



간호사 경력이 있는 Tai Chi 강사의 교육경험

박인숙 · 송라윤
충남대학교 간호대학

Teaching Experience of Tai Chi Instructors with Nursing Background

Park, In Sook · Song, Rhayun

College of Nursing, Chungnam National University, Daejeon, Korea

Purpose: This study was conducted to describe the meaning units of the teaching experience of Tai Chi instructor with nursing background, consequently to expand areas where nurses can work. **Methods:** Participants were four nurses who have worked as Tai Chi instructors for 5 to 8 years. An in-depth interview was conducted from June, 2010 to February, 2011. Each interview took 40 min to 4 hours. The data were analyzed with qualitative content analysis, by repeatedly listening to the tapes and reading the transcription to find the emerged meaningful words, phrases, and sentences. **Results:** Through the content analysis, 19 theme clusters were emerged and grouped together into seven categories: 'establishing my identity as an instructor', 'enjoying myself practicing Tai Chi', 'being confident about teaching Tai Chi with nursing background', 'exploring better ways to teach and motivate the class', 'feeling good about helping people to be healthy', 'accepting teaching Tai Chi as a lifetime job', 'contributing to health promotion with Tai Chi.' **Conclusion:** Teaching and helping others to promote health were parts of nursing. Tai Chi can be used to promote health in the low-income population with limited access to health care system.

Key Words: Tai Chi, Teaching, Nurse

서론

1. 연구의 필요성

최근 들어 만성질환자 또는 노인들의 건강을 유지·증진하는 방법으로 Tai Chi (타이치) 운동을 이용한 다양한 프로그램이 개발되어 적용되고 있다. 타이치는 본래 전통적인 중국 무술에서 유래된 내적인 운동으로, 내적인 호흡법과 정신수련, 기공을 통한 복식호흡을 하는 유산소운동이다(Song, 2006). 타이치를 처음 만성질환 특히, 관절염이 있는 대상자와 노인에게 건강효과를 목표로 개발 보급한 사람은 호주 가정의학과 의사인 Lam으로 다양한 건강타이치 프로그램을 개발하였다(Lam & Horstman, 2002). 이후 타이치 운동은 만성질환자

들이 신체적 조건에 따라 안전하게 수행할 수 있는 저강도 유산소 운동중재 프로그램으로 널리 퍼지게 되었으며, 심혈관계 질환자, 관절염 환자, 당뇨 환자 등에 타이치를 적용한 연구가 여러 편 보고되고 있다(Song, 2006).

타이치 운동을 관절염 환자에게 적용한 기존 연구에 의하면 하지 근력을 강화시켜 보행과 균형감의 향상(Jeon, Han, Park, & Kim, 2006), 유연성, 근력, 골밀도, 신체기능이 호전되고(Ock, Choi, & Kim, 2000; Song, Lee, Lam, & Bae, 2003), 낙상 위험요인과 낙상 두려움이 감소되어 낙상발생이 70%까지 감소(Choi, Moon, & Sohng, 2003; Chou, Yeung, & Wong, 2005; Huang, Yang, & Liu, 2011)되는 것으로 나타났다. 관상동맥질환자(Park, Song, Ahn, So, Kim, & Joo, 2008; Park et al., 2010)와 심혈관위험요소를 가진 폐경기 여성(Song et

주요어: 타이치, 간호사, 교육경험

Corresponding author: Song, Rhayun

College of Nursing, Chungnam National University, 6 Munwha 1-dong, Daejeon 301-747, Korea.
Tel: +82-42-580-8331, Fax: +82-42-580-8309, E-mail: songry@cnu.ac.kr

- 이 논문은 2010년도 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 기초연구사업 연구임(2010-0005455).
- This research was supported by Basic Science Research Program through the National Research Foundation of Korea (NRF) funded by the Ministry of Education, Science and Technology (2010-0005455).

투고일: 2012년 10월 21일 / 수정일: 2013년 2월 27일 / 게재확정일: 2013년 3월 3일

al., 2009)을 대상으로 타이치를 적용한 연구에서는 변화형 심혈관계 위험요소가 감소되고 삶의 질이 향상되었으며, 정신분열병 환자에게 적용한 결과 자아존중감과 사회적 행동이 유의하게 증진되었다(Oh et al., 2010). 또한, 타이치 운동은 노인 낙상 예방 효과로 노인의료비 감소 등 경제적인 효과(Haas, 2006)를 가져온다고 보고되어 현재 건강타이치 프로그램은 호주의 류마티스협회, 노인학회, 복지국 등을 비롯하여 미국의 관절염재단 등에서도 지지를 받고 있다.

우리나라에 처음 타이치가 도입된 것은 1990년 북경아시아게임을 통해 진식 타이치가 소개된 이후이다(Song, 2006). 진식타이치는 무술에 가까운 형태로 일반인에게 널리 보급되지 않았으나, 10년 전 손식타이치 동작으로 구성된 건강타이치 프로그램이 근관절건강학회를 통해 소개되면서 중심으로 노인이나 만성질환자에게 적용되기 시작하였다. 현재까지 우리나라에서 간호사이면서 타이치 강사 자격증을 획득한 사람 중 20여명이 타이치 강사로서 보건소, 복지관, 노인교실, 노인정 등에서 현재 활발하게 활동하고 있다. 간호사 경력을 가진 타이치 강사들은 만성질환을 가진 대상자들의 신체적 특성을 이해할 수 있다는 점에서 안전하고 효율적 방식으로 건강타이치 프로그램을 제공할 수 있을 것으로 기대되고 있다. 본 연구자는 다양한 대상자들에게 타이치를 장기간 적용하는 연구(Oh et al., 2010; Park et al., 2010; Song et al., 2009)를 수행하면서 다양한 경력을 가진 타이치 강사들을 접할 수 있었는데 간호사 경력 타이치 강사들은 간호사가 아닌 일반 타이치 강사들과 다른 점이 느껴졌다. 타이치의 수련 경험을 보고한 기존연구에서는 타이치를 통해 신체적 정신적 건강증진뿐 아니라 삶에 대한 태도가 긍정적으로 변화하는 것을 보고하고 있다(DiGiacomo et al., 2010). 그러나 지금까지 간호사 경력을 가진 타이치 강사들이 타이치를 직접 수련하고 다양한 대상자들에게 타이치를 교육하면서 실제로 자신들의 경험은 어떠한지, 어떤 점에서 일반인 타이치 전문가들과 다른지에 대한 보고는 없었다. 그러므로 간호사 경력자이면서 타이치 강사로 활동하는 사람들의 경험은 어떠한지 그 내면의 의식구조를 탐색해 볼 필요가 있으며, 본 연구결과를 통해 향후 간호사 활동 영역을 확대하기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 간호사가 타이치를 교육하고 타이치 강사로서 활동하는 경험의 의미가 무엇인지를 이해하여 본질을 추

구하고 현상을 심층적으로 이해하고자 한다. 이에 따른 본 연구의 질문은 ‘간호사 경력을 가진 타이치 강사가 느끼는 경험의 의미는 무엇인가?’이다.

연구방법

1. 연구설계

간호사 타이치 강사로서의 경험은 특별한 경험으로 매우 주관적이며 개인적인 경험이다. 이들의 경험을 양적으로 측정하는 것은 경험의 본질을 파악하기에는 한계가 있다고 본다. 인간의 내면의 의식구조를 탐색하기 위해서는 심층적인 인터뷰를 연구방법으로 하는 질적 연구방법이 적합하다. 현상학은 근본적으로 인간현상을 이해하는데 있어 자연과학의 실증주의적 패러다임의 제한점을 인식하고 자연과학에 대한 비판과 반성에서 시작되었다.

현상학은 본질에 대한 연구이며, 지각의 본질, 의식의 본질이 현상학이 추구하는 대상이다. Heidegger는 현상학을 ‘스스로 드러나는 것을 그 자신으로부터 드러나는 그대로, 그 자신으로부터 보이게 함’을 의미한다고 했다. 이러한 현상학은 인간이 체험하는 현상을 반성적으로 기술하는 것이며, 생활세계의 현상들을 탐구하고 기술하는 것이다(Han & Park, 2008; Shin, Ko, Cho, Lee, & Chung, 2007). 현상학은 대상의 언어, 신념, 문화 그리고 사회적 관습 등에 내재해 있는 체험의 의미와 본질을 이해하는 데 유용하다. 이는 인간행위, 행동, 의도, 경험 등을 우리가 생활하는 세계에서 마주치는 그대로 되살리는 생생한 기술을 구성하기 위해서이며, 진리에 대한 인간의 철학적 과제와 사명을 잘 드러내고 있다.

