

## 학교 부 적응 가족을 위한 한국형아유르베다 심리유형 검사를 활용한 상담사례연구

이홍숙\*

### 초 록

본 상담사례연구는 학교 부 적응 가족에게 윤천성(2017a) 교수에 의하여 개발된 한국형 아유르베다심리유형 검사를 활용 하여 상담의 효과성 및 안정적 관계와 성장을 이끌어 내는데 기반이 되도록 하는 것을 목적으로 한다. 이를 시행하기 위해 질적 분석 방법을 하였다. 2018년 5월부터 2019년 5월까지 13개월 동안 주 1회를 기본으로 하였다. 또한 상황에 따라 변화가 가능한 상담 일정으로 진행이 되었다. 상담에서 연구자에게 유익하였던 점은 심리의 객관적 이해, 목표설정, 개입 방향성 정립, 드러나는 상황에 적합한 성장적 관계를 이끌어 내는데 있다. 그리하여 학교 부적응이 학교 적응으로 전환되고 가족관계회복을 하는데 도움이 되었다. 그리고 대상자와 가족에게 유익하였던 점은 다음과 같다.

첫째, 기본적 기질과 심리에 대한 이해. 둘째, 자기 관리향상. 셋째, 문제 상황에서 드러나는 반응에 대한 접근성. 넷째, 가족 간의 이해와 수용성 향상. 다섯째, 각자 자신의 통합적 기능 완화에 따른 성장이다.

본 상담사례연구 결과 한국형아유르베다심리유형 검사가 대상자 가족에게 효과가 있다는 것을 검증했다는데 의의를 가진다. 이에 따라 상담 및 교육의 장에서 활용되는데 기여할 수 있기를 바란다.

**주제어 :** 한국형아유르베다 심리유형검사, 상담사례

\* 서울벤처대학원대학교 HRD리더십전공 겸임교수 (Email: sugenci@hanmail.net)  
투고일: 2019년 6월 2일, 수정일: 2019년 6월 7일, 게재확정일: 2019년 6월 16일

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

현대 사회에 학교 부 적응에 따른 사회적 문제가 부각되어 있다. 학교 부 적응의 문제 상황들에 대해 2018년 통계청의 갱신자료에 따르면 ‘학교에 다니지 않고 스스로 공부(35.5%)’, ‘학교생활에 적응하지 못해서(17.7%,)’로 나타났으며, 본 연구의 연구대상인 학교 부 적응에 대한 연관성을 지닌다. 오랜 기간 동안 다양한 심리검사와 이론을 활용한 상담사례연구들이 있으나, 한국형아유르베다심리유형 검사를 활용한 상담사례연구는 거의 전무한 실정이다. 한국형아유르베다심리유형 검사는 윤천성(2017a)에 의해 개발된 심리유형 검사 도구로 이흥숙(2017)은 ‘한국형아유르베다 심리유형 검사를 통한 상담사례연구’를 통해 개인에게 적용하였다. 그럼에도 불구하고 상담사례에 적용한 사례가 부족하므로 다양한 상담장면에서 한국형아유르베다 심리유형 검사를 통한 효과 검증을 통한 실증의 필요성이 요구된다. 따라서 본 연구는 학교 부 적응 가족의 상담에 활용함으로써 한국형아유르베다 심리유형 검사의 다양한 활용 방안을 제안하는데 의의가 있다.

### 2. 연구의 목적

본 연구는 한국형아유르베다 심리유형검사가 검사도구 적용으로 학교 부 적응 가족상담의 효과성을 판단하고자 하는데 목적이 있다.

연구 목적을 상담자에게 주는 효과와 대상자 가족에게 주는 효과를 구분하여 살펴보면 다음과 같다.

상담자가 대상자와 가족에 대하여 첫째, 심리의 객관적 이해. 둘째, 목표설정. 셋째, 개입 방향성 정립. 넷째, 드러나는 상황에 적합한 성장적 관계에 대한 효과성을 드러내고자 한다.

대상 가족이 자신에 대하여 첫째, 기본적 기질과 심리에 대한 이해. 둘째, 자기 관리향상. 셋째, 문제 상황에서 드러나는 반응에 대한 접근성. 넷째, 가족 간의 이해와 수용성 향상. 다섯째, 각자 자신의 통합적 기능 완화를 통하여 성장과 변화에 대한 효과성을 드러내고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 한국형아유르베다 심리유형

#### 1) 한국형아유르베다 기본심리유형

‘한국형아유르베다 심리유형검사(KAPTI : Korean Ayurveda Psychology Type Indicate)’는 윤천성(2017a)에 의하여 개발 되었다. 한국형아유르베다 심리유형은 인도의 5천년을 이어온 의학으로 인간을 소우주로 간주하여 자연의 5대 요소인 공간, 바람, 불, 물, 땅을 인간의 신체 특이성에 적용시켰다. 이러한 5대 요소를 바타(vata, 공간과 바람), 피타(pitta, 불), 카파(kapha, 물과 땅)로 구성하여 토대로 하였다. 이렇게 세 가지로 구성하여 심리적·체질적 특이성으로 인간의 본질을 이해할 수 있는 장을 열었다. 윤천성과 김영규(2018)의 연구에 따르면 한국형아유르베다 심리유형 검사를 활용한 리더십 프로그램의 효과를 검증한 결과 Ryff(1989)가 연구한 심리적안녕감의 구성요소인 ‘자아인식(Self-awareness)’, ‘자율성(autonomy)’, ‘환경통제력(environment mastery)’, ‘개인적 성장(personal growth)’, ‘삶의 목적(purpose in life)’, ‘긍정적 대인관계 (positive relations others)’에 긍정적인 영향을 미친 것으로 드러났다. 심리적안녕감은 개인이 ‘사회구성원으로서 온전히 기능하는 가’를 토대로 행복의 정도를 판단하는 지표로 한국형아유르베다 심리유형검사의 활용은 개인의 행복감을 높이는데 긍정적인 영향을 미쳤으며, 개인상담에도 긍정적인 영향을 미칠 것으로 판단된다. 이와 같은 한국형아유르베다 기본심리유형의 근원 및 에너지 특성은 표 1과 같다.

<표 1> 한국형아유르베다 기본심리유형 근원 및 에너지 특성

유형	바타(V, 관계형)	피타(P, 성장형)	카파(K, 안정형)
근원	연결	확장	정착
에너지 특성	정서	역동	사색

출처: 윤천성(2017b), 휴마인드연구원.

한국형아유르베다 심리유형에서 나타나는 개인의 특성으로 ‘바타(V, 관계형)’의 근원은 ‘연결’, 에너지는 ‘정서’, 원소는 ‘공간·바람’, 상징은 ‘달’, 성질로는 ‘가벼움, 불규칙, 시원함, 건조함, 미세함, 맑음’, 언어는 ‘빠른 말투, 말을 많이 함’, 특징은 ‘움직임이 분주하며, 호기심이 강함’이다. ‘피타(P, 성장형)’의 근원은 ‘확장’, 에너지는 ‘역동’, 원소는 ‘불’, 상징으로는 ‘태양’, 성질로는 ‘더움, 예리함, 기름진, 뜨거움, 가동성, 액성’, 사용 언어는 ‘논쟁적, 따지기 좋아함’, 특징은 ‘논리적이며, 자기주장’이다. ‘카파(K, 안정형)’의 근원은 ‘정착’, 에너지는 ‘사색’, 원소는 ‘물·땅’, 상징은 ‘별’, 성질로는 ‘무거움, 점성, 안정성, 느낌, 견고함, 고요함’,

사용 언어는 ‘말의 속도 느낌, 조화’, 특징은 ‘보수적이며, 잘 동요되지 않음’이다(윤천성, 2017b). 윤천성(2018a)은 이와 같은 내용을 토대로 한국형아유르베다 기본심리유형 별 특성을 심층적으로 분석하여 정리하였으며, 표 2에 제시하였다.

<표 2> 한국형아유르베다 기본심리유형 별 특성

구분	바타형(V, 관계형)	피타형(P, 성장형)	카파형(K, 안정형)
어 원	움직이다 냄새 맡다	열을 가하다 불 태우다	감싸다 포용하다
차크라	5, 6	3, 4	1, 2
활성시간	오전2시-6시	오전10시-오후2시	오전6시-10시
활성계절	가을	여름	늦겨울, 이른 봄
초점	대상	개인	집단
기억력	짧다, 잘 잊음	보통, 명료함	길다, 정확함
본능감정	걱정, 흥분	분노, 질투	탐욕, 고집
행동경향	다변적임	신속함	피동적임
정신성향	의문형, 민감함	결단형, 분별함	논리형, 완고함
균형원칙	규칙	절제	자극
리더십	영감리더 공감하고 창조하는	통찰리더 확장하고 분별하는	신뢰리더 헌신하고 인내하는

출처: 윤천성(2018a). 한국형아유르베다 PITTA 단계 p14.

