

단전호흡 수련에 관한 일상 생활 기술적 연구

박 은 주^{*}·전 성 숙^{**}

I. 서 론

1. 연구의 필요성

미국 케피털 대체의학대학의 브래드 포드 박사는 오늘날의 대체의학 현황에 대해 ‘최근 미국에서는 동양의학과 사상적 전통이 같은 대체의학이 급속도로 확산되고 있다. 환자 2명 중 1명은 대체의학으로 치료를 받고 있는 셈이다. 현대의학이 병에 걸린 인간에 대한 관심보다 바이러스나 세포에만 매달려 있는 데에 대한 일련의 반작용이다라며 현대의학이 스스로의 한계를 벗어나기 위해서 대체학과 통합해야 한다고 역설했다(전명광, 1998). 이러한 주장이 나름대로 설득력을 가지는 바가 있다면, 서양의학이 증상을 억제하는 역증요법(逆症療法)이라는 점일 것이기 때문이다. 현대의학은 우리 몸에 이상이 있을 때 일어나는 인체의 병변들은 대부분 자가치료 시스템의 발동에 의한 호전현상의 일부라는 것을 인정하지 않는 듯 하다.

그러나 이제 서양의학은 방향을 바꾸어 동양의학의 주된 치료수단이 되었던 침술과 약초요법, 자연식 요법, 척추교정요법, 동종요법(同種療法), 소리요법, 냄새요법, 氣 치료등을 망라한 대체의료의 제 분야를 포용하여 환자 중심의 통합치료의 방향으로 나아가고 있는 현실이다. 대체의료에서는 몸을 단순한 물질로 보지 않고 한

걸음 더 나아가 몸이 생체에너지로 둘러 싸여 있는데 어떤 원인으로 그 에너지 장에 난조가 생기면 병이 생기는 것으로 파악한다. 즉 병균이 침입하여 병이 생긴 것이 아니라 몸에 이상이 먼저 생긴 결과로 병이 난다고 보며 따라서 치료도 몸 전체를 대상으로 몸의 균형을 회복하는 것에 목표를 둔다. 바꿔 말하면 인간이 본래 지녔던 자연 치유력을 회복시키고 氣力을 찾게 하는, 즉 氣의 원리가 지배하는 치료법이라고 할 것이다. 그러면 오늘날 관심이 증가하고 있는 氣는 과연 존재하는 것인가? 흔히 일반 丹書나 수련원에서 주장하거나 가르치고 있는 바와 같이 하늘의 큰 한줄기, 天地氣運과 生育之氣는 과연 있는 것일까? 氣의 본질의 파악에 있어서 중요한 것은 氣가 우리 몸에서 수행하고 있는 생리 조절작용의 내용이다. 그리고 만약 바깥쪽한 생리조절작용을 氣가 수행하고 있다면 그러한 氣의 생성과 강화는 어떻게 이루어지는가, 그리고 그 체험은 어떠한가에 대한 연구와 탐색이 이루어져야 할 것이라고 사료된다.

이에 본 연구자는 이러한 탐색의 일환으로서 단전호흡 수련을 하고있는 대상을 통해 단전호흡을 하게 된 동기과 수련 중의 氣 체험과 그리고 수련후의 변화를 심층적으로 확인하여 氣의 존재를 이해하는 데 도움이 되고, 氣의 간호실무에의 적용방안을 모색하는 이론적인 기반을 제공하여 전통적인 의료와 서구의 현대적인 의료의 조화를 통한 간호학의 발전에 도움이 되고자 한다.

* 부산대학교병원 간호부 9병동 책임간호사 (hiturtle@chollian.net)

** 부산대학교 간호학과 교수 (jss@hyowon.cc.pusan.ac.kr)

II. 문헌 고찰

1. 氣란 무엇인가?

고대 중국에서의 氣에 대한 관념은 원시 샤머니즘에서 발원한 것이지만 그후 도교 철학에서는 기를 '동식물, 무생물, 인간, 자연과 대우주 자체를 존재하게 하는 근원적 힘'으로 파악하는 氣일원론적 우주관을 세웠다. 특히 노자와 장자는 氣를 場적 존재로 파악하고 우주 삼라만상은 이 같은 통일장 속에 존재하기 때문에 우주 내에 단독으로 분리되어 존재하는 것은 아무 것도 없다고 생각했다(정우열, 1997).

중국의 고전 속에 나타나는 氣는 참으로 다양한 모습을 보이고 있다. 중국 최고의 체계적인 자서(字書)인 설문해자(說文解字)15권을 완성한 허신의 해설에 따르면 먼저 氣라는 글자의 뜻을 보면, 허신은 이것을 '손님에게 드리는 <회(饗: 쌀, 음식물)>를 말하는 것이라고 한다. 그러나 이것은 널리 사용되어 온 기의 이미지와는 크게 동떨어진다. 도저히 '음식물'이 기의 어원이라고는 생각하기 어렵다.

한편 기의 또 하나의 옛 형태인 [氣]에 대해서 <설문>은 '운기(雲氣)를 본 뜬 모양이라고 단적으로 풀이했다. 땅에서 모락모락 수증기가 올라가 구름이 되어 하늘에 길게 뻗어 있는 모습을 본뜬 글자가 [氣]라는 것이다. '이 모락모락 피어오르는 기체'의 이미지와 함께, 아니 이것보다도 훨씬 명확한 원초적인 이미지가 기에는 있었다. 그것은 호흡이다.

인간 뿐 만 아니라 모든 생물은 끊임없는 호흡에 의해 생명이 유지되고 있다. 호흡이란 그야말로 생명현상의 상징 바로 그것이다. 이 생명체에 드나드는 생명 에너지로서의 '어떤 것'을 氣라고 불렀다(마루야마 도시아끼, 1997). 중국에서는 氣를 사람이나 물건을 실질적으로 만들고 있는 에너지의 근원이라 하여 유교, 도교, 혹은 불교에 걸친 중국사상사에서 거론되고 있음을 볼 수 있으며, 우리 나라의 경우, 氣는 심신의 양면을 전부 포함하는 개념으로 心氣가 불편하다, 神氣가 있다, 氣분이 나쁘다 등 마음의 상태를 표현하는 경우도 있고 氣력이 넘친다, 힘이 氣가 막힌다, 氣骨이 강대하다 등 신체의 상태를 표현하기도 한다(전경진, 1987). 동의학의 신체관에는 12經絡과 365개의 經穴이 있는데 경락의 속을 흐르고 있는 것이 氣이며 경혈이 氣의 출입처라고 보고 있다(허준, 1991).

