

## 활인심방의 재해석을 통한 기독교인의 신체심리건강프로그램 개발

이신영 숙명여대 외래교수

함정은 명지대 외래교수

### I. 서론

#### 1. 연구의 필요성 및 목적

21세기 현대사회의 특징이라고 일컫는 산업화, 과학화로 인한 자동화시스템은 인간생활에 편리함, 수명연장 등 다양한 생활양식 변화에 순기능들을 가져왔지만 반면에 신체활동을 기계로 대체하여 신체활동 부족, 운동부족 현상과 더불어 목적달성을 위한 과도한 경쟁과 요구에서 비롯되는 정신적 스트레스등을 유발시키며 건강상에 문제를 가져왔다. 이에 건강수명과 건강한 삶에 대한 욕구가 증가하면서 웰빙(Well-being)과 웰니스(Wellness)와 같은 단어들이 생겨났고 우리의 삶에 깊이 자리매김 하고 있다. 웰빙(Well-being)은 “신체적, 정신적 건강의 조화를 통해 행복하고 아름다운 삶을 추구하는 삶의 유형이나 문화를 통틀어 일컫는 개념”으로 인간이 살아가는데 무엇보다 건강이 최우선 시 된다(백현순, 2007: 878). 이와 같은 심신의 안녕과 행복추구를 위한 삶 즉, ‘웰빙라이프(Well-being life)’를 위해 사람들은 운동과 음식 등 다양한 방법을 동원되고 있다. 특히 최근 코로나(COVID-19)가 전 세계인의 건강을 심각하게 위협하고 있는 이 상황에서 건강의 중요성이 더욱 더 강조되고 있으며, 비대면 활동의 일상화로 운동방식, 생활방식 등의 변화가 일고 있다.

이처럼 코로나로 인한 삶의 방식 변화는 기독교인들에게도 피해 갈 수 없는 직면한 문제가 되었으며, 기독교인들은 예배, 성경말씀, 기도를 통한 하나님과의 만남, 공동체 의식을 위한 성도 간의 교제 등을 통해 몸과 마음과 영혼이 행복한 진정한 웰빙을 추구해야 하지만 코로나의 장기화로 신앙을 지키는 일이 어려워짐에 따라 이제는 교회에서도 모임이나 예배 등에 있어 새로운 형식이 요구되는 실정이다. 즉, 코로나 시대에 현장 예배의 중요성을 놓치지 않되 예배

및 복음의 본질을 지키며 다양한 삶의 현장에서 예배자로 살아갈 수 있도록 양육하고 훈련하는 프로그램을 마련하는 것을 우선 과제로 지목하고 있다는 언론발표(GOODTV NEWS, 2020, 06, 26)에 기초하여 본 연구에서는 기독교인들의 건강을 위한 프로그램개발의 하나로 활인심방을 소개하고자 한다.

일반적으로 현대의료체조의 기원을 스웨덴의 Ling(1776-1839)의 체조에서 찾고 있지만 사실 그보다 훨씬 이전에 우리나라에는 퇴계 이황(1501-1570)의 ‘활인심방’이라는 의료체조가 있었으며, 이는 단순히 신체적 질병 치유에 목적이 아니라 양생체조(養生體操, 스스로 병이 나지 않게 자기 몸을 단련하여 돌보는 법)로써 예방의학적 견지에서 정신건강의 측면까지 고려한 운동 방법으로(함정은, 2002: 2-3) 웰빙라이프를 추구하는 현대에 그 의미하는 바가 크다.

활인심방은 생활 속에서 실천해오던 한국인의 오랜 건강행위이자 명상, 마음의 건강법을 강조하고 있다. 활인심방에서는 ‘중화탕(中和)’과 ‘화기환(和氣丸)’에서 마음을 지키고 깨끗이 하며, 욕심을 없애고, 올바른 행실을 할 것 등의 30가지 생활덕목을 일상생활에서 실천하여 병이 생기지 않도록 자신을 가꿀 것을 설명하고 있는데 이는 성경이 제시하는 마음을 다스리는 건강관과 많이 닮았다. “모든 지킬 만한 것 중에 더욱 네 마음을 지키라 생명의 근원이 이에서 남이니라”, “마음의 즐거움은 양약이라도 심령의 근심은 뼈로 마르게 하느니라” 잠언 4장 23절과 잠언17장 22절의 말씀 등 성경 곳곳에서 마음을 지키고 깨끗하고 거룩하게 할 것을 강조(김동준, 2004: 1413)하고 있음을 찾아볼 수 있다.

그러나 활인심방이 기독교 문화 안에서 파생된 심신건강법은 아니기 때문에 신앙점 관점에서 논란의 여지가 있을 수 있지만 그럼에도 불구하고 하나님은 주일 뿐 아니라 다양한 실천적 방법으로 우리 삶 가운데 드리는 자발적인 예배와 찬양을 기뻐하시고, 매일매일 우리가 호흡하는 가운데 주님과 동행하는 삶을 원하시기에 하나님과 나의 순수한 만남 속에서 진정한 심신의 건강을 추구하는 도구로써 활용 가치가 있다고 판단되어 이에 본 연구를 통해서 기독교적 관점에서 활인심방을 재해석하고 그 방법을 활용하고자 하였다.

또한 활인심방은 우리 토양 하에서 습속되어 체질화된 우리의 정체성과 우리의 삶의 현장에서 피부와 닿는 적합성의 운동법으로써(이동건, 김남희, 2008: 256), 다양한 대상 및 분야들의 연구를 통해서 예방의학적 견지에서 신체와 정신의 조화를 추구하는 건강생활의 지침서로 활용 가치가 과학적으로 입증되어 왔다.

함정은(2002)은 특수학교에 재학중인 뇌성마비 고등학생 16명에게 활인심방운동프로그램을 적용하여 체력, 신체조성, 심박수, 심전도, 자아존중감에 긍정적 효과를 보고하였으며 뇌성

마비인의 신체적, 정신적 결함을 개선, 향상시키는 한국형 운동방법임을 확인하였다. 최수정(2013)은 노인건강을 위한 활인심방 프로그램을 개발 및 적용하여 체력, 자아존중감, 심전도, 트리글리세라이드와 혈청 크레아틴, 간기능의 개선을 보고하였다. 백현순(2007)은 활인심방과 한국무용을 활용하여 활인무를 만들었으며 그 운동량과 강도를 측정하여 일반적인 운동과 강도를 비교하였다. 또한 김수연(2015)과 박휴경, 원영신(2020)은 활인심방을 현대적으로 재구성하여 K-양생체조를 노인들에게 적용하였으며 노인체력의 긍정적 결과를 보고한바 있으며 이상희, 원영신(2017)은 재외동포 노인들에게 한국적 신체문화로써 K-양생체조를 적용하여 개인적, 신체적, 사회적 의미에서 활동경험의 의미를 탐색한 바 있다.

김정민(2008)은 대체의학적 관점에서 활인심방의 도인법과 거병연수육자결을 다른 현대의 대체요법인 요가, 기공, 레이키 등과 비교하여 연관성을 확인하였다. 또한 김지선(2014)은 기체조의 수련형태로 활인심방의 도인법의 방법과 내용을 언급하며 기(氣)체조의 웰니스적 가치와 효용성에 대해 보고하였다. 특히 김동준(2004)은 활인심방과 성경의 마음의 건강법에 대해 비교 고찰하였는데 활인심방과 성경 모두 건강의 근원이 마음에서부터 시작된다는 유사점을 가지고 있으며 활인심방에서는 적절한 운동법과 식이요법, 나쁜 생활습관의 개선을, 성경에서는 사랑의 실천과 기뻐하고 감사하는 삶의 덕목을 건강을 위해 추가적으로 제시하고 있다고 강조하였다. 이 외에도 박정련(2013)은 퇴계의 활인심방의 거병연수육자결과 장부운동법의 호흡법과 몸동작을 국악의 성음(聲音)과 장단 등과 접목하여 육체적, 정신적 건강을 위한 치유방법의 모델을 제시한 바 있다.

이러한 활인심방을 성경적 관점에서 조명하고 기독교인의 웰빙라이프를 위한 신체심리건강 프로그램으로 활용하는 것은 매우 큰 의미가 있을 것으로 사료되는 바이다.

