

『 (사)대한우슈협회 』
지도자(생활체육) 교육 교재



(사)대한우슈협회

2017 성공한 지도자의 길

이론 교육

- ◆ 나는 진정한 기공 태극권에 지도자인가?
 - 지도자 자신과 질문
- ◆ 나는 어떤 방법으로 지도하는가?
 - 교실활성화에 필요한 요소
 - 지도자의 역할
- ◆ 지도자의 나인레버(Nine Lever) 구축하기
성공한 지도자가 가장먼저 갖추어야 9가지 조건
- ◆ 기공 태극권 지도 시 필요 이론

실기 지도순서

- ◆ 마찰공법, 타공법(보건공)
- ◆ 혼원 전사공
- ◆ 전사공 응용 동작
- ◆ 태극팔법 실기

(사)대 한 우 슈 협 회

지도자 자신과 질문

1. 자신이 지도자로 활동하는 확실한 이유
2. 나는 지도하는 이 종목에 대한 어느 정도에 지식과 경험이 풍부 한가?
3. 나는 자신에 대하여 어느 정도 투자 하는가?

1년 : 원, 몇 시간 : 시간

교실활성화에 필요한 요소

1. 지도자 자신이 지도하는 과목 어느 정도 열정이 있는 가?
 - 강사는 열정만으로 대는 것은 아니지만 강사에 기본이며 열정은 참여하는 사람에게 영향을 준다,
2. 참가자들에게 동기부여
 - 태극권교실 참여자들은 건강하고자 오는 참여자가95% 이상 이므로 건강에 대한 많은 지식을 전달 하여야한다.
3. 회원들과의 관계
 - 대접 받고자하면 남을 대접하라 지도자는 안내자이지 명령자가 아니다.
4. 자신감 있는 태도
 - 자신이 지도 하고 있는 모든 과정에 대한 자신감
5. 안전
 - 구급약 비치, 시작 전 회원들에 운동 중 주위 사항 설명

지도자의 역할

1. 지도자의 자질향상
 - 지도 방법 다양한 지도 방법구성(레크리에이션, 트레이닝, 스트레칭)실천의지 활달한 성격 도덕성 품성 신념 의사결정능력 칭찬미덕
2. 동호회원 및 체육관 회원의 관리
 - 동호회원 분들은 집중적인 교육보다는 다양한 정보 즐거운 프로그램이 접목 될 때 회원 확보에 효과
 - 체육관 회원은 전문적인 프로그램 원함 빠른 시일 내 효과를 바람
3. 지도자의 기능
 - 참여자 개인으로 하여금 집단구성원으로 여겨지도록 조장함으로서 집단 전체가 하나의 단체로 가능하도록 한다.
4. 개인 및 집단의 목표
 - 지도자는 개인 회원 및 동호회원의 목표 목적을 확인하고 회원들의 목표 발달을 위한 구체적인 지도 방법 구상

5. 회원동호회 조직

지도자는 관내회원 및 동호회조직을 이루어야 한다. (임원구성)

(관내 : 노인, 성인, 학생, 주부 클럽 화)

(관외 : 복지관, 공원, 동사무소)

학교 특기적성교육 또는 방과 후 프로그램 접목

동기유발(필요성)강조 목표설정 성취하도록 유도

6. 회원 관찰

회원 간에 갈등 협력적 방해자는 보상심리가 강함

처음에는 적극적 참여자가 비판적 참여자로 바뀌기 쉬움

지도자는 50%인기만 가지고 있으면 됨

회원들을 관심을 가지고 관찰 못하는 회원 격려 관심 가져야함

7. 지도자 이미지

지도자는 온화 하면서 다정다감해야 한다.

표정관리 철저(음~~~~~)하는 얼굴모양 유지

언어는 공손히(정중하고 친근하게)

인사말(밝고 분명하게)솔튼

사람을 처음 대할 때 어디를 보십니까?

눈47.2% 얼굴24.2% 몸 전체4.3% 기타21.5%

처음 보는 지도자 이미지 언어(인사말)에 95%결정

8. 지도자의 임무

회원들의 흥미와 요구를 반영하는 프로그램 기획 조직 실행

장소의 따른 프로그램 지도 보급

주기적인 특별 프로그램 실시(회원 분들의 관심 사)

안정사고 예방책(수련장소, 시설, 회원의 몸 상태 파악)

회원들과 긴밀한 의사 전달 체계구축

회원들 행동을 면밀히 관찰

주기적으로 수련과정 평가

9. 클럽의 발전방향

1 프로그램개발

2 홍보

3 시설

4 회원관리

5 협회위상 부각(발전)

- 프로그램개발 대상 별 원하는 선호도(부모 본인 원하는 비율)
 - 초 등 생 남 : 건강, 집중력, 호신, 비만(체형), 성장
 - 여 : 체형(비만), 집중력, 성장
 - 중 고 생 남 : 호신, 성장
 - 여 : 체형(비만), 호신, 성장
 - 일 반 남 : 건강 체형(비만)
 - 여 : 체형(비만), 건강
 - 노 년 : 건강 체형(비만)
 - 환 자 : 건강호전 된 프로그램
- 프로그램 선호도(2010년 지역사회건강조사표)
 - 초 중 고 남학생 : 운동, 스트레칭, 댄스
 - 여학생 : 스트레칭, 댄스, 운동,
 - 일 반 인 남 : 스트레칭, 단전호흡, 무술, 등산(여가활동), 수영 등
 - 노 년 : 차밍디스코, 포크댄스, 기공체조, 단전호흡
 - 질 환 자 : 물리치료 질병을 회복할 수 있는 운동요법
- 우리가 지도할 수 있는 자료로 등록하는 회원별 프로그램개발 지도
- 프로그램 차별화
- 홍보
 - 현수막 : 협회마크부각 지부 명 프로그램
 - 전단지 : 수련시오는 효과명시(회원 분들 관심사 제일 많음) 지역홍보지 포스터
- 시 설 : 회원이 방문 시 관찰하는 부분 지도자 이미지, 환경 시설
 - 환경(편하고 포근한 느낌(도색) 깔끔한 시설 간단한 측정기
- 회원관리 아주 중요함
 - 아무리 좋은 프로그램 과 시설 홍보능력을 갖고도 회원관리를 못하면 무용지물 회원 등록시 체형측정(체지방, 체중, 신장, 12종 체형) 정확한 주소 연락처 기록(신상 가족 관계) 주기적 평가 3개월~6개월 간격 건강상태 파악(질환자는 병원진찰결과 보관)
 - 수련 후 간단한 좌담회 회원 분들에 관심사 파악
 - 퇴관 회원 분들에게 주기적으로 건강 상식 또는 프로그램 회보 전달(지속적인 관심사표명) 다시 운동하고 싶은 욕구 촉진 포기하는 회원분에 정확한 사유파악 재등록 확률 분석관리
- 협회 위상부각
 - 중앙협회위상을 부각 시켜야한다.
 - 방법 : 학교 정부기관단체(체육회, 관공서) 프로그램 인정
 - 주기적인 국제교류

성공한 지도자가 가장먼저 갖추어야 9가지 조건

지도자가 갖추어야 할 성품

尊師敬親 重道守信 (존사 경친 중도수신)

중국에는 양자강의 물줄기처럼 오래도록 끊이지 않고 흐르는 전통 문화가 있다. 즉, 자신에게 지식을 가르쳐 주시고 사람의 도리를 일깨워 주신 스승을 존중하며, 자신이 어른이 되도록 키워 주신 집안 어른들을 존경하며 자연계와 양생의 규율(道)을 중시하며 신의를 지키는 사람이 되라는 사상들이다. 옛말에 “신위가 없는 사람은 가능성이 없다”라고 했다.

養生之道 品德爲本 (양생지도 품덕위본)

생명을 키워나가는 길(규율)에 있어서 중요한 것은 반드시 인체의 생명운동규율을 절대 역행하지 않고 지키는 것이다. 하지만 이보다 더욱 중요한 것은 바로 보다 좋은 품성을 갖추는 것이 양생의 근본이다.

