

건강지향적 여가활동으로서 힐링(Healing)호흡법에 대한 고찰

김지선

중원대학교 레저스포츠학과

A Study on Breathing Method of Healing as a Health-Oriented Leisure Activity

Ji-Sun Kim

Department of Leisure Sports, Jungwon University

요약 본 연구의 목적은 호흡의 치유적 기제가 현대인의 심신의 긴장과 스트레스를 완화시키고 삶의 질 향상을 기대할 수 있는 건강지향적 여가로서의 의미와 가치를 문헌고찰해 보고자하였다. 이를 통해 얻어진 결론은 다음과 같다. 첫째, 오늘날 여가는 다양한 분야에서 양적 증가를 나타내고 있는데 현대인들의 건강한 삶의 가치에 대한 높은 관심은 건강지향적 여가활동의 기회제공을 확대하고 건강관리 실천의 실효성을 뒷받침하게 될 것이다. 둘째, 개인이 힐링의 치유 과정을 거쳐 삶에 올바른 가치관을 확립해 나간다면 사회적 관계에서 요구되는 '전인적 힐링' 패러다임의 방향을 구체적으로 실현해 나아갈 수 있을 것이다. 셋째, '힐링(Healing) 호흡'의 인지적 호흡 활동의 유도는 몸과 마음의 치유적 효과를 더욱 높이고자 하는 건강 증진의 목적을 둔 여가활동이라 할 수 있다. 이상의 결과로 힐링(Healing) 호흡법을 통한 현대인들의 건강지향적 여가활동의 실천은 인간 생명의 본질적 가치를 높이고 전인적(全人的) 사회화의 의미를 구현할 수 있는 역할을 기대할 수 있을 것으로 사료된다.

Abstract This study was conducted to examine the meaning and value of the healing mechanism of breathing as a health-oriented leisure activity to ease mental and physical tension and stress to improve quality of life. The results of this study indicated that leisure activities are increasing in diverse fields. Because modern people have a strong interest in the value of a healthy life, there will be more opportunities to enjoy health-oriented leisure activities, and their health-management efforts will be more fruitful. Additionally, if individuals undergo the process of healing and thereby build the right values about life, it will be possible to set the right direction for "holistic healing" that is needed in social relationships. Moreover, healing breathing can be defined as a leisure activity that aims to promote health through physical and mental healing. Overall, use of health-oriented leisure activities such as the breathing method of healing is expected to increase the essential value of human life and facilitate well-rounded socialization.

Keywords : Breathing, Healing, Health-Oriented, Leisure.

1. 서론

인간의 삶에 있어 산업화의 변화는 개인의 생활양식과 사회 구성원들의 다양한 라이프스타일에 영향을 미치는 중요한 요인이 된다. 다시 말해 과거 산업화 과정이 경제 개발 목표를 지향해서 '휴식'을 '노동'을 위한 '재

생산'의 시간으로 인식했다면, 현대사회의 급속한 과학화와 산업화는 인간의 행복 추구의 욕구와 함께 삶의 질적 수준을 높이는 활동으로 '일'과 '여가'를 인식하고 있다. 따라서 경제적 여유와 시간 활용에 대한 인식의 변화, 주 5일 근무제의 보편적 확산 등 개인을 중심으로 한 사회적 환경의 변화는 여가를 소비하는데 있어서도 새로

*Corresponding Author : Ji-Sun Kim(Jungwon Univ.)

Tel: +82-43-830-8795 email: dsjy100@jwu.ac.kr

Received June 7, 2016

Revised (1st July 26, 2016, 2nd August 9, 2016)

Accepted August 11, 2016

Published August 31, 2016

운 트렌드를 나타내고 있다[1]. 이러한 변화는 2000년대 초반에 들어 삶의 질과 웰빙(well-being)에 대한 국민적 관심이 높아지기 시작하였고, 2003년 7월부터 주 5일제 근무제가 실시되면서 여가활동이 중요한 삶의 영역으로 자리 잡히게 되었다[2].

특히 현대인의 여가 활동의 중심에서 관심이 높아지고 있는 변수는 ‘건강’인데 의학의 발달로 연장된 인간의 수명은 세계인구의 고령화를 가속시키고 있으며, 단순히 기대 수명의 여명이 아닌 여가활동을 통한 건강수명 관리는 삶의 만족도와 행복지수를 높이며 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것으로 기대된다.