따라서 본 연구의 목적은 활인심방 구성내용과 활인심방 및 성경의 건강에 대한 견해를 각각 간략히 살펴보고 중화탕을 성경과 선행된 문헌연구에 입각하여 재해석한 후 그를 토대로 프로그램을 개발하고 그 가능성을 모색하는 것이다.

## 2. 연구의 내용

본 연구는 기독교인을 위한 신체심리건강프로그램의 구성을 위해 활인심방의 방대한 10가지 건강법 중 정신건강법으로 중화탕(中和湯)과 화기환을 신체건강법으로 도인법(導引法)과 거병연수육자결(去病延壽六字訣)을 활용하여 재구성하고자 하였으며 그에 대한 가능성을 모색하였다. 본 연구의 구체적 내용은 다음과 같다.

- 내용 1. 활인심방의 유래, 개념과 구성을 제시하고 활인심방의 건강법이 무엇인지 파악한다.
- 내용 2. 성경의 건강법을 파악하고 활인심방의 건강법과 비교한다.
- 내용 3. 정신건강법인 중화탕을 성령의 9가지 열매로 재해석한다.
- 내용 4. 재해석을 토대로 기독교인들을 위한 신체심리건강프로그램을 개발하고 적용 가능성을 모색한다.

## II. 활인심방

### 1. 활인심방의 개념과 구성

활인(活人)은 “活 살 활; 살다, 소생하다, 생존하다, 생기가 있다, 태어나다”라는 뜻을 가진 한자로서 ‘사람의 목숨을 구하여 살린다’는 의미를 갖고 있다. 즉 막혔던 기혈의 통로를 열어 올바른 순환이 되게끔 활력을 불어 넣어 생명력을 고무시킨다는 의미이다. 퇴계 이황이 조선 후기 중종때 중국의 명나라 태조 주원장의 16(17)째 아들인 주권朱權(호는 구선, 臞仙: 1378~1448)이 도가의 양생사상을 바탕으로 쓴 “구선활인심법(臞仙活人心法)” 상, 하권 중 상권을 필사하였는데 그 필사본이 활인심(活人心)이고 후에 자신의 생각한 내용을 더해서 정리한 양생법(養生法)이 “활인심방(活人心方)”이다. 정신건강법, 신체건강법, 보양건강법의 내용을 모두 담고 있는 이황의 건강지침서라고 할 수 있다. 의술이 오늘날과 같이 발달하지 못하여 백성들의 평균 수명이 30세 정도였을 때 퇴계 이황은 병약했던 자신을 활인심방을 생활 속에서 실천하며 다스리고 70세까지 장수하였다고 알려져 있다. 당시 활인심방은 영남 및 호남 일대의 문인, 학자 등 유가의 건강지침서로 널리 활용되어 족고 선조 29년 어명에 의하여 완성된 “동의보감”에서도 활인심방이 인용되기도 하였으며(함정은, 2002: 14) 현대에 예방의학적 차원에서 치료체조, 심신수련법, 운동프로그램 등으로 활용되고 있다.

활인심방은 활인심서(活人心序), 치심(治心), 화기환(和氣丸), 중화탕(中和湯), 도인법(導引法), 거병연수육자결(去病延壽六字訣) 및 사계양생가(四季養生歌), 양생지법(養生之法), 양오장법(養五臟法), 보양정

신(保養精神), 보양음식(保養飲食)의 10개 부분으로 구성되어 있다. 활인심방의 전체적 구성과 내용은 <표 1>과 같다.

구분	영역	내용
서문	활인심서(活人心書)	활인심방의 유래 및 내용
정신건강법 (心)	중화탕(中和湯)	마음으로 먹는 약재
	화기환(和氣丸)	마음으로 먹는 약재
	치심(治心)	마음을 다스리는 법
	보양정신(保養精神)	올바르게 사는 방법
신체건강법 (身)	양생지법(養生之法)	호흡운동 및 생활방식
	도인법(導引法)	호흡 및 굴신운동
	거병연수육자결(去病延壽六字訣)	호흡과 소리로하는 양생법
	양오장법(養五臟法)	건강체조법
	보양음식(保養飲食)	몸을 보호하는 음식

<표 1> 활인심방의 영역별 구분(함정은, 이동진, 2005: 11)

활인심방 전체에 대한 자세한 언급들은 선행연구들에서 쉽게 찾아볼 수 있으며 본 연구에서는 정신건강법으로 중화탕(中和湯)과 화기환(和氣丸)을 신체건강법으로 도인법(導引法)과 거병연수육자결(去病延壽六字訣)을 활용하여 재구성하고자 하였으므로 이 4가지 방법을 중점하여 살펴보도록 하겠다.

중화탕(中和湯)<sup>2)</sup>은 만병의 근원인 마음을 잘 다스리는 정신건강법으로써, 사전적 의미로 중화(中和)는 ‘① 덕성이 중용을 잃지 아니한 상태 ② 서로 다른 성질을 가진 것이 섞여 각각의 성질을 잃거나 그 중간의 성격을 띠게 함. 또는 그러한 상태를 말한다’. 즉 ‘한쪽에 치우치치 않고 잘 조화시켜 달여 먹는다’는 뜻이 된다. 30종의 마음가짐을 30알의 약재로 여겨 마음으로 먹게 하는 것으로 복용법은 씹어서 가루내어(咬咀爲末) 심화일근(心火一斤)에 신수(腎水) 두사발을 붓고 느슨한 불로 5분쯤 졸게 달여 찌꺼기와 함께 시간의 구애없이 온복(溫服)한다고

## 2) 중화탕 30종의 마음가짐

사무사(思無邪 사악한 생각을 하지마라), 행호사(行好事 좋은 일만 행하라), 막기심(莫欺心 스스로 마음을 속이지 마라), 행방편(行方便 순리에 따라 편안하게 행동하라), 수본분(守本分 자기 분수를 지켜라), 막질투(莫嫉妬 질투하지마라), 제교사(除狡詐 간사하고 교활한 성격을 버려라), 무성실(務誠實 모든 일에 성실하라), 순천리(順天理 하늘의 뜻에 따라라), 지명한(知命限 생명에 한계가 있음을 알아라), 청심(清心 마음을 깨끗이 하라), 과욕(寡慾 욕심을 부리지 마라), 인내(忍耐 어려움을 참아라), 유순(柔順 부드럽고 공손하라), 겸화(謙和 겸손하고 화평한 마음을 가져라), 지족(知足 만족할 줄 알라), 엄근(廉謹 청렴하며 삼가라), 존인(存仁 어진일을 하라), 절검(節儉 절약하고 검소하게 살라), 처중(處中 알맞게 처신하라), 계살(戒殺 살생을 경계하라), 계노(戒怒 분노를 경계하라), 계폭(戒暴 포악함을 경계하라), 계탐(戒貪 탐욕을 경계하라), 신독(慎篤 조심하고 신중하라), 지기(知機 기회를 포착하라), 보애(保愛 보호하고 사랑하라), 염퇴(恬退 물러나야 할 때를 알고 편안하게 물러나라), 수정(守靜 고요한 마음을 지켜라), 음졸(陰鷲 남모르게 은혜를 베풀어라)

기록되어 있으며 복용시 유의할 것은 잘 달여 꾸준히 복용해야하는 것이다(함정은, 이동건, 2005: 7-8). 주권은 활임심에서 이를 보화탕(保和湯)했는데 퇴계가 활임심방에서 중화(中和)로 바뀌서 표기했으며, 단순한 생리적인 ‘보화’가 아닌 ‘중화’로 회노애락의 절제는 물론 회노애락이 아직 피어나지 않은 심성의 근본 바탕에까지도 이를 수 있다고 생각했기 때문에 그 가치를 강조하려는 뜻에서 中和로 썼다고 추측하고 있다(이윤희, 2008: 79). 중화탕은 30가지의 명제를 항상 생각하여 그에 담긴 사상과 교훈을 이해하고 일상생활에서 실천함으로써 마치 탕약이 몸속으로 흡수되듯이 실제로 몸에 배어들게 해야 비로소 철학적 명제가 약제로서의 효력을 발휘할 수 있다고 한다(이윤희, 2008: 95).

