

양생법의 연구 현황

- 운동을 중심으로 -

김준호 · 박영재 · 박영배 · 오환섭

경희대학교 학과간협동과정 한방인체정보의학과

[Abstract]

The Situation of Research of Yangsaeng Method

- Mainly on Exercises -

Jun-Ho Kim, Yong-Jae Park, Young-Bae Park, Hwan-Sup Oh

*Dept. of Human Informatics of Oriental Medicine, Interdisciplinary Program,
Kyung Hee University*

Background and purpose:

Well being, which emphasizes peace of mind and richness of spirit, has been already used from several thousands years ago, as the name of Yangsaeng(養生) when we regard it in the view point of oriental medicine. Yangsaeng means a person's daily life according to natural rules in order to compensate his essence · qi · spirit(精氣神) and to prevent and cure his disease for his long life, and there are environment, spirit, qigong, food, dwelling, labor, sleeping and sexual intercourse as its methods. But in Korea, we are mainly using the health and concept of the health management and use of it, with the one developed in Western. Thus, in this study, literature study was made for the situation of research and feature of Yangsaeng method. Among them, I tried to study mainly on adapting method of Exercise Yangsaeng and its possibility which can derive harmonious development of Spirit and body for human body, in the view point of identity(整體觀).

Methods:

Diploma thesis and words of 'Yangsaeng', 'exercise cure', 'exercise therapy', and 'exercise prescription', in 'KERIS(Korea Education & Research Information Service).'

Results and conclusion:

In this study, in order to adapt oriental method of Yangsaeng to the reality, I selected and researched only Exercise Yangsaeng among various Yangsaeng methods including environment, spirit, qigong, food, dwelling, labor, sleeping and sexual intercourse. The Exercise Yangsaeng has its advantage that it can train both mind and body as well as it has various programs, but it is regarded that it is in need of more study as follows;

First, it requires assessment on the effect of construction itself as well as degree management of Exercise Yangsaeng as a method of exercise which is being done in daily

life or in the literature.

Second, above all, standardization of Yangsaeng Exercise and specialized programs are required in order to introduce the Exercise Yangsaeng, which was verified for its effect, to the cure of disease.

Third, researches are required for the system of assessment management for measurement of relative effect of standardized programs.

Fourth, continuous compensation is required in the future by adapting researched and developed programs into the field.

Key Words: well being, yangsaeng(regimen; 養生), exercise yangsaeng(運動養生)

교신저자 : 박영배 / 소속 : 경희대학교 한의과대학 진단·생기능의학과학교실

TEL : 02-958-9195 / E-mail : bmppark@khu.ac.kr

I. 서론

물질적인 가치보다 더 나은 삶을 위한 마음의 평안과 정신적인 풍요로움을 중시하는 'well being'의 개념이 2000년대 들어 우리나라 뿐만 아니라 세계적인 trend가 되어 지금도 이를 추구하는 사람들이 점점 더 늘고 있다¹⁾. 웰빙은 1959년 미국인 의사 Halbert Dunn이 자신의 글에서 처음 사용하였는데²⁾, 향후 이 개념은 환경과 신체, 마음, 정신의 모든 국면이 가장 조화롭고 만족스런 상태를 뜻하는 용어로 발전되었다³⁾. 이러한 경향에 맞추어 사람들은 fast food보다는 유기농 채소를 찾고, 같은 아파트라 하더라도 황토나 나무, 돌 등의 자연소재를 활용하고 있으며, 신체의 단련만을 강조하던 운동에서 벗어나 요가나 명상을 통한 정신적인 단련을 병행하는 운동을 추구하고 있다⁴⁾.

이러한 웰빙의 개념은 동양의학의 관점에서 볼 때 최근에 나타난 것이 아니라 '養生'이라는 단어로 벌써 수천년 전부터 사용되어 왔다⁵⁾. 양생은 사람이 일상생활을 자연의 법칙에 맞게 하여 精氣神을 保養하고 病을 예방 및 치료하여 오래 사는 것을 말하며, 이에 대한 方法으로는 環境, 精

神, 氣功, 飲食, 起居, 勞動, 睡眠, 房事 등이며 넓게는 鍼灸, 藥物까지 포함한다^{6,7)}.

양생은 질병예방을 위한 핵심 개념으로 옛부터 그 중요성이 강조되고 있으나, 우리나라의 경우 동양적 이론에 근거한 건강과 건강관리의 개념에 대한 인식과 활용은 부족한 편이며, 서양에서 개발된 건강증진 개념이 주로 활용되는 실정이다. 더욱이 위에서 소개된 각종 양생방법에 대한 분야별 연구는 매우 미미하여 일반인은 물론 질병을 가지고 있는 사람들에게도 적용하기 쉽지 않은 하나의 학문 분야로만 인식되고 있다.

