

지난 호에는 태음인과 소양인에 대해 알아봤다. 이번 호에서는 소음인, 태양인에 대해 알아보기로 하자.

1. 소음인은 어떤 사람인가

- 냉한 체질
- 겉(몸:身)을 보고 구분하는 방법 : 선이 가늘다.
- 병증을 보고 구분하는 방법 : 소화 기능이 약하다.
- 속(마음:心)을 보고 구분하는 방법 : 여성적 경향, 소극적이나 논리적

소음인은 선이 가는 외모, 여성스러운 성격, 소화 기능이 약한 특징을 지니고 있는 냉한 체질이다. 한국인의 20~30% 정도를 차지한다.

1) 먼저 겉(몸:身)을 보고 구분해 보자.

가장 큰 특징은 선이 가늘다는 것이다. 엉덩이가 발달되어 앉는 자세에 안정감이 있으나, 어깨와 가슴이 빈약한 외모를 지니고 있다. 대부분 수척해 보이고 저 체중인 경우가 많으며 체형이 다부진 소양인과 비교가 된다.

키도 작아 왜소해 보이거나 요즈음은 영양 상태와 운동 등으로 키가 큰 소음인도 많아 태음인과 비슷한 경우도 간혹 있다.

피부는 색이 하얗고 질은 연하고 부드러우나 땀이 많이 나지는 않는다. 얼굴의 이목구비는 작으나 미인형이 많다.

2) 다음은 병증을 살펴보고 구분해 보자.

완실무병(完實無病:건강한 상

한방으로 보는 성인병



사상 체질 의학 -나의 체질은? II-



이진화
부평한방병원장

태), 대병(大病:보통의 병세), 중병(重病:위중한 병세)의 순으로 살펴보면 다음과 같다.

소음인이 건강하고 병이 없는 상태를 완실무병이라고 하는데, 소화 기능이 잘 되면 건강하다. 흔히 몸이 차거나 손발이 차고 월경량이 적거나 대하가 많은 냉한 체질이라는 말을 평소 많이 들을 수 있는데 그 근본은 소화기능이 만성적으로 저하되어 나타나는 것이다. 그러므로 소화 기능이 회복되어 몸이 따뜻한 지의 여부가 소음인 건강의 관건이다.

보통의 병세로 대병이 있다. 소음인의 향심인 불안정지심(不安定之心)이 더욱 심해지고 목에 담이 낀 듯하여 뱀어 내기도 힘들고 삼키기도 어려운 인후의 증상이 생기기도 하나 큰 치료의 대상이 되지는 않는다.

더욱 위중한 병세로 중병이 있다. 성정(性情)의 편급이 초래되면 중병이 되는데, 화정(熾情)이 정도를 지나치게 되고(회호부정·喜好不定), 설사가 그치지 않고 배꼽 아래가 얼음과 같이 찬 경우로 치료를 요하는 중병증에 해당된다.

3) 세 번째 방법으로 속(마음:心)을 보고 구분해 보자.

① 성질재간

본시 남 앞에 잘 나서지 않으며 여성스러운 경향이 있다. 성질은 단아하고 단정하며 매사에 신중하다. 재간은 마음에 맞는 친숙한 사람과 가리어 사귀는 마음이 늘 있어 가까운 사람과 어울리려 한다.

다른 낯선 사람과 쉽게 교제하기가 어려워 많은 친구가 있는 것은 아니다. 소음인은 사람의 능력이 있는가 없는가를 잘 간파하여 사람을 판단한다.

② 함심

불안정지심(不安定之心)이 있다. 즉 마음이 조마조마한 소극적인 마음을 항상 가지고 있다. 이러한 불안정지심이 안정된 상태에서는 소음인의 장부 약점인 소화 기능이 잘 유지되나, 성정의 편급 현상이 생기면 희정(喜情)이 넘치는 상태(喜好不定)가 되고, 인체에 있어서는 소화기능이 극도로 허약해져 설사가 그치지 않고 배꼽 이하가 얼음과 같이 찬 중한 병증을 나타내게 된다.

③ 성격

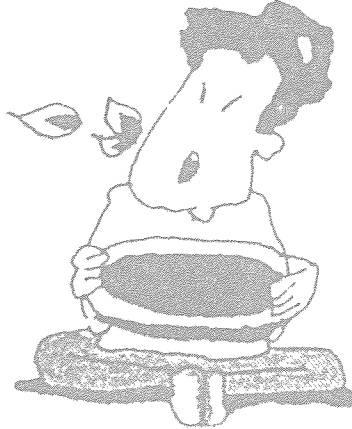
항상 여성스럽게 맵시 있고 섬세하며 깔끔하나 한편 소극적이거나 강박적 경향도 있다. 일처리에 있어 신중하고 생각의 사고에 논리적이지만 인간적인 관계에 있어 냉혹한 경우도 있다.

