



Original Article

Process of Cultivating Energy in Middle Aged Women Practicing Dan Jeon Breathing

Kim, Kyung-Won¹⁾

1) Post-Doctoral Fellow, School of Nursing, University of Michigan

단전호흡을 하는 중년여성의 기운 기르기 과정

김 경 원¹⁾

1) 미시간 대학교 간호대학 박사 후 과정

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to explore the process of cultivating energy in middle-aged women doing Dan Jeon Breathing and to develop a grounded theory of Dan Jeon Breathing. **Method:** Data was collected by means of an in-depth interview using tape-recordings from 15 participants who practice Dan Jeon Breathing. The data was analyzed using the grounded theory method proposed by Strauss and Corbin(1998). **Results:** The core category was identified as “cultivating energy of the mind and the body together”. The process of this could be further divided into 4 stages: the stages are cessation of an ‘energetic life’, ‘depending on Dan Jeon Breathing’, ‘going through a difficult practice process’ and ‘getting used to Dan Jeon Breathing’. The participants began Dan Jeon Breathing because they were unable to retain their energetic lifestyle. They were dependent on Dan Jeon Breathing for recovery of health. Also, they were going through a difficult process. Finally, they entirely approved of Dan Jeon Breathing as a method of health promotion. **Conclusion:** This study provided the understanding needed for the training

process of Dan Jeon Breathing. Therefore, women can pursue Dan Jeon Breathing for their health.

Key words : Breathing, Vital energy, Middle aged, Women

서 론

보건복지부 통계에 의하면 2005년도 한국 여성의 평균수명은 82세이고 질병이나 장애를 겪지 않고 건강하게 사는 건강수명은 69.6세라고 한다. 그러나 실제 여성들 중 25.4%는 중년기에 접어들면서 자신이 건강하지 않다고 생각하며 이와 같은 원인 중 하나로 폐경(12.2%)을 들고 있다. 물론 대부분의 중년여성은 폐경을 생식주기상의 정상적인 변화로 자연스럽게 받아들이고 적응하고 있지만 중등도 이상의 폐경증상을 호소하는 여성도 38.2%에 이르고 있으며 그 중 5.5%의 여성만이 꾸준히 호르몬 치료를 받고 있는 것으로 나타나 폐경관리에 대한 중재가 요구되어진다. 왜냐하면 이와 같은 폐경증상을 어떻게 관리하느냐에 따라 다양한 건강문제가 증가되거

투고일: 2007. 6. 29 1차심사완료일: 2007. 7. 26 2차심사완료일: 2007. 8. 22 최종심사완료일: 2007. 9. 7

• Address reprint requests to : Kim, Kyung-Won

Post-Doctoral Fellow, School of Nursing, University of Michigan
1630 Cram Circle Apt 19, Ann Arbor, MI 48105, USA

Tel: 1-734-565-8707 Fax: 1-834-619-3798 E-mail: kyungwok@umich.edu

나 감소될 수 있으며 더 나아가 중년여성들의 건강수명에도 영향을 미치기 때문이다(Park, 2000; Korean Institute for Health and Social Affairs, 2007).

중년여성들은 폐경을 전·후하여 정신, 신체적으로 다양한 증후군을 경험할 뿐만 아니라 만성질환 및 퇴행성 질환과 압 등의 이환률이 증가되어 건강상의 위기를 맞게 된다. 그리고 이와 같은 건강문제는 노년기까지 이어지기 때문에 중년여성들에게는 폐경에 대한 적극적인 건강관리가 요구되어지며 그 건강관리방식 면에서도 중년여성의 신체적 특성이 잘 반영되어야 함은 물론 그 효과가 노년기까지 지속될 수 있는 것이어야 한다(Bee & Mitchell, 1980; Kim, 2004).

다행히 이와 같은 요구는 최근 사회적으로 일고 있는 웰빙(well-being)운동의 영향으로 잘 받아 들여져 많은 중년여성들이 자신의 건강관리에 관심을 갖게 하였으며 그 수도 계속 증가하고 있다. 특히, 중년여성들은 건강관리방식을 보완대체요법에서 찾아서 수행하고 있는 점이 두드러졌는데 이는 보완대체요법이 몸에 부작용이 적은 반면 몸을 보호해준다는 장점을 가지고 있기 때문이다(Park, Cho, Kim, & Lee, 2005).

이 보완대체요법은 진단된 병에만 중점으로 두고 근시안적인 치료를 하는 현대의학과는 달리 인간의 생활습관, 환경, 성격, 정서적인 면을 고려하여 자연의 치유능력에 맞추어 조율해주고 복원시켜주는 자연의학적인 방식이다. 특히 요가, 명상, 단전호흡 등의 심신 이완기법은 분산된 생각과 감정을 한곳에 모으는 방법을 통하여 신체를 이완시키고 정신을 맑게 하며 심리, 생리적인 조화를 통해 결국 몸과 마음이 스스로 질병을 이겨낼 수 있는 상태로 만들어주기 때문에 신체 정신적으로 힘든 시기에 있는 중년여성들이 거부감 없이 쉽게 받아들일 수 있는 효과적인 건강증진방식이다(Park et al, 2000; Oh, 2002).

이중에서도 단전호흡은 기(氣)의 단련을 통해 몸과 마음의 건강을 얻는 양생법으로 호흡을 통해 섭취한 산소를 근 수축에 필요한 에너지로 이용하므로 근력이 강화되고 그 에너지를 전신으로 보내 기(氣)와 혈(血)의 순환을 촉진하는 효과를 갖는다. 또한 자연스럽게 숨을 마셨다가 고요하고, 느리고, 깊게 숨을 내쉬는 흐름을 따라 굴신 동작을 하게 되므로 피로가 쌓이지 않으면서 자연스럽게 마음의 안정을 가져오는 심신이완법이다. 단전호흡을 통해 중년여성들은 실제 그 효과를 경험하고 있으며 단전호흡이 폐경증상, 스트레스, 체력, 호흡, 순환기능 같은 생리적인 변인을 향상시켜 건강증진의 효과가 있음이 보고되었다(Goh, 1967; Choi, 1995; Hur, 2000; Cho & Park, 2000; Hyun, 2001; Kim, 2004).

그러나 단전호흡과 관련된 기존의 연구는 대부분 실험 연구로 많은 서술 연구와 탐색 연구가 축적되어 있다는 전체화에 이론적 근거를 가지고 실시되어야 하나 그와 같은 연구들

이 거의 전무한 상황에서 이루어지고 있는 실정이다. 그리고 대상자의 건강이 증진되었음이 연구자가 선택한 양적인 도구에 의한 측정치로 나타날 뿐 단전호흡을 건강증진 방식으로 채택하여 대상자가 실제로 가진 건강문제가 어떤 과정을 거쳐서 해결이 되고 있는지에 관해서는 밝혀지지 않았다. 따라서 중년여성들은 즉각적인 단전호흡의 효과만을 기대하고 실시하게 되므로 자신들에게 적합한 건강증진 방식으로서 활용하지 못하고 있다.

이에 본 연구자는 단전호흡을 통해 건강이 증진된 중년여성들의 실제 경험을 해석과 통합을 통해 구체화하므로 그 건강증진과정을 설명하고 중년여성 스스로 건강을 증진할 수 있는 자료로 제시하고자 한다.

