

아유르베다(Āyurveda)의 치유교육학적 의의 및 방법론 탐색

박정현* · 고진호**

동국대학교

【요약】

이 논문은 아유르베다의 치유교육학적 의의와 방법론을 탐색하는데 목적이 있다. 아유르베다는 인간의 잠재능력을 개발하여 전인적 발달이 가능하게 하고 몸과 마음과 영혼의 문제를 예방하고 해결하는 것에 필요한 실천적 방법을 제공하는 치유체계이다. 이 논문에서는 아유르베다의 성립과 내용체계, 치유목적, 실천적 방법이 치유 교육적 차원에서 가지는 의미와 효과를 제시하고자 한다. 그러기 위해 아유르베다의 기본 개념인 다섯 가지 원소와 도샤(Doṣa), 구나(Guṇa)가 가지는 의미를 살펴보았다. 또한, 몸과 마음과 영혼의 건강을 통합적으로 관리하는데, 신체적으로 균형적인 도샤와 심리적으로 한 차원 높은 구나를 추구하고 유지할 수 있는 방법을 소개하였다. 그런 다음, 앞서 소개한 내용이 교육적 차원에서 어떠한 의미를 가지는지 탐색하였다. 이러한 논의를 기반으로 아유르베다의 통합적 치유와 자아 초월적 특성을 교육학적 측면에서 가지는 아유르베다의 치유교육학적 의의와 실천적 방법론을 탐색하고자 하였다. 그 결과 아유르베다를 교육에서 사용한다면 실생활에서 실천 가능한 방법을 통하여 전인적 교육을 실천하고, 인간의 통합적 치유와 영적성장을 통하여 더 나은 교육환경을 제공할 수 있을 것이라고 제시하였다.

주제어: 아유르베다, 치유교육, 통합적 치유, 전인교육, 영성

* 동국대학교 서울캠퍼스 교육학과 박사과정, 주저자, saraswati18@naver.com

** 동국대학교 서울캠퍼스 사범대학 교육학과 교수, 공동저자, kojinho@dgu.edu

I. 서론

이 논문은 고대 인도 ‘아유르베다(Āyurveda, आयुर्वेद)’의 예지(叡智)를 통해서 현대교육의 문제를 진단하고 그에 따른 해법을 모색하고자 한다. 현대교육은 인간 존재를 분리·해체함으로써 인간다움을 상실하는 결과를 가져왔다. 이로 인해 학교 교육은 극도로 황폐해졌고, 인간성(humanity)은 파괴되고 상실되었다. 또한 인간관계가 결여되면서 사회적인 문제가 발생하였다. 학교 내외에서 발생하는 집단 따돌림, 폭행이나 성폭력과 같은 범죄와 각종의 비행은 인간성의 상실로 나타나는 오늘날 학교교육의 위기 상황을 보여주는 단면이다.

이러한 교육현장에서 나타나는 인간성의 상실은 지식 중심의 획일적 교육과 교육의 세속화 속에서 그 원인을 찾을 수 있다. 일부 학자들은 교육 현장에 발생하는 이러한 교육적 문제를 해결하고 학교 교육에서 인간성을 증진하기 위한 해법으로 인문교육과정¹⁾의 부활을 주장하기도 했다. 그러나 이러한 해법은 현재 직면하고 있는 교육적 위기의 심각성에 비해서 다소 느슨한 것도 사실이다. 따라서 이 논문에서는 현대교육이 직면하고 있는 교육적 문제의 근본적 해결을 위한 해법과 대안을 모색하고자 한다. 앞에서 언급한 바와 같이 현대교육의 위기인 인간성의 상실은 부분적, 기계적이고 환원적인 관점에 의한 것이라고 볼 수 있다. 그러므로 현대교육의 패러다임은 전체적, 통합적, 치유적인 패러다임으로의 전환이 필요하다. 따라서 이 연구는 현대교육의 대안을 위해 아유르베다의 치유교육학적 의미와 실천적 방법론을 탐색하고자 한다. 아유르베다는 현대교육에 필요한 패러다임의 전환을 꾀할 수 있는 근본적 예지를 내재하고 있기 때문이다.

‘아유르베다(Āyurveda, आयुर्वेद)’는 의학적 체계를 근간으로 이와 관련된 우주와 자연의 철학을 담고 있다. 전통적인 인도의 문헌인 4개 베다(Veda)의 내용을 근원으로 하는 아유르베다는 신체에서 질병을 유발하는 요소인 도샤(Doṣa, दोष)와 마음의 구성 요소인 구나(Guṇa, गुण)를 기본 개념으로 제시하고 있다. 아유르베다에서는 도샤와 구나의 개념을 기반으로 인간의 신체적, 심리적, 영성적 측면을 통합적으로 조화롭게 육성할 수 있는 지침을 제공하고 있다. 예를 들면, 특정한 요소의 과다가 인간의 신체를 위협해서 질병이 발생하거나, 심성적인 측면에서의 이상을 가져올 수 있음을 밝히고,

1) 인문교육과정(人文教育課程, humanities curriculum)은 인문적 성질을 가진 학문들로 구성된 교육과정으로 인간의 표현활동을 중심으로 삶의 가치와 의미에 대한 탐구로 구성된다. 이러한 인문교육과정이 현대 교육의 해결점으로 다소 부족한 이유는 표면적인 활동에 집중하고, 내용의 추상성을 극복하지 못했기 때문이다.

건강을 유지할 수 있는 지혜를 제공하고 있다. 아유르베다의 핵심은 인간의 질병이나 심신에 나타나는 이상 증상이 인간의 전체적인 측면에서 발생한다고 보기 때문에 전인적 치유를 통해서만이 질병이나 이상증상을 해결하고 예방할 수 있다는 점을 강조하는 것에 있다.

아유르베다는 기본 구성적 측면에서 의학적 내용을 중심으로 하고 있기 때문에 일반적으로 치료 분야에서 많이 활용되어 왔다. 그러나 아유르베다는 단순한 진단과 의술(醫術)이 아니라, 일종의 전인적 치유 시스템으로써 앞에서 언급한 치유교육적인 측면과 밀접하게 연계되어 있다. 프롤리(Frawley)²⁾는 아유르베다가 의학적 기능뿐만 아니라 궁극적으로 인간이 내재한 신성을 자각하도록 돕는 치유체계임을 시사한 바 있다. 그는 『아유르베다와 마음(Ayurveda and Mind: The Healing of Consciousness)』³⁾에서 의식을 치유하는 실천적 방법론을 제시하면서, 지성과 감각의 장에 관해서 서술하고 이를 통해서 궁극적인 자아(Ātman)에 이르는 방법을 제시한 바 있다. 이와 같이 영적 성장과 의식을 치유할 수 있기 때문에 아유르베다의 방법론은 현대교육의 문제를 근본적으로 해결할 수 있는 치유교육학적 측면에서의 실천적 의미를 가진다고 볼 수 있다.

현대교육의 문제를 영적인 차원에서 진단해보면 병든 의식과 영혼에서 출발한다고 볼 수 있다. 병든 의식과 영혼의 문제를 해결하기 위해서는 지식과 기술 교육의 변화만으로는 부족하다. 지식과 기술은 오히려 욕망의 외적 표현이라는 점에서 인간 의식을 제한하고 부정적인 영향을 줄 가능성이 있기 때문이다. 따라서 현대교육의 문제의 해결하기 위해서는 의식에 대한 치유(healing of consciousness)가 필요하다. 아유르베다는 인간의 몸과 마음과 영혼이 연결되어 있음을 알려주고 있는 체계라는 점에서, 현대교육 문제의 근본적인 해결에 도움을 줄 수 있다. 아유르베다는 치유의 관점이 강조되고 있지만, 방법론적으로 인간의 근본적인 자아를 찾아가는 과정을 수행(Yoga, योगः)의 방식을 제시하고 있다. 아유르베다는 인간의 전인적 발달을 돕고 신체와 심리와 정서적인 문제를 극복할 수 있는 내면적 힘과 자가 치유의 기능을 키우도록 돕는 체계로서 의미를 지닌다.

