

## 아리랑仙舞의 품새행공도의 개발과 치유효과 Developments and Natruopathic Effects of Arirang Dance Formats

유명옥\* You Myung Ok\*

한국전통음악치유협회

2<sup>nd</sup> FL, Dongyang BLD, Seokchon-dong, Songpa-gu, Seoul 138-843, Korea

(Received March 8, 2014/Revised March 19, 2014/Accepted March 20, 2014)

**Abstract:** A systematic and scientific study was performed to develop Arirang Seonmu for the various application of Arirang and to apply it to the traditional music therapy, one of the natural therapeutic area. The newly developed Arirang Seonmu was composed of singing and healing movement with 8 steps of Poomsae as below. In the step 1, ones sang 5 Arirang songs in the stage of "Singing arirang" for the Poomsae movement in the rhythm of "Semachi, Utmori" as a stage of "Sound practice". In the step 2, ones had preparing exercises in the light music of main Arirang played by Polmori band as "warm up" for the Poomsae movement. 48 rhythm of "Semachi" was used. In the step 3, ones sang 2 main Arirang songs including chorus with abdomen acupressure as a stage of "Arirang Gigong" for the Poomsae movement. In the step 4, ones sang 3 Haeju Arirang songs with massage as a step of "Arirang Woongi" for the Poomsae movement. In the Semachi 56 rhythm, massage was performed in the counterclockwise direction around the belly button, left and right, up and down including flanks of both sides. In the step 5, ones tapped the whole body singing 3 Milyang Arirang songs as a step of "Arirang Tonggi" for the Poomsae movement from the belly and kidney to the both breast, arms, and legs in the direction of Yuju of Gyeongrak. In the step 6, ones had "Arirang stretching" for the Poomsae movement from neck to the shoulders, arms, waist, and legs in Utmori 36 rhythm of the 4th verse of Gangwondo Arirang. In the step 7, ones had "Arirang joing movement" for the Poomsae movement from the neck to the shoulders, arms, wrists, waist, and knees, ankles in the Semachi 36 rhythm of the 5th verse of Jindo Arirang. In the step 8, ones had "aerobic movement" or the Poomsae movement in Mulheobuk 176 rhythm of the 5th verse of Yeonpyeongdo Nanbongga. The Poomsae described above has shown systemic therapeutic effects to confirm the effectiveness of the natural therapy using the traditional Arirang music. It is expected to greatly contribute to the promotion of health of not only the Koreans but also the people of the world.

**Key words:** arirang, natural curing, arirang taoist dance, poomsae, an autonomic nerve, pulse wave

**초록:** 아리랑의 다양한 활용을 위해 아리랑 선무를 개발하고 이를 자연치유의 한 영역인 전통음악치유로 활용하기 위하여 체계적이고 학술적인 연구를 하였다. 새로 개발한 아리랑선무는 크게 노래 부르기와 양생동작으로 구분하여 구성하였으며, 품새는 아래와 같이 8단계로 구성되었다. 제1단계에서는 품새 동작을 위해서 "아리랑 부르기" 단계에서 아리랑 5곡을 불렀으며, 장단은 "세마치, 엇모리"를 사용하였고, "소리수련"의 단계로 하였다. 제2단계에서는 품새 동작을 위해서 "몸 풀기"를 단계이며 풀모리 악단이 연주하는 본 아리랑 경음악을 들으며 준비운동을 하였다. 장단은 "세마치" 48 장단이였다. 제3단계에서는 품새 동작을 위해서 "아리랑 기공" 단계이며 후렴을 포함한 본 아리랑 2곡을 부르며 복부 지압을 하였다. 제4단계에서는 품새 동작을 위해서 "아리랑 운기" 단계이며 해주 아리랑 3곡을 부르며 마사지를 하였다. 시계반대 방향으로 배꼽을 중심으로 좌우상하, 양쪽 옆구리로 장단은 세마치 56 장단이였다. 제5단계에서는 품새 동작을 위해서 "아리랑통기" 단계이며 밀양아리랑 3곡을 부르며 전신 두드리기를 하였다. 복부와 신장, 양쪽 가슴과 팔, 다리 순서이며 경락의 유주방향으로 하였다. 제6단계에서는 품새 동작을 위해서 "아리랑 스트레칭" 단계이며 순서는 목, 어깨, 팔, 허리, 다리이며 강원도아리랑 4절로 엇모리 36장단이였다. 제7단계에서는 품새 동작을 위해서 "아리랑 관절 돌리기" 단계이며 순서는 목, 어깨, 팔, 손목, 허리, 무릎, 발목이며 진도아리랑 5절로 세마치 36장단이였다. 제8단계에서는 품새 동작을 위해서 "유산소 운동" 단계이며 연평도난봉가 5절이며 물허벅장단 176장단이였다. 이상의 품새를 수련하면서 전신적인 치유의 효과가 높게 나타났으며, 전통 아리랑 음악을 이용한 자연치유요법으로써 입증 되었다. 앞으로 아리랑선무가 국민의 건강증진과 행복한 문화생활에 기여가 되기를 바란다.

**주제어:** 아리랑. 전통음악치유. 자연치유. 아리랑선무. 양생. 품새

## 서 론

한국을 대표하는 전통 민요의 대표격인 아리랑은 오랜 옛날부터 전해내려오고 있다. 그 기원과 유래는 정확한 기록이 없이 한민족의 삶과 같이 하여 왔다. 농부들은 들에서, 어부들은 배에서, 일반인들은 행사장이나 명절에 학교 등에서 아리랑을 부르며 피곤함을 풀고 단합과 즐거움과 능률을 올렸으며 마음의 시름을 덜고 감정과 분노를 담아내며 가슴에 한을 풀었다(김연갑, 2006). 아리랑은 그동안 제기되어온 시원설만 해도 24여 가지나 되며 음악적인 갈래로는 50여종, 노랫말 연수로는 6천여 수, 분포지역으로는 우리나라는 물론 146개국 전 교포 사회에 퍼져 있다(김연갑, 2002). 격랑의 역사 속에서 민중들의 삶은 어려웠고 그들에게 아리랑은 큰 위안이 되었다(전통공연예술진흥공단).

인체는 조화롭게 연주하는 오케스트라의 거대한 집합체에서 각각의 세포 그룹들은 오케스트라이고 세포 하나하나를 악기라 할 수 있다. 하나의 세포 그룹들이 건강한 상태에 있을 때 자신의 악보를 올바르게 연주할 것이다. 그러나 그것이 병에 걸렸다면 연주가 잘못될 것이며 그 잘못된 것을 바로 잡는 것이 음악과 소리치유라고 언급하였다(Manners, 2008). 김호언(2008)은 인체가 진동에 반응하여 우리 내부에 있는 수조 개의 세포들이 웅장한 “소리의 교향곡”을 만들고 있으며, 이런 진동 회로를 조절 하고 균형을 잡아줌으로써 인체의 시스템 방어와 기자의 개선에 직접적으로 영향을 줄 수 있다고 하였고, Leeds (2010)는 소리는 신경계의 영양소라 하였다. 음악은 뇌파와 쉽게 공명하기 때문에 좋은 음악을 부르거나 들을 때 큰 노력을 들이지 않고 간단하게 뇌파를 정상화 할 수 있다. 뇌에서 호르몬 분비의 촉진을 도와 사람의 뇌에 있는 부정적인 정보나 생각을 씻어내며 행복이라는 감정의 강한 에너지를 얻게 한다. 감정이란 결국은 신경전달 물질을 통하여 뇌에서 일어나는 화학 작용이며 생리 작용인 것이다(이승헌, 2008). 스트레스로 인하여 가슴이 답답하고 억울하거나 분할 때 가슴에 손을 얹고 노래를 부르면 심장의 화(火)기운이 빠져나가면서 가슴이 시원해지고 편안해짐을 느낄 수 있다. ‘노래는 고통을 치유해주는 의사’라는 그리스의 속담은 이를 잘 나타내주는 표현이다(이승헌, 2005; 김태곤, 2003).

음악이 인간에게 주는 영향은 다양함을 알 수 있으며, 특히 한국의 전통음악을 이용한 치유의 예는 아직은 미비하다고 볼 수 있다. 2009년 아리랑 세계화 심포지엄(2009 International Symposium arirang to the World)에서 유명한 세계적 Jazz Vocalist인 Inger Marie는 말하기를 “아리랑의 열망, 절망, 슬픔, 투쟁, 위안, 사랑 그리고 희망 등 인간 모두가 가지고 있는 요소를 담고 있는 노래라고 생각한다”고 하면서 아리랑은 “열린 선율을 가진 치유적인 노래(Arirang has open melody and healing sound)”라고 하였다(한국문화콘텐츠진흥원, 2008). 음악이란 인간의 마음을 평안하게 하는 동시에 몸과 마음의 건강까지도 유지시켜주는 매개체이다(박정

련, 2009).

