

# 양생(Yangsaeng)의 개념 분석

신소홍<sup>1\*</sup>, 강희숙<sup>2</sup>, 신승호<sup>3</sup>, 이정원<sup>4</sup>

<sup>1</sup>경북과학대학교 간호학과, <sup>2</sup>선린대학교 간호학과, <sup>3</sup>동의대학교 보건의과학과, <sup>4</sup>동의대학교 의료경영학과

## Conceptual Analysis of Yangsaeng

So-Hong Shin<sup>1\*</sup>, Hee-Sook Kang<sup>2</sup>, Seung-Ho Shin<sup>3</sup>, Jeong-Won Lee<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Kyoungbuk science college

<sup>2</sup>Department of Nursing, Sunlin college

<sup>3</sup>Department of Healthcare Management, Dong-eui University

<sup>4</sup>Department of Healthcare Management, Dong-eui University

**요약** 본 연구는 동양의 건강관리 핵심으로 사용되고 있는 양생에 대한 개념 분석연구로서 속성을 확인하고 명확한 개념의 정의를 확립하고자 시도되었다. 이를 위해 Walker와 Avant의 개념 분석 방법을 사용하였다. 문헌 고찰에서 나타난 선행요인은 건강한 삶을 위해 규칙적인 생활습관이 필요하고, 신체적·정신적 건강을 도모하여 삶에서 위험요인을 개선하는 것이었다. 분석 결과는 첫째, 질병 예방으로 장수, 둘째, 주관적 건강감, 셋째, 삶의 질 향상이었다. 이는 일상의 긍정적인 생활습관으로 질병을 예방·치료하고, 건강한 삶의 질을 추구하는 도구로 정의된다. 양생의 선행요인을 해결하기 위해 기존 양생 측정도구의 재평가로 양생의 속성과 한국적 문화를 반영하고 독자성이 인정된 실제 적용 가능한 새로운 도구 개발을 모색하는 연구가 필요함을 제안한다. 이 연구를 통해 모호한 포괄성과 추상성을 보여주는 속성을 규명하고 정의함으로써 간호 현장과 실무에서 실용적 간호 중재 연구의 기초자료로 활용될 수 있음에 의의가 있다.

**Abstract** This study is a conceptual analysis of Yangsaeng, which is used as a key factor for healthcare in Oriental medicine that identifies the attributes of the concept of Yangsaeng and establishes a clear definition of the term. For this, the Walker and Avant approach to conceptual analysis was employed. The antecedents included the daily routine habits required for a healthy life and reducing the risk factors in daily life by promoting physical and mental health. The results were prolonged healthy life by preventing diseases, enhanced subjective well-being, and improved quality of life. This is defined as a tool for preventing and treating diseases through positive habits in daily life and for pursuing health and quality of life. This study is a re-evaluation of existing Yangsaeng measurement tools to resolve the antecedents of Yangsaeng and proposes a need for research aimed at developing a practical, new, stand-alone tool that allows the attributes of Yangsaeng and Korean culture to be incorporated. This study is significant in that it investigates and defines the attributes that are vague and abstract and can be applied as a practical basis for nursing intervention in the nursing field at the working level.

**Keywords** : Yangsaeng, Nursing Interventions, Oriental Medicine, Attribute, Conceptual Analysis

## 1. 서론

인간은 건강하게 오래 살기 위해서 끊임없이 노력하고 있다. 그렇지만 생애 기간 중 평균 10년 정도는 각종 질병과 함께 살아야 하므로[1], 얼마를 더 사느냐의 수명

### 1.1 연구의 필요성

\*Corresponding Author : So-Hong Shin(Kyoungbuk science college.)

email: ssh646754@nate.com

Received April 16, 2020

Revised July 2, 2020

Accepted July 3, 2020

Published July 31, 2020

연장보다는 건강한 삶에 대한 관심이 더 높다[2]. 이를 위해서는 만성질환 예방과 건강 유지에 대한 생활습관이 중요하므로[3], 건강관리와 생활양식을 통한 질병 예방 증진 전략이 요구된다[1]. 즉 건강한 삶을 유지하기 위해서는 위험요인을 개선할 수 있는 바른 생활습관이 필요하다.

우리나라는 성인병을 생활습관병으로 규정하고 자기 관리와 예방의 중요성을 강조하고 있다[4]. 동양의 고전 문헌은 무병장수를 목적으로 치료보다 예방을 중시하는 양생법(養生法)을 건강관리법의 하나로 제시하였고[5], 건강에 대한 관심 고조와 만성질환의 급증으로 평소 건강관리 즉, 양생의 중요성이 강조된다[6]. 최근에는 양생 개념이 학문과 보건 현장에 들어오면서 관심이 더욱 높아졌다[1]. 따라서 양생법은 예로부터 우리 건강관리의 중요한 수단으로써 활용되고 있다.

양생은 체질 증강으로 질병을 예방하는 동양의 전통적인 건강관리행위로서[7], 인간의 건강한 삶을 추구하고 질을 향상하기 위한 동양 사상 체계 중의 하나이다[8]. 건강은 질적 증진을 통해 수명을 연장하는 것이므로[1], 건강관리행위와 보건 장수 활동이 곧 양생이라고 할 수 있다[9]. 건강증진 모형을 개발한 Pender[10]의 모형과 양생 행위가 관련 있는 것으로 설명되었고[1,5], 이에 대한 관계를 검정한 결과에서도 Pender의 건강증진 모형이 양생 행위에 적용할 수 있다는 것을 확인하였다[7]. 그러므로 양생은 건강증진 행위의 일종으로 볼 수 있다. 그렇지만 서구적 건강증진 행위와는 의미가 조금 다른 개념이다[9]. 양생이 질병 예방의 핵심 개념으로 설명되고 있으나 현대에서는 인식과 활용이 부족한 편이고, 서양에서 개발된 건강증진 개념이 주로 활용되고 있다[4]. 양생은 한국의 독특한 문화적 배경을 중심으로 인간 중심의 건강 개념 구축에 중요한 요소이면서[6], 건강하게 장수하는 데 목적을 둔 동양의 전통적인 건강관리행위이다[11]. 따라서 동양적인 건강관리행위인 양생이 건강관리에 있어 중요한 의미를 가진다.

양생 행위와 관련된 선행연구는 노인을 대상으로 철학, 체육학, 간호학 분야 등에서 여러 편 보고되었으나 대부분은 문헌적 탐색 연구에 머물러 있고[5], 일부 연구에서 한방 간호학이나[12], 사상체질별 양생 중재[6], 양생 측정 도구개발이[4] 이루어졌다. 특히 Gu[9]가 양생에 대한 개념을 분석하였지만 한국 노인을 대상으로 하였고, 그 외 대부분의 연구는 종설 연구로서[13,14], 보편적인 양생에 대한 개념을 명료화하는 연구는 찾아볼 수 없었다. 최근 들어 건강관리 분야에서 동양적인 건강증진 행

위인 양생에 대한 관심이 높아져 동양적인 일상문화를 바탕으로 한 건강관리행위인 양생의 개념을 분석하고 이를 보편적으로 활용할 수 있도록 속성을 명료화하는 연구가 필요하였다.

