

한의학 분야에서의 양생 연구 동향분석

한창현¹, 권오민¹, 박황진¹, 이봉효², 이영준³

¹한국한의학연구원 문헌연구그룹, ²대구한의대학교 침구경락교실, ³대구한의대학교 예방의학교실

Literature Review about Yangseng(養生) studies in Korean Oriental Medicine

Chang-hyun Han¹, Oh-Min Kwon¹, Hwang-Jin Park¹, Bong-Hyo Lee², Young-Joon Lee³

¹Center for Medical History and Literature, Korea Institute of Oriental Medicine

²Dept. of Acupuncture, Moxibustion, and Acupoint, College of Oriental Medicine, Daegu Haany University

³Dept. of Preventive Medicine, College of Oriental Medicine, Daegu Haany University

Objectives : This study was aimed to analysis the trend of Yangseng(養生) studies in Korean Oriental Medicine and to consider the scope of Yangseng research.

Method : We collected 86 articles on Yangseng study result from the OASIS system using the keyword 'Yangseng'.

Results : There were Yangseng study papers that were published between 1963 and 2011. Published 21 papers on The Korean Journal of Oriental Preventive Medicine were more than the other journals. Literature studies account for 78% of total studies, whereas clinical studies account for only 22%. Effects of clinical studies was evaluated mainly by survey.

Conclusions : High quality experimental studies and intervention studies have not yet been published. It is necessary to research and develop duration of Yangseng effect and tools for evaluating

Keywords : Korean Oriental Medicine, Yangseng(養生), Review, Preventive medicine

I. 서론

물질적 가치보다 더 나은 삶을 위한 마음의 평안과 정신적인 풍요로움을 중시하는 'well being'의 개념이 2000년대 들어 우리나라뿐만 아니라 세계적인 trend가 되어 지금도 이를 추구하는 사람들이 점점 더 늘고 있다¹⁾. 웰빙은 1959년 미국인 의사 Halbert Dunn이 자신의 글에서 처음 사용하였는데²⁾, 향후 이 개념은 환경과 신체, 마음, 정신의 모든 국면이 가장 조화롭고 만족스런 상태를 뜻하는 용어로 발전되었다³⁾. 이러한

웰빙의 개념은 한의학의 관점에서 볼 때 최근에 나타난 것이 아니라 '養生'이라는 단어로 벌써 수천 년 전부터 사용되어 왔다⁴⁾.

養生이라고 할 때 養은 사람에게 식물 및 생활에서 필수되는 것을 공급한다는 뜻으로 사용되었고, 또 修養과 涵養의 뜻으로 이해되었을 뿐만 아니라 保養, 療養, 補養의 뜻으로 해석되었다⁵⁾. 또한, 生이란 나아간다(進)는 뜻으로 사용되어 초목이 土의 위로 나와서 나타나는 것을 形象한 것인데 下에서는 土의 모양 한 것이고 上에서는 나타나는 모양이며 대체로 生에 속하는 것은 모두 태어나는 것을 따르는 것이라고 했으며⁶⁾, 또 生育, 出生, 生長, 生存 등으로 해석되었다⁷⁾. 그러므로 養生의 養에서는 保를, 生에서는 生長을 그 요지로

접수 ▶ 2012년 6월 15일 수정 ▶ 2012년 7월 27일 채택 ▶ 2012년 7월 30일
교신저자 이영준, 경상북도 경산시 유곡동 200, 대구한의대학교 한의과대학
Tel 053-819-1296 Fax 053-819-1576 E-mail gksxntk@dhu.ac.kr

한다고 할 수 있으며, 養生이라고 할 때에는 生命을 保養하고 身心을 攝養하여 장수하게 한다는 것을 가리킨다고 생각 된다⁸⁾.

