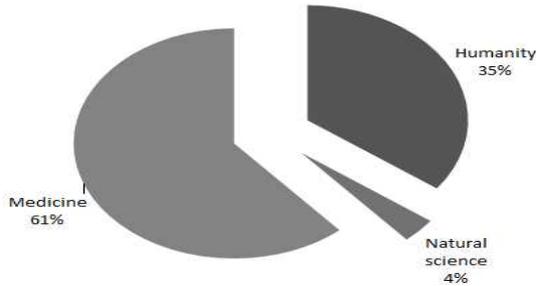


Fig. 3. Articles of journals assorted by academic classification, 1980 to 1999.

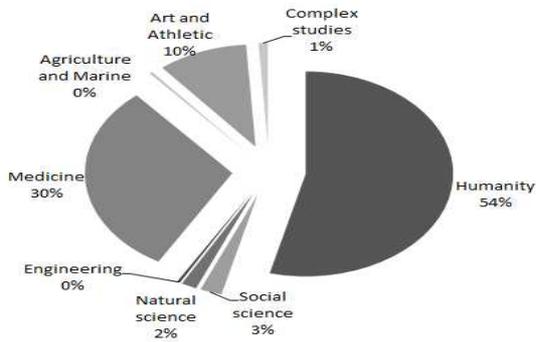


Fig. 4. Articles of journals assorted by academic classification, 2000 to 2012.

3) 학회별 분석

(1) 인문학 논문 분석

총 178건의 인문학 논문이 79개 학회에서 발간되었다. 한국도교문화학회 53건(29.8%), 동양문화연구원 6건(3.4%), 동양철학연구회 6건(3.4%), 한국동서철학회 5건(2.8%) 순으로 나타났다. 한국도교문화학회는 중분류 상 종교학에 분류되며 인문학에서 뿐만 아니라 전체 養生 관련 연구에서 가장 많은 논문을 발간했다.

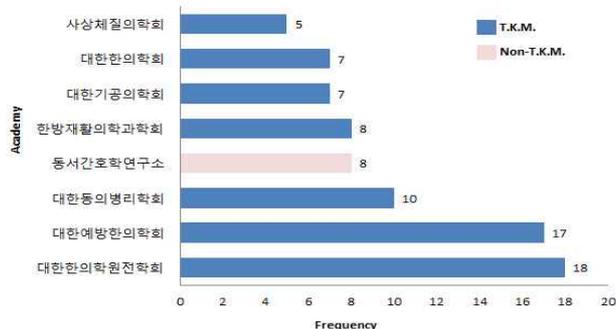


Fig. 5. Articles of Yangseong in Medical journal.

(2) 의약학 논문 분석

총 124개의 의약학 논문이 35개 학회에서 발간되었다. 5개 이상의 논문을 발간한 학회는 대부분 한의학 관련 학회였는데 대한한의학원전학회 18건(14.5%), 대한예방한의학회 17건(13.7%), 대한동의병리학회 10건(8.1%), 동서간호학연구소 8건(6.5%), 한방재활의학과학회 8건(6.5%), 대한기공의학회 7건(5.6%), 대한한의학회 7건(5.6%) 순으로 나타났다. 5개 이상의 논문을 발간한 비한의학 학회는 동서간호학연구소가 있었다(Fig. 5).

2. 양생 관련 의약학 분야 학술지 논문 분석

1) 연도별 분석

1980년부터 2012년까지 의약학 분야 養生 관련 국내 학술지 논문은 총 124건으로 2000년 이전에는 연평균 3.2건이었다가 2000년 이후에는 연평균 7.1건으로 나타났다. 2008, 2009, 2010년은 각각 10건 이상으로 많은 시기였다(Fig. 6).

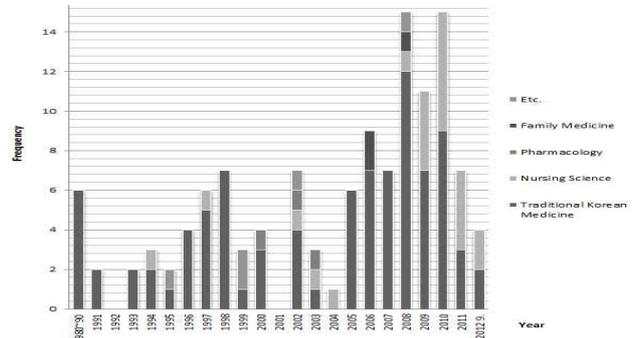


Fig. 6. Yangseong Articles of Medical Journals.

2) 연구 분야별 분석

養生 관련 논문 중 가장 높은 의약학 연구 분야는 한의학 91건(73%)이 있었으며 그 다음으로 간호학 22건(18%)이 있었다. 한의학과 간호학이 전체 의약학 분야에서 91%로 대부분을 차지하였다(Fig. 7).

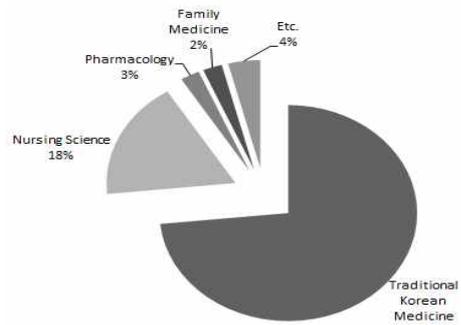


Fig. 7. Articles of Medical journals assorted by academic classification.

3) 설문도구 사용 연구 분석

전체 연구 중 설문도구를 사용한 연구는 41건(33%)이 있었고 설문도구를 사용하지 않은 연구는 83건(67%)이 있었다. 설문도구를 사용한 연구 중 중재를 사용한 연구는 2건(2%), 중재를 사용하지 않은 연구는 37건(30%), 도구 개발 관련 연구는 2건

(2%)이 있었다. 설문도구를 사용하지 않은 논문이 많았고 설문도구를 사용하지 않은 논문은 거의 대부분이 문헌연구였다(Fig. 8).