화기환(和氣丸)이란 기분을 온화하게 하는 정신적 알약이다. 신체를 다스리기 위해 사용하는 한 글자, 즉 침을 ‘인忍受’ 자이다. 글자의 뜻을 알기 위해 풀어보면 마음 ‘심心’위에 칼 ‘도刀’자가 놓인 상태이므로 ‘수양이 된 사람인 군자의 정신 속에 관용을 머금고 덕성을 실현한다’는 의미로 이해가 된다(권봉숙, 2011: 88). 어른이든 아이든 氣의 질이 나빠지거나 몰리거나 팽창하는 증세 즉 회노애락 등 칠정(七情)이 지나쳐서 심리적인 원인에 의한 증상들을 치료한다. 그럴 때 이 和氣丸을 한 알 씹 먹이되 말이 필요 없고 입을 꼭 다물고 침을 이용하여 꿀꺽 삼킨다(이윤희, 2008: 97-98). 경우에 따라 남을 위해서도 사용될 수 있으며 필요에 따라 수시로 응용할 수 있어 마음이 흔들릴 때마다 복용하는 묘약이라 할 수 있다(함정은, 이동건, 2005: 7).

도인법(導引法)은 도(導)는 호흡함을 말하는 것으로 우주 내에 있는 기를 몸 안으로 흡수하여 인체 내의 기로 축적하는 양생 호흡을 가리키며, 인(引)은 ‘잡아당긴다 늘린다’ 뜻으로 인체의 굴신작용을 뜻한다. 우주의 기운을 받아들이기(導) 위해 몸을 늘리고 구부리는 동작(引)으로 원기를 회복하여 몸의 건강을 만드는 것이다. 양생 사상을 바탕으로 정(精)·기(氣)·신(神)을 다스리는 도인법(導引法)은 힘줄과 관절을 굽혔다 펴는 각종 운동과 호흡 조절, 기의 운행, 혈자리 자극, 안마, 침 마시기(神水) 등을 함께 함으로서 신체에 피와 기를 잘 통하게 하고 인체의 기관 계통의 활성화를 조화롭게 촉진시키는 양생법이다(김지선, 2014: 32; 김정민, 2008: 86). 먼저 마음을 다스리고 난 후에 이 도인법을 행함으로써 여러 한약재를 약탕기에 넣은 다음 은은한 불을 지피는 것처럼 호흡과 함께 신체 굴신 동작을 통해 몸을 따뜻하게 열을 가함으로써 질병을 치료하고자 하였다(이동건, 2008:144). 퇴계 이황은 8가지 운동법을 도인도(導引圖)로 직접 그려서 설명하고 있다. 고치집신, 요천주운동, 설교수인운동, 마신당운동, 단관녹로운동, 쌍관녹로운동, 양수안정운동, 구반운동이 그것이다. 주로 앉아서 학문을

하는 선비들의 운동법으로 좌식에서 실시한다. 이에 대한 방법은 신체심리건강프로그램에서 설명하기로 하겠다.

거병연수육자결(去病延壽六字訣)은 내장의 기운을 발성 방법으로 조절하는 소리양생법으로써 병을 없애고 수명을 연장하는 6가지 신비한 소리로 해석된다. 사람이 여러 가지 소리를 내면 특정한 장기의 기능을 도와 연관된 효과를 준다는 내용으로 코로 들이마시고 입으로 내쉬는 것이 그 방법이다(이동한, 2011: 168). 몸속의 노폐물을 호흡을 통하여 잘 내보내는 것이 가장 좋은 호흡법인데 방법은 입에서 나는 소리가 귀에 들리지 않게 소리를 내지 않고 6가지 소리를 호흡으로 토해내는 것이다(김정민, 2008: 103-104).

간-휴(수에 가까운 소리), 심장-호+어(허에 가까운소리), 비장-후, 폐-쓰, 신장-취(추이에 가까운 소리), 삼초-히(시에 가까운 소리) 6가지 소리와 움직임으로 구성되어 있다(이동건, 김남희, 2008: 270). 즉 간장, 심장, 비장, 폐장, 신장 그리고 삼초에 이르는 구체적인 건강을 도모하는 운동법인 것이다. 여기에서 삼초(三焦)는 한의학 용어으로써 해부학적으로 존재하지는 않지만 오장 외에 삼초라는 장부가 하나 더 있다고 본다. 상초(上焦)는 심장 위, 중초(中焦)는 위경(胃經)속, 하초(下焦)는 방광 위에 있어, 각각 음식의 흡수·소화·배설을 맡는다고 한다(위키백과, 2020, 10, 15검색). 이는 5장의 기운을 도와주며 상초(뇌, 심장, 폐장)는 뜨겁고 중초(장, 신장, 위, 췌장, 비장)는 따뜻하고 하초(대장, 소장, 방광, 성기관)는 서늘하다고 본다(이동건, 김남희, 2008: 257).

이와 같이 심신건강법인 활인심방에서는 심(心)의 안정을 위해 중화탕, 화기환 등의 정신건강법을 제시하고 있으며 이를 통해 마음의 안정을 추구하여 기를 모아주고 성정을 곧고 부드럽게 해주는 역할을 하고 있고 신체건강법인 도인법, 거병연수육자결 등은 신체의 각 부분 및 체력요인들과 밀접한 관련이 있으며 각각의 장기의 기능을 향상시키고 기력을 보하고 질병을 예방하여 건강한 생활을 유지하고자 하는데 도움을 준다(함정은, 이동건, 2005: 12-13).

## 2. 활인심방의 건강법

앞서 설명한 바와 같이 활인심방은 마음을 질병의 근원으로보고 마음으로 질병을 치료한다는 입장이다. 마음과 몸은 서로 유기적으로 연결되어 있어서 마음에 병이 들면 정신에 질병이 생기는 것은 물론 정신의 질병은 생리와 신체의 병으로 나타난다.

옛날의 신묘하고 성스러운 의술을 소유한 의원은 사람의 마음을 잘 치료해 줄 수 있었기 때문에 사전에 사람들을 병에 들지 않게 예방할 수 있었다. 지금의 의원은 다만 사람의 병을 치료할 줄은 알고 있으나 사람의 마음을 치료할 줄은 모른다고 하였다(活人心方, 活人心上)

이와 같이 예방의학의 중요성을 먼저 강조하고 몸과 마음을 이분법에 의해 나누지 않고 인간의 질병과 마음을 동시에 치료해야한다는 전인적 차원의 이해를 요구한다(최봉근, 2005: 102-103).

활인심방의 양생은 정(精), 기(氣), 신(神)의 보양에 힘쓰는 것으로 정(精)은 인체의 형체를 이루고 생명활동을 유지하는 가장 기본 물질로 몸의 근본이 되고, 기(氣)는 육체를 살아 움직이게 하는 힘으로 생리조절의 기본 체계가 되며, 신(神)은 정신과 사유의 활동으로 인체의 생명활동을 주재하여 몸의 주인이 된다(김지선, 2014: 30). 즉 인체 생명활동의 전과정에 걸쳐 핵심이 되는 3대 요소로 인정하고 있다. 그 중 으뜸으로 여긴 것은 신(神) 즉 마음, 정신이다. 활인심방 치심(治心)에서 마음의 작용과 병의 관계에 대해 다음과 같이 기록한다.

마음은 마치 물과 같아서 쉬지 않게 하여 맑고 깨끗하게 하면 그 밑을 맑게 볼 수 있으니, 그것이 영명이라고 하는 것이다. 마땅히 고요히 하여 원기를 굳게 지니면 만 가지 병이 생기지 않는다. 그러므로 오래 살 수 있으나, 만약에 한 생각이 이미 움직이지 않고, 신령이 밖으로 달리고 안에서 피와 골수가 흩어지고, 기가 성하여 위장이 혼란하면 이것은 모두 마음으로부터 일어난 것이다. 그러므로 병이 생기지 않도록 하는 것은 마음을 다스리는 데서 있게 된다(活人心方 治心)

최봉근(2005)은 활인심방의 치심(治心)의 내용을 기반으로 마음을 고요하게 하지 못하면 질병이 생기고 그 질병의 원인은 마음을 다스리지 못한 인간 자신이며 인간 행위의 결과로 해석하였다. 즉 인간과 자연의 생명적 균형이 깨어진 상태, 인간과 자연의 상호작용이 결여됨에 따라 질병이 발생한다는 것이다.