음악에 대한 반응은 개인마다 다르기 때문에 일정한 반응을 예측하거나 기대하기는 어렵다. 일반적으로 음역의 폭이 넓고 빠른 음악은 교감신경을 자극하고 침체시키는 음악은 부교감신경을 자극하여 편안하고 안정된 상태로 유도 한다고 알고 있으나 대부분의 음악은 이 두 가지의 측면을 다 가지고 있다. 특히 우리의 아리랑은 칠정의 요소를 다 가지고 있는 음악으로 위에서 언급한 바와 같이 아리랑을 자연치유의 한 영역인 음악치유로서 활용하기 위해 아리랑에 대한 체계적인 치유의 분석이 필요하다. 또한 아리랑 선무를 전통 음악치유의 기본 프로그램으로 개발하여 스트레스가 많은 현대인들을 전통음악치유를 통하여 건강하고 행복한 문화생활로 유도하여 자연치유력을 극대화시키기 위한 연구가 요망되고 있다. 이에 아리랑선무가 인체의 생리대사와 스트레스, 자율신경 등에 미치는 영향 등을 조사하여 과학적으로 분석하고 체계화하여야 하는 발전의 틀이 공고화 할 수 있다고 본다.

본 논문에서는 세계무형문화유산에 등재가 된 아리랑의 다양한 활용을 위해 아리랑 선무를 개발하고 이를 자연치유의 한 영역인 전통음악치유로 활용하기 위하여 체계적이고 학술적인 연구를 하게 되었다. 우리민족의 얼이 담겨져 있는 아리랑의 예술적 가치에 건강을 접목하여 아리랑 콘텐츠 개발의 일환으로 일반화 대중화를 위한 아리랑 양생프로그램을 위한 아리랑선무 품새 행공도를 만들어서 이를 이용하여 한국인은 물론 세계인이 치유 수련을 할 수 있게 하는 것이 연구 목적이었다.

## 연구 재료 및 방법

### 대상자 선정

한국 전통음악치유 협회(본사 서울)의 각지부에서 아리랑 선무 수업을 하는 강사들을 대상으로 하였다. 설문지 조사는 수업을 가르치고 있는 한국전통음악치유 협회 소속 이사 및 강사 33명과 주민자치 센터, 복지관, 종교기관, 학교 등에서 수업을 받고 있는 학생 67명으로 100명이었다. 아리랑 선무 33명으로 모두 133명이었다.

### 실험 장소

본 연구는 서울시 강남구 개포동 소재 강남대학교 부설 K 복지관(수요일, 금요일), 송파구 석촌동 소재 B교회, 충남 서산에 위치한 S사찰 등에서 실시하였다. 연구조사지역은 서울과 부천, 강릉, 충남 서산, 전남 광주, 충북 청주 등이었다.

### 사용한 노래와 도구

아리랑선무에 사용한 아리랑 노래는 본 아리랑, 해주아리랑, 밀양아리랑, 강원도아리랑, 진도아리랑, 연평도난봉가를 본인이 직접 불러 가면서 품새 개발을 하였다. 음악은 본 연구원과 동료 김복희가 녹음한 아리랑 CD이었고 음향기기,

MP3, CD 플레이어 등을 사용하였다.

### 아리랑선무 품새 연구개발의 범위

아리랑의 세계화라는 패러다임을 가지고 개발하게 되는 아리랑선무는 음악을 아리랑 및 연평도난봉가를 사용하였다. 개발하고자 하는 아리랑선무의 중요한 이론적 배경은 한국의 전통사상인 엄마손 약손의 철학적 의미를 지니며 우리 국민의 노래인 아리랑이 지니고 있는 치유의 요소를 전통음악 치유의 한분야인 양생 품새와 접목시키는 방법의 문제가 가장 중요하였다. 그러므로 동작개발은 자연치유의 방법으로 접근하여 인체의 구조와 생리 등을 고려하여 맨손체조 형식에 맞추도록 하였다.

### 아리랑선무개발 실험설계

(1) 기존의 아리랑과 관련된 우리 춤 체조와 한국적 전통 체조인 맷돌체조, 웰니스 체조, 퇴계의 활인체조 등 선행연구를 통하여 양생 품새에 대한 자료를 수집하여 연구문제를 도출하였다. (2) 선무의 목적을 세운 다음 구체적인 목표를 수립하였다. 아리랑 문화 콘텐츠로 궁극적으로 수행하고자 하는 명확한 목표는 아리랑선무의 자연치유효과이었다. (3) 선무의 형식은 맨손동작이었다. (4) 선무의 내용 구성은 우주의 원리에 따른 자연 법칙으로 하였다. (5) 개발된 선무 수련 후 참가자의 활동성취를 평가하였다. 아리랑선무 수련에 의한 스트레스지수, 건강지수, 피로지수, 스트레스 저항력, 심박변이, 자율신경균형, 자율신경 활동 등 신체적 기능의 효과를 검증하기 위하여 운동의 사전사후 변화를 관찰하기 위한 실험 설계를 하였다.

### 아리랑선무 품새 개발절차

아리랑 문화 콘텐츠를 개발, 발전시키고, 내손을 약손으로 만들어 내 몸은 내가 지킨다는 명제 아래 아리랑의 예술적 가치와, 자연치유적 건강의 도구로 사용하기 위해 접근하였다. 그리하여 아리랑의 자긍심을 가지고 누구나 시간과 장소에 구애받지 않고 일상생활 속에서 몸에 전혀 무리가 없이 아리랑의 음악과 리듬으로 쉽게 할 수 있는 대중운동 프로그램을 개발하고, 아리랑선무의 철학적 바탕에는 우리조상들의 사상인 음양 오행론과 인체는 소우주라는 대자연의 기본원리에 부합시키고자 하였다. 아리랑선무 수련의 순서는 준비운동, 운기, 통기, 스트레칭, 관절돌리기, 유산소운동 등의 순서로 행하였다(표 1).

### 아리랑선무 수련 방법과 자세

아리랑 노래는 요가용 매트를 깔고 앉아서 장고 장단에 맞추어 불렀다. 한글의 음양오행원리와 인체와의 관계를 설명했으며 어떻게 노래를 불러야 하는지 노래를 하면 왜 치유가 되는지 또 아리랑의 역사와 배경 등을 충분히 숙지 시켰다. 발음과 입모양, 호흡, 소리를 내는 발성법 등을 지도했다. 아리랑선무 수련은 앉아서 하기도 하고 서서 하기도

했다. 왜 운동을 해야 하는지 운동의 필요성과 우리 인체의 경락과 오장육부등 기본적인 인체의 매카니즘을 매회 조금씩 설명을 했다. 여러 가지 동작에 대한 특징 및 방법 효능 등에 대하여 설명했다. 흥을 돋우고 수련의 효과를 극대화 하기 위하여 노래를 본질과 후렴을 서로 메기고 받아가며 호흡을 조절했다.

### 설문지의 작성 및 조사

설문지 120부를 작성하여 성남 중원복지관, 강남대학교 부설 복지관과 전국의 수강생을 대상으로 배포하여 97부가 회수 되었고 부실기재, 무응답 설 문지를 제외한 93부와 이메일을 통한 응답자 7부의 설문을 포함하여 100부의 설문을 최종 분석에 사용하였다. 문항의 구성은 대상자의 일반적인 기초조사와 아리랑에 대한 인식, 선호도, 음악치유의 효능, 운동에 대한 인식, 현재의 건강상태 그리고 대상자가 가지고 있는 질병의 원인과 종류, 아리랑선무 수련 전에 실시한 질병검사 33종류와 수련 후의 치유정도를 설문을 통하여 비교 분석을 하였다.

### 통계 분석 방법

수집된 자료는 각각 부호화 작업을 거쳐 IBM SPSS Statistics v.20 을 이용하여 전산처리하였으며, 다음과 같은 방법으로 분석하였다. 아리랑선무 실험군과 대조군의 시행 전과 시행 후 비교를 하기 전에 Q-Q도표법 정규성 검정을 실시하여 분포의 정규성을 확인 후 실험군과 대조군의 시행 전과 시행 후 비교는 *t*-검정을 실시하였다.

## 연구결과 및 고찰

### 대상자의 특성

본 연구에 참여한 연구 대상자 172명 중 설문응답자 100명, 노래 부르기 33명, 아리랑선무 33명이었다. 설문응답자 100명 중 남자는 7명, 여자는 93명으로 연령대는 20~40대가 11명, 50~70대가 89명이었다. 직업은 가사 42명, 교사 및 강사 24명, 회사원 4명, 자영업 14명, 예능직 4명, 서비스 및 기타가 6명 이었다. 아리랑 노래 부르기 대상자는 33명으로 남자 1명 여자 32명이고, 아리랑선무 수련대상자는 33명으로 남자 1명 여자 32명이었다.

### 설문대상자의 건강상태, 질병의 원인 및 운동에 대한 인식

본 연구대상자의 건강 상태는 매우 좋다 1명, 좋다 10명, 보통이다. 49명, 좋지 않다 40명이었다. 건강하지 못한 원인은 잘못된 식습관과 운동부족이 72명으로 가장 많았고, 스트레스 55명, 사고 및 신체충격 28명, 유전적요인 28명, 과로 25명, 환경적 요인 16명, 약물남용 6명, 면역력약화 3명, 지나친 음주 1명, 그리고 과식(식탐)을 별도로 표시한 사람도 있었다. 운동이 건강에 좋다는 것을 묻는 질문에는 97%가 잘 알고 있다고 답했으며, 건강을 위해서 정기적으로 운

등을 한다가 75%, 가끔 한다 19%, 해본 경험이 없다 1%였다.

