

養生과 弛緩療法

신용철* · 고성규

경희대학교 한의과대학 예방한의학교실

Yangseng(Health Preservation) and Relaxation Therapy

Yong-Cheol Shin* & Seong-Gyu Ko

Dept. of Preventive Medicine, College of Traditional Korean Medicine, Kyunghee Univ.

Abstract

In the study of Yangseng(養生) and Relaxation therapy, the results were as follows :

According to the traditional oriental medical theory, Oriental medicine focused on Yangseng(養生). Especially vital-energy is able to resist the disease and adapt to the environment and assist the healing of the body.

Relaxation therapy is a kind of Qigong. And it is not only breathe, but also accumulate the vital energy in the body, Which is also called "genuine qi(眞氣)" or "internal qi(內氣)."

The therapy is based on controlling of Sprit(神), Breathing(呼吸), Mind(心).

And it is in harmony with Qi-circulation(氣-循環), so smoothing the circulation of meridians, strengthened Essential-material(精), Qi(氣), Sprit(神).

The Relaxation therapy made the body and mind relaxed, and it is helpful of prevention of disease and mental health. And it treats neurosis, somatoform disease, it uses main or helpful therapy of various disease, elevates health, mental concentration.

And it is more effective by application of music, aroma, taping, psycho-therapy.

Key words : Yangseng, Qigong, Health-Preservation, Relaxation therapy

* Corresponding author : Yong-Cheol Shin, Department of Preventive Medicine, College of Traditional Korean Medicine, Kyunghee University. E-mail : syc99@khu.ac.kr

Tel : 82-2-961-9237, Fax : 82-2-6008-3531,

I. 서론

양생이란 인체가 조화와 균형을 이루어 질병을 예방하고 건강하게 오래 장수하는 것으로 정의하고 있으며, 특히 개체의 저항성, 면역 강화에 중점을 두고 있다. 평상시에 체내의 음양의 평형으로 기(氣)의 균형이 잘 유지된다면, 계속 항상성(恒常性)을 이루게 되어, 내외의 질병인자에 대한 면역력이 강화되는 것이다. 양생법은 정신양생, 음식양생, 환경양생, 운동이나 기공양생 그리고 음악이나 수면, 기타 여러 방법에 의해서 이루어지며, 나아가서 약물요법이나 침구요법도 양생의 한 방법으로 사용되고 있다.¹⁾ 이완요법은 기공에서는 방송공(防鬆功) 혹은 송정공(鬆靜功)이라고 한다. 기본적인 단계는 긴장되어 있는 몸과 마음을 이완시키는 데에 있다. 그 원리로는 인간의 정신과 육체, 감정과 생리 상태는 서로 연결되어 있어서 하나가 변화하게 되면 다른 하나도 변화하게 된다. 예를 들면 심리적 불안 상태는 생리적 신체적 긴장을 유발하게 되며, 신체적 또는 생리적 긴장은 심리적 불안을 수반한다. 그러므로 이완요법으로 긴장되어 있는 심신을 이완시킴으로서 정신적 피로와 긴장, 두통, 불면 및 고혈압 등 스트레스에 기인한 각종 정신신체장애에 효과적이다 또한 서양에서도 자율훈련법이라고 해서 스스로의 훈련에 의해 긴장을 푸는 법이 연구되어 왔다. 이는 주의의 집중, 자기암시의 연습에 의해 전신의 緊張을 풀고 심신의 상태를 스스로 잘 조절할 수 있도록 한 것으로 임상적으로 신경증, 심신증 등 각종 정신신체 장애에 응용되고 있다. 이외에 참선, 요가, 명상, 최면, 마인드 컨트롤, 바이오 피드백을 이용한 각종 치료법이 연구중이다.^{2,3,4)} 정신적으로 혹은 육체적으로 긴장되어 있는 환자들에게 이완을 시켜주는 방법은 치료뿐만

이 아니라 치료전의 보조요법으로도 의의가 있으며, 예방적인 차원에서도 다양히 사용할 수가 있다. 따라서 본 논문에서는 실제 임상에서 쉽게 사용할 수 있는 이완법에 대해 논하기로 하였다.