또한 이황은 활인심방의 活人心 上에서 구선의 말을 인용하여 「殊不知 病由心生 業由心作 “특히 병은 마음으로 말미암아 생기고, 업은 자기 마음으로 짓는다는 것을 일반은 잘 모른다”고 하였다. 인간의 의도적인 모든 행위를 업(業)이라하고 3가의 업으로 나누었다. 자기 속마음으로 품고 있는 생각과 감정 등을 의업(意業), 말로 지껄이는 행위를 구업(口業), 자기의 육체적인 행위를 신업(身業)이라 하는데 업이란 선천적이며 후천적인 모든 경험과 습관을 총칭한 말이다(이동한, 2011: 26-27). 근원이 되는 마음이 죄를 지음으로 선천적인 질병이 발생하며 죄(惡業, 나쁜 생활습관)를 통해 스스로 상하게 하여 더 심한 질병을 얻게 된다고 말하고 있다(蓋陰有



鬼神 陽有天理 報復之機, 鮮無不驗 故 有天形之疾 有自戕之疾(김동준, 2004: 1410; 이동한 2011: 28-29)

### III. 성경의 건강법과 활인심방의 건강법

#### 1. 성경의 건강법과 활인심방의 건강법 비교

성경에서 건강한 사람의 모델은 하나님이 “보시기에 좋았더라(창세기 1:31)”에서 평가한 최초의 인간에서 찾을 수 있다. 전능한 하나님은 인간을 완전한 건강의 상태로 창조하셨지만 선악과를 먹는 불순종의 죄(창세기3:6)로 말미암아 육체 및 심리적 건강을 잃게 되었다(이덕환, 2016:144-145). ‘죄의 값은 사망이요 하나님의 은사는 그리스도 예수 우리 주 안에 있는 영생이니라’ 로마서의 말씀(6:23)처럼 건강의 핵심은 “하나님과의 관계”이다. 구약성경에서 건강의 특징으로 살롬, 정의, 순종, 힘, 다산, 장수를 들었으며 신약성경에서는 하나님으로부터 부여되는 생명, 복, 그리고 그와의 관계 안에서 성결함과 성숙함을 의미하였다(주시영, 2014: 118). 인간의 죄로 인해 하나님과의 관계가 깨어질 때 질병을 얻게 된다.

성경은 건강함의 정의를 하나님의 사랑에 대한 인간의 응답과 하나님의 뜻에 대한 인간의 순종과 결합되어 있는 인간 전체로서의 온전함을 의미한다. 하나님의 질병에 대한 구약시대 율법은 두 가지로 구분된다. 하나는 그를 숭배하고 명령에 따라야 하는 것이며, 다른 하나는 자연적으로 발생한 질병에 대한 것이다. 전자는 인간들이 하나님의 명령에 순종하지 않았을 때 저주와 징벌적 성격의 질병을 얻게 된다(주시영, 2014: 119).

“모든 지킬 만한 것 중에 더욱 네 마음을 지키라 생명의 근원이 이에서 남이니라(잠언 4: 23)”, “마음의 즐거움은 양약이라도 심령의 근심은 뼈로 마르게 하느니라(잠언17: 22)”의 말씀은 질병의 관점에서 볼 때 영혼과 신체가 유기적으로 연결되어 있으며 마음을 지킬 것을 말씀하고 있다.

활인심방에서도 活人心 上の 구선의 말을 인용하여 질병을 죄로 인식하고 근원이 되는 마음이 죄를 지음으로 선천적인 질병이 발생하며 죄(惡業, 나쁜 생활습관)를 통해 스스로 상하게 하여 더 심한 질병을 얻게 된다고 말하고 있다. 활인심방의 중화탕에서 지명한(知命限)과 순천도(順天道)는 인간을 유한적 생명 존재로 보았고 인간과 자연의 생명적 균형이 깨어진 상태이며, 즉 인간과 자연의 상호작용이 결여된 상태가 질병이라고 보았다. 인간은 생명적 세계인 자연 내에서 자연의 생명적 원리를 온전히 발휘할 수 있는 존재이지만 생명의 종결을

경험하게 되는 유한자라는 것이다(최봉근, 2005: 115). 또한 김동준(2004: 1412)은 중화탕을 4가지로 요약하였는데 ‘첫째, 마음을 지키고 깨끗이 할 것, 둘째, 욕심을 없애라, 셋째, 올바른 행실을 할 것, 넷째, 격한 마음을 다스리고 부드럽게 하라’이다. 즉 활인심방에서는 마음 또한 깨끗하게 보존하고 가다듬어야 할 대상으로 보고 마음을 혼탁하게 하고 더럽게 하는 욕심이나 분노, 질투와 같은 감정들을 다스리고 대자연 속의 인간의 한계를 정확히 알고 겸손하게 살 것을 강조하고 있다고 하였다.

종합하자면, 성경과 활인심방 모두 인간을 유한적 생명 존재임으로 여겼다는 것, 마음과 신체가 유기적으로 연결되어 있으며 ‘죄(業)를 지음으로 질병을 얻게 된다’라는 것, 마음을 지키는 것이 질병 치료의 핵심적 요소로 보았고 인간의 질병과 마음을 동시에 치료해야 한다는 것은 성경과 활인심방의 동질한 부분으로 여겨지나 질병 발병의 원인과 치료의 핵심을 성경에서는 ‘하나님과의 관계회복’에서 보고 있으며 활인심방은 ‘인간과 자연의 생명적 균형이 깨어진 상태’로 보았다는 점이다.

성경에서는 활인심방처럼 심신의 건강법으로 직관적으로 제시하고 있지는 않지만 분명한 것은 기독교인의 웰빙라이프를 위해서 마음과 신체의 건강을 조화롭게 같이 고려해야한다는 것이며 그것은 매일 삶 속에서 성경을 읽으므로, 예배를 드리므로, 공동체 의식을 위한 성도간의 교제 등을 통해 지속적으로 ‘하나님과의 관계회복’을 위해 실현해야한다는 것이다.

## 2. 중화탕과 성령의 9가지 열매

사도 바울은 육체가 일으키는 15가지 악덕을 열거하고(갈라디아서 5:19~21) 성령의 열매 아홉 가지를 열거하였다(갈라디아서 5:22~23). 그리스도인은 성령의 은사를 소유했을 뿐만 아니라 성령의 지배를 받고 성령의 인도를 받으며 사는 사람들이다. 따라서 이들은 육의 성향을 영으로 죽이고 영의 소욕을 따르면서 하나님의 표준, 하나님의 뜻, 성령의 원함에 따라 하나님 중심으로 살아야 한다. 이들이 성령의 원함에 따라 산다는 것은 바로 성령의 열매 맺는 삶을 의미한다(장원철, 2004: 10).

존 웨슬리(John Wesley, 1703-1791)는 성령의 열매 아홉 가지를 한 묶음으로 취급한다. “나눌 수 없는 하나의 ‘성령의 열매’”라는 것이다. 갈라디아서 5장 22절에서 열매가 복수형이 아닌 단수형으로 사용되었다는 점은 웨슬리의 견해에 신빙성을 더하고 있다(권오훈, 2013: 48). 우리가 육신을 따르게 될 때에 “성령의 열매”는 사라져버리게 되면서, ‘육신의 소욕’은 다시 넘쳐나서 처음엔 권력, 다음엔 신앙의 형태까지 포함하는 전반적 타락에까지 갈 것이라고

웨슬리는 권고한다(John Wesley, 2006, 권오훈, 재인용, 2013: 52). 따라서 본 연구에서는 9가지 성령의 열매 모두를 기독교인들의 마음과 영혼을 회복하기 위한 방법으로 활용하고자 하였다. <표 2>는 성경의 9가지 열매와 활인심방의 정신건강법인 중화탕의 내용 비교해본 것이다. 성경의 9가지 열매는 9가지 덕목을 삶 가운데서 형성해 나갈 것을 말하는데(갈라디아서 6장:22-23) 임영호(2012)의 연구와 현대인의 성경, 개혁개정 성경을 기반으로 성령의 9가지 열매에 대해 해석하였으며, 중화탕은 함정은, 이동건(2005), 이윤희(2008)의 연구를 기반으로 적용하였다. 중화탕을 성령의 9가지 열매로 적용하여 분류해본 결과, 중화탕에는 성경에서 말하는 사랑과 회락의 의미에 부합되는 내용이 없었는데 중화탕은 중화(中和)와 칠정(七情)의 다스림을 중요시 여기므로 이러한 내용의 부재는 당연한 것일 수도 있겠다. 성령의 9가지 열매 중 ‘사랑’은 열매 전체를 통합하는 덕목으로써 하나님의 사랑하심이 핵심의 미가 되므로 일반적인 사랑의 의미와는 거리가 있으나 막질투, 계살, 계폭, 보애는 일반적 사랑의 의미에 해당하므로 여기에 포함시켰다. 중화탕 30알을 성령의 9가지 열매로 적용함에 있어서 이번 연구는 연구자의 의도와 위에 언급한 선행연구를 기초로하여 분류하였는데, 해석에 다양한 이견이 있을 수 있으므로 추후에는 신학자, 전문가들의 공통된 의견을 모아서 제시하는 작업도 필요할 것이다.

