

古代 印度 醫學(AYURVEDA)의 形成과 體系

I. 머리말	516
II. 고대 인도의학의 형성	517
1. 배다전시대 (PRE-VEDIC PERIOD,	
기원전 1500년 이전)	518
2. 배다시대 (VEDIC PERIOD,	
기원전 1500년-기원전 800년)	518
3. 브라만시대 (BRAHMANIC PERIOD,	
기원전 800년~기원후 1000년경)	520
4. 브라만시대 이후의 아유르베다	524
III. 고대 아유르베다의 체계	532
1. 해부학	532
(1) 인체의 구성	533
(2) 마르미포인트(MARMAPOINT 急所 또는 孔穴)	535
(3) 일곱 개의 조직(DHATU)	544
(4) 혈관	546
(5) 수관(輸管 SROTA)	547
2. 생리학	549
(1) 속성(GUNA)	550
(2) 다섯 가지 근본요소(PANCHA MAHABHUTA)	555
(3) 세 개의 도샤(TRIDOSHA)	556
(4) 다섯 가지 감각기능	561
(5) 프라나(PRANA) · 활력소(OJAS) · 세력소(TEJAS)	562
(6) 노폐물(MALA)	564
(7) 소화력(AGNI)	565
(8) 미소화물(AMA)	567
(9) 질료(質料PRAKRTI)	567
(10) 라사(RASA), 비라(VIRYA),	
비파카(VIPAKA), 프라바바(PRABHAVA)	570
3. 병리학	580

(1) 질병의 새 가지 원인	580
(2) 건강과 질병의 관계	582
(3) 질병의 새 가지 과정	584
(4) 세 도사의 질병	586
4. 진단학	590
(1) 망진	590
(2) 절진	593
(3) 문진	595
(4) 예후	596
5. 치법	598
(1) 치료의 종류(TYPES OF THERAPY)	602
(2) 도사에 대한 일반적인 치료	603
(3) 명상(Dhyana: MEDITATION)	605
(4) 단식(FASTING)	607
(5) 요가(YOGA)	607
(6) 호흡법(PRANAYAMA)	610
(7) 마사지(Abhyanga: MASSAGE)	611
(8) 방향요법(芳香療法 AROMA THERAPY)	612
(9) 다섯 가지 치료법 (PANCHAKARMA)	613
(가) 구토(Vamana: EMESIS)	614
(나) 하법(Virechana: PURGATION)	615
(다) 관장(Basti : ENEMA)	616
(라) 비강투약(Nasya: NASAL MEDICATION)	619
(마) 사혈(Raktamokshana: BLOOD-LETTING)	620
(10) 기름요법(Sneha : UNCTUOUS THERAPY)	621
(11) 발한요법(SWEAT THERAPY)	622
(12) 온법(溫法 TREATMENT WITH FIRE)	622
(13) 완화요법(緩和療法 PALLIATION)	623
(14) 식이요법(DIET)	625
(15) 약초요법(HERBAL THERAPY)	635
(16) 보석(GEM) · 색채(COLOR) · 만트라(MANTRA) 요법	640

(가) 보석요법(GEM THERAPY)	640
(나) 색채요법(COLOR THERAPY)	645
(다) 만트라요법(MANTRA THERAPY)	646
6. 섭생(DINACARYA)	648
7. 회춘(RASAYANA)	650
8. 임상	652
IV. 인도의학과 다른 의학의 교류	652
1. 인도의학과 그리스의학	652
(1) 그리스의학의 생리·병리학적 발달과정	653
(2) 그리스의학과 철학	654
(3) 그리스의학의 체액병리설	655
2. 인도의학과 한의학	656
(1) 중국에 미친 영향	656
(2) 한국에 미친 영향	661
V. 고찰	666
VI. 맺는말	671
參考文獻	672
ABSTRACT	673

古代印度醫學(AYURVEDA)의 形成과 體系

慶熙大學校 大學院 韓醫學科
醫史學專攻 朴鍾雲 朴贊國

1. 머리말

과거 문명의 발생은 큰 강 유역에서 여러 가지 좋은 지리적 조건을 바탕으로 이루어졌는데 전세계적으로 4대강에서 발생했다고 하여 4대강 문명이라고도 불리운다. 그 중에 기원전 2500년부터 200년 사이에 인도의 인더스강 계곡에서 한 문명이 번성했는데 인더스 문명이라 부르는 이 문명은 도시에 기반을 두고 있었고 그 주민들은 질병에 대해 많은 사실을 알고 있었던 것 같다. 그리고 고고학자들에 따르면 그 도시에는 승려의사가 있었으며, 그들은 병을 치료하는데 주문을 외고 약초와 향료를 사용했다.

이러한 고대 인도의 초기의학(베다의학이라고 함)은 종교적 의식과 경험에 바탕을 두었다. 병을 쫓기 위한 방법으로 주문과 의식이 행해졌으며, 한편으론 광범위한 여러 가지 약초 처방도 사용되었다. 그런데 종교적 의식과 경험적 치료법은 서로 명확히 구분되지 않고 같이 시행되었으며, 그들의 의학 지식은 일상생활에서도 쉽게 접하거나 알 수 있도록 발전했다.

기원전 6세기 무렵 베다의학은 생활의 지식이란 뜻의 『아유르베다』(생명학)라는 의학경전으로 체계화되었다. 아직도 많이 남아 있는 산스크리트(Sanskrit)¹⁾²⁾ 문헌에 의해 고대 인도

문명의 발전상을 알 수 있다.

아유르베다는 한국과 중국에서 발달한 한의학과 유사한 점이 많아서 그 이론적 기초는 신체의 기본요소, 즉 도샤³⁾라는 비경험적인 것에 중점을 두어 도샤의 균형이 깨질 때 병이 난다는 것이다. 그리고 한의학에서처럼 물질을 이루는 기본적 요소와 기능을 관장하는 선천적인 힘이 어우러져 생명활동이 영위된다고 말한다. 한의학에서와 같이 신체가 예민하게 반응하는 여러 지점이 있으며, 각종 질병과 치료는 한의학의 이론과 유사하게 도샤의 성질과 그것에 수반하는 특성을 중심으로 설명한다. 또 아유르베다는 그리스의학과 같이 외과같은 일부 분야에서는 고도로 발달하여 주변 여러 국가에 전파되기도 했다.

인도에서 가장 오랫동안 실행되어 왔던 아유르베다는 11세기경 이슬람이 인도를 침입하여 이슬람의학인 유나니(Unani)⁴⁾의학-그리스의학

1) 범어(梵語)의 영문 표기는 발음의 장단에 구별 없이 표기함. (이하 같음)

2) 산스크리트 : 범어(梵語). 옛 인도 아리안 어로, 아어(雅語)란 뜻이며, 고급 문장으로 사용했다.

3) 도샤(DOSHA)는 丸山 博 저, 『アーユルヴェーダへの道』, 大阪(日本), 東方出版, 1993, p. 151. 에서는 유체원소(流體原素), p. 211. 에서는 병소(病素)로 한역했으나 여기서는 발음 그대로 도샤로 표기함.

4) Unani Tibbia 의학의 한글 발음 표기로는 유나니 티비

과 인도의학의 혼합형-이 널리 활용되었을 때에도 유나니의학의 영향을 많이 받았지만 오히려 많은 부분에서는 유나니의학에 흡수되어 발전하고 널리 보급되기도 하였다. 아유르베다 이론은 주로 필사본으로 전승되었는데 저자가 구체적으로 밝혀지지 않거나 시대가 혼동된 경우도 적지 않았다. 학교에서 발간한 소책자들을 통해 학교를 설립한 시기 등 시대를 알 수 있는 비교적 유용한 기록을 살펴볼 수 있지만 교과서 안에 실린 내용조차도 어느 시기의 것인지 현재도 정확히 알 수 없는 실정이다⁵⁾.

17세기의 영국의 인도 지배로 말미암아 인도의 고유정신과 문화에 많은 변화가 있었고, 결국 인도의 고대의학은 소수의 사람들에게 구전되거나 일부만 계승되었을 뿐 국민의 건강을 책임지는 제도권의 의학은 못되었다. 몇몇 의학서식은 서양의학에 흡수되어 더욱 발전하기도 했지만 대부분은 서양 일변도의 문예사조에 휩쓸려 퇴색하였다.

20세기 들어서 일어난 민족주의 영향으로 그동안 방치되었거나 일부만 전승되어 오던 인도의학은 부흥기를 맞았고, 질병치료에 있어 이론과 실제 입상으로 많은 한계를 느낀 서양의학자들의 관심이 더욱 동양의학에 집중되어 현재는 여러 국가에서 인도의학에 대한 폭넓은 연구가 진행되고 있다. 현재 우리 나라에서도 일본이나 영어권에서 출간된 단행본들을 번역하여 부분적으로 인도의학이 소개되고 있으며, 인도식 명상이나 마사지, 방향요법 등이 시행되기도 한다.

중국과 인도는 일찍부터 교류를 하였고 불교가 전래되면서 불전에 포함되어 있던 고대의 인

도의학이 자연스럽게 중국으로 들어왔으며, 인도를 방문한 여러 중국의 승려들이 인도의학을 더 많이 소개하여 한의학과 접목되기도 하였다. 아울러 중국의 승려들에 의해 한의학도 인도에 소개되었음을 살펴볼 수 있다.

인도와 한국도 아주 오래 전부터 문화적 교류가 있었다. 중국과 마찬가지로 불교가 전래된 후로 서로간의 인적·물적 교류는 더욱 활발해졌고, 불교 경전에 수록된 고대 인도의학의 지식이 한의학에 수용되거나 접목되어 발전하였다. 특히 신라시대에 두드러진 승려의학은 좋은 한 예(例)다. 이에 저자는 의사학적 관점에서 동양의 한 영역이지만 독자적으로 독특한 의학체계를 발전시켜 서양에도 많은 영향을 끼친 인도의 고대의학을 연구하여 과연 어떠한 형성과정을 거쳐 발전하였고, 어떠한 체제와 특성을 지니고 있으며, 어떻게 한의학과 교류를 하였는지를 살펴보았다.

II. 고대 인도의학의 형성

고대 인도의학인 아유르베다의 정확한 기원을 알기는 어렵다. 고대 인도문헌과 아유르베다 학자들의 추측에 의하면 고대 인도의학을 다음과 같이 세 시대로 대별할 수 있다.

기원전 약 1500년까지의 베다전시대(Pre-Vedic Period)와 기원전 1500년부터 기원전 800년까지 계속된 베다시대(Vedic Period), 그리고 기원전 800년부터 기원후 1000년까지의 브라만시대(Brahmanic Period)가 있다⁶⁾. 기원후 1000

아(또는 탐), 또는 우나니로할 수 있으나 여기서는 유나니로 표기한다.

5) G. D. Singal 外 著, Synopsis of ayurveda, Delhi, Oxford Univ. Press, 1993, p. 17.

6) Sharadini A. Dahanukar 著, Ayurveda Revisited, Bombay, Popular

Prakashan, 1993, p. 10.

년 이후에는 인도 대부분이 이슬람(Islam)의 지배에 들어가 그들의 의학인 유니니의학이 널리 이용되었다.

고대 인도의학에 관한 내용은 인도 사람들의 4권의 성스러운 산스크리트어 책자인 《베다(Veda, 聖典)》에서 유래한다⁷⁾. 초기의 아유르베다 개론서인 삼히타(Samhita 本集)는 파니니(Panini)에 의해 규정된 문법체계가 쓰여지지 않은 기술 용어가 자주 보인다. 파니니시대를 골드 스투에버(Gold Stueber) 같은 역사 학자는 기원전 7세기로 보는데 그렇다면 초기의 삼히타 저자나 저술연대는 파니니시대보다는 앞서게 된다⁸⁾.

1. 베다전시대 (PRE-VEDIC PERIOD, 기원전 1500년 이전)

이 때는 종교적 문헌인 베다가 성립되기 이전이다. 종교가 인도인들의 일상생활에 중요한 부분이 된 이래로 인도인들은 종교적 숭배에 있어서 자신들에게 도움이 될 만한 학문들-예를 들어 천문학, 수학, 기하학, 해부학, 의학 등-을 발전시켰고, 아울러 세계에서 가장 훌륭한 고전어 중 하나라고 평가받고 있는 산스크리트어를 발명했다.

고대 인도의학의 체계는 모든 학문의 원천인 우주의 주재자 브라마(Brahma)로부터 유래되었다고 일컬어지는데 브라마는 이 지식을 닥샤 프라자파티(Daksha Prajapati)⁹⁾와 아시윈(Ashwin)

쌍둥이형제를 통해 인드라(Indra)에게 전했다¹⁰⁾ (표 1).

2. 베다시대 (VEDIC PERIOD, 기원전 1500년-기원전 800년)

인도사상에 관한 최초의 출처는 하나의 작품이 아닌 전체 문헌을 의미한다고 전해지는 베다이다. 이 문헌은 일반적으로 찬가집(讚歌集(Mantras))과 제의서(祭儀書(Brahmanas))·두 부분으로 구성되어 있는데 초기 우파니사드(奧義書) 중 몇 가지는 제의서에 속하지만 인도사상사에서는 베다의 한 독립된 부분으로 인정할 만큼 중요한 가치를 인정받고 있다¹¹⁾.

《베다》는 고대인도의 종교문헌으로, 원래는 '지식'을 뜻하며, 특히 종교적인 지식, 나아가서 그러한 종교적 지식을 수록한 브라만교의 성전을 가리키게 되었다. 예로부터 인도인의 생활을 규제한 것은 민족이나 국가·법률·도덕이 아니라, 종교에 기반을 둔 철학적인 사변(思辨)이었으며, 그 바탕에는 시종 절대권위의 《베다》가 존재하고 있었다. 따라서 모든 것의 원천인 《베다》를 베놓고 인도의 역사, 문화, 생활을 이해할 수가 없으며, 논할 수조차 없다¹²⁾.

《베다》는 본문에 해당하는 부문과 부속 부문으로 구성되어 있는 방대한 문헌으로, 하늘의 계시로 씌어진 것이라 하여 슈루티(天啓)라고도 한다. 본문에 해당하는 삼히타¹³⁾는 네 종

7) 아커크네히트 저, 허주 역, 세계 의학의 역사, 서울, (주)지식산업사, 1987, pp. 53~54.

8) Sharadini A. Dahanukar 저, 전계서, p. 10.

9) 프라자파티(Prajapati)를 丸山 博 저, 전계서, p. 197.에서는 생주(生主)로 바꾸었음.

10) Sharadini A. Dahanukar 저, 전계서, p. 11.

11) Mysore Hiriyanna 저, 김형준 역, 강좌 인도철학, 서울, 예문서원, 1993, p. 13.

12) 교육도서 편집부, 대세계역사 제 4책, 서울, 교육도서, 1989, p. 49.

13) 삼히타(Samhita) : 베다의 주요 부분이 되는 문헌으로

류가 있는데, ①가장 중심이 되는 《리그베다(Rig Veda, 讚歌)》¹⁴⁾는 신들을 제사장으로 초빙하여 찬양할 때 신을 찬송하는 제관인 권청승려(勸請僧侶) 호트리(Hotr)가 부르는 노래를 모아 놓은 것으로 베다 중에는 가장 오래된 것이다¹⁵⁾. 자연신을 찬미하며 아울러 가족의 번영을 기원한 종교적 서정시·찬가를 10권 1028수(首)로 집대성¹⁶⁾한 《리그베다》는 요가, 명상, 호흡, 아유르베다와 같은 베다과학이 모두 이 속에 들어 있다. 보다 더 전시대의 내용도 포함되어 있지만 대부분의 학자들은 기원전 1500년경의 것이라고 추측한다¹⁷⁾. ②제관이 부르는 노래를 모은 《사마베다(Sama Veda, 歌詞)》¹⁸⁾는 《리그베다》의 노래귀절을 일정한 선율로 노래하는 가영승려(歌詠僧侶)인 우드 가트리(Ud Gatr)제관의 노래를 모은 것으로¹⁹⁾ 《리그베다》보다는 더욱 음악적이다. 자각에 대한 환희와 기원이 강하며, 《리그베다》가 스텝을 밟는 정도라면, 《사마베다》는 춤에 해당하고, 《리그베다》가 단순히 말을 하는 것이라면 《사마베다》는 뜻을 아는 것이다²⁰⁾. ③공양·희생·제사를 위한 《야주르베다(Yajur Veda, 祭祀)》²¹⁾는 제사의 실제에 있어서 공물을 바치는 여러 가지 일을 담당하는 행제승려(行祭僧侶) 아드바리유(Adhvaryu)제관이 행하는 일들을 모

은 것이다²²⁾. 이 베다는 마음을 정화하고 의식을 깨우기 위한 많은 요가적 의식이나 제물에 대해 언급하고 있으며, 의식의 목적은 내 안에 있는 우주를 형상화하여 나와 우주가 하나가 되게 하는 것에 있다²³⁾.

위의 세 베다를 근본으로 여겨 절대적인 권위를 부여하다가 뒤에 와서 본래와는 달리 재화(災禍)를 없애고 복락이나 이익을 신으로부터 받거나 적을 굴복시키는 신비스런 방법으로써 주법(呪法)을 행하게 되었는데 이것들을 모아 베다 문헌에 첨가한 것이 《아타르바베다(Atharva Veda)》²⁴⁾이다. 이것은 제식의 전반을 관장하는 기도승려(新禱僧侶)인 브라만(Brahman)제관의 소관이다²⁵⁾. 이 베다는 네 베다 중 마지막 것으로 신에게 바치는 찬가나 주문이 실려 있고, 악이나 불행, 적, 질병 등을 없애는 호흡법이 있다. 다른 베다와는 달리 성직자들이 사용한 마법적 기호들도 포함되어 있다²⁶⁾.

베다의 부속문헌으로는 ①네 《베다》의 삼히타에 수록된 찬가(讚歌)·주사(呪詞) 등의 적용법과, 그 기원·목적·뜻 등을 설명한 《브라마나(Brahmana: 梵書·祭儀書)》²⁷⁾, ②《브라마

로 만트라(Mantra), 곧 讚歌, 歌詞, 祭詞, 呪文 등으로 되어 있다. 《리그베다》라고 하는 것이나 《아타르바베다》라고 하면 바로 삼히타를 가리킨다.

14) 교육도서 편집부, 전계서, p. 49.

15) 鄭泰編 저, 인도철학, 서울, 學研社, 1984, p. 24.

16) 교육도서 편집부, 전계서, p. 50.

17) Scott Gerson 저, Ayurveda, Dorset, Element Books Limited, 1993, p. 9.

18) 교육도서 편집부, 전계서, p. 49.

19) 정태혁 저, 전계서, p. 24.

20) Scott Gerson 저, 전계서, p. 9.

21) 교육도서 편집부, 전계서, p. 49.

22) 정태혁 저, 전계서, p. 24.

23) Scott Gerson 저, 전계서, p. 9.

24) 교육도서 편집부, 전계서, p. 49.

25) 정태혁 저, 전계서, p. 25.

26) Scott Gerson 저, 전계서, pp. 9~10.

27) 브라마나(Brahmana) : 삼히타에 부속되는 보유문헌(補遺文獻)이나, 이것은 祭祀의 방법과 이에 대한 설명으로 된 산문이다. 祭式의 의궤(儀軌)는 제식의 여러 가지 규정에 관한 것이요, 제식의 설명에서는 제식의 起原이나 意義, 또는 目的 등 神學의인 설명을 가하면서 여기에 많은 神話나 傳說 등이 곁들여져 있다. 이러한 브라마나는 《리그베다》, 《사마베다》, 《아타르바베다》에서는 독립된 문헌으로 존재 하나, 《야주르베다》에서는 그렇지 않다. 곧, 만트라와 브라마나가 併存하여 합쳐진 것이 있으니, 이것은 《혹야주르베다》라고 하고, 두 부문을 나누

나》의 마지막 부분을 보완한 것으로, 특히 숲 속에서 몰래 전수되어 온 것이라는 《아라니아카(Aranyaka: 森林書)》 28), ③배 《베다》와 《브라마나》에 의거해서 궁극적으로 우주의 최고 원리를 탐구하여 절대자인 브라만과 개인의 주체인 아트만(自我)의 일치를 설파하고, 이 범아일역(梵我一如)의 사상을 기초로 윤회·해탈 그리고 종교적·철학적 문제를 탐구한 《우파니샤드(Upanisad: 奧義書)》 29)가 있다.

또 넓은 뜻으로는 《베다》에는 위에서 언급한 슈루티 외에, 스므리티(聖典)도 포함된다. 스므리티는 '성현에 의해 구수전송(口授傳誦)된 지식'이란 뜻으로, 《베다》성전의 보조문헌으로서 의식·음운·문법·어원·운율·천문의 여섯 부문으로 구성되었으며, 기억하기 좋게 간략한 문장으로 씌어져 있다. 스므리티에 그 외에 서사시나 법전을 포함시키는 경우도 있다.

《베다》 문헌은 약 1천년의 세월동안 이루어진 것으로, 가장 오래된 《리그베다》는 기원전 1천5백년에서 1천년 전후의 수백년간에, 나머지 문헌도 그 주요 부분이 기원전 5백년경에

에서 따로 한 것은 《백야츄르베다》라고 한다.

28) 아라니아카(Aranyaka: 森林書): 제식의 비밀스러운 내용이나 신비적인 교의(敎義)를 신기 위하여는 인가로부터 멀리 떨어진 숲속에서 스승이 제자에게 전수하여야 하는데, 그러한 비의(秘義)를 설한 것이다. 그들은 비의를 설명하면서 간혹 깊은 철학적인 사유를 하였다. 따라서, 이것은 브라마나와 우파니샤드의 중간에 위치한다.

29) 우파니샤드(Upanisad: 奧義書): 베다의 최후의 부분을 이루고 있기 때문에 베단타(Vedanta)라고도 불리고 있다. 우주만유의 일원(一元)을 설하고 우주적인 것과 내가 하나라고 설하는 철학서이다. 따라서, 이 우파니샤드는 또한 베다의 극치라고 말해진다. 여기에서는 매우 높고 깊은 사상이 나오는 속예, 옛부터의 제식이나 신화의 모습도 보인다. 여기에는 산문(散文)으로 된 것이 있는가 하면 운문(韻文)으로 된 것도 있고, 내용에도 길고 짧은 것이 매우 중요한 14권을 고후파니샤드라고 하니, 이것이 전체를 대표한다고 보고 있다.

는 이미 성립된 것으로 보인다. 즉 그 상한은 안더스 문명 이후에, 그 하한은 붓다 탄생 이전에 성립된 것으로 추정되고 있다³⁰⁾.

베다시대 의학은 주로 《리그베다》와 《아타르바베다》의 두 문헌에 의하여 고찰할 수 있는데 아유르베다는 《아타르바베다》의 한 부분으로 《아타르바베다》에는 여덟 개의 아유르베다 분과가 설명되어 있다. 베다시대 의학은 경험에 비중을 두고 있고, 요법으로는 전기에는 기도가, 후기에는 마법(魔法)이 주로 사용되었다. 또 질병과 치료법에 대해서도 언급하여 질병의 원인인 죄악을 없애고 악마를 격퇴하기 위하여 고해와 주술·주문 및 찬가 등의 치료의식이 행해졌는데 약백 개의 찬가를 여러 질병치료 목적 아래 붙렸다. 이 시대의 찬가는 아유르베다의 기초를 형성하는 중요한 줄기다.

또 《리그베다》에서는 의안, 의족 등의 기록을 볼 수 있으며, 《아타르바베다》에는 현재도 사용하고 있는 내과, 외과, 안과 등의 병증을 다수 볼 수 있다. 한 예로서 타크만(Takman)이라는 병명이 자주 나오는데, 이 병은 악성열병 특히 말라리아를 가리킨 것으로 알려져 있다³¹⁾.

그러나 베다시대 동안에 아유르베다의 기본 개념은 형성되었지만 그에 대한 지식들이 문서로 기록되지는 않았다. 아유르베다에 있어 체계적이고 문서화된 성장과 발전은 브라만시대에 이루어졌다.

3. 브라만시대 (BRAHMANIC)

30) 교육도서 편집부, 전개서, pp. 49~50.

31) 김斗鍾 저, 東西醫學史大綱, 서울, 探求堂, 1981, p. 21.

PERIOD, 기원전 800년~기원후 1000년경)

브라만시대 의사들은 사제와 전사들보다 낮은 신분에 해당하는 제3위 계급에 속해 있었다. 그들은 보다 낮은 카스트(인도의 엄중한 세습적 계급) 출신 조수들을 채용했다. 의사들은 특히 제후와 상층계급에 봉사했다. 의사교육은 사제 학교에서 실시되지 않고 도제제도에 의해 이루어졌으며 주로 합리적인 관점에 근거를 두었다. 의사교육은 주도면밀하게 행해졌다. 수업에는 이론과 실기 및 의학(내과와이 주를 이룸)과 과학적 지식을 균등하게 교육하는 데 중점을 두었다. 의사를 저명한 사람들은 많은 교육용 모형은 가지고 연습했고, 수업 연한을 마친 자는 히포크라테스 선서와 유사한 선서를 한 엄숙한 의식을 통해 의사직에 취임하였다. 이것은 인도 의학과 그리스의학간의 많은 유사점 가운데 하나이다.

브라만의학의 3대 고전으로는 《차라카(Charaka)》, 《수스루타(Sushruta)》와 《바그바타(Vagbhata)》 등을 들 수 있는데, 이 서적들은 아마도 훨씬 이전의 자료, 경우에 따라서는 《베다》 자료에 기초를 둔 것 같다³²⁾.

브라만시대 의학의 최초의 문헌은 아유르베다(Ayurveda)이다³³⁾. 이 시대 의학의 대표적 저서로는 유명한 아트레야(Atreya), 수스루타(Susruta), 차라카(Charaka), 바그바타(Bagbhata)의 저술들이 있다.

이 시대는 여러 세기에 걸쳐 많은 현자들이 아유르베다에 대해 많은 저서를 낸 것이 특징이다. 단반타리(Dhanvantari)와 바랏와자

(Bharadwaja)는 인드라(Indra)로부터 "삶의 지식"을 받았고, 기원전 약 9세기에는 아유르베다의 의과와 내과분야가 독립적으로 발전하게 되었다. 의학학교(Atreya Sampradaya)를 세운 아트레야(Atreya)의 여섯 제자, 즉 크샤르파니(Ksharpani), 파라샤라(Parashara), 하리타(Harita), 자투카르나(Jatukarna), 벨라(Bhela) 그리고 아그니베샤(Agnivesha)는 자신들의 개론서(Samhita)를 썼다. 그 중에서 아그니베샤의 개론서는 아유르베다의 개론서로 중요한 역할을 하였다. 46,500개의 절로 이루어진 《아트레야 개론서》는 현존하는 의학책 중 가장 오래된 것으로 알려져 있는데 이 저서들은 800년 뒤에 내과의사인 차라카(Charaka)에 의해 교정, 편집, 보충되었다³⁴⁾.

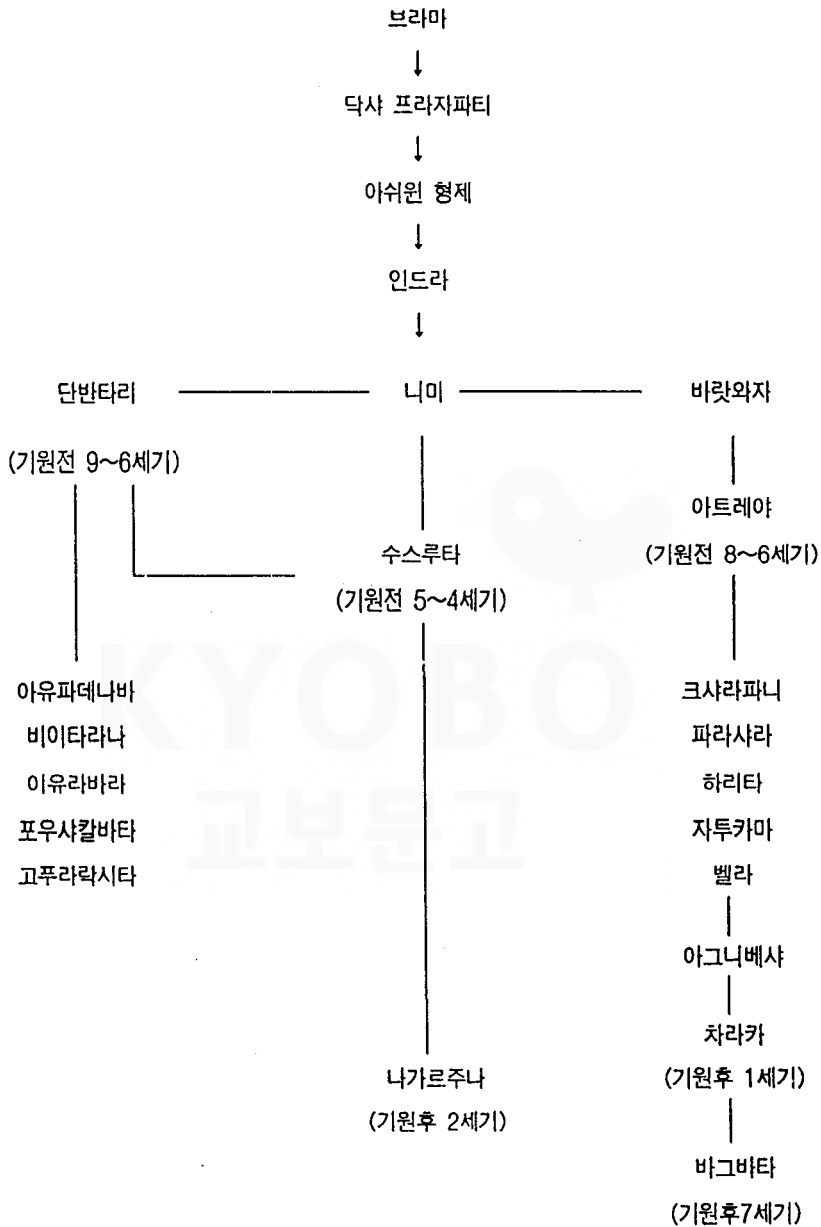
또 이와 유사하게 의과 의학학교 역시 문하생들이 많이 배출되었는데 아우파데나바(Aupadhenava), 바이타라나(Vaitarana), 푸쉬칼라바타(Pushkalavata), 고푸라라크쉬타(Gopurarakshita) 그리고 수스루타(Susruta)가 그들이었다. 《수스루타 개론서》는 단반타리와 니미(Nimi)가 전한 지식에 기초하여 수스루타가 썼다. 인드라는 브라만시대 초기에 니미와 단반타리에게 이런 지식들을 가르쳤다고 전해진다. 니미는 눈, 귀, 코, 인후와 머리에 관한 의과수술(shalakyatantra)을 특수화시켜 수스루타에게 전했다. 그런 그의 지식을 수스루타가 눈의 해부구조와 진화론 체계적이고 열정적으로 기술하였다. 수스루타의 안과학 연구는 그의 개론서 《우타라 탄트라(Uttara tantra)》에 실려 있는데 쌍꺼풀, 안구의 결막, 공막, 각막, 포도막삭, 수정체, 망막, 초자체에 관한 질병을 설명했다. 또 포도막염과 녹내장과 같은 여러 가지의 안질환

32) 아커크네이트 저, 전계서, pp. 54~55.

33) 전계서, pp. 54~55.

34) Sharadini A. Dahanukar 외 저, 전계서, p. 12.

(표 1) 아유르베다의 발달 연대표³⁹⁾



39) Sharadini A. Dahanukar 외 저, 전계서, p. 13.

4. 브라만시대 이후의 아유르베다

기원전 6세기경 탁샤실라(또는 탁실라:지금의 파키스탄 로알핀디 근처)에 대학이 설립되었는데, 이 대학은 현재와 같은 캠퍼스가 있는 대학이 아니라 학자와 제자가 모여서 의견을 교환하고 학술토론을 하는 장소였다. 설립자는 지바카(Jivaka)⁴⁰⁾였는데 그는 마가다(Magadha) 나라의 빔비사라왕의 어의로서 붓다와 제자들의 건강을 책임지는 임무를 맡았다⁴¹⁾.

아유르베다는 붓다시대에 이미 정책에 힘입어 많은 발전을 이루었다. 그 시대는 왕의 건강이 곧 나라의 건강으로 여겨져서 흔히 발생하는 전쟁 중 부상이나 왕 또는 왕족의 건강, 임신, 출산 등이 의학의 중요한 관심사였기 때문에 국가가 의학을 장려했다. 붓다도 모든 생물을 아낀다는 취지에서 이론적인 면과 실제적인 면에서 의학의 연구를 장려하였고 자신의 건강을 유지함에 지바카로부터 많은 도움을 받았다.

기원전 326년에 북인도를 침범한 알렉산더대왕은 이미 그리스의학에 소개되어 있던 인도의학을 높이 평가하여 인도인 의사를 수행원으로 고용하였고 독극물 치료에 관해서도 연구하도록 특별히 명령했다⁴²⁾.

기원전 3세기 북인도를 지배한 아쇼카왕은 불교에 귀의하여 붓다의 가르침에 따라 모든 생명을 존중하였는데, 그 결과로 아유르베다는 발전하였다. 그리고 대외적으로 스리랑카에 사절을 보내 사상과 학문, 의학을 전달하였는데, 스리랑카에는 아직도 원시불교와 의학이 남아 있

다.

포교단이 옮긴 것으로 중앙아시아에서 발견된 4세기경의 보우어(Bower) 기록에 의하면, 종교의 전파와 함께 아유르베다도 주변의 여러 지역에 퍼졌는데 내용으로는 많은 약물에 대한 소개와 마늘의 뛰어난 효능에 대한 설명이 있었다.

그 후 굽타왕조와 마우리왕조 시대에는 붕급이나 녹을 받는 고용의사가 있었으며 약초를 재배했고 병원과 요양소를 세웠다. 또 왕의 허가 없이 의료 행위를 하는 무면허업자는 처벌했다. 이 시기에 유명한 세 권의 의학서적이 등장했는데 7세기경의 《아슈탕가 상그라하(Ashtanga Sangraha)》와 8세기경의 《아슈탕가 흐르다야(Ashtanga Hrdaya)》 그리고 《마다바 니다나(Madhava Nidana)》가 그것이다. 앞의 두 책은 비록 시기적으로는 1세기 가량 차이가 나지만, 모두 차라카와 수스루타의 저술내용을 포함하고 있고, 덧붙여 새로운 질병과 치료법을 첨가하였다. 《마다바 니다나》는 진단에 대한 책이었다⁴³⁾.

어떠한 종류의 학문에 대해서도 배움을 장려한 불교의 영향으로 이 시기에는 불교를 가르치는 진정한 의미의 대학이 설립되었는데 베다학과 역사, 지리, 산스크리트 문학, 시학(詩學), 천문학, 수학, 법률, 철학 등 여러 학문과 아울러 의학을 가르쳤다. 여러 대학 중 가장 유명한 대학은 비하르(Bihar)에 있던 날란다(Nalanda)대학으로 이 대학은 4세기부터 12세기까지 융성했다. 학생들은 각처로부터 모여 들어⁴⁴⁾ 합격률

40) 지바카(Jivaka)는 한자어로 기바(耆婆)로 표기한다.

41) Robert E. Svoboda 저, Ayurveda, London, Arkana Penguin

Books, 1992, p. 10.

42) 전제서, p. 11.

43) Robert E. Svoboda 저, 전제서, pp. 11-12.

44) 의화도는 젊고 영리하고 상류계급(카스트제도에서 브라만, 크샤트리아, 바이사계급)이어야 하고 좋은 성격과 건강한 신체, 높은 지능을 갖추어야 했다. 좋은 기문의 천민계급인 수드라도 입학이 허용되었다.

약 20%의 엄격한 시험을 치러 입학하였고 모든 분야에 걸쳐 자유스럽게 교육을 받을 수 있었으며⁴⁵⁾, 졸업 후 학교에 남아 교육에 종사할 수도 있었다. 학생 중에는 7세기경 인도에 여행한 중국 여행자도 있었다. 한 때는 학생수가 10,000여 명을 헤아리고 가르치는 교수의 수도 1,500여 명이나 되는 대규모를 이루기도 하였다.

아유르베다는 시를 암송하는 스승이 가르쳤고, 학생들은 그것을 암기했다. 스승은 그 과목에 대한 이해의 중요성과 관련된 학과공부의 필요성에 대해 강조하면서 자세히 설명하였다. 이 과정이 끝나면 학생은 지식을 더 넓히기 위해 전문적으로 공부하였다. 외과적 기술을 훈련시키기 위한 높은 수준의 교육이 있어서⁴⁶⁾ 많은 기구들을 능숙하게 사용하여 넓은 범위의 수술이 시행되었다. 인체를 해부하였지만, 얻어진 해부학적 지식은 한계가 있어서 혈액순환은 이해하지 못했다.

기원 후 7세기부터 말라바 해안(Malabar Coast)의 아랍 무역업자들이 인도인과 아랍인들 사이에 과학적, 의학적 지식교환이 이루어지도록 역할을 하였다. 인도인의 사상은 번역되어 아랍 교과서에 첨가되었고, 라제스(Rhazes)와 아비케나(Avicenna)와 같은 10, 11세기경의 훌륭한 아랍의사들은 광범위하게 인도의학 지식을 갖고 있었다. 이런 방법으로 일부의 인도에 관한 지

식도 중세시대의 서방으로 전해졌다. 그러나 고대인도에 대한 대부분의 지식은 18세기 말에 되어서야 처음으로 산스크리트어를 유럽언어로 바꾸는 번역작업에 힘입어 유럽에 전해졌다.

10세기에서 12세기에 걸친 인도문화의 황금기는 회교의 침입으로 종말을 맞았는데 불교는 그 기간동안 의미없이 신성시되어 온 배타종교를 대체하여 발전하였다. 힌두교는 간혹 불교사찰이나 수도원에 대항하여 폭력적 저항을 하기는 하였지만, 다른 한편으로는 자신의 종교부흥을 위해 노력하였다. 그러나 회교도들은 모든 수도원과 대학을 파괴하였고, 도서관을 불살랐다. 그리하여 8세기에 아유르베다가 처음으로 전파된 네팔과 티벳으로 많은 학자와 서적들이 이동하여 현재 약간의 아유르베다 서적들이 티벳어로 옮겨져 보존되어 있다.

인도문화의 격변과 회교의학인 유나니 티비아(Unani tibbia)의 도입에도 불구하고 아유르베다는 이어져왔다. '그리스의'란 뜻의 유나니는 일찍이 복인도를 지배한 페르시아 사산왕조(Sassanian dynasty)때 페르시아어로 옮겨진 아유르베다 교재를 통해 익힌 고대 인도의학과 그리스의학을 접목시켜 아랍의사들이 만들어 낸 의학이었다. 유나니의학은 네 가지 성분-혈액, 흑담즙, 황담즙, 그리고 점액질-을 주장한 갈렌(Galen)의 체액병리학설에 근거한 것이다. 유나니의학은 아유르베다와 많은 공통점을 갖는데, 둘 다 체액이론에 근거하고, 역중요법이며, 성분들의 균형을 유지하고 체내의 저항력을 향상시키기 위해 전일적 개념으로 치료했다. 그런 이유로 두 의학체계간에는 많은 교환이 있었고, 아유르베다에 대해 회교 정복자들은 유나니에 대한 이해와 마찬가지로 우호적이었으며, 13~14세기 경에는 새로운 질병과 증상, 치료법이

45) 학생들은 사심(邪心)을 없애고 금욕생활을 하며, 깨끗하면서도 길고 험거운 사프 란색의 옷을 입고 스승에게 복종하는 생활을 했다. 음력으로 1일, 8일, 15일엔 공부를 하지 않았고, 황혼과 새벽, 천둥과 번개칠 때, 자신이나 친척 또는 자연재해가 발생했거나 나라가 어려움에 처했을 때, 전쟁이나 축제기간에는 공부를 하지 않았다. 또 공동묘지, 움직이는 교통수단 안, 도살장과 같은 장소나 자신의 몸이 청결 치 못할 경우에도 공부를 하면 안되었다.

46) 외과적 교육은 切除(chedya), 切開(bhedya), 搔把(lekhya), 穿刺(vedhya), 探鍼(esya), 摘出(aharya), 刺絡(visravya), 縫合(sivya)의 여덟 과정을 거쳐야 했다.

첨가된 《샤랑가다라 삼히타(Sharangadhara Samhita)》라는 저서가 나오기도 하였다. 또 16세기에는 무굴제국의 황제 악바르(Akbar)의 명에 따라 모든 인도의학 지식을 정리하기도 했다.

유럽에서는 인도의 향료를 음식을 저장하거나, 부패된 음식에서 나는 맛이나 냄새를 가리는데 사용했는데 16~17세기 경에 동쪽으로 교역로가 확보되어 더욱더 인도에 대한 관심이 높아졌다. 예를 들어 세이크 딘 모하메드라는 인도의 마사지사는 18세기 말에서 19세기 초까지 유럽의 휴양지에서 '뛰어난 샴푸의사'로 알려지고, 그의 마사지방법을 '인도식 생체욕(生體浴)과 샴푸예술'이라 불렀는데 그 이유는 인도어의 마사지란 말인 참파나(champana)가 영어로 옮겨질 때 샴푸(shampoo)로 표기되었기 때문이었다(47).

16세기 초반부터 인도의학은 여행자와 무역업자들이 전한 서양의학의 영향을 받았다. 처음에 유럽인들은 열대지방의 질병에 대해 무지했고, 전통의사로부터 고유약제에 대한 지식을 배우고자 했다. 17세기 초 아유르베다에 대해 유럽인들이 쓴 역사적 기록들은 상당히 객관적이었고 인도 고유의 의학에 대해 신뢰성있게 써놓았다. 그러나 17세기 말로 가면서 그들이 점점 강대해지자 인도인과 인도의학에 덜 의존하게 되었다. 유럽에서 의학의 진보가 급격하게 이루어진 18세기에 이르러 대부분의 유럽인이 그 때까지도 전통적 방법을 고수하고 있는 인도의학을 알보게 되었다. 수스루타의 영향을 받아 매우 발달했던 인도의 외과학에 대해 18세기 콜로넬 카이드(Colonel Kyd)나 스코트박사 같은 유럽인들이 감탄을 한 바 있었지만 결국은 서서히

쇠퇴하였다.

인도에서 일어난 '서양화'는 인도식 방법을 포기하고 모든 교육을 영어로 하는 상태에 이르렀고 이같은 현상은 1835년에 인도의 공식언어로 영어를 채택함으로써 더 강화되었다. 그 때 중설된 의학학교는 서양식으로 세워졌다. 또 인도의 국립대학에서 강의되던 아유르베다는 더 이상 교육되지 않았다. 1835년 이전에는 서양의사와 인도의사들은 서로 의학지식을 교류하였으나 그 뒤부터는 서양의학이 정통의학이라 주장하고는 인도의학의 체계를 무시하였다. 그리하여 남아 있는 전통의학은 후대에 전해질 기회조차도 없었고 많은 양의 토착의학의 전문지식이 그 후 수십 년내에 사라졌다.

1835년 이후 인도의학을 위한 공식적 지원이 없어지고 인도의 중산계층과 부유계층도 점차로 유럽의학을 선호하면서 인도의학의 교육은 가족들끼리 제한적으로 이루어지거나 소수의 사람들에게만 행해졌고, 방법도 이미 천년 전부터 행해왔던 방법 그대로 시행되었다. 1912년과 1917년 사이에 많이 발표된 의학법령(Medical Acts)들 중에서는 의사의 등록에 대한 자격규정도 있었는데, 여기에서 전통의사들은 배제되었으며, 등록된 의사도 인도의학을 활용하여 의료행위를 하면 불법으로 간주하였다.

그렇지만 이와 같은 불리한 상황에서도 아유르베다는 전체적으로 현대의학에 많은 공헌을 했다. 19세기에 손상된 코나 귀수술에 대한 세부사항들이 수스루타의 논문에서 독일어로 번역되었다. 피부이식술로서 현대의학 교과서에도 실려 있는 이 수술은 성형외과를 독립된 전문과목으로 발전하게 하였고, 오늘날 전세계의 성형외과 의사들은 수스루타가 성형외과술의 원조라고 생각한다. 19세기 후반까지도 인도에서는 아

47) Robert E. Svoboda 저, 전계서, pp. 12~13.

유르베다 의사들이 백내장과 방광결석에 대한 피부이식과 수술들을 시행해 왔다.

18세기 중반부터 100여 년 동안 아유르베다에 관련된 기관이나 사술자에 대한 후원은 전면 중단되어 20세기초까지 아유르베다를 가르치는 공식적인 기관은 전혀 없는 상태에서 단지 구전(구루 시샤 guru-sisya)에 의존하게 되다가 18세기 말부터 일어난 유럽의 계몽운동 영향으로 인도의 역사, 문화, 그리고 의학에 대한 관심에 큰 변화가 일어났다. 특히 천문학, 수학, 그리고 의학에 대한 산스크리트 저서가 처음으로 유럽어로 번역되었으며, 인도의학에 대한 관심도 다시 커졌다. 인도인이 자국어로 의학을 공부할 수 있도록 의학학교들이 세워졌다.

독립되기 전부터 외세의 지배로부터 국가적 위상을 세우기 위해 정책적 시도가 일어나 인도의학 체계를 발전시키기 위한 많은 계획들이 시행되었다. 1920년대부터 점점 증가한 인도의 국가주의는 인도의학을 장려했고, 적절한 교육과 연구를 위한 시설의 필요성과 현대 서양의학과 연계성을 강조했다. 그에 따라 인도의학을 가르치는 정규대학이 생겨났으며, 동종요법 대학을 표본으로 삼아 서양의학과 비슷하게 교과과정을 갖추었다. 그러므로써 자연스럽게 구전의 교육방식은 교실수업과 시험이라는 교육방법으로 대체되었다.

1947년 독립 당시 57개의 인도의학체제(ISM: Indian Systems of Medicine) 교육기관이 현재는 120개에 이르며, 이 중 아유르베다를 가르치는 대학은 100여 개이고, 졸업 후 박사학위를 수여하는 곳이 24개다. 매년 이들 대학에 입학하는 학생 수는 3,882명이다. 1971년 아유르베다 교육의 균일성과 기준을 세우기 위해 인도의학 중앙협의회(CCIM: centra Council of Indian Medicine)

가 설립되었다. 3년의 학위과정(DAM: Diploma of Ayurvedic Medicine)이 5년반 과정의 학사과정(BAMS: Bachelor of Ayurvedic Medicine & Surgery)으로 바뀌었으며, 현재는 역종요법(Allopathy)과 연계가 잘 되도록 수정되어서 4년반 동안 교육을 받고 1년 동안 인턴과정을 갖는다. 4년반 과정은 1년반씩 3단계로 구분된다. 3년의 대학원 과정은 학사학위를 가진 사람에게만 개방되어 아유르베다 바차스파티(Ayurveda Vachaspati, MD: Doctor of Medicine)라는 의학박사 학위를 수여한다. 또한 2년의 연구과정을 더 밟게 되면 철학박사(PhD: Doctor of Philosophy) 학위를 받는다.

오늘날 인도의학(ISM)에 종사하는 사람은 대략 40만 명 정도이고, 이 중 264,800명이 아유르베다 치료자로 등록되어 있다. 또 이들 중 108,753명만이 공공 교육기관을 통해 교육받아 등록한 의료인들이다.

인도에는 또한 아유르베다, 유나니, 시다(Siddha: 서인도의 타밀지방에서 시행되고 있는 아유르베다의 한 종류) 의학과 관련된 수많은 작은 규모의 제약회사가 있다. 약 13개의 중심되는 회사와 4,769개의 허가받은 군소 제약회사들이 아유르베다 약품을 만들고 있다. 1,349개의 공공병원이 있고, 8,300개의 공공 진료소가 있으며 16,313개의 병상이 있다. 거기에 수많은 개인 의료기관과 간호시설이 있다. 21개에 달하는 대학과 병원에서 아유르베다 약품의 조제사와 약제사를 교육시키고 있는데 입학정원은 858명이다⁴⁸⁾.

그러나 현재 인도에서 아유르베다의 양적 위

48) Jan Van alphen 외 편, Oriental Medicine, London, Serindia Publications, 1995, pp. 99~102.

상은 놀랄만 하지만 국가건강 예산의 4% 미만만이 아유르베다에 쓰여지며 96% 이상은 서양의학에 편중되어 책정돼 있다. 아직 아유르베다 대학의 절반 이상이 기본시설 조차도 갖추지 못하고 있는 실정이며 이와 같은 열악한 환경속에서 대다수의 대학은 아유르베다를 충분히 교육하지 못한 채 졸업생을 배출하고 있다.

또한 졸업 후의 교육과정과 연구과정은 현대 과학의 경향을 모델로 삼은 것으로, 학생들을 현대의학의 잣대로 아유르베다 이론을 이해하도록 교육시켜 결국 현대의학을 받아들이는 것이 더욱 과학적인 것이라고 여기도록 하고 있다. 그러나 많은 아유르베다 학자들은 아유르베다를 연구하기 위해서는 그 자체의 이론적 바탕이 더욱 중요하다고 주장한다.

아유르베다 약리학이나 약물의 조제에서도 많은 문제점에 직면하고 있다. 대표적인 것은 아유르베다 약물의 평가나 표준화 방법이다. 현대의 약리학은 사용되는 약물의 독자적 작용을 위주로 연구를 시도하여 복합적으로 사용되어 조화를 꾀하는 아유르베다 전통의 개념과 대치되고 있다. 약물을 만드는 제조과정에서도 순수하게 전통의 기본원칙들이 적용되는 예는 거의 없다.

의료의 실제에 있어서도 순수 아유르베다와 덜 훈련된 현대의학의 사용 속에서 흔들리고 있다. 순수한 아유르베다 시술자는 주로 나이 많은 세대들이며, 대학을 졸업한 젊은 세대들은 진단과 치료에 현대의학을 사용하는 경향이 높다. 한 예로 1970년대 펀잡(Punjab) 지방과 마이소(Mysore) 지방의 전통의학 시술자들의 연구결과 59예 중 75%에서 사용된 약물들이 항생제와 같은 현대 서양 의약품이었다.

인도는 독립 이후 의회에서 전통약제들의 가

치를 증진시키고 교육과 관행의 표준을 조정해 왔다. 하지만 현대의학의 팽배 속에서 많은 어려움을 겪는 가운데 여러 변화가 시도되고 있고, 또 많은 시행착오를 통해 수천 년의 역사에 뿌리를 두고 내려온 전통의학이 보다 자연적이고 친밀하게 인간생활에 접목될 수 있도록 많은 학자들과 의사들이 노력하고 있다.

오늘날 인도에는 여섯 종류의 의학체계가 공식적으로 인정되고 있는데, 대중요법(현대의 화학요법), 동종요법, 자연요법, 유나니, 시다, 요가 등이다. 이 여섯 가지 의료체계는 환자에 대해 서로 협조적으로 시행되고 있다⁴⁹⁾

아유르베다의 발전과정상 주요한 내용을 연대순으로 묶으면 다음과 같다.

49) Robert E. Svoboda 저, 전제서, pp. 13~14.

(표 2) आयुर्वेदा 발전의 주요 연대표⁵⁰⁾

연도(기원후)	아유르베다에서의 작품	동시대의 중요한 사건
100	아그니베샤 삼히타 (Agnivesha Samhita)의 개정: 차라카	카니쉬카의 인도 지배 디오스코리디즈 -약물학의 개설
200	수스루타 삼히타(Susruta Samhita)의 개정: 나가르주나	사트바하나의 인도 지배 갈렌
400	중국어로 आयुर्वेदा 책을 번역	인도의 굽타 왕조 산스크리트가 최고조에 달함
700	아쉬탕가상그라하(Ashtangasangraha)와 아쉬탕가히리다야(Ashtangahridaya) : 바그바타 날린다에 중국인 순례자들이 의학을 공부하기 위해 방문	북인도에서의 하샤 왕국 남인도에서의 찰루카 왕조
800	마다바 니다나(Madhava Nidana): 페르시아어와 아랍어로 आयुर्वेदा를 번역	출라 왕국
1000	시다요가상그라하 (Siddhayogasangraha): 브린다	대수학의 도입
1100	치키차 사라상그라하 (Chikitsa sarasangraha) 아트레아와 단반타리의 학교에서 치료이론을 편집함: 차크라파니다타	가즈니의 아랍족이 편잡지역에 침입
1200	수스루타 삼히타 (Susruta Samhita)에 대한 주석: 달란(유일한 이용 가능한 주석)	델리 술탄의 설립
1300	단반타리 니간투 (Dhanvantari Nighantu) - आयुर्वेदा의 약물학. 치료에서 수은 함유가 시작됨	
1400	· 샤랑가다라 삼히타 (Sharangadhara Samhita): 샤랑가다라 · 라센드라사라상그라하 (Rasendrasarasangraha): 고팔라크리샤나 · 라센드라친타마니 (Rasendrachintamani): 둔두칸타	무갈족의 인도 침입

50) Sharadini A. Dahanukar 외 저, 전제서, pp. 17~21.

<p>1500</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 라사라트나카라(Rasaratnakara) : 닛트야나타 · 라사코우무디(Rasakoumudi): 마다바 · 라사프라디파-치료제로 쓰기 위한광물질의 제조를 기술함 	<p>르네상스의 시작 (코페르니쿠스)</p>
<p>1600</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 바바 프라카샤(Bhava prakasha) :바바 미슈라 · 피랑가로가(Phirangaroga)의 기술과 치료: आयुर्वेदा 원전에서최초의 성병들 	<ul style="list-style-type: none"> · 인도의 무갈지배 · 서구에서의 르네상스연금술에서 의학으로흐르는 화학의 강조 · 인체 해부학의 연구가 시작됨
<p>1700</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 치키차라트나발리(Chikitsaratnavali): 카비찬드라 · आयुर्वेदा 프라카샤 (Ayurveda Prakasha): 마드하바우파드야야 	<ul style="list-style-type: none"> · 무갈지배 · 의학에서 순환이론에대한 논쟁방법의 시작 (데카르트, 하비)
<p>1800</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 바이샤자라트나발리 (Bhaishajaratnavali): 고빈다다사 - 신장과 뇌질환의 치료를 위한단체 	<ul style="list-style-type: none"> · 무갈제국의 쇠퇴 · 인도에 서구의 영향이 시작 · 의학에서 병리해부학의 시작 · 진화론(다윈)
<p>1800-1830</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 최초의 산스크리트어로 된 आयुर्वेदा 사전 바이다야카샤브다신두 (Vaidyakashabdasinghu): 우메사찬드라 굽타 아리아족의 의학적 과학에 대한 역사 탐구 시작: 바가와트 신지 마하라자 	<ul style="list-style-type: none"> · 동종요법 시작 · 화학과 물리학의 중대발전 (하네만, 라플라스)
<p>1830-1860</p>		<ul style="list-style-type: none"> · 인도에서 정치적 안정 · 마취가스의 발견 · 경험적 방법론의 시작
<p>1860-1870</p>	<ul style="list-style-type: none"> · आयुर्वेदा약 제조의 시작: -잔두 제약학: 잔두 비트랄지 바트 -라사살라 아우사다슈라마: 지바라마 칼리다스 -आयुर्वेदाशुलामा: 강가다라사스트리 구네 	<ul style="list-style-type: none"> · 영국의 인도지배 · 질병의 원인으로 세균론 · 파스퇴르소독법의 인식 (파스퇴르)

<p>1860-1870</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 아유르베다약 제조의 시작: -잔두 제약학: 잔두 비트랄지 바트 -라사살라 아우사다슈라마: 지바라마 칼리다스 -아유르베다슈라마: 강가다라샤스트리 구네 	<ul style="list-style-type: none"> · 영국의 인도지배 · 질병의 원인으로 세균론 · 파스퇴르소독법의 인식 (파스퇴르)
<p>1870-1900</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 지역적인 언어로 아유르베다를 보급하려는 노력 -벵갈지역에서 아유르베다 잡지 출간: 강가 프라사드 쉐 -마라시에서 차라카 삼히타를 번역: 상카 다지 샤스트리 파데 · 아유르베다를 위한 모임 형성 -인도의 아유르베다회: 상카 다지 샤스트리 파데 -아유르베다 대학: 강가다라 샤스트리 구네 · 아유르베다의 홍보를 위한 월간지발간: -비샤그 빌라사(BhishagVilasa) -강가다라 샤스트리 구네. 	<ul style="list-style-type: none"> · 염색법의 발달 · 미세기관의 인식 · 예방접종의 소개 · 방사능 발견



III. 고대 아유르베다의 체계

아유르베다는 우주와 인간을 상호 연관지어서 고찰하는 의학체계이며, 인도에서 시작되고 인도에서 폭 넓게 응용되고 있다. '아유르베다(Ayurveda)'라는 말은 '생활의 과학'이라는 뜻의 산스크리트어이다. 아유(Ayu)는 '삶', 또는 '일상 생활'을 의미하며, 베다(Veda)는 '앎'이라는 뜻이다⁵¹⁾.

3000여년 전에 기술된 생활과학인 아유르베다는 의학의 실천을 자세히 묘사했다. 의사는 진단에 있어서 치료법을 정하기 전에 몇 개의 기본요소를 갖는다. 아유르베다의 목적은 현대 의학과 마찬가지로 인생의 질을 향상시키고 인생을 보다 더 확충시키는 데에 있다.

아유르베다는 종교예식에서 발전한 과학으로 질병의 치료법을 제외하고는 건강한 인간의 항상성을 유지하고 증진시키는 것을 강조한다. 아유르베다는 건강이란 "건전한 몸과 감각 그리고 마음"이라고 정의한다. 그래서 몸(Sharira), 정신(Manas), 영혼(Atma)은 건강을 유지하는데 똑같이 중요한 "생의 삼각대"이다⁵²⁾.

아유르베다에서는 건강을 유지 또는 증진하는 데에 자신의 체질적 특성에 근거하여 여러 요소들을 조화롭게 하도록 힘쓰라고 강조한다. 아유르베다는 단지 약만을 쓰는 과학이 아니다. 오히려 일상의 규칙성과 계절적 식이요법으로 좋은 육체적, 정신적 건강을 얻는다고 강조한다.

아유르베다, 요가, 그리고 탄트라라는 인도에서 수십 세기동안 시행되어 온 삶의 지점이요, 시행방법들이다. 그것들은 모두 베다와 우파니샤드의 경전들에 언급되어 있는데, 요가는 신성(神性), 즉 진리와의 결합을 가르치며, 탄트라는

진리와의 궁극적인 결합을 가능케 하는 에너지 조절에 대한 가장 직접적인 방법을 제시한다. 여기에 비해 아유르베다는 생활의 과학이라고 볼 수 있다.

이 세 가지 가르침의 목적은 인간으로 하여금 활력을 얻고 수명을 연장하며, 결국 깨달음에 이르도록 하려는 데 있다. 요가와 탄트라의 목적은 인간을 자유롭게 하는 데 있으나, 소수의 뛰어난 사람들만이 이 방법들을 통해서 궁극적인 목표에 도달할 수 있다. 그러나 아유르베다에서 추구하는 건강과 장수는 어느 누구에게나 가능하다.

인간의 영적 진화에 있어서 아유르베다는 그 기초이고, 요가는 그 몸이며, 탄트라는 그 머리라고 할 수 있다. 따라서, 요가와 탄트라의 수행을 제대로 하기 위해서는 우선 아유르베다를 이해할 필요가 있다. 이처럼 아유르베다와 요가와 탄트라는 삶에 있어서 상호의존적인 삼위일체의 관계물 이루고 있으며, 셋 중 어느 하나가 빠져서도 안된다. 육체와 마음⁵³⁾과 의식⁵⁴⁾의 건강은 일상생활 속에서 어떻게 이 셋을 잘 이해하고 실행하느냐에 달려 있다⁵⁵⁾.

다음에 아유르베다를 내용에 따라 해부학, 생리학, 병리학, 진단학, 치료법, 섭생, 양생, 임상으로 나누어 정리해 보았다.

1. 해부학

해부학에는 인체를 구성하는 구조물이나 형

51) 바산트 레드 저, 전계서, p. 21.

52) Sharadini A. Dahanukar 외 저, 전계서, pp. 38~39.

53) 마음이란 합리적인 지성의 작용을 가리킨다. (原註)

54) 의식이란 신성(神性)과 직접적인 관계에 있는 영혼의 직관적 작용을 가리킨다.

55) 바산트 레드 저, 전계서, p. 22.

상과, 피부표면에 존재하며 생체활동에 많은 영향을 끼치는 급소(마르마포인트), 인체의 구성에 있어서 기본이 되는 조직(다투)⁵⁶⁾, 각종 영양물과 노폐물 및 구성물질의 이동통로인 혈관과 수관(스로타)⁵⁷⁾ 등이 포함된다.

(1) 인체의 구성

아유르베다는 우주와 인간에 대한 명확하고 자세한 관찰을 통해 이루어진 학문적 특성을 갖는다. 그러한 바탕에서 수없이 많은 경험이 축적되어 온 까닭에 다른 분야보다도 외과학 분야에서 괄목할 만한 업적을 이루기도 했다. 서양 의학이 본격적으로 발달하기 시작한 18세기에 인도의학이 영어나 독일어로 번역되는 과정에서 적지 않은 아유르베다의 의학적 지식이 현대 외과학 발달에 기여하기도 하였는데 특히 성형의 과학에서 그와 같은 경향이 두드러졌다.

고대에 인도에서 정확한 외과학 지식을 갖고자 하는 사람은 몸의 모든 부분을 관찰했다. 권위있는 교재의 학습과 병행되어진 관찰은 주로 시신의 해부를 통해 이루어졌다. 해부용 시신은 다음과 같은 나름대로의 방법으로 선택, 처리를 하였다.

해부를 하기 위해서는 손상이 없고 중독이나 만성질병에 의해 사망하지 않았고, 100세 이하이며 장내의 내용물을 제거한 해부용 시신을 선택한다. 시신을 풀(grass)로 감싸서 천천히 흐르는 강물의 어두운 부분에다 우리 속에 넣어서 담구어 둔다. 7일 밤이 지나서 시신을 솔로 문지르면 해부에 적절하게 부패가 된다. 이렇게 하면 매우 작은 영혼을 제외하고는 인체의 내외부

물 모두 관찰할 수 있다.

아유르베다에서는 인체를 여섯 부분 즉 사지와 몸체, 그리고 머리로 이루어졌다고 보았다. 기관들은 코와 같이 하나인 것, 눈과 같이 짝인 것이 있다.

다음은 그들이 파악한 인체의 구성요소들이다.⁵⁸⁾

피부(Skin)-7겹

내막(Internal lining membrane)-7개

주조직(Main tissue)-7개

정맥(Vein)-700개

급소(marma point)-107개

동맥(Artery)-24개

체액(Humour)-3종류

배설물(Excreta)-3종류

고형기관(Solid organs)-간, 비장, 폐, 신장 등 속이 빈 기관(Hollow organ)-7종류 (바타⁵⁹⁾, 피타⁶⁰⁾, 카파⁶¹⁾를 위한 기관과 혈액, 위장, 장, 방광 등의 기관 여성에 있어서는 8번째인 자궁도 있다.)

근육(muscles)-500개 (각 지(肢)에 100개씩, 체간에 66개, 머리와 목에 34개; 여성의 경우 20개가 더 있는데 가슴에 5개씩 10개, 질(vagina)에 4개(내부에 2개, 입구에 2개), 자궁 입구에 3개, 정액과 난자를 만나게 하는 근육 3개가 그것이다.)

인대(Ligament)-900개 (각 지(肢)에 150개, 체간에 230개, 머리와 목에 70개가 있다.)

인대는 4가지의 형태가 있는데 모든 사지와

58) G. D. Singal 外 지, 전계서, pp. 20-22.

59) 바타(VATA)는 丸山 博 지, 전계서, p. 151. 에서 체풍소(體風素)로 한역(漢譯)했으나 여기서는 발음 그대로 바타로 표기했음.

60) 피타(PITTA)는 전계서, p. 151. 에서 담즙소(膽汁素)로 한역했으나 여기서는 발음 그대로 피타로 표기했음.

61) 카파(KAPHA)는 전계서, p. 151. 에서 점액소(黏液素)로 한역했으나 여기서는 발음 그대로 카파로 표기했음.

56) 다투(DHATU)는 丸山 博 지, 전계서, p. 151. 에 의거, 조직(組織)으로 바꾸었음.

57) 스토타(SROTA)를 丸山 博 지, 전계서, p. 195. 에 의거, 수관(輸管)으로 바꾸었음.

관절에 있는 가지형과 건(腱)을 싸고 있는 원형, 위와 방광의 출구에 있는 관통형, 등과 허리에 있는 편평형 등이 있다.

모든 관절은 인대에 의해 지지되므로 인대의 손상은 뼈의 손상보다도 움직임에 더욱 장애를 주게 된다.

뼈(Bone)-300개 (사지에 120개, 체간에 117개, 목 위로 63개이다.)

다리에 각 30개-각 발가락에 3개씩 15개와 발과 발목에 10개, 뒤꿈치에 1개, 종아리에 2개, 그리고 무릎과 허벅지에 1개씩이다.

팔도 같은 배열이다.

체간의 117개의 뼈를 보면 골반엔 5개, 옆구리에 각각 36개씩 72개, 등에 30개, 가슴에 8개, 견갑골에 2개가 있다.

목위의 63개는 목에 9개, 기관에 4개, 턱에 2개, 치아 32개, 코에 3개, 구개에 1개, 뺨에 각 1개씩 2개와 측두에 각 1개씩 2개, 귀에 각 1개씩 2개와 두개골에 6개가 있다.

뼈는 신체의 구조를 형성하고 살(肉)은 뼈에 부착되어 있다. 뼈의 형태는 편평한 것(골반), 연골(귀), 뿔모양(가슴), 관상(팔, 다리), 그리고 치아의 다섯 형태로 이루어져 있다.

관절(Joint)-210개 (관절은 사지와 하악골처럼 움직일 수 있는 것과 나머지의 다른 관절처럼 움직일 수 없는 것의 두 종류가 있다. 사지에 68개, 체간에 59개, 목 윗부분에 83개이다.)

각 다리는 17개의 관절이 있는데 엄지발가락에 2개, 나머지 발가락은 3개로 총 12개, 무릎과 발목, 엉덩이에 각 1개씩이다.

팔도 다리와 같다.

체간에는 엉덩이 주위에 3개, 척추에 24개, 척추의 측면에 24개, 그리고 가슴에 8개가 있다.

목 윗부분은 목에 8개, 인후에 3개, 기관에

18개, 치근(齒根)에 32개, 후골(喉骨:Adam's apple)과 코에 각각 1개, 안검에 2개, 양뺨에 각 1개씩 2개, 두 귀에 각 1개씩 2개, 측두에 각각 1개, 턱에 2개, 눈썹 위에 각 1개씩 2개, 측두위에 각각 1개, 두개골에 5개, 이마에 1개가 있다.

관절은 다음 8가지의 형태가 있다.

접번(蝶番(hinge))관절 -무릎

구(球)와 와(窩(ball-and-socket))로 이루어진 관절 -둔부

연골로 연결된 관절 -골반

활차(滑叉(glide))관절 -목

툽니 모양의 관절 -두개골

접번/활차 관절 -하악골

환형(環型)관절 -인후, 기관

조개(shell)양(樣) 관절 -귀

구(窟)-9개 (귀, 눈, 코의 각 2개씩과 입, 요도 구, 항문의 각 1개, 여성은 3개가 더 있는데 유방에 2개와 생리를 위한 1개가 있다.)

건(腱)-16개의 군(群) (발, 손, 목 등에 있다.)

그물막(Membrane network)-손목과 발목을 싸고 있다.

브러쉬양(樣)의 체모-6개 (손과 발에 각 2개, 그리고 목, 음부에 각 1개씩 있다.)

근육 다발(muscular bundle)-4개 (척추의 양측으로 천부와 심부에 각 2개씩 있다.)

접합선-7개 (두개골에 5개, 혀 밑과 음경 밑에 각 1개가 있다.)

뼈의 접합-14개 (사지와 두개골, 仙骨에 있다.)

골단(骨端)-14개

수액의 통로-20개 (남자의 정자통로와 여자의 난자통로 2개씩, 그리고 소변 등과 같은 것들의 통로 18개가 있다.)

장관-2개 (소장과 대장이 있다.)

(2) 마르마포인트(MARMAPOINT 患所 또는 孔穴)

마르마가 최초로 기재된 것은 <아타르바베 다>이다. 마르마에 대한 지식은 전쟁을 수행할 때 적을 살상하고 아군을 지키려는 목적에서 처음으로 이용하게 되었다. 그후 외과의사들의 훈련에 필수적인 것이 되었는데 왜냐하면 이러한 곳을 손상시키면 죽음이나 영속적 기능장애를 초래하였기 때문이었다. 마르마는 근육, 정맥, 인대, 뼈, 관절 등이 결합하여 생긴 급소로서 마사지기술이 발달함에 따라 마르마포인트를 통해 내부장기를 자극하여 치료의 목적을 달성할 수 있을 만큼 발전하게 되었다⁶²⁾.

마르마는 생체구조물 바로 아래의 한 지점이다. 이들 중 몇몇은 한의학의 경혈(經穴)과 일치하고 다른 것들도 아주 근접한다. 외상에 의하거나 대사 불균형 등으로 마르마에 손상이 심하면 치명적인 결과를 가져올 수 있다⁶³⁾. 마르마는 기원장소나 구성하고 있는 조직, 장애를 당했을 때의 효과 등으로 분류되며 앙그리(angri)라 불리는 단위장(單位長(橫指로 표현됨))으로 위치나 크기가 설명되어 있다. 또 마르마는 피부표면에 존재하는데 의식과 밀접하게 결합되어 있다고 아유르베다는 여긴다. 그래서 명상과 같은 정신적 작용에 의해서 마르마는 활성화된다⁶⁴⁾.

수스루타는 근육, 혈관, 인대, 신경, 뼈, 관절 등의 구조물과 국소적 위치, 각도, 상처의 결과 등에 기초를 두어 107 마르마를 분류했다. 이곳이 손상되면 바타를 악화시켜 영양을 공급하는 관이 막힌다. 통증, 질투거림, 손혈(損血), 단기

(短氣), 졸도 등이 발생하고 심한 경우 사망에 까지 이르게 된다⁶⁵⁾.

107곳의 마르마는 사지의 각각에 11곳씩 44곳, 가슴과 복부에 12곳, 등에 14곳, 머리와 목에 37곳이 있다. 이들 중 11곳은 근육에, 41곳은 혈관에, 27곳은 인대에, 8곳은 뼈에, 20곳은 관절에 분포한다⁶⁶⁾.

또 다칠 경우 19곳은 즉사하고, 33곳은 시간이 조금 지나면 곧 사망하며 3곳은 화살이나 총탄과 같은 이물질에 손상받아 그것을 제거하면 사망케 되며, 44곳은 후유증이 남아 무력하게 되고, 8곳은 통증을 유발한다⁶⁷⁾. 따라서 외과의사는 이물질에 따른 손상이 있을 경우 그것을 제거하는 데에도 상당한 주의를 기울여야 한다.

