

色彩治療와 韓醫學에서의 色の 適用

朴勝琳·姜政秀*

Abstract

Color therapy and application of color to oriental medical science

Seung Lim Park · Jung Soo Kang

Department of Physiology, Collage of Oriental Medicine, Daejeon University

It has been believed that the human body can be effected by color, sound, smell, and taste - each of them is based on the original character.

Out of these elements, the color can be a mediation that absorbs energy into human body and adapts it to the creatures whose life are definitely based on the solar energy.

This thesis makes a study of the possibility of applying the color to the oriental medical science by researching the color psychology and therapy which are studied in the west medical science, the recognition and application of color developed from orientalism, and the opinion of color in the oriental medical science.

Color therapy is one of the psychological treatment techniques that are able to recover and maintain the health with the rays of the sun rays and the color.

The light and the color have its energy that may relax, harmonize, encourage, or excite a human being. This is because the wavelength and the vibration of each color will take effects to human body.

The core energy of absorbing and distributing the color vibration is made in the 7 "chakras" in the body, which are the pith and marrow of bio-energy directly connected with the center of the nervous system.

There are several methods in the color therapy - the treatment of solar ray, the color-bath, the water-therapy using color energy, the inducement of the solar energy into the body, the acupuncture, the therapy of crystal and jewel, and the self-suggestion dependent upon the color.

*大田大學校 韓醫科大學 生理學教室

The color therapy can help us to keep our balance by changing the emotion into the positive energy that will cure the disease with color. As a result, this method not only must be useful to cure physical disease, or develop into good health but also will be used in conforming itself to the mental disease.

The color therapy mainly uses the eight colors, which are made by mixing Red, Yellow and Blue basic colors in the field.

They are never used in the treatment, but they will go along with complementary colors. This rule is closely connected with the theory of yin and yang which lies at the root of oriental philosophy, and with the treatment principle of oriental medical science whose field is focused on the balancing the body mentally as well as physically.

In the East, it is the Obangsaek - the color of blue, red, yellow, white, and black in the theory of yin and yang and the five elements that have been used in helping people having trouble with their health for a long time.

In the view of the oriental medical science, these five colors attached the theory of five-elements have been very useful to the physiology, the pathology, or the diagnosis, and been applied to the medical treatment, combining themselves with a five-taste in medicinal herbs.

Since the study of color and human physiology has been made in some different interest and fields these days, it goes to prove that the different function of color we couldn't have got before becomes very useful to the medical science. The color must be worth researching the diversity for applying itself to the oriental medical science.

Key word: color, color therapy.

I. 緒論

지구상에 살고 있는 생명체들은 태양 에너지를 기초로 하여 그 생을 영위하고 있다. 색채 또한 빛에 의해 발생하는 것으로, 우리가 물체의 색으로 느끼고 있는 것은 실체는 빛의 반사광이다. 예를 들어, 빨간 장미에서 무지개의 색광이 보이지 않는 이유는 장미가 빨강 이외의 다른 색광을 흡수하고 빨간 색은 반사하기 때문이다. 검정은 태양광 속의 모든 색광을 흡수하는 성질을 갖고 있기 때문에 색이 보이지 않는다. 결국 우리들이 보고 있는 물체의 색은 각각의 빛을 흡수하기도 하고 반사하기도 하는 성질로 인해 지각되는 것이다.

그렇다면 왜 물체의 색은 각기 다른가. 빨간 장미는 왜 빨강 이외의 색광을 전부 흡수하는가. 초록의 잎은 왜 그것 이외의 색광을 흡수하는가. 한

마디로 말하면 모든 물체는 자신이 필요한 색광을 흡수하며, 필요하지 않은 색은 반사하고 있는 것이다.

빛이 생명활동에 불가피한 에너지로서, 그 빛은 파장을 가지고 있으며, 그 파장의 다름에 따라 에너지의 강도도 틀리며 색도 다르게 보인다. 인간의 눈에 보이는 가시광선의 폭은, 약 700nm의 빨강에서 약 400nm의 보라까지이며, 이보다 파장이 긴 것을 적외선, 짧은 것을 자외선이라고 부른다.

이 세상 전체에 색이 있다는 것은 물체들이 자기가 필요한 색광을 흡수함으로써 에너지를 얻고 있음을 나타낸다. 이를테면, 색은 그 물체가 필요한 빛의 에너지만을 정확히 흡수하기 위한 필터라고 해도 좋을 것이다¹⁾.

1) 스에나가 타미오, 박필임, 색채심리, 도서출판 예경, 서울, p. 171, 2001.

인간 역시 항상 光波의 영향을 받으며, 광선은 우리의 성장, 혈압, 체온, 근육 활동, 수면 패턴 그리고 면역체계 등 이 모든 에너지 체계에 깊이 관여하고 있고, 유색광선은 신체뿐만 아니라 감정, 기분 그리고 정신 기능에도 영향을 미친다.

신체의 감각기관 중 외부의 자극을 인식하는 것에 있어서 우리는 시각에 많은 부분을 의지하고 있으며, 따라서 우리 모두는 색채와 많은 관계를 맺게 된다. 특정한 색으로 된 옷을 골라 입거나, 집이나 정원에 특정한 색을 사용함으로써 본능적으로 자신에게 필요한 색채 에너지를 얻고 있으며, 우리가 보이는 반응의 대부분은 무의식적인 것이다.

한의학적으로는 『素問·金匱眞言論』에서 “東方青色入通於肝 開竅於目 藏精於肝 南方赤色入通於心 開竅於耳 藏精於心中央黃色入通於脾 開竅於口 藏精於脾 西方白色入通於肺 開竅於鼻 藏精於肺北方黑色入通於腎 開竅於二陰 藏精於腎”이라고 언급한 것처럼, 외부환경과 내부 장기를 五色과 연관지어 색이 미치는 영향을 유기적으로 파악하려고 하였다. 한의학에 있어서 색채이론은 五行에 배속된 이론으로 생리, 병리, 진단 면에서 응용되어 왔는데, 특히 “五色者 五臟之氣所發 故五臟在中 上結五官 外見五色”²⁾라고 하여, 五色을 주로 五臟之氣의 發露라 여겨 주로 진단 부분에 이용해 왔다.

서양에서는 색채에 대한 이론과 연구가 활발하게 진행되어 왔고, 이러한 연구를 바탕으로 일상생활에서 색채조절, 색채 관리에 이를 활용하고 있다. 또한 색채를 이용한 색채심리와 색채치료법이 외국에서는 이미 개발되어 활용단계에 있다. 그러나 한의학적으로는 색 자체의 정의나 치료 면에서의 응용 등 아직까지 규명하고 개척해야 할 부분이 많이 남아있는 것이 사실이다.

따라서 본 논문은 서양에서 연구되어 온 색채심리와 색채를 이용한 치료에 관해 정리해보고, 원전을 통한 한의학에서의 색의 인식과 그 동안의 색채에 대한 한의계의 연구에 대해 살펴봄으로써, 한의학에서의 색의 개념을 재정립하고 한의학적인 색채의 적용여부를 모색해보고자 한다.

II. 本 論

1. 서양에서의 색채의 정의 - 색채의 속성과 지각 요건

색(色, color)이란 빛의 스펙트럼의 파장에 의해 식별할 수 있는 視感覺의 특성으로 시각의 기본적인 요소 중의 하나이다. 우리가 분간할 수 있는 색의 가짓수는 수백만 개가 되지만, 색은 크게 흰색, 회색, 검정 계통에 속하는 無彩色과 무채색 이외의 모든 색으로 빨강, 주황, 노랑, 녹색, 파랑, 보라 등 밝거나(明) 어둡거나(暗) 맑거나(淸) 탁한(濁) 색 전부를 포함하는 有彩色으로 나눌 수 있다.

눈의 망막에는 추상체(錐狀體)와 간상체(桿狀體)라는 두 종류의 시세포가 있는데, 밝은 빛에서는 추상체가 작용하여 색 지각을 만들지만, 어두울 때는 간상체가 작용하여 흑백 사진과 같은 무채색의 시각을 만든다.

모든 색채는 독자적인 세 가지 차원을 지니고 있는데, 색상, 명도, 채도가 그것이다. 색상(色相)은 유채색을 종류별로 나누는 단서가 되는, 색의 기미(機微)를 말한다. 이것은 색환에서 광파에 따라 순차적으로 배열된 색채의 등급으로서, 붉은 색 계통의 광파가 가장 길고 녹색에서 보라로 갈수록 짧아진다. 이 색상의 자연적인 순환 질서 안에서 가장 먼 거리를 두고 서로 마주 보는 관계의 색채들을 보색(補色)이라고 한다. 보색 관계의 두 색상이 나란히 병치된 경우, 상대 색깔을 가장 선명하게 보이도록 하는 효과가 있다. 한 색깔의 이미지가 잔상으로 남을 경우에 이 잔상의 색도 원래 색의 보색에 해당된다.

채도(彩度)는 노출된 색의 총량이라는 의미에서, 색채의 순수성을 말한다. 따라서 채도의 높낮이는 색채의 濁度를 의미하며, 동일 색상의 淸色 가운데서도 가장 채도가 높은 색을 그 색상의 純色이라고 한다. 무채색에서는 색상과 채도가 없고 명도만 있다.

명도(明度)는 색채의 밝은 정도를 의미한다. 가장 밝은 흰색과 가장 어두운 흑색을 양단으로 하여 그 사이에 밝기가 다른 여러 가지 회색을 명도 순으로 배열하면 무채색의 명도 단계가 이루어지는데 다른

2) 黃元御, 黃元御醫書十一種(F), 素靈微蘊, 인민위생출판사, 北京, pp. 77-280, 1987.

유채색의 명도도 이 명도 단계와 비교하여 결정된다.

이러한 세 가지 외에도 색채 경험상의 속성을 나타내는 용어로는 광도(光度), 순도(純度), 색조(色調), 농담(濃淡), 조도(照度), 틴트(tint, 연한 색조)가 있다³⁾.

색을 知覺하는 것에는 네 가지의 요건이 있는데, 그 첫째 요건은 밝기이다. 빛에 근거한 모든 색 지각에는 그 빛의 밝기가 가장 기초적인 조건이다. 둘째 요건은 크기이다. 아무리 밝은 색을 지닌 사물이라 하더라도 그 사물의 크기가 너무 작으면, 우리의 눈은 그 사물의 색을 볼 수가 없다. 셋째 요건은 대비이다. 어떤 색이 지각되기 위해서는 그 색의 배경(바탕)이나 인접색의 영향 조건이 문제된다. 초록으로 뒤덮인 풀밭 속에 청개구리는 빨리 지각되기 어려우나, 그 풀밭 속에 핀 붉은 꽃은 쉽게 지각된다. 이처럼 배경 색과의 차이가 강하지 않다면 색 지각이 쉽지 않다. 넷째 요건은 노출기간이다. 색을 보는 시간이 너무 짧으면 색을 전혀 느낄 수가 없든지 다른 색으로 착각할 수가 있다. 반대로 그 시간이 너무 길다면 때로는 잔상현상이나 피로에 의한 착각이 일어날 수도 있다⁴⁾.

2. 동양에서의 색의 의미와 전통 생활 속에서 살펴본 색 - 陰陽五行說과 五方色

동양에서 五色은 고대 동양의 세계관인 五行說에서 유래하였다. 五行에서 行은 운행한다는 뜻이고, 五는 五稜, 五色, 五味, 五聲, 五志 등 천체, 소리, 맛 등 다방면에서 다섯 요소로 분류하는 思考의 틀이다.

우주의 상생과 함께 색은 방위를 갖게 되어 청, 적, 황, 백, 흑이 五方色으로 정해졌는데, 五方色の 속성과 연관된 개념들을 살펴보면 다음과 같다.

청색은 계절로는 봄이요, 맛은 신맛에 배속이 되고, 방위로는 동쪽을 상징한다. 五行으로는 木에 해당되는데, 生長, 升發, 條達, 舒暢 등의 작용이나 성

질을 갖고 있다고 본다. 따라서 푸른색을 생기로 본다.

적색은 계절로는 여름이요, 쓴맛에 배속이 되고, 남쪽을 나타낸다. 五行으로는 溫熱하고 升騰하는 성질을 상징하는 火에 배속된다. 그래서 적색은 정열적이며 도발적인 성격을 내포하고 있는 것으로 해석된다.

백색은 가을이며 매운 맛에 배속이 되고 서쪽을 가리킨다. 五行으로는 清潔, 肅降, 收斂을 상징하는 金에 배속된다.

흑색은 겨울이며 짠맛에 배속이 되고 북쪽이다. 五行으로는 寒涼, 滋潤, 向下運動을 의미하는 水에 배속된다. 또한 검정색은 권위의 상징이며 새로운 시작의 준비를 의미하였다.

황색은 방위로는 중앙이며, 氣運이 運行하는 과정 속에서 일어날 수 있는 모순과 대립을 조화하는 氣運인 土에 배속이 되어, 만물의 생성과 운행의 원리가 되는 다섯 가지 원소 중 生化과 德을 의미한다.

음양오행설에서 말하는 다섯 가지 순수한 기본색은 正色이라 불렀으며 五色 또는 五彩라고도 하였는데, 正色이란 순수한 색이라는 뜻이다. 즉 채도가 가장 높은 산뜻한 색으로 '새', '쌔', '싹', '시'자를 앞에 덧붙여 말하였다. 가령 '새빨갱다', '쌔노랗다', '싹피렇다', '시꺼멓다', 등이며, '純'자도 순백색 순청색 등으로 사용했다. 또 표현되는 느낌이나 듣는 느낌의 변화를 주기 위해 한글에서의 주음절 모음을 양모음에서 음모음으로 변화시킨다. '빨'이 '뺄'로, '과'가 '퍼'로, '하'가 '허'로, '까'가 '꺼'로, '노'가 '누'로 바뀌는 우리말의 특색이 적용되어 색채 속에서 正色の 위치를 표현하였다⁵⁾.

