

동양무예사상의 의술관점으로 접근한 운동처방학 교육과정 담론*

최현희**(동서대학교 교수)

국문초록

본 연구는 동, 서양에 따른 동양무예와 스포츠, 동양의학과 서양의학, 동양무예의술과 운동처방이라는 기준을 설정하고 그에 따른 운동처방학 교육과정 담론을 기술하였다. 이에 동양무예사상에 깃든 의술은 인간을 사하기 위한 무예사상 속에 인간을 생하기 위한 의술도 존재하고 있음을 확인하였으며 특히 동양무예 수련의 바탕에 무예가 인간의 움직임인 운동과 동일하다는 본 연구의 담론은 운동처방과 무예운동이 인간상해에 따른 회복이라는 점에서 유사한 현상을 보였다. 그리고 운동처방학 교육과정의 현재는 서양의학에 발맞추어 발전하고 있음을 확인하였으며 동양무예사상 속 의술철학은 아쉽게도 드러나진 않았다. 동양무예의술과 운동처방학이라는 두 학문을 집중조명 해 보면 동양과 서양의 사상과 문화의 차이일 뿐 무예와 운동, 의술과 처방학이라는 관점에서 운동을 통해 상해예방과 처치를 한다는 목적은 같음으로 정리될 수 있었다. 따라서 본 연구를 통해 동양의술의 원리가 과학적으로 입증되는 시점에서 4차 산업혁명과 맞물려 운동처방학 교육과정이 서양의학에 치우친 발전보다 동양무예사상 의술의 필요성을 인지하고 그에 따른 교과목 형성을 통해 통합운동처방의 새로운 방향을 제시해 보는 의미 있는 연구가 되길 기대한다.

주제어 : 동양무예, 운동처방학, 교육과정

* 이 논문은 2019년도 동서대학교 “Dongseo Cluster Project” 지원에 의하여 이루어진 것임(DSU-20190001).

** able21c@gmail.com

I. 서 론

운동처방이라는 학문이 학계에 알려진 계기는 1995년 미국스포츠의학회(ACSM)와 미국질병통제센터(CDC)에서 운동프로그램을 통해 인간의 신체활동에 따라 건강유지, 체력향상, 면역기능 등이 향상된다는 보고에 의해 전문성을 가지게 되었으며(김은희, 박진기, 2017), 운동처방학이라는 관점에서 학문의 정체성은 더욱 구체적으로 인지되어 명실상부 국내 체육계열 자연과학분야 학문의 하나로써 발전하게 되었다.

또한 운동처방의 목적은 안전하고 효과적인 운동을 위한 프로그램 운영과 나아가 만성질환 위험인자 저지 및 개선을 통해 건강을 증진시키고 운동의 효과성을 확인하며 그에 따른 운동처방지침은 과학적 근거에 기초를 두어 이루어지고 있다(김남익, 2015).

그리고 운동처방학은 운동처방의 원리를 바탕으로 체력측정과 신체조성을 위한 운동측정 기구 및 프로그램 개발에 노력하고 있으며 대사증후군, 심장질환 및 성인병 등에도 의학적 지식을 기반으로 운동처방의 학문적 토대를 마련하고 인간의 상해와 질병을 운동으로 처방함으로써 차세대 의학의 대체 학문으로도 관심이 고조되고 있는 실정이다(신창훈, 송길섭, 2017; 전병주, 2013).

이처럼 운동처방이 학문으로써 그 존재와 가치를 인정받을 수 있었던 것은 서양의학을 중심으로 자연과학의 경험적, 실증적 자료들을 축적하며 운동처방의 긍정적인 임상실험과 수많은 연구결과물들이 나타났기 때문이기도 하지만 운동처방학을 연구하고 가르치는 연구자와 교수자의 노력도 상당히 기여했다고 볼 수 있다.

이에 본 연구자는 운동처방이 학문으로 확대되고 대학의 학과로서 발전하며 자연과학분야와 의학분야에 한 부분을 차지하고 있는 현실에서 유독 서양의학에 기인하고 있다는 사실과 동양의학의 관점에서 운동처방학을 바라보는

시각이 왜 아직까지 없었는지 의문을 가지고 본 연구를 시작하였다.

그리고 본 연구를 위해 동양의학의 관점에서 운동처방학이라는 학문을 이해하기 위해 앞서 동양의학이라 불리는 동양의술의 시작은 어디서부터 시작되었는지 여러 문헌들을 통해 본 장에서 짚어보고자 하였다.

양진방(2013)은 ‘동양무예 수련의 바탕 사상’이라는 연구를 통해 체육학이라는 학문이 미국을 중심으로 발전된 서양 운동이론에 뿌리를 두고 있기에 동양 운동이론에 뿌리를 둔 무예와 민속운동들을 체육학이라고 설명하기에 무리가 따른다고 보고하고 있지만 동양무예사상과 수련은 서양의 스포츠라는 의미에서 볼 때 인간의 움직임과 겨룬다는 보편적 공통성을 가지고 있다고 하였다.

동시에 김시천(2005)의 ‘기’라는 연구보고에 따르면 동양무예에서 보이는 기는 인간의 몸과 생리현상에 관련한 의학적 설명이라고 하였는데 이는 무예 수련 시 반드시 필요한 요소이기도 하지만 동양의학에서 인체의 생성구조, 몸의 기능, 생명운동의 변화, 그리고 질병과 상해 속성의 치료방법까지 아우르는 동양의학의 패러다임이라 기술하고 있어 서양의학의 질병 및 상해 치료와 회복이라는 맥락에서 유사성이 있음을 확인하였다.

