

티베트 의학 문헌에 기반한 차크라 시스템 비교 연구 : 인도와 티베트 차크라를 중심으로

전 윤 경*

*(주)젠테라피 네추럴 힐링센터 대표

Review of Chakra Systems Based on Tibetan Medical Literature: Focus on Indian and Tibetan Chakra

Youn-Kyung Jun[†]

[†]Zentherapy Natural Healing Center, CEO

Abstract

Purpose : In this study, we aimed to explore the concept of chakra in Tibetan medicine, elucidate its unique characteristics, and assess the differences between the Tibetan and Indian chakra systems to enhance the understanding of the Tibetan chakra system.

Methods : Here, relevant on Tibetan medicine and chakra system were collected from Google Scholar and Korean Academic Information Databases and meticulously analyzed. Moreover, number of main chakras, characteristics of the five elements, and principles of each chakra system were evaluated.

Results : Development and precise location of chakras are extensively detailed in Tibetan medicine, indicating an in-depth and comprehensive understanding of the chakra system. The Indian chakra system consists of seven chakras, whereas the Tibetan chakra system is composed of five chakras. Tibetan medicine focuses on three distinct energy elements, Lung, Tripa, and Beken, corresponding to the lower, middle, and upper sections of the body, respectively, with each exhibiting different arrangements and functions for each chakra in the Tibetan chakra system compared to those in the Indian chakra system. Furthermore, Tibetan medicine adheres to Buddhist principles, which attribute diseases to mental causes, thus exhibiting therapeutic potential for psychosomatic illnesses.

Conclusion : Owing to the distinct and significant differences between the two chakra systems, the five chakras of the Tibetan system are challenging to conceptualize using the Indian framework of seven chakras. Hence, comprehensive understanding of the Tibetan culture and medicine is necessary to elucidate the Tibetan chakra system. Overall, this study provides compelling evidence for the existence of chakra and highlights the attributes of two key chakra systems, thereby providing valuable insights for energy medicine based on the intricate energy pathways of the body.

Key Words : ayurveda, chakra, five elements, Tibetan medicine

[†]교신저자 : 전윤경, kevereil@naver.com

제출일 : 2024년 7월 10일 | 수정일 : 2024년 8월 2일 | 게재승인일 : 2024년 8월 9일

I. 서론

1. 연구의 배경 및 필요성

차크라를 이용한 수행법은 인도의 쿤달리니 요가를 통해 세상에 알려지게 되었지만, 티베트의 차크라 시스템은 쿤달리니 요가에서 사용하는 시스템과는 전혀 다르며, 인도와 티베트라는 문화와 종교적 차이에 의해 두 지역은 서로 다른 수행 체계를 가지고 있다. 그럼에도 불구하고 사람들은 티베트의 문화에 대한 지식이 부족하다 보니, 인도의 차크라 시스템으로 티베트의 차크라 시스템을 종종 오해하곤 했다.

인도가 주로 힌두교의 영향을 받았다면, 티베트는 전통적으로 티베트 불교가 번성한 지역으로, 석가모니의 불교를 계승하면서도, 대승과 소승 불교와는 달리 몸과 의식 모두 깨달음을 성취하는 밀교(Vajrayāna)로 발전하였다. 티베트 불교의 창시자는 파드마삼바바로 알려져 있으며, 크게 켈룩파, 닝마파, 사카파, 카규파의 4개의 종파로 나뉘며, 각 종파는 다양한 법맥과 수행 전통을 현재까지 이어오고 있다(Oh, 2020). 티베트 불교는 '연속성'을 의미하는 탄트라(Tantra) 불교로도 알려져 있는데, 이는 마음의 불변의 본질을 의미하며, 궁극적인 깨달음을 지향한다. 신체는 이 과정에서 중요한 구성 요소로 존재하며, 차크라의 에너지를 활성화하여 내적 변형을 일으키는 수행을 한다(Davis, 2016). 특히, 신체의 세포 하나 하나까지 조절하여 금강몸(Vajra body)으로 만들기 위해 에너지 수련을 중요하게 여기며, 차크라(에너지 센터)와 나디(에너지 통로)를 통해 에너지를 조절하고 정화하는 수행을 주로 한다(Heislup, 2020). 이러한 수행 중 뚝모(Tummo)라는 수행법은 차크라를 이용하여 내적 에너지를 생성하여 몸과 마음을 정화하는 탄트라 수행법 중 하나이다.

하지만 티베트 불교를 밀교(密敎)라고도 부르는 이유는 탄트라적 내용들이 일반인의 의식 수준으로는 이해하기 어려운 개념이기 때문에 대중에게 거의 공개되지 않았으며, 오직 법맥을 통해 그 준비가 된 수행자들에게만 비밀리에 전해질수 있었기 때문에 일반 대중들에게는 그것이 철저하게 비밀로 붙여졌다. 또한 티베트 불교는 종교이기 이전에 한 나라의 재정일치 사회인 티베트

의 통치 이념이기도 하였기 때문에 탄트라 수행은 철저히 대중들에게는 알려지지 않았다. 차크라를 활용한 티베트 밀교 수행도 마찬가지였다. 그리하여 티베트 차크라에 대한 이해가 많이 부족하게 되었으며, 또한 티베트 차크라에 관해 체계적으로 정리된 문헌이 없다 보니 많은 사람들이 이를 인도 차크라 시스템과 혼동하고 사용하였다. 따라서 티베트 차크라에 대한 혼선을 방지하기 위하여 명확하게 정리된 티베트 차크라에 관한 학문적인 연구가 필요하였다.

티베트의 차크라에 대한 경험적인 내용들은 탄트라 수행자들에게 있었지만, 티베트 의학에서는 일부 그 흔적들을 찾아볼 수 있다. 의학문헌을 통한 고증은 차크라의 실존 여부와 더불어 실제 치료에 활용하였다는 구체적인 증거가 되어준다. 이는 차크라에 관한 기존의 비과학 사상이라는 오명을 벗고, 올바른 티베트의 차크라 시스템을 규명할수 있는 좋은 근거가 되어준다. 따라서 본 연구에서는 티베트의 의학문헌들 속에 언급된 차크라에 관한 내용들을 고찰하고, 인도와 티베트의 차크라가 무엇이 다른지 비교해 보려 한다.

II. 연구방법

본 연구는 문헌 연구를 통해 티베트 의학에서의 차크라 의미와 인도의 차크라와의 차이점을 비교 분석하였다. 이를 위해 1992년부터 2024년까지의 티베트 전통 의학과 의학 연구소 멘찌강(Men-Tsee-Khang)에서 출간한 의학 서적들, 린포체들의 저서, 그리고 해외 학술지에게고된 자료들을 수집하고 분석하였다. 주요 검색 도구로는 구글 스콜라(Google scholar)와 한국학술정보(Korean studies information service system; KISS)를 사용하였으며, 주요 검색 용어로는 "티베트 차크라", "Subtle body", "Tibet Chakra", "티베트 의학" 또는 "Tibet medicine"을 사용하였다. 티베트 차크라와 연관된 의학에 관한 24편의 학술자료를 검토하였다.