따라서 이들 양생방법의 특징 및 연구 현황에 대해 문헌적으로 알아보고, 그 중 人體를 整體觀의 관점에서 '精神'과 '身體'를 골고루 발달시킬 수 있는 '運動養生'의 적용 방법과 그 가능성을 알아보하고자 한다.

II. 연구방법

'한국교육학술정보원 : KERIS(Korea Education & Research Information Service)'에서 '養生'과 '운동치료', '운동요법' 및 '운동처방'의 단어와 학

위논문을 위주로 탐색하였다.

Ⅲ. 본 론

養生은 몸을 튼튼히 하고 병이 생기지 않게 하여 오래 살기 위해 알맞은 음식, 운동, 정서, 성생활 등을 생활준칙에 맞춰 규칙적으로 하는 것으로⁸⁾, 현대적 의미에서는 질병을 豫防하고, 건강과 생명을 지키며 보다 나은 삶을 추구하는 것이라 할 수 있다. 한국교육학술정보원의 학위논문을 중심으로 한 양생의 연구현황은 아래와 같다.

1. 養生論에 관한 研究 現況

養生이라는 단어는 고대 중국에서부터 사용되었던 개념으로 黃帝內經에서는 ‘道에 따르는 삶’이란 의미에서 ‘道生’이라는 표현을 사용하였다⁷⁾. 이에 양생에 관한 연구에는 ‘道’에 관해 종교적이 아닌 양생 실천적 접근을 중점으로 설명한 ‘河上公章句’에 관한 것이 있고^{9,10,11)}, 東武 李濟馬의 四象體質에 따른 양생이론 및 실천 여부를 살펴본 논문도 있으며^{12,13,14)}, 그 밖에 養生家에 따른 養生觀에 대해 논한 것들이 있다^{15,16)}. 또한 養生學의 成立부터 양생의 原理 및 實踐 方法에 관한 文獻 研究와^{6,17)}, 양생 방법에 대한 분류 및 그에 따른 측정 도구를 개발·평가한 논문도 최근 선보였다¹⁸⁾.

2. 精神養生에 관한 研究 現況

養生은 육체적인 양생인 養形과 정신적인 양생인 調身으로 나눌 수 있다. 양형은 飮食, 起居, 房事 등을 절제하고 氣功, 導引, 按蹠 등의 운동을 통하여 인체의 건강을 유지하는 것이며, 조신은 精神을 調養함으로써 심신의 건강을 유지하여 질병을 예방하고 노쇠를 지연시켜주는 양생의 이론

원칙과 방법이다¹⁸⁾. 이러한 정신양생에 관한 연구로는 黃帝內經 속에 나타난 精神養生觀을 살펴보고 연령 및 성별 정신양생법에 대해 설명한 것이 있으며¹⁹⁾, 역시 황제내경에서의 調息, 導引, 按摩에 대한 양생법 소개와 함께 정신양생의 중요성을 강조한 논문⁷⁾이 있고, 養精, 養氣, 養神을 중심으로 한 東醫寶鑑의 生命觀에 관한 研究도 있다²⁰⁾.

3. 飮食養生에 관한 研究 現況

음식 섭취의 규율을 정하고 음식에 대한 금기 사항과 자신에게 적합한 음식을 합리적으로 섭취하여 건강증진 및 장수를 도모하는 음식양생에 관해서는 간호학과에서 연구한 한국여성의 음식양생 체험에 관한 것이 있다²¹⁾. 물론 위의 양생론에서 거론된 논문들 중 음식양생 부분에 대한 원리와 방법에 대해 설명한 것들도 있지만, 체험에 관한 연구는 단 한 편만 존재하였다.

4. 起居養生에 관한 研究 現況

건강을 유지하고 자연환경에 조화롭게 사는 일상생활을 중요시하는 起居養生에 관해서는 특정 지역의 노인들에 대한 음식, 운동, 기타 생활방식에 대한 조사 연구가 있으며^{22,23)}, 保健의 개념으로 老人에 대한 한의학적 연구가 있다²⁴⁾.

5. 運動養生에 관한 研究 現況

음식, 호흡, 동작을 통한 신체단련 및 養精, 養氣, 寧神케 하는 운동양생 역시 도인법에 관한 연구^{25,26)} 및 기공^{27,28)}에 대한 문헌적 연구 외에 정신적²⁹⁾ 또는 신체적 수련효과^{30,31)}를 검증하는 연구가 있다.

