

치유명상기공의 노인 심신치유 효과 질적 예비 연구

A Qualitative Preliminary Study on the Mind-Body Healing Effects of Healing Meditation Qigong for the Elderly

심미경*

Sim Meekyoung

Abstract

This study utilized qualitative research methods to investigate the positive effects of Healing Meditation Qigong, a practice that combines the physical training of qigong with the mental and spiritual discipline of meditation, on the body and mind of older adults. The study participants were a couple in their 70s who completed an 8-session Healing Meditation Qigong program. Through practice logs maintained during the

* 은치유센터 센터장, 서울불교대학원대학교 석사 수료,
meenyoogy@naver.com

program and in-depth interviews, the study observed that Healing Meditation Qigong could positively impact posture correction, physical resilience, and functional recovery in older adults. Furthermore, the practice enhanced self-care and emotional regulation, reduced anxiety about the future, and contributed to improved quality of life through daily fatigue recovery and better sleep. Notably, it demonstrated effectiveness in reconstructing the meaning of life in old age through its potential for long-term practice. In an era of increasing older populations and extended life expectancy, this study highlights Healing Meditation Qigong as an effective mind-body healing method for older adults and provides foundational data for future research.

Key words: Mind-Body Integrated Healing, Qigong, Meditation, Elderly Healing, Healing Meditation Qigong(HMQ)

요 약

본 연구는 질적 연구 방법을 사용하여, 에너지로 몸을 단련하는 기공에 마음과 정신을 다스리는 명상을 결합한 치유명상기공이 노인의 신체와 마음에 미치는 긍정적인 효과를 조사하였다. 연구 참여자는 치유명상기공 8차시 정규 프로그램에 참여한 70대 부부다. 프로그램에 참여하는 동안 작성한 실습일지와 심층 인터뷰를 통해 치유명상기공이 노인의 자세 교정, 신체 탄력성과 기능 회복에 긍정적인 영향을 미칠 가능성이 있음을 관찰할 수 있었다. 또한 자기 돌봄과 감정 조절을 향상시키고, 미래에 대한 불안을 감소시키며, 일상적인 피로 회복과 숙면을 통해 삶의 질을 향상시키는 데 기여할 수 있음을 발견하였다. 특히 장기적 실천 가능성을 통해 노년기 삶의 의미를 재구성하는 데 효과적임을 확인하였다. 노인 인구가 증가하고 평균 수명이 길어지는 시대에, 본 연구는 치유명상기공을 노인에게 효과적인 심신 치유 요법으로 소개하고 다음 연구를 위한 기초 자료를 제공한 것에 의의가 있다.

주제어: 심신통합치유, 기공, 명상, 노인치유, 치유명상기공

I. 서론

현대의학의 발달은 인간의 수명을 크게 늘려주었다. 늘어난 수명만큼 건강하고 행복한 노년생활을 보내고 있는가? 통계청에서 발표한 바에 따르면 지난해 65세 이상 고령인구는 950만 명으로 전체 인구의 18.4%를 차지하며 우리나라는 초고령화 사회로 빠르게 진입하고 있다. 65세 이상의 노인 인구 중 자신의 건강상태에 만족하는 인구는 31%, 한 가지 이상의 만성질환을 가진 인구는 약 89.5%, 5가지 이상의 만성질환을 가진 인구가 21.5%, 3개월 이상 의사처방약을 복용하고 있는 비율은 82.7%를 차지하고 있다¹⁾. 수명은 늘어났지만 긴 시간을 약물과 의료, 요양시설에 의존하는 삶 속에서 생을 마감하는 것이 현실이다.

한편 이런 상황 속에서 스스로 자신의 정신 건강을 지키고 신체의 건강과 삶의 질을 높이는 웰빙에 대한 관심 또한 높아지고 있다. 특히 예방 의료의 중요성과 면역력 강화, 일상의 건강과 마음의 평온 유지를 위한 심신치유에 대한 접근이 높아졌다. 현대의학의 발달에도 불구하고 세계적으로 자연치유학, 대체의학, 보완의학 등의 자연치유법에 대해 관심이 증가하는(김슬기 등, 2012) 이유는 그만큼 현대의학의 한계와 부작용 등 여러 가지 문제점이 많다는

1) 보건복지부(2020). 2020년도 노인실태조사. 정책보고서, 2020-35, 261-267.

반증이며 자신이 스스로 건강을 되찾고 삶의 질을 높이고자 하는 의지가 높아지고 있다는 것으로 볼 수 있다.

본 연구는 심신치유에 효과적인 접근법으로 동북아 문화권에서 유래된 기공에 주목했다. 원래 기공은 체조·호흡 조절·의식훈련을 통해 기를 길러 보충하고 기를 원활하게 소통시킴으로써 심신을 증진하는 건강법이다(이동현, 1991). 호흡과 의식훈련이 함께 한다는 점에서 기공은 일반체조나 스트레칭과는 다르며 현대사회에서 보완(대체)의학으로 환자를 치료하는 새로운 대안으로 서양사회에서 각광을 받고 점차적으로 확산되고 있다(김민호·김영일, 2012).

기공은 효과 면에서 건강증진과 질병예방 뿐만 아니라 질병치료에도 크게 효과적이며 정신수양까지 겸하는 장점이 있다. 또한 체력, 체질, 병증, 연령에 따라 적합한 방법을 선택할 수 있으며, 건강한 사람부터 환자까지 남녀노소 누구나가 쉽게 접근할 수 있는 건강법이다. 혼자서 익히기가 쉬워 큰 비용을 들일 필요가 없으며 간단한 동작으로도 놀라운 효과를 얻을 수 있다. 특별한 장소나 시설이 필요 없으며 앉아서나 서서나 누워서나 언제 어디서나 잠깐씩도 할 수 있어 만인을 위한 건강법이다.(이동현, 1991) 동작이 어렵지 않고 제약이 없으며 효과가 커서 노인들이 하기에 좋은 운동법이자 마음 수련법이다.

현재 국내에서 노인운동에 관한 방해요인들을 극복하고

자 활성화되고 있는 운동법으로 기공운동에 주목하고 있다. 건신기공 운동은 운동 강도를 낮은 강도에서부터 다양한 조절이 가능하며, 운동으로 나타나는 부상을 최소화할 수 있기 때문에 다양한 연령층의 운동참여를 도모할 수 있다. 또 몸이 허약하거나 질환자가 운동할 때도 무리하지 않은 운동요법이다(오정민, 2021).

기공 훈련은 면역 기능을 강화하고 신경 호르몬 농도를 조절하며(원우녕 등, 2021), 기분과 불안에 영향을 미치고 스트레스에 저항력을 높여 스스로 회복력을 높인다. 규칙적인 기공체조운동이 중년여성의 체력을 높이고 우울감을 감소시켜 삶의 질을 높여주고(김민호·김영일, 2012), 청소년의 자세교정과 집중력에 긍정적인 영향을 주고 있음을 많은 연구에서 보고하고 있다. 특히 기공은 노인들의 심리적 효과뿐만 아니라 생리적인 효과(이재범·김용국, 2010)가 있으며, 전두엽의 알파파 비대칭성을 완화하여 우울을 개선하는데 영향력이 있다(임영자·심준영, 2014).

원래 기공은 진인의 경지에 이르기 위한 심신훈련법으로 몸을 단련하는 명(命)수련과 정신 수양을 목적으로 하는 성(性) 수련을 동시에 지향하는 성명쌍수 수련이었다(김재숙, 2007). 그러나 현재 대중들에게 알려지고 널리 연구되고 있는 기공은 기체조나 무술적 요소가 강한 몸 에너지 단련이 중심이 되고 있다. 몸과 마음이 분리된 것이 아니라 서로 연결되어 영향을 주고받고 있으므로 궁극적으로

마음과 정신을 함께 다스려야 할 필요가 있다(조효남·안희영, 2020).

