

한국형 아유르베다(Ayurveda) 체질유형 검사지의 개발을 위한 기초연구

정미숙^{1*}, 임애라²

¹동방문화대학원대학교 자연치유학과, ²동방문화대학원대학교 불교문예학과

A Development of the Korean Version of the constitutions in Ayurveda Questionnaire

MeeSook Cheong^{1*}, Aela Rim²

¹Department of Naturopathy, Dongbang Culture University

²Department of Buddhism Culture, Dongbang Culture University

요 약 이 연구는 한국형 아유르베다 체질을 측정할 수 있는 도구를 개발하기 위한 기초 작업으로 검사지의 신뢰도와 타당성을 검증하는 것이다. 각 대상자는 63문항에 대하여 자기-기입식 설문지를 작성하였다. 아유르베다 체질을 7체질로 개념화하고 우선 271명을 대상으로 실시한 체질 검사의 신체 특성인 41문항에 대한 내적 일관성 신뢰도(Cronbach's α)는 0.757로, 심리에 대한 질문 22문항에 대한 내적 일관성 신뢰도는 0.616으로, 그리고 전체 63문항의 내적 일관성 신뢰도는 0.840으로 유의미한 수준이었다. 신체에 대한 질문 4번과 심리 9번 문항의 경우 문항 총점과의 상관(item-total correlation)이 음의 값으로 응답의 일관성(신뢰도)이 떨어지는 것으로 나타났다. 그리고 순수 바따, 뱃따, 까파 유형 대상으로 신체 4번, 심리 9번을 삭제 한 나머지 61문항의 신뢰도는 0.864로 나타났다. 위의 결과는 복합체질을 제외한 순수체질만을 대상으로 했기 때문에, 응답의 일관성을 나타내는 내적 일관성 신뢰도가 더 높게 나타났다. 그리고 타당도에서는 아유르베다 전문가의 판단과 검사지 응답의 문항점수 간의 일치도 카파(kappa) 계수는 0.619로 유의미한 수준이다. 따라서 본 연구는 한국형 아유르베다 체질 검사지의 개발을 위한 기초자료가 될 것이다.

Abstract This study investigated the development of a Korean version of the Ayurvedic constitution questionnaire and sought to verify its validity and reliability. Each study subject completed a self-administered questionnaire consisting of 63 questions. The Ayurvedic constitutions were placed into 7 categories. The results from 271 subjects revealed that the internal consistency reliability (Cronbach's α) in the 41 item biometric signature part of the questionnaire was 0.757. The Cronbach's α for the 22 item psychological part was 0.616, whereas the Cronbach's α for the entire 63 items was 0.840. Taken together, the results indicate that the Korean version of the Ayurvedic questionnaire was valid. Within the questionnaire, the fourth item about body and the ninth item about psychological showed item-total correlations with negative total values, thereby indicating inconsistent (less reliable) responses. The remaining 61 items had a 0.864 degree of reliability. The results for the pure Vata Pitta and Kapha body types showed a high level of internal consistency reliability, presumably because those participants were of a pure constitution type. The Kappa factor for inter-item coincidence between the judgment of Ayurvedic constitution experts and the judgment derived from the written test scores was 0.619, thereby indicating questionnaire validity. The results of this study may be useful in further development of a Korean version of the Ayurveda constitution questionnaire.

Keywords : Ayurveda, constitutions, questionnaire, reliability, validity

*Corresponding Author : Meesook Cheong(Dongbang Culture Univ.)

Tel: +82-2-3668-9863 email: ayurveda16@naver.com

Received August 16, 2016

Revised (1st September 9, 2016, 2nd October 27, 2016)

Accepted December 8, 2016

Published December 31, 2016

1. 서론

최근, 건강에 대한 관심이 고조되면서 자신의 체질에 따른 건강과 예방법에 대한 다양한 연구가 진행되고 있다. 이것은 임상의학의 한계를 극복하기 위한 적극적인 노력의 결과라고 할 수 있다. 체질에 따른 생활습관 실천[1, 2, 3.]은 예방의학적 관점과 질병치료에 도움이 된다. 그러므로 각 개인에게 알맞은 건강유지와 건강 증진법이란 체질에 따른 체질별 생활습관법 실천이라고 할 수 있다. 체질의학은 체질에 따라 적절한 치료법과 생활습관을 제시함으로써 질병예방과 치료를 거둘 수 있는 것이다.

이러한 체질 분류는 히포크라테스의 저서 『인간의 본성론』에서 주장한 ‘체액설’을 기원으로 갈렌, 그리고 크레즈머와 쉘돈 등은 인간의 성격을 체액 및 체형과 관련[4]지으려고 시도하였다.

사상의학에서의 체질은 태어날 때, 신체적, 정신적 특성을 선천적으로 가지고 태어나며, 그리고 다른 여러 가지 특성을 포괄한 개념[5]이라 정의한다. 중의학에서 체질은 유전적 소인과 환경적 요인의 상호작용에 의해 형성되는 개체의 종합적 형질이라 정의하며, 체질의 진단과 분류는 증치의학(證治醫學)적 개념[6]으로 이루어지며, 체질은 변화가 가능한 것이라고 했다. 아유르베다(Ayurveda)의학[9]은 세 가지 기질이 신체와 마음, 의식의 모든 생물학적, 심리학적, 병리학적 기능을 조절하며, 이 세 가지 기질은 유전적으로 결정되기 때문에 변하지 않는다. 다만 병리학적 변화를 담당하는 요인만 외부환경 변화에 따라 변한다고 본다. 세 가지 체질(도샤 Doṣa) 중에서 어떤 특성이 많이 드러나는지에 따라 자신의 체질이 정해진다.

