

원저

# 비만 환자의 사상체질에 따른 입욕법 및 핀다요법 적용에 관한 제안

최은주 · 유준상 · 차운엽\*

상지대학교 한의과대학 사상체질의학과교실, 상지대학교 한의과대학 한방재활의학과교실†

## The Suggestion on the Herbal Bathing and the Pinda Manual Therapy with Herbs for Obesity Patients according to Sasang Constitutions.

Eun-Joo Choi, Jun-Sang Yoo, Yun-Yeop Cha\*

*Dept. of Sasang Constitutions, College of Oriental Medicine, Sangji University*

*Dept. of Oriental Rehabilitation Medicine, College of Oriental Medicine, Sangji University†*

### Objectives

This study is to suggest the herbal bathing and the manual therapy with herbs for obesity patients according to the Sasang constitutional medicine.

### Methods

In this study, first, we found the books, web sites and papers about bathing. And also we classified the herbs those are used each therapy according to the Sasang constitutional medicine theory.

### Results and Conclusions:

We make good used of salts, sulfur or herbal agents inserted into a bath, when we are bathing. And we knew that "The Pinda manual therapy" is a therapy with medical herbs in the West. The Pinda manual therapy is a fomentation therapy with wrapped in cloth and steamed medical herbs.

According to Sasang constitutional right to bath in each prescription were as follows.

Taeumin: Taeumin Galgeunhaegi-tang. / Soyangin: Soyangin Hyeongbangpaedok-san. / Soeumin: Gunggwihyangso-san, Soeumin Kwakhyangjeonggi-san. / Taeyangin: Ogapijangchuk-tang.

And also, by Sasang constitution, applicable herbs to the Pinda therapy were as follows.

Taeumin: Seokchangpo, Wonji, Gobon, Gamguk, Sokdan, Wiryongseon.. / Soyangin: Hyeonggae, Bangpung, Bakha, Ganghwal, Dokhwal. / Soeumin: Kwakhyang, Soyeop, Dangwi, Cheongung, Seseon, Jinpi. / Taeyangin: Ogapi, Mokgwa, Nogeun, Gyomaek.

It will be need to more study for effective clinical applications.

**Key Words : Herbal bathing, Pinda manual therapy, Sasang constitutional medicine, Obesity**

■ 교신저자 : 차운엽, 강원도 원주시 우산동 283 상지대학교 부속한방병원 한방재활의학과 (033)741-9260, omdcha@sangji.ac.kr.  
■ 접수: 2010년 12월 2일 수정: 2010년 12월 10일 채택: 2010년 12월 16일

## I. 서론

비만은 체내에 필요한 에너지보다 과다 섭취되거나 섭취된 에너지보다 소비가 부족하여 초래되는 에너지 불균형의 상태로 정의되며 과잉체중의 상태가 아니라 대사 장애로 인해 체내에 지방이 과잉 축적된 상태이다<sup>1)</sup>. 식습관의 변화 및 운동 부족 등으로 점점 증가하는 추세에 있는 질환으로 여러 가지 생활습관병의 원인이 되기도 한다. 한의학에서 실행되고 있는 비만에 대한 치료방법은 침구치료, 약물치료 등이 있고, 서양의학에서는 약물치료와 함께 중증의 고도비만에서는 수술요법 등도 이루어지고 있으나, 식이요법, 운동요법등이 근간이 되지 못하면 장기적인 치료결과는 매우 낮은 편으로 보고 있다<sup>1)</sup>.

사상체질의학은 조선 후기 동무 이제마(1837-1900) 선생이 창안한 한국의 한의학으로 인간 고유의 체질이 있다고 보고, 태양인, 소양인, 태음인, 소음인으로 구분하여 각각의 체질에 따라 생리, 병리, 양생법이 다름을 강조하는 의학이다<sup>2)</sup>. 사상체질의학에서는 각 체질에 따라 약물치료 및 섭식, 생활습관 등에 대한 개선 등을 통해 비만을 치료한다.

한편, 우리가 일상적으로 하는 목욕은 단순히 몸을 청결하게 하는 행위일 뿐 아니라, 신진대사를 촉진하여 하루 심신의 피로를 풀어주는 생활습관 이며<sup>3)</sup>, 신진대사 촉진 및 노폐물 제거의 효과는 비만 치료에도 도움을 줄 수 있을 것으로 사료된다. 국내에서도 최근 건강에 대한 관심과 함께 반신욕 등 목욕법에 대한 관심이 높아지고 있으며, 실제 한약재를 섞은 온수에서의 목욕, 찜질 요법 등의 활용도 증가하고 있다<sup>4)</sup>. 그러나 관심이나 활용도에 비해 효능에 대한 직접적인 임상 연구는 적은 편이다.