**설문대상자의 아리랑의 인식도, 선호도, 음악치유 인식도**

아리랑의 인식을 묻는 질문에 대한 답은 표 5에 제시하였다. 아리랑의 인식도를 묻는 질문에는 ‘우리나라의 중요한 민요로 잘 알고 있다’ 80%, ‘대충 알고 있다’ 19%, ‘말만 들었다’ 1%이었으며, 아리랑의 선호도를 묻는 질문에는 ‘우리나라의 중요한 민요로 생각하며 잘 부른다’가 15%, ‘잘 부르지 못하지만 좋아한다’ 80%, ‘대충 알고 있으며 좋아하지 않는다’ 5%였다. 음악치료의 효능을 묻는 질문에는 89%가 ‘경험이 있다’고 대답했고 ‘효능이 있을 것이다’가 11%이었다. 아리랑선무 수련을 일주일에 1회 하는 사람이 7%, 2회 하는 사람이 70%, 3회는 13%, 3회 이상은 10%이었다. 기간을 묻는 질문에는 3년 이상 18%, 2년 이상 17%, 1년 이상 11%, 1년 미만은 54%이었다. 부작용을 묻는 질문에 부작용을 경험한 사람은 단 한건도 없었다.

**아리랑선무 품세의 구성**

아리랑선무는 크게 노래 부르기와 양생동작으로 구분하여 구성하였으며, 품세는 아래와 같이 8단계로 구성되었다(표 1).

**제1단계 - 노래**

제1단계에서는 품세 동작을 위해서 “아리랑 부르기” 단계에서 아리랑 5곡을 불렀으며, 장단은 “세마치, 엇모리”를 사용하였고, “소리수련”의 단계로 하였다. 곡은 본 아리랑, 해주아리랑, 밀양아리랑, 강원도 아리랑, 진도 아리랑이었고 장단 수는 아리랑 총 324장단이었다.

**제2단계 - 호흡조절과 몸 풀기**

제2단계에서는 품세 동작을 위해서 “몸풀기”를 단계이며 풀모리 악단이 연주하는 본 아리랑 경음악을 들으며 준비운동을 하였다. 장단은 “세마치” 48장단이었다.

**제3단계 - 아리랑 기공**

제3단계에서는 품세 동작을 위해서 “아리랑 기공” 단계이며 후렴을 포함한 본 아리랑 2곡을 부르며 복부 지압을 하였다. 순서는 명치, 상행결장, 횡행결장, 하행결장, 방광이며 장단은 “세마치” 40장단이었다.

**제4단계 - 아리랑 운기**

제4단계에서는 품세 동작을 위해서 “아리랑 운기” 단계이며 해주 아리랑 3곡을 부르며 맞사지를 하였다. 시계반대 방향으로 배꼽을 중심으로 오른쪽, 왼쪽, 위, 아래, 양쪽 옆구리로 장단은 세마치 56장단이었다.

**제5단계 - 아리랑 통기**

제5단계에서는 품세 동작을 위해서 “아리랑통기” 단계이며 밀양아리랑 3곡을 부르며 전신 두드리기를 하였다. 복부와 신장, 양쪽 가슴과 팔, 다리 순서이며 경락의 유주방향으로 하였다. 장단은 세마치 56장단이었다.

**제6단계 - 아리랑 스트레칭**

제6단계에서는 품세 동작을 위해서 “아리랑 스트레칭” 단계이며 순서는 목, 어깨, 팔, 허리, 다리이며 강원도아리랑 4절로 엇모리 36장단이었다.

**제7단계 - 아리랑 관절 돌리기**

제7단계에서는 품세 동작을 위해서 “아리랑 관절 돌리기” 단계이며 순서는 목, 어깨, 팔, 손목, 허리, 무릎, 발목이며 진도아리랑 5절로 세마치 36장단이었다.

**제8단계 - 유산소운동(맷돌체조 동작을 참고하였다)**

제8단계에서는 품세 동작을 위해서 “유산소 운동” 단계이며 연평도난봉가 5절이며 물허벅장단 176장단이었다.

**아리랑 선무 품세 행공도 1부**

아리랑선무 품세 행공도 1부는 그림 1에 제시하였다. 그림 1의 품세는 몸 풀기에서부터 지압, 운기, 통기, 스트레칭, 관절 돌리기, 마무리 순이다.

**아리랑 선무 기본 행공도 2부**

아리랑선무 품세 행공도 2부는 그림 2에 제시하였다. 유산소운동으로 골반 빼기, 허리 틀기, 상하로 팔 올리기, 팔 앞뒤로 하기, 한 팔씩 접기, 팔 접었다 펴기, 양팔 앞뒤로 돌리기, 양팔 옆으로 돌리기, 허리 젖히기, 팔 돌려 옆구리 늘리기, 허리 굽혀 팔 펴기, 무릎 굽혔다 펴기 순이다.

연속. 아리랑선무 기본 행공도 2부 연속은 그림 3에 제시하였다. 한쪽씩 무릎 펴기, 팔 펴고 다리 들기, 팔 올려 손뼉 치며 다리 들기, 양손 모아 뒤로 돌아오기, 옆구리 늘이기, 양손 모아 들고 걷기, 숨 고르기의 단계로 구성되어 있다. 운동의 효과는 표 7~32에서 설명하였다.

**표 1. 아리랑선무 품세 구성표**

품세 순서	아리랑 품세이름	품세 동작명	아리랑 가사	장단	품세 동작	장단 수
1	아리랑 부르기	노래	본, 해주,밀양,강원도,진도	세마치, 엇모리	소리 수련	총 320
2	아리랑선무	호흡, 몸 풀기	풀 모리아 연주 경음악	세마치	준비운동	48
3	아리랑 기공	기공	본 아리랑	세마치	누르기	40
4	아리랑 운기	운기	해주아리랑	세마치	돌리기	56
5	아리랑 통기	통기	밀양아리랑	세마치	두드리기	56
6	아리랑 스트레칭	스트레칭	강원도아리랑	엇모리	늘이기	36
7	관절 돌리기	관절 돌리기	진도아리랑	세마치	관절 돌리기	88
8	유산소 운동	민첩, 평형, 근력	연평도난봉가	물허벅장단	양생 체조	176

			
몸 풀기 (준비운동 중에서)	양손 들기 (준비운동중에서)	심포 지압하기 (아리랑지압 중에서)	복부 돌리기 (아리랑운기 중에서)
			
배꼽 두드리기 (아리랑통기 중에서)	옆구리 늘리기 (아리랑스트레칭 중에서)	어깨 돌리기 (아리랑관절돌리기 중에서)	숨고르기 (마무리에서)

그림 1. 아리랑선무 기본 행공도(1부).

			
골반 빼기	허리 틀기	상하로 팔 올리기	팔 앞뒤로 하기
			
한팔씩 접기	팔 접었다 펴기	양팔 앞뒤로 돌리기	양팔 옆으로 돌리기
			
허리 짓히기	팔 돌려 옆구리 늘이기	허리 굽혀 팔 펴기	무릎 굽혔다 펴기

그림 2. 아리랑선무 기본 행공도.

한쪽씩 무릎 펴기	팔 펴고 다리 들기	팔 올려 손뺑 다리 들기	양손 모아 뒤로 돌아오기
옆구리 늘이기	양팔 모아 들고 건기	숨 고르기	

그림 3. 아리랑선무 기본 행공도 2부 연속.

**아리랑선무 품새와 치유효과 분석**

아리랑선무 품새와 치유효과 분석은 표 2~27에 제시하였다.

**표 2. 선무 “준비운동” 품새와 분석**

<p><b>음악 기감</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 음악은 폴모리 악단의 연주로 본 아리랑 본절과 후렴 3절 경 음악이며 세마치<sup>1)</sup> 48장단을 이용하였다.</li> <li>- 호흡은 손이 올라갈 때 마시고 내려올 때 내신다.</li> <li>- 기감은 팔, 목, 옆구리, 복부, 손끝과 발끝 등 전신에 느낀다(이형환 등, 2012a, 2012b).</li> <li>- 전주는 전통무용 기본 춤사위이다.</li> </ul>
<p><b>품새의 세부동작</b></p> <p><b>1절</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 오른쪽으로 발을 옮기며 양손을 오른쪽으로 올렸다 내린다.</li> <li>2. 왼쪽으로 발을 옮기며 양손을 왼쪽으로 올렸다 내린다.</li> <li>3. 양손을 앞으로 올리며 오른발 앞으로 나갔다가 손을 어깨 높이로 내리며 뒤로 온다(2회 반복).</li> <li>4. 오른손, 왼손차례로 머리위로 손바닥을 앞으로 올리며 3번 얼른다음 왼손은 허리로 오른손은 앞으로 한다.</li> <li>8. 양손을 ‘ㄴ’자로 만들어 왼손은 머리위에서 오른손은 어깨높이에서 중지로 컷볼을 돌려 손끝을 밖으로 내민다.</li> <li>9. 오른손을 머리위로 올리고 오른손은 어깨높이에서 중지로 컷볼을 끌어내려 온다. 시선은 손끝을 향한다.</li> </ol> <p><b>2절</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1절의 1.2.3.4번 동작은 같다.</li> <li>2. 양손을 앞에서 엇갈려 돌리고 한손씩 오른손, 왼손을 교대로 돌리며 투스텝으로 사방을 돈다.</li> <li>3. 1절의 8번 9번과 같다.</li> </ol> <p><b>3절</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1절의 1.2.3.4.동작은 같다.</li> <li>2. 양손을 모아서 왼쪽, 오른쪽 차례로 앞으로 퍼다 버리는 동작을 한다.</li> <li>3. 1절의 8.9번과 같다.</li> </ol>

