

전인치유요가와 아유르베다의 소통

인도의 전통의학인 아유르베다는 전인적인 접근을 통한 자연치유력을 강화시키는 의학이며, 요가 또한 인간을 다섯 겹의 중층 구조로 이루어진 유기체로 보는 전인적인 수련이다. 아유르베다는 사람의 선천적인 체질을 판단하는 지식을 담고 있으며, 이것은 사람마다 각기 자신의 체질에 맞는 요가수련을 할 수 있게 한다. 지금까지 전인치유기제로서 요가가 제대로 자리매김하지 못한 가장 큰 이유는 “요가와 아유르베다의 유기적인 관계의 부재” 때문이며 요가가 전인치유기제로 자리매김하는데 있어 우선적으로 요청되는 것은 요가와 아유르베다의 유기적인 관계의 소통이다. 그러기 위해서는 요가와 아유르베다는 전인치유를 위한 수련과 치유의 두 축으로 긴밀한 관계를 가지면서 통합과 상승의 길로 나아가야 한다.

김선미(선문대학교)



Ayurveda and Yoga on Om Beach meditation hill
출처: Wikimedia Commons

경제가 급격하게 성장하고 최첨단으로 의학이 발달하면서 세계적으로 노령 인구는 급증하고 전체적으로 평균수명은 늘어나고 있는 추세이다. 한국 역시 출산절벽과 노령인구 증가로 인해 사회적으로 큰 문제를 야기하고 있다. 그래서 요즘은 평균수명보다는 건강하게 오래살기를 바라는 건강수명의 의미를 더 두고 있다. 통계청 자료에 따르면 1970년에 61.9세였던 한국인의 평균수명은 2013년 81.9세로 43년 만에 20세가 늘었다. 하지만 건강수명은 2012년 기준 66.0세로 평균수명인 81.4세 보다 15.4세가 낮다.¹ 즉 아픈 채로 오래 산다는 의미다. 인간은 누구나 건강한 삶을 추구하기에 사회전반에 걸쳐 ‘힐링’(healing)에 대한 관심은 점점 높아지고 있다. 대중매체뿐만 아니라 각종 건강관련 강연 및 서적에서 건강과 장수를 테마로 하는 다양한 힐링 프로그램들이 다루어지고 있으며, 각 분야의 힐링 전문가들이 연일 건강과 치유에 관한 정보와 지식을 전하고 있다. 이 시대를 살고 있는 우리는 ‘힐링’의 홍수 속에 살고 있다고 해도 과언이 아니다.

우리사회에 힐링이 유행하게 된 배경에는 질병에 대한 ‘치료(cure)’가 더 이상 공격적이지 않아야 하며, 편안한 보살핌 즉 ‘돌봄(care)’으로 가야한다는 사고방식이 자리 잡기 시작했기 때문이다. 2015년에 한국과 일본에 출간되어 엄청난 반향을 불러일으킨 베스트셀러 《항암제로 살해당하다》에서 ‘암환자의 80%는 항암제로 살해되고 있다’는 충격적인 내용을 담고 있다. 또한 항암제의

한계와 위험성을 강력하게 고발하는 한편 몸과 마음을 근본적으로 변화시켜 암을 치유하는 대체요법들을 소개하고 있다. 이렇듯 힐링 열풍의 배후에는 서양의학의 한계에 대한 자각이 일어나면서 서양의학은 질병을 고치는 것이 아니라 오히려 인체의 면역력과 자연치유력을 약화시키는 결과를 초래했다는 반성을 가져왔다.

현대사회의 질병은 주로 잘못된 습관이나 고령화에 따른 만성병 또는 퇴행성 질환이 대부분이다. 그런데 문제는 이와 같은 만성병에 대한 대증요법(對症療法) 중심의 서양의학으로만 대처하기에는 한계가 있다는 사실이다. 서양의학은 어떤 질병에 대하여 그 원인을 치료하기보다는 나타난 증상을 제거하거나 완화하는데 치중해왔기 때문에 특히 만성병 치료를 위해서는 나타난 증상만을 다루기보다는 환자에 대한 전인적인 치유(Holistic Therapy)의 접근이 필요하다.

인도의 전통의학인 아유르베다는 전인적인 접근을 통한 자연치유력을 강화시키는 의학이며, 요가 또한 인간을 다섯 겹의 중층 구조로 이루어진 유기체로 보는 전인적인 수련이다.

