

“체질을 바꿀 수 없을까요?”

진료실에서 흔히 접하는 질문이다. 이 병, 저 병, 일생을 병치레에 시달리며 살아온 환자의 고달픈 삶을, 어떻게 해서든지 질병의 고통에서 벗어나고 싶은 환자의 마음을 그대로 느낄 수 있다.

사상의학의 이론에 의하면 체질은 한 번 정해지면 그만이다.

인간의 체질은 태양인, 소양인, 태음인, 소음인으로 구분되는데 태양인은 폐의 기능이 좋지만 간의 기능이 약하며, 소양인은 비위의 기능이 좋고 신장의 기능이 약하며, 태음인은 간의 기능이 좋고 폐의 기능이 약하며 소음인은 신장의 기능이 좋고 비위의 기능이 약하다.

이처럼 천부적으로 타고난 장부 기능의 허실에 따라 각 체질은 고유의 심신적 특성을 가지며 생리, 병리적 차별성을 갖는다. 즉, 각 체질은 모두 장부대소에 따른 기질적 결합을 갖고 있다고 할 수 있는데 이러한 결합을 깨닫고 조화로운 성격을 형성, 심신의 평형을 이룸으로써 건강을 유지할 수 있으며, 그렇지 못한 경우 질병을 야기하게 된다.

체질을 바꾼다는 것은 불가능 하지만 체질의 불균형 상태를 조정함으로써, 즉, 부족한 장부는 보충해 주고 넘치는 장부는 덜어내 주는 생활과 치료를 통하여 건강을 유지, 회복할 수 있는데

한방으로 보는 성인병



사상 체질 의학

-나의 체질은? I -



이진화
부평한방병원장

이를 체질개선이라 할 수 있다.

1. 나의 체질은

- 겉(身:몸)을 보고 구분
- 속(心:마음)을 보고 구분
- 병증을 보고 구분

체질을 살펴보는 방법으로 세 가지가 있다.

첫째로 겉(身:몸)을 보고 구별하는 방법이다. 여기에서 겉이라고 하는 것은 외모 즉, 용모와 체형을 말한다. 예를 들어 과일을 살 때 사과인지, 귤인지, 수박인지 모양과 색으로 우리는 잘 알 수 있다.

그것은 각 과일의 겉모양을 잘 알고 있기 때문이다. 사상 체질은 기본적인 체형을 가지고 있어 누구나 쉽게 자기 체질에 대해 판단할 수 있다.

둘째로 속(心:마음)을 보고 구별하는 방법이다. 속이라고 하는 것은 심성 즉 성질과 재간, 항심(恒心:항상 가지고 있는 마음), 심욕(心慾:욕심) 등을 말한다. 예를 들어 과일을 쪼개어 놓아서 사과나 귤이나 수박이나 겉모양을 못 본다고 하더라도 먹어 보면 맛과 향으로 그것이 무엇인지를 알 수 있는 것과 비슷하다.

사상 체질에도 체질마다 특유의 성격적인 특징이 있어 체질 구별에서 대단히 중요하게 취급하고 있다.

셋째로 병증을 보고 체질

을 구별하는 방법이다. 병증이라고 하는 것은 평소 건강할 때의 생리적 증상-체질증(體質證)-과 보통의 병세-대병(大病)-과 위중한 병세-중병(重病)-을 말한다.

이것은 체질 별로 생리적 조건이 각각 차이가 있기 때문에 질병에 걸렸을 때에도 각기 독특한 증상을 나타내며, 이를 바탕으로 체질을 구별할 수 있다는 것을 의미한다. 세 번째 방법은 전문적인 지식이 요구되는 것으로 일반인이 이용하기에는 다소 어려운 면이 있다.

위의 세 가지 방법 즉 겉(身:몸), 속(心:마음), 병증(체질증, 대병, 중병)을 살피는 방법을 통해 대개의 경우 체질을 진단할 수 있다. 그러나 어느 한가지 지표만으로는 판단이 충분하지 않을 수 있기 때문에 세 가지 방법을 종합하여 판단하는 것이 좋다.

