

동의신경정신과 학회지

J. of Oriental Neuropsychiatry

Vol. 12. No. 1. 2001

## 自律訓練法과 韓方精神療法

김종우, 황의완

경희대학교 한의과대학 한방신경정신과학교실

### Autogenic Training and Psychotherapy in Oriental Medicine

Jong Woo Kim, Wei Wan Whang

Dept. of Oriental Neuropsychiatry, College of Oriental Medicine, Kyunghee University

#### abstract

In many aspects, autogenic training was similar to qigong, yoga and Zen applied in the psychotherapy of oriental medicine. And AT and oriental psychotherapy were much alike in methods in the view of composed of systematic training. If we wanted to get more available effects at AT, we needed to attach the qigong's concepts of control mind, posture, and respiration.

Therefore, oriental psychotherapy like qigong and AT were useful methods for treat psychosomatic and stress-related disease.

**Key words** : Autogenic Training, Psychotherapy, Oriental Medicine, Qigong

## I. 서론

자율훈련법은 팔다리와 몸통에 따듯한 감과 무거운 감을 느끼게 함으로써 신체적 이완과 함께 정신적 이완을 도모하는 이완요법중의 하나이다. 이 방법은 1900년대의 Oskar Vogt가 자율취면을 하면 덜 피로하고, 덜 긴장되며, 심신증이 적다는 관찰에서 출발하여, 1932년 Schultz에 의해 확립되었다. 이 방법은 처음에는 신경증 환자와 심신증을 가진 환자에게 활용이 되었지만, 점차 일반인들에게 심리적이고 신체적인 문제를 조절하는

방법으로 활용되어 이완요법 가운데 대표적인 방법이 되었다. 이 치료법은 현재 심혈관계, 편두통, 수면장애, 고혈압, 기관지 천식, 소화불량 등의 신체적인 효과와 불안, 우울, 피곤의 감소 및 스트레스에 대한 저항력의 증가 등 정신적인 효과를 가지고 광범위하게 활용되고 있다<sup>1,2)</sup>.

한편 한의학의 전통적인 생물학적 관점에서 출발한 요가와 선 등은 항상성의 지향과 정신요법적인 본질을 가지고 있다. 이러한 본질은 생물학적으로 유전적인 자기 조정능력을 유리, 집결, 지원하는 자율훈련법의 치료적 목표와 비슷한 내용으로, 한의학에서는 자신의 자율적 시스템에서 이뤄지고, 또 높은 수준의 기능적 조화와 자아실현을 목표로 하는 요가와 선을 의학의 한 분야로 응용하고 있다<sup>3)</sup>.

· 교신저자 : 김종우, 경희대학교 한의과대학 한방신경정신과학교실, (02)958-9188, kimnptao@netsgo.com

그러므로 한의학 관점의 정신요법을 추가한 자율훈련법은 서양의 정신분석요법과 행동요법의 한계를 극복하고 보다 납득할 만하고 효과적인 치료법으로 발전을 할 것이라고 사려된다.

이에 저자는 자율훈련법에 대한 전반적인 이해와 함께, 이 요법과 기공 및 한방정신요법과의 연관성을 제시하고, 한의학적 관점에서 출발한 자율훈련법의 새로운 모델을 토론하고자 한다.

## II. 본론

### 1. 자율훈련법

자율훈련법은 수련자로 하여금 내적 이완을 통하여 수동적 주위 집중 상태로 들어가게 하여, 심신이 평정된 상태에 들어가도록 한다. 이때 수련자는 심리적 생리적 기능이 발달, 개선되어 어떤 상황에서도 잘 대처할 수 있는 적응력을 지니게 되고, 자기 규제력의 증가, 통찰력의 함양은 물론 정신적인 안정감을 얻게 되고 궁극적으로는 고도의 인격개조를 실현하게 된다.