한국에는 고대로부터 양생에 대한 전통이 면면히 이어져 왔다. 중국에서 도가적 양생학이 전래되기 이전부터 존재했던 仙家の 양생학 전통은 중국의 도가적 양생이 전래된 이후에 더욱 발전된 형태로 독자적 흐름을 갖게 된다. 이것은 의학에까지 영향을 미쳐 양생학이 의학의 한 영역으로 자리 잡게 된다. 우리는 이를 『醫方類聚』 『東醫寶鑑』 등 의서들에 보이는 양생문을 통해 알 수 있다. 이것이 후대로 내려가면서 양생의학이 하나의 전문적 학문분과로써 확고히 자리 잡게 됨을 알 수 있다⁹⁾.

대자연의 법도에 순응함으로써 건강을 유지하려고 했던 天人合一論에 따른 전통적인 양생법과 질병이 발생하지 않도록 미리 예방하는 治未病의 한의학 고유사상을 잘 발전시켜 나간다면 현대 인류에게 기여할 바가 크리라 여겨진다. 이에 양생관련 연구동향을 분석하고 평가하여 앞으로 한의학에서의 양생연구 방향성을 짚어보고자 한다.

II. 대상 및 방법

1. 연구대상

전통 의학 정보 포털 사이트 오아시스(<http://oasis.kiom.re.kr>) 검색 시스템을 이용하였다. 오아시스는 국내에서는 유일하게 대한한의학회지를 비롯하여 한의학 관련 45종의 한의학분야 학술논문과 교육과학기술부 외 12개 관련기관에서 발주한 한의학 관련 프로젝트를 통합 검색할 수 있는 시스템이다¹⁰⁾. 오아시스 검색 서비스에서 검색기간은 1963년부터 2011년까지로 설정하였으며, 검색어는 “양생”으로 입력하여 검색된 논문들 중 제목과 초록을 중심으로 평가하여 중복되거나 양생과 관련이 없는 논문을 제외한 총 86편의 논문을 연구대상으로 선정하여 분석하였다.

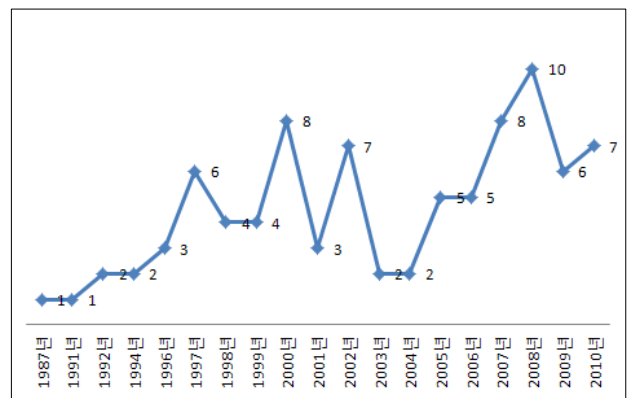
2. 분석방법

양생관련 논문 86편을 연도, 학회지, 제 1저자별, 양생분야, 연구방법으로 분석하였다. 제 1저자 분류에서는 소속기관과 교실을 나눠서 살펴보고, 양생분야는 양생학 교재에서 분류한 기준으로 분석하였으며, 연구방법은 문헌과 임상으로 나눠서 살펴보고자 한다.

III. 결과

1. 양생 관련 한의학 논문의 연도별 분류

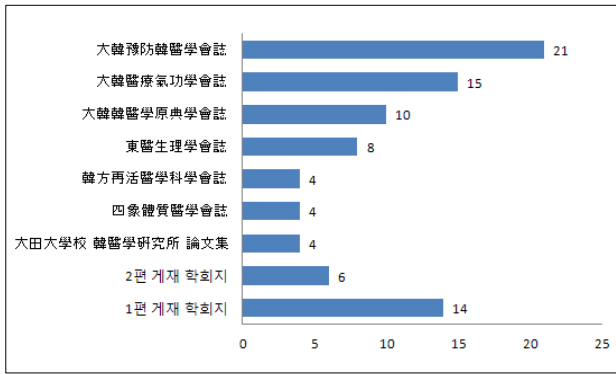
수집된 논문 86편 중 1987~1994년 사이에 6편(약 7%), 1996~2000년 사이에 25편(약 29%), 2001~2005년 사이에 19편(약 22%), 2006~2010년에 36편(약 42%)이 발표되어 1996년 이후로 양생에 대한 연구가 꾸준히 진행되고 있음을 알 수 있었다<Fig. 1>.



