

한방(韓方)과 체질(體質) 사상의학

金 基 寅



一. 한방(韓方)과 체질(體質)

체질에 따라 같은 음식이나 약도 이로울 수도 해로울 수도 있다. 한방에 사상의학(四象醫學)을 모르면 쉽게 이해가 되지 않을 줄 안다 역사적으로 체질과 습성에 대한 기록은 기원전 2천년대 중국의 황제내경(黃帝內經)이란 의서에 언급된 바 있고 우리나라는 근세조선의 명의 동무(東武) 이제마(李濟馬)선생은 그의 영구통천편에서 이른바 인체의 음양허실(陰陽虛實) 편중 현상에 따라 ① 태양인(太陽人), ② 태음인(太陰人), ③ 소양인(小陽人), ④ 소음인(小陰人)의 네가지 유형으로 체질을 분류하고 체질형에 따라 오장육부(五臟六腑)의 내장허실관계 성격 음성 기호 외부체형 등의 차이가 생기고 근거가 확립되고 이에따라 진단과 치료를 행하는 것이 바로 사상의학 즉 체질의학이다.

우선 자신의 체질을 정확히 알아야 알맞은 음식물과 약을 쓸 수 있는데 체질부분별은 근래에 와서 사상체질이 더욱 발전하여 팔상체질(八象體質)이 등장했다. 그러나 전문이론보다 일상생활에 참고가 될 수 있도록 사상의학에 따른 선별방법을 소개한다

二. 사상인(四象人)의 유형감별(類型鑑別)

1. 태양인(太陽人) : 100명중 1~2명

용지성(龍之性) - 용의 성질과 같으며, 폐대간소(肺大肝小) 즉 폐가 크고 간이 작다.

태양인은 사상체질 중 가장 희귀한 체질로서 우리나라에서는 인구 백명에 한둘 정도로 보기 드문 체질이다

(1) 신체 머리가 큰 편이며 용모가 뚜렷하고 바르게 잘생겼다.

귀가 실하고 목덜미가 굵고 이마가 넓으며 관골이 발달하고 머리 윗부분의 두 전골이 약간 솟아올라 타원형의 모양이 많고 얼굴은 흰 편이며 특히 허리척추가 약하며 오래 앉아 있지 못한다.

(2) 성격 · 태양인의 특성은 폐대간소한 체질로서 용지성으로 비유할 수 있다.

매우 적극적이며 과단성 진취성이 강하고 대인관계가 좋으며 두뇌가 명석하여 다재다능하다. 이 체질에 위인과 영웅호걸이 많고 남을 공격하거나 바른말을 잘한다

(3) 건강 · 폐와 대장기능은 원활하나 간기능이 약하다.

소변이 잘 나오면 무병하고 하지무력증이 있고 요통 증세가 있으며 태양인은 양(陽)이 많아 더운 체질로서 맵거나 더운 음식이 해롭다.

(4) 기호 및 섭생 · 차고 싱싱하며 담백한 음식이 좋다 평소 화를 내지말고 슬퍼하지말고 매사에 양보토록 노력해야 한다.

2. 태음인(太陰人) : 10명중 5명

우지성(牛之性) - 동물에 비유하면 소와 같으며, 간대폐소(肝大肺小) 즉 간이 크고 폐가 작다.

(1) 신체 사상체질 중 가장 큰 체격이며 키는 크거나 작은 사람도 있다.

골격이 굵고 대체로 비만체질로서 육중한 편이나 간혹 수척한 자도 있으나 골격은 견실하다. 흉곽부위보다 허리통이 굵어서 보행시 안전감을 준다. 얼굴윤곽이 뚜렷하고 대체로 검붉은 자가 많으며 입술이 두텁고 손발이 큰 편이다. 남자는 강한 인상을 준다.

(2) 성격 태음인은 주로 사업가나 정치적인 기질이 있으며 무슨 일이나 시작은 느리지만 지구력과 투지력이 있고 성취의욕이 강하다

평상시는 말이 적으나 목소리가 무겁고 가라앉는 듯한 느낌을 주고 밖으로는 표현하거나 행동하기 싫어하며 한번 의견을 피력하기 시작하면 웅변을 토하는 설득력이 있고 때로는 편협하고 고집스러울 때도 있다

태음인은 엉덩이가 무거워 한번 앉으면 일어나기 싫어하고 이해관계를 분명히 가리며 때로는 교만하다는 평을 들을 수도 있다.

(3) 건강 · 간이 크고 폐가 작은 체질로서 선천적으로 폐, 기관지, 대장 기능이 약하다.