연구의 목적

본 연구의 목적은 단전호흡을 추구하는 중년여성의 건강증진 경험을 파악하여 단전호흡과 관련된 그들의 의미체계를 확인하고 중년여성의 건강증진과정의 실제 영역에 대한 근거이론을 도출하는 것이다.

연구 방법

1. 연구 설계 및 방법론

본 연구는 대체요법의 하나인 단전호흡을 수련하고 있는 중년여성들을 통해 건강증진의 경험을 이해하고 기술하기 위해 Strauss와 Corbin(1998)의 근거이론 방법을 적용한 질적 연구이다.

근거이론은 상징적 상호작용주의 관점에서 사회현상을 연구하기 위해 개발되었으며 검증을 통해 확인하는 것이 아닌 경험적 자료로부터 이론을 도출해내기 위해 고안된 방법이다(Glaser, 1978). 이러한 근거 이론 방법은 자료수집과 분석방법에서 특별한 절차로 진행된다. 첫째, 자료수집과 분석은 상호 연관되어 있으며 면담을 통해 얻어진 자료는 즉시 분석되어 그 다음 면담의 방향을 결정하게 된다. 둘째, 실제의 자료를 개념화한 분석이 기본단위가 되며 같은 현상을 포함하고 있는 개념들이 한데 묶여져 범주를 형성하게 된다. 셋째, 일관성 있게 자료를 비교하면서 분석하게 된다(Strauss & Corbin, 1990).

2. 연구 참여자 선정 및 윤리적 고려

연구의 참여자들은 S시에 있는 3개의 단전호흡 도장과 1개 문화 센터에서 수련을 하고 있는 40세에서 64세의 여성들이

<Table 1> General characteristics of participants

Participant no	Age	Standard of education	Periods of Dan Jeon Breathing practice	Status of menopause	Medical history
1	44	College	8 months	No	
2	41	College	7 months	No	
3	53	College	4 years	No	
4	41	High school	3 years	No	Breast ca op Hypertension
5	54	High school	3 years	Yes	Breast ca op Hysterectomy
6	48	High school	4 years	No	
7	47	College	8 month	Yes	Hypertension Hysterectomy
8	42	College	3 years	No	
9	62	High school	15 years	Yes	
10	59	College	10 years	Yes	
11	57	High school	6 months	Yes	
12	52	College	3 years	No	
13	48	College	5 months	No	
14	47	College	3 months	No	
15	54	College	1 years	No	

다. 본 연구 참여자들은 3개월 이상 단전호흡 수련을 한 중년 여성들로서 먼저 지도사범을 만나 연구목적을 설명하고 허락을 받은 후에 본 연구에 자의로 참여하겠다고 동의한 대상으로 하였다. 대상자를 결정한 이후 각 대상자에게 개별적으로 연구의 목적에 대해서 설명을 하였다. 그리고 면담 시 녹음을 하게 될 것임을 설명하고 모든 자료는 연구목적 이외에는 사용하지 않을 것을 약속하고 연구 참여를 원하지 않는다면 언제든지 거절할 수 있음을 알려주었다. 연구 참여 동의서의 내용을 읽고 충분한 시간을 준 다음 서명을 받았다.

3. 자료 수집

자료수집기간은 2004년 2월에서 2004년 10월까지로 연구 참여자는 총 15명이었다. 자료수집의 심층면담은 “단전호흡을 하면서 어떤 건강증진을 경험하였는지 이야기 해 주십시오.” 라는 개방형 질문으로 시작하였다. 면담하기 전 연구자가 미리 방식을 준비하고 참여자와 전통차를 마시면서 서먹한 분위기가 가실 때 연구 질문과 관련된 면담을 시작하였다.

면담장소는 이동의 번거로움을 주지 않기 위해서 각 도장의 상담실과 휴게실을 이용하였으며 시간은 참여자의 의견을 고려하여 수련이 끝난 후로 정하였다.

면담 시간은 1회 40분에서 90분 정도가 소요되었으며 면담하면서 메모노트를 이용하여 참여자의 비언어적 의사소통 내용과 연구자의 생각 등을 기록하였다. 초기 면담 자료를 보면서 부가적인 내용이 필요한 경우 추가 면담을 실시하였으며 참여자들도 면담하는 동안 잊어버렸던 경험이 생각나면 연구

자에게 연락을 하기도 하였다. 연구 참여자들이 자신의 경험을 반복적으로 이야기하여 새로운 자료가 나오지 않는 시점을 자료의 포화상태로 보고 자료 수집을 마쳤다. 수집된 자료는 녹취하였는데 녹취된 내용은 참여자가 표현한 언어 그대로 연구자가 직접 필사하였다.

4. 자료 분석

자료 분석은 자료수집과 동시에 이루어졌으며 분석의 절차는 Strauss와 Corbin(1998)의 근거이론 분석절차에 따라 분석하였다. 첫 단계 개방코딩에서는 면밀한 자료의 검토를 통해 현상에 이름을 붙이고 범주화시키는 일종의 분석 작업을 하였다. 그 다음 축 코딩에서는 중년여성의 건강증진 경험으로 개방코딩에서 분석된 개념과 범주들로 인과적 상황, 현상, 전후관계, 중재적 상황, 작용/상호작용 전략, 결과들을 나타내는 범주에 연결하여 패러다임 모형을 구축하였다. 그리고 선택코딩에서는 범주들을 통합하고 정교화 하는 과정으로 이 연구가 무엇에 관한 것인지를 가장 잘 설명할 수 있는 핵심범주를 결정하였다. 이 핵심범주를 중심으로 내부적 일관성과 논리의 허점을 수정 보완하여 이론에 타당성을 부여하였다. 마지막으로 모든 것을 요약하고 통합하는 틀을 발전시켰다. 각 단계에서 나온 결과는 근거이론이나 질적 연구방법으로 논문을 쓰거나 연구한 교수, 국문학 박사 등 총 8명과 연구 참여자 및 지도사범들의 자문을 지속적으로 받아 분석이 실제의 자료에 근거 할 수 있도록 최대의 노력을 하였다.

5. 연구 참여자의 일반적 특성

본 연구의 참여자는 총 15명이었다. 참여자의 연령은 40~45세가 4명, 46~50세가 4명, 51~55세가 4명이었으며 56~60세가 2명 61세 이상도 1명이 있었다. 학력은 고졸이 5명이고 나머지는 대졸이상이었으며 결혼 상태는 모두 다 기혼으로 남편과 동거하고 있으며 자연폐경이 3명, 수술에 의한 인공폐경이 2명이었다. 단전호흡을 한 기간은 3개월에서 1년이 6명, 1년에서 5년 미만이 7명, 10년 이상이 2명으로 모든 참여자가 일주일에 3-4회 정도로 단전호흡을 하고 있는 것으로 나타났다. 또한 연구 참여자들 중 2명은 고혈압을 2명은 유방암 수술을 받은 병력을 가지고 있었다<Table 1>.