자율훈련법은 문자의 의미대로 수련자가 스스로 자신을 다루는 방법이므로, 의사의 치료에 전적으로 의존하지 않고 수련자 자신의 노력이 많이 요구되는 방법으로 시술자와 피시술자에게 요구되는 사항이 있다. 첫째, 참석자로서의 높은 동기와 협조가 요망되며, 둘째, 알맞은 정도의 자기통제와 자기조절이 이뤄져야하고, 셋째, 특정한 자세를 일정시간 유지할 수 있어야 하며, 넷째, 외부자극을 최소한으로 감소시키고, 외부적 환경을 제외한 정신의 내부적인 과정에 집중할 수 있어야 하고, 다섯째, 다양한 감각기관에 단조로운 자극의 입력이 가능하여야 하며, 여섯째, 의식의 내향적 초점의 효과를 위한 신체적 과정에 주의 집중이 되어야 하고, 일곱째, 이러한 조건이 주어짐에 따른 강렬한 감정과 이에 따른 반사적인 정신의 재구성이 되어야 하며, 여덟째, 정신적 과정의 분리와 자율의 발생으로 인하여 자아 기능의 변경과 자아 영역의 분해를 이룰 수 있어야 한다. 이러한 내용은 결국 자율적 수련이라는 내용

이 강조되고 있다고 할 수 있으며, 이러한 자율도 수동적 주의 집중상태에 도달하여야 자연스러운 생리적, 정신적 변화에 이를 수 있다는 것을 의미한다.

자율훈련법은 유형에 따라 다소 차이가 있을 수 있겠지만, 이 요법의 기본단계를 보면, 첫째 팔과 다리의 무거운 감각의 집중하여 근육의 이완을 도모하며, 둘째, 팔과 다리의 따뜻한 감각의 집중하여 사지 말단까지의 순조로운 혈행을 도모하고, 셋째, 심장이 아주 조용히 규칙적으로 뛰는 것을 상상함으로써 자율신경계의 심혈관 반응을 이완시키며, 넷째, 호흡을 편안하게 함으로써 자율신경계의 호흡 반응을 이완시키고, 다섯째, 복부에 따뜻한 감각의 집중시킴으로써 태양신경총을 중심으로 한 자율신경계의 내장기능을 이완시키며, 여섯째, 전두에 시원한 감각의 집중시킴으로써 머리를 맑게 하면서 주의집중을 하여 명상에 도달할 수 있도록 하고 있다.

자율훈련법은 현재 다양한 영역에서 활용이 되고 있는데, 신체적인 효과면에서 ① 심박동수, 호흡수, 근육긴장 및 serum cholesterol의 감소, ② 알파파와 팔다리의 혈류의 증가 (Raynaud's disease), ③ 편두통, 수면장애, 고혈압, ④ 기관지 천식, 변비, 서경증, 소화불량, 궤양, 치질, 결핵, 당뇨, 요통, 근긴장두통 등의 질환에 광범위하게 활용이 되고 있으며, 정신적인 효과면에서도 ① 불안, 우울, 피곤의 감소, ② 스트레스에 대한 저항력 증가에 활용되고 있다.<sup>1,2)</sup>

자율훈련법의 임상적 활용에 대하여, Ehlers A(1995)<sup>4)</sup>는 자율훈련법과 인지요법이 모두 아토피성 피부염환자의 피부상태를 개선시키는 효과가 있다고 평가를 하면서, 특히 자율훈련법이 경제적인 장점을 가지고 있다고 하였다. 또 피부염의 자율훈련법의 경우 표준적으로 활용되는 “손과 팔이 따뜻해진다”는 생각을 “피부가 안정되고 시원해진다”로 바꿔서 사용함으로써 자율훈련법의 응용방법을 제시하였다. Watanabe(1996)<sup>5)</sup>는 하루에 3회 1-2개월간 자율훈련법을 시행하고, 24시간 모니터링을 통하여 혈압과 맥박수를 측정 한 결과, 수축기 혈압과 심박동수의 감소를 가져

왔는데, 이는 허혈성 뇌졸중과 신증의 위험 요인을 감소시키는 역할을 한다고 하였다. 또한 Henry(1993)<sup>6)</sup>는 천식환자에게 8개월간의 자율훈련법을 시행한 후, 폐기능을 측정하기 위해 Forced Vital Capacity(FVC), Forced Expiratory Volume in the first sac(FEV1), Forced Expiratory Flow between 25% and 75% of the FVC(FEEF 25-75%), Mesoexpiratory Flow(MEF50%)를 비교한 결과 뚜렷한 변화가 보임으로 천식환자에게 효과 있는 치료법이라고 하였다.

