

한국형아유르베다 기본심리유형과 컬러치유 관계 고찰 연구

안선미* · 김영규** · 윤천성***

초 록

현대에는 아유르베다와 컬러가 치유의 장으로써 널리 알려지고 사용되어지고 있지만 치유의 틀은 없다. 한국형아유르베다와 컬러의 접근은 치유의 메카니즘을 가지게 함으로써 체계적인 틀을 가질 수 있게 한다. 그러므로 본 연구의 목적은 한국형아유르베다와 컬러치유의 인간관은 모든 수준에서 대단한 생명력을 창조할수 있으며 신체적·정신적 가장 깊은 영적 수준으로 변형시킬 수 있다는 가능성을 말하고 있으므로 한국형아유르베다와 컬러치유 관계의 이론적 내용을 고찰 연구하였다.

본 연구에서 한국형아유르베다는 휴마인드연구소에서 표준화하여 개발한 한국형아유르베다 기본심리유형(윤천성, 2016)을 사용하고, 컬러는 유근향(2009)의 ‘컬러 테라피를 적용한 색채 연구’와 김정숙(2006)의 ‘컬러테라피 현대 학자들의 관점 비교’, 이애영(2007)의 ‘도샤별 칼라치유의 가능성 탐색’ 자료를 참고하여 이론적 내용을 고찰 연구하였다.

연구결과 바타형(vata)은 따뜻하고 조용한 컬러는 편안함을 가지는 반면 지나치게 밝은 색은 민감성을 악화시키고 너무 어두운색은 활력을 빼앗으며, 피타형(pitta)은 시원하고 부드러운 컬러가 가장 좋고 반면 네온 빛처럼 너무 밝은 컬러는 교란시키는 경향이 있으므로 피해야 한다. 카파형(kapha)은 따뜻하고 자극적이고 밝은색과 강한색이 좋으며 반면 부드럽고 조용하고 너무 짙고 어두우며 감미로운 컬러는 피해야 한다.

본 연구는 한국형아유르베다와 컬러의 이론적 고찰을 통해 체계적인 치유의 틀을 가지게 되는 기초가 되기를 기대한다.

주제어 : 한국형아유르베다. 컬러, 컬러테라피

* 휴마인드연구원 인턴연구원(주저자) (E-mail: smsh9745@naver.com)

** 휴마인드연구원 대표 경영학박사(제2저자) (E-mail: humind@kakao.com)

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

투고일: 2021년 5월 17일, 수정일: 2021년 5월 31일, 게재확정일: 2021년 6월 14일

I. 서론

1. 연구배경

현대사회는 ‘힐링’이 필요한 시대라고 말한다. 삶이 고달프고 마음이 아픈 사람이 많다는 말이다. 성장 과정에서 가족관계의 불화와 갈등, 학업으로 인한 상처와 좌절, 직업 활동에서의 실패, 대인관계에서의 갈등과 대립은 우리의 삶을 일그러뜨리고 혼잡하게 할 수 있다. 이처럼 고통과 불행 속에서 일그러진 삶이 불안증상으로 발전 할 수 있게 된다.

불안증상을 나타내는 사람은 주관적으로 상당한 심리적 고통을 느끼며 사회적응에도 심각한 어려움을 겪는다. 심리적·정신적으로 혼란과 장애로 인해 모든 활동에서 자신의 능력을 제대로 발휘해 보지도 못함으로써 부적응을 나타나게 된다.(권석만, 2014) 이와 같이 당사자뿐만 아니라 그의 가족 주변 사람들과 더불어 사회에 여러 가지 고통과 불행이 초래한다.

이에 현대에는 동양 사상과 종교에 관심을 갖고 새로운 이론으로 동양의 선불교, 요가, 명상, 아유르베다 등을 이용하여 연구하고 있다. 동양과 서양의 관점을 통합하여 이론과 치료를 구축하려는 이러한 움직임 가운데는 초월심리학과 초월적 심리치료가 가장 포괄적인데, 이는 초개인적인 잠재성을 연구하고 동서양을 통합하는 기초가 되었다.(천성문외, 2014)

서양식으로 훈련을 받은 수천 명의 치료사들이 자신의 삶과 치료적인 수행 내에서 동양의 아유르베다와 서양의 컬러테라피의 관점을 통합하기 위해 동양의 수행과 서양의 심리학적 훈련을 학습하고 있다. 인간이 가진 다양한 고통을 이해하고 문제를 해결하기 위해 연구와 노력을 다양하게 하고 있다. 이러한 연구들은 인도의 전통 의학인 아유르베다를 자연의학으로 사용함으로써 효과면에서 탁월한 것으로 널리 알려지고 있다. 그리고 아유르베다 컬러에 대한 연구로서 이애영(2007)의 아유르베다 컬러를 통한 도사별 컬러치유의 가능성을 탐색할 수 있다.

아유르베다의 컬러 치유를 좀 더 세밀하고 체계적으로 접목되는 연구로 이어진다면 유용하게 활용 할 수 있게 되리라 생각된다. 그러므로 본 연구는 선행연구와 문헌을 바탕으로 한국형아유르베다와 컬러를 활용한 체계를 잡아 보고자 한다.

