

# 한방식

# 건강하게 사는 법

# 사상의학

### 11. 적합한 직업

사람들과 비교적 잘 어울리고 외교면에 능통하여 소양인 중에는 상인, 사무가, 언론인, 외교관, 법률가, 행정가, 은행가, 군인 등이 많다.

### 12. 직장 대인관계

성격이 명랑하고 남과 쉽게 어울리기 좋아하므로 사귀기가 비교적 쉬운 타입이다. 게다가 동료의 어려운 부탁도 마다하지 않고 들어주며 직장에서의 인간관계, 업무의 불만을 털어 놓아도 쉽게 공감해 준다. 이런 것은 인정이나 정의감에서 비롯되는 것이니만큼 업무의 한계도 지나치게 규정짓는 것을 싫어한다. 네 일, 내 일이라는 것보다는 우리 일이라는 생각이 강하므로, 협조를 요청해 올 때 거절한다면 사이가 멀어질 우려가 크다.

상사가 소양인일 경우에는 자유속의 책임을 중시하므로 느슨하게 풀어 주었다고 해서 게으름을 피운다면 눈 밖에 날 것은 틀림없다. 일이 잘 못 되었을 경우에는 구차한 변명보다는 잘못을 인정하고 용서를 빈다면 분노는 동정으로 바뀔 것이다.

부하직원이 소양인일 경우에는 신중성을 기하는 일보다는 순간적인 재치를 요구하는 일을 맡기면 틀림없다. 실수로 인해 야단을 쳐도 뒷끝은 없는 편이므로 인간적으로 따뜻하게 대해주고 기분만 맞춰준다면 무리가 없을 것이다.

### 13. 옷차림

유행에 민감할 뿐만 아니라 미적인 감각도 뛰어나서 옷을 입는 스타일이 대담하고 개성적이다. 유행에 민감한 만큼 옷을 구입하는 횟수도 많고 일단 예쁘다고 생각하면 즉석에서 구입해 버리는 충동구매가 많다. 한 가지 옷만으로 만족하지 못하고 옷을 자주 갈아 입는다.

### 14. 평상시 생활요법

소양인의 체질은 양(陽)이 많고 음(陰)이 적으므로 양의 기운을 없애고 보완하는 청량 보음을 위주로 생활해야 한다. 마음은 항상 밝고 명랑한 마음으로 성을 내지 말고 두려움, 공포 등을 떨쳐 버리도록 노력해야 한다.

## 소음인(小陰人)

목(木)의 기(氣)가 있으며 나귀와 같이 치밀하고 잔재주가 많은 성품을 지닌다.

### 1. 용모

외모로 보면 암전하고 온순한 타입으로 얼굴은 달걀같은 타원형이며 미인형이 많으나 목(目)자형이나 원(圓)자형으로 된 사람도 있다. 피부는 흰색으로 유연하고 부드러워서 겨울에도 손발이 트지 않고 여자는 다산(多産)하여도 복부

가 트지 않는다고 한다. 체격은 보통 작은 편으로 키가 작고 가슴이 좁으며 엉덩이가 크다. 아랫배는 나오고 앉는 자세가 의적하지만 서면 뒤통뒹뚱하고 걸을 때에는 앞으로 구부정하게 굽어진다.

### 2. 성격

사람을 대할 때에는 겸손하고 얼굴에 즐거운 표정을 나타내어 사람들로부터 호감이 가는 성격이다. 교제에 능하고 모든 사무에 탁월한 실력을 발휘한다. 자기 신변의 얘기를 드러내기를 좋아하는 반면에 사색적이며 깔끔하여 항상 집안에 있기를 좋아하고 침묵하기도 하는 소극적인 면을 지니고 있다.