**표 2. 선무 “준비운동” 품새와 분석**

<p><b>치유효과</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 폴모리악단<sup>2)</sup>이 연주하는 감미로운 아리랑 음악을 들으면 정서적으로 편안해진다.</li> <li>2. 천천히 호흡에 맞추어 하는 준비 동작으로 몸과 마음을 정리해 준다.</li> <li>3. 신체의 균형을 잡아주며 전신을 스트레칭하여 긴장된 근육을 이완시켜 준다.</li> </ol> <p><small>1) 국악 장단으로 서양음악의 3/4박자를 나타낸다 2) 프랑스의 유명한 팝 오케스트라로 아리랑을 유럽에 알리는데 큰 몫을 하였다</small></p>
--

**표 3. “지압(누르기)” 품새와 분석**

<p><b>음악 기감</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 본아리랑의 음악으로 장단은 세마치이며 본절 2절과 후렴 3절로 40장단을 이용하였다.</li> <li>- 호흡은 3박에 내린다.</li> <li>- 전주는 전통무용 기본 춤사위이다.</li> <li>- 기감은 중단진과 명치(거릴), 대장(상행, 횡행, 하행)과 방광 그리고 손끝으로 느낀다(이형환 등, 2012a, 2012b).</li> </ul>
<p><b>품새의 세부동작</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 본 아리랑을 듣거나 부르며 호흡과 함께 2박은 손바닥을 모아 단전을 2번 치고 3박에 ‘심포(명치)’를 1번 양손(검지, 중지, 약지, 소지)으로 꾸-욱 지압(누르기)을 8회 한다.</li> <li>2. 다리는 3박에 약간 굽신하며 소마<sup>3)</sup>자세를 취한다.</li> <li>3. 같은 방법으로 대장을 상행결장, 횡행결장, 하행결장(직장포함), 방광순서로 각 8회씩 지압을 해준다(비경, 간경, 신경, 위경, 담경, 임맥).</li> <li>4. 방광을 지압할 때는 양손 손가락으로 아래서 위로 퍼올리듯이 한다.</li> </ol>
<p><b>치유효과</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 목은 체중이 가시고 위장의 기능이 좋아지며 대장을 활성화시켜 변비를 예방하고 머리를 맑게 해준다.</li> <li>2. 경맥을 소통시키고 막힌 것을 뚫으며 통증을 없애고 사기를 내보낸다.</li> </ol>

표 3. “지압(누르기)” 품새와 분석

3. 혈액과 임파의 흐름을 좋게 하고 근육과 신경의 기능을 활성화시켜 면역력을 높여준다.
4. 복부의 복압을 조절하고 복부 경혈을 자극하여 기의 흐름을 원만하게 하며 내장의 여러 기관을 관장하는 자율신경을 조절한다(홍철원, 2003).
5. 소마자세는 무릎과 하체를 단단하게 한다.
6. ‘명치’는 심장의 모혈(거혈)로 우리몸 제 1의 급소이다. 급소는 위험한 곳이기도 하지만 치료도 잘되는 곳이다. 해부학적으로 볼 때 명치는 식도와 위장의 분문에 해당하는 곳으로 우리몸의 병목 현상이 나타나는 곳이다(유명옥, 2012. 정호진, 2013).
7. 장칭이면 뇌칭이라 했다. 장 기능에 관련된 유전자로 알려져 있던 샹크 2(Shank2) 유전자 돌연변이가 자폐증<sup>4)</sup>과 관련이 있다는 보고가 있었다(과학동아 2013, 3월호).

3)

<sup>4)</sup>과학동아, 2013. 신경세포 사이를 연결하는 시냅스에서 수용체가 신경전달물질에 과잉반응하거나 둔감하게 반응할 때 나타난다.

표 4. “운기” 품새와 분석

**음악 기감**

- 음악은 해주아리랑 본절 3절과 후렴 4절로 세마치 56장단을 이용하였다.
- 호흡은 3박에 내쉴다.
- 기감은 소장, 간담과 비 위장, 방광 그리고 손끝에 해당된다(주요혈은 신궤, 경 문, 대횡, 천추, 중완, 석문, 관원 중급 등이다).

**품새 세부동작**

1. 오른손 엄지를 제외한 네 손가락으로 시계 반대방향으로 배꼽을 8회 돌려 준다. 왼손은 오른손 위에 얹어 힘을 실어주고 3박에 무릎을 굴신하여 소마자세이다.
2. 오른쪽 복부 간담, 왼쪽 비위장, 위쪽의 위장, 아래쪽 방광을 같은 방법으로 각 8회씩 돌린다.
3. 오른손 뒤축으로 오른쪽 옆구리 근육을 안쪽으로 돌리며 밀어 넣는다. 이때 왼 손은 오른손 손가락을 모아 쥐고 잡아당긴다.
5. 손을 바꾸어 같은 방법으로 한다. 3박에 굴신한다.

**치유효과**

1. 배꼽은 우리 몸의 중앙이고 음양의 교차점이며 복부의 나쁜 가스를 빼내는 굴 뜻이라고 했다. ‘신이 드나드는 대궐’(정창현, 백유상, 2005)이라 할 만큼 중요한 배꼽을 돌려 복부의 병기, 사기, 탁기, 독기, 그 밖의 냄새들을 없애준다.
2. 예전엔 못 먹어 병이 되었지만 지금은 영양의 과잉으로 노폐물을 제때 처리하지 못해 병이 되는 경우가 많다. 체내에 적체되어 있는 병사를 빼내는 것이 치유의 올바른 시작이다.
3. 복부의 기와 혈을 잘 돌게 하여 노폐물을 제거하고 부기와 열을 내려주며 국부의 피부온도를 높여 복부비만을 예방한다.
4. 위장 외벽<sup>5)</sup>의 담적을 풀어 위장이 튼튼해지고 심인성 질환을 치료, 예방하며 세로토닌 분비를 활성화시켜 우울증을 예방하기도 한다.
5. 소화기, 비뇨생식기질환을 예방하고 치유한다.
6. 비장, 간장, 신장, 위, 담낭 복부의 경락들을 잘 소통시킨다(유명옥, 이형환, 2012).

<sup>5)</sup>최서형, 2009. 위장의 외벽 공간에는 많은 신경세포들이 존재한다. 그동안 뇌의 전유물로 알려졌던 신경전달물질이 분비되는 곳으로 위벽 마사지는 위장 외벽의 담적을 풀어 위장을 튼튼히 하고 우울증을 예방하기도 한다.

표 5. “통기” 품새와 분석

**음악 기감**

- 음악은 경쾌한 밀양아리랑 본절 3절과 후렴 4절로 세마치 56장단을 이용하였다.

표 5. “통기” 품새와 분석

- 전주는 전통무용 기본 춤사위이다
- 기감은 방광, 신장, 폐, 심장, 간담, 비위장, 양팔과 양다리 등 전신에서 느낀다.

**품새의 세부동작**

1. 양 손가락을 모아서 단전을 8회 두드린다.
2. 양 손바닥이나 손등으로 뒤에 신장부위를 8회 두드린다.
3. 오른손은 심장과 왼쪽 폐, 왼손은 간담부위를 8회 두드린다.
4. 오른손은 비와 위장, 왼손은 오른쪽 폐 부위를 8회 두드린다.
5. 오른손으로 왼쪽팔을 손등으로부터 손등, 손목부위, 팔꿈치, 어깨로 올라가고 손을 들어 겨드랑이와 손을 내리며 팔꿈치 안쪽(척맥), 손목 안쪽을 각 3회씩 두드리며 내려와서 양손이 만나 박수를 3회 친다.
6. 왼손으로 오른쪽팔을 손등, 손목, 팔꿈치, 어깨부위로 올라가서 겨드랑이와 팔 안쪽(척맥), 손목으로 내려와 양손으로 박수를 3회 친다.
7. 양손으로 엉덩이 환도혈에서 시작하여 대퇴부, 무릎, 복사뼈 윗부분으로 바깥쪽을 각 3회씩 두드리며 내려와서 양발 삼음교에서 다시 안쪽으로 올라가면서 무릎, 대퇴부, 사타구니 안쪽을 각 3회씩 두드린다. 손가락은 모아 붙이고 손바닥은 약간 오무런 상태이다. 이상의 동작들은 경락의 유주방향을 따른 것이다.

**치유효과**

1. 아픈부위를 두드리는 것(고타법)은 본능적인 자가치유의 중요한 요법이다(김선득, 2009).
2. 고타법은 근육을 자극하고 혈액순환과 기혈을 잘 돌게 하고 풍한사(風寒邪)를 내보내어 저리고 아픈 부위의 통증을 완화해준다.
3. 나뻐피와 독을 빼내고 경락을 활성화 하여 혈액순환을 도와 피로가 빨리 풀어지게 한다(홍철원, 2003).
4. 말초신경의 흥분성을 낮추어서 신경통, 신경쇠약을 치유한다.
5. 해당부위의 두드리기는 방광, 신장, 폐, 심장, 간담, 비장 위장 등 내부 장기들의 기능을 활성화한다(홍철원, 2003).
6. 우리 몸에는 치명적인 급소가 있다. 이런 부분은 위험하기도 하지만 적당한 자극을 주면 질병이나 통증을 치료하고 예방하는 힐링포인트가 되기도 하는 것이다.