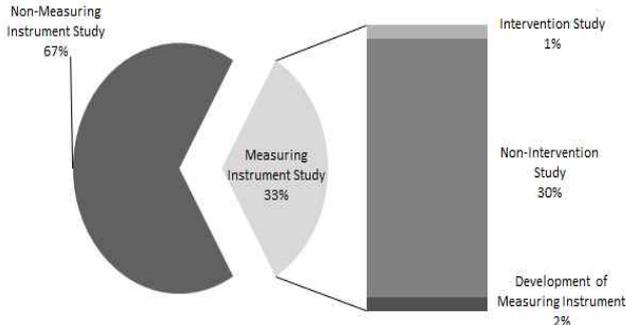


Fig. 8. Articles of Medical journals assorted by study design.

(1) 설문도구 사용 연구의 연구 분야별 분석

한의학과 간호학 각 연구 분야에서 연구 설계의 비율을 보면 중재를 사용하지 않은 연구에서는 간호학은 16건(72.7%)이었고 한의학은 19건(20.9%)이었다. 설문도구를 사용하지 않은 연구의 비율은 한의학이 70건(76.9%)으로 가장 많았으며 간호학은 4건(18.2%)이었다. 한의학은 설문도구를 사용하지 않은 연구의 비율이 높았고, 간호학은 설문도구를 사용한 연구가 많았으며 그 중에서도 중재를 사용하지 않은 연구의 비율이 높았다(Table 2).

Table 2. Articles of Medical journals assorted by study design and academic classification

Design	Total	Traditional Korean Medicine	Nursing Science	Pharmacology	Family Medicine	Etc.
Intervention Study	2	1	1			
Measuring Instrument Study	37	19	16		1	1
Development of Measuring Instrument	2	1	1			
Non-Measuring Instrument Study	83	70	4	3	2	4
Total	124	91	22	3	3	5

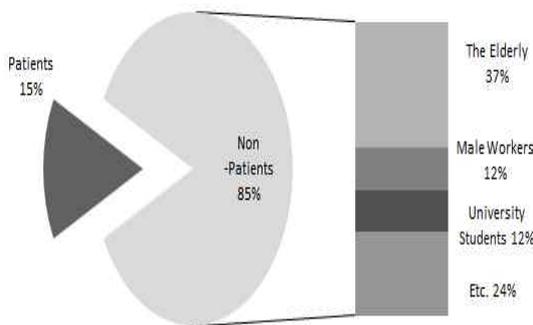


Fig. 9. Articles of Medical journals assorted by subjects.

(2) 설문도구 사용 연구의 연구 대상별 분석

설문도구를 사용하고 연구 대상이 있는 41건의 養生 관련 논문 중 환자 대상 연구는 6건(15%)이 있었고 비환자 대상 연구는 35건(85%)이었다. 대상이 된 환자 중 특정 질환으로 규정된 경우는 고혈압 환자 2건, 혈액투석환자 1건, 비만환자 1건이 있었다. 비환자 대상 연구에서는 노인 15건(37%), 남성 근로자 5건(12%), 대학생 5건(12%) 순으로 나타났다(Fig. 9).

(3) 주요 설문도구 분석

養生 관련 의약학 분야 학술지 논문에서 사용된 설문도구 중 가장 많은 빈도를 보인 것은 김<sup>11)</sup>의 양생수준 측정도구로 36건(87.8%)이 있었는데 양생관련 설문도구를 사용한 총 37건 중 대부분이었다. 그 외 1건은 주 등<sup>12)</sup>의 양생설문지였다. 직접적으로 '양생'을 통해 검색된 것을 제외하면 건강증진습관(건강 관련 생활습관)을 측정하는 Belloc과 Breslow<sup>13)</sup>의 7가지 기본적인 생활습관(Alameda 7)이 7건(17.1%)이 있었고 건강관련 삶의 질을 측정하는 도구는 5건이 있었다. 신 등<sup>14)</sup>의 Catholic Medical Center Health Survey가 2건이 있었고 Ware 등<sup>15)</sup>의 36-item short-form health survey도 2건이 있었는데 이것의 축약판인 Ware 등<sup>16)</sup>의 8-item short-form health survey도 1 건이 있었다.

그밖에 일상생활활동을 측정하는 도구는 4건(9.8%)이 있었다. '양생'을 통해 직접적으로 검색된 것을 제외하면 건강증진 습관, 삶의 질, 일상생활활동 등을 측정하는 설문도구가 많았다 (Table 3).

고찰

養生은 동아시아 문화권에서 한자를 사용하는 지역(중국, 대만, 한국, 일본)에 존재하는 특유의 문화개념으로서 신체적, 정신적 안정을 도모하고 자연의 법칙에 따른 조화로운 생활을 이상으로 하는 인간 철학의 원리인 동시에 한의학에서는 의료의 한 영역이다<sup>17)</sup>. 『黃帝內經』 靈樞의 本神편에서 “故智者之養生也必順四時而適寒暑 和喜怒而安居處 節陰陽而調剛柔 如是則辟邪不至 長生久視”라 하여 양생에 기본적으로 요구되는 바와 養生의 목적을 간략하게 요약하고 있다. 여기에는 陰陽의 調和를 중심으로 삼고, 인체 내외의 환경으로 구분하여 養生의 방법을 설명하고 있다. 먼저 인체 외적인 환경으로 四時의 寒暑 등의 氣候變化에 順應하여 人體의 陰陽과 天地陰陽이 상호 협조해야한다는 것이고, 또 인체 내부의 환경으로는, 情志활동과 調和를 이루어 규칙적인 생활습관을 가지며, 房事를 절제하여 체내 陰陽의 平衡상태를 유지해야하는 것이다. 위에서 말한 바대로 생활한다면 正氣가 強健해지고 病邪에 抗禦할 수 있을 것이니, ‘長生久視’에 도달하여 건강하게 장수할 수 있어 養生의 목적을 이룰 수 있을 것이다<sup>18)</sup>. 이처럼 양생이란 인체를 보호하여 생명활동을 건강하게 攝養保存함으로써 健康·無病·延年·益壽 내지 長生할 수 있게 하는 모든 방법이라 할 수 있다<sup>19)</sup>.