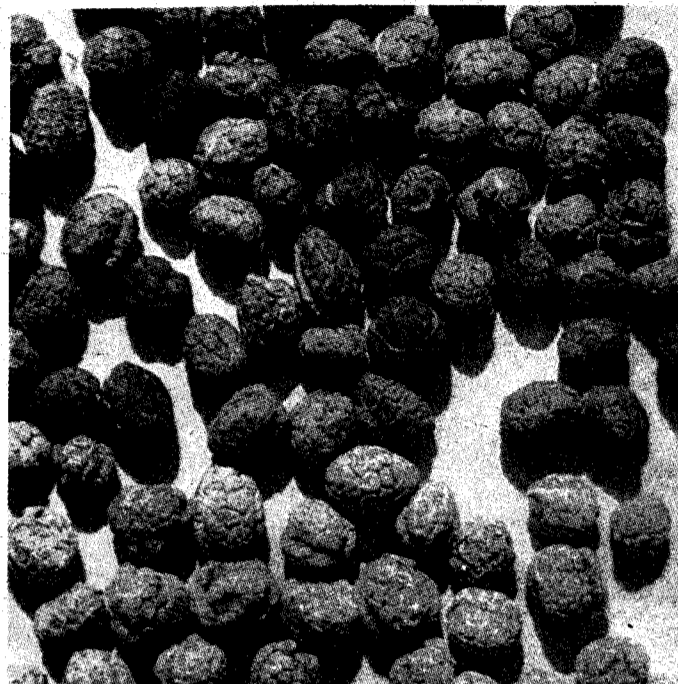
친한 사람들과는 놀기를 좋아하나 의심이 많고 질투심이 많으며 독점력이 강하다. 또 사치하기를 좋아하고 양탈심이 많아서 남을 중상, 모략하는 사람도 있다. 비교적 감정의 변화가 빨라서 한숨을 자주 쉬는 버릇이 있다.

### 3. 내장기능

신대비소(腎大脾小)하여 신장의 기능이 실(實)하고 비장의 기능이 허(虛)하다.

### 4. 자주 걸리는 병

소음인이 신(腎)에 열(熱)을 받으면 열이 오르고 두통이 나며 몸이 쑤신다. 또 오한이 나고 땀이 줄줄 흐르게 된다.



▲ 식욕을 증진시켜 주는 사인

위(胃)가 한사(寒邪)를 받을 때에는 배꼽 아래라 얼음같이 차고 냉기가 심하며 두통, 구토증세를 일으키며 변비가 생긴다. 그밖에 급·만성 위장병, 위하수증, 위산과다증, 상습적 복통 등을 일으키므로 주의해야 한다.

### 5. 효과적 인 한약

- ▲가자(訶子): 폐의 화(火)를 없애주는 설사를 멎게 한다.
- ▲건간(乾薑): 허열(虛熱)을 다스리고 냉(冷)을 없애준다.
- ▲두충(杜仲): 신장을 보호하고 소변입력, 요술, 슬통에 효과가 있다.
- ▲유황(硫黃): 피부병을 없

애주고 한열, 사기(邪氣)를 없애준다.

▲목향(木香): 위(胃)를 조화시키고 체기를 사라지게 한다.

▲반하(半夏): 해수, 구토를 다스리는 효능이 있다.

▲백작약(白芍藥): 복통과 이질을 다스린다.

▲사인(砂仁): 위를 도와 식욕을 증진시키고 통증을 없애준다.

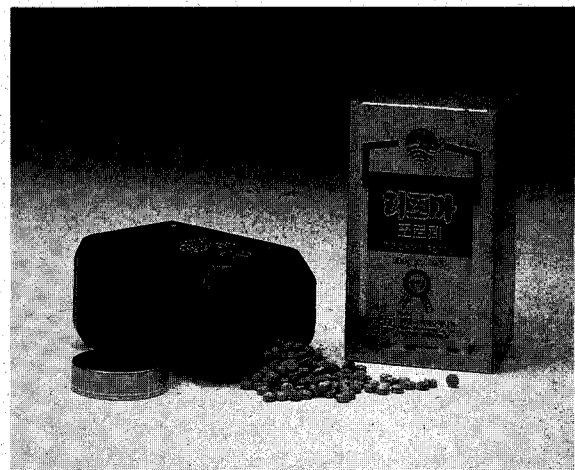
▲오약(烏藥): 심복창만을 다스리고 소변횟수를 조절한다.

▲향부자(香附子): 속식을 없애고 통증을 없애준다.

(다음 호에 계속)

# 면역기능과 효소의 營養寶庫

유통기한 확인하여 식품선택 올바르게!



건강보조식품 / 제조품목허가 보건복지부 제12-5호

백주효모에 비타민B, 알로에와 우골분을 강화시킨 미생물식품

- 리포마-포르테는 면역기능에 특히 중요한 영양소 - 특수다당체, 핵산, 비타민E등이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 인체의 모든 대사활동을 조절하는 효소의 재료영양소-비타민B군, 미네랄, 미량원소, 식물성 단백질이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 건강의 유지 및 회복에 있어 지름대 역할을 하는 면역기능과 효소의 완벽한 영양집결체입니다.

## 리포마® 포르테

**[주]한국바이오에너지**  
Korea Bio-Energy Co., Ltd.

본사 : 서울시 강남구 논현동 164-16(명성8/D 2·4층)  
공장 : 경기도 안산시 상곡동 690-13(시화공단5바812)  
전화 : (02) 547-7056  
수신자요금부담전화 : 080-250-2500