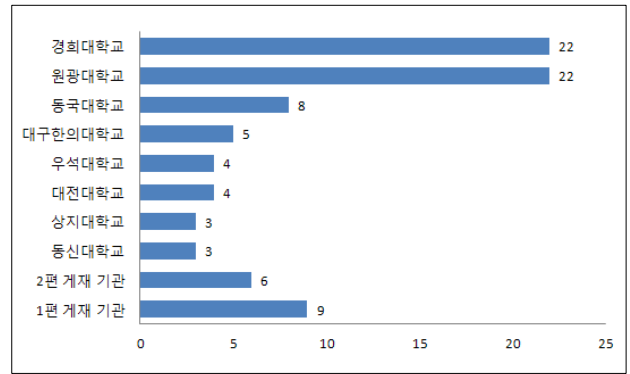
<Fig. 1> Number of Papers published for Yangseng.

2. 양생 관련 한의학 논문의 학회지별 분류

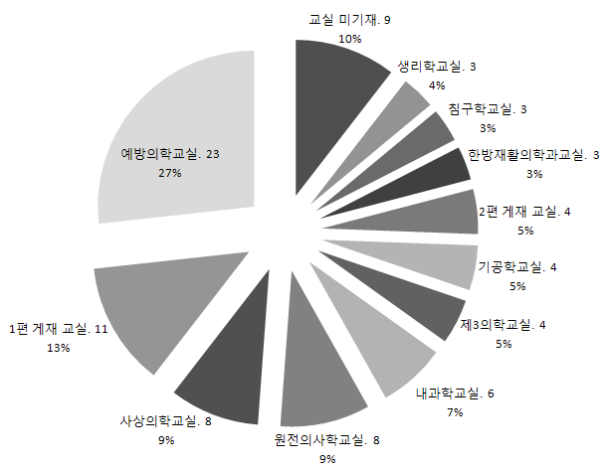
대한예방한의학회지가 21편(24%)으로 가장 많았고 대한의료기공학회지가 15편(17%), 대한한학원전학회지가 10편(12%), 동의생리학회지 8편(9%)이었으며, 그 외 한방재활의학과학회지, 사상체질의학회지, 대전대학교 한의학연구소 논문집이 각 4편씩 있었다. 양생에 관한 연구는 대한예방한의학회지와 대한의료기공학회지, 대한한학원전학회지 위주로 연구되고 있음을 확인할 수 있었다<Fig. 2>.



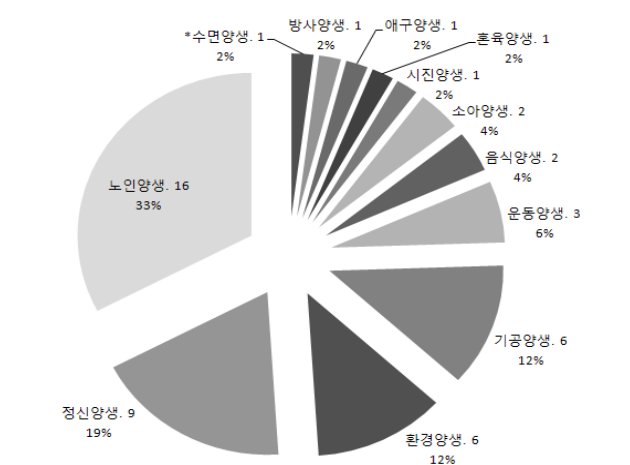
<Fig. 2> Number of journals for Yangseng study.



<Fig. 3> Classification according to first author's institution.



<Fig. 4> Classification according to first author's department.



