

아유르베다의 피부미용 접근방법에 관한 고찰

이 계 숙

군장대학 피부미용과

A Research on Aesthetic Approaching Method of Ayurveda

Lee, Kye Suk

Dept. of skin and beauty, Kunjang College
(2004. 1. 14. 접수)

Abstract

Nowadays, this Ayurveda is coming to be accommodated and executed partially in various fields, with the name "an alterative medicine", not only in the medical treatment territory but also in the beauty care territory. In this way, under the basic rules of the harmony with nature, we have investigated several documents with a view to grasp Ayurveda's principles which are being applied to skin beauty care and to indicate the accurate grounds and directions. However, there were not many data which have been verified scientifically yet, so we had many difficulties researching it. From now, It is thought that we need much research about more objective data and clinical aspects. As the result of this research, according to Ayurveda, it is the principles of Ayurveda that we all are governed by three kinds of Dosha which are called Vata, Pitta, Kapha and when their balance is broken up, we get diseases physically or mentally. That is, we need the acquisition following each physical constitution, in order for this principle to approach to the field of skin beauty care. Futhermore, it is expected that we will be able to improve much more effects by managing so as to follow each own's physical constitution.

Key words : an alterative medicine(대체의학), ayurveda(아유르베다, 생활과학), skin beauty care(피부미용)

I. 서 론

인간은 어느 누구나 아름다움을 추구하는 공통된 천성을 가지고 있으며, 문명이 점점 빠른 속도로 발전하여 인간의 생활 역시 점점 윤택해짐에 따라 인간은 인간의 아름다운 미에 대한 추구 역시 점점 강렬해지고 있다¹⁾. 뿐만 아니라 사람들은 단순히 아름다움을 추구하는 것 외에 인간 신체에 대한 정보를 알아내어 건강한 삶을 유지하는데 목표를 두고 있다.

인간이 건강한 신체로 행복한 삶을 영위하도록 건

강에의 접근에 도움을 주는 분야가 의료이다. 그러나 질병의 원인을 외부로부터 찾아내어 분석하고 관리하는 서양 의학적 접근의 한계성을 드러내고 있다. 따라서 이에 대한 대체, 보완 요법의 접근방법으로 체내의 저항력, 즉 자연치유력을 강화시키는 방법인 여러 자연요법들에 대한 관심이 증가하고 있으며²⁾ 오늘날 사용되어지는 많은 현대적 약물보다도 독성이 적은 방법을 사용하여 질병을 치유하거나 예방하기를 원하고 있다. 그래서 우리는 점차 고대의 방법들에 관심을 가지기 시작했으며 그것을 현대과학의 기술이나 지식과 결합시키려 하고 있다.

이러한 흐름에 따라 피부미용 분야에서도 여러 대체 의학적인 부분과 접목하여 응용이 되어지고 있으

*Corresponding author : Lee, Kye Suk
E-mail: kj3693@hanmail.net

며 이 중에서 인도의 전통의학의 하나인 아유르베다가 대두되어 여러 가지 방법으로 적용되고 있다. 이 아유르베다는 사람의 외모가 다 제각각이며 동일한 체질을 가진 사람은 존재하지 않으며³⁾ 그 사람의 체질에 따라 관리방법도 달리 해야 한다는 체질이론을 바탕으로 하고 있다.

이에 본 연구는 아유르베다의 체질이론을 통한 피부미용의 효과를 높이기 위한 방법을 알아보기 위해 먼저 아유르베다의 역사와 정의, 방법 등을 여러 문헌을 통하여 고찰해 보고 체질별 특징 및 관리방법을 파악하여 피부미용인들이 아유르베다를 적용하는데 방향을 제시하고자 한다.

II. 본 론

1. 아유르베다의 탄생과 발전 배경

과거에 문명의 발생은 큰 강의 유역에서 여러 가지의 좋은 지리적 조건을 바탕으로 이루어졌는데 전 세계적으로 4대강에서 발생했다고 하여 4대강 문명이라고도 부른다. 그 중에 기원전 2500년부터 200년 사이에 인도의 인더스 강 계곡에서 하나의 문명이 번성했다. 고고학자들에 따르면 인더스 문명은 도시에 기반을 두고 있었는데 도시의 승려의사들은 병을 치료하기 위해 주문을 외우고 약초와 향료를 사용했다.