연구된 예를 보자면, 기공체조, 단전호흡, 태극권 등을 사용하여 고혈압 환자의 혈압과 지

질대사를 긍정적으로 변화시켰으며^{32,33,34}, 중년 여성의 체구성 및 혈중 지질대사와 체력의 변화를 가져왔고^{35,36}, 견비통이나 요통 및 골반통 증에 효과를 보이는 등^{31,37} 그 내용이 다양하고 문헌 중심의 연구에서 벗어나 임상현장에서의 연구 영역도 점차 확대되고 있다.

IV. 고찰

養生이란 인간이 일상생활을 자연의 법칙에 맞게 하여 精氣神을 保養하고 病을 예방하여 오래 사는 것을 말하며, 방법으로는 環境, 精神, 氣功, 飮食, 起居, 勞動, 睡眠, 房事 등이며 넓게는 鍼灸, 藥物까지 포함 한다⁶. 이러한 양생의 방법에 대한 구분은 분류 기준에 따라 다양하게 묘사되고 있다. 김¹⁸은 도덕수양, 마음조양, 음식양생, 활동과 휴식양생, 운동양생, 수면양생, 계절양생, 성생활 양생의 8가지로 구분하였고, 양²¹은 계절양생, 음식양생, 운동양생, 기거양생, 정신양생의 5가지로 하였으며, 정⁶은 기공양생, 음식양생, 기거양생의 세 가지로만 구분하였다. 이에 본인은 각 양생의 의의와 특징을 검토한 결과 정신양생, 운동양생, 음식양생의 구분에 방사, 수면, 환경, 노동 등 일상의 대부분을 다룬 기거양생을 포함하여 양생의 영역을 총 4개로 구분하였다.

精神養生은 天人相應觀에 기초하여 心身을 調養하고 情地를 펼쳐 인체의 심리평형을 유지하고 신체건강을 보충하는 것이다¹⁷. 이는 몸과 마음을 편안하게 해서 자기의 생활방식이 자연의 이치에 부합되게 하며, 뜻을 한가히 하고 욕심이 적게 하면 기가 순일해지고 혈이 충만하게 되어 양생을 성취하게 된다는 뜻이다^{6,7}. 飮食養生은 음식의 섭취 규율을 조정하고 음식의 금기사항에 대한 주의와 자기 몸에 적합한 음식을 합리적으로 섭취함으로써 건강증진과 장수를 위한 방법을 말하며,

음식조섭은 바로 장수의 길로 가는 중요 요건이 된다^{17,38}. 이에 음식조리가 적당하면 인체의 정상 기능을 유지하고 병에 저항하는 능력을 향상시킬 뿐만 아니라 일부 질병을 치료할 수 있다³⁹. 起居養生은 일상생활을 양생법에 맞게 하는 것으로, 일상생활 중에 일어나는 여러 가지 활동에서 건강을 유지하고자 일상생활에 일정한 규칙을 두어 자연환경에 적합하게 생활하는 것이다. 여기에는 일상생활 전부가 다 포함되며, 구체적으로는 규칙적인 생활, 일과 휴식의 적당한 정도, 수면의 올바른 방법, 몸에 맞는 옷차림, 청결한 위생, 알맞은 거처 등이 포함 된다^{6,38}. 運動養生은 인체의 구성 물질인 精·氣·神의 三寶를 단련하고 조절하는 것으로 신체활동을 통하여 의식, 호흡, 체내기혈을 조절함으로써 養精, 養氣, 寧神케 하여 건강을 보충하고자 하는 것을 말한다⁷. 즉 일상생활의 양생에서부터 治病까지 적용될 수 있는 心身修鍊을 병행하는 全인이 되기 위한 방법이다^{6,40}. (표 1)

이러한 양생 방법 중 人體를 整體觀의 관점에서 ‘精神’과 ‘身體’를 골고루 발달시킬 수 있는 ‘運動養生’은 신체의 움직임과 의식의 통제 및 지배 하에 호흡을 조절하며, 대자연과의 조화를 이루면서 고도의 정신적 수양을 통한 全人的 발달을 도모할 수 있다는 차별성을 갖추고 있다. 여기서는 조작적 정의로써 儒家, 佛家, 道家 등 각 문파에 따라 다르게 명명되는 氣功, 五禽戲와 八段錦등을 포함하는 導引法, 推拿라고도 하는 按摩(按蹠)등을 모두 포함하는 총칭으로 사용하기로 한다.