1. 연구의 목적

이 연구의 목적은 티베트 의학 내에서 차크라의 개념

을 고찰하고, 티베트 차크라 시스템의 독특한 특성과 인도 차크라 시스템과의 차이점을 밝히며, 이를 통해 현대 의학에 접목할 가능성을 탐구하는 것이다. 티베트 의학과 타트라 불교 수행 서적을 통해 학문적 근거에 기반한 차크라를 분석하고, 티베트 전통의 오원소 개념과 두 시스템의 차이를 명확히 하여 티베트 차크라의 개념을 정리하고자 한다. 이는 티베트 차크라의 개념을 정리하는 기초 연구로서의 의의를 가진다.

2. 연구 문제

앞서 언급한 연구의 필요성과 의의를 바탕으로, 본 연구에서는 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 티베트 의학은 어떻게 발전되었으며 인도와는 어떠한 연관성이 있는가?

둘째, 티베트의 오원소와 삼요소는 무엇이며 인도와 어떠한 차이가 있는가?

셋째, 의학문헌 속에 티베트 차크라를 어떻게 표현되어 있는가? 실제 의학에서는 어떤 관점으로 차크라를 바라보는가?

넷째, 인도와 티베트 차크라의 차이는 무엇인가?

3. 연구 범위와 한계

본 연구는 티베트 의학과 타트라 불교 수행 서적을 바탕으로 티베트 차크라를 고찰하였다. 그러나 티베트 차크라에 대한 문헌이 제한적이어서 자료의 해석에 있어 주관적인 요소가 개입될 수 있다. 또한 현대 의학과 접목 가능성에 대한 탐구는 이론적 배경을 중심으로 이루어지며, 실제 임상 적용에 있어서는 차크라를 활용한 추가적인 연구가 필요하다.

III. 고찰

1. 티베트의 의학

1) 티베트 의학의 발전

티베트 불교 이전에 티베트는 빈 전통(샤머니즘)의 영향을 받았지만, 티베트 의학이 빈 교로부터 발전되었다

는 구체적인 증거는 없다(Tsarong, 2001). 오히려 대부분의 의학체계는 불교와 인도의 아우르베다에 밀접하게 연결되어 있다(Gerke, 2016). 티베트 전통의학은 티베트 왕국과 함께 7세기부터 시작되었으며(Davis, 2016), 아우르베다의 경전 중 하나인 아쉬탕가호리다야상히타(Astāngahrdayasamhitā)가 린첸 장포에 의해 티베트어로 번역되면서 아우르베다가 티베트 의학에 녹아들기 시작했다. 또한 부파불교의 철학 사상을 결집한 아비달마구사론(Abhidharmakośa-bhāṣya)의 태아 발달과 같은 의학적인 부분이나 해부학에 기반을 둔 밀교 타트라(Vajrayana Tantras)도 티베트에 흡수되었다(Gyatso, 2015). 티베트 의학은 주변의 인도, 중국, 그리스-아랍 의학 체계와 결합하여 발전하였는데(Zhao 등, 2022), 이러한 전통을 바탕으로 7세기에 활동한 티베트 의사 유평 온덴 고펜에 의해 재정립되었다. 그의 노력으로 티베트 의학의 표준 교과서인 '사부의전(四部醫典, Four Tantras)'이 탄생하였으며, 이는 티베트 의학의 정수로 평가받고 있다. 사부의전은 약사여래의 화신과 제자의 문답으로 이루어져 있다. 멘찌깡의 공식 홈페이지와 의학서적에 따르면, 약사여래는 사르나트에서 비말라고트라(Vimalagotra)라고 하는 의학을 가르쳤다고 한다(Tsarong, 2001). 이는 티베트 의학이 불교의 영향을 많이 받았음을 시사하는 중요한 대목이다.

티베트가 1950년 중국 인민해방군에 점령당하자, 14대 달라이라마는 인도로 망명하였다. 이후 티베트 전통 의학을 보존하고, 티베트 의사들을 양성하기 위해 인도 다람살라에 멘찌깡(Men-Tsee-Khang) 의학 연구소를 설립하였다(Rajora, 2022). 이는 오늘날 티베트 의학을 세계에 알리고, 티베트 의사들을 양성하는 데 중요한 역할을 하고 있다.

티베트 의학은 '치유의 과학'이라는 뜻의 소와릭파(Sowarigpa)라 불린다. 티베트 난민들이 인도로 이주한 후, 소와릭파는 인도 내에서 기준과 인기를 얻게 되어(Kloos, 2017), 2010년 인도 정부로부터 인도의 공식 전통 의학(AYUSH)으로 공인되었으며, 국제적으로도 정식 의학 체계로 인정받았다(Yang, 2024). 티베트 의학은 힌두교 기반의 아우르베다와 차이를 보인다. 두 전통 모두 5대 조대 요소(Mahabhutas), 세 도샤(Tridosha), 노폐물(Mala), 여섯 가지 맛(Rasas) 등 많은 유사점을 공유하지

만, 티베트 의학은 아유르베다보다 훨씬 상세한 분류 체계를 갖추고 있다. 예를 들어, 티베트 의학에서는 63종의 룡(rlung, 바타 도샤), 47종의 트리파(mKhris-pa, 피타 도샤), 43종의 베켄(pad-Kan, 카파 도샤)에 대한 구체적인 설명이 제시된다(Potbhare 등, 2022). 또한, 티베트 의학은 모든 질병을 불교적 관점에서 바라본다는 점에서 아유르베다와 차별화된다. 이러한 차별성은 티베트 의학의 독특한 철학적 기초와 진단 및 치료 방법에 깊은 영향을 미친다.

2) 오원소

티베트의 ‘Gyung-ba INga’이론에 따르면 모든 현상들은 거시적이든, 미시적이든 다섯 가지 우주의 물질 요소에 의해 형성된다고 한다(Arya 등, 2014). 이 오원소는 지(地, Sa), 수(水, Chu), 화(火, Me), 풍(風, rlung), 공(空, Nam-mkha)으로 나뉘는데, 이는 정적인 화학 물질이 아닌, 그들이 내재한 에너지적 기능으로, 실제의 상태를 특징짓는 역동적인 힘이다. 마음은 눈에 보이지 않지만, 오

원소의 기본 특성을 가지고 있다. 의식(마음)은 태아의 원시 상태인 정자-난자의 혼합물과 함께 합쳐져 태아가 발달할 때 생겨나게 되며 이 다섯 가지 요소와 융합된다(Tsarong, 2001). 우리의 의식 또한 네 가지 요소의 영향을 가지며, 생물학적인 에너지 룡, 트리파, 베켄은 각각 애착, 증오, 망상과 같은 감정을 일으킨다(Nyima, 2015).