이와 같은 正色을 陽에 해당되는 것으로 보고, 악귀와 질병을 陰이라고 생각하여 이를 쫓는데 陽의 색을 사용하였다. 그 중에서도 적색과 청색을 사용하였는데, 그 이유는 적색이 모든 생명체가 무성한 남방의 색으로 보고 청색도 역시 해가 뜨는 동방의 색이라 하여 陽중의 으뜸색으로 보았기 때문이다.

또한 五方位 즉 동, 서, 남, 북, 중앙 사이에 놓여

3) 김형수, 세계미술용어사전, (주)월간미술, 서울, p. 230, 1999.

4) 이영재, 실내건축과 색채, 기문당, 서울, pp. 20-25, 1999.

5) 이순만, 동양의 자연사상과 한국의 전통색채 연구, 홍익대 시각디자인 디자인 논문집 제 2호, p. 23.

지는 색을 陰色 또는 다섯 가지 間色이라 하여 綠色, 紅色, 靑色, 紫色, 硫黃色을 의미하였다. 즉 동방의 청색과 중앙의 황색에서는 綠色이 間色이며, 동방의 청색과 서방의 백색에서는 靑色이 間色이다. 그리고 남방의 적색과 서방의 백색에서는 紅色이 間色이며, 북방의 흑색과 중앙의 황색의 間色은 硫黃色이고 또 북방 흑색과 남방 적색과의 間色은 紫色이라고 하여, 다섯 가지 正色과 다섯 가지 間色の 열 가지 색이 음양 오행설의 기본 색이 되는 것이다.

우리나라에서는 고구려나 백제 고분에서 五行의 방위에 맞추어 그려진 四神圖를 볼 수 있다. 四神은 靑龍, 白虎, 朱雀, 玄武인데, 청, 백, 적, 흑의 색깔의 방위에 맞추어 그려져 있다. 또한 궁중의 儼禮(궁중에서 악귀를 쫓는 의식)나 탈춤 처용무를 보면 다섯 방위의 처용이 다섯 가지 색깔의 옷을 입고 있다. 동쪽에는 靑色, 남쪽에는 赤色, 중앙에는 黃色, 서쪽은 白色, 북쪽은 黑色으로 배치되어 있다.

단청 또한 원래 붉은 빛과 푸른빛을 뜻하는 말로서 주로 목격 건물에 쓰여 나무결의 영성한 부분을 감추고 목재를 오랫동안 보전하며 건물에 권위와 위엄 그리고 아름답게 하기 위함이었는 데, 거기에 쓰이는 안료의 종류가 24종류가 있지만 五方色이 주를 이루었다.

우리의 전통 복색에서는 청, 적, 황, 백, 흑의 오방색에 자색이 추가되어 6색이 전통 복색의 기본이 되었다. 우리나라는 위치적으로 동쪽에 위치하여 靑色이었으므로 고대로부터 靑色依 착용이 상하 귀천 없이 사용되어왔다.

조선왕조 시대의 복식과 자수에 나타난 색채를 보더라도 음양오행에 맞도록 五原色을 잘 표현하였다. 우리나라 전통혼례에서 신랑의 예복은 남색이고 신부의 예복은 홍색으로 하였고 음양을 나타내는 청, 홍, 황의 삼색을 길게 깔아 신랑은 홍색천을 신부는 청색천으로 들어오고 신랑 신부가 퇴장할 때는 부부가 되었음을 뜻하는 황색천을 밟고 나가는 것도 모두 음양오행설에서 비롯된 것이다.

각각의 색에는 상징적 의미가 있었다. 예를 들면 적색은 미화, 화장과 함께 영적인 특이한 감정이

있었고, 혈기나 왕성을 표현하기도 하여 무인의 복장에 반드시 사용되었으며, 다산의 상징이기도 하여 조선조 여인의 기본 치마색이었다. 황색은 땅의 색으로서 만물 소생의 주체로, 우주간에는 五方帝王이 있는데 이중 가장 으뜸인 왕이 중앙의 황제이며 이를 상징하는 색이 황색으로, 중국의 천자가 黃龍袍를 입는 뜻이 여기에 있다 하였다. 청색은 대기의 색, 물의 색, 풀의 색, 불로장생의 색이었으며, 심청색은 승리의 색, 검정색은 우주(하늘)의 색이었다.

하지만 색상의 표현에 있어서, 일상생활에서의 색채활용이란 정확한 색상의 표현보다는 눈대중으로 표현하였기에 다양한 색채의 표현은 익숙지 못했다. 때문에 울긋불긋한 색채에 대해서는 거부 반응이 잠재해 있으며 이는 곧 점잖지 않다는 뜻으로 이해되었다. 따라서 지식인이나 양반 사회일수록 색채의 화려함에 대한 거부반응이 많았다.

또한 凶豊때에는 모든 인위적인 것을 최대한 배제하였다. 백색과 흑색이 주가 되므로 자연 그대로의 무명으로 소복과 신발을 만들었다. 그리고 神에게 드리는 예물은 모시를 사용했으며 종교에는 백색, 사직에는 흑색을, 그리고 先農⁶⁾에는 청색을 사용하였으며, 그 외에도 부적은 모두 붉은 색을 사용하였다. 사주단자도 청색과 홍색을, 아들을 낳으면 금줄에 빨간 고추를 매달거나 아이가 돌이 되기 전까지는 有彩色을 입히지 않고 백색을 입히는 등 음양오행설에 의한 색채가 일상생활에 깊숙이 관여하였다.⁷⁾

3. 색채심리

(1) 색채심리

색채는 快와 不快의 情調(feeling tone)와 그에 따르는 감정가(affective value)를 가지고 있어서 모든 색채는 지각하는 사람들에게 어느 정도 기호감정뿐만 아니라 심리적 효과도 일으킨다. 이 감정은 개별적이고, 색채 자체에서 오는 것도 있고, 색채간

6) 先農 : 처음으로 농사를 가르친 제왕. 神農氏.

7) 이순만, 동양의 자연사상과 한국의 전통색채 연구, 홍익대 시각디자인, 디자인 논문집 제2호, pp. 21-24.

의 조화나 어떤 사물에 대한 연상 작용에서 오는 경우도 있다. 이처럼 색채는 단순히 감각적 변별의 대상이 될 뿐만 아니라 색채를 지각하는 사람들에게 따뜻하다, 밝다, 무겁다, 위험하다, 안전하다, 기쁘다, 차갑다 등과 같은 색채감각 외의 다른 심리적 효과를 주기도 한다. 바로 이러한 성질을 공감각 혹은 상모성 색채감정 또는 색채상징이라고 부르고 있으나 일반적으로 이상의 모두를 총칭하여 '색채감정'이라고 한다.

색을 보고 느끼는 정도, 느낌, 반응 등에는 개인차가 있는데, 색채의 연상성이 경험적인 구체성을 불러일으키는 것은 사실이지만 그것이 경험적인 탐구에서 쉽게 해명될 수 있는 성질의 것은 아니다.

한편으로 색채의 상징성은, 색이 심리적인 활동을 통해서 어떤 정서적 반응을 주는 것과는 달리, 일종의 사회적 약속언어로서의 기능도 가진다. 색채의 사회적 상징 기능은, ①신분이나 계급의 구분, ②방위의 표시, ③지역의 구분, ④학문의 구분, ⑤수치의 시각화, ⑥기구 또는 건물의 식별, ⑦주의 표시, ⑧국가나 기업, 단체 등의 상징으로 다양하게 적용되고 있다⁸⁾.

색의 온도감은 빨강-주황-노랑-연두-초록-파랑-흰색의 순서로, 즉 파장이 긴 쪽이 따뜻하게 느껴지고 파장이 짧은 쪽이 차갑게 느껴지는 것이 보통이다. 그런데 연두, 초록, 보라, 자주 등은 때로는 차가운 듯, 때로는 따뜻한 색으로 느껴질 수 있으나 어떤 경우는 별다른 온도감이 느껴지지 않게 될 수도 있다. 이렇게 중간 온도의 느낌을 주는 색을 '중성색'이라고 한다(이 중성색이라는 것은 원색들의 혼합에 의해서 만들어지는 이차색인 중간색은 아니다).

색의 온도감은 어떤 색의 색상에서부터 강하게 일어나지만 명도에 의해서도 일어난다. 일반적으로 낮은 명도의 색은 높은 명도의 색보다 따뜻하게 느껴지며 이러한 명도에 의한 온도감은 유채색보다는 무채색의 경우에 일어난다. 예를 들어, 빨강보다는 노랑이 명도가 높으므로 빨강이 따뜻하게 느껴지고, 흰색은 검정에 비해서 차갑게 느껴진다. 따뜻한 색은 심리적으로 긴장을 풀게 하고 여유를 가지게

해주며 팽창과 진출성을 지닌다. 차가운 색은 긴장감을 유발시키고 불안감이나 초조감을 주며, 수축과 후퇴성을 지닌다.

K.Warner Schaie는 색채에 대한 반응 양식에는 분화형, 한정형, 확산형의 3가지가 있다고 기술하고 있다⁹⁾. 자아와 이드의 지배가 정상적 균형을 가진 사람은 분화형 반응을 나타내고, 여러 색을 좋아하며, 일반적으로 색의 선호는 여전하다. 그 밖의 모든 색을 제외한 다만 하나의 색이나 두 가지 색만을 좋아하는 한정형의 색채반응을 하는 사람은 초자아(superego)가 지나치게 발달하고, 대체로 완고하고, 도의주의적이며 유연성이 결여되고 있다. 모든 또는 많은 색을 같은 정도로 '열애하는(loves)'것 같은 확산형의 색채반응을 하는 사람은 이드의 에너지체계의 지배를 받고 있고, 일반적으로 충동적이며, 단편적이고, 본능에 따르는 경향이 있다. 확산형의 사람은 자주 그 환경에 의해 지배되고, 환경이 명하는 대로 움직이고, 태도를 바꾸어 자기의 행동을 타인에 맡기는 경향이 있다. 자기 자신의 정서적 욕구의 표현은 상당히 임의적이며, 타인의 정서를 이해하지 못한다¹⁰⁾.

(2) 색채의 聯想과 類推¹¹⁾

五感은 서로 밀접하게 연관되어 있으며, 서로 영향을 주고받는다.

색채의 연상은 매우 다양한 방식으로 일어난다. 어떤 소리나 형태, 맛, 냄새 등에 접하게 되면 그것들을 색채와 관련시켜 마음속으로 유추하게 된다는 뜻이며, 또 한편으로는 색채와 관련된 표현이 언어나 상징, 관습 등에 널리 침투되어 있다는 것이다. 색채가 이처럼 다양하게 연상되는 이유는 아마 색채와 관련되어 일어나는 느낌이 가장 원초적인 것이기 때문인 듯 싶다. 사실상 우리가 색채에 대해 반응하고 또 그것을 감지하는 데에는 그리 많은 知力이나 상상력이 요구되지는 않는다. 왜냐하면 색

9) K. Warner Schaie and R. Heiss, Color and Personality, New York : Grune & Stratton, 1963.

10) Deborah T. Sharpe, 색채심리와 디자인, 태림문화사, 서울, p. 6, 1996.

11) 파버 비렌, 색채심리, 동국 출판사, 서울, pp. 208-222, 2003.

8) 이영재, 실내건축과 색채, 기문당, 서울, p. 52, 1999.

체는 제각기 독특한 분위기를 지니고 있어 저절로 우리의 느낌에 와 닿기 때문이다. 실로 색채는 인간의 심리구조와 긴밀한 관련을 맺고 있는 것이다.

과학계에서는 어떤 감각과 다른 감각들 사이에서 생겨나는 상호 관계가 연구되어 왔는데, 그 연구 결과들에 의하면 감각들은 서로 협조해가면서 작용하는 것으로 보인다. 그 한 예로 '감각의 단일성'이라는 말을 들 수 있는데, 이 말은 색채, 소리, 냄새, 맛, 촉감 등의 느낌이 모두 '무겁다'거나 '가볍다'라는 느낌으로 바뀔 수 있을 뿐 아니라, '量感' 및 이와 유사한 수십 종의 심리적인 느낌과도 관련될 수 있다는 뜻이다.

1) 색채와 음향

음악과 미술에는 서로 의미를 교환해 가면서 사용할 수 있는 용어들이 많이 있다. 톤(tone : 음조 또는 색조)이라든가 피치(pitch : 고저), 볼륨(volume : 음량 또는 量感), 컬러(color : 음색 또는 색상), 크로매틱(chromatic : 半音符 또는 색채) 같은 말들이 모두 음악과 미술에 공통으로 쓰이는 용어들이다.

뉴턴은 17세기에 무지개의 색을 7음계와 연관시키기도 했었다. 즉 그는 빨간색은 '도'에, 주황색은 '레'에, 노란색은 '미'에, 초록색은 '파'에, 파란색은 '솔'에, 남색은 '라'에, 그리고 보라색은 '시'에 연관시켰다.

크리스토퍼 워드(Christopher Ward)는 소리가 들려올 때 정서적으로 일어나는 색채의 연상을 다음과 같이 기술했다.

“들릴락말락한 속삭임으로부터는 진주색이 연상된다. 깃발이 펄럭이는 소리에서는 파란색이 연상되고 오보에(oboe : 금관악기의 일종)의 음색에서는 자주색이 연상된다. 나뭇가지 사이를 스치는 맑은 바람 소리로부터는 초록색이 연상되고, 파이프 오르간의 부드러운 소리에서는 노란색이, 그리고 바스(bass)의 음색에서는 갈색이 연상된다. 또 나팔을 부는 소리에서는 자주색이 연상되고, 금관악기의 음색에서는 주황색이 연상된다. 색채는 바로 음악인 것이다.”

이외에도 리스트나 베토벤, 슈베르트 등의 작곡가

들도 音調를 색채로 표현하는 말을 애용했던 것으로 알려져 있다.

