

# 한방건강관리분야의 사업모델연구

김광중\*

대구한의대학교 한의과대학 생리학교실

## Study on Development of Industrial Model for Health Management Field in Oriental Medicine

Kwang Joong Kim\*

Department of Physiology, College of Oriental Medicine, Daegu haany University

This study aims to provide an opportunity to enhance public health through suggesting development of Health Management program for industrialization of Health Management Field in Oriental Medicine. Industrial Model for Health Management Field in Oriental Medicine has been Development with following characteristics. Allowed easy application of Oriental Medicine through everyday life methods. Efforts were made to industrialize and generalize Health Management Field in Oriental Medicine by shifting emphasis to mass training and edacation from individual training. This will enable Oriental Medicine to participate in the public health program of 21st century and hence contribute to positive overall public health model.

Key words : Development of Industrial Model , Health Management Field in Oriental Medicine

### 서 론

우리나라에서는 국민건강증진법이 공포된 시대적인 요청에 발 맞추어 국민건강증진에 대한 현실적이며 체계적인 접근이 필요한 시점이다. 이를 해결하는 데 사회적으로 이 부분에 학문적으로 본질적 입장을 같이 하는 한의학의 역할을 기대하면서 이와 연계된 대체의학에 대한 관심도 고조되고 있는 상태이다. 특히 우리나라는 전통의학인 한의학이 제도적으로 인정되고 있으며 한의사 인력도 1995년에 6,183명이던 것이 2007년에는 약 2만 여명 정도로 증가될 것으로 추계된다. 또한 건강관리 측면에서는 한의학은 오히려 양방분야보다도 유리한 위치에 있다는 보고<sup>1)</sup>가 있다. 이에 따라 보건의료의 공급이나 수요측면에서 한의학으로 국민건강증진을 체계화하는 것은 중요하다.

따라서 사회적으로는 현대 보건관리의 잘못된 문제점을 제대로 해결하기 위한 한방건강증진분야의 역할론이 크게 대두<sup>2)3)4)</sup>되고 있을 뿐 아니라 한방건강증진관리분야가 21세기 유망산업으로 인식됨으로써 이를 산업화하려는 노력이 곳곳에서 보이고 있다. 그러나 이 부문에 한의학계에서는 학문적으로 연구의 방향을

직접적인 질병치료에 두는 편이 많아 아직까지는 이렇다할 연구가 나오고 있지 않다. 단지 건강증진관리의 입장에서 섭생학, 기공학에 대한 논문 약간<sup>5)6)7)8)</sup>과 한방예방의학의 역사<sup>9)10)</sup>가 2-3권이 있는 정도이며 나머지는 학문적 깊이가 없이 시류에 편승하는 건강서적들이 많이 나오는 상태이다. 근래들어 학계에서도 이에 대한 관심을 가져 한의학회내 기공학회를 1994년에, 한방자연요법학회를 1996년에, 한방우리양생기공학회를 1997년에 구성하여 이에 대한 기반연구가 진행되고 있으나 이 역시 모두 직접적인 질병치료부분에 도움을 얻고자하는 경향이 강해 실제적인 건강증진의 의미를 제대로 드러내지는 못하는 실정이다. 이러한 와중에 이와는 달리 정부에서는 건강증진사업을 적극적으로 확대해 나가고 있고 민간에서는 건강증진의 의미를 가진 전통건강

- 1) 강복수의, 예방의학과 공중보건, 계축사, 1992, p. 3.
- 2) 송경섭, 한의학의 발전과정과 사회기여도에 관한 연구, 경산대학교 대학원, 1995.
- 3) 양봉민, 보건의료 어디로 가야할 까, 한의학회지, 1993.
- 4) 최환영, 한방의료의 의료보장제도참가방법론에 관한 연구, 한의학회지, 1982.
- 5) 고기숙의, 상식 채류과에 관한 문헌적 고찰, 한방요법학회지, 1993.
- 6) 김우호, 기공학발달에 관한 문헌적 고찰, 경희대학교 대학원, 1991.
- 7) 이남구의, 양생에 관한 문헌적 고찰, 대한원전학회지, 1995.
- 8) 김기욱, 기공의 임상적 응용, 한방정신신경과학지, 1994.
- 9) 이기남의, 전통한방예방의학, 성보사, 1995.
- 10) 이기남의, 발병단계에 따른 한의치료예방의학, 대성문화사, 1997.

\* 교신저자 : 김광중, 대구시 수성구 상동 23, 대구한의대학교 한의과대학

E-mail : kwangj@dhu.ac.kr, Tel : 053-770-2238

접수 : 2004/12/02 · 수정 : 2004/12/29 · 채택 : 2005/01/30

요법이 활발하게 자리잡고 있는 상태이므로 이들을 조절시킬 수 한의학계가 우리나라에 바람직한 보건관리모형을 세워 이에 맞는 새로운 산업이 이루어지도록 적극적인 참여가 요망된다.

따라서 저자는 21세기 보건관리의 바람직한 방향을 위하여 서양보건의 한계점을 근본적으로 메울 수 있는 한의학 양생이론 위주의 연계를 이루어진 한방건강관리분야의 사업모델을 설정해 보고자 한다.

## 본 론

### 1. 한방건강관리분야의 형성

한방건강관리분야는 한의학을 바탕으로 한 양생이론을 타인에 의해 관리되는 분야를 말한다. 이러한 한방건강관리분야는 사회적으로 쉽게 적응하기 위해 특정적인 부분으로 중심으로 식생활분야, 운동분야, 생활양식분야로 나누어져 있고 신체의 상태를 조절하는 목표에 따라 난치병치료, 건강증진, 난치병치료와 건강증진을 목표로 삼고 당장 드러나는 것을 중심으로 상업화가 이루어지고 있다.

#### 1) 한방건강관리분야의 역할

요즈음의 사회적 여건을 볼 때 현재의 건강관리의 대상자가 중년기 노년기에 해당되며 사회복지 차원에서 건강한 삶의 가치관의 변화로 건강관리산업이 대두되고 있다. 건강관리산업은 옛날에 단순히 건강관리한다는 의미가 강하였으나 요즘 건강증진 전략으로 바뀌는 상태이다.<sup>11)</sup> 이러한 건강증진전략에 따라 설정된 건강은 주로 환경, 생활양식, 보건의료, 유전적 소인 등 4가지 요인의 복합적 작용에 의하여 결정되며 건강결정요인들에 잘 적응해 나갈 때는 건강이 유지되지만 잘 적응하지 못할 때는 비건강상태 즉 질병발생이 일어난다. 우리들 인간은 건강할 수 있는 잠재력을 갖고 있는 데 이 건강잠재력과 물리적, 사회문화적인 환경간의 균형상태가 유지될 때 건강이 유지된다. 다시 말해서 건강잠재력이 건강위해요소작용보다 크거나 평형을 이루어 나갈 때는 건강이 유지되지만 건강위해요소의 증대로 평형이 깨질 때는 불건강 즉 질병발생이 일어난다. 건강잠재력과 건강위해요소간에 균형상태가 유지되려면 사람들이 능동적 적극적인 역할을 해야만 한다. 즉 개개인은 건강잠재력을 키우고 건강위해요소를 줄이기 위하여 적극적인 활동참여가 필요하다. 일반적으로 국가 중심으로 정책상 교육을 통하여 수행할 수 있는 것은 건강위해요소를 줄이는 작업을 할 수 있으나 건강잠재력을 키우는 작업은 실천속에서 진행되어야 함으로 이에 따른 시설로 기존의 교육원, 수련원, 생활원, 레저원, 요양원 등의 시설에서 건강의 부문을 중점화하는 건강교육시설, 건강수련시설, 건강생활시설, 건강레저시설, 건강요양시설이 필요하다. 이는 요즈음 대두되고 있는 건강증진산업과 연계가 되어 건강증진관리산업이 되는 것이다.<sup>12)</sup>