(1) 오원소와 색

텐진 왕갈 린포체는 다섯 가지 원소의 가장 미묘한 차원을 '오원소의 순수한 빛'이라 부르며, 각 원소에는 고유한 색이 배정되어 있다고 한다. 그는 '이 다섯 가지 순수한 빛은 가시광선보다 더 미묘하여 눈에 보이지 않으며, 측정되거나 감지되는 어떤 에너지보다 더 미묘한 에너지 자체이다'라고 설명한다(Wangyal, 2002). 티베트 불교에서는 각 차크라의 색상을 시각화하여 그 색의 힘을 증폭시키고 에너지를 순환시키는 관상 수행을 한다. 이러한 색상은 차크라 부위에 존재하는 절대적인 색이 아니라, 몸에 잠재된 미묘한 색에 의식을 집중함으로써 상징적인 힘을 증폭시키는 '컬러 테라피'의 일종이다.

Table 1. Tibetan three essences and five elements colors

Five elements	Earth	Water	Fire	Air	Space
Three essences	Baekan	Baekan	Tripa	Lung	Lung
Color	Yellow	Blue	Red	Green	White

3) 삼요소

티베트에는 룡, 트리파, 베켄이라는 개념이 나오는데 아유르베다의 바타, 피타, 카파의 3도샤와 유사한 개념으로 이해할 수 있다. 다음은 멘저강의 의사 텐진 님마의 3요소의 설명이다(Nyima, 2015).

(1) 룡 (Lung)

룡은 공기의 원소로, 거침, 가벼움, 차가움, 미묘함, 단단함, 움직임의 여섯 가지 특성을 가지고 있다. 룡은 트리파와 베켄의 두 에너지의 균형을 맞추므로써 건강을 유지한다. 룡은 마음에서 미묘한 바람 에너지로 나타나며, 신체와 마음, 언어의 모든 움직임을 관장하며, 심장 박동이나 폐의 팽창과 같은 모든 움직임은 룡에 의한 것

이다. 룡 에너지는 신체의 모든 부분에 존재하지만 주요 저장소는 생식기, 엉덩관절, 허리부, 허리엉덩부, 아래복부 및 신경계이다.

(2) 트리파(Tripa)

트리파는 불의 원소와 관련이 있다. 트리파는 기름기가 많고, 날카로우며, 뜨겁고, 가볍고, 약취가 나며, 완화성이 있고 유동적이다. 트리파는 룡과 베켄의 균형잡힌 힘으로 작용한다. 일반적으로 신체의 중간 부분에 위치하며, 주요 저장소는 간과 담낭이다. 트리파는 신체의 열을 조절하고 소화 및 대사 과정을 돕는다. 음식의 소화를 담당하며, 배고픔과 목마름을 유발하고, 열을 생성하여 피부를 맑게 하며, 용기, 결단력 및 지능을 향상시킨다.

(3) 베켄(Baekan)

베켄은 대지와 물 원소와 관련이 있다. 이름의 베(bae)가 물을, 켄(kan)은 대지를 의미한다. 전반적으로 대지와 물 원소의 생물학적 결합을 나타낸다. 망상은 베켄을 증가시키며, 결과적으로 둔함, 깊은 잠, 기억력 약화, 감정적 명료성의 결여를 유발한다. 베켄은 본질적으로 차가워 신체의 수분을 조절하고, 관절을 부드럽게 하며, 졸음을

을 유발하고, 마음과 몸을 둔화, 무기력하게 만들며, 소화력을 약하게 만든다.

티베트 의학의 3요소는 아유르베다의 3요소와 유사한 특성을 가지지만, 그 역할과 위치는 다르다. 아유르베다에서는 대지와 물이 하단에, 공기의 요소가 상단에 위치하는 반면, 티베트 의학에서는 이와 다르게 배치된다.

Table 2. Tibetan three essences

	Lung	Tripa	Baekan
Location	Pelvis and lower back (Lower body)	Liver and gallbladder (mid-body)	Brain (upper body)
Body	Bones, ears, skin, heart, aorta, eyes, liver, intestines	erves and blood vessels, blood, sweat, colon	Nutrients, fats, bone marrow, feces, urine, kidneys, bladder
Elemnet	Space	Fire	Earth + Water
Similar Ayurveda	Vata (Air + Space)	Pitta (Fire + Water)	Kapha (Earth + Water)

4) 질병의 원인

티베트 의학에서는 모든 병의 원인으로 세 가지 근본적인 마음의 독을 지적한다. 그것은 탐(貪), 진(瞋), 치(癡)로 구성되며, 각각의 독은 인간의 정신과 행동에 부정적인 영향을 미쳐 고통, 괴로움, 질병을 야기한다 (Potbhare 등, 2022). 불교에 따르면 우주 안의 모든 것이 끊임없이 변화하며, 모든 것들이 무상(無常)하다. 또한 모든 고통의 근원은 무지에서 비롯되는데, 무지는 애착, 증오, 망상으로 이어진다. 이 세 가지 정신적 독은 룡, 트리파, 베켄의 장애를 초래한다. 멘찌강에서는 이 정신적 독을 다음과 같이 정리한다(Tsarong, 2001).

애착(Dod-chans)은 가벼우며 움직임이 많아 더 많은 것을 갈망하게 만든다. 이러한 애착은 마음에 더 많은 갈망을 일으키며 점차 불안을 가져와 룡의 장애를 유발한다. 룡은 일반적으로 몸의 하부에서 교란된다.

증오(Zhe-sdang)는 불처럼 뜨겁고 타오르는 부정적인 정서로, 트리파의 장애를 일으킬 수 있다. 트리파가 증가하면 간과 담낭에 열을 발생시키고 신체 구성 요소(예: 혈액, 근육)를 파괴한다.

무지(Ti-mug)는 강렬할 때 무겁고, 탁하며 혼탁하다.

이것은 베켄을 증가시킬 수 있다. 베켄은 뇌에 영향을 미쳐 지능과 명료함을 가리며, 혼란을 일으킬 수 있다.

마음은 정신적인 독을 만들어내며, 이는 결국 삶과 신체의 질병을 야기한다. 티베트 의학에서는 모든 병이 인과의 원인에 의해 생긴다고 보기 때문에, 그 원인 자체를 해결하는 것을 목표로 한다. 병의 원인이 사라지면 질병도 자연스럽게 사라지게 된다.

