

한국형아유르베다 7유형별 상담 사례분석 연구

이선화* · 윤천성**

초 록

본 연구는 한국형아유르베다 7유형별 상담 사례를 통해서, 각각의 연구대상자들에게 나타나는 심리적 특성을 파악하여 분석 연구하는 데 의미가 있으며 상담기법 개발, 나아가 상담사 교육에 중요한 시사점을 지닌다.

연구 방법은 한국형아유르베다 심리검사를 통해 파악된 한국형아유르베다 심리유형별 대상자 12명에 대해 심층 인터뷰를 실시하였고, 이를 통해 수집된 정성적 자료를 분석하였다.

한국형아유르베다 심리유형인 7유형에 대한 사례를 상담의 방법을 통해 분석하여 개인의 심리적 특성을 보다 객관적으로 분석해 볼 수 있었다. 또한, 한국형아유르베다 7유형별 정성적 분석 연구의 기초의 틀을 마련한 계기가 되었다. 또한 자기 탐색을 통한 자기 행복을 추구하여 심신과 정신건강에 균형된 삶을 유지하기 위한 한국형아유르베다 심리유형의 3차 도샤인 잠재 기질을 깨우고 활용해야 하는 필요성을 알게 되었다. 본 연구는 자료 수집이 단기간이었고 연구대상자의 연령층이 다양하지 못한 것이 제한점이었다. 추후 연구에서는 다양한 연령대의 연구대상자를 중심으로 한 한국형아유르베다 7유형별 상담 사례 비교연구가 이루어진다면 한국형아유르베다 상담의 이론적 토대 강화와 실효성을 더욱 높일 수 있을 것으로 기대한다.

주제어 : 한국형아유르베다, 7유형, 상담, 정신건강, 심리적 특성, 자기 행복

* 신구대학교 원예디자인과 겸임교수(주저자) (E-mail: fmshlee90@g.shingu.ac.kr)

** 서울벤처대학원대학교 융합산업학과 교수(교신저자) (E-mail: staryoun@svu.ac.kr)

투고일: 2024년 5월 17일, 수정일: 2024년 5월 21일, 게재확정일: 2024년 5월 23일

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대 사회는 4차 산업혁명 시대로 들어서게 되면서 디지털 기술의 급격한 발전과 AI, 빅데이터, 사물인터넷, 자율주행 등의 혁신적인 기술들이 상호 연결되어 사회와 경제 전반에 많은 변화를 가져오고 있다. 이러한 과학기술의 발달은 인간 삶의 편의를 제공해 줘도 불구하고 인간의 노동력이 기계로 대체되어 고용불안과 스트레스로 인한 심리적 갈등을 겪고 있는 실정이다. 또한 기후변화의 위기와 더불어 코로나 19 이후 질병, 건강 염려에 대한 스트레스는 현대인들에게 지나친 심신의 피로와 정신건강을 위협하고 있다.

최근에는 가족 시스템의 기능적 변화로 인해 미혼인 청년, 사별한 노인, 이혼한 중장년, 혼인 상태는 유지하나 자녀들의 외국 유학이나 직장 등의 이유로 떨어져 사는 가족 등 1인 가구의 형태가 다양해지고 있다(박민진, 김성아, 2022). 또한 비자발적 1인 가구는 고용 및 소득의 불안정, 미래에 대한 비관성을 보이며, 건강 악화나 문제성 음주, 외로움과 고립의 문제, 소통의 결여 등과 같은 정서적 결핍 문제를 가지고 있다(Raymo 2015; 이여봉, 2017).

보건복지부 정신건강 실태조사 자료에서는 우울 위험군은 16.9%로, 코로나19 실태조사를 시작한 이래 가장 낮은 수치로 점차 안정화되는 추세였으나, 2019년(3.2%)의 5배가 넘는 수치로 여전히 높고 위험한 수준을 보이고 있었다(보건복지부, 정신건강실태조사, 2022). 2주 이상 거의 매일 우울한 기분 또는 흥미나 즐거움의 상실과 함께, 체중이나 식욕의 변화, 피로, 무가치감, 반복되는 죽음에 대한 생각 등의 증상들로 인해 일상생활이나 직업에서 곤란을 겪는 것을 주요 우울 장애로 정의하고 있다. 또한, 회복탄력성은 다양한 시련과 역경, 실패에 대한 인식을 도약의 발판으로 삼아 용수철처럼 긍정적으로 더 높이 뛰어오르는 마음의 힘이라고 할 수 있으며, 자기조절력, 대인관계력, 긍정성 등으로 이루어진다고 정의하고 있다(보건복지부, 정신건강실태조사, 2022). 따라서 현대인들의 과도한 스트레스로 인한 우울 장애 극복과 회복탄력성을 높이고 정신건강 증진을 위한 다양한 방법론이 제시되고 있는데, 한국형아유르베다 7유형별 심층 인터뷰를 통한 상담 사례분석 연구로 정신건강 증진의 필요성을 제시하고자 한다.

