

「동의보감」精氣神론에 근거한 한방무용치료프로그램의 치료적 가능성에 관한 연구*

김한솔**, 윤미라*** 경희대학교

본 연구는 각기 다른 분야인 한의학과 무용치료의 두 가지 학문적 특징에 따른 한방무용치료의 공통적인 접점원리를 살펴본 후, 한방무용치료라는 학문적 영역에 관한 이론적 틀을 확립시키고 그에 따라 건강증진을 위한 한방무용치료프로그램의 치료적 기능과 역할, 예방의학으로서 치료적 가능성에 대한 문헌적 토대를 마련하기 위해 수행되었으며 그 결과는 다음과 같다. 첫째, 「동의보감」精氣神론과 동양의학 사상을 바탕으로 한 한방무용치료의 원리를 고찰하고, 이 원리를 적용한 '산조 기무'와 '오행경혈기무'를 제시함으로써 이들이 「동의보감」精氣神론과의 연관성을 통해 치료적 요소를 제시할 수 있도록 이론에 근거하여 귀납하였다. 둘째, 한방무용치료프로그램을 수행함에 있어서 개개인의 건강증진 및 삶의 질 향상에 영향을 미칠 수 있을 것으로 기대된다. 본 연구를 통하여 한방무용치료프로그램의 포괄적인 필요성 및 치료적 가능성이 더 나아가 예방 의학으로서 적합한 선진성 제고를 위하여 후속연구에 중요한 예측요인이 되었다는 것으로 판단되며 더 많은 연구가 진행되기를 기대해본다.

주요어 : 무용치료, 한방무용치료, 기무, 精(정) 氣(기) 神(신), 건강증진, 삶의 질

I. 서론

오늘날 현대사회에서는 17세기 서양의학을 중심으로 구성된 몸과 마음이라는 이분법적 이론에서 탈피하여 통합적이고 전체적인 시각으로 치료의 중요성이 집중되고 있다. 즉, 둘로 나누어 부분적으로 보는 것이 아닌, 전체 대상을 통합적으로 보며 그 속에서 여러 가지 방법을 모색하여 각기 다른 방면으로 병을 바라보는 통합 치료가 21세기 오늘날의 새로운 치료요점임을 강조할 수 있다. 현대의 양상처럼 고대 사회에서의 의학과 예술학은 독자적인 학문의 범위가 아니었고, 자연현상을 형이상학적 원리를 기반으로 자연 철학과 종교의 보편적인 본질과 의의를 바탕으로 하여 종교적인 면이 밀접하게 연관되어 있다. 고대에서의 의술과 예술은 대부분 주술을 행하였고, 그때의 주술사는 예술가와 의사의 모든 역할을 도맡았다. 예를 들어, 원시시대 신앙의 한 형식인 샤머니즘에서 샤먼은 춤과 노래를 연속적으로 반복함에 따라 인간의 병을 고치는 치유자 역할을 하는데, 이는 고대에서부터 기도로 병을 고치는 전통이 있었음을 보여주는 것으로 이 방법은 어느 정도 효과가 있었다(안혜리, 2012).

현재 모습에서는 찾아보기 힘들지만 의료의 시초는 무(巫)와 깊은 연관성을 가지고 있음을 예측해 볼 수 있다. 동양의학 최고의 경전인 「황제내경」에서는 무(巫)와 의료가 결합되어 있다는 모습이 기록되어 있다(홍원식, 1985). 이러한 무(巫)와 의(醫)가 결합되고 난 뒤 의학은 무(巫)로부터 분화되어 독자적인 분야로 영역을 이루었다.

앞서 말했듯, 춤과 의학은 무(巫)라는 문화적 근원을 바탕으로 공유하였고, 이를 확장시켜 동양의학인 한의

* 본 논문은 2021년 경희대학교 석사학위논문을 수정 및 보완한 연구임.

** 주저자: 경희대학교 대학원 무용치료학 석사, 무용한의학연구소 연구원 gkstmf102@khu.ac.kr

*** 교신저자: 경희대학교 무용학과 교수, 무용한의학연구소 센터장 aurora@khu.ac.kr

학은 무속의 치유 기능으로부터 세분화되어 점차 독자적인 분야로써 영역을 넓혀나갔다. 더 나아가 질병의 전체적인 영역에서 의학이 무속에 비해 상대적인 부분이 있다고 의미하는 것이 아니라, 시대 흐름에 따라 질병의 폭이 점차 넓어지면서 새로운 영역의 역할에 의하여 기능한다는 것을 말한다.

한의학에서는 세포, 조직, 기관이 모여 만들어진 인체의 생명체뿐만 아니라 여러 가지 주위환경에 의해서 구성되는 우주전체를 대상으로 여겼고, 이들을 연결시키는 '기(氣)'의 존재를 통하여 생명의 구조를 나타내고 있다(고희상, 2002). 우주만물이 기(氣)에 의해 만들어진다고 볼 때, 정(精)이 육체의 기반이 되고, 신(神)이 인간의 생명력을 통솔하기 때문에 우리가 살아가는데 있어서 생명을 구성하는 주요 요소로써 육체와 정신은 하나라는 가치를 지닌다. 즉 정(精)과 신(神)은 기(氣)의 매질이 되어 서로 상호적 영향을 미친다고 볼 수 있다. 그렇기 때문에 생명활동의 주요 핵심인 정(精) 기(氣) 신(神)을 스스로가 얼마나 잘 인지하여 건강을 위한 활동까지 이어질 수 있는가에 달려있다고 본다. 이러한 관점에서 건강은 개개인의 삶과 노후에 아주 큰 영향을 미치는데, 몸의 구성원리인 정(精) 기(氣) 신(神)은 서로 상호관계를 유지시키는 역할을 한다고 말할 수 있다. 움직임을 구성하는 것이 특징인 정(精)과 호흡을 중심으로 사람의 모든 감각이 주체가 되는 기(氣)와 인간의 정신활동을 주관하는 신(神)이 모여 각자의 역할을 하며 양생움직임을 이행함으로써 건강한 신체가 지속될 수 있도록 유지하는 것이 특징이다.

현대사회 한국인의 평균수명은 백세시대를 뛰어 넘어 기대 수명이 점차 증가함에 따라 건강증진이라는 단어에 초점을 두고 있다. 이에 한의학에서도 건강증진을 위한 운동, 체조, 춤 등 신체활동을 통한 한방건강증진 프로그램에 따라 치료적 가능성에 대한 관심이 높아지고 있으며 질병에 따른 임상적 증상에 대하여 움직임 프로그램을 개발 하고자하는 분위기가 조성되고 있다.

한의학의 양생 기법 중 가장 대표적인 '기공'은 인체에 흐르는 기(氣)를 길러 보충하고 기를 원활하게 소통 시킴으로써 심신의 건강을 증진시키는 건강법이다(이동현, 1989). 그렇기 때문에 기(氣)가 우리에게 얼마만큼의 영향을 끼치는지 한번쯤은 생각해볼 필요가 있다. 이에 건강을 중심으로 살아가는 현대사회 속에서 개개인의 건강증진을 위한 건강춤 또는 움직임/무용치료 프로그램 등 신체활동을 통한 프로그램 활용이 실시되기 이전에, 몸의 구성원리인「동의보감」 정(精) 기(氣) 신(神)론의 필요성과 한의학 이론적 특징을 바탕으로 한 한방 무용치료프로그램 중 '산조 기무'와 '오행경혈기무'의 원리를 살펴보고자 한다.