표 6. “스트레칭” 품새와 분석

**음악 기감**

- 음악은 강원도 아리랑 본절 4절과 후렴 5절로 엇모리<sup>6)</sup> 72장단을 하였다.
- 전주는 호흡과 함께 전통무용 발림이다. 각 4장단이다.
- 기감은 목근육, 어깨, 팔, 복부, 등, 옆구리, 다리 등 전신 근육에 해당한다.

**품새의 세부동작**

1. 오른손은 머리를 잡고 왼손은 허리를 잡고 왼쪽 흉쇄유돌근을 늘려준다. 반대로 하여 오른쪽 흉쇄유돌근을 늘려준다. 스트레칭은 각 4장단으로 20박이다.
2. 양손을 깍지기를 끼고 고개를 앞으로 숙이며 경추7마디와 목뒤의 근육을 늘려준다.
3. 양 엄지 손가락으로 턱을 받치고 머리를 뒤로 젖힌다.
4. 왼손을 어깨높이로 하고 오른손은 왼손 팔꿈치에 대고 시선은 왼쪽을 향한다. 반대로 오른쪽도 똑같이 한다.
5. 양손을 어깨 높이에서 벌렸다가 오므리는데 양 손등과 팔꿈치가 닿게 한다. 같은 동작을 앞쪽, 오른쪽 다시 앞쪽, 왼쪽으로 4번 한다.
6. 양손을 깍지끼어 머리위로 올리고 손바닥을 하늘로 향하게 하여 오른쪽, 왼쪽으로 허리를 돌린다.
7. 양손을 깍지끼어 손바닥을 하늘로 향하게 하여 머리위로 올리고 오른쪽, 왼쪽 옆구리 근육을 늘려준다.
8. 오른손은 어깨위로, 왼손은 허리로 하여 등뒤에서 양손이 만난다. 반대쪽도 똑같이 한다.

**표 6. “스트레칭” 품새와 분석**

9. 양손을 깎지끼어 손바닥으로 땅바닥을 짚는다. 이때 무릎을 굽히지 않는다.
10. 양손을 깎지끼어 등뒤로 올리고 허리를 굽힌다. 이때 무릎을 굽히지 않는다.

**치유효과**

1. 좌.우 흉쇄유돌근, 목 근육(목삼각근,광경근 등), 양팔 근육(삼각근, 능형근,상완 근)과 어깨근육(승모근,삼각근 등), 가슴(대흉근), 허리근육(내복사근, 외복사근, 중둔근 등), 옆구리 근육(복사근 등), 가슴근육(대흉근 등), 다리근육(대퇴이두 근, 비복근 등) 등 전신의 근육을 늘려준다.
2. 몸을 유연하게 하고 어혈을 풀고 담을 삭힌다.
3. 혈액과 임파의 순환이 잘되게 하여 근육과 힘줄의 기능을 높인다.
4. 잘못된 자세로 굳어진 신체조직의 유연성을 길러 유착과 뭉침을 막는다.
5. 척추를 견인하는 효과가 있어 요통 등에도 좋다(홍철원, 2003).
6. 빼놓아진 몸의 균형을 바로 잡아준다(노연우, 홍철원, 유명옥).
7. 척추와 관절의 가동범위를 늘려준다.

<sup>6)</sup>국악중단으로 서양음악 5/8박을 나타낸다.

**표 7. “관절 돌리기” 품새와 분석**

**음악 기감**

- 음악은 진도아리랑 본질 5절과 후렴 6절로 세마치 88장단을 이용하였다.

- 전주는 전통무용 기본 춤사위이다.

- 기감은 목, 어깨, 주관절, 손목관절, 허리, 무릎, 발목 등 전신의 관절부위에서 느낀다.

**품새의 세부동작**

1. 머리를 뒤로 천천히 2장단까지 젖히고 다시 앞으로 천천히 젖힌다. 빠르게 1장단씩 앞뒤로 4번 반복한다.
2. 머리를 오른쪽으로 천천히 2장단으로 돌리고 다시 오른쪽으로 돌린다. 빠르게 1장단씩 4번 좌우로 반복한다.
3. 머리를 오른쪽으로 2장단까지 천천히 누고, 다시 천천히 오른쪽으로 한다. 1장단씩 빠르게 4번 반복한다.
4. 머리를 오른쪽으로 4번, 왼쪽으로 4번 돌린다. 이때 어지러우면 천천히 돌린다.
5. 가운데 손가락을 견정혈<sup>7)</sup>에 대고 양팔을 뒤로 앞으로 2장단씩 돌린다. 2번 반복한다
6. 양팔을 어깨 높이로 길게 펴고 양 손목을 2장단씩 앞뒤로 돌린다. 2번 반복한다.
7. 왼손엄지는 척백<sup>8)</sup>혈을 중지는 소해(小海)<sup>9)</sup>혈을 누르고 주관절을 2장단씩 오른쪽, 왼쪽으로 2번 반복하여 돌린다. 왼손도 반복한다.
8. 양손으로 허리를 잡고 오른쪽으로 4번, 왼쪽 4번 4장단씩 돌린다.
9. 무릎을 모으고 양손으로 무릎을 누르며 오른쪽 왼쪽으로 4장단씩 돌린다.
10. 오른쪽 발가락을 뒤집어 땅에대고 2장단 돌린다. 왼쪽도 같이 한다.

**치유효과**

1. 머리-발끝까지 관절을 돌려 강화시키고 오십견, 중풍 등을 치유, 예방한다.
2. 관절에서 주리(땀구멍을 비롯하여 피부호흡을 진행 하는곳)를 열어주고 열기를 나게 하며, 경맥을 소통시키므로 몸의 활동능력을 높여준다.
3. 관절부위의 혈행을 좋게 하여 몸이 가벼워지고 근육과 힘줄, 인대의 혈액순환이 잘되게 하여 영양상태를 좋게 하며 피로를 풀리게 한다.

**표 7. “관절 돌리기” 품새와 분석**

4. 말초신경을 자극하여 신경의 재생능력을 높이고 관절의 기능을 원활하게 하며 조직의 유착이나 위축, 강직을 막는다. 어깨 돌리기는 오십견과 두통을 예방하고 치유한다(홍철원, 2003).

<sup>7)</sup>정창현, 백유상. (주춘재 저). 2005. 담 경락으로 오십견이나 중풍 등을 치료한다.

<sup>8)</sup>팔꿈치 안쪽의 움푹 들어간 곳으로 폐 경락이며 해수, 천식, 각혈 등을 치료한다.

<sup>9)</sup>정창현, 백유상, (주춘재 저). 2005. 소장경락으로 두통, 어깨나 팔꿈치 등이 아픈 것을 치료한다.

**표 8. “소주천 품새”와 분석**

**음악 기감**

- 준비운동의 음악인 폴모리아의 연주 아리랑 경음악 48장단을 이용하였다.

- 기감은 임 독맥의 중요한 혈들을 위주하여 전신에서 느낀다.

**품새의 세부동작**

1. 왼손 중지로 꼬리뼈를 시작으로 손을 교대하며 혈을 짚어나간다. 회음, 미려, 명문, 대추, 옥침, 백회, 인당, 은교, 승장, 연천, 천돌, 전중, 신궤, 기해, 관원~
2. 왼손은 배꼽앞에 오른손은 살짜 손목을 뒤집어 허리 뒤로 간다.
3. 호흡과 함께 좌우로 반복을 한다
4. ‘아리랑 아리랑 아라리요 아리랑 고개로 넘어간다’ 후렴 가사와 함께 동작을 같이 한다.

**치유효과**

1. 소주천 회로는 우리 몸의 전신에 기를 공급하는 거대한 창고이다.
2. 기경팔맥과 12경맥에 기를 공급한다.
3. 모든 양의 경락은 독맥에서, 음의 경락은 임맥에서 많은 에너지를 받는다.
4. 임 독맥의 경락을 자극하여 혈액순환을 돕고 면역력을 높여 인간이 가지고 있는 자연치유력을 극대화시켜 건강한 체질이 된다.
5. 인체의 음양을 조절 통괄한다(고정환, 2007).

소주천 아리랑은 정규 품새에 들어 있지 않아 경우에 따라서 생략하기도 하지만 소주천 혈위의 암기를 위해 마무리 단계에서 시행하였다.

<sup>10)</sup>자진모리(2/4박자)에서 파생된 토속장단으로 ‘땡따쿵따쿵’이다.

**표 9. “골반 빼기” 품새와 분석**

**음악 기감**

- 음악은 연평도 난봉가로 물허벅장단이며 후렴 8장단을 이용하였다.

- 기감은 허리와 엉덩이, 옆구리, 고관절 및 하체근육 등에서 느낀다.

**품새의 세부동작**

1. 양발은 어깨넓이로 한다.
2. 양손은 손목을 구부려 허리에 댄다.
3. 머리와 발은 움직이지 않고 허리를 오른쪽, 왼쪽으로 최대한 빼준다.
4. 양쪽 교대로 7회 반복한다.
5. 8번째는 다음 동작의 자세를 위하여 오른쪽으로 허리 돌린다.

**치유효과**

1. 허리와 엉덩이, 옆구리 및 하체 근육을 튼튼히 하고, 골반과 허리를 튼튼하게 해준다.
2. 신장, 방광, 간, 담, 비장, 위장 경락을 활성화한다.
3. 비뇨생식기, 좌골신경통, 소화불량, 하지마비, 비만, 당뇨, 탈모 등을 예방, 치유한다(노연우, 1978).
4. 운동을 하면 열이 나고 체온이 높아진다. 체온이 높은 사람은

표 9. “골반 빼기” 품새와 분석

면역력이 높다. 체온이 1°C 떨어지면 30% 면역력이 감소하며 체온이 1°C 올라가면 5.6배 면역력이 상승한다고 한다(김기현, 아보도 오루저, 2008).