체질의학은 경험의학으로서 각 나라나 학설마다 ‘정의’가 조금씩 다르게 표현되고 있다. 체질론이란 체질을 구분하여 각 체질에 취약한 질병은 예방하고 발병했을 때는 음식, 운동, 심리, 정신과 같은 상태를 가장 효과적인 방법으로 유지하도록 하여 치료하는 것이다.

그리고 사상의학[7]에서는 생리적, 성격적, 병리적인 특질로 구분하여 질병을 치료[8]하고자 하였다. 중의학에서는 질병이 외부요인인지 내부요인인지 구분하여 치료하며, 아유르베다는[9]는 외부환경의 변화에 따라 음식이나 생활 습관 등을 바꿈으로써 내면에서 작용하는 힘의 균형을 유지하고, 반대되는 특질로 균형을 맞추어

서 건강을 회복하게 한다.

이와 같이 사상의학과 아유르베다가 선천적이고 불변한다는 점에서는 같이 한다. 중의학은 체질이 변화 가능하다는 점에서 다르다. 사상의학과 아유르베다가 다른 점은 아유르베다는 세 가지 체질을 한 몸에 다 가지고 있다는 것이 다르며, 사상의학은 체질을 4가지로 분류하고 아유르베다는 세 가지가 기본이지만 10가지 복합체질을 통하여 질병치료에 임한다.

아유르베다에서는 다섯 원소 중에서 두 원소가 결합하여 체질을 만드는데 공간과 공기는 바따를 이루고, 불과 물은 뱃따를 이루며, 물과 흙은 까파로 세 가지 도샤(tri-doṣa)를 이루고 있다. 이 세 도샤를 바따(vāta, 공기 Air), 뱃따(pitta, 불 Fire), 까파(kapha, 물 Water)[10]라고 한다. 이러한 세 도샤는 몸과 마음, 의식의 생물학적, 심리학적, 병리학적 기능을 조절하고, 건강 유지와 질병, 장애를 발생시키는 원인이자 요인이 된다. 따라서 도샤는 건강한 생리학적 상태일 때는 몸을 보호하는 역할을 하지만, 불균형이 오면 질병을 발생시킨다.

도샤 또는 도샤의 결합(복합 도샤)에 따라 질병의 원인과 치료 방법, 예방에 있어서 기준점이 된다. 체질은 [11]은 순수 바따(V, air), 순수 뱃따(P fire), 순수 까파(K water), 바따뱃따(VP air-fire)복합유형, 바따까파(VK air-water)복합유형, 뱃따까파(PK fire-water)복합유형, 바따뱃따까파(VPK air-fire-water)의 복합유형인 7가지 유형으로 나눌 수 있는데, 세 도샤의 비율에 따라 뱃따바따(PV)복합유형, 까파바따(KV)복합유형, 까파뱃따(KP)복합유형을 합하여 10가지 유형이 존재한다. 하지만 본 연구에서는 바따(air), 뱃따(fire), 까파(water)의 세 체질의 특징을 기준으로 복합체질 4개와 함께 7체질을 기준으로 한다.

짜라까[12]와 슈수르따 상히따[13]에서 바따는 건조함, 가벼움, 차가움, 미세함, 불안정, 거치름, 가변성, 명료함, 산만함의 속성을 가지며, 뱃따는 매끄러움, 뜨거움, 날카로움, 유동성, 짜릿함, 가벼움, 가변성, 신념속성을 가지고, 까파는 무거움, 느림, 차가움, 부드러운, 매끄러움, 끈적끈적함, 조밀성, 고정성 속성을 가진다고 말하고 있다.

그리고 바따는 호흡과 배설작용, 조직의 변형, 불안과 연관되고 뱃따는 체온과 소화작용, 지각, 분노와 연관되며, 까파는 안정성, 에너지, 저장, 욕심과 연관된다 [14, 15].

복합체질을 보면, 바따뻏따는 건강을 유지하기 위한 조직(까과)의 지지가 없기 때문에 가장 허약한 체질이며, 두려움과 분노가 예측할 수 없는 방식으로 뒤섞인다. 공격적인 태도에서 방어적 태도로 자기 정당화에서 남을 비난하는 것으로 움직인다. 그러나 평온함과 지지를 느끼기만 하면 총명하여 아이디어를 잘 낸다. 바따까과는 바따의 찬 기운이 까과와 만나 더 차가워지기에 저 체온으로 인한 질병이 많다. 에너지, 열정, 정열이 부족하다. 판단력과 분별력이 약한 경향이 있다. 긍정적인 때, 민감함으로 인해 예술적이며 적응력이 있다. 뻏따까과는 뻏따의 열이 까과의 원기와 결합되어 일반적으로 건강하고, 에너지와 안정성을 가지고 있으며, 신체적으로 건강한 편이다. 그러나 지배하고 통제하기를 선호하고 적응성과 융통성이 부족하다. 세 가지 모든 도샤가 동등한 비율로 있는 균형 체질(VPK)은 건강이 좋은 편이다.