Walker와 Avant[15]의 모델은 그 개념이 지닌 속성을 체계적으로 규명하는 과정을 통해 모호한 개념을 명확히 하고 유사 개념 간의 차이점을 파악하는 것이다. 그 뿐만 아니라 개념의 구성요소들을 찾아 정의함으로써 개념에 대한 정확한 의미와 이해를 도모할 수 있도록 해준다. 이에 본 연구에서는 Walker와 Avant[15]의 개념 분석 방법을 적용하여 양생의 개념을 분석해 보고자 한다. 본 연구를 통해 양생의 개념을 명료화할 수 있다면 서양 문화에서 유래된 건강증진 개념 속에 내포된 동양적인 건강증진의 속성을 제시할 수 있을 것으로 기대된다. 이러한 결과는 양생을 촉진할 수 있는 도구 개발의 토대가 마련될 것이다.

## 1.2 연구 목적

본 연구는 양생 개념의 명확한 이해와 개념의 명확한 속성을 규명하여 동양적 건강관리법의 기본 틀을 제시하고자 함이다.

## 2. 연구 방법

### 2.1 연구 설계

본 연구는 Walker와 Avant[15]의 개념 분석 방법을 적용하여 동양적 건강증진 행위인 양생의 개념 분석을 시도한 연구이다. Walker와 Avant[15]의 개념 분석 방법은 현장 관찰보다 관련 문헌을 분석하여 개념의 정의, 목적, 관계, 근거, 과정, 준거 등이 기존의 문헌에서 어떻게 제시되었는지를 분석한다.

### 2.2 자료수집

본 연구는 문헌 고찰을 통하여 양생에 대한 개념적 정의와 속성의 본질적 의미 고찰을 위해 사전의 의미와 학술 문헌을 고찰하였다. 동양의 건강증진 행위로 알려진 양생의 속성은 무엇인지, 어떤 방법으로 이용되었는지를 살펴보았다. 이에 본 연구에서는 '양생', '보양(保養)', '도가사상(道家思想)', '동양의학' 등을 주요 개념으로 다루고 있는 문헌을 수집하였다. 건강증진 행위를 중심으로 하되, 철학, 체육, 역사, 인문학 등 타 학문에서 보고된 문헌

들도 포함하였다. 문헌검색 시기는 2000년 이후부터 보고된 문헌에 대하여 2018년 11월 15일부터 2019년 5월 30일까지 4명의 연구자가 이루어졌다.

국내 문헌검색은 한국 교육학술정보원(RISS), 한국 학술정보(KISS), 국가 과학기술정보 센터(NDSL), 한국학술지 인용 색인(KCI), DBpia, SCHOLAR(학지사·교보문구)를 통해 학술지와 학위논문들을 검색하였다. 또한 국외 문헌을 PubMed를 통해 Yangsaeng으로 검색한 결과 7편이 탐색 되었지만 모두 국내 연구자의 문헌이었다. 검색된 내용을 제목 및 초록을 검토하여 '양생'이 포함된 문헌을 선정하였다.

검색된 문헌은 총 338편으로 학술지 232편과 학위논문 106편(박사 27편, 석사 79편)이 선택되었고 이 중 45편을 1차로 선택하였다. 최종적으로는 본 연구의 목적에 맞는 27개만 분석에 사용되었다[Figure 1]. 그리고 개념 분석 모델 문헌과 건강증진 모형에 관한 문헌 각각 1편씩 추가되었다.

초기의 질문인 양생은 '건강증진을 위한 습관인가?', '건강증진의 본질은 무엇인가?', '어떻게 개념화되는가?', '어떻게 정의되는가?' 등의 질문 내용을 유념하여 탐색 방향을 잃지 않도록 시행하여 잠정적 정의를 내리고자 하였다.

### 2.3 개념 분석 과정

이 연구는 문헌 고찰을 바탕으로 Walker와 Avant[15]의 개념 분석 절차에 따라 분석되었으며, 그 구체적인 8단계 과정은 다음과 같다.

첫째, 개념을 선정한다.

둘째, 분석의 목적을 설정한다.

셋째, 모든 사용을 확인한다.

넷째, 결정적 속성(defining attributes)을 확인한다.

다섯째, 모델 사례(model case)를 제시한다.

여섯째, 부가 사례(경계 사례, 반대 사례)를 제시한다.

일곱째, 선행요인(antecedents)과 결과(consequences)를 확인한다.

여덟째, 경험적 증거(empirical referents)를 확인한다.

### 2.4 자료 분석

첫째, 개념을 선정하는 단계에서는 건강 관련 양생을 선정하였다. 둘째, 개념 분석의 목적은 건강과 관련한 양생의 속성을 찾는 것으로 하였다. 셋째, 개념의 사용을 확인하는 단계에서는 사전적 정의, 타 학문에서의 사례와

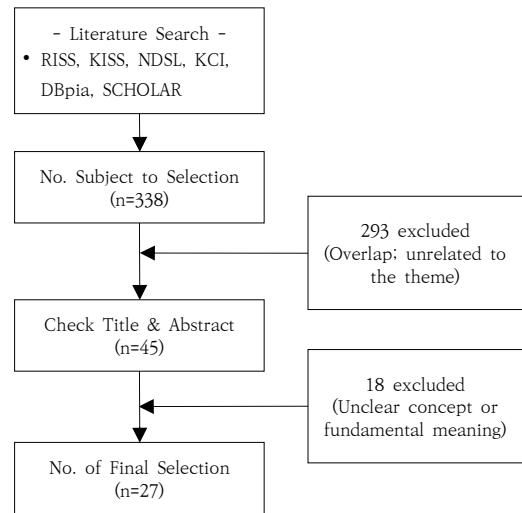


Fig. 1. Yangsaeng Literature search flow

선행연구의 결과를 살펴보았다. 넷째, 결정적 속성은 수집된 활용 사례를 통해 분석하였다. 다섯째, 모델 사례를 개발하였다. 여섯째, 경계 사례와 반대 사례를 개발하였다. 본 연구에서 개발된 사례는 이 연구에 참여한 연구자들이 현장에서 경험한 사례를 기반으로 요소를 고려하여 작성하였다. 일곱째, 건강과 관련한 양생의 속성을 중심으로 선행요인과 결과를 확인하였다. 여덟째, 건강 관련 양생에 대한 경험적 증거를 제시하였다.

