

활인심방 연구주제 동향에 따른 건강무용프로그램 적용 가능성

정유진

단국대학교 무용과 초빙교수

A Study on the Applicability of Health and Dance Program according to the Trend of Live-In-depth Research

Yu-Jin Jung

Dankook University Dance Department Visiting Professor

요약 이 연구는 퇴계 이황의 활인심방에 관해 국내에 발표된 연구를 분석하여 건강무용프로그램으로의 적용 가능성을 제시하는데 목적이 있다. 이를 위해 한국교육학술정보원, 한국정보과학회, DBpia에서 '활인심방'을 키워드로 국내 학술지 게재논문을 검색하고, 1974년부터 2018년 12월까지 출간된 논문 총 24편을 한국연구재단 학술연구 분야 분류기준에 따라 중분류로 분류, 분석하였다. 그 결과, 첫째, 연도별 학문분야 연구동향은 다양한 학문 분야에서 활인심방에 대한 연구가 늘어나고 있는 추세로, 철학, 유학분야 순서로 활인심방 규명 연구에 관심이 많았고, 방안 연구는 인문학, 복합학, 체육학 순으로 활인심방의 관심이 다른 것으로 나타났다. 둘째, 연구 주제 동향을 보면 연구주제로 활인심방을 규명하고자 한 연구가 방안 제시 연구보다 많았다. 셋째, 연구 주제별 동향은 활인심방에 대한 학문적 정의를 하고자 한 연구, 활인심방과 타 학문의 관계를 규명한 연구, 활용 방안을 제시하고자한 연구, 프로그램의 개발에 관한 연구 순으로 나타났다. 넷째, 활인심방을 하나의 무용프로그램에 적용함으로써 건강증진을 위한 무용프로그램으로서의 가능성을 발견하여 다양한 분야와 통합된 건강무용프로그램으로의 가능성을 마련하는 기초자료가 될 뿐만 아니라, 건강무용프로그램 연구의 방향성을 모색하는데 기여할 것으로 기대한다.

주제어 : 퇴계학, 활인심방, 연구주제, 건강, 무용프로그램

Abstract The purpose of this study is to analyze the research published in Korea on the live atrium of Toegye Lee Hwang and present its applicability as a health dance program. To this end, Korean academic journals, the Korean Institute of Information Scientists and Engineers, and DBpia searched Korean journal publications with the keyword 'active visit', and 24 articles published from 1974 to December 2018 were classified into the Korean Research Foundation. According to the criteria, they were classified and analyzed into subclasses. As a result, first, the research trends of academic disciplines by year tended to increase the participation of various academic disciplines in the atrium. The interests of the live atrium differed in the order of physical education. Second, in terms of research subjects, more researches attempted to identify active atria as a research topic than research suggesting a plan. Third, the trends of the research topics were in order to study academic definition of live atrium, to find out the relationship between live atrium and other disciplines, to propose ways to use them, and to develop programs. Fourth, by applying the live atrium to a dance program, we found the potential as a dance program for health promotion. It is expected that these findings will not only provide the basic data for the possibility of a health dance program integrated with various fields, but also contribute to the search for the direction of health dance program research.

Key Words : Toegyeology, Live Atrium, Research Topics, Health, Dance Program

*Corresponding Author : Yu-Jin Jung(dbwls3369@hanmail.net)

Received February 5, 2020

Revised March 4, 2020

Accepted March 20, 2020

Published March 28, 2020

1. 서론

오늘날 과학기술과 의학의 발달로 평균수명이 증가하고 소득수준 높아짐에 따라 건강에 대한 관심이 높아지고 있다. 이러한 현상은 단지 평균수명 연장뿐만 아니라 심신 건강의 상태로 오래 살기 위한 다양한 활동으로 나타나고 있다. 과거에는 질병의 사후관리에 치중하던 치료 중심의 의료관리가 강조되었다면, 최근에는 환경과 생활양식 개선 및 건강증진을 위한 행위 등에 관심이 집중되고 있다[1]. 즉, 건강에 대한 개념이 과거의 병이 없는 상태만을 의미한다면, 현대사회는 전인적 건강상태인 육체적, 정신적, 사회적, 영적, 성적 건강상태라는 포괄적이고도 광범위한 개념으로 변화했다. 개인의 생활양식과 환경의 변화로 건강증진 개념 또한 스스로가 병을 예방하고 노화에 대한 내성을 키움으로서 젊음을 유지, 보존하는 것으로 변화했다[2].

건강증진을 위한 생활양식을 변화시키기 위해서는 개인의 노력이 중요하다[3]. [4]는 “건강한 생활방식을 증가시키기 위해 개인의 지역사회 활동으로서 안녕의 수준을 높이고, 자아실현 등 개인적 만족감을 유지하거나 증진시키기 위한 방향으로 취해지는 활동을 건강증진”이라 하였다. 즉, 건강증진은 개인이 처한 환경이나 개인적 습관을 변화시켜 최고의 안녕에 도달하는 것으로 정의된다. 또한 능동적인 의지와 목표를 가지고 개인의 자아실현 및 자기 성취를 유지하고 증진하기 위해 평균수명 연장과 삶의 질 증가 등 실천적인 활동이나 행동을 지속해야 한다[5].

현대의 질병은 과거의 양상과 다르게 전염성 질환은 감소되고 스트레스성 또는 신경성 질환이 증가하고 있다[6]. 특히 오늘날 대부분의 사람들은 업무는 물론이고 일상생활을 통해 물리적, 사회적 환경 및 개인적인 사건 등에 의해 다양한 스트레스를 받고 있다. 그러나 스트레스는 육체적, 정신적 자극이 가해졌을 때 나타나는 신체적, 심리적 긴장상태로, 일상생활을 해나가는 데 불편이나 지장을 초래하는 반응이자 환경 자극과 개인 반응 사이의 상호작용으로 파악할 수 있다[7]. 스트레스는 각자가 지닌 자원을 초과하여 각자의 안녕 상태를 위협한다고 평가되는 개인과 환경 간의 특정한 관계이며[8], 출생해서 사망에 이르기까지 지속되는 생의 일부이다. 적당한 스트레스는 신체와 정신에 활력을 줄 수 있지만 감당하기 어려운 정도이거나 그 상태가 오래 지속되면 부적응 상태가 되어 개인의 안녕을 위협하여 정신적, 신체적 기능장애나 질병을 유발하게 된다[9].

