

## 한국형아유르베다 심리유형척도(KAPT) 타당성 연구

윤친성\*

### 초 록

본 연구의 목적은 인도 의학인 아유르베다 이론을 기반으로 심리 유형을 분류하고, 이를 기반으로 측정문항을 설계한 후, 설계된 문항을 한국 사람들을 대상으로 측정하여 측정도구의 타당성을 검증하고자 하는 것이다. 본 연구는 아유르베다와 관련된 기존 문헌을 검토하고 이를 바탕으로 심리유형을 분류할 수 있는 속성을 추출하여 각 유형에 적합한 문항을 설계하였다. 설계된 문항에 일반적 특성 문항을 추가하여 측정도구를 설계하고, 모바일 설문을 배포하여 최종 251명의 자료를 수집하여 분석하였다.

분석 결과, 먼저 1요인에서는 요인부하량의 절대값이 0.40 이하인 문항이거나 영역에 적절하지 못한 7문항(2, 6, 7, 9, 13, 19, 20번)이 제거되고 13문항이 선정되었고, 2요인에서는 해당 영역에서의 요인부하량의 절대값이 0.40 이하인 문항이거나 영역에 적절하지 못한 6문항(3, 6, 8, 9, 19, 20번), 다른 요인과 유사한 부하량을 보여 독립적이지 못하다고 판단된 1문항(14번) 등 7문항이 제거되고 13문항이 선정되었다. 또한 3요인에서는 해당 영역에서의 요인부하량의 절대값이 0.40 이하인 문항이거나 영역에 적절하지 못한 7문항(1, 2, 4, 8, 10, 11, 14번)이 제거되고 13문항이 선정되었다.

전체적으로 3개 요인당 문항 수는 비교적 유사한 수준으로 나타나 문항 수를 맞추기 위해 삭제할 문항은 없는 것으로 나타났고, 각 하위요인들의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 0.90 이상으로 나타나 신뢰할 만한 수준으로 볼 수 있다.

이상의 연구 결과를 토대로 한국형아유르베다 심리유형척도의 타당성을 충분히 확보하였으며, 표준화된 일반적 도구로 개발하여 다양한 분야에서 활용할 수 있으리라 판단된다.

**주제어 :** 한국형아유르베다, 심리유형척도, 타당성

\* 서울벤처대학원대학교 HRD리더십전공 교수 (E-mail: staryoun@svu.ac.kr)  
투고일: 2017년 4월 6일, 수정일: 2017년 4월 17일, 게재확정일: 2017년 4월 27일

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

불확실성과 불안정성의 시대에 살고 있는 현대인들에게 ‘심신의 건강’은 삶에서 중요한 가치를 지닌다. 1999년에 열린 세계 보건 기구(WHO) 총회에서는 ‘건강이란 질병이 없거나 허약하지 않은 것 뿐 아니라 신체적·정신적·사회적으로 안녕한 상태에 놓여 있는 것’이라고 제안하고 있다. 따라서 현대인이 추구하는 삶의 질은 신체적·정신적·사회적으로 건강하고 균형 있는 상태일 것이다.

개인의 삶의 질은 연령, 성별, 결혼 여부, 학력, 소득 수준, 사회적 지원 등과 같은 외적요인과 성격, 자아존중감, 대처 방식 등과 같은 생활을 긍정적이거나 부정적으로 경험하게 하는 전반적인 경향성인 내적요인에 영향을 받는 것으로 나타났다(Diener, Shu, Lucas, & Smith, 1999). 또한 외적요인이고 도구적인 측면은 간접적인 효과를 보이는 반면, 내적요인인 성격은 기질적인 측면이 인간의 삶에 직접적인 효과를 나타내는 것으로 제시하고 있다 (McCare & Cota, 1991).

본 연구주제인 아유르베다는 인도의 전통의학으로 5천년의 역사를 통해 체계화되었다. 아유르베다에서는 인간을 소우주로 주장하였으며, 자연과 인간의 5대 요소인 에티르(空, akasha), 공기(風, vayu), 불(火, tejas), 물(水, jala), 땅(地, prthivi)을 기반으로 구성된 특질에 따라 바타(vata), 피타(pita), 카파(kapha)의 세가지 특질로 구분하였다. 이상의 세 가지 특질은 사람의 체형과 체질로 구분하며 성격적 특질까지 설명해 주고 있다.

아유르베다(Ayurveda)에서는 인간은 스스로를 치유 할 수 있는 능력이 있으며 그 능력을 이용하고 증대시키는 잠재력이 있다고 한다. 따라서 아유르베다가 추구하는 이상적 방향은 창조와 연관된 생명 자체 안에 본래 내재한 이 의학적 지식을 반영하며, 그 모든 면을 사용하는 방법을 보여주는 것이다. 이런 점에서 아유르베다(Ayurveda)는 다른 의학 체계들을 위한 모범이 된다. 뿐만 아니라 이는 생명 자체에 비견될 만큼 오래된 전통이다(Frawley David, 2008).

따라서 본 연구의 목적은 5천년 역사를 가진 인도 대체의학인 아유르베다의 도샤(Dosha, 인간이 지닌 각각의 기질 특성)를 통하여 한국 사람들의 성격특성을 측정할 수 있는 도구를 개발하고 이를 개인의 심리적 안정과 성장을 위해 활용하는 것이다.

## 2. 연구의 목적

위에서 기술한 연구배경을 토대로 본 연구의 목적을 다음과 같이 설정하였다.

첫째, 아유르베다 체질에 대한 이론적 체계를 정리하고 이해하며  
 둘째, 아유르베다 이론적 고찰을 통해 한국형아유르베다 측정도구를 설계하고  
 셋째, 설계된 측정 도구의 타당성을 분석하여 향후 한국형아유르베다 심리유형 척도를  
 개발한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 아유르베다

아유르베다는 5천년의 역사를 통해 체계화된 인도의 전통의학이다. ‘아유르베다(Ayurveda)’는 삶 또는 일상생활을 뜻하는 ‘아유(Ayu)’와 앎 또는 지혜를 의미하는 ‘베다(Veda)’가 합쳐져 생활의 과학을 뜻하는 산스크리트어이다.

