

氣功 性向의 인식에 대한 수요조사

김경철¹, 김이순², 이해웅³, 박이섭⁴, 김철우⁴, 손향경⁴, 박태섭⁵

¹동의대학교 한의과대학 진단학교실, ²자연과학대학 간호학과, ³한의과대학 예방의학교실,

⁴체육대학 체육학과, ⁵대학원 철학·윤리문화학과 박사과정

A study on the Cognition of Qi-gong

Gyeongcheol Kim¹, Yisoon Kim², Hai-wong Lee³, Yisub Kwak⁴, Cheolwoo Kim⁴, Hyangkyung Son⁴, Taeseob Park⁵

¹Department of Diagnostics, College of Oriental Medicine, ²Department of Nursing, College of Natural Science,

³Department of public health, College of Oriental Medicine, ⁴Department of Physical Education,

⁵Department of philosophy and Ethical Culture, Graduate School, Dong-Eui University

Objectives : In order to study the standardization of Qi-gong, and the important spread of education in Qi-gong, we investigated to the cognition of Qi-gong.

Method : The descriptive investigation was accomplished to examine the level about the standardization of Qi-gong and the propensity with the Qi-gong training specialist, Qi-gong experience people and non-experience people on a national scale. The data of 572 question papers (140 specialists, 132 Qi-gong experience people, 300 non experience people) were analyzed. The period of the data collection was from Jun, 1, 2009 to Jun, 30, 2009.

Result : The motives of Qi-gong participation were Qi-gong training and the individual health. The merit of Qi-gong was beneficial to health. The difficulties of Qi-gong training were the serial motion and doing training alone. And in order to popularize Qi-gong, the motion must simple and the spread of Qi-gong need.

The reason of non-participation was the deficiency of the contact opportunity and the reason of participation was beneficial to health. In the future, the national policy for the activation of Qi-gong was the spread of the national exercise through the standardization of Qi-gong. Qi-gong was used in the side of the prevention and the principle of Qi-gong need the modern reinterpretation. And the effect of Qi-gong was more effective in musculoskeletal disease and the valuable part of Qi-gong was the health-longevity.

Conclusion : With this, in order to develop the value of Qi-gong, the national support policy will be necessary. And the standardization of Qi-gong motion and program, the development of easy exercise, the educational prevalence, and publicity campaign will be necessary.

key word : investigation, Qi-gong, the standardization of Qi-gong motion and program

I. 서 론

최근 한국은 고령화와 생활수준의 변화로, 질병의

변화양상이 급성 전염성 질환에서 만성 생활습관병으로 변화하고 있다. 이런 질병의 종류와 내용의 변화는 기존의 감염질환 위주로 체계화된 보건의료체제에 변화를 요구하고 있다.

만성질환과 신체적·정신적 장애를 예방·재활·개선할 수 있는 장점이 있는 연유로 한방 의료서비스에 대한 수요가 증가하고 있다. 만성질환자의 한방의료

접수 ▶ 2010년 10월 6일 수정 ▶ 2010년 11월 21일 채택 ▶ 2010년 11월 30일
교신저자 김경철, 부산시 부산진구 양정2동 산45-1 동의대학교 한의과대학 진단학교실
Tel 051-850-8649 Fax 051-853-4036 E-mail kimkc@deu.ac.kr

수요의 확대는 기존 의료공급체계 내에서 한방의료에 대한 소비자의 선택 기회를 확대하고, 만성질환자의 삶의 질 향상에도 기여할 수 있을 것이다¹⁻³⁾.

이처럼 고령화와 만성질환의 증가 변화에 가장 큰 효과를 발생시킬 수 있는 것으로 새롭게 각광받고 있는 것이 한방 의료기술이며, 그 중에서도 기공이 양생 예방 의학으로서 주목을 받고 있음은 주지의 사실이다⁴⁻⁵⁾.

氣功은 한의학의 기초원리인 氣의 개념을 바탕으로 이를 수련하는 것으로서, 예방의학의 양생분야에서 연구 활용되고 있다. 중국에서는 1950년대부터 정책적으로 보건·의료기공 측면의 기공학을 발전시켜 중의학과 함께 생명과학으로서의 학문적 체계를 정립하여 치료의술과 건강체조 등의 건강증진 수단으로 다양하게 활용되고 있으며⁶⁾, 최근에는 健身氣功協會를 통한 표준화 작업과 글로벌적인 활동을 펼치고 있다.

국내에서는 1980년대 후반부터 기공에 대한 관심이 시작되어 대중화되고 있으나, 기공에 대한 이해도의 부족으로 이의 활용이 제한적인 형편이다. 따라서 한의학적으로 기공에 대한 개념을 정립하고 이를 의료·보건기공과 접목하여 한의학적 활용 가치를 제고하고 국민 건강증진에 기여할 필요성이 대두되고 있다. 또한 기공 가치에 적합한 연구 과제를 도출함으로써, 향후 한국형 기공 연구방안과 산업화 기반을 마련할 필요도 있다.

본 연구에서는 이런 국내외적인 기공 관련 추세를 감안하여, 기공의 표준화와 교육 보급의 중요성과 의미를 연구하고자하여, 먼저 기공전문가·기공 경험 일반인·기공 무경험 일반인 등을 대상으로 기공에 대한 성향을 수요조사 하여 보고하는 바이다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 전국(부산, 경남, 경북, 대구, 울산, 서울, 경기, 인천)의 기공수련 전문가, 기공경험 일반인 및 기공 경험이 없는 일반인을 대상으로 기공운동의 표준화를 위한 인식정도를 규명하기 위한 기술 조사연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 전국(부산, 경남, 경북, 대구, 울산, 서울, 경기, 인천)의 기공 전문가 150명, 기공 경험 일반인 160명, 기공운동을 배운 경험이 없는 일반인 350명을 대상으로 하였다.