■ 한방과 체질 사상의학

배를 차게 하거나 냉한 음식을 먹으면 설사하기 쉽고 대변을 시원히 보지 못하는 경우가 많다. 폐주피모(肺主皮毛)라 하여 땀이 잘나며 겉으로는 큰소리치나 속으로는 겁이 많다. 가끔 가슴이 두근거리며 비교적 비습한 체질로서 고혈압, 동맥경화증 등의 환자가 많다.

(4) 기호 및 섭생 : 음식은 담백한 것이 좋으며 장을 자극하는 음식, 맥주 등 찬음식을 피하고 농담을 잘 하고 교만심과 사치심을 경계하고 제습하는 의인, 오미자 등을 상복하면 좋고 녹용이 받는 체질이다. 평소 경험에 의하면 녹용은 증세와 질병에 알맞게 처방하면 체질에 관계없이 약효가 우수하다.

3. 소양인(小陽人) : 10명중 3명

마지성(馬之性) - 동물에 비유하면 말과 같으며, 비대신소(脾大腎小) 즉 비장이 크고 신장이 작다.

(1) 신체 · 소양인의 체질은 비대하지 않고 깡마른 체격으로 키가 크지 않는 경우가 많다. 가슴이 넓고 허리이하 부위가 빈약하여 엉덩이가 좁고 걸음걸이가 가볍고 빠른 편이며 몸을 흔드는 사람이 많다.

용모는 목이 긴 편이고 깨끗하며 음성은 가늘고 맑으며 머리가 체격에 비하여 크고 앞뒤로 나오고 눈에 광채가 나며 입이 작고 입술이 얇으며 얼굴이 다소 긴 편이며 대체적으로 열이 많아 손발이 따스한 편이다.

(2) 성격 : 소양인의 성격은 마지성(馬之性)에 비유된다. 보기에 몸이 가볍고 매사에 빨리 착수하나 끈기가 부족하여 잔피가 있으나 조직력과 마무리가 부족하다. 하는 일이 거칠 수도 있으며 싫증을 잘 느끼고 체념을 잘한다.

사상체질 중 가장 욕심이 적고 봉사정신이 투철하여 다른 사람에게 호감을 준다. 솔직 담백하여 바른말을 잘하고 여성의 경우 집안일 보다 외무 일에 분주하기 쉽고 자신의 잘못을 충고받으면 지나치게 민망해 하고 우울하며 마음의 상처와 고통이 심하다.

(3) 건강 : 소양인의 내부 장 기능의 특성은 비장이 크고 신장이 작은 체질로서 선천적으로 소화력은 강하게 태어났으나 비노기, 생식기, 신경계가 약한 체질이다.

소화력이 강하며 대변상태가 좋다. 소양인이 소화기계통에 병들면 설사보다 변비증세가 나타나며 이로 인해 가슴이 답답하고 구토증상이 생기며 코피가 나는 경우도 있어 빨리 관장을 하고 대소변 소통 약을 써야한다.

신경이 예민하며 내부적으로 평소 열이 많으며 자극을 받으면 울화가 형성되어 화가 일어나서 「노이로제」나 「조울증」, 「히스테리」, 「정신분열증」을 유발하기 쉽다.

라. 기호 및 섭생 · 열성체질이기 때문에 열이 많이 나는 성분의 음식이나 자극성이 강한 음식을 좋아하지 않으며 신선한 것을 좋아하며 비장과 위에 열이 많아 겨울에도 냉수를 좋아한다 정신적으로 너무 위축되거나 두려워하게 되면 건망증이 걸리기 쉬우며 항상 지나치게 근심하거나 화를 내는 것을 조심해야 하며 의타심을 버려야 한다.

4. 소음인(小陰人) : 10명중 2명

룩지성(鹿之性) - 동물에 비유하면 사슴과 같으며, 신대비소(腎大脾小) 즉 신장이 크고 비장이 작다.

(1) 신체 : 소양인이 반사형이라면 소음인은 흡수형이라 할 수 있다. 피부가 매우 부드럽고 땀을 거의 흘리지 않으며 겨울에도 손이 잘 트지 않는다. 상체에 비하여 특히 엉덩이가 잘 발달되어 있으며 대체로 상하의 균형이 잘 잡혀 안전감을 주며 키는 작은 편이다

용모는 달과 같이 둥글거나 말상도 있다 여성의 경우 예쁘고 애교가 많으며 이마가 나오고 비교적 눈 코 입이 작으며 눈에는 정기가 별로 없다. 손발은 냉한 편으로 여름에도 찬바람을 싫어하고 냉수를 싫어한다 더운물을 좋아하고 선천적으로 신체기능이 음(陰)이 많아 냉하기 때문이다.

