

인도 古典인 아유르베다에 있어서의 體質類型에 關한 考察

河 萬 洙*

I. 緒 論

人間의 體質에 對해서는 東西古今을 莫論하고 至大한 關心의 對象이 되어왔다.

西洋에서는 갈레누스가 히포크라테스의 體液說에 依據하여 人間을 多血質, 膽汁質, 黑膽汁質, 粘液質의 四類型體質로 分類하였고, 크레취머는 精神身體醫學的 觀點에서 肥滿型, 細長型, 鬪爭型的 三大類型으로 分類하였고 시가우는 呼吸型, 消化型, 筋型, 腦型的 四類型으로 分類하였다. 이밖에도 A.B.O式 血液型에 依한 分類과 自律神經에서 交感神經 緊張이 강한 人間과 副交感神經 緊張이 강한 人間의 分類等이 있다.

東洋에서는 內經에서 體形의 機能과 感情을 結附한 通天篇의 五態人論이 있고 五運六氣의 觀點에서 分類한 陰陽二十五人論이 있고, 張景岳의 陰陽人論, 그리고 人間의 外形, 性情, 生理, 病理, 葯物, 治療에 이르기까지 체계가 갖추어진 李濟馬의 四象醫學이 있다.

고대 찬란한 文明을 꽃피웠던 인도에는 나름대로의 獨創的인 醫學이 存在했다. 그 고전인 아유르베다의 내용중에서 체질에 관한 것이 東

武의 體質論과 그 內用이나 基本的인 觀點에서 너무 흡사한 것이 많아서 그 내용을 소개하고 두가지의 體質論을 比較해 보고자 한다.

II. 文 獻 資 料

1. 아유르베다(Ayurveda)

(1) 다섯 가지 요소와 인간

다섯 가지 요소란 에테르(Ether: 虛空) 공기(風), 불(火), 물(水) 그리고 흙(地)이며 이 요소에 대한 개념이 아유르베다의 기본 골격을 이루고 있다. 성취자들은, 태초에 이 우주는 형상화되지 않은 의식의 상태로 존재했음을 파악했다. 그 통합된 의식의 상태에서부터 우주적인 소리 없는 소리, 음(AUM)의 미묘한 진동이 일어났다. 그리고 그 진동으로부터 맨 처음 나타난 요소가 에테르이다. 그리고 이 에테르는 서서히 움직이기 시작했는데 그 미묘한 움직임이 공기를 만들어 냈다.

따라서, 공기는 운동중인 에테르인 셈이다. 이 에테르의 운동이 서로 마찰을 일으켰으며 마찰로부터 열이 생겼고, 열 에너지의 입자들

* 경덕한의원

이 결합하여 강렬한 빛을 형성했다. 그리고 이 빛으로 부터 불(火)의 요소가 나타났다. 이처럼 에테르로부터 공기가 나타났으며 그 과정이 진척되어 불이 나타났다. 그 불의 열로 인하여 모종의 에테르적 요소가 녹아서 액화됨으로써 물(水)의 요소가 나타났고, 다시 그것이 고체화됨으로써 흙의 분자가 생성되었다. 이처럼 맨처음의 에테르가 공기(風) 불(火) 물(水) 흙(地)의 네 요소로 변화되었다.

이 다섯 가지 요소는 어떠한 물질에나 존재한다. 물이 좋은 예이다. 고체 상태의 물, 즉 얼음은 흙의 원리의 나타남이며, 얼음 안에 내재된 열이 얼음을 액화시키면 물의 원리가 나타난다. 그리고 다시 그것이 끓어서 기화되는 것은 공기의 원리다. 또한 그 증기는 에테르, 즉 허공으로 사라져 버린다. 이처럼 에테르, 공기, 불, 물, 흙의 다섯 가지 요소는 한 물질 안에 내재되어 있으며, 그 모두는 결국 우주의식으로 부터 온 것이다. 이 다섯 가지 요소가 우주에 있는 모든 물질에 다 들어 있으니 결국 에너지와 물질은 똑 같은 것이다.

(2) 소우주로서의 인간

인간은 본래 소우주이며, 따라서 모든 물질속에 존재하는 다섯 가지 기본 요소가 모든 개인에게도 역시 존재한다. 인간의 몸 안에는 많은 공간이 있는데, 이것이 바로 에테르 요소의 나타남이다. 예컨대 입, 코, 소화기관, 순환기관, 배, 가슴, 모세관, 임파관, 조직, 세포등에 있는 빈 공간이 다 그런 것들이다.

운동성을 가진 공간이 바로 공기이다. 공기는 두번째의 우주적 요소이며 바로 운동의 요소이다. 공기는 인간의 육체안에서 근육의 움직임, 심장의 박동, 허파의 팽창과 수축, 그리고 위벽과 소화 기관의 운동 등으로 나타난다.

세번째 요소는 불(火)이다. 태양계에서의

불과 빛의 근원은 태양이며, 인간의 육체에서의 불의 근원은 물질대사 작용이다. 불은 소화기관내에서 작용하며, 뇌의 회색질 부분에서는 불이 지성작용으로 나타난다. 또한 불은 빛을 지각하는 망막을 활성화시킨다. 이처럼 체온, 소화, 사고, 시각 등은 모두 불의 요소의 기능이다. 모든 물질대사와 효소의 기능은 이 불의 요소에 의해 통제된다.

육체에서 네번째로 중요한 요소가 물(水)이다. 물의 요소는 소화액의 분비, 침의 분비, 그리고 점막과 원형질, 세포질 등에서 나타난다.