<Fig. 5> Classification according to Yangseng category.

3. 양생 관련 한의학 연구 논문의 제 1저자 소속 기관 및 교실별 분류

경희대학교와 원광대학교가 각 22명(%)으로 가장 많았고, 동국대학교가 8명(%), 대구한의대학교가 5명(%) , 그 외 우석대학교와 대전대학교가 각 4명, 상지대학교와 동신대학교가 각 3명 등으로 있었다. 양생에 관한 연구는 경희대학교와 원광대학교에서 가장 많은 연구가 되었음을 확인할 수 있었다<Fig. 3>.

논문에 교실을 기재하지 않은 9편을 제외하고 분석한 결과 예방의학교실이 23명(30%)으로 가장 많았고, 사상의학과 원전외사학교실이 각 8명(10%), 내과학교실이 6명(8%), 그 외 기공학교실, 제3의학교실이 각 4명 등으로 있었다. 양생에 관한 연구는 예방의학교실에서 가장 활발히 연구되고 있음을 확인할 수 있었다 <Fig. 4>.

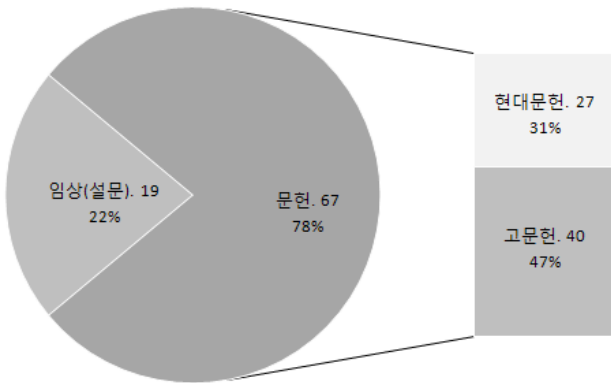
4. 연구 주제 분석을 통한 양생 분야별 분류

양생에 대한 종합적 고찰이나 연구를 제외하고 특별한 주제로 분류 가능한 논문 49편을 대상으로 전국 한의과대학 예방의학교실에서 편저한 양생학¹¹⁾ 교재분류를 기준으로 분류한 결과 노인양생이 16편(33%)으로 제일 많았으며, 정신양생이 9편(19%), 환경 및 기공 양생이 각각 6편(12%) 등으로 있었다. 그 외 양생학 교재 분류에는 없으나 수면양생분야로 연구한 논문도 있었다<Fig. 5>.

5. 양생 관련 한의학 연구 논문의 연구 방법별 분류

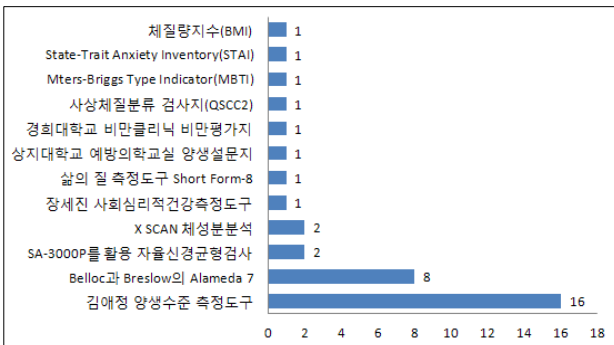
양생관련 한의학 연구 방법에 있어서는 문헌연구와 임상연구로 양분하여 분류되었다, 문헌연구가 67편(78%)으로 과반 이상이었는데, 그 중 고문헌 중심의

연구가 40편(47%)으로 제일 많았고 현대문헌연구가 27편(31%)으로 나타났다<Fig. 6>.



<Fig. 6> Classification according to study method.