## 3. 연구 결과

### 3.1 개념의 모든 사용 확인

#### 3.1.1 사전적 정의

Walker와 Avant[15]의 개념 분석법에 따르면 이 단계에서는 많은 자료 분석을 요구하며 사전, 백과사전, 검증된 논문들이 여기에 해당한다. 양생의 사전적 의미는 명사로서 병에 걸리지 아니하도록 건강관리를 잘하여 오래 살기를 꾀함, 병의 조리를 잘하여 회복을 꾀한다는 의미로 비슷한 말로는 섭생(攝生), 섭양(攝養), 양수(養壽)가 있다. 체육학 사전에는 병이 생기면 치료하거나 정양(靜養)해서 병을 고치기 위하여 스스로 노력하는 것으로 해석되지만, 원뜻은 목숨을 아끼고 생명의 유지 존속을 위한 노력으로 정의되고 있다[16]. 한의학 대사전에서는 몸을 튼튼하게 하여 질병이 생기지 않도록 음식, 운동, 정서, 성생활 등 생활을 규칙적으로 하는 방법으로 정의된

다[16]. 문헌에서 나타난 정의들은 명사로서는 ‘무병장수’이고, 동사로서는 ‘질병 없이 오래 사는 것’을 의미한다. 즉 생(生)을 기르는 인간의 노력이며 생명존중의 발현이다[16]. 질병이 발생하지 않도록 예방의학 차원에서 그 중요성을 생각해 볼 수 있고[14], 삶의 질적 관심과 함께 건강 개념과 맞물려 관심으로 이어지고 있다[17]. 오늘날 사용하는 웰빙, 행복, 주관적 복지, 삶의 질 등과 같은 용어에 비유될 수 있으며[18], 오래전부터 스트레스 완화에 활용되어[8], 양생 사상은 그 무엇보다 생명을 중시하는 경향성을 지닌 사상이라 할 수 있다[19]. 따라서 양생은 미병(未病)의 상태에서 질병을 예방하고 건강을 도모하는 예방의학적 차원에서 의미를 가지며, 동양의 전통적인 건강관리행위이다[7]. 많은 문헌에서 주장된 바와 같이 양생이 다양한 의미로 해석되고 있어 이를 명확하게 정의할 필요가 있으며, 공통점은 건강과 깊은 관련성이 있었다.

### 3.1.2 철학, 체육, 역사, 인문학 관련 문헌에서의 개념 활용

먼저 양생의 성립시기를 볼 때, 춘추 시기는 양생 직전 시기라고 할 수 있다[20]. 양생 사상의 철학 이론을 구체적으로 체계화시킨 것은 장자(莊子)이다[21]. 양생의 생명력이 개체 생명력으로만 해석되는 것이 아니라 전체 생명력이고 연대적 생명력이라고 양생의 기원인 장자의 ‘양생주(養生主)’에서 확인할 수 있다[20]. 양생이란 ‘생명력을 기르고 삶을 돌본다’라는 뜻으로 양(養)은 ‘기른다, 돌본다, 가꾼다’는 뜻으로 보양(保養), 조양(調養), 조섭(調攝), 배양(培養)의 의미를 가지며, 생(生)은 ‘생명, 생명력, 삶’ 등을 의미한다[4]. 양생이라는 용어는 생명을 기른다는 단순한 의미를 초월하여, 인간의 생명을 ‘도’와 합일하여 ‘장생불사’의 무한 생명 지향이다[16]. 또한 정서의 안정, 음식물 섭취, 규칙적인 일상생활, 성생활 및 운동 등의 방법을 활용하여 몸을 튼튼하게 하고 질병을 예방하여 건강한 삶을 살게 하는 것을 말한다[2].

도가의 양생 사상에서는 몸에 집착하는 것이 아니라 우주 자연의 도에 순응하도록 가르치며, 다양한 양생법이 개발·전승되어 현재까지 행하여지는 것을 보면, 도가사상(道家思想)은 몸의 지위에 대한 동양 철학적인 담론으로서 가치를 지니는 것이다[22]. 양생이란 천지의 도(道)에 몸을 맡김으로써 현실적으로 살아가는 지혜를 터득해야 가능한 것이라 할 수 있어[21], 현재의 웰빙, 행복, 주관적 복지, 삶의 질 등으로 ‘참된 삶의 길’이라고 요약해서 말할 수 있다[18]. 그러나 장자의 양생 사상은 초월적 정신세계이므로 신체적 불로장생만을 추구하는 것에 비판

적 입장이며, 후대 도교의 불로장생 사상에 영향을 주게 되고 신체적 건강보다 정신적인 건강을 강조하였다[21]. 도교 철학의 양생관은 형체와 정신의 상호 의존적 관계를 중심으로 전개되고, 주로 생명의 본질을 묻기보다는 생명을 어떻게 기를 것인가(養生)의 문제에 중점을 두고 있다[18]. 양생 사상이 지니는 진정한 웰빙을 위해서는 신체적 건강과 정신적 자유로움, 완전한 자유로움을 추구해야 함을 밝히고 있다[22]. 따라서 양생 사상은 충분히 철학적 담론이 가능한 이론이라 할 수 있다[19]. 지금까지 물질이 강조되고 복잡한 사회적 변동 속에서 정신적이며 신체적인 건강을 지키고자 하는 노력은 양생 이론을 정립한 중국 철학 사상에서 해법을 찾을 수 있을 것이다[16]. 현재의 철학으로 장자에서 우리가 주목하는 것은 장자의 양생이다[18]. 양생술은 전통 체육에 기초를 이루며 건강 체조, 안마, 기공 등의 형태로 영향을 미쳤으며[16], 도가사상은 전통 체육 양생학의 기초를 다졌다[22]. 인문학에서는 도교와 관련한 문헌, 의학학에서는 한의학과 관련한 문헌, 예술 체육에서는 체육사상이나 철학에 접목한 문헌이 많았으며, 이들 연구의 양생 이론은 도교 개념이며 한의학과 체육에서 이 개념을 활용하여 인체에 적용하고 있다[18].

### 3.1.3 건강 관련 문헌에서의 개념 활용

양생법은 정·기·신(精·氣·神)의 보양과 음양 기혈의 평형 유지를 통한 질병 예방 및 조기 치료에 그 의미를 찾을 수 있어 삶의 질 향상에 기여하고 양생학은 중국에서 도가적 양생법이 전래하기 이전부터 이미 선가의 형태로 존재하였다[2]. 이것은 의학에까지 영향을 미쳐 양생학이 의학의 한 영역으로 자리 잡게 된다[3]. 우리 선조들은 존귀한 인간이 일상생활을 자연의 법칙에 맞게 보양하고 병을 예방하여 오래 사는 것으로 양생 의학에 중점을 두었다[12].