앞에서 언급한 바와 같이 이 논문에서는 아유르베다(Āyurveda, आयुर्वेद)의 체계를 통하여 치유교육학적 의의와 방법론을 탐색하고자 한다. 이러한 연구목적을 달성하기 위

2) 데이비드 프롤리(David Frawley)(1950~)는 서양인으로 인도에서 바마데바 사스트리(Vāmadeva Śāstrī)라는 직함을 받았으며, 힌두교 학자이자 수행자인 요기(Yogi)로 인간에게 잠재된 가능성을 최대한 발현시킬 수 있도록 베다와 요가의 지식을 영성적 측면에서 재정립하고 전파하였다. 그는 베다(Vedas), 아유르베다(Ayurveda), 힌디즘(Hinduism), 요가(Yoga), 베딕 점성학(Vedic astrology) 등의 주제에 대한 책을 저술하였으며, 고대 예지를 현대적 사고로 변환하여 일반인들에게 전하고 있다. cf. Frawley, D. (1997/정미숙 옮김, 2006)

3) D. Frawley, *Ayurveda and the Mind: The Healing of Consciousness*, 정미숙 옮김, 『아유르베다와 마음』(창원: 슈리크리슈나다스아쉬람, 2006)

해 제Ⅱ장에서 아유르베다의 문헌적 가치를 제시하고자 한다. 이 장에서는 아유르베다의 성립과 4베다와 관련된 내용을 밝히고, 아유르베다의 문헌이 구성된 방식을 탐색하고자 한다. 그리고 아유르베다의 주요 내용을 밝혀 아유르베다의 문헌적 가치를 모색할 것이다. 제Ⅲ장에서는 아유르베다가 가지는 전인적 치유기능과 실천적 방법론에 대한 탐색을 통해 아유르베다의 치유와 실천적 방법론을 논의하고자 한다. 제Ⅳ장에서는 치유교육학적 관점을 통하여 아유르베다의 치유교육적 의미를 탐색하고, 현대교육의 해법을 제시하고자 한다. 제Ⅴ장에서는 앞장에서 이루어진 논의를 종합하여 이와 관련된 의의 및 시사점을 기술하고자 한다.

Ⅱ. 아유르베다의 성립과 내용체계

1. 아유르베다⁴⁾의 성립

아유르베다의 근간이 되는 베다는 1921년 마셜(Marshall)이 발견한 인더스 문명의 유적지에서 그 흔적이 확인되었다. 베다는 최초 B.C. 3500년 인더스문명에서 시작되어 1500년경 아리아인이 서북 인도로 이주해 오면서 전승되었다. 이 과정은 베다의 시초로 볼 수 있다.⁵⁾ 베다는 정립된 체계를 갖지 못하고, 오랫동안 구전되어 왔다. 왜냐하면 베다가 고어로 기록되어 그 발음과 해석이 어려웠고, 여러 학파의 문법학자가 서로를 견제하여 베다에 대한 정보를 공유하지 않았기 때문이다. 그러나 베다는 유익한 내용이기에 때문에 소멸되지 않고 존재하였다. 한편, 베다의 내용은 구두로 전승되어 아리아인들의 윤리 규범으로써 그들의 삶에 녹아들었다. 4개의 베다에서 파생된 아유르베다는 베다의 기술된 심신 치료와 자아 초월과 관련된 내용을 후일 학자들이 과학적 실험과 연구를 통하여 집대성하고 재구성하면서 발전하였다.

베다의 내용은 후일 보다 체계적인 논리로 확립되었고, 전통적인 인도 철학의 기본 시스템을 구성하게 되었다. 나아가 힌두교의 미맘사(Mīmāṃsā) 학파와 베단타(Vedāntavāda) 학파의 철학이 생성되는데 직접적인 영향을 끼쳤다. 베다는 아리아인의 토착 사상과 습합(習合) 하면서 사람들의 실생활에 녹아들어 실천적 성격을 가지게 되었다.⁶⁾ 베다는

4) 아유르베다는 경전이 아니라 4개의 베다(Veda)에서 파생된 체계이다.

5) J. H. Marshall, *Mohenjo-Daro and the Indus Civilization* (Delhi: Asian Educational Services, 1931), p. 110.

6) M. Bloomfield, *The Atharvaveda* (US: Kessinger Publishing, 2008), p. 7.

자연과 우주의 섭리와 인간이 자아 초월할 수 있는 세 가지 방법인 지식(Jnana), 헌신(Bhakti) 및 행동(Karma)을 주된 내용으로 하고 있다. 그리고 이 신성한 지식을 기록한 문헌⁷⁾인 『Rigveda』(ऋग्वेदे), 『Sāmaveda』(सामवेदे), 『Yajurveda』(यजुर्वेदे), 『Atharvaveda』(अथर्ववेदे)가 편찬되었다.⁸⁾ 그러나 베다는 일반인들이 이해하고 실제로 생활에 적용하는데 어렵고 난해했다. 그래서 베다의 내용을 일반인들도 쉽게 이해하고 실용적으로 사용할 수 있도록 각 베다에서 우파베다(Upaveda)가 파생되었다.⁹⁾

4개의 베다에서 파생된 우파베다(Upaveda)의 내용은 모두 직·간접적으로 의료와 심신 치유에 관한 내용이다.¹⁰⁾ 아유르베다는 『Rigveda』와 『Atharvaveda』와 우파베다의 중점적인 내용으로 구성되었다. 우주적 원리를 바탕으로 초월을 위한 건강관리 방법인 『Rigveda』와 『Atharvaveda』에 각 베다에서 파생된 자연치유와 의료체계의 정립을 목적으로 하는 우파베다를 접목하여 실생활에서 실천 가능한 방법을 제시하고 있다.¹¹⁾ 『Rigveda』는 아유르베다의 중요 개념인 도샤(Doṣa)와 구나(Guṇa)에 대한 내용이 기록된 것이 특징이다. 『Rigveda』에는 여러 선지자(rishi)가 신성에 대한 찬가를¹²⁾ 인드라

7) D. Debroy, *The Holy Vedas* (Delhi: B.R. Publishing Corporation, 2006), p. 5.

8) 인도의 고대 경전인 베다(Veda)는 처음에 리그베다(Rig-veda), 야주르베다(Yajur-veda), 사마베다(sāma-veda)로 분류되어 주축을 이루다가 후에 아타르바베다(Atharva-veda)가 추가되었다. 아타르바베다의 한 가지(branch)로 파생된 아유르베다를 다섯 번째 베다 시대로 보는 관점도 있다. cf. Debroy, B. & Debroy, D.(2006 : 5).

9) 우파베다(Upaveda)는 어려운 베다의 내용을 실생활에서 응용할 수 있도록 구성된 문헌이다. 우파베다의 구체적인 예를 제시하면 먼저 『Rigveda』에서는 건강과 질병의 치료를 위한 아유르베다(Ayurveda)가 파생되었다. 아유르베다는 이러한 점에서 『Rigveda』와 가장 긴밀한 연관을 내재하고 있다. 다음으로 『Sāmaveda』에서는 음악과 무용, 시와 관련된 간다르바베다(Gandharvaveda)가, 『Yajurveda』에서는 무술과 군대, 치안과 관련된 다누르베다(Dhanurveda)가 파생된 바 있는데, 이 두 개의 우파베다(Upaveda)도 직간접적으로 의학과 치료에 응용된 내용을 다루고 있다는 점에 아유르베다(Ayurveda)의 내용체계 구성에 영향을 주었던 것으로 보인다. 마지막으로 『Atharvaveda』에서는 건축, 조각과 관련된 스타파티야베다(Sthāpatyaveda)의 내용과 의료와 심신 치유를 내용으로 하는 아유르베다(Ayurveda)의 일부 내용이 파생되었다. cf. D. Frawley(1999/김병채·정미숙 옮김, 2007: 393쪽).

