

1) 빨강

빨강은 불과 태양을 상징하며 따뜻함과 온기를 대변한다. 나아가 사랑과 결함의 에로스를 의미한다.

- 소심증이나 우울증 치료에 이용

- 무감각하고 냉정하며 너무 생각이 많은 사람에게 권하기도 함

-> 내면적인 주의 집중을 분산시켜 밖으로 쏠리게 한다.

-> 활력을 주고 에너지를 자극하며 활동성을 촉진시켜 무기력증, 우울증, 슬픔, 의기소침 등의 증상을 완화시켜 준다.

- 성적관계를 조절-> 만족스럽고 열정적인 성생활을 할 수 있도록 도와 즐겁고 장기적인 파트너십을 지속할 수 있다.

- 치료효과

- 혈압을 높이고 아드레날린을 분비시켜 활동 향상에 도움을 줌

- 혈액순환을 원활히 하고, 신진대사, 피부와 선(GLANDS)에 자극적인 효과(여드름, 습진, 기미, 알레르기 등).

빈혈, 혈액관련 질환, 기관지 천식, 기관지염, 무기력, 결핵, 우울증의 치료

- 정서 불안, 흥분성, 발열, 혈액이 안 좋은 사람, 고혈압, 염증, 정신이상, 신경염, 머리카락이 붉은 사람에게는 부적합

빨간색은 감정을 자극, 흥분시켜 투지를 고조시키는 심리적 효과가 있는 색으로 샤머니즘 의례에서도 빨간색은 홍사와의 투쟁에서, 양기으로써 생명을 지켜낸다는 뜻으로 역병퇴치, 무병장수의 임무로 가장 빈번하게 등장한다.

빨강을 좋아하는 사람은 외향적이고 충동적인 성향이 강하고 이런 사람들은 삶을 즐기는 낙천성을 가지며 항상 즐거운 기분을 가지려 한다. 대개 신체적 활동이나 모험, 운동경기 등의 외적인 활동을 즐긴다. 또한 성격이 급하고 공격적 성향이 강한 반면에 주관적이고 단순한 경향이 있다.

정신적·정서적 특징으로는 동기부여, 자극, 활동성, 의지력을 특징으로 하는 강점이 있고, 점잖지 못하고, 세련됨이 부족하고, 완고하고 잔인한 약점을 지닌다.

또한 사람이 빨간색에 노출될 때 내분비선인 뇌하수체 선은 동작 한다. 단 수분의 일초 이내에 화학적 신호가 뇌하수체 선으로부터 부신으로 전달되고 에피네프린(아드레날린)이 분비된다. 아드레날린은 혈류를 통해 흐르며, 신진대사의 영향과 함께 특정한 생리적 변화를 일으킨다. 다음의 반응들은 즉시 시작되지만, 개인의 항상성(외적 환경의 변화에도 불구하고 신체의 내적 조직이 균형을 유지하는 생리적 과정)에 따라 몇 분 또는 몇 시간 동안 나타나지 않을 수도 있다.

혈압이 상승한다. 증가된 맥박 수에 의해 알 수 있듯이, 혈액의 흐름이 빨라지고 호흡이 가빠진다. 자율 신경계가 작용해서 반응이 자동적으로 일어난다. 빨강은 삶, 힘, 생명력의 상징이고 이는 혈액순환을 활성화시키고 뇌척수액을 자극하여 교감신경계를 활성화시킨다.

빨강은 남성적인 힘과 관련된 강력한 정력제이자 고무제이다. 생식 선과 생식주기와 연결이 되어 있어 불임의 경우에 사용하기 적당한 색이다. 빨강은 체내의 헤모글로빈에 영향을 줘서 에너지를 증가시키고 체온을 상승시키며 신경조직을 자극하기 때문에 에너지가 없고 창백한 사람이나 빈혈에 시달리는 사람에게 좋다.

철분 결핍, 마비에 시달리는 사람이 빨간색을 가까이 한다면 완화되는 효과를 볼 수 있다. 빨강은 몸을 따뜻하게 해주는 특성이 있으므로 감기에 잘 걸리는 사람이나 추위를 유난히 타는 사람이라면 빨간 옷이나 빨간 소지품을 사용하도록 하자. 또 급격한 체온 저하의 위험이 있는 등산이나 스키 등의 스포츠를 즐길 때도 빨강을 가까이할 필요가 있다.

또한 빨간색은 땅과 흙의 색이기 때문에 어린아이들이 특히 이 색을 좋아한다. 사춘기가 될 때까지 아이들은 땅에서 많이 놀게 되는데 빨간색은 이 과정을 돕는 색채라고 하였다.

그러나 이 색의 강력한 활력과 촉진시키는 특성으로 인해 치료에는 많이 적용되지 않으며 특히 불안이나 정서불안, 고혈압, 천식이 있는 경우에는 사용해서는 안 된다.

신체적 효과로는 생명체에 활력과 에너지를 촉진해준다. 아드레날린을 분비시켜 혈액순환을 향상시키며, 헤모글로빈이 생성될 수 있도록 돕는다. 혈압과 체온을 상승시키고 신경 조직을 자극한다.

빨간색은 열병, 고혈압, 상처, 화상, 염증에는 사용하지 말아야 한다.

정열을 상징하는 빨간색은 상처부위를 완화시켜 주고 충혈된 부위를 풀어주는 데 효과가 있다. 색채치료 관점에서 흔히 빨간약'으로 불리는 머큐로크롬이 상처의 소독과 치료뿐만 아니라 환자의 심리적인 부분까지 치료했던 것과 같은 이치다. 또한 빨간색은 혈액순환을 촉진하는 데도 효과가 있다. 시중에서 판매되는 대부분의 빈혈약이 빨간색인 이유가 여기에 있다.

빨강은 아마도 모든 색 중에서 가장 위압적이며 역동적인 색일 것이다. 빨강은 가장 잘 눈에 띄고 다른 색을 압도한다. 눈의 망막은 붉은빛의 파장을 잘 감지할 수 있어야만 한다. 붉은빛 파장의 자연적 감지점은 망막 뒤에 놓여 있다. 이 때문에 빨간색은 돌출되어 보임으로써 빨간 물체가 그것들이 있는 곳보다 더 가까이 느껴지게 하는 착각을 일으키게 한다.