목욕, 찜질요법들은 수치료의 일종이라고 볼 수

있다. 수치료란 치료적 목적을 위하여 물을 적용하여 치료하는 물리치료의 한 분야로 물의 여러 가지 형태(고체, 액체, 기포, 얼음, 증기)를 신체의 내적 혹은 외적으로 적용하는 것을 포함하는데 목욕과 찜질요법은 물의 액체나 기체 상태인 증기를 사용한 치료법이라고 할 수 있다<sup>1)</sup>.

핀다란 약재를 광목에 싸서 스팀에 찜 상태로 수기를 하는 프로그램을 말한다. 핀다 테라피의 용어는 "내 얼굴에 꽃이 핀다"라는 의미를 담고 있다. 유럽식 마사지를 보다 압이 강한 찜질요법 형태로 바꾼 것으로 들어가는 약재는 약용 광물과 약용식물로서 광물과 식물마다 효과가 다르며 상승작용을 일으키는 것을 기본으로 한다<sup>7)</sup>. 스팀에 찜 상태로 수기를 한다 점에서 증기를 이용한 수치료요법이라고 할 수 있다.

본 논문에서는 의료 관광에 응용할 수 있는 치료법에 대해 연구하던 중에 비만의 주요 치료 방법인 침구치료, 약물치료, 식이요법 및 운동요법 외에 보조할 수 있는 치료법의 하나로 입욕법과 한약재를 이용한 수기법 중 서양에서 유행하는 스파요법을 국내에서 응용한 핀다요법에 대해 고찰하고, 특히 환자의 사상체질에 따라 응용하는 입욕법 및 한방 핀다요법을 제시하고자 한다.

## II. 연구방법

비만 환자에 대해 사상체질에 따라 목욕 치료요법을 적용하기 위한 연구를 위해 논문과 문헌들을 통해 고찰하였다. 우선, 한방 목욕법과 관련된 치료법으로 입욕법 및 한방 핀다요법을 제시하고, 이에 대한 논문 및 문헌들을 검색하였다. 그리고 사상체질별 비만의 원인 및 기전에 대해 알아본 후, 각 체질에 따른 입욕제 및 한방 핀다요법에 적용 가능한 약재를 선별해 보았다.

논문 검색엔진으로는 KSI KISS - 학술 데이터베이스 검색사이트와 사상체질학회지를 검색하였으나, 특히 핀다요법은 최근 유행되기 시작한 치료요법으로서 이에 대한 학술적인 논문이나 단행본을 검색하기 힘들었고, 이에 '다음' 통합 검색엔진에서 웹문서를 검색하였다.

### Ⅲ. 결과 및 고찰

#### 1. 목욕 치료법에 대한 이론적 고찰

앞서 언급한 바와 같이 우리 사회 전반적으로 건강에 대한 관심이 증가하면서 목욕법, 찜질요법 등에 대한 관심도 증가하고 있는 추세이지만, 이에 대한 임상 연구는 활발하지 못한 편이다. 이미 이루어진 몇몇 연구 결과에 비추어 볼 때 일반적으로 한방 목욕 치료법을 통해 기대할 수 있는 효능은 우선, 피로 회복 효과이다. 실제로 2005년 이 등의 연구<sup>4)</sup>에 따르면 운동 후 장기간의 목욕이 피로회복에 효과가 있었으며 한방입욕제를 이용한 경우 유의하게 보다 더 효과적인 것으로 나타났다. 또한 온수와 부력은 혈액순환의 증가, 근골격계의 유연성 증가와 가동 범위 증가, 통증과 근육 경련 감소, 신체 중심의 안정도 증가에 효과적이므로<sup>5)</sup> 목욕 치료법은 만성 통증 감소 및 근육 긴장 완화에 도움을 준다. 그래서 비만 치료 시 운동치료와 병행하면 운동으로 인한 피로를 풀고, 운동으로 인해 생길 수 있는 근육통 및 동통에 도움을 줄 수 있을 것으로 사료된다. 그리고 이러한 근긴장 완화 및 통증 감소는 곧 정신적인 스트레스 완화로 이어져 정신 질환의 치료에 도움이 될 수 있고, 또한 한약재로 인해 발생하는 향 또한 정신적 안정에 도움을 줄 수 있어 스트레스 조절을 하지 못해 식이조절에 실패하는 비만 환자의

치료에 도움을 줄 수 있을 것으로 사료된다.