이러한 동서양 모두 건강관리는 삶의 질향상이라는 측면에서 제기되는 것이나 동서양의 학문적 특성에 따라 서양의 건강관리는 건강상태의 객관적 기준을 가지는 건강진단을 중심으로

이루어지고 동양의 건강관리는 건강상태의 주관적 기준을 가지는 건강증진을 중심으로 이루어진다. 이에 동양의 건강관리에 해당되는 한방건강증진부분의 관리는 현대 사회의 의식속에서 주관적 기준을 가지는 건강증진을 적용하는 데 어려움이 있어 한방건강관리분야의 산업화가 어려울 뿐 아니라 산업화의 방향도 왜곡될 우려가 있을 뿐만 아니라 변형될 가능성이 많이 있다. 따라서 기존의 제도밖에서 한방건강관련산업이 무분별하게 이루어지고 있는 상태에서는 기존의 한방건강관련산업을 제도권에서 종합적으로 관리할 수 있는 한방건강관리분야의 산업화형태를 바로 세우는 것이 필요하다.

#### 2) 한의학의 양생방법

한의학은 병 그 자체를 대상으로 하는 것 아니고 몸의 종합적인 관리로 질병을 치료를 하는 양생의학으로 실제적인 건강증진을 기틀로 삼고 있다. 이러한 한의학의 양생이론은 인간의 생활태도와 관련된 기생, 연령, 분노를 추구하는 것이다. 따라서 한의학의 양생이론은 도가를 기초로 한 민간에서의 신선술을 기초로 하고 있다. 이러한 민간의 신선술에는 제왕의 신선술<sup>13)</sup>에는 없었던 수행적인 실천방법이 갖추어져 있어 이로 불로불사를 이루는 데 있다. 왕충의 논형 도허편 기록을 통하여 신선술에는 특수한 음식물과 선약의 복용, 벽곡(辟穀), 호흡법(食氣), 체조법(導氣) 등이 있었다는 것을 알 수 있다. 이 중 특수한 음식물은 무엇을 가르키는 지 분명히 하지 않으며 선약은 포박자에 인용된 신농사경에서 약물이 상 중 하의 3종으로 구별되는 데 상약은 수명을 늘리고 하늘로 오르게 하는 선약이라고 하였다. 벽곡 즉 곡식을 먹지 않은 까닭은 곡식이 몸 안에서 썩어서 수명을 해친다고 생각되었기 때문이다. 호흡법이 기를 섭취하는 방법이라면 섭취한 기를 몸안에서 돌려서 바르게 순환시키는 방법이 도인이다. 신선술에는 이상의 것 외에도 금단의 복용과 방중술이 있다. 그러나 스스로 신선이 되기 위해 개발된 신선술은 이욕과 도교에 흡수되고 종교적 요소도 가미되면서 번거롭고 복잡한 기법이 더욱 더 여러가지로 고안되어 갔다. 더 나아가 불교에서도 나름대로 기법을 고안하였다. 하지만 여기에는 모두가 몸안의 기를 조절하여 정기를 보양하려는 목적은 변함이 없었다. 이를 조절하는 방법으로 양생방에서 인간이 타고난 것으로 가지고 있으면서 배운 것이 아닌 것이 첫째가 호흡이고 둘째가 식사이기 때문에 식이요법과 기공요법이 여기에 기본이 될 수 밖에 없는 것이다.<sup>14)</sup> 이러한 양생이론은 기공요법과 식이요법의 형태에 따라 여러가지 형태로 나타난다. 현재 기공요법을 주안점으로 두고 있는 형태로는 참선, 단전요법, 기공체조 등과 식이요법을 주안점으로 두고 있는 형태로는 단식, 생식, 채식, 체질식 등이 있게 된다.

이러한 한방건강증진방법은 신체가 자생적인 유지능력이 활발히 가지고 있는 경우와 신체가 자생적인 유지능력이 활발히 가지고 있지 못한 경우로 나누어 다르게 사용한다. 신체가 자생적인 유지능력이 활발히 가지고 있는 경우는 자연적인 흐름만 같이하면 되며 신체가 자생적인 유지능력이 활발히 가지고 있지

11) 유승홍, 보건기획과 관리, 수문사, 1995.

12) 변종화외, 국민건강증진목표와 전략, 한국보건사회연구원, 1995.

13) 제왕을 위한 신선술의 특색은 선인을 만나서 불사약을 얻는 것이 주된 목적이요 제왕 자신이 신선술을 실천하여 선인이 된다는 것은 전혀 고려되고 있지 않다는 데에 있다.

14) 박희준역, 기란 무엇인가, 정신세계사, 1989.

못한 경우는 신체적 균형상태를 맞춰주어야 계절적 흐름에 같이 할 수 있다. 한방건강관리에 있어서는 소극적 의미에서 자연상태를 유지하는 방법으로 자연생활과 자연스럽게 더불어 하는 일상생활, 기호생활, 여가생활 등이 있으며, 보다 적극적인 방법으로는 이를 생활속의 일환으로 삼는 운동방법으로 자연에 어울리게 신체를 유지케 하는 방법인 기공, 단전호흡 등과 식사방법으로 자연에 적응할 수 있는 신체를 만드는 방법인 단식, 생식 등으로 나눌 수 있게 된다.<sup>15)</sup> 결국 신체를 음양의 균형에 맞게 생활하는 것이 건강증진으로 이끄는 방법이라 아직 신체의 자생능력을 잃어버리지 않은 상태인 경우는 자연에 어울리는 생활자세를 가지고 건강증진을 꾀하는 방법인 기공, 식이요법 등으로 신체를 조절해 나가야 할 것이며 신체의 자생능력을 잃어버린 상태인 경우는 탄력성을 회복시키기 위해 단식, 생식 등을 통해 신체의 탄력성 변화를 꾀한 다음 자연에 어울리는 생활자세를 가지고 건강증진을 꾀하는 방법인 기공, 식이요법 등으로 신체를 조절해 나가야 할 것이다.

2. 한방건강관리분야의 사업실태

현재 사회적으로 운용되고 있는 한방건강관리분야의 사업내용은 크게 한방건강식생활, 한방건강정신운동, 한방건강생활양식 관리의 사업실태로 나누어 운용되고 있다.