연구 결과

1. 몸과 마음의 기운 함께 기르기

많은 중년여성들은 폐경과 관련하여 나타나는 다양한 심신의 건강문제를 해결하기 위해 단전호흡을 수행하고 있는데 이는 단전호흡이 호흡을 통해 섭취한 산소를 큰 수축에 필요한 에너지 생성에 이용하는 유산소 운동이며 이 유산소 운동을 할 때 호흡기계와 순환기계에 자극을 주어 심폐기능을 강화하기 때문이다. 그리고 몸의 긴장이 풀린 상태에서 단전을 중심으로 호흡을 낮추어 하게 되므로 마음의 안정을 가져다 주는 효과가 있기 때문이다.

따라서 중년여성들이 단전호흡을 통해 어떻게 건강을 증진해 나가는지에 대한 자료를 지속적으로 비교 분석한 결과 그 과정의 경험을 ‘몸과 마음의 기운(氣運) 함께 기르기’라고 명명하였다. 본 결과에서는 축 코딩과 선택코딩에서 확인된 핵심 범주를 중심으로 중년여성이 건강증진방식으로 단전호흡을 선택하기에서부터 단전호흡에 익숙해지고 자기 것으로 만들기까지의 과정과 전략을 제시하고자 한다.

중년여성들의 “몸과 마음의 기운 함께 기르기 과정”은 “활력 없는 생활에 내몰리기”, “단전호흡에 매달리기”, “힘든 수련 과정 겪어내기” “단전호흡 체득하기”의 과정을 포함한다. 참여자들은 건강을 증진하는 방법들이 다양하다는 것을 알고 있지만 실천하지 못한다. 수영이나 헬스 같은 땀내는 운동을 통해서 육체적인 건강을 지키려다 보니까 정신적인 건강이 등한시됨을 느낀다. 체력이 떨어져 있으니 체력을 보강하기 위해서 섭취에 중점을 두고 건강을 찾으려고 하였으나 자신들이 원하는 목표를 달성할 수가 없었다. 모든 것이 안하는 것보다 나았지만 큰 효과를 보지 못하였으며 인간이 가진 정신과 육체의 건강이 함께 충족되어야만 건강이 증진된다는 것을 알게 된다.

대상자들은 처음에 단전호흡을 하면서도 확신은 가지고 있지 않았다. 그러나 중년여성들은 몸과 마음이 지칠대로 지쳐서 이제는 지금까지 해온 자신의 역할을 감당할 수 없을 정도로 건강을 확신할 수 없는 상태가 되었고 그 결과 사는데서 특별한 의미를 찾지 못하는 ‘활력 없는 생활에 내몰리게’ 된다. 그리고 이런 힘든 상황을 극복하기 중년여성들은 몸에 좋다는 건강증재법을 다 시도하게 되고 단전호흡이 지금까지 추구해왔던 어떤 증재법보다 마음도 편하고 몸도 부담없이 받아들여진다는 것을 직접 느끼게 된다. 그래서 단전호흡의 효과를 믿어 보기로 하고 몸과 마음으로 정성을 다해 ‘단전호흡에 매달리기’를 추구한다. 서투른 동작과 힘든 호흡을 열심히 가다듬으면서 몸이 좋아지는 변화와 아픈지 않던 곳이 아프게 되는 변고, 단전호흡이 공동 작업이 아닌 자신만의 수행이라는 지루함을 ‘힘든 수련과정 겪어내기’를 통해 추구한다. 결국 단전호흡이 몸과 마음을 함께 건강하게 만드는 것임을 스스로 알게 되면서 ‘단전호흡 체득하기’를 결심하게 된다.

1) 활력없는 생활에 내몰리기

참여자들이 단전호흡을 추구하게 된 첫 번째의 단계는 활력없는 생활에 내몰리기이다. 본 연구의 참여자인 중년여성들은 결혼해서 지금까지 살아오는 동안 항상 가족을 최우선에 두고 생활하여 왔다. 남편을 뒷바라지하고 아이들을 좋은 대학에 보내는 것이 행복한 인생이라 여기고 몸이 힘든 줄도 모르고 모든 에너지를 쏟아 부어 왔다. 그리고 단전호흡이 건강에 좋다는 이야기는 많이 들었지만 집안일에 애들 학교일에 신경쓰다 보면 마음은 있어도 선뜻 오기가 싶지 않았다고 한다. 바쁜 생활로 자기 안을 들여다 볼 시간이 없다가 아이들이 대학에 가는 중년기에 접어들어 이제는 혼자일 때의 외로움을 감당할 수가 없었으며 온몸은 안 아픈 데가 없고 항상 기운이 없었다고 한다. 더욱이 자궁근종, 고혈압, 천식, 유방암까지 걸려서 병원신세를 져야하고 이로 인해서 여태까지 자신이 해 왔던 역할을 할 수가 없게 되었다. 따라서 중년여성들은 더 이상 자신의 건강을 등한시 할 수 있는 입장이 아니었으며 또한 폐경증상과 맞물려서 더욱 힘들어하는 활력없는 생활에 내몰려 있는 자신을 발견하게 된다.

(1) 심신의 고갈

참여자들은 항상 집안일과 가족들 뒷바라지로 만성 피로가 쌓여왔으며 자신의 몸에 대해서는 신경을 안 쓰다보니까 팔, 다리, 허리가 아프고 항상 기운이 없었다. 또한 중년기에 누구나 겪어야 하는 폐경 증상과 더불어 심신의 변화를 인지하게 되었다. 참여자들이 단전호흡을 하게 된 계보요인으로는 중년기에 느끼는 심리적 위축감이 정서적으로 불안정을 가져오며 육체적으로 40~50대에 발병률이 높은 암등이 생기거나

건강을 위협하는 증상들이 나타난 경우가 포함된다.

어깨도 아프고 척추도 등도 항상 아프고 무릎도 아프고 하
튼 아픈데 투성이었는데.. 게다가 신경이 좀 날카로와 가지고
잠을 푹 못자는 스타일이었어요(참여자 3).

옛날에는 바쁘면 바쁘게로 정신없이 사는데 성격이 안달복
달은 안하는데 어떤 걱정을 잘 하는 그런거예요 뭐 어떤 일
이 있으면은 그 일을 편안하게 생각하는게 아니고 좀 걱정을
많이 하는데..(참여자 10)

내 몸에 대해서는 신경을 안 썼었어요 팔다리가 아파도 내
가 피곤해서 그럴것지 일이 많으니까 그럴것지 오죽 바빠요
애들 학교일도 그렇고 내 몸이 아프다 어쩌다 이런데 신경
쓸 겨를이 없었어(참여자 9).

수술받고 2주 만에 제가 여기를 왔어요 애기 아빠가 원래
여기서 10몇 년 전에 했었어요 결혼하고 나서 하라 했는데
별로다 싶어서 안 했는데 유방암 수술하고 나서 시작을 했죠
(참여자 4).

(2) 역할을 다하지 못함

참여자들은 한 집안의 며느리이자 자녀들의 교육을 책임지
는 어머니이며 남편의 내조를 해야 하는 아내의 역할을 해야
했다. 몇 가지의 역할을 한꺼번에 수행하기 위해 하루하루 바
쁜 생활에 쫓기고 살다보니 자신의 몸과 마음을 돌볼 겨를이
없었다. 일에 지쳐버리기 때문에 체력은 바닥이 나고 피로가
누적되어 항상 피곤해 하였다. 이와 같은 심신의 고갈은 지금
까지 해 온 자신의 역할까지도 수행하지 못할 정도로 건강이
위협을 받게 되는 부분이 포함된다.