II. 본론

1. 정신양생

한의학에서는 질병을 주로 정신, 즉 감정에서 생긴다는 병인론에 입각하여 마음을 다스림으로서 질병을 예방하는 것을 중요시하였다. 즉 감정의 치우침은 오장의 기능에도 영향을 주어, 음양의 평형이 기울어져 한쪽으로 치우치면 질병이 발생한다고 하였으며, 육체적인 과로나 음식의 무절제, 과음, 과색 등도 이러한 병적 요인을 이루게 하며 정신작용에까지 그 영향을 미치게 된다. 치료에 있어서도 신체장기의 상호관계를 조정함으로써 정신적 질환도 치료하는 것이 한의학의 특징이다. 평소 신체의 흐름을 조절하여 체내의 기가 원활하면 질병의 예방 및 치료에도 응용이 가능하다. 이정변기요법은 일명 “이정역성요법(移情易性療法)”이라고도 하는데, 환자의 정신을 변화시켜 병리 상태를 조절하여 질병치료에 이용하는 방법이다. “이정변기”라는 말은 내경의 이정변기론에서 “古之治病, 惟其移情變氣”라고 하였는데, 이는 고대 의가들이 일찍이 임상에 폭넓게 응용한 치료 방법이라는 점을 강조하고 있다.^{5,6)} 정서질환의 질병 치료는 “전면적으로 환자가 移情易性할 수 있다”는 점을 특히 강조하고, 의사는 약물로만 효과를 보려 하지 말고 반드시 증상을 살피고 정신적인 면을 중시해야 비로소 치료효과를 볼 수 있다고 하였다. 현대의학 심리학에서는 어떤 질병의 치료에 있어서 심리치료가 크고 작은 작용을 하고, 질

병의 발생과 발전 중에는 심리적 요인의 작용이 커질수록 심리치료의 의의 역시 커진다고 볼 수 있다.

2. 意示 弛緩療法

意示療法은 현대의학 심리학의 암시요법에 해당하는데, 그 중에는 언어 풍경과 약물 침구 치료 등의 방법을 이용한 타인암시법과, 기공 수련 중의 의념 등 자기암시법이 있다. 암을 치료하는 內視心象療法은 환자에게 체내의 백혈구가 계속해서 암세포를 삼키는 상상을 하게 하는 것으로서, 일부 환자들은 이로 인해서 점차 병세가 호전되고 심지어는 건강이 회복되기도 한다. 이런 요법은 암시요법 중의 존상 묵념과 기를 불러일으킴으로써 사기를 공격하는 등의 자기암시의 치법과 매우 유사하다. 調經論에는 “按摩勿釋, 出針視之, 曰: 我將深之, 適人必革, 精氣自伏, 邪氣散亂, 無所休息, 氣泄理, 眞奇乃相得.”이라 하여 자침하기 전에 먼저 그 아픈 곳에 안마를 시술한 다음, 針具를 환자에게 보이고 침으로 깊이 찌르겠다고 알려 주면, 환자는 귀로 듣고 눈으로 본 뒤에는 반드시 침이 피부를 찌를 때의 통증을 연상하여 두려움을 느끼게 되고, 그 주의력이 집중됨에 따라 정기의 內伏과 邪氣의 散亂 排泄 등의 생리 병리상의 변화가 나타나는데, 암시의 방법을 통해서 가장 효과적인 침술 효과를 얻은 실례가 기록되어 있으며, 이는 침구 치료 효과의 향상에 도움이 된다고 기록하고 있다. 이러한 암시법은 기공의 이완법에 있어서 기본이 되고 다양하게 응용이 되고 있다.⁷⁸⁾

3. 방송공(放鬆功)

기공요법에서 방송공(放鬆功)은 송정공(鬆靜功)이라 하며 긴장되는 곳이 없이 전신을 이완시켜서 몸과 마음을 다같이 편안한 상태로 유

도하여 최대의 휴식효과를 꾀하는 수련이다.

이는 안정된 자세와 집중된 의식을 사용, 호흡조절과 근육, 골격의 자연조정을 피하며 각종 질환이나 기타 만성질환을 개선시키는 효과를 얻는다.⁹⁾

1) 부위이완

전신을 몇 단계로 나누어 위에서 아래로 이완시킨다.

- ① 머리 → 양어깨 → 양손 → 가슴 → 복부 → 양다리 → 양발
- ② 머리 → 목 → 兩上肢 → 胸, 腹, 背, 腰 → 兩大腿 → 兩小腿

2) 환부이완

신체의 질병부위 등 어느 한 곳을 단독적으로 이완시키는 방법이다.