운동양생 중 氣功은 밖으로는 筋骨皮를, 안으로는 精氣神을 단련하는 일종의 動靜을 결합한 自我心身鍛鍊法으로 몸과 숨과 마음이 하나가 되게 하여 無心히 天命에 應하고자 하는 방법이다. 광의의 氣 개념으로 보았을 때 儒家, 佛家, 道家, 카톨릭, YOGA, 武術家, 醫家 등 각문 각파의 수행법들이 모두 기공의 범주에 포함된다고 볼 수 있다. 예전에는 이러한 수행법들이 각 문파에 따

표 1. 각종 양생법의 의의

	의 의
정신양생	天人相應觀에 기초하며 몸과 마음을 편안하게 해서 자연의 이치에 자신의 생활을 부합되게 하여 건강증진과 장수를 도모하는 양생방법이다.
음식양생	음식 섭취의 규율과 금기사항을 주의하여 자신의 몸에 적합한 음식을 합리적으로 섭취함으로써 질병을 치료하고 건강을 증진하는 양생방법이다.
기거양생	일상생활 전부를 포함하며, 규칙적인 생활, 일과 휴식의 정도, 올바른 수면, 房事, 의복, 위생, 알맞은 거처 환경 등을 자연환경에 적합하게 하는 양생방법이다.
운동양생	신체활동을 통하여 의식, 호흡, 체내기혈을 조절함으로써 심신을 건강하게 하고 병을 치료하기까지 하는 양생방법이다.

라 서로 달리 이름지어졌는데 儒家에서는 靜功 또는 靜坐功, 存心養生法 등으로, 佛家에서는 禪, 坐禪, 參禪, 明心見性法 등으로, 道家에서는 煉丹法, 性命雙修法, 修心煉性法 등으로, 카톨릭에서는 靜坐默想, 요가에서는 觀法, 內觀法, 무술가에서는 內功, 醫家에서는 養生法, 導引按蹠, 導引行氣 등으로 불리웠으나 오늘날의 사고방식으로 보면 모두 기공의 前身이라 할 수 있다. 오늘날의 기공이라는 명칭은 1957년 劉貴珍(1920-1983)이 '氣功療法實踐'을 출판할 때로부터 각문각과의 吐納呼吸, 導引, 靜坐 등을 총괄하여 氣功이라고 불려지게 되었다⁶⁾.

導引按蹠은 동양의 전통적인 健身術로, 현대의 체조와 비교할 때 어느 정도 비슷한 면도 있으나, 肢體運動·呼吸運動을 自我按摩와 결합하여 行氣活穴, 養筋健骨, 除勞去煩, 却病延年을 추구한다는 고유한 특성이 있다⁴¹⁾. 도인을 명확히 구분하여 말하면 導引은 몸의 屈伸體操法을 의미하고, 按蹠은 피부와 근육을 눌러주는 按摩와 팔과 다리를 재빨리 들어올리는 일종의 체조인 蹠으로써 오늘날의 按摩法에 해당되며, 行氣는 吐納呼吸法에 해당된다고 볼 수 있다⁴²⁾.

YOGA 수행은 인도에서부터 기원하였으며, 인간의 육체, 정신, 영혼을 발달시키는 수행체계로써 인간의 본성을 깨달아 자신의 본성 및 환경과 조화롭게 살기 위해 무엇이 필요한가에 대해 인

식하게 됨에 따라 생겨났고, 몸과 마음의 상관관계를 고려하여 좌법(Asana), 호흡법, 명상이라는 조화로운 수행법을 발전시켰다. 요가수행의 목적은 긴장된 몸을 유연하게 풀어줌으로써 마음의 평온을 되찾아 내적 평온상태를 이루어 본래의 자기 모습을 볼 수 있게 하는 것이며, 궁극의 목표에 도달하기까지 神的인 것의 도움을 요청하기 전에 자신의 정신집중을 통한 극기훈련에 대한 인간의 노력이 있어야 함을 강조한다⁴³⁾.

五禽戲는 漢末의 名醫 華佗가 다섯가지 짐승(虎·鹿·熊·猿·鶴)의 몸짓을 본 따 심신보건 및 질병예방에 사용한 수련방법이다. 그러나 화타가 창안한 원래의 오금회는 전하지 않고, 역대의 養生家들이 같은 원리에 근거하여 다양하게 복원·재구성한 오금회만 현존하고 있다. 다섯 동작의 효능은 각기 다르며, 오금회는 동작을 흉내내는 것에만 그치지 않고, 그 성질까지 요구하므로 수련 시에는 마음을 고요히 하고 신체를 이완시켜 動·靜·強·柔까지 적절히 배합하여 의념으로 기를 움직여 전신에 흐르도록 해야 한다^{41,44)}.