항상 기운이 없어서 제가 맘며느리고 굉장히 성격이 의
욕적인데 그것을 못해서 불안하고 우울하고 사는 것에 대한
낙이 없었어요 그때는 굉장히 부정적이고 잘 피곤해하고 매
사에 저한테 뭐 오는 것을 싫어했어요 일하는 것을 싫어하
니까(참여자 3).

근데 김장 같은 거 하면 한참을 쪼그리고 해야 되잖아요
허리가 아파 몇 번 굴러요(참여자 6).

아픈 데는 별로 없었어요 없었지만 그래도 기운이 없고 기
운이 너무 없어가지고 애들하고 같이 울고 있을 정도로 애들
키우면서도 기운이 없었어요(참여자 9).

2) 단전호흡에 매달리기

참여자들은 잃어버린 활력을 되찾기 위해 몸에 좋다는 것
은 다 시도해 보았다. 그리고 그 다양한 건강중재법들이 안하
는 것보다는 나왔지만 별다른 효과나 재미를 보지 못하였다
고 한다. 그러나 그와 같은 중재법 중에서 단전호흡은 시작한

그날부터 달랐다고 한다. 참여자는 그 당시 항상 발이 찻있
는데 단전호흡을 한 그날 밤에 발에 전기가 오면서 막 불이 불
는 것 같은 경험을 하게 되었고 이 단전호흡이 확실히 뭔가
가 있구나 라는 생각을 갖게 되었다고 한다. 실제 참여자들은
단전호흡을 어떻게 해야 되는지 어떤 방식으로 하는 것이 가
장 좋은지 모른다. 그러나 이 단계는 참여자들이 경험한 작은
효과를 믿고 자신의 마음을 열고서 무조건 가르쳐주는 데로
열심히 따라하는 것이 포함된다. 특히 참여자들은 안 쓰던 근
육이나 안 해 보던 몸동작을 통해서 남들이 보기에도 굽혀지
지 않는 어색한 모습을 하겠지만 숨을 고르고 자꾸 따라하다
보면 몸의 개운함을 느끼면서 몸에 계속 좋아질 것이라는 희
망을 갖게 하는 다양한 변화를 경험하게 된다.

아직은 큰 효과를 경험하지 않았다. 그러나 한 두 번의 시
도로 몸이 그 전과는 다른 변화를 느끼게 되고 이렇게 계속
하다보면 몸이 저절로 좋아질 것 같은 생각을 하게 되므로
건강을 회복하고 증진하기 위해 단전호흡 수련에 매진하게
되는 과정이 포함된다.

(1) 다부지게 마음먹음

참여자들은 단전호흡을 하기 전에는 굉장히 몸이 아팠고
스스로 항상 불행하다고 생각하고 살아왔었다. 그동안 몸에
좋다는 건강 중재법은 다 시도해보았는데 안하는 것보다는
나았지만 눈에 띄게 좋다는 생각을 갖지는 못했다. 그러나 단
전호흡은 첫 날부터 좋았으며 암으로 수술을 하고나서 병을
이겨야 된다는 간절한 마음을 갖고 하게 되어서 그런지 몸
에서 변화가 나타났다고 했다. 참여자들은 스스로 이게 건강할
수 있는 길이라고 생각하고 처음 시작할 때부터 좀 다부진
마음을 갖고 단전호흡 수련을 하게 되었다.

항상 그 당시에 발이 찻어요 그런데 그날 밤에 발에 전기
가 쨍쨍하면서 발이 막 불이 나는 것 같더라구요 그래서 아
하 이것이 확실히 뭔가가 있구나 그런 생각으로 처음 시작할
때부터 좀 다부진 마음을 갖고 해서 그런지 처음 딱 하고 집
에 돌아갔는데..(참여자 3).

제가 밑에 폴립이 좀 있었어요 폴립이 얼마 안 되었을 때
의사가 집게 가위로 이렇게 돌리죠 그걸 집어가지고 잘라낸
기억이 있거든요 그런데 기가 돌다가 거기에 가서 머물러 있
더라구요 그리고는 기가 왼쪽 다리로 옮겨가더라구요 자꾸
그런 현상들이 일어나면서 너무 너무 좋아졌죠(참여자 7).

정신없이 하루에 정말 7-8시간이 많다고 생각되지 않을 정
도로 지루함이 없었으니까 지루하지 않은 상태에서 7-8시간을
했어요 여기서는 보통 2파트씩 하고 집에 가서는 산에 가서
또 아니면 집에 가서 우리 집에 야산이 있기 때문에 했어요
하튼 그렇게 했어요(참여자 11).

(2) 내 몸만 지키기

참여자들은 중년의 건강을 잘 관리하여 노년의 건강으로 자연스럽게 연결될 수 있도록 하기 위해 인간힘을 다하였다. 단전호흡을 통해 느꼈던 작은 변화로 건강에 대한 확신을 갖게 되었으며 더욱 더 열심히 단전호흡에 매달리는 계기가 되었다. 자신이 경험한 정신, 육체적인 변화에 대해 주변의 사람들에게 이야기하여도 잘 받아들이지 않기 때문에 자신의 건강관리 방식을 남에게 적극적으로 권유하지는 않았다. 자신이 단전호흡을 하게 된 것은 어떤 인연이 있기 때문이며 인연이 없는 사람은 아무리 좋아도 하게 되지 않는다고 믿게 되었다. 그리고 오로지 인연이 있는 본인의 건강유지에만 몰두하고 열심히 실천하게 된다.

처음에는 내가 경험하고 나서 모임에 가면 내가 나는 이렇게 했고 너무 좋다 해도 그 소리가 무슨 소리인지 모르는데(참여자 4).

제 주위에서는 이게 좋다는 것을 알아요 그렇게 좋다는 것을 알면서도 꾸준히 못하더라고요 하다 말고 하다 말고... 나이들 40대 넘고 50대 넘어가다보면 몸이 안 좋죠 그래서 꼭 해야 될 사람인데도 그렇게 해도 안하더라고요, 가자 가자 그렇게 해도 안하고(참여자 5)

다른 사람한테 권유한다고 해서 되는 운동이 아니더라고요. 내가 해보니까 인연이 있어 가지고 찾아와서 하는 사람이 아니고는 이게 안되는 거 같아요 그래서 나는 별로 권유하는 편이 아니구(참여자 9).

3) 힘든 수련과정 겪어내기

힘든 수련과정 겪어내기는 중년여성들이 단전호흡을 건강중재로 지속할 것인지 중단할 것인지를 결정하는 중요한 단계이다. 참여자들은 앞서 단전호흡에 매달리기의 단계를 통하여 단전호흡이 건강을 회복하는데 효과적임을 경험하였고 그 효과를 늘리기 위해서 단전호흡 수련에 적극적인 자세로 임하였다.

