

영가무도에 대한 문헌고찰 및 대체의학에서의 연구방향

정유창* · 김영희**

- I. 서론
- II. 연구 방법
 - 1. 조사대상
 - 2. 자료수집 방법
 - 3. 자료 분석 방법
- III. 연구 결과
 - 1. 문헌 연구 결과
 - 2. 연구 동향 분석
 - 3. 대체의학에서의 연구방향에 대한 고찰
- IV. 결론

【국문요약】

영가무도에 관한 연구를 위하여 국내 대학교 및 학회지에 게재된 논문을 대상으로 문헌고찰을 하였다. ‘영가무도’를 검색어로 하여 2013년 12월까지 게재된 논문 총 22편을 대상으로 하였으며, 영가무

* 경기대학교 일반대학원 대체의학과 박사과정

** 경기대학교 대체의학대학원 주임교수

도의 개념 및 연구동향에 대하여 조사를 하였다.

영가무도는 우리민족 고유의 문화유산으로 ‘음·아·어·이·우’ 오음(五音)을 활용한 소리수련과 자연스러운 몸동작이 결합된 심신을 다스리는 수련법이다. 문헌고찰을 통하여 영가무도의 역사적 근거나 사상적 배경, 수련원리가 매우 긍정적이고 발전가능성이 있음을 확인할 수 있었다.

연구동향 분석을 통해서 현재 연구 실적이 점점 줄어들고 있는 추세임을 알 수 있었고, 대학교보다 학회의 연구 활동이 활발한 것으로 나타났다. 그리고 영가무도에 대한 연구 주제가 주로 인문학과 사회과학 분야로 22편의 논문 중 임상연구논문은 3편에 불과한 것으로 조사되었다.

최근 대체의학이 현대의학의 대안의학으로 주목받고 있다. 전 세계적으로 대체의학에 대한 관심과 이용이 증가하면서, 명상·요가·기공 등 심신수련 프로그램이 질병의 예방과 치료에 활용되고 있다. 영가무도의 대중화와 심신수련법으로 영가무도를 보다 발전적으로 계승하기 위해서는 사회적 관심과 요구에 부합하는 프로그램으로 재창조되어야 하며, 이를 위해서 많은 임상연구가 선행되어야 할 것으로 사료된다.

주제어 : 영가무도(詠歌舞蹈), 소리수련, 소리선, 명상, 대체의학, 심신의학

I. 서론

최근 웰빙, 힐링 등 건강에 대한 사회적 관심이 고조되면서 대체의학, 자연치유에 대한 관심과 이용 또한 증가하고 있다. 질병의 예방과 치료에 대체요법을 적용한 임상연구가 꾸준히 진행되고 있으며

과학적 검증을 통하여 그 이용이 확대 시행되고 있는 추세이다.

예로 대체의학의 한 분야인 심신의학(Mind-Body Medicine)은 질병의 원인과 문제 해결에 있어서 신체적 질환과 마음 상태의 상호 연관성을 중요시하는 의학으로, 다양한 종류의 명상과 요가, 기공 등을 포함하고 있다. 이러한 방법들은 서구적 사고가 주류를 이루며 한동안 비과학적이고 비합리적이라는 이유로 무시받기도 하였지만 오랜 기간 실험과 연구를 통해서 그 효과가 검증이 되어 의료보험이 적용이 되는 프로그램¹⁾으로 인정을 받고 있다.²⁾

오늘날 대체의학의 범주에 속하는 많은 요법들은 대부분 동양의 전통에서 비롯되고 오랫동안 행하여져 온 방법들임에도 불구하고 서양을 통해서 검증되고 인정받아 새로운 이름으로 포장되어 역수입되고 있는 실정이다.

한류열풍이나 2002년 월드컵에서 보여준 세계를 놀라게 한 집단적 신명은 한민족 내면에 잠재되어 있던 풍류적(風流的) 유전인자의 표출이라고 필자는 생각한다. 우리 민족은 예로부터 가무를 즐겼고, 이러한 풍류정신은 신라시대 화랑으로, 조선시대 선비정신으로, 동학사상으로 이어져 내려왔다.³⁾ 한민족의 가무는 단순한 유희가 목적이 아닌 공동체적 신명을 통한 치유이고 경직된 단합이 아닌 외유내강의 단합으로 자기성장과 국난극복 등에 활용되어 왔다.

한민족의 가무의 중심에 있는 것이 영가무도(詠歌舞蹈)라고 할 수 있다. 옛 문헌에 노인은 영가(詠歌)하고 어린이는 무도(舞蹈)를 하였

1) 정유창, 「국내 명상의 실태 조사」, 경기대학교 대체의학대학원 석사학위논문, 2011, 6쪽; 마음챙김 명상에 기반한 MBSR 프로그램은 미국에서 보험이 적용되는 공인된 프로그램으로 인정받고 있다.

2) 정유창, 「한국선도문화의 대체의학적 의미에 대한 연구」, 『선도문화』, 15, 국제뇌교육종합대학원 국학연구원, 2013, 190쪽, 200쪽.

3) 유동식, 『풍류도와 한국의 종교사상』, 연세대학교출판부, 1997, 145~162쪽.

다는 기록이 있으니 남녀노소 모두가 하나 되어 신명나게 어우러진 한마당을 상상해 볼 수 있다. 이러한 영가무도의 전통은 조선말 김일부(金一夫)에 의해 체계화되고 전수되어 내려오다가 박상화(朴相和)에 의해 보다 널리 세상에 알려지게 되었다.

40여 년간 영가무도를 연구한 박상화(朴相和)의 저술 『한국의 영가』에 대해 당시(1976년) 예술원 회장이었던 박종화(朴鍾和)는 수천 년 단절되었던 영가의 원리가 다시 햇빛을 보게 되었으니 한국 문화계의 큰 자랑이라고 극찬 하였다.⁴⁾ 그럼에도 불구하고 이후 영가무도의 보급을 통한 대중화나 학문적 연구는 미미한 실정이다.

우리는 우리의 전통을 보다 발전적으로 계승하여 후대에 전할 필요와 책임이 있다. 이것은 무조건적 수용이 아니라 사회적 관심과 요구에 부합하는 형태로 진행되어야 할 것이다. 이에 본 논문은 이미 발표되어진 영가무도에 대한 연구 문헌을 통해서 영가무도의 개념과 연구동향에 대해 살펴보고, 대체의학의 심신요법으로서 연구방향에 대한 고찰을 통해 영가무도에 대한 이해와 접근도를 높임은 물론 앞으로 연구되어야 할 방향에 대한 해답을 얻고자 한다.

II. 연구 방법

1. 조사대상

영가무도의 문헌고찰 및 연구동향을 위하여 연구대상은 2013년 12월까지 국내 대학 및 국내 학회지에 발표된 ‘영가무도’를 주제로 한 국내 논문으로 하였고, 영가무도의 개념 정립을 위한 문헌고찰에는 일부 단행본⁵⁾을 추가하였다.

4) 박상화, 『한국의 영가』, 공화출판사, 1976, IV쪽.

2. 자료수집 방법

1) 검색어: 영가무도(詠歌舞蹈)

2) 검색처: 경기대학교 금화도서관, 국가과학기술정보센터, 국립중앙도서관, 국회도서관, 네이버 전문정보, 누리미디어, 한국교육학술정보원, 한국학술정보, 학술교육원, 학지사 뉴논문 등의 웹 사이트에서 ‘영가무도’로 검색하여 리스트를 작성한다. (표 1)

<표 1> 연구 논문 검색 사이트

No	Title	URL
1	경기대학교 금화도서관	keumhwa.kyonggi.ac.kr
2	국가과학기술정보센터	www.ndsl.kr
3	국립중앙도서관	www.nl.go.kr
4	국회도서관	www.nanet.go.kr
5	네이버 전문정보	www.naver.com
6	누리미디어	www.dbpia.co.kr
7	한국교육학술정보원	www.riss.kr
8	한국학술정보	kiss.kstudy.com
9	학술교육원	www.earticle.net
10	학지사 뉴논문	webdb.newnonmun.com

3) 분류: 리스트를 정렬하여 중복 자료를 제외하고 석사학위논문, 박사학위논문, 학술지논문 순위로 분류한다. (22편)

4) 자료수집: 분류된 자료를 원문보기, 원문복사신청 등의 방법으로 최종 22편의 논문을 확보하여 본 연구의 대상으로 했다.