설문지 회수율은 기공전문가는 95.0%, 기공 경험 일반인은 90.5%, 기공 경험이 없는 일반인은 88.5%였다.

회수된 설문지중 불성실하게 응답하였거나 조사 내용의 일부가 누락된 설문지를 제외하고 최종적으로 전문가 140명, 기공 경험 일반인 132명, 무경험 일반인 300명의 설문지 총 572부의 자료가 분석에 이용되었다. 자료수집 기간은 2009년 6월 1일부터 2009년 6월 30일 까지였다.

3. 연구도구

연구도구는 본 연구자가 개발한 구조화된 질문지를 이용하였다. 도구의 타당도를 위해 기공 전문가 1인, 기공을 전공하고 있는 한의학과 교수 1인, 통계학과 교수 1인의 검증을 받았으며, 기공 전문가 10명, 기공 경험 일반인 10명, 기공 무경험 일반인 10명을 대상으로 예비조사를 실시하여 최종적으로 문구를 수정·보완하여 사용하였다.

연구도구는 일반적 특성 관련 문항은 전문가 7문항, 기공 경험 일반인 8문항, 무경험 일반인 8문항 이었고, 기공 특성 관련 문항은 전문가 17문항, 기공 경험 일반인 11문항, 무경험일반인 8문항으로 총 59문항으로 구성되었다.

4. 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 14.0을 이용하여 통계 처리하였고, 대상자의 일반적 특성과 기공관련 특성은 실수와 백분율로 분석하였다.

5. 연구의 제한점

대상자의 선정이 일부 대상자에 한해 편의표집 하였으므로 일반화에는 문제가 있다.

Ⅲ. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구의 조사대상자의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다.

조사대상자 중 성별은 기공 전문가는 남자가 86명(61.4%), 여자가 54명(38.6%)이었고, 기공 경험 일반인은 남자 46명(34.8%), 여자 86명(65.2%)이었고, 기공 무경험 일반인은 남자 124명(41.3%)명, 여자 176명(58.7%)이었다.

연령은 기공 전문가와 기공 경험 일반인은 각각 40대가 44명(31.4%), 54명(40.9%)이었고, 50대가 38명(27.1%), 34명(25.7%)의 순 이었다, 기공 무경험 일반인은 20대가 94명(31.3%), 40대가 82명(27.3%)로 나타났다. 학력은 기공 전문가, 기공 경험 일반인은 각각 대졸이상 116명(82.8%), 45명(68.2%), 기공 무경험자는 176명(58.7%)으로 기공에 대한 경험이 많은 군에서 고학력자가 많았다. 직업은 기공 전문가는 기공을 직업으로 하는 사람은 50명(35.7%)이었고 나머지는 겸직을 하고 있었다.

2. 기공전문가 및 기공 경험 일반인의 기공 경험에 대한 태도

본 연구 대상자 중 기공 전문가 및 기공 경험 일반인의 기공 경험에 대한 태도는 <Table 2>와 같다. 기공 수련에 대한 전문가 및 기공 경험 일반인의 태도조사 결과 참여 동기에 있어서, 전문가는 “심신수련과 정신력 강화”의 이유가 95명(70.0%), “개인적 관심과 취향” 88명(62.9%), “자신의 육체적 건강문제” 60명(42.9%) 순으로 높게 나타났으며, 기공 경험 일반인은 “개인적 관심과 취향”이 80명(60.6%), “자신의 육체적 건강문제” 68명(51.8%), “심신과 정신력 강화” 52명(39.4%) 순으로 나타났다.

수련기간에 있어서 전문가는 6년 이상 수련자가 66명(47.1%)으로 가장 높게 나타났고, 이어서 3~6년 미만 46명(32.9%), 1~3년 미만 14명(10.0%)의 순으로 높게 나타났으며, 기공 경험 일반인은 1년 미만 50명(37.9%), 3~6년 미만 34명(25.8%), 1~3년 미만 28명(21.2%) 순으로 높게 나타났다고 두 군 간에 유의한

<Table 1> The General Peculiarity of Participants

항목	구분	전문가 (n=140)	기공경험 일반인 (n=132)	무경험 일반인 (n=300)
		빈도(%)	빈도(%)	빈도(%)
성별	남자	86(61.4)	46(34.8)	124(41.3)
	여자	54(38.6)	86(65.2)	176(58.7)
연령	20대	2(1.4)	8(6.1)	94(31.3)
	30대	36(26.0)	18(13.6)	46(15.3)
	40대	44(31.4)	54(40.9)	82(27.3)
	50대	38(27.1)	34(25.7)	52(17.3)
	60대	20(14.3)	12(9.1)	22(7.3)
	70대	-	6(4.6)	4(1.3)
학력	중졸이하	2(1.4)	6(4.5)	14(4.7)
	고졸	22(15.7)	36(27.3)	110(36.7)
	대졸이상	116(82.8)	45(68.2)	176(58.7)
직업	기공 전문가	50(35.7)	-	-
	전문, 행정, 관리직	28(20.0)	52(39.4)	72(24.0)
	사무직	6(4.3)	18(13.6)	34(11.3)
	교사, 교수, 교육자	14(10.0)	-	-
	판매, 서비스직	2(1.4)	2(1.5)	36(12.0)
	기능기술직	-	8(6.1)	20(6.7)
	학생	-	6(4.5)	46(15.3)
	주부	-	30(22.7)	52(17.3)
	무직	-	12(9.1)	12(4.0)
	기타	40(28.5)	4(3.0)	28(9.3)
	종교	불교	62(44.3)	62(47.0)
기독교		26(18.6)	18(13.6)	42(14.0)
천주교		18(12.9)	4(3.0)	26(8.7)
기타		2(1.4)	-	6(2.0)
없음		32(22.9)	48(36.4)	97(31.3)
거주지	부산	52(37.1)	36(27.3)	206(68.7)
	경남	44(31.4)	52(39.4)	22(7.3)
	울산	6(4.3)	4(3.0)	6(2.0)
	대구	6(4.3)	22(16.7)	4(1.3)
	서울	20(14.3)	6(4.5)	30(10.0)
	경기도	4(2.9)	2(1.5)	12(4.0)
	인천	2(1.4)	2(1.5)	10(3.3)
	경북	6(4.3)	8(6.1)	10(3.3)

차이가 있었다($p < .001$).