## 2. 한국형아유르베다 7유형

### 1) 한국형아유르베다 7유형 개념

아유르베다가 추구하는 근본 목적이 자연과 인체 균형을 통하여 자신에게 내재되어있는 가능성을 최대한 발휘하며 건강한 삶을 유지하는 것에 있다. 인간의 몸과 마음이 모두 물질적인 것으로 신체(Body), 정신(Mind), 영혼(Soul)의 복합적 존재로 인식하며, 건강한 삶으로 살아가기 위해서는 이러한 세 가지의 균형이 중요하다고 하였다. 한국형아유르베다 기본심리유형을 토대로 한국형아유르베다 7유형으로 세분화하였다. 한국형아유르베다에서는 7유형으로는 바타피타(VP, 관리형), 바타카파(VK, 친교형), 피타바타(PV, 통솔형), 피타카파(PK, 탐구형), 카파바타(KV, 화합형), 카파피타(KP, 성취형), 바타피타카파(VPK, 통합형)이다. 그리고 균형유형에서 바타피타(VP, 관리형)의 균형유형은 카파피타(KP, 성취형)이다. 바타카파(VK, 친교형)의 균형유형은 피타카파(PK, 탐구형)이다. 카파바타(KV, 화합형)의 균형유형은 피타바타(PV, 통솔형)이다. 카파피타(KP, 성취형)의 균형유형은 카파피타(VP, 성취형)이다. 피타카파(PK, 탐구형)의 균형유형은 바타카파(VK, 친교형)이다. 피타바타(PV,

통솔형)의 균형유형은 카파바타(KV, 화합형)이다. 바타피타카파(VPK)가 균형을 이루고 있는 유형으로 통합형으로 명명하고 통합형(VPK)을 중심으로 한국형아유르베다 7유형 상징을 제시하였다(윤천성, 2018b).

<표 3> 한국형아유르베다 7유형

유형 특징	VP	VK	PV	PK	KV	KP	VPK
<b>명칭</b>	바타피타형	바타카파형	피타바타형	피타카파형	카파바타형	카파피타형	바타피타카파형
<b>한국형</b>	관리형	친교형	통솔형	탐구형	화합형	성취형	통합형
<b>차크라</b>	5	6	3	4	1	2	7
<b>특징</b>	유능한 후원자	개인적 창조자	배려의 지도자	목표지향 전문가	관대한 포용자	충실한 축적자	건강한 인식자
<b>목표</b>	공감	창조	확장	분별	헌신	인내	통합
<b>본능감정</b>	걱정	흥분	분노	질투	탐욕	고집	순수
<b>강점</b>	조력	몰입	추진	판단	수용	만족	심신의 균형
<b>약점</b>	왜곡	현혹	적개	원망	비난	우울	
<b>리더십 스타일</b>	공감리더	창조리더	확장리더	분별리더	헌신리더	인내리더	통합리더
<b>균형유형</b>	카파피타형	피타카파형	카파바타형	바타카파형	피타바타형	바타피타형	바타피타카파형

출처: 윤천성(2018a). 한국형아유르베다 PITTA 단계 p17.

## 2) 한국형아유르베다 7유형구조

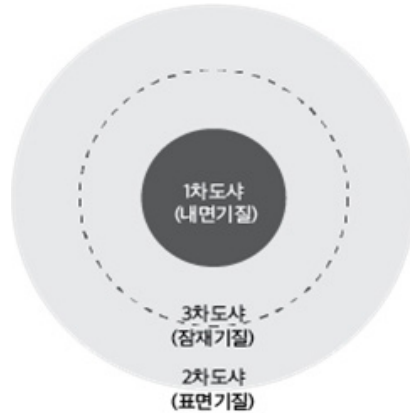
윤천성(2018a)은 한국형아유르베다의 7유형은 내면기질, 표면기질, 잠재기질의 구조로 이루어져 있다고 하였다. 내면기질은 자신이 추구하는 근원을 의미하며 모든 기질이 메커니즘으로 움직이는 본질적 에너지를 의미한다.

표면기질은 자신이 근원을 이루기 위한 행위를 의미하며 외면적으로 주로 나타나는 에너지를 의미한다. 잠재기질은 자신에게 결핍된 에너지로 균형상태가 되기 위해 치유를 통해 자각해야 하는 에너지를 의미한다. 한국형아유르베다 심리유형 검사에서 자신의 1차 도샤는 내면기질, 2차 도샤는 표면기질, 3차 도샤는 잠재기질이다. 이 구조를 그림 1로 제시하였다.

## 3. 한국형아유르베다와 차크라

### 1) 차크라 개념

차크라라는 인간의 감각, 감정, 신체 기능을 지배하고 있는 에너지 센터이며 인간이 지니고 있는 우주의 원천적인 생명력과 영적에너지를 각성 한다. 차크라의 이론에 따르면 미묘한



<그림 1> 한국형아유르베다 7유형 구조

출처: 윤천성(2018a). 한국형아유르베다 PITTA 단계 p17~18

몸체는 차크라라고 불리는 심령 에너지의 노드들로 연결되어 있는 나디(nadi, 에너지 채널)로 구성되어있다. 차크라는 미묘한 신체 전체에 8만 8천개를 제안하여 광범위한 정교화로 발전시켰다. 차크라의 이론에 따라 차이는 있다. 그 중에서 가장 중요한 것으로 여겨지는 차크라는 인간의 척추 기증에서 머리꼭대기까지 수직으로 연결되어 인간의 몸과 마음에 긴밀하게 연관 작용을 하는 7개의 차크라이다. 차크라는 교감 신경계와 부교감 신경계와 연관성을 지니고 있다. 그러나 침술에서 말하는 자오선(子午線)과는 차이를 나타낸다. 자오선의 위치와 달리 차크라는 미묘한 신체와 관련성이 있으며, 위치는 있으나 명확한 신경 노드 또는 정확한 물리적 연결이 제시되어 있지 않기 때문이다. 차크라는 특정 인간의 생리 능력, 씨앗음절(bija), 소리, 미묘한 요소(tanmantra), 경우에 따라 신, 색상 및 기타 모티브와 상징적으로 관련성을 지닌다. 이러한 차크라가 막히면 심신이 불편하고 답답해지는 등 여러 가지 질병을 유발하기도 한다. 이러한 차크라는 동양 전통에 국한되지 않고 서양의 다른 문화권에서 유사하고 중첩된 개념으로 등장하면서, 미묘한 몸, 정신의 몸, 밀교의 해부학, 항시적인 신체 및 에테르 신체와 같은 다양한 이름으로 불리며, 한국형아유르베다 7유형과의 관련성을 지닌다고 하였다(윤천성, 2018a).

## 2) 한국형아유르베다와의 차크라 관계

### 가. 제1차크라(뿌리차크라)

제1차크라는 물라다라(물라: 뿌리, 다라: 중심)라 한다. 제1차크라는 신체의 엉덩이 부근 척추 바닥에 위치하고 있다. 땅을 주요 원소로 하고 있는 물라다라(muladhara, मूलाधार)는 안정되고 자기 보존하려는 욕구를 지니며 육체의 탄생과 관련한 차크라이다. 인간의 삶의 근본적인 생기를 주관하고 있는 물라다라의 안정되려하는 경향성으로 인해 좌절에 대한

회피와 걱정을 갖게 하며, 정서적으로 안정되고자 하는 욕구를 지닌다. 한국형아유르베 7유형 중 카파바타형이 이러한 제1차크라와 관련성을 지닌다. 이러한 제1차크라의 의식의 세계에 해당하며 우리 일상이 존재하는 현실에 가장 가까운 차크라로 관련성이 있는 동물로 코끼리가 있다.

### 나. 제2차크라(양극성 차크라)

제2차크라의 스와디스타나(스와: 나에게 속하는, 스탄: 생존 공간)라 한다. 제2차크라의 성기 차크라라고도 불리며 신체의 척추를 따라 성적기관의 뿌리에 위치하고 있다. 물을 주요 원소로 하고 있는 스와디스타나(svadhishthana, स्र्धिशिठ्ठा)는 성에 대한 욕구와 가족의 번영과 관련된 욕구를 지니며 육체의 성장과 관련된 차크라이다. 성과 생명의 창조를 주관하고 있는 스와디스타나의 경향성은 걱정으로부터 벗어나고 집단의 번영을 이루고자 하는 욕구를 지닌다. 한국형아유르베다 7유형 중 카파피타형이 이러한 제2차크라와 관련성을 지닌다. 이러한 제2차크라의 의식의 세계뿐만 아니라 무의식의 세계도 포함되어 양극성 차크라라고도 한다.