II. 한국형아유르베다와 컬러에 대한 고찰

1. 한국형아유르베다

1) 아유르베다

아유르베다는 인도의 전통의학으로 5천년의 역사를 통해 체계화 되었다. ‘생명’을 뜻하

는 ‘아유(ayur)’와 ‘지식’ 또는 ‘지혜’를 뜻하는 ‘베다(veda)’가 합쳐서 그 어원을 이룬다. 아유르베다는 인간의 몸과 마음은 모두 물질적인 것으로 신체(body), 정신(mind), 영혼(soul)의 복합적인 존재로 인식하고 건강한 삶을 살기 위해서는 이러한 세 가지의 균형이 중요하다고 주장하였다. 아유르베다가 추구하는 근본 목적은 자연과 인체의 균형을 통해 자신이 내재한 가능성을 최대한 발휘하며 건강한 삶을 유지하는 것이다. 아유르베다는 인간을 하나의 작은 우주로 인식하고 있으며, 자연의 기본 원소인 공간, 바람, 불, 물, 땅의 다섯 가지 원소(5원소)를 인간의 신체에 적용하였다. 이러한 5원소의 조합에 따라 공간과 바람의 조합인 바타(vata), 불과 물의 조합인 피타(pitta), 물과 땅의 조합인 카파(kapha)의 세 도샤로 구분한다. 세 도샤 중 바타(vata)는 미세한 움직임과 변화등과 관련성이 있으며, 피타(pitta)는 지각과 역동성등과 관련성을 지니고, 카파(kapha)는 견고함과 안정성과 관련성이 있다.

세 가지 도샤는 모두 개인에게 내재돼 있고 도샤의 비중에 따라 개인의 심리적 특성과 체질 등에 영향을 미친다. 도샤의 균형은 건강한 삶을 살아가는데 가장 중요하고 특정 도샤가 지나치게 많거나 부족한 경우 신체적, 정신적 징후가 나타난다. 아유르베다는 식이요법, 정화요법, 마사지요법, 허브요법 등과 같은 다양한 방법을 활용하고 도샤의 균형을 맞춤으로서 개인의 신체적, 정신적, 심리적으로 건강한 삶을 살 수 있도록 도움을 준다(윤천성, 2017).

아유르베다의 다섯 가지 기본 원소인 공간(아카샤:akasha), 바람(바유:vayu), 불(테자스:tejas), 물(잘라:jala), 땅(프로티비: prthivi)은 인간의 육체 안에서 세 가지 기본적인 성분 또는 기질로 나타나는데 이것을 트리도샤라고 한다.(김덕곤, 2015) 트리도샤란 산스크리트어로 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 공간(아카샤:akasha)은 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 바람(바유:vayu)은 운동의 요소이다. 공기는 인간의 육체 안에서 근육의 움직임, 심장의 작동, 허파의 팽창, 구축 그리고 위벽, 소화 기관의 운동 등으로 나타난다.(김덕곤, 2015, 정미숙, 2014)

셋째 원소는 불(테자스:tejas)이다. 태양계에서의 불과 빛의 근원은 태양이며 인간의 육체에서 불의 근원 물질대사 작용이다. 체온, 소화, 사고, 시각 등은 모두 불의 요소의 기능에 해당(정혜정, 2015)된다.

넷째 원소는 물(잘라:jala)의 요소는 소화액 분비, 침 분비, 점막, 원형질, 세포질 등에서 나타난다.(정미숙 2014)

다섯째의 원소는 땅(프로티비: prthivi)으로 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 있고 결합과정을 통해 다양한 생리학적 기능을 발휘 한다. 공간과 바람이 결합하면 아유르베다 용어로 ‘바타(vata)’라고 불리는 요소가 형성되고 바타는 신체의 공기적 성분 신체의 운동을 관장 신경자극, 혈액, 호흡 및 배설을 관할하는 힘이라는 형태로 나타난다. 불과 물이 결합하면 ‘피타(pitta)’라는 요소가 형성되고 신진대사 또는 변화과정을 말한다. 마지막으로 물과 땅이 결합하면 ‘카파(kapha)’라는 요소가 형성 카파는 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)

2) 한국형아유르베다의 기본심리유형

한국형아유르베다 심리유형은 윤천성 교수(2017)에 의해 개발된 표준화된 훈련체계이다. 한국형아유르베다 5원소의 조합은 한국형아유르베다 기본심리유형으로 나타난다. 한국형아유르베다 심리유형은 5원소의 조합에 따라 공간과 바람의 원소인 바타형(V, 관계형) 불의 원소인 피타형(P, 성장형), 물과 땅의 원소인 카파형(K, 안정형)을 기본심리유형으로 명명하고 있으며, 이러한 세 가지의 기본심리유형은 인간의 내면에 내재하고 있다. 기본심리유형의 의미는 스트레스가 없고 안정적일 때 가장 큰 에너지 유형으로 표현되는 개인의 심리적 특성으로 개인의 태도에 영향을 미치고 행동으로 나타난다(윤천성, 2017).