색을 '듣는' 현상에 관해서는 데오도르 카보스키(Theodore F. Karwoski)와 헨리 오드버트(Henry S. Odbert)가 공동 작성한 논문에서 광범위하게 다루어졌다. 그 논문에 따르면, 느린 음악은 대체로 파란색을 연상시키며, 높은 음색은 밝은 색을, 낮은 음색은 어두운 색을 연상시킨다는 것을 발견했다. 또한 색과 더불어 무늬까지 함께 연상된다는 점도 발견했다. 음의 세기가 강할 때 느껴지는 색감은 가깝고, 강렬하고, 질고 거대하다. 음의 세기가 약할 때는 색이 옅고 흐릿하고 멀리 있는 듯하게 느껴진다고 하였다.

색을 '듣는' 것은 어린아이들에게 흔히 있는 일이며, 원시인들(원시적인 생활을 하는 토인들) 사이에서도 널리 존재한다. 이러한 현상은 정신병에 걸린 사람들, 특히 정신분열 증세가 있는 사람들에게서도 발견된다.

2) 색채와 냄새

색채와 냄새 사이에서 일어나는 연상작용은 그리 명확한 것이 못되지만 그럼에도 불구하고 이 연상작용은 많은 사람들의 경험 속으로 침투되어 있다.

우리가 냄새를 가장 잘 연상할 수 있는 색은 분홍색, 연보라색, 연노랑색, 초록색 등이고 회색이나 갈색, 검은색 등 일반적으로 어둡게 느껴지는 색에서는 냄새를 거의 연상하지 못한다.

3) 색채와 음식

우리는 음식의 색에 민감한 반응을 보이며 그 색에 따라 식욕이 증진되기도 하고 감퇴되기도 한다.

純色들 가운데 가장 식욕을 돋구는 색은 빨간색(사과, 버찌열매, 쇠고기의 갓 베어낸 살 등에서 볼 수 있는 풍요로운 색)이고, 음식물의 색이 빨간색에서 주황색 쪽으로 접근해 가면 식욕은 더욱 더 자극된다. 그러나 노란색에서부터는 식욕을 자극하는 정도가 현저하게 감소되기 시작하며 연두색에서는 상당히 낮아진다. 한편 음식물의 색이 대자연의 신선함을 나타내는 초록색으로 되면 식욕을 다시 자극시키지만 파란색은 그 심미적인 아름다움에도 불

구하고 어떤 음식에 쓰이거나 좀처럼 식욕을 자극하지는 못한다. 또 보라색이나 자주색도 식욕을 거의 자극하지 못하는 색이다.

대부분의 사람들에게는 빨간색, 주황색, 갈색, 담황색, 진노랑색, 맑은 초록색 등이 가장 식욕을 돋구어주는 색이다. 그러나 분홍색, 옅은 파란색, 옅은 자주색 같은 색들은 '덜쩍지근하게' 느껴지는 색이어서 음식의 색으로는 잘 쓰이지 않는다.

파란색은 식욕을 돋구어주지는 못하는 색임에 틀림없지만, 다른 색으로 된 음식물들을 더 맛있게 보이도록 만들어주는 색이다. 즉 파란색은 음식 그 자체의 색으로는 적합하지 못할지라도 음식의 배경색으로는 아주 좋은 색이므로 파란색의 식탁 위에 놓인 음식은 깔끔하고 맛있게 느껴진다.

4) 색채와 촉감

색채는 촉감과 관련되어 따뜻하거나 서늘하게 느껴지기도 하고 메마르거나 습기차게 느껴지기도 한다. 그렇게 느껴지는 이유는 아마도 사람들이 뜨거운 것들, 즉 태양이라든가 불같은 것에서 빨간색이나 주황색을 연상하고 서늘한 것들, 즉 물이나 하늘같은 것에서 파란색이나 초록색을 연상하기 때문인 것으로 보인다.

4. 색채치료

(1) 색채치료의 원리

신체적, 심리적인 균형과 조화를 이루지 못하는 경우를 우리는 치료가 필요한 경우라고 하고, 이 경우 의학적 수단으로 치료를 하거나 아니면, 음악치료, 미술치료, 운동치료, 색채치료와 같은 심리치료 기법을 활용하여 치료하게 된다. 특히 색채치료는 태양 빛이나 색채를 이용하여 건강을 회복시키고 또한 유지하게 하여 건강하고 행복한 생활을 할 수 있도록 돕는 심리치료 기법 가운데 하나이다.

Amber¹²⁾과 Wills¹³⁾는 빛이나 색채가 우리 인간을

안정시키고 조화롭게 하며 때로는 흥분을 불러일으키고 고무시키는 에너지를 가지고 있다고 하였다. 즉 빛이나 색은 치료에 필요한 힘을 가지고 있어서 인간의 신체, 정신, 영혼에 모두 작용할 수 있다는 것이다.

색이 치료효과를 나타내는 것은 색이 종류마다 고유의 파장과 진동수를 갖고서 신체에 영향을 주기 때문이다. 소리와 마찬가지로 진동의 형식을 띠고 있는 색은 에너지 패턴을 바꾸는 데 꽤 특별한 능력을 가지고 있다. 몸 속의 에너지 패턴을 바꿀 수 있다는 말은 신체의 특정 부위에 발생한 부조화스러운 진동을 고쳐서 질서와 균형을 회복할 수 있다는 말이다. 물리학자들은 물질 그 자체는 '결정화된 빛', 다시 말해 고에너지 광자로부터 형성되었다고 말한다. 몸 속에 있는 세포들은 빛으로부터 형성된 것이므로 그것들 역시 색깔 있는 빛에 반응할 것이라고 말하는 것은 기본에 불과하다. 색채치료사들은 색채진동이 신체의 세포와 기관 그리고 정서, 정신과 신경활동 뿐만 아니라 영적인 행복감에도 강한 영향을 미칠 수도 있다고 한다¹⁴⁾.

Graham¹⁵⁾과 Wills는 색채치료의 원리를 음악치료에 비유하여 기술하고 있다. 신체는 살아있는 유기체이고, 그러므로 신체 내부에서는 끊임없는 변화와 운동이 일어나고 있는 것이다. 이런 지속적인 움직임으로 각 각의 기관과 근육, 선(gland), 뼈, 피부는 서로 다른 진동수를 만들어 내게 된다. 진동수는 개인에 따라 각각 다르고, 이는 색채의 파장과 유사하다고 할 수 있다. 이 진동수들은 음향에 맞춰질 수 있는데 진동수가 음향에 맞춰졌을 때 개인은 훌륭한 하모니의 교향곡이 되는 것이다. 색채치료법은 이러한 원리를 토대로 악기의 가락을 맞추고 몸을 조화로운 상태로 회복시키기 위해서 아픈 사람이 결여하고 있는 빛이나 색채들로 치료를 하는 것이다.

빛은 파장에 따라 고유한 빛이나 색채를 가지게 되고 그 색채 각각은 고유의 특성을 가지게 된다. 스펙트럼 상에 있는 색채는 크게 8가지 색채로 나

12) Amber R.B. , The color therapy-healing with color-, Santa Fe : Aurora press, 1983.

13) Will P. , Color therapy, London : Element press, 1997.

14) 권기덕, 색채치료의 타당성에 관한 소고, 대구대학교 사회과학연구 제5집 제1호, p. 16, 1998.

15) Graham H. , Discover color therapy, Berkeley : Ulysses press, 1998.

늘 수 있고 이들 색채는 서로 보색 관계를 이루며 치료에 사용할 때는 항상 보색과 함께 사용하게 된다.

색채치료의 기법은 보색관계의 원리를 이용하여 개발한 치료기법이라 볼 수 있고, 동양철학의 바탕이 되고 있는 음양설과 색채에서 보색관계와 비유할 수도 있다. 우리 신체에도 陰과 陽, 上과 下, 左와 右, 內와 外 같은 양면성이 있어 신체의 기능이 어느 한쪽에만 치중되는 것을 억제한다. 이처럼 신체가 조화와 균형을 유지(homeostasis)하려는 기제가 있는데, 색채의 보색관계는 바로 이 신체기제와 비슷하다고 볼 수 있다. 눈에서 일어나고 있는 잔상(after image)현상이나 순응(adaptation)현상은 보색관계 때문에 일어나는 현상인데, 우리의 눈에서 하나의 빛이나 색채를 지속적으로 받아들이면 신체에 불균형이 일어나기 때문에 잔상 같은 현상으로 신체의 불균형을 자발적으로 해결하는 것이다¹⁶⁾. 신체나 정신이 불균형을 이룬다든지 부조화가 생길 경우 의사나 치료 전문가들은 정확한 진단을 하고 그에 적당한 치료가 뒤따라야 할 것이다.

오늘날 색채 치료 요법에서는 다음의 세 가지 과정 혹은 단계에 맞추어 색채를 선정한다¹⁷⁾.

- ① 색채의 영향을 받는 것으로 알려진 질병의 증상이나 징조.
- ② 색채에 의해 발생된다고 알려지거나 그렇게 되길 바라는 특정한 생리학적 효과들.
- ③ 색채에 영향을 받는 것으로 알려진 사람의 신체 부위와 기관.

색채 치료법에 대한 기본 원리를 인도 켈커타의 R. B. Amber의 저서 『색채치료법』(1964년)에서 살펴보면 다음과 같다.

- ① 지구상의 모든 물체, 즉 생물과 무생물들은 각자 고유한 진동 주파수를 지닌다.
- ② 살아있는 모든 세포와 조직, 기관, 그 밖의 인간의 신체부위는, 건강할 때 각각에 고유한 진동 주파수를 지닌다.
- ③ 질병은 스트레스에 대한 신체의 자연스러운 반

응인, 일종의 변형된 생리적 기능이다. 변형된 기능이란, 단지 스트레스를 일으키는 자극 때문에 발생하는, 높아지거나 낮아지거나 하는 진동 주파수의 변화일 뿐이다. 스트레스를 일으키는 자극은 화학적 또는 물리적 요소나 기온에 관련된 요소로부터 기인될 수 있다. 정신적이고 감정적인 자극은 호르몬 자극과 같은 신체 내의 화학적 반응을 일으킬 때 주파수의 변형을 돕는다.

- ④ 모든 질병 또한 고유한 진동 주파수를 지닌다.
- ⑤ 음식이나 물리 치료, 주사, 영양제, 내복약, 운동, 색채, 그 밖의 전기 치료 장치 등에 치료 주파수를 응용하면, 변형된 기능을 恒常性 패턴으로 돌아가게 하는데 도움이 된다.
- ⑥ 신체 세포는 필요에 따라 주위 환경으로부터 정상적인 광선과 진동을 선택적으로 받아들인다. 그러나 주위 환경에 지나치게 강한 광선과 진동이 있을 경우에는 신체 세포에는 필요하지 않다 하더라도 이러한 것들을 흡수하게 된다.
- ⑦ 색 진동이 부족한 세포들은, 영양이 부족한 세포와 마찬가지로, 偏光을 없애고 주파수를 변형시켜, 결과적으로 성장 양상을 변화시키는 경향이 있다. 직접적인 환경에서 색채가 지나치게 주어지면, 세포는 세포의 주파수와 성장 양상이 손상을 입을 정도로까지 지나치게 진동하게 된다.
- ⑧ 독이 든 음식과 마찬가지로, 잘못된 색채는 세포의 전자 자기장이나 주파수를 바꿔 놓을 수 있으며, 이는 연쇄반응을 일으킨다. 주파수의 변화는 신체 기관의 힘과 관련된 더 큰 부위와 상호 작용을 할 것이고, 이는 신체 구조에 영향을 주게 될 것이며, 이에 따라 인체 전반에 반작용하게 될 것이다. 이러한 일련의 반응은 만성적인 피로 증후군을 일으킬 수 있다. 이러한 피로는 신체 기관에 극도의 피로를 가져오고, 중국에는 죽음에까지 이르게 한다.
- ⑨ 순수한 진동으로서의 색채는 (비교적 전통적인 대중 화학 약품이나 약물 치료에 대한 보조적이고 대체적 치료법으로서) 건강을 유지하고,

16) 권기덕, 색채치료의 타당성에 관한 소고, 대구대학교 사회과학연구 제5집 제1호, p. 16, 1998.

17) 모턴 워커, 파워 오브 컬러, 교보문고, 서울, pp. 183-253, 1996.

질병을 극복하기 위한 합리적인 치료법이다. 왜냐하면 색채는 신체가 적절한 시간과 장소에서 적절한 형태(또는 음식)로 이용하도록 주어지기 때문이다.

색채를 사용하여 스스로를 치료할 수 있는 방법에는 여러 가지가 있다. 색채치료사들에 따르면 색채 에너지는 눈 뿐 만이 아니라 피부를 통해서도 받아들일 수 있다고 한다. 또한 음식물과 공기를 통해서도 색채 에너지를 흡수할 수 있고, 마음 또는 손을 이용해서 그것이 신체의 특정 부위로 향하게 할 수도 있다. 물을 햇빛에 노출시켜 어떤 색채 파장의 특징을 물 곳에 불어넣을 수도 있고, 태양광선 치료법을 사용할 수도 있다. 그 방법에는 특정한 치료력을 가진 색에 상응하는 오일과 꽃 그리고 약용식물을 사용한 욕탕에서 목욕하는 것도 포함된다. 가장 중요한 것은 우리는 오로라로 알려져 있는 미묘한 에너지 체계를 통해 색채진동을 흡수한다는 사실이다. 즉, 색채치료법은 차크라(Chakras) 체계를 사용한다. 차크라는 색채진동을 흡수하는 몸 속의 에너지 센터인 것이다¹⁸⁾.

