

---

# 비만의 한의학적 기전 및 치료에 대하여

---

신 현 대

경희의료원 한방재활의학과 비만 클리닉



# 비만의 한의학적 기전 및 치료에 대하여

신 현대

경희의료원 한방재활의학과  
비만 클리닉

## 인체의 생명활동

- ✓ 氣化; 인체 내 신진대사활동
- ✓ 肥滿; 氣化作用이 저하되어있는 상태
  - 기초대사량의 저하 상태를 의미
- 氣의 盛衰는 한의학에서 肥滿의 발생  
기전과 치료에 깊은 관련

## 비만의 원신

- ✓ 穀氣勝元氣其人肥而不壽 元氣勝穀氣其人瘦而壽  
곡기가 강하면 살이 찌나 오래 살지 못하고, 원기가 강하면 살은 마르나 오래 살수 있다.
- ✓ 怒氣傷肝 則肝木之氣 必侵脾土 而胃氣受傷 致妨飲食  
화를 내면 간을 상하고 비위에 영향을 미쳐 음식을 기피하게 된다(혹은 스트레스로 과식하게 된다).
- ✓ 病因에 의한 비만의 원인 : 痰飲(비생리적 체액)
- ✓ 血實氣虛則肥 氣實血虛則瘦  
혈이 실하고 기가 허하면 살이 찌고, 기가 실하고 혈이 허하면 마르게 된다.

## 비만의 병리

- 一. 穀氣가 元氣를 勝할 때 비만이 된다.  
즉, 많이 먹으면 인체의 정기는 약해지고 살이 찌게 된다.
- 二. 五臟六腑, 특히 脾胃의 기능 조화가 상실되면 脾濕이 과잉 축적됨
- 三. 內傷七情(Stress)으로 비위 기능이 손상 받으면 담음이 정체되어 비만이 됨
- 四. 脾胃虛는 굶었다가 음식을 먹었을 때 갑자기 체중이 증가함
- 五. 음식과 관련한 비만 요인으로는 數食甘美, 膏粱厚味가 있다.

## 비만의 종류

- 一. 脾虛而水濕停滯형 (ex. 전신부종 비만)
- 二. 痰飲형 (ex. 국소 비만)
- 三. 陽虛兼水濕형 (ex. 하지부종 비만)
- 四. 食積형 (ex. 소화장애 동반 비만)
- 五. 肝鬱형 (ex. 스트레스 동반 비만)
- 六. 瘀血형 (ex. 생리불순 동반 비만)

## 비만의 유형

1. 肥人: 피부 층이 두텁고 팽팽하며 단단한 사람
2. 膏人: 피부는 얇고 지방층이 매우 두꺼워서 살이 말랑말랑하고 늘어진 사람
3. 肉人: 피부도 얇고 지방층도 없어서 근육의 결이 그대로 드러나는 형태의 사람  
→ 肥人和膏人이 오늘날의 비만 유형

## 비만인에게 주로 나타나는 증상

- 若肥盛則間有之亦是形盛氣衰而然也  
비만한 자라 해도 몸은 실하나 기가 약한 자가 있다.
- 肥人濕多 瘦人火多  
비만자는 습이 많고 마른 자는 화가 많다.
- 肥者有痰 瘦者有熱  
비만자는 담이 많고 마른 자는 열이 많다.
- 肥人에 병발되기 쉬운 질환  
중풍, 고혈압, 당뇨, 생리통, 불임, 관절질환 등

## 한방 문헌에서 본 비만의 치료

- ✓ 氣虛를 막기 위한 補氣
  - 脾氣, 肺氣, 衛氣
- ✓ 運化不及을 없애기 위한 健脾
- ✓ 運化不及으로 생긴 濕을 없애기 위한 除濕
- ✓ 비만 유형에 따른 病因, 病症의 치료  
즉, 補氣, 健脾, 除濕 이 爲主

## 한의학에서 비만치료의 목표

- ✓ 식욕을 억제하여 식이요법을 도움
- ✓ 공복감을 적게 함
- ✓ 지방세포의 부피 감소 및 수분의 정체를 없앴
- ✓ 지방대사를 왕성하게 하여 피하와 장기의 지방침착을 적게
- ✓ 이화작용을 촉진 → 체내의 지방분해를 도움
- ✓ 소화기관에서 당질, 지방질의 흡수를 떨어뜨림
- ✓ 변비 해소
- ✓ 비만의 결과로 생긴 자타각적 이상을 줄임