가. 바타형 (V, 관계형)

바타형(v, 관계형) 공간과 바람의 요소의 조합으로 구성되어 있다. 이들은 타인 또는 대상과 연결되려는 근원을 지니고 있으며, 정서적 에너지로 표출된다. 심리적 특성은 한자리에 머물러 있지 않고 바람처럼 지속적으로 이동하려는 경향을 지닌다. 현실에 안주하거나 한자리에 몰입하기보다 한 걸음 떨어져 현실을 관찰하고자 하는 욕구를 지닌다. 호기심이 강하고, 주변 상황에 대한 높은 관심을 가지고 있으며, 활발하다. 연결하고자 하는 근원을 지닌 이들은 활력이 넘치고 폭 넓은 인간관계를 형성하며 높은 적응력을 지닌다. 이해가 빠르고 상황판단을 잘 하지만 기억력이 불규칙하고 인내심이 부족하며, 변덕스럽고 산만한 경향을 지닌다.(윤천성, 2017)

나. 피타형 (P, 성장형)

피타형(P, 성장형)은 불의 요소로 구성되어 있다. 불의 열정과 뜨거움, 강력한 확장성이

이들의 심리적 특성을 잘 표현하고 있다. 자기와 대상을 확장하려는 근원을 지니고 있으며, 역동적 에너지로 표출된다. 심리적 특성은 불처럼 역동적이며 화력이 있고 강한 확장성을 지닌다. 이러한 특성은 흥분과 열정이 가미되어 생동감 넘치는 활력을 통해 분위기를 밝고 화사하게 만든다. 자신이 믿는 것에 대한 확고한 신념을 지니고 있으며 주도적이다. 확장하려는 근원을 지닌 이들은 자신이 추구하는 것을 달성하기 위해 열정적으로 행동하며 언행을 분명히 하고 상황이나 환경의 압력에 굴하지 않는다. 논쟁하는 것을 좋아하는 이들은 지적이며 명민하고 논리적이며, 날카로운 기억력을 지녔지만, 지나치게 비판적이며 직선적인 언어를 사용하는 한편, 독선적이고 화를 잘 내는 경향을 지닌다. (윤천성, 2017)

다. 카파형(K, 안정형)

카파형(K, 안정형)은 물과 땅의 요소의 조합으로 구성되어 있다. 느긋하게 흘러가는 물의 여유와 땅의 견고함은 이들의 심리적 특성을 잘 표현하고 있다. 대상에게서 자기의 영역을 정착하려는 근원을 지니고 있으며, 사색적 에너지로 표출된다. 심리적 특성은 물과 땅의 성질과 관련성을 지닌다. 물의 점착성과 고요함은 사람들이 알아차리지 못하는 미세한 느낌을 이해하고 깊은 정서 차원의 반응 영역을 담당한다. 충동적인 정열, 알 수 없이 엄습하는 두려움, 느낌에 따라 무차별적인 수용 등이 물의 점착성과 고요함을 사람들이 알아차리지 못하는 내면의 갈망을 실현하고자 하는 본능적 욕구를 갖게 하며, 땅의 속성을 감각과 현실에 의지하도록 한다. 정착하려는 근원을 지닌 이들은 느긋하고 높은 자제력을 지녀, 조심스럽고 사려 깊으며, 잘 변하지 않으려는 성향을 지닌다. 사람에 대해 높은 신뢰감을 갖고 사랑과 헌신을 다하며 잘 변하지 않지만 대상에 대해 지나치게 집착하거나 욕심이 많은 경향을 지닌다. 무기력해 질수 있으며, 상황을 판단하거나 명확히 이해하는데 시간이 필요 하지만 한번 기억은 잘 잊어버리지 않는다. (윤천성, 2017)

2. 컬러

1) 컬러와 치유

치유로서 컬러의 기원은 고대로 거슬러 올라간다. Alpen은 “아틀란티스 탐험하기”라는 세 권의 저서에서 아틀란티스인들이 ‘위대한 치유의 사원’이라는 것을 세웠다고 쓰여져 있다. 이 사원은 중심부에는 큰 원형의 방하고 개별 치료실이 있는데 지붕은 반구형으로 서로 맞물려 있고 크리스탈로 되어있다 한다. 고대 아틀란티스인 들은 육체적·정신적 질병을 수정이 지니고 있는 컬러를 이용 치료하였다는 것을 알 수 있다. 이와 같이 컬러치유 요법은 초창기부터 사용되어 왔고 우리 조상들은 자연의 색채가 어떻게 그들에게 영향을 미치는지 알고 있었던 것으로 보인다.(Birren, 1996).

고대 이집트의 문헌들 중 의술을 기록해 둔 문헌들이 상당수 발굴되었는데 그 가운데 하나가 Ebers에 의해 발견된 파피루스이며 연대는 기원전 1500년경까지 추정된다. Bryan에 의해 번역된 이 고문서에서의 컬러와 관련된 처방은 ‘색을 띤 광물들 즉 공작석이라든가 붉은색, 또는 노란색의 황토흙, 적철광 같은 것에도 효험이 있다’라고 적혀 있는데, 그 이유는 그 광물들이 갖고 있는 컬러 때문일 것이라고 말한다.