2. 태음인은 어떤 사람인가

- 한국인의 50%를 차지하는 가장 많은 체질
- 겉(身:몸)을 보고 구분
- 병증을 보고 구분
- 속(心:마음)을 보고 구분

1) 먼저 겉(身:몸)을 보고 구분하여 보자.

허리 부위의 형세가 성장하여 서 있는 자세가 굳건하



나, 반면에 목덜미의 기세가 약하다. 키가 큰 것이 보통이고 작은 사람은 드물다. 대개는 살이 쪼고 체격이 건실하다. 간혹 수척한 사람도 있으나 골격만은 건실하다. 키가 크고 체격이 좋은 편이 대부분이고 여위고 키가 작은 경우는 드물다.

이렇게 체형이 뚜렷해서 확연히 태음인의 체질임을 알 수 있는 경우도 있으나 그다지 분명하지 않은 경우도 많기 때문에 외모만으로 판별이 충분하지 않는 경우도 있다. 특히 태음인 외모는 소음인의 외모와 비슷한 점이 있으므로 주의를 요한다.

2) 다음은 병증을 살펴보고 구분하여 보자.

완실무병(完實無病 : 건강한 상태), 대병(大病 : 보통의 병세), 중병(重病 : 위중한 병세)의 순으로 살펴보면 다음과 같다.

태음인이 건강하고 병이 없는 상태를 완실무병이라고 하는데 땀이 잘 나면 건강하

다. 평소 땀이 많아 조금만 몸을 움직여도 땀을 흘리고 심지어는 겨울철에 따뜻한 음식만 먹어도 땀 투성이가 되는 사람은 태음인이다.

이렇게 땀을 흘리고 나면 기력이 탈진하여 맥을 못 추는 소음인과는 달리 땀을 흘리는 것에 전혀 거부함을 느끼지 못하고 오

히려 상쾌한 사람이 태음인이다. 특별히 병이 없는데도 평소 땀이 많은 사람은 태음인일 가능성이 많다.

보통의 병세로 대병이 있다. 태음인의 항심인 겁심(怯心)이 심하면 두려움(心 : 파심)이 생기고 더욱 심하면 가슴이 두근거리는 정충증이 된다.

더욱 위중한 병세로 중병이 있다. 성정(性情)의 편급이 초래되면 중병이 되는데 낙정(樂情)이 심해지고(侈樂無厭), 피부가 건조하며 땀이 나지 않는 것과, 설사병이 생겨 소장의 중초가 팽막혀서 마치 안개가 낀 것같이 답답한 것은 치료를 요하는 중병증에 해당된다.

3) 세 번째 방법으로 속(心 : 마음)을 보고 구분하여 보자.

① 성질재간

꾸준하고 침착하다. 성질은 무슨 일이든 시작할 일. 맡은 일을 끈기 있게 이루어 성취하는 장점이 있다. 재간은 어느 곳에서나 뿌리를 잘

내리고 쉽게 정착하며, 한가지 일에 꾸준히 전념하여 일관성이 있고 외부와 타협하지 않는다.

② 항심

겁심(怯心)이 있다. 즉 조심성이 있는 마음을 항상 가지고 있다. 이러한 겁심이 심하면 파심(心 : 두려움)이 되어 무슨 일이고 해보지도 않고 겁을 내거나, 아예 아무런 일도 추진하지 못한다.

즉 변화를 싫어 하게 되고 현재 자신의 처지나 상태에 더욱 몰입하게 된다. 이것이 더욱 심하면 가슴이 자주 두근두근 거리는 정충, 즉 대병(大病)의 증상이 발생하게 된다.