기공 태극권 양생을 배우기에 앞서 열심히 익혀야겠지만 결코 이것을 빙자 하여 남을 속이거나 명예를 더럽혀서는 절대 안 된다.

□ 태도력

- 21세기는 불확실성의 시대, 어떤 태도로 세상을 바라 볼 것인가 -안정보다는 차별성에 주목하라
- 새로운 설계도를 가져라 -사고방식을 바꾸어라 -열의, 능력, 신뢰, 재미, 자부심

:

□ 창의력

- 상상의 힘, 창조적 시대, -실패는 창조에 싹, -창의력은 역경에서 발휘된다. -멀리보라, -기록에 습관을 가져라

세상은 창의력을 필요로 하고 있다.

기업과 비즈니스에서도 창의력이 있는 인재를 필요하듯이 우리 우수 지도자분들도 창의력이 있는 지도자가 필요하며 지도자 또한 창의력을 바탕으로 하는 창조적 프로그램으로 교실을 운영 하여야 될 것이다.

:

□ 절제력

- 나는 주인가 노예인가, -습관과 습관창조, -자기규율과 규칙을 가져라, -인내는 기적을 이룬다.
- 10년을 인내하면 무엇이든 이룬다. -한순간이 10년이 된다. -운동은 자기관리시작이다. -운동은 투자다. -운동은 준비다.

절제는 통제다. 통제하지 않으면 관리 되지 않고, 관리되지 않으면 그 어떤 것도 유지될 수 없다.

:

□ 소통력

- 당신은 세상과 제대로 소통하고 있는가, -말의 3가지 힘 병종구입 화종구출(病從口入 禍從口出),
- 상대 언어로 소통하기, -말에도 화장과 영양분이 필요하다. -지나친 솔직은 금물, -어떤 도구로 소통하느냐가 중요하다. -당신이 가지고 있는 도구의 사용법을 제대로 알고 있는가, -세상에서 가장 유용한 세 가지 도구(숨씨, 마음씨, 말씨)

:

□ 도전력

- 도전은 아름답다, -걸림돌과 디딤돌, 늦지 않아다, -의욕이 관건이다.
- 문제는 변화의속도 자신을 스스로를 폐기해야 승자가 된다 -도전의 방향은 안에서 밖으로 -도전의 기회는 오직 필드에 있다.

:

□ 회복력

- 원래의 상태로 돌아가는 것은 인간의 본성, -역경지수(AQ)가 관건이다, -실패에 대처하는 두 가지길, -용기의 자양분은 자신감이다, -실패에서 배운다, -실패의 5가지가치 실패는 더 나은 방법을 가르쳐준다. 실패는 당신 뭔가 노력했다는 증거이다. 실패는 경력보다 중요한 경험이다. 실패는 하나의 사건이다. 실패는 삶에대한 적극적인 자세를 나타낸다. -실패를 팝니다, -죽음에 이르는 6가지공포(사회적비판, 실연, 가난, 질병, 노령, 죽음) -당신이 생각하고 있는 것은 걱정인가 해결인가, 걱정에서 행방되는 방법(1. 무엇에 대한 공포인지 자세히 기록하라 2. 그것에 대해 당신이 할 수 있는 방법을 기록하라 3. 무엇을 할 것인가를 결정하라 4. 그 결단을 즉시 실행하라

:

□ 학습력

- 학습은 당신의 가능성을 열어줄 유일한 무기다. -무엇을 어떻게 배울 것인가(지식습득, 말하는 방법, 사는 법, 인간됨 배우기) -21세기의 가장 강력한 학습 주체는 조직 -전통복지에서 학습복지의 시대로 -핵심에 능력을 키워라 -프로가 돼라 -배움에 여덟 가지 법칙(설명이 중요하다, 시범도 중요하다, 모방은 창조의 원천이다, 반복하라 반복은 설명과 시범 모방을 원하는 목표로 연결시키는 통로다. -훈련은 기적을 이룬다. -프로는 훈련이 만든 결과다.

:

□ 실행력

- 아는 것보다 행동하는 것이 중요하다. -준비 발사 준비 -첫발을 내딛어라 -오늘을 경영하라 -당신에 미래는 오늘에 달려있다. -당신의 인생에서 가장 좋은 시간은? -오늘하루를 경영하라 -변화를 위해 행동해야한다. -변화 속에 기회가 있다. -생각과 행동이 유연한 변화친화형 인간

:

□ 친화력

- 리더십을 키우는 방법.(입은 작고 귀가 크다. 말보다 행동이 빠르다. 머릿속은 미래의 비전으로 가득 차 있다. 약속을 잘 지킨다. 감정을 잘 컨트롤한다. 회원들 간의 팀워크를 최대한으로 키운다. -웃음은 친화력을 높이는 최선의 방법이다. -웃음은 성공전략이다. 웃음은 관계 전략이다. -웃음은 혁신 전략이다. -웃음은 최고의 비즈니스도구다. -칭찬은 관계를 유지시키는 최선의 비결이다. -상대의 장점을 보는 눈을 가져야한다.

:

기공 태극권 지도 시 기본 적인 이론

기공이란 무엇인가?

기(氣)라는 것은 여러 가지 뜻이 있지만 기공에서 다루는 기는 진기(眞氣)를 뜻하는데, 이것은 인체의 생명활동을 작용시키고 있는 동력이며 인체생명활동의 에너지라고 할 수 있습니다. 이 진기는 원기(元氣)라고도 하는데 우리가 몸의 상태가 안 좋을 때 (원기가 없다, 혹은 원기가 부족하다) 고 무의식적으로 사용하고 있습니다.

모든 생물과 마찬가지로 선천적 진기(氣)를 받고 태어나면서 인간은 물질적인 면의 육체와 비물질적인 면의 영(靈)이 합하여 구성된 개체로써 태어난 진기의 생명체이다. 이 육체와 영(靈)은 서로 조화되었을 때에 하나의 개체로써 기능할 수 있지만 서로 분리된 상태에서는 아무기능도 할 수 없게 된다. 이 육(肉)과 영(靈)을 조화시켜 하나의 개체로써 기능 할 수 있도록 하는 힘을 진기(氣)라고하며 또한 모든 만물의 모체인 우주자연도 마찬가지로 우주의 영(靈)과 우주자체를 조화시키는 힘을 우주의 기(氣)또는 천기(天氣)라고 한다.

천기는 우주만물을 생성 변화시키고 우주에서 일어나는 모든 현상을 주관하는 힘으로서 그 무궁무진한 능력은 인간의 두뇌로는 가히 상상할 수도 없는 경지라 하겠다. 인간을 비롯한 모든 생물은 호흡이나 음식물 섭취 등을 통한 우주와의 끊임없는 후천적기(천기天氣 지기地氣)적 교류를 통하여 기력을 유지하게 되고 그 힘이 곧 생명력이 되는 것이다. 인간의 영과 육체는 우주자연으로부터 비롯되었고 인간의 기(氣)또한 우주자연으로부터 받는 것이기 때문에 인간은 우주자연을 닮은 우주의 축소판 즉 소우주(小宇宙)라고도 한다.

그러므로 우주자연의 무궁무진한 기와 인간의 기가 서로 잘 상통되어 몸 안에 기가 충분하면 인간의 영적 육체적인 힘 즉 생명력은 더욱 강하여 지게 되고 반대로 몸 안에 기가 충분하지 못하여 기의 흐름이 원활하지 못하거나 정체되면 그것이 곧 정신적 육체적 병이나 이상으로 나타나게 되며 또 기가 완전히 고갈되거나 조화시킬 능력을 잃게 되면 영과 육은 서로 분리되어 원래의 본향인 우주자연으로 흩어지게 되고 우리는 이것을 죽음이라 부른다. 그러므로 인간의 모든 활동과 기능자체가 곧 기(氣)라 하겠다.