산조 기무는 산조 춤에 음과 양의 원리와 氣의 흐름을 적용시켜 재구성하였다. 또한 우리 몸의 원리를 파악하여 신체 내에 원활하게 흐르는 氣의 순환을 통해 건강한 신체조성을 하고, 이어 정신적 건강상태를 유지시킬 수 있다는 논리적 시각을 통해 개발되어진 한방무용치료의 한 영역이다. 오행경혈기무는 음양오행의 원리에 따라 氣와 호흡을 중심으로 활용되며 기무와 한국 춤을 결합하여 한의학적 이론을 반영한 치유 프로그램이다. 이러한 오행경혈기무는 음양의 원리를 기반으로 양생법에 근거한 한국 춤의 치료적 기능을 해석하여 이루어진 움직임이다. 이러한 산조 기무와 오행경혈기무는 사실상 복잡하고 과도한 범위의 동작이 아닌 간단하고 단순화된 움직임으로 대상자에 구애받지 않아 누구나 수행할 수 있다는 장점을 가지고 있다. 그러므로 건강한 신체 조성과 안정된 호흡에 따른 맑은 정신상태를 유지할 수 있다는 것에 의의를 둔다.

이처럼 '산조 기무'와 '오행경혈기무'는 호흡을 통해 신체 안에 내재되어 있는 탁한 기운을 밖으로 빠져나오도록 하는 방식과 氣의 흐름에 따른 조화로운 상태에 집중된다는 점에서 공통적인 원리를 가지고 있다. 이러한 한방무용치료프로그램을 수행함으로써 고령화에 접어든 노인의 정신적, 신체적인 건강증진과 질병을 미리 예방하여 건강을 유지시킬 수 있도록 하며, 개개인의 삶의 질 향상에 영향에 미칠 수 있을 것으로 기대된다.

따라서 본 연구의 목적은 각기 다른 분야인 한의학과 무용치료의 두 가지 학문적 특징에 따른 한방무용치료의 공통적인 접점원리를 살펴본 후, 이에 따른 이론적 원리를 체계적으로 정립한다. 또한 한방무용치료라는 학문적 영역에 관한 이론적 틀을 확립시키고, 건강증진을 위한 한방무용치료프로그램의 치료적 기능과 역할, 예방의학

으로써 치료적 가능성에 대한 문헌적 토대를 마련하는 것에 중점을 둔다. 이에 개개인의 건강증진을 위한 한방 건강증진프로그램 및 한방무용치료프로그램으로써 치료적 가능성에 대한 필요도의 이해를 높이고자 한다.

본 연구와 관련된 선행연구를 살펴보면, 고희상(2002)의 『東醫寶鑑』의 生命觀 研究 : 精氣神을 中心으로, 정창현외 3인(2017)의 『東醫寶鑑』의 精氣神 養生法과 그 특징, 을 통해 우리 몸의 주체는 精氣神으로써 이는 생명을 구성하는 중요한 요소로 보았으며, 精氣神은 서로 유기적인 상관 관계성을 나타내고 있다고 할 수 있다. 이처럼 精氣神이 생명을 구성하고 건강을 유지할 수 있는 양생법의 관점으로 살펴본 선행연구들을 살펴볼 수 있었고, 이는 精氣神론이 신체의 가장 중요한 구성 물질로써 이론적 고찰을 구체적으로 설명하였다고 할 수 있다.

그 다음 김지선, 김은정(2010)의 '노인의 기공체조 프로그램 참여 동기가 건강관련 삶의 질 향상에 미치는 영향', 최유석(2016)의 '한방기공운동 참여 여성노인의 재미요인이 건강관련 삶의 질에 미치는 영향', 윤미경(2010)의 '삶의 질 향상을 위한 한방건강증진행위의 영향요인 분석'을 통해 한의학 이론을 기반으로 한 기공요법이 신체적 운동의 기능뿐만 아니라 개개인의 삶의 질 및 일상생활 능력 향상과 정신 건강에 영향을 미친다고 볼 수 있다. 기공 이외의 한방증진프로그램이 움직임을 기반으로 한 운동치로나 재활프로그램등과 같이 현장에서 적극적으로 수용되어야 한다고 본다. 더 나아가 선행연구를 통하여 한의학적 이론을 기반으로 여러 신체 활동을 다양한 방면으로 활용한다면 건강증진은 물론이고 개개인의 삶의 질 향상에 효과적이라고 판단된다.

마지막으로 윤미라(2011)의 '음양오행에 근거한 한국무용의 치료적 기능에 관한 연구', 윤미라, 심혜경(2020)의 '오행경혈기무의 치료적 유용성', 봉정민, 윤미라(2021)의 '호흡에 의한 치료적 한국무용 움직임(기무) 개발 연구'를 통해 실험이나 임상 연구 외에 이론적인 접근에 많은 비중을 두어 한의학적 관점에서의 무용 움직임에 대한 체계적인 이론적 틀을 확립시켰다는 것을 알 수 있었다. 그리하여 한의학 이론을 근거로 한 무용의 움직임 원리를 활용한 이론적 고찰을 구체적으로 분석하였고, 이어 치료적 기능으로써의 역할에 대한 가능성을 체계적으로 확립시켰다는 것을 알 수 있었다.

이러한 분석 결과를 통해, 한의학 이론을 기반으로 다채로운 치료목적의 무용움직임 프로그램이 개발되어야 한다고 본다. 또한 이에 따른 실험 및 임상적 연구를 통해 여러 효과를 입증해야 할 것이며, 그것이 실질적으로 활용되어야 한다고 본다.

본 연구의 구성은 문헌적 연구 분석을 바탕으로 이루어졌으며, 논문을 진행하는데 있어서 선행연구를 통해 춤과 한의학의 접점을 파악하여 둘의 공통관계를 정확히 인식하고, 한국 춤의 특징을 통해 한의학 이론을 바탕으로 치료적 기능을 탐색하였다. 또한「동의보감 내경편」精氣神론의 이론적 개념과 학문적 특징을 해석해 낸 문헌을 중심으로 精氣神론의 구성원리를 분석하였으며, 건강을 유지시키는 양생법 원리에 근거한 신체활동 또는 건강 춤 프로그램의 선행연구를 바탕으로 한의학 이론에 무용동작을 적용하여 만들어진 한방무용치료 프로그램 중 '산조 기무' 와 '오행경혈기무'가 「동의보감」精氣神론과의 연관성을 통하여 치료적 요소를 제시할 수 있도록 이론에 근거하여 귀납하는데 목적을 두었다. 끝으로 한방무용치료라는 새로운 학문적 영역에 관한 이론적 틀을 확립시키고, 그에 따라 건강증진을 위한 한방무용치료프로그램의 치료적 기능과 역할, 예방 의학으로써 치료적 가능성에 대한 문헌적 토대를 마련하는데 의의를 두었다.