더불어 장법(1994)의 ‘동양과 서양, 그리고 미학’ 연구에서 보인 무예에 있어 기예라는 운동에너지가 인간의 질적 속성인 힘, 속도, 부드러움, 자연스러움의 조화 등을 나타내고 최상의 숙련된 운동동작을 표출함으로써 운동에너지가 외부적 질병과 상해를 막아주는 역학을 하고 있다는 주장과 유병관(2001)의 ‘스포츠 트레이닝과 무도 수련의 원리에 대한 고찰’ 연구에서 제시된 운동처방학에서 주로 다루어지는 스포츠 트레이닝 방법들이 동양무예라고 일컫는 무도수련의 원리와 동일하다는 연구결과는 정용하(2011)의 동양무예 바탕의 도가양생술과 기공술의 의술적 개념이 스포츠의 운동처방학과 일맥상통한다는 연구보고에 신뢰를 높여주고 있다는 사실을 확인하였다.

추가로 동양무예사상의 수련이론은 움직임을 통해 신체의 기능적 강화를 높이고 기, 음양, 경락 등의 철학적이면서 의학적인 개념들을 무예수련이론에 적극적으로 수용하였다는 양진방(2002)의 연구결과와 동양권에서 수천 년 이

어져 내려오는 양생술, 기공술, 그리고 수련술 등이 동양무예 발전에 집약적으로 수용되어 무예가 동공의 자리에 놓이게 되었다는 이론은(김교빈, 박석준, 2003), 무예사상의 의술과 스포츠문화의 운동처방학에 대한 동, 서양의 문화적 차이일 뿐, 동양무예사상의 의술관점에서 운동처방학 교육과정을 살펴보고 이와 관련한 내용들을 정리하여 겉으로 드러내는 작업을 거친다면 매우 가치 있는 연구가 될 것으로 판단된다.

이에 본 연구는 체육의 자연과학분야 학문으로 발전하고 있는 운동처방학 문과 그에 따른 교육과정을 동양무예사상의 의술관점에서 세부적으로 탐색해 보는 과정을 통해 기존의 서구문화에서 시작된 운동처방학이 동양무예사상과 관련성 및 연결성을 찾아보고자 하였다. 그리고 <표 1>과 같이 동, 서양에 따른 동양무예와 스포츠(송형석, 2004), 동양의학과 서양의학, 동양무예수련과 스포츠 트레이닝, 그리고 동양무예의술과 운동처방학이라는 기준을 설정하고 운동처방학 교육과정 답론으로 기술하였다.

표 1. 본 연구를 위해 설정된 기준

동양무예	스포츠
동양의학	서양의학
동양무예수련	스포츠 트레이닝
동양무예의술	운동처방학

II. 동양무예사상에 깃든 의술

동양무예사상의 본질적 목적은 무목적성으로(임일혁, 2003), 인간의 동적행위와 정적행위 속에서 순간에 주의를 집중하며 동양무예의 특성 상 기술로 간주되고 주지주의 관점에서 피상적으로 이해하지 않는 이른바 예술로서의 스포츠로 간주하고 있다.

다시 말해 동양무예사상의 기본은 미적특성을 우선한다는 의미를 부여하고 있으며 이는 스포츠의 예술적인 부분과 동일하다는 뜻으로 풀이할 수 있다.

그러나 동양무예사상의 기본이 미적에 우선한다고 하여 아름다움을 형상화 하거나 미적 감각을 추구하는 일에만 치우쳐 있지는 않고 힘의 발휘를 위한 무예수련과 힘을 발출해 낼 수 있는 기술의 도를 통해 행위 또는 신체의 움직임 강화시키는데 기본 바탕을 두고 있다(양진방, 2013).

박서연(2012)의 ‘한국불교사와 동양의학사에서 인간론 변용 고찰’이라는 연구에 의하면 이제마의 인간론에서 인간이 일생을 살며 겪는 희노애락이 인간의 오장육부를 결정하고 질병발생과 밀접한 관련이 있으며 인간 내면의 수양을 강조하고 있어 동양무예사상에서 말하는 인간의 내면과 외면의 수련 행위 자체와 동일함을 알 수 있다.

이러한 이제마의 인간론은 인간 중심적 의학을 동양무예사상과 귀결되지 않는다고 볼 수 없으며 동양무예사상의 전통의학 속에서 필요한 것은 수용하며 사상의학과 인간중심적 사유를 전개하고 당시 시대상황에 맞게 의학적 관점에서 의술을 펼쳤다고 한다(이능화, 2019).

그렇다면 의학과 의술의 차이는 무엇인가?

먼저 의학은 학문적 접근으로 인간의 상해나 질병을 파악하고 회복시키기 위한 연구로 정의할 수 있으며(노환옥, 유정희, 이의주, 2010), 질병학 또는 치료과학이라고 불리기도하고 질병과 상해 회복을 전제로 의학은 발전하고 있기에 간단한 설명으로 의학의 보편타당한 정의를 내리기에는 한계가 있다(황임경, 2017).

그리고 생화학, 영양학, 생리학, 해부학 등은 병명을 알고 치료와 회복의 목적으로 인체의 구조와 기능을 알고자하는 필요에 의해 개발된 학문이지만 치료와 회복을 전제로 하지 않고 독립적인 존재로도 학문적 성향을 가지고 있어 의학과는 학문적 특성이 다르다고 볼 수 있다.

또한 현대의학은 인간행태의 과학으로 심리학, 사회학, 문화과학적 조명에 비추어 의학의 기초학문으로 요구되고 있는 바, 의학이라는 학문은 질병과 상해에 대한 치료와 함께 예방에 주력하고 있으며 오늘날 건강관리와 건강증

진을 위한 학문을 넘어 건강의학으로써 인간 생애에 모든 분야에 깊숙이 포괄하고 있다(이부영, 2006).