인도에서는 아유르베다전문의가 환자를 보면서 체질을 분류하여 질병치료를 들어간다. 아유르베다 문헌들에는 체질을 구분할 수 있는 방법들이 제시되어 있을 뿐 체질에 대한 질문지는 없었다. 그러므로 이러한 신체적 정신적 체질에 따른 건강관리법 실천을 위한 체질분류는 예방의학적 관점에서 필요하다고 생각하여 아유르베다 체질 검사지를 개발하려고 한다.

이상과 같이 본 연구는 아유르베다 체질 검사지의 객관적인 기준을 마련하기 위하여 문항형식의 검사방법으로 만들었다. 일반인의 체질별 생활습관과 식이활용으로 건강예방과 질병치료를 용이하도록 편의성을 제공하고 국내에서 아유르베다 체질 연구에 기초가 되고자 한다. 그래서 검사지의 문제를 통계처리 함으로써 그 신뢰도를 알아보고 검사지의 개발을 위한 기초자료로 사용하고자 한다.

2. 본론

2.1 연구 방법

2.1.1 연구대상

이 연구의 대상은 무선 표집으로 G광역시 58명, D시 26명, CH시 42명, U시 39명, S시 35명의 S특별시 71명의 30대에서 50대의 일반 성인 남녀 271명을 대상으로 표집하였으며, 30대 17명, 40대 172명, 50대 82명으로 아유르베다 체질 검사지 개발의 1차적 기초를 위해 이루

어졌다.

2.1.2 검사 문항의 제작절차

한국형 아유르베다 유형 검사지를 구성하기 위하여 아유르베다의 고전 의학 경전인 짜라카 상히따(*Caraka samhita*)와 수슈루따 상히따(*Susruta samhita*)의 원전을 기반으로, 단행본 등에서 추출한 신체적, 정신적 도샤를 명확하게 이해하고, 이들을 자료로 아유르베다 체질유형 검사지를 만들었다.

첫째, 번안과 문항선정은 일차적으로 한국어를 모국어로 하는 영어전공자 1명이 번역하고 그 후 작성된 한글 번역본은 아유르베다에 대한 지식이 없으며, 영어를 모국어로 하는 일반인에게 영어로 역번역을 의뢰하여, 원문과의 비교 검토 후에 최종 번역을 끝냈다. 체질과 관련된 모든 문항을 골라서 아유르베다 의사 자격을 가진 임상전문가 2인과 아유르베다를 강의하고 있는 교수 1명의 토의를 통한 결과, 신체에 대한 질문 41문항과 심리에 대한 질문 35문항, 질병에 대한 질문 5문항을 하위 유형으로 분류하여 세 가지 체질별 특징적 문항 총 81문항을 선정하고 대학원생들에게 검사를 1차적으로 실시해보았다.

둘째, 내용 타당도를 검증하기 위하여, 상기의 세 전문가가 1차적 실시에서 나온 결과를 토대로 1차 완성된 문항의 내용 타당성 및 문자표현의 적절성을 검토 및 수정과정을 반복하는 절차를 거쳐, 질병이 없는 사람들을 고려하여 질병에 대한 질문을 모두 삭제하고 심리에 대한 질문 중 답하기에 애매한 문항을 삭제한 나머지 최종 문항은 63문항을 완성하였다. 그것은 신체 질문은 41문항, 심리 질문은 22문항으로 구성되었다.

셋째, 최종 결정된 유형 검사지는 지방 및 서울 수도권 소재 5개 도시를 중심으로 연구자가 직접 설명하고 검사에 응답하도록 하였다. 수집된 검사자료가 유형을 제대로 찾아낼 수 있는지 알아보기 위하여 문항내적 일관성 신뢰도(Cronbach's α)를 사용하였다.

넷째, 최종 구성된 아유르베다체질 검사지를 준거 관련 척도와 함께 표집을 하여 전문가 판단과 설문지 응답의 교차분석과 요인 분석을 실시하고 그 적합도 지수를 확인하였다.

2.1.3 아유르베다의 체질 검사 문항

유형검사의 문항은 다음과 같다. V는 바따를 P는 뻏

따를 K는 까파를 나타낸다.