이러한 남성적이며 역동적인 빨강의 속성은 핑크로 색이 바뀌면서 급격하게 변한다. 그래서 핑크로 칠해진 부분에서 색의 속성이 여성적 속성으로 바뀌며 순종적이고 안전한 느낌을 드러낸다.

빨간색의 보색인 청록색

보색인 청록색과 함께 사용될 때에는 감염과 폐렴 증세를 중화시키고, 변비를 완화시킨다. 이는 빨강이 해당부위에 혈액순환을 증가시켜 박테리아가 침투한 지역에 혈액의 공급량을 증가시키는 동안 청록색은 염증을 소독하고 염증의 양을 줄인다.

청록색은 파랑과 초록색의 혼합색으로, 주요한 일곱 개의 차크라 중 에 하나와는 연결되어 있지 않으나, 갑상선과는 연결된 작은 차크라에 연관되어 있다. 청록색은 면역 체계를 증진하기 위한 색이다. 전염병에 대항하는 우리의 면역체계는 주로 임파 체계는 액체 상태의 조직과 림프를 임파결절들이 다양한 기능을 하는 림프구를 만들어내는데, 이 림프구는 항체를 만들고 비정상적인 조직을 공격한다. 청록색은 면역 제제를 강화시키는 효과가 있으므로 전염병이나 폐혈증, 감염, 부패성 상태와 AIDS 치료에 청록색이 사용된다. 면역체계를 강화시키려고 노력하는 것은 에이즈 환자들의 생명을 연장시킬 수도 있게 되는 것이다.

2) 초록

감정의 균형을 잡는 데 도움을 주는 것으로 알려진 초록색은 우울증과 같은 심리상태와 관련된 질환의 치료약물에 많이 쓰이고 있다.

일반적으로 항우울제는 초록색을 사용하고 있다. 약물의 자체 효과 외에 그 색깔이 환자의 감정 균형을 잡아 마음을 안정시키는 데 도움이 되는 것으로 알려져 있기 때문이다. 초록은 식물의 상징이며 자연의 기본적인 색이고, 봄을 상징하는 색이다.

- 신경 예민, 조울증에 유용하다.

- 모든 것을 명확하게 만들어주고 은신처와 같은 편안함을 준다.

- 불안증세, 현실성과 지구력이 약한 사람, 억압과 압박을 받는 사람, 조화가 힘든 분열된 사람, 정신이 혼란한 사람, 운동성이 강한 사람에게 필요하다.

- 방황하고 자기 힘으로 독립할 수 없는 사람에게 효과적이다.

- 정서적으로 침착함과 태연함을 준다.

- 파랑과 노랑의 혼합-> 불안증세가 강한 사람, 느슨하고 잘 풀 어지는 사람, 구체성이 약한 사람, 지구력이 약한 사람에게 효과가 있다.

- . 황록색(따뜻하고 밝은 기운)- 겁이 많은 사람, 억압을 받은 사람에게 필요

- 청록색 - 진지함과 신뢰성 및 연행일치가 필요한 사람에게 적합

- 치료효과

- 심리적으로 거의 자극을 주지 않는 색: 침착, 안정, 평정

- 조화와 균형의 색으로, 심장과 가슴, 감정의 균형을 잡는다.

- 교감신경에 작용해서 신장, 간장에 도움, 정신이 분산되는 것을 막고 집중력 배양에 도움

- 성장을 촉진. 부러진 뼈, 모든 종류의 조직 재생에 좋음

- 임신부에 좋음

- 성장, 자연, 다산, 창의력, 치유, 균형

- 심장 질환, 천식, 감기, 궤양, 고혈압, 신경통과 관련

- 스트레스, 긴장, 불안, 불면증에 효과(스트레스성 여드름, 비만, 대장염 등의 질병에 탁월)

- 공해물질에 대한 해독작용

녹색은 노랑의 쾌활함과 파랑의 숭고함이 섞인 색이다. 녹색의 효과에 있어서 밝은 녹색은 그 순수색채에 있어서 퇴조하고 있다. 녹색은 적극적 이미지 결합에서 보면 조용하고 신선하며 그리고 자연적인 이미지를 갖고 있다. 눈이 정확하게 망막에서 녹색을 감지하고 있기 때문에 시각적으로 가장 편안한 색이다. 녹색의 부정적인 이미지는 무료함, 뒤틀림, 못함, 단조로움 등이다. 우리가 일찍이 녹색을 세밀하게 살펴보았을 때 종래의 녹색 이미지가 자연과 활발한 성장의 느낌이었다면, 초록은 노랑과 파랑의 중간에 있는 색으로 뜨겁거나 차갑지도 않으며 균형, 조화, 연민의 색이다. 초록은 심리적으로 조화롭고 균형 잡힌 효과를 주며, 마음을 진정 시키고 평화로운 느낌을 준다. 녹색은 모든 색 가운데 가장 마음을 진정시키고 평화로운 느낌을 준다.

초록을 좋아하는 사람들은 자신을 분명하게 표현하지 않으면서 유순하고 성실하며 참을성이 강하고 겸손하며 집단생활을 잘한다. 그러나 초록색 옷만 입거나 주변 환경을 온통 초록으로만 치장하는 사람은 무의식적으로 불안에 시달리는 경우가 많은데 이는

불안하고 적대적인 환경을 벗어나기 위해 조화와 균형의 색인 초록에 집착하는 모습을 보일 가능성이 크다.

초록색의 정신적·정서적 특징은 안전과 보호의 이미지이다. 적응력, 베풀, 관용, 협력의 성질이 있다. 감정의 안정, 올바른 판단, 양심의 고양과 연결되어 있는 강점을 지닌다. 그러나 의심, 지나친 조심성, 질투, 무관심, 냉담함 등을 유발하는 약점도 지닌다.

초록은 근육과 뼈, 그 밖의 세포막을 재생한다. 초록색은 심신을 시원하게 하고, 완화시키며, 안정시킨다. 또한 긴장을 완화하고, 혈압을 낮추며, 교감신경계에 최면제 작용을 한다. 종기와 낭종 치료에 유익하게 사용할 수 있고, 천식, 기관지염, 협심증과 가슴질환에 효과적이다. 초록색은 전염병에 유용하게 사용될 수 있는 방부성의 속성을 가진다. 초록은 해독이나 심장 발작이 있을 때도 사용할 수 있다. 그러나 초록을 과하게 사용했을 때는 졸음이나 짜증 같은 가벼운 부작용이 있을 수 있다. 켈리(William Kelly)의 실험에 의하면 초록색은 전혀 발달하지 못한 상태에 있는 세포조직을 파괴할 수 있다고 한다.

