

사상의학의 예방의학사상

유준상

상지대학교 한의과대학 사상체질의학교실

Abstract

The Preventive Thoughts of Sasang Constitutional Medicine

Jun-Sang Yu

Department of Sasang Constitutional Medicine, College of Korean Medicine, Sangji University, Korea

Objectives

On the point of modern preventive medicine, Sasang Constitutional Medicine(SCM) has the thoughts of preventive medicine. Modern preventive medicine has the three dimensional prevention; primary, secondary and tertiary prevention. The preventive thoughts of SCM concerning three dimensional prevention have been investigated in this article.

Method

Materials and references were collected about the prevention of SCM. Lee Jema's books such as Donguisusebowon, Gyeokchigo and Donguisusebowon Chobonguen were included.

Result and Conclusions

As the primary prevention of SCM, Regimen according to ages, explanation according to health index as Myeongmaeksilsu (命脈實數), moderation of four ruinous causes such as intoxication, seduction, opulence and authority, adequate social life and control of 4 kinds of emotions(sorrow, anger, joy and pleasure) are included.

As the secondary prevention of SCM, explanation according to disease index, fragile Organs and frequently acquired diseases according to constitutions are included.

As the tertiary prevention of SCM, rehabilitation for the stroke patients according to constitutions is included.

In conclusion, SCM has all of 3 dimensional prevention methods although that might be applied with modern considerate modification.

Key Words: Prevention, Sasang constitution, Rehabilitation, Emotion

I. 緒論

최근 들어서 과학기술의 발전과 서양의학의 진단 및 치료술의 발전에도 불구하고 만성적인 질병이 늘어가고 있는 추세이다. 이러한 만성적인 병에서는 식생활, 신체적 활동, 술, 담배, 약물복용 등 깊이 뿌리박혀 있는 생활양식을 바꾸는 것이 강조되고 있다.

1997년 들어 한의학분야에서도 대한예방한의학회가 설립되고 본격적인 한의학의 예방의학적 측면이 부각되고 있는 실정이다.

예방의학의 장점은 사회적, 경제적, 시간적인 손해를 줄이고, 질병을 미연에 방지하여 건강을 유지할 수 있다는 것이다. 개인적인 측면에서 보자면 개인의 건강을 보전할 수 있는 것이며, 사회적 또는 국가적으로 보자면 국가의 번영에 절대적으로 필요한 기본조건이 된다.

한의학 중 예방의학에 관한 부분은 『黃帝內經』의 “治未病”의 개념인데, 여기에 주안점을 두고 병이 밖으로 드러나기 전에 陰陽의 불균형을 찾아내어 치료를 하는 것이 上醫에 해당되고 이러한 예방의학적 측면은 한의학의 근간을 이룬다고 해도 과언이 아니다.

질병발생 다요인설에 의하면 질병의 발생은 숙주(host), 환경(environment), 병인(agent)의 3가지에 의해서 발생한다고 하는데 특히 한의학에서는 “正氣內存 邪不可干” “虛邪賊風 避之有時” “天人相應” 등을 들어서 숙주, 환경, 병인에 대한 설명을 하고 있다. 그렇지만 특히 숙주>>환경>병인에 주안점을 두어서 질병에 접근을 하고 있다².

특히 숙주에 관한 부분을 강조하는 것은 사상의학이라고 할 수 있다. 숙주(인간)의 체질을 4가지로 나누어서 각각의 독특한 생리와 병리, 병증약리를 설명하고 있기 때문이다.

또한 기존의 한의학이 天人相應에 초점을 맞춰 예방의학적인 양생관을 설명하였다면, 동무 이제마는 유학의 입장에서 인간을 관찰하고, 知人正己를 주요 골간으로 存其心 養其性, 修其身 立其命하는 知行의 차원에서 正心正行하는 것을 근본사상으로 하

고 있다³.

사상의학에서는 양생의학과 예방의학적 측면을 강조하고 있는데 이에 저자는 동무 이제마의 저작과 저작이라고 추정되는 서적을 참고하여 이러한 예방의학적 측면을 강조한 관련문구를 찾아서 서양의 예방의학적 측면과 관련시켜 설명해 보고자 하였다.

