

사상인 식이법이 8체질 식이법의 형성에 미친 영향에 대한 고찰

정용재 · 박성식

Yong-Jae Jeung, Seong-Sik Park

Abstract

A Study on How Sasang Constitutional Diet Influenced the Formation of Eight Constitutional Diet

Yong-Jae Jeung, Seong-Sik Park

Dept. of Constitutional Medicine, College of Oriental Medicine, Dongguk Univ

1. Objectives

This study intends to identify the contents of Sasang Constitutional Diet through a book by Lee Je-Ma, to review the implied contents, and to analyze the influence of this information and principles on the formation of Eight Constitutional Diet.

2. Results and Conclusions

- 1) The Sasang Constitutional Diet was systematically established by Lee Je-Ma, and is composed by the principles of 'food is on different from medicine(食藥同源)', principles of 'reinforcement of one organ(一臟補強)', principles of 'should not be mixed(混用不可)' and principles of 'food abstinence(飲食節制)'.
- 2) The Eight Constitutional Diet has already been studied before 1962, and "Classification Of Constitutional Regimen and Diet", which recorded harmful and good food, has been used in clinical practices since 1962. The basis that can transform Eight Constitutional Diet into Sasang Constitutional Diet can be found in the fact that the Eight Constitution is based on the Sasang constitution. However, because clinical research on the relationship between 8 constitution and Sasang constitution is still sketchy, directly transforming the current Eight Constitutional Diet into Sasang Constitutional Diet seems unreasonable.

Key Words: Food, Diet, Sasang Constitutional Diet, Eight Constitutional Diet.

I. 緒 論

食餌療法(dietetic therapy)이란 치료를 목적으로 규정된 양과 질의 식사를 취하는 방법을 말한다. 서양의 식이요법이 영양소 중심, 치료 중심의 방법인데 반해 동양의 식이요법은 식생활 중심, 예방 중심의 방법이라는 차이가 있다.¹ 특히 한의학에서는 『黃帝內經』을 통해 식이요법에 대한 이론적 기초가 다져진 이후 많은 醫家에 의해 식이요법을 통한 질병의 예방과 치료에 관한 경험이 축적되어 왔다.² 그런데 이제마(1837~1900)는 인간이 태양인, 소양인, 태음인, 소음인의 넷으로 분류된다는 사상의학을 주장함으로써 치료는 물론 식이요법에 있어서도 새로운 인식의 가능성을 열어주고 있다. 실제 이제마의 사상의학을 계승한 여러 四象醫들에 의해 사상인 식이법이 정리되고 임상적으로 적용되어 왔다. 이러한 사상인 식이법은 식이요법 역사에 있어서 신기원을 이루었다고 평가할 수 있다. 그러나 사상인 식이법은 아직 해결해야 할 문제들을 함께 지니고 있다. 현재 알려진 여러 사상인 식이법들간에 불일치가 적지 않고 음식 문화의 다변화와 건강 식품의 증가에 따른 후속 연구가 부족하기도 하다. 또 정작 중요한 이제마의 사상인 식이법은 제대로 정리된 내용을 구하기 어려운게 사실이다. 이는 이제마의 대표적인 저서인 『東醫壽世保元』에 사상인 식이법에 대한 언급이 미흡하고 다른 저술들에 부분적으로 산재해 있다는 사실에 기인한 것으로 볼 수 있다. 한편 권도원에 의해 주장된 8체질 식이법과의 상관성도 의문으로 남는다. 실제 이 등³은 이제마 이후 사상인 식이법에 대해 광범위하게 조사 연구하면서 8체질 식이법도 사상인 식이법으로 환원하여 분석한 바가 있다. 그러나 아직 8체질론과 사상의학의 상관성에 대한 연구 자료는 부족하며 두 종류의 식이법을 호환하는 것이 타당하지 충분히 검토되지 못하고 있다. 유독 한국에서 발상한 체질론에서 식이법을 강조하고 있는 공통된 현상에 대해 상호 긍정에 바탕한 비판적 토론은 반드시 필요한 과정이라고 생각된다.

그간 사상인 식이법에 대해서는 이 등⁴, 김 등⁵, 김 등⁶, 김 등⁷, 김 등⁸에서 문헌적 고찰을 찾아볼 수 있고 이 등⁹, 김 등¹⁰, 김 등¹¹, 김 등¹²의 임상적 연구가 있으며

8체질 식이법에 대해서는 김 등¹³의 현대 영양학적 조사가 있다. 사상인과 8체질의 진단 결과의 연관성에 대해서는 장 등¹⁴의 예비연구가 있다. 저자는 이제마의 저서를 통해 사상인 식이법의 내용을 확인하고 그 안에 내포된 원리를 검토하면서 사상인 식이법의 토대를 다지는 한편 이러한 내용과 원리가 8체질 식이법 형성에 미친 영향에 대해 고찰해 보고자 한다. 이러한 연구가 사상인 식이법과 8체질 식이법의 상호 연결가능성, 나아가 사상인과 8체질의 상관성에 대한 향후 연구의 초보적 자료는 될 수 있으리라 기대한다.

II. 研究方法

1. 이제마의 叢書를 통해 사상인 식이법을 총괄적으로 정리해보고 그 안에 내포된 원리를 추출해 본다. 이에 사용된 서적은 『咸山沙村東醫壽世保元甲午舊本』¹⁵, 『東醫壽世保元』¹⁶, 『東醫壽世保元四象草本卷』¹⁷, 『東武遺稿』¹⁸ 등이다. 『咸山沙村東醫壽世保元甲午舊本』은 1896년 완성된 『東醫壽世保元』의 초고를 韓敏甲이 필사한 것이고 『東醫壽世保元』은 이제마 사후 초고와 개정본을 합하여 1901년 율동계에서 최초로 출간한 것이고 『東醫壽世保元四象草本卷』은 46~57세 사이의 저술로 추정되며 『東武遺稿』는 의학 연구의 초창기부터 말년에 이르기까지의 유고 모음으로 평가된다.
2. 8체질 식이법은 크게 세 차례에 걸쳐 개정되었다. 최초의 식이법은 1967년 염태환이 발행한 『東醫四象處方集』¹⁹에서 공개되었고 이후 개정된 식이법은 明大論文集 제7집²⁰에 발표되었고 현재의 식이법은 8체질의학 공식홈페이지인 ecmcd.org에서 볼 수 있다. 최초의 식이법과 현재의 식이법은 내용과 배경이 다르므로 구분하여 논의한다.
3. 고찰을 통해 8체질 식이법의 형성배경을 추론해 본다. 특히 사상의학적 배경에 주목할 것이다. 고찰에서 함께 다룬 이제마 이후 사상인 식이법의 특징은 이를 위한 서설에 해당한다. 이상의 논의를 토대로 8체질 식이법과 사상인 식이법의 상호 연결가능

성에 대해 검토해 본다.

Ⅲ. 本 論

1. 이제마의 사상인 식이법

이제마의 사상인 식이법은 『東醫壽世保元四象草本卷』에 일반적인 식이 주의사항이 기록되어 있고 『東武遺稿』와 『詳校懸吐東醫壽世保元』에는 구체적인 사상인 식이법이 수록되어 있다. 그리고 이제마의 全書를 통해 증상별 식이 활용의 예도 살펴볼 수 있다. 이들을 서적별로 정리해 보면 다음과 같다.