2. 단전호흡(丹田呼吸)이란 무엇인가?

숨이 들어오고 나가는 것은 살아있는 생명현상으로서, 인간의 삶은 들어오고 나가는 숨에 달려있다. 질병이 있는 사람의 호흡은 고르지가 않다. 호흡이 고르지가 않다는 것은 들어오고 나가는 것이 리듬이 없이 무질서하다는 것을 뜻한다. 고대 인도인들은 기식(氣息)인 프라나를 생명의 기운, 생명 그 자체, 우주의 근본원리라고 보았다. 숨이 모든 생명체의 본체라는 생각은 기원전 10세기 경부터 있어 왔는데, 이것이 기원전 6세기경의 우파니샤드 시대에 이르러 들어오는 숨과 내보내는 숨에 각각 뜻이 부여되어 생리 현상이나 장수법 그리고 윤회설의 형태를 나타내게 된다. 이러한 생각들이 발전되어, 숨을 쉴 때 들어오는 공기가 곧 우리의 생명력이라고 믿게 된 것이다. 또한 고행자들은 죽지 않는 방법으로서 숨을 한껏 들이쉬고 그것이 나가지 못하도록 하는 호흡법을 개발하게 되었다(정태혁 역, 1991).

단전(丹田)이란 丹(붉음)을 저장해두는 밭(田)으로서, '붉음'은 충만한 생체 에너지인 기를 상징하고 '밭'은 생명의 씨를 받는 곳이므로, 따라서 '기운이 모이는 자리(氣合)'라고 정의할 수 있다(김남초, 1993). 인체에는 3개의 단전이 있으며, 上丹田, 中丹田, 下丹田으로 나뉘는데 일반적으로 '단전'이라 하면 하 단전을 지칭하며 단전 중 제일 중요한 곳으로 여기고 있는데 해부학적인 위치로 볼 때 이 부위에 여자의 자궁과 남자의 정낭이 있어 최초로 생명이 잉태되어 시작되는 것으로 보기 때문이라고 추정된다(김남초, 1993).

단전호흡이란 일상적인 폐호흡을 단전을 통해 깊은 심호흡이 이루어지도록 유도하는 일종의 복식호흡이다. 이것은 산소를 받아들이고 탄산가스를 내보내는 작용 뿐 아니라 생체 에너지인 기를 최대한 몸에 끌어들이는 호흡을 말한다(청산선사, 1994).

퇴계의 활인심방에 수록된 陽生之法에는 '무릇 기를 쌓기 위하여는 밤중 子時가 지나서 조용히 눈을 감고 잠 자리에 앉아서 배속의 탁한 기를 두 세번 내보낸 후 숨을 멈추고 코로 약하게 맑은 기를 몇 모금 들이마신다. 혀 밑에 두 개의 구멍이 있어 腎과 통하였으니 혀를 입천장에 대고 잠깐 있으면 津液이 저절로 나와 입안에 가득할 것이니 천천히 삼키면 오장으로 들어가게 되고 기로 변하여 단전으로 들어가게 된다고 하여 기 혼련의 기초는 단전호흡에서 비롯됨을 알 수 있다(김호연, 1987).

우리 나라에서 단전호흡 술을 적용하여 연구된 논문들을 보면 정상인을 대상으로 한 단전호흡이 근력, 직무만

죽, 심 박동수, 혈압하강 및 불안감소에 효과가 있는 것으로 보고된 바가 있다(신광균, 1971). 또한 단전호흡의 심리신경면역학적 효과에 관한 연구에서 단전호흡이 대상자의 면역기능을 증가시키고 불안을 현저하게 감소시킨 것을 보여주었으며, 수련의 긍정적인 변화로는 질병회복 및 호전, 악화지연 특히 상기도 감염 예방 그리고 자세교정, 활력증가, 혈액순환 증가에 의한 열감, 변비교정, 몸의 유연성, 경쾌감, 호흡순화, 피로회복, 체중감량을 들고있으며 특히 당뇨, 위장병, 상기도 감염 등의 질병회복에 긍정적인 효과가 있는 것으로 보고하고 있다(변주나, 1996). 단전호흡이 면역세포 수의 변화와 스트레스 감소에 영향을 미치는가를 규명하기 위하여 실시한 연구에서 단전호흡은 면역세포 수의 증가와 스트레스, 우울, 불안을 감소시키는 효과가 있음을 확인하였고 따라서 단전호흡은 간호사들의 심신건강을 위한 효과적인 개인적 중재방법으로 활용할 수 있음을 시사하였다(안성희, 1996).

동양인들은 오랜 동안 氣와 함께 생활을 해 왔다. 氣의 전통문화 속에서 그들은 氣를 호흡하고 氣를 먹고, 氣를 느끼면서 생활해 온 것이다. 사상적으로 氣를 다루어도 좋고 과학적으로 氣를 추구하는 것도 좋다. 그러나 氣의 탐구는 무엇보다도 우선 그것을 느끼는 데서 시작된다.

현재 추세를 보면 현대인의 잘못된 생활습관이나 건강습관은 단전 호흡술을 통해 바로 잡을 수 있다는 주관적 체험에서 심신의 장애를 적절히 관리하고 대처할 방안으로서 단전 호흡술이 국내외 수련단체를 중심으로 많이 실시 활용되고 있다(선경그룹, 1991). 이런 현실에 비추어 볼 때 단전호흡의 대중화와 국제화에 앞서 그 효과에 대한 객관적 및 과학적인 조명이 수반되어야 할 것이다.

III. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 氣체험을 이해하기 위하여 단전호흡수련장이라는 하부문화내의 참여관찰자(participant observer)로서 대상이 氣의 경험을 하고 있는 현장에 참여하여 관찰하며 대상자가 氣체험을 통해 그것에 부여하고 있는 의미를 그대로 기술하도록 하는 비구조적 면담요법을 포함하는 일상생활 기술 연구방법을 사용하였다.

