

## 사상의학의 특징-소음인 (4/4)

배효상

동국대학교 경주한방병원 사상체질과

### ○ 소음인(少陰人)의 특징

소음인은 1만 명 중 약 2천 명 정도이며, 체형은 상체보다 하초인 영덩이 부위가 발달하여 전체적으로 중심이 아래로 치우쳐 있는 특징을 지닌다. 대체적으로 마른 체격을 가지고 있으며 기슴이 빈약하고 이목구비가 작으며 오밀조밀하고 단정하다. 주로 상체를 약간 앞으로 숙인 채 걷는 사람이 많고 사색을 좋아하며 내성적이고 수줍음이 많아 자기 의견을 잘 표현하지 않는다. 또한 한 번 감정이 상하면 오랫동안 가슴에 새기고 있으며 질투심과 시기심이 강하다.

소음인은 유순하고 침착한 모습을 하고 있으며 아무진 느낌이 있다. 때문에 모든 일을 정확하게 하려 하고 원칙과 예의를 벗어나는 일을 매우 싫어한다. 그래서 매사에 치밀하고 꼼꼼하여 꽁생원이라는 말을 자주 듣는다. 반면 세심하고 부드러워서 가까운 사람끼리 무리를 잘 조작하고 모으는 재간이 있다. 밖에서 활동하기보다는 사무실이나 집에 들어앉아 일하는 것을 좋아하며 여성적인 면이 많고 다정다감하다.

항상 불안한 마음을 가지고 있어 세심하고 원칙을 따지고 정확하게 하려는 마음가짐이 있으나 이런 부분이 지나치게 되면 마음 편한 날이 없게 된다. 다른 사람이 보기에는 크게 걱정을 하거나 고민할 것이 아닌 것 같아 보이는 일도 큰 고민거리로 여기며 세상의 모든 고민을 사서 하는듯한 모습을 자주 보이게 된다. 이로 인해 소화가 잘 되지 않거나 가슴이 답답한 증상을 많이 호소하며 검사 상에는 나타나지 않는 많은 증상들을 호소한다.

내성적이며 여성적인 성격으로 적극적으로 일을 추진해내는 힘이 매우 약하다. 그러나 어떤 상황에서도 냉정을 지키며 침착하게 맡은 일을 해내는 능력이 있다. 또한 어떠한 일을 할 때 자신의 계획대로 순서에 따라 진행되지 않는 것을 견디지 못하여 일의 시작 전에 철저한

준비가 없으면 잘 시작하지 않고 이해타산에 자주 얹매이는 경향이 있다.

지나치게 소극적인 성격으로 쉽게 성취할 수 있는 기회를 자주 놓치는 경우가 많다. 투자를 하면 돈을 벌 수 있는 상황이 뚜렷하다 할지라도 다시 한 번 이해타산을 따지는 경향이 있어 크게 성취할 수 있는 기회도 작은 성취로 머물게 되는 경우가 많다.

어지러움이나 차별미를 잘하며 복통, 설사, 만성소화불량, 위산과다, 위하수 등의 질병에 잘 걸린다. 손발이 많이 차며 추위를 잘 타고 허약체질이 되기 쉽다. 역대 인물을 살펴보면 제갈량, 광무제, 증자 등이 소음인 체질이라 할 수 있다.

### ■ 소음인(少陰人)

- ❶ 1만 명 중 약 2천 명
- ❷ 엉덩이가 크고 가슴부위가 빈약하다.
- ❸ 대체적으로 키가 작고 마른 체격이다.
- ❹ 유순하고 침착하며 사람을 모으는 데 능하고 계획을 잘 짠다.
- ❺ 항상 불안한 마음이 있고 안일에 빠져 크게 성취해 내지 못하는 경향이 있다.

### ○ 소음인의 음식섭생



소음인은 태어날 때부터 비위의 기능이 부족하다. 따라서 음식을 섭취할 때 상당히 주의를 요하는 체질이다. 반면 평소에 음식을 먹고 소화하는 데 있어 별로 문제가 없는 사람은 소음인이라도 음식에 따라 영향을 받는 것이 덜하다. 소음인은 찬 음식보다는 소화되기 쉽고 따뜻한 음식이 제격이다. 특히 기름이 많거나 너무 무거운 식품은 피하는 것이 좋다.