아유르베다에서는 인간을 소우주라고 가르치며 몸과 마음을 모두 물질적인 것으로 간주하고 있다. 근본적으로 인간을 신체(Body)와 정신(Mind), 그리고 영혼(Soul)의 복합된 존재로 인식하고 있으며, 이 세 가지의 균형을 치료의 근간으로 여긴다. 아유르베다가 추구하는 근본 목적은 자연과 인체의 균형을 통해 자신의 내재한 가능성을 최대한 발휘해 건강한 삶을 유지하는데 있다.

아유르베다의 성취자들에 따르면 우주의 시초는 형상화 되지 않은 의식의 상태였으며, 우주적인 소리 없는 소리 음(Aum)의 미묘한 진동이 일어나면서 맨 처음 아카사(Akasa)라는 에테르(Ether, space)의 요소가 나타났다고 인식했다. 그리고 아카사(Akasa)는 움직이기 시작하여 미묘한 움직임으로 바유(Vayu)라는 공기의 요소를 만들어 냈다. 따라서 바유(Vayu)는 운동 중인 아카사(Akasa)인 셈이다. 이 아카사(Akasa)의 에 의해 발생된 마찰로부터 열이 생겼고, 열에너지 입자들이 결합하여 강렬한 빛을 형성했다. 그리고 이 빛으로부터 아그니(Agni)라는 불의 요소가 나타났다. 아그니(Agni)의 열로 인하여 모종의 아카사(Akasa)의 요소가 녹아서 액화됨으로써 잘라(Jala)라는 물의 요소가 나타났다. 그리고 그것이 고체화됨으로써 프리티비(Prithvi)라는 땅(흙)의 요소가 나타났다. 이처럼 맨 처음의 아카사(Akasa)가 바유 · 아그니 · 잘라 · 프리티비의 네 요소로 변화되었으며(바산트 체드, 2003), 인간은 에테르(Ether), 공기(Vayu), 불(Agni), 물(Jala), 흙(Prithvi)의 5가지 요소를 가지고 있다.

아유르베다의 다섯 가지 요소의 개념과 기본 속성은 <표 1>과 같다.

<표 1> आयुर्वेदा의 다섯 가지 요소의 개념과 기본 속성

요소	개념	감각기능(감각기)	기본 속성
에테르	연결, 자기표현	청각(귀)	미세한 소리, 저항과 경계없이 가볍게
공기	미세한 움직임, 변화	촉각(피부)	압박감, 한랭감, 거침, 건조함
불	빛, 지각과 이동	시각(눈)	불, 빛, 활동성, 깨끗함, 신랄함
물	유동성, 삶	미각(혀)	액체, 한랭감, 점착성, 부드러움
땅	견고함, 저항	후각(코)	고무, 무거움, 견고함, 느낌, 정지

출처: 김영규, 윤천성(2006), 국내 आयुर्वेदा 연구에 관한 석·박사 학위논문 동향분석

아유르베다는 다섯 가지 요소에 따라 사람의 체질을 바타(vata), 피타(pitta), 카파(kapha)의 세 가지 타입으로 구분하였으며, 이를 트리도샤(tridosha)라 하였다. आयुर्वेदा에 따르면 이러한 세 가지 체질 요소는 별개의 요소가 아닌 한사람 안에 모두 내재되어 있으며, 그중 가장 지배적인 요소에 따라 유형을 구분한다. आयुर्वेदा에서는 건강한 삶을 살아가는데 있어 바타, 피타, 카파의 균형이 중요함을 강조하였다. 이러한 세 가지 체질 특성은 다음과 같다.

### 1) 바타(vata) 도샤 유형

바타유형은 에테르와 공기의 조합이다. 에테르와 공기의 미세한 움직임을 나타내는 바타 유형의 특성은 생물학적 운동을 관할하는 미세한 에너지와 관련되어 있다(박종훈, 1997). 몸속의 공기, 혈액, 음식, 신경, 노폐물, 생각의 움직임과 관련되어 있다. 혈액이나 산소의 움직임이 멈춘다는 것은 생체기능의 정지를 의미한다. 따라서 바타는 생명력의 원천이다.

바타유형은 대체로 말과 걸음걸이가 빠른 반면 체력이 부족하여 쉽게 피로를 느낀다. 또한 정보를 빠르게 받아들이고 이해가 민첩하지만 기억력과 결단력이 둔화되거나 의지가 약해질 수 있다. 심리적인 관점에서 보면 호기심이 많고, 감정변화가 잦으며, 기분저하로 인해 비관적이 될 수 있으며, 지나치게 걱정하거나 불안해한다. 또한 행동이 부산스럽고, 인내심이 부족하며 스트레스로 인해 나타나는 부정적인 정서는 불안과 두려움이다.

아유르베다에 따르면 마음은 에테르와 공기 원소로 이루어져 있어 과도한 바타 도샤(Vata Dosha)로 인해 마음이 불안정하게 하고 동요를 일으킨다. 이것은 지나친 걱정으로 이어져 자신이 처한 문제에 대해 실제보다 확대해서 생각하게 한다. 지나치게 민감하고 반동적인 상태로 모든 일을 개인적으로 받아들임으로써 미성숙하거나 부적절한 행위를 해 문제를 악화시키는 경향이 있다. 이처럼 과도한 바타 도샤(Vata Dosha)는 높은 에테르 상태로 인해 갖가지 그릇된 상상이나 환청, 환각 또는 망상에 빠져 신체와 현실간의 연결이 약화되고, 약한 인식, 부족한 생각 등으로 인해 현실감이 부족한 사람이 되기 쉽다. 바타

도샤로 인한 불안정한 마음의 동요는 생명력을 분산시키고 다른 사람과 접촉할 기회를 상실하게 하여 그들이 말하는 것에 주의를 기울이기 어렵게 한다. 바타 도샤(Vata Dosha)가 높으면 두려움·자기소외·근심·신경쇠약이 나타나며, 불면증·떨림·가슴 두근거림·불안·급속한 기분의 변화 등을 일으킨다. 조울증 유형의 정신 이상이나 정신 분열증은 극단적인 바타 도샤(Vata Dosha)의 불균형 상태를 나타낸다(Frawley Dvid, 2006).

바타유형은 냉정함과 인내가 부족하기 때문에 스트레스·두려움·근심은 감성적인 상처를 주고 움츠러들게 만든다. 아동기의 방치나 학대 역시 바타 도샤(Vata Dosha)의 심리적 혼란의 원인이 된다.