이를 뒷받침하는 선행연구들을 살펴보면, Kim과 Song[3]은 여가활동의 질과 건강의 관계에서 여가활동의 다양한 유형에 따라 개인의 건강에 차이가 있는가를 분석하였는데, 건강수준이 높은 집단으로 스포츠 활동, 자원봉사 활동, 취미·교양활동을 보고하였다. 또한 Park, Choi와 Lim[4]은 스포츠 여가활동이 우울감을 낮춘다는 보고와 Kim[5]은 스포츠·운동 활동이 취미·교양, 오락, 휴양보다 주관적 건강이 좋았고 삶에 대한 행복감도 높았음을 보고하였다. 많은 선행연구에서 인간의 다양한 여가 활동 중 능동적 여가가 수동적 여가보다 총체적인 삶의 질에 유의미한 영향을 미치는 것으로 보고되었는데[6, 7], 이는 신체건강 증진을 위한 건강지향적 여가활동의 중요성이 반영된 결과로 볼 수 있다.

우리나라 국민들의 건강증진 실천방법은 신체운동(62.6%), 식습관 바로하기(30.0%), 적정한 휴식(28.3%), 금연·금주(16.3%), 취미생활(13.0%) 순으로 보고되어 운동 및 실습관이 많은 비중을 차지하고 있다[8]. 특히 운동 참여와 올바른 식이요법 실천률이 90% 이상의 높은 비중을 나타내었는데, 현대인들이 건강상태 유지 개선을 위한 신체활동의 중요성을 높게 인식하고 있으며, 과거 질병치료를 위해 건강증진을 도모하던 인식이 예방활동으로 전개되어 건강관리는 현대사회에서 중요한 영역으로 자리 잡고 있다. 이러한 인식의 확대를 바탕으로 단순한 질병 발생에 따른 치료의 개념을 넘어서 생활 속에서 건강을 실천하는 진신 치유의 개념인 힐링(Healing)과 생활 습관 교정으로 삶의 질의 향상을 원하는 웰빙(Well-being)이 세계적 추세가 되고 있는 것이다[9]. 따라서 현대인들의 건강지향적 여가활동의 참여와 욕구가 높아지는 현실점에서 신체적·심리적 균형과 안정을 유지해 나아갈 수 있는 효율적인 여가활동의 방향

을 제시할 필요성이 있다.

전통적으로 한의학은 심신일여(心身一如), 신형불가분리(神形不可分離)의 예방 의학적 체계를 두고 수명을 늘리는 방법에 주목하였다. 이를 건강하게 오래 사는 장수법 ‘양생(養生)’이라 일컬으며 육체와 정신의 건강을 조절하는 방법으로 양질의 호흡을 통한 이완요법을 강조하였다. 특히 전통적 호흡 수련의 하나인 조식(調息)은 체지방율 감소, 폐활량 증가, 콜레스테롤 감소, 면역계 활성화, 혈당 조절의 효과 등의 신체적 건강증진과 스트레스, 불안, 우울증상, 강박증, 편집증의 완화, 기억력과 인지력의 증진 효과 등의 심리 정신적 건강증진의 효과가 보고되었다[10]. 이에 호흡을 통한 이완요법은 치유적 힐링 트렌드로 관심이 높아지면서 국내외에서 명상을 기반으로 한 심리치료에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 임상에도 활용되고 있다[11, 12].

따라서 본 연구는 호흡의 치유적 기제가 현대인의 심신의 긴장과 스트레스를 완화시킬 수 있고 삶의 질을 높여 긍정적 기대효과를 제시할 수 있는 건강지향적 여가로서의 의미와 가치를 고찰해 보고자 한다.

2. 건강지향적 여가활동의 가치

인간 수명의 연장, 고령화 사회로의 빠른 이행은 인간의 관심을 단지 ‘얼마나 오래 사느냐’하는 것에서 삶을 ‘얼마나 건강하게 잘 살 것인가’에 대한 관심으로 변화시키고 있다[13]. 특히 사회구성원들의 급속한 고령화는 사회 전반에 걸친 생활양식과 삶에 대한 인식과 가치 기준을 변화시킬 수 있는데, 이러한 변화 속에서 점점 그 중요성이 부각되어지는 트렌드는 ‘건강’이다. 과거에 비해 나이에 대한 고정관념이 변화하기 시작하였고 인체의 생체 활동 수준에 대한 ‘활력’과 ‘Anti-aging’으로 건강을 유지하고자 하는 사회계층들이 앞으로 전개되는 고령화 사회에 지금까지 예상한 것과는 다른 건강문화의 의미와 가치에 대한 인식을 변화시키고 있다.