암세포는 발달하지 못한 채 초기상태에 있는 세포와 조직 면에서 매우 유사하지만 특정한 유전적인 패턴을 따르는 세포와는 달리 암세포는 일정한 형태를 따르지 않아서 몸에 종양을 만들어낸다고 한다.

이러한 사실에 비추어볼 때 보색인 자주색과 함께 사용하면 악성종양을 치료할 수 있다고 하였다. 또한 특정한 상황에서 태아의 세포 구조를 파괴한다는 것을 발견하였다. 이러한 관점에서 볼 때 초록광선은 임신부인 경우 심장 차크라에만 적용하는 것이 좋다.

초록을 너무 가까이하면 기분이 저하되어 우울해질 수 있다. 초록은 불안 증세를 보이는 사람, 억압이나 압박을 많이 받는 사람, 조화가 어려운 분열된 사람, 정신이 혼미한 사람, 현실성과 지구력이 약한 사람, 운동성이 강한 사람에게 필요한 색으로 미술 치료에 빠져서는 안 되는 색이다.

초록색은 분류계 색이다. 짙은 초록, 연두색, 그와 비슷한 색들은 특정 부류의 사람들, 이를테면 건조열이 있는 사람들에게 항알레르기제 또는 감감제로 작용한다. 반대로

흰색이 많이 섞이고 노란색이 적게 섞인 초록색은 더 광범위한 사람들에게 호소력을 갖는다. 초록색 계통의 색에 둘러싸이면 인체 내에서 유익한 신진대사 작용이 일어난다. 이런 미묘한 생리적 변화들은 다음을 포함한다. 혈액 히스타민 (Histamin) 수준이 올라간다. 히스타민은 인체의 거의 모든 조직에서 발견되는 화합물로서, 주로 혈관의 팽창과 폐와 같은 부드러운 근육의 수축과 관련이 있다. 히스타민은 염증의 중요한 중재자이며, 피부가 손상되었을 때 다량으로 분비되어 붉은 빛이나 부스럼과 같은 피부 반응을 일으킨다. 히스타민은 또한 과민성 반응이나 알레르기 상태에서 분비되어 몇 가지 증상들을 발생시킨다. 음식 첨가제에 대한 초과민성이 약화된다. 습진, 설사, 위장 질환으로 인한 고통이 줄어들고, 지속 기간이 감소한다.

신체적 효과는 교감신경계에 유익한 작용을 한다. 세포 조직을 형성하는 데, 그리고 유해물질을 없애주고, 긴장을 완화하고 혈압을 낮추는 데 도움이 된다. 하지만 잘못 사용하면 졸음과 피로나 짜증을 유발한다.

초록의 보색은 자주

이 색은 빨강과 보라로 이루어져 있고 "방출하거나 풀어놓는다"는 것과 관련되어 있다. 예를 들어 실연의 아픔을 겪고 있는 사람을 이 색으로 치료할 수 있는 것이다. 자홍색의 보색인 초록과 함께 사용하면 암의 치료를 도와줄 수 있다. 그러나 전염성인 질환이나 생명을 위협하는, 질병의 말기에는 항상 전문의학치료와 함께 실행해야만 한다. 자주색은 귀 울림, 양성종양, 분리된 망막을 치료하는 데도 사용된다.

3) 보라

보라는 파랑과 빨강의 혼합색으로, 자극과 억제를 동시에 지닌다.

대표적인 차가운 색과 따뜻한 색으로 혼합되어 통일성과 균형을 맞추기 어렵다.

- 들떠 있는 사람들에게 보라색을 사용하여 기분이 조정되고, 호흡이 짧은 사람에게 평온함을 준다. 정신분열환자, 의기소침하고 우울증 증세의 사람, 감정기복이 심한 사람에게 필요하다.

- 보라색의 낙서를 하게 되면 정서와 에너지를 얻을 수 있다.

- 창의력을 높이고 직관력과 개성을 개발하게 된다.

- 파란 톤의 보라> 신경성과 심경의 변화가 심한 사람, 숨 쉬기 어려운 사람에게 도움을 준다.

- . 붉은 톤의 보라> 신진대사의 변화가 심한 사람과 숨을 들이쉬게 하는 데 도움을 준다.

- 치료효과

- 면역활동과 림프계통의 활동을 증진, 심장의 활동을 편안히 해줌

- 신체를 정화하고 수면을 돕는다.

- > 불면증(보라색 침구): 마음을 맑게 하고 평화를 가져다줌

- 편두통에 효과(보라)

- 류머티와 간질병, 뼈의 치료에 도움(자주)

- 식욕조절: 비만증 치료

- 우울한 상태에서 피함(감수성을 예민하게 함)

보라색은 스스로를 사랑할 수 없는 유형의 사람들, 즉 그들의 생각, 감정, 육체에 대한 자부심이 없는 사람들에게 필요한 색이라고 보았다. 이 색은 정신분열증과 같은 심리학적 질환에 매우 효과적이며, 또 한 좌골 신경통, 두피의 질병과 신경체계와 관련된 모든 병에서도 사용될 수 있다는 것이다. 하지만 마음을 헤집어서 불안하게 만드는 작용도 하기 때문에 폭력적인 성향이 있는 사람에게는 해롭다.

보라는 아주 깊은 상처를 보여주며 대인관계에 있어서 원만하지 않으며 외고집, 심술, 비사교적, 자기중심적, 남과 잘 다투는 성격이 나타난다. 감수성이 뛰어나 섬세하며 소극적이다.

보라색의 정신적 • 정서적 특징은 보라는 품위, 고상함, 자존심, 예술적 기교, 끈기, 현실적인 이상주의 등과 어울린다는 점이 강점이다.

역사적으로 왕실에서 사용했던 색이며 보라색이 지닌 에너지가 가장 긍정적으로 발휘될 때에는 합일과 일체의 힘을 만들어내기도 한다.

그러나 잘못 사용하면 건망증, 인내력 부족, 경솔함, 무례함, 자만 심과 연결되는 약점도 지니고 있다.

신체적 효과는 보라색은 뇌하수체 기능과 연결되어 있어서 호르몬의 활동을 정상화시킨다. 강박적 질환, 성격적인 불균형 같은 정신 질환, 신경통 등의 치료에 도움을 준다.