현상학적 연구방법은 참여자의 진술을 통해 인간적으로 경험된 현상의 의미를 밝히는 경험의 연구이다. 따라서 본 연구는 간호사 경력을 가진 타이치 강사의 체험의 의미를 이해하고자 개인의 경험을 생생하게 발견하여 그 본질을 깊이 이해하는 현상학적 연구방법을 적용하였다(Han & Park, 2008; Shin et al., 2007).

2. 연구대상

본 연구는 현재 우리나라에서 간호사 경력자이며 타이치 강사로 활동하고 있는 20여 명 중 연구의 목적과 필요성을 설명하고 동의를 구하여 이에 동의한 사람을 참여자로 선정하여 심층 면담하였다. 면담 시작 전에 직접 전화 통화를 하여 편한

시간과 장소를 약속하였다. 참여자에게는 연구참여자의 권리와 언제든지 참여를 거부할 권리, 연구참여의 철회 가능성, 연구참여자의 사생활 보호를 위해 참여자의 이름과 개인적인 자료에 대한 정보는 엄격하게 비밀이 보장되며, 참여자의 이름을 기재하지 않을 것이며, 모든 자료는 인식코드로 전환하여 인식코드에 의해서만 사용될 것과 면담자료와 연구결과는 연구목적 외에는 사용되지 않을 것임과 연구참여로 인한 이득과 손실에 대한 부분을 구체적으로 설명하였고 윤리적 고려사항 등을 설명하고 약속 하였다. 연구참여에 동의하는 경우 참여자가 자발적으로 연구참여 동의서에 서명하는 과정을 거쳤다.

참여자는 모두 4명이었으며, 참여자들의 연령은 40대 1명, 50대 2명, 그리고 60대 1명이었다. 본 연구의 면담참여자 4명 모두 우리나라에 타이치가 보급되기 시작한 초기에 호주에 가서 국제 Tai Chi (타이치) 강사 자격증을 받았다. 현재 간호사로 근무하고 있는 1명은 근무시간 때문에 주로 주말에 환자교육에 참여하고 있었고, 3명은 간호사로 근무하다 퇴직한 후 가정에서 양육에 전념하던 중 기회가 되어 타이치운동을 배우게 된 경우이다. 이들은 주로 타이치 프로그램을 적용한 연구에서 타이치 강사로 참여하거나 도시나 농촌의 보건소, 경로당, 노인정 등에서 전문 타이치 강사로 활발하게 활동하고 있었으며 강사 경력은 5~8년이었다.

3. 자료수집

본 연구는 연구자 소속기관으로부터 기관생명윤리위원회의 승인을 받았다(승인번호 제 11-26호). 자료수집은 2010년 7월부터 2011년 2월까지 개인별로 심층면담을 통해 이루어졌다. 시작되기 전에 면담에 대해서 충분히 설명한 후 인간의 기억에는 한계가 있으므로 정확한 자료수집을 위해 참여자의 허락을 받고 면담내용을 녹음하였다. 참여자의 자연스러운 대화를 이끌어 내기 위하여 참여자가 원하는 집주위의 조용하고 편안한 장소에서 대화에 방해받지 않도록 하며 면담을 진행하였다. 면담은 주로 일상적인 대화로 시작하여 긴장감을 풀게 한 뒤 개방적이고 반구조적인 질문형식으로 심층면담을 진행하였으며, 면담에 방해받지 않도록 주의하며 대화의 깊이를 더해 갔다. 구체적인 질문은 “간호사로서 타이치 강사로 활동하는 경험이 어떻습니까?”, “간호사로서 타이치 강사가 된 동기는 무엇입니까?”, “간호사 경력에 타이치 강사로서의 활동에 도움이 되었습니까?”, “타이치 강사로 활동하면서 좋은 경험은 무엇이고 어려웠던 경험은 무엇입니까?”이었다. 주제와 관련 없는 이야기를 하더라도 주의 깊게 경청하였으며 면

담진행 시 관심 있는 태도를 보이면서 경청하였다. 면담 시간은 40분에서 4시간까지 진행하였는데, 참여자 1은 40분, 참여자 2는 50분, 참여자 3은 4시간동안 면담을 진행하였으며, 참여자 4는 2시간동안 면담을 진행하였는데 더 이상 새로운 자료가 나오지 않아 자료가 포화된 것으로 판단하고 면담을 종료하였다. 면담 내용과 관련하여 긍정적 경험 이외에 어렵거나 힘든 적은 없었는지에 대해 다시 확인하였으나 “내가 좋으니까 하는 것이다. 내가 힘들고 싫으면 안 한다”라는 대답을 하였다. 자료수집 시에는 메모와 녹음을 활용하였으며, 면담 후에도 연구참여자의 표정과 같은 비언어적 표현이나 연구자의 느낌과 떠오르는 생각을 면담일지에 기록하고 보이스 레코더로 느낌을 녹음하였다. 또한, 인터뷰 내용은 보이스 레코더로 녹음한 후에 녹취 내용을 들으면서 컴퓨터를 이용하여 필사하였다.

4. 자료분석

본 연구의 자료분석은 내용분석방법(Morse & Field, 1995)으로 분석하였다. 구체적인 분석과정은 수집된 자료를 가지고 그 개념을 발견하여 각 개념간의 관계를 찾아 파악하면서 가장 중요하고 기본이 되는 범주를 도출하는 방법이다. 먼저, 녹음된 테이프를 필사하여 전체적인 내용의 의미를 파악하고자 계속 반복해서 듣고 읽으며 문장에서 의미있는 부분에 밑줄을 긋고 개념화하였다. 다음에는 개념화된 내용의 공통된 특성을 묶어 주제모음으로 명했는데 진의의 추론을 통해 주제가 제대로 추출되었는지, 도출된 의미가 원자료에서 벗어나지 않았는지 다시 참여자의 진술 내용과 일치하는지 참여자로부터 확인을 받아 타당성을 검토하는 과정을 거치며 주제모음을 확인하고 범주를 정하는 단계를 거쳤다. 자료분석의 신뢰도를 높이기 위하여 모든 분석과정에서 단계마다 다시 원자료로 돌아가 의미를 확인하는 순환 과정을 거쳤으며 연구자간의 분석 결과를 토대로 내용을 검토하고 의논하여 최종 결과를 추출하였다. 도출된 최종 범주를 참여자에게 보이고 의미가 잘 도출되었는지, 공감하는지 확인 단계를 거쳤다.

질적 연구에서 중요한 도구는 연구자 자신이다. 연구자 자신이 가장 기본적이고 신뢰할 만한 연구도구로 활용되므로 연구자의 자질은 연구 전반에 걸쳐 영향을 미친다. 본 연구의 주 연구자는 질적 연구학회의 회원으로 학회지 구독을 통해 질적 연구방법을 수련하고, 질적 연구센터에서 격년제로 개최하는 세계 질적 연구 학술대회의 워크숍에 매년 참석하여 방법론과 분석기술에 대한 지식을 습득하였으며, 여러 편의 질적 연구

경험이 있다. 또한, 이 연구결과의 주관적인 오류를 최소화하고자 분석방법에 전문 지식이 있는 동료교수와 연구결과가 참여자의 경험을 잘 반영하였는지 확인하고 논의하여 타당성을 검증하였다.

5. 연구의 신뢰도와 타당도

본 연구에서는 Guba와 Lincoln (1989)의 연구의 신빙성(사실적 가치), 중립성, 적용성(적합성)에 근거하여 연구의 신뢰도와 타당도를 높이고자 노력하였다. 신빙성에 있어서는 경험에 대한 기술 내용이 경험을 한 사람에게 믿을 수 있는가를 의미하는 것으로 본 연구에서는 기술에 대한 사실 여부를 참여자에게 확인함으로써 자료와 자료분석의 사실적 가치를 확보하였다.

다음으로 연구과정과 결과에 있어 모든 편견으로부터의 해방을 의미하는 중립성을 위해서 연구자들이 여러 차례의 만남을 통해 생각과 의견을 공유하며 토론하는 시간을 가졌다. 특히, 본 연구의 공동연구자는 오랫동안 타이치 강사로 활동하고 있어 때로는 그러한 경험이 분석가로서 자료를 정확히 판단하는데 방해가 될 수 있으므로 연구자 자신의 특별한 패러다임인 견해, 훈련, 지식, 편견 등이 연구상황으로 전달되지 않도록 판단중지(barricading)에 노력하였으며, 연구자는 자료분석 과정 동안에는 문헌고찰을 삼가고 자료와 상호작용하면서 자료에서 서술하고 있는 것에 몰입하였다.

연구결과가 연구가 이루어진 상황 밖에서도 적합한지 그리고 연구결과를 읽고 제3자가 자신의 고유한 경험에 비추어 보았을 때 의미 있고 적용력이 있는지를 알아보는 적합성에 있어서는 참여자가 아닌 제 3자에게 본 연구결과를 제시하였을 때 연구결과를 수긍하고 공감함을 알 수 있었다.