흙은 대우주와 소우주에 존재하는 다섯번째의, 그리고 마지막 요소이다. 흙이 있기 때문에 모든 생명체와 무생물체가 존재할 수 있다. 육체에 있어서는 단단한 성분의 뼈, 연골, 손톱, 근육, 힘줄, 피부, 머리카락 등이 모두 흙의 요소이다.

(3) 다섯가지 요소, 감각기관과 그 기관들의 행위

요 소	감 각	감각기관	행 위	행위하는 기 관
에테르 (虛空)	청 각	귀	말하기	발성기관 (혀, 성대, 입)
공 기 (風)	촉 각	피부	잡 기	손
불(火)	시 각	눈	건 기	발
물(水)	미 각	혀	생 식	성기
흙(地)	후 각	코	배 설	항문

(4) 인간을 구성하는 성분

다섯가지 기본 요소인 에테르, 공기, 불, 물, 흙은 인간의 육체 안에서 세가지 기본적인 성분, 또는 기질로 나타나는데 이것을 트리도샤(Tridosha)라고 한다. 에테르와 공기의 요소로 부터 바타(Vata)라고 불리우는 육

체의 공기적 성분이 나타난다.

또한 물과 불의 요소로부터 피타(Pitta)라고 불리우는 불의 성분이 나타나며 흙과 물의 요소로부터 카파(Kapha)로 불리우는 물의 성분이 나타난다.

바타(Vata)와 피타(Pitta)와 카파(Kapha)의 세가지 성분이 인간의 육체와 마음과 의식의 모든 생물학적, 심리학적, 그리고 병리학적인 기능을 조절한다. 이 셋은 육체를 구성하는 기본적인 성분이며 육체가 정상적인 생리학적 상태에 있을 때에는 육체를 보호하는 역할을 하지만, 이 셋의 균형이 깨어지면 질병이 생긴다. 또한 이들은 공포, 분노, 탐욕 등 본능적인 요인에서 부터 이해나 연민, 사랑 등의 가장 높은 차원의 인간 감정에 이르는 심리적 현상에도 관여한다. 이처럼 이 세가지 성분은 인간의 육체적, 그리고 정신적인 존재의 기초를 이룬다.

각 개인을 형성하는 기본적인 구성 성분은 임신 때에 결정된다. 수정의 순간에 정자와 난자가 결합하는데, 이 때 그 부모의 육체가 가지는 공기, 불, 물의 성분의 교환과 결합에 의하여 각 개인을 구성하는 성분이 결정된다.

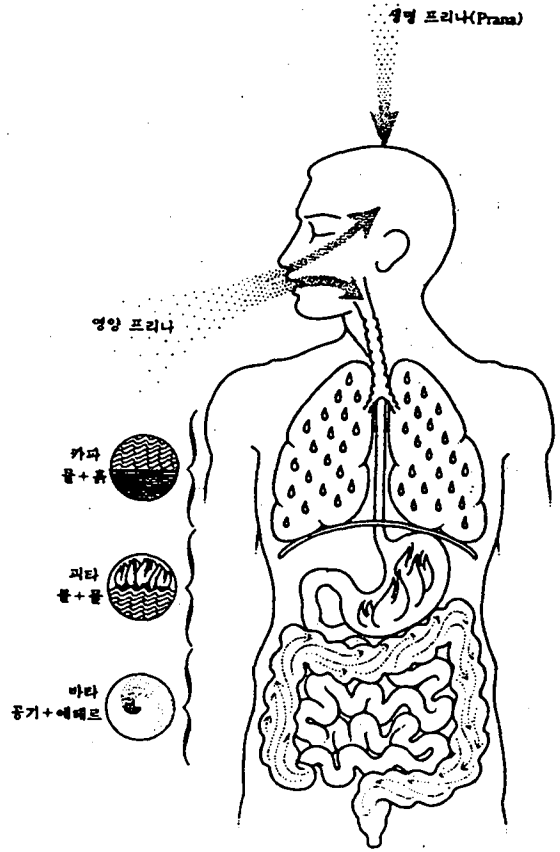
일반적으로 인간을 구성하는 성분의 타입에는 일곱 가지가 있다.

(1) 바타, (2) 피타, (3) 카파, (4) 바타-피타, (5) 피타-카파, (6) 바타-카파, (7) 바타-피타-카파. 대체적으로 이렇게 나눌 수 있지만 바타-피타-카파의 세 가지 성분이 섞이는 비율에 따라 무수히 많은 다양한 타입이 있을 수 있다.

각 개인에게 있어서 세 가지 성분의 구성은 유전적으로 결정되기 때문에 평생동안 변하지 않는다. 다섯가지 요소들의 비율도 탄생시의 상태 그대로 변하지 않으나, 단 병리학적인 변화를 담당하는 요인들만은 외부 환경의 변화에 따라

서 변화한다.

(5) 바타(Vata), 피타(Pitta), 카파(Kapha)의 위치



(6) 세 가지 성분의 기능

바타(VATA) (공기+허공)	피타(PITTA) (불+물)	카파(KAPHA) (물+흙)
운동	체열(體熱)	안정성
호흡	체온	에너지
본능적충동	소화	윤향성
조직의변형	지각(知覺)	유성(油性)
운동기능	이해	용서
감각기능	배고픔	탐욕

바타(VATA) (공기+허공)	피타(PITTA) (불+물)	카파(KAPHA) (물+흙)
표 류 성	목마름	집착
분 비 작용	지 성	축적
배설 작용	분 노	파지(把持)
공 포	증 오	소유욕
공 허	시 기	
불 안		

(7) 바타(Vata) 타입

일반적으로 바타 타입의 사람들은 신체적인 발달이 미숙하다. 그들의 가슴은 밋밋하고 혈관과 힘줄 등은 드러나 있다. 얼굴빛 갈색, 피부는 차고 거칠며 건조하고 쉽게 갈라진다.