Labbe(1995)<sup>7)</sup>는 어린아이와 청소년 편두통 환자를 대상으로 하여 자율훈련법과 피부 온도 바이오피드백을 시행한 결과, 두가지 방법의 결합과 자율훈련법 단독 시행집단에서 모두 통증의 빈도와 기간이 줄어든 결과를 얻었다고 하면서 이 방법이 배우기 쉽고, 가격이 저렴하며, 어떤 부작용도 보고되지 않은 좋은 방법이라고 하였으며, Sakakibara(1994)<sup>8)</sup>는 이완요법 중의 하나인 자율훈련법은 heart rate variability의 high-frequency amplitude 의 상승을 가져오는데, 이는 이완요법이 심장의 부교감신경 톤을 상승시켜서 의미 있는 효과를 가진다고 보고하였다.

이러한 연구들은 자율훈련법이 심신증이나 스트레스와 관련이 되는 질환에 대하여 뚜렷한 효능을 가지고 있음을 증명한 것이다.

## 2. 한방정신요법

한방의 정신요법은 정신과 육체의 이원론적인 개념이 아닌 心身一如라는 불가분리의 원칙을 세우고 정신적이거나 육체적인 모든 현상을 산 인간의 하나의 생명현상으로 보는 관점에서 출발한다. 이러한 관점에서 정신의 작용은 육체에 영향을 주는데, 정신작용의 구체적인 표현으로서의 감정의 편경이나 과극은 오장의 기능에도 영향을 주어 원활한 생리기능을 손상시킨다고 하였으며, 이와 반대로 육체적인 작용 역시 정신에 영향을 준다고 하였다.

한방의 정신요법 가운데는 以道療法, 虛心合道, 移情變氣療法, 五志相勝爲治療法, 驚者平之療法, 誑治療法, 至言高論療法, 導引療法, 丹田呼吸法

등이 있지만, 기공의 여러 공법 중에 정신요법에 해당되는 내용이 많다<sup>9)</sup>. 즉 기공은 전통적인 한의학의 양생법 중의 하나로 건강의 증진과 질병의 예방 및 치료를 목적으로 광범위하게 활용이 되고 있는 방법으로 한의학에서 정신요법의 하나로 활용이 되고 있다. 기공의 기본 작용을 보면 첫째, 심신의 이완을 도모하여 음양을 조화롭게 함으로써 항상성의 유지에 도움을 주는데, 인체가 심리적이나 생리적으로 가장 편안한 상태에 처하게 되면 대뇌피질이 유기체의 휴식, 회복, 조절에 유리한 조건을 만들어 신체의 건강을 강화시키게 되며, 둘째, 경락을 소통시켜 기혈의 운행을 원활하게 하면서 통증을 제거하고 혈류를 증가시키는 작용을 하며, 셋째, 의념의 조절이나 호흡의 조절로써 칠정을 조절하는데, 이를 통하여 정서적 안정감을 가질 수 있고, 넷째, 정기신을 조양하는 작용을 하는데, 이는 선천적인 기능을 강화시킴으로서 자기치유능력을 향상시키는 작용을 한다. 그러므로 기공의 작용은 신경, 내분비, 순환, 호흡, 소화, 비뇨, 생식, 운동계통과 기관의 기능을 조정하고 강화시킴으로서 신진대사를 개선하고 환자로 하여금 신속하게 회복하게 한다<sup>10,11)</sup>.

