

## 티벳 傳統醫學에 關한 考察

이봉효<sup>1)</sup> · 박지하<sup>2)</sup> · 이상남<sup>3)</sup> · 한창현<sup>4)\*</sup>

<sup>1)</sup>대구한의대학교 한의과대학 침구경혈학교실,  
<sup>2)</sup>대구한의대학교 한의과대학 본초학교실, <sup>3)</sup>대구한의대학교 한의과대학 기공학교실,  
<sup>4)</sup>한국한의학연구원 전통의학정보연구본부 문헌연구센터

## A Review on Tibetan Traditional Medicine

Bong Hyo Lee,<sup>1)</sup> Ji Ha Park,<sup>2)</sup> Sang Nam Lee<sup>3)</sup> & Chang Hyun Han<sup>4)\*</sup>

<sup>1)</sup>Department of Acupuncture, Moxibustion, & Acupoint, College of Oriental Medicine, Daegu Haany University

<sup>2)</sup>Department of Herbology, College of Oriental Medicine, Daegu Haany University

<sup>3)</sup>Department of Qigong, College of Oriental Medicine, Daegu Haany University

<sup>4)</sup>Traditional Korean Medicine Information Research Division, Korea Institute of Oriental Medicine

### Abstract

**Objectives:** There has been little known about the Tibetan medicine in the society for Korean medicine. The aim of this study is to review the system of Tibetan medicine and compare with Korean medicine.

**Methods:** The authors investigated several literatures that mentioned Tibetan medicine and organized in physiology, pathology, diagnostics, and treatment. And then, we interpreted the characteristics of Tibetan medicine as well as compared Tibetan medicine with Korean medicine. After that, we analyzed the commons and the differences, and also found out the meaning of Tibetan medicine.

**Results:** The theory of Tibetan medicine is basically constituted of three elements of Lung, Tripa, and Peken in every parts of physiology, pathology, diagnostics, and treatment. Many organs of human body are compared to the fabrications of building. There is a detail explanation about the process of the development of fetus in Tibetan medicine. Tibetan medicine uses taking pulse in wrist, analysis of urine, watching of tongue, sperm, and menstruation, and etc. for diagnosis. In Tibetan medicine, regimen is prior to other treatments such as surgical treatment and medications.

· 접수: 2010년 11월 22일 · 1차 수정접수: 2010년 12월 20일 · 2차 수정접수: 2010년 12월 22일 · 채택: 2010년 12월 23일

\* 교신저자: 한창현, 대전시 유성구 전민동 엑스포로 483, 한국한의학연구원 전통의학정보연구본부 문헌연구센터  
전화: 042-868-9410, 전자우편: chhan@kiom.re.kr

**Conclusions :** There is the oriental thought of '3' in Tibetan medicine, and esoteric buddhism is solved in Tibetan medicine. The anatomy and the diagnostics using urine, sperm, and menstruation have especially been developed in Tibetan medicine. Tibetan medicine emphasizes the feature of preventive medicine.

**Key words :** Traditional medicine, Tibetan medicine

을 조사하고 이를 한의학과 비교 고찰한 결과 약간의 지견을 얻었기에 보고하는 바이다.

## I. 서론

현대의학은 근·현대에 들어서 눈부신 발전을 거듭하고 있으나 그럼에도 불구하고 질병에 대한 불안과 우려는 좀처럼 사라지지 않고 있다. 이러한 분위기 속에서 급기야 현대의학은 결점의 보완을 모색하기에 이르렀으며, 그 노력이 대체의학 또는 통합의학의 표방으로 나타나고 있는 것이 작금의 현실이다. 이와 같은 시대적 흐름 속에서 제3의학으로 불리는 각국의 전통의학은 점차 관심의 대상으로 두각을 나타내고 있다.<sup>1)</sup>

티벳 의학은 히말라야 산맥의 고산에 둘러싸인 티벳(西藏)에서 계승되고 있는 전통의학으로 8세기경에 체계를 이루어 현재까지도 지역 주민의 보건의료를 담당하고 있다.<sup>2)</sup> 티벳 의학에는 티벳 불교(密敎)의 종교적 요소가 강하게 자리 잡고 있으며,<sup>1)</sup> 이와 함께 고산지대라는 지리적 한계가 있어 오랜 역사에도 불구하고 외부에 널리 알려지거나 다른 의학에 접목되는 일이 드문 상황이었다.

한의학에서도 티벳 의학에 대한 연구는 매우 저조하여 지금까지의 연구 결과로는 장 등<sup>1-3)</sup>과 김<sup>4)</sup>이 티벳 의학에 대해 고찰하고 그 연구 결과를 보고한 바가 있으나, 아직까지 티벳 의학의 장점이 한의학계에 접목되기에는 연구 결과가 너무나 부족한 실정이며, 더구나 한의학과 비교하여 고찰한 연구는 더욱 미진한 편이다.

이에 저자는 티벳의 전통의학에 관한 문헌

## II. 연구 자료 및 방법

### 1. 연구 자료

티벳의 전통의학에 관한 다음의 서적들을 연구 대상으로 하였다.

- 1) Tibetan Healing Handbook A Practical Manual for Diagnosing, Treating, and Healing with Natural Tibetan Medicine
- 2) Tibetan Medicine in the Contemporary World Global politics of medical knowledge and practice
- 3) 認識藏式養生秘法 圖解四部醫典 秘法與實用篇
- 4) 藏醫養生圖說
- 5) China's Tibetan Medicine
- 6) An Illustrated Guide to Health Cultivation in Tibetan Medicine

### 2. 연구 방법

- 1) 티벳의 전통 의학을 소개한 연구 자료들을 조사하고, 티벳 의학의 생리·병리·진단·치료의 체계를 정리하였다.
- 2) 정리된 내용을 바탕으로 각각의 항목에 대해서 한의학과 비교하여 공통점과 차이점을 분석하였다.

3) 위의 과정을 통해 티벳 의학의 의의에 대해 탐구하였다.

### III. 본론

#### 1. 티벳 전통의학의 특징

티벳의 전통의학에서는 심신연속체(body-mind continuum)가 윤회를 하도록 만드는 기본적인 이유가 매우 중요하다. 티벳 의학에서는 독립적이고 자율적인 “자기”가 존재한다고 믿고 있으며, 이러한 기본적인 인식에서는 3가지 정신적인 독소(또는 요소)가 존재한다. 이것들은 궁극적으로 삶의 고통을 야기하는 84,000개의 감성을 만들어 낸다. 부처와 보살 같은 완전하고 순수한 존재 이외의 기본적인 인식 및 3가지 정신적인 독소인 욕망(욕구, 열정, 애착), 화(안달, 격노, 증오), 진실에 대한 좁은 견해(우둔함, 닫힌 마음, 냉담)는 각각의 존재들이 윤회를 하게 되는 기본적인 바탕이 될 뿐만 아니라 그와 관계된 육체적, 감정적, 정신적인 능력 또는 어려움의 기초가 된다. 이것은 티벳 의학에서 3가지 정신적인 독소를 질병의 간접적인 원인으로 인식하는 이유이다.<sup>5)</sup> 이러한 3요소는 각각 불교에서 인간을 고통에 빠뜨리는 3대 번뇌라고 말하는 탐(貪), 진(瞋), 치(癡)에 해당한다.<sup>3)</sup>