또한 말을 할 때 말의 속도가 빠르며 말수 또한 많은 편이다. 이들은 감정적인 동요, 스트레스, 적의가 있을 때 바로 신경성 소화불량이 일어난다(Gerson, 2002; 정미숙, 2014에서 재인용). 이들의 성질은 급하고 자주 변하지만 상황에 대한 적응력이 뛰어난 사람들로 잠을 잘 때 숙면을 취하지 못하고 꿈을 많이 꾸다.

## 2) 피타(pitta)도샤 유형

피타유형은 불과 물의 조합이다. 불의 근원은 물질의 대사작용과 관련되어 있으며, 물은 육체의 조직과 기관 등의 기능에 활력을 주는 요소로 이들의 조합이 피타 체질의 특성을 나타내는데, 피타 체질의 특성은 신진대사를 일으키는 육체의 열에너지(박중훈, 1997)와 관련되어 있다. 피타는 소화 효소와 호르몬 등이 관련되어 있다.

피타(pitta)는 산스크리트어로 ‘집중’과 ‘열’을 뜻하는 타프(Tap)에서 파생했다. 즉 피타 도샤(Pitta Dosha)는 신진대사를 일으키는 신체의 열에너지를 의미하며, 뜨거운 성질을 지니 뜨거운 것에 쉽게 지치는 경향성으로 인해 빛에 오래 노출되는 것을 싫어한다.

심리적으로는 높은 지성과 뛰어난 이해력을 바탕으로 예리하고 영리하지만 인내력은 부족한 편이다. 이들은 논쟁에서 상대방을 반드시 이기려 하며, 비판적인 태도를 자주 보인다. 또한 목소리가 크며 명확하며 또박또박 자신의 의견을 표현한다. 이들은 도전심이 강하며 대담하고 용기있게 위협에 대응하는 편이며, 완벽주의를 지향하는 사람들이다. 이들은 어떤 상황에서든 주도적이고, 다른 사람들로부터 지나치게 엄격함·빈정거림·비판적이라는 평을 들으며, 씩씩하게 성큼성큼 걷는다(권옥분, 2014).

피타 도샤(Pitta Dosha)체질을 가진 사람들은 대체로 자기통제력이 강하지만 개인주의적이거나 반사회적일 수 있다. 피타 도샤(Pitta Dosha)의 불과 열은 마음을 편협하고 논쟁적으로 만들어 다른 사람이나 자신과 싸우게 한다. 이런 특성으로 인해 피타 도샤(Pitta Dosha) 유형은 심리적 혼란이 잘 일어나는데, 피타(Pitta)의 심리적 이상은 과도한 공격성과 적의에서 기인한다.

전형적인 피타 도샤(Pitta Dosha)는 지나치게 비판적 유형으로 다른 사람을 헐뜯고, 늘

타인을 탓하며, 어디에서나 적을 보고 방어태세를 갖추고 싸울 준비가 되어 있다. 피타 도샤(Pitta Dosha)의 균형이 깨지면, 동요·성마름·분노와 싸움이 발생하며, 과열된 몸과 마음은 쌓인 긴장을 배출하기 위한 탈출구를 찾는다. 만약 배출하지 못하면 열을 증가시키는 갖가지 요소에 의해 피타 도샤(Pitta Dosha)가 너무 높아지게 되면, 피타 도샤(Pitta Dosha) 유형은 난폭해지거나 권위주의적·광신적이 될 수 있으며, 혼란이 가중되면 편집성망상·과대망상·정신 이상을 가질 수도 있다. 눈에 띄는 밝은 색이나 강한 감각은 피타 도샤(Pitta Dosha)유형을 빨리 흥분하게 하며, 다툼과 공격에의 잦은 노출은 그들 안에 있는 피타를 증가하게 한다. 지나치게 매운 음식을 섭취하거나 좌절 및 과도한 분노·야망 등과 관련된 감정적 요소들은 그들을 과도하게 소모시킨다. 어린 시절에 지나치게 경쟁적인 교육을 받았거나 과도한 갈등의 경험은 부수적인 요소들이다(Frawley Dvid, 2006).

피타유형의 성격적 특성은 지적이고, 총명하며, 사려가 깊다는 것이다. 또한 명민하고 분명하며 체계적으로 세상을 보지만, 날카롭기 때문에 완고하고 비판적이거나 독선적일 수 있다. 새롭거나 예기치 않은 사건에 대한 주된 반응으로 화를 쉽게 내며, 공격적이거나 남을 휘두르는 경향도 있다(정미숙, 2014). 즉 피타유형은 용기와 확고한 믿음을 지녔으며, 강한 편이지만 화를 쉽게 내는 것이 단점이다.

### 3) 카파(kappa)도샤 유형

카파 도샤(Kappa Dosha)는 생물학적 ‘물’을 의미하며, 카파유형은 물과 흙의 조합이다. 물의 유동성과 땅의 견고함의 특성을 지닌 카파는 신체 장기를 구성하는 세포의 구조일 뿐 아니라 조직을 보호·유지하고 영양을 공급하는 안정성과 점착성과 관련되어 있다. 카파 도샤(Kappa Dosha)는 신체의 틀을 이루면서 육체의 여러 가지 요소들을 굳히는 역할을 하는 물질을 공급함으로써 육체의 저항력을 유지시킨다(박종훈, 1997).

카파유형이 일상생활에서 견거나 음식을 먹는 등의 행동을 보면 매우 유유자적인 것이 특징이다. 심리적으로는 내성적이기 때문에 새로운 사람을 만나는 것을 선호하지 않고, 주변에서 새로운 습관이 만들어져도 이를 바로 실천하기 보다는 원래 가지고 있던 습관을 고집하려고 한다(최경화, 2008). 마음이 따뜻하고 너그러워 배려심이 많고, 말수는 적지만 좋은 말과 진실을 좋아한다. 또한 사물을 이해하는 속도는 느리지만 어떤 무엇인가를 정확하게 이해하고 나면 오래 지속된다. 상대방에게 먼저 말을 걸거나 쉽게 친해지지 못하지만 한번 친해지면 친구 관계 역시 오래 지속된다. 카파 도샤(Kappa Dosha)가 균형이 깨지면 기운이 없어지고 처지거나 졸린 현상이 나타난다. 심리적으로는 탐욕·집착·보수적인 성향이 강해지고 사고력이 둔해져 일을 대충하거나 나태해지는 경향을 보인다.