신체적 질문

1. 머리털 V. 검고 건조, 뺨뺨함 P. 가늘고, 대머리, 흰 머리 K. 기름짐, 건강함. 2. 머리 V. 작고 무름 P. 보통 K. 큼 3. 이마 V. 좁다 P. 짙구 K. 넓다 4. 머리카락양 V. 보통 P. 양이 적음 K. 많음 5. 눈썹 V. 건조하며 덩성 덩성 P. 부드러운 K. 무성함, 짙은 6. 눈 V. 작고 건조, 피곤해 보임 P. 날카롭고, 예리하고 K. 크고 편안함 7. 코 V. 작고, 구부러짐 P. 중간 K. 두툼하고 기름짐 8. 치아 V. 고르지 않음 P. 누르스럼, 잇몸 질환 K. 강하고 크고 고름 9. 입술 V. 얇고 작고 건조, 잘뜯 P. 부드럽고 핑크색 K. 두툼하고 매끄러움 10. 혀 V. 갈색의 설태 P. 황록색의 설태 K. 백색의 설태 11. 목 V. 긴편 P. 적당한 K. 짧은 편 12. 용모 V. 칙칙하고 까칠함 P. 분홍빛, 혈액 좋음 K. 창백함 13. 피부 V. 건조, 차가움, 쉽게 뜸 P. 부드럽고 기름진, 따뜻함. K. 두껍고 기름진 14. 어깨 V. 얇고 작음 P. 중간 K. 넓음 15. 가슴 V. 작고 처져있음 P. 중간 K. 풍만함 16. 허리 V. 가늘고 P. 보통 K. 살이 많음 17. 복부 V. 야위고 딱딱함 P. 중간정도 K. 부드러움 18. 엉덩이 V. 빈약하고 뼈가 만져짐 P. 보통 K. 큼 19. 팔 V. 얇고 작음 P. 중간 K. 잘 발달 20. 손 V. 작고 건조, 차며, 잔손금 P. 부드럽고 따뜻함 K. 크고 서늘한 편 21. 손톱 V. 거칠고 깨지기 쉬움 P. 부드럽고 분홍빛 K. 크고 단단 22. 다리 V. 약하고 가늘다 P. 보통 약함. K. 단단함, 균형적 23. 발 V. 작고 건조, 거침 P. 부드럽고 따뜻함 K. 크고 견고함 24. 체중 V. 가벼움 P. 보통 K. 무거움 25. 걸음 V. 보폭이 짧고 빠름 P. 보통 K. 느림 26. 음성 V. 약하고 낮음 갈라지는 P. 고음 날카로움 K. 안정감 27. 키 V. 비정상적 크거나 매우작음 P. 보통 K. 작거나 크고 건조 28. 체격 V. 마르고 야윈 P. 보통 K. 근육질, 29. 혈관 V. 그물처럼 보임 P. 중간정도 K. 보이지 않음 30. 관절 V. 약하고 소리 남 P. 부드럽고 약한 편 K. 잘 결합됨 31. 활동 V. 빠르고 들떠있음 P. 보통 적극적 K. 느리고 소극적 32. 얼굴피부, V. 잔주름이 많음 P. 주근깨와 기미 K. 잡티 없음 33. 식욕 V. 까다롭고 변덕스럽다 P. 과식형, K. 먹는 것을 좋아함. 34. 맛 V. 단맛, 신맛, 짠맛 P. 단맛, 쓴맛, 떫은 맛 K. 매운맛, 쓴맛, 떫은 맛 35. 갈증 V. 갈증 없음 P. 갈증 심함. K. 갈증 없는 편. 36. 대변 V. 변비 P. 형체 없음 K. 두터운 변 37. 소변 V. 양이 적음 P. 양이 많고 황색 K. 평균 양

이고 깨끗함 38. 땀 V. 잘 안남 P. 풍부하지만 비지속적 K. 풍부함 39. 민감성 V. 추위, 건조, 바람에 약 P. 열, 햇빛, 불에 약하다 K. 추위, 습기에 약하다 40. 혈액순환 V. 좋지 않음, 변하기 쉬움 P. 좋음 K. 적당한 편 41. 면역성 V. 낮고 변덕스러움 P. 적합함 K. 높음

심리적 질문

1. 기질 V. 신경과민 P. 리드하려고 함 K. 늘 뒤에 2. 지구력 V. 부족, P. 보통 K. 높다. 3. 포용력 V. 거의 없음 P. 선택적 포용 K. 거의 모두 포용함 4. 수면 V. 민감함 P. 보통 K. 많음 5. 꿈 V. 자주 꿈꾸며, 가위눌림 P. 가끔 꾸며 열정적인 꿈 K. 잘 안 꾸며 낭만적인 꿈 6. 기억 V. 빠른 이해 건망증 P. 명료한 기억 K. 이해는 느리지만 장기기억 7. 말 V. 빠르고 습관적 P. 날카롭고 예리함. K. 느리고 부드러운 8. 대화 V. 수다스럽다 P. 설득적 논리적 K. 느리고 반복적 9. 스트레스상황 V. 불안 걱정 P. 짜증, 화 K. 음식에 대한 탐심 10. 친분 관계 V. 지속하기 힘들 P. 목적에 따라 K. 장기적 11. 봉사 V. 흥미가 있을 때 P. 목적에 따라 K. 늘 봉사하려함 12. 감정 변화 V. 민감함 P. 바로반응 K. 느림 13. 금전 V. 충동적 소비 P. 과다지출않음 K. 저축 14. 긍정적 감정 V. 순응성, 융통성 P. 용기 K. 사랑 15. 부정적 감정 V. 두려움, 공포 P. 분노, 질투 K. 집착, 욕심 16. 공격성 V. 늘 가볍게 공격 P. 경우에 따라 공격이 강함 K. 비공격적인 17. 마음조절 V. 잘 안됨 P. 목표에 따라 K. 잘됨 18. 질병성향 V. 통증, 신경계 질환, 관절염, 신경성 P. 열, 감염, 염증, 피부질환, 고열 K. 부종, 호흡기질환, 천식, 미란 19. 질병유형 V. 신경성, 대장 P. 혈액, 간, 심장 K. 짐막, 폐, 위 20. 성격 V. 신경질적이고 변덕스러움 P. 열성적이고 목표지향적 K. 늘 만족하고 보수적임 21. 신앙 V. 변하기 쉬움 P. 열성적 K. 꾸준함 22. 정력 V. 잦은 열망, 낮은 에너지 P. 중간, 걱정적, 열정적 K. 주기적, 좋은 힘. 헌신적 아유르베다의 유형은 순수 세 가지 유형이 기본이지만 복합체질이 나타나는 것이 보통이다. 그러므로 순수 V, P, K와 복합 VP, VK, PV, PK, KV, KV의 유형은 복합바따(CV), 복합 뺨따(CP), 복합 까파(CK)으로 합하여 분류하였고 VPK의 균형을 이루는 유형은 C(VPK)로 총 7유형으로 분류하였다. 7가지 유형으로 분류한 것은 표 2. 와 같다.