불교적 관점에서는 많은 진실들이 존재하고 모든 것은 이 우주에 있는 다른 것들에 의존하며 서로 영향을 주고받는다. 불교에서는 사람의 몸으로 태어나는 것이 자명한 사실이라고 생각하지 않으며 그것은 별개의 문제라고 생각한다. 사람의 몸으로 태어나는 것은 짧은 인생의 기초가 되는 진실을 지각하고 그렇게 함으로써 윤회의 수레바퀴와 그에 따른 고통으로부터 자신을 해방시킬 수 있는 좋은 기회

를 제공한다. 이러한 티벳 불교의 인식 속에서 의학은 해탈에 이르기 위한 고행의 일종일 뿐이고, 인체는 윤회 속에서 잠시 머물고 가는 거처일 뿐이다. 이러한 인식들은 사체에 특별한 의미를 부여하지 않는 사고와 독수리의 먹이가 되도록 하는 관습을 형성하게 되었고 결과적으로 이것은 해부학이 발달할 수 있는 바탕이 되었다.<sup>2, 6)</sup>

티벳 의학은 질병의 진단과 치료뿐만 아니라 기거, 음식 조절, 신체 단련, 위생 등을 통한 질병 예방을 중시하고 있다. 특히 부녀와 아동의 위생을 강조하여 생리 기간의 위생적 관리, 임신, 출산, 산후 보양 등에 대해 많은 언급을 하고 있다.<sup>4)</sup>

#### 2. 티벳 의학의 생리

##### 1) Lung, Tripa, Peken의 3 요소

티벳 의학에서는 Lung(바람), Tripa(짜증, 담즙), Peken(냉정, 침착, 점액)이라는 3가지 정신적인 독소가 인체에 존재하며 이것이 인체 생리의 기본적인 요소가 된다고 인식한다. 이 독소는 동시에 인체가 생명을 유지하도록 하는 물질적인 기초가 되어 臟腑, 經脈, 肌肉, 骨格 등을 형성하기도 하며, 정신적 및 감성적인 차원에서도 존재한다고 믿는다. 티벳에서는 이것들을 ‘오류’라는 뜻을 가진 ‘nyepa’라고 부르며 이들의 균형과 불균형이 인체의 건강 여부를 결정한다고 인식한다.<sup>5, 7)</sup>

이 중 Lung은 한의학의 氣(風)와 유사한 것으로 뇌수, 심폐, 골격, 호흡, 순환, 감각 기관, 노폐물 배설, 운동 기능 등과 관련된다. Tripa는 火의 뜻을 가지고 있으며 肝, 血液, 消化, 열에너지 생성, 체온 유지 등을 담당하고 지능 활동, 膽力, 성품, 욕구 등과도 관련된다. 이 중 Tripa의 열에너지는 精(精華), 혈액, 근육, 지방,

Table 1. 티벳 의학 3 요소의 구체적인 특징<sup>1, 5, 7, 8)</sup>

3요소	Lung(바람)	Tripa(분노)	Peken(냉정)
관할 부위	횡격막 이상	횡격막 ~ 배꼽	배꼽 이하
신체	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 키가 크고 날씬하다</li> <li>· 골격이 우수하다</li> <li>· 피부가 얇고 건조한 경향이 있다</li> <li>· 목소리가 고음이며 맑은 편이다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 탄탄한 근육질이다</li> <li>· 신장이 중간 정도이다</li> <li>· 피부에 열이 있고 건조하며 반점이 있다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 키가 작은 편이다</li> <li>· 덩치가 큰 편이다</li> <li>· 힘이 있고 다부진 체격</li> <li>· 모공이 크고 습한 피부</li> <li>· 많은 수면량</li> <li>· 깊고 울려 퍼지는 목소리</li> </ul>
성격 (기질)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 민첩하고 성격이 급하다</li> <li>· 근심 걱정이 많은 편이다</li> <li>· 춤을 좋아하고 잘 웃는 편이다</li> <li>· 예술적 성향을 가지고 있다</li> <li>· 즐거운 환경에서의 아름다운 대화를 좋아한다</li> <li>· 반응이 빠르다</li> <li>· 상상력이 풍부하다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 어디서든지 잠을 잘 잔다</li> <li>· 참지 못하고 화를 잘 낸다</li> <li>· 경쟁을 좋아한다</li> <li>· 적극적이며 목적 지향적이다</li> <li>· 역동적이며 활력이 넘친다</li> <li>· 직선적이다</li> <li>· 자제력을 잘 잃어버린다</li> <li>· 시원하고 그늘진 환경을 좋아한다</li> <li>· 우월감이 있다</li> <li>· 반응이 빠르고 격렬하다</li> <li>· 분명하고 강한 어조</li> <li>· 강한 자신감</li> <li>· 단호한 자기 주장과 강렬한 의지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 강한 인내심</li> <li>· 부주의한 편이다</li> <li>· 믿을 만하고 끈기가 있으며 느린 편이다</li> <li>· 습관적이다</li> <li>· 물질적인 면을 중요시한다</li> <li>· 조용한 활동이나 독서를 좋아한다</li> <li>· 따뜻하고 조용한 분위기를 좋아한다</li> <li>· 자족하는 성격</li> <li>· 협소한 견해</li> <li>· 반응이 느리다</li> <li>· 정신세계 지향적</li> </ul>
질환	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 불면증의 경향이 있다</li> <li>· 요통을 호소하는 편이다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자주 우울하다</li> <li>· 인체의 상부에 문제를 호소하는 편이다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 소화기 문제가 많다</li> </ul>
식성	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 식사 습관이 불규칙적이다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 소화기능에 거의 문제가 없다; 식사 시간이 긴 편이다</li> <li>· 언제나 무엇이나 먹을 수 있다</li> </ul>	

골격, 골수(뇌수), 정액의 7가지 물질을 관할하며, 이러한 7가지 물질의 정화는 전신에 고루 퍼져 인체의 생명 현상을 유지하도록 한다. Peken은 수와 토에 해당하는 것으로 비위(소화 기능), 방광(배뇨 기능), 체중 조절, 미각, 수면 등과 관련된다.<sup>4, 6)</sup>

## 2) 티벳 의학의 '3' 思想

티벳 의학에서 Lung, Tripa, Peken이라는 3가지를 인체의 기본적인 요소로 인식하고, 이들의 균형과 불균형으로써 생리와 병리를 논하고 있는 것은 한의학에서 精, 氣, 神의 3요소를 인체의 기본 요소로 파악하는 것과 유사한

Table 2. 티벳 의학 3 요소의 계절별 특성<sup>1,5)</sup>

3 요소	Lung	Tripa	Peken
에너지 축적의 계절	초여름	(늦)여름	늦겨울
질병이 발생하기 쉽거나 악화되기 쉬운 계절	늦여름, 가을	늦여름, 가을	늦겨울, 봄, 초여름
기운이 쇠퇴하는 계절	늦가을	초겨울	초여름

Table 3. 티벳 의학 3 요소의 시간별 특성<sup>1,5)</sup>

3 요소	Lung	Tripa	Peken
하루 중 왕성한 시간	3 ~ 5 a.m.	11 a.m ~ 1 p.m.	9 ~ 11 a.m.
	7 ~ 9 p.m.	11 p.m. ~ 1 a.m.	9 ~ 11 p.m.