한국형아유르베다는 자기 이해와 자기 수용을 통해서 궁극적으로는 자기 치유와 자기 행복을 추구하고 있다. 한국형아유르베다 심리유형 검사(KAPTI: Korean Ayurveda Psychology Type Indicator)를 이용하는 데 이는 스스로를 인지하고 수용하며 타인과의 관계를 통해서 타인의 다름을 알고 이해하는데 중요한 도구로 활용되고 있다. 또한 상담을 통한 내담자는 정신건강 증진을 도모할 수 있다. 한국형아유르베다 심리유형 검사는 아유르베다의 근원을

두고, 2016년 국내 환경에 적합하게 표준화시키고 인간의 심신을 특성화하였다(윤천성, 2017). 2017년 한국형아유르베다 심리유형 타당성 검증 연구를 시작으로 교육, 심리, 경영, 뷰티, 융복합 과학 등 다양한 분야에서 한국형아유르베다 심리유형에 관한 타당성과 신뢰성의 정량적 연구가 진행되고 있다(김지영, 윤천성, 2022). 그럼에도 불구하고 한국형아유르베다 7유형에 대한 각각의 대상자들의 심리적 특성 분석에 대한 정성적 연구의 의미가 필요하다고 사료 된다.

본 연구에서는 한국형아유르베다 7유형의 특성이 실생활에 어떻게 현장 적용되며 해석될 수 있는지 한국형아유르베다 7유형별 상담 사례 분석 연구를 하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 아유르베다

아유르베다는 인도 전통의학으로 5천년의 역사를 통해 체계화되었으며, ‘아유(ayur)’는 생명, 삶과 생활의 의미이고, ‘베다(veda)’는 지식 또는 지혜, 과학의 의미가 합쳐서 삶의 지혜, 생활의 과학을 뜻한다. 아유르베다는 인간을 하나의 작은 우주로 인식하고 있으며, 자연 기본 원소인 공간, 바람, 불, 물, 땅의 다섯 가지 요소(5원소)를 인간의 신체에 적용하였으며, 아유르베다 다섯가지 요소(5원소)의 기본 속성은 <표 1>과 같다(이선화 · 윤천성, 2023).

<표 1> 아유르베다의 다섯가지 요소의 개념과 기본 속성

요소	개념	감각기능(감각기)	기본속성
공간	연결, 자기표현	청각(귀)	미세한 소리, 저항과 경계없이 가볍게
바람	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 : 박종훈(1997), 고대 인도의학(AYURVEDA)의 형성과 체계;연구자 재구성

2. 한국형아유르베다 기본심리유형

한국형아유르베다는 5원소 조합인 공간과 바람의 조합인 바타(vata), 불의 조합인 피타(Pitta), 물과 땅의 조합인 카파(Kapha)의 세 도샤로 표현한다. 세 도샤 중 바타(Vata)는 미세한 움직임과 변화 등과 관련성이 있으며, 피타(Pitta)는 지각과 역동성, 카파(Kapha)는 견고

함과 안전성에 관련성이 있다(윤천성, 2017). 이러한 다섯 가지 요소(5원소), 오감에 기인한 한국형아우르베다 기본심리유형의 의미는 스트레스가 없고 안정을 유지함으로서 큰 에너지 유형으로 표현되는 개인의 심리적인 특성이며, 이는 태도에 영향을 주고 행동으로 나타난다. 이 세 가지는 인체의 기능 체계로 작용하고 세 도샤의 균형적 상태가 건강한 삶에 중요하다.

1) 바타형(V, 관계형)

바타형(V, 관계형)은 요소의 조합이 공간, 바람으로 오감 요인 중 청각과 촉각에 대한 감각을 보인다. 바타형의 심리적 특성을 표현하고 있으며, 바람처럼 끊임없이 이동하려는 경향을 지닌다. 또한 호기심이 높고 주변 상황에 대한 관심이 크다. 연결이 근원으로 활력이 있고, 활발하며 폭 넓은 인간관계를 형성하게 된다. 바타형의 에너지가 긍정적으로 표현될 때, 내적 만족, 유연성, 포용력, 타인의 정서에 대해서 긍정적으로 반응하지만, 부정적으로 표현될 때는 과도하게 민감한 부분을 보이며, 불안, 초저, 억제된 느낌, 심리적 동요를 불러일으킨다(이선화 · 윤천성, 2023).

2) 피타형(P, 성장형)

피타형(P, 성장형)은 구성 요소가 불이며, 오감 요인 중 시각적인 감각이 발달 되어 있다. 뜨거움, 열정, 강력한 확장성을 지닌 불의 심리적 특성을 잘 표현하고 있다. 자신과 대상을 확장하려는 근원 에너지를 지녀 역동적 에너지로 나타난다. 열정과 흥분이 가미되어 생동감, 생명력이 넘치는 활력을 지녀 주변의 분위기를 받고 화사하게 만들어 준다. 확고한 신념과 주도적으로 행동하는 피타형은 지적이며, 명민하고 논리적이고 날카로운 기억력을 지녔고 과도하게 비판적이거나 직선적 언어로 표현을 한다. 피타형의 에너지가 긍정적으로 표현될 때는 활기반사, 자신감, 관대함, 창조적인 자기 표현을 한다. 부정적으로 표현될 때는 교만, 오만함, 자기과시, 특별한 존재가 되려는 갈망을 갖게 되기도 한다. 또한 불안, 초조함, 억제된 느낌을 보인다(이선화 · 윤천성, 2023).