5) 박상화, 『한국의 영가』, 공화출판사, 1976; 우실하, 『전통 음악의 구조와 원리』, 소나무, 2004.

3. 자료 분석 방법

22편의 논문에 대한 문헌 고찰을 통하여 영가무도에 대한 개념 정립을 하고, 연도별, 분야별, 학교별, 전공별, 학회별, 연구내용별, 연구자별 연구동향을 파악한 후 추후 연구 방향을 제시한다.

Ⅲ. 연구 결과

본 연구는 영가무도의 개념 및 연구 동향에 대한 조사를 위하여 국내 대학 및 국내 학술지에 발표된 ‘영가무도’를 주제로 한 국내 논문 22편을 연구 대상으로 하였다. 문헌 고찰을 통하여 영가무도의 정의와 유래, 원리와 방법, 효용 및 가치에 대해서 살펴보았고, 연구 동향 분석을 위해 연도별, 분야별, 학교별, 전공별, 연구학회별, 연구내용별로, 연구자별 조사를 하였다.

1. 문헌 연구 결과

1) 영가무도의 정의

영가무도(詠歌舞蹈)의 사전적 의미⁶⁾는 읊고((詠) 노래하고(歌) 춤추고(舞) 댄다(蹈)는 것으로, 노래를 부르고 춤을 추는 것을 말한다.

예로부터 가무(歌舞)를 즐긴 우리 민족에게 영가무도는 삶의 한 형태이며 고유의 심신수행이라 할 수 있는데, 조선 조 때 일부 김항(一夫: 金恒 1826~1898)의 창도(唱導)에 의한 독창적인 창법과 동작들⁷⁾

6) 네이버(www.naver.com) 지식백과; 다음(www.daum.net) 어학사전.

7) 이매주, 『역으로 본 영가무도』, 『민족사상연구』, 20, 경기대학교민족문제연구소, 2011, 65~66쪽.

로 체계화 되면서 의미가 추가되어 정의되고 있다. 이러한 정의의 대부분은 1976년 영가무도를 새롭게 소개한 박상화의 『한국의 영가』에 기초한 것으로 보여 지며, 내용은 다음과 같다.

유영준⁸⁾은 영가무도를 기본적으로 오행(五行)과 오장(五臟)에 배당된 오음(五音) 즉 ‘궁·상·각·치·우’의 소리인 ‘음·아·어·이·우’ 다섯 가지 소리를, 하나씩 차례대로 돌아가면서 느린 속도에서부터 소리를 내고 점차 빠르게 소리를 내면서 손과 발을 움직여 자연스러운 몸동작까지 이어지는 소리를 통한 수련 방법이라고 했다.

이애주⁹⁾는 말 그대로 ‘영(詠)’하고 ‘가(歌)’하고 ‘무(舞)’하고 ‘도(蹈)’하는 것으로 길게 늘여 소리 내어 읊조리고 노래하며 춤추고 뛰는 것으로, 소리 지르고 몸을 움직여 자기를 다스리고 자기를 찾아가는 깨달음에 이르는 움직이는 선의 행위라고 하였고, 그의 다른 연구¹⁰⁾에서는 오장을 통해 나오는 오음으로 하여금 자연의 대기에 충화하고 무아삼매경에 들어가며 춤추고 뛰면서 극의 경지에 도달하여 무상의 희열로 하나 되는 것이라고 하였다.

김정민과 이은지¹¹⁾는 영가무도를 사람이 하늘 기운과 하나 되어 노래하고 춤추는 것이라고 하였고, 김현주¹²⁾는 오장육부(五臟六腑)에

8) 유영준, 「민족종교 무극대종교의 수행법」, 『동양학연구』, 3, 원광대학교 동양학연구소, 2007, 135쪽; 유영준, 『영가무도에 관한 연구』, 원광대학교대학원 불교학과 박사학위논문, 2009, 26쪽; 유영준, 「울려서서의 영가무도의 심신치유에 관한 연구」, 『선도문화』, 13, 국제뇌교육종합대학원 국학연구원, 2012, 380쪽.

9) 이애주, 「영가무도의 사상체계와 실제법도」, 『한국정신과학학회학술대회논문집』, 14, 한국정신과학학회, 2001, 94쪽.

10) 이애주, 「역으로 본 영가무도」, 『민족사상연구』, 20, 경기대학교 민족문제연구소, 2011, 65쪽.

11) 김정민, 「소리선 프로그램이 유아의 오장에 미치는 효과」, 부산대학교대학원 유아교육학과 석사학위논문, 2006, 6쪽; 이은지, 「생태유아교육 프로그램 개발을 위한 기초연구: 영가무도를 중심으로」, 부산대학교대학원 유아교육학과 석사학위논문, 2006, 8쪽.

12) 김현주, 『영가무도를 통한 인간 심신회복의 효과』, 동덕여자대학교대학원

서부터 발생하는 ‘음·아·어·이·우’의 다섯 가지 소리를 말(言)로서 읊조리다가 흥이 나면 읊조리던 말이 노래가 되고, 더 흥이 나면 춤으로 변화하며, 흥을 이기지 못하면 뛰며 춤추는 무아의 경지에 이르는 과정을 반복하여 자신을 다스리는 우리나라 고유의 심신 수양 법이라고 했다.

그리고 이동욱¹³⁾은 영가무도를 ‘음·아·어·이·우’ 오음(五音)의 소리를 통하여 몸 안에 진동(振動)을 일으켜 장부(臟腑)와 공명(共鳴)을 하여 심신(心身)을 건강하게 하고 수련하는 소리기공법이라고 설명하였다.

체계화된 영가무도의 내용은 발성에 있어서 오장에 배속되는 오음이 중요한 역할을 하고 있음을 알 수 있다. 이와 같은 내용들을 토대로 심신수련법으로서 영가무도를 간단히 정의해 보면, ‘음·아·어·이·우’의 오음을 활용한 소리수련과 자연스러운 춤과 뛰는 등의 몸 동작이 결합된 심신을 다스리는 수련법이라고 할 수 있겠다.

2) 영가무도의 유래

영가무도는 동북아 지역에서 상고시대부터 시작된 오랜 역사적인 연원을 가지고 있다.¹⁴⁾ 대부분의 연구¹⁵⁾에서 영가무도의 유래를 우

체육학과 박사학위논문, 2006, 7쪽.

13) 이동욱, 『육자결과 영가무도의 한의학적 고찰 및 임상적응에 대한 연구』, 대구한의대학교 대학원 한의학과 석사학위논문, 2008, 10쪽.

14) 유영준, 『영가무도에 관한 연구』, 원광대학교대학원 불교학과 박사학위논문, 2009, 16쪽.

15) 김영숙, 『한국선도의 수행론을 통해 본 ‘아’ 음성수련법』, 『선도문화』, 11집, 국제뇌교육종합대학원 국학연구원, 2011, 329쪽; 김현주, 『영가무도를 통한 인간 심신회복의 효과』, 『한국무용동작심리치료학회논문집』, 7(1), 한국무용동작심리치료학회, 2006, 61~62쪽; 오근배, 『소리수련에 관한 연구』, 원광대학교 동양학대학원 석사학위논문, 2009, 46쪽; 유영준, 『영가무도에 관한 연구』, 원광대학교대학원 불교학과 박사학위논문, 2009, 21~22쪽; 유해정, 『영가와 무도, 전통예술의 이해』, 『청대춘추』, 26, 청주대학교, 1982, 66~67쪽;

리 민족의 상고시대로 보고 있으며, 영가무도의 원리와 발생법 등에 대한 문헌적 근거는 『악기(樂記)』와 『시경(詩經)』, 『예기(禮記)』, 『소학(小學)』, 『논어(論語)』 등을 통해 설명¹⁶⁾하고 있다. 이에 대해 유영준¹⁷⁾은 영가무도가 우리나라에서 발달한 것이나, 오랜 세월이 흐르는 동안 자취가 사라져 버리고, 이것이 중국의 문헌을 통해 전해져 왔다고 기술하고 있다.