그리스 시대에 이르기 전까지는 컬러의 본질에 대한 생각은 물리적인 것보다는 형이상학적인 것에 더 많이 기울어져 있는 것으로 추정된다. 즉 그리스 이전의 고대인들은 컬러를 현세적인 것과 관련된 현상이라고 생각하기보다 오히려 영적인 것과 관련된 현상이라고 간주했다. 그들은 빛을 위대한 신성으로부터 발산되는 것 그리고 온 세상에 고루 퍼지고 인간의 몸속에 들어가서는 영적인 기의 형태로 발산되는 것이라 생각했다. 하지만 그리스의 임상 의학자들은 컬러의 형이상학적인 속성보다 물리적인 속성에 더 많은 관심을 보였고 ‘의학의 아버지’로 불리는 히포크라테스는 과학적이고 실용적인 의학을 발전시키기 위해 노력했다. 히포크라테스는 인체가 불, 물, 공기, 흙의 네 가지 원소로 이루어져 있으며 그에 상응하는 혈액, 점액, 황담즙, 흑담즙이 있다는 체액론을 근거로 하여 이 네 가지액의 조화가 깨질 때 질병이 발생하는 것이라고 생각하였다. 이 네 개의 체액에는 각각 어울리는 컬러가 있어 머리카락, 피부, 눈의 다양한 컬러 변화 대변과 소변의 컬러에 따라서 환자의 상태를 진단하였다고 한다. 오늘날까지 피부, 혀, 눈, 신체의 분비물로 컬러 변화를 관찰하는 것은 세계적인 진단의 기본으로 인용되고 있다.

페르시아의 의사 Avicenna가 기록했던 ‘Canon of Medicine’은 놀라운 의학 서적 중의 하나인 이 책에서 빛이 진단과 실제적인 치료에 길잡이가 되는 것이라고 하여 빛에 찬사를 보냈다고 한다. 그리고 그가 아리스토텔레스의 제자라는 것은 잘 알려져 있는 것은 사실이다. 그는 아리스토텔레스와 마찬가지로 이 세상은 여러 가지 원소들로 이루어져 있다고 생각하여 그 원소들을 감각과 정신 및 정서와 연관시켜 왔고 그는 이러한 요소들이 인간의 육체와 정신을 형성하는 기질을 창조한다고 생각하였다.(Birren, 1993)

그리고 그는 인간의 호흡 패턴을 연구 각각의 요소와 그들의 관련 컬러를 부합시키므로 질병을 진단하고 실질적인 치료를 위한 도구로서 컬러를 활용하였다고 한다. ‘지구의 호흡은 느리고 불의 호흡은 빠르다’는 것이 그의 생각이었고 히포크라테스의 체액론을 받아들여 머리카락색으로 선천적인 체질을 파악할 수 있다고 생각하였다. 검은 머리카락을 지닌 사람은 격한 체질이고 갈색 머리카락의 사람은 차가운 체질이다. 코피로 고생하는 사람은 빨간색을 피해야 하고 눈이 안 좋은 사람은 빨간색과 노란색을 피해야 한다. 파란색은 혈액의 움직임을 진정시키는 효과가 있고 빨간색은 자극하는 효과가 있다고 주장하였다. 그는 컬러가 매우 중요하기 때문에 좀 더 깊이 연구해 볼 가치가 있다고 생각해 왔고 그의 책에는 거의 모든 페이지 마다 컬러에 관한 논의가 적혀 있다고 한다.(Horward & Dorothy Sun, 1992)

중국인들은 지금도 환자의 건강 상태를 평가하는 가장 효과적인 방법으로 신체의 컬러를 관찰한다고 한다. 인간의 신체를 열두 개의 다른 부분으로 나뉘어져 있고 그 각각의 컬러에 따라서 건강한지 쇠약한지 진단할 수 있다고 한다. 예를 들어 눈이 빨간색이라면 결막염을 의미하고 눈의 끝 부분이 충혈 되어 있으면 혈액 순환 정체나 경화의 신호를 보여주는 것이라고 한다.

안구의 색은 간과 관련이 있으며 동공은 신장 질환과 관련이 있다고 한다. 눈 흰자는 폐와 관련이 있으며 눈꺼풀 위, 아래는 위장과 관련이 있다고 볼 수 있다. 비슷하게도 손톱의 색이 간의 상태를 표시해 준다고 하고 대변, 소변, 피부, 머리카락, 입술, 혀, 맥박, 안색, 귀 뿐만 아니라 개인의 전반적인 외모와 자세, 동작과 목소리, 감정 상태 등이 관련된 모든 컬러의 변화들이 중요하다고 할 수 있다. 예를 들어 맥박이 빠를 경우(빨강) 체내에 열이 있고 활동성이 지나친다는 의미하고 맥박이 느릴 경우(초록) 무기력이나 정체의 신호를 보내는 것이라 할 수 있다.(Howard & Dorothy Sun, 1992) 이상에서 살펴 본 것과 같이 종합해 보면 인류는 문명의 시작에서부터 현재에 이르기까지 컬러가 가지고 있는 치유효과를 알고 있었으며 이를 이용하고 있다고 볼 수 있다. 고대 이집트, 바벨론, 아시아인들은 일광요법과 수정을 이용해 컬러의 에너지를 이용하고 중국인들은 환자의 건강 상태를 평가하는데 컬러를 사용하고 인도인들은 일광요법과 함께 직사광선으로 컬러의 에너지를 충전시킨 물을 치유에 사용하였다고 한다. 그리스 시대 이전의 고대인들은 컬러를 현세에 관련된 현상으로 보기 보다는 오히려 영적인 것과 관련된 현상으로 간주하였다고 한다. 그러나 그리스의 임상의학자들은 컬러의 형이상학적인 속성보다 물리적인 속성에 더 많은 관심을 가져왔고 의학의 아버지라 불리는 히포크라테스와 그의 의견을 따랐던 셀수스 등을 들 수 있다. 고대의 의술이 신비주의에 그 기원을 두고 있음에도 불구하고 고대의 여러 가지 치유법들은 탁월한 치유효과를 가지고 있다는 사실을 현대 의학에서도 밝혀지고 있는게 사실이다. 더구나 현대에까지 이 치유법들이 세계 도처에서 이용되어지고 있는 것을 보면 컬러테라피의 치유 효과는 이미 경험적으로 입증되어 있다고 말할 수 있다.