표 10. “허리틀기” 품새와 분석

**음악 기감**

- 음악은 연평도난봉가로 본질 8장단을 이용하였다.  
- 기감은 허리와 신장, 옆구리 및 하체근육 등이다.

**품새의 세부동작**

1. 양발은 어깨 넓이로 하고 양손은 손등을 허리에 댄다.
2. 머리와 발은 움직이지 않고 허리를 좌.우로 틀어준다.
3. 좌우로 7동작을 하고 다음 동작을 위하여 왼손을 위로 올린다.

**치유효과**

1. 비장, 간장, 신장, 위장, 담, 방광 경락을 활성화한다.
2. 허리근육과 복근을 강하게 하고 생명의 근원인 신장을 활성화시켜 척추를 강하게 한다.
3. 비노생식기, 좌골신경통, 소화불량, 탈모, 피로회복, 정력증강, 비만 등을 예방하고 치유한다(노연우, 1978).

표 11. “상하로 팔 올리기” 품새와 분석

**음악 · 기감**

- 음악은 연평도 난봉가 후렴 8장단을 이용하였다.  
- 기감은 폐와 심장, 겨드랑이, 옆구리, 허리 등이다(이형환 등, 2012a, 2012b).

**품새의 세부동작**

1. 양발은 어깨 넓이로 하고 양팔 상.하로 짝짝 뻗어 올려준다.
2. 오른팔, 왼팔 교대로 7번을 하고 마지막에 다음 동작을 위하여 오른손을 뒤로 한다.

**치유효과**

1. 폐와 심장, 그리고 복부의 내장을 상.하로 늘려주어 폐활량을 늘려주고 변비를 해소한다(유명옥, 2012).
2. 겨드랑이의 입파선을 자극하여 몸의 노폐물을 배설하고 혈액 순환을 돕는다(고정환, 2007).
3. 간경, 담경, 심장, 심포 경락을 강화하고 어깨, 가슴, 복부, 허리 등 상체의 근육을 이완시켜준다(이병국, 2002).
4. 기관지염, 폐결핵 등 호흡기질환, 심장병, 늑막염, 피부질환, 탈수, 뇌질환에 좋고 횡격막도 강화시킨다(노연우, 1978).

표 12. “팔 앞뒤로 하기” 품새와 분석

**음악 기감**

- 음악은 연평도 난봉가 본질 8장단을 이용하였다.  
- 기감은 폐와 심장, 겨드랑이, 복부 등에서 느낀다.

**품새의 세부동작**

1. 양발은 어깨 넓이로 하고 한 팔은 앞으로 한 팔은 뒤로 교대로 상하로 짝짝 뻗어 올려준다.
2. 오른팔, 왼팔 교대로 7번을 하고 마지막에 다음 동작을 위하여 양팔을 어깨 높이로 한다.

**치유효과**

1. 폐와 심장, 그리고 복부의 내장을 좌우로 늘려주어 폐활량을 늘려 주고 변비를 해소한다(유명옥, 이형환, 2012).
2. 겨드랑이의 입파선을 자극하여 몸의 노폐물을 배설하고 혈액 순환을 돕는다(유명옥, 이형환, 2012).
3. 비장, 간경, 신경, 위장, 담 경락을 강화하고 어깨, 가슴, 복부, 허리 등 상체의 근육을 이완시켜준다(김승수, 1990).
4. 호흡기, 심장병, 피부질환, 요통 등에 좋다(노연우, 1978).

표 13. “한 팔씩 접기” 품새와 분석

**음악 기감**

- 음악은 연평도 난봉가 후렴이며 8장단을 이용하였다.  
- 기감은 어깨와 팔, 근육 등에서 느낀다.

**품새의 세부동작**

1. 양팔을 어깨 높이에서 오른쪽 주먹을 어깨 위로 가져간다. 왼쪽 팔은 그대로 편 상태에서 상.하 교대로 8회씩 꺾어준다.
2. 다음 동작을 위하여 마지막에 두 손을 모아 앞으로 내려준다.

**치유효과**

1. 어깨관절 및 주관절을 강화하고 몸의 균형(중심)을 잡아주며 상체와 팔의 근육을 강하게 해준다(유명옥, 2012).
2. 폐, 대장, 심장, 삼초 등의 경락을 강화한다(김승수, 1990).
3. 신경통이나 수전증, 중풍, 스트레스 해소, 다이어트, 뇌질환, 안질환, 청각장애, 빈혈 등에 좋다(노연우, 1978).

표 14. “팔 접었다 펴기” 품새와 분석

**음악 기감**

- 연평도 난봉가 본절이며 8장단을 이용하였다.  
- 기감은 전관절, 주관절, 양팔근육 등에서 느낀다.

**품새의 세부동작**

1. 양 팔을 들어 머리 위로 올렸다가 어깨높이에서 두 번 쳐주고 다시 올렸다가 내린다.
2. 2장단씩 4회 반복한다.

**치유효과**

1. 상체의 관절과 근육을 발달시킨다((김선득, 1998).
2. 폐, 대장, 심장, 소장, 심포, 삼초, 담경락 등을 강화한다(김승수, 1990).
3. 어깨 및 주관절 강화, 중풍, 스트레스 해소, 두통, 빈혈 등을 치유한다(김선득, 1998).
4. 림프절을 활성화시켜 면역력을 높이며, 특히 여성들의 유방암 예방에 좋다(유명옥, 2012).
5. 평소애 사용하지 않던 구석구석의 근육을 이완시켜준다.
6. 자율신경의 조절로 우울증을 감소시키고 행복감을 높여준다(이형환, 2012).

표 15. “양팔 앞뒤로 돌리기” 품새와 분석

**음악 기감**

- 음악은 연평도 난봉가 후렴으로 16장단을 이용하였다.  
- 기감은 복부의 내장과 근육, 척추와 허리근육, 팔근육 손끝 등에서 느낀다.

**품새의 세부동작**

1. 양발은 어깨 넓이로 하고 양팔을 앞으로 천천히 2장단에 한번씩 2번, 1장단에 한번씩 빠르게 4번 돌린다.
2. 반대로 뒤로 같은 방법으로 한다.
3. 앞, 뒤 교대로 2번씩 반복한다.

**치유효과**

1. 심장과 폐를 강화시키고 상체와 팔의 근육을 발달시키며 전신의 혈액 순환을 돕는다.
2. 육장육부의 모든 경락이 강화된다.
3. 심장질환. 폐질환. 뇌질환. 자율신경조절. 소화 장애. 변비. 혈압조절 오십견 등에 좋다.
4. 빠른 장단의 음악과 함께 하는 운동은 심박동이 활성화되고 심장 박동의 활성화는 기와 혈을 순환시켜 피로와 스트레스를 풀어준다.

표 16. “양팔 옆으로 돌리기” 품새와 분석

**음악 기감**

**표 16. “양팔 옆으로 돌리기” 품새와 분석**

- 음악은 연평도 난봉가 본절이며 16장단을 이용하였다.  
- 기감은 폐와 심장, 비.위장, 간.담, 그리고 어깨관절과 근육, 옆구리 근육등이다.

**품새의 세부동작**

1. 양발은 어깨 넓이로 하고 양팔을 오른쪽으로 천천히 2번 빠르게 4번 돌린다.
2. 반대로 왼쪽으로 같은 방법으로 한다.
3. 4장단씩 오른쪽, 왼쪽 교대로 각각 2번 반복한다.

**치유효과**

1. 간.담과 신장. 방광등 내장을 강하게 하고 허리근육도 발달시키므로 허리에 힘이 좋아진다(김홍경, 2000).
2. 전신의 모든 경락이 다 강화된다(고정환, 2007).
3. 정력강화, 장부의 하수방지, 소화력 증강, 면역력증강, 장염이나 변비 등에 좋다(노연우, 1978).
4. 이 동작은 전신의 기를 돌리는 운기운동이다(유명옥, 2012).

**표 17. “허리 젖히기” 품새 분석 및 치유효과**

**음악 기감**

- 음악은 연평도 난봉가 후렴 16장단을 이용하였다.  
- 기감은 목, 복부, 허리, 다리 등 전신의 근육과 겨드랑이, 경추, 척추, 요추 등과 복부 등에서 느낀다.

**품새의 세부동작**

1. 양손을 뒤로 한번 돌리고 다시 돌리다가 허리를 뒤로 꺾고 양손을 신장에 대고 다시 양손을 앞으로 돌리며 허리를 앞으로 숙여 손바닥이 땅에 닿게 하며 숨을 내쉰다.
2. 4장단씩 앞뒤 교대로 2회 반복 한다. 이때 무릎을 굽히지 않는다.