『東武遺稿』에는 사상인에게 유익한 음식과 해로운 음식이 기록되어 있다. 특히 「사상인식물류」와 「금기」에서 사상인에게 유익한 음식과 해로운 음식을 정리해 두고 있다. 여기서 유익한 음식은 宜, 해로운 음식은 忌라 표현하고 있음을 알 수 있는데 「사상인식물류」에서 “少陰人宜 棗, 蔥, 蒜, 椒, 蕨, 芹, 蜜, 飴, 鹽, 蓖, 麻油, 藷, 黍粘, 米, 犬, 鷄, 雉, 明太, 鱈魚. 少陽人宜 瓜, 菘, 眞油, 麥, 小麥, 小豆, 稷, 菘豆, 清泡, 猪, 生鷄卵, 鮓, 蝦, 蟹, 石蟹, 石花, 海蔘. 太陰人宜 栗, 茄, 梨, 檣, 菁, 桔梗, 雪飴, 荳油, 稻, 粟, 葱, 豆泡, 大豆, 太菜, 酒, 牛, 鯖, 明卵. 太陽人宜 柿, 柑, 櫻, 獼猴桃, 菘, 麵, 蚌蛤屬.”이라 하였고 「금기」에서 “少陽人忌鷄酒而不忌猪也. 少陰人忌猪而不忌鷄也. 太陰人忌麵而不忌酒也”라 하였다. 또 「소양인 금기」라는 항목을 두어 「鷄, 蒜, 糖, 蜜, 蛇, 狗, 鹿血, 獐肝, 胡椒, 生干, 辛熱等屬」이라 하고 “所喜者, 猪肝, 麥飯”이라 하여 소양인 식이법을 보완하고 있다. 이러한 일반적인 식이 주의 외에 증상에 따른 식이의 활용도 눈에 띈다. 「病症各論」에는 소음인의 경우 痢疾에 마늘을 꿀물에 달여 먹으면 신효하다고 하였고¹⁾ 오랫동안 思慮와 酒色으로 氣力이 竭盡한 補中益氣湯證에 꿀이나 닭고기 峻補하는게 좋다고 하였다.²⁾ 또 內傷虛勞에 참쌀떡이 峻補하고 닭고기가

急補한다고 하였고 간혹 內傷虛勞 뒤에 眩昏症이 나타날 때 참쌀떡이 가장 좋고 감자, 엿도 좋다고 하였다.³⁾ 그리고 일반적인 복통에는 막걸리나 엿이 괜찮다고 하였다.⁴⁾ 태음인의 경우 泄瀉와 浮腫에 밤이 名藥이 되며⁵⁾ 吐血에 蓮根汁을 사용하고⁶⁾ 태양인의 경우 外感에 메밀죽, 內補에 포도, 모과가 좋은 약이 된다.⁷⁾

이제마는 『東醫壽世保元四象草本卷』에서도 第二卷 第六統에 “少陰人忌猪面不忌鷄. 少陽人忌鷄酒而不忌猪. 太陰人忌面而不忌酒. 太陽人忌酒而不忌面. 然者此則平常時所論也 若疾病則太少陰陽人皆不可近酒”라 하여 사상인의 일반적인 식이 주의사항을 명시하고 있다. 그리고 소주가 태음인의 消滯通氣하는 좋은 약임을 설명하고 있다.⁸⁾ 소양인의 경우 굴이 補虛勞하고 엿기름이 消腹滯하며 돼지간은 淸眼精하고⁹⁾ 소음인의 경우 참쌀, 감자, 단물, 소금물이 治浮腫하고 쌀겨는 治眩暈하며 개고기국은 治瘟疫한다고 하였다.¹⁰⁾ 또 태양인은 채소나 과일 중 특히 약이 많다고 하였다.¹¹⁾

『東醫壽世保元』에는 사상인의 일반적인 식이 주의사항은 언급하지 않고 있다. 다만 증상에 따른 식이의 활용을 일부 볼 수 있다. 소음인의 浮腫에 천

難敦復之故也. 或數三十日或四五朔呻吟之疾也. 或一二年不愈者俗謂之邪祟病也. 宜鹿茸血人參清蜜白朮鷄肉當歸赤蛇之類. 峻補而求清思慮禁酒色, 則輕者一年內身完, 重者三四年內身完. 『東武遺稿』

1) 痢疾則項赤蛇數十介煎服, 大蒜五六介蜜水煎之, 朝三敦復, 則其效如神. 『東武遺稿』 다른 기록도 있다. 少陰人痢疾清蜜一匙, 大蒜十果單服. 『東武遺稿』 「痢疾藥」
2) 內傷亦猶傷寒, 而過七日不危, 過十日不愈, 面色猶血和色, 飲食無味而亦強食, 此補中益氣湯症也. 蓋此症思慮酒色積傷之餘, 氣盡力竭, 悔過知非, 而傷已極矣, 卒

3) 少陰峻補藥則糯米餅如市賣二介, 平朝日旭時和清蜜溫服之. 一二年服則內傷虛勞無不愈也. 急補鷄肉妙也. 間有眩昏症者內傷虛勞之餘症也. 糯米餅上也, 緩補藥也. 甘藷, 飴糖, 次也. 急補藥也. 『東武遺稿』
4) 尋常腹痛, 則濁酒飴糖妙也. 虛勞則清蜜白朮和服妙也. 『東武遺稿』
5) 泄瀉黃栗名藥. 浮腫黃栗二斗灸食則神效也. 咸邑六十女老人以此得愈也. 『東武遺稿』 「太陰病」
6) 太陰人吐血天門冬蓮根汁. 『東武遺稿』 「吐血」
7) 太陽人病藥外感蕎麥米飲好藥也. 內補五加皮黃芪獼猴桃葡萄木瓜好藥也. 『東武遺稿』
8) 燒酒爲太陰好藥. 間或飯時一杯, 則消滯通氣足也. 若每日長醉十餘杯, 則好藥反爲毒藥. 『東醫壽世保元四象草本卷』 第二卷 第六統
9) 石花補虛勞, 麥芽消腹滯, 猪肝淸眼精. 『東醫壽世保元四象草本卷』 第三卷 第一統
10) 甘薯(土豆)鹽液治浮腫. 糯米甘薯糖液治浮腫. 米糖治眩暈. 狗肉湯治瘟疫. 『東醫壽世保元四象草本卷』 第三卷 第三統
11) 菜果自是補肝之藥, 則菜果中肝藥爲多也. 『東醫壽世保元四象草本卷』 第三卷 第五統

연소금물이, 痢疾에 꿀과 마늘이 효과적인 경우가 있었음을 기록하고 있는 것이다.¹²⁾ 그런데 태양인의 경우 噎膈病에서 厚味를 끊어야 한다는 식이에 관한 임상적인 주의사항을 확인할 수 있다.¹³⁾ 아울러 채소나 과일 종류는 肝藥이며 조계류도 補肝한다고 하여 치료에 있어 식이의 활용 가능성을 제시하고 있으며¹⁴⁾ 실제 木瓜, 蚌蛤, 鯽魚, 蓴, 蕎麥 등의 약리 작용을 기술하며 太陽人病의 要藥으로 사용하고 있다.¹⁵⁾ 이와 같은 태양인의 특징적인 식이 활용은 태양인 임상경험의 미흡으로 인한 태양인 약재의 부실을 식이를 통해 보완하려는 시도인 동시에 이제마의 식이에 대한 지속적 관심과 연구를 반영한다고 볼 수 있다.¹⁶⁾

