

## 사상의학의 심리호리와 음식호리

류재희\*·조혜옥\*\*

조선의학역사에서 산 문화를 든다면 허준선생이 쓰신 『동의보감』을 들 수 있고 또 이제마선생이 쓰신 『동의수세보원』이라 할 수 있다. 이는 우리 선조들이 물려준 산 문화적 유산일 뿐만 아니라 인류사회에 크게 공헌하였으니 호리에까지 체질에 따라 부동한 방법으로 호리할 수 있는 새로운 방법을 제시하였다.

이제마선생은 <왜 같은 질병에 같은 약을 썼는데 어떤 사람은 효과가 있고 어떤 사람은 효과가 없을 뿐만 아니라 오히려 큰 해를 보는 일이 있는가?>에 대하여 의심을 가지고 연구하여 사람들을 그의 체격, 용모, 장부와 정서, 성질, 행동에 따라 체질을 네가지 유형 즉 四象으로 나누고 象에 따라 같은 질병이라도 증상이 다르고 약물에 대한 반응성도 다르다는 것을 발견하고 이를 임상에 도입 활용한 중의학의 일보 전진한 의학이며 이제마에 의하여 처음 창안된 완전한 체질의학이다. 사상의학은 사람들의 臟理와 心性에 의해 형태적으로 생리적으로 또는 심리적으로 유기적인 총체를 이루고 있어 구체적인 체질분류이며 약물이 사람에 따라 국한되어 있으며 체질이 변하지 않으며 호리에 있어서도 체질에 따라 부동한 심리호리와 부동한 음식요법으로 좋은 효과를 보고 있다.

더욱이 의학模式의 전변, 사회환경, 심리인소가

인류건강에 대한 영향 특히 정신위생이 건강에 대한 영향이 갈수록 더욱 많은 사람들의 중시를 받고 있다.

사상의학의 질병관은 다른 학문과 달라서 사람은 내재요인 즉 장기의 대소(형태와 기능의 과불급)와 그에 따르는 성질(정신, 심리상태)에 의한 과불급형을 가지고 있으며 외적 인소가 어떤 기회에 부정적인 정신자극을 하게 되면 일시적인 통일이 파괴되면서 질병이 발생하게 된다고 인정하며 병인은 내적 요인과 외적 요인으로 구별되며 내적 요인은 장기 형태외에 기능의 과불급과 그에 따르는 정신 심리상태의 과불급인 것이다. 즉 노여움이 지나치면 간을 상하고 슬픔이 지나치면 신을 상하고 즐거움이 지나치면 폐를 상하고 기쁨이 지나치면 비를 상한다.

또 태음인은 항상 겁심이 있는 바 이것이 지나치면 겁심이 파심(怕心)이 되어 정충증을 초래하고, 소양인은 항상 두려움이 있는 바 이것이 지나치면 건망증을 초래하고, 소음인은 항상 불안정한 마음이 있는 바 이 마음이 안정되면 비기가 활발할 것이다. 태양인은 항상 급한 마음이 있는바 이 마음이 안정되면 간기가 화평할 것이다. 또 태음인의 몽설은 모려(謀慮)가 너무 많고 생각이 무궁하기 때문에, 소양인의 소갈병은 마음이 너그럽지 못하

\* 민족의학 연구소

고 좁고 고집하며 소견이 얇고 조급하며 양기가 아래로 내려가서 약하게 되고 대장의 맑은 양기의 오르는 기운이 폐족하지 못하여 발생하며 신체가 점점 정이 소모되고 정신이 피곤하여 머리와 얼굴 사지가 울열하게 된다. 이것이 곧 화기이다.

또 같은 질병이라도 사상형에 따라 발생 병리가 다르다. 위계양 태음인은 간이 성하므로 위를 상하여 발병하며, 소음인은 신대하므로 냉이 위를 차게 하여 발병하고, 소양인은 비대한 관계로 위열이 지나쳐서 발병한다. 때문에 치료에 있어서도 지나친 것을 삭하고 부족한 것을 보한다. 여기에서 알 수 있는 바 부동한 정신자극은 부동한 장부에 영향을 주며 부동한 병리 변화를 산생시켜 장부의 氣機에 영향을 주어 기혈이 조화되지 않고 음양이 실조되어 병이 발생하며, 情志가 이상하게 파동하면 병세가 가중하거나 신속히 악화된다는 것을 알 수 있다. 때문에 부동한 체질에 부동한 약을 써야 할 뿐만 아니라 호리에 있어서도 사상인이 병리관에 따라 부동한 정신 심리요법과 부동한 음식 요법을 사용하여 질병을 예방하고 치료해야 한다.

1) 정신과 심리면에서 <태양인과 소양인은 슬픈 마음과 노하는 마음을 항상 경계하면 반드시 장수할 것이며 태음인과 소음인은 즐기는 마음과 기뻐하는 마음을 항상 경계하면 장수할 것이다.>라는 도리를 설명하며 교만한 자는 사치와 색을 좋아하고 나태한 자는 술을 즐기며 편급한 자는 권세를 다투며 탐욕이 있는 자는 재물에 죽는다고 하였다. 간약하고 검소하여 사치와 색을 반드시 멀리하고 근면하며 술을 경계하여 교만하고 나태 편급과 탐욕이 장수를 감하고 검소 근면하면 장수한다는 도리를 설명하고 있다. 정신과 심리변화는 사람들이

객관 사물에 대한 부동한 반응인데 만약 갑자기 인체의 정상적인 생리 범위를 초과하는 강렬하거나 장기적인 정서 자극을 받으면 인체의 장부 생리 활동에 영향을 주어 장부의 기능이 문란을 일으켜 병이 발생한다는 도리를 설명 해석하여 부동한 체질에 부동한 심리요법과 정신 요법으로 환자를 대하고 질병을 치료하고 예방하여야 한다.

2) 이제마선생께서는 <고량이 비록 입맛을 나게 하나 늘 먹으면 오히려 입맛을 손상하고 무병한 자가 약 먹기를 좋아하면 장기가 쇠약하여 병을 초래하게 되며 세상 사람들이 인삼녹용을 먹는 것을 보면 자주 먹는 자가 일찍 죽지 않는 것이 없다>하여 체질에 따라 약물이 국한되듯이 음식물도 구별하여 써야 한다.

#### <체질에 따라 적응되는 식품>

- 태음인 : 밀, 콩, 좁쌀, 강냉이, 소고기, 밥, 호도 등이 좋다. 지방질이 많은 생선은 좋지 않으며 자극성이 강하거나 돼지고기, 닭고기, 생강, 후추 등 방향성 음식을 먹으면 좋지 않다.
- 소양인 : 보리, 피, 팥, 녹두, 메밀이 좋다. 배추, 오이, 산채가 좋고 맵고 짠 것은 금해야 한다. 파, 고추, 생강, 후추 등 자극성 방향성은 좋지 않다.
- 소음인 : 찹쌀, 좁쌀이 좋다. 시금치, 파, 양파, 생강, 후추, 들깨가 좋다. 돼지고기, 냉면, 우유, 밀가루, 참외, 수박 등 찬 성분의 음식은 좋지 않다.

1994년 6월 23일