II. 研究對象 및 方法

서양의학의 예방의학에서 적용하는 3가지 차원의 분류를 가지고 사상의학속에 내재되어 있는 예방의학 사상을 분류한다.

대상은 이제마의 저작인 『東醫壽世保元(廣濟說 포함)』, 『濟衆新編(格致藥의 부록)』와 이제마의 저작이라고 추정되는 『東醫壽世保元 四象草本卷』으로 하였다.

III. 結果

1. 예방을 3가지 차원으로 구분

좁은 의미의 예방이라 하면 질병의 발생을 사전에 억제하는 것이지만 넓은 의미로 볼 때는 예방 단계를 세 가지 차원에서 분류할 수 있다⁴.

1) 1차적 예방

이것은 신체의 기능장이나 질병보다는 생체의 조절기능이 변해가는 과정에 깊은 관심을 가지고 대상기능이 완전히 파탄되기 이전에 예방조치를 취하여 건강한 사람이 병들지 않고, 그들의 건강 상태를 최고 수준으로 향상시키도록 노력하는 것이다¹.

서양의학적으로는 1차적 예방대책은 크게 건강증진과 특수예방으로 나뉘며, 건강증진은 사람들이 태어나서 자라며 생활하는 과정에 필요한 영양상태, 환경조건, 사회환경, 행동양식 등의 개선을 통해 시작된

다고 볼 수 있다. 따라서 세계보건기구에서는 ‘건강증진이란 사람들로 하여금 자신의 건강을 조절하고 증진시킬 수 있도록 하는 과정이다’라고 정의하고 있다. 특수예방이란 예방접종, 환경관리, 안전관리 등 특수 대책을 강구하는 것으로 건강을 저해하는 인자를 배제하거나 회피하는 예방을 말한다¹⁾.

한의학에서는 생체의 환경 순응성, 체력, 생리적 기능을 향상시키는 방법으로 “四時”에 적응을 하고 “虛邪賊風”과 같은 邪氣를 피할 것을 말하고 있다. 또한 다양한 導引 按蹻등의 양생술을 말하고 있는데 이러한 것은 모두 바로 1차적 예방대책에 해당된다.

사상의학에서 이 1차적 예방대책에 해당되는 부분을 살펴보면,

① 연령에 따른 양생: 廣濟說에서 이제마는 16세 단위로 幼年(1-16세), 少年(17-32세), 壯年(33-48세), 老年(49-64세)을 구분하고 춘추동의의 사계절에 빗대어서 설명을 하고 있다²⁾.

아울러 幼年, 少年, 壯年, 老年의 시기에 각각 어떠한 방식으로 살아가야 할 것인지를 설명하고 어떠한 병이 들기 쉬우니 예방하라고 권하고 있다.

예를 들면 유년기에는 문자를 좋아하고, 소년기에는 어른과 노인을 공경하고, 장년기에는 널리 사람을 사랑하고, 노년기에는 올바른 사람을 보호하라는 생활방식을 권하고 있다²⁾.

또한 유년기 7-8세전에 보고 듣는 것이 부족하여 기빠하고 성내고 슬퍼하고 즐거워하는 것이 膠着되면 병이 되며, 소년기 24-25세전에 용맹이 부족하고 기빠하고 성내고 슬퍼하고 즐거워하는 것이 교착되면 병이 된다고 말하고 있다³⁾.

② 건강한 사람의 등급을 나누어 설명: 『동의수세보원 사상초본권』에서는 命脈實數를 神仙, 清郎, 快輕, 康寧의 네 종류로 나뉘어 설명하고 네 종류를

다시 각각 初中末로 구분하여 12가지로 인간을 나누어 건강지수를 정량화하였다⁴⁾. 인간은 명맥이 간혹 손상을 받더라도 약을 쓰지 않고 쉬면 저절로 낮은 회복력이 있으니 이 회복력을 生息充補之道라 하여 연령에 따라 그 정도가 다르고 少年의 生息充補之道는 幼년에 비해 3/4이고, 壯年은 幼년의 1/2이고, 老年은 幼년의 1/4이고, 64세가 되면 완전히 줄어든다⁵⁾.