마르마의 크기는 부위에 따라 달라서 심장이나 목부분과 같이 손바닥만한 것도 있고 그보다 작은 것도 있지만 대개는 손가락 두께의 절반 정도다.

(표 3) 마르마의 구조에 의한 분류⁶⁸⁾

수스루타(Susruta)에 의한 분류	근육 (Mamsa Marman)	11
	혈맥 (Sira Marman)	41
	인대 (Snayu Marman)	27
	관절 (Sandhi Marman)	20
	골 (Asthi Marman)	8
	합계	107
바그바타(Vagbhata)에 의한 분류	근육 (Mamsa Marman)	11
	혈맥 (Sira Marman)	37
	인대 (Snayu Marman)	23
	관절 (Sandhi Marman)	20
	골 (Asthi Marman)	8
	혈관 (Dhamani Marman)	8
합계	107	

62) 上馬場和夫 저, なぜ人は 病氣になるのか, 東京, (有) 出帆新社, 1995, pp. 157~158.

63) Robert E. Svoboda 저, 전계서, pp. 64~65.

64) 上馬場和夫 저, 전계서, p. 158.

65) G. D. Singal 외 저, 전계서, p. 22.

66) 전계서, p. 22.

67) 전계서, p. 22.

68) 上馬場和夫 저, 전계서, p. 157.

(표 4) 마르마의 손상에 따른 분류⁶⁹⁾

마르마가 손상되면 출현하는 증상에 의한 분류	개수
卽死하는 곳(Sadyaha Pranahara)	19
곧 死亡(Kalantara Pranahara)	33
화살이나 총탄에 맞으면 死亡(Vishatyaghnakara)	3
痛症이 심한 장소(Rujakara)	8
持續的인 機能障의 장소(Vikalatvakara)	44
합계	107

비록 마르마의 지식을 실질적으로 적용하는 것이 현대의 인도에서는 대부분 사라졌지만 케랄라(Kerala)의 남쪽주에서는 칼라리빠야타(Kalaripayatta)로 알려진 무술에 아직도 남아 있다. A.D 12세기 경부터 전해오는 최근 형태의 칼라리빠야타는 필립 자릴리(Phillip Zarrilli)교수 말에 의하면⁷⁰⁾ 하타(hatha)요가와 비슷하게 우선적으로 육체적 운동을 통해 육체조절 뿐 아니라 내적으로 좀 더 미묘한 측면을 발견하도록 한다. 따라서 칼라리빠야타는 다누르베다(Dhanur Veda: 전쟁학), 아우르베다, 전통요법 등과 관련된다. 칼라리빠야타의 대가들은 군사 훈련에 있어서 160~220개의 마르마를 찾아낸다. 107개의 마르마는 치료에 이용한다. 칼라리빠야타에서는 인체를 세 가지 물체가 복잡하게 얽혀 짜여진 것으로 본다. 즉 변화가 많은 액체(조직과 노폐물 포함), 비교적 변화가 적은 근육, 뼈, 마르마포인트 그리고 나디(nadi)와 차크라를 가진 미묘한 물체 등이다. 이들 물체들은 분리된 것이 아니지만 하나의 구조물 안에서 독특한 기능을 하기 때문에 그렇게 취급한다.

칼라리빠야타에 의하면, 마르마가 손상되면 그 지점과 연관된 나디(nadi)⁷¹⁾가 차단되어 프라

나(prana)⁷²⁾의 흐름과 바타(프라나의 노폐물)의 흐름을 차단한다. 1인치 정도의 조직점투로도 치명적인 손상을 입는다. 이런 손상 후 바로 도움이 되는 것은 몸의 반대쪽에서 마르마를 때리거나 손바닥으로 쳐서 프라나를 움직이게 하는 것이다. 이러한 반대편에서 치는 행위는 일정시간 안에 시행해야 하며, 곧바로 손상당한 도사의 불균형을 치료해야만 한다. 차크라와 비슷하게 마르마는 항상 존재하지 않는다는 점에서 실질적인 구조물이 아니다.

한편 마르마는 의식과 인체가 활발히 교류하고 있는 '포인트'로서 정유(精油:essential oil)나 기름을 바르는 등의 작업을 통해 의식변화를 유도하여 생체균형을 맞추는 마르마요법이 행해진다. 특히 바타를 조정하는 효능이 탁월한 것으로 알려져 있다. 여러 곳의 마르마 중 한의학 경혈로는 인당혈(印堂穴)에 해당하는 스타파니 마르마(sthapani marma)와 전중혈(膻中穴)에 해당하는 흐르다야 마르마(hrdaya marma), 신결혈(神闕穴) 부위에 해당하는 바스티 마르마(bastimarma)는 마르마요법이나 오일마사지에 있어서 특히 중요한 곳이다⁷³⁾.

자릴리교수는 몸에 프라나가 있음으로써 마르마가 존재한다고 강조한다. 즉 시체에는 마르마가 없다. 그리고 어떤 마르마는 프라나가 실질적으로 움직일 때만 활성화된다. 죽음이나 마르마의 손상이나 장애는 마르마가 공격받았을 때만 발생한다. 마르마를 통한 프라나의 이동은 음력 날짜에 의해 조절된다.

며 프라나(生氣)가 흐르는 통로로 한의학의 經絡에 해당한다.

72) 프라나(PRANA)는 활력(活力), 생기(生氣), 感覺(感覺)(元義範 저, 印度哲學思想, 서울, 集文堂, 1994, p. 178.) 등의 뜻으로 여러 狀況에 따라 다양하게 옮겨지나 여기서는 발음 그대로 표기하였음.

73) 上馬場和夫 저, 전계서, p. 161.

69) 上馬場和夫 저, 전계서, p. 50.

70) Robert E. Svoboda 저, 전계서, pp. 64~66.

71) 나디(nadi)는 인체 내에 약 72,000개가 존재한다고 하

(丑 5)

〈頭部〉

名稱과 場所	크기 Angri 數	位置	構成 成分	障礙일 때의 症狀	效能	각 부위와 유사한 한의학의 經穴
비두라 Vidhura	1/2A . 2	頸에서 左右의 귀 아래	腱	永續的 機能障礙, 雜聽		翳風(三焦)
파나 Phana	1/2A . 2	顔面에서 鼻翼의 左右	血管	永續的 機能障礙, 臭覺障礙		上迎香(奇)
아판가 Apanga	1/2A . 2	顔面에서 眼의 外側緣	血管	永續的 機能障礙, 視力障礙		瞳子膠(膽)
아바르타 Avara	1/2A . 2	顔面에서 눈썹의 上外側 部	關節	永續的 機能障礙, 視力障礙		絲竹空(三焦)
상카 Shankha	2A. 2	귀와 아판가의 중앙부	骨	急死	大腸 조절	懸顛(膽), 頭維(胃)
우트크세파 Utkshepa	1/2A . 2	頭部 Shankha Marma의 上部	靱帶	異物을 除去하면 急死	大腸 조절	頷厭(膽)
스타파니 Sthapani	1/2A . 1	兩側 눈썹의 中央 Head marman	血管		오일(oil)로 神 經 조절 기능	印堂(奇), 腋中(奇)
쉬링가타카 Shringataka	4A. 4	上·下顎部 正中	血管	急死	神經系 조절	承鬚(任), 人中 (督), 素膠(督)
시만타리니 아 Simanta Linear	5	頭骸骨의 關節	關節	서서히 死亡	神經系 조절	百會(督)
아디파티 Adhipati	1/2A . 1	頭頂部	關節	急死	心과 神經系 조절	

〈手足〉

名稱과 場所	크기 Angri 數	位置	構成 成分	障礙일 때의 症狀	效能	각 부위와 유사한 한의학의 經穴
탈라르다야 Talahrdaya	1/2A . 4	兩手掌과 足底에서 手掌과 足底의 中央	筋肉	서서히 死亡	肺 자극	勞宮(心包), 傍 勞宮(奇), 足心 (奇)
크쉬프라 Kshipra	1/2A . 4	兩手足에서 親指(趾)와 示指 (趾)의 中央	腱	서서히 死亡	心臟 자극	八邪(奇), 八風 (奇)

名稱과 場所	크기 Angri 數	位置	構成 成分	障礙일 때의 症狀	效能	各 부위와 유사한 한의학의 經穴
쿠르차 Kurcha	4A.4	兩手掌과 足底 kshipra Marman 부터1) 2A 上方에서 親指的 根元	腱	永續的 機能障礙 痛症과 震戰	足底의 것은 알로차카 피타 조절	合谷(大腸), 陷谷(胃)
쿠르차쉬라 Kurchashira	1A.4	兩手掌과 足底1) 手首의 바로 아래2) gulpha Marma의 아래에서 발톱의 중앙	腱	痛症		丘墟(膽), 照海(腎)
마니반다 Manibandha	2A.2	兩手の 手首關節	關節	痛症		大陵(心包), 陽地(三焦)
굴파 Gulpha	2A.2	兩足の 足首關節	關節	痛症		崑崙(膀胱)
인드라 바스티 Indrabasti	1/2A .4	左足の 前腕 中央과 종아리의 中央	筋肉	貧血, 서서히 死亡	소회력(아그니)와 小腸 자극	孔巖(肺), 承山(膀胱)
쿠르파라 Kurpara	3A.2	兩手の 肘關節	關節	永續的 機能障礙	肝臟과 脾臟 자극	尺澤(肺), 曲澤(心包)
자누 Janu	3A.2	兩足の 膝關節	關節	永續的 機能障礙	肝臟과 脾臟 자극	鶴頂(奇)
아니 Ani	1/2A .4	上指와 大腿部 Kurpara와 Janu의 3A. 上方	腱	永續的 機能障礙, 大腿部の 腫脹		梁丘(胃), 手五里(大腸), 肘骨(大腸)
우르비 Urvi	1A.4	上腕과 大腿의 中央	血管	永續的 機能障礙, 大腿筋肉的 萎縮 빈혈	우디카 바하 수관을 자극	箕門(脾), 天府(肺)?
로히타크샤 Lohitaksha	1/2A .4	上腕과 下肢가 붙은 뿌리	血管	永續的 機能障礙, 失血에 의한 麻痺		衝門(脾), 中府(肺)
카크샤다라 Kakshadhar a	1A.2	前腕과 Lohitaksha에서 1) 2A. 上方	韌帶	永續的 機能障礙		周榮(脾)
비타파 Vitapa	1A.2	前腹壁 Lotitaksha의 2A. 아래, 陰囊의 根元		永續的 機能障礙, 임포텐스		中極(任)? 橫骨(腎)?

〈腹部〉

名稱과 場所	크기 Angri 數	位置	構成 成分	障礙일 때의 症狀	效能	각 부위와 유사한 한의학의 經穴
구다 Guda	4A.1	肛門周圍	筋肉	急死	사하스라라 차크라 조절 泌尿生殖器 자극	周(任), 提肛 (任), 列缺(肺), 痔根(任), 承肛 (任), 石門(任), 關元(任), 中極 (任), 神闕(任)
바스티 Basti	4A.1	恥骨結合과 臍의 中央部 Basti marman	靱帶	急死	카파 조절	(任), 石門(任), 關元(任), 中極 (任), 神闕(任)
나비 Nabhi	4A.1	臍周圍	靱帶	急死	小腸과 파차 카피타 조절	(任), 神闕(任)

〈胸部〉

名稱과 場所	크기 Angri 數	位置	構成 成分	障礙일 때의 症狀	效能	각 부위와 유사한 한의학의 經穴
호르다야 Hridaya	4A.1	胸骨의 中央 Chest marman	血管	急死	사다카 피타, 비야나풍 조절	膻中(任)
스타나물라 Stanamoola	2A.2	乳首의 아래	血管	서서히 死亡		天池(心包)
스타나로히 타 Stanarohita	1/2A .2	胸部에서 Stanamoola의 2A. 上方	筋肉	서서히 死亡		天谿(脾)
아파스탐바 Apasthamb ha	1/2A .2	乳首와 鎖骨의 中央	血管	서서히 死亡		屋翳(胃)
아팔라파 Apalapa	1/2A .2	胸 Stanarohitad의 側面	血管	서서히 死亡		極泉(心), 輓筋 (膽)

〈頸部〉

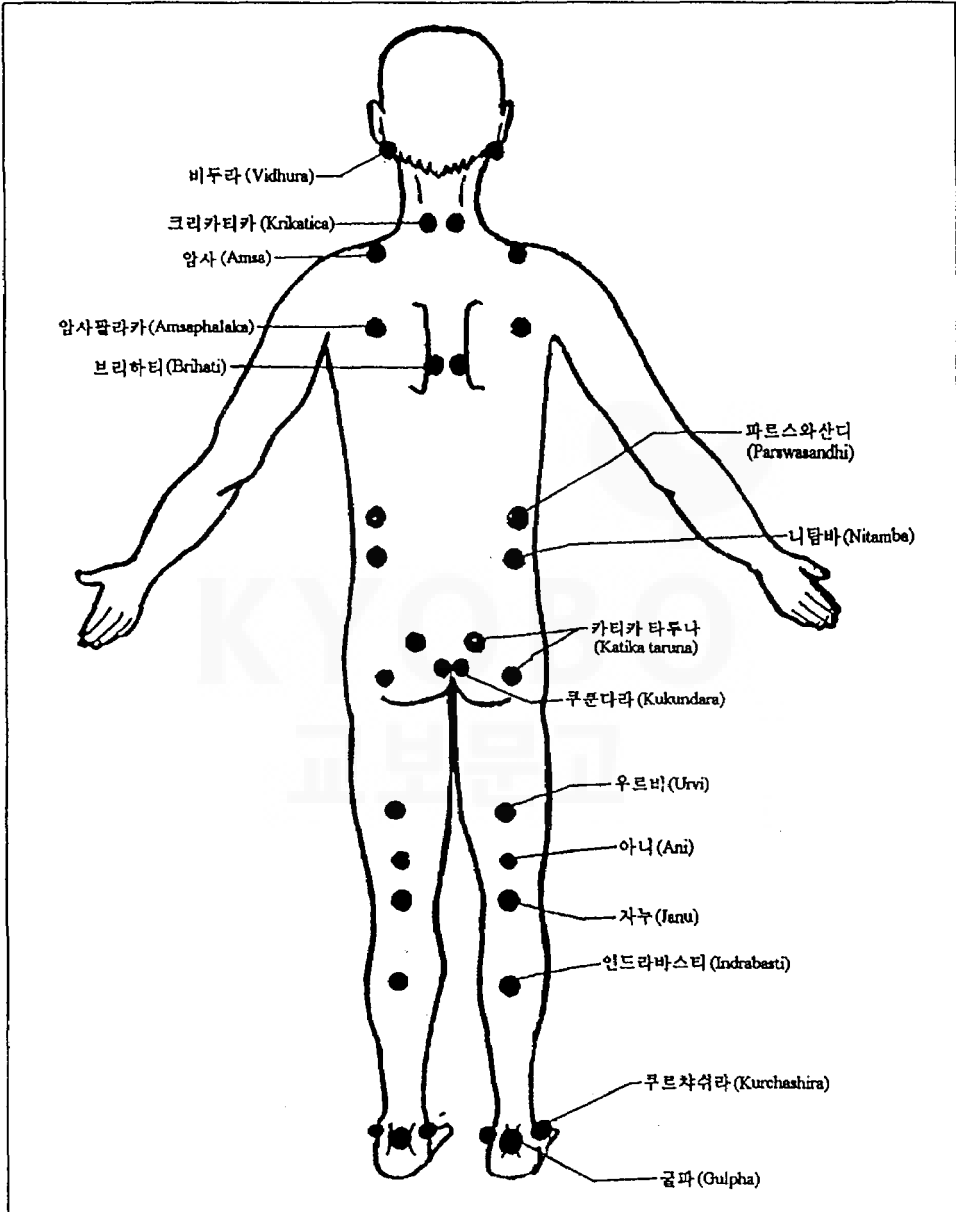
名稱과 場所	크기 Angri 數	位置	構成 成分	障礙일 때의 症狀	效能	각 부위와 유사한 한의학의 經穴
만야 Manya	4A.2	頸	血管	永續的 機能障礙	血液循環 조 절	人迎(胃), 水突 (胃), 扶突(大 腸)

名稱과 場所	크기 Angri 數	位置	構成 成分	障礙일 때의 症狀	效能	각 부위와 유사한 한의학의 經穴
닐라 Neela	4A.2	頸	血管	永續的 機能障礙		
시라마트루 카 SiraMatruka	4A.8	頸	血管	急死		?
크리카티카 Krikatica	1/2A .2	頸	關節	永續的 機能障礙		大序(膀胱)?

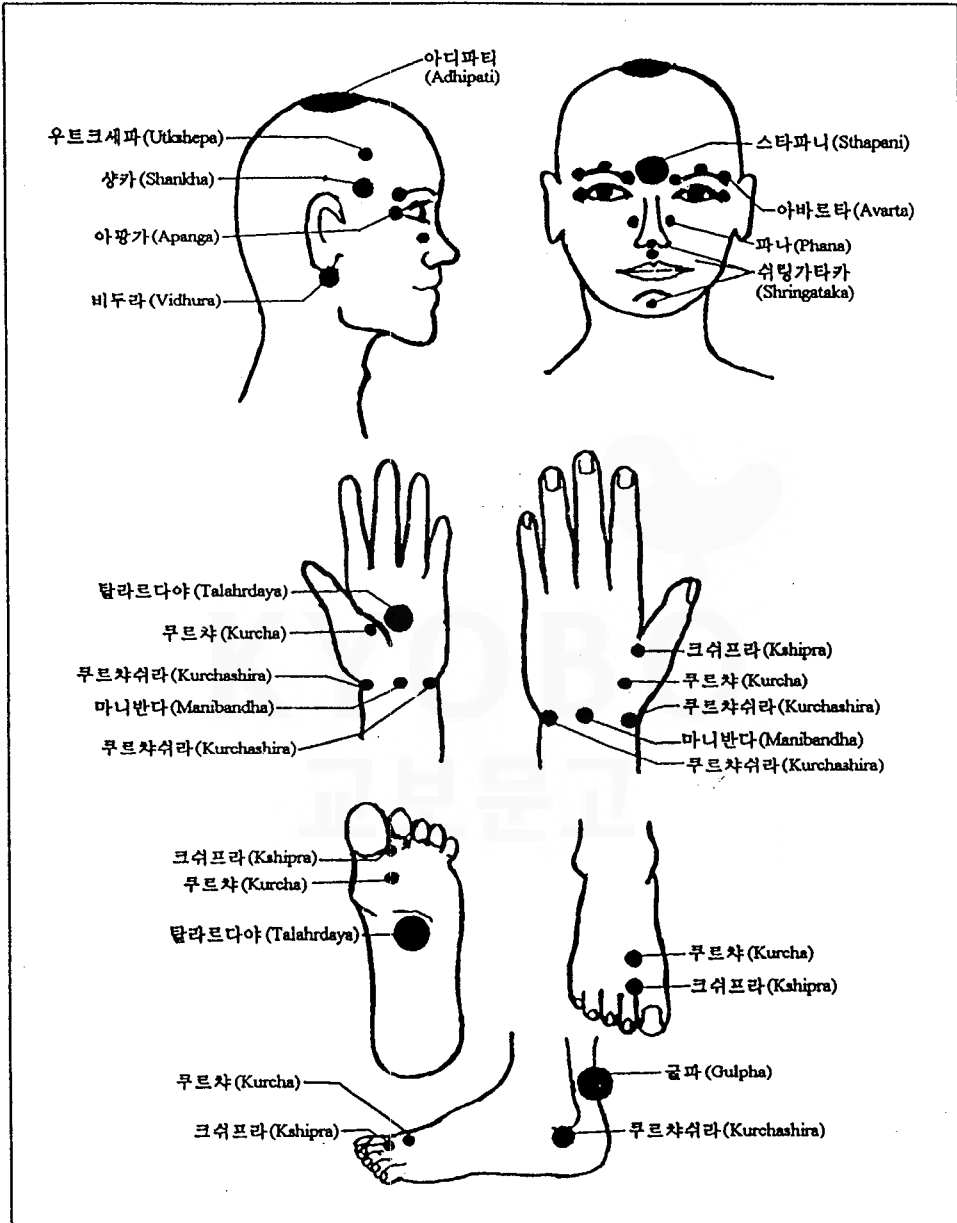
〈背部〉

名稱과 場所	크기 Angri 數	位置	構成 成分	障礙일 때의 症狀	效能	각 부위와 유사한 한의학의 經穴
카티카티루 나 Katikatarun a	1/2A .2	臀部の 中央	骨	서서히 死亡	脂肪組織 조절	環跳(膽), 秩邊(膀胱), 胞膏(膀胱)?
쿠쿤다라 Kukundara	1/2A .2	背部에서 左右의 後上 腸骨 棘	關節	永續的 機能障礙	아지나차크라 조절	小腸輸(膀胱)?, 膀胱膏(膀胱)
니탐바 Nitamba	1/2A .2	背部 Kukundara의 4A. 上 外 側	骨	서서히 死亡		志室(膀胱)
파르스외산 디 Parswasand hi	1/2A .2	背部 Nitamba의 2A. 上	血管	서서히 死亡		京門(膽)
브리하티 Brihati	1/2A .2	肩甲骨 上端부터 2A. 아래에 서 肩骨側	血管	서서히 死亡	비슈다차크라 조절	膏膏(膀胱)
암사팔라카 Amsaphalak a	1/2A .2	肩甲骨에서 Brihati上部	骨	永續的 機能障礙, 肩 筋肉 萎縮	아니하타차크 라 조절	天宗(小腸)
암사 Amsa	1/2A .2	Amsaphalaka보다1) 2A. 上 部에서 肩과 頸의 中間	靱帶	永續的 機能障礙, 肩關節 硬直	마니푸라차크 라 조절	肩井(膽)

(그림 2)



(그림 3)



(3) 일곱 개의 조직(DHATU)

조직은 몸을 구성하는 기본구성으로 '전일적 의미의 몸을 구성하는 것'이란 문자적 의미가 있다. 조직은 일곱 개가 있는데 각자는 변화 에너지를 공급하는 소화력의 도움으로 전구상태에서 갖추어 진다.

일곱 개의 조직은 다음과 같다⁷⁴⁾.

- 라사조직(Rasa dhatu)⁷⁵⁾ —* 혈장 또는 원형질
- 락타조직(Rakta dhatu)⁷⁶⁾ ——— 혈액인자의 형성
- 맘사조직(Mamsa dhatu)⁷⁷⁾ ——— 근육조직
- 메다조직(Meda dhatu)⁷⁸⁾ ——— 지방조직
- 아스티조직(Asthi dhatu)⁷⁹⁾ ——— 뼈와 신경조직
- 마짜조직(Majja dhatu)⁸⁰⁾ ——— 골수조직
- 수크라조직(Sukra dhatu)⁸¹⁾ ——— 생식조직

(가) 라사조직

음식물이 소화되어 인체의 구성물질이 되는

과정에는 물리적, 생화학적 작용이 필요하다. 그 소화과정 중에서 제일 먼저 발생하는 음식물도 아니고 육체의 구성물도 아닌 중간 단계의 상태를 아하라 라사(ahara rasa)라고 하는데 이 아하라 라사는 소화력의 작용에 의해 라사조직이 되고, 바타도샤에 의해 체내를 순환하게 된다.

일곱 개 조직은 모두 다섯 요소로 구성되어 있는데, 각 조직에는 하나의 우세한 요소들이 있다. 라사조직에서는 수(水)가 우세하다. 라사조직은 음식물로부터 나와 온몸을 자양하는 영양분이 포함된 원형질에 해당한다. 라사조직의 상태는 피부로 알 수 있는데 건강한 '경우 피부가 윤기나고 매끄러우며 모발이 부드럽고 뿌리가 단단하다.

인간은 생명력과 정신을 갖고 활동하기 마련이다. 도샤가 불균형하면 라사조직도 균형이 깨지게 되는데 만일 라사조직이 지나치게 되면 통증과 오심, 신중(身重), 구강내 악취와 다연(多涎), 그리고 카파의 증가현상이 일어난다. 라사조직의 부족은 부정맥, 난청, 구갈, 위약, 음위(陰萎), 우울 등의 증상이 나타난다.

(나) 락타조직

각 조직은 그들만의 소화력을 갖고 있는데 라사소화력은 라사조직이 몸의 두 번째 기본조직인 락타조직으로 바뀌는데 관여한다. 락타조직은 백혈구, 혈소판, 적혈구와 같은 혈액의 기본인자를 만드는 곳에 해당한다. 어떤 요소들은 적혈구 내의 헤모글로빈과과와 부분적으로 관련한다. 락타조직의 우세한 요소는 화(火)이다. 락타는 전신에 산소의 양태로 영양분을 공급한다. 건강한 락타는 입술, 혀, 귀, 손, 발, 손톱, 생식기 등에서 홍색으로 통통하게 나타난다. 타인이 나 다른 대상물에 대해서도 열정적 자세를 보인

74) Scott Gerson 저, 전계서, pp. 34~38.
 75) 라사(RASA)는 丸山 博 저, 전계서, p. 184. 에서 유미(乳糜)로 한역하였으나 맛이 라는 용례로도 쓰이므로 여기서는 발음 그대로 표기했음.
 76) 락타(RAKTA)는 丸山 博 저, 전계서, p. 184. 에서 혈액(血液)으로 한역하였으나 라사의 발음표기 용례에 따라 발음 그대로 표기했음.
 77) 맘사(MAMSA)는 丸山 博 저, 전계서, p. 211. 에서 근육(筋肉)으로 한역하였으나 앞의 용례에 따라 발음 그대로 표기했음.
 78) 메다(MEDA)는 丸山 博 저, 전계서, p. 184. 에서 지방(脂肪)으로 한역하였으나 여기서는 앞의 용례에 따라 발음 그대로 표기했음.
 79) 아스티(ASTHI)는 丸山 博 저, 전계서, p. 184. 에서 골(骨)로 한역하였으나 여기서는 앞의 용례에 따라 발음 그대로 표기했음.
 80) 마짜(MAJJA)는 丸山 博 저, 전계서, p. 184. 에서 골수(骨髓)로 한역하였으나 여기서는 앞의 용례에 따라 발음 그대로 표기했음.
 81) 수크라(SUKRA)는 丸山 博 저, 전계서, p. 184. 에서 정액(精液)으로 한역하였으나 여기서는 앞의 용례를 따라 발음 그대로 표기했음.

다. 그러나 락타조적이 과도한 경우 눈과 피부, 소변의 충혈이 일어나고 혈관염증, 농양, 황달, 출혈증상, 통풍, 소화불량 등의 장애가 일어난다. 만약 락타조적이 부족한 경우에는 피부가 건조하고 거칠어지며, 얼굴이 창백해지고 사지가 켈랭해진다.

(다) 맘사조직

맘사조직은 지(地)가 주된 요소로 몸의 근육 조직에 해당하여 육체적 힘을 쓰거나 내부장기를 보호하는 작용을 주로 한다.

맘사조직은 락타소화력에 의해 락타조적으로부터 분화된다.

이 조직의 능력은 크기보다는 질에 의해 결정되어 척두골, 안구, 턱, 어깨, 가슴, 팔, 다리, 손과 발 등 각 관절에서 측정된다. 건강한 맘사조직은 지구력이 강한 양태로 나타난다. 그러나 맘사조직이 지나칠 경우에는 과도한 지방질, 둔감한 감각을 초래하고 작은 섬유종이 잘 생긴다. 부족한 경우는 근육의 위약과 잘 무서워하는 경향을 띤다.

(라) 메다조직

메다조직은 수와 지를 주요소로 삼는데 인체의 지방조직에 해당한다. 맘사조직으로부터만 들어지는 메다조직은 인체의 윤택작용과 피부의 윤택작용을 담당한다. 메다조직이 균형을 잘 이루면 인체는 굴신이 원활하고 피부가 부드러우며 목소리는 공명이 나면서 맑고 관절들도 편안하다. 감정적으로도 동정심이 있고 정직하며 건전하다. 메다조직이 증가할 경우 체간의 배나 가슴에 지방이 늘어나고 활동력과 호흡능력은 저하된다. 메다조직이 감소할 경우엔 관절에서 뼈걱거리는 소리가 나고 복부와 넓적다리, 얼굴

등이 수척해지며 사지에 마목감(麻木感)과 열감(熱感)이 발생한다.

(마) 아스티조직

아스티조직에서는 지와 풍(風)이 주요소가 되는데 지의 침투성과 풍의 가벼운 성질에도 불구하고 아스티조직은 뼈조직에 해당된다.

건강한 아스티조직은 강한 뼈와 치아, 손톱, 잘 발육된 관절, 두개골 등으로 표현된다. 또 즐거운 일상생활과 만족도 동반된다. 그러나 아스티조직이 지나치면 두개골과 관절 그리고 치아의 과용기가 나타나고, 부족하면 관절의 강직과 통증, 술이 적은 모발과 손톱의 부서짐이 나타난다.

(바) 마짜조직

마짜조직은 아스티조직에 의해 자양되는데 주된 요소는 수이고 골수에 해당된다. 균형이 잘 이루어진 마짜조직은 낭랑한 목소리와 활기찬 몸상태를 유지시켜주고 면역기능도 증가시켜준다. 그러나 마짜조직이 지나친 상태에서는 만성골통(骨痛)이나 뼈의 감염(골수염), 만성피로 등을 초래하고, 모자란 경우에는 관절통, 골절, 심한 현훈을 동반한다.

(사) 수크라조직

마짜조직에 의해 자양되어 생성되는 일곱 번째 조직인 수크라조직은 여성과 남성 모두의 생식조직에 해당되는데 주된 요소는 수이다. 건강할 때 수크라조직은 반대의 성에 대해 강한 성적 욕망이나 임신, 매력 등을 만든다. 또 육체적 정신적 행복의 추구도 생산된다. 그러나 수크라조직이 지나칠 때는 남성에 있어서 비정상적인

성적 욕망이나 비만상태를 초래하고, 여성에 있어서는 생리주기의 지연이나 생리량 증가, 임신이 아닌 경우 또는 체중증가 시에 발생하는 자연적 유즙분비 등이 동반된다. 반대로 수크라조직이 부족할 때는 남성에 있어 음위나 사정량 감소, 남성호르몬 실조 등이 일어나고, 여성에 있어서는 생리불순이나 만성피로가 나타난다. 남성, 여성 모두에 있어 우울증이 생기고 생기가 떨어지며, 빈혈, 상대성(性)에 대한 관심의 저하도 생긴다.

(4) 혈관

몸안에는 700개의 정맥과 24개의 동맥이 있

가 있어 도사를 이루는 체액을 운반한다. 바타를 운반하는 혈관은 진홍색, 피타를 운반하는 혈관은 파랗하면서 청색을 띠고, 카파를 운반하는 혈관은 흰색이고 차갑다. 또 락타를 운반하는 혈관은 붉으며 뜨겁지도 않고 차지도 않다. 이 네 무리의 혈관들은 조직에 이르면 175가지로 분지된다. 각 무리들은 사지에 각각 25개씩, 체간에 34개, 목 위로 41개가 있다.

이들 혈관 중에는 피를 내서는 안되는 것들이 있는데 피를 내면 불구가 되거나 사망한다고 믿기 때문이다. 사지에 각각 4개, 체간에 32개(심장 위로 2개), 머리와 목에 50개의 혈관이 그에 해당한다⁸³⁾.

(표 6) 일곱 개의 조직

다투	구성요소	정상일 때	비정상일 때
라사	수	윤기 있는 피부 생기, 즐거움, 집중력	신중, 오심, 위약 우울, 구고(口苦)
락타	화	민감함, 입술, 생식기, 혀, 귀, 발, 손톱의 통통함과 발적	염증성 혈관, 농양, 출혈질환, 발진, 황달
말사	지	힘, 지구력, 협동심	악성종양, 기면(嗜眠), 공포
메다	수액 지	윤희성, 유연성 낭랑한 목소리, 정직	고지방, 생기저하, 마목
아스티	지와 풍	뼈, 치아, 손톱, 관절의 강화 낙천주의, 전일성(全一性)	관절의 강직, 탈모, 치아탈색
마짜	수	면역기능, 활동적 울리는 목소리	골통(骨痛), 피로, 관절통, 현기증
수크라	수	성적 욕구, 임신, 카리스마 정신적 목표에 대한 에너지	강박적 성적 욕구, 무월경, 사정량 감소, 음위, 생기저하

는데 이 혈관들은 수축과 이완을 반복하면서 온몸에 영양을 공급한다. 혈관은 배꼽에서 시작해서 엽맥(葉脈)이나 연꽃뿌리가 가지를 치는 것처럼 사방으로 뻗어나간다.

정맥에는 40개의 주혈관이 있는데 바타, 피타, 카파에 각각 10개씩과 락타(rakta)⁸²⁾에 10개

82) 혈액은 음식에서 기원하고 그 음식들은 다섯 개의 요소로 구성되어 있는데 음식을 소화한 결과 무색의 라사(rasa)가 생긴다. 라사는 영양분을 가지고 심장으로부터 온 몸을 흐르는데, 간과 비장을 통과할 때는 붉은색을 띠게 된다. 그러면 혈액이 되는 것이다. 보통의 혈액은 코치닐(cochineal)색(洋紅色)을 띤다. 혈액은 체액(humour)에 의해 손상되면 색이 변하게 되는데 응혈은 되지 않는다.

83) G. D. Singal 外 저, 전제서, pp. 23~24.

24개의 동맥이 배꼽으로부터 기원하는 것은 정맥과 같지만 정맥과는 달리 혈액의 흐름이 부드럽다. 이 중에 10개는 위로 흘러 심장에 다다른 뒤 세 개의 가지로 나뉜다. 그것들은 배꼽 위 모든 부분에서 기능을 이행하고 자양한다. 10개의 동맥은 아래로 흐르는데 각각은 장 근처에서 세 가지로 나뉜다. 배꼽 아랫부분에서 소화대산물을 운반하고, 배설물, 정자, 생리핵 등을 운반한다. 24개중 나머지 4개는 비스듬히 흘러 모공에 이르러서는 수없이 많은 가지를 형성하는데 오일이나 가루반죽(paste)을 흡수하여 땀이나 영양물질을 운반한다⁸⁴⁾.

(5) 수관(輸管 SROTA)

아유르베다에서는 여러 조직이나 신체의 각 부분에 영양물질을 공급하거나 노폐물을 배출하는데 관여하는 열세 개의 통로가 있다고 보는데 그것을 수관이라고 한다. 열세 개의 수관중의 두 환경에 대한 세 개의 수관과 일곱 개 조직에 영양공급을 담당하는 일곱 개의 수관, 배설을 담당하는 세 개의 수관이 있고 여성에는 생리와 유즙분비를 관장하는 두 개의 수관이 더 있다. 이 수관은 서양의학의 개념으로는 장관이나 조직계통들과 유사하지만, 아유르베다에서는 이 수관에서 우주와 인간이 연계되는 미세한 에너지가 발생한다고 본다⁸⁵⁾.

(가) 외부와 관련 있는 세 개의 수관

프라나 바하 수관(prana vaha srota)은 생체에너지인 프라나가 이동하는 통로이다. 생체적 힘 또는 생체공기는 몸 안으로 들어가 혈액과 접촉

한다. 이 수관은 호흡기와 순환기를 관장한다.

도출부위: 심장, 흉강, 복강

안나 바하 수관(anna vaha srota)은 고체성과 액체성의 음식물이 이동하는 통로이다. 곧 소화관에 해당한다.

도출부위: 위, 신체의 왼쪽편

우다카 바하 수관(udaka vaha srota)은 물의 이동통로이다. 서양의학에는 해당하는 개념이 없다.

도출부위: 구개, 혀장

(나) 조직에 영양공급을 하는 일곱 개의 수관

라사 바하 수관(rasa vaha srota)은 원형질과 임파를 운반시키는 통로이다.

도출부위: 심장, 혈관

락타 바하 수관(rakta vaha srota)은 형성된 혈액 구성 인자들과 부분적으로 헤모글로빈을 운반하는 통로이다.

도출부위: 간, 비장

맘사 바하 수관(mamsa vaha srota)은 근육조직에 영양분을 공급하는 통로이다.

도출부위: 건, 인대, 피부

메다 바하 수관(meda vaha srota)은 지방조직을 형성하는 영양물질을 공급하는 통로이다.

도출부위: 신장, 복막

아스티 바하 수관(asthi vaha srota)은 뼈조직을 생성하는 영양물질을 공급하는 통로이다.

도출부위: 뼈, 지방조직

마짜 바하 수관(majja vaha srota)은 골수를 생성하는 물질을 운반하는 통로이다.

도출부위: 관절, 뼈

수크라 바하 수관(sukra vaha srota)은 정자와 난자 그리고 그들의 형성에 관여하는 영양물질을 나르는 통로이다.

84) 전개서, p. 24.

85) Scott Gerson 저, 전개서, pp. 42-43.

도출부위: 고관과 난소

(다) 배설을 담당하는 세 개의 수관

대변 바하 수관(purisha vaha srota)⁸⁶⁾은 체외로 대변을 배설하는 통로이다.

도출부위: 직장, 대장

소변 바하 수관(mutra vaha srota)⁸⁷⁾은 체외로 소변을 배설하는 통로이다.

도출부위: 신장, 방광

땀 바하 수관(sveda vaha srota)⁸⁸⁾은 체외로 땀을 내는 통로이다.

도출부위: 지방조직, 모낭

(라) 여성에게만 있는 두 개의 수관

아르타바 바하 수관(artava vaha srota)은 생리를 관장하는 통로이다.

도출부위: 자궁

스타나 바하 수관(stanya vaha srota)은 유즙이 지나는 관이다.

도출부위: 유방, 지방조직⁸⁹⁾

어떤 학자들은 정신작용도 하나의 체계로 인정하여 생각이나 사상, 감정, 기분 등이 이동하는 통로를 설정하고는 마노 바하 수관(mano vaha srota)라고 이름짓고, 그것은 인체로부터 우주의 마음으로 도출한다고 주장했다.

각 수관의 적절한 물질이 적절하게 이동하는 상태를 건강한 상태라고 한다면, 수관이 어떠한

장애에 의해 원활한 수송의 능력을 상실하거나 지장을 받을 때, 그것은 곧 질병이 발생하기 쉬운 상태가 된다. 차라카는 각 수관이 기능을 발휘하는데 지장을 받거나 병드는 경우를 다음과 같이 정리했다⁹⁰⁾.

프라나 바하 수관은 자연적 충동의 억압이나 마른 음식의 지나친 탐닉, 지나친 거야, 적절한 지도없이 공복 혹은 호흡조절 시에 행한 과도한 운동 등에 손상을 받는다.

우다카 바하 수관은 알콜성 음료, 지나친 갈증이나 과도한 열, 그리고 뚱은맛의 음식에 손상을 받는다.

안나 바하 수관은 이전에 섭취한 음식물이 소화되기 전에 또 섭취하거나 과식, 덜 조리한 음식물에 의해 손상받는다.

라사 바하 수관은 분노, 근심, 기름지거나 찬 음식물에 손상받는다.

락타 바하 수관은 과도한 열, 맵고 자극적인 음식, 지나친 기름 등에 손상받는다.

맘사 바하 수관은 식후 바로 갖는 수면, 쓴맛의 과도한 섭취에 손상받는다.

메다 바하 수관은 부적절한 육체활동, 알콜, 과도한 수면과 기름진 음식에 손상받는다.

아스티 바하 수관은 건조하고 찬음식이나, 움직이지 않고 늘 앉아있는 버릇 등에 손상받는다.

마짜 바하 수관은 외상, 골수의 압박, 식이요법에서의 부적절한 기름기 등에 손상받는다.

수크라 바하 수관은 과도하거나 부적절한 성행위, 지나친 성적 충동의 억압이나 이기적 기질에 손상받는다.

대변 바하 수관은 배변욕을 억제하거나 마른

86) 푸리샤(PURISHA)는 丸山 標 지, 전계서, p. 188. 에 의거, 대변(糞)으로 바꾸었음.

87) 무트라(MUTRA)는 丸山 標 지, 전계서, p. 188. 에 의거, 소변(尿)으로 바꾸었음.

88) 스베다(SVEDA)는 丸山 標 지, 전계서, p. 188. 에 의거, 땀(汗)으로 바꾸었음.

89) Scott Gerson 지, 전계서, pp. 43~44.

90) Scott Gerson 지, 전계서, pp. 44~46.

음식물의 과도한 섭취에 손상을 받는다.

소변 이하 수관은 배뇨욕을 억제하거나 배뇨욕이 있음에도 먹거나, 마시거나 성관계를 가질 때 손상을 받는다.

땀 이하 수관은 과도한 운동, 분노, 열에 손상을 받는다.

아르타바 이하 수관은 과도한 유산소운동, 불규칙한 식사습관, 정신적 스트레스에 손상을 받는다.

스타나 이하 수관은 공포, 체중감소, 정신적 불안정에 의해 손상 받는다.

2. 생리학

생리학은 대비적 관점으로 인체의 상황을 설명하는 속성(구나⁹²)과 우주를 구성하는 다섯 가지의 근본요소, 그리고 그 요소들과 관련된 감각기능, 근본요소들의 결합에 의해 형성되는 세 가지의 체질적 특성(도샤), 물질의 생성에 전제되는 기본적 단위개념(프라나·활력소⁹³·테자스⁹⁴), 음식물 소화와 생체기능의 에너지인 소화력(消化力 AGNI)⁹⁵, 세 도샤에 의해 나타나는 개체의 질료(質料PRAKRTI)⁹⁶, 대사의 최종

(표 7) 수관의 이상

흐름의 과잉	흐르는 양이 지나치게 많기도 하고 너무 빠른 것 다투로 넘쳐서 조직의 기능이 파다하게 되고 이상하게 발육함
흐름의 부족	흐르는 양이 너무 적거나 느린 것 다투의 활동이 저하되어 노폐물이 축적되게 됨
흐름이 막힘	도샤와 노폐물이나 또는 아마가 축적되어 수관에서 굳어지면 다투에의 영양공급이 중단됨 노폐물이 축적되어 배설이 지연되면 흐름이 막혀서 흐르는 양이 적어지고 폐색된 곳에 독소가 응결됨
정상적 수관으로로부터의 일탈(溢脫)	통상적으로 흐름은 폐색된 장소에서는 정확한 수관으로 흐르지 않고 별도의 수관을 통해 흐르게 되는데 부적당한 물질이 다투에 흘러 들어오기도 하고 수관이 파피되면 직접 다투에 부적당한 물질이 침윤함 그곳에서는 수관을 흐르는 액체가 충분히 대사되지 않기 때문에 아마가 생산되고 다투에는 심한 장애가 발생함

아유르베다에서는 어떠한 수관이 손상을 받았는가에 의해 질병이 결정되므로 각 수관을 여러 가지의 진단적 검사법으로 점검함으로써 질병의 성격이나 치료의 구체적 방향을 설정하게 된다. 그러므로 수관은 단순한 물질의 이동통로라기 보다는 생체의 생명현상이 발현되는 구체적인 도구가 된다. (표 7)⁹¹⁾

91) 上馬場和夫 著, 전계서, p. 156.

92) 구나(GUNA)를 원의법 저, 전계서, p. 94. 에 의거 속성(屬性)으로 바꾸었음.

93) 오자스(OJAS)를 丸山 傳 著, 전계서, p. 188. 에 의거, 활력소(活力素)로 바꾸었음.

94) 테자스(TEJAS)를 丸山 傳 著, 전계서, p. 151. 에 의거 세력소(勢力素)로 바꾸었음.

95) 아그니(AGNI)를 Krishna Upadhyaya Karinje 著, 7-ユルヴェーダ入門, 大阪, 東方出版, 1995, p. 195. 에 의거, 소화력(消化力)으로 바꾸었음.

96) 프라크리티(prakriti)를 원의법 저, 전계서, p. 66. 에는 질료인(質料人)으로, p. 181. 에는 질료(質料)로 한역했으나 여기서는 질료로 바꾸었음.

단계로 이루어지는 노폐물(老廢物 MALA)⁹⁷⁾과 비정상적 소화산물인 미소화물(未消化物 AM A)⁹⁸⁾, 섭취하는 음식물을 맛이나 성질로 이해하는 개념(라사·비라·비파카·프라바바) 등이 생리학적 범주에 포함된다.

(1) 속성(GUNA)

하나의 초월적이고 자율적 원리인 정신(혹은 영혼)을 불교도와 유물론자들을 제외한 모든 인도철학에서 인정하고 있다. 그러나 이러한 정신의 존재에 대한 증명 및 그 본질에 관한 설명방식은 각각 다른데, 정리론파(正理論派 Nyaya)⁹⁹⁾에서는 영혼-정신(soul-spirit)을 일정한 특성을 갖지 않는, 절대적이며 인식되지 않는 하나의 실체로 본다. 이와는 반대로, 페단다파(吠檀多派Vedanta)¹⁰⁰⁾에서는 자아(아트만atman)는 순수 존재(사트sat)요, 순수식(純粹識, 시트 cit)이요, 순수희열(아난다 ananda)로 되어 있다고 정의하며, 정신은 삼라만상이라는 덧없는 환영(마야 maya)속에 극적으로 교묘하게 얽혀 있는, 현실적으로 존재하는 유일무이하고 보편적이며 영원한 실체로 간주한다¹⁰¹⁾.

아유르베다의 모든 개념은 수론파(數論派 Samkhya)¹⁰²⁾의 창조이론에 기초하고 있다. [삼

키아(Samkhya)¹⁰³⁾라는 단어의 어원을 이루는 것은 두 개의 산스크리트 단어인데 그 중 사트(sat)는 '진리'를 의미하며 키아(khya)는 '앎'을 의미한다.] 수론파의 철학과 아유르베다의 가르침과는 밀접하게 관련되어 있다¹⁰⁴⁾.

수론파와 요가학파에서 원인(푸루샤purusha)¹⁰⁵⁾이라고 부르는 정신은 어떤 속성이나 대상과 상관성을 가지지 않는다고 한다. 곧 원인은 언제나 그 자체로 있는 것이며, 자신을 깊이 관조하고 있는 순수지(純粹知)이다¹⁰⁶⁾.

수론파와 요가학파에 따르면, 이 우주는 자연의 첫 단계인 에고의식(아함카라ahamkāra)의 진화이며, 에고의식에서 개체의식과 자아의식(ego)에 의해 계발되는 통각기능이 동시에 산출된다는 점을 특기해야 할 것이다. 진화와 창조라는 두 개의 중첩되는 과정을 통해 아함카라는 두 개의 중첩되는 우주-외적 우주와 내적 우주-를 창조한다. 다섯 개의 감각은 각각 특수한 원자에 상응한다. 마찬가지로 각 원자는 오유(五唯tanmatra)와 상응한다. 예를 들면, 「잠재적인 소리의 종자(sabdha-tanmatra)」가 미분자의 응집에 의해서 「원자-공간」을 생산하는데, 여기

103) 삼키아라는 명칭은 다양하게 해석되어 왔다. Richard Garbe는 「수(數)」를 뜻하는 Samkhya라는 말에서 파생된 것으로 보며 「얼거」, 「조사」, 「분석」 등의 의미로 본다. Hermann Oldenberg는 「계산」이라는 의미 쪽으로 파악한다.

Hermann Jacobi는 존재의 각 범주들에 대한 조사를 가리킨다고 주장한다. 이러한 모든 의미들이 고대인도에서는 잘 알려져 있다고 볼 수 있으나 철학의 주목적 이 정신을 물질로부터 분리하는 것이라는 점에서 볼 때 「구별」, 「분별」이라는 의미가 보다 적절할 것 같다. (M. 엘리아데 저, 전계서, p. 357.)

104) 바산트 레드 저, 전계서, p. 17.

105) 푸루샤(PURUSHA)는 원의범 저, 전계서, p. 67. 에서는 원인(原人)으로, 丸山 博 저, 전계서, p. 197. 에서는 신아(神我)로 한역했으나 여기서는 원인으로 바꾸었음.

106) M. 엘리아데 저, 전계서, p. 24.

97) 말라(MALA)를 Krishna Upadhyaya Karinje 저, 전계서, p. 191. 에 의거, 노폐물(老廢物)로 바꾸었음.

98) 아마(AMA)를 Krishna Upadhyaya Karinje 저, 전계서, p. 195. 에 의거 미소화물(未消化物)로 바꾸었음.

99) 3세기~5세기 사이에 번성한 육파철학(六派哲學) 중 하나인 니야야(Nyaya)를 원 의범 저, 전계서, p. 36. 에 의거, 정리론파(正理論派)로 바꾸었음.

100) 베단타(Vedanta)학파를 원의범 저, 전계서, p. 36. 에 의거, 페단다파(吠檀多派)로 바꾸었음.

101) M. 엘리아데 저, 정위교역, 요가, 서울, 고려원, 1993, p. 24.

102) 삼키아(SAMKHYA)학파를 원의범 저, 전계서, p. 36. 에 의거, 수론파(數論派)로 바꾸었음.

에는 청각이 상응하며, 빛을 발하는 에너지가 발광원자를 낳고 시각이 이에 상응한다는 것이다. 이러한 각각의 산물들은 여전히 세 속성을 내포하지만 속성의 비율은 동일하지 않다. 즉, 각각의 산물은 어느 특정 속성의 우세에 의해서 그 특징이 결정된다¹⁰⁷⁾. 곧 질료는 세 요소인 순수(sattva)¹⁰⁸⁾, 격정(rajās)¹⁰⁹⁾, 나태(tamas)¹¹⁰⁾의 평형상태를 말하는데 이 물질로부터 마하트(mahat 위대한 것) → 에고의식 → 오유와 내, 외의 감각기관들이 산출된다¹¹¹⁾.

파탄잘리(Patanjali)는, 물질과 그것이 나타나 는 형태인 속성에 관해 언급했다. 「물질」은 「정신」과 마찬가지로 실제적이고 영속적이다. 그러나 정신과 달리 물질은 역동적이고 창조적이다. 물질 그 자체는 균질적이고 비활성적이지만 세 가지의 존재양식을 갖고 있다. 속성이라고 불리우는 이 세 가지 양식들이 물질로 하여금 각기 다른 세 가지 방식으로 자신을 드러내게끔 하는 것이다. 순수(sattva: 지(知)와 빛의 양식, 흰색), 격정(rajās: 동력의 양식, 붉은색), 나태(tamas: 무력하고 정적인 양식, 검은 색)라고 호칭되는 이러한 속성을 물질과 별개의 것으

로 보아서는 안된다. 이들은 결코 분리되지 않기 때문이다. 즉 모든 물리학적, 생물학적, 심리학적 현상에 이 세 가지 속성은 함께 존재한다. 다만 세 요소의 결합 비율이 달라져 있을 뿐이다. 세 개의 속성들이 완벽하게 평형상태를 이루고 있을 때는 어떤 요소도 지배적으로 나타나지 않기 때문에, 물질은 미현현(未顯現)상태로서 태초의 평정과 균등성을 영원히 지속하는 것이다¹¹²⁾.

물질은 자신의 완벽한 평형상태에서 이탈하여 자신의 「목적론적 본능」에 의해서 조건지어진 특별한 성향을 드러내는 순간에 마하트라는 역동적인 덩어리의 형태로 나타난다. 진화의 세력에 의해 물질은 마하트의 상태에서 아합카라의 상태로 되는데 이것은 일종의 통각적(統覺的)인 집괴(集塊)로서 아직 사적인 경험이 없는 희미한 에고의식을 지니고 있다¹¹³⁾.

아합카라는 자신 속에 내포되어 있는 세 속성 중의 어느 하나가 우세해짐에 따라 그것에 일치해서 자신을 변형한다. 순수가 우세해지면 다섯 개의 인식기관과 마음(manas)¹¹⁴⁾, 즉 「내적 감각기관」이 출현한다. 마음은 지각활동과 신경활동 사이의 연락본부로서의 기능을 갖는다. 모든 인상(印象)의 저장소로서 유기적인 활동과 심적 활동을, 특히 잠재의식의 활동을 조정한다. 한편, 모든 인식경험을 가능하게 만드는 동력에너지인 격정이 우세할 때는 다섯 개의 능작근(能作根: 말하고, 손을 움직이고, 발을 옮기고, 배설하고, 생식하는 능력)이 나타난다.

107) M. 엘리야데 저, 전계서, p. 30.

108) 사트바(SATTVA)를 丸山 博士, 전계서, p. 199. 에서는 순수(純粹), 선명료(善明瞭)로, 원의범 저, 전계서, p. 184. 에서는 유(有)로 한역되어 있으나 여기서는 순수로 바꾸었음.

109) 라자스(RAJAS)는 丸山 博士, 전계서, p. 199. 에서 격정(激情), 활동력(活動力)으로, 원의범 저, 전계서, p. 184. 에서는 우(憂)로 한역하였으나 여기서는 격정으로 바꾸었음.

110) 타마스(tamas)를 丸山 博士, 전계서, p. 199. 에서는 암흑(暗黒), 우둔(愚鈍), 나태(懶惰)로, 원의범 저, 전계서, p. 184. 에서는 암(闇)으로 한역하였으나 여기서는 나태의 의미와 유사하고 많이 쓰이는 용어인 나태(懶息)로 바꾸었음.

111) M. 엘리야데 저, 전계서, p. 29.

112) M. 엘리야데, 전계서 p. 28.

113) 전계서, p. 29.

114) 마나스(MANAS)는 원의범 저, 전계서, p. 42. 에서 마음으로, p. 184. 에서는 의(意)로 한역했으나 여기서는 마음으로 바꾸었음.

물질의 비활성, 의식의 어둠, 응축된 열정에 해당하는 나태가 지배적일 때는 다섯 개의 미묘한(잠재적인) 성분(五唯), 즉 기세계(氣世界)를 낳는 발생적 종자(種子)인 음(音)·촉(觸)·색(色)·미(味)·향(香)의 본질을 이루는 미세한 물질이 방출한다. 이 다섯 개의 종자가 원자와 미분자(글자 그대로 「밀집된 물질적 입자」)를 성립시키고, 이러한 원자와 미분자가 식물체와 동물체를 낳는다. 이렇게 되어 인간의 육신은 의식의 상태 뿐만 아니라 지성까지 포함해서 모두 하나의 동일한 물질로부터 만들어진다¹¹⁶⁾.

아유르베다에서는 모든 생각이나 사상, 욕망, 활동 뿐만 아니라 물질적인 것이나 비물질적인 것 모두를 속성이라고 하는 특성으로 규정짓는다. 속성은 한열, 연경, 유조, 경중, 예둔, 대소, 활조, 동정, 청탁, 액체성과 고체성 등 서로 반대되는 열 쌍의 성질로 이루어져 있는데 우주에서 끊임없이 생성하고, 유지하며 파괴하는 거대한 두 개의 길항적 큰 힘의 작용이다. 이러한 힘은 한의학에서는 음과 양, 인도의학에서는 격정과 나태라 불리는데, 인도에서는 그것을 균형잡는 힘이 있다고 하여 제3의 균형력을 순수라고 부른다¹¹⁷⁾.

서로 길항적으로 작용하고 있는 두 힘은 동시에 있고, 의존적이다. 우주나 지구상의 모든 존재는 속성으로 설명된다. 다음은 열 쌍의 속성과 세 도샤에의 영향, 그리고 그들의 작용 등을 나타낸 것이다¹¹⁸⁾.

쉬타(shita 寒)는 바타와 카파를 증가시키고, 피타를 감소시킨다. 작용으로 위축, 마비, 의식 둔화, 공포, 감각의 둔마감 등이 있다.

우쉬나(ushna 熱)는 피타를 증가시키고, 바타

와 카파를 감소시킨다. 작용으로 발열, 분노, 질투, 팽창, 정화와 소화촉진 등이 있다.

므루두(mrudu 軟)는 피타와 카파를 증가시키고, 바타를 감소시킨다. 작용으로 안정, 이완, 사랑, 자유 등의 유지가 있다.

카티나(kathina 硬)는 바타와 카파를 증가시키고, 피타를 감소시킨다. 작용으로 저항력, 지탱, 규율, 위축, 의무감 생성 등이 있다.

스니그다(snigdha 潤)는 피타와 카파를 증가시키고, 바타를 감소시킨다. 작용으로 윤활, 습윤, 저항력, 동정, 아량 등의 생성이 있다.

루크샤(ruksha 燥)는 바타를 증가시키고, 피타와 카파를 감소시킨다. 작용으로 근심의 증가, 변비, 위축, 성장지연 등이 있다.

구루(guru 重)는 카파를 증가시키고, 바타와 피타를 감소시킨다. 작용으로 치유력, 체중, 권태감, 타성 등을 증가시킨다.

라구(laghu 輕)는 바타와 피타를 증가시키고, 카파를 감소시킨다. 작용으로 의식의 명료, 활동성, 정화능력, 행복감, 소화, 경쾌함 등을 생성한다.

만다(manda 鈍)는 카파를 증가시키고, 바타와 피타를 감소시킨다. 작용으로 이완, 평온, 저활동성 등이 있다.

티크스나(tiksna 銳)는 바타와 피타를 증가시키고, 카파를 감소시킨다. 작용으로 시력, 이해력, 민첩성, 통찰력을 증대시킨다.

수크쉬마(sukshma 小)는 바타와 피타를 증가시키고, 카파를 감소시킨다. 작용으로 가벼움, 통찰력, 운동성, 감정 등을 생성한다.

스툴라(sthula 大)는 카파를 증가시키고, 바타와 피타를 감소시킨다. 작용으로 무거움, 밀도, 이해력 부족, 무지 등을 증가시킨다.

슬라크스마(slaksma 滑)는 피타와 카파를 증

116) M. 엘리야데, 전계서, pp. 29~30.

117) Scott Gerson 저, 전계서, p. 53.

118) 전계서, pp. 53~55.

가시킴, 바타를 감소시킨다. 작용으로 사랑, 자양, 흡수, 부드러움을 증가시킨다.

카라(khara 粗)는 바타를 증가시키고, 피타와 카파를 감소시킨다. 작용으로 깨지기 쉬움, 냉담함, 건조한 피부, 소화력 감퇴 등이 생성된다.

스티라(sthira 靜)는 카파를 증가시키고, 바타와 피타를 감소시킨다. 작용으로 지구력, 견고함, 확고함, 경건함, 폐색성 등이 증대된다.

찰라(chala 動)는 바타와 피타를 증가시키고, 카파를 감소시킨다. 작용으로 운동성, 초조함, 불안정, 변화 등을 생성한다.

픽칠라(picchila 濁)는 카파를 증가시키고, 바타와 피타를 감소시킨다. 작용으로 치유력, 고집을 증가시키고, 명료성이나 이해력을 감소시킨다.

비사다(visada 滯)는 바타와 피타를 증가시키고, 카파를 감소시킨다. 작용으로 명료성, 평온, 팽창 등을 증가시킨다.

산드라(sandra 固體性)는 카파를 증가시키고, 바타와 피타를 감소시킨다. 작용으로 밀도, 동

정, 결단, 충성심, 적인 등을 증가시킨다.

드라바(drava 液體性)는 피타와 카파를 증가시키고, 바타를 감소시킨다. 작용으로 사랑, 결합력, 동정, 소화, 흡수 등을 증대시킨다. (표 9)¹¹⁹⁾

세 개의 도샤도 속성과 특별한 관계를 갖고 있는데, 음식이나 약초, 또는 어떠한 물질이던지 같은 성질을 갖는 도샤를 더욱 강하게 하거나 심한 경우에는 지나치게까지 하여 병들게 할 수도 있다. 예를 들면 여름의 특성인 뜨겁거나, 건조하거나, 밝거나, 투과력이 강한 것들은 피타의 성질과 유사한데 결국 피타는 여름에 더욱 강한 상태가 되거나 악화되기도 한다. 마찬가지로 바람이 많이 불거나, 거칠거나, 건조하면서 밝고 또 약간은 쌀쌀한 느낌을 주는 가을의 특성은 바타와 비슷한데 바타는 가을에 많은 영향을 받는다. 또 춥고 탁하며 수분이 많고, 두터운 느낌을 주는 겨울은 카파도샤의 성질과 유사하여 겨울 동안에는 카파의 성향이 늘어나게 된다. 아

(표 9) 각 속성의 도샤에의 작용

속성	V P K	상반된 속성	V P K
구무(重)	↓ ↓ ↑	리구(輕)	↑ ↑ ↓
만다(鈍)	↓ ↓ ↑	티크스나(銳)	↑ ↑ ↓
쉬타(寒)	↑ ↓ ↑	우쉬나(熱)	↓ ↑ ↓
스니그다(潤)	↓ ↑ ↑	루크샤(燥)	↑ ↓ ↓
슬라크스마(滑)	↓ ↑ ↑	카라(粗)	↑ ↓ ↓
산드라(固體性)	↓ ↓ ↑	드라바(液體性)	↑ ↑ ↓
므루두(軟)	↓ ↑ ↑	카티나(硬)	↑ ↓ ↓
스티라(靜)	↓ ↓ ↑	찰라(動)	↑ ↑ ↓
수크쉬마(小)	↑ ↑ ↓	스틀라(大)	↓ ↓ ↑
픽칠라(濁)	↓ ↓ ↑	비사다(滯)	↑ ↑ ↓

(V:바타, P:피타, K:카파)

119) 上馬場和夫 지, 전게서, p. 176.

래의 표는 각 도사와 그들의 속성을 도표로 정리한 것이다(120).

(표 10) 세 도사와 그들의 속성

바타	피타	카파
寒	熱	重
燥	軟	寒
輕	輕	鈍
小	銳	濁
粗	液體性	滑
動	動	靜
硬	小	固體性
清		濁

결국 감각적으로나 마음으로 속성을 정확히 파악한다는 것은 아유르베다의 진단이나 치료에 있어서 가장 중요한 기본 중 하나가 된다.

(2) 다섯 가지 근본요소(PANCHA MAHABHUTA)

아유르베다는 진리를 깨달은 성현들의 명상 속에서 발전되어 왔다. 수천 년 동안 그들의 가르침은 스승에서 제자로 입을 통해 전해져 왔으며, 나중에는 아름다운 곡조의 산스크리트 시(詩)로 정착되었다. 비록 세월의 흐름과 더불어 이들 중 많은 부분이 없어졌지만, 아직도 풍부한 아유르베다의 지혜가 남아 있다.

우주의식에서 비롯된 아유르베다의 지혜는 성현들의 가슴을 통하여 직관적으로 받아들여졌는데, 우주의식 다섯 가지 요소로 전개되어 다섯 기관을 통해 다섯 통로로 인식된다고 알게 되었다. 그 판차 마하부타(pancha mahabhuta)라고 불리우는 다섯 요소란 공(akasha:空), 풍(vayu:風), 화(tejas:火), 수(jala:水), 그리고 지(pthivi:地)이며, 이 요소에 대한 개념이 아유르

베다의 기본골격을 이루고 있다(121)(122).

성현들은, 태초에 우주로부터 우주적인 소리 없는 소리, 음(aum)의 미묘한 진동이 일어나서 맨처음 공이라는 요소가 생겨났다고 인식했다. 그리고, 공은 서서히 움직이기 시작하여 미묘한 움직임으로 풍을 만들어 냈고, 공의 운동이 서로 마찰을 일으켜 열을 만들어 냈는데 열들이 모여 빛을 이루고, 그 빛이 화라는 요소로 나타났다.

화의 열로 인하여 모종의 공요소가 녹아서 액화됨으로써 수의 요소가 나타났고, 다시 그것이 고체화됨으로써 지의 요소가 생성되었다. 이처럼 맨처음의 공이 풍, 화, 수, 지의 네 요소로 변화되었다(123).

다섯 요소는 어떠한 물질이나 존재한다고 아유르베다에서는 설명한다. 물이 좋은 예다. 고체 상태의 물, 즉 얼음은 지로 인식할 수 있고, 얼음 안에 내재된 열(화)이 얼음을 액화시켜 된 물은 수에 해당한다. 그리고, 다시 열에 의해 끓어 끓어서 기화되는 과정은 풍의 과정이고, 그 중기는 공, 즉 허공속으로 사라져 버린다. 이처럼 공, 풍, 화, 수, 지의 다섯 가지 요소는 한 물질 안에 내재되어 있으며, 이 다섯 가지 요소가 우주에 있는 모든 물질에 다 들어 있으니 결국 에너지와 물질은 똑 같은 것이 된다.

인간에게도 모든 물질 속에 존재하는 다섯 가지 근본요소가 역시 존재한다. 인간의 몸안에는 많은 공간이 있는데, 이것이 공요소에 해당한다. 예컨대 입, 코, 소화기관, 순환기관, 배, 가슴, 모세관, 임파관, 조직, 세포 등에 있는 빈 공간이 그런 것들이다.

운동성을 가진 요소가 바로 풍이다. 풍은 두

121) 전계서, p. 13.

122) 바산트 레드 저, 전계서, p. 27.

123) 바산트 레드 저, 전계서, pp. 27-28.

120) Scott Gerson 저, 전계서, pp. 55-56.

번째의 우주적 요소이며 인간의 육안으로는 근육의 움직임, 심장박동, 허파의 팽창과 수축, 그리고 위벽과 소화기관의 운동 등으로 나타난다. 현미경으로 보면 단순한 세포들도 운동을 하고 있음을 알 수 있으며, 자극에 대한 반응으로 신경섬유가 구심성(求心性), 또는 원심성(遠心性) 운동을 하고 있는 것도 풍요소 때문이다. 중앙신경체계의 모든 움직임이 육체의 풍요소에 의해서 지배된다.

세 번째 요소는 화다. 태양계에서의 불과 빛의 근원은 태양이며, 인간의 육체에서 불의 근원은 물질의 대사작용이다. 화는 소화기관 내에서 작용하며, 뇌의 회색질 부분에서는 화가 지성작용으로 나타난다. 또한, 화는 빛을 지각하는 망막을 활성화시킨다. 이처럼 체온, 소화, 사고(思考), 시각 등은 모두 화요소의 기능이다. 모든 물질대사와 효소의 기능은 이 화요소에 의해 통제된다.

육체에서 네 번째로 중요한 요소가 수다. 수 요소는 소화액의 분비, 침분비, 그리고 점막(粘膜)과 원형질, 세포질 등에서 나타난다. 수는 여러 가지 육체의 조직과 기관 등의 기능에 활력을 주는 요소다. 예컨대, 설사나 구토로 인한 탈수현상을 일으키는 환자를 보호하기 위해서는 즉시 물을 공급해 주어야 한다. 물이라는 요소가 이처럼 중요하기 때문에 체내의 수는 '생명의 물'이라고 불린다.

지는 대우주와 소우주에 존재하는 다섯 번째의, 그리고 마지막 요소다. 지가 있기 때문에 모든 생명체와 비생명체가 존재할 수 있다. 육체에 있어서는 단단한 성분의 뼈, 연골(軟骨), 손톱, 근육, 힘줄, 피부, 머리카락 등이 모두 지의 요소다(124).

(표 11) 판차 마하부타(오대 요소)(125)

요소(Maha bhuta)	감각 기능	감각기	기본속성
공(akasha)	청각	귀	미세한 소리, 저항과 경계없이 가볍게
풍(vayu)	촉각	피부	압박감, 한랭감, 거침, 건조감
화(tejas)	시각	눈	불, 빛, 활동성, 깨끗함, 신랄함
수(jala)	미각	혀	액체, 한랭감, 점착성, 부드러움
지(prthivi)	후각	코	고무, 무거움, 견고함, 느낌, 정지

(3) 세 개의 도샤(TRIDOSHA)

다섯 근본요소인 공, 풍, 화, 수, 지는 인간의 육체 안에서 세 가지 기본적인 성분, 또는 체질로 나타나는데 이것을 트리도샤(Tridosha)라고 한다. 공과 풍의 요소로부터 바타(vata)라고 불리는 육체의 공기적 성분이 나타난다. [산스크리트 용어로 이 성분을 바타도샤(vata dosha)라고 한다.] 또한, 수와 화의 요소로부터 피타(pitta)라고 불리는 불의 성분이 나타나며, 지와 수의 요소로부터 카파(kapha)로 불리는 물의 성분이 나타난다. 이들은 혈액과 마찬가지로 출생과 동시에 인체 내에 있게 된다. 바타는 '움직이다' 또는 '냄새맡다'라는 단어에서, 피타는 '열', 카파는 "감싸다"라는 단어에서 유래한 것으로 이들의 평형상태에서는 건강이 유지되지만 이들의 균형이 깨지면 질병이 발생한다(126). 그들은 각각 서로 다른 역할을 하는 다섯 가지의 형태가 있고, 바타는 주로 골반과 하부의 장관에 위치하고 구강이나 상부장관, 그리고 몸 전체에서 일부 발견된다. 피타는 주로 하부장관과 위장

124) 바산트 레드 저, 전계서, pp. 28~29.

125) Scott Gerson 저, 전계서, p. 15.

126) G. D. Singal 외 저, 전계서, p. 25.

사이에 있고, 간·비장·심장·눈·피부에도 존재한다. 카파는 주로 위장에 있고 흉부·머리·목·설근·관절에도 존재한다¹²⁷⁾.

바타와 피타와 카파의 세 도샤는 인간의 육체와 마음과 의식의 모든 생물학적, 심리학적, 그리고 병리학적 기능을 조절한다. 이 셋은 육체를 구성하는 기본적 성분이어서 육체가 정상적인 생리상태에 있을 때에는 육체를 보호하는 역할을 하지만, 균형이 깨지면 여러 가지 고유한 질병이나 결합된 양태의 질병이 발생한다.

개인마다 서로 다른 욕구와 음식에 대한 기호, 기질 등이 있는 것은 모두 이 세 가지 도샤 때문이다. 이들은 육체조직의 생성이나 유지, 소멸을 관장하며 육체로부터 불필요한 물질을 배출하는 것도 담당한다. 또한 이들은 공포, 분노, 탐욕 등 본능적인 요인에서부터 이해나 연민, 사랑 등 가장 높은 차원의 인간감정에 이르는 심리적 현상에도 관여한다. 이처럼 세 도샤는 인간의 육체적, 그리고 정신적 존재의 기초를 이룬다¹²⁸⁾.

각 개인의 특성을 형성하는 도샤는 임신 때에 이미 결정되어 평생동안 유지된다. 수정의 순간에 부모가 갖고 있는 세 도샤의 결합에 의하여 결정되는데 크게 다음의 일곱 가지 유형으로 나뉜다.

- (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 도샤가 섞이는 비율에 따라 무수히 많은 다양한 타입이 있을 수 있다.

아유르베다에 따르면 자신에 대한 이해나 질병의 예방과 치료에 있어서 선행되어야 할 것이 세 도샤에 대한 분명한 이해이다. 다음은 세 도샤의 특성이다.