예로부터 우리 민족은 가무(歌舞)를 즐겼다. 『삼국지(三國志) · 위지동이전(魏志東夷傳)』에 의하면 고구려, 부여, 예, 마한 등에서 다양하게 가무를 즐겼음을 찾아볼 수 있으며, 『단기고사(檀奇古史)』에는 노인은 영가(詠歌)하고 어린이는 무도(舞蹈)를 하였다는 기록이 있다.

이후 『삼국사기(三國史記) · 진흥왕편(眞興王編)』에 “도의(道義)로써 상마(相磨)하고, 가무(歌舞)로써 상열(相悅)하며, 산수(山水)에 유오(遊娛)하되 무원부지(無遠不至)라”는 기록으로 보아 화랑도의 수련에 가무가 포함되어 있음을 짐작할 수 있고,¹⁸⁾ 신라 말 최치원의 난랑비서(鸞郎碑序)에 ‘현묘(玄妙)한 도’로 언급되는 풍류(風流)에도 또한 가

이동옥, 「육자결과 영가무도의 한의학적 고찰 및 임상적응에 대한 연구」, 『동의생리병리학회지』, 22(3), 대한동의생리학회, 2008, 519쪽; 이애주, 「영가무도의 사상체제와 실제법도」, 『한국정신과학회학회학술대회논문집』, 14, 한국정신과학학회, 2001, 94쪽; 이애주, 「역으로 본 영가무도」, 『민족사상연구』, 20, 경기대학교민족문제연구소, 2011, 66쪽.

16) 김현주, 『영가무도를 통한 인간 심신회복의 효과』, 동덕여자대학교대학원 체육학과 박사학위논문, 2006, 24~29쪽; 우실하, 『전통 음악의 구조와 원리』, 소나무, 2004, 316~323쪽; 유영준, 『영가무도에 관한 연구』, 원광대학교 대학원 불교학과 박사학위논문, 2009, 16~20쪽; 이은지, 「생태유아교육 프로그램 개발을 위한 기초연구: 영가무도를 중심으로」, 부산대학교대학원 유아교육학과 석사학위논문, 2006, 22~25쪽.

17) 유영준, 『영가무도에 관한 연구』, 원광대학교대학원 불교학과 박사학위논문, 2009, 21쪽.

18) 김영숙, 「한국선도의 수행론을 통해 본 ‘아’ 음성수련법」, 『선도문화』, 11집, 국제뇌교육종합대학원 국학연구원, 2011, 329쪽; 우실하, 『전통 음악의 구조와 원리』, 소나무, 2004, 329쪽; 화랑이 산천을 돌아다니며 음악으로써 정신을 수양을 했다는 것은 영가무도의 전통을 이은 것이라 보고 있다.

무의 의미가 포함되어 있다고 하겠다.¹⁹⁾

고려 시대에도 남녀가 모여 가무를 즐겼다는 내용이 『고려도경(高麗圖經)』을 통해 전해지고 있다.²⁰⁾ 조선 조 세종대왕은 고악(古樂)의 진흥(振興)에 심혈을 기울였으며,²¹⁾ 세종시대의 음운학(音韻學)과 음악에 대한 정립은 영가무도의 체계화에 영향을 주었다고 보인다.²²⁾

이와 같은 기록에서 우리 민족은 상고시대부터 가무를 즐겼음을 확인할 수 있으며, 이러한 맥으로 이어져오던 영가무도를 체계화한 인물이 조선말기의 김일부(金一夫)이다. 일부의 성은 김이고, 이름은 항(恒), 자는 도심(道心), 호는 일부(一夫)이다. 본관은 광산(光山)이고, 순조 26년 병술년(서기 1826년)에 충남 연산지방(현재 충남 연산군 양촌면 남산리)의 명문 선비 집안에서 출생하였다.²³⁾

그는 스승 이운규(李雲圭)로부터 서경(書經)과 주역(周易)을 배웠고, 54세에 스승으로부터의 받은 화두와 함께 서경과 주역을 깨우친 후, 정역을 선포하고 영가무도를 재탄생시켰다. 김일부 이후 영가무도는 김영태(金永台, 1863~1945)에서 박상화(朴相和, 1910~1994)로 이어지고, 현재 김호연(1947~)과 이애주(1947~)로 계승되고 있다.²⁴⁾

19) 김현주, 『영가무도를 통한 인간 심신회복의 효과』, 동덕여자대학교대학원 체육학과 박사학위논문, 2006, 25쪽.

20) 유영준, 「민족종교 무극대종교의 영가무도」, 『종교연구』, 56, 한국종교학회, 2009, 282쪽; 유영준, 『영가무도에 관한 연구』, 원광대학교대학원 불교학과 박사학위논문, 2009, 21쪽.

21) 박상화, 『한국의 영가』, 공화출판사, 1976, 50~52쪽.

22) 이동욱, 「육자결과 영가무도의 한의학적 고찰 및 임상적응에 대한 연구」, 『동의생리병리학회지』, 22(3), 대한동의생리학회, 2008, 519쪽.

23) 유영준, 「민족종교 무극대종교의 수행법」, 『동양학연구』, 3, 원광대학교 동양학연구소, 2007, 121쪽; 유영준, 『영가무도에 관한 연구』, 원광대학교대학원 불교학과 박사학위논문, 2009, 6쪽.

24) 김현주, 「영가무도를 통한 인간 심신회복의 효과」, 『한국무용동작심리치료 학회논문집』, 7(1), 한국무용동작심리치료학회, 2006, 63~64쪽; 이동욱, 「육자결과 영가무도의 한의학적 고찰 및 임상적응에 대한 연구」, 『동의생리병리학회지』, 22(3), 대한동의생리학회, 2008, 520쪽.

김호언은 ‘소리선’이라는 이름으로 영가무도의 수행법을 일반에 알리고 있고,²⁵⁾ 이애주는 영가무도와 춤에 대한 연구를 하고 있으며 영가무도에 관한 논문과 무용 발표를 여러 차례 하였다.²⁶⁾

3) 영가무도의 원리 및 방법

영가무도는 정역(正易)을 비롯해서 천부경(天符經), 삼원사상(三元思想), 한사상(한思想), 율려사상(律呂思想), 음양오행(陰陽五行), 사상(四象), 주역(周易), 하도낙서(河圖洛書), 성리학(性理學) 등 동양의 심오한 철학을 사상적 배경으로 하고 있다.²⁷⁾ 영가무도는 특히 정역(正易)과 관련이 있으며 영가의 가장 기본이 되는 ‘음·아·어·이·우’ 오음(五音)은 우주자연 모든 사물의 속성을 다룬 오행(五行)에서 발생된 것으로²⁸⁾ 설명된다.

오행(五行)은 모든 사람에게 공통적으로 적용할 수 있는 동의학 이론으로 이는 영가무도가 다양한 심신수련 프로그램에 적용할 수 있는 원리적 기반이 있는 것으로 볼 수 있다. (표 2)²⁹⁾

- 25) 김현주, 『영가무도를 통한 인간 심신회복의 효과』, 『한국무용동작심리치료학회논문집』, 7(1), 한국무용동작심리치료학회, 2006, 58쪽.
- 26) 유영준, 『율려로서의 영가무도의 심신치유에 관한 연구』, 『선도문화』, 13, 국제뇌교육종합대학원 국학연구원, 2012, 393쪽.
- 27) 영가무도의 사상적 배경으로 정역 외에 김현주는 천부경·음양오행·성리학, 유영준은 율려사상·주역·하도낙서, 이애주는 음양오행·천부경·삼(삼재)사상·사상원리·한사상 등으로 설명하고 있다; 김현주, 『영가무도를 통한 인간 심신회복의 효과』, 동덕여자대학교대학원 체육학과 박사학위논문, 2006, 8~22쪽; 유영준, 『영가무도에 관한 연구』, 원광대학교대학원 불교학과 박사학위논문, 2009, 46~104쪽; 이애주, 『역으로 본 영가무도』, 『민족사상연구』, 20, 경기대학교 민족문제연구소, 2011, 67~76쪽; 이애주, 『영가무도의 사상체계와 실제법도』, 『한국정신과학학회학술대회논문집』, 14, 한국정신과학학회, 2001, 95~96쪽.
- 28) 박상화, 『한국의 영가』, 공화출판사, 1976, 96~99쪽; 이애주, 『생명의 관점에서 본 영가무도의 실제』, 『한국정신과학학회학술대회논문집』, 27, 한국정신과학학회, 2001, 194~195쪽; 유영준, 『율려로서의 영가무도의 심신치유에 관한 연구』, 『선도문화』, 13, 국제뇌교육종합대학원 국학연구원, 2012, 401쪽.