1) 한방건강식생활관리의 사업실태

한방건강식생활은 칼로리 위주보다는 생의 탈력상태위주의 식생활방식(단식, 생식, 체질식)을 주안점으로 삼아 동양의 운동생활이나 생활양식방식을 겸비하여 생활하는 건강생활법이다. 이것이 실제적인 한방건강증진에 있어서는 식생활 부분의 전반적인 관리가 필요하나 사회적으로 산업화가 가능하기 위해서는 부분적인 상태의 강력한 의미를 지니는 관리형태가 대두되고 있다. 이에 단식, 생식(채식, 선식), 체질식에 어울리는 관리형태가 있게 된다.

단식은 신체적인 자생회복력을 극대화시키는 것을 목적으로 하며 단식전, 단식중, 단식후의 관리가 중요하며 이에 따른 보조요법으로 신진대사를 자연스럽게 이루게 하는 관리가 필요하다. 현재 신진대사가 활발히 되지 않는 사람을 대상으로 하여 체질개선의 목적으로 이용되고 있다.

생식은 신체적인 자생회복력을 극대화시킬 환경을 조성하는 것을 목적으로 하며 완전생식, 준생식, 채식의 3종류가 있다. 완전생식은 곡식과 채소를 낱 것으로만 먹는 것으로 어떠한 것이 라도 익힌 것의 섭취는 금지된다. 준생식은 주식을 생채소와 낱곡식 가루로 하되 보조적으로 간장, 고추장 정도를 조미음식으로 함께 먹는 것을 말한다. 채식은 오탁밥과 채소위주의 식사를 말한다. 여기에는 적절한 물, 소금의 섭취와 이에 어울리는 몸관리가 중요하다. 현재 신진대사가 지나치게 활발한 사람을 대상으로 하여 소식에 따라 체질개선의 목적으로 이용되고 있다.

체질식은 기본적으로 생식프로그램과 같이 하면서 사람체질에 따른 편중된 관리법으로 오형체질식, 사상체질식에 따라 신체적인 자생회복력을 극대화시키는 것이다.

이를 기초로 하여 현재 사업화한 단체에서의 사업내용<sup>16)</sup>은 Table 1과 같다.

Table 1. 한방건강식생활관리의 사업형태

단체	기원	수련목적	수련방식	특징
한국요가 단식원	단식	체내 숙변과 노폐물 제거와 혈액 체액이 정화되어 인체의 장기를 휴식시켜 건강원리를 터득케 하는 데 사용하고 있다.	단식, 요가, 근육 마사지, 명상 등을 한다.	단식을 하면서 보조요법으로 요가를 병행함으로써 신체의 탄력성을 극대화한다.
음양감식	감식	체질의 개선으로 질병예방과 치료를 돕는다.	단식, 소식을 한다. 식사와 불과의 관계를 중요시한다.	식사를 하는 방법과 물을 마시는 방법에 따라 신체적 상태를 유지해 나간다.
태평선식	선식	전반적인 인체의 기능 향상과 성인병 예방과 치료에 효과를 나타내는 데 사용하고 있다.	잡쌀, 보리, 현미, 감정콩, 울무, 들깨, 감정깨 등을 가공하여 식사로 대용한다.	필10 수수10 기장20 현미10 콩10 옥수수40 녹두40 조40의 비율로 만들기도 한다.
오행생식원	생식 체질식	오장육부에 골고루 영양하여 건강을 유지하고 생활에 활력을 주는 데 사용하고 있다.	체질별 생식, 소식을 한다.	목, 화, 토, 금, 수, 상화, 표준의 7가지로 분류하여 이에 맞는 음식물섭취한다. 이를 생식하여 소식하게 된다.
사상체질 건강선양회	사상체질식	체질의 조절로 질병예방과 치료를 돕는다.	사상체질을 판별하고 각 체질에 맞는 식사를 한다.	대음인은 참쌀밥 태양인은 밀가루, 소양인은 보리밥, 소음인은 멥쌀위주의 식사를 한다.
음양오행 육기삼쌀	오행체질식	체질을 개선하는 데 사용하고 있다.	오형체질을 판별하고 각 체질에 맞는 삼쌀식사를 한다.	목기필, 화기수수, 토기기장, 금기현미, 수기콩, 상화기녹두조로 설정

2) 한방건강운동의 사업실태

한방건강운동은 체력강화보다는 신체의 균형위주의 운동양식(참선, 기공, 단전호흡)을 주안점으로 삼아 동양의 식이요법이나 생활양식방식을 겸비하여 생활하는 건강생활법이다. 이것이 실제적인 한방건강증진에 있어서는 운동부분의 전반적인 관리가 필요하나 사회적으로 산업화가 가능하기 위해서는 부분적인 상태의 강력한 의미를 지니는 관리형태가 대두되고 있다. 이에 정신운동(참선), 육체운동(기공), 육체정신결합운동(단전호흡)에 어울리는 관리형태가 있게 된다.

참선은 동양의 調身, 調氣, 調心수련방법중에 調心을 중심으로 한 것으로 인도요가의 명상, 도가 및 유교의 명상 등이 있으며 오늘날에는 인도의 요가에 기원을 둔 초월명상(TM) 등이 있다. 이는 생각을 교묘히 생각하는 것으로 그치는 것이 아니라 생

16) 비제도권의 입장에서 개인이 선택하는 기공, 단전호흡, 참선 등의 부분적인 한방운동요법으로 사업화되어 있음

15) 이기남외, 전통한방예방의학, 성보사, 1995.