바타(vata)는 운동의 도샤다. 움직이는 것을 바타라고 하며, 따라서 바타를 육체의 풍적 도샤라고 할 수도 있을 것이다. 그러나, 육체 밖에 있는 풍요소와 육체 안에 있는 풍이 같은 것은 아니다. 육체 안의 공기, 즉 바타는 생물학적 운동을 관할하는 미묘한 에너지라고 할 수 있으며, 이 생물학적인 운동을 관할하는 도샤가 신진대사에 있어서의 모든 미묘한 변화를 일으킨다. 바타는 호흡, 눈의 깜박임, 근육과 조직 내의 운동, 심장박동, 팽창과 수축, 세포질과 세포막의 움직임, 신경세포의 움직임 등을 관할한다. 또한, 바타는 신선감, 신경과민, 공포, 불안, 고통, 전율, 발작과 같은 감정도 관할한다. 큰창자, 골반의 빈 곳, 뼈, 피부, 귀, 대퇴골 등은 바타가 머무르는 곳이며, 체내에 바타도샤가 과도하게 되면 이 부위들에 바타가 축적된다¹²⁹⁾.

바타에는 다섯 가지의 형태가 있는데 프라나 풍, 우다나 풍, 사마나 풍, 바야나 풍, 아파나 풍이 그것이다.

프라나 풍은 생명력(또는 생기)으로 심장, 머리, 입 등에 존재한다. 연하(嚥下)작용을 일으키며 생명현상을 유지한다. 손상을 받게 되면 호흡장애, 정신질환 등이 일어난다.

우다나 풍은 배꼽의 윗부분에 위치하는데 숨쉬거나 말할 때, 노래부를 때 공기를 운반한다. 손상되면 흉부와 머리의 질병을 유발한다.

127) 전계서, p. 25.

128) 바산트 레드 저, 전계서, pp. 35~38.

129) 바산트 레드 저, 전계서, p. 39.

사마나 풍은 위와 장관에 위치하는데 음식물을 섭취하게 하고 소화대사물을 퍼뜨린다. 손상을 받으면 복부에 장애가 온다.

바야나 풍은 인체 전반에 분포하는데 혈액을 포함한 인체의 모든 수액을 수의적, 불수의적으로 운반한다. 손상을 받으면 전신질환이 일어난다.

이파나 풍은 허부장관에 위치하는데 대변, 소변, 정액, 출산, 생리 등의 배설을 관장한다. 손상을 받으면 방광과 직장에 장애가 발생한다(130)(131).

피타(pitta)는 보통 '불'이라고 번역되지만, 반드시 글자 그대로 '불'을 의미하지는 않는다. 초의 불꽃이나 기타 불이 붙은 물체에서의 불은 눈으로 볼 수 있지만, 신진대사를 일으키는 이 육체의 열에너지, 즉 피타도샤는 볼 수는 없다. 피타는 소화, 흡수, 영양섭취, 동화작용(同化作用), 체온, 피부색, 눈의 광채 등을 관할하며 지성(知性)과 이해의 기능도 관할한다. 또, 심리적으로는 분노, 증오, 질투 등을 일으킨다. 작은 창자, 위, 땀샘, 피, 지방, 눈, 피부 등은 피타가 머무르는 곳이며, 피타는 화와 수의 두 요소로부터 생성된다(132).

바타와 마찬가지로 피타에도 다섯 가지의 형태가 존재하는데 파차카 피타, 란자카 피타, 사다카 피타, 알로차카 피타, 브라자카 피타 등이다.

파차카 피타는 심장, 위, 소장 등에 존재하며 희망을 이룰 수 있도록 도와주고, 영양물질을 분리한다. 손상되면 소화장애가 발생한다.

란자카 피타는 간, 비장 등에 존재하는데 영양수액(營養水液)을 혈액으로 바꾸어 준다. 손상을 받으면 빈혈, 황달 등이 발생한다.

사다카 피타는 심장에 존재하는데 정신작용을

관장한다. 손상을 받으면 정신장애가 발생한다.

알로차카 피타는 눈에 존재하여 시각을 관장한다. 손상을 받으면 시력장애가 일어난다.

브라자카 피타는 피부에 존재하는데 체온을 유지하고, 피부가 윤이 나게 해준다. 손상을 받으면 피부질환이 발생한다(133)(134).

카파(kapha)는 생물학적 물을 의미하며, 지와 수의 두 요소로부터 형성된다. 카파는 육체의 틀을 이루는 물질을 공급함으로써 육체의 여러 요소들을 굳히는 역할을 하고 육체의 저항력을 유지시킨다. 카파의 주요 구성 성분은 물이며, 이 육체 내의 물이 육체에서의 생물학적 힘과 조직의 저항력을 유지시키는데 기여한다. 카파는 접골부분을 부드럽게 하고, 피부에 습기를 주며, 상처가 치유되도록 하고, 체내의 빈 곳을 메우고, 생물학적 힘과 활력과 안정성을 제공하고, 기억을 오래 지속시키고, 심장과 허파에 에너지를 제공하고, 면역성을 지속시킨다. 카파는 가슴, 목, 머리, 사이너스(sinus), 코, 입, 위, 관절, 세포질, 원형질, 그리고 점막(粘膜)과 같이 액체가 분비되는 곳에 있다. 심리학적으로는 카파는 집착, 탐욕, 장기간의 시샘 등을 관할하며 고요함, 용서, 사랑 등에도 관여한다. 카파가 머무르는 곳은 가슴이다(135).

카파의 다섯 형태로는 클레다카 카파, 아발람바카 카파, 보다카 카파, 타르파카 카파, 슬레사카 카파 등이 있다.

클레다카 카파는 위에 존재하는데 소화될 수 있도록 음식물을 습하게 하며, 몸의 다른 부분을 적셔 준다. 손상이 되면 소화불량이 나타난다.

아발람바카 카파는 심장과 허리에 존재하여

130) G. D. Singal 저, 전계서, pp. 26~27.

131) 上馬場和夫 저, 전계서, p. 79.

132) 바산트 레드 저, 전계서, pp. 39~40.

133) G. D. Singal 저, 전계서, p. 27.

134) 上馬場和夫 저, 전계서, p. 79.

135) 바산트 레드 저, 전계서, p. 40.

심장을 저서 주고, 신체 특히 가슴의 힘을 강화시켜 준다. 손상을 받으면 심장질환과 피로가 생긴다.

보다카 카파는 입과 혀 등에 존재하는데 맛을 느끼게 한다. 손상이 되면 미각장애가 발생한다.

타르파카 카파는 머리와 척수에 존재하는데

슬레사카 카파는 관절에 존재하여 관절을 매끄럽게 해준다. 손상이 되면 관절질환이 발생한다(136)137).

다음에 세 도사의 다섯 형태를 표로 만들어 보았다. (표 12)138)

(표 12) 세 도사의 다섯 형태

바타

명칭	존재장소	기능	악화된 경우의 증상
프라나 풍 Prana vayu	심장, 두부, 호흡기계 이, 비, 구, 설	호흡, 연하, 마음과 지성의 움직임, 신경의 작용, 동정맥의 움직임 재채기, 트림, 구토	호흡기 질환 정신·신경 질환 두부의 이상
우다나 풍 Udana	제(臍)부터 후(喉)까지, 코와 가슴 (상승하기 쉽다)	발성, 이야기 체력의 유지, 기억력 지성의 강화	흉(胸)부터 경(頸)부위의 이상 비, 목, 후, 이의 질환
사마나 풍 Samana	위, 소장, 전체 소화관 배꼽 주위	소화력의 유지와 활성화	식욕부진 소화불량, 하리
아파나 풍 Apana	골반내 장기, 서혜부, 대장 생식기관, 방광	하방으로 향하지 않는 힘 배설(변, 뇨, 월경, 분만)	골반내 장기의 이상 변비, 하리
비아나 풍 Vyana	심장과 전신	순환기능을 도움, 영양과 혈액의 수송, 폐안(閉眼), 순목(瞬目), 하품	순환장애, 발열 하리

피타

명칭	존재장소	기능	악화된 증상
파차카 피타 Pacaka pitta	위, 소장, 십이지장	소화된 영양물의 분리	소화불량
란자카 피타 Ranjaka	간장, 비장, 위 십이지장	조혈, 소화	빈혈, 황달, 치질 간질환, 피부병
사다카 피타 Sadhaka	심장	기억과 다른 지적 기능 열의, 지성, 만족	정서·정신이상 지성과 기억의 장애
알로차카 피타 Alocaka	눈(동공)	시력의 유지	시력장애
브라자카 피타 Bhrajaka	피부	피부의 빛과 색깔 유지 피부로부터의 흡수를 막음	백반병, 기타 다른 피부병

뇌를 자양하고, 감각기능을 유지시킨다. 손상을 받으면 기억력이 떨어지거나 감각능력이 저하된다.

136) G. D. Singal 外 저, 전계서, pp. 27~28.

137) 上馬場和夫 저, 전계서, p. 79.

138) 전계서, p. 79.

카파

명칭	존재장소	기능	악화된 증상
클레다카 카파 Kledaka kapha	위	음식물을 습하게 하여 소화를 도움	소화불량
아발람바카 카파 Avalambaka	심장(총부), 요부	수축체간의 힘을 유지 심장의 보호	피로함, 심질환
보드하카 카파 Bodhaka	설, 후, 입	혀에 닿은 것을 습하게 하여 맛을 느끼게 함	미각장애
타르파카 카파 Tarpaka	머리, 수액, 척수	중추신경계, 오관과 운동기관을 원활하게 지양하여 줌	기억력의 장애 감각기관 장애
슬레사카 카파 Slesaka	관절	관절을 윤활하게 하고 안정성을 유지 전신의 결합성을 유지	바타 이상 관절질환

건강을 유지하기 위해서는 세 도샤의 균형이 필요하다. 에켄대, 공기성분(바타)이 체내의 불(피타)을 점화하지만 불을 조절하기 위해서는 물(카파)이 필요하며, 만약 물이 없다면 체내의 불은 조직을 태워 버릴 것이다. 또한, 바타가 카파와 피타를 움직이는데 바타가 없이는 카파와 피타는 스스로 움직일 수 없다. 세 도샤는 모든 신진대사를 관할하는데, 동화작용은 카파가, 이화작용은 바타가 담당하며, 피타는 신진대사 모두를 관할한다. 바타가 지나치게 많아지면 이화작용이 과다해지고 몸은 쇠약해지거나 노쇠해진다. 반면에 동화작용이 이화작용보다 비중이 커지면 성장 비율이 빨라지고 조직과 기관들이 더욱 빨리 재생된다. 과다한 피타는 신진대사를 방해하고, 과다한 카파는 동화작용의 비율을 증가시키며, 과다한 바타는 몸을 여위게 한다.

유년기에는 동화작용과 카파도샤가 가장 우세하다. 따라서, 이 때가 육체적으로 가장 많이 성장하는 시기이다. 성인이 되면 신진대사와 피타도샤가 가장 우세하다. 왜냐하면, 이 단계에서는 육체가 이미 성숙되어 있고 안정되어 있기 때문이다. 그러다가 노년기에 접어들면 이화작용과 바타도샤가 가장 우세해지면서 육체는 점

차로 노쇠해진다¹³⁹⁾.

다음은 세 도샤의 특성을 감각기능과 작용, 속성으로 분류한 표이다.

(표 13) 세 도샤의 분류표¹⁴⁰⁾

바타(VATA) (공 + 풍)	피타(PITTA) (화 + 수)	카파(KAPHA) (수 + 지)
운동	체열성	안정성
호흡	체온	에너지
본능적 충동	소화	유성(油性)
조직의 변형	지각(知覺)	용서
운동기능	이해	탐욕
감각기능	배고픔	집착
표류성	목마름	축적
분비작용	지성	파지(把持)
배설작용	분노	소유욕
공포	증오	
공허	증오	
불안	시기	

139) 바산트 레드 저, 전개서, pp. 40~41.

140) 바산트 레드 저, 전개서, p. 37.

(표 14) 도사 구성요소의 성질과 작용¹⁴¹⁾

	구성 요소	성질	상징적 작용	육체적 작용	심적 작용
바타 도사	공·풍	冷 輕 動 速	活 性 機 能 鼓 舞	呼吸, 異化 運動, 運送 排泄	活性化 活力 心臟搏動
피타 도사	화·수	熱 銳 輕 液	分 析 情 熱	消化, 代謝 產熱 口渴空腹	記憶 勇敢 柔軟 願望 知性
카파 도사	수·지	冷 重 遲	合 成 構 造 結 合	體力, 同化 構造的 維持 免疫力	親 寬容 安定

(4) 다섯 가지 감각기능

다섯 요소는 인간의 몸에서 다섯 가지 감각의 기능을 발휘한다. 즉 다섯 요소는 자신이 살고 있는 외부상황을 지각하는 능력과 직접적으로 관계되어 있고, 또한 각각의 감각기관을 통하여 다섯 가지의 기능을 수행한다.

공, 풍, 화, 수, 지는 각각 청각, 촉각, 시각, 미각, 후각과 연관되어 있다.

소리는 공을 매개체로 전달된다. 따라서, 공 요소는 청각과 연관되어 있다. 청각기관인 귀는 발생기관인 입을 통해 의미있는 소리를냄으로써 행위를 하게 된다.

풍은 촉각과 연관되어 있으며 촉각을 담당하는 부분은 피부이다. 그리고, 촉각에 대한 행위를 일으키는 기관은 손이다. 손의 피부는 특히 민감하며, 손은 물건을 잡거나 주고받는 행위를 담당한다.

빛, 열, 색 등으로 나타나는 화는 시각과 연관

(표 15) 도사의 성질에 따른 속성 분류¹⁴²⁾

바타 (가벼움, 움직임, 차가움)	피타(더움, 예리함, 신맛)	카파(무거움, 점성, 안정성)
건조함-건조한 피부	기름짐-약간의 끈적거림 (진하지 않은 정도의 유성)	무거움-중후한 무게
가벼움-가벼운 움직임	예리함-검준함, 뾰족한 정도	차가움-아이스크림의 차가운 정도
차가움, 시원함-찬바람이부는 계절	뜨거움-태양과 화의 열성	느림-타성적인 느린 정도
거칠음-거칠거칠한 피부	가벼움-뜨거우면서 가벼움	기름짐-기름기있는 음식물
미세함-미세한 움직임	움직임-가동성	점성-진득진득 하다
움직임-변동함, 불규칙	액성-액체 상태	견고성-규칙적인, 체격의 좋음
맑음-투명함, 분산됨	산성-산의 냄새, 위액의 산성	부드러움-아주 연한 부드러운 정도
	매운맛-아주 매운 음식물	고요함-안정, 안정상태
		단맛-설탕처럼 달다

141) 上馬場和夫 지, 전개서, p. 76.

142) 上馬場和夫 지, 전개서, p. 78.

되어 있다. 시각기관인 눈은 걷는 행위를 통해

한다. 따라서 발과 연관되어 있다. 눈먼 사람은 걷기는 하지만, 그 걸음에는 정확한 방향성이 없다. 눈은 걷는 행위에 대해 방향을 제시한다.

수는 미각기관과 연관되어 있다. 물이 없으면 혀는 맛을 느낄 수 없다. 혀는 성기(性器:남근과 여근)와 기능상 밀접하게 연관되어 있다. 아유르베다에서 남근 또는 여근을 '아래에 있는 혀'로 부르며, 입에 있는 혀를 '위에 있는 혀'라고 한다.

지효소는 후각과 연관되어 있다. 후각기관인 코는 기능상 항문, 즉 배설행위와 연관되어 있다. 이 연관관계는 변비증이나 또는 결장(結腸)의 상태가 좋지 않은 사람에게서 잘 나타나는데, 그런 사람은 호흡이 좋지 않고 후각이 둔해진다¹⁴³⁾.

다음은 다섯 가지 요소와 각 감각기 및 기능을 정리한 표이다.

(5) 프라나(PRANA) · 활력소(OJAS) · 세력소(TEJAS)

육체의 건강을 유지하기 위해서는 체내에 있는 세 요소인 프라나, 활력소, 세력소의 균형이 이루어져야 한다. 프라나, 활력소, 세력소의 기능은 바타, 카파, 피타의 기능에 각각 해당된다.

(표 16) 다섯 요소와 감각기능

요 소	감 각	감 각 기 관	행 위	행 위 하는 기관 기관
공	청각	귀	말하기	발성기관 (혀, 성대, 입)
풍	촉각	피부	잡기	손
화	시각	눈	걷기	발
수	미각	혀	생식	성기(性器)
지	후각	코	배설	항문

143) 바산트 레드 저, 전계서, pp. 30~32.

(가) 프라나

프라나는 호흡, 산화, 순환을 담당하는 생명 에너지다. 프라나는 육체 내의 불성분인 소화력을 점화시킨다. 프라나가 있는 위치는 머리이며, 프라나는 고차원적인 대뇌의 모든 행위를 관장한다. 본능적으로 몸에 필요한 성분이나 영양을 흡수하도록 기능을 발휘하며, 또 마음의 작용인 기억, 사고, 감정 등도 모두 프라나에 의해 조절된다. 심장의 생리학적 기능도 프라나가 관장하며, 심장으로부터 프라나가 혈액속으로 들어가서 모든 조직과 기관에서 일어나는 산화과정을 조절한다.

프라나는 또한 활력소와 세력소의 생물학적인 기능도 관할한다. 임신중에는 주로 태아의 배꼽을 통하여 프라나가 자궁안으로 들어가며, 또 태아 몸 속으로 들어간다. 프라나는 태아 안에 있는 활력소의 순환도 조절한다. 그러므로, 모든 인간에게 있어서, 아직 태어나지 않은 태아에게까지 프라나에 이상이 생기면 활력소와 세력소의 불균형이 야기된다¹⁴⁴⁾.

(나) 활력소

일곱 개의 조직, 특히 수크라조직으로부터 활력소라는 생체에너지가 생성된다. 활력소는 인간의 몸과 마음이 충만하고 생기나게 하는 역할을 하여 그것이 자양되면 생명력을 유지하고,

144) 바산트 레드 저, 전계서, p. 152.

그것이 파괴되면 질병이나 죽음에 이른다. 황색의 투명한 액체상태로 심장속에 저장된다는 활력소는 프라나의 도움을 받아 기능을 발휘하는데 오늘날 말하는 면역체계, 신경계, 내분비계, 정신학적 구성요소의 기본에너지이다(145).

활력소는 카파와 연관되어 있기 때문에, 카파가 많아지면 활력소가 적어지고 활력소가 많아지면 카파가 적어진다. 카파와 치환된 활력소는 당뇨, 뼈와 관절의 이완, 손발 마비 등 카파성 질환을 일으키며, 활력소 양이 감소되면 공포, 허약, 지각능력의 쇠퇴, 의식상실 등과 같은 바타성 이상이 나타난다. 따라서, 체내의 기력과 면역능력이 정상적이기 위해서는 활력소의 양이 조화를 이루어야 한다(146).

심리학적 측면에서 보면 활력소는 연민, 사랑, 평화, 그리고 창조성에 관여한다. 호흡조절, 영적 수행, 탄트라 기법 등을 통하여 활력소를 영적인 힘으로 변형시킬 수 있다. 영적 에너지는 정수리 주위에 오라(aura)나 후광을 형성한다. 강력한 활력소의 소유자는 사람을 끄는 힘이 있으며 영롱한 눈과 고요한 미소를 지닌다. 이러한 사람은 영적 에너지와 힘이 충분해 있는데 영적 수행을 하고 독신을 지키면 이러한 특성이 증진된다. 성교나 자위행위를 지나치게 하는 사람은 오르가즘의 순간에 활력소를 상실해 버린다. 활력소가 약화되면 면역체계에 이상이 생기고, 심리적 또는 육체적 질환에 걸리기 쉬워진다(147).

또 태아를 임신하고 있는 8개월 짜에 활력소는 어머니 몸으로부터 태아로 들어간다. 따라서, 8개월 이전에 출산이 이루어지면 신생아는 살아 남기가 어렵다. 이러한 현상은 생명기능의 유지

에 활력소가 중요함을 잘 보여준다. 생명이 시작되는 단계에 활력소가 필요한 것처럼 장수를 위해서도 역시 필요하다(148).

옛날의 교과서에는 심장 속에 8방울의 활력소가 있는데 정신과 육체의 경계에서 생명을 유지시키고 질병에 대한 저항력과 인체 내부의 각종 기능과 밀접한 관련을 갖는 미세한 물질이라고 기술하고 있다. 글자적인 뜻으로 생명력이나 신체적 힘을 의미하는 활력소는 서양에는 대응할 만한 개념이 없다.

아유르베다에서는 질병의 발생원인을 활력소의 생산저하나 소멸에서 기인한다고 보는데 차라카의 개론서에 따르면 과도한 운동이나 불충분한 휴식, 기아, 혈허 또는 정허(精虛), 분노, 공포, 슬픔, 외상, 자극적 약물복용, 노령화 등으로 인해 활력소는 감소한다. 과도한 성생활 역시 남녀 모두의 활력소를 감소시킨다(149). 활력소의 감소로 인해 체내 저항력이 감소되고 심리적으로는 무서워하게 되며, 몸이 여위고 감각기관의 능력도 저하된다. 활력소는 규칙적인 명상, 성적 절제, 과도한 자극의 기피로 생성되고, 우유나 버터기름, 사프론(saffron) 등과 같은 적절한 음식과 약물에 의해 자양된다.

(다) 세력소

세력소는 체내의 불성분인 소화력의 근본으로 음식의 소화, 흡수, 동화작용을 촉진시킨다. 심부의 세밀한 세포 속으로 영양분이 변형되어 침투하는 것은 이 소화력의 줌다 심화된 작용으로 발휘되는데 이것이 바로 세력소이다. 세력소는 각 조직의 영양공급과 변형을 위해 필요하

145) Scott Gerson 저, 전계서, p. 39.

146) 바산트 레드 저, 전계서, p. 152.

147) 전계서, p. 153.

148) 전계서, p. 153.

149) Judith K Morrison 저, The Book of Ayurveda, London, Gaia Books Limited, 1994, p. 56.

다. 모든 조직은 고유한 세력소, 또는 조직-소화력(dhatu-agni)을 가지고 있다. 세력소는 심층조직의 생리학적 기능을 담당한다.

만약, 세력소가 가중되면 활력소를 태워서 면역능력을 저하시키고 프라나의 활동을 지나치게 자극한다. 가중된 프라나는 조직의 퇴행적 이상을 야기시킨다. 또한 세력소가 부족하면 건강하지 못한 세포가 다량으로 생산되는데, 이는 종양을 자라게 하고 프라나의 흐름을 방해한다.

부적절한 음식 조절, 나쁜 생활 습관 및 약의 과용은 세력소의 불균형을 초래한다. 또 뜨겁고 자극적인 음식물도 세력소를 증가시킨다¹⁵⁰⁾.

(6) 노페달(MALA)

몸안에 들어간 음식물은 여러 가지의 생리작용을 거쳐 소화, 흡수되고 나머지는 배설물로 형성되는데 아유르베다에서는 크게 세 가지의 배설물을 거론한다. 그것은 대변(purisha), 소변(mutra), 그리고 땀(sveda)이다. 배설물들의 적절한 형성과 배출은 건강을 가능하는 중요한 요소가 된다.

인간의 체내에는 약 57%의 수분이 여러 곳에 다양한 모습으로 산재해 있다. 예를 들어 체중 60kg의 사람이라면 34ℓ의 수분을 갖고 있는 꼴이 된다. 수분은 대부분 세포내액이나 세포외액 등으로 몸을 유지하거나 유지하기 위한 기능을 수행하고 있고, 실제 체내외로 흡수되거나 배출되는 양은 하루에 2.3ℓ 남짓하다.

수분의 흡수는 주로 구강을 통해 이루어지는데 하루 흡수되는 2100ml의 수분중 3/5는 순수한 물이나 음료의 형태로 흡수되고, 나머지 2/5은 음식물의 형태로 흡수된다. 200ml 정도 되는 소

량의 수분은 음식물 안에 있는 수소의 산화과정을 통해 생성되기도 한다.

수분배설은 주변 환경에 따라 달라져서 날씨가 더우면 땀을 많이 흘리게 되고 날씨가 추우면 땀이 줄어드는 대신 소변을 통한 배출량이 늘게 된다. 보통의 날씨(섭씨 20℃)를 기준으로 하면 1400ml 정도가 소변을 통해 배설되고, 100ml 정도가 땀으로, 100ml 정도가 대변을 통해 체외로 나온다. 또 나머지 700ml 정도의 수분은 호흡을 통하거나 피부를 통해 증산(蒸散)된다¹⁵¹⁾.

(가) 대변(PURISHA)

하루에 8~9ℓ 정도의 수분이 위장관을 통해 흡수되는데 그 중 2ℓ 정도는 수분의 형태이고, 6~7ℓ는 타액, 위액, 담즙, 췌액 그리고 소장외의 여러 소화액의 형태이며, 나머지 1ℓ 정도가 대장에 도달하게 된다. 대장에서는 이 수분 중 대부분을 다시 재흡수하고 영양물질이 흡수된 나머지 잔류물을 고형 배설물로 만들어 체외로 배출하게 된다.

아유르베다에서는 대변배설을 관장하는 요소는 다섯 요소 중 지라고 여긴다. 가장 활발히 작용하는 도샤는 바타도샤인데 세 도샤의 균형이 깨져 원활한 장의 운동이 수행되지 못하면 대변의 생성에 영향을 끼쳐 질병을 야기하게 된다.

과잉의 대변형성은 신중감, 복통, 고창, 복명 등의 증상을 일으킨다.

대변 형성이 잘 안되는 것은 바타활동의 저하에서 기인하는데 복만, 기력쇠약, 상복부의 지속적인 둔통이 발생한다.

부적절한 대장운동은 단지 위장관과 관련된

150) 비산트 레드 저, 전계서, pp, 153~154.

151) Arthur C. Guyton 외 저, Textbook of Medical Physiology 제9판, Philadelphia, W. B. Saunders Company, 1996, pp, 297~298.

증상 만을 야기시키는 것이 아니라, 다른 곳의 증상도 일으킨다. 관절염, 류머티스성 관절염, 기관지염, 천식, 좌골신경통, 요통, 생리불순, 두통, 저칼륨혈증, 과칼슘혈증, 과빌리루빈혈증 등과 같은 대사장애도 일으킬 수 있다¹⁵²⁾.

(나) 소변(MUTRA)

일곱 조직 중 라사조직과 락타조직은 바다도사와 협력하여 각 조직에서 여러 생리과정 중에 만들어진 노폐물을 운반하는 역할을 맡는다. 비뇨기는 질소 노폐물, 염분, 칼륨, 단백질, 중탄산염 등을 소변을 통해 체외로 배설시키는 기능이 있다. 비뇨기는 또한 수액균형을 맞추는데 도와주어 혈압을 조절하고, 적혈구의 생성에도 영향을 미친다.

소변생성은 수분의 많은 양이 흡수되는 장에서부터 시작되는데, 흡수된 수분은 신장(반크사나vanksana)으로 옮겨져 방광에서 저장되었다가 배출된다.

소변의 주요요소는 수와 화다.

(표 17) 조직의 각종 노폐물¹⁵³⁾

기원(다투)	생성되는 노폐물(Mala)
1. 안나(음식물) Anna	대변, 오줌
2. 라사 Rasa	카파
3. 락타 Rakta	피타
4. 암사 Mamsa	카말라스(Khamalas: 눈, 귀, 입, 비, 모근의 분비물)
5. 메다 Meda	땀
6. 아스티 Asthi	두발, 체모, 손톱
7. 마짜 Majja	눈, 피부, 대변 중의 유성(油性)물질
8. 수크라 Sukra	노폐물은 아니지만 2차성징이 일어남

과잉의 소변은 과뇨증(過尿症), 소변빈삭, 방광기능 실조, 방광염, 신장염 등을 야기한다.

소변 부족은 횡뇨(乏尿), 신결석, 구갈(口渴), 복통 등을 일으킨다¹⁵⁴⁾.

(다) 땀(SVEDA)

땀은 수가 주된 요소로 작용하는데 메다조직에서 기원한다. 발한은 노폐물 배설은 물론 체온조절과 전해질 균형 유지, 피부의 정상 박테리아균의 유지 등을 도와준다.

과잉의 땀은 피부의 정상 박테리아균을 번조시켜 체부백선과 같은 곰팡이질환이 일어나게 하고, 몸의 약취, 가려움증, 발한과다, 체온저하 등의 증상을 일으킨다.

땀의 부족은 피부 건조, 원형탈모증, 피부감각 둔화, 체표의 발열감 등을 야기한다¹⁵⁵⁾.

다음은 각 조직에서 생성되는 노폐물을 도표화 한 것이다.

(7) 소화력(AGNI)

소화력은 생물학적 과정이 일어나는 체내의 타오르는 불꽃이다. 인간의 모든 활동과 작용-

152) Scott Gerson 저, 전계서, pp. 40~41.

153) 上馬場和夫 저, 전계서, p. 96.

154) 전계서, p. 41.

155) Scott Gerson 저, 전계서, p. 41.

지성, 이해력, 인식, 건강, 에너지, 용모, 생명력, 체온, 면역체계, 소화 등-곧 생명현상 그 자체가 소화력에 의존한다.

소화력의 주된 작용 중 하나는 섭취한 음식물이 흡수되기 쉬운 형태로 바뀌는 것이다. 많은 질병이 부적절한 소화기능 체계와 그것에서 발생하는 기능적 장애로부터 유래하는데, 그 질병들은 종종 소화력의 손상에서 근원된다. 소화력의 손상은 단지 소화장애만 초래하는 것이 아니고, 외부로부터 침입하는 질병요소에 대한 저항력 저하도 초래한다. 따라서 건강을 유지하기 위해서는 소화력을 충분히 자랑해 주는 것이 무엇보다도 중요한데 소화력의 기능이 발휘가 잘 될 경우 소화는 물론, 적절한 흡수와 순환, 충분한 생명활동력과 저항력, 좋은 용모와 향긋한 체취가 이루어진다. 그러나 소화력이 손상되었을 경우 소화가 잘 이루어지지 않게 되고, 또 몸과 마음의 전일적 생체 내에서 신진대사나 생리 기능이 원활히 수행되지 않게 되어 충분히 소화되지 않은 음식물이 위나 장에서 부패함으로써 미소화물이라는 독소가 발생한다. 그래서 좋지 않은 용모와 거친 호흡, 나쁜 체취, 변비, 장내의 가스 발생, 생체에너지의 감소, 불안정한 순환, 정상적 대사과정을 위한 체내의 여러 기능의 부조 등이 발생한다.

소화력은 모두 열세 개가 있는데 음식물에 있는 다섯 근본요소를 소화시켜 흡수하기 위한 간에서 작용하는 다섯 개의 요소 소화력(bhutagni)이 있고, 인체내에서 각각의 생리적 기능을 수행하는 일곱 개의 조직에 위치하는 일곱 개의 조직소화력(dhatuagni)이 있다. 또 그것들을 총괄하는 자타라(jathara)소화력이 있는데 위나 소장 에 위치하여 소화효소의 생성에 관여하고, 모든 음식물의 소화 초기단계들 관장한다¹⁵⁶⁾.

차라카는 소화력을 몸에서 발현되는 양태에 따라 예리한 소화력(tiksnagni), 온화한 소화력(mandagni), 가변적 소화력(visamagni), 균형적 소화력(samagni)의 네 부류로 크게 나누었다. 이 네 부류는 인간의 기본적 4체질에 기인한 것인데 그것은 바타체질(가변적 아그니), 피타체질(예리한 소화력), 카파체질(온화한 소화력), 그리고 세 도샤가 잘 균형잡힌 균형체질(균형적 소화력)이다¹⁵⁷⁾.

예리한 소화력(틱스나그니)은 피타체질에 주로 보인다. 식욕이 왕성하고, 순환력과 소화력이 좋다. 그러나 라사조직과 락타조직에서 축적되는 좋지 않은 경향이 있다. 면역상태는 좋은 편이나, 설사와 발열, 염증을 잘 일으킨다.

온화한 소화력(만드나그니)은 카파체질에 주로 보이는데, 느린 소화와 식욕부진, 비만의 경향이 있다. 순환력도 떨어지고 질병은 심하게 나타나지는 않으나 울혈, 기관지염, 독감, 일반 바이러스 질환 등이 잘 발생한다.

가변적 소화력(비삼나그니)은 바타체질에 두드러지는데 장내에 가스가 잘 차고, 복부팽만, 변비 또는 복통, 질병에 대한 저항력의 불안정, 뼈나 신경계의 만성 또는 무기력 질환이 일어나기 쉽다.

균형적 소화력(삼나그니)은 타고난 세 도샤의 균형체질 뿐만 아니라 세 도샤를 잘 균형잡게 한 사람에게도 나타나는데 적당한 식욕과 적당한 장운동, 뛰어난 에너지, 슬직함의 특성이 있다.

소화력은 불의 성질을 의미하는 피타와 유사한 경향을 갖는데 <차라카개론서>의 구별로는 장군(소화력)과 병사(피타), 불(소화력)과 불꽃

156) Scott Gerson 저, 전계서, pp. 46~47.

157) 전계서, pp. 47~48.

(피타)의 관계라 할 수 있다. 곧 피타는 소화력이 발현하는 현상이나 도구에 해당한다¹⁵⁸⁾.

과식, 지나친 소식, 불규칙한 식사, 영양결핍 식, 이전의 음식물이 소화되기도 전에 하는 식사, 지나친 수면, 과도한 성생활, 지나치게 덥거나 추운 기후, 분노, 사별, 지나치게 번잡하거나 부적절한 생활환경, 정신적 사회적 행동에 대한 제약, 식생활의 난폭한 변화 등은 소화력의 기능을 손상시킨다.

(8) 미소화물(AMA)

아유르베다에서는 내인성 질병의 가장 중요한 인자로 미소화물을 꼽는다. 미소화물은 외부로부터 유입 또는 침투되었거나, 체내에서 소화력의 저하나 음식물의 부적합, 노폐물의 비정상적인 중대, 도사의 혼란 등으로 발생한 모든 독소를 가리킨다. 미소화물의 글자적 의미는 날 것 또는 조리되지 않은 것, 덜 자란 것 그리고 소화되지 않은 것 등이 있다.

충분하지 않은 조직소화력은 7개의 조직에서 미소화물을 만들어낸다. 정신작용의 진행과정에서 어떠한 손상을 받거나 해소되지 않은 감정을 간직할 때도 미묘한 미소화물이 발생한다.

미소화물의 생성은 대변이 잘 생성되지 않거나 호흡이 순조롭지 못하거나 식욕이 비정상적이거나 혀에 설태(舌苔)가 덮여 있는 것으로 알 수 있다. 소화되지 않은 물질들은 머물러 쌓여 있다가 발효되어 혈류에 스며들어 다른 부위로 이동함으로써 여러 가지의 질병을 일으키기도 한다.

각 체질에 따라 미소화물의 발생부위와 질병의 발생양태가 다르다.

카파체질의 경우 미소화물은 위의 점액과 같

이 쌓여 있다가 췌나 다른 부위로 이동하여 카파성 질환을 일으킨다.

피타체질의 경우는 미소화물은 산(酸)과 같이 소장(小腸)에 축적되었다가 간이나 혈액 또는 몸의 다른 부위로 이동하여 여러 가지의 피타성 질환을 일으킨다.

바타체질의 경우 미소화물은 가스(氣)와 같이 대장에 축적되었다가 혈액이나 신경조직으로 이동하여 다양한 바타질환을 야기시킨다¹⁵⁹⁾.

흰색 설태의 존재여부로 소화관의 상태를 보기도 하는데, 혀 전체에 하얗게 설태가 덮였을 경우 몸 전체에 미소화물이 생긴 것이고, 혀의 뒤쪽 1/3에 설태가 있는 경우는 대장에 미소화물이 생긴 것이다. 혀가 갈색의 설태에 의해 덮이면 바타에 장애가 있는 것이고 입이나 몸에서 악취가 나는 것은 몸 안에 미소화물이 있다는 징조이다¹⁶⁰⁾.

아유르베다 의사들은 미소화물을 제거하고 소화력의 균형을 맞추기 위해 약을 사용한다. 그 약들은 대부분 소화력을 증진시키는 것들이다. 또 미소화물을 없애거나 미소화물의 생성을 억제할 수 있는 향료들도 사용된다. 쓴맛의 물질이나 강한 매운맛은 미소화물을 없애거나 줄이는데 사용된다. 또 뽕은맛도 미소화물을 줄이는 효능이 있는데 체외로 배출시키는 기능은 없이 몸안에 저류케 한다.

반면에 단맛은 미소화물을 증가시키는데 가장 영향이 큰 맛이다. 짠맛과 신맛은 발효를 잘 시킨다¹⁶¹⁾.

(9) 질료(質料PRAKRTI)

159) David Frawley 저, 전계서, p. 120.

160) Judith H Morrison 저, 전계서, p. 77.

161) David Frawley 저, 전계서, p. 120.

158) Scott Gerson 저, 전계서, p. 48.

공, 풍, 화, 수, 그리고 지로 이루어진 다섯 근
본요소는 세 개의 변하지 않는 도사를 형성해서
몸을 구성하는데, 인체는 세 개의 도사작용을
통해 우주변화의 질서를 발현하고 영원한 우주
활동에 참여하게 된다. 그러나 각자 인간들이
갖고 있는 각 도사의 비율은 같지 않아서 좋아
하거나 싫어하는 것들이 다르고, 행동 양태나
감정적 기호도 같지 않게 된다. 세 도사에 의해
개체간 다르게 발현되는 고유의 특성을 체질이

살펴볼 수 있다.

결국 아우르베다의 진단과 치료는 본질적 체
질을 파악하는 데서 출발하며, 그 체질은 세 개
의 도사에 의해 발현되는 만큼 각 도사의 비율
을 정확히 이해하는 것이 무엇보다 중요하다.

아래의 표는 도사에 따라 구별되는 형태적
특징을 정리한 것이다. 162)163)164)165)166)

(표 18) 도사의 형태적 특징

	바타	피타	카파
골격	매우 크고 가늘거나 매우 작고 덜 발달된 체격	중간형. 보통으로 발달된 체격	두툼하고 크고 넓은 잘 발달된 체격
몸무게	가벼운 형. 뼈가 드러나는 체격	중간형. 좋아 보이는 근육 질	무겁고 약간 비만형
용모	검고 둔해 보임	발갈고 혈색이 좋음	창백하고 하얗다
피부	건조하고 거칠며 얇고 갈라짐. 벗겨져 떨어지기 쉬움	따뜻하고 습하며 윤기 있고 부드러움. 사마귀나 주근깨, 여드름이 많음	두툼하고, 희고 습하며 차고 매끄럽다
머리카락	건조하고 성기며, 검고 곱슬머리이며 짙은 갈색으로 푹푹 말려 있음	부드럽고 좋으며 옅은 갈색이나 발갈. 일찍 머리가 희거나 대머리됨	풍성하고 두꺼우며, 기름지고 물결모양으로 보통 갈색
머리	작고 무뎠음	보통	크고 단단함
이마	작다	주름 많음	크다
눈	작고 흐릿하며 건조하다. 갈색, 흑색으로 불안정함	날카롭고 뚫어보는 듯한. 붉은 공막, 녹색이나 회색.	크고 공격적이거나 매력적. 푸르거나 흰색의 공막
눈썹	얇고 건조하며 단호함	중간	두껍고 크고 기름지며 단호하고 무성함
결막	갈색, 청색	적색, 황색	백색
코	얇고 작고 구부러짐	중간	두툼하고 크며 단단하고 기름짐

란 의미인 질료라고 말하는데 이것은 평생 동안 변하지 않는다. 그것을 통해 육체적 특성과 본능, 기호와 혐오, 그리고 사랑, 동정, 의식의 진화와 같은 인간만의 고도의 정신적 특성 등을

162) Scott Gerson 저, 전계서, pp. 50~53.
163) Judith H Morrison 저, 전계서, pp. 39~41.
164) 바산트 레드 저, 전계서, pp. 45~46.
165) David Frawley 저, 전계서, pp. 23~26.
166) 上馬場和夫 저, 전계서, pp. 114~115.

	바타	피타	카피
입술	얇고 작고 건조하고 불안정하며 색이 어두운 편	중간, 부드럽고 핑크색	두툼하고 크고 매끄러우며 단단함
혀	흑색, 갈색의 설태	적, 황록색의 설태와 설질	백색의 설태와 설질
치아	구부러지고 크다. 앞으로 나오거나 뒤로 들어간 있음	중간 크기. 출혈 잘 되고 노란 색의 잇몸	크고 희다 치열이 좋다
어깨	얇고 작으며 처져 있음	중간	두툼하고 넓으며 단단함
가슴	얇고 좁으며 처져 있음	중간	두툼하고 넓으며 잘 발달되어 있음
팔	얇고 작고 뼈가 보임	중간	크고 두툼하고 길며 잘 발달
손	작고 건조하고 차며 주름이 많고 불안정함	중간. 따뜻하고 발갛고 촉촉함	크고 두터우며 원기 있고 차며 단단함
다리	작고 단단함	다부지지 못하고 부드러움	단단하고 균형잡히고 둥글다
발	작고 건조하고 거침	중간, 부드럽고 핑크색	크고 두툼하고 견고함
관절	얇고 작고 소리남	중간, 부드럽고, 다부지지 못함	크고, 두툼하고 잘 결합됨
인대	명료하게 보임	중간 정도	잘 보이지 않음
혈관	얇게 떠 있으며 그물처럼 보인다	중간 정도	깊이 있어서 보기 힘들
복부	아위고 딱딱함	중간 정도	살찌고 부드럽다
식욕	불규칙, 별스러움	강하다. 못 먹었을 때 더욱 드러남	일정, 식사를 안해도 큰 변화가 적다.
목소리	약하고 낮으며 목쉰 소리, 떨리는 소리.(말이 헛헛 하듯) 우는 소리	날카롭고 고음	기쁘고 깊고 낭랑한 소리
대화	수다스럽고 빠르며 끼여들기 좋아함	정확하고 따지기 좋아하며, 설득력 있고 날카로우며 웃기 잘 함	느리고 반복적이며 낮고 조화롭다. 노래하듯
기호(맛)	달고 짝고, 많이 먹음, 기름진 음식	달고, 가볍게, 따뜻하고 쓴맛	건조하고 저지방식, 달고 향료가 많은 음식
수면	단절, 불면 5~7시간	정상, 6~8시간	숙면, 깨기가 힘들 정도
기억력	짧다, 잘 잊음	보통, 명료함	길다.
스트레스에 대한 감정 반응	공포, 근심, 걱정	분노, 질투, 불안	만족, 단아함, 느림
정신적 성향	의문형, 이론적	결단형, 예리한 분별	느리직, 완고함
꿈	비행, 질주, 공포, 악몽	분노, 폭력, 태양, 열정적	낭만, 물, 바다, 감상적
정력(性)	짙은 열망, 낮은 에너지	중간, 격정적, 열정적	주기적, 가끔, 좋은 힘, 헌신적
경제성	빨리 소비, 가난, 혼돈형	중간형, 부유	저축형, 부유, 음식에 사용

	바타	피타	카파
걸음	작고 짧은 보폭. 속도가 빠름	엄중하고 단호함. 중간	느리고 건실함. 우아
싫어하는 기후	습거나 바람 불고 건조한 기후	덥고 햇볕나는 기후	춥고 축축한 기후
질병 경향	신경계 질환. 동통. 관절염. 정신적 불안정	발열. 감염. 염증. 피부질환	호흡기질환. 천식. 부종. 비만
맥	빠르고 가늘다. 뱀 모양의 맥박	약동적이고 강하다. 개구리 맥박	느리고 깊다. 백조 맥박

(10) 라사(RASA), 비라(VIRYA), 비파카(VIPAKA), 프라바바(PRABHAVA)

아유르베다에서는 약초나 음식을 단순히 에너지적 측면으로 이해한다. 이것은 세 가지로 구별되는데 음식물이나 약초를 구성하고 있는 구성요소에 의해 발현되는 맛(rasa)과 그것에 의해 발현되는 효능을 한(寒) 또는 열(熱)로 구분한 것(virya), 그리고 소화후의 효능(vipaka)¹⁶⁷⁾ 등이다¹⁶⁸⁾. 이 기준에 의해 많은 약물과 음식물은 쉽게 이해되고, 더 나아가 몸에 필요한 경우 정확하게 공급된다. 그러나 어떤 물질들은 라사, 비라, 비파카의 개념으로는 설명이 되지 않는 아주 미묘한 효과를 인체에 주기도 하는데 아유르베다의 옛 성현들은 이것은 논리나 과학으로 설명할 수 없는 미묘한 에너지(prabhava)라고 이름하였다. 이러한 개념들을 잘 이해하는 것은 아유르베다의 치료에 아주 중요한 요소가 된다.

(가) 라사(RASA 맛)

산스크리트에서 라사라는 말뜻은 여러 가지 의미로 쓰이는데 '본질적 부분, 본질, 원기 또는

정수, 음식의 즙, 생기를 돋우는 액체, 연금약액(鍊金藥液)' 등의 의미를 가진다. 따라서 라사란 아유르베다에서 약물이나 음식물에 있어서 본질을 표시하는 것이다. 또 라사는 '음악적, 미술적, 예술적' 등의 의미로 쓰이는데 이것은 아유르베다에서는 생체에 힘을 불어 넣어 주는 작용을 가리키는 것으로 해석하기도 한다¹⁶⁹⁾.

맛은 수분의 상태로 혀를 통해 신경계를 자극하여 인식되는데, 종류에 따라 몸의 생기를 증진시키고, 정신을 맑게 유지시키며 소화력에 자극을 주어 적절한 소화과정이 진행되도록 한다. 아유르베다에서는 음식물이나 약물에서 느낄 수 있는 맛을 여섯 가지로 구분하는데 긴장을 완화시켜 주는 단맛(甘味)과 진통과 자극 완화 효과가 있는 짠맛(鹹味), 자극효과가 있는 신맛(酸味), 이뇨와 발한, 그리고 자극과 파어(破瘀)효과가 있는 매운맛(辛味), 해독작용과 이뇨, 그리고 체질개선에 효과가 있는 쓴맛(苦味), 지혈과 과도한 분비를 억제하는 떼은맛(澁味)으로 나눈다.

설탕이나 크림, 전분, 우유, 버터기름, 버터, 쌀, 포도 등에 많이 있는 단맛은 다섯 요소 중 지와 수로 구성되고, 짠맛은 소금에 많이 있는데 화와 수의 요소로 구성되어 있다. 요구르트나 레몬, 치즈, 식초에 많은 신맛은 지와 화로

167) 비파카(VIPAKA)는 원의범 저, 전계서, p. 292. 에서 이숙식(異熟識)으로 한역하였으나 라사의 용례에 따라 발음 그대로 표기했음.

168) Scott Gerson 저, 전계서, p. 56.

169) Scott Gerson 저, 전계서, pp. 56~57.

이루어져 있고, 향신료나 후추, 생강에 많은 매운맛은 화와 풍으로 이루어져 있으며, 시금치나 녹색채소, 가지, 인도에서 나는 심황에 많은 쓴맛은 공과 풍으로 구성되어 있다. 짠맛은 콩, 석류, 감, 꿀 등에 많은데 지와 풍으로 이루어져 있다.

세 도샤도 맛에 의해 증가하거나 감소하는 영향을 받는데 같은 요소로 구성된 맛에 의해 증가되고, 반대적 요소로 구성된 맛에 의해 감소된다. 바타는 매운맛, 쓴맛, 짠맛에 의해 증가되고, 단맛, 신맛, 짠맛에 의해 감소된다. 피타는 신맛, 짠맛, 매운맛에 의해 증가하고, 단맛, 쓴맛, 짠맛에 의해 감소한다. 카피는 단맛, 신맛, 짠맛에 의해 증가하고, 매운맛, 쓴맛, 짠맛에 의해 감소한다¹⁷⁰⁾.

여섯 가지 맛은 소화과정에서 순차적으로 흡수된다. 그 중 단맛이 제일 먼저 흡수되는데 설당의 단맛은 특히 빨리 흡수된다. 그렇기 때문에 단맛을 섭취할 경우에는 제일 먼저 먹는 것이 효과적이다.

다음으로는 짠맛이 흡수되는데 그것은 위(胃)에서 단맛으로 바뀐다. 신맛은 음식물이 소장으로 들어갈 때 세 번째로 흡수되는 맛이다. 매운맛은 음식물이 대장으로 들어갈 때 흡수된다. 그래서 신맛이나 매운맛의 향신료는 식사 중간에 섭취하는 것이 좋다. 쓴맛과 짠맛은 맨 마지막에 소화된다. 그 맛들은 소화가 모두 끝나고 변을 생성할 때 도움을 준다. 그렇기 때문에 식사 후 짠맛의 차를 마시면 좋다. 쓴맛과 짠맛은 식사 초입에 먹게 되면 식욕을 떨어뜨리는 효과가 있고(쓴맛의 경우 소량을 먹을 경우에는 그렇지 않다), 소화기능을 약화시켜 영양분의 소화흡수를 억제시킨다. 이와 같은 견해로라면 셀러드는 식사 말미에, 디저트는 식사 개시에 먹는 것이 더욱 효과적이 된다¹⁷²⁾.

질병을 앓으면 입맛을 잃게 되고, 그렇게 되면 힘이 약해져서 소화가 안된 상태의 병적 독소인 미소화물이 발생하게 된다. 그러므로 적절한 맛을 통한 체내의 저항력 증진이나 병적 요소의 제거는 आयुरु베다에서는 매우 중요한 치료의 관건이 된다.

(표 19) 맛과 맛의 작용¹⁷¹⁾

맛	속성	예	작용	이상
단 맛 (지+수)	시원함	밀, 쌀, 젓, 파자, 설탕, 대추야자, 감초뿌리, 붉은정향(丁香), 박하	동화작용: 바타와 피타를 감소시키고 카피를 증가시킨다. 육체에 조화를 주며, 라사와 물과 활력소를 증가시킨다. 활력을 증진시키고 갈증을 해소시킨다. 후끈후끈한 감각을 일으키며, 육체를 부드럽게 하고 육체에 영양을 공급한다.	체중 증가, 파다한 수면, 몸이 무거움, 무기력, 식욕 상실, 기침, 당뇨, 근육의 비정상적인 성장
신 맛 (지+화)	뜨거움	요구르트, 치즈, 녹색 포도, 레몬, 부상화(Hibiscus), 잠미알매, 태마린드(Tamarind)	동화작용: 바타를 감소시키고 피타와 카피를 증가시킨다. 음식에 감칠맛을 주며, 식욕을 자극하고 마음을 예민하게 한다. 감각기관을 강화시키며 소화액과 타액분비를 일으킨다. 가볍고 뜨거우며 미끄럽다.	갈증 증가, 치아의 파인성, 눈이 감김, 카피의 액화, 혈액에 독성 유발, 부종(浮腫), 케양, 가슴 앓이, 산성파다

170) 전계서, pp. 57~58.

171) 바산트 레드 저, 전계서, pp. 124~125.

172) David Frawley 저, 전계서, pp. 119~120.

맛	속성	예	작용	이상
짠 맛 (수+화)	뜨거움	소금, 임염, 해초	동화작용: 바타를 감소시키며 피타와 카파를 증가시킨다. 소화에 도움을 주고 경련을 저지시키는 작용을 하며 완화제로 쓰인다. 타액 분비를 촉진한다. 다른 맛의 효과를 느끼지 못하게 한다. 수분을 함유하여 무겁고 매끄럽고 뜨겁다.	혈액의 이상, 기질을 일으키고 몸을 데움, 피부 질환의 증가, 염증 유발, 위궤양, 발진, 여드름, 고혈압
매운 맛 (화+풍)	뜨거움	양파, 무, 칠리(Chili), 생강, 마늘, 고추	이화작용: 카파를 감소시키고 바타와 피타를 증가시킨다. 구강을 청결하게 유지 해주며, 음식물의 소화와 흡수를 촉진한다. 혈액을 정화하고 피부질환을 치료한다. 응혈(凝血)을 제거하는데 도움이 되며 육체를 정화시킨다. 가볍고 뜨거우며 매끄럽다.	열의 증가, 발한, 기절, 목, 위, 심장에 후끈후끈한 감각, 위궤양, 현기증, 무의식
쓴 맛 (풍+공)	시원함	민들레뿌리, 엉겅퀴, 대황(大黃), 신선한 심황의 뿌리, 호로파(葫蘆巴), 용담(龍膽), 우이대황(牛耳大黃(yellow dock))	이화작용: 피타와 카파를 감소시키고 바타를 증가시킨다. 더운 맛을 더 잘 느끼게 해주며 항독성과 살균성이 있다. 기절했을 때의 각성제 역할을 하며 가려움증이나 후끈후끈한 감각을 해소시킨다. 가볍고 차갑다.	거침, 체중 감소, 건조함, 골수와 정액의 감소, 현기증을 일으켜 무의식 상태 유발
뽀은맛 (지+풍)	시원함	덜 익은 바나나, 석류, 몰약(沒藥), 심황, 명반(明礬)	이화작용: 피타와 카파를 감소시키며 바타를 증가시킨다. 진정작용이 있지만, 변비를 일으키며 혈관을 응축시킨다. 또, 혈액을 응고시키기도 한다. 건조하고 거칠며 차갑다.	구강의 건조, 팽창, 변비, 언어장애, 뽀은맛이 지나치게 강하면 심장에 악영향을 끼칠 수 있다.

(나) 비라(VIRYA 효능)

비라는 음식이나 약물의 덩게 하거나 차게 하는 효능을 말한다. 이 효능은 결국 피타를 증진시키거나 억제시키는 양태로 표현된다. 매운맛, 신맛, 짠맛은 열(熱)에 속하고, 단맛, 쓴맛, 뽀은맛은 한(寒)에 속한다.

약물이나 음식의 또 다른 효능을 살펴보자면 조습작용(燥濕作用)과 윤조작용(潤燥作用)이 있다. 조는 바타와, 습은 카파와 관계가 있는데 공

기의 속성을 많이 가진 매운맛, 쓴맛, 뽀은맛은 조습작용이 강해서 바타를 증진시키고 카파를 억제한다(매운맛, 쓴맛, 뽀은맛의 순서). 반대로 물의 속성으로 구성된 단맛, 신맛, 짠맛은 윤조작용이 강해 카파를 증진시키고, 바타를 억제한다(단맛, 짠맛, 신맛의 순서).

한편 약물이나 음식물의 효능을 물질의 경중으로 보면, 중(重)은 단맛, 짠맛, 뽀은맛의 순서고, 경(輕)으로는 쓴맛, 매운맛, 신맛의 순서다. 중(重)이란 인체를 구성하는 기질적 부분이나

고형질을 만들어 체중증가나 육체활동에 관여하는데 비해 경(輕)은 체중감소, 마음의 인식작용 등 기능작용에 관여한다¹⁷³⁾.

(다) 비파카(VIPAKA 소화후 효능)

소화전의 여섯 가지의 맛은 소화 후에 체내로 흡수되어 세 가지 맛의 무리로 바뀌게 되는데, 단맛, 짠맛은 감(甘)의 비파카가 되고, 신맛은 산(酸)의 비파카, 매운맛과 쓴맛 그리고 덜은맛은 신(辛)의 비파카가 된다. 감(甘)의 비파카는 침샘이나 다른 카파의 분비를 증가시키고, 산(酸)의 비파카는 위산, 담즙, 트립신(trypsin), 그리고 다른 소화효소에 자극하여 피타를 고무시킨다. 신(辛)의 비파카는 장에서 가스가 많이 발생하거나 변을 굳게 하고 바타를 활성화시키며, 정액의 생성을 줄이거나 생식기의 분비물을 감소시킨다¹⁷⁴⁾.

(라) 프라바바(PRABHAVA 미묘한 에너지)

라사, 비라, 비파카는 대부분의 경우에 음식물이나 약물 또는 그의 작용을 이해하는데 있어서 매우 유용한 개념이다. 그러나 모든 물질을

이와 같은 방법으로 설명하거나 이해할 수 있는 것은 아니어서 어떠한 논리나 과학으로도 설명할 수 없는 아주 미묘한 작용이 일어날 수도 있다. 이와 같은 상황을 아유르베다의 성현들은 미묘한 에너지의 작용으로 여겼고, 그것은 물질론적이거나 음양론적으로 이해가 되지 않는 다소 미신적이거나 신령적인 측면으로 여겼다. 한 예를 들어보자면, 아물라(amla)로 알려진 마일로발란(mylobalan)열매는 아물라의 문자적 뜻인 '시달'은 말 그대로 열성(熱性)의 비라를 예상할 수 있지만 사실은 그렇지 않아서 찬 기능을 발휘하는 물론 회춘의 효과나 생체능력의 강화효과가 있다. 이것은 이 과일의 겉으로 드러나는 요소들과 결부해서 설명하기에는 어려움이 따른다¹⁷⁵⁾.

아유르베다에서 설명하는 모든 개념이 어떠한 경우에도 항상 적용되는 절대적인 법칙이 아니라고 성현들은 설명하고, 오히려 미묘한 에너지가 발휘하는 의미가 경우에 따라서는 더욱 진실에 가까울 수 있다고 여겼다. 그래서 지구상의 물질을 이용하여 치료에 임하는 데는 이러한 미묘한 에너지의 작용도 항상 염두에 두어야 함을 아유르베다에서는 강조한다¹⁷⁶⁾.

(표 20) 라사, 비라, 비파카, 프라바바

라사(Rasa)	비라(Virya)	비파카(Vipaka)	프라바바(Prabhava)
단맛	차가움	단맛	꿀(뜨거움:비라)
신맛	뜨거움	신맛	레몬(차가움:비라)
짠맛	뜨거움	단맛	타마리(tamari) (차가움:비라)
매운맛	뜨거움	매운맛	양파 (차가움:비라)
쓴맛	차가움	매운맛	심황 (뜨거움:비라)
덜은맛	차가움	덜은맛	석류 (단맛:비파카)

173) Scott Gerson 저, 전계서, pp. 59~60.

174) 전계서, p. 60.

175) Scott Gerson 저, 전계서, pp. 60~61.

176) 바산트 레드 저, 전계서, p. 123.

(표 21) 음식물과 약 등에서의 도사의 작용¹⁷⁷⁾

라사(Rasa)의 도사에의 작용		비라의 작용		비파카의 작용	
종류	V P K	종류	V P K	종류	V P K
단맛	↓ ↓ ↑	온(溫), 열(熱)	↓ ↑ ↓	단맛	↓ ↓ ↑
신맛	↓ ↑ ↑	냉(冷), 한(寒)	↑ ↓ ↑	신맛	↓ ↑ ↑
쓴맛	↓ ↑ ↑			매운맛	↑ ↑ ↓
매운맛	↑ ↑ ↓				
쓴맛	↑ ↓ ↓				
떫은맛	↑ ↓ ↓				

(V:바타, P:피타, K:카파)

(표 22) 라사(Rasa), 비라(Virya), 비파카(Vipaka)의 속성과 작용¹⁷⁸⁾

고기

품 목	라사	비라	비파카	속성과 세 도사에 대한 작용
쇠고기	단맛	뜨거움	단맛	무겁고 두텁다. 피타와 카파는 증가, 바타는 감소
닭고기	단맛 떫은맛	뜨거움	단맛	가볍고 미끄럽다. 힘을 더해 준다. 적당량이면 세 도사 모두에 좋다.
물고기	단맛	뜨거움	단맛	무겁고 매끄럽고, 부드럽다. 열을 더한다. 피타와 카파 증가, 바타 감소
양고기	단맛 떫은맛	뜨거움	단맛	무겁고 힘을 준다. 세 도사 모두 증가
돼지고기	단맛 떫은맛	뜨거움	단맛	무겁고 매끄럽고 부드럽다. 식욕을 돋운다. 발한촉진, 세 도사 모두 증가
토끼고기	단맛 떫은맛	뜨거움	매운맛	가볍고 건조하고 거칠다. 바타 증가, 피타와 카파 감소

유제품

품 목	라사	비라	비파카	속성과 세 도사에 대한 작용
버터 (소금기 없는 것)	단맛 떫은맛	시원함	단맛	매끄럽고 부드럽다. 치질을 완화시킨다. 장의 흡수를 촉진, 카파 증가, 바타와 피타 감소
치즈 (소금기 없는 것)	단맛 신맛	시원함	단맛	무겁고 부드럽다. 피타와 카파 증가, 바타 감소

177) 上馬場和夫 著, 전개서, p. 176.

178) 바산트 레드 지, 전개서, pp. 126~131.

품 목	라사	비라	비파카	속성과 세 도사에 대한 작용
우유	단맛	시원함	단맛	가볍고 매끄럽고 부드럽다. 카파 증가, 바타와 피타 감소
달걀	단맛 떫은맛	뜨거움	매운맛	매끄럽고 부드럽고 무겁다. 피타와 카파 증가, 바타 감소
버터기름 (ghee)	단맛	시원함	단맛	가볍고 매끄럽고 부드럽다. 과도하게 섭취하면 카파를 증가시키나, 적당량 섭취하면 세 도사 모두에 좋다. 소화를 촉진시키고 활력을 준다.
염소젖	단맛 떫은맛	시원함	단맛	가볍다. 기침, 열, 설사를 완화시킨다. 바타 증가, 피타와 카파 감소
모유	단맛	시원함	단맛	가볍고 매끄럽고 부드럽다. 활력소를 증진시킨다. 세 도사간의 균형을 유지한다.
요구르트	신맛 떫은맛	뜨거움	신맛	부드럽고 매끄럽다. 소화, 설사, 소변 시의 통증에 좋다. 피타와 카파 증가, 바타 감소

감미료

품 목	라사	비라	비파카	속성과 세 도사에 대한 작용
꿀 (일반적으로)	단맛 떫은맛	뜨거움	단맛	건조하고 거칠고 무겁다. 점액제거, 피타의 가벼운 증가, 바타와 카파 감소
단풍당밀	단맛 쓴맛	시원함	단맛	부드럽고 매끄럽다. 과다하면 카파 증가, 바타와 피타 감소
가공하지 않은 사탕수수의 설탕	단맛	시원함	단맛	무겁고 부드럽고 매끄럽다. 지방질 증가, 카파 증가, 바타와 피타 감소

기름

품 목	라사	비라	비파카	속성과 세 도사에 대한 작용
피마자기름	단맛 쓴맛	뜨거움	매운맛	무겁고 날카롭고 매끄럽다. 류마티증성 발열과 치질을 완화시킴. 피타와 카파 증가, 바타 감소
코코넛기름	단맛	시원함	단맛	상당히 가볍고 매끄럽고 부드럽다. 카파 증가, 바타와 피타 감소
옥수수기름	단맛	뜨거움	단맛	상당히 가볍고 매끄럽고 부드럽다. 피타 증가. 양이 적당하면 바타와 카파에 좋다.
기름 (일반적으로)	단맛	뜨거움	단맛	무겁고 매끄럽고 부드럽다. 활력을 준다. 피타와 카파 증가, 바타 감소
잇꽃기름	단맛 매운맛	뜨거움	매운맛	상당히 가볍고 날카롭고 매끄럽다. 과다하면 자극적이다. 피타 증가, 바타와 카파 감소

해바라기 기름	단맛	시원함	단맛	가볍고 매끄럽고 부드럽다. 활력을 준다. 세 도사 모두에 좋다.
흰겨자기름	매운맛	뜨거움	매운맛	가볍고 날카롭고 매끄럽다. 피마자 기름과 섞어서 바르면 관절염과 근육통을 완화시킨다. 피타 증가, 바타와 카파 감소
참기름	단맛 쓴맛 떫은맛	뜨거움	단맛	무겁고 매끄럽고 부드럽다. 피타 증가, 바타 감소. 적당한 양이면 카파에 좋다.

콩류

품 목	라사	비라	비파카	속성과 세 도사에 대한 작용
검은 렌즈콩	단맛	뜨거움	단맛	활력을 준다. 피타와 카파 증가, 바타 감소
강낭콩	단맛 떫은맛	시원함	단맛	건조하고 거칠고 무겁다. 완하제, 바타와 카파 증가, 피타 감소
렌즈콩 (일반적으로)	단맛 떫은맛	시원함	단맛	건조하고 거칠고 무겁다. 탈수작용, 소량만 섭취해야 한다. 바타와 카파 증가, 피타 감소
붉은 렌즈콩	단맛 떫은맛	뜨거움	단맛	소화가 잘 된다. 피타 증가, 바타와 카파 감소
콩 (Say beans)	단맛 떫은맛	시원함	단맛	무겁고 매끄럽고 부드럽다. 완하제, 바타와 카파 증가, 피타 감소

야채

품 목	라사	비라	비파카	속성과 세 도사에 대한 작용
사탕무우	단맛	뜨거움	단맛	무겁고 부드럽다. 빈혈증 완화, 파다하게 섭취하면 카파와 피타 증가, 바타 감소
브로콜리	단맛 떫은맛	시원함	매운맛	거칠고 건조하다. 바타 증가, 피타와 카파 감소
양배추	단맛 떫은맛	시원함	매운맛	거칠고 건조하다. 바타 증가, 피타와 카파 감소
당근	단맛 쓴맛 떫은맛	시원함	매운맛	무겁다. 치질완화, 파다하면 피타 증가, 바타와 카파 감소
꽃양배추	떫은맛	시원함	매운맛	거칠고 건조하다. 바타 증가, 피타와 카파 감소
셀러리 (celery)	떫은맛	시원함	매운맛	거칠고 건조하고 가볍다. 소화가 잘 된다. 가스를 유발한다. 바타 증가, 피타와 카파 감소
오이	단맛 떫은맛	시원함	단맛	무겁다. 카파 증가, 바타와 피타 감소

상치	떫은맛	시원함	매운맛	가볍고 거칠고 수분이 많다. 소화가 잘 된다. 체질을 가볍게 한다. 파다하면 가스를 유발한다. 바타 증가, 피타와 카파 감소
오크라 (okra)	단맛 떫은맛	시원함	매운맛	거칠고 끈적끈적하다. 세 도샤 모두에 좋다.
양파 (가공하지 않은 것)	매운맛	뜨거움	매운맛	무겁다. 성을 자극하고 식욕을 돋우며 활력을 준다. 곁에 바르면 열을 가리얍힌다. 바타와 피타 증가, 카파 감소
감자 (흰 것)	단맛 짠맛 떫은맛	시원함	단맛	건조하고 거칠고 가볍다. 바타 증가, 피타와 카파 감소
무우	매운맛	뜨거움	매운맛	가스제거, 소화촉진, 피타 증가, 바타와 카파 감소
시금치	떫은맛	시원함	매운맛	거칠고 건조하다. 바타와 피타 증가, 카파 감소
씩양배추 (일반적으로)	악한 떫은맛	시원함	단맛	소화가 잘 됨. 파다하면 바타 기증, 피타와 카파에 좋다.
토마토	단맛 신맛	뜨거움	신맛	가볍고 축축하다. 세 도샤 모두 증가
서양호박	단맛 떫은맛	시원함	매운맛	축축하고 가볍다. 카파 증가, 바타에 좋음, 피타 감소

과일

품 목	라사	비라	비파카	속성과 세 도샤에 대한 작용
사과	단맛 떫은맛	시원함	단맛	가볍고 거칠다. 바타 증가, 피타 감소, 소량이면 카파에 좋다.
바나나	단맛 떫은맛	시원함	신맛	부드럽고 무겁다. 파다하면 완화제 작용, 피타와 카파 증가, 바타 감소
코코넛	단맛	시원함	단맛	매고럽고 부드럽다. 활력을 준다. 파다하면 카파 증가, 바타와 피타 감소
무화과 (익은 것)	단맛 떫은맛	시원함	단맛	무겁다. 영양이 많다. 소화를 지연시킨다. 카파 증가, 바타와 피타 감소
포도 (자주색)	단맛 신맛 떫은맛	시원함	단맛	부드럽고 수분이 많다. 활력을 준다. 완하제, 카파 증가, 바타와 피타 감소
멜론 (일반적으로)	단맛	시원함	단맛	무겁고 수분이 많다. 카파 증가, 바타와 피타 감소, 수박은 바타를 증가시킨다.
오렌지	단맛 신맛	뜨거움	단맛	무겁다. 식욕을 증진시키나 소화가 잘 안된다. 피타와 카파 증가, 바타 감소
복숭아	단맛 떫은맛	뜨거움	단맛	무겁고 수분이 많음. 피타와 카파 증가, 바타 감소

품 목	라사	비라	비파카	속성과 세 도사에 대한 작용
배	단맛 떫은맛	시원함	단맛	무겁고 건조하고 거칠다. 바타 증가, 피타와 카파 감소
플럼 (단맛)	단맛 떫은맛	뜨거움	단맛	무겁고 수분이 많다. 피타와 카파 증가, 바타 감소
석류	단맛 신맛 떫은맛	시원함	단맛	부드럽고 매끄럽다. 소화 작용 촉진. 빈혈증에서 백혈구 생성을 돕는다. 바타 증가, 피타와 카파 감소

약초와 양념

품 목	라사	비라	비파카	속성과 세 도사에 대한 작용
아니스씨 (anise)	매운맛	뜨거움	매운맛	가볍다. 소화촉진, 해독제, 피타 증가, 바타와 카파 감소
검정후추	매운맛	뜨거움	매운맛	가볍고 건조하고 거칠다. 소화촉진, 피타 증가, 바타 자극, 카파 감소
소두구 (cardamon)	단맛 매운맛	뜨거움	단맛	소화촉진, 심장에 좋다. 파다하면 피타 자극, 바타와 카파 완화
셀러리씨	매운맛	뜨거움	매운맛	가볍다. 최토, 피타 증가, 바타와 카파 감소
육계피 (肉桂皮)	단맛 쓴맛 매운맛	뜨거움	단맛	갈증 완화, 타액분비 자극, 구강의 건조를 완화. 카파 자극, 바타와 피타 감소
정향 (丁香)	매운맛	뜨거움	매운맛	소화촉진, 음식의 맛과 향을 증대. 피타 증가, 바타와 카파 감소
고수씨	매운맛 떫은맛	시원함	단맛	매끄럽고 건조하고 가볍다. 소변볼 때의 후끈후끈한 감각 제거, 흡수를 도움. 바타와 카파 증가, 피타 완화
회향 (cumin)	쓴맛 매운맛 떫은맛	뜨거움	매운맛	가볍고 매끄럽고 부드럽다. 소화촉진, 설사 완화. 피타 증가, 바타와 카파 감소
호로파 (葫蘆巴)	쓴맛 떫은맛	뜨거움	매운맛	건조하다. 발열과 관절염에 이롭다. 파다하면 바타와 피타 증가, 카파 감소
마늘	매운맛	뜨거움	매운맛	매끄럽고 부드럽고 무겁다. 항류마티즘성 기침과 기생충에 좋다. 피타 증가, 바타와 카파 완화
생강 (분말)	매운맛	뜨거움	매운맛	가볍고 건조하고 거칠다. 소화촉진, 해독제, 파다하면 피타 증가, 바타와 카파 완화
겨자씨	매운맛	뜨거움	매운맛	매끄럽고 가볍고 날카롭다. 근육통 완화, 피타 증가, 바타와 카파 감소
사프란 (saffron)	단맛 떫은맛	시원함	단맛	부드럽다. 치질 완화, 구토증 감소, 객혈(喀血) 완화, 바타와 카파 증가, 피타 완화

소금	짠맛	뜨거움	단맛	무겁고 거칠다. 소화촉진, 고혈압 유발. 피타와 카파 증가, 바타 완화
참깨 (씨)	단맛 쓴맛 떫은맛	뜨거움	매운맛	매고럽고 무겁고 부드럽다. 활력을 준다. 피타와 카파 증가, 바타 감소
심황	쓴맛 매운맛 떫은맛	뜨거움	매운맛	당뇨에 도움. 소화촉진, 과다하면 바타와 피타 증가, 카파 완화

곡식

품 목	라사	비라	비파카	속성과 세 도사에 대한 작용
보리	단맛 떫은맛	시원함	단맛	가볍다. 이뇨제. 바타 증가, 피타와 카파 감소
쌀 (갈색)	단맛	뜨거움	단맛	무겁다. 피타와 카파 증가, 바타 감소
메밀	단맛 떫은맛	뜨거움	단맛	가볍고 건조하다. 바타와 피타 증가, 카파 감소
옥수수 (노란 색)	단맛	뜨거움	단맛	가볍고 건조하다. 바타와 피타 증가, 카파 감소
흰쌀 (같은 것)	단맛	시원함	단맛	가볍고 부드럽다. 영양가는 적다. 소량이면 카파에 좋다. 바타와 피타 감소
귀리 (마른 것)	단맛	뜨거움	단맛	무겁고 건조하다. 말린 귀리는 바타와 피타를 증가시키고 카파를 감소시키지만 조리된 귀리는 정반대이다.
기장	단맛	뜨거움	단맛	가볍고 건조하다. 바타와 피타 증가, 카파 감소
호밀	단맛 떫은맛	뜨거움	단맛	가볍고 건조하다. 바타와 피타 증가, 카파 감소

견과(堅果)와 씨앗

품 목	라사	비라	비파카	속성과 세 도사에 대한 작용
아몬드 (Almond)	단맛	뜨거움	단맛	무겁고 매고럽다. 피타와 카파 증가, 바타 감소, 활력소, 최음제, 회춘제
캐슈 (cashew)	단맛	뜨거움	단맛	무겁고 매고럽다. 피타와 카파 증가, 바타 감소, 최음제
땅콩	단맛 떫은맛	뜨거움	단맛	무겁고 매고럽다. 피타와 카파 증가, 적당량이면 바타에 좋다.