그러나 참여자들이 경험한 것은 아주 미미한 것에 불과하였다. 처음에 수련을 할 때는 아주 효과가 크다고 느꼈었는데 시간이 지날수록 효과의 폭은 줄어들고 전혀 아프지 않던 곳이 아팠다가 나아지고 또 아픈 곳이 다른 곳으로 옮겨가고 이 과정이 반복되면서 참여자들은 더욱 힘들어하였다. 또한 단전호흡이 다른 사람과 즐기면서 하는 건강중재법이 아닌 혼자만의 수련법이기 때문에 자신을 넘어서는 과정에서 지쳐하였다. 도장에서 흘러나오는 판소리 같은 음악은 듣기가 거북하고 사람들의 심각한 눈빛과 말 없는 모습에 지쳐하면서 다른 중재법을 추구하기도 하였다. 그러나 이와 같은 힘든 과정을 견디면서 참여자들은 처음의 변화보다는 더 큰 변화가

자신의 몸과 마음에서 일어나고 있었음을 깨닫게 되는 단계이다.

(1) 몸이 더 힘들어짐

단전호흡을 통해서 곧바로 건강이 좋아지는 것은 아니었다. 참여자들은 처음의 경험만큼 큰 효과를 보지 못하였으며 남들의 눈에도 건강해졌다는 모습으로 비쳐지지 않았다. 호흡 전후의 체조를 하면서 안 쓰던 근육을 자극하게 되니까 통증이 뒤 따랐으며 집에 갈 때는 몸 상태가 나아지기보다는 몸이 가라앉으면서 아파서 내일은 울 수 있을 지가 걱정이 되었다. 중년여성들은 집안일로 매일 시간대기가 어렵기 때문에 몸이 풀릴만 하면 쉬고 하여 몸이 적응하지 못하고 통증이 계속되는 힘든 경우가 포함된다.

원래 기운도 없었지만 수련을 하고 나면 더 없어지고 콩나물 하나 과 한단 들을 기운도 없이 진짜 그렇게 힘이 없어요 집에 가면은 정말 꼼짝도 못할 정도로 그냥 있었어요 이렇게 아프면 내일 못 나가겠다 하는데 자고 일어나면 또 가뿐해지고(참여자 7).

여기가 앞쪽이 아팠다가 그게 없어지고 나면 또 뒤쪽이 아프고 뒤쪽이 아프다 보면 옆에 쪽도... 이게 돌아가면서 왔다 갔다 아프다 없어지고 아프다 없어지고 그래요(참여자 3).

처음에 와가지고는 눈감고 있으면 머리가 막 아팠었어요 호흡을 하려고 막 숨을 몰아쉬고 그러니까 사뭇이 내가 머리가 아파서 그런 거 모르잖아 그렇게 쉬지 말고 이렇게 찬찬히 쉬라고 그러더라고요 내가 못 견디서 숨을 딱 몰아 쉬어서 머리가 아픈지도 모른다고...(참여자 6).

진짜 수련하고 집에 가면은 정말 꼼짝도 못할 정도로 그냥 있었어요(참여자 13).

(2) 지루함

참여자들은 주변사람들과 살아가는 이야기를 나눔으로서 저절로 스트레스를 해소해 왔던 중년기의 여성들이다. 서로의 건강증진 방식에 대해 이야기를 나눌 수 있고 단전호흡의 효과나 잘 적응하는 방법 등에 대한 정보를 나누기를 원한다. 그러나 참여자들은 체조동작을 할 때는 어려운 동작을 따라하는데 바쁘고 45분 동안 눈을 감고 입이 아닌 코로 호흡을 하게 되므로 수련이 숙달되어서 그 맛을 느끼기 전에는 시간이 너무 천천히 간다고 느낄 정도로 지루해 하였다. 더욱이, 이와 같은 방식은 정적인 것을 못 견디는 참여자들에게는 그 효과에 대한 기대가 점점 줄어들어서 '큰 효과가 있으려나' 하는 답답한 마음으로 받아들이게 된다.

처음에 여기 와서는 무슨 절간에 온줄 알았어요 아무도 팔

도 걸지도 않고.. 지금도 누가 말을 붙이기 전에는 지도하는 사람이나 회원이나 한마디도 안해요(참여자 12).

지난번에는 물어볼 것이 있어서 옆사람에게 이야기 좀 붙였다가 무안해서 혼났어요 눈빛부터가 다르더라고요 우리야 서로간에 사는 이야기 하는 것도 스트레스가 풀릴텐데..(참여자 11).

매일 똑같은 동작은 반복하고 호흡도 누워서만 하려니까 얼마나 지루한지 모르겠어. 동작이야 빨리 지나가니까 낫지. 누워만 있으면 잠이 온다니까(참여자 13).

(3) 지속적인 변화를 체험함

참여자들은 단전호흡 수련이 처음만큼 효과적이지 않고 수련하고 나면 몸이 가볍다는 느낌은 있었는데 하루 정도 지나고 나면 또 수련 전 상태로 돌아온다고 하였다. 하면서도 눈에 띄게 좋다는 생각은 못했고 지도하는 사범이 시키는 대로 다하는데 아주 효과적이지는 모르겠고 안하는 것보다는 낫겠다는 생각을 하고 단전호흡을 그만두지는 않았다. 그러나 단전호흡을 하는 시간이 지날수록 참여자들은 처음 의도했던 자신들의 건강증진 목표가 하나 둘씩 달성되는 체험을 하게 되었다. 호흡에 익숙해지면서 몸에 변화가 나타났다고 사라지고 갈수록 변화가 머무는 시간은 길어진다는 것을 알게 되었다. 그 사이 뻣뻣하던 몸은 부드러워져 있고 몸과 마음은 건강을 회복하고 있었다.

수련하기 전에는 불편한 것을 못 느꼈거든요 하다가 보니까 아팠는데 그런게 어느 순간에 풀어지더라고요 몸을 움직이다가 보니까 어 이게 참 안되고 아프구나 느꼈는데 하다가 목이 굉장히 가벼워졌어요(참여자 1).

이거 한지 딱 1년 되니까 올 3월부터 땀이 났어요 세상에 제일 부러운 게 제가 땀 나는 사람 제일 부러워했거든요 땀이 나니까 이렇게 개운해요 “아 나도 땀 흘린다고 얘기 아 빠한테도 나 인제는 땀난다” 집에서 조금만 움직여도 땀나고 그래서 제일 많이 느낀게 땀 흘려 개운하고...(참여자 4).

호흡이 길어지면서 이런 것은 얼굴에 열린 점을 가르키면서) 신경 안 썼어요 시간이 지난 후에 확실히 옛날로 몸이 돌아가는구나 그런 것을 느꼈어요(참여자 10).

4) 단전호흡 체득하기

이 단계는 참여자들이 단전호흡을 중년기에 적합한 건강증진 방법으로 인정하여 몸과 마음으로 체득하는 과정이다. 참여자들은 단전호흡을 한지 3개월 이상 되었을 때 몸을 편안하게 받아들이고 있는 자신을 발견하게 된다. 어느새 건강이 좋아졌다는 느낌을 갖으며 마음의 여유가 생겨서 심신이 변화되어 가고 있음을 경험하게 된다. 처음에 시작할 때는 영성

한 모습으로 동작들이 어려웠고 기운이 빠져버려서 지치고 힘들어 했는데 그 과정을 겪고 나니 힘이 솟는 느낌이 들고 단전호흡이라는 것이 조용한 가운데서만 하는 것이 아닌 힘이 들어가는 동작까지 겸비한 건강증진방식임을 경험하게 되었다. 자신들의 주관적인 느낌과 더불어 건강검진에서 의료인으로부터 건강함을 인정받게 되므로 단전호흡을 건강증재법으로 수용하게 된다. 또한 오래 하고 싶다는 생각과 마음가짐에 따라 병을 이길 수 있다는 자신감도 포함된다.

