

사상체질별 양생 간호중재

김윤희* · 문희자* · 노인숙** · 송영아** · 신윤미*** · 정태옥***

I. 서 론

1. 연구의 필요성

1894년 이제마가 「동의수세보원」에서 사상체질이론을 제시하면서 증치요법이 주종을 이루어왔던 당시에 사상인의 생리, 병리, 치료, 약리, 양생의 특징을 설명함으로써, 한국 고유의 체질이론이 본격적으로 발전하게 되었다. 체질중시의 사상의학의 주장은 사람은 체질에 따라 특징적인 체형, 성격, 취미, 특성, 생활습성들을 가지고 있으므로 같은 병에 걸려도 체질에 맞게 관리해야 하고, 체질마다 경계해야 할 감정상태가 있다. 이를 다스리는 원칙이 있고, 피해야 할 음식과 적합한 음식이 있다는 것이다. 또한 병을 치료하는 원칙이 있고, 평생의 건강을 얻는 양생법이 있다고 하였으며, 그것을 사상 의학 일명 사상체질이라고 한다.

오늘날 급속한 경제성장과 함께 건강에 대한 관심의 고조, 만성퇴행성 질환의 급증은 평소의 지속적인 건강관리 즉, 양생의 중요성이 강조되어 있다. 양생이란“건강을 유지·증진시키기 위해 신체적, 정신적으로 자연과 부조화를 이루는 생활 방식을 조절하여 최적의 심신상태에 이르도록 하는 것”이다(이우호, 1986).

한방에서의 질병 예방을 내인과 외인의 양면에서 살피는데, 그중 내인을 제거 해소시키는 활동을 양생이라고 하고 외

인을 제거시키는 작업을 위생이라 한다(옥도훈, 1994).

건강간호의 주요목표가 대상자의 건강증진, 질병예방, 건강회복에 있으므로 간호대상자의 건강유지 증진을 위한 방법을 모색함에 인간을 각 부분의 합이 아닌 전체로 보고 개별성과 독특성을 지닌 간호를 제시한 Rogers(1970)의 이론에 근거하여, 체질을 고려한 양생법을 건강유지 증진을 위한 간호중재 방법으로 적용해 봄으로써 포괄적이면서도 독자적인 한방학적 간호중재가 모색될 수 있다. 또한 한국의 독특한 문화적 배경을 중심으로 폭넓고 보편적인 인간중심의 간호개념을 구축하는데 중요한 요소로 기여할 것으로 사려된다.

그러나 현재까지 사상체질이론에 근거한 여러 가지 양생관리방법에 관하여 연구되어 온것중 식이 양생의 효과를 실증(문희자, 정숙자, 1996; 김귀분 외, 2003)적인 차원에서 연구하였거나, 정신양생, 기공 및 운동관련 양생(백숙희, 석소현, 오혜경, 문희자, 1997), 노인양생(왕명자, 1999)가 있을 뿐 양생관리에 관한 종합적인 연구가 미흡하다.

따라서 본 연구에서는 양생방법이 현대인의 건강관리방법에 매우 효과가 있고 한국고유의 간호중재 방법으로 자리매김 할 수 있을 것으로 미루어 사상이론에 기초한 체질별 양생 관리방법에 관해 이론적으로 문헌을 고찰 한 후 간호학적으로 적용할 수 있는 방안을 모색해 보고자 시도하였다.

2. 연구의 목적

* 경희대학교 간호과학대학 교수
 ** 경희대학교 대학원 간호학과 박사학위 과정생
 *** 경희대학교 대학원 간호학과 석사학위 과정생

본 연구는 사상의학에서의 양생방법을 근거로 독자적이고 한국적인 간호중재 방법을 개발하기 위한 기초자료를 얻고자 다음과 같은 구체적인 목표를 설정하였다.

- 1) 사상인의 체질 진단 원리를 고찰한다.
- 2) 사상체질에 따른 양생방법을 고찰한다.
- 3) 양생방법의 간호학적 적용방안을 고찰한다.

3. 연구의 내용 및 한계

이제마 선생은 삶을 건강하게 살아갈 수 있는 가르침을 「격치고」와 「제중신편」 및 「중의수세보원」의 여러 부분에서 제시하고 있는데 본 연구에서는 그들의 내용을 고찰하였다. 해석방법에 있어 난해한 문구가 많고 직역은 이해하기 곤란하므로 되도록이면 본래의 내용을 벗어나지 않으면서 쉽게 이해할 수 있도록 현대어로 번역된 내용의 자료들을 인용하였다. 제한적인 참고문헌의 활용으로 자료가 다양하지 못한 점이 있다.

II. 사상인의 체질진단

체질진단은 여러 가지 방법이 제시되고 있지만, 주로 외모, 심성, 병증 등 세지가 주요한 지표가 된다.(전국한의과대학 사상의학 교실, 2001; 신천호, 1993; 송일병, 1996)

우선 외모는 체형과 용모를 본다. 단순히 얼굴과 몸의 형태만을 보는 것이 아니라, 행동과 말에서 느껴지는 기분이나 자세 등 포괄적인 외형적인 특징을 보는 것이다. 체질마다 일정한 체격 패턴이 있어서 이것만으로 체질이 구별되는 경우가 많다. 체격은 후천적으로 변화될 수 있어서 영양 상태나 질병 때문에 발육이 좋고, 나뭇이 있을 수 있고, 운동이나 직업에 따라서도 차이를 가져올 수 있다. 그러나 기본적인 체형은 거의 달라지지 않는다. 그러나 체격 조건만 가지고 체질판별이 충분한 것이 아니다.

심성에서는 성질, 재간(일을 잘 처리하는 능력), 항심(항상 가지고 있는 마음), 성격, 심육 등을 관찰한다. 그러나 객관적으로 평가할 수 있는지의 문제가 있다. 또 성격적인 특징이 잘 드러나지 않는 사람도 있는데, 이런 경우에는 급박한 상황에 부딪히게 해서 본심을 파악하는 방법도 사용된다(이시우 등, 2001).

병증을 가지고 체질을 판단하는 것은 평소 건강할 때의 생리적 조건이 체질에 따라 각각 차이가 있고 질병에 걸렸을 때도 각기 독특한 증상을 보이는 것을 이용한다. 그러나 체질마다 대표적인 병증이 있지만 체질에 따라서는 병이 아주 깊어져야만 겉으로 드러나는 경우도 있기 때문에 이 방법도 완전한 것은 아니다(전국한의과대학, 사상의학교실, 2001; 신

천호, 1993).

이와 같이 어느 한 기준만으로 판단이 충분하지 않기 때문에 외모, 심성, 병증의 세 가지 방법을 함께 사용해서 종합적으로 판단하는 것이 좋다.

1. 외모에 의한 체질진단(정원교, 김정원, 1999)

1) 태양인

태양인은 가슴 윗부분이 발달된 체형으로, 폐부위에 해당 하는 목덜미가 굽고 건설하며, 머리가 크고 기운이 상부로 뻗 치는 듯한 인상을 준다. 반면 간 부위에 해당되는 허리 아래 부분이 약한 편으로 엉덩이가 작고 다리가 허약한 느낌을 주 어 서 있는 모습이 불안해 보이는 경향이 있다.

얼굴 이목구비가 뚜렷하고 살이 찌지 않는 경향이 있다. 다른 사상인에 비해 숫자가 가장 적어 흔히 볼 수 없는 체질 이다.

2) 소양인

소양인은 비부위인 가슴 부위가 잘 발달하여 어깨가 딱 벌 어져서 마치 독수리가 날개를 편 것과 같은 느낌을 주는 반면, 신 부위인 엉덩이 부위가 빈약하기 때문에 앉아 있는 모 습이 불안해 보인다. 대체로 머리가 작고 둥근 편이고 앞뒤가 나온 사람도 있다. 눈매가 날카로워 보이고 입은 크지 않고 입술이 얇으며, 턱이 뾰족하고, 살결은 희고 윤기가 적고 땀 은 그다지 흘리지 않으며, 목소리는 낭랑하고 말을 함부로 하 는 경향이 많다. 말하는 것이나 몸가짐이 민첩해서 경솔하게 보일 수도 있다.

3) 태음인

허리부위가 발달하여 서있는 자세가 굳건하고 안정감이 있 어 보이나, 반면에 목덜미의 기세가 약하고 골격이 굽고 비대 한 사람이 많다. 손발이 크고 겨울에는 피부가 잘 트는 경향 이 있고 몸을 조금만 움직여도 땀을 많이 흘리고 힘든 일을 할 때는 더욱 심한 경향이 있다. 이목구비 윤곽이 뚜렷하고 걸음걸이는 무게가 있어 안정감 있게 보이나 상체를 다소 수 그리고 걷는 경향이 있으며 허리가 굽고 배가 나와 다소 거 만하게 보이는 경우는 있다.