기(氣)의 출입기능이 약해 수시로 자신도 모르게 큰 한숨을 내쉬는 경우가 있어 근심있는 사람으로 오해받기 쉽다 피부는 희고 미려하여 귀족적인 인상을 준다. 소음인의 체질에 미인이 많다. 보행에 몸을 앞으로 굽히거나 간혹 몸을 젖는 경우가 있다.

(2) 성격 · 소음인은 내성적이며 사교적인 면이 많다. 총명하며 판단이 빠르고 조직적이고 사무적이다. 단체생활에 쉽게 적응하고 명랑하고 순간적인 재치로 곧잘 타인을 즐겁게 하여 친근감을 느끼게 한다.

표면적으로 유연해 보이지만 외유내강(外柔內強)한 편이다 그러나 성격상 매우 세심하고 소심함이 있어 과민하기 쉬우며 늘 불안정한 마음을 갖기 쉽다 남의 간섭을 받거나 남이 몸에 손대는 것을 싫어하며 질투심이 많다. 남을 오해하기 쉽고 한번 먹은 마음은 좀처럼 풀리지 않는다.

강자에 아부하고 일처리에 꼼꼼하며 박력이 없다는 평을 듣기 쉽다.

여성은 항시 집에 있기를 좋아하는 편이며 살림살이를 잘하는 편이다

(3) 건강 : 신대비소(腎大脾小) 즉 신장이 크고 비장이 작은 체질로서 소화기계통의 기능이 약하며 반면에 비뇨기계통의 기능이 원활하다 그러므로 소음인은 소화가 잘 되고 대변이 잘 통하면 건강한 증조다 음식은 가리는 것이 많으며 싫은 음식이나 우울증이 있으면 소화불량 동통 설사하는 경우가 있다

소음인체질의 여성인 경우는 자녀를 다산하는 예가 많다. 만일 소음인이 땀을 흘리면 곧 허약한 증세로 조기에 치료해야 한다.

(4) 기호 및 섭생 : 선천적으로 속이 냉하게 태어났으므로 여름에도 선풍기, 에어컨을 피해야 하며 소심한 성격으로 한가지 일에 너무 집착하지 말고 매사를 긍정적으로 대범하게 좀 더 적극적으로 활동하여 매사를 즉시 처리하도록 노력하고 마음을 명랑하게 갖도록 스스로 노력하는 것이 중요하다

소음인은 인삼, 꿀 등 따뜻한 약이나 더운 음식을 좋아한다

三. 체질에 따른 올바른 섭생

1. 태양인

- ① 음주를 삼가한다.
- ② 자극성 음식, 육식을 피하고 채식이 좋다.
- ③ 하체운동을 많이 하고 눈병을 조심해야 한다.
- ④ 가급적 금연하여 호흡기질환을 예방한다.
- ⑤ 화내지 말고 우월의식을 버린다.

2. 태음인

- ① 담배를 끊는다
- ② 음주를 삼가한다
- ③ 과식을 삼가하여 비만증을 예방한다
- ④ 땀을 많이 흘린다 (운동, 온수욕)
- ⑤ 맑은 공기를 마신다.
- ⑥ 상체운동을 많이 한다.
- ⑦ 지나친 고집을 버린다

- ⑧ 감기 및 호흡기질환을 조심한다
- ⑨ 유산균음료를 마시면 건강에 좋다

3. 소양인

- ① 비노기계가 약함으로 성욕을 자제하여 정력감퇴, 비노기계 질환을 예방한다.
- ② 조식으로 냉수를 마신다
- ③ 가급적 꿀, 인삼 등 성분이 뜨거운 약이나 음식, 단 것을 삼가한다
- ④ 하체운동을 더 많이 하여 보강한다.
- ⑤ 심신을 평안히 안정을 취한다.
- ⑥ 인내심으로 화내지 않도록 노력한다
- ⑦ 매사 서두르지 말고 신중하게 처리한다

4. 소음인

- ① 긍정적이고 적극적인 행동을 한다
- ② 과식을 피하여 소화기질환을 예방한다.
- ③ 땀을 많이 흘리면 좋지 않다
- ④ 찬음식을 많이 먹지 말고 에어컨 등 찬기운을 조심한다.
- ⑤ 신경질환을 경계한다.
- ⑥ 상체운동을 더 많이하여 상체를 튼튼하게 함으로써 질병을 예방한다

〈체질에 따른 걸리기 쉬운 질환〉

체 형 별	건강 적신호	질 환
태양인 (肺大肝小)	소변불리, 요통	간장질환, 소화불량, 식도경련, 협착, 안질환, 족통, 불임증, 두통, 상기감
태음인 (肝大肺小)	발한부진	급성폐렴, 기관지염, 천식, 심장병, 고혈압, 중풍, 종기, 두드러기, 알레르기, 습진, 대장염, 변비, 맹장염, 황달, 노이로제, 감기, 가스중독
소양인 (脾大腎小)	구토, 변비	신장염, 방광염, 요도염, 조루(정력감퇴), 불임증, 상습요통, 협심증, 건망증
소음인 (腎大脾小)	설사, 소화불량	소화불량, 위산과다, 위하수, 상습복통 - 급 만성 위장병 우울증, 신경성질환, 수족냉증, 차멀미, 우울증, 설사, 외한증