이러한 고대 인도의 초기 의학 즉 베다의학은 종교적 의식과 경험에 바탕을 두고 병을 쫓기 위해 주문과 의식을 행하고 여러 가지 약초 처방도 있었다. 기원전 6세기 무렵 베다의학은 “아유르베다”라는 의학 경전으로 체계화되었다⁴⁾. 그 후 아유르베다는 그리스의 의학과 같이 외과 같은 일부 분야는 고도로 발달하여 주변의 여러 국가에 전파되기도 했으며, 11세기경의 이슬람의 침입에 의해 ‘고유의 이론이 그리스의 의학과 아유르베다 의학의 혼합형인 이슬람의 영향을 받아 독자적인 발전은 적었으나, 오히려 많은 부분이 우나니 의학에 흡수되어 발전되고 또 널리 보급되기도 하였다. 17세기경 영국이 인도를 지배하면서 인도의 고대의학은 소수의 사람들에 의해 부분적으로 계승되었을 뿐 국민의 건강을 책임지는 제도권의 의학은 되지 못하였다. 그러나 20세기에 들어서서는 민족주의의 영향으로 그 동안 방치되었거나 아유르베다 의학은 부흥기를 맞이하기 되었고, 질병의 치료에 있어 이론과 실제 임상에서 많은 한계를 느끼고 있는 서양의 의학자들은 다른 의학 체계를 갖고 있는 동양의학

과 대체의학에 관심을 갖게 됨에 따라⁵⁾ 현재는 여러 국가에서 아유르베다 의학에 대한 폭넓은 연구가 진행되고 있다. 또한 우리나라의 피부미용 분야에서도 미용업무 수행 시 인도의 마사지, 방향요법, 체질이론 등을 적용 하려는 많은 연구를 하고 있다.

2. 아유르베다의 정의 및 특징

아유르베다(Ayurveda)는 인도의 전승의학(傳承醫學)을 총칭하여 이르는 말로서 아유르베다라는 말은 ‘생활의 과학’이라는 산스크리트어이다. 아유(Ayu)는 ‘삶’, 또는 ‘일상 생활’을 의미하며, 베다(Veda)는 ‘앎’이라는 뜻이다⁶⁾. 아유르베다에서는 인간을 소우주라고 가르친다. 인간은 대우주, 즉 외부적인 우주의 힘에 의해 생겨난 우주의 자식이며, 따라서 대우주로부터 결코 분리되어 존재할 수 없다. 그래서 아유르베다에서는 건강과 질병의 문제도 우주와 인간의 상호관계 속에서 고찰하며, 개체명과 우주명, 개체 의식과 우주 의식, 에너지와 물질간의 관계도 고려하게 된다. 아유르베다에서는 건강한 사람은 건강을 계속 유지하도록 도와주며 병든 사람은 건강을 회복할 수 있도록 도와준다. 이러한 아유르베다의 원리는 인체를 여러 개의 독립된 기관의 조립으로 이루어진 하나의 협동체로 보는 것이 아니고 상호 연관과 유기적인 기능을 가진 동일체로 보는 한의학의 원리와 비슷하다⁷⁾. 또한 아유르베다는 의학적이면서도 형이상학적인 일상과학이며, 모든 치료 요법의 모체이기도 하다. 또한 아유르베다의 구체적인 지침들은 인간의 행복과 건강과 창조적인 성장을 위해서 고안할 것들이다. 이러한 아유르베다는 어느 누구나 스스로 자신을 치유할 수 있는 실질적인 지식을 얻게 하며, 체내의 모든 에너지의 균형을 유지함으로써 질병에 대해 효과적으로 대처할 수 있게 한다. 모든 인간은 스스로 자신의 질병을 치유할 수 있는 능력을 갖고 있다는 것이 아유르베다의 가장 기본적인 전제이다⁸⁾.

3. 아유르베다의 근본 원리

1) 다섯 가지 요소와 인간

아유르베다는 진리를 깨달은 성취자들의 명상 속에서 발전되어 왔는데 우주의식에서 비롯된 아유르베다의 지혜는 우주의식의 다섯 가지 요소로 전개되어 나타난다는 사실을 알게 되었는데 그 다섯 가지 요소란 에테르, 공기, 불, 물, 흙으로서 이 요소에 대

한 개념이 아유르베다의 기본골격을 이루고 있다. 다섯 가지 요소의 개념을 살펴보면 다음과 같다.

(1) 공간(Ether : 虛空)

성취자들은, 태초에 이 우주는 형성화되지 않은 의식의 상태로 존재했었음을 파악했으며, 그 통합된 의식의 상태에서 우주적인 소리 없는 소리, 음(aum)의 미묘한 진동이 일어나 그 진동으로부터 맨 처음 나타난 요소가 에테르이다. 인간의 몸 안에는 많은 공간이 있는데 이것이 바로 에테르 요소의 나타남이다. 예를 들면 입, 코, 소화기관, 순환기관, 배, 가슴, 모세관, 입파관, 조직, 세포 등에 있는 빈 공간들이다.

(2) 공기(風)

에테르가 서서히 움직이기 시작하여 그 미묘한 움직임이 공기를 만들어 냈다. 따라서 공기는 운동 중인 에테르인 셈이며, 즉 운동성을 가진 공간이 바로 공기이다. 공기는 두 번째의 우주적 요소이며 운동의 요소이다. 공기는 인간의 육체 안에서 근육의 움직임, 심장의 박동, 허파의 팽창과 수축, 그리고 위벽과 소화기관의 운동으로 나타난다.