연구결과

간호사 경력자 타이치 강사들의 경험을 통한 내면적인 의미구조의 실체를 파악하고자 심층면담한 결과 내용 중에서 모두 19개의 주제모음과 7개의 범주가 추출되었다.

1. “강사 선생님”으로 다시 찾은 내 세계

간호사 경력을 가진 타이치 강사들은 대부분 결혼과 임신, 출산으로 인한 육아와 이사 등의 개인적인 사정으로 오랫동안 가사에만 전념하였다. 아이들이 어느 정도 자라면서 육아로부

터 조금 여유가 생기자 무슨 일이든지 새롭게 시작하고 싶은 강렬한 욕구를 느끼게 되었다. 무엇이든지 배우고자 하는 마음이 들게 되면서 그런 사실들이 주위에 알려지자 선배, 동료, 교수들이 자원봉사를 권하면서 바깥세상으로 나오게 되었고 자원 봉사자로 적극적으로 활동하게 되면서 새롭게 시작하는 일에 매우 열성적으로 임하게 되고 전문 강사로 활동할 수 있는 강사 자격증까지 취득하게 된다.

1) 여유가 생기니 “나”를 찾고 싶음

“내가 병원 그만두고 십여 년을 집에만 있었어.(중략) 애들이 웬만큼 크고 나니까 집에만 있고 그러니까 내가 바보 되는거 같아. 진짜 내 이름도 한문으로 쓰라니까 생각이 안 날 정도로 완전 바보된 것 같았어. 그래서 이젠 아니다 싶어서 내가 봉사를 나간다고 나왔어. 그걸 하다보면서 가정간호를 하게 된 거지.(중략) 사실은 등록을 서울에 있을 때 그걸 해봤는데 바로 **에 이사 가셔도 계속 서울을 다닌 거야.”

“제가 이제 제가 너무 좋아서, 시간도 사실 여유가 조금 있거든요. 이렇게 직장생활 하는 것 보다(중략) 내가 굳이 여기 갈 때도 돈이 필요하면은 갈 데도 많아서 취직을 하면 되는데 내가 굳이 왜 새로운 것을 새로운 분야를 하겠느냐 이러한 마음였는데...”

2) 자원봉사자로 활동하게 됨

“그때 보건소에 다니는 친구가 너 아르바이트 좀 안할래? 해서 분기별로 아르바이트도 하고, 그래서 다 마쳤는데 자조관리 있다는 소리를 그때 들었어.(중략) 그때 나보고 가정간호 센터가 생겼다고 거기로 오라고 그러더라고.”

“여기 #구 처음 시작했을 때도 처음 시작하니까 그러니까 모험을 하듯이 그래서 처음에는 자원봉사자로, 학회에도 자원 봉사도 이렇게 하다가....”

3) 새로운 배움이 재미있음

“센터로 들어가서 이제 수중운동이 있다는 걸 알고 수중운동을 배웠지. 그러면서 이제 수중운동하고 자조관리 하면서 타이치하고 이제 세 가지를 같이 한 거지. 배우는 게 너무 재미있더라고. 세 가지씩 하니까 바빠도 너무 재미있었어.”

“수중운동 강사도 하고 있었는데 관절염 환자를 위한 타이치가 소개되면서 관절염 환자한테 좋다고 하니까 굉장히 관절염에 좋다고 하니까 그거에 대해서 굉장히 기대를 갖고 열심히 했죠.”

4) 전문 자격증까지 따고 싶음

“교수님한테서 연락이 왔어. 타이치라는 운동이 있으니 까 이걸 배우라고. 근데 그때는 강사 몇 명하고 딱 교수들이 있었어. 그래서 타이치 운동한다고, 교수님들이랑 같이 배워서 자격증을 땀어. 자원봉사만 할게 아니라 이왕이면 제대로 배워보자 싶어서....(중략) 우리는 호주까지 가서 내 돈 내고 배웠어.”

“글쎄, 지금까지 하면서 어려움은 없었는데..아, 처음에 시험 볼 때 조금 어려웠지. 31폼하고 강사가 되려면 72폼까지 해야 되는데 이게 잘 안 되는 거야, 자꾸 잊어버리고. 그래서 일주일동안 매일 연습했지. 그랬더니 나중에는 되더라고. 이왕이면 전문 강사 자격증까지 갖고 있으면 좋으니까.”

“그 선생님이 이제 자원 봉사할 만큼 했으니까 직접 배워서 해 보라고 해서, 이제 자원 봉사에도 시간당 2만원씩 주는 자원 봉사를 했기 때문에, 그래도 나왔는데, 그래도 이렇게 직접 강사를 하니깐 훨씬 더 좋지요. 이제 시간이 되면 공부도 좀 더하고 싶다는 그런 생각이 들었죠. 이걸 하다가니까. 그래서 내가 계속 강사 생활을 하려면 자격증을 따야 되겠다 그런 생각이 들었어요”.

2. 타이치를 스스로 즐기게 됨

본 연구에 참여한 타이치 강사들은 에어로빅이나 수중운동, 조깅, 걷기 등 다른 운동들을 하다가 기회가 되어 타이치를 배운 후 타이치의 원리와 함께 그 효과를 보고는 스스로 타이치를 즐기게 된다. 타이치의 매력에 빠지면서 나중에는 12동작, 31폼, 72폼들이 기억하려고 애쓰지 않아도 자신도 모르게 자신의 몸이 저절로 움직이는 것을 알게 되면서 더 적극적으로 하게 되고 다른 교육생들에게 나타나는 건강효과를 보며 놀라움과 신기함을 경험하게 된다.

1) 타이치의 매력에 푹 빠짐

“제가 류마치스를 진단 받았는데 이 타이치를 배우고 난 다음에 타이치를 매일매일 천천히 조금씩 했더니 나중에는 무릎이 안 아픈거예요. 안 아프니까 약도 안 먹고 나중에는 외래에 안 가도 되고... 그래서 더 하게 되고 다른 사람들한테도 배워보라고 권하게 되고 그랬어요.”

“근데 오~래 해야지 이거를 느끼게 되더라고. 왜냐하면 처음에 동작 익히기가 급급하니까 기에 대한 여유가 느낄 여유가 없고 그런데, 저도 이렇게 해보니까, 신기해요. 기를

느끼면서부터는 사람들이 오래하는 팀들은 기를 이제 자꾸 이렇게 느끼게 되니까 신기하니까 더 재미가 붙어요.”

“일단 나와서 이렇게, 나와서 같이 하면서 얘기도 하고 하면서 내 마음이 이제 스트레스가 많이 풀리고 하니까 타이치에 푹 빠지게 되고, 그렇게 됐다는 생각은 들어요. 타이치 운동이 좋다는 거 느끼죠.”

2) 내 몸이 먼저 느끼고 저절로 움직이게 됨

“그런 것 따뜻한 것도 있고 여기 손끝에서 이렇게 터질듯한 그런 것도 있고, 그 다음에 이제 기 흐름이 있고. 이제 삼십 일폼은 ***교수님이 저번에 진가를 시범을 보였어요. 저희 학술대회 할 때. 그래서 어머 신기하다 그러면서 집에 와서 해봤더니 삼십일폼이 생각만 하고 있어도 이렇게 저절로 되는 거예요. 삼십일폼 동작이. 이(2)번 그러니까 이번 이렇게 하니깐 삼십일폼이 저절로 이렇게 동작이 손이 저절로 움직이는 거야. 그래서 ‘몸이 이미 알고 있는 거야, 아하하’. 그래서 기를 뉘 내가 원하는 쪽으로 움직일 수 있다 그랬더니 정말 내가 삼십일폼을 알고 있으니까 이게 저절로 이렇게 그리고 이제 방향을 틀어야지 이러면은 머리에서 하잖아요, 그러면 내가 일부러 안하더라도 이게 저절로 바뀌어져요. 내 몸이 알고 있다라는거...”

“이렇게 하면서 느끼게 어머, 정말 저는 사람들이 막 이렇게 움직이고 음악으로 세뇌를 시키듯이 그런 게 아닌가 했는데, 제가 이렇게 느껴보니까 그 기 흐름이 있더라고요. 그리고 이제 집에서 자꾸 연습해보고 그러니까 기가 정말 세지고 이렇게 타이치하면서...”