이러한 트렌드가 반영 되어 최근 중요시되고 있는 노후준비의 4대 영역은 대인관계, 건강, 경제, 여가이다([14]. 하지만 현실적으로 현재 중년층 인구의 대부분이 활발하게 경제활동에 집중하고 있어 여가활동을 할 수 있는 시간적 여유가 없기 때문에 자기개발 활동, 사회봉사, 단체 활동 참여경험 등의 적극적 여가생활이 현저히

부족하며, 이에 대한 낮은 여가만족도는 삶의 만족도에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[15]. 또한 장년층과 노년층이 자신의 건강상태에 대한 걱정과 질병 예방의 중요성을 인식하고는 있지만 몸이 아파서 못하는 신체적 제약요인을 갖고 있으며[16], 나이가 들어가면서 기력이 떨어지며 행동이 부자연스러워 지는 것에 대한 걱정과 자신감 결여가 스스로 신체활동을 제한하고 있는 것으로 나타났다[17]. 이처럼 급속한 고령화에 비해 사회 전반의 대책 마련이나 개인의 노후 준비는 미흡하여 65세 이상 노인의 52.9%가 스트레스를 느끼고 있는 것으로 나타나 있고[18], 노인인구의 의료비 부담이 전체 의료비의 30%에 이르는 요인이 되어 이에 대한 해결 방안으로 노인건강 증진을 위한 노인 여가활동이 중요한 과제로 대두되고 있다[19].

이러한 추세는 노인의 여가활동 중 신체활동과 관련한 활동에 대한 참여율을 높이고 건강한 노년에 대한 관심을 고조시키며 다양한 신체활동에 대한 요구도 상승하게 한다[20]. 여러 선행 연구를 보고에서도 건강은 노년기 웰빙이나 삶의 질에 영향을 미치는 중요한 요소로 고려되고 있는데[21, 22], 여가활동을 통해 신체적·정신적 건강증진 효과[23]와 사회적 정체성을 기대할 수 있고[24], 여가 경험과 지속적 몰입은 심리적 안정을 높인다고 보고되고 있다[25].

따라서 오늘날 여가는 다양한 분야에서 양적 증가를 나타내고 있는데 현대인들의 건강한 삶의 가치에 대한 높은 관심은 건강지향적 여가활동의 기회제공을 확대하고 건강관리 실천의 실효성을 뒷받침하게 될 것으로 기대되어진다.

3. 현대사회의 힐링(Healing) 패러다임

현대사회는 과학의 발전에 힘입어 산업의 변화는 가속화 되어 현대인의 생활 패턴은 점점 더 복잡하고 다양한 양상을 나타내고 있다. 이러한 변화는 인간의 삶에 부정적인 영향을 미칠 수도 있는데 이에 따른 부적응과 갈등, 스트레스의 양상은 끊임없이 해소되지 못한 내적 갈등의 문제점들을 심화시키고 사회적 관계와 삶의 질을 저해시키는 요인이 된다. 한국사회를 진단하는 담론이 치료에서 치유로 변화한 이유는 세계가 물질주의에서 탈물질주의 시대로 접어들면서 의식주에 대한 물질적인 관

심 보다는 육체적인 건강뿐만 아니라 정신적인 건강, 심리적인 안정, 정서적인 안녕에 높은 관심을 가지게 되었기 때문이라 할 수 있다[26].

힐링(healing)은 치료·치유의 뜻으로 몸과 마음의 건강을 회복하거나 치유하도록 돌보는 것을 의미하며[11], 질환의 신체적 치료(curing)만이 아니라 사회적·심적·영적 영역에 대한 치료, 즉 전신 치유(healing)의 통합적 영역으로 확대되고 있는 치료 현실의 시대적 필요성에서 기인한다고 하겠다. 다시 말해 질병은 생명의 전인성이 깨어진 상태를 말하며 회복은 이를 스스로 돌아갈 수 있도록 전인적 생명력을 복원해 나가는 과정으로[9], ‘치유’는 인간의 내적·외적인 모든 영역에서 전인적 생명력을 스스로 찾아가는 과정에서 얻어질 수 있는 것이다.

인간은 삶의 질에 대한 욕구가 높아지고 사회구성원으로서의 적응 과정이 끊임없이 경쟁과 갈등을 만들어가며 살아가는데, 현대사회에서 힐링은 신자유주의적 자본주의 기조 속에 양극화 현상에 의한 경제적 어려움과 분열된 사회분위기 속에서 삶의 본래적 의미를 되살려보자는 의도가 강하게 작용하고 있는 추세이다[11]. Jin[27]은 동양철학의 생명관과 힐링 콘텐츠에서 개인의 힐링을 ‘생명에 대한 명확한 인식을 통한 올바른 자아관 확립’, ‘명상·성찰을 통한 고정관념과 편견 극복’, ‘상대적 가치와 인간관계 대한 올바른 자세 확립’이라 정의하였는데, 이러한 자아성찰의 과정은 인간의 내면적 돌봄만 강조하는 것이 아니라 외부 환경과 조응하며 살아갈 수 있는 올바른 가치관 형성의 기회를 제시하는데 긍정적 역할을 할 수 있다.