의술은 의학이라는 넓은 의미에서 학문적 측면을 건어낸 기술적 측면을 의술이라고 정의할 수 있는데 아무리 의학적 소견과 이론에 박학다식하여도 ‘의학적 이해를 바탕으로 한 실질적 행위의 기술’인 의술을 펼치지 못한다면 의학의 역할과 소명을 다했다고 할 수 없고 인간의 질병과 상해를 정확하게 분석할 수 있다 하더라도 질병과 상해를 처치 즉, 치료와 회복에 방법과 기술을 모른다면 알면서 손을 쓰지 못하는 모순이 생길 수 있다.

대다수의 의학연구자들은 의술을 인간의 질병 및 상해에 대한 진단과 치료 및 예방을 성취하기 위한 기법이라고 제시하지만 이부영(2006)은 의술의 대상이 질병과 상해에 국한된 것이 아니라 이를 포함한 질병들과 상해를 당한 인간이 전체가 되어야 한다고 주장하고 있어 앞서 언급한 이제마의 인간론의 내용과 맥락을 같이하여 동서고금을 막론하고 의학과 의술의 근본은 인간중심 사고를 향한 방향이 틀리지 않음을 확인하였다.

현대사회는 과학기술의 발달로 의학에 공학을 연계한 융복합적 학문으로 정밀진단기계(CT, MRI 등)를 탄생시키며 의공학적 발전에 무한한 가능성을 보이고 있지만 의술의 기술과 정밀진단기계를 고치는 기술이 다르듯 의술은 인술이라는 점은 과거와 현재, 그리고 미래에도 변함이 없을 것으로 사료된다.

따라서 서양의학과 의술, 동양의학과 의술의 목적은 인간과 인간관계에서 가장 우선하는 도덕적, 윤리적 가치를 내포한 학문과 기술이라는데 이견이 없으며 의학의 학식이 높다고 하여 의술과 비례하지 않음도 확인하게 되었다.

특히 동양무예사상 속 의술은 무예수련 속에서 신체의 강인함을 통해 상대방을 제압하고 죽이기 위한 살상의 또 다른 목적과 함께 최적의 건강상태와 최고의 신체기능 발휘를 추구해 질병과 상해에서 멀어지게 하는 일종의 예방차원에서 이루어지기도 하였는데(고미숙, 2011; 오경령, 장재용, 2015), 이는 동양무예사상의 의술이 무예수련과 연결성을 가지고 있고 반복된 무예수련은 신체를 중심으로 발현되는 신체 운동 기능의 향상과 잠재역량의 체현, 그리고 정신과 신체의 오감능력 확장으로 이어져 면역력을 높이는 순기능을 가져

온 것으로 나타났다.

정리하면, 동양무예사상에 깃든 의술은 인간을 사하기 위한 무예사상 속에 인간을 생하기 위한 의술도 존재하고 있음을 확인하였으며 특히 동양무예 수련의 바탕에 무예가 인간의 움직임인 운동과 동일하다는 사실은 운동처방학과 무예운동이 인간의 질병과 상해에 따른 치료(예방) 및 회복이라는 점에서 유사한 현상을 보여주고 있다.

Ⅲ. 운동처방학 교육과정의 현재

본 연구를 위해 운동처방학과가 개설되어 있는 국내 5개 대학을 중심으로 교육과정을 고찰하며 운동처방학과 개설배경과 목적, 운동처방학 교육과정 구성체계, 5개 대학의 공통된 교과목의 정의, 그리고 동양무예사상이 깃든 교과목의 여부 등을 파악, 정리하여 제시하고자 하였다.

먼저 운동처방학과 개설배경과 목적은 운동처방 대상자의 체력향상, 건강의 유지 및 증진, 그리고 재활 등 운동의 목적에 따라 안전하고 효율적으로 개별 운동프로그램에 적합한 계획을 세우고 지도하는 과정으로 최근 들어 개인별 맞춤 운동 처방이 효율적이고 안전한 운동을 실시하는데 있어서 필수적이라는 인식이 확대되며 운동처방사에 대한 수요도 증가하는 추세이다(나재철, 2005).

또한 현대사회에는 비단 스포츠 선수뿐 아니라 일반인까지 확대하여 다양한 스포츠 손상자와 근골격계 질환자 및 수술 환자들의 빠른 복귀를 위한 전반적인 재활트레이닝 과정 제공 등 운동처방학이 전문적인 영역으로 확대되고 있다.

그리고 운동처방사는 다양한 대상자의 체력, 건강상태 등에 따른 맞춤 운동 방법을 지도하여야하기에 신체의 운동에 따른 인체의 반응과 주의점 등에 관하여 명확하게 인식하고 지도할 수 있는 능력을 갖춰야하며 다양한 질환자

들을 대상으로 각 대상자의 상태에 맞추어 적합하고 적절한 운동 지도를 위해 인체에 대한 지식과 함께 다양한 질환의 자연사, 병리학적 특성 등에 대한 학습도 필요하다.