### 다. 제3차크라(태양신경총 차크라)

제3차크라의 마니푸라(마니: 보석, 푸라: 도시)라 한다. 제3차크라의 신체의 척추를 따라 배꼽 영역에 위치하고 있다. 불을 주요 원소로 하고 있는 마니푸라(manipura, मणषिठ्ठ)는 자신의 권위와 이름을 높이고 명예와 명성을 드러내려는 욕구를 지니며 육체적 건강의 완성과 관련된 차크라이다. 감정과 정체성, 타인과의 친밀함과 관련성을 지닌 마니푸라의 경향성은 자신의 욕망을 드러내고, 공포와 죄책감, 의심의 정서를 갖게 한다. 한국형아유르베다 7유형 중 피타바타형이 이러한 제3차크라와 관련성을 지닌다. 이러한 제3차크라의 새롭게 창조하기 위해 모든 것을 파괴하는 슈바신의 불을 의미한다.

### 라. 제4차크라(가슴차크라)

제4차크라의 아나하타(안: 반대, 아하타: 폐하는 것)라 한다. 제4차크라의 가슴 차크라라고도 불리며 미묘한 척추를 따라 심장 또는 심장 주변에 위치하고 있다. 공기를 주요 원소로 하고 있는 아나하타(anahata, अणठ्ठ)는 사랑과 믿음, 헌신과 의무에 대한 욕구를 지니며, 인간 본성과 감각조절과 관련성이 있는 차크라이다. 수용과 균형이루는 사랑을 주관하고 있는 아나하타의 경향성은 기쁨과 좌절의 정서를 지니게 한다. 한국형아유르베다 7유형 중 피타카파형이 이러한 제4차크라와 관련성을 지닌다. 이러한 제4차크라의 내면의 신성한 진동을 의미하는 차크라로 관련성이 있는 동물로 대지를 가볍게 뛰어다니는 영양(antelope)이 있다.

#### 마. 제5차크라(목구멍차크라)

제5차크라(비슈다(비슈다: 순수, 비슈다: 청결하게 하기)라 한다. 제5차크라(목구멍 차크라)라고 불리며, 신체의 목에 위치하고 있다. 에테르(공간)를 주요 원소로 하고 있는 비슈다(vishuddha, वशिष्ठ)는 지식과 지성에 대한 욕구를 지니며 정화와 순수, 창조성과 자아표현과 관련된 차크라이다. 창조와 의지를 주관하고 있는 비슈다의 경향성은 자신의 영감과 압박에 대한 정서를 지닌다. 한국형아유르베다 7유형 중 바타피타형이 이러한 제5차크라와 관련성을 지닌다. 이러한 제5차크라는 현실에서 실재하는 것이 아닌 정신적인 경험들과 관련성을 지닌다.

#### 바. 제6차크라(제3의 눈 차크라)

제6차크라는 아가나(아가나: 지시)라 한다. 제6차크라는 전문가 차크라 또는 제3의 눈 차크라라고도 불리며 미간에 위치하고, 빛을 주요 원소로 하고 있는 아가나(ajna, अज्ञा)는 통찰력과 직관력, 이상을 실현시키고자 하는 욕구를 지니며 신성한 자각을 통한 초인적인 힘과 관련된 차크라이다. 영성과 예지력과 관련된 아즈나의 경향성은 강박관념과 황홀감의 정서를 지닌다. 한국형아유르베다 7유형 중 바타카파형이 이러한 제6차크라와 관련성을 지닌다. 이러한 제6차크라는 감각적 세계인 현실세계를 벗어난 내적 실재만 존재하는 신의 의지와 인간의 의지가 완전히 하나가된 상태를 의미하기도 한다.

#### 사. 제7차크라(왕관차크라)

제7차크라는 사하스라라(사하스라라:천개의 꽃잎이 있는 연꽃)라 한다. 제7차크라는 왕관차크라라고도 불리며 신체의 최상위에 위치한 정수리에 위치하고 있다. 지복과 기쁨을 주요 원소로 하고 있는 사하스라라(sahasrara, सत्सर्)는 완전한 합일의 욕구를 지니며 완전한 조화와 통합을 통한 인간완성을 의미하는 차크라이다. 깨달음을 주관하는 사하스라라는 희열의 정서를 지닌다. 한국형아유르베다 7유형 중 바타피타카파형이 이러한 제7차크라와 관련성을 지닌다. 이러한 제7차크라는 모든 상반되는 것들의 통합을 의미하며 자아실현을 달성하고 해방된 상태를 의미한다(윤천성, 2018).

### 4. 한국형아유르베다 기본심리 의식수준

#### 1) 한국형아유르베다의 의식(구나)수준

한국형아유르베다에서 의식수준은 구나(guna)를 의미한다. 구나(guna)는 사트바(sattva), 라자스(rajās), 타마스(tamas)를 말하며 쾌, 불쾌, 낙담을 본체로 하여 비춤(조명)과 활동과 억제를 위해 서로 극복하고, 의존하고, 낯고, 동반하고, 작용한다. 사트바는 모든 의식적인 부분이며 라마스는 저항을 극복하고 작용력을 제공하고 타마스는 저항과 정지를 제공한다.



한국형아유르베다 의식(구나)은 세 가지 수준이 있다. 사트바(Sattva)는 순수성을 의미한다. 사트바는 긍정성과 부정성을 조화롭게 하고 중립적이며 균형의 힘이다. 믿음, 정직, 절제, 겸손과 건실함의 힘이며 빛과 사랑, 생명의 영적인 힘이다. 라자스(Rajas)는 행동과 감정, 변화과정을 의미한다. 라자스는 이전의 균형을 깨트리고 변화를 일으키고 능동적이다. 적극적이며, 긍정적인 힘이다. 끌림과 반감, 사랑과 증오의 힘이며 열정과 동요의 활기찬 힘이다. 타마스(Tamas)는 어둠과 정체성을 의미한다. 타마스는 이전의 활동을 유지하는 수동적이고, 방해적이며 부정적인 힘으로 돌변한다. 프라크리티 가운데 정신적 요소는 사트바, 라자스, 타마스라는 3가지 자연적 기질로 이루어져 있고 이들 정신적 구성은 세 가지 몸적 도샤에 의존한다. 사트바는 지성, 본질, 순수, 안정성, 기쁨의 속성을, 라자스는 운동, 공격성, 외향성의 속성을 타마스는 무지, 무거움, 나태, 둔함 등의 속성을 갖고 있으며 이 3가지 원소가 다양하게 어울려 인간의 개체의 특징을 부여한다. 사트바는 다른 기질과 함께 하면서도 이들에 휩쓸리지 않는 본질을 의미한다. 라자스와 타마스가 지배적으로 결합된 사람은 에고와의 결합을 지속한다. 그러나 사트바의 지배를 받으면 그 결합은 존재하기를 멈춘다. 아유르베다에서 마음의 가장 높은 수준은 현상적 마음을 넘어선 순수의식(purusa, 眞我)에 있다.

## 2) 한국형아유르베다 기본심리 의식수준

<표 4> 기본심리 의식수준

도샤(심리) 구나(의식)	바타	피타	카파
사트바	① 치유하며 끊임없는 영감자 ② 창조하며 탁월한 소통자 ③ 화합하며 타인에 대한 수용자	① 따스하며 단련된 통찰자 ② 용기 있는 행동과 배려하는 동정자 ③ 성장과 발달에 의지를 가진 타고난 지도자	① 편안하고 헌신하는 신뢰자 ② 확고하고 극복하는 인내자 ③ 관대하고 충실한 양육자
라자스	④ 표현을 잘하고 다양한 변화의 활동가 ⑤ 새로운 것과 많은 일을 원하는 갈망자 ⑥ 산만해지고 일관성 없는 피상주의자	④ 성취와 성공의 목적지향자 ⑤ 숙련되고 단호한 과제추진자 ⑥ 비판적이고 무모한 통제자	④ 자신과 가족의 부유와 지위 추구자 ⑤ 유형의 소유물 축적자 ⑥ 탐욕스럽고 다원을 통한 지배자
타마스	⑦ 현혹적이며 극단적인 감정 추구자 ⑧ 도벽과 성적 왜곡의 구속자 ⑨ 타인과 관계 문제와 자살 시도	⑦ 타인의 감정이나 사회규칙 미준수자 ⑧ 원망과 적개심 분출자 ⑨ 감정과 행동 파괴자	⑦ 자기반성 없는 비난자 ⑧ 침체에 빠진 무능력자 ⑨ 우울하고 무감각자

출처: 윤천성(2018a). 한국형아유르베다 PITTA 단계 p76

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구

본 연구는 한국형으로 표준화된 한국형아유르베다 심리유형검사를 활용한 질적 연구로 진행하였다. 본 연구를 위해 2018년 5월부터 2019년 5월까지 13개월간 주 1회를 기본으로 하고, 상황에 따라 변동이 가능하도록 하였다. 개인상담, 부부상담, 모녀상담, 가족 상담으로 진행하였다.