<표 2> 오음과 오행 상관관계

오음(五音)	음(吟)	아(哦)	어(啞)	이(唸)	우(吁)
	궁(宮)	상(商)	각(角)	치(徵)	우(羽)
오행(五行)	토(土)	금(金)	목(木)	화(火)	수(水)
오수(五數)	10·5	9·4	8·3	7·2	6·1
오장(五臟)	비(脾)	폐(肺)	간(肝)	심(心)	신(腎)
육부(六腑)	위(胃)	대장(大腸)	담(膽)	소장(小腸)	방광(膀胱)
오기(五氣)	습(濕)	조(燥)	풍(風)	서(暑)	한(寒)
오미(五味)	감(甘)	신(辛)	산(酸)	고(苦)	함(鹹)
오정(五情)	사(思)	비(悲)	노(怒)	희(喜)	공(恐)
오신(五神)	의(意)	백(魄)	혼(魂)	신(神)	지(志)
오계(五季)	장하(長夏)	추(秋)	춘(春)	하(夏)	동(冬)
오방(五方)	중(中)	서(西)	동(東)	남(南)	북(北)
오색(五色)	황(黃)	백(白)	청(靑)	적(赤)	흑(黑)
오관(五官)	구(口)	비(鼻)	목(目)	설(舌)	이(耳)

오행의 상생의 원리³⁰⁾를 적용하면 ‘음·아·우·어·이’의 순서가 맞으나 영가무도의 3대 계승자인 박상화(朴相和)는 오음의 순서를 ‘음·아·어·이·우’로 하는 이유에 대해 다음과 같이 설명하고 있다.³¹⁾ “궁(宮: 음)은 군(君)으로 삼고, 상(商: 아)은 신(臣)으로 삼고, 각(角: 어)은 민(民)으로 삼고, 치(徵: 이)는 사(事)로 삼고, 우(羽: 우)는 물(物)

29) 배병철, 『기초한의학』, 정보사, 1997, 82쪽; 최훈·최전 편, 『동의병리학』, 집문당, 2010, 13쪽.

30) 배병철, 『기초한의학』, 정보사, 1997, 84쪽; 오행의 상생이란 목생화, 화생토, 토생금, 금생수, 수생목으로 목·화·토·금·수의 순서에 따라 자생·조장·촉진하는 관계를 말한다.

31) 일부 문헌에는 박상화의 ‘음·아·어·이·우’와 다른 견해에 대한 내용이 있다; 김석구의 ‘음·어·아·이·오’ 설, 우실하의 ‘음·아·우·이·오’ 설, 유영준의 ‘음·아·어·이·오’ 설; 우실하, 『전통 음악의 구조와 원리』, 소나무, 2004, 311쪽; 유영준, 『영가무도에 관한 연구』, 원광대학교대학원 불교학과 박사학위논문, 2009, 43쪽.

로 삼는다. 이 다섯 가지 소리를 차례대로 불러야 온전한 소리가 된다.”고 했다. 또한 ‘음·아·어·이·우’ 오음과 해당 오행(토·금·목·화·수)에 배속되는 숫자의 순서가 ‘10·9·8·7·6·5·4·3·1’로 진행되고 있는 것에도 의의를 두고 있다.³²⁾ (표 2)

‘음·아·어·이·우’ 오음의 발성법은 ‘궁·상·각·치·우’의 발성법과 일치하며, 발성법과 소리의 특징은 <표 3>과 같다.³³⁾

<표 3> 오음의 발성법과 특징

오음(五音)	음(吟)	아(哦)	어(噯)	이(欸)	우(吁)
	궁(宮)	상(商)	각(角)	치(徵)	우(羽)
오음소리의 출발지	비(脾) 비장, 지라	폐(肺) 폐장, 허파	간(肝) 간장, 간	심(心) 심장, 염통	신(腎) 신장, 콩팥
소리의 특징	(입을) 다무는 것	(입을) 크게 벌리는 것	(입술이) 쫓아오르는 것	(입술이 좌우로) 나뉘는 것	(숨을) 토해내는 것
발성법	입을 다물고 (숨이 코로) 통하는 소리	입을 크게 벌리고 (숨을) 토하는 소리	잇몸을 벌리고 입술을 쫓아 오르게 하여 내는 소리	잇몸을 벌리고 입술을 열어 서 내는 소리	잇몸을 벌리고 입술을 모으며 내는 소리
소리의 비유	소의 울음소리	양의 울음소리	닭의 울음소리	돼지의 울음소리	말의 울음소리

32) 박상화, 『한국의 영가』, 공화출판사, 1976, 70~72쪽; 유해정, 「영가와 무도, 전통예술의 이해」, 『청대춘추』, 26, 청주대학교, 1982, 68쪽; 이애주, 「역으로 본 영가무도」, 『민족사상연구』, 20, 경기대학교민족문제연구소, 2011, 75쪽.

33) 박상화, 『한국의 영가』, 공화출판사, 1976, 63~64쪽; 우실하, 『전통 음악의 구조와 원리』, 소나무, 2004, 302쪽; 유영준, 「영가무도에 관한 연구」, 원광대학교대학원 불교학과 박사학위논문, 2009, 30쪽; 이동욱, 「육자결과 영가무도의 한의학적 고찰 및 임상적응에 대한 연구」, 대구한의대학교대학원 한의학과 석사학위논문, 2008, 14쪽.

영가무도를 행함에 있어서 ‘영’이 기본이며, 그 중에서도 오음의 중심소리인 ‘음(궁성; 中)’을 많이 부르는 것이 좋다. ‘영’에서 ‘가’로, ‘가’에서 ‘무’로, ‘무’에서 ‘도’로 무의식적으로 자연스럽게 차츰차츰 옮겨가는 것이다. ‘무도’란 흥에 넘쳐 스스로 발동하게 되는 것이니, 어떠한 형식에 따르지 않는다. 계속하다가 쓰러지거나 기운이 다하면 자세를 바로 하고 앉아 영부터 다시 되풀이 한다.³⁴⁾ 영가무도의 각 단계별 방법은 다음과 같다.³⁵⁾

- 영(詠) ‘음·아·어·이·우’의 순서로 한음씩 길게 소리 내어 읊는다.
가(歌) 영보다는 조금 빠르게 노래를 하듯이 소리를 낸다.
무(舞) 가보다 더 빠르게 소리를 내면서 손을 움직이며 춤을 춘다.
도(蹈) 무보다 더 빠르게 소리를 내면서 발로 뛰며 춤을 춘다.

영가는 무엇보다 오음의 소리를 정확하게 낼 줄 알아야 한다. ‘영’을 오래 불러서 익숙해지면 ‘가’는 절로 부르게 된다. 그러므로 영을 올바르게 오래 불러야 하며, 자세를 바로 잡는 것은 중요하다. 바른 자세로 엄숙하고 장엄하게 소리를 내야 한다. 영가무도의 자세는 다음과 같다.³⁶⁾

34) 박상화, 『한국의 영가』, 공화출판사, 1976, 77~81쪽, 90쪽.