밥을 할 때 찹쌀을 섞어 하면 도움이 된다. 평소 밥이 먹기 싫다면 감자나 인절미와 같은 것을 이용하는 것도 한 방법이다. 육류로는 보양식으로 알려진 개고기, 삼계탕과 같은 것이 매우 좋다. 특히 흑염소, 노루고기와 같은 대표적 보양식은 소음인에게 어울리는 음식이라고 볼 수 있다. 소음인에게 적합한 해물종류는 명태와 같은 종류로 북어국을 많이 먹는 것이 좋으며 채소종류로는 시금치, 양배추, 미나리, 파와 같은 종류를 들 수 있고 과일종류로는 사과, 귤이 도움이 된다.

## ○ 질병에 따른 체질 유형

### ■ 대변(大便) 이상

사람은 누구나 음식을 먹으면 배설을 한다. 이를 ‘소화기계’라 총칭하며 여기에는 위, 소장, 대장 및 간, 췌장 등 여러 가지 장기와 호소가 관여하고 있다. 음식의 섭취와 배설이 틀어지게 되면 아무리 건강한 사람이라도 시간이 지나감에 따라 문제가 발생된다. 따라서 대변을 살펴보는 것은 사람의 가장 기본적인 생리기능의 유지를 파악하는 것이라 할 수 있다.

### ◎ 태양인

태양인의 경우 설사와 변비를 호소하는 경우가 많지 않으나 평소 메밀을 활용해서 밥을 지어 먹거나 순채나물, 콜과 같은 음식을 섭취하는 것이 도움이 된다. 변비에는 알로에를 활용하는 것도 좋다.

### ◎ 소양인

소양인의 대변은 처음에는 굳고 단단하게 나오다가 끝부분에서 약간 물러지며 한 번에 나오는 것이 가장 좋은 대변이라 할 수 있다. 따라서 토끼 똥과 같이 똑똑 끊어져 나오는 대변은 변비가 아니라 할지라도 몸 상태의 이상을 나타낼 수 있다.

녹차는 식이성 섬유가 풍부하고 몸 안에 있는 유해물질을 배설시키는 작용이 우수해서 소양인의 대변에 있어 변비와 설사를 가리지 않고 좋은 효과를 나타낸다. 평소 보리를 많이 섞은 밥을 해먹는 것이 좋으며 상추, 우엉, 해조 종류를 많이 섭취하는 것이 좋다.

### ◎ 태음인

태음인은 대변이 묽거나 자주 보는 것이 좋다. 따라서 태음인에게 변비의 증상이 나타나면 여러 가지 질병이 발생할 수 있는 것으로 본다.

태음인에게 이로운 음식 중 고구마는 대변을 잘 통하게 해주는 데 도움이 된다. 날것 그대로 먹는 것이 좋으며 깨끗이 씻어 껍질째 먹으면 더욱 좋다. 속이 불편한 경우에는 잣죽을 먹으면 속을 편안하게 해주며 변비의 해소에도 도움이 된다. 태음인이 설사를 할 경우에는 현미밥이 도움이 되며 칡차를 마시는 것도 좋다.

### ◎ 소음인

소음인은 변비 증상보다는 설사의 증상이 많이 나타난다. 뱃속이 냉한 편이어서 찬 음식을 먹거나 기름기가 많은 음식을 먹으면 금방 설사의 증상을 유발하는 경우가 많으며 신경성 설사, 만성설사의 증상을 가지고 있는 경우가 많다. 소음인이 설사를 많이 한다면 평소 밥을 오래도록 씹어 먹는 것이 필요하며 찬 음식과 자극이 강한 음식, 커피 등과 같은 식품의 섭

취를 제한하는 것이 우선시 된다. 또 설사의 증상이 많이 심할 경우에는 하루 정도 금식을 하고 기다렸다가 지속적으로 설사의 증상이 나타날 때는 의사와 상의하는 것이 필요하다.

쌀가루로 죽을 쏠 때 사과즙을 넣어 먹으면 설사 증상에 도움이 되며 수정과를 마시는 것도 좋다. 여름철에 찬 음식을 먹고 생긴 장염의 증상에는 생강과 파의 흰 뿌리 부분만을 같이 끓인 물을 조금씩 차처럼 마시는 것도 좋다. 소음인이 변비가 있을 때는 사과, 푸, 토마토 같은 과일을 먹는 것이 도움이 되며 굴껍질을 말려 두었다가 차처럼 끓여 꿀을 타서 먹는 것도 좋다.