아유르베다는 사람의 선천적인 체질을 판단하는 지식을 담고 있으며, 이것은 사람마다 각기 자신의 체질에 맞는 요가수련을 할 수 있게 한다. 사람마다 체질이 다르기 때문에, 같은 수련법이라도 모든 사람에게 일률적으로 적용될 수는 없다.

국내외적으로 요가와 아유르베다에 관한 연구는 이론과 실제에서 활발하게 이루어지고 있으며, 특히 국내에서 요가와 아유르베다에 대한 관심은 학계뿐만 아니라 치유관련 현장에서도 높은 편이다. 그러나 우리나라에서 아유르베다 연구는 70-80%가 피부미용이나 다이어트와 관련되어 있다. 아유르베다의 학에는 피부건강을 위한 오일 마사지나 아로마요법 등이 포함되지만, 우리나라에서는 여전히 아유르베다와 요가가 별개로 논의되는 한계가 있으며, 앞으로 우리나라의 요가가 한 단계 발전하려면 무엇보다도 이 두 전통의 상호 유기적인 관련을 체계적으로 규명하는 연구가 필요하다(이거룡, 2010: 79-

80). 요가와 아유르베다는 역사를 통하여 끊임없이 서로 영향을 주고받으며 발전해 온 자매 학문이다(Frawley, 1999: 5). 이 둘은 전인적인 차원에서 치유와 건강을 도모하는 자연의학이며 수련체계이다. 하지만 지금까지 국내에서는 아유르베다의 체질의학을 요가테라피에 접목하려는 시도는 거의 없다고 해도 과언이 아니다. 올바른 요가테라피의 정착을 위해서는 아유르베다와 요가의 심신통합치유원리를 규명하고 소통하는 것이 급선무라 할 수 있다.

전인치유로서의 요가

1998년 세계보건기구(WHO)에서는 “건강이란 신체적으로 정신적으로 사회적으로 그리고 영적으로 정상(well-being)인 상태”라고 정의하고 있다. 즉 전인적 건강을 말하고 있으며, 이는 곧 건강한 삶을 의미한다. 요가는 몸 마음 영적 정화를 가져오는 수련이며, 인간을 전일적 관점으로 이해하고 있다. 요가의 인간에 대한 이해는 『따잇띠리아 우빠니샤드』에 나오는 ‘판차 코샤’를 통해 알 수 있으며, 몸(saṁāra)을 다섯 뉘개의 다층 구조인 음식으로 이루어진 몸, 생기로 이루어진 몸, 마음으로 이루어진 몸, 이성으로 이루어진 몸, 환희로 이루어진 몸으로 보고 있다. 요가에서의 ‘몸(saṁāra)’은 이른바 마음과 육체를 모두 포함하는 말이며, 전 영역이 요가수련의 대상이다. 그리고 판차 코샤를 토대로 이루어지는 요가의 수련체계, 즉 8지(支)요가를 통해서도 요가의 전인치유체계를 고찰할 수 있다.

요가는 육체뿐만 아니라 호흡과 마음, 심지어는 삶 전체를 포함하는 심신통합치유체계이며, 육체와 호흡과 마음의 정화를 통하여 삶 전체의 건강과 자아실현(해탈)을 추구하는 수행체계이다. 『요가수뜨라』(1.2)에서 요가는 “마음작용의 억제”로 정의된다. 그러나 마음작용이 억제되고 고요해지기 위해서는 우선 숨이 고요해져야 하며, 숨이 고요해지기 위해서는 신체의 균형과 유연성이 요구된다. 또한 신체, 숨, 마음, 이 셋이 고요하려면 삶이 고요해야 한다. 역으로 신체, 숨, 마음이 고요해야 삶이 고요할 수 있다고 할 수도 있다. 요가수련을 통한 신체와 숨과 마음의 정화는 곧 삶의 치유를 의미하며, 이 세 영역이 정화되지 않을 때 우리는 질병과 통증을 경험한다. 즉, 요가는 전인적인(holistic) 치유를 통해 해탈을 추구하는 수련이다.