II. 한의학적 이론을 근거로 한 무용의 치료적 기능

1. 한의학과 무용치료의 접점

우리나라를 비롯하여 동아시아권 국가들은 예로부터 동양철학사상의 공통분모를 가지고 있다. 이는 우주와

자연과의 관계를 중요시 여기며, 우주만물에 의미를 부여하여 서로 상호작용하는 역할을 한다. 이렇듯 음양오행 사상은 인간과 우주와의 관계를 음과 양의 원리로 이루어진 이론으로써 의식주뿐만 아니라 우리 삶의 지대한 영향을 미쳤다. 이와 같이 동양의학 최고의 경전인 「황제내경 소문」은 음양사상을 바탕으로 이루어졌고, 음과 양의 조화를 강조한 음양오행 사상은 문화예술 분야에 상당한 영향력을 미치며 한국 춤의 발전에도 큰 역할을 하였다. 이처럼 한국 춤과 음양오행사상은 아주 가깝게 맞닿아 있으며, 한국 춤 역시 치료적 기능이 있음을 시사하고 있다(윤미라, 심혜경, 2020).

현대사회 한국인의 평균수명은 백세시대를 뛰어 넘어 기대 수명이 점차 증가함에 따라 건강증진이라는 단어에 초점을 두고 있다. 이에 한의학에서도 건강증진을 위한 운동, 체조, 춤 등 신체활동을 통한 한방건강증진 프로그램에 따른 치료적 가능성에 대한 관심이 높아지고 있다. 또한 질병에 따른 임상적 증상에 대하여 움직임 프로그램을 개발 하고자하는 분위기가 조성되고 있다.

한의학의 전통적인 건강체조법에는 대표적으로 태극권, 오금희, 팔단금 등과 같은 온갖 여러 기공이 있는데, 이와 같이 단전호흡과 이완요법 등을 통해 氣를 길러 원활하게 소통시킬 수 있도록 하여 건강을 증진시킬 수 있도록 한다. 이러한 한의학적 관점에서 바라본 건강증진자세를 양생이라고 하는데, 이는 질병의 발생이전과 자연환경의 변화 과정에 따른 예방적 건강관리를 통해 높은 건강수준의 단련을 말한다(곽오계, 권윤희, 2013; 김수경, 2014). 양생을 통한 한방건강증진행위는 신체와 정신, 자연과의 조화로운 삶을 통한 건강유지 및 질병예방을 강조하고 있으며 신체단련뿐만 아니라 정신 조절을 강조한다. 또한 예방 차원에서의 건강관리를 포함하는 한방건강증진행위는 건강한 식생활에 따른 실천, 휴식, 신체적 활동 등을 통해 지금보다 더 나은 건강증진과 삶의 질 향상에 직접적인 영향을 준다(김수경, 2014).

한의학의 양생 기법 중 가장 대표적인 기공 운동은 신체적 기능 향상과 심신의 건강을 증진시켜 유지하는 건강법이다. 기공이란 '스스로 마음을 조절하는 調心(조심)과 호흡을 길러 고르게 하는 調息(조식)과 자신의 몸을 잘 다스리게 하는 調身(조신)을 통하여 인체에 흐르는 氣를 길러 보충하고 氣를 원활하게 소통시킴으로써 심신의 건강을 증진시키는 건강법'이다(이동현, 1989). 이러한 전통적인 기공수련법에 신체와 호흡, 의식의 통합을 유도하여 경락의 개념을 도입한 기무(이화진 외, 2006)는 기공과 한국 춤을 결합한 움직임으로 한의학적인 관점에서 새롭게 구성된 건강춤이다. 또한 기와 호흡, 그리고 음양의 원리를 바탕으로 구성된 기무는 움직임을 구현하는 인간의 신체를 한의학적인 관점에서 바라보고 있다(손수현 외, 2015).

기무의 움직임 원리에는 수축을 통한 음의 움직임과 이완을 통한 양의 움직임으로 구성되어 음과 양의 조화를 내재한 움직임 원리를 가지고 있다. 이와 같은 원리를 가지고 움직임을 하였을 때, 양생움직임의 호흡법과 한국 춤의 호흡법을 연결시켜 이행함으로써 몸에서 흐르는 氣의 흐름에 따라 자연스럽게 발현되는 호흡을 유도함과 동시에 신체의 균형과 조화를 유지시킬 수 있다. 이러한 기무 움직임의 기본적인 틀은 한의학 이론을 근거로 하여 음과 양의 원리를 받아들여 구성되어있다고 할 수 있다(손수현 외, 2015).

예부터 사람들은 발병의 원인과 노화에 따른 건강 조건에 대한 연구(윤미경, 2011)만 집중적으로 해왔던 반면에 현재는 한방건강증진행위를 통한 양생활동을 함으로써 개개인의 건강상태는 물론이며, 자기 효능감의 중요성과 삶의 질 향상에 초점을 두어 살펴볼 수 있다. 이를 바탕으로 인간의 생명을 다루고 있는 허준의 「동의보감」양생법 또한 몸의 움직임을 통하여 건강을 다루고 있다는 측면에서 무용치료가 추구하는 건강법과 같은 목적을 가지고 있다고 할 수 있다.

2. 「동의보감」 精 氣 神론의 이해

「동의보감」의 사상적 배경을 살펴보면 사람의 몸을 이루는 근원을 초지일관 精 氣 神의 구조로써 매우 중요시

하였다. 「동의보감 내경편 권1」에서는 身形(신형), 精(정), 氣(기), 神(신) 이렇게 네 부분으로 구성되어 있는데, 이는 허준의 인체관과 아주 밀접한 연관이 있다. 여기서 허준은 “체내로는 오장육부와 체외로는 근, 골, 기육, 혈액, 피부 등으로 구성되어 있으며, 이는 精(정)·氣(기)·神(신) 세 가지 요소가 서로 작용하여 만들어진 결과물(허준, 1991; 정창현 외, 2017)”이라고 하였다. 또한 精 氣 神은 생명을 구성하고 유지시키는데 중요한 역할을 한다고 하였고, 형체와 장부의 주인이라고 하여 신체의 매우 중요한 구성요소로 인식하였다(정창현 외, 2017).

精 氣 神은 전통 양생에서 기본적인 본질이 되는 것으로 고대로부터 크게 중요시되어 왔다. 精은 사람 생명의 근원이고, 氣는 생명을 유지하는 원동력이며, 神은 생명력이 드러나는 상태이기 때문에 고대에는 인체의 생명 활동을 유지시키는 精 氣 神의 三寶(삼보)를 매우 중요하게 여겼다.

精은 몸의 근본이자 생명력의 근원으로써 인체를 구성하여 생명활동을 추동하는 기본 물질이다. 다시 말해 한의학에서 精은 인체를 구성하고 생명의 발생과 활동을 유지하는 가장 근본적인 물질로, 장부에 저장되어 있는 액체 상태의 정미로운 물질이다.

「靈樞(영추)」에서 “부모 각각의 神이 서로 합해져 形(형)을 이루며, 신체가 생성되기 이전에 가장 먼저 발생하는 것은 精이다” 라고 하였다. 즉 精은 우주 만물을 형성하고 있는 근원의 이념은 체내에서의 精이 인간의 형태와 영혼 및 마음을 구성하는 원인이며, 인체를 구성하고 생명의 발생과 활동을 인체의 생명 활동을 추동하고 균형이 맞도록 精으로부터 氣와 神 역시 생겨났으며, 精은 氣와 神이 생겨나는 근원이다(최승훈, 2016). 精과 氣는 서로 기르므로 氣가 모이면 精이 가득 차고, 精이 가득 차면 氣가 왕성해진다(윤석희, 2010). 그러므로 精은 氣를 낳고 氣는 神을 낳는데, 이는 인체로부터 길러주고 잘 지켜주기 때문에 이보다 더 귀중하고 중요할 수는 없다.