4) 소음인

엉덩이가 잘 발달하여 앉아 있는 모습이 안정감이 있으나 가슴부위가 빈약하여 움츠리고 있는 느낌을 주며 주로 상체 보다는 하체가 균형 있게 발달하였고, 걸음을 걸을 때 몸을 앞으로 수그리고 맥없이 걷는 경향이 있다. 상체가 하체에 비

해 약한 편으로 체격이 작고 마르고 약해 보이는 체형으로 용모가 오밀조밀하고 잘 짜여져 있고, 이목구비가 크지 않고 다소곳한 인상을 준다. 피부가 부드럽고 땀이 적으며 말을 할 때 눈웃음을 짓는 경향이 있다.

2. 심성에 의한 체질진단(정원교, 김종원, 1999)

심성은 성질재간(性質材幹-재능, 소질, 장점 등), 항심(恒心-항상 마음속에 자리 잡고 있는 것), 심욕(心慾-심성을 다스리지 못해 너무 과도할 때 드러나는 욕심)등으로 구분할 수 있는데, 이 심성의 차이는 적성, 대인관계, 일을 처리하는 방식 등 여러 가지 사회적 활동에서 차이를 가져온다. 이 차이를 살펴보면 체질을 구별할 수 있다.

1) 태양인

태양인은 다른 사람에 비해 사교하는 재능과 과단성이 있어 사회생활을 잘하는데, 이는 사람을 사귀는데 있어 상대방을 어려워하거나 꺼려하지 않고 적극성이 있어 쉽게 친분을 쌓아 가는 장기가 있다. 성격은 항상 앞으로 전진만 하려고 하지 후퇴가 없으며, 주위를 쳐다보지도 않고 매사에 마냥 전진만 하려고 하므로 급박지심(急迫之心 : 조급성)에 빠지기 쉽고, 또한 저돌적이며 남성적인 심성이 지나치게 된다면 방종한 마음이 생겨 독선적이거나 영웅주의에 빠지지 쉬운 체질이기도 하다.

2) 소양인

소양인의 행동거지가 활발하고 몸가짐이 날랜 것이 민첩하여 답답해 보이지 않고 시원하여 일을 꾸미거나 추진을 잘하는 장기가 있으나, 일을 벌여놓기만 하지 모으려고 하지 않는다. 또한 집안일보다는 밖의 일에 치중하게 되어 외부에 관심이 쏠려 있고 내면은 상대적으로 등한히 하므로 내면 쪽에서 불안한 마음이 나온다. 이로 인하여 구심(懼心-두려움)이 생기는데, 심각한 문제가 발행하여 심리적인 타격을 입게 되면 구심이 점점 커지게 되어 공포심의 상태로 되면 건망증이 나타나는데 이에 이르러 위험한 상태이다.

만약 밖에서만 일을 성취하려 하고 안을 다스리지 않은 것이 지나치게 되면 기분에 따라 일을 하게 되는 편사지심(偏私之心 : 사사로움에 치우치는 마음)이 생기게 된다.

3) 태음인

태음인은 꾸준하고 침착하여 무슨 일든 시작한 일, 맡은 일을 이루어 성취하는 장점이 있다. 그러나 지나치게 가만히 고요하게 있으려고만 하지 움직이려 하지 않으니 자기 안

의 내면세계와 집안일을 잘 하는데 비해 자기 외부의 바깥 세계는 잘 모르므로 이에 대한 불안한 마음, 즉 겁심(怯心 : 조심성)이 생기게 된다. 겁심이 더욱 심하면 가슴이 울렁거리는 증상이 생긴다.

내부를 지키려는 마음이 많아지면 물욕에 얽매이기 쉽다. 자기 일을 잘 이루고 자기 것을 잘 지키는 것은 좋으나 자기 것에 대한 애착이 지나쳐서 집착이 되면 탐욕으로 변하게 되는 것이다.

4) 소음인

소음인은 유순하고 침착하여 마음 씩씩이가 세심하고 부드러우므로 어떤 일을 하더라도 미리 작은 구석까지 살펴 계획을 하기 때문에 사람을 잘 모은 재주가 있다. 반면 집안으로 돌아와 있으려고만 하고 밖으로 나서려고 하지 않는다. 즉 외향적이지 않고 내성적이고 여성적으로 적극성이 적어 일을 추진력이 약하다. 이런 내성적이고 소심한 성격 때문에 별일이 아닌데도 조바심을 내고 불안해한다. 항시 불안해하는 경향이 소음인에게는 있다.

이러한 소음인의 성격은 지나치면 안일함에 빠지지 쉬운데, 밀고 나가면 계획의 치밀함 때문에 크게 성취할 수도 있는 경우도 소극적인 성격으로 인해 적게 거두고 만다. 또한 주위 환경이나 조건이 열악해져서 어려운 경우 이를 헤치고 나가기보다는 한없이 물러나 앉아 안일함에 빠져드는 경향이 소음인의 결함이라고 할 수 있다.

3. 병증에 의한 체질진단

체질마다 독특한 병증이 있는데 이를 체질 병증이라 한다. 체질 병증은 사상인의 생활습관병증으로 각 체질별로 완실무병(無病完實), 대병(大病), 중병(重病)으로 나누어 설명할 수 있다.(김창민, 2002; 송일병,1999)

완실무병이란 체질마다 고유한 생리적 건강조건을 말하고, 대병은 질병이 깊은 것이 아니고 생리상태에서 질병의 상태로 변화하는 단계를 말한다. 중병은 그 체질의 가장 취약점이 있는 상태에서 나타나는 불리한 증상을 말한다(이영옥, 김종원, 2002).

1) 태양인

태양인이 소변량이 많고 잘 나오면 건강한 상태이며, 입에서 침이나 거품이 자주 나오는 상태라면 대병의 상태로 섭생을 잘하지 못한다면 질병으로 전환될 수도 있는 상태이다. 만약 음식물을 넘기기가 어렵고 넘어가도 위까지 도달하지 못하고 이내 토하고 마는 증상을 보이거나, 온몸에 권태감을 심

하게 느끼고 노곤하여 움직이지 싫어하면 다리가 풀리고 몸이 여위며, 말하기도 싫어하는 증상을 보인다. 중병의 상태로 이와 같이 기운이 위로 역상(逆上)되어 하허상실(下虛上實: 아래는 허하고 위는 실한 것)의 병증이 태양인의 특징이라 할 수 있다.

한편 태양인은 병세가 중하기 전에는 잘 나타나지 않으므로 보통은 무병 건강한 사람처럼 보이나, 열격증과 해역증이 나타나면 병세의 변화가 나타나는 경향이 있다.

2) 소양인

태양인이 대변이 잘 통하면 건강한 상태인데, 평소 대변보는 것이 순조롭다가도 몸이 불편할 때 변비부터 나타난다면 소양인으로 판단할 수 있다. 그러므로 대변이 잘 통하지 않게 되며 질변이 나타날 가능성이 있는 대병의 상태이다. 만약 대변이 이삼일만 통하지 않아도 가슴속에서 답답함을 느끼고 고통스러워하면 중병의 상태로 이와 같이 화(火)와 열(熱)로 오는 내열병증이 소양인 병증의 특징이다.

3) 태음인

태음인은 전신에 땀이 촉촉하게 나면 건강한 상태인데, 만약 피부가 조밀하여 땀이 안 나오면 대병의 상태로 다른 증상을 동반하여 진행될 수도 있다. 또 설사병이 생겨 아랫배가 꼭 막혀서 마치 안개가 낀 것 같이 무직한 느낌을 느낀다면 중한 병의 상태로 생각할 수 있는데, 이와 같이 땀과 소변 그리고 대변의 불통으로 생기는 조열병증(燥熱病證)이 태음인 병증의 특징이다.

4) 소음인

소음인의 음식 소화가 잘되면 건강한 상태인데, 만일 소화가 안되거나 땀을 많이 흘리면 다른 질환으로 발전할 가능성이 있는 대병의 상태로 생각할 수 있다. 또 설사가 멎지 않아 아랫배가 마치 얼음장 같이 차갑다면 소음인에게 있어서는 중한 병의 상태로 생각할 수 있다. 따라서 소음인 병증은 속이 냉한 위한병증(胃寒病證)이거나 땀이 너무 많아서 오는 양허병증(陽虛病證)의 특징으로 요약할 수 있다.

