

체질에 따라 건강 비결 달라진다

글 口 최 승(최승한의원 원장)

진료실을 떠나서 사람들이 모인 곳이면, 한의사로서 자주 듣는 질문은 대개 이런 것이다.

“제 체질이 뭐가요?” “돼지고기가 제 체질에 맞는 육류인가요?”

“홍삼을 먹고 있는데, 제 체질에 해롭지는 않죠?”

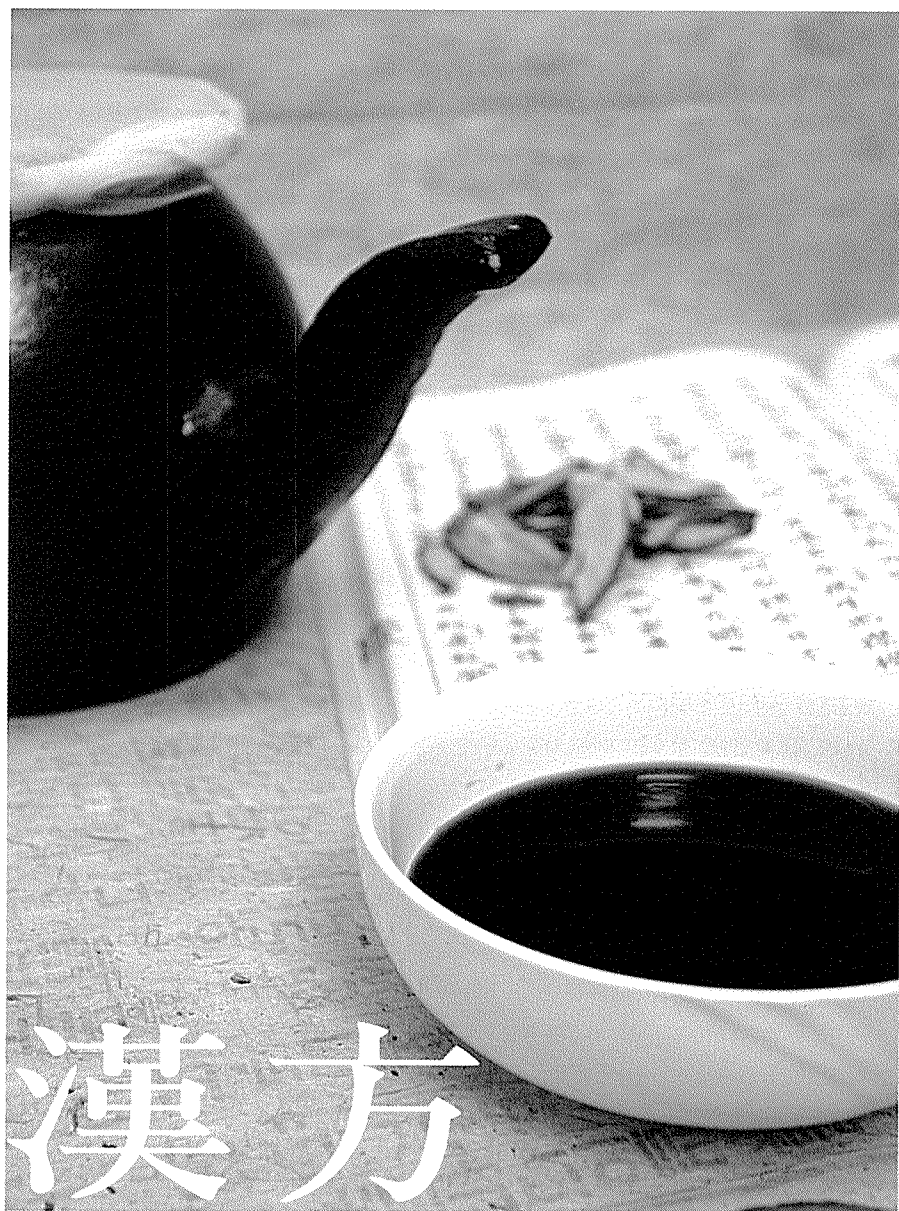
이만큼 우리 생활 속에 스며들어, 이제는 건강관리에 있어 필수적인 요소 중 하나로 자리잡고 있는 체질. 그동안 언론 등을 통해 자주 들었던 사상체질에 대해 구체적으로 살펴보고 건강관리의 방법으로 활용해보자. 더욱 건강해지는 좋은 계기가 될 것이다.

1800년대 말 우리나라에서는 시대적으로 유학사상을 실용적으로 응용하는 시도가 활발하였는데, 사상의학 역시 선진유학의 정신을 의학이라는 응용학문에 적용한 것으로, 동무 이제마 선생은 유학사상을 토대로 체질이라는 개념을 의학의 중요한 위치에 가져다 놓았다. 따라서 사상의학에서는 마음의 다스림이 질병치료에 있어 약보다도 훨씬 중요한 위치를 차지한다. 유교적인 철학을 바탕으로 한 자기 통제, 치심치병(治心治病)의 의학이다.

‘동의수세보원’이라는 뜻 역시 자기통제의 의미를 담고 있다. 즉 내가 타고난 마음과 몸의 성정(性情)을 알아 조화롭게 잘 다스리는 것이 바로 사상의학의 원리이자 목적인 셈이다. 사상체질의 감별에 들어가기에 앞서 대해서 가장 궁금해 하고, 오해하기 쉬운 부분 3가지를 더 알아본다.

궁금증 1 “체질이 알쏭달쏭해요. 체질이 변하는 것 같아요”

정확한 체질감별은 한의사가 상담과 검사들을 통해서도 결코 쉽지 않은 부분이다. 따라서 치료가 필요할 경우에는 꼭 한의사의 진료가 필요하다. 그래야 정확한 처방과 관리에 들어갈 수 있다. 하지만 전반적인 건강관리 개념으로는 내 몸과 마음의 상태를 비추어서 어느 체질의 경향인지를 알고, 이에 맞추어 체질별로 보완하는 노력을 하면 되는 것이다.