3) 타이치 효과가 놀랍고 신기함

“실제로 보면 우울증이 많이 좋아지는 사람들이 있고. (중략) 내가 어제 간데는, (중략) 그 사람이 2008년도에 했던 사람인데 또 하는거야. 자기가 얘기하는데 여자들 대부분이 얘기 낱고 나면 후유증으로 발 시렵고 그래서 여름에도 양말신고 하잖아? 자기는 발이 많이 시려웠는데 이 운동하고 나서부터 발이 안 시렵다고. 또 74세이신 할아버지는 할머니가 돌아가신 후에 사람들 안 만나고 이랬다가 보건소에서 만나게 돼서 어쨌든 나와서 계속 하다보니까 우울증이 사라지고. 못해도 계속 오게 하면서 그냥 하니깐 이제 그게 다 사라졌어. (중략) 또 한라산 같은데 남들 가면 밑에서 기다리고 있다가 내려오면 같이 오고 그랬는데 타이치 그걸 해보니까 되더라고, 실제로. 예전 생각만 하고 나는 못 간다 그랬는데 한 번 가 볼까? 싶은 마음이 생기더라. 가 봤더니

꼭대기까지 갔다 왔다고. 자긴 한라산도 갔다 왔다고, 백록담까지 갔다 왔다고 자랑을 하는 거야. 그래서 깜짝놀라서 정말이냐니까 정말이래. 또 어떤 사람은 다리를 못 펴서 못 걷고 집에만 있으니까 맨날 눈물만 났는데 여기 와서 해보고 조금씩 나아지니까 계속 했는데 지금은 무릎이 다 펴졌어. 그 사람 아들이 한의사래. 지금은 그 아들이 돈 내주면서 아버지 여기는 꼭 가시라고 그런대. 그런 예는 아주 많아.”

“세번 클래스까지 출석한 사람이 있었는데 봄, 가을, 봄 이런식으로. 12번 할 때마다 참석을 했었다고. 마지막 날 헤어지는데 그 사람이 나보고 ‘이제 제 뒤통치를 들 수가 있어요’ 그러는 거야. 그전엔 뒤통치를 들 수 없었거든. 까치발을 할 수가 없었던 거야.(중략) 나는 보고 놀란 거 있지.”

“전체적으로 자세가 발라지고 그 분들이 느껴요 굉장하. 본인 스스로가. 한 순간엔 모르지만 이제 어느 정도 지나고 나면은 자세가 확실히 많이 좋아지고, 이렇게 좀 건강해 보인다는 게 느껴져요. 어딘진 모르게 그 허약함이 없어지고, 건강해 보이는 게 조금 보여요.”

“저는 뇌성마비 아이들한테도 해 봤는데요, 이 타이치를 휠체어에 앉아 있는 아이들에게 적용해서 조금씩 해 보니까 나중에는 휠체어에서 일어설 수 있는 아이도 있었어요. 엄마가 얼마나 좋아하던지... 아이가 서 보는게 소원이었대요”

3. 간호사로서 더 자신 있음

건강타이치 프로그램은 건강전문가와 타이치전문가가 협동하여 개발된 프로그램으로 관절염, 심혈관계질환, 당뇨 등의 만성질환을 가진 대상자들에게 타이치를 신체상태에 맞도록 안전하게 적용하도록 강조한다. 본 연구의 참여자들은 자신들이 간호사로서 질환에 대해 잘 알고 있는 상황이므로 의료지식이 없는 타이치 강사에 비해 환자들에게 질병과 연관지어 운동의 효과를 설명해주시고 하고 또한 어떤 동작들이 환자에게 도움이 되는지 어떤 동작들이 위험한지를 알아 조정해 줄 수 있다. 이러한 사실을 깨닫게 되면서 대상자들에게 교육할 때 더 자신 있게 해 줄 수도 있었다. 또한, 대부분이 타이치 관련 간호학 논문에 접하거나 연구에서 보조 강사나 공동 연구원으로 참석한 경험이 있어 연구결과와 과학적인 근거를 대상자들 교육에 이용할 수 있었다. 타이치 동작 설명을 할 때도 ‘이런 동작은 어디에 좋다, 이런 것이 연구결과에 나와 있다’ 하고 직접 설명을 해주게 되므로 대상자들이 간호사인 타이치 강사들을 더 신뢰하며 더 선호하게 됨을 느낄 수 있었다.

1) 질병과 운동의 관계를 설명할 수 있음

“내가 간호사였던 경력이 있어서 훨씬 좋지. 왜냐면 이게 의료적인 것이기 때문에, 요것만 가르치지는 않고 이제 타이치가 좋은 이유가 우리나라 기존 운동들은 전부 다 방방 뛰어야 운동으로 알고 있는데, 지금 마음은 젊지만 당신들은 할 수 있느냐. 그거 안 되잖아. 안되는데 이렇게 천천히 움직이면서도 이렇게 효과가 좋다, 이런 거를 병하고 연관지어서 설명을 해주니까 더 좋아하고 더 믿는 거 같애.”

“저는 이제 관절에 대한 그런 교육을 받았으니까 저게 안전하고 연관이 있다, 없다 이런 걸 알잖아요. 근데 다른 데 가서 보면은 그런 게 없이 흥미 위주로 하니까 저렇게 하면은 관절에 무리가 오는데 하는 거를 모르고 하는데, 이제 저희는 어떤 운동을 하더라도 아 요거는 관절에 무리가 오니까 어르신들한테는 하면 안 되겠구나 하는 그런 게 와 닿아서 참 좋은 것 같아요. 위험한 거는 이제 안하니까...”

“그니까, 몸이 무리가 오는 거, 안 오는 거 그거를 다른 운동 강사들은 잘 모르는 것 같아요, 이게 안전한가? 이 환자들한테 안전한가 그거를 모르고 그저 신나는 거 신나게 한 시간 하는 거, 고거 차이인거 같아요. 근데 우리 회원들도 처음엔 아쿠아하고 이렇게 차이를 잘 모르니까 어 아쿠아 신나는 거 저기 같까? 하는 그런 마음도 많이 갖고.(중략) 그쪽으로도 많이 가고 그랬었는데, 이제 오래한 분들은 이제 그 차이를 알아요. 정말 우리가 하는 운동은 뇌졸중예방이라든가 여기서 운동에다 포함이 된다는 거예요. 우리가 하는 운동이. 그니까 정말 좋은 운동이고, 지금 계속 하신 분들 거의 10년 된 분 있거든요.”

“그리고 이제 이런 거는 척추에 무리가 되는 자세다. 이제 요런 거를 해주면은 굉장히 신뢰를 많이 하는 것 같아요.”

2) 근거중심 간호학 발전에 기여하게 됨

“교수님들 연구하는데 같이 참여해서 하나까 저희도 좋고 또 대상자들한테 얘기할 때도 이런 동작은 어디에 좋다, 어떤 교수님 논문에 나와 있다, 어떤 교수님 연구결과로 나왔따, 이렇게 얘기하니까 대상자들도 우리를 더 믿고 그러는 거 같아요.”

“교수님들이 이렇게 연구를 많이 해주니까, 저희는 또 이제 그런 거 보면서, 아 이거 연구하고 나온 거다! 우리가 그냥 갖고 나온 거 아니다 하나까. 더 보건소에서도 신뢰를 하는 것 같아요. 보건소도 신뢰하고, 환자, 대상자들도 우리가 하는 말을 더 믿는 것 같아요.”...

“봄, 가을로 학술대회를 하면서 또 많이 연구 했던거 학술지 이렇게 보여주면서 하고 했던게, 보건소에서도 신뢰가 많

이 가고... ”

3) 간호사라 당당함

“제가 간호사라는 백그라운드 없고 혼자서 이걸 했다면 자존심 상해서 못했을 것 같다. 근데, 저는 보건소에서 6주 프로그램을 받고 거기에 합류하고 또, 6주 프로그램을 받은 사람에 한해서 운동을 계속 할 수 있는 그런 걸 하기 때문에(중략) 저는 가서 이제 전문강사로서 운동만 가르친다는 그런 개념을 갖고 하나씩 거기서도 마음대로 함부로 못하죠. 그래서 나와 보니까 정말 간호사라는 거 하나만 가지고도 정말 이렇게 당당하다 이렇게 활동을 할 수 있구나 하는 그런 거 많이 느껴요.”

4) 선, 후배, 동료들에게도 도움이 됨

“저는 너무 감사한 게 보건소에서 정말 이렇게 간호사 선생님들이 많이 맡은 데가 있는데, 제가 ##구 갔던 거기는 지금 이제 사무관 되셨어요. 정말 간호사 일자리 하나 만들어 놓는 그런 거, 내가 여기 있는 동안 ##구, **구에도 이 선생님이 그 쪽으로 과장으로 가면서 거기도 똑같이 이거를 만들었어요. 계속 지속적인 프로그램을....”

“보건소 선생님들이 연대감을 느껴서, 내가 이 자리에 있을 때 정말 간호사 일자리 하나 더 만든다 그런 생각을 하세요.

“보건소에서 프로그램을 1~2년 진행하면서 세팅이 되면 처음해보는 사람한테 해 보라고 소개시키는 거야. 나는 여러 번 해 봤으니까 또 새로운데 여는데 가서 하고. 처음 하는 사람이 프로그램을 세팅하려면 힘드니까.”