개념이라고 할 수 있으며, 三陰三陽의 寒熱, 燥濕, 緩急 간의 불균형을 살펴 침구 치료를 시행하는 것도 Lung, Tripa, Peken의 불균형 중 어느 것이 가장 심각한 문제인가를 파악하려는 티벳 의학과 매우 유사한 것이다.

뿐만 아니라, 인체를 전체적으로 氣, 血, 水의 3가지 요소로써 파악하고, 이들 간 균형-불균형을 진단하여 ‘氣血水 의학’으로 불리는 일본의 전통의학 또한 이러한 3의 사상이 의학 이론에 녹아들어 간 것이며, 이와 같은 현상은 모두 ‘天人地’으로 대표되는 동양의 ‘3’ 사상과 일맥상통하는 것으로 이는 고대 한민족의 기본 경전인 三一神誥에서 性, 命, 精의 三眞 및 이와 결부되는 心, 氣, 身의 三妄으로써 사람이 건강을 해치게 되고 生, 長, 消, 病, 死의 고통에 빠지게 되는 원리를 설명하고 있는 것<sup>9)</sup>에서 비롯된 것이라고 사료된다.

근래 서양의학에서 신체리듬, 감성리듬, 지성리듬이라는 3가지 바이오리듬을 이용하여 건강 상태를 파악하는 것 또한 인체를 3가지 요소로써 파악하는 이론으로 이러한 동양의 ‘3’ 사상이 접목된 것으로 볼 수 있다.

또한, 티벳 의학에서는 脈診法도 남성 맥, 여성 맥 이외에 ‘중성 맥’이 있어 3의 체계로 되어 있고, 양생법에 해당하는 起居 행위에 대한 설명에서도 ‘일상에서 지켜야 할 점’, ‘평상

시에 지켜야 할 마음가짐’, ‘생리적인 현상을 참았을 때의 부작용’ 등 3가지 부분으로 나누어 설명하고 있으며,<sup>1)</sup> 체질 구분에 있어서도 한의학은 太陽, 太陰, 少陽, 少陰의 네 가지로 나누는 반면 티벳 의학에서는 Lung형, Tripa형, Peken형의 3가지로 구분하고 있다. 이러한 점으로부터 볼 때 티벳의 전통의학은 기본적으로 ‘3’을 중시하는 동양적 사고방식에 깔려 있음을 알 수 있다.

한편, 한의학에서는 2-5(陰陽-五行)가 생리학 이론 체계의 기본적인 바탕을 이루는 반면, 티벳 의학은 3-5-7(3요소-5源-7가지 구성 물질(다투))로 구성되어 한의학의 이론 체계가 2에서 출발하는데 반해 티벳 의학은 3에서 출발하고 있다. 즉, 티벳 의학의 기본적인 이론 체계는 한의학의 陰陽과 같은 짝수가 아닌 홀수로 구성되어 있다. 이와 같이 陽을 중시하는 체계는 ‘3’으로 대표되는 ‘하늘 섬김’의 사상이 의학 체계에 반영된 결과라고 사료되며, 티벳 사회에서 제사를 축제로 승화시키는 등 제사 문화가 발달한 것 또한 이러한 사실과 연관된 것으로 생각된다.

### 3) 五源

5源은 세상과 인체를 구성하는 地, 水, 火, 風,

Table 4. 五源의 특징

5源	地	水	火	風	空
발생	근육, 골조직, 코가 발생시키고 새를 맡게 한다	혈액, 혀, 침을 발생시키고 맛을 느끼게 한다	열기를 발생시키고 볼 수 있게 한다	숨을 쉬게 한다	귀와 감각기관을 발생시키고 소리를 듣게 한다
한의학 이론과의 비교	土, 金	水	火	木	해당 없음
인체와 관련	· 고형물 · 안정성 · 사실적 감각	· 응집력 · 소극적 · 한랭 · 수용성 · 진정	· 에너지 · 열 · 열정	· 운동 · 성장 · 영감 · 창조성	· 다른 요소에 스며들어 발전할 수 있는 공간을 제공
3요소와 비교	Peken에 해당	Peken에 해당	Tripa에 해당	Lung에 해당	Lung에 해당

공의 다섯 가지 기본 물질로서 이것이 없이는 임신, 발육, 성장 등의 생명 활동이 정상적으로 이루어질 수가 없다.<sup>2)</sup>

티벳 의학에서 Lung, Tripa, Peken의 3요소를 확대하여 地, 水, 火, 風, 空의 五源을 언급하고 있는 것은 한의학에서 陰陽을 확대하여 木, 火, 土, 金, 水의 五行을 설정한 것과 유사한 방식이라고 할 수 있다. 장 등<sup>2)</sup>은 이 중에서 水, 火, 風이 각각 五行의 水, 火, 木에 해당하며, 地는 五行의 土와 金에 해당하고, 空은 五行에서 해당 사항이 없는 것으로 인식하였으나, 저자의 견해로는 이것이 오류를 범한 것으로 사료된다. 五行에서 金은 肺와 大腸에 해당하는데 이 중 肺는 土와 金이 섞여 있고, 大腸은 오히려 金의 기운으로 이루어져 있다. 따라서 金의 기능은 肺에서보다 大腸에서 더욱 전형적으로 발휘되고 있는 것이다. 이러한 大腸經에서 原穴인 合谷은 四關穴 및 陰陽二總穴에서 氣의 조절을 대표하는 역할을 수행한다. 그러므로 五行의 ‘金’은 五源에서 地에 해당한다기 보다는 空에 해당하는 것으로 보는 것이 타당하며 티벳 의학의 五源과 한의학의 五行은 매

우 유사한 개념인 것으로 사료된다.

다만, 한의학에서는 五行이 相生하고 相剋하는 관계를 통해 균형을 유지하고 있음을 설명하고 있지만, 티벳 의학의 五源에는 이러한 상호 간의 관계 설정에 관한 설명이 미흡하여 이론적 완성도의 측면에 있어서는 한의학과 차이가 있음을 알 수 있다.

#### 4) 인체의 7 가지 구성 물질(다투)<sup>1, 4, 8)</sup>

- ① 라사(精華, 원형질): 인체에 영양을 공급하며 성장, 발육시킨다.
- ② 락타(혈액): 인체를 윤택하게 자양하며 산화 작용을 담당한다.
- ③ 맘사(근육): 인체의 형체를 유지하고, 힘을 발휘하게 하며, 안팎을 덮고 보호한다.
- ④ 메다(지방): 인체의 각 부분이 매끄럽고 원활하게 움직이도록 한다.
- ⑤ 아스티(골격): 인체를 지탱하고 구조를 유지한다.
- ⑥ 마자(골수, 신경섬유): 精華를 만들고, 뼈를 채우며, 감각 및 운동 자극을 전달한다.

⑦ 슈크라, 아르타브(정액, 정액조직): 생식 기능을 담당한다.