궁금증2 “체질대로 음식을 다 지켜서 먹기가 너무 힘들어요”

먼저 건강하다면 음식을 가리지 않고 골고루 잘 먹는 것이 좋다. 하지만 건강에 빠그덕 조금씩 불균형이 보여서 건강증진을 목적으로 한다면, 내 체질의 경향을 알고 이에 따라 생활습관 등을 조절해 나갈 때 음식이 한 부분으로 도움이 될 것이다.

궁금증3 “먹거리 조절만 잘 하면 되는 건가요?”

음식의 조절이 중요한 것은 사실이지만, 사상의학은 마음의 관리가 그보다 더 우위에 있다 할 수 있다. 심주신(心主身)이라 하여, 체질은 마음의 씩씩이에 따라 몸이 건강할 수도 병들 수도 있음을 얘기하므로 각 체질별로 마음 씩씩이를 꼭 점검해서 노력하는 것이 필요하다.

손쉽게 알아보는 나의 체질

(1-4가 많으면 태음인 / 5-8 소음인 / 9-12 소양인 / 13-16 태양인의 경향으로 볼 수 있다.)

1. 평소애 땀이 많고, 땀을 흠뻑 흘리면 오히려 개운한 편이다. ()
2. 가끔 가슴이 답답하기도 하고, 딱 막힌 것 같은 때가 있다. ()
3. 생각을 하고 말을 하는 편이어서 매사에 신중하다는 얘길 자주 듣는 편이다. ()
4. 소화능력이 좋은 편이어서 웬만해서는 체하는 일이 없는 편이다. ()
5. 날씨가 추워지면 쉽게 손발이 차가워지는 편이다. ()
6. 꿈꿈한 편이어서 섬세하다는 얘길 듣는 편이다. ()
7. 나도 모르게 한숨을 잘 쉬고, 가슴도 자주 두근두근 뛰는 것을 느낀다. ()
8. 자주 체하는 편이고, 한번에 많이는 못 먹곤 한다. ()
9. 대변보기가 수월하지 않으면 기분도 우울해지곤 한다. ()
10. 열이 받았다 싶으면, 눈이 쉽게 피곤하고, 머리가 아프거나 뺨뺨이 빠근해지곤 한다. ()
11. 성격이 정열적이고, 솔직하다는 얘길 들곤 한다. ()
12. 새로운 시도를 쉽게 하는 장점이 있는 반면, 실증도 좀더 빨리 느끼는 편이다. ()
13. 매사에 적극적인 편이고, 결단도 잘 내리고 거의 후회하는 일이 없는 편이다. ()
14. 어렸을 때부터 남들보다 오래 못 걷곤 했고, 다리에 피로를 쉽게 느낀다. ()
15. 얼굴이 좀 큰 편이고, 인상이 강하다는 얘길 듣는 편이다. ()
16. 그동안 특별히 아팠던 기억이 별로 없고 근육이 발달한 편이다. ()

대략적인 체질의 건강상 장단점과 관리요령은 다음과 같다.

태음인은 인상이 부드러운 편으로 체격은 다소 큰 편이고 살집이 있으며 복부가 발달한 편이다. 소화기능과 체력이 뛰어난 편으로, 많이 먹게 되고 활동량도 많으나 상대적으로 활동량이 떨어지게 되면 쉽게 비만과 함께 대사증후군이나 당뇨, 뇌졸중 등의 발병이 높은 경향이 있다. 건강관리에 있어 먹는 양에 비례해서 운동이나 활동량을 늘리는 체중관리가 필수적이다.

소음인은 인상이 다소곳한 편으로 체격은 균형적인 편으로 상대적으로 하체가 발달한 편이다. 꼼꼼한 성격으로 일처리에 있어 빈틈이 없는 반면, 신경성 질환과 추위에 약한 편으로 쉽게 만성 소화장애나 수족냉증, 만성피로로 이환되기 쉽다. 따라서 겨울철에 몸을 따뜻하게 하는 것과, 규칙적으로 식사를 하는 것, 유쾌한 기분을 유지하는 것이 건강관리에 무엇보다 필수적이다.

소양인은 인상이 깔끔하거나 다소 강한 편으로 체격은 상대적으로 상체, 가슴이 발달한 편이다. 활동력과 함께 빠른 판단력이 뛰어난 편으로, 그만큼 몸 위로 열이 오르기 쉬워 두통이나 어깨결림, 혈압의 상승으로 이어지기 쉽다. 따라서 쉽게 오르는 기와 열의 조절을 위해 명상이나 호흡의 조절, 급박한 말이나 행동의 조절이 건강관리에 있어 중요하다.

태양인은 인상이 아주 강한 편으로 체격은 상체, 얼굴과 목 부위가 발달한 편이다. 리더십과 진취력, 체력을 자랑하는 반면 상대적으로 간기능의 손상이 쉬워서 과로나 분노 술 등으로 문제가 발생할 수 있다. 따라서 술의 조절과 적당한 휴식, 하체 강화 운동이 필요하다.

다음 호에는, 체질별 비만과 다이어트 관리 / 체질별 술 / 체질별 약초 이용법(한방차, 입욕제) 순으로 건강관리 요령을 소개하고자 한다. (다음호에 계속) †



■ 이 글을 쓴 최승님은

한방내과 전문의로 한의학에 춤을 접목한 맨스 다이어트를 고안했습니다. 현재 최승한의원(www.choiseung.com)을 운영하고 있으며, 방송, 집필 등 다양한 분야에서 활동하고 있습니다.