八段錦은 약 800여년 전의 기공법으로 여덟가지 동작으로 구성된 健身術이다. 원래는 흡이 같은 '拔斷筋'이었다는 말도 있으나 여덟 필의 비단에 비유해 붙인 이름으로 그 공법의 훌륭함을 표현한 것으로 보인다⁴⁵⁾.

太極拳은 心身修養을 위하여 중국에서 도인술

의 일종으로 모색된 것으로 부드럽고, 느리고, 끊임없이 걷고, 돌며 변화가 다양하고 조화로운 운동형식을 취하는 導引養生術이다. 그 기원은 단정하기 어려우나 각 유파별로 전승, 발전과정을 거치며 거듭하여 왔는데, 오늘날 가장 대표적인 것으로는 陳式, 吳式, 武式, 孫式太極拳 등이다⁴⁶⁾.

과거에는 약물복용이나 의료처치 등의 의료수단만이 심신 건강 문제를 해결하는 유일한 방법으로 인식되던 것이 현대에는 건강유지·증진 및 질병의 예방과 치료에 운동을 권장하고 있으며 병원이나 건강증진센터 등에서는 개인의 건강상태에 맞게 운동을 적용하고 있다⁴⁷⁾.

실제로 건강의 유지 및 증진의 측면에서 볼 때 다양한 운동참여를 통한 노력은 동·서양을 막론하고 지속적으로 이루어져 왔다. 서양의 테니스, 배드민턴, 에어로빅, 댄스, 수영, 헬스 등과 같은 레크레이션 특성을 갖고 있는 스포츠 활동과 동양의 요가, 태권, 가라데, 태극권, 기공 등과 같은 수련적 활동이 그 예이다. 비록 이러한 활동 유형의 참여에 따른 건강 효과의 차이는 점차 비교 연구되고 있으나 본질적인 가치에 대한 기대는 유사할 것이다⁴⁸⁾.

뿐만 아니라 질병치료 면에서 볼 때 최근 우리나라에서 운동요법이 이용된 경우도 상당수 찾을 수 있다. 예를 들면 운동요법이 당뇨병 환자의 당질대사를 호전시켰고^{49,50,51)}, 고혈압 환자의 혈압이나 맥박의 개선을 가져왔으며^{52,53)}, 비만인의 신체 조성 및 체력을 변화시키는 등^{54,55)} 성인병뿐만 아니라 각종 암, 정신장애 및 스트레스, 요통 및 관절통증 등 그 범위가 미치지 않는 곳이 없을 정도이다.

서양에서는 질병에 따라 약을 조제하는 것과 같이 체력의 향상과 건강의 유지 증진, 질병치료를 목적으로 개인의 체력수준, 건강상태, 연령 등을 고려한 운동의 종류와 형식을 선택해주고 그 질과 양을 어떻게 실시하여야 하는가를 구체적으

로 제시하는 運動處方이라는 말을 사용하고 있다. 즉, 운동처방은 사람마다 다른 현재 체력수준 및 심폐질환 유무, 골관절 등 기타 위험인자의 유무 등을 고려하여 심전도, 심박수, 혈압, 호흡기능, 최대 산소섭취량 등을 기초로 하여, 운동강도(exercise intensity), 운동기간(exercise duration), 운동시간(exercise time), 운동빈도(exercise frequency), 운동형태(exercise type)를 정하는 것을 말한다⁵⁶⁾. 특히 우리나라는 이러한 운동처방에 대한 원리를 미국의 스포츠 의학회(ACSM: American College of Sports Medicine)에서 연구한 결과를 토대로 주로 사용하고 있으며, 운동부하검사와 같은 각종 검사는 국가가 정한 일정 자격을 갖춘 운동처방사가 의사의 입회하에 실시하게 된다⁵⁷⁾.

그러나 지금까지의 운동처방 프로그램의 가장 큰 문제는 처방된 운동 프로그램이 개인적 특성이 고려되지 않고 주로 일부 근력운동을 진행하나 대부분이 유산소운동인 걷기, 조깅, 줄넘기, 사이클 등 획일적이고 단순하다는 것이다⁵⁸⁾. 더욱이 이들 프로그램에는 해당 질병을 치료하기 위해 특별히 고안된 운동은 없으며, 트레드밀을 이용한 걷기, 달리기, 자전거에르고미터를 이용한 방법 등 단조로운 운동을 강도에 맞춰 매일 반복함으로써 효과를 보아 왔다⁵⁹⁾. 또한 현대 서양에서 출발한 건강 증진을 위한 운동들은 대부분 운동부하가 강하고, 비교적 경쟁성을 수반하며 신체 외부형태의 변화나 신체구조의 부분적 발달을 강조함과 동시에, 참여자가 제한된다는 특성을 지니고 있기에 최근 많은 학자들이 건강운동에 대한 시각을 동양의 관점에서 제고하려는 시도를 하고 있다^{31,60)}.