성령의 9가지 열매에 해당되는 말씀은 성경에 곳곳에 기재되어 있는데 표에 제시된 성경구절은 대표적인 말씀을 기재한 것으로 1개 열매당 하나의 말씀만 선택하여 기도하듯 3번씩 천천히 읽으며 묵상하도록 한다. 상황에 따라 각자 선호하는 열매에 해당되는 말씀으로 대체할 수 있다.

열매	의미	중화탕	말씀
사랑	하나님에 대한 인간의 사랑, 인간과 인간에 대한 사랑, 아내와 남편, 가족과 이웃, 국가와 민족의 사랑	막질투(莫嫉妬) 계살(戒殺) 계폭(戒暴) 보애(保愛)	요한일서 4:10-11 “사랑은 여기 있으니 우리가 하나님을 사랑한 것이 아니요 하나님이 우리를 사랑하사 우리 죄를 속하기 위하여 화목 제물로 그 아들을 보내셨음이라 사랑하 는 자들이 하나님이 이같이 우리를 사랑하셨은즉 우 리도 서로 사랑하는 것이 마땅하도다” (고린도전서 16:14, 에베소서 4:15, 로마서 8:28 등)
회락	기쁨, 영적 기쁨, 예수 그리스도 안에 거하는 자는 그 안에서 누려야 하는 기쁨과 즐거움을 유지하는 지속적 상태를 유지하여야 한다	청심(淸心)	빌립보서 2:13-14 “너희 안에서 행하시는 이는 하나님이시니 자기의 기쁘신 뜻을 위하여 너희에게 소원을 두고 행하게 하시나니 모든 일을 원망과 시비가 없이 하라” (시편 126:6, 베드로전서 5:7, 잠언 15:13, 느헤미야 8:10, 스가랴 2:10, 빌립보서 4:4 등)

화평	평강, 살림, 다툼이나 갈등이나 싸움이나 전쟁이 없는 상태를 의미하는 것이 아니라, 영적 행복, 안전, 번영, 건강, 온전함, 부요함, 전인의 구원, 조화, 안식, 자유, 신뢰를 의미	행방편(行方便) 겸화(謙和)	빌립보서 4:6-7 “아무 것도 염려하지 말고 다만 모든 일에 기도와 간구로 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라 그리하면 모든 지각에 뛰어난 하나님의 평강이 그리스도 예수 안에서 너희 마음과 생각을 지키시리라” (이사야 26:3, 빌립보서 4:9, 시편 119:165 등)
오래 참음	“불행과 고생을 겪는 중에 끈기 있고 용기 있게 참다” 혹은 “타인들의 공격과 상해를 받는 중에 인내하다” “복수함에 있어서 온화하며 더디다”는 의미.	지명한(知命限) 인내(忍耐) 계노(戒怒)	테살로니가전서 5:14 “모든 사람을 대하여 오래 참으라” (야고보서 5:8 등)
자비	“도덕적으로 선하고 영예로운 것, 모든 사람에게 친절함을 베풀 수 있는 능력”을 의미했고, 이 단어의 명사형인 “자비(크레스토테스)”는 우정, 친절함, 온화함, 인자하심, 타인을 향한 관심과 이해, 격려의 표현, 타인에 대한 예의를 갖추는 것	제교사(除狡詐) 수정(守靜) 음즐(陰鷲)	골로새서 3:12-14 “너희는 하나님이 택하시 거룩하고 사랑 받는 자처럼 긍휼과 자비와 겸손과 온유와 오래 참음을 옷 입고 누가 누구에게 불만이 있거든 서로 용납하여 피차 용서하되 주께서 너희를 용서하신 것 같이 너희도 그리하고 이 모든 것 위에 사랑을 더하라 이는 온전하게 매는 띠니라” (에베소서 4:32 등)
양선	“사람이 마땅히 주어야 할 것 이상의 것을 베푸는 행위와 남에게 이익을 주는 것” 자격이 없는 사람에게나 자신의 행위로 획득하지 않은 것을 너그럽게 베푸는 관대한 행위, 이 열매는 이웃에게 선을 베푸는 행위(섬김, 봉사)	사무사(思無邪) 행호사(行好事) 막기심(莫欺心) 무성실(務誠實) 존인(存仁)	히브리서 13:16 “오직 선을 행함과 서로 나눠주기를 잊지 말라 이 같은 제사는 하나님이 기뻐하시느니라” (갈라디아서 6:9, 테살로니가전서 5:15 등)
충성	정직, 신실, 신뢰, 충성(fidelity, loyalty)으로 믿음을 끝까지 지키면서 하나님과 이웃에게 신실함으로 본분을 다하는 것	수분분(守拏分) 순천도(順天道)	누가복음 16:10 “지극히 작은 것에 충성된 자는 큰 것에도 충성되고 지극히 작은 것에 불의한 자는 큰 것에도 불의하니라” (요한계시록 2:10, 잠언 4:11-12, 잠언 11:3 등)
온유	“온유는 온화함, 유순함을 의미, 복수나 보복의 어떤 욕구가 없는 가운데 모든 모욕(무례)에 참용성 있게 수용하는, 겸손하고 너그러운 자세”	유순(柔順) 신독(愼篤)	갈라디아서 6:1 “형제들아 사람이 만일 무슨 범죄한 일이 드러나거든 신령한 너희는 온유한 심령으로 그러한 자를 바로 잡고 너 자신을 살펴봐 너도 시험을 받을까 두려워 하라” (마태복음 11:29, 디모데후서 2:24-25, 빌립보서 2:3 등)
절제	절제는 좌익된 인간의 욕심과 정욕을 통제할 수 있는 능력을 의미. 욕제적 충동들을 통제하며 균형있는 삶을 유지해 나가는 상태를 말하는	과욕(寡慾) 지족(知足) 염근(廉謹) 절검(節儉) 처중(處中)	갈라디아서 5:19-21 “육체의 일은 분명하니 곧 음행과 더러운 것과 호색과 우상 숭배와 주술과 원수 맺는 것과 분쟁과 시기와 분냄과 당 짓는 것과 분열함과 이단과 투기와 술 취함과 방탕함과 또 그와 같은 것들이라 전에 너희에

<p>것(고전 7:9, 9:25). 절제의 반대는 무절제와 불균형. 욕망의 통제와 올바른 습관 배양(규모있는 삶)과 우선순위의 설정과 밀접한 관계를 가지고 있음. 욕제의 일과 욕제의 욕망과 정욕에 대한 자제, 자기 훈련, 자기 부정의 의미를 내포함.</p>	<p>계탐(戒貪) 지기(知機) 엄퇴(恬退)</p>	<p>게 경계한 것 같이 경계하노니 이런 일을 하는 자들은 하나님의 나라를 유업으로 받지 못할 것이요”  (고린도전서 9:25, 디모데후서 1:7, 욥기 5:2, 갈라디아서 5:17)</p>
---	-------------------------------------	--

<표 2> 성령의 9가지 열매와 중화탕

#### IV. 활인심방을 활용한 신체심리건강 프로그램

활인심방을 활용한 프로그램의 개발은 대체의학, 체육학, 무용학, 국악 등 다양한 분야에서 이루어져 왔다. 본 연구에서는 체육학적인 관점에서 개발한 함정은(2002), 황명자(2010)의 운동프로그램을 토대로 성경말씀을 적용하여 개발하였다.