韓國에서 養生은 中國에서 道家가 전래되기 이전에 이미 仙家の 형태로 존재해 왔다<sup>20)</sup>. 高句麗 時代 宰相이던 乙巴素가 編纂한 『參佺戒經』에는 “오래 長壽함은 養生함에 法道가 있어서 神仙의 骨格으로 몸을 이루니 햇빛을揖하고 이슬을 마시며 筋

Table 3. Measuring instruments in articles of Yangseng

Key Concept of Scales (Frequency)	Measuring Instrument	Developer (Year)	Frequency	Items	Principal Component(Number)	Reliability
Yangseng* (37)	Tools for measuring Yangseng	김애정 (2004)	36	31	Morality Yangseng, Mind Yangseng, Diet Yangseng, Activities & Rest Yangseng, Exercise Yangseng, Sleep Yangseng, Sex life Yangseng(8)	0.8-
	Yang-Saeng grades	주재신 등 (2008)	1	61	Mentality, Eating, Daily life, Seasonal life, Sexual Behavior(5)	
Health -promoting Behaviors(7)	Health Practice Index(Alameda 7)	Belloc & Breslow (1972)	7		Smoking, Drinking, Obesity Status, Exercise, Adequate Sleep, Skipping Breakfast, Snacks(7)	
Quality of Life - Health(5)	Catholic Medical Center Health Survey (CMCHS V1.0)	신호철 등 (1998)	2	44	Physical Function, Emotional Function, Social Function, Role Limitation, Health Perception, Change in Health, Satisfaction, Bodily Pain, Vitality(10)	0.9-
	8-item short-form health survey (SF-8)	Ware 등 (2001)	2	8	Physical function, Role limitation resulting from physical problems, Bodily pain, General health, Vitality, Social function, Role limitation resulting from emotional problems, Mental health(8)	
	36-item short-form health survey (SF-36)	Ware 등 (1992)	1	36	Physical function, Role limitation resulting from physical problems, Bodily pain, General health, Vitality, Social function, Role limitation resulting from emotional problems, Mental health(8)	
Activities of Daily Living(4)	Korean-Activities of Daily Living(K-ADL)	원장원 등 (2002)	1	8	Activities of Daily Living	
	Korean-Instrumental-Activities of Daily Living(K-IADL)	원장원 등 (2002)	1	10	Instrumental-Activities of Daily Living	
	Activities of Daily Living(ADL)	Katz 등 (1963)	1	6	Activities of Daily Living	0.8-
	Instrumental-Activities of Daily Living (IADL)	Lawton & Brody (1969)	1	8	Instrumental-Activities of Daily Living	0.8-

\*Searched by '양생'

骨은 튼튼하고 氣運은 맑다. 따뜻한 옷을 입고 맛있는 飮食을 먹어 머리는 희끗하되 어린아이의 얼굴로 오랫동안 長壽한다.(上壽者養生有度仙骨化爲身搥日華飲露液筋健氣侑揮煖裳享甘旨鶴髮童顏延年益壽”<sup>21)</sup>라고 養生의 정의와 방법을 제시하고 있다. 이는 養生이 인체를 보호하여 생명활동을 건강하게 攝養保存함으로써 健康, 無病, 延年, 益壽 내지 長生할 수 있게 하는 것<sup>19)</sup>이라는 현대 韓醫學의 養生개념과 유사하기도 하다. 이후 삼국시대 이래로 道敎가 한국에 유입되어 한국 재래의 仙道사상과 융합함으로써 한국 고유의 養生術은 발전을 거듭하게 되었다. 이러한 生命 尊重 思想, 養生法, 心性修養을 통한 人格完成 등의 韓國 仙家의 전통은 의학에까지 영향을 미쳐 養生學이 의학의 한 영역으로 자리 잡게 된다. 이것은 『醫方類聚』, 『東醫寶鑑』 등 醫書들에 보이는 養生論을 통해 확인된다<sup>22,23)</sup>. 이처럼 自然과의 合一, 心身의 修鍊을 강조하는 한국 고유의 養生思想은 현재 한국인의 건강개념에 내재되어 攝食 調節, 身體 鍛鍊, 마음의 다스림으로 일상생활을 통한 心身의 調和를 추구하는 전통으로 지금까지도 이어져 오고 있다<sup>24)</sup>.

의료의 발달로 인해 인류의 수명이 연장되면서 보건의료의 목적이 단순히 생명을 유지하는 것이 아니라 삶의 질 향상의 중요성이 커지고 있다<sup>25)</sup>. 삶의 질에 대한 관심은 한국 고유의 건강개념과 맞물려 養生에 대한 관심으로 이어지고 있다. 이러한 분위기 속에서 국내에서 養生에 관한 연구는 개념 정리, 문헌적 고찰, 구성 요소 분석, 측정 방법 개발, 임상적 적용 등으로 이뤄져 왔으나 국내 연구 동향을 분석한 연구는 드물었다. 이에 본 저자는 국내 養生과 웰빙 연구 동향을 분석하였다.

1980년부터 2012년까지 국내 養生 관련 학술지 논문은 전체적으로 증가해왔으며 이는 최근 삶의 질에 대한 관심이 養生 영역으로 번져가고 있음을 보여준다.

연구 분야별로 보면 인문학이 절반 정도를 차지하고 있었고 그 다음으로 의약학이 있었다. 1999년 이전에는 의약학의 비율(61%)이 많았고 이후에는 인문학의 비율(54%)이 많았다. 인문학에서는 道敎와 관련한 논문이 많았고 의약학에서는 한의학과 관련한 논문이 많았다. 예술체육에서는 養生이론을 체육사상이나 철학에 접목시켜 설명한 연구가 많았다. 이들 연구의 분석을 통해 養生의 이론이 道敎에 관련된 개념이며 한의학과 체육에서 이 개념을 활용하여 인체에 적용하고 있음을 확인할 수 있었다. 학회별로 보면 인문학의 경우 한국도교문화학회 53건(29.8%), 동양문화연구원 6건(3.4%), 동양철학연구회 6건(3.4%), 한국동서철학회 5건(2.8%) 순으로 나타났다. 중분류상 養生 연구는 종교학, 철학과 연관성을 보였으며 인문학에서 뿐만 아니라 전체 養生 관련 연구에서 가장 많은 논문을 펴냈던 학회는 한국도교문화학회였다. 1986년에 설립된 한국도교문화학회<sup>26)</sup>는 유교, 불교와 더불어 한국문화 전반에 큰 영향을 끼친 도교문화를 각 분야 전공자들이 모여 학제적으로 연구하기 위해 결성된 학술단체이다. ‘도교문화연구’를 1987년에 창간하였으며 연 2회 발간하고 있다. 의약학의 경우 대부분이 한의학 관련 학회였는데 대한한의학원전학회 18건(14.5%), 대한예방한의학회 17건(13.7%), 대한동의병리학회 10건(8.1%), 동서간호학연구소 8건(6.5%), 한방재활의학과학회 8건(6.5%), 대한기공의학회 7건(5.6%), 대한한의학회 7건(5.6%) 순으로 나타났다. 養生 관련 연구는 한의학 중에서도 원전학, 예방학, 병리학, 재활의학, 기공의학 순으로 연관이 깊음을 알 수 있었다. 의약학에서 가장 많은 논문을 펴냈던 학회로는 대한한의학원전학회가 있었다. 1983년에 설립된 대한한의학원전학회<sup>27)</sup>는 한의학 원전 연구를 통하여 기초 한의학 발전에 기여함을 목적으로 하고 있다. ‘대한한의학원전학회지’를 1987년 창간하였으며 연 6회 발간하고 있다. 빈도수가 5회 이상인 비한의학회 학회