4. 좋은 선생님이 되고자 노력함

본 연구의 참여자들은 타이치 교실을 시작하게 되면 대상자들을 파악하고 그 대상자들에게 적합하게 가르치려고 노력한다. 또한, 타이치 동작을 대상자에게 쉽게 가르치려고 노력할 뿐만 아니라 강사로서 대상자들에게 한 마디라도 더 좋은 말을 들려주고 알려주려고 교육방송도 일부러 찾아서 듣고 책도 읽어서 더 나은 강사가 되려고 노력한다.

1) 더 잘 가르치기 위해 열심히 공부함

“그분들도 나이가 더 드신 분들이고 그러니까 이제 감동적인 얘기 그런 거 해드리면은 그런 것도 이렇게 또 와 닿는 것 같애, 그 정말 이렇게 인간적인 감동 스토리를. 그래서 저는 인터넷이나 이런데서 좋은 얘기, 감동적인 거를 많이 가져가서

읽어주고, 그런 거 많이 이렇게 해 드리면은, 아. 사람들이 조금 각박하게 살지 말고 조금 주위를 살펴보면 살아야겠다, 요런 마음을 심어주는 게 강사의 역할 인 것 같아요. 그래야지 내가 몸이, 마음이 편해야지 몸도 조금 연관이 있잖아요”, .

“저는 이제 피정 같은 거를 많이 가요. 근데 그런데서 좋은 소리 많이 듣고 그러면은 옛날에는 흘러들었던 말이라도, 어머! 요거는 이분들한테 해드려야지 그런 생각을 가지니까, 옛날에는 피정들으면 막 즐기고 그랬는데, 요새는 정말 눈이 반짝반짝 정말 뭐라도 하나 적어서 이렇게 알려 드리려고 하나씩. 그래서 막 요새는 공부하는 게 재밌다는(웃음) 그런거를 요새 이렇게 느끼게 되더라고요.”

“옛날에는 그냥 스쳐지나갔던 그런 게 이렇게 모든 것이 좀 적극적으로 바뀌는 것 같아요. 책도 더 읽게 되고, 자기 발전에도 많이 이렇게 도움이 되는 것 같아요.”

“대상자들에게 잘해줘야지 하는 마음은 있어도 어떻게 잘해줘야 될지를 모르는데 EBS강의도 듣고 신부님 강론도 적어가면서 열심히 듣고, 저같은 경우는 아주 살아가는데도 참 도움이 되고, 강사 생활하는데 아주 큰~도움이 되고 있어요”

2) 여러 가지 교수법을 실천함

“근데 그 타이치에서 배운 그 교수법도 참 도움이 되고,...”

“이게 자꾸 해보다 보니까 경험이 쌓이잖아요? 그래서 이렇게 하면은 어려워하는구나, 그런 거를 제가 이제 많이 터득하게 되니까 이제 자꾸 더 쉽게 가르치는 방법을 자기 스스로 터득이 되는 거죠.

“그거를 어떻게 보면 어렵다고 하지만 쉽게 가르쳐줘야 해요. 재밌게. 그래서 부담 없이 배우게 해줘야지 막 어렵게 동작이 어떻게 보면 어렵다고 할 수도 있잖아요. 그래서 그걸 나눠 가지고, 끊어가지고 이렇게 쉽게 가르쳐줘야 해요.”

“집단에 따라서 다르게 하지요. 어떤 때는 못 움직이는 그런 집단도 있었거든요, 너무 꼼짝을 못하니까 앉아서 할 수 있게 앉아서 하게 했죠. 좀 움직일 수 있어야 더 재미가 있는데, 대상자에 맞게 그럴때 해야 해요. 정신과 환자들도 했었고...”

“보건소에서 처음에 시작할 때 그룹을 이끌어 가는게 어려울 수 있는데 그래도 이걸 그렇게 어렵지는 않아. 자기네들이 배우고 싶어서 나오는 거니까. 그래도 계속하게 하려면 나오는게 재미있다고 느껴야 되니까 여러 가지 방법을 쓰지. 그룹 지어서 어느 팀이 잘 하나 평가도 하라고 하고, 좋아진 사람 사례도 얘기 해주고, 열심히 나오는 사람 상도 주고...”

“동기부여를 하는게 중요하지요. 이제 제가 **에서 경연대회를 하면서 보니까 훨씬 열심히 하면서 열심히 하다 보니까

몸이 더 좋아지고 하드라, 그리고 실력도 늘고, 그 얘기를 했더니 여기서 그러면은 경연대회를 한 번 해보겠다 그래서 시작을 하게 됐어요. 우리가 경연대회를 이제 해야 되니까 밖에 나와서 연습하는 걸 그 군수님이 지나가다가 하는 거 보고, 길에서 연습하는 거를 봤어요. 보고나서 그거 한다 그랬더니 좋아 보이셨는지 그러면은 이제, 공약으로 이제 타이치 운동 생활화 그걸로 하겠다고...”

“그리고 이제 그룹을 만들어 주면은 형제들 보다 다 가깝게 지내는 것 같아. 형제는 멀리 있어서 무슨 행사 때나 만나는데 일주일에 한 두 번씩 만나면 이제 물려 돌아다니면서 관광도 같이 가고... 그렇게 자조그룹이 만들어져요”

5. 봉사하는 마음이라 즐겁고 기분 좋음

본 연구참여자들은 처음에는 운동을 하면서 자신의 건강이 좋아짐을 느끼고 다른 사람에게도 권유하게 되며 보건소나 노인정, 경로당 등에서 강사로 활동을 하였다. 나중에는 경제적 보수를 생각하지 않고도 질병이 있는 대상자들에게 시간외로 더 해주거나 또는 농촌의 마을 노인회관에 누워만 있는 노인들을 보면서 ‘내가 조금 봉사하면 이 분들에게 도움이 될 것’이라는 간호사로서 봉사하는 마음을 갖게 된다.

1) 다른 사람을 도와주고 싶은 마음

“이렇게 너무~아주 원리원칙대로 내가 두 시간 일했으니까, 두 시간 강사료를 줘라 그런 것도 중요하겠지만 그래도 아직 우리나라는 좀 인간적이지가 내가 조금 더, 이분들이 원하면은 시간을 좀 더 해줄 수가 있다는 그런 마음이어야 해요.”

“내가 기왕 간 김에 한 시간 끝나고 난 다음에 아니면 자조 타이치교실 하면 두시간 끝나고 난 다음에 내가 전에 했던 그 뒷부분을 해주겠다 그러니까 그냥 무조건 와서 해라, 그러면 그 뒷부분을 나한테 배울 수가 있다. 그럼 오는 사람도 있어. 그러니까 그건 내가 봉사하는 거지. 보건소에서든 좋아하고.”

“처음에는 눈이 너무 많이 왔어요. 완전히 길 하나로 가야 되는 그런 길이라서 운전하기도 겁나고 그래서 거기를 뭘 핑계를 대면서 안 한다 그럴까 그러면서 갔는데...(중략) 마을회관이라고 써 있어서 마을회관인줄 알고 문을 열었는데, 집인데 전기장판 하나에다가 이렇게 누워있는 그 모습을 몇 군데를 보고 나니까 아유, 봉사하는 마음으로 오자, [웃음] 내가 안 오면은 이분들이 무슨 낙으로 있겠나, 누워서 텔레비전이나 보면서 몸은 점점 더 굳어지겠지 하는 마음이 드니까 그냥. 그런 마음으로 갔는데...”

“밤에도 해봤어 나는. 밤에 해본 사람은 나밖에 없어. 그 선생님이 자기가 관절이 좀 안 좋은 선생님이었어. 젊은 선생님인데. 보건진료 소장이야. 해보니까 좋거든. 그러니까 동네사람한테 막 해주고 싶은 거야.(중략) 이 선생님이 나 보고 밤에 좀 해 줄수 없느냐고. 그래서 이제 다른데 끝나고 내가 운전하고 가면 되니까 그래서 가겠다 했지. 그 사람들이 일을 다 끝나고 저녁까지 먹고 와서 하는거야. 근데 가다 보면 진짜 무서워. 거긴 인가도 아무것도 없어. 올 때는 이제 밤 10시가 넘는 거야.(중략) 이제 완전히 밤 되면 까맣잖아.. 거기를 혼자 오려면 무서운 거야. 그래도 그냥 와 달라고 해서 갔어. 멀긴 하지만. 그래도 재밌었어. 선생님들의 열정을 보면 참 좋긴 좋아.”

2) 남에게 도움을 줄 수 있다는 자부심

“이렇게 나가면서 느낀 거는 요새 그 노후 관리, 노후 대책을 다 안하셨잖아요. 저는 거기에서 여기 사람들 중에서 정~말 잘하는 사람들, 자원봉사자를 키워라, 키워서 큰 돈은 못주지만 그래도 일 이십만원짜리 그런 것만 해도 이 사람들은 아르바이트 비용처럼 그런 것도 좋다...”