## 비만치료에 있어 한약의 효과

- 식욕 억제와 함께 식사량을 줄이는 데서 오는 심한 공복감, 무기력, 어지러움, 구역감, 변비 등을 최소화
- 신체조직에서의 산소 소모량을 증가시키고 신체의 신진대사를 촉진하여 지방을 소모
- 비만에 사용되는 처방들은 대부분 고지혈증 등에도 효용

## 체질과 비만

- ✓ 에너지 소모, 배설의 장기; 심장, 폐장, 신장
  - 에너지 소모 기능이 상대적으로 강한 체질은 지방으로 축적되기 전에 대부분의 양을 에너지로 소모
  
- ✓ 에너지 흡수, 축적의 장기; 비장, 간장
  - 에너지 소모 기능보다 상대적으로 강한 체질은 체중의 증가가 용이함

## 체질별 비만

- ◆ 비만자가 되기 어려운 체질
  - ✓ 폐 기능은 강하고 간 기능이 약한 태양인
  - ✓ 신 기능은 강하고 비 기능은 약한 소음인
    - 에너지를 소모하는 기능이 강함
  
- ◆ 비만자가 되기 쉬운 체질
  - ✓ 간 기능은 강하고 폐 기능의 약한 태음인
  - ✓ 비 기능은 강하고 신 기능이 약한 소양인
    - 에너지를 축적하는 기능이 강함



## 태음인과 비만

### 태음인의 신체적 특성

- ✓ 피부와 근육이 전고하고 땀구멍이 치밀
- ✓ 외형적으로 허리 부분이 발달
- ✓ 비만인의 신체적 요건과 비슷
- ✓ 임상적으로 대개의 비만인은 태음인

## 소양인과 비만

### 소양인의 신체적 특성

- ✓ 민첩하고 경쾌하며 눈매가 날카로움
- ✓ 외형적으로 가슴 부분이 발달
- ✓ 비만인이 될 가능성이 높은 체질
- ✓ 임상적으로 스트레스성 비만인은 소양인

## 체질에 적합한 음식

### 태음인

- 동식물성 단백질 - 칼로리가 높아 에너지를 최대한 발산할 수 있는 음식
- 곡류 : 콩, 율무, 밀, 고구마, 땅콩, 옥수수
- 육류 : 소고기, 우유
- 어패류 : 대구, 조기, 청어, 오징어, 김
- 채소류 : 무, 도라지, 당근, 더덕, 고사리, 버섯
- 과일류 : 밤, 잣, 호두, 배, 매실

## 체질에 적합한 음식

### 소음인

- 소화기의 기능이 약하여 위장장애가 오기 쉬움
- 따듯한 음식이 좋음
- 곡류 : 찰쌀, 좁쌀, 차조, 감자
- 육류 : 닭고기, 개고기, 양고기
- 어패류 : 명태, 미꾸라지, 뱀장어
- 채소류 : 양배추, 미나리, 파, 마늘, 생강, 고추
- 과일류 : 사과, 복숭아, 토마토, 귤, 대추

## 체질에 적합한 음식

### 소양인

- 비위에 열이 많은 체질
- 싱싱하고 서늘한 음식 - 채소류, 해물류가 좋음
- 곡류 : 보리, 쌀, 녹두, 참깨
- 육류 : 돼지고기, 계란, 오리고기
- 어패류 : 가자미, 복어, 잉어
- 채소류 : 배추, 오이, 상추, 씬바귀, 호박, 가지
- 과일류 : 수박, 참외, 딸기, 바나나, 파인애플

## 체질에 적합한 음식

### 태양인

- 담백하고 찬 음식이나 음을 보하는 식품
- 곡류 : 메밀
- 어패류 : 굴, 새우, 붕어, 게, 해삼, 홍합
- 채소류 : 순채나물, 솔잎
- 과일류 : 포도, 머루, 다래, 감, 모과, 송화가루