그리고, 보통 검은색의 사마귀들이 약간씩 있다.

바타 타입의 사람들은 일반적으로 가는 체격에 키가 지나치게 크거나 작으며, 근육의 발달이 미숙하기 때문에 접골 부분이나 뼈끝이 돌출되어 있다. 머리결은 곱슬거리며 술이 적으며 속눈썹은 가늘고 눈에는 광택이 없다. 눈은 움푹 들어가고, 눈동자는 작고 말라 있으며, 결막은 건조하고 탁하다. 손톱은 거칠고 잘 부서진다. 코의 모양은 구부러져 있다.

생리학적 관점에서 보면 식욕과 소화 상태는 다양하다. 바타 타입의 사람들은 단맛, 신맛, 그리고 짠맛을 좋아하며 뜨거운 음료수를 즐겨 마신다. 소변의 양은 적다. 대변은 건조하고 딱딱하며 역시 양이 적다. 그들은 비교적 다른 성분 타입의 사람들에 비해 땀을 적게 흘리며 자는 도중에 자주 깨고 수면 시간도 짧다. 그들의 손과 발은 비교적 차다. 그들은 활동적이고 창조적이며 빈틈이 없지만 안정되어 있지 못하다. 그들은 말을 빨리 하고 걸기도 빨리 걸지만 쉽게 피로를 느낀다.

심리학적인 관점에서 보면 그들의 기억은 오

래 가지 못하지만, 이해는 빠른 편이다. 즉, 어떤 상황을 즉시 이해하기는 하지만 쉽게 잊어버린다. 그들은 의지가 약하고 정신적으로 불안해지기 쉬우며, 인내심과 자신감, 그리고 대담성이 희박하다. 그들의 추리력은 빈약하고, 불안이나 공포에 의해 쉽사리 안절부절하거나 두려워한다.

각 성분의 타입에 따라 외부 환경과의 상호 관계에 있어서도 일정한 패턴을 보인다. 바타 타입의 사람들은 빨리 돈을 모으지만 소비하는 것도 빠르며 따라서 대체로 가난한 편이다.

(8) 피타(Pitta) 타입

이 사람들은 중키에 호리호리하며 체격은 우아한 편이다. 그들의 가슴은 바타 타입 사람들의 가슴처럼 밋밋하지는 않으며, 혈관과 힘줄이 적당히 드러나 있다. 그들에게는 푸르스름한 색, 또는 적갈색의 사마귀나 주근깨가 많다. 뼈는 바타 타입의 사람들처럼 돌기해 있지 않으며 근육의 발달도 적당하다.

이들의 얼굴빛은 구릿빛, 노란빛, 또는 붉은 빛, 흰빛이다. 피부는 부드럽고 따뜻하며 바타 타입 사람들의 피부보다 주름이 적다. 머리결은 가늘고 매끄러우며 붉은색, 또는 갈색인데 일찍부터 머리털이 희어지거나 빠지는 경향이 있다. 눈은 회색, 녹색, 갈색 등이며 날카롭고 눈동자는 적당히 돌출되어 있다. 결막은 축축하고 구릿빛이다. 손톱은 부드럽다. 코의 모양은 날카로우며 코끝은 붉은빛을 띠는 경향이 있다.

생리학적 견지에서 볼 때, 이들은 강한 신진대사력과 좋은 소화력을 가지고 있어서 결국 식욕이 왕성하다. 이들은 일반적으로 음식과 음료수를 많이 마신다. 이들은 단맛, 쓴맛, 짠맛을 좋아하며 찬 음료수를 즐겨 마신다. 이들의 수면 시간은 적당하며 도중에 잘 깨지

않는다. 이들의 소변의 양은 많고, 대변은 노란색을 띠고 묽고 부드럽다. 또, 양이 많다. 그리고 땀을 많이 흘리는 경향이 있다. 체온은 약간 높은 편이고 손발은 따뜻하다. 피타 타입의 사람들은 일사광선이나 더위, 또는 힘든 일에 잘 견디내지 못한다.

심리학적 견지에서 볼때, 피타 타입의 사람들은 이해력이 뛰어나며 매우 명석하고 말을 잘 하는 편이다. 그러나 그들은 쉽사리 분노하거나 증오하고, 시기심도 많다.

그들은 일반적으로 커다란 야망을 품고 있으며 지도자로 나서기를 좋아한다. 그들은 물질적인 풍요를 즐기며 재정적으로도 넉넉한 편이다. 또한 그들은 자신들의 부와 사치품들을 과시하기를 즐겨한다.

(9) 카파(Kapha)타입

카파 타입 사람들의 육체는 잘 발달되어 있으나 비교적 비대한 편이다. 그들의 가슴은 크고 넓으며 피부층이 두껍고 근육발달 상태가 양호하기 때문에 혈관과 힘줄은 겉으로 드러나 있지 않다. 또한 뼈도 돌출되어 있지 않다.