한약재를 가지고 응용할 수 있는 목욕법과 관련된 치료법으로 입욕제를 한약재로 사용하는 입욕법과 핀다요법이 있다. 입욕법이란 물을 의료수단으로 쓰는 물리요법인 수치요법의<sup>1)</sup> 하나로 적당한 농도로 염류나 황, 생약제제를 욕탕(浴湯)에 넣으면 피부에 대한 자극이 완화되어 장시간의 입욕에 견딜 수 있게 되어 온천요법과 비슷한 효과를 기대할 수 있게 하는 목욕법이다. 이 때 사용하는 염류나 황, 생약제제를 입욕제라고 한다<sup>6)</sup>. 한방 핀다요법이란 한방 약재를 광목에 싸서 스팀에 쪄 상태로 마사지를 하는 것이다<sup>7)</sup>(Figure 1, 2, 3). 보다 압이 강력하고 찜질을 즐기는 우리 나라 사람의 목욕법에 맞춰서 유럽식 마사지를 응용한 요법이다.

한방 목욕법에서는 약재들의 성분이 내장으로 흡수되는 것이 아니라, 피부에 작용하거나 약재의 기가 호흡을 통해 흡수되는 것이므로, 사용되는 약재는 피부(表氣, 衛氣)에 작용하거나, 入肺(經)하는 약재가 효과적일 것으로 생각된다. 또한 후각을 통한 자극으로 심신을 안정시키는 효과도 생각을 해야 할 것이다.



Fig. 1. Herbs in pouch of the Pinda manual therapy.



Fig. 2. A pouch of the Pinda therapy.



Fig. 3. The Pinda manual therapy.

## 2. 사상체질에 따른 입욕제 및 한방 핀다요법 약제 선별

『東醫壽世保元』에서는 대체로 태음인들이 체격이 좋다고 하였으며, 간이나 소장기능이 뛰어나고 폐, 위완기능이 약해서 소화, 흡수가 잘 되는 반면 순환이나 배설이 약할 수 있다고 하여 태음인이 비만이 될 가능성이 높음을 지적하였다. 비만 환자 총 129명을 대상으로한 2004년 연구<sup>8)</sup>에서도 비만 환자들 중, 태음인이 79.1%, 소음인이 11.6%, 소양인이 9.3%를 차지했다.

칼로리의 대사를 섭취와 소비로 나눠 보면, 태음인은 칼로리의 섭취가 적은 반면, 소비를 많이 한다. 따라서 태음인은 크게 비만이 되지 않고 마른

편이다. 소양인은 칼로리 섭취가 많으면서 소비도 많이 하기 때문에 적당한 체격을 갖는다. 태음인은 칼로리의 섭취가 많은 반면 운동이나 움직이기 싫어하는 특성과 폐, 위완의 배설기능이 약한 측면으로 소비가 적어서 비만이 될 가능성이 높은 것이다. 소음인은 칼로리 섭취가 적으면서 소비도 적게 함으로써 비만은 적은 편이다.

각 체질별 비만의 원인을 살펴보고 그 원인 및 기전과 목욕법에서 효과를 낼 수 있는 약재를 고려하여 입욕제로 응용 가능한 처방 및 핀다요법 약재를 선별해보았다.

### 1) 太陰人

태음인은 비만이 가장 많은 체질로 식사를 불규칙하게 하거나 때를 거르거나, 폭식을 하는 등 무절제한 식습관과 운동을 싫어하는 마음, 肺, 胃腕의 배설기능의 약화로 비만이 되기 쉽다. 이를 해결하기 위한 대책으로 운동으로 순환을 촉진하고, 섬유질이 많이 든 음식위주로 식단을 짠다. 정신적 긴장이나 스트레스를 완화하도록 한다. 또 식사속도를 천천히 하도록 한다. 『東醫壽世保元·辛丑本』<四象人 辨證論>에서 “太陰人 汗液通暢則完實無病”이라 하였으며<sup>2)</sup>, 땀을 내어 노폐물을 배출시키고 몸의 기운을 순환시키는 데 탁월한 목욕법은 태음인에게 좋은 건강 유지법이자, 체중감량 방법이다.