카파 도샤(Kappa Dosha)는 다른 도샤(Dosha) 유형에 비해 심리적 문제가 가장 적으며, 자신을 표현하거나 반사회적 행동을 하는 경향 역시 가장 적다. 반면, 카파 도샤(Kappa

Dosha)의 불균형은 일반적으로 둔감·울혈·인식 부족을 유발한다. 카파 도샤(Kappa Dosha)의 심리적 불안은 집착 및 열의 결핍을 수반하게 되고, 이는 심약함·슬픔·의존성으로 이어지며, 이들의 소동성과 의존성으로 인해 추진력과 열의가 부족해진다. 또한 마음이 추상적이 되거나, 인격적인 사고를 하지 못할 수도 있다. 이들은 이런 심리적 불안으로부터

<표 2> 바타, 피타, 카파 유형의 특징

구분	바타	피타	카파
체격	마른 편	중간	뚱뚱한 편
체중	가벼운 편	중간	무거운 편
피부	건조하고 거칠고 시원함 갈색 또는 흑색	부드럽고 기름지고 따뜻함 흰색, 붉은색, 또는 누르스름한 색	두껍고 기름지고 시원함 창백하고 하얀색
머리털	검고 건조하고 꼬여 있음	부드럽고 기름지고 물결짐 노란색, 회색, 또는 붉은색	두텁고 기름지고 물결짐 어둡거나 밝은 색
치아	크고 비어져 나왔으며 잇몸은 뒤틀려 있음	크기가 적당하고 부드러운 잇몸에 누르스름한 빛깔	강하고 하얀색
눈	작고 둔하고 건조함 갈색, 또는 검은색	날카롭고 예리함 녹색, 회색, 노란색	크고 매력적임 청색, 두터운 속눈썹
식욕	변덕스럽고 좋지 않은 편	왕성함, 지나치기도 함	왕성하지 않으나 일정함
좋아하는 맛	단맛, 신맛, 짠맛	단맛, 쓴맛, 떫은 맛	매운맛, 쓴맛, 떫은 맛
갈증 상태	변하기 쉬움	과도함	부족함
배설물	건조하고 딱딱함 변비증	부드럽고 매끈하고 느슨함	두텁고 매끈함, 무겁고 느림
신체적 활동	매우 능동적	중간	활발치 못함
마음 상태	불안정, 능동적	공격적, 지성적	고요하고 느림
감정적 기질	두려움이 많고 불안정하고 예측할 수 없음	공격적이고 성급하고 시샘이 많음	고요하지만 욕심과 집착이 많음
신앙	가변적	열광적	꾸준함
기억력	단기 기억은 양호하나, 장기 기억은 불량	예리한	느리지만 오래감
꿈	두려운 꿈, 날거나 뛰거나 달리는 꿈	불에 관한 꿈 분노, 폭력, 전쟁	물에 관한 꿈 강, 호수, 낭만적인 꿈
수면	짧고 중간에 자주 깨	짧지만 깊음	길고 깊음
어조	빠름	날카롭고 신랄함	느리고 단조로움
재정 상태	빈곤함, 사소한 대상에 급전을 쉽게 허락함	중류, 사치품에 대한 소비를 즐김	부유함, 부를 축적하나 음식물에 대한 소비를 줄임
맥박	가늘고 여린 뱀의 움직임과 같음	중간, 개구리의 힘과 같음	느리고 폭넓음, 백조의 움직임과 같음

출처: 바산트 레드(2003). 아유르베다, 한의자연요법학회 p45-46

보호받기를 원하고, 타인이 자신을 어떻게 생각하는지에 대한 과대망상에 사로잡히기도 한다. 뿐만 아니라 올바른 자아정체성이 확립되지 않아 바로 앞에 닥친 환경에 수동적으로 반응하며, 때때로 타인에게 보호받는 것으로 만족하여 끝내 스스로의 힘으로 서지 못하게 될 수 있다. 결국 카파 도샤(Kappa Dosha)의 균형이 깨지면 소유욕과 탐욕으로 고통 받을 수 있으며, 이로 인해 심리적으로 무겁고 둔하며 침체된다. 카파 도샤(Kappa Dosha) 유형의 사람들은 모든 것을 지배하고 소유하기를 원하며, 사람들을 자신의 재산으로 여기기도 한다(이영애, 2010).

카파유형의 성격적 특성은 대체로 감정적이며, 긍정적 측면에서는 사랑·헌신·충성심이 많고, 부정적 측면에서는 욕심·집착이 많아 탐욕스러워 보일 수 있다(정미숙, 2014). 행동이 느리고 인내심이 많으며, 말의 속도가 느리고 반복적이며 낮고 조화롭게 대화를 한다. 이들의 성질은 자신의 분수를 알고 만족할 줄 알며, 보수적인 경향성을 지니며, 사람에 대한 신뢰가 강하고 견실하며 안정적이다.

## 2. आयुर्वेदा 활용 분야

아유르베다에 관한 연구는 1997년 한의학에서 처음으로 연구되었고 이후 미용학(향장학, 미용보건, 미용예술), 한의학(대체의학, 수기치료, 자연치유, 제3의학), 요가학, 교육학, 의상학, 식품영양학, 철학, 신학, 생물학, 보건학 등 다양한 분야에서 지속적으로 연구되었다(김영규, 윤천성; 2016). 특히 아유르베다에 기반한 식이요법, 정화요법, 마사지요법, 허브요법, 아사나요법, 마르마요법 등은 신체적 건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 아유르베다 만트라 명상이 노인의 우울·고독감·자살 생각·대인관계·자존감과 같은 심리적 건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김재욱, 2015). 이처럼 아유르베다는

〈표 3〉 연구목적에 따른 국내 아유르베다 연구동향

대분류	중분류	연구목적
이론적 접근	아유르베다 이해	심리적 접근, 의학적 접근, 체질론 탐구, 유형론 탐구, 고찰, 번역
	아유르베다 분석	식이요법, 색채심리, 보석처방, 마사지, 체형별 건강관리(실버세대)
실천적 접근 (효과 및 활용)	건강과 미용	체중관리, 두피, 모발, 피부관리, 노화, 면역, 체질개선
	프로그램	프로그램 개발, 프로그램 효과
	정신건강	스트레스, 우울, 무력감, 중독
	상담과 심리	자아존중감, 공격성, 노년기 심리, 주의집중
	선호도 및 만족도	선호도, 만족도

출처 : 김영규, 윤천성(2016), 국내 아유르베다 연구에 관한 석·박사 학위논문 동향분석



다양한 분야에 활용되어 신체적·정신적으로 건강한 삶을 살아가는데 도움을 주는 것으로 나타났다. 1997년부터 2016년까지 아유르베다와 관련된 연구는 목적에 따라 위의 표 3 으로 정리되었다.