이와 같이 체질진단은 외모, 심성, 병증을 모두 참고하여 세 가지 조건이 모두 그 체질 조건에 일치 되었을때 그 사람의 체질을 확정할 수 있다.

Ⅲ. 체질에 따른 양생 간호

사상체질의학에서 이제마는 적극적인 약물 치료방법이외에 예방의학적 방법과 보조치료적 수단으로 체질에 따른 양생방

법 즉 건강관리 방법을 제시하였다. 성정(性情), 식이, 지행(知行), 연령, 지역, 사회생활, 일상생활 등 7가지 차원에서 양생방법을 제시하였는데 그 내용을 요약하면 다음과 같다 (전국 한의과대학 사상의학교실 2001).

1) 성정(性情) 양생방법

신체질환을 단순히 장기의 문제만으로 생각하지 않고, 폐비간신(肺脾肝腎)의 장기 및 희노애락(喜怒哀樂)의 감정과 밀접한 관계가 있다고 본다. 인간을 육체적으로는 장기의 대소관계로, 정신적으로는 심성(心性)과 욕심으로, 몸과 마음이 불완전한 존재로 보기 때문에 각 체질의 취약점을 보완하여 평생 성정의 균형과 조화를 이루도록 조절하면서 생활해야 한다고 하였다.(문희자, 백숙희, 석소현, 오혜경, 1997), 다음은 각 체질별 성정 양생방법을 요약한 것이다.(전국한 의과 대학 사상의학교실 2001)

태양인은 화를 낼 때 노여운 감정이 증폭되는 것이 아니라 갑자기 분노를 터뜨리고 금방 가라앉으며, 슬픈 일을 당할 때에는 슬픔을 준 사람이나 사건을 오래 기억하고 가슴속에 깊이 간직하게 되어 간(肝)을 상하게 되므로, 건강하려면 노여움과 슬픔을 경계하여 내장을 보호해야 한다.

소양인은 슬픈 일을 당하면 지극히 감정적으로 반응하나 금방 진정되고, 화가 날 때, 화를 내게 한 사람이나 사건을 오래 기억하고 가슴속에 깊이 간직하게 되어 신장(腎臟)을 상하게 되므로 건강하려면 슬픔과 노여움을 경계하여 내장을 보호해야 한다.

태음인은 너무 쉽게 즐거움에 빠지고 금방 즐거움이 진정되며, 기쁜 감정은 가슴깊이 간직하는데 이 기쁜 감정을 오래 기억하고 가슴속에 깊이 간직하게 되어 폐(肺)를 상하게 되므로, 건강하려면 즐거움과 기쁨을 경계하여 내장을 보호해야 한다.

소음인은 너무 쉽게 기쁨이 물밀 듯이 몰려오고 금방 진정되며, 즐거운 감정을 가슴깊이 간직하게 되는데, 이 즐거운 감정을 오래 기억하고 가슴속에 깊이 간직하게 되어 비장(脾臟)을 상하게 되므로, 건강하려면 기쁨과 즐거움을 경계하여 내장을 보호해야 한다.

이처럼 감정의 치우침으로 장기가 상한다고 경고하면서, 마음을 잘 다스리면 신체의 부조화는 저절로 조절되어 건강해진다고 주장하면서 이를 위한 중용적 조절 방법으로 태양인은 항상 급박한 마음을 다스리기 위하여 한 걸음 물러서고(退一步), 소음인은 항상 불안정한 마음을 다스리기 위하여 한 걸음 앞서며(進一步), 소양인은 항상 두려워하는 마음을 다스리기 위하여 자기 내면을 성찰하고(察於內) 태음인은 항상 겁내는 마음이 있으니 자기주변을 살펴야(察於外) 한다고

하였다(전국 한의학 대학 사상의학 교실, 2001).

2) 식이 양생 방법

장기적인 안목에서 볼 때 각자의 체질에 맞는 음식은 최상의 보약이 되지만 몸에 맞지 않는 음식은 독이 되어 질병을 유인하고 질병을 악화시키는 결과를 초래하므로 사상체질에 따라 음식을 적합하게 섭취하면 각 체질마다 장기의 대소 기능이 조절되는데 과대(過大)한 장기는 기능이 억제되고 과소(過小)한 장기는 기능을 도와주어 평형이 되도록 해준다고 하였다(양진향, 2001).

그리고 사상의학에서는 음식섭생을 정신과 육체의 균형 및 조화라는 입장에서 다루고 있으며, 또한 건강 유지를 위한 예방차원과 질병 치료에 있어서 보조 수단으로 보고 있다. 실제로 질병 치료 시에 약물의 보조 수단으로 음식섭생을 체질에 맞추어 병행하면 치료효과는 상승하지만, 그렇다고 양생법에서 질병의 회복과 예방차원에서 음식 섭생만을 부각시키지는 않았다. 흔히 음식의 작용을 확대 해석하여 잘못된 식이요법을 하는 경우가 있는데, 체질에 적합한 음식이라도 한두 가지만 과식하거나 장기간 계속적으로 섭취하는 것은 도리어 건강을 해칠 수 있으며, 질병 치료 시 약물보다 음식만을 강조하는 경우에는 질병을 더욱 악화시키는 경우도 있다(김우호, 1986).

따라서 체질에 따른 올바른 식이요법을 하기 위해서는 체질에 적합한 음식을 골고루 섭취하면서 체질에 해가되는 음식을 과식하거나 장기간 섭취하는 것을 피해야 되겠다. 이처럼 전체적이고 종합적인 시각에서 사상의학에서 음식섭생은 체질의 정상적인 운영을 조절하는 것을 목표로 삼고 있다(송일병, 1988; 양진향, 2001).

(1) 태양인

태양인은 담백하고, 간(肝)을 보호하고, 음의 기운을 살리는 음식이 좋으며 비교적 더운 음식보다는 서늘한 기운을 살리는 음식이 좋다. 또한 기운이 위로 상승하기 쉬운 체질이므로 기운이 맑고 평탄한 음식이나 맛이 담백하여 쉽게 소화 흡수되는 지방질이 적은 해물류나 소채류 등을 먹음으로써 기운을 하강시킬 수 있다. 그래서 비교적 맵고 뜨거운 음식이나 지방질이 많고 중후(重厚)한 음식은 금해야 한다.

이로운 음식	메밀, 머루, 다래, 포도, 감, 앵두, 순채나물, 송화가루, 해삼, 붕어, 조개, 게 등
해로운 음식	얼큰하고 매운 자극성 음식이나 지방질이 많은 중탁한 음식
적용 약재	오가피, 모과, 다래, 솔잎, 붕어 등

(2) 소양인

소양인은 비장(脾臟)과 위장(胃臟)에 열이 많은 체질이므로 맵고 뜨거운 음식을 좋아하지 않으며 비교적 싱싱하고 찬 음식이나 소채류나 해물류가 적합하고, 음(陰)이 모자라기 쉬운 체질이므로 이를 보충하는 음식이 좋다. 비교적 자극성과 방향성이 강한 음식과 맵고 뜨거운 음식은 금해야 한다.

이로운 음식	보리, 팥, 녹두, 배추, 오이, 상치, 우엉뿌리, 호박, 가지, 수박, 참외, 딸기, 바나나, 파인애플, 생굴, 멧게, 전복, 새우, 가재, 잉어, 돼지고기, 생맥주 등
해로운 음식	파, 마늘, 고추, 생강, 후추, 닭고기, 개고기, 노루고기, 염소고기, 꿀, 인삼 등
적용 약재	숙지황, 산수유, 구기자, 생지황, 영지버섯 등

(3) 태음인

태음인은 체구가 크고 위장기능이 좋은 편이어서 항상 과식하기 쉬워, 비만이나 고혈압, 변비 등에 걸리기가 쉽기 때문에 자극성 있는 식품이나 지방질이 많은 음식은 피하면서 과식하는 습관을 버려야 한다.

비교적 몸이 장대하고 위장(胃臟)기능이 좋아서 식성이 좋고 음식을 잘 먹는 체질이므로 동식물성 단백질이나 칼로리가 높은 중후(重厚)한 음식이 좋다. 비교적 몸이 비대하여 고혈압과 같은 심혈관계질환이나 중풍과 같은 성인병이 생길 수 있는 체질이므로 자극성이 강한 음식이나 지방질이 많은 음식과 맵고 뜨거운 음식은 금해야 한다.