2. 연구의 방법

본 연구는 대상들이 어떤 동기에서 단전호흡을 하게 되는가? 그리고 수련 중에 경험한 氣 체험은 어떤 것들인가? 그리고 일정기간 단전호흡수련을 하고 난 후에 일어난 변화는 무엇인가를 알아보기 위해 1999년 1월부터 1999년 4월까지 부산 시내 일 단전호흡 수련장에 직접 참여하여 연구주제를 생생하게 이야기할 수 있는 자를 연구대상으로 하였다. 대상자 수는 7명이었고 수련기간은 최소 4개월에서 2년까지 다양하였다. 대상자의 인구학적 특성은 20대에서 60대까지이며 2명은 수련장의 사범(수련을 지도하는 직원)이고 주부 1명, 학생 1명, 직장인 3명이었다. 연구자의 신분과 연구의 목적, 방법을 설명한 후 연구의 참여를 허락 받았고 연구대상자가 편한 시간을 택하여 조용한 장소에서 면담을 하였다. 이때 대상자의 표현을 빠짐없이 기록하기 위해 대상자의 허락을 받고 녹음기를 이용하였다. 면담에 소요된 시간은 약 30분에서 1시간 30분 정도였으며 대상자가 자신의 경험을 충분히 말할 수 있도록 연구자는 일관성 있고 관심 있게 경청하였다. 면담내용은 PC를 사용하여 그대로 옮겨 적었고 그 외에 현장노트 및 메모 등을 작성하였다.

본 연구에 앞서 2명의 대상자에게 예비면담을 통해 나타난 결과에 근거하여 연구목적에 적합한 질문을 만들어 면담초기에 사용하였다. 면담을 통하여 대상들이 부여하는 氣의 의미체계의 내용을 확인하고 참여관찰을 통해 얻은 부산 시내 일 단전호흡 수련장에서 제공하는 수련의 내용에 기초하여 내용분석을 시작하였다. 연구진행 과정에서 가장 중요한 도구인 연구자는 대상에 대한 진술을 최대한 객관성 있게 기술하려고 노력하였다. 연구자는 가능한 현장에 오래 머물며 직접 수련에 참여하면서 계속적인 환원과정으로 내용의 타당도를 높이며 대상자의 실제적인 경험을 이해하고자 하였다. 심층면담을 통해 얻은 자료는 여러 번 반복하여 읽으면서 의미 있는 진술을 도출하여 이들로부터 의미를 구성하였고 다음에는 모아진 구성된 의미를 원 자료와의 관련성을 재확인 하면서 주제 군으로 조직하였다.

연구의 엄정성을 기하기 위하여 자료 수집부터 분석, 결과 해석 및 기술에 이르기까지 Sandelowski(1986)의 4가지 기준, 즉 대상자의 경험으로부터 진실한 가치를 정확하게 찾았는가를 평가하는 확실성(credibility), 대상자의 경험에 입각하여 연구결과를 다른 맥락 내에 적용시킬 수 있는 능력으로서의 적합성(fittingness), 어떤 독자나 연구자도 연구의 전개과정을 따라 갈 수 있고 논리를

이해할 수 있음을 의미하는 방정성(auditability), 편견이 없는 중립성의 표준으로서의 확증성(confirmability)을 사용하였다.

IV. 결과 및 고찰

1. 수련장에서 제공하는 수련의 형태

본 연구자가 참여관찰을 통해 관찰한 수련장은 부산 시내 중심가에 위치한 일 단전호흡 수련장으로서 남녀 노소 누구나 수련의 대상이 되고 수련은 하루에 고정된 시간에 여러 회 시행되고 있으며 어느 시간이나 대상자가 편리한 시간을 택할 수 있게 되어 있다. 수련의 형태로는 사범의 지시에 따라 도인체조(導引體操)로 몸을 풀기를 시작하여 어느 정도 몸의 유연성을 유도한 후에 기적인 감각을 이끌어 내기 위해 사범이 지시하는 자세를 취하면서 단전호흡을 시작한다. 그리고 명상을 통해 내부 의식을 관조하는 시간을 갖는다. 어느 정도 주어진 시간이 지나면 외부의식으로 빠져 나와 다시 가벼운 몸 풀기로 한 시간 수련의 끝을 낸다. 이런 정규적인 수련 외에 수련장에서는 기적인 감각을 키우기 위해 특별수련을 많이 마련해 놓고 있었다. 그것의 예로는 손바닥에 생성되는 기를 느끼기 위한 지감 수련, 정해진 횡수만큼 절을 하여 정성을 쏟아서 몸을 정화시킨다는 의미에서 시행하는 정성수련(혹은 절 수련), 몸 구석구석의 혈을 열어주기 위한 개혈 수련, 자아의 본래의 심성을 찾기 위한 심성 수련 등이 그것이다. 수련장에서는 한복을 개량한 도복을 입고 수련에 임하며 수련 후에는 같이 차를 마시면서 편안하게 얘기를 나누는 시간을 갖는다. 그리고 서로 수련의 정도를 점검해주며 기 감각이 더딘 회원에게 격려와 도움의 말을 나누게 된다.

2. 단전호흡 수련의 경험

대상자들이 왜 단전호흡 수련을 하게 되었는 지의 동기와 수련을 통한 기적인 체험, 수련후의 변화에 대한 분석결과 최종적으로 도출된 의미 있는 진술은 단전호흡을 하게된 동기가 17개, 단전호흡 수련 중 느낀 기적인 체험이 38개, 단전호흡 수련 후의 변화가 81개였다. 의미 있는 진술은 일반적인 언어로 재 진술됨으로써 의미가 구성되었다. 원 자료와의 일치여부를 확인하면서 일반적인 언어로 구성된 의미는 단전호흡의 동기가 4개, 수련 중 느낀 기적인 체험이 17개, 수련 후의 변화가 21개였

다. 그리고 구성된 의미들로부터 주제 군을 조직하였는데 단전호흡의 동기가 4개, 수련 중 느낀 기적인 체험이 3개, 수련 후의 변화가 7개였다.

1) 단전호흡을 하게 된 동기

단전호흡을 하게된 동기에 관련된 주제 군은 건강회복에 대한 기대, 단전호흡에 대한 평소의 관심, 삶의 의미를 찾기 위한 내적 욕구, 생활의 변화를 위한 시도의 4개 군으로 나타났다.