精이라는 물질에서 氣가 나뉘고 이러한 氣가 곳곳에 흘러 드러나는 것이 神이다. 精은 빠짐없이 이 모든 것을 가능하게 하는 근원이다. 예를 들어 精이 부모의 역할을 한다면 氣는 그들의 자식이며, 神은 이 모두가 하나의 가족을 이루어 서로 영향을 주고받으며 상호 결합하는 관계라고 볼 수 있다(김만태, 2020). 즉 精은 인간의 형상을 구성하고 있는 가장 근본적인 물질이며, 또 氣와 神이 만들어지는 물질적 기본이다. 精은 장부에 보관되어 있으면서 神과 氣의 조절과 제어를 받고 있는데, 함부로 새어나가지 않도록 해야 한다.

氣는 눈에 보이지 않는 무형의 지극히 미세한 물질이지만 생명력이 매우 강하며, 끊임없이 운동하고 우주 만물을 구성하고 있는 근원이다. 또한 인체 생명활동을 자극하여 조절하는 동력 원천의 역할로서 각종 생명 정보를 전달하고 받아들이는 중요한 매체이다. 이를 통해 氣는 장부의 기능을 추동 및 조절함으로써 인체의 생명과정을 관리하여 생명정보를 싣고 전달하며, 끊임없이 움직이면서 인체 안과 밖의 신진대사를 추동 조절하고 있으며 물질과 에너지의 전화를 일으킨다. 즉 氣의 운동이 중단되면 생명활동도 멈추는 것을 의미한다.

고대 철학자들에 의하면 세상의 모든 운동 변환은 전부 氣에 의한 운동 작용이라고 하였다. 이는 우주 전체의 사물과 물질들이 氣가 꾸준히 운동하고 그런 氣가 또다시 변화하기 때문이다. 위의 내용을 정리하면 氣는 인체 내에 존재하는 지극히 정미로운 생명물질이며, 생명활동의 물질적 기초이다. 사람이 살면서 의지할 수 있는 것 또한 氣이다. “氣가 모이면 살고, 氣가 흩어지면 죽는다.”는 말이 있듯이 氣는 인체를 구성하고 인체의 생명활동을 유지하는 가장 기본적인 물질이다.

넓은 의미의 神은 육체와 정신을 총괄하는 모든 생명활동 또는 이를 발현시키는 주체이다. 좁은 의미의 神은 사유, 의식, 지각, 정서 등 정신활동과 감각 및 운동 등 신체활동을 나타내고 있어 인간의 생명을 통수하는 역할을 한다. 다시 말해 神은 氣의 작용으로 드러나는 생명 현상, 생명력이 발현된 상태라고 할 수 있다. 사람 몸의 근본이고 생명이 있게 한 精을 기초로 해서 각 부분으로 나뉘어 작용하는 氣의 작용을 통해 생명력이 드러난 상태를 神이라고 할 수 있다.

이렇듯 인간 생명의 구성요소인 육체와 정신은 동일한 가치를 지닌다. 精은 생명의 근본이며 육체를 구성하

는 기반을 마련하고, 이를 바탕으로 氣가 원활하게 흐르며, 이들의 연계를 통해 발현되는 神을 상하지 않고 안정시키면 건강을 지킬 수 있다(김경철 외, 2002).

精氣神은 그중 하나가 서로를 결정짓는 관계가 아니다. 精에서 氣가 나오는 것과 동시에 氣는 精을 다스리는 것이 된다. 또한 神은 氣를 조절하기 때문에 氣를 통해 神이 나온다. 精氣神은 서로가 서로의 근본이 되기 때문에 동시에 서로에게 영향을 주고받는 관계이다(김만태, 2020). 이는 精氣神이 단순한 상관관계가 아니라 서로 동시적으로 영향을 주고받으면서 변화하는 관계임을 의미한다. 즉 精氣神 서로는 서로에게 주인이면서 동시에 유기적으로 상응하는 관계라고 할 수 있다.

3. 「동의보감」精氣神론과 한방무용치료의 연관관계

몸은 모든 지각과 인식 행위를 바탕으로 육체 생명을 통해서 지각하며 세계와 관계를 맺는다. 그러므로 몸은 결코 정신이나 의식을 표현하기만 하는 도구가 아니며, 우리의 행동과 생각의 표현 현상과 같은 것이다. 이처럼 精과 神은 氣를 매개로 서로 연계되어 상호적인 영향을 미친다(김경철, 2005). 그런즉슨 사람 생명의 근원이고 몸을 구성하는 가장 기본적인 물질인 精을 기반으로 氣가 원활하게 흐르고, 氣의 작용을 통해 현발되는 神이 상하지 않도록 안정되면 병에 걸리지 않고 건강할 수 있다. 그러기 위해서는 精의 몸 수행을 통하여 단전호흡과 함께 육체 및 오장육부가 건강하고, 氣의 몸 수행을 통하여 우리 몸의 기의 흐름과 순환이 원활하며, 神의 몸 수행을 통해 스스로 마음을 고요하게 다스리며 원기를 단단하게 하여 어떠한 병도 발생되지 않도록 한다(윤태기, 김동규, 2014). 이를 통해 「동의보감」精氣神 양생법이 한방무용치료에서 지향하는 바와 같으며, 그 주체가 앞서 논의되었다시피 몸과 마음은 하나로써 마음가짐에 따라 몸 상태가 바뀌는 인간의 몸 움직임이 건강의 핵심이다. 이에 춤의 치료적 가능성을 한의학 이론, 특히 「동의보감」精氣神론을 중심으로 고찰한다.

인체의 구성물질인 「동의보감」精氣神론의 이론적 배경을 가지고 건강한 신체와 올바른 정신상태가 조화롭게 조절 될 수 있도록 호흡을 하며, 몸과 마음을 안정시키고, 그에 맞는 움직임을 실행해야한다. 또한 동양의 학의 양생법에 따른 氣의 흐름을 파악하여 자신에게 맞는 움직임 범위를 점차 넓히고, 스스로 조절하여 본능적으로 치유능력이 향상될 수 있도록 하는 것에 목적을 둔다. 이와 같이 하기 위해서는 氣舞(기무)의 움직임 원리를 기반으로 「동의보감」精氣神론의 이론적 개념을 접목시켜 새로운 원리를 시도하였다.

먼저 생리적 운동이 일정하게 이루어져 조절하려면 이완된 상태의 바른 자세를 유지해야한다. 깨어있는 상태의 의식을 자각시켜 안정된 호흡과 기혈이 서로 조화롭게 조절될 수 있도록 하고, 이러한 상태의 의식을 인지하며 유지시킨다. 또한 체내에 흐르는 氣의 흐름을 인식하여 자연스러운 氣의 흐름을 스스로 조절할 수 있도록 이끌어내는 기무의 원리와 精氣神이 서로 조화롭게 어우러진 상태로 조절하는 것이 목적이다.

이를 통해 기혈을 원활하게 풀어주고 체내의 氣를 활발하게 촉진시켜 잇따라 몸의 움직임으로 인한 춤이 건강 양생법으로 이어져 신체를 조절하는 것이다(손수현 외, 2015).

깨어있는 상태의 의식은 춤을 통한 치료적 기능으로써의 하나의 요점이다. 이는 호흡에 맞는 움직임뿐만 아니라 자각하고, 의식을 조절하는 방법을 통해 호흡과 함께 깨어있는 상태에서 의식의 영향을 일으킨다. 또한 기혈을 운행하고 조절하는 경락을 인식하여 이와 같이 자유로운 호흡과 움직임을 조절하며 氣의 흐름이 조화롭게 조절될 수 있도록 한다.

