

초기 암환자를 위한 아유르베다요법 프로그램 개발

조 현* · 정미숙**

*인제대학교 보건행정학과 보건과학정보연구소 ·

**한국 아유르베다 연구소

Development of Ayurveda therapy for the early-staged cancer patients

Hyun Cho* · In-soon Kang**

*Department of Health Care Management,

Institute of Health Science and Informatics, Inje University,

**Scool of nursing Pusan National University

요 약 본 연구는 이미 전 세계적으로 효과가 인정되고 있는 아유르베다 요법을 초기 암 환자들에게 적용하여 이들에게 부작용 없이 효과적인 관리 프로그램을 제공하여 초기 암 환자들에게 도움을 주고자 시행하였다. 연구방법은 아유르베다 요법인 정화요법과 식이요법, 명상요법을 밝히고 바타(공기), 피타(불), 카파(물) 세 가지 체질에 따른 초기 암 환자의 아유르베다 프로그램의 개발을 수행하였다.

1. 서론

1.1. 연구의 필요성

건강상태를 유지하고 증진시키는 방법에 대한 인식의 변화는 사회적 문제로 증대되고 있으며 암 예방에 대한 관심도 함께 높아지게 했다. 암의 발병률이 전 세계적으로 증가하고 있어 암으로 인한 사망은 가장 큰 사회문제로 대두되고 있다. 특히 암 환자의 증가로 인한 의료비의 증가는 국가 보건의료사업의 큰 장애가 되고 있는 바 암예방 및 암 치료비의 절감 방안이 절실한 실정이다. 암 발생은 여러 가지 이유로 발생할 수 있으나 특히 각종 스트레스나 각종 독소, 식이와 습관으로 인하여 발생하는 경우가 많은 관계로 암 예방 및 치료를 위한 명상요법이나 정화요법, 식사습관과 식이 등 생활습관에 대한 연구가 반드시 이루어 져야 할 것이다.

최근에는 각종 대체요법이 암 예방에 영향을 미치는 것으로 일부 연구에서 보고 되고 있으나 아직까지 이에 대한 과학적인 검토가 이루어지지 않고 있다. 그러나 각종 대체요법을 이용하여 치료를 한 경우 그에 대한 효과분석이 이루어지지 않은 경우가

대부분으로 의료분야에서 제기되고 있는 증거기반 연구가 수행되어야 할 것으로 사료된다. 건강 개념 또한 신체적 건강에서 정신적, 영적 건강 등 범위가 인간 생활의 모든 면의 균형과 조화가 중요시되는 전인적인 건강으로 확대되었다. 이러한 흐름에 따라 부작용이 없는 대체요법, 특히 인도의 의학인 아유르베다에 많은 관심을 보이고 있는 것이 전 세계적인 추세이다. 아유르베다는 체질에 따른 정화요법, 식이요법, 마사지요법, 아사나요법, 허브요법, 호흡요법, 만트라요법, 컬러요법, 보석요법, 명상에 이르기 까지 다양한 방법을 이용하여 건강을 증진하고 암을 치료할 수 있는 포괄적인 치료법을 가지고 있다(정미숙, 2006). 우리나라에서도 효과적인 초기 암 환자 관리를 위해서 이미 전 세계적으로 효과가 인정되고 있는 아유르베다 요법을 초기 암 환자들에게 적용하여 이들에게 부작용 없이 효과적인 관리 프로그램을 제공하여야 할 필요가 있다.

따라서 본 연구는 아유르베다 요법 중 명상, 식이, 정화요법을 3가지 체질별(바타, 피타, 카파)로 분류된 초기 암 환자들에게 적용하여 효과적인 관리 프로그램을 제공하는데 목표를 두고 있다.

1.2. 용어정리

1) 명상요법

명상이란 심리적 교란 속에 있는 마음을 진정시키기 위해 유용하다. 스트레스는 마음속에 긴장이 쌓인 것이며 명상은 정신적인 장을 확대하여 그것을 덜어준다. 명상의 기본단위는 호흡, 집중, 명상으로 만트라나 집중수련 같은 기본적인 형태의 명상은 누구든지 할 수 있기 때문에 심리적인 문제에 유용하다.

(1) 호흡

몸, 감각, 마음을 통해 생명력에 에너지를 주는 모든 방식을 포함하는 것으로 죽음을 일으킬 뿐인 호흡 억제가 아니라 평범한 한계를 넘어선 생명력의 에너지 개발과 확대이다. 호흡은 모든 수준에서의 치유 증진을 위한 중요한 아유르베다 방법이다.