기공에 대한 임상적인 연구로, Wang(1991)<sup>12)</sup>은 심기부족의 노인 고혈압환자는 심실기능과 미소순환이 일반 고혈압 환자에 비하여 약한데, 1년의 기공 수련을 한 후 보면, cardiac output은 증가하고, total peripheral resistance는 줄어들며 기타 좌심실의 기능이 좋아지고, 미소순환의 상황도 개선되었다고 하였다. Jin(1992)<sup>13)</sup>은 17명의 심전도 이상자에게 기공을 78일간 실시한 결과 II번 및 V번의 lead상의 이상변화가 현저히 줄어들어 기공이 관상동맥의 혈류개선과 허혈성 심질환에 도움을 줄 수 관찰할 수 있다고 하였다. 또한 Yang(1994)<sup>14)</sup>은 참장공기공을 1년간 실시하여 뇌파를 분석한 결과 6개월에서는 별다른 변화가 나타나지 않았지만 1년 후에는 다른 부위에서도 전반적으로 나타났지만, 특히 측두엽(T<sub>3</sub>, T<sub>4</sub>)에서  $\alpha$  지수가 의미 있게 증가하였고, 전두엽과 측두엽(F<sub>4</sub>, T<sub>4</sub>)에서  $\beta$  지수가 의미 있게 감소하였

는데, 이는 뇌의 활동성이 “활동성”에서 “조화성”과 “안정성”으로 점차 바뀌어 감을 알 수 있다고 하였다. 위의 내용을 참고할 때, 기공 수련은 신체적인 증상을 개선시키는 효능과 함께 정신적 안정에도 기여할 수 있음을 알 수 있다.

### Ⅲ. 토론

자율훈련법과 한방정신요법에서 활용되고 있는 기공과 많은 연관성을 가지고 있으며, 자율훈련법 자체도 한의학적 관점에서 이해되고 접근될 수 있음을 알 수 있다.

먼저, 두 가지 요법 모두 이완을 통한 자율적인 자기 조정능력을 강조하고 있다는 것이다. 즉 정신 및 육체의 이완상태는 심신을 평정적 상태로 도달하고 적응적 평형을 유지함으로써 적응력을 향상시키고 궁극적으로 인격의 개조가 실현된다는 자율훈련법이 목표<sup>2)</sup>는 자세를 올바르게 하고, 생각을 집중하는 것이 생물학적으로 유전적인 자기 조정능력을 유리, 집결, 지원하는 작용을 한다는 선이나 요가의 요구 사항과 매우 일치하며<sup>3)</sup> 기공에서 강조하는 調心, 調身の 측면을 가지고 있다고 볼 수 있는데, 특히 이완공 혹은 방송공에서 이 점을 중요시한다<sup>11)</sup>.

둘째, 두가지 모두 이완의 성과를 얻고자 따뜻한 감을 활용하고 있다는 점이다. 이완은 기본적으로 혈류를 강화시키는데 이런 작용으로 인하여 사지는 따뜻한 감을 가지고 된다. 기공은 특히 손에 기감을 느낄 때 따뜻한 감을 느끼게 함으로써 긴장의 이완과 기혈의 순환, 그리고 혈류의 강화를 도모한다고 하였다<sup>11)</sup>.

셋째, 두가지 방법은 모두 호흡을 중요시하게 생각을 하고 있다는 점이다. 기공에서는 호흡이 기의 순환 뿐 아니라 인체내의 기운을 기르는데 중요한 역할을 담당한다고 보고 있는데, 특히 내양공이나 강장공에서는 이점을 강조하고 있다. 또한 기공에서 제기하고 있는 호흡의 방법은 자율훈련법에서 제시하고 있는 편안한 호흡 뿐 아니라 단전호흡이나 吐納法을 이용한 六字訣 등

그 활용범위가 넓은 것이 특징이다. 따라서 기공의 특성 가운데 하나로 調息을 강조하고 있다<sup>11)</sup>.