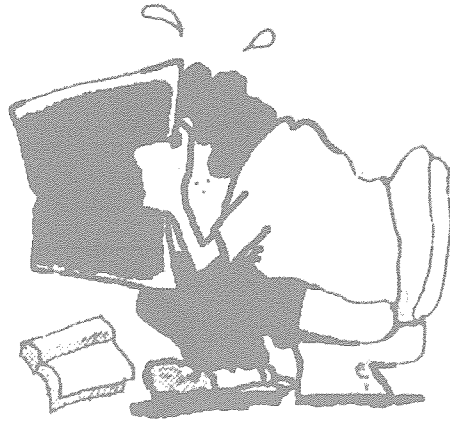
③ 성격

항상 안(內)만 지키려 하여 변화를 싫어하고 보수적이다. 가정과 자기 고유의 업무 외에 관심이 적다. 소양인처럼 실속 없이 바깥일에 치중하는 것과는 대조적이다.

④ 심욕

물욕지심(物慾之心)이 있다. 내부를 지키려는 마음이 많아지면 물욕에 얽매기 쉽다. 자기 일을 잘 이루고 자기 것을 잘 지키는 것은 좋으나, 자기 것에 대한 애착이 지나쳐서 집착이 되면 탐욕이 된다.

이와 같이 태음인에 얼굴 모양, 말솜씨, 몸가짐에 위풍이 있고 공명정대하게 보인다. 정직하고 매사에 신중



하게 행동하여 믿음직스럽다. 보수적이고 변동을 싫어하며 예의범절이 바르다. 꾸준한 노력과 인내심을 사업을 잘 성취시킨다.

그러나 집안일을 중시하고 바깥일은 무관심하며 활동을 싫어한다. 겉으로 보기에 점잖은 태도이나 내심은 의심이 많고 욕심이 많다. 활동이나 말을 많이 하는 것을 싫어하고 운동보다는 도박을 좋아한다. 겁심이 많고 둔하고 게으른 단점이 있다.

3. 소양인은 어떤 사람인가

- 가장 구별하기 쉬운 체질
- 겉(身:몸)을 보고 구분
- 병증을 보고 구분
- 속(心:마음)을 보고 구분

동무(사상의학 창시자 이제마 선생의 호) 일화를 살펴보면 어떤 처녀가 병이 들어 여러 가지 치료를 했으나 별차도가 없자 선생을 찾아왔다. 선생은 이리 보고 저리 보아도 체질 감별이 쉽지 않

자 가족들을 밖으로 내보내고 난 뒤에 그 처녀의 옷을 벗겼다.

그러자 그 처녀는 양탈을 하면서 손톱으로 할퀴고 입으로 물어뜯고 소리소리 질렀다. 그제야 선생께서는 빙그레 웃으시면서 너는 소양인이 틀림없으니 걱정 말라 하시면서 치료를 해서 난치병을 고쳤다고 한다.

소양인은 한국인의 30% 정도를 차지하는 체질로 가장 구별하기 쉬운 체질이다.

1) 먼저 겉(身 : 몸)을 보고 구분하여 보자.

가슴 부위가 넓고 충실한 반면 엉덩이 아래로는 약하여 흡사 역삼각형의 체형을 가졌다. 상체 기운은 넘쳐 걸음걸이가 날래고 가벼우며, 하체 기운은 부족하여 앉아 있는 자세가 불안하고 불안정스럽다.

말하는 것이나 몸가짐이 민첩해서 경솔해 보이는 경우가 대부분이다. 소양인 중에서도 키가 작고 용모가 단정하여 마치 소음인같이 보이는 사람이 있으니, 용모만 가지고 체질을 구분하지 말고 심성과 병증을 관찰하여 오진하지 않도록 해야 한다.

2) 다음은 병증을 살펴보고 구분하여 보자.

완실무병(完實無病 : 건강한 상태), 대병(大病 : 보통의 병세), 중병(重病 : 위중

한 병세)의 손으로 살
피면 다음과 같다.

