

## 한국형아유르베다 심리유형과 사상체질의 이론적 고찰 연구

최춘이\* · 곽용기\*\* · 윤천성\*\*\*

### 초 록

본 연구의 목적은 한국형아유르베다 유형과 사상체질 유형의 이론적 내용을 고찰 연구하고자 한다.

아유르베다와 사상체질은 오랜 역사에 뿌리를 두고 독자적이고 체계적인 독특한 의학체계를 성립시켜 그 전통의 맥을 이어오고 있어, 이 둘은 상호간의 문화적 견지에서 볼 때 긴밀히 연관된 공통점이 많다. 최근 대체요법에 관한 관심이 고조되어 체질과 체형을 체계적으로 발전시킨 한의학의 사상체질과 아유르베다와 한의학의 사상의학과 연관성을 밝히는 일은 매우 중요한 의미가 있다고 생각한다.

본 연구에서 한국형아유르베다는 휴마인드연구소에서 표준화하여 개발한 한국형아유르베다 기본심리유형 (윤천성, 2016)을 사용하고, 사상체질은 동의수세보원(이제마 저: 한동석역, 2017)자료를 참고하여 이론적 내용을 고찰 연구하였다.

연구결과 한국형아유르베다 바타형은 사상체질의 소양인과 한국형아유르베다 피타형은 사상체질의 소음인과 한국형아유르베다 카파형은 사상체질의 태음인과 이론적 근거를 바탕으로 관련성이 있는 것으로 나타났다.

본 연구는 향후 학생들의 학교생활 적응에 도움이 되는 기초 자료가 되기를 기대한다.

**주제어 :** 아유르베다, 한국형아유르베다, 트리도샤, 사상의학(四象醫學), 사상체질(四象體質)

\* 서울벤처대학원대학교 HRD리더십전공 박사과정(주저자) (E-mail: violetchun2@daum.net)

\*\* 동아대학교 기초교양대학 교수(공동저자) (E-mail: major0427@hanmail.net)

\*\*\* 서울벤처대학원대학교 HRD리더십전공 교수(교신저자) (E-mail: staryoun@hanmail.net)

투고일: 2020년 11월 18일, 수정일: 2020년 11월 27일, 게재확정일: 2020년 11월 30일

# I. 서론

## 1. 연구배경

오늘날 사회를 살아가는 사람들은 불안한 미래와 과도한 업무, 1인 가족의 증가, 가족 간의 불화, 각종 사회적 갈등요소가 팽배해지면서 스트레스를 많이 받고 있는 것이 현실이다. 과도한 스트레스는 정신적인 안정을 깨뜨리고 불안감과 긴장감을 유발하면서 각종 성인병이나 큰 병을 발생하는 원인이 되기도 한다. 때문에 건강한 정신세계의 내면이 건강한 육체적인 균형과 안정에 밀접한 관계가 있다는 인식으로 자연 대체의학에 대한 관심이 매우 높아지고 있다. 규칙적이고 체계적인 건강한 생활습관과 식품의 섭취가 건강을 증진시키고 자연스런 생활에서 질병에 대한 예방 및 치료가 요구되는 시점에서 체질의학과 대체의학에 대한 관심이 매우 높아지고 있다.

‘생명의 과학’을 의미하는 아유르베다(Ayurveda)는 5천년의 역사를 가진 전통적으로 내려오는 인도의 자연 치유 시스템이다.

아유르베다의 체질 분류는 전통적인 한의학 사상체질 분류와 많은 공통점이 있는데, 한의학과 아유르베다는 공통적으로 자연 철학을 기본으로 하고 있으며, 인체의 생리와 병리적 현상을 인간은 소우주라는 관점에서 해석하고 있다.

한의학에서는 체질을 태음(太陰), 소음(少陰), 태양(太陽), 소양(少陽) 네가지 체질로 분류하고 있는 반면, 아유르베다에서는 바타(Vatta), 피타(Pitta), 카파(Kapha)의 세 가지 타입으로 개인 체질을 구분하고 있다(김덕곤, 2005). 이와 같이 아유르베다와 사상체질은 오랜 역사에 뿌리를 두고 자체적으로 발생하여 독자적이며 독특한 의학체계를 성립시켜 그 전통의 맥을 이어오고 있으며, 이 둘은 상호간의 문화적 견지에서 볼 때 연관된 공통점이 많이 나타난다.

최근 대체요법에 의한 관심이 증대됨에 따라 체질과 체형을 한의학의 사상체질과 인도 아유르베다의 트리도샤(Tridosha) 체형 분류로 전환되고 있는 시점에서 한국형아유르베다와 사상체질의 연관성을 밝히는 일은 매우 중요한 의미를 지닌다 할 수 있다.