하지만 현대의 요가는 현대인들의 감각적인 욕구에 맞춰진 휘트니스적 요가부터 나뉘는 치유요가까지 너무나 다양한 요가들로 넘쳐나고 있다. 또한 호흡을 배제한 강하고 빠른 동작위주의 수련을 강조하고 있기 때문에 고요한 마음을 갖고 심신을 전인적으로 치유하기는 어려움을 갖고 있다. 최근 현대인들은 남녀노소 가릴 것 없이 일상생활에서 스트레스를 호소하는 경우가 많다. 통계청의 ‘2016년 사회조사 결과’에 따르면 13세 이상 인구의 54.7%는 전반적인 일상생활에서 스트레스를 받고 있다고 답했다. 이런 사회적 분위기로 인해 최근 마사지사나 요가원 등 심신단련이나 스트레스 해소 등을 목적으로 하는 업소들이 급증하고 있으며, 20년 전 400~500개에 불과하던 전국의 요가원도 지

금은 6천~7천개로 10배 이상 증가했다. 대한요가협회 관계자는 “격무와 스트레스에 치진 현대인들은 심신의 안정을 도모하고 스트레스를 풀기 위해 요가원이나 명상원을 찾는 경우가 많다”고 말한다.²

그러다 보니 요즘의 요가 트렌드는 단연 ‘치유’이다. 특히 보이지 않는 마음의 치유를 위해 호흡과 명상을 하거나 확실적인 요가보다는 자신에게 맞는 치유요가를 원한다. 나에게 맞는 요가는 과연 무엇일까? 심신의 긴장감을 가지고 있다면 어떤 스타일의 요가가 적합할까 이 질문에 답을 하기 전에 선행되어야 할 것이 있다. ‘나는 무엇으로 되어있나, 나의 몸과 마음은 어떤 상태인가? 매우 근원적인 물음이다. 완전한 치유를 원한다면 근원적인 치유가 되어야 하며 그러기 위해서는 나의 체질에 맞는 몸과 마음의 치유요가는 반드시 필요하다. 보완대체요법(Complementary & Alternative Medicine)의 한 분야로 인정받고 있는 요가는 단지 질병의 증상만을 다루는 대증요법이 아니라 전인적인 차원에서 나의 체질에 맞는 몸과 마음, 영혼을 정화시키는 수련이면서 치유이기 때문이다.

전인치유로서의 아유르베다

아유르베다는 고대로부터 이어져 내려온 인도전통의학으로, ‘생명’ 또는 ‘장수’를 뜻하는 ‘āyus’와 ‘과학’ 또는 ‘지식’을 뜻하는 ‘veda’가 결합된 말로, ‘생명의 과학’ 또는 ‘장수의 지혜’를 의미하며, 몸과 마음과 영혼의 건강과 장수를 추구하는 고대의 통합의학체계이다(김진희 외, 2010: 3). 기원전 1500년경 인도 아대륙에서 베다문헌이 형성되고 이를 바탕으로 발달한 의학체계가 아유르베다의 실질적인 모태가 되었다. 지금까지 현존하는 아유르베다의 주요 고전들³은 오늘날에도 여전히 아유르베다 의학의 근거를 제공하고 있으며, 1975년 10월 세계보건기구(WHO)에 의해 아유르베다 프로그램이 시작되었다. 이를 계기로 인도전역에서 아유르베다 연구가 확장되기 시작했으며(Sigdel, 2001: 29), 지난 수십 년 동안 인도 전역에 다수의 아유르베다 병원이 설립되었으며, 나아가서는 미국과 유럽 그리고 아시아 여러 나라의 의료체계와도 접목되어 그 우수성을 인정받고 있다.

아유르베다는 인간을 전인적으로 생각하는 치료와 삶의 방식을 제시한다. 또한 질병의 예방을 강조하며 개인으로 하여금 적절한 식이 요법, 생활 습관 및 신체, 정신, 의식의 균형을 회복할 수 있는 양생법을 제시하고 있다. 왜냐하면 건강이 나빠지는 원인이 하나에만 있지 않고 인간의 삶의 모든 면이 심신의 건강에 영향을 미친다고 보기 때문이다. 인간을 하나의 소우주로 보는 아유르베다는 인간의 신체, 정신, 영(Spirit)의 조화와 균형을 강조하며 모든 질병과 건강 문제는 신체의 근원적 힘의 불균형과 자연 혹은 우주와의 부조화 때문에 생긴다고 본다. 아유르베다는 우주와 인간이 공통적으로 5요소 즉, 공(空, ākāśa), 풍(風, vāyu), 화(火, agni), 수(水, jala), 지(地, pṛthvi)로 이루어져 있으며, 5요소를 중심으로 몸과 마음을 바라보고 있다.