10) 『Sāmaveda』에 파생된 간다르바베다(Gandharvaveda)는 음악과 미술과 관련되었고 이러한 점에서 음악과 미술적 측면을 활용한 심신 치료법에 영향을 주었다. 마찬가지로 신체의 치료를 위한 마르마와 아사나, 그리고 마사지는 『Yajurveda』에서 파생된 다누르베다(Dhanurveda)의 내용을 반영하였다. 또한, 건강에 필요한 공간과 위생을 위해서 『Atharvaveda』에서 파생된 스타파티야베다(Sthāpatyaveda)가 사용되었다. 스타파티야베다(Sthāpatyaveda)의 건축과 조각과 관련된 내용이 위생, 치료를 위한 공간인 병원과 보건위생 분야에 사용되면서 아유르베다의 체계구성에 도움이 되었다. cf. 위의 책, 393쪽.

11) D. Frawley, *Yoga & Ayurveda: Self-Healing and Self-Realization*. 김병채, 정미숙 옮김, 『요가와 아유르베다』(창원: 슈리크리슈나다스아쉬람, 2007), 393쪽.

12) 리그베다의 10권 중 7권은 각각 한 명의 선지자와 그의 가문에 관한 내용으로 제1권은 초기 선지자들의 찬가이고, 제2권은 그리트사마다(Gritsamada), 제3권은 비슈와미트라(Vishwamitra), 제4권은 바마데바(Vamadeva)와 고타마(gotama), 제5권은 아트리(Atri), 제6권은 바라드바자(Bharadvaja), 제7권은 바시슈타(Vasishta), 제8권은 칸와스(Kanwas)와 관련된 내용이다. 제9권은 소마, 제10권은 초기와 후기의 여러 찬가의 모음집이다. cf. J. K. Trikha(1983: 7).

(Indra, इन्द्र), 아그니(Agni, अग्नि), 수리아(Sūrya, सूर्य), 소마(soma/haoma) 신에게 바치고 있다. 이 신들은 각각 바타(Vata), 피타(Pitta), 카파(Kapha)의 3도샤와 관련된 속성과 성질을 가지고 있다. 또한, 『Rigveda』는 구나와 관련하여 자연과 우주 지성의 주된 힘으로 인간의 영적 성장을 결정하는 특질을 설명하고 궁극적인 목표인 자아 초월을 위한 건강을 유지하고 의식을 고양하기 위해 실생활에서 실천 가능한 습생법도 기록되어 있다.¹³⁾

『Atharvaveda』는 개인적이고 세속적인 문제의 예방과 해결을 위한 주문(呪文)으로서의 의미를 지닌다. 이 문헌의 최초 내용은 아리안이 토착 신앙으로 삶을 행복하고 평화롭게 유지하기 위해 복을 부르고 재앙을 쫓는 내용이었다. 아리안이 이주하면서 우주 섭리로 자연과 조화롭게 삶을 살아가는 방법이 첨가되었다. 추후 제관이 제례에 찬가를 사용하면서 아리안 토착 신앙의 지위가 향상되었고, 『Atharvaveda』는 하나의 독립된 경전으로 정립되었다. 당시 가정의 안녕과 신과의 합일이 가능하도록 건강을 지키고 회춘하는 것은 아리안에게 매우 중요한 일이었다. 이러한 점으로 『Atharvaveda』에는 신체를 건강하게 하고 장수할 방법으로 수술과 기도를 포함하여 실용적인 방법인 약초와 습생법이 자세히 제시되어 있다. 신체적인 부분에 대한 병의 원인과 질병의 종류와 그 질병을 치료하려는 방법은 『Atharvaveda』와 같은 전통 의학 철학에서 파생되어 후일 आयुर्वेद에 집대성되었다. 아울러, आयुर्वेद의 의학 체계 및 내용은 이 문헌에 기술된 전통 의학 철학(Philosophy of Orthodox medicine) 부분에서 그 근원을 찾을 수 있다.¹⁴⁾

2. आयुर्वेद의 내용체계

베다의 자료는 B.C. 2000년에서 B.C. 3000년에 이르는 긴 시간 동안 구전되다가 문헌학자와 베다의사가 과학적인 연구와 실험을 진행하여 체계적으로 정리하였다. आयुर्वेद가 형성되는 과정은 베다 전(Pre-vedic) 시대, 베다(Vedic) 시대, 아르샤(Arsha) 시대로 구분하여 살펴볼 수 있다. 베다 전 시대는 구전되어 오던 आयुर्वेद의 기원¹⁵⁾

13) J. K. Trikha, *Rig veda: A Scientific and Intellectual Analysis of the Hymns* (Hyderabad: Sangam Books Ltd, 1983), pp. 7~12.

14) M. Bloomfield, *The Atharvaveda* (US: Kessinger Publishing, 2008), p. 58.

15) आयुर्वेद은 우주의 주재자 브라만(Brahman)으로부터 전해진 것으로 모든 학문의 근원인 브라만(Brahma)은 님샤 프라자파티(Dakṣha Prajāpati)와 아쉬완(Ashwins) 쌍둥이 신을 통하여 인드라(Indra)에게 전수되었다. 『Caraka saṃhitā』에는 신체를 가진 인간이 도덕적인 삶(Dharma), 경제적 번영(Artha), 즐거움(Kāma), 자아실현(Mokṣa)을 행하는 데 있어 장애를 일으키는 질병들이 나타났을 때 성자들은 생명에 대한 이타심이 들어 인간들에게 병인과 증상과 치료에 대한 지식을 전달한 내용을 신화로 묘

이 기록되면서 아유르베다가 정립되기 시작한 시기이다. 이 시기에는 아유르베다의 내용을 정리하고 보급하기 위해 산스크리트와 보조학문¹⁶⁾ 발전하였다. 이후 베다 시대는 제관(祭官)이 구전되던 종교 의례에 관한 글과 신을 향한 찬가를 『Rigveda』, 『Sāmaveda』, 『Yajurveda』, 『Atharvaveda』로 편찬한 시기이다. 4베다에는 사람들의 질병 치료를 위해 승려 의사가 주문과 약초를 사용했다는 내용이 기록되어 있는데 이를 통해 아유르베다가 발전하고 있었음을 알 수 있다.¹⁷⁾ 아유르베다의 변성기인 아르샤(Arsha) 시대에는 각 학파의 학자가 아유르베다의 내용을 내과와 외과로 구분하여 체계적인 연구와 실험을 실행하였다. 아울러 심포지엄을 통하여 논문의 질을 향상시키면서 전문성을 확보하게 되었다. 그 결과 아유르베다의 대표적인 3대 문헌이 편찬되고 전수될 수 있었다.

아유르베다의 문헌은 차라카(Caraka)가 내과적 내용을 저술한 『Caraka saṃhitā』(चरकसंहिता)와 수스르타(Suśruta)가 외과적 내용을 저술한 『Suśruta saṃhitā』(सुश्रुतसंहिता), 후일 바그바타(Vāgbhata)가 차라카 삼히타와 슈스르타 삼히타의 내용을 통합하여 편찬한 『Ashtāṅga hr̥daya saṃhitā』(अष्टाङ्गसंहिता)가 대표적이다. 3대 문헌에는 병인과 질병, 진단법, 양생법, 치료법이 공통적으로 포함되어 있으며, 각 학파의 핵심 문헌을 저명한 의사가 임상실험과 연구로 재정립하여 편찬한 대표 문헌이다. 이 문헌에는 이론적인 내용을 넘어 실생활에서 실천 가능한 섭생법도 기록되어 있다. 삶의 지혜인 내용을 전달하기 위해 학자와 의사는 교육의 형태로 아유르베다를 전수하였다. 아울러 교육내용은 교육자, 피교육자, 교육환경에 대한 내용을 포함하여, 아유르베다를 사용하는 자가 가져야 할 수양과 자질에 관해 설명하고 있다. 특히, 교육자는 개개인의 긍정적인 변화를 위해서 이론적 지식(jñāna)과 실제적 기술(karma)을 함께 겸비되어야 한다고 강조한다.¹⁸⁾ 왜냐하면, 사람은 수많은 환경적 요인을 가지기 때문에 이론만으로 변화를 가져오기 힘들기 때문이다. 아유르베다의 치료는 신체적 질병을 넘어 심리적이고 전인적인 문제의 근원을 해결한다. 따라서 아유르베다는 통합적이고 전인적인 치유를 위해서 반복적이고 실천적인 교육을 피력한다.

사되어 있다. cf. Sharma, P.V.(2004: 4).