각각의 색이 가지고 있는 진동은 척추를 따라 상이한 곳에 자리잡고 있는 7개의 생체 에너지 중심 체계를 통해 몸 속으로 흡수된다. 차크라(Chakras)라고 알려져 있는 그것은, 靈體(비육체적인 신체)에 있는 鐘 모양의 소용돌이치는 힘의 영역으로 신경 중추와 직접적으로 연결되어 있다. 차크라에는 제각기 주요한 색채 광선의 진동을 흡수한 다음 몸 전체에 배당한다. 각 차크라의 색은 그 차크라가 위치한 곳과 가까운 신체 영역에 대한 치료 색채와 직접적인 연관성이 있다. 만일 에너지가 어떤 특별한 단계에 막혀 있다면, 그 단계에서 에너지가 축적됨으로써 뒤뜰들이 일어나 우리 몸의 다른 부분에 영향을 미치기 시작한다. 차크라가 민감하게 반응하는 각 색채의 진동은 그 중심과 관련된 신체, 기관 그리고 여러 腺의 균형을 유지하고 강화하는데 사용될 수 있다¹⁹⁾. 각각의 광선을 끌어당기는 중심은 다음과 같다.

- * 빨간색 : 척추의 基部에 자리잡고 있는 가장 아래의 중심.
- * 주황색 : 등허리 부분에 있는 비장의 중심.
- * 노란색 : 등 중간에 위치한 태양신경총²⁰⁾. 가장 중요한 부분으로써, 태양신경총에 위치하며, 부신과 췌장, 간에 영향을 끼친다.
- * 초록색 : 견갑골 사이에 자리잡은 심장의 중심.
- * 파란색 : 두개골의 기부에 위치한 인후 또는 갑상선.
- * 남색 : 제3의 눈. 松科腺.
- * 보라색 : 정수리, 뇌하수체선.

또한 각각의 색채는 그 아래나 위에 위치한 에너지 중심에 영향을 미치고, 어떤 에너지 중심에서로 균형을 유지해 주는 효과를 가지고 있다.

색채의 조화를 에테르체²¹⁾ 속으로 끌어당기고 통제할 수 있는 3가지 주요한 방법은 다음과 같다. 첫 번째 방법은 색채 에너지가 우리 몸을 통해 자유롭게 흐를 수 있도록 차크라를 개방하는 것이다. 그 다음에 마음이나 손을 통해 그 에너지를 통제할 수 있게 된다. 이런 식으로 자가 치료 또는 타인 치료를 행할 수 있는 능력을 갖게 된다. 두 번째 방법은 모든 기를 색채 에너지에 노출시키는 光機具를 사용하는 것이다. 이것은 색의 照射로 알려져 있다. 세 번째 방법은 색채치료로 알려져 있는데, 그것은 특정 부위를 치료하기 위해 신체의 일부 또는 어떤 차크라를 향해 빛을 쏘이게 하는 방법을 말한다. 색채 에너지를 가느다란 광선 형태로 집중시키면, 그것은 마치 레이저와 같은 역할을 한다. 그것의 진동은 족부 반사 또는 지압점을 자극하는데 사용할 수 있다. 또 손가락을 사용해서 몸, 얼굴, 손바닥 그리고 발바닥에 있는 경락을 누름으로써 그러한 경로를 따라 정신적으로 색채 에너지를 보낼 수 있다.

20) 태양신경총 : 大交感神經叢, 腹腔神經叢. 대교감신경총과 이것의 주된 신경절(특히 복강신경절)을 뜻한다. 방사선상의 신경 때문에 이렇게 호칭한다.

21) 에테르는 그리스어로 '빛남'을 의미한다. 광휘체 또는 생명체라고도 한다. 생물의 유기적인 활동을 촉진하는 비가시적인 신체 부분을 말한다. 동양의 '氣'에 해당하는 신비학 용어로, '차크라(연꽃 또는 바퀴)'는 에테르체에 의한 일종의 영적 감각기관이라고 한다.

18) 수지 치아자리, 색, 전원문화사, 서울, p. 7, 2002.
 19) 수잔 편처, 만다라를 통한 미술치료, 학지사, 서울, pp. 128-135, 1998.

(2) 색채치료의 방법과 효과

서양에서 색채치료에 사용되는 원색은 빨강색, 노란색, 파란색이다. 그것들은 빛의 원색이며 다른 색에서 파생된 것일 수 없다. 이 삼원색이 광선으로 투사되어 함께 섞이면 백색광이 된다.

색채진동은 짝을 이루거나 자신의 보색 에너지와 함께 작동한다. 각각의 색채는 자석이 서로를 끌어당기는 것처럼 자연스럽게 자신의 상대편과 보완적인 에너지를 끌어당긴다. 각각의 보색은 다른 것을 강화한다. 하나가 기력을 돋우어 주면 다른 하나는 진정시켜 주는 것이다. 이것은 조직과 세포 속에 에너지를 움직이고 균형을 잡아주는 공명을 만들어내는 색채들을 서로 엇갈리게 함으로써 얻어지는 리듬인 것이다. 따라서 색채치료에서는 이러한 색이 짝을 이루어 사용된다. 먼저 활성 색채(양 컬러)를 사용하고 나서 균형을 잡아주고 진정작용을 하는 색채(음 컬러)를 쓰는 것이다.

색채치료는 질병을 치료할 때는 필요한 만큼 자주 세 가지 치료법을 묶어서 정기적으로 사용해야 한다. 급성일 경우에는 3일간 매일 치료를 받아야 하는 반면 만성일 경우에는 보다 오랜 기간에 걸쳐 일주일에 한 번 치료를 요한다. 어떤 질병이 가장 주의를 요하는가, 그리고 어떤 정신적 혹은 감정적 증상을 목표로 할 것인가를 결정해야 할 것이다²²⁾.

* 치료 순서

- 치료1 : 양컬러 7분-음컬러 2분
- 치료2 : 양컬러 5분-음컬러 4분
- 치료3 : 음컬러 3분-양컬러 3분-음컬러 3분

* 색채치료에 사용되는 보색

- 양(자극) - 빨간색/분홍색, 주황색, 노란색
- 음(진정) - 초록색, 파란색, 보라색

색채요법은 우리 몸을 계속 활동하게 만드는 전기에 영향을 미친다. 전기 충격은 신체의 감각부위 그리고 뇌와 척수 속에 있는 통제센터 그리고 각각의 근육 세포 사이에 있는 신경을 통해 움직이는 메시지를 전달한다. 한의학에서 인식하고 있는, 인체의 체계 중의 하나인 경락상에 존재하는 경혈은 전류에 대한 저항이 보다 낮은 곳으로, 각각의 기관 속에 있는 에너지를 조절하고 균형을 잡아주는

곳이다. 침 놓기, 지압 그리고 색채 침술로 알려진 기술, 즉 채색광을 사용하면 신체 각 기관에 영향을 미칠 수 있다.

구체적인 색채치료 방법에는, 태양광선요법, 색채 목욕, 색채 에너지를 이용한 물치료, 체내 색채 에너지의 유도, 침술, 수정과 보석을 이용한 치료, 색채를 이용한 자기 암시 등이 있다.

전자기력의 불균형을 균형으로 전환시킴으로써 건강에 도움을 받고자 한다면, 가장 효과적인 방법은 색채 호흡법을 실시하는 동안 명상을 하는 것이다. 색채 호흡의 기법은 마음속으로 바라는 색채에 정신을 집중하고, 이를 호흡 과정에 사용하면서 명상을 하는 것이다²³⁾. 그 구체적인 방법을 살펴보면 다음과 같다.

1분에 12회에서 18회 정도 리듬에 맞추어 호흡한다. 지속적인 리듬 속에서 호흡하면서, 분광색을 눈앞에 떠올려야 한다. 만약 어떤 특정한 병을 극복하고자 한다면, 치료 매개체로서 어떤 특정 색채 또는 그와 가장 비슷한 색채를 사용해야 한다.

그 다음 첫번째 단계로 우주로부터 나오는 흰빛이 자신을 감싸고 있다고 상상한다. 이 빛이 머리를 통해 자신의 몸 속으로 들어와 자신의 손발까지 움직인다고 상상한다. 이 빛이 몸 안팎 전체에 흘러 넘치는 것으로 생각한다. 적어도 2분간 이러한 상상을 계속한다.

두번째 단계에는 이 흰빛의 전체로부터 자신이 얻고자 하는 치유 절차에 특별히 요구되는 색채를 추출한다.

세번째 단계로 지구로부터 자신의 발바닥을 통해 신체 각 기관으로 끌려 올라오는 빨강, 노랑, 주황색을 마음 속에 떠올린다. 이는 힌두교에서 '쿤달리니(kundalini)'라고 부르는 힘이다.

반대로, 공중으로부터 파랑, 보라, 남색이 오는 것을 떠올린다. 이 색채들이 정수리 앞쪽을 통해 수직으로 자신의 몸 속으로 들어와 신체 각 기관에 침투하는 것으로 보아야 한다. 힌두교에서는 이러한 힘을 '프라나(prahna)'라고 부른다. 녹색이 수평으로 자신의 배꼽을 통해 몸 속으로 들어오는 것을

22) 수지 치아자리, 색, 전원문화사, 서울, p. 7, 2002.

23) 모턴 워커, 파워 오브 컬러, 교보문고, 서울, pp. 226-228, 1996.

눈앞에 떠올린다.

넷번째 단계에서는 필요한 색채를 고른 다음, 마음 속으로 자신의 몸을 흰빛으로 목욕한다고 생각한다. 이때 몸 전체가 흰 빛에 감싸이도록 한다. 흰 빛은 색채 호흡을 하는 자가 치료를 시작하고 종료하는 빛이다.

쿤달리니 요가는 영성성과 심리적인 사고가 얽혀 있는 인도의 민속심리학에 기본을 둔 것으로, 에너지가 신체의 특정한 통로를 통하여 흐르고 있다는 것에 기초한다. 여기에서 특히 중요한 것은 이러한 에너지의 흐름이 척추를 통하여 아래에서 위로 향한다는 것이다. 이러한 에너지는 특정한 채널을 통과하며, 이것이 에너지를 농축시키거나 변형시키는 기능을 하는 특정한 신체의 지점인 차크라에 의해 느껴진다고 한다.

각 차크라라는 특정한 발달적인 과제를 가지고 있다. 이러한 각 차크라가 가지고 있는 과제가 마스터되고 성취되면, 쿤달리니 에너지가 자유롭게 위로 솟아오르게 되고 다음 단계에 있는 차크라에 도달하는 느낌을 가지게 된다고 한다. 제일 낮은 곳에 있는 차크라라는 생존하는 데 기본적으로 요구되는 요소들과 관계가 있고, 가장 위에 있는 차크라라는 정신적인 깨달음과 연관이 있다고 한다. 그리고 윗부분에 있는 차크라라는 아랫부분의 차크라가 완전히 정리되고 맑아지기 전까지는 완전히 개방되지 않는다고 한다²⁴⁾.

색채별 특성과 치료효과를 살펴보면 다음과 같다²⁵⁾²⁶⁾²⁷⁾.

- 1) 빨강색(red) : 다른 모든 색처럼 빨강은 진빨강(deep red)에서 옅은 빨강(pale red)에 이르는 영역을 가진 고유의 스펙트럼을 가지고 있다. 색의 밝고 반투명한 색조(shades)는 색의 긍정적인 면을 드러내지만, 어두운 색조는 부정적인

면을 드러낸다. 긍정적인 측면만을 치료에 사용하므로 긍정적인 측면에 대해서만 기술하기로 한다.

빨강은 삶, 힘, 생명력의 상징이다. 빨강색은 남성적인 힘과 관련된 강력한 정력제(energizer)이자 고무제(stimulant)이다. 빨강색은 체내의 헤모글로빈에 영향을 줘서 에너지를 증가시키고 체온을 높이며, 체내의 순환을 돕기 때문에 마비를 치료하는데도 사용되어진다.

좌골신경통 그리고 신경과 혈액을 활성화하는데 사용한다. 무력감을 느끼거나 몹시 피곤하거나 혹은 손과 발이 차가울 때 사용한다. 혈압 상승의 효과가 있으므로, 성미가 급하고 화를 잘 내거나 난폭한 사람과 심장질환, 정맥류 또는 피부발진을 앓고 있는 사람이 사용해서는 안된다. 강력하게 에너지를 증가시키고 고무시키는 속성 때문에 불안이나 정서적인 혼란이 있는 경우에는 이 색을 거의 사용하지 않는다.

보색인 청록색과 함께 사용하면 빨강색은 전염병을 돕는다. 빨강색이 박테리아가 침투한 지역에 혈액의 공급을 증가시키는 동안 청록색은 염증을 소독하고 염증의 양을 줄인다.

Alschuler, Hattwick 등은 어린이의 그림을 색 및 形이나 筆觸의 점 등을 관찰 연구하였다. 이에 따르면, 일반적으로 따뜻한 색을 즐겨 쓰는 유아는 자연적 상태에 있다는 것을 나타내고 특히 빨강을 잘 쓰는 경우에는 행복한 상태에 있으며 따뜻한 애정 및 나이에 어울리는 자기 중심적 태도를 가진 어린이에게 많다고 한다. 필치가 유쾌하며 둥근 느낌이 있는 경우는 애정과 즐거움을 나타낸다.

- 2) 오렌지색(orange) : 오렌지색은 여성적인 에너지와 창조에너지의 상징이다. 오렌지색은 빨강색의 역동적이고 남성적인 에너지보다는 온화해서 오렌지색 에너지는 빨강 에너지를 보완해주는 역할을 한다. 따라서 이 두 색을 조화시켜 사용하는 것이 중요하다. 오렌지색은 빨강광선과 노란광선의 중간에 있기 때문에 육체적인 생명력과 지적인 것 양쪽 모두에 영향을 준다는 것이다.

오렌지색은 기쁨과 행복의 색이며 육체적인 면과

24) 수잔 핀처, 만다라를 통한 미술치료, 학지사, 서울, pp. 128-135, 1998.

25) 권기덕, 색채치료의 타당성에 관한 소고, 대구대학교 사회과학연구 제5집 제1호, pp. 493-498, 1998.

26) 수지 차야자리, 색, 전원문화사, 서울, 2002.

27) 김공주, 색채과학, 도서출판 대광서림, 서울, pp. 150-157, 1985.