(2) 집중

집중 테크닉은 특정한 대상에의 집중을 포함, 마음을 초점화 시키기 위한 여러 방법으로 이루어져 있다. 간단한 방법은 기 램프, 양초, 동상, 사진 등과 같은 다양한 대상이나 하늘, 대양, 나무, 산, 시내 등과 같은 자연의 대상을 응시하는 것이다. 내적인 집중 방법은 내면의 빛과 소리에 초점을 맞추거나 신, 만트라, 안트라를 시각화하는 것이다. 심리치료에서는 그러한 주의개발 테크닉들을 마음제어와 기억력 개발에 도움이 되도록 환자들에게 가르칠 수 있다. 그 작용을 방해하는 감정적인 주관성에서 벗어날 수 있도록 훈련시키는 데 도움이 된다.

(3) 명상

관찰 대상에 장기적인 주의를 지탱시켜주는 능력으로 주의를 특정한 대상에 두면 유지시킨다. 지탱된 집중이 시간이 되면 명상이 된다. 참된 명상이 일어나기 위해서는 일반적으로 집중이 적어도 한 시간 동안 계속되어야 한다. 일단 하나의 대상에 초점을 맞출 수만 있으면 마음은 저절로 그 대상의 지식을 받아들인다. 주의를 주는 것은 무엇이든 그 의미를 점점 드러낼 것이며 그 지식에 머무는 것이 명상이다. 명상은 단순히 임의적인 생각도 아니고 생각을 제어하기 위해 노력하면서 마냥 앉아있는 것도 아니다.

2) 식이요법

대부분의 심리적인 문제는 먹는 것이나 먹는 방식에

서의 식이 습관을 반영한다. 그것 때문에 좋지 않은 음식을 먹거나 그릇된 또는 불규칙적인 방식으로 먹게 된다. 마음의 모든 불균형은 신경체계를 통해 소화체계에 혼란을 준다. 음식물을 바로 잡는 것은 정신적인 불안을 지탱하는 무의식적인 습관을 일소하는 데 도움이 된다. 음식은 모든 다섯 가지 원소, 지배적으로는 흙 원소를 통해 영양을 공급하며, 음식의 여섯 가지 맛은 몸과 마음속에 해당 원소를 구축하도록 도와준다.

* 원소

원소	들어있는곳	영양을공급하는곳
흙	고체 음식	내부기관, 근육, 피부, 뼈, 그 외 흙 원소가 지배하는 다른 조직
물	액체 음식	신경(drink nerve), 생식기 조직, 지방질,음료, 혈장, 점막, 분비액,그 외 액체 지배적인 조직들
불	열, 햇빛, 음식 속의 불 원소	혈액, 소화 불, 불이 지배하는 효소와 소화액
공기	호흡, 음식 속의 공기 원소	신경체계에 활력부여, 충동 이행과 분비액 증대
에테르	에 테르 호흡과 음식 속의 공간	마음과 감각을 청소하고 영양 공급

3) 정화요법

신체 정화 방법으로 절차의 미묘한 특징 때문에 신경체계 속으로 깊이 침투한다. 세 가지 도샤의 과잉에 의해 야기된 심리적 문제를 위해 유용하며 내부적 요소, 감정, 카르마(업)에 의해 일어난 심리적 문제에도 도움이 될 수 있다. 다섯 가지 주된 정화 수행으로 이루어진다.

- ① 과도한 카파 제거를 위한 치료 구토
 - 우울증, 비탄, 집착 치료에 좋음
- ② 과도한 피타 제거를 위한 치료 완화
 - 분노 치료에 좋음
- ③ 과도한 바타 제거를 위한 치료 관장
 - 두려움, 근심, 불면증, 떨림, 신경체계 이상 치료
- ④ 머리에서 생기는 독소를 청소하는 비강 정화
 - 두통, 알레르기, 불면증에 좋음
- ⑤ 유독한 혈액 제거를 위한 혈액 정화, 반 피타임

절차가 올바르게 작용하기 위해서는 일반적으로 최소 7일이 요구되며 이 기간 동안 날마다 오일마사지(스네하나)와 증기요법(스베다나)을 해야 한다. 오일마사지와 증기요법은 보다 깊은 조직 속에 있는 독소를 느슨하게 만들어 위장 관으로 다시 흘러보내 제거한다.

- [7] Fawley,D. the Yoga of Herbs. India; Lotus 1943.
- [8] Joshi,S *Ayurveda and PanchaKarma*. India: Lotus. 1997.
- [9] Lad,V*Ayurveda: A Practical Guide. The Science of Self-healing*. India: Lotus. 1984.
- [10] Omraam Mikhael Aivanhov. *A New Earth*. Los Angeles: prosveta S. A. 1988.
- [11] Ranade,S. *Ayurvedic Indian Cooking*. India: International Academy of Ayurveda. 2001
- [12] 권경애. 아유르베딕 단식 프로그램 개발 석사학위논문 창원대학교. 2008.
- [13] 윤상보. 아유르베딕 비만 관리 프로그램이 고등학생의 비만에 미치는 효과 석사학위논문 창원대학교. 2008.
- [14] Sharma.P.V.*Caraka Samhita(1, 2, 3, 4)*. India; Seventh Chaukhambha Orientalia. 2001.