2) 컬러 치유

가. 레드(Red)

레드는 혈액과 연관되어 혈액을 좋게 하고 혈압, 체온(2~3℃), 맥박 등을 올려주는 효과가 있다고 한다. 적혈구의 형성을 촉진시켜 주므로 체내 열을 발생시키고 순환을 활성화시킨다. 가중된 바타와 카파를 완화 시킨다. 레드가 과다하면 피타가 증가하여 분노가 열광적이 된다. 몸의 한 부위에 집중되어 과다해지면 염증을 일으킬 수 있다. 레드효과로 만성적인 냉증과 감기를 완화, 의욕이 없거나 움추려 들때에도 권태감이 사라지고 의욕과 자신이 되살아난다고 한다. 건강하고 외향적인 기분으로 바뀌면서 동작도 활발해진다.

나. 오렌지(Orange)

오렌지는 따뜻하고 긍정적인 에너지를 만들어 준다. 쇼크나 어린시절의 상처를 치유하는 컬러로 기분이 가라앉히거나 우울해질 때 밝게 기분전환 시켜준다. 사람들을 모아서 기분을 좋게 만들기 때문에 패밀리 레스토랑이나 젊은이들이 모이는 곳에 이 색을 많이 사용한다. 오렌지색의 에너지는 수도자들로 하여금 속세를 떠날 수 있도록 도와주기도 한다고 한다. 수행자들의 성적인 에너지를 우주 의식으로 승화시킬 수 있도록 돕는 것이 오렌지색이다. 반면 성적 에너지를 높이고 치료하기도 한다고 한다. 가중된 바타와 카파를 완화시키며 피부의 윤기를 유지 시켜준다. 그리고 식욕을 돋구어 주는 컬러로 패스트푸드점들이 오렌지 컬러인 것 또한 이 때문이라고 할 수 있다.

다. 옐로우(Yellow)

노란색에 노출되었을 때 에너지가 정수리 짜끄라로 상승한다. 소멸과 연관되어 있고 기억력이 높아지며 지성과 이해, 판단을 높이기도 하며 불안을 해소하는 힘이 있다. 좌뇌를 활성화하기 위해 공부방에 사용하기도 하고 영적으로 예고의 완전한 소멸과 연관되어 있다. 노란색을 지나치게 남용하면 피타 성분이 가중되고 과도하면 의심과 비판을 하게 된다.

라. 그린(Green)

그린색은 조화와 하모니를 상징하는 자연의 평온함을 불러와 주는 컬러이다. 마음을 선하게 하고 가라앉히는 효과가 있다고 한다. 이 그린색은 가슴 짜끄라에 작용하며 감정을 가라앉히고 행복감을 준다고 한다. 과다한 바타와 카파를 완화시키기도 하지만 피타를 가중시킬수도 있다. 정서적 회복에 도움을 주는 컬러이기도 하다.

마. 블루(Blue)

블루색은 순수의식을 나타내는 컬러이다. 몸과 마음을 가라앉히고 시원하게 하는 효과가 있으며 피부의 색을 유지시켜 주고 가중된 피타를 완화시켜 준다. 과용하면 바타와 카파가 가중될 수 있으며 집중력을 키워주기도 하고 침착하고 긍정적 해석을 내리게 한다고 한다.

바. 인디고(Indigo, deepblue)

승과선을 컨트롤하고 혈액을 정화시키는 것으로 널리 알려져 있다. 마음을 열고 공포와 속박으로부터 해방시키는데 도움을 줄 수 있다. 영적 잠재 능력을 발휘 할 수 있도록 도와주고 고도의 집중력을 이끌어 내는데 도움을 주기도 한다. 명상과 의식 속에서도 통증 감각만을 없애 주기도 하며 이는 이상적이고 안전한 마취제로서의 작용을 할 수 있다. 과다하면 극도로 내성적이 되거나 표현력이 어려워지면서 극단적인 낙담으로 될 수 있어 마이너스로 작용된다.

사. 바이올렛(Purple, Violet)

바이올렛은 인간의 의식을 각성시키는 우주 의식의 컬러이다라고 할 수 있다. 몸을 가볍게 하며 지각의 문을 열어 주기도 한다. 가중된 피타와 카파를 완화시키고 과용하면 바타를 가중시킬 수 있다. 긴장으로 피곤해진 마음에 평화와 조용함을 찾도록 하며 온화함을 주고 자신의 잠재능력을 알수 있도록 해주고 인간심리의 깊은 부분과 관계한다고 할 수 있다. 일상생활에서의 스트레스 치유와 노이로제 등 신경증 치유에도 효과가 있다고 한다.