이로운 음식	밀, 콩, 고구마, 울무, 옥수수, 땅콩, 현미, 쇠고기, 우유 및 유가공 식품, 밥, 찹, 호두, 은행, 도라지, 당근, 더덕, 고사리, 미역, 다시마, 김, 마, 헤조류 등
해로운 음식	닭고기, 개고기, 돼지고기, 마늘, 생강, 후추, 인삼, 커피 등
적용 약재	산약, 오미자, 원육 갈근, 녹용, 사향, 옹담, 맥문동 등

(4) 소음인

소음인은 비장(脾臟)과 위장(胃臟)이 약하여 소화장애가 오기 쉬운 서늘한(冷性)체질이므로 비교적 소화되기 쉽고 따뜻하고 뜨거운(溫熱) 음식이 적합하며 또한 음식을 만들 때 기름을 많이 넣거나 맛있게 하지 말고, 자극성과 방향성이 있는 조미료를 적당히 사용하면 소음인의 부족한 식욕을 돋아 주고 소화에도 도움이 된다. 소화가 어려운 중후(重厚)한 음식이나 지방질이 많은 음식과 서늘한 기운을 살리는 음식은 금해야 한다.

이로운 음식	참쌀, 차조, 감자, 벌꿀, 닭고기, 개고기, 노루고기, 염소고기, 양젓, 멧돼, 도미, 조기, 멸치, 민어, 사과, 토마토, 복숭아, 대추, 시금치, 파, 마늘, 생강, 고추, 겨자, 후추 등
해로운 음식	냉면, 참외, 수박, 냉 우유, 팥빙수, 생맥주, 보리밥, 돼지고기, 밀가루 등
적용 약재	인삼, 부자, 황기, 당귀, 천궁, 계피 등

체질에 따른 음식 섭생은 체질적인 취약점을 균형과 조화라는 입장에서 인식되어야지 지나치면 확대 해석하여 체질에 맞는 음식이라고 한두 가지만 과식하거나 장기간 섭취한다면 도리어 건강을 해칠 수도 있다는 사실을 명심해야 한다.

3) 지행(知行)에 따른 양생방법

지행(知行)을 자연적 혹은 선천적으로 우리에게 부여된 능력이지만 스스로 갈고 닦는 수양을 통하여 그 능력의 수준이 많은 차이가 난다고 보고, 지행(知行)을 이루기 위해서는 사상체질별로 신체에 턱(頤), 가슴(臆), 배꼽(臍), 배(腹)와 두(頭), 견(肩), 요(腰), 둔(臀)에 담겨있는 간사한 마음과 게으른 행동을 경계하므로 지행(知行)적 완성을 이루어 체질별 취약점을 극복하고 마음과 병을 다스릴 것을 제시하였다. 그리고 이런 체질별 지행(知行)적 조절은 생리적인 건강의 유지방법은 물론 선을 좋아하고 악을 미워하는 윤리적 정신까지 관여된다고 보고 바른 마음과 바른 행동은 큰 약(藥)이 될 수 있음을 설명하였다(문화사, 백숙희, 석소현, 오혜경, 1997).

태양인은 배꼽(臍)에 담긴 생각을 함부로 하는 마음을 경계해야만 절제와 규제를 통해 지(知)를 다듬어 사회생활을 하는데 적합한 상태가 될 수 있고, 엉덩이(臀)에 담긴 물욕을 경계해야만 인간이 타고난 기본적인 행동(行動)능력을 지닐 수 있다.

소양인은 아랫배(腹)에 담긴 지조를 과장하는 마음을 경계해야만 선천적으로 타고난 지(知)적인 능력을 발휘할 수 있고, 허리(腰)에 담긴 나태한 마음을 경계해야만 행동(行動)능력을 제대로 수행할 수 있는 테크닉을 지닐 수 있다.

태음인은 턱(頤)에 담긴 교만한 마음을 경계해야만 지적

(知的)인 능력과 지식의 적절한 활용 능력을 발휘 할 수 있고, 어깨(肩)에 담긴 사치한 마음을 경계해야만 상황에 맞게 기본적인 기술을 익힌 자신감이 행동(行動)으로 드러날 수 있다.

소음인은 가슴에 담긴 사려에 대한 뽐내는 마음을 경계해야만 경험과 지식의 축적이 생기며, 독단적으로 행동하는 마음을 경계해야만 변화하는 상황에 맞게 대처해 나갈 수 있는 능력을 지닐 수 있다.

4) 연령에 따른 양생방법

인간의 일생을 연령별로 유년기, 소년기, 장년기, 노년기로 구분하였고, 이가 나고(生), 성장하고(長), 거두고(斂), 감추는(藏) 사계절의 특징에 비유하면서, 각 연령별 과제로 유년기는 듣고 보는 것을 좋아해야 하고, 소년기는 용맹하기를 좋아해야 하고, 장년기는 교제하기를 좋아해야 하고, 노년기는 계획과 책략(計策)을 좋아해야 한다고 제시하였다.

이는 연령에 따른 적합한 양생을 제시한 것이며 이를 위해 유년기는 자애로운 어머니, 소년기에는 지혜로운 아버지와 능력 있는 형제, 장년기에는 착한 동생과 좋은 벗, 노년기에는 효자와 효손(孝孫)들의 사랑이 가장 중요하며 이들을 통하여 연령별 과제를 잘 수행하지 못하면 질병이 발생한다고 하였다(손병욱, 2002; 송일병, 1996).

5) 지역에 따른 양생방법

지역에 따른 환경의 차이를 고려하여 각 지역에 해당하는 적합한 양생법을 제시하였다. 산골사람은 듣고 볼 줄 알아야 하고, 도시사람은 모든 것을 간단히 정리하고 살아야 하며, 농촌사람은 근면하면서 끈아야 하고, 학문하는 선비는 마음을 편협하지 않게 경계(警戒)해야 요절하지 않고 장수 할 수 있다고 하였다(손병욱, 2002).

6) 사회생활 양생방법

인간사회에서 더불어 살아가면서 나(我)와 그 외의 것들(非我)과의 관계에서 내외적 균형과 조화를 이루면서 사회의 학적인 중용의 정신을 강조했다. 따라서 본성과 현실을 잘 적

<표 1> 연령에 따른 양생법

연령별	유년기(1~16세)	소년기(17세~32세)	장년기(33~48세)	노년기(49세 이상)
사계절	봄날 뜻이나는 새싹과 같음	여름에 자라는 어린 묘목과 같음	가을에 수확하는 열매와 같음	겨울날에 숨어 있는 뿌리와 같음
과제	듣고 보는 것을 좋아함	용맹하기를 좋아함	교제하기를 좋아함	계획과 책략을 좋아함
조력자	자애로운 어머니	지혜로운 아버지와 능력 있는 형제	착한 동생과 좋은 벗	효자효손

응하면서 사회생활을 조절해야 되고, 이를 조절하지 못하면 주색재권(酒色財權)에 빠져 쾌가망신한다고 하면서 양생의 범위를 개인의 건강과 수명뿐만 아니라 가족과 사회와 국가와 인류가 모두 구제될 수 있는 사회구원의 차원까지 확충시켰다.

사상체질별 주색재권의 원인은 태양인은 게으르고 나태한 것, 소양인은 교만과 사치, 태음인은 욕심, 소음인은 성질이 급한 것이며 이를 관리하는 방법으로 각각 근면하고 끈을 것, 모든 것을 간단히 정리하고 살아갈 것, 많이 듣고 보아 견문을 넓힐 것, 마음을 경계할 것 등을 강조하면서 양생법으로는 좋은 벗을 사귀고, 여성을 존중하고, 어려운 사람을 도와주며, 현명한 사람을 사모하는 생활방식을 제시하였다(문희자, 정숙자, 1996).

(1) 태양인

적극적이고 진취적이며, 사람을 잘 사귀는 편이다. 그러나 생활을 하는데 있어 독선적이고 계획성이 없으며 거침없어 일이 기본대로 풀리면 자기도취와 나태함에 빠져 술을 찾는다. 이런 나태한 마음에서 술 마시를 좋아하면 원만한 사회생활을 행할 수 없을 뿐만 아니라 건강한 심신으로 장수를 누릴 수 없다. 그래서 태양인은 항상 근간(근면하면서 끈을 것)하여 술 마시기를 멀리하고 나태한 마음을 없애야 한다. 술을 마셔도 자신의 뜻을 이해해 주는 선량한 벗과 어울려 술을 즐긴다면 그로써 중용을 얻을 수 있을 것이다.