이러한 生息充補之道는 결국 인체의 자연회복력과 같은 正氣부분으로서 인체가 손상을 받았을 때 회복할 수 있는 능력을 상대적으로 기술하고 있는 것이다.

③ 酒色財權의 경계: 廣濟說에서 술과 성생활, 재물과 권세는 예로부터 경계하는 바로서 네 개의 담장이라고 말하고 감옥에 비유하였다⁶⁾. 그리하여 사람됨이 簡約하면 반드시 여자를 멀리하고 사람됨이 勤幹하면 반드시 술과 음식에 청결하고, 사람됨이 警戒할 줄 알면 반드시 권세를 피하고, 사람됨이 聞見이 있으면 반드시 돈과 재물에 청백하다⁷⁾.

또한 酒色財權이 四象人에게 偏小한 臟에 영향을 주어 少陰人은 傷脾하고 少陽人은 傷腎하고 太陰人은 傷肺하고 太陽人은 傷肝하니⁸⁾ 中庸의 마음을 가지고 酒色財權을 적절히 해야 할 것이다.

그리고 『제중신편』에서는 五福중에 長壽를 말하고⁶⁾, 長壽하기 위해서 嬌奢, 倦怠, 偏急, 貪慾을 경계하라고 하였으며, 嬌奢, 倦怠, 偏急, 貪慾이 酒色財權과 연관됨을 설명했다⁶⁾.

현대의 개념으로 본다면 알코올과 과도한 성생활은 건강에 해를 줄 수도 있을 것이나 재물과 권세는 단순히 현대의학적 견해로는 이해하기 힘들다. 하지만 재물이나 권세를 지닌 인간일수록 과도한 스트레

1) 동의수세보원 17-1, 17-2. 전국한의과대학 사상의학교실. 사상의학. 집문당. 1997
이 책은 교과서로 쓰이고 있으며 이미 조문이 정립되어 통용되고 있으므로 이하에서는 조문만을 쓰기로 한다.
2) 동의수세보원 17-3
3) 동의수세보원 17-4

4) 김달래. 동의수세보원초고. 2001. 정담. p.41
이 책에서 『동의수세보원 사상초본권』의 원문에 조문을 달아 놓았으므로 이하는 病變2·3과 같이 쓴다.
5) 동의수세보원 사상초본권. 病變2·4
6) 동의수세보원 17-12
7) 동의수세보원 17-9
8) 동의수세보원 사상초본권. 病變2-1

스를 받게 되는 것다는 것으로 유추해서 해석한다면 이해할 수 있을 것이라 생각한다.

④ 사회에 대한 적응: 인간이 사회생활을 영위해 나가면서 겪는 문제들을 이제마는 人事라고 하였으며 비록 태소음양의 장부 편차는 정해진 이치라고 할 수 있지만, 天稟이 이미 정해진 외에 人事의 닦고 못 닦음에 따라 수명이 달라진다고 하였다⁹⁾. 事務, 交遇, 黨與, 居處의 네가지 人事중에서 四象人이 능한 것과 능하지 못한 것을 설명하고 문제가 되는 人事의 처리에 관심을 가질 것을 설명하고 있다. 예를 들자면 太陽人은 黨與에 대하여, 少陰人은 交遇에, 少陽人은 居處에, 太陰人은 事務에 대하여 잘 처리하지 못하는 경향이 있으니 역지로 할 것은 아니지만 주의하라는 것이다¹⁰⁾.

⑤ 정신적 스트레스 및 감정: 사상의학에서는 喜怒哀樂의 네 가지 감정을 중시하고 喜怒哀樂이 적절하게 이루어지면 좋으나 그렇지 못하다면 暴動하거나 浪動하게 되는데 이것은 모두 行身不誠과 知人不明 즉 知와 行이 적절하지 못하기 때문이다¹¹⁾¹²⁾. 사상의학에서는 다른 한의학의 어느 학문보다도 정신적인 면을 강조한다. 특히 太陽人은 노여움, 少陽人은 비애, 太陰人은 즐거움, 少陰人은 기쁨의 감정을 조심하라고 권하며 이렇게 暴動, 浪動하게 되면 마치 칼로 內臟을 절개하듯 하여서 한번만 일어나도 10년동안 회복하기 어렵다고 하였다¹³⁾.