4) 노랑

노란색은 에너지 덩어리인 태양의 색깔이다. 그래서인지 운동신경을 활성화하고 특히 근육에 사용되는 에너지 생성에 효과가 있는 것으로 알려졌다. 노란색은 소화에도 효과가 있으며, 우리 몸에 활력을 불러일으키기 때문에 움직임에 도움을 주는 관절염 약에 주로 쓰인다. 노란색의 관절염 패치가 그 예이다.

- 의기소침과 우울증 치료에 효과적

- 심리적으로 위축되어 자존감이 떨어지고 우울하며 비관적인 상황일 때, 밝고 긍정적인 사고를 하도록 돕는다.

- 현실성이 적은 사람이나 보호를 받지 못한 사람들을 개선하는 데 도움을 준다.

- 긍정적 에너지를 얻거나 생각을 정리할 때 노랑을 사용한다.

- . 지적인 활동이 너무 많고 고집이 있는 사람에게는 노랑을 줄이는 것이 좋다.

- . 연노랑 -> 고집이 센 사람, 집착하고 고루한 사람에게 따뜻한 느낌을 경험하게 하면 좋다.

- . 진노랑(밝은 노랑보다 따뜻한 느낌)> 억제되고 경직된 사람에게 도움을 주고, 리듬체계에 강하게 관여하여 이완되고 명랑해진다.

• 치료효과

- 몸의 기능을 정화시켜 줌

- 신경질환에 도움을 주는 색으로, 복부, 창자, 간, 비장과 쓸개에 효과 (변비: 화장실의 노란색 적용-대뇌신경 자극, 부교감신경 자극)

- 지성의 색으로 정신의 자극에 사용되는 데, 빠르게 사고하는 데 도움. 혼탁한 머리를 맑게, 명철함과 인지를 높이고, 흥미와 호기심 유발, 우울증의 치료

- 피부염 치료: 노란 광선-> 스킨 필링 후 늘어진 피부재생효과, 피부상태 개선

- 설사, 고열, 염증, 흥분상태에서 피함(뇌를 자극하는 힘이 있기 때문)

반사적이며 형광적인 노랑은 모든 색 중에서 가장 행복함을 잘 나타내는 색이다. 노랑의 적극적인 이미지 결합과 인상에서 보면 노랑은 힘을 돋우고 당당하며 생명을 주는 태양의 이미지를 암시하는 색이다. 노랑은 쾌활하고 안전한 느낌을 주지만 노랑이 너무 강할 때는 자기중심적이며, 칸딘스키가 기술했듯이 '미친 웃음'을 연상시키는 느낌을 준다. 노랑은 비교적 밝은 색이다. 즉, 노랑이 밝지 않으면 그 자체의 속성을 잃게 된다.

서양에서 황색은 이중적인 이미지를 지니고 있다. 즉, 황색은 모든 색 중에서 가장 밝은 색이지만, 검은색, 회색이나 녹색이 아주 적은 양만 첨가되어도 곧 녹색기미를 띠면서 본래의 특성을 상실하므로 부정적인 이미지, 즉 질투, 배신, 의혹, 불신을 상징하기도 한다.

이 색은 신체의 운동신경을 활성화시키므로 근육의 에너지를 생성 시킨다. 만약에 신체의 어떤 부분에 이 색의 에너지가 부족하면 부분적 혹은 완전 마비(중풍), 소화불량, 골절과 관절에 이상이 오게 되는 데 이런 상황이 오는 사람에겐 노란색은 역시 유용한 것이다.

노란색은 피부 감촉을 좋게 만들기 때문에 피부에 사용되는데 피부에 난 상처를 소독하고 치료하거나 습진 같은 병을 이 색으로 치료 할 수 있다. 노란색은 칼슘을 분해하는 것도 돕기 때문에 류머티즘이나 관절염에 사용될 수 있다는 것이다. 노란색은 체장을 다스리는 태양신경총 차크라와 연관되어 있어 소화계를 조절하고 간과 장의 배설 기능을 통해 몸을 정화하도록 도와준다.

노란색은 조인 것을 풀고 넓히며 규칙적으로 조정해주는 기능을 한다. 때문에 짧은 시간 동안 노란빛을 위장계통에 쏘이면 노랑은 소화제 구실을 하고 장시간 쏘이면 설사를 하게 된다. 따라서 변비환자가 노랑을 가까이하면 배변이 수월해진다. 정신활동을 자극하면서 밤을 새워 작업하거나 공부해야 할 때도 도움이 되는 색이다. 하지만 고열에 시달리거나 심장박동이 지나치게 빨라질 때는 노랑을 삼가야 한다.

노란색의 정신적・정서적 특징은 희망, 화사함, 쾌활함, 편견이 없고 도량이 넓음, 긍정적・지적인 식별력 등이 이 색의 강점이다. 부정적으로 작용하면 파괴적, 속임수, 기만, 음흉함, 지배, 아침, 비관주의 등과 이어지는 약점도 지니고 있다.

신체적 효과는 신경계와 심장과 근육을 강화시켜 주는 작용을 이끌어낸다. 위액 분비를 촉진하고 적절한 내장 운동을 도모하고 근육과 관절의 염증 증세를 호전시키는 효과도 있다. 노란색이 정신병이나 노이로제에 시달리는 사람에게는 사용하지 않는 것이 좋다.

노란색은 에너지 덩어리인 태양의 색깔이다. 그래서인지 운동신경을 활성화하고 특히 근육에 사용되는 에너지 생성에 효과가 있는 것으로 알려졌다. 노란색은 소화에도 효과가 있으며, 우리 몸에 활력을 불러일으키기 때문에 움직임에 도움을 주는 관절염 약에 주로 쓰인다. 노란색의 관절염 패치가 그 예이다.

노랑의 보색은 보라

자주는 빨강과 파랑을 혼합한 색이다. 이 두 색은 물리적으로나 심리학적으로 각각 반대되는 위치에 있다. 보라는 밝은 자주에 속하는 색이며 순수한 분광 색상이다. 자주는 혼합색이다. 자주와 보라는 색조에 있어서 다양한 다른 측면들을 포함하고 있다.

자주의 적극적인 이미지 결합과 인상은 숭고하고 당당하며 독보적인 성격을 지닌다. 부정적인 측면에서는 외로움, 슬픔, 혹은 거만한 이미지가 결합되어 있다.