3. 한국형아유르베다 기본심리유형과 컬러의 관계

1) 바타형(vata, 관계형)

바타형(vata)의 특성상 가볍고 건조하고 차갑고 활동적인 성질과는 반대인 따뜻하고 축축하고 부드러우며 평온한 컬러색이 좋다. 파스텔톤의 그린이나 평온한색과 골드, 레드, 오렌지, 옐로우같이 따뜻한 색을 결합시켜 줌으로써 더욱 편안함을 가진다. 번쩍이는 옐로우나 레드, 퍼플처럼 지나치게 밝은 컬러는 바타형의 민감성을 악화시킬수 있다. 강한 대비나 그레이색이나 블랙 또는 브라운처럼 너무 어두운 색은 활력을 빼앗아 간다. 바타형을 위한 컬러는 둥글고 네모지고 균형적인 모양과 곁에서 가장 좋다. 일반적으로 바타형들은 삶에서 색이 많을수록 더욱 좋다.

2) 피타형(pitta, 성장형)

피타형(pitta)에게는 뜨겁고 가볍고 공격적인 경향과는 반대인 시원하고 온화하고 평온한 색이 가장 좋으며 이런 색들은 우선 화이트, 블루, 인디고등이다. 피타형들은 레드, 오렌지, 옐로우처럼 뜨겁거나 자극적인 색을 피해야 한다. 네온 빛처럼 너무 밝은 컬러는 피타형을 교란시키는 경향이 있다고 할 수 있다. 파스텔톤 같은 온화한 색이나 그레이, 화이트 같은 중립적인 색이 가장 좋다. 피타형은 별들이 있는 어두운 밤하늘을 명상하는 것이 좋고 그레이도 좋지만 블랙은 피해야 한다. 피타형은 둥글고 부드러운 모양이 좋으며 일반적인 색의 사용을 보다 제한할수록 더욱 좋다.

3) 카파형(kapha, 안정형)

카파형(kapha)는 차가우며 축축하고 무겁고 운동부족의 특성을 없애기 위해서 따뜻하고 건조하고 자극적인 색이 가장 좋다. 카파형은 밝은 색과 강한 색의 대비가 좋고 오렌지, 옐로우, 골드, 레드 같은 따뜻한 색이 가장 좋다. 카파형을 위한 컬러는 밝고 선명하고 투명해야 한다. 너무 짙고 어두우며 너무 감미로운 컬러색은 피하는 것이 좋다. 각지고 피라미드 같은 모양은 카파형에게 좋다. 카파형들은 가볍고 밝은 색이 많을수록 더욱 좋다.

<표 1> 한국형아유르베다 기본심리유형과 컬러

한국형아유르베다 기본심리유형	유용한 색	피해야할 색	설 명
바타형(V, 관계형)	파스텔톤의 그린, 골드 오렌지, 옐로우	블랙, 레드	바타형은 가볍고 건조하고 차갑고 활동적인 성질과는 특성상 반대인 따뜻하고 축축하고 부드러우며 평온한 컬러색이 좋다. 일반적으로 바타형들은 삶에서 색이 많을수록 더욱 좋다.
피타형(P, 성장형)	화이트, 블루 인디고, 초록	레드, 오렌지 옐로우	피타형에게는 뜨겁고 가볍고 공격적인 경향과는 반대인 시원하고 온화하고 평온한 색이 가장 좋다. 일반적인 색의 사용을 보다 제한할수록 피타형들은 더욱 좋다.
카파형(K, 안정형)	오렌지, 옐로우 골드, 레드	핑크, 흰색 푸른색	카파형은 차가우며 축축하고 무겁고 운동부족의 특성을 없애기 위해서 따뜻하고 건조하고 자극적인 색이 가장 좋다. 카파형들은 가볍고 밝은 색이 많을수록 더욱 좋다.

III. 결론

1. 연구결과 및 시사점

이상과 같이 한국형아유르베다 기본심리유형(바타형, 피타형, 카파형)과 컬러 테라피의 7가지 색을 구분하였다. 한국형아유르베다의 목표는 신체(body), 정신(mind), 영혼(soul) 치유의 목적을 두고 있으며 컬러는 과장을 통한 주파수로 인식하기 때문이다. 컬러는 인간의 신체 주위에 존재하는 에너지의 장 오라를 통하여 흡수된다고 한다. 흡수된 컬러 에너지는 신체적으로 모든 조직에 활력을 주고 정신적인 회복에도 촉진해 준다. 따라서 컬러 테라피는 신체적인 것과 감정을 조화롭게 맞추어 나가는데 큰 도움이 되며 심리적 안정에도 도움을 줄 수 있다고 볼 수 있다. 본 연구는 한국형아유르베다와 컬러의 이론적 관계를 고찰해 봄으로써 신체적, 정신적, 심리적 건강을 치유의 도구로써 또는 영적인 성장의 도구로 사용할 수 있고 근거를 제시함으로써 새로운 인식을 유도하고 있다. 치유에 대한 효과적인 작용의 기전을 알고 치유를 추진할 수 있기 때문에 큰 도움이 된다고 할 수 있다. 결론적으로 컬러는 컬러 물마기시, 호흡, 명상, 목욕, 광선치료, 수정치료, 식이요법 등 다양한 방법을 가지고 있다.