『咸山沙村東醫壽世保元甲午舊本』에서도 식이를 치료에 활용하는 사례가 보인다. 먼저 소음인의 浮腫에 감자밥을 처방하고 있다. 특히 산지와 형색에 따라 감자의 종이 다르므로 황색이나 흑색을 띄는 함경도 산골의 감자를 사용해야 한다고 하여 기원을 중시하고 있음을 보여준다. 감자는 기장, 좁쌀과 밥을 지어 먹을 수도 있고 쌀을 구하기 어려울 때는 단독으로 먹을 수도 있다고 하며 이를 山人甘藷飯이라 이름붙였다.¹⁷⁾ 다음으로 소양인의 경우 下消強中과

陰虛午熱의 치료 도중 복약을 잠깐 쉬는 기간을 두고 녹두, 해삼, 굴, 돼지고기 등을 섭취할 것을 권하고 있다.¹⁸⁾ 이는 만성병의 관리에 식이를 중시하고 있음을 보여주는 一例라 할 수 있다.

한편 韓斗正은 『詳校懸吐東醫壽世保元』²¹⁾을 출간하면서 말미에 『補遺方』을 추가하고 食物類를 두어 사상인 식이법을 공개하고 있다. 그 내용은 “棗, 蔥, 蒜, 椒, 蕃椒, 蕨, 芹, 蜜, 飴, 鹽, 蓖, 麻油, 藷, 黍粘, 米, 犬, 鷄, 雉, 明太, 鯰魚, 蓼. ○瓜屬, 菘, 眞油, 麥, 小麥, 稷, 小豆, 菘豆, 清泡, 猪, 生鷄卵, 鮮, 蝦, 蟹, 石蟹, 石花, 海蔘. ○栗, 梨, 檮, 茄, 菁, 桔梗, 雪飴, 荳油, 稻, 粟, 蕙, 大豆, 太菜, 豆泡, 酒, 牛, 鯖, 青魚, 明卵. ○柿, 柑, 櫻, 獼桃, 菘, 麵, 蛤屬”으로 『東武遺稿』 『四象人食物類』의 내용과 거의 일치함을 알 수 있다. 다만 소음인에 蕃椒와 蓼이 추가되어 있고 소양인에 小麥이 없으며 瓜가 瓜屬으로 生鷄卵이 鷄卵으로 桔梗이 桔로 蚌蛤屬이 蛤屬으로 바뀌는 등 일부 글자의 출입이 보인다. 『동무유고』는 1940년 출간된 『동의사상진료의전』에 인용된 것으로 보아 당시 필사되어 유통되던 『동무유고』의 내용이 『詳校懸吐東醫壽世保元』에도 수록된 것으로 볼 수 있다. 이처럼 四象人食物類는 이제마에 의해 직접 연구, 정리된 사상인 식이법으로 사상인 식이법이 이제마에 의해 체계적으로 정립되어 있음을 보여준다.

끝으로 이제마가 최린에게 써준 香附子八物湯 처방전에서 식이 사항을 찾을 수 있다. 이제마는 소음인인 최린에게 돼지고기, 메밀국수 등의生冷한 음식을 금하고 기러기, 꿩고기, 개고기, 꿀, 엿 등의 甘熱한 음식을 권하고 있다.¹⁹⁾ 이는 이제마가 임상에서 식이

- 12) 嘗見少陰人浮腫, 有醫教以服海鹽自然汁日半匙, 四五日服浮腫大減, 一月服永爲完健, 病不再發. 嘗見少陰人痢疾, 有醫教以大蒜三顆清蜜半匙同煎, 三日服即效. 『東醫壽世保元』 『少陰人泛論』
- 13) 論曰: 此證即太陽人小腸病太重證也. 必遠嗔怒, 斷厚味, 然後其病可愈. 此證當用獼猴藤植腸湯. 『東醫壽世保元』 『太陽人內觸小腸病論』
- 14) 凡菜果之屬, 清平疏淡之藥, 皆爲肝藥, 蛤屬亦補肝. 『東醫壽世保元』 『新定太陽人病應用設方藥二方』
- 15) 蚌蛤治反胃吐食, 鯽魚治反胃, 蓴和鯽魚作羹食之, 主反胃食不下, 止嘔. 蕎麥實腸胃益氣力. 『東醫壽世保元』 『本草所載太陽人病經驗要藥單方十種及李梴巽信經驗要藥單方二種』
- 16) 論曰: 藥驗不廣者, 病驗不廣故也. 太陽人數從古稀少, 故古方書中所載證藥亦稀少也. 今此五加皮壯脊湯獼猴藤植腸湯立方草草. 『東醫壽世保元』 『新定太陽人病應用設方藥二方』
- 17) 山人甘藷飯. 東北道山谷中所種甘藷俗謂之北甘藷, 有黃黑二種. 黃者一叢結顆不過四五枚, 黑者一叢結顆多至數十枚. 諸藷中此二種最佳, 其味甘淡, 疏通腸胃. 去皮切片, 與稷·粟米雜半於朝夕炊飯中食之, 或全用藷食不用米三四五六月常食, 則雖極危之浮腫無不快差. 少陰人浮腫危證又急證也, 不可不急治, 而必欲得眞方, 當用甘藷飯. 若倉卒甘藷難得, 則可用海鹽自然汁薑朮破積湯三十五味飲也. 甘藷一種有色赤者, 名曰德藷. 德藷與南甘藷·日本藷性味膩滑, 不可用

於浮腫, 又不可常食. 『咸山沙村東醫壽世保元甲午舊本』 『新定少陰人病應用要藥二十二方』

- 18) 論曰: 下消強中胃火肉爛之久病, 陰虛午熱大腸火骨蒸之新病, 皆數年調治服藥然後可以免危瘡病, 而下消強中者當用清涼散火湯, 陰虛午熱者當用水火既濟湯, 必戒哀怒, 斷酒色. 此證之數年服藥調治者, 一月之服不過十貼二十貼日一服, 或十日服藥十日不服藥, 或一月服藥一月不服藥. 不服藥日, 則用綠豆海蔘石花豬肉, 或用童便·生地黃·忍冬藤·苦參, 因其飲食茶湯而雜試用之. 『咸山沙村東醫壽世保元甲午舊本』 『少陽人內觸大腸病論』
- 19) 香附子八物湯. 香附子, 白何首烏(或以人參代之) 各二錢 白朮, 白芍藥, 當歸, 川芎, 陳皮, 炙甘草 各一錢 官桂 一錢 加入 入薑三棗二. 禁忌喜樂之心, 猪, 麵