임상연구 19편(22%)은 모두 설문지를 활용한 연구였다. 김애정¹²⁾이 개발한 양생수준측정도구를 활용한 논문이 16편으로 대부분이었는데, 그 중 양생수준측정도구 만을 활용한 논문이 8편이었고, Belloc과 Breslow의 Alameda 7을 함께 비교 분석한 논문이 8편이었으며, 그 외 장세진의 사회적 심리적 건강도구(PWI), SA-3000P를 활용 자율신경균형검사, SF-36, X SCAN 등의 검사와 비교한 논문들도 있었다<Fig. 7>.



<Fig. 7> Classification according to tools for evaluating treatment effect.

IV. 고찰

우리나라에서는 옛부터 장수와 건강을 五福(壽, 富, 康寧, 攸好德, 考終命)에 포함시켜왔다. 누구나 할 것 없이 병고 없이 건강을 유지하고 쾌적한 생활로 장수

하고자 하는 것이 인간의 본능인 것이며, 그렇기 때문에 건강은 개인과 가정의 행복 또는 국가 융성에 절대 필요한 기본 조건이 된다¹³⁾. 건강에 대한 정의는 여러 가지가 있는데, 일반적으로 질병이 아닌 상태를 건강이라고 했으며 또한 육체적 조건에 의하여 마음이 지배되지 않는 상태를 건강이라 정의한 사람도 있다¹⁴⁾. 1948년 세계보건기구(WHO) 헌장에서는 “건강이란 단순히 질병이 없고 허약하지 않은 상태만을 의미하는 것이 아니고 육체적, 정신적, 사회적 안녕이 완전한 상태”로 규정하였다¹⁵⁾. 이런 배경에서 건강과 불건강은 연속선상에서 관찰할 수 있으며, 건강과 질병의 이분법적 구조를 벗어나 이 둘 사이에 포함되는 매우 다양한 불건강의 스펙트럼을 가지는 3원적(triadic) 개념구도를 생각해 볼 수 있다¹⁶⁾.

건강에 대한 한의학적 가치를 추구하는 과정에서 한의학이 주로 다루고 있는 이념은 ‘양생’이라고 볼 수 있다. 기존 의학에서 대상으로 삼았던 것은 질병을 어떻게 치료할 것인가 이었으며, 한의학도 이에서 벗어나지 않았다. 그런데, 한의학의 형성과정과 연관 지어 볼 때 한의학의 본래의 가치는 질병에 관심을 두기보다는 자신의 몸이 가진 수명을 어떻게 다할 수 있을 것인가에 주된 관심이 있었다고 보여 진다¹⁷⁾. 즉, 한의학은 그 발원기원에서부터 생각해 볼 때 질병의 치료보다는 몸을 주체화하여 중시하는 黃老學에 영향을 받아서 양생에 그 이념을 두고 있다, 그러므로 한의학의 궁극적인 목적은 타고난 수명을 다하는 것, 즉 장수이며 이를 실현하려는 노력의 총체가 양생이라 할 수 있다¹⁸⁾. 이런 측면에서 한의학에서 예방의학 사상을 강조하면서 제시한 ‘양생’의 개념은 새로운 의학의 역할에 대한 영감을 제시할 수 있을 것으로 보이며, 이에 현재까지 이루어진 양생관련 연구동향을 분석하고 평가하여 앞으로 한의학에서의 양생연구 방향성을 짚어 보고자 한다.

양생 관련 한의학 논문은 1987~1994년 사이에 6편(약 7%), 1996~2000년 사이에 25편(약 29%), 2001~2005년 사이에 19편(약 22%), 2006~2010년에 36편(약 42%)이 발표되어 1996년 이후로 양생에 대한 연구가 꾸준히 진행되고 있으나, 우리나라가 전통한의학에 가장 부합하는 한의학의 전통을 가지고 있음에도 불구하고, 한의학의 가장 중요한 부분인 양생