① 건강회복에 대한 기대

건강회복에 대한 기대는 ‘만성적인 질병으로부터의 회복을 기대하며 주위나 가족의 권유로 단전호흡을 하게 되었다’이다. 단전호흡을 하기 전의 건강상태로는 인플루엔자가 낫지 않았다, 이명, 방광염, 요로염, 요로결석, 신경성소화불량, 아사풍이 있었다, 살이 많이 쪼게단을 오를 수가 없었다 등의 신체적인 문제를 가지고 있었다고 표현하고 있으며 그런 문제들을 해결하기 위한 기대로 단전호흡장을 이용하게 되었다고 진술하였다.

아사풍이 와서 한의원에 갔는데 날더러 송장이 왔다 하더라고, 신장, 위, 동맥경화, 피는 가다마리되고 방광, 허리, 다리는 짙둑짙둑, 몸을 질질 끌고 일어났어. 수치침도 하고 병원에서 물리치료해도 소용없어. 나이가 들어서 이제 한계에 왔구나 하고 늙어 빠졌었지. 하루는 헬스장에 갔는데 누가 앞인데 여기에 갔더니 좋더라고 해서 따라갔는데 < 대상자 # 3 >

힘들게 세상을 살면서 몸이 많이 아팠어요. 이명치료도 받았었고 방광염, 요로 결석 치료를 받았지만 효과가 없었는데 체질개선에 단전호흡이 좋더라는 양호교사의 권유로 < 대상자 # 7 >

신경성 소화불량으로 자주 배가 아프고 감기도 잘 걸리고 잦은 병치레를 하는데 막내딸이 단학선원에 다니는데 함께 다니자는 권유로 < 대상자 # 5 >

② 단전호흡에 대한 평소의 관심

평소에 가지고 있던 기나 단전호흡에 대한 관심이 몸이나 정신적인 문제가 생겼을 때 자극 받아 단전호흡수련장에 가는 동기가 되었다.

기나 단에 대해서 특별히 관심이 있었지만 경제적인 이유로 하지 않았는데 국한 상황에서 몸이 너무 안 좋아 시작하게 되었어요. < 대상자 # 7 >

명상을 꾸준히 하다가 많은 경험이 있었는데 전문적인 지도 없이 혹시 내가 잘못하는 것 같아서 두려웠어요. 믿을만한 곳에서 수련을 해야 된다는 느낌이 들었어요. 어느 날 은행에 갔을 때 건강 단이라고 있었어요. 이거다라는 느낌이 들더라고요. 그래서 단전호흡을 하게 되었죠 < 대상자 # 1 >

③ 삶의 의미를 찾기 위한 내적 욕구

인생의 목표가 서지 않고 의미를 찾을 수가 없어 단전호흡 수련장을 찾게 되었다.

전 사회에서 제 속에 있는 것을 찾고 싶었죠. 목표가 뚜렷하지 않았고 비전이 잘못되어 2년동안 아무 쓸모가 없었죠. 시간이 지나다 보니까 허무하다는 생각이 들었어요. 필 대로 되라 식으로 포기를 했죠. 그런데 다른 것에 관심이 갔어요. 단전호흡 말이죠 < 대상자 # 2 >

인생의 목표가 서지 않은 상태였는데 (단전호흡에 관한) 얘기를 하면서 삶에 대해 어느 정도 해결할 수 있다는 느낌을 받아서 다니게 되었어요. < 대상자 # 6 >

④ 생활의 변화를 위한 시도

나태해진 삶에 대한 생활의 변화를 주기 위한 시도로 단전호흡을 시작하게 되었다.

나태해진 정신을 바로 하기 위해, 생활의 변화를 위해 단학선원을 택했는데 < 사례#6 >

이상에서와 같이 단전호흡을 하게 된 동기를 요약하면 첫째, 만성적인 질병으로부터의 회복을 기대하며 주위의 권유로 단전호흡을 하게 되었고 둘째, 평소에 가지고 있던 기나 단전호흡에 대한 관심이 몸이나 정신적인 문제에 도달했을 때 자극 받아 단전호흡 수련장에 가는 동기가 되었으며 인생의 목표가 서지 않고 의미를 찾을 수가 없어서 혹은 생활의 변화를 주기 위한 시도로써 단전호흡을 시작하게 되었다. 이러한 결과는 수련의 동기가 건강관리, 질병치유, 노화방지, 심리 건강 그리고 자아개발 및 도의 깨달음으로 나타난 변주나 등(1996)의 연구결과와 유사하였다.

2) 단전 호흡 수련 중에 느낀 氣 체험

단전호흡 수련 중에 느낀 氣 체험과 관련된 주제 군은 3개로 분류되었으며 그것은 몸의 불수의적인 운동, 영적 체험, 기의 존재를 느낌 등으로 나타났다.

① 몸의 불수의적인 운동

단전 호흡 수련을 통해 몸의 근육이 이완되고 氣적인 활동의 하나로 몸 각 부분에 진동이 일어나거나 불수의적인 움직임이 일어 나는 것을 경험하는 것으로 나타났다.

진동이 오기도 해요. 진동을 느끼는 경우는 사람마다 다릅니다. 진동이 뭐냐하면 막히는 부분이 풀리는 현상입니다. < 사례 # 1 >

3주쯤 때에는 팔에 진동이 생겼어요. 그리고 1달쯤 뒤에는 춤이 추어졌어요. 단무라는 것 말이죠. 자신도 모르는 사이에 신체의 아픈 부위에 손이 가서 두드리거나 쓸어내는 동작이 일어났는데 그러고 나면 아팠던 부위가 좋아졌어요. 예를 들면 가슴이 아픈 날은 가슴을 두드리서 시원하게 만들고 배가 아플 때는 배를 쓰다듬어서 개운하게 만들어주었는데 그것은 2달정도 수련하니까 나타났어요. < 사례 # 5 >

2달 정도 경과 후 손이 엇갈리게 돌아가고 '저절로 움직이는구나'하는 것이 느껴지고.... 손이 기운에 이끌려 움직이는데 일종의 기춤(단무)을 경험하게 되요. < 사례 # 6 >

이후로는 수련을 하면 다리가 절로 움직이면서 팔이 아프면 저절로 (아픈 곳으로 손이)가서 두드리 주는 등 알아서 몸이 안 좋은 곳을 풀어주는데. < 사례 # 7 >

② 영적 체험

단전호흡 수련으로 호흡이나 명상 중에 영적인 체험을 하는 것으로 나타났다.