5) 뼈의 개수<sup>6)</sup>

티벳 의학에서 Table 5와 같이 뼈의 개수를 360개라고 인식한 것은 서양의학에서 약 200개라고 말하고 있는 것보다 훨씬 더 세분화된 것이며, 비록 정확한 수치는 아니지만 고대에 이미 해부학이 상당한 수준에 이르렀음을 말해주는 것이라고 사료된다. 또한, 360이라는 숫자가 실제로 뼈의 개수를 측정한 결과일 수도 있겠으나, 이미 해부생리학적 지식이 상당한 수준에 이르렀다는 점으로부터 볼 때 이는 실제로 측정한 결과라기보다는 원(360°)이라는 자연계의 규율을 해부학에 반영하기 위하여 ‘360’이라는 度數에 맞춘 것, 즉 일종의 수리철학적이며 종교적인 영향이 작용한 결과인 것으로 사료된다.

또한, 티벳 의학에서 인체의 각 장기 조직을 가옥의 구조에 비유한 것은 『素問·靈蘭秘典論』에서 臟腑를 관직에 비유한 것과 유사한 것이며, 이것은 티벳 의학과 한의학 모두 인체를 유기적이고 전체적인 관점에서 파악한다는 공

통점을 갖고 있음을 말하는 것이다.

그러나, 『素問·靈蘭秘典論』에서 장부를 관직에 비유한 것을 볼 때 한의학은 인체 내에서 장부가 담당하는 역할이라는 기능적인 측면을 강조하고 있음을 알 수 있는 반면, 티벳 의학에서 장기 조직을 주로 가옥의 구조에 비유한 것은 티벳 의학이 구조적인 측면을 보다 중시하고 있음을 엿볼 수 있는 것으로 사료된다. 이것은 사후에 사체를 화장하거나 매장하지 않고 짐승의 먹이로 제공하는 독특한 장례문화를 기반으로 해부학이 발달하였다는 티벳 의학의 특징과 무관하지 않은 것으로 보인다.

6) 태아의 발생 과정<sup>6, 8, 10, 11)</sup>

수정란의 탄생에서부터 분만을 앞둔 38주까지 태아의 발생 과정을 상세하게 설명하고 있는 점은 매우 독특한 점이며, 이는 특히 부녀와 아동의 위생을 강조한 티벳 의학의 특징을 잘 반영하고 있는 것이라고 사료된다.

1주: 아버지의 정자와 어머니의 血이 만난다.  
마치 카세인효소를 우유에 떨어뜨린 것과 같다.

Table 5. 뼈의 개수

부위	개수	부위	개수
두개골	4	작은 등	1
목	8	천추	2
목덜미	2	손	50
이빨	32	어깨	2
치조골	32	팔	4
쇄골	2	손목	2
척추	28	손가락, 발가락	60
가슴	15	손뼉, 발뼉	20
늑골	24	다리	70
작은 늑골	2		
	합계		360

- 2주: 수정란은 우유를 응고시킨 점액의 형태를 띤다.
- 3주: 요구르트 형태를 띠며, 치즈 같이 두꺼워진다.
- 4주: 더 단단한 원 또는 계란 모양의 고체가 되며, 성별이 나타난다. 딱딱한 덩어리는 남자가 되고, 부드러운 덩어리는 여자가 되며, 원통 모양은 중성 또는 암수 한 몸이 된다.
- 5주: 어머니와 연결되는 탯줄이 형성된다.
- 6주: 탯줄과 나란히 活脈이 형성되며, 발생을 촉진한다.
- 7주: 눈과 감각기관들이 형성된다.
- 8주: 뇌가 형성된다.
- 9주: 몸통이 형성된다.
- 10주: 어깨, 팔, 엉덩이가 나타난다.
- 11주: 아홉 구멍(눈, 귀, 콧구멍, 입, 외음부)이 형성된다.
- 12주: 오장(간, 심, 비, 폐, 신)이 형성된다.
- 13주: 육부(대장, 소장, 담, 위, 방광, 삼초)가 형성된다.
- 14주: 팔다리가 형성된다.
- 15주: 손, 발, 팔꿈치, 무릎이 형성된다.
- 16주: 손가락, 발가락이 형성된다.
- 17주: 몸통의 내외, 상하를 연결하는 脈과 부속기관이 나타난다.
- 18주: 근육과 조직들이 나타난다.

- 19주: 건, 근막이 나타난다.
- 20주: 골격과 골수가 형성된다.
- 21주: 피부조직이 나타난다.
- 22주: 아홉 구멍이 외부와 소통한다.
- 23주: 두피, 손톱, 발톱이 나타난다.
- 24주: 내장의 기능이 성숙하고 통증 감각을 느낀다.
- 25주: 내장의 에너지 순환이 시작된다.
- 26주: 의식이 나타난다.
- 27~30주: 내장 기관들이 성숙하고 태아가 태반을 가득 채운다.
- 31~35주: 크기를 확장하며 어머니와 상호 영향을 주고받는다.
- 36주: 움직이고 싶어 한다. 가만히 있으려고 하지 않는다.
- 37주: 가만히 있으려고 하지 않는다.
- 38주: 머리가 아래쪽으로 움직이며 출산 준비를 한다.

7) 티벳 의학의 체질 분류<sup>4,5)</sup>

Lung, Tripa, Peken 3가지 요소의 강약은 사람의 유형을 구분하는 요인이 되기도 한다. 즉, 신체적 구조, 피부색, 성품 등을 바탕으로 하여 Lung형, Tripa형, Peken형, 혼합형으로 구분한다.

Table 6. 티벳 의학의 체질 분류

체질	Lung형	Tripa형	Peken형
신체	피부색이 하얗고 약간 검다	피부색이 약간 노랗다	체격이 장실하고 피부가 흰 편이다
성격	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 행동이 비교적 양전하고 조용하며, 성품이 긍정적이다</li> <li>· 감정이 풍부하고, 우울해지기 쉬우며, 예민하다</li> <li>· 성욕이 강하고 즐기는 것을 좋아한다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 성격이 급한 편이다</li> <li>· 두뇌가 발달하고, 지능이 우수하며, 재능이 있다</li> <li>· 질투심이 강하며, 경쟁에서 이기는 것을 좋아한다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 성격이 온화하고 동작이 느리다</li> <li>· 마음에 속셈이 있고, 조용한 것을 좋아한다</li> </ul>



### 3. 티벳 의학의 병리

티벳 의학에서는 이러한 사람의 유형과 연령에 따라 질병 발생의 내적 요인이 결정되며, 외적인 요인은 계절, 기후, 환경, 섭생, 음식에 따라 결정

된다고 본다. 즉, 이러한 원인들이 Lung, Tripa, Peken의 3가지 요소 간의 균형을 깨뜨림으로써 질병이 발생하는 것으로 인식하고 있다.<sup>5)</sup>

Lung, Tripa, Peken의 3가지 요소 간의 균형을 중시하여 이에 불균형이 초래되면 질병이

Table 7. 3요소와 관련된 질병의 전변 경로(호발 부위)