최근 들어 관심이 높아지고 있는 ‘심인성 질환’은 스트레스의 심리적 불안이 심화되어 생체 메커니즘의 불균형이 여러 가지 병적 증상을 나타내는 것인데, 현대인들에게 유병률이 높아지고 있어 여러 가지 사회적 부적응과 문제점이 대두되고 있다. 이에 현대의학의 영역에서도 심신의 작용과 관련하여 신체 현상을 과학적으로 세밀히 규명하기 위하여 내분비·면역·신경계의 상호연관성을 찾아 면역학 영역까지 연결되는 정신신경면역학(PNEI)이라는 새로운 학문 분야가 새롭게 조명, 연구되고 있다[28]. 이러한 경우 환자의 심리적 불안과 스트레스를 관리하지 않으면 생리적 회복을 기대하기 어려운 부분이며, 긴장의 이완과 더불어 자신의 스트레스와 갈등의 원인과 대상, 더 나아가 자아에 대한 이해를 도모하여 올바른 자신의 이미지를 찾아나가는 작업을 통해 치

유를 얻을 수 있다[29]. 현재 심신의학요법에 대한 연구는 심폐기능, 면역기능, 혈압, 뇌파안정, 호르몬에 대해 스트레스와 불안 감소에서 치료적 근거를 제시하고 있으며[30-35], 이를 토대로 현대인의 신체적·정신적 안정과 이완상태를 유도하는 전인적 치유 과정은 의과학적 규명과 함께 그 가치가 더욱 높아지고 있다.

현대인들의 소득수준 향상과 삶의 질 제고 등이 개인의 건강한 삶에 대한 ‘웰빙(well-being) 트렌드’를 만들었다면, ‘웰니스(wellness)는 더 나아가 자기 자신과 환경을 조절하며 능동적으로 생활하여 나아가는 능력을 얻기 위한 과정에서[36] 사회 전반에 걸친 행복한 삶에 대한 방향을 제시하고 있다 할 수 있다. 즉 인간은 끊임없이 개인과 사회의 공존에서 유기적 관계를 만들어가며 그에 파생되는 내·외적 환경에 적응하고 살아가는 노력을 하게 되는데, 그에 따른 부정적 갈등은 모든 영역에서 표출될 수 있다.

따라서 내면의 성장을 목표로 한 사람이 갈등보다는 화합, 경쟁보다는 공존을 위해 노력하고, 나의 완성이 타인의 완성을 가로막지 않게 된다면, 이것이 바로 ‘개인 힐링’과 ‘사회 힐링’의 선순환이라고 말할 수 있고[27], 개인이 힐링의 치유 과정을 거쳐 삶에 올바른 가치관을 확립해 나간다면 사회적 관계에서 요구되는 ‘전인적 힐링’ 패러다임의 방향을 구체적으로 실현해 나아갈 수 있을 것으로 사료되어진다.

4. 힐링(Healing)호흡과 건강

과거 선인들은 신체의 단련과 정신 수양을 통해 양생(養生), 즉 건강하게 오래살 수 있음을 강조하였는데, 이러한 심신일여(心身一如)의 수련법은 현대인의 건강지향적 여가활동의 의미에도 부합되는 것이라 할 수 있다. 세계적으로 인구고령화의 급속화는 평균수명 지표보다는 건강수명 지표를 강조하며 노령기 건강 수명의 유지가 개인의 행복지수를 높이고 부양에 따른 여러 가지 사회적 문제를 해결할 수 있는 방안으로 부각되고 있다. 이러한 현대인의 건강수명 지표 의미는 과거 선인들이 양생을 실천하여 심신의 건강을 지켜 나아가 무병장수를 이루어낸 양생법에서 찾을 수 있다. 대표적으로 퇴계 이황 선생의 심신수련 지침서 ‘활인심방(活人心方)’은 단순 양생법을 넘어 당시 의학적인 관점에서 판단하여 몸과 마

음을 치유하는 방법으로 마음을 잘 다스려 건강한 삶을 살아야 한다고 강조하였고[37], 고대 중의서의 호흡 수련법을 재구성한 현대의 기공요법인 육자결(六字訣)과 팔단금(八段錦) 등은 송대에 확립된 건강 양생술이다[38].