35) 우실하, 『전통 음악의 구조와 원리』, 소나무, 2004, 312쪽; 유영준, 『영가무도에 관한 연구』, 원광대학교대학원 불교학과 박사학위논문, 2009, 44쪽; 이은지, 「유아음악교육에 대한 생태유아교육적 접근: 영가무도를 중심으로」, 『생태유아교육연구』, 5(2), 한국생태유아교육학회, 2006, 183쪽.

36) 김현주, 『영가무도를 통한 인간 심신회복의 효과』, 동덕여자대학교대학원 체육학과 박사학위논문, 2006, 39쪽; 박상화, 『한국의 영가』, 공화출판사, 1976, 68~70쪽, 78쪽; 오근배, 「소리수련에 관한 연구」, 원광대학교 동양학대학원 석사학위논문, 2009, 46쪽~47쪽; 유해정, 「영가와 무도, 전통예술의 이해」, 『청대춘추』, 26, 청주대학교, 1982, 68쪽; 이동욱, 「육자결과 영가무도의 한의학적 고찰 및 임상적응에 대한 연구」, 대구한의대학교대학원 한의학과 석사학위논문, 2008, 13쪽.

앉은 자세는 결가부좌, 반가부좌, 평좌가 있는데, 어느 것이든 편한대로 앉으면 된다.

방석을 두껍게 깔고 앉아야 한다. 이는 몸을 편안하게 하여 고달픔을 막기 위해서이다.

양손은 엄지손가락을 안으로 해서 다른 네 손가락으로 가볍게 전 뒤에 무릎 위에 올려놓든가 또는 두 손을 서로 깍지를 끼서 조용히 아랫배에 댄다.

허리끈을 졸라매지 말아야 한다. 이는 기운이 막히지 않고 잘 순환케 하기 위해서이다.

등뼈를 곧게 펴고 허리에 힘을 주며, 어깨와 기타 다른 부위에는 힘을 뺀다. 부동자세로 몸을 흔들지 말아야 한다.

눈을 크게 뜨지 말고 절반쯤 가볍게 뜬다.

다음은 주의할 사항이다. 영가가 허튼 소리가 되어 요사스러운 노래가 되기 쉽다. ‘앙앙’, ‘영영’ 소리를 내기도 하며 어떤 경우에는 ‘상여(喪輿)소리’가 나오기도 하는데 좋지 않다. 또한 타령이나 가요 곡 비슷한 소리가 되어도 좋지 않다.³⁷⁾ 그리고 영가무도는 심신수양의 방법이므로 무슨 기이한 현상이 나타나거나 영통하기를 바라는 등 사사스러운 생각을 가지고 해서는 안 된다.³⁸⁾

영가무도 수련 중 가슴이 답답하거나 현기증이 생기면 즉시 중단하고 수련지도자의 점검을 받아야 한다. 기운이 약하거나 현기증이 심하거나 빈혈증상이 심한 경우 등에도 지도자의 점검을 받고 신중히 해야 한다. 몸에 출혈이 있는 경우, 여성의 경우 생리중일 때에도 주의하도록 한다.³⁹⁾

37) 박상화, 『한국의 영가』, 공화출판사, 1976, 78쪽; 유영준, 『영가무도에 관한 연구』, 원광대학교대학원 불교학과 박사학위논문, 2009, 123쪽; 이은지, 『유아음악교육에 대한 생태유아교육적 접근: 영가무도를 중심으로』, 『생태유아교육연구』, 5(2), 한국생태유아교육학회, 2006, 185쪽.

38) 박상화, 『한국의 영가』, 공화출판사, 1976, 89~90쪽; 유영준, 『민족종교 무극 대종교의 수행법』, 『동양학연구』, 3, 원광대학교 동양학연구소, 2007, 140쪽.

39) 오근배, 『소리수련에 관한 연구』, 원광대학교 동양학대학원 석사학위논문, 2009, 49쪽; 이동욱, 『육자결과 영가무도의 한의학적 고찰 및 임상적응에 대한 연구』, 『동의생리병리학회지』, 22(3), 대한동의생리학회, 2008, 521쪽.

4) 영가무도의 효용 및 가치

박상화는 영가무도의 보편성과 효용성, 그리고 정서순화에 있어서 예악(禮樂)의 가치는 영가무도가 인류 공통음악으로 세계평화와 질서에 도움이 될 것이라고 하였고,⁴⁰⁾ 유영준은 영가의 신비성, 오음의 효과와 오음에 의한 수행, 인류 공통음악으로서의 가능성, 심신수양과 정서순화 등으로 영가무도의 효용과 가치에 대해서 정리하였다.⁴¹⁾

천지자연의 소리(音)는 신묘(神妙)한 성질이 있어서 신비(神秘)하고, 동화력(同和力)과 활용성(活用性)을 가지고 있다. 음곡(音曲)을 통해서 기계를 움직이고 멈춘 연구가 있으며, 음악이 동물뿐만 아니라 식물에까지 영향을 주어 생장(生長)과 개화(開花) 촉진에 도움을 주었다는 실험도 있다. 음악을 이용하여 양계(養鷄)의 산란율을 높인다는 것은 이미 알려진 사실이고, 정신질환에 음악요법이 유용함이 입증되었다. 이처럼 음악은 긴요하고 신비로운 것이다.⁴²⁾

이러한 천지자연의 소리를 본 따서 부르는 노래가 영가이며, 영가무도는 도덕적인 것으로 심성을 밝히는 것이 목적이니, 그야말로 천지자연 ‘오음’을 통한 참선이라고 할 수 있다. 영가무도의 창법은 ‘음·아·어·이·우’를 기본으로 하여 반복하는 것이니 인류 누구나가 쉽게 부를 수 있는 것이고, 특히 ‘무도’는 맘을 흘리며 그칠 줄 모르고 흥겹게 자유로이 하는 것이니 체육(體育) 활동으로도 좋은 방법이 될 수 있다.⁴³⁾

영가무도는 개인은 물론 단체가 함께할 수 있는 수련법으로 장점이 있으며, 정적인 명상과 역동적인 명상이 결합된 심신수련법으로 효용과 가치를 생각하면 앞으로 발전가능성이 충분하다고 하겠다.

40) 박상화, 『한국의 영가』, 공화출판사, 1976, 93, 115쪽.

41) 유영준, 「민족종교 무극대종교의 수행법」, 『동양학연구』, 3, 원광대학교 동양학연구소, 2007, 141~145쪽.

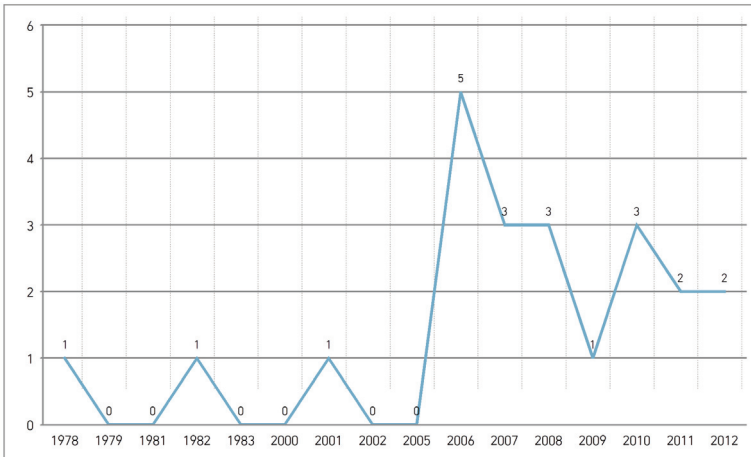
42) 박상화, 『한국의 영가』, 공화출판사, 1976, 53~62쪽.

43) 박상화, 『한국의 영가』, 공화출판사, 1976, 90쪽, 97쪽, 113쪽; 유영준, 「올려로서의 영가무도의 심신치유에 관한 연구」, 『선도문화』, 13, 국제뇌교육종합대학원 국학연구원, 2012, 401쪽.