태음인의 입욕제에 적합한 처방으로 太陰人 葛根解肌湯<sup>1)</sup>을 제시하고자 한다.

『東醫壽世保元·辛丑本』에서는 이 처방에 대해 “此方 出於龔信醫鑑書中 治陽明病 目疼 鼻乾 不得臥 今考更定 本方 當去 柴胡 芍藥 羌活 石膏 甘草” 라고 언급하고 있다<sup>2)</sup>. 本方은 肺大肝小한 太陰人의 취약 장부인 肝의 병증인 肝受熱 裏熱證에

1) 葛根 12g, 黃芩 蘘本 各 6g, 桔梗 升麻 白芷 各 4g.

의해 肺氣가 升陽되지 않아 발생하는 陽明表證, 陽明肌肉間 鬱熱證인 陽毒證 및 陽明腑實證의 輕證을 치료하는 처방이다. 肝熱證이 陽明熱證으로 전이되어 脾, 肺陰을 손상시키면서 肌肉之間에 발생된 鬱熱을 다스려 정신적 긴장이나 스트레스를 완화시켜 폭식하는 것을 예방하는데에 도움을 주고, 태음인의 氣 순환을 원활하게 도와 체중조절에 도움을 줄 수 있을 것으로 사료된다.

태음인의 핀다요법에 적용 가능한 약재로는 石菖蒲, 遠志, 藁本, 甘菊, 續斷, 威靈仙 등이 있다.

石菖蒲는 “性溫 開心通竅 去痺除風 出聲至妙. 錯綜肺氣 參伍勻調.”<sup>9)</sup>이다. 錯綜된 肺氣를 바로잡아 潤燥하여 胃脘之氣를 상승시킨다<sup>10)</sup>. 예로부터 단오 날 머리를 감아 나쁜 기운을 몰아내고 머리를 맑게 한다는 풍습이 이미 전해져 오고 있다. 정신적 안정감을 복돋고, 마비 증상이나 만성적인 통증에도 효과가 있다. 다른 약재보다 양을 많게 조절하여 활용한다.

遠志는 “氣溫 能驅驚悸 安神鎮心 令人多記. 醒肺之眞氣.”<sup>9)</sup>하며, 太陰인의 保命之主인 呼散之氣가 鬱滯되어 肺의 眞氣가 다소 소모된 경우 解鬱한다. 직접적으로 補陰하진 않으나 解鬱을 통해 腎의 陰氣를 상승시켜서 肺陰을 돕는 작용을 한다<sup>10)</sup>. 解鬱하는 효능도 있고, 석창포와 함께 安神하는 효능이 뛰어나 스트레스 등으로 인한 정서적 불안등 증상에 효과적일 것으로 보인다.

藁本은 “氣溫 除痛顛頂 寒濕可祛 風邪可屏.”<sup>9)</sup>하며, 入太陽經하여 去風寒濕하므로 만성 통증완화에 효과가 있다. 葛根, 黃芩, 升麻, 白芷와 함께 肝熱肺燥를 풀어주는데 응용되어 건조함으로 나타나는 피부질환에도 응용할 수 있다<sup>10)</sup>.

甘菊은 “味甘 除熱祛風 頭眩眼赤 收淚殊功. 開皮毛.”<sup>9)</sup> 하며, 특유의 향으로 기분을 좋게 하고 맑게 할 뿐 아니라, 눈의 피로를 덜게하는 효능이 있다. 또한 피모를 열어 감기초기에 解表하는 효능

도 있다.

이밖에 續斷, 威靈仙은 두 약재 모두 性溫하고 除風濕하는 효능이 있어, 만성 근육 긴장이나 통증에 효과가 있으며 향이 있어 기분을 전환시키는 효능이 있을 것으로 생각된다.

## 2) 少陽人

소양인 비만은 체내에 열이 너무 많아서 순환이 좋지 않아서 생기는 경우가 많다. 칼로리 섭취가 많고 배설, 소비는 잘 되지 않아 비만이 되는 것이다. 소양인은 태음인에 비해 비만이 드문 편이지만, 일단 비만이 생기면 다른 질병들도 발생할 가능성이 높다. 서늘한 기운이 있는 음식들로 열을 제거하도록 하고, 마음을 평온하게 유지하는 것이 좋은데, 종교를 가지는 것도 도움이 되는 한 방법일 수 있다. 소양인은 특히, 조급하거나 두려운 마음이 생기기 쉬우므로 이를 가라앉히도록 하는 마음수양이 중요하다.