공(功)이란 기술, 방법, 시간, 잠재능력, 도덕심등을 의미하는데 이것도 우리가 (공을 들인다, 공든 탑이 무너졌다.)라는 식으로 흔히 쓰이는 말입니다. 그러므로 기공이란 다른 사람에 의하지 않고 스스로의 단련을 통하여 생명에너지를 증진시켜 신체를 건강하게 하고 또한 자신의 잠재능력을 개발하는 수련방법이다.

기공태극권이 추구하는 목적

기공이 추구하는 목적에 대하여 말씀드리자면 하위개념과 상위개념으로 나누어 생각할 수 있습니다. 여기에서 하위개념이라고 하는 것은 일차적으로 누구나 쉽게 달성할 수 있는 을 말하며 그렇다고 가치가 없다는 뜻은 아닙니다. 하위개념에서 보는 기공의 목적은 다음의 네 가지로 나누어 볼 수 있습니다.

- 첫 째 보건강신(保健强身): 기공을 수련함으로써 몸을 튼튼하고 강하게 한다는 뜻
- 두 번째 방지질병(防治疾病): 기공을 수련함으로써 질병을 미리 예방하는 데에 목적
- 세 번째 저항조로(抵抗早老): 인간이 빨리 늙어가는 것을 방지한다는 의미
- 네 번째 연년익수(延年益壽): 수명을 연장한다는 뜻

그렇다면 어떻게 해서 그러한 효과가 나타나는가 하는 점인데, 동양의학의 중요한 문헌 가운데 2,000년 이전에 씌어진 황제내경을 보면 다음과 같은 네 가지 기의 작용을 통해 효과를 본다고 합니다.

첫째가 음평양화(陰平陽和)기공에서는 **평비음양** 이라고 하는데 같은 의미이며 즉 음과 양의 기운을 서로 조화시킨다는 말인데, 예를 들어 우리 몸에 음의 기가 양의 기보다 지나치게 많다면 몸이 냉하고 소극적이 되며 매상 능동적이지 못하게 됩니다. 반대로 양의 기가 지나치게 많다면 우리 몸은 너무 뜨겁고 다혈질이 되며 너무 적극적이 되고 말아 이것도 문제가 됩니다. 그러므로 알맞게 음과 양의 기가 조화를 이루어야 건강하게 된다.

두 번째가 정신내치(精神乃治) 기공에서는 **조화 기혈**이라고 하며

동양에서는 서양에서 다루지 않는 생명 활동의 메카니즘을 생각하는 방법이다.

그것은 기와 혈이라고 하는 이원사상이다, 기는 인체의 기능과 활동에너지이며, 혈은 서양에서 말하는 혈액보다 좀더 깊은 의미를 갖고 있는데, 이 혈은 전신을 운행하는 양분을 각 조직으로 운반하는 물질이라고 보고 있다. 기는 혈을 순환시키고 있으며 혈은 기에 영양을 공급하고 있어 혈은 기의 어머니라고도 하며 그러므로 기혈이 정체가 되면 질병에 걸리고, 기혈이 잘 흐르면 질병도 자연히 없어진다, 라는 것이 기공의 효과가 나타나는 이유 가운데 하나이다.

세 번째가 동정유도(動靜有道)인데 기공에서는 소통경락이라고 기혈의 통로를 경락이라고 하는데 이 경락은 경맥과 낙맥의 두 가지를 말하고 있다. 경맥은 기가 흐르는 주도로이며, 낙맥은 보조 도로라고 생각할 수 있고 경맥에는 내장 즉 우리가 말하는 심장, 간장, 위장 췌장, 콩팥, 방광, 폐, 소장, 대장, 쓸개 등에 연결된 12정경과 내장과는 직접적인 관계를 갖고 있지 않은 기경 팔맥의 두 종류가 있고, 그 밖에 21정경으로부터 15낙맥이란 것이 나와 있다. 그 12정경맥 속을 언제나 기가 흐르고 있습니다. 그러면 기경팔맥은 무엇일까요?

임맥, 독맥, 음유맥, 양유맥, 음교맥, 양교맥, 충맥, 대맥으로 나누어진 기경팔맥은 아기가 어머니 뱃속에 있을 때에는 기가 잘 흐르도록 열려 있는데, 많은 경우 출산 시에 많은 육체적, 심리적 충격으로 또 그 밖에 청년이 되기 전에 막혀버리고 맙니다. 그래서 예로부터 기공이나 도교 및 선도 등의 수련법에 도이막힌 기경을 어머니 뱃속에 있을 때와 같이 열리도록 하는 목적을 갖고 태식법이란 호흡법을 하기도 한다.

기공에서는 이와같이 경락에 기운이 잘 흐르도록 하여 신체의 기능을 정상화 하고 있어서 이것을 소통경락이라고 한다.

네 번째 시위양생(是謂養生) 기공에서는 배양진기(培養眞氣)라고 합니다.

앞에서 말씀드린 인체의 생명활동을 작용시키고 있는 동력을 진기 또는 원기라고 하며 설명한 바와 같이 기공수련을 통해서 이 진기를 더욱 배양하여 자신이 추구하는 목적을 이루도록 하면서, 몸을 건강하게 만들고 또 질병으로부터 몸을 보호하도록 하는 것 - 이것이 배양진기다.

기공에서 말하는 기라는 것은 진기 또는 원기를 뜻하고 이것은 신체의 생명에 에너지다

진기란(眞氣)

진기는 선천적인 부분과 후천적 부분이 있다.

선천적의 기는 태어나면서 생명에 따라 나온 정화(精化)에서 생선된 것이므로 원기라 한다. 인간의 생활 과정에서 원기는 끊임없이 소모한다.

후천적 기는 코와 입으로 섭취한 양기(산소)와 양료(영양분)로부터 혈액순환에 따라 조직 간의 사이에 도달하여 세포로 하여금 섭취하게 한 후 산화 과정 중에서 생산한 열과 에너지는 인간신체를 위한 생명 물질의 초석과 동력의 원천이다.

선천적(先天的)기(氣)

元氣 - 태아(胎兒)가 모태내(母胎內)에서 발육하는 기간에 획득한 기(출산 후 성장발육의 기초가 된다)
精氣 - 태아가 생명을 받았을 때의 기로서 힘의 근원이다. 태아의 형성, 성장, 발육의 물질적 기초가 되는 인체 생명활동의 원초적 에너지이다.

후천적(後天的)기

장부(臟腑)의기 - 원기가 각 장부에 분포하고 있으면 그 기가 되어 장부의 이름을 붙여 心氣, 腎氣 등으로 부른다.

경락(經絡)의기 - 원기가 경락을 흐르고 있으면 경락의 기라고 부른다.

위(衛)기 - 신체의 표면에 흐르면서 외부로부터 몸을 방어 하는 작용을 한다.

영(營)기 - 수곡(水穀)으로부터 획득한 기로서 사람의 동맥(動脈)속으로 들어가 혈액과 같은 작용을 한다.(혈관 밖으로 나와 흐르고 있다.)

종기(宗氣) - 가슴속에 축적되어 있는 기

종기는 자연의 대기 와 음식물로부터 얻어진 기와 결합되어 심장의

氣功 三心

(신심(信心),결심(決心),항심(恒心)항

氣功 三調

1. 조신(調身): 자세와 동작을 바르게 몸을 자연스럽게 바르게 세우고 양어깨와 등 근육을 긴 장시키지 말며 어깨는 낮추고 가슴은 편안하게 유지한다. 동공 시 모든 동작을 물이 흐르듯이 부드럽게 진행되어야 한다. 흡기 시 혀를 입천장에 가볍게 붙이고 호기 시 땀다. 시선은 손의 움직임에 따라 이동하며 손에는 힘을 넣지 말고 오직 의식만을 보낸다. 상허하실(上虛 下實)의 원칙을 지킨다.

2. 조심(調心): 정신과 마음을 가다듬어 의념 집중 모든 생각과 느낌을 떨쳐버림 오직 무념의 상태(입정)에서 무궁무진한 우주자연의 진기가 호흡을 통하여 자신의 영과 육체에 물줄기처럼 흘러 온몸의 모든 틈을 채우면서 나는 서서히 우주자연과 능력이 소 우주인자신의 몸 안에서 일어 날수 있다는 관념으로 해야 한다.