동양의학적 관점에서 ‘건강’은 신체의 각 기관 계통이 기능적 균형 상태를 잘 유지하여 질병이 없는 것을 말하는데, 즉 음양오행의 조화와 장부 기혈의 순행이 인체의 생리대사 조절 능력에 관여하고 인체의 기능적 유지 능력을 향상시켜 병이 없는 건강 상태를 만들어 간다고 할 수 있다. 양질의 호흡활동은 인체의 기능적 회복력을 향상시키는데 유산소 운동의 효과가 심폐기능을 향상과 뇌의 연수 작용 촉진을 통해 자율신경계 활성도를 높여 오장육부의 세포재생력을 높여 기혈 순환을 원활하게 한다.

호흡의 생리적 기전은 자율신경계의 긴장과 이완반응을 유도하여 심박수와 혈압을 조절하고 혈액 내 세포 조직으로의 산소를 전달한다. 명상, 참선, 단전호흡 등과 같은 정신적 수행은 필연적으로 깊은 호흡이 동반되며 이로써 교감신경계는 안정화되고 부교감신경이 활성화되는 상태가 되는데[37], 특히 비강 호흡과 횡격막의 체간 움직임은 미주신경을 자극시켜 부교감신경의 이완반응을 활성화 시키고 심신의 안정을 유지할 수 있도록 한다. 이완요법은 불안, 스트레스와 관련된 정신적 신체적 장애의 치료에 효과적이며, Crist, Rickard, Prentice와 Barker[39], Jacobson[40]은 이완을 불안과 양립할 수 없는 반응이라고 전제하고 수의근을 체계적으로 이완시키면 불안이 감소되고 자율 신경계 기능도 조절된다고 하였다.

Clifton와 Rowey[41]는 호흡장애의 원인을 생체 역학적 요인과 생리적 요인 두 가지로 분류했다. 생리적 요인으로는 화, 스트레스, 통증, 공포증 등이 있고 생체 역학적 요인으로는 잘못된 자세, 만성 입 호흡, 선천적 이상, 가슴나 다이버 등의 직업군 종사자, 근육 뼈대계통의 과사용이나 미사용으로 발생한다고 보고 했다. 따라서 호흡 훈련이 인체에 미치는 긍정적인 개선 효과를 보고한 연구 결과들에 관심이 높아지는데, Kim[42]은 12주간 호흡훈련이 중학생들의 기초체력을 향상시켰고, Hyeon[43]의 12주간의 호흡 운동프로그램은 중년여성의 배근력, 유연성, 평형성 향상과 폐활량이 증가를 보고 하였다. 또한 Lee[44]은 호흡훈련이 바른 자세유지와 복부 및 요부 근력과 평형성의 증가와 호흡을 오랫동안 유지할 수 있는 능력을 증진시키고 체계화되고 일관성 있

는 호흡훈련은 비효율적인 호흡습관을 조절하고 올바른 호흡을 강화할 수 있다고 하였다.

더 나아가 최근 연구의 동향은 호흡 운동방법에 따른 임상 연구 활동이 활발히 진행되고 있는데, 고유수용성 신경근 촉진법을 이용한 호흡운동[45], 자세에 따른 복식호흡 운동[46], 자세변화에 따른 피드백 호흡운동[47, 48], 흉곽가동성운동과 고유수용성 신경근 촉진법을 통한 흉곽 저항운동[49], 자세에 따른 노력성 폐활량의 변화운동[50] 등이 연구되어져 왔다. 이러한 연구 활동은 의과학적으로 규명된 양질의 호흡법을 지속적으로 수행하면 인체의 질환 상태를 회복시키고 건강 증진의 효용성을 기대할 수 있다는 결과를 나타내고 있다.

특히 인지적 전환과 인지적 재구성에 의한 이완효과는 부정적 사고로부터 호흡에 주의를 돌림으로써 불안을 감소시킬 수 있으며, 호흡법을 이용한 증상의 완화를 통해 즉각적인 안도감을 얻고 이를 통해 미래의 각성과 증상을 예방할 수 있는데[51], Kim[52]은 호흡유도가 뇌파 및 심박변이도에 미치는 영향의 연구에서 느린 호흡이 몸과 마음을 이완시키는 중요한 요인이며 느린 호흡을 하면서 호흡비를 잘 조절하는 것이 이완에 더욱더 효과적임을 보고하였다. 즉 힐링 호흡법에서 강조하는 의식 호흡(conscious breathing)은 호흡 과정의 자각이 호흡 패턴에 영향을 주어 신진대사를 촉진시키고 궁극적으로 몸과 마음의 작용에 대한 감각에 집중하고자 한다. 이러한 과정의 효과를 동양의학적 관점에서 살펴본다면, 호흡 수행은 정신을 집중하여 정을 단련(精充)하여, 기를 강화(氣長)시키고, 신이 밝아지는 원리(神明)로 단전(丹田)에 마음을 모아 호흡하여 인체의 근원적인 에너지인 기를 느끼며 몸에 축적하는 ‘심기혈정(心氣血精)’이 마음의 기를 이끌어 혈(血)과 정(精)을 생성하고 신체 기능을 강화시켜 건강을 유지하는 것이다[53].