### Ⅲ. 연구방법

본 연구의 목적은 한국형아유르베다 심리유형 척도를 개발하기 위하여 문항을 설계하고 타당성을 검증하는 것이다. 이를 위해 3단계 과정을 거쳐 최종 문항을 설계하였다. 1차는 아유르베다와 관련된 학위논문, 학술지, 단행본과 기타자료를 조사하여 1요인 42개, 2요인 53개, 3요인 55개의 심리유형 요소를 추출하였다. 1차 추출된 요소를 5인의 심리교육전문가 검증을 통해 각 요인별 20문항을 선정하였다. 선정된 20문항과 심리유형 관련 기타 문항을 설계하여 측정도구를 제작하였고, 이를 모바일 설문으로 배포하여 최종 251명의 자료를 수집하여 분석하였다. 분석방법은 spss를 활용하여 빈도분석, 요인분석을 하였다.

### Ⅳ. 연구결과

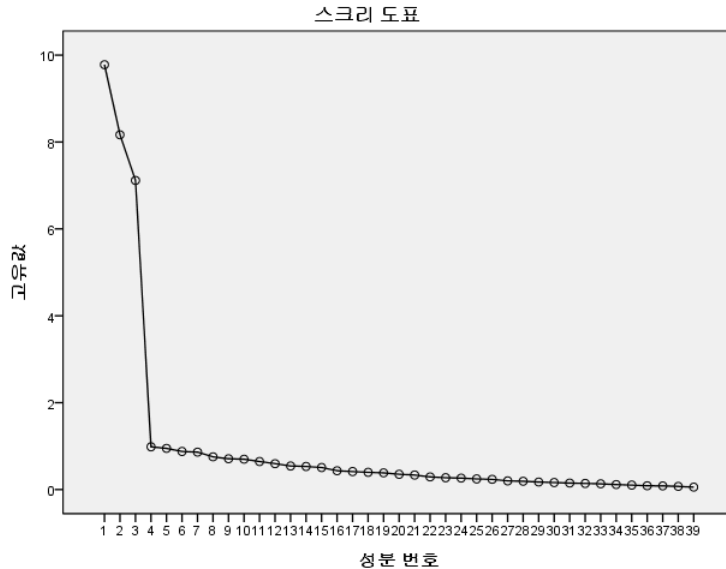
한국형아유르베다 심리유형척도 개발을 위한 예비조사를 실시한 결과 조사대상자의 일반적 특성을 분석한 결과는 다음 <표 4>와 같다. 분석결과 총 251명으로 성별은 남자 94명 (37.8%), 여자 155명(62.2%)으로 나타났고, 연령대는 20대 이하 24명(9.6%), 30대 55명 (21.9%), 40대 108명(43.0%), 50대 이상 64명(25.5%)으로 나타났다. 최종학력은 고졸이하 35명(13.9%), 전문대졸 42명(16.7%), 대졸 85명(33.9%), 석사 43명(17.1%), 박사 46명(18.3%)으로 나타났고, 직업은 회사원 109명(43.4%), 교육직 49명(19.5%), 학생 23명(9.2%), 자영업 18명(7.2%), 공무원, 전문직 16명(6.4%), 전업주부 14명(5.6%) 순으로 나타났다. 거주지역은 서울 88명(35.1%), 인천, 경기 61명(24.3%), 전라, 광주 55명(21.9%), 충청, 세종, 대전 34명 (13.5%), 강원, 제주 7명(2.8%), 경상, 대구 6명(2.4%)으로 나타났다.

<표 4> 조사대상자의 일반적 특성

구분		빈도	퍼센트(%)
성별	남자	94	37.8
	여자	155	62.2
연령대	20대 이하	24	9.6
	30대	55	21.9
	40대	108	43.0
	50대 이상	64	25.5
최종학력	고졸이하	35	13.9
	전문대졸	42	16.7
	대졸	85	33.9
	석사	43	17.1
	박사	46	18.3
직업	회사원	109	43.4
	공무원, 전문직	16	6.4
	자영업	18	7.2
	교육직	49	19.5
	학생	23	9.2
	전업주부	14	5.6
	기타	22	8.8
거주지역	서울	88	35.1
	인천, 경기	61	24.3
	충청, 세종, 대전	34	13.5
	경상, 대구	6	2.4
	전라, 광주	55	21.9
	강원, 제주	7	2.8
전체		251	100.0

예비문항의 요인구조를 확인하기 위하여 251명을 대상으로 실시한 검사 점수를 기초로 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석을 실시하기 전에 먼저 수집된 자료가 요인분석에 적합한지 알아보기 위하여 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)의 표준적합도와 Bartlett의 구형성 검정 지표를 검토하였다. 그 결과 KMO=0.906, Bartlett's test=8958.348(df=741),  $p<.001$ 로 요인분석이 가능한 자료인 것으로 나타났다. KMO의 표본적합도는 0.80 이상일 경우 표본 적합도가 높고 0.90 이상일 경우 상당히 높다는 것을 의미한다(배유진, 2009).

탐색적 요인분석을 통해 스크리 검사(Scree-test)로 요인수를 파악한 결과 <그림 1>에서 보는 바와 같이 3개의 요인이 존재하는 것으로 나타났다.



<그림 1> 1차 Scree 검사

문항 추출을 위하여 요인분석 결과를 바탕으로 문항분석을 실시하였다. 적합하지 않은 문항을 제거하기 위한 기준은 첫째, 해당 영역에서의 요인부하량의 절대값이 0.40 이하이거나 영역에 적절하지 못한 문항, 둘째, 요인부하량의 절대값이 두 개 이상의 요인에서 .40 이상인 문항, 셋째, 요인당 문항수를 맞추기 위해 해당되는 요인에 속하는 문항수가 더 많은 경우 요인부하량의 절대값이 낮은 순으로 문항을 제거하는 것을 원칙으로 하였다(성태제, 1998).