아유르베다에서 가장 핵심이 되는 도샤(doṣa) 즉 체질은 5요소의 조합으로 형성되고 성향역시 5요소의 성격을 그대로 반영한다. 바따는 공과 풍이, 뱃따는 화와 수, 까파는 수와 지에 의해 만들어진 체질이다. 그 중에서도 바따는 풍을, 뱃따는 화를, 까파는 수를 근원적 기질로 가지고 있다. 바따는 건조하고, 가볍고, 거칠고, 예민한 성질이 있다. 뱃따는 기름기가 있고, 열을 발생하는 성질을 가지고 있다. 까파는 차갑고, 무겁고, 느리고, 부드럽고, 안정적인 성질을 가지고 있다. 도샤의 악화는 한쪽으로 도샤가 축적되면서 건강의 균형이 깨지는 것을 말한다. 바따의 악화는 불면증이 있고 항상 초조하고 불안하며, 뼈와 대장의 예민함으로 허리통증과 가스나 변비를 유발하기도 한다. 뱃따의 악화는 위산과다로 인한 소화불량, 여드름, 눈의 충혈, 성질이 급하며, 몸에 열이 나고 완벽에 집착한다. 까파의 악화는 체중증가, 의욕저하, 몽롱함, 둔함이 나타나고, 집착과 고집이 강해진다.⁴



아유르베다에서의 체질(도샤, doṣa)
© DIVERSE+ASIA

『짜라카상히따』에 따르면 신체에 존재하는 도샤의 비율은 선천적으로 모태로부터 결정된다. 따라서 타고난 체질은 변화가 불가능하기 때문에 3도샤의 균형을 유지하는 후천적인 노력을 통해서 건강을 지킬 수 있다. 아유르베다는 체질 의학으로서 각 개인은 마음과 몸의 서로 다른 체질적인 유형을 가지고 있으며, 어느 한 체질에 맞는 음식과 운동, 생활양식은 다른 체질에는 맞지 않을 수 있기 때문에 개인의 신체적 그리고 정신적인 체질과 조화를 이루는 치료법을 강조한다. 그리고 서양의학과는 다르게 약물 사용을 최대한 자제하고 체질에 따른 천연 오일, 허브 등을 이용한 마사지를 받거나 체질별 요가와 명상을 통해 몸 속의 노폐물을 제거하는데 초점을 맞춘다. 이렇듯 아유르베다는 각각의 체질에 맞춰서 심신을 치유하는 자연주의적 전인치유의학이라고 할 수 있다.

요가수련의 토대로서의 아유르베다

요가와 아유르베다는 수행과 치유의 개념을 가지고 있는 두 축이다. 요가수행 체계는 아유르베다를 포함할 때 완전해질 수 있다. 아유르베다 체질의학에 대한 이해가 없다면, 하타(hatha)요가와 라자(rāja)요가는 불완전하며, 수련을 위

한 몸을 준비하는 수단으로서 아유르베다의 5가지 정화법과 올바른 식이요법은 요가치료에 매우 중요하며 요가수행의 토대가 된다. 아유르베다에 의하면, 각 개인은 몸과 마음의 서로 다른 체질적인 유형을 가지고 있으며, 어느 한 체질에 맞는 음식과 운동, 생활양식은 다른 체질에는 맞지 않을 수 있다고 한다. 요가 또한 개인의 신체적 그리고 심리적인 체질과 조화를 이루면서 하는 수련법을 강조하고 있으며, 어떤 사람에게 좋은 아사나와 명상법이 다른 사람에게는 도움이 되지 않을 수 있다고 말한다.

아유르베다의 주요 목적이 무병장수라는 것은 널리 알려진 사실이며, 이것은 아유르베다의 의학체계가 주로 인간의 육체적인 측면에 주안점을 두고 있다는 것을 의미한다. 이에 비하여 고전요가는 지극히 마음(citta) 중심의 수련체계이다. 이와 같이 아유르베다 의학체계와 요가의 수행체계는 매우 다른 목적과 접근방식을 가지고 있는 것 같지만, 좀 더 상세하게 들여다보면 이 둘 사이에는 긴밀한 유기적인 관련이 있다. 아유르베다는 해탈의 성취를 주된 목적으로 하는 요가수련의 도구인 몸에 대한 학문이라고 할 수 있으며, 육체적인 건강과 정화는 요가라는 마음 수련의 전제조건이 된다. 따라서 『요가수트라』나 후대의 하타요가 경전들에서도 질병은 요가수련의 중요한 장애요소가 된다는 것을 지적하고 있으며, 여기서 질병에 관한 정의는 아유르베다의 관점과 크게 다르지 않다.