(3) 불(火)

에테르의 운동이 서로 마찰을 일으켰으며, 마찰로부터 열이 생겼고, 열에너지의 입자들이 결합하여 강력한 빛을 형성하여, 이 빛으로부터 불의 요소가 나

타났다. 태양계에서의 불과 빛의 근원은 태양이며, 인간의 육체에서의 불의 근원은 물질대사 작용이다.

(4) 물(水)

에테르로부터 공기가 나타났으며 그 과정이 진척되어 불이 나타나고, 그 불의 열로 인하여 모종의 에테르적 요소가 녹아서 액화됨으로써 물의 요소가 나타났다. 물의 요소는 소화액의 분비, 침의 분비, 그리고 점막과 원형질, 세포질 등에서 나타난다. 물은 여러 가지 육체의 조직과 기관 등의 기능에 활력을 주는 없어서는 안 되는 중요한 요소이다.

(5) 흙(土)

물의 요소가 다시 고체화됨으로써 흙의 분자가 생성되었으며, 흙은 대우주와 소우주에 존재하는 마지막 요소, 흙이 있기 때문에 모든 생명체와 무생명체가 존재할 수 있다. 육체에 있어서는 단단한 성분의 뼈, 연골, 손톱, 근육, 힘줄, 피부, 머리카락 등이 모두 흙의 요소이다. 이러한 다섯 가지 요소는 어떠한 물질이나 존재하며 에너지와 물질은 똑 같은 것이다⁹⁾.

2) 인간을 구성하는 성분

다섯 가지 기본 요소인 에테르, 공기, 불, 물, 흙은 인간의 육체 안에서 세가지 기본적인 성분, 또는 기질로 나타나는데 이것을 트리도샤(Tridosha)라고 한

<표 1> 각 도샤의 특징

	바타	피타	카파
골격	매우 크고 가늘거나 매우 작고 덜 발달된 체격	중간, 보통으로 발달된 체격	두툼하고 크고 넓은 잘 발달된 체격
몸무게	가벼운 형, 뼈가 드러나는 체격	중간형, 좋아 보이는 근육질	무겁고 약간 비만형
용모	검고 둔해 보임	빨강고 혈색이 좋음	창백하고 하얗다
피부	건조하고 거칠며 얇고 갈라짐. 벗겨져 떨어지기 쉬움	따뜻하고 습하며 윤기있고 부드러움. 사마귀나 주근깨, 여드름이 많음.	두툼하고, 희고 습하며 차고 매끄럽다.
머리카락	건조하고 성기며, 검고 곱슬머리이며 질은 갈색으로 뽕뽕 말려있음	부드럽고 좋으며 열은 갈색이나 적색. 일찍 머리가 희거나 대머리가 됨	풍성하고 두꺼우며, 기름지고 물결모양으로 보통 갈색
머리	작고 무름	보통	크고 단단함
이마	작다	주름 많음	크다
눈	작고 흐릿하며 건조하다. 갈색, 흑색으로 불안정함	날카롭고 뚫어 보는 듯함. 붉은 공막, 녹색이나 회색	크고 공격적이거나 매력적, 푸르거나 흰색의 공막
눈썹	얇고 건조하며 단호함	중간	두껍고 크고 기름지며 단호하고 무성함
결막	갈색, 청색	적색, 황색	백색
코	얇고 작고 구부러짐	중간	두툼하고 크며 단단하고 기름짐
입술	얇고 작고 건조하고 불안정하며 색이 어두운 편	중간, 부드럽고 핑크색	두툼하고 크고 매끄러우며 단단함

