

체질과 먹거리

# 체질에 맞는 '위대한 밥상' 찾아라

사상의학은 모든 사람을 4가지 체질로 분류한다. 똑같은 병이라도 체질에 맞게 치료할 때 그 효과가 높아진다는 원리이다. 태양인, 태음인, 소양인, 소음인으로 나눈다. 좋은 체질, 나쁜 체질이 따로 있는 것이 아니고 각기 장·단점이 있어 장점은 키워 나가고 단점은 보완해 간다.



고병희 경희의료원 한방병원 교수는 “사상의학은 유전적인 면, 심신의학적인면, 체질을 강조하고 있다”며 “인간과 자연, 개인과 사회, 몸과 마음의 조화를 중요시하는 학문”이라고 말했다. 고병희 교수와의 일문일답으로 궁금증을 풀어 본다.

① **체질을 어떻게 진단하나**      우리 몸은 참으로 다양한 특징을 지니고 있다. 외모, 성격, 생활습성이 사람마다 다양각색이다. 요즘은 이런 특징을 종합적으로 평가하는 설문지나 프로그램도 이용되고 있다. 기본적으로는 상담을 통해 환자가 지닌 특징을 한방고유의 4진법을 통해 정보를 수집한다. 그 밖에 약이나 음식에 대한 반응, 맥이나 침에 대한 반응 등을 종합해 최종적으로 체질을 판정한다.

② **외형상으로는 어떤 차이가 있나**      양인은 주로 상체가 발달돼 있고 태음인은 옆구리나 허리가, 소음인은 엉덩이나 다리가 잘 발달돼 있다. 이는 체질마다 지니고 있는 장기기능과도 관계가 있다고 본다. 태음인이나 태양인은 대체적으로 체구가 큰 편이고 소양이나 소음인은 대개 체구가 아담하거나 다부진 모습을 지닌다.

③ **성격도 체질에 따라 차이가 있나**      물론이다. 양인은 흥분하기 잘하고 쉽게성을 내며 명랑하고 쾌활하며 남성적 적극적 특징을 지닌다. 반면 음인은 여성적이고 소극적이며 섬세하고 치밀한 특징을 지닌다. 남에게 싫은 소리를 들었을 때 곧바로 의견을 표현하기보다는 마음 속에서 혼자 처리하려는 경향이 많다.

④ **약이나 음식도 차이가 있다는 데...**      체질에 따라서 도움이 되는 음식이나 약이 있고 해가 되는

음식과 약이 있다고 본다. 따라서 음식과 약에 대한 반응이 긍정적이냐 부정적이냐에 따라서 그 반응을 진단에 참고한다. 똑같은 과일이나 음식이라도 체질에 따라 좋고 나쁨의 차이가 있다. 그러나 이를 너무 맹신한 나머지 의도적인 편식을 권하는 경우가 있는데 경우에 따라서는 해가 될 수 있으므로 기본적으로 골고루 섭취하는 것이 좋다.

④ **체질을 알면 좋은 점은**

생활습관을 조절해 스스로 건강을 관리하는 데 도움이 될

뿐만 아니라 체질에 따라 발생할 수 있는 질환을 예방할 수 있다.

④ **건강의 비결은**

긍정적인 사고와 성실한 자세로 열심히 일하는 것이다.

남과 비교하거나 부러워하지 않고 분수를 지키며 사는 것이다.

**체질과  
먹거리**

<p style="text-align: center;"><b>태음인</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 담배를 끊어라</li> <li>• 술을 적게 마셔라</li> <li>• 과식을 피하고 규칙적인 식사를 하라</li> <li>• 땀을 많이 흘려라</li> <li>• 맑은 공기를 많이 마셔라</li> <li>• 성인병, 호흡기 질환, 피부질환을 조심하라</li> <li>• 자기주장을 강하게 하는 것보다는 상대방 의견을 경청하도록 한다</li> <li>• 도박을 멀리하는 것이 좋다</li> <li>• 육식보다는 채식이 좋다</li> <li>• 오미자차, 허차, 울무차가 좋다</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>태양인</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 술을 끊어라</li> <li>• 자극성 있는 음식과 육식을 피하고 채식을 주로 하라</li> <li>• 하체운동을 많이 하라</li> <li>• 지나친 아집과 영웅심, 우월의식을 버리고 강한 자존심도 경계하라</li> <li>• 남성은 좀더 가정적이 되도록 노력해야 한다</li> <li>• 맵고뜨거운 음식보다는 담백하고 시원한 음식이 좋다                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• 모과차, 오가피차를 마신다</li> <li>• 측구, 산책, 조깅, 낚시, 음악감상이 좋다</li> </ul> </li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>소양인</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 아침마다 냉수를 마시도록 한다</li> <li>• 가급적 꿀이나 인삼은 먹지 말라</li> <li>• 하체운동을 더욱 많이 하라</li> <li>• 매사에 서두르지 말고 신중히 생각한 다음 행동하라</li> <li>• 음식은 너무 뜨겁지 않게 한다</li> <li>• 평소 들깨차, 구기자차, 결명자차를 마신다</li> <li>• 취미활동으로는 조깅, 축구, 등산, 사이클, 바둑, 낚시가 좋다</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>소음인</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 과식을 피하라</li> <li>• 땀을 많이 흘리지 않도록 주의한다</li> <li>• 음식은 따뜻하게 먹는다</li> <li>• 보다 적극적이고 활동적이 되어라</li> <li>• 지나친 신중함을 피하고 실수를 너무 두려워하지 마라</li> <li>• 즐겨 마시는 차로는 인삼차, 꿀차, 생강차, 쌍화차가 좋다</li> <li>• 운동은 탁구, 체조, 수영, 스케이팅, 건포마찰이 좋다</li> </ul>

자료출처 : 매일경제 2006년 1월 6일자