그들의 얼굴빛은 희고 환하며, 피부는 부드럽고 광택이 나고 윤기가 있으나 차갑고 창백하다. 머릿결은 두텁고 어둡고 부드러우며 굽이치는 형태를 이룬다. 눈은 선명하고 검은색 또는 푸른색을 띠며 눈의 흰자위는 새하얀색으로 크고 매력적이다. 결막이 붉은색을 띠는 경우는 거의 없다.

생리학적 견지에서 볼 때 카파 타입 사람들의 식욕은 굶주림이 심하지 않으며, 소화 과정이 빠르지 않아서 섭취하는 음식량이 많지 않다. 그들의 움직임은 느린 편이며 매운맛, 쓴맛, 그리고 짠맛의 음식을 좋아한다. 대변은 부드럽고 색깔이 옅으며 배설하는 속도는 느리다.

땀을 흘리는 양은 적당하며 수면은 깊고 충

분하다. 그들은 대개 정력이 좋고 활력에 넘쳐 있으며 따라서 건강하고 행복하며 평화롭다.

심리학적인 관점에서 보면 그들은 인내심이 많고 차분하며 너그럽고 애정이 풍부하지만 때론 욕심과 집착과 부러움 등의 감정을 보이기도 한다. 사물을 이해하는 속도는 느리지만 정확하며, 일단 어떤 것을 이해하고 나면 그 이해는 오래 지속된다. 그들은 부유한 편이며, 돈을 잘 벌지만 쉽사리 낭비하지 않는다.

(10) 정신적 속성

육체를 이루는 바타, 피타, 카파의 세 가지 성분에 비해, 정신적 측면을 이루는 세 가지 속성들이 있는데, 이것들은 세가지 구나(guna)라고 한다. 아유르베다의 의학 체계에서는 이 세가지 속성이 심리적, 그리고 도덕적 성향에 있어서의 각 개인의 기질과 개성들의 기초를 이루는 것으로 보고 있다. 그 세가지의 속성, 즉 구나란(guna), 사트바(satva), 라자스(rajass), 그리고 타마스(tamas)이다. 사트바는 본질, 이해, 순수, 정결, 연민, 사랑 등을 나타내고, 타마스는 무지, 나태, 무거움, 둔함 등을 나타낸다.

사트바의 기질을 가진 사람들은 육체적으로 건강하며, 그들의 행동과 의식은 매우 순수하다. 그들은 신의 존재를 믿으며 종교적이고 대부분 경건하다.

라자스의 기질을 가진 사람들은 사업, 번영, 권력, 위엄, 지위 등에 관심을 갖는다. 그들은 부를 즐기며 대부분 외향적이다. 그들은 신을 믿기도 하지만, 그 믿음이 갑자기 돌변하기도 한다. 그들은 매우 정치적이다.

타마스의 기질을 가진 사람들은 게으르고 이기적이며, 다른 사람들을 해칠 가능성이 있다. 그들은 대부분 다른 사람들을 존경하지 않으며 종교적이지도 않다. 그들의 모든 행위는 이

거적이다.

(11) 발병 가능성

어떠한 사람이 어떠한 병에 잘 걸리느냐 하는 것은 그 사람의 신체를 이루는 성분에 따라 달라진다. 예컨대, 카파 타입의 사람들은 카파성 질환에 걸릴 가능성이 많다. 그들은 편도선염, 정맥동염, 기관지염, 폐울혈 등의 질환에 끊임없이 위협을 당한다. 마찬가지로 피타 타입의 사람들은 쓸개나 담즙이나 간의 질환, 위산과다, 위궤양, 위염 등의 질환에 걸릴 가능성이 많다. 또 그들은 발진(發疹)이나 뾰루지와 같은 피부병에 쉽게 걸린다. 바타 타입의 사람들은 고창(鼓脹), 관절염, 좌골신경통, 중풍, 신경통 등에 매우 취약하다. 바타 타입의 질병의 근원지는 큰창자이며, 피타 타입은 작은 창자, 그리고 카파 타입은 위이다.

어떤 때는 질병을 유발하는 불균형의 원인이 의식에서 생기기도 하는데 이 때에는 그 씨앗이 분노, 공포, 집착 등의 형태로 무의식 속에 내재되어 있다가 표면의식으로 드러나며, 다시 이것이 육체를 통해 나타난다. 억압된 공포는 바타의 균형을 파괴하며, 분노는 피타 성분을 과도하게 만들고, 시기와 탐욕과 집착은 카파 성분을 가중시킨다.

(12) 소변 검사

새벽에 배설되는 소변의 중간 부분을 채취하여 깨끗한 용기에 담은 뒤 그 색깔을 관찰해서 소변의 색이 어두운 갈색을 띠면 피타성 질환을 암시한다. 또 소변의 색깔이 탁하면 카파성 질환이 있는 것이다.

채취된 소변에 참기름 한 방울을 떨어뜨려서 그 기름 방울이 즉시 소변 속으로 퍼지면 그때의 질환은 쉽게 치료할 수 있는 질환이다. 그러나, 기름 방울이 중간에 이르러서야 퍼지

면 그 때의 질환은 치료하기 매우 어려운 질환이다.

만약, 기름 방울이 물결처럼 퍼지면 이때의 질환은 바타성 질환이다.

기름 방울이 마치 무지개처럼 다양한 색조를 이루면서 퍼지면 이는 피타성 질환이고, 진주와 같은 형태의 작은 방울로 흩어지면 이는 카파성 질환이다.