16) 배단가(Vedaṅga)는 베다를 연구하기 위해서는 6가지 보조학문으로 첫째, 정확한 발음과 억양을 위한 식사(Sikṣā). 둘째, 예식의 규칙인 칼파(Kalpa). 셋째, 문법에 대한 내용인 와카라냐(vyakaraṇa). 넷째, 모호한 단어의 해석을 돕는 니룩타(Nirukta). 다섯째, 운율에 대한 내용인 찬다(Chanda). 여섯째, 별자리를 이용하여 예식의 시간을 정하는 천문학인 조티샤(Jyotiṣa)가 보조학문에 속한다. cf. Raju, P.T. (1971:43)

17) Dahanukar, S. A. & Thatte, U. M., *Ayurveda Revisited* (Popular Prakashan, 2000), p. 11.

18) ibid. p. 66.

3. आयुर्वेदा의 주요내용

아유르베다의 주요 개념인 원소는 외부 물리적인 힘인 동시에 의식 자체이다. 우주 의식에서 비롯된 지체로 아유르베다의 기본 골격을 이루는 원소는 공간(Ether, ākāśa), 공기(Air, vāyu), 불(Fire, tejas), 물(Water, āpas), 흙(Earth, pṛthivi)로 구성된다. 원소 중 가장 먼저 발생한 공간은 태초에 아무것도 없는 의식의 상태에 미세한 진동으로 생겨났다. 공간 다음으로 생겨난 공기는 공간의 움직임으로 인해 생겨났으며, 불 원소는 공간이 움직이면서 생긴 마찰에 의해 생겨났다. 물의 원소는 불의 원소로 인해 공간적 원소가 녹으면서 생겨났고, 흙 원소는 물이 고체화되면서 생겨났다. 이처럼 유기적으로 생성된 원소는 사람의 신체와 감각의 구성에 영향을 주었고, 다른 모든 생명체와 환경에도 동등하게 영향을 미쳤다. 그렇기 때문에 사람은 순수한 우주 의식과 합일되기 위해 노력해야 하고, 다른 존재와 환경과도 조화로운 상태를 유지해야 한다.¹⁹⁾

생명의 근원인 원소는 신체와 마음의 구성에 작용하여 도샤(Doṣa), 구나(Guṇa)를 결정한다. 이와 같이 사람의 신체 유형을 구성하는 도샤와 마음의 단계를 결정하는 구나는 다섯 가지 원소의 영향을 받아 각각의 성질이 형성되었다. 도샤는 구나의 영향을 받아 바타(Vāta), 피타(Pitta), 카파(Kapha)로 분류된다. 인간의 몸은 다섯 가지 원소가 모두 포함되어 있지만 개인마다 구나에 의해 지배적인 원소가 존재하기 때문에, 신체 유형을 바타, 피타, 카파로 나눌 수 있다.²⁰⁾ 그리고 생물학적 기질보다 더 깊은 수준으로 작용하는 부분인 구나(Guṇa)는 사트바(Sattva), 라자스(Rajas), 타마스(Tamas)로 분류된다. 도샤는 병을 일으키는 요인으로 원소의 불균형이 질병을 유발한다. 그래서 아유르베다는 특정 원소가 많고 적음에 따라 신체를 분류하고 각 체질에 맞는 치유방법을 제공한다.²¹⁾

신체 유형인 도샤에 대해 세부적으로 알아보면, 바타(Vāta)는 공간과 공기 원소를 포함하고 있는데 그 중 공기 원소의 특질이 지배적이다. 그래서 바타는 공기의 특질인 미묘한 진동과 움직임을 가진다. 이 특질이 대장에 가장 많이 작용하기 때문에 소화와 흡수가 일어나기 전에 배설이 일어난다. 바타가 갖는 이동성과 가벼움의 특성은 신체 부분에 작용하여 에너지가 부족하게 만들고, 심리적 부분 작용하여 호기심과 생각을

19) J. Miller, *Whole Child Education*, 민경숙 옮김, 『전인아동교육』(파주: 아카데미프레스, 2014), 24쪽.

20) 신체의 신진대사는 음식의 소화에서부터 조직의 붕괴에 이르는 내분비계열의 막힘으로 열, 분비물, 배설물이 증가되거나 감소하면서 신체의 세 가지 지지 원리인 바유(Vāyu), 피탐(Pittam), 카파(Kaphah)가 병적인 체질로 변형되고, 바타(Vāta), 피타(Pitta), 카파(Kapha)로 분류된다. cf. Bhishagratna, K. (2017:xii)

21) K. Bhishagratna, *An English translation of the Sushruta samhita : based on original Sanskrit text: with a full and comprehensive introduction, additional texts, different readings, notes, comparative views, index, glossary and plates. vol. 1* (London: Forgotten Books, 2017), p. 48.

많게 한다. 이러한 이유로 바타 유형은 하고자 하는 일은 많고 에너지가 부족하기 때문에 불안과 걱정을 핵심감정으로 가진다. 따라서 바타 유형은 감정의 평화를 유지하려고 노력해야 한다.

피타(Pitta)는 불과 물의 원소로 구성되었으며 불의 특질이 지배적이다. 불 원소는 빛과 열을 특성으로 가지는데 이 특질이 소장에 가장 많이 작용하기 때문에 소화가 빠르게 진행된다. 또한 불의 원소는 지성을 활성화해서 피타 유형이 지식을 추구하게 만든다. 이들은 목적을 위한 행동력과 욕구가 강하기 때문에 순간의 감정으로 의도치 않은 결과를 초래하지 않도록 마음의 여유를 가져야 한다. 카파(Kapha)는 물과 흙의 원소로 이루어져 있으며 물의 특성이 지배적이다. 카파의 특질은 수용적이고 유지하려는 점인데 이는 위에 가장 많이 작용하기 때문에 신체의 잉여 에너지가 계속 저장된다. 이 특질이 심리적으로 작용할 경우에는 사람과의 관계에서 사랑과 집착을 유발하기 때문에 카파 유형은 부정적 감정에 빠지지 않도록 노력해야 한다. 각 도샤는 마음의 층위인 구나의 위치에 따라 세부적으로 분류된다.

이와 같이 더 깊은 수준으로 작용하는 구나(Guṇa)는 마음의 근간이 되는 자연의 특질이다. 구나는 정신 건강의 단계로 사트바(Sattva), 라자스(Rajas), 타마스(Tamas)로 분류된다. 사트바는 명료함과 평화의 원리로 모든 것을 결속시켜주는 사랑의 힘으로 사람으로 하여금 마음에 지속적인 행복과 만족을 가질 수 있게 한다. 라자스는 변화와 활동성으로 열정의 힘이며, 행동을 통하여 동기를 부여한다. 피타 유형은 목적을 가지고 달성하려는 외향적인 운동성을 통하여 자아 초월을 추구한다. 타마스는 느리고 무거운 타성으로 마음속의 무지와 부정적 사고로 이성적인 생각을 잠재우는 무의식의 원리이다. 아유르베다는 앞서 설명한 구나의 내용을 통해 사람이 신체를 포함하여 정신적, 영성적 본질을 통합적으로 깨닫게 하고, 그것이 사람의 마음에 어떻게 작용하는지 이해할 수 있게 돕는다.

III. 아유르베다의 치유 목적과 실천적 방법론

1. 아유르베다 치유의 목적

아유르베다는 우주와 자연의 원리에 기초하고, 몸과 마음과 영혼의 건강을 통합적으로 관리하여 인간이 내재한 잠재력을 깊은 영적 수준으로 변형하게 한다. 전 우주적 의식과 조화로운 상태를 유지하고 잠재된 고유 능력을 자각하고 발현시켜 자아(Ātman,

आत्मनः²²⁾에 가까워지는 것을 목표로 한다. 이러한 아유르베다의 치유는 현대의 치료적 의미보다 몸과 마음, 영성적 부분에 복합적으로 진행되는 전인적이고 다각적인 치유의 의미를 더 많이 가진다.²³⁾ 질병은 몸과 마음과 영혼의 전반적 영역에서 발생한다. 아유르베다는 ‘물질은 몸의 기초이며 몸을 통해서 우리는 시간과 공간 안에서 형태와 실체를 갖는다.’²⁴⁾고 설명하면서 몸은 감각을 통해 모집한 인식의 창고라고 정의한다. 이렇듯 마음은 신체에 영향을 주기 때문에, 신체적 질병은 단순한 것이 아닌 심리적이고 영적 요인으로 인해 생긴다. 따라서 사람이 진정으로 건강하기 위해서는 정서적으로 안정되고, 영성적으로 고양되어야 한다. 궁극적으로 아유르베다는 인간의 전인성을 증진하고 통합적 치유와 행복과 균형이 잡힌 삶을 위해 실천적 치유 방법을 제시하고 있다.