무의식에 들다보니까 앞에 영상이 하나 떠오르더라. 너무 크고 뚜렷하게 성모마리아가 나타났어. 한번은 명상에서 여자하고 남자하고 둘이 있는데 이룬몸에 풀에 순이 올라오는데 여자와 남자가 그 새순같이 생겼더라. 남자하고 여자가 커지더니 없어지고 다음 과정에서 단발 머리한 아이가 이쪽 가슴에서 울고 있더라. 생각해보니 그 애는 나 어릴 적 모습 인 것 같았어. < 사례 # 3 >

빨강, 검정 점 있는 손수건 같은 것이 왔다갔다하다가 내 가슴속으로 오색 찬란한 꽃봉오리로 되어서 올라오고... 산산산 들먹이면 산이 나오고 다음에는 바다가 되고 새파란 바다가 흘러 내려가고 < 사례 # 4 >

진공상태 같은, 진공상태가 터질라 하는 듯한 환희심이 느껴지는데 기적인 체험으로는 최고인 것 같아요. 기리는 물줄기가 입맥 따라 흘러 들어와서 단전에 꿈꾸면 환희심이 생기고 가슴에 '와'하는 탄성이 절로 나와요.

< 사례 # 6 >

정성수련(절수련)을 하고 나니까 속에서 찬송가가 우리 나오데 아마도 성경에서 말하는 정령을 받는다는 것이 이런 느낌일 것이야. 충만감이 느껴지지. < 사례 # 7 >

수련 중에 전생, 전 전생 두 개는 확실히 보았어요.
< 사례 # 7 >

한 번은 눈을 감고 있으니까 사람이 너무 많이 보이더라. 지감을 이렇게 하니까 그 많은 사람이 요 (손바닥)위에 다 올라앉았어. 무슨 사람이나 하면 아기부처, 인형 머리가 홀랑 벗겨지고 머리가 있어도 오골오골 달라붙었고 검은 눈을 가진 수 백명이 올라서 있어 < 사례 # 4 >

氣 체험이라는 것은 다분히 주관적인 것이며 본 연구자가 수련원에서 관찰한 결과로는 특히 영적인 체험이라는 것은 자신의 살아온 과거 경험이나 지식, 종교 등을 반영한 각양각색의 형상으로 나타나는 것이라는 것을 알 수 있었다. 그런 측면으로 본다면 사례 3의 경우 그 대상자의 영적인 체험에서 자신의 종교가 천주교였다는 것과 울고있던 어린아이가 자신의 어릴 적 모습이라는 느낌을 받게된 것이 설명될 것이다. 참고로 사례 #7의 대상자의 종교는 기독교이고 사례 # 4는 불교이었다. 중요한 것은 어떤 형상으로든지 영적인 체험을 했다는 것이고 그런 체험은 단전호흡을 하기 전에는 경험하지 못했던 것이며 그것을 인간에게 긍정적인 영향을 미치는 영적인 성장이라고 파악할지 일시적인 착시 현상인지는 더 깊은 연구가 필요한 부분이라고 생각한다.

③ 氣의 존재를 느낌

단전호흡 수련을 통해 기 감각이 발달하고 기의 존재를 느끼며 몸의 기운을 원하는 방향으로 조절할 수 있었다.

기운이 도는 게, 대맥이 도는 게 느껴지고, 천지기운이 딱 차서 여기에(몸 주위에)구름 같은 피가 형성되더라. < 사례 # 3 >

누워 자다가 허리가 쪽 들어가고 없어지는 느낌이 나면 다시 (기운이) 쪽 올라오고 하는데 그걸 대맥이 돈다고 하거든요. 자다가 단전이 단단하게 모이는 느낌이 들면서 아래로 내려가 뒤로 회음, 장강을 돌아서 내 몸을 돌아간다는 느낌이 들어요. 단전에 축기를 시켜서 기운을 돌리면 쪽 대맥을 돌고는 다시 올리면서 내가 가고 싶은 쪽 만약 어깨가 안 좋으면 어깨에 와서 굳어요. 그리로 쪽 밀어보내면 손바닥으로 빠져나가요. 일종의 대추천이라고 할 수 있는데 온 몸 방향으로 내가 보내고 싶은 쪽으로 보내면 기운이 가게 되요. < 사례 # 7 >

공기가 내 몸을 둘러싼 감싸는 듯한 느낌이 있어요. 천지기운이 나를 감싸는 느낌과 대우주가 나를 감싸는 느낌. < 사례 # 6 >

지감 수련할 때 대변에 손이 묵직하고 손이 쨌쨌뚱뚱하게 느껴지는 데 대개 잘 느껴질 때는 어떻게 쨌뚱한지 손이 안 들어가고 버티고 밀고있어 경련 하듯이 찌릿찌릿하고 < 사례 # 4 >

이상에서와 같이 단전호흡 수련 중 느낀 氣 체험의 결과를 요약하면 단전 호흡 수련을 통해 몸의 근육이 이완되고 몸 각 부분의 진동이나 불수의적인 움직임 경험하며 또한 호흡이나 명상 중에 영적인 체험을 하는 것으로 나타났다. 그리고 氣의 존재를 느끼며 몸의 기운을 원하는 방향으로 조절할 수 있었다.

3) 단전호흡 수련 후의 변화

단전호흡 수련 후의 변화와 관련된 주제 군은 7가지로 나타났으며 그것은 건강 증진, 심리적 안정, 집중력 향상, 사고방식의 변화, 타인에 대한 사랑, 자기 성찰, 氣 감각 향상 등이었다.

① 신체 건강증진

단전호흡 수련을 통해 만성적인 증상이 호전을 보이고 체중이 감소되며 건강이 증진됨을 알 수 있었다.