스트레스를 조절하는데 초점을 맞춘 건강증진 활동으

로는 호흡법, 이완요법, 운동요법 등이 있다[10]. 그중 운동요법으로 유산소 운동, 웨이트 트레이닝, 필라테스, 요가, 걷기 등이 소개되고 있다[11; 12; 13; 14; 15; 16; 17]. 특히 무용 활동은 내면의 정서와 심리적 경험을 신체를 사용하여 표현해냄으로써 신체를 이완하고 정서적 반응을 일으키게 한다. [18]은 무용치유측면에서의 신체 표현력은 사회·심리적 스트레스와 불안, 우울증 및 성격장애 등을 극복할 수 있다고 하였으며, 이에 따라 신체를 움직여서 내부의 억압을 표출하고 스트레스를 해소하도록 돕는 활동으로 주목받고 있다[19]. 이와 관련하여 선행연구에서는 무용활동이 중년여성과 20대 성인여성, 대학생, 치매노인 및 보육교사 등 다양한 연령대를 대상으로 스트레스 해소 및 건강증진에 미치는 효과를 입증한 바 있다[20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 27; 29; 30].

이렇게 건강증진을 위한 다양한 연구가 이루어지고 있는 가운데, 현재 대체의학에서 사용되는 움직임을 통한 건강관리법으로 조선성리학의 집대성자인 퇴계 이황의 활인심방[31]이 건강증진을 위한 하나의 방안으로 소개되고 있다. ‘심신건강법인 활인심방은 질병에 대한 치유법이 아니라 예방으로서 물질만능과 각종 스트레스로 심인성(心因性) 질환과 생활습관병에 시달리는 현대인에게 새로운 삶의 가치관과 건강한 생활을 가능케 하는 지침서’[32]이다. 활인심방은 당시 선비들의 학문 증진과 건강한 신체 육성을 위하여 한국인의 체질에 알맞은 건강 체조법을 기록해 놓은 것이다. 이는 질병이전에 예방의학적 견지로서 병은 마음에서 먼저 생긴다고 생각하는 정신건강 측면까지 고려한 것이다[33]. 퇴계는 자신의 병을 고치기 위해 관직을 포기하면서까지 건강에 대한 노력을 아끼지 않았다. 자신의 병을 다스리고, 건강을 유지·증진하기 위해 의학서를 탐독하기도 하고 당대의 유명한 의사와 교류하면서 후세의 모든 이를 위한 건강지침서인 「활인심방」을 집필하였다[34]. 심신건강법인 활인심방에는 활인심서(活人心書), 중화탕(中和湯), 화기환(和氣丸), 양생지법(養生之法), 치심(治心), 도인법(導引法), 거병연수육자결(去病延壽六字訣), 사계양생가(四季養生歌), 양오장법(養五臟法), 보양정신(保養精神) 및 보양음식(保養飲食) 등 10개 부분으로 구성[35]되어 있는데, 가장 중요한 부분으로 ‘도인법(導引法)’이 있다. 도인법은 퇴계 이황이 즐겨했던 맨손 체조로, 몸 안에 새로운 기를 이끌어들이고 낡은 기를 내뱉어서 신체를 단련하는 건강체조법이다. 이는 몸의 긴장을 풀어 편안한 기분을 느끼며 정신과 육체의 이완을 통해 마음의 안정을 이루어 스트레스를 해소하고 정신통일과 건강증진 등의 넓은 목적으로

이용할 수 있다.

위에서 살펴본 바와 같이 호흡을 통해 신체를 이완하고 단련시킴으로써 정서적 안정을 추구하는 활인심방의 '도인법'은 신체의 움직임을 통해 정서적 안정을 이루는 무용치유 프로그램과 매우 유사한 접점을 이루고 있다는 것을 알 수 있다. 따라서 이 연구에서는 몸을 움직이고 마음을 다스리는 퇴계 이황의 활인심방에 관한 국내 연구들의 동향을 종합하고 분석·고찰하고, 이를 바탕으로 건강을 위한 무용프로그램으로의 적용 가능성을 제시하는데 연구의 목적이 있다. 이러한 노력은 다양한 분야와의 통합된 건강무용프로그램으로의 가능성을 마련하는데 기초자료로 제시하고자 하며, 무용프로그램 연구가 나아가야 할 방향성을 모색할 것으로 기대한다.

이러한 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 첫째, 활인심방에 대한 연도별 연구동향은 어떠한가?
- 둘째, 활인심방에 대한 학문분야별 연구동향은 어떠한가?
- 셋째, 활인심방에 대한 연구방법에 따른 연구동향은 어떠한가?
- 넷째, 활인심방에 대한 연구주제별 연구동향은 어떠한가?
- 다섯째, 활인심방의 건강무용프로그램 적용가능성은 어떠한가?

2. 연구방법

2.1 선정 자료

이 연구는 국내 학술지에 게재된 '활인심방' 관련 논문을 대상으로 분석하였다. 이 연구를 위한 자료 수집은 한국정보과학회(KISS), 한국교육학술정보원(KERIS) DBpia의 데이터베이스에서 '활인심방'을 키워드로 입력한 후 학술지 게재논문 목록과 원문을 검색하였다. 검색 결과, 최초 검색된 1974년부터 2018년 12월까지 출간된 활인심방 관련 논문 총 24편이 검색되었으며, 이를 분석하였다. 분석대상 학술지 목록은 <표 1>에서 보는 바와 같이, 인문학/기타인문학, 인문학/유교학, 예술체육학, 예술체육학/특수체육, 인문학/철학, 예술체육학/무용, 인문학/역사학, 복합학, 의학학/예방의학 9개 분야 총 24편이 게재되었다.

2.2 자료수집 및 분석방법

퇴계의 '활인심방' 과 관련된 연구를 분석하기 위하여 다음과 같은 절차로 진행하였다.

- 1) 연도별로 출간된 논문의 빈도를 통하여 연도에 따른 수량의 변화를 분석하였다.
- 2) 검색된 학술지 게재논문을 한국연구재단의 학술연구 분야 분류기준에 따라 분류하였다(NRF, 2012). 한국연구재단 연구 분야는 대분류, 중분류, 소분류의 3 단계로 구성되어 있는데, 이 연구에서는 대분류와 함께 중분류에 따라 분류하였다.
- 3) 연구된 주제들을 분석하기 위해 첫째, 활인심방의 정의와 관계를 규명한 연구와, 활인심방을 통해 실용적 방안과 프로그램을 연구한 방안연구로 큰 틀을 묶어 분석하였다.