Table 1. The Contents of Lee Je-ma' Sasang Constituional Diet

constitution	宜	忌
Taeyangin	감(柿), 홍귤(柑), 앵두(櫻), 다래(獼猴桃), 모과(木瓜), 배추(菘), 순나물(蓴), 메밀국수(麵), 메밀(蕎麥), 붕어(鰈魚), 조개류(蚌蛤屬), 야채나 과일 종류(菜果屬)	술(酒), 기름진 음식(厚味)
Soyangin	오이(瓜), 배추(菘), 참기름(眞油), 엿기름(麥芽), 밀(麥), 보리(小麥), 팥(小豆), 차기장(稷), 녹두(綠豆), 녹말묵(淸泡), 돼지고기(猪), 돼지간(猪肝), 생계란(生鷄卵), 광어(鱈), 새우(蝦), 게(蟹), 가재(石蟹), 굴(石花), 해삼(海參).	닭고기(鷄), 술(酒), 마늘(蒜), 엿(糖), 꿀(蜜), 뱀(蛇), 개고기(狗), 사슴피(鹿血), 노루간(獐肝), 후추(胡椒), 생간(生干), 맵고 뜨거운 음식(辛熱等屬)
Taeumin	밤(栗), 가지(茄), 배(梨), 능금(檨), 무(菁), 도라지(桔梗), 설탕(雪餠), 들깨기름(荳油), 벼(稻), 조(粟), 율무(薏), 연근즙(蓮根汁), 두부(豆泡), 콩(大豆), 콩나물(太菜), 술(酒), 소고기(牛), 청어(鯖), 명란(明卵).	메밀국수(麵)
Soeumin	대추(棗), 파(蔥), 마늘(蒜), 후추(椒), 고추(蕃椒), 고사리(蕨), 미나리(芹), 꿀(蜜), 엿(飴), 소금(鹽), 아주까리(菘), 참기름(麻油), 감자(薯), 메기장(黍), 찰쌀(粘米), 개고기(犬), 닭고기(鷄), 기러기고기(鶻), 꿩고기(雉), 명태(明太), 정어리(鱈魚).	돼지고기(猪), 메밀국수(麵), 날것과 냉한 음식(生冷)

법을 구체적으로 적용하고 있는 實例로 치료와 섭생에서 식이법을 증시하고 있음을 보여준다.

이상의 내용으로 이제마가 구분한 유익한 음식, 해로운 음식을 宜, 忌로 정리해 보면 다음과 같다.(Table 1)

2. 사상인 식이법의 원리

이상에서 살펴본 이제마의 사상인 식이법에서 다음의 몇 가지 원리를 발견할 수 있다.

첫째, 음식과 약물은 뿌리가 같다는 전통적인 食藥同源의 원리가 계승되고 있다. 이제마는 이를 『咸山沙村東醫壽世保元甲午舊本』에서 명시적으로 표현하고 있다. 下消強中과 陰虛午熱의 식이법을 설명하면서 “飲食茶湯亦寓藥理”라고 하여 음식에도 藥理가 깃들어 있음을 표명한 것이다.²⁰⁾ 『東醫壽世保元』 「本草所載太陽人病經驗要藥單方十種及李梈巽信經驗要藥單方二種」에서 조개, 붕어, 순나물, 메밀 등을 여러 본초와 함께 서술한 것은 음식과 약을 구분하지 않는 食藥同源의 대표적인 사례라 할 수 있다. 『咸山沙村東醫壽世保元甲午舊本』

生冷. 所喜鴉, 鳩, 狗肉, 蜜, 糖, 甘熱之物. 崔麟. 東武李濟馬 선생. 대한한의학회지. 1971;31:4.

20) 不服藥日, 則用綠豆海參石花猪肉, 或用重便·生地黃·忍冬藤·苦麥, 因其飲食茶湯而雜試用之, 或數月不服藥. 蓋一月之服不過十貼二十貼日一服者, 久病不可急治之故也. 雜試用之者, 飲食茶湯亦寓藥理之故也. 『咸山沙村東醫壽世保元甲午舊本』 「少陽人內觸大腸病論」

『新定少陰人病應用要藥二十二方』에서 감자의 치료 효과를 인정해 감자를 山人甘藷飯이라는 처방명으로 등록하고 있는 것도 같은 맥락이다. 또 太陰人食物類인 밤(栗)은 『東武遺稿』에 설사와 부종에 특효가 있음이 기록되어 있으며 『東醫壽世保元』에는 밤을 이용해 乾栗楞根皮湯, 乾栗蟾蜍湯의 처방을 만들고 각각 이질과 부종을 치료하고 있다.²¹⁾ 이처럼 食藥同源의 원리는 食寓藥理의 원리라 부를 수 있으며 이제마가 음식과 약물의 구분없이 효과에 의해 처방을 구성하게 된 배경이 되고 있다.

둘째, 음식은 偏小之臟, 즉 태양인의 肝臟, 소양인의 腎臟, 태음인의 肺臟, 소음인의 脾臟을 도와준다. 이는 사상인에 따라 오직 하나의 장기를 도와주므로 음식의 一臟補強의 원리라 부를 수 있다. 『東醫壽世保元』 「新定太陽人病應用設方藥二方」에서 “凡菜果之屬, 淸平疏淡之藥, 皆爲肝藥, 蛤屬亦補肝”이라고 한 것은 食藥同源의 원리와 一臟補強의 원리를 동시에 내포하고 있다. 이는 『東武遺稿』 「四象人藥材類」나 『東武先師四象藥性嘗驗古歌』에서 소음인약, 소양인약, 태음인약, 태양인약을 각각 脾藥, 腎藥, 肺藥, 肝藥으로 나누어 본 것과 상통한다. 약물은 물론 음식 또한 4臟 중 1臟을 보강

21) 乾栗楞根皮湯. 乾栗一兩 楞根白皮 三四五錢. 治痢疾. 或湯服或丸服, 而丸服者或單用楞根白皮五錢. 乾栗蟾蜍湯. 乾栗百枚 蟾蜍十介. 湯服或灸食, 黃栗蟾蜍十箇作末, 別用黃栗湯水調下. 治浮腫, 表症寒多者宜用. 『東醫壽世保元』 「新定太陰人病應用要藥二十四方」

하는 특성을 가지므로 사상인에 따라 利害의 구분이 생긴다고 본 것이다.

셋째, 四象藥物 混用不可의 원리에서 四象食物 混用不可의 원리가 유추된다. 이을호²²는 사상의학 성립 3대 조건으로 중 하나로 “약재는 그 유형에 소용되는 외에는 타유형에는 쓸 수 없다”는 藥材混用不許의 법칙을 설정하였다. 이는 사상의학의 一臟補強의 원리와 臟腑大小論에 따른 귀결로 생각할 수 있다. 사상약물은 사상인의 臟腑大小에서 偏小之臟을 보강하는 약물로 四分되어 있으므로 한 체질에 유익한 약물은 다른 체질에 사용해서는 안된다는 것이다. 사상식이 또한 偏小之臟을 보강하는 음식으로 四分되므로 이는 식이에도 동일하게 적용된다고 볼 수 있다. 그러나 다만 배추(菘)에 한해서 태양인과 소양인에 모두에게 유익한 음식으로 나타나는데 이에 대해서는 좀더 고찰이 필요하리라 하겠다.

넷째, 사상인 모두에게 해당하는 공통의 식이 주의 사항으로 飲食節制의 원리를 들 수 있다. 이는 『咸山沙村東醫壽世保元甲午舊本』에 나온다. 이제마는 下消強中과 陰虛午熱의 식이법에서 약 대신 음식을 먹을 때도 빨리 나오려는 마음에 과식이나 과음을 해서는 안된다고 강조하고 있다. 그리고 “過食過飲者, 非自然也. 非自然者, 非生生之道也”라 하여 과식의 위해성을 설명하고 있다.²²⁾ 또 차라리 주린 날이 많을지언정 배부른 날이 많지 않도록 할 것이며 이는 가뭄 끝에 3일 큰비가 내리면 곡식이 풍성해지는 것과 같은 이치라 하여 음식절제의 중요성을 비유적으로 표현하고 있다.²³⁾ 이같은 식이의 일반 원리는 『東醫壽世保元』, 『四象人辨證論』에서 “有一老人曰: 人可日再食而不四五食也. 又不可既食後添食. 如此則必無不壽”이라 하여 하루 2식과 후식 금지로 구체화되고 있다. 이상과 같이 사상인 식이법의 세 가지 구성원리로 食藥同源의 원리,

一臟補強의 원리, 混用不可의 원리를 들 수 있고 한 가지 일반원리로 飲食節制의 원리를 들 수 있다.