<표 1> 각 도샤의 특징

	바타	피타	카파
혀	흑색, 갈색의 설태	적, 황록색의 설태와 설질	백색의 설태와 설질
치아	구부러지고 크다. 앞으로 나오거나 뒤로 들어간 잇몸	중간 크기, 출혈 잘되고 노란색의 잇몸	크고 희다. 치열이 좋다
어깨	얇고 좁으며 처져 있음	중간	두툼하고 넓으며 단단함
가슴	얇고 좁으며 처져 있음	중간	두툼하고 넓으며 잘 발달되어 있음
팔	얇고 작고 뼈가 보임	중간	크고 두툼하고 길며 잘 발달
손	작고 건조하고 차며 주름이 많고 불안정함	중간. 따뜻하고 발갛고 촉촉함	크고 두터우며 원기가 있고 차며 단단함
발	작고 건조하고 거침	중간. 부드럽고 핑크색	크고 두툼하고 건조함
관절	얇고 작고 소리 남	중간. 부드럽고, 다부지지 못함	크고 두툼하고 잘 결합됨
인대	명료하게 보임	중간정도	잘 보이지 않음
혈관	얇게 떠있으며 그물처럼 보인다	중간정도	깊이 있어서 보기가 힘이 듦
복부	아위고 딱딱함	중간정도	살지고 부드럽다
식욕	불규칙, 별스러운	강하다. 못 먹었을 때 더욱 드러남	일정. 식사를 안 해도 큰 변화가 적다.
목소리	약하고 낮으며 목 선 소리. 떨리는 소리. 우는 소리	날카롭고 고음	기쁘고 깊고 낭랑한 소리
대화	수다스럽고 빠르며 끼어들기 좋아함	정확하고 따지기 좋아하며 설득력 있고 날카로우며 웃기 잘 함	느리고 반복적이며 낮고 조화롭다. 노래하듯
기호	달고 짜고, 많이 먹음, 기름진 음식	다라고 가볍게. 따뜻하고 쓴 맛	건조하고 저지방식. 달고 향료가 많은 음식
수면	단절, 불면 5~7시간	정상. 6~8시간	숙면, 깨기가 힘들 정도
기억력	짧다. 잘 잊음	보통. 명료함	길다
스트레스에 대한 감정반응	공포, 근심, 걱정	분노, 질투, 불안	만족, 단아함, 느낌
정신적성향	의문형, 이론적	결단형, 예리한 분별	논리적. 완고함
꿈	비행, 질주, 공포, 악몽	분노, 폭력, 태양, 열정적	낭만, 물, 바다, 감상적
정력	잦은 열망, 낮은 에너지	중간. 격정적. 열정적	주기적. 가끔. 좋은 힘. 헌신적
경제성	빨리 소비. 가난. 푼돈 형	중간형. 부유	저축형. 부유. 음식에 사용
걸음	작고 짧은 보폭. 속도가 빠름	엄중하고 단호함. 중간	느리고 견실함. 우아
싫어하는 기후	습거나 바람불고 건조한 기후	덥고 햇볕 나는 기후	춥고 축축한 기후
질병경향	신경계 질환. 동통. 관절염. 정신적 불안정	발열. 감염. 염증. 피부질환	호흡기 질환. 천식. 부종. 비만
맥	빠르고 가늘다. 뱀 모양의 맥박	약동적이고 강하다. 개구리의 맥박	느리고 길다. 백조 맥박

다. 에테르와 공기의 요소로부터 바타(Vata)라고 불리우는 육체의 공기적 성분이 나타난다. 물과 불의 요소로부터 피타(Pita)라고 불리우는 불의 성분이 나타나며, 흙과 물의 요소로부터 카파(Kapa)로 불리우는 물의 성분이 나타난다¹⁰⁾. 아유르베다 의학은 체질이론에 바탕을 두고 있다. 세 종류의 체질은 바타(Vata),

피타(Pitta), 카파(Kapha)로 나뉘어 진다. 이는 서양의 체형 분류인 마른 체형, 비만한 체형, 근육질의 체형과 같은 개념을 포함하고 있지만 아유르베다 의학은 이 체형이 개개인의 외모뿐만 아니라 건강에 많은 의미를 담당하고 있다고 믿고 있다. 아유르베다에서 말하는 체질은 개인 내부의 모든 것을 보여 주는 설계

도와 같은 것이라고 말한다. 한 사람의 체질과 그것을 보여 주는 특징들은 왜 어떤 사람은 우유나 매운 향료, 시끄러운 소리와 습한 기후를 잘 견딜 수 있고, 어떤 사람은 이러한 것들을 못 참는지 말해 준다. 대부분의 사람들은 여러 체질이 복합적으로 나타나기도 하며, 둘 중의 한 체질이 더 우세하게 나타나기도 한다. 각 체질들은 특정한 식이 요법, 운동 요법과 생활양식에 따라서 더 잘 나타나기도 한다.

아유르베다에서는 그 사람의 본질적 체질을 파악하는 것이 중요하며 체질은 위의 세가지 도샤에 의해 발현되는 만큼 각 도샤의 특징을 박종운(2002)의 저서 “아유르베다”에 제시된 표로 나타내어 이해를 돕고자 한다¹¹⁾.

3) 체질별 건강 관리법

한 사람의 체질이 가장 두드러진 체질에 의해 결정이 되기는 하지만, 세 가지의 체질 모두 한 사람에 모든 세포, 조직, 기관에 있다. 뉴멕시코의 아유르베다 의학 연구소의 연구원인 Vasant Lad, M.A.Sc에 의하면 각 체질은 서로 인체의 일정 부분에 위치하고 있다고 한다. 바타는 신체가 활동하고 숨을 쉬고 혈류가 돌게끔 하는 에너지이며, 대장, 골반강 내, 뼈, 피부, 귀와 허벅지에 위치한다. 피타는 대사에 관계하여, 우리 몸에서 음식, 공기와 물이 대사 되게 한다. 우리 몸에 있는 수백 가지의 효소들을 충전하는 역할을 한다. 소장, 위, 땀샘, 혈액, 피부, 눈에 위치한다. 카파는 우리 신체를 하나로 구성하고 있는 뼈와 근육과 지방으로 영양을 공급하고 보호 기능을 하며, 가슴, 폐, 뇌척수액에 위치한다.

