

# 체질에 따라 맞는 음식도 다르다

고 병 희 · 경희대 한의대 사상의학교실

**한** 의학에서는 음식물에 대해서 현대 영양학에서 다루는 열량개념 이외에 약이적(藥餌的) 효능을 중요시했다. 또한 음식과 약물을 기미론적(氣味論的) 방법으로 그 성질을 규정했다.

氣味論이란 한열온량(寒, 熱, 溫, 涼)의 四氣와 酸(신맛), 苦(쓴맛), 辛(매운맛), 甘(단맛), 鹹(짠맛)의 오미(五味)중 어떠한 성질을 많이 지니고 있는가에 따라서 구분하는 것으로 약이(藥餌)로 사용되는 약재나 식이(食餌)로 사용되는 음식물이나 모두 각기의 특징적인 氣와 味를 지니고 있다.

이 중 食餌는 대개 氣가 寒이나 熱 등 어느 한 쪽으로 강하게 치우쳐 있지 않고 주로 味의 특징이 주로 나타나는 것을 말하고, 藥餌는 味의 특징보다는 氣가 어느 한 쪽으로 치우쳐져 있는 경우가 많다. 이런 까닭에 질병을 치료한다는 의미에서는 調氣의 표현을 많이 사용하고, 음식을 서로 조화시켜 입맛에 맞게 조리하는 것을 調味라 일컫는다. 따라서 음식도 약물보다는 미약하지만 약물과 같은 기운을 가지고 있다는 것을 알 수 있다.

이러한 음식의 특징을 이용하여 체질에 적용하여 체질에 따른 음식의 적부를 분류한 이론이 체질적 식이이다. 사람은 4가지의 體質이 존재하며 각각의 체질적 특성에 따라 체질적 약점을 보완하는 음식과 약점을 더욱 약화시키는 음식으로 분류하여 건강식을 하고 싶은 사람들이나 환자들에게 응용을 하고 있다.

## 1. 태음인(太陰人)의 식이

태음인은 체질 분류상 그 비율이 가장 많은 유형으로 외관상 골격이 굵고 키가 큰 편이며 비대한 사람이 많다. 땀이 많고 피부와 근육이 견고하며 대부분 걸을 때 무거운 듯 천천히 걷는 경우가 많다. 일반적으로 땀을 많이 흘리는 것을 병적으로 생각하는 경우도 있으나 태음인의 경우는 오히

려 어느 정도 땀을 흘리는 것이 신진대사를 촉진하고 건강을 유지하는 데 도움이 된다.

성품이 매우 관대한 편이고 지구력이 있으며 우둔할 정도로 무모하게 일을 추진하는 면도 있어 대기만성형이 많다. 평소에 말이 없는 편이나 자신을 굽히지 않고 밀고 나가는 특징도 있다.

이러한 태음인에게 한방의 氣味論과 경험에 근거하여 이로운 음식으로 알려져 있는 것으로는 육류에서는 쇠고기가 좋은 食品으로서 우유, 버터, 꿀, 설탕, 설탕탕 등이 좋으나 지방분보다는 단백질이 많이 포함된 것이 좋고 생선류도 비린내가 나지 않는 담백한 것이면 모두 좋다. 과일류에서는 배, 밤, 호두, 은행이 좋는데 이들을 약용으로 사용하기도 한다. 채소류는 무우, 도라지, 연근, 고사리, 마, 토란 등이 좋으며 곡물류에서는 밀, 콩, 울무 등이 적합하고 밀가루 음식과 두부, 콩비지 등 단백질이 좋은 것으로 알려져 있다.

해로운 음식으로 달걀, 닭고기, 돼지고기, 염소고기, 개고기, 커피 등이 있는데 이러한 음식을 태음인이 편식하거나 오래도록 무비판적으로 응용하는 경우 자신의 체질적 약점을 더욱 약화시켜 각종 질환에 노출되기 쉽다.

## 2. 소양인(少陽人)의 식이

소양인의 체질은 보편적으로 흥부가 발달되고 하체가 상대적으로 빈약한 편이며 몸은 비대하지 않고 근육형이 많다. 걸음걸이는 빠르고 항상 명량한 편이며 말이 많아 경솔하다는 평을 받는 경우가 많다. 성격에 있어서는 남의 일에는 희생을 아끼지 않고, 그 일에 보람을 느끼며 자신의 일은 소홀히 여기는 경향이 많다. 판단력은 빠르나 계획성이 적고 일이 잘되지 않을 때는 쉽게 체념한다.

의협심이 강하고 다정다감하여 남으로부터 호감을 갖는 사람이 많다. 소양인의 기질은 개척하는

데에는 장기가 있으나 조직력과 마무리하는 면에서는 부족하고 반면 솔직담백하며 마음 속에 있는 것을 모두 털어놓는 타입이다.

이러한 소양인 체질의 사람들은 대개 脾胃臟(비위장)에 熱이 많으므로 더운 음식을 싫어하고 시원한 음식을 좋아한다. 육류 중에서는 돼지고기, 닭갈 등이 좋고 어패류 중에서는 굴, 해삼, 게, 새우, 전복 등이 이로우며 과일류로는 수박, 참외, 포도, 채소류에서는 배추, 오이, 가지, 호박 등이, 곡식에서는 보리, 쌀, 녹두, 참깨, 모밀이 체질적으로 적합한 식품으로 알려져 있다.