**치유효과**

1. 목과 허리와 장부의 기능을 강화하는 운동으로 허리와 복근을 이완시키고 소장. 대장을 강하게 하며 하체에도 좋은 운동이다.
2. 육장육부의 경락을 다 강화시킨다.
3. 정력증강, 소화력 증강, 변비, 장염, 다이어트, 요통, 설사, 스트레스 해소. 우울증 등에 좋다.
4. 나이가 들면 사람은 대개 앞으로 굽는다. 앞으로 굽으면 걸순해 지기는 하지만 의욕이 없고 우울해진다. 뒤로 젖히는 자세는 용기가 생기고 비전이 나오고 회춘이 된다. 배꼽을 하늘로 향하는 자세는 놀려있던 간의 기운이 활성화된다. 흉추의 혼문(魂門), 요추의 명문, 옆구리의 경문, 가슴의 기문(期門), 허벅지 안쪽의 기문(箕門) 등 인체의 기혈의 들을 열어 주는 동작으로 인체를 활력있고 건강하게 한다(조용헌, 2013).

**표 18. “팔 돌려 옆구리 늘이기” 품새 분석 및 치유효과**

**음악 기감**

- 음악은 연평도 난봉가 본절 16장단을 이용하였다.  
- 기감은 비.위장, 간, 담과 겨드랑에서 느낀다.

**품새의 세부동작**

1. 양손을 좌측으로 돌리면서 머리와 허리를 좌측으로 숙이고 왼손으로 허리를 받친다.
2. 허리를 늘이며 숨을 길게 내쉰다.
3. 반대로 양손을 우측으로 돌리고 머리와 허리를 우측으로 숙이며 오른손 허리를 받친다.
4. 4장단씩 좌우 4번을 반복한다.

**치유효과**

1. 팔의 근육과 복근 및 흉쇄유돌근, 옆구리, 하체 근육을 강화한다(유명옥, 2012).
2. 육장육부의 경락을 다 강화시키며 특히 간, 담경락을 강하게 한다(김홍경, 2000).

**표 18. “팔 돌려 옆구리 늘이기” 품새 분석 및 치유효과**

3. 간질환, 담석증, 안질환, 좌골신경통, 안질환, 편두통 등에 좋다(노연우, 1978).

**표 19. “허리 굽혀 팔 펴기” 품새와 분석**

**음악 기감**

- 음악은 연평도난봉가 후렴 8장단을 이용하였다.  
- 기감은 허리, 엉덩이, 장딴지와 손끝, 겨드랑에서 느낀다.

**품새의 세부동작**

1. 몸을 앞으로 숙이고 왼손으로 오른쪽 복사뼈를 누르며 오른손은 하늘을 향한다. 시선은 오른쪽 손끝을 본다.
2. 반대로 오른손으로 왼쪽 복사뼈를 누르며 왼손은 하늘을 향한다. 시선은 왼쪽 손끝을 본다.
3. 위의 동작을 팔을 좌우로 천천히 1장단에 한번씩 4번, 1장단에 2번씩 빠르게 7번 반복한다.
4. 8번째는 다음 동작을 위하여 일어선다.

**치유효과**

1. 요추와 척추를 강하게 하고 교정하며 흉쇄유돌근 및 어깨와 팔 근육, 하체 근육을 강하게 한다(이승현, 2000).
2. 육장육부의 경락을 다 소통시킨다(김홍경, 2000).
3. 빈혈, 좌골신경통, 생리통, 비뇨기질환, 신경통, 심장병 등에 좋다(노연우, 1978).

**표 20. “무릎 굽혔다 펴기” 품새와 분석**

**음악 기감**

- 음악은 연평도 난봉가 후렴으로 8장단을 이용하였다.  
- 기감은 백회, 단전, 회음, 무릎관절과 오금 등이다.

**품새의 세부동작**

1. 양손은 허리에 하고 양발은 어깨넓이로 하여 무릎을 폼다 오므렸다 한다.
2. 호흡은 굴신에 내쉰다. 3. 4회 반복한다.

**치유효과**

1. 상기된 열을 아래로 내려 준다(유명옥, 2012).
2. 각 경락을 조절하며 몸의 균형을 잡아준다(김홍경, 2000).
3. 무릎관절을 강화한다.

**표 21. “한쪽씩 무릎 펴기” 품새와 분석**

**음악 기감**

- 음악은 연평도난봉가 본절로 8장단을 이용하였다.  
- 기감은 무릎과 오금, 팔근육 등으로 느낀다.

**품새의 세부동작**

1. 오른손으로 오른쪽 무릎을 누르며 오금을 펴고 다리 안쪽의 근육을 2장단 동안 늘여준다.
2. 반대로 하여 좌우로 교대하며 각각 2회씩 반복한다.

**치유효과**

1. 다리 안쪽의 근육을 강화하며 고관절과 무릎 관절을 튼튼히 해준다.
2. 간장, 비장, 위장, 방광, 신장경락 등을 강화한다(김홍경, 2000).
3. 생식기질환, 좌골신경통, 안질환, 혈액순환강화, 관절염, 하체 강화, 요실금, 소화불량 등에 좋다(노연우, 1978).

**표 22. “팔 펴고 다리 들기” 품새와 분석**

**음악 기감**

- 음악은 연평도난봉가 후렴으로 8장단을 이용하였다.  
- 기감은 흉.복부와 대퇴부 근육, 겨드랑이와 양팔근육 등이다.

**품새의 세부동작**

1. 팔 펴고 다리 들기는 사지운동으로 양팔을 어깨 높이만큼 벌리

**표 22.** “팔 펴고 다리 들기” 품새와 분석

고 오른쪽 무릎을 들어올렸다가 양팔을 엇갈려 안으며 발을 내려놓는다.  
2. 반대로 하여 양쪽을 교대로 2회씩 반복한다.

**치유효과**

1. 전신의 골격과 어깨, 가슴 그리고 사지의 근육을 튼튼히 한다.
2. 전신의 모든 경맥을 강화한다.
3. 심장병, 정신이상, 오심건, 안질환, 두통, 팔꿈치 통증, 히스테리, 소화불량, 환각, 불면증, 피부질환 등에 좋다(노연우, 1978).
4. 부교감신경을 활성화시켜 진장은 물론 마음의 행복감을 줄 수 있다(이형환, 2012).

**표 23.** “팔 올려 손뼉 치며 다리 들기” 품새와 분석

**음악 기감**

-음악은 연평도난봉가 본절 8장단을 이용하였다.  
-기감은 손끝과 발끝, 겨드랑이와 고관절, 대퇴부, 근육 등이다.

**품새의 세부동작**

1. 한쪽 다리를 앞으로 엉덩이 높이만큼 직각으로 올리고 양손은 머리 위에서 마주친다.
2. 오른쪽, 왼쪽 교대로 8회 반복한다.

**치유효과**

1. 어깨, 가슴, 하체와 엉덩이 근육 등을 발달시키고 겨드랑이에 임파선을 자극하여 노폐물을 배출한다.
2. 전신의 12경맥을 강화한다.
3. 중풍, 심장병, 환각, 착각, 불면증, 정신이상, 두통, 폐질환, 피부질환 소화불량, 인후염, 복통, 야뇨증, 방광염, 생식기 질환 등에 좋다(이승현, 2007).

**표 24.** “양손 모아 뒤로 돌아오기” 품새와 분석

**음악 기감**

-음악은 연평도난봉가 후렴 8장단을 이용하였다.  
-기감은 목, 어깨와 옆구리 근육 등에서 느낀다.

**품새의 세부동작**

1. 양손을 앞으로 들어 허리를 틀며 오른쪽으로 돌렸다가 내리고 다시 들어 올려 왼쪽으로 허리를 틀며 돌린다.
2. 양쪽을 교대로 각각 2회씩 4회 반복한다.

**치유효과**

1. 경추, 요추 강화하며 복근과 허리근육, 팔 근육을 발달시킨다.
2. 간, 담, 비장, 신장, 소장, 삼초경락을 강화(고정환, 2005).
3. 두통, 좌골신경통, 생식기질환, 방광염, 목디스크, 당뇨, 생리불순, 비만척각장애, 변비, 불임등을 예방 치유한다(노연우, 1978; 유명옥, 2012).

**표 25.** “옆구리 늘이기” 품새와 분석

**음악 기감**

-음악은 연평도난봉가 본절 8장단을 이용하였다.  
-기감은 양옆구리, 목근육, 겨드랑이 등에서 느낀다.

**품새의 세부동작**

1. 왼손은 왼쪽 옆으로 내리고 오른손은 오른쪽 위로 올리며 오른쪽 옆구리 근육을 늘려준다.
2. 양손을 어깨높이로 올렸다가 옆구리 환도혈을 쳐준다.
3. 오른손은 오른쪽 옆으로 내리고 왼손은 왼쪽 옆구리로 올리며 왼쪽 옆구리 근육을 늘려준다.
4. 양쪽을 교대로 2회씩 4회 반복한다.

**치유효과**

1. 옆구리, 목근육 강화하고 머리로 가는 혈류량을 늘려준다.
2. 간, 담, 비장, 위장, 심포, 심장경락을 강화한다.

**표 25.** “옆구리 늘이기” 품새와 분석

3. 신장, 방광을 좋게 하여 허리를 튼튼히 하고 생식기질환, 소화불량, 신장염, 방광염, 당뇨, 생리통, 불임, 뇌경색, 심장병, 정서적 불안, 목디스크 등에 좋다(노연우, 1978; 이승현, 2000; 유명옥, 2012).

**표 26.** “양팔 모아들고 걷기” 품새와 분석

**음악 기감**

-음악은 연평도난봉가 후렴 8장단을 이용하였다.  
-기감은 양팔과 양다리 등 전신에서 느낀다.