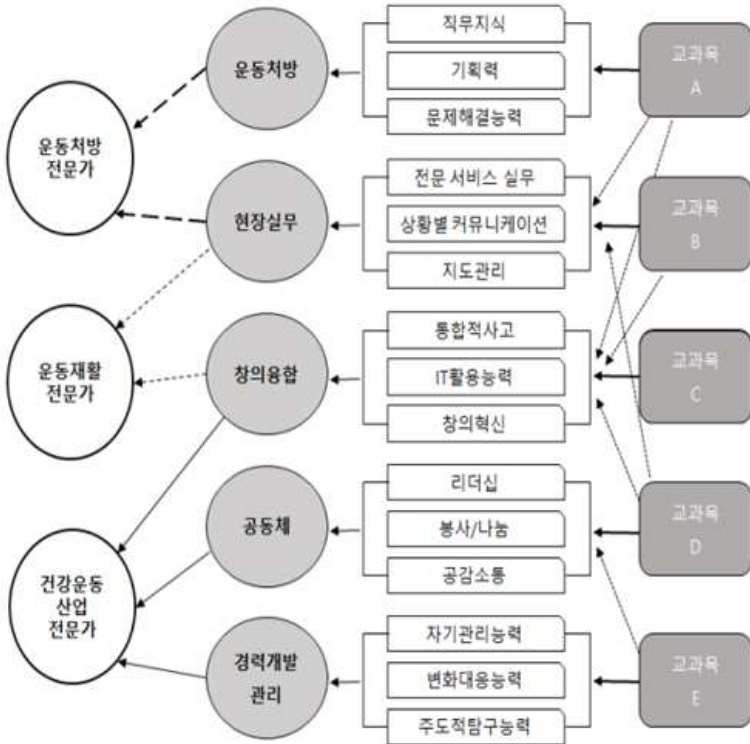


그림 1. K대학 운동처방학 전공역량별 교과목 배치구조화

따라서 운동처방학은 단발적인 처치방식이 아니라 연속적으로 측정과 그에 맞춘 운동 프로그램의 기획, 실행, 재평가, 수정 등 일련의 과정으로 이루어지고 대상자별로 의료인 등과 필요에 따라 협업하며 다양하고 복잡한 업무 과정을 거치게 되므로 관련 실무능력과 더불어 관련 학문에 대한 이해 및 응

용 능력이 함양되어야 한다.

오늘날, 건강유지와 증진에 대한 관심도가 높아짐에 따라 운동처방을 기본으로 의학적 지식을 활용하여 새로운 건강산업 분야를 개발하는데 있어 핵심 인력으로 부상하고 있으며(김용권, 2015; 차광석, 2004), 이러한 건강산업 분야에서의 활동을 위해 운동처방에 관한 고도의 숙련된 전공지식의 활용 능력뿐만 아니라 창의력과 다양한 학문에 대한 이해력, 포용력, 그리고 문제해결 능력을 갖추어야 한다.

이에 현대사회에 발맞춘 5개 대학 운동처방학과와 전공역량에 따른 배치구조화는 <그림 1>과 같이 유사하며 구체적으로 운동처방전문가, 운동재활전문가, 그리고 건강운동산업전문가 양성 체제로 발전하고 있음을 확인하였다.

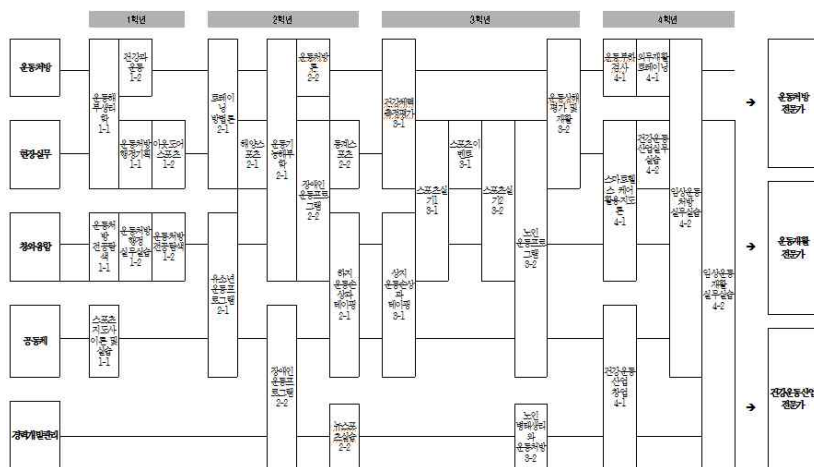


그림 2. D대학 운동처방학 교육과정 구성체계

운동처방학 교육과정 구성체계는 <그림 2>와 같이 운동처방, 현장실무, 창의융합, 공동체, 그리고 경력개발관리를 중심으로 5개 대학이 대동소이하게 교육과정에 따른 교과목이 설정되어 있음을 알 수 있었다.

표 2. 5개 대학 운동처방학 주요 공통교과

교과명	교과목설명
운동해부생리학	인체의 움직임을 배우는 운동처방 전공자는 인체의 구조와 기능에 대하여 정확한 지식을 가져야하며 해부생리학은 인체에 관련한 기초학문으로써 해부학을 통하여 인체 각 부위의 형태와 구조를 배우고 생리학을 통하여 인체의 기능을 배우고 이해하는데 목적을 두고 있다.
운동기능해부학	인체의 움직임을 학습하는데 해부학적 구조를 계통별로 나누어 정상적인 구조를 학습하고 주위의 구조물과 상호관계를 파악하며 다양한 운동에 대하여 인체의 구조와 기능변화를 파악하여 운동을 통한 올바른 신체의 기능적 변화를 추구하는 학문이다.
트레이닝방법론	트레이닝의 기본 요소를 이해하고 트레이닝 원리를 응용하여 종목, 대상자, 그리고 목표에 맞게 트레이닝과정을 구성하는 방법을 학습하고 실제 현장에 적용하는 것을 배우는 과목으로 각종 트레이닝 방법의 작성, 수행, 그리고 결과분석을 연구한다.
운동처방론	성인, 청소년, 여성, 노인, 질환자, 운동선수, 장애인 등 다양한 대상자들에게 적합한 생활습관병의 예방과 치료, 체력향상, 그리고 건강의 유지 증진을 목적으로 과학적인 검사와 측정을 바탕으로 운동, 영양, 그리고 상담을 통해 대상자의 체력, 운동경험과 목적에 부합하는 운동프로그램을 제공하고 제반 지침을 제시하는 운동처방의 전반적인 내용을 학습하고 체화하는 것을 목표로 한다.
건강체력측정평가	대상자의 체력을 평가하는데 필요한 지식과 기술을 학습하여 올바른 운동처방의 기초를 확보할 수 있는 능력을 기르는데 목표가 있으며 체형과 체력요소별 측정 방법 등에 관한 이론적 지식을 학습하고 현장과 대상자 등에 따라 활용할 수 있는 기술 등을 배워 현장에서 활용할 측정평가 전문가 양성을 목표로 한다.
운동상해평가 및 재활	대상자에게 적합하지 않은 종목의 선택, 올바르지 않은 운동방법의 수행 등은 운동 중 원치 않는 운동상해의 원인이 되기도 한다. 이러한 운동상해의 발생기전, 이론적 기초를 올바르게 인식하고 상해예방과 상해발생 시 현장에서 적용할 수 있는 예방 및 처치방법에 관하여 학습한다.

