



## AYURVEDA WEEK

### 아유르베다 주간

2020년 11월 9일-13일

주한인도대사관과 인도문화원은 용산구청, 원광디지털대학교와 함께 오는 9일부터 13일까지 닷새간 ‘아유르베다 주간’ 행사를 개최한다.

산스크리트어로 ‘삶의 지혜’라는 뜻을 가진 인도 전통의학 ‘아유르베다(Ayurveda)’는 세계에서 가장 오래된 치료 방식이다. 아유르베다에서 질병은 개인을 둘러싼 환경과 신체·정신의 불균형으로부터 발생한다고 여겨진다. 그렇기때문에 병의 치료는 몸을 정화시킬 수 있는 요가, 명상, 식이요법, 마사지요법, 허브요법 등을 통해 불균형의 원인을 찾고 이를 최소화하는 것에 중점을 둔다.

아유르베다를 세계적으로 홍보하기 위해 지정된 ‘아유르베다의 날’은 올해는 11월 13로, 건강의 신으로 숭배받는 ‘단완타리’의 탄생일과 같은 날이다. 이 날은 아유르베다가 UN-WHO 지속가능발전목표 3 (연령을 막론하고 모두의 건강한 삶을 보장하고 복지를 증진)을 달성하는데 큰 역할을 할 수 있다는 인식을 제고하고자 제정됐다. 수천년동안 전해져 내려온 전통의학 아유르베다를 보존하고 홍보하기 위한 국제적 이니셔티브로 인도 정부 AYUSH부와 인도문화교류위원회가 후원한다.

아유르베다는 신체, 정신, 마음의 건강을 돕는 체계로써 요가를 보완하며, 자연적이고 지속가능한 삶의 원리를 구현하고자

한다. 요가와 아유르베다는 건강과 영성, 웰빙에 초점을 맞춘, 대체의학에 상응하는 체계들이라 할 수 있다. 요가가 명상, 호흡 조절, 신체적 운동을 통해 몸과 정신, 마음을 통일시킨다면, 아유르베다는 자연의 리듬과 우리의 삶을 조화시킴으로 병을 예방하고 치료한다.

이동이 제한되고 일상 활동에 제약을 받는 이 코로나 대유행 시기에, 주한인도문화원은 아유르베다의날을 기념하며 일주일간의 화상 회의 프로그램을 진행하고자 한다. 아유르베다에 관한 4일간의 특별 강연 후 5일차에는 한국과 인도의 아유르베다 전문가들이 함께 국제심포지움을 진행하며 양국의 전통 의학에 관한 지식과 의견을 교류하는 시간을 갖을 예정이다.

개인, 국가 뿐 아니라 전 인류에게 위기로 다가온 이 유례없는 대유행의 시대에 ‘아유르베다가 주는 자연의 선물’은 모두가 긍정적인 마음으로 건강하고 행복한 삶을 영위하는데 도움을 줄 것이다.