**품새의 세부동작**

1. 양손, 양발을 같은 방향으로 하여 좌우로 움직이며 엄지 발가락에 힘을 주어 중심을 잡으며 걷는다.
2. 양쪽 16회 반복한다.

**치유효과**

1. 엄지발가락에 힘을 주어 걸으므로 몸의 중심과 균형이 잡히고 척추와 요추를 바르게 하여 허리를 튼튼하게 한다.
2. 육장육부 모든 경락을 강화한다.
3. 가슴과 어깨근육, 하체근육을 발달시키며 특히 비장과 간장에 좋고 심장으로 드는 정맥의 피돌이를 돕는다.
4. 생식기질환, 소화불량, 안질환, 폐질환, 소화불량, 좌골 신경통, 설사, 변비, 구강건조, 불임, 건망증, 당뇨, 면역력 강화 등에 좋다(노연우, 1978; 이승현, 2007; 고정환, 2005).

**표 27.** 마무리 “숨 고르기” 품새와 분석

**음악 기감**

-음악은 폴모리아의 경음악 연주로 본절과 후렴 3절 48장단이다.  
-기감은 전신에서 느낀다.

**품새의 세부동작 (그림 3)**

1. 준비운동의 품새와 같다.
2. 천천히 심호흡으로 마무리한다.

**치유 효과**

1. 폴모리아의 아리랑 연주로 가벼운 율동과 호흡으로 체내의 사기와 탁기, 병기, 독기 그 밖의 냄새나 노폐물 등을 밖으로 내보내고 단전에 새 기운을 모은다(노연우, 1978; 유명옥, 2012).

**결 론**

아리랑의 다양한 활용을 위해 아리랑선무를 개발하고 이를 자연치유의 한 영역인 전통음악치유로 활용하기 위하여 체계적이고 학술적인 연구를 하였다.

새로 개발한 아리랑선무는 크게 노래 부르기와 양생동작으로 구분하여 구성하였으며, 품새는 아래와 같이 8단계로 구성되었다.

제1단계에서는 품새 동작을 위해서 “아리랑 부르기” 단계에서 아리랑 5곡을 불렀으며, 장단은 “세마치, 엇모리”를 사용하였고, “소리수련”의 단계로 하였다. 곡은 본 아리랑, 해주아리랑, 밀양아리랑, 강원도 아리랑, 진도 아리랑이었고 장단 수는 아리랑 총 324장단이였다.

제2단계에서는 품새 동작을 위해서 “몸풀기”를 단계이며 폴모리 악단이 연주하는 본 아리랑 경음악을 들으며 준비운동을 하였다. 장단은 “세마치” 48장단이였다.

제3단계에서는 품새 동작을 위해서 “아리랑 기공” 단계이

며 후렴을 포함한 본 아리랑 2곡을 부르며 복부 지압을 하였다. 순서는 명치, 상행결장, 횡행결장, 하행결장, 방광이며 장단은 “세마치” 40장단이었다.

제4단계에서는 폼새 동작을 위해서 “아리랑 운기” 단계이며 해주 아리랑 3곡을 부르며 맛사지를 하였다. 시계반대 방향으로 배꼽을 중심으로 오른쪽, 왼쪽, 위, 아래, 양쪽 옆구리로 장단은 세마치 56장단이었다.

제5단계에서는 폼새 동작을 위해서 “아리랑통기” 단계이며 밀양아리랑 3곡을 부르며 전신 두드리기를 하였다. 복부와 신장, 양쪽 가슴과 팔, 다리 순서이며 경락의 유주방향으로 하였다. 장단은 세마치 56장단이었다.

제6단계에서는 폼새 동작을 위해서 “아리랑 스트레칭” 단계이며 순서는 목, 어깨, 팔, 허리, 다리이며 강원도아리랑 4절로 엇모리 36장단이었다.

제7단계에서는 폼새 동작을 위해서 “아리랑 관절 돌리기” 단계이며 순서는 목, 어깨, 팔, 손목, 허리, 무릎, 발목이며 진도아리랑 5절로 세마치 36장단이었다.

제8단계에서는 폼새 동작을 위해서 “유산소 운동” 단계이며 연평도난봉가 5절이며 물허벅장단 176장단이었다.

이상의 아리랑선무 폼새를 수행하면서 전신적인 치유의 효과가 높게 나타났으며, 전통 아리랑음악을 이용한 자연치유요법으로써 입증이 되었다. 앞으로 아리랑선무가 국민의 건강증진과 행복한 문화생활에 크게 기여가 되기를 바란다.

## 참고문헌

고정환. 2007. 경락동의보감. 북 플러스. 서울.  
 고정환. 2005. 경락 맛사지 15분. 북 플러스. 서울.  
 김경태, 하헌주, 이형환. 2013. 온열요법과 생기도테라피가 인체생리에 미치는 자연 치유효과. 한국자연치유학회지(J. Naturopathy) 2(1): 29-43.  
 김승수. 1990. 화타경 경혈치료 비법. 성한출판사. 서울.  
 김연갑. 2002. 북한 아리랑 연구. 청송. 서울.  
 김연갑. 2006. 아리랑 시원설 연구. 도서출판 명상. 서울.  
 김연갑. 2011. 아리랑, 민족문제와 중국사태에 대한 이해와 대책.  
 김유복, 나선희, 김수영, 이형환. 2012. 피부증식 미생물에 대한 목초액의 항균 효과. J. Naturopathy 1(1): 77-83.  
 김유복, 이형환. 2013. 목초액의 표재성진균증 임상치유 효과. J. Naturopathy 2(1): 1-11.  
 김태곤. 2003. 음악이 인체의 건강 상태와 스트레스 정도에 미치는 영향. 경산 대학교 박사학위논문.  
 김호언. 2008. 소리 지르면 건강해진다. 한성출판기획. 서울.  
 김홍경. 2000. 경락의 신비. 식물추장.  
 과학동아. 2013. 3월호. 동아사이언스.

과학동아. 2013년 10월호. 동아사이언스. p.16.  
 광동열. 2012. 자발공의 행태개발과 인체의 파동감지능력연구. J. Naturopathy 1(1): 21-29.  
 광동열. 2012. 심신치유효과를 위한 자발공의 행법 및 행공수련 프로그램 개발 연구. 동방대학원대학교 박사학위논문.  
 노연우. 1978. 맺돌운기보감. 일화계창조원. 서울.  
 박정련. 2009. 감정치유를 위한 퇴계의 음악 활용에 관한 소고. 한국양명학회 논문집. 양명학 제22호 4월호.  
 유명옥. 2008. 민요소리기공. 전통음악치유협회. 서울.  
 유명옥. 2011. 치유의 노래 아리랑 부르면 건강해진다. 다우. 서울.  
 유명옥, 이형환. 2012. 민요 아리랑의 인식, 선호도와 자연치유 체험에 관한 연구. J. Naturopathy 1(1): 46-54.  
 유명옥. 2013. 내손을 약손으로. 한국전통음악 치유협회.  
 이보구, 이형환. 2012. 산림의 피톤치드요법이 인체생리대사에 미치는 영향. J. Naturopathy 1(1): 14-20.  
 이석복, 이형환. 2013. 견관절 근육 가동범위 이상 환자의 기치유과정의 효 율성. J. Naturopathy 2(1): 54-66.  
 이석복. 2013. 온열요법과 기치유요법이 어깨의 근통증 및 관절가동범위에 미치는 영향. 동방대학원대학교 박사학위논문.  
 이석하, 이형환. 2013. 난간전에 의한 불임치유 증례보고. J. Naturopathy 2(1): 83-88.  
 이승헌. 2000. 증상별 단학도인체조. 한문화. 서울.  
 이승헌. 2005. 뇌호흡. 한문화. 서울.  
 이승헌. 2007. 걸음아 날 살려라. 한문화. 서울.  
 이승헌. 2008. 뇌파 진동. 브레인 월드. 서울.  
 이형환, 이응철, 고은애. 2008. 자연치유학. 아트하우스.  
 이형환, 김종근, 홍성진. 2012a. 우주생기도의 이론과 실제. J. Naturopathy 1(1): 30-37.  
 이형환, 김종근, 하헌주b. 2012. 우주생기도 테라피의 이론과 실제. J. Naturopathy 1(1): 38-45.  
 임혜성. 2013. 한국민요를 활용한 음악치료의 논리적 근거 연구. 동국대학교 석사학위논문.  
 전통공연예술진흥재단. 2009. ‘2009 아리랑세계화 국제심포지엄. 문화체육관광부. 서울.  
 정창현, 백유상(주춘재 저). 2005. 경락, 경혈. 청흥. 서울.  
 조용헌. 2013. 조선일보. 조용헌 살롱(동양학 강의 발췌).  
 천준협, 변미경, 심수명, 이형환. 2012. 말기암 환자의 통증과 불면증 감소를 위한 현실요법 프로그램 개발과 효과 연구. J. Naturopathy 1(1):55-64.  
 최성형. 2009. 담적. 헬스조선. 서울.  
 한국문화컨텐츠진흥원. 2008. 한국문화컨텐츠.  
 홍철원. 2003. 경락, 지압, 점골 맛사지. 도서출판 삶과 벗.  
 Leeds, H. 2010. The power of sound-How to be healthy and productive using music and sound. 2<sup>nd</sup> ed., Healing Arts Press.  
 Lee, C.M. 2009. Arirang's massage of harmony to the world.  
 Manners, P.G. 2008. Cymatic therapy. American Cancer Society.