이른바 집중된 한 생각으로 여러 잡다한 생각을 대신하고 잡념을 배제하여 입정(入靜)의 경지에 도달하는 방법을 말하는 것이다.

3) 3선 방송공

과거에 무술에 가까웠던 기공법들은 신체의 이완을 시키는 데에 시일이 많이 걸리고, 간혹 긴장상태를 유발시키는 경우가 있었다. 그래서 신체의 이완을 시키기 위해 송정공(鬆靜功)을 개발하여 임상에서 활용하고 있다.

신체를 양측면과 전면 그리고 후면의 3개의 선으로 구성하는 것이라 생각하여 위에서 아래를 따라 순차적으로 이완시킨다.

- ① 제1조: 머리의 양측면 → 목의 양측면 → 어깨 → 상비부(上臂部) → 팔굽 → 팔 → 완 관절 → 양손 → 열 손가락

- ② 제2조: 얼굴 → 목 → 가슴 → 복부 → 양쪽 대퇴(大腿) → 무릎 → 소퇴(小腿) → 양발 → 열 발가락
- ③ 제3조: 뒷머리 → 뒷목 → 등 → 허리 → 양 대퇴의 후면 → 양 무릎의 오금 → 양소퇴(小腿) → 양발 → 양 발바닥

먼저 의식을 일정 부위에 집중시킨 후에 마음 속으로 송(鬆: 편안하게 이완된다)이라 묵념을 한다. 다시 의식을 다음의 한 곳에 집중시키고 송(鬆: 편안하게 이완된다)을 묵념한다.

제1조부터 시작하여 이를 모두 마치면 제2조, 제3조의 순서를 따른다. 매조마다 마지막 지점에서는 1~2분동안 가볍게 의식을 집중시킨다.

제1조는 가운데손가락, 제2조는 엄지손가락, 제3조는 발바닥의 앞부분인데 3조까지의 방송이 끝나면 다시 배꼽부분에 의식집중을 두고 안정상태에서 3~4분간 지속시킨다.

4) 명상이완

신체의 일부분을 상상으로 이완시킨다.

- ① 머리에서 발을 따라 물이 흐르듯이 생각하며 이완시킨다.
- ② 신체가 밖으로 이완된다고 상상한다.
- ③ 마치 위에서 아래로 물이 흐르듯이 이완된다고 상상한다.

5) 암송에 의한 이완법

주문(만트라)에 의한 방법은 옛부터 종교나 수련단체등에서 주술적인 의미로서 흔히 사용되어 왔다. 기공에서도 암송에 의한 이완법을 사용하게 된다. 기공의 기초작업은 근본적으로 몸과 마음의 편안함을 유도하는 데에 있다. 그리고 그러한 상태를 이용해서 치료나 잠재능력을 개발할 수가 있는 것이다.

4. 자율훈련법

서양에서는 이완요법이 일종의 자아조절방법으로 발전해왔다. 즉 주요 근육들을 점진적으로 이완시켜 신체의 모든 근육에 이완반응을 조건화시킴으로서 높은 각성의 교감신경적 반응을 낮은 각성의 부교감신경적 반응으로 바꾸는 치료적 기술로서, 즉 신체면에서의 자기조절법과 극기법으로 심신의 건강회복을 도모하는 방법이다. 이 방법은 미국 하바드대학의 자콥슨(Jacobson)이 근육이완방법을 처음으로 개발하였으며, 1932년 독일의 정신과 의사 슈츠(Schultz)가 포그트의 최면연구에 자극되어 최면의 정신 생리학적인 매카니즘에 관하여 검토를 시작했으나 근육과 혈관의 이완이 본질적인 요인이라는 것을 알아내고, 1932년에 자율훈련법을 제창했다. 그 원리로는 인간의 정신과 육체, 감정과 생리 상태는 서로 연결되어 있어서 하나가 변화하게 되면 다른 하나도 변화하게 된다. 예를 들면 심리적 불안 상태는 생리적 신체적 긴장을 유발하게 되며, 신체적 또는 생리적 긴장은 심리적 불안을 수반한다. 그러므로 이완요법으로 긴장되어 있는 심신을 이완시킴으로서 정신적 피로와 긴장, 두통, 불면 및 고혈압 등 스트레스에 기인한 각종 정신신체장애에 효과적이다. 이러한 방식은 심신일여의 한의학적인 사고와 매우 밀접하다고 하겠다.