3) 카파형(K, 안정형)

카파형(K, 안정형)은 물과 땅 요소의 조합으로 구성되어 있으며, 오감 요인 중 미각과 후각의 감각이 예민하다고 볼 수 있다. 이들은 자기의 영역에 머물고자 하는 근원을 지니고 표출되는 에너지는 사색적이다. 물의 속성을 지니며 여유롭고 자제력이 높으며, 사려가 깊고 잘 변하지 않으려는 성향을 지닌다. 사람에 대한 높은 신뢰감을 갖고, 사랑과 헌신을 다하며 대상에 대해 지나치게 욕심을 내거나 집착하는 경향을 지닌다. 카파형의 에너지가

긍정적으로 표현될 때는 정이 많고 인내심이 강하며, 안정감이 있지만, 부정적으로 표현될 때는 잘 드러내려하지 않고, 무기력감을 표현할 수 있다(이선화·윤천성, 2023). 한국형아유르베다 기본심리유형의 특징과 7유형은 다음의 <표 2>와 같다.

<표 2> 한국형아유르베다 기본심리유형과 7유형

유형	바타형(V, 관계형)		피타형(P, 성장형)		카파형(K, 안정형)	
근원	연결		확장		정착	
에너지	정서		역동		사색	
5원소	바람·공간		불		땅·물	
상징	달		태양		별	
인체기능	이화작용(이동)		변화작용(변형)		동화작용(포용)	
성질	시원함, 불규칙, 건조함, 맑음, 가벼움, 미세함		액성, 예리함, 더움, 뜨거움, 기름진, 가동성		무거움, 안정성, 점성, 견고함, 고요함, 느림	
언어	말이 많고, 말투 빠름		따지기 좋아하고, 논쟁적		조화, 말이 느림	
특징	호기심이 강하고, 움직임이 분주함		자기주장이 강하고, 논리적		잘 동요되지 않고, 보수적	
강점	공감력, 적응력		열정적이고 주도적		신뢰감, 인내심	
약점	미결단, 산만		공격적, 독선적임		의존성, 집착	
7유형	바타피타 (관리형) VP	바타카파 (친교형) VK	피타바타 (통솔형) PV	피타카파 (탐구형) PK	카타바파 (화합형) KV	카파피타 (성취형) KP
균형유형	카파피타 (성취형) KP	피타카파 (탐구형) PK	카파바타 (화합형) KV	바타카파 (친교형) VK	피타바타 (통솔형) PV	바타피타 (관리형) VP

출처: 윤천성(2017), 한국형아유르베다 VATA 단계:나는 어디로 부터 왔는가?

3. 한국형아유르베다 7유형

한국형아유르베다 7유형은 바타피타형(VP, 관리형), 바타카파형(VK, 친교형), 피타바타형(PV, 통솔형), 피타카파형(PK, 탐구형), 카파바타형(KV, 화합형), 카파피타형(KP, 성취형), 바타피타카파형(통합형)으로 구분된다.

바타피타형(VP, 관리형)은 자신의 성장을 통해서 관계를 맺으려는 유형이다. 자신의 조직 성장을 위한 헌신, 관계를 위한 자신의 조직과 사람을 성장시키는 것을 중요하게 여긴다. 바타카파형(VK, 친교형)은 지속적으로 친밀한 관계를 넓히며, 안정된 영역에서 친밀감을 유지하는 것을 중요하게 여긴다.

피타바타형(PV, 통솔형)은 관계를 넓히고 영향력을 행사하며 성장과 연결을 통하여 자신

의 영향력을 발휘한다. 피타카파형(PK, 탐구형)은 안정 영역을 통하여 성장하려는 유형이고, 자신의 전문성을 강화하기 위하여 역량강화를 위한 훈련을 하며 스스로의 영역을 굳건하게 한다. 또한 성장이 중요하다.

카파바타형(KV, 화합형)은 자신의 의견보다 상대방의 의견을 수용하며 안정되기 위하여 타인과 상호 좋은 관계를 유지하려 한다. 카파피타형(KP, 성취형)은 끊임없이 성과를 위한 노력, 자신의 역량을 강화한다. 마지막으로 통합형으로 불리는 바타피타카파(통합형)은 바타 피타 카파의 속성이 균형을 이룬 유형이다. 이는 한국형아유르베다에서 추구하는 완성형이며, 지향점으로 부족한 도사를 채우는 방향인 균형 유형을 제시한다(윤천성, 2021).

4. 한국형아유르베다 7유형의식

한국형아유르베다 의식 9단계는 유형의 정신적 수준을 의미하며 한국형아유르베다 기본 심리유형과 7유형으로 설명한다. 한국형아유르베다 의식에서 사트바는 순수를 라자스는 자극을 타마스는 쇠퇴를 의미한다.

한국형아유르베다 의식 9단계는 사트바 수준인 1단계 균형, 2단계 조화, 3단계 안정이며 라자스 수준인 4단계 변화, 5단계 활동, 6단계 교란이며, 타마스 수준인 7단계 둔함, 8단계 어둠, 9단계 타성으로 수직적 단계로 이루어져 있다(윤천성, 2019). 한국형아유르베다 7유형의식은 다음 <표 3>과 같다.