(2) 소양인

매사에 활동적이고 열성적이며, 성미가 급하고 경솔한 행동을 자주한다. 하지만 인정이 많아 이해타산에 얽매이지 않

고 다른 사람의 어려움을 잘 돕고 정의감이 강하여 불의를 보면 못 참는 편이다. 사회생활에 적극적이고 다른 사람 앞에 나서기를 좋아하는 반면 자신이나 가정에 소홀한 경향이 있다. 다른 사람에게 실제의 자신의 모습보다 과장되게 보이려는 경향이 있어 쉽게 꾸미고 사치스러운 생활에 빠지고 호색함으로써 거처를 더욱 소홀히 할 수 있다. 이런 것들을 피하려면 모든 것을 간단하게 정리하는 삶을 유지함으로써 색을 멀리하고 사치스럽고 과소비하는 생활을 멀리해야 한다.

(3) 태음인

정직하고 과묵하여 믿음직스럽게 행동하며, 꾸준히 노력하고 인내심이 많다. 대체로 부수적이어서 변화를 싫어한다. 의심이 많고 속마음을 잘 보이지 않기 때문에 음흉하다는 얘기를 많이 들을 수 있고, 다소 거만해 보이기도 하면 재물에 대한 욕심이 많다. 주로 바깥일보다 집안일을 중시하고 활동적이지 못하며 게으른 경향이 있다. 재물에 대한 욕심이 커져 탐욕으로 변한다면 돈벌이에 급급하면서 현실에 안주하게 된다. 현실에 안주하면 우물 안 개구리처럼 자기의 좁은 세계가 전부인 줄 알고, 눈앞에 보이는 재물만이 가치 있는 유일한 것으로 생각하게 된다. 이러한 문제를 해결하기 위해서는 책을 읽는다는지, 무엇을 듣는다는지, 여행을 한다는지 자신의 밖의 것을 보고 관심의 범위를 넓히도록 노력해야 한다.

(4) 소음인

운순하고 침착하며, 사교적이고, 치밀하여 매사에 계획성이 있다. 분위기를 잘 파악하여 다른 사람의 마음을 쉽게 헤아린다. 내성적인 성격의 소유자로 수줍음이 많고 쉽게 자기 생각을 표현하려 하지 않으며, 소극적이란 일을 추진하는 힘

<표 2> 사회생활 양생법

	태양인	소양인	태음인	소음인
강점	공적인 교제에는 능력이 있음	직업, 일, 학문 등 공적인 분야에 능력이 있음	의식주를 해결할 수 있는 직장 생활 능력이 있음.	혈연, 지연 등 측근과 친숙해질 수 있는 능력이 있음
약점	혈연, 지연과 관련한 인간관계 못맺음	의식주를 해결할 수 있는 직장생활 능력이 없음	직업, 일, 학문 등 공적인 분야에 능력이 없음	공적인 교제에는 능력이 없음
주색재권의 원인	욕심이 과하기때문	교만하고 사치하여 여자를 탐하기때문	욕심이 있어 돈과 재물을 탐하기때문	성질이 급하여 권력을 탐하기때문
↓↓↓				
단명하게 됨				
주색재권 관리방법	성실하고, 끈게 살아야 함 좋은 벗을 사귀어 주도를 잘 배워야 함	모든 것을 간단히 정리하면서 살아가야 함 여성을 인격적으로 존중하면, 여색을 멀리할 수 있음	듣고, 보고 많은 견문을 넓혀야 함 어려운 처지에 있는 사람을 도와주면서 정당하게 재산을 모아야 함	항상 마음을 열고 관대하게 살아가야 함 현명한 사람을 본받아 정당한 권력을 얻어야 함
↓↓↓				
장수하게 됨				

이 약하다. 남의 간섭을 싫어하고 질투심이 많아 감정이 상하면 오래 끌어 소심하다는 말을 잘 듣는다. 이해타산에 구애됨이 많고 남의 간섭을 싫어하므로 자기와 뜻이 통하는 사람만으로 무리 짓기를 좋아한다. 소음인은 권세를 좋아하고 이해타산적이어서 파벌을 형성하는 등 권력을 좋아하고 남을 부릴려는 마음이 있다. 권력에 맞들이면 남용하기 쉽고 독재하기 쉬우므로 항상 이를 경계하여 자기 파멸에 이른 것을 막아야 한다. 소음인은 능력 있는 사람을 질투하는 마음을 항상 경계하여 편협 되지 않도록 주의해야 한다.

7) 일상생활과 약물 양생방법

일상생활과 약물에 대해서도 양생하는 방법을 언급하였는데, 음식에서는 배고픔을 참고, 배부른 것을 탐내지 않는 능력이 있어야 하고, 의복은 추위를 견디어내고, 따뜻함을 탐내지 않을 능력이 있어야 하며, 근력은 부지런히 일하고, 안일함을 탐내지 않을 능력이 있어야 하고, 재물은 열매를 경계하고 단지 이득을 탐하지 않을 능력이 있어야한다고 강조하면서 일상생활에서 항상 편안하게 가난한 가운데 도(道)를 즐기면서 자신을 길(吉)하게 삶을 강조하였다.

또한 무조건 약물에만 매달려 양생하는 이들에게는 인삼이나 녹용과 같은 보약도 아편이나 수은처럼 죽을 수 있다고 하였고, '옷을 여러 겹 입은 즉 장수를 크게 재촉할 수 없다(屢服則無不促壽)'고 하면서 양생의 바탕이 인간 내면(정신)에 있음을 거듭 강조하였다(왕명자, 1997; 이영옥, 김종원, 2002).

8) 기타 : 수험생을 위한 양생 방법

(1) 태양인

집중력이 뛰어나고 한번에 많은 양의 공부를 해치우지만, 급한 마음을 가라 앉혀야 한다.

초저녁에 잠이 많고 새벽 공부가 잘 되는 타입이다. 간혹 그렇지 않는 경우도 있지만 대부분 이런 체질은 독방스타일이다. 그러므로 혼자서 잘 할 수 있도록 배려해 주는 지혜가 필요하다. 공부방을 만들어 주고 주변을 조용히 만들어 주면 금상첨화이다. 거기다 스케줄을 새벽에 공부하도록 잡아주면 가족도 편하고 본인도 능률이 오를 것이다. 공부도 모아서 하는 스타일이 많다. 여유를 갖고 공부할 수 있도록 시간계획표를 철저히 세우고 그에 따라 공부하게 하면 성적이 좋아질 것이다.

(2) 소양인

인내력이 약하고 지구력이 부족하나 암기력은 우수한 편이다. 쾌활하고 명랑하며, 날래고 민첩하여 간섭이 오히려 역효

과가 나타날 수 있다. 순발력이 좋아 벼락치기 공부와 일처리가 매우 빠르다. 그러나 자세히 살펴보면 책 환권도 끝까지 끝내는 경우는 많지 않다. 성격도 급하고 화를 잘 낸다. 잘 달래면서 차근차근 공부에 취미를 붙이도록 도와줘야 한다. 집에 공부방이 있어도 집밖에서 공부하려고 집안에 가만히 있는 모습을 보기 힘들다.

독서실을 즐겨 찾고 교실에 남아 있는 아이들과 어울려 지내길 좋아한다. 소양인에게 야단을 심하게 치면 갑자기 슬퍼해서 몸을 상하기 쉽고 자기감정 조절이 잘 되지 않아 주의 깊게 살펴야 한다.

(3) 태음인

인내력이 강하고 집중력이 높다. 새벽에 공부하는 스타일이다. 대신 밤공부는 새벽 두 세시까지도 잘 버틴다. 아무리 빨리 자도 새벽에 약한 타입이다. 긴장하는 습관이 있어 체력을 발휘하지 못하기도 한다. 우유부단하여 게으름을 피우는 경향이 있으므로 시간관리를 철저히 해주되, 부모님이 적극적으로 개입하는 것이 좋다. 혼자 놔두면 뒤흔겨 되고 이 생각, 저 생각으로 능률이 떨어진다. 그룹으로 몇몇을 붙여주어 경쟁을 유도하는 것도 도움이 된다.

(4) 소음인

불안정한 마음이 있고 인내력이 강하다. 예민해 질수록 소화력이 떨어지는 경우가 많다는 사실에 주의해야 한다. 스트레스를 잘 받으므로 부모의 관심이 필요하다. 낯선 사람과 이야기하는 것도 좋지 않고 조용하며 사색적이다.

소음인은 조용한 곳을 좋아하므로 소음도 줄이고 발뽀꿈치도 들고 다녀야 한다. 별도로 공부방도 만들어 주고 마음에 맞는 친구도 같이 붙여주면 능률이 오른다. 인내력이 좋으므로 별 간섭할 필요가 없다.