3요소	Lung	Tripa	Peken
전변 경로	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 소장(배꼽 부근) 위</li> <li>· 소장의 중간~하부</li> <li>· 골격, 엉덩이(고관절)</li> <li>· 관절, 피부, 귀, 대장</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 소장(배꼽 부근) 위</li> <li>· 혈액, 땀, 림프, 미각</li> <li>· 눈, 피부</li> <li>· 음식의 소화 과정(위에서 소장으로의 이동)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 가슴, 흉곽, 폐, 머리</li> <li>· 미각</li> <li>· 근육계, 지방, 골수</li> <li>· 정액과 난자</li> <li>· 얼굴, 코, 혀</li> <li>· 소변, 위</li> </ul>

Table 8. 3요소에 관한 질병의 일반적인 증상

3요소	Lung	Tripa	Peken
일반적 증상	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 하품, 한숨, 기지개</li> <li>· 진음, 동결, 소름, 추위</li> <li>· 입 안의 뚝은 맛, 장명</li> <li>· 운동 중, 공부 시 통증</li> <li>· 이동성 통증(통증의 위치 변동)</li> <li>· 경직되는 느낌</li> <li>· 번비, 설사, 가스, 마른 구토</li> <li>· 어지러움, 이명</li> <li>· 밧줄로 묶인 느낌</li> <li>· 조급함과 불안감, 불면</li> <li>· 어두운 피부색</li> <li>· 뒷목, 광대뼈, 가슴 통증</li> <li>· 아침에 포말성 가래, 기침</li> <li>· 매우 말이 많음</li> <li>· 기억력 저하(감각기관의 둔감)</li> <li>· 식후 통증</li> <li>· 맥박과 소변에 나타나는 증상</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 구고(口苦), 두통</li> <li>· 입 안의 신 맛</li> <li>· 비강 점막의 건조</li> <li>· 주간의 수면 욕구</li> <li>· 불면, 천면(淺眠)</li> <li>· 노란색 대소변</li> <li>· 황달, 열감, 체취</li> <li>· 노란색 피부</li> <li>· 정확하지 않고 느린 움직임</li> <li>· 심한 갈증 및 발한</li> <li>· 불안, 공격적</li> <li>· 식사 후 30분 ~ 2시간 뒤 통증</li> <li>· 증상이 소화되는 시각, 정오, 자정에 악화됨</li> <li>· 맥박과 소변에 나타나는 증상</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 식욕 상실</li> <li>· 식사 후 통증</li> <li>· 복부의 포만감</li> <li>· 트립, 가스, 설사</li> <li>· 체중 증가</li> <li>· 관절의 경직</li> <li>· 미각의 약화</li> <li>· 창백한 피부색</li> <li>· 부풀어 오른 눈</li> <li>· 느리고 약하며 게으른 몸과 마음</li> <li>· 계속되는 수면</li> <li>· 호흡곤란</li> <li>· 약해진 소화기능</li> <li>· 무기력, 망설임</li> <li>· 내외부의 추위</li> <li>· 습한 기후에 악화되는 증상</li> <li>· 식사 후, 아침, 저녁에 악화되는 증상</li> <li>· 맥박과 소변에 나타나는 증상</li> </ul>
기능 약화에 따른 증상	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 대화의 의욕 저하</li> <li>· 에너지 저하, 무기력</li> <li>· 육체적 불편함</li> <li>· Peken 향진</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 어두운 피부색</li> <li>· 피부 색조가 흐려짐</li> <li>· 체온 저하</li> <li>· 추위</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 열감</li> <li>· 어지러움</li> <li>· 관절의 이완</li> <li>· Lung 향진</li> </ul>

발생하는 것으로 인식하는 것은 한의학에서 精, 氣, 神이라는 3요소 간의 균형을 중시하는 것과 유사하다. 그러나, 한의학에서 질병 발생의 원인을 內因, 外因, 不內外因 등으로 크게 구분하여 설명하고 있는 반면, 티벳 의학에서는 이와 같은 발병 원인의 체계가 자세하게 정리되어 있지 않아 한의학과 차이를 보이고 있다.

또한, 五源 간의 불균형에 의한 병리에 대해서는 언급이 적어 한의학에서 五行 간의 불균형에 의한 발병 기전을 논하고 있는 것과 차이가 있다.

아울러, 특정 요소를 질병의 원인으로 규정하여 이에 대해 구체적으로 밝혀 놓은 것이 아니라 인체를 구성하는 요소 간의 불균형으로 병인병리를 설명하고 있는 점으로부터 볼 때 분석적이라기보다는 전체적인 관점을 중시하는 것이 티벳 의학의 특징임을 알 수 있다.

#### 4. 티벳 의학의 진단

티벳 의학의 진단에 있어서 특징적인 것은 望診과 聞診을 중시한다는 점이며,<sup>2)</sup> 특히 냄새와 맛을 이용하는 진단법이 많다.

##### 1) 脈 診

##### ① 맥의 상태에 따라서 熱性 질환과 寒性 질환으로 구분한다.

熱性 질환에서는 脈狀이 數, 洪, 大, 弦, 滑, 硬의 6가지로 나타나며, 寒性 질환에서는 脈狀이 沈, 遲, 弱, 細, 浮, 虛의 6가지로 나타난다.<sup>4)</sup>

② 맥진의 주의 사항: 맥진하기에 가장 좋은 시간은 해가 뜨기 전 새벽이며, 환자는 너무 일찍 자거나 너무 늦게 자지 말아야 하고, 성관계나 음주를 피해야 하며, 가능한 위장을 비우는 것이 좋다.<sup>5)</sup>

##### ③ 맥진 방법

의사의 둘째, 셋째, 넷째 손가락을 이용하여 환자의 요골경상돌기와 손가락 사이에서 요골동맥을 촉지하여 진찰하며 의사의 손가락 사이에는 쌀알 정도의 간격을 유지한다. 둘째 손가락은 피부에 살짝 올려놓고, 셋째 손가락은 근육층까지 누르며, 넷째 손가락은 뼈가 닿을 정도로 누른다.

여자의 경우 환자의 우측을 먼저 진찰하고 다음으로 좌측을 진찰하며 남자의 경우 반대의 순서로 진찰한다.

좌측은 여성스러움과 지혜를 의미하며, 우측은 방법적인 측면을 의미한다.<sup>5)</sup>

④ 체질 맥진: 건강한 상태에서 세 군데의 맥중 가장 우세한 곳을 찾는다.<sup>5)</sup>

남성 맥을 가진 사람들끼리 결혼하면 아들을 낳을 확률이 높고 여성 맥을 가진 사람들끼리 결혼하면 딸을 낳을 확률이 높다. 중성 맥을 가

Table 9. 티벳 의학의 체질 맥진

	남성 맥 (Masculine constitutional pulse)	여성 맥 (Femine constitutional pulse)	중성 맥 (Neutral constitutional pulse)
3 요소와의 관계	Lung과 관계가 있다	Tripa와 관계가 있다	Peken과 관계가 있다
맥상	거칠고 장실하다	가늘고 빠르다	부드럽고, 신사적이며, 끈기가 있다
성향	여자에게 이 맥이 나타나면 아들을 잘 낳는 편이다	남자에게 이 맥이 나타나면 여성스러운 아버지인 편이다	이 맥을 가진 사람은 병치레가 적고 장수하는 편이다