이렇게 전 우주와의 합일로 영적 초월을 지향하는 아유르베다는 ‘모든 인간에게는 자가 치유할 수 있는 능력과 신성한 본성을 가지고 있다.’²⁵⁾고 정의한다. 그렇기 때문에 아유르베다는 지위, 성별, 나이, 빈부를 떠나 모든 사람에게 적용 가능하며 신체적, 심리적, 영성적 영역의 통합적 실천이 가능하다. 이는 아유르베다의 실천을 강조하는 것으로 지식을 아는 것에 그치지 않고 실생활에서의 실천이 이루어졌을 때 치유가 일어나기 때문이다. 더불어 인간은 마음의 본질에 대한 무지로 고통을 받는다. 아유르베다는 마음을 한 단계 더 높은 차원으로 이동하기 위한 요건으로 관계성을 중요하게 생각한다. 타인과의 관계 속에서 발생하는 미묘하고 복잡한 문제는 인간이 자신의 본성을 깨닫고, 타인에 대한 이해와 공감과 이타심을 가지게 한다. 요컨대 본질을 깨닫고 내면적 변화를 통하여 영적 성장이 가능하기 때문에 아유르베다는 집단 환경을 깊은 성장에 중요한 요인으로 간주한다. 따라서 인간은 사회생활에서 아유르베다를 실천할 때 성장한다.

22) 자아(Ātman)는 절대 변하지 않는 모든 존재 안에 스며들어 있는 진정한 순수한 의식이다. 존재와 시간, 장소를 초월하는 의식 존재로 ‘초월적인 자아’이자 ‘전체 우주의 자아’이다. 근본원리인 브라만과 궁극적으로 하나이며, 아(我) 또는 개아(個我)를 뜻하며, 우리의 모든 것을 책임지고 미래를 연속시키며 절대적 불변, 영원, 불생불멸의 본질이라고 볼 수 있다. 아트만은 개개인의 심중에 존재하며 궁극적으로 창조신이나 범(梵)에 이르게 되는데 이것은 우파니샤드의 중심사상인 범아일여(梵我一如)의 근원이다. cf. D. Frawley(1997/정미숙 옮김, 2006: 157)

23) S. V. Joshi, *Ayurveda and PanchaKarma* (Delhi: Lotus, 1997), p. 15.

24) D. Frawley, *Yoga & Ayurveda : Self-Healing and Self-Realization*, 김병채, 정미숙 옮김, 『요가와 아유르베다』(창원: 슈리크리슈나다스아쉬람, 2007), 56쪽.

25) D. Frawley, *Ayurveda and the Mind: The Healing of Consciousness*, 정미숙 옮김, 『아유르베다와 마음』(창원: 슈리크리슈나다스아쉬람, 2006), 47쪽.

2. 아유르베다의 실천적 방법론

아유르베다(Āyurveda)의 3대 문헌인 『Caraka saṃhitā』, 『Suśruta saṃhitā』, 『Ashtāṅga hr̥daya saṃhitā』에 기록된 방법은 신체의 만성적인 질병과 마음의 부정적 요인을 제거하여 건강한 삶을 살 수 있도록 한다. 아유르베다의 실천적 방법은 도샤(Doṣa)의 과잉으로 인해 야기된 신체의 문제점을 해결하고, 감정과 까르마(karma)²⁶⁾에 의해 생겨난 마음의 문제를 해결할 수 있도록 하는 방법으로는 정화요법(Pañcha karma), 식이요법(Diet therapy), 마르마요법(Marma therapy), 호흡법(Prāṇāyāma), 허브(Herb), 아로마(Aroma), 만트라(Mantra), 아사나(Āsana), 명상(Dyāna) 등이 있다. 정화요법과 식이요법, 마르마요법은 공통적으로 내분비 체계와 면역체계의 독소를 빼고 아드레날린을 유지하면서 스트레스를 조절하고 면역력을 높이는 역할을 한다. 또한, 감각기관들을 안정시키고 창조적 에너지를 끌어내고, 감정의 조화와 균형을 이루도록 돕는 방법들은 호흡법, 허브, 아로마, 만트라와 아사나, 명상이 대표적인 아유르베다의 실천적 방법이다. 심신이 안정되기 위해서는 먼저 신체를 정화한 다음, 마음과 감정, 감각의 제어를 바탕으로 여러 방법을 실천하여야 한다. 문제의 근원적 해결을 위해서는 사람이 진정으로 필요를 느껴, 아유르베다의 이론과 실천적 방법을 실생활에서 지속적으로 반복하는 것이 필수적이다.

이러한 체계적 치유 단계에서 알 수 있듯이 아유르베다 치유 방법은 각 도샤에 맞는 요법과 개인이 가지는 마음의 단계에 맞는 요법이 있으며, 이 방법은 몸과 마음과 영혼에 통합적인 변화를 가져온다.²⁷⁾ 많은 논문에서 검증된 바와 같이 아유르베다의 치유 방법은 세 가지 도샤의 균형을 맞추고, 마음 치유를 위한 집중과 명상을 도샤별로 제공한다. 이러한 실천적 방법은 긴장된 신경을 달래고, 감정과 마음의 평화를 증진시킨다. 현대의 불균형적인 음식과 혼란스러운 사회 환경으로 인해 생겨난 교육의 문제를 해결하기 위해 아유르베다는 치유교육적 측면에서 병을 일으키는 원인인 바타(Vāta), 피타(Pitta), 카파(Kapha)의 생물학적 기질들과 병을 치료하는 생명 에센스인 프라나(Prāṇa), 테자스(Tejas), 오자스(Ojas)²⁸⁾가 균형이 잡히도록 체계를 제공한다. 나아가 학생들이 겪는 질병과 같은 이상 증상을 일으키는 원인인 해로운 잠재의식적 습

26) 까르마(karma)는 사전적 의미로 신체적 동작, 언어, 사고 등의 행위를 뜻한다. 행위는 행동으로 인하여 결과를 초래하는 힘을 가지는 것으로 이번 생이 아니면 다음 생에서라도 반드시 열매를 맺는다고 설명한다. cf. D. Frawley(2006:90).

27) D. Frawley, *Ayurveda, Nature's Medicine*, 황지현 옮김, 『자연의학 아유르베다』(창원: 슈리크리슈나다스아쉬람, 2008), 17쪽.

28) D. Frawley, *Yoga & Ayurveda: Self-Healing and Self-Realization*, 김병채, 정미숙 옮김, 『요가와 아유르베다』(창원: 슈리크리슈나다스아쉬람, 2007), 116쪽.

관과 충동, 의식의 부정적인 면을 깨끗이 없애 근본적으로 문제를 해결하는 데 도움이 된다.

IV. 아유르베다의 치유 교육학적 의의

이 연구에서 논의하고 있는 아유르베다는 치유의 기능을 내재하고 있으며, 영성교육적 의미를 가진다. 아유르베다를 사용하면 전인적 사고가 가능해서 존재의 이해와 수용이 가능하며, 내재한 신성(信城)을 자각시킬 수 있기 때문이다. 아유르베다는 고대 예지로서 다른 경전과 차별되어 교육학적으로 중요한 의미를 가지는 이유는 치유의 실천적 방법론을 구체적으로 제시하고 있기 때문이다. 이러한 아유르베다의 실천은 영성교육에 내포되어있는 교육의 치유(Healing)적 기능과도 상통한다. 여기서 치유란 의학적인 의미에서의 치료와 구별되는 개념이며, 전인적 접근을 전제로 한다.