IV.양생 간호중재

현재까지 사상체질에 입각한 양생법에 대하여 간호학에서 수행된 연구로는 '精·氣 양생법에 관한 문헌 연구'(문희자, 백숙희, 석소현, 오혜경, 1997), '사상체질 이론의 간호학적 접근'(문희자, 정숙자, 1996), '체질별 식품과 약'(왕명자, 1997), '사상체질 식이 적용이 본태성 고혈압환자의 혈압, 비만도 및 혈중지질에 미치는 효과'(전은영, 2002), '한방간호를 위한 사상체질별 양생에 관한 탐색적 연구:Q-방법론적 접근'(왕명자, 1999), '노인 양생에 대한 한방간호학적 접근'(왕명자, 차남현, 2002), '한국여성의 음식양생 체험'(양진향, 2001) 등 연구가 저조한 실정므로 이 분야에 많은 관심

을 갖고 활발히 연구가 이루어져야 할 것이다.

1. 이제마의 철학적 건강관

이제마는 실천적 유학정신을 기본으로 하여 인간을 자아의 책임책기(責心責氣)가 중시된 적극적이고 자율적인 인간으로 파악하였기 때문에 그의 건강관도 심육을 극복하여 얻어지는 무욕의 상태에 있음을 알 수 있다(송일병, 1996).

즉 욕심이 없는 마음이란 노자나 부처와 같이 청정(淸淨) 적멸한 무욕(無慾)을 말하는 것이 아니라, 항상 세상이 어질게 다스려 지는지를 걱정하여 조금도 사사로운 욕심을 갖지 않는 것을 말한다(송일병, 1996).

이제마의 심육상태는 육체의 생리적 기능에도 직접적인 영향에 끼칠 수 있음을 나타내어 심신론적 관계를 보여준다. 대인(大人)과 소인(小人)의 차이도 사욕(私慾)의 차이에서 비롯된다고 하였다. 대인이 뜻하는 바는 치국평천하(治國平天下)에 두고 있지만 소인은 자신의 부귀(富家貴身)에 마음을 쏟기 때문에 대인의 정신기혈(精神氣血)은 심원광대(深遠廣大)하고 소인의 정신기혈은 천근협소(淺近狹小)하다하였다. 또한 멀리 듣고 크게 보고 널리 냄새 맡고 깊이 맛보아 이목구비의 작용이 정직중화(正直中和)하면 진고유액(津膏油液)이 충만하게 되지만 편의관불급(偏倚過不及)하면 진고유액은 녹아버린다고 하였다(송일병, 1996)

이처럼 이제마는 육체적 건강과 정신적 건강을 따로 구분하여 생각하는 것이 아니라 심(心)과 신(身)을 하나로 묶어 심신일여적(心身一如的)차원에서 조명하고 있으면서도 심우위에 건강관을 지녔다고 볼 수 있다.

결국 이제마의 건강관은 유학정신을 바탕으로 사욕(私慾)을 극복함으로써 얻어지는 심성론적 건강을 중시하면서 동시에 마음(心)의 건강상태가 곧 육체적 생리적 건강으로 직결되는 심신론적 건강관을 나타내면 더불어 사회적 건강도 함께 제시하고 있다.

2. 양생간호중재

사상의학에서 제시하고 있는 양생관과 양생방법 즉, 건강관리방법은 서양간호학에서 설명하고 있는 간호의 근본적인 철학 내지는 개념과 일맥상통한다고 볼 수 있다. 따라서 한국 고유의 간호중재방법을 모색하기 위해 양생방법을 중심으로 간호학적 측면에서 몇가지 고찰을 해보고자 한다.

1) 한국적 간호

사상의학은 동양의학이긴 하지만, 이천년 넘게 이어져 내

려온 기존 증치의학(한방치료)과는 다른 새로운 의학이다. 유학자인 이제마 선생이 기존 성리학을 타파하고 유학의 새로운 학문체제, 즉 개신 유학정신에서 사상 의학을 펼쳤다. 비록 역사는 100년 정도 밖에 되지 않았으나 기존 증치의학과는 차별화 되면서 우리 한국이 내어놓은 독자적인 의학이라 할 수 있다.

그동안 현대의학에 밀려 무시되어 왔던 동양의학이 최근 대체의학이라는 새로운 이름으로 각광을 받고 있으며 또한, 세계 의료계의 흐름도 대체의학 쪽으로 관심이 집중되고 있다. 현재 미국에서는 현대의학에 실망한 일부 국민들이 대체 의학운동을 전개하고 있으며 의학의 발달에도 불구하고 사람들이 병에 걸리는 비율은 점점 높아지고 있고 의료비 지출도 날로 증가하고 있는 실정이다.(전세일, 전홍준, 오홍근 2001). 다시말해 더 높은 의료비용은 더 나은 건강을 낳아야 하는데도 불구하고 실상은 그렇지 못하기 때문이다.

‘대체의학’이라는 용어는 미국 국립보건원의 기준에 따른 것으로, 문자 그대로 기존 의학을 대신하고 대안을 제시하는 학문이라는 뜻이다(전세일, 전홍준, 오홍근, 2001). 그런데 동양의학의 오랜 역사를 가진 우리가 이 대체의학이란 용어를 그대로 사용해도 무방한 것인가 생각해 볼 필요가 있다. 이 용어는 서양의학만을 정통의학으로 보고 나머지는 보완 또는 대체의학으로 분류한 결과로부터 나온 것이라 생각한다. 비단 우리 한의학의 경우만 그런 것이 아니고, 세계 각국의 전통의학들이 서양인이 규정해 놓은 시각과 잣대로 인해 모두 이러한 취급을 받고 있다. 이와 같은 용어를 우리 간호계에서도 ‘대체요법’이란 명칭으로, 스스로 인용하여 사용하고 있는 것은 가시한번 심각하게 검토해 볼 필요가 있다.

지금까지 한국의 간호분야에서 사용하고있는 이론과 실무는 모두, 이미 발달된 서양 간호가 대부분을 차지하고 있다. 한방병원에 근무하고 있는 간호사조차도 서양 간호의 이론과 실무만을 정규교육으로 배운 사람들이다. 한방병원에 근무하려면 한방적 사고를 갖는 것이 중요한데도 이를 사전에 교육받지 못한 채 채용된다. 결과적으로 한국적 간호를 생각해 볼 여건이 되지 못했던 것이 사실이다.

역사를 살펴볼 때 간호가 제도적으로 이루어진 것은 조선시대 의녀제도로부터 시작되었다. 그러나 분명히 의녀제도 그 이전부터 어떤 형태로든 간호는 이미 존재하여 왔다. ‘엄마손은 약손’, ‘할머니 손은 약손’이라는 말이 있는 것처럼 우리의 간호는 이미 생활속에 뿌리 내려져 있었다. 지금과 같은 현대적인 간호와는 다른 가족 중심으로 이루어진 간호, 어머니의 정성이 가득 담긴 간호, 우리 조상들의 지혜가 가득 담긴 우수한 간호가 있었다고 본다.

한국의 전통적 간호개념을 문헌상으로 찾아 본 이영자

(1992)의 연구에 따르면, 전통적 한국간호는 직업으로서 분류된 개념이 아닌 가정 일의 일부로 6개의 범주로 나누었는데, 즉 환경관리, 식이관리, 활동조절, 간병행위, 투약, 태교 등이다. 간호행위의 방법은 건강유지의 기본적인 중용(中庸)과 조화(調和)를 지향하고, 환경, 식이, 활동, 조절의 균형상태가 목표라고 하였다. 한국의 전통적 간호는 자연적인 치료를 돕고 질병에 노출되기 전의 예방에 도움을 주는 행위에 집중되어 있다. 이 점은 나이팅게일이 간호를, 환자가 자연적으로 치료될 수 있는 최적의 상태를 유지하도록 하는 비치료적 행위로서 대상자의 건강을 증진시킬 수 있는 환경을 마련해 주고 도와주는 행위라고 정의를 내린 것과 유사하다(김귀분, 2002). 하지만, 이러한 간호행위는 나이팅게일보다 한국의 전통적 간호가 시간적으로 훨씬 앞서 있었다는 점은 특색있는 한국적 간호로 내세울 만하다.