병, 침체, 의심, 부주의, 나태, 무절제, 그릇된 자각, [요가]의 단계를 얻지 못한, 불안정이 마음의 산란이며 이것들이 장애이다.

(이) 아홉가지 장애들이 마음을 산란하게 한다. 이것들은 마음의 작용들과 함께 일어난다. 이것들이 없을 때, 앞에서 말한 마음 작용들은 일어나지 않는다…… 병이란 [생리적]요소(dhatu), 분비물(rasa), 감각이 균형을 이루지 못한 것이다.(YS 1, 30.)

© DIVERSE+ASIA

고전요가에서는 병을 육체적인 면에서 생리적 요소, 분비물, 감각의 불균형에서 일어난다고 설명하고 있으며 “생리적 요소는 풍(風), 담즙, 점액 따위를 가리키고 분비물은 마시거나 먹은 자양물의 특수한 변화를 가리킨다.” 여기서 말하는 풍, 담즙, 점액 따위는 아유르베다의 세 도샤인 바따, 뱃따, 까파의 성분들에 해당하며, 질병의 발생 원인을 세 도샤의 불균형⁵으로 보는 아유르베다의 관점과도 일맥상통한다. 아유르베다는 식이요법과 치료에서 순질(sattva)의 증장과 아만(我慢, ahaṁkāra)의 악화를 강조한다는 점에서 요가수련과 궤를 같이 한다. 예고의 해체는 모든 심리적인 질병뿐 아니라 여러 가지 신체적인 질병들을 치유하기 때문이다. 요가수련은 육체와 마음에 내재한 암질(tamas)과 격질(rajas)을 걷어내고 순질의 증장을 통하여 진아가 드러나게 하는 수련이다. 이처럼 요가와 아유르베다는 수행의 관점에서 공통의 지향점을 지니며, 이 과정에서 아유르베다는 요가수련의 토대가 된다.

아유르베다 치료법의 하나로서 요가

요가는 그 자체로 하나의 독립적인 수행전통을 이어온 것이 사실이다. 그럼에도

도 전통적으로 요가는 아유르베다 치료법의 하나로 다루어져 왔다. “요가는 동일한 목적을 추구한다는 점에서 아유르베다의 일부였다”(Mishra, 2004: 111). 그러나 요가는 근본적으로 완전한 자아실현, 즉 해탈을 목적으로 하는 수행체계였음에 비하여, 아유르베다는 개인의 심리-육체적인 건강과 치료에 주안점을 두었다. 요가치료(yogacikitsā)는 전통적으로 특정한 질병을 치료하기 위한 아유르베다의 처방 중 하나였으며, 요가의 여러 가지 수련법들은 지금도 아유르베다의 치료법으로서 다양하게 쓰이고 있다. 넓은 의미에서 아유르베다는 요가를 포함하고 있다. 현실적인 치료차원에서 아유르베다는 1) 초세간적인 치료(naiṣṭhikikitsā)와 2) 세간적인 치료(laukikikitsā)로 나눌 수 있다. 요가를 포함하는 초세간적인 치료는 삶의 영적측면을 다루며, 세간적인 치료는 육체의 질병과 약물, 식이요법, 운동 등을 통한 치료를 다룬다(이거룡, 2013: 30).

아유르베다 치유법으로서 아사나(Āsana)는 도샤(doṣa)들의 적절한 흐름을 유지하게 하여 건강을 도모하고 생명력을 증장하는 수단이 되며, 특정 도샤가 축적되는 것을 방지하고 질병이 시작되는 것을 예방하는 데 목적이 있다. 즉 아사나는 바타(vāta)도샤를 고요하게 하고, 핏따(pitta)도샤를 시원하게 하며, 까파(kapha)도샤를 완화하는 도구가 된다. 또한 그것은 균형 잡힌 신체구조와 원활한 기(氣, prāṇa)의 흐름을 도모하여 질병의 원인이 되는 도샤의 불균형을 예방하고, 혈액과 뿌라나가 몸 전체로 원활하게 순환하도록 한다. 또한 모든 체질에 유익하며, 바르게 행해지면 모든 도샤의 균형 유지에 도움이 된다. 특히 자세가 가장 왜곡되기 쉬운 바타유형의 사람들에게 가장 필요하며, 이들에게는 너무 격하지 않은 아사나 수련이 필요하다. 느린 유형의 까파유형은 동적인 아사나가 유익하며, 핏따유형은 화(火)의 성질을 완화시켜주고 시원하게 해주는 아사나 수련을 해야 한다(Frawley, 1999: 6).