Table 1. a frequency of 7 type

type	Frequency	Percent
C(VPK)	31	11.4
CK	30	11.1
CP	37	13.7
CV	30	11.1
K	27	10.0
P	53	19.6
V	63	23.2
Total	271	100.0

총 271명중에서 순수 바따(V)는 63명, 순수 뱃따(P) 53명, 순수 까과(K)는 27명, 복합 바따(CV) 30명, 복합 뱃따(CP) 37명, 복합 까과 30명, 세가지 복합체질(VPK) 31명으로 나타났다. 다음은 성비를 보면 표 3. 과 같다.

Table 2. Gender

	Frequency	Percent
남	145	53.5
Valid 여	126	46.5
Total	271	100.0

2.1.4 연구도구

본 연구를 위하여 통계프로그램 SPSS 20.0을 사용하여 분석하였다. 문항의 신뢰도 분석을 위해서는 문항내적 일관성 신뢰도(Cronbach's α)를 사용하였다.

타당도를 위해서는 아유르베다의 전문가들이 검사의 문항을 면밀히 검토하는 내용타당도와 검사 점수 관찰자 간의 일치도를 추정하는 준거타당도를 사용하였다. 준거타당도는 기존 검사와 새로운 검사간의 일치도를 살펴보는 것이지만 아유르베다 유형검사의 경우 기존의 검사도구가 없으므로 전문가들의 판단 기준을 준거로 하여 검사문항의 일치도를 코헨의 카파계수를 통해서 살펴보았다.

2.2 연구의 결과

2.2.1 각 제목예비검사의 실시 및 문항 신뢰도

연구자는 아유르베다 유형을 7유형으로 개념화하고 예비검사를 실시하였다. 271명을 대상으로 실시한 아유르베다 유형 검사의 신체 특성인 41문항에 대한 내적 일관성 신뢰도(Cronbach's α)는 0.757로 로 유의미한 수준으로 나타났다.

Table 3. Reliability of body 41 question

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.757	41

아유르베다 유형 검사의 심리에 대한 질문 22문항에 대한 내적 일관성 신뢰도(Cronbach's α)는 0.616으로 신체문항보다는 비교적 낮은 수준으로 나왔다.

Table 4. Reliability of psychology 22 question

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.616	22

아유르베다 유형 검사지의 전체 63문항에 대한 내적 일관성 신뢰도((Cronbach's α)는 0.840으로 결과가 나왔다.

Table 5. Reliability of 63 question

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.840	63

바따 뱃따 까과 유형이 각 유형에 알맞게 응답을 하였는지에 대한 문항 신뢰도에서 신체에 대한 질문 4번 문항(머리카락의 양)은 문항 총점과의 상관(item-total correlation)이 음의 값으로 응답의 일관성(신뢰도)이 떨어지는 것으로 나타났다. 위 문항에 대해서는 수정 또는 삭제 필요할 것으로 보여진다. 신체 4번의 문항을 삭제했을 때, 신체 40문항의 신뢰도는 0.766으로 나타났다.

Table 6. Reliability of body 41 question

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	79.26	89.651	.129	.757
2	79.01	89.399	.143	.757
3	78.93	88.663	.194	.755
4	78.90	91.821	-.024	.766
5	78.89	88.151	.180	.756
6	79.05	88.632	.246	.752
7	78.75	90.850	.038	.762
8	78.92	86.291	.325	.748
9	79.05	91.302	.058	.759
10	78.56	87.356	.274	.751
11	79.25	87.228	.309	.749

12	79.14	89.216	.248	.753
13	78.75	88.377	.263	.752
14	78.89	87.034	.374	.747
15	79.15	87.951	.321	.750
16	79.18	88.690	.236	.753
17	78.87	84.468	.478	.741
18	79.09	87.964	.257	.752
19	78.52	88.914	.168	.756
20	78.73	89.130	.154	.756
21	79.05	89.356	.154	.756
22	78.87	87.766	.244	.752
23	79.05	84.896	.514	.741
24	79.00	85.608	.437	.744
25	78.72	84.241	.464	.741
26	79.05	89.923	.094	.760
27	79.08	88.277	.211	.754
28	78.91	87.742	.272	.751
29	79.17	90.361	.124	.757
30	78.58	87.948	.225	.753
31	78.70	88.888	.192	.755
32	78.96	87.052	.269	.751
33	78.95	87.005	.264	.751
34	79.05	90.011	.140	.756
35	78.92	90.088	.107	.758
36	79.09	88.675	.253	.752
37	78.96	86.174	.447	.745
38	79.34	90.510	.079	.759
39	79.23	87.380	.301	.750
40	79.00	87.568	.340	.749
41	79.03	89.540	.150	.756

아유르베다 유형이 각 유형에 알맞게 응답을 하였는 지에 대한 문항 신뢰도에서 심리에 대한 질문 9번 문항(나는 스트레스 상황에서)은 문항 총점과의 상관(item-total correlation)이 음의 값으로 응답의 일관성(신뢰도)이 떨어지는 것으로 나타났다. 위 문항에 대해서는 수정 또는 삭제 필요할 것으로 보여 진다. 심리 9번의 문항을 삭제했을 때, 심리 21문항의 신뢰도는 0.637로 나타났다.