어느 날 숙변을 보게 되었는데 엄청난 양이었고 고약 같이 쨌뚱뚱하게 굉장히 많이 보았어요. ...가장 큰 변화는 몸에 살이 빠진 것이지요. 하루에 1-2kg씩 빠져 이 몸이 내 몸인가 하는 의구심이 들 정도였어요.얼굴이 시커멓고 기미가 많았는데 지금은 그런 것이 없어졌고 밝아졌고 그렇거든요. < 사례 # 7 >

몸 자체가 건강해지고 편안해지고 덜 아프게 되었어요....건강을 찾게되고 몸이 좋아지니까 인상도 좋아지고 < 사례 # 5 >

기가 쌓이고 몸이 좋아졌지요.조금만 자도 피곤하지가 않고 뛰든지 할 수 있을 것 같은 자신감이 생기게 되죠. 숙변을 보게 되요. < 사례 # 2 >

몇 개월 지나니까 몸이 좋아지더라..... 운동하면 몸이 가볍고 너무 좋더라.다리가 쭈시고 아픈 데는 2-3개월부터 좋아지고 어깨는 춤 오래 가더라....원래 유연한 편인데 운동이 잘 되요. 처음에는 잘 안 돌아가더니 계속하니깐 잘 되요. < 사례 # 4 >

도인체조를 따라했다. 밖에 나오니 몸은 육신거리는 데 안은 그렇게 편할 수가 없더라. 그날 설거지를 했다.

매우 감격스러웠다. 6개월쯤 하니까 살이 꺾뺀다. 계단을 내려올 때도 툭툭 두발로 내려오고 신호등을 건너갈 때 꺾뺀다 뛰기도 해 젊은 사람처럼 걸을 수 있어. 운동을 하니 오장육부가 발라지고 내 몸이 좋아지고.

< 사례 # 3 >

단전호흡 수련을 시작할 때 도인체조를 하여 굳었던 관절을 풀고 근육을 이완하는 시간이 있다. 그것은 무리를 주지 않게 여러 가지 자세를 취하여 관절과 근육의 여러 곳을 자극하거나 이완하는 것으로서 본격적인 단전호흡 수련이 효과적으로 되게 하기 위한 보조 수련이며 유연한 몸을 만들기 위한 목적으로 시행한다고 한다. 이런 도인체조만으로도 관절의 운동범위가 넓어지고 근력이 강화되며 혈액순환이 향상되리라는 것은 예상되는 결과이나 건강증진의 주제 군을 단전호흡에 의한 것으로 단정짓기에는 어느 정도 무리가 따른다고 생각되며 좀더 깊이 있는 연구가 필요하다고 사료된다.

② 심리적 안정

단전호흡 수련을 통해 마음이 안정되고 편안해진 것을 알 수 있었다.

내가 제일 중요하게 생각하는 것은 마음이 참 편안해졌다는 것이예요.

< 사례 # 7 >

마음이 편안해지고 안정되고 잡념이 없어지고 인상이 밝아졌어요...마음도 좋아지니까 편안해져 발걸음이 선원으로 옮겨지게 되요.

< 사례 # 5 >

마음에 기운이 충만해 있으니 항상 편안하게 느끼게 되죠..천천히 한 발 한 발 생각하게 되죠. 마음에 여유가 생기니까 다른 사람에 대해 생각하게 되요.

< 사례 # 1 >

정신적인 안정을 얻을 수 있어요. 마음이 너그러워지고 편안해지게 되죠.

< 사례 # 2 >

마음이 편안해진다.

< 사례 # 3 >

③ 정신력 향상

단전호흡 수련을 통해 머리가 맑아지고 집중력이 향상되는 것을 알 수 있었다.

정신집중이 잘 되고

< 사례 # 3 >

사리가 분명해지고 지혜가 생기고 덕이라든지 그런게 투명하게 느껴지죠.

< 사례 # 1 >

머리가 맑아지고 잡념이 없어지고 집중력이 좋아지죠.

< 사례 # 2 >

집중이 잘 되어 공인중개사 시험에 합격했어요.

< 사례 # 6 >

④ 사고방식의 변화

단전호흡 수련을 통하여 자신과 세상에 대한 태도에 있어서 긍정적인 사고방식으로의 변화를 볼 수 있었다.

수련을 통해 가치관, 삶의 태도, 행동, 사물에 대한 인식이 달라져서 몸이 맑아지는 느낌, 새롭게 태어나는 느낌을 가졌고

< 사례 # 6 >

내가 왜 이렇게 살아야 되나 했는데 이게 내가 닦고 닦아야 되는 것이고 이것은 다 내 공부다 이렇게 생각하니깐 고맙고 마음자세가 변한 게 제일 변한 게 그거라고 말할 수 있어요.

< 사례 # 7 >

이젠 뭐든지 일을 할 때는 할 수 있다고 생각하면서 일을 해요...무슨 일이 주어지면 그 일이 나한테 장애가 되어도 그것과는 상관없이 “아 그거 할 수 있습니다.” 하고 무조건 긍정적으로 된다는 말이에요. 부정적인 생각이 없어져 버렸어요.

< 사례 # 1 >

이전에는 돈 욕심이 많았는데 이제는 몸 성히 자식 피롭히지 않고 지내는 것이 소원이죠

< 사례 # 4 >

행동변화, 출세지향주의 같은 사회일반관념에서 벗어나 사물에 대한 인식 변화가 오게 되었어요. 부정적 사고가 긍정적 사고로 바뀌게 되요. 내가 사회를 위해 할 일이 있고 그것으로 나도 좋게 되고 즉 상호보완적으로 되는데 그것은 시각이 긍정적으로 바뀌게 된 것이고.

< 사례 # 6 >

세상에 대해 내가 어떤 것을 베풀다기 보다도 내 자신을 키운다는 것으로 삶에 대한 목표를 세우게 되었어요. 그것은 수련을 하면서 남들을 더 좋게 하는 길을 걷는 지도자의 길이에요...생활을 하면서 외부에서 이 단체에 지원하는 단체의 일 부분으로서 외부 지도자 같은 역할을 하고 싶어요.

< 사례 # 6 >

⑤ 타인에 대한 사랑

단전호흡 수련 후 나와 타인에 대한 구분이 적어지고 전체적인 관념이 생기며 타인에 대한 사랑이 생기는 것을 볼 수 있다.

나눔에 대해서 많이 배우게 되니까 그렇게 실천하려고 하고

< 사례 # 5 >

다른 사람들도 돕고 싶더라. 남을 위해 일해야 되겠다, 남을 도와야 되겠다는 생각이 잠재의식 속에 싹텄어...내가 그 사람에게 사랑을 못 주었구나. 내가 그 사람에게 사랑을 조금만 더 주면 내가 이렇게 안되었을 텐데.