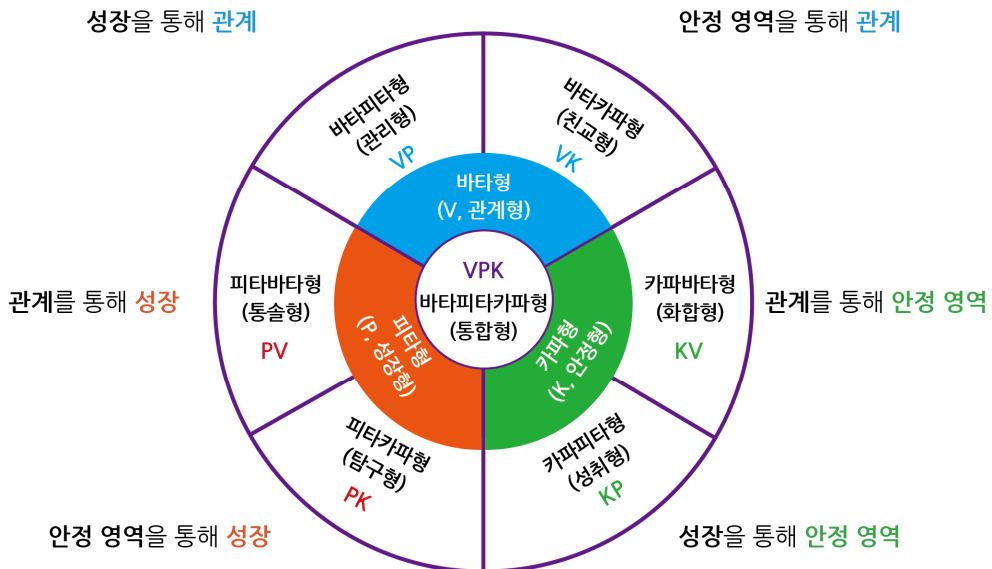
<표 3> 한국형아유르베다 7유형의식

심리(도사)/ 의식(구나)		바타피타 (관리형) VP	바타카파 (친교형) VK	피타바타 (통솔형) PV	피타카파 (탐구형) PK	카타바타 (화합형) KV	카파피타 (성취형) KP
사트바 (순수)	1 균형	동반자	치유자	비전가	동기 부여가	순응자	모델링
	2 조화	공감자	창조자	주도자	분별자	헌신자	인내자
	3 안정	조력자	몰입자	추진자	판단자	수용자	만족자
라자스 (자극)	4 변화	동적지향	표현지향	목적지향	성공지향	물질지향	지휘지향
	5 활동	자기성과 추구	다양성 추구	단호함 추구	숙련 추구	소유 추구	축적 추구
	6 교란	걱정적	흥분적	분노적	질투적	탐욕적	고립적
타마스 (쇠퇴)	7 둔함	왜곡적	현혹적	적개적	원망적	무반성적	비관적
	8 어둠	극단적	도벽적	무감정적	미준수적	무자아적	침체적
	9 타성	관계파괴	자기파괴	행동파괴	원칙파괴	의욕파괴	내적파괴

출처:윤천성(2021), 한국형아유르베다 균형단계: 심신의 균형자아

5. 한국형아유르베다 균형유형

한국형아유르베다 바타, 피타, 카파 세 도샤는 한 사람 안에 모두 내재되어 있으며, 세 도샤가 바타피타카파(VPK, 통합형)의 방향으로 균형을 이룰 때 건강한 삶을 영위할 수 있다. 특정 도샤가 지나치게 과다하거나, 지나치게 부족한 불균형의 상태에서는 스트레스 상황에 처하게 되어 심신의 건강에 악영향을 주므로 과하거나 부족한 도샤의 균형을 유지해야 한다. 균형의 방향은 지나치게 부족하거나 과하지 않도록 하는 방향을 의미하며, <그림 1>과 같다(윤천성, 2021).



출처: 윤천성(2021), 한국형아유르베다 균형단계

<그림 1> 한국형아유르베다 균형유형

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상 및 자료 수집 방법

본 연구를 하기 위한 연구 대상은 서울과 경기도에 거주하고 있는 12명을 대상으로 한국형아유르베다 심리를 알고 있는 대상자들에게 사례 분석 연구를 진행하였다. 자료 수집은 2023년 8월 1일부터~2023년 12월20일까지 한국형아유르베다 기본심리유형별 바타형 4명, 피타형 4명, 카파형 4명 총 12명에 대하여 심층 인터뷰 조사를 하였다.

한국형아유르베다 심리유형검사지(KAPTI)를 실시하였고 작성 후 검사 결과에 따른 상담 사례 분석 연구를 진행하였다.

2. 검사 도구

본 연구에 사용된 한국형아유르베다 심리유형검사지(KAPTI)는 윤천성(2017b)에 의해 개발된 한국형아유르베다 심리유형을 탐색하기 위한 표준화 검사이다. 검사도구의 표준화를 위해 전국의 성인남녀를 대상으로 검증한 결과 신뢰도(Cronbach's α)는 0.92, 재검사 신뢰도 0.86으로 높은 신뢰도를 보인다.

IV. 결과 및 해석

1. 한국형아유르베다 심리유형검사(KAPTI) 결과

한국형아유르베다 기본심리유형과 7유형의 결과를 살펴보았다. 대상자는 총 12명으로 각각 바타형(V, 관계형)-바타피타형(VP, 관리형) 2명, 바타카파형(VK, 친교형) 2명, 피타형(P, 성장형)-피타바타형(PV, 통솔형) 2명, 피타카파형(PK, 탐구형) 2명, 카파형(K, 안정형)-카파바타형(KV, 화합형) 2명, 카파피타형(KP, 성취형) 2명의 상담 사례는 다음과 같다.