정신적인 면 사이의 균형을 이룰 수 있게 해준다. 오렌지색은 생각과 감정이 자유자재로 흐를 수 있게 하고 무게를 분산시켜서 신체가 자연스럽고 흥겹게 움직일 수 있도록 한다. 또한 이 색은 생화학적 구조에 변화를 일으켜서 우울증을 쫓아버릴 수 있게 한다. 그래서 이 색은 미칠 정도로 우울하거나 자살 충동을 느끼는 사람에게 사용하면 좋다고 하였다.

삶과 다른 사람에 대한 분노와 비통함 때문에 우리 몸 속에 돌이 생기기도 하는데, 오렌지색 광선은 신장과 쓸개에 있는 돌을 다루는데 사용한다. 만성적인 기관지염에도 오렌지색이 유용하고, 정기적인 치료를 받음으로써 가래가 쌓이는 것이나 기침이 동반하는 것은 치료할 수 있다. 오렌지색은 경련을 막는 효과도 가지고 있어서 쥐가 나거나 근육경련에 유용하게 사용될 수 있는 것이다. 소화병, 월경불순, 신장병과 대장염은 물론 심한 복통과 경련에도 좋다.

3) 노란색(yellow) : 노란색은 정신과 지성의 상징이다. 노란색은 사고의 힘과 지적인 힘을 나타내고 심리적인 활동을 고무시키며, 초연함의 색이기도 해서 강박적인 생각이나 감정, 습관으로부터 초연해질 수 있도록 돕는다. 노란색을 카운셀링에 사용해도 효과적인데, 그 이유는 이 색이 어떤 사람의 나약함을 드러내고 가슴 깊이 묻어둔 문제를 풀어내는데 도움을 주기 때문인 것이라고 하였다.

노란 광선은 영감을 불러일으키고 고무시키는 긍정적인 전자기의 흐름을 수반한다. 이들은 신경을 강화하고 고양된 정신 활동을 불러일으킨다. 이 색은 육체 안에 있는 운동 신경을 활성화시키므로 근육에는 에너지가 생기게 된다. 만약에 신체의 어떤 부분에 이 색의 에너지가 부족하면 부분적 혹은 전체의 마비가 오게 되는데 이런 상황에 있는 사람에게 노란색은 역시 유용한 것이라고 하였다.

노란색은 피부의 감촉을 좋게 만들기 때문에 피부에 사용되는데 피부에 난 상처를 소독하고 치료하거나 습진 같은 병을 이 색으로 치료할 수 있다. 노란색은 칼슘을 분해하는 것도 돕기 때문에 류머티즘이나 관절염에 사용되어질 수 있다는 것이다.

나른함과 변비를 없애주기도 한다. 체내의 주요 혈액 흐름을 증가시키고, 비장, 간, 췌장 그리고 신장을 자극한다.

4) 초록색(green) : 초록색은 스펙트럼의 중간에 있는 색으로, 뜨겁거나 차가운 어느 쪽도 아니다. 이 색은 균형과 조화, 동정의 색이므로 부정적이거나 긍정적인 인간의 에너지를 조화롭게 만드는 힘을 가지고 있다. 이 색은 인간의 세가지 측면을 조화시킬 수도 있는데, 말하자면 몸과 마음, 영혼을 조화시켜서 완전성(wholeness)을 이룬다는 것이다. 초록색은 전염병에 유용하게 사용되어질 수 있는 방부성의 속성을 가진다. 초록색은 해독이나 심장병의 몇몇 경우에도 사용되어질 수 있다는 것이다. 신경을 진정시키고 강하게 해준다. 코감기, 건초열, 신경통과 햇볕화상 또는 피부염증을 경감시켜 준다. 쇼크를 받았을 때 응급처치에 사용한다.

William Kelly 실험에 의하면 초록색 빛은 완전히 발달하지 못한 상태에 있는 세포조직을 파괴할 수 있다고 한다. 암세포는 발달하지 못한 채 초기 상태에 있는 세포와 조직면에서 매우 유사하지만, 특정한 유전적인 패턴을 따르는 초기 상태의 세포와는 달리 암세포는 어떤 일정한 형태를 따르지 않아서 몸에 종양을 만들어내게 되는 것이다. 이러한 사실에 비추어 볼 때 초록색을 보색인 자주색과 함께 사용하면 악성 종양을 치료할 수 있다고 하였다.

5) 청록색(turquoise) : 청록색은 파랑색 앞에 있는 색인데 보통은 스펙트럼의 색으로 간주하지 않는다. 청록색은 면역 체계를 증진시키기 위해 사용하는 색이다. 그러므로 전염병이나 폐혈증, 에이즈의 치료에 청록색이 사용된다.

6) 파랑색(blue) : 이 색은 영감과 헌신, 평화, 침착성을 상징한다. 따라서 명상을 하는 동안이나, 치료를 행하는 장소에 사용하면 좋다. 파랑색은 느긋하게 하고 확장된 느낌을 받도록 하는 색채이다. 긴장, 두려움, 가슴이 두근거리는 것, 불면증을 치료하는데 이 색이 유용하며, 후두염, 편도선염, 갑상선에 좋고 흥분을 가라앉히는 효과도 있다. 이 색은 쇼크, 자상, 두통에도 사용되

며, 파랑색의 보색인 오렌지색과 함께 사용되면 평화로운 기쁨과 흥겨운 평화로움의 상태를 만든다고 한다.

7) 남색(indigo) : 이 색은 감청색과 소량의 빨강색이 합쳐진 것이다. 이 색은 치료에 자주 사용하지 않기 때문에 스펙트럼의 8가지 주요색에 포함되지는 않는다. 그러나 이 색은 6번째 에너지 중심과 관련되어 있으므로 함께 살펴보도록 한다.

남색은 마음을 넓게 만들고 두려움이나 억압으로부터 마음을 자유롭게 한다. 마음과 관련되어 있기 때문에 이 색은 심리적인 영향을 주고 심리적인 불만을 치료하는데 대단한 효과가 있다고 한다. 남색은 눈, 귀와 관련이 있는 색이며, 그러므로 이런 기관들과 관련된 질병에 사용된다. 남색은 파랑색 광선과도 매우 관련이 깊으므로 목과 연관된 문제에도 사용된다. 편두통과 두통에도 사용한다. 땀띠나 햇볕화상이 있을 때 몸을 차갑게 해줄 수 있다.

8) 보라색(violet) : 보라색은 숭고함, 자기 존중, 존엄과 관련이 있는 색으로 치료에 사용하면 약한 세포구조를 재강화 시키고 에너지가 회복되도록 한다. 보라색은 스스로를 사랑할 수 없는 유형의 사람들, 즉 그들의 생각, 감정, 육체에 대한 자부심이 없는 사람들에게 필요한 색이라고 보았다. 이 색은 정신분열과 같은 정신적인 질병에 매우 유용하고, 좌골 신경통을 치료하는데도 사용되며 신경계와 관련된 모든 병에서도 사용될 수 있다는 것이다. 감염된 세포의 정화와 재생에 사용해도 된다.

9) 자주색(magenta) : 이 색채는 우리가 무언가를 가게 내버려 둘 수 있게 한다. 즉 육체적인 면에서 이 색채는 우리에게 더 이상 적합하지 않은 생각과 사고의 형태를 버릴 수 있게 하는 색채이다.

자주색이 옅은 분홍색으로 변할 때, 이 색채는 영혼의 사랑을 나타내는 색이 되고, 이 색은 주로 정서적인 측면에 사용된다. 예를 들어 실연의 아픔을 겪고 있는 사람을 이 색으로 치료할 수 있다는 것이다. 혈액순환을 증진시키며, 피부에도 좋고, 에너지 결핍을 느낄 때 사용해도 좋다. 자주색은 악성

종양에 사용하는 초록색의 보색이다. 암 환자를 치료할 때 이 색채들을 역으로 사용할 수 있다는 것을 때때로 직관적으로 느껴서 초록색 다음에 자주색을 사용하기도 한다. 자주색은 耳鳴, 양성낭종, 분리된 망막을 치료하는 데에도 사용될 수 있다.

(3) 질환별 색채 처방²⁸⁾

1) 神經症과 色彩

- * 神經痛 : 관자놀이, 안면, 귀 및 기타 통증을 느끼는 부위에 파란빛을 照射.
- * 中風 : 머리에 파란빛, 마비된 부위에 노란빛, 태양신경총(위장의 뒤쪽 신경절의 중심, 명치라고도 불림)에는 붉은 빛, 척추에는 노란빛
- * 좌골신경통 : 장딴지 및 기타 통증을 느끼는 부위에 파란빛, 요추 부분에는 파란빛을 조사한다 다음 잠깐 동안 노란빛을 조사.
- * 히스테리 : 머리, 태양신경총 및 복부에 파란빛
- * 卒倒 : 이마에 파란빛.
- * 神經炎 : 통증을 느끼는 부위 및 척추에 파란빛.
- * 癩疾 : 머리, 척추 및 태양신경총에 파란빛.

2) 심장 및 순환계 질환

자극을 주려면 빨간빛을 조사하고 鎮靜을 시키려면 파란빛을 조사한다.

- * 心悸亢進 : 심장부위에 빨간빛을 잠시 조사하고 태양신경총에는 붉은빛.
- * 甲狀腺浮腫 : 炎症을 일으키지 않았을 경우라면 빨간빛과 노란빛, 후에 파란빛.
- * 류마티스 : 炎症이 생겼을 때는 파란빛, 이외에는 빨간빛, 노란빛 특히 자주색빛, 파란빛은 통증을 완화, 노란빛은 척추에서 나오는 신경들을 자극.
- * 關節炎 : 빨간빛을 잠시 照射하고 파란빛을 충분히 照射.

3) 호흡기 질환

- * 結核 : 가슴에 노란빛, 때에 따라서 붉은빛, 보

28) 파버 비렌, 색채심리, 동국출판사, 서울, pp. 83-91, 2003.

라색 빛은 결핵의 桿狀菌을 박멸

- * 喘息 : 노란빛을 인후와 가슴에 교대로 잠깐씩 照射
- * 氣管支炎 : 염증을 가라앉히려면 파란빛을 照射한 다음 노란빛을 잠깐 조사, 頸部에는 붉은빛을 照射.
- * 肋膜炎 : 파란빛.
- * 鼻感氣 : 파란빛과 노란빛을 순서대로.
- * 디프테리아 : 발병부위와 태양신경총에 파란빛을 照射. 노란빛을 照射하면 頸部가 자극됨.
- * 百日咳 : 노란빛과 파란빛을 교대로 조사.

4) 소화기 질환

- * 胃炎, 嘔逆, 消化不良 : 염증이 생겼을 때는 파란빛을 照射, 붉은빛은 위에 좋다. 초록빛은 통증을 가라앉힌다.
- * 肝機能低下 : 붉은빛 또는 노란빛.
- * 泄瀉 : 腹部에 파란빛.
- * 便秘 : 結腸 및 腹部에 노란빛.
- * 腎臟疾患 및 腎臟機能低下 : 노란 또는 빨간빛.
- * 膀胱炎 : 파란빛을 照射하는 사이에 노란빛을 잠깐씩 조사.

색채는 육체의 질병을 극복하는데 사용될 수도 있지만, 그것이 가진 가장 중요하고도 오래 지속되는 효과는 정서 및 정신병 영역에서 찾아볼 수 있다. 우리가 육체를 통해 느낌을 얻는 방법은 우리와 연관되어 있는 사람들과 가정 그리고 작업환경에 대한 우리들의 반응과 관련되어 있다고 할 수 있다. 색채를 이용해 감정 에너지를 바꾸면 세계에 대한 이해와 경험 역시 바뀌게 마련이다. 긍정적인 진동을 마음속으로 받아들이면, 전반적으로 건강에 해로움을 주는 부정적인 것들을 몰아낼 수 있을 것이다. 그러므로 색채치료법은 체내에 병을 퇴치하는 균형력을 만들어 줌으로써 병의 증상보다는 그 원인을 치료한다고 볼 수 있다. 색채는 잠재의식에 직접 연결되어 있으므로, 그것을 사용하면 병의 근원을 진단할 수 있고 더 나아가서 깊은 단계에 이르기까지 병을 치료할 수 있다. 이것이 바로 색채 치료법이 뚜렷한 원인을 찾을 수 없는 만성병에 그만큼 강력한 영향력을 비칠 수 있는 이유이다²⁹⁾.

그러나 한편으로는, 인간의 색채에 대한 반응은 아주 개인적이고 다양하므로 치료의 효과가 일관성이 없을 수도 있다는 것을 염두에 두어야 할 것이다. 특정한 질병에 대해서 약이 대부분 효과가 있지만 특수한 몇몇 사람에게는 다른 약 또는 정반대의 특성을 가진 약이 효과를 보는 경우가 있듯이, 같은 색채가 항상 같은 효과를 가져오지는 않는다는 것이다³⁰⁾. 예를 들면, 빨간빛이나 초록빛을 비취 주면 혈압이 상승하고 맥박이 빨라질 수도 있으나 개개인의 특수한 정신적 기질에 따라 그와는 반대의 현상이 일어날 수 있다.

5. 한의학에서의 색의 적용

한의학은 인체 내부에 미치는 영향을 파악하여 질병과의 연관성을 구명하는 것이 궁극적 목적이지만, 이를 수행하기 위해서는 외부의 변화가 인체 내부에 미치는 영향을 파악하는 것도 역시 필요하다. 이런 외부로부터 받는 자극 중 가장 많은 정보량을 차지하는 시각적 자극에 인체가 어떠한 변화 경향성을 가지며 이런 변화가 五行속성과 어느 정도 연관성이 있는가 하는 것을 밝히는 것은 흥미 있는 일일 것이다³¹⁾.

五行學說에 근거한 한의학에서는 “五色者 五臟之氣所發 故五臟在中 上結五官 外見五色”³²⁾라고 하여,五色을 주로 五臟之氣의 發露라 여겨 진단 부분에 이용해 왔다. 이것은 인체에 있어 五行을 가장 비중 있게 대표한다고 여겨지는 五臟을 기준으로 삼아 기타 五行으로 분류된 것들을 五臟과 어떤 관련이 있다고 생각하는 것이다.