(13) 세가지 성분의 속성들

바 타	피 타	카 파
건 조 함	매끄러움	무 거 움
가 벼 움	짜 릿 함	느 림
차 가 움	뜨 거 움	차 가 움
거 처 림	가 벼 움	매 끄 러 움
미 세 함	가 변 성	끈적끈적함
가 변 성	유 동 성	조 밀 성
명 료 함	신 념 세	부 드 러 움
산 만 함		고 정 성

(14) 맥박 검사

인지의 위치에서 바타 성분의 상태를 파악할 수 있다. 체내에 바타 성분이 우세할 때, 인지가 맥박을 강하게 느끼게 된다. 인지가 느끼는 맥박은 불규칙적이고 가늘며, 마치 뱀이 스르르 기어가는 듯한 느낌을 준다. 그래서, 이러한 형태의 맥박을 '뱀맥박'이라 하며, 이는 체내에 바타 성분이 가중되어 있음을 나타낸다.

중지의 위치에서 피타 성분의 상태를 파악할 수 있다. 체내에 피타 성분이 우세할 때 중지가 맥박을 더 강하게 된다. 이 맥박은 강하고 자극적이어서 마치 개구리가 뛰는 것과 같은 느낌을 준다. 그래서 이런 형태의 맥박을 '개구리맥박'이라 하며, 이는 체내에 피타 성분이 가중되어 있음을 나타낸다.

카파 성분이 우세하면 약지의 맥박이 가장 강하게 느껴진다. 이 맥박은 강하며, 백조가 물위에서 나아가는 듯한 느낌을 준다. 그래서, 이러한 형태의 맥박을 '백조맥박'이라 한다.

환자의 오른쪽 손목 위에 인지를 가볍게 올려 놓으면 큰 창자의 활동 상태를 느낄 수 있고, 약간 힘을 주어 누르면 허파의 상태를 느낄 수 있다. 마찬가지로 중지로는 쓸개와 간의 상태를 파악할 수 있다. 약지로는 카파 - 피타 - 바타의 조화 여부를 파악할 수 있다.

환자의 왼쪽 손목에서 인지는 작은 창자와 심장의 상태를 파악할 수 있고 중지를 통해서 는 위와 비장의 상태를 약지를 통해서 는 담즙과 신장의 상태를 파악할 수 있다.

(15) 얼굴의 진단

바타 타입의 사람들은 살이 찌기 어려워며, 그래서 그들의 뺨은 썩 들어가는 것이 보통이다. 그러나, 신진대사의 속도가 느린 카파 타입의 사람들은 수분과 지방분을 보유하게 되어 뺨이 포동포동 해진다.

코의 생김새를 보고도 어떤 성분의 타입인지 알 수 있다. 날카로운 코는 피타, 몽푹한 코는 카파, 그리고 구부러진 코는 바타 타입임을 나타낸다.

(16) 입술의 진단

바타성 입술은 얇고 건조하다. 피타성 입술은 붉으며 카파성 입술은 두텁고 윤기가 있다. 건조하고 갈라진 입술은 탈수현상 또는 비타성 질환을 나타낸다. 입술에 물집이 있거나 입술이 헐어있는것은 피타성 질환의 표시이다.

(17) 손톱의 진단

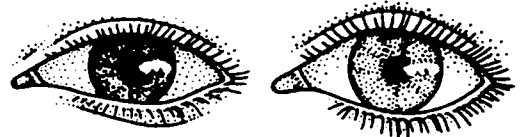
손톱이 건조하거나 구부러졌거나 거칠거나 쉽게 부서지면 체내에 바타 성분이 우세한 것이고, 연하고 부드럽고 분홍빛을 띠고 잘 구부러지고 광택이 나면 피타 성분이 우세한 것이며, 두텁고 강하고 부드럽고 윤곽이 매끄

럽고 반짝거리면 카파 성분이 우세한 것이다.

(18) 눈의 진단

눈이 작고 자주 깜박거리는 것은 체내에 바타 성분이 우세함을 보여준다. 눈꺼풀이 늘어진 것은 불안정, 공포, 자신감의 결여, 바타의 이상 등을 나타낸다.

크고 아름답고 매력적인 눈의 소유자는 카파 타입이며, 피타 타입의 눈은 광채가 있고 빛에 민감하며 흰자위가 붉은 빛을 띠고 근시 경향이 있다.



바타

피타



카파

바타 타입의 눈은 작고 신경질적이며 눈꺼풀이 늘어져 있고, 속눈썹은 건조하며 술이 적다. 또 눈의 흰자위가 탁하며 홍채는 어둡고 갈색, 또는 검은색이다. 피타 타입의 눈은 크기가 적당하고 예리하며 광택이 있고 빛에 민감하다. 속눈썹의 술은 적고, 매끄러우며, 홍채는 붉은색 또는 누르스름한 색이다. 카파 타입의 눈은 크고 아름답고 축축하며, 속눈썹이 길고 두텁고 매끄럽다. 눈의 흰자위는 매우 희고 홍채는 연한 푸른색 또는 검은색이다.

이상 언급한 진단의 기법·외에도 आयुर्वेद에서는 여러 가지 다른 임상 검사의 방법들을 채택하고 있다. 거기에는 촉진(觸診), 타진(打診), 청진(聽診), 그리고 환자와의 문

담이 포함된다.

또한 심장, 간, 비장, 신장, 소변, 대변, 담, 땀, 발성 등에 관한 검사와 골상학 등도 포함된다.