본 연구는 이러한 기공의 원리를 기반으로 불교 염지관 명상을 결합하여 새롭게 체계화된 치유명상기공(Healing Meditation Qigong) 프로그램에 주목하였다(조효남 등, 2024). 치유명상기공의 8차시 정규 프로그램 참여자들의 경험을 연구하여 이 프로그램의 노인 치유효과에 대해 살펴보기 위해 본 연구가 시작되었다. 연구의 목적은 치유명상기공 8차시 정규프로그램이 노인의 신체적, 심리적 건강에 어떤 구체적인 영향을 일으키는지 확인하고 이를 통하여 현대의 노인들이 온건강을 효과적으로 회복하며 지속성을 가지고 삶의 질을 높이는 데 기여하고자 하는데 있다.

이에 따라 연구문제는 다음과 같이 설정하였다.

1. 치유명상기공 8차시 정규프로그램을 통해 노인은 구체적으로 어떤 신체적 변화를 경험하는가?
2. 치유명상기공 8차시 정규프로그램은 노인의 심리적 건강에 어떤 영향을 미치는가?
3. 치유명상기공 8차시 프로그램은 노인의 삶의 질을 변화시키고 지속시키는 힘이 있는가?

Ⅱ. 이론적 배경

1. 심신통합치유 원리

치유란 잘못된 것을 고치는 것이 아니라, 더 많은 것이 하나로 통합되고 존중되는 것을 의미한다. 또한 있는 그대로 보는 훈련을 통해 개인이 전체성과의 연결감을 갖게 되고 몸과 마음이 깊은 차원에서 변화하는 것이다 (Kabat-Zinn). 치유는 부분적인 해소가 아니라 정서적인 안정감을 포함하여 모든 영역에 전적이고 근원적으로 좋아지고 낮는다는 의미다. 즉, 치유는 몸과 마음 그리고 정신의 불편함을 해소하여 건강하고 온전한 상태로 돌아가는 것을 의미한다(조효남·안희영, 2020).

이러한 치유는 사람이 몸·마음·정신의 다차원 하나인 존재로 온전함을 전제한다. 통상 인간 존재를 나누어 말할 때 몸과 마음이라고 한다. 마음을 나누어 통합치유학에서는 몸Body·마음Mind·정신Spirit으로 나누고, 기(氣, 에너지를 중시하는 우리 동북아 전통에서는 정(精), 기(氣), 신(神)으로 나누어 삼위일체를 강조했다.²⁾ 본고에서는 생체 에너지인 기는 물질적인 신체를 바탕으로 하기에 몸의 영

2) 조효남·안희영(2020). 통합심신통합치유학(이론 편). 서울: 학지사. 48-50. 전통 종교와 철학, 그리고 현대의 이론들은 인간 존재를 여러 차원 이면서 한 몸인 자연적 계층을 갖고 있다는데 동의하고 있고 대부분 상세한 수준까지 서로 일치하고 있다. 몸·기·정·맘·얼·영 여섯 차원으로 나누는 것이 보편적이다.

역으로, 정신은 눈에 보이지 않는 작용으로 마음의 영역으로 간주하여, 몸과 마음 두 차원으로 단순화하여 다룰 것이다.

몸이 아프면 마음도 약해지며, 마음이 병리적일 때 몸도 허약해진다. 또, 몸이 건강할 때 마음도 건강하며 마음이 건강할 때 몸도 건강을 유지할 수 있다. 몸과 마음은 병리적으로 악화되거나 치유적으로 회복할 때 상의 상관적으로 서로에게 영향을 미친다.³⁾ 그래서 통합심신치유에서는 어느 하나에 중점을 둔 치유 기법은 부분적으로 도움을 주나 근본적인 치유를 위해서는 한계를 갖게 되므로 쌍방향 인과적인 통합적 치유를 강조한다. 몸의 치유를 통해 마음에 긍정적인 영향을 주고, 마음과 정신의 건강한 회복은 다시 몸에 긍정적인 영향을 미치게 된다. 하나의 수련이 몸과 마음을 동시에 다루게 될 때 쌍방향 치유효과는 극대화되어 근본 치유를 가능하게 한다(조효남·안희영, 2020).



<그림1> 몸과 마음의 인과 관계

3) 조효남·안희영(2020). 통합심신치유학(이론 편). 서울: 학지사. 197-198. 몸에서 마음, 마음에서 정신으로 물질적인 육체가 정신의 건강까지 영향을 미친다는 것은 상향 인과의 원리를, 또 영과 정신에서 마음, 몸으로 위에서 아래로 영향을 주는 것은 하향인과의 원리를 나타낸다.

우리의 몸과 마음은 서로 영향을 주고받기에 마음과 정신의 치유와 회복에도 몸은 매우 중요하게 다루어진다. 심신통합치유에서는 몸의 자연치유력을 중요시하며 특히 인간에 내재된 생명의 근간이 되는 원기를 회복하는 것이 중요하게 다루어진다. 생명의 원기는 곧 치유기제를 적용하고 발현하는 데 핵심적인 요소가 되기 때문이다. 마음을 치료하고 정신을 깨우는 기존의 심리학의 흐름과 명상 전통에서는 상대적으로 몸을 소홀히 다루었다. 최근에는 마음에 치우친 치유 기법의 한계성에 대한 인식으로부터, 그동안 소외되었던 몸 치유에 주목하며 몸과 마음의 연관성에 바탕을 둔 치유 기법들이 주목받고 있다(양선아, 2021). 몸을 다루는 기공과 마음과 정신을 다루는 명상을 접목한 치유명상기공은 하나의 수련으로 몸과 마음을 함께 다루며 또한 쌍방향 인과의 원리를 통한 치유효과를 기대할 수 있을 것이다.

2. 치유명상기공과 정규과정 프로그램의 개요

기공은 '체조·호흡조절·의식훈련을 통해 기를 길러 보충하고 기를 원활하게 소통시킴으로써 심신의 건강을 증진시키는 건강법'이다. 기공의 주요 3요소는 조신(調身), 조식(調息), 조심(調心)으로 자세와 호흡, 의식을 조절하여 생명에너지를 기르도록 한다. 특히, 움직이는 동공은 신체

의 생명에너지를 집중시키거나 균형을 잡을 목적으로 하는 일련의 운동이나 동작으로 구성되어 있다.

치유명상기공(Healing Meditation Qigong)은 전통지혜와 현대과학의 통합치유 원리를 바탕으로 염지관의 명상요소를 강화하여 체계화한 기공수련이다. 치유명상기공은 전문 수련인이 아닌 현대를 살아가는 생활인이 일상에서 쉽게 접근할 수 있는 수련으로 몸·마음·영혼의 온건강 회복을 목적으로 한다. 의도적인 알아차림의 마음챙김을 기반으로 현대 뇌과학과 심층정신과학의 원리를 설명하고 있다. 코로 하는 대기 호흡, 정수리 백회혈로 들어오는 천기 호흡, 그리고 피부 호흡의 삼중기 호흡으로 수련의 효과를 높이며, 명 수련 중심에서 성 수련 중심의 단계적인 수련으로 체계화 되었다(조효남 등, 2024).

치유명상기공은 일상의 생활수련 과정, 정규과정, 그리고 지도자 양성과정으로 진행되고 있다. 이 중에 3시간 8차시의 정규프로그램은 일반인들이 기본을 체계적으로 배울 수 있도록 원리학습, 호흡, 치유공, 동기공, 정기공으로 구성된 프로그램이다.

<표1> 치유명상기공 8회차 프로그램

회차	원리 이해	호흡	치유공	동기공	정기공
1	치유명상기공 개요와 행공요결	완전 호흡	제항공	몸풀기 연공 18식(1)	참장공 자세
2	기공 수련의 3조	자연 호흡	방송공	몸풀기 연공 18식(2)	천지서기 (혼원식)
3	의념, 의수, 의관	자연 호흡	도인술	팔단금(1)	천지서기 (태극식)
4	수련 반응과 지침	복식 호흡	불면증 치유기공 관기법	팔단금(2)	항룡장
5	호흡원리와 삼중기 호흡	복식 호흡	스트레스해소 안신공	팔단금(3)	항룡장
6	기공 필수 용어와 원리	단전 호흡	피로 회복 혼원일기식	건신12단금(1)	금계독립
7	통합생활수련 원리와 방법	단전 호흡	무릎 관절 치유공 마왕퇴	건신12단금(2)	금계독립
8	종합	단전 호흡	전신 기력 강화 발장공	건신12단금(3)	천지서기

이 중 주요 동작들로 구성된 핵심 수련법으로서 동기공은 몸풀기 연공 18식, 팔단금, 건신12단금 세 가지를 배우고 익히게 된다. 몸풀기 연공 18식은 체조식으로 만들어진 현대기공으로 목·어깨·팔 그리고 허리와 다리·무릎 세 부분을 중심으로 연공하도록 만들어졌다. 몸의 중심축이 되면서 연결되는 부위로서 목, 허리, 무릎의 건강이 중요한 만큼 이 몸풀기 연공이 특별한 의미를 가진다(이동현, 1992).