품 목	라사	비라	비파카	속성과 세 도사에 대한 작용
호박	단맛 쓴맛 떫은맛	뜨거움	매운맛	무겁고 건조하다. 기생충을 죽인다. 피타와 카파 증가, 바타 감소
해바라기	단맛 떫은맛	뜨거움	단맛	무겁고 매끄럽다. 피타와 카파를 약간 증가시킴. 바타 감소
호두	단맛 떫은맛	뜨거움	단맛	무겁고 건조하다. 피타와 카파 증가, 바타 감소

3. 병리학

아유르베다 병리학에는 질병발생의 원인과 건강과 질병과의 관계, 그리고 발병후에 나타나는 질병의 과정, 세 도사의 특성에 따라 구별되는 질병 등이 포함된다.

(1) 질병의 세 가지 원인

하나의 조화된 체제인 세 도사에 불균형이 초래하면 어떤 형태로든 질병이 나타난다. 도사의 균형을 깨뜨리는 원인이 바로 질병의 원인이다. 아래에서 도사의 균형을 깨뜨리는 세 가지 요소들이 있다.

(가) 심신의 잘못된 사용 (프라나파라다 PRAJNAPARADHA)

이 속에는 인생의 자연 질서를 위반하고, 지성, 감정, 기억을 손상시키는 모든 생각과 행동이 포함된다. 기침, 재채기, 배설 등 자연적 욕구의 억제, 자연적 욕구의 과잉자극, 성행위의 과잉탐닉, 올바르게 알지 못한 처치, 부적절한 시기에 시작된 치료, 치료제의 오용과 남용, 나쁜 행실과 무례한 행동, 스승이나 어른에 대한 존경심

결여, 해로운 물건을 즐김, 열광적인 행동을 즐김, 폭력행사, 나쁜 행동을 하는 사람과 친하게 지냄, 건장한 행동을 무시, 화냄, 공포, 탐욕, 허영, 중오, 중독, 진실을 말하지 않음, 이기적 행동, 관습의 무시 등이 포함된다¹⁷⁹⁾.

(나) 감각기의 불건전한 행위

(아사트미엔드리야타 사묘가 ASATMYENDRIYATHA SAMYOGA)

이 내용에는 다섯 가지 감각기관의 과잉, 부족, 무자극 등이 포함된다. 눈에 대해서는 매우 밝은 물체를 지나치게 응시하거나, 너무 멀리 있는 물체를 오랫동안 바라보거나, 일그러진 물체를 보거나, 놀라게 하거나, 흔들거나, 겁을 주거나, 충격을 주거나, 경멸적으로 보거나, 전혀 눈을 사용하지 않거나 하는 것들이 포함된다.

청각에는 소음, 굉음, 찢어지는 듯한 외침, 슬픈 울부짖음, 거친 언어, 친구나 가족의 부음, 모욕적이고 폭력적이고 미덥지 않은 소리들이 포함된다.

후각의 과잉사용에는 강하고, 강렬한 냄새의 중독이 포함되며, 잘못된 사용으로는 구리고, 더럽고, 기분 나쁘고 시체 같은 것, 해독한 연기가나 가스의 냄새를 맡는 것이다. 후각을 사용하지 않는 것은 전혀 냄새를 맡지 않는 것이다.

179) Scott Gerson 저, 전개서, p. 70.

규정된 섭생법에 의하지 않고 지나치게 음식을 섭취하거나, 전혀 미각을 사용하지 않는 것이 미각의 불건전한 사용이다.

지나치게 온욕, 냉욕을 하거나 과잉된 마사지, 오일 등을 사용하거나 거칠고, 깨끗하지 않고, 해로운 것으로 문지르거나, 너무 뜨겁거나 차가운 것을 사용하는 것은 촉각의 건전하지 못한 사용이다¹⁸⁰⁾.

(다) 시간과 계절의 영향 (칼라-파리나마 KALA-PARINAMA)

일생을 통해 나이, 해, 날 등의 각 시점에 맞게 적절한 행동을 하는 것이 중요하다. 이 시간의 사이클을 무시하는 낮잠, 해진 후 격렬한 신체적 또는 정신적 활동, 일출, 일몰 직후 또는 월경중 성행위, 겨울철에 너무 덥게 하거나, 여름에 너무 차갑게 하거나 건기에 비가 오는 것 등은 건강에 해롭다¹⁸¹⁾.

아유르베다에서는 하루 뿐만 아니라 계절에 따라 계절을 나는 생활방법이 있다. 그것은 한 의학과 유사하게 외계와 체내 환경과는 서로 관련이 있다는 관점에 근거한다. 곧 체내의 도사는 환경에 존재하고 있는 속성의 영향을 강하게 받는다는 생각이다. 예를 들면 초겨울의 한랭하고 건조한 기후가 바람을 동반하게 되면 같은 속성(冷, 乾燥, 風)을 가진 체내의 바타가 증가한다. 또 여름의 더운 기후는 열의 속성을 지니므로 체내의 피타가 증가한다. 눈이 오는 겨울의 습한 냉기(冷氣)와 봄의 습한 기운은 카파를 체내에서 증가시켜 축적하게 만든다.

아유르베다에서는 보통 1년을 3개의 도사에 대응시키고 있다. 나라나 거주지에 따라 차이가

있지만 대체로 나누어 보면, 카파의 계절은 봄 끝 3월부터 6월까지이고, 피타의 계절은 여름인 6월부터 가을인 10월까지에 해당한다. 바타의 시기는 10월부터 다음해 3월까지가 해당된다. 각 계절의 도사가 주로 증가하더라도 일상의 기후가 변함에 따라서 다른 도사들도 변화가 초래된다. 바타가 왕성한 가을이라도 습한 날에는 카파가 증가하게 된다¹⁸²⁾.

바타가 증가하는 가을에서 봄까지는 추위와 건조가 강해져 피로함이나 어지러운 증상들이 나타나기 쉽고 수족이 차게 되며 관절이나 허리에 통증이 생기기 쉽다. 피타가 증가하는 시기에는 식욕이 저하되기 쉽고 카파가 증가하는 봄에는 춘곤증이나 알러지성 질환들이 잘 발생한다. 이러한 질환들을 예방하기 위해서는 각 시기에 특정한 도사들이 축적되지 않도록 생활하는 것이 중요하다. 또 인도의 1년을 2개월씩 6계절로 나눌 수 있는데 우기, 가을, 겨울, 봄, 여름, 그리고 초기우기가 그에 해당한다.

우기에는 식물들이 성숙되어 있지 못하고 물은 깨끗하지 않다. 습기와 추위 때문에 소화기가 약해지고 피타가 축적되어 가을에 피타의 질병이 잘 생긴다.

겨울에는 식물들이 성숙되어 있고 물은 더욱 깨끗해진다. 식물들을 많이 먹게 되어 카파가 축적되므로 봄에 카파의 질병이 야기되기 쉽다.

여름에는 더운 열기로 인해 바타가 축적되어 초기우기에 바타의 질환이 일어나게 된다¹⁸³⁾.

각각의 계절에 축적된 도사는 의사의 적절한 조치와 식이요법 등을 통해 제거된다.

예를 들면 우기에는 뽕은맛이나 쓴맛, 매운맛의 음식 섭취를 피하고 지나친 운동이나 성생활

180) 전개서, p. 70.

181) Scott Gerson 저, 전개서, p. 71.

182) 上馬揚和夫 저, 전개서, pp. 185~187.

183) G. D. Singal 外 저, 전개서, pp. 12~13.

도 금한다.

가을에는 피타를 가라앉히고 성생활을 금하며 일상 음식으로 뽕은맛과 단맛, 쓴맛을 섭취한다.

겨울에는 성생활이 무방하고, 짠맛, 쓴맛, 신맛과 매운맛을 포도주와 같이 섭취한다.

봄에는 운동이 유익하고 카파를 제거해야 하며 단맛과 신맛 그리고 부드러운 음식은 적절하지 않다.

여름에는 불필요한 노고와 뜨거운 음식은 피하고 시원해지는 방법을 취한다.

초기우기에는 바타를 가라앉히고 성생활을 피하며 단맛, 신맛, 짠맛의 음식을 먹는 것이 좋다(184).

비정상적 기후는 식물이나 물에 좋지 않은 영향을 주고 질병과 재앙도 초래한다. 설령 기후는 정상적이라 하더라도 악령, 별, 운성, 나쁜 징조 등과 같이 초자연적인 원인에 의해 천식이나 감기 같은 질병이 발생할 수 있다. 아유르베다에서는 좋은 음식과 깨끗한 물, 적절한 휴식과 치료에 좋은 곳으로 이주하거나 종교적 배려가 질병을 막는데 중요하다고 강조한다(185).

다음에 질병의 세 가지 원인을 간단히 요약해 본다(186).

① 심신의 잘못된 사용

- 자연적 욕구의 억제
- 자연적 욕구의 과잉 자극
- 성행위의 과잉 탐닉
- 나쁜 행실, 무례한 행동
- 스승이나 어른에 대해 존경심 결여
- 해로운 물건을 즐겨 사용함
- 폭력 사용

악한 행동을 하는 사람들과 친하게 지냄
건전한 행동을 무시
분노, 공포, 탐욕, 허영, 증오, 증독
관례의 무시

② 감각 목적을 가진 감각기의 불건전한 행위 다섯 감각 기관의 과잉 사용, 혹은 부족, 무자극

- 매우 밝은 물체를 지나치게 응시
- 흔들리거나, 놀라거나, 충격을 주거나, 겁주는 것을 응시
- 눈을 사용하지 않음
- 소음, 굉음, 찢어지는 듯한 외침, 부음, 모욕, 미덥지 않은 소리를 들음
- 불쾌한 냄새, 독한 향기, 강렬한 냄새
- 과식, 기아

③ 시간과 계절의 영향

- 기후 변화의 무시
- 낮잠
- 일몰 후의 과로
- 일출, 일몰, 생리중의 성행위
- 겨울에 열기, 여름에 한기에 과다 노출
- 냉욕, 온욕, 거친 햇볕, 불결하고 해롭고 매우 뜨겁거나 차가운 물건에 접촉

(2) 건강과 질병의 관계

질병의 발생에는 발생 요소인 도샤, 소화력, 미소화물이 작용하여 두 가지의 기전을 만든다. 세 도샤의 불균형이나 또는 소화력의 감소다. 그 중 소화력의 감소는 불완전 소화로 인한 미소화물을 만드는데 직접적으로 관여한다. 이 두 가지 활동이 동시에 일어나는 것은 매우 흔하다. 미소화물은 생체에너지의 흐름과 적당한 통로를 통해 이루어지는 영양물질의 공급이나 배설작용을 막는 회고 막대같은 물질이다. 따라서

184) 전계서, p. 13.

185) G. D. Singal 外 저, 전계서, p. 13.

186) Scott Gerson 저, 전계서, pp. 71-72.

여러 조직의 생명력과 기능을 망가뜨려 몸 전체에 영향을 미친다.

일곱 조직은 각각 에너지 측면에서 서로 연결되어 있으므로 하나가 망가지면 다른 쪽은 쉽게 망가질 수 있다. 이것은 소화력이 많이 떨어진 만성질환에서 더욱 뚜렷이 나타난다. 감소된 소화력 때문에 오염된 도사와 미소화물의 형성 관계에서 어느 것이 먼저인지 알기는 쉽지 않다.

활성화된 도사는 옆에 위치한 수관(輸管)을 막게 되고 소화력을 억제하여 미소화물을 형성한다. 또는 먼저 미소화물이 형성되어 도사를 혼란시키고 소화력을 감소시킬 수도 있다. 인과관계를 무시하더라도 모든 질병에는 불균형의 도사, 미소화물 형성, 수관의 막힘, 오염된 조직 등이 동시에 나타나게 된다. 함께 관련된 이런 요소들이 모든 질병의 요소가 된다¹⁸⁷⁾.

(가) 질병 발현의 여섯 가지 단계 (사타 크리야칼라 SATA KRIYAKALA)

질병이 발현되는 과정은 간단한 방법으로 이해될 수 있다. 지성, 감정, 음식, 생활주기, 감각기관, 기후 등의 잘못된 사용이나 부조화로 인해서 도사의 균형이 깨진다. 이 결과 소화력이 감소하고 미소화물이 형성된다. 오염된 도사와 같이 미소화물은 통로를 통한 영양과 에너지의 적절한 흐름을 막아 미소화물이 더욱 축적되게 한다. 그 결과 질병이 나타난다.

아유르베다에서는 악화된 도사가 진화하고 분화되는 것을 질병의 6단계 과정으로 설명하고 있다. 이 여섯 단계는 '여섯 계단 다리'라는 의미의 사타 크리야칼라(sata kriyakala)라 불리워진다. 여섯 단계 중에서 네 번째 단계가 시작된 이

후에야 대중요법 의사들은 질병의 발현을 비로소 처음 인식한다. 그들은 그때서야 이미 발현된 질병을 병원에서 치료하려고 하는 것이다. 아유르베다 의사들은 질병의 1, 2, 3 단계를 인식하고 질병과정 초기에 치료를 시작하여 회복의 기회를 크게 증가시킨다.

질병의 6단계는 다음과 같다¹⁸⁸⁾.

- ㉠ 산카야(sancaya 축적)
- ㉡ 프라코파(prakopa 악화)
- ㉢ 프라사라(prasara 분산)
- ㉣ 스타나 삼스라야(sthana samsraya 재배치)
- ㉤ 브야크티(vyakti 명백)
- ㉥ 베다(bheda 성숙)

㉠ 산카야(SANCAYA 축적)

첫 단계이다. 도사가 그들 본래의 자리에서 축적되기 시작한다. 즉, 바타는 장, 골반강, 뼈에, 피타는 회장, 공장, 간, 혈액에, 카파는 위장, 가슴, 분비선에 축적된다. 산카야를 아는 데는 주의깊은 관찰이 필요하다. 바타가 축적되면 하복부에 완만한 팽만감, 약간의 변비성향, 장내 가스의 증가, 건조증, 오한, 오후의 피로감, 괜한 불안감 등이 생긴다.

피타가 축적되면 피부의 탄력이 없어지고, 몸 전체에 작열감이 있으며, 밤중에 산분비가 많아지고, 체온증가 없이 열이 나며, 찬 것을 좋아하고 안절부절하게 된다.

카파가 축적되면 무기력하고, 몸이 무겁고, 식욕이 감퇴되고, 약간의 부종 및 근력의 저하가 생긴다.

㉡ 프라코파(PRAKOPA 악화)

두 번째 단계로 산카야 안에 축적된 도사가 강력하게 악화된다. 악화된 도사는 아직은 본래

187) Scott Gerson 저, 전제서, pp. 72~73.

188) Scott Gerson 저, 전제서, pp. 73~75.

자리에 위치하며 옆 조직으로 퍼지지는 않는다. 프라코파의 증상들이 산카야 증상들보다 더 쉽게 관찰된다. 바타는 장내 가스를 증가시켜 팽만감을 일으키고, 변비, 간헐적 복통, 식욕감퇴 등을 일으킨다.

피타는 명치 부위에 작열감을 일으키고, 위산 역류, 지속적인 갈증, 수면장애 등을 일으킨다.

카파는 오심, 아침에 일어나기 힘들, 불규칙한 식욕, 소화불량 등의 특징이 있다.

㊸ 프라스라(PRASARA 분산)

세 번째 단계에서는 증가된 도샤가 더 이상 본래 위치에 있지 않고 신체의 다른 조직으로 흐르기 시작한다. 그들은 먼저 어느 방향이든 갈 수 있는 혈액으로 약간의 저항을 일으키면서 들어간다. 또한 악화된 도샤는 근처의 기관이나 노폐물로 직접 확산에 의해서도 분산된다. 또한 원래 위치에서도 증상이 대체로 진행된다. 이 단계에서 바타는 변비와 관련된 복통, 두통, 불안, 복부경련, 습진, 건성피부, 관절의 강직, 요통, 피로감, 불면 등으로 나타난다.

피타는 고열, 설사, 복부 작열감, 발진, 장염 증상, 고약한 체취, 구토 등의 원인이 된다.

카파는 점액분비 증가, 기관지염, 천식, 입파선염, 우울, 오심, 미열을 동반한 관절 부종 등의 원인이 된다.

㊹ 스타나 삼스라야(STHANA SAMSRAYA 재배치)

네 번째 단계에서는 새로운 위치에서 악화된 도샤의 축적으로 인해 기능부전의 명확한 증상들이 나타나기 시작한다. 이 시기에 환자들은 마침내 대증요법 의사들로부터 치료를 받으려고 시도한다. 침범된 조직은 먼저 발생한 도샤의 불균형이나 손상에 의한 질병 때문에 더 쉽게 병에 걸릴 수도 있다. 도샤는 이들 조직과 영양

을 공급하고 배설하는 통로에 자리잡게 된다.

㊺ 비야크티(VYAKTI 명백)

이 단계는 증상들이 쉽게 인식되어 대중의학에서 특별한 질환 즉 고혈압, 당뇨, 통풍, 담낭염 등으로 분류된다. 또한 신체적 증상 뿐 아니라, 같은 단계에서의 정신적 측면을 나타내는 심리적 현상도 나타난다. 이들 심리적 현상들은 질병 초기에 나타나는 사고, 착상, 감정, 욕망 등이 있다.

㊻ 베다(BHEDA 성숙)

질병의 마지막 단계로서 독특한 합병증이 많이 나타나게 된다. 이 단계 동안에 환자 생명에 대한 질병의 영향이 결정된다. 당뇨병을 예로 들면, 혈당농도 조절법의 재조정이 필요하거나, 합병증(신부전, 당뇨병성 망막증, 족궤양, 백내장 등), 진전된 질병들(우울증, 흡수장애), 만성적으로 고질화된 질병(인슐린의존성 당뇨)으로 되거나 또는 환자가 죽을 수 있다.

(3) 질병의 세 가지 과정

균형이 깨진 도샤의 이동으로 인해 질병의 세 가지 (내적, 외적, 중간적) 과정들이 밝혀졌다. 내적 과정에는 마하수관(大輸管mahasrota)라고 불리우는 소화기 전체가 해당된다. 중간과정에는 근육, 인대, 지방, 뼈, 골수, 신경 및 중요 생명 기관 등이 해당된다. 이들 조직들은 내적 과정과 외적 과정 사이에 존재하기 때문에 중간과정이라 불리운다. 외적 과정에는 혈장, 혈청, 혈액세포, 피부, 손톱, 머리카락과 표면조직들이 속한다.

내적 과정의 질병을 예로 들면 설사, 대장염, 변비, 복부종양 등이 있다. 중간 과정은 관절염, 발열, 경련성 질환, 근육경련, 부비동염, 심혈관 질환, 두통, 헤장염, 골다공증 등이 포함되고 외

적 과정은 여드름, 부스럼, 육아종, 치질, 그 밖의 많은 피부질환, 단독, 몇몇 발열질환 등이 포함된다¹⁸⁹⁾.

아유르베다에서는 신체적, 정신적, 영적 측면으로 자연스런 삶을 거부하거나 멀리함으로써 질병이 발생할 수 있다고 설명한다. 편벽은 특별한 도사의 축적을 가져오고 다시 질병으로 나타나게 된다. 여기서 설명한 과정은 모든 질병에서도 똑같은 것이다. 하지만 도사에 따라, 단계에 따라, 증세발현의 위치와 과정 등에 따라 질병에 대한 인식과 치료는 여러 가지로 달라지게 된다. 이러한 과정의 이해를 통해 아유르베다는 근본적인 질병치료에 대해 적절한 치료법을 선택할 수 있다고 강조한다.

(표 23) 체질에서 예지(豫知)할 수 있는 병기(病氣)¹⁹¹⁾

체질	걸리기 쉬운 질환	더 나쁜 증상이 나오기 쉬운 연령
바타	순환기질환(고혈압, 협심증, 심근경색) 뇌·혈관질환(뇌졸중, 신경계질환) 대장질환, 신장질환, 요통, 두통	노년
피타	위십이지장질환, 심질환 간·담·췌장질환, 알코올중독증, 피부병	장년
카파	기관지질환, 천식, 비염 당뇨병, 관절염	약년

다음은 각각의 도사 발란스를 판정하는 기준이 될 수 있는 도표로서, 도사의 이상 상태에서 나타나는 정신적, 행동적 증상을 통해 간접적으로 확인할 수 있다.

(표 24) 도사 발란스의 자기판정을 위한 표¹⁹⁰⁾

발란스에서의 상태		
바타	피타	카파
쾌활하다 청명하고 기민한 마음의 상태 소화기와 비뇨기의 기능이 완전히 정상적으로 작용, 배설 신체조직이 정상적으로 생성 건강한 수면 체력과 저항력이 충분함	안색이 윤기가 있음 만족감을 느낌 완벽한 소화기능 체력이 유연함 지성이 바름	힘이 충만해 있음 관절이 안정되어 있음 정신적으로 안정됨 고결하고 자애로우며 관대함 힘있고 균형잡힌 몸짓을 하고 있음 용기와 활력이 있음

189) Scott Gerson 저, 전계서, pp. 75-76.

190) 上馬場和夫 저, 전계서, p. 101.

191) 上馬場和夫 저, 전계서, p. 91.

언발란스에서의 정신증상		
바타	피타	카파
마음이 불안하고 고민스러움 성미가 급함 이런 저런 일이 떠오르지만 정리되지 않음 집중력과 주의력이 저하됨 억울되고 부정적인 생각이 되어 버림 정신병적 증상이 나타남	분노하고 적의감을 느끼기 쉬움 어떠한 일에 민감해지고 자제력이 없어지게 됨 한을 품게 됨 자학적이 됨	게으르게 됨 사고력이 둔하게 됨 집착이 지나치게 됨 우울한 상태로 됨 탐욕스럽게 됨

언발란스에서의 행동이상		
바타	피타	카파
수면이 불량 피로감이 강함 염려로 침착하지 못하고 편치 못함 식욕이 떨어짐 행동이 충동적으로 됨 추운 것을 싫어하고 따뜻한 것을 좋아함	화가 나서 폭발하여 버림 다른 사람이 비판하면 의논하기 싫어함 전제군주적인 행동을 함 서서히 하는 것을 참지 못하게 됨	질질 끌고 궁뜨게 됨 변화에 적응하기 어렵게 됨 잠이 많아져 꾸벅꾸벅 조는 듯함 망설이고 주저함

(4) 세 도샤의 질병

세 도샤의 질병은 발생부위나 증상의 양태에 있어서 각 도샤의 특징적 성향을 나타내는데 다음의 표와 같이 정리할 수 있다(192).

(표 25) 부위별 구분

	바타	피타	카파
구강	씹은맛, 건조한 편	쓰거나 매운맛, 타액증가	달거나 짠맛, 풍부한 타액, 파 점액성 분비물
인후	건조하고 거칠며 식도의 통증과 폐색경향이 있음	인후통, 염증, 작열감이 있음	종기, 팽창(확장), 부종
위	분비물 감소, 불규칙한 식욕, 잦은 트림과 딸꾹질, 폐색감	과도한 식욕, 동통성 또는 따끔한 트림, 작열감, 궤양, 암	지연성 소화, 단맛 또는 점액성 트림
간·담	건조하고 거칠며 부족한 분비물, 불규칙한 활동성	부드럽고 충분한 담즙분비, 담석, 염증, 농양, 증가된 활동성	종대, 진하고 딱딱하며 소량의 담즙, 저하된 활동성
장	건조하고 연동운동의 장애, 팽창, 가스, 변비	많은 분비량, 빠른 연동운동, 염증, 궤양, 농양, 종양, 암, 출혈, 천공	점액 코팅, 느린 연동운동, 폐색, 팽창, 부종, 종양

192) David Frawley 저, 전계서, pp. 36~38.

(표 26) 증상별 구분

	바타	피타	카파
통증	심한 형. 떨리거나 깨우는 듯하고, 휘젓거나 때리고 찢는 듯한 통증. 다양하고 이동적이며 간헐적임	중간형. 타는 듯하고 찢는 듯함	약함. 무겁고 둔중하며 지속적
발열	보통의 체온. 다재롭고 불규칙한 발열. 갈증. 근심, 불안	높은 체온. 작열감, 갈증, 발한. 불안정, 열광	낮은 체온. 둔마감, 둔중감. 지속적 체온상승
분비물	가스, (가스나 관절 등의) 소리가 있음	출혈, 농, 담즙	점액, 타액
대변	변비 경향. 가스가 많고 건조하고 딱딱함. 양이 적음	보통이나 설사의 경향이 있고 횡수가 잦음. 작열감. 양은 보통	굳고 적은 횡수. 많은 양과 점액변. 소양감
소변	소량, 배뇨곤란, 빈뇨(頻尿)이거나 핍뇨(乏尿). 맑은 색	다량. 뿌옇고 작열감. 빈뇨, 황색 또는 적갈색으로 혼탁함	다량. 뿌옇고 적은 횡수. 점액성, 하얗거나 색채가 없음
땀	소량으로 불규칙. 냄새 없음	다량으로 강한 냄새.	보통. 차고 유쾌한 냄새. 지속적

(표27) 발생에 따른 구분

	바타	피타	카파
질병의 발생양태	빠르고 다양하며 불규칙	중간형. 열을 동반	느리고 지속적
악화되는 시간	새벽, 황혼	한낮, 한밤	아침, 저녁
악화되는 계절	가을, 초겨울	여름, 늦봄	늦겨울, 이른 봄
악화시키는 외적 인자	바람, 추위, 건조	열, 태양, 불, 습도	촉촉함, 추위
정신상태와 감각상태	망상, 공포 무관심, 비애, 의식소실, 불면, 기열형한(耆熱嫌寒)	감각저하, 열광, 불안, 난폭한 감정, 성망, 실면(失眠), 현훈, 혐한(嫌寒)	느린 지각, 의욕상실, 비판적, 어리석음, 수면과다, 기열(耆熱)

(가) 바타도샤 질병¹⁹³⁾

- 나카베다(nakhabheda 손톱剝脫),
- 비파디카(vipadika 발톱剝脫)
- 파다술라(padasula 足痛)
- 파다브라마사(padabhramasā 垂足)

- 파다술타타(padasuptata 足痺)
- 바타쿠드다타(vatakhuddata 彎曲足)
- 굴파그라하(gulphagraha 발목強直)
- 핀디코드베스타나(pindikodvestana 장딴지 痙攣)
- 그르드라시(grdhrasi 坐骨神經痛)

193) Scott Gerson 저, 전게서, pp. 65~67.

자누베다(janubheda 內反膝)	무카트바(mukatva 失語症)
자누비슬레사(januvislesa 外反膝)	바크산가(vaksanga 語鈍)
우루스탐바(urustambha 脛強直)	카사야시야타(kasayasyata 口溢)
우루사다(urusada 股痛)	무카소사(mukhasosa 口乾)
판굴리아(pangulya 對麻痺)	아라사이나타(arsajnata 味覺喪失)
구다브람사(gudabhramsa 直腸脫)	그라나나사(ghrananasa 嗅覺喪失)
구다르티(gudarti 裹急後重)	카르나술라(karnasula 耳痛)
브르사나크세파(vrsanaksepa 薦骨痛)	아사브다스라바나(adsadbasravana 耳鳴)
세파스탐바(sephastambha 持續勃起症)	우카이스루티(uccaihsruti 耳聾)
밴크사나나하(vanksananaha 鼠蹊部 緊張)	바디리야(badhira 聽覺喪失)
스로니베다(sronivebheda 骨盤痛)	바르트마스탐바(vartmastambha 下垂)
비드베다(vidbheda 泄瀉)	바르트마스안코카(bartmasankoca 眼瞼內反)
우다바르타(udavarta 腸의 연동운동 增加)	티미라(timira 白內障)
칸자트바(khanjatva跛行)	아크시술라(aksisula 眼精痛)
쿠브자트바(kubjatva 脊椎後彎)	아크시비유다사(aksivyudasa 眼球陷沒)
바마나트바(vamanatva 矮小發育症)	산카베다(sankhabheda 側頭痛)
트리카그라하(trikagraha 薦腸骨關節炎)	라라타베다(lalatabheda 前頭痛)
프르스타그라하(prsthagraha 背強直)	브루비유다사(bhruvyudasa 眼瞼下垂)
파르스바바마르다(parsvavamarda 胸痛)	시로우크(sirouk 頭痛)
우다라베스타(udaravesta 絞腹痛)	케사부미스푸타나(kesabhumisphutana 비듬)
호르노모하(hrmoha 遲脈)	아르디타(ardita 顔面麻痺)
호르드드라바(hrddrava 數脈)	에칸가로가(ekangaroga 偏麻痺)
바크사 우드다르사(vaksa uddharsa 胸部 摩擦痛)	사르반가로가(sarvangardga 多發性筋麻痺)
바크사 우파로다(vaksa uparodha 呼吸運動 減少)	팍사바다(paksavadha 半身麻痺)
바크사스토다(vaksastoda 胸部 刺痛)	아크세파카(aksepaka 間歇性 痙攣)
바후소사(bahusosa 手萎縮)	단다카(dandaka 緊張性 痙攣)
그리바스탐바(grivastambha 項強)	타마(tama 眩氣症)
마니아스탐바(manyastambha 斜頸)	브라마(brhama 眩暈)
칸토드드람사(kanthodhdhvamsa 齜嘶)	베파투(vepathu 戰慄)
하누베다(hanubheda 側頭下顎 關節痛)	이르므바(jrmbha 하품)
오스타베다(osthabheda 脣痛)	히카(hikka 딸국질)
아크시베다(aksibheda 眼疼)	비싸다(vissada 無力症)
단타베다(dantabheda 齒痛)	아티프랄라파(atipralapa 一時的 精神錯亂)
단타사이틸리아(dantasaitihilya 疎生齒)	라옥사 파루시야(rauksa parusya 乾燥와 堅固)

아스바프나(asvapna 不眠)
 사바루나바다스타(syavarunavabhasta 面赤)
 아나바스티타시마트바(anavasthitacittatva 精神不安)

(나) 피타 질병¹⁹⁴⁾

오사(osa 發熱)
 플로사(plosa 極甚한 痛症)
 다하(daha 灼熱)
 다바투(davathu 沸騰)
 두마카(dhumaka 熏蒸)
 암라카(amlaka 呑酸)
 비다하(vidaha 胸部 灼熱感)
 안타르다하(antardaha 體部 灼熱感)
 암사다하(amsadaha 肩部 灼熱感)
 우스마디키야(usmadhikya 高熱)
 아티스베다(atisveda 發汗過多)
 앙가간다(angagandha 體表 惡臭)
 앙가바다라나(angavadarana 全身痛)
 소니타클레다(sonitakleda 血流遲延)
 맘사클레다(mamsakleda 筋肉疲勞)
 트바그다하(tvagdaha 皮膚 灼熱感)
 트바가바다라나(tvagavadarana 皮膚剝脫)
 카르마달라나(carmadalana 皮膚瘙癢)
 락타코스타(raktakostha 두드러기)
 락타비스포타(raktavisphota 紅斑)
 락타피타(rakta pitta 出血)
 락타만달라(raktamandala 붉은 丘斑)
 하리타트바(haritatva 綠色症)
 하리드라트바(haridratva 黃疸)
 닐리카(nilika 靑色 母斑)
 카크사(kaksa 生殖器 헤르페스)
 카말라(kamala 黃疸)

194) Scott Gerson 저, 전계서, pp. 67~68.

틱타시야타(tiktasyata 口苦)
 로히타간다시야타(lohitagandhasyata 口腔內 血臭)
 푸티무카타(putimukhata 口腔 惡臭)
 트르스나디키야(trsnadhikya 심한 渴症)
 아트르프티(atrpti 不滿)
 아사비파카(asyavipaka 胃炎)
 갈라파카(galapaka 喉頭炎)
 악시파카(aksipaka 結膜炎)
 구다파카(gudapaka 直腸肛門炎)
 메드라파카(modhrapaka 肛門炎)
 지바다나(jivadana 出血)
 타마프라베사(tamahpravesa 眩氣症)
 하리타하리드라, 무트라, 바르카스트바
 (haritaharidra netra, mutra, varcastva 눈, 소변, 안면의 綠黃色)

(다) 카파 질병¹⁹⁵⁾

트르프티(trpti 食慾不振)
 탄드라(tandra 假眠)
 니드라디키야(nidradhikya 睡眠過度)
 스타이미티야(staimitya 小心)
 구루가트라타(gurugatrata 身重)
 알라시아(alasya 倦怠)
 무카마두리야(mukhamadhurya 口甘)
 무카스라바(mukhasrava 流涎症)
 슬레스모드기라나(slesmodgirana 過度한 粘液生産)
 말라디키야(maladhikya 過度한 體液分泌)
 발라사다(balasada 氣力減退)
 아파크티(apakti 消化不良)
 흐르다요팔레파(hrdyopalepa 心臟圓粘液)
 칸토파레파(kanthopalepa 咽喉粘液)

195) Scott Gerson 저, 전계서, p. 69.

다마니프라티카야(dhamanipratīcayā 動脈硬化症)

아티스타울리야(atisthauilyā 肥滿)

갈라간다(galaganda 甲狀腺腫)

시타그니트바(sitagnitvā 消化不良)

우다르다(udarda 두드러기)

스베타라바사타(svetaṛabhasatā 顔面蒼白)

4. 진단학

아유르베다 의사는 환자를 진찰하는 데에 혀를 제외한 모든 감각을 이용한다. 심지어 어떤 티베트 의사는 혀로써 분비물이나 배설물의 맛을 본다. 그러나, 일반적으로 후각으로 미각을 통해 알 수 있는 거의 대부분을 알 수 있다. 예를 들어 미소화물은 고약한 냄새가 나고, 어떤 도샤의 불균형(특별히 피타에서)은 냄새가 나고, 어떤 질병들은 독특한 향을 지닌다(발진티푸스에 걸린 환자는 쥐냄새가 난다). 감각은 논리적인 인식과 직관을 하는데 쓰일 뿐만 아니라 특히 여덟 가지 중요한 진단 인자 즉, 대변, 소변, 혀, 소리, 감촉, 시각, 외모 및 맥박에 적용된다. 모든 진단술에 유능한 사람은 없으며 대부분은 한 두 가지 방법에 능숙할 뿐이다¹⁹⁶⁾.

(1) 망진

전통적으로 환자는 힘을 소모하기 전에 아침 일찍 아유르베다 의사를 방문하며, 그 전날 밤에는 모든 자극 인자는 피한다. 그 다음 의사는 망진을 시작하는데 눈으로 확인할 수 있는 환자의 모든 부위를 검사한다. 점성술적인 진단은

망진의 한 종류이며 특히 얼굴과 눈을 통해 진단한다. 아유르베다 의사는 먼저 조직을 검사하여 조직의 팽창 및 수축을 기록하고, 그 다음 피부를 좀 더 자세하게 연구하고, 몸의 공간을 채우고 있는 노폐물을 검사하고, 구구(九竅 (눈2, 귀2, 콧구멍2, 인후, 항문, 배뇨구))와 그 분비물을 살펴보고, 특히 설진에 주의할 기울인다. 홍채, 손바닥, 발바닥과 외이 및 혀는 내부장기의 병변을 반영하는 지표이다. 자세한 설진은 소화력의 상태, 체내독소의 운반, 바타 이동의 능력 여부, 수관(輸管)의 상태 및 여러 정보에 대해 유익하다.

대변검사는 소화기계통, 특히 미소화물의 존재여부에 대해 조언을 해준다. AD 1100년 경 인도에 소개된 소변검사는 티베트인들에 의해서 하나의 기술로써 정착하게 됐다. 아침에 처음 보는 소변 중 중간 부위를 채취한 것이 검사에 쓰이는데, 티베트인들은 이것을 세 번 검사한다. 처음엔 따뜻할 때, 그 다음엔 미지근할 때, 마지막에는 식어 버렸을 때이다. 건강한 사람에게는 색깔, 중기, 냄새, 거품 등 모든 것이 정상으로 나타난다.

소변은 일반적으로 바타상태에서는 매우 깨끗하고 밝은 청색이거나 핑크빛을 띠고, 피타상태에서는 (다만 환자가 비타민 B를 복용하거나, 근대뿌리를 먹거나, 그 밖에 노란색이나 오렌지색으로 변하게 할 소인을 가진 식물성을 섭취한 경우가 아니라면) 짙은 노란색이나 오렌지색으로 변하고, 카파상태에서는 우유와 비슷한 흰색을 띤다. 뿌연 기미가 있으면 일반적으로 열의 문제를 암시하고, 미소화물이 소화기계통에 존재하면 섭취한 식물냄새가 난다. 티베트인들은 종양을 진단하고, 환자가 소생할지의 여부를 결정하고, 정신이 있는지를 알아보기 위해

196) Robert E. Svoboda 저, 전게서, pp. 176-177.

소변분석을 한다. 또, 어떤 약물이 환자에게 유익한 지의 여부에 대해 환자의 소변에 그 약물을 뿌리는데, 만약, 가라 앉는다면 효과가 없을 것이고, 빨리 퍼진다면 매우 빠른 효과가 있을 것이고, 만약 한정된 곳에만 퍼지면 효과는 있되 느릴 것이다¹⁹⁷⁾.

혀는 맛을 보고 말을 하는 기관이다. 혀가 젖어 있을 때 혀를 통해 맛을 지각한다. 혀가 말라 있으면 맛을 지각할 수 없다. 또한, 혀는 말을 하는데 꼭 필요한 기관이며, 혀를 통하여 단어와 생각과 개념과 느낌 등을 전달한다. 그리고, 이 중요한 기관인 혀를 잘 살펴봄으로써 몸 전체에서 어떠한 일이 일어나고 있는지를 알 수 있다.

혀를 거울에 비추어 보고 크기와 모양, 표면의 상태와 들레, 색깔 등을 자세히 살펴보아 만약 혀의 색깔이 창백하면 빈혈증세가 있는 것이고, 혀가 노란색을 띠고 있으면 쓸개에 담즙이 과다하거나 간에 이상이 있는 것이다. 또, 푸른색을 띠고 있으면 심장에 이상이 있는 것이다.

혀의 여러 부위는 몸의 여러 기관들과 연관되어 있다. 만약, 혀의 특정부위가 변색되어 있거나, 약간 올라가거나 내려가 있으면 그 부위가 연관된 기관에 이상이 있다는 증거이다. 예컨대, 만약 혀의 들레가 이처럼 들쭉날쭉하게 되어 있으면, 이는 소화흡수 기능이 저하되어 있음을 나타낸다.

혀 표면을 덮고 있는 물질은 위, 소장, 대장에 독소가 있음을 나타낸다. 만약, 혀의 뒷부분만이 덮여 있으면 대장에만 독소가 있는 것이고, 중간 부분이 덮여 있으면 위와 소장에 독소가 있는 것이다.

혀 중앙을 따라 세로로 줄이 나 있는 것은 척

추의 선을 따라 여러 가지 감정들이 연관되어 있음을 보여 준다. 만약, 이 선이 구부러져 있으면 해당 부위의 척추에 이상이 있다는 증거이다¹⁹⁸⁾.

얼굴은 마음의 거울이다. 얼굴에 나타나 있는 여러 가지 선과 주름들은 많은 사실을 보여준다. 체내에 무질서, 즉 질병이 있으면 얼굴 위에 나타난다. 거울에 비춰진 얼굴 이곳 저곳을 잘 살펴보면, 이마에 수평으로 그어진 주름은 뿌리 깊은 걱정과 불안이 있음을 보여준다. 양 눈썹의 사이에서 약간 오른쪽으로 수직으로 그어진 선은 감정이 간에서 억압되어 있음을 나타낸다. 또한, 왼쪽으로 그어진 선은 감정이 비장에서 억압되어 있음을 나타낸다.

아래 눈꺼풀이 부풀어 있는 것은 신장에 이상이 있다는 증거이고, 코나 뺨이 나비색깔과 같이 변색되어 있는 것은 육체가 철분과 엽산(葉酸)을 잘 흡수하지 못하고 있으며, 소화력(agni)의 저하로 인해 신진대사가 활발하지 못하다는 증거이다.

일반적으로 바타타입의 사람들은 살이 찌기 어려우며, 그래서 그들의 뺨은 속 들어가는 것이 보통이다. 그러나, 신진대사의 속도가 느린 카파타입의 사람들은 수분과 지방분을 보유하게 되어 뺨이 포동포동해진다.

코의 생김새를 보고도 어떤 도샤의 타입인지 알 수 있다. 날카로운 코는 피타, 뭉툭한 코는 카파, 그리고 구부러진 코는 바타타입임을 나타낸다¹⁹⁹⁾.

혀나 얼굴과 마찬가지로 입술도 역시 신체 여러 기관의 건강, 또는 질병을 나타낸다.

입술의 크기, 모양, 표면 상태, 색깔, 윤곽

198) 바산트 레드 저, 전계서, p. 81.

199) 전계서, pp. 84~86.

197) Robert E. Svoboda 저, 전계서, pp. 177~178.

등을 잘 살펴보라. 입술이 말라 있고 거칠면 이는 탈수현상, 또는 바타성 질환이 있음을 나타낸다. 신경과민이나 두려움도 입술을 마르게 하고 떨리게 한다. 빈혈이 있으면 입술은 창백해진다. 오랜 기간 담배를 피우면 입술은 어두운 갈색으로 변한다. 입술 주위에 계속적으로 염증이 생기면, 이는 수포진(水疱疹)이나 만성적인 피타성 질환이 있다는 증거이다. 입술 위에 연한 갈색 반점이 여러 개 나타나면 소화상태가 좋지 않거나 결장에 기생충이 있다는 증거이다. 황달증상이 있으면 입술은 노랗게 되고, 산소의 결핍으로 심장에 이상이 생기면 입술은 푸른색을 띤다. 입술의 여러 부위의 변색은 연관되어 있는 해당 기관의 질병을 나타낸다²⁰⁰⁾.

아유르베다에 의하면 손톱, 발톱은 뼈로부터 생기는 폐기물이다. 손톱의 크기, 모양, 표면 상태, 윤곽 등을 살펴보고, 손톱이 탄력이 있고 연하고 부드러운지, 아니면 갈라져 있거나 쉽게 부서지는지를 살펴본다. 손톱이 건조하거나 구부러졌거나 거칠거나 쉽게 부서지면 체내에 바타도샤가 우세한 것이고, 연하고 부드럽고 분홍빛을 띠고 잘 구부러지고 광택이 나면 피타도샤가 우세한 것이며, 두껍고 강하고 부드럽고 윤곽이 매끄럽고 반짝거리면 카파도샤가 우세한 것이다. 손톱에 새로로 금이 간 것은 소화흡수 상태가 불량하다는 증거이고, 가로로 홈이 패어 있는 것은 영양상태가 좋지 않거나 만성적인 질환에 시달리고 있다는 증거이다.

간혹, 손톱의 가운데가 볼록해져 구근(球根) 모양을 이루는 경우가 있다. 이 상태의 손톱을 '곤봉형 손톱'이라고 하는데, 이는 폐와 심장에 이상이 있음을 나타낸다. 손톱이 숟가락과 같은 모양으로 오목해져서 그 안에 물 한 방울을 담

을 수 있는 모양이 되는 것은 철분이 부족한 경우이다. 또, 체내에 아연이나 칼슘이 부족하면 손톱 위에 반점이 나타난다.

손톱의 색깔이 창백한 것은 빈혈 때문이며, 지나치게 붉은 색을 띠는 것은 과도한 적혈구 때문이다. 노란 색의 손톱은 간의 이상, 또는 황달이 있을 경우 나타나며, 푸른 빛의 손톱은 심장의 기능이 약화되면 나타난다.

각 손가락은 신체의 특정기관과 연관되어 있다. 엄지손가락은 뇌와 두개골, 접지는 폐, 중지는 소장, 약지는 신장, 그리고 새끼손가락은 심장과 연관되어 있다. 약지에 하얀 반점이 나타나는 것은 신장에서의 칼슘축적 때문이다. 또, 그 반점이 중지에 나타났다면 이는 장내에 흡수되지 않은 칼슘이 있다는 증거이고, 검지에 나타났다면 폐에 칼슘이 축적되었다는 증거이다²⁰¹⁾.

눈이 작고 자주 깜박거리는 것은 체내의 바타도샤가 우세함을 보여준다. 지나치게 눈을 자주 깜박거리는 것은 뿌리깊은 신경과민이나 불안, 또는 공포 때문이다. 윗눈꺼풀이 늘어진 것은 불안정, 공포, 자신감의 결여, 바타의 이상 등을 나타낸다.

크고 아름답고 매력적인 눈의 소유자는 카파 타입이며, 피타타입의 눈은 광채가 있고 빛에 민감하며 흰자위가 붉은 빛을 띠고 근시인 경향이 있다. 아유르베다에 따르면, 눈의 에너지는 불의 요소로부터 생긴다. 망막에 불에너지가 많으면 빛에 민감해지기 때문에, 체내에 불성분이 많은 피타타입의 사람들의 눈은 대체로 빛에 민감하다.

눈이 들출되어 있으면 감상선 기능에 이상이 있는 것이고, 결막이 창백하면 빈혈이 있는 것

200) 비산트 레드 저, 전게서, pp. 86~87.

201) 비산트 레드 저, 전게서, pp. 87~89.

이며, 결막이 노란색을 띠고 있으면 간이 약한 것이다. 홍채의 색깔과 모양을 살펴볼 때 홍채가 작은 것은 관절이 약하다는 증거이고, 홍채 주위에 하얀 고리가 있으면 염분과 당분의 섭취가 과다한 것이다. 중년에서 이러한 현상이 나타나는 것은 육체의 스트레스 때문일 수도 있다. 만약 하얀 고리가 매우 뚜렷하고 흰색이 분명할 경우(특히 중년의 남녀에게서) 관절의 기능이 쇠약해졌다는 표시로 봐야 한다. 관절의 기능이 저하되면 관절염이나 기타 다른 관절에 이상이 생길 가능성이 있다. 홍채에 갈색을 띠는 검은 반점이 나타나는 것은 장안에 흡수되지 않은 철분이 남아 있다는 증거이다²⁰²⁾.

(2) 절진

절진은 맥박검사, 몸의 상대적인 발열 또는 한랭에 대한 평가, 그리고 피부의 단단함, 부드러움 또는 거칠기에 대한 조사가 포함한다. 이 중에서 맥박진찰이 가장 중요하다. 어떤 전통적인 아유르베다 의사들은 먼저 조용히 맥박을 재고 나서 환자들에게 증상을 알려주는 것을 선호하면서 환자에게는 질문하지 않는다. 시대의학에 이미 존재했다고 주장하는 일부 근거가 있고, 프라나의 승배와 연구에 일생을 바쳤던 방랑하는 요가수행자 사이에 훨씬 더 일찍 있었을 지도 모르지만 맥진은 샤른가다라에 의해 최초로 아유르베다에 도입된 것 같다²⁰³⁾.

맥진은 몸 안의 프라나의 움직임에 대한 검사이다. 모든 움직임이 수 있는 것들은 그들 자신만의 움직이는 형태를 갖는다. 각 종족들의 선천적인 특성들은 바타의 특징적인 리듬을 낳는다. 그리고 그것은 특징적인 걸음걸이로서 나타난

다. 오리들은 어기적어기적 걷고, 개구리들은 짹짹 뛰고, 파리들은 가볍게 날며, 코끼리들은 제왕처럼 위엄있게 걷는다. 도사들의 각 조화는 자신의 특징적인 걸음걸이를 맥박에 나타내지만 근본적으로 모든 걸음걸이가 단지 움직이는 도사인 바타에 기인한다. 맥진은 이러한 걸음걸이들에 대한 검사이고, 어떤 경우에는 특징기관들의 상태에 대한 검사와 결부된다.

체내동맥들 중 어떤 것은 때때로 임종에 대한 확인을 위해 사용된다. 발의 족배동맥과 잠재적 수명을 나타내는 손목의 요골동맥을 포함하여 인체의 어떠한 동맥도 맥진에 이용될 수 있다. 가장 흔하게 사용되는 맥박은 때때로 '영혼의 목격자'라 일컬어지는 요골동맥이다. 맥박의 모양은 108개로 나뉘어 설명되어 있는데 거머리와 뱀모양의 맥박이 바타에 있어서 가장 중요하고, 피타에 있어서는 참새, 까마귀와 개구리, 그리고 카파에 있어서는 백조와 비둘기가 중요하다. 메추라기와 꿩(과의 새)은 세 가지 도사가 모두 약화된 상태를 설명한다²⁰⁴⁾.

맥박은 음식 또는 음료수를 먹기 전에 아침 일찍 진찰한다. 의사들은 남자의 오른쪽 팔과 여자의 왼쪽 팔을 먼저 진찰하는데 몸의 오른쪽 부분은 사람의 경우에 남성쪽으로 남자에게서 보통 우세하며, 왼쪽은 여성쪽으로 여성에게서 우세하기 때문이다. 맥박은 인지, 중지, 약지의 세 손가락으로 진찰한다. 맥진을 제대로 하려면 의사는 환자를 마주 바라보면서 두 손의 맥박을 모두 진찰해야 한다. 맥박이 나타내는 신체 부위가 오른쪽과 왼쪽간에 서로 차이를 보이므로, 양쪽을 같이 진찰하는 것이 바람직하다. 몸은 양쪽이 프라나에서의 잠재적인 불균형들을 점검하기 위해 양측에서 검사되어야 한다. 의사의

202) 바산트 레드 저, 전계서, pp. 89~90.

203) Robert E. Svoboda 저, 전계서, p. 178.

204) Robert E. Svoboda 저, 전계서, pp. 178~179.

검지는 손목 주름으로부터 팔꿈치 쪽으로 약 반 인치 떨어진 곳에 중지와 약지와 함께 놓아야 한다. 약지는 팔꿈치 쪽으로 있게 된다. 검지는 몸의 바타의 상태와 세기를, 중지는 피타를, 그리고 약지는 카파를 검사한다. 새끼손가락은 영혼의 소유를 조사하기 위해 사용된다. 심한 운동을 하거나, 마사지, 식사, 목욕, 성행위를 한 뒤에는 맥진을 하지 않는 것이 좋다. 또한, 맥박은 뜨거운 열원(熱源) 가까이 있어 있어도 영향을 받는다. 맥진은 손목이 아닌 다른 부위의 동맥에서도 시행할 수 있다. 머리의 관자놀이 바로 위쪽에 있는 관자놀이 동맥, 쇄골 위의 목에 있는 경(頸)동맥, 팔꿈치 위, 팔 안쪽의 팔 동맥, 골반과 만나는 다리 안쪽의 대퇴부 동맥, 발목 뒤쪽에 있는 후부 경골(脛骨)동맥, 그리고 발 앞부분의 족배동맥 등이다²⁰⁵⁾.

바타맥박은 비교적 불규칙하고 약하고 빠르고(1분에 80~100번) 공허하고 차갑고 변할 수 있다. 그리고 거머리나 뱀이 손가락 밑에서 스트르 기어가는 것 같은 미끄러지는 듯한 느낌이 있다. 그래서 이러한 형태의 맥박을 뱀맥박이라 하며, 체내에 바타도사가 가중되어 있음을 나타낸다. 피타맥박은 뜨겁고 강하고 가득 차있고 규칙적이며 중간 빠르기(1분에 70~80번)이다. 그리고 그것은 강하고 자극적이어서 마치 뛰는 참새, 까마귀 또는 개구리 같이 손가락 밑에서 뛴다. 그래서 이러한 형태의 맥박을 개구리맥박이라고 하며, 체내에 피타도사가 가중되어 있음을 나타낸다. 카파맥박은 차갑고 강하고 가득 차있고 규칙적이며 비교적 느리다(1분에 60~80번). 그리고 백조가 물위에서 나아가는 것처럼 손가락들 밑에서 수영한다. 이러한 형태의 맥박을 백조맥박이라 하는데 체내에 카파도사가 많

은 경우에 해당한다.

맥박을 얇게 또는 깊게 짚어봄으로써 세 가지 도사의 상태 뿐만이 아니라 신체 기관의 상태도 파악할 수 있다. 맥박은 심장의 박동과 일치하지만, 체내에 흘러 들어오는 프라나의 흐름에 대해서도 중요한 정보를 제공한다. 이 프라나의 흐름은 피를 통해서 순환하며 간, 신장, 심장, 뇌 등을 통과한다. 맥박을 얇게 또는 깊게 짚어봄으로써 민감한 의사는 여러 가지 기관들의 상태를 파악할 수 있다. 그래서 바타도사와 연관되어 있는 검지로는 체내의 공기의 상태를 알 수 있고, 피타도사와 연관되어 있는 '중지로는 불의 상태를, 카파와 연관된 약지로는 물의 상태를 알 수 있다.

중국의학의 영향을 받은 티베트의학에서는 맥진이 더욱 발달된 양태를 보인다. 그것은 한의학에서 보는 방법과 비슷한 방법으로 맥박을 살피는 것인데 환자의 오른쪽 손목 위에 검지를 가볍게 올려놓으면 대장의 활동 상태를 느낄 수 있고, 약간 힘을 주어 누르면 폐의 상태를 느낄 수 있다. 오른쪽 손목 위에 검지를 가볍게 올려놓았을 때 매우 강한 맥박이 느껴지면, 이는 대장 내에 바타도사가 가중되어 있음을 나타낸다. 또, 힘을 주어 강하게 눌렀을 때 맥박이 강하게 느껴지면, 이는 폐안에 울혈 상태가 나타났음을 보여준다.

오른쪽 손목 위에 중지를 가볍게 올려놓음으로써 담의 상태를 파악할 수 있고, 힘을 주어 누름으로써 간의 상태를 파악할 수 있다. 마찬가지로 약지를 가볍게 올려놓음으로써 바타-피타-카파간의 조화 여부를 파악할 수 있다.

검지를 환자의 왼쪽 손목 위에 가볍게 올려놓음으로써 소장 상태를 파악할 수 있고, 힘을 주어 누름으로써 심장의 상태를 파악할 수 있

205) 전게서, p. 179.

다. 마찬가지로 방법으로 증지를 통해서 위와 비장의 상태를, 약지를 통해서 방광과 신장의 상태를 파악할 수 있다.

하루에도 여러 번 맥진을 해 보면 하루 중에도 맥박의 상태가 다양함을 알 수 있다. 또, 소변을 보고 난 뒤나 배가 고플 때, 화가 났을 때 도 맥박 상태는 달라진다. 이러한 변화들을 주의 깊게 관찰함으로써 점차 맥진을 배우게 되는데 이러한 기술을 배우기 위해서는 주의 집중과 매일 매일의 실행이 요구된다.

그러나 다음과 같은 경우에는 맥진을 해서는 안된다. 마사지한 후나 음식이나 술을 먹은 후, 일광욕 후나 불결에 앉아 있던 후, 심한 육체 노동을 한 후와 성행위를 한 후 그리고 배가 고플 때나 목욕 도중 등이다²⁰⁶⁾.

인체에 대한 모든 자극은 맥박이나 피부에서 그리고 환자의 다른 신체부위에서 반응을 보인다. 맥진은 최소한 환자의 팔에 의사 손의 접촉이 필요하다. 반면에 스바로다야(svarodaya)라 불리는 심원한 형태의 진찰은 접촉조차 요구하지 않는다. 대신에 의사는 환자의 콧구멍에서 호흡의 방향과 흐름, 속도의 미묘한 차이를 조사한다. 그것은 환자의 코에서 나타나는 프라나의 흐름 상태를 살피는 것이다. 이러한 진찰은 극도의 예민함을 요하는데 비마라난다는 이런 방법의 진찰에서 전문가였다.

의사조차도 맥박에 영향을 준다. 맥진의 정확성은 의사의 예민함과 객관성에 좌우된다. 무의식적인 압력변화, 지각의 비정확성, 정신적 선입견은 알기 쉬운 기미조차도 놓치게 한다. 그래서 티베트인들은 맥진 전날에는 환자와 의사 모두가 너무 뜨겁거나 너무 차갑거나 매우 소화하기 거북한 음식은 피해야 하며 빨리 먹거나 과

식해도 안되고, 익숙지 않은 것을 먹지 말아야 하며 정력적인 활동 또는 생생활을 해서도 안되고, 자지 않거나 너무 많이 말하거나 또는 걱정하거나 논쟁을 해서도 안된다고 주장한다²⁰⁷⁾.

(3) 문진

문진에는 청진과 심장박동, 호흡음 그리고 분리된 뼈의 끝이 마찰되면서 내는 마찰음과 같은 손상이나 질병으로 인한 소리를 듣는 것이 포함된다. 그러나 대부분의 문진은 환자의 병력을 이끌어내기 위해, 가능한 원인들을 결정하기 위해, 과거와 현재의 증상들을 이끌어내기 위해 그리고 환자가 자신의 상태를 어떻게 보는지 알기 위해 말로 이루어진다. 어떤 의사들은 환자 음성의 톤만으로 진찰하기도 한다. 훌륭한 의사는 환자가 말할 때 말 이면의 진실이나 부족을 듣는다. 진정으로 회복되기를 바라는 환자와 자신이 회복되기를 원하는지 아닌지를 확실하지 못하는 환자는 치료에 대해 두 가지의 매우 다른 반응을 나타낸다. 의사가 환자의 의지를 확신하지 못하면 치료 중에 문제들이 발생할 가능성이 높다. 환자의 말 속에서 메시지를 듣고 신체언어를 읽을 수 있는 의사는 생체의 진실한 상태에 대해 잘못 이끌리지 않을 것이다.

때때로 악화되는 시기의 차이는 질환을 병리적으로 구별시켜 주기도 한다. 류마티스 관절염의 통증은 관절 부위들이 밤동안 움직이지 않은 후 아침에 보통 더 악화된다. 운동은 뻣뻣함과 통증을 줄여 준다. 반대로 골관절염은 보통 움직인 후인 낮에 악화된다. 때때로 어떤 한 부위의 증세는 다른 부위의 상태에 대한 정보를 제공하기도 한다. 예를 들어 슬골곡근이나 위쪽 종아리 근육에서의 팽팽함은 일반적으로 절장에

206) 바산트 레드 저, 전계서, pp. 74~80.

207) Robert E. Svoboda 저, 전계서, p. 180.

서의 팽팽함을 나타낸다. 또한 몸 안에 종양이 어디 있는지 간에 그 부위 위의 피부는 검푸르게 되고 빨리 더러워지는 경향이 있다.

도사가 포함된 폐터를 결정하기 위해서는 증상들을 주의깊게 평가해야 한다. 바그바타가 바타없이는 어떠한 아픔도 없고 피타없이는 어떠한 염증도 없으며, 카파없이는 어떠한 고름 형성도 없다고 말했듯이 중세를, 만드는데 관여한 주된 도사의 영향으로 나머지 도사들은 바뀔 수 있다. 순수한 바타의 통증은 장이나 신장 또는 담관에서 강렬하고 터지고 찢어지는 것 같으며, 찢르는 듯하게 나타난다. 차가운 음식을 너무 빨리 먹을 때 겪는 갑작스런 강렬한 통증은 또한 냉기(冷氣)의 갑작스런 증가에 의해 생성된 바타에 기인한다. 피타통증은 햇볕에 타거나 위 궤양의 통증과 같이 작열하고(타고) 당기고 그리고 빨아내는 통증이다. 반면에 압박에 의해 일어나는 카파통증은 막힌 코와 같이 무디고 무겁고 짜증나는 통증이다.

바타나 카파에 의한 염증은 비교적 온순하지만 피타염증은 불같이 붉으며 타오른다. 바타고름은 양이 적고 얇으며 흐르지 않는다. 그리고 피타고름은 뜨겁고 노랗거나 녹색이며 찢자국이 난다. 그리고 카파고름은 양이 많고 하얗거나 하얀 빛을 띤 녹색이며 자극적이고 썩는 냄새가 난다. 양이 많고 맑고 하얀 가래를 내는 기침은 아마도 카파의 한기(寒氣)와 물기에 기인한다. 노랗거나 녹색인 가래와 염증을 가진 기침은 피타의 습기찬 열에 기인하는 것 같다. 그리고 특히 냉기를 가진 마른 기침은 만약 만성적이라면 보통 바타의 차가운 건조에 기인한다.

보통 감기는 지나친 카파에 의해 생길 수 있는데, 그러면 피타, 바타에 의해 점액통로에 조성될 수 있는 양보다 더 많은 점액이 생성되고,

점액의 통로에서 점액이 자유롭게 흐르지 못해 점액이 증가하지 않아도 점액이 쌓인다. 피타로 인한 감기는 피타의 열과 강도로 막히는데 점액성의 얇은 막에 염증이 통로를 좁혀 막는다. 반면에 바타는 건조하고 차갑고 수렴하는 성질들이 통로의 흐름을 억제한다. 이 세 가지 다른 감기들은 세 가지 다른 증상들을 낳는다. 카파에서는 여러 분비물이 증가된다. 피타타입에서는 민감함과 열이, 그리고 바타에서는 두통을 포함하는 기도의 수축과 통증이 두드러진다.

몸에서의 전형적인 바타증세에는 증가된 운동(실사, 삭맥, 불수의 경련들, 현기증, 불면증), 감소된 운동(지맥, 느린 순환, 하반신 불수, 경련, 정자의 운동부족으로 인한 불임, 귀머거리, 기절, 마비), 남용된 운동(하품, 딸꾹질, 경련, 실어증적인 말, 떨림, 무도병, 정신착란, 환각, 열광), 그리고 한 조직의 다른 조직으로부터의 분리(피부의 갈라짐, 머리카락 끝의 갈라짐, 관절의 이탈, 골절, 기형, 탈수, 위축, 진망증, 류마티즘) 등이 포함된다.

피타증상에는 소화장애, 실사, 위산과다증, 발열, 염증, 땀분비 증가, 작열감, 기절, 괴저, 궤양, 출혈, 발적, 발진, 황달, 빈혈, 모반, 주근깨 등등을 포함된다. 카파증상은 기본적으로 미소화물로 인한 증상이다. 즉상동맥경화증, 갑상선종, 창백, 기침, 압박감, 졸음, 감기, 탁음, 신중(身重), 몸의 창백과 유성(油性), 과잉 점액분비, 비만, 가려움 등208)이 주된 증상이다.

(4) 예후

질병 중 치료될 수 있는 질병은 치료되어야 하고 완화될 수 있는 질병은 완화시키는 치료를 해야 한다. 치료할 수 없는 질병인 경우 치료하

208) Robert E. Srobroda 저, 전개서, pp. 181~183.

지 말아야 한다. 일년 이상 지속되어 온 병은 보통 불치이다. 베다 경전을 외우는 사람, 왕, 여자, 아주 어린아이, 노인, 소심하고 허약한 사람, 공무원, 불량배, 자신의 병을 숨기는 사람, 억제력이 없는 사람, 가난한 사람, 고아들은 치료 가능한 병에서도 치료가 어려울 수 있다고 수스루타에서는 말한다²⁰⁹⁾.

예후는 항상 명확하지는 않으므로 차라카는 환자가 죽어갈 때 어떻게 할 것인가에 대한 문제에 관해 12장으로 된 책을 썼는데, '감각에 대한 항목(the Section on the Senses)'이라 불리는 그의 저서에서 꿈, 육감, 환자 그림자의 변화, (불길한)전조를 포함한 의사와 환자 들의 감각적 인지와 관련된 바람직하지 않은 징후는 죽을 때를 예고하는 것이라고 했다²¹⁰⁾. 그 중 제12장은 환자의 침상으로 의사를 청할 때 보내어진 전령과 관계된 징조를 언급하고 있다. 징조는 자체만으로 특별한 힘은 없으나 나쁜 징조가 있는 경우 치료는 훨씬 힘들거나 안되는 경우가 있다고 말한다.

예를 들어, 만약 전령이 험클어진 상태로 오거나 의사가 전령이 도착했을 때 남면하고 있는 경우, 의사가 종교적으로 보아 불경한 상태에 있다면, 그것으로 생명력이나 부귀는 멀어진다고 결론을 낸다. 그러나 전령이 잘 차려입고 그의 주위에 상서로운 공기를 지녔으며 좋은 시간대에 도착한다면, 그 징조는 상서로우며 치료가 바람직한 결과를 나타낼 것이라고 여긴다. 환자가 집에서 었드려 있다면 불길하다.

의사도 자신이 치료하고 있는 환자에 대한 좋은 징조를 보아야 한다. 요구르트, 쌀, 황소, 왕, 보석, 물이 가득한 단지, 백마, 과일, 어른들의

무릎에 앉은 어린아이들, 밧줄에 매인 한 마리의 동물, 뒤집힌 지구, 타오르는 불꽃, 사탕과 자, 흰꽃, 먹음직한 음식, 차에 가득 찬 사람, 송아지를 지닌 암소, 망아지를 지닌 암말, 자식을 데리고 있는 여자, 흔히 볼 수 있는 찌르레기, 백조, 푸른 어치, 공작의 수컷과 몇몇 다른 새들, 코끼리의 엄니, 갈고리 십자고등, 거울, 베다 종교의 암송문과 우산 등이 좋은 징조에 속한다²¹¹⁾²¹²⁾.

징조와 마찬가지로 꿈도 의사와 환자에 있어서 중요한 의미가 된다.

차라카에 따르면 달, 태양, 신, 왕, 살아있는 친구, 브라만계급 사람(아마도 나중에 삼입된 것 같음), 암소, 타오르는 불 또는 성지참배 등의 꿈은 건강과 행복을 가져오고 적과의 싸움에서의 승리, 북동쪽으로의 여행, 궁전이나 산을 오르는 것, 황소나 코끼리를 타는 꿈은 건강을 가져온다. 꽃, 깨끗한 옷, 고기, 생선, 과일 또는 거머리, 벌(꿀벌, 호박벌)에게 물리는 것 또는 뱀이 질병으로부터 구해 주는 꿈 등은 그 사람이 아프다면 건강을 주고 그 사람이 건강하다면 부를 가져다준다. 심지어 금지된 행위를 하거나 쓰레기에 뒤범벅되거나 울거나 혹은 죽어 가거나 생육을 먹는 꿈은 아마도 부와 건강을 얻을 조짐이다. 그러나 산에서 떨어지거나 까마귀에게 먹히거나, 커다란 검은색 버팔로를 타고 해 질녘에 남쪽으로 가는 꿈은 불행한 꿈이다²¹³⁾. 나쁜 꿈의 영향으로부터 벗어나려면 나쁜 꿈을 아무에게도 말하지 말고 성생활을 삼가며, 성직자와 의논하고 경전을 암송하면 된다²¹⁴⁾.

예후가 심각할 때 의사는 그 사실을 환자나

211) Robert E. Svoboda 저, 전계서, p. 185~186.

212) G. D. Singal 저, 전계서, pp. 15~16.

213) Robert E. Svoboda 저, 전계서, p. 186.

214) G. D. Singal 저, 전계서, p. 16.

209) G. D. Singal 外 저, 전계서, p. 14.

210) Robert E. Svoboda 저, 전계서, p. 185.

가족이 알아도 충격이 없을 때까지 알려지지 않도록 주의해야 한다. 환자에게 어떤 기적이 일어날 수도 있기 때문이다. 의사는 또한 환자가 단순히 생명연장을 바란다고 해서 죽어 가는 환자에 약물과 치료비를 소모하는 것은 좋지 않다. 환자의 죽음은 의사의 좋은 명성을 그르친다. 의사는 죽어 가는 환자의 집안에서 음식이나 물도 먹어서도 안된다. 왜냐하면 그 환경이 죽음이라는 불길함으로 오염되어 있기 때문이다. 치료할 수 없는 환자의 정신과 육체는 건강을 주는 에너지에 더 이상 반응하지 않는다. 죽음의 때가 왔을 때, 그런 환자는 어떤 종류의 외부행위나 치료 또는 다른 것들에 의해 혼란되지 않는 고요하고 깨끗한 마음을 준비해야 된다²¹⁵⁾.

예후에는 다음의 4가지 공통 예후가 있다²¹⁶⁾.

(가) 쉽게 치료되는 경우

계절, 지역의 기후, 환자의 체질이나 조직에 연관되어 강화되지 않고 하나의 도사에 의해 야기된, 완만한 원인과 증상을 지닌 합병증 없는 급성질환은 오직 하나의 수관(輸管)과 하나의 질병통로에만 장애가 있고, 인체가 약물치료에 잘 견디고 4가지의 치료요소(의사, 간호원, 치료, 환자)가 바람직하고 생명 부분에는 장애를 주지 않는 경우는 쉽게 치료가 된다.

(나) 어렵게 치료되는 경우

생명이 깃드는 부분에 영향을 미치는 만성적 고통, 임신부, 노약자, 어린이의 질병, 2개의 도사나 수관이 연관되거나 어떤 계절의 특성이나

연관있는 도사를 강화시키는 구성요소가 있거나 복잡한 원인으로 인한 질병은 치료가 어렵다.

(다) 호전될 수 없는 경우

매우 만성적이거나 수술을 필요로 하거나, 생명이 깃든 육체에 영향을 미치거나 증상들이 서로 상충되는 질병들은 치료받는 동안은 호전되거나 치료를 그치면 다시 예전 상태로 악화된다. 치료는 환자에게 있어서 왜해지는 구조물의 기능 역할을 하는 것과 같다.