2. 연구 동향 분석

1) 연도별 분류 및 동향

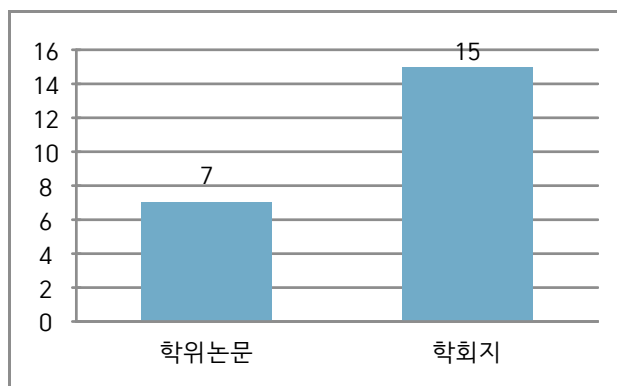
영가무도에 대한 연구 논문을 발표 연도별로 살펴보면 1978년 1편의 연구를 시작으로 1982년, 2001년에 1편씩 발표되었다. 그리고 2006년에 5편, 2007년에 3편, 2008년에 3편이 발표되어, 2006년에서 2008년까지 3년간 발표된 논문이 전체의 50%를 차지하고 있다. 그 후 2009년 1편, 2010년 3편, 2011년 2편, 2012년 2편이 발표되어, 2006년 이후 영가무도에 대한 연구는 점차 줄어들고 있는 추세를 보이고 있다. (그림 1)



<그림 1> 연도별 연구 현황

2) 분야별 분류 및 동향

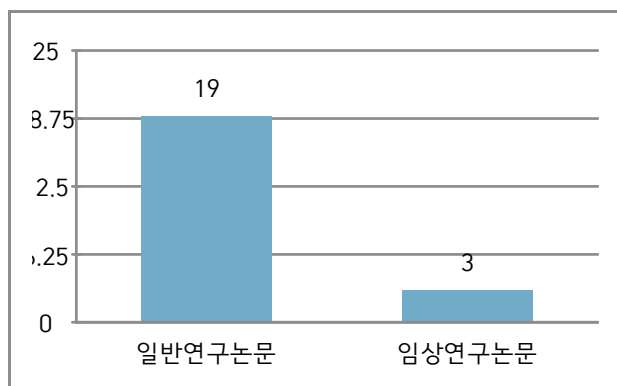
총 22편의 연구 논문 중 학위논문은 7편으로 31.8%, 학회지 논문은 15편으로 68.2%로 조사되어, 영가무도에 대한 연구는 대학교보다 학회의 활동이 활발한 것으로 조사되었다. (그림 2) 특히 대학교의 경우 2010년 이후 연구 실적이 없어서 지속적인 연구의 필요성이 요구되고 있다.



<그림 2> 분야별 연구 현황

3) 연구내용별 분류 및 동향

22편의 논문 중 일반연구논문 19편으로 86.4%, 임상연구논문은 3편으로 13.6%로 조사되어, 임상논문에 대한 연구가 많이 부족한 것으로 나타났다. (그림 3) 특히 의학, 한의학, 대체의학 등 기관에서 임상연구가 거의 없는 것으로 조사되어 아직은 영가무도가 대체의학의 요법으로 활용 할 수 있는 기회가 매우 미비함을 보여준다고 하겠다.



<그림 3> 연구내용별 현황

4) 학교별, 전공별 분류 및 동향

학위논문은 석사학위논문 5편, 박사학위논문 2편으로 총 7편으로 조사되었다. 총 5개 대학교 중에서 부산대학교와 원광대학교에서 2편씩, 국제뇌교육종합대학원대학교와 대구한의대학교, 동덕여자대학교에서 1편씩 발표되었다. 전공별로는 6개 전공 중에 유아교육학과에서 2편이 발표되었고, 나머지 5개 전공(교육학과, 국학과, 동양학과, 불교학과, 한의학과)에서 1편씩 발표된 것으로 조사되었다. (표 4)

대학교에서 영가무도에 대한 연구는 대부분 사회과학과 인문학 분야에서 진행 된 것으로 나타나 연구 주제 또한 임상연구 외의 것이 주로 다루어졌음을 짐작할 수 있다.

<표 4> 학교별, 전공별 분류 현황

대학교	전공	논문 수	석사	박사
국제뇌교육종합대학원대학교	국학과	1	○	
대구한의대학교	한의학과	1	○	
동덕여자대학교	교육학과	1		○
부산대학교	유아교육학과	2	○	
원광대학교	동양학과	1	○	
	불교학과	1		○

5) 연구 학회별 분류 및 동향

학회지 논문은 12개 학회 중에서 한국정신과학회학술대회논문집(한국정신과학회)이 3편으로 가장 많았고, 선도문화(국제뇌교육종합대학원 국학연구원)에 2편, 그 외 10개 학회지(동양학연구, 동의생리병리학회지, 민족사상연구, 비교민속학, 생태유아교육연구, 종교연구, 청대춘추, 한국문화인류학, 한국무용동작심리치료학회논문집, 한국종교)에 1편씩 발표된 것으로 조사되었다. (표 5)

학회에서 영가무도에 대한 연구 또한 대학교의 경우와 비슷하여 인문학과 사회과학 분야의 주제가 주로 다루어졌음을 알 수 있다.

<표 5> 연구 학회별 분류 현황

논문 수	학회지	학회 수
3편	한국정신과학회학술대회논문집(한국정신과학학회)	1
2편	선도문화(국제뇌교육종합대학원 국학연구원)	1
1편	동양학연구, 동의생리병리학회지, 민족사상연구, 비교민속학, 생태유아교육연구, 종교연구, 청대춘추, 한국문화인류학, 한국무용동작심리치료학회논문집, 한국종교	10

6) 연구자별 분류 및 동향

11명의 연구자 중 가장 많은 논문을 발표한 사람은 5편을 발표한 ‘유영준’으로 조사되었고, ‘이애주’는 4편, ‘김영숙’, ‘김현주’, ‘이동욱’, ‘이은지’는 2편, ‘김익두’, ‘김정민’, ‘유해정’, ‘오근배’, ‘이강오’는 1편을 발표한 것으로 조사되었다. ‘유영준’과 ‘이애주’ 두 명의 연구가 전체 연구의 40.9%의 비율로 높게 나타났다. (표 6)

<표 6> 연구자별 발표 현황

논문 수	저자 명	인원 수
5편	유영준	1명
4편	이애주	1명
2편	김영숙, 김현주, 이동욱, 이은지	4명
1편	김익두, 김정민, 유해정, 오근배, 이강오	5명

3. 대체의학에서의 연구방향에 대한 고찰

‘대체의학’은 미국을 통해서 널리 알려지게 된 용어로 제도권 의료(standard care)에 속하지 않는 다양한 형태의 의료 기술(practices)과 생산물(products)’이라고 광범위하게 정의⁴⁴⁾되고 있다. 대체의학은 현

44) <http://www.nih.gov>

대서양의학에 대한 보완과 대체요법의 필요성으로 연구가 진행되었고 그 효과가 입증되면서 최근 주목을 받고 있는 대안적 의료 형태로서, 전인주의적인 개념을 바탕으로 자연치유력과 면역력을 회복하여 질병의 예방과 치료에 대한 방법으로 등장한 의료 형태라고 할 수 있다.⁴⁵⁾

신체의 질병을 예방하고 치유하고자 하는 다양한 형태의 요법(자연요법, 동종요법, 인도의 아유르베다 의학, 중국의 전통의학, 다양한 심신수련법과 기타 전통적인 치료법 등)을 대체요법이라고 한다면, 이 중에서 임상연구를 통하여 의과학적으로 검증이 된 요법이 대체의학의 범주에 들어간다고 하겠다. 최근 대체의학의 한 분야로 주목을 받고 있는 명상의 경우 1960년대 후반부터 지속적으로 수행된 임상실험의 결과 그 효과가 검증되어 미국에서 보험이 적용되는 공인된 프로그램으로 인정받았고, 하버드 대학을 비롯한 많은 의과학대학에서 교과 과정으로 채택이 된 것이다.⁴⁶⁾

해외 유수의 대학교, 학회에서 명상, 요가, 기공 등에 대한 많은 임상연구논문이 발표되고 있고, 의학을 비롯한 다양한 건강 관련 분야에 접목하고자 하는 시도가 지속적으로 이루어지고 있다. 최근 국내에서도 명상을 의학과 심리학 등 건강관련 분야에 접목하고자 하는 시도가 활발하지만,⁴⁷⁾ 우리나라 전통의 심신수련법에 대한 연구는 미미한 상황이다.