Table 7. Reliability of psychology 22 question

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	41.29	39.851	.227	.603
2	41.45	40.178	.213	.605
3	41.47	39.742	.198	.606
4	41.35	38.336	.355	.587
5	41.51	39.518	.244	.601
6	41.26	39.178	.321	.593
7	41.35	38.845	.319	.592
8	41.29	38.907	.270	.597
9	41.72	43.420	-.128	.637
10	41.37	40.377	.192	.607
11	41.35	39.364	.261	.599

12	41.36	40.764	.147	.611
13	41.61	39.837	.223	.603
14	41.53	40.523	.135	.613
15	41.49	38.748	.373	.588
16	41.57	38.306	.347	.588
17	41.25	40.128	.209	.605
18	41.42	40.849	.107	.616
19	41.37	39.181	.233	.601
20	41.54	40.060	.215	.604
21	41.22	39.571	.249	.600
22	41.25	36.365	.100	.656

2.2.2 순수 유형이 실시한 문항 신뢰도

전체 참여자 271명중 순수 유형으로 순수 바파(V) 63명, 순수 뻗파(P) 53명, 순수 까파(K) 27명, 총 143명을 대상으로 한 전체 63문항에 대한 내적 일관성 신뢰도(Cronbach's α)가 0.850으로 양호한 수준으로 나타났다.

Table 8. Reliability of 63 question(V, P, K)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.850	63

순수 유형 143명을 대상으로 신체와 심리에 대한 문항의 신뢰도를 분석해 보았는데 신체에 대한 질문 41문항에 대한 내적 일관성 신뢰도(Cronbach's α)가 0.818로 나타났다. 심리에 대한 질문 22문항에 대한 내적 일관성 신뢰도(Cronbach's α)가 0.683으로 나타났다.

Table 9. Reliability of body 41 question(V, P, K)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.818	41

Table 10. Reliability of psychology 22 question(V, P, K)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.683	22

신체에 대한 질문 4번 문항(머리카락 양)의 경우 문항 총점과의 상관(item-total correlation)이 음의 값으로 응답의 일관성(신뢰도)이 떨어지는 것으로 나타났다. 그리고 심리에 대한 질문 9번 문항(나는 스트레스 상황에서)의 경우 문항 총점과의 상관(item-total correlation)이 음의 값으로 응답의 일관성(신뢰도)이 떨어지는 것으로 나

타났다. 그리고 순수 바따, 뱃따, 까파 유형 대상으로 신 체 4번, 심리 9번을 삭제 한 나머지 61문항의 신뢰도는 0.864로 나타났다.

Table 11. Reliability of 61 question(V, P, K)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.864	61

위의 결과는 복합까파(CV), 복합뱃따(CP), 복합까파(CK), 바따·뱃따·까파(VPK) 등 복합체질을 제외한 순수체질만을 대상으로 했기 때문에, 응답의 일관성을 나타내는 내적 일관성 신뢰도가 조금 더 높게 나타나는 경향이 있다. 이 경우에도 역시 신체 4번, 심리 9번 문항은 신뢰도에서 문제점이 발견되었으므로 수정되거나 제외할 필요가 있었다.

2.3 아유르베다 유형 검사의 타당도

아유르베다 전문가의 판단과 문항점수로 판단 한 체질에 대한 교차분석은 표 13.과 같다.

Table 12. Degree between score of question and judgement of master (Kappa coefficient) Crosstab Analysis

		20 score degree						Total	
		c	ck	cp	cv	k	p		v
7 constitutions judgement of master	c	24	2	3	1	0	1	0	31
	ck	2	22	2	1	3	0	0	30
	cp	4	1	26	2	2	2	0	37
	cv	7	1	4	18	0	0	0	30
	k	3	9	0	0	14	1	0	27
	p	1	0	11	0	0	40	1	53
	v	1	1	1	21	0	0	39	63
Total		42	36	47	43	19	44	40	271

- 일치하는 경우는 총 183명

아유르베다 전문가의 판단과 문항점수 판단 간의 문항간 일치도 카파(kappa) 계수는 0.619이다.

Table 13. Degree between score of question and judgement of master (Kappa coefficient)

Measure of Agreement	Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Kappa	.619	.033	24.886	.000
N of Valid Cases	271			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

이와 같이 아유르베다 유형검사의 신뢰도와 타당도는 유의미한 수준으로 나타났다.

2.4 고찰

아유르베다체질학은 인도에서 고대의 전통의학 체계로써 생활의 기술과 삶의 과학을 기술함으로써 인간이 태어나서 죽을 때까지의 전체 삶을 다룬다. 그것은 행복하고 긴 수명의 삶을 위해 무엇이 도움이 되고 적절한 것인지를 밝힌다. 아유르베다는 -“Ayu”는 삶, 생명, “Veda”는 지식을 의미하는 두 단어의 합성어이다. 아유르베다는 “삶의 과학”으로 간주되며 그 적용은 인간의 신체, 마음, 정신 건강에 대한 보살핌을 포함한다.