목욕법의 경우엔 너무 더운 목욕은 오히려 답답해하고, 힘들어할 수 있으므로 냉수욕등과 적절히 배합해야한다.

소양인의 입욕제에 적합한 처방으로는 少陽人 荊防敗毒散<sup>2)</sup>을 제시하고자 한다.

『東醫壽世保元·辛丑本』에서는 少陽人 荊防敗毒散이 “治頭痛 寒熱往來者 宜用.”라고 했다<sup>2)</sup>. 본방은 少陽인의 保命之主인 陰清之氣에 직접 관여하는 熟地黃, 茯苓, 澤瀉, 山茱萸 등을 굳이 보충하지 않더라도 上中下焦의 ‘解鬱’을 통해 降陰시키는 처방이다. 또한 上中下焦를 解鬱解表시키는 효능으로 전반적인 순환에 도움을 주어 순환이 되지않고 열이 정체되면서 생기는 소양인의 비만에 응용이 가능할 것으로 사료된다.

소양인의 핀다요법에 적용 가능한 약재로는 荊

- 2) 羌活 獨活 柴胡 前胡 荊芥 防風 赤茯苓 生地黃 地骨皮 車前子 各 4g.

芥, 防風, 羌活, 獨活, 薄荷 등이 있다.

荊芥, 防風, 羌活, 獨活은 대부분의 表證(傷風證, 亡陰證)처방에 함께 사용된다<sup>10)</sup>. 荊芥는 肝經氣分과 血分에 入하여 能發汗하고 散風濕한다. 防風은 散頭目滯氣하고 脾胃經에 들어가 去風濕한다. 羌活, 獨活은 入足太陽膀胱經, 督脈하며 겸하여 肝腎氣分에 작용하여 腎氣之表邪를 제거한다. 모두 解表 除風濕하는 약으로 근육 긴장을 풀고 통증 완화에 효과가 있을 것이다. 荊芥, 防風은 비교적 많이, 羌活, 獨活은 비교적 적게 양을 조절하여 응용한다.

薄荷는 辛味로 能散하고 涼氣로 能清하여 정체된 鬱症을 풀며, 寬中, 利氣, 消導 한다<sup>10)</sup>. 아로마 테라피에서도 널리 쓰이는 약재로, 향이 강하여 오래된 감기, 만성 통증, 반복되는 소화불량 등에도 효과가 있을 것으로 판단된다.

### 3) 少陰人

소음인이 비만이 되는 경우는 몸이 너무 차서 순환장애가 심해진 경우가 많다. 이로 인해 노폐물과 지방이 배설되지 못하고 축적되어서 비만이 나타나게 되는 것이다. 따라서 몸을 따뜻하게 하고, 대·소변이 순조롭게 나갈 수 있도록 해야한다.

소음인의 입욕제에 적합한 처방으로는 少陰人 芎藭香蘇散과 少陰人 藿香正氣散을 제시하고자 한다.

少陰人 芎藭香蘇散<sup>3)</sup>의 香附子, 當歸, 川芎등은 血中之氣藥으로 血分이 凝滯되어 氣化되지 못할 때 응용된다. 특히 香附子는 少陰人의 肝鬱을 풀어주는 요약이다. 紫蘇葉은 味辛하여 氣分에 들어가고 紫色으로써 血分에도 들어가 解肌之表邪한다. 蔥白은 通陽活血한다. 蒼朮, 陳皮, 甘草는 모두 脾胃를 補하고 調中한다. 이로써 본방은 內鬱에

의해 형성된 血分の 鬱滯를 풀어주는 처방이다<sup>10)</sup>. 특히 當歸, 川芎은 입욕제 중 생약의 옥제로 사용되고 있기도 하다<sup>6)</sup>. 또한 少陰人 芎藭香蘇散은 2009년 남상춘 등<sup>11)</sup>의 세포단위 연구에서 직접적으로 비만세포와 B cell의 활성을 유의하게 억제하여 항알러지 효과가 있는 것으로 나타나 알레르기성 비염 등 알레르기 질환에도 일정 효능이 있을 것으로 보인다.

少陰人 藿香正氣散<sup>4)</sup>은 『東醫壽世保元·辛丑本』에서 “此方 出於龔信醫鑑書中 治傷寒. 今考更定本方 當去 桔梗·白芷·白茯苓 當用 桂皮·乾薑·益智仁”라 하였다<sup>2)</sup>. 龔信의 藿香正氣散에 去 桔梗, 白芷, 茯苓 加 肉桂, 乾薑, 益智仁으로 구성되어 있으며, 少陰人의 上中下焦 解鬱을 통해 溫胃하여 升陽시키는 처방이다.