3. 조식(調息): 호흡을 바르게 조절호기와 함께 의식으로 기를 운행시킨다. 호흡은 세(細)심(深)장(長)만(慢)은(隱)균(勻)의 원칙을 지킨다. 초보 수련 시는 호기 시 약한 복압을 걸고 점점 그 강도를 높이는 수련을 하며 수련상태에 따라 그 복압의 세기를 가감한다. 얼굴이나 가슴부위에 압력이 가해 지지 않도록 하며 오직 단전에만 힘이 집중되어야 한다.

호흡(呼吸)의 8요점

흡기시(吸): 유(悠)유유히, 세(細)가늘게, 균(均)고르게, 심(沈)깊숙히

호기시(呼): 정(靜)고요하게, 면(綿)부드럽게, 완(緩)느리게, 장(長)길게

태극권 수련시 품격

鬆:
柔:
圓:
活:
舒:
靜:
溫:
沈:

태극권의 요령

태극권은 예로부터 면전심수학(面傳心授學)이라고 일컬어지고 있다.

자세중정안서(姿勢中正安舒) 신심송정(身心鬆淨)

태극권을 연습함에 있어서는 우선 몸을 중정으로 세우고 마음을 가라앉히고 전신의 힘을 빼고 편안하게 한다. 그렇게 하면 몸도 마음도 모두 편안하여 안정이 된다.

1. 허령정경(虛領頂勁)목덜미의 힘을 빼고 머리 꼭대기에 기(氣)가 들어가는 것을 말한다. 머리의 꼭대기가 위를 향하면 아래턱은 자연히 당겨져 턱이 나오는 일이 없다. 일부러 턱을 당겨놓지 않아도 자연히 그렇게 되는 것이다.
2. 미려중정(尾閭中正)척추를 똑바로 뻗어서 동체를 바르게 유지 한다 는 것으로서 신경의 활동이나 혈액순환이 좋아지고 기가 바르게 유통하게 된다.
3. 침견수주(沈肩垂肘)양 어깨를 부드럽게 하여 자연히 내린다. 기가 스스로 가라앉고 중심도 안정된다. 수주하는 것은 팔 굽을 내리는 것으로써 주먹이나 손바닥으로 공격했을 때 팔 굽을 똑바로 펴지 않고 팔 굽을 내리는 것이다.
4. 함흉발배(含胸拔背)양 어깨를 부드럽게 떨구며 척추는 똑바로 하고 가슴을 펴지 않고 전방으로 뒹자형(含胸)이 된다. 자연히 등쪽은凸자형()이 된다. 함흉이 되면 자연히 발배가 되어 힘은 등에서 발하여 강대한위력을 발휘한다.

5. (鬆腰)허리를 부드럽게 하는 것이다. 허리는 한 몸의 주인이라고도 하며 가장 중요하다. 앞에서 기술한 요령을 토대로 하여 정신을 가라앉히고 양발을 단단히 땅에 붙이고 중심을 안정시킨다. 그리고 허리를 부드럽게 하면 운동이 원활하게 된다. 엉덩이 근육에 힘을 주어 딱딱하게 해서 안 된다. 음양허실(陰陽虛實)의 작용은 모두 허리의 움직임 여하에 달려있다.
6. 전신 송개(全身鬆開)전신의 힘을 빼고 가라앉히면 호흡은 자연스럽게 되고 운동도 원활하게 이루어진다. 조금이라도 힘을 넣으면 운동이 속박되어 영묘한 활동을 할 수 없게 된다.
7. 체세단정(體勢端正)앞에서 기술한 1~6의 요령을 할 수 있다면 상체는 자연히 단정하게 된다. 한 동작 사이에도 반드시 이 단정한 자세를 허물어서는 안 된다.

거동경령관관(거動경령貫串) 연. 면. 원. 합

태극권은 마음으로 기를 행하고 기로써 몸을 움직이는 것이므로 운동은 마음 바라는데 따라서 이루어져서 조금도 막히는 것이 없다. 이렇게 되기 위해서는 연. 면. 원. 합의 4법이 항상 행하여지지 않으면 안 된다.

1. 연(連) 한 동장에서 다음 동장으로 옮길 때도 간단없이 이어지지 않으면 안 된다. 한 동작의 마지막이 다음 동작의 시작이 되는 것이다. 다음에서 다음으로 끊어지지 않고 행하여지므로 장강대해(長江大海)와 같이 도도하여 끊어지지 않는다.」고 하는 소이연이다.
2. 면(綿) 면, 즉 숨은 부드럽다는 뜻으로써 전신을 부드럽게 하면 동작은 자연히 호흡과 함께 있어 마치 실을 뽑듯이 면면히 끊어지지 않는다고 한다. 양로선의 주먹은 매우 유연하여 숨 주먹이라고 일컬어졌다.
3. 원(圓)수족의 신축 진퇴도 모조리 원운동이다. 손도 걷는 것도 신체도 허리도 모두 원운동이 된다. 원은 태극권의 형식이다.
4. 합(合) 의(意)와 기(氣)와 힘이 합하는 것을 내삼합(內三合)즉 내면적인 합이다. 수요족(手腰足)의 일치가 외삼합(外三合)이다. 이六합이 하나가 되어 강력한 힘이 발휘되는 것이다. 이것이 태극의 법이다. 동자배합호흡(動자배합호흡)태극권 운동을 할 때, 의(意)로써 하고 힘을 쓰지 않는다면 자연히 토할 때 토하고 들이킬 때 는 들이키므로 자연에 맡기면 된다. 호흡과 운동이 일치되는 것을 내외일치라고 한다.

(호흡자연심장)태극권의 호흡은 자연에 맡겨서 힘을 쓰지 않는다. 험떡거리거나 숨이 막히거나 하는 것은 힘을 쓴다는 말이 된다. 호흡을 자연에 맡기면 스스로 기(氣)는 단전(丹田, 아랫배)에 가라앉는다. 복식호흡을 하면 호흡은 깊고 길어지며 기는 단전에 모여 기도 가라앉게 된다. 운동전신관주(운동전신관주) 수안상합(수안상합) 눈은 마음의 창이라고 한다. 마음이 닿는 곳이 눈이다. 운동을 함에 있어서는 두 눈은 주로 운동을 하고 있는 집게손가락()끝에 눈을 돌리고 운동한다.

눈의 응시점에 대해서는 각곳에서 해설하고 있다.

진테엄수분촌(진테엄수분촌) 허실분청(허실분청) 손을 내밀거나 발을 진퇴하는 것도 언제나 한 자세를 유지하고 또 손을 내는 것도 음양허실을 분명히 하여 자유자재한 몸이된다. 발의 이동에는 흔히 허실을 분별할 필요가 있다. 반드시 한쪽 발이 허(虛)이고 다른 발은 실(實)이 된다. 양 다리에 고르게 걸리는 것을 쌍중(重)이라 하여 이를 기피한다. 허실을 분명히 분별해서 쓰면 중심(重心)은 안정이 되어 신체의 이동이 원활하고 신속하게 이루어질 수 있다.

상하상수(상하상수) 주신협조(주신협조) 태극권은 전신의 운동이다. 손도 발도 몸도 마음도 하나가 되어 함께 진퇴하므로 어느 하나도 흩어지지 않는다. 이들 방법을 지키고 바르게 태극권을 행하면 동중정(動中정)을 구하며 정중동(靜中動)을 구하는 자연히 부각된다.

태극 팔법

搨 : 위로 올려 막다

'붕'에너지란 무엇을 의미하는가?
 이것은 마치 물이 움직이는 배를 지지하는 것과 같다.
 먼저 기를 단전에 가라앉힌다.
 그런 후 머리를 위에 매단다.
 몸 전체는 용수철과 같은 에너지로 가득찬다.
 열고 닫음이 순식간에 일어난다.
 상대방이 천근의 힘을 사용할 지라도,
 어렵지 않게 그의 뿌리를 뽑아 띄울 수 있다.