#### 2. 연구대상

##### 1) 학교 부 적응 가족 특성 및 가족 역동(가계도)

###### 가. 학교 부 적응 가족의 특성

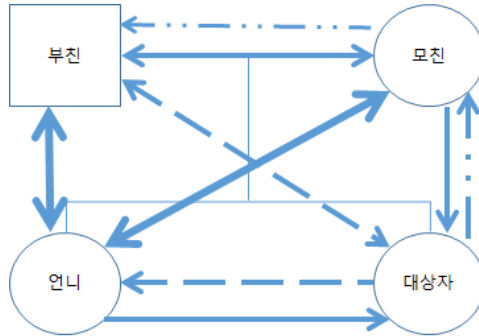
지역에 있는 학교 부 적응으로 상담 의뢰된 4인 가족이다. 대상자는 중2 여학생이다. 목소리가 작고 차분하게 자신의 생각을 논리적으로 표현을 하나 자기비하 적이고 타인에 대한 부정적인 경험으로 인하여 주변인의 시선을 싫어하고 자신의 마음을 알아주는 사람이 없다고 여기며 매우 힘들어함. 대상자 언니는 고2 여학생이다. 어디서나 착하고 성실하다는 인정을 받고 있다. 그러나 항상 자신의 의견보다 타인의 의견이 중시됨에 따라 이용을 당함. 대상자가 언니와 자신을 비교하며 스스로 부족하다고 여긴다. 대상자 모친은 40대로 전문직이다. 대상자가 힘들어 하는 상황에 대하여 가르치며 강조하는 양육태도가 대상자가 자신이 이해받지 못한다고 여기게 된다. 대상자 부친은 40대로 회사원이다. 웃음이 많고 정감이 넘치나 대상자와 대립이 되어 의사 충돌을 하게 되고 대상자가 힘들어 하는 태도에 답답해하며 화를 내게 된다. 가족 정보는 표 5와 같다.

<표 5> 가족 정보

사례	가족	성별	연령	학력	직업	의뢰사유	총 55 회기			
							개인	모녀	부부	가족
1	부	남	40대	대졸	회사원	상황대처미숙			3	4
2	모	여	40대	대졸	전문직	상황대처미숙		10		
3	언니	여	16	고2	학생	친구관계	6			
4	나	여	15	중3	학생	학교 부 적응	32			

### 나. 학교 부 적응 가족 역동(가계도)

가족 역동(가계도)에서 부부간의 친밀도는 매우 좋다. 그러나 남편의 언행에서 아내는 불안감을 느끼며 긴장을 하고 조심하며 묵언을 하게 된다. 부와 대상자 관계에서는 긴밀한 친밀도는 있으나 서로 간 기대가 다름에 따라 불편함을 느끼고 화가 나지만 서로 묵언을 하는 때가 있다. 모친과 대상자 관계에서는 모친은 대상자에게 친밀감을 가지고 있으나 마음을 알아주기보다 대상자의 미래에 대한 불안으로 가르치는 태도로 친밀성을 형성함에 따라 대상자는 불만스러워 묵언을 하고 있다. 언니와 대상자 관계에서는 언니는 동생과 친밀한 관계를 유지하고 있다. 하지만 부모의 기대가 언니에게 솔려 있다고 여기는 대상자는 언니가 부럽기도 하고 질투도 함으로 묵언으로 대하기도 한다. 이처럼 가족관계에서는 서로간의 친밀도가 높기에 불편하고 서운함은 묵언으로 대하는 태도로 형성되어 있다.



<그림 2> 가족역동(가계도)

## 3. 검사도구

본 연구에서 한국형아유르베다 심리유형검사는 윤천성(2017)에 의해 개발된 한국형 표준화 검사이며, 한국형아유르베다 심리유형검사 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 0.90으로써 국내 환경에 적합한 검사도구이다. 바타(V, 관계형) 피타(P, 성장형) 카과(K, 안정형) 각각 15개의 문항씩 총 45개의 문항으로 응답범주가 리커트 5점 척도인 것은 사용하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 한국형아유르베다 심리유형검사

학교 부 적응아와 가족3인의 검사결과는 표 6과 같다.

<표 6> 한국형아유르베다 심리유형검사 결과

검사 유형	학교 부 적응아와 가족 3인							
	부		모		언니		대상자	
<b>기본심리 유형</b>	바타 (V, 관계형)		카파 (K, 안정형)		카파 (K, 안정형)		바타 (V, 관계형)	
<b>1차 도사</b>	바타(V,관계형)		카파(K,안정형)		카파(K,안정형)		바타(V,관계형)	
	32	53	28	54	26	54	34	56
	21		26		28		22	
<b>2차 도사</b>	카파(K,안정형)		피타(P,성장형)		피타(P,성장형)		카파(K,안정형)	
	24	49	22	47	21	47	22	49
	25		25		26		27	
<b>3차 도사</b>	피타(P,성장형)		바타(V,관계형)		바타(V,관계형)		피타(P,성장형)	
	21	44	24	40	26	46	19	39
	23		16		20		20	
<b>7유형</b>	바타카파 (VK, 친교형)		카파피타 (KP, 성취형)		카파피타 (KP, 성취형)		바타카파 (VK, 친교형)	
<b>균형</b>	피타카파 (PK, 탐구형),		바타피타 (VP, 관리형)		바타피타 (VP, 관리형)		피타카파 (PK, 탐구형),	
<b>통합</b>	바타피타카파(VPK, 통합형)							

\* 바타(V, 관계형) 피타(P, 성장형) 카파(K, 안정형)

\* 바타피타(VP, 관리형), 바타카파(VK, 친교형), 피타바타(PV, 통솔형), 피타카파(PK, 탐구형), 카파바타(KV, 화합형), 카파피타(KP, 성취형)

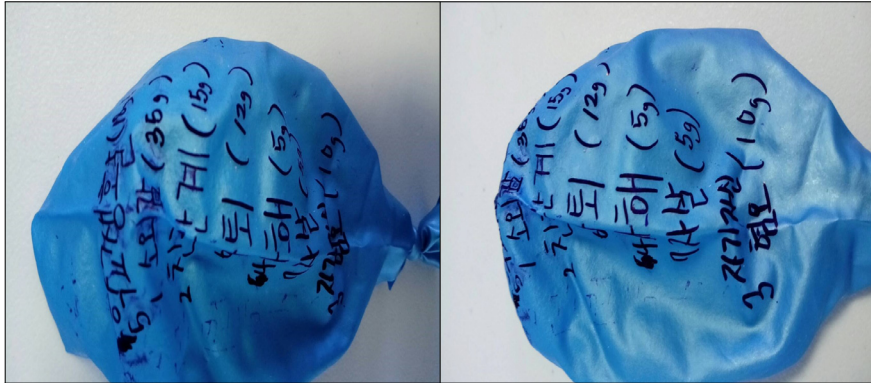
\* 바타피타카파(VPK, 통합형)

## 2. 미치는 효과적 영향

### 1). 학교 부 적응 대상자

#### 가. 주 호소 문제

학교 자퇴를 하고 싶다. 자해 시도, 자살충동을 지속적으로 생각하고 있다. 부모님께서는 죄송하다. 친구관계가 너무 힘들다. 학원 다니기 싫다. 집에서 혼자 공부하고 싶다. 자기 자신 혐오 등으로 부적응이 지속적으로 나타나고 있다. 호소의 범주를 구체화하기 위해 페센트(%)로 작성 하였다. 그 결과 학교생활(12%), 소외감(36%), 친구관계(15%), 자퇴(12%), 자살(5%), 자해(5%), 자기자신혐오(10%)로 그림 3이다.



<그림 3> 대상자 주 호소

#### 나. 한국형아유르베다 심리유형검사결과

대상자의 주 호소에 따른 한국형아유르베다 심리유형검사 결과가 표 7과 같다.

<표 7> 학교 부 적응 대상자 검사결과표

기본 심리 유형	바타 (V, 관계형)	1차 도샤	바타(V, 관계형)		2차 도샤	카파(K, 안정형)		3차 도샤	피타(P, 성장형)	
			34	56		22	49		19	39
		7유형	22		바타카파 (VK, 친교형)	균형		피타카파 (PK, 탐구형),	통합	

이 결과와 관련하여 대상자는 한국형아유르베다 심리유형프로파일로 자신의 유형에 대하여 살펴보기를 하였다.