2. 티베트 차크라

1) 티베트 의학 속의 차크라

차크라에 대해서는 몇몇 인도의 요가 경전에서 언급되지만, 아유르베다 경전에서는 차크라에 대한 내용을 찾기 어렵다. 이는 차크라가 육안으로 관찰할 수 없고, 주로 요기 수행자들에 의해 연구되었기 때문이다. 반면, 티베트 의학서에서는 차크라(Khorlo)의 위치와 발생 방법을 다루고 있다. 티베트 의학의 차크라에 대한 이해는 5세기경 인도의 나란다 대학(Nalanda university) 전통에 기반하며, 이는 심리학과 의학을 통합하여 미세한 몸(subtle body)에 대한 이해를 크게 발전시켰다(Eskildsen, 2019).

사부의전에는 태아 때부터 에너지 통로가 생겨나는 과정이 상세히 나와 있다.

“임신의 두 번째달인 다섯째 주동안 태아의 몸에서 첫 번째 부분인 탯줄이 형성된다. 이 탯줄에서부터 여섯째 주에 중맥이 형성된다. 일곱째 주에 시각 감각 기관이 형태를 갖추고, 여덟째 주에 머리 모양이 형성되고, 아홉째 주부터는 상복부와 하복부의 형태가 형성된다...

...임신 여섯 번째달인 스물 둘째 주에는 아홉 개의 구멍이 완전히 열리기 시작한다. 스물 셋째 주에는 머리카락, 체모, 손톱이 자라기 시작한다. 중요한 장기와 혈관 기관은 스물 넷째 주 동안 완전히 성숙하며, 이때 태아는 쾌락과 고통을 경험할 수 있다. 스물 다섯주에는 룡 기운이 흐르기 시작하며, 스물 여섯 주째에는 인지가 명확해진다” (제2부 2장)

사부의전에 따르면, 중맥(中脈)은 왼쪽의 캄마(Kyangma, 물)맥과 오른쪽의 로마(Roma, 불)맥 사이에 위치하며, 이는 룡 에너지가 움직이는 통로이다. 이 중맥은 생명의 주요한 기능을 촉진하는 '생명관'이라 불리며, 6주째부터 차크라가 형성되기 시작한다. 룡은 에너지 흐름과 관련된 개념으로, 모든 조직이 개발된 후 25주째부터 몸 전체에 에너지가 흐른다고 한다. 티베트 의사 텐진 닝마는 배아에 차크라가 생성되는 과정을 상세히 묘사한다.

“태아가 다섯째 주가 되면 소그룡(Sog rLoong)이라는 미묘한 룡이 나타나기 시작하면서 배꼽과 배꼽 차크라를 기초로 발달하기 시작한다. 여섯째 주가 되면 가첸포(Gya Chenpo)라는 미묘한 룡이 나타나 중앙 생명관을 형성하는 데 도움을 주며, 배꼽에서부터 발달하여 생명관을 더욱 성장시킨다. 이 시점에서 태아의 여덟 번째 척추로부터 생명관이 더욱 성장하여 가슴 차크라를 형성하는 네 개의 관을 발달시킨다. 이 시기는 태아의 가장 중요한 발달 단계로 간주된다. 여러 관, 룡, 신체의 본질이 되는 방울들(Thigle)이 바로 이때 만들어지기 때문이다. 일곱째 주가 되면 케이와(kheywa)라는 룡이 나타나 중앙 생명관에 흐르며 목 차크라를 형성하는 데 도움을 준다. 동시에 태아의 첫 번째 척추(vertebra)까지 올라가 비밀 차크라(천골 차크라)를 형성하고, 다시 올라가 왕관 차크라를 형성하며 눈의 형태를 만든다”(Nyima, 2015).

우리 몸의 차크라는 탯줄에서 시작하여 배꼽을 중심으로 다섯째 주부터 조금씩 발달하기 시작한다. 여섯째 주가 되면 척추 라인을 따라 몸의 가장 중요한 중앙 생명 경로와 신경 다발들이 형성된다. 신경들은 계속 위로 자라나 가슴 차크라, 목 차크라, 비밀 차크라(천골 차크라), 왕관 차크라를 만들며, 신경 경로를 완성하고 얼굴의 신경계를 형성하기 시작한다. 이는 티베트 의학에서 설명하는 5개의 차크라가 생겨나는 과정이다.

'관(channel)'이라는 의미는 다양하게 해석될 수 있다. 단순히 에너지 통로로 볼 수도 있지만, 신경계나 혈관 등으로 이해할 수도 있다. 차크라를 단순한 에너지 센터가 아닌, 여러 관들이 모이는 대문(gate)으로 보면, 차크라의 개념이 훨씬 쉽게 다가온다.

사부의전은 이 관들에 대해 더 구체적인 표현을 한다. 상호 연결된 관(interconnecting channel)의 네트워크는 네 가지 주요 항목으로 제시된다: 경로들이 형성되는 방식(formed), 존재의 관(existence), 상호 연결된 관(interconnection), 생명관(life)이다.

관이 형성되는 과정에서 세 개의 주요 관이 태아의 탯줄에서 발생되어 임신 중에 발달한다. 하나의 관은 위쪽으로 뻗어 뇌를 형성한다. 뇌에 의존하는 망상으로 인해 발생하는 환상은 뇌에 위치한다. 환상에서 기인하는 베켄은 주로 신체의 윗 부분에 위치한다. 또 다른 관은 신체의 중간 부분에서 올라가 대동맥과 그 후속 가지들을 형성한다. 혈관에 있는 피에 의존하는 분노로 인해 트리파가 발생하며, 이는 신체의 중간부분에 위치한다. 마지막 관은 남성과 여성의 비밀스러운 기관을 형성하기 위해 아래로 뻗어나간다. 성기에 의존하는 욕망과 룡에서 발생하는 욕망은 주로 신체의 아랫부분에 위치한다.

존재의 관은 네 가지 유형이 있다. 뇌에는 각각의 대상을 인식하고 파악하는 500개의 감각 기능관들이 존재한다. 심장에는 의식의 명확성과 발달을 담당하는 500개의 기억 기능관이 존재한다. 배꼽에는 신체 시스템의 형성과 발전에 책임이 있는 500개의 구성 기능관이 존재한다. 생식기에는 자손 번식과 가계 계보를 책임지는 500개의 생식 기능관이 있다. 이 관들은 배꼽을 기준으로 위와 아래에 존재하며, 신체의 모든 구성 요소의 기능을 연관시키고 조절하는 역할을 한다.