또, 현대까지 전해져온 고전 도인양생기공 중에 제일 쉽게 수련 할 수 있고 경락 신전을 위주로 하는 기공 도인법이 팔단금이다. 팔단금은 보기에 도 또 실제로 수행하기

에도 매우 쉽고 단순한 수련이긴 하나 효과는 대단히 우수하다. 단순히 건강을 위해서도 좋고 정신적인 수련을 추구하는 수행자에게도 매우 필요한 기본 수련법이라 할 수 있다(이동현, 1992).

건신십이단금은 오금희, 역근경, 팔단금 등을 더욱더 깊이 있게 발전시켜 12단 16개 동작으로 구성된 보건기공체 조이다. 이는 마음과 호흡, 그리고 동작을 일치시켜 수련하며 신체의 모든 부위를 무리 없이 풀어주고 관절의 운동 범위를 넓혀주며 몸의 모든 기능을 정상화 시키고 정신을 더욱더 맑게 한다. 특별히 척추와 중추신경계를 강화하는 효과가 크다(조효남 등, 2024).

세 동기공 모두 실내이건 야외이건 관계없이 어디서나 행할 수 있으며 짧은 시간의 수련으로 효과적으로 스트레스 및 긴장과 피로를 풀 수 있는 뛰어난 양생법이다. 치유명상기공에서는 이 세 동기공 수련에 명상의 3요소인 의념, 의수, 의관의 염지관 수련을 강력하게 접목한다. 의념은 마음챙김(mindfulness)의 어원이 된 사띠(sati)로 의도적인 의식집중과 알아차림을 의미한다. 하나의 대상에 의식을 두고 집중하며 그 상태를 유지하는 것이 의수로서 동기공에서는 숨과 동작을 멈추고 4~10초가량 그 자세에 집중하는 짧은 의수로 기공의 효과를 강화하고 극대화하는 효과가 있다. 의관은 의도적, 의식적으로 내·외의 대상을 알아차리고서 관조하고 주시하는 것을 말하는데 정규과정

에서는 몸의 내부를 마음의 눈으로 관조하는 내관과 심상화 하는 상관을 적극적으로 적용한다(조효남 등, 2024).

Ⅲ. 연구 방법

질적 연구는 적은 수의 연구 참가자들을 대상으로 심층적이고 내재적인 맥락을 탐색하는 연구의 한 방법론이다. 본 연구에서는 ‘치유명상기공 8차시 정규프로그램’을 통해 노인은 구체적으로 어떤 신체적 변화를 경험하고 심리적 건강에 어떤 영향을 미치는가, 지속적으로 노인의 미래의 삶의 질을 높일 수 있는가 하는 연구문제를 가지고 현상학적 질적 연구로 접근하였다. 현상학적 연구는 연구대상이 되는 현상에 대한 연구 참여자의 경험을 연구자의 선입견에서 최대한 벗어나서 탐구하는 것이 중요하다. 또한 현상학적 연구에서는 인간의 경험에 의미를 부여하고 경험을 인식으로 변화시키는 과정을 이해하게 한다(유기웅 등, 2012).

1. 연구대상

본 연구는 지난 7~8월에 시행된 치유명상기공 정규 프로그램에 참여하신 분 중에서 8차시 수업을 빠짐없이 참여하고, 일상의 연습수련을 열심히 하신 노인 연령(65세

이상)에 해당하는 두 분을 대상으로 선정했다. 이 프로그램은 3시간씩 8차시에 걸쳐서 진행되었으며 현장 수업을 기본으로 생활 속의 연습 수련을 필요로 한다. 두 분은 70대의 고령에도 불구하고 프로그램에 빠짐없이 참여하고, 일상에서 매일 1~2시간의 연습 수련을 하였으며, 주 2회의 실습일지를 빠짐없이 제출하였다. 두 분은 나이에 상관없이 모든 참여자들에게 귀감이 되는 모습으로 열정적으로 참여하였다.

현상학적 질적 연구에서 대상은 적절성과 충분성의 원리를 따라야 한다(신경림 등 2004). 연구에 가장 좋은 정보를 제공해 줄 대상으로 두 참가자는 적절성을 충족한다. 반면에 풍부한 설명을 위해 자료가 포화상태에 도달하도록 하는 양적 충분성에 두 명의 참가자 수는 미흡한 점이 있다. 올해 진행된 4회차 정규과정 진행에 참여한 20여 분 참가자 중에 노인 연령에 해당하는 분은 이 두 분만 있었다. 비록 참가자 수는 적지만 연구하고자 하는 현상에 두 분이 제공하는 경험의 내용과 깊이가 충분하다고 판단했다. 또한 노인의 변화가 주는 가능성은 다른 모든 연령층에게 주는 가능성이기도 하기에 인원이 적고 부부라는 한계점 속에서도 이 연구를 진행하게 되었다.

<표2> 참여자 현황

참여자	성별	연령층	명상 경험	기공 경험	연습시간	병행한 운동, 수련
1	여	73	무	무	하루 1시간, (2주후부터) 2시간 주5-6회	맨발걷기 하루2-4시간
2	남	79	무	무		

2. 연구절차

치유명상기공의 정규과정이 8월 26일 8차시로 종료된 이후 이 연구가 시작되었다. 우선 본 연구자는 치유명상기공 정규과정 8차시 프로그램을 전 과정을 진행한 진행자이다. 치유명상기공은 지난 해 조효남을 중심으로 본 연구자와 우문희, 이주아 두 마스터지도자와 함께 체계화되었다. 정규과정 프로그램은 본 연구자를 통해 올해 처음으로 진행되었고 현재까지 유일한 진행자이다. 프로그램 진행자이기 때문에 참여자들과 어느 정도 긴밀한 관계를 가지고 있었고, 이에 연구자의 관점이 결과에 영향을 미칠 가능성을 인지하고, 연구 전 과정에서 연구자의 기대와 선입견을 자각하며 배제하려는 노력으로 메모하고 기록하며 지속적으로 성찰하였다.

연구의 질문을 설정하고 대상자를 선정한 이후 연구 첫 단계로 이미 제출된 총 14회의 실습일지를 분석하였다. 실습일지는 호흡, 동기공, 정기공의 수련 경험과 이를 통한 자기 성찰 내용을 담고 있다. 동작 자체에 대한 기술 외 개인의 경험과 성찰의 주요내용을 회차별로 기록하고 표로

만들었다. 표를 만드는 과정에서 자료를 반복적으로 읽고 편견에 의해 배제된 내용이 있는지 점검하고 수정하였다.

다음으로 실습일지의 경험과 연구 질문에 따라 인터뷰 질문을 구성하였다. 인터뷰는 프로그램이 종료된 지 3주가 지난 시점인 9월 18일에 진행되었다. 인터뷰에 앞서 연구에 대한 개요를 설명하고, 인터뷰 녹음에 대한 동의와 보안과 비밀 유지에 대해 확인하였다. 중립성 확보를 위해 참가자와 상호작용 속에서도 객관적 거리를 유지하도록 노력하는 등 연구자로서 개인의 연구윤리를 준수하고자 하였다. 질문은 가능한 개방형으로, 상황에 따라 답변내용을 확인하는 질문과 답변에 대한 추가 질문을 하거나 준비한 질문을 생략하기도 하였다. 인터뷰 이후 답변은 전체 내용을 그대로 기록한 후 분석하였다. 편향성을 줄이기 위해 참여자들의 실습일지 기록과 인터뷰 답변을 그대로 옮기는 방식으로 결과를 정리하였다.