Table 2. 한방건강운동관리의 사업형태

단체	기원	수련목적	수련방식	특징
단학선원	동북아의 단학수련에 기원하며 한민족 고유수련법	천지기운과 자신의 기운이 하나임을 깨달아 인간을 완성	止感, 調息, 禁觸의 방법을 따라 동공과 정공의 수련하나 調氣(調息)위주의 정공수련법에 치중	깨달음과 인간완성을 위해 시작되었으나 건강을 내세운 상업성에 점차 치중하고 있으며 수련법 또한 調氣수련에 치우쳐 근본 취지와 벗어나는 경향이 있다.
전도선법	동북아의 수련에 기원하며 우리나라에서 형성	우주의 생명과 원기를 받아 인간다운 삶을 누리며 치병의 능력을 갖도록 한다.	邪氣를 막기위해 도장에서만 수련하며 調氣 위주의 정공수련을 하고 있다. 특이하게 음성 수련을 한다.	전체적 인간완성 보다는 건강과 면역력의 증가를 크게 내세우며 수련장위주의 수련, 종교로 등록 등으로서 집단주관을 형성하고 있으나, 기의 과학적 접근 바람직한 시도로 보인다. 대부분 종교는 조심위주이나, 조식과 조신이 위주가 된다.
국선도	우리민족 고유의 수련법이다.	심신을 계발하여 자신의 참모습을 드러내며 인간성장과 완성을 목표로 한다.	정각도, 통기법, 선도법의 3단계로 이루어지며 調身, 調氣, 調心의 수련을 전체적으로 진행하나 調氣, 調身, 調心의 순으로 정공위주	위의 수련법들보다 역사가 깊고 많은 교정을 거쳤다. 수련의 완성기간을 위의 수련법을 보다 길게 잡고 육체적 완성을 통해 정신적 수양에 들어가는 점이 위의 수련법들과 차별화 된다.
금선학회	중국의 선도 수련에 기원한다.	수련을 통한 선인의 완성	거의 호흡법(調息)에 치중되어 있다.	유불선의 수련방법을 비교 평가하여 중국의 선도를 가장 높이 평가하고 전체적인 인간의 완성보다는 신체적 선선의 길에 많이 치중
도인선원	도교, 불교 요가의 것을 혼합했다.	인간 내면세계의 자유를 찾는데 있다.	도, 불, 선의 다양한 수양법을 하나 전체적으로 정공위주의 調息법이 위주	모든 수련법을 혼합하여 시행. 진정한 깨달음의 수련보다는 건강을 위한 일반적인 수련에 준하며 올바른 수련을 위한 의미가 있다.
연정원	우리민족 고유의 수련법이다.	개인의 심신안정과 세상을 이롭게 한다.	도인법, 호흡법 수련을 하나 調息, 調身위주의 정공, 다음에 동공수련이 혼합되어 있으나 호흡을 통한 정신수련 조식에 치중	호흡수련과 함께 체술이라 하여 무술 수련도 하고 있으며 일정정도의 수련을 거치면 혼자서도 수련을 할 수 있도록 하고 있다. 깨달음 보다는 개인의 건강과 정신적 안정 무술 수련에 초점을 맞추고 있다.
기전학회	우리민족 고유의 수련법이다.	호흡으로 바른몸과 정신을 만들고 기전무학을 통해氣, 武, 舞가 어울리도록 함	정공, 동공, 단전호흡의 調身과 調息위주의 수련을 한다.	다른 수련과는 달리 동공을 중시하여 내공을 바탕으로 하는 무예라고 할 수 있다. 절편과 검법수련등을 하며 신체단련을 하는 깨달음과 전체적 인간완성과는 지향점이 다소 차이가 있다.
불교선방	티베트트라라의 석가모니에서 기원 선종으로 이어진다	신체의 부조화를 바로 잡고 집주도로 깨달음을 얻는다.	호흡과 정공 위주의 調息, 調身수련을 한다.	원래 불교수행의 한가지로 건강의 유지와 근본진리를 깨치는 방법으로 사용되었는데 지금은 포교와 건강을 위주로 하며 깨달음에 이르는 주된역할은 어렵게 보여진다.
요가	인도의 베다 철학에서 기원했다.	일종의 깨달음인 사마디를 이루는 것이다.	호흡과 정공위주의 調息, 調身수련을 한다.	사마디를 이룸으로써 지고한 기쁨을 느끼는 것이 원래의 수련목표인데 지금의 요가는 건강을 위한 단순한 운동과 호흡으로 주로 인식되고 있으며 동북아의 수련법과는 깨달음의 인식에 있어서 차이가 난다.
구선본가	우리나라의 박진경선사의 전부경에서 기원하였다.	자아의 전능함을 인식하고 더 나은 육체장조를 위한 깨달음에 목적	인간학, 공간학, 시간학을 배우고 기수련을 통해서하며 調身, 調心, 調息위주의 수련을 한다.	지금 있는 다른 수련법 보다는 전능한 자아를 깨닫는데 더욱 치중하며 깨끗한 몸과, 깨끗한 공기, 정화된 소음을 건강의 큰 비결로 삼고 있다.

각을 끊는 데까지 심화시켜 내가 우주속에 있다는 자각을 갖게 되어 내 속에서 일체를 보고 일체속에서 나를 봄으로서 자기의 잠재력을 극대화시키는 것이다. 현재 심리상태가 경직되어 있는 사람을 대상으로 하여 심리상태의 이완에 따른 건강증진의 목적으로 이용되고 있다. 기공은 동양의 調身, 調氣, 調心수련방법중에 調身을 중심으로 한 체술프로그램과 調氣를 중심으로 한 단전 호흡프로그램으로 우리나라의 단학수련, 중국의 선도수련, 티베트의 불교수련, 인도의 요가수련 등이 있으며 오늘날에는 복합된 수련방식이 존재한다. 이는 동작으로 우리의 몸을 자연 그대로의 상태로 만들어 자기의 잠재력을 극대화시키는 것이다. 현재 현재 심신상태가 경직되어 있는 사람을 대상으로 하여 심신상태의 이완에 따른 건강증진의 목적으로 이용되고 있다. 이를 기초로 하여 현재 사업화한 단체<sup>17)</sup>에서의 사업내용은 Table 2와 같다.

3) 한방생활양식의 사업실태

한방생활양식은 동적 생활양식보다는 정적인 생활양식(생활 자세, 생활환경, 생활방식)을 주안점으로 삼아 동양의 식생활이나 운동생활을 겸비하여 생활하는 건강생활법이다. 이것이 실제적인 한방건강증진에 있어서는 생활양식부분의 전반적인 관리가 필요하나 사회적으로 산업화가 가능하기 위해서는 부분적인 상태의 강력한 의미를 지니는 관리형태가 대두되고 있다. 이에는 생활습관과 음식, 기공, 정신관리가 결합된 관리형태가 있게 된다.

생활습관은 생활속에서 음식, 기공, 정신관리가 이루어지는

것으로 음식을 주안점으로 두는 형태, 기공을 주안점으로 두는 형태, 정신관리를 주안점으로 두는 형태로 이루어진다. 이는 인위적인 형태와 더불어 자신을 스스로 관리속에 직접 우주속에 있다는 상태로 갖게 하여 자기의 잠재력을 극대화시키는 것이다. 현재 현재 사회생활에 경직되어 있는 사람을 대상으로 하여 사회생활의 변화패턴에 따른 건강증진의 목적으로 이용되고 있다.

이를 기초로 하여 현재 사업화한 단체<sup>18)</sup>의 사업내용은 Table 3과 같다

Table 3. 한방건강생활관리의 사업형태

단체	기원	수련목적	수련방식	특징
뉴스타트 운동본부	이상구의 음양조절법	난치병치료이나 건강관리	안식교의 방법에 따른 음식조절법을 인위적 조절방법으로 사용한다.	사용방법이 간편하나 인위적인 방법으로는 체질적 구분도 안되는 등 이론적 기반이 빈약함
민족생활 학교	장두석의 생활건강 관리법	난치병치료이나 건강관리	대체요법에 따른 음식, 기공, 정신조절법을 자율적 조절방법과 인위적 조절방법을 연계시킨 방법으로 사용한다.	동양이론과 서양방법의 연계가 잘되어 있으나 인위적 방법은 체질적인 구분이 안되어 있고 자율적 방법은 서양방법도임에 대한 검증이 안되어 있음
국지양생 원	일본의 한방건강 증진법	건강관리	순수 동양적 방법으로 음식, 정신조절법을 자율적 조절방법으로 사용한다.	동양이론의 특성을 살려나갈 수 있으나 자율적 방법을 택한 과로 성숙과정이 복잡하고 어려움

3. 한방건강관리분야의 사업모델

한방건강관리분야는 한의학의 특성과 어울릴 수 있는 40-50대의 성인, 노인층, 가족중심의 건강관리를 위한 한방양생이론에 해당되는 식이요법, 운동요법, 생활양식요법을 종합적으로 관리해 나가는 것이다. 이에 한방건강관리분야의 사업모델은 한방건강관리사업에 필요한 자료인 양생관리구도, 사업내용, 사업구도를 기존사업과의 차별성있게 설정할 수 있다.