자주는 성직자들에게 사용된 성직자의 색이었다. 자주는 파랑의 통합과 빨강의 힘을 나타낸다. 빨강의 어두운 면은 완고하고 불길한 예감을 의미한다. 자주는 느낌, 숭고함, 부, 신비함의 내면화와 깊이를 상징화한다.

자주는 빨강에 가깝고 색이 옅어질수록 감각적이고 매력적이며, 신비스러운 성격을 띠게 된다. 또한 달콤하고 미적이며 친밀한 느낌도 주고 있다. 자주의 분명한 뉘앙스는 불안함, 타락, 우울함, 그리고 최면적인 분위기로 나타난다.

파랑과 빨강의 혼합색인 보라는 두 가지 색깔의 상징인 자극과 억제를 동시에 지니고 있다. 보라색은 감수성을 조절하고, 배고픔을 덜 느끼게 하며, 백혈구를 조성하고, 이온 균형을 유지시킨다. 보라는 영적인 자각의 영역으로 이끌 수 있어, 실제의 우리 자신과 하나가 되기 위해 통과해야 할 마지막 관문이 되며, 통찰력과 영감과 연관되어 있다.

5) 파랑

파란색은 진정효과와 신뢰감을 주는 것으로 알려져 있다. 신진대사를 원활하게 하고 성장을 촉진하며 혈액순환을 정상적으로 회복시킨다는 연구결과도 있다. 그래서 수면제와 안정제에는 파란색 포장에 많다. 또한 파란색은 남성성을 대표하는 색이기도 하다. 이런 남성성 과 신뢰감을 상징하는 파란색을 잘 활용한 약이 바로 발기부전치료 제의 대명사인 '비아그라'다. 비아그라의 파란색은 남성의 행복한 꿈 의 실현을 표현하면서 강직함을 상징한다.

파랑은 내향적의 색으로 감정을 조정하고 순응시키는 작용을 하며 물과 대양, 하늘을 상징한다

- 피로하고 병이 있을 때 파랑에 대한 욕구가 커진다.

이러한 경우 파랑을 사용하고 그리거나 입도록 하면 신체가 이 완되고 고요해진다.

- 파랑은 어려운 상황에 인내심을 가지게 하여 문제의 해결력이 생기도록 도움을 준다.

- 하늘색 > 광활함과 자유로움, 물질세계에서 해방된 느낌을 주어 숨을 내쉬도록 한다.

- 남색 > 심리적으로 어려운 상태의 사람에게 자유와 고요, 평안 함을 준다.

- 터키색 > 수줍거나 타인 앞에서 자신을 개방하는 사람들에게 자신감과 안정을 준다.

- 치료효과

- 정신적인 긴장을 풀어주는, 고요, 조화의 색(안정, 완화, 침착, 집중)
- 신경계에 안정 효과, 긴장 이완의 효과(신경성 고혈압, 극심한 두통, 불면증, 신경통, 히스테리, 경련, 졸도, 피로감 회복)
- 혈압과 맥박 수를 낮추고 목 질환을 완화
- 맥박을 느리게 하며 호흡을 깊게 하도록 함-> 호흡기 질환
- 열을 식혀주고, 부패를 방지, 화상에 유익
- 대머리, 치통, 궤양, 인후염에 효과
- 열은 파란색은 긴장을 풀어줌
- 감기, 근육의 수축, 만성 류머티즘에는 역효과가 날 수도 있음

파랑은 평온한 분위기를 만드는 색이다. 따라서 파란색을 싫어하는 사람은 거의 없다. 파랑은 평온한 효과를 지니고 있다. 밝은 파랑은 소극적인 성격을 나타낸다. 파란색이 차가운 색이라는 인식은 특히 색상환의 차가운 색 쪽에 나타나기 때문에, 어느 정도는 사실이다. 밝은 파랑은 차갑다. 반면에 중간 파랑과 짙은 파랑은 좀 더 따뜻한 느낌을 준다. 푸른 물질은 차갑거나 따뜻한 것으로 고려된 한도에 영향을 미치는 것처럼 보여준다. 카펫과 두꺼운 직물 혹은 거친 표면에 쓰이는 짙은 파랑은 항상 파랑을 따뜻하게 만들어줄 것이다.

파란색은 심리적으로 소극적, 내성적, 지성적, 냉정한, 시원한 효과로 시각 생리적인 균형을 이루게 하여 보는 사람들에게 산뜻한 쾌감을 일으킨다.

샤머니즘 의례에서 파란색은 양기성의 길색으로 진경, 초복을 상징하고, 양기의 숨을 불어넣는 생명성으로 귀신의 음의 기운으로 쇠퇴해가거나 죽어가는 목숨들을 살리기 위한 방법으로 구귀 축역에 반드시 등장한다. 특히 파란색은 빨간색과 음양의 대비로 남녀를 의미하고 샤머니즘 의례에서도 벽사·상생적인 의미, 목생화 조화로 각별히 사용되고 있다.

정신적·정서적 특징은 영혼의 더 깊은 영역으로 들어가는 특징이 있으며 가장 고상하게 나타나는 특질은 열망이다. 성실성, 아름다움, 제치, 평화, 믿음, 긴장이완의 성질을 지니는 것이 강점이다.

반면에 의심, 감상적, 비현실성, 게으름 등에서 우울 상태로 갈 수 있는 약점을 지닌다.

진정의 효과가 있다고 알려진 진한 하늘색(병원에서는 '강심제 파란색'으로 알려짐)은 모든 색 중에서 가장 사람을 안정시키는 색이다.

사람의 시각 영역에 파란색이 들어오면, 뇌는 안정시키는 11 가지의 신경 전달 물질들을 분비한다. 이 호르몬들은 신체 전체에 안정을 가져다주는 화학적 신호들이다. 이 호르몬들은 또한 다음과 같은 반응을 일으킨다- 맥박을 느리게 한다, 호흡을 깊게 한다, 발한작용을 감소시킨다, 체온을 낮게 한다, 식욕을 감퇴시킨다.

파란색은 일반적으로 신체의 강장제 역할을 하며, 방부제 성질과 근육, 혈관을 축소시키는 효과가 있다. 파란색은 혈액순환을 정상적으로 회복시키는 균형과 조화의 색으로 신경흥분을 가라앉혀 준다. 파란색을 공간감각을 만들고, 그렇기 때문에 차가운 색채라고 하지만 실제 온도가 이 색채 그 자체만으로 영향을 받은 것은 아니다. 파랑은 일반적으로 순환계를 안정시키고 축소시킨다. 열을 동반한 상태, 빠른 맥박, 고혈압에 적용하면 성공적인 효과를 볼 수 있다.