(1) 기운이 차 오름

참여자들은 온몸에 기운이 생기면서 지난 번 보다 일을 많이 해도 피곤함을 느끼지 않을 정도로 체력이 강해졌다고 하였다. 기존에 가지고 있던 건강문제가 하나 둘씩 해결되면서 아픈 데는 자신도 모르게 사라졌고 감기를 달고 살다가 이제는 더 이상 감기에 걸리지 않게 되었다. 또한 참여자들은 수련을 통해서 정신 심리적인 변화를 경험하게 되었다고 한다. 자신의 마음을 스스로 다스릴 줄 알게 되었고 자신을 괴롭혔던 부정적인 생각과 감정들을 한 발 물러서서 관대하게 바라보는 입장이 되었다. 자신의 처지를 있는 그대로 받아들여지게 되니까 부정적인 정서가 거두어지고 감정조절을 통해 객관적인 시각을 갖게 되었으며 사는 것 자체가 행복이고 즐거움을 준다고 하였다.

집에서 빨래를 짜는데 힘이 딱 들어가는게 장사가 된 기분이라니까요 지금은 김치 한 20포기 담아도 다 끝까지 견뎌요 막 아프다가 몸살이 나서 쉬었는데 단전호흡하고 나니까 다 그건 없어지더라고 김장할 때도 그렇게 허리 아프고 막 그런 것은 없어지더라고(참여자 12).

수련을 나오고 너무 너무 몸이 개운해지고 그런 것을 느끼니까(참여자 4).

내가 경험한 결과는 자기가 맘을 다스렸잖아요 그러니까 자기가 맘을 마음대로 쓸 수 있다는 거죠 잘 안되지만 수련하는 순간은 내가 이렇게 해야지 그러면 그렇게 된다는 거죠(참여자 7).

지금은 굉장히 적극적이고 일 오는 것에 대해서 겁이 안나고 인생이 날마다 즐겁다 즐겁다 이런 생각을 갖고 생활해요(참여자 3).

(2) 건강을 확신함

참여자들은 본인 스스로가 몸이 좋아지고 마음이 편안해졌다고 느낄 뿐만 아니라 객관적인 자료를 통해서도 건강함을 인정받게 되었다. 의료인으로부터 정기검사에서 건강하다는 진단을 받았으며 이제는 치과를 제외하고는 병원에 가서 진료나 치료를 받을 일이 없어졌다고 하였다. 과거에 자신을 힘

들게 했던 체질은 어느새 바뀌어서 힘든 체질일 때 나타났던 증상들이 사라지고 생기가 넘치게 되었다. 아픈 곳이 생겨도 단전호흡을 통해 이겨낼 수 있다는 자신감을 갖게 되면서 자신의 나머지 생애는 단전호흡을 하면서 보내고 싶다는 의지가 포함된다.

정기검사를 남편이 하자고 그래서 딱 한 번했는데 굉장히 양호하다고 건강하다고 나왔더라고요 모든 게 참여자 3).

내가 한의사한테 갔더니 소음인 체질이 바뀌어 버렸다고 저 뭐이라고 하더라 태음인이라요 태음인이라고 하니깐 나 너무 놀랐어요 그 정도로 체질 개선이 되나봐요 변화가 되 나봐요(참여자 9).

조금씩은 아픈데도 내가 수련을 하고 있고 그러니까 다 이겨낼 수 있고 수련을 하면서 제일 좋은게 자신감이 생기더라고요. 어떤 병이 와도 나는 이겨낼 수 있다(아주 자신감있는 목소리) 나는 굉장히 오래 하고 싶어요 병원에서 이상이 있다고 한 달 후에 오라고 해서 수련하고 가면 없어지더라고요 약도 안 먹고 이 단전호흡이 이 이상 좋은 게 없어(참여자 10).

논 의

본 연구는 건강증진을 목적으로 단전호흡을 직접 실행하고 있는 중년여성의 경험에 관한 연구이다. 이 단전호흡은 치료와 예방효과가 뛰어나다는 점이 인정되어 현재 세계적으로 건강의 흐름이 되고 있는 보완대체요법의 하나이다. 그리고 이 보완대체요법은 스스로 면역력을 키워 질병을 이겨낼 수 있게 하므로 자신의 건강을 직접 관리할 수 있다는 장점을 가지고 있다. 따라서 단전호흡을 추구하는 과정에 대한 전반적인 이해를 통해 중년여성들이 단전호흡을 적용한다면 스스로 건강상태를 조절할 수 있다는 점에 의의가 있다고 본다.

본 연구에서 중년여성들이 추구하고 있는 단전호흡은 기(氣)를 최대한 우리 몸에 끌어들이 몸과 마음을 건강하게 만드는 동양의 정통적인 양생법으로(Goh, 1967; Hur, 2000) 신체, 심리적으로 지쳐있는 있는 중년기 여성들이 추구하기에 적합한 건강관리방식이다. 이는 본 연구에서 도출된 핵심현상인 “몸과 마음의 기운 함께 기르기”를 통해서도 증명되고 있으며 Lee와 Yang(1990)도 한국인의 건강관이 심신의 조화인 점을 보고하였다.

중년여성들은 단전호흡을 할 수 밖에 없는 상황에 내몰려 있었다. 집안일과 가족들의 뒷바라지로 자신의 건강은 우선순위에 밀려 있었으며 항상 만성 피로와 통증을 가지고 있었다. 또한 바쁜 가운데 며느리, 아내, 그리고 어머니의 역할을 수행하다보니 이제는 체력마저 떨어져서 지금까지의 역할을

유지하는 것도 힘들어 하였다. 그리고 이와 같은 중년기의 역할 감소는 허무함, 무가치함 등으로 표출되고 폐경에 수반되는 여러 가지 불편감 등이 나타나므로 건강이 더욱 나빠지게 된다. 특히, 이 시기의 심리적 혼란과 육체적 불편감은 다른 발달기보다 심각하므로(Bee & Michell, 1980; Hong, 1999) 중년여성들은 심신이 완전히 고갈 되어버리는 상태에 이르게 된다. 중년기의 이와 같은 상태를 Byun(1994)과 Duffy(1988)는 건강상의 위기라고 표현하고 있다.

그러나 이제는 자신의 건강이 우선이 되어야 하기 때문에 많은 건강증진 방식 중에서 단전호흡을 선택하게 되었다. 중년여성들은 단전호흡이 기력 증강 및 통증 완화는 물론 폐경 증상으로 인한 다양한 건강문제를 완화시키며 심리적으로도 안정감을 준다는 것을 알고(Hyun, 2001; Kim 2004) 운동중재로 단전호흡을 수행하는데 전력을 다하게 된다.