호흡(呼吸, prāṇāyāma)은 우주에너지인 뿌라나(prāṇa)를 직접적으로 조절하고 확장하는 수련이며, 오늘날 아유르베다에서도 뿌라나는 중요한 의미를 가지고 있기에 심신의 중요한 치료법으로 호흡법을 사용하고 있다. 8지 요가의 네 번째 단계인 호흡은 호흡계뿐만 아니라, 순환계와 신경계의 질병을 치료하는 데 매우 효과적이고, 무기력, 낮은 기력, 만성피로, 약한 면역력 양양 등 모든 건강 상태에서 탁월하다. 아유르베다 차원에서 보면 호흡은 모든 도샤(doṣa)의 균형 회복에 활용될 수 있지만, 올바른 호흡은 특히 바타를 정상화한다. 까파의 경우는 침체되는 성향과 점액질의 생성을 감소시키며, 머리와 폐에서 까파를 감소시킨다. 핏따의 경우에는 서늘하게 하는 특별한 호흡법, 예를 들어 쉬탈리(śitali)와 시뜨까리(śītkāri)⁶ 등을 통해 열을 제거한다. 요가의 수련법인 동시에 아유르베다의 치료법으로 호흡은 육체를 직접적이고 적극적으로 변화를 주어 점진적 치료를 해 줌으로써 정화된 육체로 만들어 준다.

명상은 아유르베다에서 마음 치유의 주요 수단으로 처방되지만, 육체의 건강과도 직접적인 영향을 주는 것으로 간주된다. 명상은 심리적인 질병뿐만 아니

라 육체적인 질병의 원인을 완화하고 제거하기 때문이다. 아유르베다는 심리적 장애의 치료에 명상을 권장하며, 또한 이를 통하여 육체적인 질병의 치유를 도모한다. 명상을 통한 사고방식의 변화는 모든 질병에 대한 근본치료로 사용될 수 있다. 명상의 다양한 효과는 아유르베다의 심신치유법으로 다양하게 쓰이고 있으며, 우리의 의식을 본래의 평화롭고 고요한 상태로 되돌리는 데 많은 도움을 준다. 특히 만성적이고 격심한 고통스러운 질병들을 앓는 모든 환자들에게 질병의 고통으로부터 마음을 돌려 지켜보게 하고 우리 스스로 몸으로부터 초연해 지도록 돕는다. 이처럼 아유르베다에서 명상은 삶의 조화와 평화를 되찾아주는 통합적이면서도 근원적인 치유법으로 쓰이고 있다.

전인치유요가와 아유르베다의 통합과 상승

지금까지 전인치유기제로서 요가가 제대로 자리매김하지 못한 가장 큰 이유는 “요가와 아유르베다의 유기적인 관계의 부재”로 보인다. 우리나라에서 요가가 전인치유기제로 자리매김하는데 있어 우선적으로 요청되는 것은 요가와 아유르베다의 유기적인 관계의 소통이다. 앞에서 언급했듯이 요가와 아유르베다는 전인치유를 위한 수련과 치유의 두 축으로 긴밀한 관계를 가지고 있다. 이 둘의 관계를 회복하고자 실제로 인도와 한국에서는 의료계와 학계에서 다양한 활동과 노력을 하고 있다.