1) 기존 한방건강관리분야의 문제점

기존의 한방건강관리분야는 신체의 균형상태를 조절하는 적용방식으로 한의학양생이론에 드러내고 있는 음식, 운동, 정신조절 그리고 이들을 함께 이루어지는 종합관리형태를 뚜렷한 선택방향없이 가능한 한 적용될 수 있는 모든 방법인 순수 동양적 방법을 사용(한국적 방법, 중국적 방법, 기타 동양방법), 대체요법을 사용, 자체 개발방법을 사용하고 있는 것이다. 이의 상태를 도표화하면 Table 4와 같다.

Table 4. 기존 한방건강관리분야의 형태

	수련내용	수련방식	수련목표	수련역할
한방식생활관리형태	단식, 생식(채식, 선식), 체질식	대체요법사용	건강증진	자율조절력확보
한방건강운동관리형태	참선, 기공체조, 단전호흡	순수동양적 방법사용	난치병치료	자율조절여건 마련
한방생활양식관리형태	생활양식을 중심으로한 식이, 운동 복합관리	자체개발방법사용	난치병치료와 건강증진	자율조절 환경개선

현재 이들이 한방건강관리형태로 사회에 제대로 자리잡지 못하고 자기 역할을 충분히 하지 못하는 데는 내용상의 문제라기보다는 운용상의 문제가 크다고 생각된다. 한의학양생이론이 가지는 근원적인 의미가 전체적인 흐름이 가지는 특성을 중심으로 신체를 이끌어야 하는 것인데 반해 이들 대부분은 부분적인 특성을 중심으로 강조되어있는 문제점을 가지고 있다. 이는 동양학의 이론이 구체적 상황들이 전체적인 흐름속에서 운용되었을 때 의미를 제대로 드러낼 수 있는 것인데 도도 전체적인 틀을 세우지 않고 개별적인 내용을 바로 적용시키는 데 있다. 결국 한방건강관리분야는 건강증진을 위해 계절적인 흐름에 어울리는 식사가 기본이 되고 단식, 선식, 체질식 등의 방법이 부가적인 의미를 가지고 있으나 오히려 후자를 기본으로 사용하는 문제점을 가지고 있으며 한방건강운동관리분야는 건강증진을 위해 생활의 리듬에 어울려가는 건강체조로 참선, 기공체조, 단전호흡이 의미가 있는 데 이를 치료요법으로 극대화시켜 사용되는 문제점을 가지고 있으며 한방생활양식관리분야는 생활리듬에 맞추는 방법이 중심되어 식이요법, 운동요법 등이 복합적으로 되어 있어 건강증

진의 효과를 드러내는 데 의미성이 크나 아직 제대로 체계화되지 못한 상태에서 사용되고 있는 문제점을 가지고 있다. 이는 한의학양생이론 운용상의 방법에 대한 이해부족으로 한의학양생이론의 내용 자체를 드러내는 데 치중한 데서 생긴 것으로 본다. 결국 현재 한방건강관리분야를 비제도권 사람이 중심이 되는 상태에서 나름대로 한의학의 기본내용을 제시하려 노력하고 있으나 이들의 입장이나 능력으로는 학문의 본질적 접근이 가능하지 못한 한계성에 이들의 한방건강증진프로그램을 사회성에 초점을 맞추어 진행하게 됨으로서 한의학의 기본내용을 소화할 수 밖에 없게 되어 제대로 한의학의 특성이 가지고 있는 의미를 제대로 드러내지 못하고 있다. 또한 전문적이고 체계적인 관리가 되지 못해 학문적 특성을 극대화시키지 못하고 있으면서 당장 무언가 드러내어야 하는 비제도권으로서의 부담감을 가지고 있어 한방건강관리분야가 건강관리적 역할이 더욱 필요하면서도 당장 표출되는 질병치료적 면에 의미를 부여하게 되어 있는 점의 문제점을 알고 있음을 알 수 있다.

2) 한의학을 바탕으로한 양생구도

한방건강관리에는 도가의 이론에 따라 자연적인 흐름과의 자연적인 동참하는 평시생활(생활프로그램)으로 시간적인 흐름과의 동참생활하는 것과 유가의 이론에 따라 자연적인 흐름과의 인위적인 동참하는 별도생활(수련프로그램)으로 체질적인 생활하는 것을 바탕으로 삼고 있다. 이 중 자기관리를 위한 한방건강관리는 평시생활(개인중심생활)을 중심으로 이루어지며 일시적인 산업화에 필요한 한방건강관리는 평시생활(개인중심생활)-별도생활(한의사의 지도)-평시생활(개인중심생활)에서 별도생활을 중심으로 이루어지며 별도생활은 평시생활의 여건 마련, 평시생활의 자세확립에 필요하다. 그리고 지속적인 산업화에 필요한 한방건강관리는 평시생활(개인중심생활)-별도생활(한의사의 지도)-평시생활(개인중심생활)에서 평시생활을 중심으로 이루어진다. 이는 참여자의 상태에 어울려 선택되어지는 것으로 다음과 같이 정리할 수 있다.

(1) 자기관리를 위한 한방건강관리

자기관리를 위한 한방건강관리는 한방건강증진의 틀을 만들어가는 전반적인 상태가 미숙한 단계에서 특별한 관리틀없이 운용된다. 기존의 생활패턴에서 문제점이 있는 것을 찾아 이를 한방건강증진에 맞게 조정해 나가는 상태에서 일상의 생활양식요법에 전체적인 틀을 만든다. 이는 자연생활속에서 자연흐름과 더불어 하여 자생적인 조절을 피하게 하는 것이다.

생활양식요법 - 일상생활을 자연의 흐름에 어울리게 자연스럽게 조정한다.

시간적 흐름에 따라 아침 기상시간과 저녁을 취침시간을 조정하고 식사량과 식사방법, 식사종류도 이에 맞게 조정하고 일상의 활동량, 생활자세와 여가생활도 이에 맞게 조정한다.

또한 양생정신은 반드시 지속적으로 시행해야 하며 생활속에 한 부분이 되어야 하며 일상생활화한다. 이의 활용법에는 손을 이용한 건강법으로 乾浴, 手技法(지압과 안마), 握固 등이 존재하고 물을 이용한 건강법으로 냉온욕, 온찜질요법, 온천욕 등이 존재하고 자연인자를 이용한 건강법으로 삼립욕, 목침과 평상, 기타 기구를 이용한 건강법 등이 존재한다.

18: 비제도권의 입장에서 개개인이 선택하는 음식, 운동, 휴식, 생활자세 등의 종합적인 한방생활요법으로 사업화되어 있음. 우리나라의 대표적인 기관으로는 민족생활관(서울 상도동)과 단학선원의 수련원인 천화원(충청북도 영동군 심천면 마곡리), 단식수련원인 천화원(충청북도 영동군 연천면 마곡리), 일본은 건강가꾸기수련장(일본 동경의대 예방의학교실관리)과 菊池양생원(일본 구마고도현), 미국은 카프라의 대체의학수련장(미국 샌디에고), 이상구박사의 건강관리센터(new star 운동: 미)가 위주가 존재하고 있다.