따라서 본 연구자는 한국형아유르베다 기본심리유형과 사상체질의 체질 유형을 비교하고 이론적인 관련성을 고찰 연구하고자 한다.

## II. 한국형아유르베다와 사상체질에 대한 고찰

### 1. 한국형아유르베다

#### 1) 아유르베다(Ayurveda)

인도의 아유르베다는 5천년 문명의 지혜와 풍습에 뿌리를 두고 있으며, 현자들과 승려들을 통해 대대로 전해진 세계에서 가장 오래된 치료방식이다. 아유르베다(Ayurveda)라는 말은 ‘생활의 과학’이라는 뜻의 산스크리트어이며, 여기에서 아유르(Ayur)는 ‘생명’ 또는 ‘일상생활’을 의미하며, 베다(veda)는 ‘앎 또는 지식’이라는 뜻이다(김승희, 2011). 현존하는 가장 오래된 기록인 베다(Vedas)에 맨 처음 기록되었으며, 형이상학적인 의학으로서 일상과학으로 모든 치료요법의 모체로 활용되어져 왔다. 또한 아유르베다는 요가 사상을 바탕으로 하여 ‘마음을 다스리는 것’도 치료 방식의 하나로 인정한다. 여기에는 과욕과 해로운 감각기능을 억제하는 것, 자신의 정신 상태를 다스리는 것 등이 포함된다(박종운, 2002).

아유르베다는 원래 민간 의학 분야에서 체계적으로 집약되었는데, 그 시대에는 병이 많지 않았으나 생활습관이 흐트러져서 처음으로 병이 발생했을 때, 속세를 떠나 심신을 수양하고 있는 리시(Rishi)들이 병자를 돌보아주던 활동을 체계화시킨 지식을 말한다(Sharma, 2001). 아유르베다는 건강한 사람은 건강을 계속 유지하도록 도와주며 아픈 사람은 건강을 되찾을 수 있도록 도와준다. 또한 의학적이면서도 형이상학적인 일상 과학이며, 모든 치료요법의 모체이기도 하다. 그런 까닭에 그 기원이나 창시자에 대한 정확한 정보는 없으나 인간 생명의 본질에 대한 무한한 지식의 집대성이라 할 수 있다.

#### 2) 트리도샤(Tridosha)

아유르베다의 다섯 가지 기본 원소인 에테르(공간, ether, 아카샤; akasha), 지(地, 프르티비; prthivi), 수(水, 잘라; jala), 화(火, 테자스; tejas), 풍(風, 바유; vavu)은 인간의 육체 안에서 세 가지 기본적인 성분, 또는 기질로 나타나는데 이것을 트리도샤(Tridosha)라고 한다(김덕곤, 2005).

트리도샤(Tridosha)란 산스크리트어로서 Tri란 ‘셋’을 뜻하고, Dosha는 ‘병적 요소’ 또는 ‘건강의 요소’라고 번역된다. 트리도샤는 다섯 가지 원소의 조합으로 구성되어 바타, 피타, 카파의 세 가지 기본 성질을 이루는데, 다섯 가지 원소의 구체적인 내용은 다음과 같다.

첫째 원소인 ‘에테르(공간, ether, 아카샤; akasha)’는 인간의 몸 안에 있는 공간이 바로 에테르 요소이다. 입, 코, 소화기관, 순환기관, 배, 가슴, 모세관, 임파관, 조직, 세포 등에 있는 빈 공간이 해당된다.

둘째 원소인 ‘풍(공기, 風, 바유; vavu)’은 운동의 요소이다. 공기는 인간의 육체 안에서 근육의 움직임, 심장의 박동, 허파의 팽창과 수축, 그리고 위벽과 소화 기관의 운동 등으로 나타난다(김덕곤, 2005; 정미숙, 2014).

셋째 원소는 ‘화(불, 火, 테자스; tejas)’이다. 태양계에서의 불과 빛의 근원은 태양이며, 인간의 육체에서의 불의 근원은 물질대사 작용이다.

체온, 소화, 사고, 시각 등은 모두 불의 요소의 기능에 해당(정혜정, 2015)된다.

넷째 원소는 ‘수(물, 水, 잘라; jala)’이다. 물의 요소는 소화액의 분비, 침의 분비, 그리고 점막과 원형질, 세포질 등에서 나타난다(정미숙, 2014).

다섯째의 요소는 ‘지(흙, 地, 프르티비; prthivi)’로 육체에 있어서는 단단한 성분의 뼈, 연골, 손톱, 근육, 힘줄, 피부, 머리카락 등이 모두 흙의 요소이다(장영혜, 2008).