1. 아유르베다의 치유 교육적 의미

오늘날 학생은 급변하는 교육체제 속에서 인간성 상실로 인한 정체성 혼란, 공감 능력과 사회성 부족의 양태를 보인다. 이는 교육의 부작용과 사회적인 문제로 이어진다. 학생들은 타인을 배려하고 자연과 더불어 집단에서 살아가는 방법을 그 어디에서도 배운 적이 없기 때문이다. 따라서 현대 교육문제의 근본적인 해결을 위해 인간의 통합적 치료가 이루어지는 치유교육이 필요하다. 슈타이너(Steiner)는 『교육은 치료다(Heilpädagogischer Kurs)』에서 인간의 발달에는 유전과 환경으로만 설명할 수 없는 다른 요인이 있으며, 인간은 몸과 마음과 영혼이 상호 관계하는 존재라고 설명하고 있다. 또한, 교육은 죽음과 새로운 생(生) 사이에 일어나는 카르마와 깊은 관계를 갖는 일이라고 지적하고 있다.²⁹⁾ 현재 필요로 하는 진정한 교육은 관계성을 바탕으로 신체와 인지, 지식적인 측면과 아울러 마음, 감정, 영성적인 측면까지 포함하여야 한다. 초프라(Chopra)는 아유르베다를 현대의학과 접목하여 심신의학(Mind-body Medicine)이라는 분야로 창안함으로써 아유르베다의 통합적인 치유 가능성을 입증하였다.³⁰⁾ 이러

29) R. Steiner, *Heilpädagogischer Kurs*, 김성숙 옮김, 『교육은 치료다』(서울: 물병자리, 2001), 58쪽.

30) D. Chopra, *Creating Health: How to Wake Up the Body's Intelligence*, 도솔 옮김, 『마음의 기적』(서울: 황금부엉이, 2014), 224쪽.

한 관점에서 아유르베다는 단순히 인간의 신체를 치료하는 의학체계가 아니라 치유교육학적 의미를 내포하고 있다.

진정한 교육은 영혼이 행복한 삶을 가능케 하는 원동력이며, 나아가 정화된 방향으로 문화를 인도하는 사회개혁의 중요한 수단이다. 이러한 교육의 목적이 잘 이루어지기 위해서는 고대 예지를 통한 상처 받은 몸과 마음과 영혼의 치유가 이루어져야 한다. 미하레스(Mijares)는 『Modern psychology and Ancient Wisdom』에서 고대인들의 예지가 오늘날 인문과학적 영역에서 상당한 정도의 영향력을 발휘할 수 있을 뿐만 아니라, 특히 교육 분야에서 교사와 학생의 인간성을 회복하고 정신문명을 재건하는데 중요한 영향력을 행사할 수 있을 것을 주장한 바 있다.³¹⁾ 밀러(Miller) 또한 교육의 위기를 극복하기 위한 방안으로 홀리스틱 교육(Holistic Education)이 실행되어야 한다고 주장했다. 홀리스틱 교육은 전체적이고 통합적인 측면에서 이루어지기 때문에 신성이 내재된 인간성을 자각하고 발현하는 것에 도움을 주어 인간성의 부활이 가능하다고 강조했다.

서양에서의 이러한 교육의 변화와 더불어 동양에서는 학생의 전인성을 발견하게 돕는 참된 교육을 실천하기 위해 베다와 같은 고대 인도의 문헌을 통한 교육을 시도하고 있다. 그러나 아유르베다의 교육적 가치를 직접적으로 연구한 논문은 적지만 베다가 교육적 가치를 가졌음을 연구한 문헌은 많은데, 그 예로 간디(Gandhi)와 비노바 바베(Vinoba Bhave)는 베다에서 교육적 가치를 찾아 교육에 활용하였다. 의무적인 교육에 학생이 주도하는 교육으로 변화시켜, 행복하고 살아있는 교육을 실행하고자 하였다. 또한 베다의 종교교육과 불교의 교육체계를 비교하여 베다 교육이 가지는 유의미한 의미에 대해 연구하고, 아유르베다를 통하여 고대 예지가 가지는 홀리스틱 교육에 대한 연구가 진행되고 있다.

한편, 오늘날 인도 교육은 베다를 통하여 스승이 지녀야 할 사명감을 일깨우고, 교육이 나아가야 할 방향을 제시하면서 실천적 지식을 제공하고, 삶과 앎을 하나로 통합시키는 지혜를 가르친다.³²⁾ 이러한 점은 학생의 인간성을 부활시키고 교사가 나아가야

31) G. Mijares, *Modern psychology and Ancient Wisdom*, 김명식, 최정윤, 이재갑 옮김, 『현대 심리학과 고대의 지혜』(서울: 시그마프레스, 2006), 155쪽.

32) 비노바 바베(Vinoba Bhave)는 『Bhagavad Gītā』를 통하여 영성과 사회와 교육을 통합하고 실천에서 추구해야 할 행동지침을 제시하면서 베다와 같은 인도의 고대 문헌을 접목하는 것이 아동을 올바르게 교육하는 첩경이라고 주장하고 있다. 비노바 바베의 교육철학이 담긴 신교육운동 나이 탈림(Nai Talim)은 교육과의 통합적인 관점으로 실천적 영성을 제시하여 실제 교육환경에서 적용 가능했다. 간디(Gandhi)는 『Upaniṣad』에서 교육적 의미를 찾았고, 교육목표로 자아실현을 통한 인성발달을 추구하는 교육철학으로 근대인도 교육에 큰 영향을 끼쳤다. 간디는 『Upaniṣad』의 아힘사(ahimsa)를 통하여 인간에 대한 참된 이해를 설명하였고, 개인과 집단의 균형을 맞추며 개인의 사회참여에 의한 해탈과 교육의 목적을 조화시켰다. cf. V. Bhave(1964: 52)/ M. Gandhi(1999: 89)

할 방향을 제시한다는 점에서 아유르베다가 지향하는 인간의 내면 통합과 전인적 발달을 도모하는 교육관과 일맥상통한다. 현대교육이 나아가야 할 방향은 몸과 마음의 단편적인 표면적 개선이 아니라 통합적이고 전체적인 치유를 통한 기본적인 변형이 이루어지도록 하는 것이다. 매슬로우(Maslow)와 융(Jung)은 교육이 내면을 탐색하고, 성장할 수 있도록 그 영역을 확장하며, 존재에 대한 영적 개발의 과정이라고 설명했다.³³⁾

이와 같은 맥락으로 아유르베다도 자아(Ātman)에 가까워질 수 있도록 치유교육적 목표를 설정하고 그에 따른 지침을 제시한다. 개인적 성장은 자기인식(self understanding), 자기 수행(self practice), 변형(transformation)의 단계를 거쳐 진행된다.³⁴⁾ 이 단계를 통한 성장은 문제를 객관적으로 인지하고, 근원적으로 극복하여, 건강한 자아를 유지할 수 있게 하는 기반이 된다. 또한, 이해와 수용으로 타인과 조화로운 생활이 가능하도록 한다. 아유르베다의 교육적 성격은 개인적 성장의 단계를 통하여 통합적으로 영적 성숙을 도모할 수 있도록 하고, 반복적이고 다각적으로 진행되어 그 효과는 내재적으로 오랫동안 영향을 미친다. 따라서 인도의 치유체계인 아유르베다는 교육에서 인간의 다각적 치유(Healing)가 가능하게 하며, 치유교육학적 의미를 내포하고 있다고 볼 수 있다.

2. 아유르베다의 교육적 효과

앞에서 논의한 바와 같이 아유르베다의 치유교육학적 기능은 물질만능주의와 개인주의로 인해 현대교육이 직면하고 있는 문명사적 위기를³⁵⁾ 극복하는데 필요한 핵심적인 역할을 할 수 있다. 그러기 위해서는 학생이 의무적이고 강압적인 규칙에 얽매이지 않고, 자연히 그 규칙을 지킬 수 있는 자유로운 상태에서 자율적으로 행동을 검토하고 성장할 수 있는 교육환경을 제공해야 한다. 왜냐하면 학생은 교육의 효과가 아니라도 같은 결과를 가질 수 있는 성장 가능성이 내재하여 있기 때문이다. 아유르베다는 이러한 잠재적 성장 가능성을 가진 학생이 혼란을 겪지 않고 성장을 할 수 있도록 교육내용과 환경의 지침을 제시한다. 더불어 교육에 참여하는 모든 구성원이 진정한 교육을 할 수 있는 여건을 제공한다.