상호 연결 관은 두 가지이다. 백색(신경)관과 적색(혈

관)관이다. 혈관은 주 혈관 가지가 위쪽으로 뻗어 스물네 개의 주요 혈관을 형성한다. 이 경로들은 혈액 성분의 형성과 발달을 책임진다. 이 스물네 개의 경로는 여덟 개의 주요 깊은 혈관으로 구성되며, 이는 중요한 장기와 혈관 기관에 연결되고, 열여섯 개의 표면 혈관은 머리와 사지에 외부적으로 연결된다. 이 혈관들은 추가로 나뉘어, 사혈에 사용할 수 있는 일곱 개의 혈관과 백이십 개의 취약한 혈관을 형성하며, 총 백팔십구 개의 작은 혈관을 형성한다. 이들은 몸의 외부, 내부 및 중간 부분으로 나뉘며, 백이십 개의 혈관은 각각 삼백육십 개의 작은 혈관을 발달시킨다. 이들은 또한 칠백 개의 미세한 혈관으로 나뉘며, 이는 몸 전체에 무수히 많은 모세혈관과 작은 혈관망을 형성한다.

뇌는 신경계의 기초로서, 척수가 내려오는 광대한 바다와 같다. 이 바다에는 모든 신체의 움직임을 책임지는 열아홉 개의 말초 신경이 있다. 이 중 열세 개의 숨겨진 신경은 내부 장기와 실크 코드처럼 연결되어 있으며, 여섯 개의 가시적인 신경은 외부 팔과 다리와 연결된 열여섯 개의 작은 신경으로 나뉜다.

인간은 세 개의 생명 경로를 가지고 있다: 하나는 머리에서 발끝까지 신체 시스템을 순환하며, 하나는 호흡할 때 호흡과 함께 움직이며 하나는 몸 안에서 라(Laa)처럼 방황한다. (제2부 3장)

세 주요 관은 생명의 세 가지 기본 관을 의미한다. 사부의전에 따르면, 신체 내 관의 수는 캉마(Kyangma, 물) 24,000개, 로마(Roma, 불) 3,000개, 우마(Uma, 공기) 24,000개로, 총 72,000개의 관으로 구성된다(Yuthok, 2015). 이는 인도에서 이야기하는 나디의 수와 동일하다. 베켄의 속성을 가진 물의 관인 캉마는 머리와 뇌의 상부를 형성하며, 트리파의 속성을 가진 불의 관인 로마는 대동맥과 심장 등 불의 속성을 가진 혈관계를 형성한다. 룡의 속성을 가진 공기의 관인 우마는 하부로 내려가 성별과 관련된 기관을 개발한다. 사부의전에 언급된 4가지 관의 형태는 티베트에서 이야기하는 차크라와 관련이 깊다. 티베트의 저명한 의학자 로드레 가포(Lodre

Gyalpo)¹⁾의 사부의전 주석서에는 제2부 3장에서 언급된 관에 대한 상세한 설명이 나온다. 사부의전에는 4가지 관이 존재한다고 언급되었으며, 이를 나디(Nadi)로 설명하였다. 로드레 가포의 주석서에 대해 초레닥(Choedal)²⁾은 각 4가지 관에 대해 다음과 같이 설명했다(Choedak, 2001).

가. 왕관차크라 (감각을 나타내게 하는 나디)

사부의전에 따르면, "감각이 그 객체를 나타내게 하는 나디는 뇌에 위치하며, 이는 작은 나디에 둘러싸여 있다"고 한다. 로드레 가포는 이를 다음과 같이 해석한다. "이 관은 눈 감각 등 24개의 나디에 의해 그 객체인 형태 등을 나타내게 하며, 이는 바람의 다섯 가지 요소에 의존하고, 뇌를 둘러싼 나디에 거주하며, 500개의 작은 나디에 둘러싸여 왕처럼 존재한다"고 설명한다. 이는 왕관차크라가 안면부의 신경을 관장하며, 뇌와 연결된 인체의 컨트롤 타워임을 나타낸다.

나. 심장차크라 (기억을 밝히는 나디)

사부의전에 따르면, "기억력을 밝히는 나디는 심장에 위치하며, 이는 500개의 작은 나디에 둘러싸여 있다"고 한다. 이에 대해 로드레 가포는 다음과 같이 설명한다. "이 24개의 나디는 자아 인식과 기억력을 밝히며, 여섯 가지 의식을 생성하고, 심장에 거주하며, 이상마(Yisangma) 나디에 연결되어 500개의 작은 나디에 둘러싸여 왕처럼 존재한다." 또한, 그는 이상마 나디에서 각각의 색상이 다른 나디들이 특정 의식을 순환시킨다고 설명한다. 붉은색 나디는 다섯 가지 감각 의식을 순환시키며 앞으로 침투하고, 노란색 나디는 온 몸으로 의식을 순환시키며 오른쪽으로 침투하며, 파란색 나디는 정신 의식을 순환시키며 왼쪽으로 침투하고, 초록색 나디는 괴로움 의식을 순환시키며 뒤쪽으로 침투한다.

다. 배꼽차크라 (신체를 형성하는 나디)

사부의전에 따르면, "신체의 더미를 형성하는 나디는 배꼽에 존재하며, 이는 500개의 작은 나디에 둘러싸여 있다"고 한다. 로드레 가포는 이를 다음과 같이 설명한

1) Lodre Gyalpo(Zur-mkhar Blo-gros-rgyal-po,1508-1579)는 "Mes po'i žal luñ : A detailed commentary on four Tibetan medical tantras"의 저자로 티베트의 저명한 의학자. 티베트 의학의 중요한 교과서중 하나이다.

2) Dr. Tenzin Choedak(1922-2001)은 달라이 라마의 개인 주치의 중 한 명이었으며, Men-Tsee-Khang(티베트 의학 및 점성학 연구소)의 소장을 역임했다. 그는 티베트 의학 전통에서 가장 존경받는 대가 중 한 명으로 인정받았다.

다. "개인의 신체 더미는 24개의 나디에 의해 시작, 끝, 중간에서 형성되고 발달하며, 배꼽 중심의 텐빠(Tenpa) 나디에서 씨앗을 키우는 기반으로 존재하며, 이는 500개의 작은 나디에 둘러싸여 왕처럼 존재한다."

라. 천골차크라(자손을 늘리는 나디)
사부의전에 따르면, "자손을 늘리는 나디는 생식기에

존재하며, 이는 500개의 작은 나디에 둘러싸여 있다"고 한다. 이에 대해 로드레 가포는 다음과 같이 설명한다. "24개의 나디가 자손을 늘리는 데 기여하며, 생식기에 있는 체니첸(Tsenyichen) 나디에 거주하고, 즐거움의 요소로 존재하며, 이는 500개의 작은 나디에 둘러싸여 왕처럼 존재한다."