한의학에서는 이미 오래전부터 양생법이나 도인법, 참선이나 요가와 명상 등에서 이러한 요법이 기본적으로 사용되어 왔다. 최근에 이르러 이러한 형태들이 모아져서 의료기공으로 변모한 것이다.¹⁰⁾

5. 향의 이완요법

향기요법이란 방향성 식물의 꽃, 잎, 줄기, 나무, 뿌리, 열매에서 추출한 에센셜 오일을 이

용하여 흡입이나 도포, 목욕 등의 방법으로 치료에 응용하는 것으로 기공요법에서는 주로 흡입에 의한 호흡법을 사용한다. 즉 후각을 이용하여 가장 빠른 시간에 이완에 도달할 수가 있는 것이다. 한의학에서는 옛부터 향을 이용하여 청결이나, 피부 미용, 치료 등 다용도의 목적으로 사용되어 왔다. 기공에서 주로 사용할 수 있는 향기요법은 흡입법에 의한 이완작용의 극대화이며, 보건공의 안마공이나 박타공에서 맛사지오일을 사용할 수도 있다. 즉 이에 의해서 몸과 마음의 긴장을 풀어 줄 수가 있다. 흡입법에 의한 이완방법이란 후각은 어느 다른 감각보다 예민하며 개개의 세포는 뇌의 작은 가지라 할만큼 반응속도가 빠르다. 감각별반응시간은 후각은 0.5초, 청각은 0.15초가 걸린다. 내경에 의하면 입으로 오미를 섭취하고 코로 오기를 흡입한다고 하였는 바, 기를 조절하는 것은 호흡에 의한 향으로 치료하는 것도 가능하다 하겠다.¹¹⁾

6. 음악의 이완요법

음악요법이란 환자를 특정한 음악 환경에 처하게 하여 음악의 예술적 정취를 감수함으로써 유쾌하고 즐겁게 하고 기혈을 조정하여 양생 치병의 효과를 조성하는 치료방법이다. 邪客篇에는 “하늘은 오음(五音)이 있고, 사람은 오장(五臟)이 있다, 하늘은 육률(六律)이 있고 사람은 육부(六腑)가 있다... 이처럼 사람은 하늘과 상응한다.”라고 기록되어 있다. 이는 자연 음악과 인체 장부는 연계되어 있다는 것을 설명하는 내용이다.

음악은 사람의 기분에 특수한 영향력을 행사하는데, 주로 리듬과 선율을 통해 작용을 하게 된다. 리듬이 확실한 음악은 정신을 진작시키고 감정을 고조 격양시키며 용기를 증가시키는데, 군악류가 이에 속한다. 리듬이 느리면 가벼운 이완감을 느끼게 되므로 스트레스와

피로를 푸는데 도움이 된다. 선율이 은은하고 고요하고 맑고 아름다우면 사람의 마음을 평화롭게 한다. 요컨대, 리듬과 선율의 변화를 따라 사람들은 희(喜) 노(怒) 우(憂) 사(思) 비(悲) 공(恐) 경(驚)의 감정 파동을 조성하고, 이로써 내장 각 기관에 영향을 주게 된다. 음악의 선율, 리듬, 박자, 빠르기, 셈여림, 음역의 구간, 음색, 화성, 복성부 음계, 조성, 가사내용 등은 모두 사람의 정서와 장부의 기능에 영향을 미칠 수 있기 때문에, 다른 음악은 다른 치료작용을 하게 된다.

음악의 용도는 진단면에 있어 일반적인 성향을 띄고 있는 음악을 들려주고, 어떤 느낌과 어떤 반응을 보이는가에 따라 정신의학적인 진단적인 측면을 할 수가 있으며, 리듬과 박자를 이용한 재활의학적인 치료도 가능하다. 미국의 전국 음악치료협회(National Association for Music Therapy)에 따르면, 음악치료 정의를 ‘치료적인 목적, 즉 정신과 신체건강을 복원 및 유지시키며 향상시키기 위해 음악을 사용하는 것이다.’라고 하였다. 이것은 치료적인 환경속에서 치료대상자의 행동을 바람직한 방향으로 변화시키기 위한 목적으로 음악치료사가 음악을 단계적으로 사용하는 것이다. 이러한 변화는 치료를 받는 개인으로 하여금 자신과 주변의 세계를 깊이있게 이해하게 하여 사회에 보다 잘 적응할 수 있도록 도와준다.¹²⁾