인간은 이 다섯 가지 기본 요소의 합성체이며, 특정요소는 고유한 힘을 갖고 있어 결합과정을 거쳐 다양한 생리학적 기능을 발휘하기도 한다(장영혜, 2008). 에테르와 공기가 결합하면 아유르베다 용어로 ‘바타(Vatta)’라고 불리는 요소가 형성된다. 바타(Vatta)는 신체의 공기적 성분 즉, 신체의 운동을 관장하므로 신경자극, 혈액, 호흡 및 배설을 관할하는 힘이라는 형태로 나타나고, 불과 물이 결합하면 ‘피타(Pitta)’라는 요소가 형성되며, 피타(Pitta)는 신진대사 또는 변화과정을 말한다(장영혜, 2008). 마지막으로 물과 흙이 결합하면 ‘카파(Kapha)’라는 요소가 형성되는데 카파(Kapha)는 성장을 관할하는 요소로 생체조직을 조금씩 늘리는 역할을 한다(장영혜, 2008).

이 세 가지 요소는 육체를 구성하는 기본적 성분이며, 육체가 정상적인 생리적 기능을 할 때에는 몸을 보호하는 역할을 하지만, 이 세 가지 요소의 균형이 깨어지면 질병이 생기게 됨으로 이 세 가지 요소는 인간의 육체적, 정신적인 존재의 기초를 이룬다(정미숙, 2006).

### 3) 한국형아유르베다 기본심리유형

한국형아유르베다 기본심리유형은 아유르베다를 기초로 윤천성(2016)에 의해 구조화된 체계적인 훈련체계로 아유르베다의 에너지 흐름을 토대로 개인의 타고난 기질을 이해하고, 기질에 따른 심리유형을 인식하고 수용함으로써 건강하고 행복한 삶을 살아가는데 도움이 된다(윤천성, 2016). 바타형, 피타형, 카파형을 기본 심리유형으로 명명하고 있으며, 기본심리유형의 의미는 스트레스가 없고 안정적일 때 가장 큰 에너지 유형으로 표현되어 개인의 태도에 영향을 미치고 행동으로 드러난다(윤천성, 2016). 한국형아유르베다 관련 연구는 윤천성이 한국형아유르베다 심리유형 척도를 개발하기 위해 연구한 ‘한국형아유르베다 심리유형척도(KAPTI) 타당성 연구(2017)’를 시작으로 다양한 분야에 활용하여 심신의 건강한 삶을 살아가는데 도움을 줄 수 있을 것으로 판단된다(윤천성, 2017).

### 가. 바타형(V, 관계형)

바타(Vata)는 산스크리트어로 ‘냄새 맡다’, ‘움직인다’는 어원으로 공간과 바람 요소의 조합으로 공간 안에서 순환하는 바람의 움직임이고 타인 또는 대상과 연결되려는 근원을 지니고 있으며, 한자리에 머물러 있지 않고 지속적으로 이동하는 바람처럼 지속적으로 이동하려는 경향을 지닌다. 호기심이 강하고, 주변 상황에 대한 높은 관심을 가지고 있으며 폭넓은 인간관계를 형성하지만 인내심이 부족하며, 변덕스럽고 산만한 경향이 있고 관계형이라는 별칭을 지닌다(윤천성, 2017b).

### 나. 피타형(P, 성장형)

피타(Pitta)는 산스크리트어로 ‘열’, ‘집중’을 뜻하는 타프(Tap)에서 파생했고 불의 요소로 구성되어 있다. 불은 역동적이며 화력이 있고 강한 확장성을 지녀 자신이 믿는 것에 대한 확고한 신념을 지니고 있고 주도적이며, 열정적으로 행동하며, 언행을 분명히 하고 상황이나 환경의 압력에 굴하지 않는다. 지적이며 명민하고 날카로운 기억력을 지녔지만, 지나치게 비판적이며, 독선적이고 화를 잘 내는 경향을 지닌다(정미숙, 2014; 윤천성, 2017). 이들은 도전심이 강하여 위험에도 용기있게 대처하는 편이며, 어떤 상황에서도 주도적이며(권옥분, 2014), 인정받기를 좋아하고 자신을 필요로 하는 사람들이 무엇을 좋아하는지를 잘 파악하여 도와준다(윤정현, 2008). 피타의 에너지가 안정적일 때는 활기차고 자신감 있게 자기표현을 하며, 성장형이라는 별칭을 가진다(윤천성, 2017b).