이러한 의미에서 동양의 運動養生인 태극권, 오금회, 보건기공과 요가 등은 인간이 단순한 신체의 움직임과 의식의 통제 및 지배하에 호흡을 조절하며, 대자연과의 조화를 이루면서 고도의 정신적 수양을 통한 전인적 발달을 도모할 수 있다

는 차별성을 갖추고 있다⁶⁰⁾.

이 養生運動法은 儒者, 醫家, 僧侶, 武術家 등 각 流波에 의해 생성, 발달되었으며 吐納, 導引, 煉丹, 玄功, 性功, 內功, 修道, 坐禪, 內養功, 養生功 등의 다양한 이름과 수련방법으로 전해져 내려왔다. 導引은 몸의 屈伸體操法을 의미하고, 按蹠는 오늘날의 按摩法에 해당되며, 行氣는 吐納呼吸法에 해당된다고 볼 수 있으나⁴²⁾ 이에 대해 중국의 劉貴珍(유귀진)이 1935년 '氣功療法實踐'이라는 책에서 氣功이라 정의하면서 비로소 정식 학술용어로 사용하게 되었다^{30,47)}. 이러한 運動養生을 수행함에 있어 반드시 실천해야 하는 중요한 몇 가지가 있는데, 첫째는 무리하지 않고 운동량을 적절히 조절해야 한다는 것이고, 둘째는 일상생활 중에 습관적으로 끊임없이 수련을 계속하여 심신의 균형을 이룰 수 있으며, 셋째는 調身, 調息, 調心의 氣功三調를 조화롭게 해야 한다는 것이다⁶¹⁾. 왜냐하면 자세가 비틀어짐이 없어야 호흡을 조절할 수 있고, 호흡이 제대로 되어야 의념을 가다듬을 수 있기 때문인데, 이러한 올바른 자세와 동작 및 호흡은 의념의 지휘 하에 이루어지므로 반드시 동시에 진행되도록 한다⁶²⁾.

우리나라에서도 역시 이와 같은 運動養生의 방법을 의학적으로 정리 및 연구하여 질병의 치료나 예방에 응용함과 동시에 구시대의 미신적 요소를 제거하려는 노력이 거듭되었으며^{47,35)}, 1994년도 과학기술처에 등록된 한국정신과학학회와 대한기공의학회, 한국과동의학학회, 대한과동생명장학회, 응용미약자기에너지학회, 한국인체과학학회, 한국대체의학학회 등 여러곳의 노력이 계속되고 있다⁴²⁾. 또한 현장에서도 일부 간호사들의 환자 관리 방법으로서, 또는 대학의 기공 관련학과에서 건강한 일반 성인을 대상으로, 나아가 대학에서 운영하는 한방병원에서 다양한 환자를 대상으로 양생도인법 및 기공을 활용하고 있다.

하지만 이들 연구에서 대부분 지적하는 바로

는 첫째, 더 많은 프로그램을 개발하여 다른 질환에도 적용해야 한다는 것과 둘째, 다른 요법과의 비교연구가 필요하다는 것^{35,63)} 셋째, 運動養生의 질병치료 효과를 평가할 수 있는 지표도 다양하게 해야 하며 넷째, 운동요법으로서 運動養生의 강도를 측정하기 위한 연구 등이 이루어져야 한다고 하였다^{30,47)}. 이 외에도 하나의 프로그램이라 하더라도 성, 연령 등을 달리하여 많은 수의 피험자에게 적용시킬 필요가 있으며^{47,61)}, 運動養生 적용의 기간, 주당 빈도, 1회 시간 등도 다양하게 하여 연구해야 한다고 하였다^{35,47)}.

V. 결 론

본 연구에서는 현대인들에게 가장 큰 관심사 중에 하나인 서양의 well-being 문화를 이미 수천 년 전부터 시행해 왔던 동양의 '양생'법을 현실에 적용하고자 環境, 精神, 氣功, 飲食, 起居, 勞動, 睡眠, 房事 등 다양한 양생법 중 운동양생만을 선택하여 그 동향을 살펴보았다. 운동처방은 서양의학적 개념을 기반으로 질병치료에 이용되고 있고, 신체발달 위주로 구성되어 있으며 프로그램의 다양성이 부족한 한계가 있었다. 이에 대한 대안으로 프로그램을 다양화하고 심신 양면을 모두 단련할 수 있는 '運動養生'을 제안하였다. 하지만 이 運動養生도 1회 시간당 또는 주당 횟수에 따른 운동강도와 효과 검증에 대한 연구, 기타 다른 요법과의 비교 연구, 자체적인 임상 활용 등이 현실적으로 부족하다는 문제점이 지적되었다.

