

한방 상식

건강하게 사는 법

사상의학

소양인(少陽人)

화(火)의 기(氣)가 있으며 말(馬)과 같이 날렵하고 돌진적이다.

1. 용모

얼굴은 하얗거나 붉은 빛을 띠는 누런색으로 턱이 뾰족하며 입술이 얇다.

체격은 상체의 발육이 좋아서 가슴이 넓고 튼튼하지만 하체가 빈약하여 엉덩이가 좁고 걷는 모습이 안정감이 없다. 머리는 앞·뒤로 튀어나오고 목은 가늘고 긴 편에 속하며 눈빛이 예리하고 맑으며 빛이 난다.

입술이 얇고 큰 사람은 보통 활동적이며 독립심이 강한 편이다.

2. 성격

성격은 활발하고 강직하여 사람들의 잘못이나 장·단점을 잘 판단한다. 행동은 돌진적이고 급해서 잠시도 한 곳에 정착하지 못하며 버럭 성을 내기도 한다.

매사에 자세하고 총명하여 일에 능하며 자만심이 강하고 비판에 빠지거나 성을 잘 내는 편으로 고집이 세다.

그밖에 이기심이 강하여 가정을 소홀히 하는 경우가 많다.

3. 내장기능

비대신소(脾大腎小)하여 비위(脾胃)의 체적(體積)과 기능이 실(實)하고 신장(腎臟)의 기능이 허(虛)하다.

4. 자주 걸리는 병

소양인은 비(脾)가 한(寒)하게 되면 발열(發熱), 오한(惡寒)이 나고 땀이 나지 않는다. 또 두통, 설사를 일으키며 헛소리를 하게 되는데 소양인의 병은 화(火)와 열(熱)로 생기기 때문에 병세가 급격히 변화하므로 주의해서 살펴야 한다.

또 위(胃)가 열(熱)하게 되면 갑자기 구토를 일으키거나 코피, 토혈(吐血)을 하며 대변이 잘 나오지 않게 된다.

체질상 소화력은 왕성하나 신장이 약한 편이므로 신장, 방광에 신경써야 한다.

그밖에 당뇨병, 반신마비, 만성기능장해(정력부족) 등에도 걸리기 쉽다.

5. 효과적 인 약

▲고삼(苦參): 음(陰)을 보(補)하여 장풍, 하혈을 치료한다. 위가 약한 사람은 복용을 금한다.

▲여정실(女貞實): 풍(風)을 없애주고 허(虛)를 보(補)하며 신장에 이롭다. 근골을 튼튼하게 해준다.

▲마치현(馬齒莧): 종창과 이질을 없애주며 갈증을 없애준다.

▲목통(木通): 소장의 열폐를 풀고 체증을 없애준다.

▲생지황(生地黃): 습열(濕熱), 번로(煩勞), 어혈을 없앤다.

▲차전자(車前子): 소변을 이롭게 하여 혈뇨, 혈림(血淋) 등을 다스리고 안적(眼赤)에도 효과가 있다.

▲형개(荊芥): 표한(表寒)을 없애고 머리와 눈을 맑게 한다.

풍창, 어혈을 다스린다.

▲석고(石膏): 위(胃)의 화(火)를 없애주며 주통, 갈증을 없애준다.

6. 한방요법

▲형방지황탕(刑防地黃湯) 이 처방은 두통, 복통, 식체로 몸에 열이 나고 속이 더부룩하며 몸이 허약한 사람에게 효과가 있다.

형개, 방풍, 강활, 독활 등은 모두 음(陰)을 보충해주는 약으로서 형개와 방풍은 가슴을 맑게 하고 풍(風)을 없애주는 뛰어난 효능이 있다.

▲백호탕(白虎湯)

이 처방은 가슴이 답답하고 갈증이 심하여 물을 자주 찾고 두통이 있는 증상에 탁월한 효험을 발휘한다.

▲육미지황탕(六味地黃湯)

이 처방은 하초(下焦)가 답답하며 갈증이 심하여 물을 자주 찾고, 소변도 기름과 같은 증세에 이용된다. 이 때에는 무릎과 다리가 가늘어 지는데 이 처방을 복용하면 효과를 거둘 수 있다.

▲독활지황탕(獨活地黃湯)

이 처방은 식체(食滯)로 속이 멍치고 더부룩 답답하며 구토(嘔吐), 중풍(中風)이 있을 때 사용하면 좋다.