수련 장소에 있어서 전문가는 전문 수련기관 70명(50.0%), 보건기관 32명(22.9%), 평생교육원 26명(18.6%) 순으로 높게 나타났으며, 기공 경험 일반인은 전문 수련기관과 문화센터가 42명(31.8%)으로 가장 높게 나타났으며, 전문 수련기관 28명(21.2%), 평생

교육원 14명(10.6%) 순으로 높게 나타났고 두 군간에 유의한 차이가 있었다($p<.001$).

기공 수련이 타 운동에 비해 좋은 점에서 전문가는 “신체 전반적인 건강증진에 도움이 될 것 같다.”는 문항이 130명(92.9%)으로 가장 높게 나타났으며, 다음으로 “시간과 장소에 구애가 없다.”는 문항이 92명(65.7%)으로 높게 나타났으며, “심신일치에 도움이 된다.”는 문항이 78명(55.7%)으로 다음으로 높게 나타났다. 또한 기공 경험 일반인은 “신체 전반적인 건강증진에 도움이 될 것 같다.”는 문항이 114명(86.4%)으로 가장 높게 나타났으며, “심신일치에 도움이 된다.” 68명(51.5%), “정서적 안정에 도움이 된다.” 94명(47.0%)으로 높게 나타났다.

기공 수련의 어려움에 대한 질문에서 전문가는 “연속 동작 따라하기”, “동작이 비슷해 많은 연습이 필요하다.”는 문항이 40명(28.6%)으로 가장 높게 나타났으며, “혼자하기 어렵다.” 38명(27.1%), “서서하는 동작이 많이 힘이 든다.” 12명(8.6%) 순으로 높게 나타났다. 또한 기공 경험 일반인은 “혼자하기 어렵다.”는 문항이 54명(40.9%)으로 가장 높게 나타났으며, “연속 동작 따라하기” 28명(21.2%), “동작이 비슷해 많은 연습이 필요하다.” 18명(13.6%) 순으로 높게 나타났으나 두 군간에는 유의한 차이가 없었다($p=.112$).

기공의 대중화를 위해 필요한 것에서는 전문가는 “국가의 정책차원으로의 기공운동보급이 필요하다.” 50명(35.7%)으로 가장 높게 나타났고, “기공 동작을 더 쉽게 구성해야 한다.”, “수련을 위한 장소와 공간의 보급이 필요하다.”는 문항이 22명(15.7%)으로 다음으로 높게 나타났으며, 이어서 “질병치료를 도움되는 동작 개발이 필요하다.”, “초·중·고등학교 교육과정에 도입하여 생활체육으로 보급하여야 한다.”는 문항이 14명(10.0%)으로 다음으로 높게 나타났으나 두 군간에는 유의한 차이가 없었다($p=.861$). 또한 기공 경험 일반인은 “국가의 정책차원으로의 기공운동보급이 필요하다.” 48명(36.4%)으로 가장 높게 나타났고, “기공 동작을 더 쉽게 구성해야 한다.” 24명(18.2%), “수련을 위한 장소와 공간의 보급이 필요하다.” 20명(15.2%) 순으로 높게 나타났다.

일반인이 기공에 참여하지 않는 이유에 대한 질문에 있어서 전문가는 “배우고 싶으나 기회가 없어서” 104명(74.3%), “기공운동을 잘 몰라서” 54명(35.6%), “배우기 어려울 것 같아서” 42명(30.0%) 순으로 높게

나타났으며, 기공 경험 일반인은 “배우고 싶으나 기회가 없어서” 78명(89.1%), “기공운동을 잘 몰라서” 74명(56.1%), “경제적인 부담” 50명(37.9%) 순으로 높게 나타났다.

일반인이 기공에 참여하는 이유에 대한 질문에 전문가는 “신체 전반적인 건강증진에 도움이 될 것 같아서” 126명(90.0%), “만성질병의 치료와 예방에 도움이 될 것 같아서” 114명(81.4%), “시간과 장소에 구애가 없어서” 68명(48.6%) 순으로 나타났으며, 기공 경험 일반인은 “신체 전반적인 건강증진에 도움이 될 것 같아서” 124명(93.9%), “만성질병의 치료와 예방에 도움이 될 것 같아서” 76명(57.6%), “시간과 장소에 구애가 없어서” 52명(39.4%) 순으로 나타났다.

향후 기공의 활성화를 위한 국가정책으로 필요한 것에 대한 질문에 전문가는 “기공표준화를 시켜 국민운동으로 보급하여야 한다.” 112명(80.0%), “일반인이 쉽게 접하도록 생활체육과 접목하여야 한다.” 82명(60.0%), “대중화를 위해 장소와 공간을 보급하여야 한다.” 64명(45.7%) 순으로 나타났으며, 기공 경험 일반인은 “기공표준화를 시켜 국민운동으로 보급하여야 한다.” 84명(63.6%), “일반인이 쉽게 접하도록 생활체육과 접목하여야 한다.” 82명(62.1%), “대중화를 위해 장소와 공간을 보급하여야 한다.” 72명(54.5%) 순으로 나타났다.