(라) 치료할 수 없는 경우

세 개의 모든 도사, 세 개의 도사와 관련된 모든 수관, 모든 감각기관과 운동기관, 과도한 허약함과 피로로 인해 흥분이나 영원한 혼수상태를 초래하는 모든 질환은 치료할 수 없다. 선천적인 불치병은 환자가 내세(來世)에 좀 더 건강한 육체를 얻기 위해서라도 치료되어야 한다.

5. 치법

질병의 치료는 일종의 정신적인 행보와 같다. 환자가 치료자에게 방문하는 것은 마치 순례여행과 같으며, 그 여행의 최고점에서 의사 또는 성직자에 의해 행해지는 치료의식은 미소화물의 형태로 환자의 안 깊숙이 저장되어 있는 죄악이나 잘못된 식이요법, 그 밖의 잘못된 것들이 제거되어 인체가 정화되고 불의 요소가 선명해진다. 매 순간 인체가 소화산물을 흡수하는 것처럼 인간은 과거를 만들어낸다. 과거를 잘 다룸으로써 올바른 미래로 나아갈 수 있으며, 그 과정에서 몸은 순수하고 건강해진다. 몸 안에 축

215) Robert E. Svoboda 저, 전계서, p, 185.

216) 전계서, pp, 184~185.

적되었던 쓰레기는 효율적으로 분비되고 도샤는 균형을 이룬다.

인간 대부분은 무분별한 생활로 축적된 많은 독소를 가지고 있는데, 모든 독소들이 그것들의 분비 기관을 파괴하지 않고 정신을 해치지 않도록 일시에 배설될 수는 없다. 인간의 정신과 육체는 이러한 독에 익숙하게 되었고 오히려 인체 평소 상태의 일부분이 되었다. 그러한 모든 것들을 한꺼번에 제거하게 되면 오히려 육체의 심각한 불균형을 초래하고 정신을 혼란시켜서 이전의 자신을 느끼지 못할 것이다. 또 그 과정을 강제로 하려고 한다면 인체기능은 저절로 저항하게 된다. 치료에 있어서 육체의 현명함(지혜)을 존중하여 육체를 기쁘게 할 정도로 독소를 배설해야 한다. 인체를 정화하는 것은 길고 느린 과정이며 여러 층의 독소를 없애기 위해서는 많은 순환과정이 필요하다.

치료는 마치 느리게 자라는 나무에 인내했던 것처럼 그 과정을 인내하여 인체를 새롭게 발전시켜야 한다. 몸의 건강을 해쳐 갑자기 건강하지 못한 상태로 돌아갔을 때, 걸음을 배우는 어린아이처럼 다시 건강한 몸을 가진 자신으로 회복시키는 것을 배워야만 한다.

아유르베다의 장점은 면역체계를 조절하는 본질을 보호하면서도 점진적이고 빠른 치료이다. 가능한 한 더욱 위험한 것을 대신해서 덜 위험한 것으로 대처하고 그런 다음 더욱 작은 위험으로부터 자신을 떼어놓음으로써 자신에게 부가된 것을 점진적으로 제거할 수 있다면 즉각적인 제거보다 면역에 유익하다. 의학적인 도움없이 생활에 자신을 순응할 시간을 인체에 주기 위해서는, 일부러 의학적 치료를 급작스럽게 멈춰서는 안되고 단지 점진적으로 끝나도록 이루어져야 한다. 그 변화와 자아 재정리가 충분히

점진적이라면 그 치료의 끝에서 변형된 어떠한 위기에도 대처할 수 있도록 변화되어 있는 건강한 상태를 느끼게 될 것이다.

국부적인 활동에 관하여 3가지 요법이 있다.

육체적 수준에서 계절과 기후에 따라 적절한 식이요법, 활동 그리고 치료를 행하는 '과학적인' 요법, 어떤 목적에 관한 욕구로부터 정신(마음)을 억제시키는 '마음의 정복', 그리고 모든 종류의 신성한 의식과 고행을 포함한 '신적인 요법(divine therapy)' 이 있다.

육체적 수준에서 의학적 증재는 4가지 형태가 있다. 즉 식이요법, 활동성, 정화와 완화이다. 도샤가 축적되면 식이요법과 활동성에 있어 변화가 있어야만 한다. 그것들이 악화되었을 때, 그것과 반대되는 물질로써 완화 내지는 경감시키는 것이 가장 좋다. 일단 도샤가 축적된 곳으로부터 새어 나온다면 그 체계로부터 도샤들을 제거하는 것이 좋다. 만약 이것이 불가능하다면, 약으로써 중화시켜야 한다. 도샤가 인체의 약한 부분에서 한정된다면, 그 부분은 또한 국소적인 치료를 필요로 할 것이다.

차라카는 치료에 좀더 깊숙이 접근할 수 있는 방법을 농업적 은유법을 사용하여 설명했다. 가뭄은 질병에 있어서는 마치 웅덩이의 물이 햇볕과 바람에 의해서 빨리 증발되는 것처럼, 단식을 포함한 식이요법의 조절로도 충분하다. 중등(中等)정도의 병에 대해서는, 마치 연못이나 우물에 모래나 재를 넣으면 바람과 햇볕이 마르는 것을 돕는 것처럼, 식이요법의 조절과 온화한 약물 치료가 필요하다. 심한 질병에 있어서는 마치 물이 범람한 논에서 물꼬를 틀으로써 쉽게 물이 빠지는 것처럼 적극적인 정화가 필요하다. 이러한 종류의 의학은 경작에 알맞게 배수하는 것에 비유할 수 있는 인체의 배수이다. 몸에서

물이 잘 빠져 좋은 씨앗들이 제 계절에 뿌려지고 좋은 수액으로 물이 주어질 때, 그 결과는 건강의 풍작이다.

가뭄으로 인한 질병은 대체로 정확하게 반대되는 원리, 즉 다시 말해서 영양공급과 안정화 요법에 의해 치료된다. 치료는 질병 또는 원인과 반대되는 물질과 기능이 필요하다. 그러나 피타로 인한 농양에 붙이는 뜨거운 점질약, 구토 치료에 부여되는 토제(吐劑), 알코올리즘 치료에 부여된 작은 양의 포도주, 그리고 바타에 광적인 환자에게 사용되는 쇼크치료 또는 으름장과 같이 성질이 비슷한 물질이 투약되는 경우도 있다. 아유르베다 치료의 기본적인 원리는 불변하다. 그러나 적용되는 방법은 경우마다 다르다. 특별한 환자에 대해 가지는 특별한 요법의 효과는 그 투약 용량에 달려 있고, 그 용량은 환자의 종족, 기후, 관련된 도샤, 질병의 강도에 환자의 강도, 환자의 나이와 체질, 특별한 징후, 환자의 사회적 환경, 치료의 목적, 의사가 좋아하는 치료 방법 등에 달려 있다.

'질병 시기'와 계절을 포함한 시간의 주기는 시기에 따라 다르게 간주되기 때문에 특히 중요하다. 질병에 따라 치료는 완전히 다르게 구별되기도 하고 아주 다른 질병들도 가끔씩 같은 요법을 공유하기도 한다. 또 한 질병도 관련된 요소의 '양'에 따라 다르게 치료될 수 있다.

수스루타와 다른 사람들은 소화력의 중요성 때문에 특히 열병과 설사에 있어서 피타가 먼저 조절되어야 하고, 그 다음에 바타, 마지막으로 카파가 조절되어야 한다고 말한다.

또한 바타가 본래 가장 강한 도샤이고 피타가 그 다음으로 강하기 때문에 바타가 먼저 그 다음에 피타가 그리고 셋 중에서 가장 약한 카파 순으로 조절되어야 한다는 견해도 있다.

바그바타는 도샤 중에서 가장 불안한 것을 먼저 돌봐야 한다고 주장하고 도샤에 구애받지 말고 심한 합병증(병발증)이 먼저 치료되어야 한다고 설명하였는데 도샤를 순서에 의해 조절해야 한다는 주장을 한 하는 수스루타도 타당한 견해로 여겼다.

가끔씩 또한 우연하게도 치료에 의해 약화된 도샤가 몸에서 소멸될 때 꺼지기 전에 아주 밝게 빛나는 불꽃처럼 또는 작은 원숭이가 나무 끝에서 점프할 때 흔들리는 가느다란 나무의 꼭대기처럼 강력한 증후를 낳기도 한다. 능숙한 의사라면 그러한 가성(假性)의 증후에 속지 않는다²¹⁷⁾.

차라카는 성공적인 의학적 치료를 위해 핵심적인 4가지 요소-의사, 치료, 간호원, 환자-가 중요하다고 주장한다. 의사는 이론과 실제에 전문적이고 숙련되어야 하며, 몸과 마음이 온전해야 한다. 이용하기 쉽고, 적절하고 다양한 형태의 요법과 높은 수준은 최적인 치료를 제공한다. 가장 훌륭한 간호원은 지식이 있고, 숙련되고, 동정심이 있으며 순결하다. 이상적인 환자는 용기있고, 자신이 느끼는 것을 표현할 수 있으며 의사의 지시를 명심하고 주의깊게 따른다. 이러한 모든 자질은 환자가 더 쉽게 낫도록 도와준다.

부처는 환자를 치료하기 쉽게 만드는 5가지 자질과 훌륭한 간호원의 5가지 자세를 말했다. 그의 설명은 차라카의 것과 유사하다. 부처가 말한 치료요소 중의 으뜸은 의사인데, 의사는 질병과 치료법을 다 알아야 하고, 간호원과 환자에게 적절하게 지시해야 하고, 약과 식이요법을 처방해야 한다. 이 요소들 중 어느 하나의 결함만 있어도 치료과정은 제약을 받는다. 유용한

217) Robert E. Svoboda 저, 전게서, pp, 195~199.

것을 이용할 줄 아는 숙련되고 독창적인 의사는 환자, 치료, 간호원 중 어떤 결정도 보충할 수 있는데 반해, 무능한 의사는 다른 요소들이 최 적일지라도 치료를 성공적으로 하지 못할 것이다. '어떤 사람이 머리 위로 떨어지는 벼락에서 살아 남을지도 모르지만, 무능한 의사가 처방한 약의 치명적인 영향을 피하기를 기대할 수는 없다' 고 말한 차라카는 무능을 '공포의 최상원인' 이라 부른다. 유능한 의사만이 환자에게 회복과 정에서 필요한 용기에 강한 신념을 불어넣을 수 있다.

티베트의학에서도 의사의 중요성에 대해서 다음과 같이 강조한다.

진정한 의사의 모습은 모든 질병과 이에 대한 대책을 정확하게 아는 것이다. 질병에 대한 결정이 내려지면 모든 아픔을 낮게 하고 건강을 증진시키는 의료를 행하는 사람이 되어야 한다.

의사에는 세 가지 유형이 있다. 더 이상 뛰어날 수 없는 의사, 특별한 의사, 그리고 보통의 의사이다. 더 이상 뛰어날 수 없는 의사는 모든 아픔과 질병을 해결한 부처이다. 특별한 의사는 차라카와 같이 과거의 대단한 명들의이고, 세 번째로 보통 의사들이 있는데, 선생님의 가르침을 받고 따르는 의사나 아니면 가르침을 받지 못한 사람들로 구성되어 있다.

정통성이 없는 의사는 여우가 왕관이나 사자의 왕국을 탈취하는 것과 닮았다. 마찬가지로, 의학적인 학술의 의미를 모르는 의사는 장님으로 태어나 물질적인 목적을 이루려는 것과 닮았고, 경험이나 실제적인 기술이 부족한 의사는 알지 못하는 길을 출발하는 사람과 닮았다. 진단방법을 모르는 의사는 친구도 없는 해외를 유랑하는 사람과 닮았고, 맥전을 하지 못하거나 소변검사를 하지 못하는 의사는 사냥한 새를 놓

아줄 줄을 모르는 사냥꾼과 닮았다. 질병에 관한 예후를 알지 못하는 의사는 연설을 하지 못하는 두목과 닮았고, 치료원리를 모르는 의사는 어둠에서 과녁을 쏘는 사람과 닮았다. 식이요법과 행동요법을 모르는 의사는 적에게 권리를 인도하는 사람과 닮았고, 안정적인 조제를 준비할 줄 모르는 의사는 농작을 모르는 농부와 닮았다. 하제의 조제를 준비하지 못하는 의사는 사막에 물을 뿌리는 사람과 닮았고, 의학적 도구가 없는 의사는 군장비가 없는 전사와 닮았다. 마지막으로 사혈과 뜸을 모르는 의사는 내버려둔 집에 있는 도둑과 닮았다. 이러한 의사는 의사의 외관을 한 죽음의 사신이라고 불리운다(218).

환자에게 의사가 전달하는 내용의 의미는 원래부터 내포된 것이 아니라, 치료과정에서 도출된 반응이다. 질병과 치료에 대한 의사의 해석은 항상 객관적인 기준보다 더 중요하다. 그리고 환자의 치료에 대한 정의가 의사마다 달라질 수 있는 경우가 있다. 요즘처럼 많은 사람들이 온갖 종류의 자극에 과다 노출되어 생긴 반영구적인 혼수상태에 존재하고 있는 때 의사와 환자간의 의사소통은 의사의 역할을 충실히 하는데 중요하다. 환자와의 대화가 분명하고 정확하게 유지되는 것과 특히 때때로 다른 계층의 환자들끼리는 서로 의사소통을 할 수 없기 때문에, 어떤 오해로 치료 과정을 망치지 않도록 주의하는 것은 항상 의사의 책임이다. 의사는 그런 환자들에게 그들끼리 대화하는 법을 가르쳐야 한다.

협력적이고 개인적으로 대화가 통하는 의사가 있고, 그 의사의 도움으로 회복을 위한 실행

218) Yuri Parfionovitch 외 編, Tibetan Medical Paintings, New York, Harry N. Abrams, Inc, 1992, p. 89.

가능한 계획을 세우고, 신념을 가지고 그 계획을 따르는 환자는 중병으로 고생하더라도 회복 가능성을 증가시킨다. 계획은 환자가 편안하게 인생을 거니는데 필요한 보속(步速)을 재창조하도록 도와준다. 훌륭한 의사는 훌륭한 교사와 같다. '의사'라는 단어는 라틴어의 '가르치다'라는 의미에서 나온 것이다. 의사는 환자의 일시적인 교사로, 그의 생활이 환자가 배우는 건강의 좋은 본보기가 되어야 한다. 이름있고 권위가 있는 아우르베다 의사는 아우르베다적 삶을 산다. '삶의 과정에서 권위있는 교과서는 지도자의 구체화된 관행이다.'라는 격언처럼 성실한 의사는 자연과 건강한 관계를 가져야 하고, 그러므로 조금 방술사적인 데도 있다.

방술사는 마술사이고, 특히 동물들이 그들의 면역체계에 변화를 겪으면서 캠퍼(樞腦)나 사카린과 같은 무해성 물질에 반응하도록 훈련되고 있는 오늘날, 의학과 마술 사이에 명확한 선을 긋기는 어렵다. 서양의학은 그런 연구자를 '주술사'로 여긴다. 이는 유사요법이나 플라세보 효과처럼 나온 결과에 대해 표면화된 '물리적'인 설명이 없기 때문이다. 그런 방법은 인도에서 수 세기 동안 사용되어 왔지만, 몇몇 의사들은 여전히 사람들을 치료상으로 특별한 냄새, 맛, 시각, 소리, 촉각을 사용하도록 훈련시키고, 환자의 체질과 동조하여 균형을 맞출 수 있는 효능에 따라 치료물질과 방법을 선택한다. 이런 체계는 전통적으로 환자가 의사를 절대적으로 신뢰하고, 비록 현재는 다소 바뀌고 있지만 전통적으로 의사가 이 신뢰를 바탕으로 환자에게 유익하도록 최선을 다하기 때문에 인도에서는 아직도 잘 유지되고 있다.

아유르베다는 때로 비활동적인 물질로 변장한 활동적인 치료법을 사용하는 반대의 접근도

쓴다. 폐병에 대한 고찰에서 차라카는 만일 환자에게 튀긴 벌레와 같은, 그가 거부하거나 먹기 싫어할지도 모르는 다양한 음식을 줄 의학적 필요가 있다면, 의사는 거짓말을 해서라도 그것을 주어 치료를 확실하게 해야한다고 진술한다. 오늘날, 미국에서 이러한 온정주의는 의료 과소송을 낼 것이고, 차라카 시대에서조차도 환자를 잘못 치료한 의사에게 정부에서 벌금을 과했다. 그러나 이 체계는 인도에서 의사와 환자가 자신의 역할을 신중하게 받아들였고 그 역할을 충실하게 수행했기 때문에(때론 여전히) 잘 작용한다²¹⁹⁾.

(1) 치료의 종류(TYPES OF THERAPY)

비록 막대한 시간과 연습을 연구자에 의해 투 자된 노력 덕택에 약간의 광물질 조합제가 만병 통치약처럼 인식되고 있으나 어떠한 치료도 결코 만병통치는 아니다. 모든 사물은 치료에 있어서 나름의 위치를 가지고 있으며, 심지어 구더기 같은 것도 인체조직을 파괴할 수도 있고 괴사조직을 먹어치움으로써 생명을 구할 수도 있다. 어떠한 것도 절대적으로 좋거나 나쁘지는 않다. 비록 백설탕을 지나치게 먹었을 때는 인체를 해칠 수 있으나, 그것은 염증표면을 누그러뜨리고 외과적으로 사용될 때 상처를 치유하는 것을 돕는다. 양배추 주스는 케양을 치료할 수 있으나 지나치게 날 것으로 많이 먹었을 때는 감상선종을 일으킬 수 있다. 어떠한 것도 만병통치약 내지는 무효한 것이지 않다. '아무것도 하지 않는 것이 의학이다.'라는 교과서의 말대로 역제는 많은 질병에 도움이 된다. 치료법을 아는 것은 근본적으로 무엇을 하고, 무엇을 하지 말아야 하는지, 언제 하고, 언제 하지 말아야 하

219) Robert E. Svoboda 지, 전계서, pp. 189-194.

는지를 아는 것이고 항상 먼저 가장 단순한 방법을 사용하는 것을 찾는 것이 중요하다.

수많은 다른 치료법들이 오늘날 주의를 끈다. 그것들 중 많은 것은 효과적이지만 항상 모든 상황에서 효과적이지는 않다. 중용(항상 선한 것)과 약탈(항상 나쁜 것) 같은 죄악을 제외하면, 아유르베다에는 '항상(always)'과 '결코(never)'가 있지 않다. 모든 사람은 다른 길을 가고 있다. 다양한 계절 동안 다양한 기후 속에 다양한 생활을 하는 사람들의 정신과 육체의 불균형에는 다양한 치료가 요구된다. 도사를 균형잡기 위해서 아유르베다는 다섯 가지 감각 모두를 사용하는데, 정화기술, 수술, 약물, 뜸, 식이요법, 초본, 광물질, 마사지와 또 다른 육체의 활동, 삼침지혈법(acupressure), 마르마포인트의 처치, 요가를 포함한 운동, 인도의 고전음악, 방향요법, 꽃과 보석의 정수요법, 동중요법, 색채요법, 명상, 심상(visualization), 노래와 의식(儀式) 같은 잠재적 치료가 망라된다. 반면에 침술 같은 것은 고전 아유르베다에 나타나지 않지만 아유르베다의 이론체계에 교묘히 맞춰져 있다.

어떤 치료방법들 예를 들어 지금 양극요법(兩極療法)이라 불리우는 것은 란돌프 스톤(Randolph Stone)박사가 아유르베다의 코에 대한 지식을 응용하여 발전시킨 것으로 한때는 인도에서 보편적이었지만 지금은 별로 대중적이지 않다. 그러나 어떤 치료법은 더욱더 보편화되기도 했는데, 예를 들어 수세기 동안 요가수행자들에 의해 치료법으로 사용되어 왔던 요가는 전통의 방법이 아닌 것을 사용하기 시작한 몇몇 아유르베다 의사에 의해 지금은 '요가요법'이라고 성문화되고 있다.

생명력의 다른 치료법에는 '내버려두기'나 절진과 같은 과정도 포함된다. 치료자들에게 대중

화되었던 만트라(Mantra :치료효과가 있는 신성한 단어)는 아직도 일부에서 사용된다. 그러나 그것은 적절하게 사용할 줄 아는 사람들에게 제한되어 있다. 만트라가 어떤 효과를 나타내려면 적절한 강도와 음조를 가지고 인체의 어떤 영역에서 특별한 공명으로 울려야만 한다. 현실적이든 비현실적이든 간에 모든 물질이 오직 제대로 사용할 줄만 안다면 치료에 어떤 식으로든 유익하게 활용할 수 있다²²⁰⁾.

아유르베다에 응용되는 치료법은 여러 종류가 있다. 그것을 크게 두 부류로 나눈다면 보법(補法 brimhana)과 사법(瀉法 langhana)이다.

사법은 체내의 지나침을 줄여 주는 방법으로 과체중이나 독소의 축적, 악화된 기질의 조절을 의미한다. 사법은 질병을 일으킬 수 있는 여러 인자들을 제거하는데, 주로 체내에 주는 충격의 정도가 큰 급성질환에 사용되어 인체의 면역체계나 내부의 정화기능이 작용될 수 있도록 해준다.

보법은 체내의 모자라는 것을 보태준다는 의미로 저체중이나 신체의 쇠약, 조직의 나약 등에 사용되는 방법이다. 부적당한 에너지를 바로 잡거나 모자라는 물질을 보충하여 질병을 다스리는 방법으로 주로 만성질환이거나 사법을 사용한 뒤에 쓰인다.

치료에 있어서 대개는 사법이 먼저 시행되고 보법이 나중에 사용되는 것이 보통이다. 왜냐하면 독소나 과량의 치우친 기질이 있을 때 보법을 쓰게 되면 상태가 더욱 나빠지게 되기 때문이다. 그러나 사법을 쓰기에 몸이 너무 허약해 있는 경우에는 보법을 먼저 쓰기도 한다.

(2) 도사에 대한 일반적인 치료

²²⁰⁾ Robert E. Svoboda 저, 전계서, pp. 194~195.

바타

바타의 주요 치료물질은 안팎으로 바타의 건조하고 차가운 성질에 반대로 작용하는 열과 기름이다. 모든 정화법은 부드러워야 하며, 가장 좋은 방법은 관장이다. 짠맛은 식욕과 소화를 증진하고, 항경련 효과와 약간의 완화효과를 가지고 있으므로 의약품과 식품에 있어서 가장 중요한 맛이며, 그 다음으로 신맛, 단맛의 순서로 효과를 발휘한다.

의료용 술도 또한 유익해서 100배 또는 1000배의 효능을 발휘할 수 있다. 모든 종류의 안마도 바람직하다. 쇼크치료의 어떤 경우에 있어서는 "기억을 없애는 치료"(deprogramming같은 것)와 묶어놓는 방법이 사용된다. 환자는 분노를 없애고 많은 즐거움을 느끼면서 충분한 휴식을 취해야 한다. 바타가 악화되었을 때, 환자에게는 몸과 마음의 행복을 가져다주는 자유롭게 흐르는 운하와 같은 "좋은 장소"가 필요하다.

묶어놓는 것은 신경을 안정시키고 지지하므로 혈관이나 또는 수관(輸管)의 자유로운 흐름을 조정한다. 이러한 이유로 광인에게 구속복이 사용되고, 아기들을 빨리 잠들게 하기 위해 천으로 둘둘 감아 둔다. 인도의 여성들은 출산 후 막 비워진 자궁 속에 바타가 축적되는 것을 막기 위해 천으로 배를 묶어 놓는다. 또한 종종 머리 주위를 밴드로 꼭 묶어 놓음으로써 피로나 긴장으로 인한 두통을 막을 수 있다.

피타

피타는 차갑게 되어야 한다. 통변과 사혈(瀉血)이 피타에 우선적인 정화법이다. 왜냐하면, 통변과 사혈은 열이 가장 많이 집중되어 있는 소화관과 혈액에서 과도한 열을 재빨리 내보내는 작용을 한다. 쓴맛은 가장 중요한 맛이고, 단맛과 짠맛이 그 다음이다. 단내 나는 향기(향

수, 향, 꽃향기)는 피타의 강한 냄새를 극복하는데 도움을 준다. 특히 백단향, 연꽃, 장미들은 차갑게 하면 도움을 줄 수 있다. 냉수목욕, 월광욕, 진주목걸이(특히 냉각되어진), 흰 옷, 연못에 둘러싸여진 푸른 정원 속의 집들은 생체를 차갑게 해준다. 부드러운 음악과 마음을 안정시키고 진정시키는 명상을 포함하여, 피타의 본성적인 강렬함을 감소시킬 수 있는 어떠한 방법도 도움을 줄 수 있다. 화(火)는 너무 강하기 때문에, 환자는 내부의 화를 바쁘게 활동하도록 유지해야 한다. 날음식을 먹는 것도 도움이 될 수 있을 것이다. 또한, 정신적인 화(火)를 '바쁘게 유지하도록 하기 위해서 많은 문제를 해결해야 하는 일이나 취미를 갖는 것도 도움이 된다.

카파

카파는 본성인 이완과 무기력을 깨는 긴장과 활동을 필요로 한다. 매운맛은 화(火)와 기(氣)의 요소로 구성되어 있으며, 카파를 조절하는데 가장 중요한 맛이고 쓴맛과 짠맛이 그 다음이다. 그러나, 미소화물이 현존할 때는 처음에 쓴맛이 통로(경락이나 혈관의 의미)를 깨끗이 하는데 사용되고, 다음으로 매운맛이 소화열을 되살리는 데에, 짠맛이 과도한 습기를 제거하기 위해 사용된다. 통변이 또한 사용될 수 있을지라도, 최토(치료를 목적으로 하는 구토)가 주요한 정화법이다. 모든 약과 음식은 뜨거워야 하며, 강렬해야 하고 건조해야 한다. 소량의 묽은 포도주와 술, 밤을 새우는 것, 성교, 레슬링, 달리기, 뛰어오르기가 같은 땀을 많이 내게 하는 격렬한 운동, 단식, 흡연, 거칠고 마른 따뜻한 옷가지들, 그리고 매우 뜨거운 물로 목욕하는 것들은 카파를 줄일 수 있다. 가능한 한 환자는 책임감을 가져야 하고, 그들이 보통 쉽게 기분전환으로 취하는 방법인 '영원한 행복을 목적으로

하여 인생의 안락을 포기하는 것'에 빠지는 것은 막아야 한다²²¹⁾.

(3) 명상(Dhyana: MEDITATION)

명상은 인간의 삶에 작성상태, 조화와 자연스러운 질서를 가져온다. 명상을 통해 정신적 지성이 작성되면 삶이 행복하고 평화로우며 창조적인 것으로 된다. 이 창조적인 지성이 작성된다는 것은 명상의 은덕이다²²²⁾. 명상은 깨어 있는 상태에서 인간의 마음을 심오하고 고요의 상태로 유지하는 기술로 잠자거나 꿈을 꾸거나 깨서 활동하는 상태와는 다른 단순하고도 의식의 제한이 없는 것이다. 아유르베다의 성현들은 인간의 본성과 실체에 대한 가장 심오한 개념을 논리가 아닌 직접적 경험을 통해 인식했는데 그것은 감각적 경험이 아니라 직관을 통해서였다. 육체가 쉬고 있을 때는 (육체적) 감각은 대상으로부터 떨어져 있지만, 마음은 접촉하지 않은 상태에서도 에너지의 흐름이 이루어진다. 이 에너지가 인식의 수준을 향상시키고 직관력을 높여 준다. 그러면 전에 알지 못했던 개인적이고 우주적인 힘을 알게 된다.

마음은 본디 호수와도 같이 고요하다. 그런 호수와도 같은 마음은 온갖 생각으로 흔들거린다. 흔들리는 마음을 가라앉히기 위해 여러 가지의 방법들이 강구되어 왔는데 감각을 이용하는 방법이 명상이다. 감각 가운데 시각과 청각이 가장 예민하며 그것들은 끊임없이 마음을 움직이게 하여 힘을 소모시킨다. 명상은 이렇게 예민한 감각을 위하여 소리(만트라)와 형체(트락타:Tratak)를 이용한다.

명상법에는 사구나(Saguna: 드러난다는 뜻)와

니르구나(Nirguna: 드러나지 않는다는 뜻)의 두 가지 방법이 있다. 사구나 명상에서는 마음이 쉽게 머물 수 있는 구체적 대상, 형상, 상징물, 만트라 등에 정신을 집중한다. 니르구나 명상에서는 말로는 표현할 수 없는 어떤 추상적인 것에 정신을 집중한다. 사구나 명상에서는 명상자가 명상대상과 떨어져 있으므로 이원론적인 반면에, 니르구나 명상에서는 명상자가 명상대상과 하나가 된다. 그렇지만 두 가지 명상법 모두 속성을 초월한다는 목적은 같다²²³⁾.

명상에 있어서 가장 중요한 것은 매일 규칙적으로 같은 장소, 같은 시간에 하는 것이다. 식사 시간이 되면 배가 고프듯이 명상할 시간이 되면 마음으로 명상이 그려져야 한다. 가장 좋은 시간대는 새벽녘과 황혼녘으로 이때 대기가 영적인 에너지로 충만한다. 또 지구의 자장이 주는 미묘한 영향을 느끼기 좋은 방향은 동쪽과 북쪽이다²²⁴⁾.

명상을 시작하기 전에 과거, 현재, 미래물 모두 잊고 숨을 고르게 하여 프라나의 흐름을 조절하고 마음을 안정시킨다. 일반적으로 말하는 명상의 원칙은 다음과 같다²²⁵⁾.

- ① 명상장소를 마련한다. 분위기가 마음을 가라앉힐 것이다.
- ② 일상생활과 떨어진 시간을 택한다. 새벽녘과 황혼녘이 좋다.
- ③ 매일 똑같은 시간과 장소를 이용하면 마음이 쉽게 집중한다.
- ④ 등, 목, 머리를 일직선으로 하고 동쪽이나 북쪽을 향해 앉는다.
- ⑤ 명상을 하는 동안 고요하도록 자기암시를 한다.

223) 슈바난다 요가센터 저, 전계서, p. 91.

224) 전계서, p. 92.

225) 전계서, p. 92.

221) Robert E. Svoboda 저, 전계서, pp. 199~200.

222) 바산트 레드 저, 전계서, p. 168.

⑥ 숨을 고른다. 5 분간 깊게 숨쉬다가 늦춘다.

⑦ 숨은 리드미컬하게 쉰다. 약 3 초간에 걸쳐 들이쉬고 내쉰다.

⑧ 처음에는 마음이 떠돌아 다니도록 둔다. 강제로 집중하면 더욱 요동할 뿐이다.

⑨ 집중점-아지나 차크라나 아나하타 차크라(226)에 마음을 집중한다.

⑩ 선택한 명상법을 적용하여 명상대상을 집중점에 실어 명상한다.

⑪ 마음이 깨끗해졌을 때 명상이 찾아온다. 그러나 아직까지 이원성이 있다.

⑫ 오랜 수행 뒤에 이원성이 사라지고 사마디(Samadhi:초의식)가 찾아온다.

또 다른 형태의 명상도 있다. 조용히 앉아서 호흡을 지켜보는 방법이다. 호흡이란 바로 삶의 에너지인 프라나의 움직임이고, 이는 들이쉬기와 내쉬기라는 두 개의 과정으로 이루어진다. 들이쉬는 차고 내쉬는 따듯한데, 이 둘이 자연스럽게 온 생체 리듬을 형성한다.

호흡을 통하여 우주적인 소리의 진동을 알 수 있다. 이 우주적인 소리, 즉 소리 없는 소리인 음(aum)은 남성적인 측면과 여성적인 측면의 두 측면을 지니고 있다. 남성적인 측면은 흙(hum)이고 여성적인 측면은 소(so)이다. 들이쉬는 동안 우주적인 소리는 소(so)의 진동을 느끼게 되고, 내쉬는 동안에는 흙(hum)의 진동을 느끼게 된다(227).

음은 완전을 의미한다. 브라만(brahman)이요, 아트만(atman)인 이러한 완전은 네 개의 요소로 가지는데 곧 A·U·M 그리고 음(AUM의 합친 소리)이라는 성음(聖音)이다. A는 외계를 인식

하는 깨어 있는 상태 속에 있는 첫 번째 요소로서 바이스마나라(Vaisvanara :모든 사람에게 공통된 것)라고 불린다. U는 내적으로 인식하는, 즉 꿈 속에 있는 상태로 타이자사(Tajasa)라고 불린다. 깊은 잠 속에 있는 상태가 프라즈나(Prajna)라고 하는 M이다. 마지막인 음은 안과 밖, 그 어느 쪽도 인식하지 않는가 하면 아는 것도 아니고, 모르는 것도 아닌 상태이다. 보이지도 않고, 말로 설명할 수도 없고, 만질 수도 없는, 자체의 자아에 대한 체험으로, 고요하고 친화적이며 유일무이한 상태이다. 이른바 순수자이다(228).

성음의 가치는 일찍이 베다시대부터 알려져 왔는데 《야주르베다》의 시기부터 만트라·옴(OM)은 브라만이나 베다, 그리고 모든 위대한 신들과 동등한 자격으로 절대적인 위세를 가졌었다(229).

호흡을 통한 명상방법에 의해 개체의식은 의식과 결합하게 된다. 호흡을 하면서 소-흙, 흙-소의 소리를 들어 보라. 그러면 점차 호흡이 가라앉고 자연스럽게 되며, 사람은 생각을 넘어서게 된다. 또한, 시간과 공간, 나아가서 원인과 결과까지 넘어서게 된다. 한계들은 사라지고 사람의 의식은 비워지게 되며, 비어있음을 통하여 의식이 확장된다.

이렇게 개인적 의식이 우주의식 속으로 녹아 들면, 완전한 평화상태인 삼매(三昧: samadhi)에 이르게 된다. 이 상태가 되면 평화와 기쁨이 은총되어 나타난다. 삶은 변형되고 매일매일의 생활이 새롭고 신선한 경험이 된다. 삶 자체가 명상이 된다. 명상이란, 삶과 유리된 어떤 것이 아니라 바로 삶의 일부분이기 때문이다. 삶이 명

226) 인당(印堂)과 전중(臍中) 부위
227) 바산트 레드 저, 전개서, p. 168.

228) M. 엘리야데 저, 전개서, p. 121.
229) 전개서, p. 207.

상이요, 명상이 삶이다. 창조적인 지성이 몸과 마음과 의식 안에서 작용함에 따라 모든 문제가 그 안에서 해결된다.

명상은 삶에 조화를 이루기 위해서 꼭 필요하다. 그러나, 앞에 열거된 명상을 통한 열매들은 오직 규칙적이고 꾸준한 실행을 통해서만 얻을 수 있는 것들임을 명심해야 한다²³⁰⁾²³¹⁾.

(4) 단식(FASTING)

단식을 하기 전에 우선 각자의 도샤타입을 고려해야 한다. 서양인들은 간혹 자신들의 도샤타입을 고려하지 않고 열흘, 보름, 이십일, 또는 그 이상 단식을 하곤 한다. 이는 매우 해로운 결과를 초래한다.

바타타입의 사람은 삼일 이상 단식을 해서는 안된다. 단식은 체내의 가벼운 속성을 증가시키는데, 바타 역시 가볍기 때문이다. 따라서, 단식이 오래 지속되면 바타도샤에 이상이 생기게 되고, 결국 공포, 불안, 신경과민 등이 유발되어 몸이 허약해진다.

피타타입의 사람에게도 역시 단식기간에 대한 제약이 필요하다. 나흘 이상의 단식은 피타도샤를 가중시키며 체내의 화(火)의 요소를 증가시킨다. 이 증가된 피타도샤가 분노, 증오, 현기증 등의 심리적, 육체적 반작용을 일으킨다.

반면, 카파타입의 사람들은 오랜기간 단식을 해도 좋다. 단식을 함에 따라 몸과 마음이 가벼워지고, 의식이 열리며, 각성되는 즐거운 기분을 느끼게 된다. 의식이 명료해지고 이해력도 증가된다.

주스를 마시는 단식을 할 경우, 포도주스는 바타도샤에, 석류주스는 피타도샤에, 사과주스

는 카파도샤에 유익하다는 사실에 유념한다. 단식 기간 동안 매일 물과 섞은 주스를 1~1과 1/2 쿼트(quant:1쿼트는 약 0.95리터) 정도씩 마시는 것이 좋다.

단식 기간 동안 소화기관은 휴식을 취하게 된다. 이 기간 동안 소화력에 어떤 부담도 주지 않는 것이 중요하다. 단식기간 동안 소화력은 점화된 상태로 있으며, 소화시킬 음식이 없기 때문에 오랫동안 장내에 쌓여 있던 독소들을 서서히 태우게 된다.

아유르베다에서는 단식 기간동안 생강이나 후추, 카레 등을 섭취하는 것도 좋다고 가르친다. 이들은 뜨겁고 찌릿한 속성들을 가지고 있어서 소화기관 내에 있는 독소를 중화시키는데 도움이 될 수 있기 때문이다. 이들을 차로 만들어서 마시면 독소를 태워 없애는 소화력을 타오르게 하는데 도움이 된다.

단식기간 동안 육체적인 기력과 정력 등도 살펴보아야 한다. 이들이 현저하게 약화되면 단식을 중단해야 한다.

열병, 감기, 변비증, 관절통 등의 질환이 있을 때 단식이 바람직하다. 또, 대장에 독소가 있을 경우에도 단식을 권유한다.

정상적이고 건강한 사람의 경우는 최소한 일주일에 하루는 따뜻한 물만 마시는 단식을 하면 좋다(하루에 1~2쿼트의 물). 이렇게 하면 소화기관이 휴식할 수 있게 된다²³²⁾.

(5) 요가(YOGA)

아유르베다에 의하면 요가수행은 건강을 유지하는 데에 있어 매우 중요하고 기본적인 방법이다. 인도인들은 아유르베다와 요가를 자매지간이라 생각하고 있으며, 요가수행을 하려는 사

230) 바산트 레드 저, 전계서, pp. 168~171.

231) Scott Gerson 저, 전계서, pp. 78~79.

232) 바산트 레드 저, 전계서, pp. 116~117.

람들은 그 전에 미리 아유르베다를 연구하는 것이 보통이다. 왜냐하면, 아유르베다는 육체에 관한 과학이라 할 수 있고, 우선 육체가 준비되어야만 요가라는 영적수행을 제대로 할 수 있기 때문이다.

어원상 「함께 묶는다」, 「단단히 붙잡아 둔다」라는 의미의 「유즈(yuj)」라는 어근으로부터 파생된 요가는 일반적으로 어떤 근육적인 기법 및 명상하는 방법으로 통하기도 하는데 요가의 수행은 요가의 아버지라 불리는 파탄잘리(Patanjali)에 의해 《요가경(Yoga-sutras)》에서 체계화되었다²³³⁾.

요가에는 파탄잘리의 고전요가와 함께 무수한 형태의 속된, 비체계적인 요가들도 있는데 이를테면 불교나 자이나교의 요가 등, 구조나 내용에 있어서 정통과는 다른 신비적인 요가들도 있다. 이와 같은 다양한 형태를 용납하는 것은 요가가 「묶는다」는 뜻의 어근으로부터 출발했다는 것을 인식한다면 그리 색다른 것은 아니다. 요가의 강조점은 신적(神的)인 것의 도움을 요청하기 전에 자신의 정신을 집중하여 의식을 더럽히는 산만한 마음이나 습관적인 행동을 일소하는 극기훈련에 대한 인간의 노력에 있다²³⁴⁾.

요가는 시행하는 목적에 따라 여러 가지 종류가 있게 된다. 지혜를 기르는 수양법인 가나요가(jnana yoga), 정적(情的)인 욕망을 가꾸고 조절하는 수양법인 바크티요가(bhakti yoga), 오직 정의의 편에서 언제나 이기심을 떠나서 자기의 의무를 완수할 수 있도록 자기 자신을 행동적으로 훈련시키는 수양법인 하타요가(hatha yoga), 사람에게 내포되어 쓰이지 않고 있는 잠재력을

일으켜 이용하기 위한 수양법인 쿤달리니요가(kundalini yoga), 정신집중으로 삼매(三昧)에 들게 하는 수양법인 라자요가(rajā yoga)가 있다²³⁵⁾.

요가는 건강과 행복과 장수를 누리는데 많은 도움을 준다. 파탄잘리는 요가틀 여덟 가지로 체계화시켰는데, 그것은 신경계통의 조절, 규칙, 정화, 자세, 집중, 명상, 각성, 완전한 평온상태 등이다²³⁶⁾.

요가는 인간을 평온한 균형상태로 유지시켜 준다. 따라서, 요가수행은 예방 효과와 치료효과를 동시에 가지고 있다. 요가수행은 신경호르몬과 신진대사에 자연스러운 질서와 균형을 가져오고, 내분비계통의 기능을 증진시켜 스트레스에 관련된 질병(고혈압, 당뇨, 천식, 비만 등)의 치료에 효과적이다.

아유르베다가 생활의 과학인데 반해 요가는 궁극적 실체와의 결합을 가르치는 과학이다. 요가수행을 하는 요기들이 어떤 자세를 취하거나 어떤 규칙을 따를 때 에너지 센터에 축적되어 침체되어 있던 에너지들이 일어나 작용한다. 그런데, 이 침체되어 있던 에너지들이 작용하기 시작하면서 요기들은 일시적으로 어떤 신체적, 또는 정신적 질환에 걸릴 수도 있다. 왜냐하면, 육체와 마음과 의식을 정화하는 과정에서 질병을 일으키는 독소가 방출될 수 있기 때문이다. 이때 아유르베다에서 가르치는 진단과 치료 방법을 이용하면 요기들은 질병들에 효과적으로 대처할 수 있게 된다²³⁷⁾.

모든 요가수행에서 가장 중요한 것은 프라나(生氣)의 흐름이다. 프라나는 물질 안에 존재하

235) 元義範 著, 印度哲學思想, 서울, 集文堂, 1994, pp. 84-85.

236) 비산트 래드 지, 전계서, p. 156.

237) 전계서, p. 156.

233) M. 엘리아데 지, 전계서, p. 12.

234) 전계서, p. 13.

지만 물질은 아니다. 또 공기 안에 존재하지만 산소는 아니다. 프라나는 공기, 음식, 물, 그리고 햇살 안에 존재하는 미묘한 힘이며, 모든 형태의 물질에 생동감을 불어 넣는다. 아사나(요가자세)와 프라나야마(호흡법)를 수행하면 더 많은 프라나가 몸 안에 들어와 활력과 힘을 준다.

요가를 수행하는 사람들은 눈에 보이는 육신 말고도 두 개의 몸이 더 존재한다고 여긴다. 곧 심체(心體)와 영체(靈體)가 그것이다. 프라나는 육체와 영체를 잇는 매개체이다. 그렇지만 주로 영체의 나디(nadi)²³⁸ 안에서 흐른다. 프라나는 음적인 에너지와 양적인 에너지로 존재한다. 프라나는 상승하는 성질을 가진 구심적인 힘이고, 아파나(Apana)는 하강하는 성질을 가진 원심적인 힘이다. 이 두 힘이 물라다라 차크라에서 결합할 때 쿤달리니²³⁹가 깨어난다²⁴⁰.

차크라는 심령체에 존재하는 에너지의 중심으로 모두 일곱 개가 있다. 여섯 개는 수숨나(Sushumna)를 따라서 있고 일곱 번째 차크라는 정수리에 존재한다. 각 차크라에서 관장하는 나디의 숫자는 연꽃잎의 숫자로 표시된다. 연꽃잎은 쿤달리니가 그 차크라를 통과할 때 발생하는 소리진동을 의미한다. 각 차크라는 고유한 빛깔, 원소, 만트라를 갖고 있으며, 육체의 각 신경절

238) 나디는 프라나가 흐르는 신경통로로 요가와 호흡을 하면 정화가 된다. 나디가 막 히면 프라나가 자유롭게 흐를 수 없기 때문에 건강이 악화된다. 인간의 몸에는 72,000 개의 나디군(群)이 있다고 하는데 그 중 가장 중요한 것이 수숨나로 척추를 따라 흐른다. 수숨나의 양편으로 이다(ida)와 핑갈라(Pingala)라는 두개의 나디가 있는데 이것은 척추에 있는 교감신경과 일치한다.

239) 쿤달리니는 잠자는 우주에너지로서 꼬아리를 틀고 있는 뱀으로 비유된다. 쿤달리니는 물라다라 차크라에서 잠자고 있으며 호흡이나 다른 요가수행에 의해 깨어난다.

240) 쉬바난다 요가센터 저, 오문환 외 역, 요가, 서울, 민족사, 1994, p. 70.

에 대응된다. 다음은 일곱 개의 차크라에 대한 설명이다²⁴¹).

맨 밑의 물라다라(Muladhara) 차크라는 선골 신경총에 해당한다. 이곳에서 쿤달리니가 잠자고 있다. 이 차크라는 노란 빛으로 4개의 꽃잎을 가지며, 구성하는 요소는 지이고 만트라는 '람'이다.

그 위의 스와디스타나(Swadhisthana) 차크라는 전립선신경총에 해당한다. 이 차크라는 흰빛으로 6개의 꽃잎을 가지며, 요소는 물이고, 만트라는 '밤'이다.

세 번째 차크라인 마니푸라(Manipura) 차크라는 태양신경총에 해당하며, 프라나의 주된 저장소이다. 이 차크라는 붉은 빛으로 10개의 꽃잎을 가지며, 요소는 화이고, 만트라는 '림'이다.

네 번째 차크라인 아나하타(Anahata) 차크라는 심장 주변에 위치하며, 심장신경총에 대응된다. 이 차크라는 연기빛으로 12개의 꽃잎을 가지며, 요소는 공기이고, 만트라는 '암'이다.

다섯 번째 차크라는 비슈다(Vishudha) 차크라로 인후부분에 위치하며, 후두신경총에 해당한다. 바다처럼 푸르른 이 차크라는 16개의 꽃잎을 가지며, 공의 요소를 관장하고, 만트라는 '함'이다.

여섯 번째 차크라인 아지나(Ajina) 차크라는 양미간 사이에 위치하며, 동굴신경총에 해당한다. 눈보다도 하얀 이 차크라는 2개의 꽃잎을 갖는다. 마음이 머무는 곳으로 만트라는 '움'이다.

일곱 번째 차크라인 사하스라라(Sahasrara)는 뇌의 송과선과 일치한다. 이 차크라는 일천 개의 꽃으로 상징되며 차크라의 왕에 해당하는 절대세계이다. 쿤달리니가 이곳에 이르면 요가수행자는 사마디에 들며, 초의식을 넘어선다. 몸은

241) 전계서, p. 71.

물질세계에서 활동하지만 시간, 공간, 인과의 사
술을 넘어서 참존재의 경지에 이른 것이다.

아유르베다에서는 각 개개인의 도샤타입에
따라 어떠한 타입의 요가가 적절한지를 제시한
다. 예컨대, 피타타입의 사람은 '머리로 서기' 자
세를 1분 이상 하면 안된다. 만약, 1분 이상 하
게 되면 정신적인 균형을 잃게 된다. 마찬가지로
바타타입의 사람은 '어깨로 서기' 자세를 오
래 해서는 안된다. 왜냐하면 이 자세에서는 일
곱 번째 경추골에 너무 많은 체중이 실리기 때
문이다. 이 경추골은 매우 민감하여 바타도샤의
미묘한 뼈 구조가 척추의 한 부분을 어긋나게
할 수도 있기 때문이다. 분노를 억압하면 척추
가 오른쪽으로 어긋날 수 있으며, 공포를 억압
하면 왼쪽으로 어긋날 수 있다. 또 카파타입의
사람은 '감춰진 연꽃 자세'를 오랜 시간 하면 안
된다. 왜냐하면, 이 자세는 부신선(副腎腺)에 직
접적인 압박을 가하기 때문이다²⁴²⁾.

(6) 호흡법(PRANAYAMA)

프라나야마라고 불리는 호흡훈련은 의식에
거의 완전한 균형상태를 가져오는 요가의 치료
요법이다. 호흡조절을 함에 따라 '순수본질'을 체
험하게 되고, 평화와 사랑의 진정한 의미를 알
게 된다. 호흡조절에는 많은 치료효과가 있으며
창조성도 개발시킨다. 그것은 삶에 기쁨과 축복
을 가져다준다.

호흡에는 아더 유잉(Arthur H. Ewing)이 수집
한 바에 의하면 모두 다섯 가지의 종류가 있다.
프라나(prana) · 아파나(apanā) · 사마나(samana)
· 우다나(udana) · 비야나(vyana) 등이 그것이
다²⁴³⁾.

프라나는 배꼽이나 혹은 심장으로부터 위로
움직이는 호흡이다.

아파나는 여러 가지의 의미를 가지고 있는데
항문과 음낭, 대장, 배꼽 등의 호흡을 의미한다.

사마나는 복부에 제한되어 있는 호흡으로 소
화작용을 책임진다.

우다나는 죽음 혹은 삼매상태에서 영혼을 머
리로 운반하는 호흡이다.

비야나는 사지를 관통하는 호흡이다.

요가와 마찬가지로 호흡훈련에도 여러 가지
방법이 있다. 아유르베다에서는 각자의 도샤타
입에 따라 어떠한 방법이 바람직한지를 제시한
다. 피타타입의 사람은 왼쪽 콧구멍으로 호흡하
는 방식을 취해야 한다. 숨을 쉴 때 왼쪽 콧구
멍으로 들이쉬고 오른쪽 콧구멍으로 내쉬는데, 엄
지와 중지를 이용해서 콧구멍을 개폐한다. 이
방법은 체내의 여성에너지를 증가시키므로써 몸
을 시원하게 하는 효과가 있다.

카파타입의 사람은 오른쪽 콧구멍으로 호흡
하는 방식을 취해야 한다. 앞의 방법과 반대로
오른쪽으로 들이쉬고 왼쪽으로 내쉰다. 이 방법
은 남성에너지를 자극함으로써 몸을 덥게 하는
효과가 있다.

바타타입의 사람은 교대로 바꾸는 방법을 취
해야 한다. 바타도샤는 활동적인 힘이기 때문에
콧구멍의 위치를 바꾸어서 호흡하는 방법이 균
형을 가져온다.

몸이 뚱뚱한 사람은 '불의 호흡'이라 불리는
호흡방법을 택해야 한다. 먼저 편안한 자세로
앉은 뒤 숨을 깊게 들이쉬는 다음 코를 통하여 빠
르고 세게 내쉰다. 이 호흡법은 지방질의 산화
작용에 도움이 된다. 이 방법은 5분 동안 계속해
야 하는데, 1분은 '불의 호흡' 방식을 취하고 그
다음 1분은 정상시의 호흡을 하는 식으로 진행

242) 바산트 레드 저, 전계서, p. 157.

243) M. 엘리아데 저, 전계서, pp. 368~369.

한다. 이렇게 하면 2마일을 달린 효과가 있다. 지나치게 뚱뚱한 사람이 '불의 호흡'을 하면 땀을 많이 흘려 목이 마르게 되고 시원한 음료를 찾게 된다. 그러나, 차가운 음료수는 체내의 지방분을 증가시키기 때문에 이 때 차가운 음료를 마셔서는 안된다.

호흡훈련을 통해서 폐, 심장, 기타 다른 기관들은 정화되며 체내의 프라나통로인 코도 정화된다. 그러나, 또한 이 호흡훈련이 신중하게 그리고 체계적으로 이루어지지 않으면 이러한 기관들에 이상이 생기게 된다. 즉, 호흡훈련은 올바르게 하면 많은 질병을 치유할 수 있지만, 제대로 하지 않으면 오히려 병을 유발시킨다. 따라서, 호흡훈련에 풍부한 경험이 있는 사람의 안내가 없이는 호흡훈련을 함부로 해서는 안된다(244).

(7) 마사지(Abhyanga: MASSAGE)

마사지는 체내 에너지의 움직임과 연관된 치료법이다. 건강을 유지하고 바타-피타-카파 세 가지 도샤간의 균형을 유지하는 방법으로 아유르베다에서는 여러 가지 기름을 사용하는 마사지의 방법을 권유하고 있다. 마사지 형태와 기름의 종류는 각 개인의 도샤타입에 의해 결정된다.

바타도샤가 가중된 상황이라면 육체를 안정시키고 균형잡기 위해 참기름을 사용하는 마사지 방법이 좋다. 피부에 나있는 털의 방향과 반대 방향으로 문지르면 기름이 털구멍 속으로 쉽게 침투한다. 바타타입의 사람들은 피부가 건조하고 털구멍이 막혀 있기 때문에 이러한 방법이 바람직하다. 피타타입의 사람들을 위한 마사지에는 해바라기기름이나 백단향(白檀香)기름을

쓰는 것이 좋다. 이러한 기름들은 시원한 속성을 지니고 있기 때문이다. 카파타입의 사람들에게는 옥수수기름, 창포뿌리 기름을 사용하거나, 또는 기름을 사용하지 않고 그냥 하는 것이 좋다.

질환의 종류에 따라 거기에 알맞은 마사지 방법이 있다. 예컨대, 혈액이 침체되어 있거나 혈액순환 상태가 좋지 않을 때에는 심장쪽을 향해 마사지를 하는 것이 좋다. 근육이 경련을 일으키거나 경직되었을 때에는 근섬유의 방향을 따라 하는 것이 좋다. 카파성 질환에 대해서는 카파시간대인 아침에, 바타성 질환은 저녁에, 느리고 피타성 질환은 오후에 마사지를 해야 한다. 카파타입의 사람들에게는 길숙한 마사지가 좋고, 바타와 피타타입의 사람들에게는 부드러운 마사지가 좋다.

마사지를 하는 방법(245)

예비단계

- 마사지를 하기 전에 먼저 몇 분간 누워 심호흡을 한다.
- 긴장을 푸는 동안 기름을 뜨거운 물에 증탕으로 데운다(피부 온도보다 약간 뜨거운 39~41℃정도가 좋다).
- 몇 방울의 기름을 손바닥에 떨어뜨려 손바닥으로 문지른다.
- 손바닥이 따뜻해지면 마사지를 시행한다.

본단계

- 머리에 1/8컵 분량의 기름을 붓고 활기차게 손바닥으로 앞뒤로 문지른다. 귀나 코부분은 별도로 약간의 기름을 부어 문지른다.
- 다음에 목으로 내려가서 위 아래로 부드럽게 문지른다. 인후부분은 오로지윗쪽 방향으

244) 바산트 레드 저, 전게서, pp. 157~167.

245) Scott Gerson 저, 전게서, pp. 88~89.

로만 문지르고, 얼굴은 손바닥으로 마찰시킨다.

- 팔과 다리와 같은 긴 뼈는 오르내리는 방법으로 마사지를 하고, 어깨와 팔꿈치, 무릎과 같은 큰 관절은 돌려가며 문지른다.

- 가슴과 배는 손바닥을 시계방향으로 문지른다.

- 손과 발은 특별히 주의를 요하는데 왜냐하면 손바닥과 발바닥에는 마르마포인트가 많이 있기 때문이다. 손등과 발등을 잘 문질러 준다.

- 마사지가 끝나면 잠시 휴식을 취한다.

(표 28) 각 체질별 마사지 오일²⁴⁶⁾

바타	피타	카파
참깨		
올리브	코코넛	참깨
알몬드	백단향	잇꽃
아들라(amlā)	서양호박	겨자
발리(bala)	알몬드	옥수수
맥아	해바라기	
피마자		

마사지를 하는 동안 항상 자신에게 생기와 영양분을 공급하고 있다고 생각하는 것이 중요하다. 마사지는 몸 전체에 있는 에너지의 운동을 증가시키는 것이다. 또 마사지는 몸을 정화시켜 체내의 독소를 제거하고, 에너지통로를 소통시켜 에너지가 마르마포인트에 잘 소통되도록 한다. 그래서 몸과 마음으로 하여금 다시 젊어지게 한다²⁴⁷⁾.

(8) 방향요법(芳香療法 AROMA THERAPY)

향은 종교적 목적이거나 치료의 목적으로 예

전부터 동서양을 막론하고 사용되어 왔다. 치료에 있어서는 특히 정신적 질환에 많이 쓰여 왔는데 이것은 질병을 쫓아내는 방어적 의미와 마음을 가라앉히고 심신을 정화시키는 순화적 의미가 복합으로 작용한 까닭이다.

향의 가장 큰 작용은 마음을 안정되게 하는 것인데 그럼으로써 생기가 힘을 얻고, 몸 안의 각 요소들이 평형이나 균형상태를 찾게 되며 정신이 맑아진다.

또 주변의 공기를 정화시키고 물리적 환경이나 영적인 분위기를 돋워 사람으로 하여금 부정적 사고나 부정적 자세, 혼란된 의식으로부터 벗어나도록 도와준다.

많은 식물의 정유(精油)가 마사지와 혼증에 사용되거나 몸과 마음을 치료하는 방향혼증기에 사용된다. 오일의 입자가 코의 후각세포를 자극하여 뇌의 연구역(limbic area)에 자극이 전달되면 감정, 본능, 기억에 영향을 미치는 연구역의 자극으로 인해 악화된 도사를 정화시키는 기전이 발휘된다.

방향요법은 체질에 의해 치료법이 구분되는데 바타체질은 아로마오일, 피타는 아로마포트(arama pot)요법, 그리고 카파는 증기흡입요법이 적절하다. 그렇지만 세 가지 방향요법은 모두 어느 정도는 세 가지 체질 모두에 효과적이다.

바타체질은 마음이 진정되고 신경계가 강화되며, 무기력이나 근심, 공포, 과민성으로부터 벗어나도록 도움받는다.

피타체질은 감정을 냉정하게 해 주고 마음의 동요를 가라앉히며, 분노를 풀어 준다.

카파체질에는 마음을 강화시켜 주고, 인식능력을 향상시키며 둔마감을 깨치게 한다. 특히 꽃의 정유는 카파를 증가시키는데 카파의 증가로 인해 사랑이나 우호적 감정을 증가시키는 효

246) 바산트 레드 저, 전계서, p. 171.

247) Scott Gerson저, 전계서, p. 89.

과가 있게 된다. 그러므로 방향요법은 바타나 피타보다는 카파의 증진에 더욱 효과적인 방법이다²⁴⁸⁾.

(표 29) 세 도사를 진정시키는 정유²⁴⁹⁾

바타	피타	카파
라 벤 더	백 단 향	유칼립투스
서양삼나무	장미	나록풀
향 나무	라 벤 더	로즈마리
일랑일랑나무	치자나무	빅하
파 출 리	샤 프 란	레몬
몰약	자 스 민	장뇌
깨꽃	연(로터스)	유향
제라늄	모 근 향	깨꽃
나록풀		

방향요법은 정유 6~10방울을 대략 2리터의 끓는 물병에 첨가한 뒤 그 물에 얼굴을 대어 증기를 쬐거나 그 물을 수건에 적서 펼친 뒤 수건 위에 얼굴을 대고 향기를 흡입하는 방식을 취한다. 흡입시간은 대략 5~15분 정도가 적합하다. 방향훈증기는 세라믹용기에 10~15방울의 정유가 섞인 뜨거운 물을 넣고 그 안에 조그만 촛불을 켜서 그 열로 향기가 퍼지도록 한 것이다. 훈증시간은 한번에 2~3시간 정도 지속한다²⁵⁰⁾.

(9) 다섯 가지 치료법 (PANCHAKARMA)

고대 이집트인들은 토하거나 사하제를 사용하여 인체의 독을 제거하고자 노력했다. 아유르베다에서도 관장과 비강 투약(nasal mediation)을 사용하거나 판차카르마(panchakarma) 즉 '다섯 가지 요법(five actions)' 이란 방법으로 토하게 하거나 설사를 시킨다. 판차(pancha)는 '다섯'을, 카

르마(karma)는 '행위' 또는 '과정'을 의미한다. 그 기본적인 다섯 가지의 과정은 구토(嘔吐), 하제(下劑) 또는 완하제(緩下劑), 관장제(灌腸劑), 비강 안에 약품 투여, 사혈(瀉血) 등이다.

'다섯 가지 요법'에는 두 가지 다른 분류가 있다. 차라카는 관장을 두 가지 종류, 사하제와 기름으로 따로 구분한 반면에 다른 학자들은 이 두 종류를 함께 취급하고 사혈을 제 5번째로 추가했다. 후자의 분류방법을 오늘날 대다수의 아유르베다 학자들이 주장한다. 단지 환자가 질병에 대해 상대적으로 강할 때에 행할 것을 적시하고 있는 다섯 가지 요법은 그것이 신체를 고갈시키는지 또는 신체에 영양공급(기름관장, 비강을 통한 영양공급, 그리고 그와 유사한 것)을 하는 것인지에 따라 두 종류로 나뉜다²⁵¹⁾.

계절, 제사의식, 그리고 인생 그 자체와 같이, 다섯 가지 요법은 분명하게 경계지어진 처음, 중간, 끝을 가지고 있다. 사람들은 성인기 동안 할당된 임무를 수행하도록 교육받으며 그 후에 은퇴하여 휴식하고 그리고 다른 어린 사람들에게 충고한다. 인생의 주요한 활동은 성인기 동안 일어나지만 성인의 인생은 예비적인 성장기와 그 후의 노년기 없이 완성될 수 없다. 마찬가지로 다섯 가지 요법도 예비단계, 중요한 정화 그리고 치료 후의 관리 등을 강조한다²⁵²⁾.

만약, 오래되고 건조한 막대를 가지고서 구부리려고 한다면, 아마 손안에서 구부러지지 않고 부러질 것이다. 그러나 만일 처음에 기름을 적시고 나서온화하게 따듯이 한다면 막대는 젊었을 때의 유순함을 얻게 될 것이고 그 때 쉽게 구부릴 수 있다. 마찬가지로 만일 처음부터 기름을 먹이고 가온을 하여 통로를 열고 배설물을

248) David Frawley 저, 전계서, pp. 299~300.
 249) Scott Gerson 저, 전계서, p. 105.
 250) Scott Gerson 저, 전계서, pp. 104~105.

251) Robert E. Svoboda 저, 전계서, p. 204.
 252) Robert E. Svoboda 저, 전계서, p. 205.

액화시키지 않고, 사지가 비정상적 도사들로 가득 찬 상태에서 곧바로 정화를 시도하고자 한다면, 정화는 유기체를 약화시킬 것이고 축적된 나쁜 도사는 유기체의 조직과 매우 단단하게 결합될 것이 확실하다. 환자들에게 비정상적 도사를 정화하기 위해 몇 달 동안 약하게 대장세척을 행하는 현대의 '자연요법자들(natural therapists)'은 때때로 바타도사의 심각한 약화를 초래하기도 한다.

정화를 시도하기 전에 먼저 몸을 곤란에 빠뜨린 도사의 형성과정을 소상히 알아야 한다. 몸 안에서 도사가 현재 흐르고 있지만 한다면 그것들은 다섯 가지 요법에 의해 배출될 수 있다. 교과서에는 정화법이 다양한 신에 대한 기도와 치료의 시작과 함께 의식화되었다고 기록되어 있다. 이러한 의식화는 조화로운 삶의 리듬을 재생시키기 위해 대우주와 소우주를 재편성하는 것을 도와주었다. 그러나 우주의 시간에 대한 관심이 이제는 더 이상 आयु르베दा 치료에 응용되지 않고, 오늘날 인도의 आयु르베दा에서는 그 방법의 의의보다는 실제 효능에 대해 더 많은 설명을 한다. आयु르베दा식의 정화 후 요법은 남아 있는 도사를 제거하기 위해 행해지며(예를 들면 토한 후 담배를 피우게 함), 도사를 재균형 잡고 정상으로 되돌아 올 때까지 인체를 보호하기 위해서 평온한 치료를 뒤따라 행한다. 그 후의 치료는 질환에 의해 영향받은 각각의 신체부분을 강화시키고, 더 심한 질환에 저항하도록 하기 위해서 행해진다. 이것은 원기회복의 일종이다(253).

(가) 구토(Vamana: EMESIS)

일반적으로 아침에 시행하는 구토는 카파,

식욕상실, 어떤 증양들과 위로 움직이는 신맛의 피타(이것은 속쓰림을 일으킨다)에 의한 열과 호흡기병을 치료하기 위해 특별히 사용된다. आयु르베दा에서 가장 중요한 최토제는 마다나(madana)이다. 마다나는 환자의 조건에 의해서 여러 방법들로 준비된다.

예를 들면, 신물이 오르는 피타에서는 우유에 부글부글 끓이고, 지나친 카파에서는 우유를 요구르트로 바꾼다. 다른 상황에서는 최토제는 버터기름, 잼, 기름, 좌약(suppositories), 가루, 마실 것, 달인 즙, 설탕절임으로 만든다. 감도가 예민한 환자에게는 연(lotus)에 마다나가루를 첨가하여 냄새맡게 한다. 또한 때때로 강화된 형태로 사용되는데 이것은 달인 즙으로 3~21번 문지른다. 구토에 사용되는 다른 물질로는 혈갈(血蠟), 겨사씨, 일반 소금과 수세미 등이 있다(254).

폐에 울혈이 있어 기관지염, 기침, 감기, 천식 등이 자주 유발할 경우, आयु르베दा에서는 구토법을 통하여 집액을 발생시키는 카파를 제거한다. 먼저 감초나 창포의 뿌리로 만든 차를 3~4잔 마신 뒤, 혀를 문지르면 구토가 일어나고 억압된 감정이 해소된다. 또 아침에 이를 닦기 전 2잔의 소금물을 마시면 카파가 가중되는데, 그리고 나서 혀를 문지르면 구토가 일어난다. 일단 점액이 해소되면 환자는 즉시 편안함을 느낀다. 충혈, 씨근거림, 숨가쁜 증상 등이 사라지고 사이너스가 정화된다(255).

구토법은 피부질환, 만성천식, 당뇨, 만성감기, 임파장애, 만성 소화불량, 부종, 간질, 만성 사이너스 질환, 편도선염 등에도 적용될 수 있다.

254) 전계서, p. 206.

255) 바산트 레드 지, 전계서, p. 97.

253) Robert E. Svoboda 저, 전계서, p. 205.

준비와 시행: 구토법을 행하기 전날, 기름 마사지와 찜질을 행한다. 사흘쯤 전부터 대변이 매끄러워지고 욕지기를 느낄 정도로 하루에 두세 번, 한 잔 정도의 기름을 마셔야 한다. 또, 체내의 카파도샤를 가중시키기 위해서 카파성 음식을 먹어야 한다. 구토법은 아침에(카파 시간대)행해져야 한다. 환자는 당일 아침 많은 양의 소금과 함께 바스마티 라이스(basmati rice)와 요구르트를 먹어야 하는데, 이는 위안의 카파를 더욱 가중시킨다. 가슴이나 등에 열을 가하면 카파는 액화된다. 환자는 조용히 무릎높이 정도의 의자에 앉아서 감초즙과 꿀, 또는 창포뿌리 차를 마신다. 미리 양을 체크해 두면 나중에 마신 양과 토한 양 사이의 관계를 알 수 있다. 액을 마신 뒤 욕지기가 나면 토할 수 있도록 혀를 문지르고 담즙이 나올 때까지 구토를 계속한다. 구토법의 성공 정도는 구토한 횟수와 구토한 양에 의해 결정되는데 횟수는 최고가 8번, 중간이 6번, 최소가 4번이며, 양은 최대가 1쿠오트(약 0.95리터), 중간이 1과 1/2핀트(pini: 1핀트는 1/2쿠오트), 최소가 1핀트이다.

사후 처치: 휴식, 단식, 약용담배 흡연 등이 좋으며 소변, 대변, 트립, 기침, 재채기 등은 참지 않는 것이 좋다.

효능·효과: 기침, 감기, 천식, 카파성 발열, 욕지기, 식욕상실, 빈혈, 하혈, 피부질환, 당뇨, 임파장애, 만성 소화불량, 부종, 간질, 만성 사이 스킨환, 잦은 편도선염

금기: 어린아이, 노인, 비만, 굶주림, 심장질환, 폐질환, 상혈, 월경, 임신, 체 중감소, 슬픔
구토제 : 감초, 창포, 소금, 백두구(白豆蔻)²⁵⁶⁾, 마전자(馬錢子)²⁵⁷⁾

256) 향기가 좋고 자극적이어서 기분을 좋게 해줌. 아그니를 점화시키고, 심장을 흥분시킨다. 맛은 약간 톡으며

(나) 하법(Virechana: PURGATION)

아유르베다에서 사용되는 하제로는 트리팔라(triphala), 소변(특히 암소)이 있으며, 민감한 환자에게는 건포도와 우유를 사용한다. 피마자유는 과다한 미소화물이 있는 상황에서 특별히 사용된다. 트리베르트(Trivert : Ipomoea turpetbum)는 아유르베다의 가장 안정된 하제인데 카파와 피타를 조용하게 하지만 건조함 때문에 배타를 악화시킨다. 마다나와 함께 가루, 잼, 부드러운 음료 등과 같은 다양한 조제품으로 만들어지고 계절에 따라 다른 약물과 함께 처방된다. 바라문주협은 온화하기 때문에 특별히 아이들, 노인들, 허약한 사람들, 그리고 예민한 사람들에게 온화하기 때문에 알맞다. 가장 강력한 아유르베다의 사하제는 파두(巴豆)로 만들어지는데 너무 강해서 하제의 효과가 피부에 바른 기름까지 쫓는다. 파두기름은 현대의학에서 때때로 어떤 질병의 상황 아래서 혈압 혹은 뇌척수액의 압력을 갑자기 낮추기 위해서 사용된다²⁵⁸⁾.

지나치게 많은 담즙이 분비되어 쓸개나 간, 또는 장에 축적되면 알리지성 발진이나 여드름, 피부염과 같은 피부질환, 복수나 황달 등이 생길 수 있다. 아유르베다의 치료법으로는 하제, 또는 완하제를 쓰는 방법이 있다. 여러 가지 약초들이 이용되는데, 센나잎으로 만든 차는 순환완하제이다. 그러나 배타입이 이 차를 마시면 움켜쥐는 듯한 통증을 느낄 수가 있다. 왜냐하면, 그 차가 대장 내에서의 연동운동을 촉진시키기 때문이다²⁵⁹⁾.

바타나 피타타입의 사람들에게 잘 듣는 완

단맛과 약간의 매운 맛도 난다. 심장과 폐를 강화시키고, 진통효과와 두뇌를 좋게 하는 효과가 있다.

257) 비산트 레드 저, 전계서, pp. 98~99.

258) Robert E. Svoboda 저, 전계서, p. 207.

259) 비산트 레드 저, 전계서, p. 97.

하제는 찻숯갈 두 개 정도의 버터기름을 탄 뜨거운 우유 한 잔이다. 자기 전에 마시면 담즙의 이상을 일으키는 과다한 피타를 감소시키는데 도움이 된다. 실제로 하제는 과다한 피타에서 생기는 문제들을 완전히 치료할 수 있다.