이는 운동처방이 단순한 운동지도를 넘어 전문적인 프로그램 기획부터 관리까지 멀티플레이를 할 수 있는 능력을 갖추고자 대학들이 노력하고 있다는

증거이며 그에 따른 운동처방학이라는 학문에 깊이만 있는 자가 아니라 운동처방학을 기반으로 운동을 통해 처치 및 지도할 수 있는 기술전수에도 심혈을 기울이고 있다고 보인다.

5개 대학의 공통된 교과목은 <표 2>와 같이 운동해부생리학, 운동기능해부학, 트레이닝방법론, 운동처방론, 건강체력측정평가, 그리고 운동상해평가 및 재활 이상의 6개 교과목이 운동처방학의 주요 공통교과로 나타났으며 이들의 특징은 학문적 교과와 기술적 교과가 함께 제시되어 있다는 점이었다.

본 장의 마지막으로 동양무예사상이 갖는 교과목이 현재 운영 중인 5개 대학 운동처방학과에 개설되어 있는지 여부를 확인하였지만 요가와 필라테스 정도에 그쳐 결과적으로 운동처방학 교육과정의 현재가 서양의학에 발맞추어 발전하고 있다는 사실과 추가로 공학발전에 따른 연계와 운동처방산업으로 확대하고 있음을 확인하였으며 현재 운동처방학과 교육과정에 동양무예사상 속 의술적 철학은 아쉽게도 드러나 보이지 않았다.

IV. 동양무예의술과 운동처방학

조성균(2011)은 ‘무예의 터득과 체득 구조의 동양적 접근’이라는 연구를 통해 무예수련이 터득이라는 머리로 이해하는 범주이며 체득은 몸으로 실행하는 과정이라고 밝혔다. 그리고 터득과 체득은 조화를 이루어 기교의 발현으로 이어지며 정신을 집중하고 사물의 오묘함을 얻으며 손으로 익혀 마음으로 집착함으로써 기술을 통해 도의 경지에 이른다고 나타내었다.

이를 운동처방학에 대입하여 기술하여 보면 운동처방에 관련한 학문적 지식을 머리로 이해하고 체득된 몸으로 대상자를 지도하며 운동처방학 학문을 바탕으로 임상경험을 통해 운동처방학에 대한 지적 기술을 향상시킨다.

그리고 이를 현장에서 반복적으로 시행할 시 정신을 집중하고 도구를 활용하기도 하며 총체적 기술을 통해 운동처방학의 전문가가 되어 간다.

동양무예사상에서 의술은 도의 경지에 이른다고 하였고 운동처방학에서는 전문가라는 단어를 사용함으로써 동, 서양의 사상과 문화의 차이일 뿐(이종찬, 2004), 무예와 스포츠, 동양무예의술과 운동처방학이라는 관점에서 놓고 본다면 운동(수련, 스포츠)을 통해 상해예방과 처치를 한다는 목적은 같음으로 정리될 수 있다.

이에 본 장에서는 동양무예에서 나타난 도의 개념과 범위를 확대 기술한 후 운동처방학 교육과정의 교과목으로 선정할 수 있는 동양무예의술들을 나열해 보고자 하였다.

김이수(2014)와 양진방(2013)이 주장한 동양무예에서 말하는 도의 개념은 기의 이론부터 시작되며 무예에 적용된 기는 정과 신이 합해져야 비로소 온전한 동양무예의술의 시작이라 하였으며 이를 뒷받침할 만한 근거로는 고미숙(2011)과 김교빈과 박석준(2003)의 연구에서 반복적으로 제시되어 있었다.

정, 기, 그리고 신이란, 신체의 진액, 골수, 신장, 생식을 정이라 하며 호흡, 폐, 폐기를 기라하였고 변화, 무형, 심장, 마음을 신이라 정의하고 있다. 그리고 무예의 기 개념위에 도라 불리는 양생술, 기공술, 선술이 발전하여 의술로 변화되고 현대에 들어 의술기공, 수기(추나)요법, 도인안교 등의 고대단어를 재 소환하여(김용권, 2013), 중국과 한국을 중심으로 운동처방과 유사한 기술적 치료 또는 처치가 한의원, 재활의원, 통증의원 등에서 이루어지고 있다.

그렇다면 양생술, 기공술, 선술이 가지는 의미는 무엇인가?