오장과 오색의 연관은 『素問·金匱真言論』에서 “東方青色 入通於肝 開竅於目 藏精於肝 南方赤色 入通於心 開竅於耳 藏精於心 中央黃色 入通於脾 開竅於口 藏精於脾 西方白色 入通於肺 開竅於鼻 藏精於肺 北方黑色 入通於腎 開竅於二陰 藏精於腎”라고 하여 최

29) 수지 치아자리, 색, 전원문화사, 서울, p. 190, 2002.
 30) 권기덕, 색채치료의 타당성에 관한 소고, 대구대학교 사회과학연구 제5집 제1호, pp. 493-498, 1998.
 31) 최찬헌 외3人, 五色의 照射가 SQUID 심자도와 EAV 전기지수에 미치는 영향, 동의생리병리학회지 제15권 1호, p. 133, 2001. 1.
 32) 黃元御, 黃元御醫書十一種(下), 素靈微蘊, 인민위생출판사, 北京, pp. 77-280, 1987.

초로 언급되었다.

오색과 오행과의 관계가 언급되고, 오장과 오색이 일관되게 배속되고 있음을 밝힌 곳은, 『素問·五臟生成論』, 『素問·藏氣法時論』, 『靈樞·順氣一日分爲四時』, 『靈樞·五色』, 『靈樞·五音五味』에서 살펴볼 수 있다.

『素問·經絡』에서는 색과 경락의 관계에 대해 언급하였다. 『靈樞·邪氣藏府病形』에서는 색을 맥과 연계에서 진단에 응용하였고, 『靈樞·本藏』에서는 색으로써 장부의 대소를 유추하려 하였다. 『靈樞·五閱五使』와 『靈樞·論疾診尺』에서는 오색으로 오장의 상태를 판단할 수 있다고 하였다. 『靈樞·五色』에서는 오색으로 전신적인 상태를 판단하였고, 『靈樞·論勇』에서는 오색에 오행의 상극관계를 적용하였으며, 『靈樞·五味』에서는 오색의 오행속성을 응용하여 五臟과五味에 적용하였다.

이러한 『黃帝內經』에서의 五臟과五味에 관련된 내용들을 발전시켜 색을 본초와 연관시켜 관찰하였는데, 이시진은 『本草綱目·十劑』에서 “空靑法木 色靑而主肝 丹砂法火 色赤而主心 雲母法金 色白而主肺 磁石法水 色黑而主腎 黃石脂法土 色黃而主脾 故觸類而長之 莫不有自然之理”라 하였고, 장경악은 『傳忠錄』에서 “下痢赤白時 以五色分五藏其理頗通”이라고 하였다.

구체적으로, 황제내경 이외의 원전에서 나타나는 색의 적용을 살펴보면 다음과 같다.

(1) 원전을 통해 살펴본 한의학에서의 색의 적용³³⁾

1) 難經³⁴⁾

“經言見其色而不得其脈，反得相乘之脈者，即死，得相生之脈者，病即自己。色之與脈，當參相應，爲之奈何，……(중략)……，五藏有五色，皆見於面，亦當與寸口，尺內相應。假令色靑，其脈當弦而急，色赤，其脈浮大而散，色黃，其脈中緩而大，色白，其脈浮濡而短，色黑，其脈沉濡而滑。此所謂色之與脈，當參相應也。”

(제13난) 색과 脈의 관계에 대해 적고 있다.

“手少陰氣絕，……(중략)……，血不流則色澤去，故面黑如梨，此血先死。壬日篤，發日死。”(제24난) 생사판단의 관건으로서 색을 이용하고 있다.

“五藏各有聲，色，臭，味，液，可曉知以不？肝色靑，……(중략)……，心色赤，……(중략)……，是五藏聲，色，臭，味，液也。(제24난)

“經言肝主色，心主臭，脾主味，肺主聲，腎主液。……(중략)……，金者肺，肺主聲，故令耳聞聲。”(제40난) 색의 오행배속과 유기체적인 관점을 보여준다.

“其色當赤，何以言之？肝主色。自入爲靑，入心爲赤，入脾爲黃，入肺爲白，入腎爲黑。肝邪入心，故知當赤色也。其病身熱，脇下滿痛，其脈浮大而絃。”(제49난)

“望而知之者，望見其五色，以知其病。聞而知之者，聞其五音，以別其病。”(제61난) 진단에서 망진, 특히 색診이 중요함에 대해 적고 있다.

“假令肝病，色靑者肝也，臊臭者肝也，喜酸者肝也，喜呼者肝也，喜泣者肝也。”(제74난) 진단시 색과 臭, 味, 感情과의 관계에 대해 적고 있다.

2) 傷寒論³⁶⁾

“若被火者微發黃色 劇即如驚癇 時瘦癢 若火熏之 一逆尚引日 再逆促命期”(14조문)

“陽明證 其人喜忘者，……(중략)……，大便反易 其色必黑 宜抵當湯 下之”(246조문)

“傷寒七八日 身黃如橘子色 小便不利 腹微滿者 茵陳蒿湯 主之”(268조문)

병의 경과와 치법을 정하는데 안색 등에 대한 망진이 수단이 됨을 적고 있다.

“太陽病 得之八九日，……(중략)……，不可更發汗 更下 更吐也 面色 反有熱色者 未愈解也 以其不能得小汗出 身必痒宜，桂枝麻黃各半湯”(24조문) 오치의 증상을 안색으로 판단함을 알 수 있다.

“二陽併病 太陽初得病時，……(중략)……，可小發汗 設面色綠綠正赤者 陽氣拂鬱在表(후략)……”(49조문)

“陽明病 面合赤色 不可攻之 攻之則 必發熱色黃 小便不利也”(215조문)

33) 공희일, 색채의 한의학 적용 방법론 연구, 제6회 현국상 옹모 논문집, pp. 49-60, 1996.

34) 凌耀星 主編, 難經校注, 人民衛生出版社, 北京, 1991.

35) 本間祥白, 難經之研究, 正言出版社, 1965.

36) 張仲景, 宋本傷寒論校注, 湖南科學技術出版社, 長沙, 1982.

“少陰病, ……(중략)……, 其人面赤色 或腹痛 或乾嘔 或咽痛 或利止 脈不出者 通脈四逆湯 主之”(324조문)

“少陰病 自利清水 色純青 心下必痛 口乾燥者 急下之 宜大承氣湯”(328조문) 면색으로 병의 상태를 파악함을 알 수 있다.

“太陽病 宜發汗, ……(중략)……, 因胸煩 面色青黃 皮暈者 難治 今色微黃 手足溫者 易瘥”(161조문) 면색으로 병의 예후를 판단함을 알 수 있다.

“少陰病 欲吐不吐, ……(중략)……, 若小便色白者 少陰病形悉具 小便白者 以下焦虛有寒 不能制水 故令色白也”(289조문)

“傷寒 熱少厥微, ……(중략)……, 小便利 色白者 此熱除也 欲得食(후략)……”(346조문) 소변색으로 병을 파악함을 알 수 있다.

3) 金匱要略³⁷⁾

“病人有氣色見于面部 顯聞其說 ……(중략)…… 師曰 鼻頭色青腹中痛苦冷者死 一云腹中冷苦痛者死 鼻頭色微黑者 有水氣 色黃者 胸上有寒色 白者亡血也 設微赤非時者死 其目正圓者瘥 不治 又色青爲痛 色黑爲勞 色赤爲風 色黃者便難 色鮮明者有留飲” 면부의 色診을 통해 병을 파악할 수 있음을 적고 있다.

“假令肝王色青 四時各隨其色 肝色青而反色白 非其時色脈 皆當病” 色の 相克이 나타나면 病이 된다는 이론을 적고 있다.

“濕家之爲病 一身盡疼 一云疼煩發熱身色如熏黃也”

“夫中寒家喜欠 其人清涕出 發熱色和者 善嚏”

“膈間支飲 其人喘滿 心下痞堅 面色黧黑 其脈沈緊 得之數十日 醫吐下之” 각 질병에 따라 발현되는 면색의 일례를 적고 있다.

“男子面色薄者 主渴及亡血 卒喘悸脈浮者 裏虛也”

“男子脈虛沈弦 無寒熱 短氣裏急 小便不利 面色白 時目瞑兼衄 少腹滿 此爲勞使之然” 몸의 병리적 상태가 안색을 통해 밖으로 드러남을 적고 있다.

“黃汗之爲病 身體腫 一作重發熱汗出而渴 狀如風水 汗沾衣 色正黃如藥汁 脈自沈 何從得之” 땀의 색을 비유로 적고 있다.

“寸口脈浮而緩 浮則爲風 緩則爲痺 痺非中風 四肢

苦煩 脾色必黃 瘀熱以行”

병에 따른 색과 맥의 관계에 대한 일례를 보여준다.

4) 格致餘論³⁸⁾

“治病先觀形色然後察脈問証論 : 永康呂親, 形瘦色黑, 平生喜酒, 多飲不困, 年近半百, 且有別館.” 진단의 최우선이 관형찰색임을 적고 있다.

“一婢, 色紫稍肥, 性沈多憂, 年近四十, 經不行三月矣.”

“色淡者 亦虛也. 錯經妄行者 氣之亂也. 紫者 氣之熱也. 黑者 熱之甚也. 人但見其紫者 黑者 作痛者 成塊者 率指爲風冷 而行溫熱之制 禍不旋踵矣. 良由『病源』論月水諸病 皆曰風冷乘之. 宜其相習而成俗也.” 안색에 따른 각각의 병에 대해 적고 있다.

“人之色, 白不及黑, 嫩不及蒼, 薄不及厚. 而沈肥人 濕多, 瘦人火多, 白者肺氣虛, 黑者腎氣足.”

“後遂以此方隨母之形色性稟, 參以時令加減與之, 無不應者. 因名其方曰大達生散”

“陰必從陽 故氣色紅 稟火色也.” 체질적인 色에 대해 적고 있다.

“多酒之人, 酒氣熏蒸面鼻, 得酒血爲極熱, 熱血得冷爲陰氣所搏, 汚濁凝結, 滯而不行, 宜其先爲紫而後爲黑色也.” 음주시의 안색에 대해 적고 있다.

5) 醫學入門³⁹⁾

“病勢已過者 危 第一 看他神氣色 潤枯肥瘦起和眠 ……(중략)…… 身面目黃 脾濕熱 唇青 面黑冷同前” 진단에서 망진의 중요성에 대해 적고 있다.

“欲愈之病 目皆黃 胃氣行也 眼胞忽陷定知亡 五臟絕也 耳目口鼻 黑色起 入口 十死七難當 腎乘胃也 面黃目青 酒亂頻 邪風在胃衰其身 木剋上也 面黑目白 命門敗 困極八日死來侵 先青後黑 卽素問 迴則不轉 神去則死意 ……(중략)…… 尋衣語死 十知麼 心絕” “王叔和觀病生死候歌”라고 하는 것으로 色으로 생사판단함을 적고 있다.

“微弱 少氣 面無色 男精女帶 共焦枯”

“微弱 爲少氣 主男子 失精瀉血 女子 崩中漏下 致

37) 李克光 主編, 金匱要略, 아울로스출판사, 서울, 1994.

38) 朱丹溪, 格致餘論, 大星文化社, 서울, 1994.

39) 安秉國 譯, 國譯 編註醫學入門 I, 南山堂, 서울, 1988.

面色焦枯”

“浮實 面赤 如醉 熱則生風 『訣』云 大實 由來 面赤 風 燥痛面色 與心同”

“沈瀦 胃虧 音容減 瀦則心經 氣虛血少 母不能以蔭子 以致胃氣下陷 心神 虧少 面無顏色 言語聲音亦懶 甚則氣血 凝滯而為虛痛”

“緊 為脾傷 凡黃 候寸口脈 近掌無脈 口鼻黑色者不治”

“經言 見其色而不得其脈 反得相勝之脈者 即死 得相生之脈者 病即自己 蓋四時之色 仍以從前來者 為實邪 從後來者 為虛邪 ……(중략)…故言 赤脈 白脈 合色脈而言之也 又五色 應五臟 間有綠色 乃任督 陰陽之會也”

맥과 색의 관계에 대해 적고 있다.

“水腫之證 ……(중략)…脈或沈數 色赤而黃 燥糞赤溺 兼渴 為陽 沈細 必死 浮大 無妨” 각 병에 따른 색에 대해 적고 있다.

“色脈 相生 病自己 色脈 相勝 不須醫” 색과 맥의 원리가 상생·상극에 의한 것임을 적고 있다.

6) 景岳全書⁴⁰⁾

“一問寒熱 二問汗 三問頭身 四問便 五問飲食 六問胸 七問聲 八問渴 九因脈色辨 陽 十從氣味章神見”(卷1·傳忠錄 上) 十問이라 불리는 진단의 순서로서, 색진이 중간에 들어 있다.

7) 東醫寶鑑

① 身形

“泉水人有血脉地有草木人有毛髮地有金石人有牙齒 皆稟四大 五常假合成形 朱丹溪曰 凡人之形 長不及短 大不及小 肥不及瘦 人之色 白不及黑 嫩不及蒼 薄不及厚 而況肥人濕多瘦人火多白者肺氣虛黑者腎氣足形色既殊 藏府亦異外證雖同治法迥別” 체질에 따른 색을 적고 있다.

“贈謙高士歌曰 君且聽我試說語 無多真妙訣 夜深龍吟虎嘯時 急駕河車無暫歇 須臾搬入泥丸頂 進火玉爐烹似雪 華池神水湛澄澄 澆灌黃芽應時節 瓊漿玉液頻吞嚥 四體熏蒸顏色別 傍門小法幾千般 惟有此道最直截” 안색으로 병을 판단함을 적고 있다.