아직까지 영가무도에 대한 지속적이고 주목할 만한 임상연구 성과는 없지만, 대학생과 노인을 대상으로 한 김현주의 임상연구에서 영

45) 정유창, 『한국선도문화의 대체의학적 의미에 대한 연구』, 『선도문화』, 15, 국제뇌교육종합대학원 국학연구원, 2013, 187~188쪽, 193쪽.

46) 정유창, 『국내 명상의 실태 조사』, 경기대학교 대체의학대학원 석사학위논문, 2011, 10쪽.

47) 박성현, 『명상관련 연구의 현황과 과제』, 『한국명상치유학회지』, 1(1), 한국명상치유학회, 2010, 138쪽.

가무도가 심신회복에 많은 도움을 주며 긍정적인 역할을 한다는 결과가 나왔고, 유아를 대상으로 한 김정민의 임상연구에서도 오장(五臟)의 발달에 긍정적인 반응을 보인 것으로 나타났다.⁴⁸⁾

영가무도의 발전가능성은 매우 기대된다. 그 이유는 첫째, 정적인 명상과 역동적인 명상이 결합된 구조여서 현대인에게 적합한 심신수련 프로그램 구성이 가능하다는 것이고, 둘째, 개인수련으로서 유익함은 물론 수련자 상호 간 소리(노래)와 몸동작(춤, 기공 등)의 교감을 통해 단체 수련법으로서 효과가 더욱 기대된다. 마지막으로 영가무도는 동의학이론의 핵심이라고 할 수 있는 음양오행이론을 바탕으로 하고 있어서 의료에 적용할 수 있는 원리적 기반을 갖고 있다는 것이 무엇보다 큰 장점이다.

영가무도의 이러한 특징과 장점이 인체의 자연치유력과 면역력 회복에 도움이 되고 질병의 예방과 치료에 효과적임을 증명하고 문서화하는 것이 대체의학의 과제라고 할 수 있다.

미국에서 명상이 대체의학으로 인정받기까지는 많은 연구자의 연구가 선행되었지만 특히 허버트 벤슨(Hebert Benson) 박사와 존 카바트진(John Kabat-Zinn) 박사의 오랜 시간 노력의 결실이라고 할 수 있다. 이렇듯 대체요법의 범주에 있는 많은 이론과 방법들이 그 타당성을 객관적으로 인정받기 위해서는 과학적인 방법으로 검증이 되어야 하고, 한 두 차례의 연구가 아니라 지속적인 임상 연구와 많은 시행착오의 과정을 거쳐야 한다.

영가무도 또한 이러한 과정을 거쳤을 때 현대인의 관심과 요구에 부합하는 적절한 프로그램으로 재창조 될 것이며, 대한민국 전통의 심신수련법으로 국내는 물론 전 세계인의 앞에 당당히 설 수 있을 것이다.

48) 김정민, 『소리선 프로그램이 유아의 오장에 미치는 효과』, 부산대학교대학원 유아교육학과 석사학위논문, 2006, 62쪽; 김현주, 『영가무도를 통한 인간 심신회복의 효과』, 동덕여자대학교대학원 체육학과 박사학위논문, 2006, 71~72쪽.

IV. 결론

‘영가무도’를 검색어로 하여 2013년 12월까지 게재된 논문 22편을 연구대상으로 문헌고찰 및 연구동향에 대한 조사를 하였다. 문헌고찰을 통하여 영가무도의 정의와 유래, 원리와 방법, 효용 및 가치 등에 대해서 살펴보았고, 연도별 · 분야별 · 학교별 · 전공별 · 연구학회별 · 연구자별 · 연구내용별 조사를 통하여 연구동향에 대하여 살펴보았다.

본 연구를 통하여 영가무도에 대한 역사적 근거나 사상적 배경, 수련원리가 매우 긍정적임을 확인할 수 있었다. 영가무도는 우리민족 고유의 문화유산이며, 정역을 비롯해서 천부경, 삼원사상, 한사상, 율려사상, 음양오행, 주역, 하도낙서, 성리학 등 동양의 심오한 철학을 사상적 배경으로 하고 있다.

영가무도는 오음(五音)을 활용한 소리수련과 자연스러운 춤과 뛰는 행위 등 몸동작이 결합된 심신을 다스리는 수련법이다. 영가무도에서 가장 기본이 되는 ‘음·아·어·이·우’ 오음은 우주자연 모든 사물의 속성을 다룬 오행(五行)에서 발생된 것으로 오장육부(五臟六腑), 오기(五氣), 오신(五神), 오계(五季), 오관(五官), 오방(五方), 오미(五味), 오정(五情), 오색(五色) 등 오행이론(표 2)을 적용하면 많은 사람에게 공통적으로 적용할 수 있는 다양한 심신수련 프로그램 구성이 가능할 것이다.

연구를 통해 얻어진 연구동향에 대한 결론은 다음과 같다.

첫째, 연도별 연구동향은 1978년 1편의 연구를 시작으로 1982년, 2001년에 1편씩 연구가 발표되었고 2006년에 5편, 2007년에 3편, 2008년에 3편이 발표되었다. 그리고 2009년에 1편, 2010년에 3편, 2011년에 2편, 2012년에 2편이 발표가 되어 2006년에서 2008년까지 3년간 발표된 논문이 전체의 50%를 차지하고 있으며 2006년 이후 점차 줄어들고 있는 추세로 조사되었다.

둘째, 분야별 연구동향은 22편의 논문 중 학위논문의 경우 석사학위논문 5편, 박사학위논문 2편으로 총 7편의 논문이 5개 대학교에서 발표되었다. 학회지 논문은 12개 학회에서 15편이 발표된 것으로 조사가 되어, 영가무도에 대한 연구는 대학교보다 학회의 활동이 보다 활발한 것으로 나타났다.

셋째, 학교별, 전공별, 학회별 연구동향과 연구내용별 연구동향을 통해서 영가무도에 대한 연구 주제가 주로 인문학과 사회과학 분야임을 확인할 수 있었다. 22편의 논문 중 임상연구논문이 3편에 불과해 앞으로 의약학, 자연과학 등 여러 분야에서 관심을 가져야 할 것으로 보인다.

최근 대체의학이 현대의학의 대안의학으로 주목받고 있으며, 전 세계적으로 대체의학에 대한 관심과 이용이 증가하고 있는 추세이다. 과거 동양에서 행해졌던 명상, 요가, 기공 등 심신수련법이 서양에서 질병의 예방과 치료에 활용되면서 웰빙, 힐링 열풍과 함께 이슈화 되고 있다.

영가무도는 개인은 물론 단체가 함께할 수 있는 수련법으로 장점이 있으며, 정적인 명상과 역동적인 명상이 결합된 심신수련법으로 발전가능성이 충분하다고 하겠다. 특히 동의학이론의 핵심인 음양오행이론을 바탕으로 하고 있어서 대체의학의 심신의학 프로그램으로 적합한 이론적 근거를 갖고 있다.

다만 선행연구를 통하여 이를 검증하고 문서화하는 과정이 필요하다. 유수의 대학교, 학회에서 명상, 요가 등에 대한 많은 임상연구논문이 발표되고 있음에도 불구하고, 영가무도에 대한 연구 실적은 미미한 상황이다. 특히 대체의학이나 자연치유 등 의과학 분야에서 많은 관심과 연구가 이루어져야 할 것으로 보인다. 더불어 현대인의 삶에 적합한 영가무도 프로그램이 고안되어야 할 것이며, 질 높은 연구디자인으로 지속적인 임상실험이 이루어져야 할 것으로 사료된다.