실습일지의 내용들은 프로그램 참여 과정에서 일어난 변화를 중심으로 기록되어지고 분석되었다. 심층 인터뷰는 프로그램 진행 동안의 경험을 더 명료하게 하면서도 그 이후에 일어난 경험에 대한 보고와 분석이 이루어졌다. 분석과정에서 나온 주제어들은 타당성과 신뢰성을 확보하기 위해 치유명상기공 마스터 지도자 2인의 의견을 수렴하였으며, 최종 결과들을 연구 대상자들에게 재확인하는 절차를 거쳤다.

IV. 연구결과

1. 참여하기 전

두 분은 부부로서 이 프로그램에 참여하기 전에 명상과 기공 경험은 없었다. “만약 기회가 된다면 한 번쯤 (해보고 싶은) 관심 있”는 정도였다. 지난 해 11월에 남편인 ‘참여자1’님이 전립선암이라는 판정을 받고, 올해 1월에 수술 권유를 받았다. 수술하고 평생 기저귀를 차는 “질 나쁜 삶을 살 바에는 그냥 암과 함께 사는 게 낫겠다.”는 생각으로 자연치유를 결심했다. 처음엔 자연치유로 채소식과 과일식의 식이요법, 그리고 맨발걷기를 시작하였다. 맨발걷기를 시작한 이후 몇 개월 사이 협착증, 대상포진, 전립선 비대증 등이 낮는 경험을 하게 됐다. “일단 맨발 걷기로 효과를 보고 맨발걷기 공부도 좀 해가지고 이것이 과학이라는 걸 알고 있었다.”고 한다.

그래서 치유명상기공에 대한 소개를 들었을 때 “이것도 병원 안 다니고 명상을 통해서, 기공을 통해서 내 몸에 보탬이 되겠구나 하는 판단을 하게 된 거예요.”, “운동을 하긴 해야 되는데 여러 가지 도움이 될 수 있는 게 뭔가 하”던 차에 소개를 받게 되어, “병증에도 도움이 되고 또 근육도 너무 빠진 이런 몸 신체 건강에도 도움 되고 그다음에 정신 건강에도 도움 되겠구나.” 하는 생각으로 시작

하게 되었다. 그러나 이미 맨발걷기를 통해 강력한 치유의 경험을 했고 꾸준히 이어갈 예정이었기 때문에 치유명상기공에 대해서는 큰 기대를 가진 것은 아니라고 한다. 부수적으로 병행할 운동요법 하나를 추가하는 정도로 시작했던 것이다. 두 참가자는 프로그램에 참여하기 전에 먼저 상담을 요청하여 자신의 상태를 충분히 설명하고 또 프로그램에 대해서도 질문하며 해볼만한지 신중하게 검토하고 고민하는 시간을 거쳐 결정하였다.

2. 실습일지 분석 결과

이 과정은 매주 수요일마다 3시간 수업이 진행되고 나면 일상에서 복습 수련을 전제로 하고, 2회차의 실습일지를 제출하였다. 참가자 두 분은 일상에서 첫 두 주는 매일 1시간 수련을 거의 빠지지 않고 진행했으며, 새로운 동기공을 추가로 배운 3주 후부터는 하루 2회, 2시간 여 수련을 거의 매일 이어갔다. 후반부에 이르러서는 서서하는 명상인 정기공의 시간을 늘려 정기공 시간만 30-40분까지도 수련하게 되었다. 수련일지도 빠짐없이 14회차 일지를 제출하였다. 참여자들의 실습일지의 내용은 ‘초기반응’, ‘수련 적응 노력’, ‘부정 반응’, ‘긍정적인 변화’의 범주로 나누어 분석하였다.

1) 초기 반응

치유명상기공 프로그램을 시작하면서 호흡과 동작과 마음챙김의 과정이 동시에 시작된다. 초기의 반응은 신체가 ‘땡기고 뻣근함’, 힘을 빼고 싶지만 ‘이완이 어려움’, 까치 발 서기 등의 동작에서 ‘중심이 흔들림’, 움직임과 자세로 인한 ‘아픔’, ‘느낌이 없음’, 수행이 ‘잘 안됨’, 그리고 ‘기감’을 느낌 현상들이 나타났다. 불편한 감각들 속에서 기감을 비교적 초기에 느낄 수 있는 것은 수련의 효과가 빠르게 내부의 감각으로 잘 일어나고 있음을 시사한다.

<표3> 초기반응 개념 범주와 개방코딩

하위 범주	개념	개방코딩 예시
초기 반응	땡기고 뻣근함	손끝이 저린 느낌, 팔을 들어 올릴 때 옆구리가 땡기고 어깨죽지가 아픔.(참1, 1회차) 오른쪽 등, 허리 영치 쪽이 땡기고 뻣근함.(참1, 2회차)
	이완의 어려움	몸이 너무 굳어 있어서 힘을 빼는 것이 잘 안됨.(참2, 1회차) 어깨에 힘이 들어감(참1, 1회차)
	중심 흔들림	중심이 많이 흔들림(참2, 3회차) 까치발서기가 잘 안됨(참1, 9회차)
	기감	손바닥이 화끈거리고 지릿한 느낌(참1, 3회차) 손바닥, 손목에 열감(참2, 4회차)
	아픔	어깨죽지가 아픔, 허벅지가 아픔(참1, 1회차)
	느낌이 없음	심호흡 느낌이 없음(참2, 1회차)
	잘 안됨	단전에 마음을 모으는 것이 잘 안됨(참1, 2회차) 숨쉬기와 동작이 연결이 잘 안됨(참2, 1회차)

2) 수련 적응 노력

프로그램과 일상의 수련을 시작하며 불편한 초기 반응이 있었으나 이 프로그램에 대한 신뢰와 자신의 선택에 대한 책임을 다하기 위해 여러 어려움을 딛고 적응하려는 많은 노력을 엿볼 수 있었다. 힘들고 짜증도 나지만 적응하리라 믿고 ‘서두르지 말자’, ‘마음을 다져봄’, 핵심 수련이구나를 느끼게 하는 ‘천지서기 시간을 늘려감’, ‘원리학습’을 잘 이해하기 위한 계획과 ‘동작 외우기’ 등의 노력이 수련을 잘 이끌어 갔음을 볼 수 있다.

<표4> 수련적응노력 개념 범주와 개방코딩 예시

하위 범주	개념	개방코딩 예시
수련 적응 노력	힘들지만 마음을 다져봄	힘들고 짜증도 나지만 적응하리라 믿고 마음을 다져봄(참1, 4회차)
	서두르지 말자	아직 어설프지만 적응이 될 것 같음, 서두르지 말자(참1, 6회차) 조급해하지 말고 천천히 가자(참1, 12회차)
	천지서기 시간을 늘려감	천지서기 15분은 확실히 하게 됨(참1, 5회차) 천지서기 40분 시도(참1, 8회차) 천지서기 30분 부담 없이 할 수 있게 됨(참1, 10회차) 천지서기 시간과 횟수를 늘려하고 있음(참1, 11회차)
	원리에 대한 학습 의지	원리 학습을 위해 프린트 물을 종합해서 학습할 수 있도록 자습서를 하나 만들어야겠음.(참1, 13회차)
	동작 외우기	동작을 다 외우고 나니 몸의 느낌을 더 많이 느낄 수 있었음(참2, 7회차)

3) 부정반응

여기서의 부정반응은 초반응의 땀기고 빠근함이나 통증 같은 불편한 감각과는 다르다. 수련이 어느 정도 진행이 되는 과정에서 일어나는 명현 반응이다. 명현반응은 원래의 질병을 치료하는 것과 상반되거나 혹은 원래의 질병이 상대적으로 심해지거나 혹은 질병에 대한 처방과는 무관한 증상으로 나타난다. 대다수는 초기나 치료 중에 나타나는데 명현 반응이 소실되면서 질병은 점차 호전되어 치유가 일어나는 것이다(윤철호, 2009).