두 처방 모두 解鬱, 解表, 溫補등의 효능으로 소음인의 순환을 개선시키고 몸을 따뜻하게하여 순환이 잘되지 않아 주로 냉증과 함께 동반되는 소음인의 비만에 응용될 수 있을 것으로 보인다.

소음인의 편다요법에 적용 가능한 약재로는 藿香, 蘇葉, 陳皮, 細辛등이 있다.

藿香은 “辛溫 能止嘔吐 發散風寒 癘亂爲主. 安氣.”<sup>9)</sup>하여, 亡陽證 初證의 補中益氣湯과 太陰證 初證의 藿香正氣散, 少陰證의 桂附藿陳理中湯 등에 사용되었다. 少陰人의 表邪를 다스리는데 중요한 약이며, ‘藿香’이라는 이름에서 알 수 있듯 향이 있어 氣味 중 氣가 강한 약재이다. 少陰人의 성정은 喜情 樂性이다. 性은 表氣(耳目鼻口·頭肩腰臀의 氣)를 손상하고, 情은 裏氣(肺脾肝腎·頤臆臍腹의 氣)를 손상한다. 따라서 樂性이 深擴하면 神靈魂魄 중에 神이 傷하고 喜情이 深擴하면 意慮操志 중에 慮가 傷하며 또 神氣血精 중에 氣가 傷하기

3) 香附子 8g, 當歸 川芎 蘇葉 蒼朮 陳皮 甘草 各 4g , 生薑 3편 大棗 2개, 蔥白 5本

4) 藿香 6g, 紫蘇葉 4g 蒼朮 白朮 半夏 陳皮 靑皮 大腹皮 桂皮 乾薑 益智仁 炙甘草 各 2g, 生薑 3편 大棗 2개.

쉽다. 또한 腎大脾小한 少陰人은 胃의 寒濕이나 霍亂등에 의하여 中焦의 氣를 傷하기 쉽다. 손상되기 쉬운 神이나 氣를 바로잡아 定氣定魂 하는 것이 바로 이 藿香이다<sup>10)</sup>.

蘇葉은 “味辛 風寒發表 梗下諸氣 消除脹滿. 解脾之表邪.”<sup>9)</sup>한다. 少陰人의 血分에 작용하는 解鬱之劑 중 가장 가벼워 少陰人 鬱狂初證의 芎歸香蘇散, 亡陽初證의 補中益氣湯, 太陰初證의 藿香正氣散 등에 解肌之表邪에 사용한다<sup>10)</sup>. 解肌之表邪에 응용하는 약재이며, 入血分하여 피부질환에도 응용되는 약재이므로 핀다 약재로 활용시 이에 대한 효과를 기대할 수 있을 것으로 사료된다.

陳皮는 “甘溫 順氣寬膈 留白和脾 去白消痰. 錯綜脾元 參伍勻調.”<sup>9)</sup>한다. 少陰人 表證의 鬱狂證과 裏證의 太陰證과 少陰證에 모두 사용된다. 脾氣가 서로 섞여 엉켜버렸으나(錯綜脾氣) 陽氣가 아직 有餘한 경우이거나 寒濕을 겸한 亡陽證의 경우 補中과 益氣하는 효능을 위해 白朮과 함께 사용된다<sup>10)</sup>. 陳皮는 補中과 益氣를 위해 加하는 약으로 表證에 상응하는 약재는 아니므로 다른 약재에 비해 소량만 가미한다.

細辛은 辛溫하고 通關利竅하는 효능<sup>9)</sup>이 있어 少陰頭痛과 風濕을 치료하는 요약이 된다. 해열, 진통, 항염증 작용이 있으며, 2007년 한갑훈의<sup>12)</sup> 연구에 따르면 細辛을 증기증류법으로 추출한 정유(essential oil)가 피부진균 및 기회감염 진균에 대한 항진균 효과가 있는 것으로 나타났다. 가벼운 몸살 감기나 피부질환 등에 대해 일정 효과가 기대되며, 辛味가 강하고 피부에 자극적일 수 있어서 다른 약재보다 소량 사용해야할 것으로 사료된다.