개인의 각 체질 구성 요소들이 균형을 잡고 있다면 아주 건강하고 에너지가 넘치게 된다. 하지만 이러한 미묘한 균형이 깨지면 우리 몸은 외부의 스트레스 인자에 감수성이 높아지게 된다. 이 체질 구성 요소의 불균형은 우리 몸에 이상이 있다는 첫 신호이다. 일단 자신의 체질을 잘 이해하고 나면 이의 균형을 회복하기 위하여 적절한 조치를 취할 수 있다. 예를 들어서 식이 요법의 변화, 환경의 변화 등이 체질의 균형을 잡아서 건강한 삶을 계속 유지하도록 해줄 수 있는 것이다.

아유르베다는 모든 인간은 다른 길을 가고 있으며, 다양한 계절 동안 다양한 기후 속에 다양한 생활을 하는 개인들에 있어서의 정신과 육체의 불균형의 변환에는 다양한 치료 반응이 요구된다. 성분의 균형을 돕기 위해서, 아유르베다는 5가지 감각을 사용하는데, 정화기술, 수술, 약물, 뜸질, 식이요법, 초본, 광물질,

마사지와 또 다른 육체의 활동, 삼침지혈법, 마르마포인트의 처치, 요가를 포함한 운동, 인도의 고전음악, 방향요법, 꽃과 gem의 정수요법, 동종요법, 색채요법, 명상 심상, 노래와 의식같은 잠재적 치료를 포함한다.

이러한 여러 가지 방법 중에서 각 체질별에 따른 피부관리 방법에 접근하기 위하여 먼저 아유르베다의 이론에 근거한 각 체질의 특성에 따른 건강관리 방법을 살펴보고자 각 도샤별 일반적인 치료에 관한 문헌을 조사하여 제시하고자 한다¹²⁾.

(1) 바타 체질의 건강 요법

바타의 주요 치유방법은 바타의 건조하고 차가운 성질에 반대로 작용하는 열과 기름이다. 모든 정화법은 부드럽려야 하며 가장 좋은 방법은 관장이다. 짠맛은 식욕과 소화를 증진시키고, 항 경련 효과와 약간의 완화의 효과를 가지고 있으므로 의약품과 식품에 있어서 가장 중요한 맛이며, 그 다음으로 신맛, 단맛의 순서로 효과를 발휘한다.

의료용 술도 유익한데, 100배 또는 1000배의 효능을 가지고 있다. 모든 종류의 안마도 바람직하다. 환자의 분노는 제거되어야 하고, 그는 많은 즐거움을 느껴야 하고, 충분한 휴식을 취해야 한다. 바타가 약화되었을 때, 환자에게는 몸과 마음의 행복을 가져다 주는, 자유롭게 흐르는 운하와 같은 “좋은 장소”가 필요하다. 묶어놓는 것은 신경을 안정시키고 지지하므로 혈관이나 또는 통로에서의 자유로운 흐름을 조장한다. 이러한 이유로 아기들은 빨리 잠들게 하기 위해 천으로 둘둘 감아 둔다. 인도의 여성들은 출산 후 막 비워진 자궁 속에 바타가 축적되는 것을 막기 위해 천으로 배를 묶어 놓는다. 또한 종종 머리주위를 밴드로 꼭 묶어 놓음으로써 피로나 긴장으로 인한 두통을 막을 수 있다.

(2) 피타 체질의 건강 요법

피타는 차갑게 해줘야 한다. 통변과 사혈이 피타에 우선적인 정화법이다. 왜냐하면 변과 사혈은 열이 가장 많이 집중되어 있는 소화관과 혈액에서 과도한 열을 재빨리 내보내는 작용을 한다. 쓴맛은 가장 중요한 맛이고, 단맛과 뽕은맛이 그 다음이다. 단내 나는 향기(향수, 향, 꽃향기)는 피타의 강한 냄새를 극복하는데 도움을 준다. 특히 백단향, 연꽃, 장미들은 또한 차갑게 하면 도움을 줄 수 있다. 냉수목욕, 월광욕, 진주목걸이(특히 냉각되어진), 흰 옷, 연못에 둘러 싸여진 푸른 정원속의 집들은 생체를 차갑게 하는 방법이

다. 부드러운 음악과 마음을 안정시키고 진정시키는 명상을 포함하여, 피타의 본성적인 강렬함을 감소시킬 수 있는 어떤 방법도 도움을 줄 수 있다. 불은 너무 강하기 때문에 환자는 그의 내부의 화를 바쁘게 활동하도록 유지해야 한다. 날 음식을 먹는 것도 도움이 될 수 있을 것이다. 또한 정신적인 불을 바쁘게 유지하도록 하기 위해서 많은 문제를 해결해야 하는 일이나 취미를 갖는 것도 도움이 된다.