(Table 2) The Stand about Qi-gong Experience of Qi-gong Expert and Ordinary Person

항 목	구 분	전문가 (n=140)	일반인 (n=132)
		빈도(%)	빈도(%)
*참여동기	자신의 육체적 건강문제	60(42.9)	68(51.8)
	개인적 관심과 취향	88(62.9)	80(60.6)
	주변의 권유	48(34.3)	44(33.3)
	심신수련과 정신력 강화	95(70.0)	52(39.4)
	전문수련을 통한 득도	34(24.3)	
	수행의 과정	28(20.0)	
수련 기간	1년 미만	12(9.9)	50(37.9)
	1-3년 미만	14(10.0)	28(21.2)
	3-6년 미만	46(32.9)	34(25.8)
	6년 이상	66(47.1)	20(15.2)
	$\chi^2 = 40.78, p < .001$		
수련 장소	문화센터	12(8.6)	42(31.8)
	평생교육원	26(18.6)	14(10.6)
	보건기관	32(22.9)	42(31.8)

항 목	구 분	전문가 (n=140)	일반인 (n=132)
		빈도(%)	빈도(%)
	전문 수련기관	70(50.0)	28(21.2)
	기타(주민센터 등)	-	6(4.5)
$\chi^2 = 26.64, p < .001$			
*타운중에 비해 좋은점	신체 전반적인 건강증진	130(92.9)	114(86.4)
	만성질환 치료와 예방	64(45.7)	44(33.3)
	느리고, 간단한 동작	36(25.7)	44(33.3)
	정서적 안정에 도움	46(32.9)	94(47.0)
	쉬운 동작으로 구성	46(32.9)	42(31.8)
	시간, 장소 구애없음	92(65.7)	56(42.4)
	심신일치가 됨	78(55.7)	68(51.5)
	재미가 있어서	2(1.4)	6(4.5)
수련의 어려움	지속적인 효과	26(18.6)	10(7.6)
	연속동작 따라하기	40(28.6)	28(21.2)
	동작이 비슷해 많은 연습 필요	40(28.6)	18(13.6)
	혼자하기 어려움	38(27.1)	54(40.9)
	서서하는 동작이 많아 힘이 듦	12(8.6)	16(12.1)
	동작의 변화가 적어 재미없고 집중이 잘 안됨	10(7.1)	16(12.1)
$\chi^2 = 7.49, p = .112$			
대중화를 위해 필요한 것	동작을 더 쉽게 구성	22(15.7)	24(18.2)
	동작을 더 재미있게 구성	8(5.7)	12(9.1)
	질병치료를 도움되는 동작 개발	14(10.0)	16(12.1)
	국가의 정책차원으로의 운동보급	50(35.7)	48(36.4)
	수련을 위한 장소와 공간 보급	22(15.7)	20(15.2)
	체계적 교육사업 통한 지도자양성	10(7.1)	4(6.0)
	초·중·고등학교 교육과정에 도입	14(10.0)	8(12.2)
$\chi^2 = 2.57, p = .861$			
*일반인이 기공하지 않는 이유	배우고 싶으나 기회가 없어서	104(74.3)	78(89.1)
	기공운동을 잘 몰라서	54(35.6)	74(56.1)
	재미가 없을 것 같아서	24(17.1)	16(12.1)
	배우기 어려울 것 같아서	42(30.0)	34(25.8)
	종류가 많아 어떤 기공을 배울지 몰라서	36(25.7)	26(19.7)
	경제적인 부담	-	50(37.9)
*일반인의 기공 참여 이유	신체 전반적인 건강증진	126(90.0)	124(93.9)
	만성질환 치료와 예방	114(81.4)	76(57.6)
	개인 수련에 도움	26(18.6)	36(27.3)
	정서적 안정	36(25.7)	40(30.3)
	시간, 장소에 구애 없어서	68(48.6)	52(39.4)
	심신일치가 됨	30(21.4)	44(33.3)
	재미가 있어서	10(7.1)	2(1.5)
*향후 기공 활성화 위한 국가적 정책	일반인이 쉽게 접하도록 생활체육과 접목	82(60.0)	82(62.1)
	학교체육에 포함시켜 운영	46(32.9)	40(30.3)
	대중화위한 장소와 공간 보급	64(45.7)	72(54.5)
	기공표준화시켜 국민운동으로 보급	112(80.0)	84(63.6)
	전문적인 기공지도자 양성	50(35.7)	60(45.5)

* 다중응답

3. 기공에 대한 전문가의 의식

본 연구 대상자 중 기공에 대한 전문가의 의식은 <Table 3>과 같다.

기공에 대한 전문가의 의식조사 결과 기공의 개념과 범주에 대한 생각은 “웰빙적인 심신안정, 웰니스 측면에서 적합한 운동으로 본다.” 116명(82.9%), “동양의 수련법으로 신체단련, 정신수련법으로 생각한다.” 106명(75.7%), “한방의 질병 치료법에 활용하는 것으로 보아야 한다.” 80명(57.1%) 순으로 나타났으며, 기공의 분류에서 중요하다고 생각하는 요인에 대한 질문에는 동작의 동정관계가 66명(47.1%)로 가장 높게 나타났으며, 다음으로 해당 기공의 역사성 배경 28명(20.0%), 질병적인 효과 24명(17.1%) 순으로 높게 나타났다. 또한 한국 기공의 종교적 민족적인 내용에 대한 생각에 대한 질문은 “무술에서 유래하여 양생법으로 발전하였으므로, 글로벌 지향이 되어야 한다.” 104명(74.3%)가 가장 높게 나타났으며, “기공은 원래 한민족 유래이므로, 한민족적인 색채를 가져야 한다.”, “기공은 중국 기원이므로, 현재의 중국 기공 대체적인 현황을 인정해야 한다.”, “현대는 기공을 산업적으로 잘 활용하는 것이 필요하다.”가 46명(32.9%)으로 높은 것으로 나타났다.