<표5> 부정반응 개념범주와 개방코딩

하위 범주	개념	개방코딩 예시
부정 반응	몹시 피곤함	수련 후 몹시 피곤함을 느낌(참1, 5회차)
	가려움증이 생김	오른쪽 왼쪽 어깨 근처 팔뚝, 등에 가려움증이 생김(참1, 6회차) 가려움이 등과 허리에도 생김, (참1, 7회차)
	땀이 많이 남	땀이 많이 남(참1, 9회차)
	손가락마디가 뻣뻣함	모든 동작이 끝난 후 양손가락 첫 마디가 뻣뻣함을 느낌(참2, 6회차)
	메슥거림	천지서기 30분 후 속이 약간 메슥거림(참2, 9회차)
	통증	왼쪽 가슴 쪽이 저리고 등, 오른쪽 갈비뼈, 무릎이 아픴(참2, 9회차)
	발등이 부어오름	발등이 약간 부었음(참2, 7회차), 오른쪽 발등도 부어오름(참2, 9회차)
	가슴이 먹먹함	가슴이 먹먹함을 느낌(참2, 8회차)
	빠근함	횡격막호흡 때 등 쪽으로 빠근함을 느낌(참2, 14회차)

두 참가자는 하루의 수련이 2번으로 늘리게 된 3주차 수련, 5, 6회차 수련일지부터 부정반응이 언급되었다. 이는 수련의 양이 많아지면서 수련의 효과가 높아지는 결과로 유추해 볼 수 있다. 참가자1은 팔뚝에 생긴 가려움증이 등과 허리로 확산되었다가 비교적 빠르게 사라졌다. 참가자2는 손가락 마디의 뻣뻣함, 가슴이 먹먹함, 속이 메스거림, 발등 부어오름 등의 다양한 증상이 나오다가 후반기에는 고질적인 증상이 있는 오른쪽 신체를 중심으로 통증과 경직이 심화되었다가 서서히 풀려나갔다.

4) 긍정적인 변화

두 참가자는 수련에 적응하고자 하는 노력을 거쳐 수련의 양이 많아지면서 명현반응인 부정반응을 거치면서 점점 긍정적인 변화를 경험하였다. 신체적인 긍정적인 변화로는 ‘기감이 강해짐’, ‘몸이 개운함’, ‘머리가 맑아짐’, ‘통증이 줄어들’, ‘따뜻해지고 편안해짐’을 느꼈다. 또한 기분과 정신적인 변화로 ‘기분이 상쾌해짐’, ‘잡념이 줄어들’, ‘알아차림이 좋아짐’ 등의 긍정반응이 나타났다.

<표6> 긍정적인 변화와 개방코딩

하위 범주	개념	개방코딩 예시
긍정적인 변화	기감이 강해짐	손끝과 손바닥에 무언가 만져지는 기감이 느껴짐(참1, 7회차) 천지서기 기감이 더 강해짐(참1, 12회차) 손에서 팔뚝까지 저릿한 에너지를 느낌(참2, 10회차)
	기분이 상쾌해짐	수련 후에는 기분이 상쾌해지는 느낌이 듦(참1, 10회차) 천지서기 30분 후 기분이 매우 좋음(참2, 11회차)
	몸이 개운함	몸이 가벼워지는 느낌, 수련 후에 땀이 많이 나고 개운함(참1, 14회차)
	머리가 맑아짐	머리가 맑아지는 느낌(참1, 14회차)
	따뜻해지고 편안해짐	가슴과 배가 따뜻함을 느끼고 많이 편안해짐(참2, 12회차)
	통증이 줄어듦	발등 덜 부어오름, 아픈 곳이 줄어듦(참2, 10회차) 아픈 곳이 차츰 좋아지고 오른쪽 발등 부기는 사라졌음(참2, 13회차)
	잡념이 줄어듦	잡념이 많이 생김, 마음을 비우는 것이 잘 안됨(참1, 7회차) 잡다한 생각이 많음(참1, 8회차) 잡생각이 조금씩 없어짐(참1, 10회차)
	알아차림이 좋아짐	알아차림이 좋아지고 있음(참2, 13회차)

3. 심층인터뷰 결과

심층인터뷰를 통해 실습일지에 대한 보충 설명과 더 깊은 내면의 변화들을 연구할 수 있었다. 프로그램이 끝난 지 3주 뒤에도 일상의 수련시간이 이어지고 있었고, 인터

류가 있는 당시의 신체적 변화와 정신적 변화, 그리고 일상의 변화로 나누어 분석하였다.

1) 신체적 변화

신체적인 변화로는 이완과 회복, 자세 교정, 혈색 개선과 탄력회복, 눈 기능 개선, 통증의 심화와 완화, 그리고 수면의 질 향상으로 범주를 나누어 분석하였다.

<표7> 신체적 변화와 개방코딩

하위 범주	개념	개방코딩 예시
신체적 변화	이완	무릎까지 힘을 빼다보면 (천지서기) 팔이 하나도 안 아프고 편안해요. 아직은 의식적으로 어깨 힘 빼고 이렇게 해야지 빠지는데 이 천지서기 할 때는 짹 빠져요.”(참여자1)
	회복	에어컨을 켜고 하는데도 땀이 푹푹뚫뚫 흘렸어요. 그리고 나면 몸이 아주 개운해져요.(참1) (안하고 자면) 확실히 아침에 몸이 무거워요. 하고 자면 아침에 개운한데..(참2)
	자세교정	바르게 못 누웠거든요. 이거 시작하고 여기서 배우고 (집에서) 이틀인가 했는데 어깨가 편안하게 그때부터 바르게 누워서 자요.(참2) 굽었던 등이 조금 펴졌다는 느낌이 들어요.(참1)
	혈색 개선과 탄력 회복	사람들이 혈색이 좋아졌다는 이야기를 많이 해요.(참1) 살이 빠져서 출렁출렁하던 (영덩이가) 좀 단단해지는 느낌. 살이 더 찌거나 그런 건 아니었는데.(참2) 귀볼 대각선 주름살이 한쪽은 사라졌고, 한쪽은 열어졌어요.(참1)

눈 기능 개선	책을 보는 거 이외에는 안경 끼는 횟수가 줄어들었고, 운전을 할 때 안경 끼는 횟수가 줄었는데, 그래도 날이 흐린 날에는 안경을 끼고 하거든요. 근데 이것마저도 안경 벗고 가는 거예요.
수면의 질 개선	수면의 질이 아주 좋아졌어요. 아주 폭 자는 거야.(참1) 명절에 이틀을 못했는데 확실히 아침에 몸이 무거워요. 잠을 행복하게 자죠.(참2)
통증 심화·완화	어릴 때 선생님한테 매를 맞았어. 거기가 항상 아팠어요. 어느 날 그게 없어졌는데, 이 걸 하면서 그 자리가 다시 아프더라고요. 8주 지나고 나서 온 몸이 바스라지게 한번 아팠어요. 뼈 마디마디 다 아프다가 차츰차츰 없어지더라고요. 아팠던 데가 예민하게 아프더라고요. 내가 옛날에 여기도 아팠지, 여기도 아팠지,.... 100을 기준으로 하면 한 70은 나아졌어요. 원래 안 좋았던 오른쪽 얼굴 한쪽이 마비된 것처럼 했는데, 이것도 한 60정도 나아졌는데, 아직 그 느낌이 있어요. 등이 끊어지게 항상 아팠어요. 지금 등 아픈 건 한 80 정도 나아졌어요. 가장 안 좋았던 부위가 지금 남은 거예요.(참2)

노인의 특성으로 이완이 쉽지 않아서 실습일지 초기에 이완의 어려움을 호소했으나, 8차시 과정이 끝나고 인터뷰를 하는 시점에서는 이완이 잘 된다고 보고했다. 특히 긴 시간 서서 명상하는 천지서기 시간에 이완이 더 잘 되었고, 이와 함께 많은 땀이 배출되고 그러고 나면 아주 개운한 상태를 경험했다고 한다. 이는 수련이 강조하는 이완을 반복적으로 해내면서 체내 에너지 순환을 촉진하며 모공이 열리고 땀을 통해 노폐물이 배출되어 신체의 정화와

피로 회복에 기여한 것으로 해석된다. 특히 신체적 변화에서 주목할 것은 통증이 극심하게 심화되었다가 다시 조금씩 완화되는 과정이다. 아팠던 통증을 재 경험하는 과정을 통해 다시 통증이 완화되면서 몸의 자기치유가 일어나는 것을 확인할 수 있다. 이 단계에서 수련을 지속하는 힘이 중요한데, 이 참가자는 아파도 이것이 ‘기 몸살인가 보다’ 생각하고 참고 수련을 계속 이어갈 수 있었고, 조금 나아지고 조금 나아지’는 경험을 하게 되었다.