(3) 카파 체질의 건강 요법

카파는 그의 본성인 이완과 무기력을 깨는 긴장과 활동을 필요로 한다. 매운맛은 화와 기의 요소로 구성되어 있으며, 카파를 조절하는데 가장 중요한 맛이고 쓴맛과 짠맛이 그 다음이다. 그러나 아마(몸의 독소)기 현존할 때는 처음에 쓴 맛이 통로(경락이나 혈관의 의미)를 깨끗이 하는데 사용되고, 다음으로 매운 맛이 소화열을 되살리는 데에, 짠 맛이 과도한 습기를 제거하기 위해 사용된다. 모든 약과 음식은 뜨거워야 하며, 강렬해야 하고 건조해야 한다. 소량의 목은 포도주와 술, 밤을 새우는 것, 성고, 레슬링, 달리기, 뛰어오르기 같은 땀을 많이 내게 하는 격렬한 운동, 단식, 흡연, 거칠고 마른 따뜻한 옷가지들, 그리고 매우 뜨거운 물로 목욕하는 것, 이러한 것들은 카파를 줄일 수 있다. 가능한 한 환자는 책임감을 가져야 하고, 그들의 보통의 기분전환인 '영원한 행복을 목적으로 하여 인생의 안락을 포기하는 것'에 빠지는 것을 막아야 한다.

4. आयुर्वेदा의 체질이론에 따른 피부 관리 방법

위에서와 같이 आयुर्वेदा의 체질이론은 체질별로 각각의 관리방법이 달리 해야 하는데 이를 피부미용에 접근시키기 위한 방법으로는 마사지를 할 때 사용되는 아로마 오일을 체질에 맞는 것을 선택하여 사용하는 것인데 여기에 이용되는 향의 원료는 천연물 중 대부분이 식물의 생식기관에 해당되는 꽃, 열매, 과일, 종자 등에서 얻어진다¹³⁾. 그 사람의 체질에 맞는 아로마 오일을 선택하여 체질별로 적당한 테크닉을 이용하면 모든 사람들에게 일률적으로 하는 관리보다 효과가 상승할 것으로 기대된다.

1) 차고 건조한 속성의 바타를 위한 관리

바타가 과도하게 나타난 경우, 바타는 차고 건조한 속성을 지니고 있으므로 피부 관리 과정에서 가장 포

인트를 두어야 할 것은 따뜻함과 습기를 주는 것이다. 예를 들자면 몸을 따뜻하게 하기 위해 원적외선 매트를 관리 중 복부에 부분적으로 덮어주면 몸 전체적으로 기의 흐름이 원활해지며 얼굴 피부의 혈액순환도 좋아진다, 그리고 관리 중에 스티머를 충분히 쏘여 습기를 주며, 마사지는 바타의 빠르고 거친 속성을 고려하여 아주 부드럽고 소프트한 림프마사지로 관리한다. 베이스오일은 따뜻한 속성을 지닌 참기름이나 아몬드오일을 사용하고, 아로마 오일로는 일랑일랑, 샌달우드, 미르와 같이 약간 진한 오일을 사용하면 바타의 가벼운 속성을 낮출 수 있다. 신경이 예민한 고객에게는 긴장을 풀기 위해 라벤더 향을 사용한다. 팩은 영양크림을 충분히 도포하고 석고마스크로 열을 올려주면 바타를 감소시켜 촉촉하고 부드러워질 수 있다.

바타를 위한 전신마사지는 따뜻한 환경에서 진행하며 마사지에 사용할 오일도 따뜻하게 해서 사용하면 관리의 효과를 한층 높일 수 있을 것이다.

바타 성분이 가중된 상황이라면 육체를 안정시키고 균형 잡기 위해 참기름을 사용하는 마사지 방법이 좋다. 피부에 나 있는 털의 방향과 반대 방향으로 문지르면 기름이 털구멍 속으로 쉽게 침투된다. 바타 타입의 사람들은 피부가 건조하고 털구멍이 막혀 있기 때문에 이러한 방법이 바람직하다.

2) 뜨거운 열성과 습한 성질의 피타를 위한 관리

피타 체질의 경우 뜨거운 열성과 습한 성질을 지니고 있으므로 피부는 지성인 경우가 많고 피타가 지나치면 여드름 등의 피부 트러블이 잘 생긴다. 피타는 뜨겁고 자극적이지 않게 하고 피지를 빼주는 건조한 관리가 필요하다. 마사지는 너무 강하지도 느리지도 않은 적당히 기분 좋은 압력으로 하며 관리실을 너무 덥지 않게 한다. 마사지 후에는 냉수프로 열을 식혀주며 캄파나 멘톨 등의 진정작용이 있는 제품을 사용하여 진정시킨다. 마사지로일로는 차가운 속성을 지닌 올리브오일이나 코코넛오일을 사용하고 아로마 오일로는 카모마일, 시다우드, 페퍼민트, 네롤리 등이 피타를 줄이는데 도움이 된다. 여름철에는 오일마사지를 했을 경우 피타 체질에서 간혹 알레르기가 생기는데, 이때는 오일마사지를 피하고 알로에 젤로 가볍게 마사지를 하는 것이 좋다. 피타 타입의 사람들을 위한 마사지에는 해바라기기름이나 백단향 기름을 쓰는 것이 좋다. 이러한 기름들은 시원한 속성을 지니고 있기 때문이다.