기공의 한의학적인 치료와 질병관리에 대한 입장에 대한 질문은 “한방치료영역으로 활용되고 있으나, 치료보다는 예방적인 측면으로 활용되어야 한다.”가 120명(85.7%)으로 가장 높게 나타났으며, 다음으로 “기공의 치료와 질병관리는 전문수련자에 의해 이루어져야 한다.” 68명(48.6%), “한방의 유래이나, 타 학문과 융복합하여 임상 활용도를 높여야 한다.” 56명(40.0%) 순으로 높게 나타났다. 또한 기공의 원리인 조신, 조식, 조심과 정, 기, 신의 관계에 대한 질문은 “전통적인 원리를 현대적으로 재해석하여 접근해야 한다.”가 120명(85.7%)으로 가장 높게 나타났으며, “새로운 기전과 원리를 현대 과학적인 두뇌 중심으로 연구개발해야 한다.” 54명(38.6%), “전통적인 원리를 충실하게 이행하여야 한다.” 44명(31.4%) 순으로 나타났다.

기공의 효능이 뛰어난 질환 분야는 근골격계 질환(관절염, 골다공증, 근육허약 등) 122명(87.1%)로 가장 높게 나타났으며, 다음으로 혈액순환계 질환(고혈압 등) 80명(57.1%), 중추신경계 질환(디스크, 신경통, 중풍 등) 68명(48.6%) 순으로 높게 나타났다.

<Table 3> Investigation about Consciousness of Qi-gong Expert

항 목	구 분	전문가 (n=140)
		빈도(%)
*기공의 개념과 범주	체조운동과 유사하여 체육적인 측면	30(21.4)
	웰빙적인 심신안정, 웰니스측면의 운동	116(82.9)
	한방의 질병 치료법	80(57.1)
	동양의 수련법으로 신체단련, 정신수련법	106(75.7)
	동양의 종교와 관련	2(1.4)
기공분류에서 중요한 요인	해당 기공의 역사성 배경	28(20.0)
	동작의 動靜 관계	66(47.1)
	질병치료적인 효과	249(17.1)
	양생외의 효과	22(15.7)
*한국기공의 종교적, 민족적인 내용에 대한 생각	기공은 원래 한민족 유래이므로, 한민족적인 색채를 가져야 한다.	46(32.9)
	기공은 중국기원이므로, 현재의 중국 기공의 대세적인 현황을 인정해야 한다.	46(32.9)
	무술에서 유래하여 양생법으로 발전하였으므로, 글로벌 지향이 되어야 한다.	104(74.3)
	현대는 기공을 산업적으로 잘 활용하는 것이 필요하다.	46(32.9)
*기공의 한의학 치료와 질병관리에 대한 입장	내경에서 유래한 치료법으로 한의학의 치료 영역으로 생각한다.	20(14.3)
	한방치료영역으로 활용되고 있으나, 치료보다는 예방적인 측면으로 활용되어야 한다.	120(85.7)
	한방의 유래이나, 타학문과 융복합하여 임상 활용도를 높여야 한다.	56(40.0)
	기공의 치료와 질병관리는 전문수련자에 의해 이루어져야 한다.	68(48.6)
*조신, 조식, 조심과 精, 氣, 神의 관계에 대한 입장	전통적인 원리를 충실하게 이행해야 한다.	44(31.4)
	전통적인 원리를 너무 강조해서는 안된다.	18(12.9)
	전통적인 원리를 현대적으로 재해석하여 접근해야 한다.	120(85.7)
	새로운 기전과 원리를 현대 과학적인 두뇌 중심으로 개발해야 한다.	54(38.6)
*기공의 효능에 뛰어난 질환분야	중추신경계 질환(디스크, 신경통, 중풍 등)	68(48.6)
	혈액순환계 질환(고혈압 등)	80(57.1)
	호흡계 질환(기관지염, 천식 등)	20(14.30)
	내분비계 질환(당뇨병 등)	50(35.7)
	근골격계 질환(관절염, 골다공, 근육허약 등)	122(87.1)
기공의 영역으로 개척할 가치 있다고 생각하는 분야	만성질환 치료와 예방	60(42.9)
	예방적인 웰빙 건강장수	124(88.6)
	인성함양과 심신안정 등의 교육	54(38.6)
	미래 고령친화용품과 스포츠용품 분야	86(61.4)
	사회체육과 운동처방	52(37.1)
	간호중재로 활용	6(4.3)
*기공지도자 자격으로 중요하다고 생각하는 사항	기공동작의 자세	80(57.1)
	지도자의 인성과 리더십	134(95.7)
	해당 기공의 역사성과 정통성	22(15.7)
	지도자와 단체의 사회적인 위상	76(54.3)

* 다중응답

앞으로 기공의 영역으로 개척할 가치가 있다고 생각하는 분야는 예방적인 웰빙 건강장수 124명(88.6%), 미래 고령친화용품과 스포츠용품 분야 86명(61.4%), 만성질환 치료와 예방 60명(42.9%) 순으로 높게 나타났으며, 기공 지도자 자격으로 중요하다고 생각하는 사항은 지도자의 인성과 리더십이 134명(95.7%)로 가장 높게 나타났으며, 기공동작의 자세 80명(57.1%), 지도자와 단체의 사회적인 위상 76명(54.3%) 순으로 높게 나타났다.