(2) 일시적인 산업화에 필요한 한방건강관리

일시적인 산업화에 필요한 한방건강관리는 한방건강증진의 인식은 어느 정도 되어 있으나 성숙되지 않은 단계에서 일시적인 관리틀로 운용된다. 기존의 생활패턴을 한방건강증진에 맞게 변형시켜 새롭게 생활패턴을 만들어 나가는 상태로 일상의 생활양식요법에 맞게 식이요법, 운동요법의 틀을 만든다. 이는 일시적인 인위적인 생활속에 자연흐름과 더불어 하여 자생적인 조절을 피하게 하는 것이다.

식이요법 - 선식을 병행한다.

운동요법 - 아침, 취침전에 가벼운 기공체조와 참선을 한다.

생활양식요법 - 일정한 시간을 내어 생활흐름에 어울리는 새로운 생활패턴을 꾸려나간다.

일상생활속에서 이루어지는 시간적 흐름에 따른 관리방법은 기본적으로 실시할 뿐만 아니라 인위적인 특별할 행위를 첨가한다. 식사도 3끼중 한끼정도는 선식으로 하여 나가며 일상의 활동량에 있어서도 인위적으로 시간을 내어 가벼운 기공체조와 참선을 하며 생활자세와 여가생활도 인위적으로 자연의 흐름에 맞게 꾸려나가도록 한다.

(3) 지속적인 산업화에 필요한 한방건강관리

지속적인 산업화에 필요한 한방건강관리는 전반적인 상태가 성숙한 단계에서 지식적인 관리틀로 운용된다. 기존의 생활패턴을 의식하지 않고 한방건강증진에 맞게 새롭게 생활패턴을 만들어 나가는 상태로 일상의 식이요법, 운동요법 틀을 만든다. 이는 장기적인 인위적인 생활속에 자연흐름과 더불어 하여 자생적인 조절을 피하게 하는 것이다.

식이요법 - 단식, 생식

운동요법 - 단전호흡, 참선, 기공

인위적인 조절에 따라 일상생활의 전부를 자연적으로 한방건강증진의 패턴에 맞게 인위적으로 새롭게 짜서 생활하도록 한다.

3) 한방건강관리분야의 사업형태

기존 한방건강관리분야는 국민종합관리능력의 부족을 보완하려는 의욕만 앞선 나머지 이를 해결하는 방법으로 서양의식의 영향에 따라 건강증진이 외부적 역할에 의해 좌우된다고 생각되어 이루어지는 건강분야의 구체적 이론정립속에서 건강관리의 방법을 찾게 됨으로서 개별적 관리방식에 따라 건강분야의 다원화를 바탕으로한 산업유형(단식원, 기공수련원, 참선원 등)을 가지게 된다. 이는 학문적 이해에 대한 부담감이 비교적 적어 단순한 관리체계에 따라 쉽게 산업화가 이루어질 수 있는 반면에 건강증진에 해당되는 여러가지 상황의 종합적 관리가 이루어지지 않아 학문적 특성을 제대로 표출시킬 수 없다. 이러한 이유에 따라 기존 한방건강관리산업은 건강증진의 극대화보다 일반화된 산업화를 우선으로 삼을 수밖에 없는 제도권밖의 산업형태로 이루어진 것이다.

따라서 앞으로의 한방건강관리분야는 한의학의 원리에 따라 건강증진이 자신의 역할에 의해 좌우된다고 생각되어 이루어지는 건강상태의 생활패턴속에서 건강관리의 방법을 찾아 나가는 것이다. 여기서 한방건강관리분야가 가지는 국민종합관리능력의 부족을 보완하는 데는 자기관리역할의 서양종합관리방식을 받아

들이는 방법을 택하여야 하며 이로 인해 파생되는 한꺼번에 이를 받아들이는 어려움을 보완하기 위하여 건강관리형태의 다원화를 바탕으로한 산업유형(교육원, 수련원, 레저원, 생활원, 요양원 등)을 가지게 되는 것이다. 이는 건강증진에 해당되는 여러가지 상황의 종합적 관리가 이루어져 있어 학문적 특성을 제대로 표출시킬 수 있는 반면에 학문적 이해에 대한 부담감이 비교적 많아 복잡한 관리체계가 필요하여 쉽게 산업화가 이루어질 수 없게 된다. 이러한 이유에 따라 앞으로의 한방건강관리분야는 학문적 이해의 부담을 덜어주면서 건강증진의 효과를 극대화하기 위해서 제도권내에서 이를 종합적으로 관리할 수 있고 개인마다의 처해져 있는 상황에 어울리는 관리방식을 체계화하여 제도권내의 산업형태로 이루어져야 하는 것이다. 또한 한방양생이론의 구도는 개체의 특이성이 담겨 경직적인 관리가 아닌 상황에 따라 관리하는 형태를 가져야 되며 이를 이해하는 데도 논리적인 접근이 아닌 실제적 상황을 몸서 느껴 깨닫는 상태가 필요하며 이를 성숙시켜 나가는 데도 부분에 대한 개별적인 접근이 아닌 포괄적인 접근구도로 이루어져야 하는 것이다. 이것이 사회적으로 공헌하기 위해서는 대중적인 관리가 가능한 상태에서 한의학의 보건특성이 제대로 담겨져 있는 형태를 가지는 것이다. 이는 교육, 수련, 생활, 레저의 연계된 속에서 수련이 중심된 관리상태로 일방적인 교육이 아닌 동참하는 형태인 것이다. 이러한 사회관리구도는 사회적 의식을 관리해 나갈 수 있는 구도를 나타내는 것으로 사회적 여건에 어울릴 수 있는 모델인 교육원, 수련원, 연수원의 구도를 의미한다. 이것에 있어서 현재 교육원은 사회교육원을 중심으로 일반인에게 사회지식을 전달받는 형태와 직장에서 구성원에게 전문교육을 하는 형태를 유지되고 있고 수련원은 사회복지차원에서 청소년수련원이나 직장에서 구성원의 의식강화차원으로 유지되고 있고 연수원은 직장에서 구성원의 연수차원으로 유지되고 있다. 부분적으로는 사회관리시설이 기존의 수련원과 연수원의 형태를 갖추면서도 개인이나 가족중심으로의 레저용을 겸한 의미로 사용되기도 한다.

Table 5. 기존 한방건강관리산업과 새로운 한방건강관리산업의 비교

	기존의 한방건강관리산업	새로운 한방건강관리산업
특징	건강생활형태의 다원화를 바탕으로 한 산업유형이다. 단식원, 기공수련원 등	건강관리형태의 다원화를 바탕으로 한 산업유형이다. 교육원, 수련원, 레저원 등
장점	한 부분으로 학문적 이해에 대한 부담이 적다. 단순한 관리체계에 의해 쉽게 산업화된다.	여러가지 상황에 대한 종합적 관리가 가능하여 실제적인 효과를 얻는다.
단점	여러가지 상황에 대한 종합적 관리가 불가능하여 실제적인 효과를 얻지 못한다.	여러 부분으로 학문적 이해에 대한 부담이 크다. 복잡한 관리체계가 필요하고 산업화가 어렵다.