3. 8체질 식이법의 형성과 내용

8체질론은 권도원이 개발하여 발전시켜 온 체질침의 이론 및 임상 체계를 말한다. 체질침의 치료처방과 이론은 1965년 일본에서 개최된 제1차 세계 침학술대회에서 처음 발표되었으며²³⁾ 이후 연구가 계속되어 한 체질에 9方式 총 72방의 체질침 치료처방의 組織에 성공하여 『중양의학』에 2차로 발표하였다.²⁴⁾ 체질침은 처음 사상의학적 배경에서 연구가 시작되었으나 2차 발표문을 통해 선전적인 인간의 內臟配列은 8종류라는 8체질론을 주장하게 되었다. 권도원은 『東醫壽世保元』의 체질론에 크게 감탄한바 있어 1952년 이래 그것을 연구하여 왔다. 깨달음이 더함에 따라 藥物뿐만 아니고 針으로도 체질적인 치료가 가능할 것이라는 생각이 날로 더하므로 이것을 위하여 경락의 연구를 시작하게 되었으며 마침내 경락에서도 체질론적 이론이 구명되어 이 體質鍼을 고안하게 된 것이다”라고 하여 체질침이 『東醫壽世保元』에 근거하고 있음을 직접 밝히기도 하였다.

8체질 식이법은 明大論文集 제7집²⁴⁾에 처음 발표되었다. 이 논문의 말미에 “임상에서 사용한 각 체질이 지켜야 할 간단한 주의 사항들”을 첨부한 것이다. 권도원은 1994년의 글²⁵⁾에서 “세계 최초로 8체질의 음식을 분류하여 30년 전부터 환자들에게 권장하여 왔으며 20년 전인 1974년 명지대학논문집 제7집에도 발표되었다”고 하였다. 실제로 1962년에 작성된 논문²⁶⁾의 임상례를 보면 소음인 1병증을 치료한 후 소음인에게 유익한 음식과 해로운 음식을 지도하고 있음을 확인할 수 있다. 그러나 당시의 체질식이법은 권도원의 글에는 나타나지 않는다. 1965년 논문에도 체질식이법에 관한 내용은 전혀 찾아볼 수 없다. 당시의 체질식이법은 염태환이 1967년 발행한 『東醫四象處方集』에서 확인할 수 있다. 염태환은 본서의 간행에 즈음하여 권도원이 “체질별 섭생 및 식이분류표”

22) 飲食茶湯之寓藥者, 必如平時飲食茶湯也. 不可欲速不達, 而過食過飲也. 過食過飲者, 非自然也. 非自然者, 非生生之道也. 『咸山沙村東醫壽世保元甲午舊本』 「少陽人內觸大腸病論」

23) 大旱之餘三日大雨, 則百穀勃興. 長霖之餘一望大旱, 則百穀清新. 是故飲食之道, 寧飢日多而不可飽日多也. 服藥之道, 寧不用則已而用之則快也. 飲食之理, 如大旱之三日雨. 『咸山沙村東醫壽世保元甲午舊本』 「少陽人勝胱大腸病篇尾泛論」

24) 『중양의학』에 발표한 논문을 일부 보완하여 다시 기고한 것이다.

25) 이 논문은 미발표 논문인데, 1차 논문의 참고문헌(Reference)에 인용되어 있다.

Table 2. The Classification Of Constitutional Diet in the Classification Of Constitutional Regimen and Diet

constitution	disease pattern	unwholesome food	wholesome food
Taeyangin	2	밀가루 , 수수, 콩, 쇠고기 , 닭고기, 개고기, 우유 , 커피, 설탕 , 배, 수박, 호도, 잣, 밤, 은행, 참깨, 참기름 , 들기름, 도라지, 연근, 무 , 마늘, 고추, 술.	쌀, 배춧살, 메밀, 팥, 모든 조개종류, 생선(조기는 제외), 생굴, 게, 새우, 배추, 양배추, 상추, 젓갈, 포도, 바나나, 앵도, 모과, 다래, 머루.
	1	밀가루, 수수, 콩, 쇠고기 , 돼지고기 , 기타 육식, 우유 , 커피, 버터, 설탕 , 배, 수박, 호도, 잣, 밤 , 은행 , 도라지 , 연근 , 무 , 마늘, 들기름, 고추, 술.	메밀, 쌀, 모든 조개종류, 생선, 배추, 양배추, 상추, 감자, 김, 미역, 포도, 꿀, 오렌지, 겨자, 파.
Soyangin	2	참쌀 , 차조, 닭고기 , 노루고기, 개고기, 양젓, 감자, 조기(굴비), 파, 미역, 참깨, 참기름 , 겨자, 벌꿀 , 사과, 복숭아, 꿀, 술 .	쌀, 보리, 팥, 녹두, 배추, 양배추, 오이, 돼지고기, 쇠고기, 계란, 생굴, 청어, 새우, 게, 오징어, 참외, 감, 배.
	1	참쌀 , 차조, 닭고기 , 개고기, 노루고기, 양젓, 감자, 고구마, 조기(굴비), 파, 미역, 참깨, 참기름 , 벌꿀 , 사과, 복숭아, 꿀, 술 .	쌀, 팥, 보리, 녹두, 배추, 양배추, 오이, 돼지고기, 계란, 생굴, 청어, 새우, 게, 오징어, 참외, 바나나, 딸기, 감, 어름.
Taeumin	1	술 , 모밀 , 모든 조개종류, 생굴, 게, 새우, 포도 , 꽃감 .	쌀, 콩, 밀가루, 수수, 두부, 쇠고기, 우유, 계란, 무, 도라지, 연근, 배, 수박, 호도, 설탕, 들기름, 된장, 마늘.
	2	술 , 모밀 , 모든 조개종류, 생굴, 게, 새우, 포도 , 앵도, 꽃감 .	쌀, 콩, 밀가루, 수수, 두부, 된장, 쇠고기, 우유, 계란, 무, 도라지, 연근, 밤, 잣, 호도, 은행, 수박, 설탕, 들기름, 마늘.
Soeumin	1	보리 , 팥 , 돼지고기 , 참외, 오이 , 생굴, 게, 바나나, 오징어, 정갱이(아지), 맥주 , 어름.	참쌀, 차조, 양젓, 감자, 당근, 무, 개고기, 노루고기, 쇠고기, 굴비, 북어, 김, 미역, 참기름, 생강, 파, 마늘, 후추, 겨자, 도마도, 복숭아, 꿀, 벌꿀.
	2	보리 , 팥 , 녹두, 밀가루, 돼지고기 , 계란 , 참외 , 오이 , 바나나, 딸기, 생굴, 게, 새우, 오징어, 정갱이(아지), 맥주 , 어름.	참쌀, 차조, 누른밥, 감자, 당근, 무, 시금치, 닭고기, 노루고기, 굴비, 북어, 김, 참기름, 파, 생강, 겨자, 후추, 사과, 복숭아, 벌꿀.