2) 심리적 변화

심리적 변화의 개념 범주로는 자기돌봄, 나하고 대화, 자기사랑, 감정조절, 내려놓음, 위안, 그리고 희망으로 분석하였다.

<표8> 심리적 변화와 개방코딩

하위 범주	개념	개방코딩 예시
심리적 변화	자기 돌봄	(천지서기 하면서) 아픈 데 찾아가서 자꾸 (돌봐주고), 이제 얼굴 어깨 가슴 심장 이런 식으로 쪽 전체적으로 한번 다 돌봐주고 그 다음에 가만히 내 몸을 숨을 쉬는...(참2)
	나하고 대화	힘들었던 마음들이 나하고 대화를 하면서 조금 편안해지는 느낌, 그래서(정규수업에 참여하길) 너무 잘했다 (싫어요) 오른쪽으로 특히 매 맞았던 그 자리(등 건갑 골 부근)가 아프면, 그때 어린 시절에 가면 마음이 울컥하고 그게 막 너무 안쓰러웠던 생각...(참2)

자기사랑	<p>나를 사랑할 수 있고 이걸 통해서 나를 사랑하는 방법을 사실은 배워가고 있구나 이걸 내가 느끼고 있거든요.</p> <p>나를 사랑하고 나를 행복하게 할 수 있는 선택을 정말 잘 했구나, 칭찬해 주고 싶어요.(참2)</p>
감정 조절	<p>간호하는 일이 막 확 올라오는 게 없더라고요.(그리고보니) 명절을 앞두고 서운한 마음이 한번 올라왔는데 예전 같으면 며칠 갈텐데 한나절 그리고 괜찮아졌어요.(참2)</p>
내려놓음	<p>(용서하기 어려운 대상) 내려놓자 생각하니, 마음이 좀 느긋하게 내려가더라고요.</p>
위안	<p>위안이 되는 느낌도 있어요. 마음이 조금은 편해지는 느낌이 드는 거예요.(참2)</p> <p>정신적으로 이제 내가 치매를 예방해야 되겠다는 차원에서 도움이 많이 되겠구나 하는 정신적으로 이제 위안이 되고.(참1)</p>
희망	<p>이 병(암)도 시간이 걸리겠지만 이거를 통해서 치유가 될 수 있겠구나 하는 그런 느낌을 받아요.</p> <p>나한테, 지금이라도 네가 70이 넘었어도 세 포를 또 건강하게 할 수 있고 이게 좀 나아지니까 나에게 희망을 줬기 때문에...(참1)</p>

치유명상기공은 초기에 몸이 긴장하고 불편한 곳, 통증이 있는 곳에 의도적으로 집중(의수)하도록 한다. 천지서기는 서서하는 명상으로 고요히 자신에게 집중하게 한다. 이런 요소들 속에서 몸으로 겪는 긍정적인 변화는 자기사랑과 정서적인 위안, 희망으로 연결되는 것을 볼 수 있다.

3) 일상의 활용과 지속성

<표9> ‘일상의 활용과 지속성’과 개방코딩

하위 범주	개념	개방코딩 예시
일상의 활용과 지속성	일상의 실천	주방에서 일할 때 오랫동안 칼질하고 오래 있다 보니까 허리도 아프고 무릎도 아프고 할 때가 있어요. 그래서 요새는 무릎을 힘을 쭉 빼고 하면 훨씬 부담도 덜 주고 그래서 내가 지금 그거를 이용하고 있어요.(참2)
	적극적 권유	사람들한테 내가 경험해 보니까 좋아서 막 권하고 싶은 그런 충동이 있어요. 건강이 좋지 않은 딸에게도 적극적으로 권했어요. 그래서 누가 물어봐주면 적극적으로 해보셔라 이렇게 얘기를 하죠. 그게 진심으로 좋으니까 얘기를 하는 거고 그러니까 사람들에게도 받아들여지는 것 같아요.(참2)
	자기실현	이제 이거를 끝까지 한번 해봐야 되겠다는 욕심까지 생기는 거예요.(참1) 난 이걸 하면서 너무나 맞는 거 난 찾았다. 나는 그래서 이거 할 때마다 동작 하나 하나 할 때마다 너무 좋아요.(참2)
	가르치는 배움	이 원리까지 내가 다 터득을 해서 타인을 가르치는 단계까지 가고 싶다.(참1) 처음에는 기대 안 했어요. 생각한 것보다 너무나 많은 영향력이 있었고, 또 내가 이제 놀라웠던 거는 (비싼 참가비를 내고라도 지도자 과정을) 해보자 이럴 정도로...(참2)
	영향력	내가 살면서 내 삶에 정복하고 누군가를 또 도와줄 수 있다면, 영향력을 끼칠 수 있는 기회가 주어진다면 행복할 것 같아.(참2)
	지속성	명상은 그냥 눈 감고 가부좌 틀고 앉아가지고 자기 생각 없이 그냥 가만히 앉아가지고 하는 그게 명상인가 보다 (.....) 근데 이거 하고 나서부터 이런 효과가 있구나 하는 걸 깨닫기 시작하니까 야 이걸 평생 해야 되겠다 이런 생각이 드는 거죠.(참1)

치유명상기공의 수련은 일상에서도 적용되는 것을 볼 수 있다. 수련에서 가장 기본이 되는 이완은 일상에서도 이완을 실천하게 했다. 신체적, 심리적 변화 속에서 확신은 평생 해야겠다는 지속적인 마음을 갖게 했고, 가족과 타인에게 이것을 적극적으로 권유하고 싶은 마음이 생겼다. 더 나아가 이것을 끝까지 공부해서 타인에게 가르치는 지도자까지 되고자 하는 목표의식까지 생기게 했다. 70대의 삶에 새로운 삶의 비전으로 확장된 의미 있는 과정으로 볼 수 있겠다.

V. 논의

본 연구는 치유명상기공 8차시 정규 프로그램이 노인의 신체적 변화, 심리적 건강, 삶의 질 향상에 미치는 영향을 탐구했다. 연구 결과, 노인들은 신체적 회복과 이완, 심리적 안정과 자기 돌봄, 삶의 질 향상과 지속성이라는 세 가지 주요 측면에서 긍정적인 변화를 경험했다.

1. 치유명상기공 8차시 정규프로그램을 통한 노인의 구체적인 신체 변화 경험

치유명상기공 수련의 정규과정 동안 두 참가자는 프로그램이 진행되는 동안 신체의 땀기고 빠근하고 아픈 불편한

증상을 경험했다, 이완이 잘 안되었고, 호흡과 동작의 연결이나 마음을 모으는 것이 잘 안되기도 했다. 한편으로는 초반부터 열감과 기감을 느끼기도 했다. 참가자는 수행에 적응하기 위한 노력으로 매일 꾸준한 수련을 이어가면서 힘들지만 서두르지 말자고 마음을 다지고, 동작을 외우거나 천지서기 시간을 늘려가는 등의 노력을 기울였다. 두 참가자 모두 명현반응을 경험했는데, 참가자1은 프로그램 중반 즈음에 가려움증으로 시작해서 비교적 빨리 해소되었다. 반면에 참가자2는 중반 즈음에 생긴 부기와 통증은 8차시 과정이 끝난 직후에 몸이 바스라지게 아픈 통증으로 극대화 되었다가 서서히 완화되었다. 이 과정에서 예전에 아팠던 통증을 거슬러 경험하기도 했다.