넷째, 두가지 방법이 모두 심장에 대한 중요성을 강조하고 있다는 측면이다. 즉 심장은 긴장과 불안 등 정신적인 자극에 대한 자율신경계의 중요한 반응처인데, 한의학에서는 심장을 혈액을 순환시키는 작용 뿐 아니라 인체의 정신을 관장하는 작용을 가진 기관으로 해석하고 있는 특징을 가지고 있다. 이러한 점은 정신을 조절하는 기공의 특성을 調心으로 해석하는 것으로 보아도 알 수 있다<sup>11)</sup>.

다섯째, 자율훈련법에서 제시하고 있는 내용이 한의학적 건강관<sup>15)</sup>과 매우 밀접한 관련이 있다는 점이다. 한의학에서는 배는 따뜻하게 해 주어야 하는데, 배를 항상 따뜻하게 하면 배탈, 설사 등 소화기 계통의 병이 잘 걸리지 않으며, 머리를 서늘하게 해 주어야 하는데, 머리를 차고 서늘하게 하여야 정신이 맑아져 총명해진다고 설명하고 있다.

여섯째, 자율훈련법의 효능과 기공이 가지고 있는 효능이 서로 연관성이 있다는 점이다. 두가지 방법은 주로 심신증과 스트레스 관련 장애에 대한 효능에 대한 연구가 많이 진행되고 있다는 점이다. 이를 종합하여 자율훈련법에 대한 한의학 해석을 보면 <표1>과 같다.