4. 기공에 대한 기공 무경험 일반인의 인식

본 연구 대상자 중 기공에 대한 무경험 일반인의 인식은 <Table 4>와 같다. 기공에 대한 무경험 일반인의 인식조사 결과, “TV, 신문, 잡지, 주변에서 기공 운동에 관해 들어본 적이 있다.”가 240명(70.0%), “들어본 적 없다.”가 90명(30.0%)으로 나타났으며, 향후 배워볼 의향이 있는지에 대한 질문에 “예”라는 응답이 232명(77.3%), “아니오”가 68명(22.7%)로 나타났다. 또한 기공운동을 배워본 적이 없는 이유는 “재미가 없을 것 같아서” 278명(92.7), “종류가 많아 어떤 기공운동을 배울지 몰라서” 254(84.7%), “배우기 어려울 것 같아서” 250(83.3%) 순으로 높게 나타났다. 기공이 타 운동에 비해 좋은 것이라 생각하는 점은 지속적인 효과가 278명(92.7%)으로 가장 높게 나타났으며, 다음으로 타운동에 비해 재미있음 272명(90.7%), 따라하기 쉬운 동작으로 구성됨 256명(85.3%) 순으로 높게 나타났다. 향후 기공활성화를 위한 국가적 정책은 “학교 체육에 포함시켜 운영해야 함.”이 246명(72.0%)으로 가장 높게 나타났으며, “일반인이 쉽게 접하도록 생활체육과 접목시켜야 함”이 202명(67.3%)으로 다음으로 높게 나타났으며, 이어서 “국가 차원에서 정책적으로 기공을 표준화시켜 국민운동으로 보급해야 함”이 194명(64.7%)으로 높게 나타났다. 또한 기공운동이 대중화되기 위해 필요한 것은 “동작이 좀 더 재미있게 구성되어야 함” 232명(77.3%), “체계적인 교육사업을 통해 기공지도자를 양성해야 함”, “생활체육이 되기 위해 초·중·고등학교 교육과정에 넣어야 함” 204명(68.0%), “질병치료에 도움이 될 수 있게 동작이 개발되어야 함” 178명(59.3%) 순으로 나타났다.

<Table 4> Investigation about Consciousness of Non-Experience Person of Qi-gong

항 목	구 분	일반인 (n=300)
		빈도(%)
기공운동매체 홍보(TV, 신문, 잡지) 경험	있다	210(70.0)
	없다	90(30.0)
향후 배울 의향	있다	232(77.3)
	없다	68(22.7)
*기공운동 배워본 적 없는 이유	기회가 없어서	156(52.0)
	어떤 운동인지 잘 몰라서	196(65.3)
	재미가 없을 것 같아서	278(92.7)
	배우기 어려울 것 같아서	250(83.3)
*타운동에 비해 좋은 점	종류가 많아 어떤 기공을 배울지 몰라서	254(84.7)
	신체 전반적인 건강증진	182(60.7)
	만성질환 치료와 예방	200(66.7)
	느리고, 간단한 동작	250(83.3)
	정서적 안정에 도움	198(66.0)
	쉬운 동작으로 구성	256(85.3)
	시간, 장소 구애 없어서	198(66.0)
	심신일치	194(64.7)
	재미가 있어서	272(90.7)
	지속적인 효과	278(92.7)
*향후 기공 활성화위한 국가적 정책	생활체육과 접목	202(67.3)
	학교체육 포함	216(72.0)
	대중화 위한 장소와 공간 보급	158(52.7)
	기공 표준화시켜 국민운동으로 보급	194(64.7)
대중화를 위해 필요한 것	전문적인 기공지도자 양성	186(62.0)
	동작을 더 쉽게 구성	174(58.0)
	동작을 더 재미있게 구성	232(77.3)
	질병치료에 도움되는 동작 개발	178(59.3)
	국가의 정책차원으로의 운동보급	166(55.3)
	수련을 위한 장소와 공간 보급	154(51.3)
	체계적 교육사업 통한 지도자양성	204(68.0)
초·중·고등학교 교육과정에 도입	204(68.0)	

* 다중응답

IV. 고 찰

기공 전문가, 기공 경험 일반인, 기공 무경험자를 대상으로 한 기공의 성향 인식조사에서 기공에 참여할 동기는 전문가의 “심신수련과 정신력 강화”가 가장 높게 나왔는데 비해 기공 경험 일반인은 “건강관리”를 위해서 기공 수련을 하는 것이 가장 높았다. 수련기간에서 보면 전문가는 6년 이상 수련자가 47.1%이었고, 기공 경험

일반인은 6년 미만인 84.8%로 나타나 기공운동 수련 기간과 숙련도와의 중요한 관계를 시사한다고 볼수 있다.

수련장소는 전문가의 경우 전문수련기관을 이용하나, 기공 경험 일반인은 전문수련기관과 문화센터를 이용함을 알 수 있었다. 기공교육과 수련장소 확보문제는 전국 보건소 한방허브보건사업에서 이루어지는 기공 운동이 보건소내의 회의실이나 교육실에 한정되어 이루어지고⁷⁾, 지역 사회체육센터의 기공운동교실도 센터 내 협소한 연습실에서 시행되는 점에서 살펴볼 때, 보다 전문적인 공공의 공간 확보가 필요하다고 생각된다.

기공수련이 타 운동에 비해 좋은 점에 대해서는 전문가와 기공 경험 일반인 모두가 “신체 전반적인 건강증진에 더 도움이 된다”는 것에 가장 높게 응답하여 이는 앞으로 만성생활습관병과 고령사회로 나아가는 한국 사회에서 기공운동의 방향 제시에 시사하는 바가 크다고 생각된다. 또한 기공운동을 양생론적, 섭생론적, 보양론적인 학습범위에 속하는 교육과정으로 수립하는 것⁸⁾ 일반인을 대상으로 하는 보급정책 마련에도 반영되어야 할 사항으로 판단된다.