Table 10. 3 요소의 脈狀<sup>5)</sup>

Lung	Tripa	Peken
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 맥이 위로 뜬다</li> <li>· 속이 비어 있다</li> <li>· 가다가 자주 끊어진다</li> <li>· 요동친다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 맥이 뚜렷하다</li> <li>· 긴장되어 있다</li> <li>· 팽팽하다</li> <li>· 맥이 가늘다</li> <li>· 빠르다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 맥이 가라앉아 있다</li> <li>· 뚜렷하지 않고 불분명하다</li> <li>· 약하다</li> <li>· 무겁다</li> </ul>

Table 11. 내부 장기에 대한 맥진<sup>5, 6)</sup>

	환자의 좌측 요골동맥	환자의 우측 요골동맥
의사의 둘째 손가락	남자는 심장/소장 여자는 폐/대장	남자는 폐/대장 여자는 심장/소장
의사의 셋째 손가락	비/위	간/담
의사의 넷째 손가락	좌측 신장/생식 기능(정자, 난자)	우측 신장/방광

진 남자와 남성 맥을 가진 여자가 결혼하면 아들을 낳고 중성 맥을 가진 여자와 여성 맥을 가진 남자가 결혼하면 딸을 낳는다.

이와 같이 요골동맥에 해당하는 寸關尺의 부위에서 의사의 둘째, 셋째, 넷째 손가락을 이용하여 맥박의 상대적인 크기를 진찰하는 맥진의 방식은 한의학과 유사하지만, 寸에서 남자는 좌심우폐, 여자는 좌폐우심이라고 인식하는 것은 한의학과 다른 점이다. 또한, 체질을 감별하는 맥진에서 남성맥, 여성맥, 중성맥의 3가지를 구분하고 이것을 Lung, Tripa, Peken에 각각 해당하는 것으로 인식하는 것은 티벳 의학 맥진의 독특한 점이라고 할 수 있다.

2) 尿診<sup>5, 6)</sup>

아침에 배출되는 소변 150~250ml를 받아서 색깔과 냄새, 휘젓고 난 뒤에 나타나는 거품이나 물살, 침전물, 부유물 등을 관찰하여 질병을 파악한다.

① 주의 사항

- 비타민이나 보충 식품은 소변의 색깔에 영

향을 미칠 수 있으므로 1주 전부터 금한다.

- 당근처럼 강한 색깔을 가진 식품은 최소 하루 전부터 금한다.
- 성행위는 신장 기능의 진단에 영향을 미칠 수 있으므로 전날 저녁부터 금한다.
- 술은 Tripa의 진단에 영향을 미칠 수 있으므로 전날 저녁부터 금한다.
- 저녁 늦게 먹지 말고 기름진 음식을 먹지 않는다.
- 적당한 시간에 잔다.
- 밤에 배뇨를 했다면 아침 소변을 진단에 사용하지 않는다. 야간에 계속 저장된 소변을 아침에 받아 진단에 사용해야 한다.
- 정확한 진단을 위해 밤에는 먹지 않는다.

② 색깔 진단

- 무색 투명~엷은 파란색: Lung의 불균형
- 노란색~주황색: Tripa의 불균형
- 무색 투명~희끄무레한 색: Peken의 불균형
- 무지개 색깔: 중독
- 노란색~빨간색: Tripa와 血의 불균형(열성 질환)
- 엷은 색~파란색: Lung과 Peken의 불균형(한

성 질환)

- 분홍색~빨간색: 血의 불균형(생리 불순)
- 초록색: 임신 가능성
- 구리 빛: 잠재된 열
- 검은 차 또는 콜라와 같은 색깔: 간염

③ 거품 진단

- 거품이 희미한 푸른 빛을 띤 은색 주화 크기: Lung의 불균형
- 잠시 후 평 소리와 함께 터지는 작은 거품들: Tripa와 혈의 불균형
- 맥주를 따를 때와 같은 거품: Peken의 항진, 거품이 정지 상태임
- 무지개와 같은 희미한 거품: 중독
- 빨간색 거품: 血 관련 질환

④ 농도 진단

- 물 같이 맑음: Lung
- 약간의 점성 또는 단단함: Tripa 또는 열성 질환
- 밝고 뿌연 우유빛: Peken

⑤ 물살 진단

- 물살이 없거나 약한 경우: Lung과 Peken; 일반적으로 한성 질환
- 물살이 강하게 나타나는 경우: Tripa; 일반적으로 열성 질환

⑥ 냄새 진단

- 냄새가 없음: Lung
- 썩은 냄새가 심한 경우: Tripa
- 냄새가 없거나 약하게 나는 경우: Peken
- 양배추, 고기, 일반적인 음식 냄새: 소화기능 저하(또는 저녁 늦게 음식을 먹은 경우)

⑦ 내용물 진단

- 분홍색 또는 빨간색의 점들이 있는 경우:

血과 관련된 불균형 또는 생리

- 수직으로 걸린 숨과 같은 등등 떠다니는 반투명 실: 만성 Tripa 불균형
- 떠 있거나 바닥에 깔린 작은 입자(고운 모래 또는 자갈과 비슷함): 신장의 한증 또는 허증

3) 舌 診

설질과 설태를 관찰하여 질병을 파악한다.<sup>5)</sup> 설진에 있어서 설질과 설태의 상태를 파악하는 것은 한의학과 유사한 점이지만, 이를 Lung, Tripa, Peken의 3가지로 구분하는 것은 한의학과 다른 점이다.

- ① Lung의 불균형: 빨간색, 건조함, 혀끝의 작은 헛바늘, 거친 표면
- ② Tripa의 불균형: 옅은 노란색 설태(다소 단단함), 약간의 쓴 맛(口苦), 어느 정도의 갈증
- ③ Peken의 불균형: (옅은)하얗고 회색빛의 설태(다소 단단함), 촉촉하고 끈적끈적함, 약간 부어오른 느낌, 부드러운 표면, 둔 감한 표면

4) 기타 진단법

정자와 자궁혈의 색깔, 냄새, 맛, 성상을 자세히 관찰하는 것은 한의학과 다른 점이며, 티벳 의학의 독특한 점이라고 할 수 있다.

- ① 아래쪽 안검 안쪽의 색깔을 이용한 한열 구분<sup>5)</sup>
  - 빨간색: 온열성 질환, Tripa와 혈의 불균형, Tripa와 Lung의 조화
  - 옅은 색, 흰색: 한성 질환, Peken의 불균형, Peken과 Lung의 조화
- ② 귀 정맥(유양돌기와 귓볼의 색깔)<sup>5)</sup>
  - 노란색: Tripa의 불균형
- ③ 불임 진단(精液 진단)<sup>2)</sup>

- 정자와 자궁혈의 색깔, 냄새, 형태 등으로써 불임의 원인이 무엇인가를 진단한다.