비록 관련 문헌은 부족하겠지만 좀 더 철저하고 면밀한 역사적인 고찰을 통하여 우리 고유의 특색을 갖춘 간호형태·철학·정신 등을 제정립하는 것은 매우 중요하리라고 본다. 우리는 한방이라는 유리한 배경을 안고 있으므로 우리도 한국을 대표할 수 있는 한국적 간호를 내세울 수 있을 것이다. 대체요법이란 이름 하에 서양인의 잣대로 그들 방식에 유리하게 이용될 수 있기 때문에 한국적 간호에 대한 명확한 정립이 무엇보다도 절실히 요구되는 때이다. 이미 대체요법 분야에 발빠르게 움직이고 있는 서양인이 우리의 전통간호를 우리보다 먼저 연구하여 발표하거나, 또 그 결과를 우리가 맹목적으로 쫓아가는 일은 없어야 하겠다.

2) 예방간호

사상의학의 양생법은 간호학의 질병예방과 건강증진, 삶의 질과 일맥상통한다.

양생(養生)이란 '양기생명야(陽氣生命也)'라 하여 가장 귀중한 생명을 기른다는 뜻이다. 한국대사전(漢國大辭典)에 양생은 건강에 주의함, 또는 병에 걸리지 않고 오래 살기를 꾀함이라고 기록되어 있다. 동양에서의 건강개념은 전통적인 의미에 있어서 미래에 대처하여 막는다는 예방의 뜻을 지닌다(왕명자, 1999).

사상인은 자기 특유의 성격과 건강조건이 있으므로 이를 고려하여 평소의 생활양생에 유의한다면 건강하게 오래 살 수 있는 비결을 얻게 될 것이라 하였다. 사치하고, 게으르며, 한쪽으로 치우치고 급한 것, 욕심이 많음은 주색재권(酒色財權)의 원인이 되고 이것이 수명을 줄이는 지름길이라 하였다. 반대로 검소하고 절도가 있고, 부지런하고 곧게(根幹), 방심하지 않고 조심하여(警戒), 견문을 넓히면(聞見) 장수를 얻는다고 하였다. 이와 같이 사상의학은 평소 생활속에서 인격의

도야와 예방적 양생을 중시하여 치병중심이 아닌 생활적 정기를 우위에 두었으며, 각 체질에 따른 수양과 섭생을 통해 심신을 조절하여 건강을 유지할 수 있도록 하였다.(송일병, 1996).

간호학에서도 질병발생 이전에 예방을 중요시 여기고, 생활양식과 질병발생간의 관계를 알아서 적당한 운동, 휴식, 이완, 좋은 영양유지, 담배, 알코올, 기타 약물 사용 억제와 같은 건강증진습관을 강조하고 있다. 또한 건강증진은 사람과 환경의 상호작용에서 삶의 질을 강화시키는 행동을 취하는 것을 의미한다. 이에 따라 다양한 건강증진 프로그램으로서 지식보급, 건강평가와 안녕상태 사정 프로그램, 생활양식과 행동변화 프로그램, 환경조절 프로그램 등을 이용하고 있다(서문자, 박영임, 유제순, 김인자, 2000).

인간으로 하여금 건강을 회복하고 그것을 유지함과 아울러 증진하도록 돕는다는 간호의 목표는 양·한방이 모두 같다. 앞에서 이미 설명한 한국의 전통적 간호와 나이팅게일의 경우를 예로 들 수 있다. 사상의학과 간호학의 접목은 건강을 유지시키고 증진시키는 양생을 더욱 효율적으로 할 수 있다는 측면에서 그 의의를 찾을 수 있겠다.

3) 전인적 간호

심신을 하나로 보는(心身一如) 사상의학은 간호학의 전인적 간호와 접목될 수 있다.

사상의학의 가장 큰 특징은 심신을 일체로 보는 심신의학(心身醫學)이다. 마음과 몸이 따로 있는 것이 아니라 많은 신체적 특징에 관련이 깊다. 체질에 따라 체형이 달라지는 만큼 그 심성도 차이가 난다. 체질마다 체형이 있고, 체질마다 마음의 형이 있다고 하였다.

본래 체질은 형태적으로나 생리적으로 또는 심리적으로 유기적 조화를 이루고 있어서 본질은 변하지 않는다고 본다(송일병, 1996).

인간을 획일적으로 보지 말고, 인간의 개체성을 중요시하여 동일한 병이라도 체질 특성에 따라 달리 적용할 필요가 있다. 이와 같이 개인의 체질에 따라 문제를 해결하려는 사상 의학의 입장은, 인간을 부분의 합이 아닌 전체로 보고 접근하며 인간의 개별성, 독특성을 인정하려는 간호학의 전인적인 간호개념과 깊은 연관성이 있다(왕명자, 1999). 대상자의 생리적 측면 뿐 아니라 심리적, 사회적, 문화적, 영적 측면까지 통합된 상호작용을 하는 전체로서 파악할 것을 강조한다. 또한 인간이 가지는 건강문제가 대상자에 따라 각각 다를 뿐 아니라 같은 건강상의 문제를 가진 대상자라 할지라도 생리적·심리적·사회문화적인 배경의 차이로 성격·환경·적응방법이 각각 다를 것이므로, 대상자를 중심으로 개별적인 요

구에 대응하여 이루어져야 한다(전산초, 김수지, 변창자, 1993). 로저스의 이론에서도 인간을 통합성을 지닌, 그리고 부분의 합과는 다른 그 이상의 특징을 나타내는 통합적 전체로 보았으며, 간호는 인간의 전체성에 관심을 두고 이루어져야 한다.

4) 인간, 환경, 건강과의 관계

사상의학에서 말하는 인간, 환경, 건강, 간호를 정리하는 것은 한국적 간호 이론을 정립하는데 기초가 될 수 있을 것이다.

(1) 인간과 환경

사상의학에서는 자연을 대우주로 인간을 소우주로 보고 있다. 또한 인간을 자연에 순응하는 수동적자세가 아니라 능동적 자세로 대처해 나가는 자율적이고 조절능력이 있는 존재로 파악하는 인간 중심적 인식론을 취하고 있다.

인간은 혼자 사는 것이 아니고 사회를 구성하는 하나의 체계로서 생활하기 때문에 구성원 사이의 유대관계는 서로의 건강과 사회의 건강에까지도 연결된다. 또한 심신의 균형을 유지하면서 더불어 사물의 균형을 함께 유지하도록 하고 있으니 신체적 조절과 환경적 적응을 통한 조화와 조절의 정신이 바로 사상의학의 치료정신인 것이다(송일병, 1996).

(2) 인간과 건강

인간이란 자기 스스로 자율적으로 자신의 몸을 조절할 수 있는 존재인데 개개인의 심신이 가지고 있는 특성에 따라 병이 생길 수 있다고 보아, 일차적인 것을 인간 자신에게 둔다. 또한 사상의학의 궁극적 목표는 단순한 질병의 치료가 아니라, 지인(知人)·정기(正己)의 수련과정으로 각 체질의 특성(정신과 육체)을 파악한 후, 자신의 정신과 육체를 살펴보고 지나치게 편향되지 않도록 하여 중용(中庸)의 도에 이르는 것이다(송일병, 1996).

5) 새로운 간호중재, 새로운 간호이론

체질별로 개인에 따라 독특하고 독립적인 양생방법은 새로운 간호중재 전략이 될 수 있고, 새로운 간호이론을 형성할 수 있다. 그러므로 긍정적인 양생을 유도하여 장수를 누리기 위해서는, 양생에 대한 인식을 파악하여 그에 맞는 개별적인 간호가 가장 바람직한 간호학적 전략일 것이다(왕명자, 1999). 그리고 생활양식의 변화와 음식 섭생 등의 양생방법은 건강증진 및 질병예방에 효과적인 간호중재 전략이 될 수 있고, 마음을 다스려서 병을 고치는(治心治病), 치심양생(治心養生)의 방법은 정신 심리적 간호의 효과를 위한 중재전략이

될 수 있겠다. 나아가서는 간호실무 현장에서 독자적인 간호수행으로 확대, 발전할 수 있을 것이다. 그러기 위해서는 실무, 이론면에서 깊이 있는 연구들이 많이 이루어져야 하겠다.

VII. 요약 및 결론

본 연구는 한국이 내어 놓은 독창적인 의학이라 할 수 있는 이제마의 사상의학 이론에 근거해서 한국적 간호중재 방법을 모색해 보고자 문헌적 연구를 시도하였다.

사상의학은 평소에 체질적으로 건강관리를 추구하도록 하는 양생의학이고 생활속에서 심신의 수양을 통해 건강을 관리하도록 하는 예방의학이며 궁극적으로는 어질고 선한 것을 좋아하고 어질고 능력있는 것을 질투하는 것을 싫어하는 윤리적 의학임을 강조하고 있다.