과 관련해서 현대 한의학의 연구는 전체 연구에 비해 미흡한 실정이다¹⁸⁾. 양생에 관한 연구를 학회지별로 살펴보면 대한예방한의학회지와 대한의료기공학회지, 대한한의학원전학회지 위주로 연구되고 있었는데, 그 중 1997년 한의학의 대중화와 한방예방의학의 발전에 기여함을 목적으로 설립된¹⁹⁾ 대한예방한의학회의 학회지가 21편(24%)으로 가장 많았다. 하지만 양생학으로 개발된 측정도구가 많지 않고, 양생을 이용한 건강 증진사업 등이 활발하게 전개되고 있음에도 불구하고 이를 뒷받침할만한 학문적 성과와 연구자의 관심이 부족하여 양생이론과 기공양생 등의 주제로 예방한의학회지에 투고 되나 학회지내에서도 취약한 분야로 분류된다²⁰⁾. 또한 양생 관련 한의학 연구 논문의 제 1저자 소속 기관은 경희대학교와 원광대학교가 각 22명(%)으로 가장 많았고, 논문에 교실을 기재하지 않은 9편을 제외하고 분석한 결과 예방의학교실이 23명(30%)으로 가장 많은 것으로 나타났다. 양생에 관한 연구는 사업목적에 부합하면서도 중요한 부분인 예방의학교실에서 가장 활발히 연구되고 있음을 확인할 수 있었으나 앞서 살펴보았듯이 예방한의학회에서 현재까지 간과되어진 점이 없지 않다. 이에 다양한 연구 성과의 축적을 통해 확장과 심도 있는 연구가 필요하다 여겨진다.

양생에 대한 종합적 고찰이나 연구를 제외하고 특별한 주제로 분류 가능한 논문 49편을 대상으로 전국 한의과대학 예방의학교실에서 편저한 양생학¹¹⁾ 교재분류를 기준으로 분류한 결과 노인양생이 16편(33%)으로 제일 많았다. 이는 오늘날 급격한 사회 경제적 발전의 추세와 질병 양상의 변화로 인하여 질병 형태가 급성 전염병으로부터 만성 퇴행성 질병으로 바뀌면서 자기 건강관리는 수명이 연장된 노인인구가 건강한 생활을 영위하는데 있어서나 노년기의 삶의 질 향상에 중요한 위치를 차지²¹⁾하고 있기 때문이라고 여겨진다. 특히 장수노인의 증가에 따라 노인환자가 증가하는데, 노년기의 질환은 거의 만성질환이어서 근본적인 치유가 불가능한 경우가 대부분이다²²⁾. 이러한 만성질환은 부적당한 건강습관으로 인해 야기되거나 악화되기 때문에²³⁾, 노년기의 건강한 습관과 행위는 만성질환의 예방과 건강 유지 및 증진에 중요한 요인이 된다. 한의학에서 이러한 건강 장수를 가능하게 하는 여러 가지

생활과 행동 등을 일컬어 양생²⁴⁾이라 하여 종합적으로 접근하고자 하는 연구가 많이 이루어진 것으로 사료된다. 그 외 음양변화규율에 근거하여 합리적인 睡眠 방법을 선택하여 적당한 수면시간을 취하여 신체의 피로를 회복시켜 활동력을 얻고 나아가 질병을 예방하여 인체를 튼튼히 하고 延年益壽하는 睡眠養生에 관한 문헌적 연구도 있었는데²⁵⁾, 이는 中醫養生學에는 분류되어 연구되는 분야로써 국내에서도 앞으로 연구가 더욱 필요할 것으로 여겨진다. 또한 최근 건강보험공단의 ‘불안장애 진료인원 현황(‘04~‘08.6)’을 분석한 자료에 따르면, 연도별 불안장애 환자 현황을 보면 2004년 37만4813명, 2005년 40만4135명, 2006년 44만3175명, 2007년 50만2684명, 2008년 8월 33만6096명으로 최근 4년간 34.1%나 증가했다²⁶⁾. 연령대별로 불안과 우울증을 증폭시키는 요인은 다르게 나타나는데, 연세대 세브란스병원이 정신과 환자들을 분석한 결과에 따르면, 10대는 과도한 학업 스트레스와 ‘집단 따돌림’ 같은 학교 내에서의 갈등 20, 30대는 연애와 취직 등의 목표를 달성하지 못한데서 오는 좌절감이 우울증을 일으킨다고 한다. 그리고 40, 50대 여성은 폐경에 따른 신체 변화와 자식들이 장성해 품을 떠난 후 허전함을 느끼는 ‘빈 둥지 증후군’에 따르는 불안과 우울이 나타난다. 그리고 60, 70대는 경제적 빈곤과 독거 생활로 인한 외로움 등이 우울증 증폭 요인으로 지목 된다²⁷⁾. 이러한 사회적 현실을 바탕으로 노인양생 뿐만 아니라 연령대별로 정신양생 분야도 앞으로 연구되어야 할 것으로 사료된다.