이 단전호흡은 호흡의 유기를 통해 동작의 강도를 조절하므로 몸에 무리가 없고 좌우로 동작을 반복하게 되므로 몸이 익숙해 질 수 있는 장점을 가지고 있기 때문에 운동 중재로서 활용이 가능하기 때문이다. Kim(1997)도 적합한 운동 중재는 에너지 소비가 적고 통증을 완화시키며 피로회복에 효과적이어야 한다. 그리고 그 효과가 극대화되기 위해서는 점차 부하를 높여가면서 반복해야 뭉을 주장하여 본 단전호흡이 중년여성에게 적합한 운동중재임을 지지하고 있다.

중년여성들은 단전호흡을 하면서는 효과에 대한 확신은 없었지만 꼭 좋아져야 한다는 자세로 하루에도 서너 차례씩 열심히 하게 되었으나 안 아프던 몸이 아파지기 시작하고 다른 사람과의 대화도 없이 눈을 감고 누워서 호흡을 가다듬는 것이 지루하고 재미없게 느껴졌다고 한다. 이는 중년여성들이 건강증진 행위로 음식 섭취하기 목욕하기 등 비교적 쉬운 것을 택하며 어느 정도 끈기와 노력이 필요한 것들은 많이 시행하지 않는다는 점을 고려할 때(Chun, & Kim, 1996; Suh, 1996) 중재를 지속하는데 있어 가장 힘든 과정으로 생각된다. 그러나 효과에 대한 기대가 크지 않았는데 몸이 가벼워지고 통증 속에서도 조금씩 나아지는 느낌을 갖게 된 것이 단전호흡을 지속하는 계기가 되었다.

중년여성들은 호흡이 길어지면서 몸이 옛날로 돌아가는 것을 느꼈고 안 나던 땀이 나면서 몸이 개운해지는 것을 경험하게 되면서 단전호흡으로 인한 변화에 익숙해지게 되었다. 이와 같은 단전호흡의 긍정적인 변화에 대해 Hyun(2001)은 몸이 가벼워짐과 통증완화를, Bun등(1996)은 면역기능의 활성화를 Kim(2004)은 정신, 사회적 건강지수가 좋아짐을 보고하여 본 연구결과와 일치되는 소견을 보이고 있다.

또한 작은 변화로 인하여 중년여성들은 단전호흡에 대한 기대치가 높아지게 되었으며 처음보다 더 효과적인 몸과 마음의 변화를 느끼고 자신들이 가지고 있던 건강문제가 해결

됨을 경험하게 된다. 면역기능의 증가로 계속 달고 살았던 감기는 사라지고 유방암 수술 후 팔을 들거나 쥐는 힘은 다른 사람보다 강해졌다. 그리고 높았던 혈압은 약을 먹지 않아도 조절이 될 정도의 상태가 되었다. 이와 같은 신체적 변화는 심박수가 증가하고 고혈압이 완화되며 심폐지구력이 향상된다는 연구들(Choi, 1995; Oak, Choi, & Kim, 2000)에서도 나타나고 있다. 더욱이 정신 심리적인 변화도 겪게 되는데 감정조절을 통해 관대한 마음이 생기고 객관적인 시각을 가지므로 자신의 내면에 쌓였던 부정정서가 사라지게 된 것이다. 이를 Hyunmoon Kim(2002) 및 Park과 Jun(1999)은 기(氣)감의 발달로 영적인 생활이 활기차게 되어 사고방식의 변화가 오게 되었음으로 표현하고 있다. 그리고 Kim(2004)도 아픈 데가 없어지고 자정력이 생겼으며 사회생활이 활기차졌음을 보고하였다.

따라서 단전호흡을 하는 중년여성들은 익숙해지기까지 겪었던 힘든 일들을 지나오게 되었으며 긍정적 방향으로 나아가고 있는 자신을 발견하게 된다. 건강검진을 통해서 객관적으로 건강이 좋다는 평가를 받게 되고 체질이 바뀌어 가지고 있던 건강문제도 사라지게 되니 건강에 대한 자신감이 생기게 되었다. 이제는 어떤 증상이라도 단전호흡을 하게 되면 사라질 것이라고 믿게 되었으며 힘들게 단전호흡을 하면서 그동안 느끼지 못했던 변화들이 나타나게 된 것이다. 그러므로 단전호흡을 하면 노화의 진행 속도는 느려질 것이라는 확신을 갖게 되었고 결국 단전호흡을 받아들여지게 된다.

단전호흡은 다른 운동중재처럼 신체적 건강을 향상시킨다는 특징을 가지고 있는 반면 마음의 수양을 통한 내적 성장을 궁극적 목적으로 한다. 하단전으로 부터 깊은 호흡을 하여 생성된 기(氣)를 경락을 따라 운행시킴으로서 마음을 주관하는 중단전과 의식을 주관하는 상단전을 통일시켜 심신을 건강하게 만드는 총체적인 건강증진 방식이다(Goh 1967). 이와 같은 특징을 토대로 Hyun(2001)과 Kim(2004)은 중년여성에게 단전호흡을 적용하여 심신의 건강증진 효과를 보고하여 본 연구의 핵심범주인 “몸과 마음의 기운 함께 기르기”와 같은 결과를 얻었다. 따라서 단전호흡의 적용을 통해 중년여성은 심신의 건강을 회복하게 될 것이며 이와 같은 결과는 많은 중년여성들이 단전호흡을 건강증진행위로 받아들이는데 있어 구체적인 도움을 줄 수 있을 것으로 사료된다.

또한 미국의 국립 보완대체 요법 센터(National Center of Complimentary Alternative Medicine: NCCAM)에서도 기 치료를 남으로 부터 받는 것은 에너지요법으로 분류하지만 직접 단전호흡이나 명상을 하는 경우는 심신치료법으로 분류하는 것도 스스로 수행을 통하여 몸과 마음을 건강하게 만든다는 원리에 중점을 두고 있는 것으로 사료된다. 따라서 중년여성들은 단전호흡을 통해 몸과 마음의 기운을 함께 기르게 되고 이것이 바로 동양의학에서 이야기하는 ‘성명쌍수(性命雙修)’

즉 몸과 마음의 건강이 함께 간다는 것을 뜻한다.

어떤 건강중재도 그 겪어내는 고통의 과정이 없다면 좋은 결과를 기대할 수 없을 것이다. 만일 이런 점은 감추어지고 그 효과만이 과장되어 중재로 적용하게 된다면 지속적인 건강관리방식으로 이용할 수 없을 것이다. 그리고 중년여성들은 쉽고 편안한 건강행위를 찾기 위해 여러 번의 시행착오를 겪게 될 것이다. 따라서 본 연구는 단전호흡을 하는 중년여성의 건강증진 과정에 대한 경험을 이해하고 서술함으로써 단전호흡을 건강증진 행위로 선택하려는 중년여성들에게 정확한 정보를 제공함은 물론 단전호흡을 자가 간호 방식으로서 그 가치를 알리는데 의의를 찾을 수 있겠다.