(19) 감정과 질병

공포는 바타와 연관되어 있으며, 분

(20) 각 개인의 성분 타입에 따른 음식

노는 피타와, 그리고 탐욕, 질투, 소유욕은 카파와 연관되어 있다. 공포를 억압하면 신장에 이상이 생기고, 분노를 억압하면 간에 이상이 생기며, 탐욕이나 소유욕을 억압하면 심장과 비장에 이상이 생긴다.

바 타 (VATA)		피 타 (PITTA)		카 파 (KAPHA)	
▲	▼	▲	▼	▲	▼
(과 일)					
마른 과일	단 과일	신 과일	단 과일	달고신과일	사 과
사 과	살 구	살 구	사 과	바 나 나	살 구
배	바 나 나	바 나 나	코 코 닛	코 코 닛	복 승 아
감	코 코 닛	포도(녹색)	포도(검은색)	포 도	배
석 류	포 도	레 몬	멜 론	레 몬	감
수 박	레 몬	오렌지(신맛)	오렌지(단맛)	멜 론	석 류
	오 렌 지	복 승 아	배	오 렌 지	건 포 도
		파인애플(신맛)	파인애플(단맛)	파 인 애플	
		감	석 류		
			건 포 도		
(야 채)					
신선한야채	조리된야채	매운야채	달고쓴야채	달고수분이많은야채	매고쓴야채
양 배 추	사 탕 무 우	사 탕 무 우	양 배 추	오 이	사 탕 무 우
가 지	당 근	당 근	오 이	감 자	양 배 추
상 치	오 이	가 지	녹 색 콩	토 마 토	당 근
버 섯	마 늘	마 늘	상 치	서 양 호 박	가 지
양 파	녹 색 콩	양 파	버 섯		마 늘
완 두 콩	양 파	후 추	완 두 콩		상 치
후 추	감 자	무 우	후 추		양 파
감 자	무 우	상 치	감 자		완 두 콩
시 금 치	서 양 호 박	토 마 토	서 양 호 박		후 추
토 마 토					감 자
					무 우
					시 금 치

바 타 (VATA)		피 타 (PITTA)		카 파 (KAPHA)	
▲	▼	▲	▼	▲	▼
(곡 식)					
보 리	귀리(조리된것)	메 밀	보 리	귀리(조리된것)	보 리
메 밀	쌀	옥 수 수	귀리(조리된것)	쌀	옥 수 수
옥 수 수	밀	기 장	쌀	밀	기 장
기 장		귀리(말린것)	밀		귀리(말린것)
귀리(말린것)		쌀			호 밀
호 밀		호 밀			
(동물성)					
양 고 기	쇠 고 기	쇠 고 기	달 갈	쇠 고 기	닭
돼 지 고 기	닭	달 갈	토끼 고 기	양 고 기	달 갈
토끼 고 기	달 갈	양 고 기	닭	돼 지 고 기	토끼 고 기
사슴 고 기		돼 지 고 기		어 류	
				조 개 류	

(21) 의약품

아유르베다의 약물학에서는 수많은 약초를 포함한 수천 가지의 약물에 대해서 언급하고 있다. 여기에는 생소한 보석, 광물, 색깔 등을 이용한 치료 방법도 포함되어 있다. 치료의 목적은 증상만을 완화시키는 것이 아니라, 체내의 불균형 요소를 조절하여 균형을 회복함으로써 병의 근본 원인을 제거하려는 데에 있다.

참포뿌리(Calamus root): 뜨겁고 날카로운 속성을 지니고 있으며 거담제로 사용되고 구토제로 사용되기도 한다. 반경련성(反痙攣性) 효능이 있고 간질 발작에 사용되고, 고차원적인 대뇌 기능과 조직에 영향을 미쳐 의식을 명료하게 한다. 또 마리아나에 대한 가장 좋은 해독제이다. 어린이의 지능 개발에 좋고 카파성 질환으로 부터 보호하는 효과도 있다. 기관지 확장제로 쓰이며 가슴의 충혈을 제거하는 데에도 쓰인다.

육계피(Cinnamon): 향이 있으며 음식을 씹

지 않게하여 신선도를 유지시키는 속성이 있다. 이것은 일종의 흥분제인데 맛은 약간 맵고 툭다. 그리고 육체에 대해서는 뜨거운 속성으로 작용한다. 바타와 카파성 질환을 완화시키며 소량을 섭취할 경우 피타성 질환에도 사용할 수 있다. 그러나 과도하게 사용할 경우 피타성 장애를 일으킨다. 소화를 촉진시키며 땀을 흘리도록 자극하며 감기나 충혈, 기침 등에 좋다.

정향(丁香: cloves): 향이 있는 식물이며 뜨겁고 맵고 매끄럽고 날카로운 속성을 지니고 있다. 따라서 이것은 피타 성분을 가중시키지만 바타와 카파의 조절에는 도움이 된다. 천연의 진통제로써 치통을 완화시키고, 기침, 충혈, 감기 등의 질환에 사용한다.

마늘: 향이 있으며 뜨겁고 쓰고 매운 속성이 있다. 마늘은 가중된 바타 성분과 고창증을 완화시킨다. 소화와 흡수에 좋으며 회춘에도 도움이 된다. 향류마티즘적 속성이 있으며

마른 기침이나 충혈에도 좋다. 두통이나 귀에 방울 소리가 나는 증상에 매우 효과적이다.

꿀: 체내의 열을 발생시켜 바타와 카파를 감소시킨다. 케양의 치료에 좋으며 혈액을 정화하는데 효능이 있다. 감기와 기침과 충혈을 완화시키고, 외상에 바르면 상처가 치료되는데 도움이 된다.