2.3 신뢰도

신뢰도는 연구자 2인과 연구에 참여하지 않는 제2의 분석자인 무용학박사 1인이 각각 독립적으로 분석하였다. 논문의 분석자간 신뢰도는 신뢰도 산출 공식(일치된 분석 항목수/일치된 분석 항목수+불일치된 분석 항목수)×100'에 의해 진행된 바, 분석자 간 신뢰도는 평균 94%의 일치도를 보였다.

3. 연구결과

3.1 연도별 연구 동향

'활인심방'의 구체적인 연구 동향을 살펴보기 위해 학술지 논문의 연도별 게재 현황을 보면, <Table 1>에서 보는 바와 같이, 1974년 1편을 시작으로 2018년까지 총 24편이 게재되었다. 활인심방에 대해서 본격적으로 관심을 갖게 된 것은 2000년대부터이며 이후 매년 1편 이상의 논문이 게재되고 있고, 분야도 확대되고 있음을 알 수 있다. 이는 활인심방에 대한 사회적, 건강학적 관심이 점점 확대되고 있는 것으로 해석되며 앞으로 활인심방에 관한 연구가 증가될 것으로 예측된다.

3.1.1 연도별 학문분야 연구동향

발표논문의 연도별 및 학문분야별 현황을 살펴보면 1974년도에 인문학/유교학분야(1편), 1987년도 인문학 분야(1편) 등, 2000년도 이전에는 2편의 연구만이 인문학 분야에서 진행되었다. 2000년 이후의 연구동향을 살펴보면 2000년 인문학/기타인문학(1편), 예술체육학/체육(1편), 2002년도 예방의학(1편), 2003년도 특수체육(1편), 2005년도 인문학/철학(2편), 체육학(1편), 2009년

Table 1. Research Trends by Year

Field of study	year	74	87	00	02	03	05	09	10	11	13	14	15	16	17	18	Total
		Humanities	philosophy						2	1	1		2		1	1	
Confucianism	1																1
History										1		1					2
Preventive Medicine			1	1											1		3
Art and Physical Education	Physical Education			1			1				2						4
	Special Physical Education					1											1
	Dance							1							1		2
	Complex														1		1
Medicine and Pharmacy	Preventive Medicine				1												1
Total		1	1	2	1	1	3	2	1	1	4	1	1	1	3	1	24

도 동양철학(1편), 무용학(1편), 2010년도 한국철학(1편), 2011년도 역사학(1편), 2013년도 체육학(2편), 철학(2편), 2014년도 역사학(1편), 2016년도 인문학/철학분야(1편), 2017년도 복합학(1편), 인문학/기타인문학(1편), 인문학/철학분야(1편), 예술체육학/무용학(1편), 2018년 인문학/철학(9편) 등으로 꾸준히 연도별 연구가 이루어지고 있으며, 활인심방에 대한 여러 학문 분야의 참여가 꾸준히 이어지고 있다는 것을 알 수 있다.

3.1.2 연도별 연구주제 연구동향

활인심방에 관한 연구 중 연도별로 가장 빈번하게 채택된 연구 주제는 <그림 1>과 같다. 연구별로 연구주제 동향을 보면 1974년도부터 2005년도까지 활인심방에 대한 일반적인 규명 대한 연구 빈도가 높고, 활인심방 방안에 관한 연구는 2005년도부터 2011년도까지가 가장 많았으며 전반적으로는 규명에 관한 활인심방 연구가 더 활발하게 진행 되었다.

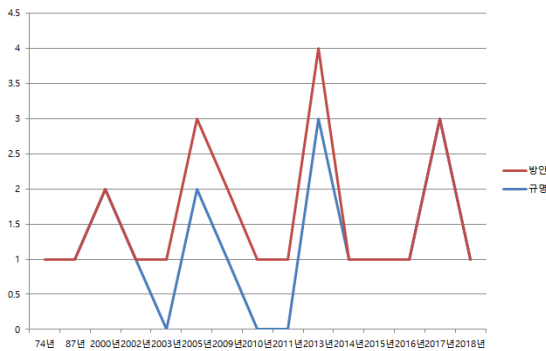


Fig. 1. Trend of Research Topics by Year

3.2 학문분야에 따른 연구동향

한국연구재단의 학술연구 분야 분류기준에 따라 학문 분야별 연구동향을 살펴보면, <Table 2>에서 보는 바와 같이, 퇴계 이황이 중심 되는 학문임으로 인문학분야의 연구가 15편으로 전체 연구의 절반이 넘는 연구 편수를 나타내고 있다. 이를 구체적으로 살펴보면 인문학 분야에서 철학 분야의 규명에 관한 연구가 6편으로 가장 많았고, 철학 분야에서 방안에 관한 연구가 3편 이었으며, 기타인문학 분야에서 규명에 관한 연구가 3편, 역사학 분야에서는 규명 연구 1편, 방안 연구 1편, 유교학 분야에서는 규명 연구 1편이 연구되었다. 또한 예술체육학의 분야에서도 총 7편의 연구가 진행되었는데, 이를 구체적으로 살펴보면, 체육학 분야에서의 규명 연구가 3편, 방안 연구 1편, 특수체육분야 에서의 방안 연구 1편, 무용학 분야에서는 규명 연구 1편, 방안 연구 1편이 이루어 졌다. 이와 더불어 복합학에서의 규명 연구 1편, 예방의학 1편 이 연구되었다.

Table 2. Research Trends by Academic Area

Field of study	Subject	Identification	Utilization
		Humanities	philosophy
Humanities	History	1	1
	Confucianism	1	
	Other Humanities	3	0
	Art and Physical Education	Physical Education	3
Art and Physical Education	Special Physical Education		1
	Dance	1	1
Medicine and Pharmacy	Preventive Medicine	1	
Complex	Complex	1	
Total		17	7

이를 종합적으로 살펴보면 활인심방에 대한 정의와 실용성을 규명한 규명 연구가 17편, 활인심방의 이론적, 학문적 방향을 토대로 이를 실천적으로 활용할 수 있는 가능성을 제기한 방안 연구가 총 7편이 연구된 것을 알 수 있다. 학문 분야 따라 활인심방의 관심이 다른 것으로 나타났다며 아울러 연도의 경과에 따라 다양한 학문분야로 확대되는 것으로 나타났다.