이들은 동아시아 지역에서 자연 발생되어 동양무예사상의 보편적 개념인 수련이 동양적 의술 개념으로 정의되고 있으며 특성은 그것이 사(죽임)의 도구가 될 때에는 무술이고 생(살림)의 도구가 될 때에는 의술이 된다고 보고하고 있다(신수용, 2012). 또한 이들은 만물의 근본원리에 기인하여 모든 것을 포괄하고 모든 것을 생성하며 모든 것을 진화시켜 자연과 인간을 연결해주는 핵심이라 표현하고 있으며 이를 원천 또는 원동력이라 기술하고 있기에 분열되지 않는 하나의 마음인 전일성과 흔들리지 않는 원만한 실체성 그리고 가장 높은 의미인 윤리성이 모여져야만 의술이 인술이 되고 도는 이미 실천된 것이라 주장하고 있다(윤태욱, 2012).

따라서 동양무예사상에서 의도란, 의학을 익히고 의술을 행하는 마음가짐이 바른 자를 말하기에(정혜선, 2015), 운동처방학에 있어 운동을 지도하는 자도 서양의 의도를 가지고 의학을 익히고 의술을 행하는 마음가짐 바른 자라 할 수 있겠다.

표 3. H대학 운동처방학 교과목 이수체계

학년	이수 구분	교과목명	학년	이수 구분	교과목명
1 학년	전선	운동처방 행정기획	3 학년	전선	스포츠실기1
	전선	운동해부생리학		전선	건강체력측정평가
	전선	스포츠지도사 이론 및 실습		전필	스포츠이벤트
	전선	운동처방학과 전공탐색1		전선	상지운동손상과 테이핑
	전선	운동처방 행정 실무실습		전선	스포츠실기2
	전선	건강과 운동		전필	노인 병태생리와 운동처방
	전선	아웃도어스포츠		전선	노인운동프로그램
	전선	운동처방학과 전공탐색2		전선	운동상해 평가 및 재활
2 학년	전필	해양스포츠	4 학년	전필	스마트 헬스케어 활용지도론
	전선	운동기능해부학		전선	운동부하검사
	전선	유소년운동프로그램		전선	건강운동산업 창업
	전선	트레이닝방법론		전선	의무재활 트레이닝
	전필	동계스포츠		전선	임상운동처방 실무실습
	전선	운동처방론		전선	건강운동산업 실무실습
	전선	장애인운동프로그램		전선	임상운동재활 실무실습
	전선	newsports실습			
	전선	하지운동손상과 taping			

*전선 - 전공선택, 전필 - 전공필수

인간은 동물적 성격과 본능을 가지고 있으며 동시에 동물에게는 없는 의식과 감정인 인간성을 지니고 있다. 그러므로 인간은 신체와 정신을 하나로 보는 마음이 필요하고 의술을 펼치기 위해 그에 따른 의학적 학문의 소양을 충분히 갖추어 이를 활용할 줄 아는 기술이 필요하다.

운동처방학의 교육과정 역시 의학적 학문 소양을 위해 <표 3>과 같이 협업이 필요한 학문의 교과를 개설하여 이수하게 함으로써 운동처방학과 운동처

방기술에 전념토록 하고 있음을 알 수 있다.

동양무예사상의 의에는 학, 술, 도라는 삼 측면이 존재한다는 이부영(2006)의 주장은 서양문화 의의 3H인 Head, Hand, Heart로 설명하기에 부족함이 없어 보인다. 그리고 이를 해석하면 머리, 손, 마음이 하나가 될 때 올바르게 의가 실천되는 것처럼 학, 술, 도가 하나로 합쳐질 때 진정성 있는 의학이 이루어지며 학문을 통한 치료와 처치, 치료와 처치를 통한 임상적 경험, 도에 입각한 학문과 치료와 처치가 될 때 의학, 의술, 의도의 세 가지 요소가 모두 갖추어지며 이는 동양무예의술과 운동처방학의 기본 틀이 크게 다르지 않음을 알 수 있다.

그렇다면 동양무예의술의 고대단어를 현대에 사용 중인 의술기공, 수기(추나)요법, 도인안교 등은 무엇이며 오늘날 어떻게 치료와 처치가 이루어지고 있는가?

인류최초 맨손치료라 하는 의술기공, 수기(추나)요법, 도인안교는 기원전 고대 중국에서 시작되었다고 알려져 있으며 오늘날 안마, 마사지, 지압 등으로 전이되어 몸을 치료하는 의술로 확대된 것으로 보고 있다(함주현, 정한석, 최진옥, 2012).

세부적으로 기술하면 의술기공은 대상자의 아픈 부위에 손을 대고 의술을 행하고 수기(추나)요법은 대상자의 아픈 부위를 교정하는 형식으로 의술을 행하며 도인안교는 대상자의 아픈 부위를 압력과 마찰로 의술을 행하는 형태를 가지고 있다. 이들은 단어와 방식만 다를 뿐 맨손으로 치료와 처치를 한다는 행위에선 매우 유사하며 질병에 의한, 상해에 의한 처치의 치료과정과 의술형태는 행위자의 임상경험에 따라 천차만별이라 할 수 있다.

운동처방학에 개설된 교과목 중 앞서 언급한 요가나 필라테스가 동양무예의술에 기인하여 운동처방학 실기교과로 개설되어 있다는 사실은 누구나 알고 있겠지만 스포츠마사지라는 교과목이 도인안교에서 기인한 사실을 아는 자는 거의 없을 것으로 보인다. 더불어 스포츠마사지는 운동처방학뿐만 아니라 체육계열 다수의 학과에서 전공교과로 개설하여 진행되고 있음은 확인된 사실이며 이는 마사지가 신체 통증이나 상해부위 처치 및 치료에 효과가 있다는 것

을 입증해 주는 현상이라 생각된다.