### 다. 카파형(K, 안정형)

카파(Kapha)는 산스크리트어로 ‘포용’을 뜻하는 ‘Slish’이고 땅과 물의 요소로 구성되어 있으며, 자기의 영역에 정착하려는 근원을 지니고 있다. 이들은 느긋하고 조심스럽고 사려 깊으며 잘 변하지 않으려는 성향을 지닌다. 사람에 대해 높은 신뢰감을 갖고 잘 변하지 않지만 대상에 대해 지나치게 집착하거나 욕심이 많은 경향을 지녀 무기력해질 수 있으며, 상황을 판단하고 이해하는데 시간이 필요하지만 한 번 기억한 것은 잘 잊어버리지 않는다. 카파형은 늘 같은 자리에서 안정적으로 빛을 밝혀주는 밤하늘의 별(star)에 비유할 수 있고 안정형이라는 별칭을 가진다(윤천성, 2017b).

## 2. 사상체질(四象體質)

### 1) 사상의학(四象醫學)

사상의학(四象醫學)은 수천 년의 역사 속에서 음양오행설(陰陽五行說)을 주축으로 하여 중국에서 자생한 유가사상과 노장사상 이외에도 인도 불교로부터 유입된 불교 의학 및

고대로부터 이어져 내려온 선가사상 등 다양한 사상의 영향을 받아 이루어져 발전해온 전통의학이다. 따라서 이에 상응하는 복잡한 철학적 배경을 갖고 발전해온 한의학의 제반 기초이론은 삼라만상을 포괄적으로 설명하려는 고대인의 자연철학적 개념의 기틀 위에 수립되었다고 볼 수 있다(유시현, 2006).

19세기말의 문명사적 전환기에 한국에서는 전통적 동양 의학을 기반으로 원시 유학의 개념적 기틀을 도입하여 사상체질의학(四象體質醫學)이 창안되었다. 이 새로운 의학은 동무 이제마에 의해 『동의수세보원(東醫壽世保元)』이 집필됨으로써 그 실체를 드러내게 되었다(김창민, 류순섭 역, 2002).

## 2) 사상체질(四象體質)

‘체질’의 사전적 의미는 ‘몸의 생긴 바탕’으로 한의학에서는 일상생활의 몸 상태 뿐 아니라 천부적인 성격이나 병에 대한 저항력까지 포괄적으로 일컫고 있다(김창민과 류순섭, 2002). 얼마 전까지만 해도 동서양을 막론하고 획일적인 생리, 병리관의 틀 안에서 의료인들조차 체질의학을 무시하기도 했으나 요즘에는 체질에 대한 관심이 높아져서 일상생활이나 자신의 건강관리에 사상체질을 응용하는 분야가 점차 늘어가고 있다(유시현, 2006). 사상의학(四象醫學)이란 사람들을 체질적 특성에 따라 네 가지로 나누고, 그에 따라 병을 진단 치료하는 한국의 독특한 체질의학이다(배영훈, 2014).

사상의학(四象醫學)에서 인간의 본질은 선천적으로 타고난 네 가지 장부(폐(肺), 비(脾), 간(肝), 신(腎))의 크기에 따라서 4가지의 체질로 나뉜다. 태양인(太陽人)은 폐가 크고 간이 작고, 소양인(少陽人)은 비가 크고 신이 작다. 태음인(太陰人)은 간이 크고 폐가 작고, 소음인(少陰人)은 신이 크고 비가 작다. 여기서의 (肺), 비(脾), 간(肝), 신(腎)의 장부는 장부의 기능적인 특징을 의미한다(설영상, 2001).

태소음양인(太小陰陽人) 중 어떠한 체질로 타고나는 것은 본인의 의지와는 상관없는 선천적인 것이다. 그래서 체질 간에 우열이나 좋고 나쁜 개념은 없으나 생활을 해나가면서 도덕적인 바른 생활을 하면 건강한 삶을 유지할 수 있지만, 욕심으로 인해서 심화(心火)가 생기게 되면 타고난 체질의 장국 대소 편차가 심해지면서 질병이 발생하게 된다. 즉 어떠한 체질을 타고나던지 상관없이 도덕적인 생활이 곧 건강한 삶이고, 도덕적인 생활을 하지 못하면 건강하지 못한 삶이라는 것이 사상의학의 개념이다(정미숙, 2003).

사상체질(四象體質)은 1894년 동무 이제마에 의해 창안된 한국의 체질의학이론이다(박효인, 2000). 사상체질(四象體質)은 철학과 의학의 문제를 함께 해결해 가는 과정에서 생성되었다(박성식, 1999). 이제마는 『주역(周易)』 계사편에서 4상8괘(4象8卦)의 논리를 끌어와 공맹철학적으로 재해석하여 자기의 독창적인 유학 사상을 정리하고, 『주역(周易)』과 『내경(內經)』에서는 태양(太陽), 소음(少陰), 소양(少陽), 태음(太陰)의 명칭을 차용하였

다. 그러나 부호명칭만 차용하고 그 논리와 내용은 독창적이다(황태연, 2003).