아유르베다는 도사와 구나를 통하여 학생이 몸과 마음에 대한 세부적이고 체계적인 이해를 할 수 있도록 돕는다. 또한 실생활에서 실천 할 수 있는 영적 성장을 위한 방

33) 고진호·한명희, 『교육의 철학적 이해』(서울: 문음사, 2005), 164쪽.

34) 정미숙, 『아유르베다의 이론과 실제』(서울: 여래, 2017), 160쪽.

35) A. Huxley, *The Perennial Philosophy*, 조옥경 옮김, 『영원의 철학』(파주: 김영사, 2014), 11쪽.

법을 제시한다. 이러한 이론과 실천적 방법을 통하여 학생은 자신의 몸과 마음에 대해 객관적이고 구체적인 자각을 할 수 있으며 나아가 문제가 발생하는 이유를 알아차릴 수 있는 능력을 가질 수 있다. 아유르베다의 치유교육은 내면적 힘을 기르고 객관적인 자각을 통해 몸과 마음에서 생기는 불균형을 줄이고 문제를 해결할 수 있도록 돕는 특징을 가지기 때문이다. 교육은 흐르는 물과 같아 항상 같은 환경일 수 없기 때문에 똑같은 내용의 교육이 진행될 수도 없다. 이렇듯 사회와 시간과 환경의 변화를 비롯하여 학생도 각각 다르기 때문에 교육이 이루어질 때 고려해야 한다. 아유르베다는 반복적인 교육과 실천을 통하여 자동화 사고가 진행되는 것처럼 교사가 의도하지 않아도 학생에게 치유가 일어나도록 내용을 체득시키며, 이는 현대교육을 행복한 교육으로 변화시킬 것이다.

잠재된 능력을 발현시키고 긍정적인 자아를 구축할 수 있는 환경을 제공하는 아유르베다는 교육에서 개인의 성장 가능성과 타인과의 관계적 요소로 시너지 효과를 얻게 한다. 교사와 학생은 상호작용을 통하여 함께 성장하는데 이러한 관계성은 교육에 필수적이다. 타인과의 관계는 다양한 양상을 발생시키는데, 이런 측면의 문제는 아유르베다의 4가지 병인 중 정신적인 부분에 해당한다. 감정의 혼란에 의해 관계성에서의 갈등은 숨겨져 있던 핵심감정이 표면으로 드러나면서 그 순간 감정을 컨트롤하지 못할 때 생겨난다. 가까운 가족과 친구로 맺어지는 깊은 관계에서부터 사회적으로 맺는 얇은 관계까지 모든 관계는 그 순간의 마음 상태를 알아차리고 영적으로 성장할 기회를 제공한다. 학생과 교사가 가장 많은 관계를 형성하는 곳은 학교이다. 교육에 참여하는 교사, 학생, 운영자는 복합적인 관계성을 가지는데 이러한 관계성을 배제하고는 교육이 이뤄질 수 없다. 베다에서는 전인적인 교육이 이루어지기 위해 교사가 학생과 친밀감을 가지고 신뢰, 존중, 믿음을 바탕으로 행동하고 학생을 대해야 한다고 가르치고 있다.

교사와의 긍정적인 관계를 통하여 학생은 개인보다 타인 중심의 관점으로 수용적이게 변화되고, 긍정적이고 객관적인 시각을 갖게 한다. 학생들은 자신이 존중받은 경험을 통해 타인을 존중하는 방법을 배우고 비로소 자신을 존중하게 된다. 이렇듯 교사가 학생들을 어떠한 태도로 대하는지는 매우 중요하다. 학생이 가장 영향을 많이 받는 교사가 긍정적인 관점으로 학생을 신뢰하고 수용과 격려를 아끼지 않으면 학생의 삶에서 생산적인 변화를 끌어낼 수 있을 것이다. 교육이 근본적으로 변화되기 위해서는 교사의 영적 성숙이 우선되어야 한다. 아유르베다의 방법은 교사를 통합적으로 변화시켜 영적으로 고양시킨다. 교사의 영적 성숙은 교사 본인의 긍정적인 변화뿐만 아니라 학생의 긍정적 성장을 도모하기 때문에, 교육은 의무가 아닌 기쁨으로 자연스럽게 가슴 설레는 행위임을 교사는 깨닫게 된다. 진정한 교육은 내면에서 시작되어 자연스럽게

이루어지기 때문에, 학생은 배우는 중이라고 의식하지 못하며 교사는 가르치고 있다는 태도에서 벗어난다. 이에 비노바 바베(Vinoba Bhavav)는 ‘진정한 교사는 가르치지 않으며, 모든 것은 스스로 자라기 때문에 약간의 도움만 필요로 할 뿐이다.’라고 말했다.³⁶⁾

이처럼 전인적인 교사는 학생에게 신뢰, 존중 그리고 믿음을 말보다 행동으로 표현한다. 학생의 결점이나 실수를 너그럽게 수용하여 동기를 증진함으로써 학생의 학업수행과 긍정적인 인간적 성장 및 발달에 도움을 준다. आयुर्वेद을 통하여 영성적으로 고양된 교사는 초월적 조망을 가짐으로써 교사 효능감이 높으며, 스트레스가 많은 삶 일지라도 인생의 신선함을 유지한다. 이렇게 삶을 긍정적으로 살아가는 교사는 지속적인 자기성찰을 통하여 내적 가치를 정립한다. 아울러 교육의 신념, 교직의 의미와 목적을 재설정한다. 이런 방법으로 정립한 구체적이고 확실한 교육 신념은 현대 교육이 가지는 문제를 합리적으로 해결하게 한다. 그뿐 아니라 서로 지지하고 공동의 교육목표와 가치를 가진 학교 구성원들과 유익한 관계를 유지할 수 있게 한다. 교육의 진정한 의미를 깨달은 교사는 교육을 단순한 삶의 수단으로 이용하는 것이 아니라 인간의 자아초월을 위한 신성한 과업이라는 신념을 가지게 되고, 좀 더 나은 교육환경을 제공하기 위해 직무를 의욕적으로 수행하고 책임질 것이다.³⁷⁾

V. 결 론

이 논문에서 중점적으로 탐색한 आयुर्वेद(Ayurveda)는 인도의 4베다에서 파생되었다. 리그베다를 비롯한 인도의 4가지 베다는 문헌별로 다양한 특성을 지니고 있는데, 베다의 내용 중 심신 치유 및 의학과 관련된 부분을 발췌·재편성하여 आयुर्वेद가 탄생하였다. 그러나 이 논문에서는 आयुर्वेद가 단지 심신 치유 차원에 머무는 것이 아니라, 교육적 측면에서 중요한 시사점을 제공하고 있다는 사실을 밝힌 바 있다. 이러한 탐색은 आयुर्वेद의 본질적 속성이라고 할 수 있는 심신 치료에 바탕을 둔 의료 체계라는 점에서 기원한다. आयुर्वेद의 의료적 기능을 교육적으로 활용할 수 있다는 점은 आयुर्वेद가 치유교육학적 의의를 내재하고 있다는 사실을 의미하는 것이다. 아

36) V. Bhavav, *The intimate and The ultimate*, 김문호 옮김, 『버리고 행복하라』(서울: 산해, 2003), 31쪽.

37) P. V. Sharma, *Caraka Samhita : Agnivesa's treatise refined and annotated by Caraka and redacted by Drdhabala : text with English translation. vol.1* (Varanasi: Chaukhambha Orientalia, 2004), p. 10.

유르베다는 교육의 이론과 실천에 있어서 중요한 의미를 제공할 수 있다. 아유르베다에는 몸과 마음과 영혼의 상호관계성을 설명하고, 신체와 심리의 문제에 대한 해석과 해결방안을 체계적으로 제시하는 기능이 있기 때문이다. 아유르베다는 인간의 심신에 내재한 근원적인 문제를 치유하고 이를 기반으로 하여 최종적으로 영적 성장이 가능하도록 이끄는 역할을 한다.