<표1> 자율훈련법에 대한 한의학적 해석

자 율 훈 련 법	한의학적 해석
<p>먼저 두 눈을 감으세요.</p> <p>그리고 숨을 깊게 들며 마시세요. 하나, 둘, 깊게 내쉬세요. 하나 둘 셋 넷.</p> <p>숨을 깊게 들며 마시세요. 하나 둘, 깊게 내쉬세요. 하나 둘 셋 넷</p> <p>숨을 깊게 들며 마시세요. 하나 둘, 깊게 내쉬세요. 하나 둘 셋 넷</p> <p>자 이제 편안한 마음으로 끝없이 넓게 펼쳐진 파란 바다, 새하얀 모래사장, 그리고 그 위에 누워서 뒹굴고 있는 자신의 모습을 그려보세요.</p> <p>이제 나의 마음은 안정되어 있다. 나의 마음은 안정되어 있다. 나의 마음은 안정되어 있다.</p> <p>이제는 오른팔에 주위를 집중하세요. 오른팔이 무겁다. 오른팔이 무겁다. 오른팔이 무겁다.</p> <p>이제는 왼팔에 주위를 집중하세요. 왼팔이 무겁다. 왼팔이 무겁다. 왼팔이 무겁다.</p> <p>이제는 양쪽 팔에 주위를 집중하세요. 양쪽 팔이 무겁다. 양쪽 팔이 무겁다. 양쪽 팔이 무겁다.</p> <p>이제는 오른다리에 주위를 집중하세요. 오른다리가 무겁다. 오른다리가 무겁다. 오른다리가 무겁다.</p> <p>이제는 왼다리에 주위를 집중하세요. 왼다리가 무겁다. 왼다리가 무겁다. 왼다리가 무겁다.</p> <p>이제는 양쪽 다리에 주위를 집중하세요. 양쪽 다리가 무겁다. 양쪽 다리가 무겁다. 양쪽 다리가 무겁다.</p> <p>이제는 목에 주위를 집중하세요. 목이 무겁다. 목이 무겁다. 목이 무겁다.</p> <p>이제는 어깨에 주위를 집중하세요. 어깨가 무겁다. 어깨가 무겁다. 어깨가 무겁다.</p> <p>이제는 다시 오른 팔에 주위를 집중하세요. 오른팔이 따뜻하다. 오른팔이 따뜻하다. 오른팔이 따뜻하다.</p> <p>이제는 왼팔에 주위를 집중하세요. 왼팔이 따뜻하다. 왼팔이 따뜻하다. 왼팔이 따뜻하다.</p> <p>이제는 양쪽 팔에 주위를 집중하세요. 양쪽 팔이 따뜻하다. 양쪽 팔이 따뜻하다. 양쪽 팔이 따뜻하다.</p> <p>이제는 오른다리에 주위를 집중하세요. 오른다리가 따뜻하다. 오른다리가 따뜻하다. 오른다리가 따뜻하다.</p> <p>이제는 왼다리에 주위를 집중하세요. 왼다리가 따뜻하다. 왼다리가 따뜻하다. 왼다리가 따뜻하다.</p> <p>이제는 양쪽 다리에 주위를 집중하세요. 양쪽 다리가 따뜻하다. 양쪽 다리가 따뜻하다. 양쪽 다리가 따뜻하다.</p> <p>이제는 심장에 주위를 집중하세요. 심장이 조용히 규칙적으로 뛰고 있다. 심장이 조용히 규칙적으로 뛰고 있다. 심장이 조용히 규칙적으로 뛰고 있다.</p> <p>이제는 호흡에 주위를 집중하세요. 편하게 호흡하고 있다. 편하게 호흡하고 있다. 편하게 호흡하고 있다.</p> <p>이제는 위에 주위를 집중하세요. 위의 언저리가 따뜻하다. 위의 언저리가 따뜻하다. 위의 언저리가 따뜻하다.</p> <p>이제는 이마에 주위를 집중하세요. 이마가 시원하다. 이마가 시원하다. 이마가 시원하다.</p> <p>이제는 양쪽 팔과 다리를 강하게 구부렸다 펴세요. 양쪽 팔과 다리를 강하게 구부렸다 펴세요. 다시 한번 양쪽 팔과 다리를 강하게 구부렸다 펴세요.</p> <p>숨을 깊게 들며 마시세요. 하나 둘, 깊게 내쉬세요. 하나 둘 셋 넷.</p> <p>숨을 깊게 들며 마시세요. 하나 둘, 깊게 내쉬세요. 하나 둘 셋 넷.</p> <p>숨을 깊게 들며 마시세요. 하나 둘, 깊게 내쉬세요. 하나 둘 셋 넷.</p> <p>이제 눈을 부드럽게 뜨세요. 이제 당신의 몸은 아주 편안해지셨을 것입니다.</p> <p>당신의 몸이 편안할 때는 불안이나 긴장도 없을 것입니다.</p>	<p>→ 이완을 위한 방법</p> <p>→ 호흡법</p> <p>※ 호흡법 중에서 이완을 가장 잘 유도할 수 있는 단전호흡법이 추천됨</p> <p>→ 명상법</p> <p>※ 무(無)에 관한 명상이 필요</p> <p>→ 무거움: 근육이완의 방법</p> <p>→ 따뜻함: 혈액순환을 도모한다.</p> <p>※ 무거움 감과 따뜻한 감을 사용할 때 경락의 이론을 응용하면 더욱 효과적인 수 있다.</p> <p>→ 심장의 부위: 정신적인 면을 관장하는 부위</p> <p>→ 호흡: 기의 순환에 필수</p> <p>→ 한의학의 기본적인 건강법인 頭寒腹熱의 원칙</p>

#### IV. 요약 및 제언

자율훈련법은 한의학에서 활용하고 기공의 방법과 서로 많은 유사점이 있다. 또한 자율훈련법은 체계적인 훈련법으로 구성화된 방법으로 기공의 여러 공법에서 운용되고 있는 방법과의 공통점을 많이 가지고 있다. 따라서 자율훈련법을 극대화하는 효능을 얻기 위하여는 한의학에서 제시하고 있는 기공의 방법을 접목시키는 것이 필요할 것이고, 이에 대하여 한의학을 이용한 자율훈련법에 대하여 다음과 같이 제언을 하고자 한다.