따라서 인간의 생체적 불균형과 심리적 불안을 개선시킬 수 있는 ‘힐링(Healing) 호흡’은 호흡작용의 인지적 유도가 몸과 마음의 치유적 효과를 더욱 높이고자 하는 건강 증진의 긍정적 효과를 기대할 수 있을 것으로 사료된다.

5. 결론

본 연구는 호흡의 치유적 기제가 현대인의 심신의 긴장과 스트레스를 완화시키고 삶의 질을 높일 수 있는 궁

정적 기대효과에 대해 문헌 고찰하였으며, 건강지향적 여가로서의 의미와 가치를 다음과 제시하고자 한다.

첫째, 오늘날 여가는 다양한 분야에서 양적 증가를 나타내고 있는데 현대인들의 건강한 삶의 가치에 대한 높은 관심은 건강지향적 여가활동의 기회제공을 확대하고 건강관리 실천의 실효성을 뒷받침하게 될 것으로 기대되어진다.

둘째, 개인이 힐링의 치유 과정을 거쳐 삶에 올바른 가치관을 확립해 나간다면 사회적 관계에서 요구되는 ‘전인적 힐링’ 패러다임의 방향을 구체적으로 실현해 나아갈 수 있을 것으로 사료되어진다.

셋째, ‘힐링(Healing) 호흡’이란 이러한 호흡작용의 인지적 유도가 몸과 마음의 치유적 효과를 더욱 높이고자 하는 건강 증진의 목적을 둔 여가활동이라 할 수 있다.

따라서 힐링(Healing) 호흡법을 통한 현대인들의 건강지향적 여가활동의 실천은 인간 생명의 본질적 가치를 높이고 전인적(全人的) 사회화의 의미를 구현할 수 있는 역할을 기대할 수 있을 것이다. 이에 후속연구에서는 현대인의 신체적·정신적 안정과 이완상태를 유도하는 호흡의 치유 과정이 의과학적 규명과 함께 다양한 학문적 가치를 제시할 수 있도록 지속적인 연구 활동이 이루어지기를 제언하는 바이다.

References

- [1] M. H. Kim, "Role of Sports to Change the Modern Leisure Paradigm in an Aging Society," *Journal of Leisure and Recreation Studies*, vol. 31, no. 3, pp. 181-192, 2007.
- [2] I. J. Yoon, E. S. Bae, "Changes in Leisure Activity and Effects of Economic Activity on Leisure Activity": A Comparison of Results of the Time Use Survey of 1999 and 2004. *Journal of Leisure Studies*, vol. 7, no. 2, pp. 89-111, 2009.
- [3] J. Y. Kim, Y. L. A. Song, "The Relationship between Qualities of Leisure Activities and Health" : Focusing on the Interaction Effects with Employment or Income. *Korean Association Of Health And Medical Sociology*, vol. 32, pp. 115-144, 2012.
- [4] J. G. Park, D. M. Choi, R. H. Lim, "The relationships between Leisure activities type and solitude, depression among the elderly". *Korean Journal of physical education*, vol. 46, no. 1, pp. 577-588, 2007.
- [5] Y. R. Kim, "The Relationship among Types of Leisure Activity, Subjective Health Status and the Happy Life," *Korean Journal of Sport Science*, vol. 20, no. 3, pp. 553-566, 2009.