양생관련 한의학 연구를 문헌연구와 임상연구로 나누어 살펴보면, 문헌연구가 67편(78%)으로 과반 이상이었다. 또한 문헌연구 중에서도 고문헌 중심의 연구가 40편(47%)으로 제일 많았으며, 경향을 살펴 본 결과 『道德經』, 『老老恒言』 등과 같은 道家 서적을 중심으로 연구한 것과 『黃帝內經』, 『東醫寶鑑』 등의 한의 서적을 중심으로 양생을 연구한 논문 등이 많았다. 양생 사상은 그 본류에 있어 도가류의 양생사상과 의가류의 양생사상으로 나눌 수 있는데, 그 둘은 발생과 발전 과정에서 상호 자극하고 영향을 주고받았기 때문에²⁸⁾ 양대 학문분야로 분류되어 연구가 이루어진 것으로 사료된다. 임상연구는 19편(22%)으로 모두 설문지를 활용한 연구였는데, 김애정이 개발한 양생수준측정

도구를 활용한 논문이 16편으로 가장 많았다. 이들 연구에서 사용된 양생수준측정 도구의 구성은 도덕수양 5문항, 마음수양 4문항, 음식양생 5문항, 활동과 휴식 양생 4문항, 운동양생 3문항, 수면양생 4문항, 계절양생 3문항, 성생활양생 3문항으로 이루어졌으며 총 31 문항으로 구성되었다. 측정기준은 5점 척도로 '항상 그렇다'에 5점에서 부터 '전혀 그렇지 않다'에 1점을 부여함으로써 총점이 1점에 가까울수록 양생수준이 낮은 것으로 155점에 가까울수록 양생수준이 높은 것으로 판정하는 기준을 제시하였다¹²⁾. 최근 근거중심의 학의 발전과 함께 중재(intervention)의 효과를 보는 연구논문에 대한 관심이 커지고 있다²⁹⁾. 앞으로 한의학의 양생연구에 있어서도 효과를 입증하기 위한 중재 연구도 진행되어야 할 것으로 보이고 효과 판정 방법으로도 한의학 중심의 검사 도구를 개발하여 한의학적으로 치료효과를 검증해나가는 방법도 개발되어야 할 것으로 사료된다.

V. 결론

1. 1996년 이후로 한의학에서 양생 연구가 꾸준히 진행되고 있다. 하지만 양생이 한의학의 가장 중요한 부분임을 감안하면 전체 연구에 비해 미흡한 실정이다.
2. 양생에 관한 연구는 대한예방한의학회나 예방의학교실에서 활발히 연구되고 있음을 확인할 수 있었다. 앞으로는 더욱 다양한 분야에서 연구 성과의 축적을 통해 확장과 심도 있는 연구가 필요하다 하겠다.
3. 연구 방법에 있어서는 문헌연구가 67편(78%)으로 과반 이상이였다. 그 중 고문헌 중심의 연구가 40편(47%)으로 도가류와 의가류의 양생서적 중심으로 연구한 논문들이 많았다.
4. 임상연구는 19편(22%)으로 모두 설문지를 활용한 연구였는데, 앞으로 한의학의 양생연구에 있

어서도 효과를 입증하기 위한 중재연구도 진행되어야 하고, 효과 판정 방법으로도 한의학 중심의 검사 도구를 개발하여 치료효과를 검증해나가는 방법이 개발되어야 하겠다.