3.3 연구방법에 따른 연구동향

연구방법에 따른 연구동향은 다음 <Table 3>과 같다. <Table 3>에서 보는 바와 같이 활인심방에 관한 연구는 거의 대부분의 연구가(22편) 문헌연구로 연구가 이루어져 있는 것을 알 수 있다. 문헌연구 외에 드물게 양적 연구(1편)와 혼합연구(1편) 등이 이루어진 것을 알 수 있다.

Table 3. Research Trends by Method

classification		N	%
Research method	Literature Research	22	91.6
	Quantitative Research	1	4.2
	Qualitative Research	0	0
	Mixed Research	1	4.2

3.4 연구주제별 연구동향

연구주제별 연구동향은 연구된 주제 분석의 틀은 활인심방 규명을 위한 연구와 활인심방의 실용적 방안을 탐색 또는 제시하는 연구로 크게 두 가지 범주로 분류되었다. 그 중 활인심방의 규명을 위한 연구는 활인심방의 정의를 규명하고자 한 연구와 이황의 퇴계사상과 활인심방 및 타 학문 분야의 관계들을 규명하고자 한 연구로 세분화 하였다. 또한 활인심방을 통하여 타 분야의 실용적 방안을 마련하고자 하는 연구는 활인심방을 통한 건강무용 프로그램으로의 활용 가능성 방안과 활인심방 사상과 도인법을 바탕으로 프로그램 개발을 진행한 연구로 세분화하여 <Table 4>와 같이 분석하였다.

Table 4. Research Trends by Topic

classification	subject	N	%
Identification	definition	13	54.1
	relation	4	16.7
Utilization	Application Plan	4	16.7
	Program development	3	12.5

3.4.1 활인심방 규명

활인심방의 학문적 정의와 가치 규명에 관한 연구 17편중 13편은 활인심방의 이론적 정의에 관한 연구, 4편은 활인심방의 대해 연구하였다. 이러한 연구들을 구체적으로 살펴본 결과는 다음과 같다.

1) 활인심방 정의 연구

활인심방의 정의를 분석하고자 한 연구에서는 건강, 심신수련, 마음, 질병, 양생 등의 다양한 제목으로 연구가 진행되었다. [36]는 문헌고찰을 통해 퇴계선생의 수적 ‘활인심방’에 대해 소개하였으며, [37]은 활인심방과 양생법에 대하여 문헌고찰을 통해 조사 연구를 통하여 양생의 중요성을 치병과 비유하기도 하였다. [38]는 ‘퇴계의 인간관에 대한 인식을 바탕으로 심신수련법의 관계’를 규명하였으며, [39]은 활인심방이 퇴계에 의해 수용될 수 있었던 이유와 철학적 함의를 추적 하였으며, [40]은 ‘활인심방을 통하여 전통체육으로서 심신 건강의 조화를 강조한 참된 건강의 의미’를 규명하였다. [41]은 활인심방에 나타난 퇴계의 건강사상에 대한 문헌고찰을 통해 ‘활인심방은 몸과 마음이 하나라는 입장이며 마음이 중심이며 몸은 관리의 대상이라고 보았으며, 이는 조선시대의 사유체계인 심신일원론의 사유체계와 같으며 동양의 대표적인 철학인 유학과 도가의 건강에 대한 의서이자 사상서라고 할 수 있다.’고 규명하였다. [42]은 문헌연구를 통해 활인심방을 중심으로 건강과 체조법에 대하여 고찰한 결과, “활인심방은 심신의 건강과 도덕적 인간, 인간완성의 의미를 가지고 있으며 이 세 가지가 서로 조화를 이루고 있는 것이 퇴계의 체육 교육적 입장에서의 건강론과 체조법”이라 규명하였다. 또한 [43]는 활인심방에 나타난 몸과 마음의 수양 과 이들의 관계를 밝히고 이를 통하여 퇴계가 생각하는 이상적인 인간상이 무엇인지를 규명하였다.

활인심방의 건강법은 다양한 시점에서 현대적 시각으로 연구되어야 할 필요가 있다. 급변하는 생활환경으로 각종 스트레스에 시달리고 있는 현대인들에게 퇴계의 활인심방은 인간 본원적 생태원리를 추구하고 심신의 안정을 위한 인간학적이며 윤리적인 건강을 추구하고 있기 때문이다. 또한 앞에서 살펴본 바와 같이 활인심방에서 양생의 중요성을 치병과 비유한 [36]의 연구에서 시사하는 바와 같이 정신과 신체가 하나가 되어야 이상적인 인간상이 될 수 있다는 바탕으로 퇴계의 건강법과 심신 단련법, 각종 식이 요법으로 건강프로그램들이 재해석, 개발되어져야 할 것이다.

2) 활인심방 관계 연구

[44]는 “퇴계는 활인심방으로 그의 병증을 치료하고자 하여 경 사상을 통해서 마음 치유를 추구하였으며, 이러한 마음 치유법은 심신의 질병을 치유하는 중요한 방법을 제시해 주고 있다.”고 하였으며, “퇴계는 마음을 다스리는 실천방법을 형상화시켜 구체적으로 제시해 줌으로써 병에 걸리지 않고 예방할 수 있는 수련법을 제시하였다.”고 하며 경사상과 활인심방의 관계를 규명하였다. [45]은 “활인심방은 인지과학적 관점으로 접근하여 인지과학의 학제적 특성인 융합, 수렴의 의미는 유학자인 퇴계가 도가의 의서인 활인심방을 수렴한 태도에서 발견되고, 인지과학의 표상주의 특성은 중화탕과 화기환에서 발견된다고 하였다. 또 인지과학의 체화된 마음이론의 개념은 활인심방의 내용 속에서 발견되며 인간을 몸, 마음, 환경이라는 통합적인 유기체로 이해한다.” 고 하며 활인심방의 인지과학과 도가의 관계를 규명하였다. 또한 [46]은 “퇴계는 마음공부뿐만 아니라 기를 기르는 양기에 대해서도 논하고 있는데 활인심방에서는 허심사상이, 양심은 물론이고 양생의 맥락에서까지 논의되고 있는데, 이것은 퇴계로 하여금 ‘심학’이라는 축을 중심으로 ‘심경주부’와 ‘활인심방’을 정합적으로 이해할 수 있는 틀을 제공해 주었으며 이는 ‘활인심방’이 도교계열의 문헌임에도 불구하고 상대적으로 거부감이 덜했을 것이라고 하며 이것은 결과적으로 퇴계의 심학에는 양생의 요소도 포함되어 있음을 말해주는 것”이라고 하며 도가와 유학의 관계를 규명하였다.