2. 한계 및 제언

본 연구의 한국형아유르베다와 컬러치유 관계를 이론적으로 고찰을 했는데 의의가 있다. 실증연구는 부족하지만 관계를 알아보았는데 의의를 두고 있으며 한국형아유르베다

의 심리유형과 컬러에 대한 정확한 진단이 이루어져야 한다는 한계점이 있다. 향후 연구 방법은 좀 더 깊이 있고 세밀한 연구를 통해 한국형아류르베다와 컬러 치료의 관계에 대한 실증 연구를 통해 밝힐 필요성이 있다.

참고문헌

- 강화진(2019). 피부미용실 종사자의 한국형아유르베다 심리유형과 조직성과 관계에서 진정성리더십 매개효과 연구, 박사학위논문, 서울벤처대학원대학교.
- 강화진 · 윤천성(2018). 한국형아유르베다 기본심리유형에 따른 체질에 관한 연구. 인문사회21. 9(5). (사)아시아문화학술원. 11-26.
- 강화진 · 윤천성(2018). 한국형아유르베다 7유형에 따른 체질에 관한 연구. 뷰티산업연구. 12(2). 한국뷰티산업학회. 63-81.
- 김승희(2010). 아유르베다의 사상의학의 비교연구:체질에 따른 치료법을 중심으로, 박사학위논문, 동국대학교 대학원.
- 김정숙(2006). 컬러테라피와 현대 학자들의 관점 비교, 박사학위논문, 창원대학교.
- 김엘리사벳 · 윤천성(2020). 뷰티힐링센터 이용자의 한국형아유르베다 심리유형과 참여동기 관계연구. 뷰티산업연구. 14(2). 한국뷰티산업학회. 39-52.
- 김엘리사벳 · 윤천성(2020). 뷰티힐링센터 이용자의 한국형아유르베다 심리유형과 삶의 만족도 관계에 관한 연구. 인문사회21. 11(5). (사)아시아문화학술원. 85-97.
- 김엘리사벳(2021). 뷰티힐링센터 이용자의 한국형아유르베다 심리유형과 삶의 만족도와 참여동기의 관계에서 셀프리더십 매개효과 연구, 박사학위논문, 서울벤처대학원대학교.
- 김지은 · 윤천성(2020). 한국형아유르베다 심리유형을 통한 경영자 사례 분석 연구. 평생교육리더십연구. 7(1). 한국평생교육리더십학회. 5-19.
- 김지은 · 윤천성(2020). 한국형아유르베다 기본심리유형과 부모양육태도 상관관계 연구. 인문사회21. 11(6). (사)아시아문화학술원. 3241-3253.
- 박은영(2011). 아유르베딕 체질구분에 따른 단식체험에 대한 현상학적 연구, 석사학위논문, 창원대학교.
- 임애라(2016). 아유르베다 유형검사의 개발 및 타당화, 박사학위논문, 동방문화대학원대학교.
- 이애영(2008). 도샤별 칼라치유의 가능성 탐색, 석사학위논문, 창원대학교 일반대학원.
- 이 인(2004). 짜끄라의 각성법에 관한 연구: 아유르베다(Ayurveda)요법을 중심으로, 석사학위논문, 동국대학교.
- 이 인(2004). 짜끄라의 각성법에 관한 연구: 아유르베다(Ayurveda)요법을 중심으로, 석사학위논문, 동국대학교.
- 이호연(2008). 아유르베딕 아사나 프로그램이 여성의 도샤균형에 미치는 영향, 석사학위논문, 창원대학교.
- 이호연(2008). 아유르베딕 아사나 프로그램이 여성의 도샤균형에 미치는 영향, 석사학위논문, 창원대학교.
- 이홍숙(2018). 한국형아유르베다 심리유형검사를 통한 상담사례연구. 평생교육리더십연구.