아유르베다의 기본 개념은 상키야 철학(Sāṃkhya darśana)의 우주관을 기초로 하고 있으며, 우주는 다섯 원소(pañca mahābhūta)인, 공간(ākāśa), 공기(vayu), 불(tejas), 물(āp), 흙(prthivi)로 이루어져 있고, 인간 또한 소우주로 여긴다. 이와 같이 아유르베다 생리학의 기초는 상키야 철학의 창조 이론에 따른다. 다섯 원소 중에서 두 원소가 결합하여 세 가지 도샤(tri-doṣa)를 이루고 있으며, 세 도샤는 모태에서부터 결정되는 인간의 신체와 성향을 이룬다.

아유르베다는 진정한 균형의 개념과 깊이 관계된다. 이러한 균형은 신체기관, 정신과 영혼과 체계의 기능을 바로잡을 뿐 아니라 우리와 같은 시대를 살아가는 피조물들, 자연과 전체로서의 균형 잡히고 창조적인 관계를 이끈다[16].

Annavaḥula J.C Bose와 A.Chinmayee Meghana[17]는 정신병적 장애가 세계의 많은 사람들에게 영향을 주고 있으며, 의과적 치료만으로 충분하지 않다는 점을 말한다. 환자의 정신건강의 회복 뿐 아니라 종합적 건강과 관련된 것이 필요하며, 이러한 결과를 위해서 아유르베다의 정신건강과 전인 건강에 대한 심리적 접근법이 최선이라고 말하고 있다.

아유르베다는 건강이란 단지 증상이 없거나 신체적 불편함이 없다는 것을 의미하지 않는다. 그러므로 건강을 몸, 마음과 영혼의 완벽한 균형 상태로 정의한다[18]. 그리고 계절에 따라 변화하는 식이요법과 라이프스타일 뿐 아니라 도덕적 행동과 일상의 양생법을 포함하는 건강한 행위(Swasthavritta)를 강하게 주창해왔다.

아유르베다는 질병예방, 건강증진과 장수를 중심에 두며 이를 위하여 짜라까와 수수루따는 매일하는 활동

(dinacharya)과 주기적인 활동(ritucharya)으로 구성되고, 섭생(ahara tatva), 운동(vyayam), 명상과 다양한 자질들(sadvrutta)을 포함하는 생활양식을 추천한다[19]. 아유르베다는 몸속 독소를 제거하고 자연스러운 지성의 흐름을 자극하는 오일 마사지(abhyanga)로 시작하는 아유르베다적 일과를 처방한다. 깊이 뿌리내린 스트레스를 해소하고 지복한 의식을 통해 마음의 조화, 창조, 정화를 촉진하는 초월 명상은 이 일과 중 필수적 요소이다. 아유르베다의 체질에 따른 알맞은 식이도 또한 중요하다.

이 연구는 한국형 아유르베다 체질을 측정할 수 있는 도구를 개발하기 위한 기초적 연구이었다. 이 연구에서 개발된 아유르베다 체질 검사는 주로 외국의 문헌을 토대로, 번안하여 3가지 체질 요인을 잠정적 구성요인으로 결정하고 이를 측정하는 문항을 제작하였다. 예비척도 문항들에 대한 일련의 통계분석을 통해 최종 61개의 문항으로 수정하였다.

체질 설문에서 신체적인 문제는 일반적으로 자신이 잘 알고 있는 부분이지만 심리적인 문제는 교육, 학습으로 인해 달라져 있는 부분들이 많아서 일관된 응답을 얻기에 무리가 있었다. 실제로 모의실험 때 보면 심리적인 설문이 정확하게 이렇다고 대답하기에 곤란한 문제가 있다는 토론들이 있었다.

그리고 타당도에서 아유르베다 전문가의 판단과 문항 점수 판단 간의 문항간 일치도 카파(kappa) 계수는 0.619로 유의미하나 낮은 수준이다. 이것 또한 심리문항의 문제가 나타난 결과라고 본다. 이상의 결과를 종합할 때 한국형 아유르베다 체질유형 검사지는 신뢰도와 타당도가 유의미함으로 검사지 개발에 기초자료로 사용이 가능할 것이다.

객관성과 타당성을 입증하는 검사의 개발은 앞으로 연구의 질을 높이고 올바른 자기성찰과 발달적 건강예방에 많은 공헌이 되리라 기대된다. 이 연구의 제한점은 첫째, 대상자의 수가 적었기 때문에 대표성 있는 인구 타당도를 포함하지 않아 앞으로 이 연구를 기초로 더 많은 사람을 대상으로 연구가 필요하다. 그리고 다양한 연령을 포함하지 못하고 주로 일반인에 한정하였기에 다양한 연령층에 대한 연구가 더 필요하다. 따라서 좋은 검사도구가 되기 위한 타당성, 발견적 가치, 포괄성, 기능성에 접근하도록 표준화할 후속연구가 진행되어야 할 것이다.

4. 결론

본 연구는 오래전부터 인도에서 사용되고 있는 체질에 대한 설문지를 위해 표본을 수집하고 통계적인 연구 절차를 거쳐 한국형 아유르베다 체질 설문지를 개발하기 위한 기초자료로서 아유르베다 전문서를 번역하고 체질을 검증할 수 있는 질문들을 모아서 신뢰도와 타당도를 분석하였다.