주성분법(Principle Components)과 베리맥스(Varimax)회전에 의한 탐색적 요인분석을 실시한 결과 체질유형에 대한 3요인을 산출하였고, 설명된 총변량은 64.262%로 나타났다. 탐색적 요인분석 결과 각 문항의 요인부하량은 다음 <표 5>와 같다.

분석결과 먼저 1요인에서는 요인부하량의 절대값이 0.40 이하인 문항이거나 영역에 적절하지 못한 4문항(2, 6, 7, 9, 13, 19, 20번)이 제거되고 13문항이 선정되었고, 2요인은 해당 영역에서의 요인부하량의 절대값이 0.40 이하인 문항이거나 영역에 적절하지 못한 6문항(3, 6, 8, 9, 19, 20번), 다른 요인과 유사한 부하량을 보여 독립적이지 못하다고 판단된 1문항(14번) 등 7문항이 제거되고 13문항이 선정되었다. 또한 3요인에서는 해당 영역에서의 요인부하량의 절대값이 0.40 이하인 문항이거나 영역에 적절하지 못한 7문항(1, 2, 4, 8, 10, 11, 14번)이 제거되고 13문항이 선정되었다.

전체적으로 3개 요인당 문항수는 비교적 유사한 수준으로 나타나 문항수를 맞추기 위해 삭제할 문항은 없는 것으로 나타났고, 각 하위요인들의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 0.90 이상으로 나타나 신뢰할 만한 수준으로 볼 수 있다.

<표 5> 심리유형의 탐색적 요인분석 결과

구분	성분		
	요인 1	요인 2	요인 3
c7	.910	-.031	-.163
c12	.864	.026	-.112
c15	.842	-.031	-.032
c17	.841	-.002	.028
c5	.828	.011	-.030
c13	.823	.155	-.035
c6	.822	-.096	-.122
c3	.810	-.024	.125
c9	.786	.083	-.092
c18	.780	.138	-.058
c19	.774	-.138	-.137
c20	.757	-.046	.087
c16	.738	-.090	-.195
a18	.008	.940	-.043
a5	-.025	.865	.028
a15	.011	.856	-.117
a16	.079	.809	-.128
a11	-.145	.801	.010
a14	.068	.801	-.023
a10	.067	.778	-.136
a3	-.008	.776	-.030
a1	.003	.745	.095
a17	-.019	.730	-.163
a4	.013	.710	.005
a12	-.021	.690	.223
a8	-.093	.675	.291
b13	-.119	-.017	.897
b5	-.063	-.048	.875
b11	-.046	.024	.857
b1	-.229	-.002	.835
b18	.031	.012	.809
b4	-.141	.052	.803
b16	-.143	.045	.778
b15	-.081	.089	.770

구분	성분		
	요인 1	요인 2	요인 3
b10	.036	-.045	.713
b7	.007	-.002	.710
b17	-.045	.046	.659
b12	.038	-.114	.631
b2	.002	-.076	.623
고유값	8.797	8.161	8.103
분산변량(%)	22.558	20.926	20.778
누적변량(%)	22.558	43.484	64.262
신뢰도	.956	.945	.941

이러한 결과에 각 요인은 다음 <표 6>와 같이 척도의 하위요인을 설정하였다.

<표 6> 각 요인별 문항수, 문항번호

구분	문항수	문항번호
1요인	13	1, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18
2요인	13	1, 2, 4, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18
3요인	13	3, 5, 6, 7, 9, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20

각 요인간 상관관계를 알아보기 위하여 상관관계 분석을 실시한 결과는 <표 7>와 같다. 분석결과 2요인과 3요인( $r=-.151, p<.05$ ) 간에 통계적으로 유의미한 부(-)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

<표 7> 각 요인간 상관관계 검증

구분	1	2	3
1요인	1		
2요인	-.004	1	
3요인	-.016	-.151*	1

\* $p<.05$

## V. 결론

본 연구는 한국형아유르베다 심리유형척도를 개발하기 위해 타당성을 검증하는 것이 목적이다. 아유르베다 이론적 근거를 기초로 각 요인을 추출하였고, 요인을 측정하기 위한 문항을 설계하였다. 이를 통해 각 요인별 20문항을 구성하였고 표집 대상을 통해 데이터를 수집하여 분석한 결과, 각 요인별 적격한 13문항을 최종 선정하였다.

전체적으로 3개 요인당 문항 수는 비교적 유사한 수준으로 나타나 문항 수를 맞추기 위해 삭제할 문항은 없는 것으로 나타났고, 각 하위요인들의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 1요인 .956, 2요인 .945, 3요인 .941 로 모두 0.90 이상으로 나타나 신뢰할 만한 수준으로 판단되었다.

이상의 결론을 토대로 다음과 같은 후속 연구를 제안하고자 한다.

첫째, 본 연구의 활용된 표집은 성인과 특정한 지역을 대상으로 하였기 때문에 청소년층부터 장년층, 노년층을 대상으로 확대하여 일반화 될 수 있는 척도로 개발되어야 한다.

둘째, 한국형아유르베다 심리유형척도로 표준화되기 위해서는 표본 크기를 최대한 확대하여 모두에게 활용될 수 있는 일반화 과정이 필요할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 타당성을 확인하기 위해 탐색적 요인분석과 요인 간 상관관계 분석을 하였다. 향후 표준화된 한국형아유르베다 심리유형척도로 개발되기 위해서는 다양한 통계적 분석을 통해 보다 정확하고 신뢰도 높은 척도의 조건을 갖추어야 할 것이다.

넷째, 표준화된 척도개발을 통해 다양한 분야에서 활용할 수 있는 프로그램을 개발하여야 할 것이다.