주) 굵은 글씨는 특별히 더 해로운 음식을 말한다.

의 공개를 허락하였으며 이 분류표는 1962년 이래 실제로 사용되고 있다고 설명하고 있다. 따라서 권도원의 체질식이법은 1962년 이전에 이미 연구되었으며 1962년부터 임상에 본격적으로 활용되었고 1967년 최초로 공개되었음을 알 수 있다.

“체질별 섭생 및 식이분류표”는 각 체질이 지켜야 할 간단한 주의사항을 부기한 후 먹으면 해가 되는 음식과 먹어서 유익한 음식을 순서대로 정리하는 방식을 취하고 있다. 그리고 특히 더 해로운 음식은 굵은 글씨로 표기하여 강조하고 있다. 무엇보다 사상인을 1병증과 2병증으로 구별하여 각각의 분류표를 제시하고 있어 사상인 식이법의 전통을 계승한 동시에 8체질 식이법의 원형을 보여주고 있다(Table 2)

IV. 考 察

1. 이제마 이후 사상인 식이법의 특징

사상인에 따른 식이법은 이제마가 최초로 구성하

였으나 저서 중에는 내용의 일부만 포함되어 전모를 알기 어려웠고 유고 중 온전한 내용이 있어 후일 『東武遺稿』나 『詳校懸吐東醫壽世保元』 등에 실려 알려지게 되었다. 특히 『詳校懸吐東醫壽世保元』가 1941년 출간됨으로써 四象人食物類는 학계에 널리 소개된 것으로 보인다. 이후 사상인 식이법에 대한 언급은 權巷全이 1959년 4월26일 동아일보에 기고한 「四象醫學의 創始者」란 글에서 처음으로 나타난다. 李濟馬先生 一二三會 誕日의 기념에서 쓴 이 글에서 사상의학은 “평소에 체질의 불균형성을 보강하는 방법의 영양섭취와 섭생으로 만인이 할 수 있는 예방의학이며 임상에 있어서 모든 질병의 근본 원인을 다스리는 전체치료의학”이라고 하며 사상의학의 영양법과 섭생법을 강조하며 예방의학적 측면을 부각시키고 있다. 李建昌²⁷은 1965년 「四象辨證의 小考」란 글에서 사상인의 食物을 소개하고 있으며 朴奭彦²⁸은 1966년 「四象人의 食物에 대한 小考」에서 사상인의 食物에 대해 분류하고 있다(Table 2)

Table 3. The Sasang Constitutional Diet of Lee Gun-chang and Park Suk-un

constitution	Taeyangin	Soyangin	Taeumin	Soeumin
이건창	전복, 굴, 조개, 소라, 새우, 냉채소, 모밀, 포도, 다래, 모과, 앵도.	有鱗생선, 돼지고기, 배추, 고추, 오이, 설탕, 우유, 배, 수박, 팔, 녹두, 참기름, 된장국, 돈가스, 오르밀, 사시미, 냉면.	밀가루 가공식품, 콩, 소고기, 무, 미역, 호박, 생선, 도라지, 연근, 호도, 고구마, 감자, 토란, 고사리, 마, 복숭아, 은행, 밤, 울무, 곱당, 설농탕, 빠나나.	닭고기, 염소고기, 노루고기, 보신탕, 참새고기, 계란, 시금치, 무, 콩, 마늘, 생강, 파, 후추가루, 사과, 대추, 감, 참외, 들기름, 면실류, 찹쌀가공식품, 볶음밥, 계란덮밥.
박석언	메밀쌀(蕎麥), 고사리(蓴), 방합조개(蚌蛤), 붕어(鯽魚), 포도(葡萄), 호도(彌猴桃), 감(柿), 앵두(櫻).	보리쌀(大麥), 도야지고기(豬肉), 굴조개(牡蠣), 게(蟹), 청어(鯖), 고등어(鯖), 미꾸라지(鱖鰻), 새우, 가자미(鮫), 정어리(鱚), 참기름(胡麻油), 오이, 우엉(牛蒡根), 참외(瓜), 가지(茄), 팥(赤小豆), 수박(西瓜), 녹두(綠豆), 딸기(莓), 시금치나물, 배추(菜), 소꿍데기(牛皮), 호박(南瓜).	백미(稻), 밀가루(小麥), 소고기(牛肉), 콩(大豆), 설탕(砂餠), 빠나, 우유(牛乳), 무(菁根), 송어, 연어, 대구(大口魚), 소라(螺蛸), 들기름, 배(梨實), 사과(苹果), 뽕쌀, 울미(薏苡仁), 고래고기(鯨肉), 파이랍부, 송이버섯(松耳), 닭알(雞蛋), 오뚜(桑實), 삼구(杏), 도라지(桔梗), 해삼(海參), 두부(豆腐), 연근(蓮根).	찹쌀(糯米), 옥수수, 수수쌀, 고구마, 감자, 기장쌀(黍), 엿(飴), 닭고기(雞肉), 염소, 양고기, 평고기(雉), 토끼고기, 참새(雀), 비둘기고기, 오징어(烏賊魚), 노루간(獐肝), 꿀(蜂蜜), 자반칼치(鹽太刀魚), 조기(石首魚), 공치, 장어(鮫子), 동태(乾凍太), 뱀장어(鰻), 다심이(昆布), 김(海苔), 미역(苔布), 굴(橋), 복숭아(桃), 과(蔥), 고추(蕃椒), 마늘(蒜), 등근과, 개고기(狗肉), 메뚜기, 생강(生薑), 대추(大棗), 소금(鹽).

특히 박석언은 "사상인 누구를 물론하고 건강시에는 別故가 없다고 하나 쇠약할 때나 열성병 중이나 급성병 중 또는 만성병, 간장염, 신장염, 심장병, 폐결핵과 같은 病患에 있을 때에는 극히 세심한 주의를 하여 사상인 각기 자기의 음식물을 택하여 섭취"할 것을 강조하고 있다.

이제마 이후의 사상인 식이법을 살펴보면 공통된 음식이 있으나 사상의에 따라 부분적으로 변경되고 추가되고 있음을 알 수 있다. 이에 관해 이 등³이 이제마 이후 사상인 식이법에 대해 광범위하게 조사하고 분석한 바 있다. 이러한 사실은 박석언이 "소양인이 닭고기를 먹고 食毒發班症을 일으키는 예가 많고 소음인이 豬肉을 먹고 食毒腹痛泄瀉胃腸炎症을 일으키는 수가 다수하다"²¹고 한 바와 같이 임상에서 상견하는 식이반응이 있으나 음식에 따라서는 반응을 관찰하기 쉽지 않은 경우도 있었기 때문이라 생각된다. 결국 四象醫들의 사상식이법은 이제마의 四象食物類를 참조하고 임상경험에 의해 확정, 또는 변경하고 새로운 음식은 추가하여 분류한 것으로 생각할 수 있다. 이을호²²는 1935년 동아일보에 기고한 「四象醫學說 批判」을 통해 藥材混用不許의 法則을 설명하면서 "肺脾肝腎 四臟器에 대하여 각 약물은 각기 偏性을 따라 구별되나니 자기에게 이로운 자라도 남에게는 해롭다는 生劑의 이치로 藥能은 발굴된다.