- [6] Flanagan, J. C. "A research approach to improving our quality of life," *Americans Psychology*, vol. 33, pp. 138-147, 1978.
- [7] Shaw, S. M., Kleiber, D. A., Caldwell, L. L. "Leisure and identity formation in male and female adolescents" : A preliminary examination. *Journal of Leisure Research*, vol. 27, no. 3, pp. 245-263, 1995.
- [8] H. J. Yoo, "Change of life, For health, Korean Women's Development Institute," *KWDI Brief*, vol. 8. 2010.
- [9] H. S. Kim, "*Research of Perception and Application of the Health Care Providers toward Integrative Medicine*" : Focusing on the Attitude toward Mind and Body Medicine. Unpublished Doctorial Dissertation. Kyonggi university. 2014.
- [10] G. S. Hyeon, "Qi-gong use of For health promotion," *The Journal of Muscle and Joint Health*. Vol .8, no. 1, pp. 150- 166, 2001.
- [11] K. Y. Kwon, "Zen and Meditation of Buddhistic Discourse for Well - being and Healing", *Zen Cultural studies*, vol. 17, pp. 351-391, 2014.
- [12] M. J. Kim, "*Lohas economics*," Seoul: Miraebok Publishing Company. 2006.
- [13] E. Y. Baek, W. Y. Jeong, "Determinants of Health Oriented Consumption," *Journal of Korean Consumption Culture Association*, vol. 9, no. 2, pp. 25-26, 2006.
- [14] S. J. Lee, G. H. Jeong, G. R. Kim, E. J. Lee, I. Gang, G. R. Lee, "*Policy strategy for establishing a comprehensive old age planning system*," Department of Health and Human Services. 2010.
- [15] B. K. Choi, B. S. Koh, Y. K. Suh, "A Study on Satisfactions for Physical Leisure Activities in Pre-elderly Group," *International Journal of Tourism and Hospitality Research*, vol. 23, no. 1, pp. 337-355, 2009.
- [16] C. B. Yoon, S. J. Park, "The Mixed-Methodological Approach on the Constraint Factors of Generational Walking Participants," *Journal of Leisure and Recreation Studies*, vol. 34, no. 1, pp. 103-114, 2010.
- [17] S. Y. Kang, "Experience of Rehabilitation Recreation in the Elderly with Depression," *Journal of Leisure and Recreation Studies*, vol. 34, no. 2, pp. 125-133, 2010.
- [18] Statistics Korea, "2013 Elderly statistics," 2013.
- [19] J. S. Kim, S. Y. Oh, "Dropout Experience among Senior Workout Program Participants," *Journal of Leisure and Recreation Studies*, vol. 36, no. 3, pp. 26-35, 2012.
- [20] J. E. Yeo, "Experience of Recreational Values through Participation in Leisure Sports Activities of Elderly Women," *Journal of Leisure and Recreation Studies*, vol. 33, no. 4, pp. 57-66, 2009.
- [21] Bowling, A., Banister, D., Sutton, S., Evans, O., Windsor, J., "A Multidimensional Model of the Quality of Life in Older Age," *Aging and Mental Health*. vol. 6, no. 4, pp. 355-371, 2002.
- [22] Smith, J., Borchelt, M., Maier, H., Jopp, D. "Health and Well-Being in the Young Old and Oldest Old," *Journal of Social Issues*, vol. 58, no. 4, pp. 715-732, 2002.
- [23] Luo, L., Chin, H. H., "Personality, leisure experiences and happiness," *Journal of Happiness Studies*, vol. 6, pp. 325-342, 2005.
- [24] Kleiber, D. A., "*Leisure Experience and Human Development*" : A Dialectical Interpretation. New York: Basic Books. 1999.
- [25] Deriver, B. L., Tinsley, H. E. A., Manfredro, M. J., "The paragraphs about leisure and recreation experiences preference scales," in Deriver, B. L., Brown, P. J., and Peterson, G. L.(eds.). *Benefits of Leisure*, pp. 263-286, 1991.
- [26] M. Y. Jang, "*A study on the 'Healing' Discourse in Korean Society*" : Focusing on the Ambivalence of the Self-Improvement Discourse. Unpublished Doctorial Dissertation. Hanyang university, 2013.
- [27] S. S. Jin. "Life view and healing contents of Eastern philosophy," *Journal of Eastern Philosophy*, vol. 75, pp. 7-37, 2013.
- [28] Dantzer, R., "Somatization. A psychoneuroimmune perspective," *Psychoneuroendocrinology*, vol. 30, no. 10, pp. 947-952, 2005.
- [29] K. H. Chung, "Healing Contents of Confucian and Oriental Medicine," *Journal of Eastern Philosophy*, vol. 76, pp. 305-339, 2013.
- [30] Lim, Y. A., Boone, T., Flarity, J. R., Thompson, W. R., "Effect of qigong on cardiorespiratory changes" : a preliminary study. *American journal of Chinese Medicine*, vol. 21, no. 1, pp. 1-6, 1993.
- [31] Tang, K. C., "Qigong therapy its effectiveness and regulation," *American Journal Chinese Medicine*, vol. 22, no. 3-4, pp. 235-242, 1994.
- [32] Xu, S. H., "Psycho-physiological reactions associated with Qigong therapy," *Chinese medical sciences journal*, vol. 107, no. 3, pp. 230-233, 1994.
- [33] Wenneberg, S., Gunnarsson, I., G., Ahlstrom, G., "Using a novel exercise programme for patients with msicular dystrophy," Part II: *A quantitative study. Disabled Rehabil*, vol. 26, pp. 595-602, 2004.
- [34] E. J. Kim, J. S. Kim, J. H. Yoon, "Impact of Qi-gong for mental and physical training on the body composition and aging-related Hormone of middle-aged women," *Korean Society of Exercise Physiology*, vol. 22, no. 3, pp. 239-247, 2013.
- [35] H. M. Lee, Y. S. Kwak, S. J. Kim, J. B. Ye, Y. H. Paik, "The effects of GI exercise and soybean milk supplement on body composition, blood lipid, Gonadotropins in middle-aged women," *Journal of Life Science*, vol. 17, no. 4, pp. 503-509, 2007.
- [36] T. Y. Kim, Y. Moon, "The Causal Effects among Lifestyle , Wellness and Participation of Sports for All of the Workers," *Journal of Sport and Leisure Studies*, vol. 15, pp. 233-346, 2001.
- [37] J. M. Kim. "*A Study on The Relationship of Hwal-In-Shim-Bang and Mind -Body Therapy of Complementary and Alternative Medicine*," Unpublished Doctorial Dissertation. Daejeon university. 2008.
- [38] H. K. Sim, M, R. Yoon, "A study on the respiration method of Zhuxi as a life-nurturing method Future and Consilience of Physical Education," *Philosophy of Movement: Journal of Korean Philosophic Society for Sport and Dance*, vol. 22, no. 4, pp. 151-171, 2014.