## 체질에 따른 운동법

태양인

단체경기에서의 우두머리

소양인

순발력을 요하는 운동  
단거리, 복싱, 스키

태음인

지구력을 요하는 운동  
장거리, 씨름, 역도

소음인

정확함을 요하는 운동  
승마, 체조, 양궁

## 체질에 적합한 차

태양인

모과, 오가피

소양인

독활지황탕, 옥미지황탕 / 보리차, 결명자

태음인

소비음, 체감인이인탕 / 오미자, 울무, 쑥

소음인

관중탕, 양위탕 / 인삼, 유자, 대추

## 이침요법

✓ 식욕 억제, 식욕항진 조절작용, 진정, 이뇨작용

→ 칼로리 섭취의 감소효과, 수분 나트륨 대사  
개선작용, 위장관 활동을 약화시켜  
식후 소화속도를 지연

✓ 1주일에 2회 정도 시술

✓ 飢点, 耳神門, 內分泌, 脾, 胃



## 비만침 - 지방분해침

1. 침에 전기자극

→ 비만 부위의 지방을 체침보다 효과적으로 제거

2. 경혈 등의 신경말단에 지속적으로 미세한 전류를  
통과 (복부의 기혈 소통을 촉진하는 효과)

→ 카테콜라민이라는

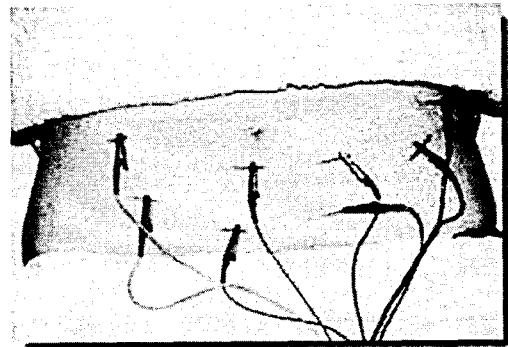
신경합성물질이 분비

→ 지방세포속에 있는

콜레스테롤을 분해

→ 지방세포의 크기를

작게 만들어주는 역할



## 절식요법(Fasting therapy)

### • 치료효과

- 1) 질병의 치료효과 : 諸症狀은 호전되나 치유과정에서 나타나는 두드러기, 발진, 오심, 구토 등이 나타날 수 있다.
- 2) 체질개선 효과 : 체내의 독소와 노폐물 제거
- 3) 체중감량 효과 : 단식의 1차적 목표는 아니나 부수적으로 체중감량의 효과가 있다.
- 4) 인격수양 효과 : 식욕의 유혹을 이김으로써 정신적으로 성숙

## 절식요법(Fasting therapy)

		기본검사 및 상담	입원치료	외래통원치료	외래통원관리
소요기간		1일	10일	8주	6주
내용		차트작성 비만도측정 각종검사	절식요법 물리치료 장세척 운동치료 식이요법	이침 전기분해침 온경락요법 한약, 약침 식이, 운동요법	관리 및 교육
목표		치료계획수립	체중감량 10% 전체비만개선	체중감량 10% 극소비만 개선	요요현상방지
비 만 형 태	과체중		×		
	비만				
	고도비만				

## 장요법(Colon therapy)

- 대장을 건강하고 깨끗하게 해줌으로써 그 기능을 회복시키고, 대장이 원인이 되어 발생한 여러 질환을 치료

- 호스를 4~6cm  
깊이로 항문에 끼워,  
정제된 200~300mm  
의 물을 압력을 이용,  
30~40분 정도 소요



- 적용질환: 변비, 소화불량, 두통, 만성 통증, 만성 피로, 입냄새, 심한 체취, 부비동출혈 및 폐출혈, 여드름, 아토피 등

### ❁ 경력기 소개 ❁

#### <약력>

- 경희한의대 재활의학과 교수
- 노무현 대통령 한방주치의
- 경희대학교 한의과대학 부속한방병원 병원장역임
- 경희의료원 한방병원 진료부장 역임
- 경희의료원 한방병원 교육부장 역임
- 경희대학교 부설 한의학연구소 성인병 연구부장 역임

#### <전문 진료 분야>

- 비만 및 절식요법, 척추관절질환, 마비재활

#### <학회활동>

- 대한한방비만학회 회장
- 대한한 의사협회 이사 역임
- 한방재활의학과학회 회장 역임

E-mail : directorshin@yahoo.com