설령 無毒淡味の 食料, 五穀같은 자라도 다소 偏性이 없지 않으니 蓄積則有毒한 偏性이 나타날 것이다. 인생은 食五味而生하고 食五味而死라 하니 生死가 오로지 五味에 있는 것보다 有害, 無毒의 구별이라 원래 難中之難事가 아닐 수 없다"고 하여 사상식이 분류의 난해성을 토로하고 식물혼용불가의 원리를 암시하고 있다.²⁶ 한편 이 등³은 1966년 박석언의 글을 이제마 이후 발표된 최초의 사상인 식이법이라 평가했으나 이견창의 글이 보다 앞선 발표임을 알 수 있다.

2. 8체질 식이법의 형성 배경과 의의

8체질론은 1962년 논문²⁶에서 처음으로 체계화되었다. 여기서 권도원은 자신을 "Vice-Chairman of Sa-sang Constitutional Medicine"으로 소개하고 "85, Da-Dong, Jung-Gu, Seoul, Korea"의 주소를 적고 있다. Sa-sang Constitutional Medicine이란 1957년 4월30일 결성된 四象醫學會를 말하는 것으로 1945년 李賢在가 조직한 四象醫藥普及會가 그 전신이다. 四象醫學會 사무처의 주소가 바로 "서울시 중구 다동 85번지"이다.²⁷ 四象醫學會는 회장 李賢在, 부회장 權

26) 1935년 동아일보에 연재된 글은 1965년 대한한의학회에 다시 실렸다.

27) "4월30일 시내 명동 東邦文化會館에서 개최된 四象醫

一峰으로 출범했으며 매년 이제마 탄신일을 기념하는 告由祭를 개최했고 1955년, 1959년 두 차례에 걸쳐 『동의수세보원』을 간행하기도 하였다.²⁹⁾ 1959년에는 權巷全이 부회장을 맡은 것으로 보인다. 權巷全은 『四象醫學의 創始者』란 글에서 자신을 사상의학회 부회장으로 소개하고 있기 때문이다. 그런데 글의 내용을 분석해 보면 어법과 용어, 이제마의 장부론에 대한 해석 등이 권도원의 글과 일치하므로 권항전은 권도원과 동일인으로 추정할 수 있다.²⁸⁾ 곧 권도원은 최소 1959년부터 1962년까지 이현재가 창립한 사상의학회 부회장을 역임하였음을 알 수 있다.²⁹⁾ 이현재는 동아일보에 1956년 11월4일 기고한 『四象醫學說이란』에서 “이제마 선생의 혁명적인 학설 즉 인간은 心理, 生理, 病理, 藥理 4대 요소를 근본해야 된다는 절대 합리적인 四象學說”이라 하고 1958년 5월7일자 『人間과 四象』에서 “知己, 知人, 知病, 知藥에 가장 정확을 기하려면 四象을 알아야 할 것이니 결국 心理, 生理, 病理, 藥理, 倫理를 막론하고 四象을 알아야만 될 것이다”라고 한 것으로 보아 영양과 섭생의 강조는 당시 사상의학회와 무관한 권도원의 자발적 인식의 결과로 보인다. 권도원은 1962년 논문에서도 “사상의학은 생리학적 뿐 아니라 병리학, 약학, 위생학, 영양학적으로도 네 가지로 분류된다”고 하여 사상의학의 영양학적 위치를 강조하고 있다.³⁰⁾

學會 창립총회에서는 다음과 같이 부서와 임원을 선정하고 多數入會를 희망한다고 하는데 同會 사무처는 서울 茶洞 85번지에 두었다고 한다.” 1957년 5월3일 동아일보.

28) 글 중 “東西醫學의 目錄”, “生來的”, “불균형한 內臟組織”, “尤甚化한 불균형” 등은 권도원의 독특한 어법에 속한다. 또 “생리적으로 불균형한 장기들은 육체적 영양과 심적 충동으로 말미암아 大實한 장기는 더욱 힘이 증강되어 지나치게 성하고 소약한 장기는 더욱 힘이 감퇴되어 지나치게 쇠하게 되기 쉬운 우려성”을 가진다거나 “불균형한 내장조직들은 다같은 하나의 생리법칙에 의하여 운영”된다는 장부론은 권도원의 독특한 해석으로 각각 장부과불균형론, 장부본질불변론으로 부를 수 있다. 배에 따르면 권도원은 사상의약보급회 시절 이현재를 만났으며 함께 사상의학회를 조직하고 부회장을 맡았다고 한다. 權一峰 역시 권도원일 가능성이 크다. 8체질의학회지 지음. 8체질건강법. 고려원미디어. 1996:15-16.

29) 1950년대 촬영된 것으로 알려진 명동성당 사진에서도 권도원은 이현재와 함께 있다. 사진 우측에서 두 번째. 사상체질의학회. 사상체질의학회40년사. 한미의학. 2010:15.

저자는 1952년 이래 사상의학을 연구해 온 권도원이 당시 학계에 널리 알려진 四象人食物類를 몰랐다고 보긴 어렵다고 생각한다. 1966년의 글³⁰⁾에서 “이제마 선생의 체질의학 연구의 과정을 살펴보면 사상인의 病論을 그의 처음 草稿에서 少陰人病은 外感膻病과 內觸胃病으로 분류하였으며 少陽人病은 外感膀胱病과 內觸大腸病으로 분류하였다”고 하여 『東醫壽世保元』 舊本의 편명을 언급한 것으로 보아 당시 사상의학 관련 자료를 관심 갖고 수집하고 있었음을 알 수 있다. 권도원 역시 다른 四象醫들처럼 이제마의 四象食物類를 참조하여 임상경험에 의해 확정, 또는 변경하고 새로운 음식은 추가하여 식이분류표를 완성한 것으로 보는 것이 타당하다.

한편 “체질별 섭생 및 식이분류표”를 살펴보면 사상인을 1병증과 2병증으로 구분하여 자세한 사상인 식이구분을 제공하고 유익한 음식은 물론 해로운 음식까지 구체적으로 분류하고 특히 더 해로운 음식은 별도로 표기하고 있음을 알 수 있다. 이처럼 해로운 음식을 비중있게 다루는 것은 체질침의 독특한 병인론과 관련이 깊다. 이제마가 心理를 가장 중요한 병인으로 판단한 반면³¹⁾ 권도원은 음식을 가장 중요한 병인으로 판단하고 있으므로 임상에서 해로운 음식을 적극적으로 금하게 한 것이다.³¹⁾ 대부분의 사상인가 이제마와 마찬가지로 해로운 음식에 대한 금기가 적극적이지 않음은 이러한 병인론의 차이에서 연유한다고 할 수 있다. 또 유익한 음식과 해로운 음식이 적힌 체질별 식이분류표를 작성하여 배포함으로써 체질식의 중요성에 대한 인식을 제고시켰다. “체질별 섭생 및 식이분류표”는 임상에서 체질식이표를 작성하여 배포한 최초의 사례라 생각된다.

현재 8체질 식이법의 내용은 여러 차례 개정을 통해 점진적으로 확장되고 있다. 최초로 음식에 제한된 식이 구분에만 머물지 않고 점차 한약제와 영양제, 양약, 기호품, 목욕법 등 통합적인 생활 관리로까지

30) Sa-sang Constitutional Medicine is classified, moreover, not only into physiology but also into pathology, pharmacology, hygiene and dietetics, the latter being four. Dowon Kuan. The Constitutional Acupuncture. an article. 1962:7.