이러한 교육원, 수련원, 연수원에서의 건강관리부분은 아직 사회에 일반화된 바는 없고 교육원, 수련원, 연수원과정에서 부분적으로 적용시키고 있는 상태이다. 교육원에서는 서양의 건강관리법이 많이 실행되고 있고 수련원이나 연수원에서는 동양의 건강관리법이 많이 실행되고 있다. 이는 서양의 건강증진관리가 교육방법을 기본으로 하고 있으며 한방건강증진관리에 있어서는

수련방법이나 체험방법이 뒷받침되지 않은 교육방법이 실제화되지 못하는 문제점을 앓고 있어 수련방법이나 체험방법이 중심적 입장에 놓여져 있기 때문이다. 이에 한방건강관리분야의 사업형태는 전문적으로 건강증진효과를 얻고자 할 때에 수련방법이나 체험방법을 취하게 되는 것이 물론이고 일반인을 대상으로 기본 교육에 있어서도 교육방법에 수련방법과 체험방법이 결부된 방법을 취하게 되는 것이다.

4) 새로운 한방건강관리분야의 사업구도

새로운 한방건강관리분야의 사업구도는 한의학 양생이론을 바탕으로한 산업유형인 기공요법과 식이요법, 그리고 생활양식 조정요법을 기초로 삼고 있는 건강관리산업인 교육원, 수련원, 생활원, 레저원, 요양원으로 이루어진 한방건강교육원, 한방건강수련원, 한방건강생활원, 한방건강레저원, 한방건강요양원의 사업구도를 말한다. 이러한 한방건강관리분야의 구도과정은 크게 분명한 목표설정과 이를 완수하기 위한 필요한 자료 그리고 이것이 적절한 효과를 얻을 수 있는 여건이 어떻게 연계를 꾀하는가에 달려 있다. 이러한 한방건강관리분야의 사업구도를 한방건강관리분야의 개발방향, 프로그램구도 그리고 개발유형으로 나누어 설정하면 다음과 같다.

Table 6. 한방건강관리분야의 사업형태

	한방건강 교육원	한방건강 수련원	한방건강 생활원	한방건강 레저원	한방요양원
개발 형태	도시의 교육원형태로 일년에 2-3차례 교육을 통해 평소 자신의 건강인식을 조절해 나갈	교외의 수련원으로 일년에 2-3차례의 수련을 통해 평소 자신의 건강상태를 조절해 나갈	서울근교외의 실버타운형태로 노인생활속에서 자신의 건강을 관리해 나갈	휴가지 레저타운형태로 휴가를 가지고 일년에 2-3차례 2박3일 레저생활을 통해 평소 자신의 건강상태를 조절해 나갈	교외의 요양원형태로 장기거주를 통해 나약해진 건강상태를 회복시켜 나갈
개발 목적	40-50대 성인중심으로 올바른 한방건강인식	40-50대 성인중심으로 올바른 한방건강생활자세회립	노인을 중심으로 한방건강생활화	가족단위중심으로 올바른 한방건강레저생활	특수질환자, 노령환자 중심으로 건강회복
역할	건강을 바로 세우기 위한 방향성 탐색	건강을 바로 세우기 위한 자신감 탐색	건강을 바로 세우기 위한 실천과정습득	건강을 바로 세우기 위한 적응과정습득	건강을 바로 세우기 위한 실증과정습득
전망	건강증진방법을 알리고 움직임을 활발히 분위기로 보아 성공가능성이 비교적 크다.	건강증진을 자기조절로 스스로 찾으려는 움직임을 활발히 분위기로 보아 성공가능성이 비교적 크다.	앞으로는 노인계층의 연금지급이 이루어지므로 건설회사와 연계하면 성공가능성이 크다.	앞으로는 가족편의시설에서 가족중심적 생활이 주도되는 경향이므로 레저사업체와 연계하면 성공가능성이 크다.	기존의 요양원이 가지고 문제점을 보완할 수 있어 현재의 상태에서도 성공가능성이 크다.
사업 분야	주부교실, 건강강좌에서의 실용화가능	직장연수원에서의 실용화가능	실버타운, 양로원에서의 실용화가능	레저타운에서의 실용화가능	노약자 요양원에서의 실용화가능

(1) 한방건강관리분야의 개발방향

한방건강관리분야의 설립에는 특수한 시설이 필요하지 않으나 이용대상자의 개인적 특성에 확실한 접근이 필요하여 이를

운동하는 프로그램이 결정적인 의미를 가지게 된다. 이에 따라 한방건강관리산업의 설립은 소규모 특색있는 형태로 이루어지는 것이 바람직하여 한방건강관리형태는 소규모 그룹형태의 프로그램이 주도하는 형태로 설정할 수 있다.

(2) 한방건강관리분야의 프로그램구도

한방건강관리분야의 프로그램구도는 행동과학의 자기효능 이론<sup>19)</sup>을 사용되고 있는 건강캠프프로그램에 따른 언어적 설득, 대리경험, 수행성취, 정서적 혼란완화를 연계시킨 한방건강증진 이론으로 설정할 수 있다.

Table 7. 한방건강관리분야의 프로그램구도

	한방건강 인식론	한방체험 실험론	한방건강 조절론	
한방건강 교육원	*			교육방법(체험인식부분)
한방건강 수련원	**	**	**	교육방법(인위체험인식부분) + 수련방법
한방건강 생활원	*	**	*	교육방법(자연체험인식부분) + 체험방법
한방건강 레저원		***	*	교육방법(자연체험인식부분) + 체험방법
한방건강 요양원	*	**	***	교육방법(인위, 자연인식체험부분) + 수련방법 + 체험방법

(3) 한방건강관리분야의 개발유형

Table 8. 한방건강관리분야의 개발유형

	한방건강 교육원	한방건강 수련원	한방건강 생활원	한방건강 레저원	한방요양원
설치 장소	도시	시골이나 도시	시골	시골	시골
이용자 환경	자기생활	단기간 자기생활포기	자기생활 포기	자기생활유지	장기간 자기생활포기
효과	간접적인 조절효과	자연적이면서도 인위적 조절효과	자연적 조절효과	간접적이면서도 자연적 조절효과	자연적이면서도 인위적 조절효과
이용자 형태	한방건강 관리의 방향을 설정받고 싶은 사람	현생활과 생활리듬이 잘 어울리지 않는 사람	현생활과 생활리듬이 어울리는 사람	현생활과 생활리듬이 그대로 유지되는 사람	현생활과 생활리듬이 잘 어울리지 않는 사람
이용자 상태	자생력 회복하는 데대로 되지 않은 경우	자생력을 회복하는 데대로 부족하고 자생력도 제대로 발휘되지 않은 경우	자생력을 회복하는 데대로 부족한 경우	자생력을 회복하는 데대로 부족한 경우	자생력을 회복하고 자생력도 제대로 발휘되지 않은 경우
운동 내용	인위적으로 자연과 더불어 하는 생활에 대한 교육	단기간에 자연스럽게 생식과 체질식, 자연과 더불어 하는 생활	생식, 단식, 자연스럽게 자연과 더불어 하는 생활	체질식, 인위적으로 자연과 더불어 하는 생활	장기간에 자연스럽게 생식과 체질식, 자연과 더불어 하는 생활

한방건강관리분야의 개발유형은 생활여건과 실현목표에 따라 건강생활을 한의학적으로 인식할 수 있도록 한방건강교육원(건강한방강좌·서적, 잡지, 신문, 방송, 기업연수교육, 사회교육,

19) 건강캠프프로그램에 사용되는 이론으로 이미 소아당뇨환자 등에 사용하여 그 효과를 드러낸 바 있다. 김삼순, 소아 당뇨병 환자의 자기효능 증진을 위한 건강캠프프로그램의 효과, 경산대학교 대학원, 1996.