④ 심욕

투일지심(偷逸之心)이 있다. '질인지능 월일(嫉人之能 曰逸)'이라 하여 다른 사람의 능력을 질투하는 것을 지칭한다. 따라서 너무 자만하는 마음(공심:矜心)과 다른 사람의 업무(일)를 빼앗는 행동(탈심:奪心)이 지나치기 때문에 위와 같은 심욕이 생긴다고 할 수 있다.

이와 같이, 소음인은 외형적으로는 선이 가늘고 가냘픈게 보이는 여성형으로 외모가 단정하며 깔끔하다. 성격은 꼼꼼하고 신중하나 소극적이고 너무 논리적인 사고 경향이 있어 다른 사람과 교제하기가 쉽지 않다. 병증의 특징은 소화기능이 약하고 몸이 냉한 경향을 가지고 있다.

2. 태양인은 어떤 사람인가



○ 상초(가슴 윗 부분)는 넘치고 중하초(허리 부분)는 부족하다.

○ 겉(몸:身)을 보고 구분하는 방법

○ 병증을 보고 구분하는 방법

○ 속(마음:心)을 보고 구분하는 방법

동무 이제마 선생에게 15세 된 처녀가 찾아왔는데 코피를 자주 쏟았다. 이리 저리 물어 보고 만져 보아도 도무지 체질을 구분하기가 어려웠다고 한다. 그래서 선생은 그 처녀를 데리고 5리나 되는 길을 걷게 하며 뒤에서 걸음걸이와 행동을 살핀 뒤에 그 처녀가 태양인임을 알았다고 한다.

그런 다음에 코피가 나오거든 갈대 뿌리를 달여 먹으라고 알려 보냈고, 시집을 가더라도 자식이 귀할 것이라고 알려주었다고 한다.

이제마 선생 자신도 체질을 구분하는 것이 쉽지 않아 고민하였으며 자세한 관찰을 통해 그 체질의 특성을 유추한 흔적이 있다.

태양인은 전체에서 약 0.3%에 해당할 만큼 그 수가 적어 감별하는 데에 어려움이 더욱 많다. 그러나 태양인의 가장 큰 특징은 상초(가슴 윗부분)가 넘치고 중하초(허

리 부분)는 부족하다는 것이다.

1) 태양인의 겉(몸:身)을 보고 구분해 보자.

태양인은 가슴 윗부분(상초:上焦)이 발달된 체형이다. 목덜미가 굵고 튼튼하며 머리가 크다. 그러나 허리 부분(중하焦)의 구조가 약하다. 엉덩이가 작고 다리가 위축되어 서있는 자세가 안정되어 보이지 않고 오래 걷거나 서 있기에 힘이 든다.

태양인 여자는 몸이 건강하고 튼튼해 보이지만 허리 부위(중하焦)의 연관 장기인 자궁의 기능이 약하여 임신하기 어려운 경우가 많다.

2) 다음은 병증을 살펴보고 구분해 보자.

완실무병, 대병, 중병의 순으로 살펴보면 다음과 같다.

태양인이 건강하고 병이 없는 경우(완실무병)는 소변량이 충분히 많고 잘 나오는 경우에 해당된다.

보통의 병세인 대병의 경우는, 비록 8~9일 동안 대변불통이라 하더라도 소변에 이상이 없으면 가볍게 여겨도 된다. 그러나 입에서 침이나 거품이 자주 나오는 상태라면 치료를 받아야 한다.

더욱 위중한 병세인 중병의 경우는, 상초의 넘침으로 인한 병증인 열격증과 반위증이 있고, 중하초의 부족으로 인한 병증인 해역증이 있다. 열격은 음식을 삼키기가 어렵거나 식도 연하 작용이 원활하지 않아 이내 토하는 증상이다.

반위는 음식을 삼켜 음식이 위장에 들어가지는 하지만 일정 시간이 지나면 토해내는 증상이다. 해역은

마비나 통증의 감각 장애는 없이 다리에 힘이 없어 보행이 불편한 상태이다.

보통 상기의 병증이 평생동안 한 번이라도 나타날 때가 있어야 태양인이라고 의심할 수 있다.

3) 세 번째 방법으로 속(마음:心)을 구분해 보자.

사상의학의 가장 큰 특징은 심신(心身)의학이라는 점이다. 체질에 따라 체형이 달라지는 만큼이나 그 심성도 차이가 난다. 그 차이는 여러 부문으로 나타나는데, 사상의학에서는 성질재간(재능·소질·장단점), 향심(향상 마음 속에 자리잡고 있는 것), 심욕(마음을 다스리지 못해 드러나는 욕심) 등으로 구분한다.