로는 동서간호학연구소가 유일했다. 1996에 설립된 동서간호학연구소<sup>28)</sup>는 간호학으로 분류되기는 하나 경희대학교 부설연구소로서 1998년 8월 대한간호협회로부터 한방간호연구소로 지정된 연구소이며 동양과 서양의 간호를 통합하여 독특한 한국의 정체성이 강조된 동서간호학 발전에 필요한 연구사업의 수행을 목적으로 하고 있다. '동서간호학연구지'를 1997년에 창간하였으며 연 2회 발간하고 있다. 동서간호학연구소는 간호학 중에서도 한의학에 가까운 연구를 수행하기 때문에 養生 관련 연구를 상대적으로 많이 수행해온 것으로 생각된다.

인문학과 의학학을 제외한 분야에서는 예술체육 중 체육으로 분류되는 한국체육철학회가 7건, 한국체육과학회와 한국체육학회 4건으로 나타났다. 이 분야에서는 여러 운동, 무술, 체육사상과 養生思想의 관계를 서술적으로 밝힌 연구가 많았다.

養生 연구는 사회적으로 삶의 질에 대한 관심과 더불어 최근 몇 년 사이에 크게 증가해 왔다. 분류상 인문학에서는 道教와 관련이 깊었는데 道教思想의 핵심은 心身을 잘 길러서 無病長壽하며 참되고 영원한 생명을 얻는데 있으며 이러한 경지에 오른 인격을 道教에서는 神仙(仙人, 真人)이라고 한다<sup>29)</sup>. 이러한 과정을 養生이라고 부를 수 있으며 이는 한의학과 道教가 만나는 지점이라고 볼 수 있다. 게다가 대표적인 한의학 원전인 『東醫寶鑑』도 道教思想을 기반으로 하고 있다는 것은 주지의 사실이다<sup>30)</sup>. 의학학에서는 한의학과 관련이 깊었지만 최근에는 인문학의 비율이 의학학의 비율보다 많아진 것을 보아 의학학, 특히 한의학이 시대적 흐름에 부응하지 못하는 것처럼 보이기도 한다. 養生에 대한 연구가 의학학에서 대한한의학원전학회 가장 많이 했다는 점에서는 한의학에서 養生 연구가 문헌연구를 위주로 행해져 왔음을 유추할 수 있었다.

1980년부터 2012년까지 의학학 분야 養生 관련 국내 학술지 논문은 전체 빈도가 낮아서 연도별 흐름을 분석하기에는 한계가 있으나 2000년 이전에는 연평균 3.2건이었다가 2000년 이후에는 연평균 7.1건으로 나타났다.

연구 분야별로 보면 한의학이 주도해 왔으며 그 다음으로 간호학이 있었다. 1999년까지는 한의학이 절대적으로 많았으나 2000년부터는 한의학의 비중이 줄어들고 간호학과 다른 분야의 논문이 증가했다. 그러나 여전히 한의학의 비중이 절대적이었다. 한의학 중에서도 원전의학, 예방의학, 병리학, 재활의학, 기공의학의 비중이 높았다.

설문도구와 중재처치 사용여부 위주로 연구 설계를 분석해 보면 설문도구를 사용하지 않은 연구는 83건(67%)으로 설문도구를 사용한 연구 41건(33%)보다 2배가량 많았다. 설문도구를 사용한 연구에서는 중재를 사용하지 않은 연구가 대부분이었으며 나머지 연구의 빈도는 미미했다. 養生 관련 연구는 대부분이 문헌 연구였으며 문헌연구이외의 연구는 대부분이 서술적 조사연구에 가까웠다.

설문도구를 사용하지 않은 문헌연구의 경향을 살펴 본 결과 『道徳經』, 『老老恒言』 등과 같은 道家 서적과 『黃帝內經』, 『東醫寶鑑』 등의 한의학 서적을 중심으로 養生을 연구한 논문들이 많았다. 養生思想은 그 본류에 있어 道家流의 養生思想과

醫家流의 養生思想으로 나눌 수 있는데, 그 둘은 발생과 발전 과정에서 상호 자극하고 영향을 주고받았기 때문에<sup>7)</sup> 양대 학문분야로 분류되어 연구가 이루어진 것으로 생각된다.

한의학과 간호학의 연구 설계를 비교해 보면 한의학 연구의 대부분은 설문도구를 사용하지 않은 연구였고 간호학 연구의 대부분은 설문도구를 사용한 연구였다. 설문도구를 사용한 연구 중 중재를 사용한 연구는 한의학과 간호학 모두 각각 한 건에 불과했다. 하지만 한의학 논문이 간호학에 비해 상대적으로 많기 때문에 설문도구를 사용한 연구 중 중재를 사용하지 않은 연구는 한의학이 간호학보다 조금 더 많은 수준이었다. 설문도구를 사용하지 않은 연구에서는 한의학이 대부분을 차지했다.

이처럼 養生 연구를 한의학이 주도해 오고는 있으나 한의학이 문헌연구 중심으로 연구를 진행해온 반면 간호학은 이러한 문헌연구를 바탕으로 임상적 연구에 상대적으로 더 무게중심을 두고 있었다. 즉 養生 연구의 실제 임상 활용에 있어서 한의학의 연구방향이 간호학에 비해 비효율적임을 알 수 있었다.