이러한 아유르베다의 치유체계를 교육에 적용할 경우 전인적이고 통합적인 치유가 효과를 나타내면서 교사와 학생은 인간성을 회복하고 긍정적인 인간관계를 성립하는데 도움을 받을 수 있을 것이다. 이를 위해 아유르베다는 실생활에서 실천이 가능한 다양한 방법을 제공한다. 실천적 방법을 통하여 교사는 신체, 심리, 영적 차원으로 긍정적인 변화를 체험할 수 있다. 나아가 인류의 공존과 발전을 위한 과업이라는 교육적 신념으로 학생들에게 더 나은 교육환경을 제공하기 위해 노력할 것이다. 아유르베다의 방법을 이용하여 치유 교육을 실천하면 교육에 참여하는 모든 교사와 학생이 자신과 타인에 대한 이해와 포용력을 기르고 자존감을 가져, 능동적이고 주도적인 교육이 가능하게 된다.

따라서 아유르베다는 교육적 차원에서 치유교육의 의미를 내재하고 있다. 진정한 교육은 인간의 통합적 치료를 목표로 하는데, 아유르베다는 인간을 몸과 마음과 영혼의 통합적 치유가 가능한 존재로 보고 있다. 더불어 아유르베다의 치유교육은 학생의 마음이 변하게 하고, 학생의 마음은 그들의 삶이 변하게 한다. 이렇게 변화된 삶들이 모여 사회구조가 변하게 된다. 이렇듯 교육은 개인의 변화에서부터 사회구조의 변화에 영향을 주는 중요한 요인이다. 교육은 강제적이지 않아야 하며 학생들이 자발적으로 참여하도록 제안해야 하는데 이러한 점에서 아유르베다는 교육 요건의 변화를 추구하기 때문에 학생의 능동적인 참여를 가능하게 할 것이다. 그러므로 아유르베다는 치유교육학적 측면에서 교사와 학생의 통합적 문제를 예방, 치유함으로써 교육목적과 내용과 방법, 교사와 학생의 관계, 교육적 환경이나 체제의 구성에 중요한 시사점을 제공할 수 있다.

본 연구에서는 지면의 한계로 인하여 아유르베다의 도샤에 대한 기본적인 체계와 방법을 간단하게 소개하였다. 그러나 도샤의 분류는 세 가지 도샤를 기본으로 하여 28가지의 유형을 설명하고 있으며, 아유르베다의 실천적 방법은 도샤의 세부적인 분류에 따라 다르게 제시된다. 또한, 같은 도샤라 할지라도 각 개인이 가지는 구나에 따라 더욱 세밀하고 구체적으로 분류된다. 이에 대한 내용은 다음 연구에서 논의하고자 한다. 이처럼 아유르베다는 각 개인의 영적 성장 단계에 따른 습생법이 체계적으로 준비되어 있다. 이러한 아유르베다를 치유교육학적으로 적용하면 현재 교육이 가지는 문제점을 근본적으로 해결할 수 있을 뿐만 아니라 인간이 가진 긍정적인 내면의 힘을 발현

시켜 영적 성장을 도울 것이다.

참고문헌

- 고진호 · 한명희, 『교육의 철학적 이해』, 서울: 문음사, 2005.
- 정미숙, 『아유르베다의 이론과 실제』, 서울: 여래, 2017.
- Bhishagratna, K., *An English translation of the Sushruta samhita : based on original Sanskrit text: with a full and comprehensive introduction, additional texts, different readings, notes, comparative views, index, glossary and plates, vol. 1*, London: Forgotten Books, 2017.
- Bloomfield, M., *The Atharvaveda*, US: Kessinger Publishing, 2008.
- Bhavev, V., *The intimate and The ultimate*, 김문호 옮김, 『버리고 행복하라』, 서울: 산해, 2003.
- Chopr, D., *Creating Health: How to Wake Up the Body's Intelligence*, 도솔 옮김, 『마음의 기적』, 서울: 황금부엉이, 2014.
- Debroy, B. & Debroy, D., *The Holy Vedas*, Delhi: B.R. Publishing Corporation, 2006.
- Frawley, D., *Ayurveda and the Mind*, 정미숙 옮김, 『아유르베다와 마음』, 창원: 슈리크리슈나다스아쉬람, 2006.
- Frawley, D., *Ayurveda, Nature's Medicine*, 황지현 옮김, 『자연의학 아유르베다』, 창원: 슈리크리슈나다스아쉬람, 2008.
- Frawley, D., *Yoga & Ayurveda : Self-Healing and Self-Realization*, 김병채, 정미숙 옮김, 『요가와 아유르베다』, 창원: 슈리크리슈나다스아쉬람, 2007.
- Gandhi, M., *Teachings of mahatma gandhi*, Sree Kerala Varma College Thrissur, University of Calicut, 1999.
- Huxley, A., *The Perennial Pilosophy*, 조옥경 옮김, 『영원의 철학』, 파주: 김영사, 2014.
- Joshi, S. V., *Ayurveda and PanchaKarma*, Delhi: Lotus, 1997.
- Marshall, J. H., *Mohenjo-Daro and the Indus Civilization*, Delhi: Asian Educational Services, 1931.
- Miele, L., *Astanga Yoga Book, The Yoga of Breath*, 홍승준 옮김, 『아쉬탕가 요가』, 고양: 침묵의 향기, 2012.
- Mijares, S. G., *Modern psychology and Ancient Wisdom*, 김명식, 최정윤, 이재갑 옮김, 『현대 심리학과 고대의 지혜』, 서울: 시그마프레스, 2006.
- Miller, J. P., *Whole Child Education*, 민경숙 옮김, 『전인아동교육』, 파주: 아카데미프

레스, 2014.

Sharma, P. V., Caraka Samhita : Agnivesa's treatise refined and annotated by Caraka and redacted by Drdhabala : text with English translation, vol.1. Varanasi: Chaukhambha Orientalia. 2004.

Steiner, R., *Heilpädagogischer Kurs*, 김성숙 옮김, 『교육은 치료다』, 서울: 물병자리, 2001.

Trikha, J. K., *Rig veda: A Scientific and Intellectual Analysis of the Hymns*, Hyderabad: Sangam Books Ltd, 1983.

원고접수일: 2019년 6월 22일 심사일: 2019년 7월 3일 게재확정일: 2019년 7월 20일

연구자 소개: 박정현

- ① 전공: 교육과정 / 소속과 직위: 동국대학교 박사과정
- ② 관심영역: 영성교육, 치유교육, 아유르베다
- ③ E-mail: saraswati18@naver.com

연구자 소개: 고진호

- ① 전공: 교육과정 / 소속과 직위: 동국대학교 사범대학 교육학과 교수
 - ② 관심영역: 교육과정, 영성교육, 교육철학
 - ③ 주요논저: 『교육과정 학의 이론과 실천』, 『교육의 철학적 이해』
 - ④ E-mail: kojinho@dgu.edu
-

Abstract

The Healing Education Importance and Methodologies in Ayurveda

Park, Cheonghyeon · Ko, Jinho
Dongguk University

This paper aims to explore the significance and methodology of Ayurveda's healing education. Ayurveda develops human potential and enables Whole Person development and It is a healing system that provides the practical means necessary to prevent and resolve the problems of the body, mind and soul. The purpose of this paper is to present the meaning and effect of Ayurveda's formation, system of content, healing purpose and practical method in healing education dimension. To do this, I looked at the five basic elements of Ayurveda and the meaning of Doṣa and Guṇa. In addition, we introduce ways to pursue and maintain physically balanced Doṣa and psychologically high-level sphere to integrally manage body, mind and soul health. Then, I searched the meaning of the above introduction from the educational point of view. Based on these discussions, we sought to find Ayurveda's healing educational significance and practical methodology which have Ayurveda's integrated healing and self-transcendent characteristics in educational aspect. As a result, if Ayurveda is used in education, he suggests that he can practice holistic education through practicable methods in real life and provide a better educational environment through human integrated healing and spiritual growth.

Key words: Āyurveda, healing education, integrated healing, whole person education spirituality