### 3) 사상체질의 유형

#### 가. 태양인(太陽人)-폐대간소형

체형적 특징으로 보는 태양인(최병일, 2002)은 가슴 윗부분이 발달된 체형이다. 머리가 크고 둥근 편이며 특히 뒷머리가 발달되었다. 이마가 넓고 광대뼈가 나왔으며 눈에 광채가 번득하다. 뇌추의 기세가 왕성하고 마른편이며 상체가 잘 발달되어 있는 반면 하체가 약한 편이며, 오래 걸거나 서 있기가 힘들다. 용모가 뚜렷하다. 태양인이 여자는 몸이 건강하고 실하지만, 옆구리나 허리가 빈약하여 자궁의 발육약해 출산에 문제가 되는 등의 영향을 받는 경우가 많다.

#### 나. 소양인(少陽人)-비대신소형

소양인(최병일, 2002)의 체형적 특징으로는 눈매가 날카롭고 턱이 뾰족하고 입술이 얇다. 상체가 튼튼한 반면 하체가 약하고 가슴 부위가 발달하고 충실한 반면 골격이 가늘고 엉덩이가 빈약하며 하체가 약하다. 말하는 것이나 몸가짐이 민첩해서 다소 경솔하게 보일 수도 있다. 소양인 중에서도 가끔 키가 작고 용모가 단정하여 마치 소음인같이 보이는 사람이 있기 때문에, 용모만 가지고 소양인이 아니라고 단정해서는 안되는 경우가 생길 수 있으나 비교적 구별이 쉽다.

#### 다. 태음인(太陰人)-간대폐소형

태음인(최병일, 2002)의 체형적 특징으로는 하체가 강하고 상체가 빈약하다. 키가 큰 것이 보통이고 작은 사람은 드물다. 대개는 살이 찢고 체격이 건실하다(최종인 등, 2005). 이목구비가 큼직큼직하고 굽적굽적하다. 얼굴은 원형 또는 타원형이며 허리는 강하고 목덜미가 약하다. 태음인은 대륙성 체질을 타고 났으며 사상인 중에서 체격이 제일 큰 편이다. 하체가 충실하므로 걸을 때는 약간 고개를 떨어뜨리고 앞을 내려다보며 배를 내밀고 걷는다. 키가 크고 체격이 좋아 대부분의 태음인들은 튼튼한 편이며 야위거나 키가 작은 경우는 드물다. 그러나 태음인의 외모는 소음인의 외모와 비슷한 점이 있으므로 주의하여야 한다.

#### 라. 소음인(少陰人)-신대비소형

소음인(최병일, 2002)은 태음인과 같이 하체가 강하고 상체가 약하다. 보통은 키가 작으나, 드물게 키가 큰 사람도 있다. 상체보다 하체가 균형 있게 발달하였고, 걸을 때는 앞으로 수그린 모습을 하는 사람이 많고, 상체에 비해 하체가 건실한 편이나, 전체적으로는 체격이

작고 마르고 약한 체형이다(최종인 등, 2005). 몸집도 크지 않은 편이고 전체적으로 체격이 말랐으며 약한 체형이다. 소음인의 여자는 태양인의 여자와는 반대로 엉덩이가 크고 자궁의 발육이 좋은 체형이다.

### 3. 한국형아유르베다와 사상체질(四象體質)과의 관계

한국형아유르베다 기본심리유형과 사상체질의 관련성에 대한 이론적 고찰을 통해서 살펴본 결과는 다음과 같다.

한국형아유르베다 기본심리유형의 바타형(Vata)들은 체질적으로 지구력과 기억력이 떨어지거나 빠른 이해력을 갖고 있다. 수면시간도 짧고 쉽게 싫증을 내며 낭비하는 경향도 있다. 의지력, 인내심과 자신감, 대담성이 희박하며, 안정정과 현실성이 부족하고 불안이나 공포심이 두드러진다. 호기심이 강하고, 주변 상황에 대한 높은 관심을 가지고 있으며 폭넓은 인간관계를 형성하지만 인내심이 부족하며, 변덕스럽고 산만한 경향이 있다. 때문에 밖에서 칭찬 받고 이름이 나는 것을 좋아하고 안에서의 일은 큰 기쁨을 느끼지 못하고 매사에 적극적이고 사무에 능하며 의협심이나 봉사정신이 강한 사상체질의 소양인의 특성과 관련성이 있는 것으로 보여진다.