연구를 통해서 분석한 결과 한국형 아유르베다 체질 설문지는 개인의 체질을 구분하는데 있어 유용한 도구로 만들기 위한 기초자료로서 유용할 것이다.

본 연구를 기초로 후속 한국형 아유르베다 체질 설문지가 개발되어 국민의 건강에 도움이 되길 기대한다.

References

- [1] S. k. Lee, E. J. Lee, B. H. Ko, I. B. Song, Y. J. Jung, "A Study of Preservation of Health in the 『DongyiBogam』 and 『Dongyi Soose Bowon Sasang Chobongyun』", *Journal of Sasang Constitutional Medicine*. vol. 14, no. 2, pp. 25-34, 2002.
- [2] J. H. Yoo, E. J. Lee, I. B. Song, B. H. Ko, "A study of Aging and Life Span in Sasang Constitutional Medicine", *Journal of Sasang Constitutional Medicine*. vol. 14, no. 3, pp. 7-16. 2002.
- [3] S. S. Min, U. B. Jin, H. C. Chan, "Study of Psychological Traits in Sasang Constitution According to QSCCII, MBTI, STAI Preliminary Study for Yangaeng(養生) in Sasang Constitution", *Kor. J. Oriental Preventive Medical Society*, vol. 13, no. 2, pp. 65-76, 2009.
- [4] A. Y. No and Y. S. Kang, "Personality Psychology". *hakjisa*. p. 31, 2006.
- [5] C. S. Na, Y. S. Ko, M. j. Jo, "Factor Analysis of Female College Students' Body Composition and Physical Fitness According to Sasang Constitutions", *Journal of Korean Physical Education Association for Girl and Woman*, vol. 18, no. 4, pp. 1-12, 2004.
- [6] S. J. Kim, J. D. Kim, "A Development of the Korean Version of the constitutions in Chinese medicine Questionnaire". *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 17, no. 3, pp. 652-660, 2016.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.3.652>
- [7] Y. K. Seo, E. h. Kim, Y. H. Jung, S. K. Lee, "A Study on the Treatment of Critical State Patients and Method to Use Herbs in Sasang Constitutional Medicine", *Journal of Sasang Constitutional Medicine*, vol. 20, no. 2, pp. 11-20, 2008.
DOI: <http://dx.doi.org/10.7730/JSCM.2015.27.3.307>
- [8] J. S. Kim, M. W. Hwang, J. H. Lee, E. J. Lee, B. H. Koh, J. H. Yoo, N. Y. Bae, Y. H. Kim, H. S. Bae, J.

C. Joo, H. S. Park, M. R. Shin, J. S. Yoo, "Development of Clinical Practice Guidelines for Sasang Constitutional Medicine Symptomatology - Purpose, Development Strategy and Procedure", Journal of Sasang Constitutional Medicine, vol. 25, no. 1, pp. 23-33, 2013.
DOI: <http://dx.doi.org/10.7730/JSCM.2013.25.1.23>

- [9] D. Frawley, "Ayurvedic Healing". Twin Lakes, Wisconsin Lotus Press, p. 10, 1989.
- [10] V. Lad, "Ayurveda: A practical guide. The science of self-healing", New delhi Motilal Banarsidass, p. 35, 1984.
- [11] D. Frawley, "Ayurveda and the Mind: The Healing of Consciousness", Twin Lakes, Wisconsin Lotus Press, pp. 11-24, 1997.
- [12] P. V. Sharma, and V. B. Dash, "Caraka Samhita", 4 vols. Published, Varanasi. pp. 236-239. 2001.
- [13] P. V. Sharma, "Susruta samhita", 3Vols, Published, Varanasi, p. 156, 2003.
- [14] S. Tinkle, "The Ayurveda Diet", New delhi, New Age Books. pp. 36-39, 2003.
- [15] D. Frawley, S. Ranade, "Ayurveda Nature's Medicine", Twin Lakes, Wisconsin Lotus Press, pp. 37-78, 2001.
- [16] D. Chopra, "Perfect Weight.", London: DRT 1991.
- [17] J. C. Bose Annavajhula and A. Chinmayee Meghana. "Over coming Psychiatric Disturbances": A Note, Reviews Of Progress: vol. 1, no. 48, 2014.
- [18] P. V. Balaji Deekshitulu. "Ayurveda And Mental Health". vol. 1, no. 51, 2014.
- [19] S. Selvadurai, T. Shri Vijaya Kirubha, R. Senthamari, Swagata Dutta Roy. "Enrichment of Modern Medicine by Ayurveda". Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry vol. 2, no. 3, pp. 140-142, 2013.

임애라(Aela Rim)

[정회원]



- 1988년 2월 : 전남대학교 사회과학대학 심리학과 문학사
- 2008년 8월 : 가톨릭대학교 상담대학원 상담학과(상담심리학석사)
- 2013년 9월 ~ 현재 : 동방문화대학원대학교 불교문예학과 수료

<관심분야>

상담심리, 자연치유

정미숙(Meesook Cheong)

[정회원]



- 2003년 8월 : 국립창원대학교 교육대학원 상담심리학과 상담심리전공(교육학석사)
- 2006년 8월 : 국립창원대학교 일반대학원 교육학과 상담심리전공(교육학박사)
- 2015년 10월 ~ 현재 : 동방문화대학원대학교 자연치유학과 교수

<관심분야>

상담심리, 자연치유, 의생명공학,