또한 이들의 임상경험에 대한 의학적 소견으로 안마는 근육과 관절을 조정하여 그 기능을 높이고 흥분을 가라앉히는 효과와 내분비선계를 조절하는 이뇨술로 알려져 있으며(이봉호, 2013; 최수지, 김동일, 2018), 마사지는 필라테스와 함께 동양에서 시작되어 서양으로 전파되었다가 세계화 된 사례로 피부에 일정한 방식으로 자극을 주어 생체반응을 긍정적으로 일으킴으로써 질병과 상해의 변조를 바로잡아 건강을 도모하는 효과가 있다고 보고되고 있다(강형숙, 석소현, 강지순, 2007; 서현영, 김영혜, 김성주, 2016; 전나미, 김상희, 2010). 그리고 지압은 무지나 수장 등으로 신체 표면의 일정 부위에 압력으로 자극하여 신체를 교정하거나 상해보다 질병의 치유를 돕는 효과를 보이고 있다(김태임, 신영희, 오민석, 2004; 이갑녀, 손경희, 2006; 장순양, 박정순, 2011).

이렇듯 동양무예의술에서 확인된 의술기공, 수기(추나)요법, 도인안교 등은 과학적으로 검증되진 않았지만 의학적으로 입증되었다고 보이며 동양의학 학문으로써 운동처방학에 필요한 서양에서 기인된 학문교과와 함께 교육과정에 교과목으로 개설할 필요성과 명분이 있음을 확인하였다. 동시에 안마, 마사지, 지압 등은 운동처방학에 있어 실기교과로 손색이 없다고 판단되며 의학의 스펙트럼을 확장하여 이를 응용한 실기교과로의 변화도 매우 가치 있을 것으로 사료된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 체육의 자연과학분야 학문으로 발전하고 있는 운동처방학과 그에 따른 교육과정을 동양무예사상의 의술관점에서 세부적으로 탐색해봄으로써 기존의 서구문화에서 시작된 운동처방학이 동양무예사상과 관련성 및 연결성이 있는지 찾아보고자 시작되었다.

이에 동, 서양에 따른 동양무예와 스포츠, 동양의학과 서양의학, 동양무예의

술과 운동처방이라는 기준을 설정하고 그에 따른 운동처방학 교육과정 담론으로 기술하였다.

동양무예사상에 깃든 의술은 인간을 사하기 위한 무예사상 속에 인간을 생하기 위한 의술도 존재하고 있음을 확인하였으며 특히 동양무예 수련의 바탕이 무예가 인간의 움직임인 운동과 동일하다는 본 연구의 담론은 운동처방과 무예운동이 인간상해에 따른 회복이라는 점에서 유사한 현상을 보였다.

운동처방학 교육과정의 현재는 서양의학에 발맞추어 발전하고 있음을 확인하였으며 동양무예사상 속 의술 철학은 아쉽게도 크게 드러나진 않았다.

동양무예의술과 운동처방학이라는 두 학문을 집중 조명해 보면 동양과 서양의 사상문제일 뿐 무예와 운동, 의술과 처방학이라는 관점에서 운동을 통해 상해예방과 처치를 한다는 목적은 같음으로 정리될 수 있었다.

현대사회는 발달된 의료체계로 백세 시대를 살아가고 있지만 근골격계질환, 자가면역질환 및 만성질환의 증가와 비만과 당뇨 같은 성인병의 추이가 갈수록 높아지고 있는 현실에서(국민건강통계, 2017), 운동처방학이라는 학문의 필요와 확대는 당연한 현상이라 보인다(박종성, 옥정석, 차광석, 박태섭, 길재호, 한경모, 정덕조,이병근, 김용권, 신윤아, 2006).

또한 운동처방학과 동양무예의술의 공통점은 약물치료가 아닌 운동치료라는 점과 인체의 부작용이 없다는 점, 무엇보다 처치자와 피처지자의 치료행위에 따른 인간적 교감이 완성되어야 한다는 부분에서 운동처방학 교육과정에 동양무예의술관련 교과목 생성의 타진은 시사될 가능성을 열어주고 있다고 사료된다.

따라서 본 연구를 통해 현재 동양무예의술의 원리가 과학적으로 검증되어지고 의학적으로 입증되는 시점에서 4차 산업혁명과 맞물려 운동처방학 교육과정이 서양의학에 치우친 발전보다 동양무예사상 의술의 필요성을 인지하고 그에 따른 교과목 형성을 통해 통합운동처방의 새로운 방향을 제시해 보는 의미 있는 연구가 되길 기대한다.

참고문헌

- 강형숙, 석소현, 강지순(2007). 뇌졸중 환자를 위한 환측 상지 경혈지압마사지와 손 마사지의 효과비교 연구. **기본간호학회지**, 14(3), 270-279.
- 고미숙(2011). **동의보감-몸과 우주 그리고 삶의 비전을 찾아서**. 서울: 그린비출판사.
- 국민건강통계(2017). **만성질환 유병률 추이**. 보건복지부.
- 김교빈, 박석준(2003). **동양철학과 한의학**. 서울: 아카넷.
- 김남익(2015). **건강과 운동처방**. 서울: 의학서원.
- 김시천(2005). **기-21세기의 동양철학(60개의 키워드로 여는 동아시아의 미래)**. 서울: 을유문화사.
- 김용권(2013). 질병치료를 위한 운동의 고찰. **아시아운동학학술지**, 15(1), 33-44.
- 김용권(2015). 운동처방 및 스포츠재활 사례연구 작성을 위한 지침. **운동과학**, 24(4), 337-342.
- 김은희, 박진기(2017). **생활습관병과 운동처방**. 부산: 동아대학교 출판부.
- 김이수(2014). 동양무예의 알레고리 연구. **한국사회체육학회지**, (56), 23-34.
- 김태임, 신영희, 오민석(2004). 지압이 암환자의 오심 구토 정도와 체중변화에 미치는 효과. **한국아동간호학회지**, 10(1), 98-107.
- 나재철(2005). **건강과 체력을 위한 운동처방학**. 서울: 대경북스.
- 노환옥, 유정희, 이의주(2010). **인문학연구**, (17), 249-264.
- 박서연(2012). 한국불교사와 동양의학사에서 인간론 변용 고찰. **불교학연구**, (33), 459-487.
- 박종성, 옥정석, 차광석, 박태섭, 길재호, 한경모, 정덕조, 이병근, 김용권, 신윤아 (2006). 운동처방 분야 체육지도자의 주요전망과 관련 대학교육의 내실화 방안. **체육과학연구**, 17(4), 138-155.
- 서현영, 김영혜, 김성주(2016). 마사지요법이 미숙아의 수유불내성과 신체성장에 미치는 효과. **한국아동간호학회지**, 22(4), 355-362.
- 송형석(2004). 문명화과정과 스포츠, 그리고 동양무예. **한국체육학회지**, 43(2), 15-26.