따라서 향후 다음과 같은 연구가 필요할 것으로 생각된다.

첫째, 문헌 또는 일상적으로 행해지는 운동요법으로서 運動養生의 정도관리와 구성자체 효과에 대한 평가가 필요하다.

둘째, 효과가 검증된 運動養生을 질병치료에 도입하기 위해서는 먼저 각 질병별 양생운동의 표준화 작업과 특성화된 프로그램 구성이 요구된다.

셋째, 표준화된 프로그램의 상대효과를 측정을 위한 평가관리 체계에 관한 연구가 필요하다.

넷째, 연구 개발된 프로그램을 현장에 적용하여 추후 지속적인 보완작업이 요구된다.

참고문헌

1. 서남미, 웰빙트랜드가 건강지향적 소비행동에 미치는 영향에 관한 연구, 동국대학교 석사학위논문, 2004
2. 심형석, 송경진, 웰빙 비즈니스, 박영출판사, 2004
3. 한영호, 현대 소비사회에서 웰빙트랜드의 개념과 소비경향 분석, 중앙대학교 석사학위논문, 2004
4. LG 주간경제, 2004.2.18 p20
5. 김우호, 홍원식, 기공학 발달에 관한 문헌적 연구, 대한의료기공학회지, 1996; Vol 1.
6. 정행규, 양생에 관한 문헌 연구, 경희대학교 박사학위논문, 1995
7. 박을규, 黃帝內經의 양생사상에 관한 연구, 원광대학교 석사학위논문, 2001
8. 동의학사전편찬위원회, 신동의학사전, 서울, 여강출판사, 2003
9. 맹은산, 老子河上公章句의 養生的 考察, 원광대학교, 2000
10. 박현숙, 노자하상공주에서의 하나(-)와 양생론, 충북대학교, 2004
11. 김재용, 老子河上公注 연구, 서강대학교 석사학위논문, 2001
12. 정병희, 東武 李濟馬의 養生思想에 關한 研究, 원광대학교 석사학위논문, 2002
13. 현미영, 대학생들의 사상체질별 養生 및 건강상태, 우석대학교 석사학위논문, 2004
14. 왕명자, 한방간호를 위한 사상체질별 양생에 관한 탐색적 연구: Q-방법론적 접근, 경희대학교, 1999
15. 노승광, 葛洪의 養生觀 研究, 원광대학교 석사학위논문, 2005
16. 임병목, 曹倬의 二養編에 나타난 養生思想 研究, 경희대학교 석사학위논문, 1997
17. 이남구, 양생에 관한 문헌적 고찰, 대전대학교 석사학위논문, 1994
18. 김애정, 養生 측정 도구 개발 및 평가에 관한 연구, 이화여자대학교, 2003
19. 금중철, 精神養生에 관한 文獻的 考察, 경희대학교 석사학위논문, 1997
20. 고희상, 東醫寶鑑의 生命觀 研究-精·氣·神으로-, 원광대학교 석사학위논문, 2002
21. 양진향, 한국여성의 飲食養生에 관한 체험 연구, 이화여자대학교 박사학위논문, 2000
22. 이진우, 노인들의 건강증진생활양식에 관한 연구-전북 농어촌지역을 중심으로-, 원광대학교 석사학위논문
23. 문수영, 農村地域 老人들의 健康實態와 養生水準과의 關聯性-全羅北道 一部 農村地域을 중심으로-, 원광대학교 석사학위논문, 2004
24. 이화, 老人保健에 대한 韓醫學的 研究, 대전대학교 박사학위논문, 2001
25. 김재호, 東醫寶鑑의 養生思想에 나타난 導引法에 관한 研究, 동아대학교 박사학위논문, 1997
26. 허재석, 諸病源候論에 記載된 養生方導引法의 研究, 동국대학교 석사학위논문, 2003
27. 김영후, 東方氣功의 生成過程과 功理에 관한 研究, 명지대학교 석사학위논문, 2000
28. 김상규, 中國 氣功의 整體性에 관한 研究, 동아대학교 박사학위논문, 2001