대상자의 기본심리유형은 바타(V, 관계형)이며 근원은 ‘연결’이고, 에너지의 특성은 ‘정서’이다, 대상자는 친구관계와 가족관계 및 대인관계에서 자신의 에너지를 건강하게 드러내지 못하고 있었다. 그 이유는 자신의 건강한 에너지를 발휘하지 못하고 2차도샤인 카파(K, 안정형)의 에너지 특성인 ‘사색’에서 보수적이며 집착함에 간혀 불안감과 압박감에 시달리고 있는 상태로 7유형인 바타카파(VK, 친교형)으로 타인에게 다가가서 자신을 표현하기를 좋아하지만 대상자는 친구와의 정서적인 유대감이 자신이 원하는 교감이 되지 않았다. 그러므로 인하여 드러난 문제현상이 학교 부 적응으로 ‘자퇴’를 하고자 하였으나 마음 같이 되지 않고 지속적인 내면 압박을 스스로에게 가하고 있으므로 인하여 자해, 자살충동을 반복적으로 이어지고 있었다. 또한 3차도샤 피타(P, 성장형)은 자신의 능력을 발휘하지 못함에 대한 혐오를 느끼며 스스로를 비판하고 있었다. 이로 인하여 대상자의 문제 사항을 한국형아유르베다 심리유형검사결과와 목표를 아래 표 8과 같이 설정하여 진행하였다.

<표 8> 대상자 상담개입

한국형아유르베다 심리유형검사		문제 사항		목표		
기본심리 유형	바타(V, 관계형)	소외감		자존감향상, 선택, 행동화, 안정감, 스스로		
1차 도사	바타(V, 관계형)	학교생활, 자퇴		학교생활 적응, 진로		
	34	56	가족, 친구, 교사관계	소외감	관계 회복	마음표현하기
	22				원함 표현	
2차 도사	카파(K, 안정형)	자해, 자살		자해, 자살, 죄책감 해소		
	22	49	자살 충동	은둔 충동	자해, 자살 충동 조절	
	27		자해 시도	죄책감	은둔 탈피	표현하기
3차 도사	피타(P, 성장형)	자기 자신 혐오		능력감 회복		
	19	39	학업 저하	못 한다	자기 이해 및 수용	
	20		학원 거부	싫다	선택, 행동화, 책임	
7유형	바타카파 (VK, 친교형)	공동체 관계에서 존재감 상실		공동체 관계에서 존재감회복		
균형	피타카파(PK, 탐구형),	진로 거부		진로 관심		
통합	바타피타카파 (VPK, 통합형)		자기 이해와 수용 및 타인 이해와 수용.			

**다. 도사에 따른 상담 결과**

**가) 한국형아유르베다 심리유형검사의 1차 도사에 따른 개입 결과는 표 9 및 마음표현하기로 그림 4 이다.**

위와 같은 상담을 진행한 결과로 인하여 대상자는 자신이 가장 크게 느꼈던 ‘소외감’의 일부분을 마음표현하기를 하며 그림 4 로 해소 해 감.

대상자가 1차 도사와 관련 상담에서 회복하며 드러난 현상이 학교생활에 적응하며 자신에게 적절한 친구를 선택하고 선생님과의 관계에서 안정적 관계를 형성하고 부모에게 자신의 의사를 표현하여 원하는 것을 관철해 가면서 부모의 사랑과 인정받음을 확인하는 과정을 경험하고 ‘소외감’을 느꼈던 태도에서 벗어나기 위해 다양한 선택 결과에 따라 책임지는 것을 경험하면서 스스로 문제해결 능력을 습득해 감.



<그림 4> 마음표현하기

<표 9> 1차 도사에 따른 상담 개입 결과

한국형아유르베다 심리유형검사		문제 사항		목표		
<b>기본심리유형</b>	바타(V, 관계형)	소외감		자존감향상, 선택, 행동화, 안정감, 스스로		
<b>1차 도사</b>	바타(V, 관계형)	학교생활, 자퇴		학교생활 적응, 진로		
	34	56	가족, 친구, 교사관계	소외감	관계 회복	마음표현하기
	22					원함 표현
<b>결과</b>	- 1차도사는 내면기질로 심리의식수준이 바타에 있는 ‘타마스’의 ⑦ 타인과 관계 문제로 인한 자살시도에 있다. 친구관계와 교사관계, 가족관계에서 스스로 느끼는 ‘소외감’ 해소를 위해 다름에 대한 알아차림을 습득하게 됨. - 자신의 모습을 바라보며 자신을 위한 선택의 기회를 갖도록 자극하며 반복적으로 경험함에 따라 상황적 문제를 스스로 해결해 가면서 ‘라자스’의 ⑤ 새로운 것과 많은 일을 원하는 갈망자의 자리를 경험하는 과정을 이어감. - 자신과 상대방의 의식수준을 알아차리며 자신이 원하는 마음의 수준에서 표현을 할 수 있도록 개입하였다. 자신의 마음과 상대방의 마음을 알아차리게 되고 이에 따른 대응을 하는 태도를 보이며 친구, 교사, 가족 관계를 회복해 가는 모습을 보이며 자해, 자살 및 자퇴를 철회하고 학교생활에 적응함.					

**나) 한국형아유르베다 심리유형검사의 2차 도사에 따른 개입 결과는 표 10 이다.**

대상자의 2차 도사의 표면기질과 의식수준과 관련한 상담에서 수준의 차를 경험해 가면서 차츰 자신도 할 수 있고 해 낸다는 자신감을 회복하게 됨. 그리하여 자해, 자살충동과 우울, 무기력과 죄책감이라는 마음의 울타리에서 자유롭게 움직임을 함. 자신의 자존감을 차곡차곡 쌓아가며 평온함으로 전환할 수 있는 태도로 성장을 함.

<표 10> 2차 도사에 따른 상담 개입 결과

한국형아유르베다 심리유형검사		문제 사항		목표		
<b>기본심리유형</b>	바타(V, 관계형)	소외감		자존감향상, 선택, 행동화, 안정감, 스스로		
<b>2차 도사</b>	카파(K, 안정형)	자해, 자살		자해, 자살, 죄책감 해소		
	22	49	자해, 자살충동	우울, 무기력, 죄책감	자해, 자살 충동 조절	마음표현하기
	27					표현하기
<b>결과</b>	- 2차도사는 표면기질로 심리의식수준이 카파에 있는 ‘타마스’로 외면적으로 나타나는 ⑨ 우울하고 무감각자, ⑧ 침체에 빠진 무능력자에 머물러 있었다. 자신의 문제 상황을 직면하면서 반영, 격려, 명료화 등을 함에 따라 자신의 몸과 마음의 상태를 직시하게 됨. 이에 따라 반복적으로 성장하는 자신이 가족을 귀히 여기고 있는 마음을 알아차리면서 지키고 싶고 소중하게 여기고자 하는 마음이 있음을 돌아보게 된다. 우울과 무기력, 죄책감에서 벗어나 해소 되어 평온한 생활을 형성해 갈 수 있게 되면서 카파의 ‘라자스’의 ④ 자신의 가족의 부유와 지위 추구자의 자리로 움직이고 있음을 경험한다.					

**다) 한국형아유르베다 심리유형검사의 3차 도사에 따른 개입 결과는 표 11 이다.**

대상자의 3차 도사와 관련한 잠재기질과 의식수준에 따른 상담에서 서서히 회복해 나아가는 태도 형성함. 드러난 현상이 학업 향상과 자신의 결정권을 행사하고 선택한 학원을 다니며 학습에 열중하고, 무엇보다 집에서 스스로 공부하는 시간을 늘려가는 태도를 보였다. 또한 자신이 ‘못 한다’에서 ‘하면 되는 구나’를 경험하고 ‘싫다’고 하며 거부하였던 태도가 ‘좋다’는 긍정적 의사를 드러냄에 따라 자연스럽게 행복감의 효과가 드러남.

<표 11> 3차 도사에 따른 상담 개입 결과

한국형아유르베다 심리유형검사		문제 사항		목표	
기본심리 유형	바타 (V, 관계형)		소외감		자존감향상, 선택, 행동화, 안정감, 스스로
	피타(P, 성장형)		자기 자신 혐오		능력감 회복
3차 도사	19	39	학업 저하	못 한다	자기 이해 및 수용
	20		학원 거부	싫다	선택, 행동화, 책임
결과	- 3차도사가 잠재기질로 자신에게 결핍되어 있는 에너지가 피타의 ‘타마스’에 있는 ⑨ 감정과 행동 파괴자, ⑧ 원망과 적개심 분출자의 자리에 있다. 자신을 지난 경험으로 성적저하의 탓을 하며 원망하던 태도에서 차츰 전환하는 언행으로 자기결정권으로 나아감. 그러면서 진로에 관심을 가지고 안정적인 선택을 하고자 하는 의지를 보였다. 차츰 학업에 관심을 보이고 스스로 공부하는 시간을 늘려가는 생활태도를 형성해 감에 따라 성적향상이 드러났다. 이에 따라 피타의 ‘라자스’의 ⑤ 숙련되고 단호한 과제추진자, ④ 성취와 성공의 목적지향자의 자리로 옮겨가는 태도를 보이면서 학업흥미도가 향상되고 자신감과 자존감이 취합되고 스스로 역량을 갖추어 하는 모습으로 드러남,				

**라) 한국형아유르베다 심리유형검사의 7유형, 균형, 통합에 따른 상담개입은 표 12 이며 균형과 통합을 이끌어 내기 위한 그림 5 이다.**

위와 같은 상담을 진행한 결과로 인하여 대상자는 자신이 가장 크게 느꼈던 ‘소외감’의 일부분인 공동체 관계에서 지냈던 자신의 존재 상실감을 그림 5로 직면하며 해소 해 감.