[47]은 “한국춤에 깃들어 있는 신명정신과 퇴계의 신은 같은 의미로 마음이 신명이고, 한국춤은 몸의 움직임을 통해 기를 불려내어 신명에 이르게 하므로 한국춤 속에는 본질적인 신명이라는 마음이 내재되어 있다고 보았고 퇴계의 마음의 병을 풀리지 않는 응어리라고 규정하여 춤으로써 한이 신명의 춤으로 발현하게 되므로 한국춤 속에는 응어리를 풀어 마음을 다스리는 본질이 있다.” 하며 활인심방과 춤의 관계를 규명하였다.

3.4.2 활인심방의 실용적 방안

활인심방의 실용적 방안 마련에 관한 연구 7편중 4편은 활인심방의 활용에 대해서, 3편은 활인심방 프로그램 개발에 대해 연구하였다.

1) 활인심방 활용 연구

활인심방의 활용 가능성을 분석하고자 한 연구에서는 건강교육, 심신양생, 심신단련, 체육교육사상 이라는 주

제로 연구가 진행되었다.

[39]은 “활인심방이 퇴계에 있어 질병을 치유할 수 있는 수단일 뿐 아니라, 퇴계의 사유체계에 유입되어 성리학적인 마음의 질병인 악에 대한 치유 방법에 적용할 수 있을 가능성이 있다.” 하였는데 이는 성리학적인 마음의 질병과 치유의 관계를 규명한 연구라고 할 수 있다.[48]는 “유가의 공부론과 명상의 관계규명을 통해 철학치료가 나아가야 할 방향과 한국적 치료모형 개발에 적절한 실마리를 제공 할 수 있다.”고 하며 철학치료 방안으로서 활인심방을 제시하였다. 또한 [49]은 “활인심방에서 인간의 몸과 마음의 건강을 위하여 음악이 활용되어 온 사료를 검토해 보고 퇴계의 음악관과 인간의 감정치유에 대해 논의 하면서 현실에서 성행하는 음악치료의 원리가 이미 우리 선조의 사상 속에 용해되어 있다.”고 하였으며 이는 한국적 음악치유법의 실용적 한 방안이 될 수 있음을 밝혔다. 또한 [50]은 “활인심방의 내용 분석을 바탕으로 개별화 건강증진의 체계적 지식을 갖추게 되면 개별화 건강프로그램의 개념틀에 적용 가능성”을 제시하였다. 이러한 연구들은 활인심방이 여러 가지 학문과 연계될 가능성을 가지고 있으며 치유나 치료 등의 실용적 학문과도 접점을 가지고 있음을 시사하고 있다.

2) 활인심방 프로그램 개발 연구

[51]는 특수학교 뇌성마비 고등학생 16명을 대상으로 실험집단과 비교집단으로 구분하여 활인심방 운동프로그램을 구성하고 그 효과를 검증한 결과 “활인심방 운동프로그램은 뇌성마비인의 심폐지구력, 근지구력, 유연성, 평행성을 증가시키고, 체지방을 감소시키며, 심박수를 낮추고, 심전도의 P-R간격과 Q-T간격을 길어지게 할 뿐 아니라 자아존중감을 높일 수 있는 운동프로그램”임을 입증하였으며 이를 통해 “활인심방 운동프로그램은 뇌성마비인의 신체적, 정신적 결함을 개선, 향상시키는데 획기적인 한국형 운동프로그램 개발의 한 모형”이라고 하였다. [52]은 문헌연구와 실험연구를 통해 퇴계의 건강이론을 바탕으로 한국춤 동작을 만들어 소리를 내면서 춤을 추는 소리비법춤을 만들어 생활 한국춤 프로그램을 구성하였으며 [53]는 “활인심방을 바탕으로 국악과의 접목을 통해 인간의 육체적 정신적 건강을 위한 구체적인 치유방법에 대한 모델을 제시”하였다. 이러한 연구들을 살펴볼 때 2000년 이후에 퇴계의 활인심방 심신단련법이 여러 분야에서 활용되어 건강증진을 위한 프로그램으로의 접목이 꾸준히 시도되고 있는 것을 알 수 있다.

4. 활인심방의 건강무용프로그램 적용 가능성

[54]의 자료에 의하면 “한국은 최근 평균수명이 82.7세로 증가하는 것에 비해 건강수명은 73세로 낮게 나타나고 있어 약 10년 정도의 차이”를 보이고 있다. 이로 인해 심신이 건강하게 살기 위한 다양한 활동들이 연구되고 있다. [55]에 의하면 특히 인간의 심신은 따로 분리되어 작용하지 않고 하나로 작용한다고 인식함으로써 신체와 정신이 하나라는 심신통합적인 시각으로 인간을 바라보는 전인적 인간관의 학문적 접근이 이루어지고 있다. 이러한 상황에서 오늘날의 건강개념은 단순히 질병이 없는 상태가 아니라 신체적, 심리적, 영적으로 심신이 통합되어진 건강개념으로 변화되고 있다. 이와 함께 질병에 대한 예방과 치유에 관한 연구도 지속적으로 확대됨으로써 심신이 하나로 작용한다는 원리와 개념을 바탕으로 질병을 예방하고 치료에 이용하려는 대체의학적 연구들이 진행되고 있다[55]. 이에 따라 “최근 세계 각국의 보건 의료시스템은 수요자 중심의 근본적 치료와 예방을 위한 서비스를 제공하기 위해 노력하고 있으며 이러한 노력의 일환으로 서양의학과 보완대체의학적 접근을 통하여 경제적이고 효율적인 건강 증진법을 선호하는 추세”이다[56].