최근 들어 동양의 건강증진 행위인 양생이 학문과 보건 현장에 들어오면서 관심을 가지게 되었는데[1], 양생 행위는 각종 체질을 증강해 질병 예방과 건강의 질적 수준을 높여 수명연장 등을 말한다[5]. 즉 동양의학의 질병 예방과 건강관리의 핵심 개념으로, 중(中)을 지키고 따르는 중용의 삶으로 음양 조화로 몸의 상태를 유지하고 건강한 삶과 장수를 지향하는 것이다[4]. 동양의 전통적 의미에서 주관적인 안녕과 건강한 삶을 추구하는 개념으로 제시하고 있으며[23], 장수하기 위해 음식, 운동, 정서, 성생활 등 규칙적 활동이 건강관리의 방안으로 제시됐다[11]. 양생은 대자연의 법도에 순응함으로써 건강을 유지

하려고 했던 천인합일론(天人合一論)에 따른 전통적인 방법으로 질병이 발생하지 않도록 예방의학 차원에서 그 중요성을 생각해 볼 수 있다[13]. 그러므로 건강한 삶을 목표로 하며 생명력을 기르는 것으로[4], 건강증진 행위 뿐만 아니라 삶의 질을 추구하는 것이다[23]. 이런 개념을 현대적 학문에 적용하는 것은 양생의 점진적 발전에 기여할 수 있다. 이에 Kim[4]은 양생을 사정·평가할 수 있는 도구를 개발하였으며, 더욱더 쉽고 간편하게 양생법을 활용할 수 있도록 도움을 줄 필요가 있다고 강조하였다.

한방 간호학에서 고대의 현인들은 양생의 도를 터득하였기에 100세에 이르러도 신체와 동작이 늙지 않는 데 비해, 오늘날 사람들은 양생의 도에 부주의하여 50세가 되기도 전에 신체와 동작이 노쇠하지만, 양생의 도를 깨우쳐 후천적으로 조항함으로 체질의 증강과 건강을 증진하고 무병장수할 수 있다고 본다[12]. 양생은 각종 체질을 증강하며 질병을 예방하여 수명을 증가시키는 모든 것으로 인간의 건강 유지·증진과 노쇠를 연장하며[24], 궁극적으로 최적의 심신 상태에 이르도록 하는 활동 영역이라 할 수 있다[12]. 한국의 전통적 간호는 자연적인 치료를 돕고 질병에 노출되기 전의 예방에 도움을 주는 행위에 집중되어 있었다[6]. 이러한 양생은 건강증진 행위라 할 수 있으므로 건강 상태 유지와 삶의 질을 향상할 수 있다고 본다[23]. 그러므로 건강증진을 설명하기 위해서는 동양의 역사와 문화에 대한 깊이 있는 이해와 수용이 필요하다[25]. 한의학에서 예방의학 사상을 강조하면서 제시한 양생의 개념은 새로운 의학의 역할에 대한 영감을 제시할 수 있을 것으로 보이며[3], 동양의 고전문헌에서는 질병이 발생한 이후의 치료보다 질병이 발생하기 전의 예방을 중시하여 건강관리의 한 방법으로 양생법을 제시하고 있다[4].

이러한 개념에 대하여 사실을 파악한 연구를 보면, 양생 수준이 높을수록 건강 관련 삶의 질이 높고[14], 양생을 잘할수록 신체적 건강, 정서적 건강, 사회적 건강이 높아지고 역할 제한이 낮아진다[24]. 그리고 노인의 적절한 음식 섭취, 활동, 도덕 수양 등의 양생 행위는 건강증진에 중요한 의미가 있었으며[1], 양생 실천 정도가 간호대학생의 주관적 행복감에 중요한 영향요인이었다[8]. 동·서양의 간호 이론을 비교한 결과에서도 서양은 다양한 학문으로부터 차용한 내용을 접목했으며, 동양은 비물질적, 유기체적인 동양 사상을 기본으로 개발되었다[25]. 이러한 양생의 핵심은 자연과 합일, 심신의 수련을 통해 정신과 육체의 조화를 이루는 것인데, 마음을 담아 자기의 영혼을 지키고, 몸을 쉬어 자신의 육체를 온전케 하는 것을

말한다[8]. 그러므로 예전부터 적절한 음식 섭취나 도덕 수양 등 예전부터 익숙하게 해왔던 건강관리의 일정한 법칙과 규율의 양생 행위에 대해 인식 시켜 일상생활에 활용할 필요성이 있다[5]. 또한, 건강증진 분야에서 양생을 전략적으로 접목하여 교육할 필요가 있다[11]. 과거에는 치료 중심의 의료적 해결책이 강조되었으나 오늘날에는 환경과 생활양식의 개선이 중요시되고 있으며, 건강 문제는 잘못된 생활습관에 의한 것이므로 스스로 관리·노력해야 한다는 것이 현대인의 건강 상식이라 하겠다[13]. 선행연구들은 양생이 질병의 예방과 치료에 유용하여 건강한 삶을 유지하는 도구로서 매우 유용한 개념으로 요약하고 있다.

### 3.2 개념의 결정적 속성 확인

개념의 속성 결정은 개념 분석의 핵심으로서 요구된 개념과 가장 밀접한 관계를 맺은 속성들을 나타내므로 개념에 대한 포괄적인 이해를 돕는다. 선행연구에서 나타난 사전적 의미, 철학, 체육, 역사, 인문학 관련에서 의미, 건강 관련 의미에서 양생이 어떻게 활용되고 있는지에 대한 문헌을 고찰한 결과 반복해서 나타나는 개념들의 특징들을 기록하고 양생의 속성을 정리하였다.

#### 3.2.1 양생 속성의 잠정적 기준 목록

- ① 우주 자연에 순응하는 내면적 습관이 심신의 조화를 이루게 한다.
- ② 병에 걸리지 않도록 하여 오랫동안 살게 하는 습관이다.
- ③ 체질을 증강해 질병이 생기지 않도록 하는 규칙적인 생활방식이다.
- ④ 전통적 건강관리 방법이면서 질병을 예방하는 건강 유지 행위이다.
- ⑤ 식생활과 규칙적인 생활로 건강한 삶을 살게 한다.
- ⑥ 삶 방식의 수정을 통해 삶의 질 향상을 이끌어 준다.
- ⑦ 일상생활을 자연의 법칙에 맞추어 질병 없이 오래 살게 한다.
- ⑧ 자연에서 심신을 수련하여 정신과 육체를 조화시켜 온전하게 만든다.
- ⑨ 신체적·정신적 생명력을 길러서 질병의 회복을 도와준다.
- ⑩ 일상의 동작과 생활 리듬으로 건강을 도모하는 건강관리법이다.

- ① 질병 치료에 긍정적인 에너지를 보강해 주어 삶의 질을 향상한다.

### 3.2.2 양생 속성의 속성 확인

본 연구에서는 잠정 기준을 참고하여 '양생'에 대한 속성을 도출하였다. 확인된 '양생'의 속성은 일상생활이 자연의 환경에 순응하고, 질병에 노출되지 않는 생활습관으로서 건강한 심신을 유지하는 행위이며, 삶의 질에 관여되는 건강증진 행위로 확인되었다.