본 연구의 신체심리건강프로그램의 구성은 도입(5'), 본운동1(20'), 본운동2(20'), 마무리(5')로 총 50분으로써 도입과 본운동1은 정신건강법으로써의 활인심방의 방법을 활용하였고 본운동2와 마무리는 신체건강법으로써의 방법을 활용하였다. 도입에서는 마음을 정결케하고 가라앉힐 수 있도록 정좌(靜坐)하여 복식호흡(단전에 집중하여 가늘고 길게 호흡한다)으로 시작한다. 정좌(靜坐)란 허리를 바로 세우고 앉는 것이며 움직임이 없는 고요한 상태를 유지하는 것이다(김정민, 2008: 52; 이윤희, 2008: 207). 호흡으로 가다듬고 화기환을 5알 복용한다. 화기환이나 중화탕 모두 가상의 처방약으로 화기환은 왼손에 인(忍)의 환이 있다고 생각하고 그것을 오른손으로 집어 입에다 넣어 복용후 침으로 꿀꺽 삼킨다.

본운동1에서는 <표 2>에 제시한 성령의 9가지 열매를 1개의 열매당 3번씩 천천히 묵상하여 내 몸의 양식으로 복용하는 시간이다. 정좌한 자세로 실시한다. 본운동2에서는 신체건강법으로 도인법을 실시하는데 호흡과 자세에 신경쓰면서 실시한다. 실제 도인법에서는 치아운동 - 목운동 - 혀운동 - 허리운동 - 한쪽어깨 - 양쪽 어깨 운동 - 팔운동 - 다리운동의 순서로 실시하는데, 본 프로그램에서는 치아운동 - 혀운동 - 목운동 - 한쪽어깨 - 양쪽어깨 - 팔운동 - 허리운동 - 다리운동의 순서로 머리부터 발끝까지 순차적으로 순서를 외우기 쉽게 재구성하였다.

마지막으로 마무리는 정좌하여 거병연수육자결 소리건강법을 실시하는데 해당하는 장기에

구분		내용	비고
도입 5분	화기환	정좌한 자세(靜坐)로 좋아하는 찬송(BGM)음악과 함께 천천히 숨을 고른 뒤(복식호흡 5번), 화기환 5알(忍)을 복용한다.	정신집중, 긴장해소
본운동1 20분	중화탕	성경말씀을 약재를 먹듯이 복용(묵상)하는 시간이다. 성경의 9가지 열매(사랑, 희락, 화평, 오래참음, 자비, 양선, 충성, 온유, 절제)에 해당하는 말씀을 천천히 3번씩 읽는다.	정신이완, 영적 안정
본운동2 20분	도인법	고치집신(치아운동) 위아래 치아 딱딱 맞부딪치기 36회, 심호흡 9회, 뒷머리뼈 통기 기 24회	 뇌, 심신안정
		설교수인(혀운동) 주먹쥐고 양손을 머리위로 호랑이와 같은 기상으로 올린다. 혀를 움직여 치아안팎 36회 돌려닿은 후 모인 침을 3번에 나눠 신경써서 삼키기	 심장
		요천주(목운동) 허리를 펴고 양손목의 대능혈을 맞대어 잡고 목을 좌우로 각각 돌린다 24회	 경부유연, 기혈순환
		단관녹로(어깨운동) 고개를 숙이고 손을 허리에 댄 채 어깨관절을 회전시킨다 36회 (좌 우번갈아 실시)	 견부이완
		쌍관녹로(어깨운동) 양 손등을 편채 허리에 대고 양어깨 동시에 회전시키며 돌리기 36회	 견부이완
		양수안정(팔운동) 양손을 맞비비면 허-소리 내기운동을 5번실시. 양손까지 끼고 손바닥이 위로 향하게 하늘을 떠받쳐올리는 기분으로 머리위 로 뺀기 9회	 척추자세 교정, 유연성
		마신당(허리운동) 양손바닥을 뜨거워지도록 맞비빈후 허리 뒤쪽 신장부위를 36 번 마찰	 신장, 척추유연 성
		구반운동(다리운동) 고개를 숙이고 양손으로 발바닥 중심(죽궁)을 잡고 양다리를 가슴쪽으로 12회 끌어당긴후 다리를 정좌하고 고인 침을 3번 나눠삼키기	 균형감, 근력
마무리 5분	거병 연수 육자결	휴(허), 봄 호어(가), 여름 후(호) 4계절 스(회), 가을 추이(취), 겨울 시히(히) 4계절	간장 심장 비장 폐장 신장 삼초(위, 소장, 대장)

<표 3> 활인심방을 활용한 신체심리건강프로그램

영향이 미치도록 코로 들이마시고 입으로 내쉬는 호흡에 신경쓰며 실시하는데 해당소리가 귀에 들리지 않게는 것이 중요하다.

하루를 시작하는 새벽에 구별된 장소(마태복음 6:6, 시편108:1-2, 마가복음 1:35)에서 하는 것을 추천하지만 아무 시간이나 본인이 편한 시간에 해도 무방하나 구별된 장소에서 집중하면서 하면 프로그램의 효과를 높일 수 있을 것으로 생각되며, 활인심방을 활용한 신체심리건강프로그램의 구성과 방법은 <표 3>과 같다.

이와 같이 동양적 사상이 녹아들어가 있는 활인심방을 활용하여 구성한 신체심리건강프로그램을 실시함에 있어서 그 적용 대상을 기독교인으로 제한하였기에 하나님의 창조 섭리에 근거한 신학적 제고가 필요하다고 사료되었으며 다음과 같은 내용들로 활용의 가능성을 검토해 보았다.

하나님은 창조계의 삶 전체를 주장하신다. 알버트 월터스(Albert M. Wolters, 1985)의 「창조, 타락, 구속」은 이 부분에 다양한 통찰력을 허락한다. 하나님과 사탄 둘 다 중립적이거나 혹은 논란되지 않은 부분을 남겨두지 않고 창조계 전체에 대해 권리를 주장한다. 성경이 제시하는 대립이 두 영역(하나님나라-거룩한 것/세상-속된 것) 사이에서가 아니라 두 통치 사이에 있는 것과 같다고 말한다. 그 선은 대적하고 있는 통치권 사이의 전쟁을 나타내기 때문에 곧지 않고 들쭉날쭉하며, 각각의 영역에서 자유나 속박을 누리는 정도도 다르고 움직인다(알버트 월터스, 1985:91-92). 자신의 삶의 한 부분(나의 감정 혹은 가정생활)에서는 그리스도에 의한 극적인 해방을 경험하나 다른 영역(사고방식 혹은 교회활동)은 불행히도 여전히 세속적일 수 있다. 빛과 어둠, 생명과 죽음, 지혜와 어리석음, 건강과 질병, 순종과 불순종 사이의 대적관계는 어디서나 나타난다. 죄가 영향을 미칠 수 없다거나 구속이 해방의 언약을 성취할 수 없다는 의미에서 ‘중립적’인 것은 결코 존재하지 않는다. 두 영역간의 근본적인 경계선은 개개인에서 육과 영 혹은 옛사람과 새사람을 나누는 경계선과 동일하다. 종교개혁의 위대한 업적 중 하나는 신약에 나오는 육과 영이 일치하는 것이 아니라 그것들이 육체와 영혼 모두를 둘로 나눈다는 통찰력이다. 루터는 육신의 일과 성령의 열매(갈라디아서 5장)에 관하여 “전인격이 육신이다(totus homo caro)”라고 말하며 직선을 들쭉날쭉한 수직선으로 대체했다(표 4).

창조계를 선한 것과 나쁜 것으로 범주화하려는 유혹은 마땅히 제지되어야 한다. 육신의 일은 단순히 육체적인 범죄가 아니며 성령의 열매도 단지 ‘정신적’인 것이 아니다. 서로 대립하는 세력이 전인격에 대해 서로의 권리를 주장하고 있다. 마가는 대위임령을 “모든 피조물(all creation)에 복음을 전파하라”(막16:15)고 적고 있는데 이것은 죄로부터의 자유함이 모든

교회	하나님의 나라(거룩한 것)
가정	세상 (속된 것)
정치	
사업	
예술	
교육	
출판	
사고	
감정	
동식물	
무생물	

하나님의 나라 (거룩한 것)	교회	세상 (속된 것)
	가정	
	정치	
	사업	
	예술	
	교육	
	출판	
	사고	
	감정	
	동식물	
	무생물	

<표 4> 창조세계의 영역(알버트 월터스, 1992: 91)

곳에서 필요하기 때문이다(알버트 월터스, 1985: 93).