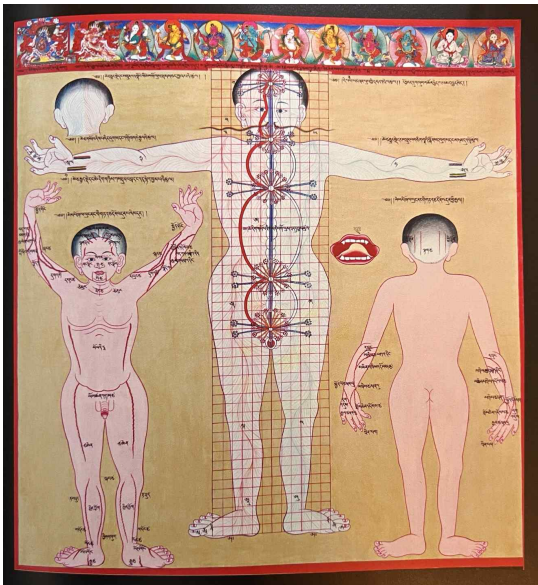


Fig 1. Tibetan medical thangka five Chakra center (Dorje, 1992)

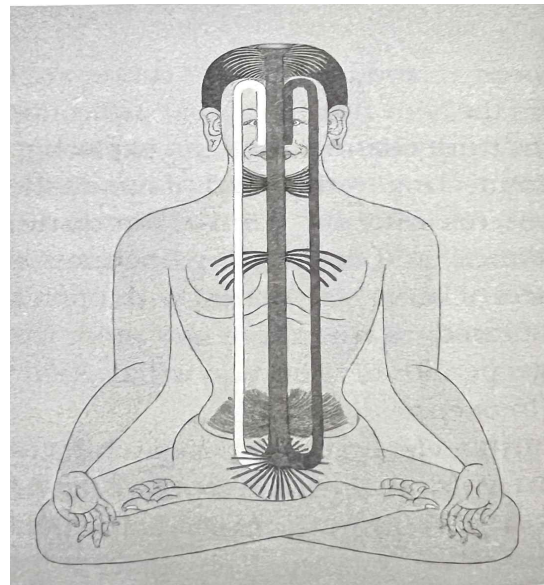


Fig 2. The five Chakra and three central channels of Tibet (Wangyal, 2011)

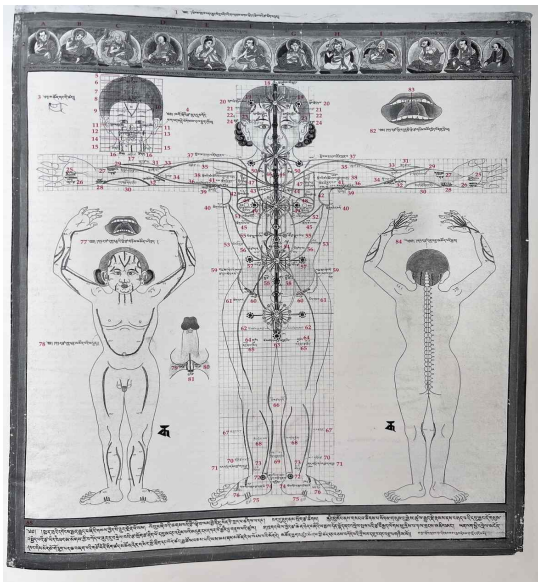


Fig 3. Tibetan medical thangka five Chakra center and blood vessels (Dorje, 1992)

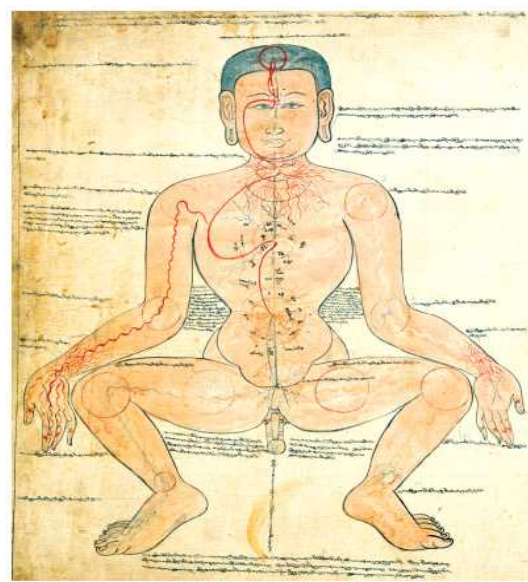


Fig 4. Tibetan medical illustration depicting the form of lung (Rominger, 2013)

로드레 가포의 주석에 따르면, 티베트의 네 차크라의 위치와 설명을 유추할 수 있다. 티베트 차크라 시스템은 일반적으로 다섯 개의 주요 차크라로 구성되지만, 사부의전에서는 네 개의 차크라만 언급된다. 이에 대해 로드레 가포는 다음과 같이 설명한다. 네 개의 차크라는 주로 신체의 힘을 생성하는 역할을 하는 반면, 목 차크라는 신체의 즐거움을 담당하기 때문에 신체 개발 기능과는 크게 관련이 없다는 것이다. 따라서 목 차크라는 간접적으로만 언급된다. 그는 “목 차크라는 먹고 마시는 즐거움을 소비하는 나디로서 목에 존재하며, 이는 500개의 작은 나디에 둘러싸여 있다”고 설명한다(Choedak, 2001).

『티베트 의학 도감』의 Fig 1과 Fig 2에는 중맥, 남성성의 캄마(흰색), 여성성의 로마(붉색) 경로와 다섯 차크라의 위치, 척추의 위치 등이 정확하게 기술되어 있다. 특히, Fig 3에서는 각 차크라와 연결된 혈관의 위치와 명칭이 상세히 설명되어 있다. 의학 탕카 도감에 따르면, 왕관 차크라는 정면 혈관(Itag-ral), 목 차크라는 경정맥가지(rtse-'dra), 가슴 차크라는 심장 혈관(snying-rtsa phra-khab-khab brtsugs), 배꼽 차크라는 대장 혈관(long-rtsa), 천골 차크라는 남성 성기 혈관(pho-mtshan'phar-rtsa mdun-ngos)과 연결되어 해당 장기에 영향을 준다(Dorje, 1992). 또한, Fig 4는 차크라를 중심으로 룡이 어떻게 작용하는지를 나타내며, 룡은 아유르베다의 바유와 유사한 개념이다. 이를 통해 몸의 에너지가 어떻게 작용하는지를 유추할 수 있다. 이러한 티베트 의학 탕카 자료들은 차크라가 실제로 신체 내에서 어떠한 영향을 미치는지에 대한 귀중한 의학적 자료를 제공한다.