- (1) 자연환경에 순응: ①, ③, ⑦, ⑧
- (2) 생활습관: ①, ②, ③, ⑤, ⑥, ⑩
- (3) 건강 행위: ①, ②, ④, ⑧, ⑨, ⑩, ⑪
- (4) 삶의 질: ⑤, ⑥, ⑦, ⑪

### 3.3 개념의 모델 사례

모델 사례는 개념의 속성들을 포함하는 예로서 실제 생활 속에서 사용되고 있는 개념의 사례를 찾아내는 것이다. 그러므로 개념의 속성을 바탕으로 모델 사례를 개발할 필요가 있었다. 이는 개념을 명확하게 사용할 수 있는 필수 양상이 무엇인가를 보여주는 것이다.

도출된 양생의 4가지 주요 속성에 근거하여 모델 사례를 다음과 같이 구성하였다.

『65세 A 씨는 10년 전 고혈압 진단을 받았고, 근래에 뇌경색으로 입원 치료 후 요즘은 내과에서 외래치료를 받고 있다. “이제는 고혈압 환자 그만해야지”라고 이야기 하며 일주일에 한 번씩 참여하는 고혈압 관리 프로그램에 따라 가벼운 산책으로 계절의 변화를 몸으로 느끼며 자연과 내가 하나가 된 것 같다고 표현한다. 운동 후 잠을 깊이 잘 수 있고 일상생활이 규칙적이면서 늘 불안하던 마음이 편안해졌다고 한다. 보호자는 비록 몸은 불편하지만, 예전보다 웃는 얼굴을 더 자주 볼 수 있다고 전한다. 그리고 계절에 나는 나물과 현미밥 등으로 식습관을 바꾸었고 혈압이 정상화되어가고 있으며 ‘혈압약 그만 먹을 날도 얼마 남지 않았지’라고 웃으면서 이야기한다.』

이 모델은 고혈압 관리 프로그램의 하나인 운동 관리 요법으로서 산책으로 환경과 융화하고 그러면서 정신적 건강을 찾는 과정이 생활습관의 변화를 가져와 긍정적 감정으로 건강관리를 이행하는 과정을 보여준다. 혈압의 정상화 과정이 건강한 신체의 조화로운 균형을 보여주며 삶의 의미와 목적을 추구하면서 잠재적으로 건강을 어떻게 유지할 것인가에 관한 모델 사례라고 할 수 있다.

### 3.4 개념의 부가 사례(경계 사례, 반대 사례)

먼저 경계 사례는 개념의 속성에 대부분 포함되어 있으나 모두 포함되어 있지 않은 사례이다. 지속 시간이나 발생 강도 등에 따라 본질적으로 다를 수 있으므로 사례를 통하여 개념의 명확성과 속성을 확인하는 데 도움을 제공한다. 도출된 4가지 주요 속성에 근거하여 다음과 같이 구성하였다.

『45세 B 여인은 한 달 전 유방암 진단을 받고 보존적 절제술을 시행하고 현재 방사선 치료 중인 데, 정기적인 진료와 관리에 최선을 다하고 있으며, 식이요법과 건강 프로그램을 보는 것이 일상이 되었다. 매주 등산을 다녔지만, 수술 후 남들의 시선이 부담스러워 사람이 적은 시간에 등산하고 있다. “가끔 수술 부위가 찌르듯이 아플 때는 너무 힘들고 괴로워요. 살아 있다는 것이 다행이지만 남들 다 가는 목욕탕에 갈 수 없다는 생각과 여자가 아닌 것 같은 생각이 들면 가족 얼굴도 보기 싫고 혼자 있고 싶어져요.”』

이 모델은 유방 보존적 절제술 후 자신의 질병에 순응하고 신체적 균형 유지로 질병 회복 과정에서 긍정적 에너지를 보강하여 정신적 안정감과 건강증진을 위해 노력하는 모습을 보이는 사례이다. 그러나 주위 환경과 타협하지 않은 경계 사례라고 볼 수 있다.

반대 사례는 개념의 속성이 나타나지 않으면서 규명된 속성과 반대로 그 개념이 아닌 것에 대한 사례이다. 설명하고자 하는 개념의 반대 상황을 설명함으로써 연구하고자 하는 개념의 특징이 무엇인지를 알게 하는 단서를 제공한다.

『40세 C 여인은 최근 원인 모를 설사에 시달려 왔다. 얼마 전 병원을 방문하였고 과민성대장 증후군을 진단받게 되었다. 그녀는 4살 아들과 2살 딸을 양육하면서 직장을 다니고 있다. 평일은 집안 일과 육아로 불규칙한 식사 시간, 수면 부족으로 아침에 일어나면 늘 피곤하고 기운이 없다. “나는 어떤 사람인지도 모르겠어요. 가끔 하늘만 봐도 눈물이 나고, 아침에는 애들 챙기느라 바빠서 물 먹을 시간도 없는데 설사로 화장실까지 자주 들락거리고, 정말 요즘 같아선 살기도 싫어요. 이런 내가 치료받는다거나 약을 먹는다는 것이 무슨 의미가 있을까요. 숨 쉴 여유조차 없는 데...” 라고 이야기한다.』

이 사례는 극심한 스트레스로 인해 정서적 불안정감으로 부정적 마음이 쌓여가며 본인의 마음과 감정들을 생각할 수 없는 사례이다. 정신적인 불안정감이 신체의 불균형을 초래하고 환경과 융화하지 못하며 자신의 건강

상태를 스스로 돌보지 못하는 상황을 보여준다.

### 3.5 개념의 선행요인과 결과 확인

선행요인은 개념 발생 이전에 일어나는 사건이나 부수적인 조건들을 말하며, 결과는 개념 발생 후에 나타나는 사건이나 부수적인 조건들을 의미한다. 그러므로 선행요인과 결과 확인은 개념의 일반적 사용에 대한 사회적 상황을 잘 반영하여 속성 정립화에 도움이 된다. 이 단계는 속성을 정리하는 데 도움이 되지만 속성이 선행요인이나 결과가 될 수는 없다.

#### 3.5.1 선행요인

본 연구에서 보는 양생의 주요 선행요인은 첫째, 질병 없는 건강한 삶이다[1,4,18]. 둘째, 규칙적인 생활습관은 건강을 유지하는 중요한 수단이면서 질병을 예방하는 행위이다[5,11,14,16]. 셋째, 전통적인 건강관리 방법으로 신체적·정신적 건강을 도모하여 삶에서 위험요인을 개선한다[6,13,23]. 즉 건강한 삶을 위해 건강을 위협하는 요인으로부터 보호받을 간호 중재 방법이 필요하고, 질병을 예방하는 동양적인 건강관리법인 일상의 실천적 생활습관이 중요한 핵심 요인이라는 것이다.