養生 관련 연구는 건강인에 초점이 맞춰져 진행되어 왔는데 설문도구를 사용하고 연구 대상이 있는 41건의 養生 관련 논문에서 환자 대상연구는 6건(15%)으로 비환자 대상연구 35건(85%)의 1/6수준이었다. 대상이 된 환자 중 특정 질환으로 규정된 경우는 고혈압 환자 2건, 혈액투석환자 1건, 비만환자 1건이 있었다.

비환자 대상연구에서는 노인 15건(37%), 남성 근로자 5건(12%), 대학생 5건(12%) 순으로 많았다. 이것은 노인의 인구비율이 점점 증가하는 현실을 반영하기도 하지만 고령자에 상대적으로 경쟁력이 있는 한의학의 특성이 養生 연구에도 나타난다고 분석할 수 있다. 게다가 노인 양생은 건강장수를 중요한 목적으로 하는 養生學에서 가장 중요한 내용 중 하나이기도 하다<sup>31)</sup>. 노인 대상연구 15건 중 14건은 김<sup>11)</sup>의 양생수준 측정도구를 사용한 연구였고 양생수준 측정도구를 단독으로 이용한 연구도 8건이 있었다. 양생수준 측정도구를 단독으로 이용한 연구는 대부분 인구사회학적, 건강적 특성 등과 양생수준과의 상관관계를 분석하는 연구였고 다른 측정도구와 함께 이용한 연구는 양생수준과 다른 삶의 질 관련 변수들 간에 상관관계를 분석하는 연구였다.

養生 관련 의학학 분야 학술지 논문에서 사용된 설문도구 중 가장 많은 빈도를 보인 것은 김<sup>11)</sup>의 양생수준 측정도구로 36건(87.8%)이 있었다. 김<sup>11)</sup>의 양생수준 측정도구를 사용하지 않은 논문은 문헌연구를 제외하면 5건에 불과했다. 김<sup>11)</sup>의 양생수준 측정도구를 제외하면 한의학 영역에서는 물론 의학학 영역에서 양생 관련 설문 도구를 사용한 연구는 거의 없는 것으로 나타났다. 김<sup>11)</sup>은 養生을 '生을 保養한다'는 의미로, 건강하게 장수하는데 목적을 두고 일정한 원칙 하에서 일정한 방법으로 건강을 증진하고 질병을 예방하는 건강관리법으로 보고<sup>32)</sup> 한의 고전 문헌 고찰을 기반으로 문항을 개발하여 신뢰도 검증과 준거 타당도 검증을 거쳐 양생수준 측정도구를 개발하였다. 이러한 김<sup>11)</sup>의 양생수준 측정도구는 8개의 하위영역, 총 31문항, 5점 척도로 구성되어 있다. 8개 하위 영역은 도덕수양 5문항(늘 바르게 살고자 한다, 마음을 공평하고 공정하게 갖는다, 매사에 긍정적으로 임한다, 남의 일을 잘 도와주고 베푼다, 마음을 항상 즐겁고 기쁘게

갖도록 노력한다), 마음조양 4문항(근심·걱정을 적게 한다, 매사에 낙관적이고 태연하게 대처한다, 한 가지 생각에 얽매이지 않는다, 마음을 담담하게 비운다), 음식양생 5문항(곡식·과일·육류·채소를 골고루 섭취한다, 나이나 체질에 알맞은 음식을 먹는다, 소식한다, 음식을 일정한 시간에 일정한 양을 먹는다, 신맛·쓴맛·단맛·매운맛·짠맛의 다섯 가지 맛을 조화롭게 섭취한다), 활동과 휴식양생 4문항(모든 활동은 가능한 한 낮에 하고 밤에는 쉬는 것, 일하고 쉬는 것을 조화롭게 한다, 평소에 과로를 하지 않는다, 여가에 충분한 휴식을 취한다), 운동양생 3문항(겨울철에도 종종 옥외 운동을 한다, 여름철에는 적당히 땀 흘리며 운동한다, 적당한 운동을 규칙적으로 한다), 수면양생 4문항(잠을 깊게 충분히 잔다, 수면환경은 깨끗하고 안정되어 있다, 수면 전에 근심과 걱정과 성내는 것을 피한다, 취침시간과 기상시간이 규칙적이다), 계절양생 3문항(봄·여름에는 늦게 자고 일찍 일어난다, 가을에는 일찍 자고 일찍 일어난다, 겨울에는 일찍 자고 늦게 일어난다), 성생활양생 3문항(성생활을 절제하고 조화롭게 한다, 항상 좋은 정신 상태에서 성생활을 한다, 술 취한 후나 식사 후에 바로 성생활을 하지 않는다)으로 구성되어 있다. 개발당시 Chronbach's  $\alpha$ =전체 .89였다.

주 등<sup>12)</sup>의 양생설문지는 상지대학교 한의과 대학 예방의학 교실에서 자체 제작한 양생적도에 관한 질문으로 한방예방의학(양생학)<sup>31)</sup> 내용 중에서 본 설문지의 목적에 해당하는 내용을 발췌하여 제작되었다. 양생설문은 정신양생 10문항, 음식양생 15문항, 기거양생 14문항, 사시양생 14문항, 혼욕방사양생 8문항, 총 5요인 61문항 3점 척도로 구성되어 있다.