따라서 기무의 호흡은 춤을 출 때 발현되는 내적 감정뿐만 아니라 자유로운 움직임과 호흡을 통한 氣의 순환이 조화롭게 조절될 수 있도록 호응하며 유도한다(손수현 외, 2015).

이러한 「동의보감」精氣神 양생법 관점에서 기무의 움직임 원리를 바라볼 때, 질병을 예방하고 건강한 신체로 지속하는데 도움을 줄 수 있는 움직임 원리가 필요하다. 그러기 위해서는 체내에 있는 氣의 흐름과 이에

따른 호흡을 적극적으로 활용하여 스스로 건강한 신체를 유지할 수 있도록 해야 한다. 또한 「동의보감」에서 말했듯 동양의학의 양생법을 행하며 여러 환경과 각각의 다양한 체질, 그리고 개개인의 몸 상태를 헤아려 기 무가 가지는 움직임 원리를 통해 건강한 몸 상태를 유지하는데 필요한 건강 춤을 수행할 수 있어야 한다.

앞서 말한 건강 춤은 모든 사람들이 같은 움직임을 이행하는 것보다 각각의 체질과 체형에 맞는 움직임 요소가 요구된다(김고운, 윤미라, 2018). 이러한 맞춤형 움직임인 한방무용치료는 한국 춤의 원리를 기반으로 움직임이 구성되어 있는데, 이러한 움직임을 수행하였을 때 氣의 흐름을 중심으로 신체의 조화를 유지시킬 수 있도록 유도하여 치료적 효과를 이끌어내는 영역이다. 이와 같은 관점에서 氣의 흐름을 응용시켜 움직임으로 풀어낸 한방무용치료프로그램 중 '산조 기무'와 '오행경혈기무'를 살펴볼 수 있다.

III. 한방무용치료프로그램의 치료적 기능

1. 산조 기무

산조 기무는 한국 춤의 근본을 바탕으로 산조 춤에 음과 양의 원리와 氣의 흐름을 적용시켜 재구성하였다. 산조는 여러 개의 장단 악장들로 구성된 기악 독주곡이며, 19세기 말 기악 명수들이 판소리 형태의 장단에 신율을 즉흥적으로 연주해 나가는 과정에서 새로운 기악 형식의 하나로 창조되었다. 즉 산조가 연주자의 즉흥적인 신명과 더불어 독특한 개성미를 잘 드러내는 음악임을 말해준다(김영미, 2011). 이러한 산조 음악의 곡조를 움직임으로 형상화한 것이 산조 춤이다. 산조 춤은 한국적 장단을 기본으로 독특하고 다양한 음률 속에서 즉흥성 표출이 자유롭다(문일지, 홍경희, 1982; 김영미, 2011). 또한 청각적인 곡조를 시각적인 움직임으로 재구성한 한국의 대표적인 춤이다. 이러한 산조 춤의 기능적인 면을 배경하여 춤의 역할과 작용이 아닌 일정한 속도로 氣의 흐름에 따라 자연스러운 움직임을 적용하여 창작된 것이 바로 산조 기무이다.

산조 기무는 우리 몸의 원리를 파악하여 신체 내에 원활하게 흐르는 氣의 순환을 통해 건강한 신체조성을 하고, 이어 정신적 건강상태를 유지시킬 수 있다는 논리적 시각을 통해 개발되어진 한방무용치료의 한 영역이다.

1) 산조 기무의 특성

산조 기무는 각각 신체적 특징과 체질에 따라 적용되어지는 범주가 다를 수 있다. 즉 음의 기운을 가진 자가 양적 움직임을 할 경우에 상향시키고 이완이 가능한 움직임을 더 해주어야 하고, 양의 기운을 가진 자가 음의 움직임을 하는 경우 하향과 수축이 가능한 움직임을 통해 약한 기관을 보완해줄 수 있으며 건강한 움직임을 수행할 수 있다(윤미라 외, 2014). 또한 움직임을 수행하다보면 각자가 느끼는 에너지는 개인별 신체 특성과 체질에 따라 체내에 흐르는 氣 흐름의 방향성이 상이하게 나타날 수 있다.

몸과 마음, 그리고 호흡과 정신 상태가 조화로운 상태로 조절될 수 있도록 실현하는 산조 기무는 앞서 말한 각각의 신체적 특성과 체질에 따라 적용되어지는 氣의 흐름에 착안되어 이에 맞는 치료적 움직임을 실행하였을 때 발현되는 호흡법 또한 중요한 영향요인이라고 할 수 있다.

2) 산조 기무의 호흡법과 구성요소

일반 성인의 평균 호흡수는 1분에 18회 이내로 정의하였는데, 산조 기무는 음악의 속도와 그에 맞는 동작의 조화로움을 위해 분당 총 12~13회의 비교적 안정된 호흡을 유도하여 움직임에 따른 멎숨과 짧은 날숨을 이용하기도 한다. 이러한 호흡은 동작을 수행할 때 들숨과 날숨이 움직임과 결합되어야 하며, 근육의 긴장과

이완을 촉진시키기 위해서는 때때로 몇숨의 훈련이 움직임을 하였을 때 효과적으로 응용되기도 한다(봉정민, 윤미라, 2021). 또한 호흡을 통해 느리고 깊게 들이마시는 산소가 신체에 흡수와 운반이 편안하게 이루어질 수 있도록 조절하여 “머리부터 발끝까지 의식을 끌어내려 발꿈치에서부터 氣를 들이키듯” 조정하고, 이때 흐르는 氣를 전신에 순환시킬 수 있도록 의식하며 호흡한다(윤미라, 2020a). 따라서 움직임을 이행함과 동시에 인식하는 정신작용의 의식 조절과 그에 맞는 호흡을 통해 자연스럽게 생성되는 氣의 운동성을 높여 스스로 치유능력이 향상될 수 있도록 하는 것이 목적이다. 이러한 氣의 흐름에 맞는 치료적 움직임은 난이도에 따른 움직임의 범위와 음악에 따른 움직임 속도 변화가 지나치게 벗어나지 않은 일정한 영역 내에서 진행되어야 한다.

앞서 다룬 호흡법에 따른 산조 기무의 구성 요소를 살펴보면 다음과 같다. 산조춤을 모티브로 만들어진 산조 기무는 굴신, 디딤, 한발들기, 양손 감기, 양팔 사선들기 등 한국무용 동작을 최대한 단순화하여 춤 적인 요소가 아닌 호흡에 의하여 흐르는 움직임의 연결 구도로 구성되었다. 또한 산조음악의 하나의 형식 중 진양조를 바탕으로 1장단 안에 6박자로 형성되어 있으며, 1단계 별로 다섯 번 동작으로 총 13단계로 구성되어 있다. 다섯 번의 동작 중 1번 도입 동작과 5번 마무리 동작은 13단계의 동작이 모두 동일하며, 이는 氣를 다스리기 위해 몸의 안과 밖으로 들어오고 내보내도록 유도하는 손동작을 순환하는 의미로써 각 단계마다 반복적으로 행해진다.