긍정적인 신체 변화는 기감이 점점 강해졌고, 몸이 개운해지고 머리도 맑아졌다. 처음에 어렵던 몸의 이완이 잘 되면서 일상에서도 적용해서 실천할 수 있게 되었다. 몸이 개운해지고 피로가 풀리는 회복감, 자세 교정과 탄력 회복, 혈색이 좋아지고 눈 기능이 개선되었으며 수면의 질이 매우 좋아졌다. 이러한 긍정적인 경험은 명현반응이 일어난 직후로 더 많이 나타났다.

이는, 명상기공의 긍정적인 몸의 호전반응으로 전신 또는 국부에서 땀이 배어 나오고, 타액 분비가 증가하며 트림과 방귀가 나온다. 식욕이 왕성해지고, 피부에 원기가 돌며 혈색이 좋아지고, 숙면과 쾌면을 취할 수 있으며 두

뇌와 눈과 귀가 맑아진다(태광, 1998)고 한 선행연구의 결과를 이어받으며 명현반응이라는 과정으로서의 경험을 더 강조해서 밝혀낸 것이라고 볼 수 있다. 치유명상기공은 노화된 신체에서도 명현반응을 거쳐 자기치유의 과정이 작동할 수 있음을 보여준다.

2. 치유명상기공 8차시 정규프로그램이 노인의 심리적으로 미친 영향

두 참가자는 프로그램이 진행되는 동안에 기록한 실습일지에서 기분이 상쾌해지고 잡념이 줄어들며 알아차림이 좋아진다고 보고했다. 참가자는 동기공 수련을 끝내고 서서하는 명상인 천지서기가 수련의 핵심이라고 느끼며 그 수련시간을 계속해서 늘려갔는데, 그 시간 속에서 자신의 몸을 반복해서 마음으로 돌보고, 자신의 내면과 대화하며 자신을 사랑하는 시간을 가졌다. 올라오는 감정이 저절로 조절되고 용서하기 어려웠던 대상도 내려놓게 되었으며 더 건강해질 수 있다는 자신감과 희망도 가지게 되었다.

“호흡과 동작과 의식을 일치시키는 명상은 뇌가 세로토닌 분비를 효과적으로 유도할 수 있는 상태를 만들어 주어 편안하고 기분 좋은 상태를 만든다.”(이승현·신희섭, 2006). 주의집중 명상에 속하는 기공 명상이 중학생들의 마음챙김과 자기조절뿐만 아니라 신체 알아차림, 공감, 신

체적 자기개념에서도 긍정적인 영향을 준다(이승호, 2016). 한편 노인들은 시대적으로 자신을 돌보기 어렵고 억압된 마음이 많은 상태로 몸과 마음을 돌보기가 쉽지 않다. 기공의 부드러운 신체활동이 심리적인 긍정적인 영향으로 이어지는 과정은 프로그램의 통합적 치유효과를 뒷받침하는 것이다. 치유명상기공의 의도적으로 아픈 곳을 주시하게 하는 의념과 의수, 또 긍정적인 상상을 하게 하는 상관, 정기공인 천지서기의 명상적 요소가 자기사랑과 위안, 희망을 경험하게 했다고 볼 수 있겠다.

3. 치유명상기공 8차시 프로그램이 노인의 삶의 질을 변화시키고 지속시키는 힘

두 참가자는 부부로서 일상이 연결되는 이점이 있다. 서로 같은 수련을 일상에서 함께하며 매일의 삶속에 깊숙이 자리 잡았다고 여겨진다. 그러나 무엇보다 본인들이 몸으로 마음으로 느낀 긍정적인 변화가 가장 큰 확신을 주었고 이를 통해 타인에게 적극적으로 권유하며 일상의 대화 주제가 되었다. 평생하고 끝까지 해봐야겠다, 나에게 딱 맞는 걸 찾았다는 만족감과 자기실현으로 이어졌다. 더 나아가 가르치면서 타인에게 선한 영향력을 끼치는 행복한 미래를 상상하게 되었다.

이 연구를 시작하며 연구자가 무엇보다 관심을 가진 것

은 이 프로그램이 노인의 삶에 지속적인 영향을 미칠 수 있을 것인가였다. 이 연구과정을 통해 치유명상기공 정규 과정 프로그램은 신체와 심리의 긍정적인 변화를 통해 노인의 삶의 질을 전체적으로 개선했으며, 지속가능하게 하는 힘을 보여준다 하겠다. 또한 노인들도 비교적 배울만하면서 몸과 마음에 미치는 강력한 치유효과를 경험하면서 프로그램에 대한 확신을 갖게 하였으며, 이는 노인들에게 자기실현과 목표설정 기회를 제공하며 삶의 의미를 재구성하는데 기여함을 볼 수 있다.

4. 치유명상기공 8차시 프로그램의 명상과 신체활동의 병행이 가져오는 효과

치유명상기공은 몸 에너지를 중심으로 다루는 기공에 염지관의 명상적 요소를 강력하게 결합한 기공이자 명상 수련법이다. 김계령·김일식(2018)은 명상프로그램은 노인들에게 큰 효과가 기대되며, 명상과 함께 신체활동을 병행하는 것이 효과적일 수 있음을 시사한다. 정적인 명상은 스트레스와 우울, 불안 등의 부정적인 감정을 감소시키고 정서적 만족감을 준다. 그리고 동적인 걷기와 같은 신체활동은 노인의 삶에 활력을 가져와 명상과 움직임을 병행한 복합 명상이 단순 명상보다 큰 효과가 나타난 것으로 해석된다.

앞서 <그림1>에서 보듯이, 우리의 존재는 몸과 마음이 서로 쌍방향으로 영향을 주고 받는다. 단순히 몸에도 좋고 마음에도 좋은 것이 아니라 하나의 수련으로 몸(기)과 마음(정신)을 동시에 다루면 서로 상호 영향을 미치면서 강력한 선순환의 치유 효과가 일어나는 것이다. 오랜 세월 노화된 몸과 마음을 가진 노인을 치유하는데 쌍방향 선순환의 복합적 치유법이 필요할 것이다. 본 연구를 통해 치유명상기공 프로그램은 신체적, 심리적, 그리고 일상의 차원에서 통합적인 치유효과가 있음을 시사한다. 신체적 한계뿐만 아니라 오랜 삶이 남긴 자기 돌봄은 어려워지면서 심리적으로 불안을 겪고 있는 노인들에게 효과적인 몸 마음 통합 건강관리법으로 활용될 수 있다.

VI. 결론

본 연구는 치유명상기공 8차시 정규 프로그램이 노인의 신체적, 심리적 건강과 삶의 질에 미친 영향을 탐구한 결과, 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 치유명상기공 프로그램은 노인의 신체적 변화에 구체적이고 단계적인 변화를 경험하게 한다는 것을 알 수 있었다. 초기에는 여러 불편한 증상과 명현반응을 경험했지만, 시간이 지나면서 신체가 이완되고 회복력이 증가했다. 이는 통증의 완화, 자세 교정, 혈색 개선, 눈 기능 향

상, 그리고 수면 질 개선으로 이어졌다. 특히, 명현반응 후 나타나는 신체의 긍정적인 변화는 프로그램이 체내 에너지 순환을 활성화하고 신체의 자기 치유 능력을 자극했음을 시사한다.

둘째, 이 프로그램은 노인의 심리적 건강에도 중요한 변화를 가져왔다. 참가자들은 수련 과정에서 자신을 돌보는 법을 배우고, 자신을 사랑하며, 내면과의 대화를 통해 심리적 안정을 경험했다. 이 과정은 감정 조절 능력을 향상시키고, 희망과 위안을 제공하며, 삶에 대한 긍정적 태도를 형성하는 데 기여했다. 심리적 변화는 노인들이 억압되거나 무시했던 자신의 감정과 과거 경험을 수용하고, 이를 통해 자신을 재발견하는 계기가 되었다.