“출석체크하고 이제 음악 틀어주고 이런 걸로 이제 그 시간당 자원봉사를 하는데, 굉장히 뿌듯해하셔요. 제가 이제 늦게 가거나 이럴 때 보면은 앞에 나와서 이렇게 하는 거 보면서 다른 분들이 그 분들을 부러워해요. 그래서 여러분도 이제 조금만 더 하면은 자원 봉사를 하러 나갈 수 있다, 그래서 이제 열심히 해라 열심히 하면은 당신도 할 수 있다 그러지요. **에서 한 두명이 자원봉사자를 했었어요.”

3) 하루하루가 행복함

“저는 너무 행복해요 지금이. 그때는 정말 이렇게 매여 가지고 여유가 없이 생활을 했었는데, 지금은 6주, 8주 중간에 끝나면은 이제 다른데 가서 이제 교육도 들을 수 있으면서, 여유가 있고 그러니까 저는 정말 감사한 마음으로 이 좋은 거를 왜 다른 사람들은 안할까(웃음)”

“저도 이제 그런 식으로 하려고 자꾸 노력하다 보니까 사람들이 참 이렇게 배려하는... 인간적으로 더 좋아하게 되는 계기가 된 것 같아요. 그래서 저는 그렇게 좋은 선생님들이 있다는 그 자체만으로도 저는 아주, 복이 많고...(웃음) 감사하죠 ”

“타이치하면서 좀 자신감도 많이 생긴 거 같애. 제가 이제 처음엔 소심하고 그랬는데 지금은 이렇게 자신감이 많이 생겼어요.”

6. 늙어서도 할 수 있는 일이 있어서 당당함

간호사 경력을 가진 타이치 강사들은 타이치 운동이 관절염 환자나 심장질환자, 당뇨 환자 등 주로 노인성질환에 많은 도움이 되는 운동인데 본인들은 강사로서 운동을 하기 때문에 본인의 건강도 지키고 또한 강사로 보수를 받을 수 있다는 것에 만족한다. 요즘 사회에서는 조기퇴직으로 직장인들도 50, 60이면 퇴직을 하는데 나이 60, 70이 넘어서도 할 수 있는 운동을 가르친다는 데에 큰 자부심과 당당함을 느끼고 있었다.

1) 내 건강도 지키고 보람도 있고 경제도움도 되는 일석삼조

“호수에 갔을 때 저희를 가르쳤던 선생님이 굉장히 연세가 드셨는데도 저희는 배우면서 어머 저 연세에도 이렇게 우아하게 가르칠 수 있구나 하는거를 저런 느끼고 왔거든요. 그리고 타이치에 대해서 정말 나이 들어서도 가르칠 수 있는 운동은 내 관리, 내 몸 관리하면서도 봉사할 수 있는 거는 저거다 하고...”

“사람들한테 그래요, 퇴직하고 난 다음에도 할 수 있고, 내 몸 관리도 되고, 돈도 벌고, 여유 있고 얼마나 좋으나.”

“시간되는 데에 따라서 이렇게 할 수 있으니까 좋은 직업이죠. 시간 여유도 많고”.

“경제력이 요새는 있어야 되잖아요. 그런데 그게 뒷받침이 안 되주면은 불안하죠. 6주, 8주 코스하다가 지금은 6개월씩 계속 해달라고 하니가 경제력도 확실해지고...”

“돈도 중요하지만 내 몸 관리도 해가면서 또 보람도 느낄 수 있다하는 거, 자기가 무언가 할 수 있다라는 거...”

“운동을 해야 건강해지니까 내 몸이 건강해지니까, 내가 좋아서 하니가 내 건강 좋고 또 강사로 활동하니가 상대방이 배워서 상대방에게 가르쳐줘서 좋고 또 나는 내 스스로도 운동도 되는데 또 아무튼, 가르쳐주니까 감사비가 나와서 좋고. 일석삼조예요.”

7. 타이치 운동을 통해 국민 건강증진에 기여함

간호사 타이치 강사들은 자신의 집과 가까운 도시 보건소에서 수행하는 <노인 건강증진> 프로그램의 일환으로 타이치 교실을 운영하기도 하지만 거리가 먼 농촌 지역의 보건소, 보건진료소에서 수행하는 타이치 교실에서 강습해달라는 의뢰를 받기도 하였다. 참여자들은 도시의 노인들은 경제력이 농촌보다 좋고 건강에 대한 관심이 높아 스스로 건강을 관리하는 능력이 있음에 비해 농촌의 노인들은 건강관리에 대한 지

식도 부족하고 관심도 낮으며 주로 노인정이나 경로당에서 화투와 장기, TV 시청으로 소일하는 것에 대해 안타까워하며 ‘내가 조금 더 고생하지’하는 마음으로 기꺼이 교실을 운영하기도 한다. 그러나 지역이 멀기 때문에 자주 올 수 없는 제약이 있으므로 앞으로는 보건소 직원들이 타이치를 배워서 그곳 농촌 지역의 노인들 건강증진을 위해 지속적인 프로그램이 운영되기를 희망하고 있었다.

1) 마을마다 타이치 운동이 퍼지기를 기대함

“그러니까 보건소 직원들이 각 보건소마다 이것을 활성화해서 프로그램을 정기화해서 그 시간을 아예 이 사람이 업으로 생각을 해야 하는 거야. 그러면 적은 비용으로 효율이 높지. 우리가 매번 가기도 힘들고. 그럼 마을 사람들이 더 좋아지잖아. 이 사람들이 직접 참여해갖고 자기들이 교육하고 해서 활성화가 된다면 그야말로 각 지역사회나 그 농촌 지역의 그런 경로당 노인교실 그런데 있는 노인들에게 다 이걸 해주면 어떻게 보면 정말 전 국민의 건강에 지대한 공헌을 하는 거지.(중략) 보건소는 다른 방법을 쓰더라도 아주 그 지역사회는 보건소 진료소장이 최고야. 그리고 이제 하나를 심어 놓는 거야. 잘하는 사람.”

“타이치 하면서 마을 단합도 되고... 처음에는 굉장하다고 싫다고, 대회도 안 나간다고 이 실력으로 어떻게 나가라고 그랬는데 어르신들이 그 무대에 한 번 올라갔다 내려오더니 너~무 뿌듯해 하시는 거예요(웃음). 무대경험을 하니가. 그거 하면서 막 밥도 같이 해먹고 하면서 마을이 단합이 되는걸 보더니 거기 소장님이(보건소) 처음에 타이치 안한다고 했는데 이제 사람들이 좋아지는 그걸 보더니 그러면은 이제 타이치를 계속 하겠다고(중략)”

“그렇게 농촌 지역에 있는 고령자부터도 시작이 되고 보건소에서 해가지고 그러니까 정말 자기가 돈 내고 헬스클럽에 갈 수 없는 사람들, 오지나 정말 저소득층, 농촌, 이런 사람들에게 하면 결국은 전 국민이다 건강해지는 거잖아요”.

2) 보건직 공무원들이 배워서 더 활성화 되기를 희망함

“우리가 한없이 이렇게 먼 길을 다닐 수도 없어. 그래서 내가 지난번에도 회의할 적에 거기 진료소 선생님이 있더라고. 자기도 이제 굉장히 좋은 운동인줄을 알면서 이제 굉장히 적극적으로 자기 동네사람들을 추진해서 하고 싶은 거야. 그래서 내가 그랬지 ‘선생님이 배워야 제일 좋은 거다’. 자기 지역사회니까 선생님이 배워서 돌려봤을 때 선생님도 운동하고 한 동작씩 가르쳐 주면 된다. 그리고 이제 그 방문

간호하는 사람들 있잖아. 그런 사람들 가르쳐 놓으면 그 지역에 갔을 때 한 동작만 알려주고 꾸준히 길게 끌고 나가야지 이게 해결이 된다.(중략) 그래서 한군데 담당 진료소장이 배웠어요. 그래서 그 선생님은 자기 동네를 적극적으로 하려고 하는거야. 자기가 아니까 해주기가 좋은 거지.”

“지금도 여기 담당자들은 안하고 싶다 그러는데 보건소 소장님은 해야 된다고 밀고 나가는 거예요.(중략) 안하고 싶다, 이렇게 골치아픈거 안하고 싶다고 이제 막 그러는데 보건소 소장님은 그걸 이년 동안 봤잖아요. 그랬더니 밀고 나가라 그러고 여기 선생도 없어지면 안된다하고웃음. 그래서 이 마을은, 몇 년째 지금 하고 있어요. 그래서 저기 타이치 마을 뭐 뭐 무슨 비석인가 그거를 세울까 [웃음] 그 정도로. 뭐 군수님도 호응을 하고 또 여기서 이렇게 내가 배웠으니깐 일년 내로 하겠다 이제 막 그런 마음을 갖고 있으니깐 자꾸 밀어주는 거죠.”