하제를 쓸 때는 음식을 조절하는 것이 중요하다. 특정한 도사를 가중시키는 음식을 먹지 말아야 하며, 세 가지 도사의 균형을 깨뜨리는 음식도 피해야 한다. 하제는 소화력이 약한 사람, 열이 높은 사람, 심한 변비증이 있거나 직장 또는 폐강(肺腔)에서 출혈을 하는 사람에게는 금물이다. 또한 위에 이물(異物)이 있거나 권장한 뒤 몸이 허약하거나 수축한 경우, 탈장이 된 경우에도 복용하면 안된다²⁶⁰.

하법은 피타를 정화하고 혈액의 독소를 정화한다. 구토요법을 행한 뒤 사흘이 지나면 이 방법을 시행할 수 있다. 하법을 행하기 전에도 직장과 복부에 기름 마사지와 점질을 해야 한다. 이 방법으로 명생, 소장, 결장, 신장, 위, 간, 비장 등이 정화된다.

효능·효과 : 피부질환, 만성발열, 치질, 복부 중앙, 기생충, 통풍(痛風), 황달

금기 : 어린이, 노인, 쇠약, 급성발열, 낮은 소화력, 소화불량, 하혈, 폐질환, 설사, 위속의 이물(異物), 구토요법 직후, 케양성 대장염, 탈장

하제·완하제 : 쉰나, 말린 오얏, 겨, 아마씨, 접질, 민들레 뿌리, 우유, 소금, 피마자기름, 건포도, 망고주스²⁶¹)

치료목적의 구토 혹은 설사에 동반될 수 있는 부작용들을 치료시 주의사항과 함께 고려해야 한다. 예를 들면, 쉽게 설사하는 사람이 구토제를

를 먹었거나, 혹은 구토에 잘 반응하지 않는 사람, 혹은 굶주린 상태, 혹은 카파가 많이 증가되지 않았을 때, 혹은 만일 약의 1회 복용량이 너무 강렬하거나 너무 약하거나 너무 적을 때, 혹은 전 식사가 완전히 소화되기 전에 섭취하여 그때 구토제가 아래로 내려가서 하제로서 작용하는 경우 등이다. 이런 경우에 있어서, 치료자는 유화요법을 하고 나서 다시 구토제를 주어야 한다. 다른 상황에서 때때로 약은 질병을 발병시킨 도사들을 제거하지 못하고 단지 도사들을 흔들어서, 부종, 딸꾹질, 기절, 갈증, 장딴지의 통증, 대퇴의 무력감 등을 생산하기도 한다. 이러한 경우에, 의사는 환자에게 소금이 포함된 기름을 발라서 발한을 야기하고, 마르고 습기가 없는 지역 동물의 고기국물로 구성된 식사로 강한 배설관장을 행하고 나서 기름관장을 하고, 유화요법을 하며 그리고 마지막으로 정화시키는 약을 반복해서 준다. 지나치게 강렬한 정화는 계속적인 구토와 설사를 야기한다. 이런 경우는 근본적으로 원칙을 무시하고 멋대로 치료했기 때문이다²⁶².

(다) 관장(Basti : ENEMA)

몇 명의 권위자들은 관장은 의사들이 알아야 할 최고의 치료법이라고 주장한다. 많은 관장처방들을 구성하고 있는 약초들 외에 고기국도 때론 치료용 포도주나 심지어 생혈(生血)처럼 힘을 생산하기 위한 관장에 사용된다. 지금은 거의 사용되지 않는 처방들에는 공작, 메추라기, 큰도마뱀(monitor lizard), 몽구스, 정글 고양이, 호저, 큰쥐(bandicoot rat, 인도산)와 같은 고기를 우유에 넣고 끓이는 것과 우유없이 끓이는 생선국이 있다²⁶³.

260) 바산트 래드 저, 전계서, p. 100.

261) 전계서, p. 101.

262) Robert E. Svoboda 저, 전계서, p. 207.

관장은 소화액 분비체계를 고갈시키지 않고, 소화액을 정화시킨 뿐만 아니라 자양하는데 사용될 수 있다는 점에서 구토와 하법과는 다르다. 신체의 힘을 유지하고 기관들이 비어 바타가 악화되는 것을 방지하기 위해서 관장 전에 약간의 딱딱한 음식을 먹어야 하며, 그리고 관장의 행위가 행해진 후에는 국과 같은 뜨겁고 가벼운 음식을 먹어야 한다.

관장 물질의 최대 용량은 (모든 액체와 가루 반죽을 포함해서) 약 1 핀트(0.5리터)이다. 일반적으로는 반죽은 최대 4온스(1온스는 약 28그램)가 사용되나 몇 명의 권위자들은 반죽을 함께 사용하는 것을 금한다. 꿀은 경우에 따라 첨가하고 전체 양의 1/5~1/6은 지방물질이다. 식물성 기름, 액체버터, 동물성 지방과 꿀수 등 모든 것이 사용될 수 있다. 식물달인 즙을 단독으로 사용할 경우 대장을 건조하게 하고 다시 바타를 악화시키기 때문에 지방이 첨가된다. 치료 목적의 관장은 때때로 바타의 강도에 따라서 전체물 8회, 15회, 30회의 과정으로 설정한다. 기름만으로 (4~8온스) 시작하는 그 과정은 정화 관장(약초 달인 즙을 포함)과 구별하여 기름관장이라 한다. 시행될 관장의 특별한 형태는 환자와 질병의 힘과 시간의 순환과 환자의 성질과 상황에 포함되어 있는 도사들을 고려한 후에 결정된다(264).

자양관장은 수분을 많이 제거해야 할 필요가 있는 사람들(비만, 당뇨병 그리고 많은 피부질병)에게 시행되어서는 안되며, 탈수시키는 관장은 자양이 필요한 사람들에게 적당하지 않다. 후추 같은 최음약초는 관장으로 최음시키고, 원기회복시키는 약초들은 관장으로 원기를 회복시

킨다. 암소의 소변, 소금, 보리, 알칼리 또는 거자와 같은 물질을 첨가하면 관장을 강렬하게 하고, 폐색된 것을 더 잘 제거할 수 있게 한다. 반면에 우유, 액체버터, 그리고 온화하고 달콤한 약들은 관장을 더 온화하고 자양되게 한다. 온화한 관장물은 일반적으로 부피에 있어서는 26 액체온스 정도이고, 다른 관장보다 음식 규정 혹은 제한이 적다. 반면에 단지 4온스 혹은 더 적은 정도의 기름으로 구성된 관장은 제한이 없으며, 과로, 지나친 노력, 지나친 성관계, 지나친 여행과 지나친 바타에 의해 쇠약해진 사람들에게 정기적으로 사용될 수 있다. 이른바 기름과 꿀관장이란 자주 쓰는 관장이 있는데 기름과 꿀에 암염(巖鹽), 나도고수의 즙을 더해 만들어진다. 사용에 제한이 거의 없는 반면 많은 이익을 준다.

적절한 예비가열과 기름칠 없이 행해지는 관장이나, 혹은 약하거나 기름기가 불충분한 물질 또는 약물의 관장 혹은 너무 진한 관장은 도사들을 악화시켜 비정상 도사물 제거하지 못한다. 관장이 환자에게서 충분히 일어나지 않으면, 통증, 팽창, 소화무력이 발생한다. 가열과 기름칠, 좌약, 그리고 암소의 오줌, 혹은 치료용 포도주와 함께 하는 관장은 이러한 상황을 바로잡는다. 지나치게 강렬한 관장은 일반적으로 폐색 대신에 설사를 일으키고, 부작용은 과량의 하제로 인해 생긴 부작용과 같다. 강한 관장은 너무 온화한 관장에 의해 야기된 침체를 치료하는데 사용되고, 기름기 있고 달콤하고 온화한 관장은 너무 강한 관장에 의해 야기된 지나친 고갈을 회복시키기 위해 사용된다. 또한 마사지, 호흡조절 그리고 심지어 쇼크도 부적절한 관장의 나쁜 효과를 조절하는데 사용된다.

몇 개의 다른 치료들도 관장의 범주에 포함된

263) 전개서, pp. 207~208.

264) Robert E. Svoboda 저, 전개서, p. 208.

다²⁶⁵⁾. 질 세척은 월경시의 경련, 질의 건조와 그와 비슷한 상황을 감소시키는데 사용되고 때때로 한 가지 기름으로 쓰인다. 귀관장은 감염으로 인해 생긴 이통, 이명, 귀먹음에 기름을 가득 채우고, 눈관장은 밀가루 반죽으로 눈 주위에 땀을 건설하여 그 안에 기름과 액체 버터를 부어 넣는데 증상이 진정되고 눈의 기능이 강화되거나 이완된다.

머리관장은 일상적인 관장과 구별된다. 처음에 환자의 머리를 짧게 자르고 긴 가죽 혹은 잇부분이 없는 플라스틱 모자를 귀와 눈썹위에 확실하게 고정시키고, 천이나 밀가루 반죽으로 봉인한다. 기름은 머리위에 설치된 기구 안으로 1~2 인치 정도가 될 때까지 설치된 기구 안으로 붓는다. 바타질병에서는 관장을 약 30분 동안 유지하고 피타에서는 조금 짧게, 카파에서 매우 짧게 하는데, 즉 환자의 눈, 코, 입으로부터 점액이 흘러나올 때까지 그대로 둔다. 이 조치는 일반적으로 3, 5, 7일 동안 저녁에 행해진다. 머리에서 기름을 제거한 후에는 발바닥, 손바닥, 어깨, 귀 뒷부분을 따뜻해질 때까지 부드럽게 문질러야 한다. 그 후에 환자에게 기름을 바르고 목욕시킨다.

머리관장은 주로 머리에 바타질병이 있을 때 시행하며 핀과 바늘로 찔러도 모를 정도의 감각 상실, 안면마비, 불면증, 두통, 머리카락 손실 혹은 정신이상의 경우도 포함한다. 머리관장은 아니면 안정되기 어려운 사람들에게서 놀랄 만한 안정을 갖게 하는 효과가 있다. 기름이 뇌를 관통하는지 안하는지는 확실하지 않지만, 식물성 기름의 평균 분자보다도 훨씬 큰 광견병바이러스(rabies virus)가 신경을 따라 뇌로부터 머리 카락 뿌리로 이동하는 것을 생각해 볼 때, 기름

이 역으로 같은 길을 가지 않는다 할 이유가 없다.

아유르베다에서 제시하는 관장법은 참기름, 창포기름, 약초 달인 즙 등을 액체상태로 직장 안에 집어넣는 방법이다. 이러한 방법으로 바타성 질환을 완전히 치료할 수 있다. 관장법은 번비증, 복부팽만증, 만성 발열, 감기, 성적 질환, 신장결석, 심장통증, 구토증 등의 통증, 목의 통증, 위산과다증 등을 완화시킨다. 좌골신경통, 관절염, 류마티즘, 통풍(痛風) 등과 같은 여러 바타성 질환도 관장법으로 치료된다. 바타는 질병의 발생과 매우 긴밀한 관계가 있으며, 최소한 80가지의 바타성 질환이 있는데, 관장법을 통하여 이 중 80%를 완치시킬 수 있다²⁶⁶⁾.

환자가 설사를 하거나 직장에서 출혈을 할 때는 약품을 사용한 관장을 해서는 안된다. 또, 기름을 사용한 관장은 만성 소화불량, 기침, 천식, 설사, 당뇨, 심한 빈혈이 있는 환자에게는 금물이며, 노인이나 일곱 살 미만의 어린이에게도 금물이다. 약초 달인 즙을 사용하는 관장법은 급성 발열, 설사, 감기, 마비, 심장통증, 심한 복통, 또는 심하게 야위어 있는 경우에 사용해서는 안된다. 기름이나 약초 달인 즙을 사용하는 관장법의 경우, 그것들을 최소한 30분 이상 넣고 있어야 하며, 가능하다면 더 오래 넣어 두는 편이 바람직하다²⁶⁷⁾.

바타는 질병을 유발시키는 가장 중요한 요인이다. 바타는 대변, 소변, 땀 등의 배설물들을 보유하고 배설하는 역할을 한다.

바타는 주로 결장 내에 있으며 뼈 안에도 있다. 따라서 직장에 대한 치료는 아스티 조직(asthi dhatu : 뼈 조직)에 작용한다. 결장의 점막

265) Robert E. Svoboda 저, 전계서, pp. 209~210.

266) 바산트 레드 저, 전계서, p. 100.

267) 전계서, pp. 100~102.

은 뼈에 영양을 공급하는 뼈의 표피와 연관되어 있다. 따라서, 직장에 대한 치료효과는 뼈와 같은 심층 조직으로 침투되어 잘못을 교정한다.

관장제의 종류:

i) 기름-반잔에서 한 잔 정도의 따뜻한 참기름(단성 변비증의 경우)

ii) 달인 즙-반잔의 따뜻한 참기름에 반잔의 적설초(gotu kola)²⁶⁸⁾, 또는 나래치치 달인 즙을 섞은 것

iii) 고영양품-따뜻한 우유 한 잔, 고기 국물 한 잔, 골수가 들어 있는 뼈를 삶은 국물 한 잔

효능·효과: 변비증, 팽창증, 아랫등의 통증, 통풍, 류마티즘, 좌골신경통, 관절염, 신경질환, 타타성 두통, 근육 위축증, 체중 감소

금기:

i) 기름을 사용하는 경우 - 당뇨, 비만, 소화 불량, 낮은 소화력, 비장종대, 무의식 상태

ii) 달인 즙을 사용하는 경우 - 쇠약증, 딸꾹질, 처질, 항문의 염증, 설사, 임신, 당뇨, 복수

iii) 고영양품을 사용하는 경우 - 당뇨, 비만, 임파 장애, 복수²⁶⁹⁾

(라) 비강투약(Nasya: NASAL MEDICATION)

코 안에 약물을 투여하는 것을 나사(nasya)²⁷⁰⁾라고 한다. 목, 코, 사이너스(sinus), 또는 머리에 축적되어 있는 과도한 도샤가 이 방법을 통해서 제거될 수 있다. 코는 뇌와 의식으로 들

어가는 문이다. 프라나, 즉 생명에너지가 숨을 따라 코를 통하여 육체 안으로 들어온다. 프라나가 감각기능과 운동기능을 유지시키는데, 코에 약품을 투여함으로써 뇌의 기능이나 운동기능, 또는 감각기능에 영향을 미치는 프라나의 이상을 바로 잡을 수 있다²⁷¹⁾.

비강투약은 코의 건조, 사이너스의 충혈, 목섬, 편두통, 경련, 그리고 눈에 이상이 있는 경우에 이용될 수 있다. 반면에 목욕, 식사, 성행위, 음주 후에는 사용해서는 안되며, 임신이나 월경 중에도 금물이다.

비강투약은 머리의 모든 질병에 좋은 정화법이다. 도샤에 따라 다양한 치료형태가 있다. 카파를 위한 배출(검은 후추처럼 마른 분말을 사용하는 것), 바타를 위한 자양(주로 치료용 기름을 사용), 그리고 바타와 피타를 위한 정화(일반적인 기름 혹은 액체버터), 효과가 좋은 치료용 기름 혹은 액체버터의 방울을 코안으로 넣어 주는 것과 점막을 약지로 마사지하는 것이 있다²⁷²⁾.

분말을 넣는 방법 : 관을 이용해서 분말을 코안에 집어넣는 방법이다. 이 방법은 두통, 머리가 무겁게 느껴질 때, 감기, 코에서 고름이 나올 때, 눈이 끈적끈적할 때, 목이 쉬었을 때, 정맥동염, 경련, 기생충, 피부질환, 간질, 나른함, 파킨슨씨병, 만성 비염, 집착, 탐욕, 색정 등 카파성 질환의 경우에 사용된다.

영양학적 방법 : 버티기름과 소금을 사용한 다. 이 방법은 편두통, 코가 건조할 때, 신경과민, 불안, 공포, 현기증, 공허감, 소극성, 하수증, 목이 뻣뻣할 때, 사이너스가 건조할 때, 후각이 마비되었을 때 등과 같은 타타성 질환에

268) 고루 콜라의 잎은 뇌의 두 반구처럼 생겼는데 두뇌 조직에 작용하여 기억력과 지능을 개발시킨다. 또 긴장을 완화시키고 충혈을 제거하며 사이너스질환도 완화시킨다.

269) 바산트 레드 저, 전계서, p. 101.

270) 나사(Nasya: 코 안에 약품을 투여하는 방법) : ①비레차나(Virechana):분말이나 약초를 이용한 정화법 ②영양학적 방법 ③진정제를 쓰는 방법 ④달인 즙을 쓰는 방법 ⑤기(ghee) ⑥코를 마사지하는 방법

271) 바산트 레드 저, 전계서, pp. 102~104.

272) ROBERET E. SVOBODA 저, 전계서, p. 210.

사용한다.

진정제물 쓰는 방법 : 알로에 베라(aloe vera)²⁷³⁾주스, 따뜻한 우유, 천문동 뿌리로 만든 주스, 적설초주스 등을 사용한다. 이 방법은 탈모증, 결막염, 귀속이 울리는 증상과 같은 피타성 질환에만 사용한다.

기름을 쓰는 방법 : 달인 즙과 기름을 함께 해서 바타-카파-피타의 질환에 두루 사용한다.

코를 마사지하는 방법 : 새끼손가락을 깨끗하게 한 다음 기름에 담갔다 가능한 한 깊이 콧속으로 밀어넣는다. 손가락을 억지로 쑤셔 넣어서는 안되며, 서서히 집어 넣으면서 처음에는 시계방향, 다음에는 다시 시계 반대방향으로 코의 안쪽을 부드럽게 마사지한다. 이 방법은 심층조적을 이완시키는데 도움을 주며, 매일 행하거나 스트레스를 받을 때면 아무 때나 행해도 좋다.

테이블 위에 누워서 머리를 아래로 늘어뜨려 코를 위로 향하게 한다. 각각의 콧구멍에 다섯 방울씩의 기름이나 달인 즙을 떨어뜨린 뒤, 그 상태로 1분 이상 누워 있다.

금기 : 임신, 월경, 성행위 후, 목욕이나 식사, 또는 음주 후

사용 물질 : 참포 분말, 적설초, 양파, 마늘, 검정 후추, 고추, 생강, 버터기 림²⁷⁴⁾

(마) 사혈(Raktamokshana: BLOOD-LETTING)

소화기관을 통해 혈관 속으로 흡수된 독소는 체내를 순환하게 된다. 그리하여 그 독소들은 피부 밑이나 점골부위에 나타나서 질병을 일으

키는데, 이런 독소를 제거하고 피를 정화하는 것이 필요하다. 두드러기, 발진, 습진, 여드름, 음, 만성 가려움증 등과 같이 반복적으로 나타나는 피부질환에 대해 사혈방법이 활용된다. 이 방법은 또한 간이나 비장이 부었을 때, 통풍이 있을 때에도 효과적이다.

피타는 혈액의 폐기물에서 나타난다. 따라서, 발진이나 여드름 같은 피타성 질환에서는 독소가 혈관을 타고 순환한다. 그러므로, 여러 가지 피타성 질환의 경우 혈관에서 약간의 피를 뽑아내는 것은 피 속의 독소에 의해 생기는 긴장을 해소시키는 데 도움이 된다.

사혈은 또한 혈류 속에 있으면서 혈액의 면역기전을 증진시키는 항독소 물질을 자극시키기도 한다. 그리하여 독소를 중화시키고 혈액과 뼈에서 생기는 여러 가지 질환을 근본적으로 치료할 수 있도록 한다.

사혈은 빈혈, 부종, 허약한 경우에는 금기이며, 어린이나 노인에게도 사용할 수 없다.

과량의 설탕, 소금, 요구르트나 신맛을 내는 음식들은 혈액에 나쁜 영향을 끼친다. 혈액에 생기는 어떤 질병의 경우에는 혈액을 깨끗하게 유지하기 위해 이런 음식들을 먹어서는 안된다.

우엉뿌리로 만든 차는 가장 좋은 혈액순환제이다. 혈액을 통해 번지는 알러지, 발진, 여드름 같은 질병의 경우, 환자는 우유 완하제를 마시고, 그 다음 날 저녁 우엉뿌리로 만든 차를 마시면 좋다. 이 차는 한 잔의 뜨거운 물에 한 찻숟갈 분의 분말을 타서 만든다. 매일 밤 이 차를 마시면 우엉뿌리의 성분이 피를 정화시킨다. 혈액을 순화시키는 다른 약초로는 사프란(saffron 藏紅花), 백단향(白檀香), 심황, 참포 등이 있다. 석류주스, 오렌지주스, 천문동(asparagus)뿌리 등도 혈액질환에 좋다. 이러한 약초나 음료수들

273) 소화작용을 돕고 독소를 중화시키는 건의 영양제이다. 반(反)바타, 반피타, 반카파의 속성을 가지고 있어 체내의 어떤 도사도 가중시키지 않으며 세 도사간의 균형을 유지한다.
274) 비산트 레드 저, 전개서, pp. 102-103.

은 사혈을 끝낸 다음에 복용하는 것이 좋다²⁷⁵⁾.

모든 외과적 문제의 절반은 사혈에 의해 성공적으로 관리될 수 있다고 주장한 수스루타는 사혈의 위험도 강조했다. 그는 잘못된 천자의 20여 예를 언급했으며 환자를 약하게 하는 지나친 사혈은 결코 안된다고 했다. 사혈은 농양과 다른 감염, 간장이나 비장에서 혈액의 울혈, 만성 두통, 정맥 울혈과 머리와 목의 종양, 좌골신경통, 음낭수종, 복수 그리고 임파질환에 주로 사용된다. 거머리들은 주로 국소적인 병과 정맥천자에 주로 사용된다. 사혈은 필요에 따라 신체의 모든 부분에서 행해질 수 있는데 심지어 혀 아래 그리고 음경 위에서도 행해질 수 있다(천자 전에 음경을 받기시켜야 한다)²⁷⁶⁾.

(10) 기름요법(Sneha : UNCTUOUS THERAPY)

기름, 지방, 꿀수 또는 버터기름을 바르거나 섭취하는 것은 환자에게 정화를 준비하게 하는데 사용되며, 몇몇 바타상태 특히 수척해진 경우 치료로서 사용된다. 기름요법은 또한 지나치게 술이나 성행위를 즐기는 사람, 지나치게 걱정거리가 많은 사람, 매우 나이들거나 매우 어리거나 매우 야위었거나 또는 피나 정액을 지나치게 손실한 사람, 그리고 몇몇 안질환이 있는 사람에게 유용하다. 기름요법을 말하는 스네바(sneha)라는 용어는 치료를 목적으로 몸에 발라 몸을 이롭게 하는 미끈한 또는 유상의 물질에 대한 포괄적인 용어로서, '사랑'을 의미하기도 한다. 지방성분은 실제적으로 인체에 대해 어떠한 화학적인 작용을 일으켜 사랑(치료효과)을 전달한다고 표현할 수 있다²⁷⁷⁾.

많은 기름들이 여러 가지의 목적으로 사용되거나 आयुर्वेदा에서는 바타성 질환에 가장 많이 사용한다. 신경계의 질환이나 뼈, 깊은 부위의 조직손상에 많이 쓰이는 기름요법은 내복하기도 하지만 주로는 외용의 방법으로 활용된다. 외용 방법으로는 비강을 통해 주입하는 방법, 귀나 입, 다른 여러 구멍을 통해 집어넣거나 관장, 마사지의 방법도 포함되며 피부의 여러 곳을 바르는 경우도 해당한다.

기름은 기름 자체의 효능으로 영양분을 공급하거나 불필요한 물질을 제거하는 경우 이외에도 방향요법으로도 사용된다²⁷⁸⁾.

특히 치료목적의 구토나 관장을 하기 전에 필요한 내부적 기름요법은 종종 참기름 또는 잿소 기름으로, 환자의 필요에 따라 용량과 종류를 조절하여 실시하며, 3~5일간 하루에 두 번 또는 세 번 정도 실시된다. 기름이 배설물 속에 소화되지 않은 상태로 배출되기 시작할 때 소화관이 완전히 기름으로 발려진 것이라고 확신할 수 있다. 기름요법은 카파가 증대된 상태나 미소화물이 몸 속에 대량으로 존재할 때에는 피하거나 조정해야 한다. 먹고 바르는 기름치료를 동시에 사용하는 경우는 드물다²⁷⁹⁾.

바타체질에 있어서 가장 좋은 기름은 참깨의 기름이다. 참깨기름은 7겹으로 되어 있는 피부의 모든 조직을 뚫고 들어가 모든 기관이나 조직을 자양할 수 있기 때문이다. 아몬드기름이나 올리브기름도 대응된다.

피타체질에는 코코넛기름이 가장 좋고 해바라기기름도 많이 쓰인다. 참깨기름은 피타체질에는 잘 안 쓰이는데, 한랭성 약초와 같이 쓰는 경우 피타를 가라앉히는 효능을 발휘하기도 한

275) 바산트 레드 저, 전계서, p. 105.

276) Robert E. Svoboda 저, 전계서, p. 210.

277) Robert E. Svoboda 저, 전계서, p. 203.

278) David Frawley 저, 전계서, p. 297.

279) Robert E. Svoboda 저, 전계서, p. 203.

다.

카파체질에는 보통 겨자기름이 많이 사용된다. 아마인(亞麻仁)기름도 쓰인다. 그러나 기름 요법은 본래 바다에 적절한 요법이어서 카파가 많이 올라간 상태에서는 피하는 것이 좋다²⁸⁰).

(11) 발한요법(SWEAT THERAPY)

기름요법 후에 환자는 틀림없이 땀을 흘리게 될 것이다. 땀을 흘리는 것은 도사들을 유체상태로 이끌어서 인체로부터 배출을 쉽게 해준다. 땀을 내는 데는 두 가지 주요한 방법이 있다. 열의 외용, 혹은 신체열의 보유로 여기에는 운동, 두꺼운 옷이나 담요, 기아, 알코올과 심지어는 분노 등도 포함된다. 적극적인 가온방법으로는 잘 보온된 주거, 약을 투입한 증기, 사우나, 뜨거운 물병, 일광욕, 불(즉 적외선 램프)에의 노출, 겨자와 같은 매운 물질의 회반죽, 뜨거운 목욕, 혹은 샤워(특별히 약을 첨가한 기름, 혹은 물), 그리고 핫팩을 행할 수 있다. 또 통증과 종창을 경감시키기 위한 약초와 암염(巖鹽)으로 요리한 쌀의 환약을 복용할 수도 있다. 비비향 뿌리, 보리, 참깨, 검은 콩, 대추나무 그리고 북채풀 같은 식물들은 모두 쉽게 땀을 낸다. 치료들 목적으로 하는 발한은 임신, 출혈성 질환, 환각성 물질(특히 알코올)의 최근 사용, 격렬한 분노, 증오 혹은 질투, 매우 뚱뚱하거나 마른 사람, 그리고 설사, 황달, 빈혈, 소모성 질환 그리고 최근에 식중독에 걸린 사람들에게는 금기이다. 지나친 발한은 기질, 현기증, 구역질, 발열과 같은 질환으로 고통받는 환자에게는 반드시 피해야 한다²⁸¹).

(12) 온법(溫法 TREATMENT WITH FIRE)

신체의 부분을 달구기 위해서 열 혹은 알칼리를 사용하는 것은 때때로 궤양, 화농성 임파선염, 치질, 종양(암과 같은 것), 탈장, 관절의 감염과 심지어는 축농증과 같은 병에 있어서 외과 수술 전의 치료법으로 시도될 수 있다. 항문을 외부피부와 연결시키는 비정상적인 통로인 누관(瘻管 fistula-in-ano)은 다섯 가지 형태가 있는데 독특한 치료방법이 있다. 실을 알칼리 혼합물에 담그고 건조시킨 후, 장관 안으로 통과시켜 양 끝을 묶는다. 알칼리들은 화학적으로 통로가 닫히는 것을 방해하는 케사조직을 달군다. 지루하고 비효과적인 수술과는 달리, 거의 항상 성공하는 이 방법은 많은 인도의 병원에서는 기본적으로 행해진다. 마비와 같은 병에 사용되어지는 불치료의 가벼운 형태들은 마르마포인트 위로 의약품물을 태우는 것, 중국의 뜸치료와 같은 것이다. 염소똥, 암소 혹은 황소의 이빨, 화살촉, 금속탐침 혹은 심지어 꿀, 조당(粗糖), 액체 버터, 기름 같은 물질을 가열하여 시행하는 낙인(Branding)은 복수(수종증)와 뼈의 돌출에 사용된다. 빈번하게 행해지는 치료는 강도에 있어서 단계적인 확대가 필요하다. 예를 들면, 간장과 비장의 만성적인 팽창에 있어서는 발한이 처음으로 시도되고 다음에는 알칼리를 포함한 반죽의 외용과 알칼리의 섭취가, 마지막으로는 지나치게 있는 피부를 공격하기 위해 발라타카(bhallataka:semecarpus anacardium) 기름을 외용한다. 만일 이러한 방법들이 효과가 없으면 다음으로 복부를 표시하여 외과적 수술을 행한다²⁸²).

280) David Frawley 저, 전제서, pp. 297~299.

281) Robert E. Svoboda 저, 전제서, p. 204.

282) Robert E. Svoboda 저, 전제서, pp. 210~211.

(13) 완화요법(緩和療法 PALLIATION)

가장 심한 독소를 우선 제거하기 위한 방법으로 완화(緩和)요법을 쓴다. 이 방법에는 단식을 통하여 소화력을 점화시키고, 소화작용을 자극함으로써 독소를 중화시키는 방법도 해당된다. 생강이나 검정 후추와 같은 뜨겁고 매운 식물을 이용해서도 독소를 중화시킬 수 있다. 또한 오래 끓거나 물을 마시지 않는 방법, 운동, 일광욕, 신선한 공기를 쐬는 방법 등도 독소를 중화시키는 방법들이다²⁸³⁾.

치료가 시작되기 전에, 의사는 먼저 환자의 몸이 미소화물로 가득 채워졌는지 아닌지를 확실하게 알아야 한다. 만약 미소화물이 있다면 최근 만들어진 미소화물의 대부분이 소화되어 몸에서 나갈 때까지 환자는 하루 또는 이틀간 단식해야 한다. 그 이후 또는 미소화물이 주요한 요인이 아니라면 즉시 질병의 힘에 대항하는 환자의 체력을 측정해야 한다. 만약 환자가 상대적으로 강하고 병이 상대적으로 약하다면 다섯 가지 치료법으로 적극적인 정화가 실시되어야 한다. 반면 환자가 상대적으로 약하고 병이 상대적으로 강할 때는 적극적인 정화법을 쓰는 것은 현명하지 못하다. 왜냐하면 정화법은 몸으로부터 비록 병적이지만 물질을 추출하므로 몸을 어느 정도 약하게 한다. 보유장기가 비는 것과 이로 인하여 몸이 약해지는 것은 바타를 증가시킬 지도 모르고, 증가된 바타는 잠재적으로 질병과정을 발전시킬 것이다²⁸⁴⁾.

정화작용 후나 또는 병이 강하고 환자가 약한 경우, 임신부와 같이 환자의 몸이 정화법을 견디기에 적당하지 않은 사람들에게는 완화요법 또는 진정요법이 억압된 도사에 대하여 취해져

야 할 경로이다. 전통적인 진정섭생법에는 일곱 가지 방법이 있다. 인체에 축적된 미소화물을 요리하는 것, 소화력을 증진시키는 것, 단식, 금주, 운동, 일광욕, 그리고 풍욕 등이다. 이 중에서 단식은 "모든 의료 중에서 가장 우선되고 중요한 것"으로 불린다. 단식은 음식이나 물 없이도 가능하며, 또는 물이나 국, 주스 등의 액체만으로도 가능하고, 쌀이나 콩요리 같은 하나의 음식만으로도 가능하며, 해당되는 상태를 치료하는 데 있어 유용한 많은 다른 음식들로도 할 수 있다.

단식은 미소화물을 소화시키고, 소화열을 다시 깨우며, 통로를 청소하고, 조직으로부터 과도한 습기를 제거한다. 그러나 단식이 아무리 훌륭한 치료법이라 할지라도, 과도한 단식은 특러 몇몇 '자연요법가들'이 추천하는 대로 한 번에 몇 주일씩 단식을 하는 것은 조적을 파괴하고 마음과 육체간의 결합을 방해하여 새롭고 더욱 강력한 질병을 초래한다. 모든 다른 약물치료와 같이 단식은 환자 개인에 적절한 "용량"으로 사용되어야 한다. 절대적인 단식, 심지어 물도 단식하는 것은, 아유르베다에서는 환자가 미소화물로 철저히 막혀서 식욕을 완전히 잃었을 때에만 최대한으로 이틀간 실행하는 것이다. 식욕이 어느 정도 돌아오면, 일반적으로 쌀이나 보리로 만든 묽은 죽을 준 다음, 점진적으로 콩수프나 쌀과 함께 요리한 콩을 주고 소화기의 화(火)가 불붙고 더 많은 영양을 요구할 때 다른 음식들을 준다.

일단, 질병의 격렬한 단계가 지나가면 진정시키기 위한 섭생법이 뒤따르는데, 그 섭생법 중에서 식이요법이 중심적인 역할을 한다. 약물은 치료하는 환자 상태에 따라 하루 동안 다양한 횟수로 조절된다. 또 복용하는 방법도 질병의

283) 바산트 레드 저, 전계서, p. 106.
284) Robert E. Svoboda 저, 전계서, pp. 200-201.

종류나 상태에 따라 여러 가지 복용법이 사용된다.

아침 공복에 복용하는 것은 카파질환이나 양생의 경우이다.

음식 섭취 1시간 30분 전에 복용하는 것은 바타 중 아파나 풍(apana vayu)장애에 약을 쓸 경우이다.

식사 도중 복용하는 경우는 바타 중 사마나 풍(samana vayu)장애가 있거나 피타질환인 경우에 해당한다.

점심식사 1시간 30분 뒤에 약을 복용하는 것은 바타 중 비야나 풍(vyana vayu)에 장애가 있을 때이고, 저녁식사 1시간 30분 뒤에 복용하는 것은 바타 중 우다나 풍(udana vayu)에 장애가 있을 때 쓰는 방법이다.

음식 먹기 시작할 때 약을 복용하는 방법은 환자가 예민하거나 약이 강력할 경우 사용한다.

식간복(食間服)은 바타 중 비야나 풍장애거나 머리질환일 경우에 해당한다.

식사 초입과 식사 말미에 복용하는 방법은 천식이나 기침 등과 같이 심한 바타질환인 경우 채택되는 방법이다.

음식과 같이 소량씩 자주 먹는 경우는 소화력을 증진시키기 위한 때이거나 최음제를 쓰는 경우이다.

자주 소량의 음식을 섭취하고 나서 약을 복용하는 방법은 심장질환이 있거나 기타 중대한 질환이 있을 때 택하는 방법이다²⁸⁵⁾.

모든 약은 항상 가능한 한 부작용을 방지하고 빠르고 효율적인 흡수를 촉진하고, 상승효과를 일으켜서 약의 용량을 감소시킬 수 있는 도구인 아누파나(anupana)와 함께 주어져야 한다. 아유르베다의 약은 적절한 아누파나 및 식사가 함께

하지 않는다면 예상된 효과를 나타내지 않는다. 가장 좋은 아누파나는 꿀이다. 왜냐하면, 꿀은 이미 성실한 꿀벌에 의해서 소화되었기 때문에 인체에서는 소화과정을 겪지 않고 조직으로 흡수되기 때문이다. 독약도 꿀과 마찬가지로 빨리 스며드는 성질을 가지고 있다. 그렇지만, 꿀은 달콤한 맛인데 반해 독약은 인체에서 받아들여지지 않는다. 물은 가장 단순한 아누파나이며, 뜨거운 물은 항상 미소화물이 현존하는 상태에서 사용된다. 다른 일반적인 아누파나로는 치료용 포도주, 약초 전탕액, 과일즙, 치료용 잼, 뜨겁고 기름기 있는 음식, 버터, 젓소기름으로 만든 버터, 흑설탕, 그리고 고기국물이 있다.

아누파나의 이용은 같은 약을 다양한 질병에 응용할 수 있도록 만들었다. 예를 들어 차전자는 변비에는 우유와 함께, 설사나 이질에는 버터우유와 함께 처방된다. 가끔 아누파나는 계절에 따라 달라진다. 가을에는 암염(岩鹽)과 함께, 겨울에는 설탕과 함께, 초겨울에는 계피가루와 함께, 늦은 겨울에는 후추와 함께, 그리고 봄에는 꿀과 함께 주어진다. (계절에 따라 달리 하는 것 대신에) 카파질환에는 소금이 함께, 피타질환에는 설탕이 함께, 바타질환에는 젓소기름이 함께 주어지며, 이 세 가지 병이 악화되면 아자쥬 조당과 함께 투여된다.

질병이 몸에서 제거된 후에는 회복기가 진행되며, 회복기 동안에는 식사조절과 다른 제한이 최소한 치료한 기간만큼 계속된다. 즉, 질병으로부터 회복되는 데에 한달이 걸렸다면, 회복기는 한달 이상 동안 지속되어야 한다. 만약, 과도하거나 강력하게 말을 한 경우, 여행(특히 장거리), 과도하게 걷는 경우, 한 자세로 계속해서 앉아 있거나 누워 있는 경우, 과식(특히 소화가

285) Robert E. Svoboda 저, 전계서, p. 202.

안될 경우), 잘못된 음식의 조합으로 된 식사, 여름을 제외한 시기의 낮잠, 그리고 모든 종류의 성행위 등과 같이 회복기의 규칙이 어느 하나라도 과도하게 어겨진다면 병의 재발이 가능하다²⁸⁶⁾.

(14) 식이요법(DIET)

아유르베다에서는 인간은 누구나 자신을 치료할 수 있는 능력을 가지고 있다고 가르친다. 따라서, 아유르베다에서는 어느 누구에게나 자신의 육체와 그 육체가 무엇을 필요로 하는지를 이해하게 하여 건강을 유지하거나 회복할 수 있도록 하는 것이 중요하다고 한다. 아유르베다에 의하면 건강을 유지하는 데에 가장 기본적인 것은 식이요법과 규칙적인 생활이다. 거기에 요가나 호흡조절, 또는 삶에 조화와 행복을 가져올 수 있는 영적 수행도 필요한 것으로 보고 있다.

식이요법과 관련된 장기로 소화기가 있다. 소화기는 단지 음식물이 지나가는 36피트의 기다란 튜브로만 인식되곤 하는데 이것은 매우 속좁은 인식이라고 아유르베다는 강조한다. 아유르베다에서는 소화기를 외부와 내부 환경을 연결하는 가장 중요한 장소로 여긴다. 또 소화기는 국소적 또는 전신적으로 신경조직과 호르몬의 영향을 많이 받고 있으며, 우리의 의식이 없어도 총명함과 조화로움이 잘 발휘되고 있다고 여긴다. 아유르베다는 우리의 건강과 편안함은 소화기가 어떻게 신체에 영양을 잘 공급하느냐에 달려 있다고 본다. 이것에는 먹는 음식물이 어느 것이냐 만의 문제가 아니라 얼마나 잘 소화 흡수하느냐도 함께 포함된다²⁸⁷⁾.

음식은 각 개인의 도샤타입에 따라 선택되어

야 한다. 각 도샤와 여러 가지 음식물간의 상호관계를 이해하게 되면, 각자 자신에게 알맞은 음식물을 선택할 수 있다. 음식물을 선택하는데 있어서는 음식물의 맛 뿐만이 아니라 그 특성이 가벼운지 무거운지, 뜨거운지, 차가운지, 기름진지, 건조한지, 액체성인지, 고체성인지 등을 고려해야 한다. 또한, 음식물을 섭취하는 때가 어느 계절인지도 염두에 두어야 한다.

각 도샤별 식이방법도 또한 다른데 카파체질인 경우 오전 10시에서 오후 6시 사이에는 적은 양의 식사를 하고, 저녁에는 많이 먹는다. 건강한 사람의 경우 1주일에 하루 정도의 단식이 좋고, 맵고 쓰거나 짠맛이 좋다. 피타체질인 경우 김이 펄펄 나는 뜨거운 것보다는 따뜻한 정도가 좋고, 달고 쓰고 짠맛이 좋으며 치즈나 요구르트, 토마토, 레몬, 매운 양념을 덜 쓴 음식이 좋다. 식사의 처음과 끝은 단맛으로 한다. 바타체질인 경우 많은 양의 음식물 먹고, 달거나 시고, 짠맛이 좋다. 또 따뜻하고 푹 익고 기름진 음식이 좋다.

음식물이 특정 도샤에 대해 유익한지 해로운지를 나누어보면 가령, 사과, 멜론, 감자, 토마토, 가지나무, 아이스크림, 쇠고기, 원두콩, 녹색 샐러드 등은 바타도샤를 가중시킨다. 따라서, 바타타입의 사람들은 이러한 것들을 많이 먹어서는 안된다. 반대로 애보카도(avocado), 코코넛, 바나나, 포도, 체리, 오렌지 등은 바타타입의 사람들에게 유익하다.

짜릿한 음식, 땅콩, 버터, 신과일, 바나나, 파파야(papaya), 토마토, 마늘 등은 피타도샤를 증가시키며 망고, 오렌지, 배, 플럼(서양자두), 석양배추, 해바라기씨, 천문동, 버섯 등은 피타를 억제시킨다.

바나나, 멜론, 코코넛, 대추야자, 파파야, 파

286) Robert E. Svoboda 지, 전계서, p. 203

287) Scott Gerson 지, 전계서, p. 80.

인애플, 낙농제품 등은 카파를 증가시키며 석류, 난출열골(cranberry), 석양배추, 닭고기 등은 카파타입의 사람들에게 유익하다.

소화관의 중요기능으로는 소화 뿐만이 아니라 배설도 있다. 섭취된 물질이 모두 소화되는 것은 아니므로 많은 양의 배설물질이 생긴다. 이런 물질의 배설이 얼마나 잘 이루어지는가는 생리학 측면에서 중요하다고 강조한다.

또 마음과 소화관은 꾸준히 상호 교통한다. 감정은 대체로 소화조직의 구조나 기능에 영향을 끼친다. 공포, 불안, 열중, 신경질, 어떠한 양태의 스트레스 등에 대해 소화기관에 반응이 나타난다. 아우르베다의 시각으로는 이러한 정신·생리학적 관계는 마음에서 비롯된다고 본다.

식이요법은 계절, 개인의 체질, 현존하는 특정 도사의 불균형에 의해 결정된다. 아우르베다의 많은 서적들은 개인의 체질을 특히 더 강조하지만 나머지도 몹시 중요하다. 여름에는 기온이 높기 때문에 사람들은 땀을 많이 흘린다. 이때는 피타도사가 우세하기 때문에 피타도사를 가중시키는 뜨겁거나 짜릿하거나 매운 음식은 먹지 않는 것이 좋다. 가을에는 바람이 많고 건조하기 때문에 바타도사가 우세하다. 따라서, 가을철에는 건조성 과일이나 단백질이 많은 음식, 기타 바타도사를 증가시키는 음식은 피해야 한다. 겨울은 카파의 계절이다. 날씨가 추우면 눈이 내린다. 따라서 이 기간 동안에는 차가운 음료수, 아이스크림, 치즈, 요구르트 등을 피해야 한다. 이 음식들은 카파를 증가시키기 때문이다.

음식물을 선택할 때 가장 중요한 점은 음식물의 특성과 신선도이다. 또, 어떤 음식물들은 함께 섭취해서는 안된다. 예컨대 생선과 우유, 고기와 우유, 요구르트와 쇠고기, 사과일과 우유

등이 그것들이다. 또, 멜론은 다른 것과 같이 먹어서는 안된다. 다른 음식과 같이 먹으면 체중을 일으키고 장에서의 흡수를 방해한다. 그래서 결국 세 도사간에 불균형을 초래한다. 같이 먹어서는 안되는 음식물들을 같이 먹으면 그 결과로 독소가 형성된다²⁸⁸⁾.

음식물 섭취는 소화력의 상태에 따라서 조절되어야 한다. 배고픔을 느끼지 않으면 먹지 말고, 목마름을 느끼지 않으면 마시지 않는 것이 좋다. 또, 목마를 때 음식을 먹지 말고, 배고플 때 음료수를 마시지 않는 것이 좋다. 배고픔을 느낀다는 것은 곧 소화를 담당하는 불의 성분인 소화력이 정화되었음을 나타낸다. 이러한 때에 음료수를 마시게 되면 음료수가 소화효소를 용해시키고 소화력은 약해질 것이다.

음식은 육체와 마음과 의식에 영양을 공급한다. 따라서 어떻게 음식을 먹느냐 하는 것은 대단히 중요하다. 먹는 동안에는 반듯이 앉아서 텔레비전 시청이나 담화, 독서 등 주의(注意)를 분산시키는 행동을 하지 말아야 한다. 마음을 집중하여 음식의 맛을 느껴야 한다. 사랑과 자각(自覺)을 가지고 음식을 씹으면 그 맛을 확실히 느낄 수 있다. 맛이란, 음식에 있는 것이 아니라 음식을 먹는 사람의 느낌에 있다. 그러나 소화력의 상태에 문제가 있으면 음식의 맛을 제대로 느낄 수 없다. 음식의 맛은 소화력의 상태에 달려 있다. 양념은 소화력을 정화시키는데 도움이 되며, 육체를 정화시키고 음식의 맛을 돋우는 데에도 도움이 된다. 한 입에 든 음식은 삼키기 전 최소한 서른 두 번은 씹어야 한다. 이렇게 충분히 씹으면 입안에 있는 소화효소가 충분히 기능을 발휘하며, 위로 하여금 들어오는 음식에 대해 준비할 수 있는 시간적 여유를 갖

288) 바산트 레드 저, 전계서, pp. 109~110.

게 한다. 또 너무 빠르지 않은 적당한 속도로 씹는 것도 중요하다²⁸⁹⁾.

한 번에 얼마나 많은 음식을 먹느냐 하는 것도 중요하다. 위의 1/3은 음식, 1/3은 물, 1/3은 공기로 채워지는 것이 좋다. 한 끼에 먹는 음식의 양은 두 움큼 정도이면 적당하다. 과도하게 먹으면 위가 늘어나서 더 많은 음식을 요구하게 된다. 과식하는 사람의 위는 풍뎉처럼 부풀어 있다. 또 과식은 소화기관 내에 독소를 형성시킨다. 지나치게 많이 먹은 음식이 독소가 되어서 육체는 다시 이를 제거하려는 노력을 해야 한다. 식사가 일종의 명상이라는 생각으로 규칙적이고 올바르게 식사를 하면 몸과 마음과 의식이 모두 건강해지고 장수할 수 있게 된다.

물은 신체 내의 균형을 유지하는데 매우 중요한 역할을 한다. 물은 과일주스와 같은 형태로 섭취해도 된다. 단, 식사하는 동안에는 과일주스를 마시면 안되지만 물은 마셔야 한다. 식사 중간에 물을 훌쩍훌쩍 마시는 것이 좋다. 이렇게 마시는 물은 소화를 돕는 감로수가 된다. 반대로 식사가 끝난 뒤 한꺼번에 많은 양의 물을 마시면 소화액이 희석되어 소화력이 감소된다. 육체가 필요로 하는 물의 양은 날씨에 따라 달라진다.

소화불량의 증상이 있으면, 더운 물을 마시는 단식을 하는 것이 좋다. 이는 소화기관을 정화시키고 소화력을 증가시키는데 도움이 된다. 차가운 물은 소화력을 냉각시키기 때문에 얼음물과 같은 것은 매우 해롭고, 대신 뜨거운 물은 감로수이다. 너무 많은 물을 마시면 소화력이 저하된다. 이는 소화액의 분비를 차단시키며 균살을 쪼개 하는 원인이 된다²⁹⁰⁾.

아유르베다에서 제시하는 식이요법은 세 도사의 균형이 깨져 질병이 발생했을 때 가치를 발휘하는 것이 아니라 평소 일상적으로 섭취하는 과정에서 자연스럽게 불균형적 도사를 조화시키는 것을 목적으로 한다. 따라서 식이요법은 한번에 급작스럽게 시행되는 요법이 아니라 차근차근 시간과 과정을 밟아 나가는 지속적 자세가 요구된다. 식이요법 도중에 배에 가스가 차거나 심번(心煩)현상이 나타난다든지 설사가 나오는 경우 그 물질은 그 사람이 그 경우에 있어서 적당하지 않은 것이 된다.

다음은 아유르베다에서 주로 많이 사용되는 식이요법용 물질을 각 항목별로 나누어 본 것이다. 절대적인 의미가 있는 것은 아니며, 같은 물질이라도 분량이나 복용방법, 시기 등에 따라 다른 효과를 나타낼 수도 있다²⁹¹⁾.

(표 30) 세 도사의 식이요법

〈과일〉		
	나쁜 경우	좋은 경우
바타	일반적으로 대부분의 마른 과일, 사과(생 것), 덩굴월굴, 대추야자(마른 것), 무화과(마른 것), 배, 감, 석류, 건포도, 말린 자두, 수박	일반적으로 대부분의 단과일, 사과, 사과소스, 살구, 악어배, 비나나, 딸기, 체리, 대추야자(생 것), 무화과(생 것), 포도, 키위, 레몬, 라임, 망고, 메론, 파파야, 복숭아, 파인애플, 서양자두, 말린자두(찐 것), 건포도(찐 것), 양말기, 타마린드(tamarind)

289) 바산트 레드 저, 전개서, p. 115.

290) 바산트 레드 저, 전개서, pp. 115~116.

291) Judith H Morrison 저, 전개서, pp. 133~143.

	나쁜 경우	좋은 경우
피타	일반적으로 대부분의 사과(신 것), 살구(신 것), 바나나, 딸기(신 것), 체리(신 것), 덩굴월귤, (녹색)포도, 키위, 레몬, (녹색)망고, 오렌지(신 것), 파파야, 복숭아, 감, 파인애플(신 것), 서양자두(신 것), 양딸기, 타마린드	일반적으로 대부분의 단과일, 사과(단 것), 사과소스, 살구(단 것), 악어배, 딸기(단 것), 체리(단 것), 코코넛, 대추야자, 무화과, 포도(붉거나 자주색), 라임, 망고, 메론, 오렌지(단 것), 배, 파인애플(단 것), 서양자두(단것), 석류, 자두, 건포도, 수박
카파	일반적으로 대개 시고 단 과일, 악어배, 바나나, 코코넛, 대추야자, 무화과(싱싱한 것), 포도, 키위, 레몬, 라임, 망고, 메론, 오렌지, 파파야, 파인애플, 서양자두, 타마린드, 수박	일반적으로 대개 수렴성의 과일, 사과, 사과소스, 살구, 딸기, 체리, 덩굴월귤, 무화과(마른 것), 복숭아, 배, 감, 석류, 자두, 건포도, 서양딸기

〈감미료〉

	나쁜 경우	좋은 경우
바타	흰 설탕	엿기름, 과당, 농축된 과일주스, 벌꿀, 아자즙 조당, 단풍당, 쌀시럽, 수카낫(sucanat), 터비나도(turbinado)
피타	벌꿀, 아자즙 조당, 당밀	엿기름, 과당, 농축된 과일주스, 단풍당, 쌀시럽, 수카낫, 터비나도, 흰설탕
카파	엿기름, 과당, 아자즙 조당, 단풍당, 당밀, 쌀시럽, 수카낫, 터비나도	농축된 과일주스, (생것이나 가공하지 않은)벌꿀

〈낙농제품〉

	나쁜 경우	좋은 경우
바타	치즈(단단한 것), 우유(분말), 염소우유(분말) 요구르트(보통의 것이나 열린 것 또는 파일을 곁들인 것)	대개의 낙농제품은 좋다. 버터, 버터우유, 치즈(부드러운 것), 희고 연한 치즈, 우유, 버터기름, 염소치즈, 염소우유, 아이스크림, 신 크림, (희석하여 양념이 첨가된)요구르트
피타	(소금이 들어간)버터, 버터우유, 치즈(단단한 것), 신 크림, 요구르트(보통의 것, 얼리거나 파일을 곁들인 것)	(소금이 안 들어간)버터, (부드럽고 오래되지 않은, 소금기가 없는)치즈, 희고 연한 치즈, 우유, 버터기름, 염소우유, (연하고 소금기없는)염소치즈, 아이스크림, (신선하고 희석된)요구르트
카파	(소금이 들어간)버터, 버터우유, (연하거나 단단한)치즈, 우유, 아이스크림, 신 크림, (보통의 것, 얼리거나 파일을 곁들인)요구르트	(소금기 없는)버터, (희고 연한)치즈, 버터기름, (소금기 없고 오래되지 않은)염소치즈, 염소우유, (희석된) 요구르트

〈채소〉

	나쁜 경우	좋은 경우
바타	일반적으로 얼리거나 날 것 또는 말린 채소, 송영경귀, 어린 사탕무, 쓴 메론, 양배추(생 것), 우엉, 콜리플라워(cauliflower)(생 것), 셀러리, (심심한)옥수수, 어린 민들레, 가지, 예루살렘송영경귀, 케일, 양배추의 어린잎, 상추, 버섯, 어린 올리브, 양파(생 것), 파야슬리(parsley), 완두콩(생 것), (달고 매운)후추, 토마토(흰 것), 선인장(열매와 잎), 생무, 스파게티호박, 시금치(생 것), 싹양배추, 토마토(생 것), 어린 순무(turnip green), 순무(turnips), 개밀싹	일반적으로 요리된 채소, 아스파라거스, 사탕무, 양배추, 당근, 콜리플라워, 고수잎, 오이, 무, 회향, 마늘, 푸른 콩, 어린 칠레고추, 양고추냉이, 부추(생 것), 어린 것, 오크라(okra), 올리브(검은 것), 요리된 양파, 파야스닙(parsnip), 요리된 완두콩, 감자(단 것), 호박, 요리된 무, 순무(rutabaga), 요리된 시금치, (여름·겨울의)호박, 요리한 토마토, 타로(taro)뿌리, 물냉이, 서양호박
피타	일반적으로 매운 채소, 사탕무(생 것), 우엉, 당근(생 것), 옥수수(신선한 것), 무, 가지, 마늘, 어린 칠레고추, 양배추, 부추(생 것), 어린 것, 어린 올리브, 양파(생 것), 매운 후추, 선인장(열매), 시금치(생 것), 토마토, 어린 순무, 순무(turnip)	일반적으로 달고 쓴 채소, 송영경귀, 아스파라거스, 요리된 사탕무, 쓴 메론, 브로콜리(broccoli), 양배추, 요리된 당근, 콜리플라워, 셀러리, 고수잎, 오이, 어린 민들레, 회향, 어린 콩, 예루살렘송영경귀, 케일, 요리된 부추, 상추, 버섯, 오크라, 검은 올리브, 요리된 양파, 파야슬리, 파야스닙, 완두콩, 후추(단 것), 감자(달고 흰 것), 선인장(잎), 호박, 요리한 무, 순무, 스파게티호박, 요리한 시금치, 양념안된 싹양배추, (겨울·여름의)호박, 타로뿌리, 물냉이, 개밀싹, 서양호박
카파	일반적으로 달고 짭이 많은 채소, 오이, 올리브(검은 것 또는 푸른 것), 파야스닙, 감자, 호박, 스파게티호박, 겨울호박, 타로뿌리, 토마토(생 것), 서양호박	일반적으로 맵고 쓴 채소, 송영경귀, 천문동, 어린 사탕무, 사탕무, 쓴 메론, 브로콜리, 양배추, 당근, 콜리플라워, 셀러리, 고수잎, 옥수수, 무, 어린 민들레, 가지, 회향, 마늘, 어린 콩, 어린 칠레고추, 양고추냉이, 예루살렘송영경귀, 케일, 부추, 상추, 버섯, 어린 것, 오크라, 양파, 파야슬리, 완두콩, (달고 매운)후추, 감자(흰 것), 선인장(열매와 잎), 무, 순무, 시금치, 싹양배추, (여름)호박, 요리한 토마토, 어린 순무, 순무, 물냉이, 개밀싹

〈콩류〉

	나쁜 경우	좋은 경우
바타	아두키콩, 검은 콩, 검은 눈 완두콩, 이집트콩, 강낭콩, 렌즈콩(갈색), 리마콩, 흰강낭콩, 완두콩(말린 것), 얼룩콩, 대두, 대두가루, 말린 완두, 템퍼(tempeh), 토푸(tofu), 흰콩	렌즈콩(붉은것), 미소(miso), 멍(mung)콩, 멍 달(mung dal), 콩치즈, 두유, 간장, 콩소시지, 투달(turdal), 우랏 달(urad dal)

피타	미소, 간장, 콩소시지, 두달, 우랏 달	아두키콩, 검은 콩, 검은 눈 완두콩, 이집트콩, 강남콩, 렌즈콩(갈색 적색), 리마콩, 멍콩, 멍 달, 흰강낭콩, 완두콩(말린 것), 얼룩콩, 대두, 대두치즈, 대두가루, 대두유, 말린 완두, 템퍼, 토푸, 흰콩
카파	강낭콩, 멍콩, 멍 달, 대두, 대두 치즈, 대두가루, 간장, 토푸(찬 것), 우랏 달	아두키콩, 검은 콩, 검은 눈 완두콩, 이집트콩, 렌즈콩(적색 갈색), 리마콩, 미소, 흰강낭콩, 완두콩(말린 것), 얼룩콩, 대두유, 대두 소시지, 말린 완두, 템퍼, 토푸(뜨거운 것), 두달, 흰콩

〈조미료〉

	나쁜 경우	좋은 경우
바타	칠레후추, 초코렛, 양고추 냉이, 싹양배추	검은 후추, 처트니망고(Chutney mango 달고 향긋한), 고수풀 잎, 덜스(Dulse 홍조류), 고마시오(Gomasio), 히지키(Hijiki), 켈프(Kelp), 케첩, 콤부(Kombu), 레몬, 라임, 라임피클, 망고피클, 겨자, 피클, 소금, 꿀파, 해초, 간장, 타마리(tamari), 식초, 칠레후추
피타	초코렛, 처트니망고(향긋한), 덜스, 고마시오, 양고추 냉이, 켈프, 케첩, 겨자, 레몬, 라임피클, 망고피클, 마요네즈, 피클, 소금, 꿀파, 해초, 간장, 타마리, 식초	검은 후추, 처트니망고(단것), 고수풀 잎, 히지키, 콤부, 라임, 싹양배추
카파	초코렛, 처트니망고(단것), 덜스, 고마시오, 히지키, 켈프, 레몬, 라임, 라임피클, 망고피클, 마요네즈, 피클, 소금, 해초, 간장, 타마리, 식초	검은 후추, 칠레후추, 처트니망고(향긋한), 고수풀 잎, 양고추 냉이, 겨자(식초 없는), 꿀파, 싹양배추

〈고기음식〉

	나쁜 경우	좋은 경우
바타	닭고기(흰 것), 양고기, 돼지고기, 토끼고기, 사슴고기, 거위고기(흰 것)	쇠고기, 물소고기, 닭고기(어두운 색), 오리고기, 달걀, 생선(민물 또는 바다), 연어, 정어리, 조개류, 새우, 참치, 거위(어두운 색)
피타	쇠고기, 닭고기(어두운 색), 오리고기, 달걀(노른자), 생선(바다), 양고기, 돼지고기, 연어, 정어리, 조개류, 참치, 거위(어두운 색)	물소고기, 닭고기(흰색), 달걀(흰자), 생선(민물), 토끼고기, 새우, 거위(흰색), 사슴고기
카파	쇠고기, 물소고기, 닭고기(어두운 색), 오리고기, 생선(바다), 양고기, 돼지고기, 정어리, 연어, 조개류, 참치, 거위(어두운 색)	닭고기(흰색), 달걀, 생선(민물), 토끼고기, 새우, 거위고기(흰 것), 사슴고기

〈견과류〉

	나쁜 경우	좋은 경우
바타	없음	아몬드, 검은 호두, 브라질 호두, 캐슈(Cashew), 샤롤(Charole), 코코넛, 개암나무 열매, 마카다미아(Macadamia) 호두, 땅콩, 피칸스(Pecans), 송과, 피스타치오(Pistachio), 호두
피타	아몬드(껍질 있는), 검은 호두, 브라질 호두, 캐슈, 개암나무 열매, 마카다미아 호두, 땅콩, 피칸스, 송과, 피스타치오, 호두	(꺼서 껍질 벗긴)아몬드, 샤롤, 코코넛
카파	(꺼서 껍질 벗긴)아몬드, 검은 호두, 브라질 호두, 캐슈, 코코넛, 개암나무 열매, 마카다미아 열매, 땅콩, 피칸스, 송과, 피스타치오, 호두	

〈음료수〉

	나쁜 경우	좋은 경우
바타	사과 주스, 홍차, 카페인 함유 음료수, 탄산음료, 카로브, 초코우유, 커피, 찬 낙농 음료수, 덩굴월굴 주스, 냉 홍차, 냉 음료수, 혼합 야채 주스, 배 주스, 석류 주스, 자두 주스, 대두유(찬 것), 토마토 주스, 야채수프	알코올(맥주 또는 포도주), 아몬드 우유, 알로에베라 주스, 사과 사이다, 살구주스, 딸기 주스(백당나무 제외), 당근 주스, 차이(chai:따뜻하고 우유가 곁들인), 체리 주스, 원두커피, 포도 주스, 레모네이드, 망고 주스, 미소(miso) 수프, 오렌지 주스, 파파야 주스, 복숭아 넥타, 파인애플 주스, 쌀우유(rice milk), 신 주스, 대두유(따뜻하고 향이 좋은)
피타	알코올(독주 또는 포도주), 사과 사이다, 딸기 주스(신), 카페인 함유 음료, 탄산음료, 당근 주스, 체리 주스(신), 초코 우유, 커피, 백당나무 주스, 포도 주스, 냉 홍차, 냉 음료, 레모네이드, 망고 주스, 미소 수프, 파파야 주스, 파인애플 주스, 토마토 주스, 신 주스	알코올(맥주), 아몬드 우유, 알로에베라 주스, 사과 주스, 살구 주스, 딸기 주스(단것), 검은 홍차, 카로브, 차이(따뜻하고 우유 곁들인), 체리 주스(단것), 찬 낙농 음료, 원두커피, 포도 주스, 망고 주스, 혼합 야채 주스, 복숭아 넥타, 배 주스, 석류 주스, 자두 주스, 쌀우유, 대두유, 야채 수프
카파	알코올(맥주, 독주, 단포도주), 아몬드 우유, 카페인 함유 음료, 탄산음료, 차이(따뜻하고 우유 곁들인), 체리 주스(신), 초코 우유, 커피, 찬 낙농 음료, 포도 주스, 냉 홍차, 냉 음료, 레모네이드, 미소 수프, 오렌지 주스, 파파야 주스, 파인애플 주스, 쌀우유, 신주스, 대두유(찬 것), 토마토 주스	알코올(건포도주, 적색 또는 흰색), 알로에베라 주스, 사과 사이다, 사과 주스, 살구 주스, 딸기 주스, 검은 홍차(향긋한), 카로브, 당근 주스, 체리 주스(단), 백당나무 주스, 원두커피, 포도 주스, 망고 주스, 혼합 야채 주스, 복숭아 넥타, 배 주스, 석류 주스, 자두 주스, 대두유(따뜻하고 향이 좋은), 야채 수프

〈약초차〉

	나쁜 경우	좋은 경우
바타	자주개자리, 보리, 검은 딸기, 유리지치, 우엉, 카트닙(catnip), 치커리, 국화, 옥수수수염, 민들레, 인삼, 히비스커스(hibiscus), 호프, 히속풀, 자스민, 레몬박하, 썬기풀, 시계꽃, 붉은 크로버, 레드진저(red zinger), 셀비어, 양말기, 제비꽃, 노루발풀, 서양가새풀, 마테차	한근(旱芹 ajowan), 반차(bancha), 미룩풀, 키밀레, 육계피, 정향, 나래지치, 엘더플라워(elder-flower), 유칼리나무, 회향, 호로파, 생강(싱싱한 것), 산사나무, 곱향나무열매, 쿠키차(kukicha), 라벤더, 레몬풀, 감초, 양아욱, 귀리짚, 오렌지 껍질, 박하유(油), 박하, 나무딸기, 들장미 열매, 사프란, 사르사뿌리, 사사프라스(sassafra), 녹양박하
피타	한근, 미룩풀, 육계피, 정향, 유칼리나무, 호로파, 생강(마른 것), 인삼, 산사나무, 히속풀, 곱향나무열매, 모르몬차, 박하유, 레드진저, 들장미열매, 셀비어, 사사프라스, 마테차	자주개자리, 반차, 보리, 검은 딸기, 유리지치, 우엉, 카트닙, 카밀레, 치커리, 국화, 나래지치, 옥수수수염, 민들레, 엘더플라워, 회향, 생강(싱싱한 것), 하이비스커스, 호프, 자스민, 쿠키차, 라벤더, 레몬박하, 레몬풀, 감초, 양아욱, 썬기풀, 귀리짚, 오렌지껍질, 시계꽃, 박하, 붉은 클로버, 사프란, 사사프라스, 녹양박하, 양말기, 제비꽃, 노루발풀, 서양가새풀,
카파	나래지치, 양아욱, 레드 진저, 들장미열매	한근, 자주개자리, 보리, 미룩풀, 검은 딸기, 유리지치, 우엉, 카트닙, 키밀레, 치커리, 국화, 육계피, 정향, 옥수수수염, 민들레, 엘더플라워, 유칼리나무, 회향, 호로파, 생강, 인삼, 하이비스커스, 호프, 히속풀, 자스민, 곱향나무열매, 쿠키차, 라벤더, 레몬박하, 레몬풀, 감초, 모르몬차, 썬기풀, 귀리짚, 오렌지껍질, 시계꽃, 박하유, 박하, 나무딸기, 붉은 클로버, 사프란, 셀비어, 사르사뿌리, 사사프라스, 녹양박하, 양말기, 제비꽃, 노루발풀, 서양가새풀, 마테차

〈종자〉

	나쁜 경우	좋은 경우
바타	팍콘	치아(chia), 아마, 할바, 실리움(psyllium), 호박, 참깨, 해바라기, 타이니(tahini)
피타	치아, 참깨, 타이니	아마, 할바, 팍콘(소금 없는 버터 들어간), 실리움, 호박, 해바라기
카파	할바, 참깨, 타이니	치아, 아마, 팍콘(소금, 버터 없는), 실리움, 호박, 해바라기

〈향신료〉

	나쁜 경우	좋은 경우
바타	캐러웨이(caraway)	모든 향신료가 좋다. 한근, 알스파이스, 아몬드 추출물, 아니스(anise), 아위(hing), 미룩풀, 월계수, 검은 후추, 소두구, 고추, 육계피, 정향, 고수풀, 대회향, 나도고수, 회향, 호로파, 마늘, 생강, 메이스(mace), 마요라나, 박하, 겨자씨, 님(neem)잎, 육두구, 오렌지껍질, 향유(香薷), 파프리카(paprika), 파슬리, 박하, 피팔리(pippali), 양귀비씨, 로즈마리잎, 사프란, 셀비아, 소금, 세이보리(savory), 녹양박하, 스타 아니스(star anise), 개사철쭉, 백리향, 심황, 바닐라, 노루발풀
피타	한근, 알스파이스(allspice), 아몬드 추출물, 아니스, 아위, 미룩풀(마른 것), 월계수잎, 캐러웨이, 고추, 정향, 호로파, 마늘, 생강(말린 것), 메이스, 마요라나, 겨자씨, 육두구, 향유, 퍼프리카, 피팔리, 양귀비씨, 로즈마리잎, 셀비아, 소금, 세이보리, 스타 아니스, 개사철쭉, 백리향	미룩풀(싱싱한 것), 검은 후추, 소두구, 육계피, 고수풀, 대회향, 나도고수, 회향, 생강(싱싱한 것), 박하, 님잎, 오렌지껍질, 파슬리, 박하, 사프란, 녹양박하, 심황, 바닐라, 노루발풀
카파	소금	모든 향신료가 좋다. 아조완, 알스파이스, 아몬드 추출물, 아니스, 아위, 미룩풀, 월계수잎, 검은 후추, 캐러웨이, 소두구, 고추, 육계피, 정향, 고수풀, 대회향, 나도고수, 회향, 호로파, 마늘, 생강, 메이스, 마요라나, 박하, 겨자씨, 님잎, 육두구, 오렌지껍질, 오레가노, 피프리카, 파슬리, 피팔리, 양귀비씨, 로즈마리잎, 사프란, 세이보리, 녹양박하, 스타 아니스, 개사철쭉, 백리향, 심황, 바닐라, 노루발풀

〈곡류〉

	나쁜 경우	좋은 경우
바타	보리, (이스트 첨가한)빵, 메밀, (차거나 마르거나 부푼)곡물, 옥수수, 코스코스(couscous), 크래커, 그라놀라(granola), 기장, 무어슬리(muesli), 귀리겨, 귀리(마른 것), 파스타(pasta), 폴렌타(polenta), 살케익, 호밀, 세이고(sago), 스펠트(spelt)밀, 타피오카(tapioca), 밀기울	아마란스(amaranth), 듀람(durham)가루, 요리한 귀리, 팬케익, 키노아(quinoa), (모든 종류의)쌀, 세이탄(seitan:wheat meat), 싹튼 밀빵, 밀

	나쁜 경우	좋은 경우
피타	(이스트 첨가한)빵, 메밀, 옥수수, 기장, 무어슬리, 폴렌타, 키노아, (갈색)쌀, 호밀	아마란스, 보리, (마른)곡물, 코스코스, 크래커, 듀람 가루, 그라놀라, 귀리겨, 요리한 귀리, 팬케익, 파스타, (희고 거친)쌀, 쌀떡, 세이고, 세이탄, 스펠트밀, 싹튼 밀빵, 타피오카, 밀, 밀기울
카파	(이스트 첨가한)빵, 요리한 귀리, 팬케익, 파스타, 키노아, 쌀(갈색, 흰색), 스펠트밀, 밀	아마란스, 보리, 메밀, (차거나 마른, 또는 부푼)곡물, 코스코스, 크래커, 듀람가루, 그라놀라, 기장, 무어슬리, 귀리겨, (마른)귀리, 폴렌타, (거친)쌀, 호밀, 세이고, 세이탄, 싹튼 밀빵, 타피오카, 밀기울

<기름>

	나쁜 경우	좋은 경우
바타	아마씨	식용이나 외용의 기름 모두 사용. 참깨, 버터, 올리브, 그 밖의 다른 기름들 외용으로만 사용: 코코넛, 악어배
피타	아몬드, 살구, 옥수수, 잇꽃, 참깨	식용이나 외용의 기름 모두 사용. 해바라기, 버터기름, 카놀라(canola), 올리브, 대두, 아마씨, 앵초, 호두 외용으로만 사용: 악어배, 코코넛
카파	악어배, 살구, 코코넛, 올리브, 앵초, 잇꽃, 참깨, 대두, 호두.	소량으로 식용이나 외용의 기름 사용. 옥수수, 카놀라, 해바라기, 버터기름, 아몬드, 아마씨.