- 4(2). 한국평생교육리더십학회. 27-54.
- 윤천성(2017a). 한국형아유르베다 심리유형검사(KAPTI) 척도 개발. 평생교육리더십연구. 5(1). 한국평생교육리더십학회. 5-29.
- 윤천성(2017b). 한국형아유르베다 심리유형검사(KAPTI) 타당성연구. 평생교육리더십연구. 4(1). 한국평생교육리더십학회. 5-23.
- 윤천성(2017c). 한국형아유르베다 VATA 단계 교재: 나는 어디로부터 왔는가?. 서울: 휴마인드 연구원.
- 윤천성(2017d). 한국형아유르베다 심리유형검사(KAPTI:Korean Ayurveda Psychology Type Indicator). 서울: 휴마인드연구원. URL: <http://kayurveda.co.kr>
- 윤천성(2018a). 한국형아유르베다 PITTA 단계 교재: 나는 어디에 있는가?. 서울: 휴마인드연구원.
- 윤천성(2018c). 한국형아유르베다 심리유형검사(KAPTI) 표준화 연구. 평생교육리더십연구. 5(1). 한국평생교육리더십학회.5-29.
- 윤천성(2019a). 한국형아유르베다 KAPHA 단계 교재: 나는 어떻게 성장하고 있는가?. 서울: 휴마인드연구원.
- 윤천성(2019b). 한국형아유르베다 7유형단계 교재: 나는 어떻게 살아가고 있는가?. 휴마인드연구원.
- 윤천성(2019c). 한국형아유르베다 검사방법과 해석 교재: 심신의 균형을 위한 검사와 해석. 휴마인드연구원.
- 윤천성(2021). 한국형아유르베다 균형단계 교재: 심신의 균형 자아. 휴마인드연구원
- 이여주·윤천성(2018a). 한국형아유르베다 7유형과 체질의 관계 연구: 뷰티전공 대학생을 대상으로. 뷰티산업연구. 12(2). 한국뷰티산업학회. 45-61.
- 이여주·윤천성(2018b). 뷰티전공 대학생의 한국형아유르베다 심리유형과 우울 및 스트레스에 관한 연구. 인문사회21. 9(6). (사)아시아문화학술원. 923-938.
- 이여주(2021). 한국형아유르베다 심리유형에 따른 카파형 치유프로그램 개발 연구, 박사학위논문, 서울벤처대학원대학교.
- 전미정·윤천성(2019) 한국형아유르베다 체질유형(KACT)에 따른 바디오일 관리 프로그램에 관한 탐색적 연구. 뷰티산업연구. 13(2). 한국뷰티산업학회. 41-57.
- 전미정(2021). 한국형아유르베다 체질유형(KACT)에 따른 복부관리 프로그램 개발 연구, 박사학위논문, 서울벤처대학원대학교.
- 정미숙·임애라(2016). 한국형아유르베다 체질유형의 검사지의 개발을 위한 기초연구. 한국산학기술학회논문지. 17(12). 한국산학기술학회. 62-69
- 정미숙(2006). 현대과학,한의학,아유르베다의 관점에서 본 웰빙 및 프로그램, 박사학위논문, 창원대학교 대학원.
- 정은숙(2006). 아유르베다의 세 도샤별 식이요법에 대한 질적 분석, 석사학위논문, 창원대 대학원.

- 황지현(2007). 아유르베다 체질유형에 따른 아사나 프로그램 개발, 석사학위논문, 창원대학교.
- 황지현(2011). 아유르베다식 프로그램 중 샷뜨바 다이어트와 체질유형 다이어트 프로그램의 특징과 적용효과, 박사학위논문, 창원대학교.
- 황순덕(2019). 아유르베다 체질 유형의 검사지 개발, 박사학위논문, 동방문화대학원대학교
- 권석만(2013). 현대이상심리학. 서울: 학지사.
- 김동민 · 강태훈 · 김명식 · 박소연 · 배주미 · 선혜연 · 이기정 · 이수현 · 최정운(2013). 심리검사와 상담. 서울: 학지사.
- 김선현(2013). 색채심리학. 서울: 이담.
- 노안영 · 강영신(2006). 성격심리학. 서울: 학지사.
- 잉거네스(2006). 컬러 에너지. 김정숙 옮김. 창원: 슈리크리슈나다스아쉬람.
- 프롤리, 데이비드(2007). 요가와 아유르베다. 김병채 · 정미숙 옮김. 창원: 슈리크리슈나다스아쉬람.
- 프롤리, 데이비드(2006). 아유르베다와 마음. 정미숙 옮김. 창원: 슈리크리슈나다스아쉬람.

ABSTRACT

A Study on the Relationship between Korean Ayurveda Basic Psychology Types and Color Healing

An, Sun-Mi* · Kim, Young-Gyu* · Youn, Chun-Sung***

*Intern Researcher, HUMIND Research Institute(first author)

(E-mail: smsh9745@naver.com)

**CEO, HUMIND Research Institute, Ph.D. in Business Administration(2nd author)

(E-mail: humind@kakao.com)

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

(E-mail: staryoun@hanmail.net)

In modern times, Korean Ayurveda and color are widely known and used as a healing field, but there is no framework for healing. The approach of Korean Ayurveda and color makes it possible to have a systematic framework by having a healing mechanism. Therefore, the purpose of this study is to suggest the possibility that Korean Ayurveda and the human view of color healing can create great vitality at all levels and transform it into the deepest spiritual level physically and mentally. I would like to do a review study.

In this study, Korean Ayurveda standardized and developed by the Human Mind Research Institute (Chunsung Youn, 2016) was used, and the color was determined by Yoo Geun-hyang (2009)'s 'Color Therapy Applied Color Study' and Kim Jeong-suk (2006). The theoretical contents were reviewed and studied by referring to 'Comparison of Perspectives of Contemporary Scholars of Color Therapy' and 'Exploring the Possibilities of Color Healing by Dosha' by Ae-Young Lee (2007).

Studies have shown that warm and quiet colors are comfortable for vata, while overly bright colors exacerbate sensitivity and too dark colors rob you of vitality. Colors tend to be disturbing and should be avoided, while kapha should be warm and stimulating and prefer bright and strong colors, while soft, quiet, too dark, dark and sweet colors should be avoided.

It is expected that this study will become the basis for having a systematic healing

framework through theoretical considerations of Korean Ayurveda and color.

Keywords : Korean Ayurveda. color, color therapy