한국형아유르베다 기본심리유형 피타형(Pitta)들은 체질적으로 지적이고 영리하며 사려가 깊다. 인내력은 약하나 대담한 면이 있다. 쉽게 증오하고 시기, 분노하고 초조해 하는 것은 정신적 약점이다. 이해력이 뛰어나고 현명하고 명석하나 개성을 제어하고 지배하는 경향이 있으며 완벽주의자적 성향이 강하다. 균형이 깨지면 과도할 경우 여드름, 내분비계 이상, 화를 잘 내고, 부족할 경우 신진대사가 느려지고 통찰력이 흐려진다. 이들은 식욕과 소화력이 좋아 잘 먹어도 체중이 늘지 않고, 적당한 에너지와 끈기, 강한 결단력이 있어 극도의 피로와 실의에 빠질 수 있다(김주미, 2015). 때문에 세심하고 부드러운 사람들의 관심을 이끄는데 유리하고, 어떤 일을 하더라도 미리 앞서 살피고 계획을 하는 성향을 가진다. 내성적이고 소극적인데 이것이 지나치면 안일에 빠져버리기 쉽다. 용모와 말솜씨, 몸가짐이 맵시 있고 잔재주가 있으며 판단이 빠르고 생각이 치밀하며 조직적인 성향을 나타내는 사상체질의 소음인, 리더십이 뛰어난 편이라 저돌적이고 영웅심이 많으며, 사람들 앞에 잘 나서기 때문에 일처리가 시원스럽고 막힘이 없는 성향의 태양인의 특성과 관련성이 있는 것으로 보여진다.

한국형아유르베다 기본심리유형 카파형(Kappa)들은 체질적으로 감정적이며 긍정적으로는 사랑, 헌신, 충성심이 많고 부정적으로는 욕망, 집착과 탐욕이 많다(정미숙, 2014). 로맨틱하고 감성적이며 쉽게 운다. 인내심이 많고 책임감이 강하다. 얼굴 모양, 말솜씨, 몸가짐이 위풍이 있고, 무슨 일에도 잘 가다듬으며 공명정대하게 보인다. 정직하고 매사를 신중하



게 행동하여 믿음직스럽다. 때문에 느긋하고 조심스럽고 사려 깊으며 보수적이고 변동을 싫어하며 예의범절이 바르다. 꾸준한 노력과 인내심은 사업을 잘 성취시키나 바깥일에 무관심하다. 안으로는 의심이 많고 욕심이 많은 편이며 활동이나 말을 많이 하는 것을 싫어하고, 운동보다는 오락을 좋아한다. 민첩하지 못하고 게으른 성향이 있어 사상체질의 태음인의 특성과 관련성이 있는 것으로 보여진다. 이상과 같은 한국형아유르베다와 사상체질과의 관계를 <표 1>에 정리하였다.

<표 1> 한국형아유르베다 기본심리유형과 사상체질간의 관계

한국형아유르베다	사상체질	공통된 특성
바타형(V, 관계형)	소양인	호기심이 강하고, 주변 상황에 대한 높은 관심을 가짐. 폭넓은 인간관계를 형성하나 인내심이 부족하며, 번덕스럽고 산만한 경향 밖에서 칭찬 받고 이름이 나는 것을 좋아하고 매사에 적극적이고 사무에 능하며 의협심이나 봉사정신이 강함.
피타형(P, 성장형)	태양인, 소음인	먼저 살피고 계획을 하는 성향. 내성적이고 소극적이며 용모와 말솜씨, 몸가짐이 맵시 있고 잔재주가 있으며 판단이 빠르고 생각이 치밀하며 조직적인 성향 리더십이 뛰어난 편으로 영웅심이 많으며, 사람들 앞에 잘 나서기 때문에 일처리가 시원스럽고 막힘이 없는 성향
카파형(K, 안정형)	태음인	인내심이 많고 책임감이 강함. 얼굴 모양, 말솜씨, 몸가짐이 위풍이 있고 공명정대하게 보임. 정직하고 매사를 신중하게 행동하여 믿음직함. 느긋하고 조심스럽고 사려 깊으며 보수적이고 변동을 싫어하며 예의범절이 바른 편

출처: 연구자 정리

### Ⅲ. 결론

#### 1. 연구결과 시사점

이상과 같이 한국형아유르베다 기본심리유형의 바타형(Vatta), 피타형(Pitta), 카파형(Kapha)의 세 가지 유형과 사상체질의 태양, 소양, 태음, 소음의 네 가지 체질로 개인 체질을 구분하여 건강 상태를 파악하고 질병의 원인을 규명하며 치료에 적용한다는 점에서는 상당한 공통점을 갖고 있다. 한국형아유르베다 기본심리유형과 사상체질의 큰 차이점은 사상체질은 장부(臟腑)의 대소에 따라 사람의 체질이 결정되기 때문에 진단의 문제도 장부에 의하여 이루어진다. 그러나 한국형아유르베다 기본심리유형은 세 가지 도샤(Tridosha)에 따른 체질

에 바탕을 둔 것으로 마음과 몸과 정신을 총체로 한 진단기법을 이용하고 있다는 점이다(류시현, 2007). 한국형아유르베다 기본심리유형과 사상체질 모두 인간의 육체적, 신체적인 영역 못지않게 심리적 영역을 중요하게 다루고 있다. 사상체질은 각 체질에 따라 외형, 성격, 증상이 다르며, 이에 따른 생리, 병리, 치료 및 예방관리가 체질에 따라 다르게 접근해야 한다고 본다(윤미라 등, 2014).