② 精

【精滑脫屬虛】『巴戟丸』“治面色白而不澤 悲愁欲哭 脉按之空虛 是為脫精脫神 宜峻補肝腎 收斂精氣 補益元陽 五味子 巴戟 肉蓯蓉 兔絲子 人參 白朮 熟地 黃骨 碎補 茴香 牡蠣 龍骨 覆盆子 益智 仁 各等分 右為末 蜜丸 梧子 大每三十九丸 米飲吞下 日三服 虛甚 八物湯吞下 <東垣>” 안색과 감정과 精의 관계에 대해 적고 있다.

③ 氣

【氣為呼吸之根】“正理曰 人受生之初 在胞胎之內 隨母呼吸 及乎生下 剪去臍帶 則一點真靈之氣 聚于臍下 凡人唯氣最先 莫先於呼吸 眼耳鼻舌意(是謂六慾)皆由是氣 非是氣 則聲色香味觸法 都不知覺 氣之呼接于天 根氣之吸接于地 根氣之在人身 日周行八百一十丈” 氣와 색의 관계에 대해 적고 있다.

【氣絕候】“又曰 若陽氣前絕 陰氣後竭 者其人死 身色必青 陰氣前絕 陽氣後竭 者其人死 身色必黃 腋下溫 心下熱也”(仲景) 색으로 생사를 판단할 수 있음을 적고 있다.

④ 神

【五味生神】“內經曰 天食人以五氣 地食人以五味 五氣入鼻 藏於心肺 上使五色修明 音聲能彰 五味入口 藏於腸胃 味有所藏 以養五氣 氣和而生津液 相成 神乃自生” 오행구조 속에서 味와 색, 그리고 神의 관계에 대해 적고 있다.

“黃庭經曰 肝神龍烟 字含明 形長七寸 青錦衣 鳳玉鈴 狀如懸瓠 其色青 紫心神 丹元 字守靈 形長九寸 丹鈴飛裳 狀如未開垂蓮 其色赤 脾神常在 字魂 停形長七寸 六分 黃錦之衣 狀如覆盆 其色黃 肺神皓華 字虛成 形長八寸 素錦衣裳 黃雲之帶 狀如華蓋 覆磬 其色紅 白腎神 玄冥 字育嬰 形長三寸 六分 蒼錦之衣 狀如圓石 其色黑 膽神龍曜 字威明 形長三寸 六分 九色錦衣 綠華裙 狀如懸瓠 其色青” 사물의 색에 대한 비유가 쓰이고 있다.

【脉法】“人恐怖其脉 何狀 師曰 脉形如循絲 纒然 其面白 脫色也 又曰 人愧者 其脉何類 師曰 脉浮而面色乍白 乍赤也”(『脉經』) 맥과 색의 관계에 대해 적고 있다.

【神統七情傷則為病】“心藏神 為一身君主 統攝七情 酬酢萬機 七情者 喜怒哀思悲驚恐也 又魂神意魄志 以為神主 故亦皆名神也(內經註)… 魄傷則狂 狂者 意不存 人 皮革焦 毛悴色夭 死于夏 腎盛怒而不止 則傷志 감정과 색의 관계에 대해 적고 있다.

40) 김영남 譯, 國譯 景岳全書, 一社, 서울, 1993.

8) 血證論⁴¹⁾

“血色 火赤之色也 火者心之所主化 生血液 以濡周身 火爲陽 而生血之陰 卽賴陰血以養火” 혈의 색에 대해 적고 있다.

“故月信亦名信水 且行經前後 均有淡色之水 是女子之血分” 월경과 색의 관계에 대해 적고 있다.

“寒證者 陽不攝陰 陰血因而走溢 其證必見手足清冷 便溏遺溺 脈細微遲澁 面色滲白 唇口淡和” 寒證과 면색의 관계에 대해 적고 있다.

“取見黑則止之義 黑爲水之色 紅爲火之色 水治火 故止也 此第取水火之色 猶能相剋而奏功 則能知水火之性 以消息用藥 何血證難治之有” 색의 오행배속에 대해 적고 있다.

“類脈動面赤色者 以衝脈麗於陽明 衝氣逆 則陽明之氣 隨逆故也” 각 병리에 대한 안색을 적고 있다.

“陰火上衝 頭面赤色 惡心逆滿 用正元丹溫補少火”

“心中鬱鬱微煩 面色乍赤乍白 喉中癢不可耐 咳嗽不止”

“如其人鼻口黑黯 面目茄色 乃血乘肺臟之危候”

“婦科治產後氣虛 瘀血入肺 面如茄色”

“有小便下血之證 內有積血 有大便黑色之證 蓋肝血上千”

“脾氣不固 腎氣不強 面色痿黃 手足清厥”

“崩帶 婦人面色青黃 肢體消瘦 心戰腰酸 時下濁物 其物黃赤青白黯黑并下”

“其色污雜 白濁則是心脾腎三經爲病 其色純白 而所用之方 仍相彷彿 其實同一病也”

“腎中天癸之水 得帶脈脾土之制 而見黃潤之色乃種子之候”

“口鼻黑色 面如茄色 或發鼻衄 乃氣逆血升之危候”

“世謂血塊爲瘀 清血非瘀 黑色爲瘀 鮮血非瘀 此論不確”

“瘀血在下焦 則季脇少腹 脹滿刺痛 大便黑色 失笑散 加醋軍桃仁治之 膈下逐瘀湯亦穩”

“面色乍赤乍白 乍青乍黃 唇口生瘡 聲嘎咽癢 煩夢不寧 遺精白濁 髮焦舌燥 寒熱盜汗”

“面色痿黃 有蟹爪紋路 脈雖虛極 而步履如故 多怒善忘 口燥便秘 脇腹脹疼”

“其色紅者 謂之血腫 亦有不紅者 血從水化而爲水

故不紅也”

“虛證經閉者 或因失血過多 面與 爪甲之色 俱淺淡黃白”

“眼花者 腎之陰虛 瞳神屬腎 客熱犯之 時見黑花 或成五色 宜地黃湯 加枸杞朱砂磁石肉蓯蓉石決明元蓼知母細辛治之”

“寒泄者 腹中切痛 雷鳴鴨瀉 下利清白色 附子理中湯主之 六君子湯 加薑附亦治之” 각 병에 따른 나타나는 면색을 적고 있다.

“赤豆性能利濕 發芽赤色 則入血分” 본초와 색의 관계에 대해 적고 있다.

9) 五色의 작용과 五志, 五色의 적응증⁴²⁾⁴³⁾

·青色 - 怒 - 風病, 寒病, 痛症, 驚風과 연관

: 清熱, 鎮靜, 抑制 - 陰虛陽亢證, 精神激動諸症, 吐血, 咳血, 煩燥, 失眠, 易怒, 狂症, 癩症, 炎症性疾患

·赤色 - 喜 - 熱病(虛證, 實熱)

: 驅寒補血, 興奮, 血液循環促進 - 慢性虛寒諸證, 氣血不足症, 神經憂鬱症, 癲症, 痿軟, 癡呆症, 瘀血阻滯經絡

·黃色 - 思 - 濕熱, 寒濕

: 脾虛, 思想不集中, 思慮太過, 中風麻痺, 結核, 喘息, 便秘

·白色 - 悲 - 虛症, 寒症

: 過喜, 易怒

·黑色 - 恐 - 寒證, 痛症, 勞傷, 血瘀

: 制止過喜 - 狂症, 喜笑不休

(2) 실험논문을 통해 살펴본 색의 적용 가능성

최근 한의계에서는 색채에 대해 실험적으로 구명하려는 몇몇 시도가 있었다. 성숙 Rat에 있어서 黃色光刺戟을 준 결과, 뇌하수체 기능에 영향을 주어 Growth Hormone 분비를 촉진시키는 동시에 소화기능계를 촉진시켜 식욕향진과 성장 및 체중의 증가를 유발시킬 수 있다고 한 실험보고⁴⁴⁾와, 한약투

42) 최영성, 이철완, 五色論과 色彩療法에 대한 고찰, 한방재활의학회지 Vol. 6, No.1, p.509, 1996.

43) 郭子光 張子游, 中醫康復學, 四川科學技術出版社, 北京, pp.147-153, 1986.

44) 신민규, 黃色光刺戟이 Rat의 體重에 미치는 영향, 대

41) 唐宗海, 血證論, 力行書局有限公司, 台北, 1984.

여를 병용하면서 靑色과 黑赤色の 照射가 尿酸의 생성과정 중 xanthine oxidase의 활성화에 관여하여 尿酸의 생성을 억제시키므로 靑色과 肝기능의 연관성을 입증한 보고⁴⁵⁾가 있다.

또 다른 실험 논문에서는, 오행을 대표하는 色을 針刺 대응으로 활용하여, 五行에 배속된 色의 照射가 인체내의 五行과 어떠한 연관성을 가지는가를 파악하였다. 그 결과, 각기 다른 色의 照射는 心磁圖 변화를 유발하며, 각기 다른 色의 照射는 EAV(전기지수)로 측정된 오행지수간에 일정한 연관성이 관찰되어 五色의 照射에 따라 각 經絡의 편차를 조절하는 것도 어느 정도 가능하다 하였다⁴⁶⁾.

이외에도 色과 인체의 생리에 대한 연구와 논의는 많은 학자들에 의해서 이루어지고 있는 분야로서 여러 성과가 보고되고 있다.

색채의 치료효과는 영국의 색채 병리학자인 도오슨 헤세(J. Dodson Hesse)에 의해 구체화되었다. 특히 그는 햇빛과 인간생활에 관한 두 가지 주목할 만한 연구 결과를 도출하였는데, 그것은 첫째, 인도 브라만 계급 힌두교도 가정에 구루병이 흔한 이유는 어머니와 아이들이 종교적 계율로 집안에만 있어 햇빛 부족에 의한 비타민 결핍증이 생긴다고 하였고, 둘째, 에스키모족 여자들 중 긴 밤 동안 월경이 중단되고, 남자들 중엔 성적 충동이 생기지 않는데 이것은 햇빛의 결핍으로 인간에게 자연적인 형태의 동면을 유도하는 것이 이유라고 하였다.

색채치방에 관한 연구는 색채병리학자인 샌더(C. G. Sander)와 길버트 블릭하우스(Gilbert Brighthouse), 하몬(D. B. Hanmon)에 의해 이루어졌다. 샌더는 여러 종류의 질병과 색채치방에 관한 연구를 하였는데, 화를 잘 내는 사람과 신경질적인 사람에게는 초록색이나 파란색의 빛이 필요하다고 보았으며, 우울한 기질을 가진 사람에게는 빨간색이나 주황색, 노란색 빛이 필요하다는 것을 주장하였다.

길버트 블릭하우스는 수백명의 대학생을 대상으로 색광을 받았을 때의 반응 측정을 통해 근육의 활동을 검사했다. 빨간 색광을 받았을 때 정상시보다 반응이 22% 증가하고, 초록색광을 받았을 때 반응은 정상시보다 지연된다는 것을 발견하였다. 인체기관은 밝은 빛을 받았을 때가 어두운 빛을 받았을 때보다 더 빨리 반응하며 조사되는 빛의 양이 빛의 색보다 더 중요한 의미가 있는 것으로 파악되었다.

하몬은 주위의 환경이 밝은 색일 때, 인체의 기관이 근육을 많이 쓰는 일에 알맞도록 조절된다고 보았고, 오히려 정신적 활동에서는 밝은 빛에 방해받을 것으로 생각되었다.

길포드(J. P. Guilford)는 정신적, 육체적 건강과 색채의 심리적 반응과의 밀접한 관계를 실험한 색채심리학적 연구를 수행했다. 그는 생체조직 중 뇌 조직이 열, 전기, 자기 등과 마찬가지로 여러 가지 색의 변화에 따라 유쾌한 기분, 불쾌한 기분이 생겨난다는 것을 입증하는 연구 발표를 했다.

20세기 초반에 여러 연구자들에 의해 소리와 색채 사이에 결정적인 관계가 있다는 점이 밝혀졌다. 즉 간상세포의 시각(흑백시각)은 청각을 자극하는 동안에 둔해지는 경향이 있지만, 원추세포의 시각(색시각), 특히 초록색을 느끼는 시각은 같은 조건 하에서 더 예민해지는 경향이 있다는 연구 발표가 있었다.

또한 조명의 빛깔과 무용수의 움직임에 있어서 적색과 분홍빛 조명 하에서 무용수의 움직임이 가장 활발함⁴⁷⁾을 밝히기도 했다. 그리고 각기 다른 빛의 조사에 따라 맥박, 수축기 및 이완기 혈압이 유의성 있게 변화함⁴⁸⁾을 보고한 논문도 있다.

오행의 배속에 관한 문제는 黃帝內經을 비롯한 여러 원전에서 언급되어 있긴 하지만 의학상의 五行의 배당에는 이들이 왜 그렇게 배당된 것인지 대부분은 그 이유를 알 수 없고, 이러한 類의 배당에 대해서는 각 학파의 의견이 일치하지 않으며 고정

한한의학회지, 14(1):90-95, 1997.

45) 최영성, 色의 照射와 한약병용이 Ethanol 중독백서의 요산 및 효소활성에 미치는 영향, 대전대학교대학원 석사학위논문, 1996.

46) 최찬현 외3명, 五色의 照射가 SQUID 심자도와 EAV 전기지수에 미치는 영향, 동의생리병리학회지, 제15권 1호, pp. 125-135, 2001. 2.

47) 조명의 색에 따른 무용수의 감각기능변화, 한양대학교대학원 석사학위논문, 1983.

48) 박지현, 서경선, 이은애, 방수용, 색채가 인체의 생리 및 협응 운동에 미치는 영향에 관한 연구, 물리치료과 학술논집, p.22, 1999.

되어있지도 않다⁴⁹⁾고 하는, 五行의 배당 자체에 회의적인 의견도 있다. 하지만 이러한 실험연구들을 통해 볼 때, 五色과 五行의 배당은 어느 정도 연관성이 있다고 보여진다.

III. 考察

색은 각각 고유의 파장과 진동수를 가지고 있는 에너지로서, 색채는 에너지를 흡수, 응용할 수 있는 매개체가 된다. 즉, 색은 그 물체가 필요한 빛의 에너지를 정확히 흡수할 수 있도록 하는 필터의 역할을 할 수 있다.