#### 3.5.2 결과

선행연구의 결론에서 나타난 양생의 결과로 첫째, 자연에 순응과[22] 고른 식품 섭취[4], 규칙적 식사[2], 건강한 생활 습관은[12,14] 행복한 삶이 향상된다[8,14,18,23,24]. 둘째, 도덕 수양[4,8,21], 마음 조양[8,24], 정신 함양[12,22,29]과 신체 발전 촉진의[16,22] 좋은 건강 습관은[14] 최적의 심신 상태에 이르도록 하여

[6,12], 질병을 치료하고[12] 생명과 건강을 지키게 한다[22]. 셋째, 예방의학 차원에서 생활과 심신 수양을 통해 건강을 관리하는 것이므로[6] 동양의 건강증진 행위이다[1,5,7,9,11,17,23,26]. 이에 삶의 질을 향상하는 건강관리 중재 방법이라는 결론에 도달할 수 있다. 이상에서 제시한 양생의 속성과 선행요인 및 결과를 바탕으로 도식화한 개념의 틀은 Figure 2와 같다.

### 3.6 경험적 증거

개념 분석의 마지막 단계인 경험적 증거는 실제 현장에 대한 구분이나 범주이므로[15], 개념이 추상적일 때 그 개념을 실제 현장에서 관찰하고 측정할 수 있는 참조물이 있어야 한다. 즉 실제 현장에서 관찰을 통해 그 개념이 존재한다는 것을 확인해 주고, 그 특성을 지적하는 것은 사실로 연결 짓게 하므로 그 뜻을 정확하게 전달해 준다[6]. 현재까지 양생에 대한 개념을 정의한 연구는 없었다. 대부분의 우리나라 간호 이론은 서양 간호학에 의해 개발된 이론을 차용하여 사용하는 실정이다. 양생이 동양의학에서 건강을 유지하는 수단이라는 측면에서 맥을 유지하지만, 동·서양 각각의 독자성이 인정된 문화 특수성을 기본으로 한 이론 개발이 요구되는 만큼 의미 있는 단계라 여겨진다.

양생은 현대의 건강증진 개념으로 생명 발전 법칙을 근거로 하는 개인의 습관이나 사회 및 환경의 변화 과정 속에서 이루어지는 보건 장수 활동이라고 할 수 있어[26], 건강증진 활동에 적극적으로 임하면 신체적·정신적으로 건강감을 가질 수 있다.

건강은 신체와 정신(마음)의 두 측면에서 건강을 지향하는 생명 보양의 실천적 관념이므로[27], 건강한 삶을 위한 전통적인 건강관리 방법으로 생명을 영양하고 보존

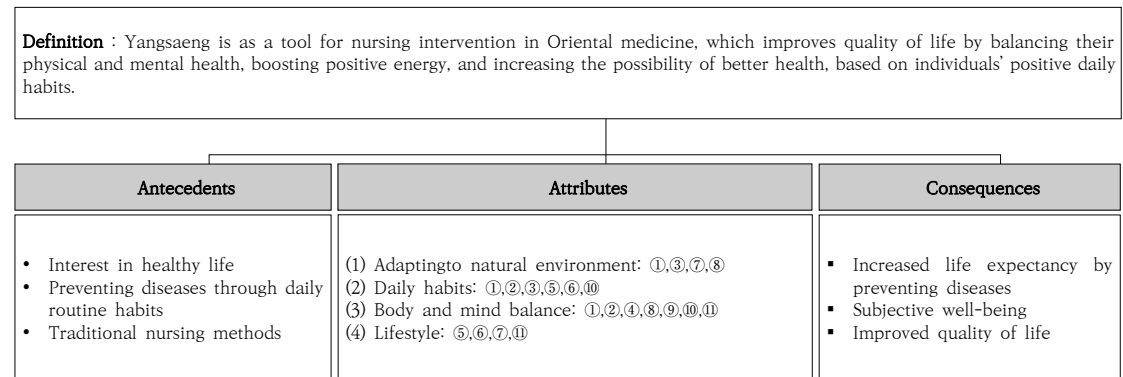


Fig. 2. Yangsaeng Conceptual framework

해야 한다[28]. 그러므로 건강은 질병 발병 이전에 몸의 기능을 강화함으로써 예방할 수 있다. 따라서 신체기능을 강화하고 개선할 수 있는 실용의 가치적인 측면을 고려해야 하고[29], 최적의 심신 안정 상태에 이르도록 해야 한다[12]. 이는 양생이 신체적 건강만을 의미하지 않는다는 것이다[18]. 이러한 관련성을 본다면 양생은 현대의 웰빙과 같은 표현이 적합하다. 즉 양생은 신체적 예방치료 성격이 강하고 정신적으로 안정감을 느끼게 하여 질병으로부터 스스로 보호하는 것이기 때문이다.

Shin[25]의 연구에서 메타 패러다임은 학문의 틀 역할을 하는 가장 기본적인 견해, 안목, 시야이며 건강관리의 의문점을 찾고 문제를 해결하도록 방향을 제시하는 개념적 모델을 가지고 있는데, 서양과 동양에서 인간, 건강, 질병, 환경을 보는 이론 틀이 확연하게 차이를 보여주었다. 이에 양생 속성의 내용에 따른 건강행위의 준거를 파악하여 요구되는 건강관리 내용을 포함한 항목으로 구성된 새로운 평가도구 개발을 제안해 본다. 양생 개념 분석의 속성 확인을 통하여 건강관리 속성을 반영한 실제로 적용이 가능한 중재 도구 개발을 모색할 것이다.

#### 4. 논의

이 연구는 양생에 대한 개념을 Walker와 Avant[15]의 개념 분석법에 근거하여 명확하게 이해할 수 있도록 돕고자 하였다. 개념 분석 결과, 양생은 일상에서 긍정적인 생활 습관을 통해 질병을 예방하고 치료하며, 심신의 조화로 건강에 대한 자신감을 느끼게 하여 삶의 질 향상에 큰 영향을 미치는 중재 도구로 정의된다. 양생의 속성은 자연환경에 순응, 생활 습관, 심신의 조화, 삶의 방식으로서 이러한 속성들은 서로 상생 관계를 이루고 있었으며, 이는 동양적인 건강증진에 주안점을 둔 건강관리법이라는 결론에 도달할 수 있다.