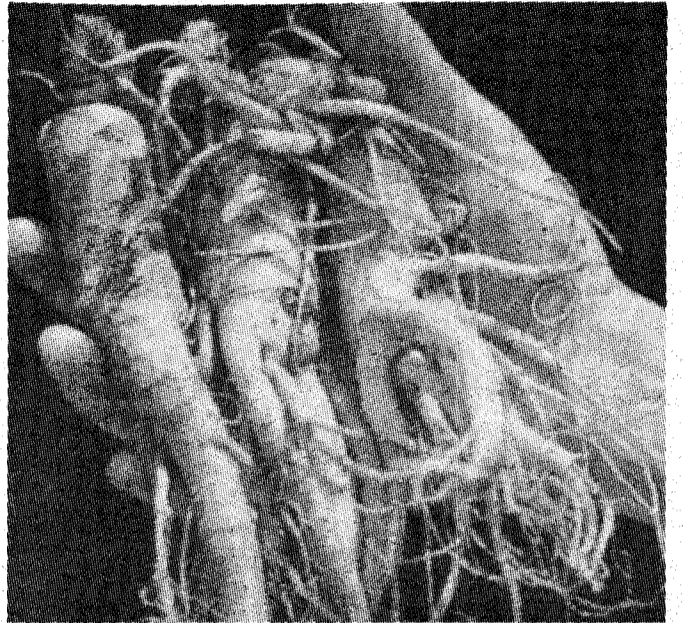
7. 금기약

▲계육(鷄肉): 온몸에 홍역 같이 붉은 반점이 돌아나는 양독(陽毒)이 나타난다.

▲부자(附子): 발열승독(發熱承毒)이 된다.

▲인삼(人蔘): 발열승독(發熱承毒)이 된다.

▲조각(燥角): 구토(嘔吐),



▲소양인에게 효과가 적은 인삼

구역(嘔逆)을 일으킨다.

▲심향(沈香): 입이 바짝바짝 마르는 구갈(口渴)증세를 나타낸다.

8. 적합한 식품

돼지고기, 오리고기, 가물치, 자라, 해삼, 복어, 전복, 녹두, 팥, 조, 보리, 참외, 사과, 토마토, 딸기, 미나리, 가지, 배추, 오이, 호박, 우엉, 감자 등으로 음(陰)을 보(補)하는 것이 좋다.

9. 금기식품

쇠고기, 닭고기, 땅콩, 우유, 꿀, 엿 등은 피하는 것이 좋다.

10. 식사습관

한 가지 일에 집중하지 못하

는 조급한 성격때문에 식사중에도 계속 얘기를 하거나 다른 행동을 하지 않고는 견디지 못한다. 따라서 식사속도도 빠르게 되고 급히 먹게 됨에 따라 음식의 맛도 제대로 음미하지 못하게 된다. 음식이 있으면 먹고 없으면 안먹는다는 식이다. 자연히 식성도 까다롭지 않아서 소양인증에는 미식가나 식도락가는 거의 없다.

그러나 음식의 맛을 크게 신경쓰지 않는 대신에 대화나 음식의 모양에 신경을 써서 눈요기를 즐기는 경향이 있다.

체질적으로 열이 많아서 더운 음식보다는 차가운 음식을 좋아해 한겨울에도 냉면등 차가운 음식을 찾는 사람도 있다. (다음 호에 계속)

회원 가입 안내

최근 경제성장에 따른 산업화, 도시화 식생활의 변화와 더불어 급격하게 증가하고 있는 성인병(암, 당뇨병, 고혈압, 심장병, 뇌혈관질환, 간경변증, 만성간장염, 비만증)은 사회각계에서 중견으로 활약중인 3~40대에서 주로 발병하여 개인적 불행은 물론 국가적 인력자원 손실을 초래함으로써 바야흐로 사회적인 중대문제로 등장하게 되었습니다.

이에 따라 본회는 성인병의 예방 및 치료기술을 개발 보급하고 지도계몽을 통하여 국민보건향상과 복지사회구현에 이바지하고자 하는 바 관심있는 분들의 적극적인 참여와 협조 있으시기 바랍니다.

● 事業

1. 성인병의 예방 및 치료에 관한 기술개발 보급 및 지도계몽
2. 성인병에 관한 연구조사 및 기술의 평가
3. 성인병에 관한 의약품의 연구개발
4. 성인병진료를 위한 전문의료기관의 설치운영
5. 성인병예방 및 치료에 관한 도서의 출판 및 보급
6. 기타 목적 달성을 위한 부대사업

● 會員의 자격

1. 正會員: 협회의 사업에 찬동하고 이에 참여하는 성인병 관계학자 및 전문가 또는 본협회 발전에 공이 있는 자
2. 特別會員: 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업서 자진 참여하는 사업체(自營者포함)의 長 또는 단체의 대표자
3. 一般會員: 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진참여하는 성인병에 관심을 가진 자
4. 法人團體會員: 협회목적과 사업에 찬동하고 성인병에 방사업에 자진참여하는 법인 또는 단체

● 入會節次

1. 協會사무처에서 배부하는 소정양식의 입회원서를 제출하여 理事會의 동의를 받아야 함
2. 입회시는 입회비 및 年會費를 동시에 납부하여야 함

※기타 자세한 사항은 협회사무처로 문의하시기 바랍니다. 사무처주소: 서울서초구 서초동 1600-3(대림빌딩 6층) 전화 번호: 588-1461, 1462