서늘하게 식혀지고, 살균작용을 하여 부패를 막아주는 효과가 있다. 마음을 안정시키는 효과 때문에 긴장이나 스트레스, 두통에 시달릴 때 파랑을 사용하면 진정이 되고 목이 쉬었을 때나 목에 문제가 생겼을 때 도움이 된다. 또 여성들의 생리통에도 도움이 되는데 파란 빛이 나는 전등을 켜놓으면 생리통이 완화된다.

이 색은 파란색의 보색인 오렌지색과 함께 사용되면 평화로운 기쁨의 상태로 유도하지만, 과다한 광선은 우울증을 유발한다.

또한 저혈압, 마비 증세, 감기치료에는 사용하지 않는 것이 좋으며 소심하고 수줍고 느린 사람에게는 적당하지 않다. 의사소통에 문제가 있거나 뇌를 많이 사용하는 일을 하는

사람은 이 광선을 이용한 관리로 효과를 볼 수 있다. 그림의 선이나 형태를 그릴 때 파장을 사용하는 것은 성격적으로 명랑하고 활동적이며 적응활동을 보이는 일이 많으며 어떤 정해진 규범에 잘 맞추어 지내겠다는 의사표시기도 하다.

신체적 효과는 신경을 진정시켜 주는 효과, 스트레스 완화 효과, 인후염, 후두염, 목이 쉬었을 때, 생리통, 편두통, 불면증 등에도 유익하게 사용할 수 있다. 그러나 저혈압, 마비 증세, 감기, 우울증 등에는 사용하지 않는 게 좋다.

파란색은 진정효과와 신뢰감을 주는 것으로 알려져 있다. 신진대사를 원활하게 하고 성장을 촉진하며 혈액순환을 정상적으로 회복시킨다는 연구결과도 있다. 그래서 수면제와 안정제에는 파란색 포장에 많다. 또한 파란색은 남성성을 대표하는 색이기도 하다. 이런 남성성과 신뢰감을 상징하는 파란색을 잘 활용한 약이 바로 발기부전치료제의 대명사인 '비아그라'다. 비아그라의 파란색은 남성의 행복한 꿈의 실현을 표현하면서 강직함을 상징한다.

6) 주황

주황은 정신을 고양시키고 몸을 따뜻하게 하며 비장 기능을 강화해 소화에 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 주황색을 살린 대표적인 소화제인 '베아제'는 색채치료 효과를 적용해 2004년 초록색에서 주황색으로 제품 색깔을 바꾸었다

- 주황색의 치료가 필요한 사람들에게는 처음부터 색을 사용하기 보다, 먼저 남색에서 흰색, 가라앉은 파랑, 복숭아 색, 보라, 차분한 녹색을 연습하게 한 후 주황을 사용하게 한다.
- 신경 쇠약, 우울증, 강간, 이혼, 사고 등 슬픔과 상실감에 빠져 있을 때 도움이 된다.
- 인지학적 관점에서 빨강이 많이 함유된 주황은 어떤 사람에게 는 즐길 수 있고 치료에 도움이 되지만, 그와 반대로 견딜 수 없는 색이며 안정을 파괴하기도 하므로 주의해야 한다.

• 주황은 숨을 들이쉬지 못하는 사람이나, 헤매는 사람, 현실도피적인 사람들에게 활동성과 어떤 일을 시도할 수 있게 도와준다.

치료효과

- 회복, 탄력, 따뜻함, 자극의 효과: 에너지의 색으로 면역과 성적 능력을 증가

_ 소화기병, 흉부와 신장병에 도움

- 신체의 밸런스를 맞추어 튼살 개선, 주름세포조직의 조기 노화 및 호르몬의 이상분비로 인한 피부트러블 개선에 사용

- 폐의 조직을 도와주며 변비에 효과

- 감정의 긴장과 막힘을 극복하는 데 도움이 되며 우울증, 무기력 환자에 도움

- 삶의 욕구를 강하게 해주는 가장 최고의 흥분제로 사교적인 색

- 예민하거나 쉽게 성을 내는 사람이나 식욕을 돋게 하고 포만감을 느끼지 않게 하므로 다이어트 하는 사람에게 부적합

주황은 심리적으로 따뜻하고 명랑한 분위기를 나타내며 흥미를 더 해준다.

주황의 정신적 • 정서적 특징은 사교적이고 지도적인 빨강의 특징을 지니나 빨강보다 건설적으로 행동한다. 주황색에는 열정이 있고 자연스럽고 충동적인 활기가 있는 것이 강점이다. 반면에 거만함, 과시하려는 성향, 우울증의 경향으로 이어지는 것이 약점이기도 하다.

주황의 신체적 효과는 혈액순환 과정을 촉진하고 신경계와 호흡계에 영향을 미치며, 동호 작용을 도와준다. 칼슘의 색이므로 임신부에게 도움이 되며, 비장과 신장 질환 치료에도 유익하다는 주장이다. 그러나 쉽게 동요하는 성질을 지녔거나 스트레스로 고생하는 사람들은 주황색을 사용하지 않는 게 좋다.

심리적으로 깨어 있게 하며, 마음의 갈등을 이완시키고 온화함을 더해준다. 하지만 변덕스럽고 피상적일 때가 있고 불안과 경계의 의미가 있기도 하다. 성격이 소극적이고

내성적인 아동들이 이 색을 많이 쓰면 원기왕성한 생동의 충동을 많이 느끼고 적응력이 생겨난다고 한다.

치료적 효과를 보면 주황색은 침울하거나 우울한 사람들에게 도움이 되며, 무기력하거나 무감각한 사람에게 필요하다. 주황색으로 낙서를 하거나 그림을 그리면 긍정적인 변화를 일으킬 수 있고 사회성이 발달한다. 특히 호흡이 짧은 사람이나 간질환자에게 필요한 색이다.