1. 자세의 중요성: 자율훈련법은 주로 누워서 하거나 앉아서 하는 방법으로 자세에 있어 이완을 시키는 것 외에 특별한 방법이 제시되어 있지는 않다. 그러나 기공에 있어서는 전신을 이완시키는 다양한 방법들이 제시되어 있으며, 이를 활용한다면 보다 이완된 자세를 가질 수 있을 뿐 아니라 다양한 자세에서 자율훈련법을 시행할 수 있을 것이다.

2. 자율훈련법의 방법 가운데 배를 따뜻하게 하고 머리를 시원하게 하는 방법은 기공 중 단전호흡에서 활용되는 방법으로 자율훈련법의 방법에 단전의 개념이 들어간다면 더욱 효과적일 것이다. 특히 단전호흡의 경우 선천적인 기운을 도모하여 자기치유의 능력을 향상시키므로 자율훈련법의 본래의 취지와 일맥상통하는 면이 있다.

3. 자율훈련법에서 크게 중요시하지 않는 방법 가운데 호흡에 대한 이론이 기공에는 발달이 되어 있다. 특히 호흡법은 기와 혈의 순환을 도와주는 작용을 가지고 있으므로 사지 말단 부위의 혈행의 증가에 있어 응용될 수 있는 방법이라고 할 수 있다.

4. 기의 흐름에 따른 경락학설의 운용으로 한의학에서는 기가 운행하는 통로를 경락으로 해석하는 바 단순하게 사지 말단 및 복부의 열감이나 무거운 감을 집중하는 것 보다 이를 경락을 통한

기의 흐름을 촉진시키는 방법을 활용한다면 보다 효과적인 효능을 얻을 수 있을 것이다.

#### 참고문헌

1. Greenberg JS: Comprehensive Stress Management, pp.145-155, Brown & Benchmark, 1996
2. 류한평: 새로운 나 만들기, 정신세계사, 서울, pp.214-215, 2000
3. Ikemi Y: Integration of Eastern and Western Psychosomatic Medicine, pp.89-99, Kyushu University Press, 1996
4. Ehlers A, Stangier U, Gieler U: Treatment of Atopic Dermatitis: A Comparison of Psychological and Dermatological Approaches to Relapse Prevention, J Consult Clin Psychol, 63(4):624-635, 1995
5. Watanabe Y, Halberg F, Cornelissen G, Saito Y, Fukuda K, Otsuka K, Kikuchi T: Chronobiometric Assesment of Autogenic Training Effects upon Blood Pressure and Heart Rate, Perceptual and Motor Skills, 83:1395-1410, 1996
6. Henry M, De Rivera JLG, Gonzalez-Martin IJ, Abreu J: Improvement of Respiratory Function in Asthmatic Patients with Autogenic Therapy, J Psychosomatic Research, 37(3):265-270, 1993
7. Labbe EE: Treatment of Childhood Migraine with Autogenic Training and Skin Temperature Biofeedback, A Component Analysis, Headache, 35:10-13, 1995
8. Sakakibara M, Takeuchi S, Hayano J: Effects of Relaxation Training on Cardiac Parasympathetic Tone, Psychophysiology, 31:223-228, 1994
9. 황의완: 동의정신의학, 현대의학서적사, 서울, pp783-791, 1987

10. 卓大宏: 中國康復醫學, 華夏出版社, 北京, pp 240-242, 1990,
11. 신용철 : 한방氣功클리닉, 북클럽, 서울 pp76-81, 1998
12. Wang CX, Xu DH: The beneficial effect of qigong on the vascular function and microcirculation in deficiency of heart-energy hypertensive patients, Chung Kuo Chung Hsi I Chieh Ho Tsa Chlh, 11(11): 659-660, 1991
13. Jin KQ: Effects of qigong on electrocardiographic autpower spectrum function, Chung Kuo Chung Hsi I Chieh Ho Tsa Chlh, 12(7):412-413, 1992
14. Yang SH, Yang QF, Shi JM: Observation of electroencephalographic spectrum changes over one year of qigong training, Chung Kuo Chung Hsi I Chieh Ho Tsa Chlh, 14(11):643, 1994
15. 허준: 東醫寶鑑, 서울, 남산당, p633, 1966