1) 바타피타형(VP, 관리형)

바타피타형은 1차 도사(내면기질)가 바타형이며 2차 도사(표면기질)가 피타형으로 자신의 성장을 통해서 관계하려는 유형이다. 이들의 본질 강점은 공감이며, 끊임없는 걱정으로 상황을 왜곡하는 모습이 나타날 수 있다. 다른 사람들에게 능력을 발휘해서 도움이 되는 적극적 모습은 타인이 좋아하는 특징이다.(윤천성, 2019).

바타피타형의 상담 사례인 연구대상자 1과 연구대상자 2의 분석 결과는 공통적인 특징으로 호기심은 강하나 끈기가 부족한 성향을 보였다. 자신이 관심 있는 상황이나 분야 또는 사람이면 몰입과 친분 관계를 보였다. 연구대상자 1은 여러 사람이 모이는 곳에서 분위기 메이커의 역할을 하며 다른 사람들과 원만한 관계를 유지하려고 하였다. 그러나 자신의 기분에 따라서 즉흥적으로 행동하는 모습으로 인해 때로는 함께하는 사람들이 불편한 반응을 보이는 경우가 있었다. 연구대상자 2는 혼자 공부하고 밥 먹고 책보고 하는 것을 좋아하는 성향을 지녔으며 타인과의 관계에 크게 신경 쓰지 않고 학교생활을 하고 있었다. 그러나, 자신이 관심 있고 흥미로운 교과목에 대한 집중과 열정을 보였다. 상담 당시의 한국형아유

르베다 7유형 의식단계로 본다면 라자스의 활동 단계로 자기 성과 추구에 집중하고 때로는 라자스의 교란 단계로 자신이 하는 공부와 일에 대한 걱정이 앞서기도 하였다. 구체적인 사례는 다음의 <표 4>와 같다.

<표 4> 한국형아유르베다 바타피타형과 바타카파형 연구대상자 상담 사례

구분	일반적 특성	기본 심리유형	7유형	분석내용
연구 대상자 1	성별: 여 연령: 40대 직업: 직장인	바타형	바타피타형	- 말을 잘 하고 말을 할 때 강조되는 힘이 있음 - 호기심은 강하나 끈기가 부족함 - 여러사람이 모이는 곳에서는 분위기 메이커 - 여행을 즐기며 다양한 스포츠를 함
연구 대상자 2	성별: 남 연령: 20대 직업: 학생	바타형	바타피타형	- 자기주장이 강함 - 혼자 있기를 좋아함 - 한가지 관심사에 몰입하는 편 - 타인과의 관계에 신경 쓰지 않음
연구 대상자 3	성별: 여 연령: 30대 직업: 아티스트	바타형	바타카파형	- 창의적 작업을 위한 혼자만의 공간을 좋아함 - 타인관계도 본인이 편안한 상태의 사람하고 소통함 - 혼자 고립되는 경향성이 있음
연구 대상자 4	성별: 남 연령: 50대 직업: 게임개발자	바타형	바타카파형	- 인내심과 책임감이 강함 - 평등 관계의 조직을 선호함 - MZ세대와의 소통을 위한 자신만의 노하우가 있음

2) 바타카파형(VK, 친교형)

바타카파형은 1차 도사(내면기질)가 바타형이며 2차 도사(표면기질)가 카파형으로 안정 영역을 통해서 관계하려는 유형이다. 이들의 본질 강점은 창조이며 매 순간 상황에 대한 흥분은 순간순간 상황에 현혹되는 모습이 나타날 수 있다. 다른 사람들에게 없는 이들만의 특별함을 타인이 좋아하는 특징이다(윤천성, 2019).

바타카파형의 상담 사례인 연구대상자 3과 연구대상자 4의 분석 결과는 공통적인 특징으로 창의적 작업에 대한 열정을 지니고 있었으며 인내심과 몰입의 지속력이 있었다. 연구대상자 3은 타인과의 관계도 본인이 편안한 상태의 사람하고의 소통을 원하고 있었다. 직업이 아티스트임으로 작업을 할 때 고립되는 경향성을 보였다. 연구대상자 4은 자신이 맡은 프로젝트에 책임감과 인내심이 매우 강하였으며 조직 내 평등 관계를 유지하기 위해서 노력하

고 있었다. 세대간의 갈등이 생기지 않도록 자신만의 노하우로 MZ세대와 함께 댄스동아리 활동을 할 정도로 적극적인 모습을 보이고 있었다. 직업이 게임개발자이면서 조직 내 리더를 하고 있기 때문에 자신의 성향이 강화된 것으로 보였다. 구체적인 사례는 <표 4>와 같다.

3) 피타바타형(PV, 통솔형)

피타바타형은 1차 도사(내면기질)가 피타형이며 2차 도사(표면기질)가 바타형으로 관계를 통해서 성장하려는 유형이다. 이들의 본질 강점은 주도적이며 때때로 부딪침에 대한 분노는 적대적 감정의 모습이 나타날 수 있다. 다른 사람을 배려하며 이끌어 주는 모습을 타인이 좋아하는 특징이다(윤천성, 2019).