⑥ 체질에 적합한 음식: 사상의학에서는 사상인의 偏小之臟의 기능을 命脈實數라 하여 수명뿐 아니라 건강과 질병의 상태를 결정하는 지표로 보고 調養과 服藥의 모든 양생분야에 근간으로 삼고 있다. 음식 섭취도 명맥실수를 증진시킬 목적으로 편소지장의 기능을 보충하는데 초점을 맞춰 섭취하는 것이 좋다⁴⁾.

9) 동의수세보원 2-23

10) 동의수세보원 3-3

11) 동의수세보원 2-20

12) 동의수세보원 사상초본권. 原人 3-2

13) 동의수세보원 2-22

2) 2차적 예방

2차적 예방은 질병초기 또는 질병의 잠복기나 임상 질환기에 적용되는 것은 물론 어떤 질병에 걸릴 가능성이 있는 개인 또는 집단에 대해 개별적 또는 집단적으로 건강진단을 실시하여, 질병을 되도록 빨리 찾아 내 질병이 발견되면 적절한 치료를 받도록 하여 질병의 진행을 늦추고 합병증 및 후유증을 방지하여 빠른 시일내에 원래의 건강 상태를 되찾도록 조치를 취하는 것을 말한다.

여기서 말하는 “어떤 질병에 걸릴 가능성이 있는 개인 또는 집단”에 주목을 해서 살펴본다면, 물론 서양 의학적으로는 전염병이나 病因 혹은 질병발생과 관련된 생활습관에 해당될 것이다. 그런데 사상의학적 으로 살핀다면 이것은 특정질병에 잘 걸릴 수 있는 “체질”과 연관을 시킬 수 있다. 사상의학에서 말하는 것은 性情과 臟腑의 偏差로 인해서 사상인이 형성되고 이 성정과 장부의 편차는 결국 사상인이 이환되기 쉬운 질환과 밀접한 관련을 갖게 된다. 사상인의 性情과 관련 臟腑를 도표로 나타내면 Table 1과 같다. 또한 이제마는 사상인별로 잘 걸릴 수 있는 질병을 요약해 놓았다⁴⁾(Table 2)

Table 1. Seong-Jeong and Organ's Difference according to Sasang Constitution

四象人	性	情	臟腑偏差
太陽人	哀性	怒情	肺大肝小
少陽人	怒性	哀情	脾大腎小
太陰人	喜性	樂情	肝大肺小
少陰人	樂性	喜情	腎大脾小

Table 2. Susceptible Diseases according to Sasang Constitution

四象人	잘 걸릴 수 있는 질병
太陽人	解休證, 噎膈證
少陽人	少陽傷風證, 亡陰證, 胸膈熱證, 陰虛午熱證
太陰人	背佳頁表病, 胃腕寒證, 燥熱證, 陰血耗竭證, 胸膈怔忡, 目眦上引, 眼睛內疼
少陰人	鬱狂證, 亡陽證, 太陰證, 少陰證, 手足悅亂, 太息

또한 『동의수세보원 사상초본권』에서는 아픈 사람의 등급을 外感, 內傷, 牢軀, 危傾의 네 가지로 구분하고 건강한 사람과 마찬가지로 初中末을 넣어 12가지로 인간을 나누어 병의 상태를 지수로 객관화하고 있다¹⁴⁾.

이제마가 비록 현대와 같은 건강검진을 시행한 것은 아니지만 여러 사람을 대상으로 하여 사상인을 구별하고 사상인의 생리, 병리를 밝힌 것은 “어떤 질병에 걸릴 가능성이 있는 개인 또는 집단에 대해서 건강진단을 하여서 되도록 병을 빨리 찾아내고 적절한 의료 혜택을 받도록 하여 질병의 진행을 늦추고 합병증 및 후유증을 방지하여 빨리 원래의 건강상태를 되찾도록 주선하는 것”과 잘 부합된다고 사료된다.