소양인이 건강하고
병이 없는 상태를 완실
무병이라고 하는데 대
변량이 잘 통하는 경우
에 해당된다. 평소 때
대변보는 것이 순조롭
다가도 몸이 불편하면
변비부터 나타난다면
소양인으로 판단할 수
있다. 물론 다른 체질
도 변비가 안 생기는
것은 아니지만 소양인
의 경우에 있어서는 병의 진
전이 빠르므로 가볍게 여겨
서는 안 된다.

보통의 병세로 대병이 있
다. 소양인의 향심인 두려움
(懼心)이 심하면 공포심(恐心
: 공심)이 생기고 더욱 심하
면 건망증이 된다.

더욱 위중한 병세로 중병
이 있다. 성정(性情)의 편급
이 초래되면 중병이 되는데
슬픔이 깊어지고(悲哀動中),
대변이 불통하여 가슴에 불
이 나듯이 답답해진다.

3) 세 번째 방법으로 속(心 :
마음)을 보고 구분하여 보자.

① 성질재간

굳세고 강인한 성질(剛賦 :
강무)과 일을 꾸리고 추진하
는 데에 능한 재간(事務 : 사
무)이 있다. 강인하고 적극
성이 있어 어떤 일을 착수하
는데 어려워하지 않는다.

일을 시작하는데 주저하지
않고 시작이 반이라는 태도
로 쉽게 일을 꾸민다. 행동
거지가 활발하고 몸가짐이



날랜 것이 민첩하여 답답해
보이지 않고 시원시원하다.

② 향심

구심(懼心)이 있다. 즉 두
려워하는 마음을 항상 가지
고 있다. 원래 무슨 일이든
쉽게 시작하고 가볍게 추진
하는 대신, 마무리에 서투른
데다가 자꾸 일만 벌이는 습
성이 있어서 뒤에 가서 문제
가 자주 생기자 보니 항상 무
슨 일이 생길까 두려워하게
되는 것이다.

이러한 심리적인 압박이
심하면 공포심(恐心 : 공심)
이 생기며, 나아가 건망증이
생기는 대병(大病)의 증상이
발생하게 된다.

③ 성격

항상 밖으로 돌려고 할 뿐
안을 지키려 하지 않는다. 바
깁일이나 다른 사람들의 일
에 신바람이 나지만, 집안
일이나 안 사람의 일을 등한
시하는 경우가 많다. 또한
일을 벌려 놓기만 하고 거두
어 정리를 하지 않아 치우는
사람이 따로 있는 경우가 대

부분이다.

④ 심욕

편사지심(偏私之心)
이 있다. 밖에서만 일
을 성취하려 하고 안을
다스리지 않는 것이 지
나치면 사사로운 정에
만 치우치는 마음이 생
긴다. 필요한 일과 불
필요한 일, 중요한 일
과 사사로운 일, 사적
인 일과 공적인 일 등
을 구분해서 절도 있게
처리하는 것이 아니고
기분이나 감정에 따라 일을
하게 된다.

여기에 이르면 사고방식이
너무 제멋대로이고 자기 기
분에 좌지우지되어 남이 보
기에는 매사가 무원칙해서
함께 믿고 일하기가 힘들어
보인다. 또한 걸치레에 신경
을 써 사치와 낭비를 범하기
쉽게 된다.

이와 같이 소양인은 적극
적이고 민첩하여 일 처리 능
력이 뛰어나고 매사에 열성
적이다. 솔직 담백한 성격이
고 의협심과 봉사 정신이 강
하다. 행동은 경솔하나 다정
다감하고 인정이 많아 이해
타산에 관심을 두지 않는다.

그러나 성미가 급한 것이
단점이며 또 외부 일에는 분
주하고 자신과 가정에 소홀
하다. 매사에 시작은 잘하나
마무리가 부족하고, 싫증을
잘 느끼며 체념을 쉽게 한다.
즉 끈기가 부족하다.

이어서 다음 호에는 소음
인, 태양인에 관해 알아보기
로 하자. 77