주부교실 등), 건강생활을 한의학적으로 몸에 익혀나갈 수 있도록 한방건강수련원(기공수련원, 단식원, 생식원-종교생활건강수련원, 건강생활캠프수련원, 특수분야건강수련원 등), 건강생활을 한의학적으로 몸에 실현해나갈 수 있도록 한방건강생활원(건강실버타운-종교시설, 개인시설, 공익시설 등), 건강생활을 한의학적으로 휴식생활과 더불어 실현해나갈 수 있도록 한방건강레저원(주말농장-레저시설과의 연계, 개별 등)이, 한의학적인 건강생활로 건강하지 않은 몸을 조절할 수 있도록 한방건강요양원(건강요양시설-종교시설, 개인시설, 공익시설 등)등으로 설정할 수 있다.

## 결 론

21세기 건강관리사업이 존재하는 상태에서 보건관리의 바람직한 방향인 서양보건을 근본적으로 메울 수 있는 한의학 양생이론위주의 연계로 이루어진 한방건강관리분야의 사업모델을 설정해 본 결과는 다음과 같이 방안을 모색할 수 있었다.

한방건강관리분야의 사업내용은 신체의 상태를 조절하는 목표에 따라 난치병치료, 건강증진, 난치병치료과 건강증진을 목표로 삼고 있으며 신체의 상태를 조절하는 적용방식으로 신체의 상태를 조절하는 방식인 자율조절환경개선(계절적 적응)과 자율조절력확보(음식, 운동, 정신조절) 그리고 이들을 함께 이루어지는 종합관리형태를 만족시키기 위하여 순수 동양적 방법한국적 방법, 중국적 방법, 기타 동양방법, 대체요법을 사용하게 된다. 한방건강관리분야의 목표선정이 40-50대의 성인, 노인층, 가족중심의 한방건강관리를 기대하는 만큼 기존의 건강관리분야의 사업형태가 교육위주인 데 반해 한방건강관리분야의 사업형태는 건강부본인 운동, 식이, 생활양식이 종합적으로 관리하는 형태로 종합생활관 등이 있고 이들의 부분적인 특성을 발휘하는 형태로 기공수련장, 단식원 등의 수련위주로 이루어지게 된다. 한방건강관리분야의 사업모델은 신체의 자생적 역량을 키우기 위한 수련적 가치속에 건강생활을 한의학적으로 인식할 수 있는 한방건강교육원, 건강생활을 한의학적으로 몸에 익혀나갈 수 있는 한방건강수련원, 건강생활을 한의학적으로 몸에 실현해나갈 수 있는 한방건강생활원, 건강생활을 한의학적으로 휴식생활과 더불어 실현해나갈 수 있는 한방건강레저원, 한의학적인 건강생활로 건강하지 않은 몸을 조절할 수 있는 한방건강요양원으로 나누어져 한방양생이론의 사회성에 맞게 적용될 수 있도록 설정된다.

## 참고문헌

1. 강복수의: 예방의학과 공중보건, 계축사, 1992.
2. 고기숙의: 상식 채류과에 관한 문헌적 고찰, 한방요법학회, 1993.
3. 김광중: 한방건강증진관리분야의 산업화를 위한 건강증진프로그램의 개발, 한국한의학연구원, 1999.
4. 김기욱: 기공의 임상적 응용, 한방정신신경과학회지, 1994.
5. 김상순: 소아 당뇨병 환자의 자기효능 증진을 위한 건강캠프프로그램의 효과, 경산대학교 대학원, 1996.
6. 김수춘 등: 21세기를 향한 보건의료 정책과제, 한국보건사회연구원, 1994.
7. 김완희의: 한의학의 형성과 체계, 중문출판사, 1991.
8. 김우호: 기공학발달에 관한 문헌적 고찰, 경희대학교 대학원, 1991.
9. 김우호: 양생도인법에 관한 연구, 경희대학교 대학원, 1987.
10. 김한중: 21세기 한국사회와 의료, 미래의학, 1995.
11. 박금실: 체질을 알면 건강이 보인다, 대광출판사, 1994.
12. 박석준: 몸, 소나무, 1995.
13. 박희준역: 기란 무엇인가, 정신세계사, 1989.
14. 변종화외: 국민건강증진목표와 전략, 한방보건사회연구원, 1995.
15. 보건사회부: 제6차 5개년계획 보건사회통계부문발전계획, 보건사회부, 1985.
16. 세계보건기구 서태평양지역 사무처: New Horizons in Health, 1995.
17. 손사명: 도해도인기공학, 영림출판사, 1988.
18. 송경섭: 한의학의 발전과정과 사회기여도에 관한 연구, 경산대학교 대학원, 1995.
19. 신재용: 한국인의 건강식, 동화문화사, 1991.
20. 양봉민: 보건의료 어디로 가야할까, 대한한의학회지, 1993.
21. 양재모: 공중보건학강의, 수문사, 1986.
22. 왕명주: 황제내경, 대북중의서국, pp.16-18, 22-23, 1972.
23. 유승흡: 보건기획과 관리, 수문사, 1995.
24. 용백전: 황제내경개론, 논장, 1988.
25. 이기남외: 발병단계에 따른 한의치료예방의학, 대성문화사, 1997.
26. 이기남외: 전통한방예방의학, 성보사, pp.52-53, 1995.
27. 이남규외: 양생에 관한 문헌적 고찰, 대한원전학회지, 1995.
28. 이승훈: 단학그 이론과 수련법, 한문화, 1994.
29. 이희익: 좌선, 불광출판사, 1976.
30. 카프라: 새로운 과학과 문명의 전환, 범양출판사, 1985.
31. 최환영: 한방의료의 의료보장제도참가방법론에 관한 연구, 대한한의학회지, 1982.
32. 허 준: 동의보감, 남산당, 1971.
33. 高山忠雄: 고령화사회에서의 건강증진사업과 건강교육을 위한 전문가의 양성 및 활용, 21C 국민건강증진을 위한 보건교육 전문인력 활용방안에 관한 국제세미나, 보건교육학회, pp.27-34, 1997.
34. Nancy: 전통의학의 세계적인 공존을 위한 보건학적 접근방법, 제한동의학술원(한의학의 세계화를 위한 국제학술세미나), pp.21-40, 1996.