掙 : 적의 힘을 흘려보냄

'랄'에너지란 무엇을 의미하는가?
 당신을 향해 들어오는 상대방을 더 전진하도록 유인한다.
 가볍고 민첩하게 상대방의 들어오는 힘을 따른다.
 단절도 없고 저항도 없다.
 상대방의 힘이 한계에 다다르면,
 그것은 자연히 허로 전환한다.
 의도하는대로 상대방을 놓아줄 수도, 받아 칠 수도 있다.
 중정을 유지하라.
 그러면, 상대방은 우월을 차지할 수 없다.

擠 : 밀어제침

'제'에너지란 무엇을 의미하는가?
 이것의 기능적 사용에는 두 가지 측면이 있다.
 직접적인 방법은 상대방과 만나
 한 동작에 붙는 것이다.
 간접적인 방법은 반작용의 힘을 이용하는 것이다.
 마치 공이 벽에 부딪혀 되튀겨 나오는 것과 같이, 또는
 북가죽 위에 던져져, 공명 소리에 의해 튕겨지는 동전과 같이

按 : 밀거나 누름

'안'에너지란 무엇을 의미하는가?
 이것의 적용은 물이 흐르는 것과 같다.
 실은 허 속에 감추어져 있다.
 흐름이 빠를 때에는 저항하기 어렵다.
 높은 곳에 이르면, 부풀고 가득 채웠다가,
 구멍을 만나면, 아래로 급강하한다.
 파도는 오르고 떨어진다,
 구멍이 발견되면 틀림없이 밀려든다

사정
(四正)

<p>振 : 차단</p> <p>'열'에너지란 무엇을 의미하는가? 이것은 돌아가는 원반과 같다. 무언가가 그 위에 떨어지면, 즉시, 10피이트 이상 날아갈 것이다. 빠르게 흐르는 물줄기 속의 소용돌이를 본 적이 없는가? 파형은 나선의 흐름으로 감긴다. 나뭇잎이 그곳에 떨어진다면, 순식간에 시야에서 사라질 것이다.</p>	<p>사우 (四隅)</p>
<p>採 : 잡아챌(비틀어)</p> <p>'채'에너지란 무엇을 의미하는가? 이것은 저울의 대에 달린 추와 같다. 상대방의 힘이 자유롭게 노닐도록 놓아둔다. 무겁건 가볍건 상관없이, 그것을 측정하면 얼마나 무겁고 가벼운지를 알게 될 것이다. 밀거나 당김에 있어서는 단지 4량만이 필요할 뿐이다. 천근과도 균형을 이룰 수 있다. 당신이 원리가 무엇이냐고 묻는다면, '저울의 기능'이라고 답할 수 있다.</p>	
<p>肘 : 팔꿈치 공격</p> <p>'주'에너지란 무엇을 의미하는가? 이것의 방법은 오행(Five Elements)과 연관이 있다. 음과 양은 위와 아래로 나뉜다. 허와 실은 명확하게 구분되어야 한다. 끊어지지 않는 이어짐에 합류하라, 상대방은 세를 저항할 수 없다. 이것의 폭발력은 특히 무시무시하다. 6가지의 에너지를 습득한 수련자라면, 적용에 한계가 없다</p>	
<p>靠 : 어깨로 공격</p> <p>'고'에너지란 무엇을 의미하는가? 이것의 방법은 어깨와 등의 기술로 나뉜다. 대각으로 나는 자세는 어깨를 사용한다, 그러나 어깨의 기술 안에, 어느 정도 등의 기술 또한 포함되어 있다. 기회를 포착하여 이 자세를 이용할 수 있게 되면, 이것의 폭발력은 공기를 부서트리는 것과 같다. 중심을 주의 깊게 유지하라.</p>	

태극 십삼세(十三勢)

팔 괘(八卦)

건(乾)☰	금	하늘	남	搨 : 위로 올려 막다	사정 (四正)
곤(坤)☷	토	땅	북	掙 : 적의 힘을 흘려보냄	
감(坎)☵	수	물	서	擠 : 밀어제침	
리(離)☲	화	불	동	按 : 밀거나 누름	
진(震)☳	목	천둥	동북	振 : 차단	사우 (四隅)
손(巽)☴	목	바람	서남	採 : 잡아챌(비틀어)	
간(艮)☶	토	산	서북	肘 : 팔꿈치 공격	
태(兌)☱	금	호수	동남	靠 : 어깨로 공격	

오 행(五行)

금	쇠	도(刀)	좌고(左顧) : 좌로 돌아봄
목	나무	곤(棍)	우반(右盼) : 우로 돌아봄
수	물	검(劍)	퇴보(退步) : 뒤로 물러남
화	불	창(槍)	진보(進步) : 앞으로 전진
토	흙	권(拳)	중정(中定) : 안정됨을 잃지 않음

보건공

마찰공법 및 부위별 효과

1. 손 마찰(손가락 손바닥 손등): 두 손바닥 과 손등을 꼭 붙여서 36회 세게 문지른다.
효과 : 손가락의 움직임에 기민하게 하고 기혈을 조화 시키며 경락의 흐름을 좋게 한다. 수지 관절염. 손가락 저림 심장발작 내장광화 효과
2. 이마 마찰 : 양손 주먹을 살며시 쥐고 호구를 안으로 향하게 하여 검지와 중지 손가락의 등 쪽 관절로 36회 가랑 마찰
효과 : 이마에 통증이 있고 미간이 무거울 때 효과
3. 코 마찰 : 양손을 가볍게 펴고 엄지와 검지손가락으로 코 양쪽을 입술 옆 까지 상하로 36회 마찰
효과 : 비강의 혈행을 원활하게하고 일정한 온도를 유지함으로써 기침을 예방하고 코감기 및 코막힘 비염 축농증 안면마비 등 예방
4. 인중 마찰 : 주먹을 살며시 쥐고 엄지와 검지 손가락으로 편 다음 좌우로 36회 마찰
효과 : 코막힘 감기예방 요통 마음불안증 중풍예방
5. 귀 마찰 : 검지와 중지 사이에 양쪽 귀를 끼고 상하로 36회 마찰
효과 : 현기증 귀 울림 내장강화 감정 노화방지 난청 변비
6. 종이압 : 검지 손가락으로 귓구멍을 10회 정도 후비듯 돌린다음 손가락 끝으로 귓속을 꼭 막고 2-3초간 있는 다음 용수철이 통기듯이 손가락을 떼다 36회
효과 : 종이염 난청
7. 눈 마찰 : 먼저 양눈을 가볍게 감고 중지와 약지 손가락을 눈꺼풀과 눈 아래에 대고 좌 우로 가볍게 36회 마찰 손가락을 댄 채 눈 동자를 돌리듯 움직임 6회
효과 : 눈의 피로 눈 꼬리의 잔주름 눈병치료예방 안면신경마비
8. 관자놀이 마찰 : 양 주먹을 살며시 쥐고 손등에 권쪽으로 누른다음 36회 마찰
효과 : 두통 두중 안면 신경마비 귀울림
9. 두천마찰 : 열 손가락을 펴서 이마로부터 목 뒤로 밀어 나간다 목 뒤쪽 좌 우 천주 혈에 엄지 손가락을 대고 6초간 압박을 가한다 36회
효과 : 대머리현상 머리가 어지러울때 고혈압 기력저하 어지럼증 눈병예방, 콧병, 중풍예방
10. 후두마찰 : 양손으로 목덜미의 머리털이 난 부위와 앞쪽을 좌 우 부드럽게 마찰
효과 : 목 어깨가 빠근할때 노이로제 히스테리 후두통 혈압
11. 안면마찰 : 양손 바닥을 펴서 한손씩 교대로 헐골부터 턱 목까지 36회 마찰
효과 : 안면 신경통 코감기 주름살방지 와사풍 예방