이론적 고찰을 통하여 한국형아유르베다 기본심리유형 바타형은 호기심이 많고 다양한 창의성과 아이디어가 많다. 폭넓은 인간 관계를 형성하고 칭찬 받기를 좋아하며 의협심과 봉사정신이 뛰어나 사상체질의 소양인과 관계가 있는 것으로 판단된다.

한국형아유르베다 기본심리유형 피타형은 용모가 단정하고 내성적이고 소극적이거나 논리적인 면이 있다. 일에 대한 치밀한 계획을 세우는 특성이 많아서 사상체질의 소음인과 리더십과 영웅심이 많고 일처리가 빠르고 남 앞에 나서기를 좋아하여 사상체질의 태양인과 관계가 있는 것으로 판단된다.

한국형아유르베다 카파형은 사랑, 헌신, 충성심이 많고 욕망, 집착과 탐욕이 많은 편이다. 인내심이 많고 책임감이 강하며 얼굴 모양, 말솜씨, 몸가짐이 위풍이 있는 편이며 공명정대하게 보인다. 정직하고 매사를 신중하게 행동하여 믿음직스럽고 사려 깊으며 보수적이고 변동을 싫어하며 예의범절이 바른 특성으로 사상체질의 태음인과 관계가 있는 것으로 판단된다.

## 2. 연구결과의 한계 및 제언

본 연구는 한국형아유르베다 기본심리유형과 사상의학의 사상체질 간의 관련성에 대한 고찰을 했다는데 의의가 있다. 실증연구는 부족하지만 관계를 밝혔다는데 의의가 있으며 개개인의 심리유형과 체질에 대한 정확한 진단이 이루어져야 한다는 한계점이 있다. 향후 연구 방법은 좀 더 깊이 있는 연구를 통하여 한국형아유르베다와 사상체질의 관계에 대한 실증 연구를 통해 유형관 상관관계를 밝힐 필요성이 있다.

## 참고문헌

- 곽현미 · 이한준(2016). 우리춤 체조가 사상체질에 따른 복부비만 고령여성의 대사증후군 위험인자, 뇌 성장인자에 미치는 영향, 한국무용과학회지. 33(4). 한국무용과학회. 150-152.
- 김덕곤(2005). 한국 한의학과 인도 전통의학의 비교연구. 대한한의학회지. 26(2). 대한한의학회. 201-206.
- 김선미(2015). 아유르베다 체질이론에 의거한 전인치유요가 연구, 박사학위논문, 선문대학교 대학원.
- 김승희(2010). 아유르베다(Āyurveda)와 四象醫學의 비교연구, 박사학위논문, 동국대학교.
- 김영규 · 윤천성(2016). 국내 아유르베다 연구에 관한 석·박사 학위논문 동향분석. 평생교육리더십연구. 3(2). 한국평생교육리더십학회. 5-24.
- 김영규 · 윤천성(2017). 진정성리더십과 심리적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 조절효과 연구. 인문사회21. 8(4). (사)아시아문화학술원. 827-852.
- 김영미(2009). 사상체질과 아유르베다 체질에 따른 피부유형 분석에 관한 연구, 석사학위논문, 한서대학교 정보산업대학원.
- 김주미(2015). 아유르베다 컬러테라피의 상담적 고찰. 아유르베다 융합 연구. 3. 한국아유르베다학회. 34-39.
- 김창민 · 류순섭역(2002). 이제마 사상체질의학. 서울: 아카데미서적.
- 류시현(2007). 사상의학과 Ayurveda의 체질에 관한 연구, 한의학전문대학원 석사학위논문, 원광대학교.
- 박효인(2000). 대학생을 대상으로 한 Jung의 심리학적 유형과 사상체질 및 성격특성의 분석과 이의 비교 연구. 한국분석심리학회지. 15(2). 한국분석심리학회. 90-91.
- 배영훈(2014). 사상체질별 신체적 자기 개념이 여가 제약에 미치는 영향. 한국자료분석학회. 5(2014). 한국자료분석학회. 2673-2678.
- 배현지(2008). 아유르베다의 트리도샤와 한의학의 사상체질비교, 박사학위논문, 창원대학교.
- 설영상(2001). 사상체질 건강법. 서울: 태웅출판사.
- 유시현(2006). 사상의학과 Ayurveda의 체질에 관한 연구, 한의학전문대학원 박사학위논문, 원광대학교.
- 윤미라(2014). 사상체질별 신체특성을 고려한 기무원리에 관한 이론적 접근. 대한무용학회논문집. 72(2). 대한무용학회. 89-110.
- 윤천성(2017b). 한국형아유르베다 심리유형척도(KAPTI) 타당성 연구. 평생교육리더십연구. 4(1). 한국평생교육리더십학회. 5-23.
- 윤천성(2017c). 한국형아유르베다 VATA단계 : 나는 어디로부터 왔는가?. 서울: 휴마인드연구원.
- 윤천성(2017d). 한국형아유르베다 심리유형검사(KAPTI : Korean Ayurveda Psychology Type