그러나 기공수련의 어려움은 기공 경험 일반인의 경우 “혼자하기 어려움”을 호소하였고, 전문가의 견해에서도 “연속동작 따라하기”가 가장 어렵다고 하였다. 올바른 기공동작은 신체기능과 질병치료에 중요한 영향을 주므로 과학적인 기공운동 수련을 위해서는 체계적인 교육을 받은 기공교육지도자가 반드시 필요하고⁶⁾, 이를 위해서는 기공전문 인력양성 방안이 마련되어야 할 것으로 생각된다.

기공의 대중화를 위해서는 전문가와 기공 경험 일반인 모두 “국가의 정책차원으로의 기공운동보급”과 “기공 동작 활용의 용이함”을 높게 응답하여향후 기공의 보급에 관련되는 정책의 수립과 함께 기공 동작의 현대화를 통한 간편화, 효율화를 준비하여야 할 것이다. 이런 점에서 살펴볼 때, 중국은 이미 정부차원에서 4가지 기공법을 대상으로 국가적인 글로벌 健身氣功의 표준화를 마련하고 健身氣功協會를 구축하고⁹⁻¹²⁾, 世界 健身氣功대회를 매년 각국에서 개최하는 노력을 하고 있으며 이는 한국 정부와 기공연구자에게 많은 점을 시사한다.

일반인의 경우 기공운동에 적극적으로 참여하지 않는 이유로 “배우고 싶으나 기회가 없어서”가 가장 높았고, 전문가의 견해에서도 “일반 국민을 대상으로 한 기공교육

방안 수립이 필요하다고 하여 같은 인식을 보였다.

향후 기공의 활성화를 위한 국가정책으로 전문가와 기공 경험 일반인은 함께 “기공표준화를 시켜 국민 운동으로 보급하여야 한다”를 우선 선정함으로써, 표준화를 통한 국민운동으로의 활성화를 기공의 과제로 판단하고 있는 태도를 보였다. 이는 앞의 대중화를 위한 정책 문항에서와 같이, 중국 정부의 경우처럼 범국가적인 기공 활성화 정책이 추진되어야 할 것으로 판단된다.

전문가의 기공의식 조사에서는, 기공을 “웰빙적인 심신안정, 웰니스 측면에서 적합한 운동”과 “동양의 신체단련, 정신수련법”이 높게 나타나, 이제는 기공을 동양적인 수련문화 보다는 건강운동으로 인식하는 것에 더 비중을 두고 있었다. 또한 “한방의 질병치료법에 활용한다”도 다음 순으로 나타나, 기공을 치료보다는 예방적인 관점으로 여기는 것으로 나타났는데, 이는 기공의 향후 나아갈 방향에서 시사하는 바가 크다고 생각된다. 기공을 웰빙문화적인 차원에서 바라보는 이런 융합적인 자세는 기공 연구분야와 연구자 범주에서 한의학외의 다양한 학문의 참여로부터¹³⁾ 일찍이 나타난 것에서도 잘 알 수 있는 대목이다.

기공의 분류에서 중요하다고 생각하는 요인으로 동작의 동정(動靜) 관계가 가장 높게 나타나 기공동작의 프로그램에 따른 분류를 중시하는 태도를 보였는데, 여러 연구에서 만성질환별 예방 및 치료로 기공동작을 개발 한 연구가 이루어져왔으나 향후 질환별 기공동작의 표준화에 대한 연구도 필요하다⁶⁾. 또한 한국 기공의 종교적, 민족적인 부분에서 “무술에서 유래하여 양생법으로 발전하였으므로, 글로벌 지향이 되어야 한다”는 입장이 가장 높게 나타나, 전통적인 보수의 입장 보다는 글로벌적인 개방적 태도를 보이는 것으로 나타났다.

기공의 한의학적인 치료와 질병관리에 대한 입장에서도 “한방치료영역으로 활용되고 있으나, 치료보다는 예방적인 측면으로 활용”을 강조하고 있으나 “기공의 치료와 질병관리”에서는 전문성을 강조하였다. 또한 기공의 원리인 조신, 조식, 조심과 정, 기, 신의 관계에 대하여, “전통적인 원리를 현대적으로 재해석하여 접근해야 한다”가 가장 높게 나타나 전통적인 원리의 이행 외에 기공연구의 현대화를 추구하는 溫故而知新 태도를 보인 것으로 생각된다.

기공의 효과 좋은 질병은 관절염, 골다공증, 근육허약 등의 근골격계 질환이 가장 높게 나타나, 운동 중심적인

접근 태도를 보인 것으로 판단된다. 이는 기공 임상 실험 에서 실험 대상 질환이 근골격계 질환, 고혈압, 부인과 질환 등이 주류를 이룬 것과¹⁴⁾ 관련되며, 앞으로 고령사회와 만성생활습관병을 대비하는 차원에서 혈액순환계 질환, 중추신경계 질환 등으로의 영역 확장을 위한 노력이 경주되어야 할 것으로 생각된다.

앞으로 기공의 개척 분야로 “예방적인 웰빙 건강장수”가 가장 높게 나타나 건강장수 효능과 관련한 기공의 위상을 재확인할 수 있었고, 기공 지도자 자격의 중요 사항으로는 “지도자의 인성과 리더십”이 가장 높게 나타나 기공의 표준화와 더불어 전문가 양정과정의 체계화의 필요성을 알 수 있다.

기공 무경험 일반인의 경우, “TV, 신문, 잡지, 주변 등에서 기공운동에 관해 들어본 적이 있는 경우”가 응답자의 ٪로 높게 나타났고, “향후 배워볼 의향”에서도 ٪로 높은 긍정적인 태도를 보임으로써, 기공에 대한 보다 적극적인 교육과 홍보가 필요하다고 생각된다.