29. 김철환, 태극권 수련이 인지된 건강 수준에 미치는 영향, 대전대학교 석사학위논문, 2004
30. 황진희, 도인양생공 수련이 중·고년 여성의 건강관련체력에 미치는 효과, 명지대학교 석사학위논문, 2002
31. 김미영, 導引氣功體操가 성인여성의 肩臂痛 완화에 미치는 효과, 동의대학교 석사학위논문
32. 이명숙, 최의순, 기공체조프로그램이 고혈압 환자의 생리·심리적 지수에 미치는 영향, 대한간호학회지, 1997; 28(4)
33. 이명숙, 기공체조가 고혈압 대상자의 혈압과 인지지가 변수 및 지질대사에 미치는 영향, 성신간호대학 논집, 1999;8
34. 김주미, 박종용, 박령준, 필감매, 선재광, 고혈압 환자를 대상으로 시행한 외기발공의 유효성 고찰, 대한의료기공학회지, 2006;9(1)
35. 김준호, 유산소운동프로그램이 비허형과 비실형 비만여성의 체구성 및 체력에 미치는 효과, 고려대학교 석사학위논문, 2001
36. 김병철, 태극권수련이 중년여성의 건강체력 및 혈중 지질대사에 미치는 영향, 전북대학교 대학원 석사학위논문, 2003
37. 나삼식 외 3인, 견비통의 수지상용요법과 기공치료에 대한 임상적 연구, 대한의료기공학회지, 1998; 2(1)
38. 이선동, 만성퇴행병 시대에서 양생의 중요성에 관한 연구, 상지한의대 논총, 1999, 제2호
39. 김광호, 김동영, 동의노년양생학, 1999, 서울, 서원당
40. 최희철, 이기남, 양생도인법과 현대운동요법의 비교 고찰, 대한의료기공학회지, 2(1)
41. 김광호 외 6인, 韓醫豫防醫學, 서울, 대성문화사, 1999
42. 김우호, 氣功學 發達에 관한 文獻的 研究, 경희대학교 박사학위 논문, 1991
43. 원정혜, 요가수행 경험의 현상학적 접근, 숙명여자대학교 석사학위논문, 1992
44. 석영진, 오금희 수련전후의 심박수와 혈중젖산 농도의 비교연구, 원광대학교 석사학위논문, 2002
45. 장재훈, 八段錦의 文獻的 研究, 원광대학교 석사학위논문, 2005
46. 안진수, 태극권 수련이 현대인의 심신건강에 미치는 영향, 원광대학교 석사학위논문, 2002
47. 표용하, 도인양생공 수련의 운동강도에 관한 연구, 명지대학교 석사학위논문, 2003
48. 이춘만, 중국전통건설술 수련자의 심리적 특성 및 수련 효과지각, 서울대학교 대학원 박사학위논문, 1998
49. 이애영, 운동요법이 인슐린비의존형 당뇨병 환자의 혈당 및 약물요법에 미치는 효과, 2000, 연세대학교 석사학위논문
50. 김승영, 당뇨병환자의 운동요법에 관한 효과 분석, 한국스포츠리서치, 2003;14(4)
51. 안근희, 제2형 당뇨병 환자에 있어서 운동요법이 신체적, 체력적, 생리적 변인에 미치는 효과, 이화여자대학교 박사학위논문, 2003
52. 노호성, 고혈압 환자에 대한 장기간의 운동요법과 중지가 혈압 및 순환기능에 미치는 영향, 운동영양학회지, 2003;7(3)
53. 민진암, 고혈압제 복용과 운동요법의 병행이 혈압 및 말초혈액순환에 미치는 영향, 한국체육대학교 석사학위 논문, 2000
54. 조옥수, 비만 아동의 감량프로그램이 혈중렙틴농도, 에너지 대사, 체지방분포에 미치는 영향, 경희대학교 박사학위논문, 2006
55. 이경옥, 운동처방, 식이처방, 행동수정요법을 병행한 비만처치 프로그램 후 신체조성, 체격, 체력, 식이의 변화, 한국유산소운동과학회지, 2001;5(1)
56. 김철준, 운동처방의 실제, 대한가정의학회지,

1992; 13(1)

57. 전태원, 운동검사와 처방, 서울, 태근문화사, 1994
58. 류병관, 운동처방실 운영 프로그램의 발전방안, 한국사회체육학회, 1997; 제11회, 한국사회체육학회 학술세미나
59. 김현정, 운동처방과 식이요법이 성인의 당뇨병, 고혈압, 고지혈증에 미치는 영향, 부산대학교 석사학위논문, 1999
60. 장태수, 양생운동 프로그램 개발에 관한 이론적 연구, 수원대학교 대학원 석사학위논문, 2001
61. 표내숙, 안정덕, 심리치료를 위한 운동요법의 개발, 한국스포츠심리학회지, 2002;13(1)
62. 이동현, 건강기공, 정신세계사, 1990
63. 권이각, 체질에 따른 운동처방에 대한 연구, 인천교육대학교 석사학위논문, 2001