사상인의 체질진단은 여러 가지 방법이 제시되고 있지만 주로 위모, 심성, 병증 등 세가지가 주요한 지표로 이용된다. 위모에서는 체형과 용모, 행동, 기본, 자세들의 포괄적 특징을 본다. 심성에서는 성질, 재간(일을 처리하는 능력), 항심(항상가지고 있는 마음), 성격, 심욕등을 관찰 한다. 병증에서는 평소 건강할 때의 생리적 조건과 질병에 걸렸을 때의 독특한 증상을 보고 진단한다. 이러한 세가지 지표에 의해 각각의 체질을 태양인, 소양인, 태음인, 소음인으로 분류한다.

네가지 체질에는 각 유형에 따른 양생방법이 있다. 즉, 성정양생, 식이양생, 지행양생, 연령별양생, 지역별양생, 사회생활양생, 일상생활과 약물에 따른 양생 등의 방법이 있다. 체질별로 개인에 따라 독특하고 독립적인 양생방법은 건강관리를 위해 중요한 간호중재 전략이 될 수도 있고 새로운 간호이론을 형성할 수 있다. 긍정적인 양생방법을 유도하여 장수를 누리기 위해서는 개별적인 간호가 가장 바람직한 간호 접근 전략이 될 수 있을 것으로 본다.

따라서 이제마의 사상체질별 양생방법은 전인적 간호의 원리가 될 뿐만 아니라 한국적 간호, 예방적 간호, 새로운 간호중재방법, 새로운 간호이론의 개발에 중요한 지료가 될 것으로 기대된다. 그러기 위해서는 간호현장에서 실무와 이론적인 측면에서 깊이 있는 연구들이 많이 수행되어야 하겠다.

참 고 문 헌

- 권건혁 역 (1999). 동의수세보원. 서울 : 반룡출판.
- 김상복 외 (2001). 개정된 사상체질분류검사지 II 에 대한 임상적 고찰. 사상체질의학회지, 13(3), 15-30.
- 김귀분, 조결자, 이향련, 신혜숙, 김광주, 문희자, 김윤희, 강현숙, 박신애, 지은선 (2002). 사상체질별 식이 섭생이

- 건강에 미치는 영향-한방건강증진센터 시범운영을 위한 기초 연구-. 동서간호학회지, 7(1), 18-30.
- 고병희 (1994). 한국의 의학, 경희대학교 한방간호학 연구회 (편집). 제 1차 간호의 한의학적 접근을 위한 이론과 실제, 1-7.
- 김호철 (1994). 음식과 체질에 따른 양생. 경희대학교 한방간호학 연구회(편집). 제 1차 간호의 한의학적 접근을 위한 이론과 실제, 44-49.
- 김우호 (1986). 養生導引法에 관한 연구. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 김중희 외 (1932). 한의학 원론. 성보사.
- 노경우 (1997). 체질과 건강. 서울 새생명.
- 김창민, 류순섭 (2002). 이제마 사상체질의학. 아카데미서적.
- 대한간호협회 지정 정책연구소, 경희대학교 동서간호학 연구소. (2003). 한방건강증진센터 운영을 위한 프로그램 개발(I)-사상체질별 섭생이 건강에 미치는 효과-.
- 동서간호학 연구소 편저 (2000). 한방간호학 총론. 수문사.
- 문희자, 백숙희, 석소현, 오혜경 (1997). 정·기 양생법에 관한 문헌연구. 동서간호학연구지, 2(1), 96-106.
- 문희자, 정숙자 (1996). 사상체질이론의 간호학적 접근. 한국보건의간호학회지, 10(1), 139-154.
- 손병욱 (2002). 四象醫學. 서울 : 행림출판.
- 송일병 (1996). 알기쉬운 사상의학. 사상사.
- 송병일 (1988). 사상체질과 체질음식. 한국식문화학회지, 3(4), 347-349.
- 송일병 (1994). 간호의 한의학적 접근을 위한 이론과 철학 (한의학의 치료 이론). 경희대 한방간호연구회, 34-43.
- 심재평 (1998). 사상의학의 사상체질과 동서양의 체질체형론 비교연구. 성균관대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 신천호 (1993) 한의학개론 서울: 전통의학연구소 507면.
- 옥도훈 (1994) 한방간호개론, 도서출판: 의성당.
- 양경희 외 (1998). 한방간호학. 현문사.
- 양진향 (2001). 한국여성의 음식 양생 체험연구. 질적연구, 2(2), 51-64.
- 왕명자 (1997). 체질별 식품과 약. 동서간호학연구지, 2(1), 62-82.
- 왕명자 (1999). 한방간호를 위한 사상체질별 양생에 관한 탐색적 연구:Q-방법론적 접근. 경희대학교 대학원 박사학위논문.
- 왕명자, 차남현 (2002). 노인 양생에 대한 한방간호학적 접근. 동서간호학회지, 7(1), 7-17.
- 이선옥, 김영임 (1999). 간호이론. 서울 한국방송대학교출판부.
- 이수경, 송일병 (1999). 『東醫壽世保元』 太少陰陽人の 「病證論」에 관한 研究. 사상체질의학회지, 11(2), 1-26.
- 이시우, 박혜선, 김형순, 김경요 (2001). 사상체질 진단의 객관화를 위한 제언. 사상체질의학회지, 13(2), 138-143.
- 이영옥, 김종원 (2002). 사상체질에 따른 질병 및 병상유형에 관한 임상적 연구 II (문진표를 중심으로). 사상체질의학회지, 14(3), 74-84.
- 이영자 (1993). 한국의 전통적 건강 증진 방법. 간호탐구, 2(2), 21-34.
- 이영자 (1996). 조선시대의 문헌에 나타난 간호행위. 정신간호학회지, 5(2), 141-151.
- 지성애외 (2000). 간호관리학 I. 서울: 수문사.
- 전국 한의과대학 사상의학교실 엮음 (2001). 四象醫學. 서울 집문당.
- 전은영 (2002). 사상체질식이 적용이 본태성 고혈압 환자의 혈압, 비만도 및 혈중지질에 미치는 효과. 대한간호학회지, 32(5), 673-683.
- 정원교, 김종원 (1999). 사상체질 진단법의 문헌적 고찰 -외형, 심성, 증을 중심으로-. 사상체질의학회지, 11(2), 95-117.
- 최명애, 이인숙 역 (1997). 건강증진과 간호실무. 서울 현문사.
- Toffler A., Toffler H. (1995). *Creating a New Civilization :The Politics of the Third Wave*. Atlanta Ga : Turner Publishing.

- Abstract -

Key concept : The Literal Study of Health Caring
(養生)Nursing Intervention, Sasang
Constitution(四象).

The Literal Study of Health Caring(養生)Nursing Intervention According to Sasang Constitution(四象)

Kim, Yoon Hee · Moon, Heui Ja* · Rho, In Suk***

*Song, Young A** · Shin, Yoon Mi***

*Jung, Tae Oak***

Through this literal study, we have endeavoured to provide Korea's unique nursing intervention methods based upon Lee Je-Ma's Sasang Constitutional Theory which is a unique Korean medical science.

The Sasang Constitution Theory lay great emphasis upon health caring medicine to promote health according to self Constitution at normal times, preventive medicine to manage byself body and mind in everyday life, and eventually, ethical medicine to love benevolence and kindness but to dislike jealousy. A variety of methods has been introduced to diagnose a person's Constitution. And yet, appearance, mind and pathological signs are three major criteria. In appearance, comprehensive

features such as figure (the shape of the human body), countenance, behaviour, mood, and posture are observed. In mind, nature (character), talent, steadiness, personality, and greed are investigated. In pathological signs, physiological conditions when healthy and peculiar symptoms when being ill are diagnosed. By these three criteria, each Constitution is categorised into Taiyang Person, Soyang Person, Taieum Person or Soeum Person.

Different healthcaring methods exist for each Constitution such as mind and body healthcaring, diet healthcaring, knowledge and behaviour healthcaring, age group healthcaring, regional healthcaring, social life healthcaring, everyday life healthcaring, and materia medication healthcaring. An independent and unique healthcaring method for each person according to self Constitution could be an important nursing intervention strategy, and can produce a new nursing theory.

To enjoy longevity by inducing positive caring methods, I believe that individual nursing may be the most desirable nursing approach.

Lee Je-Ma's Sasang Constitution caring method is not only a general nursing theory but also expected to be an important landmark/milestone/factor in Korean nursing, preventive nursing, developing new nursing intervention methods and forming new nursing theories. Therefore, it is required to conduct thorough, practical and theoretical researches in the field of nursing.

* Professor, College of Nursing, Kyunghee University

** Graduate Student, College of Nursing, Kyunghee University