브라이언 왈쉬와 리차드 미들톤(Walsh & Middleton, 1984)은 하나님의 세계의 모든 측면들이 선하게 창조되었지만 또한 모든 측면이 타락했다고 한다. 그리고 그리스도 안에서 그 모든 것들이 구속될 것이라고 하며 이 사실이 의미하는 것은, 우리 그리스도인들은 문화적 현상들을 이해하고 그 현상들을 그리스도의 주권 아래에 복속시키려고 노력해야한다는 것이다. 우리는 인간 문화의 어떤 측면을 마치 그것이 구속에서 제외되거나 한 것처럼 무작정 무시해서는 안 되며, 또한 외견상 가치가 있어 보인다고 해서 어떤 측면을 무비판적으로 수용해서도 안 된다. 그리스도 안에서 형제자매들과 더불어(창조의 규범에 민감한 불신자들까지도 포함해서) 분별력을 가지고 싸워 나갈 필요가 있다.

모든 교육자의 임무는 전통 속에 담겨있는 값진 통찰들을 걸러 내어 그것들이 계속 발전하게 할 뿐 아니라, 같은 전통 속에 있는 오류와 환상을 폭로하고 거부하는 것이다. 우리는 역사적 유산을 존중하면서 타협없이 개혁을 요구해야 한다. ‘성별’은 사물을 내적으로는 그냥 놓아두고 ‘혁명’은 사물을 멸절시키지만, ‘개혁’은 그것들을 재생시키고 거룩하게 한다고 말할 수 있겠다. 하나님께서 우리에게 요구하는 삶의 모든 부분들을 깨끗케하고 개혁하는 것이다(Walsh & Middleton, 1984: 111).

활인심방이 기독교 문화 안에서 파생된 심신 건강법은 아니기 때문에 신앙점 관점에서 논란의 여지가 있을 수 있다는 전제로 시작하였다. 과연 동양의 전통 사상에 의한 도구들이 기독교 내에 활용이 적합한가? 활인심방과 같은 문화적 산물이 하나님과의 관계를 위해 선(善)



하게 쓰이고 그것이 혁명이 아닌 ‘개혁’하는 시도일 때 적합하다고 하겠다. 하나님은 주일 뿐 아니라 다양한 실천적 방법으로 우리 삶 가운데 드리는 자발적인 예배와 찬양을 기뻐하시고 매일매일 우리가 호흡하는 가운데 주님과 동행하는 삶을 원하시기에 성경적 재해석을 통한 신체심리건강프로그램은 하나님과 나의 관계회복을 위한 심신의 건강을 추구하는 도구로써 활용 가치가 있다고 본다. 특히, 본 연구의 기독교인을 위한 신체심리건강프로그램은 움직임이 간단하고 익힘과 실천이 어렵지 않아 교회 내 증가하고 있는 노인연령층을 대상으로 적용해도 적합할 것으로 생각되며 비대면 시대에 마음과 몸을 건강하게 하는 개개인의 영성훈련 및 영적 성장을 위한 활용으로도 기대해볼 만하다.

우리가 몸을 사용하거나 어떤 미술적인 주문을 사용해서 하나님을 불러낼 수는 없다. 지금까지 하나님이 우리와 함께하신 것은 그분의 주도하에 이루어진 일이다(잠언 16:1, 마태복음 10:20). 우리가 기도할 때조차 사실을 성령님이 우리 안에 계셔서 우리를 통해 기도하시는 것이다(실레스터 스노우버, 1995: 80). 하루동안 우리가 선택하는 모든 움직임은 우리가 드리는 영적 예배이다. 우리가 하는 삶 속의 행위들이 도덕성을 지키며 악이 아닌 선하게 사랑으로 연합되는 행위가 되도록 그리고 성령이 거하시는 귀중한 그릇(로마서 12:1)으로 쓰임 받을 수 있도록 기독교인의 웰빙라이프를 위한 다양한 회복의 방법들은 연구되어지고 발전되어야 할 것이다. 이 연구가 전통적 문화적 현상들을 그리스도의 주권 아래 복속시키려는 작은 노력이었음을 고백해본다.

#### IV 결 론

본 연구는 기독교인을 위한 웰빙라이프의 방법들이 필요시되는 이 때에 우리 선조의 의료체 조법, 양생법으로 활용되던 활인심방을 성경적 관점에서 조명하고 기독교인을 위한 신체심리건강프로그램을 개발하였으며 그 활용 가능성을 모색하고자 하였다. 본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 활인심방은 퇴계 이황의 10가지 양생법 즉 건강지침서라고 할 수 있으며 정신건강법에 중화탕, 화기환, 치심, 보양정신이 있으며 신체건강법으로는 양생지법, 도인법, 거병연수육자결, 양오장법, 보양음식으로 구분된다. 활인심방의 건강법이 강조하는 바는 예방의학이며 인간과 자연의 생명적 균형이 깨어진 상태, 인간과 자연의 상호작용이 결여됨에 따라 질병이 발생되고 이의 치료는 마음을 다스리는데에서 시작된다.

둘째, 성경적 건강법은 인간의 죄로 인해 하나님과의 관계가 깨어질 때 질병을 얻게되고

영혼과 육체가 유기적으로 연결되어 있으며 무엇보다 마음을 지킬 것을 말씀하고 있다. 성경과 활인심방 모두 인간을 유한적 생명 존재임으로 여겼다는 것, 마음과 신체가 유기적으로 연결되어 있으며 ‘죄(業)를 지음으로 질병을 얻게 된다’ 라는 것, 마음을 지키는 것을 질병 치료의 핵심적 요소로 보았고 인간의 질병과 마음을 동시에 치료해야 한다는 것은 성경과 활인심방의 동질한 부분으로 여겨지나 질병 발병의 원인과 치료의 핵심을 성경에서는 ‘하나님과 관계회복’에서 보고 있으며 활인심방은 ‘인간과 자연의 생명적 균형이 깨어진 상태’로 보았다는 점이 상이한 점이다.

셋째, 기독교인의 웰빙라이프를 위한 신체심리건강프로그램을 중화탕, 화기환, 도인법, 거병연수육자결을 활용하여 구성하였고 중화탕을 성경의 9가지 열매를 통해 해석해보았다. 중화탕 30알을 성령의 9가지 열매로 적용함에 있어서 이번 연구는 연구자의 의도와 선행연구를 기초로 하여 분류하였는데, 해석에 다양한 이견이 있을 수 있으므로 추후 신학자나 전문가들의 공통된 의견을 모아서 제시하는 작업에 대한 필요성을 확인하였다.

넷째, 성경적 재해석을 통한 신체심리건강프로그램은 하나님과 나의 관계회복을 위한 심신의 건강을 추구하는 도구로써 활용 가능성이 있었으며 특히, 본 연구의 기독교인을 위한 신체심리건강프로그램은 움직임이 간단하고 익힘과 실천이 어렵지 않아 교회 내 증가하고 있는 노인 연령층을 대상으로 적용해도 적합할 것이며 비대면 시대에 마음과 몸을 건강하게 하는 개개인의 영성훈련 및 영적 성장을 위한 활용으로도 기대해볼 만하다.

활인심방의 도인법, 중화탕, 거병연수육자결 등이 교회 안에서 쓰일 때 명칭의 거부감이 있을 수 있으므로 새롭게 신앙의 관점에서 명칭을 변경해도 좋으리라 생각하며, 이번 연구는 활인심방을 좌식(坐式)으로 실시하였는데 신체 전체를 활성화 할 수 있도록 입식(立式)으로 실시하는 전신운동으로써의 움직임 보완이 필요하다고 생각이 든다. 이 연구를 통해 기독교인들의 건강증진을 위한 다양한 콘텐츠의 개발과 더불어 활성이 이루어지길 기대한다. 또한 임상적 활용을 통해 기독교인의 신체심리건강에 바람직한 영향력을 미칠 수 있는지의 여부는 추후 연구에서 밝히도록 하겠다.

## 참고문헌

- 권봉숙(2011). “활인심방(活人心方)의 건강증진(健康增進) 담론(談論)”. 『퇴계학논총』, 18, 79-97.