〈사상체형별 좋은 음식과 해로운 음식〉

구 분	좋은 음식	해로운 음식
태 양 인	신선하고 담백한 음식 - 쌀, 보리, 팥, 검은콩, 검은깨, 들깨, 모밀, 포도, 감, 모과, 새우, 조개류, 오징어, 부어류, 야채류	맵고 자극성 있는 음식, 열이 많고 지방질 많은 음식 - 찹쌀, 차조, 수수, 땅콩, 무우, 당근, 도라지, 더덕, 마, 미나리, 우유, 계란, 사과, 밤, 수박, 커피, 술
태 음 인	생선, 야채류, 단백질 음식이 좋다 쌀, 현미, 찹쌀, 차조, 수수, 콩, 밀가루, 땅콩, 감자, 고구마, 무우, 당근, 더덕, 도라지, 밤, 연근, 마, 우엉, 시금치, 파, 양배추, 상추, 마늘, 두부, 콩나물, 가지, 배, 밤, 사과, 꿀, 수박, 호박, 호두, 잣, 은행, 미역, 다시마, 김, 뱀장어, 잉어, 생선류, 명태, 쇠고기, 토끼고기	모밀, 보리쌀, 검은깨, 들깨, 배추, 사과, 케일, 미나리, 조개류, 게, 새우, 굴, 참치, 갈치, 고등어, 감, 포도, 참외, 모과, 닭고기, 개고기, 돼지고기, 염소고기, 술 달고 짠 음식이 몸에 해롭다
소 양 인	몸에 열이 많으므로 시원한 음식이 좋다 쌀, 현미, 보리, 국수, 검은콩, 모밀, 검은깨, 들깨, 땅콩, 배추, 상추, 시금치, 열무, 미나리, 오이, 마늘, 무우, 연근, 토란, 우엉, 가지 호박, 수박, 참외, 토마토, 양파, 감, 포도, 배, 청어, 새우, 게, 해삼, 전복, 갈치, 오징어, 쫄면, 장어, 동태, 뱀장어, 가자미, 쇠고기, 오리고기, 돼지고기	더운 음식이 해롭다 찹쌀, 차조, 수수, 감자, 고구마, 참기름, 참깨, 양파, 당근, 도라지, 후추, 겨자, 사과, 꿀, 오렌지, 복숭아, 시금치, 조기, 레몬, 밤, 대추, 호두, 술, 닭고기, 개고기, 양고기, 인삼, 부자, 꿀, 화분
소 음 인	따뜻한 음식이 좋다 쌀, 현미, 찹쌀, 차조, 흰콩, 옥수수, 감자, 고구마, 상추, 양배추, 시금치, 파, 양파, 생강, 당근, 후추, 참기름, 무우, 가지, 호박, 연근, 우엉, 미역, 김, 다시마, 사과, 꿀, 오렌지, 토마토, 복숭아, 대추, 인삼, 꿀, 닭고기, 쇠고기, 양고기, 염소고기, 토끼고기	보리, 팥, 모밀, 수수, 녹두, 율무, 땅콩, 들깨, 배추, 케일, 미나리, 도라지, 더덕, 오이, 참외, 수박, 고구마, 감, 포도, 밤, 바나나, 돼지고기, 갈치, 고등어, 오징어, 청어, 얼음, 맥주 찬음식이 해롭다

이상은 사상체질별로 몸에 좋은 음식과 해로운 음식을 예시하였으나 인체는 수십 억조의 세포와 오장육부의 상생상극관계를 유지하는 신비한 생명체로 필요한 영양소를 고루 섭취해야 건강을 유지함으로 체질에 좋은 음식은 장기간 복용할수록 좋으나 몸에 해로운 음식물도 일시적으로 섭취할 수 있다

그러나 허약한 체질이나 만성질환이 있을 때는 해로운 음식을 삼가야 한다.

이상으로 한방과 체질 사상의학에 대하여

1. 사상인의 유형감별(신체적 특성, 성격, 건강상태, 기호 및 섭생)
2. 사상체질에 따른 올바른 섭생
3. 체질에 걸리기 쉬운 질환
4. 체질별, 좋은 음식과, 해로운 음식을 살펴봄으로서 평소 건강관리와 질병예방에 참고하시기 바란다.

(대구광역시 중구 계산 2가 23-2 홍제한약방 ☎ 053-257-0771)