1번 도입동작과 5번 마무리동작 외의 중간 2~4번 동작은 각각 단계별로 다르게 구성되어져 있는데, 이는 점차적으로 발전된 동작의 형상을 이룬다. 또한 산조춤의 단순화 작업으로 인해 비교적 동작이 간결하고 3개 이상 동작이 구성되지 않는다는 것이 가장 큰 특징이다. 이에 따라 13단계의 동작의 흐름을 살펴보면 다음과 같다. 작은 동작의 크기에 따른 적은 움직임을 시작으로 뒤로 갈수록 점차 커지는 동작의 크기와 중심이동의 속도가 앞부분보다 빠르게 진행되는데, 이는 점진적 심화단계로 요구되지만 분당 기본 호흡수를 유지할 수 있는 수준의 범위에서 움직임을 유도한다. 이러한 13단계 동작은 스스로의 수행 능력에 따라 유연하게 훈련할 수 있도록 구성되어 있다(봉정민, 윤미라, 2021).

3) 산조 기무의 움직임 특성

산조 기무의 동작은 대체로 앞서 말한 호흡에 따라 이루어진다. 들숨과 날숨을 상반하여 단전호흡을 바탕으로 숨을 들이마실 때에는 겨드랑이를 자연스럽게 들어 올림과 동시에 다리를 서서히 펴며 근육을 수축 한다. 반면에 숨을 내쉴 때에는 겨드랑이와 허리에 힘을 풀며 서서히 내려가게 되고, 이에 무릎이 자연스럽게 굽어 짐과 동시에 굴신을 하며 근육을 이완시킨다. 그러나 숨을 들이실 때 들어 올리는 상체와 반대로 하체는 근육을 수축시킨 상태에서 무릎을 천천히 깊게 내려갈 때도 있다(윤미라, 2020a).

산조 기무는 산조춤을 동인하여 한국무용의 동작들로 구성되어 있지만 무용의 형식이 아닌 복잡하지 않고 간단한 움직임의 작업으로 이루어졌다는 특성을 가지고 있다. 이에 느리고 일정한 호흡이 근육의 움직임과 관절의 가동범위와 함께 자연스럽게 정교하게 움직일 수 있도록 구축하였다. 이러한 산조 기무를 수행함에 있어서 움직임 특성을 바탕으로 치료적 기능을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 몸의 안쪽에서 바깥쪽으로, 바깥쪽에서 안쪽으로 들어오는 동작을 반복적으로 수행함에 따라 氣의 순환을 연속적으로 유도할 수 있다.

둘째, 신체 부위에 무리가 가지 않는 범위 내에서 작은 동작에 따른 움직임으로 시작하여 점차 광범위한 움직임을 수행함에 있어서 근력운동을 유도할 수 있다.

셋째, 氣의 흐름을 준비하는 단계부터 氣를 다스리는 마무리 단계까지 구성된 체계적인 움직임을 반복적으로 연마함으로써 신체와 호흡의 안정화를 촉진시키며, 이에 따라 건강하고 맑은 정신상태를 유지할 수 있다(봉정민, 윤미라, 2021; 재정리).

2. 오행경혈 기무

오행경혈기무는 음양오행의 원리에 따라 氣와 호흡을 중심으로 활용되며, 전통적인 양생 움직임이 내제되어 있는 의학적 원리 및 상태, 방식, 성질이 상통하는 원리를 바탕으로 기무와 한국 춤을 결합하여 한의학적 이론을 반영한 치유 프로그램이다. 이러한 오행경혈기무는 한의학 이론의 초석을 다진 황제내경 소문경을 중심으로 분석하였고, 음양의 원리를 기반으로 양생법에 근거한 한국 춤의 치료적 기능을 해석하여 이루어진 움직임이다(윤미라, 심혜경, 2020).

1) 오행경혈기무의 특성

오행경혈기무는 氣와 호흡을 활용하여 음양오행의 원리를 바탕으로 구성되었으며, 한국 춤을 기반으로 이루어진 움직임이다. 오행경혈기무 움직임에는 오행의 상징적 동물인 좌청룡, 우백호, 남주작, 북현무를 형상화하여 표현하였고, 오음이 상징하는 소리를 다루어 한의학의 14경락에 속해있는 주요 경혈을 자극시키며 움직임이 이루어진다. 음악적 구성에는 정가의 형식으로 이루어졌으며, 이는 오행의 자연계와 인체를 나타내는 상징성을 실어서 제작되었다(윤미라, 심혜경, 2020). 오행경혈기무를 반복적으로 이행함에 있어서 개개인의 삶의 질 향상뿐만 아니라 노인들의 정신적, 신체적 증진과 질병 예방 및 건강 유지를 기대해볼 수 있다.

2) 오행경혈기무의 호흡법과 움직임 특성

일반 성인의 평균 호흡률은 분당 12~18회 이내로 정의하였는데, 오행경혈기무는 신체 모든 조직의 산소 흡수와 운반을 위해 정상적인 평균 호흡률보다 더 깊고 느리게 호흡할 수 있도록 유도한다. 이때 “머리부터 발꿈치까지 모든 의식을 끌어내려 마치 거기에서부터 기를 들이기듯 하며 그 기를 전신에 순환시키도록 의식하여 숨을 쉬고 내쉬는 호흡법”으로 한 호흡에 4박자 중 1박은 들이마시고 2째 박은 머무르고 3, 4째 박은 깊이 내쉬게 조정하여 양생을 위한 호흡법을 수행하도록 한다(윤미라, 심혜경, 2020).

오행경혈기무의 모든 동작들에는 들숨과 날숨을 동반한 호흡이 이루어진다. 이러한 호흡은 단전을 중심으로 숨을 마실 때에는 근육을 수축시키는 역할을 하는데, 이는 다리를 서서히 펴며 겨드랑이를 시작으로 자연스럽게 들어 올리게 된다. 이어 숨을 내쉴 때에는 근육을 이완시키는 역할을 하는데, 이는 들어 올린 겨드랑이를 천천히 내리고 허리를 서서히 굽히며 무릎 역시 자연스럽게 구부리며 굴신을 하게 된다(윤미라, 2020b).

오행경혈기무 움직임에는 좌청룡, 우백호, 남주작, 북현무를 형상화하여 동작이 구성되어있는데, 먼저 좌청룡은 목(木)을 의미하며, 웅크려 저장한 상태에서 튀어 나가려는 용의 상징적인 동작의 표현으로서 생명의 기운을 가지고 있어 부드럽고 곧게 뻗어 나가는 속성을 나타내고 있다. 남주작은 화(火)를 의미하며, 분열의 기운을 가지고 있어 뜨겁고 작열하여 위로 올라가기 때문에 이를 주작의 상징적인 동작으로 표현하였다. 토(土)는 조율과 능력의 기운을 의미하여 중앙에서 모으고 다스리는 동작으로 氣를 순환시키고 마무리하는 역할을 한다. 우백호는 금(金)을 의미하며, 통합과 결실의 기운을 가지고 있어 굳어지는 속성으로 호랑이의 상징적인 동작을 표현하였고, 북현무는 수(水)를 의미하며, 생명과 축장의 기운을 가지고 있어 위에서 아래로 흐르는 속성을 나타내 현무의 상징적인 동작을 표현하였다(윤미라, 심혜경, 2020; 재정리).

3) 오행경혈기무의 구성요소

오행경혈기무의 구성요소는 다음과 같다.

첫째, 중앙에서 입맥을 자극한다.

둘째, 오행에 근거한 정가 형식의 음악에 맞춰 氣를 모으는 동작으로 오른쪽과 왼쪽 각각 시작한다.