- [39] Crist, D. A., Rickard, H. C., Prentice, D. S., Barker, H. R., "The relaxation inventory :Self-report scales of relaxation training effects," *Journal of Personality Assessment*, vol. 53, no. 4, pp. 716-726, 1989.
DOI: http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa5304_8
- [40] Jacobson, S. E., "Progressive relaxation," Chicago. The University of Chicago Press, 1962.
- [41] Clifton, S. T., Rowely, J., "Breathing pattern disorders and physiotherapy" : inspiration for our profession. *Physical Therapy Reviews*, vol. 16, no. 1, pp. 75-86, 2011.
- [42] Y. M. Kim, "The Effect of Dan-jeon Breathing on Physical Fitness and Physical Self-Efficacy in Junior High School Students," Unpublished Doctorial Dissertation. Kyungsung university, 2001.
- [43] G. S. Hyeon, "The Effect of the DanJeon Breathing Exercise Program Applied to Health Promotion in Women in Midlife," *The Korean Academic Society of Adult Nursing*, vol. 13, no. 3, pp. 373-384, 2001.
- [44] T. H. Lee, "The effects on balance, abdominal and back strength, and lung function of ballet dancer by the breath training," Unpublished Master's Thesis. Keimyung university, 2005.
- [45] S. S. Bae, G. T. Kim, K. H. Kim, M. S. Kim, S. S. Kim, S. H. Kim, "Treatment of Nerves, muscles, joint Proprioceptive neuromuscular Facilitation," Seoul: Daihak Publishing Company, 2009.
- [46] K. Kim, R. J. Park, S. S. Bae, "Effect of diaphragmatic breathing exercise on Activation of trunk muscle of patients with low back pain," *Journal of Korean society of physical therapy*, vol. 17, no. 3, pp. 311-327, 2005.
- [47] K. C. Seo, "The effect of pulmonary function in the stroke patients after feedback breathing exercise among position changes," Unpublished Doctorial Dissertation. Daegu university, 2009.
- [48] J. H. Lee, "The Effect of Pulmonary Function in the Stroke Patients after feedback breathing exercise," Unpublished Doctorial Dissertation. Daegu university, 2008.
- [49] J. H. Kim, "The Effect of Improved Pulmonary Function in the Stroke Patients after Respiratory Physical Therapy," Unpublished Doctorial Dissertation. Daegu university, 2000.
- [50] T. W. Yoo, "Postural change of forced vital capacity in patients with neuromuscular disease," Unpublished Doctorial Dissertation. Yonsei unviersity, 2005.
- [51] P. S. Lee, "Theoretical Bases and Technical Application of Breathing Therapy in Stress Management," *Journal of Korean Academy of Nursing*, vol. 29, no. 6, pp. 1304-1313, 1999.
- [52] H. I. Kim, "Analysis of causal relationship among controlled respiration, EEG and HRV," Unpublished Master's Thesis. Kyonghee university, 2010.
- [53] S. H. Lee, "Danhak," Seoul.: Bibong Publishing Company, 1986.

김 지 선(Ji-Sun Kim)

[정회원]



•2013년 3월 ~ 현재 : 중원대학교
체육학부 레저스포츠학과 교수

<관심분야>

운동생리, 운동처방