## 5. 티벳 의학의 치료

### 1) 치료법의 우선 순위

티벳 의학에서는 다음과 같은 순서로 치료법을 적용한다.<sup>5)</sup>

- ① 식습관 및 생활 습관의 변경 - 적절하지 않은 경우도 있다.
- ② 약물 복용(주로 알약, 가루약, 차) - 적절하지 않은 경우도 있다.
- ③ 외치법 - 필요 시
- ④ 정신적인 영향을 통한 치료(오직 라마에 의해 이루어지며 의사가 하지 않는다)

이와 같이 약물 치료 및 외과적 처치보다 식습관, 생활 습관 등의 섭생을 치료법의 우선 순위로 적용하는 것은 한의학과 다른 점이다. 이는 섭생 및 위생 관리를 중요시하는 티벳 의학의 예방의학적 특징을 잘 반영하는 것이라고 사료되며, 또한 의사가 아닌 라마에 의해서 이루어지는 정신적인 영향을 통한 치료법도 티벳 의학의 특징임과 동시에 한의학과 다른 점이라고 할 수 있다.

### 2) 내복법

丸, 散, 膏, 湯, 酒 등의 각종 약물을 복용하여 질병을 치료한다.<sup>4)</sup>

### 3) 외치법

推拿, 按摩, 發汗, 艾灸, 熱敷, 冷浴, 藥酒浴, 溫泉浴, 滴眼, 滴耳, 滴鼻, 熏蒸, 擦藥, 灌腸, 導尿, 穿刺, 防血 등의 방법을 이용하여 질병을

치료하는 것이다. 티벳 의학의 치료적 특징 중 하나는 외치법이 매우 활발하게 이용되었다는 것이며, 이러한 상황은 의료기기의 발달에 모태로 작용하기도 하였다. 실제로 티벳의 전통의학 서적인 <四部醫典系列掛圖>에서는 100여 종에 이르는 의료기기를 소개하고 있기도 하다.<sup>4)</sup>

### 4) 3요소를 조절하는 식습관 및 생활 습관을 통한 치료(Table 12)<sup>5)</sup>

### 5) 내부 장기를 조절하는 음식을 통한 치료(Table 13)<sup>5)</sup>

### 6) 오일 치료법<sup>5)</sup>

① 내복법은 구강 복용과 항문 삽입의 두 가지가 있으며, 구강 복용의 경우 효과를 높이기 위해 따뜻한 버터를 마시면 좋다. 내복 오일 치료법을 사용하지 말아야 하는 경우는 소화기능 저하, Peken의 부조화, 통풍, 류머티즘, 구토, 설사 등이다.

② 외용법은 외용 오일 치료법은 마사지의 형태로 활용된다. 외용법은 일반적으로 해당 증상이 나타날 때 이루어지며 기본적으로 부드럽게 시행한다. 오일 마사지는 대부분의 경우에 시행할 수 있다. 오일 마사지는 예방의 효과가 있으며, 에너지의 불균형이 있을 때 이를 복구할 뿐만 아니라 인체의 저항력을 증강시킨다. 특히 Lung과 관련된 질환에 대해 사용하며 또한 노인의 건강 증진을 위해 사용하기도 한다. Lung과 관련된 질환에 대해서 전통적으로 사용되는 것은 따뜻한 참깨 기름이다. 쇠약한 사람들에게는 빈혈, 불임, 시력 감퇴, 식사 관련 질환 등이 있을 때 주로 사용된다. 자극점에 대한 마사지는 위에서 아래의 방향으로 시행한다.

Table 12. 3 요소를 조절하는 식습관 및 생활 습관을 통한 치료

3요소	Lung	Tripa	Peken
식습관	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 단백질과 비타민</li> <li>· 참기름(내복, 외치)</li> <li>· 고기 죽(호박과 함께)</li> <li>· 양 고기</li> <li>· 원형 설탕, 당밀</li> <li>· 꿀, 육두구, 사프란, 감초, 버터, 양파</li> <li>· 마늘염소 고기</li> <li>· 냉압 씨 기름</li> <li>· 포도주</li> <li>· 따뜻한 지역에서 나는 음식</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 요구르트, 乳漿, 버터 우유</li> <li>· 시원한 물</li> <li>· 운동경기 후 고기</li> <li>· 소고기, 검은 차</li> <li>· 불에 피는 민들레 잎</li> <li>· 곡물 볶은 것</li> <li>· 건포도, 사프론</li> <li>· 장뇌(외용법으로 사용; 열성 질환)</li> <li>· 시원한 지역에서 나는 좋아하는 음식</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 뜨거운 물</li> <li>· 꿀, 석류, 천일염</li> <li>· 생강, 검은 후추, 계피</li> <li>· 카르다몸, 검은 커민</li> <li>· 바다 갈매나무</li> <li>· 기본적으로 소화 기능 활성화를 위한 것들</li> <li>· 양 고기, 생선</li> <li>· 저장된 곡류(최소 1년은 묵은 것)</li> <li>· 건조하고 뜨거운 지역에서 나는 음식</li> <li>· 숙성된 술</li> </ul>
생활 습관	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 따뜻하고 즐거운 거처</li> <li>· 눈부신 빛을 피한다</li> <li>· 마음의 평안</li> <li>· 따뜻한 물에 자주 목욕</li> <li>· 목욕 후 오일 마사지</li> <li>· 규칙적인 수면 (낮잠)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 시원한 곳에 거처한다 (통풍)</li> <li>· 가끔 누워서 휴식을 취한다</li> <li>· 시원한 향 (라벤더, 레몬)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 따뜻하고 건조한 곳에 거처한다</li> <li>· 충분히 따뜻하게 입는다</li> <li>· 매일 운동한다</li> <li>· 낮잠을 자지 않는다</li> </ul>

Table 13. 내부 장기를 조절하는 음식을 통한 치료

장기	음식
심장	육두구
폐	대나무 결석 (대나무 안의 펄프)
간	사프론
신장	작은 카르다몸
명문	마늘
비	큰 카르다몸
위	석류 / 후추

7) 뜸 치료 및 금침 치료<sup>5)</sup>

① 뜸 치료는 썩을 말아서 만든 덩어리를 선택된 반응점에 올려놓고 불을 붙이면 자극이 안으로 전달되는 것으로 주로 Peken과 Lung에 의해서 야기되는 한성 질환에 대해 열성 치료법을 이용하는 것이다.

② 금침 치료는 최소한 앞부분만큼은 순수한 금으로 만들어진 두꺼운 침을 이용한다. 이것은 주로 머리 앞부분에 적용되며 무엇보다도 가장 위에 있는 차크라를 활성화할 때 쓰인다. 또한 우울증 같은 정신질환에도 이러한 치료가 이용된다.

8) 습포, 도포 치료 및 수치료<sup>5)</sup>

일반적으로 소화기 질환, 복통, 림프울체 등과 같은 Peken 및 Lung의 불균형과 관련된 질환에 응용하며, 열점질의 경우 Tripa와 관련된 질환에는 적용하지 않는다.

① 냉성 도포는 일반적으로 염증과 같은 열성 질환에 적용된다. 분수나 샘물 같은 냉수를 이용하며, 해가 뜨기 전 달빛의 음기를 받은 차가운 물을 이용한다. 해당 부위에 냉수를 바르거나 붓는데, 종종 약초 탕액을 섞어서 사용한다.