김<sup>11)</sup>의 양생수준 측정도구는 8개의 하위영역, 총 31문항, 5점 척도로 구성되어 있으며 연구에 따라 다르지만 전체 문항의 신뢰도는 .89이상이며 각 하위영역의 신뢰도는 대체로 .7~.8 내외였다. 반면 주 등<sup>12)</sup>의 양생설문지는 5개의 하위영역, 총 61문항, 3점 척도로 문항수가 많고, 전체 문항의 신뢰도를 확인할 수 없었으며 각 하위영역의 신뢰도는 개발 당시 .2~.7로 낮았으며 고르지 않았다. 주 등<sup>12)</sup>은 양생설문지의 신뢰도가 낮아 전체를 척도로 개발하기 위해서는 문항 수 축출이 이루어질 필요성이 있으며, 사용된 3점 척도 또한 신뢰성을 낮추는 요인으로 작용한 것으로 보았다<sup>12)</sup>. 하위영역을 보면 주 등<sup>12)</sup>의 양생설문지의 정신양생은 김<sup>11)</sup>의 양생수준 측정도구의 도덕수양과 마음조양과 유사했으며 기거양생은 활동과 휴식양생, 운동양생, 수면양생과 유사했다. 주 등<sup>12)</sup>의 양생설문지의 음식양생은 김<sup>11)</sup>의 양생수준 측정도구의 음식양생, 사시양생은 계절양생, 혼욕방사양생은 성생활양생과 유사했다. 질문지의 문항은 대체적으로 주 등<sup>12)</sup>의 양생설문지가 문항 수가 많아 상세하였으나 문항 중 '식사를 천천히 한다(빨리 먹지 않는다)'.와 '음식은 잘 씹어서 먹는다.', '고기보다는 채소를 많이 먹는다.'와 '고기, 튀김, 부침 등을 자주 먹는다.'와 같이 비슷한 문항이 중복되어 있었다. 반면 김<sup>11)</sup>의 양생수준 측정도구의 문항은 상대적으로 간결했으며 문항 수가 작아서 응답의 편의를 높였다. 이러한 장점으로 인해 먼저 개발된 김<sup>11)</sup>의 양생수준 측정도구가 養生 연구에 있어 주요한 척도가 된 것으로 생각된다.

직접적으로 '양생'을 통해 검색된 것을 제외한 설문도구는 주로 건강증진습관, 일상생활활동에 대한 도구가 있었는데 다음과 같았다.

Belloc과 Breslow<sup>13)</sup>의 7가지 기본적인 생활습관(Alameda 7, Health Practice Index)은 7건(17.1%)이 있었다. Alameda 7은 건강행태의 종합적인 수준을 파악하기 위한 지표로써 Alameda County연구에서 제시된 7가지 건강행위실천변수(흡연여부, 음주, 비만유무, 운동, 적당한 수면, 아침식사 결식, 간식)을 측정하는 도구이다. Alameda 7은 김<sup>11)</sup>의 양생수준 측정도구와 음주, 운동, 적당한 수면, 아침식사 결식, 간식에서 유사했으며 Alameda 7을 사용한 대부분의 연구는 남성 근로자를 대상으로 김<sup>11)</sup>의 양생수준 측정도구와 Alameda 7 등을 사용하여 양생수준과 다른 건강증진습관과의 연관 관계를 밝히는 연구로 대체적으로 그 둘 사이에 인과관계가 있음을 확인했다.

양생 관련 의학학 분야 학술지 논문에서 사용된 측정 도구 중 건강관련 삶의 질을 측정하는 도구는 총 세 가지로 5건의 논문이 있었다.

신 등<sup>14)</sup>의 한국형 건강 상태 평가도구(CMCHS V1.0, Catholic Medical Center Health Survey)가 2건이 있었다. CMCHS V1.0은 신뢰도와 타당도가 검증된 한국형 건강관련 삶의 질 평가 도구이다. CMCHS V1.0은 총 44개의 문항으로 이루어져 있으며 시각 척도(visual analogue scale)인 신체적 통증을 평가하는 문항을 제외한 모든 문항이 5개의 반응 항목으로 이루어진 Likert 척도로 이루어져 있다. CMCHS V1.0은 모두 10개의 영역을 평가하며 5개 영역은 단일 문항 척도로 나머지 5개 영역은 다문항 척도로 구성된다. 10개 영역은 구체적으로 신체적 기능(physical function) 12문항, 정서적 기능(emotional function) 10문항, 사회적 기능(social function) 6문항, 역할의 제한(role limitation) 11문항, 전반적 건강(신체적, 정서적 및 사회적 기능 점수의 평균치)·현재 건강 상태에 대한 인식(health perception) 1문항, 건강 상태의 변화(change in health) 1문항, 건강 상태에 대한 만족도(satisfaction) 1문항, 신체 통증(bodily pain) 1문항, 활력(vitality) 1문항으로 이루어져 있다. 도구의 개발당시 Cronbach's  $\alpha$ =.94였다.

Ware 등<sup>15)</sup>의 36-item short-form health survey(SF-36)는 1건이 있었다. SF-36는 세계 전 지역에서 건강수준 측정도구로 폭넓게 사용되고 있으며 총 36개의 문항으로 구성되어 있다. 하부요소로는 신체적 기능(Physical function), 신체적 역할제한(Role limitation resulting from physical problems), 신체 통증(Bodily pain), 일반 건강(General health), 활력(Vitality), 사회적 기능(Social function), 감정적 역할제한(Role limitation resulting from emotional problems), 정신 건강(Mental health)의 하부 8개 영역으로 구성되어 있으며, 이를 통해 신체적, 정신적 상태를 비롯한 건강에 영향을 미치는 전반적인 면을 측정하는 도구이다.

Ware 등<sup>33)</sup>의 Short Form-8(SF-8)은 총 2건이 있었는데 SF-8은 SF-36의 축약판으로 총 8문항으로 이루어져 있으며, 간단한 설명으로 구성되어 개발 당시부터 문화적인 차이에 영향을 받지 않도록 문항이 개발되어 자가 작성 및 면접조사가 가능하다.

SF-36과 같은 하부 8개 영역으로 구성되어 있다.

건강관련 삶의 질을 측정하는 CMCHS V1.0, SF-36, SF-8 모두 김<sup>11)</sup>의 양생수준 측정도구와 같이 쓰였는데 건강관련 삶의 질과 양생 개념의 관련성을 규명하는 연구들이 많았다. 이러한 연구들은 대체로 양생수준과 건강관련 삶의 질이 유의한 상관관계가 있음을 조사하거나 양생수준과 연령, 성별 등 기본적인 지표와의 상관관계를 분석하는 내용이었다.