그 원리로서 동질의 원리가 있다. 이는 음악으로 병을 치료할 경우, 사용하는 음악은 환자의 그 때의 기분과 정신템포에 맞는 곡을 사용하면 환자는 그 음악을 받아들여 유효하게 작용한다는 것이다. 이것은 동질의 원리(Iso Principle)라 하며, 심리학적인 음악요법의 치료 원리로서 매우 중요시 되고 있다. 카타르시스 효과라고 하여 정화작용을 고대에는 “宣導”라고 하였다. 정화작용의 주요 의의는 사람들이 예술을 감상하거나 예술 활동을 할 때 共鳴이 조성되고 유쾌함을 느끼는 찰나에, 어떤 지나

치게 강렬한 정서를 배출함으로써 인하여 평형을 이루게 하고 이로써 심리적 긴장을 회복 유지하는 것이다.

음악은 이완효과로서의 작용이 큰 데, 마음의 긴장과, 신체의 긴장도 부드럽게 해주는 작용을 한다. 음악요법을 실시할 때는 우선 환자의 긴장을 완화시키지 않으면 안된다. 병이 무겁고 난치성일 경우 심신의 어딘가에 불필요한 긴장이 고여 있어서 그로 인해 생체의 균형이 깨지고 있다. 음악은 정서라는 추상공간에 작용하여 인간의 전체적인 밸런스를 회복시킬 수 있는 것이다. 알파파가 나오고 있는 상태일 때 우리들의 심신은 평안을 얻어서 불필요한 긴장이 풀리고 상쾌한 기분이 된다. 명상 상태라고 하는 상태가 실현되고 있을 때, 우리들의 뇌파는 알파파가 우세하며, 그때는 창조력도 높아지고 기억력도 증가되는 것이 옛부터 승려나 수도자, 요가 수련자 등에 의해 발견되어 실제 생활에 활용되었던 것이다. 고승이 좌선을 개시한 후 바로 뇌파가 이완이 되는 것은 잠들기 직전의 심신이 가장 편안한 상태를 각성상태에서 실현시킬 수 있다는 것을 말해주는 것이다.¹³⁾

7. 테이핑의 이완요법

테이핑요법은 한의학에서 첩대요법이라고 하는 데, 신축성 테이프를 사용하여 경혈이나 경혈부위에 부착을 하고 의수 경혈(意守 經穴)하거나, 기공체조를 통해 근육의 신축과 이완에 도움을 준다. 즉 붙여진 테이프는 경혈부위에 물리적 자극(진동, 압력, 촉각)을 지속적으로 자극하는 효과가 있는 것이다.

III. 요약 및 결론

한의학에서는 양생의 정의를 “생명을 기르는

뜻으로 자연의 법칙에 부합하여 몸과 마음의 수양, 음식조절, 기거(起居)의 일정함, 절욕(節慾) 및 운동, 기공 등의 방법을 통하여 인체가 조화와 균형을 이루어 질병을 예방하고 건강하게 오래 장수하는 것”으로 정의하고 있다.

또한 인체내에서 정기(正氣)가 사기(邪氣)보다 강하면 인체가 건강하거나 건강이 유지되고 만약에 사기(邪氣)의 힘이 정기(正氣)보다 강하면 질병이 발생하는 상대적 개념의 발병관을 갖고 있으며, 양생의 입장에서 개체의 저항성, 면역강화에 중점을 두고 있다.¹⁴⁾

즉 양생법으로 체내의 음양의 평형으로 기(氣)의 균형이 잘 유지된다면, 계속 항상성(恒常性)을 이루게 되어, 내외의 스트레스와 같은 인자에 대한 면역력이 강화되는 것이다.

그리고 한의학적인 치료의 의미는 음양의 부조화된 상태를 조화시키는 데에 있는 데, 양생(養生)의 미병관(未病觀)이 중요하다고 볼 수 있다.