인도에서는 인도인의 약 80% 정도가 아유르베다를 이용할 정도로 인도인의 삶 전반에 영향을 미치고 있으며 인도에는 약 25만명의 아유르베다 치료사가 있고 특화된 병원이 있을 정도로 그 전문성을 인정받고 있다. 인도 내의 대다수 5년제 대학에서는 아유르베다 요법을 정식 과목으로 채택해, 의료 교육 및 학문 연구가 활발하게 진행되고 있다. 그 결과, 2010년 기준으로 인도 정부에서 인정받은 아유르베다 의사는 약 48만명에 이르고 있으며 다양한 아유르베다 요법으로 진료를 시행하고 있는 가운데 요가와 명상을 치료법으로 사용하고 있다.⁷ 아유르베다는 최근 대체의학으로서의 가능성을 인정받아 인도 뿐 아니라 미국·유럽에서도 활용되고 있다. 미국 하버드의대 디팍 초프라 박사는 현대의학에 아유르베다를 접목한 ‘심신의학’을 만들었고, 유명 토크쇼 진행자 오프라 윈프리나 가수 마돈나, 레이디 가가도 아유르베다로 건강을 관리한다고 알려졌다.⁸

의료 서비스에 대한 인식도 역시 매우 빠르게 변화하면서, 델리나 뭄바이, 벵갈로르 같은 대도시의 대형 병원들은 이미 ‘헬스케어 투어리즘’이라는 서비스를 선보이고 있다. 인도에서 가장 큰 병원그룹 중 하나인 아폴로 병원은 지난해 싱가포르의 파크웨이 그룹과 조인트 벤처를 설립하고 헬스케어 서비스에 본격 나섰다. 기존의 진료서비스에 대체의학의 하나로 아유르베다의 체질별 요법과 요가 스파 등 웰니스 서비스를 제공하고 있다. 그 외에도 전문 아유르베다 병원에서도 요가를 치료요법으로 많이 사용하고 있다. 네루대학 미학과 교수인 시바프라카쉬는 “아유르베다와 요가의 관계를 기술적으로 말하자면 아유르베다

는 내세보다는 현세에서의 행복을 추구하기 위한 생명연장을 위한 방법이고 그래서 요가와 접목은 개인의 내세와 현세의 행복에 도달하기 위해서 필요하다”고 말한다.⁹

한국에서는 대체의학 관점으로 의료계에서 아유르베다의학을 도입하고 있으며 요가단체나 요가학과에서 역시 아유르베다와 접목을 시도하는 노력들을 왕성히 하고 있다.

2012년에 전주에서 개원한 대자인병원은 양방과 한방 그리고 인도 아유르베다 의학을 통합하여 환자를 치료하는 새로운 개념의 병원으로서 2016년 종합병원으로 승격, 보건복지부 인증의료기관으로 인정받았으며, 또한 2014년 국내 최초로 서울 역삼동에 오픈한 아유르베다 테라피센터인 ‘더 베다(The Veda)’는 주한 인도대사관이 추천할 정도로 고품격 인도 정통 아유르베다를 경험할 수 있는 곳이다. 인도에서 아유르베다는 ‘의학’으로 인정되고 있지만 한국에서는 아직 테라피 형태로 운영되고 있으며, 아유르베다가 주목받는 이유로 체질에 맞는 오일을 이용한 디톡스(Detox·독소 배출) 열풍이 한몫하고 있다.

그 외에도 요가협회나 요가관련 학과에서도 인도 현지의 아유르베다 병원과 자매결연 및 협약을 맺고 요가와 아유르베다와의 교류를 진행하고 있다. 대한요가원 협회는 인도 까탈리 소재 shri kaya kalp(시리카야칼프 이하 skk) 병원과 고대 인도 전통의학의 요체인 아유르베다 교육협력을 위한 MOU를 체결했으며¹⁰, 원광디지털대학교는 서울캠퍼스 대강당에서 ‘빠따잘리대학교와 함께 하는 WDU 요가와 아유르베다 워크숍’을 개최하기도 했다.¹¹ 그 외에도 실제 몇몇 요가원에서는 아유르베다의 오일을 이용한 테라피요가와 아유르베다 체질별 요가를 현장에서 진행하고 있다.¹²

지금까지 인도와 한국에서 전인치유를 위한 요가와 아유르베다의 다양한 소통의 모습들을 살펴보았다. 아유르베다는 육체적인 무병과 장수를 주요 목표로 하는 동시에, 요가의 토대가 되는 치유이며 수행이라고 할 수 있으며, 요가는 아유르베다의 기반위에서 궁극적 실체와의 결합을 목표로 하는 수행이며 치유라고 할 수 있다. 즉 요가와 아유르베다는 수행과 치유의 개념을 가지고 있는 두 축이며, 둘은 서로 유기적 관계를 가지고 서로를 포함하고자 한다. 그러기 위해서 요가와 아유르베다는 현장에서 서로 소통하면서 유기적인 관계를 지속해 나아가야 한다. 전인치유를 표방하는 이 시대에 요가와 아유르베다는 당연히 한 곳을 바라보며 서로 통합과 상승의 길로 향해야 한다. 그리고 이런 과정을 통해 몸과 마음 그리고 영혼에 완전한 수련과 치유를 가져옴으로서 조화를 고 균형 잡힌 전인적인 건강한 삶을 살아가게 될 것이다.