논 의

대한 간호정책연구소(Kim, 2006)의 발표에 따르면 최근에 우리나라 간호사들은 제약회사, 의료가 회사, 임상시험기관, 연구소, 어린이집, 산후조리원등 다양한 곳에서 활동하고 있으며, 또한 연구간호사, 임상 코디네이터, 검시관(Han & Park, 2008) 등 새로운 분야로 진출하여 간호사의 역할이 매우 다양하게 나타나고 있다. 타이치 운동이 우리나라에 소개된 후 간호사 경력자들이 타이치를 배워서 타이치 강사로서 활발하게 활동하고 있어 간호사 경력이 있는 타이치 강사의 교육경험에 대해 분석하고자 한다.

현상학적 분석에서 길잡이가 되는 4개의 실존체중에서 본 연구에서는 ‘신체성’과 ‘시간성’이 드러났는데, 타이치 강사들은 타이치를 직접 수련하면서 스스로 건강해지고 대상자들도 건강이 좋아지는 ‘건강한 몸’을 체험하게 된다. 또한, 시간성은 타이치 강사들은 대부분이 인생의 중년기에서 노년기로 볼 수 있으며 대상자들과 함께하는 시간 속에서 ‘성숙된 시간’으로 볼 수 있겠다.

간호사 경력을 가진 타이치 강사들은 현재 간호사로 근무하고 있는 사람들도 있으나 적극적으로 활발하게 활동하고 있는 사람들은 대부분이 육이나 가정 사정으로 직장을 그만 두고 가정에 있던 사람들이었다. Kim (2006)의 보고에서도 간호사의 퇴직이유 중에 결혼, 임신, 자녀양육이 60%를 차지하는 것으로 나타나 이를 뒷받침 하고 있다. 가정에만 있다가 조금씩 시간여유가 생기게 되자 “나”를 찾고 싶은 강렬한 욕구를 느

끼게 되었고, 이때 교수님이나 선배, 후배로부터 참여를 권유 받아 자원봉사자로 보건소나 학회에서 활동하는 중에 수준운동과 자조관리와 타이치까지 배우게 된다. 운동을 배우면서 새로운 배움에 재미를 느끼고 이왕이면 제대로 자격증을 따고 싶다는 욕심에 기본반, 중급반, 상급반까지 이수한 후 국제 타이치 강사 자격증을 획득하게 되어 “강사 선생님”으로 자신의 세계를 다시 찾게 된다. 본 연구의 모든 면담 내용 중에 긍정적 측면이 부각되고 어려움에 대한 내용이 없어서 이제까지 하는 중에 어려움이 없었는지 다시 확인하였다. 면담자들은 타이치 강사로 활동 하는 자체로서는 어려움이 없었는데, 전문 강사 자격증을 따기 위해 시험을 볼 때 72품을 자꾸 잊어버려서 힘들었다며 그래도 이왕이면 전문 강사 자격증까지 따고 싶어서 열심히 해서 드디어 강사 자격증을 갖게 되자 “다시 찾은 내 세계”의 기쁨을 느꼈다고 진술했었다.

기존연구(DiGiacomo et al., 2010)에서도 타이치를 수련하는 동안 물이 흐르는 듯 천천히 부드럽게 지속적으로 움직이는 동작이 근력과 균형감을 높이고, 내적 평화를 경험하면서 몸이 편안해짐과 동시에 기분도 상쾌해지며, 스스로 운동의 효과를 몸으로 느끼며 타이치의 매력에 푹 빠지게 되어 다른 사람들에게도 더욱 적극적으로 권장하게 된다고 서술하고 있다. 본 연구에 참여한 타이치 강사들은 특히, 관절염 환자(Song et al., 2003), 관상동맥질환자(Park et al., 2010), 정신분열병 환자(Oh et al., 2010), 폐경기여성(Song et al., 2009) 등 간호학과 교수들의 타이치를 적용한 중재연구에 타이치 전문 강사로 참여하는 경험을 가지면서 대상자들에게 자신들이 가르치는 타이치의 효과에 대한 근거를 과학적으로 설명하는데 더욱 자신감을 갖게 되고, 간호사이기에 질병과 운동의 관계를 더 잘 설명해줄 수 있다는 당당함과 자부심도 느끼게 된다. 타이치 강사로 간호대학, 보건소, 마을회관, 경로당 등에서 활동하는 동안 다른 사람을 도와주고 싶은 마음과 남에게 도움을 줄 수 있다는 자부심도 느끼게 된다.

간호사 타이치 강사들은 만성질환자나 장애가 있는 사람들, 노인들과 같이 도움이 필요한 사람들을 만나게 되면서 다른 사람들을 도와주고 싶은 간호사로서의 기본 속성이 다시 살아나기 시작한다. 간호학에서는 실무의 근거인 지식과 더불어 대상자를 이해하려는 마음, 그리고 대상자를 도와주려는 태도를 강조하게 되는데 간호의 기본 마음인 남을 배려하는 마음과 봉사정신이 타이치 강사에서 두드러지게 나타나고 있었다. Eum (1994)은 간호의 근본이념인 돌봄행위가 한국에서는 가족주의와 유교윤리에 뿌리를 두고 있어 인간관계에서 유교적인 도리를 중시하고, 가족주의적이고, 정을 중요시

한다고 하며 노인을 돌보는 것, 아픈 사람을 도와주는 것 등이 유교윤리의 ‘인’(人)에 따르는 행동으로 설명하고 있다. 이렇듯이 간호사 타이치 강사들은 도움을 필요로 하는 만성질환자와 장애 아동, 노인들을 만나면 다른 타이치 강사들보다 특히 더 도와주고 싶은 마음이 크게 나타나는 것으로 생각된다.

타이치는 빠른 시간에 효과가 나타나지는 않지만 강사 자신들이 내 몸이 좋아지는 것을 느끼고, 대상자들도 계속 꾸준히 하면 휠체어에 앉아만 있던 아동이 잠시라도 서게 되고, 다리를 못 들던 사람이 다리를 들게 되거나, 고혈압이나 당뇨 환자들의 생리적 지수가 안정권에 드는 것을 보게 되면서 이렇게 좋은 것을 다른 사람에게도 알려 주고 싶은 교육자로서의 속성이 나타나게 된다. ‘다른 사람을 도와주고 싶은 마음’과 함께 ‘교육’은 간호사 고유의 직무중의 하나로 교육자로서의 역할이 매우 중요하다. 대한간호협회(KNA, 2003)의 간호표준에서는 12개 영역으로 자료수집, 진단, 계획, 수행, 평가, 윤리, 업무수행, 교육, 연구, 협동, 자원활용, 간호의 질 관리로 설명하고 있으며, Kim, Song과 Kim (2000)의 연구에서도 간호사의 역할을 직접간호제공자, 행정가, 건강교육자, 연구자, 상담자, 정책자문가의 6개로 제시하고 있다. 한국 임상간호사 역할에 대한 연구(Chi et al., 2005; Kim et al., 2005)에서도 간호사는 교육·상담자로 질병 및 치료과정에 대한 교육과 건강증진 프로그램의 운영이 주요 역할 중 하나로 제시되고 있으며, Park 등(2012)의 연구에서도 교육은 간호사 직무 중 하나로 나타났는데, 이와 같이 ‘교육’은 간호사에게 중요한 직무중의 하나로 수행되고 있으므로 간호사 경력을 가진 타이치 강사들은 환자나 대상자들에게 타이치를 가르치는 것과 함께 건강교육을 실시하는 것이 자연스럽게 받아들여지고 있는 것으로 생각된다.

더불어 건강타이치 프로그램은 만성질환자 및 노인을 대상으로 개발되었기 때문에 전통적 타이치 교육과는 달리 대상자 수준에 맞도록 쉽게 풀어서 내용과 동작을 설명하도록 하는 점진적, 단계적 교수법을 제시하고 있다(Lam, 2006). 다양한 대상자들에게 프로그램을 적용할 때 대상자들에게 적합한 방법으로 맞춤형 교육을 위한 훈련인데 이 시간을 통해 배운 것이 타이치 강사들에게 자신감과 대상자들에게 효율성으로 나타나고 있었다.

특히, 대상자들이 다른 타이치 강사보다 간호사 경력자인 강사를 선호하는 것에 대해 참여자들은 자신들이 간호학적 지식으로 인해 질병과 치료에 대한 지식을 타이치 교육에 접목하여 이 운동이 왜 좋은지, 이런 동작은 왜 안 좋은지에 대한 자세한 설명까지 해줄 수 있어서 대상자들로부터 신뢰를 얻고

있다고 하였다. 또한, 자신들은 이런 반응에 간호사로서의 자부심을 느끼며 더 잘 가르치기 위해 교육학이나 심리학, 교수 방법 등에 대해 책도 읽고 다른 강의도 열심히 들으며 공부하고, 또한, 수강생들이 흥미를 잃지 않고 계속하도록 하는 동기 부여 방법으로 경연대회 등도 시행하고, 대상자들과의 대화를 통해 공감대를 형성하며 인간적인 관계형성에도 노력하게 된다. 한 곳에서 시작된 프로그램이 정착되면 후배에게 연계해주고 또 다른 곳에서 프로그램을 시작하는 선, 후배간의 연대감과 선, 후배 챙기기 등 간호사들의 두드러진 선, 후배의식도 작용하게 된다.