건강과 장수를 위하여 “우리의 토양 하에서 습득되어 체질화된 우리의 정체성과 우리의 삶에서 피부와 닿는 적합성의 운동법, 즉 우리의 몸에 보다 더 잘 맞는 운동법을 찾아내고 이를 보급, 발전함으로써 국민건강에 크게 기여하였으면 하는 바람이다.”[57]라는 제언이 있듯이 이러한 영향을 받아 체조법 중 ‘정신과 신체의 조화’를 통해서 질병을 예방하고, 미리 다스린다는 치심법과 활인심방을 활용한 활인심방 운동프로그램이 건강 관련 프로그램으로 개발되어 지고 있다. 특히 활인심방 중 도인법에 대하여 [58]는 특정한 신체 부위와 기능에 의식을 집중하며 팔다리와 몸 운동 위주로 호흡을 활용하는 동양의 운동법의 하나라고 소개하였다. 또한 서양의 체조와 스트레칭과 유사하나 몸의 동작보다는 호흡과 정신에 중점을 두며, 현대의 기공요법과 운동요법, 치료체육이 이에 속한다고 하였다.

도인법은 “기의 사상을 바탕으로 사람의 기와 혈을 소통하고 뼈와 골격을 유연하고 튼튼하게 하여 건강하게 오래 사는 것을 목적으로 사용되었으며, 신체를 소우주로 보고 기의 원리에 따라 가스 상태로 인간의 호흡에 의해 체내로 들어와 경로에 따라 순환하고 배출되게 함으로써 운동생리학적 효과보다는 오히려 호흡법과 명상법에 중점을 둔 신체기법의 성격이 강하다 할 수 있다”[59]. 따라서 활인심방의 도인법은 대체의학적 관점에서 심신을 단

련하는 프로그램으로 적용 가능성이 있음을 알 수 있다.

이와 함께 “현재 미국 국립보건원 산하 국립보완통합보건센터(NCCIH)에서는 대체의학의 카테고리 중 심신의학(Mind and Body Medicine)에 무용/동작치료를 포함시키고 있다.”[60] 무용/동작치료는 무용을 통하여 한 개인의 신체적, 심리적, 사회적 요소의 통합을 추구하고 개인 인격의 통합과 성장과정에 창조적으로 관여하는데 도움을 주는 예술심리치료의 하나이다[19]. [61]에 의하면 무용/동작치료는 개인의 신체적, 인지적, 감정적, 사회적 통합을 증진하는 과정으로 움직임은 심리치료적으로 사용하는 것이라고 하였다. 이러한 흐름과 함께 ‘현재 무용/동작치료는 미국 뿐 아니라 국내를 포함한 전세계 29개국에서 전문적인 무용/동작치료사와 전문가가 활동하고 있고’[62], 예술심리치료로 분류되어 대체의학의 한 분야로 관심이 확대되고 그 가치를 인정받고 있다[63].

신체움직임 표현은 감정과 성격을 반영하며 신체 자세, 제스처, 호흡 등의 신체에서 일어나는 움직임은 인간 내면의 감정을 나타내고 우리가 의식하지 못하는 과거의 상처나 무의식적 기억을 나타낸다[64]. 무용은 신체적, 정신적, 지적, 정서적 에너지를 신체의 움직임을 통해 표현하는 활동으로 정의될 수 있다. 이에 관하여 [65]은 “무용의 신체적, 정신적, 감정적 표현을 통해 자신의 완전한 자아개념을 확립하며, 사람들에게 환경에 대해 보다 더 잘 인식할 수 있게 해주며, 동시에 그들 자신의 능력에 대해 보다 큰 확신을 가질 수 있도록 도와준다.”고 하였다. 이와 함께 많은 연구에서는 무용은 자신의 사상과 감정을 신체로 표현함으로써 아름다운 정서의 교류가 이루어지기 때문에 심신을 다스릴 수 있는 건강프로그램으로서의 가능성을 제시하고 있다. “전신 경락 두드리기와 쓸어내리기, 호흡하기, 신체 늘리고 당기기, 굽히고 틀기 등의 다양한 동작을 통하여 심신통합중심 무용/동작치료를 구성하고 노인 30명을 대상으로 효과를 검증한 결과 신체적, 심리적, 영적 건강 향상에 효과가 있다.”고 밝힌 [66]의 연구는 활인심방과 무용프로그램의 교차점을 발견할 수 있다. 따라서 ‘마음가짐’과 ‘몸의 움직임’에 의해 건강을 추구하는 활인심방을 신체를 활용하여 정서를 표현해 내는 무용프로그램에 적용함으로써 건강증진을 위한 프로그램으로서의 적용 가능할 것이다.

5. 결론 및 제언

활인심방에 대한 연구는 1974년대 이후 지속적으로 다양한 학문분야에서 연구되고 있다. 이에 이 연구는

1974년~2018년까지 국내 학술지에 게재된 활인심방에 대한 논문 24편을 대상을 분석하였다. 한국연구재단의 학술연구 분야 분류체계 중 '중분류'에 따라 출간된 논문의 연도별 수량적 변화, 연구대상, 연구 내용의 동향을 파악하기 위해 논문에서 연구된 주제들을 분석하였다. 연구 결과에 대한 결론은 다음과 같다.

첫째, 연도별 학문분야 연구동향을 살펴 보면 활인심방에 대한 다양한 학문 분야의 연구가 늘어나고 있는 추세이며 제계 학술지의 학문분야로 볼 때는 총 14개 분야 학술지에서 연구 발표가 되었는데 인문학분야에서 과반 수 정도의 연구가 진행되었다. 구체적으로는 철학분야에서 6편, 기타인문학분야 3편, 체육학분야 3편, 역사, 유학, 무용, 예방의학, 복합학 분야에서 각각 1편이 활인심방의 학문적 의의를 규명하기 위한 연구들로 이루어졌다. 활인심방의 실용적 방안을 제시하고자 한 연구는 철학분야가 3편으로 가장 많았고, 역사학 체육학, 특수체육, 무용분야에서 각각 1편씩 연구되었다.

둘째, 연구방법에 따른 연구동향을 살펴본 결과 24편의 논문 중 문헌조사연구가 22편, 양적연구 1편 복합연구가 1편으로 대부분의 연구가 문헌 조사 연구로 연구가 진행된 것으로 나타났다.

셋째, 연구 주제 동향을 보면 연구주제가 활인심방에 대한 학문적 정의를 하고자 한 연구가 13편, 활인심방과 타 학문의 관계를 규명한 연구가 4편이 진행되었으며, 활용 방안을 제시하고자한 연구가 4편, 프로그램의 개발에 관한 연구가 3편으로 총 7편의 연구가 활인심방의 실용적 방안을 제시한 연구로 나타났다.

넷째, '마음가짐'과 '몸의 움직임'을 통해 건강을 추구하는 건강증진법인 활인심방과 신체를 활용하여 정서를 표현해 내는 무용프로그램의 교차점을 발견함으로써 활인심방을 하나의 무용프로그램에 적용함으로써 건강증진을 위한 무용프로그램으로서의 가능성을 발견하였다.