【參考文獻】

【원전】

- 『고려도경(高麗圖經)』
『단기고사(檀奇古史)』
『삼국사기(三國史記) · 진흥왕편(眞興王編)』
『삼국지(三國志) · 위지동이전(魏志東夷傳)』

【단행본】

- 국학연구원, 『한국선도의 역사와 문화』, 국제뇌교육종합대학교대학원, 2006.
김영근, 『보완대체의학』, 대한의학서적, 2010.
노동은 편, 『민족음악의 이해』, 민족음악연구회, 1994.
민족국회 편, 『민족과 굿』, 학민사, 1987.
박상화, 『한국의 영가』, 공화출판사, 1976.
배병철, 『기초한의학』, 성보사, 1997.
신은경, 『풍류』, 보고서, 1999.
안창범, 『우리민족의 고유사상』, 국학자료원, 1997.
오홍근, 『보완대체의학』, 아카데미아, 2008.
우실하, 『전통 문화의 구성 원리』, 소나무, 1998.
우실하, 『전통 음악의 구조와 원리』, 소나무, 2004.
유동식, 『풍류도와 한국의 종교사상』, 연세대학교출판부, 1997.
이능화 저, 이종은 역, 『조선도교사』, 보성문화사, 1985.
이영구 편, 『악기』, 자유문고, 2003.
전세일, 『보완대체의학』, 계축문화사, 2004.
최훈 · 최전 편, 『동의병리학』, 집문당, 2010.
Linda Bailly Synovitz and Karl L. Larson, *Complementary and Alternative medicine for health professionals*, Jones & Bartlett Learning, 2012.
Marc S. Micozzi, *Complementary and Alternative medicine*, Churchill Livingstone, 1996.

【학술지 및 학위논문】

- 김영숙, 「한국선도의 수행론을 통해 본 ‘아’ 음성수련법」, 국제뇌교육종합대학원대학교 석사학위논문, 2010.
- 김영숙, 「한국선도의 수행론을 통해 본 ‘아’ 음성수련법」, 『선도문화』, 11, 국제뇌교육종합대학원 국학연구원, 2011.
- 김익두, 「남학가사류 ‘금강불교발원문’의 전반적인 특성과 그 문화사적 의의」, 『비교민속학』, 49, 비교민속학회, 2012.
- 김정민, 「소리선 프로그램이 유아의 오장에 미치는 효과」, 부산대학교대학원 유아교육학과 석사학위논문, 2006.
- 김현주, 『영가무도를 통한 인간 심신회복의 효과』, 동덕여자대학교대학원 체육학과 박사학위논문, 2006.
- 김현주, 「영가무도를 통한 인간 심신회복의 효과」, 『한국무용동작심리치료학회논문집』, 7(1), 2006.
- 김호언, 「소리선」, 『한국정신과학학회학술대회논문집』 15, 한국정신과학학회, 2001.
- 박성현, 「명상관련 연구의 현황과 과제」, 『한국명상치유학회지』, 1(1), 한국명상치유학회, 2010, 138쪽.
- 오근배, 「소리수련에 관한 연구」, 원광대학교 동양학대학원 석사학위논문, 2009.
- 유영준, 「무극대종교의 수행법에 관한 고찰」, 『한국종교』, 31, 원광대학교 종교문제연구소, 2007.
- 유영준, 「민족종교 무극대종교의 수행법」, 『동양학연구』, 3, 원광대학교 동양학연구소, 2007.
- 유영준, 「민족종교 무극대종교의 영가무도」, 『종교연구』, 56, 한국종교학회, 2009.
- 유영준, 『영가무도에 관한 연구』, 원광대학교대학원 불교학과 박사학위논문, 2009.
- 유영준, 「울려로서의 영가무도의 심신치유에 관한 연구」, 『선도문화』, 13, 국제뇌교육종합대학원 국학연구원, 2012.
- 유해정, 「영가와 무도, 전통예술의 이해」, 『청대춘추』, 26, 청주대학교, 1982.
- 이강오, 「남학에 대한 소고」, 『한국문화인류학』, 10(1), 한국문화인류학, 1978.
- 이동욱, 「육자결과 영가무도의 한의학적 고찰 및 임상적응에 대한 연구」, 대구한의대학교대학원 한의학과 석사학위논문, 2008.

- 이동욱, 「육자결과 영가무도의 한의학적 고찰 및 임상적응에 대한 연구」, 『동의생리병리학회지』, 22(3), 대한동의생리학회, 2008.
- 이애주, 「역으로 본 영가무도」, 『민족사상연구』, 20, 경기대학교민족문제연구소, 2011.
- 이애주, 「생명의 관점에서 본 영가무도의 실제」, 『한국정신과학학회학술대회논문집』, 27, 한국정신과학학회, 2007.
- 이애주, 「생명의 재탄생」, 『한국정신과학학회학술대회논문집』, 29, 한국정신과학학회, 2008.
- 이애주, 「영가무도의 사상체계와 실제법도」, 『한국정신과학학회학술대회논문집』, 14, 한국정신과학학회, 2001.
- 이은지, 「생태유아교육 프로그램 개발을 위한 기초연구: 영가무도를 중심으로」, 부산대학교대학원 유아교육학과 석사학위논문, 2006.
- 이은지, 「유아음악교육에 대한 생태유아교육적 접근: 영가무도를 중심으로」, 『생태유아교육연구』, 5(2), 한국생태유아교육학회, 2006.
- 정유창, 「국내 명상의 실태 조사」, 경기대학교 대체의학대학원 석사학위논문, 2011.
- 정유창, 「한국선도문화의 대체의학적 의미에 대한 연구」, 『선도문화』, 15, 국제뇌교육종합대학원 국학연구원, 2013.
- Barrows, K. A. and Jacobs, B. P., “Mind-Body Medicine: An Introduction and Review of the Literature” *The Medical clinics of North America* 86(1), 2002.
- John Kabat-Zinn, “Some Reflection on the Origins of MBSR, Skillful Means, And the Trouble with Maps” *Contemporary Buddhism* 12(1), 2011.
- P. M. Barnes and B. Bloom and R. L. Nahin, “Complementary and alternative medicine use among adults and children” *National Health Statistics Reports* 12, 2008.

【기타】

keumhwa.kyonggi.ac.kr

kiss.kstudy.com

webdb.newnonmun.com

www.daum.net
www.dbpia.co.kr
www.earticle.net
www.nanet.go.kr
www.naver.com
www.ndsl.kr
www.nih.gov
www.nl.go.kr
www.riss.kr

논문투고일 : 2014년 1월 15일

심사완료일 : 2014년 2월 22일

게재확정일 : 2014년 2월 25일

【Abstract】

A Document Research of
Younggamudo(詠歌舞蹈) and Directions of
Research in Alternative medicine

Jeong, You-Chang

(Department of Alternative Medicine Graduate School,
Kyonggi University)

Kim, Yeong-Hee

(Professor, Graduate School of Alternative Medicine
Kyonggi University)

To study on Younggamudo, the document research through research papers published on academic journal and university was intended. The trend of research and the concept of in 22 research papers published about “Younggamudo” by December, 2013 were targeted.

Younggamudo is a unique spiritual heritage of our nation. It utilizes sound ‘um, ah, eo, ee, uu’ and natural body movemets to physical and mental training. It was found that Younggamudo based on the historical, ideological background and very positive and promising training.

Current research trends through analysis of research results can be seen that the research was less and less, the academic journal’s research

activities are more vigorous than University. The study on Younggamudo was mainly found in humanities research and social science research. It was also found that clinical studies were conducted only 3 of 22 papers.

Recently, alternative medicine is receiving attention as alternative therapies of modern medicine. Worldwide interest in and use of alternative medicine increases. Training including meditation, yoga, qigong is being utilized. as physical and mental illness prevention and treatment programs. To popularize and develop of Younggamudo, the program according with social interest and needs have to be created. Also, large number of clinical studies have to be preceded.

Key Words : Younggamudo(Chant dance meditation; Spiritual dancing; 詠歌(舞蹈), Sound discipline, Soniseon(Voice Zen), Meditation, Alternative medicine, Mind-body medicine