3) 차고 습한 속성의 카파를 위한 관리

카파는 물과 흙의 성분으로 이루어져 차고 습한 속성을 지니고 있다. 관리의 포인트는 따뜻하고 건조하게 관리하는 것이다. 카파 체질은 몸에 수분정체가 잘되고 지방이 많아 차고 습한 상태이므로 마사지테크닉은 강하고 깊게 들어가는 경락 또는 덤티슈 마사지가 좋으며 마찰을 통해 열을 발생시키는 방법도 효과적이다. 마사시오일로는 카파의 무거움을 감소시키는 카놀라 오일, 마스터드 오일과 체지방을 줄이는 호호바 오일을 사용하는 것이 좋으며 아로마 오일은 이노작용이 있는 주니퍼, 로즈마리 오일 등을 사용하면 카파를 줄일 수 있다. 카파타입은 비만관리 시에 건조한 껍질방을 이용하거나 발한을 시키는 관리, 저주파관리, 뜨거운 바람 열을 이용한 관리 등이 효과적이다. 카파 타입의 사람들에게는 옥수수기름, 참포뿌리기름을 사용하거나, 또는 기름을 사용하지 않고 그냥 하는 것이 좋다¹⁴⁾.

5. 아유르베다를 적용한 마사지 테크닉

마사지의 주요 기능은 심신의 균형을 잡아주는 역할이므로 균형점에 단계적으로 이르게 하기 위해 기본적으로 세 가지 테크닉을 쓰고 있다.

1) 호흡법

호흡은 인간이 생명의 원천이 되는 에센스이며, 호흡을 바르게 익혀서 심신을 편안하게 하고 산소 공급을 원활하게 하여 몸 안의 해독 작용을 한다. 그러나 호흡법은 신중하게 체계적으로 이루어지지 않으면 기관들에 이상이 생긴다. 즉 호흡 훈련은 올바르게 하면 많은 질병을 치유할 수 있지만, 제대로 하지 않으면 오히려 병을 유발시킨다. 따라서 호흡 훈련에 풍부한 경험이 있는 사람의 안내가 없이는 함부로 해서는 안 되므로 정확한 호흡법에 대한 훈련을 필요로 한다.

2) 관절 놀림과 근육 이완법

나이가 들어감에 따라 우리의 몸이 굳어져 동작이 둔해지게 되는데 이것이 악화되면 치명적이고 심각한 병이 된다. 그러므로 근육과 관절을 부드럽게 해주면 치명적인 거동장애를 사전에 예방할 수 있으며 건강하고 좋은 상태를 유지할 수 있다. 근육이 경련을 일으키거나 경직되었을 때에는 근섬유의 방향을 따라 하는 것이 좋다.

3) 손놀림

깊으면서도 천천히 등근 원을 그리면서 하는 아유르베다의 손놀림은 긴장을 완화시키는데 최대의 효과가 있으며 일반적인 정화작용, 혈액순환, 림프, 에너지 순환과 균형에도 효과가 있다. 몸의 바깥으로 보내는 손놀림 동작은 ‘기’ 즉 프라나의 흐름을 원활하게 해줌으로써 심신의 건강을 되찾게 만든다. 마사지를 하는 시간은 카파성 질환은 카파 시간대인 아침에, 바타성 질환은 저녁에, 피타성 질환은 오후에 하는 것이 좋다. 카파 타입은 깊숙한 마사지가 좋고, 바타와 피타 타입의 사람들에게는 부드러운 마사지가 좋다.

6. 아유르베다를 적용한 마사지 방법

1) 예비단계

- (1) 마사지를 하기 전에 먼저 몇 분간 누워 심호흡을 한다.
- (2) 긴장을 푸는 동안 기름을 뜨거운 물에 중탕으로 데운다(피부 온도보다 약간 뜨거운 39~41°C 정도).
- (3) 몇 방울의 기름을 손바닥에 떨어뜨려 손바닥으로 문지른다.
- (4) 손바닥이 따뜻해지면 마사지를 시행한다.

2) 본단계

- (1) 머리에 1/8 분량의 기름을 붓고 활기차게 손바닥으로 앞뒤로 문지른다. 귀나 코 부분은 별도로 약간의 기름을 부어 문지른다.
- (2) 다음에 목으로 내려가서 위 아래로 부드럽게 문지른다. 인후부분은 오로지 위쪽 방향으로만 문지르고, 얼굴은 손바닥으로 마찰시킨다.
- (3) 팔과 다리과 같은 긴뼈는 오르내리는 방법으로 마사지를 하고, 어깨와 팔꿈치, 무릎과 같은 큰 관절은 돌려가며 문지른다.
- (4) 가슴과 배는 손바닥을 시계방향으로 문지른다.
- (5) 손과 발은 특별히 주의를 요하는데 왜냐하면 손바닥과 발바닥에는 마르마 포인트가 많이 있기 때문이다. 손등과 발등을 잘 문질러 준다.
- (6) 마사지가 끝나면 잠시 휴식을 취한다¹⁵⁾.