12. 팔마찰 : 한쪽 바닥으로 팔을 쥐어 주듯이 안쪽 면을 손 목에서 커드랑이 바깥쪽 어깨에서 밑으로 손등까지 36회 마찰
효과 : 팔 어깨의나름함 저림 통증
13. 손목 : 엄지와 검지 손가 으로 손 목을 잡고 둥글게 36회 마찰
효과 : 손목스림 발목통증(반대쪽)
14. 손가락 마찰 : 검지와 중지 사이에 끼고 마찰
효과 : 심장발작 내장강화 손가락저림 수지관절염
15. 합곡마찰 : 한쪽손 바닥을 손등에 대고 엄지 손가락을 약간 힘을 주며 36회 마찰
효과 : 대장강화 두통 치통 인후통 열성 질환 얼굴 당긴질환
16. 가슴 마찰 : 오른 손바닥을 왼쪽 가슴에 대고 상하 또는 둥글게 따뜻하게 마찰
효과 : 심장 강화 가슴이 답답한 증 심장이 두근거릴 때
17. 복부 마찰 : 양손의 검지 중지 약지를 겹친 다음 또는 엄지 손가락 뿌리쪽 살이 많은 부분을 명치와 배꼽 중간에 대고 부드럽게 시계 방향으로 2-5분 다음 한손닥을 배꼽에 대고 다른손을 그 손등에 댄후 시계 방향으로 2-5분 마찰 양손 바닥을 늑골 부위 에서 대각 상하로 2-5분 마찰 양손 바닥을 중완에 대고 좌 우로 밀고 당기기 밀때는 한손 손가락 당기며 반대손 뿌리 부분으로 밀기 2-5분마찰 양손 새끼 손가락 뿌리 부분을 배꼽 좌우 3센치 되는곳에 대고 상하로 2-5분 마찰 양손 깍지끼고 하향으로 마찰3-4회 양손 깍지끼고 좌측 늑골 밑으로 내리며 호흡 내쉬고 단전을 거쳐 우측 늑골 부위로 올리며 흡기 2-5분
효과 : 위장운동 원활 소화작용 식욕증진 위장병치료 간지방 변비 복부지방 내장강화 하복냉증 손발 차가움
18. 허리마찰: 양손 주먹을 쥐고 상하로 열이 날때까지 마찰
효과:신장기능광화 요통치료효과
19. 다리 마찰: 양손 바닥으로 다리 옆면을 따라 발목 까지 밀어 내리고 다시 안쪽면을 따라 올린다. 내릴때 내쉬고 올릴때 마신다.
효과: 다리저림 무거울때 가슴이 답답 할때
20. 정강이 마찰: 엄지 손락 또는 발 뒤꿈치로 상하로 열이 날 때 까지 마찰
효과: 위가 약할때 소화불량 식욕부진 불안 초조
21. 무릎 마찰: 양손 바닥을 무릎 둥근뼈 주위를 열이 날 때 까지 마찰(발목 관절 운동후)
효과:류마치스 신경통 관절염 팔자걸음
22. 발바닥 발가락(용천): 엄지 손가락으로 둥글게 마찰
효과: 어깨가빠근함 불면증 두통 피로 발가락마비 내장강화 발냉증 여성냉증 신진대사 촉진

경혈타공

합곡, 외관, 내관, 곡지, 수삼리, 척택, 비노, 혈해, 기문,(무릎주위) 위중, 족삼리, 승산

1. 명천고 : 손바닥으로 외이공(外耳孔)을 압박하여 막는다.
손가락을 후두골융기(後頭骨隆起)에 대고 심하게 압박한다.
중지 손가락위에 검지 손가락을 포갠 다음 통긴다. 10회
(머리가 산뜻해지고 귀울림이 해소되며 청각을 좋게함 귀질환 예방)
2. 조공 팔괘공 : 양발을 어깨넓이로 벌리고 무릎을 아주약간 굽히고 상체를 세우고 선 다음 양 손가락을 모은 다음 시작 위, 양쪽 가슴뼈 밑, 배꼽 양 옆, 하복부 양 옆, 위 가슴 왼쪽부터 중부, 가슴 밑을 매번 치는 순간 코로 짧고 빨리 내쉬다. 매 부위마다 7회치고 손바닥으로 여러 번 문질러준다. 호흡에 맞추어 행해야하고 절대로 강하게 치지 말 것 가볍게 행할 것(위하수 내장하수 위장병 심장의 관상 동맥 질환 천식 해수 여성의 생리불순 등)
3. 어깨 등 두드리기 겨드랑이 견후 견우 어깨 옆면 : 손바닥 사용 20회
(어깨나 등의 긴장을 해소시키고 통증이나 나른함을 제거한다.)
4. 허리와 엉덩이 두드리기 : 가볍게 쥔 양손 주먹의 손가락 쪽으로 허리와 엉덩이를 각각 20회
(신장과 허리를 강화시키고 허리나 엉덩이의 통증을 제거)
5. 허벅다리 두드리기 : 손바닥으로 다리전체를 40회(근육을 풀고 기혈의 흐름을 원활하게하며 허벅다리의 통증과 나른함을 제거)
6. 족 삼리 정강이 두드리기 :정권 옆면으로(무릎통증 소화불량 불안초조)
7. 발바닥 두드리기: 한손으로 같은 쪽 발등잡고 다른 손 정권으로 발바닥 두드리기 300회
(다리 피로 회복 고혈압 신경통 기력회복)

混元纏絲氣功

- | | |
|----------------------|--------------------|
| (1) 降氣洗臟功 강기세장공 | (2) 雙手抓墜功 쌍수조추공 |
| (3) 雙手提抓功 쌍수제조공 | (4) 雙手提閉功 쌍수제폐공 |
| (5) 開合大力功 개합대력공 | (6) 左右拉捶 좌우납추 |
| (7) 撇身捶 별신추 | (8) 披身捶 피신추 |
| (9) 磨盤捶) 마반추 | (10) 立旋捶 입선추 |
| (11) 羅旋沖捶 나선충추 | (12) 單旋腕 단선완 雙 |
| (13) 單旋肘 단선주 雙 | (14) 單旋肩 단선견 雙 |
| (15) 胸背折疊 흥배절첩 雙 | (16) 單旋臂 단선비 雙 |
| (17) 單臂羅旋 단비나선 雙 | (18) 旋腰 旋臀 선요 선둔 |
| (19) 羅旋上下 昇降 나선상하 승강 | (20) 羅旋前伸 나선전신 |
| (21) 羅旋後伸 나선후신 | (22) 羅旋平伸 나선평신 正 反 |
| (23) 羅旋上伸 나선상신 | (24) 羅旋下伸 나선하신 |
| (25) 平穿掌 평천장 | (26) 穿切掌 천절장 |
| (27) 單腿纏絲 단퇴전사 | |

태극 십삼세(十三勢)

팔 괘(八卦)

건(乾)☰	금	하늘	남	搨 : 위로 올려 막다	사정 (四正)
곤(坤)☷	토	땅	북	掙 : 적의 힘을 흘려보냄	
감(坎)☵	수	물	서	擠 : 밀어제침	
리(離)☲	화	불	동	按 : 밀거나 누름	
진(震)☳	목	천둥	동북	振 : 차단	사우 (四隅)
손(巽)☴	목	바람	서남	採 : 잡아챌(비틀어)	
간(艮)☶	토	산	서북	肘 : 팔꿈치 공격	
태(兌)☱	금	호수	동남	靠 : 어깨로 공격	

오 행(五行)

금	쇠	도(刀)	좌고(左顧) : 좌로 돌아봄
목	나무	곤(棍)	우반(右盼) : 우로 돌아봄
수	물	검(劍)	퇴보(退步) : 뒤로 물러남
화	불	창(槍)	진보(進步) : 앞으로 전진
토	흙	권(拳)	중정(中定) : 안정됨을 잃지 않음