피타바타형의 상담 사례인 연구대상자 5와 연구대상자 6의 분석 결과는 공통적인 특징으로 몰입력, 실천력, 추진력과 통솔력을 들 수 있었다. 때로는 자신의 주장이 강하여 타인이 힘들어 하는 모습을 볼 수 있었다. 연구대상자 5는 자기 직업에 대한 자존감이 높았으며, 타인 특히 학생들과의 공감과 소통 능력이 매우 뛰어난 성향을 보였다. 기술 능력과 교육 능력을 동시에 갖추었기에 리더로써의 역량이 잘 발휘되고 있었다. 연구대상자 6은 전체의 분위기를 파악하여 리드하고 있었으며, 한 가지 일을 끝까지 밀고 나가는 추진력을 지녔다. 공감 능력이 있어서 주변에 따르는 사람들도 많았다. 때로는 자존심에 상처를 받게 되면 적개심을 보이는 성향이였다. 구체적인 사례분석은 다음의 <표 5>와 같다.

4) 피타카파형(PK, 탐구형)

피타카파형은 1차 도사(내면기질)가 피타형이며 2차 도사(표면기질)가 카파형으로 자신의 안전 영역을 통해 성장하려는 유형이다. 이들의 본질 강점은 분별이며 끊임없는 비교 불만족은 상황에 대한 원망하는 모습이 나타날 수 있다. 목표를 향해 실행하고 달성하는 모습은 타인이 좋아하는 특징이다(윤천성, 2019). 피타카파형의 상담 사례인 연구대상자 7과 연구대상자 8의 분석 결과는 공통적인 특징으로 자기 주장이 강하고 고집이 있으며 인내심을 볼 수 있었다. 연구대상자 7은 타인과의 관계에서 신뢰를 중시하였으며 어려운 이웃을 살피고 헌신하는 감성의 소유자였다. 극도의 어려운 상황을 극복하는 능력은 있었으나 타마스 둔함의 단계로 들어갈 때는 원망적 성향을 보이기도 하였다. 연구대상자 8은 일을 진행할 때는 신중한 편이나 의사결정이 나면 추진력을 발휘하였다. 한 가지 일을 오래 꾸준히 하며 성공을 위해 부단히 노력하는 모습을 보였다. 때로는 소유 욕구에 대한 질투심이 일기도 하였다. 구체적인 사례분석은 다음의 <표 5>와 같다.

<표 5> 한국형아유르베다 피타바타형과 피타카파형 연구대상자 상담 사례

구분	일반적 특성	기본 심리유형	7유형	분석내용
연구 대상자 5	성별: 여 연령: 40대 직업: 교수	피타형	피타바타형	- 몰입과 실천력이 뛰어남 - 솔선수범하며 통솔력이 있음 - 타인과의 화합을 중요시 생각함 - 자기 직업에 대한 자존감이 높음
연구 대상자 6	성별: 여 연령: 50대 직업: 자영업	피타형	피타바타형	- 한 가지 일을 끝까지 밀고 나가는 추진력이 있음 - 전체의 분위기를 리드해 나가며 조리 있게 말을 잘함 - 공감 능력이 있어서 잘 따르는 사람들이 많음 - 자존심에 상처를 받게 되면 적개적임
연구 대상자 7	성별: 여 연령: 70대 직업: 주부	피타형	피타카파형	- 인내심과 자기 주장이 강함 - 타인과의 관계에 신뢰를 중시함 - 어려운 이웃을 살피는 따뜻한 감성의 소유자 - 가족에 대한 헌신이 높음
연구 대상자 8	성별: 남 연령: 50대 직업: 물류 유통 법인대표	피타형	피타카파형	- 자기 주장과 고집이 있음 - 일을 진행하는데 신중한 편이나 - 의사결정이 나면 추진력이 있음 - 한 가지 일을 지속하는 편임 - 불의를 보면 참지 못함

5) 카파바타형(KV, 화합형)

카파바타형은 1차 도사(내면기질)가 카파형이고 2차 도사(표면기질)가 바타형으로 관계를 통해서 안정적 영역을 구축하려는 유형이다(이여주, 2018). 이들의 본질 강점은 헌신이며 많은 것을 채우려는 욕심으로 상황과 타인을 비난하는 모습이 나타날 수 있다. 다른 사람들에게 넓고 깊은 수용의 모습은 타인이 좋아하는 특징이다(윤천성, 2019).

카파바타형의 상담 사례인 연구대상자 9와 연구대상자 10의 분석 결과는 공통적인 특징으로는 온화하고 타인을 편안하게 하는 밝은 에너지의 소유자였다. 연구대상자 9는 타인의 의사를 존중하며 사려가 깊었으며 어떠한 의견이든 포용하고 수용하는 자세를 보였다. 가족을 위한 헌신에 대한 이야기를 들을 때 깊은 감동을 받았다. 연구대상자 10은 자신이 목적하는 바를 성취하기 위해서 집요함이 있었으며, 항상 웃는 모습으로 사람들과 소통하려 하였다. 가족 건강상의 아픔으로 인한 상처가 있으나 수용하려고 노력하는 모습을 보였다. 구체적인 사례분석은 다음의 <표 6>과 같다.