- 신수용(2012). 중국 당대 양생술에 관한 일고. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 6(4), 35-43.
- 신창훈, 송길섭(2017). 건강운동관리사의 운동처방과 운동교육 효과분석. **한국스포츠학회**, 15(1), 395-404.
- 양진방(2002). 근대무술론. **대한무도학회지**, 4(2), 43-56.
- 양진방(2013). 동양무예 수련의 바탕 사상. **대한무도학회지**, 15(3), 15-36.
- 오경령, 장재용(2015). 동양무예의 윤리적 가치. **한국체육철학회지**, 23(2), 79-104.
- 유병관(2001). 스포츠 트레이닝과 무도 수련의 원리에 대한 고찰. **대한무도학회지**, 3(1), 79-110.
- 윤태욱(2012). 자기배려와 양생술. **의철학연구**, (13), 35-73.
- 이갑녀, 손경희(2006). 경혈지압이 뇌졸중 환자의 변비완화에 미치는 효과. **성인간호학회지**, 18(5), 760-770.
- 이능화(2019). **이제마**. 서울: 온이퍼브.
- 이봉호(2013). 서유구 보양지 속의 도인과 안마-치료와 예방으로서 도인술. **도교문화연구**, (38), 172-205.
- 이부영(2006). **의학개론**. 서울: 서울대학교 출판부.
- 이종찬(2004). **동아시아 의학의 전통과 근대**. 서울: 문학과 지성사.
- 임일혁(2003). 동양무예의 미적 특성에 관한 연구. **한국체육철학회지**, 11(1), 1-17.
- 장법(1994). **동양과 서양, 그리고 미학**. 서울: 푸른숲.
- 장순양, 박정숙(2011). 지압이 항암요법환자의 오심과 구토에 미치는 효과 관련 연구 분석. **대한중양간호학회지**, 11(2), 116-126.
- 전나미, 김상희(2010). 손마사지가 항암화학요법을 받는 부인암 환자의 안위에 미치는 효과. **대한중양간호학회지**, 10(1), 88-94.
- 전병주(2013). 노인 맞춤형 운동처방 서비스가 삶의 질에 미치는 효과. **한국노년학**, 33(2), 239-255.
- 정용하(2011). **텅 빔과 고요함-동양인은 왜 몸을 닦는가**. 서울: 한국학술정보(주).
- 정혜선(2015). 심신의학과 마음치유: 동의보감과 아우르베다를 중심으로. **원불교사상과 종교문화**, (66), 33-64.
- 조성균(2011). 무예의 터득과 체득 구조의 동양적 접근. **한국체육철학회지**, 19(3),

1-17.

차광석(2005). 운동처방분야 국내 전문인력 양성제도의 현황 및 과제. **체육과학연구**, 15(4), 131-146.

최수지, 김동일(2018). 경혈 및 경근 안마 프로그램이 적용된 안마의자 사용이 요통에 미치는 영향. **경락경혈학회지**, 35(2), 82-90.

함주현, 정한석, 최진옥(2012). 추나와 안마에 대한 고찰. **동방학**, (22), 399-421.

황임경(2017). 의학은 어떻게 철학과 만나는가: 강길램의 의철학, 의학적 현상학 및 해석학을 중심으로. **인간.환경.미래**, (18), 3-23.

ABSTRACT

The Discourse on the Curriculum of Exercise Prescription Study from the Asian Martial Artistic Standpoints

Choi, Hyun-Hee(Dong-Seo Univ.)

This study described discourses on the curricula of exercise prescription studies in accordance with the criteria such as Asian martial arts, western sports, oriental medicine, western medicine, Asian martial artistic medicine, and exercise medicine. This research has confirmed there exists martial artistic medicine to give life to the opponent, not just taking the life from the opponent. This study is based on the basic idea that martial arts' movements are not different from the western sports' in the sense that both try to make humans healthier and recovered from damage. The current status of exercise prescription has turned out to lack the medical philosophy from Asian martial arts, centering only on western medicine, which is regrettable. But the intensive investigation reveals Asian martial arts' medicine and exercise prescription studies share the common purpose of saving life through exercise, curing the illness and preventing injuries, even though they are divided into the two different cultural spheres. It is expected this research will contribute to recognizing the necessity that the curriculum of exercise prescription studies must have some interests in Asian martial artistic tradition, forming new directions of exercise prescriptions, as oriental medicine's principles are being proved scientifically, while Fourth Industrial revolution is full-fledgedly being unfolded.

Key words: Asian martial arts, exercise prescription, curriculum

논문투고일 : 2019.12.28.

심 사 일 : 2020.01.10.

심사완료일 : 2020.01.29.