簡化二十四式 陳式太極拳

- | | |
|------------------|-------------------|
| 一 . 무극기식 (無極起式) | 二 . 금강도대 (金剛搗碓) |
| 三 . 나찰의 (懶扎衣) | 四 . 육봉사폐 (六封四閉) |
| 五 . 단편 (單鞭) | 六 . 백학량시 (白鶴亮翅) |
| 七 . 사행요보 (斜行拗步) | 八 . 제수 (提收) |
| 九 . 전당요보 (前蹙拗步) | 十 . 엄수굉추 (掩手肱捶) |
| 十一 . 피신추 (披身捶) | 十二 . 배절고 (背折靠) |
| 十三 . 청룡출수 (靑龍出手) | 十四 . 쌍추수 (雙推手) |
| 十五 . 삼환장 (三換掌) | 十六 . 도권굉 (擲卷肱) |
| 十七 . 퇴보압주 (退步壓肘) | 十八 . 중반 (中盤) |
| 十九 . 섬통배 (閃通背) | 二十 . 격지추 (擊地捶) |
| 二十一 . 평심추 (平心捶) | 二十二 . 쇠요압주 (煞腰壓肘) |
| 二十三 . 당두포 (當頭炮) | 二十四 . 수식 (收式) |

練功十八法

第一組 목, 어깨를 위한 練功法

- 第一節 : 頸項爭力 (경항쟁력 : 목의 힘 겨루기)
- 第二節 : 左右開弓 (좌우개궁 : 左右로 활을 당김)
- 第三節 : 雙手伸展 (쌍수신전 : 兩手를 늘림)
- 第四節 : 開闊胸懷 (개활흉회 : 가슴을 넓힌다)
- 第五節 : 展翅飛翔 (전시비상 : 날개를 펴서 헤치다)
- 第六節 : 鐵臂單提 (철비단제 : 쇠파를 올린다)

第二組 허리, 등을 위한 練功法

- 第一節 : 雙手托天 (쌍수탁천 : 兩手로 하늘을 떠받침)
- 第二節 : 轉腰推掌 (전요추장 : 허리를 돌리며 손바닥을 밀어냄)
- 第三節 : 叉腰旋轉 (차요선전 : 허리의 회전)
- 第四節 : 展臂彎腰 (전비만요 : 팔을 벌려 허리를 돌린다)
- 第五節 : 弓步插掌 (궁보삽장 : 弓步로서 掌을 찌러 넣음)
- 第六節 : 雙手攀足 (쌍수반족 : 兩手를 발등에 붙인다)

第三組 臀(엉덩이), 脚(다리)를 위한 練功法

- 第一節 : 左右轉膝 (좌우전슬 : 무릎의 회전)
- 第二節 : 仆步轉體 (부보전체 : 仆步로서 몸을 돌린다)
- 第三節 : 俯蹲伸腿 (부준신퇴 : 무릎을 屈伸시켜 下肢를 늘린다)
- 第四節 : 扶膝托掌 (부슬탁장 : 무릎을 지탱하여 手를 위로 떠받침)
- 第五節 : 胸前抱膝 (흉전포슬 : 가슴 앞에서 무릎을 감싼다)
- 第六節 : 雄關漫步 (웅관만보 : 당당히 걸음)

부 록

스트레스 점검표

☞ 심리 감정상의 징조

- ① 언제나 초조해 하는 편이다.
- ② 흥분이나 화를 잘 낸다.
- ③ 집중력이 저하되고 인내력이 없어진다.
- ④ 건망증이 심하다.
- ⑤ 우울하고 기분이 침울해지기 쉽다.
- ⑥ 뭔가를 하는 것이 귀찮다.
- ⑦ 매사 의심이 많고 망설이는 편이다.
- ⑧ 하는 일에 자신이 없고 쉽게 포기하곤 한다.
- ⑨ 뭔가 하지 않으면 진정할 수 없다.
- ⑩ 성급한 판단을 내리는 경우가 많다.

해당항목:

☞ 신체상의 징조

- ① 숨이 막힌다.
- ② 목이나 입이 마른다.
- ③ 불면증이 있다.
- ④ 편두통이 있다.
- ⑤ 눈이 쉽게 피로해진다.
- ⑥ 어깨나 목이 자주 결린다.
- ⑦ 가슴이 답답해 토할 기분이다.
- ⑧ 식욕이 떨어진다.
- ⑨ 변비나 설사를 한다.
- ⑩ 신체가 나른하고 쉽게 피로를 느낀다.

해당항목:

☞ 행동상의 징조

- ① 반론이나 불평 말대답이 많아진다.
- ② 일의 실수가 증가한다.
- ③ 주량이 증가한다.
- ④ 필요이상으로 일에 몰입한다.
- ⑤ 말수가 적어지고 생각에 깊이 잠긴다.
- ⑥ 말수가 많고 말도 되지 않는 주장을 펼칠 때가 있다.
- ⑦ 사소한 일에도 화를 잘 낸다.
- ⑧ 화장이나 복장에 관심이 없어진다.
- ⑨ 사무실에서 개인적문제로 전화하거나 화장실에 가는 횟수가 증가한다.
- ⑩ 결근 지각 조퇴가 증가한다.

해당항목:

* 각 항목 당 해당하는 경우가 4개 이상이면 스트레스 수준 이 비교적 심각한 상태에 있음을 의미한다.

강사용 나만의 경쟁력 체크하기

1	관심 있는 분야의 최신정보를 알기 위해 신문과 잡지를 지속적으로 읽는다.	YES	NO
2	관심 분야에서 일하기위해적절한 교육을 받았고 그 분야에서 일한경험이 있다.	YES	NO
3	관심 분야에 대한 지식과 전문성을 얻기 위해 세미나와 워크숍에 참석한다.	YES	NO
4	전문가 단체나 그룹에 참여하여서 하 연구나 토론하기도 한다.	YES	NO
5	지난5년 사이에 승진했거나 맡는 일의 책임 수준이 높아져다.	YES	NO
6	자신의 능력과 기술, 장점과 단점에 대해 알고 있다.	YES	NO
7	자신의 지도과목과 지도 장소 지도대상에 맞는 패션을 연출할 수 있다.	YES	NO
8	일을 할 때 다른 사람과 차별화되는 자신만의 강점을 알고 활용하는 편이다.	YES	NO
9	다음단계 하고 싶은 일을 정확히 알고 있으며 그것을 위해 계속준비하고 있다.	YES	NO
10	타 종목에 대해 연구할 만한 능력이 있다.	YES	NO
11	타인에 자신이 먼저 명함을 내밀며 자기소개를 한다.	YES	NO
12	많은 사람과 쉽게 친해지고 알게 된 사람과 지속적인 만남을 유지한다.	YES	NO
13	과거에 일했던 직장 사람들과 계속 만나고 있다.	YES	NO
14	자신만의 장점과 강점을 남들에게 쉽게 설명할 수 있다.	YES	NO
15	갓은 분야스카우트 제의가 들어오면 언제든지 자신에 대한 소개서를 줄 수 있다.	YES	NO
16	잠재적 고용주를 만나면 적극적으로 자신의 장점과 강점을 어필하기위해 노력한다.	YES	NO
17	면접 때 자신이 지도 하는 분야에 대해 자신 있게 설명할 수 있다.	YES	NO
18	남들과 차별화된 자신만의 소개서와 이력서를 가지고 있다.	YES	NO
19	소개서와 이력서에 과거 지도 효과를 정확히 기재할 수 있다.	YES	NO
20	소개서와 이력서에 교정을 보며 최고로 꾸민다.	YES	NO