저자소개

김선미(yogakim@daum.net)는

선문대학교 겸임교수로서 선문대학교 통합의학대학원에서 자연치유학 박사 학위를 취득하였다. 현재 김선미자연치유요가 대표와 구독자 4만여명의 유튜브 ‘김선미자연치유요가’채널을 운영하고 있다. 관심분야는 자연치유요가프로그램과 아유르베다 체질별요가와 통증치유요가를 연구하고 있다. 저서로는 『나를 위한 치유요가』를 출판하였고, 논문으로는 ‘요가수련에서 5요소의 의미’와 ‘전인치유로서의 요가’등을 게재하였다.

- 1 http://www.daejeonilbo.com/news/newsitem.asp?pk_no=1227314 (접속일: 2019.4.12.)
- 2 『세계일보』 2017.05.29
- 3 아유르베다의 3대 고전의학서: 『차라카상히따』 (Carakasamhitā), 『수슈루타상히따』 (Suśrutasaṃhitā) 『아슈탕가하리다야상히따』 (Aṣṭāṅgahṛdayasaṃhitā)
- 4 <http://www.yogajournal.kr/news/articleView.html?idxno=1806>(접속일: 2019.04.20)
- 5 CS. Sū. 20.4; “내생적인 질병은 vāta, pitta, śleṣmaṇa의 불균형에서 기인한다.” (Sharma, Ram Karan, and Vaidya Bhagwan Dash(2005), vol.1, p.361).
- 6 HP. 2.44; Svātmārāma(2000), Haṭhayogapradīpikā, p. 29. 허를 관(管)모양으로 말아서 허끝을 입술 사이로 조금 내밀고 입으로 숨을 들이쉬어 위 속에 넣어 가능한 한 숨을 오래 참았다가 콧구멍으로 숨을 천천히 내친다. 시뜨까리는 허끝을 말아 입 천장에 그 끝을 댄다. 다음은 입을 약간 벌려 입으로 숨을 천천히 들이친다. 이때 개구리 우는 소리와 같은 소리를 낸다. 숨을 머금은 후 숨을 뱉을 때는 코로 한다(정태혁, 2006: 201-202).
- 7 <http://www.mknews.kr/?mid=view&no=22809&m=1>(접속일: 2019.04.25)
- 8 http://health.chosun.com/site/data/html_dir/2015/05/06/2015050602557.html(접속일: 2019.04.25)
- 9 https://youtu.be/VIDxdy7tp_w(접속일: 2019.05.10)
- 10 <http://news.zum.com/articles/36429299>(접속일: 2019.05.10)
- 11 <http://www.mhj21.com/114947>(접속일: 2019.05.10)
- 12 <https://youtu.be/rALxaA4kUwQ>(접속일: 2019.05.11)

참고문헌

- * 비야사 저(2010), 정승석 역, 『요가수트라 주석』, 소명출판사.
- * 이거룡(2014), 『한국의 요가문화』 『요가와 문화』, 참글세상.
- * 정태혁(2006), 『요가수트라』, 동문선.
- Caraka Saṃhitā: Text With English Translation & Critical Exposition Based On Cakrapani Datt's Ayurveda Dipika, by Ram Karan Sharma, and Vaidya Bhagwan Dash, 7 vols., Varanasi: Chowkhamba Sanskrit Series Office, 2008.
- * Frawley, David(1999), Yoga and Ayurveda, Lotus Press. U.S.A.
- * Mishra, Satyendra Prasad (2004), Yoga and Ayurveda, Chaukhamba Sanskrit Sansthan, in Varanasi.
- * Sigdell, Jan Erik(2001), The Fundamental Principles of the Āyurvedic Medicine, Krishnadas Academy, Varanasi.

* 본 기고문은 전문가 개인의 의견으로 서울대아시아연구소의 의견과 다를수 있습니다