셋째, 목(木)은 동쪽, 화(火)는 남쪽, 토(土)는 중앙에서 원을 그리며 돌고, 금(金)은 서쪽, 수(水)는 북쪽으로 각 오행의 방위로 이동하며 경혈을 자극시킨다.

넷째, 위와 같이 각 방위로 이동하며, 오음이 상징하는 소리에 맞춰 각 방위별로 오행의 상징적 동물을 형상화하는 동작과 오행의 성질에 맞는 움직임은 한다.

다섯째, 각 방위에서 중앙으로 이동하여 독맥의 경혈을 자극하며 중앙에서 마무리한다(윤미라, 2020b;재정리).

‘산조 기무’와 ‘오행경혈기무’는 사실상 복잡하고 과도한 범위의 동작이 아닌 간단하고 단순화된 움직임으로 대상자에 구애받지 않아 누구나 수행할 수 있다는 장점을 가지고 있다. 그렇기 때문에 각 연령층에 따른 개개인의 움직임 능력을 고려하여 차별성을 가지고 적용해야 한다. 이러한 한방무용치료프로그램을 수행함으로써 고령화에 접어든 노인의 정신적, 신체적인 건강증진과 삶의 질을 향상시키고, 질병을 미리 예방하여 건강을 유지시킬 수 있도록 한다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 각기 다른 분야인 한의학과 무용치료의 두 가지 학문적 특징에 따른 한방무용치료의 공통적인 접점원리를 살펴본 후, 이에 따른 이론적 원리를 체계적으로 정립하기 위해 수행되었다. 또한 한방무용치료라는 학문적 영역에 관한 이론적 틀을 확립시키고, 건강증진을 위한 한방무용치료프로그램의 치료적 기능과 역할, 예방의학으로써 치료적 가능성에 대한 문헌적 토대를 마련하는 것에 중점을 두었다. 그러므로 개개인의 건강증진을 위한 한방 건강증진프로그램 및 한방무용치료프로그램으로써 치료적 가능성에 대한 필요도의 이해를 높이고자 하였다.

이에 건강을 중심으로 살아가는 현대사회 속에서 개개인의 건강증진을 위한 건강춤 또는 움직임/무용치료 프로그램 등과 같은 신체활동을 통한 프로그램 활용이 실시되기 이전에, 몸의 구성원리인「동의보감」精氣神론의 필요성을 스스로 인지하고 이에 대한 충분한 이해를 통해 건강한 신체와 올바른 정신상태가 조화롭게 조절 될 수 있도록 알맞게 호흡하며 몸과 마음을 안정시키고, 그에 맞는 움직임을 실행하는 것이 목적이다. 따라서 본 연구는 「동의보감」精氣神론과 동양의학 사상을 바탕으로 한 한방무용치료프로그램의 원리를 고찰하고, 이 원리를 적용한 ‘산조 기무’와 ‘오행경혈기무’를 제시함으로써 한방무용치료프로그램이 개개인의 건강증진과 삶의 질 향상에 영향을 미치는 주요한 예측요인이 될 수 있음을 이론적으로 탐색하였다.

먼저 ‘산조 기무’는 한국무용을 기반으로 한 산조 춤에 음과 양의 원리와 氣의 흐름을 적용시켜 재구성되었다. 또한 우리 몸의 원리를 파악하여 신체 내에 원활하게 흐르는 氣의 순환을 통해 건강한 신체를 조성 하고, 이어 정신적 건강상태를 유지시킬 수 있다는 논리적 시각을 통해 개발되어진 한방무용치료의 한 영역이다. 이러한 산조 기무는 氣를 다스리기 위해 몸의 안쪽에서 바깥쪽으로, 바깥쪽에서 안쪽으로 들어오고 나가는 손동작을 반복적으로 수행함에 따라 氣의 순환을 유도할 수 있다. 또한 신체 부위에 무리가 가지 않는 범위 내에서 작은 동작에 따른 움직임을 시작으로 점차 광범위한 움직임을 수행함에 있어서 근력운동을 유도할 수 있으며, 氣의 흐름을 준비하는 단계부터 氣를 다스리는 마무리 단계까지 구성된 체계적인 움직임을 반복적으로 연마함으로써 신체와 호흡의 안정화를 촉진시킬 수 있다는 특징을 가지고 있다.

이어 ‘오행경혈기무’는 음양오행의 원리에 따라 氣와 호흡을 중심으로 활용되며 기무와 한국 춤을 결합하여 한의학적 이론을 반영한 치유 프로그램이다. 이러한 오행경혈기무는 음양의 원리를 기반으로 양생법에 근거한

한국 춤의 치료적 기능을 해석하여 이루어진 움직임이다. 오행경혈기무의 모든 동작들에는 들숨과 날숨을 동반한 호흡이 이루어지는데, 이러한 호흡은 근육의 수축과 이완을 유연하게 작용시키는 역할을 한다. 이와 같은 호흡과 氣의 원활한 운용을 중심으로 각 오행의 방위에 따른 움직임 동작을 행함과 동시에 경혈을 자극시키며 동작이 수행되는데, 이는 치료에 대한 가능성을 실제적 프로그램 구성을 통해 그에 맞는 효과를 구체화 시키는 토대를 기반으로 하여 삶의 질을 향상시키고 질병 예방과 체력 증진을 요구하고자 구성되었다. 이처럼 '산조 기무'와 '오행경혈기무'는 호흡을 통해 신체 안에 내재되어 있는 탁한 기운을 밖으로 빠져나오도록 하는 방식과 氣의 흐름에 따른 조화로운 상태에 집중된다는 점에서 공통적인 원리를 가지고 있다. 또한 복잡하고 과도한 범위의 동작이 아닌 간단하고 단순화된 움직임으로 대상자에 구애받지 않아 누구나 수행할 수 있다는 장점을 가지고 있다. 그렇기 때문에 각 연령층에 따른 개인의 움직임 능력을 고려하여 차별성을 가지고 적용해야 한다. 이러한 한방무용치료프로그램을 수행함으로써 고령화에 접어든 노인의 정신적, 신체적인 건강증진과 질병을 미리 예방하여 건강을 유지시킬 수 있도록 하며, 개인의 삶의 질 향상에 영향을 미칠 수 있을 것으로 기대된다.

몸과 마음은 생리적 측면에서도 자연적 상응관계를 맺고 있다. 그렇기 때문에 몸에 발생한 질병으로만 볼게 아니라, 몸의 병이 마음에 나타나고 마음의 병이 몸에 드러나는 것을 '몸과 마음은 하나'라고 본다. 이러한 관점에서 몸의 구성원리인 精氣神은 서로 상호관계를 유지시키는 역할을 한다고 말할 수 있다. 움직임을 구성하는 것이 특징인 精과 호흡을 중심으로 사람의 모든 감각이 주체가 되는 氣와 인간의 정신활동을 주관하는 神이 모여 각자의 역할을 하는데, 이러한 精氣神의 원리를 바탕으로 몸과 마음의 조화로운 상태를 유지할 수 있는 한방무용치료프로그램의 움직임 특성과 함께 몸의 氣와 이에 따른 호흡을 활용하여 건강한 몸을 보존할 수 있도록 유도하고 있다. 이처럼 「동의보감」精氣神론의 이론적 관점을 통해 한방무용치료프로그램과 양생 움직임을 이행함으로써 건강한 신체가 지속될 수 있도록 유지하는 것이 가장 큰 관건이다.