<표 12> 7유형, 균형, 통합에 따른 상담 개입 결과

한국형아유르베다 심리유형검사		문제 사항		목표	
기본심리유형	바타(V, 관계형)		소외감		자존감향상, 선택, 행동화, 안정감, 스스로
7유형	바타카파(VK, 친교형)		공동체 관계에서 존재감 상실		공동체 관계에서 존재감회복
균형	피타카파(PK, 탐구형),		진로 거부		진로 관심
통합	바타피타카파 (VPK, 통합형)			자기 이해와 수용 및 타인 이해와 수용.	





<그림 5> 7유형, 균형, 통합의 에너지 균형

대상자가 7유형, 균형, 통합 관련 상담에서 드러난 현상이 주도적으로 자신의 의견을 제시하고 부딪치면서 안정적 공동체 관계를 관찰하기도 하며 상대방의 의사를 반영하여 공동체 관계에서 자신의 존재감을 형성해 나아가는 모습을 드러내었다.

## 2) 학교 부 적응 대상자 언니

### 가. 주 호소 문제

대상자 언니는 동생의 고충을 가장 가까이에서 이야기를 들어주며 대화를 나누는 대상이었다. 하지만 대상자의 마음에는 착한 언니에게 미치지 못하는 자신이 부족하다는 것을 직시하게 하는 잣대가 되고 있었다. 그러므로 대상자와 대상자 언니와의 안정된 관계를 형성하기 위하여 상담개입을 하였다.

### 나. 한국형아유르베다 심리유형검사결과

대상자 언니의 주 호소에 따른 한국형아유르베다 심리유형검사 결과가 표 13과 같다.

<표 13> 대상자 언니의 검사결과표

기본 심리 유형	카파 (K, 안정형)	1차 도사	카파 (K, 안정형)		2차 도사	피타 (P, 성장형)		3차 도사	바타 (V, 관계형)	
			26	54		21	47		26	46
				28			26			20
		7유형	카파피타 (KP, 성취형)		균형	바타피타 (VP, 관리형)		통합	바타피타카파 (VPK, 통합형)	

검사 결과 대상자 언니의 기본심리유형은 카파(K, 안정형)이며 근원은 ‘정착’이고, 에너지의 특성은 ‘사색’이다. 대상자의 언니는 자신과 타인의 관계에서 자신의 에너지를 건강하

게 드러내지 못하고 있었다. 그 이유는 자신의 건강한 에너지를 발휘하지 못하고 1차도샤인 카파(K, 안정형)의 에너지 특성인 ‘사색’에서 보수적 특징으로 매우 높은 고통을 감내하면서도 자신의 상태를 알아차리지 못하고 스트레스를 가지고 사색에 잠기며 2차도샤인 피타(P, 성장형)가 원하는 만큼의 결과가 드러나지 않음에 따라 스스로를 자책하며 힘들어 하고 있으나 누구와도 나누려고 하지 않는다. 이러한 상태로 7유형인 카파피타(KP, 성취형)로 자신의 영역을 도모하기 위해 3차 도샤인 바타(V, 관계형)에서 자신을 혹사하는 ‘무수리’를 자처하고 있었다. 대상자와의 관계에서도 항상 사랑으로 헌신하는 돌보미를 하고 있었다. 그러므로 인하여 드러난 문제현상이 매우 높은 고통 감내로 인한 과한 스트레스와 자신과 타인의 관계에서 스스로 무수리가 되고 열심히 공부를 하고 있으나 성적향상이 더디게 나타남에 따라 자신감 부족과 존재감 저하로 학업 능력과 불안정한 관계를 형성하고 있었다. 이로 인하여 대상자 언니의 문제 사항을 한국형아유르베다 심리유형검사결과와 목표를 아래 표 14와 같이 설정하여 진행하였다.

〈표 14〉 대상자 언니의 상담 개입

한국형아유르베다 심리유형검사		문제 사항		목표		
<b>기본심리 유형</b>	카파(K, 안정형)	매우 높은 고통 감내		자존감향상, 선택, 행동화, 안정감, 적절한 방안형성		
	카파(K, 안정형)	과한 사랑, 헌신		적절한 사랑, 헌신		
<b>1차 도샤</b>	26	54	과한 스트레스	무기력	스트레스 해소	자기이해, 수용
	28		미숙한 상황 인식	지나친 신뢰	건강한 상황 인식	조절하는 신뢰
<b>2차 도샤</b>	피타(P, 성장형)	잘 해야 한다는 부담감		잘 하고 있는 자신을 이해, 수용		
	21	47	더딘 능력 향상		능력 향상	
26	자신 혹사		무능력	쉽 제공	능력 회복	
<b>3차 도샤</b>	바타(V, 관계형)	불편한 대인관계		안정적 대인관계		
	26	46	어른 공경	안 된다	자기 이해 및 수용	
20	거절 못함		무수리	대응방안 형성		
<b>7유형</b>	카파피타(KP, 성취형)	무리한 역량 형성		적절한 역량 형성		
<b>균형</b>	바타피타(VP, 관리형)	과도한 순응적 관리 관계로 성장 도모 함		안정적 관리 관계로 성장하기		
<b>통합</b>	바타피타카파(VPK, 통합형)			자기 이해와 수용 및 타인 이해와 수용.		

**다. 도샤에 따른 상담 결과**

가) 한국형아유르베다 심리유형검사의 1차 도샤에 따른 개입 결과는 표 15 이다.

대상자 언니의 1차 도샤의 내면기질에 따른 의식수준과 관련 상담을 통해 자신의 마음자

리와 상대방의 마음의 자리를 알아차리며 자신이 원하는 마음의 자리에서 표현을 할 수 있도록 개입 하였다. 이에 따라 자신의 내면에 대하여 건강한 상황을 인식하게 되고 묵언이 표현으로 대응을 하는 태도를 보였다. 그러면서 드러난 현상이 자신에 대한 이해와 수용으로 매우 높은 고통 감내를 조절하게 되고 상황을 인식하고 스트레스를 해소하면서 조절기능을 확보하고 스스로를 신뢰하는 태도를 보이며 안정적인 관리를 하는 모습으로 성장해 갔다.

<표 15> 1차 도사에 따른 개입 결과

한국형아유르베다 심리유형검사		문제 사항		목표		
기본심리유형	카파(K, 안정형)	매우 높은 고통 감내		자존감향상, 선택, 행동화, 안정감, 스스로		
	카파(K, 안정형)	과한 사랑, 헌신		적절한 사랑, 헌신		
1차 도사	26	54	과한 스트레스	무기력	스트레스 해소	자기이해, 수용
	28		미숙한 상황 인식	지나친 신뢰	건강한 상황 인식	조절하는 신뢰
결과	- 1차도사의 내면기질이 카파로 의식수준이 ⑨ 우울하고 무감각자인 자리에서 깊은 인내로 자신이 과도한 고통 감내를 하고 있다는 사실과 과한 스트레스 요인에 대한 정확한 알아차림으로 자기 이해와 수용의 필요성을 경험함에 따라 점차적으로 타마스, 라자스 의식수준들을 경험하며 성장하는 태도를 보였다.					

**나) 한국형아유르베다 심리유형검사의 2차 도사에 따른 개입 결과는 표 16 이다.**

대상자 언니는 2차도사의 표면기질의 행위로 피타의 의식수준과 관련한 상담을 통해 드러나는 의식수준의 안정을 형성하도록 하고 능률 향상을 경험하도록 개입 함. 이에 따라 표면적으로 드러나는 학업향상과 스트레스 저하가 눈에 띄게 드러났다. 그러면서 잘 해야

<표 16> 2차 도사에 따른 상담 개입 결과

한국형아유르베다 심리유형검사		문제 사항		목표		
기본심리유형	카파(K, 안정형)	매우 높은 고통 감내		자존감향상, 선택, 행동화, 안정감, 스스로		
	피타(P, 성장형)	더딘 능률 향상		능률 향상		
2차 도사	21	47	자신 혹사	무능력	쉽 제공	능력 회복
	26					
결과	- 2차도사의 표면기질의 행위로 피타의 의식수준이 ‘라자스’의 ⑤ 숙련되고 단호한 과제 추진자가 되려고 자신을 혹사하며 스스로 무능력감에서 벗어나고자 혼신을 다하는 모습을 직면하였다. 이 후, 지난 경험으로 잘 해야 한다는 부담감으로 자신을 혹사하고 무능력하다고 여겼던 부분을 돌보기를 하였다. 그러면서 ⑤ 숙련되고 단호한 과제추진자로 잘 하고 있는 자신의 모습을 알아차리게 되고 점차 스스로를 인정하는 태도가 형성됨에 따라 능률이 향상됨을 경험하였다. 이에 따라 자기 이해 및 수용을 하게 되면서 학습에 재미를 갖게 되고 결정권을 함에 따라 안정적인 역량을 갖추어 갔다,					

한다는 부담감에서 벗어날 수 있는 대응방안을 취득하는 태도의 성장을 보였다.