결 론

본 연구는 대체요법 가운데 하나인 단전호흡을 수행하고 있는 중년 여성들의 기운 기르기 과정을 통해 건강증진 경험을 파악하는 것이다. 그리고 그에 따른 중년여성의 건강증진 과정의 실제 이론을 생성하기 위해 Strauss와 Corbin(1998)의 근거 이론 방법을 적용한 질적 연구이다. 본 연구의 참여자는 단전호흡을 한지 3개월 이상 된 40~64세의 중년여성 15명이다. 자료 수집은 연구 참여자들의 심층담으로 이루어졌으며 분석은 Strauss와 Corbin(1998)의 근거 이론 분석 절차에 따라 분석하였다. 개방코딩으로 자료를 범주화하고 축코딩에서 중년여성의 건강증진 경험을 인과적 상황, 현상, 전후관계, 중재적 상황, 작용/상호작용 전략, 결과들에 따라 패러다임 모형을 구축하여 선택코딩에서 “몸과 마음의 기운 함께 기르기”라는 핵심 현상이 결정되었다. 몸과 마음의 기운 함께 기르기는 중년여성들이 단전호흡이라는 중재방법을 통해 건강을 증진해 나가는 과정이다.

단전호흡을 추구하게 된 것은 체력이 바닥나서 자신의 역할을 수행할 수 없기 때문이었다. 건강을 되찾기 위해 다부지게 마음을 먹고 열심히 단전호흡을 추구하면서 작은 변화를 겪게 된다. 그 원동력을 토대로 더욱 열심히 하게 되지만 몸은 더 악화되는 것 같고 주변사람들과의 교류없이 혼자만의 추구가 중년여성들을 지치게 한다. 그러나 이 순간 몸과 마음의 변화가 커지면서 건강증진 효과가 나타나기 시작한다. 온 몸에 기운이 차면서 마음은 관대해지고 객관적인 자료가 건강함을 입증하게 되면서 단전호흡을 받아들여지게 된다. 단전호흡의 건강증진 과정은 활력없는 생활에 내몰리기, 단전호흡에 매달리기, 힘든 수련과정 겪어내기, 단전호흡 체득하기의 사회화 과정으로 파악되었다. 결론적으로 본 연구는 연구 참여자인 중년여성들의 생생한 경험을 통해 몸을 마음의 건강을 회복해가는 과정에 대한 실제 자료를 제시하였다는 점에서 의의를 둘 수 있다. 본 연구를 통해 단전호흡 중재를 다른 대

상자들이 가진 다양한 건강문제에도 적용 할 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

- 본 연구 대상자들에게 일정기간이 지난 후 반복적 심층면담을 통해 단전호흡 추구 과정을 파악하고 본 연구 결과와 비교하는 것이 필요하다.
- 임신한 여성, 만성질환을 가진 여성, 노인여성에게도 단전호흡을 적용하여 그 효과를 확인할 수 있는 연구가 필요하다.
- 운동중재로 활용하기 위해 지속적인 생체면역학적인 실험연구를 통한 실증적인 효과를 확인할 필요가 있다.

References

- Bee, H. L., & Mitchell, S. K. (1980). *The developing person: A life-span approach*. Harper & Row.
- Bun, J. N., Kim, M. A., Choi, I. L., Lee, M. H., Surh, I. S., & Chung, S. H. (1996). Psycho-neuro immunological effect of a Korean traditional health culture, Danjeon abdominal breathing session. *Korean J Stress research*, 4(1), 41-56.
- Byun, J. W. (1994). A study on the development for disease prevention and health promotion. *J Korean Soc Health Educ*, 8(1), 22-33.
- Cho, C. H., & Park, J. S. (2000). Effects of Danjeon breathing training on shooting performance in archery. *Korean Sport Research*, 11(3), 75-86.
- Choi, Y. G. (1995). *The effect of Dan-jun breathing training on anxiety, heart rate, blood pressure, serum lipids and EEG*. Unpublished doctoral dissertation, The Pusan National University, Pusan.
- Chun, D. J., & Kim, Y. H. (1996). Correlation study of health promoting life styles, self esteem and perceived health status of adulthood. *J Korean Acad Adult Nurs*, 8(1), 41-54.
- Duffy, M. E. (1988). Determinants of health promotion in midlife women. *Nursing Research*, 37(6), 358-362.
- Glaser, B. G. (1978). *Theoretical sensitivity*. Mill Valley: Sociology press.
- Goh, K. M. (1967). *Salmue gil*. Seoul: Chongro Publishing Company.
- Hong, M. H. (1999). *Influence of life-events stress and the level of meaning in life over the mid-life crisis of women*. Unpublished master dissertation, The Graduate School of Education, Sogang University of Korea, Seoul.
- Hur, K. M. (2000). *Kouksundo kanghae-Dulsumgua nalsumsai myemune*. Seoul: Bokdol Publisher.
- Hyun, K. S. (2001). *The effects of the DanJeon breathing exercise program applied to health promotion in women in midlife*. Unpublished doctoral dissertation, Kyunghee University, Seoul.
- Hyunmoon, Kim. (2002). *The Tao of life: An investigation of Sundo Taoism's personal growth model as a process of spiritual development*. Degree of doctoral of Philosophy in Human science, Saybrook Graduate and Research Center.
- Kim, S. S. (1997). *Exercise and therapy*. Seoul: Daekyung.
- Kim, K. W. (2004). *Development of Dan Jeon breathing model for health promotion in middle-aged women*. Published doctoral dissertation, Ewha Womans University, Seoul.
- Korean Institute for Health and Social Affairs. (2007). *The third Korean National Health and Nutrition Examination Survey(KNHANES III), 2005- Health Behavior of Adults*. Ministry of Health & Welfare, KOREA.
- Lee, K. O., & Yang, S. O. (1990). Korean health life style patterns: A grounded theory. *Nursing Science*, 2, 65-86.
- Oak, S. M., Choi, W. S. & Kim, C. M. (2000). Femoral vertebral bone mineral density and physical fitness factor in post menopausal women of practicing tai chi. *J Korean Acad Farm Med*, 21(1), 46-55.
- Oh, H. K. (2002) The concept and the developmental direction of complimentary and alternative therapy. Retrieved May, 4, 2002, www.worldaroma.co.kr.
- Park, B. H. (2000). The relationship between the stress and climacteric symptom of middle-aged women. Unpublished master's thesis, Chonnam National University, Gwangju.
- Park, E. Z., & Jun, S. S. (1999). An ethnographic research on the phenomenon of Dan-Jeon breathing training center. *J Korean Acad Nurs*, 29(6), 1244-1253,
- Park, H. S., Cho, G. Y., Kim, M. O., & Lee, S. R. (2005). A study on use of complimentary-alternative therapy in middle-aged women. *Korean J Women Health Nurs*, 11(3), 193-201.
- Park, J. K., Kim, C. B., Choi, S. Y., Kim, D. R., Chun, S. I., Lee, S. D., Lee, J. C., Kang, M. G., & Cho, K. S. (2000). Challenge of complementary and alternative medicine - worldwide current and health policy implications. *Korean J Health Policy and Administration*, 10(1), 1-30.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basic of qualitative research: Grounded theory procedure and techniques*, CA: Sage.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basic of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. London: Sage.
- Suh, Y. O. (1996). Health promoting lifestyle, Hardiness and gender role characteristics in middle-aged women. *Korean J Women Health Nurs*, 2(1), 119-134.