## 참고문헌

- 계미량(2009). 아유르베다에서 보는 몸과 마음의 상관성 연구: Caraka Samhita의 Sarirasthanam 을 중심으로, 석사학위논문, 원광대학교.
- 곽희영(2005). 체형관리 프로그램이 복부비만 감소에 미치는 효과, 석사학위논문, 광주여자대학교.
- 권옥분(2014). 아유르베다와 현대 식이요법 비교 연구, 석사학위논문, 원광대학교.
- 김가빈(2012). 인간체질에 따른 보석처방법 비교 연구: 베다 점성학, 아유르베다, 음양오행 이론 을 중심으로, 박사학위논문, 창원대학교.
- 김대옥(2012). 동양의 수기 마사지 비교연구: 아유르베다와 경락 마사지의 비교연구, 석사학위 논문, 과천대학교.
- 김민채(2016). 여성의 아유르베다 체질과 비만과의 관계 연구, 석사학위논문, 서울벤처대학원대학교.
- 김민채, 유은주, 윤천성(2015). 아유르베다 의학의 도사에 따른 건강관리의 고찰. 뷰티산업연구. 9(1). 한국뷰티산업학회. 95-108.
- 김문선(2009). 여대생의 아유르베다의 바타 체질과 사상체질의 소음인 체질 조사 분석, 석사학 위논문, 중앙대학교.
- 김미선(2008). 국내 에니어그램 연구에 관한 동향분석. 숙명여자대학교 아동연구. 21(1). 1-20.
- 김미숙(2006). 아유르베다 테라피를 이용한 카파체질의 비만관리, 석사학위논문, 고신대학교.
- 김순분(2007). 아유르베딕 요가 프로그램이 초등학교 비만아동의 비만도 및 자아존중감 변화에 미치는 효과, 석사학위논문, 창원대학교.
- 김승희(2011). 아유르베다와 사상의학의 비교연구: 체질에 따른 치료법을 중심으로, 박사학위논 문, 동국대학교.
- 김연태(2014). 아유르베다와 한의학의 양생론 비교 고찰, 석사학위논문, 선문대학교.
- 김영규, 윤천성(2016). 국내 아유르베다 연구에 관한 석·박사 학위논문 동향분석. 평생교육리 더십연구. 3(2). 한국평생교육리더십학회. 5-24.
- 김영란(2004). 아로마세라피 효용성에 관한 연구, 석사학위논문, 한남대학교.
- 김영미(2009). 사상체질과 아유르베다 체질에 따른 피부유형 분석에 관한 연구, 석사학위논문, 한서대학교.
- 김재옥(2016). 아유르베다 만뜨라 명상이 노인의 심리치유에 미치는 영향, 박사학위논문, 동방 문화대학원대학교.
- 김정호(2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. 한국심리학회지:건강. 11. 453-484.
- 김해민(2009). 아유르베다 전신마사지와 폐경 후 여성의 스트레스 관련성, 석사학위논문, 고신 대학교.
- 김희경(2010). 아비얀가 아유르베다 테라피에 대한 선호도 및 만족도에 관한 연구: 아유르베다

- 의 체질, 석사학위논문, 서경대학교.
- 김현주, 유은주, 윤천성(2015). 아유르베다(Ayurveda)오일이 인체에 미치는 치료적 효과에 관한 고찰. 뷰티산업연구. 9(1). 한국뷰티산업학회. 71-85.
- 류지혜(2008). 피부관리의 컬러테라피 적용에 관한 기초적 연구, 석사학위논문, 동명대학교.
- 박명지(2016). 8체질 진단에 관한 고찰, 석사학위논문, 원광대학교.
- 박종운(1997). 고대 인도 의학(AYURVEDA)의 형성과 체계, 박사학위논문, 경희대학교.
- 박황진(2013). 양생과 웰빙 관련 국내 연구동향 분석, 박사학위논문, 대구한의대학교 대학원.
- 배현지(2008). 아유르베다의 트리도샤와 한의학의 사상체질비교, 석사학위논문, 창원대학교.
- 서경현, 김정호, 유제민(2009). 성격과 주관적 웰빙 간의 관계. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제. 15(1). 169-186.
- 서지영(2007). 인도 전통의학에 관한 연구: 아유르베다를 중심으로, 석사학위논문, 동국대학교.
- 서지영(2010). <수슈르타-상히따, 수트라스타나>의 편역을 통한 '아유르베다'에 관한 연구, 박사학위논문, 동국대학교.
- 손숙자(2006). 아유르베딕 시로다라 마사지가 스트레스완화에 미치는 영향, 석사학위논문, 경기대학교.
- 손은선, 윤천성(2011). 미용요가의 탐색적 연구, 한국뷰티산업학회, 뷰티산업연구, 5(2), 45-65.
- 송진화(2016). 아유르베다에 의거한 약용식물 속쇄 추출물이 피부항산화 및 주름개선에 미치는 영향연구, 석사학위논문, 선문대학교.
- 신길란(2006). 아유르베다 오일마사지가 면역증진에 미치는 영향에 관한 연구, 석사학위논문, 대전대학교.
- 안영임(2015). 아유르베다 요법을 활용한 마음치유 프로그램 개발 및 효과, 박사학위논문, 동방문화대학원대학교.
- 안현정(2010). 아유르베딕 오일 마사지가 농촌여성의 우울, 무력감에 미치는 영향, 석사학위논문, 창원대학교.
- 윤연하(2010). 스킨케어를 위한 아유르베다 마사지 테크닉에 관한 연구, 석사학위논문, 용인대학교.
- 윤정현(2008). 아유르베다와 에니어그램의 성격유형 비교, 석사학위논문, 창원대학교.
- 윤천성(2017). 미용심리학. 훈민사.
- 윤천성(2015). 인간행동과 관계. 무역경영사.
- 윤천성(2012). 뷰티산업경영론. 훈민사.
- 윤천성(2007). 에니어그램의 경영학적 접근. 에니어그램연구. 4(2). 한국에니어그램학회. 115-133.
- 윤천성, 김미선(2008). 에니어그램에 근거한 어머니의 성격유형과 양육태도의 관계. 에니어그램연구. 5(1). 한국에니어그램학회. 9-36.
- 이경숙(2008). Om Aim 만트라가 피타체질 중학생의 공격성 완화에 미치는 영향, 석사학위논문, 창원대학교.