< 사례 # 3 >

내가 예전에는 일을 하면 남의 일과 나의 일에 경계를 두고 시작했는데 이 수련을 하고 나서는 상대방 일이 나 내 일이 따로 없다는 것을 느꼈어요. < 사례 # 1 >

우리모두가 같은 처지에 있구나 하면서 전체를 생각하게 되요.

< 사례 # 2 >

옛날의 과거 내 자신의 생각, 사고 방식이 바보스럽다고 생각되고 다른 사람과 함께 아름답게 살 수 있어요.

< 사례 # 6 >

⑥ 자아성찰

단전호흡을 통해 자신의 과거를 다시 돌아보고 반성을 하며 자신의 내면을 더 자세히 알게 되었다.

내부의식에 들어가고 내 몸이 어떤지 한 가지씩 알게 되고 알 때마다 너무 기쁘더라. 정성수련을 하다 보면 잘못했던 것도 뉘우치고 참회도 하고... 103배를 하고 나니 눈물이 나고 잘못된 게 뉘우쳐지고 반성이 되고 여태까지 산 것이 생각나고 고맙기도 하고 여태까지 고통이라는 것은 전생의 업 이든가 일생에서 겪은 나쁜 업 이든가 쌓여서 혼을 겹겹이 싸고있었구나. 이걸 푸는 방법은 좋은 일을 하고 영혼을 키워야 되겠구나.

< 사례 # 3 >

옛날에는 아집에 빠져 사회 틀 속에서 관념에 빠져있었던 것을 알게 되었고 (관념이) 단순한 내 생각이고 상상이라는 것을 알게되고

< 사례 # 6 >

내가 내 자신을 바라 볼 수 있다는 것 < 사례 # 3 >

과거에는 열심히 살았는데 인생살이가 그렇듯이 참 헛살았구나. 내 자신을 위해서는 헛살았구나.

< 사례 # 4 >

사례 #3에서 말한 정성수련이라는 것은 정성을 들이는 수련이라는 뜻으로 하루에 103번 씩 일정기간 (주로 21일) 동안 절을 시행하는 수련의 한 종류로서 어떤 대상을 향한 다기보다는 오히려 내면을 향한 것이며 내면의 정화를 위한 수련이라고 한다. 이 수련을 마친 사람들은 가능하면 다시 하루에 1000번씩 3일 수련을 권유받기도 하는데 이 수련을 마친 사람들은 자신이 절 수련 동안 여러 가지 기 체험을 겪는다고 이야기한다.

이 단전 호흡 수련장에서 시행하는 여러 가지 수련을 통해 본 연구자는 수련의 궁극적인 목적이 비단 건강뿐만 아니라 끊임없는 내면의 정화와 육체적인 단련을 통해 어떤 종류의 깨달음을 향하는 구도의 과정이라고 볼 수도 있다는 느낌을 받았다.

⑦ 氣 감각 향상

단전호흡으로 몸이 예민해져 氣 감각이 향상되고 자연에 산재해있는 氣를 느낄 수 있게 되는 것을 볼 수 있다.

등산을 가다보면 한 번씩 자연과의 호흡이 이루어지고 좌선하며 명상에 들어가면 자연과의 호흡이 느껴지고 자연의 기가 느껴져요.

< 사례 # 6 >

산에서 오는 기운 다르고 길에서 오는 기운이 다르고 사람에게서 오는 기운이 다르고...예민하게 느낄 수 있어.

< 사례 # 7 >

수련을 할 때는 기를 느끼는 정도였는데 이제는 축기를 할 수 있죠.

< 사례 # 1 >

몸이 예민해지고

< 사례 # 2 >

이상에서와 같이 단전호흡 수련 후의 변화를 요약하면 수련을 통해 만성적인 증상이 호전을 보이고 건강이 증진됨을 알 수 있었다. 그리고 마음이 안정되고 머리가 맑아지고 집중력이 향상되었다. 또한 삶에 대한 긍정적인 사고방식으로의 변화를 볼 수 있었으며 전체적인 관념과 타인에 대한 사랑이 생기는 것을 볼 수 있었다. 또 다른 변화는 자신의 과거를 다시 돌아보고 자아를 성찰하게 되었으며 기 감각이 향상되었다.

단전 호흡술의 심리 신경면역학적 효과에 관한 변주나 등(1996)의 연구 결과에서 나타난 수련 후의 신체적 긍정적 변화로는 질병회복 및 호전, 악화지연 특히 상기도 감염 예방 그리고 자세교정, 활력증가, 혈액순환 증가에 의한 열감, 변비교정, 몸의 유연성, 경쾌감, 호흡순화, 피로회복, 체중감량 등이 보고되었고 경증의 본태성 고혈압환자를 대상으로 한 김남초(1992)의 연구에서는 단전 호흡술을 실시하여 수축기압이 15.80mmHg, 이완기압이 10.91mmHg 낮아졌고, 주관적으로 지각한 스트레스 정도, 혈중 코티졸 농도가 감소한 경향을 보였다. 이러한 결과들은 단전호흡 수련 후의 신체적 변화에 관한 본 연구자의 결과와 유사함을 알 수 있다. 신광균 등(1981)은 단전호흡을 하여 氣血이 한 점으로 집결된 후 전신으로 순환되는 생활이 24시간 계속되면 정신통일, 예지발현, 무아의 경지여로의 승화현상이 일어난다고 언

급하면서 모든 몸 속의 기능이 순서를 찾으며, 얼굴에 생기가 돌고 온갖 병고(病苦)가 감소되며 잠재의식이 되살아나고 인내력이 생긴다고 하였으며, 변주나 등(1996)의 연구에서 나타난 심리적인 효과로는 머리가 맑아지거나 사고력이 강화되고 불안 초조가 사라지거나 마음의 평안을 보고하였고, 안성희(1996)의 연구에서는 단전호흡을 실시한 후 간호사의 일반적 스트레스가 유의하게 감소하였다고 하였다. 이러한 결과들은 본 연구의 결과에서 나타난 단전호흡 수련 후의 여러 가지 긍정적인 변화와 일치한다고 볼 수 있다.