① 성질재간

다른 사람과 사교하는 데 소통을 잘하는 장점이 있고 과단성이 있다. 사회적 관계에 유능하다. 소음인과 같이 성질이 싸싸하고 상냥해서 사교성이 있다는 그런 의미가 아니라, 상대방을 어려워하거나 꺼려하지 않고 인간 관계에 적극성이 있어서 남과 쉽게 교통을 한다는 의미이다.

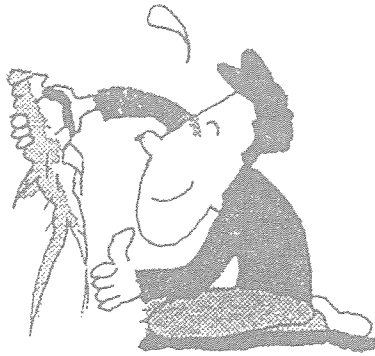
② 향심

급박지심(急迫之心)이 있다. 이것은 조급성을 가리키는 것이다. 태양인은 급박지심을 자제해야 간혈(肝血)이 부드럽워진다고 했는데, 태양인이 생활과 일을 잘 할 때는 이 조급성을 자제하고 여유가 있을 때이다.

반면 무언가 지나치고 무리를 할 때는 이 향심이 드러나서 일을 그르치고 건강을 그르치고 만다.

③ 성격

향상 앞으로 나아가려고만 하고 물러서려 하지 않는다. 항상 수컷이



되려고 하지 암컷이 되려고 하지 않는다고 하니, 웅맹하고 적극적인 성격으로서 남성적인 성격만 고스란히 있고 여성스러운 면모가 결핍된 것이다.

④ 심욕

방종지심(放縱之心)이 있다. 수컷이려고만 하고 여성스러움을 갖지 않으려 하는 마음이 너무 많아지게 되면, 자기 멋대로 하는 마음이 나오게 되는 것이다. 항상 나아가려고만 하고 되돌아 생각해 볼 줄도 모르고, 저돌적인 대신 후퇴할 줄도 모르게 되며, 강한 대신 부드러움이 없게 되는데, 이러한 상태가 심해지면 방종한 마음이 생겨나 제 멋대로만 하려 한다. 이런 상태가 되면 주위에서는 누구도 간섭하기를 꺼리는 사람이 되고 만다.

이와 같이 태양인은 좋게 얘기하면 과단성 있는 지도자형이고, 나쁘게 얘기하면 독재자형이다. 남성적인 성격으로 적극성, 진취성 과단성이 있는 장점이 있으나, 독선적이고 계획성이 적으며 치밀하지 못한 단점도 있다.

3. 자기 체질에 맞는 마음가짐을 가져야

태양인의 경우 철이 없을 때는

세상을 자기 본위로 보고 자만심이 강하며 제 뜻과 다른 사람들에 대해 참지를 못하는 경향이 강하다. 따라서 이들은 동정심과 이해심을 길러 다른 사람들을 너그럽게 포용하는 것이 중요하다.

소양인의 경우 소아적이며 조급하여 충동적이고 실속 없이 허영심이 강하다. 따라서 대아를 깨닫고 성숙해지면 실천력이 강해지고 솔직·정직하며 낙천적인 자세로 주위의 사랑을 받는다.

태음인의 경우 고집이 세고 교만하고 나태하며 몰욕이 많고 사치스럽고 이기적인 것이 폐단이다. 이런 폐단을 극복하면 사려 깊고 진중하며 끈기와 인내심이 강해 남의 신뢰를 받는다.

소음인의 경우 무사안일, 초조불안, 의타심, 질투심, 편협한 생각 등을 갖기 쉽다. 그러나 이런 굴레에서 벗어나면 지혜로워져 시비를 잘 가리고 매사에 정확하며 책임감이 강하고 상대에 대한 배려가 깊어 인간 관계가 원만해진다.

사상의학의 창시자 동무 이제마 선생이 1900년 64세로 생을 마감한 후 100년이 되었다.

“인간은 천부적으로 타고 난 오장육부의 허실이 있고 사람마다 각기 체질이 다른 만큼 그 체질에 맞는 약재를 써야 한다. 나는 이 진리를 옛 사람들로부터 전해 온 저술과 내 자신의 오랜 경험 및 연구를 통해 발견하였다.

앞으로 내가 죽고 난 100년 뒤에는 이 사상의학이 사람들에게 널리 쓰이는 시대가 반드시 올 것이다”라는 선생의 예언이 정확하게 적중하였다. 