오렌지색 광선은 신장과 쓸개에 있는 결석을 다루는 데 사용한다. 삶과 다른 사람에 대한 분노와 비통함 때문에 우리 몸속에 결석이 생기기도 한다. 오렌지색의 경련을 막는 성질은 근육의 경련과 쥐가 나는 경우에 효과적이고, 또한 담석증, 감기, 무기력한 갑상선과 기관지의 경우에 사용된다. 오렌지색에는 노랑이 들어 있어 소화기관과 비장에 영향을 미친다. 소화불량이나 변비, 생리불순이나 기타 자궁의 질병으로 고생하는 여성들에게 효과적이다. 또한 폐를 확장시키며 근육의 경련을 진정시켜 준다. 칼슘의 신진대사를 돕고 구토를 진정시키기도 하지만 혈압에는 아무런 영향을 미치지 않는다.

몸에 칼슘을 증가시키는 역할을 하기 때문에 특히 임산부에게 권장할 만한 색이다. 특히 아기를 출산하고 난 후 주황색 옷을 입으면 자극을 받아 모유 분비가 잘된다고 한다. 피로를 관리하는 데도 적당한 색채이다.

신체운동을 자극하기 때문에 아침에 잘 일어나지 못하고 활력이 없는 사람에게도 좋다. 하지만 신경질적이고 과도하게 활동적인 사람, 산만한 사람에게는 부적절하다.

(7) 갈색

갈색은 수용적이며 수동적인 느낌을 주지만, 자연과 대지를 상징하는 색이다.

. 갈색을 흙을 만나기 어려운 현대인의 치료에 필수적인 색이다.

- 점토 치료의 중요한 매체로 사용된다.

- 점토를 주무르고 만지며, 그들에게 결핍되어 있는 것이 어떠한 것인지 경험하게 된다.

. 신경과 감정이 양극화하는 경향의 사람, 피상적인 사람에게 사용한다.

- 우울함과 체장에 문제가 있는 사람에게 도움이 된다.

- 강박증 노이로제가 있는 환자들에게 갈색과 우물을 많이 나타 내는 그림시리즈를 그리도록 유도한다(융학파의 야코비(Jacobi)).

- 자신이 직접 경험하게 해 거부감을 줄여줌

갈색은 청결의 습관지도에 의한 저항의 표출로서 더러워지고 싶은 원망을 가진 어린이들이 즐겨 사용하며 물질적인 욕구와 그것들을 승화시킨 형태로서의 수집욕, 탐구욕 등에 해당된다. 브라운 색채를 만들려면 빨간색과 검은색이 섞여야 하기 때문에, 그 두 가지 색의 특징을 많이 지닌다. 기본적으로 땅의 색으로 나무, 대지, 가구 등을 연상시킨다.

일반적으로 갈색은 환경적으로 건강한 색으로 여겨진다. 갈색은 일하고, 놀고, 자고, 일반적으로 정상적인 신진대사 작용을 수행하기에 좋은 건강한 외적환경을 제공한다. 갈색의 물체들은 내적 신체 기관과 정신을 강화할 수 있도록 영향을 준다. 갈색은 안정감을 준다.

또한 갈색은 다음과 같은 도움을 준다- 세로토닌(Serotonin; 신경 전달 물질의 하나)의 합성을 촉진한다, 만성 피로감을 약화시킨다, 프로 스타글란딘(prostaglandin)E1 의 형성을 촉진한다. 프로스타글란딘은 인체의 조직과 유체(Body fluids)에 있는 호르몬과 같은 물질이다. 이것은 많은 기능을 수행하는데 특히 자궁, 뇌, 폐, 신장, 정액 등의 활동에 필요한 인자이다. 따라서 갈색이 프로스타글란딘에 미치는 영향 은 신체의 전체적인 정상 활동에 대단히 중요하다. 인간의 수면, 편두통, 면역성, 기분 등을 좌우하는 트립토판(tryptophan) 아미노산의 산도를 증가시킨다.

8) 검정

검정은 밤과 어두움을 상징하지만 새로운 시작과 잉태를 위한 준비단계의 긍정적 의미로도 본다.

- 미술치료나 색 명상에서 검정은 일반적으로 권장되지는 않는다.

- 억압된 감정, 억제된 정서를 표출할 수 있는 기회를 준다.

- . 치료과정에서 카타르시스적 의미를 나타내기도 한다.

- . 자궁 속의 어두운 색으로 생각하여 어머니에게 보호받는 것을 무의식적으로 느끼는 상황과 연관하여 생각해볼 수 있다.

검정은 어둠의 힘이다. 혹은 달리 표현해서 어둠은 힘이다. •희망이 없는 상태'를 의미하기도 하며 기분을 우울하게 하거나 좌절감에 빠지게 한다. 또한 비정이나 절망, 비탄을 나타내는 색이다. 검정은 빛이 없는 색, 비애, 상실, 굴욕, 악사, 치욕의 색으로 사용되기도 하지만 남성의 경우 부족한 것이나 상실한 것을 나타내기도 하는 반면 자신이 소유하는 것 즉, 지위나 재물, 전문기능직을 암시하는 표시로서 사용하기도 하였다.

검정은 강함, 궁극적, 훌륭함, 전통적, 품격, 위엄, 아름다움, 중후, 남성적, 고급스러움, 고품질, 밤 등의 이미지를 전달한다. 또한 미의식을 높여주고 자기 내면을 통찰하게 하여 행동을 신중하게 하지만 반면에 기분을 우울하게 하고 행동을 느리게 하는 등의 부정적인 면도 보인다.

9) 흰색

흰색은 빛과 밝음을 상징하며 신의 존재를 의미한다.

- 신경과민인 사람과 격한 성격의 사람은 투쟁심을 억제시켜 준다.

흰색을 좋아하는 사람은 정신적인 것을 포함하여 잃고 싶지 않다는 소망, 완전함을 목표로 하여 이상을 추구한다.

- 개방과 자유의 잠재성이 있어 내적 평화의 작용을 한다.

- 순수하고 신선해 솔직함을 표현한다.

흰색은 빛, 하늘, 숭고함, 희망, 성스러움, 그리고 순수함을 나타낸다. 기독교 지역에서 흰색은 순결, 결백, 순수를 나타내며 유대인들에게 있어서 순결과 기쁨을 나타낸다.

한편 흰색은 명쾌하고 경쾌함을 느끼게 하는 반면 냉혹함 등 정서적으로 차가움을 지니고 있고, 또한 불안, 정신착란의 심리적 작용을 하기 때문에 다른 색과 조화가 필연적이다. 다행히 흰색은 오방색 계통의 파란색, 황색, 흑색, 자색 등과 조화가 잘되는 색으로 이들과의 배색으로 부작용적인 면을 상쇄할 수 있다.