감사의 글

This study was supported by the Customization of TKM Knowledge for R&D(K12110) of KIOM(Korea Institute of Oriental Medicine) in 2012.

참고문헌

1. 서남미, 웰빙트렌드가 건강지향적 소비행동에 미치는 영향에 관한 연구. 동국대학교 석사학위논문, 2004.
2. 심형석, 송경진, 웰빙 비즈니스. 박영물출판사, 2004.
3. 한영호, 현대 소비사회에서 웰빙트렌드의 개념과 소비경향 분석. 중앙대학교 석사학위논문, 2004.
4. 정행규, 양생에 관한 문헌 연구. 경희대학교 박사학위논문, 1995.
5. 羅竹風, 漢韓大詞典 第12卷, 中國, 漢語大詞典出版社, 1993: 519-522.
6. 殷玉裁, 設文解字注. 臺北, 天工書局, 1992: 274.
7. 羅竹風, 漢漢大詞典 第7卷, 漢語大詞典出版社, 1486.
8. 김동영, 老年養生の 老衰機轉에 關한 文獻의 考察. 제3의학, 2000; 3(2): 75.
9. 안상우, 김남일, 한국 양생의학의 역사. 대한예방의학회지, 2008; 12(2): 159.
10. 예상준, 김철, 김진현, 장현철, 김상균, 한정민, 송미영. 한의학 정보환경의 변화와 오아시스의 미래전략. 대한한의학회지, 2010; 31(4): 56.
11. 한의과대학 예방의학교실, 양생학. 서울, 계축문화사, 2007.
12. 김애정, 양생(養生)측정 도구 개발 및 평가에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문, 2004.
13. 김우호, 박찬국, 홍원식, 양생도인법에 관한 연구. 경희한의대논문집, 1987; 10: 347.

14. 박량원. 현대공중보건학. 서울. 계축문화사. 1985: 3.
15. 한의과대학 예방의학교실. 예방의학 및 보건학. 서울. 계축문화사. 2008: 4
16. 황경식. 건강과 질병 그리고 불건강-건강과 웰빙에 대한 철학적 성찰. 대한가정학회 2005년도 제 58차 정기 총회 및 추계학술대회 자료집. 2005: 9.
17. 민진하, 백유상, 장우창, 정창현. 치미병 사상 연구. 대한한의학원전학회지. 2010; 23(1): 256-277.
18. 이상재, 이송실, 김도훈. 미병연구의 경향에 관한 고찰. 대한한의학원전학회지. 2010; 23(5): 23-34
19. 대한예방한의학회 회칙. 1997년 12월 6일 제정(2008년 4월 26일 개정).
20. 박해모. 대한예방한의학회지. 2011; 15(1): 17-27.
21. 정주애, 김공현, 김병성. 부산지역 노인들의 자가 건강 관리에 대한 연구. 인제의학. 1994; 15(2).
22. 송미순. 하양숙. 노인간호학. 서울. 서울대학교 출판부. 1995.
23. 최인현. 한국노인에 대한 최근 연구동향: 인구학적 측면. 한국노년학. 1989; 9: 113-139.
24. 김주희, 장명준, 안병상. 식양생에 관한 문헌적 고찰. 대한의료기공학회지. 2000; 4(1): 201-243.
25. 劉古文. 中醫養生學. 上海中醫學院出版社. 1989: 291.
26. <http://www.dailymedi.com/news/view.html?no=697036§ion=1>
27. 박정희. 불안 우울 자살에 대한 실존 의미 치료. 2011; 1: 248-269.
28. 이재봉. 장개빈의 양생사상. 대한한의학원전학회지 2007; 20(1): 85.
29. 박병주. 근거중심 보건의료. 서울. 고려의학. 2009: 37-70.