**다) 한국형아우르베다 심리유형검사의 3차 도샤에 따른 개입 결과는 표 17 이다.**

대상자 언니는 3차도샤의 잠재기질의 결핍을 바타의 의식수준과 관련한 상담을 통해 드러나는 의식수준을 직면하고 이해와 수용을 하게 되는 과정을 경험함에 따라 결핍으로 드러나는 관계형성에서 긍정적 대인 관계로 전환해 가는 성장을 보였다.

〈표 17〉 3차 도샤에 따른 상담 개입 결과

한국형아우르베다 심리유형검사		문제 사항		목표
기본심리유형	카파(K, 안정형)	매우 높은 고통 감내		자존감향상, 선택, 행동화, 안정감, 스스로
	바타(V, 관계형)	불편한 대인관계		안정적 대인관계
3차 도샤	26	46	어른	자기 이해 및 수용 대응방안 형성
	20		안 된다	
결과	- 3차도샤의 잠재기질의 결핍이 바타의 의식수준 ‘라자스’의 ⑤ 표현을 잘 하고 다양한 변화의 활동가이기를 원하나 전혀 그렇지 못함. 자신이 무슨 이유에서 결핍이 되어 있는지를 모르는 상태를 직면하게 되고 회복을 하고자 하는 의지를 보이며 점차 자신감을 성장시켜 갔다. 그러면서 ⑤ 표현을 잘 하고 다양한 변화의 활동가가 이기를 원할 때에 추진해 가는 결정권 행사를 하며 역량을 발휘하면서 진로의 방향을 찾아 가는 성장을 보였다.			

**라) 한국형아우르베다 심리유형검사의 7유형, 균형, 통합에 따른 상담개입은 표 18이다.**

위와 같은 상담을 진행한 결과로 인하여 대상자는 자신이 가장 힘들게 겪고 있는 ‘매우 높은 고통 감내’의 수준을 회복함에 따라 상황에 반응하는 환경에 대한 통제력에 대한 태도의 성장이 드러났다. 이로 인한 경험에 따라 자기 이해와 수용 및 타인 이해와 수용의 범위를 넓혀 갔다.

〈표 18〉 7유형, 균형, 통합에 따른 상담 개입 결과

한국형아우르베다 심리유형검사		문제 사항		목표
기본심리유형	카파(K, 안정형)	매우 높은 고통 감내		자존감향상, 선택, 행동화, 안정감, 적절한 방안형성
7유형	카파피타(KP, 성취형)	무리한 역량 형성		적절한 역량 형성
균형	바타피타(VP, 관리형)	과도한 순응적 관리 관계로 성장 도모 함		안정적 관리 관계로 성장하기
통합	바타피타카파(VPK, 통합형)			자기 이해와 수용 및 타인 이해와 수용.

그러므로 인하여 대상자와 언니와의 관계가 협력관계가 되어 서로에게 의지하며 나눌 수 있는 관계를 형성하는 성장을 보였다.

### 3) 대상자와 부모와의 관계

#### 가. 주 호소 문제

대상자가 의지하며 도움을 청하는 대상이 모친이다. 대상자는 모친에게 자신의 고충을 드러내 보이나 모친의 반응은 대상자를 더욱 힘들게 하였다. 또한 부친은 대상자의 고충에 답답해하며 화를 내기도 하고 묵언을 하는 태도를 보였다. 그러므로 대상자와 부모와의 적절한 관계를 형성하기 위하여 상담개입을 하였다.

#### 나. 한국형아유르베다 심리유형검사결과

대상자와 부모관계에서 드러나는 부분에 따른 한국형아유르베다 심리유형검사에서 드러난 결과가 표 19와 같다.

<표 19> 대상자와 부모관계 검사결과표

검사 유형	학교 부 적응아와 부모					
	대상자		부		모	
기본심리유형	바타(V, 관계형)		바타(V, 관계형)		카파(K, 안정형)	
1차 도샤	바타(V, 관계형)		바타(V, 관계형)		카파(K, 안정형)	
	34	56	32	53	28	54
	22		21		26	
2차 도샤	카파(K, 안정형)		카파(K, 안정형)		피타(P, 성장형)	
	22	49	24	49	22	47
	27		25		25	
3차 도샤	피타(P, 성장형)		피타(P, 성장형)		바타(V, 관계형)	
	19	39	21	44	24	40
	20		23		16	
7유형	바타카파(VK, 친교형)		바타카파(VK, 친교형)		카파피타(KP, 성취형)	
균형	피타카파(PK, 탐구형),		피타카파(PK, 탐구형),		바타피타(VP, 관리형)	
통합	바타피타카파(PVK, 통합형)					

#### 다. 도샤에 따른 상담 결과

##### 가) 대상자와 부친관계

대상자와 부친 관계에서 대상자는 1차도샤의 내면기질의 본질적 에너지와 의식수준인

‘타마스’<sup>⑨</sup> 타인과의 관계 문제와 자살시도 태도에 머물러 있을 때, 부친은 2차도샤인 표면 기질의 행위로 ‘타마스’의 ⑦ 자기반성 없는 비난자의 자리에서 대상자를 이해하기 보다는 답답함으로 ‘왜’에서 ‘화’를 내는 태도로 대응함에 따라 대상자는 묵언으로 부와 거리를 두려고 하고 있었다. 이에 따라 각자의 의식수준을 다룸으로써 자신과 상대방의 상태를 이해하고 수용할 수 있는 과정이 진행되면서 서로의 모습을 바라보며 기다려 주기도하고, 인내하고, 다독거리며 성장해 나가는 모습을 보여 주었다.

#### 나) 대상자와 모친관계

대상자와 모친 관계에서 대상자는 1차도샤의 내면기질의 본질적 에너지와 의식수준이 ‘타마스’<sup>⑨</sup> 타인과의 관계 문제와 자살시도 태도에 머물러 있을 때, 모친은 2차도샤인 표면 기질의 행위로 ‘라자스’의 ⑥ 비판적이고 무모한 통제자의 수준에서 훈육을 하는 태도로 인하여 대상자는 이해받지 못하고 속상해 하고, 자신이 부족하다는 것을 확인되어감에 따라 무기력감이 드러나게 되어 자해, 자살충동에 머물러 있을 때 느껴지는 마음들을 개입하였다. 모친은 대상자의 마음에 건강하게 반응을 하지 못하였던 이유를 알게 됨에 따라 대상자에게 정중한 용서를 구하게 되었고, 대상자는 마음으로 받아들여지게 되면서 모녀간의 관계가 회복이 되어져 가는 모습이 드러났다.

대상자를 위한 부모와의 상담에 따라 대상자의 7유형이 바타카파(VK, 친교형)의 균형유형인 피타카파(PK, 탐구형)와의 균형이 점차 형성되어졌다. 이에 따라 학습향상이 심리적 안정감으로 이어져 소외감을 해소하고 관계를 회복하며 문제 상황에 스스로 대응할 수 있는 능력을 갖추었다. 어려움이 있을 때 주변에 있는 자원을 활용하는 태도가 환경통제력 형성으로 이어졌다.

### 4) 부부 관계

#### 가. 주 호소 문제

대상자의 문제 상황을 해소하기 위하여 부부관계의 회복이 요구되어 부부관계에서 드러나는 부분에 따른 한국형아우르베다 심리유형검사에서 드러난 결과가 표 20과 같다.