- 이동희(2005). 아유르베다 처치를 병행한 비만클리닉 프로그램연구, 석사학위논문, 중앙대학교.
- 이두봉(2011). 실버세대를 위한 통합건강관리법 연구: 요가와 아유르베다를 중심으로, 석사학위논문, 원광대학교.
- 이미나(2015). 아유르베다 요법을 활용한 숲태교 프로그램 개발 및 효과, 박사학위논문, 동방문화대학원대학교.
- 이순영(2011). 아유르베다에서 도샤에 따른 아토피 피부염의 치유적 전망, 석사학위논문, 원광대학교.
- 이애영(2008). 도샤별 칼라치유의 가능성 탐색, 석사학위논문, 창원대학교.
- 이영미(2004). 아유르베다의 트리도샤와 음의 심리적 유형의 비교, 석사학위논문, 창원대학교.
- 이영애(2010). 아유르베다 체질과 청소년기의 여드름 상태에 관한 상관성 연구, 석사학위논문, 영산대학교.
- 이인(2004). 짜끄라의 각성법에 관한 연구: 아유르베다 요법을 중심으로, 석사학위논문, 동국대학교.
- 이홍숙, 윤천성(2016). 성격특성(Big 5 Type)과 셀프리더십, 결혼만족도의 관계 연구. 인문사회21. 7(4). (사)아시아문화학술원. 523-546.
- 이호연(2007). 아유르베딕 아사나 프로그램이 여성의 도샤균형에 미치는 효과, 석사학위논문, 창원대학교.
- 임수진(2012). 아유르베다 시로다라, 아비얀가 마사지가 활성산소 감소와 항산화력에 미치는 영향, 석사학위논문, 경원대학교.
- 임정희(2009). 전통의학적 질병관에 의한 흥채진단: 동양면역사상을 중심으로, 박사학위논문, 동방대학원대학교.
- 임주영(2011). 아유르베다의 3도샤에 관한 연구, 석사학위논문, 동국대학교.
- 장현정(2011). 현대인의 증독에 대한 요가와 아유르베다 치유방법 고찰, 석사학위논문, 원광대학교.
- 정덕만(2015). 아유르베다 차크라 바스티를 이용한 성인여성의 복부비만과 신체활성도 연구, 석사학위논문, 대전대학교.
- 정미숙(2006) 현대과학, 한의학, 아유르베다의 관점에서 본 웰빙 및 프로그램, 박사학위논문, 창원대학교.
- 정미숙(2003). 아유르베다와 인본주의 심리학 비교, 석사학위논문, 창원대학교.
- 정은숙(2005). 아유르베다의 세 도샤별 식이요법의 효과에 대한 질적 분석, 석사학위논문, 창원대학교.
- 조은주(2009). 아유르베다 오일이 아토피성 피부염에 미치는 영향, 석사학위논문, 대구가톨릭대학교.
- 주말선(2007). Ram, Hrim 만트라가 바타체질 초등학생의 주의집중에 미치는 효과, 석사학위논문, 창원대학교.

- 지수현(2015). 아유르베다 체질에 따른 탈모인의 모발관리행동, 석사학위논문, 서경대학교.
- 최경화(2008). 아유르베다의 바타, 피타, 카파체질과 사상체질과의 연관성 연구: 사상체질과 성격을 중심으로, 석사학위논문, 중앙대학교.
- 최금주(2009). 아유르베다오일 마사지가 스트레스와 면역증진에 미치는 영향, 박사학위논문, 성신여자대학교.
- 최민정(2011). 마르마 마사지에 관한 이론적 고찰, 석사학위논문, 용인대학교.
- 최정명(2007). 아유르베다 오일이 모발과 두피건강에 미치는 영향, 박사학위논문, 성균관대학교.
- 최혜린(2007). 아유르베다 체질에 따른 여대생의 식생활 태도 및 BMI 조사 연구, 석사학위논문, 영산대학교.
- 허선희, 윤천성(2014). 에니어그램 유형에 따른 행동방식과 사상체질의 상관관계 연구. 뷰티산업연구. 8(1). 한국뷰티산업학회. 43-61.
- 허은영(2010). 아유르베다와 허브보충제를 이용한 비만여성의 체중관리 및 혈액성상의 개선효과, 박사학위논문, 성신여자대학교.
- 황경숙(2006). 리모넨이 함유된 아로마 오일을 이용한 아유르베다와 림프드레나쥐 마사지의 비만감소효과 비교연구, 석사학위논문, 중앙대학교.
- 황완희, 윤천성(2016). 성격특성이 진로결정수준과 고용가능성 간의 관계에서 셀프리더십의 매개효과에 관한 연구. 인문사회21. 7(4). (사)아시아문화학술원. 493-522.
- 황지현(2008). 아유르베다 체질 유형에 따른 아시나 프로그램 개발, 석사학위논문, 창원대학교.
- 황지현(2011). 아유르베다식 프로그램 중 샷뜨바 다이어트와 체질유형 다이어트 프로그램의 특징과 적용효과, 박사학위논문, 창원대학교.
- Diener, E., Shu, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L.(1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- McCrae, R., & Costa, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227-232.

## ABSTRACT

# A Study on Validity of Korean Ayurveda Psychology Type Indicator(KAPTI)

Chun-Sung Youn\*

\*Professor, Major in HRD Leadership, Seoul Venture University

(E-mail: staryoun@svu.ac.kr)

The purpose of this study is to classify the psychological types based on the Indian medicine Ayurveda theory and to design the measurement items based on them and then to verify the validity of the measurement tools by measuring the designed items on the Korean people. This study examined existing literature related to Ayurveda and extracted the attributes that can classify the psychological type based on this, and designed the items suitable for each type. We designed the measurement tools by adding general characteristics items to the designed items, distributed the mobile questionnaires and analyzed the final 251 data.

As a result of the analysis, 7 items (2, 6, 7, 9, 13, 19, 20) that were absolute or lower than the absolute value of factor loadings were removed and 13 items were selected. The results of this study are as follows. First, the factor loadings were 0.40 or less in the absolute value of the factor loadings, or 6 items (3, 6, 8, 9, 19, 20) 7 items including 1 item (No. 14) were removed and 13 items were selected. In the third factor, 7 items (1, 2, 4, 8, 10, 11, 14) were selected and 13 items were selected.

As a whole, the number of items per 3 factors was relatively similar, indicating that there were no items to be deleted in order to fit the number of items, and the reliability of each sub-factor (Cronbach's  $\alpha$ ) was 0.90 or more.

Based on the results of this study, we could secure the validity of the Korean Ayurveda psychological typology scale and develop it as a standardized general tool and use it in various fields.

**Keywords :** Korean Ayurveda, Psychology Type, Indicator, Validity