#### 4) 太陽人

太陽人은 그 수도 적지만, 비만이 되는 경우도 드문 편이다. 비만이 되었다면 지나친 우월감, 독선, 조급한 마음등 정신적인 문제가 우선 선행된

것으로 볼 수 있으므로 치료 또한 정신적 수양이 우선 되어야 한다. 마음을 평안하게 하고, 깊은 슬픔은 경계하며 화를 내는 것을 피하고, 기름기 많은 음식은 피하고, 해산물이나 채소류를 즐겨 먹는 방법이 도움이 된다.

태양인의 입욕제에 적합한 처방으로는 五加皮壯脊湯<sup>5)</sup>을 제시하고자 한다.

『東醫壽世保元·辛丑本』에서 이 처방은 “靑松節闕材則以好松葉代之 此方 治表證”이라 하였다<sup>2)</sup>. 太陽人 腰脊病의 重證인 解休을 치료한다. 『東醫壽世保元·臟腑論』에 의하면 表氣(耳目鼻口之氣, 頭肩腰臀之氣)에 의하여 津膏油液之海가 神氣血精, 賦膜血精之海로 변화하고 그것의 清氣는 肺脾肝腎에서 吸得되어 循環하고, 그 濁滓는 皮筋肉骨을 형성한다. 太陽人은 肺大肝小하여 神氣血精(賦膜血精) 중 腎은 두뇌에 충족하나 상대적으로 血은 腰脊에 不充足하다. 太陽人 腰脊病 太重證에서 손상된 保命之主를 위해 補肝和肝하는 약재로 五加皮가 응용된다.

五加皮는 去風濕補壯筋骨한다. 木瓜는 五加皮를 보좌하여 흠어지는 肝氣를 가두는 壯肝而內守之力한다. 和脾理胃, 斂肺伐肝하여 氣脫能收, 氣滯能和하여 調營衛利筋骨한다. 蘆根은 清降肺胃濕熱하고, 櫻桃肉은 調中益脾하고, 蕎麥, 葡萄根은 降氣하고, 松節은 燥濕去風으로 五加皮, 木瓜의 효능을 도와 強筋骨한다.

태양인의 핀다요법에 적용 가능한 약재로는 五加皮, 木瓜, 蘆根, 蕎麥등이 있다.

五加皮는 “寒 祛痛風痺 健步堅筋 益精止瀝.”<sup>9)</sup>하며, 지나친 陽亢之勢로 陰精이 손상되었을 때 去風濕 補壯筋骨하며, 補肝和肝한다.

木瓜는 “味酸 濕腫脚氣 霍亂轉筋 足膝無力.”<sup>9)</sup>하며, 五加皮를 보좌하여 흠어지는 肝氣를 가두는

5) 五加皮 4g, 木瓜, 靑松節 各 2g, 葡萄根 蘆根 櫻桃肉 各 1g 蕎麥米 半匙,

壯肝而內守之力한다. 和脾理胃, 斂肺伐肝하여 氣脫能收, 氣滯能和하여 調營衛利筋骨한다.

蘆根은 “甘寒 清胃熱 時行熱疫大煩渴 止霍亂及小便多 孕婦心煩更可治.”<sup>9)</sup> 하며, 甘寒하여 入肺-胃經하고 清降肺胃하여 陽亢之勢를 견제하며, 清熱生津, 除煩, 止嘔의 작용으로 胃熱, 嘔吐, 噎膈, 反胃에 사용된다. 開肝之胃氣하여 消食進食하는 약으로 사료된다.

松節은 入心-肺經하고 苦溫而燥하여 骨節間風濕을 治한다. 解肝之表邪하는 약으로 사료된다.

蕎麥은 메밀가루인데, “甘寒 實腸益氣 雖動諸病 能鍊五臟.”<sup>9)</sup> 하는 효능이 있다. 甘寒하고 降氣寬腸하고 治腸胃沈積하여 蘆根과 함께 陽亢之勢를 견제한다. 滌肝之穢氣하는 약으로 사료된다.