6) 카파피타형(KP, 성취형)

카파피타형은 1차 도색(내면기질)가 카파형이고 2차 도색(표면기질)이 피타형으로 성장을 통해서 안정적 영역을 구축하려는 유형이다. 이들의 본질 강점은 인내이며, 오랫동안 한 곳에 머무르는 것으로 우울한 감정의 모습이 나타날 수 있다. 무엇인가를 지속적으로 노력하며 쌓아가는 모습은 타인이 좋아하는 특징이다(윤천성, 2019). 카파피타형의 상담 사례인 연구대상자 11과 연구대상자 12의 분석 결과는 공통적인 특징을 살펴보면 타인과 대화하며 소통하는 것을 좋아하고, 인내심이 매우 강한 성향을 보였다. 연구대상자 11은 섬세하고 꼼꼼한 성격으로 금속공예 전공자답게 귀금속 장식품을 디자인하는 작업을 하였다. 라자스의 활동 단계인 축적 추구를 보이는 사례로 20살 대학교 때 작업했던 금속공예 재료를 지금까지 간직하고 있었다. 연구대상자 12는 타인과의 관계를 중요하게 생각 하며 폭 넓은 인간관계를 지니고 있었다. 조용한 공간, 사색의 공간을 좋아하는 성향을 지녔다. 계획적이고 체계적으로 공부와 일을 하였다. 끊임없는 자기주도 학습형 연구대상자였다. 구체적인 사례분석은 다음의 <표 6>과 같다.

<표 6> 한국형아유르베다 카파피타형과 카파바타형 연구대상자 상담 사례

구분	일반적 특성	기본 심리유형	7유형	분석내용
연구 대상자 9	성별: 여 연령: 60대 직업: 교수	카파형	카파바타형	- 온화하고 밝은 표정과 제스처가 타인을 편안하게 함 - 타인의 의사를 존중하며 사려 깊음 - 인내심이 매우 강함 - 타인의 의견을 적극적으로 수용함
연구 대상자 10	성별: 여 연령: 60대 직업: 교사	카파형	카파바타형	- 자신의 목적하는 바를 성취하기 위해서 집요함이 있음 - 목소리 톤이 높고 밝은 에너지 - 항상 웃는 모습으로 사람들과 소통 - 마음의 상처가 있으나 수용하려고 노력함
연구 대상자 11	성별: 여 연령: 50대 직업: 금속 공예 디자이너	카파형	카파피타형	- 섬세하고 꼼꼼한 성격을 지님 - 인내심이 있음 - 타인과 대화하는 것을 즐기며 소통 - 20살 때 작업했던 금속공예 재료를 지금까지 축적하고 있음
연구 대상자 12	성별: 남 연령: 20대 직업: 회사원	카파형	카파피타형	- 타인과의 관계를 중요시 생각하며 인간 관계의 폭이 넓음 - 조용한 공간, 사색의 공간을 좋아함 - 일을 함에 있어 계획적, 체계적임 - 끊임없는 자기주도 학습형

V. 결론

1. 요약 및 시사점

본 연구는 한국형아유르베다 심리 7유형 상담 사례 통해서, 각각의 연구대상자들의 심리적 특성을 연구 분석하는데 의미가 있다. 다음과 같은 결론을 도출할 수 있다.

첫째, 바타형(V, 관계형)의 특성은 다양성을 추구하며 변화에 대한 두려움이 적고, 바람처럼 지속적으로 이동하려는 경향이 있다. 바타피타형(VP, 관리형)인들의 본질 강점이 공감이고 약점은 끊임없는 걱정으로 상황을 왜곡할 수도 있다. 바타카파형(VK, 친교형)인 이들의 본질 강점이 창조이며, 약점은 매 순간 상황에 대한 흥분은 그러한 상황에 현혹되는 모습이 나타날 수 있다. 연구대상자 4명은 바타형의 특성으로 다양성을 추구하는 공통점이 있었다.

둘째, 피타형(P, 성장형)의 특성은 열정적이고 역동성을 지니고 있으며, 확실한 신념을 보인다. 확장하려는 근원의 에너지로, 자신의 목표를 이루기 위한 행위가 분명하고 논리적이며 지적이다. 피타바타형(PV, 통솔형)의 본질 장점은 주도적이다, 이들의 약점은 부딪침에 대한 분노가 적대적 감정으로 나타날 수 있다. 피타카파형(PK, 탐구형)의 본질 강점은 분별이고 약점은 끊임없는 비교 불만족은 상황에 대한 원망으로 표출될 수 있다. 연구대상자 4명은 피타형의 특성으로 자기 주장과 자존감이 높은 공통점이 있었다.

셋째, 카파형(K, 안정형)의 특성은 물과 땅의 속성처럼 안정적이고, 여유와 느긋함을 지니고 있으며 쉽게 변화되지 않는 경향성을 지닌다. 카파바타(KV, 화합형)의 본질 강점은 현신이고 약점은 많은 것을 채우려는 욕심으로 상황과 타인을 비난하는 모습이 나타날 수 있다. 카파피타형(KP, 성취형)은 본질 강점은 인내이며 약점은 한 곳에 오랫동안 머무르는 것으로 우울한 감정의 모습이 나타날 수 있다. 연구대상자 4명은 카파형의 특성으로 안정적 생활 환경을 추구하고 인내심이 강한 공통점이 있었다.