2) 티베트와 인도의 차크라의 수

티베트와 인도는 모두 오원소에 기반한 몸과 마음에 대한 이해를 가지고 있지만, 인도는 7차크라 체계를, 티베트는 5차크라 체계를 사용한다. 보편적으로 알려진 7차크라 체계는 사실 인도 전통보다는 뉴에이지 사상의 영향을 많이 받았으며, 실제 인도 전통 탄트라 차크라는 6차크라에 가깝다(Sim, 2021). 초기 우파니샤드에서는 하나, 두 개 또는 세 개의 중심만 언급되었으며, 일부 인도

탄트라 자료에서는 열 개 이상의 차크라를 설명하기도 한다(Barmola, 2019). 차크라의 수에 관해서는 각 전통마다 중요하게 생각하는 부분들이 다르기 때문에 일반화하기 어렵다. 일부 티베트 서적에서는 왕관 차크라와 함께 제3의 눈 차크라를 언급하기도 하지만, 이는 왕관 차크라를 보조하는 요소로, 세 개의 중심 채널인 우마, 로마, 캄마가 만나는 자리이기 때문에 일반적으로 생략된다(Nyima, 2015). 각 티베트 밀교 전통마다 수행법의 목적에 따라 사용하는 차크라의 수는 약간씩 다르다. 나로 6법에서는 주로 배꼽, 심장, 목, 머리의 4개 차크라를 사용하며, 탄트라 수행에서는 주로 4, 5개의 차크라를 중요하게 여긴다(Heislup, 2020). 일부 전통에서는 6개의 차크라를 사용하기도 하지만(Snellgrove, 2010), 티베트 의학과 수행에서는 공식적으로 주로 5개의 차크라 시스템을 사용한다.

3) 티베트 차크라와 인도 차크라의 차이점

티베트 차크라와 인도의 차크라는 모두 오원소를 기반으로 이루어져 있다. 그러나 두 체계의 가장 큰 차이점은 오원소의 개념을 다르게 해석한다는 것이다. 예를 들어, 인도의 차크라 체계에서는 뿌리 차크라부터 원소가 지, 수, 화, 풍, 공의 순서로 배정된다. 이는 뿌라끄리티(prakṛti)부터 물질이 생겨나기 시작하는 상키야 철학의 물질 생성 원리를 따르기 때문이다.

따이트리야 우빠니샤드 제2장(Brahmānanda Valli)의 오장설(五藏說, pañcakośavāda)을 보면, 인도의 오원소와 인체가 생겨나는 과정이 나온다(Lee, 2013).

“이 자아(ātman)로부터 실로 공(空)이 생겨났다. 공으로부터 풍(風)이, 풍으로부터 화(火)가, 화로부터 수(水)가, 수로부터 지(地)가 생겨났다. 지로부터 약초들이, 약초들로부터 음식이 생겨났으며, 음식으로 부터 사람(puruṣa)이 생겨났다.”

티베트 전통에서는 첫 번째 천골 차크라에 공기, 중간 차크라에 불, 왕관 차크라에 공간의 원소를 배치한다. 이는 인도의 다섯 가지 원소 배치 방식과 다르다. 티베트의 각 수행법마다 차크라 수와 원소의 배치는 다소 다를 수 있지만, 일반적으로 하단에 공기, 중간에 불, 상단에 공간(또는 물)을 둔다. 이는 상키야식 시스템, 즉 지, 수,

화, 풍, 공의 순서와 다르다. 티베트 시스템은 공기를 하단에 배치하고, 룡의 요소가 하부로 내려가는 작용을 강조한다. 티베트 의학은 아유르베다로부터 많은 요소를 흡수했지만, 오원소의 작용에 대해 독자적인 불교 철학을 적용하여 차크라의 작용을 다르게 해석한다. 일부 사람들은 인도의 힌두 쿤달리니 탄트라 개념을 적용하여

시바와 샷티의 상승을 통한 합일을 티베트 차크라의 목적과 동일하게 생각하지만, 이는 적절하지 않다. 티베트 차크라는 인도 차크라 그대로 대입해서 이해하는 것이 아닌 고유한 티베트의 전통을 먼저 이해해야 하기 때문이다.

Table 4. The five elements and Chakra of Tibet (Snellgrove, 2010 ; Nyima, 2015)

Chakra	Five elements	Sense	Number of lotus petals
Head	Space	Hearing	32
Throat	Fire	Sight	16
Heart	Water	Taste	8
Navel	Earth	Smell	64
Sacral	Air	Touch	4

Table 5. The five elements and Chakra of India

Chakra	Five elements	Sense	Number of lotus petals
Head	-	-	100
Third Eye	-	-	2
Throat	Space	Hearing	16
Heart	Air	Touch	12
Solar Plexus	Fire	Sight	10
Sacral	Water	Taste	6
Root	Earth	Smell	4

IV. 결론

본 연구에서는 티베트 의학 문헌을 통해 티베트 차크라 체계를 고찰한 결과, 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 티베트 의학은 많은 부분들이 인도의 아유르베다의 영향을 받긴 했지만, 주변국의 영향을 많이 받으며 발달 하였으며, 티베트 불교의 영향에 의해 티베트 만의 고유한 의학 체계로 발달 하였기에, 아유르베다와 동일하게 바라볼 수 없다.

둘째, 티베트 의학에서 룡, 트리파, 베켄의 삼요소 개념은 인도 아유르베다의 바타, 피타, 카파와 유사하지만, 불교의 심리적 요소인 삼독에 의해 병인을 해석한다. 또

한 오원소도 인도의 상키야 철학의 오원소와 다른 방식으로 작동한다. 이는 인도와 티베트는 서로 다른 해석으로 오원소와 삼요소를 바라보고 있음을 의미한다.

셋째, 티베트 의학에서는 태아 발달 과정에서 차크라의 형성과 작용에 대해 상세히 묘사하며, 신체와 연결된 차크라에 대한 의학적 지식을 제공한다. 이는 차크라의 실존 여부에 관한 기존의 논쟁에 대해 그 존재를 뒷받침하는 증거가 될 수 있으며, 신체와 연결된 에너지 통로의 개념을 통해 에너지 의학이라는 새로운 가능성을 제시할 수 있다.

넷째, 티베트 차크라 시스템은 5개의 주요 차크라를 기반으로 하며, 이는 인도의 7차크라 시스템과 구별된

참고문헌

다. 티베트에서는 룡, 트리파, 베켄의 세 가지 에너지 요소가 각각 하단, 중간, 상단을 구성하고 있으며, 각 차크라의 원소 배치와 역할이 인도 차크라 시스템과 다르다. 이러한 차이는 티베트 고유의 오원소 이론과 차크라에 대한 깊은 이해를 요구하며 두 체계가 근본적으로 다른 체계임을 의미한다.