<음식첨가물>

	나쁜 경우	좋은 경우
바타	엿기름, 맥주효모	알로에 베라 주스, 꽃가루, 아미노산 무기질: 칼슘, 구리, 철, 마그네슘, 아연
피타	로얄젤리, 스피롤리나(spinolina)와 청녹조류, 비타민A, B, B12, C, D, E	아미노산, 꽃가루, 로얄젤리, 비타민A, B, B12, C 무기질: 구리, 철
카파	알로에 베라 주스, 엿기름, 맥주효모, 스피롤리나와 청녹조류, 비타민D, E 무기질: 칼슘, 마그네슘, 아연	알로에 베라 주스, 아미노산, 엿기름, 꽃가루, 맥주효모, 로얄젤리, 스피롤리나와 청녹조류, 비타민A, B, B12, C, D, E 무기질: 칼슘, 구리, 철, 마그네슘, 칼륨, 아연

(15) 약초요법(HERBAL THERAPY)

고대 아유르베다인들은 모든 물질엔 의식이 같이 존재한다고 여겼다. 존재하는 모든 것에는 의식이 부여되어 있고 그것은 창조의 한 역할을 담당한다. 또 모든 생활은 서로 교통하고 영향을 주어 상호간에 지지하고 자양하는 상승작용의 표현에 해당하는데 현재의 복잡성은 단지 그와 같은 것의 환각일 뿐 실제로는 유일신만이 존재하는 것이다. 동물, 식물, 광물 등 모든 것은 단일체의 다른 면일 뿐 각자는 우주에 존재하는 다양한 모습의 에너지를 받고, 변화시키고, 전달하는 역할을 한다.

아유르베다에서는 인간을 몸과 마음과 영혼의 삼위일체로 본다. 약초도 또한 이러한 전일적 존재로서 활동을 하는 것이며 어느 특별한 증후에만 작용하는 것은 아니다. 그들이 부분적으로 생화학적, 생리학적인 인정을 받았더라도 그것은 생체에너지인 프라나의 흐름이 증가하여 발현된 것이다.

아유르베다 약물학에서는 수 많은 약초를 포함한 수천 가지의 약물에 대해서 언급하고 있다. 여기에는 서구인들에게는 생소한 보석, 광물, 색깔 등을 이용한 치료방법도 있다. 아유르베다의 교과서인 《수스루타 삼히타》에서는 자연에서 발견되는 모든 물질은 제대로 쓰이기만 하면 의약품으로서의 가치가 있다고 한다²⁹²⁾. 아유르베다에서 치료의 목적은 서양의학에서 흔히 그렇듯이 증상만을 완화시키는 것이 아니라, 체내는 불균형 요소를 조절하여 균형을 회복하여야 병의 근본 원인이 제거된다고 강조한다. 아유르베다는 매우 실질적인 과학이다. 아유르베

다에서는 간단한 병에는 부엌에서 쉽게 만들 수 있는 약용식물의 처방을 권유하고 있는데, 이는 매우 손쉽고 효과적인 방법이다. 모든 질병의 최소한 80%는 자연적으로 치유될 수 있다. 곧 병이 악화되는 요인을 만들지 않으면 육체의 메카니즘이 육체를 건강한 상태로 회복시킨다는 뜻이다²⁹³⁾.

약물을 사용하는 데는 다음의 세 가지 중요 원칙이 있다.

- 약물은 그 지역의 토산품을 사용하라. 어느 지역이든 그 지역의 병을 잘 치료할 수 있는 중요한 약초가 적어도 20~30종은 있다.

- 부드럽고 온화한 생리적 작용이 일어나도록 약을 사용하라. 약초는 우주의 내면과 외면의 조화를 도와 내면적 에너지와 외면적 에너지를 연결시켜주는 다리과 같은 역할을 한다.

- 치료, 식이요법, 그리고 건강에 대한 또 다른 아유르베다의 연구에 약초는 항상 이용된다. 다른 연구의 전적인 지원없이 약초요법만으로는 유익성을 얻기가 어렵다.

특별한 지시사항이 없다면 약물의 복용방법으로는 다음과 같은 기준이 쓰인다.

(하루 세 번 복용)

- 침윤의 경우 1컵의 물에 한 찻숟갈의 약을 20분간 적서 복용한다.

- 딱딱하거나 나무 재질의 약을 달일 경우 1컵의 물에 두 찻숟갈의 약물을 넣어 낮은 불로 20분간 끓여 복용한다.

- 가루약의 경우 3개의 쟁술 분량을 복용한다²⁹⁴⁾.

다음은 아유르베다에서 많이 사용하는 약물이다.

292) Sharadini A. Dahanukar 외 저, 전게서, pp. 124~125.

293) 비산트 레드 저, 전게서, p. 175.

294) Scott Gerson 저, 전게서, pp. 90~91.

(표 31)

산스크리트명	한국명	학명(라틴어)
Agaru	沈香	<i>Aquilaria agallocha</i>
Ajamoda	早芹	<i>Apium graveolens</i>
Amaravalli	菟絲子	<i>Cuscuta sojagena</i>
Amlavetasa	大黃뿌리	<i>Rheum spp.</i>
Amlavetasa	牛耳大黃	<i>Rumex crispus</i>
Amra	芒果	<i>Mangifera indica</i>
Amrit		<i>Tinospora cordifolia</i>
Anantamul		<i>Hemedesmis indica</i>
Aragvadhā	姿羅門皂莢	<i>Cassia fistula</i>
Ardra(fresh)	生薑	<i>Zingiberis officinalis</i>
Arista	도꼬마리	<i>Xanthium strumarium</i>
Arka	우각파	<i>Calotropis gigantea</i>
Ashvattha	印度菩提樹皮	<i>Ficus religiosa</i>
Ela	白豆蔻	<i>Elettaria cardamomum</i>
Eraka	부들	<i>Typha spp.</i>
Babuna	카밀레	<i>Anthemum nobilis</i>
Banafshah	제비꽃	<i>Viola spp.</i>
Ban-sangli	山楂	<i>Crataegus oxycantha</i>
Bhringaraja	墨旱蓮	<i>Eclipta alba</i>
Bichu	썩기풀	<i>Urtica urens</i>
Bola	沒藥	<i>Commiphora myrrha</i>
Brahmi	積雪草	<i>Centella asiatica</i>
Champaka	黃緬桂	<i>Michelia champaca</i>
Chandana	檀香	<i>Santalum alba</i>
Chandanbatva	명아주	<i>Chenopodium anthelminticum</i>
Chincha	酸角	<i>Tamarindus indica</i>
Chopchini	사르사(피릴라)	<i>Smilax spp.</i>
Choraka	當歸 獨活 白芷 藁本	<i>Angelica spp.</i>
Dadima	石榴	<i>Punica granatum</i>
Daruharidra	매자나무	<i>Berberis spp.</i>
Devadaru	히말라야노가주	<i>Cedrus spp.</i>
Dhanyaka	胡荽	<i>Coriandrum sativum(leaf)</i>
Dhanyaka	胡荽	<i>Coriandrum sativum(seed)</i>
Dharu	라벤더	<i>Lavendula spp.</i>

Dhatura	洋金花	Datura alba
Dhavala	잔대	Lobelia inflata
Dhup	乳香	Boswellia carteri
Dughdapheni	蒲公英	Taraxacum vulgare
Eranda	피마자	Ricinis communis
Fanjuim	款冬花	Tussilago farfara
Farasiyun	쓴박하	Marrubium vulgare
Gadadhar	쑥	Artemesia santonica
Gamathi phudina	서향박하	Mentha piperata
Gandapura	바위앵도	Gaultheria procumbens
Gauriphal	붉은나무딸기	Rubus spp.
Gulkairo	양아욱	Althea officinalis
Guma	益母草	Leonurus cardiaca
Hapusha	(서양)향나무	Juniperus spp.
Haridra	薑黃	Curcuma longa
Haritaki	訶子	Terminalis chebula
Hingu	阿魏	Ferula asafoetida
Indhana	쑥	Artemesia absinthium
Ipar	麝香草	Thymus vulgaris
Jambu	野冬靑果	Syzygium cumini
Japa	扶桑花	Hibiscus rosa-sinensis
Jardalu	杏仁	Prunus armenica
Jati	자스	Jasminum grandiflorum
Jatiphala	肉豆蔻	Myristica fragrans
Jhandu	萬壽菊	Tagetes erecta
Jiraka	커민(茴香)	Cumin cyminum
Kachura	莪朮	Curcuma zedoaria
Kadali-phala	香蕉	Musa paradisiaca
Kalamegha	穿心蓮	Andrographis paniculata
Kala musali	仙茅	Curculigo orchiodes
Kanaka-dattura	洋金花	Datura alba
Kanchnara	老白花	Bauhinia variegata
Kankola	萹澄茄	Piper cubeba
Kapikacchu		Mucuna pruriens
Karavala	苦瓜	Momordica charantia
Karkata shringi	五倍子	Rhus glabra
Karpura	樟木	Cinnamomum camphora
Kasani	菊苣	Cichorium intybus

Katiphala	소귀나무	Myrica spp.
Katuvira	辣椒	Capsicum frutescens
Ketaki	檳榔子	Pandanus odoratissimus
Khadir	孩兒茶	Acacia catechu
Kharijur	無漏子	Phoenix dactylifera
Kirata tikta	苦草, 當藥	Sweria chiratata
Kramuka	檳榔	Areca catechu
Kumari	蘆薈	Aloe spp.
Kumkum	藏紅花	Crocus sativa
Kurlaru	호박씨	Curcubito pepo
Kushta	木香	Saussurea lappa
Kusumba	인꽃	Carthamus tinctorius
Lahuriya	질경이	Plantago spp.
Lakshmana	人蔘	Panax ginseng
Lashuna	大蒜	Allium sativum
Lasunghas	苜蓿	Medicago sativa
Lavanga	丁香	Syzygium aromaticum
Limpaka	레몬	Citrus limonum
Loni	식비름	Portulaca oleracea
Mahameda	黃精	Polygonatum officinalis
Majuphul	참나무껍질	Quercus spp.
Manjishtha	茜草根	Rubia cordifolia
Marich	胡椒	Piper nigrum
Meshashringi	武靴藤	Gymena sylvestre
Mindhi	指甲花葉	Lawsonia inermis
Mishamitita	黃連	Coptis spp.
Mishreya	딜(大茴香)	Anthemum vulgare
Mukkopira	시계꽃	Passiflora incarnata
Musta	沙草	Cyperus rotundus
Nadihingu	梔子	Gardenia floribunda
Nagadamani	艾葉	Artemesia vulgaris
Narikela	코코넛	Cocos nucifera
Nila	板藍根	Nila
Nili	木藍	Indigofera tinctoria
Nimbu		Azadiracha indica
Nimbuka	망고	Citrus acida
Nripadruma	香瀉葉	Cassia acutifolia
Nyagrodha	벵골보리수	Ficus bengalensis

Padma-pushkara	붓꽃	Iris spp.
Padma	蓮子	Nelumbo nucifera
Pahadi phudina	香花菜	Mentha spicata
Phudina	薄荷	Mentha arvensis
Pichu	桃仁	Prunus persica
Pippali	藜苳	Piper longum
Puga	檳榔	Areca catechu
Punarnava	黃細心	Boerhaavia diffusa
Pushkaramula	木香	Inula spp.
Rasna	高良薑	Alpinia officinarum
Rohisha	香茅	Cymbopogon citratus
Rojmari	洋葦草	Achillea millefolium
Rusmari	로즈메리	Rosemarinus officinalis
Sadapaha	臭草	Ruta graveolens
Sathra	土香薷	Origanum vulgare
Sevanti	野菊	Chrysanthemum indicum
Shatapatra	장미	Rosa spp.
Shatapushpa	小茴香	Foeniculum vulgare
Shati	살비아	Salvia spp.
Shriveshtaka	소나무	Pinus spp.
Shunthi(dry)	乾薑	Zingiberis officinalis
Shveta musali	天門冬	Asparagus adscendens
Sigru	辣木	Moringa oleifera
Snigdha-jira	車前子	Plantago psyllium
Somalata	麻黃	Ephedra spp.
Spangjha	委陵菜	Potentilla spp.
Svaadu-narin-ga	枳殼	Citrus aurantium
Svetasarisha	白芥子	Brassica alba
Tagara	쥐오줌풀	Valeriana spp.
Tailaparni	桉葉	Eucalyptus globulis
Tala	팔미라야자	Borassus flabellifer
Tamala Patra	三條筋	Cinnamomum tamala
Tambula	蓼葉	Piper betle
Til	참깨(黑脂麻)	Sesamum indicum
Trayamana	龍膽草	Gentiana spp.
Trepatra	紅車軸草	Trifolium pratense
Tulasi	零陵香	Ocimum sanctum

Tulsi	나룩풀	Ocimum spp.
Tumburu	川椒	Zanthoxylum spp.
Tvak	桂皮	Cinnamomum zeylonica
Uma	亞麻	Linum usitatissimum
Upana	細辛	Asarum spp.
Ushira	岩蘭草	Vetiveria zizanioides
Vacha	白菖蒲	Acorus calamus
Vasaka	大駁骨	Adhatoda vasica
Vatatma	巴旦杏仁	Amygdalus communis
Vijaya	대마, 인도삼	Cannabis sativa
Visa	附子	Aconitum napellus
Vrintaka	茄子	Solanum melongena
Yashtimadhu	甘草	Glycyzrhiza spp.
Yavanala	玉蜀黍	Zea mays
Zergul	金盞菊	Calendula officinalis
Zufa	개박하	Nepeta cataria
Zupha	히습풀	Hyssopus officinalis

**(16) 보석(GEM) · 색채(COLOR) · 만트
라(MANTRA) 요법**

아유르베다와 천문학은 본래 정신과학의 한 부분이였다. 아유르베다는 육체의 진단과 치료라는 방향으로 발전했는데 반하여, 천문학은 정신이나 몸을 구성하는 미세물질을 진단, 치료하는 쪽으로 발전해 왔다. 두 분야를 조화롭게 사용하면 좀 더 나은 치료가 가능하다. 아유르베다는 육체적 불균형을 조절하고 천문학으로는 정신이나 생기를 조정하여 둘은 서로 보완하는 효과가 있다.

아유르베다와 천문학에서 응용하는 방법으로 보석의 속성을 통해 치료를 하는 보석요법과 색채를 통한 색채요법, 그리고 특정한 음을 발음하여 그에 해당하는 기운을 얻는 만트라요법 등은 요가의 수행방법으로 발전하였다.

(가) 보석요법(GEM THERAPY)

고대 인도의 천문학에서는 행성과 관련된 보석을 사용하여 행성의 영향을 조절함으로써 도사의 균형을 맞추는 방법을 사용했다. 보석요법은 육체 뿐만 아니라 정신과 영혼의 장애도 치료하는데 사용되었다. 보석들은 베다시대의 천문학에 의하면 복잡한 과정을 통해 몸에 안전하게 해독되어 복용되거나 반지와 장신구의 형태로 착용되어 쓰였다. 인도의 일부에서는 예전의 방법이 그대로 사용되고 있기도 하지만 현재는 외부에 착용하는 방법으로 주로 사용되거나 색채를 이용한 치료법으로 사용된다.

보석요법은 수세기 동안 잊혀져 왔지만 오늘날 서양에서 다시 각광을 받는 방법 중의 하나다. 서양에서는 수정, 보석, 무기물 등이 사용되고 있지만 예전의 인도에서 사용하던 방법과는 다소 차이가 있다. 아유르베다시대에는 성현들

이 요가의 한 부분으로 색채요법과 함께 해안에 의해 구별되어진 각 보석들의 특성과 힘을 중심으로 선택적으로 착용하거나 보석을 담갔던 액을 바르거나 먹는 등의 대체로운 방법을 썼다. 그러나 현대 서양의 방법은 주로 반지나 장신구에 부착하여 착용하는 것이 보통이다.

베다시대의 이론에 의하면 사람의 손가락은 우주를 구성하는 다섯 가지의 요소와 상응하는데 소지(小指)는 지, 약지는 수, 중지는 풍, 검지는 공 그리고 모지는 화에 배속된다(모지는 크기상 베다에서 소화력에 해당됨). 이 손가락들을 관장하는 행성은 소지의 지는 수성(Mercury), 약지의 수는 해 또는 달, 중지의 풍은 토성(Saturn), 검지의 공은 목성(Jupiter)이고 모지는 특별한 행성이 없다²⁹⁵).

보석도 각각에 상응하는 행성이 있는데 루비(Ruby)는 태양에, 진주(Pearl)는 달, 붉은 산호(Red Coral)는 화성(Mars), 에머랄드(Emerald)는 수성, 황색 사파이어(Yellow Sapphire)는 목성, 다이아몬드(Diamond)는 금성, 청색 사파이어는 토성에 해당한다. 천왕성(Uranus), 해왕성(Neptune), 명왕성(Pluto)은 베다시대에는 알려지지 않았다. 명왕성은 검은 산호나 마노(瑪瑙 onyx)와 같은 어두운 색의 보석이 해당하고, 해왕성은 단백석(opal)이 해당하며, 천왕성은 질푸른 사파이어나 자수정(amethyst)이 해당한다²⁹⁶).

그러나 이러한 보석들은 매우 비싸기 때문에 다소 싼 물건들로 대체되기도 한다. 그 예를 들어보면 루비는 석류석(Carnet)이나 일장석(Sunstone)으로 대체하기도 하고, 진주는 월장석(Moonstone)으로, 에머랄드는 짙은 녹색의 감람석(Peridot)이나 비취(Jade)로, 황색 사파이어는

황옥(Yellow topaz)이나 황수정(Citrine)으로 대체되기도 한다. 또 다이아몬드는 지르콘(Clear zircon)으로, 청색 사파이어는 자수정(Amethyst)으로 대체하여 사용하기도 한다²⁹⁷).

보석을 반지로 끼거나 장신구로 착용하여 이용하는 방법 외에도 물이나 알코올 액에 담갔다가 마시거나 바르는 방법으로 치료나 양생에 이용하기도 한다. 50~100% 알코올 액에 보석을 일정시간 담가 두었다가 그 액을 이용한다. 다이아몬드나 사파이어와 같이 단단한 보석은 음력으로 보름에서 다음 보름까지 한 달간 담갔다가 사용하고, 진주나 산호와 같이 부드럽거나 단단하지 않은 보석들은 담그는 시간을 짧게 하거나 액의 농도를 묽게 하여 사용한다. 해당하는 행성의 만트라를 부르며 기원을 하면 그 효능은 더욱 강해진다²⁹⁸).

다음은 태어난 달과 그에 상응하는 보석을 열거한 것이다.

- . 1월- 석류석
- . 2월- 자수정
- . 3월- 혈석
- . 4월- 다이아몬드
- . 5월- 마노
- . 6월- 진주
- . 7월- 루비
- . 8월- 사파이어
- . 9월- 월장석
- . 10월- 단백석
- . 11월- 황옥
- . 12월- 루비

각 보석은 인체에 의학적으로 여러 가지의 작용을 일으킬 수 있는 다양한 용도를 갖고 있는

295) David Frawley 저, 전개서, pp. 307~308.

296) David Frawley 저, 전개서, pp. 308~309.

297) 전개서, p. 309.

298) 전개서, p. 308.

데 그것은 보석이 지니고 있는 속성에 기인한다. 각 보석의 용도와 속성을 정리하면 다음과 같다(299)300).

- . 치료용- 자수정, 혈석, 진주
- . 에너지의 미묘한 효과를 체험- 다이아몬드, 유리, 루비
- . 창조성 개발- 혈석, 진주
- . 정신적 능력개발- 유리(琉璃 lapis linquis)
- . 감수성- 마노, 녹주석(綠柱石)
- . 전반적인 병의 예방- 녹주석, 유리
- . 감기에방- 탄소강(炭素鋼)
- . 분노의 예방- 진주, 단백석

마노: 뽀얀색으로, 마노는 어린이들을 공포로부터 보호해주며 일찍 걸을 수 있도록 하고, 균형을 유지시켜 준다. 이 보석은 인간을 영적으로 각성시키며 카파성 질환을 완화시킨다. 마노에는 공, 풍, 화의 요소가 포함되어 있는데 금목걸이에 달아서 목에 걸어야 한다.

자수정: 자주색, 푸른색, 보라색. 자수정에는 공과 수의 요소가 있다. 자수정은 이것을 가지고 다니는 사람에게 위엄, 사랑, 연민, 희망을 주며, 감정적인 기질을 조절하는 데에 도움을 준다. 자수정은 바타와 피타의 불균형에 좋으며 금목걸이에 달아서 목에 걸어야 한다.

녹주석: 노란색, 녹색 또는 푸른색. 녹주석에는 화와 공의 요소가 있다. 녹주석은 피타를 가중시키지만 바타와 카파는 감소시킨다. 녹주석은 지성, 힘, 권위, 사회적 지위를 높여 주며, 미술과 음악의 가치를 증진시킨다. 이것은 은목걸이에 달아 목에 걸거나 은반지에 끼워 왼쪽 약지에 끼어야 한다.

혈석: 혈석에는 빨간색의 작은 방울들이 있다. 혈석은 출혈을 체크하는데 도움이 되고, 가장 좋은 혈액정화제다. 또한, 혈석은 어린이를 영적으로 키우는 데에도 도움이 되며 간과 비장의 질환, 빈혈증에 좋다. 혈석에는 화와 수의 요소가 들어 있으며, 금목걸이에 달아서 목에 걸어 심장 가까이에 오도록 해야 한다.

다이아몬드: 하얀색, 푸른색, 붉은색. 이 귀중한 보석의 에너지는 심장, 뇌, 그리고 심층조직에 미묘한 진동을 가져온다. 붉은 다이아몬드에는 피타도사를 자극시키는 불에너지가 있고, 푸른 다이아몬드에는 피타를 가라앉히고 카파를 자극하는 시원한 에너지가 있다. 또 무색의 다이아몬드는 바타와 카파를 자극하고 피타를 가라앉힌다. 아유르베다에서 다이아몬드는 심장을 강하게 하는데 쓰인다. 이 경우에 다이아몬드를 밤새 한 잔의 물속에 담구었다가 다음 날 그 물을 마시면 된다.

다이아몬드는 가장 최후효과가 뛰어난 보석이다. 다이아몬드는 번영을 가져오며 영적으로 고양시킨다. 또한, 다이아몬드는 인간관계에서 밀접한 연대감을 생성시키기 때문에 예로부터 결혼과 연관되어 사용되었다. 다이아몬드에는 공, 풍, 화, 수, 지의 다섯 가지 요소가 다 있으며, 금반지에 끼워 오른쪽 약지에 끼어야 한다. 질이 낮은 다이아몬드는 육체에 대해 오히려 부정적인 영향을 끼칠 수 있음도 잊지 말아야 한다.

석류석(garnet): 붉은색, 갈색, 검은색, 녹색, 노란색, 흰색 등의 다양한 색깔을 가진 규산염의 일종이다. 붉은색, 노란색, 갈색의 석류석에는 뜨거운 효과가 있으며, 바타와 카파성 질환에 도움이 된다. 흰색과 녹색의 석류석에는 시원한 효과가 있어 피타성 질환에 좋다. 붉은 석

299) 바산트 레드 저, 전개서, pp. 194~198.

300) David Frawley 저, 전개서, pp. 309~312.

류석에는 화와 지의 요소가 있고, 녹색에는 화와 풍의 요소가 있으며, 흰색에는 수의 요소가 있다. 바타와 카파타입의 사람들에게는 석류석을 금장신구에 달아서 목에 거는 것이 좋으며, 피타타입에게는 금보다 은장신구가 좋다.

유리(琉璃): 푸른색, 보라색 또는 녹색, 유리는 귀를 강하게 하며, 여러 가지 귀 질환을 치료하는 데에 이용된다. 유리는 천국의 신성한 보석이다. 유리는 육체와 마음과 의식에 힘을 더해 주며, 고차원적인 영적 진동을 느끼게 해준다. 유리에는 화와 공과 수의 요소가 포함되어 있으며 바타와 카파성 질환에 좋다. 유리는 금목걸이에 달아 목에 걸어야 한다.

월장석: 회색 또는 흰색, 월장석은 길모양이 달과 비슷하며 달의 에너지를 흡수한다. 월장석은 마음을 가라앉히며 시원한 에너지를 통해 피타를 완화시킨다. 월장석에는 수, 풍, 공의 요소가 포함되어 있고, 인간의 감정과 밀접하게 연관되어 있으며, 체내의 수분에 영향을 미친다. 감정적인 스트레스를 받고 있는 사람, 초생달이나 보름달 때에 감정의 혼란을 경험하는 사람은 월장석을 은반지에 끼워 오른쪽 약지에 끼면 된다. 월장석은 바타와 피타도사를 완화시키지만 카파도사는 가중시킨다.

단백석: 붉은색, 주황색 또는 오렌지색, 단백질은 어린이의 성장에 도움을 준다. 이것은 천근감과 우정을 증진시킨다. 단백질은 신, 사랑, 믿음, 연민, 창조성, 그리고 인간관계에 있어서는 이해를 나타내는 보석이다. 단백질은 수, 화, 공의 요소를 포함하고 있으며 바타와 카파도사에 좋다. 단백질은 금반지에 끼워 오른쪽 검지에 끼거나 금목걸이에 달아 목에 걸어야 한다.

진주: 흰색, 진주는 진주조개에서 생기는 유기물이다. 진주에는 수, 풍, 지의 요소가 포함되

어 있으며 탄산칼슘도 함유되어 있다. 진주에는 시원한 효과와 마음을 가라앉히고 치료하는 진동이 있다. 또 반(反)피타적 속성이 있다. 진주는 혈액을 정화시킨다. 진주를 태워 얻어지는 재는 위장의 질환이나 장염 등에 쓰인다. 또 간장염이나 담석 등에 쓰이기도 한다.

진주는 지혈제이기도 하다. 그래서 잇몸에서 피가 나거나, 피가 섞인 구토를 하거나, 가래에 피가 섞여 나오거나, 피를 흘리는 치질 등에 진주를 이용한다.

진주에는 활력을 주는 특성이 있으며, 원기를 증진시킨다. 물을 이용해서 진주의 전기적 에너지를 활용할 수 있다. 4~5개의 작은 진주를 한 잔의 물 속에 집어넣고 밤새 놓아둔다. 다음 날 이 물을 영양제로 마시면 되는데, 눈의 후끈거리는 감각과 소변볼 때 후끈거리는 감각을 완화시켜 줄 뿐만 아니라, 재산제 역할을 하고 염증을 유발시키는 증상에 도움을 준다. 진주는 은반지에 끼워 오른손 약지에 끼어야 한다.

붉은 산호: 붉은 산호는 혈액과 생식능력을 강화시키고 힘을 증대시키며 감정을 안정되게 한다. 피타를 조화롭게 하며 바타를 감소시키지만 과잉되면 카파를 증가시킬 수 있다. 약간 따뜻한 속성을 지니며 지, 수, 화로 구성되어 있다. 붉은 산호는 특히 남자에게 있어서 최음(催淫)의 효과가 있고, 기육(肌肉)과 근육을 키우고 용기를 조장시키며 일의 능력을 향상시킨다. 바다에서 얻어지는 이 보석은 화성으로부터 에너지를 흡수한다. 이것은 탄산칼슘을 함유하고 있으며 피타도사를 가라앉힌다. 붉은 산호는 혈액의 정화제며 은에 박아 오른손의 검지나 약지에 끼면 분노, 증오, 시기 등의 감정을 조절할 수 있다. 붉은 산호의 재(Praval bhasma)는 재산과 긴장의 효과가 있다. 또한 기침, 천식, 위산분비

과다, 음위(陰痿), 폐출혈, 빈혈, 성기능 저하 등에 사용한다.

루비: 붉은색: 루비는 집중에 도움되며 정신적 힘을 제공한다. 루비는 심장을 강화시키며, 소화력을 증가시키고, 순환을 증진시키며, 불을 활성화하고, 에너지를 증가시킨다. 피타를 증가시키고 카파와 바타를 감소시킨다. 이것은 더운 속성을 지니며 화, 풍, 공의 요소를 포함하고 있다. 루비는 의지를 강화시키며 독립심을 증가시키고, 통찰력을 주고 힘을 강화시킨다. 피타는 이 루비에 대해 민감하지만, 과다한 바타와 카파에는 루비가 좋다. 루비는 금, 또는 은반지에 끼워 왼손 약지에 끼어야 한다. 루비의 재(Manikya bhasma)는 자극제, 신경안정제, 심장파 신경이 약하고 쇠약할 때 강심제 등으로 사용한다.

사파이어: 황색 사파이어는 힘과 활력을 주고 건강을 증진시키는 가장 일반적인 보석이다. 또 호르몬을 조절하고 활력소를 증가시킨다. 약간 더운 속성을 지니 모든 액체의 균형을 조절하지만 특히 높은 바타를 낮추는데 좋다. 과잉되거나 적당하게 균형이 맞지 않으면 피타를 약화시킬 수 있다. 노란 사파이어는 당뇨와 모든 소모성 질환에 좋고 회복기에도 좋다. 이것은 공, 화, 수로 구성되어 있는데 금장신구에 박아 검지에 끼어야 한다. 황색 사파이어의 재는 강장제, 신경안정제로 쓰인다. 이것은 소화력을 개선시키고, 심장을 강화시키며, 지능을 높인다.

푸른 사파이어는 힘이 가장 좋으며 공과 풍의 요소로 구성되어 있다. 주로 염증을 깨끗하게 하며 모든 사기(邪氣)를 몰아낸다. 이것은 항종양성, 항지방성이 있으며 치료를 단속시키는데 좋다. 또 뼈에 힘을 주며, 수명을 연장하고 신경과 감정을 안정되게 한다. 이것은 조용하고 평

화로우며 초연하게 한다. 바타와 카파를 위해서는 금장신구에, 피타를 위해서는 은장신구에 박아 검지에 끼어야 한다. 이것의 재는 신경안정제와 항생제로 쓰인다. 푸른 사파이어는 바타도샤를 중화시키는 효과를 지니고 있다. 사파이어는 토성으로부터의 좋지 않은 영향에 대처하는 기능을 하며 류마티즘, 좌골신경통, 신경통, 간질, 히스테리와 모든 바타성 질환에 도움을 준다.

황옥(黃玉): 황옥은 정열을 불러 일으키고 두려움을 감소시킨다. 황옥은 강인함과 지성을 제공한다. 황옥에는 화, 공, 풍의 요소가 포함되어 있으며, 금반지에 끼워 오른쪽 검지에 끼거나 금목걸이에 달아 목에 걸어야 한다.

에머랄드: 에머랄드는 정신적 흥분을 가라앉히고, 신경계를 조절하며 신경통을 멈추게 하고, 언어능력과 지능을 개선시킨다. 바타를 조화롭게 하고 피타를 감소시키지만, 카파는 약간 증가시킬 수 있다. 에머랄드는 차가운 성질이 있으며 공, 수, 풍의 요소로 구성되어 있다. 또한 치유력을 증진시키며, 호흡에 힘을 주고, 뼈를 튼튼히 하며 마음의 탄력성과 적응력을 증가시킨다. 에머랄드는 조화로운 보석으로 암과 그 밖의 다른 퇴행성 질환에 좋다. 바타와 카파를 위해서는 금장신구에 박아 쓰는 것이 좋고, 피타를 위해서는 은에 사용하여 검지나 약지에 낀다. 에머랄드의 재(panna bhasma)는 신경안정제, 체질개선제 또는 강장제로 쓰인다. 신경쇠약, 일반 쇠약증 등에 더 이용되며, 강심제로도 쓰인다. 또 천식, 위궤양, 피부질환, 발열과 감염에 좋고 아이들을 튼튼하게 하는 데도 이용한다.

묘안석(貓眼石 Cat's eye): 묘안석은 뜨거운 성질을 지니며 화, 풍, 공의 요소로 구성되어 있

다. 피타를 증가시키고 카파와 바타는 감소시킨다. 또 다섯 가지 요소 중 불과 정신적 불을 자극시켜 정신적이고 영혼의 인지력을 높여 주는 데 좋다. 묘안석은 신경자극제로 좋으며 정신장애에 도움이 된다. 예언자와 점성가들의 보석으로 제는 대체로 사용하지 않는다.

수정결정판(Quartz Crystal): 아유르베다에서 쓰이는 수정결정판은 보통 시중에서 많이 쓰는 그것이다. 밝은 결정판은 금성의 돌이라고 하고, 색이 있거나 뿌연 것은 달의 돌이라고 한다. 밝은 결정판은 다이아몬드와 작용이 비슷하나 다이아몬드보다는 효능이 훨씬 떨어진다. 주변의 선악에 대해 강한 영향을 주는 돌로 알려져 있는 수정결정판은 만트라나 명상을 통해 정화되고 적절한 힘을 얻어야 한다. 제(Sphatika bhasma)는 혈어(血瘀)나 긴장을 개선시키고 출혈질환, 빈혈, 만성 발열, 황달, 천식, 번비와 전신쇠약 등에 효험이 있다.

(나) 색채요법(COLOR THERAPY)

약물들은 인체를 치료하거나 조화시키는 강력한 힘을 가진 수성(水星)의 녹색선(green ray)을 통해 효능을 발휘한다고 베다시대의 천문학은 강조한다³⁰¹⁾. 그래서 치료나 수양을 함에 있어서 색채를 통한 조절방법이 쓰이는데 치료보다는 양생쪽에 더욱 큰 비중으로 사용된다. 색채의 올바른 사용은 감각기관을 통해 인지되어 마음과 감정을 조화롭게 만들고 인체의 생리학적 기능을 향상시킨다.

색채요법은 보석요법과 마찬가지로 어떤 특정한 행성을 색채로 인식하여 치료에 응용하는 방법이다. 인체는 어떤 색깔의 빛에 의해 둘러싸여 영향을 받고 있거나, 옷이나 환경 등을 통

해 색깔에 노출되는데 그 때 비추어진 색은 인체에 영향을 주어 몸의 상태를 건강하게 하거나 혹은 나쁘게 하기도 한다. 본래 모든 색은 자연스럽고 조화롭게 사용되어야 하지만 인공적으로 지나치게 밝거나 강하거나 반짝이게 사용하면 좋지 않은 결과를 초래한다.

다음은 각 행성과 그들에 상응하는 색을 표시한 것이다³⁰²⁾.

- 태양——적색
- 달——백색
- 화성——진한 적색
- 수성——녹색
- 목성——황색, 황금색
- 금성——투명함, 알록달록함
- 토성——진한 청색, 흑색
- 일식과 월식(rahu)——자의(紫外)
- 혜성(ketu)——적외(赤外)

색은 자체로도 인체에 영향을 미친다. 예를 들어 붉은색은 열감을 느끼게 한다든지, 공격적이거나 열정을 나타내기도 한다는 것 등이다. 이러한 색의 영향을 이용하여 도사들을 조절하거나 감정·정신들을 조정하기도 한다. 다음은 색에 따른 특성이다³⁰³⁾.

황색(黃色)과 오렌지색

황색과 오렌지색은 따뜻하고 피타를 증가시키는 자극적인 색이다. 그러므로 피타체질이거나 피타의 성향이 강한 상태나 질병에서는 바람직하지 않다. 하지만 밝은 황색은 우울에 빠지는 경향이 있는 바타체질을 기분 좋게 해준다.

적색(赤色)

적색은 피타를 과도히 자극할 수 있고 바타를

302) David Frawley 저, 전제서, p. 314.

303) Judith H Morrison 저, 전제서, pp. 110~111.

301) David Frawley 저, 전제서, p. 314.

따뜻이 하며 카파를 필요에 따라 고무시킨다. 핑크색은 적색보다 부드럽고 우아하며, 안정적이다. 그러나 카파체질에는 무감각하거나 무기력하게 할 수도 있다.

녹색(綠色)

황색이 가미된 녹색은 피타를 증가시키고 바타를 감소시킨다. 청색이 강한 녹색은 피타를 식혀주고 안정성이 있게 한다. 그러나 카파에 대해서는 그 성질을 더욱 강하게 한다.

청색(靑色)과 자색(紫色)

청색과 자색은 모두 안정적인 속성과 열기를 가라앉히는 능력이 있어서 피타체질의 사람이 항상 가까이 하면 좋은 결과가 있을 수 있다.

금색(金色)과 은색(銀色)

황금색은 태양의 색으로 따뜻한 기운이 있다. 그러므로 바타나 카파체질에 적당하다. 은색은 달과 연관이 되는 색으로 찬 성질이 있다. 그러므로 카파체질의 사람이라면 금색보다는 은색이 더욱 효과적이다.

도사의 각 체질들은 본래 특정한 성질을 강하거나 약하게 갖고 있는 형상이므로 주변의 환경도 그에 맞게 적절히 꾸미면 평소 육체적 또는 정신적 건강을 유지하는데 도움이 된다. 다음에 실례를 들어본다.

바타체질에게는 청색이나 갈색, 흑색과 같은 어두운 계통의 색은 맞지 않는다. 또 바타의 신경계에 혼란을 줄 수 있는 밝은 색도 맞지 않는다. 연하고 따뜻하고 부드러운 파스텔 톤의 색이 어울린다.

피타체질에게는 적색이나, 흑색이 맞지 않는다. 차갑고 부드러우면서 약간의 창백한 예를 들면 청색을 택하는 것이 좋다.

카파체질에게는 흰색이 어울리지 않는다. 녹색과 진한 청색 등 모든 색이 카파를 안정시킬

수 있다. 밝고 강렬하며 대담한 색채나 디자인은 카파를 흥분시킨다.

(다) 만트라요법(MANTRA THERAPY)

소리는 진동 또는 파장의 형태를 띤 에너지의 하나다. 만트라는 산스크리트어로 이루어진 음절로서 명상할 때 반복하여 보다 높은 차원의 의식상태로 나아가는 방법이다.

본래 만트라라는 깨달음을 얻은 성인에게 계시로 내려와 후세에 전해진 것으로 일정한 운율과 주재신을 갖고, 특수한 힘을 갖는, '씨앗(비자:Bija)'을 갖는다. 그리고 만트라 안에는 성스런 힘(샤티:Shakti)이 존재하며 순수의식이 열릴 때까지 끊임없이 반복해야만 한다. 자파(Japa:만트라의 반복 암송)는 마음을 집중시킬 수 있는 구체적인 대상이 될 뿐만 아니라 그 소리 안에 있는 에너지를 분출시키기도 한다. 이 에너지는 저절로 드러나 마음에 특수한 형태의 사고 형식을 준다. 그러므로 만트라는 올바른 발음이 중요한데 진지하게 수행하면 소리의 진동이 사고의 진동과 동조되어 순수의식에 이를 수 있다(304).

만트라는 소리를 내어 반복하거나 마음속으로 반복할 수도 있다. 그 중 마음속으로 반복하여 암송하는 것이 더욱 효과적이다. 왜냐하면 만트라는 목소리나 물질의 소리를 넘어 존재하기 때문이다. 그렇지만 처음부터 만트라에 소리 없이 집중하기는 쉽지 않으므로 큰소리를 내거나 읊조리는 방법을 택하는 것이 좋다. 그것이 익숙해진 다음에 속으로 암송하게 된다. 암송을 할 때는 리듬을 살리면 더욱 효과적인데 호흡에 맞추는 것이 좋다. 만트라를 반복할 때 염주를 돌리거나 손가락 마디를 짚는 등의 방법을 통해

304) 쉬바난다 요가센터 저, 전개서, p. 98.

수행하면 유익하다.

악물은 그들을 지배하는 행성에 상응하는 만트라를 통해 에너지를 얻는다고 베다시대의 천문학에서는 주장한다. 또 우주를 구성하는 기본 인자인 다섯 가지 요소도 각각의 만트라에 의해 힘을 얻는다고 주장한다. 예를 들면 지는 ‘람(Lam)’에 의해, 수는 ‘밤(Vam)’에 의해, 화는 ‘람(Ram)’에 의해 힘을 얻는다. 또 풍은 ‘얌(Yam)’으로, 공은 ‘함(Ham)’으로 힘을 얻는다. (‘a’ 음은 ‘the’의 모음과 같이 짧게 발음한다³⁰⁵.)

각 행성에 따라 발음하는 소리는 차이가 있는데 다음이 주요한 행성에 상응하는 소리다³⁰⁶.

태양——Sum (‘soom’이라고 발음한다.)

달———Som (‘Om’과 같이 발음한다.)

화성———Am (‘um’으로 발음한다.)

수성——Bum (u를 ‘put’의 u로 발음한다.)

목성——Gum (u를 수성의 u와 같이 발음한다.)

금성——Shum (u를 수성의 u와 같이 발음한다.)

토성———Sham (‘Shum’으로 발음한다.)

북교점(North node)——Ram (‘father’의 a로 발음한다.)

남교점(South node)———Kem (‘came’에 서와 같이 e를 길게 발음한다.)

그 외에도 다음의 여러 개의 만트라가 있어 정신적, 육체적 안정이나 질병의 치료에 사용된다.

OM(음): 가장 많이 사용되는 만트라로서 모든 일이나 현상에 힘을 넣어 준다. 그러므로 모든 만트라는 Om으로 시작해서 Om으로 끝난다. 마음을 맑게 하고, 몸의 통로들을 열어주며 활력소를 증진시킨다. 옛날 문헌에는 ‘태양의 소

리’라고 기록했다.

SHRIM(쉬림) (‘shreem’으로 발음함): 건강이나 아름다움, 창조력, 번영을 증진시키는데 가장 좋은 만트라이다. 이것은 달과 금성의 특성을 갖고 있고, 여성적 본질을 강화시킨다.

RAM(람) (달의 북교점과 같이 발음함): 신의 자비와 보호를 이끌어내는 만트라로 힘과 안정, 휴식, 평화 등을 주고 바타도샤의 항진과 정신적 질환에 특히 좋다.

HUM(흙) (‘put’의 u와 같이 u를 발음함): 질병이나 질병을 일으킬 만한 부정적 요소, 또는 부정적 감정이나 마귀를 제거하는데 가장 좋은 만트라이다. 또한 소화력을 일깨워 소화력을 증진시킨다.

AIM(아임) (‘aym’으로 발음함): 정신이나 집중력, 사고력, 이성, 언어력 등을 증가시켜 주는 만트라로 정신적 장애나 신경질환에 적당하다. 수성의 에너지를 갖고 있으며, 사라스와티(Saraswati)라 불리는 지혜의 여신에 상응된다.

KRIM(크림) (‘cream’으로 발음함): 작업력이나 활동력을 증가시켜 주고 일의 효율을 높여 준다. 일을 준비하는 단계에서 사용하면 더욱 좋다.

KLIM(클림) (‘kleem’으로 발음함): 힘과 성(性)적 능력을 길러 주며, 감정의 조절능력을 증가시킨다.

SHAM(삼): 토성의 만트라로 평화, 안정, 초연함, 만족감 등을 증진시켜 준다. 또 정신질환이나 신경질환에도 좋다.

HRIM(흐림) (‘hream’으로 발음함): 깨끗하게 정화시키는 만트라이다. 속죄후에 얻는 힘과 기쁨, 환희 등을 갖게 한다. 또 어떠한 제독(除毒) 과정에도 도움을 준다³⁰⁷.

305) David Frawley 저, 전계서, p. 315.

306) 전계서, pp. 314~315.

307) David Frawley 저, 전계서, p. 315.

SITA(시타): 'RAM'만트라와 여성적 측면이다. 어머니로서 내려온 우주의 힘, 딸을 상징하며, 'RAM'과 결합시켜 'SITARAM'으로 반복할 수도 있다. 이 결합된 만트라라는 이상적인 결혼 또는 결합을 의미한다.

RHADA(라다): 'SHAM'의 여성적 측면으로 성모(聖母)의 우주적 사랑을 상징한다.

OM NAMAH SIVAYA(옴 나마 시바야): 부정적 성질을 제거해 주는 정화에너지로 금욕적인 사람이 선호하는 만트라이다. 시바의 춤은 물질의 운동을 상징한다. 시바가 춤을 멈출 때 물질의 현란한 환상도 멈춘다.

OM NAMO NARAYANAYA(옴 나모 나라야나야): 조화와 균형의 남성적 측면으로서 불행을 당할 때 삶의 조화를 되찾기 위하여 이용하는 만트라이다.

OM AIM SARASWATYAI NAMAH(옴 아임 사라스바티야이 나마): 창조적 에너지와 지혜의 여성적 국면으로 흔히 예술가와 음악가들이 선호하는 만트라이다.

SOHAM(소함): 'SO'에서 들이시고, 'HAM'에서 내린다. 'SOHAM'은 '나는 브라마이다'라는 뜻으로 이 만트라를 사용하면 몸과 마음의 한계를 넘어서 절대와 합일한다(308).

6. 섭생(DINACARYA)309

아유르베다에 따르면, 규칙성은 건강에 있어 매우 중요한 역할을 한다. 자연스러운 생활이란, 각자의 도샤타입에 따라 규제되는 생활이다. 아침에 일어나는 시간과 육체를 정화하는 시간, 그리고 명상하는 시간 등등의 일상적인 시간을 일정하게 정해놓고 생활하는 것이 바람직하다.

아침 일찍, 되도록 햇빛이 전에 일어나서 소변, 대변을 보고 이를 닦고 입을 씻는다. 그 다음 혀, 눈, 코, 목 등을 살펴보고 그것들을 씻는다. 혀를 살펴봄으로써 내장기관에 일어났을지도 모르는 이상상태를 찾아낼 수 있다. 그 다음 따뜻한 물을 한 잔 마시면, 신장과 대장을 정화시키는데 도움이 된다. 혀를 문질러서 씻는 데는 은으로 만든 도구를 쓰는 것이 좋다. 혀를 문질러 주면, 혀 뿐만이 아니라 혀의 각 부위와 연관된 내장도 마사지해 주는 효과가 있다.

그 다음에 몸을 기름으로 마사지한 뒤 목욕을 한다. 이렇게 하면 의식이 명료해지면서 신선한 느낌을 갖게 된다. 목욕한 뒤 호흡훈련과 명상을 위한 편안한 옷을 입는다. 호흡훈련은 규칙적인 생활 가운데에서도 중요한 요소이다. 호흡훈련이 끝난 뒤 등을 바닥에 대고 팔과 다리는 쪽 편채 편안하게 누워서 아랫배로 호흡을 한다.

조반은 이 훈련과 명상이 끝난 뒤에 먹고 점심은 정오 전에 먹는다. 가능하다면 해가 지기 전에 저녁을 먹는 것이 좋으며, 10시가 되기 전에 잠자리에 드는 것이 바람직하다. 이러한 규칙성은 체내와 체외 환경의 에너지 흐름을 따르는 것인데, 이러한 규칙적인 생활로부터 최대한 효과를 얻기 위해서는 항상 그 에너지 흐름을

308) 슈비난다 요가센터 저, 전게서, p. 99.

309) 바산트 레드 저, 전게서, pp. 135~139.

놓치지 않아야 할 필요가 있다.

위에서 제시한 규칙적인 활동 외에도 각 개인의 도샤타입에 따라 여러 가지 활동들이 추가될 수 있다. 예컨대, 바타타입의 사람들에게는 저녁에 기름마사지를 하는 것이 유익하다.

잠자는 습관도 좋아야 한다. 사람 몸의 왼쪽 부분은 여성, 또는 달의 에너지를 지니고 있고, 오른쪽 부분은 남성 또는 태양에너지를 지니고 있기 때문에, 누워서 자는 자세와 호흡하는 자세가 각 도샤와, 체내의 에너지의 조화에 커다란 영향을 미친다.

항상 왼쪽으로만 누워 자면 여성에너지가 억압되고 남성에너지가 가중된다. 이 가중된 남성에너지는 체내의 피타도샤를 형성한다. 따라서, 피타타입의 사람은 오른쪽으로 누워서 자야 한다. 반대로 바타와 카파타입의 사람은 왼쪽으로 누워서 자는 것이 좋다.

다음은 आयु르베दा에서 권하는 창조적이고 건강한 생활을 위한 제안이다.

일상적 생활

- 해 뜨기 전에 일어난다.
- 눈을 뜬 뒤 방광과 장을 비운다.
- 육체에 신선한 감각을 주기 위해서 매일 목욕을 한다.
- 편안하고 깨끗한 옷을 입는다.
- 아침 또는 저녁에 12가지 호흡훈련을 하면 몸과 마음이 신선해진다.
- 8시 이전에 아침을 먹는다.
- 식사 전후에 손을 씻는다.
- 식사 후에 이를 닦는다.
- 식사 뒤 15분간은 가벼운 산보를 한다.
- 음식에 대해 느껴 가면서 식사를 하고, 식사 중에는 말을 하지 않는다.

- 식사는 천천히 한다.
- 매일 손가락에 참기름을 문혀 잇몸을 마사지한다.

· 체내의 독소를 감소시키는 방법으로 일주일에 하루는 단식을 한다.

- 밤 10시 이전에 잔다.

음식과 소화

· 찻숟갈 하나 정도의 빵은 생강과 약간의 소금을 먹으면 입맛을 돋우는데 좋다.

· 약간의 생강 또는 회향(cumin)³¹⁰ 가루를 탄 버터우유(버터를 빼고 난우유)를 마시면 소화에 도움이 된다.

· 쌀가루를 섞은 찻숟갈 하나 정도의 버터기름은 소화에 도움이 된다.

· 자기 전에 생강을 탄 따뜻한 생우유 한 잔을 마시면 몸의 영양에 좋고 마음을 가라앉힌다.

- 과식은 건강에 해롭다.

· 식사 직전이나 직후에 물을 마시는 것은 도리어 소화력을 저하시킨다.

- 단식을 너무 오래하면 건강을 해친다.

- 물을 너무 많이 마시면 비대해진다.

· 차가운 음료수를 너무 많이 마시면 몸의 저항력이 떨어지고 과다한 점액이 형성된다.

· 구리로 된 용기에 물을 담아두거나 물 속에 구리동전을 넣어둔다. 이 물은 간과 비장에 좋다.

· 점심식사 후에 낮잠을 자면 카파가 증가하고 체중이 는다.

육체적 섭생법(攝生法)

- 매일 아침 5분 정도 태양광선을 바라보면

310) 향기가 있고 약간 쓰고 매운 맛이 있다. 소화에 도움을 주며 음식을 맛있게 한다. 가루는 설사나 이질에 효과가 있다. 또 복부의 통증과 경련을 완화시키며, 피타와 카파의 질환에 매우 효과적이다.

시력이 좋아진다.

· 아침저녁으로 10분씩 타오르는 불꽃을 바라보면 시력이 좋아진다.

· 신체의 자연스러운 욕구, 즉 대변, 소변, 기침, 재채기, 하품, 트림 등에 대한 욕구를 억압해서는 안된다.

· 열이 있으면 음식을 먹지 말고 생강차를 마시며 단식을 한다.

· 자기 전에 발바닥을 참기름으로 문질러 주면 고요하고 깊은 수면을 취할 수 있다.

· 머리에 기름을 바르면 마음이 가라앉고 깊은 잠을 잘 수 있다.

· 기름마사지는 순환작용을 활발하게 하고 과도한 바타를 감소시킨다.

· 엎드려서 자면 좋지 않다.

· 침대에서 책을 읽으면 시력이 나빠진다.

· 호흡상태가 좋지 않은 것은 변비증, 소화불량, 불결한 구강, 결장내의 독소 등을 나타낸다.

· 몸에서 냄새나는 것은 몸 안에 독소가 있음을 나타낸다.

· 등을 밀으로 하고 15분정도 누워 있으면 마음이 가라앉고 육체가 이완된다.

· 사이너스(sinus)의 질환을 예방하기 위해 머리를 감은 뒤 바로 말리는 것이 좋다.

· 억지로 코를 푸는 것은 귀, 눈, 코에 해롭다.

· 코를 계속 만지거나 항문을 긁는 것은 몸속에 기생충이 있다는 표시일 수 있다.

· 손톱이 길면 위생상 좋지 않다.

· 팔절부분에 충격을 가하면 바타도샤에 이상을 가져와 몸에 좋지 않다.

· 자위를 되풀이하면 바타도샤에 이상을 가져와 몸에 좋지 않다.

· 월경 도중에 성행위를 하면 바타도샤에 이

상을 가져와 해롭다.

· 성행위 뒤 캐쉬(cashews)³¹¹⁾와 원당(原糖)을 섞은 뜨거운 우유를 마시면 기력이 증진되고 성적 에너지가 유지된다.

· 입이나 항문을 통한 성행위는 바타도샤에 이상을 초래하기 때문에 좋지 않다.

· 식사 직후의 성행위는 몸에 해롭다.

· 월경 중에는 심한 요가나 달리기 등을 피하는 것이 좋다.

정신적 섭생법

· 공포나 신경과민은 에너지를 낭비시키고 바타를 가중시킨다.

· 소유욕, 탐욕, 집착은 카파를 가중시킨다.

· 걱정, 근심은 심장을 약화시킨다.

· 분노와 증오는 체내에 독소를 형성시키고 피타를 가중시킨다.

· 지나치게 말을 많이 하는 것은 에너지를 낭비시키고 바타를 가중시킨다.

7. 회춘(RASAYANA)

몸에서는 태어나서부터 죽을 때까지 계속해서 몸을 구성하는 조직이나 기관에서 신진대사가 이루어진다. 신진대사는 각 기능을 관장하는 여러 세포의 활동상인데 세포들은 일정한 시간이 지나면 수명을 마치게 된다. 세포의 신진대사가 줄어들고 재생능력이나 회복능력이 떨어질 때 노화현상이 몸에서 일어난다고 볼 수 있다. 아유르베다에서는 세포의 건강을 유지하고 장수하는 데에 있어 세 가지 도샤가 매우 중요한 역할을 담당한다고 한다. 카파는 각 세포의

311) 열대 아메리카 원산의 윗나무과의 식물

수명을 길게 연장시키며, 피타는 소화물 시키는 에너지와 영양공급을 담당하고, 바타는 생체에너지인 프라나와 건밀히 연계되어 모든 생명기능을 관장한다.

건강을 유지하기 위해서 세 가지 도샤, 일곱 가지 조직, 세 가지 노폐물의 조화가 필요하듯이 장수를 위해서도 그들과 세 가지 도샤의 근원인 프라나, 활력소, 화의 조화가 중요하다. 이 셋의 조화만 잘 이루어지면 아유르베다에서 가르치는 회춘(回春)의 과정이 효과적으로 이루어진다.

회춘은 산스크리트어로 라사야나(rasayana)라고 하는데 글자의 뜻은 몸의 각 부분에 필요로 하는 수액을 질적, 혹은 양적으로 재공급한다는 의미이다. 사람은 나이를 먹음에 따라 몸의 수액이 고갈되어 여러 가지의 병리적 현상이 일어나게 되는데 몸은 작아지고 야위며, 관절은 마르고 약해진다. 혈장의 용량이 감소함에 따라 체중이 줄고, 골다공증으로 뼈에 변화가 생겨 체격이 바뀌게 된다. 《샤른가다라》에서는 소년기와 성인기에 나타나는 변화를 피부광택, 용모, 지적 능력, 피부의 건강상태, 시력, 정력, 용기, 분별력, 각 감각기관의 기능과 사용, 다른 감각의 상황 등을 조목조목 언급하고 있다³¹²⁾.

회춘은 육체적, 정신적, 그리고 영적 차원 모두에서 이루어져야 한다. 육체적 회춘과정을 진행시키기 전에 우선 몸을 정화할 필요가 있다. 《차라카》에서는 옛날의 회춘법에 대해 언급하였는데 몸과 마음의 순화를 강조하였다. 그 과정을 살펴보면 상서로운 날을 잡아서 여러 가지의 다채로운 예식을 거행하고 제사에 쓰이는 시(詩)를 낭송한 뒤에 환자는 빛과 바람이 통하지 않는 방에 들어가 고요히 명상을 하되 그 기간

을 4~6주간 하면 모발과 이, 손톱들이 모두 빠지고 새로운 것이 자라며, 피부도 새로워진다고 하였다³¹³⁾.

회춘을 위한 여러 가지 시행에 앞서 우선적으로 몸이 내부에서 정화되지 않으면 안된다. 회춘을 위한 약초를 복용하게 되면, 위, 소장, 대장을 거쳐서 피속으로 들어가는데 약의 성분이 온몸에 제대로 퍼지기 위해서는 통로를 깨끗이 정화시키는 것이 중요하다.

《차라카》에서는 두 가지의 회춘법을 언급하고 있다. 하나는 약물을 사용하는 방법이고, 다른 하나는 약물을 사용하지 않는 방법이다. 약물을 사용하지 않는 회춘법은 육체적, 정신적 활동을 통해 기능을 강화시키고, 어떠한 부정적 감정도 있지 않게 한다. 매일 우유와 꿀을 탄 버터기름과 같은 달콤한 음식을 많이 섭취하여 소화력과 영양분을 충분히 유지하고, 다섯 가지 치료법을 통해 몸을 정화시킨다.

다섯 가지 치료법 중 구토법은 카파가 위치하고 있는 위를 정화시키며, 하제법은 피타가 위치하고 있는 소장을, 관장법은 바타가 위치하고 있는 대장을, 그리고 코 안에 약품을 투여하는 방법은 마음과 의식을 정화시킨다. 피를 정화시키기 위해서는 사혈이 필요하다. 사혈을 하면 피가 정화되어, 회춘작용을 하는 약초의 성분이 깊은 조직에까지 잘 전달된다³¹⁴⁾.

정신적인 회춘에는 마음을 가라앉히는 것도 포함된다. 조용하고 명상적인 마음은 장수하는데 도움이 된다. 마음을 유지하기 위해서는 집착에서 벗어나 자신의 생각과 감정들을 주시(注視)하는 법을 배워야 한다. 정신적인 평화를 얻는 한 방법으로 아유르베다에서는 세속적인 일

312) Robert E. Svoboda 저, 전제서, p. 305.

313) Robert E. Svoboda 저, 전제서, p. 306.

314) 비산트 레드 저, 전제서, p. 154.

과 사회로부터 떨어져 있을 것을 권유한다. 그러나, 이 방법은 모든 사람에게 다 가능한 것은 아니기 때문에 아유르베다에서는 다시 두 번째 방법, 즉 세상 속에 있기는 하되 세상에 빠지지 않는 방법을 제시한다. 이 방법을 통해 어떠한 집착이 스트레스를 일으키는지를 관찰할 수 있으며, 집착과 스트레스가 없는 가장 행복하고 평화로운 삶을 살 수 있게 된다. 또한, 이러한 삶을 사는 사람은 자연히 장수하게 된다³¹⁵).

약물을 사용하는 회춘법은 매일 아침 소화관을 충분히 쉬게 한 뒤에 몸상태에 따라 적합한 약물을 섭취한다. 예를 들어 몸에 미소화물이 있는 상태이면 알몬드나 감초, 연(蓮)씨, 우유, 천문동과 같은 무거운 약제는 피한다.

치트라카(chitraka)와 발라타카는 자체적으로 자양의 기능이 없지만 다른 약물과 같이 사용되어 소화력을 강화시키고 몸을 덥게 해준다. 차반프라쉬(Chyvan prash)와 같은 농축약액이나 아스바간다(asvagandha), 알몬드, 적설초, 쿠슈만다(kushmanda: 겨울 멜론), 무살리(musali)같은 약물들은 회춘에 좋은 약들이다. 마늘, 긴후추, 발라타카, 실라지트(shilajit) 등은 소모된 생체기능을 점진적으로 향상시켜 준다.

어떠한 약물들은 특정한 기관에 작용하여 기능을 발휘하는데 실라지트나 질러(gokshura)는 비뇨기계에 사용되고, 황세심(黃細心 punarnava)은 간과 입파계에 쓰이며, 아스바간다는 신경계에 활용된다. 또 창포(calamus), 감송(甘松 jata mansi), 산카푸쉬피(shankhapushpi), 한련초(bhringaraja) 등은 지적으로 위약해 있을 때 사용된다.

개개의 약물들은 세 도사에 대해서도 작용하여 양생에 도움이 되는데 예를 들면 아슈와간다

(ashwagandha), 창포, 마늘, 구굴, 가자 등은 바타에 특히 좋고, 알로에, 아말라키(amalaki), 적설초, 샤프론, 천문동 등은 피타에 유익하다. 또 가자, 목향, 구굴, 긴후추 등은 카파에 잘 작용한다. 약물들을 일곱 개 조직에 맞춰 분류하여 회춘에 쓰기도 하는데 라사조직에는 미카(mica)가 좋고, 락타조직에는 철(鐵)이, 암사조직에는 아스바간다가 유익하다. 메다조직에는 실라지트가 좋으며, 아스티조직에는 비취나 권패(卷貝 conch)가 유익하다. 마짜조직에는 창포가 효과적이고, 수크라조직에는 아스바간다와 천문동이 좋다³¹⁶).

8. 임상

임상편은 각종 질환을 각 계통별로 분류하여 정리한 프롤리(David Frawley)박사의 《아유르베다 치유(Ayurvedic Healing)》를 인용, 정리하였다.

본 단원의 자세한 내용은 『박종운, 고대인도의 의학(AYURVEDA)의 형성과 체계, 경희대 박사학위, 1997』을 참고하기 바란다.

IV. 인도의학과 다른 의학의 교류

1. 인도의학과 그리스의학

인도와 페르시아는 아주 옛날부터 밀접한 관계를 맺어왔다. 이미 인더스문명의 주인공들은

315) 바산트 레드 저, 전계서, pp. 154-155.

316) Robert E. Svoboda 저, 전계서, p. 310.

서남아시아와 활발한 교역활동을 유지하였으며, 인도에 침입해 온 아리아족은 페르시아 북부지방에서 살다가 왔다는 것이 두 나라에서 사용하는 언어((Arya)혹은(Airyān)은 산스크리트와 페르시아고어(古語)(Zend)에서 모두 <좋은 가문>을 뜻함)과 그들이 믿는 신의 이름(인드라<Indra>, 바루나<Varuna>, 미트라<Mitra> 등 인도 아리아족의 주신(主神)들이 「베마」와 페르시아 경전인 <젠드 아베스타(Zend-Avesta)>에서 동시에 발견됨)에서도 증명된다³¹⁷⁾. 또 인더스 문명의 특색 있는 점토판인장(粘土板印章)이 페르시아에서 몇몇 발견되고 있고, 페르시아의 특색있는 제품이 인더스문명의 유적에서도 발견되고 있다³¹⁸⁾.

북인도에서 코살라(Kosala), 바트사(Vatsa), 마가다(Magadha) 및 아반티(Avaniti) 등 여러 나라들이 각축하고 있던 시기에 인도는 알렉산더대왕(Alexander the Great, 기원전 355-323)의 침입을 받게 되었다(기원전 326년). 마케도니아의 알렉산더대왕은 헬레니즘의 영향을 확대하기 위해 기원전 334년부터 광범한 침략전쟁을 벌였는데 그는 지금의 파키스탄인 인더스강까지 세력을 펼쳤고 그 당시 군대 내에 인도인 의사도 고용했다는 이야기도 있다. 알렉산더대왕의 제국은 기원전 323년 대왕의 죽음과 함께 무너졌지만, 그가 일으켰던 전쟁은 그리스와 인도문화권 사이에 의학지식과 보건의료의 교류를 포함한 여러 교역이 지속되는 시대를 열어 놓았다³¹⁹⁾.

인도의학은 그리스의학과 사이에 밀접한 연관이 있다. 두 의학이 생성된 시대의 전후문제에 관하여서는 여러 학자들의 의견이 일치되

지 않으나, 어쨌든 알렉산더대왕의 원정 후로 양자가 서로 접촉, 긴밀해진 것만은 틀림이 없으며, 중세(中世)에는 아랍의 매개로 인도의학 내지 인도문화가 근대 서구문화 건설에도 적지 않은 기초가 된 것도 의심할 수 없는 사실이다. 두 의학의 유사성은 인도의학의 사대부조론(四大不調論)과 그리스의학의 흙, 물, 불, 공기의 사원소를 기초로 한 체액병리설에서, 히포크라테스 서사와 브라만교시대의 의인서사에서 발견할 수 있다³²⁰⁾.

(1) 그리스의학의 생리·병리학적 발달과정

그리스의학은 바빌로니아와 이집트의학의 영향을 받아 발달했는데 거기에 그리스신화가 가미되어 독특한 이론을 형성하였다. 기원전 6세기에는 인도의학과 교류가 시작되어 많은 영향을 받아 발전하였는데, 그리스의학은 히포크라테스가 활약하던 시대를 중심으로 그리스 고유의 경험의술과 그리스신화와 사상이 연결되어 자연철학적 사고가 의학을 지배하던 시대, 즉 히포크라테스 이전시대와 그리스의학을 유례없이 높은 위치까지 발전시켜 고대의학의 터전을 굳힌 히포크라테스시대, 그리고 히포크라테스의 서거 후 관념론적인 미로에 빠져버린 독단학과 의학과 알렉산드리아의학의 과도기적 시대로 나눌 수 있다³²¹⁾.

그리스의학은 많은 학자들에 의해 생리나 병리적 이론이 변화할 거듭하며 발전해 왔는데 그 과정을 간략히 살펴보면 다음과 같다.

가장 고대(古代)의 의학은 경험에 입각한 의학으로 추정되는데 고대전설에서 유래된 오디세

317) 曹吉泰 저, 인도사, 서울, 민음사, 1994, p. 40, pp. 80~81.

318) 교육도서 편집부, 전계서, p. 38.

319) 조길태 저, 전계서, pp. 78~80.

320) 김두중 저, 東洋醫學史大綱, p. 23.

321) 金重明 저, 醫史學概論, 서울, 銀雪出版社, 1886, p. 53.

이나 일리아드와 같은 호머의 작품을 통해 추측할 수 있다. 또 호머의 시편 중에서도 연대가 앞은 초기작품 중에는 마법의학의 흔적도 보인다.

호머 이후의 문헌에는 마법의 색채가 상당히 짙으며, 신화적 요소가 가미되어 의학적 내용이 신비감을 띠게 된다. 그러나 그리스의학이 종교와 결부되어 신전의학이란 특수한 형태로 발전을 했지만 종교의학은 아니었다. 그리스의 신교(神敎)는 생활 전반에 걸쳐 큰 영향을 주었지만 그렇다고 강요한 것은 아니었다. 또 그리스인들은 매우 사색적이고 판단적이었으며, 또한 철학적이었기 때문에 신을 믿는 것과 실제 생활은 분리하여 인식했다³²²⁾.

다음에는 자연철학이 발달하였는데 의학은 이 영향으로 사변적으로 발전하게 되었다. 이때 허포크라테스가 나와 신전의학의 경험적, 정신적 요소와 자연철학적인 의학의 사상체계, 그리고 사고방법, 전해오는 민간의술 등을 종합하여 고대의학의 체계를 만들었다³²³⁾.

(2) 그리스의학과 철학

그리스철학의 기원은 기원전 7세기경으로 거슬러 올라간다. 그리스철학은 자연현상의 원인과 실태, 그리고 그의 변화를 살피으로써 자연의 근본 원리와 공통적 요소를 찾고, 그것으로 자연의 세계관을 확립시키는 자연철학에 역점을 두었는데, 연구 대상으로는 생명현상을 선택하였다. 따라서 철학자들은 많은 자연현상을 세밀하게 관찰하여 그것의 법칙을 나름대로 규정함으로써 생명현상을 설명하였고, 이와 같은 풍조로 인해 철학자는 의학을 아울러 연구하는 경우가 많았다. 다음에 몇몇 중요한 철학자들의 견

해를 살펴본다.

탈레스(Thales. B.C. 639~544): 최고(最古)의 이오니아학파의 철학자로 사물의 생성에 있어서 시발이 된 원물질(原物質), 즉 원질(primary elements)은 물이라고 하였다. 철학적 방법만이 아니고 이오니아학파의 경험학적인 고찰방법을 사용한 그의 학설은 그 뒤 아낙시만데르

(Anaximander)와 아낙시메네스(Anaximenes), 헤라클리투스(Heraclitus) 등에 의하여 계승되었다.

헤라클리투스(B.C. 556~460): 탈레스의 학설을 이어 받아, 분할이 되지 않는 물질 곧 흙과 공기 또는 불을 사물 형성의 시발물질로 여겼다.

아낙사고라스(Anaxagoras. B.C. 500~428): 흙, 공기, 불, 물의 4요소를 사물의 원질로 생각하였으며, 의사로서 동물해부물 통해 뇌와 정신과의 관계를 규명하려 하였고, 급성병은 담즙이 혈액이나 내장에 들어가서 발생한다고 주장하였다.

엠페도클레스(Empedocles. B.C. 504~433): 아낙사고라스의 4요소설을 이어 받아 사물을 형성하는 원질은 흙, 공기, 불, 물이라고 하였다. 인체도 이런 원질로 구성되어 있으며, 이들이 균형을 이룰 때 건강하고, 조화를 잃으면 병이 된다고 생각하였다.

피타고라스(Pythagoras. B.C. 580~489): 피타고라스는 본래 의가였고, 불을 시원물질로 보았으며, 독특한 사상체계를 만들었고, 또 훌륭한 기하학자였다. 그는 뇌가 고귀한 활동의 중추기관이라는 생각을 처음으로 믿었다.

알크마에온(Alcmaeon. Alkmaion. B.C. 500): 피타고라스의 제자로건강은 평형상태이고, 질병은 열(熱), 한(寒), 습(濕), 조(燥), 산성(酸性),

322) 전계서, p. 53.

323) 김중명 저, 전계서, pp. 55~56.

발한(發汗)의 과잉이라고 주장했다. 그는 또 시 신경과 유스타키오관을 발견하였으며, 태아의 머리는 성장의 첫부분임을 알았다. 뇌는 도덕적 활동의 중추기관이며, 모든 신경의 기시부라고 하였다.

데모크리투스(Demokritus B.C. 460~360): 원자설을 처음 발표하였는데 이 설은 인체와 영혼까지 포함하여 자연의 모든 사물은 형상과 대소가 각기 다른 원자로 만들어졌으며, 이 원자의 운동이 생명과 정신활동의 근원이 되어 있다는 것이다.

히포크라테스(B.C. 475, 459~404, 350): 정치학의 페리클리스, 철학의 소크라테스, 역사의 투시디데스, 비극작가의 소포클레스와 함께 활동한 의사로 그의 전기는 현존하지 않으나 플라토(Plato)의 저서 중에 그의 이름이 기록되어 있다고 한다. 그의 부친 헤라글레이데스는 의사였고, 그의 조부의 이름이 히포크라테스였기 때문에 그를 히포크라테스 2세라고 부르기도 하였다. 그는 부친과 크니도스의 의학교에서 의학을 배운 뒤 페스트 유행의 방역에 힘을 기울이는 등 많은 업적을 남겼다. 그의 의학적 지점은 질병의 본질을 밝히려 하지 않고, 병의 상태에 따라 치료를 한다는 것이었다. 그는 또 의에 관한 도덕관을 강조하여 의료의 존재가치, 의사의 사명과 윤리에 대한 근본적 입장, 의사의 인격과 수양 등에 대하여 B.C. 4세기경에 알렉산드리아에서 편찬된 히포크라테스 전집(Cor-

pus Hippocraticum)의 첫 장에 의잠(醫箴)으로 서술하였다. 현대의학에서는 진단이 치료에 선행되는 것이 원칙이었으나, 히포크라테스 의학에서는 병의 본질보다는 병자의 운명을 아는 것이 선결 문제였기에 예후학(prognosis)이 중요시 되었다³²⁴⁾.