31) 蓋古之醫師不知心之愛惡所欲喜怒哀樂偏着者爲病, 而但知脾胃水穀風寒暑濕觸犯者爲病. 『東醫壽世保元』 『醫源論』

나아가고 있다. 이러한 8체질 식이법의 변천과 특징은 본고의 주제를 벗어나므로 다음 기회에 다루어 보고자 한다. 8체질 식이법이 사상인 식이법으로 환원될 수 있는 근거는 8체질의 원형이 사상인에 기반하고 있다는 사실에서 찾아볼 수 있다. 저자는 “체질별 섭생 및 식이분류표”는 사상인 식이법으로 환원하여 검토해도 무방하다고 생각한다. 이는 이제마 이후에 나타난 다양한 사상인 식이법 중 하나로 이해할 수 있다. 그러나 현재의 8체질 식이법은 아직 8체질과 사상인의 연관성에 대한 임상적 연구가 미흡한 이상 일단 새로운 체질 섭생법으로 보고 신중하게 평가하는 것이 바람직하다고 생각한다.

V. 結 論

사상인 식이법의 내용과 원리를 살펴보고 8체질 식이법의 형성 배경을 살펴본 결과 다음의 결론을 얻을 수 있었다.

1. 사상인 식이법은 이제마에 의해 체계적으로 정립되었으며 食藥同源의 원리, 一臟補強의 원리, 混用不可의 원리, 飲食節制의 원리로 구성되어 있다.
2. 8체질 식이법은 최초로 이제마의 四象食物類를 참조하여 임상경험에 의해 확정 또는 변경되고 새로운 음식을 추가하여 형성된 것으로 볼 수 있다.
3. 현재의 8체질 식이법이 사상인 식이법과 호환될 수 있는 가능성은 8체질의 원형이 사상인에 기반하고 있다는 사실에서 찾을 수 있으나 현재로서 8체질과 사상인의 연관성에 대한 임상적 연구가 미흡하므로 신중하게 검토해야 할 것이다.
2. 鄭淑伊, 琴地樹. 中醫 食餌療法の 발전에 대한 연구. 대한한의정보학회지. 2003;9(2):49.
3. Lee BH, Kang BK, Jong HH. Bibliographical Study on the Constitutional Foods in Korean Medicine. Korean J. Oriental Physiology & Pathology 2009;23(6): 1207~1220, (Korean)
4. Lee UJ, Go BH, Song IB. A Study on Food. J Sasang Constitut Med. 1995;7(1):143-168.(Korean)
5. Kim JY, Kim JW, Go BH, Song IB. The study on validity and application of classification of food as constitution. J Sasang Constitut Med. 1995;7(1):263-278. (Korean)
6. Kim JD, Ko BH. The Bibliographical Inverstigation of the Garlic(Daesan)-Through the comparison of Daesan with Sosan, J Sasang Constitut Med. 1997; 9(2):287-299. (Korean)
7. Kim JD, Song IB. Litrary consideratin about potatoes and sweet potatoes. J Sasang Constitut Med. 1997;9(2): 301-312. (Korean)
8. Kim JD, A study on food to help digestion for Taeumin ; lotus, adlay, ginko nut, chest nut. J Sasang Constitut Med. 2003;15:2:24-37. A study on Sik Hyo Chan Yo based on Sasang Constitutional Medicine. J Sasang Constitut Med. 2005;17(1):16-24. (Korean)
9. Lee EJ, Lee SH, Kim EJ, Cho RW, Koh BH, Song IB. The Study of Constitutional Dietary Therapy. 1998; 10(2):305-326.(Korean)
10. Kim YY, Cho RW, Song IB, Lee EJ. The clinical effects of Sasang constitutional diets for the hypercholesterolemic patients. The Korean Journal of Nutrition. 2000; 33(8):824-832.
11. Kim EJ, Cho RW, Song IB.. The food classification in Sasang constitution and effects of the Taeumin constitutional diet on the blood biochemical parameters and health status. The Korean Journal of Nutrition. 1999;32(7):827-837.(Korean)
12. Kim PJ Lim HJ Kim JW, Study on the Diet style according to the Sasang Constitution. J Sasang Constitut Med. 2001;13(3):59-74.(Korean)
13. Kim SH, Kim WY, Lee PJ, Kwon DW, Kim YO.

VI. 參考文獻

1. Yang SH, Chong MS, Song YS, Lee KN. A Study on Dietary Cure Therapy in Oriental and Occidental Medicine. The Journal of Traditional Korean Medicine. 2000;10(1):129, 161. 2000(Korean)

- A Comparison of nutritional status among eight constitutional groups in relation to food preference on the view point of constitutional medicine. The Korean Journal of Nutrition. 1985;13(2):155-166.(Korean)
14. 장은수, 김호석, 정종욱, 유중향, 임정아, 이시우. 사상체질과 팔체질 진단결과의 연관성에 대한 예비 연구. 한국한의학연구원논문집. 2008;14(2):93-99.
 15. Lee Je-Ma, transcribed by Han Min Gab. HamsansachonDonguisusebowonGabogubon. a manuscript. 1940. (Korean)
 16. Lee Je-Ma. Donguisusebowon(1901년판 초판본 영인본). Seoul:DaesungMunhwasa. 1998.(Korean)
 17. Lee Je-Ma, translated by Park Seong-Sik. Donguisusebowon Sasangchobonguan. Seoul:Jipmundang. 2003. (Korean)
 18. Translated by Lyang Byung Mu, Cha Gwang Suk. Dongmuyugo. Pyungyang:HaedongChulpansa. 1999. (Korean)
 19. 廉泰換 編著, 東醫四象處方集. 행림출판, 2003, 11-17.
 20. 권도원. 체질침 치료에 관한 연구, 明大論文集 제7집. 1974;607-625.
 21. Lee Je-Ma, edited by Han Doo Jung. Sanggyohyunto-Donguisusebowon. Hamheung:GeumjoongSeobang. 1941.(Korean)
 22. 李乙浩, 四象醫學說 批判. 대한한의학회보. 1965;3(1):5, 6.
 23. Dowon Kuan. A STUDY OF CONSTITUTION-ACUPUNCTURE, Journal of International Congress of Acupuncture & Moxibustion. 1965;149-167.(Korean)
 24. Dowon Kuan. Studies on Constitution-Acupuncture Therapy, The Korean Central journal of Medicine. 1973;25(3):327-342.(Korean)
 25. 권도원. 중환자는 무조건 채식해야 하나. 빛과소금. 1994;5:102.
 26. Dowon Kuan. The Constitutional Acupuncture. an article. 1962. (Korean)
 27. 李建昌. 四象辨證의 小考. 대한한의학회보. 1965;3(3):16-19.
 28. 朴奭彦. 四象人の 食物에 대한 小考. 醫林. 1966;56:40-41.
 29. 사상체질의학회. 사상체질의학회 40년사. 한미의학. 2010;15-16.
 30. 권도원. 목살당한 진리, 그 모순성을 지적하며. 대한한의학회지. 1966;4(2):38.
 31. 권도원. 체질에 맞는 음식법이 건강비결이다. 빛과소금. 1997;2:107.
 32. 8체질의학회. 8체질건강법. 고려원미디어. 1996.