먼저, Pender[10]의 건강증진 모형과 동양의 양생법이 건강증진 측면에서는 유사한 방법으로 볼 수 있지만 [1,5], 노인을 위한 양생 개념 분석을 통해 서구적 건강증진 행위와 양생이 조금 다른 개념이라고 밝혔다[9]. 즉 서양은 다양한 학문으로부터 차용한 내용을 접목했으며, 동양은 비물질적, 유기체적인 동양 사상을 기본으로 개발되어[25], 그 개념에는 차이가 있다. 이러한 것은 질병이 발생한 이후의 치료보다 예방을 중시하는 건강관리법이라는 점에서 유사하다[4]. 양생은 예방에 목적을 두지만, 자연적인 치료를 돕기도 하고[6], 체육학 사전에는 병이 생

기면 치료하거나 정양해서 병을 고치기 위하여 스스로 노력하는 것이다[16]. 그러므로 양생은 예방과 치료를 병합하는 개념이다. Pender[10]의 건강증진 모형은 질병 예방을 위해 건강 행위에 대한 실천 정도가 높을수록 건강 행위 유익성의 인지도가 크고 장애성에 대한 인지도는 낮으며, 행동 정서가 긍정적이며 높은 자기효능감이나 안녕 유지, 자기 성취를 위한 생활양식과 같다. 그러나 양생은 일상생활에서 음식 섭생, 활동, 도덕 수양 등 건강관리의 일정한 법칙과 규율의 행위로서[2,5], 체질을 증강해 질병을 예방하고 건강의 질적 수준을 높여 수명을 증가시키는 건강관리법을 의미한다[7]. 이를 보면 Pender[10]의 건강증진 모형은 현대의학을 중심으로 구성된 건강증진 활동이면서 신체적 활동을 통한 건강증진 실천에 중점을 두고 있다. 반면 양생법은 예로부터 해오던 동양의 전통 건강관리법으로서 그 근본에서 차이가 있고, 일상생활을 통한 건강 유지와 치료 활동에 중점을 두고 있음을 알 수 있다.

따라서 양생에 대한 속성, 선행요인 및 결과를 건강증진 행위에 기반을 두고 이를 일상에 적용할 수 있도록 방안을 모색하고자 하였다.

양생 속성의 자연환경에 순응은 생활습관과 유기적 관계에 있음을 생각해 볼 수 있다. 양생은 우주 자연에 순응하도록 가르치며[22], 대자연의 법도에 순응함으로써 건강을 유지하려고 했던 전통적인 방법으로[13], 일상생활을 자연의 법칙에 맞게 보양하고[12], 음식, 운동, 정서, 성생활 등의 규칙적 활동이 건강관리의 방안이다 [2,11]. 결국 규칙적인 생활습관으로 체질을 증강해 질병 예방과 건강의 질적 수준을 높이는 것을 말한다[5,24]. 우리의 전통적 건강관리는 자연적인 치료를 돕고 질병 예방에 도움을 주는 행위에 주력한 점을 볼 때[6], 건강관리를 잘하여 오래 살고, 병의 조리를 잘하여 회복한다는 것이다. 이를 보면 예로부터 자연 중심의 생활습관이 무병장수할 수 있다는 것을 설명한다.

양생 속성 심신의 조화는 삶의 질과 밀접한 관계에 있음을 생각해 볼 수 있다. 즉, 질병 없이 오래 사는 것이므로 삶의 질과 건강 개념이 맞물린 것이다[17]. 양생은 신체적·정신적으로 건강한 삶의 유지를 설명하는 것인데, 신체적 건강과 정신적 자유로움[22], 심신을 최적의 상태에 이르도록 하며[12], 양생을 잘할수록 신체적·정서적·사회적 건강이 높아져[24], 육체를 온전케 한다[8]. 도교 사상에서는 신체적 건강보다 정신적인 건강을 강조하기도 하였다[21]. 그러므로 양생은 신체적·정서적으로 건강하게 하여 온전한 삶을 유지할 수 있도록 한다. 이러한



주관적인 안녕은 건강한 삶을 추구하는 개념이며[23], 생명력을 기르고 삶을 돌보는[4] 참된 삶의 길이다[18]. 따라서 최적의 심신 상태에 이르도록 하는 접근 영역으로서[12], 건강증진 분야에 전략적으로 접목하여 교육할 필요가 있다[11]. 이를 간호 중재 방법으로 적용한다면 건강 상태 유지와 삶의 질을 향상할 수 있다고 본다[23]. 이를 보면 신체적·정신적인 건강을 위한 삶의 방식으로서 인간 생활 중심에 있음을 의미한다. 따라서 양생의 속성은 자연에 기인한 일상생활의 습관이 건강을 유지해 삶의 질을 향상하는 것이다.

양생은 동양의학의 질병 예방과 건강관리의 핵심 개념으로[4], 오래 사는 것에 중점을 두었다. 생활환경과 건강의 커뮤니케이션으로 신체와 정신의 조화로움을 추구하는 균형적인 수단이라 할 수 있으며, 정신적 부조화 환경에서 대처 기전으로 신체·정신·환경의 상호작용을 부각하는 핵심적인 요인이라고 할 수 있다. 그러므로 능동적으로 극복하고 유지하려는 실천적인 활동이나 행동을 지속하려는 긍정적 의지라고 할 수 있으며, 실천적 활동이나 행동을 통한 건강 유지를 일상에서 능동적이고 긍정적 의지를 갖추고 노력하며 이루어 나가야 한다는 것이다.

## 5. 결론 및 제언

이 연구는 Walker와 Avant[15]의 개념 분석법으로 양생의 정의, 선행요인, 속성, 결과를 확인한 연구이다. 양생의 개인의 긍정적인 생활습관을 통해 신체와 정신의 조화로운 균형을 맞춰 긍정적인 에너지를 보강함으로써 잠재적인 건강을 끌어내 삶의 질을 향상하는 동양의 중재 도구라 할 수 있다. 주요 속성은 자연환경에 순응, 생활습관, 심신의 조화, 삶의 방식으로 이러한 속성들은 서로 다른 특성이 있었지만, 상호 유기적인 관계에 있었다. 이러한 것은 첫째, 질병을 예방하여 건강한 수명의 연장에 있고, 둘째, 신체·정신 및 환경 간 균형 유지를 통하여 주관적 건강감을 높이며, 셋째, 보건의료 서비스 체계의 효율화와 삶의 질이 높아진다는 결론에 도달할 수 있다.

양생 개념 분석 과정을 통해 모호한 포괄성과 추상성을 보여주는 연구에 활용된 양생 개념의 정의와 속성을 규명하고 측정 가능한 경험적 준거를 제시함으로써 잠재성과 요구에 따른 독자적인 목표에 적합한 건강행위의 기초자료로 활용될 것이다. 문헌 고찰에 따른 분석의 한계로 질적 연구가 필요할 것으로 생각되며, 국내 문헌으로 연구가 진행된 점은 제한점으로 남는다. 이후 기존 양생

측정 도구의 재평가로 한국적 문화가 반영된 실제 적용 가능한 새로운 도구 개발을 모색하는 연구가 필요함을 제안한다. 본 연구를 통해 서양문화에서 유래된 건강증진 개념과 동양적인 건강증진의 속성인 양생을 기반으로 동양적인 건강증진 행위의 토대가 마련될 것으로 본다. 그리고 건강관리 차원에서 유용한 개념으로 실천에 적용할 수 있다는 것을 확인하였다는 점에서 의의가 있다.