그리고 다른 한의학적 치료가 모두 2차적 예방에 해당된다고 할 수도 있겠으나 체질을 나누어서 각 체질에 따라서 잘 이환될 수 있는 질병을 알고 있다면 더욱 조기에 진찰을 하여서 조기에 치료할 가능성이 높아질 수 있다고 생각된다.

3) 3차적 예방

3차 예방은 질병의 악화를 방지하기 위한 치료와 장애를 최소화하기 위한 재활을 말한다. 질병에 대한 치료를 하였음에도 불구하고 심신의 장애를 남긴 사람들에게 물리학적 치료를 실시하여 장애된 신체기능을 회복시키거나, 기능장애를 최소한으로 경감시키고 남아 있는 기능을 최대한으로 활용케하여 정상적인 사회생활을 할 수 있도록 직업훈련을 시켜 주는 것을 재활(rehabilitation)이라고 하며 3차적 예방에 해당된다. 전자를 의학적 재활(medical rehabilitation), 후자를 직업적 재활(occupational rehabilitation)이라고 한다.

중풍에 대한 이제마의 재활에 대한 견해는 기존의 한의학에 없는 것으로 독특하다. 재활치료에 대해서도 사상인별로 구별을 하고 있다.

“중풍의 경우 손발에 경련을 일으키고 목이 뻣뻣해지면 위험한 것이다. 곁에 있는 사람들이 손으로 환자

의 두 손목을 잡고 양쪽 어깨를 좌우로 운동시켜 주어 야 하며 또 환자의 두 발목을 잡고서 양무릎을 굴신시킨다. 태음인 중풍은 환자의 양쪽 어깨와 다리를 요동시켜 주는 것이 좋다. 소양인 중풍은 환자의 수족을 요동시키면 크게 해롭고 앉히거나 안아서 일으키는 것도 좋지 않다. 소음인 중풍은 곁에 사람들이 껴안아 일으켜 앉히는 것이 좋으나 양쪽어깨를 흔드는 것은 좋지 않고 환자의 수족을 천천히 문질러 안마해 주는 것이 좋다.”라고 하였다¹⁵⁾.

IV. 考察

양생관에 대해 사상의학에서는 기존 증치의학과 다른 입장을 취하고 있는데, 즉 선천적 性情偏差에 따른 臟腑大小가 결정되고 偏小之臟의 기능정도에 따른 命脈實數가 정해진다는 것이다. 또한 후천적 요인에 의한 生息充補之道를 유지함으로써 건강을 유지할 수 있다고 본다. 이 생식충보지도의 유지는 知行의 조절을 통해서 일어난다는 시각을 가지고 있다.

이러한 양생관의 차이에 기인하여 이제마는 더욱 예방을 강조하고 있는데, 『동의수세보원 사상초본권』 病變6統에 “救病千萬 以兩言決之 曰莫如豫防二字”라고 하여서 수많은 질병을 구제하는데 예방이라는 두 글자만한 것이 없다고 이제마는 역설하고 있다.

본 논문에서는 사상의학 관련 서적에 흩어져 있는 예방관련 내용을 현대 예방의학적 입장에서 3차원적으로 정리하여 연관성을 살펴보았다.

1차적 예방은 병이 생기기 전에 미리 예방하는 것으로 사회생활을 잘 하게 하고 환경에 대한 적응능력을 향상시키는 것이다. 사상의학의 양생 부분에 해당하는 많은 구절들이 여기에 해당된다. 연령대를 구분하여 각 연령대에 적합한 양생활동을 제시하였으며, 건강한 사람의 등급을 구분하여 인체의 생리적 기능

14) 동의수세보원 사상초본권. 病變2-3

15) 동의수세보원 14-11

을 향상시키도록 권고하고 있다. 또한 사회생활에서 겪는 문제들(人事)과 주의할 요소들(酒色財權)을 적절하게 사용할 것을 제시하였으며, 적절한 감정조절(喜怒哀樂)을 실천할 것을 안내하고 있다. 특별히 사상의학에서는 喜怒哀樂의性情과 臟腑의 밀접한 관계를 설명하고 있다⁷.