- 권오훈(2013). “존 웨슬리와 성령의 열매의 선교적 함의”. 『선교와 신학』, 34, 47-72.
- 김동준(2004). “활인심방과 성령의 마음의 건강법에 관한 고찰”. 『한국스포츠리서치』, 15(4), 1405-1416.
- 김수연(2015). “노인여가복지서비스로서 건강백세 운동교실에서의 'K-양생체조'”. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 김정민(2008). “심신치료 대체요법과 활인심방에 관한연구”. 석사학위논문. 대전대학교 보건스포츠대학원.
- 김지선(2014). “전통양생(傳統養生) 기(氣)체조의 웰리스(Wellness)적 가치”. 『한국여성체육학회지』, 28(4), 29-43.
- 박정련(2013). “퇴계의 국악치유 방법에 관한 모델 연구-[活人心方]의 ‘去病延壽六字訣’과 ‘臟腑운동법’을 중심으로”. 『유학연구』, 28, 1-35.
- 박휴경, 원영신(2020). “건강백세운동교실 프로그램으로 'K-양생체조'의 활용가능성”. 『한국여성체육학회지』, 34(1), 17-31.
- 백현순(2007). “퇴계의 활인심방과 한국춤을 활용한 활인무 개발 연구”. 『한국스포츠리서치』, 18(6), 877-890.
- 이덕환(2016). 『성경이 말하는 몸』, 서울: (주)북랩
- 이동건, 김남희(2008). “퇴계 이황의 6 자결 기공연구”. 『움직임의 철학: 한국체육철학회지』, 16(4), 255-272.
- 이동건(2008). “퇴계 이황의 건강기공연구”. 『움직임의 철학: 한국체육철학회지』, 16(1), 141-155.
- 이동환(2011). 『퇴계선생 건강법 활인심방』 수정3판. 파주: 교육과학사.
- 이상희, 원영신(2017). “재외동포 노인들의 K-양생체조 참여경험 연구”. 『한국여성체육학회지』, 31(4), 51-70.
- 이윤희(2008). 『활인심방-퇴계선생의 마음으로하는 몸공부』 3판. 서울: 예문서원.
- 임영호(2012). “영적 지도력이 본질로서의 성령의 열매에 관한 연구”. 『선교와 신학』, 14, 357-422.
- 장원철(2004). “성화와 성령의 열매의 목회상담학적 의미”. 『성경과 상담』, 4, 3-13.
- 주시영(2014). “성경과 황제내경에 나타난 질병치유이론 비교”. 『기독교철학』, 18, 111-134.
- 최봉근(2005). “퇴계철학을 통해 본 活人心方의 질병과 양생의 의미”. 『동양철학연구』, 동양철학연구회. 44, 89-118.
- 최수정(2013). “노인건강을 위한 활인심방운동프로그램 개발에 관한 연구”. 박사학위논문, 동아대학교 대학원.
- 함정은(2002). “노성마비인을 위한 활인심방 운동프로그램 개발에 관한연구”. 박사학위논문, 동아대학교대학원 .
- 함정은, 이동건(2005). “노성마비인을 위한 활인심방의 내재적 가치”, 『한국체육철학회』 3(1). 1-17.
- 황명자(2010). “초등학생의 활인심방 운동프로그램 참여가 정신건강에 미치는 영향”. 『춘천교육대학교 예체능교육연구소』 예체능교육연구, 10, 111-123.
- Albert M. Wolters(1985). Creation Regained. 양성만 역(1992), 『창조 타락, 구속』, 서울: 한국기독교학생회출판부(IVP).
- GOODTV NEWS, 2020, 06, 26 [기획] 코로나 이후, 예배회복의 방향은? www.goodtv.co.kr  
[https://www.youtube.com/watch?v=wn1\\_4KPJ7bE](https://www.youtube.com/watch?v=wn1_4KPJ7bE)

Walsh, B. J., & Middleton, J. R.(1984). The transforming vision: Shaping a Christian world view. InterVarsity Press. 황영철 역(2016). 『그리스도인의 비전』, 서울: 한국기독교학생회출판부(IVP)

<http://www.holybible.or.kr>(다국어성경)

<https://ko.wikipedia.org/wiki/%EC%82%BC%EC%B4%88> 위키백과(검색일, 2020, 10. 15)

논 찬 문		기독교학문연구회	
발표논문 제목	활인심방의 재해석을 통한 기독교인의 신체심리건강프로그램 개발	발표자	이신영, 함정은
		논찬자 (소속)	최문영(월드비전교회 어린이합창단 상임안무가)

모든 그리스도인은 근본적으로 하나님에 대한 예배자이다. 삶에서 늘 예배자의 태도가 훈련되어지고 습관화되어질 필요가 있다. 코로나(COVID-19)가 전 세계인의 건강을 심각하게 위협하여 건강의 중요성이 더욱 강조되고 있는 이 때에 기독교인의 삶 속에서 훈련가능한 신체심리건강을 위한 프로그램개발은 시기 적합하고 의미있는 주제라고 생각하며 이 연구를 읽으며 우리 선조의 전통 양생체조였던 “활인심방”에 대해 새롭게 알게 된 기회가 되어 감사한 시간이었다. 또한 그리스도인들에게 기독교문화 안에서 기원을 두지않은 타 문화권의 도구를 개발하고 적용함에 있어서 연구자의 깊은 고민을 읽을 수 있었다. 글을 읽으면서 공감되고 궁금했던 내용에 대해 같이 생각을 나누고자 몇 가지 언급하고자 한다.

첫째, 연구에서 <표 1>에서 중화탕과 화기환을 ‘마음으로 먹는 약재’로 제시하고 있는데 중화탕과 화기환이 기존의 의료적 관점으로 보았을 때 플라시보 효과(Placebo effect)의 관점에 있는 것인지? 플라시보는 ‘환자에게 약을 투여하면서 진짜 약이라고 하면 환자가 좋아질 것을 생각하는 믿음 때문에 병이 낫는 현상’을 의미하는데 이것을 중화탕과 화기환을 복용하면 좋아질 것이라고 생각하는 믿음 그러한 효과를 기대하는 것인가?에 대한 의문이 들었다. 이 부분에 추가적인 설명이 있었으면 하는 바램이다.

둘째, 연구자가 성령의 9가지 열매와 중화탕을 연결해서 성경적 재해석을 해주었는데, 재해석에 있어서 프로그램 전체 즉 화기환이나, 도인법, 거병연수육자결까지 접근하지 않았다는 것이 아쉬움으로 남고 중화탕을 성령의 9가지 열매에 적용함에 있어서 연구자도 해석상 다양한 이견이 있을 수 있다고 밝힌 것 처럼 성령 9가지 열매와 중화탕을 연결한 근거와 기준, 연구자의 의도가 무엇인지 이 부분의 분명한 제시가 필요하다고 생각한다.

셋째, 움직임이 간단하고 익힘과 실천이 어렵지 않아 교회 내 증가하고 있는 노인연령층을 대상으로 적용해도 적합할 것이라고 제안하였고 활인심방의 효과성을 입증한 대부분의 선행연구들의 노인, 장애인들의 대상으로 하고 있으므로 일반 젊은 연령층에게 적용하기에는 운동강도가 다소 약하지 않을까?하는 생각이든다. 이 부분에 대한 연구자의 생각을 듣고 싶다.

“하나님의 세계의 모든 측면들이 선하게 창조되었지만 또한 모든 측면이 타락했다. 그리고 그리스도 안에서 그 모든 것들이 구속될 것이다. 창조에서 형성된 것이 역사적으로 죄에 의해서 왜곡(deformed)되었고 다시 그리스도 안에서 개혁(reformed)되어야 하는 것이다”라는 연구자의 인용글에 공감한다. 그리스도안에서 개혁되어질 때 많이 이들에게 영향력을 줄 수 있는 공연예술계, 체육계교육자, 지도자들은 그리스도인의 무비판적인 매체의 수용과 무지(無知)를 경계해야 한다. 예로 요가에서 많이 하는 수리야나마스카라는 태양예배자세로 태양신을 경배하는 동작적 의미를 가지고 있는데 기독교인들은 그 동작의 의미를 모른 채 건강적 행위로 행한다. 즉 타락과 타락이 아닌 것에서의 경계가 어디인지 분별력은 반드시 필요한 부분인 것이다. 그리스도인에게 도구의 개발과 적용에 있어서 주의해야하는 점을 첨언하는 것을 끝으로 논평을 마치고자 한다.

제37회 기독교학문연구회 연차학술대회	국립목포대학교
----------------------	---------