양생(養生)의 미병관(未病觀)이란 병리적 현상이 나타나지 않은 건강상태를 건강미병상태(健康未病狀態), 인체내 이미 잠재한 병리적 증상이 있으며 아직은 어떠한 임상증상이 없는 상태, 즉 병리신호의 잠복상태를 잠병미병상태(潛病未病狀態)라 한다. 그리고 병리적 증상이 이미 나타났으나, 임상상에서는 아직 병증유형을 진단이 불가능한 상태를 전병미병상태(前病未病狀態, 欲病)이라고 하며, 전변규율과 기관의 상관법칙에 근거하여 다른 기관에 영향을 주게 되며 병을 일으키는 것을 전변미병상태(傳變未病狀態)라고 한다.

그래서 체내에서 질병으로 나타나기 전까지의 기능적 변화상태를 파악해서 예방적 차원으로 미병(未病)이 있으면 먼저 예방을 하고, 발병전조가 있을 때는 초기치료를 실행하며, 질병 전변의 경향을 파악하여 미리 예방치료하여 병증이 진일보 발전하는 것을 방지하는 것이 양생의 미병관(未病觀)의 의의라고 할 수

있다.

양생법은 여러 방법에 의해서 이루어지지만, 특히 정신양생이 제일 중요시되고 있으며, 칠정(七情)의 조절을 중시하고, 이를 건강과 장수 또는 질병의 치료등의 수단으로 여기고 있다.

그외에 이완에 도움을 줄 수 있는 방법으로 는 후각을 이용한 향기요법이 있으며, 소리를 이용한 음악요법이 있다. 즉 요즈음에는 멀티 미디어적인 기공요법이 도입되고 있다. 또한 소리로 듣는 이완테이프외에 신축성 테이프를 이용한 부착용 테이프요법이 있다. 경혈이나 경혈부위에 부착을 하고 의수 경혈(意守 經穴) 하거나, 기공체조를 통해 근육의 신축과 이완에 도움을 주는 것이다. 피부에 붙여진 테이프는 경혈부위에 물리적 자극(진동, 압력, 촉각)을 지속적으로 자극하는 효과가 있다.

이상에 의한 결론은 다음과 같다.

1. 여러 양생법으로 체내의 음양의 평형으로 기(氣)의 균형이 잘 유지된다면, 자가 면역력이 강화되고 예방적인 차원에서 효과가 크다고 볼 수 있다. 특히 근본이 되는 이완요법을 통해 기혈을 조화시켜 생명의 기본물질인 정(精), 기(氣), 신(神)을 개선 강화하여 체질을 보강하고 저항력을 높일 수 있다고 본다.

2. 이완요법의 의의는 정신과 육체의 조절을 통해서 마음의 안정을 이룰 수 있으며, 심신이완을 유도하여, 긴장을 풀어주고 일상생활에 리듬을 주어 질병의 예방과 정신 건강에 도움을 줄 수 있다. 스트레스해소나 건강증진 및 신경증, 심신증 등의 치료와 각종 질환에 주치료 혹은 보조적인 치료로 사용할 수가 있다.

3. 이완요법은 자기암시나 호흡법, 명상 등 여러 방법을 활용할 수 있으며, 오감을 이용한 향이나 음악, 침대요법 등을 응용해서 더욱 효과를 높일 수가 있다.

참고문헌

1. 김광호 외. 양생학, 계축문화사, 2004.
2. 劉貴珍: 實驗氣功療法, 中國, 香港太平書局, 1992.
3. 김기갑. 기공수련이 정신건강에 미치는 실증적 연구, 고려대 대학원, 2001.
4. 김상규. 태극권을 활용한 火病(스트레스) 치료 기공의 연구, 東義大學校, 28, I, 1998.
5. 허준. 동의보감, 서울, 남산당, 1983.
6. 홍원식. 정교황제내경, 서울, 동양의학연구원, 1981.
7. 宋天彬 主編: 中醫氣功學, 中國, 人民衛生出版社, 1994.
8. 황의완, 김지혁. 동의정신의학, 현대의학사, 1987.
9. 明治國 編: 意松靜功修練法, 中國, 北京科學技術出版社, 1992
10. 신용철. 한방기공클리닉, 서울, 북클럽, 1998.
11. 이세희 편저: 아로마테라피, 서울, 홍익재, 1995.
12. 최병철著: 음악치료학, 서울, 음악춘추사, 1996.
13. 안상우 · 신용철외: 음악과 한의학, 서울, 한국한의학연구원, 1997.
14. 金相孝: 東醫神經精神科學, 서울, 杏林出版社, 1980.