육두구 (Nutmeg): 향이 있고 자극적이다. 성적 무기력 상태를 해소시키는데 사용하고, 소변 상태의 불량, 허약, 설사, 고창, 복통, 식욕 부진, 간과 비장의 이상, 불면증에 좋다. 바타와 카파 타입의 사람에게는 매우 좋으며 피타 타입의 사람에게는 더욱 소량을 써야 한다.

구리: 과다한 카파 성분과 지방분을 감소시킨다. 간, 비장, 임파계를 건강하게 유지시킨다. 비만증에 좋으며, 빈혈증의 치료에도 도움이 된다.

금: 금은 신경을 튼튼하게 하는데 효과가 우수하다. 기억력과 지능을 증진시키며 심장 근육을 튼튼하게 하고 활력을 증진시킨다. 히스테리, 간질, 심장마비, 허약한 허파와 비장에 좋다. 뜨거운 속성이 있기 때문에 피타 타입의 사람에게는 조심스럽게 사용해야 한다.

은: 시원한 속성이 있으며, 따라서 과다한 피타 성분의 치료에 도움이 된다. 은은 활력과 정력을 증진시키고, 체중감소, 만성발열, 가슴 앓이, 쓸개의 이상, 월경때의 지나친 하혈 등에 좋다.

Ⅲ. 總括 및 考察

以上에서 提示된 資料에서 아유르베다에 나오는 體質에 대한 것을 소개해 보기로 하겠다. 아유르베다에서는 人間을 小宇宙라고 하여 大

宇宙, 즉 外部的인 우주의 힘에 의해 생겨난 宇宙의 자식이며, 따라서 大宇宙로부터 결코 분리되어 存在할 수 없으며, 健康과 疾病의 문제도 宇宙와 人間의 상호관계 속에서 고찰해야 된다고 하였다.

(자료(2)) 이는 內經에서의 宇宙觀과 일치하는 것이다.

우주에 存在하는 모든 物質들은 다섯가지 요소들로 構成되어 있다. 이 다섯 가지는 에테르, 공기, 불, 물, 그리고 흙인데, 그 生成은 우주의 소리없는 소리인 음(aum)에서 에테르가 나오고 에테르의 움직임이 공기를 만들어 내고, 공기에서 불의 요소가 나타나고, 불에서 물의 요소가 나타나고, 다시 물에서 흙의 분자가 生成되었다. 그리고 이 다섯 가지 요소는 어떠한 物質에나 存在한다 하였다.(자료(1)) 에테르, 공기, 불, 물, 흙은 五行의 木, 大, 土, 金, 水와 비슷하고, 다섯 가지 요소가 모든 물질에다 內在되어 있다고 한것은 類機能體系 理論을 連想시킨다.

다섯 가지 요소들을 人體에서의 感覺과 感覺器管, 그리고 그 기관들의 행위에 對해서 各各 배속시켰다. (자료(2)(3)) 이는 五行의 配屬과 그 內用에서 差異는 있지만 그 分類方式은 극히 유사하다.

다섯 가지 기본 요소인 에테르, 공기, 불, 물, 흙이 人間의 肉體 안에서 세 가지의 基本的인 成分 또는 기질로 나타나는데, 이 세 가지는 바타(Vata), 피타(Pitta), 카파(Kapha)다. 에테르와 공기의 요소로 부터 內體의 공기적 成分으로 나타난 것이 바타이고, 물과 불의 요소로 부터 불의 成分이 나타난 것이 피타이고, 흙과 물의 요소로 부터 물의 成分이 나타난 것이 카파이다. 이 세 가지 肉體를 구성하는 기본적인 성분에 균형이 깨지면 疾病이

發生한다. 이들은 또 感情이 나타나는 心理的 現象에도 관여한다. 바타-피타-카파의 세 가지 성분이 섞이는 比率에 따라 바타, 피타, 카파, 바타-피타, 피타-카파, 바타-카파, 바타-피타-카파의 일곱 가지로 나눌 수 있다.

각 개인에게 있어서 세 가지 성분의 구성은 유전적으로 결정되기 때문에 절대로 변하지 않는다.(자료(4))

이는 東武 四象醫學의 體質不變의 原則과 그 軌를 같이 하고 있다. 그리고 바타, 피타, 카파의 체내에서의 位置를 보면 바타는 직장, 골반강(腔)에 있고, 피타는 작은 창자에 있고, 카파는 가슴, 위의 부위에 위치하고 있다.(자료(5))

卽 아유르베다는 人體를 三焦로 나누어서 보고 東武의 四象에서는 四焦로 나누어서 보는 基本的인 差異가 있음을 알 수 있다.

세 가지 성분인 바타, 피타, 카파는 서로 다른 機能들을 所有하고 있다고 하였다(자료(6))

바타 타입의 사람들의 特徵을 보면 거의 少陰人의 特徵과 일치하는 것을 알 수 있고, 피타 타입의 사람들의 특징은 少陽人과 類似한 점이 많고, 카파 타입의 사람들은 太陰人의 특징을 많이 共有하고 있다(자료(7)(8)(9))

肉體를 이루는 成分을 바타, 피타, 카파로 나눈데 비하여, 精神的 측면을 이루는 속성들을 사트바(Sasva), 라자스(rajās), 타마스(tamas)의 세가지로 따로 나누었다(자료(10))

사람의 身體를 이루는 成分에 따라서 잘 걸리는 疾病에 對해서 이야기 하였는데, 카파 타입의 사람들은 편도선염, 정맥동염, 기관지염, 폐울혈 등의 카파성 질환에 걸릴 가능성이 많고, 피타 타입의 사람들은 쓸개나 담즙이나 간의 疾患, 胃酸過多, 胃潰瘍, 胃炎 등의 질환에 걸릴 가능성이 많고, 發疹이나, 뽀루지 같은

皮膚病에도 잘 걸린다. 바타 타입의 사람들은 鼓脹, 關節炎, 坐骨神經痛, 中風, 神經痛 등에 잘 걸린다.