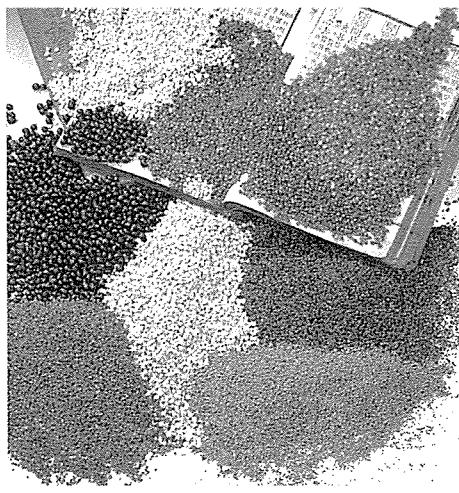
반면 해로운 음식으로는 닭고기, 쇠고기, 우유 등을 먹고 소화가 안되거나 두드러기, 복통, 설사 혹은 변비가 오는 경우가 있으며 열, 꿀, 개고기 등의 음식은 가슴이 답답하거나 열이 나는 증세를 일으키는 수가 있으니 이러한 음식에 대한 주의가 필요할 것으로 생각되며 체질 중에서 인삼(人蔘)에 대한 부작용이 나타날 수 있는 확률이 가장 높다.

### 3. 소음인(少陰人)의 식이

소음인은 上體와 下體가 균형이 잡혀 있고 여자의 경우 용모가 예뻐며 애교가 있다. 이목구비는 그다지 크지 않고 피부가 매우 유연하고 땀이 적으며 조금만 땀을 흘려도 쉽게 피로감을 느낀다. 성격은 내성적이고 소심하며 민감한 편이다. 판단력은 빠르고 조직적이며 사무적이다. 걸음걸이는 자연스럽게 얇전하며 말할 때 눈웃음을 짓고 조용하고 침착한 편이다. 일반적으로 만성적인 소화기의 이상을 갖고 있는 사람은 소음인이 많다.

소음인에게 이로운 음식으로는 어류나 육류에서 닭고기, 양고기, 암소고기, 개고기, 참새고기, 명태, 고등어, 미꾸라지, 뱀장어 등이 있고, 과일류로는 대추, 사과, 꿀, 복숭아, 토마토 등, 채소류로는 시금치, 미나리, 양배추, 당근, 썩샷, 감자, 파, 마늘, 후추, 생강, 깨, 엿, 굴, 곡물로는 찹쌀, 조 등이 있다.

해로운 음식으로는 메밀, 배추, 쇠고기, 우유, 배, 수박, 참외, 오이, 고구마, 밤, 호두, 녹두, 보리, 쌀, 돼지고기 등이 있는데 이러한 음식들은 소화기가 차고 약한 소음인에게 위장질환을 일으키



고 몸을 더욱 차게 하여 약점을 더욱 노출시킨다.

### 4. 태양인(太陽人)의 식이

태양인은 적은 분포를 보이는 체질이다. 외관상으로는 머리가 크고 광대뼈가 나와 있으며 눈에서는 빛이

난다. 척추와 허리가 약하여 오랫동안 걸거나 같은 자세로 오래 앉아 있지를 못하고 기대거나 높은 것을 좋아한다. 대체로 마른 편이고 여자의 경우는 자궁의 발육이 잘 안 되어 임신이나 출산에 장애가 있는 경우가 많다.

성격은 남들과 잘 소통하고 진취적이며 과단성이 있다. 반면 계획성이 적고 남을 공격하기를 좋아한다. 지나친 영웅심과 자존심이 강하며 또한 머리가 명석하고 뛰어난 창의력이 있어 남이 잘 생각 해내지 못하는 것을 연구해 내는 경우도 있다.

이 태양인에 대해서는 비율이 아주 적은 관계로 병중에 대한 것도 많은 연구가 이루어지지 못하였고 음식물에 대해서도 아래와 같은 몇가지에 관한 언급이 있을 뿐이다. 이로운 음식으로는 해산물로 새우, 조개류(굴, 전복, 소라, 홍합), 과일류로는 포도, 감, 앵두, 다래, 모과, 곡물로는 모밀이 좋다 하였고 해로운 음식으로는 쇠고기, 설탕, 무우, 조기를 들고 있다.

이상과 같은 체질별 차이를 두고서 많은 사람들은 이것만 철저히 지키면 건강이 저절로 이루어지는 것처럼 생각하고 있다. 그리고 자신에게 맞지 않는 음식은 조금도 허용하지 않으려는 강박적인 생각을 가지고 있다. 우리의 음식은 대개는 누구나 먹어도 해롭지 않은 평이한 것이 많으며 혹 다소 편벽된 성질을 가지고 있는 음식이라도 조리과정을 통하여 평이하게 조절된다. 따라서 해로운 음식이라도 편식을 하지 않는다면 아무런 해가 없는 것이다.

따라서 음식은 골고루 먹는 것을 원칙으로 한다. 이것이 가장 중요한 체질음식의 원칙이라 할 수 있으며, 병중이거나 몸이 몹시 약하여 평소에 먹는 음식 중에서도 약리적인 성질을 감안하여야 할 경우가 있다. 이 때는 전문가와 상의하여 자신의 체질을 정확히 알고 이러한 음식적 섭생을 하는 것이 중요하다. 72