III. 결 론

오늘날 이 아유르베다는 대체의학 이라는 이름으로 의료영역뿐 아니라 미용 영역의 여러 가지 분야에

서 부분적으로 수용, 실행되어지고 있다.

아유르베다에 의하면 우리 모두는 바다, 피타, 카파라고 불리는 세 가지 도사에 의해서 지배를 받는다. 이 도사의 균형이 깨지면 육체적이거나 정신적으로 질병이 생긴다는 것이 아유르베다의 원리이다. 아유르베다는 건강한 사람은 건강을 계속 유지하도록 도와주며 병든 사람은 건강을 회복할 수 있도록 도와준다. 원인을 파악하고 그 원인을 제거하는 지극히 단순하고도 합리적인 치료 원칙을 보여주고 있다. 병을 일으키는 원인을 제거해야 병이 치료된다는 진리를 실천하고 있는 것이다. 이것을 생활에 응용하여 이용하고 관리하면서 각자의 특성에 맞는 나뉠대로의 적합한 방법을 통해 신체의 균형을 유지함으로써 건강을 지키는 것이 아유르베다에서 추구하는 건강이다.

오일과 약초를 독특한 방식으로 혼합하여 사용하는 아유르베다 마사지의 치료 원칙의 하나는 몸 속의 독소를 제거하는 것이고 또 하나는 독소를 중화시키는 것으로 신체에 자극을 줌으로서 독소가 피부 표면으로 빠져 나오도록 하는 발한 요법을 사용하면서 순수한 자연요법으로 부작용을 유발하지 않아 많은 사람들이 선호하고 있다. 또한 마사지에 쓰여 지고 있는 오일 추출물들이 신체의 내적이거나 외적으로서 큰 효과를 보여주어 질병에도 크게 사용될 것이 기대되고 있다. 특히 아유르베다의 체질이론을 바탕으로 각각의 사람의 체질에 따라 아로마 오일을 선택하여 관리방법 및 테크닉을 달리한다면 피부미용의 효과가 상승될 것으로 기대된다.

요즈음 피부미용분야에서 대두되고 있는 아유르베다의 원리 및 피부미용으로의 접근방법을 알아보기 위하여 여러 문헌들을 고찰하였으나 아유르베다가

어느 한 부분을 적용하는 것이 아닌 생활철학의 하나로써 너무 광범위하여 단지 피부미용에만 접근시키는 점과 아직은 과학적으로 검증된 자료들이 많지 않다는 점이 연구하는데 어려움이 많았다. 앞으로 좀 더 객관적이고 과학적인 자료와 임상에 관한 많은 연구, 더 구체적이고 세심한 연구가 필요하다고 사료된다.

참고문헌

- 1) 조병각, 최경임, 최영순, 김순옥(2000). 경락미용학. 대전: 도서출판 뷰티프라자, p. 19.
- 2) 왕명자, 김정아, 이재운, 이안호, 이춘희, 차남현(2002). 건강증진을 위한 발 관리학. 서울: 현문사, p. 3.
- 3) 조현영(1999). 통속한의학원론. 서울: 학원사, p. 38.
- 4) 박종운(2002). 아유르베다. 서울: 일중사, p. 1.
- 5) 정성택(1998). 동양의학과 대체의학. 서울: 행림출판, p. 25.
- 6) 윤성훈(2003). 피부미용인을 위한 아유르베다. 서울: 현문사, p. 8.
- 7) 최경임, 장태수, 류지원, 최정희, 양현옥, 한경아, 최은영, 박영호, 박미령, 박건우(2000). 족부반사법 건강학. 대전: 도서출판 뷰티프라자, p. 8.
- 8) Vasant Lad, M. A. Sc(2003). Ayurveda. 이호준 역. 서울: 관음출판사, p. 27.
- 9) 박종운(2002). 아유르베다. 서울: 일중사, pp. 48-50.
- 10) Vasant Lad, M. A. Sc(2003). Ayurveda. 이호준 역. 서울: 관음출판사, p. 35.
- 11) 박종운(2002). 아유르베다. 서울: 일중사, pp. 66-69.
- 12) 박종운(2002). 아유르베다. 서울: 일중사, pp. 114-116.
- 13) 장태수(2000). 아로마 에센셜오일의 후각작용에 의한 항스트레스 효과의 연구. 한국미용학회지, 6(1), p. 227.
- 14) 에스텍 월드(2003). No(34), pp. 114-115.
- 15) 박종운(2002). 아유르베다. 서울: 일중사, pp. 124-125.