보건지소나 마을 경로당, 마을회관에 가면 방안에서 노인들이 화투놀이만 하고 있는데 내가 하루 가서 운동 가르쳐 주면 저 노인들이 그만큼 건강해 질 수 있다고 생각하며, 지역사회에서 지속적인 건강증진 효과를 보기 위해서 보건소 직원들이 모두 타이치 운동을 배워서 전국의 농촌에서 타이치 운동이 활성화 되어 전 국민이 건강해지기를 바라는 전 국민 건강 지킴이의 역할을 하고 있음을 자처하고 있었다. 낙상을 경험한 노인들을 면담한(Shin et al., 2010)의 연구에 의하면 우리나라에서 건강타이치 프로그램에 대한 인식이 점차 확대되어 노인들이 건강을 위해 보건소에서 시행하는 타이치 프로그램에 참여하기를 희망하는 것으로 나타났다. 그러므로 간호사의 과학적 지식과 대상자를 공감하고 이해하는 능력이 지역사회 건강지킴이로서의 타이치 강사 역할로 연결되어 간호사 활동 영역이 확대되기를 기대한다. 본 연구의 결과를 기초로 하여 향후 간호사 경력을 가진 타이치 강사의 정체성 확립과 역할 수행에 영향을 미치는 요인 등에 관한 질적, 양적 연구를 제언한다.

결 론

간호사 경력이 있는 타이치 강사들을 심층 면담한 결과 19개의 주제모음과 7개의 범주가 도출되었다. 7개의 범주는 ‘강사 선생님이 다시 찾은 내 세계’, ‘타이치를 스스로 즐기게 됨’, ‘간호사라서 더 자신 있음’, ‘좋은 선생님이 되고자 노력함’, ‘봉사하는 마음이라 즐겁고 기분 좋음’, ‘늙어서도 할 수 있는 일이 있어서 당당함’, ‘타이치를 통해 국민 건강증진에 기여함’이었다. 간호사 경력의 타이치 강사들은 간호사의 기본 속성인 다른 사람을 도와주고 싶은 마음과 대상자들에게 좋은 것을 가르쳐 주고 싶다는 교육자로서의 속성이 두드러졌다. 이 연구의 결과로 지역사회 건강증진에 기여할 수 있는 타이치 강사 역할에 더 많은 간호사들이 참여하여 간호사의 활동영역이 확대되기를 기대하며, 다양한 곳에서 노인, 지체장애자, 만성

질환자 등 운동을 필요로 하는 다양한 대상자들에게 타이치교실이 활성화 되어 국민 건강증진에 기여하기를 기대한다.

REFERENCES

- Chi, S. A., Shung, Y. H., Kang, H. S., Kwon, S. B., Kim, D. O., Kim, J. H., et al. (2005). A study for establishment of clinical nurse's roles in Korea. *Clinical Nursing Research*, 9(2), 107-123.
- Choi, J. H., Moon, J. S., & Sohng, K. Y. (2003). The effects of Tai Chi exercise on physiologic, psychological functions, and falls among fall-prone elderly. *Journal of Rheumatology Health*, 10(1), 62-76.
- Chou, K. L., Yeung, F. K. C., & Wong, E. C. H. (2005). Fear of falling and depressive symptoms in Chinese elderly living in nursing homes: Fall efficacy and activity level as mediator or moderator? *Aging & Mental Health*, 9(3), 255-261. <http://dx.doi.org/10.1080/13607860500114035>
- DiGiacomo, M., Lam, P., Roberts, B. L., Lau, T. C., Song, R., & Davidson, P. M. (2010). Exploring the reasons for adherence to Tai Chi practitioner. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(12), 1245-1246. <http://dx.doi.org/10.1089/acm.2010.0510>
- Eum, Y. R. (1994). An inquiry into Korean traditional value system for grounding nursing ethics. *Korea Nurse*, 33(4), 15-27.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. (1989). *Fourth generation evaluation*. CA: Sage.
- Haas, M. (2006). *Economic analysis of Tai Chi as a means of preventing falls and falls related injuries among older adults*. Centre for Health Economics Research and Evaluation (CHERE Working paper 2006/4). Sydney, AU: University of Technology.
- Han, J. S., & Park, I. S. (2008). A study on the experiences of nurse coroners. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 38(2), 310-320. <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2008.38.2.310>
- Huang, T. T., Yang, L. H., & Liu, C. Y. (2011). Reducing the fear of falling among community-dwelling elderly adults through cognitive-behavioural strategies and intense Tai Chi exercise: A randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*, 67(5), 961-971. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05553.x>
- Jeon, I. S., Han, D. W., Park, R. J., & Kim, B. R. (2006). The effects of Tai Chi exercise program on the improvement of gait ability in the old women. *Korean Journal of Sport Science*, 17(2), 14-24.
- Kim, J. H., Cho, K. S., Lee, E. H., Kang, H. S., Kwon, S. B., Kim, D. O., et al. (2005). A study on the establishment of nurse's role in a Korean Hospital II. *Clinical Nursing Research*, 10(2), 157-171.
- Kim, J. J. (2006). *Descriptive report on the status of active and inactive nurses in clinical areas*. The Korean Research Institute for Nursing Policy.
- Kim, M. S., Song, J. H., & Kim, B. H. (2000). *A study on standardized licensing examination item development for nurses*. National Health Personnel Licensing Examination Board.
- Korea Nurses Association. (2003). *Nursing standard*. Seoul: Author.
- Lam, P. (2006). *Teaching Tai Chi effectively*. Naweew, AU: Tai Chi Productions.
- Lam, P., & Horstman, J. (2002). *Overcoming arthritis: How to relieve pain and restore mobility through a unique Tai Chi program*. New York: DK Adult.
- Morse, J. M., & Field, F. A. (1995). *Qualitative research methods for health professionals* (2nd ed.). Newbury Park, CA: SAGE.
- Ock, S. M., Choi, W. S., & Kim, C. M. (2000). Femoral and vertebral bone mineral density and physical fitness factors in postmenopausal women of practicing Tai Chi. *Journal of Korean Academy Family Medicine*, 21(1), 46-56.
- Oh, K. O., Park, Y. H., So, H. Y., Kim, D. S., Park, I. S., Kim, J. I., et al. (2010). The effect of the Tai Chi exercise program on the physical function, self-esteem and social behavior of patients with chronic schizophrenia. *Journal of Muscle Joint Health*, 17(1), 58-67.
- Park, I. S., Kang, S. Y., Ko, I. S., Park, I. H., Park, H. S., Suh, Y. O., et al. (2012). *Job analysis of nurses*. National Health Personnel Licensing Examination Board.
- Park, I. S., Song, R., Ahn, S. H., So, H. Y., Kim, H. L., & Joo, K. O. (2008). Factors explaining quality of life in individuals with coronary artery disease. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 38(6), 866-873. <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2008.38.6.866>
- Park, I. S., Song, R., Oh, K. O., So, H. Y., Kim, D. S., Kim, J. I., et al. (2010). Managing cardiovascular risks with Tai Chi in people with coronary artery disease. *Journal of Advanced Nursing*, 66(2), 282-292. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2648.2009.05134.x>
- Shin, K. L., Ko, S. H., Cho, M. O., Lee, Y. H., & Chung, S. E. (2007). *Qualitative methods*. Seoul: Hyunmoonsa.
- Shin, K. R., Kang, Y. H., Jung, D. Y., Park, H. J., Eom, J. Y., Yun, E. S., et al. (2010). Experiences among older adults who have fallen. *Qualitative Research*, 11(1), 26-35.
- Song, R. (2006). Applying Tai Chi from nursing perspective. *Kanhohak Tangu*, 15(1), 106-119.
- Song, R., Ahn, S., So, H. Y., Park, I. S., Kim, H. L., Joo, K. O., et al. (2009). Effects of Tai Chi exercise on cardiovascular risk factors and quality of life in post-menopausal women. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 39(1), 136-144. <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2009.39.1.136>
- Song, R., Lee, E. O., Lam, P., & Bae, S. C. (2003). Effects of Tai Chi exercise on pain, balance, muscle strength, and perceived difficulties in physical functioning in older women with osteoarthritis: A randomized clinical trial. *The Journal of Rheumatology*, 30(9), 2039-2044.