따라서 한방무용치료는 한의학 이론을 바탕으로 움직임을 구체적으로 실현시켜 인간의 신체를 한의학적 관점에서 바라보고 있다. 이에 인체의 구성물질인 「동의보감」精氣神을 중심으로 건강한 신체와 올바른 정신상태가 조화로운 상태로 조절 될 수 있도록 알맞게 호흡하며 몸과 마음을 안정시키고, 그에 맞는 움직임을 실행하는 것이 목표이다. 또한 동양의학 사상의 양생법에 따른 氣의 흐름을 파악하여 자신에게 맞는 움직임의 범위를 점차 넓히고, 스스로 조절하여 본능적으로 치유능력이 진보될 수 있도록 하는 것을 주장하고 있다. 이러한 관점에서 바라볼 때 한방무용치료프로그램을 수행함에 있어서 개인의 삶의 질 향상과 정신적, 신체적 건강 증진은 물론이며 질병 예방 및 건강 유지를 위한 예방 의학으로써 전략 설정으로도 활용될 수 있을 것이다. 이에 본 연구의 결과를 토대로 제언하고자 하는 사항은 다음과 같다.

첫째, 현 상황에서 한방무용치료라는 분야 자체가 건강증진행위와 삶의 질 향상에 체계적으로 필요할 수 있다는 가능성에 대한 연구가 현저히 부족하다. 따라서 앞으로 한방무용치료에 대한 이해도를 높이고, 한방무용치료프로그램의 대중성을 갖기 위해 그 효과와 중요도가 실제적으로 입증되어야 한다고 본다. 이에 따라 한방무용치료프로그램을 수행함에 있어 건강증진은 물론이고 개인의 체질과 각각의 질병에 따른 임상적 증상에 대하여 움직임 프로그램을 개발 하는데 활용될 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구를 기반으로 앞으로 더 진전시켜 한방무용치료의 취지에 맞는 한방건강증진에 필요한 한방복지 서비스 및 한방의료보건, 지역사회 환경에 따른 한방건강관련 접근성을 높이는데 기여해야 할 것이다.

마지막으로 개인의 건강증진과 삶의 질 향상을 포함하여 한방무용치료프로그램의 포괄적인 필요성 및 치료적 가능성이 앞으로 더 나아가 예방 의학으로써 적합한 선진성 제고를 위하여 더 많은 연구가 진행되기를 기대해본다.

참고문헌

- 고희상(2002). 『東醫寶鑑』의 生命觀 研究 : 精氣神을 中心으로, 미간행 석사학위논문, 원광대학교 동양학대학원.
- 곽오계, 권윤희(2013). 남성노인의 일상생활 수행능력과 자기효능감 및 양생행위, 『지역사회간호학회지』, 24(1), 11-19.
- 김경철, 신순식, 이용태(2002). 全身形態 診斷의 의의와 활용에 대한 연구, 『동의생리병리학회지』, 16(5), 873-880.
- 김경철(2005). 精氣神의 입장에서 살펴본 생명윤리, 『동의생리병리학회지』, 19(3), 600-604.
- 김고운, 윤미라(2018). W.H Sheldon의 Somatotype별 기무(한국무용치료) 움직임에 관한 접근, 『대한무용학회논문집』, 76(5), 1-23.
- 김만태(2020). 황제내경(黃帝內經)과 동의보감(東醫寶鑑) 정기신(精氣神)론의 명리학적 적용 고찰, 『한국학』, 43(2), 109-148.
- 김수경(2014). 중 노년층의 한방건강증진행위 예측모형, 미간행 박사학위논문, 원광대학교 한의학전문대학원.
- 김영미(2011). 산조춤을 활용한 국악무용 교수법 연구 : 춤사위 중심으로, 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 국악교육대학원.
- 봉정민, 윤미라(2021). 호흡에 의한 치료적 한국무용 움직임(기무) 개발 연구, 『대한무용학회논문집』, 79(1), 73-89.
- 손수현, 심혜경, 이화진, 윤미라(2015). 한국 전통 양생움직임 분석을 통한 기무의 양생원리에 관한 연구, 『대한무용학회논문집』, 73(6), 127-150.
- 안혜리(2012). 예술과 의학의 융합 가능성 : 시각예술 중심의 의료인문학 연구, 『미술교육연구논총』, 33, 315-340.
- 윤미경(2011). 삶의 질 향상을 위한 한방건강증진행위의 영향요인 분석, 미간행 박사학위논문, 원광대학교 한의학전문대학원.
- 윤미라, 손수현 이준희(2014). 사상체질별 신체특성을 고려한 기무(氣舞) 원리에 관한 이론적 접근, 『대한무용학회논문집』, 72(2), 89-111.
- 윤미라, 심혜경(2020). 오행경혈기무의 치료적 유용성, 『대한무용학회논문집』, 78(6), 155-177.
- 윤미라(2020a). 산조氣舞-지도자를 위한 교수법, 서울: 디자인필.
- 윤미라(2020b). 오행경혈氣舞-지도자를 위한 교수법, 서울: 디자인필.
- 윤태기, 김동규(2014). 『東醫寶鑑』養生法の 몸 수행, 『한국체육철학회지』, 22(2), 1-17.
- 이동현(1989). 건강기공, 서울: 정신세계사.
- 이화진, 채운병, 안경애, 함대현, 박희준, 이혜정(2006). 套路(氣舞療法:TuRo)가 여중생들의 정신건강에 미치는 효과, 『대한경락경혈학회지』, 23(2), 69-78.
- 정창현, 백유상, 위보영, 장우창(2017). 東醫寶鑑의 精氣神 養生法和 그 특징, 『대한한의학원전학회지』, 30(1), 135-144.
- 최승훈(2016). 한의학, 서울: 온드림북북.
- 홍원식(1985). 精校黃帝內經素問, 서울: 東洋醫學研究院出版部.

ABSTRACT

A Study on the Therapeutic Function of Oriental Medicine Dance Therapy Program Based on the Theory of 「Donguibogam」 Essence(精) Qi(氣) Spirit(神)

Hanseul Kim* · Mira Yoon** Kyung Hee University

This study was conducted to systematically establish theoretical principles and lay the groundwork after examining the common contact principles of oriental dance therapy according to two academic characteristics of oriental medicine and dance therapy. Also, by grasping the theoretical basis of the theory of 「Donguibogam」Essence(精) Qi(氣) Spirit(神) from the perspective of oriental medicine, the oriental medicine dance therapy program that applied dance movements based on the ideas of oriental medicine and the basic concept and academic characteristics of the theory of 「Donguibogam」Essence(精) Qi(氣) Spirit(神) were used to derive the two correlations. Therefore, this study aims to establish a theoretical framework for the therapeutic possibility of oriental dance therapy program for improving individual health and quality of life.

Summarizing the results of this study, 「Donguibogam」Essence(精) Qi(氣) Spirit(神) theory became an important predictive factor that ultimately affects individual health promotion and quality of life improvement in performing oriental medicine dance therapy program.

Accordingly, oriental dance therapy programs can be used to develop movement programs for individual constitution and clinical symptoms of each disease, as well as for health promotion.

Key words : Dance Therapy, Oriental Medicine Dance Therapy, Qimu, Essence(精), Qi(氣), Spirit(神), Health promotion, Quality of life

논문투고일: 2021.08.31

논문심사일: 2021.10.01

심사완료일: 2021.10.18

* Master's degree, Department of Dance therapy, Kyung Hee University

** Professor, Department of Dance, Kyung Hee University