따라서 퇴계의 활인심방 프로그램을 다양한 분야에서 활용함으로써 심신의 건강을 유지할 뿐만 아니라 질병을 예방하는 차원에서의 지속적인 연구가 진행되어야 할 것으로 생각된다. 이러한 연구는 초고령화 사회로 진입하는 상황에서 신체적, 정신적으로 건강한 삶을 유지함으로써 행복한 삶을 영위할 수 있는 하나의 대안이 될 수 있을 것이다.

REFERENCES

- [1] Lee S. J. (2014). Influencing Factors on Health Promotion Practice Will of Female College Students Majoring in Health and Non-Health. Pusan: Department of Health Sciences Graduate School, Kosin University.
- [2] D. G. Oh (2018). A Study on the Health Promotion Behavior of University Students Using ADKAR Model. Journal of Unexecuted Ph.D. Seogyong University Graduate school. Seoul.
- [3] Alonzo, A. A. (1993). Health behavior: Issues, contradictions and dilemmas. Social Science and Medicine, 37(8), 1019-1034.
- [4] Pender, D. (1982). Health promotion in nursing practice. Norwalk. CT:Appleton and Lange.
- [5] M. H Kim(2000). Analysis of the Factors Affecting the Health Promotion Behavior of University Students. Uninterpreted Conducting History Degree. University School of Business Administration. Daejeon.
- [6] A. K. Kim(1994). A Descriptive Study on the Health Concept and Health Behavior of Adults. *Journal of the Korean Nursing Society*, 24(1), 70-84.
- [7] Stress Science(2013). Korean Society for Stress Science. Korean Medical Association, Seoul.
- [8] Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing.
- [9] Selye, H. (1956). The stress of life. New York: McGraw-Hill. Co.
- [10] Y. S. Kang (2011). Stress management and mind-body medicine: focusing on relaxation and meditation. *Journal of Korean Medical Association*, 54(3), 284-293.
- [11] M.S Kim, S. H Kim, Lee S. H Lee(2016).A Study on the Relationship between Reduction of Abdominal Fat and Risk Factors of Metabolic Syndrome by Walking Exercise Program . *A Study on the Digital Convergence*, 14(11), 589-596.
- [12] Y.M Kim, S. H Baek(2016). The Effect of the Elderly's Walking Practices on Knee Joints. *Journal of the Korea Sports Science Association* , 25(1), 1245-1255.
- [13] C. J Kim , H. W Kim(2017). The Effect of Walking for 8 weeks on the Hematopoietal Lipid and Chloride Pigment in Obese Elderly Women. *journal of the korea sports association*, 15(2), 609-616.
- [14] H. G Kim, H. K. Nam, K. S. Cho(2008). The Effect of Regular Walking Exercise on the Physical Health of Older People. *Journal of the Institute of Near-Term Health*, 15(2), 183-190.
- [15] J. S. Noh(2015). The Effect of Walking Activities on the Psychological Health of the Elderly in the Community. an unpublished thesis on master's degrees. Seoul National University Graduate School. Seoul.
- [16] M. S. Moon(2017). Health-related Quality of Life Factors for the Elderly in the Community. an unpublished thesis on master's degrees. Wonju

- University. Wonju.
- [17] W. I . Son, I. S. Han(2004). Effects of 12-week Walking Exercise on the Body Composition and Change of Body Fat Area in Old Women. *Korea Sports Research*, 15(4), 2233-2245.
- [18] Spirduso,W.W.(1995). Physical Dimensions of Aging, champaign, Illinois: Human Kinetics.
- [19] B. S. Ryu(2000). Effects of Dancing Motion Treatment on the Inertia and Interpersonal Relationship of Chronic Mental Illness. Graduate School of Physical Education, Korea National University of Physical Education. Seoul.
- [20] D. R. Kim(2018). A Study on the Reduction of Job Stress of Child Care Teachers through the Treatment of Dance Behavioral Psychology. *A Study on the Psychological Treatment of Dancing Behavior*, 2(1), 5-26.
- [21] A. D. Kim, Kim H. G Kim(2012). A Study on the Effect of Yoga, Dancing and Meditation Program on Various Stress Relief in Middle-aged Women. *A Study on the Treatment of Artistic Psychology*, 8(4), 141-166.
- [22] J. H. Kim, J. H. Kwak, Yoon J. I. Yoon(2019). The Relationship between Physical Form and Daily Stress of Participants in the Living Dance Program. *Journal of the Korean Society for YeoGa Recreation*, 43(1), 67-76.
- [23] H. S. Kim(2018). Effects of the 12-week Dance Sports Arbitration Program on Cardiopulmonary Physical and Cardiovascular Risk Factors in Obese People. an unpublished thesis on master's degrees. Gangneung-Wonju University School of Education. Gangneung-Wonju.
- [24] J. S. Moon(2017). The Effects of Health and Dancing Program Participation on Stress, Depression Scale and Life Satisfaction among the Elderly. *Journal of Korean Dance Education*, 28(4), 177-193.
- [25] J. S. Yang(2016). The Influence of Foreign Students' Participation in Korean Dance Classes on Cultural Adaptation Stress and University Life Adaptation. *Suncheonhyang Humanities Science Conference*, 35(3), 111-137.
- [26] H. J. Jeon(2017). Effects of Korean Dance Treatment Program on the Quality of Sleep and Living Stress in Elderly Dementia. *Journal of the Korean Physical Education Association*, 56(6), 447-457.
- [27] H. S. Jung, J. Y. Kim(2018). Effects of Rhythmic Motion Treatment on Stress Reduction in Women in their 20s based on In Time Music. *Journal of the Korean Dance Society*, 18(2), 97-109.
- [28] G. D. Choi(2015). Effects of Walking Rhythm Dancing on Sleep Disorder and Stress in the Elderly. an unpublished thesis on master's degrees. Graduate School of Chosun University. Gwangju.
- [29] J. Y. Han, Oh Y. J Oh(2017). Effects of Dance on the Psychological Health of the Elderly - Meta-analysis. *Journal of the Korean Dance Society*, 75(4), 139-162.
- [30] S. H. Ham, Cha S. J. Cha(2018). Effects of Narrative Salpum Dance on the Stress, Self-esteem and Psychological Stability of Female Dancers. *Korean Dance Research*, 36(3), 215-239.
- [31] J. M. Kim(2008). A Study on the Alternative Medicine and Inhabitant Atrium. an unpublished thesis on master's degrees. Daejeon University Graduate School. Daejeon.
- [32] H. S. Lee(2007). The Curing and Training Methods in the Voyage of the Inhabitant Heart. an unpublished doctoral dissertation. Myongji University Graduate School. Seoul.
- [33] S. J. Choi(2013). A Study on the Development of Live Atrial Exercise Program for the Health of the Elderly. an unpublished doctoral dissertation. Dong-A University Graduate School. Busan.
- [34] D. G. Lee(2002). the study of mental and physical health methods of the Yi Hwang family. *Seokdang Non-gun*, 32, 123-146.
- [35] J. E. ham, D G .Lee (2005). Intrinsic Value of 'hwal-insimbang' for the Cerebral Palsy. *Korean Journal of Physical Education*, 13(1), 57-71.
- [36] H. D. Lee(1974). The number of students on the line of descent, live at the heart of the person. *an abdication fee*, 4(1), 184-192.
- [37] J. E. Kim(2000). Live atrium and curing method. *Retirement discount rifle*, 6, 150-161.
- [38] K. H. Yoon(2002). Toegye's human and mental training methods. *Journal of Health Science*.28-1. 45-49.
- [39] B. G. Choi(2005). The Meaning of Inhabitants' Disease and Curing through the Degenerative Philosophy. *Dong-yangcheolhag-yeon*, 44, 89-118.
- [40] J. C. Kim(2013). A Study on the Idea of Physical Education for Physical and Physical Education. *Journal of the Korean Academy of Physical Education*, 18(2), 25-33.
- [41] D. J. Joo, H. C Kim(2013). The Health of Degeneration in the Live-In-to-House. *A collection of essays on Toegye*, 13, 251-273.
- [42] S. I. Kim(2014). Health Education and Thoughts of Toegye from the Atrium. *National Cultural Debate*, 56, 211-230.
- [43] B. C. Kim(2018). A Study on the Physical and Physical Education in the Vitality of Yi Hwang in the Yi Dynasty. *Yuhag-yeongu*, 45, 29-50.
- [44] C. H. Uhm(2017). The Slope of Degeneration and the Restoration of mind in "Living Atrium". *The study of humanities and sciences*, 53, 237-259.
- [45] J. R. Lee, D. G. Lee(2013). The Physical Implications of the Slope of Descendants. *Korea Physical Education Association*. 52(5), 57-65.
- [46] Cho Sung-hwan, Jang Ji-young(2016). The meeting of the mind and life in Toegyeology. *Focusing on the heart rate and the vital heart*.18. 93-117