(3) 그리스의학의 체액병리설

그리스의학의 생리학은 종래의 자연철학설을 의학에 도입하여 인체도 우주의 구성과 같이 불, 물, 공기, 흙의 사원소로 되어 있으며 작용은 사원소에 상응하는 4액, 즉 혈액(血液), 점액(粘液), 황담즙(黃膽汁) 및 흑담즙(黑膽汁)에 의하여 행해지는데 혈액은 음식물로부터 간장에서 생성되어 정맥을 통하여 전신에 분포하고, 동맥 및 좌심실에는 프뉴마(pneuma), 즉 공기가 있다고 하고, 점액은 전신으로부터 생겨서 폐에 저장되고, 황담즙은 간장, 흑담즙은 비장에서 분비되는데 체내에서 4액의 양과 힘이 조화될 시에 건강을 보존할 수 있다 하였다.

그리고 체온을 발생하는 열은 좌심실에 있는데 그 열의 작용으로 4액이 형성되나 4액은 원래 음식물에서 유래되며 좌심실 및 동맥내에 있는 프뉴마의 작용으로써 좌심실의 온열이 보존된다고 생각하였다.

병리학으로는 4액의 조화가 건강이라면 질병은 당연히 그의 부조화 또는 과부족에 의해 생긴 것으로 보았다. 그런데 각 액은 특유한 온(溫), 냉(冷), 습(濕), 건(乾)의 일정한 성질을 보유하고 있었다. 혈액은 온-습, 점액은 냉-습, 황담즙은 온-건, 흑담즙은 냉-건 등의 성질을 갖고 있어 이 액들의 배합이 양호할 때에는 건강하고, 그것이 불량하게 되면 질병이 발생한다고 하는 등 병원을 액질에 중점을 두어 모든 질병의 성립은 그 액들의 혼합부조화에 의거한다고 하였다. 이러한 학설을 체액병리학(humoral pathology)이라 한다.

치료의 원칙은 각각의 개성과 체질에 따라 적당한 요법을 행한다는 요법의 개성화를 강조하

324) 김중명 저, 전계서, pp. 56~62.

였으나 그 원리는 피지스(physis, 자연)의 활동을 도와주는 데 있다. 피지스는 선천적으로 체내에 갖추어져 있는 병을 치료하는 힘을 말한 것인데 질병의 유해작용에 대하여 전투를 개시하여 병이 되는 물질을 체외로 배설코자 하는 것이다. 그러한 힘으로 체내의 4액이 조화되어 질병은 회복되게 되는데 그 경과는 다음과 같은 3단계를 거쳐게 된다.

- ① 발생기(發生期 aepsis)
- ② 성숙기(成熟期 pepsis)
- ③ 분리기(分期期 crisis)

발생기는 부정한 체액이 체온의 작용을 받기 이전 시기이고, 성숙기는 체온의 작용이 왕성하여 체액을 정화케 하는 시기이고, 분리기는 정화된 체액의 성분이 체외로 배설되는 시기이다.

이리하여 피지스의 힘으로 질병은 자연히 치료될 수 있다. 치료는 자연치료의 능력을 내양하는 데 있다. 그러므로 무의미한 약물의 투여를 극력으로 피하고 생활개선 그 중에도 특히 식이에 주의해 왔다³²⁵⁾.

2. 인도의학과 한의학

(1) 중국에 미친 영향

인도와 중국은 오래전부터 여러 가지의 경로를 통해 교류하였다. 기원전 4세기 이후로 중국은 인도와 이란계의 영향을 받았는데, 주로 대륙을 횡단하는 대상(隊商)이나 종교의 전래를 목적으로 한 사람들에 의해서 교류가 이루어졌다.

인도는 중국의 고대문헌상에 있어서 신독

(身毒), 현두(賢豆), 천축(天竺), 마가다(摩伽佗), 바라문(婆羅門) 등으로 번역되다가 당나라의 승려 현장(玄奘)의 《대당서역기(大唐西域記)》와 《삼장성교서(三藏聖教書)》로부터 인도로 번역되었다³²⁶⁾.

동북아 대륙에서 중국이나 인도, 페르시아를 거쳐 로마로 가는 동서양 교역로를 흔히 비단길(silk road)이라 하는데, 이 실크로드에는 '초원의 비단길', '사막의 길', '해상의 길'과 남북 실크로드를 가로지르는 '알타이 길', '불교의 길', '코탄의 길', '데판카라의 길' 등 여러 가지가 있었다³²⁷⁾.

중국과 인도를 연결하는 교통로에는 크게 나누어 해로와 육로 두 갈래가 있었다. 해로는 실론, 자바, 말레이 반도, 베트남을 경유하여 중국 남부의 교지(交趾), 광주(廣州) 등에 도달하는 경로로 구나발타라(求那跋陀羅 Gunabhadrā), 진체(眞諦 Paramārtha), 불타발타라(佛陀跋陀羅 Buddhahadrā) 등의 승려가 이 남해로를 통해 중국에 도착하였다³²⁸⁾.

중앙아시아에서 서역으로 통과하는 육로는 불교가 중국에 전래되는 데에 있어 가장 중요한 길이었다. 이 육로에는 남북으로 두 개의 길이 있었는데 중국 본토의 서쪽 관문인 양관(陽關)을 출발하여 돈황의 서북쪽 누란(樓蘭)에서 서쪽의 선선(鄯善 Lopnor)을 거쳐 타클라마칸 사막의 남쪽, 즉 곤륜산맥 북쪽기슭을 지나면 우전(于闐 Khotan)에 도달하는데 이곳에서 다시 서북쪽으로 나가 사거(莎車 Yarkand)에 이르는 길을 남도(南道)라고 부른다. 이 남도에서 서쪽의 홀

326) 甄志亞 저, 中國醫學史, 北京, 人民衛生出版社, 1991, p. 178.

327) 고준환 저, 전계서, p. 319.

328) 카미타 시게오 저, 장휘옥 역, 中國佛敎史 제1권, 서울, 도서출판 장승, 1997, p. 91.

325) 김두중 저, 東洋醫學史大綱, pp. 30-31.

령(葱嶺 Pamir)을 넘으면 대월씨국(大月氏國)이나 안식국(安息國 Partia) 등으로 통하게 된다. 중국의 승려 송운(宋雲)과 혜생(惠生)이 이 길로 인도를 갔으며, 인도승려 도나굴다(闍那崛多)와 중국승려 현장(玄奘)이 이 길을 통해 중국으로 왔다³²⁹⁾. 북도란 누란에서 북쪽의 이오(伊吾 Hami)를 거쳐 서쪽의 고창(高昌 Karakhojo)으로 가서 천산산맥 남쪽기슭을 통과하여 구자(龜茲 Kucha)를 지나 소륙(疏勒 Kashgar)에 이르는 길이다. 소륙에서 서쪽으로 가서 홀령을 넘으면 대완(大宛 Ferghana), 강거(康居 Kirghiz) 등에 도달하고, 서남쪽으로 가면 계빈(罽賓 Kasmir) 간다라 지방으로 통할 수 있었다. 이 북도는 천산산맥의 남쪽기슭을 지나기 때문에 천산남로라고도 불렀다. 이 북도를 통해 구마라습(鳩摩羅什)이 인도와 중국을 왕래했으며, 6세기 말에 중국으로 온 달마굽다(達摩笈多 Dharmagupta)도 이 길을 경유했다³³⁰⁾.

한(漢)나라는 기원전 139년에 한나라를 괴롭히던 흉노족(匈奴族)을 치기 위해 장건(張騫)을 월저국에 파견했는데 이것이 실크로드를 통해 중앙아시아를 여행한 최초의 사건이었으며³³¹⁾, 기원전 115년부터는 비마(현재의 미얀마)를 경유하는 해상로 통로를 이용하여 동남아시아와 인도, 이란 그리고 지중해까지 교류의 폭을 확장하였다³³²⁾.

인도에서 발생한 불교는 고대와 중세의 아시아에 많은 영향을 끼쳐 여러 국가의 문화수준을 높이는데 기여했는데, 불교가 중국에 전해진 것

은 기원 전후의 무렵이었다. 한나라와 계빈(罽賓)의 동서교역이 활발해지면서 간다라에서 파미르 공원을 넘어 중국으로 불교의 승려들이 들어왔다³³³⁾. 위진남북조시대(魏晉南北朝)와 오호십육국(五胡十六國)시대의 혼란기에 각 나라의 왕들은 나라의 진호(鎮護)를 위해 서역의 고승들을 초빙하였는데 축법호(竺法護), 구마라습 등이 중국으로 들어와 경전의 한역에 종사하였다³³⁴⁾. 또한 중국에서도 여러 승려가 인도를 방문하여 불교를 공부하고 불경을 갖고 돌아왔다. 그 중 법현(法顯), 혜생(惠生), 현장(玄奘), 의정(義淨), 오공(悟空)과 신라의 혜초(慧超)와 같은 승려들이 여행기를 남겼다³³⁵⁾. 특히 의정은 의학에 깊은 관심이 있어 그의 저서 중에는 의학에 관한 내용이 많은데 의정이 기초하고 있는 '의학의 팔분과(八分科)'³³⁶⁾는 고대인도의 आयुर्वेदा 항목과 유사하다³³⁷⁾.

인도에서는 붓다의 주치의였던 지바카(기바찰婆)가 세 번에 걸쳐 큰 수술에 성공하는 등의 과학이 상당히 발달하였는데 중국은 인도로부터 발달된 의학적 지식이나 기구들을 들여와 한의학에 접목시켰다. 그러나 중국에 들어온 인도의 의학은 불교의학의 형태로 변화된 것이었고, आयुर्वेदा 자체의 이론으로 많은 전래가 이루어진 것은 아니었다.

후한(後漢)의 순제(順帝) (영화永和연간, 서기 136~141년) 때 태어나 헌제(獻帝) (건안建安12년, 서기 207년) 때 죽은 것으로 알려진 화타(자는 원화元化)는 각종 수술(개복, 개흉, 장

329) 전계서, p. 92

330) 카마타 시게오 저, 장휘욱 역, 전계서, pp. 92~93.

331) 나가사와 가즈도시 저, 이재성 역, 실크로드의 역사와 문화, 서울, 민족사, 1991, p. 49.

332) Pierre Huard 의 저, 허정 역, 東洋醫學史, 서울, 大韓教科書株式會社, 1985, p. 6.

333) 나가사와 가즈도시 저, 이재성 역, 전계서, p. 86.

334) 전계서, p. 87.

335) 전계서, p. 89.

336) 針刺, 傷破, 身疾, 鬼神, 惡露, 孩童, 延年, 增氣力 (丸山 博 저, 전계서, p. 96.)

337) 조셉 니담 저, 이석호 외 역, 중국의 과학과 문명 1, 서울, 乙酉文化社, 1995, p. 264.

기 이식, 장절제, 코의 성형수술, 쇠석술(碎石術)을 시행할 때 인도대마(마비산麻沸散)를 써서 전신마취를 했다고 전해진다³³⁸⁾.

당나라때는 불교와 도교가 생활을 지배하는 커다란 두 개의 주축이었다. 당나라의 태종(서기 626~649년)은 이름이 이세민(李世民)이었는데 그 당시 이(李)라는 성을 쓰는 경우는 황족(皇族)과 노자(老子, 성은 李, 이름은 耳)의 집안에서 같이 썼으므로 노자는 당나라의 선조가 된다고 하여 숭앙을 받았고, 아울러 도교도 각광을 받았다³³⁹⁾.

도교와 불교는 각기 다른 사상체계였지만 공통점도 있었다. 그 중 하나가 금욕이었는데 원래 금욕은 고대인도 및 아랍계에서 많이 사용되던 수행방법이었다. 그들은 도덕적 인간은 깨끗한 육체를 가진 건강한 사람이야 한다고 생각하고, 이러한 인간이 되어 예지와 환희를 갖기 위해서는 관능과 쾌락을 억압하여 자신을 승화시켜야 한다고 믿었으며, 수행방법으로 호흡법과 명상법을 사용하였다³⁴⁰⁾.

손사막(孫思邈 서기 581~682년)은 도사로나 의사로나 매우 뛰어난 인물이었다. 그는 어려서부터 불교의 성전과 노자와 장자의 사상책을 많이 읽었다. 그렇지만 조용한 은자의 생활을 위해 젊어서 태백산에 들어갔다. 그의 명성을 듣고, 수나라의 문제와 당나라의 고종이 조정으로 초청했지만 그는 거절하였다.

불교가 왕성했던 당나라때를 제외하고는 중국의 의학자들은 고대인도에서 발달한 불교의학의 4원소설에 대해 관심이 많지 않았으나 손사막은 중국의 전통적 병인론과 불교의학의 4원소설을 접목시키려 노력하였다³⁴¹⁾.

당때의 승려 의정(義淨, 속명 張文明, 서기 635~712)은 서기 671년부터 695년 사이에 인도로 가서 불교를 공부하는 한편 의학의 교류에도 힘썼는데 중국의 의학을 인도로 전한 내용이 그의 저서 《남해기귀내법전(南海寄歸內法傳)》에 “만약 열병을 앓는 자는 꼭 달인 고삼탕이 좋다. 또 차(茶)나무도 좋다...”라고 기술되어 있다³⁴²⁾.

중국의학이 인도로 전해진 것과 아울러 수(서기 589년~서기 618년)·당(서기 618년~서기 907년)시대에 인도의학의 이론과 치료기술이 중국으로 전입되었는데 인도의 승려들이 번역한 불경속에 많은 의학내용이 포함되었다. 수나라 때 인도승려 도나굴다(闍那彌多)가 번역한 《불공견주경(不空羼呪經)》에 소마라(蘇摩羅차자), 인타라파니초(因陀羅波尼草항부자) 등 여러 종의 약물 이름이 보이고, 향료로 환을 만들어 주문과 같이 쓰면 “귀병(鬼病)”의 공포증을 치료한다고 되어 있다. 당나라 때의 승려 의정이 번역한 《불설요차병경(佛說療痔病經)》에서는 치질의 분류를 소개하였고, 역시 의정이 번역한 《만수보리보살주장중일자주왕경(曼殊寶利菩薩呪藏中一字呪王經)》에서는 주문과 배합약물로 치료하는 내과, 외과, 부인과, 오관과 등의 질병이 기술되어 있었다. 이외에도 당나라 때 인도승려 보사유정(寶思惟靜)은 《관세음보살여의마니신주경(觀世音菩薩如意摩尼神呪經)》을 번역하였는데 거기에도 많은 의학적 내용이 있었다³⁴³⁾.

이외에도 적지 않은 인도의 의학서적이 번역되었는데, 《수서(隋書)》와 《당서(唐書)》에 기재되어 있는 것이 다음의 11종이나 된다.

338) Pierre Huard 의 저, 허정 역, 전개서, p. 9.

339) 전개서, p. 27.

340) 전개서, p. 28.

341) Pierre Huard 의 저, 허정 역, 전개서, pp. 28~29.

342) 甄志亞 저, 전개서, p. 178.

343) 甄志亞 저, 전개서, p. 178.

- 《용수보살약방(龍樹菩薩藥方)》 344) 4권
- 《서역제선소설약방(西域諸仙所說藥方)》 23권
- 《서록바라선인방(西錄婆羅仙人方)》 3권
- 《서역명의소집요방(西域名醫所集要方)》 4권
- 《바라문제선약방(婆羅門諸仙藥方)》 20권
- 《바라문약방(婆羅門藥方)》 5권
- 《기바소술선인명론방(耆婆所述仙人命論方)》 2권
- 《용수보살화향법(龍樹菩薩和香法)》 2권
- 《용수보살양성방(龍樹菩薩養性方)》 1권
- 《간타리치귀방(干陀利治鬼方)》 10권
- 《신간타리치귀방(新干陀利治鬼方)》 4권³⁴⁵⁾

또 백거이(白居易)³⁴⁶⁾의 시구 “채상 위의 용수론(龍樹論)을 계속 보자니 화분 안에 결명환만 헛되이 쌓이는구나³⁴⁷⁾”를 통하여 안과질환을 치료하는 《용수론》이 전입된 것을 알 수 있고, 당나라때 왕도(王燾)의 《외대비요(外臺秘要)》 중에 인용된 “천축경론안(天竺經論眼)³⁴⁸⁾”으로 인도의 안과가 중국으로 전입된 것을 알 수 있다.

이 때에 인도의사들이 중국으로 와서 의료를 행하기도 하였는데 안과의가 가장 많았다. 유우석(劉禹錫)³⁴⁹⁾은 “증안의바라문시(贈眼醫婆羅門

詩)”에서 “가운데 먼 고향을 생각하니 마음은 애달퍼 종일토록 울며 다녔더니, 두 눈이 이젠 먼저 어두어져 나이 중년에 노인과 같구나. 붉은 것을 보아도 점차 푸르게 보이고 햇볕도 싫고 바람도 견디기 어려운데, 스님께 금비술(金篦術)이 있으니 어떻게 하여야 눈이 밝아질까”라고³⁵⁰⁾ 하였으니 이것은 곧 인도의 안과의사를 말한 것이다. 또 당태종을 위해 단약(丹藥)을 만든 나라이사바매(那羅邇娑婆寐)와 총장(總章) 원년(서기 668년)에 중국에 온 바라문 노가일다(盧伽逸多) 등의 인도 방사(方士)들도 의약을 알고 있었다.

수당시기에 대량으로 전입된 인도의학은 당시에 완성된 중국의학 서적에도 많이 반영되었다. 예를 들면, 당나라의 의정이 번역한 《금광명최승왕경(金光明最勝王經)》의 제병품(除病品)에 중생의 질병은 사대부조에서 기인되는데 사대는 지(地), 수(水), 화(火), 풍(風)이라 하였고³⁵¹⁾, 당 손사막³⁵²⁾의 《천금요방(千金要方)》

349) 劉禹錫: 唐나라 中山 사람. 자는 夢得. 文才가 뛰어났음. 벼슬이 集賢殿學士에 이르고 이어서 蘇州刺史가 되었으나 貞元末 王叔文 사건에 연좌되어 좌천되었다. 저서에 劉賓客文集 40권이 있다.

350) 三秋嚮望遠, 終日泣途窮, 兩目今先暗, 中年似老翁. 看朱漸成碧 塵日不蔡風.

師有金篦術, 如何爲發蒙. (欽定四庫全書 1077권, 劉賓客文集 卷29.)

351) 四大不調者는 初는 地가 大增하여 全身이 沈重하고, 二는 水가 大積하여 微垂가 乖常하고, 三은 火가 大盛하여 頭腦이 壯熱하고, 四는 風이 大動하여 氣息이 擊衝한다.

352) 孫思邈의 醫學體系는 印度의 4元素說과 中國의 五臟論을 절충한 것이었다. 그에 따르면, 사람의 몸은 地, 水, 火, 風이 결합한 것이라고 했다. 火氣가 조화를 깨뜨리면 사람의 몸은 타는 듯이 열이 나고, 풍기가 부조화를 일으키면 구멍이 막히게 된다. 水氣에 이상이 생기면 몸이 부어오르고 호흡이 깊어지며, 숨이 차고 목소리가 선다. 만일, 地氣가 부조화를 이루면 사지의 움직임이 완만해진다. 火氣가 억압되면 몸이 차가워지고, 風氣가 억압되면

344) 용수(龍樹)는 수스루타의 외과학을 계승한 나가르 주나의 한역(漢譯)이다. (원의법 지, 전개서, p. 36.)

345) 甄志亞 지, 전개서, p. 178.

346) 白居易: 唐나라의 시인. 太原 사람. 자는 樂天. 號는 香山居士. 벼슬은 刑部上書에 이름. 문장은 精切하고 시는 平易하여 元稹과 이름을 나란히 하였으므로 세상에서 元白이라 일컬었다. 그의 대표적 작품 長恨歌·琵琶行 등은 文士로부터 서민에 이르기까지 널리 애송되었다. 시문집으로 白氏長慶集이 있다.

347) 案上覆鋪龍樹論, 盆中虛貯決明丸.

349) 蓋聞乾坤之道 唯人為貴 在身所重 唯眼爲寶 以其所繫 妙絕通神 語其六根

眼最稱上 是以察眼之方 無輕易爾 (中國醫學大系 商務印書館) pp. 736~680.

1권 사기(四氣)가 합덕(合德)하면 사신(四神)이 안화(安和)하고 일기(一氣)가 부조(不調)하면 백일병(百一病)이 생긴다. 사신(四神)이 합작(合作)하면 사백사병(四百四病)이 동시(同時)에 구발(俱發)한다³⁵³⁾ 라고 저혀있는 것은 불교의 백일병설(百一病說)에 기인한 것이며, 당 왕도의 《외대비요》에 “신(身)은 사대(四大)가 이룬 바이다. 지수풍화(地水火風)는, 음양의 기후(氣候)로 인신팔척(人身八尺)을 이루는 체(體)이다. 골육기부(骨肉肌膚)는 덩어리지 있으니 이것이 지대(地大)이며...” 라고 한것도 그 예이다. 의학이론 외에도 의방(醫方)이나 의법(醫法)도 전입되어, 《천금요방》과 《천금익방(千金翼方)》에는 10여 개의 기바방(耆婆方)과 인도의 안마법이 기재되어 있는데, 이러한 것들을 통해 당시에 인도의학이 중국의학의 발전에 기여한 것을 알 수 있다³⁵⁴⁾.

위진(魏晉)으로부터 수당(隋唐)에 이르기까지 역술된 방서(方書)로는

《불설주시기병경(佛說呪時氣病經)》 1권실역(失譯)

《불설주소아경(佛說呪小兒經)》 1권 동진

호흡이 중단되며, 水氣가 부족되면 혈액이 없어지고, 地氣가 적어지면 몸이 찢어진다. 만일, 이 네 가지 기운이 결합되면 네 가지 정신이 온화한 調和를 이루게 된다. 이 기운 중 어느 한가지라도 지장을 받게 되면 101종의 병이 생겨나고, 네 가지 기운이 흔들리면 동시에 404종의 병이 발생된다고 했다. 81종의 병을 五臟에 할당시키게 되면 그 결과 405종의 병이 된다는 것이었다(81의5배). 이것은 불교에서 말하는 네 가지 元素에 모두 101종의 병을 할당시켜 404종의 병이 생긴다는 주장이다. (Pierre Huard 외 저, 허정 역, pp. 30~31.)

353) 四氣合德 四神安和 一氣不調 百病一生 四神動作 四百四病

同時俱發 又云一百一病 不治自愈 一百一病 須治而愈 一百一病

雖治難愈 一百一病 眞死不治

354) 甄志亞 저, 전제서, p. 179.

축담무란(東晉 竺曇無蘭)역(381~395)

《불설주치경(佛說呪齒經)》 1권 동진 축담무란 역

《불설주목경(佛說呪目經)》 1권 동진 축담무란 역

《요지병경(療持病經)》 1권 당 의정(唐 義淨)역

《불의경(佛醫經)》 1권 오촉(吳竺, 율염(律炎), 지월공(支越共)역

《제일체질병다라니경(除一切疾病陀羅尼經)》 1권 당 불공(唐 不空)역(705~774)

《능정일체안질병다라니경(能淨一切眼疾病陀羅尼經)》 1권 등이 있고³⁵⁵⁾,

송대(宋代)에 역술된 방서로는

치선병비요경상하(治禪病秘要經上下) 2권 송 거사저거경성(宋 居士渠京聲)역

구로소아병경(救療小兒病經) 1권 송 법현(宋 法賢)역

가삼선인설의녀경(迦葉仙人說醫女人經) 1권 송 법현 역

의유경(醫喻經) 1권 송 시호(宋 施護)역 등이 있다³⁵⁶⁾.

《불의경》은 지, 수, 화, 풍의 4대부조설과 질병에 걸리는 십인연(十因緣)으로 구좌불반(久坐不飯), 식무대(食無資), 우수(憂愁), 수극(瘦極), 질투(嫉妬), 진에(瞋恚), 인대변(忍大便), 인소변(忍小便), 제상풍(制上風), 제하풍(制下風)을 들고 있다. 《요치병경》은 불타의 말인데 치병(痔病)에 풍치(風痔), 열치(熱痔), 은치(癰痔) 등의 구별이 있고, 또 혈치(血痔), 복중치(腹中痔), 비내치(鼻內痔), 치치(齒痔), 설치(舌

355) 金斗鍾 저, 韓國醫學史 全, 서울, 探求堂, 1993, p. 73.

356) 김두중 저, 한국의학사, p. 127.

痔), 안치(眼痔), 이치(耳痔), 항치(項痔), 수족치(手足痔), 척배치(脊背痔), 시치(屎痔) 등의 구별이 있는데 이 경(經)의 신주(神呪)를 송독(誦讀)하면 모두 낫는다고 하였으며, 《제일체질병다라니경》은 본경을 송지(誦持)하는 자는 속식불소(宿食不消), 광란(霍亂), 풍황(風黃), 질은(疾癘), 환치루(患痔瘻), 임상기(淋上氣), 해학(孩瘡), 한열(寒熱), 두통(頭痛), 배통(背痛), 착귀신자(著鬼神者) 등이 모두 낫는다고 했다. 그밖에 《주치경》은 처통에, 《주소아경》은 소아의 두통 혹은 복통에, 《주시기병경》은 계절병을 제거하고자 할 때, 《주목경》은 눈병에, 《능정일체안질병다라니경》은 눈을 보호하여 흠집이나 흔적없이 질병을 예방하고자 할 때 부르는 고대 인도의학의 주문들이었다³⁵⁷⁾.

《처선병비요경》은 인도지방의 대상군(大象群)들의 악성(惡聲), 악희(惡戲)로 인하여 석자(釋子), 비구(比丘)가 광란 상태에 이르게 된 질병(疾苦)을 구하고자 하는 비밀요법으로 불교적 색채를 가진 주술(呪術)방법이 적혀 있지만, 상권(上卷)에는 「처아련약난심병72종법(治阿練若亂心病72種法)」, 「처열법(治噎法)」, 「처양화창법(治養和瘡法)」, 하권(下卷)에는 「처인화대두통·안통·이농법(治因火大頭痛眼痛耳聾法)」, 「견불상사경포실심법(見不詳事驚怖失心法)」, 「처풍대법(治風大法)」과 같은 순전한 질병의 처방이 기록되어 있다. 《구토소아병경》에는 소아의 초생일(初生日)부터 12세에 이르기까지의 질환을 치료하는 소아과학으로, 소아의 목욕법과 여러 약제 및 신체의 성장에 따라 그 요법의 특수성을 논하는 한편, 치료시에는 경문(經文)을 읽고 부주(符呪)를 외우는 인도계의 주문이 첨가되어 있다. 《가섭선인설의녀인경》은

미박가섭선인(口爾博迦葉仙人)이 입신중에 있는 여러 병환에 대해 그의 스승 가섭선인에게 물은 것으로 산과전문서이다. 불교적 색채가 없는 의서로 아유르베다의 영향을 받은 것으로 보인다. 《의유경》은 불교의 교리뿐 의학에 비유하여 설명한 것으로 의서는 아니다³⁵⁸⁾.

이상의 방서 이외에도 당나라의 의정이 역술한 《남해기귀내법전》 중의 「27. 선체병원(先體病源)」 「28. 진약방법(進藥方法)」과 송사에 문지(宋史藝文志)나 송문총목(崇文總目) 등에 채록되어 있는 인도의 명의 기바의 이름을 붙인 《기바오장론(耆婆五藏論)》 1권, 《기바84문(耆婆84門)》 1권(송지에 64문이라 하였음), 《기바맥경(耆婆脈經)》 3권 등과 용수보살의 저작인 《용수안론(龍樹眼論)》 1권 같은 승려들의 의서가 있었다³⁵⁹⁾.

(2) 한국에 미친 영향

인도와 우리나라와의 교류는 아주 오래전부터 시작된 것으로 보인다. 한반도의 남쪽에 자리하여 발전한 가야는 높은 수준의 문화를 발전시켰는데 기원후 2~3세기 경에 활발한 대외무역을 하여 남중국을 통해 인도 문화와 접촉, 인도의 고대 문화가 유입되어 수로 신화의 원형에 첨가되었을 것으로 보인다³⁶⁰⁾. 인더스문명의 주인공인 드라비다족 나라중의 하나인 아유타국으로부터 허왕후가 오빠인 장유화상과 같이 김수로왕 7년(서기 48년)에 불탑인 파사석탑과 불경 등을 가지고 가야로 와서 김수로왕의 왕후가 되었다.

358) 김두중 저, 한국의학사, pp. 127~128.

359) 전개서, pp. 128~129.

360) 이광수, 고대 인도와 한국 문화의 접촉 -가라국 허왕후 설화를 중심으로-. 한배달 제21호, 서울, 사단법인 한배달, 1994, P. 125

357) 전개서, pp. 73~74.

또 백제 성왕(聖王)4년(서기 526년) 승려 겸익(謙益)은 중인도로 가서 범어(梵語)와 율부(律部)를 깊이 배운 뒤 귀국했다³⁶¹).

한국에 들어 온 인도의학은 중국과 마찬가지로 아우르베다 자체의 모습이 아니고 불교의학의 형태로 도입되어 불교가 숭상되던 삼국시대의 의학에 많은 영향을 주었다. 고구려는 소수림왕(小獸林王) 2년(서기 372년) 전진(前秦)왕 부견(符堅)이 순도(順道)에게 불상을 보냈고, 2년 뒤엔 아도(阿道)가 들어와서 불교를 전하였다. 백제에는 첨류왕(枕流王) 원년(서기 384년) 동진(東晉)의 마라난타(摩羅難陀)가 들어와서 불교가 전래되었고, 신라에는 고구려에 수입된 후 약 50년을 지나 눌지왕(訥祗王) 때 고구려의 묵호자(墨胡子)가 일선군(一善郡, 지금의 선산)에 들어와 민간에 포교한 것이 효시가 되었다³⁶²).

삼국시대 이전에는 질병이 발생하면 경험으로 축적된 의학적 치료방법 이외에 신(神)을 위안하는 무주(巫呪)의 방법으로 병을 퇴치하고자 하는 경향이 강했으나 불교가 수입되면서 보살 내지 신중(神衆)의 힘을 빌어 병액을 제거하려는 풍습이 들어왔다³⁶³. 불교나 인도의학의 영향으로 여겨지는 예를 삼국유사를 통해 몇가지만 살펴 보자면³⁶⁴ 신라 눌지왕(訥祗王)7년(서기 423년)에 왕녀의 병을 왕이 묵호자가 분향, 서원케 하여 고쳤다고 하고³⁶⁵, 21대 비처왕(毗處王) 때에 아도(我道)³⁶⁶법사가 시자 3인을 데

리고 모례가에 오니, 그 의표가 묵호자와 같은 지라, 거기서 수년을 거주하여 병없이 일생을 마쳤다고 하였다³⁶⁷. 신라 미추왕(味鄒王)3년(서기 264년)에 성국공주의 병에 무당과 의약(巫醫)으로도 별 효험을 보지 못하여 사방에 치료법을 구하다가 아도법사가 대궐에 오니 그 병이 곧 나았다고 하였으며³⁶⁸, 신라 선덕여왕 5년(서기 636년)에 왕의 질병에 기도가 무효하므로 황룡사에 백교좌를 세우고 승려를 모아 인왕경을 강의하였다고 하였다³⁶⁹. 이것들은 독경으로써 병을 퇴치할 수 있음을 표시한 것이다. 또 신라 선덕여왕 덕만(德曼)이 병에 걸려 낫지 않자 흥륜사의 승려 법척(法惕)이 조서를 받들어 병을 돌보았으나 오랫동안 별로 효험이 없었다. 이 때 덕행으로 알려진 밀본법사를 초청하였는데 밀본법사가 침실 밖에서 《약사경》을 다 읽자, 저니고 있던 육환장이 침실 안으로 날아가 한 늙은 여우와 법척을 쫓러서 돌아래로 거꾸로 내던지니 왕의 병이 나았다³⁷⁰고 하였다.

백제의 승려로서 의방에 능통한 승려의들이 일본에 건너가서 일본의학의 건설에 많은 영향을 주기도 했다. 백제 무왕(武王) 3년(서기 602년)에 백제승려 관특(觀勅)이 역본, 천문지리 및 둔갑방술서를 가지고 일본으로 가서 일병립(日

366) 아도(阿道) 혹은 아두(阿頭)라고도 한다

367) 二十一 毗處王時 有我道和尚 與侍者三人 亦來毛禮家 儀表以墨胡子 住數年 無疾而終 其侍者三人 留住 講讀經律 住住有信奉者 (삼국유사 3권)

368) 三年時 成國公主疾 巫醫不効 勅使 四方求醫 師率然 赴闕 其疾遂理 (삼국유사 권3)

369) 五年春正月 拜伊湊水品爲上大等 三月 王疾 醫禱無效 於皇龍寺設百高座 集僧講仁王經 許度僧一百人 (삼국사기 신라 본기 제5)

370) 善德王德曼 遊疾彌留 有興輪寺僧法惕 應詔侍疾 久而無效 時有密本法師 以德行聞 於國 左右請代之 王詔迎入內 本在寢仗外 隨藥師經 卷軸繞周 所持六環 飛入寢內 刺一老狐 與法惕 倒擲庭下 王疾內瘳 時本頂上 發五色神光 觀者皆驚 (삼국유사 권 5)

361) 이상용 저, 중앙아시아의 산책, 한배달 제21호, 서울, 사단법인 한배달, 1994, p. 100.

362) 고준환 저, 하나되는 한국사, 서울, 범우사, 1992, pp. 202, 222, 233.

363) 김두중 저, 한국의학사, p. 36.

364) 전개서, pp. 36-37.

365) 時 王女病革 使召墨胡子 焚香表誓 王女之病尋愈 王甚 厚加賞賚 俄而不知所歸 (삼국유사 권3)

并立)으로 하여금 방술을 익히게 하여 그 업을 이루게 하였고, 백제 의자왕(義慈王) 57년(일본 제명주齊明主 3년, 657년)에 일본 내대신(內大臣) 중신겸자(中臣鎌子)가 병들자 일본군주가 백제승려 법명(法明)으로 하여금 유마계구(維摩偈句)를 송(誦)케하여 미쳐 독송을 마치기도 전에 병이 곧 나았다고 하였고, 신라 신문왕(神文王) 6년(서기 686년)에 백제승려 법장(法藏)이 우바세(優婆塞) 익전금종(益田金鍾)을 미농(美濃)에 보내어 백출(白朮)을 달이게 하였으므로 시면포(絨綿布)를 하사하였다고 하고, 11월에는 법장법사, 금종이 백출을 달여 바쳤다고 일본서기(日本書記)에 각각 적혀 있다³⁷¹⁾.

이상의 글을 통해 보건대 삼국시대에는 불사(佛事)와 의학을 겸행하는 승려의학이 출현되었던 것 같다. 승려의학은 종교적 신앙을 중심으로 한 전도사업에 예측된 의학만이 아니고 당시 서동양진(西東兩晉), 남북조시대(南北朝時代)의 한의학과 불전(佛典)과 함께 전해온 인도의설이 포함된 것 같다. 원래 인도의학은 이집트의학과 같이 오래 전부터 승려의학에 속한 것이므로 박하고승들은 대개 의방에 능통하였다. 이것은 불교의 보살들이 반드시 배워서 통달되어야 될 오개처(五個處)의 지식인 오명(五明)³⁷²⁾중에 의방

명(醫方明)이 포함되어 있는 것으로 짐작할 수 있다. 따라서 불교의 수입과 함께 그 불전중에 산견(散見)되는 의설과 의방이 승려에게서 쉽게 응용될 수 있었으리라고 추측된다³⁷³⁾.

고구려에 불법을 가지고 온 순도 및 아도법사는 진왕(秦王) 부견(符堅)이 보낸 사람들로 그 당시의 진나라는 인도의 명승 구마라습삼장(鳩摩羅什三藏)이 왕래하면서 불경인 《삼론종지(三論宗旨)》를 번역하여 전수하게 한 나라였다. 그러므로 아도법사를 통해 들어 온 불경도 《삼론종지》인 것으로 여겨진다고 《조선불교사(朝鮮佛敎史)》에는 언급되어 있다³⁷⁴⁾. 삼론종은 약관에 이미 바라문교의 모든 성전을 통달하고, 천문과 의학, 지리, 역수에도 조예가 깊었던 용수의 저서 《중론(中論)》 4권과 《십이문론(十二門論)》 2권과 그의 제자 제바(提婆)의 저서 《백론(百論)》 2권의 삼론(三論)을 합한 이론으로, 그 내용 중에 포함되어 있는 의학적 지식은 불교를 숭상한 삼국에게 많은 영향을 끼쳤을 것으로 여겨진다³⁷⁵⁾. 또 용수의 이름이 붙은 방서(方書)가 《수서경적지(隋書經籍志)》 권3에 《용수보살약방(龍樹菩薩藥方)》 4권, 《용수보살화향법(龍樹菩薩和香法)》 2권, 《용수보살약성방(龍樹菩薩養性方)》 1권 등 3종이 기재되어 있다³⁷⁶⁾.

백제시대에 수입된 《갈씨주후방(葛氏肘后方)》을 보궐한 《도홍경 보궐주후백일방(陶弘景 補肘后方百一方)》 9권은 양(梁)의 도홍경이 갈홍(葛洪)의 《주후방》을 보궐한 것인데 불교의 일백일병설의 영향을 받아 명칭을 붙인 것이

371) 김두중 저, 한국의학사, p. 37.

372) 五明 : 범어 panca-vidya. 다섯가지의 學藝. 明이란 배운 것을 분명히 한다는 뜻. 자세히는 5明處(明處는 범어 vidya-sihana의 번역)라 한다. 인도에서 사용한 學問 과 技藝의 분류법. 內五明(佛敎徒로서의 學藝)과 外五明(세속일반의 學藝)이 있다. 內五明은 聲明(言語·文學·文法을 분명히 밝힌 학문)·因明(正邪를 연구해서 眞僞를 분명히 하는 印度論理學)·內明(佛敎의 眞理 특히 自宗의 宗旨를 밝힌 학문)·醫方明(醫學·藥學 등을 알게 하는 학문)·工巧明(여러가지 공예·기술·曆數에 관한 학문)의 다섯 가지. 外五明은 보통 聲明·醫方明·工巧明·呪術明·符印明의 다섯가지를 말한다. (弘法院編輯部, 佛敎學大辭典, 서울, 弘法院, 1988, p. 1098.)

373) 김두중 저, 동양의학사대강, pp. 238~239.

374) 김인라 저, 韓國韓醫學史 再定立(三國時代의 醫學), 서울, 韓國韓醫學研究所, 1995, pp. 118~119

375) 김인라 저, 전제서, p. 119.

376) 김두중 저, 한국의학사, p. 39.

다377).

불법을 숭상하는 삼국시대에 불전(佛典)을 통해 인도의학이 도입되어 많은 승려들이 의학을 간접적으로나마 접하게 된 결과 승려의학이 발전하게 되었고, 또 불전을 주술(註述)한 승려들이 많이 나옴에 따라 그 속에 수록되어 있던 인도의 의학지식들도 널리 보급되었을 것으로 여겨진다. 신라의 의상(義湘), 경흥(憬興), 태현(太賢), 원효(元曉), 승장(勝莊), 혜초(慧超)과 같은 이들이 불전에 주술 달았는데, 특히 신라 효소왕(孝昭王) 3년에 김사양(金思讓)이 당으로부터 들어와 여러 승려들에 의해 소주(疏註)가 붙은 금광명최승왕경(金光明最勝王經)의 제24 제병품(除病品)에는 고대 인도의학의 대요(大要)가 기술되어 있다. 금광명최승왕경은 줄여서 금광명경(金光明經)이라고도 하는데 이것을 고려선종(宣宗) 7년(서기 1090년)에 대각국사(大覺國師) 의천(義天)이 편술한 《신편종교장총록(新編新宗教藏總錄)》을 통해 살펴 보면 다음과 같다378).

- 금광명경술찬(金光明經述贊) 7권 경흥술(述)
- 금광명경약의(金光明經略意) 1권 경흥술
- 금광명경기술(金光明經記述) 4권 태현술
- 금광명경료간(金光明經料簡) 1권 태현술
- 금광명경소(金光明經疏) 8권 원효술
- 금광명경소(金光明經疏) 10권 승장술

신라시대의 의방서로서 불교적으로 윤식된 방서들이 고려 성종(成宗) 2년(서기 984)에 일본 단파강희(丹波康賴)가 편술한 의심방 중에 단편적으로 서명이 다음과 같은 처방들과 함께 보인다.

- ① 신라법사방(新羅法師方) 2방(方)

① 의심방(醫心方) 권2, 침구복약길흉일(針灸服藥吉凶日) 제7

② 의심방 권10, 치적취방(治積聚方) 제1

② 신라법사유관비밀요술방(新羅法師流觀秘要術方)

의심방 권28, 방내용약석(房內用藥石) 제26

③ 신라법사비밀방(新羅法師秘密方)

의심방 권28, 위와 같음

이상의 법방들은 복약시에 주문을 통독하여 병액을 제거하고자 하는 인도의학의 종교적 성향에 영향받은 것으로, 그 외에 오서(烏犀)379), 자단향(紫檀香),沉香(沈香), 석류(石榴)380), 목속(苜蓿)381), 속수자(續隨子), 노봉방(露蜂房) 등 약제를 소개하거나 그들의 약제를 이용하여 처방을 논한 법방이 있는 것으로 미루어 인도의 의약품들이 사용되었음을 짐작할 수 있다382)383).

고려시대에 불교가 성행함으로 인해 불전에 수록된 인도의학은 계속 우리나라에 소개되었는데 고려 고종(서기 1213년~서기 1259년)때 만들어진 《대장경라에 소개되었는데 고려 고종(서기 1213년~서기 1259년)때 만들어진 대장경(大藏經)》 목록 중에도 신라시대에 수입된 것으로 보여지는 경전으로 인도의학과 관련된 것으로 보이는 것이 여럿 있다. 그것을 연대에 따라 살펴보면 다음과 같다.

379) 흑색의 서각(犀角)을 일컫음

380) 장건(張蠟)이 서역지방으로부터 안석류(安石榴)를 휴대하고 돌아온 뒤로 전파되었다.

381) 목속(苜蓿)은 일명 연지초(連枝草)인데 「거여목」 혹은 「계목」이라고도 한다. 장건(張蠟)이 서역으로부터 가지고 온 식물 중의 하나로 말의 사료로 사용되었고, 신라 때는 백천(白川), 한지(漢枝), 문천(蚊川), 본피(本彼)의 네곳에 목속전(苜蓿典)을 배치할 정도로 많이 재배하였다.

382) 김인라 저, 전계서, pp. 248~249.

383) 전계서, p. 151.

377) 전계서, p. 39.

378) 전계서, p. 73.

위진(魏晉)으로부터 수당(隋唐)에 이르기까지 역술된 방서(方書)로는

《불설주시기병경(佛說呪時氣病經)》 1권 실역(失譯)

《불설주소아경(佛說呪小兒經)》 1권 동진 촉담무란(東晉 竺曇無蘭)역(381~395)

《불설주처경(佛說呪齒經)》 1권 동진 촉담무란 역

《불설주목경(佛說呪目經)》 1권 동진 촉담무란 역

《요저병경(療持病經)》 1권 당 의정(唐 義淨)역

《불의경(佛醫經)》 1권 오촉(吳竺), 율염(律炎), 지월공(支越共)역

《제일체질병다라니경(除一切疾病陀羅尼經)》 1권 당 불공(唐 不空)역(705~774)

《능정일체안질병다라니경(能淨一切眼疾病陀羅尼經)》 1권 등이 있고³⁸⁴⁾.

송대(宋代)에 역술된 방서로는

치선병비요경상하(治禪病秘要經上下) 2권 송거사저거경성(宋 居士沮渠京聲)역

구료소아병경(救療小兒病經) 1권 송 법현(宋 法賢)역

가섭선인설의녀경(迦葉仙人說醫女人經) 1권 송 법현 역

의유경(醫喻經) 1권 송 시호(宋 施護)역 등이 있다³⁸⁵⁾.

불교가 억압된 조선시대에 간행된 우리나라의 《동의보감(東醫寶鑑)》 권1 내경편(內景篇)에 사대부조에 의한 4대성형론(四大成形論) 같은 것이나³⁸⁶⁾, 천주실리(天主實利)의 학(學)에

관련이 깊은 이수광(李睟光)의 지봉유설(芝峰類說)(권7)에도 같은 문구가 인용되어 있다.이 의설이 직접적으로 삼국시대와 결부되는

것은 아니지만 인도의학의 사상이 근세에 까지 영향을 끼치는 자료인 것은 확실하다³⁸⁷⁾.

384) 김두중 저, 한국의학사, p. 73.

385) 전계서, p. 127.

386) 釋氏曰 地水火風 和合成人 筋骨肌肉 皆屬乎地 精血津液 皆屬乎水

呼吸溫煖 皆屬乎火 靈明活動 皆屬乎風 是以風止則氣絕 火去則身冷

水竭則無血 土散則身衰

387) 김두중 저, 한국의학사, p. 40.

V. 고찰

오늘날 인도에는 현대(서양)의학과 인도의학이 나란히 공식적으로 공존하고 있다. 인도의학은 다섯 체계로 구성되어 있는데 각각은 각자의 교육기관과 병원을 갖고 있다. 다섯 체계는 힌두의 '생명과학'이라는 아유르베다(Ayurveda)와 회교의학인 유나니 티비아(Unani tibbia), 1830년에 인도로 소개된 동종요법(Homeopathy)³⁸⁸⁾과 요가(Yoga), 그리고 자연요법(Naturopathy)³⁸⁹⁾ 등이다³⁹⁰⁾. 아유르베다는 11세기 회교도들이 그들의 의학을 소개하기 전까지 인도에 있던 유일한 의학이었다.

아유르베다는 BC 1500년경 북서쪽으로부터 인도로 침입한 아리아족의 찬가집과 제의서라 하는 《베다》를 구성하는 삼히타 중 네번째인 《아타르바베다(Atharvaveda)》의 한 부분으로 BC 6세기경에 법전화되었다. 아유르베다의 가르침은 산스크리트어로 쓰여진 이행연구(二行聯句)에 함축되어 있는데 카시미르(Kashmir)의 차라카와 바라나시(Varanasi)의 수스루타의 교육기관에서 번역되었다. 차라카는 내과학을, 수스루타는 의학 전반을 관여하지만 특히 외과를 강조했다. 두 교육기관은 오늘날에도 인도의학의 실습에서 권위를 갖고 있다.

인간의 몸을 포함한 모든 물체는 다섯 가지의 근본요소 곧 공, 풍, 화, 수, 지로 구성되어 있다고 아유르베다는 인식한다. 질병이란 자연계의

질서를 깨뜨려 오게 된 것으로 여겨 종교적 죄와 같이 취급받았다. 종교적 의식과 경험적 지식이 주를 이룬 초기의 베다의학에서는 질병을 피하거나 낮게 해주기 위해 찬양의 의미로 시(詩)가 쓰였고, 여기에 많은 식물이나 광물요법이 결합되었다.

아유르베다에서는 공, 풍, 화, 수, 지의 다섯 가지 요소가 생체적 기운(prana)에 의해 움직여 체내에서 세 가지 도샤-바타(vata:바람/호흡/공기), 피타(pitta:담즙/불), 그리고 카파(kapha:점액질/점액/물)를 이룬다. 혈액은 질병에서 치명적 요소로 간주되지만, 네번째 도샤로 여기지는 않는다. 세 도샤의 비율은 개인마다 다르며, 그들의 작용 또한 계절, 환경, 개인의 생활양식, 식습관에 따라 다양하다. 특히 식습관과 기후변화의 영향이 중요하다. 좋은 건강상태에서는 도샤가 균형을 이룬다. 질병은 도샤가 하나나 둘, 혹은 셋 모두가 지나치거나 모자라는 등의 불균형을 이룰 때 발생한다. 또한 질적인 변화-홍분 혹은 손상-도 있을 수 있다. 몸의 기능은 자연법칙에 의해 조절된다고 주장하는 아유르베다에서는 마법이 비록 어떤 치료나 출생과 관련된 의식하고 연관이 있을지라도 이를 인정하지 않는다. 데몬(Demon, 초인적 존재)은 단지 정신착란이나 몇 가지 어린이의 질병을 증재하는 것으로 볼 뿐이다.

아유르베다에서 보는 인체에는 많은 해부학적 구조물과 인체의 중요 급소점인 마르마포인트, 또 혈액이나 근육, 지방, 뼈, 신경조직, 골수, 생식을 의미하는 일곱 개의 조직, 수관(輸管) 등이 있다.

아유르베다의 마르마포인트는 한의학의 경혈과 비슷한 것이다. 체표면에 있는 점으로 자극에 과민하여 손상을 받을 경우 다치거나 생명을

388) Homeopathy ; 同劑療法 또는 同種療法이라고 하며, 그 원리는 질병은 건강한 사람에게 질병을 일으키는 것과 같은 약물에 의해 치유되고, 또 치료제는 그 투여량이 적을수록 효과가 크다는 설.

389) Naturopathy ; 자연요법 (즉, 물·공기·광선·열 등을 이용하는 물리요법의 일파)

390) 혹자는 여기에 동종요법과 상대개념인 이종요법(Allopathy)을 넣어 여섯 체계가 있다고 주장한다.

읽을 수 있는 곳이다. 그러나 마르마포인트는 많은 정제 속에서 자신을 보호하기 위한 목적으로 이용되어 온 점이 의학적 목적으로 발전하여 온 한의학의 경혈과는 다르다. 경혈도 체표에 있는 자극에 대한 과민점으로 급소에 해당하지만 한의학에서는 적절한 자극을 통해 인체의 건강상태를 조절할 수 있는 의학적 이론체계로 발달시켰다. 또 각 경혈들은 서로 특정한 연계를 가져 경맥이라는 더욱 발달한 상위의 체계를 이루고, 그것은 내부의 장기와 긴밀한 관계를 유지하여 인체의 항상성을 유지하는 역할을 한다는 경락학설으로 정리가 되어 있는 데에 비해, 마르마포인트는 경혈과는 부위나 반응에 있어서 유사한 점이 많지만 경락학설과 같은 고도의 이론체계는 갖지 못하고 있다.

아유르베다에서 말하는 수관(輸管SROTA)이란 신체의 각 부분에 영양분을 공급하거나 노폐물을 배출하는 통로이다. 그러나 수관은 각 조직에 직접적으로 영양분이나 구성물질을 공급하는 통로인 것이 한의학의 경맥과는 다른 점이다. 한의학의 경맥은 인체 내부의 오장육부와 연관되어 각 장기의 기능이나 상태를 발현하고, 장기 상호간의 교통도 이루어지며, 자극이나 기운의 전달통로로서의 역할을 하는데 반해 아유르베다의 수관은 단지 영양물질과 노폐물의 이동통로로서 인식한다. 그렇지만 서양의학의 배설기관이나 혈관과는 다소 다른 내용도 있어 우다카 이하 수관의 경우 혈액이나 원형질이 아닌 수분의 통로로 인식하는 것이 그 한 예다.

아유르베다에 한의학에 근간이 되는 음양론적 사고방식과 유사한 개념이 있는데 10쌍의 대비되는 상대적 힘을 설명한 속성이다. 속성은 몸의 특성을 표시하는 기준으로 동시적이고 상호 의존적인 힘이다. 속성을 통해 몸의 모든 현

상은 물론 지구상의 모든 존재물을 설명할 수 있다고 아유르베다는 말한다.

아유르베다는 한의학의 음양론과 같은 상대적 힘을 인정하지만 이론전개에 있어서는 대비적 관점을 통합하는 제3의 균형력을 중시한다. 그래서 여러 가지의 해부학적, 생리학적 또는 병리학적 개념들은 상당수 홀수의 숫자로 이루어져 있다(예를 들면 물질을 이루는 5개의 근본요소, 3개의 도샤, 각 도샤의 5개의 분류, 7개의 조직, 13개의 수관, 3개의 노폐물, 13개의 소화력, 3개의 비라, 3개의 비파카, 5개의 주요 치료법, 7개의 차크라, 107개의 마르마포인트 등등).

아유르베다에서는 존재에 기본이 되는 요소가 있다고 전제한다. 공, 풍, 화수, 지로 표현되는 다섯 근본요소(오대 또는 오대요소라고도 함)가 그것인데, 태초에 우주로부터 미묘한 움직임으로 공의 요소가 생기고, 공의 움직임으로 풍이, 공의 마찰로 화가 생겼고, 화로 인해 공을 이루는 무엇인가가 녹아서 수로, 그것이 다시 고체화 되어 지의 요소가 되었다고 설명한다. 이 오대는 어떠한 물체에도 존재하는데 그 경중에 따라서 물체가 떠는 특성이 서로 다르게 나타난다. 한의학도 목, 화, 토, 금, 수로 표현되는 다섯 가지의 기본요소를 통해 모든 사물을 인식하고, 그 요소들의 편차에 의해 발현하는 양태가 서로 다를 수 있다는 설명에서 두 의학의 유사성을 볼 수 있다. 또 아유르베다에서는 오대가 감각기에 작용할 때 서로의 특성에 따라 다른 기능이 발휘되는데 공은 청각, 풍은 촉각, 화는 시각, 수는 미각, 지는 후각과 관련된다고 한다. 한의학에서도 인도의학과 내용이 일치하는 것은 아니지만 목, 화, 토, 금, 수의 요소들이 각 각 눈, 혀, 입, 코, 귀에 작용한다는 이론이 있다.

아유르베다에서는 오대가 서로 결합하여 세 가지의 기본원소를 만들어 내는데 이것을 도샤라고 한다. 공과 풍의 요소가 결합하여 육체의 공기적 속성을 갖는 바타가, 화와 수의 요소로부터 불의 속성을 갖는 피타가, 수와 지의 요소로부터 물의 속성을 띠는 카파라는 도샤가 생긴다. 도샤는 평생을 유지하는 정상적 기본특성임과 동시에 비정상적 상태로 질병이 발생했을 때는 발현되는 다양한 증상에서 원인을 파악하는 단서도 되고, 질병을 치료하는 여러 가지의 방법이나 물질을 구별할 때도 응용되는 중요한 개념이다. 한의학에서도 구성하고 있는 요소적 특성을 여러 가지의 방법으로 파악하여 체질로 구별하고, 그 체질에 맞게 진단과 치료를 구별하여 사용하는 것이 매우 비슷하다.

아유르베다에서는 육체의 건강을 유지하기 위해서 세 도샤가 체내에서 발휘되는 기능에 해당하는 세 가지 요소의 균형이 필요하다고 주장한다. 생명활동을 주재하는 생명력인 프라나와 인체의 근본에너지인 활력소(오자스), 인체내 신진대사의 원동력인 세력소(테자스)가 그들이다. 이 세 요소는 선천적으로 이루어지는 것으로서 프라나의 주재 아래 물의 기능을 발휘하는 활력소와 불의 기능을 발휘하는 세력소가 균형을 잡아야 건강체를 이룬다. 한의학에서도 이와 유사한 개념이 있는데 선천의 원음(元陰)과 원양(元陽)이 그것이다. 이 원음과 원양은 신(神)에 의해 주재되는데 몸에서 일어나는 육체적, 정신적 기능을 총괄한다는 측면에서 프라나의 기능과 비슷하다.

아유르베다에는 생명현상을 발휘하는데 필요한 개념으로 소화력(아그니)이 있다. 주된 작용은 소화와 흡수에 관계하는 힘이지만 각종 조직에서 그 조직의 생리적 기능을 발휘하는데 필요

한 힘으로도 작용한다. 그러나 소화력은 비정상적인 상태로 바뀔 수도 있어서 지나치게 많거나 부족하면 질병을 일으킨다. 소화력의 기능이 원활하게 잘 이루어지지 않으면 충분히 소화되지 않은 물질인 미소화물(아마)이 장내에 발생하여 여러 가지 질병이나 증상이 야기된다. 아유르베다의 소화력은 포괄적으로 한의학에서 말하는 기(氣)의 작용과 상당히 유사하다. 기는 가장 기본이 되는 원기(元氣)와 신중(腎中)의 정기(精氣), 비위(脾胃)의 소화작용에 의해 이루어진 수곡(水穀)의 기, 폐의 호흡작용을 담당하는 종기(宗氣)가 있고, 그 밖에 오장육부의 기능을 수행하는 장부(臟腑)의 기가 있다. 한의학의 기는 아유르베다의 소화력과 비슷하여 비정상적 상태가 되면 질병을 발생시키는 인자로 작용할 수 있는데, 나타나는 증상은 대개 기의 활동이 지나치면 열(熱)의 증상을, 모자라면 한(寒)의 증상을 띤다. 또 순환에 장애를 일으켜 노폐물이나 수분의 적체를 만들기도 한다.

아유르베다에는 미소화물이라고 하는 개념이 있다. 이것은 외부로부터 유입 또는 침투되었거나 체내에서 소화력의 저하로 인해 발생하는 각종 노폐물이나 독소를 말하는데 질병의 주된 원인이 된다. 체질에 따라 발생 부위와 양태가 기체나 액체와 같이 다르게 나타난다. 이것은 한의학의 담(痰)의 개념과 매우 유사하다. 담은 내·외적인 원인으로 인해 폐·비·위·신 등이 기능을 제대로 발휘하지 못해 진액이 화생(化生)·수포(輸布)·배설(排泄)되지 못하거나 진액이 열에 의해 졸아붙어 형성된다. 담은 가래를 의미하는 좁은 뜻의 담과 체내의 경락, 장부 등 곳곳에 머물러 증후를 야기시키는 넓은 뜻의 담이 있다. 담이 있는 부위에 따라 발현되는 증상이 다르고, 담이 생기게 된 원인에 따라 수반

되는 증후들이 다양하게 나타난다. 따라서 증상이나 원인에 따라 습담(濕痰), 한담(寒痰), 열담(熱痰), 담탁상요(痰濁上擾), 담미심규(痰迷心竅) 등과 같이 여러 가지의 이름으로 불리운다.

맛(라사)에 있어서는 한의학의 기미론(氣味論)과 비슷하다. 특히 오미(五味)는 종류와 효능이 유사하다. 그러나 한의학에 비해 물질을 한 열의 속성으로 이해하는 기(氣)의 개념이 부족하고, 효능에 대한 설명도 다소 다채롭지는 못하다. 반면에 섭취 후 발현되는 효능을 한(寒) 또는 열(熱)로 구분하거나(비타), 소화 후에 발휘하는 효능으로 구분한 것(비파카)에 대한 개념은 한의학에서는 거론되지 않는 독특한 이론 체계이다.

아유르베다에서 인식하는 질병의 발생은 세 가지로 심신의 잘못된 사용과 감각기의 불건전한 사용, 그리고 시간과 계절의 영향을 꼽는다. 한의학에서는 질병의 발생 원인으로 내인(內因), 외인(外因), 불내외인(不內外因) 등을 꼽는데 두 의학의 이론을 비교해 보면 유사점이 있다. 인도의학의 시간과 계절의 영향은 기후나 환경으로 인한 질병이나 계절병과 같은 것으로 한의학에서 외부 환경의 비정상적 상태인 육음(六淫)에 의해 질병이 발생한다는 관점과 비슷한 맥락이다. 또, 심신의 불건전 사용은 감정의 과도 사용이나 과로, 방사과도 등 한의학의 내인으로 인한 발병이론과 흡사하다. 한편 감각기의 불건전 사용은 과식이나 소음, 감각기의 부적절한 사용 등 한의학의 불내외인에 해당하는 요소가 많다.

아유르베다의 진단법은 다른 의학체계와 크게 차이가 없다. 환자를 세밀하게 살피는 망진과 병력과 증세를 묻는 문진, 그리고 피부나 복부, 기타 여러 부위를 통해 파악하는 절진이 그

렇다. 그러나 아유르베다 진단법에서 복기할 것은 맥진법이다. 단순히 맥의 빠르거나 세기 정도만을 파악하는 것이 아니라 체질에 맞추어 특징적으로 나타나는 맥의 형상을 세심히 관찰한 것이 한의학의 맥진과 유사하다. 각 도사에 따라 달리 나타나는 맥상은 체질이나 계절, 병중에 따라 특징적 형상을 띠는 한의학과 매우 비슷하다. 한의학에 비해 내용이 다소 간략하기는 하지만 맥진의 방법이나 부위는 너무나도 닮았고, 불문진단법도 고도의 수준있는 의사에게서 시행되는 방법이라고 소개한 것도 한의학의 내용과 일치한다.

아유르베다에서의 치료는 도사가 평형을 회복하도록 고안되며, 장애가 있는 도사가 무엇인지를 정확하게 진단하는 것이 중요하다. 치료에 있어서 구토제, 설사제, 관장제, 그리고 출혈로 비정상적 도사를 배출시킬 수도 있고, 관련된 도사의 흥분 혹은 억제물 중화하기 위해 필요에 따라 진정이나 자극효과를 가진 약들을 처방한다. 처음에는 치료를 위해 식물재료만이 사용되었다. 후에 광물이 소개되었는데, 이는 초기 연금술에 근거를 둔 것이었다. 약제 뿐만 아니라 식습관과 생활조건에 관한 조언을 하고 환자의 일반적 체질과 정신상태에도 관심을 갖는다. 치료의 방법으로는 여러 가지가 있다. 명상이나 요가, 호흡법, 만트라와 같이 육체와 정신의 조화를 주안점으로 보는 치료법이 있는가 하면, 단식이나 마사지, 방향요법, 구토법, 하법, 관장, 비강투약, 사혈, 기름요법, 발한법, 온법, 식이요법, 약초요법, 보석요법, 색채요법 등과 같이 육체에 주안점을 두고 전개하는 치료법도 있다. 아유르베다의 치료법은 서양의학처럼 역증요법(逆症療法)체계이다. 양자는 다 동종요법(同種療法)과는 반대이다. 그러나 아유르베다는 치료

와 질병의 예방만을 위한 체계는 아니다. 그것은 신체적, 정신적, 그리고 영혼적 건강을 성취하고 유지하는 가르침으로 '삶의 길(way of life)'인 것이다. 이 점은 한의학이 추구하는 점과 같다고 볼 수 있다.



VI. 맺는말

저자는 고대인도의 의학인 아유르베다(Ayurveda)의 형성과 체계에 대한 고찰을 통해 다음과 같은 특징이 있음을 알게 되었다.

1. 아유르베다는 기원전 1500년 이후부터 기원후 1000년까지 이어지는 베 다시대와 브라만시대에 발전하였는데, 고대 종교문헌인 《베다(VEDA)》중에서 《아타르바베다(ATHARVAVEDA)》에 수록되어 있던 한 부분이였다.
2. 아유르베다는 내과학을 자세히 다룬 《차라카(CHARAKA)》와 외과학의 《수스루타(SUSRUTA)》, 그리고 후대에 나와 두 저작물을 결합시킨 《아쉬 탄가리가야 (ASHTANGARHIGAYA)》를 통해 이론적 체계가 형성되었다.
3. 아유르베다는 전쟁과 외과술을 통해 발전된 여러 해부학적 지식과 107 개의 마르마포인트(MARMA POINT), 일곱 개의 조직(DHATU), 많은 혈관, 열세 개의 수관(SROTA) 등의 구성물을 통해 인체를 설명하였다.
4. 아유르베다에는 10쌍의 대비되는 속성(GUNA), 물질을 구성하는 요소로 인식한 공, 풍, 화, 수, 지의 다섯 개 근본요소, 체질을 특징짓는 세 개의 도샤(DOSHA), 다섯 가지의 감각기능, 인체 내의 세 가지 기본요소인 프라나(PRANA), 활력소(OJAS), 세력소(TEJAS), 신진대사 후에 배설되는 세 가지 노폐물(MALA), 생명현상의 원천인 소화력(AGNI), 질병의 원인이 되는 미소화물(AMA), 여섯 가지의 맛(RASA)과 그의 한열적 속성(VIRYA) 및 작용(VIPAKA) 등 많은 생리학적 개념을 통해 인체를 파악하였다.
5. 아유르베다에서는 심신의 부조화와 감각의 불건전한 행위, 시간이나 계절 과 같은 여러 가지의 영향으로 도샤와 인체의 기본요소, 소화력 등이 균형을 잃어 비정상적 도샤와 미소화물과 같은 발병 물질이나 상태가 형성됨으로써 질병이 발생한다고 인식하였다.
6. 아유르베다에서는 망진, 절진, 문진 등의 방법으로 진단을 하였고, 예후 를 중시하였다. 특히 절진 중 맥진은 독특한 관점을 지닌 것이었다.
7. 아유르베다에서 사용한 치료법은 도샤에 대한 일반적 치료와 명상, 단식, 요가, 호흡법, 마사지, 방향요법, 구도·설사·관장·비강 투약·사혈의 다섯 가지 요법, 기름요법, 발한요법, 온법, 완화요법, 식이요법, 약초요법, 보석·색채·만트라요법 등의 다양한 방법이 있으며, 치료에 있어서는 세 도샤의 파악이 전제되었다.
8. 아유르베다에서는 발달된 섭생과 회춘법을 통해 질병의 예방을 강조하였다.
9. 아유르베다에서는 다양한 임상례와 실질적 치료를 통해 많은 질병을 관리하였는데 주로 세 도샤의 체질에 근거하여 설명하였다.
10. 아유르베다는 그리스의학과 긴밀한 접촉을 통해 상호 발전을 하였고, 특히 회교의학인 유나니의학에 많은 영향을 끼쳤다. 아울러 중국과 한국 에도 불교의학의 형태로 전래되어 한의학 발전에 기여하였다.

參考文獻

1. 가마다 시게오(鎌田茂雄) 저, 장휘욱 역, 中國佛敎史 제1권, 서울, 도서출판 장승, 1997.
2. 고준환 저, 하나되는 한국사, 서울, 범우사, 1992.
3. 교육도서 편집부, 대세지역사, 서울, 교육도서, 1989.
4. 김斗鍾 저, 東西醫學史大綱, 서울, 探求堂, 1981.
5. 김斗鍾 저, 韓國醫學史 全, 서울, 探求堂, 1993.
6. 金富弼 저, 최호 역, 新譯 三國史記1, 서울, 흥신문화사, 1995.
7. 金重明 저, 醫學史概論, 서울, 螢雪出版社, 1986.
8. 나가사와 가즈도시 저, 이재성 역, 실크로드의 역사와 문화, 서울, 民族社, 1991.
9. Mysore Hiriyanna 저, 김형준 역, 강좌 인도철학, 서울, 예문서원, 1993.
10. 바산트 레드 저, 이호준 역, 아유르베다, 서울, 관음출판사, 1993.
11. 宋柱澤 저, 植物學大事典, 서울, 韓國圖書出版中央會, 1993.
12. 쉬바난다 요가센터 저, 오문환·정세영 역, 요가, 서울, 민족사, 1994.
13. 아커크네히트 저, 허주 역, 世界醫學의 歷史, 서울, (주)지식산업사, 1987.
14. M. 엘리아데 저, 정위교 역, 요가, 서울, 고려원, 1993.
15. 元義範 저, 印度哲學思想, 서울, 集文堂, 1994.
16. 이광수 저, 고대인도와 한국 문화의 접촉-가라국 허왕후 설화를 중심으로-, 한배달 제21호, 서울, 사단법인 한배달, 1994.
17. 이상용 저, 중앙아시아의 산책, 한배달 제21호, 서울, 사단법인 한배달, 1994.
18. 李昌福 저, 원색성서석물, 서울, 鄉文社, 1994.
19. 李鉉淙 編著, 東洋年表, 서울, 探求堂, 1994.
20. 一然 저, 최호 역, 新譯 三國遺事, 서울, 흥신문화사, 1995.
21. 鄭柄朝 저, 인도史, 서울, 大韓敎科書株式會社, 1993.
22. 鄭泰燾 저, 인도철학, 서울, 學研社, 1984.
23. 賈吉泰 저, 인도사, 서울, 민음사, 1994.
24. 조셉 니담 저, 이석호 외 역, 중국의 과학과 문명, 서울, 을유문화사, 1995.
25. Pierre Huard·Ming Wong 저, 許程 역, 東洋醫學史, 서울, 大韓敎科書株式會社, 1985.
26. 許浚, 原本 東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1983.
27. 홍원식 외 저, 한국의학사재정립, 서울, 한국한의학연구소, 1995.
28. 甄志亞 저, 中國醫學史, 北京, 人民衛生出版社, 1991.
29. 中國醫學大系, 홍콩, 商務印書館, 1990.
30. 上馬場和夫 저, なぜ人は病氣になるのか, 東京, 出帆新社, 1995.
31. 丸山 博 저, アーユルヴェータへの道, 大阪, 東方出版, 1993.

32. Arthur C. Guyton 외 저, Textbook of Medical Physiology 제9판, Philadelphia, W.B. Saunders company, 1996.
33. David Frawley 저, Ayurvedic Healing, Delhi, Motilal BanarsidassPublishers, 1994.
34. G. D. Singal 외 저, Synopsis of Ayurveda, Delhi, Oxford Univ.Press, 1993.
35. Jan Van Alphen 외 편, Oriental Medicine, London, SerindiaPublications, 1995.
36. Judith H Morrison 저, The Book of Ayurveda, London, GaiaBooks Limited, 1994.
37. Krishna Upadhyaya Karinje 저, アールヴェーダ入門, 大阪, 東方出版, 1995.
38. Robert E. Svoboda 저, Ayurveda, London, Arkana PenguinBooks, 1992.
39. Scott Gerson 저, Ayurveda, Dorset(England), Element BooksLimited, 1993.
40. Sharadini A. 외 저, Ayurveda Revisited, Bombay, Popular Prakashan, 1993.
41. Yuri Parfionovitch 외 편, Tibetan Medical Painting, New York, Harry N. Abrams, Inc, 1992.

ABSTRACT

Formation and System of the Ancient Indian Medicine(AYURVEDA)

Jong Woon, Park

Department of Oriental Medicine

Graduate School Kyung Hee University, Seoul, Korea

(directed by professor Chan Kuk Park, O.M.D., Ph.D.)

Ancient Indian medicine, Ayurveda that had been developed during the period from 1500B.C. to 1000A.D. was a part of Atharva Veda in Vedas, ancient religious literature. Ayurveda accumulated wisdom of life from time immemorial presents that an individual entity is required to live in harmony with nature or universe according to its constitution.

Ayurveda is the medical science that grasps individual constitution through Tridosha, a combination of five primary elements(space, wind, fire, water, and earth), and systemetically explains physiological and pathological phenomena which reveal according to the constitution.

In Ayurveda, diseases are classified by various diagnostic methods, and the state of sound body, mind and spirit is maintained by several unique therapies and regimens.

Ayurveda has (once) been developed in the form of monk medicine since it was transmitted as the buddistic medicine in China and Korea. It has a lot of similarities to the oriental medicine that systematizes the theory of holistic idea on the basis that the human body is a small universe corresponding to nature.

The oriental medicine and Ayurveda, two main axes of the oriental medicine arouse western medical schools' interest by their peculiar views of the disease and the system of their medical theories. And they are expected to render services to human health.