② 온성 도포는 온성 도포 및 온습포, 그리고 목욕(수치료)은 오래된 질환과 냉성 질환에 이용된다. 근육의 긴장, 근육의 흑(근육경화증), 경직, 절름발이, Lung과 관련된 일반적인 질환은 온습포와 목욕의 일반적인 적응증이 된다. 어디에서 시행하든지 온천은 목욕의 가장 효과적인 형태이다.

9) 사혈 치료<sup>5)</sup>

많은 사혈 지점이 뜸 치료 점과 일치한다. 사혈 치료의 준비 단계로 환자는 가자 또는 필발과 같은 약의 탕제를 하루 내지 사흘 정도 복용한다. 이것은 건강한 피가 그렇지 못한 피와 구분되도록 해준다. 만약 병든 피가 그치고 깨끗한 피가 나오기 시작한다면 즉시 사혈을 멈추며, 사혈은 한 번만 시행한다.

사혈이 알맞은 적응증은 주로 Tripa와 관련된 질환이다. 또한, 혈액 질환, 부종, 림프 질환, 종양, 상처, 통풍, 발열 등은 사혈의 적응증에 해당한다. 약한 사람이나 노인, 16세 미만의 어린이, Lung과 관련된 질환, 임부, 산모 등에게는 사혈이 적당하지 않다. 또, 관장이나 구도와 같이 급격한 치료법을 사용한 이후에도 어울리지 않는다.

후속 치료법으로 마사지 또는 쑥뜸이 이용

된다. 이것은 경락을 깨끗이 하며 강력하게 발생하는 Lung 에너지를 고루 분산시킨다. 사혈 치료를 시행한 뒤에는 Lung과 Tripa를 향진시키는 요소를 억제해야 한다. 즉, 술을 금하고, 너무 따뜻하게 하지 않으며, 골수 죽 또는 꿀을 먹는다.

10) 부항 치료<sup>5)</sup>

- ① 건부항은 조직의 응축과 같은 한성 질환에 적용
- ② 습부항은 더러운 피를 제거

11) 숟가락 치료(작은 수술)<sup>5)</sup>

티벳 의학에서 가장 마지막에 시도하는 극단적인 치료법으로 고름, 림프액 등등을 빼내는 법이다. 총 110개의 치료점이 있는데 뜸 치료점과 같으며, 이외에도 각 결절, 종양, 부종, 절단, 골절 등의 위치에 따른 치료점이 있다.

이상에서 알 수 있듯이 침, 쑥뜸, 마사지, 부항, 찜질(습포), 사혈 등의 치료법을 이용하는 것은 한의학과 유사한 점이나 시술하는 지점이 한의학의 경락경혈학설에 비해 완성된 체계를 갖추고 있지 못한 것은 한의학과 다른 점이라고 할 수 있다. 또한, 오일 마사지, 沐浴, 灌腸 등의 다양한 치료법이 발달한 것은 티벳 의학의 특징이라고 할 수 있으며, 한의학에서도 이를 수용하여 적극적으로 활용할 필요가 있을 것으로 사료된다.

6. 티벳 의학의 특징

의사가 아닌 라마승에 의해 정신적인 치료법이 시행되고 있는 것, 꿈에 의한 예후가 자세하게 언급되어 있는 것 등으로부터 볼 때 티벳 의학은 정신적인 측면을 강조하는 의학이라고

사료되며, 밀교의 윤회 사상이 밀바탕에 깔려 있다는 점과 3가지 요소가 삶의 고통을 야기하는 84,000개의 감성을 만들어 낸다고 말하는 점은 종교적인 색채가 의학에 반영된 티벳 의학의 특징이라고 할 수 있다. 또한, 티벳 의학이 예방과 위생을 중시하며 인위적인 치료법보다 자연적인 방법을 선호하는 것도 이러한 티벳 의학의 자연주의적 특징을 나타내는 것이라고 사료된다.

#### IV. 결 론

이상으로 티벳 전통의학의 이론적 체계, 치료법, 특징 등을 조사하고 한의학과 비교 考察한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 티벳 의학의 이론 체계에는 한의학의 '精氣神'과 같이 만물을 3가지 요소로 파악하는 동양의 '3' 사상이 깔려 있고, 이와 함께 陽을 중시하는 '하늘 중심' 사상과 밀교의 사상이 녹아 있다.

2. 티벳 의학은 독특한 장례 풍습을 바탕으로 해부학이 발달하였으며, 한의학이 기능적인 측면을 중시하는 반면 티벳 의학은 인체를 구조적으로 바라보는 시각이 발달하였다.

3. 티벳 의학에서는 소변, 정자, 자궁혈 등의 성상을 자세히 관찰하여 진단에 이용하는 방법이 발달하였으며, 한의학에 이러한 점을 접목한다면 보다 우수한 임상 의학으로 발전하는 데에 기여할 수 있을 것으로 사료된다.

4. 티벳 의학은 발병 후 치료보다 섭생을 통한 예방을 중시하는 예방의학적 성향이 한의학에 비해 강한 편이며, 물질보다 정신적인 측면을 중시하는 의학이다.

5. 티벳 의학과 한의학은 같은 동양권 전통 의학으로서 유사한 점이 많으나 이론적 체계와 구체적인 진단 및 치료 방법에서는 많은 차이점을 가지고 있다.

#### 참고문헌

1. 張恩英, 尹暢烈. 티벳醫學에 對한 考察(Ⅲ). 대전대학교한의학연구소논문집. 1997; 6(1): 131-157.
2. 張恩英, 尹暢烈. 티벳의학에 對한 高찰(Ⅱ). 대한원전외사학회지. 1997; 10(2): 68-82.
3. 장은영, 윤창열. 티벳의학에 대한 연구. - 『四部醫典·論說醫典』 및 『四部醫典·秘訣醫典』을 중심으로 -. 대전대학교한의학연구소 논문집. 2004; 12(2): 85-103.
4. 김동우. 티벳 의학과 한의학. 소문학회지. 2001; 6: 42-67.
5. Christine M. Grimm. Thomas Dunkenberger Tibetan Healing Handbook A Practical Manual for Diagnosing, Treating, and Healing with Natural Tibetan Medicine. Twin Lakes: Lotus Press. 2000: 26-87, 147-209.
6. Zhen Yan, Cai Jingfeng. China's Tibetan Medicine. Beijing: Foreign Languages Press. 2005: 40-74.
7. 宇妥, 元丹貢布 原著, 第司, 桑吉嘉措, 紫圖 編著. 認識藏式養生秘法 圖解四部醫典 秘法與實用篇. 西安: 陝西師範大學出版社. 2007: 28-51.
8. 金圭滿. 藏醫學의 學術思想에 關한 研究. 동국대학교 대학원 박사학위논문. 2002.
9. 潘昌烈, 池鮮漢, 姜孝信. 《三一神誥·眞理訓》에 나타난 氣功原理 및 韓醫學과의 相關性에 關한 研究. 大韓醫療氣功學會誌. 2000; 4(2): 153-184.
10. Huang Fu Kai. An Illustrated Guide to Health Cultivation in Tibetan Medicine. Beijing: People's Medical Publishing House. 2008: 11-30.
11. 黃福開. 藏醫養生圖說. 北京: 人民衛生出版社. 2006: 10-23, 251-178.