<표 20> 대상자와 부모관계 검사결과표

검사 유형	부모			
	부		모	
<b>기본심리유형</b>	바타(V, 관계형)		카파(K, 안정형)	
<b>1차 도사</b>	바타(V, 관계형)		카파(K, 안정형)	
	32	53	28	54
	21		26	
<b>2차 도사</b>	카파(K, 안정형)		피타(P, 성장형)	
	24	49	22	47
	25		25	
<b>3차 도사</b>	피타(P, 성장형)		바타(V, 관계형)	
	21	44	24	40
	23		16	
<b>7유형</b>	바타카파(VK, 친교형)		카파피타(KP, 성취형)	
<b>균형</b>	피타카파(PK, 탐구형),		바타피타(VP, 관리형)	
<b>통합</b>	바타피타카파(VPK, 통합형)			

#### 나. 부부의 도사에 따른 상담 결과

대상자를 위한 부부관계에서 남편이 대상자에게 2차도사인 표면기질의 행위로 ‘타마스’의 ⑦ 자기반성 없는 비난자의 자리에서 대상자를 이해하기 보다는 답답함으로 ‘왜’에서 ‘화’를 내는 태도로 대응함. 아내는 대상자가 부와 거리를 두려고 하고 묵언을 하고 있는 모습에서 부녀간 사이에서 어떻게 해야 할지 난감해 하며 힘들어하였다. 남편은 7유형이 바타카파(VK, 친교형)으로 순수하여 경험들에서 느껴 보았고 자신이 벗어날 수 있었던 방법을 대상자에게 답답함으로 짜증스럽게 전달하는 감정 기복 태도를 보였음. 그럼에 따라 균형유형이 피타카파((PK, 탐구형)를 잠재기질을 치유하기 위해 자신의 능력이 드러난 부분을 새롭게 정립하고자 하였음. 인정과 존중을 하는 나눔을 위해 아내의 균형유형인 바타 피타(VP, 관리형)을 이끌어 내어 부부간 자율적인 교류할 수 있도록 하였다. 아내의 7유형은 카파 피타(KP, 성취형)이나 내면의 본질적 에너지로 자기 성과를 중요하게 여겨 항상 자신의 능력이 부족함에 움츠렸던 부분을 직면하고 남편의 7유형인 바타카파(VK, 친교형)으로 아내의 역량을 칭찬하며 지지함으로 인하여 서로의 마음을 어루만져 주는 나눔을 함에 따라 부부간 안정적 관계를 회복하고 대상자와 큰딸에게 건강하 격려와 지지, 사랑스러운 마음을 전하게 됨. 가족 각자가 미흡한 결정권을 행사하도록 하여 스스로 상황적 해결을 하는 경험을 하였다. 이에 따라 대상자와 가족들이 잠정적인 묵언에서 대화로 전환 되면서 안정적 관계를 형성하고 서로의 지지자로 울타리가 되어 돈독함을 형성하였다.

## V. 결론

### 1. 연구결과 요약

본 연구에서 학교 부 적응 가족 총 4인을 대상으로 2018년 5월부터 2019년 5월까지 13개월간 한국형아우르베다 심리유형검사를 적용하여 상담한 결과 효과적이었다.

상담자가 대상자와 가족 3인에 대하여 첫째, 대상자 심리의 객관적 이해, 둘째, 목표설정, 셋째, 개입 방향성 정립, 넷째, 드러나는 상황에 적합한 개입을 하도록 하는데 효과적이었다.

대상 가족 스스로가 자신에 대하여 첫째, 기본적 기질과 심리에 대한 이해를 하면서 자신의 마음을 직면하게 되었고 자신의 내면기질을 알아차리게 되는 역량을 확보하였다. 둘째, 자기 관리향상에서 대상자는 학교생활 적응, 언니는 안정적 친구관계 형성, 부모는 자신의 생활태도와 온 가족을 아우르는 모습으로 드러났다. 셋째, 문제 상황에서 드러나는 반응에 대한 접근성에서 대상자와 언니는 안정적 관계 형성을 위해 스스로 친구를 선정하는 태도를 보였고 자신의 의사를 표출하였다. 넷째, 가족 간의 이해와 수용성 향상으로 인하여 가족의 돈독함을 형성하고 서로의 울타리가 되며 가족의 화목을 형성하였다. 다섯째, 각자 자신의 통합적 기능 완화는 도샤의 내면기질과 표면기질과 잠재기질을 의식수준과 함께 상황에 따라 이끌어 내어 적용할 수 있는 부분을 경험하였다. 그러므로 인하여 대상자는 학교에 적응하고 친구, 선생님, 가족관계에서 소외감을 해소하였다. 또한 자신의 진로를 생각하며 학습향상을 위해 시간을 배분하는 태도를 보여주었다. 무엇보다 타마스의 자해 자살충동에서 벗어나 라자스를 형성하였다. 이와 같이 상담목적을 달성하는 효과가 드러났다.

본 연구의 시사점은 한국형아우르베다 심리유형검사가 표준화된 검사로서 상담초기 활용에 효과적이었다는 것이다. 심리검사 결과에 입각하여 대상자 자신의 기본적 기질과 심리유형, 내면기질, 표면기질, 잠재기질 및 심리의 의식구조로 성장을 이끌어 내는데 매우 효과적이었다.

이에 따라 한국형아우르베다 심리유형검사를 심리 상담에 활용함 있어 매우 효과적인 결과로 드러남에 따라 본 연구 가치에 의의를 갖는다.

### 2. 연구의 한계점 및 제언

본 연구에서 한국형아우르베다 심리유형검사가 초기상담에 매우 유용함이 있음에도 불구하고 나타난 한계점은 다음과 같다.

사전 검사결과에 따라 표준화된 프로파일과 바타, 피타의 교재가 매우 유용하였음에도 불구하고 연구자의 역량에 따라 효과성을 이끌어 내는데 어려움이 있다는 점이다. 또한



검자에 따라 검사 결과가 세심하게 드러나지 않는 점에서 한계가 있었다.

본 자는 다양한 검사를 활용한 연구에 따른 상담사례 자료가 있음에도 불구하고 초기 개발에 의해 한국형아유르베다 심리유형검사이기에 이에 대한 전문적 역량 강화가 요구된다. 또한 한국형아유르베다 심리유형검사를 활용한 다각적 연구가 매우 미비하다. 그러므로 연구가 활성화되어 상담 및 교육 등의 현장에 기여할 수 있기를 제안한다.

## 참고문헌

- 강화진 · 윤천성(2018). 한국형아유르베다 기본심리유형에 따른 체질에 관한 연구, 인문사회21. 9(5), 아시아문화학술원. 11-26.
- 김영규 · 윤천성(2016). 국내 아유르베다 연구에 관한 석 · 박사 학위논문 동향분석. 평생교육리더십연구. 3(2). 한국평생교육리더십학회. 5-24.
- 윤천성(2017a). 한국형아유르베다 심리유형척도(KAPTI) 타당성 연구. 평생교육리더십연구. 4(1). 한국평생교육리더십학회. 5-23.
- 윤천성(2017b). 한국형아유르베다 VATA 단계: 나는 어디로부터 왔는가?. 경기: 휴마인드연구원.
- 윤천성(2017c). 한국형아유르베다 심리유형검사(KAPTI : Korean Ayurveda Psychology Type Indicator). 경기: 휴마인드연구원. URL: <http://www.kayurveda.co.kr>.
- 윤천성(2018a). 한국형아유르베다 PITTA단계. 휴마인드연구원.
- 윤천성(2018b). 스타리더십 프로그램 워크북. 경기: 휴마인드연구원. URL: <http://www.humind.kr>.
- 윤천성(2018c). 한국형아유르베다 심리유형검사(KAPTI) 표준화 연구. 평생교육리더십연구. 5(1). 한국평생교육리더십학회. 5-29.
- 윤천성 · 김영규(2018). 스타리더십 프로그램의 효과지속성 분석 연구. 평생교육리더십연구. 5(2). 한국평생교육리더십학회. 139-163.
- 이여주 · 윤천성(2018). 뷰티전공 대학생의 한국형아유르베다 심리유형에 따른 우울 및 스트레스 관계 연구, 인문사회21. 9(6). 아시아문화학술원. 923-938.
- 이홍숙(2017). 한국형아유르베다 심리유형검사를 통한 상담사례연구. 평생교육리더십연구. 4(2). 한국평생교육리더십학회. 27-54.
- Ryff, C. D.(1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

## ABSTRACT

### A Case Study of Counseling Using Korean Ayurvedic Psychological Tests for School-Adapted Families

Lee, Heung-Sook\*

\*Ph. D in Business Administration. Adjunct Professor, Major in HRD Leadership, Seoul Venture University  
(E-mail: sugenei@hanmail.net)

This counseling case study used Korean Ayurveda psychological type test developed by Prof. Yoon Chun-sung (2017) for school-adapted families. Make the foundation for effective and stable counseling and growth. To implement this, qualitative analysis method was used. It is based on a weekly basis for 13 months from May 2018 to May 2019. In addition, a counseling schedule was developed that could change depending on the situation. The benefit to the researcher in counseling is to derive a growth relationship that is appropriate to the objective understanding of psychology, setting goals, establishing interventions, and revealing situations. As a result, school maladjustment helped to shift to school adjustment and to restore family relationships. The following were the benefits to the subject and family.

first. Understanding of basic temperament and psychology. Second, improve self-management. Third, access to reactions in problem situations. fourth. Improve understanding and acceptance among families. Fifth, each of them grows by relaxing their own integrated functions.

The results of this counseling case study show that the Korean type Ayurveda psychotype test is effective for the family of the subject. It is hoped that this will contribute to their use in counseling and education.

**Keywords :** Korean Ayurveda Psychological Type Test, Counseling Case