무경험 일반인의 경우 기공운동을 배워본 적이 없는 이유는 “재미가 없을 것 같아서”와 “종류가 많아 어떤 기공운동을 배울지 몰라서”로 나타나, 기공에 대한 흥미 유발과 동작 간편화 작업이 우선적으로 필요하고, 또한 향후 기공활성화를 위한 국가적 정책으로도 “학교 체육에 포함시켜 운영”이 가장 높게 나타나, 방과 후 교과과정 운영방안을 강구할 필요가 있다고 생각 된다.

V. 결 론

기공운동 가치개발을 위하여 기공전문가, 기공 경험 일반인, 기공 무경험 일반인을 대상으로 기공운동의 인식을 조사하여 다음과 같은 결과를 얻을 수 있었다.

1. 기공 참여동기에서, 기공경험 일반인은 “개인 관심과 건강문제”로 인해 기공을 경험하는 동기가 되었고, 기공 수련장소는 전문가의 경우 과반수가 전문수련기관을 이용하나 일반인의 경우, 보건기관과 문화센터를 가장 많이 이용해 두 군간에 차이가 있었다($p < .001$).
2. 기공 수련의 어려움에서 전문가는 “연속동작 따라하기”를, 기공 경험 일반인은 “혼자하기

어려움”이 가장 높았으나 두 군간에는 유의한 차이가 없었다($p=.112$).

3. 기공의 대중화를 위해 필요한 것으로 전문가와 기공 경험 일반인 모두 국가 정책차원에서의 기공 운동보급 필요성과 함께 기공 동작의 간편성으로 나타나 두 군간에는 유의한 차이가 없었다($p=.861$).
4. 일반인이 기공에 참여하지 않는 이유로 전문가와 기공 경험 일반인이 모두 “배우고 싶으나 기공을 접할 기회부족”으로 나타났다.
5. 향후 기공의 활성화를 위한 국가정책으로 전문가와 기공 경험 일반인이 모두 “기공표준화를 통한 국민 운동으로의 보급”을 우선 선정하였다.
6. 기공에 대한 전문가의 의식에서, 기공의 개념과 범주는 “웰빙적인 심신안정과 웰니스 측면에서 적합한 운동”으로 나타났고, 기공 분류의 중요 요인은 기공동작의 동정(動靜) 관계로 나타났으며, 또한 한국 기공의 종교적, 민족적인 내용으로 양생법으로 발전하여 글로벌 지향적인 입장으로 나타났다.
7. 기공의 한의학적인 치료와 질병관리에 대한 입장으로 “예방적인 측면으로 활용”되어야 하는 것이 가장 높게 나타났고, 기공의 원리에 대하여 현대적인 재해석의 접근이 필요한 것으로 나타났다.
8. 기공의 효과 가장 좋은 질병은 “근골격계 질환”으로 나타났고, 앞으로 기공의 영역으로 개척할 가치 분야로는 “예방적인 웰빙 건강장수분야”로 나타났다.
9. 기공에 대한 무경험 일반인의 의식 조사에서는, “생활주변에서 기공운동에 관한 홍보 경험”에서는 대상자의 ⅔가 있었고, 향후 배워볼 의향에서도 대부분 긍정적인 태도가 나타났다.
10. 기공의 활성화를 위한 국가적 정책으로는 “학교 체육에의 포함 운영”과, 기공운동의 대중화는 “기공 동작의 표준화 및 재구성이 필요”가 가장 높게 나타났다.

이상의 연구결과, 기공의 가치를 개발하기 위하여, 국가적인 차원의 지원 정책이 필요하며, 또한 기공 동작과 프로그램의 표준화와 간편성에 대한 연구개발과 함께 교육 홍보 활동을 강화하는 노력이 필요한 것으로 생각한다.

참고문헌

1. 송건용, 홍성국. 한방의료 수요와 공급에 대한 연구. 한국 보건사회연구원. 1996.
2. 이상구. 공중보건 한의사 인력수급계획 및 적정배치와 한방공중보건사업의 활성화에 대한 연구. 서울대학교 보건대학원. 2000.
3. 이용주. 보건소 한방보건의료서비스의 현황과 확대방안에 대한 연구. 서울대학교 보건대학원. 2000.
4. 보건복지부. 2002년도 한방지역보건사업안내. 보건복지부, 2002:1-17.
5. 보건복지부. 2004년도 한방지역보건사업안내. 보건복지부, 2004:59-64.
6. 김경철, 김이순, 박이섭, 이해웅, 이경구. 기공의 한의학적 가치개발에 대한 연구. 보건복지부. 2009.
7. 한창현, 정대선, 박수진, 권영규. 보건소 한방지역보건 사업중 기공체조교실의 현황 파악과 활성화 방안. 한국 한의학연구원논문집, 2007;13(1):115-124.
8. 이상남, 권영규. 전국 한의대의 양생기공 관련 교과목 교육현황. 동의생리병리학회지, 2009;23(2):294-300.
9. 國家體育總局健身氣功管理中心. 健身氣功新功法叢書 健身氣功·八段錦. 人民體育出版社. 2006:01.
10. 國家體育總局健身氣功管理中心. 健身氣功新功法叢書 健身氣功·五禽戲. 人民體育出版社. 2006:01.
11. 國家體育總局健身氣功管理中心. 健身氣功新功法叢書 健身氣功·六字訣. 人民體育出版社. 2005:12.
12. 國家體育總局健身氣功管理中心. 健身氣功新功法叢書 健身氣功·易筋經. 人民體育出版社. 2006:04.
13. 한창현, 이상남, 권영규, 최선미. 한국저널에 게재된 기공 관련 연구동향 분석. 동의생리병리학회지, 2008;22(4): 954-959.
14. 한창현, 권영규, 이상남, 박지하, 안상우. 한국저널에 게재된 기공관련 대조군 임상연구 현황 분석. 동의생리 병리학회지, 2009;23(2):319-324.