- Indicator). 서울: 휴마인드연구원. URL: <http://www.kayurveda.co.kr>
- 윤천성(2018b). 한국형아유르베다 심리유형검사(KAPTI) 표준화 연구. 평생교육리더십연구. 5(1). 한국평생교육리더십학회. 5-29.
- 윤천성(2018c). 한국형아유르베다 PITTA 단계 : 나는 어떻게 성장하고 있는가?. 서울: 휴마인드연구원.
- 윤천성(2019a). 한국형아유르베다 KAPHA 단계 : 나는 어디에 있는가?. 서울: 휴마인드연구원.
- 윤천성(2019b). 한국형아유르베다 검사방법과 해석 : 심신의 균형을 위한 검사와 해석. 서울: 휴마인드연구원.
- 윤천성 · 김영규(2018). 스타리더십 프로그램의 효과지속성 분석 연구. 평생교육리더십연구. 5(2). 한국평생교육리더십학회. 139-163.
- 윤천성 · 김영규(2019). 스타리더십(Star Leadership) 프로그램 효과 일반화 연구. 평생교육리더십연구. 6(2). 한국평생교육리더십학회. 25-49.
- 임동호(2019). 사상체질(四象體質)과 트리도샤(Tridosha) 비교. 한국사상과 문화. 98. 한국사상문화학회. 238-246.
- 장영혜(2008). 아유르베딕 관리에 의한 모발 직경 변화 연구. 한국미용학회지. 14(3). 한국미용학회. 800-807.
- 정미숙(2014). 아유르베다(Āyurveda)의 체질별 식이요법을 통한 몸과 마음의 변형. 한국인도학회지. 19(1). 한국인도학회. 140-143.
- 최경화(2008). 아유르베다의 바타, 피타, 카파체질과 사상체질과의 연관성 연구: 사상체질과의 체형과 성격을 중심으로. 의약식품대학원 석사학위논문, 중앙대학교.
- 최병일(2005). 사상체질의 심성과 생김새. 국립춘천박물관.
- 황동석(2017). 동의수세보원주석. 서울: 대원출판.
- 황태연(2020). 사상체질 사람과 세계가 보인다. 서울: 넥센미디어.
- Sharma, P. V.(2001). *Caraka Samhita*(1, 2, 3, 4). Seventh Chaukhabha Orientalia, India.

## ABSTRACT

### A Theoretical Study on the psychological type of the Korean version of Ayurveda and Sasang constitution

Choi, Chun-Lee\* · Yong Kee Kwak\*\* · Youn, Chun-Sung\*\*\*

\*Doctor's Course, Major in HRD Leadership, Seoul Venture University(Lead author)

(E-mail: violetchun2@daum.net)

\*\*Professor, Department of Convergence Industry, Seoul Venture University

(E-mail: major0427@hanmail.net)

\*\*\*Professor, Major in HRD Leadership, Seoul Venture University(Corresponding)

(E-mail: staryoun@hanmail.net)

The purpose of this research is to study the correlation between personal characters of the Korean version of Ayurveda and types of Sasang constitution.

From a cultural perspective, they are closely related and there is a lot of similarities since these traditional medicines have been come down from ancient times and their unique medical system have been developed with a long history.

As alternative medicines have become increasingly popular in recent years, it is important to define the correlation between Sasang constitution of Oriental medicine, which developed constitution and body shape systematically, and Ayurveda.

It was analyzed based upon the default psychological type (Yoon Chun Sung, 2016,) developed and standardized by Humind research center, along with the source of information from Dongyisusebowon (Yijema) regarding Sasang constitution.

The research findings support that there are direct correlations between Beta type of the Korean version of Ayurveda and Soyangin constitution type, Pitta type of the Korean version of Ayurveda and Soeumin constitution type, as well as Kapha type of the Korean version of Ayurveda and Taeumin constitution type.

**Keywords :** Ayurveda, the Korean version of Ayurveda, Tridosha, Sasang typology, Sasang constitution