[47] H. S. Baek(2017). The Vitality of Dying and Dancing. *Korean Dance Research*, 35(4), 181-203.

[48] Y. D Lee(2010). Oil price theory and meditation - Nutrition therapy model with degenerative glomerulonephritis. *The Korean philosophical treatise*, 28, 363-386.

[49] J. R. Park(2009). A Study on the Possibility for the Establishment of the Degenerative Music and the Korean Music Abroad. 23. 139-370.

[50] B. S. Kwon(2011). <hwal-insimbang> Health promotion. *toegyehaglonchong*, 18, 79-98.

[51] D. G Lee, J. E Ham(2003). A Study on the Development of Live Atrial Exercise Program for cerebral palsy. *Journal of the Korean Special Sports Association*, 11(2), 1-16.

[52] H. S. Baek(2009). Korean Life Dance and Hwalin. *Korean Dance Research Association*. 2009 59-78.

[53] J. R. Park(2011). The Recognition of Life as the Meaning of 12 Yuleo in Akhakguebeom - Focused on the relationship with 12 Sexagenary Cycle, 12 Subdivisions of Seasons, and 12 Divination Sign. *Korean Society for the Advancement of Civilizations*. 28, 359-388

[54] Statistical Office(2018. 5.) <http://kosis.kr/>

[55] H. S. Yoon, E. K. Lee, J. E. Lee, E. J. Jang, R. R. Choi, J. Y. Yoon, E. S. Kim, S. B. Kang, H. B. Kang(2010). Effectiveness of Integrated Health Programs for the Elderly. *Elderly Welfare Research*. 48. 345-374

[56] K. H. Bwang (2005) The importance of mind and body medicine in integrative medicine. *Proceedings of the Korean Psychological Association*. 1. 46-47.

[57] D. G. Lee, N. H. Kim(2008) Toegye Lee Hwang's 6-Self-Determination Groundbreaking Study. *Korean Journal of Physical Education*.16(4), 255-272

[58] M. S. Lee(2006) A Study on Curing Thought and Performance Method of Toegye.

[59] J. k. Kim (2003) Basic Research for Infant Body Play in Korean Tradition-doinbeob to the center. Pusan National University. Pusan.

[60] A. J. Kim(2016) Introduction to Alternative Medicine. Seoul Book Publishing hyoil.

[61] American Dance Therapy Assocoation, 2017. 9. <https://adta.org>

[62] S. H. Kwon(2014) Study on Comparison and Analysis about Methodology Dance/Movement Therapy : with main leaders of the East and West in America as the central figure. Daegu Catholic University. Daegu

[63] Y. J. Choi (2010) Effects of Group Play Therapy Using Meditation on Infant Anxiety and Self-Regulation Ability. Dongguk Graduate School. Seoul.

[64] W. Reich(1961) Character Analysis. Farrar, New York: Strauss & Giroux.

[65] S. J. Lee(2010) The Relationship between Daily Life

Stress, Dysfunctional Beliefs, Social Support, and School Adjustment of High School Students. Kangwon National University. Kangwon

[66] M. S. Kim(2018) The Effects of Psychointegrated Dance / Motion Therapy on Physical, Psychological and Spiritual Health of the Elderly. Unpublished doctoral dissertation. Kyonggi University. Kyonggi.

정 유 진(Yu-Jin Jung)

[정희원]



- 2006년 2월 : 단국대학교 무용과(학사)
- 2008년 2월 : 단국대학교 무용과(석사)
- 2014년 2월 : 단국대학교 무용과(박사)
- 2018년 3월 ~ 현재 : 단국대학교 무용과 초빙교수
- 관심분야 : 무용, 프로그램, 교육
- E-Mail : dbwls3369@hanmail.net