V. 결론 및 제언

단전 호흡 수련장에서 수련을 해온 대상자들을 통해 단전호흡을 하게 된 동기와 단전 호흡 수련 중 느낀 氣 체험과 수련 후의 변화를 분석하고 확인하여 단전 호흡과 관련된 문화적 현상을 이해하고 건강과 관련된 사항을 탐색함으로써 효율적인 건강관리를 위한 대체 요법적 응용을 위한 간호중재개발에 도움이 될 기초자료를 위해 본 연구를 시도하였다. 자료수집기간은 1999년 1월부터 1999년 4월까지 4개월이 소요되었고 연구대상은 부산시 소재 일 단전호흡수련장에서 일정기간 수련을 해온 7명이다. 연구대상의 수련기간은 최소 4개월 이상이었으며 의사소통이 가능하고 연구에 참여하기를 수락한자로 하였다. 심층적인 대화를 통해 얻은 자료를 분석한 결과 의미 있는 진술은 단전호흡을 하게 된 동기가 17개, 단전호흡 수련 중 느낀 기적인 체험이 38개, 단전호흡 수련 후의 변화가 81개였다. 구성된 의미들로부터 주제 군을 조직한 결과 단전호흡을 하게 된 동기가 4개, 단전호흡 수련 중 느낀 기 체험이 3개, 단전호흡 수련 후의 변화가 7개였다. 단전호흡을 하게 된 동기에 관한 주제 군은 건강회복에 대한 기대, 단전호흡에 대한 평소의 관심, 삶의 의미에 대한 내적 욕구, 생활의 변화를 위한 시도의 4개로 나타났고 단전호흡 수련 중 느낀 氣 체험에 관한 주제 군은 몸의 불수의적 운동, 영적 체험, 氣의 존재 체험의 3가지였으며 단전호흡 수련 후의 변화와 관련된 주제 군은 신체 건강증진, 심리적 안정, 정신력 향상, 사고방식의 변화, 타인에 대한 사랑, 자기 성찰, 기 감각 향상의 7가지로 나타났다.

이상의 결과에서 보면 대상자들은 단전호흡을 하게 된 동기 이상의 결과를 나타내었고 그 결과는 영적인 성장까지도 포함하는 것으로 나타났다. 영적인 체험의 부분은 좀더 체계적인 연구가 필요한 부분이라고 볼 수 있

겠으나 어쨌든 수련 후 대상자들이 몸과 마음의 건강을 찾게된 것과 자아와 세상을 향한 태도가 긍정적으로 변하였다는 것은 주목할 만한 사실이다. 그런 면에서 氣와 단전호흡을 적용한 간호중재가 개발된다면 이는 간호의 발전적이고 대체 요법적인 측면으로 바람직한 일이라 사료된다.

참 고 문 헌

- 하루야마 시게오 (반광식 역, 1998). 뇌 내 혁명. 서울: 사람과 책.
- 김호연 (1987). 단전호흡-한국고유의 전통수련. 서울: 도서출판 국선도.
- 청산선사 (1994). 국선도 1,2,3. 서울: 도서출판 국선도.
- 신광균, 김철원 (1981). 단전호흡의 생리학적 고찰 1. 제주대학교 논문집, 13:237-240.
- 변주나, 김명애, 최일림 이명하, 서인선, 정승희 (1996). 한국전통 건강문화로서의 단전호흡 술의 심리 신경면역학적 효과에 관한 연구. 대한 심신스트레스 학회지, 4(1), 41-55.
- 안성희 (1996). 단전호흡이 면역세포와 스트레스에 미치는 효과. 카톨릭대학 의학부 논문집, 49(2), 793-803.
- 김남초 (1993). 독자적인 간호 중재 술로서의 단전호흡에 관한 고찰. 대한 심신스트레스 학회지, 1(1), 133-137.
- 김남초 (1992). 본태성 고혈압 대상자에 적용한 단전 호흡술의 혈압하강 효과에 관한 연구. 이화여자 대학교 대학원 박사학위논문.
- 이진수 (1991). 퇴계 철학의 양생사상에 관한 연구. 한국체육학회지 46-49.
- 임준규 (1986). 동의 자연요법 대전. 서울: 고문사.
- 김호연 (1987). 현대인의 건강과 활인심방. 서울: 퇴계학 연구.
- 허 준 (1991). 동의보감. 서울: 남산당.
- 전명광 (1998). 호흡수련과 기의 세계2. 서울: 정신세계사.
- 마루야마 도시아키 (1997). 기란 무엇인가. 서울: 정신세계사.
- 정태혁 (역, 1991). 붓다의 호흡과 명상. 서울: 정신세계사.
- 선경그룹 경영기획실 (1991). 심신수련 초급편. 서울
- Hammersley, M., & Atkinson, P. (1989). Ethnography : Principles in practice. New York : Routledge.
- Sandelowski, M. (1986). The problem of rigor in qualitative research. Advances in Nursing Science, 8, 27-37.

-Abstract-

Key concept : Qi experience, Dan-Jeon Breathing
Training, Ethnographic research

An Ethnographic Research on the Phenomenon of A Dan-Jeon Breathing Training Center

Park Eun Zoo Jun, Sung Sook***

The purpose of this study was to explore and describe the experience of Dan-Jeon breathing training and of Qi as a essential substance in forming human body. The sample consists of 7 participants who are Dan-Jeon Breathing training in a Training center, Pusan, Korea. They were asked open-ended questions in order for them to talk about their experiences.

With permission of the subjects, the interviews were recorded and transcribed.

The summarized results of this research are following.

1. The purpose of Dan-Jeon Breathing

The interview data was organized by themes into 4 categories : hope for health recovery, a concern about Dan-Jeon Breathing, seeking meaning of life, change of lifestyle

2. The experience of Qi during Dan-Jeon Breathing training

The interview data was organized by themes into 3 categories : an autonomic movement of body, spiritual experience, conviction of existence of Qi

3. The change after Dan-Jeon Breathing training

The interview data was organized by themes into 7 categories : physical health promotion, emotional relaxation, promoting brain function, positive attitude about life, love to others, investigation for self, improvement on Qi feeling.

* Pusan National University Hospital Nursing
department 9th ward Charge Nurse

** Professor, Department of Nursing, Pusan National
University