강사용 나만의 자신감체크하기

1	다른 사람을 쳐다볼 때 정면으로 얼굴을 응시한다.	YES	NO
2	다른 사람보다 더 먼저 더 크게 웃는 편이다.	YES	NO
3	외국인이나 소수집단을 놀리는 일은 나쁜 것이라고 생각한다.	YES	NO
4	집에서는 최소한의 옷만 입고 생활한다.	YES	NO
5	내게 어울리든 말든 내가 좋아하는 옷만 입는 편이다.	YES	NO
6	음치지만 큰소리로 노래를 부른다.	YES	NO
7	손님이 돌아갈 기색 없이 버티고 있으면 기분 나쁘지 않게 얘기해서 돌아가게 한다.	YES	NO
8	가끔 원칙을 들어 상사의 말에 반박하기도 한다.	YES	NO
9	단체에서 회식을 하자고 먼저 말을 꺼내기도 한다.	YES	NO
10	내가 터무니없는 고집을 피울 때면 다른 사람들이 나를 진정시키기 어렵다	YES	NO
11	슬플 때는 사람들이 어떻게 생각하든 상관하지 않고 실컷 표현한다.	YES	NO
12	노여움이나 근심 때문에 오래 속상해 하지 않는 편이다.	YES	NO
13	축재나 행사가 있으면 즐기는 편이다.	YES	NO
14	다른 사람과 안 맞더라도 운동시간과 휴식 시간을 정해놓고 정확하게 지킨다.	YES	NO
15	어렸을 때부터 자기 자신을 좋아했으며 지금도 멋있다고 생각한다.	YES	NO
16	자신의 잘못 뿐만 아니라 다른 사람의 잘못에 대해서도 관대한 편이다.	YES	NO
17	두렵거나 걱정거리가 있으면 그것을 솔직하게 표현한다.	YES	NO
18	가끔 옳지 못한 행동을 하기도 하지만 그것 때문에 후회하지는 않는다.	YES	NO
19	다른 사람과 이야기할 때 그 사람의 팔이나 어깨를 건드리곤 한다.	YES	NO

건강측정항목 및 판정기준(안)

구 분	건강측정항목	단위	판정 기준 (안)		
			정상	건강위험	질환위험
	허리둘레	Cm	남 90 미만 여 85 미만	남 90 이상 여 85 이상	/
	BMI	kg / m ²	25 미만	25 이상	/
고혈압	수축기혈압	mmHg	130 미만	130 이상 140 미만	140 이상
	확장기혈압	mmHg	85 미만	85 이상 90 미만	90 이상
고지혈증	중성지방	mg/dl	150 미만	150 이상 200 미만	200 이상
	HDL콜레스테롤	mg/dl	남 40 이상 여 50 이상	남 40 미만 여 50 미만	/
당뇨병	공복혈당	mg/dl	100 미만	100 - 125	126 이상
	당화혈색소	%	5.7 미만	5.7 - 6.4 이하	6.4 초과
-	흡연	Y/N	현재 흡연 여부 (예 아니오)		

◇ 나의 혈관 나이 체크리스트 <한국만성질환관리협회 대한민국혈관질환트랜드>

항목	현 몸상태	점수	체크
흡연	안 피운다	0	
	1년 미만	5	
	5년 미만	10	
	5~10년	15	
	10년 이상	20	
콜레스테롤	200mg/dl 이하	0	
	200~240mg/dl	10	
	240mg/dl 이상	15	
비만	BMI 23 이하	0	
	BMI 23~27	5	
	BMI 27 이상	10	
혈압	130/85mmHg 이하	0	
	140/95~160/100mmHg	10	
	160/100mmHg 이상	15	
식습관 (육류 및 피자 등 기름진 음식을 즐겨 먹는 횟수)	한 달에 한 두번	0	
	1주일에 3번	3	
	거의 매일	5	
음주(1주일 단위)	3회 이상	5	
	3회 미만	0	
스트레스	별로 받지 않는다	0	
	자주 받는다	5	
운동(1주일 단위)	3회 이상 꾸준히	0	
	3회 미만	5	
나이	45세 이전	10	
	46세 이상	20	
가족력 (성인병에 걸린 가족이 있는지 여부)	없다	0	
	있다	5	

평가 결과 (총점)

80점 이상 = 55세 혈관 노화 심각, 전문의 진단 필요.

60점 이상 = 45세 성인병 발병 위험, 건강 진단 필요.

30점 이상 = 35세 방심은 금물, 혈관 노화 예방 노력 필요.

30점 이하 = 28세 젊은 혈관 유지 노력 필요.

♣ 고혈압 당뇨교실 대상 사전 설문지 ♣

현 건강상태

병명 : _____

매우 아프다.() 조금 아프다.()

※교육에 앞서 여러분의 기본적인 건강상태와 생활습관을 파악하기 위한자료입니다.
정성껏 기입하여 주시기 바랍니다 !^^ 이름:

※병명에 대해서 진단 받은 기간
()

※고혈압 당뇨교실 프로그램에 참여하게 된 계기는?

- 1) 주위사람이나 친구를 통해서
- 2) 지나가다 우연히
- 3) 인터넷, 신문, 알림판 등 광고매체를 통해서

※고혈압 당뇨교실을 통해 목표달성을 위한 본인의 의지는 어느 정도인 가요?

- 1) 아주 강하다 2) 강하다 3) 보통이다 4) 약하다 5) 아주 약하다

☞ 다음은 일반적인 식습관 및 운동에 관한 질문입니다.

1. 나는 하루 세 번 식사를 규칙적으로 한다.

- 1) 그렇다 2) 아니다

2. 가장 좋아하는 식품류는 무엇입니까?

- 1) 야채류 2) 고기, 생선 류 3) 햄, 소세지류 4) 기타

3. 패스트푸드와 인스턴트식품을 일주일에 몇 번 정도 먹습니까?

- 1)0번 2)1~2번 3)3~4번 4)5번 이상

12. 계획대로 운동을 합니까?

- 1) 전혀 하지 않는다. 2) 조금한다. 3) 계획대로 매일 실천한다

13. 건강에 관한 운동 이론 설명과 실기를 지도 받는적이 있으십니까

- 1) 있다. 2) 없다.

14. 성인병에 대해 얼마나 알고 있습니까?

- 1) 많이 알고 있다
2) 어느정도 알고 있다
3) 모른다.

15. 가정에 유전질환, 치료 받은적이 있는 질환, 현재 가지고 있는 질환에 대해 기입하여 주시기 바랍니다.

()

- ① 건강하다고 생각 한다 .
- ② 병은 없는 것 같으나 건강함은 아니라고 생각 한다 .
- ③ 무슨 병이 있는 것 같다 .
- ④ 질병이 있는 것을 알고 있다 .

♥ 수고하셨습니다.^^

이자료는 여러분의 교육프로그램에 참고하여 많은 도움이 될것입니다.

감사합니다.!!!

라이프 스타일 평가표

(2017. .)

이름		남 여	직업		나이 : 만 세
					사전 사후
식	<ol style="list-style-type: none"> 1. 식사시간이 불규칙하거나 식사를 거르는 경우가 많다 2. 식사하는데 많은 시간을 할애하지 않는다 3. 1일 1회 이상 외식이나 인스턴트 식품을 이용한다 4. 음식 중 가리는 것이 많다 5. 식사는 배가 가득 찰 때까지 먹는다 				
사	식사는 어떤 종류를 좋아하십니까?				
운	<ol style="list-style-type: none"> 1. 운동하는 것이 귀찮다 2. 전철이나 버스를 타면 짧은 시간이라도 앉으려고 한다 3. 걸을 수 있는 거리라도 차를 타는 경우가 많다 4. 취침시간이 일정하지 않다 5. 매일 운동을 한다 				
동	운동은 어떤 운동을 하십니까?				
업	<ol style="list-style-type: none"> 1. 최근 사소한일에도 짜증을 잘 낸다 2. 나의 일이 즐겁다 3. 오전에 집중적으로 일하고 오후에는 천천히 일한다 4. 오전에 천천히 일하고 오후에 집중적으로 일한다 5. 밤샘을 잘한다 				
무	수면시간은 평균()시간				
평 가	<p>※ 총 -15점 만점이며 점수가 낮을수록 건전한 라이프 스타일을 가지고 있다고 볼 수 있다.</p> <p>- ○ : 부정적인측면 : +1점(15점)</p> <p>- × : 긍정적인 측면 : - 1점(-15점)</p>				