티베트 차크라는 주변국의 영향을 많이 받으며 발달했지만, 티베트만의 고유한 문화와 전통을 발달하였기에 티베트의 전반적인 문화와 철학을 함께 이해해야 한다.

티베트 의학은 우리 몸을 몸과 마음, 에너지의 유기적 존재로 이해하며 근원적인 치료방법을 적용했다. 티베트 전통의 탄트라 수행에서 알 수 있듯이, 티베트인들의 에너지에 대한 지혜와 차크라에 대한 이해는 매우 높은 경지에 있었다. 또한, 의학서적에서 언급된 차크라에 대한 내용은 차크라를 실존적인 에너지 센터로 바라보고 실제 의학에 접목할 수 있는 근거를 마련해 준다. 하지만 에너지는 눈으로 보이지 않고 만질 수 없다. 그것은 오직 에너지 통로로 존재하기에 명상과 심상화, 과동, 의도를 이용한 방법으로 제어할 수 있다. 실제로 티베트 내에서도 차크라의 개념은 의학에서 인정하지만, 이를 실제로 활용하는 쪽은 수행과 명상의 측면이다. 이는 의식과 에너지를 사용하는 명상이 차크라를 변화시켜 실제 신체에 영향을 줄 수 있는 의학적 접근법에 대한 영감과 근거를 제공한다. 마음과 의식이 몸을 제어하고 치유하는 데 도움을 줄 수 있다는 것은 심신의학적 관점과 일맥상통한다.

그동안 차크라는 비과학의 범주에 있었다. 그러나 티베트의 전통 의학서와 경전, 의사들의 경험은 차크라가 실제 치료에 적용될 수 있으며, 현대 의학을 더 폭넓게 이해하고 발전시킬 수 있는 가능성을 열어준다. 티베트 차크라에 대한 학문적 고증과 연구는 티베트의 문화와 전통을 보존하는 동시에 현대 의학과 통합 가능성을 제시한다. 따라서 앞으로 티베트 의학과 차크라에 대한 연구가 더욱 활발히 이루어져, 이를 통해 티베트의 고유한 의학적 지혜가 현대 사회에 기여할 수 있기를 기대한다.

- Arya PY, Craig SR, Dorje G, et al(2014). *Bodies in balance: the art of Tibetan medicine*. 1st ed. Washington, University of Washington Press, pp.8.
- Barmola KC(2019). *Kundalini awakening: a technique of spiritual development*. *Int Ref Res J*, 9(4), 6-8.
- Choedak T(2011). *The presentation of nadi, prana and bindu from the Sorig text*. 1st ed, Dharamshala, Men-Tsee-Khang Publication, pp.6-9.
- Davis J(2016). *The primordial mandalas of east and west: Jungian and Tibetan Buddhist approaches to healing and transformation*. *NeuroQuantology*, 14(2), 242-254. DOI: 10.14704/nq.2016.14.2.940
- Dorje G(1992). *Tibetan medical paintings plates & text*. 1st ed. London, Serindia Publications, pp.38-196.
- Eskildsen S(2019). *The subtle body: religious, spiritual, health-related, or all three?*. In *Meditation Research*, pp.4-5.
- Gerke B(2016). *Buddhist healing and taming in Tibet*. 1st ed, United Kingdom, Oxford University Press, pp.576-590.
- Gyatso J(2015). *Being human in a Buddhist world: an intellectual history of medicine in early modern Tibet*. 1st ed, New York, Columbia University Press. pp.136-140.
- Heislup K(2020). *The subtle body: religious, spiritual, health-related, or all three?*. Graduate school of University of Mary Washington, United States, Master's thesis.
- Kloos S(2017). *The recognition of Sowa Rigpa in India: how Tibetan medicine became an Indian medical system*. *Med Anthropol Theory*, 3(2), 19-49. DOI: 10.17157/mat.3.2.351
- Lee GL(2013). *The salvational meaning of the śārīra (body) represented in āyurveda, yoga and tantra on the parallel structure of five elements (pañca-mahābhūta), the multi-layer structure of five covers (pañca-kośa) and the*

- bipolar structure of Śiva-Śakti. *Korean J Indian Philos*, 39, 135-170. DOI: 10.32761/kjip.2013..39.005
- Nyima T(2015). *Tibetan Buddhist embryology - a practical guide to everyone*. Dharamsala, Men-Tsee-Khang Publication, pp.16-89.
- Oh HY(2020). Curriculum of Tibetan Sangha Education. *Journal of Korean Seon Studies*, 57, 129-159.
- Potbhare B, Singh KK, Kuldeep, et al(2022). Sowa-Rigpa (Amchi/Buddhist medicine): a review. *Int J Ayurveda Pharm Res*, 10(3), 35-41. DOI: 10.47070/ijapr.v10i3.2299
- Rajora H(2022). Language: a formidable tool in preservation of ancient Tibetan medicinal system. In *Managing the Post-Colony South Asia Focus: Ways of Organising*, 247-270. DOI: 10.1007/978-981-19-2988-5_13
- Rominger A(2013). *Illuminating rlung: the vital energy of Tibetan medicine*. Independent Study Project (ISP) Collection, 1-27.
- Sim JB(2021). The establishment of the six-cakra system and the concept of the cakra in Indian tradition. *Journal of Buddhist Culture and Art*, 17, 231-256. DOI: 10.35388/buddhi.17..202106.007
- Snellgrove D(2010). *The Hevajra tantra: a critical study*. Bangkok, Orchid Press, pp.38-49.
- Tsarong TJ(2001). *Fundamentals of Tibetan medicine*. 4th ed. Dharamsala, Men-Tsee-Khang Publication, pp.2-17.
- Wangyal TR(2002). *Healing with form, energy and light: The five elements in Tibetan shamanism, tantra and Dzogchen*. New York, Snow Lion Publications, pp.8.
- Wangyal TR(2011). *Awakening the sacred body - Tibetan yogas of breath and movement*. 2nd ed, USA, Hay House, pp.38.
- Yang YS(2024). Tradition and modernization of Tibetan medicine - in relation to the Indian Sowa Rigpa. *Buddhist Cult Res Inst*, 104, 69-89. DOI: 10.18587/bh.2024.03.104.69
- Yuthok YG(2015). *The root tantra and the explanatory tantra*. 3rd ed Dharamsala, Men-Tsee-Khang, pp.23-25, pp.52-68.
- Zhao M, Zhou Y, Fu K, et al(2022). Characteristics of Tibetan medicine preparations used in the Chinese-Tibetan hospital of Derong county. *Trop J Pharm Res*, 21(9), 2031-2037. DOI: 10.4314/tjpr.v21i9.30