어떤 색은 우리들의 몸을 자극해서 힘을 주지만, 어떤 색은 차분하게 만듦으로써 긴장을 풀게 한다. 색은 치료의 역할을 할 수도 있지만 해를 끼칠 수도 있다. 내부 기관의 건강과 혈액순환, 신경계, 임파계, 내분비계 같은 신체의 모든 활동도 노출되어 있는 색에 따라 끊임없이 변하고, 정신적인 면이나 정서적인 면에서 깊숙이 작용함으로써, 기분이나 행복감은 물론 다른 사람들이 우리를 보는 시각까지 달라지게 만든다.

색상의 수는 配色하기에 따라 수천 수만 가지가 넘어 무한대에 이를 수 있지만, 그 원류가 되는 색이 있어 이를 三原色이라고 한다. 빨강, 파랑, 노랑이 세 가지 색만 있으면 어떤 색도 만들어 낼 수가 있다. 프리즘으로 통과된 빛을 한꺼번에 모으면 흰색이 되지만, 물감으로 삼색을 합하면 검은색이 된다. 삼원색에 빛을 분산하는 화이트 홀 같은 백색과 빛을 흡수하는 블랙홀 같은 흑색을 합하면 靑, 赤, 黃, 白, 黑 바로 五色이 된다.

한의학에서 색채에 대한 적용은 이러한 陰陽五行說과 五方色을 바탕으로 살펴볼 수 있다. 예로부터 소리, 색, 냄새, 맛의 유형이 제각기 고유한 성질을 토대로 인체에 영향을 미친다고 인식되어 왔다. 동양의학에 있어서도 약물의 성질분석에 色, 味, 香이 적용되어져 왔으며 질병의 관찰에 있어서도 인체 표면으로 나타나는 색이 중요한 판단의 근거가 되는 경우가 자주 있다.

한의학 문헌을 통해 살펴볼 때, 한의학적인 색채요법은 五行論에 五色이 배속되어 생리, 병리, 진단을 내리는 데 있어서 유용하게 사용되었고, 치료면에 있어서는 주로 본초에 의한 五味와 결부시켜 약물치료에 적용해 왔다.

음양오행에서 말하는 다섯 가지 순수한 기본색은 正色이라고 불렀으며, 이것은 채도가 가장 높은 색으로, 한의학에서 말하는 청색, 적색, 황색, 백색, 흑색 역시 이를 기준으로 생각해 볼 수 있을 것이다. 다만, 이러한 색들은 자연계(하늘, 물, 불, 땅, 풀 등)에서부터 인지되었으며, 색에 대한 정확하고 다양한 표현이 적었으므로 지금까지도 논란이 되고 있는 것이다.

모든 색채가 각각의 보색을 가지고 있는 것과 마찬가지로, 색채는 우리 인간에게 안전-불안, 가까움-멀, 조용함-요란함, 남성적-여성적, 기쁨-슬픔, 뜨거움-차가움, 밝음-어두움, 안전-위험, 강-약, 대-소, 아름다움-추함, 좋음-나쁨 같은 서로 대립되는 심리적 효과를 준다. 이런 원리는 음양학설과도 관련하여 생각할 필요가 있을 것으로 보인다⁵⁰⁾.

색채치료를 할 때, 보색관계를 이용한다는 것은 동양철학의 바탕이 되고 있는 음양설과, 신체가 평형과 조화를 이루도록 하는 한의학 치료의 원칙과도 상통한다.

또한 색채치료는 색채를 이용하여 감정 에너지를 바꾸어서 긍정적인 진동을 마음속으로 받아들일수록 함으로써, 체내에 병을 퇴치할 수 있는 균형력을 만들어 주는 것이 근본 목적이 되며, 병의 증상보다는 그 원인을 치료한다고 볼 수 있다.

五色에 따르는 이미지를 잘 파악하게 되면 의학뿐 아니라 실생활 각 방면에 활용할 수 있다. 고대인들이 분석이나 임상실험을 거치지 않고서도 그 빛깔만 보아도 식물의 藥理작용을 알아낸 배경에도 이러한 사고의 틀이 깔려 있다. 또한 사람들의 顏色를 통해 건강과 성격을 진단할 수도 있고, 지구상 각 인종의 피부색과 눈색, 머리색만으로도 그 인종의 특성을 알아낼 수도 있다.

49) 龍伯堅, 백정의 의 譯, 黃帝內經概論, 논장, 서울, pp. 106-117, 1988.

50) 권기덕, 색채치료의 타당성에 관한 소고, 대구대학교 사회학연구소 사회과학연구 제5집 제1호, p. 490, 1998.

눈과 입은 가로로 길게 놓여 상하 운동을 함으로써 視覺과 味覺을 능동적으로 취사선택할 수 있으나, 코와 귀는 수직으로 놓여 臭覺과 聽覺은 수동적으로 받아들이고 있다. 그 중에서도 우리는 신체의 감각기관 중에서 의식적으로 시각에 많은 부분을 의존한다.

그러므로 우리는 색채가 갖고 있는 의미와 생리적, 심리적 효과를 이해함으로써, 옷, 집 그리고 작업 환경과 정원에 알맞은 색채를 선택할 수 있게 될 것이고, 음식이나 음료를 통해 적절하고 효과적인 색채 에너지를 섭취하는 등, 능동적이고 적극적으로 색채 에너지를 활용함으로써 심신을 안정시키고 조화롭게 하는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

IV. 結 論

1. 색이란 약 400-700nm까지 범위의 빛의 파장 내에서 식별할 수 있는 視感覺의 기본적인 요소 중의 하나로, 각각의 색은 色相, 明度, 彩度로 그 속성을 나누어 볼 수 있으며, 錐狀體와 桿狀體라는 두 종류의 시세포에 의해서 지각되어진다. 색을 지각하기 위해서는 밝기, 크기, 대비, 노출시간이라는 요건이 갖추어져야 한다.
2. 동양에서는 청, 적, 황, 백, 흑의 五方色이 陰陽五行說과 연관되어 생활 속에서 활용되어 왔다.
3. 색채는 색채 자체의 감각 외에도 색채간의 조화나 어떤 사물에 대한 연상 작용을 통해 심리적인 효과를 주기도 한다.
4. 색채는 다른 감각의 형태로 연상될 수 있으며, 다른 감각과 영향을 주고받는다.
5. 색채치료는 태양빛이나 색채를 이용하여 건강을 회복시키고 유지하도록 하는 심리치료 기법 가운데 하나이다.
6. 빛이나 색채는 인간을 안정시키고 조화롭게 하며 때로는 흥분을 불러일으키고 고무시키는 에너지를 가지고 있는데, 이것은 색이 종류마다 고유의 파장과 진동수를 갖고 신체에 영향을 주기 때문이다.
7. 색채치료에 사용되는 색은 빨간색, 노란색, 파

란색을 기본으로 하여, 크기는 8가지 색채로 나눌 수 있고, 치료에 사용할 때는 항상 보색과 함께 사용한다. 이것은 동양철학의 바탕이 되는 陰陽說과, 신체가 평형과 조화를 이루도록 하는 한의학 치료의 원칙과도 상통한다.

8. 7개의 차크라라는 생체 에너지의 중심체계로서 신경 중추와도 직접적으로 연결되어 있으며, 색채진동을 흡수하고 분배하는 에너지 중심이 된다.
9. 색채치료 방법에는, 태양광선요법, 색채 목욕, 색채 에너지를 이용한 물치료, 체내 색채 에너지의 유도, 침술, 수정과 보석을 이용한 치료, 색채를 이용한 자기 암시 등이 있다.
10. 색채는 각각 특성을 지니고 치료효과를 나타낸다.

빨간색은 에너지를 증가시키고 체온을 높이며 체내의 순환을 돕는다.

오렌지색은 신체가 자연스럽게 움직일 수 있도록 돕고, 육체적인 면과 정신적인 면 사이에 균형을 이룰 수 있게 하며, 경련을 막는 효과도 가지고 있다.

노란색은 심리적인 활동을 고무시키고, 운동 신경을 활성화시켜 근육에 에너지가 생기도록 하며, 피부에도 도움을 줄 수 있다.

초록색은 균형과 조화의 색이며, 신경과 염증을 진정시키고 강하게 해준다.

청록색은 면역 체계를 증진시키고,

파란색은 흥분을 가라앉히고 침착하고 평화로운 느낌을 준다.

남색은 두려움이나 억압으로부터 마음을 자유롭게 하고, 특히 눈과 귀와 관련이 있는 색이다.

보라색은 존엄성과 관련이 있고, 세포의 강화와 재생에 사용할 수 있다.

자주색은 악성종양에 초록색과 함께 보색으로서 사용한다.

11. 색채는 육체의 질병을 극복하는데 사용되고, 정서 및 정신병 영역에서도 중요하고 지속적으로 사용할 수 있다.
12. 인간이 색채에 대한 반응은 개인적이고 다양하므로, 개개인의 기질에 따라 같은 색채가

다른 효과를 보일 수 있다.

13. 한의학 문헌을 통해 살펴볼 때, 한의학적인 색채요법은 五行論에 五色이 배속되어 생리, 병리, 진단을 내리는 데 있어서 유용하게 사용되었고, 치료 면에 있어서는 주로 본초에 의한 五味와 결부시켜 약물치료에 적용하여 왔다.
14. 현재 色과 인체 생리에 대한 연구와 논의는 많은 학자들에 의해서 이루어지고 있는 분야로서, 색채의 여러 가지 측면이 규명되고 있으며, 색채는 한의학적으로도 그 적용과 활용의 다양성을 모색해 볼 가치가 있다.

參 考 文 獻

1. 朱丹溪, 格致餘論, 大星文化社, 서울, 1994.
2. 김영남 譯, 國譯 景岳全書, 一社, 서울, 1993.
3. 安秉國 譯, 國譯 編註醫學入門 I, 南山堂, 서울, 1988.
4. 李克光 主編, 金匱要略, 아울로스출판사, 서울, 1994.
5. 凌耀星 主編, 難經校注, 人民衛生出版社, 北京, 1991.
6. 本間祥白, 難經之研究, 正言出版社, 1965.
7. 이순만, 동양의 자연사상과 한국의 전통색채 연구, 홍익대 시각디자인 디자인 논문집 제 2호.
8. 고을한, 김동욱, 디자인을 위한 색채 계획, 미진사, 서울, 1994.
9. 수잔 핀처, 만다라를 통한 미술치료, 학지사, 서울, 1998.
10. 한영준, 미술사전, 도서출판 승례문, 서울, 1991.
11. 손병욱, 사상의학의 이해 상, 행림출판, 서울, 1997.
12. 김홍경, 사암침법으로 풀 경락의 신비, 책만드는 식물추장, 서울, 2000.
13. 수지 차아자리(Suzy Chiazzari), 색 Color, 전원문화사, 서울, 2002.
14. 최영성, 色의 照射와 한약병용이 Ethanol 중독 백서의 요산 및 효소활성에 미치는 영향, 대전

- 대학교대학원 석사학위논문, 1996.
15. 박지현, 서경선, 이은애, 방수용, 색채가 인체의 생리 및 협응 운동에 미치는 영향에 관한 연구, 물리치료과 학술논집, 1999.
16. 김공주, 색채과학, 도서출판 대광서림, 서울, 1985. 3.
17. 스에나가 타미오 / 박필임, 색채심리, 도서출판 예경, 서울, 2001. 1.
18. 파버 비렌, 색채심리, 동국 출판사, 서울, 2003.
19. Deborah T. Sharpe, 색채심리와 디자인, 태림문화사, 서울, 1996.
20. 김형우, 색채심리와 색채 치료의 조명, 대한건축학회 Vol.45 No.6, 2001.
21. 신승우 외3, 색채요법에 관한 고찰, 경희대학교 한방재활의학과학회지 제10권 제2호, 2000. 10.
22. 루돌프 슈타이너, 색채의 본질, 물병자리, 서울, 2000.
23. 공희일, 색채의 한의학 적용 방법론 연구, 제6회 현곡상 응모 논문집, 1996.
24. 권기덕, 색채치료의 타당성에 관한 소고, 대구대학교 사회과학연구 제5집 제1호, 1998.
25. 김형수, 세계미술용어사전, (주)월간미술, 서울, 1999.
26. 張仲景, 宋本傷寒論校注, 長沙, 湖南科學技術出版社, 1982.
27. 이영재, 실내건축과 색채, 기문당, 서울, 1999.
28. 최영성, 이철완, 五色論과 色彩療法에 대한 고찰, 한방재활의학회지 Vol. 6. No.1. 1996.
28. 김중우, 권기덕, 五色에 대한 東洋醫學의 考察, 행림출판 논문집, 1986.
30. 최찬현 외3명, 五色의 照射가 SQUID 심자도와 EAV 전기지수에 미치는 영향, 동의생리병리학회지, 2001.2. 제15권 1호,
31. 龍伯堅, 백정의 의 譯, 黃帝內經概論, 서울, 논장, 1988.
32. 윤창렬, 陰陽五行論의 本質과 內容에 관한 考察, 대전대학교 한의과대학 원전외사학교실 논문, 1995.
33. 조명의 색에 따른 무용수의 감각기능변화, 한

- 양대학교대학원 석사학위논문, 1983.
34. 郭子光 張子游, 中醫康復學, 四川科學技術出版社, 北京, 1986.
35. 모던 워커, 파워 오브 컬러, 교보문고, 서울, 1996.
36. 문광희, 한국전통복색의 특징적 요소, 생활과 학논집 제3집, 1999. 8.
37. 唐宗海, 血證論, 台北, 力行書局有限公司, 中華民國 73年.
38. 신민규, 黃色光刺戟이 Rat의 體重에 미치는 영향, 대한한의학회지, 1997.
39. 黃元御, 黃元御醫書十一種(下), 素靈微蘊, 北京, 인민위생출판사, 1987.