셋째, 치유명상기공 프로그램은 노인의 삶의 질을 개선하고 이를 지속시키는 힘을 보여주었다. 수련을 통해 신체적, 심리적 변화를 경험한 참가자들은 이를 관계와 일상생활에 적용하면서 만족감을 높였다. 또한, 프로그램을 통해 자신만의 건강관리 방식을 확립하고, 장기적으로 실천할 의지를 가지게 되었다. 이는 자기실현의 욕구와 타인에게 긍정적 영향을 주고자 하는 목표로 확장되었다. 특히, 두 참가자는 지도자가 되어 프로그램을 가르치는 역할을 꿈꾸는 등, 노년기에 새로운 삶의 비전을 발견하였다.

넷째, 본 연구는 명상과 신체활동을 병행하는 통합적 접근법의 효과를 강조하였다. 치유명상기공은 단순한 신체적

운동이나 명상 이상의 복합적 수련법으로, 몸(기)과 마음(정신)을 동시에 다룸으로써 상호작용과 선순환의 치유 효과를 이끌어냈다. 이러한 접근법은 노년기 신체적 한계와 심리적 불안을 극복하는 데 효과적이며, 노인의 건강과 삶의 질을 전반적으로 향상시킬 수 있는 강력한 도구임을 확인하였다.

이상의 결론을 통해, 치유명상기공 프로그램은 노인들의 신체적, 심리적 건강 증진과 삶의 질 향상을 위한 유효한 대안적 건강관리 방법으로 활용될 수 있음을 확인하였다. 또한, 이는 단순한 건강 증진을 넘어 노년기 삶의 의미를 재구성하고 자기실현의 기회를 제공한다는 점에서 실질적이고 학문적인 의의를 가진다. 앞으로 본 연구 결과가 노인 대상의 건강 증진 프로그램 개발과 정책적 적용에 기초 자료로 활용되기를 기대한다.

본 연구는 치유명상기공 프로그램이 노인의 신체적, 심리적 건강 및 삶의 질에 미치는 영향을 탐구하며 긍정적인 결과를 도출하였지만, 다음과 같은 한계를 지니고 있다.

첫째, 연구 대상의 제한성을 가진다. 연구는 두 명의 사례를 중심으로 수행되었으며, 참여자가 부부라는 특징을 가지고 있다. 이는 가족 간의 상호작용이 결과에 영향을 미쳤을 가능성을 배제하기 어렵다. 따라서 연구 결과를 다양한 연령대, 성별, 사회적 배경을 가진 노인들에게 일반화하는 데 한계가 있다. 둘째, 연구 방법론의 한계로 본

연구는 심층 인터뷰와 실습일지 분석을 기반으로 한 질적 연구에 초점을 맞추었다. 이 접근법은 참여자의 주관적 경험을 풍부하게 이해하는 데 유용하지만, 객관적인 정량적 지표가 부족하여 프로그램의 효과를 객관적으로 검증하기에는 한계가 있다. 셋째, 명현반응에 대한 심층 분석이 부족하다. 연구에서 두 참가자의 경험으로 명현반응이 중요한 주제로 다뤄졌으나, 명현반응의 생리적, 심리적 기전을 구체적으로 설명하거나 과학적으로 검증하지는 못했다. 넷째, 참여자 선택 편향을 가진다. 연구에 참여한 대상자는 스스로 자연치유와 대체의학에 대한 관심이 높아 프로그램 참여 동기가 강했던 점에서, 더 다양한 동기와 배경을 가진 노인들을 대표하지 못할 가능성이 있다. 또한 기존의 맨발걷기와 식이요법이 참가자의 건강 변화에 영향을 미쳤을 가능성을 배제하기 어렵다. 이는 프로그램의 독립적인 효과를 평가하는 데 한계로 작용한다.

이를 보완하기 위해 제안한다. 연구의 다양한 대상군을 확대하여 성별, 연령, 사회적 배경이 다른 노인들을 포함한 대규모 연구를 통해 결과의 일반화 가능성을 높일 수 있을 것이다. 질적 연구와 함께 정량적 데이터를 통합하여 프로그램 효과를 객관적으로 검증할 수 있으며, 프로그램 종료 후 일정 기간 동안의 장기적이고 지속적인 효과를 추적하는 종단 연구를 수행하면 더욱 진전된 연구가 될 것이다. 명현반응의 생리적, 심리적 메커니즘을 과학적으

로 검증하여 프로그램 효과를 보다 깊이 이해하게 할 것이다.

본 연구는 치유명상기공 프로그램이 노인의 신체적, 심리적 건강과 삶의 질 향상에 긍정적인 영향을 미쳤음을 입증하였다. 프로그램은 단순한 건강 관리법을 넘어, 노인들이 스스로를 돌보고 새로운 삶의 의미를 발견하도록 돕는 자기실현의 기회를 제공하였다. 이러한 통합적 치유 접근법은 노인의 건강 증진과 더불어 사회적 차원에서의 정책적 실천으로 확대될 가능성을 제시한다. 향후 다양한 대상군을 포함한 대규모 연구와 정량적 검증을 통해 본 연구가 제시한 통찰을 더욱 확대하기를 기대한다.

참고문헌

- 김계령·김일식(2018). 노인대상 명상프로그램 효과성 메타 분석. 한국노년학, 38(1), 47-63.
- 김민호·김영일(2012). 24주 규칙적인 기공체조 운동이 중년여성의 기능적 체력과 삶의 질에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 47, 877-885.
- 김슬기 등(2012). 국내 보완대체의학 사용 실태조사 연구의 동향 분석. 대한한의학회지, 33(1), 24-41.
- 김재숙(2007). 성명쌍수 : 도교의 수련과 진인의 경지. 도교문화연구, 27, 95-122.
- 보건복지부(2020). 2020년도 노인실태조사(정책보고서 2020-35), 261-267.
- 신경림·조명옥·양진향(2004). 질적연구방법론. 서울: 이화여자대학교출판부.
- 양선아(2021). MBCT에 대한 통합심신치유관점에서의 고찰 : 몸치유를 중심으로. 서울불교대학원대학교, 석사학위논문.
- 양현정(2023). 두뇌훈련으로서의 명상 : 감정조절력과 인지기능을 높이는 명상의 과학. 한국뇌과학연구원: 브레인, 97, 20-21.
- 오정민(2021). 한방기공운동 참가 노인의 자연치유 경험과 수용 태도에 관한 근거이론 접근. 동방문화대학원대

학교, 박사학위논문.

원우녕 등(2021). 인체 내분비 관련 인자 향상을 위한 팔단금 기공 운동의 응용 : 체계적 문헌고찰. 한국웰니스학회지, 16(3), 349-363.

유기웅 등(2018). 질적연구방법의 이해(개정 2판). 서울: 박영스토리.

윤철호(2009). 瞑眩 반응에 대한 보고 연구. 대한한의학회지, 30(5), 1-15.

이동현(1991). 건강기공. 서울: 정신세계사.

이동현(1992). 생활기공. 서울: 정신세계사.

이승헌·신희섭(2006). 뇌를 알면 행복이 보인다. 서울: 브레인월드.

이승호(2016). 기공 명상이 중학생의 마음챙김 정도와 자기조절에 미치는 영향 : Holzel의 작용기제를 중심으로. 충북대학교대학원, 석사학위논문.

이재범·김용국(2010). 기공수련이 여성 노인의 건강관리 지수에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 40(1), 411-419.

임영자·심준영(2014). 기공체조 프로그램이 노인의 우울 및 두뇌 영역별 뇌파 활성도에 미치는 영향. 선도문화, 17, 337-379.

조효남·심미경·우문희·이주아(2024). 치유명상기공 ‘2024년 제1차 생활기공지도사 과정 교재’.

78 심신통합치유연구 제2권 제1호

조효남·안희영(2020). 통합심심신치유학(실제 편). 서울: 학지사.

조효남·안희영(2020). 통합심심신치유학(이론 편). 서울: 학지사.

조효남·안희영(2020). 통합심심신치유학(치유기제 편). 서울: 학지사.

태광 범징(1999). 기공명상. 서울: 조계종출판사.

접 수 일(2024년 9월 30일)

수 정 일(2024년 12월 27일)

게재확정일(2024년 12월 27일)