또 각 타입의 질병의 근원지를 이야기 하였는데, 바타 타입은 큰 창자이며 피타 타입은 작은 창자 카파 타입은 위이다(자료(11)) 또 意識에서 病이 생기기도 하는데 억압된 공포는 바타의 均衡을 파괴하고, 분노는 피타 成分을 과도하게 만들고, 시기와 탐욕과 집착은 카파 성분을 가중시켜서 病이 생긴다(자료(11))

또 흥미있는 것으로서 小便으로 病의 輕重을 판단하고, 그 色으로서 그 사람이 어느 타입에 속하는지를 알 수 있고, 참기름 방울을 떨어뜨림으로써 그 반응을 보아서 그 사람의 타입을 알 수 있다고 했다.(자료(12)) 여기서 우리는 小便에 어떤 특정한 물질을 투여하여 그 반응으로써 체질 판별을 할 수 있는 어떤 가능성을 얻을 수도 있지 않을까 생각된다.

脈으로서 어느 成分이 우세한 지를 알 수 있고, 인지, 중지, 약지의 세 손가락을 이용하여 좌·우의 손목 부위에서 각각 질병의 장부배속을 알아내고 있다(자료(14)) 四象醫學에서는 太陰人脈은 長而緊하고 少陰人脈은 緩而弱하고 했는데 아유르베다에서는 인지, 중지, 약지의 3지를 사용하지 않고, 인지를 이용해서 인지의 위치에서 맥박이 강하게 뛰면 바타 타입의 疾患이고 중지에서 맥박이 강하게 뛰면 피타 타입의 疾患이고, 약지에서 강한 맥박이 나타나면 카파 타입의 疾患이 있다고 했다.

그리고 손목의 좌우를 상·중·하로 나누어서 臟腑를 배속한 것은 左側의 中에 해당하는 것과 右側의 中에 해당하는 것을 서로 바꾸면 기존 韓醫學에서의 臟腑배속과 일치한다.

身體의 部分에서 각각 어느 타입에 해당되는 가를 설명하고 있는데 바타는 少陰人에, 피타

는 少陽人에, 카파는 太陰人에 비슷한 것을 알 수 있다 (자료 (15)(16)(17)(18))

飲食을 각각 세 가지 성분의 타입에서 成分을 상승시키는 것과 균형을 유지시키는 것으로 分類하였다 (자료 (20))

飲食과 각 타입과의 관계에서는 四象醫學과의 차이가 있어서 앞에서의 바타 타입은 少陰人에 가깝고, 피타 타입은 少陽人에 가깝고, 카파 타입은 太陰人에 가까운 연관성은 成立되지 않는다.

醫藥物에 있어서는 藥藥을 포함한 보석, 광물질까지를 포함하고 있다. 醫藥物도 飲食과 마찬가지로 각기 어느 일정한 타입의 成分을 증가시키기도 하고, 감소시켜기도 하고, 감소시켜서 균형을 맞추어 주기도 하는데 (자료 (21)) 바타 (vata) → 少陰人, 피타 (Pitta) → 少陽人, 카파 (Kapha) → 太陰人의 관계는 성립되는 것처럼 보인다. 예를 들면 太陰人 藥物인 葛蒲는 카파성 질환을 치료하는데 쓰이고, 少陰人 藥物인 肉桂皮, 丁香, 마늘, 꿀, 肉豆蔻는 각각 비타성분을 감소시킨다.

그러나 四象醫學에서 처럼 한 가지 藥物이 하나의 타입에만 이롭게 作用하는 것은 아니고 두 가지 타입에 이롭게 作用하는 것이 많다.

以上の 內容을 綜合적으로 考察하여 보면 우주의 다섯가지 요소인 에테르, 공기, 불, 물, 흙과

人體에서의 感覺과 感覺器管과 行爲는 東醫學에서의 五行理論과 그 內用은 다르지만 그 둘사이에는 類似性이 있다. 그리고 人間의 肉體안에서 세 가지의 기본적인 성분인 바타, 피타, 카파로 나누어 다분히 三焦概念이 들어있다. 性情이나 形態, 藥物 등을 종합해 보면 바타 → 少陰人, 피타 → 少陽人, 카파 → 太陰人의 관계가 어느 정도 認定된다.

IV. 結 論

1. आयुर्वेदा에서는 人間을 크게 바타 타입, 피타 타입, 카파 타입으로 分類하였다.

2. 바타 타입은 少陰人, 피타 타입은 少陽人, 카파 타입은 太陰人과 서로 비슷한 점들이 많이 발견된다.

3. 各 타입을 分類하는데 있어서 人間의 外形, 性情, 脈搏, 飲食物, 藥物 등을 使用하고 있는데 四象醫學의 分類方法과 비슷하다.

V. 參 考 文 獻

이호순譯 生命의 신비. 진영사 1989年 서울