## References

- [1] O. G. Kwag, Y. H. Kwon, "A study on daily living abilities, self-efficacy and yangsaeng behavior in elderly men(Yangsaeng; 養生 traditional oriental health promotion)", *Korean Academy of Community Health Nursing*, Vol.24, No.1, pp.11-19, 2013.
- [2] C. H. Cheon, J. S. Park, S. J. Park, K. W. Nam, J. Y. Lee et al., "The relationship between yangsaeng and general health status Based on 2008-2010 Korean national health and nutrition examination survey", *The Korean Journal of Oriental Preventive Medical Society*, Vol.16, No.3, pp.119-128, 2012.
- [3] C. H. Han, O. M. Kwon, H. J. Park, B. H. Lee, Y. J. Lee, "Literature review about yangsaeng(養生) studies in Korean oriental medicine", *Korea Journal of Oriental Medicine*, Vol.18, No.2, pp.39-45, 2012.
- [4] A. J. Kim, "Development of a tool in measuring yangsaeng", *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol.34, No.5, pp.729-738, 2004.
- [5] Y. S. Park, D. S. Seo, Y. H. Kwon, "Factors influencing yangsaeng in elders", *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol.41, No.1, pp.72-79, 2011.
- [6] Y. H. Kim, H. J. Moon, I. S. Rho, Y. A. Song, Y. M. Shin et al., "The literal study of health caring(養生) nursing intervention according to sasang constitution[사상(四象)]", *The Journal of International East-West Medicine Research*, Vol.8, No.1, pp.50-62, 2003.
- [7] Y. S. Park, H. Y. Lee, Y. H. Kwon, "Validation of a path model on elderly women's yangsaeng", *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, Vol.22, No.3, pp.325-332, 2011.
- [8] H. S. Park, "Stress yangsaeng and subjective happiness among female undergraduate nursing students in the republic of Korea", *The Journal of Korean academic society of nursing education*, Vol.20, No.4, pp.471-481, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.4.471>
- [9] M. K. Gu, "A conceptual analysis of Korean elders' yangsaeng in nursing", *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, Vol.30, No.1, pp.1-10, 2019.  
DOI: <https://doi.org/10.12799/jkachn.2019.30.1.1>
- [10] N. J. Pender, *Health promotion and nursing* (3rd ed.).

- Norwalk, CT: Apption & Lange. 1996.
- [11] S. J. Yi, A. K. Kim, "Factors influencing yangsaeng in middle aged women", *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, Vol.21, No.1, pp.39-47, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.7739/jkafn.2014.21.1.39>
- [12] M. J. Wang, N. H. Cha, "An approach of eastern nursing science for regimen on the oldman", *Journal of East-West Nursing Research*, Vol.7, No.1, pp.7-17, 2002.
- [13] S. H. Kwon, K. N. Lee, "A study on factors affecting the level of yangseung(養生) of certain elderly people", *The Journal of Korean Medicine*, Vol.27, No.1, pp.104-117, 2006.
- [14] J. R. Bae, M. S. Jeong, K. N. Lee, "The relationship between health-related quality of life and yangseung level among blue-collar workers", *Korean Journal of Oriental Preventive Medical Society*, Vol.12, No.1, pp.1-17, 2008.
- [15] L. O. Walker, K. C. Avant, Strategies for theory construction in nursing. (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall, 2004.
- [16] S. Y. Shin, "The review of regimen during tang dynasty in china", *The Korea Entertainment Industry Association*, Vol.6, No.4, pp.35-43, 2012. DOI: <http://dx.doi.org/10.21184/ikeia.2012.12.6.4.35>
- [17] H. J. Park, S. N. Lee, B. H. Lee, S. H. Choi, C. H. Han, "Analysis of research trend about yangseung-focusing on measuring instrument", *Korean Journal of Oriental Physiology & Pathology*, Vol.27, No.1, pp.11-19, 2013.
- [18] H. J. Lee, "Zhaung zis`s yangseung(養生) and role of exercise specialist", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.57, No.1, pp.187-196, 2014.
- [19] J. Y. Lee, "Is the theory of nourishing life(養生) resonable?", *Journal of the New Korean Philosophical Association*, Vol.65, No.3, pp.355-373, 2011.
- [20] W. J. Jung, "The research into the origin of nuturing life", *Journal of Pan-Korean Philosophical Society*, Vol.62, pp.61-86, 2011.
- [21] B. C. Kim, "The meaning of physical educational philosophy in the yangsaeng thought of chuangtzu", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.45, No.3, pp.21-28, 2006.
- [22] S. K. Cho, "Effects of tao ideology on the traditional chinese health care & recuperation theory of physical education", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.45, No.6, pp.1-11, 2006.
- [23] A. J. Kim, "QOL-BREF and yangsaeng in korean adult", *Journal of East-West Nursing Research*, Vol.14, No.2, pp.8-15, 2008.
- [24] A. K. Kim, "Yangsaeng and health related quality of life(HRQOL) in middle aged women", *Korean Journal of Women Health Nursing*, Vol.16, No.3, pp.297-306, 2010.
- [25] K. L. Shin, "The research for the nursing theory development", *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, Vol.14, No.2, pp.244-255, 2002.
- [26] M. K. Gu, "Predictors of yangsaeng(health promotion) in korean nursing students", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.18, No.6, pp.1-18, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.22251/ilcci.2018.18.6.1>
- [27] R. Chen, D. K. Kim, "The yangsaeng thought of taoism and its implication for sport philosophy: sport practice", *Philosophy of Movement: Journal of Korean Philosophic Society for Sport and Dance*, Vol.25, No.1, pp.59-77, 2017.
- [28] J. H. Moon, "Relationship between parenting stress, depression, and yangsaeng(traditional oriental health promotion) in mothers with cerebral palsy children", *Journal of East-West Nursing Research*, Vol.15, No.2, pp.127-134, 2009.
- [29] J. S. Kim, I. U. Heo, "Potential values of traditional curing martial art-sunsool in the aspect of silver sport: based on curing regimen prescribed in dongueui bogam", *The Journal of Korean Alliance of Martial Arts*, Vol.12, No.2, pp.1-14, 2010.

신 소 흥(So Hong Shin)

[정회원]



- 2018년 8월 : 계명대학교 일반대학원(간호학박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 경북과학대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

fundamental nursing, QOL

강 희 숙(Hee Sook Kang)

[정회원]



- 2018년 2월 : 계명대학교 일반대학원(간호학박사 수료)
- 2017년 8월 ~ 현재 : 선린대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

Irritable Bowel Syndrome, ACT

신 승 호(Seung-Ho Shin)

[정회원]



- 2019년 2월 : 동의대학교 대학원  
보건과학과 (보건학석사)
- 2020년 6월 : 동의대학교 대학원  
보건과학과 (박사과정 중)

<관심분야>

보건학, 보건의료

---

이 정 원(Jeong Won Lee)

[정회원]



- 2005년 2월 : 동의대학교 대학원  
한학과 (한의학석사)
- 2008년 2월 : 동의대학교 대학원  
한학과 (한의학박사)
- 2013년 2월 ~ 현재 : 동의대학교  
의료경영학과 부교수

<관심분야>

보건학, 의료경영, 경영정보