이처럼 문헌 연구를 제외한 대부분의 養生 관련 연구는 김<sup>11)</sup>의 양생수준 측정도구를 사용한 연구였다. 김<sup>11)</sup>이 養生을 건강관리법의 일종으로 본 것처럼 양생행위는 Pender와 Pender<sup>34)</sup>의 건강증진 개념인 개인의 생활양식이 통합된 일부의 계속적 활동으로 신체적 활동, 휴식, 건강관 식생활 실천, 스트레스 관리 등이 포함된 오늘날의 건강증진행위와도 유사하다고 볼 수 있다. 즉 무병장수를 위해 질병발생 이전의 예방적 차원의 건강관리를 하는 양생행위는 개인의 습관이나 환경의 변화과정을 통해 높은 수준의 안녕을 향해 나아가는 건강증진행위<sup>35)</sup>와 같은 맥락이라고 할 수 있다.

따라서 직접적으로 ‘양생’을 통해 검색된 것을 제외한 다른 설문도구로 건강증진습관, 건강관련 삶의 질에 관한 설문도구가 많았던 것으로 생각된다. 양생수준 측정도구 다음으로 많았던 Alameda 7은 7가지 건강행위실천변수를 측정하는 도구<sup>36)</sup>인데 이 도구를 사용하여 서양의 건강관련 개념(건강증진, 건강관련 삶의 질, 비만, 스트레스, 생활습관 등)과 동양에서의 養生 개념의 관련성을 규명하는 연구가 많았다. 건강관련 삶의 질을 측정하는 도구들도 많았는데 신 등<sup>14)</sup>의 CMCHS V1.0, Ware 등<sup>15)</sup>의 SF-36, Ware 등<sup>33)</sup>의 SF-8이 그것이었다.

의약학에서 養生 연구는 주로 한의학의 문헌연구를 중심으로 진행되어 왔으며 문헌연구 외에 설문 도구를 사용한 養生 연구는 대부분 건강인 중 노인이나 근로자 등을 주 대상으로 養生을 건강증진행위의 유사개념으로 파악하고 현대적 의미의 건강증진행위와의 유사성을 밝히거나 실제 삶의 질에 미치는 영향을 밝히는 연구가 대부분을 차지했다.

한의학은 서양의학에 비해 상대적으로 治未病하는 의사를 上工이라하여 예방의학의 중요성을 강조한 면이 있다. 특히 養生은 治未病의 한 방법으로 건강관리 및 질병의 예방에 목적을 두고 있다<sup>37)</sup>. 때문에 養生 연구는 통계에서 드러나듯이 주로 건강인을 대상으로 예방의학적 접근법을 써왔다. 삶의 질의 개념이 대두되고 있는 지금 養生의 가치는 관련 연구 수의 증가로 확인되고 있으나 한의학계의 양생 연구는 전체 연구에 비해 상대적으로 정체되어온 것으로 나타났다.

세계보건기구(WHO)에서는 삶의 질(quality of life)을 “한 개인이 살고 있는 문화권과 가치체계의 맥락 안에서 자신의 목표, 기대, 규범, 관심과 관련하여 인생에서 자신이 차지하는 상태에 대한 개인적인 지각”이라고 정의내리고 있다<sup>38)</sup>. 이에 따르면 동양, 특히 한국의 문화권과 가치체계의 맥락에 맞는 설문측정도구를 개발하는 것이 필요함에도 불구하고 한국의 삶의 질 연구의 설문측정도구는 대부분이 서양의 설문측정도구를 국내에 도입한 수준에 머물고 있었다. 게다가 養生의 경우 질병예방을 위

한 핵심 개념으로 예로부터 그 중요성이 강조되고 있으나, 동양적 이론에 근거한 건강과 건강관리의 개념에 대한 인식과 활용은 부족한 편<sup>39)</sup>이며 설문측정도구의 개념으로도 부분적으로만 사용되고 있는 실정이다.

이러한 흐름 속에서 우리나라의 실정에 맞는 삶의 질 측정도구를 목표로 개발된 김<sup>11)</sup>의 양생수준 측정도구는 養生 관련 연구에서 매우 큰 비중을 차지하며 연구를 주도해왔지만 이러한 연구는 연구모델이 대부분 서술적 조사연구였고 중재를 사용한 연구는 없었다. 이는 중재 연구에 있어서도 우리나라 실정에 맞는 養生의 가치를 측정할 수 있는 도구 개발의 필요성을 보여준다. 또한 전체 養生 연구에서도 중재를 사용한 연구는 단 2건에 불과했다. 따라서 앞으로 건강인은 물론 환자에 대해서도 문헌연구 외에 養生의 이론을 활용한 연구 모델을 개발할 필요가 있으며 그 중에서도 중재 후 養生의 가치를 측정하는 도구 개발이 더욱 필요하다고 하겠다.

## 결론

본 연구는 삶의 질에 대한 관심이 크게 대두되고 있는 한국 사회에서 국내 養生 연구 동향 분석을 통해 사회적 흐름을 파악하고 한의학에 있어서 養生 연구의 방향을 모색하고자 했다. 따라서 1980년부터 2012년까지 養生을 키워드로 국내의 대표적인 논문 데이터베이스를 검색하였다. 검색 결과 養生 관련 국내 학술지 논문 350건을 최종 분석대상으로 선정하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

養生 연구는 사회적으로 삶의 질에 대한 관심과 더불어 2000대 중반 이후 크게 증가해 왔으며 인문학에서는 道敎와 관련이 깊었고 의약학에서는 한의학과 관련이 깊었다. 의약학에서 養生 연구는 주로 한의계에서 문헌연구 중심으로 진행되어 왔다. 문헌연구 외에 설문 도구를 사용한 養生 연구는 대부분 건강을 대상으로 養生을 건강증진행위의 유사개념으로 파악하고 여러 변수들 간의 상관관계를 밝히는 연구가 주류를 차지했다. 그리고 養生을 측정하는 설문 도구 외에 모든 설문도구는 서구의 도구를 번역한 수준이었다.

따라서 전통적 養生이 삶의 질이 증시되는 새로운 시대정신에 부응하기 위해서는 한의학적 건강개념을 적용한 측정도구 개발이 필요하다고 여겨진다.

## 감사의 글

본 연구는 한국한의학연구원 주요사업 “신동의보감 편찬사업(K13380)”의 지원을 받아 수행되었습니다.