2차적 예방은 질병의 초기에 해당하는 것으로써 질병에 걸릴 가능성이 있는 사람들에게 질병의 발생을 늦추고 합병증 후유증을 방지하는 것이다. 사상의학에서는 四象人이 臟腑의 편차로 인해서 잘 걸릴 수 있는 질병을 제시하고, 保命之主를 중심으로 건강을 지켜나갈 것을 제안하고 있다. 그리고 땀, 소변, 대변, 음식소화의 네 가지를 가지고서 건강한 상태를 제시하여서 질병의 발생과정 중에도 이 네 가지의 상태가 올바르게 회복되는지를 관건으로 하고 있다⁴.(Table 3)

3차적 예방은 병이 이미 발생되고 치료된 후에도 심신의 장애를 남겨 남아 있는 기능을 최대한 활용하여 정상적인 사회생활을 하도록 하는 재활의 개념이다.

Table 3. Bomyeongjiju and Wansilmbyeong according to Sasang Constitution

四象人	保命之主	完實無病
太陽人	吸聚之氣	小便旺多
少陽人	陰清之氣	大便善通
太陰人	呼散之氣	汗液通暢
少陰人	陽暖之氣	飲食善化

이제마는 다른 한의학의 분과와는 달리 중풍에 대한 운동방법을 사상인별로 구별하여 설명하고 있다.

비록 3차원적인 현대 예방의학적 분류체계로 나누어 보았으나, 총괄적으로 이제마의 사상의학적 양생관을 말한다면, 偏小之臟의 취약점을 극복할 수 있도록 하며, 酒色財權의 중용, 性情의 중용, 人事의 중용을 통한 건강유지법이라 할 것이다⁸⁻¹⁰.

V. 結論

결론적으로 『동의수세보원』, 『제중신편』, 『동의수세보원 사상초본권』을 살펴본 결과, 사상의학에는 예방의학적 측면이 충분히 설명되고 있으며, 이것을 현대의 예방의학에서 말하는 3차원적 예방과 관련하여 살펴보아도 1차적, 2차적, 3차적 예방사상을 적절히 포괄하고 있다. 앞으로 이에 대한 추가적인 연구를 통해서 사상의학이 현대 예방의학 분야나 임상 및 정책적 방면에 활용되기를 기대한다.

VI. References

1. Yu SH, Park JK, Choi BY, Lee YC, Kim JY, Lee HW et al. Preventive medicine. Seoul:Gyechuk Publishing. 2004;18, 37-39. (Korean)
2. Lee SW, Lee SD. A literal study of feature of the preventive medicine in oriental medical science. Journal of Society of Preventive Korean Medicine. 1997;1(1):85-104. (Korean)
3. Jeong YJ, Lee SK, Lee EJ, Koh BH, Song IB. A study of preservation of health in the 『Dongyibogam』 and 『Dongyisoosebowon Sasang Chobongyun』. J of Sasang Constitut Med. 2002;14(2):25-34. (Korean)
4. Koh BH, Gu DM, Kim KY, Kim DR, Kim IW, Kim JY et al. Sasang Medicine. Seoul:Jipmoondang. 1997;123, 127-128, 153, 319. (Korean)
5. Kim DR. Dongeuisusebowon Original Manuscript. Seoul:Jeongdam Publishing. 2001:41. (Korean)
6. Lee JM, Park DS. Gyeokchigo. Seoul:Chungkye. 2000: 405-420.
7. Joo IS, Choi SG. Perspective on the Seong-Jeong and preventive thoughts in Sasang constitutional medicine. J of Sasang Constitut Med. 1995;7(1):27-29. (Korean)
8. Kim SM, Song IB. A study of preservation of health in the Dongyisoosebowon Sasang Chobonguen. J. of

- Sasang Constitut Med. 2000;12(1):101-109. (Korean)
9. Hang JS, Koh BH, Song IB. A study on the preservation of health in the books of Donggeuisusebowon and Jejungsinpyeon. J. of Sasang Constitut Med. 1991;3(1): 141-149. (Korean)
10. Yoo JH, Lee EJ, Song IB, Ko BH. A study of aging and life span in Sasang Constitutional Medicine. J. of Sasang Constitut Med. 2002;14(3):7-16. (Korean)