본 연구의 시사점은 한국형아유르베다 7유형 상담 사례 분석을 연구하였다는데 의의가 있다. 또한 한국형아유르베다 7유형을 활용한 상담, 상담 기법 개발, 나아가 상담사 교육에 중요한 시사점을 제공한다. 각각의 한국형아유르베다 7유형별 상담을 통해서 개인의 심리적 특성을 보다 객관적으로 분석해 볼 수 있었다. 한국형아유르베다 7유형별 정성적 분석연구의 기초의 틀을 마련한 계기가 되었다. 또한 자기 탐색을 통한 자기 행복을 추구하여 심신과 정신건강에 균형된 삶을 유지하기 위한 한국형아유르베다 심리유형의 3차 도샤인 잠재기질을 깨우고 활용해야 하는 필요성을 알게 되었다. 본 연구는 자료 수집이 단기간이었고 연구대상자의 연령층이 다양하지 못한 것이 제한점이었다. 추후 연구에서는 다양한 연령대의 연구대상자를 중심으로 한 한국형아유르베다 7유형별 상담 사례 비교연구가 이루어지길 기대해 본다.

참고문헌

- 계미량(2009). 아유르베다에서 보는 몸과 마음의 상관성 연구: Caraka Samhita의 Sarirasthanam 을 중심으로, 석사학위논문, 원광대학교.
- 김영규·윤천성(2016). 국내 아유르베다 연구에 석·박사 학위논문동향분석. 평생교육리더십 연구. 3(2). 한국평생교육리더십학회. 5-24.
- 김지영·윤천성(2023). 한국형아유르베다 심리유형에 관한 질적 사례연구. 인문사회21. 14(2). 인문사회21. 31-46.
- 박민진·김성아(2022). 1인가구의 외로움과 사회적 고립 및 정신건강 문제의 특성과 유형. 보건 사회연구. 42(4). 한국보건사회연구원. 127-141.
- 서혜린·윤천성(2022). 한국형아유르베다 심리유형 사례분석 연구. 인문사회21. 13(4). 인문사회21. 1317-1329.
- 윤천성 외(2022). 한국형아유르베다 심리유형 사례집. 서울: 휴마인드연구원.
- 윤천성(2017). 한국형아유르베다 VATA단계. 서울: 휴마인드연구원.
- 윤천성(2017a). 한국형아유르베다 심리유형검사(Krean AyurvedaPshchology Type Indicator)타당성 연구. 평생교육리더십연구. 5(1). 한국평생교육리더십학회. 5-29.
- 윤천성(2017b). 한국형아유르베다 심리유형검사(Krean Ayurveda Pshchology Type Indicator). 서울: 휴마인드연구원.
- 윤천성(2019). 한국형아유르베다 7유형단계. 서울: 휴마인드연구원.
- 윤천성(2021). 한국형아유르베다 균형단계. 서울: 휴마인드연구원.
- 이선화(2023). 한국형아유르베다 심리유형별 자기치유식물 정원프로그램 개발 및 효과성 검증 연구, 박사학위논문, 서울벤처대학원대학교.
- 이선화·윤천성(2021). 한국형아유르베다 심리유형을 활용한 치유정원 디자인 방안 연구. 평생 리더십연구. 8(2). 한국평생교육리더십학회. 65-77.
- 이선화·윤천성(2023). 한국형아유르베다 기본심리유형과 자기 치유식물 오감 요인 관계 연구. 인문사회21. 14(1). 인문사회21. 2523-2538.
- 이영봉(2017). 1인가구의 현황과 정책과제. 보건복지포럼. 252. 64-77.
- 이홍숙(2017). 한국형아유르베다 심리유형 검사를 통한 상담사례연구. 평생교육리더십연구. 4(2). 한국평생교육리더십연구. 27-54.
- 한국보건복지부(2022). 정신건강실태조사.
- Raymo, J. M.(2015). Living alone in Japan: Realtionships with happiness and health. *Demographic Research*, 32(46), 1267-1298.

ABSTRACT

A Study on the Consulting Case Analysis of Korean Ayurveda Psychology 7 Types

Lee, Sun-Hwa* · Youn, Chun-Sung**

*Adjunct Professor, Department of gardening, Shingu College(First author)

(E-mail: fmshlee90@g.shingu.ac.kr)

**Professor, Department of Convergence Industry, Seoul Venture University(Corresponding)

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

The study is meaningful in identifying and analyzing the psychological characteristics of each research subject through counseling cases for each of the seven types of Korean Ayurveda, and has important implications for the development of counseling techniques and further counselor education. The research method involved conducting in-depth interviews with 12 subjects of each Korean Ayurvedia psychology type identified through the Korean Ayurvedia psychological and analyzing the qualitative data collected through these. By analyzing the cases of Korean Ayurveda Psychology Type 7, the Korean Ayurveda psychological, 1 type, through consulting, it was possible to analyze the individual's psychological characteristics more objectively. In addition, it served as an opportunity to lay the foundation for qualitative analysis research on the seven types of Korean Ayurveda psychology. In addition, I learned the need to awaken and utilize the latent temperament, the 3rd dosha of the Korean Ayurveda psychological type, in order to pursue self-happiness through self-exploration and maintain a balanced life in mind, body, and mental health. This study was limited by the short period of data collection and the lack of diversity in the age groups of the study subjects. In future research, if a comparative study of counseling cases for each of the seven types of Korean Ayurveda is conducted focusing on research subjects of various ages, it is expected that the theoretical foundation and effectiveness of Korean Ayurveda counseling will be strengthened.

Keywords : Korean Ayurveda, 7 Psychological Types, Consulting Mental Health,
Psychological Characteristics