## 참고문헌

1. 예방의학 편찬위원회. 예방의학. 서울. 계축문화사. pp 31-44, 2008.
2. 강신익. 한국인의 몸을 통해 본 동·서의학. 大韓醫史學會. 醫

- 史學. 13(2):315-334, 2004.
3. 오재근. '건강(health)'에 대한 한의학적 고찰 - 황제내경을 중심으로-. 대전대학교 대학원. 미출판 석사학위논문. 2008.
  4. 김우호, 홍원식, 기공학 발달에 대한 문헌적 연구. 대한의료기공학회지 1(1):13-64, 1996.
  5. 洪元植. 黃帝內經素問解釋. 서울. 高文社. p 7, 1987.
  6. 李鎭洙. 東醫寶鑑에 보이는 養生思想. 원광한의학 2(1):23-33, 1992.
  7. 유점문. 중의양생학. 상해중의학원출판사. p 2, 291, 1989.
  8. 김수영, 박지은, 서현주, 이운재, 손희정, 장보형, 서혜민, 신채민. NECA 체계적 문헌고찰 매뉴얼. 한국보건의료연구원. pp 12-13, 2011.
  9. 한국학술지인용색인. [cited 2012 Sep 27]. Available from:URL: <http://www.kci.go.kr/> (2012.9.27.)
  10. 한국연구재단. [cited 2012 Sep 27]. Available from:URL: [http://www.nrf.re.kr/nrf\\_tot\\_cms/show.jsp?show\\_no=182&check\\_no=178&c\\_relation=0&c\\_relation2=0](http://www.nrf.re.kr/nrf_tot_cms/show.jsp?show_no=182&check_no=178&c_relation=0&c_relation2=0)
  11. 김애정. 양생(養生) 측정 도구 개발에 관한 연구. 대한간호학회지 34(5):729-738, 2004.
  12. 주재신, 신헌태, 박해모, 이선동, 전성진, 박철수. 홍천군 데이터를 이용한 한의학 설문지의 문항간 신뢰성 분석에 관한 연구. 대한예방한의학회지 12(3):1-8, 2008.
  13. Belloc NB, Breslow L. Relationship of physical health status and health practices. Prev Med 1(3):409-421, 1972.
  14. 신호철, 송상욱, 김용철, 이재호, 옥선명, 염근상. 건강 상태 평가 도구의 개발-CMCHS V1.0. 가정의학회지 19(11):SB 33, 1998.
  15. E Ware Jr, CD Sherbourne. The MOS 36-item short-form health survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection. Medical care 30(6):473-483, 1992.
  16. 배재룡, 정명수, 이기남. 일부 생산직 근로자들의 건강관련 삶의 질과 양생수준과의 관계. 대한예방한의학회지 12(1):1-17, 2008.
  17. 김광호. 양생과 한의학. 제 19회 전국 한의학 학술대회 논문집. pp 7-10, 1997.
  18. 이재선, 조희철, 금경수, 황우준, 임은미. 《黃帝內經》에 나타난 양생. 大韓韓醫情報學會誌 12(1):14-24, 2003.
  19. 전국한외과대학 간계내과학교수 공저. 肝系內科學. 서울:東洋醫學研究院 p 502, 1989.
  20. 김남일. 한국 양생의학의 역사. 제19회 전국 한의학 학술대회 발표논문집. 대한한의사협회. 1997.
  21. 姜孝信 編著. 人間三百六十六事 參佞戒經・八理訓. 大邱:東樞  
 樞醫學研究院. pp 680-681, 2012.
  22. 서경진, 박병수. 한국도교 양생사상의 맥락에서 본 신종교의 수양론 유형연구. 圓佛敎學 6(1):263-322, 2001.
  23. 안상우, 김남일. 韓國 養生醫學의 歷史. 대한예방의학회지 12(2):159-167, 2008.
  24. 권영은. 성인의 건강개념과 건강행위에 대한 서술적 연구. 서울保健大學 論文集 15(1):209-215, 1995.
  25. 신상진. 한국성인들의 건강관련 삶의 질 특성분석. 서울대학교 보건대학원. 미출판 박사학위논문. 2010.
  26. 한국도교문화학회. [cited 2012 Sep 27]. Available from:URL: <http://www.koreantaism.com>
  27. 대한한의학원전학회. [cited 2012 Sep 27]. Available from:URL: <http://www.wonjeon.or.kr>
  28. 동서간호학연구소. [cited 2012 Sep 27]. Available from:URL: <http://www.ewnri.or.kr>
  29. 김낙필. 도교의 양생사상. 과학사상 35: 160-176, 2000.
  30. 田炳薰 鄭遇悅. 東醫寶鑑 등에 나타난 道敎思想과 人體生命觀. 한국전통의학지 7(2):39-50, 1997.
  31. 전국 한외과대학 예방의학교실 편저. 養生學(韓方豫防醫學). 서울, 계축문화사. pp 409, 684-694, 2007.
  32. 李仙童. 慢性退行病 시대에서 養生의 重要性에 관한 研究 - 최근 보건의료문제의 대처를 중심으로 -. 尙志韓醫大論叢 2(1):1-14, 1999.
  33. Ware, J.E., Kosinski, M., Dewey, J.E., Gandek, B. How to Score and Interpret Single-Item Health Status Measures: A Manual for Users of the SF -8 Health Survey. Lincoln RI, Quality Metric Incorporated. 2001.
  34. Pender, N.J., Pender, A.R. Attitudes, subjective norms, and intention to engage in health behaviors. Nursing Research 35: 15-18, 1986.
  35. 박영숙, 이화연, 권윤희. 여성노인의 일상생활 수행능력과 양생행위의 관계. 노인간호학회지 13(3):163-171, 2011.
  36. 안훈모, 김성삼, 김완겸, 유호달, 정명수, 이기남. 근로자의 양생수준과 스트레스와의 관계. 대한예방한의학회지 11(1):109-129, 2007.
  37. 付國兵, 劉洋, 彭玉清. 關於中醫養生治未病內涵的理論探討. 北京中醫藥 27(6):403-405, 2008.
  38. World Health Organization. WHOQOL-BREF: Introduction, Administration, Scoring and Generic Version of the Assessment. Geneva:WHO. 1996.
  39. 김준호, 박영재, 박영배, 오환섭. 양생법의 연구 현황 : 운동을 중심으로. 大韓韓醫診斷學會誌 10(1):36-45, 2006.