흰색은 빛과 밝음을 상징하며 하늘, 숭고함, 희망, 성스러움, 순수함을 나타내기도 한다. 빛으로 상징되는 흰색은 깨달음, 부활, 완전성을 나타낸다. 반면에 비어 있거나 공허의 느낌을 주기도 하는데 모든 것을 희생하면서 어떠한 힘도 요구하지 않을 준비가 되어 있는 색으로 느껴져 포기를 의미한다.

흰색은 머릿속이 복잡하거나 불안감이 있을 때 도움이 된다. 또 새로운 일을 시작할 때에도 흰색이 도전의식을 갖게 한다. 하지만 지나치게 흰색을 선호하는 경우에는 내적 동요가 숨겨져 있거나, 그러한 내면으로 자신을 숨기는 거라고 볼 수 있다. 내성적이고 폐쇄적인 성향을 가지고 있고 고집이 있는 경우에도 사용한다.

샤머니즘의 신당의 벽면을 장식하는 무신도에서 흰색은 이러한 의미에서 하늘의 보호를 받을 수 있는 수호신인 천신에게 칠하여지 사혼을 막는 역향을 상징한다. 또한 백색은 다른 색을 밝게 해주는 데 효과적이라서 흑색과의 대비로 감정 빛깔을 더욱 뚜렷하게 하면서 선의 뜻을 부각시켜 권선징악적인 면을 두드러지게 하는데, 대표적으로 일월성신도에서 그 고감도를 엿볼 수 있다.

10) 회색

회색은 검정과 흰색이 혼합된 무채색으로 미분화, 안개, 스모그, 먹구름의 색이다.

- 불안을 진정시켜 주어 자신을 속박하고 있는 사슬로부터 벗어날 수 있도록 도와준다.
- 밝은 회색은 정확한 판단을 도와 균형 잡힌 사고를 돕는다.
- 지나치게 부주의하고 무책임한 사람이 정신을 차리도록 하는 데에도 유용하다.

. 회색을 즐기는 사람은 내적 에너지를 보살피지 않고, 외적으로 평안하게 보이려고 하며 지나치게 회색 옷을 많이 입는 사람은 비난과 비판을 많이 하는 사람이다.

순수한 회색은 보수적이고 조용하며 고요한 성질을 갖는다. 뿐만 아니라 황량함, 지루함, 수동성 그리고 무생명의 분위기를 자아내기도 한다. 회색은 빛과 어둠의 양면성을 갖는다. 그것은 긴장도 안심도 아니다. 회색지대에서는 어떠한 방향으로도 분명함을 갖지 않는다. 그것은 중립성이다. 독일에서는 일상적인 회색(Grauer alltag)을 뜻하는 용어가 최상도 최악도 아닌 하루를 의미한다. 기독교의 관점에서는 사랑에 있어서 회색은 부활한 예수를 나타낸다. 즉 신성을 뜻하는 백색과 죄와 죽음의 검정이 혼합된 것으로 보는 것이다.

회색은 에너지가 부족하다. 즉 자신의 의지가 없다. 회색은 어디에 도 관여하지 않으며 분명한 주장도 하지 않는다. 색채 디자인에 있어 인접한 색의 특성을 띠고 있다. 회색은 가끔씩 산업현장, 현대화, 콘크리트와 금속의 인공구조물의 이미지와 결합되었다.

그레이는 화이트와 블랙의 성격을 모두 가지고 있는 색이다. 화이트나 블랙의 중간색으로 그만큼 강렬한 개성은 없다. 세련되고 고상 함을 잘 나타낸다. 도시적 • 보수적 • 지적 이미지가 있다. 그레이 색채는 의욕, 희망, 기대를 가지지 않는 심리 상태로 돌입되기 쉽고, 불안, 무기력, 애매함이 있다

11) 남색

남색은 진한 파랑과 소량의 빨강이 혼합된 색으로 치료에 많이 사용하지 않아서 색채 스펙트럼의 중요한 여덟 가지 색에는 포함되지 않는다. 남색은 마음을 넓게 만들고 두려움이나 억압으로부터 마음을 자유롭게 한다. 마음과 관련되어 있기 때문에 이 색은 심리적인 영향을 주고 심리적인 불만을 치료하는 데 대단한 효과가 있다고 한다.

남색은 사람을 긴장하게 하며, 열기를 식히고 수렴성이다. 이 색은 부갑상선을 자극하고 갑상선을 억제하며, 혈액을 정화하고, 식세포(혈액이나 조직 내의 세포 또는 박테리아를 막고, 전염을 막아주는 백혈를 생성시키며, 저혈효과도 있다. 또한 근육 강장을 촉진하고 호흡기 기능을 증가시키며, 최면제와 같이 고통을 느끼지 않게 해준다. 하지만 너무 남색 옷을 입거나 사용하면 고립적인 경향이 될 수도 있다.

남색의 보색은 금색

보색인 금색과 적용하여 두통, 불면증, 안구긴장, 후두염, 근육의 긴장, 간염과 염증에 사용된다. 금색은 지혜의 색채이고 고도의 영성을 가리킨다. 치료에서 금색은 항상 보색인 남색과 함께 사용되고, 치료의 마무리에 신체 에너지를 불어넣는 데 사용된다.

12) 분홍

레드와 화이트의 혼합색으로 레드의 화려함, 에너지, 화이트의 부드러움을 함께 가지고 있다. 분홍은 마음을 편안하게 안정시켜 준다.

미국의 한 교도소에서는 회색이던 내부를 분홍색으로 바꾸자 폭력 사고가 눈에 띄게 줄어들었다고 한다. 더운 온도와 습한 날씨 때문에 집중력이 떨어지고 무기력증에 빠졌을 때도 분홍색이 좋다. 신체보다는 정신적인 면에 더 많은 영향을 주는데 몸의 진동을 높여 활력을 준다. 부드럽고 화사한 이미지가 많으며 수줍은 소녀를 연상시킨다.

연애하는 감정을 가지고 있을 때 핑크색채를 선호하게 된다. 타인에게 의지를 나타내며 배려를 나타낸다. 낭만적이며 우아하다. 다만 열이 있거나 흥분된 상태에서는 핑크색을 사용하지 않는 것이 좋다.

색상과 병리적 현상의 연관성은 다음의 표를 참고한다.