Table I. Applicable Prescriptions of the Herbal Bathing Therapy by Sasang Constitutions

Constitution	Applicable Prescriptions
太陰人	太陰人 葛根解肌湯
少陽人	少陽人 荊防敗毒散
少陰人	芎歸香蘇散, 少陰人 藿香正氣散
太陽人	五加皮壯脊湯

Table II. Applicable Herbs of the Pinda Manual Therapy by Sasang Constitutions

Constitution	Applicable Herbs
太陰人	石菖蒲, 遠志, 藁本, 甘菊, 續斷, 威靈仙
少陽人	荊芥, 防風, 薄荷, 羌活, 獨活
少陰人	藿香, 蘇葉, 當歸, 川芎, 細辛, 陳皮
太陽人	五加皮, 木瓜, 蘆根, 蕎麥

이상 각 체질별로 입욕법 및 핀다요법에 응용가능한 약재를 주로 각 체질의 약재나 처방 중에서 피부나 表氣에 작용하여 解表 解鬱하여 순환개선을 도와 노폐물 제거 및 기의 순환을 원활히 하는

효능을 지닌 것들로 선별하였다. 비만 환자의 사상체질을 체형기상, 용모사기, 병증약리에 따라 태양인, 태음인, 소양인, 소음인으로 감별한 후, 그 체질에 맞는 약재나 응용한 입욕제 및 핀다요법을 응용할 수 있을 것으로 사료된다.

## V. 결론

비만을 치료하는 방법으로 식사 조절이나 운동요법, 약물치료 외에 도움을 줄 수 있는 방법으로 한방 약재 및 처방을 응용한 한방 목욕법과 약재를 이용한 수기법을 사상체질의 이론에 따라 고찰해보았다.

1. 각 체질의 입욕제로 적합한 처방은 太陰人의 경우는 太陰人 葛根解肌湯, 少陽人은 少陽人 荊防敗毒散, 少陰人은 少陰人 藿香正氣散과 芎歸香蘇散이 있고, 太陽人의 경우엔 五加皮腸脊湯을 선별하였다.
2. 각 체질의 핀다요법에 적용할 약재는 太陰人에 적합한 약재는 石菖蒲, 遠志, 藁本, 甘菊, 續斷, 威靈仙 등, 少陽人의 경우는 荊芥, 防風, 薄荷, 羌活, 獨活 등, 少陰人의 경우는 藿香, 蘇葉, 當歸, 川芎, 細辛, 陳皮 등이 있고, 太陽人에 적합한 약재는 五加皮, 木瓜, 蘆根, 蕎麥 등이 있다.

이상의 내용은 문헌 고찰 등을 통해 추론해본 결과로서 실제 치료법 적용 후에 결과를 비교하는 등 앞으로 더 많은 임상연구가 이루어져 검증되고 보완되어야 할 것으로 생각된다.



## VI. 감사의 글

강원 광역 경제 선도 산업 일환으로 「온천수를 활용한 한방 테라피 상품 개발」과제 지원비로 이루어진 연구입니다.

## 참고 문헌

1. 한방재활의학과학회. 한방재활의학. 서울:군자출판사. 2006:350-4, 384.
2. 유준상. 『사상체질과 건강』. 서울:행림서원. 2009:22-3, 109-12, 290, 370, 412, 436, 458.
3. 長弘千惠, 樗木晶子. 우리나라에서의 고령자의 안전한 입욕에 관한 탕온의 검토. 한국노년학연구. 2003;12(0):155-71.
4. 이정필, 이장규, 정희정, 오재근. 한방입욕제가 운동선수의 피로회복 및 생리학적 변인에 미치는 효과. 한국스포츠리서치. 2005;16(5):831-40.
5. 김은희. 율동적 운동과 수중운동의 원리 및 효과. 류마티스 건강학회지. 1998;4(2):320-5.
6. 네이버 백과사전 '입욕제'  
<http://100.naver.com/100.nhn?docid=703526>.
7. 한방 핀다란?  
<http://blog.daum.net/wing604/15540209?srchid=BR1http%3A%2F%2Fblog.daum.net%2Fwing604%2F15540209>
8. 김은영, 김종원. 사상체질과 비만에 관한 임상적 연구. 사상체질학회지. 2004;16(1):100-11.
9. 량병무, 최광석 역, 이제마 저. 동무유고. 서울:해동의학사. 1999:21-97.
10. 조황성. 사상의학의 원리와 방제. 서울:집문당. 2005:210-3, 289-90, 351, 371-4, 450-7.
11. 남상춘, 강희, 심범상, 김성훈, 최승훈, 안규석. 소음인 궁귀향소산의 항 알레르기 및 항 염증에 미치는 실험적 연구. 동의생리병리학회지. 2009;23(1):41-9.
12. 한갑훈. 세신 정유 추출물의 피부진균 및 기회 감염진균에 대한 항진균 효과. 한국균학회. 2007;35(1):58-60.